鶏のハーブ焼き

桜もち

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式
エム アール オー エス ブイ
MRO-SV3000

メタリックレッド（R）

パールホワイト（W）

ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」→P.6~13をお読みいただき、正しくお使いください。

ホームページから「使いかた動画」や「レシピ集」をご覧いただけます。スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。
詳しくは→P.278
ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。

「使いかた動画」をご覧になれます。

「レシピ集」をご覧になれます。

はじめに

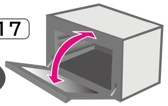
電源を入れる

①コンセントに電源プラグを差し込む
②ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、**電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると電源が入ります。**

「電源の入れかた」→P.17

ドア開閉 → 電源「入」



オートメニューを上手に使うために

重量センサーの0点調節をする

→P.18

加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御するトリプル重量センサーを内蔵しています。
正しく分量を量るために、使いはじめや月1回程度の調節が必要です。

食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置く

加熱室に入れた食品の温度を測って加熱を制御する赤外線センサーを内蔵しています。
正しく温度を測るために、食品はテーブルプレートの中央に置いてください。→P.26

食品に合わせてオートメニューを使い分ける

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温、冷蔵、冷凍保存したお総菜	001 お か ず
常温、冷蔵、冷凍保存したごはん	002 ご は ん
冷蔵保存した牛乳	003 牛 乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューがあります。→P.35
オートメニューの仕上がりは5段階または3段階で調節できます。→P.27

調理終了後は電源プラグを抜かない

調理終了後、本体の冷却のために冷却ファンが回転することがあります。
液晶表示部に「冷却中」の表示があるときは、電源プラグを抜かないでください。→P.87

もくじ

まず確認 ご使用前に必ずお読みください

はじめに …… 2
もくじ …… 2、3
各部のなまえ／付属品 …… 4、5
安全上のご注意 …… 6~13
操作パネル …… 14、15
初めて使うときの確認と準備 …… 16~19
・据え付けの確認 …… 16
・アース接地について …… 17
・電源の入れかた …… 17
・重量センサーの0点調節のしかた …… 18
・空焼き(脱臭)のしかた …… 19
設定のしかた …… 20、21
・庫内灯設定、液晶バックライト設定、コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去、初期画面設定
使える容器・使えない容器 …… 22、23

使いかた

ご使用前の準備

レンジ・オーブン・グリル加熱の手順 …… 24、25
上手な使いかた・調理のコツ …… 26、27
・食品の分量と容器の大きさ・重さ …… 26
・食品を置く位置 …… 26
・2個以上の食品の同時あたため …… 26
・オートメニューの仕上がり調節 …… 27
・調理中の仕上がり状態確認 …… 27
・調理後の追加加熱 …… 27
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し …… 27
付属品の使いかた …… 28~31
手動メニューで使う付属品 …… 32
加熱のしくみ …… 33

かんたん画面

・大きくて見やすいボタンであたため・解凍・手動のレンジ加熱をする …… 34

オートメニュー

あたためる …… 35~46
・食品別あたためメニュー一覧 …… 35
・お総菜のあたため …… 36~38
・ごはんのあたため …… 39
・異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため …… 40
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため …… 41
・飲み物のあたため …… 42
・お酒のあたため …… 43
・スチームでふっくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため …… 44、45
・温度を設定したあたため …… 46
下ごしらえする …… 47~51
・肉や魚の解凍 …… 47~49
・野菜の加熱(ゆでる) …… 50、51
調理する …… 52~57
・「料理集から」のメニュー選択手順 …… 52~55
・調理分類(予熱なしの場合) …… 52
・調理分類(予熱ありの場合) …… 53
・50音 …… 54
・メニュー番号 …… 54
・材料別 …… 55
・和食 …… 55
・「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順 …… 56
・「使ったメニュー」のメニュー選択手順 …… 57

手動メニュー

レンジ加熱 …… 58~61
・一定の出力(W)で加熱する …… 58~60
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) …… 61
グリル加熱 …… 62
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く …… 62
オーブン加熱 …… 63~65
・「予熱なし」で加熱する …… 63
・「予熱あり」で加熱する …… 64、65
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ …… 66、67
・レンジ・オーブン・グリル加熱にスチームを組み合わせる …… 66
・オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる …… 67
発酵 …… 68、69
・スチームレンジ発酵で加熱する …… 68
・スチームオーブン発酵で加熱する …… 69
スチームショット …… 70
仕上がり調節 …… 71
・温度を変更する／加熱時間を変更する …… 71
追加加熱 …… 72
手動メニューで調理をするときの加熱時間 …… 73~75

お手入れ

本体のお手入れ …… 76、77
・本体 …… 76
・脱臭 …… 76
・庫内清掃 …… 77
・パイプ水抜き …… 77
付属品のお手入れ …… 78、79

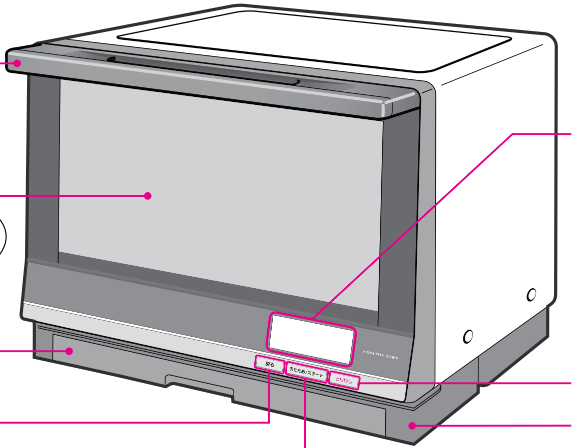
うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないときは …… 80~83
お困りのときは …… 83~86
お知らせ表示が出たときは …… 86、87
保証とアフターサービス …… 279

料理集 →P.88 ~277

もくじ …… 88~98
さくいん(50音順) …… 274~277

各部のなまえ／付属品



ドアハンドル

ドアガラス
（物をぶつけたり、衝撃を与えないでください。）

給水タンク

戻る ボタン

あたため/スタート ボタン

タッチパネル
（液晶表示部に「デモ」と表示されている場合は ➔P.83）

とりけし ボタン

レッグカバー
（本体を持ち上げるときはレッグカバーを持たないでください。）

スチーム噴出口

スチームボイラー
本体内部に組み込まれています。
水を沸とうさせるボイラーです。

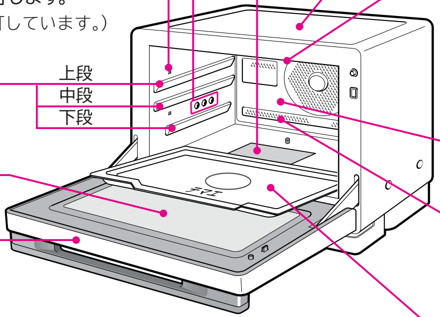
庫内灯
ドアを開けたとき、加熱中に点灯します。
（オーブン予熱中は節電のため消灯しています。）

皿受棚
黒皿をセットして使います。
上段
中段
下段

ドアガラス

ドア

重量センサー
加熱室の下に内蔵されています。加熱室（庫内）に入れた食品の重さを量って加熱を制御します。



保護カバー
（取り外しません）

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

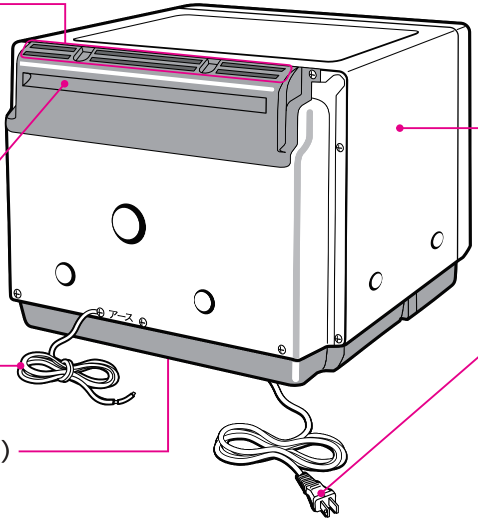
赤外線センサー
加熱室天井部後方に内蔵されています。加熱室（庫内）に入れた食品の表面温度を測って加熱を制御します。
（作動音がするときがあります。）

加熱室（庫内）

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

テーブルプレート

排気口
（上方は10cm以上のスペースをあけ、排気口はふさがないでください。）



排気口カバー

キャビネット

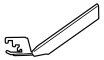
アース線
（必ず取り付けてください。）

吸気口（底面の開口部）
（ふさがないでください。）

電源プラグ
電源コードの長さは約1.4mです。
（加熱後、冷却ファンが回っている間は抜かないでください。）

黒皿用の「取っ手」（別売品）

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



厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

2016年6月現在

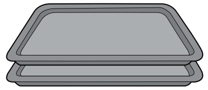
部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	800円（税別）

付属品

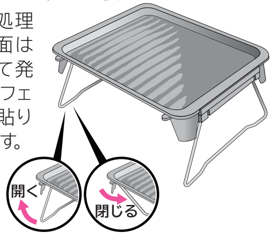
付属品の使いかた ➔P.28~31

■**テーブルプレート**（セラミック製）
加熱室底面にセットして使います。

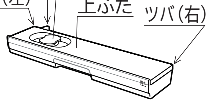
■**黒皿（2枚）**（鋼板製）
皿受棚にセットして使います。
表面はホーロー加工が施されています。熱による変形を防ぐため、中央がふくらんだ形状をしています。



■**グリル皿**（鋼板製）
調理メニューにより脚を開いて、または閉じてテーブルプレートに置いて使います。
表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼りつけられています。



■**給水タンク**
スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。
工場出荷時は本体にセットされています。



■**クッキングガイド（本書）**

■**保証書**

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

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

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

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

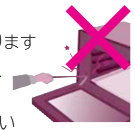
⚠危険

製品内部には高圧部があります

分解禁止

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

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



⚠警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

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

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- 加工する
- 束ねる
- 無理に曲げる
- 重い物をのせる
- 引っ張る
- 挟み込む
- ねじる

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

(タコ足配線は禁止)

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・発火・火災の原因になります

電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠警告

据え付けるときは ➔P.16

次のような場所では使用しない
事故・やけど・けがの原因になります
- 幼児の手の届く場所
- カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

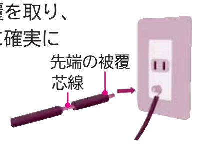
本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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

アース線は

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合は、アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



- アース端子がない場合は、アース接地工事する
  接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています
  お買い上げの販売店にご相談ください
  (本体価格には、工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています ➔P.17

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)

ご使用にあたっては

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

調理中や調理後は(庫内清掃 パイプ水抜き と、空焼き(脱臭)運転を含む)

調理やお手入れを中止するときは とりけし を押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

安全上のご注意（つづき）

⚠警告

お手入れするときは

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

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

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります

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

本体や付属品などはオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形・変色の原因になります

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

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

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

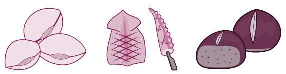
食品を加熱し過ぎない
発火・やけど・けがの原因になります
- 少量の食品（100g未満）は手動メニューの レンジ 500W 以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
- 手動メニュー（レンジ加熱）は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

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



⚠警告

飲み物などのあたためは（突沸にご注意ください）

飲み物などを加熱し過ぎない
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそれがあります
- 飲み物（水･牛乳･お酒･コーヒー･豆乳など）
- とろみのある物（カレー・シチューなど）
- 油脂分の多い物（生クリーム・バターなど）

加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す

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

001おかず で飲み物や汁物などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
- 牛乳は 003牛乳、お茶は 004お茶、コーヒー、水は 005コーヒー で加熱する
- お酒は 006酒かん で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動メニュー（レンジ加熱）で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動メニューの レンジ 500W 以下で様子を見ながら加熱する

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

加熱前

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

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

異常・故障時は

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

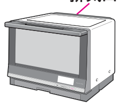
異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がする
- 火花（スパーク）が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

安全上のご注意（つづき）

⚠注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります



電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けるときは ➔P.16

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを持たない
レッグカバーが外れ、本体が落下するおそれがあります

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

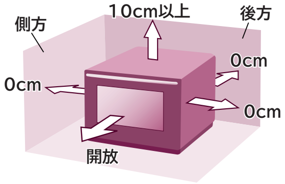
熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
発火・変色・感電の原因になります

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

本体と壁の間は下表以上の距離を確保する
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

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

「消防法 設置基準」組込形



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

⚠注意

ご使用にあたっては

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」（別売品）をご利用ください ➔P.16
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください ➔P.279

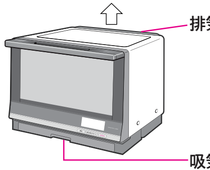
加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります

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

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

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



ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない
ガラスが割れて、けがの原因になります
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後（放置時）の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

空焼き（脱臭）は次の状態で行う ➔P.19
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

安全上のご注意（つづき）

まず確認

⚠注意

調理中や調理後は（庫内清掃 パイプ水抜き と、空焼き（脱臭）運転を含む）

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

高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

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

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

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに とりけし を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

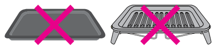
小鳥などの小動物を近づけない
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにする

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

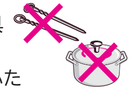
レンジ加熱（オートメニューのあたためや手動メニューのレンジ加熱）を使うときは

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花（スパーク）で故障・発火・ドアガラス破損の原因になります
●付属品の黒皿・グリル皿
（オートメニューの一部は除く）



●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●金属・ホーローの鍋、ふた
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、012あたため（温度設定）または手動メニュー（レンジ加熱）で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
やけどの原因になります

市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
やけど・けがの原因になります

ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

⚠注意

グリル皿を使うときは

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

グリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

グリル皿は傾けて入れない
グリル皿の落下、食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります
破損・故障の原因になります

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

脚は確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは転倒の原因になります

2.5kg以上の物をのせない
破損・変形の原因になります

グリル皿を使って調理をするときは、加熱室壁面に接触させない
火花（スパーク）で故障の原因になります

調理した後、取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります
グリル皿の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使用する

給水タンクを使うときは

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

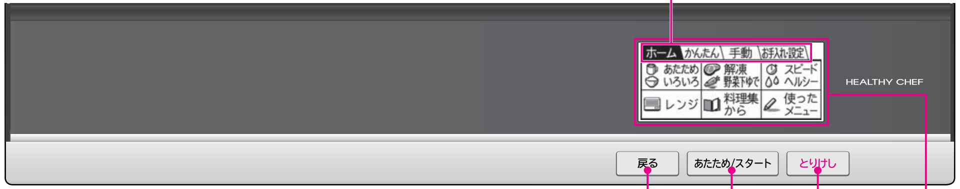
まず確認

操作パネル

操作パネルのはたらき

ドアを開けると電源が入り、初期画面が表示されます。
初期画面とは、電源を「入」にしたときや、 とりけし を押したとき、最初に表示される画面です。

タブボタン
画面を切りかえるときにタッチします



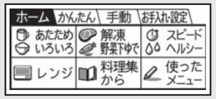
戻るボタン
ボタンを押すとひとつ前の操作手順に戻ります。
調理スタート後は戻れません。
(ページの戻りはできません。 前 次 で移動します。)

あたため/スタートボタン
オートメニュー、手動メニューの運転をスタートするときに押します。

とりけしボタン
設定内容や運転を取り消すときに押します。初期画面のときに押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。
3秒以上押すと、重量センサーの「0点調節」をスタートします。→P.18

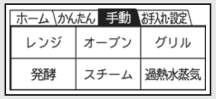
タッチパネル(液晶表示部)
表示画面と操作画面を兼用しています。オートメニュー、手動メニューの設定内容、運転状況、工程を表示し、タッチ操作することができます。(この画面はホーム画面を表示しています。)

ホーム画面(初期画面)



お総菜・ごはんなどのあたためや料理集のメニューを自動調理するときなどに使用する画面です。
(レンジ は手動調理)
→P.36~61

手動メニュー画面

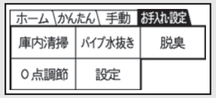


レンジ・オーブン・グリルや、スチーム・過熱水蒸気を加えた調理など、手動メニューで加熱をするときに使用する画面です。→P.58~69

かんたん画面(初期画面)

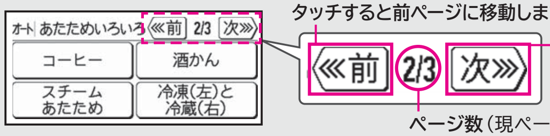
お総菜・ごはん・牛乳のあたため、肉の解凍、600W・500Wのレンジをわかりやすい操作で使用する画面です。→P.34

お手入れ・設定画面



0点調節などのお手入れや、各種設定をするときに使用する画面です。

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



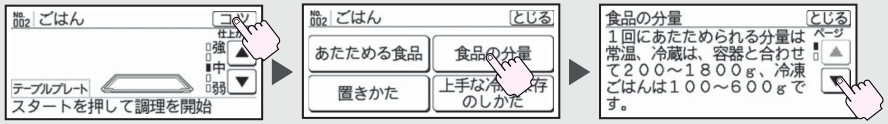
コツの表示方法 あたため、解凍、野菜下ゆでのコツを表示
メニュー画面右上に表示されている コツ をタッチすることで、コツを確認することができます

例: 002ごはん 、「食品の分量」のコツの場合

コツ をタッチする

食品の分量 をタッチする
とじる をタッチすると前の画面に戻ります

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



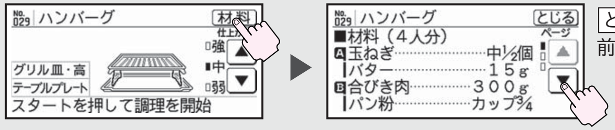
対応メニュー(29種類)
001 おかず ~ 028 根菜の下ゆで の28種類と
肉の解凍(時間) の計29種類のメニューで表示されます。

材料の表示方法 料理集記載のレシピの材料を表示
メニュー画面の右上に表示されている 材料 をタッチすることで、材料を確認することができます

例: 029 ハンバーグ の場合

材料 をタッチする

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



とじる をタッチすると前の画面に戻ります

タッチパネル使用上のご注意

■タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチし、強く押さないでください
破損するおそれがあります

■タッチパネルは周囲の温度、湿度、近くの電気製品の影響により反応がかわる場合があります
タッチしても反応しないときは、指を離して再びタッチしてください

■タッチパネルはスプーンやはしなどで押さないでください
破損するおそれがあります

■タッチパネルに水滴、中性洗剤や汚れをつけたままにしないでください
反応しない場合があるので、汚れをふき取ってください

初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 →P.16~19 に従って、確実に確認と準備をしてください。

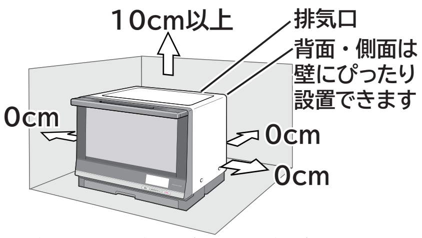
据え付けの確認 →P.7

■レッグカバーを持って、本体を持ち上げないでください

■設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください

●調理中や調理後は本体上面が高温となる場合があるので、10cm以上のスペースをあけ、物を置かないでください。

●壁に接触跡がついたり、結露する可能性があります。壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください。



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

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

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

■タッチパネルに水蒸気が当たる場所には設置しないでください

■上面の排気口、底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください

●本体底面の吸気口をふさぐおそれのあるビニールや紙、ふきん、テーブルクロスなどを敷かないでください。

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

■本体は、ラジオ、テレビ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離してください
雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなる等の原因になります。

転倒防止金具セット（別売品）
転倒防止金具セットを別売品として扱っています。
お買い上げの販売店にご相談ください。

2016年6月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,000円（税別）
15～22cm	MRO-N80 016	1,000円（税別）

お願い

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

アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください →P.7

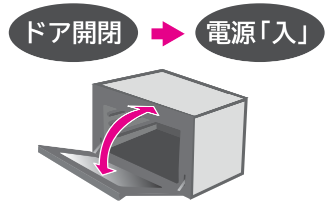
下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■水けのある場所（漏電遮断器の取り付けも義務づけられています）
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

電源の入れかた

準備 「据え付けの確認」に従って
本体を水平で丈夫な場所に設置する



1 電源プラグをコンセントに差し込む

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

2 ドアを開閉する

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

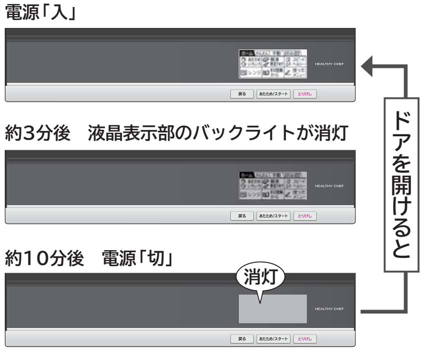
とりけし を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

初期画面
■電源を「入」にしたときや、とりけし を押したとき、最初に表示される画面です。
■「かんたん画面」に設定することができます。
→P.20､21

●待機時消費電力オフ機能
電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。
約10分後には自動的に電源が切れます。

待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

●ドアが開いた状態は電源が「入」になっています



液晶表示部に「デモ」と表示されている場合は →P.83

初めて使うときの確認と準備（つづき）

重量センサーの0点調節のしかた　0点調節

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

以下のときに、重量センサーの「0点調節」が必要です

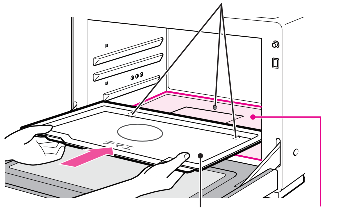
■初めてお使いになるとき
■1ヶ月に1回程度（良い仕上がりを保つため）
長期間使用していない場合の使い始め

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

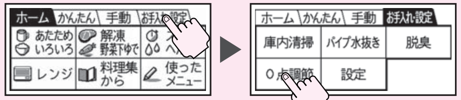
テーブルプレートだけをセットしてください。

加熱室の温度が高いと正しく調節をすることができません。
加熱室内が冷めていることを確認してから行ってください。

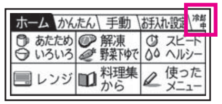
加熱室底面にセットする
（皿受棚にはセットしない）



2 お手入れ・設定 をタッチし、 0点調節 をタッチする

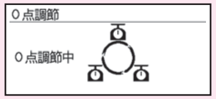


タッチパネルに冷却中の表示が出ているときは0点調節はできません。
表示が消えてから操作してください。



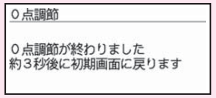
3 あたため/スタート を押してスタートする

庫内灯が点灯します。



「0点調節」完了

庫内灯が消灯します。

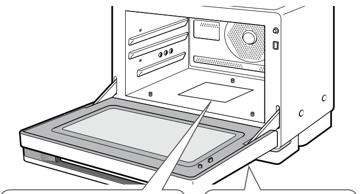


初期画面で とりけし ボタンを3秒以上押すことで、重量センサーの「0点調節」をすることもできます。

空焼き（脱臭）のしかた　脱臭

加熱室壁面には、さびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
空焼き（脱臭）中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

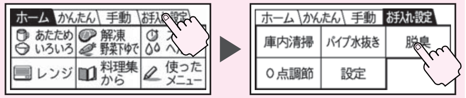
準備 テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める



テーブルプレート、黒皿、グリル皿を入れない。梱包材もすべて取る。

給水タンクは水を入れないで本体にセットする。［空］

1 お手入れ・設定 をタッチし、 脱臭 をタッチする



2 あたため/スタート を押してスタートする

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

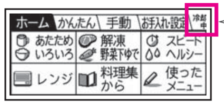
空焼き（脱臭）中は節電のため、庫内灯を消灯しています。加熱室（庫内）の様子を見たいときは 庫内点灯 をタッチしてください。消灯するときは 庫内消灯 をタッチしてください。

終了音が鳴ったら終了です

空焼き（脱臭）終了後、冷却のため冷却ファンが3〜10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。

本体が熱くなっています。ご注意ください。

冷却表示中の画面



「冷却中」が点灯します。

⚠注意

- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない
- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない（接触禁止）
  やけど・けが・火災の原因になります
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

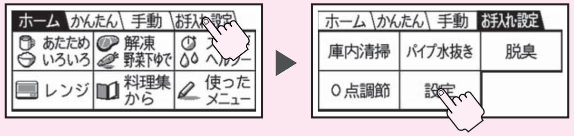
設定のしかた

庫内灯設定、液晶バックライト設定、コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去、初期画面設定

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯／消灯や、運転終了音などの設定ができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

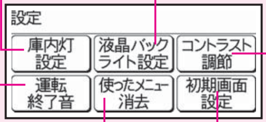
1 [お手入れ・設定]をタッチし、[設定]をタッチする



2 設定する項目をタッチする

❶庫内灯の設定
ドアを開けたときと、加熱中の庫内灯の点灯／消灯の設定ができます。

❷液晶バックライトの設定
加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯／消灯の設定ができます。



❹運転終了音の設定
運転終了音の切りかえができます。
（[メロディー音]、[電子音]、[無音]）

❸液晶表示部のコントラスト調節
液晶表示部の明るさの濃淡の設定ができます。
（11段階）

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

❻初期画面の設定
電源を入れた際に表示される初期画面の切りかえができます。
（ホーム画面、かんたん画面）

❶ 庫内灯の設定　初期値は[点灯]に設定されています

例:ドア開時[消灯]に設定する場合

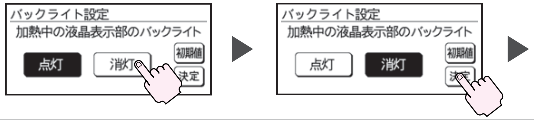
[消灯]をタッチし、[決定]をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります

