

取扱説明書/料理編

# ククレットガイド

日立オーブンレンジ **家庭用**

## MRO-SA3形/MRO-SAY3形

操作部イラストはMRO-SA3形で説明しています。

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



きすのヘルシー天ぷら  
(作りかた59ページ)



豚ヒレ肉のチーズ焼き  
(作りかた61ページ)



冷凍春巻き  
(作りかた63ページ)



デコレーションケーキ  
(作りかた52ページ)



あたため2段  
ご飯と野菜の炒めもの  
(あたためかた12ページ)



クラムチャウダー  
(作りかた66ページ)



和風きのこスパゲティ  
(作りかた67ページ)



なすのミートソース  
(作りかた66ページ)

※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れた後は、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## 安全のため必ずお守りください

- 絵表示について ..... 3
- 据え付けるとき ..... 3・4
- 使用するとき ..... 4・5
- お手入れのとき ..... 5

## ご使用の前に

### 各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ ..... 6
- 付属品の種類 ..... 6
- 操作パネルのはたらき ..... 7

### 加熱のしくみ

### 重量センサーの0点調節のしかた

### 空焼きのしかた

### 使える容器、使えない容器

### 知っておいていただきたいこと

## ご使用の後に

### お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ ..... 35
- においが気になるとき ..... 35

### 故障かな ..... と思ったら

- 次のことをお調べください ..... 36
- 次の場合は故障ではありません ..... 36・37

### 表示窓にこんな表示が出たとき

### 保証とアフターサービス

### 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

### 仕様

## 料理編

### もくじ料理編 ..... 39

### 加熱時間一覧表 ..... 40・41

### 料理メニュー ..... 42~67

## 正しい使いかた

### オート調理

### あたため/解凍あたため・オートメニュー

- **あたため** の使いかた ..... 11
- **あたため2段** の使いかた ..... 12
- **1ごはん** の使いかた ..... 13
- 冷めた料理・ご飯のあたためのコツ ..... 14
- 調理済み食品のフリージングのコツ ..... 14
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ ..... 14
- ご飯、お総菜のあたためメニュー ..... 15
- ご飯、お総菜の解凍あたためメニュー ..... 15
- ご飯、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表 ..... 16
- **2牛乳** の使いかた ..... 17
- **生解凍** **3さしみ** **4解凍** の使いかた ..... 18
- **生解凍** の上手な使いかた ..... 19
- ヘルシーメニュー・お菓子 **グラタン**
- **ヘルシー** の使いかた ..... 20
- **ヘルシー** キーのコツ ..... 21
- **お菓子グラタン** キーのコツ ..... 21
- **ゆで野菜** **5葉菜** **6根菜** の使いかた ..... 22
- **パリッ庫** 網焼き **7冷蔵** **8冷凍** の使いかた ..... 23
- **9トースト**・**10お弁当** の使いかた ..... 24・25
- **11パスタ** の使いかた ..... 26
- オートメニューと表示 ..... 27
- オート調理のお願い ..... 27

### 手動調理

### レンジ

- **レンジ** (加熱時間設定) の使いかた ..... 28
- **レンジ700W** **レンジ500W** と **レンジ200W** のリレー加熱 ..... 29
- **レンジ700W** **レンジ500W** と **レンジ100W** のリレー加熱 ..... 29
- **レンジ** (仕上がり設定温度) の使いかた ..... 30
- 仕上がり設定温度と食品の目安 ..... 31

### オーブン

- **オーブン** (予熱なし)、**40℃** (発酵) の使いかた ..... 32
- **オーブン** (予熱あり) の使いかた ..... 33

### グリル

- **グリル** の使いかた ..... 34

### 調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

#### ● オート調理のとき

**あたため** **あたため2段** **1ごはん** **2牛乳** **生解凍** (**3さしみ** **4解凍**)  
**ゆで野菜** (**3葉菜** **4根菜**) **パリッ庫** 網焼き (**7冷蔵** **8冷凍**)  
**11トースト** **ヘルシー** **揚げもの** **お菓子グラタン** **ケーキ**

#### ● 手動調理のとき

手動調理キー— **レンジ** **グリル** **オーブン**  
 レンジの出力— **レンジ700W** **レンジ500W** **レンジ200W** **レンジ100W**  
 オーブンの温度— **250℃** **210℃** ..... **100℃** **40℃**  
 加熱時間— **約2分** **2~3分**

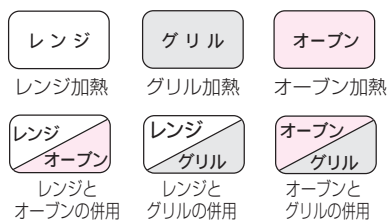
#### ■ 料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal (キロカロリー) = 4.18kJ (キロジュール)  
 容量：1ml (ミリリットル) = 1cc (シーシー)

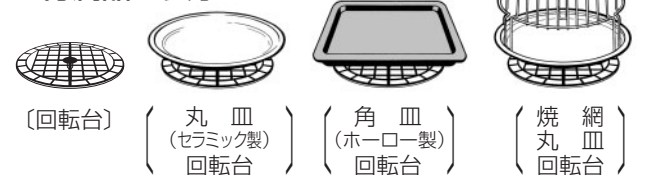
## ククレットガイドの見かた

### ■ 加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



### ■ 付属品の表示



■ 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、盛りつけたものです。

# 安全のため必ずお守りください

## 絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



**危険**

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。



**警告**

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



**注意**

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみが発生が想定される内容を示しています。

● この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## 据え付けるとき

警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。 (過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>電源コード・差込プラグを傷つけない。 電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)</p>	<p>● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>

### アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)

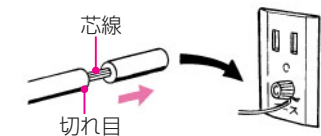
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。



● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

#### ■ アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



#### ■ アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

#### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

#### 湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

#### 水気のある場所

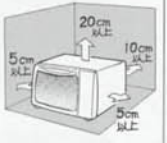
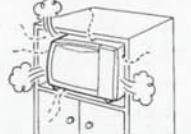
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

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



(安全のため必ずお守りください)

### 据え付けるとき

<b>注意</b>	
<p>本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> <p>右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらぬように据え付けてください。</p> <p>あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 
<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p>	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> <p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p> <p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>

### 使用するとき

<b>危険</b>		<b>警告</b>	
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたすらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p>	<p>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</p>

<b>注意</b>			
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>丸皿(セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)</p>	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)</p>	<p>ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)</p>	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p>	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p>
<p>衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)</p>	<p>調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。</p>	<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p>	<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p>



### 使用するとき レンジのとき

<b>注意</b>	
<p>食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸とうして飛び散ることがある)</p> <p>牛乳、酒、水、バター、生クリームなどは沸とうして飛び散り、やけどの恐れ。 加熱後でも突然沸とうして飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。</p>	<p>● 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿(ホーロー製)は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花くスパーク、故障の原因)</p>
<p>● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油 あんなどはこげ、燃える恐れ) 少量のもの、まんじゅう、パン類や冷凍野菜は、オート調理で加熱しないでください。 クックレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。</p>	<p>● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)</p>
<p>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花くスパーク、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p>
<p>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p>	<p>● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p>
<p>● あたためで飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ)</p>	<p>● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>




### グリル、オープン、トースターのとき

<b>注意</b>	
<p>● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)</p>	<p>● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</p>
<p>● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p>
<p>● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)</p>	<p>● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)</p>

### レンジ、グリル、オープン、トースターのとき

<b>注意</b>	
<p>食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢よく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</p> 

### お手入れのとき

<b>警告</b>		
<p>ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)</p> 	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 



# 操作パネルのはたらき

## 待機時消費電力オフ機能 → 10ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オープン温度を表示します。

## 仕上がり設定温度目盛

「レンジ」キーで食品を加熱するときの仕上がり設定温度目盛です。

## オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

## ヘルシーキー → 20・21ページ

3種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

## お菓子 グラタンキー → 20・21ページ

3種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

## オートメニューキー → 13~19・22~26ページ

11種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

## あたためキー → 11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。表示窓に「0」が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

## あたため2段キー → 12ページ

2段であたためるときに使います。表示窓に「0」が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。


## 仕上がり調節キー → 10ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

## とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

## パネルカバー

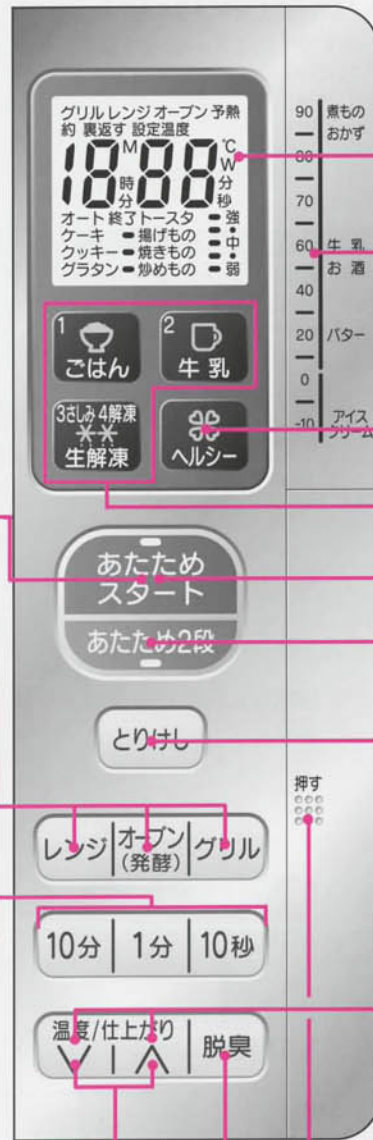
「お菓子 グラタン」～「11/バスタ」を使うときに「」を押すと開きます。

## 脱臭キー → 9・35ページ

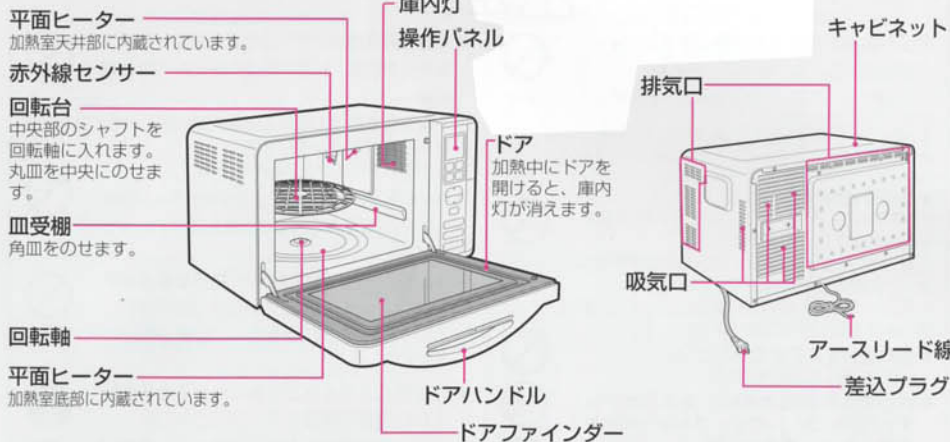
加熱室のにおいが気になるときに使います。



※パネルカバーを開いた状態




# 各部のなまえ



# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
■丸皿 (耐熱セラミック製)		○	○	○
強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。				
■角皿 (ホーロー製)		×	○	○
(皿受棚にのせます。)				
急冷すると、変形の原因になります。				
■焼網		×	○	○
オート調理のあたため2段、パリッ解凍、揚げもの、焼きものには使えません。				
直火で使うと、変形の原因になります。				

**お願い** 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ  
熱くなった加熱室内の丸皿、角皿、焼網の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

## スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

## 手動調理

### 手動調理キー → 28~34ページ

●料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」を選びます。

レンジ: 押すと「レンジ700W」⇒「レンジ500W」⇒「レンジ200W」⇒「レンジ100W」の順に4段階にセットできます。

オープン: 1度押すと「予熱なし」、2度押すと「予熱あり」になります。

グリル: 押すと「グリル」がセットできます。



### タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。

レンジ700W|レンジ500W|レンジ200W|レンジ100W  
グリル|加熱時間は30分計、オープンは90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱のレンジ700W|レンジ500Wは30分計、レンジ200W|レンジ100Wは90分計になります。

### 温度調節キー 30・31・33ページ

「レンジ」の仕上がり設定温度や「オープン」の温度を調節するときに使います。

温度を「あげる」ときは「」を押します。温度を「さげる」ときは「」を押します。

オープン: 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

- ククレットガイド (本書)
- 保証書
- 回転台  
加熱室底部にセットしておきます。  
※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)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。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)
- 取っ手(別売品)

