

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

HITACHI
Inspire the Next



ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

レッド (R)

エム アール オー エス ワイ
型 式 **MRO-S7Y**

取扱説明書
レシピ集 保証書別添付



鶏のから揚げ

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。

この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」(→P.7~12)をお読みいただき、正しくお使いください。



「レシピ集」
詳しくは(→P.112)

マイページ(日立の家電品お客様サポート)への登録をおすすめします

さまざまなサービスをご利用いただけます。

- 家電品の登録・管理
- お役立ち情報
- 安全点検サービス割引
- パーツショップ送料特典
- お知らせ



日立の家電品
お客様サポート

詳しくは P.112 をご覧ください

もくじ

確認と準備 ご使用前に必ずお読みください

初めに行ってほしいこと／付属品	4
各部のなまえ	5
操作パネル	6
安全上のご注意	7
使うときの確認と準備	13
● 据え付けの確認	13
● アース線を取り付ける	13
● 電源を入れる	14
● 終了音(報知音)を変更する	14
● 空焼き(脱臭)をする	15
● 上手に使いこなすコツ	16
加熱前に確認する	16
メニューを選んで調理する	17
調理終了後のコツ	18
お手入れのコツ	18
0点調節をする	18
使える容器・使えない容器	19

使いかた

付属品の使いかた	20
● 付属品イラストの見かた	20
● 手動調理で使う付属品	20
● テーブルプレートの使いかた	21
● 給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた	22
あたためるのワンポイント	24

※本書に掲載の写真やイラストはイメージです。実物とは異なることがあります。

オートメニュー

オートメニューの選びかた	25
あたためる	26
● お総菜のあたため	26
1 おかずあたため	
● ごはんのあたため	26
2 ごはんあたため	
● 冷凍保存したごはん・お総菜のあたため	28
3 冷凍ごはん	5 解凍あたため
● 飲み物のあたため	30
4 飲み物・牛乳	
● コンビニ弁当のあたため	31
6 コンビニ弁当	
● スチームを使ったあたため	32
7 スチームあたため	8 中華まんあたため
9 揚げ物のあたため	
下ごしらえする	34
● 肉や魚の解凍	34
10 解凍	11 半解凍
● 野菜の下ゆで	36
12 下ゆで葉・果菜	13 下ゆで根菜
調理する	38
● 予熱をしないメニュー	38
● 予熱をするメニュー	39
● 冷凍食品パリッと調理	40
67 冷凍鶏のから揚げ	68 冷凍チャーハン
69 冷凍たこ焼き	70 冷凍今川焼き

食品別にあたためメニューを選ぶ

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

お総菜



- お総菜をあたためる
- 1 おかずあたため (→P.26、27)
 -
 - 常温・冷蔵保存したお総菜をみずみずしくあたためる
 - 7 スチームあたため (→P.32、33)
 -
 - 冷凍保存したお総菜をあたためる
 - 5 解凍あたため (→P.28、29)

飲み物



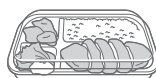
- 牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる
- 4 飲み物・牛乳 (→P.30)

ごはん



- ごはんをあたためる
- 2 ごはんあたため (→P.26、27)
 -
 - 常温・冷蔵保存したごはんをみずみずしくあたためる
 - 7 スチームあたため (→P.32、33)
 -
 - 冷凍保存したごはんをあたためる
 - 3 冷凍ごはん (→P.28、29)

コンビニ弁当



- コンビニ弁当をあたためる
- 6 コンビニ弁当 (→P.31)

手動調理

- レンジ加熱する..... 43
 - 800W~100Wのレンジ加熱 43
 - 加熱時間の決めかた 44
 - はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた 45
 - お酒の上手なあたためかた 45
 - リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)..... 46
- グリル加熱する..... 47
- オーブン加熱する..... 48
 - 予熱有 48
 - 予熱無 49
- スチームを組み合わせる..... 50
- 発酵する..... 51
 - スチームオーブン発酵 51
 - スチームレンジ発酵 52
- 途中でスチームを入れる
(スチームショット)..... 53
- 追加加熱する(オートメニュー・手動調理) ... 54
- 加熱のしくみ 55
- 手動調理で設定できる単位時間..... 55
- 手動調理の加熱時間の目安..... 56
 - レンジ調理 56
 - スチームレンジ調理 57
 - オーブン・グリル調理 57

お手入れ

- 本体をお手入れする(水滴や汚れをとる) ... 58
 - 本体・付属品 58
 - 清掃(加熱室の汚れをとる) 59
 - 71 清掃
 - 水抜き(本体に残った水を抜く) 59
 - 72 水抜き
 - 脱臭(加熱室の臭いをとる) 59
 - 73 脱臭

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..... 60
- お困りのとき..... 63
- お知らせ表示が出たとき..... 66
- マイページ
(日立の家電品お客様サポート)のご案内... 112
- 保証とアフターサービス..... 114
- ご相談窓口..... 115

レシピ集

- レシピ集もくじ..... 67
- さくいん(50音) 110
- ホームページからレシピ集を見る..... 112

調理済み食品、まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは、必ず手動調理(レンジ加熱)で調理をしてください。

中華まん



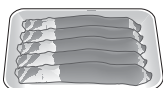
中華まんをあたためる
→ 8 中華まんのあたため (→P.32, 33)

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッと
あたためる
→ 9 揚げ物のあたため (→P.32, 33)

解冻



肉の解冻
→ 10 解 凍 (→P.34, 35)
.....
刺身の解冻
→ 11 半 解 凍 (→P.34, 35)

下ゆで



野菜の下ゆで
→ 12 下ゆで葉・果菜 (→P.36, 37)
→ 13 下ゆで根菜 (→P.36, 37)

冷凍食品



冷凍から揚げをパリッと調理する
→ 67 冷凍鶏のから揚げ (→P.40~42)
.....
冷凍チャーハンをパリッと調理する
→ 68 冷凍チャーハン (→P.40~42)
.....
冷凍たこ焼きをパリッと調理する
→ 69 冷凍たこ焼き (→P.40~42)
.....
冷凍今川焼きをパリッと調理する
→ 70 冷凍今川焼き (→P.40~42)

初めに行ってほしいこと/付属品

1 付属品の確認

下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

付属品

付属品の使いかた (→P.20~23)

● テーブルプレート

加熱室底面と皿受棚にセットして使います。(セラミック製)



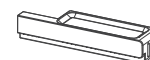
● 給水タンク

スチーム機能などを使う時に水を入れてセットします。工場出荷時は本体にセットされています。



● つゆ受けカバー

スチームを使った際のつゆや、食品くずを受けます。取り外してお手入れすることができます。工場出荷時は本体にセットされています。




2 「安全上のご注意」を読む (→P.7~12)

お客様の安全と、長く使って頂くために必ずお読みください。

3 設置と電源の入れかたの確認 (→ P.13,14)

据え付けの確認・アース線の取り付け・電源の入れかたについて記載しています。

4 空焼き(脱臭)をする (→ P.15)

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です。を押して、空焼き (73 脱臭)を行ってください。

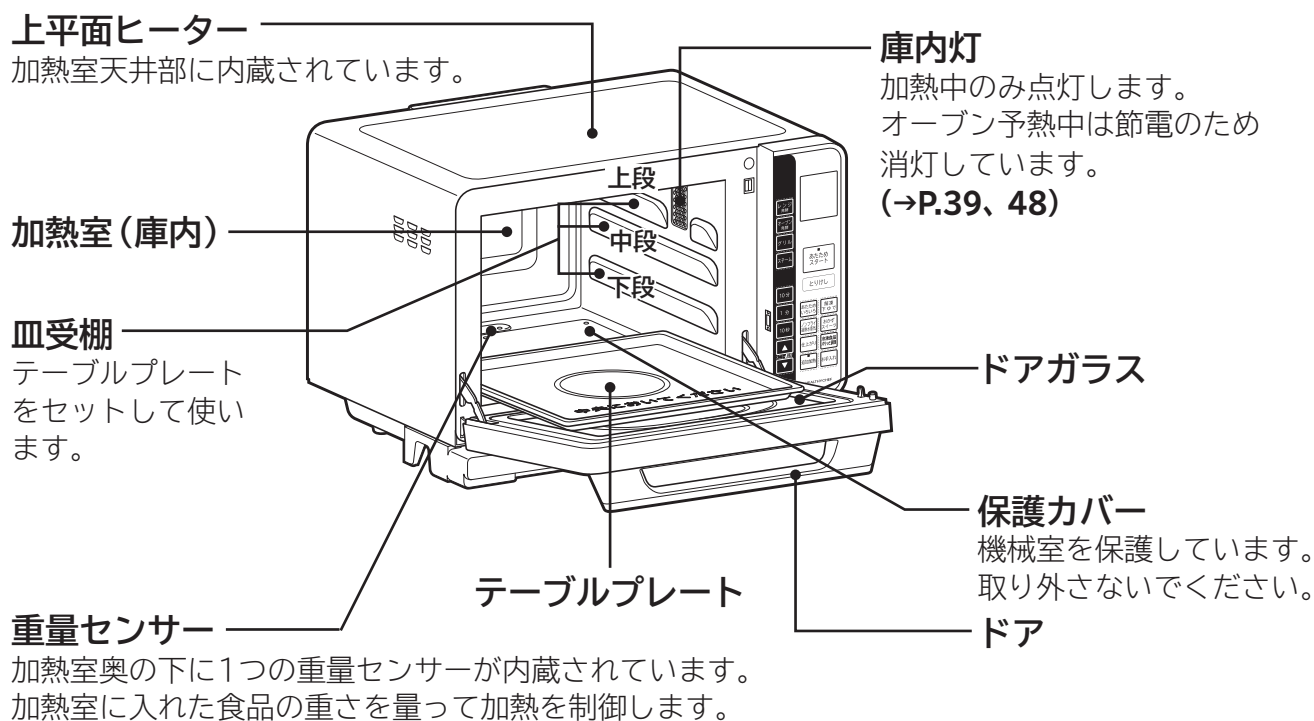
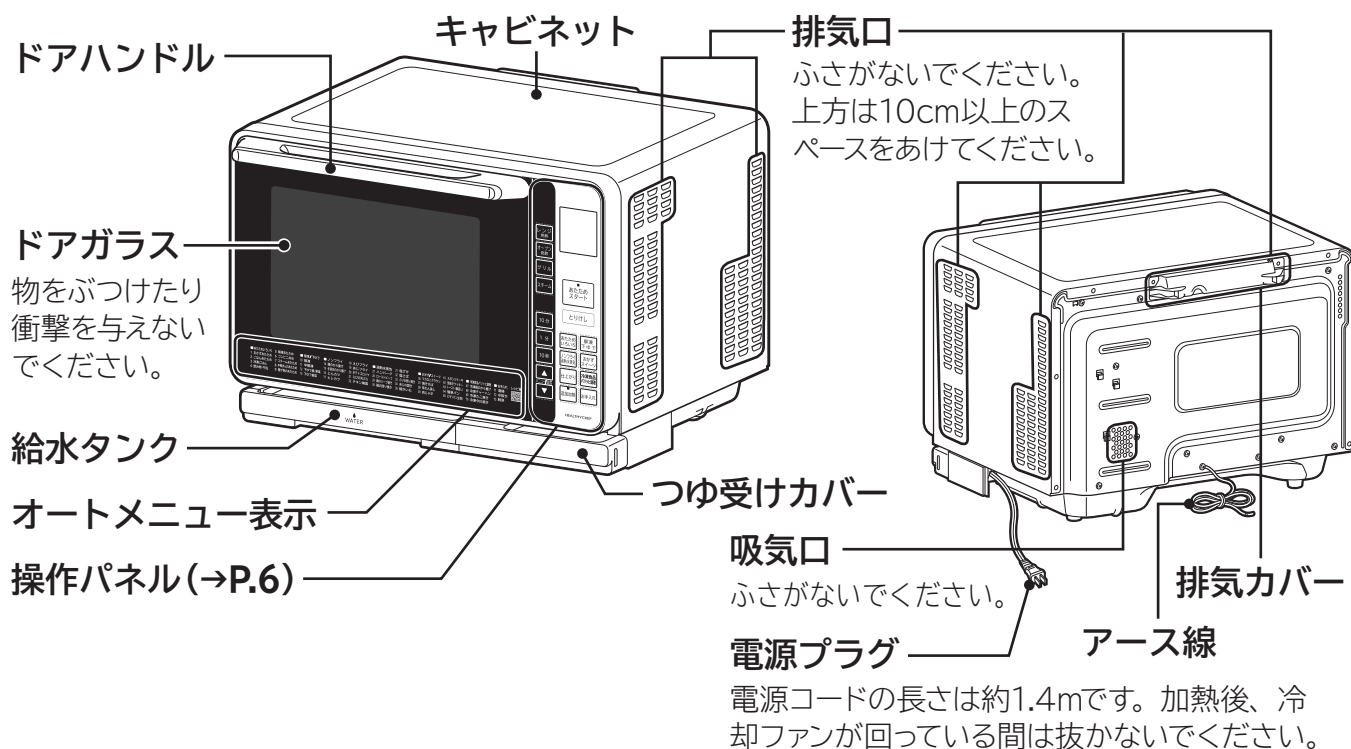
5 「使える容器・使えない容器」を確認する (→ P.19)

各加熱方法で使える容器と使えない容器が異なります。加熱の前に使用可能かどうか、確認をしてからご使用ください。

6 実際に使ってみましょう (→ P.26)

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。オートメニューの **1 おかずあたため** でお総菜をあたためてみましょう。

各部のなまえ



スチームボイラー

加熱室左側面に内蔵されています。水を沸騰させるボイラーです。

下平面ヒーター

本体下部に内蔵されています。

操作パネル

■ あたためいろいろ	5 解凍あたため	■ 解凍/下ゆで	■ ノンフライ	18 えびフライ	■ 過熱水蒸気	31 塩ざけ	■ おかず/スイーツ	61 スポンジケーキ	■ 冷凍食品パレット調理	■ お手入れ
1 おかずあたため	6 コンビニ弁当	10 解凍	14 鶏のから揚げ	19 あじフライ	27 ハンバーグ	32 塩さば	36 マカロングラタン	62 型抜きクッキー	67 冷凍鶏のから揚げ	71 清掃
2 ごはんあたため	7 スチームあたため	11 半解凍	15 手羽先のから揚げ	20 ポテトコロッケ	28 ローストビーフ	33 ぶりの照り焼き	37 焼きそば	63 トースト(裏返し)	68 冷凍チャーハン	72 水抜き
3 冷凍ごはん	8 中華まんのあたため	12 下ゆで葉・果菜	16 とんかつ	21 えびの天ぷら	29 鶏のハーブ焼き	34 あじの開き	38 茶わん蒸し	64 簡単パン	69 冷凍たこ焼き	73 脱臭
4 飲み物・牛乳	9 揚げ物のあたため	13 下ゆで根菜	17 ヒレカツ	22 チキン南蛮	30 鶏の照り焼き	35 焼きいも	39 肉じゃが	65 ピザ(パン生地)	70 冷凍今川焼き	



オートメニュー表示

オートメニューで選べるメニュー番号とメニュー名をドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)

手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類を選びます。一部の手動メニューの調理中に **スチーム** を押してスチームを追加します。(スチームショット)(→P.53) **レンジ** を使用するメニューでは使用できません。

時間設定ボタン

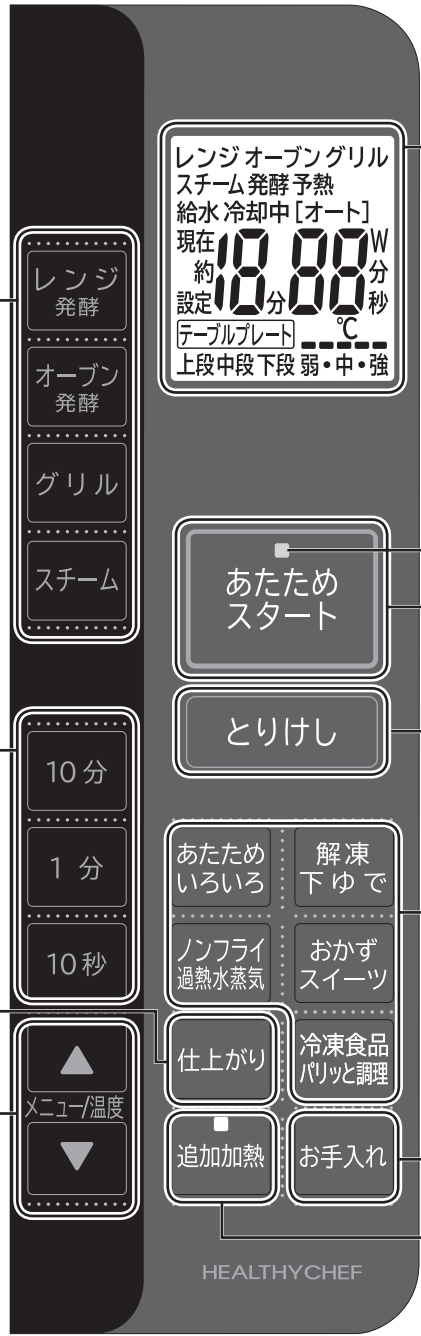
手動調理の時間の設定を行います。

仕上がりボタン

1 おかずあたため、オートメニューの仕上がり (→P.17) の設定を行います。

メニュー/温度選択ボタン

オートメニューのメニュー番号や手動調理の温度設定を行います。



レシピ集

ホームページからレシピ集が見られます。(スマートフォン対応ページ) (→P.112)

液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です)

あたため/スタートランプ

オートメニュー、手動調理のとき点滅して、**スタート** を押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます)

あたため/スタートボタン

1 おかずあたため、オートメニュー、手動調理をスタートするときを押します。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

オートメニューボタン

ボタンを押してオートメニューの種類を選びます。

お手入れボタン

ボタンを押して **71 清掃** **72 水抜き** **73 脱臭** を選びます。(→P.59)

追加加熱ボタン

追加加熱を行います。(→P.54)

お知らせ




- 1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューの **1 おかずあたため** などの限定したメニューでのみ働きます。
- オートメニューのメニューは全部で70あります。(→P.25)
- オートメニューの場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

安全上のご注意






この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

	危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。
	警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
	注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

	「警告や注意を促す」内容です。
 	してはいけない「禁止」内容です。
 	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

故障したり、異物が本体に入ったりした場合は、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

危険



分解禁止

- 改造はしない
- 修理技術者（サービスマン）以外の方は修理・分解をしない



禁止

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

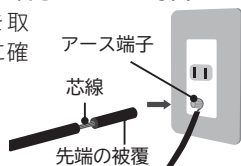
アース線は

警告



アース線を接続せよ

アース線を確実に取り付ける
コンセントにアース端子がある場合
アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付けて下さい



コンセントにアース端子がない場合
接地工事（電気工事で資格者によるD種接地工事）を行ってください
（本体価格には、工事費は含まれていません）
ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取付けしないでください（法令で禁止されています）

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください

次の場合は接地工事（電気工事で資格者によるD種接地工事）を行うように法律で義務付けられています

- 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、酒やしょうゆなどを醸造・貯蔵する場所
- 水気のある場所（漏電遮断機の取付けも義務付けられています）
水を取り扱う土間、洗い場など水気が多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

異常・故障時は

警告



指示

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

安全上のご注意 (つづき)

電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

警告

コンセントは



禁止

- 電源は、交流100V・定格15A以上ではないものは使用せず、他製品と複数接続をしない
- 傷ついたり、ゆるんだりしたコンセントを使用しない
- タコ足配線はしない



電源プラグ、
電源コードは



禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
- 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
- 電源プラグ、電源コードを傷つけない
 - ・加工しない・無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねない
 - ・加重をかけない、重い物をのせない、挟み込まない



指示

- 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
- 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)



電源プラグを抜く

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

注意

電源プラグ、
電源コードは



禁止

- 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
- 電源コードは排気口などの排気口高温部に近づけない

据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

次のような場所には設置しない

- ・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



指示

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

注意



禁止

- 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
- 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

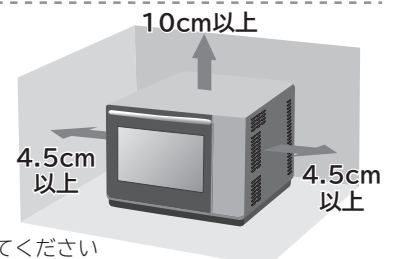


指示

- 水平で丈夫な場所に据え付ける
- 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する
 - ・この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています
 - 「消防法 設置基準」組込型

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4.5	4.5	開放	0

・後方にガラスがある場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください



ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
- ドアやドアハンドルにぶら下がらない



禁止

- 調理の目的以外には使用しない
- 本体の上に物を置かない
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、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります
付属品も過熱して変形、焦げの原因になるため置かないでください



指示

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

注意



禁止

- 吸気口・排気口をふさがない
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない
- ドアに物を挟んだまま調理しない
- ドアガラスに物をぶついたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります。また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- 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



禁止

- 本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
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.13)
詳細は本書記載の「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください(→P.115)



指示

- 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
- 空焼き(73 脱臭)は次の状態で行う(→P.15)
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
・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

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



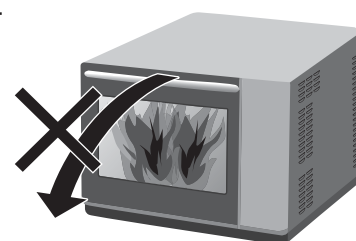
禁止

- 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」を押して運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください



指示

- 調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず「とりけし」を押す



安全上のご注意 (つづき)

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために (つづき)

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠️ 注意



禁止

- 食品を入れた容器にふたをしたまま加熱しない
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレートなどに直接触れない
- ドアを開けるときはのぞき込まない
- 高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
- 小鳥などの小動物を近づけない



指示

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する



指のケガに注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

給水タンクは



禁止

- 水以外は入れない
- 破損したまま使わない
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥機などで洗ったり、乾燥させたりしない
- 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
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない



指示

- 新しい水を入れる
- こまめに洗い、清潔を保つ
衛生上の問題発生の原因になります

お手入れの際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

⚠️ 警告



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う



指示

本体各部や付属品などが冷めてから行う

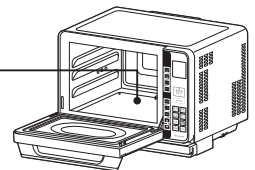


禁止

- 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
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない

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

保護カバー
(取り外さない)



オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・けが・火災・発煙・発火・ドアガラスの破損のおそれ

警告



禁止

- **食品以外は加熱しない**
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
- **少量の食品(100g未満)を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときにはそばを離れない**
- **食品を加熱し過ぎない**
 - ・少量の食品(100g未満)は手動調理 **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します
 - ・手動調理(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



湯たんぽ



禁止

- 次のような状態で加熱しない
- ・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
 - ・キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
 - ・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
 - **生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



指示

卵は溶きほぐしてから加熱する



指示

殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する
例：イカや栗、ぎんなんなど



注意



禁止

- **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
- **金属製の次の物は使用しない**
 - ・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



指示

- 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、手動調理(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
- 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
- ラップなどのおおいは、加熱後ゆっくりと剥がす

安全上のご注意 (つづき)

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰(突沸)をふせぐために
やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

警告



禁止

- 飲み物などを加熱し過ぎない
 - ・ 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)
 加熱し過ぎた場合は、1 ~ 2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください

- **1 おかずあたため** で飲み物や汁物などを加熱しない

- ・ 牛乳、お茶、コーヒー、水は **4 飲み物・牛乳** で加熱する
- ・ お酒は手動調理(レンジ加熱)で加熱する
- ・ みそ汁・スープなどは手動調理(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 **レンジ 500W** 以下で様子を見ながら加熱してください



禁止

- 加熱直後は上からのぞき込まない
- 容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
- 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



指示

- 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
- 加熱前によくかき混ぜる
- 加熱室から取り出すときは、静かに取り出す



加熱前

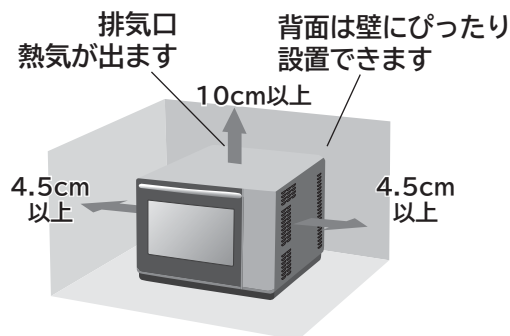
使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.13~18)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

安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください
 - 背面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります
壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
 - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください
- 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
- 本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください
- 吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください
- 本体を、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、通信状態が悪くなるなどの原因になります。
- 本製品の近くでは、無線通信機器の通信状態が低下することがあります
ご使用の無線通信機器(無線LANルーターなど)の取扱説明書をよくお読みのうえ、お使いください。



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。

2020年11月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,100円(税込)
15~22cm	MRO-N80 016	1,100円(税込)

お願い

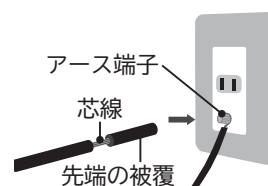
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合はD種接地工事をする。(→P.7)

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

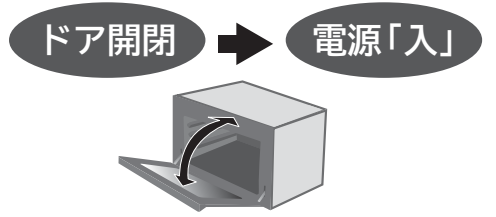


使うときの確認と準備 (つづき)

