



ハンバーグ



食パン

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 アール ビー ケー

MRO-RBK5000



シルバー (S)



メタリックレッド (R)

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。

QRコードをスマートフォンやタブレット端末で読み取っていただくと、ホームページから使い方動画やレシピ集がご覧になれます。

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



使い方動画がご覧になります。



オートメニューの材料、手順等がご覧になれます。

◆QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

ベーカリーレンジ ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

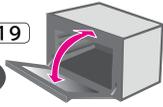
電源を入れる

コンセントにプラグを差し込み、ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

「電源の入れかた」⇒P.19

ドア開閉 → 電源「入」



オート調理を上手に使うために

加熱室底面にテーブルプレートをセットし、重量センサーの「0点調節」をする

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



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください

食品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、冷蔵、冷凍保存したお総菜	001 あたため
常温、冷蔵、冷凍保存したごはん	002 ごはん
冷蔵保存した牛乳	003 牛乳
常温や冷蔵保存したお茶	004 お茶
常温や冷蔵保存したコーヒー、水	005 コーヒー

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

お願い

冷却中表示中は電源プラグを抜かない
調理後は電気部品を冷却するためにファンが回転する場合があります。

もくじ

まず確認 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
- タッチパネル 16,17
- 初めて使うときの確認と準備 18~21
 - 据え付けの確認 18
 - アース接地について 18
 - 電源の入れかた 19
 - 現在時刻の確認と合わせかた 19
 - 重量センサーの0点調節のしかた 20
 - 空焼き(脱臭)のしかた 21
- 設定のしかた 22,23
 - 庫内灯設定、液晶バックライト設定、コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去 24,25
- 使える容器・使えない容器 24,25

レンジ・オープン・グリル

ご使用前の準備

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

オートメニュー

- あたためる 37~48
 - あたため・解凍・野菜の下ゆでかんたんガイド 37
 - 常温、冷蔵、冷凍で保存したお総菜のあたため 38~40
 - 常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんのあたため 41
 - 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 44
 - お酒のあたため 45
 - 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 46,47
 - 温度を設定したあたため 48

- 下ごしらえする 49~53
 - 肉や魚の解凍 49~51
 - 野菜の加熱(ゆでる) 52,53
- 調理する 54~60
 - 「料理集から」のメニュー選択手順 54~58
 - 調理分類(予熱なしの場合) 54
 - 調理分類(予熱ありの場合) 55
 - 50音 56
 - メニュー番号 57
 - 材料別 58
 - 「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順 59
 - 「使ったメニュー」のメニュー選択手順 60

手動メニュー

- レンジ加熱 61~65
 - 簡単レンジ 61
 - 一定の出力(W)で加熱する 62~64
 - 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) 65
- グリル加熱 66
 - 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く 66
- オープン加熱 67~69
 - 「予熱なし」で加熱する 67
 - 「予熱あり」で加熱する 68,69
- スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ 70,71
 - レンジ・オープン・グリル加熱にスチームを組み合わせる 70
 - オープン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる 71
- 発酵 72,73
 - スチームレンジ発酵で加熱する 72
 - スチームオープン発酵で加熱する 73
- スチームショット 74
- 仕上がり調節 75
 - 温度変更/時間変更 75
- 追加加熱 76
- 手動メニューで調理をするときの加熱時間 77~79

ベーカリー

ご使用前の準備

- ベーカリー機能の調理手順 80,81
- ベーカリー機能画面(画面の構成/基本操作) 82,83
- オートベーカリーメニュー一覧 84,85
- パン作りに必要な材料 86,87
- ベーカリー機能の上手な使いかた 88,89
 - ちょっとした条件でかわる仕上がり具合 88
 - 手作りベーカリーメニューの基本 88
 - 予約機能 89
 - パン生地にも具材をねり込む 89

- 付属品の使いかた 90~93
 - ホームベーカリー用付属品の使いかた 90,91
 - パンケースを加熱室にセットする 92,93

オートベーカリーメニュー

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

手作りベーカリーメニュー

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

ねり・混ぜメニュー

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

お手入れ

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

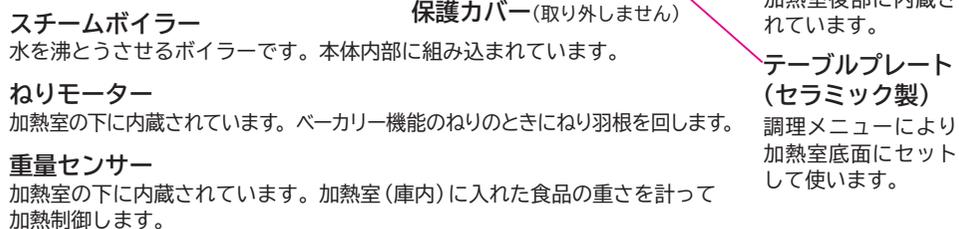
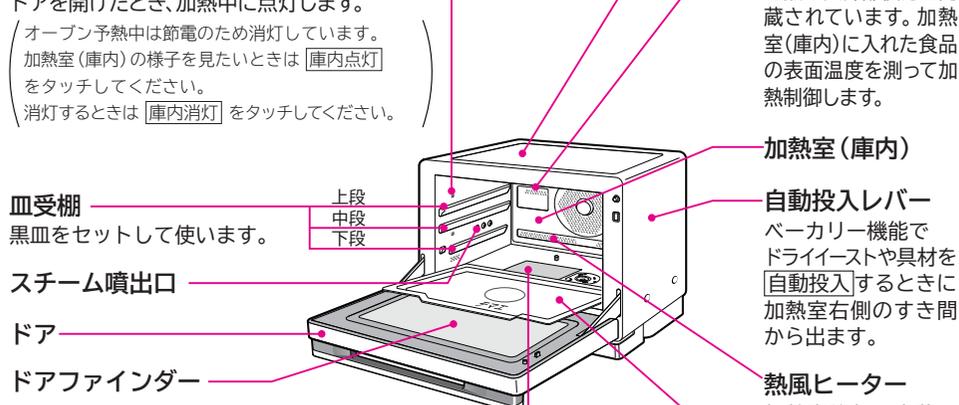
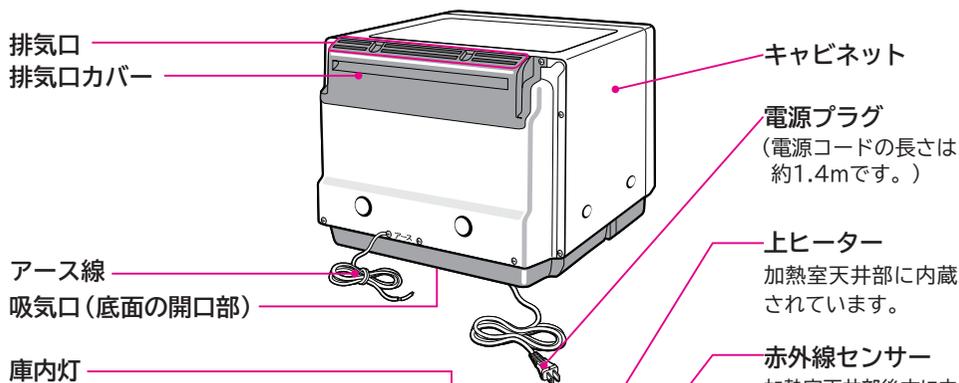
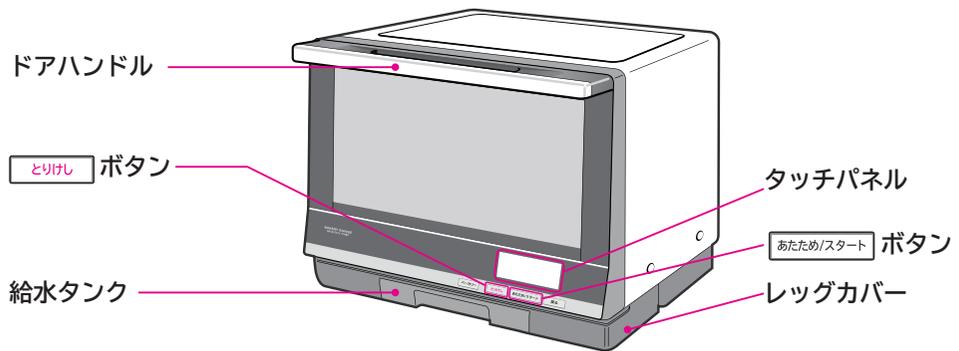
うまく仕上がらない・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき 116~127
- お困りのときは 128~131
- お知らせ表示が出たとき 132,133
- 保証とアフターサービス 401

料理集 ⇒P.134~400

- もくじ 134~144
- さくいん(材料別) 392~395
- さくいん(50音順) 396~400
- ノンフライメニュー 234~255
- ベーカリーメニュー 327~391

各部のなまえ／付属品



付属品

付属品の使いかた → P.30~35

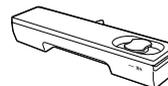
■テーブルプレート(セラミック製)

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。



■給水タンク

スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。



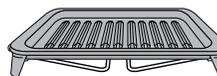
■黒血(2枚)(鋼板製)

表面はホーロー加工が施されています。調理メニューにより血受棚にセットして使います。



■グリル皿(鋼板製)

表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼りつけられています。調理メニューにより脚を開閉してテーブルプレートに置いて使います。



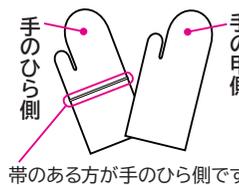
■グリル皿ふた(アルミ製)

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



■ミトン(左右1組)

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



■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

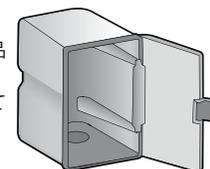
■保証書

黒血用の「取っ手」(別売品)

黒血用「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。(黒血以外には使用できません。)

■収納ケース

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



ホームベーカリー用付属品

(収納ケースに入れて保管します)

付属品の使いかた → P.90~93

■パンケース(アルミ製)

加熱室底面にセットしたパンケース台にセットして使います。



■投入器

パンケースにセットして使います。



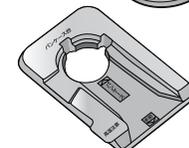
■イースト上ふた

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



■パンケース台

加熱室底面にセットして使います。



■ねり羽根(アルミ製)

パンケースの底にある回転軸にセットして使います。



■ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

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



大スプーン
小スプーン
ホームベーカリー用スプーン

付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、両手で黒血を取り出します。

2015年7月現在

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

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

危険 「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

 「警告や注意を促す」内容です。

 してはいけない「禁止」内容です。

 実行しなければならない「指示」内容です。

危険

製品内部には高圧部があります

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

 吸気口・排気口・給水タンク収納部
など、製品の穴やすき間に指や物を
差し込まない(特に子供のいたずらな
どに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、
電源プラグを抜いて、お買い
上げの販売店にご相談ください

警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

 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

 電源プラグ、電源コードに水をつけ
たり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用
しない
漏電や感電、故障の原因になります

 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

 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

 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

警告

据え付けるときは → P.18

 次のような場所では使用しない
事故・やけど・けがの原因になります
●幼児の手の届く場所
●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



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

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

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

アース線は

 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で使用する場合は、感
電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者による
D種接地工事が法律で義務づけられています → P.18

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

 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

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)

 調理やお手入れを中止するときは **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

安全上のご注意(つづき)

警告

お手入れするときは



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります



本体や付属品などはオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスミ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



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



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

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



食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください



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



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



食品を加熱し過ぎない
発火・やけど・けがの原因になります
●少量の食品(100g未満)は手動メニューの「レンジ500W」以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動メニュー(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



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



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



警告

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)



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)
加熱しすぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す



「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
●牛乳は「003牛乳」、お茶は「004お茶」、コーヒー、水は「005コーヒー」で加熱する
●お酒は「006酒かん」で加熱する
●みそ汁・スープなどは手動メニュー(レンジ加熱)で加熱する
加熱後に追加で加熱するときは、手動調理の「レンジ500W」以下で様子を見ながら加熱する



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



加熱前



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



異常・故障時は



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

異常・故障の例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音が出る
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- 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

安全上のご注意(つづき)

⚠️注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱い

❌ 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

❌ 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

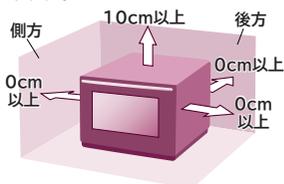
❌ 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
発火・変色・感電の原因になります

❗ 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」に基づき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」組込形



- 後方がガラスの場合、割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください
(20cm以上あけても温度差によって割れることがあります)
- 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
距離をさらにあげるか、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

ご使用にあたっては

❌ 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

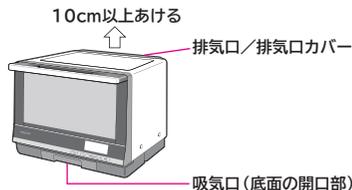
❌ 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります

お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→ P.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.401)

❌ テーブルプレートは、容器を強く当てたり落したりしない
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

❌ 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

❌ 吸気口・排気口をふさがない
本体底面の吸気口、上面の排気口をふさぐと本体内部の冷却ができず高温になって故障や発火の原因になります。
本体底面の吸気口をふさぐおそれのあるビニールや紙、ふきん、テーブルクロスなどを敷かないでください。
本体上面には物を置かないでください。また、上方は必ず10cm以上のすきをあけてください。



⚠️注意

ご使用にあたっては (つづき)

❌ 本体に水をかけない
ショート・感電の原因になります
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

❌ ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

❗ 空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→ P.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)

❌ ドアを開けるときはのぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

❌ 高温のドアファインダー(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

❌ ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
部品が故障する原因となります。

❌ 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

❌ 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・グリル皿ふた・パンケース・投入器・イースト上ふた・パンケース台などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

❌ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります

1. すぐに「とりけし」を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
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

⚠️ 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

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

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

❌ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

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

- 付属品の黒皿・グリル皿・グリル皿ふた・パンケース・投入器(オートメニューの一部は除く)
- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーローの鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

❗ 乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、あたため(温度設定)または手動レンジで加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
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

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 注意

グリル皿を使うときは

-  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
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

-  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
-  調理した後、取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります
グリル皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する

ベーカリー用付属品を使うときは

-  オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ1、ねり・混ぜメニュー以外には使用しない
破損・変形・火花(スパーク)の原因になります
テーブルプレートやグリル皿・黒皿に置いて加熱したり、レンジ・オープン機能のオートメニューや手動メニューでは使用しないでください
-  パン焼きや、うどんの生地・もち・おかゆを作るなどの、指定された機能以外では使用しない
破損・故障・けがの原因になります
かたい物や大きい物がねり羽根に引っかかると、モーターに大きな負担がかかり故障の原因になります
また、パンケースはミキサーではありません
野菜ジュースやフルーツジュースは作らないでください
-  熱くなった加熱室内からパンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
やけど・けがの原因になります

-  加熱後のパンケースを取り出したときは、鍋敷きや厚めの乾いたふきんの上に置く
熱に弱い物の上に置くと、変色や変形のおそれがあります
加熱直後のパンケースは熱くなっています
-  パンケースは不安定な場所に置かない
転倒・落下による破損・変形のおそれがあります
パンケースの底部は細くなっており、置いている場所が大きく揺れたり、ヨコから衝撃を受けたりすると転倒することがあります
-  パンケースはふたなどのおおいをして使わない
故障の原因になります
パンケースにふたをすると熱の伝わりが変化して、うまく仕上がりにせん
パンケースで焼き上げる食パンは釜伸びする山形食パンです
天面が平らな、立方体の食パンは作ることができません

⚠️ 注意

ベーカリー用付属品を使うときは (つづき)

-  パンケース・投入器・イースト上ふた・ねり羽根は落下させない
変形・故障の原因になります
変形したパンケース・投入器を使って調理を行うと、熱の伝わりかたがかわったり、自動投入できず、うまく仕上がりにせん
-  パンケースや投入器はつけおき洗いをしない
破損・故障・さびの原因になります
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないようにしてください

-  パンケースの底にある回転軸の周辺は、針金や竹ぐしなどのとがった物で触らない
回転軸を傷つけて破損・故障の原因になります
回転軸や周辺のパッキンを傷つけると水もれや生地もれ、回転軸が回らなくなることがあります
-  イースト上ふたを口に入れないでください
食べられません
誤飲による窒息の原因になります

収納ケースを使うときは

-  収納ケースはパンケース・投入器・パンケース台などの付属品の収納以外には使用しない
破損・変形の原因になります
他の電熱器具(アイロン)などを熱いまま入れると溶解したり、重過ぎる物を入れると破損したりします
-  収納ケースに入れるときは冷めてから入れる
破損・変形の原因になります
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください

-  収納ケースの上ののったりしない台にしない
破損・変形・転倒によるけがの原因になります
-  収納ケースに付属品を入れたらドアのツマミをロックする
転倒・落下による破損・けがの原因になります
ロックをしないでドアを下に向けると、中の付属品が滑り落ちることがあります
ホームベーカリー用付属品を入れたら、確実にロックしてください

給水タンクを使うときは

-  水以外には入れない
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

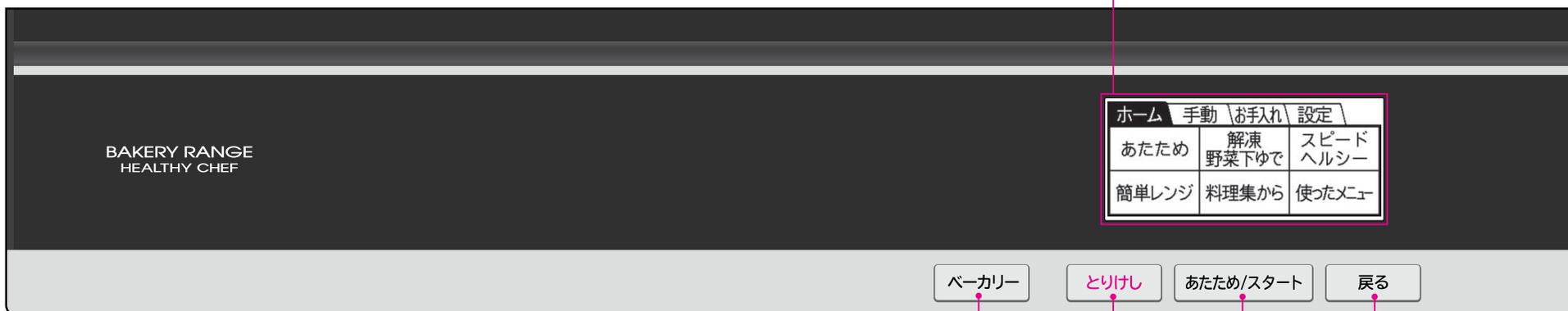
-  破損したまま使わない
水もれて故障の原因になります
-  コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オープン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
-  熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

操作パネル

操作パネルのはたらき

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。
(この画面はホーム画面を表示しています。)



ベーカリーボタン

オートベーカリーメニュー、
手作りベーカリーメニュー、
ねり・混ぜメニューを呼び出し
ます。

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。
ホーム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。

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。

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。)

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

タッチパネル

画面の構成

ドアを開けると電源が入り、ホーム画面が表示されます

ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍	スピード	
	野菜下ゆで	ヘルシー	
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	

タブボタン
各タブのメニューは下記の通りです

ホーム画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍	スピード	
	野菜下ゆで	ヘルシー	
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	

- あたため** 食品の種類に合わせた14種類のあたためが選べます。
- 解凍・野菜下ゆで** 肉や魚の解凍、野菜の下ゆでが選べます。
- スピード・ヘルシー** 短時間のスピード調理やノンフライ調理などが選べます。
- 簡単レンジ** よく使うレンジ600W、500Wが大きな文字で簡単に使えます。
- 料理集から** 調理分類やメニュー番号などから料理集に記載のメニューが選べます。
- 使ったメニュー** 最近使ったオートメニューを記憶し、簡単に選べます。

手動メニュー画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
レンジ	オープン	グリル	
発酵	スチーム	過熱水蒸気	

- レンジ** レンジ加熱や途中でレンジ出力が変わるリレー加熱が選べます。
- オープン** 熱風ヒーターで加熱室の温度を均一にして焼くオープン加熱が選べます。
- グリル** 上ヒーターで食品を短時間で焼くグリル加熱が選べます。
- 発酵** レンジ加熱やオープン加熱でパン生地などの発酵を行います。
- スチーム** 加熱室にスチームを充滿させるスチーム加熱が選べます。
- 過熱水蒸気** 余分な脂を落としてヘルシーに仕上げる過熱水蒸気加熱が選べます。

お手入れメニュー画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
庫内清掃	パイプ水抜き	脱臭	
0点調節			

- 庫内清掃** スチームで加熱室の汚れをふき取りやすくします。
- パイプ水抜き** 給水パイプに残った水を、水蒸気にして排出します。
- 脱臭** 加熱室のにおいの原因を焼き切って脱臭します。
- 0点調節** 重量センサーの0点調節を行います。

設定メニュー画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
庫内灯設定	液晶バックライト設定	コントラスト調節	
運転終了音	使ったメニュー消去	時計合わせ	

- 庫内灯設定** 調理中やドアを開いた時の庫内灯の点灯/消灯を設定します。
- 液晶バックライト設定** 液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定します。
- コントラスト調節** 液晶表示部のコントラストを設定します。
- 運転終了音** 運転終了音を設定します。
- 使ったメニュー消去** 使ったメニューに記録されたメニューを消去します。
- 時計合わせ** 現在時刻の設定をします。

ページの移動方法

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

オートあたため	スピード中華まんのあたため	中華まんのあたため(冷蔵)	中華まんのあたため(冷凍)	パリッとあたため
---------	---------------	---------------	---------------	----------

タッチすると前ページに移動します



タッチすると次ページに移動します
最後のページで「次」をタッチすると、1ページ目に戻ります

ページ数（現ページ/全ページを表します）

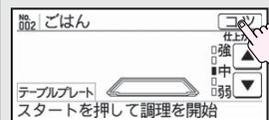
コツの表示方法

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

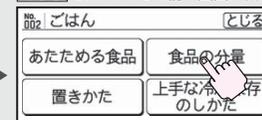
例：「002ごはん」、「食品の分量」のコツの場合

「コツ」をタッチする

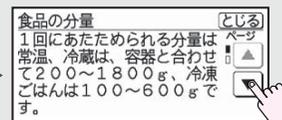


「食品の分量」をタッチする

「とじる」をタッチすると前の画面に戻ります



▲▼をタッチすることでページを移動します
ボタンの色が薄いときは操作できません



対応メニュー（30種類）

あたため	001 あたため	002 ごはん	003 牛乳	004 お茶
	005 コーヒー	006 酒かん	007 スチームあたため	008 冷凍(左)と冷蔵(右)
	009 スピード中華まんのあたため	010 中華まんのあたため(冷蔵)	011 中華まんのあたため(冷凍)	012 パリッとあたため
	013 天ぷらのあたため	あたため（温度設定）		
解凍	014 しゃぶしゃぶ用肉の解凍	015 薄切り肉の解凍	016 とんかつ・ステーキ用肉の解凍	017 ブロック肉の解凍
	018 骨付き肉の解凍	019 カレー・シチュー用肉の解凍	020 鶏ブロック肉の解凍	021 骨付き鶏肉の解凍
	022 から揚げ用肉の解凍	023 ひき肉の解凍	024 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	
野菜下ゆで	028 葉・果菜の下ゆで	029 根菜の下ゆで		

材料の表示方法

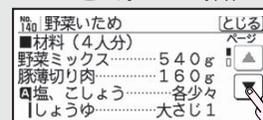
メニュー画面の右上に表示されている「材料」をタッチすることで材料を確認することができます

例：「140 野菜いため」の場合

「材料」をタッチする



▲▼をタッチすることでページを移動します
ボタンの色が薄いときは操作できません



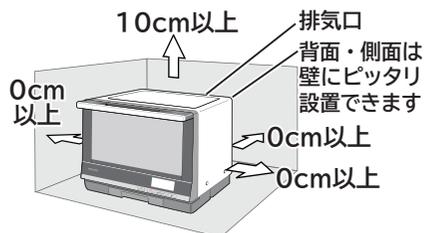
「とじる」をタッチすると前の画面に戻ります

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。
 - 後方がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。(20cm以上あけても温度差によって割れることがあります)



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

- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 上面の排気口、底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

転倒防止金具セット(別売品)

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。

2015年7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.7)

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)

- 湿気が多い場所
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

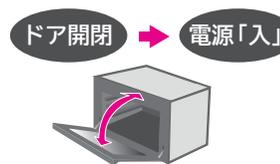
1

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が入りません。

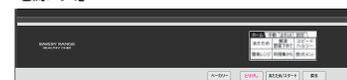
2

ドアを開閉する
電源が「入」になり、液晶表示部に「初期画面(ホーム画面)」を表示し、バックライトが点灯します。
[とりけし] を押し、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。
- ドアが開いた状態は電源が「入」になっています



電源「入」



ドアを開けると

現在時刻の確認と合わせかた

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

例:表示の現在時刻が「11:50」で、「12:10」に合わせる場合

準備

「電源の入れかた」に従って電源を入れる

1

[設定] をタッチし、[時計合わせ] をタッチする

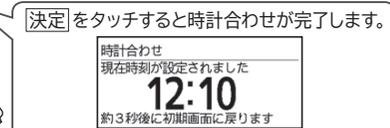


2

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



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



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。

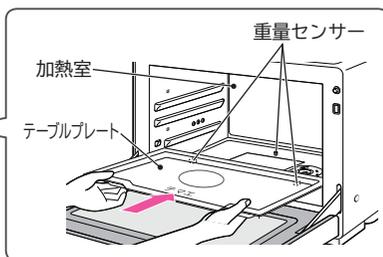
以下のときに、重量センサーの「0点調節」を行ってください

- 初めてお使いになるとき
- 1ヶ月に1回程度(良い仕上がりを保つため)
長期間使用していない場合の使い始め

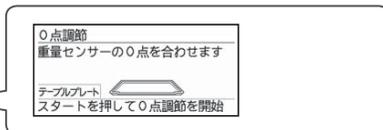
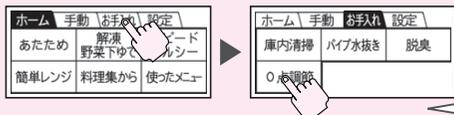
1 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める

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。

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。



2 お手入れをタッチし、0点調節をタッチする



3 あたため/スタートを押してスタートする

「0点調節」完了

数秒後に、庫内灯が消灯し「0点調節」が完了します。



「0点調節」中 庫内灯点灯
「0点調節」完了 庫内灯消灯

冷却中の表示が出ているときは0点調節ができません。表示が消えてから操作してください。

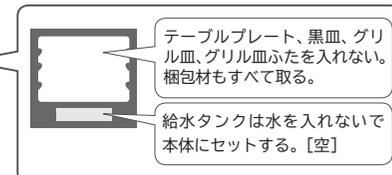
ホーム画面で「とりけし」ボタンを3秒以上押すことで、重量センサーの「0点調節」をすることもできます。

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

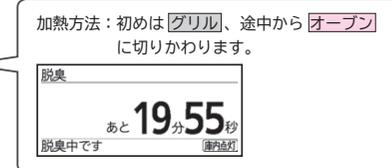


1 お手入れをタッチし、脱臭をタッチする

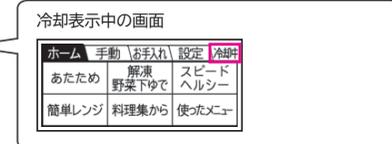


2 あたため/スタートを押してスタートする

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。



終了音が鳴ったら終了です
空焼き(脱臭)終了後、冷却のためファンが3分~10分間回転し、冷却終了後自動停止します。



本体が熱くなっています。ご注意ください。

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

庫内灯設定、液晶バックライト設定

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 **設定** をタッチする

ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍	野菜下ゆで	スピークヘルプ
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	

2 設定する項目をタッチする

1 庫内灯設定
ドアを開けたとき、加熱中の庫内灯の点灯/消灯を設定することができます。

4 運転終了音の設定
運転終了音を切りかえることができます。
([メロディー音]、[電子音]、[無音])

2 液晶のバックライト設定
加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定することができます。

3 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)

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

ホーム	手動	お手入れ	設定
庫内灯設定	液晶バックライト設定	コントラスト調節	
運転終了音	使ったメニュー消去	時計合わせ	

1 庫内灯設定
例: ドア開時 [消灯] に設定する場合

消灯 をタッチし、 **決定** をタッチする

庫内灯設定	初期値	決定
ドア開時	加熱中	
点灯	消灯	消灯

初期値は [点灯] に設定されています

設定が終了するとホーム画面に戻ります

2 液晶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

バックライト設定	初期値	決定
加熱中の液晶表示部のバックライト		
点灯	消灯	消灯

初期値は [点灯] に設定されています

設定が終了するとホーム画面に戻ります

コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去

3 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

コントラスト調節	初期値	決定
液晶表示部の濃淡		
淡	濃	

初期値は「中央」に調節されています

調節が終了するとホーム画面に戻ります

4 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

運転終了音	初期値	決定
メロディー音	電子音	無音

初期値は [メロディー音] に設定されています

設定が終了するとホーム画面に戻ります

[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「ピッ」と鳴ります

5 使ったメニューを全消去する (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

使ったメニュー消去	初期値	決定
[使ったメニュー] に表示されるメニューをすべて消去する		
消去する	消去しない	消去する

はい をタッチし、 **決定** をタッチする

使ったメニュー消去	初期値	決定
使ったメニュー消去 すべて消去します よろしいですか?		
はい	いいえ	はい

設定が終了するとホーム画面に戻ります

消去しない → **決定** をタッチしてもホーム画面に戻ります

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

使用上のご注意

- レンジ加熱とオープン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、 ふた・金属容器・ 金ぐし・ アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ ニス塗り・漆塗り 容器など	
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くて電波で変質する物(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、 解凍 野菜下ゆで ▶ 解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○	○	× ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 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。	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、 加熱室壁面、ドアファインダーに 触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので 注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オープン・グリル	× ただし、「グリル、オープン使用可」の表示のある物を使えます。	×	○	×	○	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

レンジ・オーブン機能の手順

ベーカリー機能の調理手順 → P.80,81

調理メニューの選択

操作手順は

調理のあとは

あたため/スタート

ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍 野菜下ゆで	スピード ヘルシー	
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	

ホーム	手動	お手入れ	設定
レンジ	オーブン	グリル	
発酵	スチーム	過熱水蒸気	

オートメニュー

ワンタッチであたためを開始します
 ・加熱室内の温度が高いときは食品と保存状態に合った選択を行ってから開始します。
 → P.39

メニューを選択すると、メニューと分量に合った加熱を自動で行います。

手動メニュー

加熱の種類・時間・温度等を選択して加熱します。

1. **あたため/スタート** を押して加熱スタート
 仕上がり調節をするときは加熱時間を表示する前に設定します(→ P.29)

1. メニューを選択
 2. **あたため/スタート** を押して加熱スタート
 仕上がり調節をするときは **あたため/スタート** を押す前に設定します(→ P.29)

1. 加熱の種類・時間・温度等を選択
 2. **あたため/スタート** を押して加熱スタート
 仕上がり調節をするときは予熱中や加熱中に仕上がり調節をタッチします(→ P.75)

- 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)
- 続けて調理しないときはお手入れをします。(→ P.110~111)
- 冷却ファンの風切り音がある場合があります。(→ P.130)
- ファンが作動しているときは電源プラグを抜かないでください。部品が故障する原因となります。
- 加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。(→ P.76)
- 加熱室内は、こまめにお手入れしてください。汚れがついたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。(→ P.110)

オートメニューではこんなメニューが選べます

- 一例ー
- ハンバーグ
 - 野菜いため
 - 鶏のから揚げ(ノンフライ)
 - 肉じゃが
- 

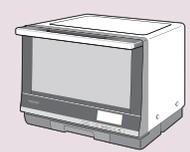
料理集には500レシピを掲載



手動メニューはこんなときに使います

- 一例ー
- お手持ちのレシピ通りに調理したいとき
 - 好みの焼き加減で調理したいとき
 - 工夫加えたいとき

使ったあとはお手入れをお手入れのしかたは(→ P.110,111)

- 本体のお手入れ
- 脱臭
 - 水抜き
 - 清掃
- 

レンジ・オーブン・グリル

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
<p>オートメニューや手動メニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。</p> <p>食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。</p>	

食品を置く位置

中央部に置きます。テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計れずうまくあたためられません。



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、冷凍と冷凍の2品同時あたためは [001あたため](#) (P.42)
- 飲み物は [003牛乳](#) [004お茶](#) [005コーヒー](#) [006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 [008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.61～64)

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。

仕上がり調節中に▲または▼を3秒以上タッチすると、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

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。

調理終了

こんなときは……

- もう少し熱くしたい
- もう少し焼きたい

追加加熱をタッチし、時間を設定して様子を見ながら追加加熱する (P.76)

調理が終わりました

追加加熱 初期画面に戻る

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。

- オープン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い両手で取り出す
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



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

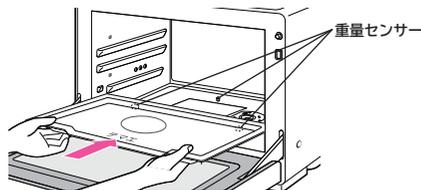
付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

オートメニューと手動メニューのレンジ加熱、スチーム・過熱水蒸気を組み合わせたオープン・グリル加熱で使います。

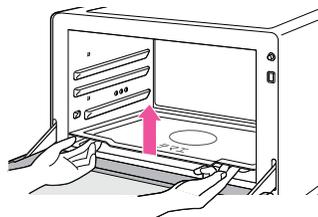
セットのしかた

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。

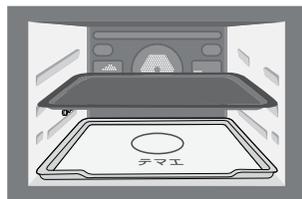


注意

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

黒皿の使いかた

■オートメニューと手動メニューのオープン加熱、グリル加熱、手作りバーカリーメニューのステップ2・3で使用します
手動メニューのレンジ加熱やレンジ加熱をするオートメニュー（あたためなど）では使用しないでください。



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

注意

注意 熱くなった黒皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどのおそれがあります

注意 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

注意 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

スチームや過熱水蒸気を使う加熱で使用します。

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。

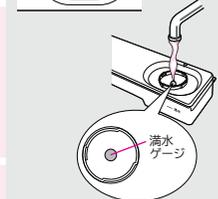


水の入れかた

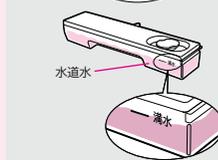
1 給水口ふたを左に回して開けます。



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、水平の状態にしてください。
■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まっていることを確認する。
■確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
■レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.110

注意

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

注意 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

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

給水タンク使用上のご注意

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まる場合があります。→P.128
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.110、111
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

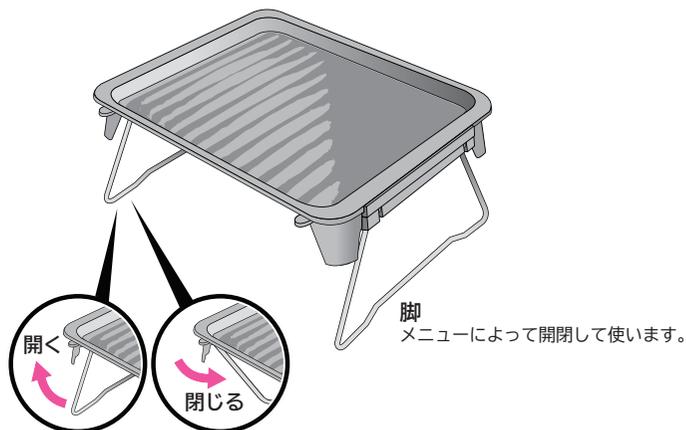
■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.131、133

■使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

付属品の使いかた(つづき)

グリル皿の使いかた

グリル皿はオートメニューと手動メニューのグリル加熱で使用します。



セットのしかた (グリル皿には次の2種類の使いかたがあります)

①「グリル皿・低」 脚を閉じる



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



取り出すとき

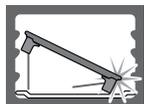
テーブルプレートごと取り出す

グリル皿使用上のご注意

脚は無理に開閉しない
無理に開閉すると脚の破損や脚の変形のおそれがあります



脚を開くときは左右確実に開く
脚の片方を閉じて入れようとする
とグリル皿が落下して、破損・故障の原因になります



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

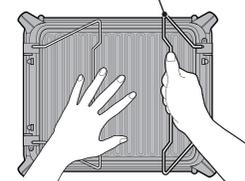


脚の開閉のしかた

●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、回転が止まるころ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ころまでゆっくりと閉じます。

グリル皿を使うときは

⚠注意



オートメニュー、手動メニューのグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります



グリル皿は傾けて入れない
グリル皿の傾きにより、食品の落下、食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります
グリル皿の出し入れは両手で水平にテーブルプレートに沿うように行ってください



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



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



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
けがのおそれがあります
特に小さいお子様に取り扱いさせないように注意してください



熱くなった加熱室内からの取り出しは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出す
食品がすべり、やけどのおそれがあります



繰り返して調理を行うときはグリル皿を洗い、食品くずや油汚れを落としてから使う
食品くずや油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を置く向きは、蒸気取入れ口を左にします。
蒸気取入れ口を左にして
蒸気取入れ口に合うように
テーブルプレートの中央に置く



注意

オートメニュー以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

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

加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります

接触禁止

オートメニューで使う付属品

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

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合

使用する付属品



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

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

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

テーブルプレートを使う 	黒皿を使う 	グリル皿を使う 脚を閉じる 脚を開く	グリル皿ふたを使う 	給水タンクを満水にする 満水
テーブルプレートを使わない 	黒皿を使わない 	グリル皿を使わない 脚を閉じる 脚を開く	グリル皿ふたを使わない 	給水タンクを空にする 空

手動メニューで使う付属品

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

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

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

使用上のご注意

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

加熱のしくみ

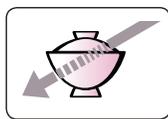
レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。

電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「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。

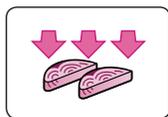


盛りつけたままで加熱できます。



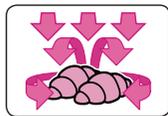
グリル

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。



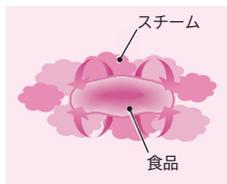
オーブン

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。



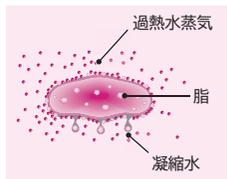
スチーム + レンジ	スチーム + グリル	スチーム + オーブン
------------------	------------------	-------------------

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充滿させながらレンジ、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滿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・野菜の下ゆでかんたんガイド

食品の種類に合わせた30種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。手動で調理をするときは、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」(P.77, 78)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
→ 002 ごはん (P.41)

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる
→ 007 スチームあたため (P.46, 47)
→ 008 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 ごはん (P.41)
→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.43)

お総菜

常温・冷蔵・冷凍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
→ 007 スチームあたため (P.46, 47)
→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.43)

中華まん

冷蔵・冷凍保存の中華まんを早くあたためる
→ 009 スピード中華まんのあたため (P.46, 47)

常温・冷蔵保存の中華まんをふっくらあたためる
→ 010 中華まんのあたため(冷蔵) (P.46, 47)

冷凍保存の中華まんをふっくらあたためる
→ 011 中華まんのあたため(冷凍) (P.46, 47)

天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる
→ 013 天ぷらのあたため (P.46, 47)

下ゆで

野菜の下ゆで
→ 028 葉・果菜の下ゆで (P.52, 53)
→ 029 根菜の下ゆで (P.52, 53)

飲み物

冷蔵保存した牛乳をあたためる
→ 003 牛乳 (P.44)

常温・冷蔵保存したお茶をあたためる
→ 004 お茶 (P.44)

常温・冷蔵保存したコーヒー・水をあたためる
→ 005 コーヒー (P.44)

お酒をあたためる
→ 006 酒かん (P.45)

チルド・冷凍食品

市販のチルド食品や冷凍食品の外側をサクッとあたためる
→ 012 パリッとあたため (P.46, 47)

解凍

牛・豚スライス肉の解凍
→ 014 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 (P.49~51)
→ 015 薄切り肉の解凍 (P.49~51)
→ 016 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 (P.49~51)

牛・豚ブロック肉の解凍
→ 017 ブロック肉の解凍 (P.49~51)
→ 018 骨付き肉の解凍 (P.49~51)
→ 019 カレー・ジュー用肉の解凍 (P.49~51)

鶏肉の解凍
→ 020 鶏ブロック肉の解凍 (P.49~51)
→ 021 骨付き鶏肉の解凍 (P.49~51)
→ 022 から揚げ用肉の解凍 (P.49~51)

ひき肉・その他肉の解凍
→ 023 ひき肉の解凍 (P.49~51)
→ 肉の解凍(時間) (P.49~51)

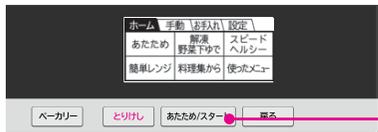
魚の解凍
→ 024 刺身の解凍 (P.49~51)
→ 025 切り身の解凍 (P.49~51)
→ 026 丸身の解凍 (P.49~51)
→ 027 干物の解凍 (P.49~51)

オートメニュー（あたためる）

常温、冷蔵、冷凍で保存したお総菜のあたため 001あたため

- 常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。
- 常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんは「002ごはん」であたためます。→P.41
「001あたため」であたためる場合は仕上がり調節「やや強」であたためてください。
- 飲み物は、牛乳は「003牛乳」、お茶は「004お茶」、コーヒー、水は「005コーヒー」、お酒は「006酒かん」であたためます。→P.44、45

使用付属品



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



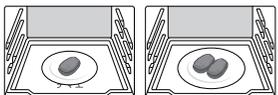
仕上がり調節をするときは
加熱時間を表示する前に調節します

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.110,111

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



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

以下の手順でも「001あたため」を選択できます

ホーム 自動 お手入れ 設定
あたため 解凍 スピード ヘルシー
簡単レンジ 野菜下ゆで 使ったメニュー

ホーム あたため 1/4 次

あたため ごはん
牛乳 お茶

あたため から選択した場合は、スタートする前に仕上がり調節を設定する。

- 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。
- 仕上がり調節中に▲または▼を3秒以上タッチすると、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

お願い

「001 あたため」は、ドアを閉めて約10分以内(液晶表示部にホーム画面が表示されている間)に「あたため/スタート」を押してください。

約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから「あたため/スタート」を押してください。→P.19

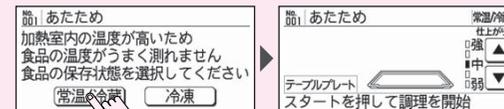
加熱室内の温度が高い場合

- 加熱室内の温度が高い場合、「あたため/スタート」を押した後、食品の保存状態を選択する画面が表示されます。以下の手順に従って操作してください。

例：冷蔵保存したお総菜の場合

1

「常温/冷蔵」をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

2

「あたため/スタート」を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.110,111

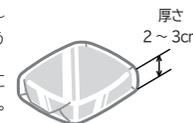
「001あたため」であたためられない食品

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.62~64



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、中まであたまりにくくなります。
- ラップなどでピッタリ密封します



- カレーなどはカレーなどは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、あらかじめ半分にとっておきます。)
- 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。

注意

- ふたをしたまま加熱しない
ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが検知できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります
- 重量が100g未満の食品を加熱しない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります

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の分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 1回にあたためられる食品の量は、100g～1800gまでが目安です。



マークのついた食品はラップなどのおおいをする。

常温、冷蔵で保存した食品をあたためる(容器あり)					
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	スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	—	煮物	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—
	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。			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。	
	ハンバーグ 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。	—		蒸し物	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。
焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—	汁物(とろみのある物)	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(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) 仕上げ調節 やや強 または 強 に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。(→P.62~64) ●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)		
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、仕上げ調節 やや弱 または 弱 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。		—	汁物(とろみのある物)	—
	野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜のいため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。		—		

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)					
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
めん類	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		いため物	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
	焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。			蒸し物
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節 やや弱 または 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	汁物(とろみのある物)	

オートメニュー(あたためる)

常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんのあたため 002 ごはん

■常温、冷蔵、冷凍保存したごはんをあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



準備 ごはん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
冷凍ごはんはテーブルプレートに直接置く

1 **あたため** をタッチし、**ごはん** をタッチする

ホーム 手動 お手入れ 設定
あたため 解凍 野菜下ゆで スピード ヘルシー
簡単レンジ 集から 使ったメニュー

オートあたため <<前 14 次>>
あたため ごはん
牛乳 お茶

終了: ごはん [コック] 仕上げ調節
テーブルプレート スタートを押して調理を開始

仕上がり調節をするときは →P.29

2 **あたため/スタート** を押してスタートする

室温、食品の状態により、残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.110,111

食品の置きかた
テーブルプレートの中央に置く

●常温/冷蔵ごはんの場合

●冷凍ごはんの場合
(皿などの容器を使用しない)

1個 2個 3個
(中央に寄せる) (中央に寄せる)

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

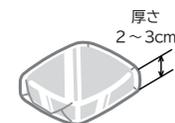
加熱室の温度が高い場合は →P.39

常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんの上手なあたためかた

- 1回にあたためられる分量は
 - 常温、冷蔵は、食品と容器を合わせて200～1800g、冷凍ごはんは100～600gまでです。
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
 - 容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまくあたたまりません。ふたをして加熱するときは手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.62~64)
- 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置く。
 - 2個以上のときは分量を同じにして、テーブルプレートの中央に寄せて置く。
 - 皿などの容器は使用しない。加熱し過ぎの原因になります。
 - ラップの重なりは下にします。重なりを上にとすると中まであたたまりにくくなります。
- チャーハンやピラフは、加熱後かき混ぜる

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- ごはんは
1杯分(150g)ずつに分け、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します



オートメニュー（あたためる）

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、冷蔵の食品との同時あたためはできません。

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** ▶ **あたため** の手順でも選択できます (→P.38)

あたためられる食品の組み合わせ



仕上がり調節をするときは (→P.29) 加熱時間を表示する前に調節します

室温、食品の状態により、残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (→P.110,111)

001 あたため で異なる2品をあたためるコツ

■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ひがが必要です。
 - 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。

次の場合はうまくあたたまりません

■冷凍と常温・冷蔵の組み合わせはできません

- 冷凍と冷蔵は[008冷凍(左)と冷蔵(右)]であたためます。(→P.43)

■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.62～64)

■飲み物は、牛乳は[003牛乳]、お茶は[004お茶]、コーヒー・水は[005コーヒー]、お酒は[006酒かん]であたためてください

- 違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを[003牛乳]、[004お茶]、[005コーヒー]、[006酒かん]であたためます。(→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.39)

- 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.62～64)

冷凍や冷蔵で保存した食品の

008冷凍(左)と冷蔵(右)

異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

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

使用付属品



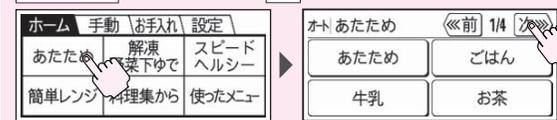
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

1

あたため をタッチし、次 を2回タッチする



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し、加熱室をお手入れする (→P.110,111)

008冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側：冷凍保存の食品 右側：冷蔵保存の食品



■上手に仕上げるには(→P.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.39)

- 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.62～64)

■食品の分量は(→P.42)

■加熱する食品は

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

■容器の大きさは(→P.42)

オートメニュー（あたためる）

飲み物のあたため

003牛乳 004お茶 005コーヒー

■牛乳、豆乳は[003牛乳]、お茶は[004お茶]、コーヒー、水は[005コーヒー]であたためます。

例：[003牛乳]の場合

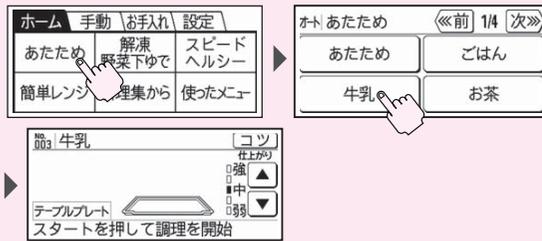
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

あたためをタッチし、牛乳をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

2

あたため/スタート を押してスタートする

室温、飲み物の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.110,111

使用付属品



テーブルプレート

給水タンク
空

お酒のあたため

006酒かん

■お酒をあたためます。

例：[006酒かん] [熱かん]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

あたためをタッチし、次をタッチする



2

酒かんをタッチし、熱かんをタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

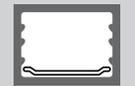
3

あたため/スタート を押してスタートする

室温、お酒の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.110,111

使用付属品



テーブルプレート

給水タンク
空

酒かんの温度の目安
熱かん …… 約55℃
ぬるかん …… 約45℃
人肌かん …… 約35℃

飲み物の上手なあたためかた

003牛乳 004お茶 005コーヒー

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物が容器よりかるときは、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

■あたためられる飲み物は
冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、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	お茶	150~600mL
コーヒー	180~720mL	水	180~720mL

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計れずうまくあたためられません。

■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。

■[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] [500W] であたためり加減を見ながら加熱します。 →P.62~64

■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(背が低く、広口の物)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.62~64

■牛乳びんでの加熱はできません

■加熱前によくかき混ぜます



お酒の上手なあたためかた

006酒かん

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物が容器よりかるときは、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

■1回にあたためられる分量は
1~4杯(杯) 130~720mLです。

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計れずうまくあたためられません。

■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。

■[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**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[レンジ] [600W] であたためり加減を見ながら加熱します。 →P.62~64

■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.62~64

■加熱前によくかき混ぜます

オートメニュー（あたためる）

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

- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。
[007 スチームあたため]、**[009 スピード中華まんのあたため]**、**[010 中華まんのあたため(冷蔵)]**、**[011 中華まんのあたため(冷凍)]**
- チルドや冷凍保存の調理済み焼き物（ハンバーグや焼きおにぎりなど）、揚げ物、フライをパリッとあたためます。**[012パリッとあたため]**
- 常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の外を過熱水蒸気でサクッとあたためます。**[013天ぷらのあたため]**

例：**[007 スチームあたため]** 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
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

あたため をタッチし、**次** をタッチする



使用付属品



テーブルプレート

給水タンク
満水

[007 スチームあたため]
[009 スピード中華まんのあたため]

使用付属品



グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

[010 中華まんのあたため(冷蔵)]
[011 中華まんのあたため(冷凍)]

2

スチームあたため をタッチする



仕上がり調節をするときは **→P.29**

使用付属品



テーブルプレート

給水タンク
満水

[012 パリッとあたため]

使用付属品



グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

[013 天ぷらのあたため]

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し、
加熱室をお手入れする **→P.110,111**

給水タンク使用後は **→P.110, 111**
 ■給水タンクを空にしてください。
 ■パイプの水抜きを行ってください。
 ■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームを使った上手なあたためかた

[007 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。
 - 冷凍のお総菜はうまくあたためません
[001 あたため] を使ってください。 **→P.38~40**
 - 冷凍のごはんはうまくあたためません
[002 ごはん] を使ってください。 **→P.41**
 - [001 あたため]** であたためられない食品 **→P.39** は **[007 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.62~64**
 - [001 あたため]** より加熱時間は長くなります

中華まんの上手なあたためかた

[009 スピード中華まんのあたため] **[010 中華まんのあたため(冷蔵)]**
[011 中華まんのあたため(冷凍)]

- 早くあたためたいときは
ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ **[009 スピード中華まんのあたため]** であたためます。
- ラップなどのおおいはしない
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。
- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
[009 スピード中華まんのあたため] はラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。
[010 中華まんのあたため(冷蔵)] **[011 中華まんのあたため(冷凍)]** は、グリル皿とグリル皿ふたを使います。
- 加熱室の温度が高い場合は **→P.39**
- 1回にあためられる分量は
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個まであためられます。
- 市販の中華まんは
常温・冷蔵保存した物は **[010 中華まんのあたため(冷蔵)]** で、冷凍保存した物は **[011 中華まんのあたため(冷凍)]** であたためます。
[009 スピード中華まんのあたため] は冷蔵・冷凍保存した物をあたためます。
- あんまんは
仕上がり調節 **[やや弱]** または **[弱]** に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって
仕上がり調節を上手に使い分けます。
- 底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
追加加熱消灯後、耐熱皿に移しかえて **[スチームレンジ]** で様子を見ながら加熱します。 **→P.70**

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた

[012 パリッとあたため]

- あためられる食品は
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。
- 脚を閉じたグリル皿を使う
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・冷凍の物は **[012 パリッとあたため]** であたためます。
- 加熱室の温度が高い場合は **→P.39**
- 1回にあためられる分量は
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.67**
- 食品を取り出すときは
付属品のミトンや厚手の乾いたふきんを使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを一緒に取り出すか、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以上にして加熱します

揚げ物の上手なあたためかた

[013 天ぷらのあたため]

- あためられる食品は
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.71**
 - 天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは
ペーパータオルなどで油分を取ります。



オートメニュー（あたためる）

温度を設定したあたため

あたため（温度設定）

■設定した温度にあたためます。

例：アイスクリームを -10°C に設定してあたためる場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

準備

アイスクリームのふた（内ふた含む）を取り、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 をタッチし、次 を3回タッチする



2

あたため（温度設定） をタッチし、▼ を8回タッチする



選べる加熱内容
 $-10^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}: 5^{\circ}\text{C}$ 単位

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し、加熱室をお手入れする（P.110,111）

あたため（温度設定）の上手なあたためかた

あたため（温度設定）

■ 5°C きざみで合わせられます

■加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。（P.132）

■ふたを外してからあたためます

ふたがある状態で加熱すると赤外線センサーが正しく動きません。

■あたためられる食品は

- 常温・冷蔵保存したチョコレート、ベビーフード、冷蔵保存したバター、冷凍保存したアイスクリームなどです。
- 冷凍したベビーフードはあたためられません。

■ベビーフードをあたためるときは（P.299）

- 耐熱容器に移しかえてあたためます。
- 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

■バターをやわらかくするとき（P.299）

包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。

■チョコレートを溶かすときは（P.299）

包装を外して耐熱容器に移しかえて4～5分目まで入れ、平らにしてあたためます。

■アイスクリームをやわらかくするとき

- 容器のふた（内ふた含む）を外してからあたためます。ふたがある状態で加熱すると赤外線センサーが正しく動きません。

●容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。

■1回にあたためられる分量は

チョコレート	50～200g	バター	100～200g
ベビーフード	50～150g	アイスクリーム	200～500mL

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

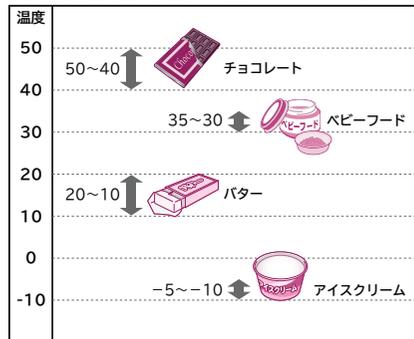
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。

■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。

■食品とあたためる設定温度の目安

下表の設定温度を目安に加熱してください。



■前回の温度設定を記憶します。

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.50, 51）

例：[015薄切り肉の解凍]の場合

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
満水

準備

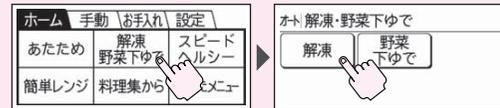
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
ラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーに冷凍保存した肉がのったまま、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

冷凍室から取り出してすぐに加熱します

トレーがない場合は
ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷き、その上に冷凍保存した肉をのせる。

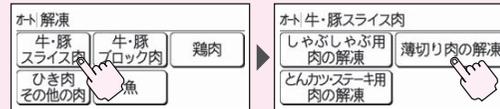
1

解凍・野菜下ゆで 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



仕上がり調節するとき（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し、加熱室をお手入れする（P.110,111）

給水タンク使用後は（P.110,111）

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

- 牛・豚スライス肉 ▶ 014 しゃぶしゃぶ用肉の解凍
015 薄切り肉の解凍
016 とんかつステーキ用の解凍
- 牛・豚ブロック肉 ▶ 017 ブロック肉の解凍
018 骨付き肉の解凍
019 カラーシチュー用肉の解凍
- 鶏肉 ▶ 020 鶏ブロック肉の解凍
021 骨付き鶏肉の解凍
022 から揚げ用肉の解凍
- ひき肉・その他の肉 ▶ 023 ひき肉の解凍
肉の解凍（時間）
- 魚 ▶ 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

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	
牛・豚スライス肉	014 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 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	鶏肉 ひき肉・その他の肉
	015 薄切り肉の解凍 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	
	016 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 とんかつ用・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	
牛・豚ブロック肉	017 ブロック肉の解凍 ブロック肉 部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	魚
	018 骨付き肉の解凍 骨付き肉・スエアリブ 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に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
	019 カレー・シチュー用肉の解凍 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 017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	
鶏肉	020 鶏ブロック肉の解凍 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	干物
	021 骨付き鶏肉の解凍 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	
	022 から揚げ用肉の解凍 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 020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	
	023 ひき肉の解凍 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	
	肉の解凍(時間) 解凍したい時間を設定して肉の解凍をする。	
	024 刺身の解凍 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	
	025 切り身の解凍 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	
	026 丸身の解凍 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	
	027 干物の解凍 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	

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる量は、**014しゃぶしゃぶ用肉の解凍**は100~500g、それ以外は100~1000gです(肉の解凍(時間)は除く)
量が多過ぎると、うまく解凍できません。量を減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになりうまく解凍できません。
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。

■冷凍室から取り出してすぐに加熱します

■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.62~64

●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。



●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、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は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。



■ラップなどでピタリ密封をします
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。

■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んで2~3cmの厚さの平らな形にひとまとめにします

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 解凍・野菜下ゆで をタッチし、野菜下ゆで 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し、加熱室をお手入れする → P.110,111



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.62~64
- キッチンペーパー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

028葉・果菜の下ゆで

葉菜	果菜	花菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物	なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物	カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

029根菜の下ゆで

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■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。



■かぼちゃは、大きさをそろえて切る。仕上がり調節強に合わせる

■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。



■アスパラガスは、はかまを外し、穂先と根元を交互にする。仕上がり調節やや強に合わせる。

■にんじん、さつまいもは、仕上がり調節弱に合わせる。

■さつまいもの太いものは、仕上がり調節中強に合わせる。

■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。



■手動メニューで加熱するときは → P.77

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

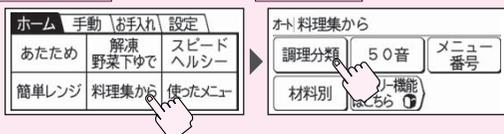
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

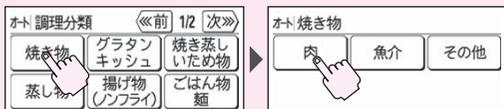


1人・2人メニューに対応しているオートメニューは、オートメニュー名を選択したあとに人数を選択します。下ごしらえした食品の分量に合わせて選択してください。

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污れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください。→P.21

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し、加熱室をお手入れする →P.110,111

給水タンク使用後は →P.110,111

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

⚠️注意

付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う

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

グリル皿を使用するオートメニューは、食品分量が100g未満では行わない

破損・溶解・変形の原因になります

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

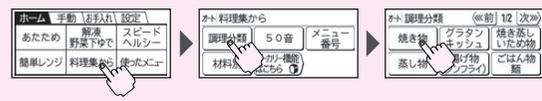
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

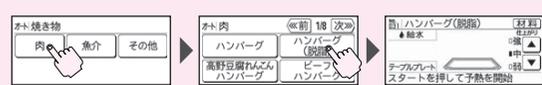
1

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し、加熱室をお手入れする →P.110,111

給水タンク使用後は →P.110,111

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

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

加熱室の様子を見たいときは、**庫内点灯** をタッチすると点灯します。

庫内灯を消灯させるときは、**庫内消灯** をタッチしてください。

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください。→P.21

⚠️注意

付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う

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

グリル皿を使用するオートメニューは、食品分量が100g未満では行わない

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)

50音 からメニューを選ぶ

■50音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

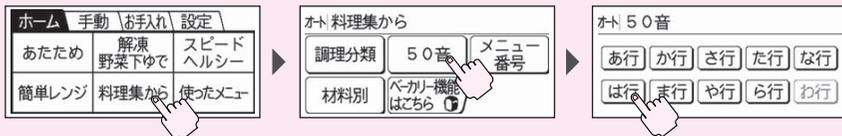
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

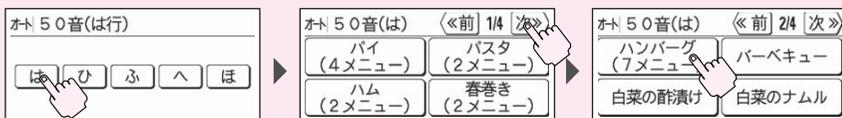
1

料理集から をタッチし、50音 をタッチし、は行 をタッチする



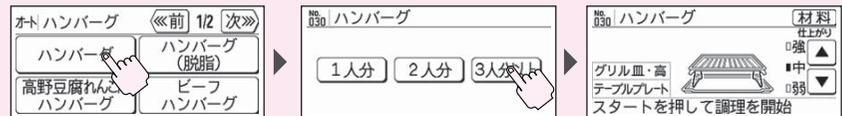
2

は をタッチし、次 を1回タッチし、ハンバーグ(7メニュー) 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



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し、加熱室をお手入れする →P.110,111

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

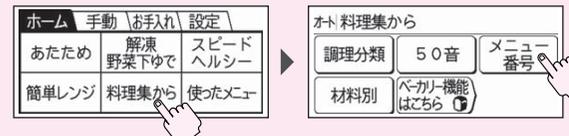
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

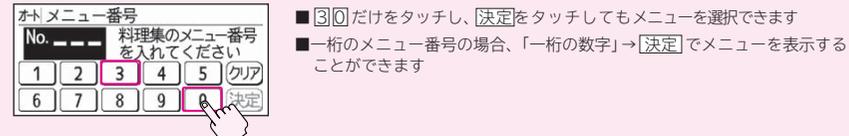
1

料理集から をタッチし、メニュー番号 をタッチする



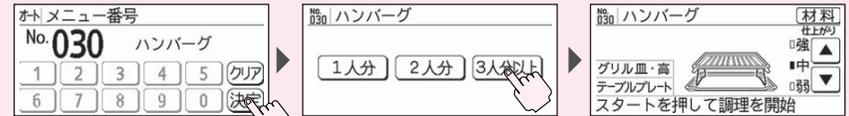
2

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



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し、加熱室をお手入れする →P.110,111

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

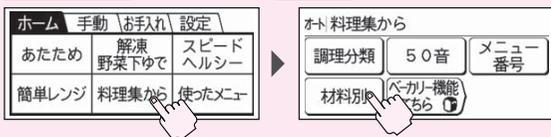
■肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品・発酵食品の材料からメニューを選ぶことができます。

例：「030ハンバーグ」で4人分作る場合

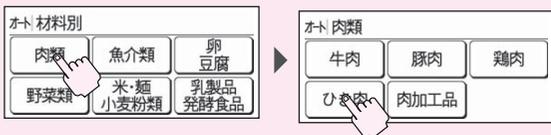
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

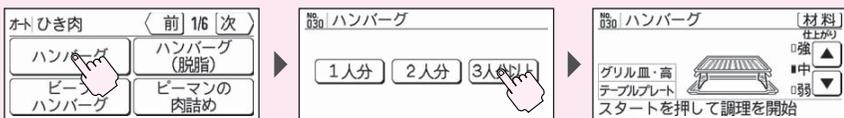
1 「料理集から」をタッチし、「材料別」をタッチする



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



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し、加熱室をお手入れする →P.110.111

「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順

■「スピード」からは10分以内のできるメニュー、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。

■「ヘルシー」からは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：「スピード」で「119さけのみそ焼き蒸し」を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

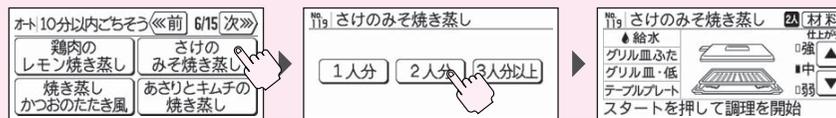
1 「スピード・ヘルシー」をタッチし、「スピード」をタッチする



2 「10分以内ごちそう」をタッチし、「次」を5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



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し、加熱室をお手入れする →P.110.111

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、ペーカリー機能のオートメニューを表示します。

例：[030ハンバーグ] で4人分作る場合

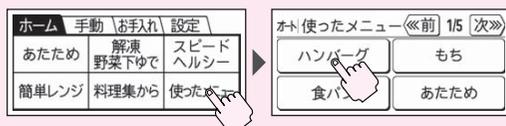
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

1

使ったメニュー をタッチし、**ハンバーグ** をタッチする



[030ハンバーグ] を使ったことがなければ、**使ったメニュー** には表示されません。

2

3人以上 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

3

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.110,111

給水タンク使用後は →P.110,111
 ■給水タンクを空にしてください。
 ■パイプの水抜きを行ってください。
 ■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

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

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**脱臭** で加熱してください。 →P.21

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** から選択できます。 →P.62~64
[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.62~64

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。

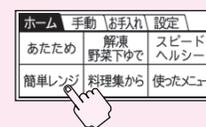
準備

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 をタッチする



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

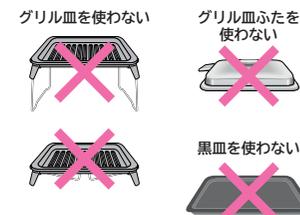


クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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し、加熱室をお手入れする →P.110,111



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ファインダーが破損するおそれがあります
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



手動メニュー(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。
 スチームレンジ(350W)で加熱するときは「レンジ・オープン・グリル加熱にスチームを組み合わせる」を参照してください。(→P.70)
 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.72)

使用付属品



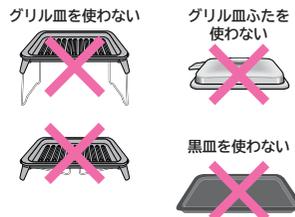
テーブルプレート
給水タンク
空

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



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

1

手動をタッチし、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し、加熱室をお手入れする(→P.110、111)

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



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き

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)

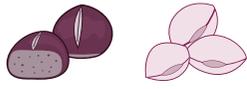
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- 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。



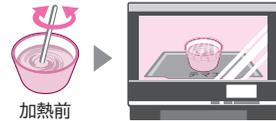
- マッシュルームは半分にとって加熱します。



- 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。



- トロ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。パッケージに記載が、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「012パリッとあたため」であたためることもできます (→P.46, 47)

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

手動 をタッチし、レンジ をタッチする



2

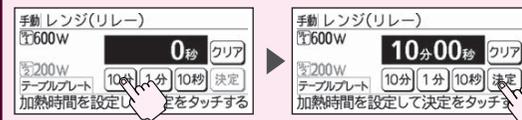
リレー をタッチし、600W→200W をタッチする



3

10分 を1回タッチし、決定 をタッチする

クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



4

10分 を3回タッチする

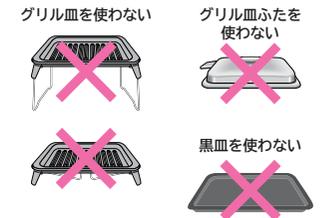
クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



5

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (→P.110,111)



選べる加熱内容	
出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位 (最大加熱時間：6分)
600W 500W	10秒～20分:10秒単位 (最大加熱時間：20分)
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 (最大加熱時間：90分)

手動メニュー（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを「グリル」で焼きます。
例：「グリル」で「15分」焼く場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

1

手動 をタッチし、**グリル** をタッチする



2

10分 を1回、**1分** を5回タッチする

「クリア」をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

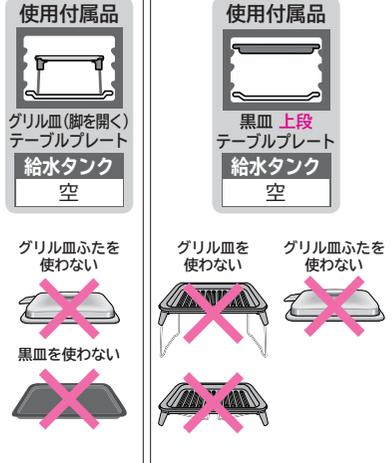


選べる加熱内容 10秒～20分:10秒単位
20分～40分:1分単位
(最大加熱時間:40分)

3

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする (P.110,111)



■脚を閉じたグリル皿をテーブルプレートにのせた場合、皿の位置が低いのでうまく焼けません。
■手動の「グリル」では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面に付けたい場合は、途中で裏返してください。

注意

- 付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿(脚を開く)	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。
黒皿	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くより時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけ時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。(P.75)
■加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
■残り時間が5分未満の場合は増減できません。

手動メニュー（オーブン加熱）

「予熱なし」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：「オーブン」予熱なし「1段」200℃で「30分」加熱する場合

準備

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

1

手動 をタッチし、**オーブン** をタッチする



2

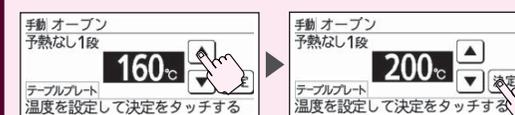
予熱なし をタッチし、**次へ** をタッチする



段数の「1段」は最初から設定されています

3

決定 を4回タッチし、**決定** をタッチする



最初は「160℃」が表示されます

4

10分 を3回タッチする

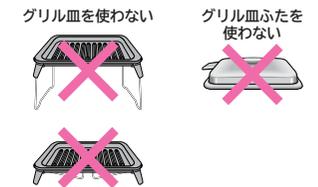
「クリア」をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