※操作パネルはMRO-SA3で説明しています。



# 使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

加熱の種類 容器の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、グリル、 トースター加熱)
<b>ガラス容器</b> 耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム、 ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×	×
<b>陶器・磁器</b> 耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、 皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、 ひび模様、金、銀模様 のあるものは、器を傷めたり、 火花がでるので使えません。	×
<b>プラスチック容器</b> 耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもの で、「電子レンジ使用可」の表示 のあるものを使います。ただし、 砂糖、バター、油を使った料理 などは高温になり、容器が溶け てしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グ リル使用可」 の表示のある ものは使 えます。
その他のプラスチック容器	×	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは 使えます。ただし、砂糖、 バター、油を使った料理などは 高温になり、ラップが溶け てしまうので使えません。	×
金属容器、金串、 アルミ ホイル など	×	○ ただし、取 っ手がプラ スチックの ものは使 えません。
竹、木、藤、紙、ニス、 うるし塗り容器など	×	×

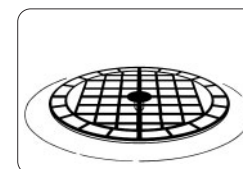
■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。  
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。  
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

# 空焼きのしかた

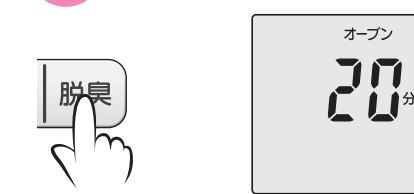
重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オープン加熱）をしてください。  
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

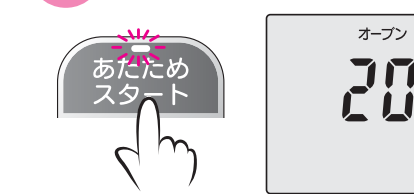
1 回転台だけをセットする



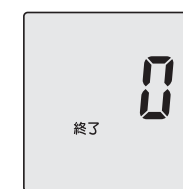
1 脱臭キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



## 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。  
(やけどの原因)



# 重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

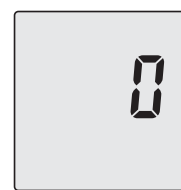
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。(調理終了後や調理途中でとりけしキーを押すと3分間は0点調節できません)

## 操作の手順

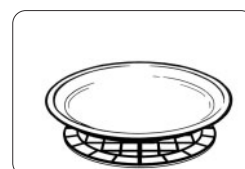
1 差込プラグをコンセントに差し込む

●表示窓に何も表示されません。ドアを開けると1のように表示します。

1 ドアを開ける

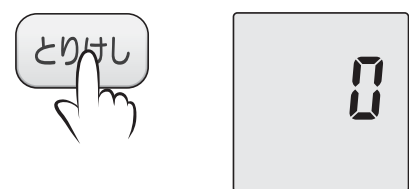


2 回転台に丸皿だけをのせる



●回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける



※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

# 加熱のしくみ



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。

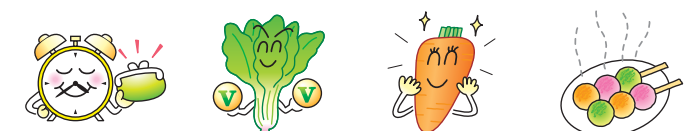


水分を含んだ食品には「吸収」されます。  
ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。  
金属にあたると「反射」します。

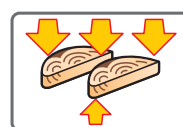
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です  
水を使わないので栄養が保たれます  
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



上ヒーターと下ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。





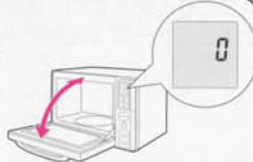


# 知っておいていただきたいこと

## 待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。



## 仕上がり調節キー について

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

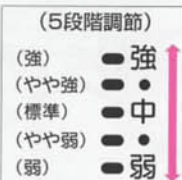
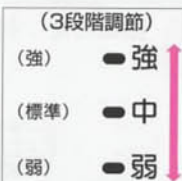
**ヘルシー** **揚げもの** ~ **炒めもの**、**お菓子 グラタン** **ケーキ** ~ **グラタン**、**生解凍**、**パリッ庫** 網焼き、のとき、3段階に調節できます。

押すと**強**、 押すと**弱**になります。通常は**中**になっています。

**あたため** **あたため2段** **1ごはん** **2牛乳** **ゆで野菜** **9トースト** **10お弁当** **11パスタ** のとき、5段階に調節できます。**1ごはん** **2牛乳** は初めは**中**にセットしてありますがお好みの仕上がりでセットして使いますと、差込プラグを抜いてもその仕上りの目盛を記憶します。

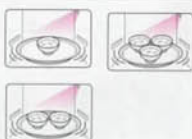
**あたため** **あたため2段** **1ごはん** **2牛乳** **10お弁当** は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節**中**の標準仕上がり温度はそれぞれオートキーにより異なります。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、**あたため** **あたため2段** の場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



## 赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。また食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあり上手に仕上がりにません。



## 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



## PAM1000W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。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから仕上がり調節キー を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後3分間はメロディー音の切り替えはできません。)

## メモリーターン機能について

加熱が終了と、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。このため加熱終了後、残り時間が「0」表示になっても庫内灯が点灯したまま回転することがあります。また加熱中にドアを開けたときやとりけしキーを押したときは丸皿は止まります。

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ビビビ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## オート調理

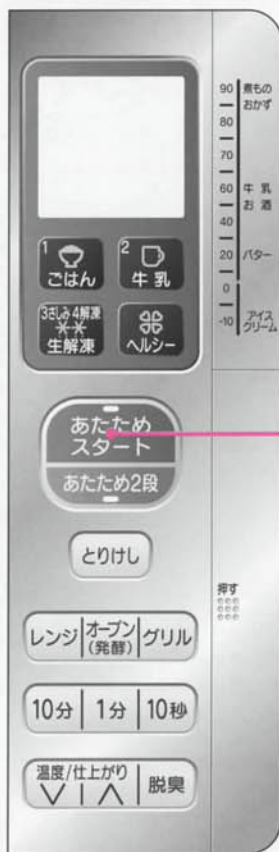
# あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

## あたため の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。



### 食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く



(みそ汁のあたための場合)

### 1

### あたため キーを押す

仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



標準仕上がり温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃~95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは仕上がり設定温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは **2牛乳** を使います。(17ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(28、31、42ページ参照)
- **あたため** キーは、ドアを開けて10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため** キーを押してください。

## あたため の上手な使いかた

**1回の分量は適量で** (16ページ参照)  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときや、まんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(16、28ページ参照)

### 加熱室は冷ましてから使う

グリル、オープン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「06」を表示して加熱できません。また「06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、「**レンジ**」700W(加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

### 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

### 市販の調理済み食品は

- メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

### ご飯のあたため、解凍あたためは

**1ごはん** で加熱します。(13ページ参照)

**食品の仕上がり温度は**  
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

### 仕上がりかぬるかったときやさめかけたときは

- **レンジ** 700W(加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。
- **あたため** で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

### ラップの使い分けは

ほとんどのあたためはラップをしません。調理済冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。(15、16ページ参照)

### インスタント食品は

42ページを参照して加熱します。



オート調理

# オートメニュー

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

## あたため2段の使いかた



### 食品を入れる

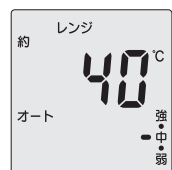


### 1 あたため2段キーを押す

仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中から食品の現在温度の目安を表示します。



標準仕上がり温度は85°Cに設定しています。仕上がり設定温度は75°C~95°Cまで5°C間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは仕上がり設定温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。  
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



- **あたため2段** キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため2段** キーを押してください。
- ※ **あたため2段** で冷凍食品の解凍あたためはできません。

## あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う。  
容器に入れた食品を2段であたためる。  
あたためられるメニューは15ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(16ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

**1回の分量は**(16ページ参照)  
**あたため2段** のとき、1~6人分です。分量は食品と容器を合わせて3,000gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

**ラップやふたはしない。**

**使う容器は**  
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

**食品の仕上がり温度は**  
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なる場合があります。

**加熱室は冷ましてから使う**  
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「[06]」を表示して加熱できません。また「[06]」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使います。手動**レンジ**(加熱時間設定・仕上がり設定温度)ではできません。

**2段(上段:焼網、下段:丸皿)の使い分けは**  
容器の形状や大きさは、深さによって使い分けられます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段:丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段:焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

### 注意

- 焼網だけで加熱しない。(やけどの原因)焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因)すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

**上手にあたためるには**  
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたため前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりにません。

オート調理

# オートメニュー

1ごはん

ごはん、ピラフのあたためや解凍あたために使います。



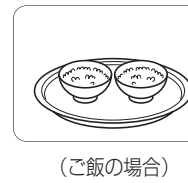
付属の丸皿、回転台を使う。

## 1ごはんの使いかた



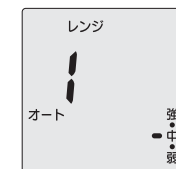
### 食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く

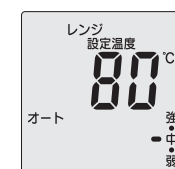


### 1 1ごはんキーを押す

■スタートのランプが点滅します。



数秒後に変わる



標準仕上がり温度は80°Cに設定しています。仕上がり設定温度は70°C~90°Cまで5°C間隔で5段階に調節できます。

### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中から食品の現在温度の目安を表示します。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



### 常温のご飯1杯をあたためる場合は、約22秒で仕上がります。

茶わん150g、常温のご飯150gの場合**1ごはん**[弱]で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約22秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。)

## 1ごはんのコツ

**加熱室は冷ましてから使う**  
グリル、オープン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「[06]」を表示して加熱できません。また「[06]」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、**レンジ**[700W](加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

**冷めたご飯やピラフなどのかたまりがほぐせるものはほぐしてから加熱する**  
**ラップの使い分けは**  
冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが冷凍ご飯の解凍あたためはラップをします。

**1回の分量は適量で**(16ページ参照)  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、**レンジ**[700W](加熱時間設定)で加熱します。(28ページ参照)

**食品の仕上がり温度は**  
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

**仕上がりがぬるかったときは**  
**レンジ**[700W](加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。  
● **1ごはん** で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

**必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器で食品の量に合った大きさの容器を**  
● 容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。  
● 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。  
● 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

**冷凍ご飯は1ごはん** で加熱する  
ご飯を約150g、厚さ2~3cmの四角形に作り、ラップで包んで冷凍したご飯を、ラップをしたまま平皿にのせて加熱します。(15ページ参照)



### ご飯、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(28ページ参照)

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり(1ごはん)で加熱 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは平皿にのせる。	×
	●チャーハン・ピラフ(1ごはん)で加熱 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼きそば 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	×
	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上げ調節「やや弱」に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。鶏肉やマッシュルームなどが入った煮ものや煮魚は身が飛び散ることがあるので、おおいをする。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●
	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

### ご飯、お総菜の解凍あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(28ページ参照) ●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの/めん類	●ご飯(1ごはん)で加熱 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにし、中央に寄せる。 ●チャーハン・ピラフ(1ごはん)で加熱 ほくほくに皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
	●ハンバーグ 皿に並べる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	●

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。仕上げ調節「やや弱」に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●

●揚げてから冷凍した揚げものは「あたため」では上手にあたためることがあります。[レンジ] (加熱時間設定)であたためるか、カラッと仕上げたいときは「バリッ」網焼き「8冷凍」で加熱します。(16・23・63ページ参照)

### 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて

シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。



### 冷めた料理、ご飯のあたためのコツ

ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。マッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)



水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



いか料理をすとはじける

[レンジ] [200W] で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

包装や容器、材質に注意して

市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(16・28ページ参照)

ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生もの肉、魚の解凍は「生解凍」を使います。(19ページ参照)

### 調理済み食品のフリージングのコツ

- ★熱いものはよく冷ましてから冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは  
ご飯は1杯ずつ小分けにして、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(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ものはあらかじめ取り除いておきます。)
- ★野菜は  
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。





# ご飯、お総菜のあたたため、解凍あたたため加熱時間一覧表

## 料理のあたたため

■手動 レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間		
		分量	あたたため	
ご飯もの/めん類	○	ご飯	150g (1杯)	50秒～1分
		おにぎり	150g (1個)	
	×	チャーハン・ピラフ	250g (1人分)	約1分40秒
		スパゲッティ・焼きそば		約2分30秒
焼きもの	×	焼き魚・焼き肉	100g (1人分)	50秒～1分
		ハンバーグ	150g (5串)	
揚げもの	×	天ぷら・フライ	100g (2～4個)	30～50秒
		コロッケ	150g (2個)	40秒～50秒
炒めもの	×	野菜の炒めもの	200g (1人分)	約1分40秒
		豚肉・八宝菜	300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	×	野菜の煮もの	200g (1人分)	1分40秒～1分50秒
		煮魚	100g (1切れ)	40～50秒
蒸しもの	×	シューマイ	200g (10～13個)	約1分10秒
		カレー・シチュー	200g (1人分)	約1分40秒
汁もの	×	みそ汁	150ml (1人分)	1分10秒～1分30秒
		コンソメスープ		