❷ 液晶バックライトの設定　初期値は[点灯]に設定されています

例:[消灯]に設定する場合

[消灯]をタッチし、[決定]をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります

❸ 液晶表示部のコントラスト調節　初期値は「中央」に調節されています

例:「濃3」に設定する場合

[▶]を3 回タッチし、[決定]をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります

❹ 運転終了音の設定　初期値は[メロディー音]に設定されています

例:[電子音]に設定する場合

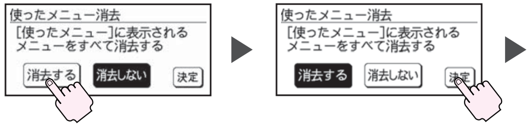
[電子音]をタッチし、[決定]をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります

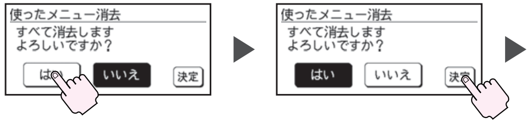
[無音]にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も[無音]になります
設定をかえると[メロディー音]と[電子音]はそれぞれの音で、[無音]は「ピッ」と鳴ります

❺ 使ったメニューの全消去　（一部分だけを消去することはできません）

[消去する]をタッチし、[決定]をタッチする



[はい]をタッチし、[決定]をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります

[消去しない]→[決定]をタッチでも初期画面に戻ります

❻ 初期画面の設定　初期値は[ホーム]に設定されています

例:「かんたん画面」に設定する場合

[かんたん]をタッチし、[決定]をタッチする

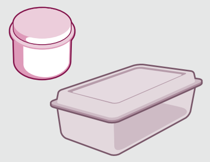
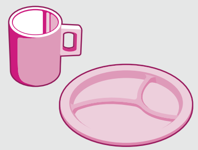
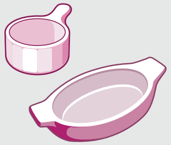
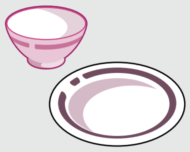
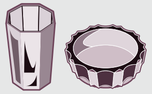
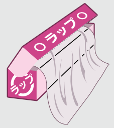
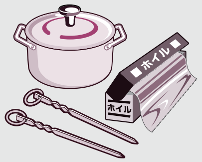
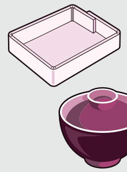
設定が終了すると設定した初期画面に戻ります

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

使用上のご注意

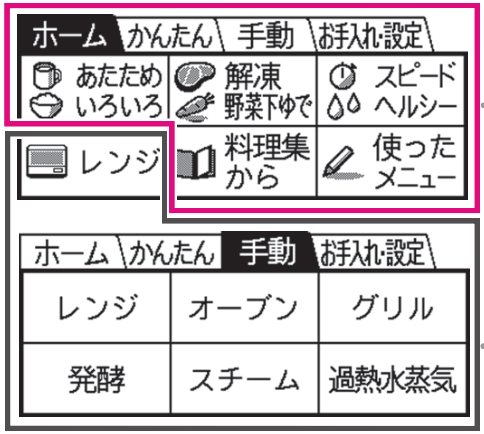
■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

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

レンジ・オーブン・グリル加熱の手順

調理メニューの選択 ▶ 操作手順は ▶ 調理のあとは

あたため/スタート



オートメニュー

ワンタッチであたためを開始します ➔P.36

・加熱室内の温度が高いときは食品の保存状態を選択してから開始します。➔P.87

1. あたため/スタート を押して加熱スタート

仕上がり調節をするときは加熱時間を表示する前に設定します ➔P.27

メニューを選択すると、メニューと分量に合った加熱を自動で行います。

1. メニューを選択
2. あたため/スタート を押して加熱スタート

仕上がり調節をするときは あたため/スタート を押す前に設定します ➔P.27

手動メニュー

加熱の種類・時間・温度等を選択して加熱します。

1. 加熱の種類・時間・温度等を選択
2. あたため/スタート を押して加熱スタート

仕上がり調節をするときは予熱中や加熱中に仕上がり調節をタッチします ➔P.27

調理のあとは

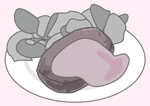
- 加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。➔P.72
- 冷却ファンが回り、風切り音がする場合があります。➔P.85
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かないでください。
  部品が故障する原因となります。
- 約10分放置すると自動的に電源が切れます。
  「入」にするときはドアを開けます。➔P.17
- 続けて調理しないときはお手入れをします。➔P.76､77
- 加熱室内は、こまめにお手入れしてください。
  汚れがついたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。➔P.76､77

かんたん画面

お総菜・ごはん・牛乳のあたため、肉の解凍、レンジ500W･600Wが選択できます。

オートメニューでは こんなメニューが選べます

ー例ー



ハンバーグ
野菜いため
鶏のから揚げ（ノンフライ）
肉じゃが

手動メニューは こんなときに使います

ー例ー

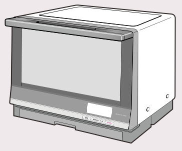
お手持ちのレシピ通りに調理したいとき
お好みの焼き加減で調理したいとき
ひと工夫加えたいとき
少量の食材を調理したいとき

使ったあとはお手入れを

お手入れのしかたは ➔P.76､77

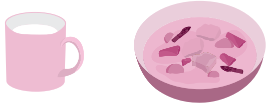
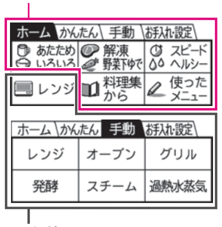
本体のお手入れ

脱臭
清掃
水抜き



上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

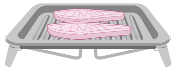
	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満	100g～900g	
あたためる	手動メニュー	オートメニューか手動メニュー	 食品を容器に入れたとき、7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さ
調理する	オートメニュー  手動メニュー		オートメニューや手動メニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

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

レンジ加熱の場合

オーブン加熱の場合


グリル加熱の場合

2個以上の食品の同時あたため

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

お総菜は少し離して中央に寄せる

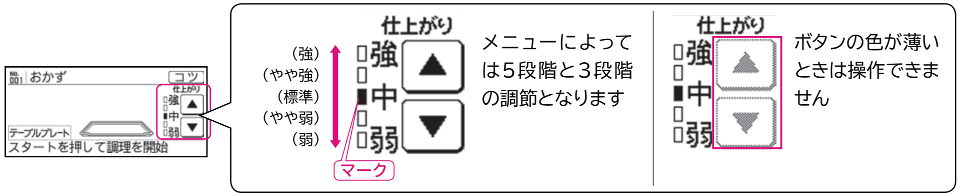
飲み物は中央に寄せる

容器の大きさ・重さを同じくらいにする

オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
■常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵、冷凍と冷凍の2品同時あたためは 001おかず →P.40
■飲み物は 003牛乳 004お茶 005コーヒー 006酒かん であたためる→P.42、43
■冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 008冷凍（左）と冷蔵（右） →P.41
■上記以外の食品は手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます→P.58～60

オートメニューの仕上がり調節

仕上がり（あたため加減や焼き加減）は「中」（標準）に自動設定されますが、お好みで調節できます。
調節は ▲ ▼ をタッチして、マークを希望の位置に設定します。
仕上がり調節中に ▲ または ▼ を3秒以上タッチすると、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

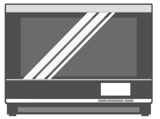


かんたん画面から選択できるメニューの仕上がり調節を記憶させると、かんたん画面、ホーム画面、どちらからそのメニューを選択しても、記憶された設定が反映されます。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする
●温度を下げないためです。
●ドアを開けると調理は中断されます。
ドアを閉め、 あたため/スタート を押して調理を再開します。

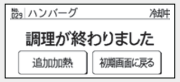
確認はドアごしに



調理後の追加加熱

■追加加熱は、追加加熱機能で様子を見ながら行う

調理終了 → こんなときは…… ●もう少し熱くしたい ●もう少し焼きたい → 追加加熱 をタッチし、時間を設定して様子を見ながら追加加熱する →P.72



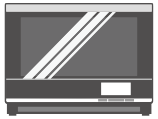
かんたん画面から加熱した場合は、追加加熱はできません。

調理後の食品（容器）や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに出す
余熱で仕上がり（焼き色など）がかわることがあります。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

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



■オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出す
■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

⚠注意

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

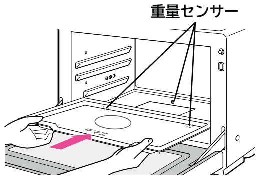
付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

■オートメニューで使用します。
■手動メニューのレンジ加熱で使用します。
■手動メニューのスチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

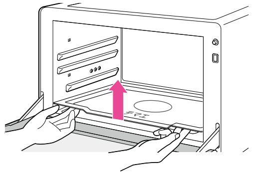
セットのしかた

テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室**底面**の重量センサーにゆっくりと置きます。



取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。



⚠注意

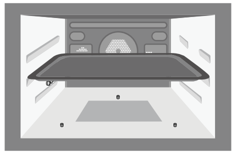
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

黒皿の使いかた

■オートメニューで使用します。
■手動メニューのオーブン加熱、グリル加熱で使用します。（テーブルプレートを外します）

セットのしかた

加熱室の皿受棚（メニューによって上段・中段・下段）にセットして使います。



⚠注意

レンジ加熱を使用するオートメニュー（001おかず など）や手動メニュー（レンジ加熱）では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

黒皿の出し入れは水平に行う
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります

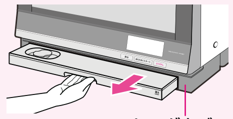
熱くなった黒皿の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

給水タンクの使いかた

■スチームや過熱水蒸気を使う加熱で使用します。

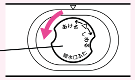
本体からの外しかた

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

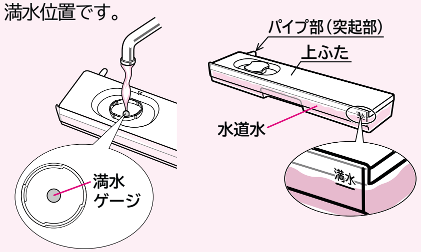


水の入れかた

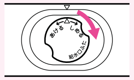
1 給水口ふたを左に回して開けます。



2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。
給水口から見える棒（満水ゲージ）が隠れる位置が満水位置です。



3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。



■傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。
■水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体へのセットのしかた

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。
■ふたと給水口ふたが閉じていることを確認する。
■確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
■レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.76

⚠注意

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

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
水は水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生上、新しい水を使用してください

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

給水タンク使用後は

カビや雑菌が繁殖しやすくなっているので、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.76、77 また、使用しない場合は空にし、本体に取り付けておいてください。

給水タンク使用上のお願い

■給水タンクは5℃以下の環境では使用しないでください。
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。
■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、白い粉（カルキ）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まりやすくなります。→P.85
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。

・浄水器の水　・アルカリイオン水 ・ミネラルウォーター　・井戸水など

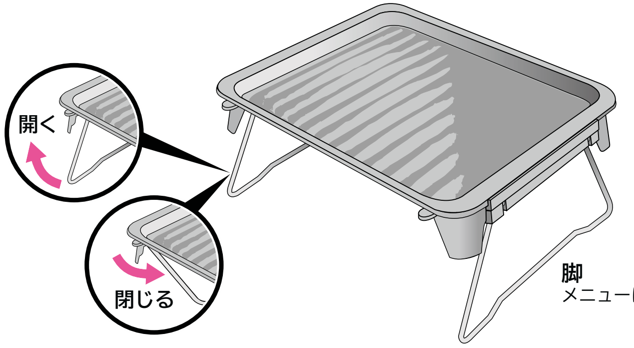
■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.86、87

使いかた

付属品の使いかた（つづき）

グリル皿の使いかた

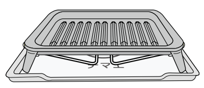
■オートメニューで使用します。
■手動メニューのグリル加熱で使用します。
■必ず、テーブルプレートに置いて使用してください。



脚
メニューによって開閉して使います。

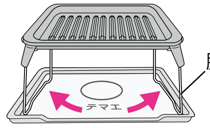
セットのしかた（グリル皿には次の2種類の使いかたがあります）

①「グリル皿・低」　脚を閉じる



テーブルプレートごと取り出す

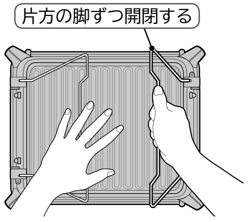
②「グリル皿・高」　脚を開く



テーブルプレートごと取り出す

脚の開閉のしかた

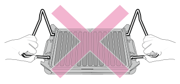
●脚の開きかた
グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、回転が止まるところまでゆっくりと、左右確実に開きます。
グリル皿の脚を開くときに、脚の開きかたによっては音がする場合があります。
性能上、問題ありません。



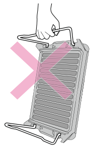
●脚の閉じかた
グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、開くときと同様に回転が止まるところまでゆっくりと閉じます。

グリル皿使用上のお願い

脚は無理に開閉しない
無理に開閉すると脚の破損や脚の変形のおそれがあります



脚を持って運ばない
脚を持つとグリル皿が安定しないため、壁などにぶつけて破損や外れの原因になります

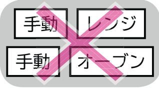


使いかた

グリル皿の使いかた（つづき）

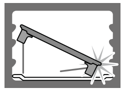
⚠注意

手動レンジ、手動オーブンでは使用しない
破損・溶解・変形の原因になります



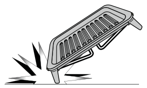
食品分量が100g未満では使わない
破損・溶解・変形の原因になります

グリル皿の脚は左右確実に開く
グリル皿の傾きにより、食品の落下、食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります
グリル皿の出し入れはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出してください



2.5kg 以上の物をのせない
破損、変形の原因になります

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



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

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

指のケガに注意

脚の開閉時には、指を挟み込まないように注意する
けがのおそれがあります
特に小さいお子様に取り扱いさせないように注意してください

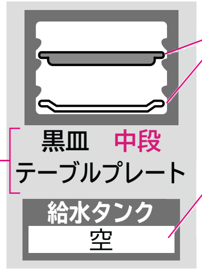
付属品イラストの見かた

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

使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使用し、
給水タンクを使用しない場合

使用する付属品



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

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

使いかた

手動メニューで使う付属品

手動メニューの加熱方法	付属品の種類　（○：使える ×：使えない）				
	テーブルプレート	黒皿	黒皿＋テーブルプレート	グリル皿＋テーブルプレート 脚を開く	給水タンク
レンジ	○	×※2	×※2	×※1	空
スチームレンジ スチームレンジ発酵	○	×※2	×※2	×※1	満水
グリル	×	○	×	○ 脚を開く	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	×	×	○	○ 脚を開く	満水
オーブン	×	○	×	×※1	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン スチームオーブン発酵	×	×	○	×※1	満水

※1　グリル皿は レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵、オーブン、 スチームオーブン、過熱水蒸気オーブン、スチームオーブン発酵 では使用できません。
脚の取り付け部で火花（スパーク）が発生したり、プラスチック部が高温になり変形することがあります。

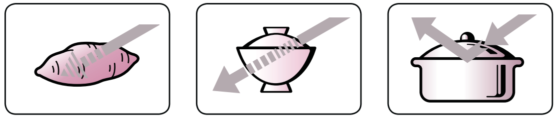
※2　黒皿は レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵 では使用できません。
火花（スパーク）が発生して故障、発火の原因になります。

加熱のしくみ

レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。

電波（高周波）には
3つの性質があります。



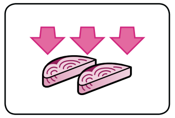
水分を含んだ食品には「吸収」されます。　ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。　金属にあたると「反射」します。

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

スピーディーで経済的です。　水を使わないので栄養素が保たれます。　色や形、風味が保たれます。　盛りつけたままで加熱できます。

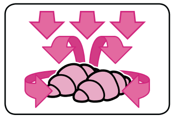
グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。



オーブン

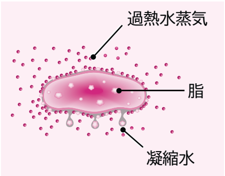
熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。



スチーム＋レンジ　**スチーム＋グリル**　**スチーム＋オーブン**

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

過熱水蒸気＋グリル　**過熱水蒸気＋オーブン**



加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
（過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。）

かんたん画面

大きくて見やすいボタンで あたため・解凍・手動のレンジ加熱をする

■大きい文字・イラスト、わかりやすい操作で加熱をします。

あたため ：お総菜（おかず）、ごはん、牛乳 のあたため
解凍 ：薄切り肉、鶏ブロック肉、ひき肉 の解凍
レンジ ：レンジ 600W、レンジ 500W の加熱

各メニューであたためられる食品と準備・コツは
お総菜のあたため➔P.36~38、ごはんのあたため➔P.39、牛乳のあたため➔P.42、肉の解凍➔P.47~49

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

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

あたため・解凍

1 かんたん をタッチし、あたため または 解凍 をタッチする

2 食品の種類をタッチする

仕上がり調節
●「中」（標準）に設定されます。
●◀または▶を3秒以上タッチするとピッと鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

3 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする➔P.76、77

給水タンク使用後は ➔P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

レンジ

1 かんたん をタッチし、レンジ をタッチする

2 出力（W）をタッチする

3 加熱時間をタッチする

レンジの加熱時間の目安は➔P.59

4 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする➔P.76、77

ホーム画面または、かんたん画面➔P.14で あたため/スタート を押すことでも 001 おかず の加熱がスタートします。

⚠警告

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

オートメニュー（あたためる）

食品別あたためメニュー一覧

■食品の種類に合わせた29種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。
■分量が100g未満の場合は、手動で調理をしてください。
■手動で調理をするときは、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」➔P.73、74を目安に、様子を見ながら加熱します。

ごはん（常温・冷蔵・冷凍保存）

ごはんをあたためる
➔ 002 ごはん ➔P.39

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる
➔ 007 スチームあたため ➔P.44、45

お総菜

お総菜をあたためる
➔ 001 おかず ➔P.36~38

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる
➔ 007 スチームあたため ➔P.44、45

2品（ごはんやお総菜）

常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
➔ 001 おかず ➔P.40

冷凍保存した食品を2品同時にあたためる
➔ 001 おかず ➔P.40

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
➔ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.41

中華まん

中華まんをあたためる
➔ 009 中華まんのあたため ➔P.44、45

飲み物

牛乳をあたためる
➔ 003 牛乳 ➔P.42

お茶をあたためる
➔ 004 お茶 ➔P.42

コーヒー・水をあたためる
➔ 005 コーヒー ➔P.42

お酒をあたためる
➔ 006 酒かん ➔P.43

チルド・冷凍食品

市販のチルド食品や冷凍食品の外側をサクッとあたためる
➔ 010 パリッとあたため ➔P.44、45

天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる
➔ 011 天ぷらのあたため ➔P.44、45

温度設定

お好みの温度を設定してあたためる
➔ 012 あたため(温度設定) ➔P.46

解凍

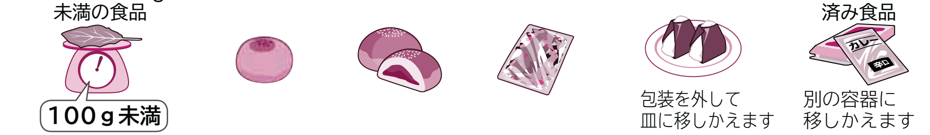
肉・魚の解凍
➔ 013 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 ➔P.47~49
～
026 干物の解凍 ➔P.47~49
肉の解凍（時間） ➔P.47~49

下ゆで

野菜の下ゆで
➔ 027 葉・果菜の下ゆで ➔P.50、51
028 根菜の下ゆで ➔P.50、51

001 おかず であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる➔P.58~60



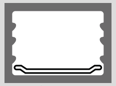
●分量が100g未満の食品（100g未満）
●まんじゅう
●パン類
●冷凍野菜
●市販のおにぎり　包装を外して皿に移しかえます
●市販の調理済み食品　別の容器に移しかえます

オートメニュー（あたためる）

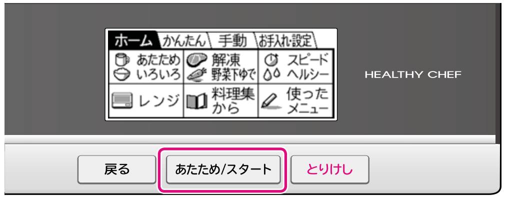
お総菜のあたため　001おかず

■常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。
ごはんのあたためは 002ごはん ➔P.39
ごはんを 001おかず であたためる場合は仕上がり調節 やや強 であたためてください。
牛乳、豆乳のあたためは 003牛乳 ➔P.42
食品の種類に合わせてオートメニューを使い分けます。詳しくは「食品別あたためメニュー一覧」をご覧ください。➔P.35

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

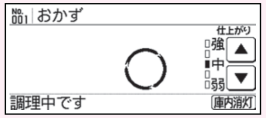


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品を容器や皿に入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

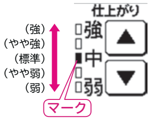
1　あたため/スタート を押してスタートする

001 おかず の加熱がスタートします



仕上がり調節をするときは
加熱時間を表示する前に調節します

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



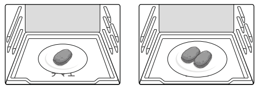
■仕上がり調節中に▲または▼を3秒以上タッチすると、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます

室温や食品の状態によって、料理をうまく仕上げるために、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.76、77

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



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

お総菜の上手なあたためかた

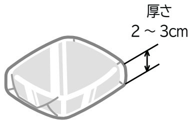
■お総菜やご家庭で調理した食品の重さと容器の重さは同じくらいにしてください。

■1回にあたためられる分量は
食品と容器を合わせて200～1800gまでが目安です。

■ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまくあたたまりません。ふたをして加熱するときは手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。➔P.58~60

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

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



■ラップなどで、ぴったり密封します

■カレーなどは
カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

■野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

以下の手順でも 001 おかず を選択できます

あたためいろいろ をタッチする　　おかず をタッチする

■ おかず から選択した場合は、スタートする前に仕上がり調節を設定する。

⚠注意

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

重量が100g未満の食品を加熱しない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります

お願い

■初期画面で あたため/スタート を押して 001 おかず の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に押してください。

■約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから あたため/スタート を押してください。
➔P.17

オートメニュー（あたためる）

お総菜のあたため（つづき）　001おかず

保存した食品をあたためる（容器あり）　おおいの有無の「－」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す

分類	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 **冷凍保存したものはおおいをする。**	—
焼き物	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	ラップ
焼き物	**ハンバーグ** 加熱後、裏返して1～2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **冷凍保存したものはおおいをする。**	—
焼き物	**焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—
揚げ物	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。 **ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。**	—
いため物	**野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。野菜いため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。	—

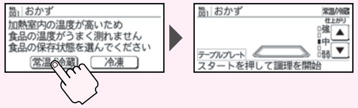
分類	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
煮物	**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	—
煮物	**煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	ラップ
蒸し物	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 **冷凍保存したものはおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。**	—
汁物（とろみのある物）	**カレー・シチュー** 冷凍保存したものや、えびやいかは飛び散ることがあるので、おおいをする。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 加熱後よくかき混ぜる。（冷凍保存したものはかたまりをほぐす） 仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためる。→P.58~60	ラップ

加熱室内の温度が高い場合

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

例：冷蔵保存したお総菜の場合

1 常温/冷蔵 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

2 あたため/スタート を押してスタートする

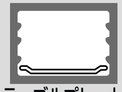
室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります →P.86

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.76、77

ごはんのあたため　002 ごはん

■常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）したごはんをあたためます。

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 空

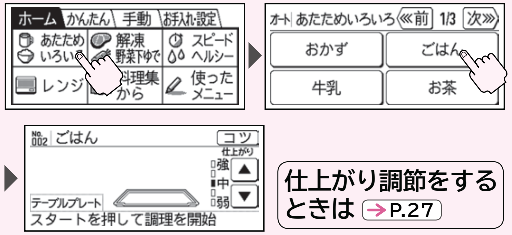
お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備

●**常温・冷蔵保存したごはんの場合**
ごはんを容器や皿に入れ、
テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

●**冷凍保存したごはんの場合**
ラップに包んで冷凍したごはんを、
テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 あたためいろいろ をタッチし、ごはん をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

2 あたため/スタート を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります →P.86

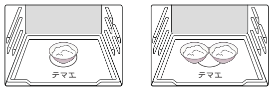
終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする →P.76、77

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

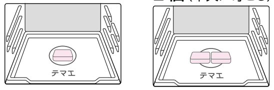
●常温/冷蔵ごはんの場合

1個　2個（中央に寄せる）

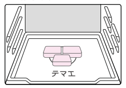


●冷凍ごはんの場合
（皿などの容器を使用しない）

1個　2個（中央に寄せる）



3個（中央に寄せる）



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

ごはんの上手なあたためかた

■**1回にあたためられる分量は**
●常温、冷蔵は、食品と容器を合わせて200～1800g、冷凍ごはんは100～600gまでです。

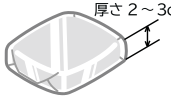
■**ふた、およびふた付きの容器は使用しない**
●容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまくあたたまりません。ふたをして加熱するときは手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.58~60

■**ラップに包んだ冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接置く**
●2個以上のときは分量を同じにして、テーブルプレートの中央に寄せて置く。
●皿などの容器は使用しない。加熱し過ぎの原因になります。
●ラップの重なりは下にします。重なりを上にすると中まであたたまりにくくなります。