5

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする (P.110,111)



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

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(P.75)

手動メニュー（オーブン加熱）

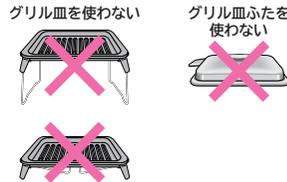
「予熱あり」で加熱する

先に加熱室を予熱してから **オープン** で調理します。
例： **オープン** 予熱あり 2段 200℃ で 30分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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



1

手動 をタッチし、 **オープン** をタッチする



2

2段 をタッチし、 **次へ** をタッチする



予熱の **予熱あり** は最初から設定されています

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。

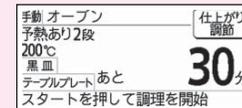
加熱室の様子を見たいときは、**庫内点灯** をタッチすると点灯します。庫内灯を消灯させるときは、**庫内消灯** をタッチしてください。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開ける

6

食品をのせた黒血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ず
加熱室が高温になっているのでやけどに注意して黒血を入れる



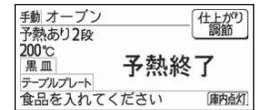
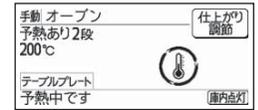
7

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し、加熱室が冷えてからお手入れする (→P.110,111)

選べる加熱内容
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位
(最大加熱時間:90分)

予熱中の流れ



- 設定した温度になると予熱は終了します。
- 最大予熱時間は45分です。
- 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

注意

! 付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う

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

オープン 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.75)
焼き上がりの調整にお使いください。

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

手動メニュー(スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ・オーブン・グリル加熱にスチームを組み合わせる

例：スチームレンジ(350W)で[5分]加熱する場合

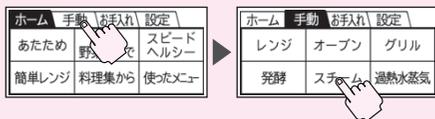
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

1

手動 をタッチし、**スチーム** をタッチする



2

スチームレンジ(350W) をタッチする



3

1分 を5回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする
→P.110,111

給水タンク使用後は →P.110, 111

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

スチーム		
+	+	+
レンジ	オーブン/グリル	グリル
使用付属品 テーブルプレート	使用付属品 黒皿上・中・下段 テーブルプレート	使用付属品 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水
グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない
グリル皿を使わない	グリル皿を使わない	黒皿を使わない
黒皿を使わない		

選べる加熱内容

スチームレンジ(350W)
加熱時間 10秒~20分：10秒単位

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

スチームグリル
加熱時間 10秒~20分：10秒単位
(最大40分) 20分~40分：1分単位

オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる

例：過熱水蒸気グリルで[5分]加熱する場合

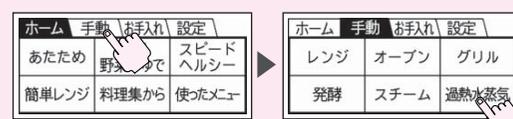
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

1

手動 をタッチし、**過熱水蒸気** をタッチする



2

過熱水蒸気グリル をタッチする



3

1分 を5回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする →P.110,111

給水タンク使用後は →P.110, 111

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

過熱水蒸気	
+	+
オーブン/グリル	グリル
使用付属品 黒皿上・中・下段 テーブルプレート	使用付属品 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 満水	給水タンク 満水
グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない
グリル皿を使わない	黒皿を使わない

選べる加熱内容

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

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

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] 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 **手動** をタッチし、**発酵** をタッチする

2 **スチームレンジ発酵** をタッチし、**30W** をタッチする

3 **10分** を1回タッチする

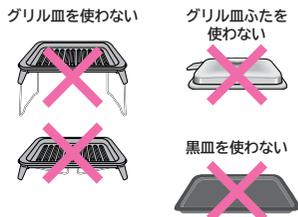
クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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し、加熱室が冷えてからお手入れする (→P.110.111)

給水タンク使用後は (→P.110.111)

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



注意

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

黒皿・グリル皿・グリル皿ふたや金属製容器を使わない

火花（スパーク）による故障・発火の原因になります

黒皿を使って2次発酵する場合は [スチームオープン発酵] で加熱してください。

発酵温度の目安

選べる加熱内容

[347 蒸しドーナツ] (→P.322) のこねあげた生地が約25℃のとき、発酵30W設定 (約10分) のときは、発酵終了時の生地温度は約30℃になります。

出力	加熱時間選択範囲
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)
40W	
30W	
20W	
10W	

スチームオープン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

例：[スチームオープン発酵] 1段30℃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 **手動** をタッチし、**発酵** をタッチする

2 **スチームオープン発酵** をタッチし、**次へ** をタッチする

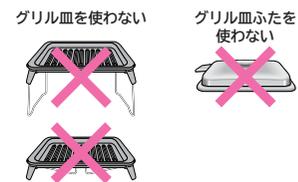
3 **40℃** を2回タッチし、**決定** をタッチする

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し、加熱室が冷えてからお手入れする (→P.110.111)



選べる加熱内容

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

給水タンク使用後は (→P.110.111)

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

手動メニュー（スチームショット）

スチームショット

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

例：**オープン**調理中にスチームショットを**1分**設定する場合

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

仕上がり調節をタッチし、**スチームショット**をタッチする

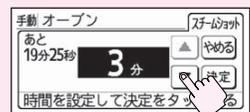


ご注意

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

2

▼を2回タッチする



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

3

決定をタッチする



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

設定しない場合は**やめる**、**とじる**をタッチしてください。

給水タンク使用後は **→P.110, 111**

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

スチームショットの入れかたのコツ

- オープン予熱中にスチームショットは使用できません。
- **レンジ**、**スチームレンジ (350W)**、**スチームレンジ発酵**、**過熱水蒸気オープン**、**過熱水蒸気グリル**ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- **スチームオープン発酵**の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- 手動メニューのオープンでスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- 手動メニューのグリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

手動メニュー（仕上がり調節）

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

温度変更

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

例：**160℃**から10℃下げる場合

1

仕上がり調節をタッチし、**温度変更**をタッチする



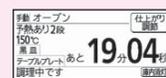
2

▼を1回タッチし、**決定**をタッチする



3

変更した温度で加熱します



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

時間変更

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

例：**6分20秒**のとき10分追加する場合

1

仕上がり調節をタッチし、**時間変更**をタッチする



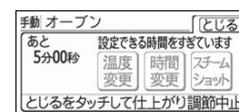
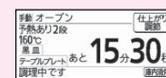
2

▲を10回タッチし、**決定**をタッチする



3

変更した時間で加熱します



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

追加加熱

調理終了後に時間を延長して加熱する

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

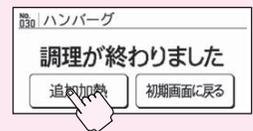
例：030ハンバーグで「追加加熱」を行う場合

調理終了

終了音が鳴ったら食品を取り出す
仕上がりを確認して加熱が足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、「追加加熱」を行います

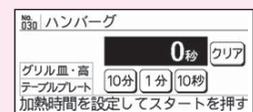
1

「追加加熱」をタッチする



2

加熱時間を設定する



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

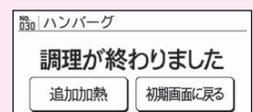
3

「あたため/スタート」を押してスタートする

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

追加加熱終了

「とりけし」を押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする (→P.110,111)



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たから、料理集を参考に加熱します。
(→P.278～295)

給水タンク使用後は (→P.110,111)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手動メニューで調理をするときの加熱時間

おいしいの有無の「-」はラップ等のおいしいの無を示す。

レンジ調理

野菜下ゆで

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「解冻・野菜下ゆで」▶「野菜下ゆで」▶「葉・果菜の下ゆで」で、根菜は、「解冻・野菜下ゆで」▶「野菜下ゆで」▶「根菜の下ゆで」で加熱します。(→P.52,53)

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			
根菜	とうもろこし	1本(300g)	4分40秒～6分30秒	有
	かぼちゃ	200g	2分50秒～3分30秒	
	にんじん さつまいも	200g	4分～4分40秒	
	里いも			
	ごぼう れんこん	150g	4分40秒～5分20秒	
	じゃがいも			
大根	300g	6分20秒～7分20秒		

生ものの解冻

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	-

ゆでて冷凍した野菜の解冻

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分放置して自然解冻します。

レンジ・オープン・グリル

レンジ・オープン・グリル

手動メニューで調理をするときの加熱時間(つづき)

おいしいの有無の「-」はラップ等のおいしいの無を示す。

レンジ調理

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

ごはん・お総菜のあたため

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	600W	
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分10秒	-	-
おにぎり	1個(150g)	約1分10秒	-	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	2分20秒~2分50秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分10秒	有	-
ハンバーグ	1個(100g)	1分~1分50秒	-	-
フライ	2~4個(100g)	40秒~50秒	-	-
揚げ物	コロッケ	2個(150g)	50秒~1分10秒	-
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	1分40秒~2分30秒	-
	八宝菜	1人分(300g)	約2分50秒	-
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分40秒~2分30秒	-
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分30秒	-
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	1分20秒~2分	-
	コーヒー	1杯(180mL)	約2分10秒	-
	お茶	1杯(150mL)	約1分20秒	-
	お酒	1本(180mL)	50秒~1分10秒	-
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20~40秒	-
	ホットドッグ	1本(80g)	20~40秒	-
	バターロール	2個(80g)	約30秒	-
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20~40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20~40秒	-
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分30秒	-

冷凍食品の解凍あため

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

スチームレンジ調理

しっとりふっくらあためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあためます。

ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あため

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

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」[P.63](#))水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している[レンジ500W](#)または[レンジ600W](#)の時間を目安にして、若干多めに加熱します。[P.62~64](#)

オーブン・グリル調理

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
- 付属品は黒皿、グリル皿、テーブルプレートを使います。[P.35](#)

メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱有	予熱無		
スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160℃	30~36分	36~42分	300	
	直径18cm			38~44分	42~48分		
	直径21cm			40~46分	46~52分		
ロールケーキ	1本	黒皿・中段	170℃	16~22分	-	301	
	2本	黒皿・中下段		18~28分	-		
ショコラロールケーキ	1本	黒皿・中段	170℃	14~18分	-	302	
	2本	黒皿・中下段		26~32分	-		
シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段	160℃	40~50分	-	303	
	直径20cm			50~60分	-		
型抜きクッキー	48個	黒皿・中段	170℃	14~20分	-	306	
	96個	黒皿・中下段		20~27分	-		
スウィーツ	柔らかプリン	6個	黒皿・中段	過熱水蒸気オーブン 120℃	-	24~28分	308
シュー	12個	黒皿・中段	210℃	26~32分	-	311	
	24個			34~44分	-		
ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	24~30分	-	314	
ダックワーズ	40枚	黒皿・中下段	130℃	26~36分	-	315	
ココアマカロン				26~36分	-	316	
抹茶マカロン	40枚	黒皿・中下段	130℃	26~36分	-	316	
桜色のマカロン				26~36分	-	316	
マドレーヌ	10個	黒皿・中段	160℃	26~36分	-	317	
アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段	200℃	28~40分	-	318	
プチパイ	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	18~26分	-	319	
マフィン	9個	黒皿・中段	180℃	30~40分	-	320	
焼きりんご	4個	黒皿・下段	180℃	-	50~60分	320	
キッチン	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	210℃	24~34分	-	188
	えびのドリア	1皿				-	191
	ラザニア	1皿				-	192
焼き物(肉)	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250℃	10~18分	18~28分	162
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220℃	30~45分	40~50分	164
	焼き豚	約500g	黒皿・下段	200℃	54~65分	70~80分	165
	焼きとり、バーベキュー	12<し、6<し	グリル皿・高テーブルプレート	過熱水蒸気グリル	-	17~25分	173,177
焼き物(魚介)	チキンソテー	2枚	黒皿・中段	230℃	-	23~30分	174
	塩さば	4切れ	黒皿・上段	グリル	-	14~22分	178
	塩さば					12~20分	179
	干物	2枚				12~20分	182

- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。
- 焼きとり、バーベキューや焼き魚類は、加熱時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときは、オープンシートを敷きます。

ベーカリー機能の調理手順

準備 → P.92、93

付属品と材料を用意する

パンケース・ねり羽根
小麦粉と水などを入れる

天然酵母食パンは生種も入れる

投入器
ドライイーストと具材を入れる

天然酵母食パン・早焼きソーダブレッドなどはドライイースト不要

お好みの具材入りパンを作る場合 → P.98、99

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

材料の入ったパンケースと投入器をセットする



加熱室内にセットした状態

ねり
ねかし

1次発酵

成形

2次発酵

焼き

オートベーカリーメニュー

→ P.92～97

焼き上がり時刻を予約したい場合は → P.96、97

手作りベーカリーメニュー

→ P.100～103

ステップ1

生地を取り出す

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



ねり・混ぜメニュー

→ P.104～107

手でパンを作るときは **ねり(時間)** で

ねり～焼きまで自動で食パンを作る



自分で成形してパンを作る



成形する

黒皿にのせてセットする

ステップ2

黒皿ごと取り出す

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



予熱後、黒皿ごと再セットする

ステップ3

焼きが足りなかった場合は、追加加熱を行ってください → P.109



ねり機能を応用して、うどんの生地や、もち、ケーキなどを作る

生地をねることができます → P.107

完成
パンを取り出す

パン作りの基本工程

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

パンが焼き上がった直後に連続してパンを作ることはできません

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

ベーカリー機能画面

画面の構成

「ベーカリー」ボタンを押す



ベーカリー機能画面



① オートベーカリー (食パン) → P.94 ~ 97

食パンを焼く

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

② 手作りベーカリー (成形パン) → P.100~103

自分で成形してパンを作る

成形パン、ピザ からメニューを選択できます。

③ ねり・混ぜ → P.104~107

スイーツ・ケーキ・ソース・うどんの生地、もち、おかゆなどを作る

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

④ メニュー番号

料理集記載のメニュー番号から選択する

「No.B」から始まるメニューを選択できます。



操作方法は → P.57 を参照

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

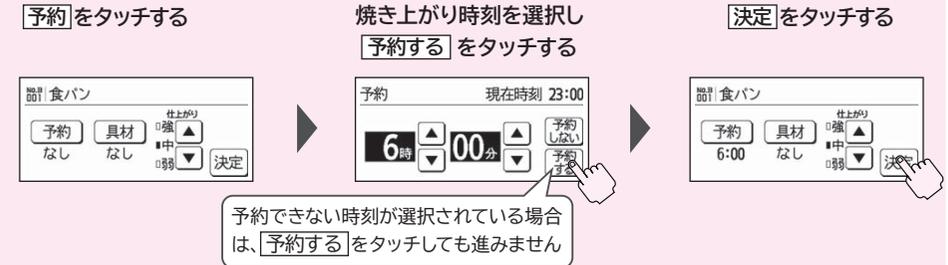


基本操作

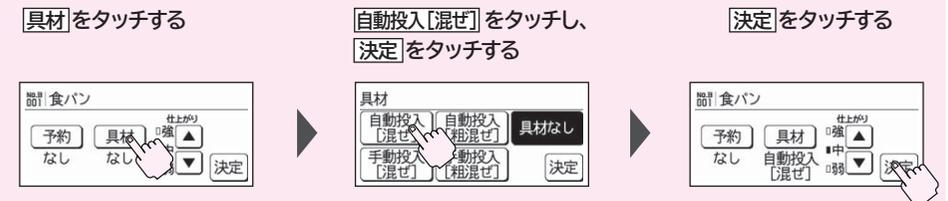
焼き上がり時刻の予約、具材投入の設定、仕上がり調節のしかた

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

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

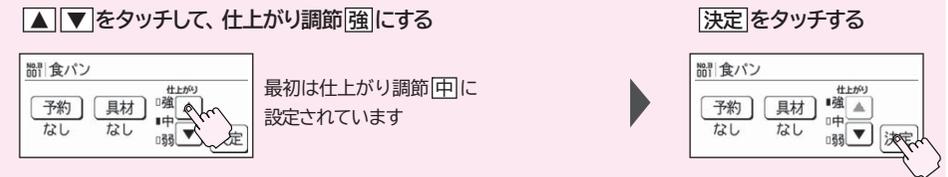


具材を調理の途中で投入して焼く → P.98、99 (例: B001食パンで[自動投入[混ぜ]]を選択する)



仕上がり調節を変更する (例: B001 食パンで仕上がり調節を[強]に合わせる)

生地発酵・ねり具合、焼き色や加熱時間を調節します。



設定を変更するとき

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



オートベーカリーメニュー一覧

ベーカリー機能のメニューの調理時間と作業工程

- オートベーカリーメニューは、ねり、ねかし、発酵、焼きをすべて自動で行います。(→P.94~97)
- お好みの具材を入れたい場合は(→P.98、99)
 - 具材の種類によって [自動投入] [混ぜ] [粗混ぜ]・[手動投入] [混ぜ] [粗混ぜ] が選べます。
 - 具材の形を残して混ぜる粗混ぜが選べます。
- オートベーカリーメニューは焼き上がり時刻を予約することができるメニューがあります。(→P.96、97)
 - 手作りベーカリーメニューは予約することができません。
- 下の表に記載されている時間は目安です。

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材				具材投入時間 (スタートから)	行程							
					自動混ぜ	自動粗混ぜ	手動混ぜ	手動粗混ぜ		ねり	ねかし	1次発酵	2次発酵	焼き			
オートベーカリー(食パン)	小麦パン(食パン)	B001 食パン	→P.328	90分	○	○	○	○	約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B002 レーズンパン	→P.328	95分	○				約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B003 くるみパン	→P.328	95分	○				約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B004 野菜ジュースパン	→P.329	90分	○	○	○	○	約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B005 セサミパン	→P.329	90分	○	○	○	○	約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B006 紅茶パン	→P.329	90分	○	○	○	○	約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B007 チョコパン	→P.330	95分				○	約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B008 ベーコンパン	→P.330	95分		○			約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B009 ハムパン	→P.330	95分		○			約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B010 ソフト食パン	→P.330	135分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B011 バターリッチパン	→P.331	145分	○	○	○	○	約27分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B012 山形フランスパン	→P.331	215分	○	○	○	○	約45分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B013 チーズフランスパン	→P.331	220分				○	約45分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B014 デニッシュ風パン	→P.332	145分					約17分後 (後入れ用バター)	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B015 ライ麦パン	→P.332	130分	○		○		約24分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B016 ライ麦ベリーパン	→P.332	135分	○				約24分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B017 全粒粉パン	→P.333	130分	○	○	○	○	約24分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B018 オリーブ油食パン	→P.333	90分	○	○	○	○	約17分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B019 オリーブ油ソフト食パン	→P.333	135分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B020 ぶんめい豆乳こぼろチーズパン	→P.147	140分				○	約18分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B021 はちみつとナッツのパン	→P.147	150分	○				約27分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B022 天然酵母食パン	→P.334	295分	○	○	○	○	約49分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B023 早焼きソーダブレッド	→P.335	41分					-	▶	▶	▶	▶	▶	▶		
		オートベーカリー(食パン)	米粉ごはんパン	B024 米粉パン(小麦入り)	→P.336	125分	○		○	約23分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶	
				B025 米粉パン(小麦なし)	→P.336	110分	○		○	約20分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶	
				B026 ごはんパン	→P.337	130分	○	○	○	○	約31分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶
				B027 さつまいもパン	→P.337	135分		○			約31分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材			具材投入時間 (スタートから)	行程								
					自動混ぜ	自動粗混ぜ	手動粗混ぜ		ねり	ねかし	1次発酵	2次発酵	焼き				
オートベーカリー(食パン)	野菜・くだものパン	B028 納豆パン	→P.338	130分	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶			
		B029 大豆パン	→P.338	135分	○			約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶			
		B030 黒豆パン	→P.338	135分	○			約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶			
		B031 豆腐パン	→P.339	135分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B032 こんにゃくパン	→P.339	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B033 寒天パン	→P.339	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B034 ひじきパン	→P.340	135分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B035 塩こんぶパン	→P.340	130分	○				約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B036 ほうれん草パン	→P.341	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B037 小松菜パン	→P.341	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B038 ブロッコリーパン	→P.341	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B039 サニーレタスパン	→P.342	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B040 パプリカパン	→P.342	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B041 トマトパン	→P.342	135分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B042 にんじんパン	→P.343	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B043 キャベツパン	→P.343	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B044 紫いもパン	→P.343	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B045 かぼちゃパン	→P.344	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B046 ごほうパン	→P.344	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B047 アボカドパン	→P.344	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B048 りんごパン	→P.345	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B049 パナナパン	→P.345	130分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B050 いちごパン	→P.346	135分	○	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		B051 ブルーベリーパン	→P.346	130分	○				約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶		
		オートベーカリー(食パン)	カルシウムパン	B052 ミルクパン	→P.347	130分	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶	
				B053 チーズパン	→P.347	130分	○	○	○	約22分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶	
				B054 ヨーグルトパン	→P.347	140分	○	○	○	○	約18分後	▼	▼	▶	▶	▶	▶

パン作りに必要な材料

- 材料は新鮮な物を使い、開封後はできるだけ早めにご使用ください。
- 材料は正確に計ってください。
 - 重さを計るときは0.1g単位以下の料理用はかりを使ってください。(付属品のホームベーカリー用スプーンを使うこともできます)
 - ホームベーカリー用スプーンはすりきりで計り、計量カップは水などを計るときにしてください。

小麦粉

(強力粉・薄力粉)



- パン作りには一般にたんぱく質の多い(12~15%)強力粉を使います(パンの種類によっては薄力粉を使うこともあります)
- 水でねると「グルテン」が形成されて空気を包むのでパンがふくらみます
- ミックス粉は種類によってふくらみかたや仕上がりが具合に違いがあります。

小麦粉のコツ

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

ドライイースト



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

ドライイーストのコツ

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

米粉



- 米粉はグルテンを形成するたんぱく質をもたないため、米粉だけではパンを作ることができません

米粉のコツ

- メニューによって使う米粉の種類が変わります
 - ・**[B024米粉パン(小麦入り)]**の場合はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテン入り)」をお使いください
 - ・**[B025米粉パン(小麦なし)]**の場合はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテンフリー)」をお使いください
- 指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出て運転が止まる場合があります。

米粉のお申し込み先は

グリコ通販センター
0120-834-365 (通話無料)
受付時間 平日 9:00~20:00
土日祝 9:00~17:00
(お盆、年末年始を除く)

天然酵母パン種

(元種)



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

→ P.334 (元種のままでは使えません)

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

水



- 小麦粉に加えてねると「グルテン」を形成します

水のコツ

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

牛乳

スキムミルク

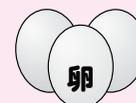


- パンの光沢や風味をよくします
- パンの柔らかさを保ちます

牛乳を入れる時のコツ

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

卵



- パンの光沢や風味をよくします
- パンのグルテンを強くします

油脂類

(バター・マーガリンなど)



- パンを柔らかくします
- パンの光沢をよくします
- バターは有塩、無塩どちらも使用できますが、料理集材料に無塩バターと指定のあるものは記載通りにしてください

油脂類のコツ

- 湯せんなどで溶かさずに固形のまま使う

砂糖



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

塩



- 生地グルテンを安定させます
- イーストの発酵し過ぎを抑えます

追加具材

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



レーズン



クルミ



ベーコン

ベーカリー機能の上手な使いかた

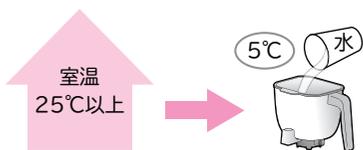
ちょっとした条件でかわる仕上がり具合

オートベーカリーメニュー、手作りベーカリーメニュー、ねり・混ぜメニューは料理集(→P.147~149, 327~391)に記載されている材料・分量や付属品の使いかたに従って調理する



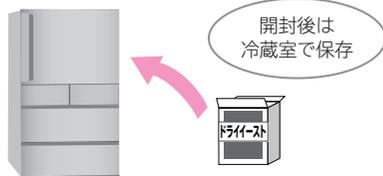
パンのふくらみかたは部屋の温度や湿度によってもかわる

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



小麦粉やドライイーストなどの材料は新鮮な物を使う

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



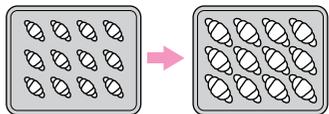
手作りベーカリーメニューの基本

発酵具合を確認する

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

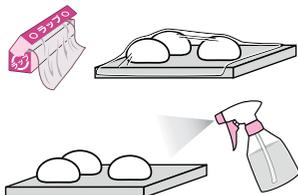


・2次発酵後は目で確認し、料理集記載の目安まで体積がふくらんでいれば発酵は十分です。フィンガーテストは行いません。



生地のおつかいはていねいに

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



予約機能

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

予約できるのは **小麦パン(食パン)** と **米粉・ごはんパン** の15メニューです

詳しくは予約可能時間の一覧を参照してください。
→P.97

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

予約機能は最初にねりを行ってから予約待機状態に入ります

- ・**B022天然酵母食パン**は、すぐに予約待機状態に入り、決められた時刻になるとねりを行います。
- ・完了時刻からメニューごとに決められた時刻になると調理を再開します。

予約待機中にドアを開けると待機状態が一時停止します

ドアを閉め、**あたため/スタート**を押して予約を再開してください。

すぐに**あたため/スタート**を押さないでそのままにしておくと、調理を再開せず、予約した完了時刻に焼き上がりません。

予約待機中に他の調理をしたいとき

予約設定を繰り返すと仕上がりが悪くなるのでおすすめしません。

とりけしを2回押して予約をとりけしてください。

その後、他の調理を行い、あらためて予約を設定し直してください。

- ・調理終了後、加熱室内が熱くなっている場合は、40℃以下まで冷ましてからパンケースをセットしてください。
- ・**B022天然酵母食パン**以外のメニューは何度も予約の設定をやり直すと、ねり過ぎになってしまいます。他の調理を行いたい場合は、最後の調理が終わってから予約を設定してください。

パン生地に具材をねり込む

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

ねりの途中で入れる

自動投入

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

手動投入

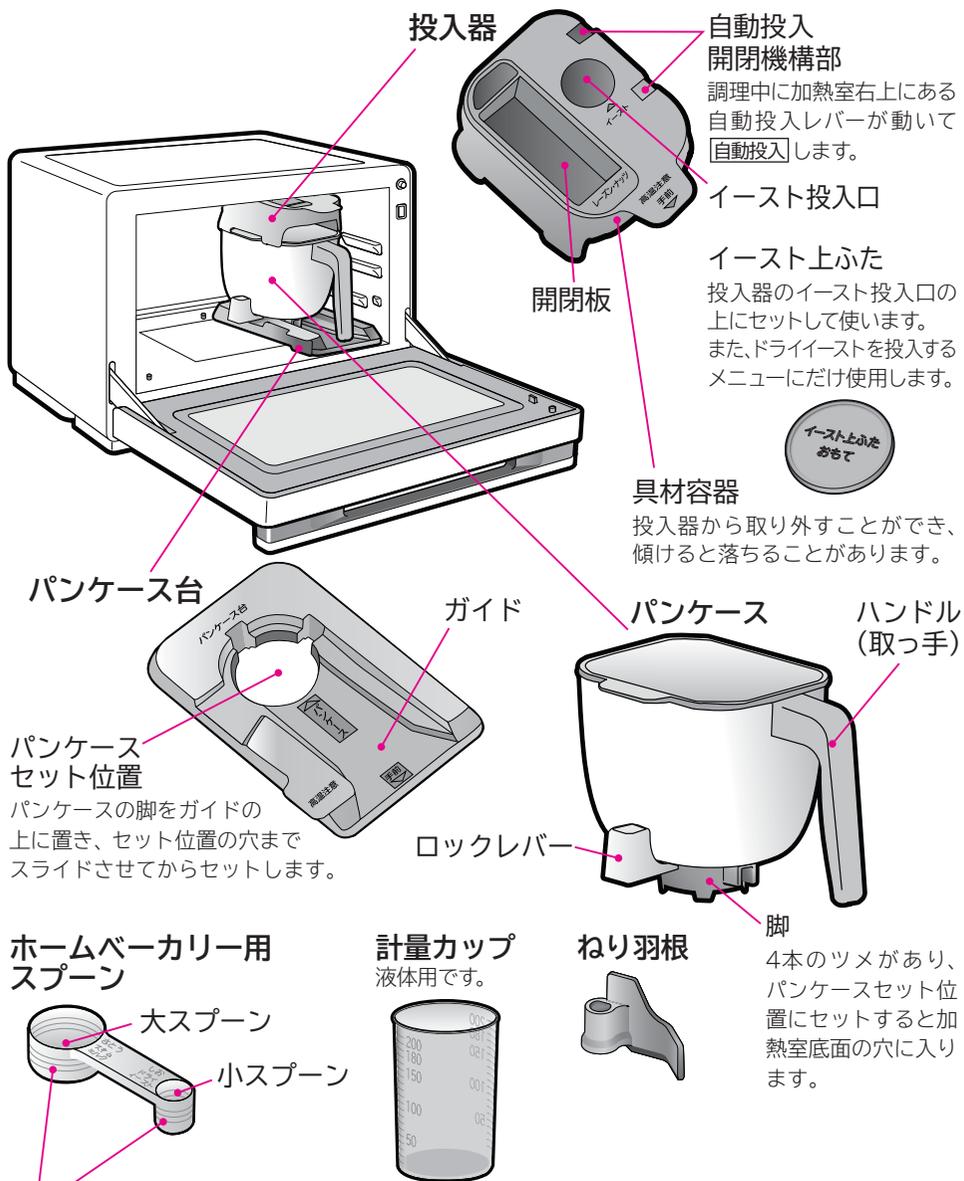
具材を投入するタイミングになると具材報知音が鳴ります。パンケース・投入器を取り出し、具材を入れます。パンケース・投入器を加熱室内に戻し、**あたため/スタート**を押してください。**あたため/スタート**を押さないで調理を再開しません。

最初に入れる

小麦粉や砂糖と一緒に、最初からパンケースに入れます。

付属品の使いかた

ホームベーカリー用付属品の使いかた



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

パンケース

- パンケースは内側底部にある回転軸にねり羽根を取り付け、生地をねったり、食パンを焼いたりするときの容器になります。
- セットのしかた・ねり羽根の取り付けかた
→P.92、93
パンケースをセットするときは、確実にロックしてください。
- パンケースをセットすると脚の4本のツメが加熱室底面の穴に入ります。

パンケース台

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

投入器・イースト上ふた

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

ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

- 大スプーンは砂糖とスキムミルクを計るために使います。小スプーンは塩とドライイーストを計るために使います。一般的な大さじ・小さじとは大きさが異なります。使い分けてください。→P.326
- 計量カップは液体を計るために使います。小麦粉などは計量カップではなく、重さを計ってください。

お願い

- 材料を入れる前にねり羽根がセットされていることを確認してください
ねり羽根がない状態でスタートすると生地をねることができないためパンができません。
- 具材を入れる前に具材容器の開閉板が閉じていることを確認してください
- パンケースを出し入れするときは、脚や投入器がドアのシリコンゴムやドアファイナダー、加熱室の天井に当たらないように注意してください
- イースト投入口はからぶきしないでください
静電気でドライイーストが残ります。
- かたい食材を入れてねりを行わないでください
パンケースのフッ素処理を傷め、こびりつきの原因になります。万が一、はがれたフッ素を口にしても、無害であり、健康上の問題はありません。
- パンケースのロックのロックレバー・ハンドルは無理に操作しないでください

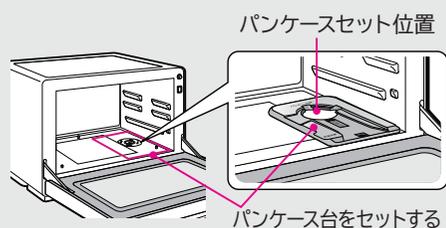
注意

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

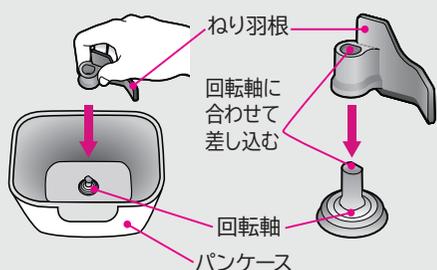
付属品の使いかた (準備する)

パンケースを加熱室にセットする

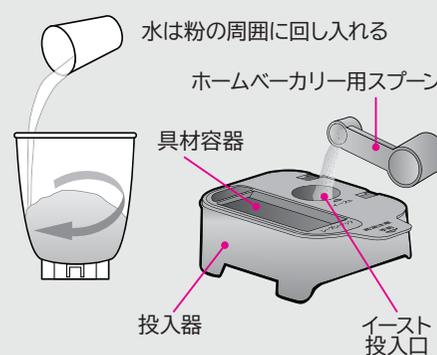
- 1** テーブルプレートを取り外してパンケース台を加熱室底面にセットする
加熱室の右側面と手前のふちに合わせてセットします



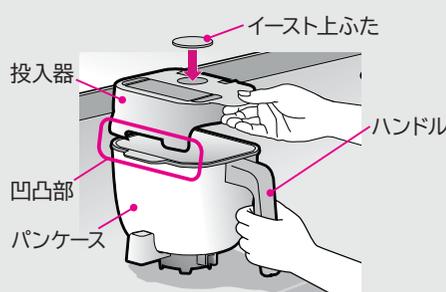
- 2** パンケースにねり羽根を取り付ける
ねり羽根は浮かないように下までしっかりとセットしてください
■ねり羽根は軽く触れると先端で2cm～2.5cmほど動きます



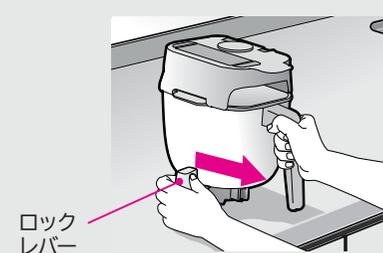
- 3** パンケースに小麦粉や水などを入れる
投入器に常温に戻したドライイーストやお好みの具材を入れる(→P.98、99)
■ドライイーストは投入器のイースト投入口に、具材は投入器の具材容器に入れます
■ドライイーストや具材を入れないで作るメニューもあります



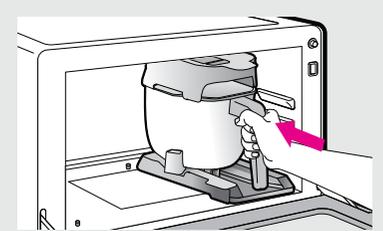
- 4** 投入器とパンケースの左右の凹凸部を合わせて、投入器をパンケースにセットしイースト上ふたをイースト投入口にセットする
パンケースを水平な場所に置き、必ずハンドルを持って支え、安定させてからセットしてください
■具材を入れないで作るメニューも投入器に具材容器をセットしてください
■イースト上ふたは、ドライイーストを投入するメニューにだけ使用します



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

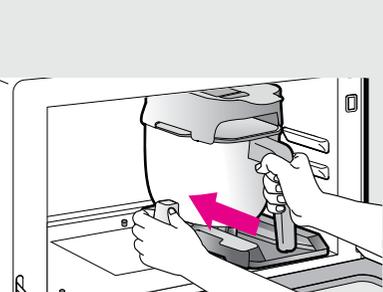


- 6** パンケースをパンケース台のガイドの上のせ、スライドさせてパンケースセット位置までまっすぐ入れる
パンケースをパンケースセット位置に正しくセットすると、4本の脚が加熱室底面の穴に入ります



パンケース台のガイドの上をスライドさせてまっすぐ入れます

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



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

食パンなどを作るときは(→P.94~97)
自分で成形したパンを作るときは(→P.100~103)

⚠️ 注意

- パンケース・投入器は落下させない
けが・変形・故障・破損の原因になります

お願い

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

オートベーカリーメニューの操作

食パンを焼く(オートベーカリーメニューのパンを焼く)

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



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：「B001 食パン」の場合

準備

パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする
(→P.92、93)

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください(→P.92、93)

1

「ベーカリー」ボタンを押し、「オートベーカリー(食パン)」をタッチする



2

「小麦パン(食パン)」をタッチし、「食パン」をタッチする



3

「決定」をタッチする



4

「あたため/スタート」を押してスタートする

予約、具材、仕上がり調節の設定を変更するときは「設定内容」ボタンをタッチする(→P.83)



■完了時刻表示と残時間表示について
残りの調理時間が1時間以上の場合、完了時刻を表示します。残りの調理時間が1時間未満になると残り時間を表示します。

■「B023 早焼きソーダブレッド」は途中パンケースを取り出して形を成形します。成形作業のタイミングは粉落としと報知音でお知らせします。

調理中

調理をしています

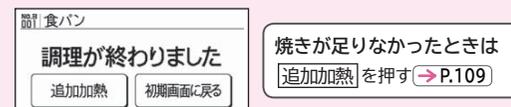


■調理中に庫内灯を点灯したいときは「庫内点灯」をタッチします

消灯したいときは、「庫内消灯」をタッチします。

調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す



焼きが足りなかったときは「追加加熱」を押す(→P.109)

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

注意

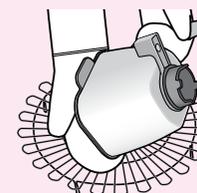
■熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

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

給水タンク使用後は(→P.110、111)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

パンを取り出すとき

ハンドルの根元を持ち、パンケースを逆さにして上下に数回ふって取り出す



取り出したパンはクーラーなどの上で熱を取る

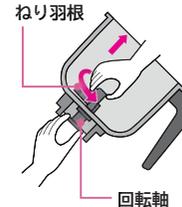
パンの中にねり羽根が残ったときは

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



パンを取り出した後のパンケースは

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



オートベーカリーメニューの操作(つづき)

焼き上がり時刻を予約してパンを焼く

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

例：[B001 食パン] を「7時00分」に予約する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする(→P.92, 93) 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする「食パンを焼く」(→P.94, 95)の手順**1**、**2**を参照して[B001 食パン]を選択する

パンケースをセットするときには確実にロックしてください(→P.92, 93)

[B001食パン] ~ [B009ハムパン]、[B018オリーブ油食パン] 以外のオートベーカリーメニューは給水タンクを使いません

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

予約機能の完了時刻は前回設定した時刻を記憶します
●前回設定した完了時刻を記憶します。
●工場出荷時は「6:00」に設定されています。

予約、具材、仕上がり調節の設定を変更するときは**設定内容**ボタンをタッチする(→P.83)



1

予約 をタッチする



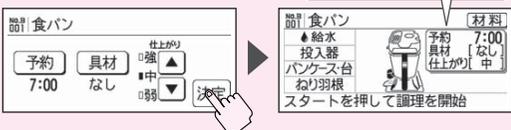
2

「時」の右横の**▲**を1回タッチし、**予約する**をタッチする



3

決定 をタッチする



4

あたため/スタート を押してスタートする

[B022天然酵母食パン]以外のメニューはすぐにねりをスタートします

予約待機中

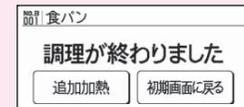
焼き上がり時刻からメニューごとに決められた時刻まで調理を停止して待機します



予約待機中は液晶表示部のバックライトが消灯しています

調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す



パンケースからパンを取り出すときは(→P.95)

注意

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

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

予約可能時間の一覧

■予約できるのは**小麦パン(食パン)**と**米粉・ごはんパン**の15メニューです

下記のメニューは、牛乳や卵など傷みやすい食品を使うため、予約機能を使うことができません。

- [B004野菜ジュースパン]、[B007チョコパン]、[B008ベーコンパン]、[B009ハムパン]、[B011バターリッチパン]、[B013チーズフランスパン]、[B014デニッシュ風パン]、[B016ライ麦ベリーパン]、[B020ふんわり豆乳こまちチーズパン]、[B021はちみつとナッツのパン]、[B023早焼きソーダブレッド]、[B027さつまいもパン]

■予約可能時間はメニューによって異なります

焼き上がり時刻までの時間が短過ぎると焼き上がらないため設定できません。また、長過ぎてうまく仕上がらないため設定できません。

メニュー	予約可能な範囲 (スタートから)
[B001 食パン]	2時間00分~13時間後
[B002 レーズンパン]	2時間00分~13時間後
[B003 くるみパン]	2時間00分~13時間後
[B005 セサミパン]	2時間00分~13時間後
[B006 紅茶パン]	2時間00分~13時間後
[B010 ソフト食パン]	2時間40分~13時間後
[B012 山形フランスパン]	4時間00分~13時間後
[B015 ライ麦パン]	2時間30分~13時間後

メニュー	予約可能な範囲 (スタートから)
[B017 全粒粉パン]	2時間30分~13時間後
[B018 オリーブ油食パン]	2時間30分~13時間後
[B019 オリーブ油ソフト食パン]	2時間30分~13時間後
[B022 天然酵母食パン]	5時間15分~10時間後
[B024 米粉パン(小麦入り)]	2時間25分~13時間後
[B025 米粉パン(小麦なし)]	2時間10分~13時間後
[B026 ごはんパン]	2時間30分~13時間後

具材投入

生地に具材をねり込んだパンを焼く

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

■具材の種類によって**自動投入** [混ぜ] [粗混ぜ]と**手動投入** [混ぜ] [粗混ぜ]を選択します。

■具材の形状を残した具材入りパンを作る粗混ぜも選べます。

- **自動投入** : スタート前に具材容器に入れたお好みの具材をメニューごとの時間に自動で投入します。
- **手動投入** : 具材を入れる時間になると具材報知音でお知らせします。パンケースを取り外し、具材を入れて加熱室内に戻してください。具材を入れずにそのままにした場合、3分後に調理を再スタートします。([B122のもち] ~ [B124のりもち] は1分後に再開します。)

例: [B001 食パン] を **自動投入** の [混ぜ] に設定する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

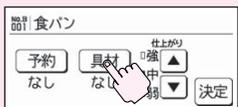
パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする(→P.92,93)
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする「食パンを焼く」(→P.94,95)の手順**1**、**2**を参照して具材投入できるベーカリー機能のメニューを選択する

パンケースをセットするときは確実にロックしてください(→P.92,93)

自動投入の場合
投入器の具材容器に具材を入れる

1

具材 をタッチする



2

自動投入 [混ぜ] をタッチし、**決定** をタッチする



3

決定 をタッチする



予約、具材、仕上がり調節の設定を変更するときは **設定内容** ボタンをタッチする(→P.83)



前回の設定を記憶します。

4

あたため/スタート を押してスタートする

具材投入

自動投入の場合



具材容器に入れた具材は自動で投入されます

手動投入の場合



具材報知音が鳴ります

一時停止 を押して具材を投入してください

手動投入の場合

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

あたため/スタート を押して再開する

調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出すときは(→P.95)

生地に具材をねり込むときのコツ

- 予約をするときは生ものは入れないでください
- 具材を入れるタイミングは室温やメニューによってかわります(→P.84,85)
- 具材容器に入れる具材の量は60g以下にしてください
- 溶けやすい物
- 粒が小さい物 (3mm角以下)
- パースト状の物
- 本書の料理集に記載の物
- 乾燥している物
- 溶けない物
- 粒が小さ過ぎない物 (3mm角以上)
- ドライフルーツ (レーズンなど)
- ナッツ類 (くるみなど)
- ハム・ベーコン
- アルコール漬けのくだもの
- チーズ
- チョコレート
- 野菜ペースト
- ごま

具材の種類による投入タイミングの使い分け

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

■ 具材投入や粗混ぜができないメニューがあります

- オートベーカリーメニュー (→P.84,85)
- 手作りベーカリーメニュー [B067クロワッサン]、[B068パン・オ・ショコラ] は具材投入ができません
- ねり・混ぜメニュー (→P.105)

■ 各メニューの具材の投入時間は以下を参照してください

- オートベーカリーメニュー (→P.84,85)
- 手作りベーカリーメニュー (→P.103)
- ねり・混ぜメニュー (→P.105)

手作りベーカリーメニューの操作

■手作りベーカリーメニューはねり～1次発酵、2次発酵、予熱～焼きの3ステップに分かれ、成形は自分で行います。(B055バターロール～B093カルツォーネ) (P.348～373)

■食パンなどをオートで作りたい場合はオートベーカリーメニューを使用してください。(一覧P.84、85)、操作P.94～97を参照)

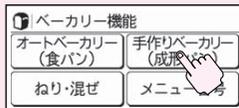
例：B055バターロールの[ステップ1]の場合

ステップ1:材料のねり～1次発酵

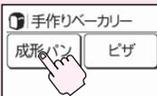
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする (P.92、93)
給水タンクを使用するメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

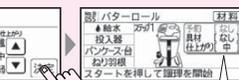
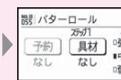
1 **ベーカリー** ボタンを押し、**手作りベーカリー** をタッチする



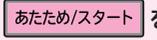
2 **成形パン** をタッチし、**バターロール** をタッチする



3 **ステップ1** をタッチし、**決定** をタッチする

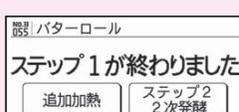


4 **あたため/スタート** を押してスタートする



ステップ1終了 終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

発酵具合が足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して、**追加加熱** で1次発酵を行ってください (P.109)



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



パンケースをセットするときには確実にロックしてください (P.92、93)

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

具材、仕上がり調節の設定を変更するときは **設定内容** ボタンをタッチする (P.83)

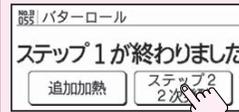


ステップ2:成形した生地への2次発酵

例：B055バターロール [ステップ1] 終了後の [ステップ2] の場合

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

1 **ステップ1** 終了後の画面の **ステップ2** をタッチする



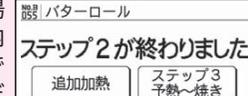
仕上がり調節をするときは (P.83)

2 **あたため/スタート** を押してスタートする



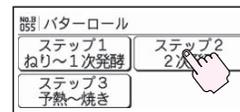
ステップ2終了 終了音が鳴ったら黒皿を取り出す

発酵が足りなかった場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、**追加加熱** で2次発酵を行ってください (P.109)



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

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



B085 ナン ～
B093 カルツォーネ は**ステップ2**がありません
ステップ3へ進みます

ベーカリー

手作りベーカリーメニューの操作(つづき)

ステップ3:発酵させた生地を焼く

例: B055バターロール の [ステップ2] 終了後の [ステップ3] の場合

準備

テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
メニューによって皿受棚を使い分けます



ピザ・ナンは空の黒皿を皿受棚にセットします

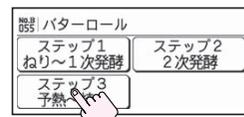
1

[ステップ2] 終了後の画面の [ステップ3] をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.83

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



2

あたため/スタート を押してスタートする



注意

付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
黒皿や加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

3

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

4

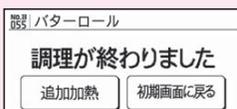
あたため/スタート を押してスタートする



調理終了

終了音が鳴ったらパンを取り出す

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



給水タンク使用後は (→ P.110, 111)

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

手作りベーカリーメニューのコツ

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

■具材投入時間(スタートからは約25分後です)
B067クロワッサン、B068パン・オ・ショコラは具材投入できないメニューです。

■1次発酵の発酵具合を確認するときはフィンガーテストを行ってください
生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。
詳しくはバターロールの作りかたを参照 (→ P.348)

■B067クロワッサン、B068パン・オ・ショコラ、B079ベーグル、B080ブルーベリーベーグル、B081かぼちゃベーグル、B082ライ麦ベーグル、B083黒糖ベーグルはステップ1で1次発酵をしないメニューです
ねりのみを行うため、生地はふくらみません。

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

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

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

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

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

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

ねり・混ぜメニューの操作

自動でスイーツ、ケーキの生地などをねる

■クッキー、生チョコレート、ケーキなどを作ります。

(B094スイーツポテト～B109いちご練乳のパンケーキ →P.374～381)

例：B107パンケーキを作る場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

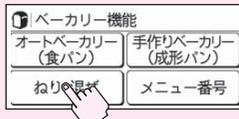


準備

パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする(→P.92、93)

1

ベーカリーボタンを押し、**ねり・混ぜ**をタッチする

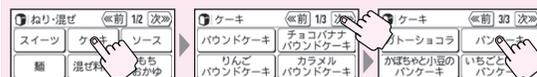


パンケースをセットするときには確実にロックしてください(→P.92、93)

具材投入できないメニューがあります
ねり・混ぜのコツを参照してください

2

ケーキをタッチし、**次**を2回タッチし、**パンケーキ**をタッチする



予約、具材、仕上がり調節の設定を変更するときは**設定内容**ボタンをタッチする(→P.83)

3

決定をタッチする



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

4

あたため/スタートを押してスタートする

粉落としの報知音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

5

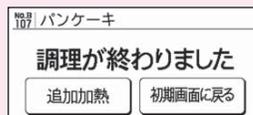
パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉める

あたため/スタートを押してスタートする

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

調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す



パンケースからパンを取り出すときは(→P.95)

お願い

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

注意

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

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

ねり・混ぜのコツ

■材料は順序どおりパンケースに入れていく

順序が違うとうまく仕上がらない場合があります。

■パンケースに投入器をセットするメニューは、確実にセットする

メニューにより加熱のされ方が変わってしまい、うまく加熱できない場合があります。

■報知音が鳴ったらパンケースを取り出し、材料を加えたり形を整えたり途中で作業が必要なメニューがあります(下表の時間はおおよその目安です)

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

メニュー	料理集	成形作業のタイミング (スタートから)	具材投入時間 (スタートから)
B094スイーツポテト	→P.374	6分後	—
B098パウンドケーキ	→P.376	—	8分後
B099チョコバナパウンドケーキ	→P.376	—	8分後
B100りんごパウンドケーキ	→P.376	—	8分後
B101カラメルパウンドケーキ	→P.377	—	8分後
B102紅茶パウンドケーキ	→P.377	—	8分後
B106ガトーショコラ	→P.379	3分後	—
B107パンケーキ	→P.379	3分後	—

メニュー	料理集	成形作業のタイミング (スタートから)	具材投入時間 (スタートから)
B108かぼちゃと小豆のパンケーキ	→P.380	3分後	—
B109いちご練乳のパンケーキ	→P.381	3分後	—
B118ミートローフ	→P.386	13分後	—
B119ジャンボつくね	→P.386	13分後	—
B122もち	→P.388	—	74分後
B123草もち	→P.388	—	74分後
B124のりもち	→P.388	—	74分後

ねり・混ぜメニューの操作 (つづき)

自動でもち、麺などをねる

- うどんなどの生地・もち・おかゆ・パスタソースなどを作ります。
(B110トマトソース ~ B127中華がゆ →P.382~389)
- 具材の **自動投入** はできません。
具材入りのもちの生地を作りたいときは **手動投入** してください。
具材入りのパスタの生地を作りたいときは最初からパンケースに入れてください。

例： B110 トマトソース を作る場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ
ドアを閉める(→P.92,93)

パンケースをセットするときは確実に
ロックしてください(→P.92,93)

1

ベーカリー ボタンを押し、**ねり・混ぜ** を
タッチする



2

ソース をタッチし、**トマトソース** を
タッチする



■ B118ミートローフ、B119ジャンボつくね
は、投入器を使用しません。
パンケースに投入器をセットしてス
タートするとうまく仕上がりにません。

3

仕上がり調節を確認、設定し、**決定** を
タッチする



仕上がり調節をするときは(→P.83)

4

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

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

時間を設定してねる

- ねりの時間を設定して生地をねります。
ねりの最初の約3分は弱運転でありねることができないため、4分以上設定してください。
- 具材の **自動投入** やねかしを自動で行うことはできません。
ドライイーストや具材の投入、ねかしの時間は「オートベーカリーのメニュー一覧」(→P.84,85) や料理集の類似したメニューを参考にして、**一時停止** を押して一時停止させてから行ってください。

例：**ねり(時間)**を「15分」行う場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

パンケース台をセットし、パンケースと投入器
に食材を入れてパンケース台にセットする
(→P.92,93)

パンケースをセットするときは確
実にロックしてください
(→P.92,93)

1

ベーカリー ボタンを押し、**ねり・混ぜ** を
タッチする



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

2

次 をタッチし、**ねり(時間)** をタッチする



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

10分を1回タッチし、**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

4

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

あたため/スタート を押して再開する

終了音が鳴ったら食品を取り出す

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

注意

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

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

追加ねり

調理終了後に時間を延長してねる

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

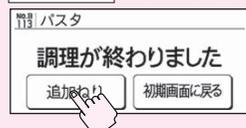
例：B113 パスタ で追加ねりを行う場合

調理終了

終了音が鳴ったら食品を取り出す仕上がりを確認してねりが足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、追加ねりを行います

1

追加ねりをタッチする



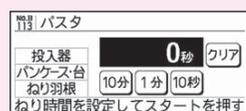
追加ねりは付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行きます。

追加ねりできるメニュー

- B067クローワッサン
- B068パン・オ・ショコラ
- B079ベーグル ~ B083黒糖ベーグル
- B112うどん
- B113パスタ ~ B117そば
- B122もち ~ B124のりもち
- ねり(時間)

2

ねり時間を設定する



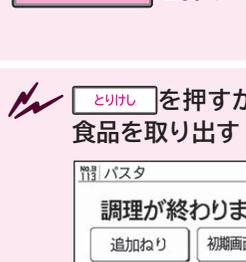
- ねり時間を設定し直したいときにはクリアをタッチします
- オートメニューの仕上がり調節を調節することはできません

時間設定範囲

ねり時間 10秒～10分：10秒単位

3

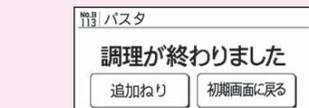
あたため/スタートを押してスタートする



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

追加ねり終了

とりけしを押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出す



3回目の追加ねり終了後は、追加ねりは表示されません。

追加加熱

調理終了後に時間を延長して加熱する

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

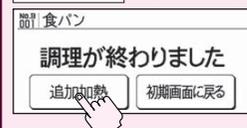
例：B001食パン で追加加熱を行う場合

調理終了

終了音が鳴ったら食品を取り出す仕上がりを確認して加熱が足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、追加加熱を行います

1

追加加熱をタッチする



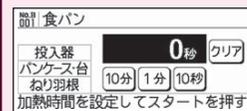
追加加熱は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行きます。給水タンクを使用するメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。

追加加熱できるメニュー

- オートベーカリーメニュー 全54メニュー
- 手作りベーカリーメニュー
- ステップ1 一部メニュー
- ステップ2・3 全34メニュー
- B094スイートポテト ~ B095フィナンシェ
- B097生キャラメル ~ B111えびとかにのトマトソース
- B118ミートローフ ~ B121牛乳としょうがのつくね
- B125リゾット ~ B127中華がゆ

2

加熱時間を設定する



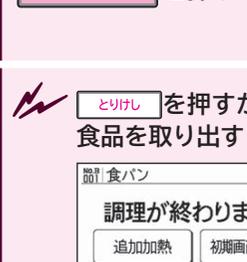
- 加熱時間を設定し直したいときにはクリアをタッチします
- オートメニューの仕上がり調節を調節することはできません

時間設定範囲

加熱時間 10秒～10分：10秒単位

3

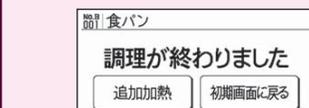
あたため/スタートを押してスタートする



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

追加加熱終了

とりけしを押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出す



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

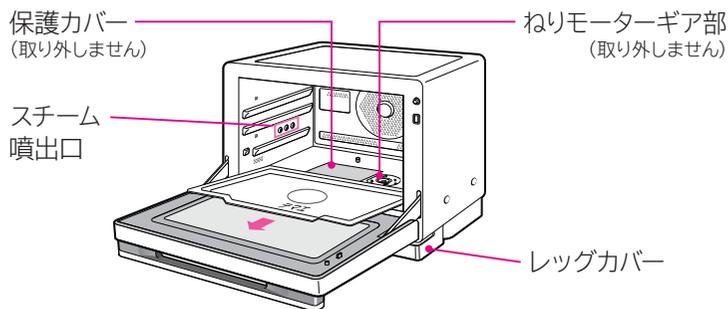
給水タンク使用後は → P.110, 111

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

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

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー 赤外線窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれがきんでふきます
■加熱室内についた水滴がかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
■保護カバーは押ししたり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
■内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
■加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

ねりモーターギア部

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

警告

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

脱臭

加熱室のにおいの原因を焼き切って脱臭します。窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内のにおいが気になるときに行ってください。→P.21

外側・前面ドア

柔らかい布でふき取ります
汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
スポンジたわしのかたい面ですこ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。セッとするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセッしないとも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

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



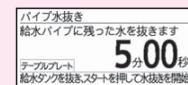
1 液晶表示部が「ホーム画面」になっていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れをタッチし、パイプ水抜きをタッチする

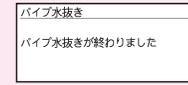


3 あたため/スタートを押してスタートする
スタートすると「ゴボツ」とポンプが水を吸う音がします異常ではありません



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります



庫内清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

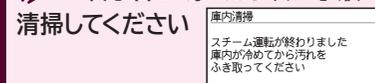
1 液晶表示部が「ホーム画面」になっていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする(給水タンクの使いかた →P.31)

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
5.00分
給水タンクを抜き、スタートを押して清掃を開始

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ンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

キャビネットやドア、タッチパネル、加熱室内に水をかけない
感電、故障の原因になります

庫内清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります

庫内清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

付属品のお手入れ

レンジ・オーブン・グリルの付属品

テーブルプレート

■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。



テーブルプレート

■衝撃を加えると割れるおそれがあります

割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

黒皿

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

●黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとう表面が、白化する場合があります。

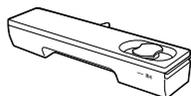


黒皿

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

●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

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
さびの原因になります

❌ テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない
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プンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変色・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



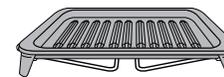
❌ 加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください。

❌ テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

グリル皿

■グリル皿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。

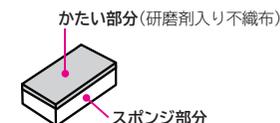
■アルカリ性洗剤を使用しないでください

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

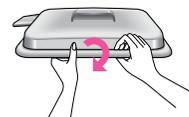


グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

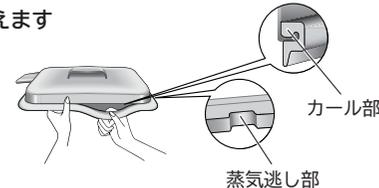
グリル皿ふた

■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くりながら外します。



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

付属品のお手入れ(つづき)

ホームベーカリー用付属品

パンケース

■パンを取り出したら、パンケースの中にぬるま湯か水を入れて汚れがふやけて取れやすくなるまでおき、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする

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



■パンケースはつけおき洗いをしない

特にパンケースの脚部を水に沈めないように注意してください。

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



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



■他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる

■内側のフッ素皮膜を傷めないために、次のことにお守りください
食器用洗剤(中性)を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗う。
スプーンや茶わんなどを入れて洗わない。
酢は使わない。
みがき粉やたわしで洗わない。
表面にかたい物をぶついたりしない。

■内側のフッ素皮膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください

投入器・イースト上ふた

■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いし、すぐに水けをふき取って乾燥させる
すき間についた汚れも落とすようにしてください。そのままにしておくと駆動部の動きが悪くなり、具材の自動投入ができなくなります。

■投入器はつけおき洗いをしない

機構部に食品くずが入り、故障の原因になります。

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

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

■すぐに使う場合は空ぶきしない

静電気でドライイーストが落ちなくなります。

■他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる



イースト上ふた
(小さい部品ですのでご注意ください。)



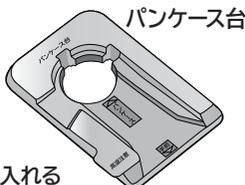
パンケース台

■汚れはかたく絞ったぬれがきんでふき取る

■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする

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

■水けをふき取り乾燥させ、他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる



ねり羽根・ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする
スポンジたわしのかたい面でごすらないでください。

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

■水けをふき取り乾燥させる

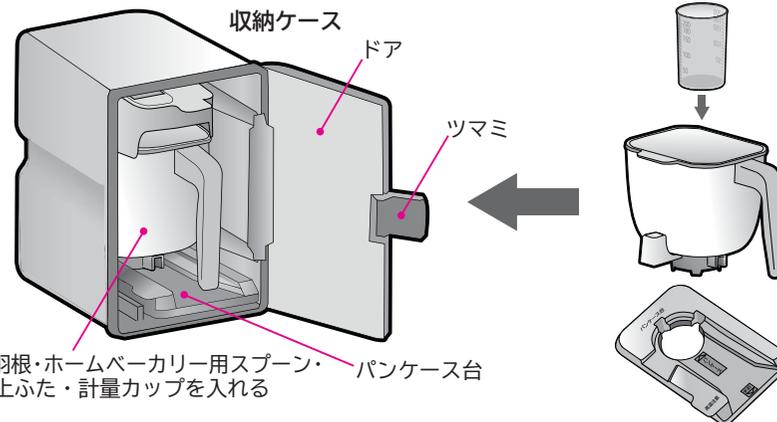


収納ケースに入れる

■次の手順で収納する

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

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



ホームベーカリー用付属品をお手入れするときのご注意

■パンケースや投入器はつけおき洗いをしない

破損・故障・さびの原因になります

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

■収納ケースに入れるときは冷めてから入れる

破損・変形の原因になります

加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください

うまく仕上がらないとき

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

レンジ・オーブン・グリル

こんなときは	確認してください／直しかた	
① うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●仕上がり調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。
	料理のでき具合が悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
	市販の料理ブックのオーブ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	<ul style="list-style-type: none"> ●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.79
② ごはんのあたため	002 ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●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。大きすぎたり小さすぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷たい物にかえて使います。 ●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。
	002 ごはんが常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。
	002 ごはんが冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●容器(平皿)のせて加熱していませんか。 ●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。 ●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。ラップに包んで加熱してください。
	007 スチームあたためでごはんがうまあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●007スチームあたためを使うか、002ごはんが加熱するとき、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。
	002 ごはんが冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●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個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量のときは [レンジ]500W 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]500W 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牛乳] で加熱してください。 ●仕上がり調節の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	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●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がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
④ お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節 [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。 ●テーブルプレートの中央のせて、加熱してください。
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーが正しく働きません。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	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を [やや強] か [強] に合わせて加熱します。 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ● [001あたため] で加熱します。➔P.38~40 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、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のせて、加熱してください。
市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している [レンジ]600W または [レンジ]500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央のせてあたためり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。 	

うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節を使い分けます。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上の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。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するとき、食品の厚みを2〜3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさの物にしてください。
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●ほうれん草などの葉菜は100〜500g、じゃがいもなどの根菜は100〜1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●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"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 [レンジ500W]で様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●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 スイーツ	スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。(→P.300) ●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。

こんなときは		確認してください/直しかた
7 スイーツ(つづき)	スポンジケーキ いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのパウルや泡立て器に、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。
	スポンジケーキ きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	スポンジケーキ ケーキがうまく焼けない	●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。(→P.79) ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	クッキー 焼き色にむらがある	●生地の大さや厚みはそろえてください。
シュークリーム ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた(→P.311)を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。	
	シュークリーム 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"> ●焼きもちは上手に焼けません。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 	

ベーカリー

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

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

こんなときは	確認してください/直しかた																																																																																																																								
② パンのふくらみ ふくらみが足りない	<ul style="list-style-type: none"> ■天然酵母について以下を確認してください。 <ul style="list-style-type: none"> ●自家製の天然酵母は使っていませんか。自家製の天然酵母ではふくらみが安定せず、うまく上がりません。発酵力が安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。(→P.86) ●生種はかき混ぜながら計りましたか。分離しやすいためかき混ぜないと濃度に差が出ます。かき混ぜてから計ってください。 ●生種はパンケースに直接入れていますか。直接入れないと混ぜりません。パンケースに直接入れてください。 ●分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。 ●室温が10℃以下ときは約20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。 ■パン生地が乾燥していませんか <ul style="list-style-type: none"> ●発酵やねかし(ベンチタイム)、成形の間に生地が乾燥すると、ふくらみが悪くなりうまく上がりません。生地の表面に霧を吹き、湿りけを与えてください。 ●ねかし(ベンチタイム)中に生地の乾燥と温度の低下を防ぐために、ラップかかたく絞ったぬれ布巾をかけてください。 ■生地のあつかいはいいに <ul style="list-style-type: none"> ●発酵後の生地を手でちぎったり、何度も成形し直すと生地が傷んでふくらみが悪くなります。スクッパーか包丁で切り分け、何度も成形し直さないでください。 ●つやだし用卵を表面に塗るときも薄くていいに塗るようにしてください。 																																																																																																																								
ふくらみ不足の高さの目安 ふくらみが下記の表の高さより低いときはふくらみ不足です。 上記「②パンのふくらみ」(ふくらみが足りない)を確認してください。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>B001 食パン</td><td>11cm</td><td>B015 ライ麦パン</td><td>8cm</td><td>B028 納豆パン</td><td>10cm</td><td>B042 にんじんパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B002 レーズンパン</td><td>11cm</td><td>B016 ライ麦ベリーパン</td><td>8cm</td><td>B029 大豆パン</td><td>10cm</td><td>B043 キャベツパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B003 くるみパン</td><td>11cm</td><td>B017 全粒粉パン</td><td>9cm</td><td>B030 黒豆パン</td><td>10cm</td><td>B044 紫いもパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B004 野菜ジュースパン</td><td>11cm</td><td>B018 オリブ油食パン</td><td>10cm</td><td>B031 豆腐パン</td><td>9cm</td><td>B045 かぼちゃパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B005 セサミパン</td><td>11cm</td><td>B019 オリブ油ソフト食パン</td><td>10cm</td><td>B032 こんにゃくパン</td><td>8cm</td><td>B046 ごぼうパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B006 紅茶パン</td><td>11cm</td><td>B020 ふんわり豆乳ごまチーズパン</td><td>10cm</td><td>B033 寒天パン</td><td>9cm</td><td>B047 アボカドパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B007 チョコパン</td><td>11cm</td><td>B021 はちみつとナッツのパン</td><td>10cm</td><td>B034 ひじきパン</td><td>9cm</td><td>B048 りんごパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B008 ベーコンパン</td><td>11cm</td><td>B022 天然酵母食パン</td><td>10cm</td><td>B035 塩こんぶパン</td><td>9cm</td><td>B049 バナナパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B009 ハムパン</td><td>11cm</td><td>B023 早焼きソーダブレッド</td><td>6cm</td><td>B036 ほうれん草パン</td><td>10cm</td><td>B050 いちごパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B010 ソフト食パン</td><td>11cm</td><td>B024 米粉パン(小麦入り)</td><td>9cm</td><td>B037 小松菜パン</td><td>10cm</td><td>B051 ブルーベリーパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B011 バターリッチパン</td><td>11cm</td><td>B025 米粉パン(小麦なし)</td><td>9cm</td><td>B038 ブロッコリーパン</td><td>10cm</td><td>B052 ミルクパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B012 山形フランスパン</td><td>10cm</td><td>B026 ごはんパン</td><td>10cm</td><td>B039 サニータスパン</td><td>10cm</td><td>B053 チーズパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B013 チーズフランスパン</td><td>10cm</td><td>B027 さつまいもパン</td><td>10cm</td><td>B040 パプリカパン</td><td>9cm</td><td>B054 ヨーグルトパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B014 デニッシュ風パン</td><td>10cm</td><td></td><td></td><td>B041 トマトパン</td><td>10cm</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	メニュー名	高さ	メニュー名	高さ	メニュー名	高さ	メニュー名	高さ	B001 食パン	11cm	B015 ライ麦パン	8cm	B028 納豆パン	10cm	B042 にんじんパン	10cm	B002 レーズンパン	11cm	B016 ライ麦ベリーパン	8cm	B029 大豆パン	10cm	B043 キャベツパン	10cm	B003 くるみパン	11cm	B017 全粒粉パン	9cm	B030 黒豆パン	10cm	B044 紫いもパン	10cm	B004 野菜ジュースパン	11cm	B018 オリブ油食パン	10cm	B031 豆腐パン	9cm	B045 かぼちゃパン	11cm	B005 セサミパン	11cm	B019 オリブ油ソフト食パン	10cm	B032 こんにゃくパン	8cm	B046 ごぼうパン	10cm	B006 紅茶パン	11cm	B020 ふんわり豆乳ごまチーズパン	10cm	B033 寒天パン	9cm	B047 アボカドパン	10cm	B007 チョコパン	11cm	B021 はちみつとナッツのパン	10cm	B034 ひじきパン	9cm	B048 りんごパン	10cm	B008 ベーコンパン	11cm	B022 天然酵母食パン	10cm	B035 塩こんぶパン	9cm	B049 バナナパン	10cm	B009 ハムパン	11cm	B023 早焼きソーダブレッド	6cm	B036 ほうれん草パン	10cm	B050 いちごパン	10cm	B010 ソフト食パン	11cm	B024 米粉パン(小麦入り)	9cm	B037 小松菜パン	10cm	B051 ブルーベリーパン	10cm	B011 バターリッチパン	11cm	B025 米粉パン(小麦なし)	9cm	B038 ブロッコリーパン	10cm	B052 ミルクパン	11cm	B012 山形フランスパン	10cm	B026 ごはんパン	10cm	B039 サニータスパン	10cm	B053 チーズパン	10cm	B013 チーズフランスパン	10cm	B027 さつまいもパン	10cm	B040 パプリカパン	9cm	B054 ヨーグルトパン	10cm	B014 デニッシュ風パン	10cm			B041 トマトパン	10cm		
メニュー名	高さ	メニュー名	高さ	メニュー名	高さ	メニュー名	高さ																																																																																																																		
B001 食パン	11cm	B015 ライ麦パン	8cm	B028 納豆パン	10cm	B042 にんじんパン	10cm																																																																																																																		
B002 レーズンパン	11cm	B016 ライ麦ベリーパン	8cm	B029 大豆パン	10cm	B043 キャベツパン	10cm																																																																																																																		
B003 くるみパン	11cm	B017 全粒粉パン	9cm	B030 黒豆パン	10cm	B044 紫いもパン	10cm																																																																																																																		
B004 野菜ジュースパン	11cm	B018 オリブ油食パン	10cm	B031 豆腐パン	9cm	B045 かぼちゃパン	11cm																																																																																																																		
B005 セサミパン	11cm	B019 オリブ油ソフト食パン	10cm	B032 こんにゃくパン	8cm	B046 ごぼうパン	10cm																																																																																																																		
B006 紅茶パン	11cm	B020 ふんわり豆乳ごまチーズパン	10cm	B033 寒天パン	9cm	B047 アボカドパン	10cm																																																																																																																		
B007 チョコパン	11cm	B021 はちみつとナッツのパン	10cm	B034 ひじきパン	9cm	B048 りんごパン	10cm																																																																																																																		
B008 ベーコンパン	11cm	B022 天然酵母食パン	10cm	B035 塩こんぶパン	9cm	B049 バナナパン	10cm																																																																																																																		
B009 ハムパン	11cm	B023 早焼きソーダブレッド	6cm	B036 ほうれん草パン	10cm	B050 いちごパン	10cm																																																																																																																		
B010 ソフト食パン	11cm	B024 米粉パン(小麦入り)	9cm	B037 小松菜パン	10cm	B051 ブルーベリーパン	10cm																																																																																																																		
B011 バターリッチパン	11cm	B025 米粉パン(小麦なし)	9cm	B038 ブロッコリーパン	10cm	B052 ミルクパン	11cm																																																																																																																		
B012 山形フランスパン	10cm	B026 ごはんパン	10cm	B039 サニータスパン	10cm	B053 チーズパン	10cm																																																																																																																		
B013 チーズフランスパン	10cm	B027 さつまいもパン	10cm	B040 パプリカパン	9cm	B054 ヨーグルトパン	10cm																																																																																																																		
B014 デニッシュ風パン	10cm			B041 トマトパン	10cm																																																																																																																				