(1ml = 1cc)

## 料理の解凍あたたため

■手動 レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間		
		分量	解凍あたたため	
ご飯もの/めん類	○	ご飯	150g (1杯)	2分～2分30秒
		おにぎり	150g (1個)	
	●	チャーハン・ピラフ	250g (1人分)	3分20秒～4分
		スパゲッティ		
焼きもの/揚げもの	●	ハンバーグ	100g (1人分)	約2分30秒
	×	天ぷら・フライ	100g (2～4個)	約1分30秒
	×	コロッケ	150g (2個)	2分～2分20秒
炒めもの	●	八宝菜	300g (1人分)	3分30秒～4分30秒
	●	ミートボール	100g (1人分)	約2分
蒸しもの	●	シューマイ	200g (10～13個)	2分10秒～3分
	●	カレー・シチュー	200g (1人分)	3分30秒～4分

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
まんじゅう/パン類	●	あんまん・肉まん	80g (各1個)	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中のあんだけが熱くなりやけどの恐れがある。
		冷凍あんまん・肉まん	80g (各1個)	50秒～1分10秒	
	×	まんじゅう	100g (2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
冷凍野菜	×	パン類	80g (1～2個)	約20秒	
		ミックスベジタブル	100g	1分～1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
	グリンピース	200g	1分50秒		
	●	ほうれん草・いんげん	200g	1分50秒	
	●	スイートコーン	300g (1本)	4分～5分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップまたはふたをする。
		枝豆・かぼちゃ	200g	約2分30秒	

## オート調理

# オートメニュー

## 2牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。



付属の丸皿、回転台を使う。

## 2牛乳の使いかた



食品を入れる

牛乳は丸皿の中央に置く



(牛乳の場合)

1 2牛乳キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



標準仕上がり温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



●お酒のあたためは手動調理を使います。(28, 30, 40ページ参照)

## 2牛乳のコツ

**容器は**  
 広口で背の低いものを使います。  
 分量は1杯(200ml)から4杯までです。

**牛乳は容器の7～8分目まで入れます。**

容器に対して少量(少量以下)しか入れないと沸とうすることがあります。加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。

牛乳びんの加熱は上手にできません。

**加熱室は冷ましてから使う**

グリル、オープン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E6」を表示して加熱できません。また「E6」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

**仕上がりがぬるかったときは**

レンジ700W(加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。2牛乳で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

**牛乳の仕上がり温度は**  
 容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

**容器の並べかたは**  
 丸皿の中央によせて置きます。





# オートメニュー

## 生解凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。



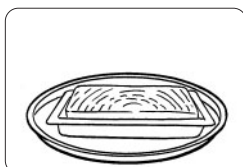
付属の丸皿、回転台を使う。

### 生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた (1度押し:3さしみ 2度押し:4解凍)



(例) 3さしみの場合

食品を入れる



(さしみの場合)

1 生解凍 キーを1度押す

表示窓の番号を3に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



生解凍 キーを押すごとに 3⇒4⇒3 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
グリル、オープン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

### 生解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。  
分量が多すぎると“ピピピピ”となり、表示窓に“[03]”が表示され、解凍されません。  
分量が100g未満のときは手動レンジ100Wで様子を見ながら解凍します。(40ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、丸皿の中央ののせて解凍します。  
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。  
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。  
トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

- 生解凍 3さしみ 4解凍 を使い分け  
さしみとして解凍する場合は、生解凍(1度押し) 3さしみにします。  
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍(2度押し) 4解凍にします。  
(冷凍野菜の解凍(16ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。)
- アルミホイルを使って  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面かドアファインダーに触れると火花が出ることがありますので丸皿からはみ出さないように巻きます。
- 解凍が足りなかったときは、手動レンジ100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

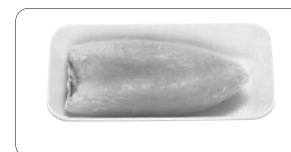
#### 生解凍 3さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



丸まった方を下にする

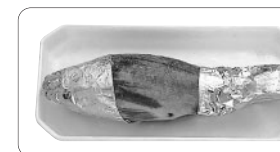
#### 生解凍 4解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節強に合わせて解凍してから、それぞれ3～5分放置して自然解凍します。



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

#### 上手なフリージング法

- ★材料は新鮮なものを  
1回分ずつ(200～300g)に分け、1cm～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ★ラップなどでピッタリ密封を
- ★魚の下ごしらえは  
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
- ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。



オート調理

# ヘルシーメニュー

揚げもの  
焼きもの  
炒めもの

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジで作るカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

オート調理

# お菓子 グラタン

ケーキ  
クッキー  
グラタン

ケーキ：15cmの大きさから24cmのスポンジケーキ作りがとてかんたん。  
クッキー：型抜きクッキーからロッククッキーまでいろいろなクッキーが作れます。  
グラタン：手作りグラタンや冷凍グラタンでもキーを選んでスタートキーを押すだけ。

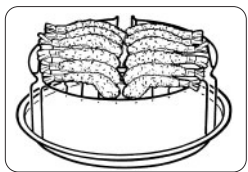
付属品は目的に合ったものを使う。(21ページ参照)

## ヘルシーの使いかた



(例)揚げものに合わせる

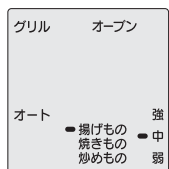
食品を入れる



(えびのガーリックフライの場合)

1 ヘルシーキーを1度押す

■表示窓のメニューを揚げものに合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに揚げもの⇒焼きもの⇒炒めもの⇒揚げものとセットできます。

2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。  
■重量センサーが働きます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。  
●丸皿にのせたまま取り出します。



## ヘルシー キーのコツ

揚げもの  
焼きもの



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

ヘルシーキーを押すごとに揚げもの⇒焼きもの⇒炒めもの⇒揚げものとセットできます。

揚げもの、焼きもの分量は表示の分量の1/2量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

パン粉は煎ったものを使う  
作りかたは58ページ参照してください。

煎りパン粉は衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合はそのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

炒めもの



付属の丸皿、回転台を使う。

炒めもの分量は表示の分量の1/2量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

炒めもの使用容器は陶磁器や耐熱容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(64～65ページ)

炒めものラップは耐熱温度が140℃以上のものを使います。

## 注意

炒めものときは少量の食品を加熱しない。  
少量 表示の分量の1/2量以下で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

## お菓子 グラタン キーのコツ

ケーキ



付属の丸皿、回転台を使う。

クッキー  
グラタン



付属の角皿、回転台を使う。

ケーキのコツは52ページを参照します。

クッキーのコツは51ページを参照します。

グラタンのコツは49ページを参照します。

パネルカバーを開いてお菓子グラタンキーを押します。

お菓子グラタンキーを押すごとにケーキ⇒クッキー⇒グラタン⇒ケーキとセットできます。

お菓子グラタンキーでこんな料理ができます。

お菓子グラタンメニューと記載ページ	
ケーキ	デコレーションケーキ(52) チーズケーキ(53) シフォンケーキ(53)
クッキー	型抜きクッキー(51) 絞り出しクッキー(51) チーズクッキー(51)
グラタン	マカロニグラタン(49) 冷凍グラタン(49)



オート調理

# オートメニュー

## ゆで野菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なく済み、色あざやかに仕上がります。



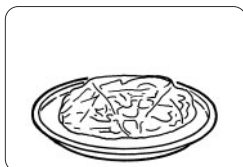
付属の丸皿、回転台を使う。

### ゆで野菜 5葉菜 6根菜 の使いかた (1度押し: 5葉菜, 2度押し: 6根菜)



(例) 5葉菜 の場合

食品を入れる



(ほうれん草の場合)

1 パネルカバーを開いて **ゆで野菜** キーを1度押す

表示窓の番号を5(葉菜)に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



**ゆで野菜** キーを押すごとに5→6→5とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



### ゆで野菜のコツ

1回の分量は

葉菜類は100~500g、根菜類は100~1000gです。分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。(40ページ参照)

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い分けます。(40ページ参照)

葉菜・根菜のメニューは

40ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は17ページを参照し、**レンジ** **700W** (加熱時間設定) で加熱します。

100g未満の場合は **レンジ** **700W** (加熱時間設定) で調理します。(28ページ参照)

仕上がり調節キーは

●やわらかめにした場合は、**やや強** や **強**、固めにした場合には **やや弱** や **弱** にします。

オート調理

# オートメニュー

## パリッ庫網焼き



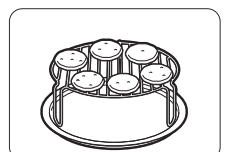
付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

### パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 の使いかた



(例) チルド食品の場合

食品を入れる



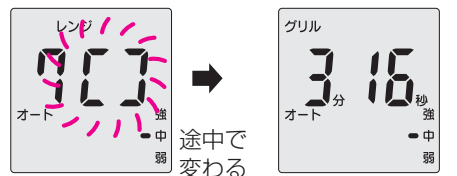
(チルドハンバーグの場合)

1 パネルカバーを開いて **パリッ庫** 網焼きキーを1度押す

■スタートのランプが点滅します。



2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



### パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 のコツ

一回の分量は

1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

加熱する食品は

チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがり焼き上げて仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて

小さくて焼網にのせにくいものは丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ手動 **オープン** **210℃** で様子を見ながら加熱します。

丸皿を傾けないようにして取り出す

食品がすべり落ちる場合があります。

食品の種類によってキーを使い分けます。

**7冷蔵** は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。**8冷凍** は、冷凍食品を加熱します。

丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。丸皿にオープンシートは使用できます。

油が気になるときは

メニューによっては余分な油が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)



# オートメニュー

オート調理

## 9トースト 10お弁当 の使いかた

9トースト



付属の回転台、  
を使う。

10お弁当



付属の丸皿、  
回転台を使う。



(例) 9トーストの場合

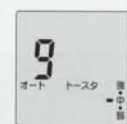
食品を入れる

1 パネルカバーを開いて9トーストキーを押す

■スタートのランプが点滅します。



(トーストの場合)



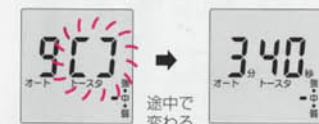
(例) 10お弁当の場合

2 10お弁当キーを押す



標準仕上がり温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃～90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、  
回転台が回転して  
加熱が始まります。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が「終了」になり、  
加熱が終了します。



### 9トーストのコツ

置きかたは

食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。

1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。



焼け具合は

回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。



焼きが足りなかったときは

手動「オープン」|210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。

### 10お弁当のコツ

あたためられるお弁当は

コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

1回の分量は

1個(1人分)です。

この分量以外はできません。

弁当の大きさは

丸皿の中央にのせたととき容器の角やまわりが丸皿からはみださない大きさのものです。(丸皿の中央にのせ、回転させてみて、回転することを確認する。)

買ってきたらすぐにあたためる

●買ってきたお弁当(常温20℃)を包装しているラップ類を取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆやソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ「10お弁当」で加熱します。

●重量センサーと赤外線センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。

●冷蔵庫で保存してある場合は、仕上がり調節キーを押して「やや強」か「強」にします。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オープン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。また「C06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、「レンジ」(700W)(加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

具によってあたためかたが違う

●揚げ物の類はあつめめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。  
●ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。種類(やしそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少しぬるめの仕上がりになります。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや、市販のオープン用手袋を使って取り出します。加熱後はふたが熱くなっているため気をつけましょう。

仕上がりがぬるかったときは

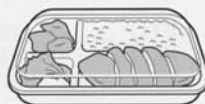
「レンジ」700Wで様子を見ながらさらに加熱します。

加熱後の余熱を利用して

ご飯と具の暖まりかたが違うときは、加熱後そのまましばらく置いておくとういでしょう。

「10お弁当」であたためられるお弁当の例です

●ご飯とおかずが分かれて入っている弁当



他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ご飯の上に具ののっているものもあためられます。

加熱時間の目安 1個(約450g)約1分30秒

●丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)



\*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うすらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱します。

「10お弁当」であためられないお弁当の例です

- 弁当の容器が大きすぎて丸皿が回転しないもの
- 電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当 (紙や木でできた容器、アルミシートが貼ってある容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどととめてある容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けしている総菜 (から揚げ・シューマイなど)
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり

### 注意

●お弁当をあためるときは必ず1個ずつにする。2個同時にはうまくあたためられません。また丸皿の回転が止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み重ねると上手にあたためられません。

●ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであためる前に取り出しておく。



# オートメニュー

オート調理



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

## 11 パスタ の使いかた

(例) 11 パスタ の場合

- 食品を入れる**  
 (なすのミートソース場合)  
 ■スタートのランプが点滅します。
- パネルカバーを開いて 11 パスタ キーを押す**
- スタートキーを押す**  
  