電源を入れる

1 電源プラグをコンセントに差し込む

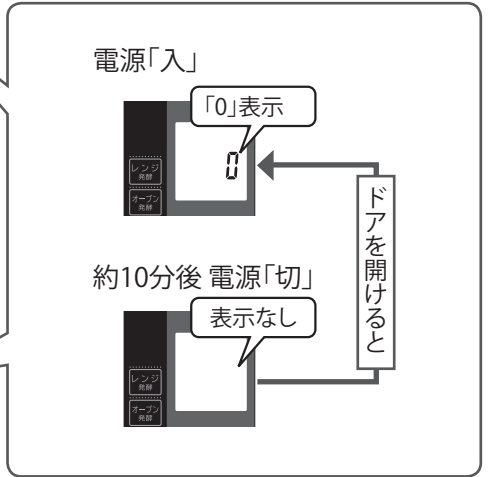
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



2 ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示します。

- ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。



待機時消費電力オフ機能

- ドアを閉めて液晶表示部に「0」を表示したまま放置すると、約10分後には表示がすべて消え、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。

終了音(報知音)を変更する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音から電子音にかえたり、無音にできます。

準備 ドアを開閉する

液晶表示部に「0」を表示させます。

1 仕上がり を3秒以上押す

- 終了音(報知音)は、仕上がりを押すたびに「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。

→メロディー音(メロディーが鳴る) ▶電子音(「ピピピピ」と3回鳴る) ▶無音(「ピッ」と鳴る) ←

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音(→P.18)、操作音も「無音」になります。

- 冷却中に終了音の変更はできません。「冷却中」の表示が消えてから操作します。

報知音の一例

- 操作音
- 加熱スタート音
- 終了音
- 取り出し忘れ防止音
- その他・・・

空焼き(脱臭)をする

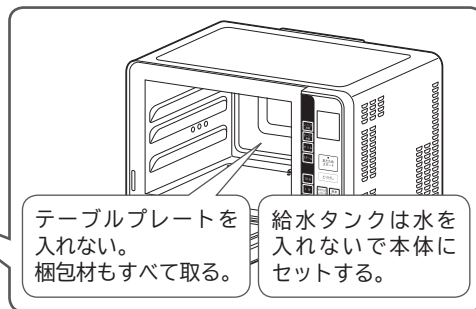
73 脱臭

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き(73 脱臭)を次の手順で行ってください。

空焼き(73 脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

準備

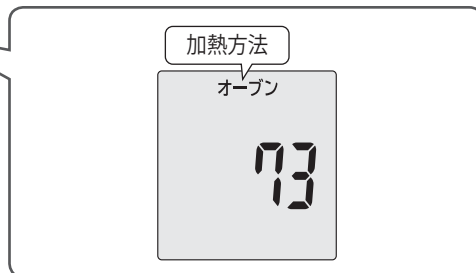
- テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める
- 給水タンクは水を入れないで本体にセットする



1

お手入れ を3回押して、**73 脱臭** を選ぶ
 押すごとに切りかわります。

71清掃 ◀▶ 72水抜き ▶▶ 73脱臭



2

あたためスタート を押してスタートする

空焼き(73 脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は約20分です。

終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。

空焼き(73 脱臭)終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。

注意



接触禁止

空焼き(73 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・けがの原因になります



指示

空焼き(73 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



禁止

空焼き(73 脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



指示

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

使うときの確認と準備 (つづき)

上手に使いこなすコツ

加熱前に確認する

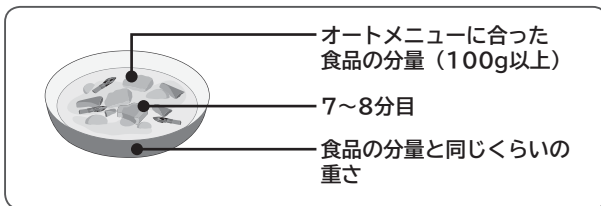
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■ 食品の分量

- 食品の分量は100g以上にします。オートメニューによって1回に加熱できる分量は異なります。
- 「使いかた」に記載の各オートメニューのコツやレシピ集に記載の分量を確認してください。

■ 容器の重さと大きさ

食品の分量と同じくらいの重さで、食品を入れたときに容器の7～8分目になる大きさの物を使います。



■ 2個以上の食品を同時にあたためるときは食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

食品は中央に置く

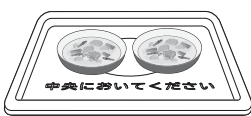
テーブルプレートの端や隅に置くとうまく仕上がりにません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

食品に合わせてラップをする

はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.27、29)

- 皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。(→P.45)
- とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。

- 冷凍ごはんの解凍あたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 **レンジ 500W** (→P.43~45) 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。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

加熱時間は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、若干長めに加熱します。「あたためのワンポイント」(→P.24)

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

メニューを選んで調理する

食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート/手動	使いかた
あたためる	オート 	ワンタッチ (1 おかずあたため) でお総菜・ごはんをあたためる (→P.26、27)
		「食品別にあたためメニューを選ぶ」 (→P.2、3) に記載の食品をあたためる (→P.26~37)
	 	「食品別にあたためメニューを選ぶ」 (→P.2、3) に記載の食品 (解凍、下ゆでメニューを除く) をあたためる (→P.26~33) (→P.40~42)
		「肉や魚の解凍」 (→P.34) 「野菜の下ゆで」 (→P.37) に記載の食品を解凍する (→P.34、35) (→P.36、37)
	手動 	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる (→P.43~46)
調理する	オート 	レシピ集 (→P.67~111) に記載のレシピを調理する (→P.38~42)
	手動 	市販の料理ブックのレシピを調理する (→P.43~53)

「付属品イラストの見かた」 (→P.20)

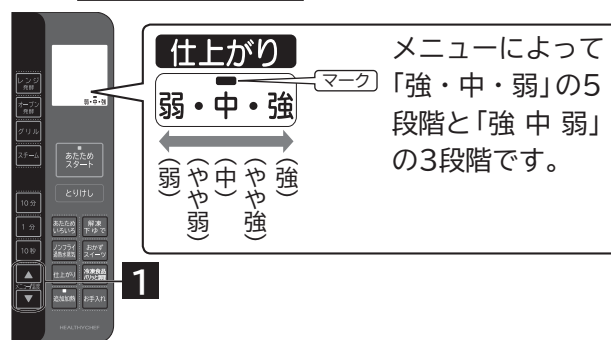
「手動調理で使う付属品」 (→P.20)

「付属品の使いかた」 (→P.20~23)

オートメニューの仕上がりをお好みに近づける (仕上がり調節)

- 仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。
- オートメニューをスタートする前に、仕上がり調節を設定します。

例：4 飲み物・牛乳 (→P.30) の場合

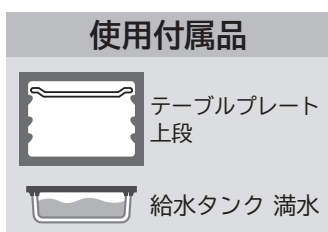


1 仕上がり を押してマークをお好みの位置に合わせる

- 仕上がりは「中」 (標準) に自動設定されています。
- 仕上がり調節中に を3秒以上押しすと「ピー」と鳴り、調節を記憶できます。
- メニュー毎に記憶でき、次回から記憶した仕上がりに自動設定されます。

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。



- ワンタッチで **1 おかずあたため** (→P.26、27) をスタートしたときは を押した後に仕上がり調節を設定します。

調理中のドア開閉は短時間にする

- すぐに を押して加熱を再開する。

ドアを開けると加熱を中断します。中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりにません。

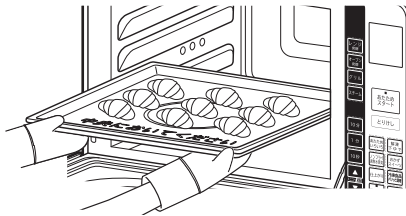
使うときの確認と準備 (つづき)

上手に使いこなすコツ (つづき)

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり(焼き色)がかわることがあります。
- 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付けます。
- オーブン加熱やグリル加熱後は本体や付属品が熱くなっています。
付属品を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。



- 食品を取り出し忘れると、音が鳴ってお知らせします。
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。

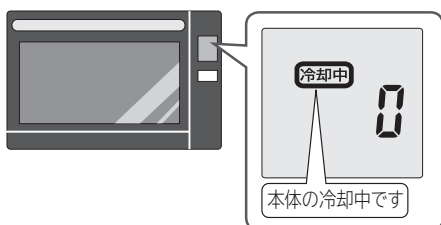
加熱が足りないときは追加加熱または手動調理で加熱を追加する

オートメニューや手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときは、追加加熱または手動調理で様子を見ながら加熱を追加します。

「追加加熱する」(→P.54)
「手動調理」の使いかた(→P.43~53)

電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。
- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。
電源プラグを抜くときは、「冷却中」の表示が消え、冷却ファンが停止していることを確認してください。



お手入れのコツ

続けて調理しないときは、こまめなお手入れがポイントです。加熱室が冷めてからお手入れします。

加熱室の汚れをとる

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくしてから、加熱室を拭きます。
「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.59)

本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.59)
「本体をお手入れする(給水タンク)」(→P.58)

加熱室の臭いをとる

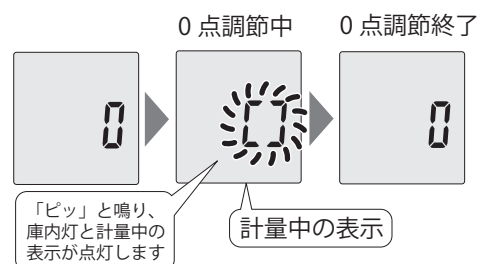
加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

0点調節をする

料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合は、0点調節をします。

1 加熱室内にテーブルプレートだけをセットしてドアを閉める

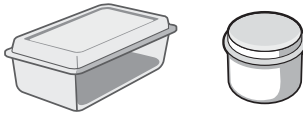
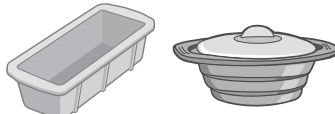
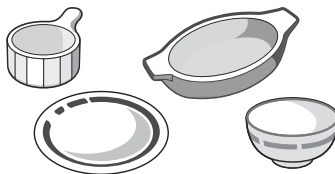



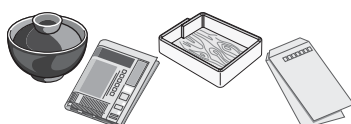
2 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、**トリック**を3秒以上押す
「冷却中」の表示が出ているときは0点調節はできません。
「冷却中」表示が消え、加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行って下さい。



使える容器・使えない容器

使用上のご注意

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類と容器の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をご覧ください。材質や耐熱温度の表示がない物は使わないでください。

		レンジ	オーブン・グリル
プラスチック容器・シリコン容器	プラスチック容器 	○ 使える 「電子レンジ使用可」の表示があり、耐熱温度が140℃以上の物	○ 使える 「オーブン・グリル使用可」の表示と耐熱温度の表示がある物 ※耐熱温度以下に限り使えます。
	パウンドケーキ型、シリコンスチーマーなど 	× 使えない ・「電子レンジ使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物 ・耐熱温度が140℃未満の物	× 使えない ・「オーブン・グリル使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物
陶器・磁器		○ 使える ココット皿、グラタン皿など × 使えない ・色絵付け、ひび模様、金・銀模様のある物 ・素焼きの陶器、土鍋 ・吸水性の高い物	○ 使える 耐熱性のある物 × 使えない 耐熱性のない物
	ガラス容器  ※耐熱性のある物でも、加熱後に急冷すると割れることがあります。	○ 使える 耐熱性のある物 × 使えない 耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど	○ 使える 耐熱性のある物 × 使えない 耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど
その他	ラップ類 	○ 使える 耐熱が140℃以上の物 × 使えない 耐熱が140℃未満の物	× 使えない ただし、45℃以下の発酵に限り使えます。
	金属・金属製のケーキ型・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど 	× 使えない ただし、アルミホイルは解凍時に加熱し過ぎる部分をおおう用途に限り使えます。火花(スパーク)を防ぐため、加熱室壁面やドアガラスに触れないように注意する。	○ 使える ただし、プラスチックの持ち手がついている物は、溶けるおそれがあるため使えません。
	竹・木・籐・紙(新聞紙・封筒・紙袋など)・ニス塗り・漆塗り容器など 	× 使えない ただし、竹ぐし・楊枝・紙製品はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。	○ 使える オープンシート、硫酸紙など ※耐熱温度以下に限り使えます。 × 使えない 上記以外の物

付属品の使いかた

付属品イラストの見かた

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

使う付属品の例

テーブルプレートを使用し、給水タンクを使用する場合

付属品のセット位置

テーブルプレートを皿受棚の上段にセットする。

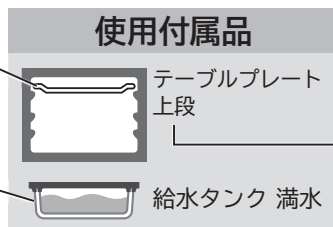
給水タンクの状態

水を満水ラインまで入れてセットする。



給水タンクを満水にしてセットします。

給水タンクを空にしてセットします。(給水タンクのイラストがない場合)
 水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。



使用する付属品

手動調理で使う付属品

手動調理の加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)		
	底面	上段・中段・下段	給水タンク
レンジ	使えます 	使えません 	空※2
スチームレンジ	使えます 	使えません 	満水
スチームレンジ発酵	安全のため、食品の重さを量っています。 上段・中段・下段にセットすると、重さをはかれないため、使えません。		
オーブン	使えます 	使えません 	空※2
スチームオーブン	使えます 	使えません 	満水
スチームオーブン発酵	安全のため、食品の重さを量っています。 上段・中段・下段にセットすると、重さをはかれないため、使えません。		
グリル (上・中段)	使えます 	使えません 	空※2
スチームグリル	使えます 	使えません 	満水

※1 テーブルプレートは本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、中段、下段、底面に正しくセットしてお使いください。

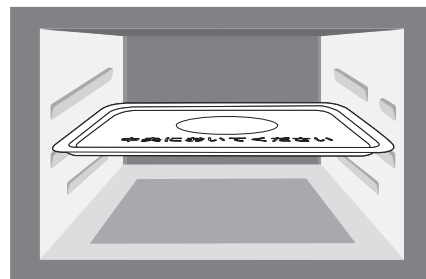
※2 スチームを使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

テーブルプレートの使いかた

- 手動調理/オートメニューにて使用します。(73 脱臭)は除く)

セットのしかた

- レンジ調理の際は、必ず底面に置いてください。
- オーブン、グリル調理の際は、必ず上段、中段、下段の皿受棚に置いてください。メニューによって棚の位置は使い分けます。
テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。
- テーブルプレートが無い状態(保護カバー上)で調理しないでください。故障の原因になります。

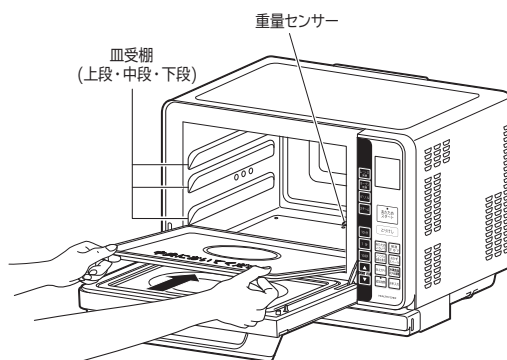


使いかた

底面へのセットのしかた

文字が読める側を手前にし、開いたドアの上ののせます。両手で持ってゆっくりと斜めに持ち上げながら押し込み、加熱室底面の重量センサーにのせます。

このとき、テーブルプレートより上に皿受棚の上段・中段・下段が見えていること、奥までテーブルプレートが押し込まれていることを確認してください。



⚠️ 注意



指示

熱くなったテーブルプレートの出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

このテーブルプレートは、レンジ、オーブン、グリル加熱時に使用するため、各加熱時によりテーブルプレートの置く位置が異なるので注意する



指示

オーブン、グリル使用後は、テーブルプレートが熱くなっているため、ラップ類やプラスチック容器を使用する際は、テーブルプレートが冷めてから使用する

溶けるおそれがあります

付属品の使いかた(つづき)

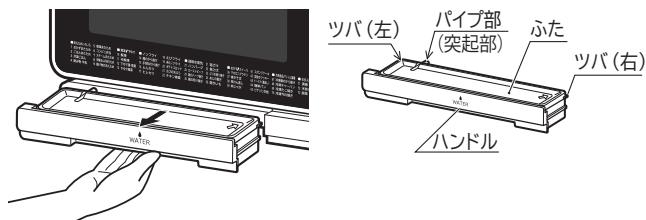
給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた

給水タンクを満水にしてセットする

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

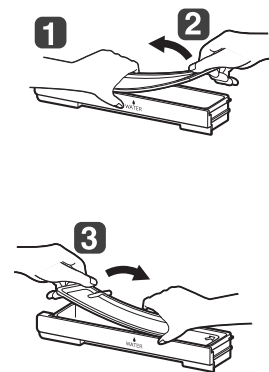
本体から取り外す

給水タンクに手をかけ、水平に引き抜く
(取り出し時は、両手を添えて引き抜いてください。)



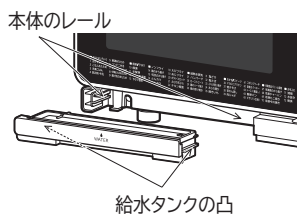
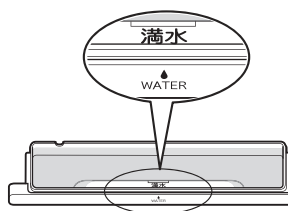
ふたを外す

- 1 給水タンクを軽く持つ
パイプ部は持たないでください。
- 2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げる
- 3 ふたのツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す



水を入れてふたをする

- 1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる
 - 水道水を使います。
 - 傾けると水がこぼれます。
- 2 給水タンクにふたをかぶせ、周囲全体を押さえて閉める
 - 確実に閉まっていることを確認します。
 - ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます。



本体にセットする

給水タンクを水平に持って、ドアの下辺に沿うように押し込む

本体のレールに給水タンクの左右の凸を入れ、しっかり奥まで押し込む

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。

お願い

- 給水タンクは5℃以下の環境では水が凍り、スチーム・過熱水蒸気調理がうまくできない場合があります。
- 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。
- 下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



●浄水器の水 ●井戸水など



●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター

給水タンクを空にしてセットする

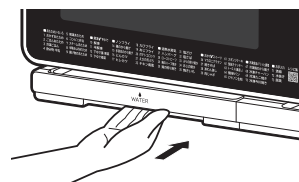
カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

水を捨ててお手入れする

- 給水タンクを本体から取り出し、ふたを外して水を捨てる
- 本体に残った水を抜き、お手入れをする
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.59)
「本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)」(→P.58)
「本体をお手入れする(給水タンク)」(→P.58)

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む



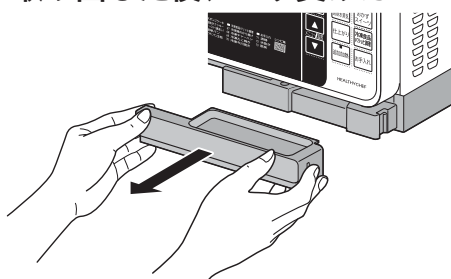
つゆ受けカバーをセットする

つゆ受けカバーは本体から取り外し、お手入れができます。

本体から取り外す

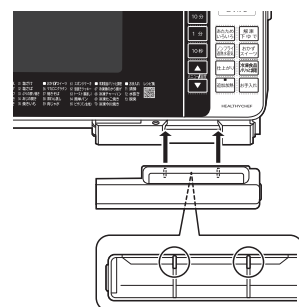
給水タンクを本体から取り出した後、つゆ受けカバーの両端を持って手前に引き抜く

「本体をお手入れする(つゆ受けカバー)」(→P.58)



本体にセットする

つゆ受けカバーの両端を持って、内側にあるリブ(吹出し丸囲い部)を本体レッグカバーの溝にはめるように押し込む



お知らせ

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、加熱をスタートしてしばらくしてから「給水」が点滅します。給水タンクを満水にし、確実にセットします。給水してしばらくすると「給水」表示が消えます。「給水」表示が点滅したまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがあります。故障の原因にはなりません。

スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響しません。また、故障の原因にはなりません。

⚠️ 注意



指示

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

あたたためのワンポイント

オートメニューでは加熱し過ぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

手動調理 **レンジ 500W** (→P.43~45) で様子を見ながらあたためるもの

- 分量が100g未満の食品
- 冷凍野菜
- まんじゅう

市販の冷凍食品・弁当、チルド食品は手動調理の下記調理方法であたためます。

市販の冷凍食品・チルド食品のあたため

- ① 食品メーカーが指示するトレーや容器に入れます。

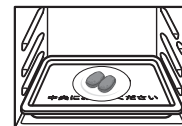
電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください



- ② 加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置き、**あたためスタート** を押してあたためます。

冷凍食品の中にはターンテーブル式のオーブンレンジ対応の置きかたが記載されているものがありますが、本製品はフラットテーブル式のオーブンレンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりにません。

調理時間の目安	
500W	600W
約2分40秒	約2分30秒



食品は
テーブルプレート
の中央に置く

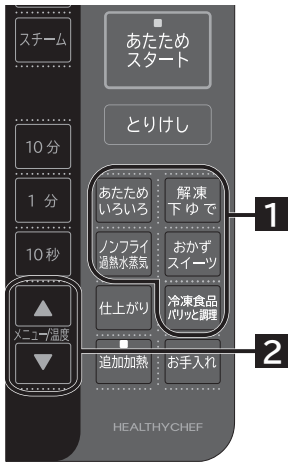
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)			

- 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 600W** または **レンジ 500W** の時間を目安にして、若干長めに加熱します。

パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

- ① 包装やプラスチック容器から別の耐熱容器に移しかえます。
- ② 手動調理の **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱します。

オートメニューの選びかた



1

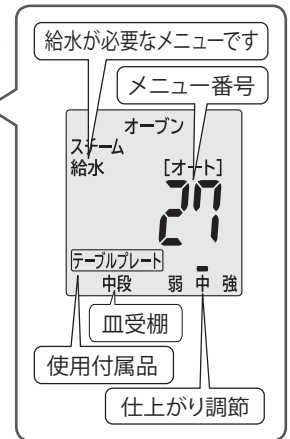
あたためいろいろ 解凍下ゆで ノンフライ 過熱水蒸気 おかずスイーツ 冷凍食品パリッと調理 を押して
オートメニューの種類を選ぶ

2

メニュー番号を押してメニュー番号を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは(→P.17) 液晶表示部に「0」が表示されているときに **メニュー番号** を押しても、オートメニュー番号を選択できます。

例：「27 ハンバーグ」の場合



オートメニュー一覧

下表の「●」はレンジ加熱を行います。金ぐしや金属製の調理器具、アルミホイルなどは使えません。

種類	No.	メニュー名	メニュー熱無	メニュー熱有	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ
あたためいろいろ	1	おかずあたため	●		26,27	—
	2	ごはんあたため	●		26,27	—
	3	冷凍ごはん	●		28,29	—
	4	飲み物・牛乳	●		30	107
	5	解凍あたため	●		28,29	—
	6	コンビ弁当	●		31	—
	7	スチームあたため	●		32,33	107
	8	中華まんのあたため	●		32,33	107
	9	揚げ物のあたため	○		32,33	107
解凍・下ゆで	10	解凍	●		34,35	—
	11	半解凍	●		34,35	—
	12	下ゆで葉・果菜	●		36,37	106
	13	下ゆで根菜	●		36,37	106
ノンフライ・過熱水蒸気	14	鶏のから揚げ	○		38	80
	15	手羽先のから揚げ	○		38	81
	16	とんカツ	○		38	81
	17	ヒレカツ	○		38	82
	18	えびフライ	○		38	83
	19	あじフライ	○		38	83
	20	ポテトコロッケ	○		38	83
	21	えびの天ぷら	○		38	84
	22	チキン南蛮	○		38	85
	23	豚のから揚げ	○		38	81
	24	魚介の天ぷら	○		38	84
	25	野菜の天ぷら	○		38	84
	26	さつま揚げ	○		38	85
	27	ハンバーグ	○		38	70
	28	ローストビーフ	○		38	70
	29	鶏のハーブ焼き	○		38	71
	30	鶏の照り焼き	○		38	71
	31	塩ざけ	○		38	72
	32	塩さば	○		38	73
	33	ぶりの照り焼き	○		38	73
	34	あじの開き	○		38	74
	35	焼きいも	○		38	74

種類	No.	メニュー名	メニュー熱無	メニュー熱有	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ	
おかず・スイーツ	36	マカロニグラタン	○		38	75	
	37	焼きそば	●		38	76	
	38	茶わん蒸し	○		38	78	
	39	肉じゃが	●		38	86	
	40	豚のしょうが焼き	○		38	71	
	41	チンジャオロウスー	●		38	76	
	42	あさりの酒蒸し	●		38	79	
	43	筑前煮	●		38	87	
	44	ぶり大根	●		38	88	
	45	鶏の簡単蒸し	●		38	79	
	46	かぼちゃの煮物	●		38	88	
	47	肉豆腐	●		38	88	
	48	かつお昆布だし	●		38	89	
	49	とん汁	●		38	89	
	50	焼き野菜	○		38	74	
	51	なすのみそいため	●		38	77	
	52	豚肉とピーマンのみそそばろ	●		38	77	
	53	焼きうどん	●		38	77	
	54	にらレバいため	●		38	78	
	55	蒸し野菜のベーコン巻き	●		38	79	
	56	なすとこの蒸しサラダ	●		38	80	
	57	簡単肉じゃが	●		38	89	
	58	さばのみそ煮	●		38	90	
	59	きんぴらごぼう	●		38	90	
	60	ふろふき大根	●		38	90	
	61	スポンジケーキ	○		38	93	
	62	型抜きクッキー		○	39	97	
	63	トースト(裏返し)	○		38	101	
	64	簡単パン	○		38	104	
	65	ピザ(パン生地)		○	39	105	
	66	シフォンケーキ		○	39	94	
	冷凍食品パリッと調理	67	冷凍鶏のから揚げ	●		40~42	108
		68	冷凍チャーハン	●		40~42	108
		69	冷凍たこ焼き	●		40~42	109
		70	冷凍今川焼き	●		40~42	109

あたためる (オートメニュー)