うまく仕上がらない・困りのときは

うまく仕上がらないとき(つづき)

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

こんなときは		確認してください/直しかた	
3	パンの形(しゅけい) 上部がへこんでいる、 天面が平らで四角い、 陥没する		<ul style="list-style-type: none"> ■小麦粉の分量が少な過ぎませんか。正しく計って入れてください。 ■水が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。 ■全粒粉パンの場合、天面が平らで四角くなり、陥没する場合があります。全粒粉の割合を少なくすると、陥没しにくくなります。 ■米粉パン(小麦なし)の場合、天面が白く平らに焼き上がります。 ■米粉パン(小麦なし)の場合、乳製品やココアなどの料理集に記載の材料以外を入れたり、ショートニングを入れなかったり、他の油脂を入れると仕上がりが悪くなります。本書に記載の材料・分量に従ってください。(→P.336)
	底に大きな穴があく、 つぶれる		<ul style="list-style-type: none"> ■ねり羽根の形状です。 ■パンを取り出すときにパンケースの底の部分に触りませんでしたか。ねり羽根が回り、パンをつぶすことがあります。パンの取り出し時に底部に触れないでください。
3	周囲に粉が残っている		<ul style="list-style-type: none"> ■小麦粉が多過ぎませんでしたか。多いと残る場合があります。正しく計って入れてください。 ■水が少な過ぎませんでしたか。少ないと粉が残る場合があります。正しく計って入れてください。
	食パンが思った色に 仕上がらない、 上部が部分的に焦げる		<ul style="list-style-type: none"> ■仕上げ調節(→P.83)、もしくは砂糖の量で調節してください。砂糖の量を減らすとやや薄くなり、増やすとやや濃くなります。 ■焼き上がったパンが釜のびして(焼きのときにパンがふくらんで)いるときは、パンの上部が焦げて剥がれたようになることがあります。
3	外皮がかたい		■人肌冷ましてからポリ袋に入れると、柔らかくなります。
	具材が片寄る		■具材の種類や生地のかたさによって片寄ることがあります。
3	粗混ぜにしてもチョコ レートが溶ける		■投入直前まで冷凍していますか。パンの発酵温度はチョコレートが溶ける温度よりも高いため、チョコレートが溶けることがあります。直前まで冷凍し、チップ状の物が5mm角以下の物を入れてください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた	
③ パンの形(しぼり)	デニッシュ風パンの底に油が溜まる、皮が油っぽい、バターむらができる	<ul style="list-style-type: none"> ■冷蔵室から出したバターを使用していませんか。バターは1cm角に切って、冷凍してから入れてください。冷凍が不十分な物を使うと、投入後にすぐに溶けるため、生地にうまくねり込むことができません。 ■バターを報知音が鳴ってから3分以内に入れましたか。3分以内に入れてください。 ■バターをバラバラにほぐして入れましたか。ほぐさないとうら等の原因になります。ほぐして入れてください。
	デニッシュ風パンのサクサク感が出ない	<ul style="list-style-type: none"> ■切ったパンをトーストすると、よりサクサクとした食感になります。
④ 各メニュー(つづき)	ごはんパンに粒残りがある	<ul style="list-style-type: none"> ■ごはんパンで使う冷やごはんは30℃以下にしてください。 ■冷凍したごはんは、解凍して常温に戻してから入れてください。また、冷凍・冷蔵したごはんはかたまっていることがあります。入れる前に、分量の水を加えてほぐすと混ぜやすくなります。 ■保温したごはんは、炊き上がり後、12時間以内の物を使ってください。
	米粉パンを作ろうとするとねりの途中で止まって調理が最後まで進まない	<ul style="list-style-type: none"> ■米粉パンを上新粉などの一般の米粉で作ることはできません。小麦入り/小麦なしともに指定の米粉パン用の粉をお使いください。 →P.86 指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出てねりモータの運転が止まる場合があります。(→P.133)
	米粉パン小麦なしを作ると粉残りが多い	<ul style="list-style-type: none"> ■米粉を水より先に入れませんでしたが。米粉は水より後に入れてください。
	米粉パン小麦ありを予約すると仕上がりが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ■室温25℃以上のときに予約しませんでしたか。材料の温度が上がってしまうため、長時間の予約はしないでください。
	白パンの皮がかたい、焼き色が濃い	<ul style="list-style-type: none"> ■あら熱が取れたらポリ袋に入れると皮を柔らかく保てます。 ■白パンも焼き色はつきます。真っ白ではありません。
クロワッサンがうまくできない	<ul style="list-style-type: none"> ■包み込むバターが溶けていませんか。バターが溶けているとうまく層になりません。生地をよく冷やしてからバターを包み込んでください。 ●特に室温が高い場合は生地を長めに冷やしてください。 	
メロンパンのクッキー生地が割れる	<ul style="list-style-type: none"> ■クッキー生地を十分に混ぜましたか。混ぜが足りないで割れることがあります。よく混ぜてください。 ■クッキー生地をなめらかな状態でまとめましたか。なめらかでないと割れることがあります。なめらかに混ぜてください。 ■クッキー生地をパン生地に無理に巻き込もうとしていませんか。クッキー生地は上のにせてかるく押さえて密着させてください。 ■格子模様を深く入れていませんか。深いと割れることがあるので深くしないでください。 	

こんなときは	確認してください/直しかた													
④ 各メニュー(つづき)	メロンパンのクッキー生地が柔らかくダレる	<ul style="list-style-type: none"> ■クッキー生地を作るとき、バターは溶け過ぎていませんか。溶け過ぎていると液体分が多い生地になってしまいます。バターは溶かし過ぎないでください。 ●バターが溶けてしまうと、生地を冷やしてもダレやすくなりやすい生地になってしまいます。 												
	もちの仕上がりが柔らかくなる	<ul style="list-style-type: none"> ■もち米を水に浸しませんでしたか。[B122もち]のレシピでは前もって水に浸しません。前もって浸すと柔らかくなり過ぎてうまく仕上がりにません。もし、浸した場合は水を吸った分量(2合で80mL、3合で140mL)を減らしてください。 												
	うどん・パスタ・そばをうまく切れない	<ul style="list-style-type: none"> ■のばした生地に十分に打ち粉をしてください。 												
⑤ 操作や手順を間違えた	材料を入れ忘れた	<ul style="list-style-type: none"> ■メニューと入れ忘れた材料の種類によっては、調理の途中から入れても、調理可能な場合があります。 ●途中から投入可能な時間はメニューや材料によって異なります。 ●可能な時間内であっても最初のねりで材料がしっかりと混ざらず、うまく仕上がらない場合があります。できるだけ早く入れてください。 ■ドライイーストを入れ忘れた ●ドライイーストの投入タイミング前であれば、「一時停止」を押してからイースト投入口に入れることができます。 ●下表に記載されている時間を過ぎるとドライイーストがしっかりと混ざれずうまくふくらみません。 <p>各メニューごとのドライイーストを入れられる時間</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー</th> <th>スタートからの時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食パン、レーズンパン、くるみパン、野菜ジュースパン、セサミパン、紅茶パン、チョコパン、ベーコンパン、ハムパン、オリーブ油食パン</td> <td>2分以内</td> </tr> <tr> <td>デニッシュ風パン、米粉パン(小麦なし)</td> <td>4分以内</td> </tr> <tr> <td>ごはんパン、さつまいもパン</td> <td>15分以内</td> </tr> <tr> <td>山形フランスパン、チーズフランスパン</td> <td>35分以内</td> </tr> <tr> <td>その他のドライイーストを使うメニュー</td> <td>10分以内</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ■砂糖・塩・バター・スキムミルクを入れ忘れたときは ●ドライイーストの投入タイミング前であれば、「一時停止」を押してからパンケースに入れることができます。メニューごとの入れられる時間は上の表を参照してください。 	メニュー	スタートからの時間	食パン、レーズンパン、くるみパン、野菜ジュースパン、セサミパン、紅茶パン、チョコパン、ベーコンパン、ハムパン、オリーブ油食パン	2分以内	デニッシュ風パン、米粉パン(小麦なし)	4分以内	ごはんパン、さつまいもパン	15分以内	山形フランスパン、チーズフランスパン	35分以内	その他のドライイーストを使うメニュー	10分以内
	メニュー	スタートからの時間												
食パン、レーズンパン、くるみパン、野菜ジュースパン、セサミパン、紅茶パン、チョコパン、ベーコンパン、ハムパン、オリーブ油食パン	2分以内													
デニッシュ風パン、米粉パン(小麦なし)	4分以内													
ごはんパン、さつまいもパン	15分以内													
山形フランスパン、チーズフランスパン	35分以内													
その他のドライイーストを使うメニュー	10分以内													

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた
5 操作や手順を間違えた(つづき) 操作を間違えた	<ul style="list-style-type: none"> ■小麦粉や水などを入れ忘れたときは <ul style="list-style-type: none"> ●ドライイーストの投入時間前であれば、とりけし を2回押し、調理を取り消してからパンケースに入れてセットし、メニューを再選択してスタートしてください。ドライイーストの投入時間はメニューによって異なります。「オートベーカリーのメニュー一覧」を参照してください。(→P.84、85) ●ドライイーストの投入時間前であっても、ねり過ぎや生地のかたよりによって、うまく仕上がらない場合があります。 ■メニューや仕上がり調節を間違えてスタートした <ul style="list-style-type: none"> ●スタート直後であれば最初からやり直しができます。とりけし を2回押し、正しいメニューなどを選択して、再度スタートしてください。開始から時間が経ってから とりけし を押すと、ねり過ぎてうまく仕上がらない場合があります。 ■ねり羽根を付け忘れてスタートしたときは <ul style="list-style-type: none"> ●ねり羽根がないと材料をねることができないため、うまく仕上がりません。最初からやり直します。 ■オートベーカリーメニューの調理中に電源プラグを抜いてしまったときは・停電があったときは <ul style="list-style-type: none"> ●「C16」と表示され、調理を途中から再開することはできません。(→P.133) ■調理中に間違えてとりけしを押してしまったときは <ul style="list-style-type: none"> ●オートベーカリーメニューの場合のみ、1回 とりけし を押しても一時停止になります。あたため/スタート を押して調理を再開してください。もう1回 とりけし を押すと調理は完全にとりけされますので注意してください。また、この機能はレンジ・オープンメニューや手作りベーカリーメニューで行うことはできません。
失敗した生地を再利用することもできます。	<ul style="list-style-type: none"> ■水が多過ぎた生地や発酵させ過ぎた生地は、揚げパンやピザ生地になります。
6 発酵具合とその確認	<ul style="list-style-type: none"> ■生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。(バターロールの作りかた⑥を参照 (→P.348)) 足りない場合は 追加加熱 で追加発酵してください。 ■B067クロワッサン、B068パン・オ・ショコラ、B079ベーグル、B080ブルーベリーベーグル、B081かぼちゃベーグル、B082ライ麦ベーグル、B083黒糖ベーグル はステップ1で1次発酵を行いません。そのため、ステップ1終了後にはあまりふくらんでいません。
成形・発酵させた生地がベタツとしている	<ul style="list-style-type: none"> ■発酵時間は適切ですか。上記の「1次発酵の目安」を参照し、発酵してください。

こんなときは	確認してください/直しかた
6 発酵具合とその確認(つづき) 発酵具合の確認をする	<ul style="list-style-type: none"> ■1次発酵は生地を指で刺して(フィンガーテスト)発酵具合を確認してください。(バターロールの作りかた⑥を参照 (→P.348)) ■パンの仕上がり具合は発酵のふくらみ具合が重要です。ふくらみが足りない場合は 追加加熱 で追加発酵してください。また、1次発酵で発酵し過ぎた場合は2次発酵を短くしてください。 <ul style="list-style-type: none"> ● 一時停止 を押して、調理を一時停止させてからドアを開け、仕上がり具合を確認してください。料理集を参照してください。 ●ドアを開けると加熱室内の温度が下がるため、ドアの開閉は短時間で行ってください。 ●発酵させ過ぎた生地はしぼんでしまい、ふくらみが悪くなります。揚げパンやピザ生地として再利用することができます。
ねり羽根がパンについてたままパンケースから出てきた	<ul style="list-style-type: none"> ■パンの中にねり羽根がついたまま切らないでください。変形・破損の原因になります。 ■山形フランスパンや早焼きソーダブレッドのように外側がかたいパンの場合は、「パンの中にねり羽根が残ったときは」を参照し、ねり羽根の形に竹ぐしなどで切れ目を入れてから取り出してください。(→P.95)
7 調理終了後	<ul style="list-style-type: none"> ■パンを切るときはパン切り包丁を使ってください。ギザギザのない包丁では、刃がすべってパンをつぶしてしまいます。 ■焼き上がり直後は切りにくいため、時間をおいて、少し冷ましてから切ってください。 ■食パンの側面を下にねかし、力を入れずにパン切り包丁を前後に大きく動かして切ってください。
焼き上がったパンをうまく切れない	<ul style="list-style-type: none"> ■半日くらいの保存の場合は、少し冷まし、ポリ袋に入れて乾燥しないようにする。切り分けた場合には、個別にラップに包んでください。 ■半日以上保存の場合は、少し冷まし好みの厚さに切り分けて1枚ずつラップに包み冷凍保存してください。 ■冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。
焼き上がったパンを保存するには	<ul style="list-style-type: none"> ■少し冷まし、切り分けたらすぐに冷凍するようにしてください。 ■好みの厚さに切り分けて1枚ずつラップで包んでください。 ■冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。
食パンをうまく冷凍するには	<ul style="list-style-type: none"> ■少し冷まし、切り分けたらすぐに冷凍するようにしてください。 ■好みの厚さに切り分けて1枚ずつラップで包んでください。 ■冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。

お困りのときは

現象	原因
電源が入らない ボタンを押しても受け付け ない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●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動いています。) →P.19 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●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。
食品がまったくあたた まらない	<ul style="list-style-type: none"> ●「とりけし」 を押し表示部に「🔥」と「ホーム画面」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。 ●「とりけし」を3回押し、「あたため/スタート」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。
スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●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.401
タッチパネル(液晶表示 部)をタッチしても動作 しない	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
ベーカリー機能のメニュー を選択して 「あたため/スタート」 を押しても動かない	<ul style="list-style-type: none"> ●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は、パンケースがロックされていないと「C13」と表示が出て調理が始まりません。パンケースが確実にロックされていることを確認してください。 ●室温が低すぎると発酵が進まないため、-5℃以下のときは「C15」と表示され、ねりをスタートできません。部屋をあたたためてください。最適な温度は約20℃です。また、予熱中に-5℃以下になった場合ねりを再開しなくなります。 ●パンケースをセットしたまま、手作りベーカリーメニューのステップ2・3に進もうとしていませんか。ステップ2・3はテーブルプレートと黒皿を使用するため、パンケースがセットされたままではスタートできません。 ●オートベーカリーメニューや手作りベーカリーメニューのステップ1以外のメニューではテーブルプレートをセットする必要があります。テーブルプレートがセットされていないと「C02」と表示が出て調理が始まりません。テーブルプレートをセットして 「あたため/スタート」 を押してください。
加熱室の温度が高く ベーカリー機能のメ ニューがスタートしない	<ul style="list-style-type: none"> ●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は加熱室内の温度が高いと「高温」が点滅してスタートしません。冷却運転を行ってください。 <p>【冷却運転のしかた】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①パンケースのロックを外し、パンケースを取り出してドアを閉めます。 ② 「あたため/スタート」 を押し、冷却運転をスタートします。 ③ 報知音で冷却運転の終了をお知らせします。 ④パンケース台とパンケース、投入器をセットしてロックし、再度 「あたため/スタート」 を押して調理をスタートします。

① 動作しない

現象	原因
ドライイースト・具材が 投入されていない	<ul style="list-style-type: none"> ●イースト投入口がぬれていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。イースト投入口はかたく絞ったぬれがきんでふいてから自然乾燥させてください。 ●イースト投入口はからがきしないでください。イースト投入口が静電気を帯びていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。かたく絞ったぬれがきんでふいてから自然乾燥させてください。 ●ドライイーストが湿っていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。ドライイーストは新鮮な物を使い、冷蔵庫で密閉して保存してください。 ●ドライイーストを冷蔵庫から取り出してすぐに使用すると、結露して投入器に残ることがあります。約10分おいて、常温に戻してから使用してください。 ●具材容器に具材を入れ過ぎたり、大きな具材(1cm角以上)を入れると、具材容器の壁に引っかかり落ちないことがあります。材料の分量や大きさは本書の記載に従ってください。 ●「H28」「H29」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品(ソレノイド)が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
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。
オープン、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。
オープン加熱中、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。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
終了音の音色が切りか わったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「ホーム画面」を表示させてから、 「設定」▶「運転終了音」 をタッチすると 「×ロディ音」 、 「電子音」 、 「無音」 の切りかえができます。 →P.22, 23
電源プラグを差し込むとき「カチッ」と 音がしたり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
レンジのとき火花(ス パーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿、グリル皿、パンケース、投入器を誤って使用していませんか。 ●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。

① 動作しない(つづき)

② 音・火花・煙・付着物

お困りのときは(つづき)

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.21
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれが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	●加熱室内の温度が高い場合、電気部品を冷却するためファンが3~10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	グリル皿から臭いがする場合があります	●グリル皿の裏面に溶着してある発熱体の臭いがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともに臭いが減少します。
	ねりを行っているときに、食器が揺れて音がする	●ねり運転中は食品をねるため、本体が揺れます。特に食器棚一体型のレンジ台に据え付けた場合やレンジ台の収納棚や天面に食器を重ねて置いた場合は、本体から振動が伝わり、食器が揺れて音がしますが、異常ではありません。
③ 水滴・庫内灯ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。→P.110
	オーブン予熱中とオートベーカリーメニューの調理中に庫内灯が消灯している	●「オープン」予熱中またはオートベーカリーメニューのときは、節電のため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表示部の「庫内点灯」をタッチしてください。消灯するときは表示部の「庫内消灯」をタッチしてください。
	庫内灯の明るさかわるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
④ 設定表示	300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	●「オープン」(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。

	現象	原因
④ 設定・表示	残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
	液晶表示部の画面の濃淡があていない	●液晶表示部の画面の濃淡を調節することができます。「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.23
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。
	ドアから蒸気もれる	●少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	調理中に運転が止まり、電源を入れると「C16」が表示される	●オートベーカリーメニューの調理中に停電があると調理がとりけされます。●電源プラグを抜いてしまったときも、停電の場合と同様に調理がとりけされます。
	パンケースをセットするときに、加熱室に材料や水をこぼした	●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていないときに、加熱室内に食品をこぼすと、加熱室の下にある機械室に入って故障の原因になることがあります。こぼした場合は、すぐにお手入れを行ってください。●ねりモーターのギア部に材料や水が入ってしまった場合は、楊枝などに水でぬらしてかたく絞った布切れを巻いて、ふき取ってください。加熱室内に、食品くずやふき残しがあると、レンジ加熱時に火花(スパーク)の原因になります。→P.110
	材料が全く混ぜられず、粉の状態が残る	●ねり羽根をつけ忘れて調理を開始すると材料を全く混ぜることができません。ねり羽根がセットされているかを確認してください。●ねり羽根をセットしても全く混ぜられていない場合や、「H27」と表示が出て運転が止まる場合は、ねりモーターが回転していません。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。→P.401
	パンケースからねり羽根がかたくて取り外せない	●パンケースに水を入れて5~10分おき、ふやかせます。パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。 
	加熱室内壁にシミがついている	●加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。→P.110~111 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。

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、 あたため/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 をタッチし、 0点調節 をタッチして あたため/スタート を押して重量センサーの「0点調節」をします。
	●加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または とりけし を押して、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.62~64
	●パンケースがセットされずに、テーブルプレートがセットされています。	加熱室内からテーブルプレートを取り外し、パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、 あたため/スタート を押し、調理を再開してください。
	●パンケースを使うメニューで、テーブルプレートがセットされています。	テーブルプレートを取り外している場合は、一度テーブルプレートをセットして お手入れ をタッチし、 0点調節 をタッチして あたため/スタート を押して重量センサーの「0点調節」をします。
	●パンケースを使うメニューでパンケースがロックされていません。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、 あたため/スタート を押し、調理を再開してください。
	●パンケースを使わないメニューでパンケースがロックされています。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースを取り出し、指定された付属品を入れてドアを閉めて、 あたため/スタート を押し、調理を再開してください。
	●室内の温度が低過ぎます。(−5℃以下)	部屋をあたためてから調理してください。最適な温度は約20℃です。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●オートベーカーメニューを調理中または予約待機中に停電がありました。この後の処置については取扱説明書をご覧ください。	ドアを開け、パンケース・投入器の状態を確認してください。焼く前の生地であれば、再利用が可能な場合があります。→P.126
	●ねり羽根に材料が引っかかっているか、材料が多いため、ねりモーターの負担が大きくなり、保護装置が働いて回転しなくなっています。	加熱室内からパンケースを取り出し、引っかかっている材料を取り除き、大きな材料は小さく刻んでください。パンケースをセットし直して あたため/スタート を押して調理を再開してください。材料が多い場合は、材料を減らして再開しても各材料の割合が変わるためうまく仕上がりにません。
	●本体下部が高温になっています。本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。→P.18
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。→P.31
	●加熱室内が高温です。	「冷却運転のしかた」を参照して冷却します。→P.128
	●機械室内部の冷却のためファンが回転しています。表示中は電源プラグを抜かないでください。	繰り返して調理した後 (合計調理時間10分以上の場合) や、 とりけし を押したとき、電気部品を冷却するためファンが3~10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。
	●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。	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。
	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.401



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。
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 印はヘルシオで選べる料理です。
 印は調理時間が10分以内の料理です。
 少 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
086	188	088	190
マカロニグラタン 少	市販の冷凍グラタン	089	190
087	189	090	150
えびのトマトソースグラタン 少	ホワイトソース	ほたてとキムチのグラタン 少	鶏肉のカレークリームグラタン 少

グラタン・キッシュ (ドリア・ラザニア)

091	191	093	192
092	192	ラザニア 少	

グラタン・キッシュ (キッシュ)

094	193	095	193
ベーコンと玉ねぎのキッシュ 少	ほうれん草のキッシュ 少		

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し

096	194	115	201
097	194	116	201
098	195	117	202
099	195	118	155
100	196	119	202
101	152	120	203
102	153	121	203
103	196	122	203
104	197	123	204
105	197	124	204
106	198	125	204
107	198	126	205
108	198	127	205
109	199	128	206
110	199	129	206
111	154	130	207
112	200	131	207
113	200	132	208
114	201	133	208
焼きギョウザ 少	市販の冷凍生ギョウザ	鶏肉のみそ焼き蒸し 少	ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し 少
えびギョウザ 少	ほうれん草と豆腐のギョウザ 少	鶏肉のレモン焼き蒸し 少	かじまぐろのバスク風 少
梅じそギョウザ 少	豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 少	さけのみそ焼き蒸し 少	さけのみそ焼き蒸し 少
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 少	豚肉とキャベツのアルザス風 少	白身魚の姿蒸し	白身魚の姿蒸し
豚肉としょうがの焼き蒸し 少	豚肉としょうがの焼き蒸し 少	焼き蒸しかつおのたたき風 少	焼き蒸しかつおのたたき風 少
ふとしょうがの焼き蒸し 少	豚肉としょうがの焼き蒸し 少	あさりの酒蒸し 少	あさりの酒蒸し 少
豚肉と野菜の焼き蒸し 少	豚肉と野菜の焼き蒸し 少	あさりとキムチの焼き蒸し 少	あさりとキムチの焼き蒸し 少
豚肉とザーサイの焼き蒸し 少	豚肉とザーサイの焼き蒸し 少	かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し 少	かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し 少
豆腐とザーサイの焼き蒸し 少	豆腐とザーサイの焼き蒸し 少	なすときこの焼き蒸しサラダ 少	なすときこの焼き蒸しサラダ 少
豚肉のえのき巻き焼き蒸し 少	豚肉のえのき巻き焼き蒸し 少	たらちのチーズ焼き蒸し 少	たらちのチーズ焼き蒸し 少
豚肉のえのき巻き焼き蒸し 少	豚肉のえのき巻き焼き蒸し 少	焼き蒸しブロッコリー 少	焼き蒸しブロッコリー 少
ふのえのき巻き焼き蒸し 少	ふのえのき巻き焼き蒸し 少	焼き蒸しかぼちゃ 少	焼き蒸しかぼちゃ 少
鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 少	鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 少	焼き蒸しいも 少	焼き蒸しいも 少
雑穀米入りチキンロール 少	雑穀米入りチキンロール 少	焼き蒸しとうもろこし 少	焼き蒸しとうもろこし 少
焼き蒸し野菜のベーコン巻き 少	焼き蒸し野菜のベーコン巻き 少	焼き蒸しキャベツ 少	焼き蒸しキャベツ 少
焼き蒸し野菜の油揚げ巻き 少	焼き蒸し野菜の油揚げ巻き 少	焼き蒸し芽キャベツ 少	焼き蒸し芽キャベツ 少
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し 少	鶏肉の塩こうじ焼き蒸し 少	焼き蒸し赤キャベツ 少	焼き蒸し赤キャベツ 少

焼き蒸し (点心)

134	209	137	210
135	209	138	211
136	210	139	212
蒸しギョウザ 少	市販の冷凍生シヨウロンポウ	肉シューマイ 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
140	213	154	219
141	213	155	219
142	214	156	220
143	214	157	220
144	215	158	220
145	215	159	221
146	216	160	221
147	216	161	221
148	217	162	222
149	217	163	222
150	218	164	223
151	156	165	223
152	218	166	224
153	219	167	224
野菜いため 少	焼きそば 少	168	225
焼きうどん 少	明太子の塩こうじ焼きそば 少	169	225
チンジャオロウスー	チンジャオロウスー	牛肉とピーマンの塩こうじいため 少	ささかまとピーマンの塩こうじいため 少
(牛肉とピーマンの細切りいため) 少	ちくわのチンジャオロウスー 少	鶏肉とキャベツの塩こうじいため 少	はんぺんとキャベツの塩こうじいため 少
ホイコウロウ	厚揚げのホイコウロウ 少	豆腐とピーマンのみそぼろ 少	えびの塩こうじいため 少
(豚肉とキャベツの辛みそいため) 少	ゴーヤーチャンプルー 少	えびの塩こうじいため 少	里いもとベーコンの塩こうじいため 少
厚揚げのホイコウロウ 少	ふのゴーヤーチャンプルー 少	砂肝とナッツの塩こうじいため 少	えびチリ 少
ゴーヤーチャンプルー 少	ゴーヤーのスパイシーいため 少	ぼたてのチリソース 少	ぼたてのチリソース 少
ブルコギ 少	ブルコギ 少	にらしぱいため 少	ペペロンチーノ風野菜いため 少
牛肉となすの納豆いため 少	さつま揚げとなすの納豆いため 少	トマトのキムチいため 少	なすのみそいため 少
		ほうれん草の塩こうじソテー 少	

蒸し物

170	226	177	230
171	226	178	230
172	227	179	230
173	228	180	231
174	228	181	231
175	229	182	232
176	229	183	232
茶わん蒸し 少	洋風茶わん蒸し 少	184	233
手作り豆腐 少	ゆで卵 少	185	233
中華風蒸しハンバーグ 少	鶏の酒蒸し 少	鶏の簡単蒸し 少	鶏ハムの簡単蒸し 少
鶏の酒蒸し 少	鶏の柔らか蒸し 少	鶏のアジア風簡単蒸し 少	れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 少
香味ソース	梅肉ソース	鶏ひき肉の油揚げ蒸し 少	豚の簡単蒸し 少
		豚のアジア風簡単蒸し 少	豚の韓国風簡単蒸し 少
		白身魚の蒸しカルパッチョ 少	

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 (フロッピー)

ごはん物

煮物・ゆで物

自家製食品

セトメニュー

あたため

スイーツ

トースト

オートミール

手作りベトナム

メニュー

ねり混ぜ



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 代 緑印はヘルシオで選べる料理です。
 印は調理時間が10分以内の料理です。
 少 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
186	鶏のから揚げ	234	210
187	鶏のから揚げ (脱脂)	234	211
188	豚のから揚げ	234	212
189	鶏手羽先の甘辛揚げ	235	213
190	鶏の竜田揚げ	235	214
191	豚の香味揚げ	236	215
192	とんカツ	236	216
193	煎りパン粉の作りかた	236	217
194	ヒレカツ	237	218
195	ミルフィーユカツ	237	219
196	チーズ入りミルフィーユカツ	238	220
197	はんべんのチーズ入りミルフィーユカツ	238	221
198	メンチカツ	239	222
199	豆腐とおからメンチカツ	239	223
200	チキンカツ	240	224
201	鶏ささみ梅肉フライ	240	225
202	れんこんの鶏ひき肉挟みフライ	241	226
203	れんこんのおから挟みフライ	241	227
204	チキン南蛮	242	228
205	チキンナゲット	242	229
206	イタリア風カツレツ	243	230
207	くしカツ	243	231
208	アスパラガスの肉巻きフライ	244	232
209	アスパラガスのこんにゃく巻きフライ	244	233
	ハムカツ	245	234
	うずら卵とウィンナーのくしカツ	245	
	スコッチエッグ	246	
	サーモンごまチーズフライ	157	
	あじフライ	246	
	いわしフライ	247	
	きすフライ	247	
	さばの竜田揚げ	248	
	えびフライ	248	
	かきフライ	248	
	いかリングフライ	249	
	チーズフライ	249	
	ポテトコロッケ	250	
	かぼちゃコロッケ	250	
	ひよこ豆とコーンのコロッケ	158	
	クリームコロッケ	251	
	なすのひき肉挟みフライ	251	
	れんこんのえびアボカド挟みフライ	252	
	春巻き	252	
	豚肉とキムチの春巻き	253	
	さつま揚げ	253	
	フライドポテト	254	
	えびの天ぷら	254	
	魚介の天ぷら	255	
	野菜の天ぷら	255	
	かき揚げ	255	

ごはん物・麺

235	しょうゆ焼きおにぎり	256	239
236	ライスコロッケ	256	240
237	炊飯 (ごはん)	257	241
238	五穀ごはん	257	242
	赤飯 (おこわ)	258	
	さんまとひじきの炊き込みごはん	159	
	キャベツとあさりのスープパスタ	259	
	トマトとベーコンのスープパスタ	259	



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
243	豚の角煮	260	252
244	煮豚	260	253
245	ロールキャベツ	261	254
246	ラタトゥイユ	261	255
247	肉じゃが	262	256
248	里いもの含め煮	262	257
249	かぼちゃの含め煮	263	258
250	かぼちゃのそぼろ煮	263	259
251	煮込みハンバーグ	264	
	カポナータ風野菜の簡単煮	264	
	マーボーなす	265	
	マーボー豆腐	265	
	肉豆腐	266	
	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	266	
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	267	
	さつまいもとりんごのバター煮	160	
	黒豆	267	

ゆで物

260	ほうれん草のおひたし	268	265
261	もやしのナムル	268	266
262	白菜のナムル	268	267
263	キャベツの酢漬	268	268
264	白菜の酢漬	268	
	イタリアンサラダ	269	
	野菜サラダ	269	
	ポテトサラダ	269	
	酢ごぼう	269	

スープ・汁物

269	クラムチャウダー	270	271
270	けんちん汁	270	
	トムヤムクン	271	

カレー・シチュー

272	ポークカレー	272	274
273	ビーフシチュー	273	
	ポークシチュー	273	

自家製食品

肉

275	手作りソーセージ	274	276
	手作りポークハム	274	

魚

277	さんまの柔らか煮	275	278
	さけのテリーヌ	275	

ジャム

279	いちごジャム	276	280
	マーメレードジャム	276	

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
 煮物・ゆで物・
 スープ
 自家製食品
 セットメニュー
 の価格
 あたため
 スイーツ
 トースト
 オトベカリ
 メニュー
 手作り
 メニュー
 ねり混ぜ
 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。
 🍴🍷🍷🍷印はヘルシオで選べる料理です。
 🕒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
281	277	ヨーグルトソース	277

セットメニュー・2品同時

朝食セット

282	278	朝食セットの副菜	280 ~ 282
283	279		

お弁当セット

284	283	288	284
285	283	289	284
286	284	お弁当セットの副菜	285
287	284		

2品同時オープン

290	286	294	287
291	287	295	287
292	287	296	287
293	287		

オープンとレンジの2段

297	288, 289	302	292, 293
298	288, 289	303	294
299	290, 291	304	294
300	290, 291	305	295
301	292, 293		

あたため

001	296	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)	297
002	296	012	ハンバーグ、チキンステーキ	298
003	296	012	さつまあげ	298
004	296	012	焼き魚、うなぎのかば焼き	298
005	296	012	冷凍焼きおにぎり	298
006	296	012	冷凍フライ、ナゲット	298
007	297	013	天ぷらのあたため	299
007	297		ベビーフード	299
010	297		バター	299
011	297		チョコレート	299



スイーツ

ケーキ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
306	300	312	304
307	301	313	304
308	301	314	304
309	301	315	305
310	302	316	305
311	303	317	305

クッキー

315	306	318	306
316	306	319	307
317	306	320	307

プリン・ゼリー

321	308	324	310
322	308	325	310
323	309	326	310
	310		

焼き菓子

327	311	335	316
328	312	336	316
329	312	337	317
330	313	338	317
331	313	339	318
332	314	340	319
333	314	341	319
334	315	342	320
	315	343	320
	316		
	316		

和菓子

344	161	手動	切りもち・市販のバックもち (あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)	321
345	321			
346	321			

蒸し菓子

347	322	349	324
348	323	350	324

焼き物

グラタン・キッシュ

焼き・蒸しため物

蒸し物

揚げ物 (フレンチフライ)

ごはん物種

煮物・ゆで物・スープ

自家製食品

セットメニュー

あたため

スイーツ

トースト

オートミール・手作ベトナム

メニュー

メニュー

メニュー

メニュー

メニュー

メニュー



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

トースト

メニュー番号	ページ
手動 トースト	325

ベーカリー機能の料理集の見かたは [P.326](#) を確認してください。

オートベーカリーメニュー

小麦パン (食パン)

ベーカリー機能の手順	327	B014	デニッシュ風パン	332
B001 食パン	328	B015	ライ麦パン	332
B002 レーズンパン	328	B016	ライ麦ベリーパン	332
B003 くるみパン	328	B017	全粒粉パン	333
B004 野菜ジュースパン	329	B018	オリーブ油食パン	333
B005 セサミパン	329	B019	オリーブ油ソフト食パン	333
B006 紅茶パン	329	B020	ふんわり豆乳ごまチーズパン	147
B007 チョコパン	330	B021	はちみつとナッツのパン	147
B008 ベーコンパン	330	B022	天然酵母食パン	334
B009 ハムパン	330	手動	天然酵母パン生地	334
B010 ソフト食パン	330		生種おこし	334
B011 バターリッチパン	331	B023	早焼きソーダブレッド	335
B012 山形フランスパン	331	手動	ソーダブレッドのピザトースト	335
B013 チーズフランスパン	331			

米粉・ごはんパン

B024 米粉パン (小麦入り)	336	B026	ごはんパン	337
B025 米粉パン (小麦なし)	336	B027	さつまいもパン	337

ソイパン

B028 納豆パン	338	B030	黒豆パン	338
B029 大豆パン	338			

カロリーカットパン

B031 豆腐パン ☑️	339	B034	ひじきパン ☑️	340
B032 こんにゃくパン ☑️	339	B035	塩こんぶパン ☑️	340
B033 寒天パン ☑️	339			



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

オートベーカリーメニュー

野菜・くだものパン

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
B036	ほうれん草パン	341	B044	紫いもパン	343
B037	小松菜パン	341	B045	かぼちゃパン	344
B038	ブロッコリーパン	341	B046	ごぼうパン	344
B039	サニーレタspan	342	B047	アボカドパン	344
B040	パプリカパン	342	B048	りんごパン	345
B041	トマトパン	342	B049	バナナパン	345
B042	にんじんパン	343	B050	いちごパン	346
B043	キャベツパン	343	B051	ブルーベリーパン	346

カルシウムパン

B052	ミルクパン ☑️	347	B054	ヨーグルトパン ☑️	347
B053	チーズパン ☑️	347			

手作りベーカリーメニュー

成形パン

B055	バターロール (ロールパン)	348	B072	ジャムパン	359
B056	スイートロール	349		ジャムパンのいちごジャム	359
B057	オニオンロール	350	B073	油で揚げないカレーパン	360
B058	丸パン	351	B074	メロンパン	361
B059	かぼちゃの丸パン	352	B075	チョコチップメロンパン	361
B060	白パン	353	B076	大きなメロンパン	362
B061	青じそとごまの白パン	148	B077	大きなチョコチップメロンパン	362
B062	フランスパン (バタール・クーベ)	354	B078	シュトーレン	363
B063	プール	355	B079	ベーグル (プレーン)	364
B064	シャンピニオン	355	B080	ブルーベリーベーグル	364
B065	チーズ入りクーベ	355	B081	かぼちゃベーグル	365
B066	ベーコンエピ	356	B082	ライ麦ベーグル	365
B067	クロワッサン	357	B083	黒糖ベーグル	365
B068	パン・オ・ショコラ	358	B084	フォカッチャ	365
B069	栗くりパン	149	B085	ナン	366
B070	あんパン	358	B086	花巻き	367
B071	クリームパン	359	B087	手作り肉まん	368
	クリームパンのカスタードクリーム	359	手動	簡単手作り肉まん	369

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
(フンゴイ)

ごはん物
種

煮物ゆで物・
スープ

自家製食品
メニュー

セットメニュー
メニュー

あたため

スイーツ

トースト

オートベーカリー
メニュー

手作りベーカリー
メニュー

ねり混ぜ
メニュー

ねり混ぜ

ねり混ぜ

ねり混ぜ

手作りベーカリーメニュー

ピザ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
B088	クリスピーピザ	370	B092	4種のチーズピザ	372
B089	ピザ (パン生地)	370	B093	カルツォーネ	373
B090	照り焼きチキンピザ	371	手動	市販のピザ	373
B091	シーフードピザ	372			

ねり・混ぜメニュー

スイーツ

B094	スイートポテト	374	B096	生チョコレート	375
B095	フィナンシェ	374	B097	生キャラメル	375

ケーキ

B098	パウンドケーキ (プレーン)	376	B104	抹茶チーズケーキ	378
B099	チョコバナナパウンドケーキ	376	B105	チョコチーズケーキ	378
B100	りんごパウンドケーキ	376	B106	ガトーショコラ	379
B101	カラメルパウンドケーキ	377	B107	パンケーキ (プレーン)	379
B102	紅茶パウンドケーキ	377	B108	かぼちゃと小豆のパンケーキ	380
B103	ベークドチーズケーキ	378	B109	いちごと練乳のパンケーキ	381

ソース

B110	トマトソース	382	B111	えびとかにのトマトソース	382
------	--------	-----	------	--------------	-----

麺

B112	うどん	383	B115	トマトパスタ	385
B113	パスタ	384	B116	いか墨パスタ	385
B114	ほうれん草パスタ	385	B117	そば	385

混ぜ料理

B118	ミートローフ	386	B120	あさりとなげのこのつくだ煮	387
B119	ジャンボつくね	386	B121	牛肉としょうがのつくだ煮	387

もち・おかゆ

B122	もち	388	B125	リゾット	389
B123	草もち	388	B126	おかゆ (白がゆ)	389
B124	のりもち	388	B127	中華がゆ	389

手動メニューを使ったパン作りのしかた
..... 390、391

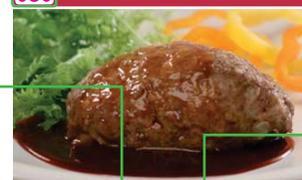
料理集の見かた

調理分類

焼き物 (肉)

メニュー番号

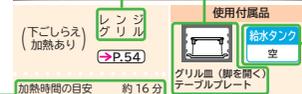
オートメニュー
030 ハンバーグ



オートメニューの加熱の種類

加熱時間の目安

(「予熱あり」のメニューは
予熱時間を表示)



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

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
④ 玉ねぎ (みじん切り)	中×個 (約100g)	中×個 (約50g)	中×個 (約25g)
バター	15g	8g	4g
⑤ 香ばし肉	300g	150g	75g
パン粉	カップ4 (約30g)	約15g	約8g
⑥ 牛乳	大さじ3	大さじ1½	小さじ2
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	¼個
塩	小さじ1弱	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量

材料、作りかたは人数、
個数などを確認して
ください

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ4人分は[レンジ600W]約2分30秒で加熱する。
2人分: [レンジ500W]約2分 1人分: [レンジ500W]約1分
- あらか熱を取り、⑤を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分 1人分: 全量
- 手にサラダ油 (分量外) をつけ、⑥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。
- 油をぬいたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、030 ハンバーグで、人数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食べる。

1人分、2人分の調理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。

オートメニュー名

オートメニュー選択後、
4人分は **3人以上**、
2人分は **2人分**、
1人分は **1人分** を選択し、
あたため/スタート を押してスタートする。

「レンジ加熱の使いかた」(P.62-64)

作りかたで使用する手動メニューの参照ページ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)

(1mL=1cc)

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

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

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

焼き物

グラタン・
キッシュ

焼き蒸し・
いため物

蒸し物

揚げ物
(フレンチ)

ごはん物類

煮物ゆで物・
スープ

自家製食品

セットメニュー
の調理

あたため

スイーツ

トースト

オートベーカリー
メニュー

メニュー

メニュー
ねり混ぜ

メニュー

メニュー

145

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ク



さつまいもとりんごのバター煮

いろいろ作れるメニューレシピ

- ◆ ふんわり豆乳ごまチーズパン
- ◆ はちみつとナッツのパン
- ◆ 青じそとごまの白パン
- ◆ 栗くりパン
- ◆ 煮干し粉入りニョッキのグラタン
- ◆ 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し
- ◆ 豚肉とキャベツのアルザス風
- ◆ 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ク
- ◆ さんまとひじきの炊き込みごはん
- ◆ さつまいもとりんごのバター煮
- ◆ 動物どうら焼き

女子栄養大学

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

★～材料 (パンケース1個分)～

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

★～作りかた～

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、豆乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、B020ふんわり豆乳ごまチーズパンで加熱する。
- ⑤ 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して生地の上にチーズをのせ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑥ パンケースを再びセットしてロックし、ドアを開け、再開する。
- ⑦ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑧ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

ちよっといい話

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

ふんわり豆乳ごまチーズパン



イソフラボン
カルシウム

オートB
020

ねり
オープン
P.94, 95
P.98, 99

加熱時間の目安
約140分

使用付属品



投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

給水タンク
空

★～材料 (パンケース1個分)～

小麦粉(強力粉)	250g	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン1)
塩	4g(小スプーン1/2)	くるみ、アーモンド、ピスタチオなど合わせて	50g
④ スキムミルク	5g(大スプーン1/2)		
無塩バター	10g		
はちみつ	55g		
⑥ 卵(溶きほぐす)	10mL		
水	150mL		

★～作りかた～

- ① くるみ、アーモンド、ピスタチオはフライパンで煎ってから、あら熱を取り5mm程度にきざむ。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、⑥を回しながら順番に入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にくるみ、アーモンド、ピスタチオを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、B021はちみつとナッツのパンで加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

ちよっといい話

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

はちみつとナッツのパン



ビタミンB群
ビタミンE

オートB
021

ねり
オープン
P.94, 95
P.98, 99

加熱時間の目安
約150分

使用付属品



投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

給水タンク
空

青じそとごまの白パン



ゴマリグナン

オートB
061

ねり
オープン
スチーム
→P.100~103

給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 76分	約 35分	予熱 約 5分 約 17分

★材料 (8個分)★

小麦粉 (強力粉)	200g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	5g (大スプーン1/3)
塩	4g (小スプーン2/3)
無塩バター	15g
白ごま	8g
牛乳	165mL
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	3g (小スプーン1)
青じそ (あらかじめむ)	8枚

★作りかた★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に青じそを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**BO61青じそとごまの白パン** ▶ **ステップ1 (ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- 8を手でかるく押して直径17cmに丸くのばし、放射状に8等分にして、オープンシートを敷いた黒血に間隔をあけて並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 9の黒血を下段にセットし、ドアを開け、**ステップ2 (2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、**ステップ3 (予熱~焼き)** で予熱をする。
- 生地の表面に茶こして、上新粉または強力粉 (分量外) を全体に隠れるようにふるう。
- 予熱終了音が鳴ったら、13を中段にセットして焼く。

ちょっといい話

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

栗くりパン



オートB
069

ねり
オープン
スチーム
→P.100~103

給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 81分	約 40分	予熱 約 7分 約 18分

★材料 (8個分)★

小麦粉 (強力粉)	225g
砂糖	40g (大スプーン2 2/3)
ココア	25g (小スプーン2 2/3)
塩	4g (小スプーン2/3)
無塩バター	15g
卵 (溶きほぐす)	約1 1/2個
水	140mL
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/3)
マロンあんまたはこし あん (市販の物)	240g (生地1 個につき30g)
栗の甘露煮 (市販の物)	8個
けしの実	適量

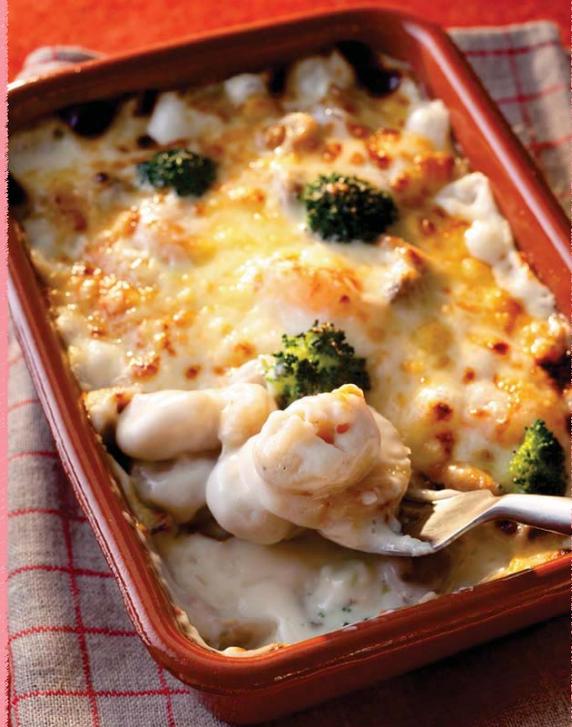
★作りかた★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**BO69栗くりパン** ▶ **ステップ1 (ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にパンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押してガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で8個 (1個約59g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- 9をめん棒で直径8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、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。
- 10の表面に卵 (分量外) をはけでぬり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 10の黒血を下段にセットし、ドアを開け、**ステップ2 (2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、生地が2~2.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3 (予熱~焼き)** で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒血を中段にセットして焼く。

ちょっといい話

見た目もかわいい栗くりパン。あんを生栗で手作りすれば、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
090

(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
オープン
グリル
⇒P.54

加熱時間の目安
約19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)
テーブルプレート

★材料★ (4人分) (2人分) (1人分)

【ニョッキ】

じゃがいも(男爵、ゆでてつぶす)	300g	150g	75g
小麦粉(強力粉)	100g	50g	25g
卵黄	1/2個分	1/2個分	1/2個分
④ 煮干し(粉末状の物)	8g	4g	2g
パルメザンチーズ	20g	10g	5g
塩	小さじ3/8	小さじ1/8	少々
クミン(粉末状の物)	少々	少々	少々
強力粉(打ち粉)	適量	適量	適量

【ホワイトソース】

バター	30g	15g	10g
小麦粉(薄力粉)	30g	15g	10g
牛乳	450mL	230mL	120mL
生クリーム	50mL	25mL	15mL
塩	小さじ1/8	少々	少々

バター	10g	5g	5g
玉ねぎ(みじん切り)	30g	15g	10g
マッシュルーム(1/4のくし形)	6個	3個	2個
むきえび	12尾	6尾	3尾
ほたて貝柱	4個	2個	1個
白ワイン	15mL	10mL	5mL
ブロッコリー(小房に分け、少しがためにゆでる)	1/4個	30g	15g
ミックスチーズ	60g	30g	15g
パルメザンチーズ	20g	10g	5g

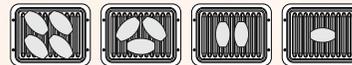
★作りかた★

- ① ポウルにじゃがいもと④を入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。耳たがくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、約15分間休ませる。
- ② のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについて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、4人分は[レンジ600W]約1分30秒 加熱して泡立て器でよく混ぜる。
2人分: [レンジ600W] 約50秒 1人分: [レンジ600W] 約30秒
- ⑤ 牛乳を少しずつ加えながらのばし、4人分は[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。
2人分: [レンジ600W] 約3分30秒 1人分: [レンジ600W] 約2分30秒
- ⑥ 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。
- ⑦ えび、ほたてを取り出し、5のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- ⑧ ③にえび、ほたてを均等に並べ、⑦をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- ⑨ ⑧を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、[090煮干し粉入りニョッキのグラタン]で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ⇒P.62~64

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、一晚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。



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

- グリル皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら[レンジ500W]で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。(⇒P.62~64)
- 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、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし | 1段 | 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。(⇒P.67)
- 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。

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入っています。



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
101

レンジ
スチーム →P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

豚肩ロース薄切り肉	300g	150g	75g
しめじ(小房に分ける)	1パック (約100g)	1/2パック (約50g)	1/4パック (約25g)
にんにくの芽(3cm幅に切る)	1束 (約100g)	1/2束 (約50g)	1/4束 (約25g)
かぼちゃ (5mm厚さの薄切り)	1/4個 (約200g) (16枚)	約100g (8枚)	約50g (4枚)
長ねぎ(みじん切り)	30g	15g	10g
しょうが(みじん切り)	5g	少々	少々
上新粉	大さじ2強	大さじ1強	大さじ1/2
ごま油	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
Ⓐ 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1	小さじ1/2	少々
酒	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	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。
- 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Ⓐ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人分は4箇所並べる。
2人分: 2箇所 1人分: 1箇所
- 1箇所の中心に4を4人分は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。
2人分: 1/2量 1人分: 全量
- 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、101豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しで、人数分を選択して加熱する。

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.62~64

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。

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
102

レンジ
スチーム →P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)	400g	200g	100g
塩	小さじ1/2 少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	大さじ1/2	小さじ1	小さじ1/2
キャベツ(1cm幅に切る)	1/4個 (約300g)	150g	75g
ブロッコリー (小房に分ける)	150g	75g	40g
にんじん(薄切り)	50g	25g	15g
塩	小さじ1/2弱	少々	少々
Ⓐ オリーブ油	大さじ1強	大さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1
クミン(ホール)	小さじ1~2	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	60g	30g	15g

★作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚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Ⓐ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、102豚肉とキャベツのアルザス風で、人数分を選択して加熱する。

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.62~64

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



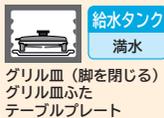
食物繊維
ミネラル類

オート
111

(下ごしらえ
加熱あり)
(予熱あり)
過熱水蒸気
オープン
→P.55

予熱 約5分
加熱時間の目安
約34分
2人分 約31分
1人分 約29分

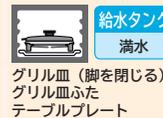
使用付属品



(下ごしらえ
加熱あり)
スチーム
レンジ
→P.54

加熱時間の目安
約12分
2人分 約10分
1人分 約10分

使用付属品



かじまぐろのバスク風



たんぱく質
ビタミン類

オート
118

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

雑穀入りごはん (黒米入り、常温)	200g	100g	50g
グリーンオリーブ (みじん切り)	3個	2個	1個
アンチョビ (みじん切り)	2枚	1枚	1枚
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	1/2枚
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう	適量	適量	適量
パセリ	適量	適量	適量
【つけ合せ】			
生いたけ (ひとくち大に切る)	50g	30g	20g
まいたけ (小房に分ける)	50g	30g	20g
エリンギ (薄切り)	50g	30g	20g
じゃがいも (ひとくち大に切る)	50g	30g	20g
にんにく (みじん切り)	1/2かけ	1/4かけ	少々
固形スープの素	1個	1/2個	1/4個
④ 白ワイン	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1
こしょう	適量	適量	適量
【ソース】			
バター	5g	5g	5g
片栗粉 (水 小さじ1/2で溶いておく)	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1	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。
- 雑穀入りごはんをオリーブとアンチョビを混ぜ、塩、こしょうをする。
- 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。
- 3の皮と身の間に2を入れ、ロール状に巻く。
- 食品を入れずに「111 雑穀米入りチキンロール」で、人数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、4のをせ、周りにきのこ、じゃがいもをのせ、上から④をかけ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて加熱する。
- 肉汁をこぼさないように鶏肉を取り出し、4人分は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。
2人分：6つに切り分ける 1人分：3つに切り分ける
- 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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

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。

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

かじまぐろの切り身 (1切れ約75gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
玉ねぎ (あらめのみじん切り)	中1/4個 (約50g)	25g	15g
トマト (あらめのみじん切り)	1/2個 (約50g)	25g	15g
④ にんにく (あらめのみじん切り)	1片	1/2片	少々
オリーブ油	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
赤パプリカ (せん切り)	80g	40g	20g
バター	20g	10g	5g

★作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かじまぐろは約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。
- 耐熱容器に④を入れ、4人分は「レンジ600W」約5分で加熱する。
2人分：「レンジ500W」約1分30秒 1人分：「レンジ500W」約1分
- 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。
- 赤パプリカと小さく切ったバターをまぐろの上ののせ、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、「118 かじまぐろのバスク風」で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ちょっといい話

魚と抗酸化作用が高いビーマンと一緒に、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。

ブルコギ



使用付属品

レンジ スチーム
→P.54

給水タンク
満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
約15分
2人分 約11分
1人分 約9分

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

牛もも薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g	30g	15g
りんご	½個	¼個	¼個
にんにく	½片	¼片	少々
あさりの煮汁	65mL	30mL	30mL
一味とうがらし	少々	少々	少々
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ½
白すりごま	大さじ2	大さじ1	大さじ1
ごま油	小さじ2	小さじ1	小さじ1
コチュジャン	大さじ1½	小さじ2	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩	少々	少々	少々
玉ねぎ (薄切り)	中1個 (約200g)	中½個 (約100g)	中¼個 (約50g)
にんじん (せん切り)	¼本 (約50g)	25g	15g
ピーマン (せん切り)	2個 (約40g)	1個 (約20g)	½個 (約10g)
塩	少々	少々	少々
ごま油	小さじ1	小さじ½	少々
サニーレタス	½束	¼束	⅛束
青じそ	12枚	6枚	3枚

★作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- りんごは種を取り、皮ごと④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④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、**[151 ブルコギ]**で、人数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、青じそを添える。

ブルコギのコツ

- 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.62～64

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。

使用付属品

(下ごしらえ 加熱あり)
レンジ オープン
→P.54

給水タンク
空

グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

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) (2人分) (1人分)

生ざけの切り身 (1切れ 約80gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	小さじ½	少々	少々
こしょう	適量	適量	適量
じゃがいも (1個約150gの物)	1個	60g	30g
ブロッコリー	200g	100g	50g
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉 (→P.236)	30g	30g	30g
白ごま	大さじ4	大さじ4	大さじ4
粉チーズ	大さじ4	大さじ4	大さじ4
【タルタルヨーグルト】 ゆで卵 (あらきぎむ)	1個	½個	½個
ピクルス (みじん切り)	小2本 (約100g)	小1本	小1本
玉ねぎ (みじん切り)	50g	50g	50g
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)	200g	100g	100g
塩	小さじ½	小さじ⅓	小さじ⅓
パセリ (みじん切り)	適量	適量	適量

★作りかた

- じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み4人分は**[レンジ|600W|約2分]**で加熱する。
2人分: **[レンジ|500W|約50秒]** 1人分: **[レンジ|500W|約40秒]**
- ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み4人分は**[レンジ|600W|約2分]**で加熱する。
2人分: **[レンジ|500W|約1分30秒]** 1人分: **[レンジ|500W|約50秒]**
- さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせた④の順につける。
- 1、2に合わせた④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4をのせ、テーブルプレートに置き**[212 サーモンごまチーズフライ]**で、人数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】

④にゆで卵、ピクルス、玉ねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64

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.67

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などを含みますが、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り。

ひよこ豆とコーンのコロケ



葉酸
食物繊維

オート
223

(下ごしらえ) 加熱あり

過熱水蒸気
グリル
オープン
→P.54

使用付属品

給水タンク
満水

グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

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) (2人分/8個) (1人分/4個)

【具】	200g	135g	70g
ひよこ豆 (水煮)	200g	135g	70g
合びき肉	50g	35g	20g
④ 玉ねぎ (みじん切り)	20g	15g	10g
コーン (缶詰)	50g	35g	20g
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう	適量	適量	適量
カレー粉	小さじ1~2	小さじ1	小さじ1/2
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1/2個
【衣】			
小麦粉 (薄力粉)	大さじ4	大さじ2	大さじ2
⑤ 卵 (溶きほぐす)	1 1/2個	1個	1個
水	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
煎りパン粉 →P.236	60g	30g	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。
- 耐熱容器に④を入れ、3人分は[レンジ500W]約3分]で加熱して冷ます。
2人分: [レンジ500W]約2分] 1人分: [レンジ500W]約1分30秒]
- 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。
- 3人分は12等分して形をととのえ、⑤、煎りパン粉の順に衣をつける。
2人分: 8等分 1人分: 4等分
- 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、[223 ひよこ豆とコーンのコロケ]で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ひよこ豆とコーンのコロケのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン]予熱なし]1段]190℃]で様子を見ながら加熱します。→P.67]

ちょっといい話

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

レンジ
→P.54

使用付属品

給水タンク
空

テーブルプレート

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
240

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

さんま	1尾 (約200g)	1/2尾 (約100g)	1/4尾 (約50g)
塩	小さじ1/2	少々	少々
ひじき (乾燥)	15g	8g	4g
しょうが (せん切り)	10g	5g	3g
米	2合 (300g)	1合 (150g)	1/2合 (75g)
水	330mL	165mL	85mL
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2 1/2
白ごま	16g	8g	4g

★作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
- 4人分: 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。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
- 水を切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 1に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- さんまは2つに切り、6にのせる。
- 1をテーブルプレートにのせ、[240 さんまとひじきの炊き込みごはん]で、人数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。

さんまとひじきの炊き込みごはんのコツ

- 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の広口耐熱ガラスポウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。→P.257]
- 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.62~64]

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。

さつまいもとりんごのバター煮



ビタミンC
食物繊維

オート
258

(下ごしらえ
加熱あり)
レンジ
→P.54

使用付属品



給水タンク
空

テーブルプレート

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) (2人分) (1人分)

さつまいも (5mmの半月切りまたははちょう切り)	大1本 (約300g)	大½本 (約150g)	大¼本 (約75g)
りんご (6等分して芯を除き、皮をむいてはちょう切り)	1個 (約150g)	½個 (約75g)	¼個 (約40g)
④ レーズン (乾燥)	40g	20g	10g
バター	50g	25g	大さじ1
砂糖	60g	30g	15g
塩	小さじ½	少々	少々
オレンジリキュール	50mL	25mL	15mL
レモン汁	大さじ1	大さじ½	小さじ1弱
水	100mL	60mL	60mL
くろみ	30g	15g	10g

★作りかた

- くろみは、耐熱容器に入れ、ラップをせずに4人分はレンジ[500W]約1分加熱し、あらくきざむ。
2・1人分: レンジ[500W]約30秒
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としぶた(さつまいもとりんご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き、[258 さつまいもとりんごのバター煮]で、人数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のくろみを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

さつまいもとりんごのバター煮のコツ

- 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。
- 落としぶたをする
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物を使います。
- 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.62~64

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よ。

動物どら焼き



ビタミンA
カルシウム

オート
344

(下ごしらえ
加熱あり)
(予熱あり)
オープン
→P.55

使用付属品



給水タンク
空

黒血 中・下段
テーブルプレート

予熱 約9分
加熱時間の目安
約10分

★材料

(くまどら焼き、かえるどら焼き 各2個分)

【かぼちゃあん】

かぼちゃ (皮をむく)	200g
砂糖	30g
牛乳	50mL

【クリームチーズあん】

クリームチーズ(室温に戻す)	100g
砂糖	大さじ2
ブルーベリー	適量

【生地】

卵	1個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス(市販の物)	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[028 葉・果菜の下ゆで]で仕上げ調整[強]で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。
- クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。
- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 3を2等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。
- 食品を入れずに[344 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つずつつける。
- 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ま、チョコペンで顔をかく。

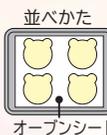
「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.52,53

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.67

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。



並べかた
オープンシート

焼き物(肉)

オート
030 ハンバーグ

レンジ
グリル
(下ごしらえ)
加熱あり
→P.54

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

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)	2人分(2個)	1人分(1個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中 $\frac{1}{2}$ 個 (約100g)	中 $\frac{1}{4}$ 個 (約50g)	中 $\frac{1}{8}$ 個 (約25g)
バター	15g	8g	4g
合びき肉	300g	150g	75g
パン粉	カップ $\frac{3}{4}$ (約30g)	約15g	約8g
② 牛乳	大さじ3	大さじ $1\frac{1}{2}$	小さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	$\frac{1}{2}$ 個	$\frac{1}{4}$ 個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、 ウスターソース	各適量	各適量	各適量

作りかた

- 耐熱容器に①を入れ4人分は「レンジ」600W|約2分30秒|で加熱する。
2人分: 「レンジ」500W|約2分| 1人分: 「レンジ」500W|約1分|
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分 1人分: 全量
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、「030 ハンバーグ」で、人数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.62~64

オート
031 ハンバーグ(脱脂)

(予熱あり) レンジ
過熱水蒸気
グリル
(下ごしらえ)
加熱あり
→P.55

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

予熱 約3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172kcal減	※1
調理後のカロリー	約712kcal	※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「031 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。

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.66
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

! 注意

テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う。

オート
032 高野豆腐れんこんハンバーグ

レンジ
グリル
→P.54

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分 / 1人分 約8分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
高野豆腐	3枚	1 $\frac{1}{2}$ 枚	$\frac{3}{4}$ 枚
れんこん (直径約7cmの物)	1個 (約300g)	$\frac{1}{2}$ 個 (約150g)	$\frac{1}{4}$ 個 (約75g)
ツナ(水煮の缶詰、汁を切る)	30g	15g	8g
卵(溶きほぐす)	2個	1個	$\frac{1}{2}$ 個
④ 片栗粉	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
しょうが(すりおろす)	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量

作りかた

- 高野豆腐は水につけ、手でちぎれるかたさにもどし、クッキングカッターに入れて、ひき肉程度の大きさにする。
- れんこんは皮をむき、すりおろして、水けを切っておく。
- ボウルに①、②、と④を入れ、良く混ぜ合わせて4人分は4等分する。
2人分: 2等分 1人分: 全量
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、厚さ1.5~2.0cmの小判形にする。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、「032 高野豆腐れんこんハンバーグ」で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り塩こうじ豆腐ソースをかける。

塩こうじ豆腐ソース

材料(4人分)

絹ごし豆腐	150g
塩こうじ	大さじ4
白すりごま	大さじ6
砂糖	小さじ2
⑤ レモン汁	大さじ3

作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- クッキングカッターに①と合わせた⑤を入れてなめらかにする。

オート
033 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、「033 ビーフハンバーグ」で、人数分を選択して加熱する。

高野豆腐れんこんハンバーグのコツ

- 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」で様子を見ながら焼きます。→P.66

オート034 ピーマンの肉詰め



レンジ グリル (下ごしらえ 加熱あり) →P.54	使用付属品 給水タンク 空
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート	
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)	2人分(6個)	1人分(3個)
ピーマン	6個	3個	1½個
玉ねぎ(みじん切り)	約130g	約65g	約40g
④バター	大さじ1 (約12g)	大さじ½ (約6g)	小さじ1 (約4g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g	130g	65g
⑤パン粉	20g	10g	5g
⑤卵(溶きほぐす)	1個	½個	¼個
塩	小さじ½	小さじ¼	少々
こしょう	少々	少々	少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ4人分は[レンジ]600W約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。
2人分: [レンジ]500W 約1分30秒 | 1人分: [レンジ]500W 約1分
- 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⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
2人分: 6等分 | 1人分: 3等分
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、[034 ピーマンの肉詰め]で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

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.66
- 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時はそれぞれの取扱説明書を参照します。

オート035 ローストビーフ



レンジ オープン 過熱水蒸気 →P.54	使用付属品 給水タンク 満水
グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート	
加熱時間の目安 約45分 2人分 約36分 / 1人分 約34分	

材料	4人分	2人分	1人分
牛もも肉(かたまり)	約800g	約400g	約200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1片	½片	¼片
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	50g	25g	15g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	50g	25g	15g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)	50g	25g	15g
サラダ油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

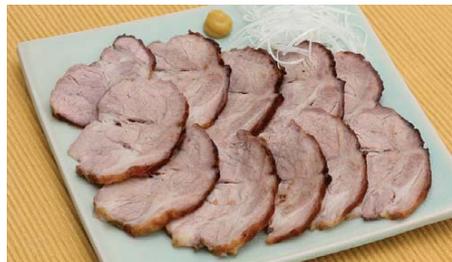
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 脚を閉じたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に②をのせる。
- ③をテーブルプレートに置き[035 ローストビーフ]で、人数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(作りかた→P.170)を添える。

ローストビーフのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。肉の直径は4~4.5cm(1人分)、4.5~5cm(2人分)、5~7cm(3人以上)の物を使います。
- 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。)
- 加熱する野菜はグレービーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは[オープン]予熱なし1段[180℃]で様子を見ながら加熱します。→P.67
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときはグリル皿の前後を入れかえ、[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.67

オート036 焼き豚



レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル →P.54	使用付属品 給水タンク 満水
グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート	
加熱時間の目安 約55分 2人分 約45分 / 1人分 約44分	

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉(かたまり)	500g	300g	200g
しょうが(みじん切り)	1かけ	½かけ	¼かけ
④長ねぎ(みじん切り)	30g	15g	15g
しょうゆ、酒	各大さじ4	各大さじ2	各大さじ2
砂糖、赤みそ	各大さじ2	各大さじ1	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。
- 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、冷蔵庫で半日以上おく。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に汁を切った②をのせ、テーブルプレートに置き[036 焼き豚]で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。直径は約5cmの物を使います。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは[オープン]予熱なし1段[180℃]で様子を見ながら加熱します。→P.67
- 仕上がりが具合は竹く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.62~64

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]脱臭で加熱してください。→P.21
- 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037 焼き豚(脱脂)

レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル →P.55	使用付属品 給水タンク 満水
予熱 約3分 加熱時間の目安 約53分	グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート

焼き豚(4人分)

カロリーカット値	約130kcal減	※1
調理後のカロリー	約975kcal	※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[037 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038 ひとつち焼き豚