 途中で変わる  
 庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。
- 終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
  
 表示が"終了"になり、加熱が終了します。  
 ●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



## 11 パスタ のコツ

- 1 回の分量は一度に表示の分量です。(この分量以外はできません。)
- 容器は直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。
- ラップのしかたは容器のラップが焼網にふれないようにおきます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。
- パスタ浸水後は混ぜてからラップする。
- 置きかたは上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。
- 食品を取り出すときは熱くなっています。厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼き網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。)

**注意**

- 焼網だけで加熱しない。(やけどの原因) 焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。
- 変形した焼網は使用しない。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因) 加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因) すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

## オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 ごはん		
2 牛乳		
生解凍 3 さしみ		
生解凍 4 解凍		
ゆで野菜 5 葉菜		
ゆで野菜 6 根菜		
パリック網焼き 7 冷蔵		
パリック網焼き 8 冷凍		
9 トースト		
10 お弁当		
11 パスタ		

## オート調理のお願い

**調理する分量や材料は**  
 ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

**使用する付属品や容器は**  
 使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

**食品の重さに適した容器で**  
 食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

**オート調理で作れるものは**  
 ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

**加熱中にドアを開けると**  
 上手に仕上がらないことがあります。

**オート調理できる分量は**  
 ククレットガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた100g以下の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(28ページ参照)

**追加加熱は手動で**  
 オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

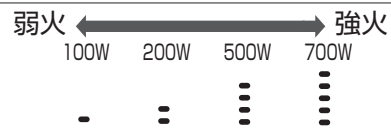
**「あたため あたため2段」キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す**  
 空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



手動調理

# レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。

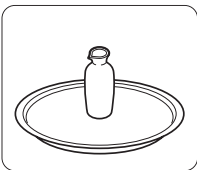


付属の丸皿、回転台を使う。

## レンジ (加熱時間設定) の使いかた



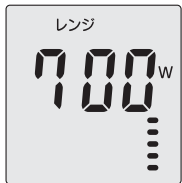
### 食品を入れる



(酒130mlの場合)

**1** レンジ キーを1度押す

■キーを押すごとに出力は  
700W → 500W →  
200W → 100Wの順に調節できます。



**2** タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



**3** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



### 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり [レンジ700W] の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分~1分20秒	50秒~1分
	根菜類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類		1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類		1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類		—	30秒~50秒
めん類		—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		—	1分~1分20秒
飲みもの(酒・牛乳など)		—	30秒~50秒
パン・まんじゅう		—	20秒~40秒
ケーキ		50秒~1分	—

(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間が変わります。  
標準温度(20℃のとき)に対して冷蔵は1.3倍、冷凍は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。
- 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。

## レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱

自動切換

## レンジ500W と レンジ100W

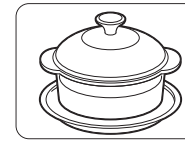


ごはんを炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500W でひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。

付属の丸皿、回転台を使う。



### 食品を入れる



(ご飯の場合)

**1** レンジ700W または レンジ500W にセットする

※ [レンジ200W] または [レンジ100W] にセットしたときは、**2** の [レンジ] キーは受けつけません。



1. [レンジ] キーを押し、レンジ700W または レンジ500W を選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



**2** レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. [レンジ] キーを押し、レンジ200W または レンジ100W を選ぶ



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



**3** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジのリレー加熱

正しい使いかた

手動調理

レンジ(加熱時間設定)の使いかた



手動調理

# レンジ

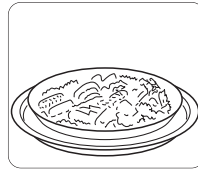
## レンジ (仕上がり設定温度) の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。



### 食品を入れる

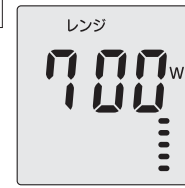


(お総菜の場合)

### 1 レンジ 700W をセットする

1. レンジ キーを1度押し [レンジ 700W] を選ぶ

※ [レンジ 500W] [レンジ 200W] または [レンジ 100W] にセットしたときは、2の温度調節キーは受けつけません。



### 2 温度調節キーを押し仕上がり温度を設定する

■標準設定温度は75℃に設定されています。5℃間隔で-10℃から95℃まで設定できます。  
■スタートのランプが点滅します。



↓ 仕上がり温度を設定する



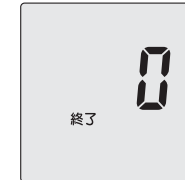
### 3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。  
■途中から食品の現在温度の目安を表示します。



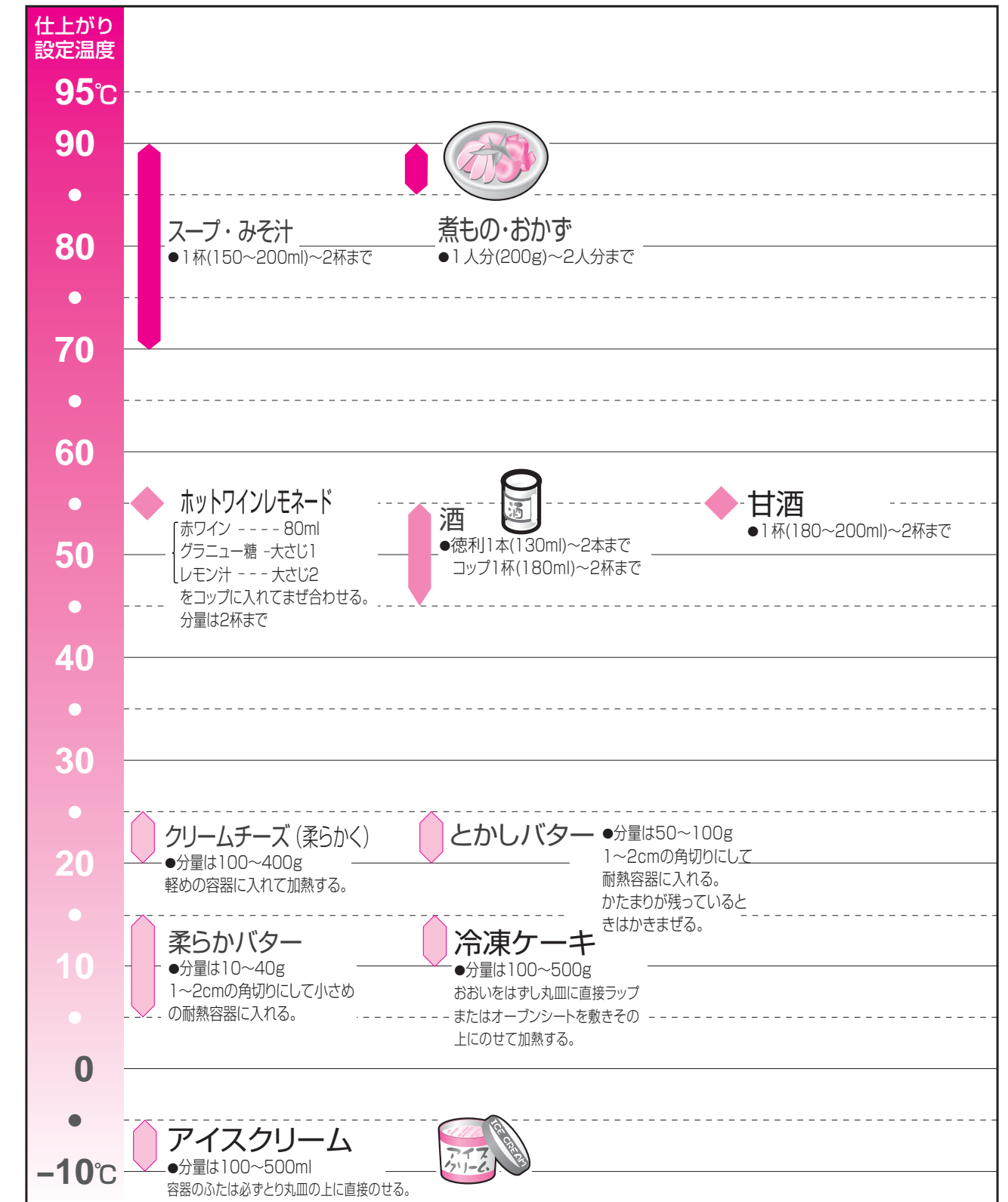
### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



## 仕上がり設定温度と食品の目安

●ごはんや牛乳などのように専用オートキーがあるものは [1ごはん] [2牛乳] キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。



- ラップやふたをしないで加熱します。
- 特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90℃以上に設定してください。
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。[あたため] [1ごはん] キーを使い分けるか、[レンジ700W] (加熱時間設定) で加熱してください。(28ページ参照)
- チョコレートの溶かしは [レンジ200W] (加熱時間設定) で加熱します。(42ページ参照)
- 分量は食品の重量を示しています。(容器は含みません)
- 使用する容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。
- カレーやシチューは [あたため] キーまたは [レンジ700W] (加熱時間設定) で加熱します。

## レンジ(仕上がり設定温度)のコツ

- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
グリル、オープン、トースターの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E06」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、[レンジ700W] (加熱時間設定) を設定して使ってください。(28ページ参照)
- 食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質、使用する容器の形状や重さ、材質、季節(夏と冬)によって仕上がり設定温度と異なることがあります。  
追加熱をするときは [レンジ700W] (加熱時間設定) で様子を見ながら加熱します。(28ページ参照)

正しい使いかた

手動調理

仕上がり設定温度と食品の目安

正しい使いかた

手動調理

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた



手動調理

# オーブン



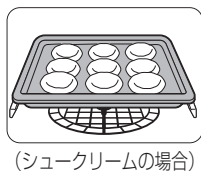
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オーブン温度は、40℃(発酵)・100~210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

## オーブン (予熱なし)、40℃ (発酵)の使いかた



食品を入れる

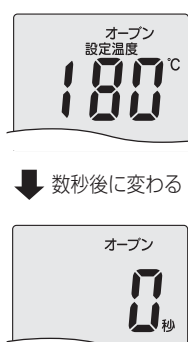


1 **オーブン** キーを1度押し **オーブン** (予熱なし)にする



2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。  
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。  
(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

### 発酵のときは

■温度調節キー(温度)を押して40℃(発酵)に合わせます。  
※**オーブン**(予熱あり)のときは40℃(発酵)にセットできません。  
**オーブン** キーをもう一度押します。

### 加熱中に温度を変えるとき

■温度調節キー(温度)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

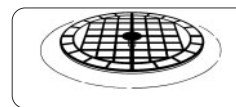
## オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

予熱をする

回転台だけにします。

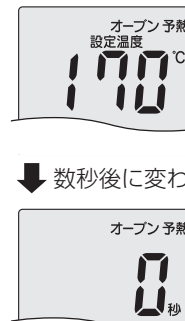


1 **オーブン** (発酵) キーを2度押し **オーブン** (予熱あり)にする



2 温度/仕上がり(VI^A)キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。  
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。  
※予熱時間は自動的に決まります。



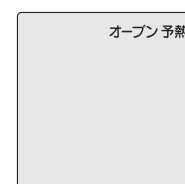
3 10分 | 1分 | 10秒 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

※時間は調理時間です。  
■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。  
■加熱室の温度を100℃から表示します。



予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。



予熱が終わったらすぐに食品を入れる

■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が不要なとき(予熱なし)の使いかた(32ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき温度調節キー(温度)を押すと、セットした温度が表示されます。

再度、温度調節キー(温度)を押して温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。

正しい使いかた

手動調理

オーブン

正しい使いかた

手動調理

オーブン



手動調理

# グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。

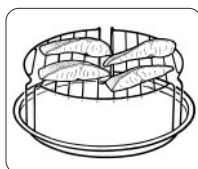
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

## グリルの使いかた

食品を入れる



(鮭の塩焼きの場合)

1 **グリル** キーを押す



2 **タイマーセット** キーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



3 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。  
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。



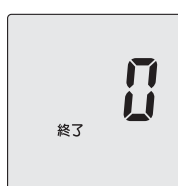
↓途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

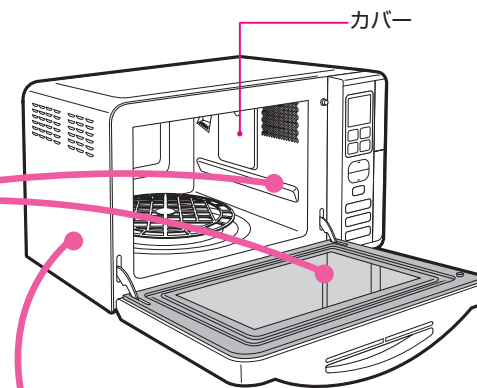
表示が「終了」になり、加熱が終了します。

●丸皿にのせたまま取り出します。



## お手入れ 本体・付属品のお手入れ

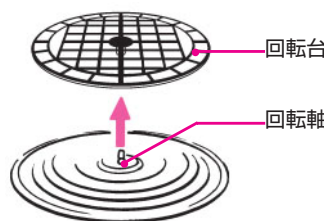
お手入れはすぐにこまめにごポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれびきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれびきんで洗剤をよくふきとります。