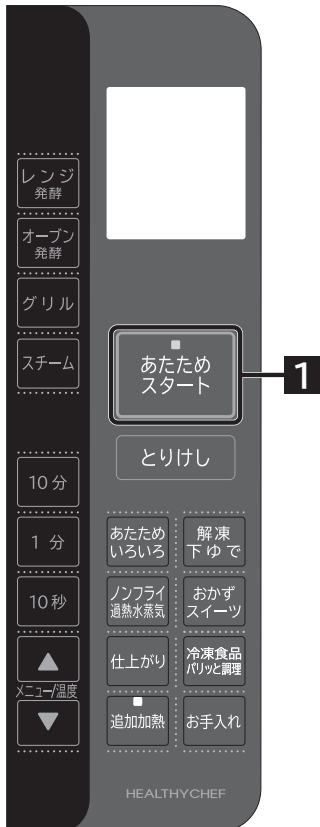
お総菜・ごはんのあたため

1 おかずあたため 2 ごはんあたため

常温・冷蔵保存した食品をあたためます。

- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「4 飲み物・牛乳」であたためます。(→P.30)
- 冷凍ごはんのあたためは「3 冷凍ごはん」(→P.28、29)
- 冷凍保存(ホームフリージング)したお総菜のあたためは「5 解凍あたため」(→P.28、29)
- 市販の冷凍食品は「67 冷凍鶏のから揚げ」～「70 冷凍今川焼き」(→P.40～42)、または手動調理(レンジ加熱)であたためてください。(→P.24)

オートメニュー



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、底面に入れ、ドアを閉める

使用付属品



1

■ おかずをあたためるときは

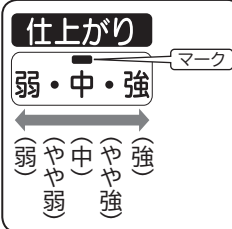
「あたためスタート」を押してスタートする

メニュー番号「1」(「1 おかずあたため」)を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは、「あたためスタート」を押してから約10秒以内に調節する

「仕上がり」を押してマークをお好みの位置に合わせる

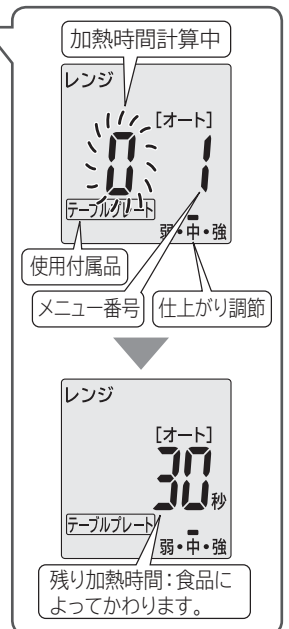
●仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。



■ ごはんをあたためるときは

「あたためいろいろ」を押した後、「あたためいろいろ」または「メニュー/温度」を押してメニュー番号「2」

「2 ごはんあたため」を選び「あたためスタート」を押してスタートする



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
手動調理「レンジ」500W以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。(→P.43～45)

2

終了音が鳴ったら、食品を取り出す














加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

お願い

- 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.14)

お知らせ

「1 おかずあたため」は、「あたためいろいろ」を押して「あたためいろいろ」のメニュー番号「1」を選んだ後、「あたためスタート」を押してもスタートできます。

保存した食品をあたためる(容器あり)		ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す		1 おかずあたため	
メニュー名および調理のコツ		ラップの有無	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
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。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—	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。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—
	 焼き魚 焼き魚は身が飛び散ることがあるのでラップをする。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。			 煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、ラップをする。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	
焼き物	 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。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—	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。乾燥気味の場合は、さっと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—
	 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—		 とろみのある物	 カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、ラップをする。(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) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)(→P.43~45)で様子を見ながらあたためる。
揚げ物	 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。冷蔵は仕上がり調節 中 または やや弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでラップをする。	—			
いため物	 野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール 容器に入れる。野菜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。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—			

保存した食品をあたためる(容器あり)		ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す		2 ごはんあたため	
メニュー名および調理のコツ		ラップの有無			
ごはん物	ごはん・チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—			

お総菜・ごはんの上手なあたためかた

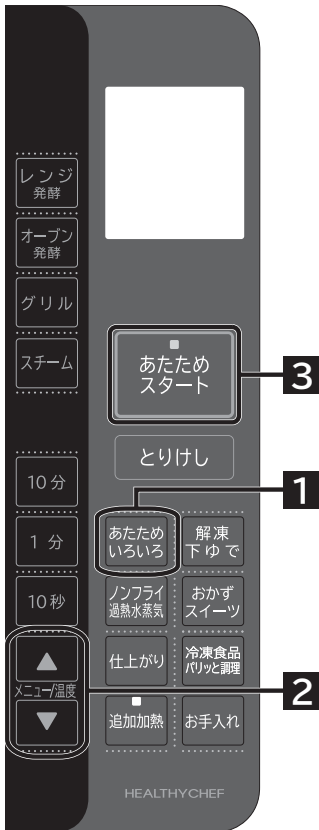
- 1回にあたためられる分量は 100~600gです。
- 食品の重量が容器の重量より重いときは 仕上がり調節を **やや強** に合わせます。
- 容器の重さは(→P.16) 食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。
- 食品の温度の目安は 常温は約20℃、冷蔵は0~10℃です。

あたためる (オートメニュー)

冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 3 冷凍ごはん 5 解凍あたため

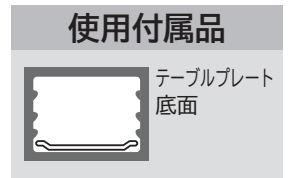
- 冷凍ごはんのあたためは 3 冷凍ごはん を使います。
- 冷凍保存したお総菜のあたためは 5 解凍あたため を使います。

オートメニュー



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

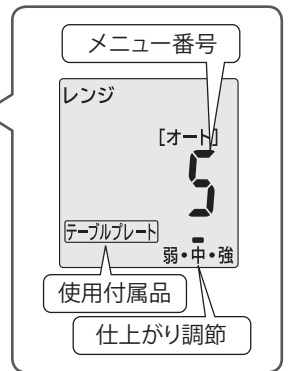
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める



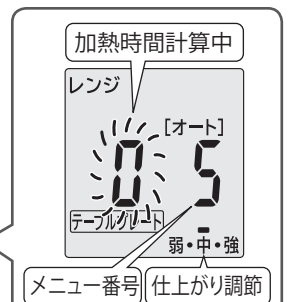
1 あたためいろいろ を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

例: 5 解凍あたため の場合

2 メニュー番号 を押して 3 冷凍ごはん はメニュー番号「3」、または 5 解凍あたため はメニュー番号「5」を選ぶ



- メニュー番号 または あたためいろいろ を押すごとに
 - ▶ 1 おかずあたため ▶ 2 ごはんあたため
 - ▶ 3 冷凍ごはん ▶ 4 飲み物・牛乳
 - ▶ 5 解凍あたため ...▶
 - ▶ 9 揚げ物のあたため の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)





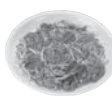




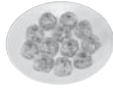




3 あたためスタート を押してスタートする



4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.58)



冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる		3 冷凍ごはん
メニュー名および調理のコツ		
ごはん物	 <p>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ●ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接置く。 ●2個以上のときは分量を同じにして、中央に置く。 ●冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節「やや弱」に合わせ、加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は「5 解凍あたため」で加熱します</p>	<p>ラップの有無</p> 

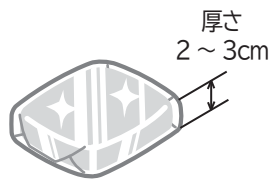
冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)				5 解凍あたため	
メニュー名および調理のコツ		ラップの有無	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
めん類	 <p>冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>		いため物	 <p>冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
焼き物	 <p>冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。</p>		蒸し物	 <p>冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。</p>	
揚げ物	 <p>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。</p>	—	とろみのある物	 <p>冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておい、仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。</p>	

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

- 1回にあたためられる量は
100g～600gです。100g未満の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.43～45)
- 食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください
食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上り調節を「やや強」に合わせます。
- 冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です
- 冷凍ごはんはラップに包んだ冷凍ごはんをそのまま、テーブルプレートの上に直接置きます。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を
- 冷凍する分量と形は
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。
- ラップでぴったり密封をします



厚さ
2～3cm

- ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。
- 野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

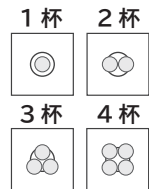
あたためる (オートメニュー)

飲み物のあたため

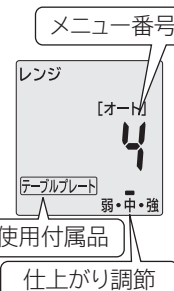
4 飲み物・牛乳

- 牛乳、豆乳は [4 飲み物・牛乳] であたためます。
- お茶、コーヒー、水は [4 飲み物・牛乳] 仕上がり調節 [強] であたためます。
- お酒は手動で様子を見ながらあたためます。(→P.43~45)

食品の置きかた
(テーブルプレート
の中央に置く)



例: [4 飲み物・牛乳] を2杯の場合



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、底面に入れ、ドアを閉める

1 **あたためいろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 **メニュー番号** を押してメニュー番号「4」を選ぶ

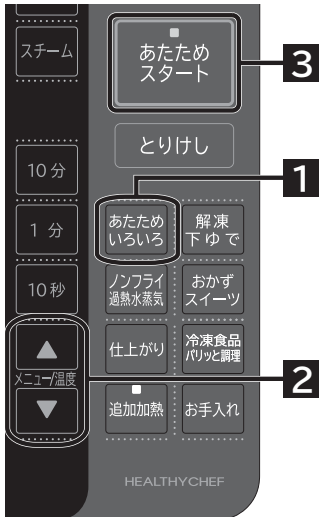
● **メニュー番号** または **あたためいろいろ** を押すごとに

- ▶ 1 おかずあたため ▶ 2 ごはんあたため
- ▶ 3 冷凍ごはん ▶ 4 飲み物・牛乳
- ... ▶ 9 揚げ物のあたため の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)



警告



飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない

加熱し過ぎになり、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
手動調理(レンジ加熱)(→P.43~45)で様子を見ながら加熱します



飲み物の上手なあたためかた

4 飲み物・牛乳

- [4 飲み物・牛乳] で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。
- 汁物やとろみのある物は
[レンジ] [600W] (→P.43~45) または [レンジ] [500W] で様子を見ながら加熱します。
- 1回にあたためられる分量(1~4杯(本)分)は
牛乳、お茶、コーヒー、水は150~800mLです。
- 加熱前によくかき混ぜます
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います
- 100mL未満の少量であたためるときは
加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りややけどをすることがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.43~45)

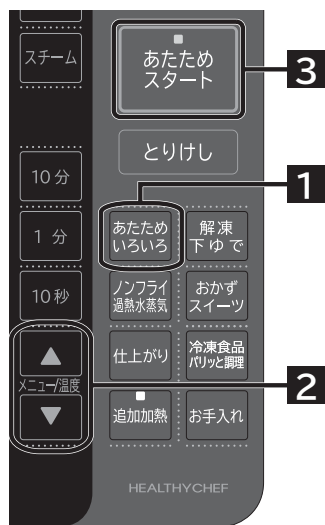
- 容器の種類と飲み物の入れかた
 - 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
 - 牛乳びんでの加熱はできません。
- テーブルプレートの中央に置きます
2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。
- [1 おかずあたため] では熱くなり過ぎます
食品に合ったオートメニューであたためてください。
- 仕上がりかぬるかったときは
[レンジ] [500W] (→P.43~45) で、様子を見ながら加熱します。
- お酒の上手なあたためかた(→P.45)



コンビニ弁当のあたため

6 コンビニ弁当

あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 **あたためいろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 **メニュー番号** を押してメニュー番号「6」を選ぶ

● **メニュー温度** または **あたためいろいろ** を押すごとに

1 おかずあたため・・・▶

5 解凍あたため ▶ 6 コンビニ弁当・・・▶

9 揚げ物のあたため の順に選べます。

● 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

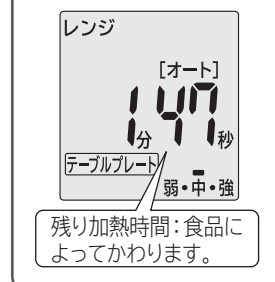
4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

使用付属品



例: 6 コンビニ弁当の場合



警告



禁止

ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない(加熱する前に取り除きます)

コンビニ弁当の上手なあたためかた

6 コンビニ弁当

■ 1回にあたためられる分量は

1個(1人分)です。冷蔵室から出した物は仕上がり調節 **やや強** または **強** に合わせます。

■ 加熱時間の目安は

弁当1個(約350g)で約2分です。

■ あたためられる弁当の種類は

- 「幕の内弁当」のように、ごはんとおかずが分かれて入っている弁当
- 「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている弁当
- 「カツ丼」や「カレーライス」、「チャーハン」、「スパゲッティ」などの丼物

■ あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合

あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。

■ 以下の弁当は **6 コンビニ弁当** ではあたためられません

● 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当

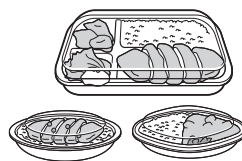
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホットキスなどで止めてある容器などを使用した弁当

● 弁当屋さんの持ち帰り弁当

使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため

● 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり

から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理 **レンジ** [500W] で様子を見ながらあたためます。(→P.43~45,57)



あたためる (オートメニュー)

スチームを使ったあたため

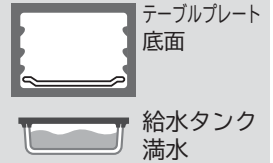
7 スチームあたため

8 中華まんのあたため

9 揚げ物のあたため

- 7 スチームあたため 8 中華まんのあたため はスチームで包み込み、みずみずしくあたためます。
- 9 揚げ物のあたため は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣を過熱水蒸気でサクッとあたためます。

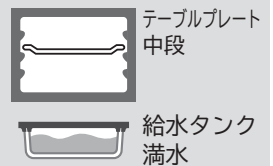
使用付属品



7 スチームあたため

8 中華まんのあたため

使用付属品



9 揚げ物のあたため

例: 8 中華まんのあたため
を1個の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、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

あたためいろいろ を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2

メニュー/温度 を押して **7 スチームあたため** はメニュー番号「7」、**8 中華まんのあたため** はメニュー番号「8」、**9 揚げ物のあたため** はメニュー番号「9」を選ぶ

- **メニュー/温度** または **あたためいろいろ** を押すごとに

- 1 おかずあたため・・・▶
- 6 コンビニ弁当 ▶ 7 スチームあたため ▶
- 8 中華まんのあたため ▶
- 9 揚げ物のあたため の順に選べます。

- 仕上がり調節を設定するときには(→P.17)

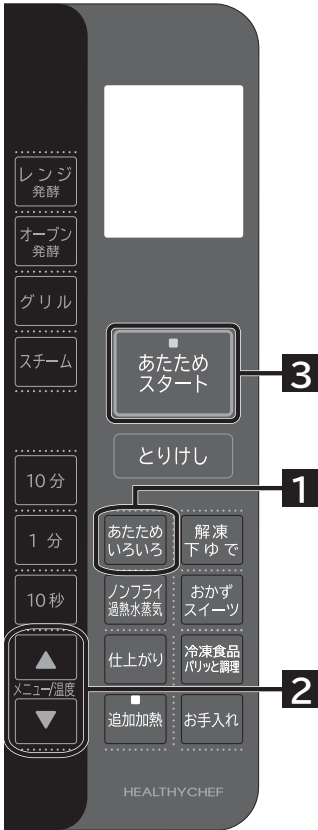
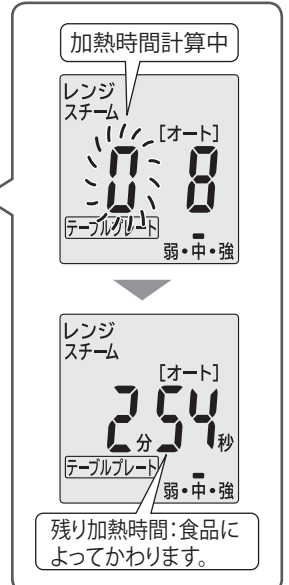
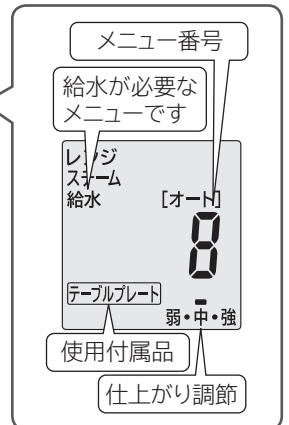
3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)
給水タンク使用後はお手入れをします。
(→P.58、59)



スチームを使った上手なあたためかた

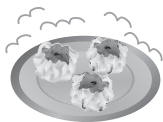
7 スチームあたため

■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ない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりみずみずしくあたためます。



■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。(→P.19)

■冷凍のお総菜・ごはんはうまくあたためられません

5 解凍あたため(→P.28、29)を使ってください。

■あたためのワンポイント(→P.24)は

7 スチームあたためでもあたためられません

手動調理(レンジ加熱)(→P.43~45)で様子を見ながら加熱します。

■1 おかず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

8 中華まんのあたため

■あたためられる食品は

市販の冷蔵保存した中華まんです。

■1回にあたためられる分量は

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

■皿などの容器は使わない

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

■加熱前の状態がかたいときや、よりみずみずしく仕上げたいときは

加熱前に水にくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。

■食品の置きかたは

テーブルプレートの中央に置く。

■底に紙がついている物はそのまま

紙をつけたまま加熱します。

■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、しっとりみずみずしくあたためます。

■冷凍の中華まんはうまくあたためられません

「手動調理の加熱時間の目安」(→P.56、57)を参照し、レンジ(→P.43~45)またはスチームレンジ(→P.50)で様子を見ながら加熱します。

■あんまんなは

仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせます。

■加熱が足りなかったときは

スチームレンジ(→P.50)で様子を見ながら加熱します。

揚げ物の上手なあたためかた

9 揚げ物のあたため

■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は

100~500gまでです。

■冷凍の揚げ物はうまくあたためられません

5 解凍あたため(→P.28、29)を使ってください。

■100g未満のあたためはできません

100g以上にするかテーブルプレートに並べて上段にセットし、「オープン」予熱無「180℃」(→P.49)で様子を見ながら加熱します。

■加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは

キッチンペーパーなどで油分を取ります。

下ごしらえする (オートメニュー)

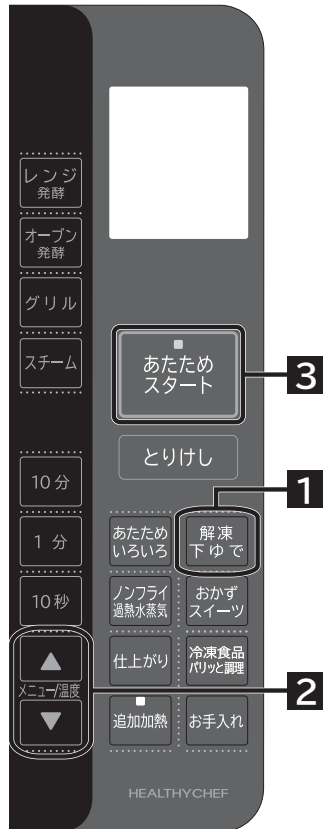
肉や魚の解凍

10 解凍 11 半解凍

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。

オートメニュー

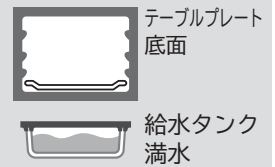


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

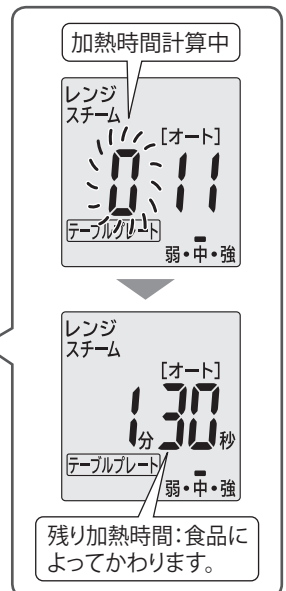
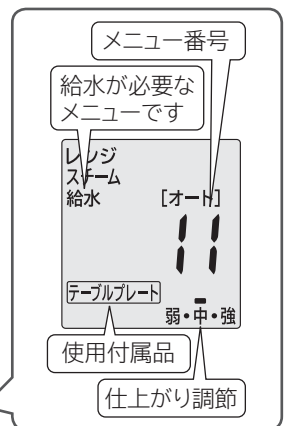
準備

- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
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キッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます
- 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、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

使用付属品



例：11 半解凍の場合



1

解凍 下ゆで を押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2

メニュー番号 を押して用途に合わせて **10 解凍** はメニュー番号「10」、**11 半解凍** はメニュー番号「11」を選ぶ

- **メニュー番号** または **解凍 下ゆで** を押すごとに **10 解凍** ▶ **11 半解凍** ▶ **12 下ゆで葉・果菜** ▶ **13 下ゆで根菜** の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

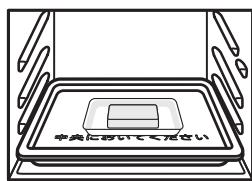
3

あたため スタート を押してスタートする



4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.58、59)

冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉を解凍後、調理する	10 解凍 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしなさせます。 
刺身を解凍後、生で食べる	11 半解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、100～600gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。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、トレーにのせたままテーブルプレートに中央に置きます

●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、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。

■解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します

アルミホイルは加熱室壁面やドアガラス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ガラス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



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.43～45）で途中様子を見ながら解凍します

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

■冷凍する分量と形は

1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

厚さ 2～3cm



■薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

■ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

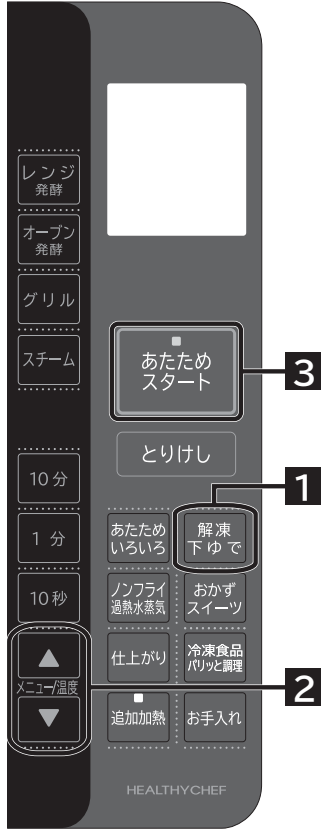
下ごしらえする (オートメニュー)

野菜の下ゆで

12 下ゆで葉・果菜 13 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。

オートメニュー



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 野菜をラップでぴったり包む
- テーブルプレートの中央に直接置き、底面に入れ、ドアを閉める

使用付属品



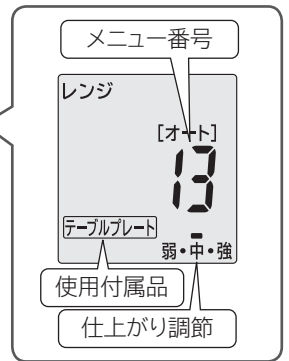
1

解凍 下ゆで を押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

例：13 下ゆで根菜の場合

2

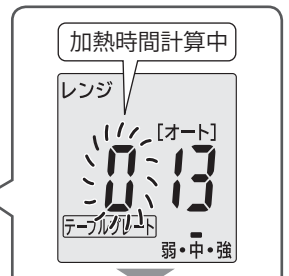
メニュー/温度 を押して野菜の種類に合わせて
12 下ゆで葉・果菜 はメニュー番号「12」、13 下ゆで根菜 はメニュー番号「13」を選ぶ



- **メニュー/温度** または **解凍 下ゆで** を押すごとに
10 解凍 ▶ 11 半解凍 ▶ 12 下ゆで葉・果菜 ▶ 13 下ゆで根菜 の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

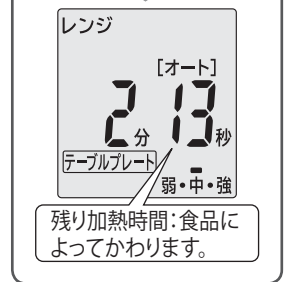
3

あたため スタート を押してスタートする



4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)



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 (→P.43~45) で様子を見ながら加熱します



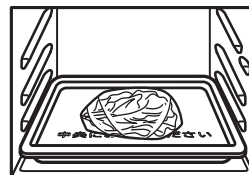
キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
火災の原因になります

上手な野菜のゆでかた

12 下ゆで 葉・果菜 13 下ゆで 根菜

■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置いて加熱します

皿などの上の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 12 下ゆで 葉・果菜 は100～300g、 13 下ゆで 根菜 は100～600gです

葉菜



12 下ゆで 葉・果菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

根菜



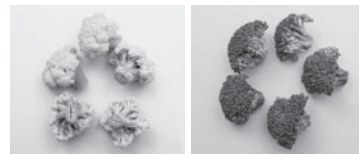
13 下ゆで 根菜

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、花菜の根元の太い物には、十字の切り目を入れ、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、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。



■ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、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。

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま

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分程度そのままおきます。

●アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。



■仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節 **弱** に合わせます。

●にんじん、さつまいも

仕上がり調節 **弱** に合わせます。太い場合は仕上がり調節 **中** に合わせます。

●かぼちゃ

仕上がり調節 **強** に合わせます。

●アスパラガス

仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

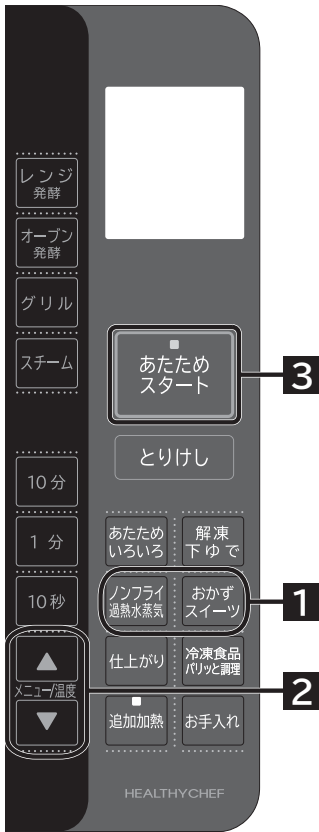
調理する (オートメニュー)