オープン →P.54	使用付属品 給水タンク 空
加熱時間の目安 約28分 2人分 約26分 / 1人分 約26分	黒皿 中段 テーブルプレート

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

- 焼き豚の作りかたを参照し、豚バラ肉を4人分は12等分に切り、④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
2人分: 6等分 | 1人分: 4等分
- アルミホイルを敷いた黒皿の中央に汁を切った①を並べ、中段に入れ[038 ひとつち焼き豚]で、人数分を選択して加熱する。

オート
039 豚バラ肉の塩こうじ焼き



使用付属品
レンジグリル **→P.54** **給水タンク** 空
グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約20分
2人分 約17分 / 1人分 約16分

材料	4人分	2人分	1人分
豚バラ肉（かたまり）	400g	200g	100g
塩こうじ	大さじ2	大さじ1	大さじ½

作りかた

- 豚バラ肉は1.5～2cm厚さで4人分は12等分する。
2人分：6等分 1人分：3等分
- ポリ袋（市販）に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1時間以上おく。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置く。
- 039 豚バラ肉の塩こうじ焼きで、人数分を選択して加熱する。

豚バラ肉の塩こうじ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①、②の下ごしらえをし上手な冷凍保存（フリージング）のコツ（→P.187）を参照して冷凍します。焼くときは作りかた③を参照して焼きます。
- 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.66）

オート
040 もちの肉巻き



使用付属品
レンジグリル **→P.54** **給水タンク** 空
グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

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(12本)	2人分(6本)	1人分(3本)
豚バラ薄切り肉	300g	150g	75g
もち（市販品）	4個	2個	1個
青じそ	12枚	6枚	3枚
コチュジャン	大さじ½	大さじ¼	大さじ¼
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ½
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ½
砂糖	小さじ1	小さじ½	小さじ½
しょうゆ	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- もちを、たて3等分に切っておく。
- 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①をのせてもちが出ないように包む。
- ②は合わせた④につけ込み、5分おく。
- 脚を閉じたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、040 もちの肉巻きで、人数分を選択して加熱する。

もちの肉巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①～③の下ごしらえをし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツ（→P.187）を参照して冷凍します。焼くときは作りかた④を参照して焼きます。
- 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加熱します。（→P.66）

オート
041 スペアリブ



使用付属品
レンジオープン過熱水蒸気グリル **→P.54** **給水タンク** 満水
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約30分
2人分 約25分 / 1人分 約21分

材料	4人分(6~8本)	2人分(3~4本)	1人分(2本)
スペアリブ	約800g	約400g	約200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ウスターソース	大さじ1	大さじ½	小さじ1
赤ワイン	大さじ3	大さじ1½	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ½	小さじ1
豆板醤	小さじ¼	少々	少々
んにく(すりおろす)	½片	¼片	¼片
塩	小さじ¼	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって3mmほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④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、041 スペアリブで、人数分を選択して加熱する。

スペアリブのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは血に移しかえ[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。（→P.62～64）

オート
042 ポークグリル



使用付属品
レンジグリル **→P.54** **給水タンク** 空
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約17分
2人分 約15分 / 1人分 約11分

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100gの物）	4枚	2枚	1枚
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
こしょう	少々	少々	少々

作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
- 脚を開いたグリル皿に①を並べ、042 ポークグリルで、人数分を選択して加熱し、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.66）
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

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.65

オート
043 豚のしょうが焼き



レンジグリル **→P.54**

加熱時間の目安 約15分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

使用付属品
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物)	400g	200g	100g
酒	大さじ3	大さじ1½	大さじ1
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
しょうが(すりおろす)	大さじ1	大さじ½	小さじ2
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
キャベツ(せん切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 豚肉を合わせた④に15~30分つけておく。
- 脚を開いたグリル皿に①を広げて並べる。
- ②をテーブルプレートに入れ、**043 豚のしょうが焼き**で、人数分を選択して加熱する。
- 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.66**

オート
044 豚肉のチーズ焼き



レンジグリル **→P.54**

加熱時間の目安 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）
テーブルプレート

給水タンク
空

材料	2人分	1人分
豚ロース肉(1枚約100gの物)	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
粉チーズ	小さじ2	小さじ1
ベーコン(細切り)	1枚	½枚
赤パプリカ(細切り)	¼個 (約40g)	¼個 (約20g)

作りかた

- 豚ロース肉は包丁の背でたたき薄くし、半分に切り、塩、こしょうをする。
- ①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。
- 脚を開いたグリル皿の手前に②を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。グリル皿をテーブルプレートに置き、**044 豚肉のチーズ焼き**で、人数分を選択して加熱する。

オート
045 心のチーズ焼き



レンジグリル **→P.54**

加熱時間の目安 2人分 約9分 / 1人分 約8分

使用付属品
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

材料	2人分	1人分
小町ふ	50g	25g
牛乳	70mL	35mL
水	小さじ2	小さじ1
卵	1個	½個
塩、こしょう	各少々	各少々
プロセスチーズ (厚さ5mm、1枚約10gの物)	2枚	1枚
スライスチーズ (1枚約18gの物)	1枚	½枚
赤パプリカ(細切り)	40g	20g

作りかた

- 小町ふをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく砕く。
- ボウルに①と④を加えてよく混ぜ2人分は2等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②の中にプロセスチーズを入れ、1~1.5cmの小判型にして、上に2人分は2等分したスライスチーズをのせる。
- 脚を開いたグリル皿の手前に③を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。グリル皿をテーブルプレートに置き、**045 心のチーズ焼き**で、人数分を選択して加熱する。

心のチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~2人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.66**

オート046 ローストチキン



レンジ オープン 過熱水蒸気 ➡P.55	使用付属品 給水タンク 満水
予熱 約 9 分	グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
加熱時間の目安 約 70 分	

材料	1羽分
若鶏（内臓抜き、約 1.2kg の物）	1羽
レモン	1/2個
塩	小さじ 2
こしょう	少々
にんじん（輪切り、1cm 幅に切る）	100g
玉ねぎ（輪切り、1cm 幅に切る）	100g
セロリ	100g
（葉を取り除き、4～5cm 幅に切る）	
サラダ油	適量

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。）
- 加熱する野菜は グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 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 220℃ で様子を見ながら加熱します。➡P.67

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 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹く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 **046 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➡P.164 またはローストチキンの加熱後、グリル皿に残った野菜と揚げた部分に水（カップ 1）を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素（1/2個）といっしょに 5～6 分煮つめる。
加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート047 鶏のハーブ焼き



レンジ グリル ➡P.54	使用付属品 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	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
鶏むね肉またはもも肉 （皮つき、1枚約 250g の物）	2枚	1枚	1/2枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
④ 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	各少々	各少々

作りかた

- 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④をまぶす。
- ② ①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 **047 鶏のハーブ焼き** で、人数分を選択して加熱する。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **お手入れ** ▶ **脱臭** で加熱してください。➡P.21
- 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048 鶏のハーブ焼き(脱脂)

レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル ➡P.55	使用付属品 給水タンク 満水
予熱 約 3 分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
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 137kcal	※ 1
調理後のカロリー	約 768kcal	※ 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 **048 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。

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、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.66
- 骨付き肉は仕上がり調節強で加熱します

オート
049 鶏の照り焼き


レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	→P.54	使用付属品 給水タンク 満水
加熱時間の目安 約20分 2人分 約16分 / 1人分 約14分		グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
砂糖	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
しょうが汁	少々	少々	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。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**[049 鶏の照り焼き]**で、人数分を選択して加熱する。

鶏の照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン**予熱なし|1段|200℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
050 鶏のピリ辛焼き


レンジ オープン	→P.54	使用付属品 給水タンク 空
加熱時間の目安 約24分 2人分 約24分 / 1人分 約22分		グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1片	½片	少々
砂糖	大さじ1	小さじ1½	小さじ¾
みそ	大さじ1½	大さじ¾	小さじ1½
豆板醤	小さじ1½	小さじ¾	小さじ¼
ごま油	小さじ1	小さじ½	少々
赤パプリカ	¼個を4等分	¼個を2等分	¼個を2等分
黄パプリカ	¼個を4等分	¼個を2等分	¼個を2等分
ズッキーニ	½本	¼本	¼本

作りかた

- 鶏肉は塩、こしょうをし、4人分は1枚を6等分して混ぜ合わせた④につけ込み、15～30分ほどおく。
2人分：6等分 1人分：3等分
- 4人分はズッキーニをタテに2等分し、半分の長さに切る。
2人分：タテに2等分 1人分：全量
- 脚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、周りに野菜を並べ、テーブルプレートに置き、**[050 鶏のピリ辛焼き]**で、人数分を選択して加熱する。

鶏のピリ辛焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①、②の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ→P.187を参照して冷凍します。焼くときは作りかた③を参照して焼きます。
- 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|190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
051 焼きとり


レンジ グリル	→P.54	使用付属品 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		グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

材料	4人分(12本)	2人分(6本)	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)	2枚	1枚	½枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る)	2本	1本	½本
ししとう(はたと種を取る)	12本	6本	3本
しょうゆ	カップ½	カップ¼	大さじ1½
みりん	カップ¼	大さじ1¾	小さじ2
砂糖	大さじ2～3	大さじ1½	大さじ1
サラダ油	大さじ1	大さじ½	小さじ1

作りかた

- 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、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き、**[051 焼きとり]**で、人数分を選択して加熱する。

オート
052 ちくわの焼きとり風


レンジ グリル	→P.54	使用付属品 給水タンク 空
加熱時間の目安 約10分 2人分 約8分 / 1人分 約7分		グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

材料	4人分(12本)	2人分(6本)	1人分(3本)
ちくわ	5本	2½本	1¼枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る)	2本	1本	½本
ししとう(はたと種を取る)	12個	6個	3個
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	大さじ2	大さじ1	大さじ½
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ½	少々

作りかた

- ちくわは3cm幅に切り、タテに切り開き、内側に浅く3mm幅の格子状の切り込みを入れておく。
- 合わせた④の中に①、長ねぎとししとうを刺しておく。
- ②のちくわの切り込みを入れた面を外側にし、三つ折りにする。ちくわと野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、**[052 ちくわの焼きとり風]**で、人数分を選択して加熱する。

焼きとり、ちくわの焼きとり風のコツ

- 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**で様子を見ながら焼きます。→P.66
- 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。

オート
053 チキンソテー



レンジ
グリル →P.54

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約12分

材料	4人分	2人分	1人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量

作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ①の皮を上にして脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、**053 チキンソテー**で、人数分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1～4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.66

オート
054 鶏手羽先のつけ焼き



レンジ
グリル →P.54

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約17分
2人分 約16分 / 1人分 約15分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
鶏手羽先(1本60gの物)	8本	4本	2本
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
みりん	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
酒	大さじ1弱	大さじ½弱	大さじ¼弱

作りかた

- 鶏手羽先を合わせた④に10～15分ほどつけておく。
- 脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**054 鶏手羽先のつけ焼き**で、人数分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.66

手動
中東風鶏手羽先の
カレースパイス焼き



手動

オープン →P.67

230℃
加熱時間
27～32分

使用付属品
給水タンク 空

黒皿 中段
テーブルプレート

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
パプリカ (粉末状の物)	小さじ¼
ガラムマサラ (粉末状の物)	小さじ½
レモンの皮 (すりおろす)	½個分
レモン汁	小さじ½

作りかた

- 鶏肉は塩をふり、合わせた④に3時間ほどつけておく。
- 黒皿にオープンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
- ②を**中段**に入れ**オープン**予熱なし1段**230℃**27～32分で加熱する。

「オープン(予熱なし)の使いかた」
→P.67

オート
055 鶏肉のマスタード焼き



レンジ
グリル →P.54

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約9分

材料	2人分	1人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	1枚	½枚
塩、こしょう	各少々	各少々
パジル(乾燥)	適量	適量
粒マスタード	大さじ½	小さじ1
マヨネーズ	大さじ½	小さじ1
白ワイン	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 鶏肉は2人分は1枚を6等分にし、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、塩、こしょう、パジルをふっておく。
1人分: ½枚を3等分
- ①の皮を上にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き**055 鶏肉のマスタード焼き**で、人数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.66

オート
056 厚揚げのマスタード焼き



レンジ
グリル →P.54

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約9分
1人分 約8分

材料	2人分	1人分
厚揚げ (1枚約150gの物)	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
粒マスタード	大さじ½	小さじ1
マヨネーズ	大さじ½	小さじ1
白ワイン	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 厚揚げは湯通しして油抜きをし、厚みを半分に切ってから、ヨコ半分に切り、白い面に塩、こしょうをふる。
- ①の白い面を下にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き**056 厚揚げのマスタード焼き**で、人数分を選択して加熱する。

厚揚げ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.66

オート 057 鶏手羽中のガーリックグリル



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
鶏手羽中(1本25gの物)	20本	10本	5本
にんにく(すりおろす)	1片	½片	¼片
塩	小さじ1	小さじ½	少々
サラダ油	大さじ1	大さじ½	小さじ1

作りかた

- 鶏手羽中は合わせた④でもみ込み約15分おく。
- 脚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、**057 鶏手羽中のガーリックグリル**で、人数分を選択して加熱する。

オート 058 サテー



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分
2人分 約10分 / 1人分 約8分

材料	2人分(8本)	1人分(4本)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	1枚	½枚
しょうゆ	大さじ1	大さじ1
砂糖	大さじ2	大さじ2
水	大さじ2	大さじ2
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ1
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ1
④ プチトマト(すりおろす)	2個	2個
④ コリアンダー(粉末状の物)	少々	少々
一味とうがらし	少々	少々
塩、こしょう	各少々	各少々
ピーナツバター	15g	15g
⑤ しょうゆ	大さじ1	大さじ1
砂糖	小さじ2	小さじ2
レモン汁	小さじ1	小さじ1

作りかた

- 鶏もも肉は細長く2人分は1枚を8等分しておく。
1人分: ½枚を4等分
- ④を混ぜ合わせ、①を30分以上つけて、竹ぐしに巻きつけてながら刺しておく。
- 混ぜ合わせた⑤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**058 サテー**で、人数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.66**

オート 059 豆腐入りつくね



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約9分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	2人分(6個)	1人分(3個)
木綿豆腐	½丁 (約100g)	¼丁 (約50g)
鶏ひき肉	100g	50g
④ れんこん(みじん切り)	大さじ1	大さじ½
④ 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½
④ 照り焼きのたれ(市販の物)	大さじ1	大さじ½
しょうゆ	大さじ½	小さじ1½
⑤ 砂糖	小さじ½	小さじ¼
⑤ みりん	小さじ½	小さじ¼
卵黄	2個分	1個分
七味とうがらし	適量	適量
照り焼きのたれ(市販の物)	適量	適量

作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- ボウルに①と④を入れてしっかり混ぜ合わせて2人分は6等分する。
1人分: 3等分
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの円形にする。
- 脚を開いたグリル皿の手に③を寄せて並べ、⑤を表面に塗り、**059 豆腐入りつくね**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、七味とうがらし、照り焼きのたれをかけて卵黄を添える。

オート 060 バーベキュー



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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本)	2人分(2本)	1人分(1本)
牛ロース肉(3cmの角切り)	200g	150g	100g
にんじん(ひとくち大に切る)	50g	30g	20g
玉ねぎ(くし形切り)	120g	60g	30g
ピーマン(半分に切る)	2個	1個	½個
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)	各50g	各30g	各10g
生しいたげ	4枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- 牛ロース肉はかる塩、こしょうをする。4人分のにんじんは**レンジ|500W|約30秒**で加熱する。
2人分: **レンジ|500W|約10秒** 1人分: **レンジ|500W|約10秒**
- 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き**060 バーベキュー**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62~64**

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.66**

焼き物 (魚介)

オート 061 塩ざけ



オーブン 過熱水蒸気 グリル **→P.54**

使用付属品 **給水タンク** 満水

黒血 上段 テーブルプレート

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)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
塩ざけの切り身 (1切れ約 80gの物)	4 切れ	2 切れ	1 切れ

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。
- 黒血に、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**061 塩ざけ**で、人数分を選択して加熱する。

オート 062 塩ざけ (減塩)

(予熱あり) スチーム 過熱水蒸気 グリル **→P.55**

使用付属品 **給水タンク** 満水

黒血 上段 テーブルプレート

予熱 約 3 分
加熱時間の目安 約 25 分

材料	4人分
塩ざけの切り身 (1切れ約 80gの物)	4 切れ

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血に、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**062 塩ざけ (減塩)**で、人数分を選択して予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、②を上段にセットし、加熱する。

オート 063 たいの塩焼き



オーブン 過熱水蒸気 グリル **→P.54**

使用付属品 **給水タンク** 満水

黒血 上段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約 17 分

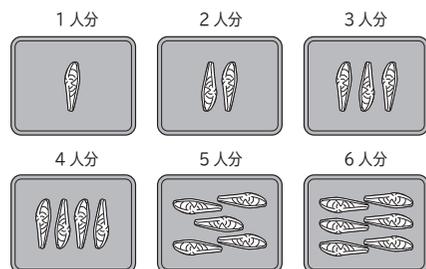
材料	1尾分
たい (1尾約 300gの物)	1 尾
塩	小さじ 1 ¼

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、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。
- 黒血にサラダ油(分量外)を塗ってから②を盛りつけたときに上になる方を上にして中央に置く。
- ③を上段に入れ**063 たいの塩焼き**で加熱する。

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.66**)
- 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。3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 064 さばの塩焼き



オーブン 過熱水蒸気 グリル **→P.54**

使用付属品 **給水タンク** 満水

黒血 上段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さばの切り身 (1切れ約 100gの物)	4 切れ	2 切れ	1 切れ
塩	適量	適量	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。
- 生さばは水けをふき取り、全体に塩をふる。黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ②を上段に入れ**064 さばの塩焼き**で、人数分を選択して加熱する。

オート 065 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、**065 塩さば** で加熱する。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **お手入れ ▶ 脱臭** で加熱してください。 **→P.21**
- 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 066 さばのごま焼き



オーブン 過熱水蒸気 グリル **→P.54**

使用付属品 **給水タンク** 満水

黒血 上段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

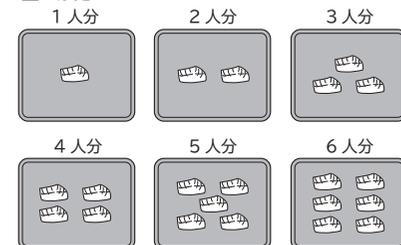
材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さばの切り身 (1切れ約 100gの物)	4 切れ	2 切れ	1 切れ
しょうゆ	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1
酒	大さじ 1	大さじ ½	大さじ ½
砂糖	大さじ ½	大さじ ¼	大さじ ¼
しょうが汁	小さじ 1	小さじ ½	小さじ ½
白ごま (あらきざむ)	適量	適量	適量

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。
- 生さばは水けをふき取り、合わせた④に 15 分以上つけて下味をつける。
- ②の汁をかるく切り、白ごまを全体にまぶし、黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばのごま焼きのコツを参考に並べる。
- ③を上段に入れ**066 さばのごま焼き**で、人数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.66**)
- 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。3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 067 ぶりの照り焼き



オーブン 過熱水蒸気 グリル **⇒P.54**

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

使用付属品
黒血 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
ぶりの切り身 (1切れ約 100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
しょうゆ	カップ $\frac{1}{4}$	大さじ 2	大さじ 1
みりん	カップ $\frac{1}{4}$	大さじ 2	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。
 - ぶりは水けをふき取り、合わせた④に 30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
 - 黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にして照り焼きのコツを参考に並べる。
 - ③を 上段に入れて [067 ぶりの照り焼き] で、人数分を選択して加熱する。

オート 068 まぐろの照り焼き

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約 13分 / 1人分 約 13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、[068 まぐろの照り焼き] で、人数分を選択して加熱する。

オート 069 さばの照り焼き

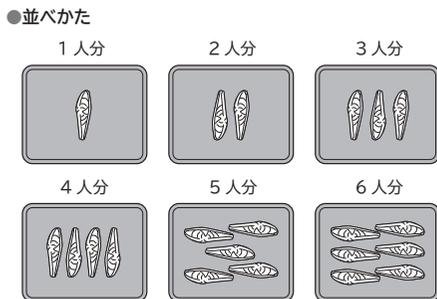
加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約 13分 / 1人分 約 13分

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、[069 さばの照り焼き] で、人数分を選択して加熱する。

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.66)
- 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。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。



オート 070 たいの塩釜焼き



スチーム レンジ **⇒P.54**

加熱時間の目安 約 24 分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる) テーブルプレート

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)	$\frac{1}{2}$ 個分
レモンの皮 (包丁で厚くむく)	$\frac{1}{2}$ 個分
にんにく (半分に切る)	1片
タイム、ローズマリー	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⑧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 [070 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.62~64)
- 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 071 あじのみりん風味



オーブン 過熱水蒸気 グリル **⇒P.54**

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

使用付属品
黒血 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料	4人分(8枚)	2人分(4個)	1人分(2個)
あじ (3枚におろし、1枚約 55gの物)	8枚 (約 440g)	4枚 (約 220g)	2枚 (約 110g)
しょうゆ	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1
砂糖	大さじ $2\frac{1}{2}$	大さじ 1	大さじ 1
酒	大さじ 1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{2}$
みりん	カップ $\frac{1}{4}$	大さじ 1	大さじ 1
白ごま	適量	適量	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。
 - あじは、合わせた④に 30分～1時間つけて下味をつける。
 - ②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、黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - ③を 上段に入れ、[071 あじのみりん風味] で、人数分を選択して加熱する。

オート 072 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 13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、[072 さばのみりん風味] で、人数分を選択して加熱する。

オート073 あじの開き



オーブン 過熱水蒸気 グリル **➔P.54**

加熱時間の目安 2人分 約17分 / 1人分 約16分

使用付属品 黒血 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血にサラダ油(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。
- ②を上段に入れて**073 あじの開き**で、人数分を選択して加熱する。

オート075 ほっけの開き



オーブン 過熱水蒸気 グリル **➔P.54**

加熱時間の目安 2人分 約14分 / 1人分 約11分

使用付属品 黒血 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血に、サラダ油(分量外)を塗り、ほっけの皮を下にしてのせる。
- ②を上段に入れて**075 ほっけの開き**で、人数分を選択して加熱する。

干物(あじの開き、さんまの開き、ほっけの開き)・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.66
- 干物の並べかた

1人分	2人分

オート074 さんまの開き



加熱時間の目安 2人分 約17分 / 1人分 約16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、**074 さんまの開き**で、人数分を選択して加熱する。

オート076 いわしの丸干し



オーブン 過熱水蒸気 グリル **➔P.54**

加熱時間の目安 約14分 2人分 約13分 / 1人分 約13分

使用付属品 黒血 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料	4人分(12尾)	2人分(6尾)	1人分(3尾)
いわしの丸干し(1尾約40gの物)	12尾	6尾	3尾

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。
- 黒血に、サラダ油(分量外)を塗って、いわしを盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ②を上段に入れて**076 いわしの丸干し**で、人数分を選択して加熱する。

- 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.70
- 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.66
- 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。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

オート077 さけのホイル焼き



オーブン **➔P.54**

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 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
生さけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ	2切れ	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)	4尾	2尾	1尾
生しいたけ(石づきを取る)	4枚	2枚	1枚
玉ねぎ(薄切り)	1個(約200g)	1/2個(約100g)	1/4個(約50g)
レモン(薄切り)	4枚	2枚	1枚
バター(5mm角に切る)	40g	20g	10g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々	各少々

- 作りかた
- さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
 - 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
2人分:2枚 1人分:1枚
 - ②に玉ねぎを4人分は4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒血にさけのホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
2人分:2等分 1人分:全量
 - ③を**中段**に入れ、**077 さけのホイル焼き**で、人数分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.62~64
- ホイル焼きの並べかた

1人分	2人分
3人分	4人分

オート078 さけのムニエル



(下ごしらえ) 加熱あり

オーブン **➔P.54**

加熱時間の目安 約21分 2人分 約18分 / 1人分 約18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	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
バター(加熱して溶かす)	レンジ200W 約1分30秒	レンジ200W 約50秒	レンジ200W 約30秒
タルタルソース(➔P.242)	適量	適量	適量

- 作りかた
- 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。
 - 黒血に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段**に入れ、**078 さけのムニエル**で、人数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.62~64

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.66
- 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。3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

1人分	2人分	3人分
4人分	5人分	6人分

オート 079 えびとほたてのホイル焼き



使用付属品

オープン **➔P.54**

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20分
2人分 約15分 / 1人分 約15分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
大正えび	8尾	4尾	2尾
ほたて貝柱	8個	4個	2個
生しいたけ、しめじなど合わせて	280g	140g	70g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
2人分:2枚 1人分:1枚
- ①にえび、ほたて、きのこを4人分は各々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さげのホイル焼きのコツの並べかた(➔P.183)の図のようにして並べ、中段に入れ(➔P.079 えびとほたてのホイル焼き)で、人数分を選択して加熱する。
2人分:2等分 1人分:全量

オート 080 えびマヨ



使用付属品

レンジ グリル **➔P.54**

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	2人分	1人分
むきえび(小さめの物)	200g	100g
酒	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2	大さじ1
④ トマトケチャップ	大さじ1	大さじ1/2
コンデンスミルク	小さじ2	小さじ1
牛乳	小さじ1	小さじ1/2

作りかた

- むきえびは、酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ①に片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
- グリル皿にサラダ油を塗り、グリル皿の脚を開いて中央に②を重ならないように広げてのせ、テーブルプレートに置き、(➔P.080 えびマヨ)で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせた④を加えてあえる。

焼き物(その他)

オート 081 焼きいも



使用付属品

オープン **➔P.54**

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61分
2人分 約54分 / 1人分 約54分

材料	4人分(4本)	2人分(2本)	1人分(1本)
さつまいも (1本約250gの物)	4本	2本	1本

作りかた

- 黒皿に、さつまいもを並べて、中段に入れ、(➔P.081 焼きいも)で、人数分を選択して加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

オート 083 焼き野菜



使用付属品

オープン グリル (予熱あり) **➔P.55**

黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

予熱 約12分
加熱時間の目安 約15分
2人分 約15分 / 1人分 約15分

焼き野菜のコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(➔P.67)

オート 082 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、(➔P.082 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.67)

材料

材料	3人分	2人分	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	400g	260g	130g
アンチョビ(みじん切り)	小さじ1(6g)	小さじ1/2(4g)	小さじ1/4(2g)
スタッドドオリーブ(みじん切り)	3個	2個	1個
④ オリーブ油	大さじ1	小さじ2	小さじ1
白ワインビネガー	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切っておく。
- 食品を入れずに(➔P.083 焼き野菜)で、人数分を選択して予熱する。
- 黒皿にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を中段に入れて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

オート084 カラフル野菜のグリルサラダ



(予熱あり) オープン
(下ごしらえ) グリル
(加熱あり) (→P.55)

使用付属品
給水タンク 空

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

黒皿 中段
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
プチトマト	8個	4個	2個
かぶ(4等分する)	1個	1/2個	1/4個
ブロッコリー(小房に分ける)	60g	30g	15g
黄パプリカ(乱切り)	1/2個	1/4個	1/8個
じゃがいも(半分に切る)	小4個	小2個	小1個
さつまいも(1cm幅の輪切り)	100g	50g	25g
かぼちゃ(1cm幅に切る)	70g	35g	20g
にんにく(皮つき)	大2片	大1片	大1/2片
塩、あらびき黒こしょう	各少々	各少々	各少々
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る)	120g	60g	30g
アンチョビペースト(市販の物)	小さじ1/2	小さじ1/4	少々
Ⓐ オリーブ油	大さじ3	大さじ2 1/2	大さじ1 1/4
生クリーム	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
塩、あらびき黒こしょう	各適量	各適量	各適量

作りかた

- ① ボウルに野菜を入れ、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。
- ② 食品を入れずに「084 カラフル野菜のグリルサラダ」で、人数分を選択して予熱する。
- ③ 黒皿にオープンシートを敷き、ベーコンと①を並べる。
- 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、⑥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。
- ⑥ ④を皿に盛りつけ、⑤のソースを添える。

オート085 トマトのチーズ焼き



(下ごしらえ) オープン
(加熱あり) (→P.54)

使用付属品
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

黒皿 中段
テーブルプレート

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
トマト(1個約150gの物)	4個	2個	1個
ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g	30g	15g
Ⓐ パン粉	10g	5g	3g
にんにく(みじん切り)	1/2片	1/4片	1/8片
パセリ(乾燥)	小さじ1/2	少々	少々
バター	25g	15g	5g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量)	20g	10g	5g
パセリ(みじん切り)	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作りかた

- ① トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- ② 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ③ バターを耐熱容器に入れ4人分は「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。
- ④ 2人分: 「レンジ」200W 約1分 | 1人分: 「レンジ」200W 約40秒
- ④ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて、中段に入れ「085 トマトのチーズ焼き」で、人数分を選択して加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.62~64)

トマトのチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし「1段」180℃で様子を見ながら加熱します。(→P.67)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

039 豚バラ肉の塩こうじ焼き
040 もちの肉巻き
050 鶏のピリ辛焼き

【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されている「039 豚バラ肉の塩こうじ焼き」(→P.166)、「040 もちの肉巻き」(→P.166)、「050 鶏のピリ辛焼き」(→P.172)で下ごしらえした食品です。
(市販の冷凍食品はオートメニューでは焼けません。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。
- 冷凍するとき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。



【5】保存期間は

- 2~3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

【6】冷凍室から出した時の物

- 冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにグリル皿に並べて加熱します。
- 溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。

【7】室温で放置し、溶けかけたときは

- 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」230℃で、様子を見ながら加熱します。(→P.67)

グラタン・キッシュ (グラタン)

オート086 マカロニグラタン



材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
鶏もも肉 (1cm角切り)	100g	50g	25g
大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	(約100g)	(約50g)	(約25g)
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1缶 (約50g)	小1/2缶 (約25g)	小1/4缶 (約13g)
バター	25g	大さじ1 (12g)	大さじ1/2 (6g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース	カップ3	カップ1 1/2	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)	80g	40g	20g

作りかた

- 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④を入れ4人分は「レンジ[600W]約5分20秒」で加熱し、マカロニと合わせる。
2:1 人分: 「レンジ[500W]約2分30秒」
- 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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、「086 マカロニグラタン」で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.62~64

レンジ オープン グリル (下ごしらえ) 加熱あり → P.54

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

加熱時間の目安: 約18分
2人分 約12分/1人分 約10分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1個・約240g) は、手動メニューで焼きます。
アルミケースのまま (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「086 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.67

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皿は図のように置く。 3皿は中央に寄せる。 2皿は中央に寄せる。 1皿は中央に置く。
- グリル皿の傷が気になるときは**
オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら「レンジ[500W]で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。」 → P.62~64
- 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、加熱が足りなかったときは**
「オープン」予熱なし | 1段 | 210℃で様子を見ながらさらに焼きます。 → P.67
- 焼きむらに気になるときは**
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「086 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087 えびのトマトソースグラタン



レンジ オープン グリル (下ごしらえ) 加熱あり → P.54

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
むきえび (背わたを取る)	100g	50g	25g
ブロッコリー (小房に分け半分に切る)	小1/2株 (約80g)	40g	20g
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
バター	25g	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホールトマト (缶詰)	100g	50g	25g
ホワイトソース (材料・作りかた)	カップ3	カップ1 1/2	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)	80g	40g	20g

作りかた

- 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④と混ぜる。
- 深めの耐熱容器に②を入れ4人分は「レンジ[600W]約5分20秒」で加熱し、マカロニと合わせる。
2:1 人分: 「レンジ[500W]約2分30秒」
- 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、「087 えびのトマトソースグラタン」で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.62~64

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ぼし「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.62~64

分量	材料					
	カップ 3/4	カップ 1	カップ 1 1/2	カップ 2	カップ 3	
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「レンジ[600W]	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた②	牛乳を加えて加熱「レンジ[600W]	1~2分	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分

グラタン・キッシュ (ドリア・ラザニア)

オート091 えびのドリア



(下ごしらえ) 加熱あり

レンジ
オープン
グリル
➔P.54

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

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)	1/2個 (約70g)
生しいたげ(薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース(材料・作りかた➔P.189)	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

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℃)にあたためてから焼きます。➔P.62~64
- 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[091 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.188)、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.67
- 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088 ほたてとキムチのグラタン



(下ごしらえ) 加熱あり

レンジ
オープン
グリル
➔P.54

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

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	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
ほたて貝柱(厚みを半分に切る)	4個 (約120g)	2個 (約60g)	1個 (約30g)
白菜キムチ(ひとくち大に切る)	80g	40g	20g
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
バター	25g	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース(材料・作りかた➔P.189)	カップ3	カップ1 1/2	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)	80g	40g	20g

作りかた

- 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4人分は[レンジ]600W[約5分20秒]で加熱し、マカロニと合わせる。
2・1人分: [レンジ]500W[約2分30秒]
- 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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、[088 ほたてとキムチのグラタン]で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.62~64



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089 鶏肉のカレークリームグラタン



(下ごしらえ) 加熱あり

レンジ
オープン
グリル
➔P.54

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

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	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
水菜(長さ4cmに切る)	100g	50g	25g
赤パプリカ(1cm角に切る)	1/2個	1/4個	1/8個
バター	25g	大さじ1	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース(材料・作りかた➔P.189)	カップ3	カップ1 1/2	カップ3/4
カレー粉	小さじ2	小さじ1	小さじ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)	80g	40g	20g

作りかた

- 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①を入れ4人分は[レンジ]600W[約5分20秒]で加熱し、マカロニと合わせる。
2・1人分: [レンジ]500W[約2分30秒]
- 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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、[089 鶏肉のカレークリームグラタン]で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.62~64

【ひとくちメモ】

- 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.67

オート090 煮干し粉入りニョッキのグラタン

(女子栄養大学開発レシピ) ➔P.150、151



グラタン・キッシュ (キッシュ)

オート094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



レンジオープングリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

加熱時間の目安 約 19 分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン	80g
玉ねぎ (薄切り)	1/2個 (約 100g)
にんにく (みじん切り)	1片
バター	大さじ 1 (約 12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
スープ (固形スープの素1/4個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	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 $\frac{3}{4}$ 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**[094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ]**で加熱する。

オート095 ほうれん草のキッシュ



レンジオープングリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

加熱時間の目安 約 19 分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ほうれん草	1束
にんにく (みじん切り)	1片
バター	大さじ 1 (約 12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
スープ (固形スープの素1/4個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	60g

- 作りかた
- ほうれん草は洗ってラップで包み、**[028 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の長さに切る。
 - 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 $\frac{3}{4}$ 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**[095 ほうれん草のキッシュ]**で加熱する。

「**[028 葉・果菜の下ゆで]**の使いかた」**→P.52, 53**

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.67**
- 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勝手に仕上がりにません。

オート092 豆乳クリームドリア



レンジオープングリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

加熱時間の目安 約 16 分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

生ぎけの切り身 (1切れ約 80g の物)	2切れ
白菜	200g
しめじ (小房に分ける)	50g
バター	20g
豆乳	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)	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]** 加熱して泡立て器でよく混ぜる。
 - 豆乳を少しずつ加えながらのばし、**[レンジ]** **[600W]** **[2~4分]** で途中かき混ぜながら加熱する。
 - ②を加熱後、塩、こしょうをし、かき混ぜる。
 - 生ぎけは骨を除いて、ひとくち大に切る。白菜は**[028 葉・果菜の下ゆで]**で加熱し、ひとくち大のざく切りする。
 - 深めの耐熱容器に④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をのせ、上にチーズを散らす。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に⑧をのせテーブルプレートに置き**[092 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.62~64**
「**[028 葉・果菜の下ゆで]**の使いかた」**→P.52, 53**

オート093 ラザニア



レンジオープングリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

加熱時間の目安 約 20 分

材料 (20×20×5cmの焼き皿1皿分)

ラザニア (乾めん)	6枚 (約 100g)
ミートソース (缶詰)	1缶 (約 300g)
ホワイトソース (材料・作りかた →P.189)	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。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に②をのせ、テーブルプレートに置き**[093 ラザニア]**で加熱する。

焼き蒸し・いため物（焼き蒸し）

オート096 焼きギョウザ



（下ごしらえ）加熱あり →P.54

スチームレンジ

使用付属品

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約28分
2人分 約15分 / 1人分 約13分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
白菜	180g	90g	45g
豚ひき肉	100g	50g	25g
にら（みじん切り）	30g	15g	8g
長ねぎ（みじん切り）	大さじ3 （約30g）	大さじ1½ （約15g）	大さじ1 （約10g）
にんにく（みじん切り）	1片	½片	¼片
しょうが（みじん切り）	小1かけ	小½かけ	小¼かけ
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ごま油	小さじ2	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮（市販の物）	20枚	10枚	5枚

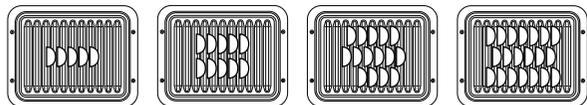
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 白菜の4人分は「028 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。
2人分：レンジ500W約1分30秒 1人分：レンジ500W約1分
- 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、4人分は20等分しておく。
2人分：10等分 1人分：5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ⑤の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿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「096 焼きギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.52,53

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

焼きギョウザの並べかた



1人分 2人分 3人分 4人分

オート097 市販の冷凍生ギョウザ

スチームレンジ →P.54

使用付属品

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約27分

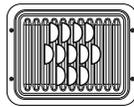
材料

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「097 市販の冷凍生ギョウザ」で加熱する。

市販の冷凍ギョウザの並べかた



ギョウザのコツ

- 給水タンクは必ず満水にする
給水タンクが空かセットしない場合、うまく仕上がりにません。
- 1回に焼ける分量は
皮の直径が約9cmの物で1~4人分です。（ギョウザの大きさにより、1回に焼ける分量は異なります。）
冷凍生ギョウザは表示分量の0.8~1.3倍です。
- 焼き色が薄いときは
グリル皿の湯を捨ててからグリル皿ふたをして、追加加熱「5~10分」を目安に加熱します。 →P.76
- ギョウザの皮の大きさにより
たねの量は加減して下さい。
- ギョウザの皮の厚さや大きさにより
焼き色や蒸し加減が異なります。
皮が薄めの場合は仕上げ調節を「やや弱」か「弱」で加熱します。
- ギョウザやギョウザの皮に粉が多くついている場合は
かるくはたいて粉を落としてから加熱します。
- 自家製の冷凍ギョウザは
仕上げ調節を「やや弱」か「弱」で加熱します。
- 焼き色のついた冷凍ギョウザは
うまくできません。「001 あたため」で加熱します。

オート098 えびギョウザ



スチームレンジ →P.54

使用付属品

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約28分
2人分 約15分 / 1人分 約13分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
むきえび	250g	120g	70g
むきえび（飾り用・小さめの物）	20個	10個	5個
しょうが汁	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
酒	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ごま油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
片栗粉	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
にら（みじん切り）	15g	10g	5g
長ねぎ（みじん切り）	大さじ2 （約20g）	大さじ1 （約10g）	大さじ½ （約5g）
干しいたけ（戻してみじん切り）	1枚	小1枚	小½枚
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮（市販の物）	20枚	10枚	5枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- むきえびの半分は細かくたたき、残りはあらかじめ④で下味をつけておく。
- ボウルに②と⑥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、4人分は20等分しておく。
2人分：10等分 1人分：5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。
- 中央に飾り用のむきえびをのせる。
- ⑥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「098 えびギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

オート099 ほうれん草と豆腐のギョウザ



（下ごしらえ）加熱あり →P.54

スチームレンジ

使用付属品

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約28分
2人分 約15分 / 1人分 約13分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
ほうれん草	250g	120g	60g
木綿豆腐	150g	80g	40g
長ねぎ（みじん切り）	大さじ1 （約10g）	小さじ1 （約5g）	小さじ½ （約5g）
しょうが（みじん切り）	小1かけ	小½かけ	小¼かけ
干しいたけ（戻してみじん切り）	3枚	1枚	小1枚
白すりこま	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ごま油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
塩	少々	少々	少々
ギョウザの皮（市販の物）	20枚	10枚	5枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ほうれん草は洗ってラップで包み、4人分は「028 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。
2人分：「028 葉・果菜の下ゆで」 1人分：レンジ500W約1分
- 木綿豆腐は血にのせ、おおいをしないで4人分はレンジ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。
2人分：レンジ500W約40秒 1人分：レンジ500W約30秒
- ボウルに②、③と⑥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、4人分は20等分しておく。
2人分：10等分 1人分：5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ⑤の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「099 ほうれん草と豆腐のギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.52,53

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し

オート100 梅じそギョウザ



使用付属品

給水タンク 満水

スチームレンジ (下ごしらえ加熱あり) →P.54

グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
白菜	180g	90g	45g
青じそ	16枚	8枚	4枚
豚ひき肉	100g	50g	25g
梅干し(種を取り、たたく)	3個	2個	1個
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)	大さじ½ (約5g)
④ にんにく(みじん切り)	½片	¼片	少々
しょうが(みじん切り)	小さじ¼	小さじ¼	少々
酒	大さじ½	大さじ¼	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ごま油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮(市販の物)	20枚	10枚	5枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 白菜の4人分は「028 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。
2人分: レンジ500W/約1分30秒 1人分: レンジ500W/約1分
- 青じそは4人分の10枚はタテ半分に切り、6枚はみじん切りにしておく。
2人分: 5枚はタテ半分に切り、1人分: 4枚全てタテ半分に切り、そのうちの3枚はみじん切りにしておく。
- ポウルに②の白菜、③の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、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- ギョウザの皮の中心に③のタテ半分に切った青じそ、④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ⑤の底にサラダ油(分量外)をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「100 梅じそギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.52、53
「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

オート101 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し



(女子栄養大学開発レシピ →P.152)

オート102 豚肉とキャバツのアルザス風



(女子栄養大学開発レシピ →P.153)

オート103 豚肉としょうがの焼き蒸し



使用付属品

給水タンク 満水

スチームレンジ →P.54

グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

材料	2人分	1人分
豚肩ロース薄切り肉	150g	75g
玉ねぎ(5mm幅に切る)	½個(約130g)	¼個(約65g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ½
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
しょうが(すりおろす)	1かけ(約15g)	½かけ(約8g)
みりん	大さじ½	小さじ1½
④ しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ½
こしょう	少々	少々
〈つけ合わせ〉		
キャバツ(せん切り)	適量	適量
トマト(くし型切り)	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚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)に合わせた④と、こしょうを入れ、②と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ポリ袋から豚肉を取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
- 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。
- 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「103 豚肉としょうがの焼き蒸し」で、人数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.62~64

オート104 ふとしょうがの焼き蒸し



使用付属品

給水タンク 満水

スチームレンジ →P.54

グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

材料	2人分	1人分
板ふ	2枚(約40g)	1枚(約20g)
玉ねぎ(5mm幅に切る)	½個(約130g)	¼個(約65g)
小麦粉(薄力粉)	小さじ2	小さじ1
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
④ しょうが(すりおろす)	1かけ(約15g)	½かけ(約8g)
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ½
〈つけ合わせ〉		
キャバツ(せん切り)	適量	適量
プチトマト	適量	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。
- 板ふは水につけて戻してから、かるく絞り、4cm幅に切っておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた④、②と玉ねぎを入れて、よくもみ込む。
- ポリ袋から板ふを取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
- 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。
- 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「104 ふとしょうがの焼き蒸し」で、人数分を選択して加熱する。

ふ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.62~64

オート105 豚肉と野菜の焼き蒸し



使用付属品

給水タンク 満水

スチームレンジ →P.54

グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
豚バラ薄切り肉	300g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
しょうが汁	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
酒	大さじ3	大さじ2	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	小さじ¾	小さじ½
白菜(幅5~6cmのざく切りにする)にんにく(ピーラーで薄切りにする)	300g	200g	100g
	50g	30g	15g
生いたけ(石づきを取って半分に切る)	4枚	2枚	1枚
しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1
⑥ 黒酢	大さじ½	小さじ¾	小さじ¼
白すりごま	少々	少々	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。
- 豚バラ肉は、かるく塩、こしょうをして⑥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「105 豚肉と野菜の焼き蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑥を添える。

豚肉と野菜の焼き蒸しのコツ

- 1回につくれる分量は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.62~64

焼き蒸し
いたため物
焼き蒸し

オート 106 豚肉とザーサイの焼き蒸し



使用付属品
 スチームレンジ
 給水タンク 満水
 →P.54
 加熱時間の目安
 2人分 約8分
 1人分 約6分

材料	2人分	1人分
豚薄切り肉	200g	100g
ザーサイ(かたまり)	100g	50g
しょうが汁	小さじ1	小さじ½
塩	少々	少々
酒	大さじ½	小さじ1強
片栗粉	大さじ1	大さじ½
卵白	1個分	½個分
ごま油	小さじ½	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。
- 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④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 Grill 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、Grill 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、**106 豚肉とザーサイの焼き蒸し**で、人数分を選択し加熱する。

オート 107 豆腐とザーサイの焼き蒸し



使用付属品
 レンジ スチーム
 給水タンク 満水
 →P.54
 加熱時間の目安
 2人分 約10分
 1人分 約7分

材料	2人分	1人分
絹ごし豆腐	200g	100g
大正えび	4尾	2尾
(約60g)	(約30g)	(約30g)
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	4枚	2枚
ザーサイ(かたまり)	100g	50g
しょうが汁	小さじ1	小さじ½
塩	少々	少々
酒	大さじ½	小さじ1強
片栗粉	大さじ1	大さじ½
ごま油	小さじ½	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。
- 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。
- えびは殻と背わたを取り、タテ半分に切る。
- 豆腐は2人分は8等分に切り、③のえびと干しいたけと一緒に合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉をまぶしておく。
- 脚を閉じオープンシートを敷いた Grill 皿に水気を切ったザーサイと豆腐、えび、干しいたけを交互に並べ、ごま油をかけ、Grill 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、**107 豆腐とザーサイの焼き蒸し**で、人数分を選択し加熱する。

オート 108 豚肉のえのき巻き焼き蒸し



使用付属品
 レンジ スチーム
 給水タンク 満水
 →P.54
 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)	1人分(2個)
豚ロース薄切り肉(1枚約30gの物)	4枚	2枚
青じそ	4枚	2枚
えのきだけ	100g	50g
塩こうじ	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ1	大さじ½
しょうゆ	小さじ1	小さじ½
酢	小さじ1	小さじ½

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)に豚肉と合わせた④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2人分は4等分したえのきだけを置き、巻く。
1人分:2等分
- 脚を閉じた Grill 皿に③の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、Grill 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、**108 豚肉のえのき巻き焼き蒸し**で、人数分を選択し加熱する。

オート 109 ふのえのき巻き焼き蒸し



使用付属品
 スチームレンジ
 給水タンク 満水
 →P.54
 加熱時間の目安
 2人分 約10分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
板ふ	2枚(約37g)	1枚(約19g)
青じそ	4枚	2枚
えのきだけ	200g	100g
塩、こしょう	各適量	各適量
塩こうじ	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ1	大さじ½
しょうゆ	小さじ1	小さじ½
酢	小さじ1	小さじ½

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。
- 板ふは水につけて戻してから、かるく絞りを、タテ半分に切り、開いておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた④と②を入れて、よくもみ込む。
- えのきだけは塩、こしょうをかけ、2人分は4等分に、
1人分:2等分
- ポリ袋から取り出した板ふを広げて置き、青じそ1枚と④を置き、巻く。
- 脚を閉じた Grill 皿に⑤の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、Grill 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、**109 ふのえのき巻き焼き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。

豚肉のえのき巻き焼き蒸し、ふ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.62~64

オート 110 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し



使用付属品
 スチームレンジ
 給水タンク 満水
 →P.54
 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)	1人分(2本)
鶏ささみ(筋を取る)	4本(約180g)	2本(約90g)
長いも(1cm幅、6cm長さに切る)	40g	20g
青じそ(半分に切る)	4枚	2枚
塩こうじ	大さじ1	大さじ½
梅干し(種を取る)	1個	½個
こしょう	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏ささみは、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。
- ②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。
- ③に、こしょうをし、脚を閉じてオープンシートを敷いた Grill 皿の中央に寄せて並べ、Grill 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、**110 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し**で、人数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.62~64

豚肉とザーサイの焼き蒸し、豆腐とザーサイの焼き蒸しのコツ

- 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ラップをしてレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

焼き蒸し
いため物
焼き蒸し

オート 111 雑穀米入りチキンロール
(女子栄養大学開発レシピ) **▶P.154**



オート 112 焼き蒸し野菜のベーコン巻き



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分 / 1人分 約6分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	3人分(12個)	2人分(8個)	1人分(4個)
ベーコン	12枚	8枚	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200g	約150g	約70g
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- 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。
- 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、**[112 焼き蒸し野菜のベーコン巻き]**で、人数分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.62~64**

オート 113 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安 約9分
2人分 約8分 / 1人分 約8分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	3人分(12個)	2人分(8個)	1人分(4個)
油揚げ	3枚 (約60g)	2枚 (約40g)	1枚 (約20g)
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	約150g	約90g
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、②で巻き、楊枝で止めて、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、**[113 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き]**で、人数分を選択して加熱する。

焼き蒸し野菜の油揚げ巻きのコツ

- 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.62~64**

オート 114 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安 2人分 約9分
1人分 約8分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物)	1枚	1/2枚
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ1/2	大さじ1/4
レタス、レモン	各適量	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉の2人分は1枚を6等分にして④につけ込み、1時間おく。
1人分: 1/2枚を3等分
- 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。
- 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、**[114 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し]**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、血に盛り、レタスとレモンを添える。

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.62~64**

オート 115 鶏肉のみそ焼き蒸し



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安 2人分 約9分
1人分 約7分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物)	1枚	1/2枚
みそ	大さじ2	大さじ1
みりん	大さじ1	大さじ1/2
青じそ (みじん切り)	3枚	1 1/2枚
長ねぎ	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉の2人分は1枚を6等分して合わせた④につけ込み、30分以上おく。
1人分: 1/2枚を3等分
- 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。
- 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。
- 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、**[115 鶏肉のみそ焼き蒸し]**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、血に盛り、③の白髪ねぎを添える。

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.62~64**

オート 116 ちくわとこんにやくのみそ焼き蒸し



レンジスチーム **▶P.54**

加熱時間の目安 2人分 約9分
1人分 約7分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
ちくわ (太い物、タテ半分に切る)	3本 (約150g)	1 1/2本 (約75g)
こんにやく	60g	30g
みそ	大さじ1	大さじ1/2
みりん	大さじ1	大さじ1/2
青じそ (みじん切り)	3枚	1 1/2枚
長ねぎ	適量	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。
- こんにやくは格子状に切り目を入れ、2人分は6等分して下ゆです。
1人分: 3等分
- ちくわと②のこんにやくを合わせた④につけ込み、10分おく。
- 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。
- ③のこんにやくをちくわで巻き、楊枝で止める。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に⑤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、**[116 ちくわとこんにやくのみそ焼き蒸し]**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、血に盛り、④の白髪ねぎを添える。

ちくわとこんにやく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.62~64**

焼き蒸し
いため物
焼き蒸し

オート 117 鶏肉のレモン焼き蒸し



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約9分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
鶏むね肉	1枚 (約200g)	1/2枚 (約100g)
塩	少々	少々
レモン(薄切り)	1個 (約20枚)	1/2個 (約10枚)
トマトケチャップ	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1	大さじ1/2
ピーマン	適量	適量

作りかた

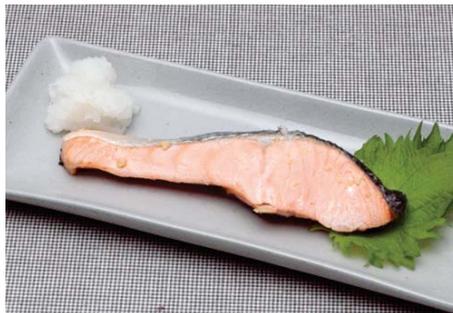
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏むね肉は皮にフォークなどで穴をあけ、ひとくち大のそぎ切りにし、塩をふっておく。
- ポウルに④の材料すべてを混ぜ合わせ、②を加えてよくからめてから、30分くらいおく。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、③とレモンを交互に形よく並べてグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**[117 鶏肉のレモン焼き蒸し]**で、人数分を選択して加熱する。
- さっと揚げたピーマンを彩りよく飾る。

鶏肉のレモン焼き蒸しのコツ

- 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.62～64)

オート 118 かじきまぐろのバスク風 (女子栄養大学開発レシピ ▶P.155)

オート 119 さけのみそ焼き蒸し



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安
約10分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
白みそ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)	30g	15g	8g
豆乳(成分無調整の物)	大さじ2 1/2	大さじ2 1/2	大さじ2
酒	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1/2	少々	少々
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/4	小さじ1/2
青じそ	2枚	1枚	1枚
大根おろし	適量	適量	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。
- さけは水けをふき取り、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 脚を閉じたグリル皿に②を盛りつけたとき上になる方を下にして並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**[119 さけのみそ焼き蒸し]**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

さけのみそ焼き蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは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.62～64)

オート 120 白身魚の姿蒸し



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安
約14分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

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1/4
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎは白い部分は4～5cmの長さになるように、芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 青い部分は4～5cmのナナメ切りにする。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯部分をのせる。合わせた④をかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**[120 白身魚の姿蒸し]**で、加熱する。
- 器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑤を小鍋に入れて熱し、上からかける。

白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1尾分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは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.62～64)

オート 121 焼き蒸しかつおのたたき風



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安
2人分 約7分
1人分 約4分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
かつお(皮つきの物)	1節 (約300g)	1節 (約150g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	1/4個
にんにく(薄切り)	適量	適量
しょうが(すりおろす)	適量	適量
貝割大根(根元を切る)	適量	適量
小ねぎ(小口切り)	適量	適量
ポン酢しょうゆ	適量	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。
- かつおはペーパータオルなどで水けをふき取り、玉ねぎは水にさらしておく。
- 脚を閉じたグリル皿にかつおの皮を下にしてココに置き、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**[121 焼き蒸しかつおのたたき風]**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、中まで加熱されないように氷水に取ってあら熱を取る。水けをよくふき取ってから冷蔵庫でよく冷やし、厚さ1cmに切り分ける。
- 皿に水けを切った玉ねぎを敷き、その上に切ったかつおを並べ、にんにく、しょうが、貝割、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ので、よく冷やしてから切ったほうがよいでしょう。

オート 122 あさりの酒蒸し



スチームレンジ **▶P.54**

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
あさり(殻つき)	約300g	約150g
酒	カップ1/4	大さじ1/2
バター	小さじ1	小さじ1/2
パセリ(みじん切り)	少々	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。
- あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
- 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、脚を閉じたグリル皿に、オープンシートを敷き、その上に並べ、酒をかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**[122 あさりの酒蒸し]**で、人数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り半分程度にします。あさがり呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかポウルをかぶせておきます。

あさりの酒蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1～2人分です。
- オープンシートを敷いて殻でグリル皿を傷つけないようにします
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは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.62～64)

焼き蒸し
いため物
焼き蒸し

オート 123 あさり&キムチの焼き蒸し



使用付属品
レンジ スチーム
給水タンク 満水
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約9分

材料	2人分	1人分
あさり(殻つき)	約200g	約100g
玉ねぎ(薄切り)	25g	15g
にら(5cm長さ切る)	50g	25g
白菜キムチ(ひとくち大に切る)	50g	25g
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1弱
みりん	大さじ1/2	小さじ1弱

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あさは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。
- ②の殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水けを切っておく。
- 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。
- 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。
- 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[123 あさり&キムチの焼き蒸し]で、人数分を選択して加熱する。

あさり&キムチの焼き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート 124 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
給水タンク 満水
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約9分
1人分 約7分

材料	2人分	1人分
かぼちゃ(所々皮を切り落とし、1.5cm角に切る)	300g	150g
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2	少々
白ごま	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に、かぼちゃと塩こうじを入れて混ぜ合わせ、約10分おく。
- ②に合わせた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、[124 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し]で、人数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.62~64

オート 125 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
給水タンク 満水
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約7分

材料	2人分	1人分
なす	2本(約200g)	1本(約100g)
ししとうがらし	6個(約25g)	3個(約15g)
えのきだけ	50g	25g
まいたけ	50g	25g
油揚げ(1cm幅の細切り)	1枚(約35g)	1/2枚(約18g)
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1/4
レモン汁	小さじ2	小さじ1
お好みでオリーブ油	大さじ1/2	大さじ1/4

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- ④のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほくす。
- 合わせた⑤をポリ袋(市販)に入れ、合わせた⑥と④を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した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、[125 なす&きのこの焼き蒸しサラダ]で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 冷やして食べてもよいでしょう。

なす&きのこの焼き蒸しサラダのコツ

- 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.62~64

オート 126 たらのチーズ焼き蒸し



使用付属品
スチーム レンジ
給水タンク 満水
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約10分

材料	2人分	1人分
生だらの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ	1切れ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
白ワイン	少々	少々
トマトソース	大さじ3	大さじ1 1/2
ピーマン(薄切り)	1/2個	1/4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	20g	10g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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[126 たらのチーズ焼き蒸し]で、人数分を選択して加熱する。

たらのチーズ焼き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート 127 焼き蒸しブロッコリー



使用付属品
オープン 過熱水蒸気 レンジ
給水タンク 満水
→P.55
予熱 約9分
加熱時間の目安 約12分
2人分 約8分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
ブロッコリー(小房に分ける)	400g	260g	130g
白すりごま	大さじ2	大さじ1 1/2	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1
酢	大さじ1/2	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ2	小さじ1 1/2	小さじ1
みそ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4

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[127 焼き蒸しブロッコリー]で、人数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れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

焼き蒸しブロッコリーのコツ

- 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てラップをし、[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

焼き蒸し
いため物
焼き蒸し

オート128 焼き蒸しかぼちゃ



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) **→P.55**

予熱 約9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
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
かぼちゃ (皮をむき、1cm角に切る)	400g	260g	130g
マヨネーズ	大さじ3	大さじ2	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2	大さじ1	小さじ2
レモン汁	小さじ1	小さじ½	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに「128 焼き蒸しかぼちゃ」で、人数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、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

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.62～64

オート129 焼き蒸しいも



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) **→P.55**

予熱 約5分
加熱時間の目安 約32分
2人分 約27分 / 1人分 約25分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
さつまいも (1本約250gの物)	4本	2本	1本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに「129 焼き蒸しいも」で、人数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、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、竹く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。細かいさつまいも(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皿に移しかえラップをし「スチームレンジ(350W)」で様子を見ながら加熱します。→P.70

オート130 焼き蒸しとうもろこし



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) **→P.55**

予熱 約5分
加熱時間の目安 約27分
2人分 約30分 / 1人分 約27分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
とうもろこし(皮つき、1本300～350gの物)	2本	1本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- とうもろこしの皮は、そのまま残し、皮から出ているひげを取り除いて、莖が長い場合も切って取り除く。
- 脚を閉じたグリル皿に②をのせグリル皿ふたをセットする。
- 食品を入れずに「130 焼き蒸しとうもろこし」で、人数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、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皮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.62～64

オート131 焼き蒸しキャベツ



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) **→P.55**

予熱 約9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
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
キャベツ	400g	260g	130g
辛子明太子	30g	20g	20g
マヨネーズ	大さじ4	大さじ3	大さじ3
酢	大さじ1	大さじ½	大さじ½
しょうゆ	小さじ½	小さじ½	小さじ½
レモン汁	小さじ½	小さじ½	小さじ½
粉チーズ	3g	2g	2g
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- キャベツは芯を残したまま、くし形に3人分は3等分する。2人分：3等分 1人分：2等分
- 食品を入れずに「131 焼き蒸しキャベツ」で、人数分を選択して予熱する。
- 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。
- 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るようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 辛子明太子は身をこぼげ、④と合わせる。
- 加熱後、皿に盛り⑥を添える。

焼き蒸しキャベツのコツ

- 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.62～64

焼き蒸し
いため物
焼き蒸し

オート132 焼き蒸し芽キャベツ



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) **→P.55**

予熱 約9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
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
芽キャベツ	400g	260g	130g
辛子明太子	30g	20g	20g
マヨネーズ	大さじ4	大さじ3	大さじ3
酢	大さじ1	大さじ½	大さじ½
しょうゆ	小さじ½	小さじ½	小さじ½
レモン汁	小さじ½	小さじ½	小さじ½
粉チーズ	3g	2g	2g
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- 芽キャベツは根元に十文字に切り目を入れる。
- 食品を入れずに**[132 焼き蒸し芽キャベツ]**で、人数分を選択して予熱する。
- 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。
- 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るようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 辛子明太子は身をこぼせ、④と合わせる。
- 加熱後、皿に盛り⑥を添える。

焼き蒸し芽キャベツのコツ

- 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.62～64**

オート133 焼き蒸し赤キャベツ



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) **→P.55**

予熱 約9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
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
赤キャベツ	400g	260g	130g
アンチョビ (みじん切り)	小さじ1 (6g)	小さじ½ (3g)	小さじ½ (3g)
スタッフオリブ (みじん切り)	3個	2個	2個
④ オリーブ油	大さじ1	大さじ½	大さじ½
白ワインビネガー	小さじ2	小さじ1	小さじ1
レモン汁	小さじ1	小さじ½	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- 赤キャベツは芯を残したまま、くし形に3人分は3等分する。
2人分: 3等分 1人分: 2等分
- 食品を入れずに**[133 焼き蒸し赤キャベツ]**で、人数分を選択して予熱する。
- 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。
- 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⑥を添える。

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.62～64**

焼き蒸し・いため物 (焼き蒸し (点心))

オート134 蒸しギョウザ



スチームレンジ (下ごしらえ) 加熱あり **→P.54**

加熱時間の目安 約22分
2人分 約18分 / 1人分 約15分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
キャベツ	180g	90g	45g
豚ひき肉	100g	50g	25g
にら (みじん切り)	15g	10g	5g
たけのこ水煮 (みじん切り)	30g	20g	10g
にんにく (みじん切り)	小1片	小½片	小¼片
④ しょうが (みじん切り)	小1かけ	小½かけ	小¼かけ
酒	小さじ2	小さじ1	小さじ½
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ごま油	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮 (市販の物)	20枚	10枚	5枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- キャベツは洗ってラップで包み、4人分は**[028 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。
2人分: **[レンジ|500W]**約1分30秒 1人分: **[レンジ|500W]**約1分
- 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、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- 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。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、⑤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**[134 蒸しギョウザ]**で、人数分を選択して加熱する。

「**[028 葉・果菜の下ゆで]**の使いかた」 **→P.52,53**

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62～64**

蒸しギョウザ、えび蒸しギョウザのコツ

- 1回に蒸せる分量は皮の直径が約9cmの物で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加減してください。

オート135 えび蒸しギョウザ



スチームレンジ **→P.54**

加熱時間の目安 約22分
2人分 約18分 / 1人分 約15分

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
大正えび	13尾 (約160g)	7尾 (約80g)	4尾 (約40g)
にんじん (みじん切り)	50g	25g	15g
たけのこ水煮 (みじん切り)	40g	20g	10g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)	大さじ½ (約5g)
④ 片栗粉	小さじ½	小さじ¼	小さじ¼
ラード	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
ごま油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮 (市販の物)	20枚	10枚	5枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- 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。
- オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑤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**[135 えび蒸しギョウザ]**で、人数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.62～64**

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し (点心)

オート 139 えびシューマイ



焼き蒸し・いため物
焼き蒸し（点心）

使用付属品

スチームレンジ **→P.54**

給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約17分
2人分 約12分 / 1人分 約10分

材料	4人分(16個)	2人分(8個)	1人分(4個)
大正えびむきえび（飾り用・小さめの物）	160g	80g	40g
ほたて貝柱（すり身状にする）	2個（約40g）	1個（約20g）	1/2個（約10g）
たけのこ水煮（みじん切り）	30g	15g	8g
④ 長ねぎ（みじん切り）	大さじ2（約20g）	大さじ1（約10g）	大さじ1/2（約5g）
卵白	1/2個分	1/4個分	1/4個分
しょうが（すりおろす）	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
酒	小さじ1/2	小さじ1/4	小さじ1/4
ごま油	少々	少々	少々
塩	小さじ1/4	少々	少々
シューマイの皮（市販の物）	16枚	8枚	4枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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④を入れ、よく混ぜ合わせ、4人分は16等分しておく。
2人分：8等分 1人分：4等分
- 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のをせる。
- 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、**139 えびシューマイ**で、人数分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.62~64**

焼き蒸し・いため物（いため物）

オート 140 野菜いため



使用付属品

レンジスチーム **→P.54**

給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約6分

材料	4人分	2人分	1人分
野菜ミックス	540g	270g	135g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	160g	80g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
④ しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1
お好みでオリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- ポリ袋（市販）に合わせた④を入れ、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を上に乗せ、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**140 野菜いため**で、人数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.62~64**

焼き蒸しいため物▶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 141 焼きそば



使用付属品

レンジスチーム **→P.54**

給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約10分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物）	2袋	1袋
野菜ミックス	250g	125g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g	25g
塩、こしょう	各少々	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。
- 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して、テーブルプレートに置き**141 焼きそば**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

焼きそばのコツ

- 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.62~64**

焼き蒸し・いため物

オート 142 焼きうどん



焼きうどんのため物

使用付属品

レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
うどん (ゆでた物・1袋約200gの物)	2玉	1玉
野菜ミックス	250g	125g
水	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	大さじ1	大さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	25g
塩、こしょう	各少々	各少々
かつおぶし	適量	適量

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ポリ袋 (市販) にめんとう④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「142 焼きうどん」で、人数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。

焼きうどんのコツ

- 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.62~64

オート 143 明太子の塩こうじ焼きそば



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	2人分	1人分
焼きそば用めん	2袋 (約300g)	1袋 (約150g)
アスパラガス (乱切り)	1本 (約30g)	½本 (約15g)
スナップえんどう (半分に切る)	40g	20g
辛子明太子	50g	25g
塩こうじ	大さじ3	大さじ1½
水	大さじ1	大さじ½
無塩バター	30g	15g

- 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。
 - 無塩バターを、2人分は「レンジ」200W|約2分|で加熱して溶かす。
1人分: 「レンジ」200W|約1分30秒|
 - ポリ袋 (市販) に合わせた②と③を入れ、めんとうと辛子明太子、アスパラガス、スナップえんどうを入れて、かるく混ぜ合わせる。
 - 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「143 明太子の塩こうじ焼きそば」で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

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 144 チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約16分
2人分 約11分 / 1人分 約9分

材料	4人分	2人分	1人分
牛もも肉 (細切り)	300g	150g	75g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ピーマン (種を取り、タテに細切り)	8個 (約240g)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
たけのこ水煮 (細切り)	100g	50g	25g
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ½
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ½

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 牛もも肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
 - ポリ袋 (市販) に②と④、合わせた⑤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「144 チンジャオロウスー」で、人数分を選択して加熱し、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.62~64

オート 145 ちくわのチンジャオロウスー



焼きうどんのため物

レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約6分

材料	4人分	2人分	1人分
ちくわ (細切り)	3本 (約150g)	1½本 (約75g)	¾本 (約40g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ピーマン (種を取り、タテに細切り)	8個 (約240g)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
たけのこ水煮 (細切り)	100g	50g	25g
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ½
片栗粉	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

- 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。
 - ちくわに、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
 - ポリ袋 (市販) に②と④、合わせた⑤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「145 ちくわのチンジャオロウスー」で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ちくわの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.62~64

オート 146 **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
レンジ スチーム →P.54
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約16分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ1
キャベツ (ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
にんじん (薄切り)	100g	50g	25g
④ ピーマン (種を取り、乱切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)	1個 (約30g)
長ねぎ (5mm 幅のナメ切り)	100g	50g	25g
みそ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
酒	大さじ4	大さじ2	大さじ1
⑤ 砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋 (市販) に②と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き「146 ホイコウロウ」で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

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.62~64

オート 147 **厚揚げのホイコウロウ**



使用付属品
レンジ スチーム →P.54
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分 / 1人分 約7分

材料	4人分	2人分	1人分
厚揚げ	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
キャベツ (芯を取り、ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
ピーマン (種を取り、小さめの乱切り)	2個 (約60g)	1個 (約30g)	1/2個 (約15g)
④ 赤パプリカ (種を取り、小さめの乱切り)	1/2個 (約65g)	1/4個 (約30g)	15g
長ねぎ (5mm 幅のナメ切り)	100g	50g	25g
甜麺醬 (テンメンジャン)	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4

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。
- 厚揚げは湯通しをして、油抜きをし、ひとくち大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋 (市販) に④、合わせた⑤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、その上に②を並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き「147 厚揚げのホイコウロウ」で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

厚揚げの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.62~64

オート 148 **ゴーヤーチャンプルー**



使用付属品
スチーム レンジ →P.54
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分 / 1人分 約6分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	1本 (約200g)	1/2本 (約140g)	1/4本 (約70g)
卵	1個	1/2個	1/4個
木綿豆腐	150g	100g	50g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	35g	15g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	50g	35g	15g
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
塩	小さじ1/2	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒)	各小さじ1	各小さじ1/2	各小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1/4	少々

作りかた

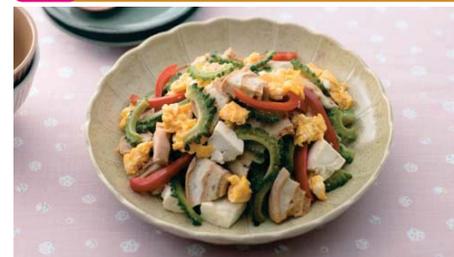
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてから塩 (分量外) をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、4人分は「レンジ」500W | 約1分 で加熱し、いり卵しておく。
2・1人分: 「レンジ」200W | 約1分
- 豆腐は水切りをする。
- ポリ袋 (市販) に合わせた④を入れ、②と赤パプリカ、④を手でくずして加え混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿に豚肉を広げ、ポリ袋から取り出した⑤を上に乗せ、グリル皿ふたをセットする。
- 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「148 ゴーヤーチャンプルー」で、人数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.62~64