外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれびきんで洗剤をよくふきとります。

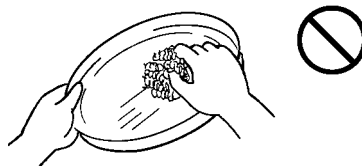
丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてください。

### 注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスミカキなどでふかない。(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。

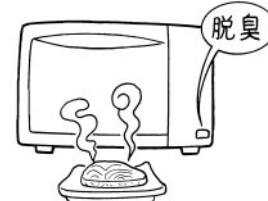
●加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

## においが気になるとき

**脱臭** キーを使います……………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

### 注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

ご使用の後に

本体・付属品のお手入れ／においが気になるとき

正しい使いかた

手動調理

グリル

故障かな……と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 → 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
- オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 → 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
- 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。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する。 → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
	● <b>生解凍</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開けて十分に冷却します。(15分～30分)
	●少量の食品を手動調理(レンジ700W)で10分以上加熱しました。	手動調理(レンジ700W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(28ページ参照)
H21、H41、H54、H55、H56、H61、H62、H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★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後、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 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。

●このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)

●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず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。(3ページ参照)

## 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並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口(38ページ)の窓口にお問い合わせください。

次ページにつづく▶

故障かな……と思ったら

## 次のことをお調べください

## 加熱しない、または電源が入らない

- 差込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。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

## 料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

## レンジのとき火花(スパーク)が出る

- 角皿を誤って使用していませんか。
- 加熱室壁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。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
- 加熱中「カチ、カチ…」と音がする → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- あたため** キー、**あたため2段** キーを押してもスタートしない → ドアを閉めてから10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして**あたため** キーまたは**あたため2段** キーを押してください。(11、12ページ参照)
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- 回転台が右に回転したり、左に回転したりする → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりに影響ありません。)
- 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分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と**オープン**(予熱なし)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変わることがあります。
- キーを押しても受け付けられない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(10ページ参照)
- 終了音の音が切り替わった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(10ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理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。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後3分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。  
※この間、0点調節やメロディ音の切替はできません。



# つづき 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

## 修理を依頼される時は 出張修理

36・37ページ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、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

### ■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

### ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

### ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## 修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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等を含む場合もあります。
出張料	商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。

# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は  
TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は  
TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

## 一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

-02A-

# もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表 ..... 40・41  
標準計量カップ・スプーンの質量表 ..... 41

## レンジの便利な使いかた

湯せん (とかしバター/とかしチョコレート) ..... 42  
乾燥 (塩/砂糖/カルシウムふりかけ) ..... 42  
お酒のあたため ..... 42  
インスタント食品 ..... 42  
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの

## スナック

●トースト (市販のロールパン/菓子パン) ..... 43  
ベーコンエッグ (巣ごもり卵) ..... 43  
ピザ (冷凍ピザ/冷蔵ピザ) ..... 43

## 野菜

●花野菜のサラダ ..... 44  
●きのこのサラダ ..... 44  
●イタリアンサラダ (手作りドレッシング) ..... 44  
かぼちゃのホイル焼き ..... 45  
さといもの含め煮 (かぼちゃの含め煮) ..... 45  
筑前煮 ..... 45

## 肉

焼き豚 ..... 46  
ハンバーグ (ビーフハンバーグ) ..... 46  
蒸し鶏のねぎみそあえ ..... 46

## 魚介

あさりのワイン蒸し ..... 47  
鮭の塩焼き (塩鮭) ..... 47  
魚の照り焼き (ぶり/まぐろ/さわら) ..... 47  
●いかの三種盛り (真砂/うに/木の芽あえ) ..... 47

## 米・卵

ご飯 ..... 48  
赤飯 (おこわ) ..... 48  
いり卵 ..... 48  
茶わん蒸し ..... 48

## グラタン

●マカロニグラタン ..... 49  
ホワイトソース ..... 49  
●冷凍グラタン ..... 49

## お菓子・パン

チーズチップス ..... 50  
べっこうあめ ..... 50  
大福もち ..... 50  
プリン ..... 50  
●型抜きクッキー ..... 51  
●絞り出しクッキー ..... 51  
●ロッククッキー ..... 51  
●デコレーションケーキ (スポンジケーキ) ..... 52  
●チーズケーキ ..... 53

●シフォンケーキ ..... 53  
●ロールケーキ ..... 54  
●パウンドケーキ (チョコバナナケーキ) ..... 54  
●マドレーヌ ..... 54  
●シュークリーム ..... 55  
●カスタードクリーム ..... 55  
●バターロール (ロールパン) ..... 56  
●レーズンパン ..... 57  
●オニオンロール ..... 57  
●イギリスパン ..... 57

## ヘルシー

### 揚げもの

●ヒレカツ (チキンカツ/白身魚のフライ) ..... 58  
煎りパン粉の作りかた ..... 58  
●ライスコロッケ ..... 58  
●えびのガーリックフライ ..... 58  
●鶏のから揚げ ..... 59  
●きすのヘルシー天ぷら ..... 59  
(えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ/さつまいも) ..... 59  
●さわらのごま揚げ (たら/まぐろ) ..... 59

## ヘルシー

### 焼きもの

●チキンのハーブ焼き ..... 60  
●鶏手羽先のつけ焼き ..... 60  
●豚肉の野菜ロール ..... 60  
●焼きいも (ベークドポテト) ..... 60  
●豚ヒレ肉のチーズ焼き ..... 61  
●網焼きいなり ..... 61  
●ピーマンの肉づめ ..... 61

## パリッ庫網焼き

●チルド食品 ..... 62  
さつまいも揚げ/厚揚げ/焼き魚のこんがりあたたため/焼きとりのこんがりあたたため/ハンバーグ/チキンステーキ  
●調理済み冷凍食品 ..... 63  
フライ、ナゲット/冷凍ハンバーグ/冷凍焼きおにぎり/冷凍たこ焼き/冷凍春巻き/冷凍餃子

## ヘルシー

### 炒めもの

●焼きそば ..... 64  
●牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー) ..... 64  
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ) ..... 64  
●八宝菜 ..... 65  
●鶏肉ときのこの中華炒め ..... 65

## パスタ

●なすのミートソース ..... 66  
●クラムチャウダー ..... 66  
●和風きのこ ..... 67  
●ツナとトマト ..... 67  
●ミネストローネ ..... 67

# オート調理メニューを自動調理するときの 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
●印はラップなどのおおいをします。

## レンジ調理

### 葉・果菜、根菜メニュー

(ごはん、お総菜などのあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、酒は42ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	ゆで野菜	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、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分~2分20秒
	5葉菜	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあけて水気をきる。			
果菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ		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、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒~2分
	ゆで野菜	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	5葉菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	ゆで野菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。			
	5葉菜	大きさをそろえて切る。			
根菜 にんじんも さつまいも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	ゆで野菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒~4分
	6根菜				
	ゆで野菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	6根菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは[弱]で。			
ヘルシーメニュー 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 鶏肉ときこの中華炒め 焼きそば	ヘルシー 炒めもの	64・65ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約8分
牛乳 コーヒ	2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。		200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

(1ml=1cc)

## 肉、魚の解凍の目安時間 (食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒~5分
薄切り肉	200g	4~5分	いか(ロール)	100g	1分30秒~2分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分~6分30秒	切り身魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま加熱します。

## オープン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。ただし、シフォンケーキは丸皿を使用します。  
\*印のメニューは丸皿も使用できます。  
丸皿を使用するときは、オープン温度を同じにし、加熱時間を約4分多くします。

( )は予熱ありの加熱時間

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	オープン 210℃ 26~30分(24~34分)	49
	冷凍グラタン	4皿	オープン 210℃ 35~40分(32~34分)	
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	角皿1枚分	オープン 170℃ 22~25分(約20分)	51
	ロッククッキー		オープン 170℃ 28~32分(約30分)	
	デコレーションケーキ* (スポンジケーキ)	直径15cm	オープン 150℃ 30~34分(約30分)	52
	直径18・21cm	オープン 150℃ 40~45分(約42分)		
	直径24cm	オープン 150℃ 48~52分(約48分)		
	チーズケーキ*	直径18cm	オープン 150℃ 56~58分(約55分)	53
	シフォンケーキ	直径20cm	オープン 150℃ 57~59分(約60分)	
肉	フライ、ナゲット	300g	オープン 210℃ 15~18分	63

※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にし、手で様子を見ながら焼いてください。

## 標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

(1ml=1cc)

このクレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)		小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトビュレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	-	-	120



# レンジの便利な使いかた

## 湯せん



## とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 1分50秒~2分 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** を使い 約1分50秒~2分 加熱してやわらかくします。

## とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 4分30秒~5分 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**や**レンジ500W**で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

## 乾燥

### 湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 各100g はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** 1~1分30秒 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

### 煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 4~5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



## お酒のあたため



お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。  
130ml(徳利1本) 40~50秒  
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分~1分10秒

【ひとくちメモ】  
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。  
●お酒のあたためは、オート調理 **2牛乳** の仕上がり調節の **弱(50)** または **やや弱(55)** 設定でもできます。(130ml以下の分量は調理できません。)  
●びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

(1ml=1cc)



# スナック

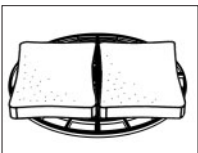
## トースト



加熱時間の目安 約11分  
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)  
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた  
回転台の中央に寄せて食パンを並べ **9トースト** で焼きます。



【ひとくちメモ】  
●市販のロールパンや菓子パン(2~4個)焼くときは、包装をはずし、回転台に並べ **グリル** **5~7分** 焼きます。(途中裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼く)

### トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは
  - 1枚のときは、片方に寄せて置きます。
  - フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。
  - 山形パンは、交互に置きます。

- 裏返しは不要  
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)
- 仕上がり調節は  
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは **やや強**か**強**に、薄くしたいときは **やや弱**か**弱**にします。  
冷凍したパンは **やや強**で、乾燥ぎみのパンは **やや弱**で焼きます。**弱**から**強**まで5段階に調節できます。(10ページ参照)
- 焼き上がったらすぐ取り出す

### 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



## ベーコンエッグ

**レンジ** **200W** 2分10秒  
~2分40秒

カロリー 約110kcal

材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角切り)..... 1/2枚  
玉ねぎ(薄切り)..... 少々

作りかた  
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして **レンジ200W** 2分10秒~2分40秒 加熱します。

【ひとくちメモ】  
●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

### 注意

卵を **レンジ700W** **レンジ500W** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ200W** で加熱してください。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
● **レンジ200W** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



## ピザ

**オーブン** 200  
18~22分

カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)  
市販のピザクラスト(ピザの台)..... 1枚  
ピザソース(市販のもの)..... 適量  
ベーコン(たんざく切り)..... 30g  
サラミソーセージ(薄切り)..... 4枚  
ピーマン(輪切り)..... 1個  
マッシュルーム缶(スライス)..... 小1/2缶(約25g)  
スタッドオリーブ(薄切り)..... 3個  
ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g  
塩、こしょう..... 各少々

作りかた  
① 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。  
② ピザソースをぬり、①を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし、皿受棚に入れ **オーブン** **200** **18~22分** 焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。

## インスタント食品

\*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。 めんは、水面から出ない大きさにします。加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) <b>レンジ</b> <b>700W</b> 4~5分 袋入りラーメン <b>レンジ</b> <b>700W</b> 5~6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	<b>あたため</b>
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しよくほぐしてからラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。(袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	<b>あたため</b> または <b>1ごはん</b>



# 野菜



## 花野菜のサラダ

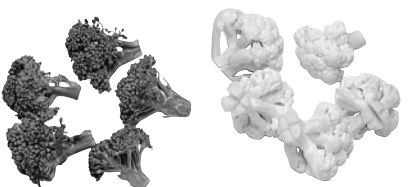
ゆで野菜  
5葉菜

レンジ

加熱時間の目安 約4分  
カロリー(1人分)約140kcal

材料(4人分)  
カリフラワー 200g  
ブロッコリー 100g  
グリーンアスパラガス 100g  
黄ピーマン、赤ピーマン 各1個  
スタッドオリーブ(半分に切る) 少々  
フレンチドレッシング カップ $\frac{1}{2}$

作りかた  
① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。



- ② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
- ③ ピーマンは種を取って6つに切ります。
- ④ ①、②、③を合わせてラップで包み「ゆで野菜」5葉菜で加熱してざるにとります。
- ⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッドオリーブを飾ります。