■**チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる**

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■**ごはんは**
1杯分（150g）ずつに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



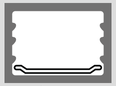
■**ラップなどで、ぴったり密封します**

オートメニュー（あたためる）

異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため　001おかず

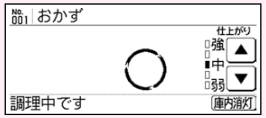
■異なる2品を同時にあたためます。
冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは 008冷凍(左)と冷蔵(右) →P.41
冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

準備　2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1　あたため/スタート を押してスタートする



001おかず は あたためいろいろ ▶ おかず の手順でも選択できます →P.37

仕上がり調節をするときは →P.27
加熱時間を表示する前に調節します

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります →P.86

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.76、77

あたためられる食品の組み合わせ
- 常温・常温
- 冷蔵・冷蔵
- 冷蔵・常温
- 冷凍・冷凍

001 おかず で異なる2品をあたためるコツ

■食品の分量は
●1品の分量は100～300gです。
●2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。
（例：ごはん約 150g とお総菜 100～200g）
この分量以外はオートメニューで調理できません。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。

■容器の大きさは
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

■上手に仕上げるには →P.38
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
●タレ、ソース、煮汁のかかった食品
●カレー、シチューなどのとろみのある食品
表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。

次の場合はうまくあたたまりません

■冷凍と常温・冷蔵の組み合わせはできません
冷凍と冷蔵は 008冷凍(左)と冷蔵(右) であたためます。 →P.41

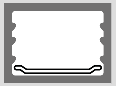
■以下の食材の2品同時あたためはできません
●塩分の多い食品と糖分の多い食品
●汁けの多い食品と少ない食品
手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。 →P.58～60

■飲み物は、牛乳と豆乳は 003牛乳、お茶は 004お茶、コーヒーと水は 005コーヒー、お酒は 006酒かん であたためてください
異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません各々の種類だけを 003牛乳、004お茶、005コーヒー、006酒かん であたためます。 →P.42、43

■ 001おかず であたためられない食品は、2品同時にあたためられません →P.35
手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。 →P.58～60

冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため　008冷凍(左)と冷蔵(右)

■冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。
冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

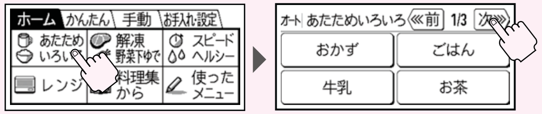
使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

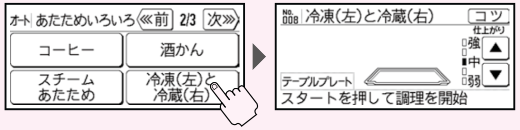
準備　冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

あたためられる食品の組み合わせ
- 冷凍・冷蔵

1　あたためいろいろ をタッチし、次 をタッチする



2　冷凍(左)と冷蔵(右) をタッチする



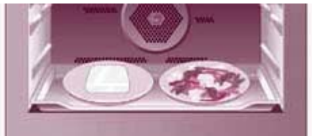
仕上がり調節をするときは →P.27

3　あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.76、77

008 冷凍(左)と冷蔵(右) で異なる2品をあたためるコツ

■食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品



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

■上手に仕上げるには →P.38

■ 001おかず であたためられない食品は、2品同時にあたためられません。 →P.35
手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。 →P.58～60

■食品の分量は
「001おかず で異なる2品をあたためるコツ」を参照してください →P.40

■容器の大きさは
「001おかず で異なる2品をあたためるコツ」を参照してください →P.40

オートメニュー（あたためる）

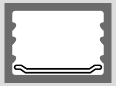
飲み物のあたため　003 牛乳　004 お茶　005 コーヒー

■牛乳と豆乳は 003牛乳 、お茶は 004お茶 、コーヒーと水は 005コーヒー で
あたためます。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

例： 003 牛乳 の場合

使用付属品

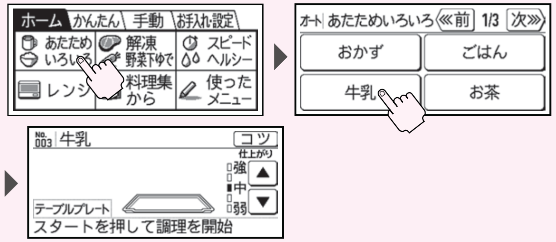


テーブルプレート

給水タンク
空

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　あたためいろいろ をタッチし、牛乳 をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.27

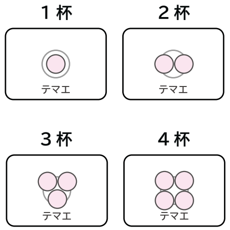
2　あため/スタート を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります ➔P.86

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.76、77

飲み物の置きかた

テーブルプレートの中央に寄せて置く



飲み物の上手なあたためかた　003牛乳　004お茶　005コーヒー

■食品の分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物が容器よりかるいときは、仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

■あたためられる飲み物は
冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。

■1回にあたためられる分量［1 ～4杯分］は

牛乳（冷蔵品）	200～800mL	お茶	150～600mL
コーヒー	180～720mL	水	180～720mL

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

■2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

■ 001おかず では熱くなり過ぎます

■仕上がりがぬるかったときは 追加加熱 で加熱します ➔P.72
追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは レンジ500W であたたまり加減を見ながら加熱します。➔P.58～60

■容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップ（背が低く、広口の物）を使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけどをすることがあります。手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。➔P.58～60

■牛乳びんでの加熱はできません

■加熱前によくかき混ぜます

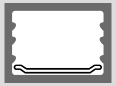
お酒のあたため　006 酒かん

■お酒をあたためます。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

例： 006酒かん 熱かん の場合

使用付属品

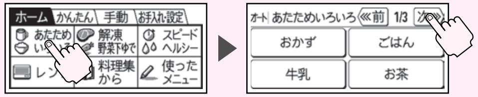


テーブルプレート

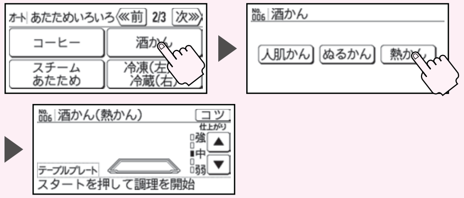
給水タンク
空

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　あたためいろいろ をタッチし、次 をタッチする



2　酒かん をタッチし、熱かん をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.27

3　あため/スタート を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります ➔P.86

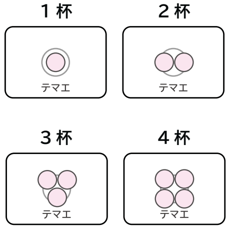
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.76、77

酒かんの温度の目安

熱かん ……… 約55℃
ぬるかん …… 約45℃
人肌かん …… 約35℃

お酒の置きかた

テーブルプレートの中央に寄せて置く



お酒の上手なあたためかた　006酒かん

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

■1回にあたためられる分量は
1 ～4本（杯）130 ～720mLです。

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

■2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

■ 001おかず では熱くなり過ぎます

■加熱前によくかき混ぜます

■仕上がりがぬるかったときは 追加加熱 で加熱します ➔P.72
追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは レンジ600W であたたまり加減を見ながら加熱します。➔P.58～60

■容器の種類と飲み物の入れかたは
- ●容器はコップまたは徳利を使います。
- ●コップであたためる場合は、7～8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- ●びん詰めのお酒は栓を抜きます。
- ●半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけどをすることがあります。手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。➔P.58～60

オートメニュー（あたためる）

スチームでふっくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため

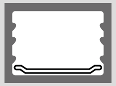
■スチームで包み込み、ふっくらあたためます。007 スチームあたため 009 中華まんのあたため
■チルドや冷凍保存の調理済み焼き物（ハンバーグや焼きおにぎりなど）、揚げ物、フライをパリッとあたためます。010パリッとあたため
■常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣を過熱水蒸気でサクッとあたためます。011天ぷらのあたため

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

例：007 スチームあたため の場合

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

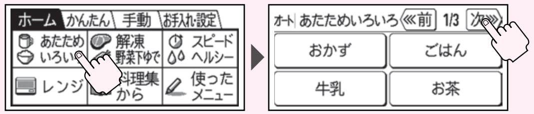
使用付属品



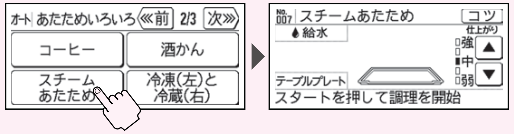
テーブルプレート
給水タンク
満水

007 スチームあたため
009 中華まんのあたため

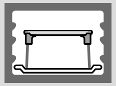
1 あたためいろいろ をタッチし、次 をタッチする



2 スチームあたため をタッチする



使用付属品



グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

010 パリっとあたため
011 天ぷらのあたため

仕上がり調節をするときは →P.27

3 あたため/スタート を押してスタートする

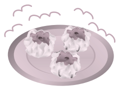
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームを使った上手なあたためかた　007スチームあたため

■**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

■**ラップなどのおおいはしません**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



■**1回にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1～4杯分（150～600g）
シューマイ、焼きそば	100～500g

■**容器の種類は**
陶磁器や耐熱容器を使います。

■**冷凍のお総菜はうまくあたたまりません**
001おかず を使ってください。→P.36～38

■**冷凍のごはんはうまくあたたまりません**
002ごはん を使ってください。→P.39

■**001おかず であたためられない食品** →P.35 **は 007スチームあたため でもあたためられません**
手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。→P.58～60

■**001おかず より加熱時間は長くかかります**

中華まんの上手なあたためかた　009 中華まんのあたため

■**皿などの容器は使わない**
加熱し過ぎの原因になります。
009中華まんのあたため はラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。

■**1回にあたためられる分量は**
1個（約100g）～4個（約400g）までです。
1個80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。

■**あんまん は**
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

■**底に紙がついている物はそのままで**
紙をつけたまま加熱します。

■**ラップなどのおおいはしない**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた　010 パリッとあたため

■**あたためられる食品は**
チルド食品や調理済みの冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライです。

■**脚を開いたグリル皿を使う**
陶磁器や耐熱容器を使ってあたためることはできません。

■**1回にあたためられる分量は**
2人分（約200g）～6人分（約600g）までです。

■**200g未満のあたためはできません**
200g未満の物や小さい物は、黒皿に直接またはオーブンシートを敷いて並べ、中段にセットして オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.63

■**食品を取り出すときは**
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを一緒に取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

⚠注意

アルミホイルなどの金属製の物を敷かない
火花（スパーク）で故障・発火・ドアガラス破損の原因になります

少量（200g未満）の食品は加熱しない
1個約200ｇ未満の物は個数を増やし約200g以上にして加熱します

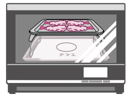
揚げ物の上手なあたためかた　011天ぷらのあたため

■**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■**1回にあたためられる揚げ物の分量は**
100～500gまでです。

■**100g未満のあたためはできません**
100ｇ以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、過熱水蒸気オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

■**天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは**
キッチンペーパーなどで油分を取ります。



オートメニュー（あたためる）

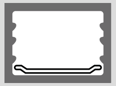
温度を設定したあたため　012あたため(温度設定)

■設定した温度にあたためます。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

例：アイスクリームを −10℃ に設定してあたためる場合

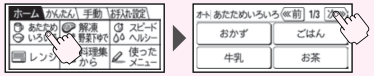
使用付属品



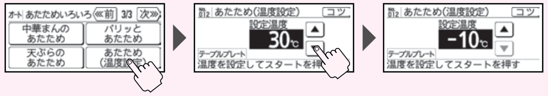
テーブルプレート
給水タンク　空

準備　ふた（内ぶた含む）を取ったアイスクリームをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　あたためいろいろ をタッチし、次 を2回タッチする



2　あたため（温度設定） をタッチし、▼ を8回タッチする



選べる温度
−10℃〜50℃：5℃単位
012 あたため(温度設定) で前回選んだ温度が初期値として表示されます。

3　あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.76、77

あたため（温度設定）による上手なあたためかた　012あたため(温度設定)

■加熱室を十分に冷ましてから
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。→P.87

■ふたを外してからあたためます
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。

■ベビーフードをあたためるときは →P.219
●耐熱容器に移しかえてあたためます。
●加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。
●冷凍したベビーフードはあたためられません。

■バターをやわらかくするときは →P.219
包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。

■チョコレートを溶かすときは →P.219
包装を外して耐熱容器に移しかえて4 〜5分目まで入れ、平らにしてあたためます。

■アイスクリームをやわらかくするときは
●容器のふた(内ぶた含む) を外してからあたためます。
●容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。

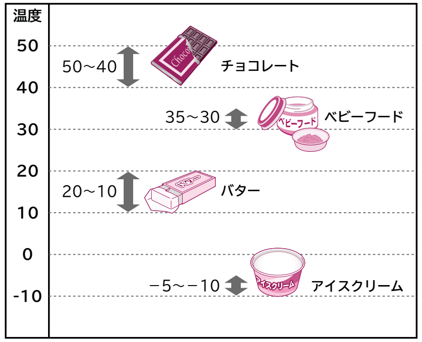
■1 回にあたためられる分量は

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

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

■2 個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

■食品とあたためる設定温度の目安
下表の設定温度を目安に加熱してください。



オートメニュー（下ごしらえする）

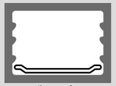
肉や魚の解凍

■肉や魚の形状、種類等に合わせた解凍をします。
解凍のコツ →P.48、49

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

例：014薄切り肉の解凍 の場合

使用付属品



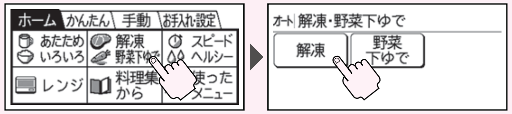
テーブルプレート
給水タンク　満水

準備　冷凍保存した肉の包装（ラップなど）を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
肉をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

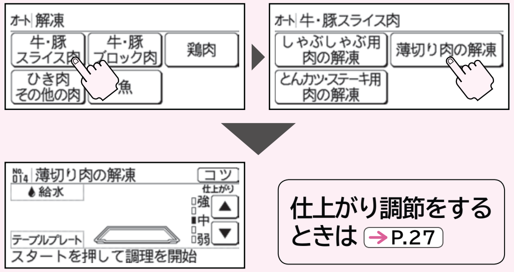
冷凍室から取り出してすぐに加熱します

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

1　解凍・野菜下ゆで をタッチし、解凍 をタッチする



2　牛・豚スライス肉 をタッチし、薄切り肉の解凍 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

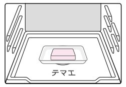
3　あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

牛・豚スライス肉	013 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 014 薄切り肉の解凍 015 とんカツ・ステーキ用肉の解凍
牛・豚ブロック肉	016 ブロック肉の解凍 017 骨付き肉の解凍 018 カレー・シチュー用肉の解凍
鶏肉	019 鶏ブロック肉の解凍 020 骨付き鶏肉の解凍 021 から揚げ用肉の解凍
ひき肉・その他の肉	022 ひき肉の解凍 肉の解凍(時間)
魚	023 刺身の解凍 024 切り身の解凍 025 丸身の解凍 026 干物の解凍

冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



オートメニュー（下ごしらえする）

肉や魚の解凍（つづき）

冷凍保存した食品を解凍する

メニュー名および調理のコツ

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

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、013しゃぶしゃぶ用肉の解凍は100～500g、それ以外は100～1000gです（肉の解凍（時間）は除く）
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

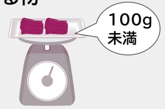
■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は手動メニュー（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します →P.58～60

- ●調理済み冷凍食品や冷凍野菜
  レンジ200Wで加熱する。
  解凍の目安は200gで4～5分です。

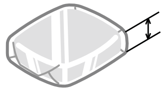
- ●分量が100g未満の場合
- ●バラバラになって凍っている物
- ●解凍が足りなかったとき
- ●－20℃以下の冷凍食品
  レンジ100Wで加熱する。



- ●溶けかけている食品
  レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を
1回分ずつ（200～300g）に分け、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。



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

■薄くて細長い形状の肉は
煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

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

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

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

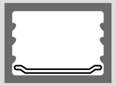
オートメニュー（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる） 027 葉・果菜の下ゆで 028 根菜の下ゆで

■野菜の種類に合わせた下ゆでをします。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



テーブルプレート

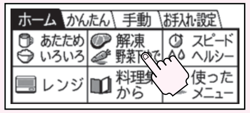
給水タンク

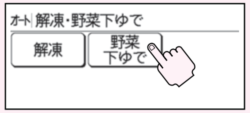
空

例：027 葉・果菜の下ゆで でほうれん草を加熱する場合

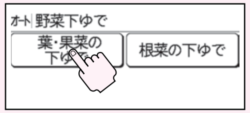
準備　ほうれん草を、ラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

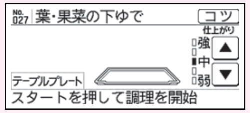
1　解凍・野菜下ゆで をタッチし、野菜下ゆで をタッチする





2　葉・果菜の下ゆで をタッチする





仕上がり調節をするときは →P.27

3　あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.76、77

⚠注意

分量が100ｇ未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します →P.58~60

キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
火災の原因になります

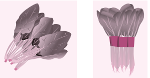
野菜の上手なゆでかた　027葉・果菜の下ゆで 028根菜の下ゆで

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き、加熱します
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 027葉・果菜の下ゆで で100～500g、028根菜の下ゆで で100～1000gです

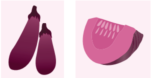
027葉・果菜の下ゆで

葉菜



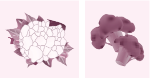
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

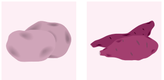
花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

028根菜の下ゆで

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

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

■ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●ブロッコリーなどの果菜、花菜
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。

●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

■仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節 弱 に合わせます。

●にんじん、さつまいも
仕上がり調節 弱 に合わせます。太い場合は仕上がり調節 中 に合わせます。

●かぼちゃ
仕上がり調節 強 に合わせます。

●アスパラガス
仕上がり調節 やや強 に合わせます。

オートメニュー（調理する）

「料理集から」のメニュー選択手順

調理分類 からメニューを選ぶ（予熱なしの場合）

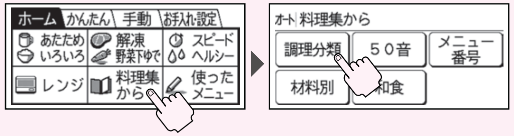
■加熱室を予熱しないで調理します。
予熱の有無は料理集を確認してください。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

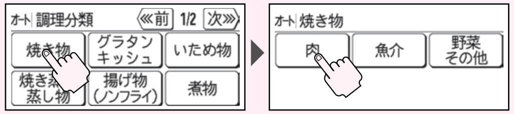
例：029 ハンバーグ を作る場合

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

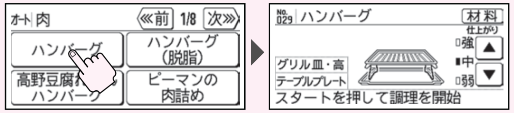
1
料理集から をタッチし、調理分類 をタッチする



2
焼き物 をタッチし、肉 をタッチする



3
ハンバーグ をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.27

4
あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする ➔P.76、77

給水タンク使用後は ➔P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください。➔P.19

⚠注意

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

グリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

調理分類 からメニューを選ぶ（予熱ありの場合）

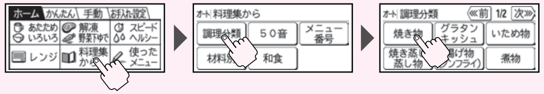
■先に加熱室を予熱してから調理します。
予熱の有無は料理集を確認してください。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

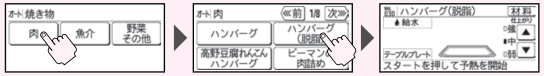
例：030 ハンバーグ（脱脂）を作る場合

準備
テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
395 ナン ～ 400 カルツォーネ は、予熱前に黒皿をセットします

1
料理集から をタッチし、調理分類 をタッチし、焼き物 をタッチする



2
肉 をタッチし、ハンバーグ（脱脂） をタッチする



仕上がり調節をするときは ➔P.27

3
あたため/スタート を押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、やけどに注意し、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

4
あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする ➔P.76、77

給水タンク使用後は ➔P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています
加熱室の様子を見たいときは、庫内点灯 をタッチすると点灯します。
庫内灯を消灯させるときは、庫内消灯 をタッチしてください。

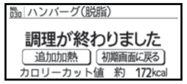
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください。➔P.19

⚠注意

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

グリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

「脱脂」および「減塩」メニューの表示について
030 ハンバーグ（脱脂）、036 焼き豚（脱脂）、046 鶏のハーブ焼き（脱脂）、157 鶏のから揚げ（脱脂）は、カロリーカット値が表示されます。
060 塩ざけ（減塩）は、減塩値が表示されます。
例：030 ハンバーグ（脱脂）



オートメニュー(調理する)

「料理集から」のメニュー選択手順(つづき)

50音からメニューを選ぶ

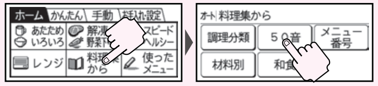
■50音からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

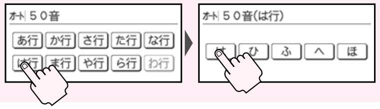
例：029 ハンバーグ を作る場合

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

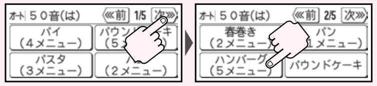
1 料理集から をタッチし、50音 をタッチする



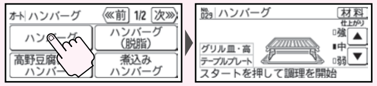
2 は行 をタッチし、は をタッチする



3 次 を1回タッチし、ハンバーグ(5メニュー) をタッチする



4 ハンバーグ をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

5 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

メニュー番号からメニューを選ぶ

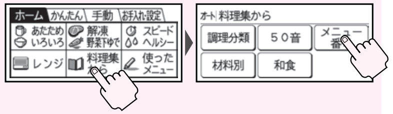
■本書に記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

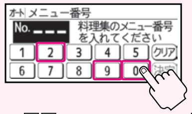
例：029 ハンバーグ を作る場合

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

1 料理集から をタッチし、メニュー番号 をタッチする



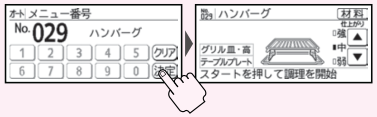
2 0、2、9 の順にタッチする



■2 9 だけをタッチし、決定 をタッチしてもメニューを選択できます

■一桁のメニュー番号の場合、「一桁の数字」→ 決定 でメニューを表示することができます

3 決定 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

4 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

材料別からメニューを選ぶ

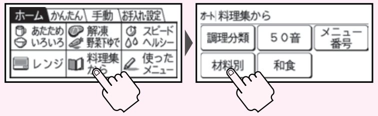
■肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品・発酵食品の材料からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

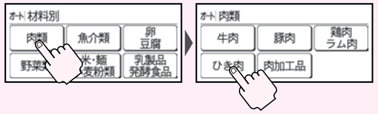
例：029 ハンバーグ を作る場合

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

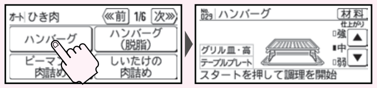
1 料理集から をタッチし、材料別 をタッチする



2 肉類 をタッチし、ひき肉 をタッチする



3 ハンバーグ をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

4 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

和食からメニューを選ぶ

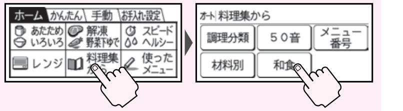
■和食のメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

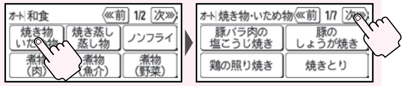
例：059 塩ざけ を作る場合

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

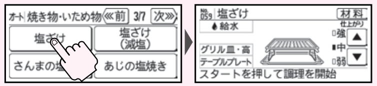
1 料理集から をタッチし、和食 をタッチする



2 焼き物・いため物 をタッチし、次 を2回タッチする



3 塩ざけ をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

4 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

オートメニュー（調理する）

「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順

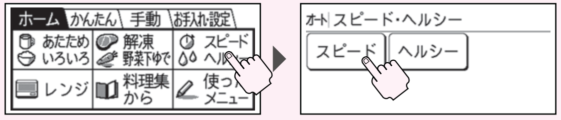
■スピードからは10分以内でできるメニュー、セットメニュー、2品同時メニューなど、便利なメニューを選択できます。
■ヘルシーからはノンフライやビタミンCを守って野菜を調理するメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

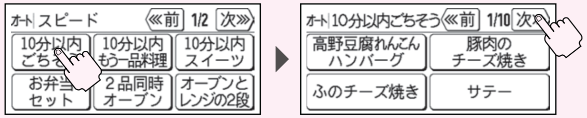
例：スピードで077 えびマヨを作る場合

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

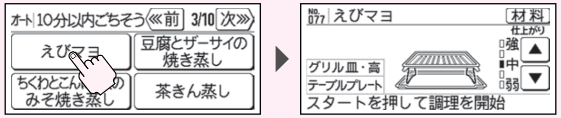
1　スピード・ヘルシーをタッチし、スピードをタッチする



2　10分以内ごちそうをタッチし、次を2回タッチする



3　えびマヨをタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

4　あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

「使ったメニュー」のメニュー選択手順

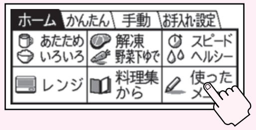
■最近使ったオートメニューから選ぶことができます。
ご家庭の定番メニューを選ぶとき便利です。
レンジ・オーブン機能のオートメニューを表示します。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