ゴーヤーチャンプルーのコツ

- 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.62~64

オート 149 **ふのゴーヤーチャンプルー**



使用付属品
スチーム レンジ →P.54
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	1/2本 (約150g)	1/4本 (約80g)	1/8本 (約40g)
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/4個
木綿豆腐	150g	100g	50g
車麩 (8等分に切る)	40g	20g	10g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	40g	20g	10g
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
塩	小さじ1/2	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒)	各小さじ1	各小さじ1/2	各小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1/4	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。
- 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ら塩 (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、水けを切る。
- 車麩はぬるま湯につけてもどし、かるく絞る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、4人分は「レンジ」500W | 約1分 で加熱し、いり卵しておく。
2・1人分: 「レンジ」500W | 約30秒
- 豆腐は水切りをする。
- ポリ袋 (市販) に合わせた④を入れ、②とゴーヤー、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ポリ袋から取り出した⑤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「149 ふのゴーヤーチャンプルー」で、人数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.62~64

ふのゴーヤーチャンプルーのコツ

- 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.62~64

焼き蒸し、いため物

オート150 ゴーヤーのスパイシーいため



レンジ スチーム **→P.54**

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	1/2本 (約100g)	1/4本 (約50g)	1/8本 (約25g)
赤パプリカ (乱切り)	60g	30g	15g
黄パプリカ (乱切り)	60g	30g	15g
かぼちゃ (薄切り)	80g	40g	20g
長ねぎ (ナナム薄切り)	20g	10g	5g
プチトマト (ヨコ半分に切る)	4個	2個	1個
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	80g	40g	20g
塩、あらびき黒こしょう	各少々	各少々	各少々
酒	1かけ	1/2かけ	1/4かけ
しょうが (みじん切り)	1かけ	1/2かけ	1/4かけ
にんにく (みじん切り)	1/2片	1/4片	3g
赤とうがらし (乾燥、種を取り除く)	2本	1本	1/2本
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1/2	小さじ1/4	少々
コチュジャン	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
花椒 (ホアジャオ、あらくつぶす)	少々	少々	少々
酒	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4

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。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにする。かるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けをきる。
- 豚肉は塩、あらびき黒こしょう、酒をもみ込み、下味をつけておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた⑤を入れ、②と④を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿に③を広げ、ポリ袋から取り出した④を上に乗せ、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、**150 ゴーヤーのスパイシーいため**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、かき混ぜて塩、あらびき黒こしょうをする。

オート151 プルコギ (女子栄養大学開発レシピ **→P.156**)

オート152 牛肉となすの納豆いため



レンジ スチーム **→P.54**

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約9分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
牛薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g	75g
なす	2本(約200g)	1本(約100g)
長ねぎ (ナナム薄切り)	1/2本(約40g)	1/4本(約20g)
納豆	1パック	1/2パック
白菜キムチ	40g	20g
しょうゆ	大さじ1 1/2	小さじ2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた⑤を入れ、④を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**152 牛肉となすの納豆いため**で、人数分を選択して加熱する。

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.62~64**

オート153 さつま揚げとなすの納豆いため



レンジ スチーム **→P.54**

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約9分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
さつま揚げ (ナナム薄切り)	2枚 (約150g)	1枚 (約75g)
なす	2本 (約200g)	1本 (約100g)
長ねぎ (ナナム薄切り)	1/2本 (約40g)	1/4本 (約20g)
納豆	1パック (約40g)	1/2パック (約20g)
白菜キムチ	40g	20g
しょうゆ	大さじ1	小さじ2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた⑤を入れ、④を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**153 さつま揚げとなすの納豆いため**で、人数分を選択して加熱する。

さつま揚げ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.62~64**

オート154 牛肉とピーマンの塩こうじいため



レンジ スチーム **→P.54**

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約9分 / 1人分 約9分

材料	2人分	1人分
牛もも肉 (細切り)	150g	75g
ピーマン (種を取り、タテに細切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	45g	25g
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
紹興酒	小さじ2	小さじ1
酒	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2	小さじ1/4

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛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④、合わせた⑤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、**154 牛肉とピーマンの塩こうじいため**で、人数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.62~64**

オート155 ささかまとピーマンの塩こうじいため



レンジ スチーム **→P.54**

給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約9分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
ささかまぼこ (細切り)	5個 (約115g)	3個 (約70g)
ピーマン (種を取り、タテに細切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	45g	25g
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2
紹興酒	小さじ2	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。
- ポリ袋(市販)にささかまぼこ①、合わせた⑤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、**155 ささかまとピーマンの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ささかま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.62~64**

焼き蒸し、いため物

オート 鶏肉とキャバツの塩こうじいため



レンジ スチーム
→P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
鶏むね肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g
キャバツ (4~5cm四方に切る)	200g	100g
プチトマト	6個 (約70g)	3個 (約35g)
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2	少々
酒	大さじ2	小さじ2
砂糖	大さじ2	小さじ2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、かき混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**156 鶏肉とキャバツの塩こうじいため**で、人数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.62~64

オート はんぺんとキャバツの塩こうじいため



レンジ スチーム
→P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
はんぺん (ひとくち大に切る)	4枚 (約180g)	2枚 (約90g)
キャバツ (4~5cm四方に切る)	200g	100g
プチトマト	6個 (約70g)	3個 (約35g)
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2	少々
酒	大さじ2	小さじ2
砂糖	大さじ2	小さじ2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に、はんぺん、キャバツ、プチトマトと合わせた④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、**157 はんぺんとキャバツの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

はんぺんとキャバツの塩こうじいためのコツ

- 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.62~64

オート 豚肉とピーマンのみそそばろ



レンジ スチーム
→P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
豚ひき肉	100g	50g
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	3個 (約90g)	2個 (約60g)
酒	大さじ1	大さじ1/2
みそ	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2	大さじ1/4
和風だし(素)	ひとつまみ	ひとつまみ
白ごま	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に豚肉、ピーマンと合わせた④を入れて、かき混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した②を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**158 豚肉とピーマンのみそそばろ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、白ごまをかけて、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.62~64

オート 豆腐とピーマンのみそそばろ



スチーム レンジ
→P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
木綿豆腐	200g	100g
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	3個 (約90g)	2個 (約60g)
酒	大さじ1	大さじ1/2
みそ	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2	大さじ1/4
和風だし(素)	少々	少々
白ごま	適量	適量

作りかた

- 豆腐は水けを切り、2人分は4等分に切る。
1人分:2等分
- ①をオープンシートを敷いた金属トレイなどにのせて平らにし、ラップをして冷凍室で一晩おき冷凍する。
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②を流水で解凍し、水けを切ってかたく絞り、細かくちぎる。
- ポリ袋(市販)に④、ピーマンと合わせた⑤を入れて、かき混ぜ合わせる。
- 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⑤を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**159 豆腐とピーマンのみそそばろ**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

豆腐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.62~64

オート えびの塩こうじいため



レンジ スチーム
→P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
大正えび(またはブラックタイガー)	6尾 (約85g)	3尾 (約45g)
エリンギ	2本 (約125g)	1本 (約65g)
にんにく(みじん切り)	1片 (約10g)	1/2片 (約5g)
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
お好みでオリーブ油	大さじ3/4	大さじ2
レモン汁	少々	少々
イタリアンパセリ	適量	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。
- 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、**160 えびの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 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.62~64

オート 里ももとベーコンの塩こうじいため



レンジ スチーム
→P.54

使用付属品
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

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
里もも(5mm幅、6cm長さに切る)	3個 (約260g)	2個 (約175g)
ベーコン(2cm幅に切る)	4枚 (約80g)	2枚 (約40g)
赤とうがらし(へたと種を取り、輪切り)	1本	1/2本
塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1/4
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ1/2
黒こしょう	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に里もも、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、**161 里ももとベーコンの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

里ももとベーコンの塩こうじいためのコツ

- 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.62~64

オート162 砂肝とナッツの塩こうじいため



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約7分

材料	2人分	1人分
鶏砂肝 (かたい部分を除き、せん切り)	200g	100g
カシューナッツ	20g	10g
しめじ	1/2株 (約75g)	1/4株 (約40g)
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
しょうが (せん切り)	1かけ (約15g)	1/2かけ (約10g)
酒	大さじ1	大さじ1/2
貝割大根	適量	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。
- 砂肝は塩こうじ、片栗粉と一緒にポリ袋 (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、[162 砂肝とナッツの塩こうじいため]で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、貝割大根をかけて、皿に盛る。

砂肝とナッツの塩こうじのためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして [レンジ] 500W で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート163 えびチリ



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	2人分	1人分
大正えび (殻つき)	250g	125g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2	大さじ1
しょうが (みじん切り)	小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2	大さじ1
酒	カップ1/4	大さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2	小さじ1/4
塩、こしょう	各少々	各少々
お好みでごま油	大さじ1/2	大さじ1/4
青菜 (いためた物)	適量	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。
- 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 [163 えびチリ] で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、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1~2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。)
- 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.62~64

オート164 ほたてのチリソース



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約9分 / 1人分 約7分

材料	2人分	1人分
ほたて貝柱 (ヨコ半分切る)	150g	75g
アスパラガス	2本 (約50g)	1本 (約25g)
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
長ねぎ (みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
しょうが (みじん切り)	1かけ	1/2かけ
豆板醤	小さじ1/2	少々
トマトケチャップ	大さじ3	大さじ1 1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	小さじ1
砂糖	大さじ1	大さじ1/2
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1/2	少々
水	カップ1/2	カップ1/4
お好みでごま油	小さじ1	小さじ1/2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ほたては水けを切り、アスパラガスは1本を5等分し、片栗粉をまぶしておく。
- 脚を閉じたグリル皿に②と④を入れて、さっと混ぜ合わせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き [164 ほたてのチリソース] で、人数分を選択して加熱する。

ほたてのチリソースのコツ

- 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。)
- 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.62~64

オート165 いらレバいため



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約9分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
豚レバー (ひとくち大に切る)	140g	70g
酒	小さじ2	小さじ1
しょうが汁	小さじ2	小さじ1
片栗粉	小さじ2	小さじ1
いらレバ (5cm 長さに切る)	65g	35g
玉ねぎ (薄切り)	35g	15g
黄パプリカ (薄切り)	35g	15g
もやし	65g	35g
しょうが (みじん切り)	小さじ2	小さじ1
にんにく (みじん切り)	小さじ2	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	小さじ1
オイスターソース	小さじ2	小さじ1
酒	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4
塩	少々	少々
お好みでごま油	小さじ1/2	小さじ1/4

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ15分以上おく。
- 汁けをかるく切った②と合わせた④をポリ袋 (市販) に入れる。
- ③に、いらレバ以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- いらレバの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のをのせる。さらに残りのいらレバを広げてのせ、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 [165 いらレバいため] で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

いらレバのためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして [レンジ] 500W で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート166 ペペロンチーノ風野菜いため



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約7分

材料	2人分	1人分
赤パプリカ (ひとくち大)	1/2個 (約60g)	1/4個 (約30g)
黄パプリカ (ひとくち大)	1/2個 (約60g)	1/4個 (約30g)
しめじ (小房に分ける)	50g	25g
アスパラガス (6等分に切る)	2本 (約50g)	1本 (約25g)
ブロッコリー (小房に分ける)	50g	25g
プチトマト (半分に切る)	4個 (約40g)	2個 (約20g)
にんにく (みじん切り)	5g	少々
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	1/2本	1/2本
④ 白ワイン	大さじ1	大さじ1/2
あらびき黒こしょう	少々	少々
塩	少々	少々
お好みでオリーブ油	大さじ1	大さじ1/2

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 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「166 ペペロンチーノ風野菜いため」で、人数分を選択して加熱する。

ペペロンチーノ風野菜のためのコツ

- 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167 トマトのキムチいため



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約9分 / 1人分 約6分

材料	2人分	1人分
トマト (乱切り)	1個 (約150g)	1/2個 (約75g)
白菜キムチ (ひとくち大に切る)	100g	50g
塩こうじ	小さじ1	小さじ1/2

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 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「167 トマトのキムチいため」で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

トマトのキムチのためのコツ

- 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.62～64

オート168 なすのみそいため



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約8分

材料	2人分	1人分
なす	3本 (約300g)	2本 (約150g)
ピーマン	1個 (約40g)	1/2個 (約20g)
みそ	大さじ2	大さじ1
④ 砂糖	大さじ1	大さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 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「168 なすのみそいため」で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

なすのみそのためのコツ

- 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.62～64

オート169 ほうれん草の塩こうじソテー



レンジ スチーム →P.54

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約9分 / 1人分 約7分

材料	2人分	1人分
ほうれん草 (3cm幅に切る)	200g	100g
ベーコン (5mm幅に切る)	2枚 (約40g)	1枚 (約20g)
④ 塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ1/2

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 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、「169 ほうれん草の塩こうじソテー」で、人数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.62～64

焼き蒸し、いため物

蒸し物

オート170 茶わん蒸し



使用付属品

給水タンク 満水

テーブルプレート

スチームレンジ オープン (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

加熱時間の目安 約26分
2人分 約18分/1人分 約11分

材料	4人分	2人分	1人分
卵	2個 (約100g)	1個 (約50g)	½個 (約25g)
だし汁	350~400mL	180~200mL	90~100mL
しょうゆ、塩	各小さじ½	各小さじ¼	各少々
みりん	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
鶏もも肉 (そぎ切り)	約40g	約20g	約10g
酒	少々	少々	少々
えび (殻つき)	小4尾 (約40g)	小2尾 (約20g)	小1尾 (約10g)
かまぼこ (薄切り)	8枚	4枚	2枚
干しいたげ (戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚	1枚	½枚
ゆでぎんなん	8個	4個	2個
三つ葉	適量	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして4人分は「レンジ」200W|2~3分|で加熱する。
2~1人分: 「レンジ」200W|1~2分|
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、4人分は②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
2人分: ②を2等分 | 1人分: ②を全量
- ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ、「レンジ」200W|170茶わん蒸し|で、人数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.62~64

オート171 洋風茶わん蒸し



使用付属品

給水タンク 満水

テーブルプレート

スチームレンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分/1人分 約8分

グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

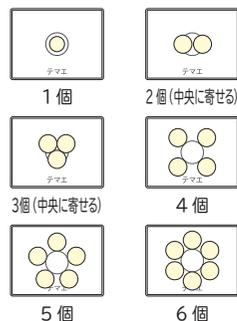
材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分)	4人分	2人分	1人分
卵	2個	1個	½個
固形スープの素	½個	少々	少々
牛乳	120mL	60mL	30mL
生クリーム	50mL	25mL	15mL
ベーコン	1枚	½枚	¼枚
アスパラガス	1本	½本	¼本
プチトマト	2個	1個	1個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- ベーコンは5mm幅に切り、アスパラガスは1cm幅に切る。プチトマトは1個を4等分する。
- 容器に③を入れたら、②を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿にペーパータオルを敷き、水(約30mL・分量外)を注ぎ入れ、④をグリル皿中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き「171 洋風茶わん蒸し」で加熱する。

茶わん蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~6人分です。洋風茶わん蒸しは表示の分量です。
- 容器は茶わん蒸しは直径が8cmくらいのものでふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。洋風茶わん蒸しは直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型で、重量が90~100gの物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は茶わん蒸しは20~25℃にします。洋風茶わん蒸しは15~20℃にします。低いときは、仕上がり調節を「強」、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.62~64

オート172 手作り豆腐



使用付属品

給水タンク 満水

テーブルプレート

スチームレンジ オープン →P.54

加熱時間の目安 約23分
2人分 約16分/1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL	250mL	125mL
にがり	30~40mL	20~30mL	10~20mL
〈あん〉			
だし汁	カップ½	カップ¼	大さじ2
みりん	小さじ½	少々	少々
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	少々
塩	少々	少々	少々
片栗粉	小さじ1	小さじ½	少々
水	5mL	少々	少々
しょうが (すりおろす)	適量	適量	適量
あさつき (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ「172 手作り豆腐」で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑤(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきのせる。

【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ」200W|で様子を見ながら加熱します。 →P.62~64

オート 173 ゆで卵



スチーム オープン **→P.54**

使用付属品 **給水タンク 満水**

加熱時間の目安 約 18分
2人分 約16分/1人分 約16分

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
卵	4個	2個	1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に卵を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**173 ゆで卵**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、冷水につけ、十分に冷めてから殻をむく。
(熱いのでやけどに注意)

ゆで卵のコツ

- 1回に作れる分量は1~8人分です。
- 冷蔵保存の卵を使います
- 卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります
- 卵のかたさは仕上がり調節弱に設定するとやわらかくなり、強にするとかたくなります。

警告

殻付きの卵は**173 ゆで卵**のスチーム加熱以外では加熱しない
破裂による飛び散りや、やけどのおそれがあります。

オート 174 中華風蒸しハンバーグ



スチーム レンジ **→P.54**

使用付属品 **給水タンク 満水**

加熱時間の目安 約 10分
2人分 約9分/1人分 約8分

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
木綿豆腐	1/2丁 (約150g)	1/4丁 (約70g)	1/8丁 (約35g)
豚ひき肉	200g	80g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
④ 紹興酒	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
長ねぎ（みじん切り）	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
しょうが（みじん切り）	1/3かけ	3g	2g
片栗粉	30g	15g	8g
生しいたけ（薄切り）	2枚	1枚	1/2枚
しめじ（石づきを取り小房に分ける）	100g	50g	25g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1	各大さじ1/2	各大さじ1/4
砂糖	小さじ1	小さじ1/2	少々
⑤ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1強	大さじ1/2	大さじ1/4
水	カップ1 1/2	カップ3/4	大さじ5
チンゲン菜（ゆでた物、根元から4分割する）	約100g	約50g	約25g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豆腐はふきんなどで水けをふき取って1cm角に切る。
- 豚ひき肉に④を加えてよく混ぜ、粘りがでてきたら長ねぎ、しょうが、片栗粉、⑤を加えてよく混ぜて4人分は4等分する。
2人分：2等分 1人分：全量
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて④を並べて、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて**174 中華風蒸しハンバーグ**で、人数分を選択して加熱する。
- 小さめの鍋にしいたけ、しめじ、合わせた⑥を入れて煮立て、ハンバーグにかけて、ゆでたチンゲン菜を添える。

オート 175 鶏の酒蒸し



スチーム レンジ **→P.54**

使用付属品 **給水タンク 満水**

加熱時間の目安 約 13分
2人分 約11分/1人分 約10分

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る)	2枚	1枚	1枚約100gの物、2等分に切る
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
しょうが汁	少々	少々	少々
青じそ、にんじん（せん切り）、アルファルファ	各適量	各適量	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量	各適量	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は皮にフォークや竹くしで穴を開け、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のをせ、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、**175 鶏の酒蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
- しょうゆ、ねりからしを合わせて、からししょうゆにする。鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじん、アルファルファをつけ合せ、からししょうゆを添える。

【ひとくちメモ】
●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。
→P62~64

オート 176 鶏の柔らか蒸し



レンジ オープン 過熱水蒸気 **→P.54**

使用付属品 **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

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
鶏むね肉（皮なし）	2枚（1枚200gの物）	1枚（200g）	1枚（100g）
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩	少々	少々	少々
しょうが汁	小さじ2	小さじ1	小さじ1
白菜（ひとくち大に切る）	100g	50g	50g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は塩をふり、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のをせ、周りに白菜を広げ、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**176 鶏の柔らか蒸し**で、人数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、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。

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177 鶏の簡単蒸し

レンジ **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約7分/1人分 約6分

材料	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚(約200g)	1枚(約100g)
酒	大さじ1	大さじ1
塩	少々	少々
しょうが汁	小さじ1	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

作りかた

- 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。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかけるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**177 鶏の簡単蒸し**で、人数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、お好みでソースをかける。

オート178 鶏ハムの簡単蒸し



レンジ **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約7分/1人分 約6分

材料	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚(約200g)	1枚(約100g)
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2
はちみつ	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかけるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**178 鶏ハムの簡単蒸し**で、人数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179 鶏のアジア風簡単蒸し



レンジ **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約7分/1人分 約6分

材料	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚(約200g)	1枚(約100g)
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2
はちみつ	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
レモングラス、バジルなど	各適量	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかけるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**179 鶏のアジア風簡単蒸し**で、人数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。

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|様子を見ながら加熱します。→P.62~64
- 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180 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し



レンジ **→P.54**

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約9分/1人分 約8分

材料	2人分(8個)	1人分(4個)
れんこん(直径6~7cmの物、5mm厚さの半月切り)	16枚(約60g)	8枚(約30g)
鶏ひき肉	120g	60g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
卵黄	1個分	1/2個分
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2
塩	少々	少々
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
ポン酢しょうゆ、大根おろし	各適量	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。
- 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、2人分はレンジ|500W|30~50秒で加熱し、あら熱を取る。
1人分:レンジ|500W|20~30秒
- ②の材料をよく混ぜ合わせ2人分は8等分し、②のれんこんで挟み、厚さ1.5~2cmにする。
1人分:4等分
- 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。
- 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**180 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
- 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.62~64

オート181 鶏ひき肉の油揚げ蒸し



レンジ **→P.54**

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分/1人分 約8分

材料	2人分(8個)	1人分(4個)
油揚げ	2枚	1枚
鶏ひき肉	100g	50g
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2	少々
にんじん(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
生しいたけ(みじん切り)	1枚	1/2枚
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1弱
みりん	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ1/2	小さじ1弱
塩	少々	少々
片栗粉	小さじ2	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。
1人分:4等分
- ポウルに鶏ひき肉と野菜、④を入れて混ぜ2人分は8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**181 鶏ひき肉の油揚げ蒸し**で、人数分を選択して加熱する。

オート182 豚の簡単蒸し



レンジ **▶P.54**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分
2人分 約6分/1人分 約5分

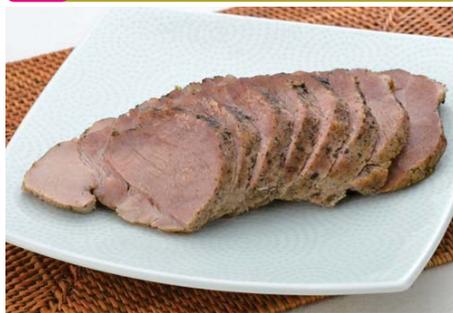
材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
塩	小さじ2	小さじ1	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1
白菜 (ひとくち大に切る)	100g	50g	50g

- 作りかた**
- 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4人分は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**182 豚の簡単蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
2人分: 6等分 1人分: 5等分
 - 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
[レンジ|500W]で様子を見ながら加熱します。(▶P62~64)
- 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でしょう。
- 皿は
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート183 豚のアジア風簡単蒸し



レンジ **▶P.54**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
塩	小さじ2	小さじ1	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
白ワイン	大さじ1	大さじ1	大さじ1
レモングラス、パジルなど好みのハーブ	各適量	各適量	各適量
白菜 (ひとくち大に切る)	100g	50g	50g

- 作りかた**
- 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4人分は8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**183 豚のアジア風簡単蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
2人分: 6等分 1人分: 5等分
 - 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート184 豚の韓国風簡単蒸し



レンジ **▶P.54**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
にんにく (すりおろす)	1片	1/2片	1/2片
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
みそ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
白菜 (ひとくち大に切る)	100g	50g	50g

- 作りかた**
- 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4人分は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**184 豚の韓国風簡単蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
2人分: 6等分 1人分: 5等分
 - 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート185 白身魚の蒸しカルパッチョ



スチームレンジ **▶P.54**

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約5分/1人分 約3分

材料	4人分	2人分	1人分
白身魚 (たいまたはかれいなど、刺身用の物)	600g	300g	150g
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	小さじ2
しょうゆ	小さじ4	小さじ2	小さじ1
酢	大さじ2	大さじ1	小さじ2
マスタード	小さじ2	小さじ1	少々
レモン汁	小さじ2	小さじ1	少々
プチトマト (4等分する)	4個	2個	1個
イタリアンパセリ	適量	適量	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 白身魚は1cmのそぎ切りにし、水けをよくふき取っておく。
 - 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き②を重ねるように広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**185 白身魚の蒸しカルパッチョ**で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、皿に盛り混ぜ合わせた④をかけてプチトマトとイタリアンパセリを添える。

【ひとくちメモ】

- 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。(▶P62~64)

揚げ物 (ノンフライ)

オート186 鶏のから揚げ



レンジオープン **→P.54**

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(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
から揚げ粉 (市販)	大さじ4 (約40g)	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)

作りかた

- 鶏肉は1枚を4人分は6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたいて落とす。
2人分：1枚を6等分 1人分：½枚を3等分
- ①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**186 鶏のから揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

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**グリル**で様子を見ながら加熱します。**→P.66**

オート187 鶏のから揚げ(脱脂)

レンジオープン **→P.55**

予熱 約3分
加熱時間の目安 約26分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

鶏のから揚げ(4人分)
カロリーカット値 約65kcal減 ※1
調理後のカロリー 約884kcal ※2

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のから揚げの作りかた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いて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに**187 鶏のから揚げ(脱脂)**で加熱する。
- 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)

オート188 豚のから揚げ

加熱時間の目安 約16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、**188 豚のから揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

オート189 鶏手羽先の甘辛揚げ



レンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約21分
2人分 約19分/1人分 約16分

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
鶏手羽先(1本60gの物)	8本	4本	2本
片栗粉	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩	小さじ½	少々	少々
しょうゆ	大さじ1	大さじ½	大さじ½
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ½
みりん	大さじ2	大さじ1	大さじ1
にんにく(すりおろす)	1片	½片	½片
長ねぎ(みじん切り)	10g	5g	5g
七味とうがらし	少々	少々	少々

作りかた

- 鶏手羽先は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15～30分ほどおく。
- 脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**189 鶏手羽先の甘辛揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

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.67**

オート190 鶏の竜田揚げ



レンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約18分
2人分 約15分/1人分 約13分

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
片栗粉	大さじ6 (約50g)	大さじ3 (約25g)	大さじ3 (約25g)
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1½	大さじ¾	大さじ¾
しょうが(すりおろす)	小さじ1½ (約10g)	小さじ¾ (約5g)	小さじ¾ (約5g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 鶏肉は1枚を4人分は6等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15分以上おく。
2人分：6等分 1人分：3等分
- ①の汁をかるく切って、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**190 鶏の竜田揚げ**で、人数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 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。**→P.67**

オート191 豚の香味揚げ



揚げ物
（ノンフライ）

レンジオープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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)	2人分(6個)	1人分(3個)
豚ロース薄切り肉	12枚 (約300g)	6枚 (約150g)	3枚 (約75g)
ゆずみそ (市販のもの)	適量	適量	適量
青じそ	6枚	3枚	1½枚
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	30g
白ごま	25g	15g	15g

作りかた

- 豚肉の片面に、ゆずみそを塗る。
- 青じそは茎を取りタテ半分に切る。
- ①の真ん中に②をのせ、青じそを中心に3つ折りにする。
- ③に小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**191 豚の香味揚げ**で、人数分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.67**

オート192 とんかつ



レンジオープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約17分
2人分 約15分/1人分 約11分

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gのもの)	4枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2強	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	30g

作りかた

- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**192 とんかつ**で、人数分を選択して加熱する。

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.67**

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、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう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 ヒレカツ



レンジオープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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)	2人分(8個)	1人分(4個)
豚ヒレ肉 (かたまり)	400g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	30g

作りかた

- 豚ヒレ肉は4人分は16等分に切り、塩、こしょうをする。
2人分：8等分 1人分：4等分
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**193 ヒレカツ**で、人数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.67**

オート194 ミルフィーユカツ



揚げ物
（ノンフライ）

レンジオープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約18分
2人分 約17分/1人分 約14分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(2枚)
豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)	24枚 (約300g)	12枚 (約150g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵 (溶きほぐす)	1個	1個	½個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2強	大さじ2強	大さじ1
パセリ (乾燥)	適量	適量	適量
煎りパン粉	60g	60g	30g

作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**194 ミルフィーユカツ**で、人数分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.67**

オート
195 チーズ入りミルフィーユカツ



揚げ物
（フットコック）

レンジ オープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 18分
2人分 約17分/1人分 約14分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(2枚)
豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)	24枚 (約300g)	12枚 (約150g)
スライスチーズ	3枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵（溶きほぐす）	1個	1個	1/2個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強	大さじ2強	大さじ1
パセリ（乾燥）	適量	適量	適量
④ 煎りパン粉 →P.236	60g	60g	30g

作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「195 チーズ入りミルフィーユカツ」で、人数分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.67**

オート
196 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ



レンジ オープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 5分
2人分 約8分/1人分 約5分

材料	2人分(4個)	1人分(2個)
はんぺん	2枚 (90g)	1枚 (45g)
スライスチーズ（半分に切る）	3枚	1 1/2枚
あらびき黒こしょう	少々	少々
卵（溶きほぐす）	1個	1/2個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	60g	30g

作りかた

- はんぺんは1枚ずつヨコに薄く4枚に切り、あらびき黒こしょうをふる。
- ①の薄く切ったはんぺんの上に、チーズ、はんぺん、チーズ、はんぺんの順にのせ、一番上にはんぺんを敷き、押す。
- ②をナナメに切り、小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き「196 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ」で、人数分を選択して加熱する。

はんぺんの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 1～2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.67**

オート
197 メンチカツ



レンジ オープン **→P.54**
(下ごしらえ) 加熱あり

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 21分
2人分 約18分/1人分 約17分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
玉ねぎ（みじん切り）	中1 1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
④ パター	大さじ1強 (約13g)	小さじ2 (約8g)	小さじ1
合びき肉	240g	120g	60g
パン粉	カップ1/2 (約20g)	カップ1/4 (約10g)	カップ1/8 (約5g)
⑤ 牛乳	大さじ2	大さじ1	小さじ1
卵（溶きほぐす）	25g	10g	5g
塩	小さじ1/2弱	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.236	60g	30g	30g

作りかた

- 耐熱容器に④を入れて4人分は「レンジ」600W 約2分30秒で加熱する。
2人分: 「レンジ」500W 約1分40秒 | 1人分: 「レンジ」500W 約50秒
- あら熱を取り⑤を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分 | 1人分: 全量
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「197 メンチカツ」で、人数分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.67**

オート
198 豆腐とおからメンチカツ



揚げ物
（フットコック）

レンジ オープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
木綿豆腐	140g	95g	45g
おから	55g	35g	20g
④ 玉ねぎ（みじん切り）	30g	20g	10g
ツナ	小1缶	小1/2缶	小1/4缶
コーン（缶詰）	30g	20g	10g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵（溶きほぐす）	1個	1個	1/2個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	60g	60g	30g

作りかた

- 豆腐は、かるく水切りをする。
- ポウルに①と④を入れ、塩、こしょうをふり、よく混ぜ、コーンを入れてかるく混ぜ合わせる。
- ②を3人分は6等分し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
2人分: 4等分 | 1人分: 2等分
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き「198 豆腐とおからメンチカツ」で、人数分を選択して加熱する。

豆腐とおからメンチカツのコツ

- 1回に焼ける分量は 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.67**

オート
199 チキンカツ



揚げ物
（フロンツプ）

レンジ オープン **→P.54**

使用付属品
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約12分
2人分 約10分/1人分 約9分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏ささみ	6本	3本	1½本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	½個	½個
煎りパン粉 →P.236	60g	30g	30g

- 作りかた**
- 鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
 - ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**199 チキンカツ**で、人数分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.67**

オート
200 鶏ささみ梅肉フライ



レンジ オープン **→P.54**

使用付属品
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分/1人分 約16分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	9本	6本	3本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ねり梅(市販の物)	15g	10g	5g
④ 青じそ(せん切り)	5枚	4枚	2枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
煎りパン粉 →P.236	60g	60g	30g

- 作りかた**
- ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
 - ①の開いた面に合わせた④をのせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
 - ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**200 鶏ささみ梅肉フライ**で、人数分を選択して加熱する。

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**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.67**

オート
201 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ



レンジ オープン **→P.54**

使用付属品
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約23分
2人分 約19分/1人分 約18分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
鶏ひき肉	150g	75g	40g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	16枚	8枚	4枚
しょうが(みじん切り)	小さじ1	小さじ½	小さじ½
④ 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ½	大さじ½	大さじ½
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	40g	20g	20g

- 作りかた**
- れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
 - ボウルに鶏ひき肉と④を入れ、加え混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
 - れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**201 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ**で、人数分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.67**

オート
202 れんこんのおから挟みフライ



レンジ オープン **→P.54**

使用付属品
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約9分
2人分 約9分/1人分 約8分

材料	2人分(4個)	1人分(2個)
おから	40g	20g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	8枚	4枚
長いも(すりおろす)	25g	15g
ひじき(乾燥、水で戻しておく)	1g	少々
人参(みじん切り)	10g	5g
④ あさつき(みじん切り)	10g	5g
マヨネーズ	小さじ½	少々
塩、こしょう	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	20g	20g

- 作りかた**
- れんこんは皮をむき、3mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
 - ボウルにおからと④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
 - れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**202 れんこんのおから挟みフライ**で、人数分を選択して加熱する。

れんこんのおから挟みフライのコツ

- 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.67**

揚げ物
（フロンツプ）

オート
203 チキン南蛮



レンジオープン **→P.54**

給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚	1枚	1/2枚
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	小さじ3/4
酒	大さじ1	大さじ1/2	小さじ2
しょうが（すりおろす）	小さじ1 1/2 （約10g）	小さじ3/4 （約5g）	少々
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2

（甘酢だれ）

しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
酢	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/2本	少々	少々

（タルタルソース）

卵	1個	1/2個	1/4個
ピクルス（みじん切り）	2個（約40g）	1個（約20g）	1/2個（約10g）
マヨネーズ	大さじ4	大さじ2	大さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 鶏肉は1枚を4人分は6等分して、肉の分厚い部分に、かくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
2人分：6等分 1人分：3等分
- 耐熱容器に③を入れ4人分はレンジ[600W]約2分]で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。
2人分：レンジ[600W]約1分 | 1人分：レンジ[600W]約30秒
- 耐熱容器に卵を割り入れ4人分はレンジ[500W]約1分]で加熱し、③を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
2人分：レンジ[500W]約30秒 | 1人分：レンジ[500W]約20秒
- ①の汁をかるく切って、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。
- ④の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたいて落とし、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[203 チキン南蛮]で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢だれにつけ、皿に盛りつけ、③のソースを添える。

チキン南蛮のコツ

- 1回に焼ける分量は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 | 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
204 チキンナゲット



レンジオープン **→P.54**

給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
鶏ひき肉	200g	100g	50g
鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）	1枚	1/2枚	1/4枚
卵（溶きほぐす）	1個	1/2個	1/4個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2 少々	大さじ1 少々	大さじ1/2 少々
ナツメグ	各適量	各適量	各適量
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量
卵（溶きほぐす）	1個	1/2個	1/4個
コーンミール	大さじ5	大さじ3	大さじ3

作りかた

- 鶏むね肉は、あらみじん切りしておく。
- ボウルに①、鶏ひき肉、卵、小麦粉、ナツメグを入れてよく混ぜる。
- ラップの上②をのせ、4人分は長さ約30cm、高さ3～4cmの棒状にして、冷凍室に包丁で切れるかたさになるまで冷凍する。
2人分：長さ約15cm、高さ3～4cm | 1人分：長さ約7cm、高さ3～4cm
- ③を4人分は20等分に切り、塩、こしょうをし、卵、コーンミールの順につける。
2人分：10等分 1人分：5等分
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き[204 チキンナゲット]で、人数分を選択して加熱する。

チキンナゲットのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～4人分です。
- 冷凍させる時間は4人分約1時間、1・2人分約30分を目安にしてください。
- 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 | 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
205 イタリア風カツレツ



レンジグリル **→P.54**

給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約9分
2人分 約9分/1人分 約6分

材料	2人分	1人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
パン粉	20g	10g
粉チーズ	10g	5g
パジル（乾燥）	適量	適量
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	1/2個

作りかた

- パン粉は目の細かいざるなどに入れてふるい、細かくして粉チーズと乾燥パジルを加える。
- 豚ロース肉は筋切りをして塩、こしょうをして1枚を3等分しておく。
- 水けをよくふき取った②に小麦粉、卵、①の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[205 イタリア風カツレツ]で、人数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.67

オート
206 くしカツ



レンジオープン **→P.54**

給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約22分
2人分 約21分/1人分 約18分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	3枚	2枚	1枚
長ねぎ（3～4cmの長さに切る）	1本	1/2本	1/2本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉（→P.236）	60g	30g	30g

作りかた

- 豚ロース肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き[206 くしカツ]で、人数分を選択して加熱する。

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.67

揚げ物
（フット）

オート207 アスパラガスの肉巻きフライ



揚げ物
（フロンツパン）

レンジオープン →P.54

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約18分
2人分 約17分/1人分 約16分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
アスパラガス	4 1/2本	3本	1 1/2本
豚バラ薄切り肉	9枚 (約230g)	6枚 (約150g)	3枚 (約75g)
青じそ	9枚	6枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵（溶きほぐす）	1個	3/4個	1/2個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	40g	40g	20g

作りかた

- ① アスパラガスは、皮をむき、半分の長さで切る。
- 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 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[207 アスパラガスの肉巻きフライ]で、人数分を選択して加熱する。

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.67

オート208 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ



レンジオープン →P.54

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約19分
2人分 約10分/1人分 約9分

材料	2人分(6個)	1人分(3個)
アスパラガス	2本	1本
こんにゃく	3/4枚 (約170g)	1/2枚 (約85g)
青じそ	6枚	3枚
田楽みそ	大さじ1	大さじ1/2
卵（溶きほぐす）	1個	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	40g	20g

作りかた

- ① アスパラガスは、皮をむき、3等分する。
- ② こんにゃくは2人分は2等分し、ヨコに薄く3枚に切り、格子状に切り目を入れ、下ゆです。
1人分：そのままヨコに薄く3枚に切る
- ③ ②の切り目が入った方を上にして置き、青じそ1枚をのせて田楽みそをぬり、①のアスパラガスをのせて巻き、楊枝で止める。
- ④ ③を小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑤ 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、[208 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ]で、人数分を選択して加熱する。
- ⑥ 加熱後、楊枝を取る。

アスパラガスのこんにゃく巻きフライのコツ

- 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.67

オート209 ハムカツ



レンジオープン →P.54

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約13分
2人分 約10分/1人分 約9分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
ハム(厚さ7～8mmの物)	8枚 (約320g)	4枚 (約160g)	2枚 (約80g)
卵	1個	1/2個	1/2個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	適量	適量	適量

作りかた

- ① ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ② 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き、[209 ハムカツ]で、人数分を選択して加熱する。

ハムカツのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは[オープン] 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート210 うずら卵とウインナーのくしカツ



揚げ物
（フロンツパン）

オープン 過熱水蒸気グリル →P.54

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約22分
2人分 約18分/1人分 約15分

材料	4人分(8本)	2人分(4本)	1人分(2本)
うずらの卵（水煮）	16個	8個	4個
ウインナーソーセージ	16本	8本	4本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.236	40g	20g	20g
青のり	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ウインナー、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④の順につける。
- ④ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[210 うずら卵とウインナーのくしカツ]で、人数分を選択して加熱する。

うずら卵とウイ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.67

オート211 スコッチエッグ



揚げ物 (フタを開けて)

オープン 過熱水蒸気 グリル (下ごしらえ) 加熱あり **→P.54**

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) 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

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.67**

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
うずらの卵 (水煮)	12個	6個	3個
玉ねぎ (みじん切り)	50g	25g	15g
④ バター	小さじ2 (約8g)	小さじ1 (約4g)	小さじ½ (約2g)
含びき肉	150g	80g	40g
パン粉	15g	10g	5g
⑤ 牛乳	大さじ1½	小さじ2	小さじ1
卵 (溶きほぐす)	25g	10g	10g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉 →P.236	60g	30g	30g

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④を入れ4人分は**レンジ** 500W 約2分 で加熱し、あら熱を取る。
2人分: **レンジ** 500W 約1分 | 1人分: **レンジ** 500W 約40秒
- ③ ボウルに⑤と②を入れ、よく混ぜ合わせて4人分は12等分し、うずらの卵を包み形を整える。
2人分: 6等分 | 1人分: 3等分
- ④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑤ 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**211 スコッチエッグ**で、人数分を選択して加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62～64**

オート214 いわしフライ



揚げ物 (フタを開けて)

オープン 過熱水蒸気 グリル **→P.54**

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) 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)	2人分(6本)	1人分(3本)
いわし(3枚におろした物)	9切れ	6切れ	3切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵 (溶きほぐす)	1個	1個	½個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.236	40g	40g	20g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 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。
- ③ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**214 いわしフライ**で、人数分を選択して加熱する。

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.67**

オート215 きすフライ



揚げ物 (フタを開けて)

オープン 過熱水蒸気 グリル **→P.54**

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) 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18分/1人分 約15分

材料	2人分(12枚)	1人分(6枚)
きす (開いてある物、1枚約15g)	12枚	6枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ2
卵 (溶きほぐす)	1個	½個
煎りパン粉 →P.236	40g	20g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② きすは水けをよくふいて、両面に塩、こしょうをする。
- ③ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**215 きすフライ**で、人数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.67**

オート212 サーモンごまチーズフライ

(女子栄養大学開発レシピ **→P.157**)



オート213 あじフライ

揚げ物 (フタを開けて)

レンジ オープン **→P.54**

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) 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)	2人分(4枚)	1人分(2枚)
あじ (3枚におろす)	6枚	4枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉 →P.236	60g	30g	30g

作りかた

- 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。
- ② 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き**213 あじフライ**で、人数分を選択して加熱する。



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.67**

揚げ物 (フタを開けて)

オート 216 さばの竜田揚げ



揚げ物
（フロンツプ）

レンジオープン **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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)	2人分(6個)	1人分(3個)
生さばの切り身 (1切れ約200gの物)	2枚	1枚	½枚
しょうが(すりおろす)	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酢	大さじ½	大さじ¼	大さじ¼
豆板醤	小さじ½	小さじ¼	少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ½

- 作りかた**
- さばは1枚を4人分は6等分にして、合わせた④につけ込み、10分以上おく。
2人分：6等分 1人分：3等分
 - ①の汁をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に小麦粉を入れ、さばを加えてまぶす。
 - ②のさばをポリ袋から取り出して余分な小麦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**[216 さばの竜田揚げ]**で、人数分を選択して加熱する。

さばの竜田揚げのコツ

- 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.67**

オート 217 えびフライ



オープン 過熱水蒸気 グリル **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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)	2人分(8本)	1人分(4本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16尾	8尾	4尾
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
煎りパン粉 ⇒P.236	60g	30g	30g
パセリ(みじん切り)	少々	少々	少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。④は合わせておく。
 - えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、④の順につける。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**[217 えびフライ]**で、人数分を選択して加熱する。

オート 218 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、**[218 かきフライ]**で、人数分を選択して加熱する。

えびフライ、かきフライのコツ

- 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 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.67**

オート 219 いかリングフライ



オープン 過熱水蒸気 グリル **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 15分
2人分 約 17分 / 1人分 約 15分

材料	2人分	1人分
いか(生食用、1杯約450gの物)	1杯	½杯
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個
煎りパン粉 ⇒P.236	60g	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。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **[219 いかリングフライ]**で、人数分を選択して加熱する。

いかリングフライのコツ

- 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 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.67**

オート 220 チーズフライ



揚げ物
（フロンツプ）

レンジオープン **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク 空

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 10分
2人分 約 6分 / 1人分 約 5分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
プロセスチーズ(5mm幅に切る)	18枚(約200g)	12枚(約140g)	6枚(約70g)
ベーコン(1枚を3等分する)	3枚	2枚	1枚
パセリ	9枚	6枚	3枚
あらびき黒こしょう	少々	少々	少々
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 ⇒P.236	60g	30g	30g

- 作りかた**
- ベーコンの上にパセリを置き、あらびき黒こしょうをふる。
 - プロセスチーズ2枚の間に①を2つ折りにして挟み、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**[220 チーズフライ]**で、人数分を選択して加熱する。

チーズフライのコツ

- 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 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.67**

オート 221 ポテトコロッケ



レンジ オープン (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

使用付属品 給水タンク 空

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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)	2人分(4個)	1人分(2個)
じゃがいも	中2個 (約300g)	中1個 (約150g)	中1/2個 (約80g)
豚ひき肉	150g	75g	40g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	50g	25g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉(→P.236)	適量	適量	適量

作りかた

- じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして4人分は[029 根菜の下ゆで]で仕上げ調節弱で加熱し、ポウルに移し熱いうちに潰しておく。
2人分: [029 根菜の下ゆで] 仕上げ調節弱 | 1人分: [レンジ] 500W 約1分30秒
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ4人分は[レンジ] 600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。
2人分: [レンジ] 500W 約3分 | 1人分: [レンジ] 500W 約1分30秒
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4人分は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。
2人分: 4等分 (1個約55g) | 1人分: 2等分 (1個約55g)
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、[221 ポテトコロッケ]で、人数分を選択して加熱する。

[029 根菜の下ゆで]の使いかた (→P.52, 53)

[レンジ加熱の使いかた] (→P.62~64)

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.67)

オート 222 かぼちゃコロッケ



オープン 過熱水蒸気 グリル (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

使用付属品 給水タンク 満水

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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)	2人分(4個)	1人分(2個)
かぼちゃ(皮をむく)	400g	200g	100g
スライスチーズ	30g	15g	8g
④ ビーマン(みじん切り)	30g	15g	8g
玉ねぎ(みじん切り)	60g	30g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ4	大さじ2	大さじ2
煎りパン粉(→P.236)	60g	40g	40g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃは皮をむいて1cmのさいの目に切りラップで包み、[028 葉・果菜の下ゆで]で仕上げ調節強で加熱する。
- ④を4人分は[レンジ] 600W 約2分 で加熱する。
2・1人分: [レンジ] 500W 約1分
- 加熱後、②をポウルに入れ、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4人分は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。
2人分: 4等分 (1個約65g) | 1人分: 2等分 (1個約65g)
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[222 かぼちゃコロッケ]で、人数分を選択して加熱する。

[028 葉・果菜の下ゆで]の使いかた (→P.52, 53)

[レンジ加熱の使いかた] (→P.62~64)

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.67)

オート 223 ひよこ豆とコーンのコロッケ

(女子栄養大学開発レシピ) (→P.158)



オート 224 クリームコロッケ



オープン 過熱水蒸気 グリル →P.54

使用付属品 給水タンク 満水

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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)	2人分(6個)	1人分(3個)
玉ねぎ(みじん切り)	50g	25g	15g
コーン(缶詰)	45g	25g	10g
じゃがいも	50g	25g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
固形スープの素	1/2個	1/4個	1/4個
④ バター	50g	25g	25g
小麦粉(薄力粉)	40g	20g	20g
牛乳	200mL	100mL	100mL
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ3	大さじ1 1/2	大さじ1 1/2
煎りパン粉(→P.236)	40g	20g	20g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- じゃがいもは皮をむいてラップで包み、4人分は[レンジ] 500W 約3分 で加熱し、加熱後ポウルに入れ、熱いうちに潰しておく。
2・1人分: [レンジ] 500W 約2分
- 深めの耐熱容器に④と玉ねぎを入れ4人分は[レンジ] 600W 約2分 で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
2・1人分: [レンジ] 500W 2分~2分20秒
- 牛乳を加えて、4人分は[レンジ] 600W 約5分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。
2・1人分: [レンジ] 600W 約3分
- 加熱後、④に②とコーン、固形スープの素、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4人分は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。
2人分: 6等分(1個約33g) | 1人分: 3等分(1個約33g)
- 脚を開いたグリル皿の中央に⑥を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[224 クリームコロッケ]で、人数分を選択して加熱する。

[レンジ加熱の使いかた] (→P.62~64)

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.67)

オート 225 なすのひき肉挟みフライ



レンジ オープン →P.54

使用付属品 給水タンク 空

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

加熱時間の目安 約24分
2人分 約23分/1人分 約19分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
なす	3本	2本	1本
合びき肉	150g	100g	50g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	1/4個	1/8個
④ 卵黄	1個分	1/2個分	1/4個分
しょうが(みじん切り)	小さじ1 1/2	小さじ1	小さじ1/2
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉(→P.236)	60g	40g	20g

作りかた

- なすは、へたを取りナメに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。
- ポウルに④を入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜ合わせる。
- なすに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[225 なすのひき肉挟みフライ]で、人数分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.67)

揚げ物 (フタを開け)

オート226 れんこんのえびアボカド挟みフライ



レンジオープン **→P.54**

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約24分
2人分 約20分/1人分 約18分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
アボカド (皮を取り、みじん切り)	1個	1個	1個
大正えび (またはブラックタイガー)	8尾	4尾	2尾
れんこん (直径約7cmの物、5mm幅に切る)	16枚	8枚	4枚
青じそ (ちぎる)	5枚	3枚	2枚
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/4	大さじ1/8
わさび	小さじ1/2	小さじ1/4	小さじ1/8
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/4個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1強	大さじ1	大さじ1/2
天かす	60g	30g	30g

- 作りかた**
- 天かすをポリ袋 (市販) に入れ、細かくくだく。えびは殻をむき、背わたを取って水けを切りみじん切りにする。
 - ポリ袋 (市販) にアボカド、青じそ、①と合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
 - れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
 - 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**[226 れんこんのえびアボカド挟みフライ]**で、人数分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.67**

オート227 春巻き



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約16分
2人分 約10分/1人分 約10分

材料	4人分(8本)	2人分(4本)	1人分(2本)
豚もも薄切り肉	100g	50g	25g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1	各大さじ1/2	各大さじ1/4
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	各小さじ1/2	各小さじ1/4
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
こしょう	少々	少々	少々
たけのこ水煮 (せん切り)	100g	50g	25g
長ねぎ (せん切り)	1本	1/2本	1/4本
ピーマン (せん切り)	2個	1個	1/2個
生しいたけ (せん切り)	2枚	1枚	1/2枚
にんじん (せん切り)	30g	15g	8g
春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g	5g	3g
春巻きの皮 (市販の物)	8枚	4枚	2枚
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
水	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2

- 作りかた**
- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ④を加えて混ぜておく。
 - ①に②を加えてよく混ぜ、4人分は**レンジ[600W]5分20秒~6分40秒**で加熱する。
2・1人分: **レンジ[500W] 3~4分**
 - 春雨を加えて混ぜ4人分は8等分する。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
 - 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた④をつけながら、しっかりと巻く。
 - 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き**[227 春巻き]**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62~64**

春巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 巻きかたは 皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。
- 並べかたは グリル皿にヨコに並べます。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。 **→P.66**

オート228 豚肉とキムチの春巻き



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約16分
2人分 約10分/1人分 約10分

材料	4人分(8本)	2人分(4本)	1人分(2本)
豚もも薄切り肉	100g	50g	25g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1	各大さじ1/2	各大さじ1/4
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	各小さじ1/2	各小さじ1/4
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
こしょう	少々	少々	少々
たけのこ水煮 (せん切り)	50g	25g	15g
長ねぎ (せん切り)	1本	1/2本	1/4本
白菜キムチ (細かく切る)	200g	100g	50g
生しいたけ (せん切り)	1枚	1/2枚	1/4枚
春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g	5g	3g
韓国り	8枚	4枚	2枚
春巻きの皮 (市販の物)	8枚	4枚	2枚
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
水	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2

- 作りかた**
- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ④を加えて混ぜておく。
 - ①に②を加えてよく混ぜ、4人分は**レンジ[600W]5分20秒~6分40秒**で加熱する。
2・1人分: **レンジ[500W] 3~4分**
 - 春雨を加えて混ぜ4人分は8等分する。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
 - 皮を広げて韓国りをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせた④をつけながら、しっかりと巻く。
 - 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き**[228 豚肉とキムチの春巻き]**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62~64**

オート229 さつま揚げ



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
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13分/1人分 約12分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
いわしのすり身	200g	135g	65g
にんじん (せん切り)	75g	50g	25g
枝豆 (ゆでた物)	75g	50g	25g
塩	小さじ1強	小さじ1/2	少々
砂糖	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
みりん	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
酒	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
しょうが汁	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
卵白	1個分	1/2個分	1/4個分

- 作りかた**
- すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたら④を入れてさらに混ぜる。
 - ①に水けを切ったにんじんと枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ4人分は6等分する。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
 - 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのぼし、形を整える。
 - 脚を開いたグリル皿に③を並べる。
 - ④を**[229 さつま揚げ]**で、人数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.66**

オート 230 フライドポテト



揚げ物 (フロンツイン)

オープン (予熱あり) → P.55

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 9分
加熱時間の目安 2人分 約23分/1人分 約16分

材料	2人分	1人分
じゃがいも	約 250g	約 125g
塩	適量	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。
- ② ①をざるに上げて水けを切り、ペーパータオルでふき取る。黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして黒血の中央に寄せて並べる。
- ③ 食品を入れずに [230 フライドポテト] で、人数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.67)

オート 231 えびの天ぷら



揚げ物 (フロンツイン)

オープン 過熱水蒸気 グリル → P.54

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) 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17分/1人分 約10分

材料	4人分(16本)	2人分(8本)	1人分(4本)
大正えび (またはブラックタイガー)	16 尾	8 尾	4 尾
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1
卵 (溶きほぐす)	1 個	1 個	1/2 個
天かす	約 60g	約 30g	約 30g

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 天かすをポリ袋 (市販) に入れ、めん棒で細かくくだく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [231 えびの天ぷら] で、人数分を選択して加熱する。

天ぷらのコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 4 人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して [オープン] 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 (→P.67)
- 冷めた天ぷらのあたためは [013 天ぷらのあたため] で加熱します。 (→P.46、47)
- 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 232 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、 [232 魚介の天ぷら] で、人数分を選択して加熱する。

オート 233 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、 [233 野菜の天ぷら] で、人数分を選択して加熱する。

オート 234 かき揚げ



揚げ物 (フロンツイン)

オープン 過熱水蒸気 グリル → P.54

使用付属品: グリル皿 (脚を開く) 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16分/1人分 約14分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(3枚)
むきえび (背わたを取り 1cm に切る)	60g	50g	40g
さつまいも (1cm さいの目切り)	40g	30g	20g
にんじん (5mm 角切り)	40g	30g	20g
ごぼう (細切り)	40g	30g	20g
三つ葉 (2cm 幅に切る)	30g	20g	10g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 1	大さじ 1	大さじ 1
小麦粉 (薄力粉)	小さじ 2	小さじ 1強	小さじ 1強
片栗粉	小さじ 1	小さじ 1/2	小さじ 1/2
ベーキングパウダー	小さじ 1/2	小さじ 1/2	小さじ 1/2
水	20mL	20mL	15mL

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 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。
- ③ ④をボールに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ⑤をなめらかにするまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- ⑤ 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて、円形で平らに 3 人分は 6 等分し、広げて並べ、テーブルプレートに置き、 [234 かき揚げ] で、人数分を選択して加熱する。

2人分: 4 等分 | 1人分: 3 等分

ごはん物・麺

オート235 しょうゆ焼きおにぎり



レンジグリル **→P.54**

使用付属品
給水タンク
 空

加熱時間の目安 約16分
 2人分 約13分 / 1人分 約12分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
冷やごはん	640g	320g	160g
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 冷やごはんを4人分は8等分にしておにぎりを8個つくる。
2人分：4等分 1人分：2等分
- ①の上になる方に合わせた④を塗り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、**[235 しょうゆ焼きおにぎり]**で、人数分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。
- おにぎりの大きさは1個約80gにし、厚さ約2cmに整えます。
- 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.66**

オート236 ライスコロッケ



レンジオープン (下ごしらえ) **→P.54**

使用付属品
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ヶ)	2人分(4ヶ)	1人分(2ヶ)
冷やごはん	300g	150g	80g
④ トマトケチャップ	大さじ2½	大さじ1強	小さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ(みじん切り)	30g	15g	10g
にんじん(みじん切り)	20g	10g	5g
⑤ ビーマン(みじん切り)	小1個	小½個	小¼個
ベーコン(みじん切り)	2枚	1枚	½枚
プロセスチーズ(さいの目切り)	30g	15g	10g
煎りパン粉 →P.236	60g	30g	30g
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強	大さじ1強	大さじ1強
卵(溶きほぐす)	1個	½個	¼個

作りかた

- 容器に④を入れて混ぜ合わせ、4人分は**「レンジ500W」**約2分^①で加熱する。
2人分：**「レンジ500W」**約1分^① 1人分：**「レンジ500W」**約30秒^①
- ①に⑤を加えてかき混ぜ、**「レンジ500W」**約3分^②で加熱する。
2人分：**「レンジ500W」**約1分40秒^② 1人分：**「レンジ500W」**約50秒^②
- ②にチーズを加えて混ぜ、4人分は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人分：12等分 1人分：6等分
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**「236 ライスコロッケ」**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」**→P.62～64**

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.67**

オート237 炊飯(ごはん)



レンジ **→P.54**

使用付属品
給水タンク
 空

テーブルプレート

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	2人分	1人分
米	カップ2 (320g)	カップ1 (160g)	カップ½ (80g)
水	440～480mL	240～260mL	100～120mL

作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
- 4人分：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。
2・1人分：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。
- ②をテーブルプレートにのせ**「237 炊飯」**で、人数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。
- 炊飯(ごはん)の水の量と加熱時間
- 五穀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

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⅔(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

- 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.62～64**

オート238 五穀ごはん



レンジ **→P.54**

使用付属品
給水タンク
 空

テーブルプレート

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	2人分	1人分
米	カップ1⅓ (260g)	カップ¾ (130g)	カップ¾ (65g)
五穀米(雑穀米)	カップ⅓ (50g)	30g	15g
水	450～480mL	240～260mL	100～120mL

作りかた

- 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る。
- 4人分：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。
2・1人分：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時間ほど吸水させる。
- ②をテーブルプレートにのせ**「238 五穀ごはん」**で、人数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
239 赤飯 (おこわ)



スチームレンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約 18分
2人分 約12分 / 1人分 約11分

使用付属品
給水タンク 満水
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
もち米	カップ 2 (320g)	カップ 1 (160g)	カップ½ (80g)
ゆでささげ	約 80g (乾燥豆約 40g)	約 40g (乾燥豆約 20g)	約 20g (乾燥豆約 10g)
ささげのゆで汁	280 ~ 320mL	160 ~ 180mL	90 ~ 110mL
水			
ごま塩	少々	少々	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。
 - もち米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
 - 4人分：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。
2・1人分：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。
 - ③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、**239 赤飯**で、人数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。
 - 器に盛り、ごま塩を添える。
- 【ひとくちメモ】
 ● ささげの量は好みで加減します。
 ● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

オート
240 さんまとひじきの炊き込みごはん
(女子栄養大学開発レシピ **→P.159**)



赤飯 (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。

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。

●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人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。



●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ|600Wで様子を見ながら加熱します。**→P.62~64**

●赤飯 (おこわ) の水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間
カップ½ (80g)	20g	90 ~ 110mL	1人分 約 11分
カップ 1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	2人分 約 12分
カップ 1½ (240g)	60g	240 ~ 260mL	3人以上 約 17分
カップ 2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	3人以上 約 18分

オート
241 キャベツとあさりのスープパスタ



レンジ **→P.54**

加熱時間の目安
2人分 約12分 / 1人分 約11分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
スパゲティ (1.6mm、ゆで時間 7分のもの)	100g	50g
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g	50g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g	35g
あさりの煮汁	65mL	35mL
水	500mL	250mL
白ワイン	大さじ 2	大さじ 1
塩	小さじ 1	小さじ½
にんにく (みじん切り)	½片	¼片
赤とうがらし (乾燥、輪切り)	½本	¼本

作りかた

- 深めの耐熱ガラスポウルに2等分したスパゲッティを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ①にキャベツと合わせた④を加える。
- 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、**241 キャベツとあさりのスープパスタ**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱終了後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

スープパスタのコツ

- 容器は
直径25cm(内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスポ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。
- スパゲッティは
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.62~64**

オート
242 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.54**

加熱時間の目安
2人分 約12分 / 1人分 約11分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
スパゲティ (1.6mm、ゆで時間 7分のもの)	100g	50g
トマト水煮 (トマトはあらめに切る)	200g	100g
玉ねぎ (薄切り)	100g	50g
ベーコン (5mm幅に切る)	50g	25g
固形スープの素	½個	¼個
水	350mL	175mL
白ワイン	大さじ 2	大さじ 1
塩	小さじ½	少々
あらびき黒こしょう	少々	少々

作りかた

- 玉ねぎは、ラップに包み2人分は**レンジ|500W|約1分**で加熱し冷ましておく。
1人分：**レンジ|500W|約30秒**
- 深めの耐熱ガラスポウルに2等分したスパゲッティを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ②にトマトの水煮と合わせた④を加える。
- 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、**242 トマトとベーコンのスープパスタ**で、人数分を選択して加熱する。
- 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.62~64**

煮物・ゆで物・スープ (煮物)

オート243 豚の角煮



レンジオープン (下ごしらえ 加熱あり) →P.54

使用付属品: 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	2人分	1人分
豚バラかたまり肉	500g (8つに切る)	250g (4つに切る)	125g (2つに切る)
しょうが (薄切り)	1かけ (約15g)	½かけ (約8g)	¼かけ (約4g)
長ねぎ (5cmの長さで切る)	½本 (約50g)	¼本 (約25g)	⅛本 (約12.5g)
大根 (2cm厚さの半月切り)	200g	100g	50g
水	カップ1	カップ½	カップ¼
酒	カップ½	カップ¼	カップ⅛
しょうゆ	カップ¼	カップ⅛	カップ⅛
砂糖	大さじ5	大さじ2½	大さじ1¼
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ¼

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み4人分は「029 根菜の下ゆで」仕上げ調理で加熱する。
2人分: 「029 根菜の下ゆで」 1人分: 「レンジ500W」約50秒 仕上げ調理
- 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。
- 豚肉は黒血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。
- 4人分: 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.262) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ「243 豚の角煮」で、3人以上を選択して加熱する。
2・1人分: 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、落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.262) をしてテーブルプレートの中央にのせ「243 豚の角煮」で、人数分を選択して加熱する。

「029 根菜の下ゆでの使いかた」→P.52, 53

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」→P.71

- 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.62~64

オート244 煮豚



レンジ →P.54

使用付属品: 給水タンク 空

加熱時間の目安: 約19分
2人分 約12分 / 1人分 約12分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
長ねぎ (ナナメ薄切り)	40g	20g	20g
白菜 (2cm幅に切る)	200g	100g	100g
しょうゆ	大さじ4	大さじ2	大さじ2
酒	大さじ4	大さじ2	大さじ2
みりん	大さじ4	大さじ2	大さじ2
しょうが (薄切り)	2かけ	1かけ	1かけ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
長ねぎ (白髪ねぎにする)	適量	適量	適量
小ねぎ (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 豚肉を4人分は2等分にして塩、こしょうをする。
2人分: 2等分 1人分: 全量
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせた①を入れ、①、長ねぎ、白菜をかるく混ぜて、オープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.262) をし、かるくラップをして、テーブルプレートに置き「244 煮豚」で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、取り出してからかるく混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませ、皿に並べ、長ねぎ、小ねぎを添える。

煮豚のコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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。
- 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.62~64

オート245 ロールキャベツ



レンジオープン (下ごしらえ 加熱あり) →P.54

使用付属品: 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	2人分	1人分
キャベツ	8枚 (約500g)	4枚 (約250g)	2枚 (約125g)
合びき肉	200g	100g	50g
玉ねぎ (みじん切り)	50g	25g	15g
牛乳	大さじ3	大さじ1	大さじ½
パン粉	30g	15g	10g
卵 (溶きほぐす)	¼個	¼個	¼個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
スープ (固形スープの素)	カップ1½ (2個を溶く)	カップ¾ (1個を溶く)	カップ¼ (½個を溶く)
トマトケチャップ	大さじ4	大さじ2	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ (薄切り)	50g	25g	15g

作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「028 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。
- ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ②を4人分は8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
- 4人分: 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.262) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ「245 ロールキャベツ」で、3人以上を選択して加熱する。
2・1人分: 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⑤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.262) をしてテーブルプレートの中央にのせ、「245 ロールキャベツ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆでの使いかた」→P.52, 53

- 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.62~64

オート246 ラトウユウ



レンジ (下ごしらえ 加熱あり) →P.54

使用付属品: 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11分

材料	4人分	2人分	1人分
なす	2本 (約140g)	1本 (約70g)	½本 (約35g)
赤パプリカ、黄パプリカ	各½個 (約160g)	各¼個 (約80g)	各⅛個 (約40g)
ズッキーニ	1本 (約200g)	½本 (約100g)	¼本 (約50g)
かぼちゃ	200g	100g	50g
にんにく (みじん切り)	2片	1片	½片
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ½
ホールトマト (缶詰、あらくきざむ)	100g	50g	25g
白ワイン	小さじ2	小さじ1	小さじ½
固形スープの素	½個	¼個	少々
水	カップ½	カップ¼	カップ⅛
ローリエ	1枚	½枚	¼枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 野菜は、すべて1cm角に切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.262) をし、かるくラップをして、テーブルプレートに置き「246 ラトウユウ」で、人数分を選択して加熱する。

ラトウユウのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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。
- 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.62~64

煮物・ゆで物

煮物

オート
247 肉じゃが



レンジ
オープン **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク
空

テーブルプレート

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	2人分	1人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g	80g	40g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	中 2 個 (約 300g)	中 1 個 (約 150g)	中 1/2 個 (約 80g)
にんじん (乱切り)	小 1 本 (約 100g)	小 1/2 本 (約 50g)	小 1/4 本 (約 30g)
玉ねぎ (くし形切り)	小 1 個 (約 100g)	小 1/2 個 (約 50g)	小 1/4 個 (約 30g)
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分切る)	6 枚	3 枚	2 枚
だし汁	カップ 1 1/2	カップ 1	カップ 3/4
しょうゆ	大さじ 3	大さじ 1 1/2	小さじ 2
酒	カップ 1/2	大さじ 3	大さじ 3
砂糖	大さじ 4	大さじ 1 1/2	大さじ 1 1/2
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう (ゆでた物)	適量	適量	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 4 人分: 煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**[247 肉じゃが]** で、**[3人分以上]** 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。
2・1 人分: 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④を加えオープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**[247 肉じゃが]** で、人数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。

オート
248 里いもの含め煮



レンジ
オープン **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク
空

テーブルプレート

加熱時間の目安 約 52 分
2 人分 約 30 分 / 1 人分 約 30 分

材料	4人分	2人分	1人分
里いも (ひとくち大に切る)	500g	250g	125g
だし汁	カップ 1	カップ 3/4	カップ 1/2
しょうゆ	大さじ 1	小さじ 2	小さじ 1 1/2
砂糖	大さじ 1	小さじ 2	小さじ 1 1/2

作りかた

- 4 人分: 里いもと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた (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、**[248 里いもの含め煮]** で、**[3人分以上]** を選択して加熱する。
- 2・1 人分: 里いもと④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、**[248 里いもの含め煮]** で、人数分を選択して加熱する。

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 大き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。2・1 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。
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさをそろえ、むらなくでできがります。
- 煮汁は多めにする 煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としがたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは **[レンジ | 200W]** で様子を見ながら加熱します。 **⇒P.62~64**

オート
249 かぼちゃの含め煮



レンジ
オープン **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク
空

テーブルプレート

加熱時間の目安 約 52 分
2 人分 約 30 分 / 1 人分 約 30 分

材料	4人分	2人分	1人分
かぼちゃ (ひとくち大に切る)	500g	250g	125g
だし汁	カップ 1	カップ 3/4	カップ 1/2
しょうゆ	大さじ 1	小さじ 2	小さじ 1 1/2
砂糖	大さじ 1	小さじ 2	小さじ 1 1/2

作りかた

- 4 人分: かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた (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、**[249 かぼちゃの含め煮]** で、**[3人分以上]** を選択して加熱する。
- 2・1 人分: かぼちゃと④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、**[249 かぼちゃの含め煮]** で、人数分を選択して加熱する。

オート
250 かぼちゃのそぼろ煮



レンジ **⇒P.54**

使用付属品
給水タンク
空

テーブルプレート

加熱時間の目安 約 10 分
2 人分 約 7 分 / 1 人分 約 7 分

材料	4人分	2人分	1人分
かぼちゃ (3cm 角に切る)	500g	250g	125g
豚ひき肉	100g	50g	25g
めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 4	大さじ 2	大さじ 1
水	大さじ 6	大さじ 3	小さじ 4
みりん	大さじ 2	大さじ 1	小さじ 2
片栗粉	小さじ 4	小さじ 2	小さじ 1
水	小さじ 4	小さじ 2	小さじ 1
グリーンピース	適量	適量	適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚ひき肉と合わせた④を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて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、かるくラップをして、テーブルプレートにのせ **[250 かぼちゃのそぼろ煮]** で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えるか混ぜ、グリーンピースを散らす。

かぼちゃのそぼろ煮のコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 4 人分です。
- 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。
- 加熱後はしばらく置く 味をなじませます。
- 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.62~64**