## きのこのサラダ

ゆで野菜  
5葉菜

レンジ

加熱時間の目安 約4分  
カロリー(1人分)約220kcal

材料(4人分)  
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 8枚  
えのきだけ(小房に分ける) 200g  
しめじ(小房に分ける) 200g  
レタス 4~5枚  
貝割れ菜(根を切る) 1パック  
かつお節 2パック(10g)  
和風ドレッシング カップ $\frac{1}{2}$

作りかた  
① きのことすべてを一緒にラップで包み「ゆで野菜」5葉菜で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。  
② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。  
③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

### ◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇

#### —— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに ——

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ $\frac{1}{2}$ )、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入ると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

## 葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は40ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉・果菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。  
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ものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを  
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包む



## イタリアンサラダ

ゆで野菜  
5葉菜  
6根菜

レンジ

加熱時間の目安 約9分  
カロリー(1人分)約400kcal

材料(4人分)  
さやいんげん 200g  
じゃがいも 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) 12枚  
プロセスチーズ 60g  
スタッドオリーブ(薄切り) 12個  
アンチョビー(みじん切り) 8枚  
玉ねぎ(みじん切り)  $\frac{1}{4}$ 個(約50g)  
A パセリ(みじん切り) 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
こしょう 少々  
オリーブオイル カップ $\frac{1}{2}$   
レモン(くし形切り) 適量

作りかた  
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「ゆで野菜」5葉菜で加熱してざるにとります。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「6根菜」で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。  
④ ボールにAを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。  
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



## かぼちゃのホイル焼き

オーブン

210  
24~26分

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(4個分)  
かぼちゃ(1cmの厚さに切る) 400g  
グリーンアスパラガスはかまを取り、4~5cmの長さに切る) 8本  
ベーコン(たんざく切り) 4枚  
マヨネーズ 適量  
塩、こしょう 少々

作りかた  
① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。  
② ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚に入れます。  
③ 「オーブン」210 24~26分加熱します。

【ひとくちメモ】  
●かぼちゃの代わりに、鮭やきのこ、鶏肉など好みのものを入れてもよいでしょう。

## 野菜の煮もの

レンジ700W 約8分  
レンジ200W 25~50分



## さといもの含め煮

カロリー(1人分)約90kcal

材料(4人分)  
さといも 500g  
だし汁 カップ $2\frac{1}{4}$   
A しょう油、砂糖 各大さじ3  
塩 小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた  
① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。  
② 容器に①と合わせたAを入れて落としぶたをし、「レンジ700W」約8分、「レンジ200W」25~30分リレー加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】  
●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。  
●容器が浅めでふきこぼれが心配のときは「レンジ500W」からのリレー加熱がよいでしょう。その場合は約8分を約10分にします。



## 筑前煮

カロリー(1人分)約250kcal

材料(4人分)  
鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g  
にんじん(乱切り) 100g  
ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g  
れんこん(乱切り、酢水につける) 100g  
干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚  
こんにやく(ひと口大にちぎる) 1枚  
A だし汁 カップ1  
酒 大さじ3  
砂糖 大さじ4  
しょうゆ カップ $\frac{1}{4}$   
サラダ油 適量

作りかた  
① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにやくを炒めます。  
② 容器に①と合わせたAを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし「レンジ700W」約8分、「レンジ200W」45~50分リレー加熱し、かき混ぜます。  
【ひとくちメモ】  
●容器が浅めでふきこぼれが心配のときは「レンジ500W」からのリレー加熱がよいでしょう。その場合は約8分を約10分にします。

## 煮ものコツ

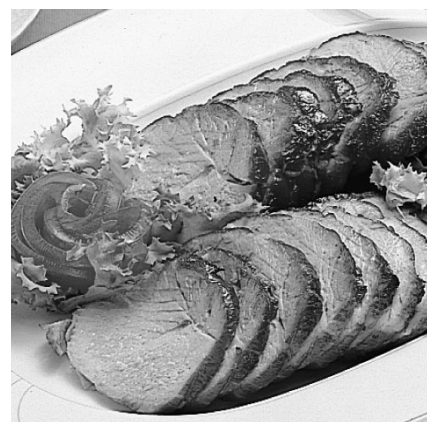
(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。  
●煮汁は多めにする  
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使います。  
●加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。



# 肉



## 焼豚

オーブン 180 / 70~80分

カロリー 約1270kcal

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

**作りかた**  
 ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Aと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ **オーブン** 180 70~80分 焼きます。  
 ③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

**【ひとくちメモ】**  
 ● 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



## ハンバーグ

オーブン 250 / 22~25分

カロリー(1個分) 約300kcal

**材料(6個分)**  
 A 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g)  
 バター..... 20g  
 B 合いき肉..... 450g  
 パン粉..... カップ1  
 牛乳..... 大さじ4 1/2  
 卵(ときほぐす)..... 1 1/2個  
 塩..... 小さじ1/2  
 こしょう、ナツメグ..... 各少々  
 トマトケチャップ、ウスターソース..... 各適量

**作りかた**  
 ① 耐熱容器にAを入れ **レンジ**700W [約2分]加熱します。あら熱をとり、Bを加えてよく混ぜ、6等分します。  
 ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。  
 ③ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、②を並べて皿受棚に入れ **オーブン** 250 22~25分 焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
 ● 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすることは、加熱時間を3~4分短かめにします。



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ700W 3~4分

カロリー(1人分) 約170kcal

**材料(4人分)**  
 鶏むね肉 1枚(約250gのもの)..... 1枚  
 A 酒..... 大さじ1  
 しょうが汁..... 少々  
 みそ..... 大さじ1 1/2  
 砂糖..... 大さじ1弱  
 みりん..... 大さじ1/2  
 酢..... 大さじ1  
 B 長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1 1/2  
 しらがねぎ、あさつき(小口切り)..... 各適量

**作りかた**  
 ① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、Aをふりかけ5~10分おきます。



② ①の皮を下にして軽くラップをし **レンジ**700W [3~4分]加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。  
 ③ 容器に合わせたBを入れ、 **レンジ**200W [約1分]加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

# 魚介



## あさりのワイン蒸し

レンジ700W 3~3分30秒

カロリー 約330kcal

**材料**  
 あさり(殻つき)..... 約400g  
 白ワイン..... 大さじ3  
 バター..... 適量  
 パセリ(みじん切り)..... 少々

**作りかた**  
 ① あさは3%の食塩水(分量外)で砂をはかしてからよく洗います。  
 ② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おいをして **レンジ**700W [3~3分30秒]加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

**【ひとくちメモ】**  
 ● ワインを酒に代えると酒蒸しになります。  
 ● 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。



## 鮭の塩焼き

グリル 24~26分

カロリー(1切れ分) 約170kcal

**材料(4切れ分)**  
 生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ  
 塩..... 少々

**作りかた**  
 ① 鮭全体に軽く塩をふります。  
 ② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。  
 ③ ②を入れ **グリル** 24~26分 焼きます。  
 ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
 ● 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。



## 魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

**材料・作りかた**  
 ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** 22~24分 焼きます。



## いかの三種盛り

生解凍 3さしみ レンジ

加熱時間の目安 約6分

**材料(4人分)**  
 冷凍いか..... 300g  
 真砂あえ..... 少々  
 たらこまたは明太子..... 1/2腹(約50g)  
 酒..... 少々  
 うにあえ..... 大さじ1  
 練りうに..... 大さじ1  
 卵黄..... 1/2個分  
 酒..... 少々  
 木の芽あえ..... 少々  
 白みそ..... 大さじ1  
 砂糖、だし汁..... 各小さじ1  
 酒..... 少々  
 木の芽(みじん切り)..... 4枚

**作りかた**  
 ① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **生解凍** [3さしみ] で解凍します。  
 ② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

**【ひとくちメモ】**  
 ● 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
 ● **生解凍** のコツは19ページを参照します。



# 米・卵



## ご飯

レンジ700W 約8分  
レンジ200W 20~30分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)  
米 ..... カップ2(320g)  
水 ..... 440~480ml

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- ② レンジ700W 約8分、レンジ200W 20~30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

### 【ひとくちメモ】

- 容器が浅めでふきこぼれが心配のときは レンジ500W 約10分 からのリレー加熱がよいでしょう。

## ご飯のコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 必ず吸水を加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		レンジ700W	レンジ200W
カップ1 (160g)	240 ~260ml	レンジ700W(約5分) ↓ レンジ200W(約15分)	
カップ3 (480g)	640 ~700ml	レンジ700W(約10分) ↓ レンジ200W(約25分)	



## 赤飯(おこわ)

レンジ700W 約12分

カロリー(1人分) 約310kcal

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

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

### 【ひとくちメモ】

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



## いり卵

レンジ700W 40~50秒

カロリー 約90kcal

材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
① 砂糖 ..... 小さじ  
塩 ..... 少々

### 作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② レンジ700W 40~50秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



## 茶わん蒸し

オープン 150  
36~44分

カロリー(1人分) 約130kcal

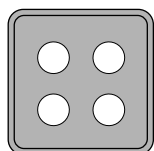
### 材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)  
卵 ..... 3個(約150ml)  
だし汁 ..... 450~500ml  
① しょうゆ、塩 ..... 各小さじ½  
みりん ..... 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 4尾  
かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 8切れ  
ゆでぎんなん ..... 8個  
三つ葉 ..... 適量

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 約2分30秒 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④を角皿に並べ皿受棚に入れ オープン 150 36~44分 加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



# グラタン



## マカロニグラタン

お菓子グラタン グラタン  
オープン

加熱時間の目安 4皿分) 約23分  
カロリー(1人分) 約500kcal

### 材料(4人分)

マカロニ ..... 80g  
鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ..... 8尾(約100g)  
玉ねぎ(薄切り) ..... ½個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)  
バター ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ホワイトソース ..... カップ3  
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) ..... 80g

## ホワイトソース

### 作りかた

- ① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- ② 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ700W で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2~4分	5~6分	8~10分

## 冷凍グラタン

お菓子グラタン グラタン  
オープン

加熱時間の目安 約29分

### 材料(4人分)

冷凍グラタン(市販のもの) ..... 4皿

### 作りかた

冷凍グラタンを角皿に並べ、皿受棚に入れ お菓子グラタン グラタン (3度押し) で焼きます。

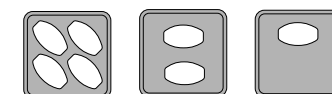
### 【ひとくちメモ】

- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げておくと、ふきこぼれが防げます。

## グラタンのコツ

- 分量は一度に1~4人分まで焼けます。
- 容器はグラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

### ●焼くときの皿の置きかたは



4皿が斜めに入らないときは左図のようにならべます。

- 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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは オープン 210 で様子を見ながら焼きます。

- 仕上がり調節は焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

## 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



# お菓子・パン



## べっこうあめ

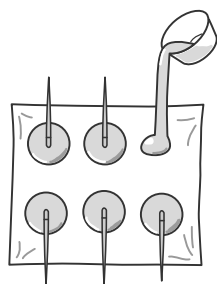
レンジ 700W 2分~  
2分30秒

カロリー 約150kcal

材料  
砂糖 ..... 大さじ4  
水 ..... 大さじ1

### 作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて **レンジ 700W** 約2分~2分30秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取り出します。



## 大福もち

レンジ 700W 30~50秒

カロリー(1個分) 約160kcal

### 材料・作りかた

切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ **レンジ 700W** 30~50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



## プリン

オーブン 150  
42~46分

カロリー(1個分) 約140kcal

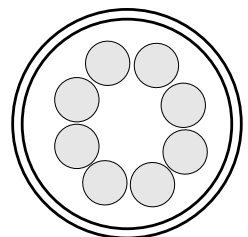
材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)  
カラメルソース

① 砂糖 ..... 60g  
水 ..... 大さじ2  
水 ..... 大さじ1

卵液  
② 牛乳 ..... カップ2  
砂糖 ..... 80g  
卵(ときほぐす) ..... 4個  
バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ **レンジ 500W** 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に②を合わせて入れ **レンジ 500W** 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- ④ 丸皿に水カップ1/2(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ **オーブン 150** 42~46分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



## クッキー いろいろ

お菓子  
グラタン  
クッキー

オーブン



## 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約1270kcal

### 材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) ..... 140g  
バター(室温にもどす) ..... 70g  
砂糖 ..... 50g  
卵(ときほぐす) ..... 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くなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- 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ます。
- 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ます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **クッキー** (2度押し) で焼きます。



絞り出しクッキー

ロッククッキー

型抜きクッキー

## 絞り出しクッキー

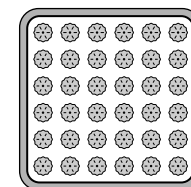
加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約1270kcal

### 材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) ..... 120g  
バター(室温にもどす) ..... 80g  
砂糖 ..... 40g  
卵(ときほぐす) ..... 1個  
バニラエッセンス ..... 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの) ..... 適量