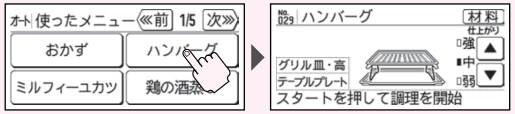
例：029 ハンバーグを作る場合

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

1　使ったメニューをタッチする



2　ハンバーグをタッチする※1



※1 029ハンバーグを使ったことがなければ、
使ったメニューには表示されません。

仕上がり調節をするときは →P.27

3　あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

■使ったメニューは最近使った20メニューを記憶します。
■使ったメニューは「仕上がり調節」の設定を記憶します。
■工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
■使ったメニューの内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照してください。→P.20、21

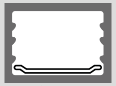
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください。→P.19

手動メニュー（レンジ加熱）

一定の出力（W）で加熱する

■ レンジ の 800W 600W 500W 200W 100W で加熱します。
スチームレンジ(350W) で加熱するときは「レンジ・オーブン・グリル加熱にスチームを組み合わせる」を参照してください。➔P.66
スチームレンジ発酵 で加熱するときは「スチームレンジ発酵で加熱する」を参照してください。➔P.68

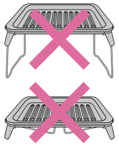
使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

グリル皿を使わない

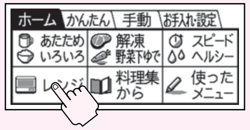


黒皿を使わない

例：レンジ 600W で 1分20秒 加熱する場合

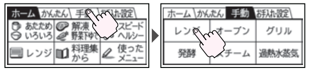
準備　食品を容器や皿に入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　レンジ をタッチする

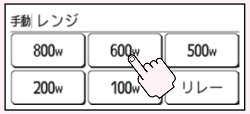


以下の手順でも レンジ を選択できます

手動 をタッチし、レンジ をタッチする



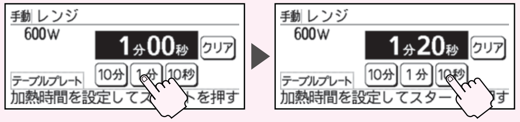
2　600W をタッチする



選べる出力と加熱時間

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

3　1分 を1回タッチし、10秒 を2回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4　あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.76、77

⚠警告

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

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類によって調理時間は異なります。（食品温度が常温（約20℃）のとき）
食品100ｇ当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類 葉・果菜類	1分～1分20秒	―――	めん類	―――	50秒～1分10秒
野菜類 根　菜	1分40秒～2分10秒	―――	揚げ物（フライ、コロッケなど）	―――	40秒～1分10秒
魚介類	―――	約1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど）	―――	40秒～1分10秒
肉　類	―――	1分～1分50秒	飲み物（お酒・牛乳など）	―――	40秒～1分
ごはん類	―――	30～50秒	パン・まんじゅう	―――	20～40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

■加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします
（加熱前の食品温度が常温（約20℃）のとき）

■ レンジ 1000W は手動メニューでは選択できません
一部のオートメニューでのみ働きます。

少量の食品（100g未満）を加熱する場合

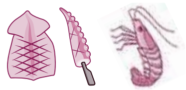
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100g未満）のときに、乾燥したり、火花（スパーク）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

手動メニュー（レンジ加熱）

一定の出力（W）で加熱する（つづき）

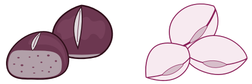
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

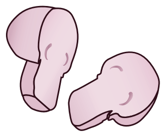


レンジ 200W で、控えめに加熱します。

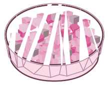
●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。

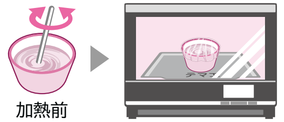


●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。



●ひじきは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。

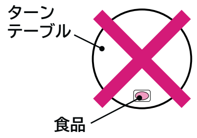
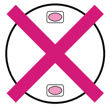
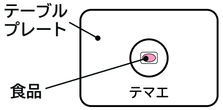
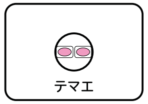
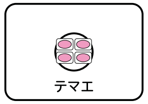

加熱前

市販の冷凍食品のあたためかた

■食品メーカーが指示するトレーや容器に入れてください

■本製品では、冷凍食品を加熱するときは、中央に寄せて置いてください

冷凍食品のパッケージに記載されている置きかたはテーブルが回転するターンテーブル式のオーブンレンジに対応しているものもあります。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオーブンレンジのため、冷凍食品を端に置くなどすると、うまくあたたまりません。

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

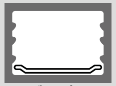
■レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している レンジ 500W または レンジ 600W の時間を目安にして、若干多めに加熱します

■焼き物、揚げ物の冷凍食品は 010パリッとあたため であたためることもできます ➔P.44、45

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

■途中から出力を下げるレンジ加熱です。
煮込みや炊飯などを調理するときに便利です。

使用付属品

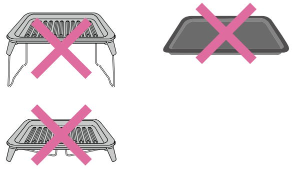


テーブルプレート
給水タンク
空

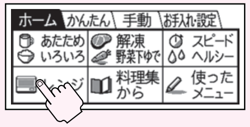
お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

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

準備 食品を容器や皿に入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

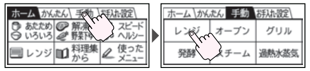


1 レンジ をタッチする

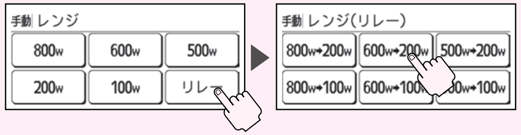


以下の手順でも レンジ を選択できます

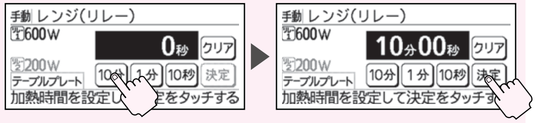
手動 をタッチし、レンジ をタッチする



2 リレー をタッチし、600W→200W をタッチする



3 10分 を1回タッチし、決定 をタッチする

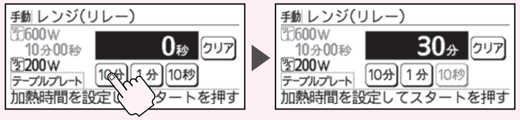


クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる出力と加熱時間

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

4 10分 を3回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.76、77

手動メニュー（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

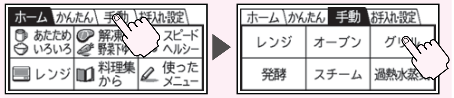
■焦げ目をつけながら焼きます
切り身の魚や焼きとりなどを グリル で焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

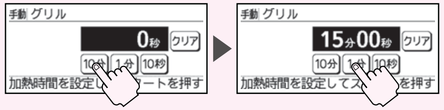
例： グリル で 15分 加熱する場合

準備
●グリル皿を使用する場合
脚を開いたグリル皿に食品をのせ、
テーブルプレートに置き、ドアを閉める
●黒皿を使用する場合
テーブルプレートを取り外す
食品をのせた黒皿を皿受棚の上段にセットし、
ドアを閉める
食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます

1 手動 をタッチし、グリル をタッチする

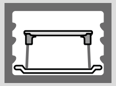


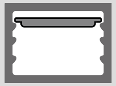
2 10分 を1回、1分 を5回タッチする
クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

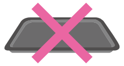


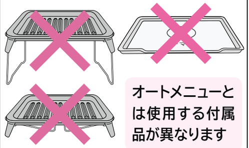
選べる加熱時間　10秒～20分:10秒単位
20分～40分:1分単位
（最大加熱時間：40分）

3 あたため/スタート を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

使用付属品

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク 空

使用付属品

黒皿 上段
給水タンク 空

黒皿を使わない


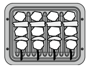
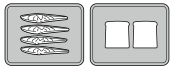
グリル皿を使わない
テーブルプレートを使わない

オートメニューとは使用する付属品が異なります

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

⚠注意

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

グリル の上手な使いかた

	グリル皿（脚を開く）	黒皿
焼ける食品	焼きとり	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	 途中で裏返す 焼きとりは、焼き時間の1/2が経過してから裏返しをしてさらに焼きます。	 途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。→P.71
■加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
■残り時間が5分未満の場合は増減できません。

手動メニュー（オーブン加熱）

「予熱なし」で加熱する

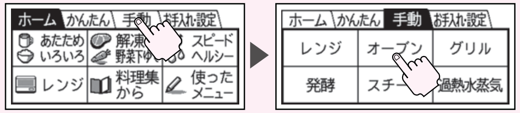
■加熱室を予熱しないで オーブン で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

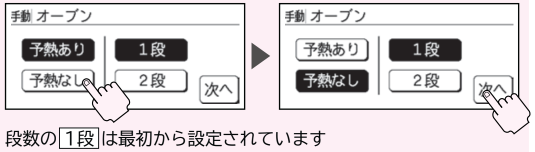
例： オーブン 予熱なし 1段 200℃ で 30分 加熱する場合

準備
テーブルプレートを取り外す
食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 手動 をタッチし、オーブン をタッチする

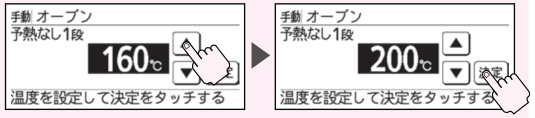


2 予熱なし をタッチし、次へ をタッチする



段数の 1段 は最初から設定されています

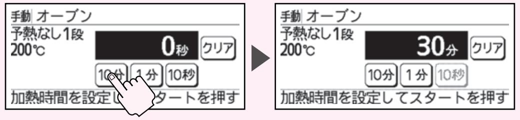
3 ▲ を4回タッチし 決定 をタッチする



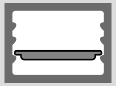
最初は 160℃ が表示されます

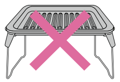
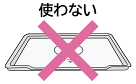
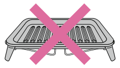
選べる温度と加熱時間
温度選択 100℃～250℃：10℃単位
加熱時間 10秒～20分：10秒単位
20分～90分：1分単位
（最大加熱時間：90分）

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



5 あたため/スタート を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

使用付属品

黒皿 上・中・下段
給水タンク 空

グリル皿を使わない

テーブルプレートを使わない


オートメニューとは使用する付属品が異なります

⚠注意

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

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。→P.71

手動メニュー（オーブン加熱）

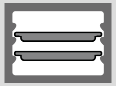
「予熱あり」で加熱する

■先に加熱室を予熱して オーブン で調理します。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

例：オーブン 予熱あり 2段 200℃ で 30分 加熱する場合

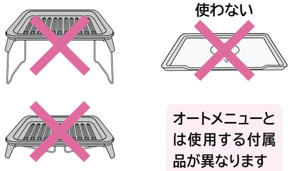
使用付属品



黒皿 上・中・下段

給水タンク
空

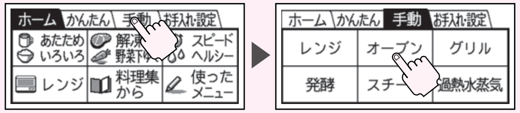
グリル皿を使わない　テーブルプレートを使わない



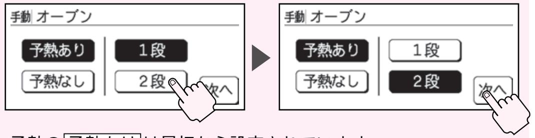
オートメニューとは使用する付属品が異なります

準備
テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を用意する

1
手動 をタッチし、オーブン をタッチする

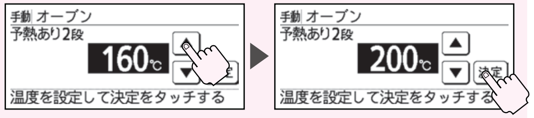


2
2段 をタッチし、次へ をタッチする



予熱の 予熱あり は最初から設定されています

3
▲ を4回タッチし 決定 をタッチする



最初は 160℃ が表示されます

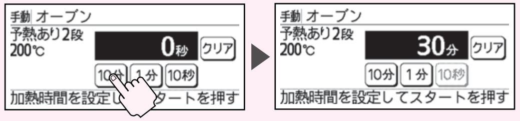
選べる温度と加熱時間

温度設定　100℃～250℃ :10℃単位
　　　　　300℃
加熱時間　10秒～20分 :10秒単位
　　　　　20分～90分 :1分単位
　　　　　（最大加熱時間：90分）

■加熱室が熱い場合、最大設定温度は250℃になります。
■300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。

4
10分 を3回タッチする

クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



5
あたため/スタート を押して予熱をスタートする

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
加熱室の様子を見たいときは、庫内点灯 をタッチすると点灯します。庫内灯を消灯させるときは、庫内消灯 をタッチしてください。

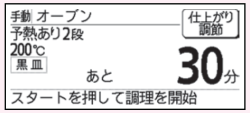
予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開ける

予熱中の流れ

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

6
食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます
加熱室が高温になっているので、やけどに注意して、黒皿を入れる



7
あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

⚠注意

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

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

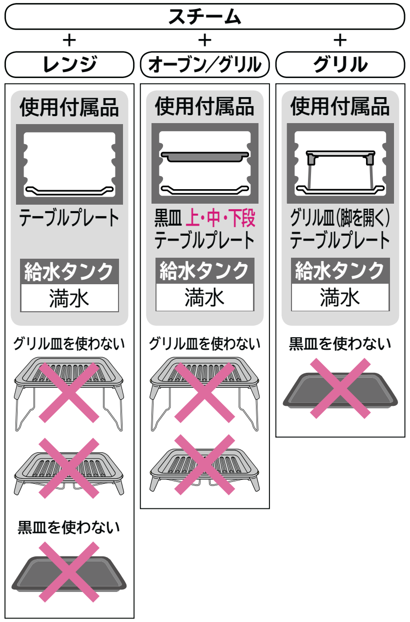
オーブン の上手な使いかた

予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。→P.71
焼き上がりの調整にお使いください。
●加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
●残り時間が5分未満の場合は増減できません。

手動メニュー（スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ）

レンジ・オーブン・グリル加熱にスチームを組み合わせる

■レンジ、オーブン、グリルにスチームを組み合わせて調理します。

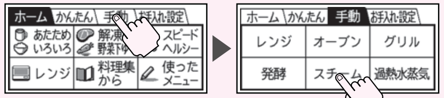


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

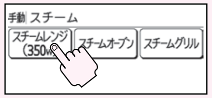
例：スチームレンジ（350W）で5分加熱する場合

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

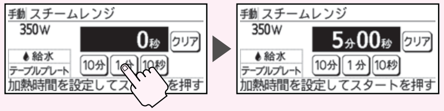
1　手動をタッチし、スチームをタッチする



2　スチームレンジ（350W）をタッチする



3　1分を5回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱内容

スチームレンジ（350W）
加熱時間　10秒～20分：10秒単位

スチームオーブン
予熱選択「予熱あり」「予熱なし」
段数選択「2段」「1段」
温度選択　100℃～250℃：10℃単位
300℃
（「予熱なし」の場合は250℃まで）
加熱時間　10秒～20分：10秒単位
（最大90分）20分～90分：1分単位

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

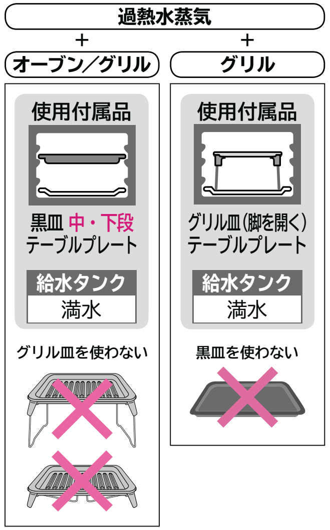
4　あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする
→P.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる

■オーブン、グリルに過熱水蒸気を組み合わせて調理します。

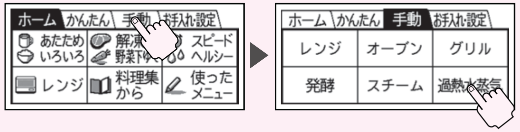


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

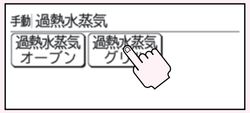
例：過熱水蒸気グリルで5分加熱する場合

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

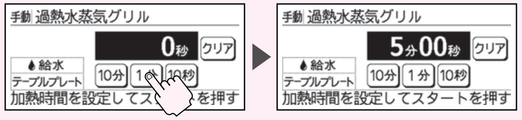
1　手動をタッチし、過熱水蒸気をタッチする



2　過熱水蒸気グリルをタッチする



3　1分を5回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱内容

過熱水蒸気オーブン
予熱選択「予熱あり」「予熱なし」
段数選択　なし（中段または下段で加熱）
段数の設定はできません
温度選択　100℃～250℃：10℃単位
300℃
（「予熱なし」の場合は250℃まで）
加熱時間　10秒～20分：10秒単位
（最大40分）20分～40分：1分単位

過熱水蒸気グリル
加熱時間　10秒～20分：10秒単位
（最大40分）20分～40分：1分単位

4　あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

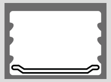
給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手動メニュー（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

■レンジ にスチームを組み合わせて発酵をします。
少量の発酵が手早くできます。

使用付属品

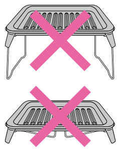


テーブルプレート
給水タンク
満水

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

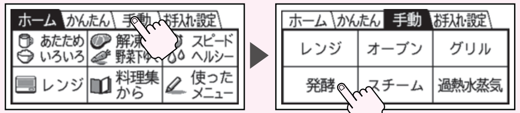
例：スチームレンジ発酵 30W で 10分 加熱する場合

グリル皿を使わない　黒皿を使わない

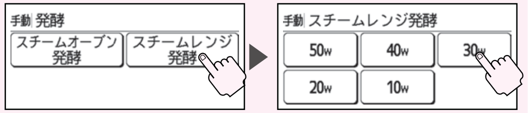


準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1　手動 をタッチし、発酵 をタッチする



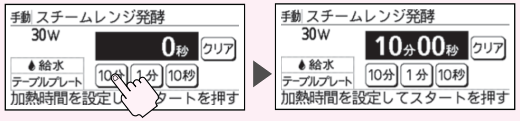
2　スチームレンジ発酵 をタッチし、30W をタッチする



選べる出力と加熱時間

出力	加熱時間選択範囲
50W 40W 30W 20W 10W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 （最大加熱時間：90分）

3　10分 を1回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4　あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

⚠注意

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

黒皿・グリル皿や金属製容器を使わない

火花（スパーク）による故障・発火の原因になります
黒皿を使って2次発酵する場合は スチームオーブン発酵 で加熱してください。

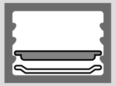
発酵温度の目安

379 簡単パン →P.260 の発酵前の温度が約25℃の生地を スチームレンジ発酵 30W 10分 で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30℃になります。

スチームオーブン発酵で加熱する

■オーブン にスチームを組み合わせて発酵をします。
パンの生地などの発酵をします。

使用付属品

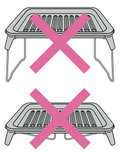


黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

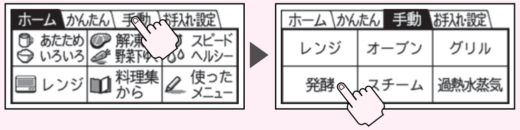
例：スチームオーブン発酵 1段 30℃ で 50分 加熱する場合

グリル皿を使わない

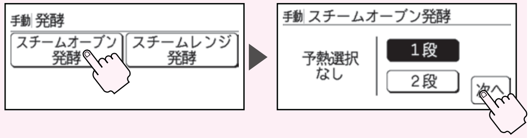


準備　食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

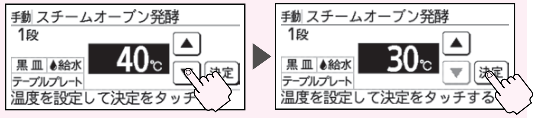
1　手動 をタッチし、発酵 をタッチする



2　スチームオーブン発酵 をタッチし、次へ をタッチする



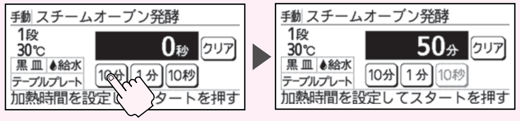
3　▼ を2回タッチし、決定 をタッチする



選べる温度と加熱時間

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

4　10分 を5回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5　あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手動メニュー（スチームショット）

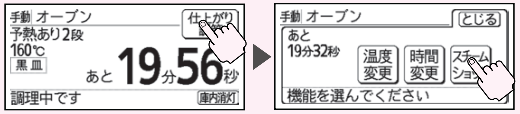
スチームショット

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

例： オーブン 調理中にスチームショットを 1分 設定する場合

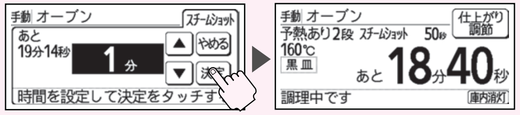
準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 仕上がり調節 をタッチし、 スチームショット をタッチする



2 ▼ を2回タッチする

3 決定 をタッチする



設定しない場合は やめる 、 とじる をタッチしてください。

ご注意
スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
また、スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

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

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

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームショット の入れかたのコツ

■ スチームオーブン発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
■手動メニューのオーブンでスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
■手動メニューのグリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の½が経過したときに入れるとよいでしょう。
■オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
■ レンジ 、 スチームレンジ(350W) 、 スチームレンジ発酵 、 過熱水蒸気オーブン 、 過熱水蒸気グリル ではスチームショットは設定できません。

使いかた

手動メニュー（仕上がり調節）

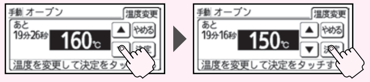
温度を変更する

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

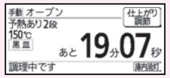
例： 160℃ から10℃下げる場合

1 仕上がり調節 をタッチし、 温度変更 をタッチする

2 ▼ を1回タッチし、 決定 をタッチする



3 変更した温度で加熱します



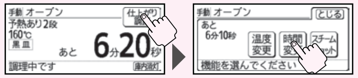
■加熱時間を最大で設定したときは時間を増やせません。
残り時間が5分以内のときは使用できません。
設定中に5分を切った場合には、 とじる やめる をタッチしてください。

加熱時間を変更する

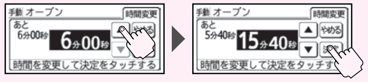
■ オーブン 、 スチームオーブン 、 スチームオーブン発酵 、 過熱水蒸気オーブン 、 グリル 、 スチームグリル 、 過熱水蒸気グリル の加熱中に時間変更ができます。

例： 6分20秒 のとき10分追加する場合

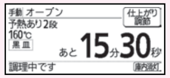
1 仕上がり調節 をタッチし、 時間変更 をタッチする

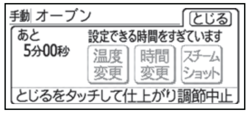


2 ▲ を10回タッチし、 決定 をタッチする



3 変更した時間で加熱します





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

使いかた

追加加熱

調理終了後に追加で加熱する

■オートメニュー、手動メニューの調理終了後、液晶表示部に追加加熱が表示され、加熱が足りなかった場合に追加で加熱することができます。
追加加熱は調理終了後約10分で消灯します。
追加加熱は最大で3回まで行うことができます。

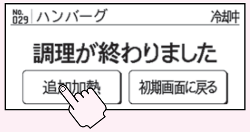
例：029 ハンバーグで追加加熱を行う場合

調理終了

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

1

追加加熱をタッチする



2

加熱時間を設定する

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

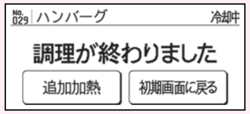
3

あたため/スタートを押してスタートする

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

追加加熱終了

とりけし を押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76、77



3回目の追加加熱終了後は、追加加熱ボタンは表示されません。

選べる加熱時間

手動メニュー

レンジ
10秒～5分：10秒単位

オーブン、グリル
10秒～10分：10秒単位

オートメニュー

メニューによって異なります。
（下記のどちらかになります。）
●10秒～ 5分 ：10秒単位
●10秒 ～10分：10秒単位

●追加加熱は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。給水タンクを使用するメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。
●セットメニュー・2品同時の追加加熱は、加熱が十分な物を取り出します。
オーブンとレンジの2段の追加加熱は料理集を参照して加熱します。
→P.210～215

給水タンク使用後は →P.76、77
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

使いかた

手動メニューで調理をするときの加熱時間

おおいの有無の「－」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す。

レンジ調理

野菜の下ゆで

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は 解凍・野菜下ゆで ▶ 野菜下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで で、根菜は、解凍・野菜下ゆで ▶ 野菜下ゆで ▶ 根菜の下ゆで で加熱します。→P.50、51