予熱をしないメニュー

レシピ集 (→P.67~111) に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」 (→P.25) のオートメニュー一覧を参照

オートメニュー

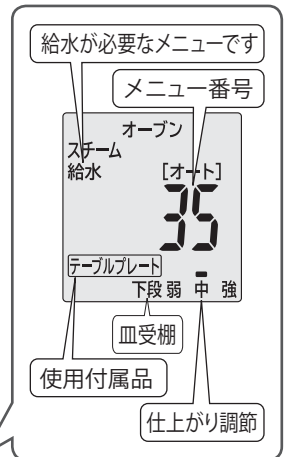


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める
- 給水が必要なメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例：[35 焼きいも] の場合

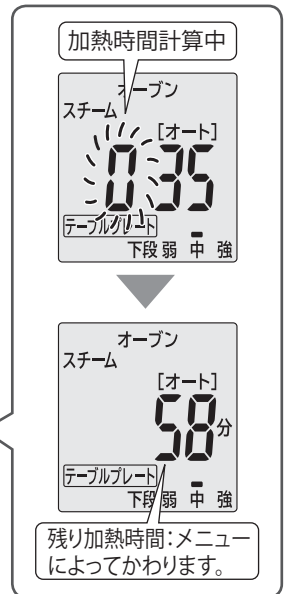


1

「**ノンフライ 通熱水蒸気**」または「**おかず スイーツ**」を押してメニューの種類を選ぶ

2

- ▲**メニュー番号**を押してメニュー番号を選ぶ
- ▲**メニュー番号**、**ノンフライ 通熱水蒸気**または**おかず スイーツ**を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
 - 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照 (→P.25)
 - 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

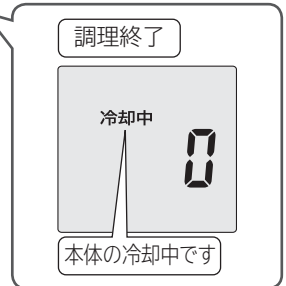


3

▲**あたため スタート**を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.58)
 給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.58, 59)
 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [73 脱臭] で加熱する。(→P.15)



注意



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

- 取り出したテーブルプレートは、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

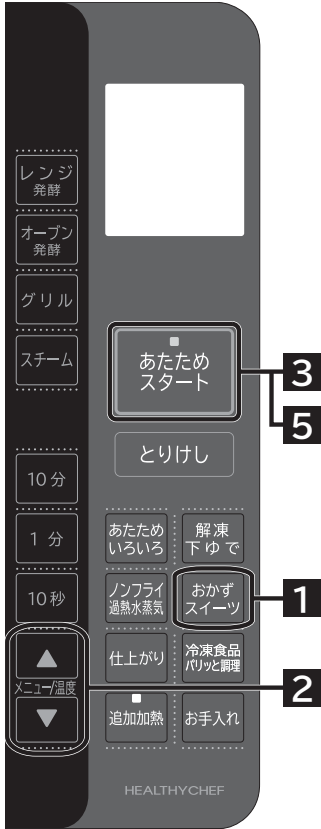
お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。
 電源プラグを抜かないでください。

予熱をするメニュー

●レシピ集(→P.67~111)に記載の予熱をするメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)のオートメニュー一覧を参照



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせたテーブルプレートを用意する

手順**3**の予熱が終わったら加熱室に入れます

1

おかず・スイーツを押して「おかず・スイーツ」を選ぶ

2

メニュー/温度を押してメニュー番号を選ぶ

● **メニュー/温度** または **おかず・スイーツ** を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。

● 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3

あたためスタートを押して予熱する

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

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

4

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

5

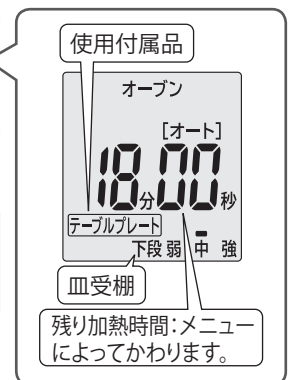
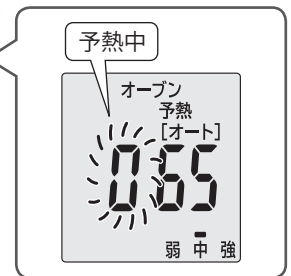
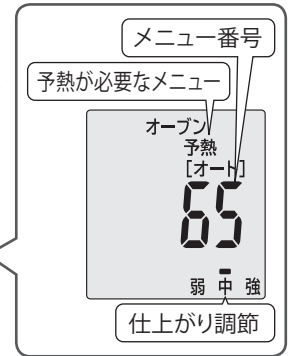
あたためスタートを押してスタートする

6

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.58、59)

例：65 ピザ(パン生地)の場合



注意



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

- 取り出したテーブルプレートは、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

お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。

電源プラグを抜かないでください。

調理する (オートメニュー)

冷凍食品パリッと調理

67 冷凍鶏のから揚げ

68 冷凍チャーハン

69 冷凍たこ焼き

70 冷凍今川焼き

レシピ集に記載の冷凍食品パリッと調理 (→P.108、109) の使い方です。

そのほかの冷凍食品は、手動調理 (レンジ加熱) (→P.43~45) であたためてください。(→P.24)

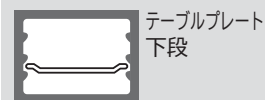
レンジとオープンを使った加熱方法で、市販の冷凍食品をパリッと調理します。

(中はふっくら、表面をパリッと調理します。)

ご家庭で冷凍した食品も調理できます。

- 包装や容器 (トレイ) から出してください。
- 冷凍室から取り出してすぐに調理します。

使用付属品

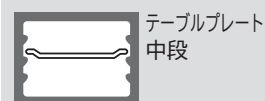


67 冷凍鶏のから揚げ

68 冷凍チャーハン

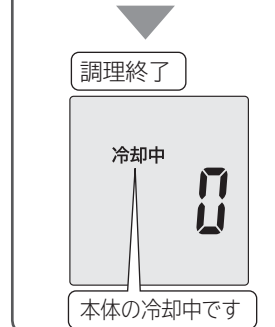
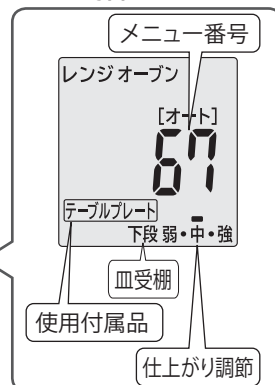
70 冷凍今川焼き

使用付属品



69 冷凍たこ焼き

例: 67 冷凍鶏のから揚げの場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める

1

冷凍食品パリッと調理を押して「冷凍食品パリッと調理」を選ぶ

2

メニュー番号を押してメニュー番号を選ぶ

- または 冷凍食品パリッと調理を押すごとに
67 冷凍鶏のから揚げ ▶ 68 冷凍チャーハン
▶ 69 冷凍たこ焼き ▶ 70 冷凍今川焼きの順に選べます。

- 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

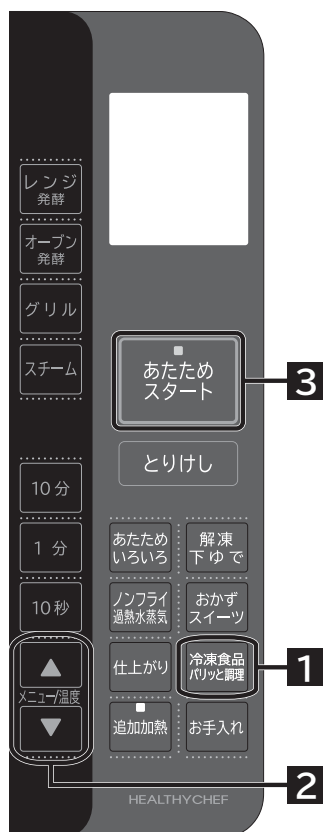
3





あたためスタートを押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.58)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [73 脱臭] で加熱する。(→P.15)



冷凍食品をパリッと調理する			
メニュー名		調理のコツ	1回に調理できる分量
冷凍鶏のから揚げ		包装や容器（トレー）をすべて外し、テーブルプレート中央に寄せて並べる。 小さいから揚げ（1個約20gの物）は仕上がり調節[弱]に合わせる。 3～4個は仕上がり調節[弱]に合わせる。 7～9個は仕上がり調節[強]に合わせる。	3個(120g)～9個(360g)
冷凍チャーハン		包装や容器（トレー）をすべて外し、オープンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。 加熱後、かき混ぜる。 200g～300gは仕上がり調節[やや弱]に合わせる。 400g～500gは仕上がり調節[やや強]に合わせる。 500g～600gは仕上がり調節[強]に合わせる。	200g～600g
冷凍たこ焼き		包装や容器（トレー）、添付のソースなどをすべて外し、テーブルプレート中央に寄せて並べる。 大きいたこ焼き（1個約30gの物）は仕上がり調節[やや強]または[強]に合わせる。 6～9個は仕上がり調節[弱]に合わせる。 16～18個は仕上がり調節[強]に合わせる。	6個(120g)～18個(360g)
冷凍今川焼き		包装や容器（トレー）をすべて外し、テーブルプレート中央に寄せて並べる。 2個は仕上がり調節[弱]に合わせる。 5個は仕上がり調節[強]に合わせる。	2個(160g)～5個(400g)

67 冷凍鶏のから揚げ 68 冷凍チャーハン 69 冷凍たこ焼き 70 冷凍今川焼き のコツ

■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
レシピ集(→P.108、109)を参照して、テーブルプレート、またはオープンシートにのせて調理してください。

■1回に調理できる分量未満の調理はできません

「あたためのワンポイント」(→P.24)を参照し、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。

■霜は取り除いてから調理する

加熱不足の原因になります。
食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱します。

■冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。

■食品は冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

■チャーハンをご家庭で冷凍保存（フリージング）するときは

冷凍保存袋（市販）に平らに広げて冷凍します。



調理する (オートメニュー)

冷凍食品パリッと調理(つづき)

67 冷凍鶏のから揚げ 68 冷凍チャーハン

69 冷凍たこ焼き 70 冷凍今川焼き

67 冷凍鶏のから揚げ 68 冷凍チャーハン 69 冷凍たこ焼き 70 冷凍今川焼き のコツ (つづき)

■包装や容器(トレイ)は外す

オープン加熱を行うため、包装や容器(トレイ)が溶けることがあります。包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器(トレイ)を外し、テーブルプレートまたはオープンシートに食品を置いて調理してください。

■アルミホイルを使用しない

レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花(スパーク)の原因になります。

■殻や皮(膜)がある食品は調理しない

レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

■ラップを使用しない

オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

■テーブルプレートの汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。

⚠ 注意



指示

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

- 取り出したテーブルプレートは、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



禁止

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 (→P.43~45) で様子を見ながら加熱します

レンジ加熱する(手動調理)

800W~100Wのレンジ加熱

レンジの **800W** **600W** **500W** **200W** **100W** から選びます。

- **レンジ1000W** は手動調理では設定できません。
一部のオートメニューでのみ働きます。
- **スチームレンジ** で加熱するときは「スチームを組み合わせる」(→P.50)を参照してください。
- **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」(→P.52)を参照してください。

使用付属品

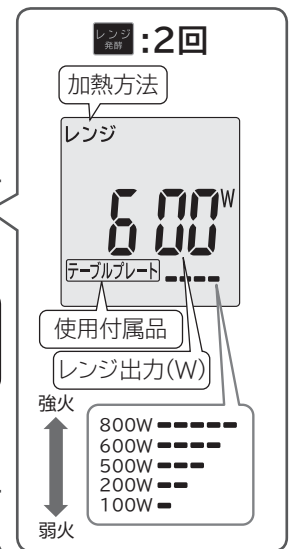


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



1

レンジ を押して「出力(W)」を選ぶ
レンジ を押すごとに以下の順に表示されます。

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

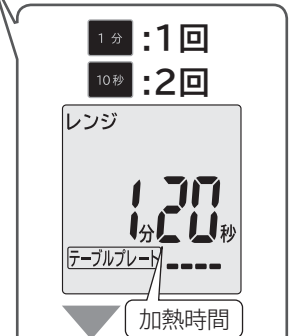
2

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒~ 3分
600W 500W	10秒~19分50秒
200W 100W	10秒~90分

設定できる単位時間(→P.55)



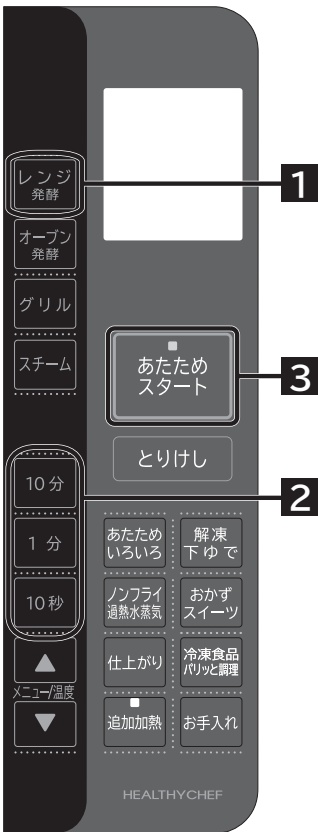
3

あたためスタート を押してスタートする



4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)



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ガラス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

レンジ加熱する(手動調理)

800W~100Wのレンジ加熱(つづき)

加熱時間の決めかた

- 常温(約20℃)の食品の **レンジ 600W** の加熱時間の目安(100g当たり)

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

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

- 食品の分量に比例した加熱時間にします。
分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。
- 使う容器によっても違います。
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 加熱前の食品温度によっても違います。
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)の加熱時間に対して、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** で加熱する場合の加熱時間は、約1.2倍にします。
(食品温度が常温(約20℃)のとき)

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、皿などに広げひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

食品の種類と調理のコツ		
皮や殻つきの物	いか、たこ、えびなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に切り目を入れる。 ●レンジ 200Wで控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん 	<ul style="list-style-type: none"> ●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		<ul style="list-style-type: none"> ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 200Wで控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 (約1cm角)		<ul style="list-style-type: none"> ●水を多めにふりかける。 ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 500Wで様子を見ながら加熱する。 
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)		<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。   <p style="text-align: center;">加熱前</p>

お酒の上手なあたためかた

手動

■加熱時間の決めかた(→P.44)

■加熱前によくかき混ぜます

■テーブルプレートの中央に置きます

2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

■半分以下の少量であたためるときは

加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りややけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.43~45)

■容器の種類と入れかたは

- 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分目まで入れます。
- 徳利であたためる場合は、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。

■仕上がりがぬるかったときは

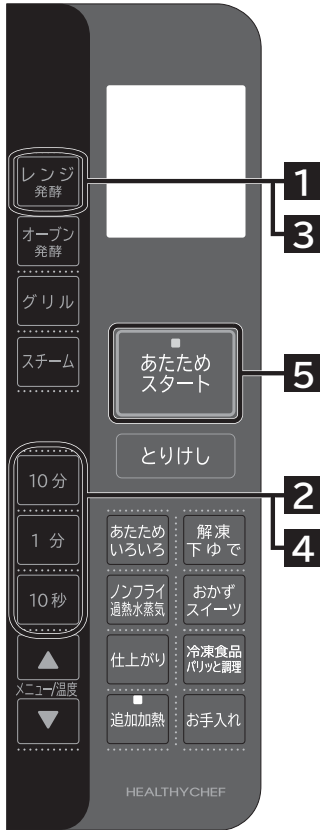
レンジ|600W(→P.43~45)で、様子を見ながら加熱します。

レンジ加熱する(手動調理)

リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)

レンジの **800W** **600W** **500W** から途中で自動的に **200W** **100W** にする加熱です。

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1

レンジ発酵 を押して「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

● **レンジ発酵** を押すごとに以下の順に表示されます。

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

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません。

2

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

3

レンジ発酵 を押して「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

● **レンジ発酵** を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ200W ▶ レンジ100W

4

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分

設定できる単位時間(→P.55)

5

あたためスタート を押してスタートする

6

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

使用付属品



例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒～3分
600W	10秒～
500W	19分50秒

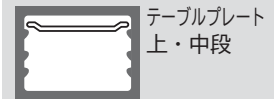
設定できる単位時間(→P.55)

手順**1**の出力がスタートし、続いて手順**3**の出力がスタートします。

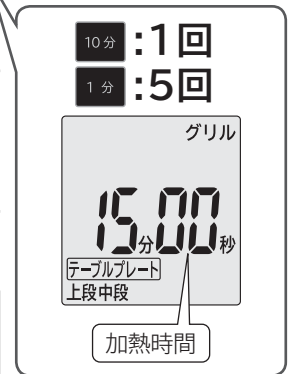
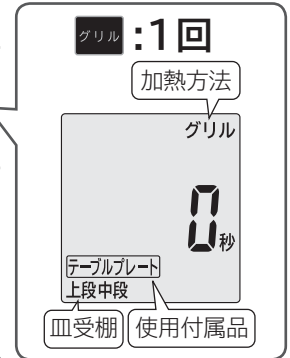
グリル加熱する(手動調理)

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。

使用付属品



例：グリルで15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 食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

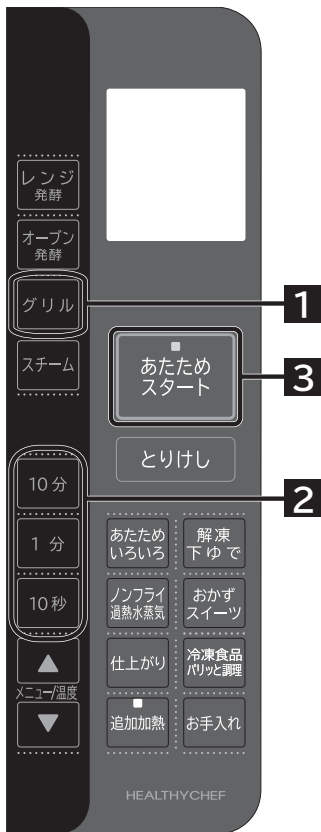
1 **グリル** を押して「グリル」を選ぶ

2 **10分 1分 10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～40分
設定できる単位時間(→P.55)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **[73 脱臭]** で加熱する。(→P.15)



注意

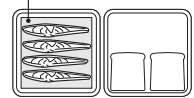
! 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、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

グリルの上手な使いかた

焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取り除いてい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。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。テーブルプレートの汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の $\frac{3}{4}$ が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.101)

アルミホイル



■手動の**グリル**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。

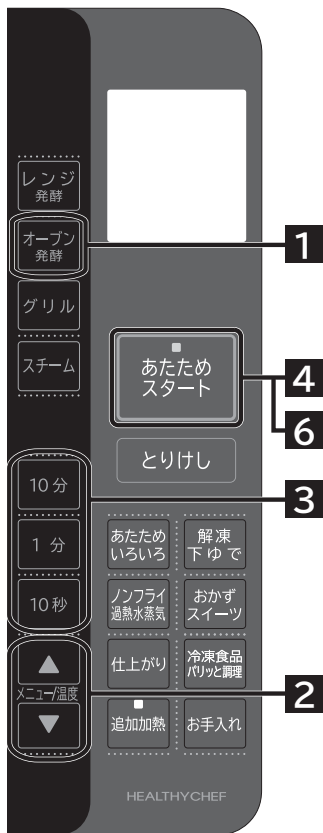
■**グリル**加熱中に **メニュー/温度** を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。

- 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1分未満の場合は増減できません。

オーブン加熱する(手動調理)

予熱有

先に加熱室を予熱して「オーブン」で調理します。



手動調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせたテーブルプレートを用意する
手順4の予熱が終わったら加熱室に入れます

1

「**オーブン発酵**」を押して「**オーブン予熱有(予熱表示あり)**」を選ぶ

- 押すごとに「オーブン予熱有(予熱表示あり)」◀▶「オーブン予熱無(予熱表示なし)」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順2に進みます。

2

▲▼を押して「**温度**」を選ぶ

- 温度: 100~210℃(10℃単位)、250℃
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

3

10分 1分 10秒 を押して「**加熱時間**」を選ぶ
加熱時間: 10秒~90分
設定できる単位時間(→P.55)

4

あたためスタートを押して予熱する

- 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは、あたためスタートを押すと点灯します。消灯させるときは、再度発酵を押してください。
- 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25分です。予熱が終わってそのままにしておくと、約10分後に庫内灯が消灯したまま選択した時間を加熱します。

5

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせたテーブルプレート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。

6

あたためスタートを押してスタートする

7

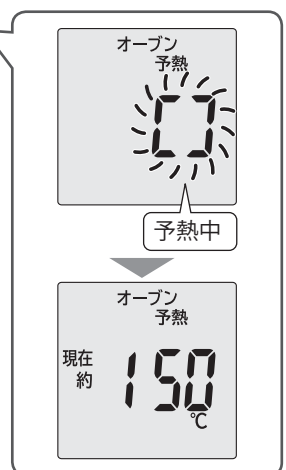
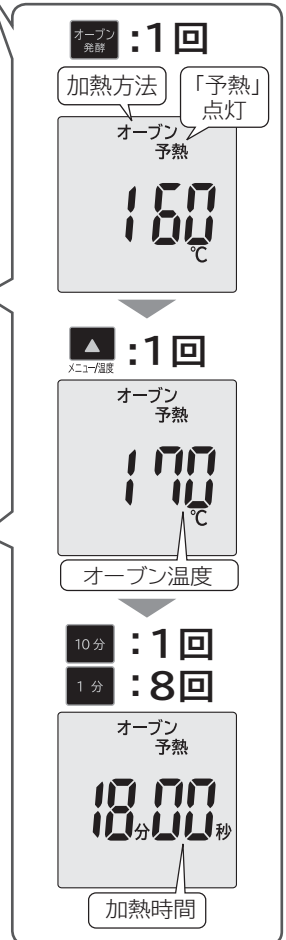
終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「73脱臭」で加熱する。(→P.15)

使用付属品



テーブルプレート
上・中・下段

例: オープン「予熱有」
170℃で18分加熱する場合



注意



指示

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

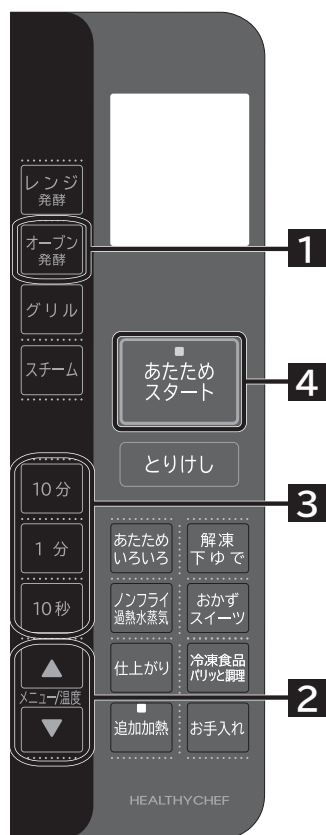
- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

オーブンの上手な使いかた

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.49)

予熱無

加熱室を予熱しないで「オープン」で調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせたテーブルプレートを受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

使用付属品



テーブルプレート
上・中・下段

例：オープン「予熱無」
200℃で30分加熱
する場合

1

「オープン発酵」を2回押して「オープン予熱無（予熱表示なし）」を選ぶ

- 押すごとに「オープン予熱有（予熱表示あり）」⇔「オープン予熱無（予熱表示なし）」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順2に進みます。

オープン発酵 : 2回

加熱方法 「予熱」消灯



テーブルプレート
上段中段下段

皿受棚 使用付属品

2

「メニュー/温度」を押して「温度」を選ぶ

- 温度：100～210℃（10℃単位）、250℃
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

メニュー/温度 : 4回



テーブルプレート
上段中段下段

オープン温度

注意



指示

付属品の取り出しは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、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

3

「10分」「1分」「10秒」を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間（→P.55）

10分 : 3回



テーブルプレート
上段中段下段

加熱時間

4

「あたためスタート」を押してスタートする

5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）
調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「73 脱臭」で加熱する。（→P.15）



テーブルプレート
上段中段下段

残り加熱時間

オープンの上手な使いかた

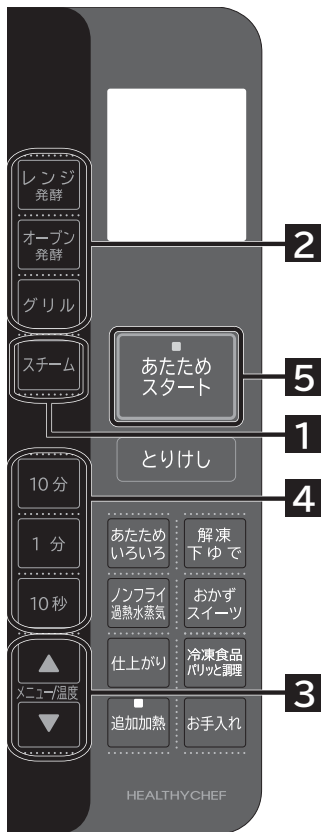
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

- 「オープン」加熱中に「オープン発酵」を押すと、セットした温度が表示されます。「メニュー/温度」を押して温度をかえることができます。約5秒後に時間表示に戻ります。
- 「オープン」加熱中に「メニュー/温度」を押すと、1分単位で加熱時間の増減ができます。

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1分未満の場合は増減できません。

スチームを組み合わせる(手動調理)

レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせます。



手動調理

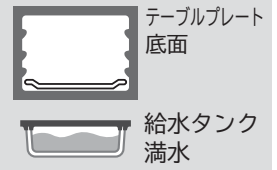
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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
 - メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める
- スチームオーブン予熱有のときは何も入れずにドアを閉めます。