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **クッキー** (2度押し) で焼きます。



## ロッククッキー

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約1300kcal

### 材料(角皿1枚分)

① 小麦粉(薄力粉) ..... 120g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
バター(室温にもどす) ..... 40g  
砂糖 ..... 40g  
卵(ときほぐす) ..... 25g  
スライスアーモンド ..... 60g

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、①を合わせてふるい入れて混ぜます。
- ② アルミホイルを敷いた角皿に小さじ1ずつこんもりと落としていきます。
- ③ 皿受棚に入れ **お菓子グラタン** **クッキー** (2度押し) で焼きます。

## クッキーのコツ

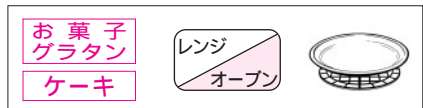
- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて  
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげず

- ぎることがあります。
- 生地の保存は  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けたが違つので、41ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間の5~6分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。





## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約37分  
カロリー 約1380kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 120g  
砂糖..... 120g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1  
バター..... 20g  
ホイップクリーム..... 適量  
くだもの、アーモンド..... 各適量

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙 ケーキ用型紙 を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ レンジ200W 約1分30秒 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせて お菓子グラタン ケーキ (1度押し) で焼きます。
- 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します。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

### 共立て法の作りかた

- ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ちます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地での「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



## ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径24cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	180g	
砂糖	50g	90g	180g	
卵	2個	3個	6個	
バター	10g	15g	35g	
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1½	
作りかた	①	約1分	約1分10秒	約2分
	⑤	お菓子グラタン ケーキ		
加熱時間の目安	弱	中	中	
	約28分	約35分	約39分	

●加熱室が熱いときは

オーブン グリル トースト 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(41ページ参照)

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

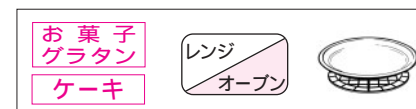
泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



## チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約46分  
カロリー 約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
クリームチーズ..... 200g  
バター..... 30g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個  
粉砂糖..... 50g  
小麦粉(薄力粉)..... 25g  
生クリーム(室温にもどす)..... 30ml  
レモン(皮はあらし、汁と混ぜる)..... 大さじ1弱  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙 ケーキ用型紙 を底と側面にぴったりと敷きます。



- ② ボールにクリームチーズを入れ レンジ200W 2分30秒~3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



- バターは容器に入れ レンジ100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



- 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



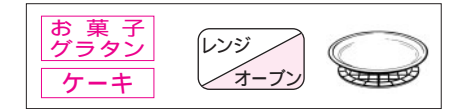
- ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて お菓子グラタン ケーキ (1度押し) 強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして型からはずします。

### 【ひとくちメモ】

- 表面に焼き色をつけたいときはグリルで様子を見ながら焼きます。



## シフォンケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分  
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g  
ベーキングパウダー..... 小さじ½  
卵黄..... 4個分  
卵白..... 5個分  
塩..... ひとつまみ  
砂糖..... 100g  
⑤ 水..... 70ml  
レモン汁..... 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分  
サラダ油..... 60ml  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。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ます。
- ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて お菓子グラタン ケーキ (1度押し) 強 で焼きます。
- 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にし、ていねいにはずします。

### 【ひとくちメモ】

- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 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。





## ロールケーキ

オープン	170℃	
予熱	15~17分	

カロリー 約820kcal

### 材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
卵(ときほぐす)	3個
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1
バター	15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)	適量

### 作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。  
④を合わせ **レンジ[200W]** [約1分30秒] 加熱し、溶かします。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- オープン** [予熱 170℃] [15~17分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼きます。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間6分くらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



## パウンドケーキ

オープン	150℃	
予熱	57~59分	

カロリー 約1730kcal

### 材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
④ ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	80g
バター(室温にもどす)	100g
卵(ときほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(編かきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)	60g

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、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ます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて皿受棚に入れ、**オープン** [150℃] [57~59分] 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



## マドレーヌ

オープン	170℃	
予熱	21~23分	

カロリー(1個分) 約180kcal

### 材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉)	80g
④ ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	60g
バター	60g
卵(ときほぐす)	小2個(80g)
⑤ レモン汁	小さじ2
⑥ レモンの皮(すりおろす)	$\frac{1}{2}$ 個分

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れ **レンジ[200W]** [3~4分] 加熱します。
- 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ってます。⑤を加えて混ぜ、⑥をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- オープン** [予熱 170℃] [21~23分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいいものを使います。



## シュークリーム

オープン	180℃	
予熱	38~42分	

カロリー(1個分) 約150kcal

### 材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	40g
④ バター(3~4個に切る)	40g
⑤ 水	100ml
卵(ときほぐす)	約3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

(1ml=1cc)

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ[700W]** [6~7分] 加熱します。
- 材料の飛び散りに注意して残り小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ[700W]** [約1分10秒] 加熱します。



### ⚠ 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。  
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、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
- バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

- 卵を $\frac{1}{2}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固くなるまで練ります。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きかけます。



- ⑤を皿受棚に入れて **オープン** [180℃] [38~42分] 焼きます。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

レンジ[700W] 4~6分



カロリー 約670kcal

### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
コーンスターチ	大さじ1
砂糖	40g
卵黄(ときほぐす)	2個分
バター	25g
⑥ バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- 深めの容器に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ます。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ[700W]** [4~6分] 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

### シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないとき焼き色が濃く、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すぎると、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。
- 生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- 卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。





## バターロール (ロールパン)

オープン 予熱	170℃ 18~20分	
------------	----------------	--

カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(9個分)

Ⓐ	小麦粉(強力粉).....	200g
	砂糖.....	大さじ2½
	塩.....	小さじ½
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
Ⓑ	ぬるま湯(約40℃).....	30~50ml
	卵(ときほぐす).....	½個(約25ml)
	牛乳(室温にもどす).....	70ml
	バター(室温にもどす).....	30g
	(つやだし用卵)	
	卵.....	½個
	塩.....	ひとつまみ
		(1ml=1cc)

### 作りかた

① ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 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、生地を丸めます。

④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけて生地を丸血にのせて血受棚に入れ

**【オープン】**40℃(発酵)60~70分発酵させます。

⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押しして中のガスを抜きます。

⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けま

す。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなようになるように丸めます。

⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固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分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、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します。

⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角血に巻き終りを下にして並べます。



⑫ 生地を霧を吹き、血受棚に入れ**【オープン】**40℃(発酵)30~40分生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑬ **【オープン】**予熱**【170℃】**18~20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら血受棚に入れて焼きます。

### (ひとくちメモ)

• 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少異なります。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように固く絞ったぶきんをかけた後、霧を吹いたり湿り気にあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんで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して表面にぬります。たっぷりぬると角血に流れ落ち、パンの底がこけてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するにはあらかじめ熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個づつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたり**【レンジ】**500W **【20~30秒】**加熱します。



## レーズンパン

オープン 予熱	170℃ 18~20分	
------------	----------------	--

カロリー(1個分) 約140kcal

### 材料(9個分)

バターロール生地	
(材料・作りかたは56ページ参照)	
レーズン.....	50g
(つやだし用卵)	
卵.....	½個
塩.....	小さじ½

### 作りかた

① 56ページバターロール作りかた①~⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。

② 軽くガス抜きして9個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった角血に並べ、霧を吹いて血受棚に入れ**【オープン】**40℃(発酵)30~40分発酵させ、つやだし用卵を薄くぬります。

④ **【オープン】**予熱**【170℃】**18~20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を血受棚に入れて焼きます。

## オニオンロール

オープン 予熱	170℃ 18~20分	
------------	----------------	--

カロリー(1個分) 約180kcal

### 材料(9個分)

バターロール生地	
(材料・作りかたは56ページ参照)	
玉ねぎ(薄切り).....	50g
ベーコン(細切り).....	20g
こしょう、ナツメグ.....	各少々
マヨネーズ、粉チーズ.....	各適量

### 作りかた

① 56ページバターロール作りかた①~⑤を参照して生地を作り、丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

② 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのぼします。

③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上のせます。

④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切りま

す。薄くバター(分量外)をぬった角血に並べて霧を吹いて血受棚に入れ**【オープン】**40℃(発酵)30~40分発酵させ、上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふります。

⑤ **【オープン】**予熱**【170℃】**18~20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を血受棚に入れて焼きます。



## イギリスパン

オープン 予熱	160℃ 42~46分	
------------	----------------	--

カロリー(1個分) 約810kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製(バンド型)1個分)

小麦粉(強力粉).....	180g
砂糖.....	大さじ1(約10g)
塩.....	小さじ1弱(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1½弱(約4g)
ぬるま湯.....	30ml
牛乳(室温にもどす).....	100ml
バター.....	小さじ1強(約5g)
	(1ml=1cc)

### 作りかた

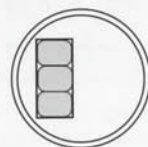
① 56ページバターロール作りかた①~⑤の要領で生地を作ります。

② ガス抜きし、スクッパーで3等分に丸め、固く絞ったぶきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)

③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

④ バター(分量外)をぬった型に霧を吹き、丸血にのせて**【オープン】**40℃(発酵)約30分発酵させ、丸血にのせたまま取り出します。

⑤ **【オープン】**予熱**【160℃】**42~46分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら型を丸血の端に寄せてのせ、焼きます。





# ヘルシー メニュー

ヘルシー  
揚げもの  
(1度押し)

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…  
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)  
豚ヒレ肉(かたまり)…………… 300g  
塩、こしょう…………… 各少々  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量  
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2  
卵(ときほぐす)…………… 1個

作りかた  
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。  
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】  
● 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。  
● 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・6切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



## ライスコロッセ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(12個分)  
ご飯…………… 200g  
ケチャップ…………… 大さじ2  
塩、こしょう…………… 各少々  
玉ねぎ(みじん切り)…………… 20g  
にんじん(みじん切り)…………… 20g  
ピーマン(みじん切り)…………… 小1個  
ベーコン(みじん切り)…………… 1枚  
プロセスチーズ(さいの目切り)…………… 20g  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量  
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2  
卵(ときほぐす)…………… 1個

作りかた  
① 容器に⑥を入れて混ぜ合わせ **レンジ700W**約1分30秒加熱します。⑥を加えてかき混ぜ、再び **レンジ700W**約2分加熱してよくかき混ぜます。  
② ①にチーズを加えて混ぜ、12等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。

### 煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



## えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約50kcal

材料(12個分)  
大正えび(またはブラックタイガー)…………… 12尾  
にんにく(すりおろす)…………… 1片  
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2  
卵(ときほぐす)…………… 1個  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量  
パセリ(みじん切り)…………… 少々

作りかた  
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。④は合わせておきます。  
② えびに小麦粉、卵、④の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。



## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(12個分)  
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…………… 2枚  
しょうゆ…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ1  
にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ1  
こしょう…………… 少々  
片栗粉…………… 大さじ3

作りかた  
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。  
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。



## きすのヘルシー天ぷら

仕上げ調節弱  
加熱時間の目安 約17分  
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8個分)  
きす(開いたもの)…………… 8尾(約200g)  
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1  
卵(ときほぐす)…………… ½個  
天かす…………… 50g

作りかた  
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。  
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】  
● きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。  
● 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



## さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(8個分)  
さわら(1切れ約50gのもの8切れ)…………… 400g  
しょうゆ…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ½  
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ1  
白ごま…………… 50g

作りかた  
① さわらは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。  
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。  
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】  
● さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

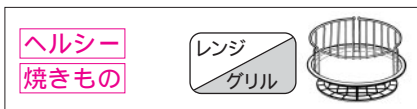
## ヘルシー揚げもののコツ

- 分量は  
表示の分量の½量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 汁気は  
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。
- パン粉以外の衣は  
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいに付きます。
- オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。
- パン粉を煎らないで使う場合は  
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。



## ヘルシー 焼きもの (2度押し)

食品の余分な油を落とし中は「しっとり」  
表面は「こんがり」焼上げます



### チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1枚分) 約400kcal

**材料**  
鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 2枚(約450g)  
塩、こしょう …… 各適量  
① タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ生または乾燥品 …… 各少々

**作りかた**  
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶします。  
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

### 鶏手羽先のつけ焼き

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1本分) 約100kcal

**材料**  
鶏手羽先 …… 6本(約360g)  
① しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ1

**作りかた**  
① 鶏手羽先は、合わせた①に10~15分ほどつけて下味をつけます。  
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
● 鶏手羽先は、2~10本を一度に加熱できます。



鶏手羽先のつけ焼き

豚肉の野菜ロール

チキンのハーブ焼き

### 豚肉の野菜ロール

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約100kcal

**材料(10個分)**  
豚ロース肉(薄切り) …… 10枚(250~300g)  
① しょうゆ …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
② にんじん(7~8mmのせん切り) …… 100g  
さやいんげん …… 100g