オート 251 煮込みハンバーグ



使用付属品
レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.54
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
玉ねぎ(薄切り)	中1½個 (約100g)	中1¼個 (約50g)	中1½個 (約25g)
① しめじ(石づきを取り小房に分ける)	150g	70g	30g
バター	大さじ1	大さじ½	小さじ1
ハンバーグ(→P.162)	4個	2個	1個
デミグラスソース(缶詰)	150g	70g	70g
水	カップ½	カップ¼	カップ¼
固形スープの素	½個	¼個	¼個
② 赤ワイン	大さじ2	大さじ1	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1	大さじ½	大さじ½
ウスターソース	大さじ½	小さじ1	小さじ1
ローリエ	1枚	1枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
お好みで野菜(ゆでた物)	適量	適量	適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ4人分はレンジ[600W]約3分10秒で加熱し、かき混ぜる。
2人分: [レンジ]500W 約1分50秒 | 1人分: [レンジ]500W 約1分20秒
- ①に混ぜ合わせた②を加えてかき混ぜ、ハンバーグを加えてテーブルプレートに置き[251 煮込みハンバーグ]で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、お好みで野菜を添える。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.62~64)

煮込みハンバーグのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は直径25cm(内径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。
- 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.62~64)

オート 252 カポナータ風野菜の簡単煮



使用付属品
レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.54
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
なす	100g	70g	35g
ズッキーニ	100g	70g	35g
赤パプリカ	50g	30g	15g
黄パプリカ	50g	30g	15g
セロリ	50g	30g	15g
① にんにく(みじん切り)	½片	少々	少々
② オリーブ油	大さじ1	小さじ2	小さじ1
ホールトマト(缶詰、あらくきざむ)	100g	70g	35g
ローリエ	1枚	1枚	1枚
砂糖	小さじ2	小さじ1	少々
水	100mL	70mL	35mL
③ 固形スープの素	1個	½個	½個
白ワインビネガー(または米酢)	大さじ2	小さじ4	小さじ2
白ワイン	大さじ1	小さじ2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 野菜は、すべて1.5cm角に切る。セロリはラップに包み3人分は[レンジ]500W 約30秒で加熱しておく。
2人分: [レンジ]500W 約20秒 | 1人分: [レンジ]500W 約10秒
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①を入れ3人分は[レンジ]500W 約30秒で加熱する。
2人分: [レンジ]500W 約20秒 | 1人分: [レンジ]500W 約10秒
- ②に①と合わせた③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(→P.262))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、[252 カポナータ風野菜の簡単煮]で、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.62~64)

オート 253 マーボーなす



使用付属品
レンジ (→P.54)
給水タンク 空
テーブルプレート

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	1人分
なす	3本 (約300g)	2本 (約200g)
豚ひき肉	100g	70g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2	小さじ2
にんにく(みじん切り)	1片	½片
しょうが(みじん切り)	½かけ	¼かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ½
甜麺醬(テンメンジャン)	小さじ2	小さじ1½
① 水	カップ¾	カップ½
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ½
しょうゆ	大さじ1	小さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ½
ごま油	小さじ½	小さじ¼
塩	少々	少々
② 片栗粉	大さじ1	小さじ2
水	大さじ1	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ポウルに水けを切った①と豚ひき肉、②の材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照(→P.262))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、[253 マーボーなす]で、人数分を選択して加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた③を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.62~64)

オート 254 マーボー豆腐



使用付属品
レンジ (→P.54)
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
絹ごし豆腐(さいの目切り)	1丁 (約400g)	½丁 (約200g)	¼丁 (約100g)
豚ひき肉	200g	100g	50g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2	大さじ1	大さじ½
にんにく(みじん切り)	2片	1片	½片
しょうが(みじん切り)	2かけ	1かけ	½かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
甜麺醬(テンメンジャン)	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
① しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
紹興酒または酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2	大さじ1	大さじ½
ごま油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
水	300mL	150mL	75mL
こしょう	少々	少々	少々
② 片栗粉	大さじ2	大さじ1	大さじ½
水	大さじ2	大さじ1	大さじ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに豆腐と豚ひき肉、合わせた①を入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ①にオープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照(→P.262))をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ[254 マーボー豆腐]で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた②を加えかき混ぜる。

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.62~64)

オート
255 肉豆腐



レンジ →P.54

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
牛バラ薄切り肉	200g	150g	100g
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)	1/3丁 (約100g)
長ねぎ	70g	40g	20g
えのきだけ	100g	60g	30g
糸こんにゃく (白色の物)	100g	60g	30g
砂糖	大さじ2	大さじ1 1/2	大さじ1
しょうゆ	大さじ3	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
だし汁	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/4

作りかた

- 豆腐は水切りをして3人分は9等分する。
2人分:6等分 1人分:3等分
 - 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糸こんにゃく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がた(肉じゃがのコツ参照→P.262)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、**[255 肉豆腐]**で、人数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.62~64)

オート
256 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



レンジ →P.54

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)	1/3丁 (約100g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g	150g	100g
大根おろし	200g	150g	100g
しょうが (すりおろす)	小さじ1	小さじ1	小さじ1/2
だし汁	カップ3/4	カップ1/2	カップ1/4
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	小さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1/2	小さじ2
酒	小さじ2	小さじ1 1/2	小さじ1
砂糖	大さじ1/2	小さじ1強	小さじ1
塩	少々	少々	少々
あさつき (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして3人分は9等分する。
2人分:6等分 1人分:3等分
 - 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.262)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、**[256 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮]**で、人数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.62~64)

オート
257 牛肉とごぼうのしぐれ煮



レンジ →P.54

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

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	2人分	1人分
牛切り落とし肉	200g	150g	100g
酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1/2
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	100g	60g	30g
しょうが (せん切り)	1/2かけ	1/2かけ	1/2かけ
しょうゆ、みりん	各大さじ3	各大さじ2	各大さじ1
酒、砂糖	各大さじ3	各大さじ2	各大さじ1

作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうがと合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.262)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、**[257 牛肉とごぼうのしぐれ煮]**で、人数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.62~64)

オート
258 さつまいもと
りんごのバター煮
(女子栄養大学開発レシピ →P.160)



オート
259 黒豆



レンジ →P.54

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約189分

材料

材料	4人分
黒豆	カップ1 (150g)
砂糖	120g
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2
重曹	小さじ1/2強
水	カップ4

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
 - オープンシートで作った落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.262)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**[259 黒豆]**で、加熱する。
 - 1~2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**[レンジ]**200Wで様子を見ながら加熱します。(→P.62~64)

煮物・ゆで物・スープ（ゆで物）

オート260 ほうれん草のおひたし



使用付属品

レンジ **給水タンク** 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約2分

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がっお、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。



③ ②をテーブルプレートの中央に置き、**[260 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、糸がっおのをせ、しょうゆを添える。

オート261 もやしのナムル



使用付属品

レンジ **給水タンク** 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約3分

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。

② ①をテーブルプレートの中央に置き、**[261 もやしのナムル]**で加熱し、水けを切る。

③ 混ぜ合わせた④で②をあえる。

オート262 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、**[262 白菜のナムル]**で、加熱する。

② 混ぜ合わせた④で①をあえる。

オート263 キャベツの酢漬け



使用付属品

（下ごしらえ 加熱あり）

レンジ **給水タンク** 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約2分

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。

② ①をテーブルプレートの中央に置き、**[263 キャベツの酢漬け]**で加熱し、水けを切る。

③ 耐熱容器に④を合わせて入れ、**レンジ500W | 30～50秒**で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62～64

オート264 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、**[264 白菜の酢漬け]**で、加熱する。

② キャベツの酢漬けの作りかた③を参照して④を加熱し、あえてから冷やす。

オート265 イタリアンサラダ



使用付属品

レンジ **給水タンク** 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分

材料	4人分
さいいんげん（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。

② ①をテーブルプレートの中央に置き、**[265 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 ポウルに④を合わせて入れかき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



オート266 野菜サラダ



使用付属品

レンジ **給水タンク** 空

→P.54 テーブルプレート

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たりと包む。

② ①をテーブルプレートの中央に置き、**[266 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267 ポテトサラダ



使用付属品

レンジ **給水タンク** 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約6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たりと包む。

② ①をテーブルプレートの中央に置き、**[267 ポテトサラダ]**で加熱する。

③ ②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268 酢ごぼう



使用付属品

レンジ **給水タンク** 空

→P.54 テーブルプレート

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1 1/2
しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
塩	少々

作りかた

① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップでぴったりと包む。

② ①をテーブルプレートの中央に置き、**[268 酢ごぼう]**で加熱し、塩少々（分量外）をふる。

③ 混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり（分量外）をふる。

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と包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
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.62～64

煮物・ゆで物・スープ (スープ・汁物)

オート269 クラムチャウダー



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

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
2人分 約17分 / 1人分 約17分

材料	4人分	2人分	1人分
あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)	65g	35g	20g
あさりの煮汁	65g	35g	20g
じゃがいも (1cm角に切る)	中2個 (約200g)	中1個 (約100g)	中½個 (約50g)
にんじん (1cm角に切る)	1本	½本	¼本
ベーコン (1cm幅に切る)	2枚	1枚	½枚
水	カップ1½	カップ1	カップ¾
固形スープの素	1個	½個	¼個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
牛乳	カップ1½	カップ¾	カップ¾
片栗粉	大さじ1	大さじ½	小さじ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、オープンシートで落としがた (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、**269 クラムチャウダー**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、合わせた⑤を加え、4人分は **レンジ600W** 約2分40秒で加熱後、かるくかき混ぜる。
2人分: **レンジ600W** 約2分 | 1人分: **レンジ600W** 約1分20秒

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

オート270 けんちん汁



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

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19分
2人分 約18分 / 1人分 約18分

材料	3人分	2人分	1人分
大根 (5mm厚さのいちよう切り)	130g	100g	50g
にんじん (5mm厚さの半月切り)	50g	40g	20g
ごぼう (3mm厚さのナメ切りにし、酢水につける)	65g	50g	25g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g	100g	50g
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)	2個 (約100g)	1個 (約50g)
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚	2枚	1枚
こんにやく (7ク抜き、5mm厚さの2cm角に切る)	65g	50g	25g
だし汁	カップ2½	カップ2	カップ1
しょうゆ	大さじ1½	大さじ1	大さじ½
塩	小さじ½	小さじ½	少々
酒	大さじ1½	大さじ1	大さじ½
みりん	小さじ1½	小さじ1	小さじ½
小ねぎ (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み3人分は **029 根菜の下ゆで** で加熱する。
2人分: **029 根菜の下ゆで** | 1人分: **レンジ500W** 約1分
- 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) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**270 けんちん汁** で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「029 根菜の下ゆで」の使いかた →P.52, 53

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

オート271 トムヤムクン



レンジ →P.54

使用付属品: テーブルプレート, 給水タンク (空)

加熱時間の目安: 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
赤とうがらし (乾燥)	9本	6本	3本
大正えび (またはブラックタイガー)	9尾	6尾	3尾
チリバースト (市販の物)	大さじ1	小さじ2	小さじ1
スープ (固形スープの素)	カップ2½ (1個を溶く)	カップ1½ (½個を溶く)	カップ¾ (¼個を溶く)
こぶみかんの葉	5枚	3枚	2枚
レモングラス (1mm幅のナメ切り)	2本分	1本分	1本分
ナンプラー	大さじ3	大さじ2	大さじ1
ライム汁	60mL	40mL	20mL
ココナッツミルク (缶詰)	カップ2½	カップ1½	カップ¾
コリアンダーの葉	適量	適量	適量

作りかた

- 赤とうがらしは、ぬるま湯 (分量外) で戻して2等分し、種を取っておく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに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) をし、かるくラップをしてテーブルプレートに置き、**271 トムヤムクン** で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

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.62~64



煮物・ゆで物・スープ(カレー・シチュー)

オート272 ポークカレー



レンジ オープン **→P.54**

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
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
豚シチュー・カレー用肉 (厚さ1.5~2cm、2cm角に切る)	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
じゃがいも(乱切りにして 水にさらす)	大1個 (約200g)	大1/2個 (約100g)	大1/4個 (約50g)
④ 玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
にんじん(乱切り)	小1本 (約100g)	小1/2本 (約50g)	小1/4本 (約25g)
⑤ カレールー	小1箱 (約120g)	小1/2箱 (約60g)	小1/4箱 (約30g)
水	カップ3	カップ1 1/2	カップ1
サラダ油	適量	適量	適量

作りかた

- ① 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいため取り出し、④を入れて十分にためる。
- ② 4人分: 煮込み容器に⑤を入れて、ふたをして、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。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに⑤を入れて、2人分はレンジ[600W]約2分40秒、1人分はレンジ[600W]約1分30秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ③ 4人分: 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、[272 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)
2・1人分: ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としふた(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、[272 ポークカレー]で、人数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.62~64**

オート273 ビーフシチュー



レンジ オープン **→P.54**

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
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
牛すね肉 (厚さ1.5~2cm、5cm角に切る)	400g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1 大1個 (約200g)	大さじ1/2 大1/2個 (約100g)	大さじ1/4 大1/4個 (約50g)
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	中1本 (約150g)	中1/2本 (約75g)	中1/4本 (約35g)
にんじん(乱切り)	中1個 (約200g)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
④ バター	25g	12g	12g
⑤ 小麦粉(薄力粉)	40g	20g	20g
スープ(固形スープの素)	カップ2~2 1/2 (2個を溶く)	カップ1 1/4~1 3/4 (1個を溶く)	
トマトピューレ	カップ1/4	大さじ1 1/2	大さじ1 1/4
⑥ 赤ワイン	大さじ3	大さじ1 1/2	大さじ1 1/4
砂糖	大さじ1/2	小さじ3/4	小さじ3/4
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ローリエ	4枚	2枚	1枚
サラダ油	少々	少々	少々
生クリーム	適量	適量	適量

作りかた

- ① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- ③ フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 4人分: 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、[273 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。好んで生クリームをかける。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としふた(カレー・シチューのコツ参照)をして、テーブルプレートにのせ、[273 ビーフシチュー]で、人数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。好ん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.62~64**

カレー・シチューのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。
- 2・1人分は落としふたをする
落としふたは、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.62~64**

オート274 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、牛肉を豚シチュー、カレー用肉にかえる。

作りかた

ビーフシチューの作りかたを参照し、[274 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275 手作りソーセージ



スチームレンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約60分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- サラダ油以外の材料を合わせてよく混ぜ、ひとまとめにし、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。
- 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。



- 脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き**275 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。

オート276 手作りポークハム



スチームレンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約60分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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、にんにく（各薄切り）	各20g
セロリの葉	少々
④ にんにく（薄切り）	1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料	各少々
砂糖、サラダ油	各小さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせてポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ②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。
- 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。
- 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**276 手作りポークハム**で、加熱する。
- 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します。
 - オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

自家製食品（魚）

オート277 さんまの柔らか煮



スチームレンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約180分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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
④ 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
- 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を4等分して分け入れ、両端をねじて閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



- ③をテーブルプレートに置き**277 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278 さけのテリーヌ



スチームレンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約61分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）	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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけは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。
- ②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。
- ブラックオリーブは半分にかける。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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④をのせ、テーブルプレートに置き**278 さけのテリーヌ**で、加熱する。

- 【ひとくちメモ】
- 骨が乾燥気味のときは、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279 いちごジャム



レンジ →P.54

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分

テーブルプレート

材料	標準量
いちご	300g
砂糖	150g
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、[\[279 いちごジャム\]](#)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。

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ボ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.62~64](#)

オート280 マーマレードジャム



レンジ →P.54

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分

テーブルプレート

材料	標準量
オレンジ	2個 (約 400g)
砂糖	160g

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、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、[\[280 マーマレードジャム\]](#)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281 ヨーグルト



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 181分

テーブルプレート

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。
- 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、[\[281 ヨーグルト\]](#)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.62~64](#)

[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回の分量は表示の分量です。
- 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|20W|で様子を見ながら加熱してください。[→P.72](#)
- 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。そのまましておくで発酵が進み、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]

使用付属品

過熱水蒸気
オープン
グリル
➔P.54

加熱時間の目安
2人分 約15分
1人分 約11分

黒血 上段
テーブルプレート

給水タンク
満水



野菜のベーコン巻き
トースト(プレーン)
巣ごもり卵

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、黒血の中央に 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、黒血を 上段 に入れ
282 トーストセットメニュー で、人数分を選択して加熱する。

オート282 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)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚

作りかた

- ① 黒血の中央に 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)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚
りんご	1/2個	適量
塩	少々	少々
マーガリン	適量	適量
シナモンシュガー	少々	少々

作りかた

- ① りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。
- ② 食パン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、黒血の中央に 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)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚
玉ねぎ(薄切り)	30g	15g
ピーマン(薄切り)	1/2個	1/4個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚	1/2枚
ピザソース(市販の物)	適量	適量
ピザ用チーズ	適量	適量

作りかた

- ① 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒血の中央に 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)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚
バター	30g	15g
砂糖	20g	10g
アーモンドパウダー	30g	15g
レーズン(あらきざむ)	大さじ2	大さじ1
スライスアーモンド	適量	適量



作りかた

- ① 食パンの片面に、混ぜ合わせた④を塗り、スライスアーモンドを散らして黒血の中央に 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)	1人分(2枚)
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物)	4枚	2枚
牛乳	カップ1/2	カップ1/4
砂糖	大さじ1/2	小さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
バニラエッセンス	少々	少々
バター	適量	適量



作りかた

- ① ④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 黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、バターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みで。

オート282

オート283

使用付属品

過熱水蒸気
オープン
グリル
➔P.54

加熱時間の目安
2人分 約15分
1人分 約15分

黒血 上段
テーブルプレート

給水タンク
満水

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、黒血の中央に 2人分はタテに 1人分は中央に並べる。



1人分



2人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を 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。
283 おにぎりセットメニュー で、人数分を選択して加熱する。

オート283 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)	1人分(1個)
冷やごはん	160g	80g
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1強
砂糖	小さじ1/2	少々



作りかた

- ① 冷やごはんで 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④を塗り、黒血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)	1人分(1個)
冷やごはん	160g	80g
赤みそ	大さじ1/2	小さじ1強
砂糖	小さじ1/2	少々
みりん	小さじ1/2	小さじ1強



作りかた

- ① 冷やごはんで 2人分は 2個、1人分は 1個おにぎりをつくる。
- ② ①の上になる方に合わせた④を塗り、黒血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。

セットメニュー・2品同時(朝食セット) [副菜]

副菜 2品選が

目玉焼き



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
卵	2個	1個
水	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ① 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、こしょうをして黒血にのせる。

巢ごもり卵



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
卵	2個	1個
キャベツ(せん切り)	30g	15g
水	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ① 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、こしょうをして黒血に並べる。
*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)	1人分(1個)
卵(溶きほぐす)	2個	1個
牛乳	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ1	小さじ½
塩	少々	少々

作りかた

- ① 卵に②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、黒血にのせる。
- 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)	1人分(4本)
アスパラガス	2本	1本
かぼちゃ(薄切り)	40g	40g
エリンギ	2本	1本
長ねぎ(半分に切る)	¼本	¼本
赤パプリカ(細切り)	¼個	¼個
黄パプリカ(細切り)	¼個	¼個
えのきだけ	¼株	¼株
ベーコン	4枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ① 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2枚、1人分は1枚にのせ、黒血にのせる。

トマトのツナのせ



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)	2枚	1枚
ツナ(缶詰)	小½缶	小¼缶
玉ねぎ(薄切り)	20g	10g
マヨネーズ	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々
パセリ	少々	少々
ピザ用チーズ	適量	適量

作りかた

- ① 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②をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒血にのせる。

簡単いため物



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
キャベツ(あら目のせん切り)	80g	40g
赤パプリカ(せん切り)	適量	適量
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚	½枚
塩、こしょう	各少々	各少々
サラダ油	小さじ1	小さじ½

作りかた

- ① 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、黒血にのせる。

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

- ① 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

- ① 2人分は2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコンを半分にして分け入れ、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコン½枚を入れる。
その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。



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。

ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)	1人分(2本)
ウインナーソーセージ	4本	2本
ベーコン	2枚	1枚

作りかた

- ① 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、黒血にのせる。

朝食セットのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。
- 容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイールです。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)にしか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト(→P.325)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.66)



朝食セット

ひとくち塩ざけ



材料 2人分(4個) 1人分(2個)

塩ざけ (1切れ約100gの物) 1切れ 1/2切れ

作りかた

- ① 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) 1人分(1枚)

あじの開き、さばの干物などお好みの干物 各1枚 1枚

作りかた

- ① 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) 1人分(2個)

かぼちゃ (1cm幅の細切り) 40g 20g
プロセスチーズ (1cm幅の細切り) 40g 20g
青じそ 4枚 2枚
春巻き用皮 (市販の物、半分に切る) 2枚 1枚
サラダ油 大さじ1/2 適量
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 大さじ1/2 小さじ1/2
水 大さじ1/2 小さじ1/2

作りかた

- ① かぼちゃをラップで包み2人分は[レンジ]500W|約30秒|で加熱する。
1人分: [レンジ]500W|約10秒|
- ② 春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
- ③ 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.62~64

簡単板ふピザ



材料 2人分(2枚) 1人分(1枚)

板心 2枚 1枚
ピザソース(市販の物) 適量 適量
玉ねぎ、ピーマン(薄切り) 各適量 各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ 各適量 各適量
赤パプリカ(細切り) 適量 適量
スタッフドオリーブ(薄切り) 2個 1個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 25g 15g
塩、こしょう 各少々 各少々

作りかた

- ① オープンシートを敷いた黒皿に板心を置き、ピザソースを塗りⒶを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

セットメニュー・2品同時(お弁当セット) [主菜]

スチームレンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約10分

使用付属品

給水タンク
満水

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 主菜1品と副菜1人分は2品、2人分は4品を選び、脚を閉じたグリル皿にお弁当セットのコツを参照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ③ 蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、それぞれのセットメニューで加熱する。

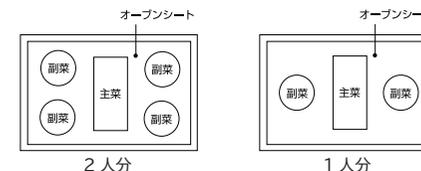
- 284 ハンバーグ弁当セット
- 285 さけ弁当セット
- 286 しょうが焼き弁当セット
- 287 鶏肉弁当セット
- 288 ベーコン巻き弁当セット
- 289 ウインナー弁当セット

人数を選択して加熱する。

- ④ 加熱後は、よく冷ましてから弁当箱に詰める。

お弁当セットのコツ

- **カップは**
金属製の容器、アルミケースは使用しないでください。
耐熱シリコンカップ(口径約7cm、底径約5cm、高さ約4cmの物)を使用してください。
- **1回に作れる分量は**
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入れてください。



弁当セットの並べかた

オート284 ハンバーグ弁当セット

ミニハンバーグ

材料	2人分	1人分
合びき肉	200g	100g
長いも(すりおろす)	小さじ2	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	40g	20g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々	各少々



作りかた

- ① 材料をよく混ぜ2人分は4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。
1人分: 2等分
- ② グリル皿に①をのせる。

オート285 さけ弁当セット

ひとくちさけ

材料	2人分	1人分
生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ	1切れ
塩	少々	少々



作りかた

- ① さけは3等分して塩をふり、グリル皿に並べてのせる。

オート286 しょうが焼き弁当セット

しょうが焼き

材料	2人分	1人分
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	60g	30g
玉ねぎ(薄切り)	40g	20g
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ½
しょうゆ	小さじ1	小さじ½
酒	小さじ1	小さじ½
砂糖	小さじ1½	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々



作りかた

- ① 容器に豚肉と玉ねぎ、合わせた④を入れ混ぜ合わせる。
- ② 15×20cm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287 鶏肉弁当セット

鶏肉のごま焼き

材料	2人分	1人分
鶏ささみ(約100gの物)	2本	1本
酒	大さじ2	大さじ1
白ごま	適量	適量
塩、こしょう	各少々	各少々



作りかた

- ① ささみは3等分し、酒をふっしておく。
- ② 水けを切った①に塩、こしょうをし、白ごまを全体にまぶして、グリル皿に並べてのせる。

オート288 バacon巻き弁当セット

Bacon巻き

材料	2人分	1人分
Bacon(半分に切る)	4本	2本
アスパラガス、黄パプリカ、きのこなど	60g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々



作りかた

- ① Baconは半分の長さに切り、野菜やきのこは、ひとくち大または薄めに切りBacon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289 ウィンナー弁当セット

ウィンナー

材料	2人分	1人分
ウィンナーソーセージ	4本	2本



作りかた

- 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。

セットメニュー・2品同時(お弁当セット) [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	1人分
かぼちゃ(1cm角に切る)	50g
しょうゆ	小さじ½
④ 塩、こしょう	小さじ½
ごま油	小さじ½
白ごま	少々

作りかた

- ① 深めの容器にかぼちゃと④を入れてかるく混ぜ、グリル皿にのせる。
- ② 加熱後、白ごまをあえる。

ピーマンのごまあえ



材料	カップ1個分
ピーマン(せん切り)	½個
赤パプリカ(せん切り)	½個
黄パプリカ(せん切り)	½個
白ごま	適量
しょうゆ	小さじ½
④ 塩、こしょう	各少々
ごま油	小さじ½

作りかた

- ① 深めの容器にピーマン、赤パプリカ、黄パプリカと④を入れてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
- ② 加熱後、白ごまをあえる。

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。
- 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.62~64

さつまいものはちみつあえ



材料	1人分
さつまいも(1cm角に切る)	50g
はちみつ	小さじ2
しょうゆ	小さじ½
④ 砂糖	小さじ1
塩	少々
黒ごま	適量

作りかた

- ① さつまいもは、水にさらしておく。
- ② 深めの容器に水けを切った①と④を入れかるく混ぜ、グリル皿にのせる。
- ③ 加熱後、黒ごまをあえる。

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	1人分
ブロッコリー	50g
塩、こしょう	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。

セットメニュー・2品同時 (2品同時オーブン)

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
 オープン
 (P.54)

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

ひとくち焼き豚 & 焼き野菜



ひとくち焼き豚

焼き野菜

中段メニュー

下段メニュー

オート 290 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



ひとくち焼き豚
 [作りかた (P.165)]



焼き野菜
 [作りかた (P.185)]

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.67)

「お菓子 2品」の組み合わせメニュー

マフィン & プチパイ



マフィン

プチパイ

中段メニュー

下段メニュー

オート 295 マフィン & プチパイ
 加熱時間の目安 約 38分



マフィン
 [作りかた (P.320)]



プチパイ
 [作りかた (P.319)]

オート 296 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.314)]



プチパイ
 [作りかた (P.319)]

オート 291 ひとくち焼き豚 & トマトのチーズ焼き
 加熱時間の目安 約 28分 2人分約 23分/1人分約 23分

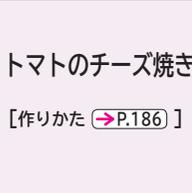
中段メニュー



ひとくち焼き豚
 [作りかた (P.165)]

オート 292 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

下段メニュー



トマトのチーズ焼き
 [作りかた (P.186)]



ヒレカツ
 [作りかた (P.237)]



焼き野菜
 [作りかた (P.185)]

オート 293 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

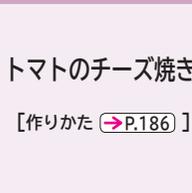
中段メニュー



鶏のから揚げ
 [作りかた (P.234)]

オート 294 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

下段メニュー



トマトのチーズ焼き
 [作りかた (P.186)]



焼き野菜
 [作りかた (P.185)]

オート 295 マフィン & プチパイ
 加熱時間の目安 約 38分

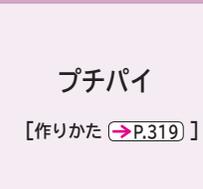
中段メニュー



マフィン
 [作りかた (P.320)]

オート 296 ブラウニー & プチパイ
 加熱時間の目安 約 36分

下段メニュー



プチパイ
 [作りかた (P.319)]



ブラウニー
 [作りかた (P.314)]



プチパイ
 [作りかた (P.319)]

セットメニュー・2品同時 (オーブンとレンジの2段) [肉と野菜]

レンジ
オープン **→P.54**

使用付属品

 給水タンク
空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

【肉と野菜】の2段調理の手順

例：[297 鶏香味焼き & スープ煮]の場合

- ①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。
- ②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 [297 鶏香味焼き & スープ煮]で、人数分を選択して加熱する。



スープ煮 (かぶとウインナーのスープ煮)

材料	4人分	2人分	1人分
かぶ	3個 (約200g)	1½個 (約100g)	1個 (約65g)
ウインナーソーセージ	1袋 (約100g)	½袋 (約50g)	¼袋 (約25g)
水	カップ1	カップ½	カップ¼
④ 固形スープの素 塩、こしょう	½個 各少々	¼個 各少々	¼個 各少々



- ### 作りかた
- 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ふた(オープンとレンジの2段のコツ参照→P.295)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。

肉料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

オート297 鶏香味焼き & スープ煮

加熱時間の目安
 2人分 約20分/1人分 約19分

オート298 鶏香味焼き & なす煮物

加熱時間の目安
 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	2人分	1人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ1½	小さじ2	小さじ1
④ ごま油	大さじ½	小さじ1	小さじ½
砂糖	大さじ1	大さじ½	小さじ1
しょうが(みじん切り)	1かけ	½かけ	¼かけ
豆板器	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

- ### 作りかた
- ① 鶏肉は4人分は1枚を6等分にして④につけ込み、30分以上おく。
 2人分：1枚を6等分 1人分：½枚を3等分
 - ② ①をペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

なす煮物 (なすのしょうが煮)

材料	4人分	2人分	1人分
なす	3本	1½本	1本
めんつゆ	カップ1	カップ½	カップ¼
④ (市販の物、煮物用に薄める) しょうが(せん切り)	1かけ	½かけ	¼かけ



- ### 作りかた
- 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ふた(オープンとレンジの2段のコツ参照→P.295)をする。
 - ③ 加熱後、かき混ぜる。

オート297

セットメニュー・2品同時 (オーブンとレンジの2段) [魚と野菜]

レンジ
オープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

【魚と野菜】の2段調理の手順

例：299 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。

③299 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。



さつまいも煮物 (さつまいものレモン煮)

材料	4人分	2人分	1人分
さつまいも	300g	150g	75g
④ 水	150mL	75mL	40mL
砂糖	80g	40g	20g
レモン(薄切り)	1/2個	1/4個	1/4個

作りかた

- 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。
- 容器に水けを切った①を入れ、合わせた④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.295)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。



魚料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

オート299 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300 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	2人分	1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	1切れ	1/2切れ
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
④ 酒	大さじ2	大さじ1	大さじ1
みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
ゆず(薄輪切りにする)	1/2個	1/4個	1/4個

作りかた

- さばの切り身は4人分は1枚を4等分して、皮目に切り込みを入れ、合わせた④に30分~1時間つける。
2人分:1枚を4等分 1人分:1/2枚を2等分
- 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。



かぼちゃ煮物 (かぼちゃのごま煮)

材料	4人分	2人分	1人分
かぼちゃ	300g	150g	75g
だし汁	150mL	75mL	75mL
白すりごま	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
④ 砂糖	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩	少々	少々	少々

作りかた

- かぼちゃは3cm角に切り、皮をところどころむき、面取りする。
- 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ふた(オープンとレンジの2段のコツ参照→P.295)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。



セットメニュー・2品同時 (オーブンとレンジの2段) [揚げ物と野菜]

レンジ
オープン **→P.54**

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

【揚げ物と野菜】の2段調理の手順
例：301 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物 の場合
①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。
②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。
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。
③301 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物 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301 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302 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	2人分	1人分
鶏手羽中 (1本約25gの物)	16本	8本	4本
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
④ はちみつ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
しょうが (すりおろす)	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
にんにく (すりおろす)	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
白ごま	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4



作りかた

- 鶏手羽中は④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁をかるく切っておき、ポリ袋 (市販) に片栗粉を入れ、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	2人分	1人分
厚揚げ	300g	150g	75g
しめじ、まいたけなどお好みのきのこ (小房に分ける)	100g	50g	25g
だし汁	カップ3/4	カップ1/2	カップ1/4
④ しょうゆ	小さじ1 1/2	小さじ3/4	小さじ3/8
みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
塩	少々	少々	少々

作りかた

- 厚揚げは湯通しして、油抜きをし、タテ半分に切ってから、2cm厚さに切る。
- 容器に①ときのこを入れ、合わせた④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.295) をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。



ホットサラダ (キャバツのホットサラダ)

材料	4人分	2人分	1人分
キャバツ (ひとくち大に切る)	300g	150g	100g
④ 赤パプリカ、黄パプリカ (せん切り)	各 25g	各 15g	各 15g
コーン (缶詰)	30g	10g	10g
ハム (半分に切って1cm幅に切る)	2枚	1枚	1枚
スープ (固形スープの素)	カップ1/2 (1/2個を溶く)	カップ1/4 (1/4個を溶く)	カップ1/8 (1/8個を溶く)
酢	大さじ1~1 1/2	小さじ2	小さじ2
⑤ オリーブ油	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 容器に④を入れ、スープを加えて、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.295) をする。
- 加熱後、⑤のドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。



オート303 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	2人分	1人分
白身魚の切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
煎りパン粉 (⇒P.236)	60g	30g	30g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個

作りかた

- 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。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べる。

オート304 魚フライ & ブロccoli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

揚げ物料理 (上)



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.293)を参照します。

ブロッコリーの煮物

(ブロッコリーの簡単煮)

材料	4人分	2人分	1人分
ブロッコリー	200g	100g	50g
プチトマト (ハたを取る)	100g	50g	25g
ベーコン (1cm幅に切る)	2枚	1枚	1枚
スープ (固形スープの素)	カップ1/2 (1/2個を溶く)	カップ1/4 (1/4個を溶く)	カップ1/4 (1/4個を溶く)
④ しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1/4	小さじ1/4
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- ① ブロccoliは小房に分け、塩水につけてアク抜く。
- 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④を加えて、オーブンシートで落としぶた (オープンとレンジの2段のコツ参照 (⇒P.295)) をする。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜる。

野菜料理 (下)



オート305 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	2人分	1人分
豚ロース肉 (薄切り)	12枚	6枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
④ にんじん (5cm長さの棒状に切る)	60g	30g	20g
④ さやいんげん (5cm長さに切る)	60g	30g	20g
煎りパン粉 (⇒P.236)	60g	30g	30g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個

作りかた

- ① ④を合わせてラップで包み、4人分は028葉・果葉の下ゆいで加熱する。
2人分: [レンジ500W]20~40秒 | 1人分: [レンジ500W]20~40秒
- ② ①を4人分は12等分しておく。
2人分: 6等分 | 1人分: 3等分
- ③ 豚肉を広げて、かるく塩、こしょうし、②をその上のにせて巻く。
- ④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑤ 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べる。

揚げ物料理 (上)



【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。

「028葉・果葉の下ゆい」の使いかた (⇒P.52,53)

「レンジ加熱の使いかた」 (⇒P.62~64)

ホットサラダ

(キャバツのホットサラダ)



材料・作りかたは(⇒P.293)を参照します。

オープンとレンジの2段のコツ

- 容器は3人分は直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。1・2人分は直径約20~23cm (底径約10cm)、深さ約6~8cm、重量が約350g前後の広口の耐熱容器が適しています。
- 野菜料理のスープは多めに。スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は、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てください。フライの場合は裏返してから加熱してください。
- 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。
- 野菜料理の追加加熱は肉料理を取り出したあと、肉料理は[グリル] (⇒P.66)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.67)
- 野菜料理のアクは加熱後に取り除きます。

あたため

(あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

応用 001 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

作りかた

- ① パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをし、「001 あたため」で加熱する。
- ② 加熱後、よくかき混ぜる。

- おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

オート 002 ごはん

レンジ **→P.41**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安
(常温・冷蔵ごはん) 1杯(約150g) 約1分
(冷凍ごはん) 1個(約150g) 約2分

材料

常温・冷蔵保存したごはん 200～1800g
(または冷凍保存したごはん) (冷蔵ごはんは100～600g)

作りかた

- ① 常温・冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
- ② 「002 ごはん」で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜる。

- 1回にあたためられる分量は、常温・冷蔵保存したごはんは容器と合わせて200～1800g、冷凍保存したごはんは100～600gまでです。
- 「002 ごはん」のコツ **→P.41**

オート 003 牛乳

レンジ **→P.44**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安
(200mL) 約1分30秒



作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れて「003 牛乳」であたためる。

オート 004 お茶

レンジ **→P.44**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安
(200mL) 約3分

作りかた

- ① お茶はマグカップまたはコップに入れて「004 お茶」であたためる。

オート 005 コーヒー

レンジ **→P.44**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安
(200mL) 約3分

作りかた

- ① コーヒーはマグカップまたはコップに入れて「005 コーヒー」であたためる。

オート 006 酒かん

レンジ **→P.45**

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

【**熱かん**】の場合
加熱時間の目安
(徳利・130mL) 40～50秒
(コップ・180mL) 50秒～1分



作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れて「006 酒かん」で【**人肌かん**】**ぬるかん**【**熱かん**】を選択してあたためる。

酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は1～4本(杯)130～720mL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
- 「001 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.62～64**

応用 007 ごはんのあたため

スチームレンジ **→P.46、47**

使用付属品
給水タンク 満水
テーブルプレート

加熱時間の目安
1杯(約150g) 約1分40秒



材料 1人分(1杯)
冷やごはん 1杯(150g)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水をを入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで「007 スチームあたため」であたためる。

応用 007 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を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで「007 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「002 ごはん」、冷凍のお総菜のあたためは「001 あたため」で加熱します。 **→P.38～41**

オート 010 中華まんのあたため (冷蔵)

オート 011 中華まんのあたため (冷凍)

スチームレンジ **→P.46、47**

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
約20分



材料 1人分(1個)
中華まん (1個約100gの物) 1個

スチームレンジ **→P.46、47**

使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
約28分

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を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 ふたの蒸気取入口をスチー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「010 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「011 中華まんのあたため(冷凍)」で加熱する。

- ① 給水タンクに満水ラインまで水をを入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで「007 スチームあたため」であたためる。

中華まん (1個約100gの物) 1個

中華まんのあたためのコツ

- 1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵、または冷凍保存した中華まん1個(約100g)～4個(約400g)までです。1個80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。
- **グリル皿ふた**を使うラップなどのおおいはしません。
- **あんまん**は仕上がり調節「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.46、47**

手動 ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップまたは袋入り)

作りかた

- ① カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移す。
- ② 麺が水面から出ないように水(400～500mL)を入れて図のようにラップをし、「レンジ」600W「5～7分」で加熱する。



- ③ 加熱後、よくかき混ぜ食品メーカーの指示に従って調味料を加えてよくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62～64**

応用 012 ハンバーグ、チキンステーキ

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.54
加熱時間の目安
200gで約12分

使用付属品



グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート



材料

市販の調理済みハンバーグ（チルドまたは冷凍） 2～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルドまたは冷凍） 2～6個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、脚を閉じ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[012 パリッとあたため]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 012 さつまあげ



材料

さつま揚げ 200～600g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつま揚げの包装を外し、脚を閉じ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[012 パリッとあたため]で加熱する。

応用 012 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装を外し、脚を閉じ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、[012 パリッとあたため]で加熱する。うなぎのかば焼きは仕上がり調節[やや弱]で加熱する。

【ひとくちメモ】

- うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

応用 012 冷凍焼きおにぎり

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.54
加熱時間の目安
200gで約12分



グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート



材料

冷凍焼きおにぎり 4～10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。
- 冷凍焼きおにぎりの包装を外し、脚を閉じ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[012 パリッとあたため]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。

応用 012 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 冷凍フライ、チキンナゲットの包装を外し、脚を閉じ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[012 パリッとあたため]で加熱する。

注意

[012 パリッとあたため]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[013 天ぷらのあたため]で、あたためます。（→P.46、47）
- 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.66）

オート 013 天ぷらのあたため

オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.54
加熱時間の目安
200gで約10分

使用付属品



グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート



材料 1～4人分

天ぷらまたはフライ 100～500g

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。
- 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[013 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
[012 パリッとあたため]であたためます。（→P.46、47）
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか、中段に黒血をのせ[過熱水蒸気オープン] [予熱なし] [180℃]で様子を見ながら加熱します。（→P.71）
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

あたため (温度設定) ベビーフード

レンジ
→P.48
加熱時間の目安
常温 約30秒
冷蔵 約60秒

使用付属品



テーブルプレート

材料

ベビーフード（市販品または手作りの物） 50g

作りかた

- 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。（ふたは取る）
- [あたため(温度設定)] 30℃で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜて温度を確認する。

あたため (温度設定) バター

レンジ
→P.48
加熱時間の目安
約2分

使用付属品



テーブルプレート

材料

バター（冷蔵室から出したての物） 100g

作りかた

- 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。（ふたは取る）
- [あたため(温度設定)] 20℃で加熱する。

あたため (温度設定) チョコレート

レンジ
→P.48
加熱時間の目安
約3分

使用付属品



テーブルプレート

材料

チョコレート（細かくきざむ） 50g（1枚）

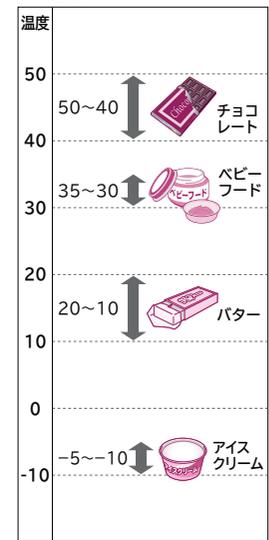
作りかた

- チョコレートを耐熱容器に入れる。（ふたは取る）
- [あたため(温度設定)] 50℃で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

あたため (温度設定) のコツ

- 1度に加熱できる分量は

ベビーフード	50～150g
アイスクリーム	200～500mL
バター	100～200g
チョコレート	50～200g
- 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.62～64）
- 食品とあたためる設定温度の目安
下表の設定温度を目安に加熱してください。



スイーツ (ケーキ)

オート306 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



(下ごしらえ)
加熱あり
スチーム
オープン
→P.54

使用付属品
給水タンク
黒血 下段
テーブルプレート

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
パニラエッセンス	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

共立て法の作りかた

⑤ポ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) からパ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 ●きめが荒らく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒らい ●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 ●ポ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)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせレンジ | 200W | 1~2分 で加熱して溶かす (直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)。
- ポウルに卵白を入れ、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。パニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでポウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ [306 スポンジケーキ] で、加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

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	大きさ	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	大きさ1/4	小さじ2	小さじ1	小さじ1
	②	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた		[306 スポンジケーキ]		
	⑥	仕上げ調節		
		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。
- 卵やポ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つ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.67
- 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.79

オート307 ロールケーキ (プレーン)



(下ごしらえ)
加熱あり
オープン
(予熱あり) →P.55

使用付属品
給水タンク
黒血 中段
テーブルプレート

予熱 約6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
パニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大きさ1 1/2
バター	大きさ1強 (約15g)
あんずジャム (粒のある物は裏ごしする)	適量

オート308 モカロールケーキ

予熱 約6分
加熱時間の目安 約16分

材料
ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、コーヒー液 (インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く) を加える。

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [308 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。

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。
- 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、パニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずに [307 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。
- 焼き上がったらふきんの上に黒血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

オート309 抹茶ロールケーキ

予熱 約6分
加熱時間の目安 約16分

材料
ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、抹茶液 (抹茶大さじ1/2を水大さじ1/2で溶く) を加える。

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [309 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。

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 熱いうちにサツと霧を吹くか、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.79 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3/5~3/4が経過してからにしてください。
- 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℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.67

オート 310 ショコラロールケーキ



（下ごしらえ
加熱あり）
（予熱あり）
オープン
→P.55
予熱 約 6分
加熱時間の目安 約 16分

使用付属品
給水タンク
空
黒血 中段
テーブルプレート

材料	1本分
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
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

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。
- 深めの容器に④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。
- 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⑤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[310 ショコラロールケーキ]で予熱する。
- ④に⑤の1/2量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサツと混ぜる。
- 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血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついて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.62~64

オート 311 シフォンケーキ（プレーン）



スチーム オープン →P.54
加熱時間の目安 約 49分
使用付属品
給水タンク 満水
黒血 下段
テーブルプレート

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

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

作りかた

- 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⑤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⑥をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、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、黒血のせ下段に入れ[311 シフォンケーキ]で加熱する。
- 焼き上がったら、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。

【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ざまりが出ます。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。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径 17cm	直径 20cm
小麦粉（薄力粉）		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1/2	大さじ 1	
レモンの皮	1/2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 約45分 | 中 約49分

●ボウルやハンドミキサーはきれいな物をボウルやハンドミキサーなどに水分や油がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

●卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間間位が最適です。

●泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくなりません。混ぜないように、しっかりと分けましょう。

●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します、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

●型は完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●手動メニューで焼くときは→P.79
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.67

オート 312 カプチーノシフォンケーキ



使用付属品

スチームオープン
→P.54

給水タンク
満水

黒血 下段
テーブルプレート

加熱時間の目安
約49分

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
Ⓑ めるま湯(約40℃)	100mL
インスタントコーヒー	大さじ2強
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½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた③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④をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の½量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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、黒血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(→P.303)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 313 ココアシフォンケーキ



使用付属品

スチームオープン
→P.54

給水タンク
満水

黒血 下段
テーブルプレート

加熱時間の目安
約49分

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ½
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½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の½量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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、黒血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(→P.303)して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

オート 314 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



使用付属品

スチームオープン
→P.54

給水タンク
満水

黒血 下段
テーブルプレート

加熱時間の目安
約49分

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ½
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
甘納豆(小豆)	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½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の½量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をバラバラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めめの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、黒血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(→P.303)して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

- 甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

手動 チーズケーキ



使用付属品

給水タンク
空

黒血 下段
テーブルプレート

手動
予熱6分
160℃
加熱時間
40~44分
オープン
(予熱あり)
→P.68, 69
(下ごしらえ)
加熱あり

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
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

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れ[レンジ]200W|2~3分|で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- バターは容器に入れ[レンジ]100W|約1分|で加熱して柔らかくした物を②にねり込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- 食品を入れずに「オープン」予熱あり|1段|160℃|40~44分|で予熱する。
- ④を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにする。予熱終了音が鳴ったら、黒血にのせ下段に入れて加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.68, 69

手動 スフレチーズケーキ



使用付属品

給水タンク
空

黒血 下段
テーブルプレート

手動
予熱約6分
150℃
加熱時間
48~54分
オープン
(予熱あり)
→P.68, 69
(下ごしらえ)
加熱あり

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

Ⓐ 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

作りかた

- 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウル④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。
- ②に砂糖½量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- 食品を入れずに「オープン」予熱あり|1段|150℃|48~54分|で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒血にペーパータオル2枚を敷き、熱湯(カップ2分量外)を黒血に注ぎ、⑦をのせ下段に入れて加熱する。
- 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.62~64

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.68, 69

【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。

スイーツ (クッキー)

オート 315 型抜きクッキー



アーモンドクッキー 絞り出しクッキー

型抜きクッキー

オープン **→P.54**

給水タンク 空

黒血 中段 テーブルプレート

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 $\frac{1}{2}$ 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- バターはハンドミキサーで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、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。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- 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。
- ⑤を中段に入れて[315 型抜きクッキー]で加熱する。



オート 316 絞り出しクッキー

オープン **→P.54**

給水タンク 空

黒血 中段 テーブルプレート

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

- 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金つけた絞り出し袋に入れる。
- 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。
- ②を中段に入れて[316 絞り出しクッキー]で加熱する。



オート 317 アーモンドクッキー

オープン **→P.54**

給水タンク 空

黒血 中段 テーブルプレート

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)	120g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
バター (室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	$\frac{1}{2}$ 個
スライスアーモンド	60g

作りかた

- 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を混ぜてふるい入れて混ぜる。
- ①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。
- ②を中段に入れて[317 アーモンドクッキー]で加熱する。

オート 318 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かじめざんだピーナッツ (60g) にかえる。

作りかた

アーモンドクッキーの作りかたを参照し、作りかた①でピーナッツを加えて、黒血を中段に入れて[318 ピーナッツクッキー]で加熱する。

オート 319 スノークッキー



オープン **→P.54**

給水タンク 空

黒血 中段 テーブルプレート

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

- くるみはフライパンでかるくいてから小さくきざんでおく。
- 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。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 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。
- 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。
- 黒血を中段に入れて[319 スノークッキー]で加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

オート 320 簡単クッキー



レンジ グリル **→P.54**

給水タンク 空

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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

- 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。
- ①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。
- 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[320 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。
- 生地のおおきさや厚みはそろえておおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けたが違つるので、様子を見ながら加熱します。
- 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、加熱が足りなかつたときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 170°C | で様子を見ながら加熱します。 **→P.67**
- 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°C | 20~27分
- 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°C | 14~20分 | で予熱し、予熱終了後、中段に入れて加熱します。 **→P.68. 69**
- 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.68. 69**
- 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 $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。

スイーツ (プリン・ゼリー)

オート321 柔らかプリン



(下ごしらえ) 加熱あり

スチーム 過熱水蒸気 オープン **→P.54**

使用付属品

給水タンク 満水

黒皿 中段 テーブルプレート

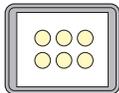
加熱時間の目安 約 25分

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈キャラメルソース〉	
① 砂糖	40g
水	大さじ 1½
水	大さじ½
〈卵液〉	
② 牛乳	カップ 1¼
③ 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄 (溶きほぐす)	4個分
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、キャ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)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 耐熱容器に③を合わせて入れ、レンジ|500W|2~3分|で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼ (約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を②のように並べ、**中段**に入れ**321 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.62~64**

柔らかプリンのコツ

- 1 回に作れる分量は 直径約 7cm、高さ約 6cm の耐熱ガラス容器 6 個までです。
- 手動メニューで焼くときは **→P.79**
- 加熱する前の卵液の温度は 35 ~ 40℃ にします。

手動 プリン



手動 140℃ 加熱時間 36~44分

過熱水蒸気 オープン **→P.71**

(下ごしらえ) 加熱あり

使用付属品

給水タンク 満水

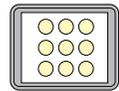
黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

〈キャラメルソース〉	
① 砂糖	60g
水	大さじ 2
水	大さじ 1
〈卵液〉	
② 牛乳	カップ 2
③ 砂糖	80g
卵黄 (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、キャ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)
- 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¼ (約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を②のように並べ、**中段**に入れ、**過熱水蒸気オープン** |予熱なし| **140℃** |36~44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】

- 加熱むら気がなるときは、加熱時間の途中~途中が経過してから、前後を入れかえてください。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62~64**

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 **→P.71**

オート322 蒸しプリン (プレーン)



(下ごしらえ) 加熱あり

スチーム 過熱水蒸気 オープン **→P.54**

使用付属品

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

加熱時間の目安 約 20分

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈キャラメルソース〉	
① 砂糖	60g
水	大さじ 3
水	大さじ 1
〈卵液〉	
牛乳	350mL
② 生クリーム	25mL
砂糖	60g
卵黄 (溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々

作りかた

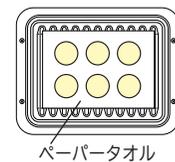
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ|500W|6~7分|で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に③を合わせて入れ、レンジ|500W|2~3分|で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを 2 枚重ねにして敷き、水カップ¼ (約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き**322 蒸しプリン**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.62~64**

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 直径約 7cm、高さ約 6cm 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場合があります。
- 加熱前の卵液の温度は 約 30℃ にします。
- 卵液の量は 容器に入れて 7 ~ 8 分目くらいにします。
- 加熱が足りなかったときは 加熱が十分な物を取り出してから、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**追加加熱**で加熱します。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 容器をグリル皿から取り出し、加熱が足りない物だけを追加加熱します。すべり止め防止のため、黒皿に厚めのペーパータオルを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼ (約 50mL) を注ぎ入れ、その上に加熱が足りなかった物を中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**過熱水蒸気オープン** |予熱なし| **110℃** |で様子を見ながら加熱します。 **→P.71**
- 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。

並べかた



ペーパータオル

オート 323 レモンゼリー



使用付属品

レンジ **→P.54**

給水タンク 空

テーブルプレート

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)

④ 粉ゼラチン	大さじ1 (約10g)
水	大さじ2
レモン汁	70mL
水	カップ2
砂糖	60g
レモン(薄切り)	4枚
ミント	少々

作りかた

- 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き**[323 レモンゼリー]**で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、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 324 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)

④ 粉ゼラチン	大さじ1 (約10g)
水	大さじ2
インスタントコーヒー	大さじ2
水	カップ2
砂糖	60g
ホイップクリーム	適量

作りかた

- 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き**[324 コーヒーゼリー]**で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れる。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 325 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)

④ 粉ゼラチン	大さじ1 (約10g)
水	大さじ2
オレンジジュース	カップ2
砂糖	適量
オレンジ(実を袋から出し半分切る)	1個

作りかた

- 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とオレンジジュース、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き**[325 オレンジゼリー]**で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

オート 326 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)

④ 粉ゼラチン	大さじ1 (約10g)
水	大さじ2
グレープジュース	カップ2
砂糖	適量
ぶどう(皮をむく)	1/2房

作りかた

- 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とグレープジュース、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き**[326 グレープゼリー]**で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、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 327 シュー(シュークリーム)



(下ごしらえ) 加熱あり

(予熱あり) **→P.55**

予熱 約9分
加熱時間の目安 約29分

使用付属品

給水タンク 満水

黒皿 中段
テーブルプレート

材料	12個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
④ バター(3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵(溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム →P.312	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

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、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 深めの耐熱容器に④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|4~5分20秒]**で加熱し、十分沸とうさせる。
- 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。



- 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- 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。



- 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。



アルミホイル

- 食品を入れずに**[327 シュー]**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を**中段**に入れて加熱する。
- 焼き上がったら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.312** 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.62~64**

シュー(シュークリーム)のコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りない焼色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくと卵の量が入り少なくなり、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.67**
- 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.79**
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。

カスタードクリーム

手動 レンジ 600W 加熱時間 6分40秒~10分 →P.62~64

使用付属品 給水タンク 空 テーブルプレート

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
④ コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
⑤ バター	40g
パナラエッセンス	少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ[600W|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⑤を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

【ひとくちメモ】
●加熱直後は柔らかいので、冷めるとかたさができます。

328 エクレア



下ごしらえ (加熱あり) (予熱あり) スチームオープン →P.55

使用付属品 給水タンク 満水 黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約9分
加熱時間の目安 約28分

材料	9個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
④ 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④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、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。
- 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。黒血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 食品を入れてずに[328 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1/2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.62~64

329 カステラ



下ごしらえ (加熱あり) 過熱水蒸気オープン (予熱あり) →P.55

使用付属品 給水タンク 満水 黒血 下段 テーブルプレート

予熱 約7分
加熱時間の目安 約86分

材料(約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分)

卵	中7個
砂糖	250g
小麦粉(強力粉)	180g
はちみつ	60g
④ 牛乳	大さじ1 1/2
中ざら糖	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 ③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。
- ⑤ 食品を入れてずに[329 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、そのつどハンド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、中ざら糖を散らす。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、黒血にのせる。
- 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.62~64

カステラのコツ

- 1回に焼ける分量は 約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分が作れます。
- 生地作りのポイントは 卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは「共立ての作りかた」 →P.300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.67

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
330 ブラウニー



(下ごしらえ) 加熱あり オープン
(予熱あり) →P.55

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 24 分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク 空

材料 (5~6人分)

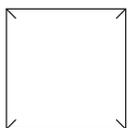
小麦粉 (薄力粉)	250g
④ ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1 強
砂糖	150g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	3 個
チョコレート	100g
⑤ レーズン (ぬるま湯で戻す)	100g
くるみ (あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

- 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。
 - 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⑤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「330 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。

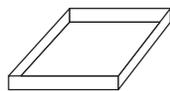
「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ブラウニーの型の作りかた

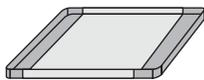
1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



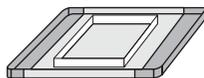
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



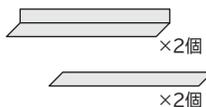
3 黒血にアルミホイルをおき黒血の前後のふちに折り込んでつける



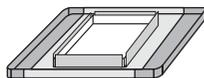
4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り2のオープンシートの型をつける



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
331 ナッツとベリーブラウニー



(下ごしらえ) 加熱あり オープン
(予熱あり) →P.55

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 24 分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク 空

材料 (5~6人分)

牛乳	30mL
ビスタチオ	40g
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
④ 卵 (溶きほぐす)	3 個
ラム酒	大さじ 1 ½
小麦粉 (薄力粉)	100g
ココア	15g
ベーキングパウダー	小さじ 1 ½
ドライクランベリー (市販の物、あらくぎむ)	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。
 - ② テーブルプレートを取り外し、ビスタチオを黒血にのせ、中段に入れて「オープン」|予熱なし|1段|170℃|約10分加熱し、½量をタテ半分に分ける。
 - ③ テーブルプレートをセットし、チョコレートは、くだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて「レンジ 200W」5~6分で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と④を加えて混ぜる。
 - ④ ③を合わせて②にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとビスタチオの½量を加えて混ぜる。
 - 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分けたビスタチオをのせる。
 - ⑥ 食品を入れずに「331 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.62~64

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.67

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。
 - 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.62~64

オート
332 ダックワーズ



(下ごしらえ) 加熱あり オープン
(予熱あり) →P.55

予熱 約 5 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)

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)
④ 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
パイナップル、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ	適量

- 作りかた
- ① ④を合わせて2回ふるっておく。
 - ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
 - ③ ②に①の½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「332 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。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径約5cmの大きさに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。

ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は黒血2枚・40枚分、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりと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 333 ココアマカロン

(予熱あり) 使用付属品

オープン  給水タンク 空

➔P.55

予熱 約6分
加熱時間の目安 約30分

黒血 中・下段
テーブルプレート

材料(黒血2枚・40枚分)

アーモンドパウダー	80g
④ 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

- ④を合わせてふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒血の裏をかかるとたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- 食品を入れずに **333 ココアマカロン** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を **中段** と **下段** に入れて加熱する。
- 加熱後、黒血の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

オート 334 抹茶マカロン

予熱 約6分
加熱時間の目安 約25分

材料(黒血2枚・40枚分)

ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶(小さじ1)にかえる。

作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照して生地を作り、**334 抹茶マカロン**で予熱し、焼く。

オート 335 桜色のマカロン

予熱 約6分
加熱時間の目安 約25分

材料(黒血2枚・40枚分)

ココアマカロンの材料を参照し、ココアをぬき、食紅(適量)を加える。

作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照し、②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り、**335 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)

④ 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④を入れ **レンジ 500W** [3~4分]で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、**レンジ 200W** [約30秒]で加熱する。
- ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.62~64

マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は
黒血2枚・40枚分までマカロンが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.79
- 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.67
- 焼きむらに気になるときは
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、上手く仕上がりません。

オート 336 フォンダンショコラ



(下ごしらえ) 加熱あり
レンジ グリル
➔P.54

使用付属品  給水タンク 空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安 約7分

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	1個
(卵黄と卵白に分ける)	
砂糖	20g
ココア	10g
小麦粉(薄力粉)	20g

【ひとくちメモ】

●冷めるときは **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.62~64

作りかた

- ココアと小麦粉はあわせてふるっておく。
- 深めの耐熱容器にバターと細かく切っ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。
- 別のボウルに卵白を入れ、砂糖を数回に分け加えて角が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。
- ②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。
- 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。
- 脚を開いたグリル皿にオープンシートを敷き、⑤を並べ **336 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.62~64

オート 337 マドレーヌ



(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) オープン
➔P.55

使用付属品  給水タンク 空

黒血 中段
テーブルプレート

予熱 約6分
加熱時間の目安 約25分

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵(溶きほぐす)	2 1/2個
④ レモン汁	大さじ1 1/2
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れて **レンジ 200W** [3~4分]で加熱する。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、黒血に並べる。
- 食品を入れずに **337 マドレーヌ** 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。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.62~64

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.79
- 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.67

オート 338 アップルパイ



(予熱あり)	オープン		給水タンク 空
		→P.55	
予熱	約 12分		
加熱時間の目安	約 38分		

材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)	
小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	100g
バター (2cm角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90 ~ 110mL
りんごのプリザーブ	適量
(つやだし用卵)	
卵 (溶きほぐす)	1/2個
塩	小さじ1/4

アップルパイのコツ

- 1回に焼ける分量は
直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gの物)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむら気がなくなるときは
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 手動メニューで焼くときは
→P.79
- 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°Cで様子を見ながらさらに加熱します。→P.67

作りかた

- ① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ③ かるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのぼす。
- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのぼし、これを2~3回くり返す。
- ⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。
- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- ⑦ 底全体にフォークで穴をあける。
- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵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 [338 アップルパイ] で予熱する。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を中に入れて加熱する。

手動 りんごのプリザーブ



手動	レンジ600W 加熱時間 9~12分 6分30秒~9分	使用付属品 	給水タンク 空
レンジ	→P.62~64	テーブルプレート	

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

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

作りかた

- 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。
- 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.62~64

オート 339 プチパイ



オープン	→P.54	使用付属品 	給水タンク 空
加熱時間の目安	約 30分	黒皿 中段 テーブルプレート	

材料 (5~6人分)

冷凍パイシート (1枚約100gの物、10~15分室温で解凍する)	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 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのぼし、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プンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
- ③ ②を中段に入れ [339 プチパイ]で加熱する。
- ④ 加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ

- 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°Cで様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 340 マフィン



(予熱あり) オープン **→P.55**

予熱 約 7分
加熱時間の目安 約 21分

使用付属品
黒皿 中段
給水タンク 空
テーブルプレート

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
バナエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バナエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ④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。
- ④ ③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**[340 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

オート 341 チョコチップマフィン

予熱 約 7分
加熱時間の目安 約 21分

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

マフィンの材料を参照し、チョコチップ(30g)を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに**[341 チョコチップマフィン]**で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、**中段**に入れて加熱する。

オート 342 紅茶マフィン

予熱 約 7分
加熱時間の目安 約 21分

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

マフィンの材料を参照し、紅茶葉(アールグレイ、細かくさむ、小さじ 1)を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに**[342 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 343 焼きりんご



オープン **→P.54**

加熱時間の目安 約 53分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空
テーブルプレート

材料(4個分)

りんご(紅玉)	4個
砂糖	60g
④ バター	40g
シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ② ④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。
- ③ ②を黒皿にのせ**下段**に入れ**[343 焼きりんご]**で加熱する。
- ④ 冷めてからホイップクリームを飾る。

焼きりんごのコツ

- 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|200℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.67**

マフィンのコツ

- 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.79**
- 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.67**

スイーツ(和菓子)

オート 344 動物どら焼き

(女子栄養大学開校レシピ **→P.161**)



オート 345 桜もち



スチームレンジ **→P.54**

加熱時間の目安 約 10分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水
テーブルプレート

材料(4個分)

④ 道明寺粉	40g
砂糖	小さじ 1½
あん	60g
⑤ 熱湯	65mL
⑥ 食紅(溶かしておく)	微量
桜の葉(塩漬けにした物、水洗いする)	4枚

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② あんは 4 等分して丸めておき、⑤の熱湯と食紅を混ぜておく。
- ③ ポウルに④と⑥を入れかき混ぜ、ラップまたはふたでおおいをし 5 分間おく。
- ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて③をのせ、厚さ 1cm になるように広げ、グリル皿ふたをセットする。
- 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、テーブルプレートに置き、**[345 桜もち]**で加熱する。
- ⑥ ⑤を 4 等分し、手水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

オート 346 ココナッツミルクのお汁粉



レンジ **→P.54**

加熱時間の目安 約 10分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空
テーブルプレート

材料(2人分)

ゆであずき	100g
ココナッツミルク(缶詰)	カップ 2
④ 牛乳	カップ½
砂糖	20g
菓の甘露煮	100g

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせ④を加えてかき混ぜる。
- ② ①に菓を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートに置き**[346 ココナッツミルクのお汁粉]**で加熱する。

ココナッツミルクのお汁粉のコツ

- 1回に作れる分量は表示の 0.8 ~ 1.5 倍量です。
- 追加加熱|消灯後、加熱が足りなかったときは **レンジ**|500Wで様子を見ながら加熱します。 **→P.62~64**

桜もちのコツ

- 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.62~64**

手動 切りもち・市販のパックもち

手動

レンジ **→P.62~64**

加熱時間 約 40 秒、約 1 分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

焼き色はつきません

あべ川もち



作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約 50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ**[レンジ]600W|約 40 秒**で加熱する。

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

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62~64**

いそべ巻き



作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約 50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて**[レンジ]600W|約 1 分**で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62~64**

フルーツ大福



作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約 50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。**[レンジ]600W|約 1 分**で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.62~64**

スイーツ（蒸し菓子）

オート 347 蒸しドーナツ



（下ごしらえ）
加熱あり

スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 17分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料（6個分）

小麦粉（強力粉）	90g
小麦粉（薄力粉）	30g
砂糖	24g
塩	小さじ1/4
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	小さじ1（約 2g）
牛乳（室温に戻す）	60mL
バター	大さじ1/2
卵（溶きほぐす）	1/2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①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③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。
- ③を②に入れてポリ袋の口をとじ、ふって粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れておくと、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|30W|8～12分]で1次発酵させる。
- 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。
- 生地をかるく押して中のガスを抜き、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て円形にし、のし台に生地を置いて真ん中に指で穴をあける。穴に指を入れたまま円をえがくようにくるくる回し、穴の直径が3.5cm以上になるようにしてドーナツ状にする。
- グリル皿に入る大きさに切ったオー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|30W|8～12分]で2次発酵させる。
- 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら、脚を閉じたグリル皿に移し、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、[347 蒸しドーナツ]で加熱する。
- 加熱後、浅い皿にオープンシートを移し、ドーナツにラップをかけてドーナツが乾燥しないようにして冷ます。
- 耐熱容器にチョコレートを入れ[レンジ|200W|2～4分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかにする。
- アイシングは材料を混ぜて溶かしてお好みで抹茶などを加え、カラースプレーなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62～64

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72

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.62～64
- 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 348 蒸しチョコレートケーキ



（下ごしらえ）
加熱あり

スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 16分

使用付属品
給水タンク 満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型6個分）

小麦粉（薄力粉）	大さじ1弱（約 8g）
ココア	小さじ2（約 4g）
ブラックチョコレート	70g
バター	40g
ラム酒	小さじ1
卵（卵黄と卵白に分ける）	2個
砂糖	50g

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③を入れ[レンジ|200W|4～5分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。
- 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。④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）をペーパータオルへ注いで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、[348 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.62～64

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.62～64

オート
349 蒸しパン



使用付属品

スチームレンジ [P.54](#)

給水タンク 満水

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 20 分

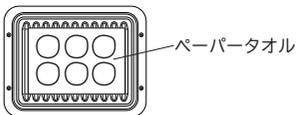
材料 (直径7.5cm、高さ4cmスフレ型6個分)

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 $\frac{1}{2}$
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
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。④をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、②に分け入れる。
- 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 $\frac{1}{4}$ (約 50mL) をペーパータオルに注いで④を図のように並べ、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、[349 蒸しパン](#)で加熱する。

蒸しパンの並べかた



オート
350 豆腐花



使用付属品

レンジオープンスチーム [P.54](#)

給水タンク 満水

テーブルプレート

加熱時間の目安 約 22 分

材料 (4個分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)	500mL
にがり	30 ~ 40 mL
砂糖	大さじ 2
アーモンドエッセンス	少々
シロップ	
黒砂糖	50 g
④メープルシロップ	大さじ 1
水	大さじ 2
白きくらげ(乾燥)	5g
クコの実(お湯につけてもどす)	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルに豆乳とにがり、砂糖を入れてよく混ぜ、アーモンドエッセンスを加えてさらに混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を 4 等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照([P.227](#))して並べ、[350 豆腐花](#)で加熱する。
- 加熱後、よく冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- 白きくらげはぬるま湯でもどして柔らかくしておき、石づきを取って食べやすい大きさに切る。
- 小さめの鍋にシロップの材料④を入れて煮立て、よく冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- ⑤に⑥の白きくらげと⑦のシロップをかけ、クコの実をのせる。

【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。冷蔵庫で冷まさず、おこのみで粗熱がとれた状態でもよいでしょう。
- 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.62~64](#)

トースト

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。

手動

加熱時間 下表を参照 [P.66](#)

使用付属品

黒血 上段
テーブルプレート

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

- 食パンは黒血の中央に寄せて並べる。
- 黒血を 上段 に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照して [グリル](#) で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」 [P.66](#)

枚数	並べかた	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		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		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。
3 枚		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		グリル 4~9分 裏返して 1~4分 で焼く。	グリル 2~4分 裏返して 1~3分 で焼く。

トーストのコツ

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 並べかたは黒血の中央に寄せて置きます。黒血の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 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.66](#)

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

料理集の見かた (ベーカリー機能)

オートベーカリー

食パンを焼きます。

「ベーカリー」ボタン▶「オートベーカリー(食パン)」から選択します。

- ・ねり、ねかし、1次発酵、2次発酵、焼きをすべて自動で行います。
- ・焼き上がり時刻を予約できるメニューがあります。
→P.96、97
- ・具材を途中で投入することができます。→P.98、99

メニュー番号

オートB
001 食パン



使用する付属品

ねり スチーム オープン
→P.94、95 P.98、99

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約90分

材料

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、②を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**B001 食パン**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートメニュー名