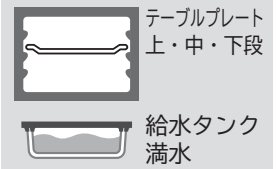
● スチーム + レンジ

使用付属品



● スチーム +
オーブン/グリル

使用付属品



オーブンは、上・中・下段
グリルは、上・中段

1 スチーム を押す

2 スチームレンジは **レンジ**、
スチームオーブンは **オーブン**、
スチームグリルは **グリル** を押して選ぶ
スチームオーブンは **メニュー/温度** を押すごとに
「予熱有」◀▶「予熱無」が切りかわります。

3 スチームオーブンは **メニュー/温度** を押して
「温度」を選ぶ

4 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を
選ぶ

加熱時間

加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒～19分50秒
スチームオーブン	10秒～90分
スチームグリル	10秒～40分

設定できる単位時間(→P.55)

5 **あたためスタート** を押してスタートする

スチームオーブン予熱有のときは、予熱終了音が鳴ったらドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉めて **あたためスタート** を押します。

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

給水タンク使用後はお手入れをします。
(→P.58、59)

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **73 脱臭** で加熱する。(→P.15)

加熱内容

スチームレンジ

出力：350W

スチームオーブン

- 予熱：
予熱有◀▶予熱無
- 温度：
100～210℃
(10℃単位)、
250℃

オーブン・グリルの上手な使いかた

■ スチームオーブン

- 予熱中に温度をかえることができます。(→P.49)
- 加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.49)

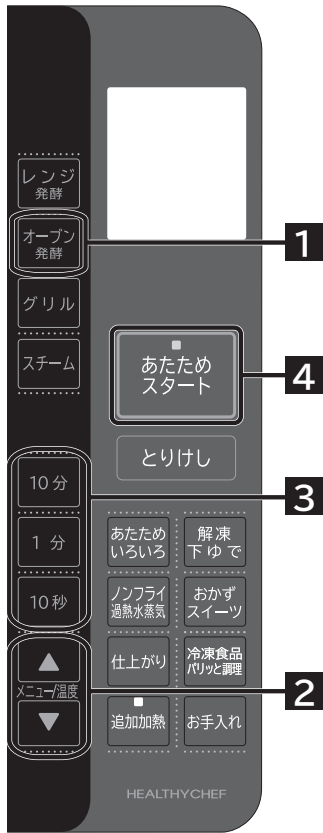
■ スチームグリル

加熱途中で加熱時間をかえることができます。(→P.47)

発酵する (手動調理)

スチームオーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。

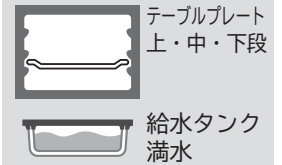


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 食品をのせたテーブルプレート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

使用付属品

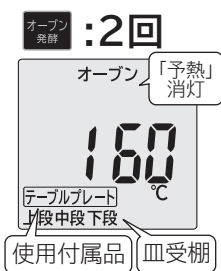


例：スチームオーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合

1

オープン発酵 を2回押して「オープン予熱無 (予熱表示なし)」を選ぶ

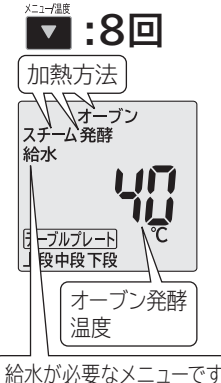
- 押すごとに「オープン予熱有 (予熱表示あり)」◀▶「オープン予熱無 (予熱表示なし)」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順**2**に進みます。



2

メニュー/温度 を押して「発酵温度」を選ぶ

- 温度：30～45℃ (5℃単位)
- 「オープン予熱有 (予熱表示あり)」を選んでいると100℃未満は選べません。



3

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間(→P.55)



4

あたためスタート を押してスタートする

5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.58、59)

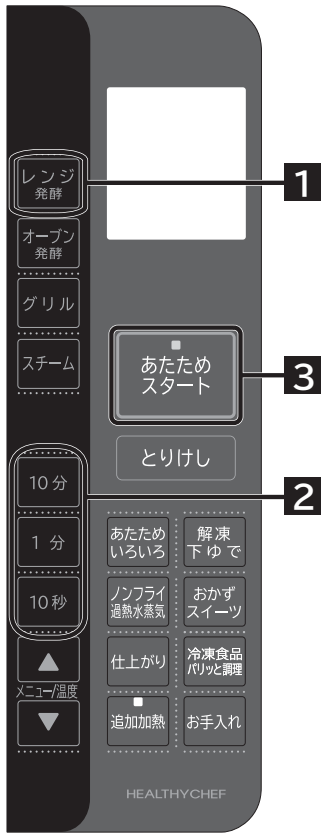
発酵時のコツ

- 加熱室は冷ましてから **オープン** **グリル** **73 脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

発酵する (手動調理)

スチームレンジ発酵

300g程度の少量の生地の発酵が手早くできます。

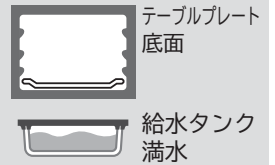


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、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

使用付属品



例：スチームレンジ発酵で10分加熱する場合

1

レンジ発酵 を6回押して「スチームレンジ発酵」を選ぶ

レンジ発酵 を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W▶スチームレンジ発酵



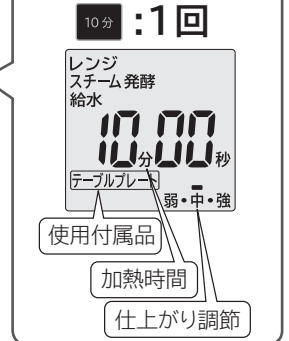
2

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分

設定できる単位時間(→P.55)

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)



3

あたためスタート を押してスタートする

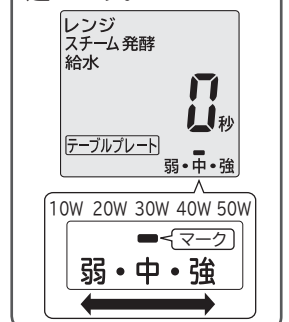
4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.58、59)

仕上がり調節の出力 **仕上がり** を押して仕上がり調節でお好みの出力を選べます。



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が、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



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

スチームレンジ発酵のコツ

■発酵時間と温度はメニューや一次発酵か二次発酵かによっても異なります
本書レシピ集の各メニューに従ってください。

■市販の料理ブックやお好みの料理の発酵は
[スチームオープン発酵]で様子を見ながら行ってください。

■発酵温度の目安は

こねあげた生地(220g～300g)の温度が約25℃のとき、仕上がり調節[中]設定で10分加熱したときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

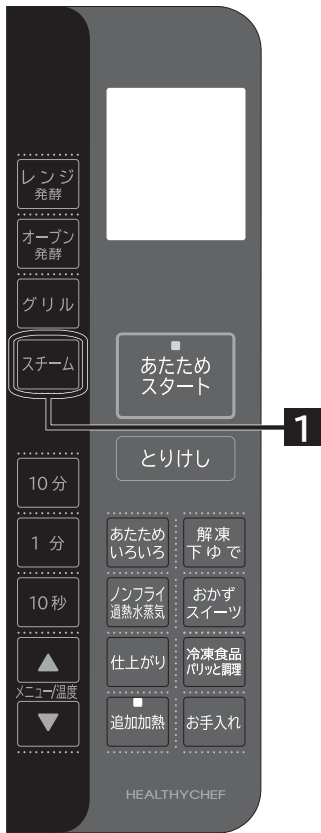
■本書レシピ集に記載のバターロール、山形食パンの一次発酵を[スチームレンジ発酵]で行う場合は

●耐熱ガラスボウルにこね上げた生地を入れ、テーブルプレートに置き、[スチームレンジ発酵]仕上がり調節[中]20～30分で加熱します。2次発酵は[スチームオープン発酵]を使います。

●簡単パン(→P.104)を参照し、ポリ袋(市販)を使ってこねることもできます。この場合は、袋のまま記載の発酵時間の少なめを目安にして発酵させます。

途中でスチームを入れる(スチームショット)(手動調理)

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途中で、好みのタイミングでスチームを追加できます。



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

加熱途中でスチームを入れたいタイミングで **スチーム** を押して、スチーム時間を選ぶ

● 押すごとに切りかわります。

3分 ▶ 2分 ▶ 1分 ▶ 0秒

● スチームショットを取り消す場合は、「0秒」を選びます。

● ボタンの押しかえはボタンを押した後、約5秒間受けつけます。

● スチームショット使用中は「スチーム」表示が点滅します。

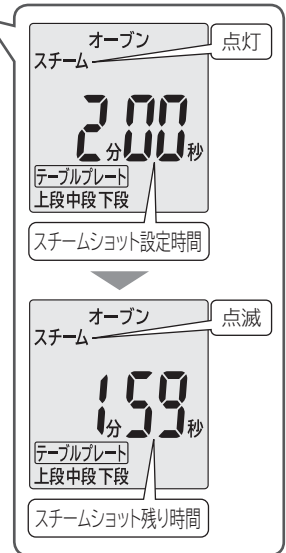
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

給水タンク使用後はお手入れをします。

(→P.58、59)

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **[73 脱臭]** で加熱する。(→P.15)

例：スチームオープンの加熱中にスチームショットを2分間入れる場合



スチームショットの入れかたのコツ

- **[スチームオープン発酵]** の発酵途中で、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- **[オープン]** でスポンジケーキやエクレア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 $\frac{1}{2}$ が経過する前に入れるとよいでしょう。
- **[グリル]** で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の $\frac{1}{2}$ が経過した時に入れるとよいでしょう。

お知らせ

- 加熱途中で何度でも追加できます。
- 残りの加熱時間が5分以下のときは使用できません。
- **[オープン]** 予熱中にスチームショットは使用できません。
- **[レンジ]**、**[スチームレンジ]**、**[スチームレンジ発酵]** 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。
- スチームショットを使うときはヒーターが停止するため、仕上がりに影響することがあります。

追加加熱する(オートメニュー・手動調理)

オートメニューや手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときに、お好みで加熱を追加できます。

- 追加加熱のランプ点滅中に操作できます。
- 追加加熱のランプ点滅は調理終了後、約3分で消灯します。
- 続けて3回まで追加加熱できます。

準備

- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- お好みで加熱を追加したい場合、加熱が十分な物を取り、付属品と残りの食品を加熱室内に戻し、ドアを閉める

1

追加加熱を押す

2

10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

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う

加熱が十分になったら、とりけしを押して加熱を終了します。

加熱時間

オートメニューはメニューによって異なります

加熱方法	加熱時間
レンジ	1～3分(1分単位)
	10秒～3分(10秒単位)
オープン グリル	10分(10分単位)
	1～10分(1分単位) 10秒～10分(10秒単位)

- 加熱が十分になったら、とりけしを押して追加加熱を終了する
- 3回目の追加加熱終了後は、追加加熱のランプは点滅しません。

加熱のしくみ

レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



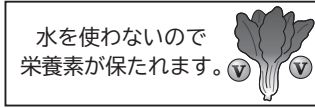
ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



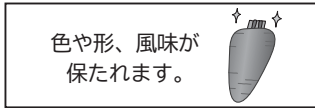
金属にあると「反射」します。



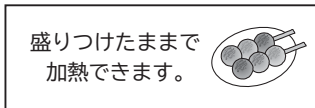
スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



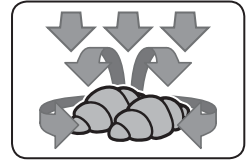
色や形、風味が保たれます。



盛りつけたままで加熱できます。

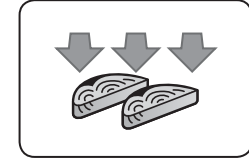
食品に吸収された電波は、水の分子の振動運動を活発にし、熱を発生させます。この熱で食品をスピーディーに加熱します。

オーブン



上下平面ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。

グリル



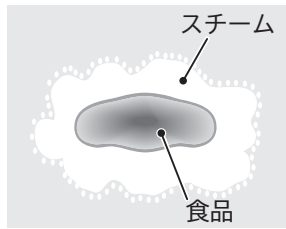
食品を上下平面ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

スチーム + レンジ

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

スチーム + オーブン

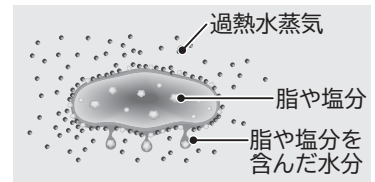
スチーム + グリル



過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらオーブンまたはグリル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落としてヘルシーに仕上げます。（過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。）

過熱水蒸気 + グリル



手動調理で設定できる単位時間

レンジ

出力	設定時間	単位時間
800W	10秒～3分	10秒
600W	10秒～19分50秒	10秒
500W		
200W	10秒～20分	10秒
100W	20分～90分	1分

オーブン/スチームオーブン

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒～19分50秒	10秒

グリル/スチームグリル

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～40分	1分

スチームオーブン発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理

野菜下ゆで

- ラップの有無の「-」は、ラップをしなくても良いことを示す。
- オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「12 下ゆで葉・果菜」(→P.36、37)で、根菜は「13 下ゆで根菜」(→P.36、37)で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ600W)		ラップの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊 太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ 白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー 小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
	なす 用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう 筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	1本(300g)	5～6分	
	とうもろこし 皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。			
かぼちゃ 大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は「強」に合わせる。	200g	3分～3分30秒		
根菜	にんじん オートメニューの場合は「弱」に合わせる。	200g	約4分	有
	さつまいも さつまいもの太い物は「中」に合わせる。			
	里いも 皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう ごぼう 酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。	150g 300g	約4分 6～7分	
	じゃがいも じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分そのままおく。さいの目切りや薄切りは、オートメニューの場合は「弱」に合わせる。			

生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	ラップの有無
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	-
丸身魚	1尾(約200g)	4～8分	-
魚の干物	1枚(約100g)	3～5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	-

冷凍食品の解凍あたたため

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

ゆでて冷凍した野菜の解凍

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	ラップの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒～2分10秒	-
さやいんげん	200g	約2分	-

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

- 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。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(→P.44)参照)
- 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600W」(→P.43～45)または「レンジ500W」の時間を目安にして、若干長めに加熱します。

レンジ調理(つづき)

ごはん・お総菜のあたたため

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ラップをします。

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

スチームレンジ調理

ごはん・お総菜のあたたため、 冷凍食品の解凍あたたため

しっとりみずみずしくあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。(ラップはしない)

メニュー名	分量	加熱時間 スチームレンジ	ラップ の有無
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~2分	-
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~2分	-
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)	7~9分	-
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。

オーブン・グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参照してください。

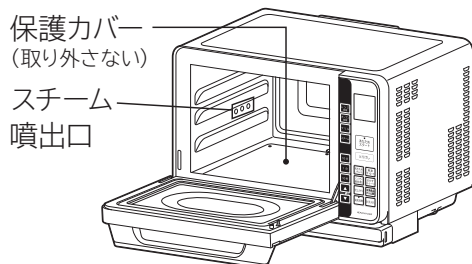
メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載 ページ
				予熱有	予熱無	
焼き物	ハンバーグ	テーブル プレート ・中段	250℃	25~30分	-	70
	塩ざけ			-	25~35分	72
スイーツ	マカロニグラタン	テーブル プレート ・下段	210℃	18~23分	-	75
	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)			直径15cm	35~45分	-
			直径18cm	40~50分	-	
	直径21cm		40~50分	-		
シフォンケーキ (プレーン)	直径20cm	160℃	50~60分	-	94	
パン	型抜きクッキー	テーブル プレート ・中段	170℃	23~28分	-	97
	簡単パン		180℃	23~28分	-	104
ピザ	ピザ(パン生地)	テーブル プレート ・下段	200℃	18~29分	-	105

- テーブルプレートを皿受棚に入れて使用します。
- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚類は、焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

本体をお手入れする (水滴や汚れをとる)

本体・付属品

お手入れはすぐにこまめにながポイントです。



外側・ドア前面

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こすらないでください。

加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれがきんでふきます

- 加熱室内について水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- ドア内側は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。
- 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。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれがきんでふきます

- スチーム使用後は白いあとも残ることがあります。かたく絞ったぬれがきんでこまめにふき取ります。
- 酸性・アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

つゆ受けカバー

- お手入れの際は本体から取り外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします。
- つゆ受けカバーの外しかた「つゆ受けカバーの使いかた」(→P.23)
- お手入れ後は水けを十分にふき取ります。

警告



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

注意



加熱室内壁、ドアガラスに食品くずや油分、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・発煙・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



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

テーブルプレート・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、水洗いして水けを十分にふき取ります。

- テーブルプレートの落ちにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)を丸めたラップにつけてこすり取り、その後、洗い流します。
- 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。

お願い (加熱室内壁・ドア内側・テーブルプレート)

次のものは塗装がはげたり、傷付いたりして汚れが落ちにくくなるため使わないでください。

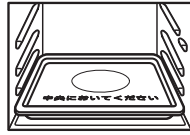
- シンナー、ベンジン、アルコール
- オーブンクリーナー、クレンザー、漂白剤
- 住宅・家具用合成洗剤、強酸性や強アルカリ性の洗剤
- 可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤
- スポンジたわしのかたい部分、研磨剤入りのナイロンたわし

清掃(加熱室の汚れをとる) 71 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

加熱室にテーブルプレート
を底面に入れ
ドアを閉める



1

液晶表示部に「0」が表示され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.22)

2

お手入れを押して**71 清掃**を選ぶ

押すごとに切りかわります。

71 清掃 ◀▶ 72 水抜き ▶▶ 73 脱臭



3

あたため スタートを押してスタートする

4

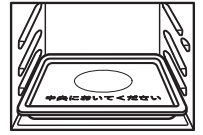
- 終了音が鳴り、加熱室が冷めてから汚れをふき取ります。
- 加熱室の清掃終了後には、**72 水抜き**を行います。

水抜き(本体に残った水を抜く) 72 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。

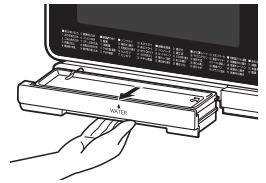
準備

加熱室にテーブルプレート
を底面に入れ
ドアを閉める



1

液晶表示部に「0」が表示され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2回押して**72 水抜き**を選ぶ

押すごとに切りかわります。

71 清掃 ◀▶ 72 水抜き ▶▶ 73 脱臭



3

あたため スタートを押してスタートする

4

- 終了音が鳴り、加熱室が冷めてから水滴をふき取ります。
- 給水タンクを空にして本体にセットします。

注意



禁止

71 清掃 **72 水抜き** 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



禁止

71 清掃 **72 水抜き** 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

脱臭(加熱室の臭いをとる) 73 脱臭

加熱室の臭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。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

うまく仕上がらないとき

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"> ●食品を中央に置いてください。 ●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.18) ●仕上がり調節が正しく設定されているか確認してください。セットされている目盛を確認してください。(→P.17)
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、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。
	市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。(→P.57)
	スチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」表示が点滅していませんか。水を補給して、給水タンクを本体にしっかりセットしてください。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スチーム発生期間を過ぎると「給水」表示が消灯しない場合があります。
② ごはんのあたため	ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.18) ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。 ●1おかずあたため仕上がり調節 やや弱 で加熱してください。
	7 スチームあたためでごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●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しないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●7スチームあたためを使うか、1おかずあたため仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。
	5 解凍あたためで冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するとき、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分(約150g)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。(→P.29) ●2～4杯分(1個約150g)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。
	5 解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。(→P.16) ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐ加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。
3 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●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。ラップに包んだ冷凍ごはんをテーブルプレートの中央に直接置いて加熱してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐ加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。 	


こんなときは		確認してください／直しかた
3 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍（7～8分目解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分放置して自然解凍をすると、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）によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
	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加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上ののせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
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"> ●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 [やや強]か[強]に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節 [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。（→P.16） ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニューや「仕上がり調節」を使い分けます。（→P.17、26）
	食品をあ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。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかった物を、オートメニューで追加加熱をしていませんか。 [レンジ 600W]または[レンジ 500W]で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート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。
	揚げ物が熱くなり過ぎる	はじけや飛び散る恐れがある食品は、ラップなどでおいをし、仕上がり調節を [やや弱] か [弱] に合わせて加熱してください。それ以外の食品はラップなどのおおいを取り、 [中] または [やや弱] で加熱します。
	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いをし仕上がり調節を [やや強]か[強]で加熱します。（→P.27） ●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"> ●[5解凍あたため]で加熱します。（→P.28、29） ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節 [やや強]か[強]に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて、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げにむらが見られる	<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に置い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。 ●仕上がりがぬるかったときは、[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。
	5 牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる

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 牛乳のあたため(しぼ)	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
	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置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。[1おかずあたため]で加熱するとうまく仕上がりにません。葉菜・果菜は[12下ゆで葉・果菜]で、根菜は[13下ゆで根菜]で加熱してください。(→P.36、37)
6 野菜	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、洗った後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類を包むときは	ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。
	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置いて加熱します。 ●100g未満のオートメニューはできません。[レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分程度そのまま置いて、蒸らします。
7 パン	トースト 焼き色がつかない	トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 [オープン] [予熱無]で様子を見ながら加熱します。(→P.49)
	バターロール ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。(→P.53) ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	バターロール 焼き色にむらがある	生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。
8 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.93) ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	スポンジケーキ いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 ●卵は新鮮な物を使ってください。
	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	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.57)を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	クッキー 焼き色にむらがある	生地の高さや厚みはそろえてください。

こんなときは		確認してください／直しかた
⑨ その他	もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
	トーストは焼けるか	焼けます(→P.101)。トースターで焼くよりも時間がかかります。
	丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。

お困りのとき

	現象	原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け 付けない	<ul style="list-style-type: none"> ●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「E」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→P.14) ●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。
	加熱中に液晶表示部の表 示が消え、本体の運転が 停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	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。5℃以下の環境ではスチームが出にくくなることがあります。 ●上記を確認しても正常にならない場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.115)
② 音	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」や 「ジージー」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、インバータの作動音です。異常ではありません。
	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。異常ではありません。
	オーブン、グリル加熱の とき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが、故障ではありません。
	スチーム使用中に  音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクから水を吸い込むためのポンプの動作音がしますが、異常ではありません。 ●水蒸気が発生し始めるときに、「シュツ」「ポコッ」と音がすることがありますが、異常ではありません。水を流した際の加熱音になります。
	スチーム使用中「カチ、 カチ」「ジー、ジー」と 音がする	給水タンクから水を吸い込むためのポンプの動作音です。異常ではありません。
調理終了後、しばらく すると「カチ」と音がす る	調理終了後にドアを閉めてから10分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。異常ではありません。	

お困りのとき (つづき)

	現象	原因
② 音(つづき)	終了音や操作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「  」を表示させてから  を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色が変わります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。(→P.14)
	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。
	調理が終了してもファンの風切り音がする 	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中で  を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
③ 火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●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、ドアガラス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や油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室壁面に油が付着しています。初めてお使いのときは、空焼き(73脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	スチームにより白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
④ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶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、液晶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.58)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	<p> 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。</p> <p>加熱室(庫内)の様子を見たいときは  を押してください。</p> <p>消灯するときは、もう一度  を押してください。</p>
	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。



マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。








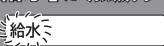
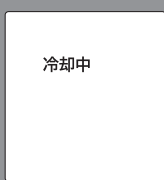


読み取れない場合は以下のURLを入力します。

https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2020/rw.html

	現象	原因
5 設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	[オープン] のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
	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。またヒーターと冷却ファン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35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。
	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。
6 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加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	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.58) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁と皿受棚の塗装が剥がれている	加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。(→P.58) ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。
	テーブルプレート表裏面の汚れ・傷等が目立つ	テーブルプレートのお手入れは、こまめに行ってください。(→P.58) ご使用に伴い、汚れや傷等が目立つ場合がありますが、性能上問題ありません。
ドアガラスの「レシピ集」のコードが読み取れない	表紙に記載のコードを読み取るか、「ホームページからレシピ集を見る」(→P.112)に記載のURLを入力してください。	

お知らせ表示が出たとき

「C※※」が表示されるときは下表を確認してください。繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.115)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
<p>「C00」が表示される</p> 	<p>テーブルプレートがセットされていません。 またはテーブルプレートの上に物をのせています。</p>	<p>加熱室底面にテーブルプレートだけをセットして0点調節をしてください。(→P.18) それでも「C00」表示が直らない場合には、「C00」表示が出ている状態のまま①～⑥の手順で0点調節をしてください。 ①テーブルプレートを取り出し、加熱室を空の状態にしてドアを閉めます。 ②仕上がりを3秒以上長押しします。 ③庫内灯が点灯し約3秒後に、液晶表示部に「- -」が表示されます。 ④ドアを開け、テーブルプレートを加熱室底面にセットし、ドアを閉めます。 ⑤仕上がりを押します。 ⑥庫内灯が点灯し約3秒後に、液晶表示部に「0」が表示されれば完了です。</p>
<p>「C02」が表示される</p> 	<p>テーブルプレートがセットされていません。</p>	<p>加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、スタートを押します。 くり返し表示される場合は、「C00」で記載の直しかたを行ってください。</p>
<p>「C05」が表示される</p> 	<p>加熱室内の温度が高温のため、オートメニューでは調理できません。</p>	<p>ドアを開けると「C05」が消えて「冷却中」が表示します。「冷却中」表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。</p>
<p>「C09」が表示される</p> 	<p>テーブルプレートを皿受棚(上・中・下段)にセットして調理するときに、加熱室底面にテーブルプレートがセットされています。</p>	<p>テーブルプレートを底面から取り外して、皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。直らないときは、「C00」で記載の直しかたを行ってください。</p>
<p>「C18」が表示される</p> 	<p>機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。</p>	<p>運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。</p>
<p>点滅 「給水」が点滅する</p> 	<p>給水タンクの水がありません。</p>	<p>給水タンクに水を補給してください。(→P.22)</p>
<p>「冷却中」が表示される</p> 	<p>機械室内部の冷却のため冷却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。 表示中も続けて調理できます。</p>	<p>加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中でとりけしを押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが故障ではありません。</p>
<p>「H※※」が表示される</p>  <p>※※は2けたの数字を表示します。</p> <p>H※※の表示例</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。 ●部品の故障表示 	<p>とりけしを押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、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。)</p> <p>「H※※」が繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.115)</p>