**作りかた**  
① 豚肉は、合わせた①に5分ほどつけて下味をつけます。  
② ②を合わせてラップで包み **ゆで野菜** **6根菜**(2度押し)弱で加熱し、10等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、②をそのの上のせて巻きます。  
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
● 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

…… 応用として ……



### 焼きいも

加熱時間の目安 2本で約24分  
カロリー(1本分) 約310kcal

**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) …… 1~2本

**作りかた**  
さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
● ジャがいも(1個約150gのもの3個)は同様に加熱しベークドポテトに。  
● 分量が100g以下のオート調理はできません。



### 豚ヒレ肉のチーズ焼き

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1個分) 約140kcal

**材料(10個分)**  
豚ヒレ肉(10等分する) …… 500g  
塩、こしょう …… 各少々  
ベーコン …… 5枚  
① マヨネーズ …… 大さじ2(約28g)  
② しょうゆ …… 小さじ1/2  
ピザ用チーズ …… 50g  
パセリ(あらかじめざんだもの) …… 適量

**作りかた**  
① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。  
② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。  
③ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、②を表面にぬってピザ用チーズをのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



### 網焼きいなり

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1個分) 約240kcal

**材料(6個分)**  
油揚げ(半分に切る) …… 3枚  
鶏ひき肉 …… 300g  
長ねぎ(みじん切り) …… 2本(約100g)  
卵 …… 2個  
① ごま油 …… 大さじ2  
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ2  
酒 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1  
大根おろし …… 200g  
万能ねぎ(小口切り) …… 1~2本  
しょうゆ、またはポン酢 …… 適量

**作りかた**  
① 油揚げはペーパータオルにはさんで **レンジ** **500W** 約20秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。  
② 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。  
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2~3cmになるようにします。  
④ 丸皿に焼網をのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。



### ピーマンの肉づめ

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約20分  
カロリー(1個分) 約60kcal

**材料(12個分)**  
ピーマン …… 6個  
① 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個(約100g)  
バター …… 大さじ1/2(約6g)  
豚ひき肉(または合ひき肉) …… 200g  
パン粉 …… 15g  
② 卵 …… 1個  
塩 …… 小さじ1/2  
こしょう …… 少々  
小麦粉(薄力粉) …… 適量

**作りかた**  
① 耐熱容器に①を入れ **レンジ** **700W** 1分30秒加熱して、あら熱をとります。  
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。  
③ ポールに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。  
④ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)弱で加熱します。

### ヘルシー焼きものコツ

● **分量は**  
チキンのハーブ焼きは、1~2枚です。他は表示の分量の1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)  
● **丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。**  
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

● **加熱後、丸皿を取り出すとき**  
傾けないようにしてください。メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

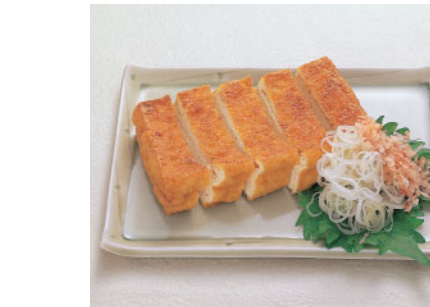


# パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

手間いらずで焼きたての味  
**チルド食品**  
パリッ庫網焼き  
(1度押し)



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料  
さつま揚げ……………100～400g  
または厚揚げ……………1～3枚(150～600g)

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**7冷蔵**(1度押し)で焼きます。



## 焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1～5切れ

作りかた  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**7冷蔵**(1度押し)で焼きます。

パリッ庫 網焼き レンジ グリル  
7冷蔵



## 焼きとりの こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼きとり(市販品および手作りのもの)……………2～10本

作りかた  
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**9冷蔵**(1度押し)で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕  
●なぎのかば焼き(1～2串)は**仕上げ調節弱**で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

### ⚠️ 注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ&レモン



## ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～5個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1～5個

作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**7冷蔵**(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

### パリッ庫網焼きのコツ

- 分量は  
1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため  
**パリッ庫**網焼き**7冷蔵**(1度押し)**弱**で、同様にできます。
- 小さくて焼網にのらないものは、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ**オープン****210**で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり  
調理済み冷凍食品  
パリッ庫網焼き  
(2度押し)

パリッ庫 網焼き レンジ グリル  
8冷凍



## フライ、ナゲット

加熱時間の目安 約11分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……………100～300g

作りかた  
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**8冷凍**(2度押し)で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2～18個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**8冷凍**(2度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
●ソースが付いているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた  
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**8冷凍**(2度押し)で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
冷凍たこ焼き……………5～25個

作りかた  
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**8冷凍**(2度押し)で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



## 冷凍春巻き

仕上げ調節弱

加熱時間の目安 220gで約8分

材料  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4～16個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫**網焼き**8冷凍**(2度押し)**弱**で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節**中**で焼き上げます。  
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



## 冷凍餃子

仕上げ調節強

加熱時間の目安 200gで約14分

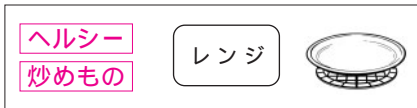
材料  
冷凍餃子……………5～20個

作りかた  
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べ**パリッ庫**網焼き**8冷凍**(2度押し)**強**で焼きます。



# ヘルシー炒めもの (3度押し)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりを使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



## 焼きそば

加熱時間の目安 約7分  
 カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量) 1~2人分  
 焼きそば用めん(ソース付) 1袋  
 野菜ミックス(約250gのもの) 1袋  
 豚薄切り肉(ひと口大に切る) 50g  
 塩、こしょう 少々

作りかた  
 ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。  
 ② **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約6分  
 カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量) 2~3人分  
 牛もも肉(細切り) 150g  
 ① ピーマン(種を取り、タテに細切り) 4個  
 ゆでたけのこ(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  
 ② 砂糖 小さじ1  
 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1  
 片栗粉 小さじ1

作りかた  
 ① 牛肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
 ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。  
 ③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】  
 ● ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。  
 ● 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。  
 ● 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約7分  
 カロリー(標準量) 約390kcal

材料(標準量) 2~3人分  
 豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る) 100g  
 ① キャベツ(ひと口大に切る) 100g  
 にんじん(薄切り) 50g  
 ピーマン(種を取り、乱切り) 2個  
 ねぎ(5mm幅の斜め切り) 50g  
 みそ 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 ② 砂糖 小さじ1  
 豆板醤 小さじ1/2  
 片栗粉 小さじ1/2

作りかた  
 ① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
 ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。  
 ③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】  
 ● ②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。  
 ● 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

### ヘルシー炒めものコツ

- 分量は 標準量の1/2量~標準量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして 耐熱温度が140以上のものを使います。
- 加熱が足りないときは **レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。



## 八宝菜

加熱時間の目安 約7分  
 カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量) 2~3人分  
 ① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) 50g  
 えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾  
 ② 白菜(ひと口大のそぎ切り) 150g  
 ねぎ(5mm幅の斜め切り) 50g  
 ゆでたけのこ(薄切り) 50g  
 しいたけ(そぎ切り) 2枚  
 にんじん(薄切り) 25g  
 さやえんどう(筋を取る) 4枚  
 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ2  
 酒 大さじ1  
 砂糖 小さじ1/2  
 片栗粉 小さじ1  
 ごま油 小さじ1/2  
 塩、こしょう 少々

作りかた  
 ① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
 ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れ軽く混ぜラップをします。  
 ③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】  
 ● ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。  
 ● 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。



## 鶏肉ときこの中華炒め

加熱時間の目安 約7分  
 カロリー(標準量) 約400kcal

材料(標準量) 2~3人分  
 鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る) 100g  
 ① ましたけ(小房に分ける) 1パック  
 しめじ(小房に分ける) 1パック  
 にんにくの芽(5cm長さに切る) 100g  
 にんじん(せん切り) 30g  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 酒 大さじ1  
 砂糖 小さじ1/2  
 ② オイスターソース 大さじ1/2  
 豆板醤 小さじ1/2  
 片栗粉 小さじ1  
 塩、こしょう 少々

作りかた  
 ① 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
 ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜ、ラップをします。  
 ③ **ヘルシー 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



イラストは参考例です。



# レンジで パスタ

## パスタ (スパゲッティ)

11パスタ レンジ 

浸水させたスパゲッティならふきこぼれもなく調理時間が短縮。しかも焼網を使ってソースもいっしょに2段調理。好みのソースで.....。

### なすのミートソース

加熱時間の目安 約9分  
カロリー(標準量)約610kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
ミートソース缶 1/2缶(約150g)  
① なす(5mm厚さの輪切り) 1本(約50g)  
② 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)  
③ オリーブオイル 大さじ1  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。



② もう一つの容器に①を入れて軽くからめ、その上にミートソースを加えてラップをします。(ラップは1cm位あける)



### クラムチャウダー

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量)約610kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
あさり 5個(約50g)  
① ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)  
② 玉ねぎ(薄切り) 30g  
③ にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g  
④ ジャガイモ(7mm角のさいの目切り) 30g  
⑤ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 80ml  
⑥ 牛乳 小さじ2  
⑦ 生クリーム 50ml  
⑧ 白ワイン 大さじ1  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② あしりは3%の食塩水(分量外)で、約1時間暗く涼しい場所において砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせてよく洗っておきます。  
③ ⑧は合わせてラップに包み、レンジ500W 約1分30秒 加熱しておきます。  
④ もう一つの容器に ②、⑥、⑦ を入れ、軽く混ぜてラップをします。(ラップは1cm位あける)  
⑤ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。

③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。



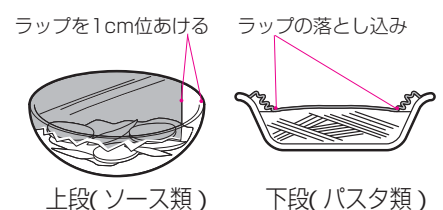
④ 丸皿(下段)に のスパゲッティをのせ、焼網を入れます。焼網の上(上段)に のソースをのせ11パスタ で加熱します。



⑤ 加熱が終わったらスパゲッティをざるにあげて水気をきり、器に盛り、ソースと合わせます。

#### ◇◇◇◇◇ ラップのしかたは ◇◇◇◇◇

容器のラップが焼網にふれないようにおきます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。



### 和風きのこ

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量)約450kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
① しめじ(小房に分ける) 30g  
② 生しいたけ(薄切り) 30g  
③ えのきだけ(小房に分ける) 30g  
④ 玉ねぎ(薄切り) 30g  
⑤ ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)  
⑥ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 100ml  
⑦ しょうゆ 小さじ1  
⑧ 白ワイン 大さじ1  
⑨ きざみのり 適量  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② もう一つの容器に①と⑥を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。  
④ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。  
⑤ 器に盛りスープと合わせ、きざみのりを添えます。



### ツナとトマト

加熱時間の目安 約9分  
カロリー(標準量)約580kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
① オリーブオイル 大さじ1  
② 塩、こしょう 各少々  
③ ツナ缶 小1缶(80g)  
④ ホールトマト缶(つぶす) 1/2缶(約200g)  
⑤ 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② もう一つの容器に①と②を入れて軽くからめ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。  
④ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。



### ミネストローネ

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量)約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80 ) 250ml  
塩 ひとつまみ  
① にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g  
② ジャガイモ(7mm角のさいの目切り) 30g  
③ 玉ねぎ(7mm角のさいの目切り) 30g  
④ 白いんげん豆(水煮) 30g  
⑤ トマト(1cm角に切る) 1/2個(約60g)  
⑥ グリンピース 適量  
⑦ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 150ml  
⑧ オリーブオイル 小さじ1  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、湯を250ml注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② ①は合わせてラップに包み、レンジ500W 約1分30秒 加熱しておきます。  
③ もう一つの容器に ②と⑥、⑦を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
④ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みに入します。  
⑤ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。

### パスタのコツ

●加熱できるパスタは  
1.6mm~1.8mmのスパゲッティが最適です。  
●1回の分量は  
一度に表示の分量です。(この分量以外はできません。)  
●容器は  
直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。  
●パスタ浸水後は  
混ぜてから再びラップをします。

●置きかたは  
上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。  
●焼網の使いかたは  
(12ページの△注意)を参照します。  
●食品を焼網にのせたままで庫内への出し入れはしない  
(容器の破損やけがの原因)すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

●食品を取り出すときは  
熱くなっています。厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。)



## 仕様

電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,250W (ヒーター1,220W)	
オ ー プ ン	消費電力1,250W (ヒーター1,220W)	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後 は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅490×奥行373×高さ324mm	
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ190mm	
ターンテーブル直径	290mm	
質 量 (重量)	約12.5kg	

- ※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
- ※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

### お客様メモ

購入店名 ★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。

電話 (            -            -            )

ご購入年月日：            年            月            日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなことはありませ  
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキー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。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 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。

お願い

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

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 株式会社 日立ホームテック      ◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

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