ベーカリーボタン▶
オートベーカリー(食パン)▶
小麦パン(食パン)▶食パン

の順にタッチして選択し、
「あたため/スタート」を押して
スタートする。

手作りベーカリー

自分で成形したパンを作ります。

「ベーカリー」ボタン▶「手作りベーカリー(成形パン)」から選択します。

- ・手作りベーカリーメニューはねり~1次発酵、2次発酵、予熱~焼きの3ステップに分かれ、成形は自分で行います。

ねり・混ぜ

スイーツ、ケーキ、ソース、うどんの生地、もち、おかゆなどが作れます。

「ベーカリー」ボタン▶「ねり・混ぜ」から選択します。

- ・自動でスイーツ、ケーキ、麺、もちなどの生地などをねります。

■具材を入れるメニューでは「具材」▶「自動投入[混ぜ]」などの表記をしています。メニューを選択後に設定してください。

①「具材」をタッチする ②「自動投入[混ぜ]」をタッチする ③「決定」をタッチする ④「決定」をタッチする

最初は「なし」が選択されています

選択すると色がかわります

選択した内容が表示されます

■ホームベーカリー用スプーン質量表

	小スプーン			大スプーン		
	1杯	1/2杯	1/3杯	1杯	1/2杯	1/3杯
ドライイースト	3g	1.5g	1g	15g	約8g	5g
塩	6g	3g	2g	28g	14g	約9g
砂糖	3g	1.5g	1g	約15g	約8g	約5g
スキムミルク	3g	1.5g	1g	約15g	約8g	約5g

ベーカリー機能の手順

材料を正しく計量すれば、あとはねりから焼きまでオートで仕上げます。種類は基本の食パンからお店で売っているようなバターリッチパン、また残り物の冷やごはんを使ったごはんパンまで手作りのパンを作ることができます。

例：小麦パン(食パン)▶食パンの場合

ねり スチーム オープン
→P.94、95 P.98、99

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約90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 テーブルプレートを取り外し、パンケース台を加熱室の右壁面と手前のふちに合わせてセットする。

3 パンケースにねり羽根をセットする。

4 パンケースと投入器に材料を入れる。

5 投入器をパンケースにセットし、イースト投入口にイースト上ふたをセットする。

6 パンケース台の上にパンケースをセットする。

7 パンケースをロックしてドアを閉める。

8 小麦パン(食パン)▶食パンで加熱する。

9 加熱終了後、すぐに取り出し、ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。

10 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふって、パンをケーキクーラーなどの上に取り出し、あら熱を取る。

- ドライイーストは常温に戻してから使用し、投入器のイースト投入口はからぶきしないでください。投入器にドライイーストが残る場合があります。
- パンを取り出すときはナイフ、フォーク、はしを使わないでください。表面のフッ素が剥がれる原因になります。

ねり羽根をパンケースから取り外すときは

パンケースを手で持てる程度まで冷ましてください。パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。かたくて取り外しにくいときは、パンケースにぬるま湯か水を入れて約30分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。



パンを取り出したあと、パンの中にねり羽根が残ったときは

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



オートベーカリーメニュー(小麦パン)

オートB 001 食パン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95 P.98, 99

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約90分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B001 食パン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 002 レーズンパン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約95分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
レーズン	60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にレーズンを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B002 レーズンパン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 003 くるみパン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約95分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
くるみ(5mm角に切る)	60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にくるみを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B003 くるみパン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 004 野菜ジュースパン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95 P.98, 99

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約90分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
野菜ジュース	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、野菜ジュースを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B004 野菜ジュースパン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 005 セサミパン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95 P.98, 99

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約90分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
黒ごま	9g
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B005 セサミパン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 006 紅茶パン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95 P.98, 99

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

加熱時間の目安 約90分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
紅茶葉(アールグレイ、細かくさむ)	12g
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B006 紅茶パン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

食パンのコツ

●調理終了後にドライイーストが投入器に残るときは
ドライイーストを10分くらい室内において、常温に戻してから使います。冷たいまま使用すると結露して投入器にドライイーストが残る原因になります。また、投入器のイースト投入口からがきすると静電気でドライイーストが投入器に残る場合があります。

●室温が30℃以上のときは
[食パン]は、小麦粉と水を冷蔵庫で約5℃に冷やして使用してください。

オートB
007 チョコパン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95
加熱時間の目安 約95分

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
チョコチップ	60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B007 チョコパン]**で加熱する。
- 加熱途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して生地の上にチョコチップをのせ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉め、再開する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
008 ベーコンパン



ねり スチーム オープン
→ P.94, 95
加熱時間の目安 約95分

使用付属品
給水タンク 満水

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
ベーコン(1cm角に切る)	60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にベーコンを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B008 ベーコンパン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
009 ハムパン

加熱時間の目安 約95分

材料(パンケース1個分)

ベーコンパンの材料を参照し、ベーコンを水けをふき取ったハム(60g・1cm角に切る)にかえる。

オートB
010 ソフト食パン



ねり オープン
→ P.94, 95
P.98, 99
加熱時間の目安 約135分

使用付属品
給水タンク 空

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B010 ソフト食パン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

作りかた

ベーコンパンの作りかたを参照し、**[B009 ハムパン]**で加熱する。

オートB
011 バターリッチパン



ねり オープン
→ P.94, 95
P.98, 99
加熱時間の目安 約145分

使用付属品
給水タンク 空

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	210g
小麦粉(薄力粉)	40g
砂糖	32g(大スプーン2強)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	90g
卵(溶きほぐす)	2個(約100mL)
牛乳	60mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B011 バターリッチパン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
012 山形フランスパン



ねり オープン
→ P.94, 95
P.98, 99
加熱時間の目安 約215分

使用付属品
給水タンク 空

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	240g
小麦粉(薄力粉)	30g
砂糖	5g(大スプーン1/4)
塩	5g(小スプーン1弱)
レモン汁	6mL
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B012 山形フランスパン]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

山形フランスパン、チーズフランスパンのコツ

- ねり羽根が生地に残って取れないときは
竹くしなどで羽根の周りの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹くしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のねり羽根は熱くなっているため、冷ましてから行い、やけどに注意してください。(→P.335)
- 山形フランスパン、チーズフランスパンを取り出すときは
他のメニューと比べて外側がかたく、取り外しにくいので、下にタオルなどを敷き、手を台に当てるように強めに「トントン」と下に動かします。

オートB
013 チーズフランスパン



ねり オープン
→ P.94, 95
加熱時間の目安 約220分

使用付属品
給水タンク 空

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	240g
小麦粉(薄力粉)	30g
砂糖	5g(大スプーン1/4)
塩	5g(小スプーン1)
レモン汁	6mL
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
プロセスチーズ(1cm角に切る)	60g

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B013 チーズフランスパン]**で加熱する。
- 加熱途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して生地の上にチーズをのせ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉め、再開する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
014 デニッシュ風パン



ねり オープン
→P.94, 95
加熱時間の目安 約145分

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	210g
小麦粉(薄力粉)	45g
④ 砂糖	35g(大スプーン2½)
塩	4g(小スプーン¼)
スキムミルク	10g(大スプーン½)
バター	15g
⑤ 卵(溶きほぐす)	1個(約50mL)
水	110mL
⑥ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

〈後入れ用〉
バター(1cm角に切り、冷凍した物) 100g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、合わせた⑤を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**[B014 デニッシュ風パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。
- ⑦ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑧ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
015 ライ麦パン



ねり オープン
→P.94, 95
P.98, 99
加熱時間の目安 約130分

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	130g
ライ麦粉	130g
④ 砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン½)
バター	12g
水	200mL
⑤ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**[B015 ライ麦パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

デニッシュ風パンのコツ

●後入れ用のバターは冷凍室で十分冷凍しておきます。冷蔵や溶けかけたバターはうまくできません。

オートB
016 ライ麦ベリーパン



ねり オープン
→P.94, 95
加熱時間の目安 約135分

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	200g
ライ麦粉	50g
④ 砂糖	9g(大スプーン¾弱)
塩	3g(小スプーン½)
無塩バター	30g
水	180mL
⑤ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g(小スプーン1½)
⑥ ドライブルーベリー(湯通しする)	30g
⑦ ドライクランベリー(湯通しする)	30g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に⑥を入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**[B016 ライ麦ベリーパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
017 全粒粉パン



ねり オープン
→P.94, 95
P.98, 99
加熱時間の目安 約130分

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	130g
全粒粉	130g
④ 砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン½)
バター	12g
水	190mL
⑤ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**[B017 全粒粉パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
018 オリーブ油食パン



ねり スチーム オープン
→P.94, 95
P.98, 99
加熱時間の目安 約90分

使用付属品
給水タンク 満水

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
④ 砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン½)
オリーブ油	25mL
水	180mL
⑤ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g(小スプーン1½)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**[B018 オリーブ油食パン]**で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
019 オリーブ油ソフト食パン



ねり オープン
→P.94, 95
P.98, 99
加熱時間の目安 約135分

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
④ 砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン½)
オリーブ油	30mL
水	180mL
⑤ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g(小スプーン1½)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**[B019 オリーブ油ソフト食パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 020 ふんわり豆乳ごまチーズパン

(女子栄養大学開発レシピ ▶P.147)



オートB 021 はちみつとナッツのパン

(女子栄養大学開発レシピ ▶P.147)



オートB 022 天然酵母食パン



ねりオープン
→P.94, 95
→P.98, 99
加熱時間の目安 約295分

使用付属品
給水タンク 空
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
水	190mL
生種	25g
小麦粉(強力粉)	280g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を上から順に入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B022 天然酵母食パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

生種おこし



材料(3斤分)・作りかた

- ① 天然酵母パン種(30g)とぬるま湯(約30℃・60mL)を、1:2の割合で用意する。清潔な容器にぬるま湯を入れ、よくかき混ぜながらパン種を入れて、均一になるように混ぜる。
- ② 28~30℃を保ち、約24時間おいて発酵させる。
- ③ 発酵した②は冷蔵庫(約4℃)で保存する。

元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。▶P.86

生種おこしのコツ

- 温度と時間を正確に管理する
温度の低下(25℃以下)と、過発酵(30℃以上)に注意してください。仕上がりが具合は酒かすのようなアルコール臭がします。
- 仕上がりが具合は
酒かすのようなアルコール臭がします。
- 1回に多く作りたいときは
元種とぬるま湯を1:2の割合で用意してください。
- 発酵した生種は
冷蔵庫(約4℃)で保存し、1週間まで使い切ってください。

天然酵母食パンのコツ

- 生種は
よくかき混ぜてからパンケースに入れます。
- 室温が10℃以下のときは
約20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。

手動 天然酵母パン生地

ねり
→P.107

使用付属品
給水タンク 空
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
水	190mL
生種	25g
小麦粉(強力粉)	280g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を上から順に入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[ねり(時間)] ▶ [15~25分]**で加熱する。
- ⑤ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。

オートB 023 早焼きソーダブレッド



ねりオープン
→P.94, 95
加熱時間の目安 約41分

使用付属品
給水タンク 空
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	パンケース1個分
牛乳(室温に戻す)	160mL
小麦粉(薄力粉)	220g
レモン汁	15mL
砂糖	10g(大スプーン2/3)
塩	2g(小スプーン1/2)
ベーキングパウダー	6g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、牛乳を入れ、④を上から順番に入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B023 早焼きソーダブレッド]**で加熱する。
- ⑤ ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、ゴムべらなどでパンケース側面についている生地を落とし、表面をかるく平らに整える。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースを置き、2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

早焼きソーダブレッドのコツ

- ねり工程終了後、生地を表面を整えるときは
ゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素樹脂を傷つけることがあります。
- 上部に焼き色をつけたときは
パンケースから出し、黒皿にのせ**中段**にセットし**[オープン]**予熱なし**[1段]****[200℃]**で様子を見ながら加熱する。**[▶P.67]**
- ねり羽根が生地に残って取れないときは
竹くしなどで羽根のまわりの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹くしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のねり羽根は熱くなっているため、冷ましてから行い、やけどに注意してください。



手動 ソーダブレッドのピザトースト

材料・作りかた(4枚分)

1cm幅にスライスしたソーダブレッド(4枚)の片面にピザソース(適量)を塗り、ピザ用チーズ(適量)を散らし、あらびきこしょうをして黒皿に並べ、**上段**に入れ、**[グリル]**5~9分で焼く。「グリル加熱の使いかた」▶P.66

オートベーカリーメニュー (米粉・ごはんパン)

オートB 024 米粉パン(小麦入り)



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
 給水タンク 空

投入器
 パンケース
 パンケース台
 ねり羽根

加熱時間の目安 約 125 分

材料	パンケース1個分
指定の米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り)	330g
水	220mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り)」をお使いください。→P.86

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、米粉パン用ミックス粉を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B024 米粉パン(小麦入り)]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 025 米粉パン(小麦なし)



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
 給水タンク 空

投入器
 パンケース
 パンケース台
 ねり羽根

加熱時間の目安 約 110 分

材料	パンケース1個分
指定の米粉パン用ミックス粉 (グルテンフリー)	330g
④ 砂糖	15g (大スプーン 1)
塩	3g (小スプーン 1/2)
ショートニング	30g
水	340mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉 (グルテンフリー)」をお使いください。→P.86

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、水を入れ、④を順番に入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B025 米粉パン(小麦なし)]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 026 ごはんパン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
 給水タンク 空

投入器
 パンケース
 パンケース台
 ねり羽根

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	230g
冷やごはん	70g
④ 砂糖	20g (大スプーン 1 1/2)
塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	24g
水	150mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B026 ごはんパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 027 さつまいもパン



ねりオープン → P.94, 95

使用付属品
 給水タンク 空

投入器
 パンケース
 パンケース台
 ねり羽根

加熱時間の目安 約 135 分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	230g
冷やごはん	70g
④ 砂糖	20g (大スプーン 1 1/2)
塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	24g
水	150mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)
さつまいも(5mm角に切る)	60g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にさつまいもを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B027 さつまいもパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートベーカリーメニュー (ソイパン)

オートB 028 納豆パン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130分

材料	パンケース1個分
納豆(極小粒)	1パック(40g)
納豆のたれ(納豆に付属のもの)	1袋
レモン汁	17mL
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	20g
水	130mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	4g(小スプーン1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② ①の納豆とたれを白く泡立つまで十分混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、②と④を順に入れ、水を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B028 納豆パン]**で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

納豆パンのコツ

- 上部が膨らまないときは納豆とレモン汁をはじめに合わせてください。

オートB 029 大豆パン



ねりオープン
→ P.94, 95

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 135分

材料	パンケース1個分
大豆(水煮、水けをふき取る)	50g
小麦粉(強力粉)	240g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
水	130mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	4g(小スプーン1 1/2)
大豆(水煮)	30g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に十分水けをふき取った大豆 30g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B029 大豆パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 030 黒豆パン



ねりオープン
→ P.94, 95

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 135分

材料	パンケース1個分
黒豆(甘く煮た物、水けをふき取る)	50g
小麦粉(強力粉)	240g
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
水	120mL
黒豆の煮汁	10mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	4g(小スプーン1 1/2)
黒豆(甘く煮た物)	30g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、混ぜ合わせた④を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に十分水けをふき取った黒豆 30g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B030 黒豆パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートベーカリーメニュー (カロリーカットパン)

オートB 031 豆腐パン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 135分

材料	パンケース1個分
絹ごし豆腐(水切りをする)	50g
小麦粉(強力粉)	170g
小麦粉(薄力粉)	40g
砂糖	15g(大スプーン1)
レモン汁	10mL
水	100mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	4g(小スプーン1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、④を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B031 豆腐パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 032 こんにゃくパン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130分

材料	パンケース1個分
系こんにゃく(白色の物、みじん切り)	100g
小麦粉(強力粉)	190g
小麦粉(薄力粉)	40g
砂糖	4g(大スプーン1/2弱)
塩	3g(小スプーン1/2)
水	110mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	4g(小スプーン1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B032 こんにゃくパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 033 寒天パン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130分

材料	パンケース1個分
粉寒天	4g
小麦粉(強力粉)	180g
小麦粉(薄力粉)	40g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	5g(小スプーン1弱)
レモン汁	4mL
水	160mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	4g(小スプーン1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、④を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B033 寒天パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
034 ひじきパン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 135 分

材料	パンケース 1 個分
ひじき (乾燥、水で戻しておく)	8g
小麦粉 (強力粉)	230g
はちみつ	6g
しょうゆ	3mL
だし汁 (室温の物)	140mL
レモン汁	5mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン 1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② ひじきはざるに上げてからペーパータオルで水けをよくふき取り、合わせた④に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、小麦粉を入れて②を汁ごと加える。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B034 ひじきパン]**で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
035 塩こんぶパン



ねりオープン → P.94, 95

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース 1 個分
塩こんぶ	10g
小麦粉 (強力粉)	230g
はちみつ	5g
水	160mL
レモン汁	5mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン 1 1/2)
塩こんぶ	5g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、混ぜ合わせた③を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に塩こんぶ5gを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B035 塩こんぶパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートベーカリーメニュー (野菜・くだものパン)

オートB
036 ほうれん草パン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース 1 個分
ほうれん草 (1cm幅に切る)	100g
小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1 弱)
塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	5g
牛乳	100mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン 1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、牛乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B036 ほうれん草パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

ほうれん草パンのコツ

- ほうれん草
ゆでた物も使えます。ゆでたほうれん草はしっかりと水けを切り、1cm幅に切って使います。

オートB
037 小松菜パン

ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース 1 個分
小松菜 (1cm幅に切る)	100g
小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1 弱)
塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	20g
牛乳	100mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン 1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、牛乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B037 小松菜パン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
038 ブロッコリーパン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース 1 個分
ブロッコリー (みじん切り)	100g
小麦粉 (強力粉)	250g
砂糖	14g (大スプーン 1 弱)
塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	10g
牛乳	100mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン 1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B038 ブロッコリーパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
039 サニーレタspan>



ねりオープン
P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約130分

材料	パンケース1個分
サニーレタス (1cm幅に切る)	60g
小麦粉 (強力粉)	230g
④ プロセスチーズ (1cm角に切る)	10g
砂糖	14g(大スプーン1弱)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	10g
水	100mL
ドライイースト (顆粒 状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
 - ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
 - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
 - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B039 サニーレタspan]**で加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
 - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
040 パプリカpan>



ねりオープン
P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約130分

材料	パンケース1個分
赤パプリカ (1cm角に切る)	20g
黄パプリカ (1cm角に切る)	20g
④ ビーマン (1cm角に切る)	10g
小麦粉 (強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	10g
水	110mL
ドライイースト (顆粒 状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
 - ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
 - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
 - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B040 パプリカpan]**で加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
 - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
041 トマトpan>



ねりオープン
P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約135分

材料	パンケース1個分
トマト (1cm角に切る)	150g
パジル (乾燥)	適量
④ ブラックペッパー	少々
小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	10g(大スプーン1/2)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
水	20mL
ドライイースト (顆粒 状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
 - ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
 - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
 - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B041 トマトpan]**で加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
 - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
042 にんじんpan>



ねりオープン
P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク
空

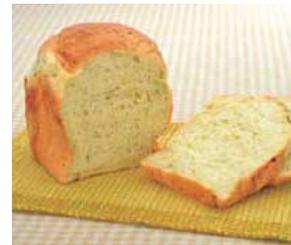
投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約130分

材料	パンケース1個分
にんじん (皮をむき、すりおろす)	100g
④ 小麦粉 (強力粉)	260g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	20g
水	90mL
ドライイースト (顆粒 状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン1)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
 - ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
 - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
 - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B042 にんじんpan]**で加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
 - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
043 キャベツpan>



ねりオープン
P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約130分

材料	パンケース1個分
キャベツ (1cm幅に切る)	100g
④ 小麦粉 (強力粉)	250g
砂糖	14g(大スプーン1弱)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	20g
水	100mL
ドライイースト (顆粒 状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
 - ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
 - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
 - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B043 キャベツpan]**で加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
 - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
044 紫いもpan>



ねりオープン
P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約130分

材料	パンケース1個分
紫いも (1cm角に切る)	60g
④ 紫いも (すりおろす)	60g
小麦粉 (強力粉)	220g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
水	90mL
ドライイースト (顆粒 状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
 - ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
 - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
 - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B044 紫いもpan]**で加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
 - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
045 かぼちゃパン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130 分

材料	パンケース1個分
かぼちゃ (皮をむき、1cm角に切る)	100g
小麦粉 (強力粉)	240g
砂糖	10g(大スプーン1/2)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
水	100mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Ⓐを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B045 かぼちゃパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
046 ごぼうパン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130 分

材料	パンケース1個分
ごぼう (あらめのみじん切り)	60g
小麦粉 (強力粉)	260g
砂糖	14g(大スプーン1弱)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	10g
水	140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Ⓐを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B046 ごぼうパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
047 アボカドパン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130 分

材料	パンケース1個分
アボカド	1個 (約110g)
小麦粉 (強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	10g
水	90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。アボカドは半分に切り、種を取り除いて身をスプーンなどですくっておく。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Ⓐを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B047 アボカドパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
048 りんごパン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130 分

材料	パンケース1個分
りんご (1cm角に切る)	60g
小麦粉 (強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	20g
りんごジュース (濃縮還元100%の物)	90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Ⓐを順番に入れ、りんごジュースを回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B048 りんごパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
049 バナナパン



ねりオープン
→ P.94, 95
P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約 130 分

材料	パンケース1個分
バナナ	中1本 (正味80g)
小麦粉 (強力粉)	260g
砂糖	23g(大スプーン1 1/2)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	10g
水	120mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。バナナは皮をむき、2cm幅の輪切りにしておく。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Ⓐを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B049 バナナパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
050 いちごパン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 135 分

材料	パンケース1個分
いちご(ハタを取り、1cm角に切る)	50g
小麦粉(強力粉)	240g
④ 塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
⑤ 水	100mL
いちごジャム(市販の物)	30g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

ジャムの糖度は膨らみに影響するので、甘さを控えた物ではないジャムを使います。

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。いちごは水けをペーパータオルでかるくふき取っておく。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、十分に混ぜ合わせた⑤を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B050 いちごパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
051 ブルーベリーパン



ねりオープン → P.94, 95

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース1個分
ブルーベリー(半分に切る)	50g
小麦粉(強力粉)	240g
④ 塩	3g(小スプーン1/2)
バター	10g
⑤ 水	110mL
ブルーベリージャム(市販の物)	30g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)
ブルーベリー(洗って水けをふき取る)	10g

ジャムの糖度は膨らみに影響するので、甘さを控えた物ではないジャムを使います。

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。切ったブルーベリーは水けをペーパータオルでかるくふき取っておく。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、十分に混ぜ合わせた⑤を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に切っていないブルーベリー10gを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B051 ブルーベリーパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートベーカリーメニュー(カルシウムパン)

オートB
052 ミルクパン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
スキムミルク	15g(大スプーン1)
④ 砂糖	15g(大スプーン1)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	30g
牛乳	170mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B052 ミルクパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
053 チーズパン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 130 分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	250g
砂糖	15g(大スプーン1)
④ 粉チーズ	40g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	20g
バター	10g
水	180mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B053 チーズパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB
054 ヨーグルトパン



ねりオープン → P.94, 95 / P.98, 99

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 140 分

材料	パンケース1個分
小麦粉(強力粉)	230g
④ 砂糖	30g(大スプーン2)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	20g
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)	180g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g (小スプーン1 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、ヨーグルトを回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B054 ヨーグルトパン]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

手作りベーカリーメニュー（成形パン）

オートB 055 バターロール（ロールパン）



ねりオープンスチーム
→P.100~103
給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 81 分	約 40 分	予熱 約 7 分 約 18 分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
(スタートから)

材料	12個分
小麦粉（強力粉）	240g
砂糖	28g（大スプーン2弱）
塩	3g（小スプーン1/2）
バター	35g
水	40mL
卵（溶きほぐす）	大1/2個
牛乳	90mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g（小スプーン1/2）

つやだし用卵	
卵（溶きほぐす）	1/2個
塩	少々

バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら追加加熱で追加発酵してください。→P.109
- パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 追加加熱消灯後、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.67
- つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(→P.390, 391)を参照し、手動メニューで焼いてください。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、[B055 バターロール]▶[ステップ1 (ねり~1次発酵)]でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクーパー(または包丁)で12個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチタイム)
- 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。
- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑬の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、[ステップ2 (2次発酵)]で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、[ステップ3 (予熱~焼き)]で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。



オートB 056 スイートロール



ねりオープンスチーム
→P.100~103
給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 81 分	約 40 分	予熱 約 7 分 約 18 分

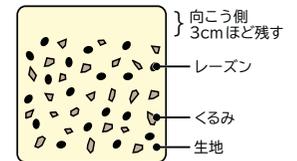
・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
(スタートから)

材料	9個分
小麦粉（強力粉）	240g
砂糖	28g（大スプーン2弱）
塩	3g（小スプーン1/2）
バター	35g
水	40mL
卵（溶きほぐす）	大1/2個
牛乳	90mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g（小スプーン1/2）
レーズン	30g
くるみ（あらきざむ）	30g
シナモンシュガー	適量
中ざら糖	少々

つやだし用卵	
卵（溶きほぐす）	1/2個
塩	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、[B056 スイートロール]▶[ステップ1 (ねり~1次発酵)]でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦を丸め、ラップかたか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、約15分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、めん棒で25×25cmにのばし、図のようにレーズンとくるみを生地のにせ、シナモンシュガーをふる。



- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑬の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、[ステップ2 (2次発酵)]で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、[ステップ3 (予熱~焼き)]で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、中ざら糖を表面にふりかける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。

オートB
057 オニオンロール



ねりオープンスチーム ▶P.100~103 給水タンク 満水	使用付属品		
	ステップ1	ステップ2	ステップ3
	投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約81分	黒血 下段 テーブルプレート 約40分	黒血 中段 テーブルプレート 予熱 約7分 約18分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約25分後
(スタートから)

材料	9個分
小麦粉(強力粉)	240g
砂糖	28g(大スプーン2弱)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	35g
水	40mL
卵(溶きほぐす)	大1/2個
牛乳	90mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g(小スプーン1/3)
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B057 オニオンロール]** ▶ **[ステップ1 (ねり~1次発酵)]** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦を丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、めん棒で25×25cmにのばし、スイートロールの作りかた⑨の図を参照(▶P.349)し、玉ねぎ、ベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター(分量外)を薄く塗った黒血に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒血を下段にセットし、ドアを閉め、**[ステップ2 (2次発酵)]** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**[ステップ3 (予熱~焼き)]** で予熱をする。
- 生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を中段にセットして焼く。

オートB
058 丸パン



ねりオープンスチーム ▶P.100~103 給水タンク 満水	使用付属品		
	ステップ1	ステップ2	ステップ3
	投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約76分	黒血 下段 テーブルプレート 約35分	黒血 中段 テーブルプレート 予熱 約7分 約16分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約25分後
(スタートから)

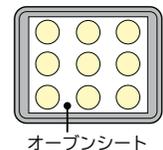
材料	9個分
小麦粉(強力粉)	200g
砂糖	12g(大スプーン1弱)
塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	130mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)

丸パン、かぼちゃの丸パンのコツ

- パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 表面につやをだしたいときは焼く直前に、生地の表面に塩を少々加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 追加加熱 消灯後、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.67)
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りパーカリーメニューではできません。「手動メニュー」を使ったパン作りのしかた(▶P.390、391)を参照し、手動メニューで焼いてください。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B058 丸パン]** ▶ **[ステップ1 (ねり~1次発酵)]** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑨の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒血を下段にセットし、ドアを閉め、**[ステップ2 (2次発酵)]** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**[ステップ3 (予熱~焼き)]** で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を中段にセットして焼く。



オートB
059 かぼちゃの丸パン



（下ごしらえ）
加熱あり

ねり
オープン
スチーム
→P.100~103

給水タンク
満水

使用付属品

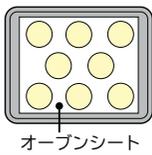
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 76 分	約 35 分	予熱 約 7 分 約 16 分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
(スタートから)

材料	8個分
かぼちゃ (皮をむく)	200g
小麦粉 (強力粉)	150g
砂糖	10g (大スプーン1/2)
塩	2g (小スプーン1/2)
バター	15g
水	80mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン1)
生クリーム	5mL
砂糖	9g
塩	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃは、3cm角に切りラップで包み [028 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 を取り分けておく。残りのかぼちゃはつぶして④を混ぜてかぼちゃあんにして冷ましておく。
- ②の生地用のかぼちゃ (50g) は裏ごしする。丸パンの作りかた②~④を参照 (→P.351) し、パンケースにかぼちゃを入れ、材料をセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、[059 かぼちゃの丸パン] [ステップ1 (ねり~1次発酵)] でねりと1次発酵をする。
- 丸パンの作りかた、⑥、⑦を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 8 個 (1 個約 35 g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 丸パンの作りかた⑨の要領で生地を丸めて約 20 分休ませる。(パンチタイム)
- 生地ひとつひとつを円形にのばし、8 等分した②のあんを包み形を整える。オープンシートを敷いた黒血に並べ、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。
- 丸パンの作りかた⑪~⑬を参照して2次発酵し、予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を中段にセットして焼く。



「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた (→P.52.53)

追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1 段 [130℃] で様子を見ながら加熱します。(→P.67)

オートB
060 白パン



ねり
オープン
スチーム
→P.100~103

給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 76 分	約 35 分	予熱 約 5 分 約 17 分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
(スタートから)

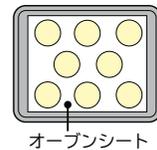
材料	8個分
小麦粉 (強力粉)	190g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	15g (大スプーン1)
塩	3g (小スプーン1/2)
バター	15g
牛乳	180mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン1)
上新粉または強力粉	適量

白パンのコツ

- パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけた後、表面に霧を吹きかけます。
- 生地の丸め (成形) からはなめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 焼きむらが気になるときは生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかかるとなります。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。
- 生地に粉がつきにくくときは生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。
- 追加加熱 消灯後、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 [130℃] で様子を見ながら焼きます。(→P.67)
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りペカリーメニューではできません。「手動メニュー」を使ったパン作りのしかた (→P.390.391) を参照し、手動メニューで焼いてください。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、[060 白パン] [ステップ1 (ねり~1次発酵)] でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 8 個 (1 個約 55g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなようになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分間休ませる。(パンチタイム)



- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレート
- ⑩の黒血を 下段 にセットし、ドアを閉め、[ステップ2 (2次発酵)] で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、[ステップ3 (予熱~焼き)] で予熱をする。
- 生地の表面に茶こしで、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を中段にセットして焼く。

手作りペカリー
メニュー
成形パン

オートB 061 青じそとごまの白パン

(女子栄養大学開発レシピ ▶P.148)



オートB 062 フランスパン (バタール・クーベ)



ねりオープン スチーム ▶P.100~103

給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース ねり羽根	黒血 下段 テーブルート	黒血 中段 テーブルート
約 62分	約 35分	予熱 約 6分 約 31分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約 25分後
(スタートから)

材料	バタール1本、クーベ2本
小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g (大スプーン1/2)
塩	8g (小スプーン1 1/2)
水	210mL
レモン汁	6mL
ドライイースト (顆粒状 で予備発酵不要の物)	5g (小スプーン1 1/2)

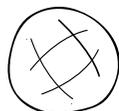
フランスパンのコツ

- 発酵の仕上がりが具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら「追加加熱」で追加発酵してください。(▶P.109)
- パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけた後、表面に霧を吹きかけます。
- 生地の扱いはいないに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

- 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」230℃で様子を見ながら焼きます。(▶P.67)
- 手動メニューで温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(▶P.390, 391)を参照し、手動メニューで焼いてください。

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、「B062 フランスパン」▶「ステップ1 (ねり~1次発酵)」でねりと1次発酵をする。
- ⑥ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- ⑦ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧ 生地をスクッパー(または包丁)でバタール(約340g)とクーベ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- ⑨ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑩ バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、パンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのぼす。
- ⑪ タテ1/2ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒血の対角線の長さに細長くのぼす。
- ⑫ クーベの生地は、15cmの円形にのぼし、生地の向こう側1/2を残して手前から折たたむ。残った1/2の生地を上にかがせるように折たたみ、合わせ目を閉じる。
- ⑬ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- ⑭ バター(分量外)を薄く塗った黒血に、⑩~⑬で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
- ⑮ 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑯ ⑭の黒血を「下段」にセットし、ドアを閉め、「ステップ2 (2次発酵)」で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- ⑰ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、「ステップ3 (予熱~焼き)」で予熱をする。
- ⑱ 予熱している間、生地にかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて室温で発酵させる。予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でクーベ(切り目)をバタールは3~4本、クーベは1本入れる。
- ⑲ 予熱終了音が鳴ったら、⑱を「中段」にセットして焼く。
- ⑳ 焼き上がった後、室温であら熱が取れるまで放置する。



オートB 063 プール



材料 (6個分)

フランスパンの材料を参照する。

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~④を参照して材料をセットする。
- ② パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、「B063 プール」▶「ステップ1 (ねり~1次発酵)」でねりと1次発酵をする。
- ③ フランスパンの作りかた⑥、⑦を参照して生地を作る。
- ④ 生地をスクッパー(または包丁)で6等分し、生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑤ ④の生地をバター(分量外)を薄く塗った黒血に並べる。
- ⑥ 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑦ ⑥の黒血を「下段」にセットし、ドアを閉め、「ステップ2 (2次発酵)」で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- ⑧ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、「ステップ3 (予熱~焼き)」で予熱をする。
- ⑨ 予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテコ2本ずつクーベ(切り目)を入れる。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を「中段」にセットして焼く。

オートB 064 シャンピニオン



材料 (9個分)

フランスパンの材料を参照する。

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~④を参照して材料をセットする。
- ② パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、「B064 シャンピニオン」▶「ステップ1 (ねり~1次発酵)」でねりと1次発酵をする。
- ③ フランスパンの作りかた⑥、⑦を参照して生地を作る。
- ④ 生地をスクッパー(または包丁)で9等分し、生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑤ 1個分の生地から約1/2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の円形にのぼし、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。
- ⑥ ⑤をバター(分量外)を薄く塗った黒血に並べる。
- ⑦ フランスパンの作りかた⑩~⑲を参照して2次発酵し、予熱をする。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、⑦を「中段」にセットして焼く。



オートB 065 チーズ入りクーベ

材料 (4本分)

フランスパンの材料を参照し、1cm角に切ったプロセスチーズ(160g)を加える。

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~④を参照して材料をセットする。
- ② パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、「B065 チーズ入りクーベ」▶「ステップ1 (ねり~1次発酵)」でねりと1次発酵をする。
- ③ フランスパンの作りかた⑥、⑦を参照して生地を作る。
- ④ 生地をスクッパー(または包丁)で4等分し、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(パンチタイム)
- ⑤ 生地を15cmの円形にのぼし、プロセスチーズを4等分して広げてのせ、フランスパンの作りかた⑩、⑬を参照して形を整える。
- ⑥ バター(分量外)を薄く塗った黒血に、⑤で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
- ⑦ フランスパンの作りかた⑯~⑲を参照して2次発酵し、予熱をする。
- ⑧ 予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)で1本クーベ(切り目)を入れる。
- ⑨ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を「中段」にセットして焼く。

オートB
066 ベーコンエピ



ねりオープンスチーム (P.100~103) 給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 62分	約 35分	予熱 約 6分 約 31分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
(スタートから)

材料	2本分
小麦粉(強力粉)	300g
小麦粉(薄力粉)	70g
砂糖	5g (大スプーン1/3)
塩	8g (小スプーン1 1/2)
水	210mL
レモン汁	6mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g (小スプーン1 3/4)
にんにく(すりおろす)	適量
こしょう	適量
ベーコン	4枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、「B066 ベーコンエピ」[ステップ1(ねり~1次発酵)]でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクーパーで2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- タテに20cmの棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になつていた方を上にして、綿棒で35cmのだ円形にのぼし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- バター(分量外)を薄く塗った黒血に、⑩で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒血を下段にセットし、ドアを閉め、「ステップ2(2次発酵)」で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを開け、「ステップ3(予熱~焼き)」で予熱する。
- 予熱している間、生地にかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて室温で発酵させる。予熱終了(約8分)の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。



オートB
067 クロワッサン



ねりオープンスチーム (P.100~103) 給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 18分	約 50分	予熱 約 12分 約 14分

・具材投入はできません

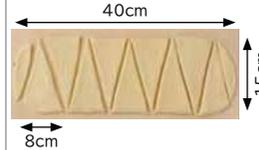
材料	9個分
小麦粉(強力粉)	120g
小麦粉(薄力粉)	30g
砂糖	20g (大スプーン1 1/2)
塩	3g (小スプーン1/2)
無塩バター	15g
水	90mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン1)
〈折り込み用バター〉 無塩バター	90g
〈つやだし用卵〉 卵(溶きほぐす)	1/2個
塩	少々

クロワッサンのコツ

- バターは無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩けが濃い仕上がります。
- ステップ1終了後、生地がふくらんでいない成形工程で発酵が進むため「B067 クロワッサン」[ステップ1(ねり~ねかし)]は発酵を行わないのでふくらみません。
- 生地が扱いにくいときはバターが溶けて生地が柔らかくなるので、冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 生地をのぼすときは、折り込みバターを均一に焼き上がり後の層がきれいに仕上がります。
- つやだし用卵は生地の表面に生地の切りくちに塗るとふくらみが悪くなります。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りな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.67)
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(P.390, 391)を参照し、手動メニューで焼いてください。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、「B067 クロワッサン」[ステップ1(ねり~1次発酵)]でねりと1次発酵をする。
- 折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10cmにのぼし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。バター(分量外)を薄く塗ったボールに生地を入れ、ラップをかけ、冷蔵庫で40~60分休ませる。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑦の生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をめん棒で20×20cmにのぼし、生地の中央に⑥をひし形になるように置く。
- 生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵庫で約20分休ませる。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑩を取り出し、中心から外側に向かってめん棒を押しつけるようにして20×30cm、厚さ約6mmにのぼし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑪を再び20×30cm、厚さ約6mmにのぼし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑫を再び20×30cm、厚さ約6mmにのぼし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約60分休ませる。
- 生地を休ませている間に、底辺8cm、高さ15cmの二等辺三角形の型紙を作る。
- ⑬を15×40cmにのぼし、⑭の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。
- 三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いてからクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑯の黒血を下段にセットし、ドアを開け、「ステップ2(2次発酵)」で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.3~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを開け、「ステップ3(予熱~焼き)」で予熱する。
- 生地の表面につやだし用卵を薄く塗ってぬれがきんを塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑳を中段にセットして焼く。



手作りベーカリーメニュー
成形パン

オートB
068 パン・オ・ショコラ



ねりオープンスチーム (P.100~103) 給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約18分	約50分	予熱約12分 約14分

・具材投入はできません

材料	9個分
小麦粉(強力粉)	120g
小麦粉(薄力粉)	30g
④ 砂糖	20g(大スプーン1½)
塩	3g(小スプーン½)
無塩バター	15g
水	90mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
〈折り込み用バター〉	
無塩バター	90g
チョコチップ	90g
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	½個
塩	少々

〈つやだし用卵〉
卵(溶きほぐす) ½個
塩 少々

オートB
069 栗くりパン

(女子栄養大学開発レシピ) (P.149)



オートB
070 あんパン



ねりオープンスチーム (下ごしらえ) 加熱あり (P.100~103) 給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約76分	約35分	予熱約7分 約17分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約25分後
(スタートから)

材料	9個分
つぶあん	360g
小麦粉(強力粉)	200g
④ 砂糖	12g(大スプーン½強)
塩	3g(小スプーン½)
バター	12g
水	130mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	½個
塩	少々
けしの実	適量

〈つやだし用卵〉
卵(溶きほぐす) ½個
塩 少々

けしの実 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんはレンジ500W|1分30秒~2分で途中かき混ぜながら加熱し、冷めたら9等分して丸めておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、B070 あんパン▶ステップ1(ねり1次発酵)でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかなようになるように丸め、ラップかため、絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチャイム)
- ⑩の生地を円形にのばし、②のあんを包み閉じ口をしっかりと止める。オープンシートを敷いた黒血に閉じ口を下にして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒血を下段にセットし、ドアを閉め、ステップ2(2次発酵)で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、ステップ3(予熱~焼き)で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄く塗って、けしの実をちらす。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.62~64)

オートB
071 クリームパン



材料(9個分)
あんパンの材料を参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえる。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- カスタードクリームは9等分しておく。
- あんパンの作りかた③~⑥を参照し、B071 クリームパン▶ステップ1(ねり1次発酵)でねりと1次発酵をする。
- あんパンの作りかた⑦~⑩を参照し、2次発酵して焼く。

クリームパンの
カスタードクリーム

作りかた

- 深めの耐熱容器に砂糖(60g)、小麦粉(薄力粉・18g)、コーンスターチ(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄(2個分、溶きほぐす)を①に少しずつ加えてよくかき混ぜ、レンジ600W|5~6分で途中よくかき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、手早くバター(8g)、バニラエッセンス(適量)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.62~64)

あんパン・クリームパン・ジャムパンのコツ

- パンチャ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。
- 生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- つやだし用卵は薄く塗っていいに
なめるように表面に塗ります。たっぷり塗ると黒血に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

オートB
072 ジャムパン



材料(9個分)
あんパンの材料を参照し、つぶあんをジャムパンのいちごジャムにかえる。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- いちごジャムは9等分しておく。
- あんパンの作りかた③~⑥を参照し、B072 ジャムパン▶ステップ1(ねり1次発酵)でねりと1次発酵をする。
- あんパンの作りかた⑦~⑩を参照し、2次発酵して焼く。

ジャムパンのいちごジャム

作りかた

- 深めの耐熱容器にいちご(250g)を入れ、フォークであらくつぶし、砂糖(150g)、レモン汁(15g)、コーンスターチ(18g)を加えてダマにならないようによくかき混ぜる。
- レンジ600W|6~8分で加熱し、アクを取って混ぜ、さらにレンジ600W|5~7分で加熱する。
- 加熱後、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.62~64)

手作りメニュー
成形パン

オートB 073 油で揚げないカレーパン



（下ごしらえ 加熱あり）
ねりオープンスチーム
→P.100~103
給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 76分	約 35分	予熱 約 7分 約 17分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
（スタートから）

材料	8個分
小麦粉（強力粉）	200g
砂糖	12g（大スプーン $\frac{3}{4}$ 強）
塩	3g（小スプーン $\frac{1}{2}$ ）
バター	12g
水	130mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g（小スプーン1）
（カレーあん） レトルトカレー（市販のもの）	1袋（約 200g）
玉ねぎ（みじん切り）	$\frac{1}{4}$ 個
小麦粉（薄力粉）	9g
小麦粉（薄力粉）	適量
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（→P.236）	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、⑤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。
 - テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
 - パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
 - 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケース台の上にセットする。
 - パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B073 油で揚げないカレーパン]** ▶ **[ステップ1（ねり～1次発酵）]** でねりと1次発酵をする。
 - 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が 2～2.5 倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。）
 - 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。生地をスクッパー（または包丁）で 8 個（1個約 45g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでくらくらみが悪くなる。
 - 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 10 分間休ませる。（ベンチタイム）
 - 生地の閉じ目を上にしてだ円形にのばし、②のカレーあんをそれぞれ包み、閉じ口をしっかりと止める。
 - ⑩に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、バター（分量外）を薄く塗った黒血に、閉じ目を下にして並べる。
 - 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
 - ⑪の黒血を **下段** にセットし、ドアを閉め、**[ステップ2（2次発酵）]** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5～2 倍になれば、発酵は十分。
 - 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**[ステップ3（予熱～焼き）]** で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、⑭を **中段** にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64

オートB 074 メロンパン



ねりオープンスチーム
→P.100~103
給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 61分	約 30分	予熱 約 6分 約 24分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
（スタートから）

材料	3個分
（パン生地）	
小麦粉（強力粉）	150g
砂糖	10g（大スプーン $\frac{2}{3}$ ）
塩	2g（小スプーン $\frac{1}{4}$ ）
バター	12g
水	100mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g（小スプーン1）
（クッキー生地）	
バター（室温に戻す）	50g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	$\frac{1}{2}$ 個
バニラエッセンス	少々
小麦粉（薄力粉）	110g
グラニュー糖	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
 - 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
 - テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
 - パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。

- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B074 メロンパン]** ▶ **[ステップ1（ねり～1次発酵）]** でねりと1次発酵をする。
- ④のクッキー生地を 3 等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう 12 cm の円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が 2～2.5 倍に発酵していれば十分。（指に粉をつけ、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。）
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、パンケースをかぶせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー（または包丁）で 3 個（1個約 88g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんで膨らみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分間休ませる。（ベンチタイム）
- ③のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑭の黒血を **下段** にセットし、ドアを閉め、**[ステップ2（2次発酵）]** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2～1.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**[ステップ3（予熱～焼き）]** で予熱をする。
- カード（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑳を **中段** にセットして焼く。

オートB 075 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①～③を参照し、メロンパンの作りかた④でクッキー生地にチョコチップを加えて作る。
 - メロンパンの作りかた⑤～⑦を参照し、投入器をパンケースの上にセットする。
 - パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B075 チョコチップメロンパン]** ▶ **[ステップ1（ねり～1次発酵）]** でねりと1次発酵をする。
 - メロンパンの作りかた⑨～⑫を参照して2次発酵をする。
 - メロンパンの作りかた⑬～⑯を参照して焼く。

- メロンパンのコツ**
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとくらくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけた後、表面に霧を吹きかけます。
 - 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すると食べやすいでしょう。
 - 追加加熱・消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし 1 段 150℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.67
 - 手動メニューで温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」 →P.390、391 を参照し、手動メニューで焼いてください。

手作りベーカリーメニュー 成形パン

オートB 076 大きなメロンパン



ねりオープンスチーム
→P.100~103

給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 61 分	約 30 分	予熱 約 6 分 約 24 分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
(スタートから)

材料	1個分
〈パン生地〉	
小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	10g(大スプーン2/3)
塩	2g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	100mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
〈クッキー生地〉	
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉(薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、**④**を入れ、水を回しながら入れる。

- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**B076 大きなメロンパン** ▶ **ステップ1(ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 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の円形にのぼし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをかぶせて生地を取り出し、手でかるく押し中のガスを抜く。

- 生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑫のパン生地、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートにセットする。
- ⑭の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)** で予熱をする。
- 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、**⑰**を**中段**にセットして焼く。

- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートにセットする。
- ⑭の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)** で予熱をする。
- 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、**⑰**を**中段**にセットして焼く。

オートB 077 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**①~③**を参照し、大きなメロンパンの作りかた**④**でクッキー生地チョコチップを加えて作る。
- 大きなメロンパンの作りかた**⑤~⑦**を参照し、投入器をパンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**B077 大きなチョコチップメロンパン** ▶ **ステップ1(ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 大きなメロンパンの作りかた**⑨~⑩**を参照して2次発酵をする。
- 大きなメロンパンの作りかた**⑬~⑮**を参照して焼く。

オートB 078 シュトーレン



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ⑮はスライスアーモンド以外を5~7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- 飾り用のバターは耐熱容器に入れ、**レンジ200W**約2分で加熱する。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、**④**を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**B078 シュトーレン** ▶ **ステップ1(ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをかぶせて生地を取り出し、手でかるく押し中のガスを抜く。
- 生地を広げ、水けを切った**②**とスライスアーモンドを生地に混ぜ込み、ひとつに丸め、ラップかたかく絞ったぬれぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(パンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmの地円形にのぼし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
- バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、折り目を加熱室奥側に向くようにしてのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートにセットする。
- ⑲の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、**⑳**を**中段**にセットして焼く。
- 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。

	使用付属品		
	ステップ1	ステップ2	ステップ3
(下ごしらえ)加熱あり ねりオープンスチーム →P.100~103 給水タンク 満水			
	投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
	約 76 分	約 30 分	予熱 約 6 分 約 30 分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約 25 分後
(スタートから)

材料	1個分
小麦粉(強力粉)	200g
砂糖	40g(大スプーン2/3)
塩	2g(小スプーン1/2)
バター	50g
卵(溶きほぐす)	1個
牛乳	60mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4.5g(小スプーン1/2)
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 粉砂糖	12g 適量

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オートB 079 ベーグル (プレーン)



ねりオープン スチーム (P.100~103) 給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート

約30分 約30分 予熱約7分
約22分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約25分後
(スタートから)

材料	6個分
小麦粉(強力粉)	300g
砂糖	14g(大スプーン1弱)
塩	5g(小スプーン1弱)
水	200mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	2g(小スプーン3分)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B079 ベーグル]** ▶ **[ステップ1(ねり〜ねかし)]** でねりとねかしをする。1次発酵は行わない。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑥の生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約85g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑨を取り出し、かるくガス抜きしてから8×12cmの円形にのぼし、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20cmの棒状にする。

- ⑩の生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、輪っかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12cmに切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒血に並べる。



- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒血を下段にセットし、ドアを閉め、**[ステップ2(2次発酵)]** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5〜2倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**[ステップ3(予熱〜焼き)]** で予熱をする。
- 鍋にはちみつ(分量外・湯1.5Lに大さじ1〜2)を加えた湯を90℃に加熱し、⑭で取り出した生地をオープンシートが上になるように入れ、片面30秒ずつゆでる。ゆで上がった後、オープンシートを生地を傷めないようにいねいにはがす。
- ⑮をオープンシートを敷いた黒血に並べ、乾燥しないようにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑯を中段にセットして焼く。



オートB 080 ブルーベリーベーグル



材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、ブルーベリージャム(15g)、ブルーベリー(乾燥、15g)を加える。

作りかた

- ベーグルの作りかた①〜③を参照し、④にブルーベリージャムを加え、ベーグルの作りかた④で具材容器にブルーベリーを加える。
- ベーグルの作りかた⑤で **[B080 ブルーベリーベーグル]** ▶ **[ステップ1(ねり〜ねかし)]** にかけて、生地を作る。
- ベーグルの作りかた⑥〜⑧を参照し、2次発酵する。
- ベーグルの作りかた⑩〜⑪を参照し、焼く。

【ひとくちメモ】
生や冷凍のブルーベリーを使うとうまく仕上がりにくいです。乾燥させた物を使います。

ベーグルのコツ

- 沸とうしない温度でゆでる
約90℃のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしががで、うまく仕上がりにくいです。
- 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くいです。
- 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週間を目安に食べきってください。
- 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.67]**
- 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.67]**
- 2段で焼くときはや温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニュー」を使ったパン作りのしかた ▶ **[P.390, 391]** を参照し、手動メニューで焼いてください。

オートB 081 かぼちゃベーグル



材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、かぼちゃ(皮をむく、50g)を加える。

作りかた

- ベーグルの作りかた①〜④を参照し、かぼちゃ(50g)を2cm角に切り、**[レンジ]** **[500W]** **[1分〜1分30秒]** で加熱し、裏ごして④と一緒にパンケースに入れて作る。
- ベーグルの作りかた⑤で **[B081 かぼちゃベーグル]** ▶ **[ステップ1(ねり〜ねかし)]** にかけて、生地を作る。
- ベーグルの作りかた⑥〜⑧を参照し、2次発酵する。
- ベーグルの作りかた⑩〜⑪を参照し、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」▶ **[P.62~64]**

オートB 082 ライ麦ベーグル

材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、強力粉を(240g)とライ麦(60g)にかえる。

作りかた

- ベーグルの作りかた①〜⑤を参照し **[B082 ライ麦ベーグル]** ▶ **[ステップ1(ねり〜ねかし)]** で生地を作る。
- ベーグルの作りかた⑥〜⑧を参照し、2次発酵する。
- ベーグルの作りかた⑩〜⑪を参照し、焼く。

オートB 083 黒糖ベーグル

材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、砂糖を黒糖(30g)にかえる。

作りかた

- ベーグルの作りかた①〜⑤を参照し **[B083 黒糖ベーグル]** ▶ **[ステップ1(ねり〜ねかし)]** で生地を作る。
- ベーグルの作りかた⑥〜⑧を参照し、2次発酵する。
- ベーグルの作りかた⑩〜⑪を参照し、焼く。

オートB 084 フォカッチャ



材料	2個分
小麦粉(強力粉)	150g
小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	5g(大スプーン1分)
塩	3g(小スプーン1分)
水	150mL
オリーブ油	大さじ1
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	3g(小スプーン1)

ねりオープン スチーム (P.100~103) 給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート

約76分 約30分 予熱約9分
約19分

・具材を投入する場合
具材投入時間：約25分後
(スタートから)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B084 フォカッチャ]** ▶ **[ステップ1(ねり〜ねかし)]** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2〜2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径16cmの円形にのぼし、バター(分量外)を薄く塗った黒血に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒血を下段にセットし、ドアを閉め **[ステップ2(2次発酵)]** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2〜1.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め **[ステップ3(予熱〜焼き)]** で予熱する。
- 手粉(強力粉・分量外)をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に刷毛で塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を中段にセットして焼く。



ねり
オープン
スチーム
→P.100~103
給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1



投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

約76分

ステップ3



黒血 中段
テーブルプレート

予熱 約7分
約14分

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B085 ナン]**▶**[ステップ1 (ねり~1次発酵)]**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ふきんをかけ10~20分間休ませる。
- 生地をそれぞれの端を押さえて、長さ25cmくらいのしずく形にのばし、オープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒血を中段にセットしてドアを閉め、**[ステップ3 (予熱~焼き)]**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

ナンのコツ

- 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.67]**
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」**[P.390, 391]**を参照し、手動メニューで焼いてください。



ねり
オープン
スチーム
過熱水蒸気
→P.100~103
給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1



投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

約81分

ステップ3



グリル皿
グリル皿ふた
テーブルプレート

予熱 約3分
約19分

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B086 花巻き]**▶**[ステップ1 (ねり~1次発酵)]**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるようにひとつに丸め、生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ20cm、ヨコ35cmの長方形にのばし、表面に薄くごま油を塗る。手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、スクッパー(または包丁)で12等分する。
- 切り分けた⑧の2つを重ねて1組ずつにし、生地の中央を指でしっかり押さえてしっかりくっつけ、6個にする。
- 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。(パンチタイム)
- オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑩をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 加熱室からパンケース台を取り出してテーブルプレートをセットし、ドアを閉め、**[ステップ3 (予熱~焼き)]**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートを置いて加熱する。

・具材を投入する場合
具材投入時間：約25分後
(スタートから)

材料

6個分

小麦粉(強力粉)	75g
小麦粉(薄力粉)	75g
砂糖	10g(大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩	2g(小スプーン $\frac{1}{3}$)
水	70mL
サラダ油	12mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
ごま油	適量

花巻きのコツ

- 並べかたは
でき上がりは生地がふくらむため間隔を開けて並べます。
- パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップか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、模様がかきれいに出不いことがあります。
- 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.62~64]**

オートB
087 手作り肉まん



使用付属品

(下ごしらえ 加熱あり) ねり オープン スチーム 過熱水蒸気 →P.100~103 給水タンク 満水	ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約76分	ステップ3 グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート 予熱 約5分 約19分
---	--	---

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約25分後
(スタートから)

材料	4個分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g(大スプーン ^{2/3})
塩	2g(小スプーン ^{1/2})
水	80mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
ごま油	4mL
豚ひき肉	60g
干しいたけ(戻してみじん切り)	3枚
たけのこ水煮(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1 1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
鶏からスープの素(顆粒)	小さじ1
水	30mL

手作り肉まんのコツ

- パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけた後、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血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.62~64

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③を入れ|レンジ|500W|約30秒|で加熱する。あら熱を取って④を加え、よく混ぜ合わせて4等分しておく。
- ③ テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④ パンケースにねり羽根をセットし、⑤を入れ、水を回しながら入れる。
- ⑤ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑥ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、|B087 手作り肉まん|▶|ステップ1(ねり~1次発酵)|でねりと1次発酵をする。
- ⑦ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- ⑧ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑨ 生地をスクッパー(または包丁)で4個(1個約61g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑩ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑪ ⑩の生地を円形にのぼし、②のあんを包み閉じ口をしっかり止める。
- ⑫ オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑪のをせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑬ 加熱室からパンケース台を取り出してテーブルプレートをセットし、ドアを閉め、|ステップ3(予熱~焼き)|で予熱する。
- ⑭ 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートを置いて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

手動 簡単手作り肉まん



使用付属品

ステップ1 約76分 →P.100~103 ねり オープン スチーム 給水タンク 満水	投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根
手動 レンジ →P.62~64	レンジ200W 加熱時間 5~6分 テーブルプレート

材料	6個分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g(大スプーン ^{2/3})
塩	2g(小スプーン ^{1/2})
水	80mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
冷凍シューマイ(室温に戻し、3~4つに切る)	6個

【ひとくちメモ】

- シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、|B087 手作り肉まん|▶|ステップ1(ねり~1次発酵)|でねりと1次発酵をする。
- ⑥ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- ⑦ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約40g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑨ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩ ⑨の生地を円形にのぼし、シューマイを包み閉じ口をしっかり止める。
- ⑪ 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑫ 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをして|レンジ|200W| |5~6分|で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

手作りベーカリーメニュー (ピザ)

オートB 088 クリスピーピザ



ねりオープンスチーム (P.100~103)

給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1



約 51 分

ステップ3



予熱 約 20 分
約 10 分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約 25 分後
(スタートから)

材料	直径26cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	50g
小麦粉(薄力粉)	20g
砂糖	4g(大スプーン $\frac{1}{8}$ 弱)
塩	2g(小スプーン $\frac{1}{8}$)
水	40mL
オリーブ油	10mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	1g(小スプーン $\frac{1}{8}$)
ピザソース(市販の物)	適量
トマト(さいの目切り)	$\frac{1}{4}$ 個(約 50g)
モッツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B088 クリスピーピザ**▶**ステップ1**(ねり~1次発酵)でねりと1次発酵をする。

- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り、⑥を並べて塩、こしょうをする。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒皿を**上段**にセットしてドアを閉め、**ステップ3**(予熱~焼き)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンが厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオープンシートごと黒皿にのせ、**上段**にセットして焼く。
- 加熱後、取り出して上にバジルを飾る。

オートB 090 照り焼きチキンピザ



ねりオープンスチーム (P.100~103)

給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1



約 51 分

ステップ3



予熱 約 9 分
約 18 分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約 25 分後
(スタートから)

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g(大スプーン $\frac{2}{8}$)
塩	2g(小スプーン $\frac{1}{8}$)
水	100mL
オリーブ油	15mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2g(小スプーン $\frac{2}{8}$)
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
⑥ 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

注意

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、**レンジ**[500W][約30秒]で様子を見ながら加熱をし、とろみをつけておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B090 照り焼きチキンピザ**▶**ステップ1**(ねり~1次発酵)でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地のとじ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開け、ふちを約1cm残して②の焼きとりのたれを塗り、⑥を並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒皿を**中段**にセットしてドアを閉め、**ステップ3**(予熱~焼き)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンが厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオープンシートごと黒皿にのせ、**中段**にセットして焼く。
- 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.62-64**

ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、**オープン**予熱あり**2段**[200℃][22~32分]で予熱し、予熱終了音が鳴ったら**中段**と**下段**に入れて焼きます。(▶**P.68, 69**)上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからしてください。
- 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、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**[200℃]で様子を見ながら焼きます。(▶**P.67**)
- 冷凍ピザは市販のピザ(▶**P.373**)を参照して焼きます。

オートB 089 ピザ (パン生地)



ねりオープンスチーム (P.100~103)

給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1



約 51 分

ステップ3



予熱 約 9 分
約 18 分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約 25 分後
(スタートから)

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g(大スプーン $\frac{2}{8}$)
塩	2g(小スプーン $\frac{1}{8}$)
水	100mL
オリーブ油	15mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2g(小スプーン $\frac{2}{8}$)
ピザソース(市販の物)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 缶(約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	100g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B089 ピザ(パン生地)**▶**ステップ1**(ねり~1次発酵)でねりと1次発酵をする。
- クリスピーピザの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り、⑥を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- クリスピーピザの作りかた⑩~⑭を参照して、黒皿を**中段**にセットして予熱して焼く。

オートB
091 シーフードピザ



ねり
オープン
スチーム (→P.100~103) 給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 中段 テーブルプレート
約 51 分	予熱 約 9 分 約 18 分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約 25 分後
(スタートから)

材料	直径24cmのピザ1枚分
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス(解凍して水けを切っておく)	100g
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g(大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩	2g(小スプーン $\frac{1}{3}$)
水	100mL
オリーブ油	15mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2g(小スプーン $\frac{2}{3}$)
ピザソース(市販の物)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大 $\frac{1}{2}$ 個(約 50g)
ピーマン(輪切り)	1個
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小 $\frac{1}{2}$ 缶(約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B091 シーフードピザ]** ▶ **[ステップ1(ねり1次発酵)]** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、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の円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にはちを約1cm残してピザソースを塗り、⑧と②を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒血を**中段**にセットしてドアを閉め、**[ステップ3(予熱~焼き)]** で予熱する。
- 予熱終了音がなったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ①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B
092 4種のチーズピザ



ねり
オープン
スチーム (→P.100~103) 給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 中段 テーブルプレート
約 51 分	予熱 約 9 分 約 18 分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約 25 分後
(スタートから)

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g(大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩	2g(小スプーン $\frac{1}{3}$)
水	100mL
オリーブ油	15mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2g(小スプーン $\frac{2}{3}$)
モッツァレラ、カマンベール、ゴダー、チェダー、パルメザン、ピザ用ミックスなど4種を合わせて	100~200g
オリーブ油	15mL
ローズマリー	適量
塩、あらびき黒こしょう	各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B092 4種のチーズピザ]** ▶ **[ステップ1(ねり1次発酵)]** でねりと1次発酵をする。
- シーフードピザの作りかた⑦~⑩を参照して生地を作る。
- 生地にはちを約1cm残してオリーブ油を塗り、適当な大きさに切ったチーズを全体にのせ、ローズマリーを散らして塩、こしょうをする。
- シーフードピザの作りかた⑪~⑮を参照して焼く。

オートB
093 カルツオーネ



ねり
オープン
スチーム (→P.100~103) 給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 中段 テーブルプレート
約 46 分	予熱 約 9 分 約 7 分

・具材を投入する場合
具材投入時間 : 約 25 分後
(スタートから)

材料	1個分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g(大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩	2g(小スプーン $\frac{1}{3}$)
水	100mL
オリーブ油	15mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2g(小スプーン $\frac{2}{3}$)
オリーブ油	5mL
ブロッコリー(ひとくち大に切る)	1/4株(約 50g)
赤パプリカ(薄切り)	大 $\frac{1}{4}$ 個(約 40g)
しめじ(石づきを取る)	1/2株(約 80g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(約 60g)
ベーコン(たんざく切り)	3枚(約 50g)
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	70g

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、③をかるくいため塩、こしょうをし、取り出しておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B093 カルツオーネ]** ▶ **[ステップ1(ねり1次発酵)]** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのぼしてオープンシートにのせる。
- 生地の片側に②をのせてナチュラルチーズを散らし、2つ折りにして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油(分量外)を塗る。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒血を**中段**にセットしてドアを閉め、**[ステップ3(予熱~焼き)]** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ①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。

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・冷蔵によって下表を参照して焼く。

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23~30分	10~18分
冷蔵	15~28分	10~15分

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 (→P.67)

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 (→P.68, 69)

ねり・混ぜメニュー（スイーツ）

オートB 094 スイートポテト



(下ごしらえ 加熱あり)
ねりオープン
→P.104,105

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

給水タンク
空

加熱時間の目安 約60分

材料	パンケース1個分
さつまいも	大1本(約300g)
バター	30g
砂糖	45g
卵黄	1個分
生クリーム	30mL
(室温に戻す)	
ラム酒	5mL
シナモン	少々
つや出し用卵	
卵黄	1個分
みりん	5mL

「029 根菜の下ゆで」の使いかた →P.52,53

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

「ねり・混ぜのコツ(成形作業のタイミング)」 →P.104,105

スイートポテトのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 材料(さつまいも・溶かしバター)はあたたかいうちにパンケースに入れ他の材料と一緒に加熱してください。冷めてしまうと材料の混ぜりが悪くなります。
- ねり工程終了後、生地を表面を整えるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素樹脂を傷つけることがあります。
- パンケースから取り出すときは完全に冷ましてから取り出してくだ

作りかた

- ① さつまいもは丸のままラップで包み、テーブルプレートにのせ、**[029 根菜の下ゆで]**仕上がり調節やや弱で加熱し、皮をむいて熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ② バターは容器に入れて、**[レンジ]200W**約1分50秒で加熱する。
- ③ テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④ パンケースにねり羽根をセットし、①、②、砂糖を入れ、合わせた**⑤**を回しながら入れる。
- ⑤ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**[B094 スイートポテト]**で加熱する。
- ⑥ ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出し、投入器を外し、ゴムべらなどでねり羽根がかけられるように表面を山形に整えてから、表面につや出し用卵を薄く塗り、投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑦ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑧ 取っ手の根元を持ち、逆さにしてスイートポテトに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。

オートB 095 フィナンシェ



ねりオープン
→P.104,105

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

給水タンク
空

加熱時間の目安 約60分

材料	パンケース1個分
無塩バター	100g
卵白	3個分
④ 砂糖	70g
はちみつ	10g
アーモンドパウダー	50g
⑤ 小麦粉(薄力粉)	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2(2g)

作りかた

- ① バターは小鍋に入れ火にかけ、茶色く色づくまで加熱してから茶こしなどでこし、焦がしバターを作る。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースに**④**を上から順番に入れてから、合わせた**⑤**をふるい入れ、①を回しながら入れる。
- ④ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**[B095 フィナンシェ]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにしてフィナンシェに手を添えて、上下に数回ふって取り出し、冷ます。

フィナンシェのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 焦がしバターはあらかじめ取れたら、冷めないうちにパンケースに入れ他の材料と一緒に加熱してください。冷めてしまうと材料の混ぜりが悪くなります。

オートB 096 生チョコレート



ねりオープン
→P.104,105

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

給水タンク
空

加熱時間の目安 約17分

材料	24個分
ミルクチョコレート(製菓用、細かくくだく)	160g
生クリーム	60mL
はちみつ	10g
ココア	適量

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、チョコレート、生クリーム、はちみつを入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**[B096 生チョコレート]**で加熱する。
- ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで全体をかるくかき混ぜ、ラップやオープンシートを敷いた平らな容器に流し入れる。表面を平らにし、冷蔵庫で3時間以上冷やす。
- ⑤ 24等分にし、ココアをまぶす。

オートB 097 生キャラメル



ねりオープン
→P.104,105

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

給水タンク
空

加熱時間の目安 約83分

材料	約40個分
生クリーム(乳脂肪分40%以上の物)	200mL
牛乳	150mL
グラニュー糖	100g
はちみつ	25g
水あめ	15g
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、すべての材料を入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**[B097 生キャラメル]**で加熱する。
- ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで液体部分をかるくかき混ぜ、クッキングシートを敷いた平らな容器に流し入れ、表面を平らにする。あら熱がとれたら、冷蔵庫で半日以上冷やす。
- ⑤ 約40等分にし、小さく切ったオープンシートで包み両端をねじる。

生キャラメルのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 加熱終了後のパンケースはかたまつたキャラメルが周りについています。パンケースの中にぬるま湯か水をいれて、キャラメルがふやけて取れやすくなるまでおいてから洗って下さい。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえ、**[レンジ]500W**で様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。→P.62~64

ねり・混ぜメニュー（ケーキ）

オートB 098 パウンドケーキ（プレーン）



使用付属品

ねりオープン → P.104,105

給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 60分

材料	パンケース1個分
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
バター（室温に戻す、1cm角に切る）	100g
砂糖	80g
小麦粉（薄力粉）	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）
レーズン	60g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、**④**を入れ、砂糖、**⑤**をふるいながら入れ、バターをほぐしながら入れる。
- ③ 投入器の具材容器にレーズン 60gを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B098 パウンドケーキ]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

オートB 099 チョコバナパウンドケーキ



使用付属品

（下ごしらえ）
加熱あり
ねりオープン → P.104,105

給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 60分

材料	パンケース1個分
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
バター（室温に戻す、1cm角に切る）	100g
砂糖	80g
小麦粉（薄力粉）	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）
バナナ	1/2本
チョコレート（細かくきざむ）	30g
くるみ（5mm角に切る）	30g

作りかた

- ① 耐熱容器にチョコレートを入れてテーブルプレートに置き、**[レンジ200W|3~4分]**で加熱し、しっかりと溶かす。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。バナナは皮をむき、1cm幅の輪切りにしておく。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし**④**を入れ、砂糖、**⑤**をふるいながら入れ、**①**、**②**とバターをほぐしながら入れる。
- ④ 投入器の具材容器にくるみ 30gを入れてパンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B099 チョコバナパウンドケーキ]**で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.62~64

パウンドケーキ（プレーン）のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 焼き上がりは竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

- 粉は後に粉は液体の後に入れます。最初に粉を入れると粉が底に残ってしまう場合があります。
- バターは指で押して少しへこむくらいにします。かたいとうまくねれません。

オートB 100 りんごパウンドケーキ



使用付属品

ねりオープン → P.104,105

給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 60分

材料	パンケース1個分
卵（溶きほぐす）	2個
バター（室温に戻す、1cm角に切る）	60g
砂糖	80g
小麦粉（薄力粉）	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）
りんごのプリザブ（→P.319） （あらかじめきざむ）	60g
くるみ（5mm角に切る）	30g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし卵を入れ、砂糖、**④**をふるいながら入れ、りんごとバターをほぐしながら入れる。
- ③ 投入器の具材容器にくるみ 30gを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B100 りんごパウンドケーキ]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

オートB 101 カaramelパウンドケーキ



使用付属品

（下ごしらえ）
加熱あり
ねりオープン → P.104,105

給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 60分

材料	パンケース1個分
砂糖	40g
水	大きさ1 1/2
水	大きさ1/2
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
バター（室温に戻す、1cm角に切る）	100g
砂糖	80g
小麦粉（薄力粉）	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）
ドライクランベリー（市販の物、あらかじめきざむ）	60g