メニュー名		調理のコツ	手動メニューの目安（レンジ 600W）分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分10秒～2分50秒	有
	小松菜・春菊				
	白菜・もやし	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
	キャベツ				
果・花菜	カリフラワー	小房に分ける。	200g	1分40秒～2分30秒	有
	ブロッコリー				
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は やや強 に合わせる。			
	さやいんげん	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	2分20秒～2分50秒	
	さやえんどう				
	とうもろこし	皮をラップのかわりにするときは、ひげを取り除く。	1本（300g）	4分40秒～6分30秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は 強 に合わせる。	200g	2分50秒～3分30秒	
根菜	にんじん	オートメニューの場合は 弱 に合わせる。さつまいもの太い物は 中 に合わせる。	200g	4分～4分40秒	有
	さつまいも				
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう	ごぼう、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。			
	れんこん				
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返して3 ～5分ほどそのままおく。さいの目切りや薄切りはオートメニューの場合は 弱 に合わせる。	150g	4分40秒～5分20秒	
	大根		300g	6分20秒～7分20秒	

生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間（レンジ 100W）	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4 ～6分	－
いか（ロール）	100g	2 ～3分	－
えび	10尾（約200g）	3 ～5分	－
切り身魚	1切れ（約100g）	2 ～3分	－
ひき肉	200g	5 ～7分	－
薄切り肉	200g	4 ～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6 ～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7 ～8分	－

ゆでて冷凍した野菜の解凍

メニュー名	分量	加熱時間（レンジ 600W）	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	－
さやいんげん	200g	約1分40秒	－

■冷凍した肉や魚は、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
■加熱後、3 ～5分放置して自然解凍します。

手動メニューで調理をするときの加熱時間（つづき）

おおいの有無の「－」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す。

レンジ調理

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

ごはん・お総菜のあたため

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

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 200W	おおいの有無
チョコレート（溶かす）	100g	3～4分	－
ベビーフード(あたためる)	60g	50秒～1分20秒	－
バター（柔らかくする）	100g	50秒～1分20秒	－
アイス（柔らかくする）	170g	40秒～1分10秒	－

冷凍食品の解凍あたため

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

スチームレンジ調理

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

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

■あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
■パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
■ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」→P.59）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
■市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示しているレンジ 500Wまたはレンジ 600Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します。→P.58～60

オーブン・グリル調理

■代表メニューのみ記載しています。
■手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参照してください。
■使用する付属品が記載ページのオートメニューとは異なる場合があります。→P.32

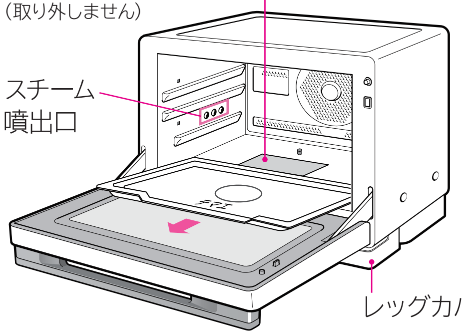
	メニュー名	分量	付属品・皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無	記載ページ
スイーツ	スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	オーブン	160℃	30～36分	36～42分	220
		直径18cm				38～44分	42～48分	
		直径21cm				40～46分	46～52分	
	ロールケーキ	1本	黒皿・中段		170℃	16～22分	－	222
		2本	黒皿・中下段			18～28分		
	シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段		160℃	40～50分	－	224
		直径20cm				50～60分		
	パウンドケーキ	19×8.5×6cm型1個	黒皿・下段		160℃	44～54分	－	226
		19×10×8.5cm型1個				58～65分		
	型抜きクッキー	48個	黒皿・中段		170℃	14～20分	－	228
		96個	黒皿・中下段			20～27分		
	柔らかプリン	6個	黒皿・中段 テーブルプレート	過熱水蒸気オーブン	120℃	－	24～28分	230
	シュー	12個	黒皿・中段	オーブン	210℃	26～32分	－	232
		24個	黒皿・中下段			34～44分		
	ココアマカロン	40枚	黒皿・中下段		130℃	26～36分	－	234
	マドレーヌ	10個	黒皿・中段		160℃	26～36分	－	235
	マフィン	9個	黒皿・中段		180℃	30～40分	－	235
	ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段		180℃	24～30分	－	236
	アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段		200℃	28～40分	－	238
	プチパイ	黒皿1枚	黒皿・中段		180℃	18～26分	－	239
	焼きりんご	4個	黒皿・下段		180℃	－	50～60分	239
	スイートポテト	12個	黒皿・中段		200℃	15～20分	－	241
パン・ピザ	バターロール	12個	黒皿・中段		180℃	13～18分	－	250
		24個	黒皿・中下段			16～22分		
	山形食パン	19×10×8.5cm型1個	黒皿・下段		210℃	24～38分	－	252
	クロワッサン	9個	黒皿・中段		200℃	14～19分	－	253
		18個	黒皿・中下段			19～24分		
	フランスパン	バタール1本・クーペ2個	黒皿・中段		200℃	34～40分	－	254
	メロンパン	3個	黒皿・中段		150℃	23～29分	－	256
	白パン	8個	黒皿・中段		130℃	16～24分	－	258
	ベーグル	6個	黒皿・中段		180℃	22～28分	－	266
	ピザ（パン生地）	直径24cm1枚	黒皿・中段		200℃	18～24分	－	271
		直径24cm2枚	黒皿・中下段			24～30分		
グラタン キッシュ	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段		210℃	24～34分	－	122
	えびのドリア	1皿						124
	ラザニア	1皿						125
焼き物〔肉〕	ハンバーグ	4個	黒皿・中段		250℃	10～18分	18～28分	100
	ローストビーフ	約800ｇ	黒皿・下段		220℃	30～45分	40～50分	102
	焼き豚	約500ｇ	黒皿・下段		200℃	54～65分	70～80分	102
	チキンソテー	2枚	黒皿・中段	オーブン	230℃	－	23～30分	107
	焼きとり	12本、6本	グリル皿・高 テーブルプレート	過熱水蒸気グリル	－	－	17～25分	108
焼き物〔魚介〕	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	－	－	14～22分	112
	塩さば						12～20分	113
	干物	2枚					12～20分	115

■作りかたは、記載ページを参照してください。
■焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。 入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。
■焼きとりや焼き魚類は、加熱時間の½が経過してから裏返しをしてさらに加熱します。
■黒皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。

本体のお手入れ

本体

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。



スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー 赤外線窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

外側・前面ドア

柔らかい布でふき取ります

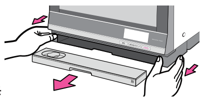
■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
■スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

前面ドア内側

■はめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

レッグカバー

外して洗えます



給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。

■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。
■セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。）

⚠警告

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

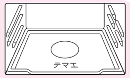
脱臭

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。➔P.19

庫内清掃

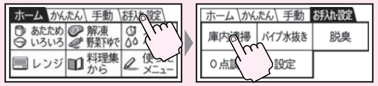
スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

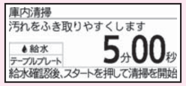


1 液晶表示部が「初期画面」になっていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
（給水タンクの使いかた ➔P.29）

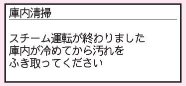
2 お手入れ・設定 をタッチし、庫内清掃 をタッチする



3 あたため/スタート を押してスタートする



終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください



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

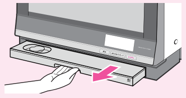
5 加熱室の清掃終了後には、パイプ水抜きを行ってください

パイプ水抜き

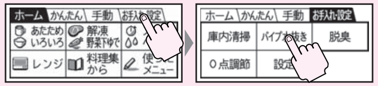
スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

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

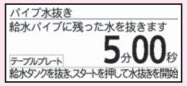


2 お手入れ・設定 をタッチし、パイプ水抜き をタッチする



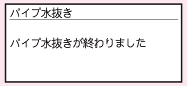
3 あたため/スタート を押してスタートする

スタートすると「ゴボッ」とポンプが水を吸う音がします
異常ではありません



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります



4 給水タンクを空にして本体にセットしてください

⚠注意

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

タッチパネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

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

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

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

付属品のお手入れ

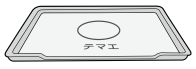
レンジ･オーブン･グリルの付属品

■付属品は食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください
変形、破損の原因になります

テーブルプレート

■外して洗えます

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



テーブルプレート

■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

黒皿

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

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

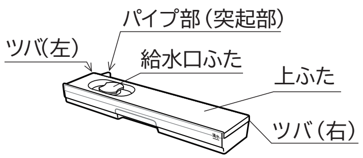
黒皿

給水タンク

■お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

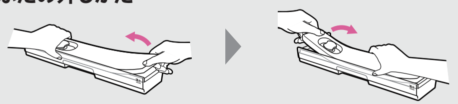
■ふたの外しかたは

パイプ部には触れないように、ふたのツバ（右）に指をかけ、ふたの右側面全体を持ち上げます。同様にふたのツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



給水タンク

ふたの外しかた

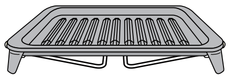


■お手入れ後は水けを十分にふき取ります

グリル皿

■表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください

グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼りつけられています。


グリル皿

■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合

グリル皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

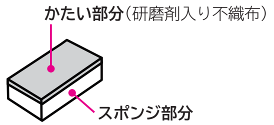
■アルカリ性洗剤を使用しないでください

変色や剥がれの原因になります。台所用中性洗剤を使用してください。

お願い

■表面、裏面ともスポンジたわしのかたい部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください

表面のフッ素や、裏面の発熱体（フェライトゴム）が剥がれる原因となります



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

⚠注意

黒皿、グリル皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります

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

タッチパネルやドア、加熱室、グリル皿などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変色・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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

テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

お手入れ

お手入れ

うまく仕上がらないときは

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。➔P.18

	こんなときは	確認してください／直しかた
①うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	●トリプル重量センサーの0点調節をしてください。➔P.18 ●仕上がり調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。➔P.27
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。➔P.75
②ごはんのあたため	002 ごはん でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷めた物にかえて使います。 ●2 ～ 4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	002 ごはん で常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。
	002 ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●陶器、磁器(茶わん、平皿など)の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。
	007 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	● 007スチームあたため を使うか、002ごはん で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
	002 ごはん で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2 ～ 3cmの四角形に作ります。 ●2 ～ 4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

	こんなときは	確認してください／直しかた
③牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは レンジ 500W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 レンジ 500W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●メニューを間違えていませんか。001おかず で加熱すると熱くなり過ぎます。003牛乳 で加熱してください。 ● 仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。
	牛乳がぬるい	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
④お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、陶器･磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節 中 に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●あたためる食品の分量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。 ● 追加加熱 消灯後、オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に合わせて加熱します。 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	● 001おかず で加熱します。➔P.36~38 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ,重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

うまく仕上がらないときは（つづき）

	こんなときは		確認してください／直しかた
⑤解凍	解凍不足でかたい		●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後、3～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
⑤解凍	食品が煮えた		●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると、部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせるか、または、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
⑥野菜	野菜がうまくゆであがらない		●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
⑥野菜	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある		●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
⑥野菜	ブロッコリーなどの果菜を包むときは		●ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでぴったりと包みます。
⑥野菜	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった		●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 ［レンジ 500W］で様子を見ながら加熱してください。
⑥野菜	じゃがいもが加熱不足になった		●加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分ほどそのままおいて、蒸らします。
⑦パン	バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。➔P.70
⑦パン	バターロール	焼き色にむらがある	●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。 ●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

		こんなときは	確認してください／直しかた
⑧スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.220 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。卵の泡がつぶれないよう、さっくりと混ぜてください。
⑧スイーツ	スポンジケーキ	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
⑧スイーツ	スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
⑧スイーツ	スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」を参照してください。➔P.75 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
⑧スイーツ	クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みは、そろえてください。
⑧スイーツ	シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.232 を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
⑧スイーツ	シュークリーム	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときに、むらになります。
その他			●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚は上手に焼けません。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

お困りのときは

	現　象	原　因
①動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に初期画面が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能が働いています。）➔P.17 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりません。
①動作しない	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	●排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し ➔P.16 、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
①動作しない	食品がまったくあたたまらない ［デモ］モードになっている	●［とりけし］を押し液晶表示部に「［デモ］」と初期画面だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 「［とりけし］を3回押し、［あたため/スタート］を1回押す」この操作を3回繰り返すと液晶表示部の「［デモ］」表示が消え加熱できます。

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

お困りのときは(つづき)

	現象	原因
① 動作しない(つづき)	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.279
	タッチパネル(液晶表示部)をタッチしても動作しない	●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。つめでタッチしていませんか。タッチパネル(液晶表示部)のボタンを操作するときは指でタッチしてください。 ●隣のボタンを同時にタッチしていませんか。意図しない操作を防止するため、2つのボタンに同時に触れたときは受け付けません。 ●タッチパネル(液晶表示部)に汚れや水滴、中性洗剤が付着していませんか。タッチパネル(液晶表示部)が汚れているとボタンに指が触れたと認識できず、動作しないことがあります。汚れをふき取ってください。
② 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。
	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがあります。
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して液晶表示部に初期画面を表示させてから、お手入れ・設定 ▶ 設定 ▶ 運転終了音 をタッチすると メロディー音 、電子音 、無音 の切りかえができます。→P.20、21
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するためです。
	レンジ加熱のとき火花(スパーク)が出る	●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.19
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	●加熱室内の温度が高い場合、電気部品を冷却するため冷却ファンが3～10分間回転する場合があります。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。
	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	●赤外線センサーの位置決め作動音です。
	グリル皿から臭いがする場合がある	●グリル皿の裏面に貼りつけられている発熱体(フェライトゴム)の臭いがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともに臭いは減少します。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。→P.76
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	● オーブン 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは液晶表示部の 庫内点灯 をタッチしてください。消灯するときは液晶表示部の 庫内消灯 をタッチしてください。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。
④ 設定・表示	300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	● オーブン (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下するまた断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがあります。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わって、そのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
④設定・表示(つづき)	残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
	液晶表示部の画面の濃淡があっていない	●液晶表示部の画面の濃淡を調節することができます。お手入れ・設定 ▶ 設定 ▶ コントラスト調節 をタッチします。濃淡を選択した後、決定 ボタンをタッチして確定します。➔P.20、21
⑤その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	●オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	●加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。➔P.76、77 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。

お知らせ表示が出たときは

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
お知らせ C00 テーブルプレートをセットしドアを閉めて再開をタッチしてください 再開	●トリプル重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、再開 をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
お知らせ C01 ドアを閉めて再開をタッチしてください 再開	●トリプル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、再開 をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
お知らせ C02 テーブルプレートをセットしスタートを押してください	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、あたため/スタート を押します。くり返し表示される場合は、とりけし を押して初期画面を表示します。お手入れ・設定 をタッチし、0点調節 をタッチして あたため/スタート を押して重量センサーの「0点調節」をします。
お知らせ C06 加熱室内の温度が高いため食品の温度がうまく測れませんドアを開けて冷却してください	●加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または とりけし を押して、手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。➔P.58~60
お知らせ C18 本体下部が高温になっています本体を冷ましてから調理を行ってください据え付け状態を確認してください	●本体下部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。➔P.16
おかず 加熱室内の温度が高いため食品の温度がうまく測れません食品の保存状態を選んでください 常温/冷蔵 冷凍	●加熱室内の温度が高い場合、あたため/スタート を押した後、食品の保存状態を選択する画面が表示されます。	常温・冷蔵保存した食品の場合は 常温/冷蔵 を、冷凍保存した食品の場合は 冷凍 をタッチします。その後、あたため/スタート を押してスタートしてください。
野菜いため 給水 あと 8分22秒 調理中です	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。➔P.29
ホーム かんたん 手動 お手入れ・設定 冷却中	●機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。表示中は電源プラグを抜かないでください。	繰り返して調理した後（合計調理時間10分以上の場合）や、とりけし を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが3～10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。
お知らせ H＊＊ 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください ※※は2けたの数字を表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし を押します。または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。（「H※※」の表示は消えます。）
H※※の表示例 お知らせ H11 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください お知らせ H54 電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.279

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

料理集 特集メニュー

女子栄養大学*　開発レシピ

栗くりパン

ひよこ豆とコーンのコロッケ

さつまいもとりんごのバター煮

いろいろ作れるメニューレシピ

煮干し粉入りニョッキのグラタン	P.124
プルコギ	P.130
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	P.134
豚肉とキャベツのアルザス風	P.134
サーモンごまチーズフライ	P.159
ひよこ豆とコーンのコロッケ	P.161
さつまいもとりんごのバター煮	P.185
さんまとひじきの炊き込みごはん	P.193
動物どら焼き	P.242
栗くりパン	P.257
青じそとごまの白パン	P.259

女子栄養大学

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

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

日本をぐるっと郷土料理

※メニューは一例です。

北海道地方

さけのちゃんちゃん焼き	P.116
ジンギスカン	P.130
チキンスープカレー	P.188

東北地方

きりたんぽ	P.120
いも煮	P.180
ずんだもち	P.245

関東地方

深川めし	P.195
さんが焼き	P.116

中部地方

かぼちゃのほうとう	P.198
五平もち	P.244
治部煮	P.173
ぶり大根	P.176
みそカツ	P.152
手羽先のから揚げ	P.151
桜えびのかき揚げ	P.163

近畿地方

生八つ橋	P.246
小田巻き蒸し	P.141
たこめし	P.194

中国地方

かきフライ	P.158
どどめせ	P.195

四国地方

たいめし	P.194
いもたこ	P.180

九州地方

チキン南蛮	P.164
かるかん	P.246
ちんすこう	P.239
ゴーヤーチャンプルー	P.131

日本各地に脈々と受け継がれる郷土料理の数々。
その味がレンジで手軽に作れます。
ご自宅で、ふるさとの味を食べ歩きしてみませんか。

料理集 もくじ

料理集の見かたは →P.99

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

アイコンの種類

ヘルシーメニュー（ヘルシー から選択できます）

[脱脂] 脱脂・減塩	過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
[ノンフライ] ノンフライ	油を使わない揚げ物メニュー
[油なし] 油を使わないいため物	油を使わないいため物メニュー
[代] 代用肉メニュー	肉の代わりに豆腐やふなどを使用したメニュー
[C] ビタミンCを守る	ビタミンCの減少を防ぐメニュー
[発] 発酵食品を用いた料理	発酵食品を使ったメニュー

その他のアイコン
[10分] 調理時間が10分以内のメニュー　[和] 和食　[旨] 旨み成分を引き出すメニュー

焼き物

肉

メニュー番号　ページ
029 ハンバーグ …… 100
029 (応用) ビーフハンバーグ …… 100
030 ハンバーグ（脱脂）[脱脂] …… 100
031 高野豆腐れんこんハンバーグ[代][10分] …… 101
塩こうじ豆腐ソース …… 101
032 ピーマンの肉詰め …… 101
033 しいたけの肉詰め …… 101
034 ローストビーフ[旨] …… 102
035 焼き豚[発] …… 102
036 焼き豚（脱脂）[脱脂][発] …… 102
037 簡単焼き豚 …… 102
038 スペアリブ …… 103
039 豚バラ肉の塩こうじ焼き[発][和][旨] …… 103
040 もちの肉巻き …… 103
041 豚のしょうが焼き[和][旨] …… 104
042 ポークグリル[旨] …… 104
赤ワインソース …… 104
043 豚肉のチーズ焼き[発][10分] …… 105
044 ふのチーズ焼き[代][発][10分] …… 105
045 鶏のハーブ焼き[旨] …… 106
046 鶏のハーブ焼き（脱脂）[脱脂] …… 106
047 鶏の照り焼き[和] …… 107
048 チキンソテー[旨] …… 107
049 サテー[10分] …… 107
050 焼きとり[和] …… 108
051 ちくわの焼きとり風[代][10分][和] …… 108
052 鶏肉のマスタード焼き[10分] …… 108
053 厚揚げのマスタード焼き[代][10分] …… 109
054 鶏手羽先のつけ焼き[和] …… 109
手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き …… 109
055 鶏のピリ辛焼き[発][旨] …… 110
056 ローストチキン …… 110
グレービーソース …… 110
057 つくね[和] …… 111
058 簡単つくね[10分][和] …… 111

魚介

059 塩ざけ[和][旨] …… 112
060 塩ざけ（減塩）[脱脂][和] …… 112
061 さんまの塩焼き[和] …… 112
062 あじの塩焼き[和] …… 113
063 たいの塩焼き[和] …… 113
064 さばの塩焼き[和][旨] …… 113
064 (応用) 塩さば …… 113
065 さばのごま焼き[和][旨] …… 114
066 ぶりの照り焼き[和][旨] …… 114
067 たいの塩釜焼き[和] …… 114
068 あじの開き[和] …… 115
069 さんまの開き[和] …… 115
070 ほっけの開き[和] …… 115
071 いわしの丸干し[和] …… 115
072 さんが焼き[発][和] …… 116
073 さけのちゃんちゃん焼き[発] …… 116
074 さけのホイル焼き …… 116
075 えびとほたてのホイル焼き …… 117
076 さけのムニエル …… 117
077 えびマヨ[10分] …… 117

野菜・その他

078 焼き野菜[C] …… 118
079 野菜のマリネ[C] …… 118
080 カラフル野菜のグリルサラダ[C] …… 119
081 野菜と肉のごちそう焼き …… 119
082 焼きいも[和] …… 119
083 ベークドポテト …… 119
084 焼きなす[和] …… 120
085 トマトのチーズ焼き[発] …… 120
086 きりたんぽ[発][和] …… 120
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ …… 121

グラタン・キッシュ

メニュー番号　ページ
087 マカロニグラタン[発] …… 122
ホワイトソース …… 122
市販の冷凍グラタン …… 123
088 えびのトマトソースグラタン[発] …… 123
089 ほたてとキムチのグラタン[発] …… 123
090 煮干し粉入りニョッキのグラタン[発] …… 124
091 えびのドリア[発] …… 124
092 豆乳クリームドリア[発] …… 125
093 ラザニア[発] …… 125
094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ[発] …… 125

いため物

095 野菜いため[油なし][C] …… 126
096 ペペロンチーノ風野菜いため[油なし][C] …… 126
097 焼きそば[油なし] …… 126
098 焼きうどん[油なし][和] …… 127
099 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）[油なし][C][旨] …… 127
100 ちくわのチンジャオロウスー[油なし][代][C] …… 127
101 牛肉とピーマンの塩こうじいため[油なし][C][発] …… 128
102 ささかまとピーマンの塩こうじいため[油なし][代][C][発] …… 128
103 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）[油なし][C][発][旨] …… 128
104 厚揚げのホイコウロウ[油なし][代][C] …… 129
105 豚肉とピーマンのみそそぼろ[油なし][C][発] …… 129
106 豆腐とピーマンのみそそぼろ[油なし][代][C][発] …… 129
107 プルコギ …… 130
108 にらレバいため[油なし] …… 130
109 ジンギスカン[油なし] …… 130
110 えびチリ[油なし] …… 131
111 ゴーヤーチャンプルー[油なし] …… 131
112 ふのゴーヤーチャンプルー[油なし][代] …… 131

焼き蒸し・蒸し物

焼き蒸し

113 焼きギョウザ …… 132
114 えびギョウザ …… 133
115 梅じそギョウザ …… 133
116 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し …… 134
117 豚肉とキャベツのアルザス風[発] …… 134
118 豚肉と野菜の焼き蒸し[和] …… 135
119 豚肉とザーサイの焼き蒸し …… 135
120 豆腐とザーサイの焼き蒸し[代][10分] …… 135
121 豚肉としょうがの焼き蒸し[発] …… 136
122 ふとしょうがの焼き蒸し[代][発] …… 136
123 豚肉のえのき巻き焼き蒸し[発][和] …… 136
124 鶏肉のみそ焼き蒸し[発][和] …… 137
125 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し[代][発][10分][和] …… 137
126 焼き蒸し野菜のベーコン巻き …… 137
127 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き[代] …… 138
128 さけのみそ焼き蒸し[発][和] …… 138
129 白身魚の姿蒸し …… 138
130 焼き蒸しかつおのたたき風[10分][和] …… 139
131 なすときのこの焼き蒸しサラダ[発] …… 139
132 焼き蒸しブロッコリー …… 139
133 焼き蒸しいも[和] …… 140
134 焼き蒸しとうもろこし[和] …… 140

料理集 もくじ

料理集の見かたは →P.99

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

アイコンの種類

ヘルシーメニュー（ヘルシー から選択できます）

[脱脂] 脱脂・減塩	過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
[ノンフライ] ノンフライ	油を使わない揚げ物メニュー
[油なし] 油を使わないいため物	油を使わないいため物メニュー
[代] 代用肉メニュー	肉の代わりに豆腐やふなどを使用したメニュー
[C] ビタミンCを守る	ビタミンCの減少を防ぐメニュー
[発] 発酵食品を用いた料理	発酵食品を使ったメニュー

その他のアイコン
[10分] 調理時間が10分以内のメニュー　[和] 和食　[旨] 旨み成分を引き出すメニュー

焼き物

肉

メニュー番号　ページ

029 ハンバーグ …… 100
029 ビーフハンバーグ …… 100
030 ハンバーグ（脱脂）[脱脂] …… 100
031 高野豆腐れんこんハンバーグ[代][10分] …… 101
塩こうじ豆腐ソース …… 101
032 ピーマンの肉詰め …… 101
033 しいたけの肉詰め …… 101
034 ローストビーフ[旨] …… 102
035 焼き豚[発] …… 102
036 焼き豚（脱脂）[脱脂][発] …… 102
037 簡単焼き豚 …… 102
038 スペアリブ …… 103
039 豚バラ肉の塩こうじ焼き[発][和][旨] …… 103
040 もちの肉巻き …… 103
041 豚のしょうが焼き[和][旨] …… 104
042 ポークグリル[旨] …… 104
赤ワインソース …… 104
043 豚肉のチーズ焼き[発][10分] …… 105
044 ふのチーズ焼き[代][発][10分] …… 105
045 鶏のハーブ焼き[旨] …… 106
046 鶏のハーブ焼き（脱脂）[脱脂] …… 106
047 鶏の照り焼き[和] …… 107
048 チキンソテー[旨] …… 107
049 サテー[10分] …… 107
050 焼きとり[和] …… 108
051 ちくわの焼きとり風[代][10分][和] …… 108
052 鶏肉のマスタード焼き[10分] …… 108
053 厚揚げのマスタード焼き[代][10分] …… 109
054 鶏手羽先のつけ焼き[和] …… 109
手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き …… 109
055 鶏のピリ辛焼き[発][旨] …… 110
056 ローストチキン …… 110
グレービーソース …… 110
057 つくね[和] …… 111
058 簡単つくね[10分][和] …… 111