オートメニューの選びかた…………… 25
※ レシピ集に記載の写真は、盛り付けの一例です。

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

焼き物

	ページ
27 ハンバーグ……………	70
28 ローストビーフ……………	70
29 鶏のハーブ焼き……………	71
30 鶏の照り焼き……………	71
40 豚のしょうが焼き……………	71
ローストチキン……………	72
焼きとり……………	72
31 塩ざけ……………	72
さけのムニエル……………	73
32 塩さば……………	73
33 ぶりの照り焼き……………	73
34 あじの開き……………	74
35 焼きいも……………	74
50 焼き野菜……………	74
36 マカロニグラタン……………	75
ホワイトソース……………	75
市販の冷凍グラタン……………	75
ほうれん草のキッシュ……………	76

いため物 (油を使わないいため物) ページ

37 焼きそば◎……………	76
41 チンジャオロウスー◎……………	76
51 なすのみそいため◎……………	77
52 豚肉とピーマンのみそそぼろ◎……………	77
53 焼きうどん◎……………	77
54 にらレバいため◎……………	78

蒸し物

	ページ
38 茶わん蒸し……………	78
42 あさりの酒蒸し◎……………	79
45 鶏の簡単蒸し◎……………	79
香味ソース……………	79
梅肉ソース……………	79
55 蒸し野菜のベーコン巻き◎……………	79
56 なすときのこの蒸しサラダ◎……………	80

揚げ物 (ノンフライ)

	ページ
14 鶏のから揚げ……………	80
15 手羽先のから揚げ……………	81
23 豚のから揚げ……………	81
16 とんカツ……………	81
煎りパン粉の作りかた……………	81
17 ヒレカツ……………	82
チキンカツ……………	82
くしカツ……………	82
18 えびフライ……………	83
19 あじフライ……………	83
20 ポテトコロツケ……………	83
21 えびの天ぷら……………	84
24 魚介の天ぷら……………	84
25 野菜の天ぷら……………	84
かき揚げ……………	84
22 チキン南蛮……………	85
26 さつま揚げ……………	85

煮物・汁物

	ページ
39 肉じゃが……………	86
カレー (ポーク&ビーフ)……………	86
ビーフシチュー……………	87
43 筑前煮……………	87
44 ぶり大根……………	88
46 かぼちゃの煮物◎……………	88
47 肉豆腐◎……………	88
48 かつお昆布だし……………	89
49 とん汁……………	89
57 簡単肉じゃが◎……………	89
58 さばのみそ煮……………	90
59 きんぴらごぼう◎……………	90
60 ふろふき大根◎……………	90

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。

00は「オートメニュー」の応用メニューです。

◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

ごはん物・麺

ページ

カルボナーラ	91
炊飯（ごはん）	91
赤飯（おこわ）	92
山菜おこわ	92

スイーツ

ページ

61 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	93
66 シフォンケーキ（プレーン）	94
ロールケーキ（プレーン）	95
パウンドケーキ（プレーン）	96
スフレチーズケーキ	96
62 型抜きクッキー	97
らくらくクッキー	97
エクレア	98
カスタードクリーム	98
マドレーヌ	99
マフィン	99
柔らかプリン	99
アップルパイ	100
りんごのプリザーブ	100
焼きりんご	100

パン・ピザ

ページ

63 トースト（裏返し）	101
バターロール（ロールパン）	102
山形食パン	103
64 簡単パン	104
65 ピザ（パン生地）	105
市販のピザ	105

ゆで物

ページ

12 ほうれん草のおひたし◎	106
13 イタリアンサラダ◎	106

あたため

ページ

4 牛乳のあたため	107
7 スチームあたため （ごはんのあたため（スチーム）、 お総菜のあたため（スチーム））	107
8 中華まんのあたため	107
9 揚げ物のあたため	107

冷凍食品パリッと調理

ページ

67 冷凍鶏のから揚げ	108
68 冷凍チャーハン	108
69 冷凍たこ焼き	109
70 冷凍今川焼き	109

以下のメニューは WEB レシピ集に掲載しています。
「調理分類」は応用元の「オートメニュー」の分類です。



焼き物

- 27 ビーフハンバーグ
- 27 ピーマンの肉詰め
- 32 さばの塩焼き
- 35 ベークドポテト
- 36 えびドリア
- 36 ラザニア

いため物(油を使わないいため物)

- 41 ホイコウロウ
- 41 ゴーヤーチャンプルー

蒸し物

- 38 手作り豆腐
- 45 鶏の酒蒸し

揚げ物(ノンフライ)

- 14 鶏のしょうゆから揚げ

煮物・汁物

- 39 ロールキャベツ
- 57 里いもの煮物
- 47 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
- 48 煮干し昆布だし
- 49 けんちん汁

スイーツ

- 62 絞り出しクッキー
- 62 アーモンドクッキー

- 本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は右表の通りです。
- レシピ集本文に記載している□はオートメニューや手動調理の加熱の種類を示します。
- 卵は大きさの表記がないものはMサイズです。

■加熱時間

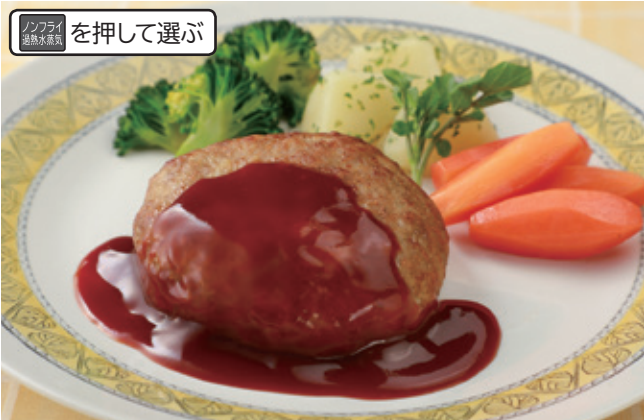
- 約 5 分 : 5 分を目安にして加熱します。
- 5~10分 : 5~10 分を目安にして加熱します。
- レシピ集に使われる単位は、次の通りです。
容量 : 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけた物です。

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 g) (1mL = 1cc)

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

焼き物

オート 27 ハンバーグ



ノンフライ 過熱水蒸気 を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(4個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	100g
バター	15g
合びき肉	300g
パン粉	カップ ¾ (約30g)
② 牛乳	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ ½ 弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

作りかた

- 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|600W|約2分30秒] (→P.43~45) で加熱する。
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
- 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の小判型にして中央をくぼませる。
- テーブルプレートを取り外し、④を並べ、中段に入れ[ノンフライ・過熱水蒸気|27 ハンバーグ] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ハンバーグのコツ

- 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。
- 2人分の場合
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 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。
- 生地作りにフードプロセッサーを使って作る場合はそれぞれの取扱説明書を参照します。

お願い

- 調理後の加熱室の油污や臭いが気になるときは[73 脱臭] (→P.15) で加熱してください
- 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 28 ローストビーフ



ノンフライ 過熱水蒸気 を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 52 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
牛もも肉(かたまり)	800g
塩、こしょう	各少々
にんにく(すりおろす)	1片
サラダ油	小さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすりこみ、サラダ油を全体に塗る。
- ②を取り外したテーブルプレートの中央にのせ、下段に入れ[ノンフライ・過熱水蒸気|28 ローストビーフ] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

ローストビーフのコツ

- 肉は冷蔵室から出したての物を
使用する肉は冷蔵室から出してすぐに使用します。
- 肉の直径は
4.5~5cm(2人分)、5~7cm(3人以上)の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。
- 2人分の場合
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 形状がふぞろいの場合
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときは
テーブルプレートの前後を入れかえ[オープン|予熱無|210℃] (→P.49) で様子を見ながら加熱します。
- 塩、こしょうの分量は
塩は肉の重さの0.8~1%、こしょうは肉の重さの0.3~0.4%が目安です。

⚠ 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

オート 29 鶏のハーブ焼き

ノンフライ 過熱水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 29 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
④ タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	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。
- 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の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ「**ノンフライ・過熱水蒸気**」**29 鶏のハーブ焼き**(→P.38)で加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 2人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 骨付き肉は
仕上がり調節 **強** で加熱します。

オート 30 鶏の照り焼き

ノンフライ 過熱水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
④ みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	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開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に 15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ②の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ「**ノンフライ・過熱水蒸気**」**30 鶏の照り焼き**(→P.38)で加熱する。

鶏の照り焼きのコツ

- 市販のたれは
好みで④のかわりに使っても良いでしょう。
- メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
- 2人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

オート 40 豚のしょうが焼き

おかず スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
豚ロース薄切り肉(厚さ2~3mmの物)	200g
酒	大さじ1・½
しょうゆ	大さじ1
④ しょうが(すりおろす)	大さじ½
砂糖	小さじ1

作りかた

- 豚肉を合わせた④に 15分程度つけておく。
- 取り外したテーブルプレートに①を広げて並べ、中段に入れ「**おかず・スイーツ**」**40 豚のしょうが焼き**(→P.38)で加熱する。

豚のしょうが焼きのコツ

- 1人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 焼きが足りなかったときは「**グリル**」(→P.47)で様子を見ながら焼きます。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「**73 脱臭**」(→P.15)で加熱してください
- 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

手動

ローストチキン



手動

オープン

予熱 約 9 分
210℃
80 ~ 90 分

使用付属品



テーブルプレート
下段

材料

1羽分

若鶏 (内臓抜き、約 1.0kg の物)	1羽
塩	小さじ1
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 (葉を取り除き、 4 ~ 5cm 幅に切る)	100g
サラダ油	適量

作りかた

- 鶏肉をよく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 取り外したテーブルプレートの中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- 食品を入れずにオープン予熱有 210℃ 80 ~ 90 分 (→P.48) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。

ローストチキンのコツ

- 首のついた若鶏は皮を残してつけ根から切り落とします。
- くさがりが気になる場合はレモン ½ 個 (分量外) の切り口で全体をこすると良いでしょう。
- 加熱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。

手動

焼きとり



手動

グリル

17 ~ 22 分
裏返して
6 ~ 11 分

使用付属品



テーブルプレート
中段

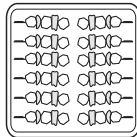
材料

4人分 (12本)

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

作りかた

- 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら 20 分程度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 取り外したテーブルプレートに①を並べ、中段に入れグリル 17 ~ 22 分 (→P.47) で加熱し、裏返してグリル 6 ~ 11 分 で加熱する。



焼きとりの並べかた

[ひとくちメモ]

好みで④のかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。

オート
31

塩づけ

ノンフライ 過熱水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 26 分

1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

材料

4人分 (4切れ)

塩づけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ
------------------------	-----

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ②を中段に入れノンフライ・過熱水蒸気 31 塩づけ (→P.38) で加熱する。

焼き魚のコツ

- 2人分の場合仕上がり調節 弱 で加熱します。
- 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。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量で変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかたは中央に寄せて並べます。

手動

さけのムニエル



手動	使用付属品
オープン 200℃ 23～28分	テーブルプレート 中段

材料	4人分(4切れ)
生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ
レンジ200W|約1分30秒
(→P.43~45)で加熱して溶かす。
- 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。
- 取り外したテーブルプレートに、
②を並べ、全体に①をふりかける。
- ③を中段に入れオープン|予熱無
200℃|23～28分
(→P.49)で加熱する。

オート
32

塩さば



ノンフライ 過熱水蒸気	を押して選ぶ	加熱時間の目安	使用付属品
		約21分	テーブルプレート 中段
		1回に作れる分量	給水タンク 満水
		2～4人分	

材料	4人分(4切れ)
塩さば (1切れ約100g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。
- さばの水けをふき取り、皮目を上
にして、取り外したテーブルプレートの
中央に寄せて並べる。
- ②を中段に入れ|ノンフライ・過熱水蒸気
32 塩さば (→P.38)で加熱する。

オート
33

ぶりの照り焼き



ノンフライ 過熱水蒸気	を押して選ぶ	加熱時間の目安	使用付属品
		約21分	テーブルプレート 中段
		1回に作れる分量	給水タンク 満水
		2～4人分	

材料	4人分(4切れ)
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
しょうゆ	カップ 1/4
みりん	カップ 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。
- ぶりは水けをふき取り、合わせた[Ⓐ]
に30分～1時間つけて下味をつけ、
汁けをかるく切る。
- ②の盛りつけたときに上になる方を
上にして、取り外したテーブルプレ
ートの中央に寄せて並べる。
- ③を中段に入れ|ノンフライ・過熱水蒸気
33 ぶりの照り焼き (→P.38)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
73 脱臭 (→P.15)で加熱してください
- 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

焼き物

オート 34 あじの開き



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ~ 2 人分	

材料	2人分(2枚)
あじの開き (1枚100~120gの物)	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。
- あじの盛りつけたときに上になる方を上にしてあじの開きのコツを参照し、取り外したテーブルプレートに並べる。
- ②を中段に入れ **ノンフライ・過熱水蒸気 34 あじの開き** (→P.38) で加熱する。

あじの開きのコツ

- 1人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 干物(1枚)が70g以下のときは **グリル** (→P.47) で様子を見ながら加熱します。
- 並べかたは
1人分 2人分
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動調理 **スチームグリル** (→P.50) 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。
- 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。

お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **73 脱臭** (→P.15) で加熱してください
- 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 35 焼きいも



加熱時間の目安	使用付属品
約 59 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(4本)
さつまいも (1本約250gの物)	4本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 取り外したテーブルプレートにさつまいもを並べ、下段に入れ **ノンフライ・過熱水蒸気 35 焼きいも** (→P.38) で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

焼きいものコツ

- さつまいもの太さは直径 4 ~ 5cm の物が適しています。
- 2人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

オート 50 焼き野菜



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう など合わせて	270g

アンチョビ(みじん切り)	小さじ $\frac{2}{3}$
スタッドオリーブ(みじん切り)	2個
④ オリーブ油	大さじ $\frac{2}{3}$
白ワインビネガー	小さじ $1\frac{1}{3}$
レモン汁	小さじ $\frac{2}{3}$
塩、こしょう	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る。
- 取り外したテーブルプレートに①を広げてのせる。
- ②を中段に入れ **おかず・スイーツ 50 焼き野菜** (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

焼き野菜のコツ

- 1人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 3人分の場合
仕上がり調節 **強** で加熱します。

オート 36 マカロニグラタン



おかず スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
マカロニ	80g
鶏もも肉 (1cm 角切り)	100g
殻つきえび (尾と殻 を取り、背わたを取っ て半分に切る)	8 尾 (約 160g)
④ 玉ねぎ (薄切り)	100g
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1 缶 (約 50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ 3
ピザ用チーズ または粉チーズ	80g

- ### 作りかた
- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に④を入れ **レンジ** [600W] [約 5 分 30 秒] (→P.43~45) で加熱し、マカロニと合わせる。
 - ②にホワイトソースの 1/2 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。
 - 取り外したテーブルプレートに④を並べ、下段に入れ **おかず・スイーツ** [36 マカロニグラタン] (→P.38) で加熱する。

グラタンのコツ

- 容器は
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。
- 1、2人分の場合
仕上げ調節 **弱** で加熱します。
- 市販のホワイトソース
使ってもいいでしょう。
- 焼くときの皿の置きかたは
テーブルプレートにグラタン皿を下図のように並べてください。
1人分 2人分 3人分 4人分

 4人分がナナメに入らないときはこのように並べます。
- 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] (→P.43~45) で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。
- 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。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間 3 ~ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンは [36 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。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

焼き物

ホワイトソース

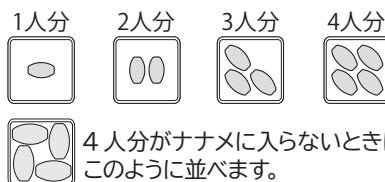
作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ** [600W] (→P.43~45) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ** [600W] で途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳		200mL	400mL	600mL
	小麦粉 (薄力粉)		20g	30g	40g
	バター		30g	40g	50g
	塩		各少々	各少々	各少々
	こしょう		各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ [600W]		約 1 分 10 秒	約 1 分 40 秒	約 2 分 10 秒
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ [600W]		2 ~ 4 分	5 ~ 7 分	9 ~ 11 分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1 個・約 240g) は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま (1 ~ 4 人分まで)、取り外したテーブルプレートに下図のように並べて、下段に入れ **オープン** [予熱有] [200℃] [25 ~ 35 分] (→P.48) で加熱する。



【ひとくちメモ】

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)

いため物 (油を使わないいため物)

手動

ほうれん草の キッシュ



手動

オープン

210℃

25 ~ 30分

使用付属品



テーブルプレート
下段

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ほうれん草	1束 (約200g)
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
④ スープ(顆粒スープの 素小さじ½を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ 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解凍・下ゆで [12 下ゆで葉・果菜] (→P.36,37)で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さ切る。
- 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 ¾量を加えて混ぜ、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す。
- 取り外したテーブルプレートの中央に④をのせ、下段に入れオープン [予熱無] [210℃] [25 ~ 30分] (→P.49)で加熱する。

オート
37

焼きそば

おかず
スイーツ
を押して選ぶ



加熱時間の目安

約8分

1回に作れる分量

1 ~ 2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

焼きそば用めん (ソースつき、1袋150g の物)	2袋
野菜ミックス	250g
豚薄切り肉(ひとくち 大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々

2人分

作りかた

- 深さのある平皿に野菜ミックスの½量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ [37 焼きそば] (→P.38)で加熱し、かき混ぜる。

焼きそばのコツ

- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
41

チンジャオロースー

おかず
スイーツ
を押して選ぶ



加熱時間の目安

約6分

1回に作れる分量

1 ~ 2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

牛もも肉(細切り)	150g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
④ ピーマン(種を取り、 タテに細切り)	4個 (約120g)
たけのこ水煮(細切り)	50g
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
⑥ 砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素(顆 粒)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

2人分

作りかた

- 牛肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。
- ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑥を入れて混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ [41 チンジャオロースー] (→P.38)で加熱し、かき混ぜる。


チンジャオロースーのコツ

- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 51 なすのみそいため



おかず スイーツ を押しして選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	


材料	2人分
なす	3 本 (約 300g)
ピーマン	1 個 (約 30g)
みそ	大さじ 2
① 砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1

- ### 作りかた
- ① 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。
 - ② ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
 - ③ ポリ袋(市販)に①と②、合わせた④を入れて、混ぜ合わせる。
 - ④ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
 - ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** **51 なすのみそいため** (→P.38) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 52 豚肉とピーマンのみそそば



おかず スイーツ を押しして選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	


材料	2人分
豚ひき肉	100g
ピーマン (種を取り、5mm幅に切る)	3 個 (約 90g)
酒	大さじ 1
みそ	大さじ 1
① 砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ ½
和風だしの素	ひとつまみ
白ごま	適量

- ### 作りかた
- ① ポリ袋(市販)に豚肉とピーマン、合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
 - ② 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、かるくラップをする。
 - ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** **52 豚肉とピーマンのみそそば** (→P.38) で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

オート 53 焼きうどん



おかず スイーツ を押しして選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
うどん (ゆでた物、1袋約200gの物)	2 玉
野菜ミックス	250g
水	大さじ ½
① しょうゆ	大さじ 1
塩、こしょう	各少々
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々


- ### 作りかた
- ① ポリ袋(市販)に合わせた④とうどんを入れて、混ぜ合わせる。
 - ② 肉に塩、こしょうする。
 - ③ 深さのある平皿に②を広げ、野菜ミックスの½量、ポリ袋から取り出した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、かるくラップをする。
 - ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** **53 焼きうどん** (→P.38) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

蒸し物

オート 54 ならレバいため



おかずスイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
豚レバー (ひとくち大に切る)	140g
なら(5cm 長さに切る)	60g
酒	小さじ2
しょうが汁	小さじ2
片栗粉	小さじ2
しょうが	小さじ2
んにく	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ 3/8
塩	少々
ごま油	小さじ 3/8
玉ねぎ(薄切り)	30g
黄パプリカ(薄切り)	30g
もやし	60g



作りかた

- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせた④につけこみ15分程度おく。
- ポリ袋(市販)に汁けをかるく切った①と合わせた③、なら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に 3/8 量のならを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのならを広げて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」54 ならレバいため(→P.38)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 38 茶わん蒸し



おかずスイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 45 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	 給水タンク 満水

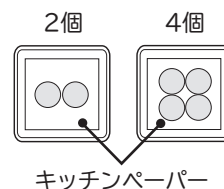
材料	4人分
卵	2個 (約100g)
だし汁	350~ 400mL
しょうゆ、塩	各小さじ 1/2
みりん	小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾 (約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して 石づきを取り、そぎ切り)	2枚 (8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして「レンジ」200W「2~3分」(→P.43~45)で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共がたをする。
- ⑤を取り外したテーブルプレートに「茶わん蒸しのコツ」を参照して並べ、下段に入れ「おかず・スイーツ」38 茶わん蒸し(→P.38)で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉のせ、ふたをして約5分蒸らす。

茶わん蒸しのコツ


- 容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 卵液の温度は20~25℃の物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節「強」で、卵液の温度が高いときは「弱」に調節します。
- 2人分の場合
仕上がり調節「弱」で加熱します。
- 卵液は器の7分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは
容器のすべり止めのために、テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に下図のように並べます。



- 加熱室は冷ましてから
「オープン」「グリル」「73 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を用いて、気をつけて出してください。

オート 42 あさりの酒蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	300g
酒	カップ ¼
バター	小さじ1

作りかた

- あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** 42 あさりの酒蒸し (→P.38) で加熱する。

【ひとくちメモ】

あさりは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、砂をはかせます。食塩水の量はあさがり半分つかる程度です。あさがりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

香味ソース


材料	
長ねぎ(あらめのみじん切り)	½ 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 ½
ラー油	大さじ ½

作りかた

- 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

オート 45 鶏の簡単蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	100g

作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、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。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** 45 鶏の簡単蒸し (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

梅肉ソース


材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ ½
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 55 蒸し野菜のベーコン巻き



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分(8個)
ベーコン	8枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	130g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** 55 蒸し野菜のベーコン巻き (→P.38) で加熱する。

鶏の簡単蒸しのコツ


- 切り目は 肉の厚さが1cm以上あるところに½以上、等間隔に入れます。
- 加熱後は 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。
- 皿は 深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

揚げ物（ノンフライ）

オート 56 なすときのこの蒸しサラダ

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
なす	2本(約200g)
ししとうがらし	6本(約30g)
① えのきだけ	50g
② まいたけ	50g
油揚げ (湯通して1cm幅に切る)	1枚(約30g)
塩こうじ	大さじ1
③ しょうが (すりおろす)	小さじ½
④ レモン汁	小さじ2
⑤ オリーブ油	大さじ½

作りかた

- ① 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。
- ② ①のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。ししとうがらしは切れ目を入れる。
- ③ 合わせた④をポリ袋(市販)に入れ、合わせた⑤と①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** **56 なすときのこの蒸しサラダ** (→P.38) で加熱し、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。

オート 14 鶏のから揚げ

ノンフライ 過熱水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉 (市販の物)	大さじ4 (約40g)

鶏のから揚げのコツ


- 2人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- から揚げ粉(市販の物)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。
- テーブルプレートの汚れが気になる
ときは
アルミホイルまたはオープンシートを
敷きます。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 **強** で加熱します。

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ② ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ **ノンフライ・過熱水蒸気** **14 鶏のから揚げ** (→P.38) で加熱する。

オート 15 手羽先のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
鶏手羽先 (1本約60gの物)	8本
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ1
④ 酒	大さじ1
みりん	大さじ2
にんにく(すりおろす)	1片
長ねぎ(みじん切り)	10g
七味とうがらし	少々


- 作りかた**
- 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分程度おき、汁けをかるく切る。
 - 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、中段に入れ
ノンフライ・過熱水蒸気
15 手羽先のから揚げ (→P.38) で加熱する。

手羽先のから揚げ・豚のから揚げのコツ

■ 2人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

オート 23 豚のから揚げ




加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(12個)
豚バラ肉	400g
から揚げ粉(市販の物)	大さじ 4 (約 40g)

- 作りかた**
- 豚肉は 1.5 ~ 2cm 厚さの 12 等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分程度おき、余分な粉をたいて落とす。
 - 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、中段に入れ
ノンフライ・過熱水蒸気 23 豚のから揚げ (→P.38) で加熱する。

オート 16 とんカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚 約100gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1/2 個
煎りパン粉	30g

- 作りかた**
- 豚肉に塩、こしょうをする。
 - ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、下段に入れ
ノンフライ・過熱水蒸気 16 とんカツ (→P.38) で加熱する。

とんカツのコツ

■ 1人分の場合
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

■ 3人分の場合
仕上がり調節 **強** で加熱します。

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すって煎り、冷ます。

(ノンフライ) 揚げ物

オート 17 ヒレカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	2人分(8個)
豚ヒレ肉(かたまり)	200g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½ 個
煎りパン粉(→P.81)	30g

作りかた


- 豚肉は1cm厚さの8等分に切り、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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、下段に入れ **ノンフライ・過熱水蒸気 17 ヒレカツ** (→P.38) で加熱する。

ヒレカツのコツ

- 1人分の場合
仕上がり調節 **[弱]** で加熱します。
- 3人分の場合
仕上がり調節 **[強]** で加熱します。
- まぶす小麦粉は
まんべんなくつけてください。
まぶす目安は大きじ 3 ~ 4 です。
- 油は使わない
衣は煎りパン粉(→P.81)を使います。

手動 チキンカツ



加熱時間の目安	使用付属品
手動 オープン 190℃ 25 ~ 30 分	 テーブルプレート 下段


材料	4人分(12個)
鶏ささみ	6本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.81)	60g

作りかた

- 鶏肉は1本を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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、下段に入れ **オープン 予熱無 190℃ 25 ~ 30 分** (→P.49) で加熱する。