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に**④**を入れ、**[レンジ500W|4~5分]**で様子を見ながら加熱し、カaramel色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する。）
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし**⑤**を入れ、砂糖、**⑥**をふるいながら入れ、**①**とバターをほぐしながら入れる。
- ④ 投入器の具材容器にクランベリー 60gを入れてパンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B101 カaramelパウンドケーキ]**で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.62~64

カaramelパウンドケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 焼き上がりは竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 粉は後に粉は液体の後に入れます。最初に粉を入れると粉が底に残ってしまう場合があります。

オートB 102 紅茶パウンドケーキ



使用付属品

ねりオープン → P.104,105

給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 60分

材料	パンケース1個分
卵（溶きほぐす）	2個
バター（室温に戻す、1cm角に切る）	100g
砂糖	80g
小麦粉（薄力粉）	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）
紅茶葉	12g
クコの実	15g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし卵を入れ、砂糖、**④**をふるいながら入れ、**①**とバターをほぐしながら入れる。
- ③ 投入器の具材容器にクコの実 15gを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B102 紅茶パウンドケーキ]**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

オートB
103 ベークドチーズケーキ



（下ごしらえ）
加熱あり
ねり
オープン
➔P.104,105

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約60分

材料	パンケース1個分
クリームチーズ	200g
卵（溶きほぐす）	1個
生クリーム	100mL
④ ヨーグルト （市販のプレーンタイプ）	30g
レモン汁	小さじ1
小麦粉（薄力粉）	15g
砂糖	50g

作りかた

- 容器にクリームチーズを入れレンジ200W | 3~4分 | で加熱し、かき混ぜししっかり溶かす。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、混ぜ合わせた④を入れ、砂糖、小麦粉をふるいながら入れ、上に①を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B103 ベークドチーズケーキ**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- 取っ手の根元を持ち、手をチーズケーキに添えてゆっくりと逆さにして上下に数回ふって取り出し、オープンシートまたはラップを敷いた皿にのせ冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.62~64

オートB
104 抹茶チーズケーキ



（下ごしらえ）
加熱あり
ねり
オープン
➔P.104,105

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約60分

材料	パンケース1個分
クリームチーズ	200g
卵（溶きほぐす）	1½個
生クリーム	150mL
④ ヨーグルト （市販のプレーンタイプ）	45g
小麦粉（薄力粉）	20g
砂糖	70g
抹茶	10g

作りかた

- 容器にクリームチーズを入れレンジ200W | 2~3分 | で加熱し、かき混ぜししっかり溶かす。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、混ぜ合わせた④を入れ、砂糖、抹茶と小麦粉をふるいながら入れ、上に①を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B104 抹茶チーズケーキ**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- 取っ手の根元を持ち、手をチーズケーキに添えてゆっくりと逆さにして上下に数回ふって取り出し、オープンシートまたはラップを敷いた皿にのせ冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.62~64

オートB
105 チョコチーズケーキ



（下ごしらえ）
加熱あり
ねり
オープン
➔P.104,105

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約60分

材料	パンケース1個分
クリームチーズ	200g
卵（溶きほぐす）	1個
生クリーム	100mL
④ ヨーグルト （市販のプレーンタイプ）	30g
小麦粉（薄力粉）	15g
砂糖	20g
チョコレート（あらくきざむ）	30g

作りかた

- 容器にクリームチーズを入れレンジ200W | 3~4分 | で加熱し、かき混ぜししっかり溶かす。別の容器にチョコレートを入れレンジ200W | 4~5分 | で加熱し溶かす。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、混ぜ合わせた④を入れ、砂糖、小麦粉をふるいながら入れ、上に①を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B105 チョコチーズケーキ**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- 取っ手の根元を持ち、手をチーズケーキに添えてゆっくりと逆さにして上下に数回ふって取り出し、オープンシートまたはラップを敷いた皿にのせ冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.62~64

チーズケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- クリームチーズはだまにならないようにしっかりと溶かします。
- パンケースから取り出すときは完全に冷ましてから取り出します。冷めないうちに取り出すと、柔らかいため形がくずれます。取り出すときは、チーズケーキに手を添えてゆっくりと揺すって取り出します。

オートB
106 ガトーショコラ



（下ごしらえ）
加熱あり
ねり
オープン
➔P.104,105

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約51分

材料	パンケース1個分
④ ブラックチョコレート	50g
無塩バター	40g
ラム酒	5mL
生クリーム	40mL
卵（卵黄と卵白に分ける）	2個
砂糖	80g
⑤ 小麦粉（薄力粉）	15g
⑥ ココア	30g
粉砂糖	適量

作りかた

- 耐熱容器に④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。
- 耐熱容器に生クリームを入れ、レンジ200W | 約1分 | で加熱してあたためる。
- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。②を少しずつ加えながらさらに混ぜて、③を合わせてふるい入れ、ゴムべらでなめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を½量入れ、その上に③を均等に入れる。
- パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B106 ガトーショコラ**で加熱する。
- 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、メレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- パンケースとガトーショコラの間にゴムべらを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてガトーショコラに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- 冷ましてから粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.62~64

「ねり・混ぜのコツ（成形作業のタイミング）」➔P.104,105

オートB
107 パンケーキ（プレーン）



ねり
オープン
➔P.104,105

使用付属品
給水タンク
空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安
約53分

材料	パンケース1個分
④ 牛乳	60mL
ヨーグルト（市販のプレーンタイプ）	20g
砂糖	15g
卵（卵黄と卵白に分ける）	2個
マヨネーズ	大さじ½（6g）
小麦粉（薄力粉）	50g
⑤ 베이킹パウダー	小さじ½（2g）
ホイップクリーム、くだもの（いちごなど）	各適量

作りかた

- ボウルに合わせた④を入れ、合わせた卵黄とマヨネーズを加えてゴムべらで混ぜ合わせる。⑤をふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、②を½量入れ、その上に①を回しながら入れる。
- パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B107 パンケーキ**で加熱する。
- 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、メレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- パンケースとパンケーキの間にゴムべらを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- お好みの大きさに切り分けて盛りつけ、ホイップクリーム、くだものを添える。

「ねり・混ぜのコツ（成形作業のタイミング）」➔P.104,105

ガトーショコラ、パンケーキ（プレーン）のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落とし、残りのメレンゲを入れるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

ねり・混ぜ
ケーキ

ねり・混ぜ
ケーキ

オートB108 かぼちゃと小豆のパンケーキ



ねりオープン	→P.104,105	投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	給水タンク 空
加熱時間の目安	約 56 分		

材料	パンケース1個分
① 牛乳	60mL
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)	20g
砂糖	15g
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個
マヨネーズ	大さじ½(6g)
② 小麦粉(薄力粉)	50g
ベーキングパウダー	小さじ½(2g)
③ かぼちゃ(皮をむき3cmのせん切り)	70g
ゆであずき	30g
ホイップクリーム、小豆(缶詰)	各適量

かぼちゃと小豆のパンケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

作りかた

- ① ボウルに合わせた④を入れ、合わせた卵黄とマヨネーズを加えてゴムべらで混ぜ合わせる。⑤をふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立てしてから砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- ③ テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④ パンケースにねり羽根をセットし、②を½量入れ、その上に①を回しながら入れてから、③を入れる。
- ⑤ パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
- ⑥ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**[B108 かぼちゃと小豆のパンケーキ]**で加熱する。
- ⑦ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、具材やメレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上になっているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑧ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑨ パンケースとパンケーキの間にゴムべらを差し込み、かるく1周させてから、取手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- ⑩ お好みの大きさに切り分けて盛りつけ、ホイップクリーム、ゆであずきを添える。

「ねり・混ぜのコツ(成形作業のタイミング)」→P.104,105

オートB109 いちごと練乳のパンケーキ



(下ごしらえ) 加熱あり	ねりオープン →P.104,105	投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	給水タンク 空
加熱時間の目安	約 56 分		

材料	パンケース1個分
いちご(洗ってへたを取る)	200g
① グラニュー糖	80g
レモン汁	小さじ1
② 牛乳	40 mL
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)	20g
砂糖	10g
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個
マヨネーズ	大さじ½(6g)
③ コンデンスミルク(練乳)	20g
小麦粉(薄力粉)	50g
④ ベーキングパウダー	小さじ½(2g)
ホイップクリーム、いちご	各適量

いちごと練乳のパンケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、いちごをフォークであらくつぶす。**[レンジ500W 約10分]**で加熱し、残り時間が約5分でアクを取り除き、再び加熱する。あら熱を取って冷ましておく。
- ② ボウルに合わせた③を入れ、合わせた卵黄とマヨネーズ、コンデンスミルク(練乳)を加えてゴムべらで混ぜ合わせる。⑤をふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立てしてから砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- ④ テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ⑤ パンケースにねり羽根をセットし、③を½量入れ、その上に②を回しながら入れてから、①の½量を入れる。
- ⑥ パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
- ⑦ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**[B109 いちごと練乳のパンケーキ]**で加熱する。
- ⑧ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、メレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上になっているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑨ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑩ パンケースとパンケーキの間にゴムべらを差し込み、かるく1周させてから、取手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- ⑪ お好みの大きさに切り分けて盛りつけ、残りの①とホイップクリーム、いちごを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

「ねり・混ぜのコツ(成形作業のタイミング)」→P.104,105

ねり・混ぜメニュー（ソース）

オートB 110 トマトソース



（下ごしらえ加熱あり）
ねりオープン
→P.104,105

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 50 分

材料	1~2人分
玉ねぎ(みじん切り)	中½個(約 100g)
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	15mL
ホールトマト(缶詰)	400g
固形スープの素	½個
塩	小さじ½(3g)
砂糖	小さじ1(3g)
バジル(生または乾燥品)	少々

作りかた

- ① 耐熱容器に㊸を入れてラップをし、**レンジ|600W|約2分30秒**で加熱する。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、①と残りのすべての材料を入れる。
- ④ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B110 トマトソース**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどでかき混ぜ、器に取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オートB 111 えびとかにのトマトソース



（下ごしらえ加熱あり）
ねりオープン
→P.104,105

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 50 分

材料	1~2人分
大正えび(有頭、殻つき)	5尾(約 150g)
水	150mL
かに(缶詰、汁をのぞいた物)	110g
かにのゆで汁(缶詰の汁)	40mL
トマトピューレ	200g
玉ねぎ(みじん切り)	中½個(約 50g)
にんにく(みじん切り)	½片
生クリーム	200mL
バター	5g
固形スープの素	½個
塩、こしょう	各小さじ½

作りかた

- ① えびは頭と尾、殻をむき、身と分ける。耐熱容器に頭、尾、殻を入れ、水を加えラップをし、**レンジ|600W|約8分**で加熱する。すりこぎなどで頭、尾、殻、を砕きながらざるまたはこし器でこし、だしをとる。えびの身は背わたを取り、ひとくち大に切る。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、①のだしと身、残りのすべての材料を入れる。
- ④ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B111 えびとかにのトマトソース**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどでかき混ぜ、器に取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

トマトソース、えびとかにのトマトソースのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 追加加熱|消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして**レンジ|500W|**で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

ねり・混ぜメニュー（麺）

オートB 112 うどん



ねり →P.106

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 16 分

材料	3~4人分
④ 小麦粉(強力粉)	165g
小麦粉(薄力粉)	165g
⑤ 塩	10g
水	160mL
小麦粉(強力粉・打ち粉)	適量
めんつゆ(市販の物)	適量
薬味	適量

うどん・パスタのコツ

- 打ち粉はたっぷり
打ち粉が少ないと、生地がくっつきまく切れません。片栗粉を打ち粉として使用することもできます。
- 保存するときは
冷蔵庫で保存する場合は、生地をのぼして切る前の状態で保存します。打ち粉をして、ラップに包み、2~3日が目安です。冷凍室で保存する場合は、麺の太さに切ってから保存します。打ち粉をして、ラップに包み、約1ヶ月が目安です。
- 中力粉でうどんを作る場合は
強力粉と薄力粉のかわりに中力粉 330g で作ります。
- パスタの仕上がりは
市販の乾燥パスタとは見た目や食感が異なります。また、生地ののぼしかたによって食感がかわります。
- 作れるパスタの種類は
パスタは、野菜のピューレやペーストなどを加えてアレンジすることができます。材料を加えた分、水を10~30mL減らして作ります。
- デュラムセモリナ粉、いか墨ペーストは
全国の百貨店やインターネットで購入できます。

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、よく混ぜ合わせた㊸を入れ、合わせた㊸を回しながら入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**B112 うどん**でねりをする。
- ④ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑤ パンケースをふせて生地を取り出す。
- ⑥ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、室温で約2時間おいて休ませる。夏など室温が高いときは冷蔵庫で休ませる。
- ⑦ 生地をスクーパー(または包丁)で2~4等分する。
- ⑧ のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのぼし、厚さ3mmにする。生地が冷たいときは室温に戻してからへのぼす。
- ⑨ 生地をスクーパー(または包丁)で3mm幅に切る。
- ⑩ 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺についた打ち粉をはらってから8~13分ゆでる。
- ⑪ 冷水に取って、麺を洗い、水けを切る。
- ⑫ 皿に盛り、市販のめんつゆと薬味を添える。

オートB
113 パスタ



ねり P.106

ねり時間の目安 約 16分

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	3~4人分
① 小麦粉(強力粉)	165g
デュラムセモリナ粉	165g
塩	小さじ1強(7g)
② 卵(溶きほぐす)	1個
水	110mL
オリーブ油	6mL
小麦粉(強力粉・打ち粉)	適量
パスタソース(市販の物)	適量

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、よく混ぜ合わせた①を入れ、合わせた②とオリーブ油を回しながら入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B113 パスタ]**でねりをする。
- ④ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑤ 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出す。
- ⑥ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、冷蔵庫で約1時間おいて休ませる。
- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で2~4等分する。
- ⑧ のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのぼし、厚さ1mmにする。
- ⑨ 生地に打ち粉をしてロール状に巻き、包丁で5mm幅に切り、麺をほくして打ち粉をする。
- ⑩ 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(水量に対して約1%を目安・分量外)を加え、麺についた打ち粉をはらってから3~5分ゆでる。
- ⑪ 麺を取り出し、市販のパスタソースとあえて、皿に盛る。

うどん・パスタのコツ

●打ち粉はたっぷり

打ち粉が少ないと、生地がくっつきまく切れません。片栗粉を打ち粉として使用することもできます。

●保存するときは

冷蔵庫で保存する場合は、生地をのぼして切る前の状態で保存します。打ち粉をして、ラップに包み、2~3日が目安です。冷凍室で保存する場合は、麺の太さに切ってから保存します。打ち粉をして、ラップに包み、約1ヶ月が目安です。

●中力粉でうどんを作る場合は

強力粉と薄力粉のかわりに中力粉 330g で作ります。

●パスタの仕上がりは

市販の乾燥パスタとは見た目や食感が異なります。また、生地ののぼしかたによって食感がかわります。

●作れるパスタの種類は

パスタは、野菜のピューレやペーストなどを加えてアレンジすることができます。材料を加えた分、水を10~30mL減らして作ります。

●デュラムセモリナ粉、いか墨ペーストは

全国の百貨店やインターネットで購入できます。

オートB
114 ほうれん草パスタ



ねり時間の目安 約 16分
材料 (3~4人分)

パスタの材料を参照し、水を80mLにかえ、ほうれん草45gを加える。

作りかた

パスタの作りかたを参照し、⑥にゆでてすりつぶしペースト状にしたほうれん草を加えて**[B114 ほうれん草パスタ]**で作る。

オートB
115 トマトパスタ



ねり時間の目安 約 16分
材料 (3~4人分)

パスタの材料を参照し、水を80mLにかえ、トマトピューレ45gを加える。

作りかた

パスタの作りかたを参照し、⑥にトマトピューレを加えて**[B115 トマトパスタ]**で作る。

オートB
116 いか墨パスタ



ねり時間の目安 約 16分
材料 (3~4人分)

パスタの材料を参照し、いか墨ペースト4~8gを加える。

作りかた

パスタの作りかたを参照し、⑥にいか墨ペーストを加えて**[B116 いか墨パスタ]**で作る。

オートB
117 そば



ねり P.106

ねり時間の目安 約 16分

使用付属品
給水タンク 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

材料	4人分
そば粉	260g
① 小麦粉(強力粉)	60g
小麦粉(薄力粉)	60g
水	150mL
そば粉(打ち粉)	適量
めんつゆ(市販の物)	適量
薬味	適量

そば粉によって適した水の量が異なる場合があります。
原材料が玄そばの場合は、表示の水の量から20~30mL減らしてください。
更科粉の場合は、表示の水の量から20~30mL増やしてください。

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、よく混ぜ合わせた①を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B117 そば]**でねりをする。
- ④ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑤ 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、かるく手で丸める。
- ⑥ ⑤を手で押して、丸く平らにし、回して方向をかえながらめん棒で薄く平らにのぼす。
- ⑦ 直径40cm程度の大きさになったら、めん棒に巻きつけ、途中で打ち粉をしながら薄くのぼし、厚さ1~2mmにする。
- ⑧ 生地に打ち粉をして、3つ折にし、包丁で1~2mm幅に切る。
- ⑨ 大きめの鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、そばをほくしながら入れ、菜ばしでそばがくっつかないように混ぜ、そばが浮き上がってから約1分ゆでる。
- ⑩ 水を入れたボウルに上げ、流水にさらして2回洗ってぬめりを取り、水けを切る。
- ⑪ 皿に盛り、めんつゆと薬味を添える。

そばのコツ

●1回に作れる分量は表示の分量です。

●そばが手に粘りつくときは 生地が柔らか過ぎる場合です。打ち粉用のそば粉をねり込んで、適度なかさにしてください。

●手作りそばは保存しないのぼして、切ったそばはすぐにゆでて、食べてください。また、ゆで過ぎるとうまく仕上がりにません。

●でき上がったそばが切れてしまうときは ゆでるときには、十分な量の水を用意してください。また、お湯の中でほぐすときには、切れないように、はしをやさしく動かすようにしてください。

ねり・混ぜメニュー（混ぜ料理）

オートB 118 ミートローフ



ねりオープン グリル **→P.106**

使用付属品 **給水タンク** 空

パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 56 分

材料	パンケース1個分
合びき肉	300g
牛乳	70mL
卵	1 個
ピザ用チーズ	70g
④ ミックスベジタブル	50g
塩	小さじ1/2(2g)
トマトケチャップ	5g
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、その上に合びき肉を入れる。
- ③ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め[B118 ミートローフ]で作る。
- ④ 途中、ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出す。パンケースの側面についている材料をゴムベラなどで落とし、表面をかるくおさえ空気を抜いてから平らにし、パンケースを戻して再開する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、取っ手の根元を持ち、逆さにして取り出す。切り分けて皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。



「ねり・混ぜのコツ（成形作業のタイミング）」 **→P.104,105**

オートB 119 ジャンボつくね



ねりオープン グリル **→P.106**

使用付属品 **給水タンク** 空

パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 56 分

材料	パンケース1個分
鶏ひき肉	300g
長ねぎ(みじん切り)	50g
れんこん(みじん切り)	50g
④ 卵	1 個
塩	小さじ1/2(2g)
酒	30mL
みりん	30mL
しょうゆ	30mL
砂糖	5g
⑥ 片栗粉	3g
⑦ 水	5mL
長ねぎ(白髪ねぎにする)	適量
卵黄	2 個分

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、その上に鶏ひき肉を入れる。
- ③ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め[B119 ジャンボつくね]で作る。
- ④ 途中、ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開けパンケースを取り出す。パンケースの側面についている材料をゴムベラなどで落とし、表面をかるくおさえ空気を抜いてから平らにし、パンケースを戻して再開する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、取っ手の根元を持ち、逆さにして取り出す。
- ⑥ 小鍋に⑥をいれてひと煮立ちしたら⑦(水溶き片栗粉)を加えてたれを作り、切り分けた⑤にかけて白髪ねぎをのせ、卵黄を添える。

「ねり・混ぜのコツ（成形作業のタイミング）」 **→P.104,105**

ミートローフ、ジャンボつくねのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはオープンシートを敷いた黒皿に取り出し、**【オープン】**予熱なし**【180℃】**で様子を見ながら加熱します。**→P.67**

- 焼き上がり後、あくが気になるときは器に取り出し、スプーンなどで表面についたあくを取り除きます。
- 投入器は使用しない 焼き色をつけるため、投入器は使用しません。



オートB 120 あさりとたけのこのつくだ煮



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク** 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 40 分

材料	2~3人分
あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)	130g
あさりの煮汁	130mL
たけのこ水煮(細切り)	50g
みりん	30mL
砂糖	35g
しょうゆ	45mL

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、すべての材料を入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**【B120 あさりとたけのこのつくだ煮】**で加熱する。
- ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。やけどに注意し、ざるに上げて水けを切る。

オートB 121 牛肉としょうがのつくだ煮



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク** 空

投入器
パンケース
パンケース台
ねり羽根

加熱時間の目安 約 40 分

材料	2~3人分
牛切り落とし肉	250g
しょうが(せん切り)	50g
しょうゆ	80mL
砂糖	100g
かつおぶし(けずった物)	5g
水	100mL

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② 牛肉は細かく切る。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、②と残りのすべての材料を入れる。
- ④ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開め、**【B121 牛肉としょうがのつくだ煮】**で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。やけどに注意し、ざるに上げて水けを切る。

ねり・混ぜメニュー（もち・おかゆ）

オートB 122 もち



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク 空**

加熱時間の目安 約80分

3合は仕上がり調節**強**

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料	2合分	3合分
もち米	280g	420g
水	250mL	360mL
片栗粉(もちとり粉)	適量	適量

もち米の1合は約140gです。

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて約30分水けを切る。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、もち米と水を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B122 もち]**で作る。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、5～10分おいて、パンケースを手で触れるくらいまで冷まし、投入器を取り外す。
- のし台にもちとり粉をふり、手に水をつけてパンケースの底からすくい上げるようにもちを取り出す。
- もちをお好みの大きさに分ける。

「ねり・混ぜのコツ(成形作業のタイミング)」
→P.104,105

オートB 123 草もち



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク 空**

加熱時間の目安 約80分

3合は仕上がり調節**強**

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料(2合分・3合分)

もちの材料を参照し、よもぎ(粉末状の物、乾燥品、3～10g)を加える。

作りかた

- 熱湯によもぎを20～30秒入れて戻し、ペーパータオルや布などで水けを絞り、10～30gにする。
- もちの作りかた①～④を参照し、**[B123 草もち]**で作る。
- 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してもちの上に①のをせ、投入器をパンケースにセットする。
- パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
- 加熱後に、もちの作りかた⑤～⑦を参照して分ける。

「ねり・混ぜのコツ(成形作業のタイミング)」
→P.104,105

オートB 124 のりもち



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク 空**

加熱時間の目安 約80分

3合は仕上がり調節**強**

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料(2合分・3合分)

もちの材料を参照し、青のり(小さじ2～3)を加える。

作りかた

- もちの作りかた①～④を参照し、**[B124 のりもち]**で作る。
- 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してもちの上に青のりをのせ、投入器をパンケースにセットする。
- パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
- 加熱後に、もちの作りかた⑤～⑦を参照して分ける。

「ねり・混ぜのコツ(成形作業のタイミング)」
→P.104,105

注意

具材の投入は、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使うやけどの原因になります

パンケースや加熱室とその周辺は非常に熱くなっています。

もちのコツ

- 1回に作れる分量は2合分と3合分です。
- もち米を洗った後は水に浸さずにザルに上げます。浸すと柔らかい仕上がりになります。
- もちのかたさは新米か古米などによって変わります。水の量で調節してください。
- もちを分けるときは、すぐに食べる場合は、手を水でぬらし、保存する場合は手にもちとり粉をつけて分けます。
- 生のよもぎまたは春菊で草もちを作る場合はよもぎ(粉末状の物・乾燥品)のかわりに、ゆでてすりつぶしペースト状にしたよもぎまたは春菊(50g)を加えます。
- もちを取り出したパンケースは、すぐに湯を入れてしばらくおき、ねり羽根を取り外す調理終了後、そのままおくともちがかたくなり取り外しにくくなります。湯を入れて、柔らかくしてから取り外してください。
- 材料が3合分の場合仕上がり調節**強**で加熱します。

オートB 125 リゾット



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク 空**

加熱時間の目安 約42分

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料 1～2人分

米	160g
ベーコン(1cm幅に切る)	3枚
ピザ用チーズ	40g
牛乳	330mL
水	270mL
固形スープの素	1/2個
塩、あらびき黒こしょう	各少々
パセリ(みじん切り)	適量

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B125 リゾット]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。塩、あらびき黒こしょうを加えてゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出し、パセリを散らす。

リゾット、おかゆのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- リゾットの米は洗わない中心に少し芯の残るアルデンテの仕上がりにするために、米は洗いません。米を洗いたい場合は、ざるに上げて約30分おき、水けを切ってから使用します。

オートB 126 おかゆ(白がゆ)



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク 空**

加熱時間の目安 約38分

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料 1～2人分

米	160g
水	710mL
塩	小さじ1/2(2g)
梅干し、塩こんが	各適量

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- 米は洗い、ざるに上げて約10分水けを切る。
- パンケースにねり羽根をセットし、②と④を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B126 おかゆ(白がゆ)]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。塩を加えてゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出し、梅干し、塩こんがを添える。

オートB 127 中華がゆ



ねりオープン **→P.106**

使用付属品 **給水タンク 空**

加熱時間の目安 約38分

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

材料 1～2人分

米	160g
水	710mL
鶏がらスープの素(顆粒)	4g
ごま油	5mL
塩	小さじ1/2(2g)
針しょうが、ザーサイ(薄切り)	各適量

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- 米は洗い、ざるに上げて約10分水けを切る。
- パンケースにねり羽根をセットし、②と④を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**[B127 中華がゆ]**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。塩を加えてゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出し、針しょうが、ザーサイを添える。

- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。**→P.62～64**

ねり・混ぜメニュー

もち・おかゆ

ねり・混ぜメニュー

もち・おかゆ

手動メニューを使ったパン作りのしかた

手作りベーカリーメニューとして記載されているメニューのねり、発酵、焼きの時間をご自分で調整したい場合や2段で焼きたい場合は、**ベーカリー**ボタン▶**ねり・混ぜ**▶**ねり(時間)**や手動メニュー(オーブン加熱)で作ります。

①準備

作りたいメニューの材料・作りかたを参照し、準備する。給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

②ねり

右の表を参照し、生地とドライイーストをパンケースに入れて**ベーカリー**ボタン▶**ねり・混ぜ**▶**ねり(時間)**でねりをする。(▶P.107)
ねりの時間の目安は右の表を参照し、途中ねり具合を確認しながらねりをする。
2段で焼きたい場合は、2回に分けてねりをして、先にねった方はバターを薄く塗ったボウルに入れておく。室温が25℃を超える場合は、冷蔵庫で保存する。

③1次発酵

生地をひとつにまとめてボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレート、ボウルをのせた黒血を血受棚の**下段**にそれぞれセットし、**スチームオープン発酵****1段**(温度と時間は右の表を参照)で1次発酵する。(▶P.73)途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。



④成形

各メニューの作りかたを参照して、成形を行う。



⑤2次発酵

成形した生地を並べた黒血を血受棚の**下段**にセットし、**スチームオープン発酵****1段**で2次発酵する(温度と時間は右の表を参照する)。2段で焼きたい場合は、血受棚の**中段**と**下段**にセットし、**スチームオープン発酵****2段**で2次発酵する。途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。



⑥焼き

2次発酵が終わった生地を取り出し、**オープン****予熱あり****1段**(温度と時間は右の表を参照)で予熱をし、予熱が完了したら、取り出しておいた生地を黒血にのせたまま血受棚の**中段**にセットして焼く。(▶P.68, 69)
2段で焼きたい場合は血受棚の**中段**と**下段**にセットし、**オープン****予熱あり****2段**(温度と時間は右の表を参照)で焼く。
2段で上下の焼きむらが気になる場合は、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから上下を入れかえる。

■クリスピーピザは黒血を**上段**にセットし、その他のピザは黒血を**中段**にセットして予熱し、予熱終了後生地をのせて焼きます。

メニューごとの各工程の温度と時間の目安

	ねり 時間	1次発酵		2次発酵		焼き (1段) (2段)		
		温度	時間	温度	時間	温度	時間	時間
B055 バターロール	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分	16~22分
B056 スイートロール	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分	16~22分
B057 オニオンロール	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分	16~22分
B058 丸パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	12~18分	18~24分
B059 かぼちゃの丸パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	12~18分	18~24分
B060 白パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	130℃	16~24分	22~30分
B061 青じそごまの白パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	130℃	16~24分	22~30分
B062 フランスパン	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B063 ブール	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B064 シャンピニオン	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B065 チーズ入りクーベ	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B066 バーコンエビ	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B067 クロワッサン	15~25分	冷蔵庫	40~60分	30℃	46~56分	200℃	14~19分	19~24分
B068 パン・オ・ショコラ	15~25分	冷蔵庫	40~60分	30℃	46~56分	200℃	14~19分	19~24分
B069 栗くりパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~40分	180℃	13~18分	19~22分
B070 あんパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B071 クリームパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B072 ジャムパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B073 油で揚げないカレーパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B074 メロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B075 チョコチップメロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B076 大きなメロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B077 大きなチョコチップメロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B078 シュトーレン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	170℃	28~32分	—
B079 ベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B080 ブルーベリーベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B081 かぼちゃベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B082 ライ麦ベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B083 黒糖ベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B084 フォカッチャ	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	200℃	18~24分	24~30分
B085 ナン	15~20分	40℃	40~60分	—	—	200℃	14~19分	19~24分
B088 クリスピーピザ	15~20分	40℃	40~60分	—	—	300℃	7~10分	—
B089 ピザ(パン生地)	15~20分	40℃	40~60分	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B090 照り焼きチキンピザ	15~20分	40℃	40~60分	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B091 シーフードピザ	15~20分	40℃	40~60分	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B092 4種のチーズピザ	15~20分	40℃	40~60分	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B093 カルトオーネ	15~20分	40℃	40~60分	—	—	200℃	18~24分	—

さくいん (材料別)

肉類

牛肉

ビーフハンバーグ…………… 163
 ローストビーフ…………… 164
 バーベキュー…………… 177
 チンジャオロウス…………… 215
 ブルコギ…………… 156
 牛肉となすの納豆いため…………… 218
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 219
 肉豆腐…………… 266
 牛肉とごぼうのしくれ煮…………… 267
 ビーフシチュー…………… 273

豚肉

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 152
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 153
 ビーマンの肉詰め…………… 164
 焼き豚…………… 165
 焼き豚(脱脂)…………… 165
 ひとくち焼き豚…………… 165
 豚バラ肉の塩こうじ焼き…………… 166
 もちの肉巻き…………… 166
 スペアリブ…………… 167
 ポークグリル…………… 167
 豚のしょうが焼き…………… 168
 豚肉のチーズ焼き…………… 169
 焼きギョウザ…………… 194
 梅じそギョウザ…………… 196
 豚肉としょうがの焼き蒸し…………… 196
 豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 197
 豚肉とザーサイの焼き蒸し…………… 198
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し…………… 198
 蒸しギョウザ…………… 209
 ショウロンボウ…………… 210
 市販の冷凍生ショウロンボウ…………… 210
 肉シューマイ…………… 211
 ホイコウロウ…………… 216
 豚肉とピーマンのみそそば…………… 220
 ならレバいため…………… 223
 豚の簡単蒸し…………… 232
 豚のアジア風簡単蒸し…………… 232
 豚の韓国風簡単蒸し…………… 233
 豚のから揚げ…………… 234
 豚の香味揚げ…………… 236

とんかつ…………… 236
 ヒレカツ…………… 237
 ミルフィーユカツ…………… 237
 チーズ入りミルフィーユカツ…………… 238
 イタリア風カツレツ…………… 243
 くしかつ…………… 243
 アスパラガスの肉巻きフライ…………… 244
 春巻き…………… 252
 豚肉とキムチの春巻き…………… 253
 豚の角煮…………… 260
 煮豚…………… 260
 肉じゃが…………… 262
 マーボーなす…………… 265
 マーボー豆腐…………… 265
 ポークカレー…………… 272
 ポークシチュー…………… 273
 手作りソーセージ…………… 274
 手作りポークハム…………… 274

鶏肉

雑穀米入りチキンロール…………… 154
 ローストチキン…………… 170
 鶏のハーブ焼き…………… 171
 鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 171
 鶏の照り焼き…………… 172
 鶏のピリ辛焼き…………… 172
 焼きとり…………… 173
 チキンソテー…………… 174
 鶏手羽先のつけ焼き…………… 174
 鶏肉のマスタード焼き…………… 175
 鶏手羽中のガーリックグリル…………… 176
 サテー…………… 176
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 190
 鶏ささみの梅じそ巻き焼き蒸し…………… 199
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…………… 201
 鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 201
 鶏肉のレモン焼き蒸し…………… 202
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 220
 砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 222
 鶏の酒蒸し…………… 229
 鶏の柔らか蒸し…………… 229
 鶏の簡単蒸し…………… 230
 鶏ハムの簡単蒸し…………… 230
 鶏のアジア風簡単蒸し…………… 230
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 231

鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 231
 鶏のから揚げ…………… 234
 鶏のから揚げ(脱脂)…………… 234
 鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 235
 鶏の竜田揚げ…………… 235
 チキンカツ…………… 240
 鶏ささみ梅肉フライ…………… 240
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 241
 チキン南蛮…………… 242
 チキンナゲット…………… 242
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 266

ひき肉

ハンバーグ…………… 162
 ハンバーグ(脱脂)…………… 162
 ビーフハンバーグ…………… 163
 ビーマンの肉詰め…………… 164
 豆腐入りつくね…………… 177
 焼きギョウザ…………… 194
 市販の冷凍生ギョウザ…………… 194
 梅じそギョウザ…………… 196
 蒸しギョウザ…………… 209
 肉シューマイ…………… 211
 中華風蒸しハンバーグ…………… 228
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 231
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 231
 メンチカツ…………… 239
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 241
 チキンナゲット…………… 242
 スコッチエッグ…………… 246
 なすのひき肉挟みフライ…………… 251
 ロールキャベツ…………… 261
 かぼちゃのそば煮…………… 263
 煮込みハンバーグ…………… 264
 マーボーなす…………… 265
 マーボー豆腐…………… 265
 手作りソーセージ…………… 274

肉加工品

ラザニア…………… 192
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 193
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き…………… 200
 りいもとベーコンの塩こうじいため…………… 221
 ハムカツ…………… 245
 うずら卵とウィンナーのくしかつ…………… 245

トマトとベーコンのスープパスタ…………… 259
 レモンゼリー…………… 310
 コーヒーゼリー…………… 310
 オレンジゼリー…………… 310
 グレープゼリー…………… 310

魚介類

魚

かじまぐろのバスコ風…………… 155
 サーモンごまチーズフライ…………… 157
 さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 159
 塩ざけ…………… 178
 塩ざけ(減塩)…………… 178
 たいの塩焼き…………… 178
 さばの塩焼き…………… 179
 塩さば…………… 179
 さばのごま焼き…………… 179
 ぶりの照り焼き…………… 180
 まぐろの照り焼き…………… 180
 さばの照り焼き…………… 180
 たいの塩釜焼き…………… 181
 あじのみりん風味…………… 181
 さばのみりん風味…………… 181
 あじの開き…………… 182
 さんまの開き…………… 182
 ほっけの開き…………… 182
 いわしの丸干し…………… 182
 さけのホイル焼き…………… 183
 さけのムニエル…………… 183
 さけのみそ焼き蒸し…………… 202
 白身魚の姿蒸し…………… 203
 焼き蒸しかつおのたたき風…………… 203
 たらのチーズ焼き蒸し…………… 205
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 214
 白身魚の蒸しカルパッチョ…………… 233
 あじフライ…………… 246
 いわしフライ…………… 247
 きすフライ…………… 247
 さばの竜田揚げ…………… 248
 さつま揚げ…………… 253
 魚介の天ぷら…………… 255
 さんまの柔らか煮…………… 275
 さけのテリーヌ…………… 275

えび・貝・いか
 ブルコギ…………… 156
 えびとほたてのホイル焼き…………… 184
 えびマヨ…………… 184
 えびのトマトソースグラタン…………… 189
 ほたてとキムチのグラタン…………… 190
 えびのドリア…………… 191
 えびギョウザ…………… 195
 あさりの酒蒸し…………… 203
 あさりとキムチの焼き蒸し…………… 204
 えび蒸しギョウザ…………… 209
 えびシューマイ…………… 212
 えびの塩こうじいため…………… 221
 えびチリ…………… 222
 ほたてのチリソース…………… 223
 えびフライ…………… 248
 かきフライ…………… 248
 いかリングフライ…………… 249
 れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 252
 えびの天ぷら…………… 254
 魚介の天ぷら…………… 255
 かき揚げ…………… 255
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 259
 クラムチャウダー…………… 270
 トムヤムクン…………… 271

魚加工品

ちくわの焼きとり風…………… 173
 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し…………… 201
 ちくわのチンジャオロウス…………… 215
 さつま揚げとなすの納豆いため…………… 219
 ささかまとピーマンの塩こうじいため…………… 219
 はんぺんとキャベツの塩こうじいため…………… 220
 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ…………… 238
 さつま揚げ…………… 253

卵・豆腐

卵

ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 193
 ほうれん草のキッシュ…………… 193
 ゴーヤーチャンプルー…………… 217
 心のゴーヤーチャンプルー…………… 217
 茶わん蒸し…………… 226

洋風茶わん蒸し…………… 226
 ゆで卵…………… 228
 うずら卵とウィンナーのくしかつ…………… 245
 スコッチエッグ…………… 246
 柔らかプリン…………… 308
 蒸しプリン(プレーン)…………… 309

豆腐

高野豆腐れんこんハンバーグ…………… 163
 厚揚げのマスタード焼き…………… 175
 豆腐入りつくね…………… 177
 ほうれん草と豆腐のギョウザ…………… 195
 豆腐とザーサイの焼き蒸し…………… 198
 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き…………… 200
 厚揚げのホイコウロウ…………… 216
 ゴーヤーチャンプルー…………… 217
 心のゴーヤーチャンプルー…………… 217
 豆腐とピーマンのみそそば…………… 221
 手作り豆腐…………… 227
 中華風蒸しハンバーグ…………… 228
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 231
 豆腐とおからメンチカツ…………… 239
 れんこんのおから挟みフライ…………… 241
 マーボー豆腐…………… 265
 肉豆腐…………… 266
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 266
 けんちん汁…………… 270
 豆腐花…………… 324

野菜類

野菜

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 152
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 153
 かじまぐろのバスコ風…………… 155
 ブルコギ…………… 156
 高野豆腐れんこんハンバーグ…………… 163
 ピーマンの肉詰め…………… 164
 ちくわの焼きとり風…………… 173
 バーベキュー…………… 177
 焼き野菜…………… 185
 カラフル野菜のグリルサラダ…………… 186
 トマトのチーズ焼き…………… 186
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 193

さくいん (材料別)

ほうれん草のキッシュ…………… 193
 ほうれん草と豆腐のギョウザ 195
 豚肉としょうがの焼き蒸し… 196
 ふとしょうがの焼き蒸し… 197
 豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 197
 豚肉とザーサイの焼き蒸し… 198
 豆腐とザーサイの焼き蒸し… 198
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き 200
 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き… 200
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し 204
 なすときのこの焼き蒸しサラダ 204
 焼き蒸しブロッコリー…………… 205
 焼き蒸しかぼちゃ…………… 206
 焼き蒸しとうもろこし…………… 207
 焼き蒸しキャバツ…………… 207
 焼き蒸し芽キャバツ…………… 208
 焼き蒸し赤キャバツ…………… 208
 野菜いため…………… 213
 焼きそば…………… 213
 焼きうどん…………… 214
 明太子の塩こうじ焼きそば… 214
 チンジャオロウス…………… 215
 ちくわのチンジャオロウス… 215
 ホイコウロウ…………… 216
 厚揚げのホイコウロウ…………… 216
 ゴーヤーチャンブルー…………… 217
 心のゴーヤーチャンブルー… 217
 ゴーヤーのスパイシーいため 218
 牛肉となすの納豆いため… 218
 さつま揚げとなすの納豆いため 219
 牛肉とピーマンの塩こうじいため 219
 ささかまとピーマンの塩こうじいため 219
 鶏肉とキャバツの塩こうじいため 220
 はんぺんとキャバツの塩こうじいため 220
 豚肉とピーマンのみそそば 220
 豆腐とピーマンのみそそば 221
 いらレバいため…………… 223
 ペペロンチーノ風野菜いため 224
 トマトのキムチいため…………… 224
 なすのみそいため…………… 225
 ほうれん草の塩こうじソテー 225
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 231
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 241
 れんこんのおから挟みフライ 241
 くしカツ…………… 243

アスパラガスの肉巻きフライ 244
 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ 244
 かぼちゃコロッケ…………… 250
 なすのひき肉挟みフライ… 251
 れんこんのえびアボカド挟みフライ 252
 さつま揚げ…………… 253
 野菜の天ぷら…………… 255
 かき揚げ…………… 255
 キャバツとあさりのスープパスタ 259
 トマトとベーコンのスープパスタ 259
 ロールキャバツ…………… 261
 ラタトゥイユ…………… 261
 かぼちゃの含め煮…………… 263
 かぼちゃのそぼろ煮…………… 263
 カボナータ風野菜の簡単煮… 264
 マーボーなす…………… 265
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 266
 牛肉とごぼうのしぐれ煮… 267
 ほうれん草のおひたし…………… 268
 もやしのナムル…………… 268
 白菜のナムル…………… 268
 キャバツの酢漬け…………… 268
 白菜の酢漬け…………… 268
 イタリアンサラダ…………… 269
 野菜サラダ…………… 269
 酢ごぼう…………… 269
 けんちん汁…………… 270

いも・豆類

煮干し粉入りニョッキのグラタン 150
 ひよこ豆とコーンのコロッケ 158
 さつまいもとりんごのバター煮 160
 焼きいも…………… 185
 ベークドポテト…………… 185
 豆乳クリームドリア…………… 192
 焼き蒸しいも…………… 206
 りいもとベーコンの塩こうじいため 221
 ポテトコロッケ…………… 250
 フライドポテト…………… 254
 かき揚げ…………… 255
 赤飯(おこわ)…………… 258
 肉じゃが…………… 262
 りいもの含め煮…………… 262
 黒豆…………… 267
 ポテトサラダ…………… 269

クラムチャウダー…………… 270
 けんちん汁…………… 270
 ココナッツミルクのお汁粉… 321

くだもの

さつまいもとりんごのバター煮 160
 いちごジャム…………… 276
 マーメイドジャム…………… 276
 レモンゼリー…………… 310
 オレンジゼリー…………… 310
 グレープゼリー…………… 310
 アップルパイ…………… 318
 焼きりんご…………… 320

きのこ

雑穀米入りチキンロール… 154
 えびとほたてのホイル焼き… 184
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し… 198
 ふのえのき巻き焼き蒸し… 199
 なすときのこの焼き蒸しサラダ 204

米・麺・小麦粉類

米・ごはん

雑穀米入りチキンロール… 154
 さんまとひじきの炊き込みごはん 159
 もちの肉巻き…………… 166
 えびのドリア…………… 191
 豆乳クリームドリア…………… 192
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 256
 ライスコロッケ…………… 256
 炊飯(ごはん)…………… 257
 五穀ごはん…………… 257
 赤飯(おこわ)…………… 258
 桜もち…………… 321

麺

マカロニグラタン…………… 188
 えびのトマトソースグラタン 189
 ほたてとキムチのグラタン… 190
 鶏肉のカレークリームグラタン 190
 ラザニア…………… 192
 焼きそば…………… 213
 焼きうどん…………… 214

明太子の塩こうじ焼きそば… 214
 キャバツとあさりのスープパスタ 259
 トマトとベーコンのスープパスタ 259

パン・小麦粉類

煮干し粉入りニョッキのグラタン 150
 動物どら焼き…………… 161
 スポンジケーキ…………… 300
 ロールケーキ(プレーン)… 301
 モカロールケーキ…………… 301
 抹茶ロールケーキ…………… 301
 ショコラロールケーキ… 302
 シフォンケーキ(プレーン) 303
 カプチーノシフォンケーキ… 304
 ココアシフォンケーキ… 304
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 304
 チーズケーキ…………… 305
 型抜きクッキー…………… 306
 絞り出しクッキー…………… 306
 アーモンドクッキー…………… 306
 ピーナッツクッキー…………… 306
 スノークッキー…………… 307
 シュー(シュークリーム)… 311
 エクレア…………… 312
 カステラ…………… 313
 ブラウンニー…………… 314
 ナッツとバリーのブラウニー 315
 ダックワーズ…………… 315
 ココアマカロン…………… 316
 抹茶マカロン…………… 316
 桜色のマカロン…………… 316
 フォンダンショコラ…………… 317
 マドレーヌ…………… 317
 アップルパイ…………… 318
 プチパイ…………… 319
 マフィン…………… 320
 チョコチップマフィン… 320
 紅茶マフィン…………… 320
 蒸しドーナツ…………… 322
 蒸しチョコレートケーキ… 323
 蒸しパン…………… 324

乳製品

煮干し粉入りニョッキのグラタン 150
 豚肉とキャバツのアルザス風 153
 サーモンごまチーズフライ… 157
 豚肉のチーズ焼き…………… 169
 心のチーズ焼き…………… 169
 トマトのチーズ焼き…………… 186
 マカロニグラタン…………… 188
 えびのトマトソースグラタン 189
 ほたてとキムチのグラタン… 190
 鶏肉のカレークリームグラタン 190
 えびのドリア…………… 191
 豆乳クリームドリア…………… 192
 ラザニア…………… 192
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 193
 ほうれん草のキッシュ…………… 193
 たららのチーズ焼き蒸し… 205
 洋風茶わん蒸し…………… 226
 チーズ入りミルフィーユカツ 238
 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ 238
 チーズフライ…………… 249
 クリームコロッケ…………… 251
 クラムチャウダー…………… 270
 さけのテリーヌ…………… 275
 ヨーグルト…………… 277
 チーズケーキ…………… 305
 柔らかプリン…………… 308
 蒸しプリン(プレーン)… 309
 コーヒーゼリー…………… 310

発酵食品

煮干し粉入りニョッキのグラタン 150
 豚肉とキャバツのアルザス風 153
 サーモンごまチーズフライ… 157
 豚バラ肉の塩こうじ焼き… 166
 豚肉のチーズ焼き…………… 169
 心のチーズ焼き…………… 169
 トマトのチーズ焼き…………… 186
 マカロニグラタン…………… 188
 えびのトマトソースグラタン 189
 ほたてとキムチのグラタン… 190
 鶏肉のカレークリームグラタン 190

えびのドリア…………… 191
 豆乳クリームドリア…………… 192
 ラザニア…………… 192
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 193
 ほうれん草のキッシュ…………… 193
 豚肉としょうがの焼き蒸し… 196
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し… 198
 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 199
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し… 201
 鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 201
 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し 201
 さけのみそ焼き蒸し…………… 202
 あさりとキムチの焼き蒸し… 204
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し 204
 なすときのこの焼き蒸しサラダ 204
 たららのチーズ焼き蒸し… 205
 明太子の塩こうじ焼きそば… 214
 牛肉となすの納豆いため… 218
 さつま揚げとなすの納豆いため 219
 牛肉とピーマンの塩こうじいため 219
 ささかまとピーマンの塩こうじいため 219
 鶏肉とキャバツの塩こうじいため 220
 はんぺんとキャバツの塩こうじいため 220
 豚肉とピーマンのみそそば 220
 豆腐とピーマンのみそそば 221
 えびの塩こうじいため…………… 221
 りいもとベーコンの塩こうじいため 221
 砂肝とナッツの塩こうじいため 222
 トマトのキムチいため…………… 224
 なすのみそいため…………… 225
 ほうれん草の塩こうじソテー 225
 チーズ入りミルフィーユカツ 238
 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ 238
 チーズフライ…………… 249
 豚肉とキムチの春巻き…………… 253
 ヨーグルト…………… 277

ハンパンス (材料別)

ハンパンス (材料別)

さくいん (50音)

あ
 アーモンドクッキー…………… 306
 青じそとごまの白パン…………… 148
 赤ワインソース…………… 167
 あさりとキムチの焼き蒸し… 204
 あさりとたけのこのつくだ煮 387
 あさりの酒蒸し…………… 203
 あじの開き…………… 182
 あじのみりん風味…………… 181
 あじフライ…………… 246
 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ 244
 アスパラガスの肉巻きフライ 244
 厚揚げのあたたため…………… 298
 厚揚げのホイコウロウ…………… 216
 厚揚げのマスタード焼き…………… 175
 アップルパイ…………… 318
 油で揚げないカレーパン…………… 360
 アボカドパン…………… 344
 あんパン…………… 358

い
 いか墨パスタ…………… 385
 いかリングフライ…………… 249
 イタリア風カツレツ…………… 243
 イタリアンサラダ…………… 269
 いちごジャム…………… 276
 いちごと練乳のパンケーキ… 381
 いちごパン…………… 346
 煎りパン粉の作りかた…………… 236
 いわしの丸干し…………… 182
 いわしフライ…………… 247

う
 ウインナー弁当セット…………… 284
 うずら卵とウインナーのくしかツ 245
 うどん…………… 383
 うなぎのかば焼きのあたたため 298
 梅じそギョウザ…………… 196

え
 エクレア…………… 312
 えびギョウザ…………… 195
 えびシューマイ…………… 212
 えびチリ…………… 222
 えびとかにのトマトソース… 382

えびとほたてのオイル焼き… 184
 えびの塩こうじいため…………… 221
 えびの天ぷら…………… 254
 えびのトマトソースグラタン 189
 えびのドリア…………… 191
 えびフライ…………… 248
 えびマヨ…………… 184
 えび蒸しギョウザ…………… 209

お
 大きなチョコチップメロンパン 362
 大きなメロンパン…………… 362
 おかゆ(白がゆ)…………… 389
 おこわ…………… 258
 お総菜のあたたため…………… 297
 お茶…………… 296
 オニオンロール…………… 350
 おにぎりセットメニュー…………… 279
 お弁当セットの副菜…………… 285
 オリーブ油食パン…………… 333
 オリーブ油ソフト食パン…………… 333
 オレンジゼリー…………… 310

か
 かき揚げ…………… 255
 かきフライ…………… 248
 かじきまぐろのバスク風…………… 155
 カスタードクリーム…………… 312
 カステラ…………… 313
 カステラの新聞紙の型の作りかた 313
 型抜きクッキー…………… 306
 ガトーショコラ…………… 379
 カプチーノシフォンケーキ… 304
 かぼちゃクロquette…………… 250
 かぼちゃと小豆のパンケーキ 380
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し 204
 かぼちゃのそぼろ煮…………… 263
 かぼちゃの含め煮…………… 263
 かぼちゃの丸パン…………… 352
 かぼちゃパン…………… 344
 かぼちゃベーグル…………… 365
 カポナータ風野菜の簡単煮… 264
 カラフル野菜のグリルサラダ 186
 カラメルパウンドケーキ…………… 377
 カルツォーネ…………… 373

カレー・丼物の具(アルミパックの
 レトルト食品)…………… 296
 簡単クッキー…………… 307
 簡単手作り肉まん…………… 369
 寒天パン…………… 339

き
 きずフライ…………… 247
 キャベツとあさりのスープパスタ 259
 キャベツの酢漬け…………… 268
 キャベツパン…………… 343
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 267
 牛肉としょうがのつくだ煮… 387
 牛肉となすの納豆いため…………… 218
 牛肉とピーマンの塩こうじため 219
 牛肉とピーマンの細切りいため 215
 牛乳…………… 296
 魚介の天ぷら…………… 255
 切りもち・市販のバックもち(あべ川もち、
 いそへ巻き、フルーツ大福)…………… 321

く
 草もち…………… 388
 くしかツ…………… 243
 クラムチャウダー…………… 270
 クリームクロquette…………… 251
 クリームパン…………… 359
 クリームパンのカスタードクリーム 359
 栗くりパン…………… 149
 クリスピーピザ…………… 370
 くるみパン…………… 328
 グレービーソース…………… 170
 グレープゼリー…………… 310
 黒豆…………… 267
 黒豆パン…………… 338
 クロワッサン…………… 357

け
 けんちん汁…………… 270

こ
 紅茶パウンドケーキ…………… 377
 紅茶パン…………… 329
 紅茶マフィン…………… 320
 香味ソース…………… 229

高野豆腐れんこんハンバーグ 163
 コーヒー…………… 296
 コーヒーゼリー…………… 310
 ゴーヤチャンプル…………… 217
 ゴーヤのスパイシーいため 218
 黒糖ベーグル…………… 365
 ココアシフォンケーキ…………… 304
 ココアマカロン…………… 316
 五穀ごはん…………… 257
 ココナッツミルクのお汁粉… 321
 ごはん(炊飯)…………… 257
 ごはん…………… 296
 ごはんのあたたため…………… 297
 ごはんパン…………… 337
 ごぼうパン…………… 344
 小松菜パン…………… 341
 米粉パン(小麦入り)…………… 336
 米粉パン(小麦なし)…………… 336
 こんにゃくパン…………… 339

さ
 サーモンごまチーズフライ… 157
 魚フライ&厚揚げ煮物…………… 294
 魚フライ&プロッコリーの煮物 294
 桜色のマカロン…………… 316
 桜もち…………… 321
 酒かん…………… 296
 さけのテリーヌ…………… 275
 さけのオイル焼き…………… 183
 さけのみそ焼き蒸し…………… 202
 さけのムニエル…………… 183
 さけ弁当セット…………… 283
 ささかまとピーマンの塩こうじため 219
 雑穀米入りチキンロール…………… 154
 さつま揚げ…………… 253
 さつま揚げとなすの納豆いため 219
 さつまあげのあたたため…………… 298
 さつまいもとりんごのバター煮 160
 さつまいもパン…………… 337
 サテー…………… 176
 里いもとベーコンの塩こうじため 221
 里いもの含め煮…………… 262
 サニーレタスパン…………… 342
 さばのごま焼き…………… 179
 さばの塩焼き…………… 179

さばの竜田揚げ…………… 248
 さばの照り焼き…………… 180
 さばのみりん風味…………… 181
 さば焼き物&かぼちゃ煮物 290、291
 さば焼き物&さつまいも煮物 290、291
 さんまとひじきの炊き込みごはん 159
 さんまの開き…………… 182
 さんまの柔らか煮…………… 275

し
 シーフードピザ…………… 372
 塩キャラメルクリーム…………… 316
 塩こうじ豆腐ソース…………… 163
 塩こんぶパン…………… 340
 塩ざけ…………… 178
 塩ざけ(減塩)…………… 178
 塩さば…………… 179
 市販のピザ…………… 373
 市販の冷凍グラタン…………… 188
 市販の冷凍生ギョウザ…………… 194
 市販の冷凍生シウロンポウ 210
 シフォンケーキ(プレーン)… 303
 絞り出しクッキー…………… 306
 ジャムパン…………… 359
 ジャムパンのいちごジャム… 359
 シャンピニオン…………… 355
 ジャンボつくね…………… 386
 シュー(シュークリーム)…………… 311
 手動メニューを使ったパン作りのしかた
 ……………… 390、391
 シュトーレン…………… 363
 しょうが焼き弁当セット…………… 284
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 256
 シウロンポウ…………… 210
 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ 187
 食パン…………… 328
 ショコラロールケーキ…………… 302
 白パン…………… 353
 白身魚の姿蒸し…………… 203
 白身魚の蒸しカルパッチョ… 233

す
 スイートポテト…………… 374
 スイートルール…………… 349
 炊飯…………… 257

スコッチエッグ…………… 246
 酢こぼろ…………… 269
 砂肝とナッツの塩こうじため 222
 スノークッキー…………… 307
 スフレチーズケーキ…………… 305
 スペアリブ…………… 167
 スポンジケーキ…………… 300

せ
 赤飯…………… 258
 セサミパン…………… 329
 全粒粉パン…………… 333

そ
 ソーダブレッドのピザトースト 335
 そば…………… 385
 ソフト食パン…………… 330

た
 大豆パン…………… 338
 たいの塩釜焼き…………… 181
 たいの塩焼き…………… 178
 ダックワーズ…………… 315
 たらのチーズ焼き蒸し…………… 205

ち
 チーズ入りクーペ…………… 355
 チーズ入りミルフィーユカツ 238
 チーズケーキ…………… 305
 チーズパン…………… 347
 チーズフライ…………… 249
 チーズフランスパン…………… 331
 チキンカツ…………… 240
 チキンステーキのあたたため… 298
 チキンソテー…………… 174
 チキンナゲット…………… 242
 チキン南蛮…………… 242
 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し 201
 ちくわのチンジャオロウスー 215
 ちくわの焼きとり風…………… 173
 茶わん蒸し…………… 226
 中華がゆ…………… 389
 中華風蒸しハンバーグ…………… 228
 中華まんのあたたため(冷蔵) 297
 中華まんのあたたため(冷凍) 297

さくいん (50音)

中東風鶏手羽先のカレースライス焼き 175
朝食セットの副菜…… 280~282
チョコガナッシュクリーム… 315
チョコチーズケーキ…………… 378
チョコチップマフィン…………… 320
チョコチップメロンパン…… 361
チョコバナナパウンドケーキ 376
チョコレート…………… 299
チョコパン…………… 330
チンジャオロウス…………… 215

て

デコレーションケーキ…………… 300
手作りソーセージ…………… 274
手作り豆腐…………… 227
手作り肉まん…………… 368
手作りポークハム…………… 274
デニッシュ風パン…………… 332
照り焼きチキンピザ…………… 371
天然酵母食パン…………… 334
天然酵母パン生地…………… 334
天ぶらのあたたため…………… 299

と

豆乳クリームドリア…………… 192
豆腐花…………… 324
豆腐入りつくね…………… 177
動物どう焼き…………… 161
豆腐とおからメンチカツ… 239
豆腐とザーサイの焼き蒸し… 198
豆腐とピーマンのみそそば 221
豆腐パン…………… 339
トースト…………… 325
トーストセットメニュー…… 278
トマトソース…………… 382
トマトとベーコンのスープ pasta 259
トマトのキムチいため…………… 224
トマトのチーズ焼き…………… 186
トマトパスタ…………… 385
トマトパン…………… 342
トムヤムクン…………… 271

鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き 287
鶏から揚げ&焼き野菜…………… 287
鶏香味焼き&スープ煮 288、289
鶏香味焼き&なす煮物 288、289

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 266
鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 199
鶏ささみ肉フライ…………… 240
鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 235
鶏手羽先のつけ焼き…………… 174
鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物 292、293
鶏手羽中揚げ&ホットサラダ 292、293
鶏手羽中のガーリックグリル 176
鶏肉とキャベツの塩こうじいため 220
鶏肉のカレークリームグラタン 190
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…… 201
鶏肉のマスタード焼き…………… 175
鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 201
鶏肉のレモン焼き蒸し…………… 202
鶏肉弁当セット…………… 284
鶏のアジア風簡単蒸し…………… 230
鶏のから揚げ…………… 234
鶏のから揚げ(脱脂)…………… 234
鶏の簡単蒸し…………… 230
鶏の酒蒸し…………… 229
鶏の竜田揚げ…………… 235
鶏の照り焼き…………… 172
鶏のハーブ焼き…………… 171
鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 171
鶏のピリ辛焼き…………… 172
鶏の柔らか蒸し…………… 229
鶏ハムの簡単蒸し…………… 230
鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 231
とんカツ…………… 236

な

なすときのこの焼き蒸しサラダ 204
なすのひき肉挟みフライ…… 251
なすのみそいため…………… 225
なすとベリーのブラウニー 315
納豆パン…………… 338
生キャラメル…………… 375
生種おこし…………… 334
生チョコレート…………… 375
ナン…………… 366

に

肉じゃが…………… 262
肉シューマイ…………… 211
肉豆腐…………… 266

肉巻きフライ&ホットサラダ 295
煮込みハンバーグ…………… 264
煮豚…………… 260
煮干し粉入りヨッキのグラタン 150、151
にらレバいため…………… 223
にんじんパン…………… 343

の

のりもち…………… 388

は

バーベキュー…………… 177
梅肉ソース…………… 229
パウンドケーキ(プレーン)… 376
白菜の酢漬け…………… 268
白菜のナムル…………… 268
バター…………… 299
パスタ…………… 384
バターリッチパン…………… 331
バターロール…………… 348
はちみつとナッツのパン…… 147
バナナパン…………… 345
花巻き…………… 367
パブリカパン…………… 342
ハムカツ…………… 245
ハムパン…………… 330
早焼きソーダブレッド…… 335
春巻き…………… 252
パン・オ・ショコラ…………… 358
パンケーキ(プレーン)…… 379
ハンバーグ…………… 162
ハンバーグ(脱脂)…………… 162
ハンバーグのあたたため…… 298
ハンバーグ弁当セット…………… 283
はんぺん&キャベツの塩こうじいため 220
はんぺんのチーズ入りミルクパスタ 238

ひ

ピーナッツクッキー…………… 306
ビーフシチュー…………… 273
ビーフハンバーグ…………… 163
ピーマンの肉詰め…………… 164
ピザ(パン生地)…………… 370
ひじきパン…………… 340
ひとくち焼き豚…………… 165
ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き 287

ひとくち焼き豚&焼き野菜… 286
ひよこ豆とコーンのコロッケ 158
ヒレカツ…………… 237
ヒレカツ&焼き野菜…………… 287

ふ

フィナンシェ…………… 374
ブール…………… 355
フォカッチャ…………… 365
フォンダンショコラ…………… 317
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 152
豚肉&キムチの春巻き…… 253
豚肉&キャベツのアルザス風 153
豚肉&キャベツの辛みそいため 216
豚肉&ザーサイの焼き蒸し… 198
豚肉&しょうがの焼き蒸し… 196
豚肉&ピーマンのみそそば 220
豚肉&野菜の焼き蒸し…… 197
豚肉のえのき巻き焼き蒸し… 198
豚肉のチーズ焼き…………… 169
豚のアジア風簡単蒸し…… 232
豚の角煮…………… 260
豚のから揚げ…………… 234
豚の韓国風簡単蒸し…… 233
豚の簡単蒸し…………… 232
豚の香味揚げ…………… 236
豚のしょうが焼き…………… 168
豚バラ肉の塩こうじ焼き…… 166
ブチパイ…………… 319
ふとしょうがの焼き蒸し…… 197
ふのえのき巻き焼き蒸し…… 199
ふのゴーヤチャンプルー… 217
ふのチーズ焼き…………… 169
フライドポテト…………… 254
ブラウニー…………… 314
ブラウニー&ブチパイ…… 287
ブラウニーの型の作りかた… 314
フランスパン…………… 354
ぶりの照り焼き…………… 180
プリン…………… 308
ブルーベリーパン…………… 346
ブルーベリーベグル…………… 364
ブルゴギ…………… 156
ブロッコリーパン…………… 341
ふんわり豆乳ごまチーズパン 147

へ

ベーカリー機能の手順…………… 327
ベークドチーズケーキ…… 378
ベークドポテト…………… 185
ベグル(プレーン)…………… 364
ベーコンエビ…………… 356
ベーコン&玉ねぎのキッシュ 193
ベーコンパン…………… 330
ベーコン巻き弁当セット…… 284
ベビーフード…………… 299
ペペロンチーノ風野菜いため 224

ほ

ホイコウロウ…………… 216
ほうれん草&豆腐のギョウザ 195
ほうれん草のおひたし…… 268
ほうれん草のキッシュ…… 193
ほうれん草の塩こうじソテー 225
ほうれん草パスタ…………… 385
ほうれん草パン…………… 341
ポークカレー…………… 272
ポークグリル…………… 167
ポークシチュー…………… 273
ほたて&キムチのグラタン… 190
ほたてのチリソース…………… 223
ほっけの開き…………… 182
ポテトコロッケ…………… 250
ポテトサラダ…………… 269
ホワイトソース…………… 189

ま

マーボー豆腐…………… 265
マーボーなす…………… 265
マーマレードジャム…………… 276
マカロニグラタン…………… 188
まぐろの照り焼き…………… 180
抹茶チーズケーキ…………… 378
抹茶&甘納豆のシフォンケーキ 304
抹茶マカロン…………… 316
抹茶ロールケーキ…………… 301
マドレーヌ…………… 317
マフィン…………… 320
マフィン&ブチパイ…… 287
丸パン…………… 351

み

ミートローフ…………… 386
ミルクパン…………… 347
ミルクパスタ…………… 237
蒸しギョウザ…………… 209
蒸しチョコレートケーキ…… 323
蒸しドーナツ…………… 322
蒸しパン…………… 324
蒸しプリン(プレーン)…… 309
紫いもパン…………… 343

め

メロンパン…………… 361
明太子の塩こうじ焼きそば… 214
メンチカツ…………… 239

も

モカロールケーキ…………… 301
もち…………… 388
もちの肉巻き…………… 166
もやしのナムル…………… 268

や

焼きいも…………… 185
焼きうどん…………… 214
焼きギョウザ…………… 194
焼き魚のあたたため…… 298
焼きそば…………… 213
焼きとり…………… 173
焼き豚…………… 165
焼き豚(脱脂)…………… 165
焼き蒸し赤キャベツ…… 208
焼き蒸しいも…………… 206
焼き蒸しかつおのたたき風… 203
焼き蒸しかぼちゃ…………… 206
焼き蒸しキャベツ…………… 207
焼き蒸しとうもろこし…… 207
焼き蒸しブロッコリー…… 205
焼き蒸し芽キャベツ…… 208
焼き蒸し野菜の油揚げ巻き… 200
焼き蒸し野菜のベーコン巻き 200
焼き野菜…………… 185
焼きりんご…………… 320

さくいん (50音)

野菜いため…………… 213
 野菜サラダ…………… 269
 野菜ジュースパン…………… 329
 野菜の天ぷら…………… 255
 山形フランスパン…………… 331
 柔らかプリン…………… 308

ゆ

ゆで卵…………… 228

よ

洋風茶わん蒸し…………… 226
 ヨーグルト…………… 277
 ヨーグルトソース…………… 277
 ヨーグルトパン…………… 347
 4種のチーズピザ…………… 372

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) …… 297
 ライスコロッケ…………… 256
 ライ麦パン…………… 332
 ライ麦ベーグル…………… 365
 ライ麦ベリーパン…………… 332
 ラザニア…………… 192
 ラタトゥイユ…………… 261

り

リゾット…………… 389
 りんごのプリザーブ…………… 319
 りんごパウンドケーキ…………… 376
 りんごパン…………… 345

れ

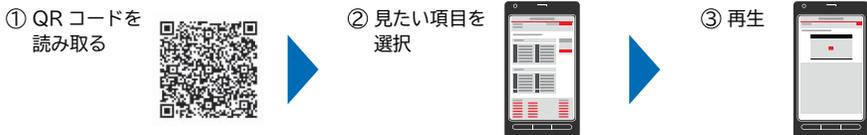
冷凍ナゲットのあたため…………… 298
 冷凍フライのあたため…………… 298
 冷凍焼きおにぎりのあたため…………… 298
 レーズンパン…………… 328
 レモンゼリー…………… 310
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 231
 れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 252
 れんこんのおから挟みフライ…………… 241
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 241

ろ

ローストチキン…………… 170
 ローストビーフ…………… 164
 ロールキャバツ…………… 261
 ロールケーキ(プレーン)…………… 301

ホームページから使いかた動画、レシピ集を見る

スマートフォンやタブレット端末を使うとき (QRコードが読み取れるとき)



パソコンを使うとき (QRコードが読み取れないとき)

- ① URLを入力 http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/renge/mro-rbk5000/index.html
- ② 見たい項目を選択
- ③ 再生

お知らせ

- ご利用の環境によっては、QRコードの読み取り、動画の再生、ページの表示ができない場合があります。
- ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
- 使いかた動画、レシピ集のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

◆QRコードは (株)デンソーウェーブの登録商標です。

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)の長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
 ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➡P.128~131)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。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立家電取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➡P.7.18

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「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、[日立家電修理](#) [検索](#) 「お問い合わせ」ページ [\(出張修理のWeb受付\)](#) 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します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

保証とアフターサービス
 「ご相談窓口」

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

仕様

電源	交流100V、50Hz～60Hz共用
電子レンジ消費電力	1,440W
電子レンジ高周波出力	1,000W ^{*1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
電子レンジ発振周波数	2,450MHz
グリッド	消費電力1,340W (ヒーター1,300W)
オート	消費電力1,410W (ヒーター1,360W)
ねりモーター	消費電力65W (50Hz)、55W (60Hz)
温度調節範囲	発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法	幅500×奥行459(494 ^{*2})×高さ418mm
加熱有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量 (重量)	約24.0kg
電源コードの長さ	約1.4m
年間消費電力量の目安 ^{*3}	
区分	分
電子レンジ機能の年間消費電力量	F 58.7kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	11.4kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 ^{*4}
年間消費電力量	70.1kWh/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、表示部が消光しているときの消費電力が101Wです。(表示部に「初期画面(ホーム画面)」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(ポリブロムフェニル)・PBDE(ポリブロムジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く) JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の
保有期間は製造打ち切り後8年です。

愛情点検



ご使用の際
このようなこと
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。
- ドアに着しいカタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとピリピリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

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

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。



日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03) 3502-2111

1-E2291-1A

禁無断転載・不許複製 H5 (HP)