魚介

059 塩ざけ[和][旨] …… 112
060 塩ざけ（減塩）[脱脂][和] …… 112
061 さんまの塩焼き[和] …… 112
062 あじの塩焼き[和] …… 113
063 たいの塩焼き[和] …… 113
064 さばの塩焼き[和][旨] …… 113
064 塩さば …… 113
065 さばのごま焼き[和][旨] …… 114
066 ぶりの照り焼き[和][旨] …… 114
067 たいの塩釜焼き[和] …… 114
068 あじの開き[和] …… 115
069 さんまの開き[和] …… 115
070 ほっけの開き[和] …… 115
071 いわしの丸干し[和] …… 115
072 さんが焼き[発][和] …… 116
073 さけのちゃんちゃん焼き[発] …… 116
074 さけのホイル焼き …… 116
075 えびとほたてのホイル焼き …… 117
076 さけのムニエル …… 117
077 えびマヨ[10分] …… 117

野菜・その他

078 焼き野菜[C] …… 118
079 野菜のマリネ[C] …… 118
080 カラフル野菜のグリルサラダ[C] …… 119
081 野菜と肉のごちそう焼き …… 119
082 焼きいも[和] …… 119
083 ベークドポテト …… 119
084 焼きなす[和] …… 120
085 トマトのチーズ焼き[発] …… 120
086 きりたんぽ[発][和] …… 120
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ …… 121

グラタン・キッシュ

メニュー番号　ページ

087 マカロニグラタン[発] …… 122
ホワイトソース …… 122
市販の冷凍グラタン …… 123
088 えびのトマトソースグラタン[発] …… 123
089 ほたてとキムチのグラタン[発] …… 123
090 煮干し粉入りニョッキのグラタン[発] …… 124
091 えびのドリア[発] …… 124
092 豆乳クリームドリア[発] …… 125
093 ラザニア[発] …… 125
094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ[発] …… 125

いため物

095 野菜いため[油なし][C] …… 126
096 ペペロンチーノ風野菜いため[油なし][C] …… 126
097 焼きそば[油なし] …… 126
098 焼きうどん[油なし][和] …… 127
099 チンジャオロウスー
（牛肉とピーマンの細切りいため）[油なし][C][旨] …… 127
100 ちくわのチンジャオロウスー[油なし][代][C] …… 127
101 牛肉とピーマンの塩こうじいため[油なし][C][発] …… 128
102 ささかまとピーマンの塩こうじいため[油なし][代][C][発] …… 128
103 ホイコウロウ
（豚肉とキャベツの辛みそいため）[油なし][C][発][旨] …… 128
104 厚揚げのホイコウロウ[油なし][代][C] …… 129
105 豚肉とピーマンのみそそぼろ[油なし][C][発] …… 129
106 豆腐とピーマンのみそそぼろ[油なし][代][C][発] …… 129
107 プルコギ …… 130
108 にらレバいため[油なし] …… 130
109 ジンギスカン[油なし] …… 130
110 えびチリ[油なし] …… 131
111 ゴーヤーチャンプルー[油なし] …… 131
112 ふのゴーヤーチャンプルー[油なし][代] …… 131

焼き蒸し・蒸し物

焼き蒸し

113 焼きギョウザ …… 132
114 えびギョウザ …… 133
115 梅じそギョウザ …… 133
116 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し …… 134
117 豚肉とキャベツのアルザス風[発] …… 134
118 豚肉と野菜の焼き蒸し[和] …… 135
119 豚肉とザーサイの焼き蒸し …… 135
120 豆腐とザーサイの焼き蒸し[代][10分] …… 135
121 豚肉としょうがの焼き蒸し[発] …… 136
122 ふとしょうがの焼き蒸し[代][発] …… 136
123 豚肉のえのき巻き焼き蒸し[発][和] …… 136
124 鶏肉のみそ焼き蒸し[発][和] …… 137
125 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し[代][発][10分][和] …… 137
126 焼き蒸し野菜のベーコン巻き[和] …… 137
127 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き[代] …… 138
128 さけのみそ焼き蒸し[発] …… 138
129 白身魚の姿蒸し …… 138
130 焼き蒸しかつおのたたき風[10分][和] …… 139
131 なすときのこの焼き蒸しサラダ[発] …… 139
132 焼き蒸しブロッコリー …… 139
133 焼き蒸しいも[和] …… 140
134 焼き蒸しとうもろこし[和] …… 140

000 は「オートメニュー」の番号です。
000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
💧🍤[×][代][C][発]印は[ヘルシー]で選べるメニューです。
[10分]印は調理時間が 10 分以内のメニューです。
[和]印は和食のメニューです。
[旨]印は旨み成分を引き出すメニューです。

焼き蒸し・蒸し物

蒸し物

メニュー番号		ページ
135	茶わん蒸し[和]	141
136	小田巻き蒸し[和]	141
137	茶きん蒸し[10分][和]	142
138	手作り豆腐[和]	142
139	卵豆腐[和]	143
140	ごま豆腐[和]	143
141	豆腐とえびのしんじょ[10分][和]	144
142	蒸しギョウザ[10分]	144
143	えび蒸しギョウザ[10分]	145
144	肉シューマイ[10分]	145
145	えびシューマイ[10分]	146
146	豚の簡単蒸し[10分][和]	146
147	豚のアジア風簡単蒸し[10分]	146
148	鶏の酒蒸し[和][旨]	147
149	鶏の簡単蒸し[10分][和]	147
	香味ソース	147
	梅肉ソース	147
150	鶏ハムの簡単蒸し[10分]	147
151	白身魚の蒸しカルパッチョ[10分]	148
152	あさりの酒蒸し[10分]	148

自家製食品

153	手作りソーセージ	149
154	手作りポークハム	149
155	さけのテリーヌ	149

揚げ物（ノンフライ）

から揚げ

156	鶏のから揚げ🍤[和][旨]	150
157	鶏のから揚げ（脱脂）💧🍤[和]	150
158	鶏のしょうゆから揚げ🍤[和][旨]	151
159	手羽先のから揚げ🍤[和]	151
160	豚のから揚げ🍤[和][旨]	151

カツ

161	とんカツ🍤[旨]	152
	煎りパン粉の作りかた	152
162	みそカツ🍤[発][10分]	152
163	ミルフィーユカツ🍤[旨]	153
164	チーズ入りミルフィーユカツ🍤[発][旨]	153
165	はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ🍤[代][発][10分]	153
166	ヒレカツ🍤[旨]	154
167	イタリア風カツレツ🍤[発][10分]	154
168	メンチカツ🍤	154
169	豆腐とおからメンチカツ🍤[代][10分]	155
170	チキンカツ🍤[旨]	155
171	ハムカツ🍤	155
172	くしカツ🍤[旨]	155

フライ

173	アスパラガスの肉巻きフライ🍤	156
174	鶏ささみ梅肉フライ🍤[旨]	156
175	あじフライ🍤	157
176	いわしフライ🍤	157
177	いかリングフライ🍤	157
178	えびフライ🍤	157
179	かきフライ🍤	158
180	れんこんのえびアボカド挟みフライ🍤	158
181	サーモンごまチーズフライ🍤[発]	159
	タルタルヨーグルト	159
182	チーズフライ🍤[発]	159

揚げ物（ノンフライ）

コロッケ・天ぷら

メニュー番号		ページ
183	ポテトコロッケ🍤	160
184	ひよこ豆とコーンのコロッケ🍤	161
185	クリームコロッケ🍤	161
186	えびの天ぷら🍤[和]	162
187	魚介の天ぷら🍤[和]	162
188	野菜の天ぷら🍤[和]	162
189	かき揚げ🍤[和]	163
190	桜えびのかき揚げ🍤[和]	163

その他

191	チキン南蛮🍤[旨]	164
192	チキンナゲット🍤	164
193	スコッチエッグ🍤	165
194	春巻き🍤	165
195	豚肉とキムチの春巻き🍤[発]	165
196	フライドポテト🍤	166
197	さつま揚げ🍤[和]	166
198	白身魚のすり身揚げ🍤[10分][和]	167
199	がんもどき🍤[10分][和]	167

煮物

肉

200	煮豚[和]	168
201	簡単煮豚[和]	168
202	ロールキャベツ	169
203	簡単ロールキャベツ[10分]	169
204	肉じゃが[和]	170
205	簡単肉じゃが[10分][和]	170
206	牛肉とごぼうのしぐれ煮[10分][和]	171
207	肉豆腐[10分][和]	171
208	豚の角煮[和]	172
209	もつ煮[発][和]	172
210	筑前煮[和]	172
211	治部煮[10分][和]	173
212	鶏と大根の煮物[和]	173
213	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮[10分][和]	174
214	マーボーなす[10分]	174
215	マーボー豆腐	174
216	かぼちゃのそぼろ煮[和]	175
217	煮込みハンバーグ	175

魚介

218	ぶり大根[和][旨]	176
219	簡単ぶり大根[10分][和]	176
220	かれいの煮つけ[和][旨]	177
221	きんめだいの煮つけ[和][旨]	177
222	さばのみそ煮[発][和][旨]	177
223	さんまのしょうが煮[和]	178
224	さんまの柔らか煮[和]	178
225	昆布巻き[和]	178

000 は「オートメニュー」の番号です。
000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
印はヘルシーで選べるメニューです。
10分印は調理時間が 10 分以内のメニューです。
和印は和食のメニューです。
旨印は旨み成分を引き出すメニューです。

煮物

野菜

メニュー番号		ページ
226	かぼちゃの含め煮 和	179
227	かぼちゃの煮物 10分 和	179
228	里いもの含め煮 和	179
229	里いもの煮物 10分 和	179
230	いも煮 10分 和	180
231	いもたこ 和	180
232	おでん 和	181
233	たけのこの土佐煮 和	181
234	切り干し大根の煮物 和	182
235	ひじきの煮物 和	182
236	ふろふき大根 10分 和	182
237	きんぴらごぼう 10分 和	183
238	白滝とえのきだけのいり煮 10分 和	183
239	高野豆腐と野菜の含め煮 和	183
240	なすの煮浸し 10分 和	184
241	はりはり漬け 10分 和	184
242	ラタトゥイユ	184
243	カポナータ風野菜の簡単煮 10分	185
244	さつまいもとりんごのバター煮	185
245	黒豆 和	185

カレー・シチュー

246	ポークカレー	186
247	ビーフカレー	186
248	ビーフシチュー	187
249	ポークシチュー	187

スープ・だし・汁物

250	チキンスープカレー	188
251	クラムチャウダー	188
252	ミネストローネ	189
253	トムヤムクン 10分	189
254	かつお昆布だし 和	190
255	煮干し昆布だし 和	190
256	とん汁 発 和	190
257	けんちん汁 和	191
258	さけのかす汁 発 和	191

ごはん物・麺

ごはん物

259	炊飯（ごはん）和	192
260	五穀ごはん 和	192
261	さんまとひじきの炊き込みごはん 和	193
262	しょうゆ焼きおにぎり 和	193
263	みそ焼きおにぎり 発 和	193
264	ライスコロッケ 発	193
265	たいめし 和	194
266	たこめし 和	194
267	深川めし 和	195
268	どどめせ 和	195
269	赤飯（おこわ）和	196
270	山菜おこわ 和	196

ごはん物・麺

丼物

メニュー番号		ページ
271	牛丼 和	197
272	カツ丼 10分	197
273	親子丼 10分 和	197
手動	天丼	197

麺

274	かぼちゃのほうとう 発 10分 和	198
275	キャベツとあさりのスープパスタ	198
276	トマトとベーコンのスープパスタ	199
277	クリームパスタ	199

ゆで物

278	ほうれん草のおひたし 10分 和	200
279	もやしのナムル 10分	200
280	白菜のナムル 10分	200
281	キャベツの酢漬け 10分	200
282	白菜の酢漬け 10分	200
283	酢ごぼう 10分 和	201
284	野菜サラダ 10分	201
285	ポテトサラダ 10分	201
286	イタリアンサラダ 10分	201

セットメニュー・２品同時

朝食セット

287	トーストセットメニュー	202
288	おにぎりセットメニュー	203
289	チャーハンセットメニュー	203
	朝食セットの副菜	204、205

お弁当セット

290	ハンバーグ弁当セット 10分	206
291	さけ弁当セット 10分	206
292	ベーコン巻き弁当セット 10分	206
	お弁当セットの副菜	207

２品同時オーブン

293	鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き	208
294	鶏から揚げ＆焼き野菜	208
295	さけムニエル＆トマトのチーズ焼き	208
296	さけムニエル＆焼き野菜	208
297	マフィン＆プチパイ	209
298	ブラウニー＆プチパイ	209
299	マフィン＆ボーロ	209
300	ブラウニー＆ボーロ	209

000 は「オートメニュー」の番号です。
000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
（ヘルシーマーク）印は ヘルシー で選べるメニューです。
10分印は調理時間が10分以内のメニューです。
和印は和食のメニューです。
旨印は旨み成分を引き出すメニューです。

セットメニュー・2品同時

オーブンとレンジの2段

メニュー番号		ページ
301	鶏香味焼き＆スープ煮	210
302	鶏香味焼き＆ラタトゥイユ	210
303	豚チーズ焼き＆スープ煮	210
304	豚チーズ焼き＆ラタトゥイユ	210
305	さば焼き物＆なす煮物	212
306	さば焼き物＆かぼちゃ煮物	212
307	ぶり照り焼き＆なす煮物	212
308	ぶり照り焼き＆かぼちゃ煮物	212
309	鶏手羽中揚げ＆厚揚げ煮物	214
310	鶏手羽中揚げ＆ホットサラダ	214
311	魚フライ＆厚揚げ煮物	214
312	魚フライ＆ホットサラダ	214

あたため

001	カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）	216
002	ごはん	216
003	牛乳	216
004	お茶	216
005	コーヒー	216
006	酒かん	216
007	ごはんのあたため	217
007	お総菜のあたため	217
009	中華まんのあたため	217
010	ハンバーグ、チキンステーキ	218
010	さつま揚げ、厚揚げ	218
010	焼き魚、うなぎのかば焼き	218
010	冷凍焼きおにぎり	218
010	冷凍フライ、ナゲット	218
010	冷凍たこ焼き	218
010	冷凍春巻き	219
011	天ぷらのあたため	219
012	チョコレート	219
012	ベビーフード	219
012	バター	219

スイーツ

ケーキ

313	スポンジケーキ	220
314	ロールケーキ	222
315	モカロールケーキ	222
316	抹茶ロールケーキ	222
317	チーズケーキ	223
手動	スフレチーズケーキ	223
318	シフォンケーキ	224
319	カプチーノシフォンケーキ	225
320	ココアシフォンケーキ	225
321	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	225
322	パウンドケーキ（プレーン）	226
323	チョコバナナパウンドケーキ	227
324	りんごパウンドケーキ	227
325	カラメルパウンドケーキ	227
326	マーブルパウンドケーキ	227

スイーツ

クッキー

メニュー番号		ページ
327	型抜きクッキー	228
328	絞り出しクッキー	228
329	アーモンドクッキー	228
330	スノークッキー	229
331	簡単クッキー 10分	229

プリン・ゼリー

332	柔らかプリン	230
手動	プリン	231
333	レモンゼリー 10分	231
334	コーヒーゼリー 10分	231

焼き菓子

335	シュー（シュークリーム）	232
手動	カスタードクリーム	233
336	エクレア	233
337	ココアマカロン	234
338	抹茶マカロン	234
339	桜色のマカロン	234
手動	塩キャラメルクリーム	234
340	マドレーヌ	235
341	マフィン	235
342	ボーロ	235
343	ブラウニー	236
343	ナッツとベリーのブラウニー	237
344	フォンダンショコラ 10分	237
345	アップルパイ	238
手動	りんごのプリザーブ	238
346	プチパイ	239
347	焼きりんご	239
348	ちんすこう	239
349	カステラ	240
350	スイートポテト	241

和菓子

351	どら焼き 和	242
352	動物どら焼き	242
353	黄金いも 和	243
354	みつまんじゅう	243
355	チョコまんじゅう	243
356	五平もち 10分 和	244
357	草もち 10分 和	244
358	ずんだもち 10分 和	245
359	桜もち 10分 和	245
360	生八つ橋 10分 和	246
361	かるかん 和	246
362	ココナッツミルクのお汁粉 10分	247
手動	切りもち・市販のパックもち（あべ川もち・いそべ巻き・フルーツ大福）	247

ジャム

363	いちごジャム	248
364	マーマレードジャム	248

トースト

メニュー番号　ページ

手動　トースト …… 249

パン・ピザ

パン

365 バターロール（ロールパン）…… 250
366 スイートロール …… 251
367 オニオンロール …… 251
368 山形食パン …… 252
369 クロワッサン …… 253
370 フランスパン …… 254
371 ブール …… 255
372 シャンピニオン …… 255
373 ベーコンエピ …… 255
374 メロンパン …… 256
375 チョコチップメロンパン …… 256
376 栗くりパン …… 257
377 白パン …… 258
378 青じそとごまの白パン …… 259
379 簡単パン …… 260
380 簡単レーズンパン …… 260
381 簡単セサミパン …… 260
382 簡単あんパン …… 261
383 簡単クリームパン …… 261
クリームパンのカスタードクリーム …… 261
384 簡単ジャムパン …… 261
ジャムパンのいちごジャム …… 261
385 油で揚げないカレーパン …… 262
386 簡単全粒粉パン …… 263
387 簡単米粉パン …… 263
手動 簡単肉まん …… 264
388 シュトーレン …… 265
389 ベーグル（プレーン）…… 266
390 ライ麦ベーグル …… 267
391 黒糖ベーグル …… 267
392 ブルーベリーベーグル …… 267
393 かぼちゃベーグル …… 267
394 フォカッチャ …… 268
395 ナン …… 269

ピザ

396 クリスピーピザ …… 270
手動 市販のピザ …… 270
397 ピザ（パン生地）…… 271
398 シーフードピザ …… 272
399 照り焼きチキンピザ …… 273
400 カルツォーネ …… 273

料理集の見かた

調理分類 — 焼き物［肉］

メニュー番号 — オート 029 ハンバーグ

盛り付けは一例です

給水タンクの状態

オートメニューまたは手動メニューの主な加熱で使用する付属品

加熱時間の目安（「予熱あり」のメニューは予熱時間を表示）

1 回に作れる分量

材料、作りかたは人数、個数などを確認してください

材料

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量 1～6人分	

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

作りかた

1. 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
2. あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4 等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ 1.5 ～ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。
4. 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き 029 ハンバーグ で加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オートメニュー名
オートメニュー選択後、あたため/スタート を押してスタートする。

作りかたで使用する手動メニューの参照ページ

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）

（1mL=1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表の通りです。

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

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

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

焼き物［肉］

オート029 ハンバーグ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～6人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

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

作りかた

1. 耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 約2分30秒 で加熱する。
2. あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き 029 ハンバーグ で加熱する。
5. 加熱後､皿に盛り､トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

ハンバーグのコツ

●**生地の作りかたは**
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

●**形を作るときは**
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。

●**生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

●**冷凍して焼く場合は**
作りかた①～③の下ごしらえをし上手な冷凍保存（フリージング）のコツ→P.121を参照して冷凍します。焼くときは作りかた④を参照して焼きます。

⚠注意

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

応用029 ビーフハンバーグ

加熱時間の目安　加熱　約16分

材料

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグの作りかたを参照し、029 ハンバーグ で加熱する。

オート030 ハンバーグ(脱脂)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約3分 加熱　約19分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

ハンバーグ（4人分）		
カロリーカット値	約147kcal減	※1
調理後のカロリー	約738kcal	※2

※1 オートメニューハンバーグと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料

ハンバーグの材料を参照する。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ハンバーグの作りかた①～③を参照して下準備し、脚を開いたグリル皿に並べる。
3. 食品を入れずに 030 ハンバーグ(脱脂) で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、②をテーブルプレートに置き、加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

オート031 高野豆腐れんこんハンバーグ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

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

作りかた

1. 高野豆腐は水につけ、手でちぎれるかたさに戻し、フードプロセッサーに入れて、ひき肉程度の大きさにする。
2. れんこんは皮をむき、すりおろして、水けを切っておく。
3. ボウルに①、②、Ⓐを入れ、良く混ぜ合わせて4等分する。
4. 手にサラダ油（分量外）をつけ、厚さ1.5～2cmの小判型にする。
5. 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 031 高野豆腐れんこんハンバーグ で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り､塩こうじ豆腐ソースをかける。

塩こうじ豆腐ソース

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

作りかた

1. 豆腐は水切りをする。
2. フードプロセッサーに①と合わせたⒶを入れてなめらかにする。

オート032 ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料		4人分(12個)
	ピーマン	6個
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	130g
Ⓐ	バター	大さじ1（約12g）
Ⓑ	豚ひき肉(または合びき肉)	260g
Ⓑ	パン粉	20g
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	1個
Ⓑ	塩	小さじ½
Ⓑ	こしょう	少々
	小麦粉（薄力粉）	適量

作りかた

1. 耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 約1分50秒 で加熱して、あら熱を取る。
2. ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
3. ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
4. 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き 032 ピーマンの肉詰め で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート033 しいたけの肉詰め

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料		4人分(12個)
	生しいたけ（石づきを取る）	12枚
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	80g
Ⓐ	バター	大さじ½（約6g）
Ⓑ	豚ひき肉(または合びき肉)	150g
Ⓑ	パン粉	10g
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	½個
Ⓑ	塩	小さじ⅓
Ⓑ	こしょう	少々
	小麦粉（薄力粉）	適量

作りかた

1. 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 約1分20秒 で加熱して、あら熱を取る。
2. しいたけは内側に小麦粉をふる。
3. ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
4. 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き 033 しいたけの肉詰め で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

ピーマンの肉詰め・しいたけの肉詰めのコツ

●**生地の作りかたは**
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

●**生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

オート 034 ローストビーフ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約47分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

材料	4人分
牛もも肉（かたまり）	800g
塩、こしょう	各少々
にんにく（すりおろす）	1 片
にんじん（1cm 幅の輪切り）	50g
玉ねぎ（1cm 幅の輪切り）	50g
セロリ（葉を取り除き、4～5cm 幅に切る）	50g
サラダ油	小さじ 1
グレービーソース →P.110	適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
3. 脚を閉じたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗り、野菜を中央に寄せて並べ、上に②をのせる。
4. ③をテーブルプレートに置き 034 ローストビーフ で加熱する。
5. 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

ローストビーフのコツ

●**肉の直径は**
4～4.5cm（1人分）、4.5～5cm（2人分）、5～7cm（3人分以上）の物を使います。

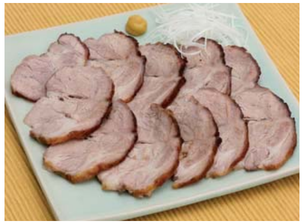
●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

●**加熱する野菜は**
グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。

●**冷蔵室で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。**

●**加熱終了後、焼きむらが気になるときは**
グリル皿の前後を入れかえ、オーブン 予熱なし 1 段 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート 035 焼き豚



加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約55分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

材料		4人分
豚肩ロース肉（かたまり）		500g
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	1 かけ
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	30g
Ⓐ	しょうゆ、酒	各大さじ 4
Ⓐ	砂糖、赤みそ	各大さじ 2

作りかた

1. 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
2. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
3. 脚を閉じたグリル皿の中央に汁けを切った①をのせ、テーブルプレートに置き 035 焼き豚 で加熱する。
4. 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

焼き豚のコツ

●**肉の直径は**
約 5cm の物を使います。

●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

●**仕上がり具合は**
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.58～60

お願い

●**調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは お手入れ・設定 ▶ 脱臭 で加熱してください** →P.19

●**臭いが気になるときは、換気扇を回してください**

●**ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません**

オート 036 焼き豚（脱脂）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約3分 加熱　約53分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

焼き豚（4 人分）		
カロリーカット値	約 130kcal 減	※1
調理後のカロリー	約 975kcal	※2

※1　オートメニュー焼き豚と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2　「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

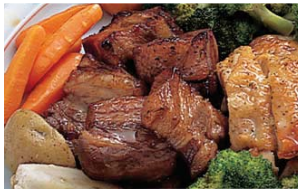
材料

焼き豚の材料を参照する。

作りかた

1. 焼き豚の作りかた①を参照して下準備する。
2. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
3. 汁けを切った①を脚を閉じたグリル皿の中央にのせる。
4. 食品を入れずに 036 焼き豚（脱脂） で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、③をテーブルプレートに置き、加熱する。

オート 037 簡単焼き豚



加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約45分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

材料

焼き豚の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。

作りかた

1. 豚バラ肉を 4 等分に切り、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室に半日以上おく。
2. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
3. 脚を閉じたグリル皿に汁けを切った①を並べ、テーブルプレートに置き 037 簡単焼き豚 で加熱する。