手動 くしカツ



加熱時間の目安	使用付属品
手動 オープン 190℃ 25 ~ 30 分	 テーブルプレート 下段

材料	2人分(4本)
豚ロース肉 (厚さ約1cm、 1枚約100gの物)	2枚
長ねぎ (3~4cmの長さに切る)	½ 本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½ 個
煎りパン粉(→P.81)	30g

作りかた

- 豚肉は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、取り外したテーブルプレートの中央に並べる。
- ③を下段に入れ **オープン 予熱無 190℃ 25 ~ 30 分** (→P.49) で加熱する。

オート 18 えびフライ



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ~ 3 人分	

材料	2人分(8本)
殻つきえび	8尾分
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½ 個
煎りパン粉(→P.81)	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 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、下段に入れ **ノンフライ・過熱水蒸気** 18 えびフライ(→P.38)で加熱する。

オート 19 あじフライ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ~ 3 人分	

材料	2人分(4枚)
あじ(3枚におろした物)	2尾分(4切れ)
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½ 個
煎りパン粉(→P.81)	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 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。
- ③ 取り外したテーブルプレートに②を並べ、下段に入れ **ノンフライ・過熱水蒸気** 19 あじフライ(→P.38)で加熱する。

オート 20 ポテトコロッケ



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(8個)
じゃがいも	300g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	適量
煎りパン粉(→P.81)	適量

作りかた

- ① 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解凍・下ゆで **13 下ゆで根菜** 仕上がり調節弱(→P.36、37)で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
- ② 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ **レンジ600W** 約5分(→P.43~45)で加熱し、加熱後ほぐす。
- ③ ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約55g)し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れ **ノンフライ・過熱水蒸気** 20 ポテトコロッケ(→P.38)で加熱する。

えびフライ・あじフライ・ポテトコロッケのコツ

■ まがず小麦粉は

まんべんなくつけてください。
まがず目安は大さじ3~4です。

■ 油は使わない

衣は煎りパン粉(→P.81)を使います。

オート 21 えびの天ぷら



ノンフライ・過熱水蒸気 を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ~ 3 人分	

材料	2人分(8本)
殻つきえび	8 尾分
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1/2 個
天かす	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。
- 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。
- 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に④を寄せて並べ、下段に入れ
[ノンフライ・過熱水蒸気] 21 えびの天ぷら
(→P.38)で加熱する。

天ぷらのコツ

- まぶす小麦粉は**
まんべんなくつけてください。
まぶす目安は大きじ3~4です。
- 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。
- 冷めた天ぷらのあたためは**
[あたためいろいろ] 9 揚げ物のあたため
(→P.32、33)で加熱します。

オート 24 魚介の天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 3 人分	

材料	2人分(8本)
右記から1種類選択 〈きすの天ぷら〉 きす(開いてある物、 1枚約20gの物)	6枚
〈いかの天ぷら〉 いか(生食用、 1.5cm幅の輪切り)	6個
〈あなごの天ぷら〉 あなご(煮あなご、 1切れ約20gの物)	6切れ
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1/2 個
天かす	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。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、下段に入れ
[ノンフライ・過熱水蒸気] 24 魚介の天ぷら
(→P.38)で加熱する。

オート 25 野菜の天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 3 人分	

材料	2人分
右記から1種類選択 〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)	8枚
〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも(7mm厚さの輪切り)	8枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん(7mm厚さの輪切り)	8枚
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1/2 個
天かす	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。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、下段に入れ
[ノンフライ・過熱水蒸気] 25 野菜の天ぷら
(→P.38)で加熱する。

手動 かき揚げ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 9 分 210℃ 10 ~ 15 分	テーブルプレート 下段

材料	2人分(4枚)
むきえび (背わたを取り1cm に切る)	40g
さつまいも (1cmさいの目切り)	30g
④ にんじん (5mm 角切り)	30g
ごぼう(細切り)	30g
三つ葉 (2cm幅に切る)	20g
小麦粉(薄力粉)	大きじ 2/3
小麦粉(薄力粉)	小さじ 1・1/3
片栗粉	小さじ 2/3
⑤ ベーキングパウダー	小さじ 1/3
水	15mL

作りかた

- 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から水けを切っておく。
- ④をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤をなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
- 食品を入れずに[オープン] [予熱有]
[210℃] [10~15分] (→P.48)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

オート
22

チキン南蛮

ノンフライ
過熱水蒸気
を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 24 分

1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

作りかた

- 鶏肉は 1 枚を 6 等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、**㉠**につけ込み、15 分以上おく。
- 耐熱容器に**㉡**を入れ[レンジ|600W|約 2 分](→P.43~45)で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
- 耐熱容器に卵を入れ[レンジ|500W|約 1 分]で加熱し、**㉢**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。
- ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、**㉠**の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した**㉠**の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中中央に寄せて並べる。
- ㉡**を中段に入れ [ノンフライ・過熱水蒸気|22 チキン南蛮|→P.38]で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を**㉡**の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、**㉢**のタルタルソースを添える。

材料

4人分(12個)

鶏もも肉(皮つき、1枚 約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
㉠ しょうが(すりおろす)	小さじ1・ $\frac{1}{2}$ (約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3
<甘酢ダレ>	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
㉡ 砂糖	大さじ1・ $\frac{1}{2}$
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	$\frac{1}{2}$ 本
<タルタルソース>	
卵(溶きほぐす)	1個
ピクルス(みじん切り)	2個 (約40g)
㉢ マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

チキン南蛮のコツ

- 2人分の場合
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節[強]で加熱します。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート
26

さつま揚げ

ノンフライ
過熱水蒸気
を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 23 分

1 回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

材料

2人分(4個)

いわしのすり身	130g
にんじん(せん切り)	50g
枝豆(ゆでた物)	50g
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ $\frac{1}{3}$
㉠ みりん	小さじ $\frac{2}{3}$
酒	小さじ $\frac{2}{3}$
しょうが汁	小さじ $\frac{2}{3}$
卵白	$\frac{2}{3}$ 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**㉠**を入れてさらに混ぜる。
- ㉠**に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ 4 等分する。
- 手に水をつけ、**㉡**を厚さ 1cm の円形にのばし、形を整える。
- 取り外したテーブルプレートに**㉡**を並べる。
- ㉡**を中段に入れ [ノンフライ・過熱水蒸気|26 さつま揚げ|→P.38]で加熱する。

さつま揚げのコツ

- 1人分の場合
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 3人分の場合
仕上がり調節[強]で加熱します。

揚げ物
(ノンフライ)

煮物・汁物

オート 39 肉じゃが



おかず スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 58 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	


材料	4人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	約300g
にんじん (乱切り)	小1本 (約100g)
④ 玉ねぎ (くし形切り)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	6枚
だし汁	カップ1½
⑤ しょうゆ	大さじ3
酒	カップ½
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量
さやえんどう (ゆでた物)	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。
- 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を加えオープンシートで落としがた (煮物のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ [39 肉じゃが] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約 20 分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

手動 カレー (ポーク&ビーフ)



手動	使用付属品
レンジ リレー 600W 6 ~ 10 分 200W 30 ~ 40 分 (リレー加熱)	 テーブルプレート 底面

材料	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉 (1.5 ~ 2cm 厚さ、2cm 角に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ1
④ じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	200g
④ 玉ねぎ (くし形切り)	200g
にんじん (乱切り)	小½本 (約100g)
カレールー	小1箱 (約120g)
水	カップ2½
⑤ インスタントコーヒー	お好みで小さじ½
はちみつ	お好みで小さじ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉と④、バターを入れ、かるくラップをし [レンジ]600W [約5分] (→P.43~45) で加熱し、かき混ぜる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤を入れて [レンジ]600W [約5分30秒] で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き [レンジ]600W [6 ~ 10分]、[レンジ]200W [30 ~ 40分] (→P.46) でリレー加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

カレー (ポーク & ビーフ) のコツ

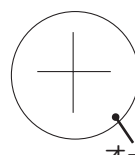
- 野菜は
①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうま味を引き出します。
- お好みで
インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

煮物のコツ

- 容器は大きくて深めの物を
直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
- 材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 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。
- 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。

オープンシートで落としがたをする

- 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。
- 加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



オープンシート

手動

ビーフシチュー



手動

レンジ | リレー
600W 6～10分
200W 60～70分
(リレー加熱)

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

4人分

牛シチュー用肉 (1.5～2cm 厚さ、3cm 角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	200g
④ にんじん (乱切り)	中1本 (約150g)
玉ねぎ (くし形切り)	200g
バター	大さじ1
デミグラスソース (缶詰)	290g
水	カップ1
トマトピューレ	大さじ2
⑤ 赤ワイン	大さじ3
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
ローリエ	2枚
生クリーム	適量

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉と④を入れ、かるくラップをし、**レンジ|600W|約6分30秒** (→P.43～45) で加熱し、かき混ぜる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と⑤を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としふた (煮物のコツ参照 (→P.86)) をし、テーブルプレートの中央に置き**レンジ|600W|6～10分**、**レンジ|200W|60～70分** (→P.46) でリレー加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

オート
43

筑前煮

おかず
スイーツ
を押して選ぶ



加熱時間の目安

約50分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

4人分

鶏もも肉 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (乱切り)	100g
ごぼう (乱切りにし、酢水につける)	100g
れんこん (乱切りにし、酢水につける)	100g
こんにゃく (ひとくち大に切る)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、4つに切る)	4枚
だし汁	カップ1・1/4
④ 酒	大さじ5
しょうゆ	カップ 1/3
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量

作りかた


- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ② ①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ふた (煮物のコツ参照 (→P.86)) をし、テーブルプレートの中央に置き**おかず・スイーツ|43 筑前煮** (→P.38) で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

煮物・汁物

オート 44 ぶり大根

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 32 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
大根 (2cm 厚さの半月切り)	4 個 (約 130g)
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物)	1・ $\frac{1}{3}$ 切れ
水	カップ $\frac{1}{2}$
砂糖	大さじ 1・ $\frac{1}{3}$
① しょうゆ	大さじ 2 弱
みりん	大さじ $\frac{2}{3}$
しょうが (薄切り)	$\frac{2}{3}$ かけ


作りかた

- 大根は面取りして、ラップで包み解凍・下ゆで [13 下ゆで根菜] (→P.36、37) で加熱し、水にさらす。
- ぶりは 1 切れ 3 等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた③を入れ、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.86)) をし、テーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [44 ぶり大根] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約 20 分おき、味をしみ込ませる。

オート 46 かぼちゃの煮物

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
かぼちゃ (3cm 角に切る)	500g
だし汁	カップ $\frac{3}{4}$
しょうゆ	大さじ 1・ $\frac{1}{2}$
① 砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 1


作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせた①を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.86)) 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 **おかず・スイーツ** [46 かぼちゃの煮物] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

オート 47 肉豆腐

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
牛バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g
① 長ねぎ (5mm 幅のナメ切り)	40g
えのきだけ (石づきを取り、ほぐす)	60g
糸こんにゃく (白色の物)	60g
木綿豆腐	$\frac{1}{2}$ 丁 (約 150g)
砂糖	大さじ 1・ $\frac{1}{2}$
② しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ $\frac{1}{2}$
だし汁	カップ $\frac{1}{4}$


作りかた

- 豆腐は水切りをして 6 等分する。
- 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①と②を並べて入れる。
- 合わせた③をかけ、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.86)) 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 **おかず・スイーツ** [47 肉豆腐] (→P.38) で加熱してかき混ぜる。

オート 48 かつお昆布だし



おかず スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	 テーブルプレート底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 カップ	

材料	3~4カップ
水	カップ5
昆布	10g
かつおぶし	30g

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** | 48 かつお昆布だし (→P.38) で加熱する。
- ③ 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約 5 分おき、キッチンペーパーや布でこす。

オート 49 とん汁



おかず スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	 テーブルプレート底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	70g
大根 (5mm 厚さのいちょう切り)	70g
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	25g
④ ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	35g
④ 里いも (3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	65g
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	1・½ 枚
だし汁	カップ2
④ みそ	大さじ2
長ねぎ (5mm 厚さのナナメ切り)	20g


作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた④を加える。
- ② ①にオープンシートで落としがた (だし・汁物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** | 49 とん汁 (→P.38) で加熱する。
- ③ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

オート 57 簡単肉じゃが



おかず スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
牛バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	80g
じゃがいも (3cm 角に切る)	100g
④ にんじん (5mm の半月切り)	75g
玉ねぎ (薄切り)	50g
生しいたけ (石づきを取り、4つに切る)	2枚
めんつゆ (市販のもの)	大さじ2・½
④ みりん	小さじ1
水	大さじ1・½

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた④を加える。
- ② オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.86)) 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 **おかず・スイーツ** | 57 簡単肉じゃが (→P.38) で加熱する。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

だし・汁物のコツ

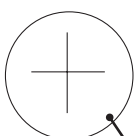
■ 容器は

直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。

■ オープンシートで落としがたをする

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のせて加熱します。

金属製の物は使わないでください。



オープンシート


■ 加熱が足りなかったときは

レンジ | 500W (→P.43~45) で様子を見ながら加熱します。

オート 58 さばのみそ煮



おかずスイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	 テーブルプレート底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
さばの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ
長ねぎ (5cmの長さに切る)	1/3 本
しょうが (薄切り)	1/3 かけ
水	カップ 1/6
④ みそ	大さじ 1.2/3
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 2


作りかた

- ① さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- ③ オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.86)) をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」58 さばのみそ煮 (→P.38) で加熱する。

オート 59 きんぴらごぼう



おかずスイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	 テーブルプレート底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	2人分
ごぼう (せん切りにし、酢水につける)	70g
ピーマン (せん切り)	15g
にんじん (せん切り)	20g
砂糖	大さじ 3/4
しょうゆ	大さじ 1/2
④ 塩	小さじ 1/6
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1/3
ごま油	小さじ 1/2


作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた④を加えて混ぜる。
- ② オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.86)) をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」59 きんぴらごぼう (→P.38) で加熱する。
- ③ 加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

オート 60 ふろふき大根



おかずスイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	 テーブルプレート底面
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
大根	400g
だし汁	カップ 2
みそ	大さじ 3
④ 砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 1
ゆずの皮 (せん切り)	少々

作りかた

- ① 大根は 2cm 幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから 3mm 幅の切り目を表面に入れておく。
- ② ①を重ならないように広げてラップに包み「レンジ」800W 約 1 分 (→P.43 ~45) で加熱しラップをしたまま約 5 分おく。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
- ④ オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.86)) 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「おかず・スイーツ」60 ふろふき大根 (→P.38) で加熱する。
- ⑤ 加熱後、ラップをしたまま約 15 分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせた④をかけて、ゆずの皮を散らす。

ごはん物・麺

手動

カルボナーラ



手動

レンジ | リレー
600W
約 6 分
200W
4 ~ 6 分
(リレー加熱)

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料	2人分
パスタ (太さ1.6mm の物)	160g
ベーコン (1cm 幅に切る)	100g
① 水	260mL
オリーブ油	大さじ1
生クリーム	カップ 1/2
顆粒スープの素	小さじ1
② バター	5g
卵黄 (溶きほぐす)	2個分
粉チーズ	大さじ2
粉チーズ	少々
黒こしょう	少々

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [レンジ|600W|約 6 分]、[レンジ|200W|4 ~ 6 分] (→P.46) でリレー加熱する。
- ③ 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせた②を加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

パスタのコツ

■ 容器は

直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。

■ パスタは

なるべく水に浸るように方向をそろえていれます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分にして入れます。

■ 市販のソースは

好んでカルボナーラの②のかわりに使ってもよいでしょう。

■ オリーブ油は

好んでサラダ油やバター(2人分 20g)にかえてもよいでしょう。

手動

炊飯 (ごはん)



手動

レンジ | リレー
600W
約 10 分
200W
20 ~ 25 分
(リレー加熱)

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440~480mL

作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [レンジ|600W|約 10 分]、[レンジ|200W|20 ~ 25 分] (→P.46) でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動

赤飯 (おこわ)



手動
レンジ
600W
約 15 分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料	4人分
もち米	カップ2 (320g)
ゆでささげ	80g (乾燥豆約40g)
ささげのゆで汁	合わせて
水	280~320mL
ごま塩	少々

作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 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、30分程度つけて吸水させる。
- ③ ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ|600W|約 15 分] (→P.43~45) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- ④ 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】

- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

手動

山菜おこわ



手動
レンジ
600W
約 15 分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料	4人分
もち米	カップ2 (320g)
山菜 (びん詰またはパック入り)	120g
水	280~320mL
酒	大さじ1
④ しょうゆ	大さじ 1/2
塩	少々

作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸収させる。
- ② ①に汁けを切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ|600W|約 15 分] (→P.43~45) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

■ 米は吸水させる

炊く前に分量の水に 30 分程度つけ、十分吸水させます。

■ 赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の 2/3 が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

■ 炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ 600W (リレー加熱)	レンジ 200W
カップ 1 (160g)	240 ~ 260mL	約 7 分	約 19 分
カップ 2 (320g)	440 ~ 480mL	約 10 分	約 29 分
カップ 3 (480g)	640 ~ 700mL	約 13 分	約 32 分

■ 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。



■ 赤飯 (山菜おこわ) の水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ 1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	7 ~ 9 分
カップ 1・1/2 (240g)	60g	240 ~ 260mL	11 ~ 13 分
カップ 2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	14 ~ 16 分

スイーツ

オート 61 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



おかずスイーツを押して選ぶ

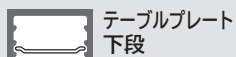
加熱時間の目安

約 43 分

1 回に作れる分量

型 1 個分

使用付属品



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	90g
砂糖	90g
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
バニラエッセンス	少々
① 牛乳	小さじ2
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

③ 常温・室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
作りかた⑤から同様にする。



作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ[レンジ]200W[1~2分](→P.43~45)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)
- ③ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)



- ④ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- ⑤ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- ⑥ ②の型に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、取り外したテーブルプレートにのせる。
- ⑦ ⑥を下段に入れ[おかず・スイーツ] [61 スポンジケーキ](→P.38)で加熱する。
- ⑧ 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。

スポンジケーキのコツ

■ 直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作りかた	②	約1分	約1分30秒
	⑦	[おかず・スイーツ] [61 スポンジケーキ] 仕上がり調節	
		やや弱	中
加熱時間の目安	約39分	約43分	約47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。

■ 共立て法のときは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

■ 卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

■ 良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



■ 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.57)

スポンジケーキ作りのポイント

断面	Image 1	Image 2	Image 3	Image 4
断面				
状況	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくなっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に目立つツワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む 	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない 	<ul style="list-style-type: none"> ●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 	<ul style="list-style-type: none"> ●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

オート 66 シフォンケーキ (プレーン)

加熱時間の目安

予熱 約 6 分
約 55 分

1 回に作れる分量

型 1 個分

使用付属品



テーブルプレート
下段

おかず
スイーツ



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

①	小麦粉 (薄力粉)	100g
	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
②	レモン汁	大さじ 1
	レモンの皮 (すりおろす)	1 個分
	サラダ油	60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖の 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②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。
- ② テーブルプレートを取り外し、食品を入れず【おかず・スイーツ】
【66 シフォンケーキ】(→P.39) で予熱する。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ①に②の 1/3 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、テーブルプレートにのせる。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。
- ⑥ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦ 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いねいに側面をはがす。
- ⑧ 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づまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

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 2/3	大さじ 1
レモンの皮	2/3 個分	1 個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	弱 約 49 分	中 約 55 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、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

■ 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。混ざらないように、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进行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、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せ



■ 生地を空気抜きは

型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

■ 型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

■ 手動調理で焼くときは (→P.57)

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。



手動

オープン

予熱 約 7 分
170℃
18 ~ 22 分

使用付属品



テーブルプレート
中段

材料 (1 本分)

小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (室温に戻す)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1・½
④バター	大さじ1強 (約15g)
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

- ① ④を合わせて [レンジ]200W [1 ~ 2分] (→P.43~45) で加熱し、溶かす。
- ② 取り外したテーブルプレートに、薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) またはオープンシートを敷く。
- ③ 食品を入れずに [オープン] 予熱有 [170℃] [18 ~ 22分] (→P.48) で予熱する。
- ④ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑤ ④に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、①を加えて手早く混ぜる。
- ⑥ ②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。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
- ⑧ 焼き上がったらふきんの上にテーブルプレートを返し、硫酸紙をはがして、あら熱をとる。
- ⑨ 生地にナイフで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。

ロールケーキのコツ

■ テーブルプレートに敷く型紙は

端を折り込むか、ねじってとめると型紙の形が安定します。より整った型紙を作りたいときは、端を折り込んでホチキスでとめるとよいでしょう。

■ 生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた (→P.93) を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立ってます。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。

■ 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。

■ ホイップクリームを塗るときは

向こう側2cm ほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

■ 焼きむらが気になるときは

加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから、テーブルプレートの前後を入れかえます。

手動

パウンドケーキ(プレーン)



手動

オーブン

予熱 約 6分
160℃
55 ~ 65分

使用付属品



テーブルプレート
下段

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

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

作りかた

- ① 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオーブンシートを敷く。
 - ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
 - ④ ③に①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - ⑤ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、取り外したテーブルプレートに図のようにのせる。
-
- ⑥ 食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **160℃** **55 ~ 65分** (→P.48) で加熱する。
 - ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

パウンドケーキのコツ

- **バターはよくすり混ぜる**
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- **型に入れて中央をくぼませる**
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- **焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- **焼き上がりは**
竹ぐしで中心を刺してみても、何もついていなければ焼けています。
- **焼き上げ直後は**
ケーキが柔らかくこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

手動

スフレチーズケーキ



手動

オーブン

予熱 約 6分
150℃
55 ~ 65分

使用付属品



テーブルプレート
下段

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

① クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム(室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ 1
ブランデー	大さじ 1
コーンスターチ(ふるう)	40g
卵白	5個分

作りかた

- ① 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。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。
- ② 耐熱ガラスボウルに①を入れ、**レンジ** **200W** **2 ~ 3分** (→P.43~45) 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **150℃** **55 ~ 65分** (→P.48) で予熱する。
- ⑥ 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。
- ⑦ ④に⑥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。
- ⑧ ⑦を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- ⑨ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートにキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ ½・分量外)をテーブルプレートに注ぎ、⑧のをせ下段に入れ、加熱する。
- ⑩ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

オート 62 型抜きクッキー

おかずスイーツを押して選ぶ



加熱時間の目安

予熱 約6分
約26分

1回に作れる分量

30個分

使用付属品



テーブルプレート
中段

材料 (30個分)

小麦粉 (薄力粉)	110g
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

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

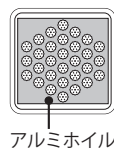
クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がバタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大さや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたがが違うので、様子を見ながら加熱します。

- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷いて並べる。



- ⑥ 食品を入れず「おかず・スイーツ」62型抜きクッキー(→P.39)で、予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。

手動 らくらくクッキー



手動

オープン
予熱 約6分
140℃
15～25分

使用付属品



テーブルプレート
中段

材料 (5個分)

プレーン味かココア味のどちらか一方を選んで作ります。

〈プレーン味〉

牛乳	小さじ1
ホットケーキミックス	45g
無塩バター (室温に戻す)	15g
コンデンスミルク	15g

〈ココア味〉

牛乳	大さじ1/2
ホットケーキミックス	45g
ココア	小さじ1/2 強
無塩バター (室温に戻す)	15g
コンデンスミルク	15g

作りかた

- ① プレーン味、ココア味を選び、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。
- ② ポリ袋から取り出した①を5等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。
- ③ 取り外したテーブルプレートにオープンシートを敷き、②を並べる。
- ④ 食品を入れずに「オープン」予熱有 [140℃] [15～25分] (→P.48) で予熱する。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を中段に入れ、加熱する。

手動

エクレア



手動

オープン

予熱 約 7分
180℃
35 ~ 40分

使用付属品

テーブルプレート
下段

材料

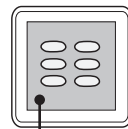
6個分

小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	40g
バター (3~4個に切る)	40g
④ 水	100mL
卵 (溶きほぐす)	2~3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おいをししないで[レンジ|600W|3~4分20秒] (→P.43~45) で加熱し、十分沸とうさせる。
- ② 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1分] で加熱する。

- ③ 卵 1/2 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ④ 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。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、約10cmの棒状に6個絞り出す。
- ⑥ 食品を入れずに[オープン|予熱有|180℃|35~40分] (→P.48) で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。
- ⑧ 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。



アルミホイル

カスタードクリーム

手動

レンジ
600W
4~6分

使用付属品

テーブルプレート
底面

材料(エクレア7個分)

牛乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
④ コーンスターチ	大さじ1
砂糖	40g
卵黄(溶きほぐす)	2個分
⑥ バター	25g
バニラエッセンス	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|4~6分] (→P.43~45) で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑥を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。

エクレアのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた④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。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間 8 ~ 10 分でテーブルプレートの前後を入れかえます。

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

バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります
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に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

手動

マドレーヌ



手動

オーブン
予熱 約 6分
160℃
25 ~ 30分

使用付属品

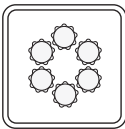


テーブルプレート
下段

材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型6個分)

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

作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
- ② バターは容器に入れてレンジ200W [3 ~ 4分] (→P.43~45) で加熱する。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。①を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④ ③を型に分け入れ、取り外したテーブルプレートに並べる。
- ⑤ 食品を入れずにオーブン [予熱有] [160℃] [25 ~ 30分] (→P.48) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

手動

マフィン



手動

オーブン
予熱 約 6分
150℃
35 ~ 45分

使用付属品



テーブルプレート
下段

材料 (直径6cmのマフィン型7個分)

小麦粉 (薄力粉)	170g
① ベーキングパウダー	小さじ 2
砂糖	70g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	1・½ 個
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ①をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、取り外したテーブルプレートに並べる。
- ⑤ 食品を入れずにオーブン [予熱有] [160℃] [35 ~ 45分] (→P.48) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