オート 038 スペアリブ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約30分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

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

作りかた

1. スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
2. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
3. 脚を開いたグリル皿に①を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き 038 スペアリブ で加熱する。

オート 039 豚バラ肉の塩こうじ焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

材料	4人分
豚バラ肉（かたまり）	400g
塩こうじ	大さじ 2

作りかた

1. 豚肉は 1.5 ～ 2cm 厚さで 12 等分に切る。
2. ポリ袋（市販）に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1 時間以上おく。
3. 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 039 豚バラ肉の塩こうじ焼き で加熱する。

オート 040 もちの肉巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約21分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

材料		4人分(12本)
豚バラ薄切り肉（1 枚約 25g の物）		300g
もち（市販の物）		4 個
青じそ		12 枚
Ⓐ	コチュジャン	大さじ½
Ⓐ	酒	大さじ 1
Ⓐ	みりん	大さじ 1
Ⓐ	砂糖	小さじ 1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 1
塩、こしょう		各少々

作りかた

1. もちは、タテ 3 等分に切っておく。
2. 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ 1 枚と①をのせてもちが出ないように包み、合わせたⒶにつけ込み、5 分おく。
3. 脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き 040 もちの肉巻き で加熱する。

豚バラ肉の塩こうじ焼き・もちの肉巻きのコツ

●**冷凍して焼く場合は**
作りかた①～②の下ごしらえをし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツ →P.121 を参照して冷凍します。焼くときは作りかた③を参照して焼きます。

オート041 豚のしょうが焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1〜4人分	

材料		4人分
豚ロース薄切り肉（厚さ 2〜3mm の物）		400g
Ⓐ	酒	大さじ 3
	しょうゆ	大さじ 2
	しょうが（すりおろす）	大さじ 1
	砂糖	小さじ 2

作りかた

❶ 豚肉を合わせたⒶに 15〜30 分つけておく。

❷ 脚を開いたグリル皿に①を広げて並べ、テーブルプレートに置き 041 豚のしょうが焼き で加熱する。

オート042 ポークグリル

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約19分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1〜4人分	

材料	4人分
豚ロース肉（厚さ 1cm、1 枚約 100g の物）	4 枚
酒	大さじ 2
こしょう	少々
赤ワインソース（材料・作りかたは下記参照）	適量

作りかた

❶ 豚肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み 30 分おく。

❷ 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き 042 ポークグリル で加熱し、**赤ワインソース**を添える。

ポークグリルのコツ

●**肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります**

3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後のグリル皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン（大さじ 4）、トマトケチャップ（大さじ 1）、塩、こしょう（各少々）を合わせ レンジ 600W 約1分20秒 、レンジ 200W 約3分 でリレー加熱する。

「レンジ加熱（リレー）の使いかた」
➔P.61

オート043 豚肉のチーズ焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1〜2人分	

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

作りかた

❶ 豚肉は包丁の背でたたき薄くし、半分に切り、塩、こしょうをする。

❷ ①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。

❸ 脚を開いたグリル皿の手前に②を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 043 豚肉のチーズ焼き で加熱する。

オート044 ふのチーズ焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1〜2人分	

材料		2人分
小町ふ		50g
Ⓐ	牛乳	70mL
	水	小さじ 2
	卵	1 個
	塩、こしょう	各少々
プロセスチーズ（厚さ 5mm、1 枚約 10g の物）		2 枚
スライスチーズ（1 枚約 18g の物）		1 枚
赤パプリカ（細切り）		¼個（約 40g）

作りかた

❶ 小町ふをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かく砕く。

❷ ボウルに①とⒶを加えてよく混ぜ 2 等分する。

❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②の中にプロセスチーズを入れ、1〜1.5cm の小判型にして、上に 2 等分したスライスチーズをのせる。

❹ 脚を開いたグリル皿の手前に③を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。

❺ ④をテーブルプレートに置き 044 ふのチーズ焼き で加熱する。

オート 045 鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

材料		4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	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

❶ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。

❷ ①の皮を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き045 鶏のハーブ焼きで加熱する。

お願い

●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときはお手入れ・設定▶脱臭で加熱してください
➔P.19
●臭いが気になるときは、換気扇を回してください
●ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 046 鶏のハーブ焼き（脱脂）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約3分／加熱 約20分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
4人分	

鶏のハーブ焼き（4人分）		
カロリーカット値	約137kcal	※1
調理後のカロリー	約768kcal	※2

※1 オートメニュー鶏のハーブ焼きと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料

鶏のハーブ焼きの材料を参照する。

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏のハーブ焼きの作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

❸ 食品を入れずに046 鶏のハーブ焼き（脱脂）で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②をテーブルプレートに置き、加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ

●骨付き肉は仕上がり調節強で加熱します

オート 047 鶏の照り焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

材料		4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうが汁	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをきる。

❸ ②の皮を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き047 鶏の照り焼きで加熱する。

鶏の照り焼きのコツ

●冷凍して焼く場合は
作りかた②の下ごしらえをし上手な冷凍保存（フリージング）のコツ➔P.121を参照して冷凍します。焼くときは③を参照して焼きます。

オート 048 チキンソテー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

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

作りかた

❶ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。

❷ ①の皮を上にして、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き048 チキンソテーで加熱する。

オート 049 サテー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

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

作りかた

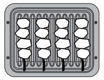
❶ 鶏肉は細長く1枚を8等分しておく。

❷ ①を、合わせたⒶに30分以上つけて、竹ぐしに巻きつけながら刺しておく。

❸ 合わせたⒷを②にまんべんなく塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き049 サテーで加熱する。

サテーのコツ

●並べかたは



お願い

●金ぐしは使わないでください
レンジ加熱で、金ぐしを使用すると、火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。

オート 050 焼きとり

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	

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

作りかた

❶ 合わせたⒶの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。

❷ 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き 050 焼きとり で加熱する。

オート 051 ちくわの焼きとり風

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	

材料	4人分(12本)
ちくわ	5本
長ねぎ（3～4cm長さに切る）	2本
ししとうがらし（へたと種を取る）	12本
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ にんにく（すりおろす）	小さじ1

作りかた

❶ ちくわは3cm幅に切り、タテに切り開き、内側に浅く3mm幅の格子状の切り込みを入れておく。

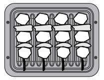
❷ 合わせたⒶの中に①、長ねぎとししとうがらしをつけ込む。

❸ ②のちくわの切り込みを入れた面を外側にし、三つ折りにする。ちくわと野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。

❹ 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き 051 ちくわの焼きとり風 で加熱する。

焼きとり・ちくわの焼きとり風のコツ

●並べかたは



オート 052 鶏肉のマスタード焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量 1～2人分	

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

作りかた

❶ 鶏肉は1枚を6等分にし、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて、塩、こしょう、バジルをふっておく。

❷ ①の皮を上にして、混ぜ合わせたⒶを上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 052 鶏肉のマスタード焼き で加熱する。

お願い

●金ぐしは使わないでください

レンジ加熱で、金ぐしを使用すると、火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。

オート 053 厚揚げのマスタード焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約9分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量 1～2人分	

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

作りかた

❶ 厚揚げは湯通しして油抜きをし、厚みを半分に切ってから、ヨコ半分に切り、白い面に塩、こしょうをふる。

❷ ①の白い面を下にして、混ぜ合わせたⒶを上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 053 厚揚げのマスタード焼き で加熱する。

オート 054 鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	

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

作りかた

❶ 鶏肉を、合わせたⒶに10～15分ほどつけておく。

❷ 脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 054 鶏手羽先のつけ焼き で加熱する。

手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き

手動	使用付属品
オーブン 230℃ 加熱時間 27～32分	黒皿 中段／給水タンク 空

材料	3～4人分
鶏手羽先（1本60gの物）	8本
塩	小さじ1
Ⓐ とうもろこし油	小さじ1
Ⓐ クミン（粉末状の物）	小さじ¼
Ⓐ コリアンダーシード（粉末状の物）	小さじ½
Ⓐ ターメリック（粉末状の物）	小さじ¼
Ⓐ パプリカ（粉末状の物）	小さじ¼
Ⓐ ガラムマサラ（粉末状の物）	小さじ½
Ⓐ レモンの皮（すりおろす）	½個分
Ⓐ レモン汁	小さじ½

作りかた

❶ 鶏肉は塩をふり、合わせたⒶに3時間ほどつけておく。

❷ 黒皿にオーブンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油（分量外）を薄く塗る。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱なし 1段 230℃ 27～32分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）の使いかた」
➔P.63

オート 055 鶏のピリ辛焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約21分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1~4人分	

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

作りかた

❶ 鶏肉は塩、こしょうをし、1枚を6等分して混ぜ合わせたⒶにつけ込み、15～30分ほどおく。

❷ ズッキーニをタテに2等分し、半分の長さに切る。赤パプリカ、黄パプリカは4等分にする。

❸ 脚を開いたグリル皿に①を皮を上にして中央に寄せて並べ、周りに野菜を並べ、テーブルプレートに置き 055 鶏のピリ辛焼き で加熱する。

鶏のピリ辛焼きのコツ

●**冷凍して焼く場合は**
作りかた①、②の下ごしらえをし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**➔P.121を参照して冷凍します。焼くときは作りかた③を参照して焼きます。

オート 056 ローストチキン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約9分 加熱　約70分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1羽（約1.2kg）	

材料	1羽分
若鶏（内臓抜き、約1.2kgの物）	1羽
レモン	½個
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん（輪切り、1cm幅に切る）	100g
玉ねぎ（輪切り、1cm幅に切る）	100g
セロリ（葉を取り除き、4～5cm幅に切る）	100g
サラダ油	適量
グレービーソース	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。

❸ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。

❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。

❺ 食品を入れずに 056 ローストチキン で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、④をテーブルプレートに置いて加熱する。

❼ 加熱後、グレービーソースを添える。

ローストチキンのコツ

●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
●**加熱する野菜は**
グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。

グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフ➔P.102または**ローストチキン**の加熱後、グリル皿に残った野菜と焦げた部分に水（カップ1）を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素（½個）といっしょに5～6分煮つめる。
加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート 057 つくね

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
2~4人分	

	材料	4人分（8個）
Ⓐ	鶏ひき肉	300g
Ⓐ	れんこん（みじん切り）	50g
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	50g
Ⓐ	パン粉	15g
Ⓐ	卵	1個
Ⓐ	塩	小さじ⅓
〈あん〉		
Ⓑ	酒	大さじ1
Ⓑ	砂糖	小さじ½
Ⓑ	みりん	大さじ1
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1
Ⓒ	片栗粉	小さじ1
Ⓒ	水	小さじ1

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れてよく混ぜ、8等分する。

❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1～1.5cmの円形にする。

❸ 耐熱容器にⒷを入れ、レンジ 500W 約2分 で加熱し、合わせたⒸを加えてよく混ぜる。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 057 つくね で加熱する。

❺ 加熱後、③をお好みでかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 058 簡単つくね

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1~2人分	

	材料	2人分（6個）
	木綿豆腐	⅓丁（約100g）
Ⓐ	鶏ひき肉	100g
Ⓐ	れんこん（みじん切り）	大さじ1
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ1
Ⓐ	照り焼きのタレ（市販の物）	大さじ1
Ⓑ	しょうゆ	大さじ½
Ⓑ	砂糖	小さじ½
Ⓑ	みりん	小さじ½
	卵黄	2個分
	七味とうがらし	適量
	照り焼きのタレ（市販の物）	適量

作りかた

❶ 豆腐は水切りをする。

❷ ボウルに①とⒶを入れてしっかり混ぜ合わせて6等分する。

❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの円形にする。

❹ 脚を開いたグリル皿の手前に③を寄せて並べ、Ⓑを表面に塗り 058 簡単つくね で加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、七味とうがらし、照り焼きのタレをかけ卵黄を添える。

焼き物[魚介]

オート 059 塩ざけ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜6人分	

材料	4人分（4切れ）
塩ざけの切り身 （1切れ約80gの物）	4切れ

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 脚を開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩ざけのコツ**を参照して塩ざけを並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き 059 塩ざけ で加熱する。

オート 060 塩ざけ（減塩）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約3分 加熱　約25分	給水タンク 満水 黒皿 上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
4人分	

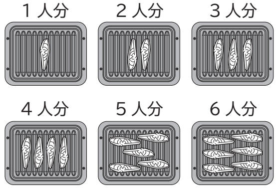
材料	4人分（4切れ）
塩ざけの切り身 （1切れ約80gの物）	4切れ

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にし、**塩ざけのコツ**を参照して塩ざけを並べる。
3. 食品を入れずに 060 塩ざけ（減塩） で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、②を上段に入れ加熱する。

塩ざけのコツ

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●焼き色は
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
●並べかたは



オート 061 さんまの塩焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水 黒皿 上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
2〜4人分	

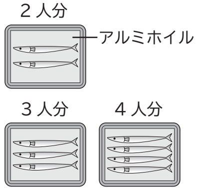
材料	4人分（4尾）
さんま（1尾約150gの物）	4尾
塩	小さじ1 ¼

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり約20分おき、水けをふき取る。
3. 黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたとき上になる方を上にして、**さんまの塩焼きのコツ**を参照して②を並べる。
4. ③を上段に入れ 061 さんまの塩焼き で加熱する。

さんまの塩焼きのコツ

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
●並べかたは



お願い

●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは お手入れ・設定 ▶ 脱臭 で加熱してください ➔P.19

●臭いが気になるときは、換気扇を回してください

●ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 062 あじの塩焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水 黒皿 上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
2〜3人分	

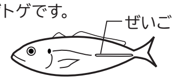
材料	3人分（3尾）
あじ（1尾約150gの物）	3尾
塩	小さじ1 ¼

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. あじは、うろこ、ぜいご、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり約20分おき、再度水けをふき取る。
3. 黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にして**さんまの塩焼きのコツ**を参照して②を並べる。
4. ③を上段に入れ 062 あじの塩焼き で加熱する。

あじの塩焼きのコツ

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
●ぜいごとは
あじのみにみられる尾の両側にあるトゲトゲです。



オート 063 たいの塩焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約21分	給水タンク 満水 黒皿 上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1尾分	

材料	1尾分
たい（1尾約300gの物）	1尾
塩	小さじ1 ¼

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. たいは、えら、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり、20〜30分おき、水けをふき取る。
3. 黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にして中央に②を置く。
4. ③を上段に入れ 063 たいの塩焼き で加熱する。

オート 064 さばの塩焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜6人分	

材料	4人分（4切れ）
生さばの切り身 （1切れ約100gの物）	4切れ
塩	適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さばは水けを切ってから、全体に塩をふり、約10分おく。
3. さばの水けを切り、脚を開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして、**さばの塩焼きのコツ**を参照して並べる。
4. ③をテーブルプレートに置き 064 さばの塩焼き で加熱する。

応用 064 塩さば

加熱時間の目安	加熱　約16分

材料

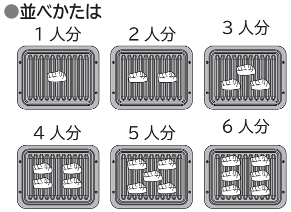
さばの塩焼きを参照し、塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）にかえる。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. **さばの塩焼き**の作り方③を参照して、下準備する。
3. ②をテーブルプレートに置き 064 さばの塩焼き で加熱する。

さばの塩焼きのコツ

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●焼き色は
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
●並べかたは



オート 065 さばのごま焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～6人分	

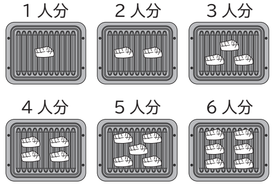
材料		4人分(4切れ)
生さばの切り身（1 切れ約 100g の物）		4 切れ
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ	酒	大さじ 1
Ⓐ	砂糖	大さじ½
Ⓐ	しょうが汁	小さじ 1
白ごま（あらくきざむ）		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 生さばは水けをふき取り、合わせたⒶに 15 分以上つけて下味をつける。
❸ ②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、脚を開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばのごま焼きのコツを参照して並べる。
❹ ③をテーブルプレートに置き 065 さばのごま焼き で加熱する。

さばのごま焼きのコツ

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
●**並べかたは**



オート 066 ぶりの照り焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～6人分	

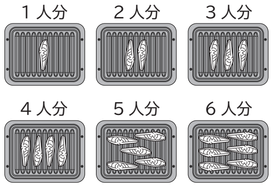
材料		4人分(4切れ)
ぶりの切り身（1 切れ約 100g の物）		4 切れ
Ⓐ	しょうゆ	カップ¼
Ⓐ	みりん	カップ¼

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに 30 分～1 時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
❸ 脚を開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参照して②を並べる。
❹ ③をテーブルプレートに置き 066 ぶりの照り焼き で加熱する。

ぶりの照り焼きのコツ

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
●**並べかたは**



オート 067 たいの塩釜焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約24分	グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1尾分	

材料		1尾分
たい（1 尾約 400g の物）		1 尾
Ⓐ	塩	500g
Ⓐ	卵白	1 個分
Ⓐ	白ワイン	大さじ 2
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	½個分
Ⓑ	レモンの皮（包丁で厚くむく）	½個分
Ⓑ	にんにく（半分に切る）	1 片
Ⓑ	タイム、ローズマリー	各 1 枝
オリーブ油、レモン汁		各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ たいは、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹にⒷを詰める。
❸ ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き 067 たいの塩釜焼き で加熱する。
❺ 加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

たいの塩釜焼きのコツ

●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

オート 068 あじの開き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分(2枚)
あじの開き（1枚100～120gの物）	2 枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしてあじを並べる。
❸ ②を上段に入れ 068 あじの開き で加熱する。

オート 069 さんまの開き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分(2枚)
さんまの開き（1枚100～120gの物）	2 枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしてさんまを並べる。
❸ ②を上段に入れ 069 さんまの開き で加熱する。

オート 070 ほっけの開き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分（1枚）
ほっけの開き（1 枚約 250g の物）	1 枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、ほっけの皮を下にしてのせる。
❸ ②を上段に入れ 070 ほっけの開き で加熱する。

オート 071 いわしの丸干し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約13分	黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～4人分	

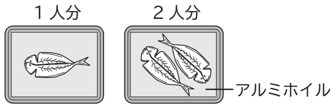
材料	4人分(12尾)
いわしの丸干し（1 尾約 40g の物）	12 尾

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしていわしを並べる。
❸ ②を上段に入れ 071 いわしの丸干し で加熱する。

干物（あじの開き、さんまの開き、ほっけの開き、いわしの丸干し）のコツ

●**干物（1 枚）が 70g 以下のときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.62
●**並べかたは**



●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●**手動メニューの スチームグリル で加熱するときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチームグリル で様子を見ながら加熱します。➔P.66
●**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
●**あじの開き、さんまの開き、ほっけの開きの 1 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。
●**いわしの丸干しの 1 ～ 2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

オート 072 さんが焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約13分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2〜4人分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

材料	4人分
あじ（刺身用、3枚におろす）	4尾（約440g）
長ねぎ（薄切り）	20g
しょうが（すりおろす）	小さじ2
みそ	大さじ1½
青じそ（タテ半分に切る）	4枚

作りかた

❶ あじは皮や骨を取り除き、1cm幅に切る。さらに粗くきざみ、1cm角になったら、長ねぎ、しょうが、みそをのせ、さらに包丁でたたく。

❷ 包丁で底からすくって返しながらたたき、全体を混ぜ合わせる。全体に混ぜ合わせ、好みの細かさになるまでたたく。

❸ ②を8等分する。

❹ 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの小判型にして表面に青じそをのせる。

❺ 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 072 さんが焼き で加熱する。

オート 073 さけのちゃんちゃん焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約24分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 2〜4人分	グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート

材料		4人分
生ざけの切り身（1切れ約100gの物）		4切れ
酒		適量
塩、こしょう		各少々
野菜ミックス（約250gの物）		1袋
サラダ油		大さじ½
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	少々
Ⓐ	みそ	大さじ2
Ⓐ	酒	小さじ1
Ⓐ	砂糖	大さじ1
バター（4等分する）		40g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。

❸ ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した野菜の½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にして置き、さらにバターと残りの野菜をのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 073さけのちゃんちゃん焼き で加熱する。

❺ 加熱後、混ぜ合わせた Ⓐをかける。

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

オート 074 さけのホイル焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

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

作りかた

❶ さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。

❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。

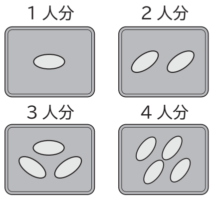
❸ ②に玉ねぎを4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。

❹ アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きのコツを参照して並べる。

❺ ④を中段に入れ 074 さけのホイル焼き で加熱する。

さけのホイル焼きのコツ

●**並べかたは**



●**1〜2人分は**
仕上がり調節弱で加熱します。

オート 075 えびとほたてのホイル焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4個)
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）	8尾
ほたて貝柱	8個
生しいたけ、しめじなど合わせて	280g
バター、酒、塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。

❷ ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。

❸ アルミホイルの口を閉じて黒皿にえびとほたてのホイル焼きのコツを参照して並べる。

❹ ③を中段に入れ 075 えびとほたてのホイル焼き で加熱する。

えびとほたてのホイル焼きのコツ

●**1〜2人分は**
仕上がり調節弱で加熱します。

オート 076 さけのムニエル

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約21分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜6人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身（1切れ約100gの物）	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ3
バター	20g
タルタルソース→P.164	適量

作りかた

❶ 耐熱容器にバターを入れ レンジ200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。

❷ さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。

❸ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②をさけのムニエルのコツを参照して並べ、全体に①をふりかけて、中段に入れ 076 さけのムニエル で加熱する。

❹ 加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60

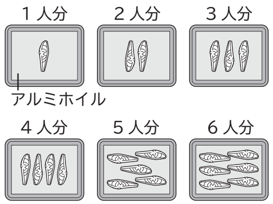
さけのムニエルのコツ

●**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。

●**1〜2人分は**
仕上がり調節弱で加熱します。

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●**並べかたは**



オート 077 えびマヨ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜2人分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

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

作りかた

❶ むきえびは、酒と塩、こしょうで下味をつけておく。

❷ ①に片栗粉を加え、混ぜ合わせる。

❸ 脚を開いたグリル皿にサラダ油を塗り、②を重ならないように中央に広げてのせ、テーブルプレートに置き 077 えびマヨ で加熱する。

❹ 加熱後、混ぜ合わせたⒶを加えてあえる。

焼き物[野菜・その他]

オート078 焼き野菜

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約14分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～3人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料		3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう　など合わせて		400g
Ⓐ	アンチョビ（みじん切り）	小さじ1（約6g）
Ⓐ	スタッフドオリーブ（みじん切り）	3個
Ⓐ	オリーブ油	大さじ1
Ⓐ	白ワインビネガー	小さじ2
Ⓐ	レモン汁	小さじ1
Ⓐ	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大きさまたは薄めに切る。

❷ 脚を開いたグリル皿に①を広げてのせ、テーブルプレートに置き 078 焼き野菜 で加熱する。

❸ 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

オート079 野菜のマリネ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約14分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～3人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料		3人分
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて		400g
Ⓐ	オリーブ油	大さじ3
Ⓐ	白ワインビネガー	大さじ2
Ⓐ	レモン汁	大さじ1
Ⓐ	はちみつ	小さじ1
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	1片
Ⓐ	パセリ（みじん切り）	少々
Ⓐ	塩、あらびき黒こしょう	各少々

作りかた

❶ 野菜をひとくち大、または薄めに切る。

❷ 脚を開いたグリル皿に①を広げてのせ、テーブルプレートに置き 079 野菜のマリネ で加熱する。

❸ 加熱後、②を合わせたⒶであえる。

オート080 カラフル野菜のグリルサラダ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約14分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料		4人分
プチトマト		8個
かぶ（4等分する）		1個
ブロッコリー（小房に分ける）		60g
黄パプリカ（乱切り）		½個
じゃがいも（半分に切る）		小4個
さつまいも（1cm幅の輪切り）		100g
かぼちゃ（1cm幅に切る）		70g
にんにく（皮つき）		大2片
塩、あらびき黒こしょう		各少々
オリーブ油		大さじ2
ベーコン（かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る）		120g
Ⓐ	アンチョビペースト（市販の物）	小さじ½
Ⓐ	オリーブ油	大さじ3
Ⓐ	生クリーム	大さじ2
Ⓐ	塩、あらびき黒こしょう	各適量

作りかた

❶ ボウルに野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。

❷ 脚を開いたグリル皿にベーコンと①を並べ、テーブルプレートに置き 080 カラフル野菜のグリルサラダ で加熱する。

❸ 加熱後、にんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、Ⓐを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。

❹ ②を皿に盛りつけ、③のソースを添える。

オート081 野菜と肉のごちそう焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約23分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

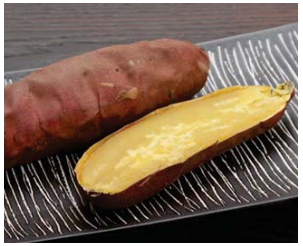
材料		4人分
かぶ（4等分する）		2個
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）		200g
かぼちゃ（1cm幅に切る）		200g
しめじ、生しいたけなど 合わせて		200g
赤パプリカ（乱切り）		½個
黄パプリカ（乱切り）		½個
ピーマン（乱切り）		2個
鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）		1枚
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
Ⓐ	オリーブ油	適量

作りかた

❶ ボウルに野菜とひとくち大に切った鶏肉、Ⓐを入れ、かるく混ぜ合わせる。

❷ ①のじゃがいも、かぶ、鶏肉を、脚を開いたグリル皿の中央に並べ、周りに残りの野菜を並べてのせ、テーブルプレートに置き 081 野菜と肉のごちそう焼き で加熱する。