手動

柔らかプリン



手動

スチームオーブン
140℃
40 ~ 45分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

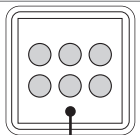
〈カラメルソース〉

① 砂糖	40g
水	大さじ 1・½
水	大さじ ½

〈卵液〉

牛乳	カップ 1・¼
② 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

- ① 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①を入れレンジ500W [4 ~ 5分] (→P.43~45) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ③ 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- ④ 別の耐熱容器に②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。
- ⑤ 取り外したテーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ ¼ (分量外) を注ぎ入れ、その上に④ キッチンペーパーを図のように並べる。
- ⑥ ⑤を下段に入れスチームオーブン [予熱無] [140℃] [40 ~ 45分] (→P.50) で加熱する。
- ⑦ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

柔らかプリンのコツ

- 加熱する前の卵液の温度は 35 ~ 40℃にします。
- 加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、[73 脱臭] 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 加熱が足りなかったときは
スチームオーブン [予熱無] [120℃] (→P.50) で様子を見ながら加熱します。

手動

アップルパイ



手動

オープン

予熱 約 8分
190℃
35～45分

使用付属品



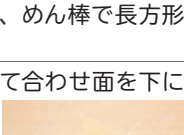








テーブルプレート
下段

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)	½ 個
塩	小さじ ¼

作りかた

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

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

- かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

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

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


- 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。

- 底全体にフォークで穴をあける。

- りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

- 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、取り外したテーブルプレートにのせる。

- 食品を入れずに【オープン】予熱有【190℃】35～45分(→P.48)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

アップルパイのコツ

- 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。
- 焼きむら気が気になるときは
残り時間10～15分でパイ皿の前後を
入れかえます。

手動

りんごのプリザーブ



手動

レンジ
600W
7～9分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

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

作りかた

- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 大きめの耐熱容器に①と②を入れてかき混ぜ【レンジ】600W【7～9分】(→P.43～45)で加熱する。
- ②のアクを取って混ぜ、【レンジ】600W【5～7分】で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

手動

焼きりんご



手動

オープン
予熱 約 7分
180℃
60～70分

使用付属品



テーブルプレート
下段

材料

4個分

りんご (紅玉)	4個
砂糖	60g
① バター	40g
シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、食品を入れず【オープン】予熱有【60～70分】(→P.48)で予熱する。
- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ①を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、テーブルプレートにのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

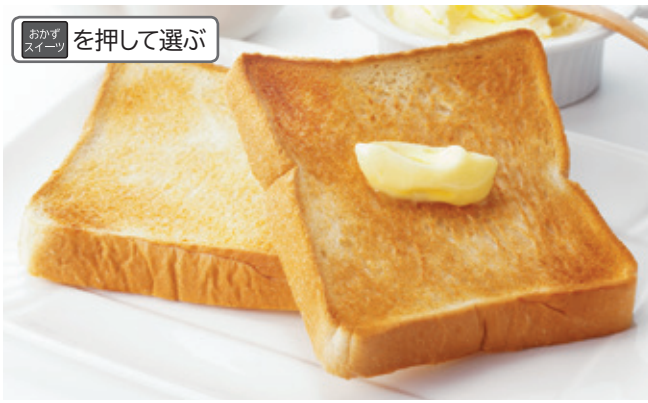
パン・ピザ

オート
63

手動

トースト (裏返し)

おかず
スイーツ
を押して選ぶ



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料

食パン (6枚切りの厚さ1.5~3cmの物)

オート

加熱時間の目安	使用付属品
下表参照	 テーブルプレート 上段
1回に作れる分量	
1~2枚	

作りかた

- 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、上段にセットする。
- おかず・スイーツ [63 トースト(裏返し)] (→P.38) で加熱する。
- 加熱途中で裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動

手動	使用付属品
 グリル 下表参照	 テーブルプレート 上段

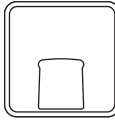
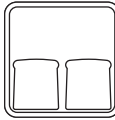
作りかた

- 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、上段にセットする。
- 下表を参照し [グリル] (→P.47) で加熱する。
- 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

枚数	並べかた	仕上がり調節/ 加熱時間の目安	手動調理	加熱時間は目安
			1回目	連続して焼くとき
1枚		やや弱 約8分	グリル 4~7分 裏返して1~3分 で焼く。	グリル 2~3分 裏返して1~2分 で焼く。
2枚		中 約9分		

トーストのコツ

- トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は [グリル] (→P.47) で加熱します。
- 並べかたは
テーブルプレートの手前に寄せて置きます。手前以外に置くと焼き色がつきにくくなります。
- 焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。
- 冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして [グリル] で様子を見ながら加熱します。
- 焼きが足りなかったときは
焼きが足りなかった方を上にして [グリル] で様子を見ながら加熱します。

バターロール (ロールパン)

手動

オープン

予熱 約 7分
170℃
20 ~ 30分

使用付属品



テーブルプレート
下段



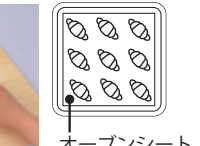
給水タンク 満水

材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	200g
④ 砂糖	22g
塩	3g
ドライイースト	2.5g
ぬるま湯 (約 40℃)	20~40mL
⑤ 卵 (溶きほぐす)	½ 個
牛乳 (室温に戻す)	70mL
バター (室温に戻す)	30g
〈つやだし用卵〉	
卵 (溶きほぐす)	½ 個
塩	少々



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ
スチームオープン発酵 予熱無 40℃
50 ~ 60分 (→P.51) で 1 次発酵をする。
- 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、生地の中央を指してみて、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、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で 9 個 (1 個約 42g) に切り分ける。手でちぎると生地が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ぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。
- 三角形の底辺からクルクルと巻き、オープンシートを敷いたテーブルプレートに巻き終わりを下にして並べ、テーブルプレートを下段に入れ
スチームオープン発酵 予熱無 40℃
35 ~ 45分 で 2 次発酵する。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、テーブルプレートを取り出し食品を入れずにオープン 予熱有 170℃ 20 ~ 30分 (→P.48) で予熱をする。
- ⑩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、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。



バターロールのコツ

- こねあげた生地の温度は 25 ~ 27℃ が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵温度は
バターロールは 40℃ が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度 (30 ~ 45℃ (5℃ 単位)) を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.53) で水分を補ってください。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに
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。
- つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 焼きむらが気になるときは
加熱時間の ⅓ ~ ⅔ が経過してからテーブルプレートの前後を入れかえます。

手動

オープン

予熱 約 8 分

190℃

45 ~ 50 分

使用付属品

テーブルプレート
下段

給水タンク 満水

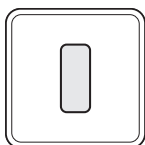
材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
④ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯(約40℃)	140mL
バター(室温に戻す)	10g



作りかた



- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ[スチームオープン発酵 予熱無|40℃|50~80分] (→P.51) で1次発酵をする。
- 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、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で3個(1個約130g)に切り分けて丸め、ラップかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に⑧を並べ、型をテーブルプレートに図のようにのせて下段に入れ[スチームオープン発酵 予熱無|40℃|50~80分] で2次発酵する。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、テーブルプレートを取り出し食品を入れずに[オープン 予熱有|190℃|45~50分] (→P.48) で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。



山形食パンのコツ





- **こね上げた生地の温度は**
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- **発酵温度は**
山形食パンは40℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度(30~45℃(5℃単位))を使い分けます。
- **発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット(→P.53)で水分を補ってください。
- **ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたく絞ったぬれぶきんをかけたか、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。
- **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ます。
- **焼きむらが気になるときは**
残り時間5~9分で型の前後を入れかえます。

オート 64 簡単パン

加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
8 個分	

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
④ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g

作りかた

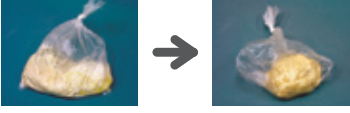
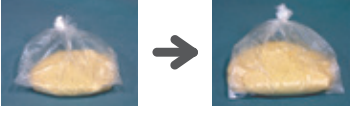
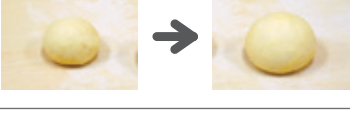
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ[レンジ]500W 約 30 秒 (→P.43~45) で加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④を約 10 分十分にこねる。
- ⑤を 2~3cm の厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き、スチームレンジ発酵 8~12分 仕上がり調節[中] (→P.52) で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし合に生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で8個(1個約 33g)に切り分ける。手でちぎると生地が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で丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。
- ⑨を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 8~12分 仕上がり調節[中]で2次発酵をする。
- 発酵後、⑩を中段に入れ おかず・スイーツ 64 簡単パン (→P.38) で加熱する。

 を押して選ぶ



簡単パンのコツ

- 使えるポリ袋は**
市販の 25 × 35cm ほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。
- 発酵の時間は様子を見て加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12~20分	6~8分
- 生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸めかた(成形)は**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- こねあげの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。
- 発酵の仕上がり目安は**
室温やイーストの種類によって多少異なります。
 - 1次発酵は生地が1.2~1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。
 - 2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

おかず
スイーツ
を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 8分 約 18分	テーブルプレート 下段
1回に作れる分量	給水タンク 満水
1枚分	

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
① 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
② 水	100mL
③ オリーブ油	15mL
ピザソース(市販の物)	適量
玉ねぎ(薄切り)	75g
ベーコン(たんざく切り)	50g
④ 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½ 缶(約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ(薄切り)	4個
ピザ用チーズ	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。
- ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②に③を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
- ④を2~3cmの厚さに整え、**スチームレンジ発酵** **約10分** 仕上がり調節 **中** (→P.52) で発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップが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15分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥を直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り④を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オープンシートごとテーブルプレートにのせる。
- 食品を入れずに**おかず・スイーツ** **65 ピザ(パン生地)** (→P.39) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を下段に入れ、加熱する。

パン・ピザ

ピザ(パン生地)のコツ

- 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。
- 冷凍ピザは市販のピザを参照して焼きます。

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。**オープン** **200℃** で冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間を変え、下段にセットして焼く。

	予熱有
冷凍	10~18分
冷蔵	10~15分

「オープン加熱する(手動調理) 予熱有」の使いかた(→P.48)

ゆで物

応用
12

ほうれん草のおひたし

解凍
下ゆで を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 2 分

1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

4人分

ほうれん草
糸がとお、しょうゆ

200g
各適量

作りかた

- 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。



- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで [12 下ゆで葉・果菜] (→P.36、37) で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

- 器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

応用
13

イタリアンサラダ

解凍
下ゆで を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 8 分

1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

4人分

さやいんげん	200g
じゃがいも (1個約 200g の物)	2個
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)	50g
④ パセリ (みじん切り)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ ½
レモン (くし形切り)	適量

作りかた

- さやいんげんは筋を取り、レンジ [600W] 約 2 分 20 秒 (→P.43 ~ 45) で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
- 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をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで [13 下ゆで根菜] (→P.36、37) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。
- ボウルに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。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



ゆで物のコツ

■ 料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■ 材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

■ 水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

あたため (あたためいろいろ)の一部のオートメニューを記載しています。

オート 4 牛乳のあたため

あたためいろいろを押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 30 秒 (200mL)	テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
200 ~ 800mL	

作りかた

- 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ | 4 飲み物・牛乳
(→P.30)であたためる。

オート 7 スチームあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 40 秒 (150g)	テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1 杯 (150g)	給水タンク 満水

ごはんのあたため (スチーム)

材料	1人分 (1杯)
冷やごはん	1杯 (150g)
作りかた	

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ | 7 スチームあたため
(→P.32、33)であたためる。

お総菜のあたため (スチーム)

加熱時間の目安	約 1 分 40 秒 (150g)
1 回に作れる分量	100 ~ 150g

材料	1~5人分
シューマイや 焼きそばなど	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。
- ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ | 7 スチームあたため
(→P.32、33)であたためる。

スチームあたためのコツ (→P.33)

冷凍ごはんや冷凍の調理済みのお総菜は上手にあたためません
冷凍ごはんのあたためや、冷凍のお総菜のあたためはあたためいろいろ | 5 解凍あたため (→P.28、29)で加熱します。

オート 8 中華まんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 3 分	テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
1個(100g)~4個(400g)	給水タンク 満水

材料	1人分
中華まん (1個約100gの物)	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。
- ラップなどのおおいをしないで皿にのせてテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ | 8 中華まんのあたため
(→P.32、33)で個数をセットしてあたためる。

中華まんのあたためのコツ (→P.33)

- 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ます
- 底に紙がついている物はそのままで紙がない物は、皿にオープンシートを敷いて、その上のにせて加熱します。
- 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、しっとりみずみずしくあたためます。

オート 9 揚げ物のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分 (200g)	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
100 ~ 150g	給水タンク 満水

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、テーブルプレートの中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れ
あたためいろいろ | 9 揚げ物のあたため (→P.32、33) で加熱する。

揚げ物のあたためのコツ (→P.33)


- 冷凍の揚げ物はあたためることができません
あたためいろいろ | 5 解凍あたため (→P.28、29)であたためます。
- 100g 未満のあたためはできません
100g 以上にするか、中段にテーブルプレートを入れ **オープン** | **予熱無** | **180℃** (→P.49) で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取りまします。

冷凍食品パリッと調理

オート 67 冷凍鶏のから揚げ

冷凍食品パリッと調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
冷凍鶏のから揚げ (1個約40gの物)	6個(240g)

作りかた

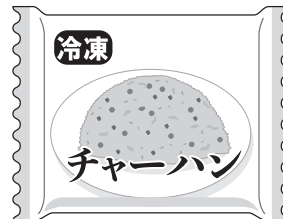
- ① 冷凍鶏のから揚げの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ② ①を下段に入れ「冷凍食品パリッと調理」67 冷凍鶏のから揚げ(→P.40~42)で、加熱する。

冷凍鶏のから揚げのコツ(→P.41)

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
- 1人分(3個)は
仕上がり調節「弱」で加熱します。
- 3人分(9個)は
仕上がり調節「強」で加熱します。
- 小さいから揚げ(1個約20gの物)は
仕上がり調節「弱」で加熱します。

オート 68 冷凍チャーハン

冷凍食品パリッと調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 13 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	1人分
冷凍チャーハン	300g

作りかた

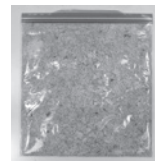
- ① 冷凍チャーハンの包装や容器(トレー)をすべて外し、オープンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、取り外したテーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。
- ② ①を下段に入れ「冷凍食品パリッと調理」68 冷凍チャーハン(→P.40~42)で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

冷凍チャーハンのコツ(→P.41)

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
- 分量と仕上がり調節の使いわけ

	分量	仕上がり調節
2人分	500 ~ 600g	強
1.5人分	400 ~ 500g	やや強
1人分	300 ~ 400g	中
0.5人分	200 ~ 300g	やや弱

- チャーハンをご家庭で冷凍保存(フリージング)するときは冷凍保存袋(市販)に平らに広げて冷凍します。



⚠ 注意



指示

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

- 取り出したテーブルプレートは、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



禁止

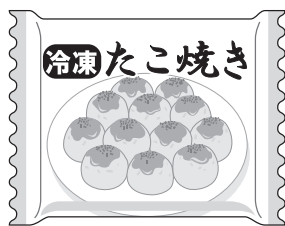
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります

レンジ「500W」(→P.43~45)で様子を見ながら加熱します

オート 69 冷凍たこ焼き

冷凍食品
パリッと調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
冷凍たこ焼き (1個約20gの物)	12個(240g)

作りかた

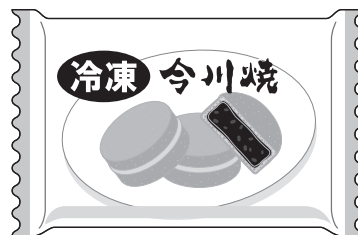
- ① 冷凍たこ焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ② ①を中段に入れ「冷凍食品パリッと調理」69 冷凍たこ焼き(→P.40~42)で、加熱する。

冷凍たこ焼きのコツ(→P.41)

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
- 1人分(6個)は
仕上がり調節「弱」で加熱します。
- 3人分(18個)は
仕上がり調節「強」で加熱します。
- 大きいたこ焼き(1個約30gの物)は
仕上がり調節「やや強」または「強」で加熱します。

オート 70 冷凍今川焼き

冷凍食品
パリッと調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 12 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 5 人分	

材料	4人分
冷凍今川焼き (1個約80gの物)	4個(320g)

作りかた

- ① 冷凍今川焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ② ①を下段に入れ「冷凍食品パリッと調理」70 冷凍今川焼き(→P.40~42)で、加熱する。

冷凍今川焼きのコツ(→P.41)

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
- 2人分(2個)は
仕上がり調節「弱」で加熱します。
- 5人分(5個)は
仕上がり調節「強」で加熱します。

67 冷凍鶏のから揚げ 68 冷凍チャーハン 69 冷凍たこ焼き 70 冷凍今川焼き のコツ

- 包装や容器(トレー)は外す
オープン加熱を行うため、包装や容器(トレー)が溶けることがあります。包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器(トレー)を外し、テーブルプレートまたはオープンシートに食品を置いて調理してください。
- アルミホイルを使用しない
レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花(スパーク)の原因になります。
- 殻や皮(膜)がある食品は調理しない
レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。
- ラップを使用しない
オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。

さくいん (50音)

あ

アーモンドクッキー…………… 69
揚げ物のあたため…………… 107
あさりの酒蒸し…………… 79
あじの開き…………… 74
あじフライ…………… 83
アップルパイ…………… 100

い

イタリアンサラダ…………… 106
煎りパン粉の作りかた…………… 81

え

エクレア…………… 98
えびの天ぷら…………… 84
えびのドリア…………… 69
えびフライ…………… 83

お

おこわ(赤飯)…………… 92
お総菜のあたため(スチーム)… 107

か

かき揚げ…………… 84
カスタードクリーム…………… 98
型抜きクッキー…………… 97
かつお昆布だし…………… 89
かぼちゃの煮物…………… 88
カルボナーラ…………… 91
カレー(ポーク&ビーフ)…………… 86
簡単肉じゃが…………… 89
簡単パン…………… 104

き

牛乳のあたため…………… 107
魚介の天ぷら…………… 84
きんぴらごぼう…………… 90

く

くしカツ…………… 82

け

けんちん汁…………… 69

こ

香味ソース…………… 79
ゴーヤーチャンプルー…………… 69
ごはん(炊飯)…………… 91
ごはんのあたため(スチーム)… 107

さ

さけのムニエル…………… 73
さつま揚げ…………… 85
里いもの煮物…………… 69
さばの塩焼き…………… 69
さばのみそ煮…………… 90
山菜おこわ…………… 92

し

塩ざけ…………… 72
塩さば…………… 73
市販のピザ…………… 105
市販の冷凍グラタン…………… 75
シフォンケーキ(プレーン)… 94
絞り出しクッキー…………… 69
食パン(山形)…………… 103

す

炊飯(ごはん)…………… 91
スチームあたため…………… 107
スフレチーズケーキ…………… 96
スポンジケーキ(デコレーションケーキ) … 93

せ

赤飯(おこわ)…………… 92

ち

チキンカツ…………… 82
チキン南蛮…………… 85
筑前煮…………… 87
茶わん蒸し…………… 78
中華まんのあたため…………… 107
チンジャオロウスー…………… 76

て

デコレーションケーキ(スポンジケーキ) … 93
手作り豆腐…………… 69
手羽先のから揚げ…………… 81

と

トースト(裏返し)…………… 101
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 69
鶏のから揚げ…………… 80
鶏の簡単蒸し…………… 79
鶏の酒蒸し…………… 69
鶏のしょうゆから揚げ…………… 69
鶏の照り焼き…………… 71
鶏のハーブ焼き…………… 71
とんカツ…………… 81
とん汁…………… 89

な

なすときのこの蒸しサラダ…………… 80
なすのみそいため…………… 77

に

肉じゃが…………… 86
肉豆腐…………… 88
煮干し昆布だし…………… 69
にらレバいため…………… 78

は

梅肉ソース…………… 79
パウンドケーキ(プレーン)… 96
バターロール(ロールパン)… 102
ハンバーグ…………… 70

ひ

ビーフシチュー…………… 87
ビーフハンバーグ…………… 69
ピーマンの肉詰め…………… 69
ピザ(パン生地)…………… 105
ヒレカツ…………… 82

ふ

豚肉とピーマンのみそそぼろ… 77
豚のから揚げ…………… 81
豚のしょうが焼き…………… 71
ぶり大根…………… 88
ぶりの照り焼き…………… 73
ふろふき大根…………… 90

へ

ベーكدポテト…………… 69

ほ

ホイコウロウ	69
ほうれん草のおひたし	106
ほうれん草のキッシュ	76
ポテトコロッケ	83
ホワイトソース	75

ま

マカロニグラタン	75
マドレーヌ	99
マフィン	99

む

蒸し野菜のベーコン巻き	79
-------------	----

や

焼きいも	74
焼きうどん	77
焼きそば	76
焼きとり	72
焼き野菜	74
焼きりんご	100
野菜の天ぷら	84
山形食パン	103
柔らかプリン	99

ら

らくらくクッキー	97
ラザニア	69

り

りんごのプリザーブ	100
-----------	-----

れ

冷凍今川焼き	109
冷凍たこ焼き	109
冷凍チャーハン	108
冷凍鶏のから揚げ	108

ろ

ローストチキン	72
ローストビーフ	70
ロールキャベツ	69
ロールケーキ(プレーン)	95
ロールパン(バターロール)	102

ホームページからレシピ集を見る

目的別にレシピを検索できる他、「取扱説明書」をご覧ください。

①コードを読み取る



②画面の案内に従って操作する

画面イラストはイメージです。
実際とは異なることがあります。



コードが読み取れない場合は、URL を入力して表示される画面の案内に従ってください。

- スマートフォン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-s7y/top.html?manual>
- パソコン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-s7y/index.html>

マイページ（日立の家電品お客様サポート）のご案内

ご登録（無料）いただくとスマートフォンやパソコンでお持ちの家電品を一覧管理でき、サポート情報や会員限定の特典などをご利用いただけます。

■家電品の登録 ※マイページへの会員登録が必要です（無料）

①コードを読み取る



日立の家電品
お客様サポート

②画面の案内に従って 家電品を登録※¹



※¹ 家電品の登録には製品型式や製造番号が必要です。
保証書または製品本体をご確認ください。

・コードが読み取れない場合は、URL を入力して表示される画面の案内に従ってください。
<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>

■マイページ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

Webにてご依頼いただくと安全点検サービス割引

ご使用の家電品を長くご利用いただくために安全点検の標準技術料が10%引になります。

※本サービスには、不具合の改善や修理作業などは含まれておりません。

※一部対象外製品がございます。

パーツショップ送料特典

付属品や別売品をパーツショップ（日立の家電消耗品・部品直販インターネット販売）で商品価格総額2,000円（税込）以上お買い上げいただくと送料が無料になります。

※代引きの場合は、代引き手数料が別途かかります。

※上記内容は予告なく変更する場合がございます。

■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」のホームページ掲載は、予告なく中止することがございます。

詳しくは、マイページ（日立の家電品お客様サポート）をご覧ください。

保証とアフターサービス (よくお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
- (ロ) お買い上げの後の取り付け場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
- (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害 (硫化ガスなど) や異常電圧、指定外の使用電源 (電圧、周波数) による故障及び損傷。
- (ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両 (車載用を除く)、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンは2年です。

補修用性能部品の保有期間

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。

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。

部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

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、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.115)にお問い合わせください。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換は必要ありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(→P.7)

修理を依頼されるときは **出張修理**

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.63~66)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。

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。

保証期間中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。

連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
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。

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があります。
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。

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を！

ご使用の際、このような症状はありませんか？

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

このような症状のときは、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点検・修理をご相談ください。

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください。
なお、転居されたり、贈り物で頂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。

商品情報やお取り扱いに関するご相談窓口

- お電話の前に！・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。
- ・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。

日立家電 よくあるご質問 https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/

TEL	0120-3121-11	■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	050-3155-1111（有料）	≪発信者番号通知のお願い≫ 「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。
(FAX)	0120-3121-34	

修理のご依頼や修理に関するご相談窓口

スマートフォンやタブレットから

- ①コードを読み取る
- ② ボタンから入力画面へ
- ③製品型式など必要情報を入力



コードが読み取れない場合や
パソコンからは

●検索からアクセス

<https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html>

オペレータとの通話をご希望の場合は

TEL	0120-3121-68	■受付時間：9:00-18:00（月～土）、9:00-17:00（日、祝日） ≪発信者番号通知のお願い≫
携帯電話	0570-0031-68（有料）	「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。
(FAX)	0120-3121-87	

- 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。

部品のご購入は、商品お買い上げのお店、お近くの日立のお店（お取り寄せ）または下記の「パーツショップ」へご相談ください。
日立の家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 <https://parts.hitachi-cm.com/pshop/>

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

型 式	MRO-S7Y	
電 源	交流100V、50-60Hz共用	
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W ^{※1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)	
オ ー ブ ン	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵 (30~45℃)、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。	
外 形 寸 法	幅483×奥行388 (433 ^{※2})×高さ340mm	
加 熱 室 有 効 寸 法	幅295×奥行323×高さ213mm	
総 庫 内 容 量	22L	
質 量 (重 量)	約13.5kg	
電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m	
年間消費電力量の目安 ^{※3}		
区 分 名	D	
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.7kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量	10.7kWh/年	
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 ^{※4}	
年 間 消 費 電 力 量	70.4kWh/年	

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2 ()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 年間消費電力量 (kWh/年) は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※3 実際に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わります。

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時2W)



このJ-Mossグリーンマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリプロモビフェニル)・PBDE(ポリプロモジフェニルエーテル))の含有率がJIS C 0950:2008による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)

詳しい情報は、当社のホームページをご覧ください。http://www.hitachi-gls.co.jp/about/environment/jmoss/

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

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111

1-E8025-1A

K20-FSP1

禁無断転載・不許複製 K0 (CR)