オート082 焼きいも



加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約61分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分（4本）
さつまいも（1本約250gの物）	4本

作りかた

❶ 黒皿にさつまいもを並べて、中段に入れ 082 焼きいも で加熱する。

❷ 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

焼きいものコツ

●さつまいもの太さは
直径4～5cmの物が適しています。

オート083 ベークドポテト

加熱時間の目安	加熱　約61分

材料

焼きいもを参照し、さつまいもをじゃがいも（1個約150gの物）にかえる。

作りかた

焼きいもの作りかたを参照し 083 ベークドポテト で加熱する。

オート084 焼きなす

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約23分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 2~3人分	

材料	2~3人分
なす（1本約80gの物）	6本

作りかた

❶ なすは皮にフォークで穴を開け、包丁でタテに切り目を入れてから、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 084焼きなす で加熱する。

❷ 加熱後、熱いうちに皮をむく。

オート085 トマトのチーズ焼き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約22分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 1~6人分	

材料		4人分(4個)
トマト（1個約150gの物）		4個
Ⓐ	ツナ（オイル漬けの缶詰、かるく油を切る）	60g
Ⓐ	パン粉	10g
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	½片
Ⓐ	バジル（乾燥）	小さじ½
バター		25g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）		20g
パセリ（みじん切り）		少々
塩		少々
こしょう		少々

作りかた

❶ トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。

❷ 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。

❸ バターを耐熱容器に入れ レンジ200W 約2分 で加熱して溶かす。

❹ ①に②を詰め、③とチーズをふる。

❺ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④を並べて、中段に入れ 085 トマトのチーズ焼き で加熱する。

❻ 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

トマトのチーズ焼きのコツ

● 1～2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

オート086 きりたんぽ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 2~4人分	

材料		4人分(4本)
ごはん（あたたかい物）		400g
Ⓐ	みそ	大さじ⅔
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	砂糖	大さじ1

作りかた

❶ ごはんをボウルに入れ、ねばりけがでて粒が少し残る程度に木しゃもじでつぶす。

❷ 手に水をつけ、①を4等分にして割りばしに巻きつけ、形を整える。

❸ 耐熱容器に合わせたⒶを入れ、レンジ500W 約40秒 で加熱する。

❹ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、割りばしはオーブンシートで包み、086 きりたんぽ で加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、③を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

きりたんぽのコツ

●きりたんぽの大きさは
1本約100gにし、5mm厚さになるように均等に巻きつけます。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

029 ハンバーグ	047 鶏の照り焼き
039 豚バラ肉の塩こうじ焼き	055 鶏のピリ辛焼き
040 もちの肉巻き	156 鶏のから揚げ

【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されている 029 ハンバーグ →P.100、039 豚バラ肉の塩こうじ焼き →P.103、040 もちの肉巻き →P.103、047 鶏の照り焼き →P.107、055 鶏のピリ辛焼き →P.110、156 鶏のから揚げ →P.150 で下ごしらえした食品です。
（市販の冷凍食品はオートメニューでは焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。）

【2】1回に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

【3】食品を冷凍する前に

■肉の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。

■作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

【4】食品の冷凍は

■冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオーブンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオーブンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。

■冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

■冷凍するときは金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面がグリル皿にあたって焼けやすくなります。

■食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。

ハンバーグ

豚バラ肉の塩こうじ焼き

もちの肉巻き

鶏の照り焼き

鶏のピリ辛焼き

鶏のから揚げ

【5】保存期間は

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

【6】冷凍室から出したての物を

■冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにグリル皿に並べて加熱します。

■溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。

【7】室温で放置し、溶けかけたときは

■黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ中段に入れ、オーブン 予熱なし 1段 230℃で、様子を見ながら加熱します。→P.63

グラタン・キッシュ

オート 087 マカロニグラタン

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

	材料	4人分
	マカロニ	80g
Ⓐ	鶏もも肉（1cm角切り）	100g
Ⓐ	大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	8尾（約100g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中½個（約100g）
Ⓐ	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1缶（約50g）
Ⓐ	バター	25g
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ホワイトソース（材料・作りかたは下記参照）	カップ3
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。

❸ ②に**ホワイトソース**の半量を加えてあえる。

❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。

❺ 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 087 マカロニグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58～60

⚠注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

❸ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58～60

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料		牛乳	200mL	400mL	600mL
材料		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
材料		バター	30g	40g	50g
材料		塩	各少々	各少々	各少々
材料		こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

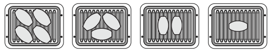
グラタンのコツ

●**容器は**

金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

●**焼くときの皿の置きかたは**

以下のように中央に寄せて並べてください。



4皿　3皿　2皿　1皿

●**グリル皿の傷が気になるときは**

オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

●**焼く前に冷めてしまったら**

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

➔P.58～60

●**具の状態によって焼き色が違う**

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●**焼きむらが気になるときは**

残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

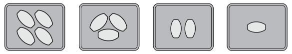
●**冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません**

市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動メニューで焼きます。

アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように中央に寄せて並べて、中段に入れ オーブン 予熱なし 1段 210℃ 34～46分 で加熱する。



4皿　3皿　2皿　1皿

●アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

●レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります）

●グリル皿に並べて 087 マカロニグラタン で加熱しないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」 ➔P.63

オート 088 えびのトマトソースグラタン

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

	材料	4人分
	マカロニ	80g
Ⓐ	むきえび（背わたを取る）	100g
Ⓐ	ブロッコリー（小房に分け半分に切る）	小½株（約80g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中½個（約100g）
Ⓐ	バター	25g
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ホールトマト（缶詰）	100g
	ホワイトソース（材料・作りかたは左記参照）	カップ3
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ ホールトマトは潰して½量を**ホワイトソース**に混ぜておく。

❸ 深めの耐熱容器にⒶと残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。

❹ ③に②の½量を加えてあえる。

❺ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。

❻ 脚を開いたグリル皿に⑤を並べ、テーブルプレートに置き 088 えびのトマトソースグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58～60

オート 089 ほたてとキムチのグラタン

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

	材料	4人分
	マカロニ	80g
Ⓐ	ほたて貝柱（厚みを半分に切る）	4個（約120g）
Ⓐ	白菜キムチ（ひとくち大に切る）	80g
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中½個（約100g）
Ⓐ	バター	25g
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ホワイトソース（材料・作りかたは左記参照）	カップ3
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。

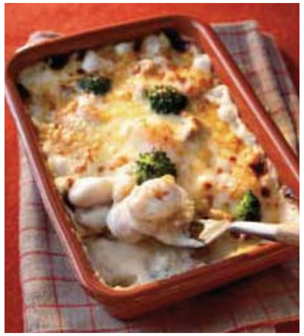
❸ ②に**ホワイトソース**の半量を加えてあえる。

❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。

❺ 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 089 ほたてとキムチのグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58～60

オート 090 煮干し粉入りニョッキのグラタン



加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約19分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

材料	4人分
【ニョッキ】	
じゃがいも（男爵、ゆでてつぶす）	300g
Ⓐ 小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ 卵黄	½個分
Ⓐ 煮干し（粉末状の物）	8g
Ⓐ パルメザンチーズ	20g
Ⓐ 塩	小さじ⅔
Ⓐ クミン（粉末状の物）	少々
強力粉（打ち粉）	適量
【ホワイトソース】	
バター	30g
小麦粉（薄力粉）	30g
牛乳	450mL
生クリーム	50mL
塩	小さじ⅓
バター	10g
玉ねぎ（みじん切り）	30g
マッシュルーム（⅙のくし形）	6個
むきえび	12尾
ほたて貝柱	4個
白ワイン	15mL
ブロッコリー（小房に分け、少しかためにゆでる）	¼株
ミックスチーズ	60g
パルメザンチーズ	20g

作りかた

❶ ボウルにじゃがいもとⒶを入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、約15分間休ませる。

❷ のし台に打ち粉をしながら①の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。

❸ 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩（分量外）を加え、②につけた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油（分量外）をまぶしてグラタン皿に入れる。

❹ ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ 600W 約1分30秒 加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❺ ④に牛乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ 600W 約6分 で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味を整える。

❻ 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。

❼ えび、ほたてを取り出し、⑤のホワイトソースを加え入れて混ぜる。

❽ ③にえび、ほたてを均等に並べて、⑦をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。

❾ 脚を開いたグリル皿に⑧を並べ、テーブルプレートに置き 090煮干し粉入りニョッキのグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ

●グラタンのコツは➔P.123

●じゃがいもは
つぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。

●ニョッキは
よくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。

ちょっといい話

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

オート 091 えびのドリア

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 表示の分量	

材料（直径21cmの焼き皿1皿分）	
Ⓐ むきえび（背わたを取る）	150g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	⅓個（約70g）
Ⓐ 生しいたけ（薄切り）	3枚
Ⓐ バター	20g
ホワイトソース（材料・作りかた➔P.122）	カップ1
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 600W 約3分10秒 で加熱し、**ホワイトソース**であえる。

❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 で加熱し、溶かす。

❸ ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ 600W 約1分10秒 で加熱する。

❹ バター（分量外）を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。

❺ 脚を開いたグリル皿の中央に④をのせ、テーブルプレートに置き 091 えびのドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 092 豆乳クリームドリア

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 表示の分量	

材料（直径21cmの焼き皿1皿分）	
生ざけの切り身（1切れ約80gの物）	2切れ
白菜	200g
Ⓐ しめじ（小房に分ける）	50g
Ⓐ バター	20g
豆乳	カップ1
小麦粉（薄力粉）	20g
バター	30g
塩、こしょう	各少々
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	60g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W 約1分10秒 で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❷ ①に豆乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ 600W 約3分 で途中かき混ぜながら加熱する。

❸ ②に、塩、こしょうをし、かき混ぜる。

❹ 生ざけは骨を除いて、ひとくち大に切る。白菜は027 葉・果菜の下ゆでで加熱し、ひとくち大のざく切りする。

❺ 深めの耐熱容器に④とⒶを入れて混ぜ レンジ 600W 約6分 で加熱し、③であえる。

❻ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 500W 約50秒 で加熱し、溶かす。

❼ ⑥に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ 600W 約1分10秒 で加熱する。

❽ バター（分量外）を塗った焼き皿に⑦を入れ⑤をのせ、上にチーズを散らす。

❾ 脚を開いたグリル皿の中央に⑧をのせ、テーブルプレートに置き 092 豆乳クリームドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60
「027 葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.50、51

オート 093 ラザニア

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 表示の分量	

材料（20×20×5cmの焼き皿1皿分）	
ラザニア（乾めん）	6枚（約100g）
ミートソース（缶詰）	1缶（約300g）
ホワイトソース（材料・作りかた➔P.122）	カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	120g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。

❷ バター（分量外）を塗った焼き皿に**ホワイトソース**、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズを散らす。

❸ 脚を開いたグリル皿の中央に②をのせ、テーブルプレートに置き 093 ラザニア で加熱する。

オート 094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約19分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量 表示の分量	

材料（直径21cmの焼き皿1皿分）	
ベーコン	80g
玉ねぎ（薄切り）	½個（約100g）
にんにく（みじん切り）	1片
バター	大さじ1（約12g）
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	2個
Ⓐ 牛乳	130mL
Ⓐ 植物性生クリーム	70mL
Ⓐ スープ（固形スープの素¼個を溶く）	30mL
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。

❷ ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。

❸ ②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、バター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③をのせ、テーブルプレートに置き 094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ で加熱する。

ドリア・ラザニア・キッシュのコツ

●グリル皿の傷が気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

●容器は
金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。➔P.58～60

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた ➔P.123）、中段に入れ オーブン 予熱なし 1段 210℃ 34～46分 で様子を見ながら加熱します。➔P.63

●レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

いため物

オート 095 野菜いため

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	4人分
	野菜ミックス	540g
	豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	160g
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	お好みでオリーブ油	大さじ2
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）に合わせたⒶを入れ、野菜と塩、こしょうをした豚肉を加えて混ぜ合わせる。

❸ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した②を広げる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 095 野菜いため で加熱する。

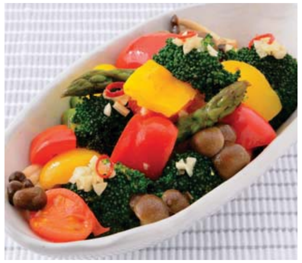
野菜いためのコツ

●**グリル皿の汚れが気になるときは**

オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

いため物 で使用する調味料のオリーブ油、ごま油、バターは、風味づけのためにお好みで入れてください。

オート 096 ペペロンチーノ風野菜いため



加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	2人分
	赤パプリカ（ひとくち大）	½個（約60g）
	黄パプリカ（ひとくち大）	½個（約60g）
	しめじ（小房に分ける）	50g
	アスパラガス（6等分に切る）	2本（約50g）
	ブロッコリー（小房に分ける）	50g
	プチトマト（半分に切る）	4個（約40g）
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	5g
Ⓐ	赤とうがらし（乾燥、小口切り）	½本
Ⓐ	白ワイン	大さじ1
Ⓐ	あらびき黒こしょう	少々
Ⓐ	塩	少々
Ⓐ	お好みでオリーブ油	大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 野菜とⒶを混ぜ合わせ、脚を開いたグリル皿に広げる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 096 ペペロンチーノ風野菜いため で加熱する。

ペペロンチーノ風野菜いためのコツ

●**グリル皿の汚れが気になるときは**

オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

オート 097 焼きそば

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）に、めんと野菜（水・大さじ2（分量外）、ソースをまぶす）を入れて混ぜ合わせる。

❸ 豚肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げて、ポリ袋から取り出した②を広げる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 097 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

オート 098 焼きうどん

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約21分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）に、めんとⒶを入れて混ぜ合わせる。

❸ 豚肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げて、ポリ袋から取り出した野菜を周りに広げ、めんを中央にのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 098 焼きうどん で加熱し、かき混ぜる。

❺ 加熱後、皿に盛り、かつおぶしをかける。

オート 099 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	4人分
	牛もも肉（細切り）	300g
	塩、こしょう	各少々
	片栗粉	小さじ2
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	8個（約240g）
Ⓐ	たけのこ水煮（細切り）	100g
Ⓑ	しょうゆ	小さじ2
Ⓑ	オイスターソース	大さじ2
Ⓑ	酒	大さじ2
Ⓑ	砂糖	小さじ2
Ⓑ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2
Ⓑ	片栗粉	小さじ2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。

❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げる。

❺ ④をテーブルプレートに置き 099 チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

オート 100 ちくわのチンジャオロウスー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約19分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	4人分
	ちくわ（細切り）	3本（約150g）
	塩、こしょう	各少々
	片栗粉	小さじ1
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	8個（約240g）
Ⓐ	たけのこ水煮（細切り）	100g
Ⓑ	しょうゆ	小さじ2
Ⓑ	オイスターソース	大さじ2
Ⓑ	酒	大さじ2
Ⓑ	砂糖	小さじ2
Ⓑ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2
Ⓑ	片栗粉	小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ちくわにかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。

❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げる。

❺ ④をテーブルプレートに置き 100 ちくわのチンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

オート101 牛肉とピーマンの塩こうじいため

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	2人分
	牛もも肉（細切り）	150g
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	4個（約120g）
Ⓐ	赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	45g
	塩こうじ	大さじ2
Ⓑ	紹興酒	小さじ2
Ⓑ	酒	大さじ1
Ⓑ	砂糖	小さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げる。
❺ ④をテーブルプレートに置き 101 牛肉とピーマンの塩こうじいため で加熱し、かき混ぜる。

オート102 ささかまとピーマンの塩こうじいため

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	2人分
	ささかまぼこ（細切り）	5個（約115g）
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	4個（約120g）
Ⓐ	赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	45g
Ⓑ	塩こうじ	大さじ1
Ⓑ	酒	大さじ1
Ⓑ	紹興酒	小さじ2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋（市販）にささかまぼことⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❸ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した②を広げる。
❹ ③をテーブルプレートに置き 102 ささかまとピーマンの塩こうじいため で加熱し、かき混ぜる。

オート103 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	4人分
	豚ロース薄切り肉（ひとくち大に切る）	200g
	塩、こしょう	各少々
	片栗粉	小さじ2
Ⓐ	キャベツ（ひとくち大に切る）	200g
Ⓐ	にんじん（薄切り）	100g
Ⓐ	ピーマン（種を取り、乱切り）	4個（約120g）
Ⓐ	長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	100g
Ⓑ	みそ	大さじ2
Ⓑ	酒	大さじ4
Ⓑ	砂糖	小さじ2
Ⓑ	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
Ⓑ	片栗粉	小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げる。
❺ ④をテーブルプレートに置き 103 ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

オート104 厚揚げのホイコウロウ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約19分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	4人分
	厚揚げ	200g
	塩、こしょう	各少々
	片栗粉	小さじ2
Ⓐ	キャベツ（芯を取り、ひとくち大に切る）	200g
Ⓐ	ピーマン（種を取り、小さめの乱切り）	2個（約60g）
Ⓐ	赤パプリカ（種を取り、小さめの乱切り）	½個（約65g）
Ⓐ	長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	100g
Ⓑ	甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ3
Ⓑ	酒	大さじ2
Ⓑ	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
Ⓑ	片栗粉	小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 厚揚げは湯通しをして、油抜きをし、ひとくち大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋（市販）にⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。
❹ 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げて、その上に②を並べる。
❺ ④をテーブルプレートに置き 104 厚揚げのホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

オート105 豚肉とピーマンのみそそぼろ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋（市販）に豚肉、ピーマンと合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
❸ 脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した②を厚さ1～2cmに平らになるようにのせる。
❹ ③をテーブルプレートに置き 105 豚肉とピーマンのみそそぼろ で加熱する。
❺ 加熱後、かき混ぜ、白ごまをかけて、皿に盛る。

オート106 豆腐とピーマンのみそそぼろ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

	材料	2人分
	木綿豆腐	200g
	ピーマン（種を取り、5mm幅に切る）	3個（約90g）
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	みそ	大さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	和風だしの素	少々
	白ごま	適量

作りかた

❶ 豆腐は水けを切り、4等分に切る。
❷ ①をオーブンシートを敷いた金属トレーなどにのせて平らにし、ラップをして冷凍室で一晩おき冷凍する。
❸ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❹ ②を流水で解凍し、水けを切ってかたく絞り、細かくちぎる。
❺ ポリ袋（市販）に④、ピーマンと合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
❻ 脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した⑤を厚さ1～2cmに平らになるようにのせる。
❼ ⑥をテーブルプレートに置き 106 豆腐とピーマンのみそそぼろ で加熱する。
❽ 加熱後、かき混ぜ、白ごまをかけて、皿に盛る。

オート 107 プルコギ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜3人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	3人分
牛もも薄切り肉（ひとくち大に切る）	150g
あさりの水煮（缶詰、汁をのぞいた物）	45g
りんご	$\frac{1}{3}$個
Ⓐ にんにく	$\frac{1}{3}$片
Ⓐ あさりの煮汁	45mL
Ⓐ 一味とうがらし	少々
Ⓐ みりん	小さじ2
Ⓐ 白すりごま	大さじ$1\frac{1}{2}$
Ⓐ ごま油	小さじ$1\frac{1}{2}$
Ⓐ コチュジャン	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 塩	少々
玉ねぎ（薄切り）	小1個（約150g）
にんじん（せん切り）	$\frac{1}{5}$本（約30g）
ピーマン（せん切り）	$1\frac{1}{2}$個（約30g）
Ⓑ 塩	少々
Ⓑ ごま油	小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ りんごは種を取り、皮ごとⒶと合わせてフードプロセッサーにかける。
❸ 牛肉、あさりを②につけこみ15分以上おく。
❹ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンとⒷをかるく混ぜ合わせておき、脚を閉じたグリル皿に広げてのせる。その上に③をタレごと広げ、厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ$\frac{1}{2}$（約100mL）をかける。
❺ ④をテーブルプレートに置き 107 プルコギ で加熱する。
❻ 加熱後、かき混ぜてから皿に盛る。

ちょっといい話

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

オート 108 にらレバいため

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	2人分
豚レバー（ひとくち大に切る）	140g
Ⓐ 酒	小さじ2
Ⓐ しょうが汁	小さじ2
Ⓐ 片栗粉	小さじ2
にら（5cm 長さに切る）	65g
玉ねぎ（薄切り）	35g
黄パプリカ（薄切り）	35g
もやし	65g
Ⓑ しょうが（みじん切り）	小さじ2
Ⓑ にんにく（みじん切り）	小さじ2
Ⓑ しょうゆ	小さじ2
Ⓑ オイスターソース	小さじ2
Ⓑ 酒	小さじ1
Ⓑ 砂糖	小さじ$\frac{2}{3}$
Ⓑ 塩	少々
Ⓑ お好みでごま油	小さじ$\frac{2}{3}$

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけこみ15分以上おく。
❸ 汁けをかるく切った②と合わせたⒷをポリ袋（市販）に入れる。
❹ ③に、にら以外の残りの材料をすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
❺ にらの$\frac{1}{2}$量を、脚を閉じたグリル皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した④をのせる。さらに残りのにらを広げ、厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ$\frac{1}{2}$（約100mL）をかける。
❻ ⑤をテーブルプレートに置き 108 にらレバいため で加熱し、かき混ぜる。

オート 109 ジンギスカン

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 2〜3人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	3人分
ジンギスカン用羊肉（薄切り）	300g
ジンギスカン用タレ（市販の物）	大さじ5
長ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ など合わせて	200g〜250g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 羊肉をタレにつけ、よくもみ込み、30分〜1時間くらいおく。
❸ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
❹ 脚を閉じたグリル皿に野菜と肉を交互に重ねる。厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ$\frac{1}{2}$（約100mL）をかける。
❺ ④をテーブルプレートに置き 109 ジンギスカン で加熱する。

オート 110 えびチリ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	2人分
大正えび（殻つき）	250g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）	大さじ2
Ⓐ しょうが（みじん切り）	小さじ1
Ⓐ 片栗粉	小さじ1
Ⓐ トマトケチャップ	大さじ2
Ⓐ 酒	カップ$\frac{1}{4}$
Ⓐ 砂糖	小さじ1
Ⓐ 豆板醤（トウバンジャン）	小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
Ⓐ お好みでごま油	大さじ$\frac{1}{2}$
青菜（いためた物）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、かるく塩、こしょう（分量外）をする。
❸ ②に片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れて、さっと混ぜる。
❹ 脚を閉じたグリル皿に③を広げる。
❺ ④をテーブルプレートに置き 110 えびチリ で加熱し、かき混ぜる。
❻ 加熱後、青菜と一緒に盛り合わせる。

えびチリのコツ

● **グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

オート 111 ゴーヤーチャンプルー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜4人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	4人分
ゴーヤー	1本（約200g）
卵（溶きほぐす）	1個
木綿豆腐	150g
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	50g
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ 塩	小さじ$\frac{1}{3}$
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ1
Ⓐ 片栗粉	小さじ$\frac{1}{2}$

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豆腐は水切りをする。
❸ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
❹ 卵は耐熱コップに入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、よくかき混ぜる。
❺ ポリ袋（市販）に合わせたⒶと豚肉を入れ、③と赤パプリカ、②を手でくずして加え混ぜ合わせる。
❻ 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した⑤を広げる。
❼ ⑥をテーブルプレートに置き 111 ゴーヤーチャンプルー で加熱する。
❽ 加熱後、④を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58〜60

オート 112 ふのゴーヤーチャンプルー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜4人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	4人分
ゴーヤー	$\frac{3}{4}$本（約150g）
卵（溶きほぐす）	1個
木綿豆腐	150g
車ぶ（8等分に切る）	40g
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	40g
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ 塩	小さじ$\frac{1}{3}$
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ1
Ⓐ 片栗粉	小さじ$\frac{1}{2}$

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豆腐は水切りをする。
❸ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを切る。
❹ 車ぶは、ぬるま湯につけ戻し、かるく絞る。
❺ 卵は耐熱コップに入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、よくかき混ぜる。
❻ ポリ袋（市販）に合わせたⒶを入れ、③、④、パプリカ、②を手でくずして加え混ぜ合わせる。
❼ 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した⑥を広げる。
❽ ⑦をテーブルプレートに置き 112 ふのゴーヤーチャンプルー で加熱する。
❾ 加熱後、⑤を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58〜60

焼き蒸し・蒸し物[焼き蒸し]

オート113 焼きギョウザ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1~2人分	

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

作りかた

❶ 白菜は レンジ 500W 約1分30秒 で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。
❷ ボウルに①とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。
❸ 粘りがでるまでよくねり、10等分しておく。
❹ ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺ ④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿にギョウザのコツを参照して並べ、厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ¾（約150mL）をかける。
❻ ⑤をテーブルプレートに置き 113 焼きギョウザ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60

ギョウザのコツ

●焼き色が薄いときは
グリル皿に湯が溜まっている場合は、捨ててから 追加加熱 5~10分 を目安に加熱します。➔P.72

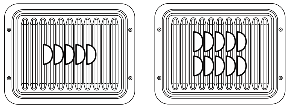
●ギョウザの皮の大きさにより
たねの量は加減してください。

●ギョウザの皮の厚さや大きさにより
焼き色や蒸し加減が異なります。皮が厚い場合は仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

●ギョウザやギョウザの皮に粉が多くついている場合は
かるくはたいて粉を落としてから加熱します。

●焼き色のついた冷凍ギョウザは
うまくできません。 001 おかず で加熱します。

●並べかたは



1人分　　2人分

オート114 えびギョウザ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1~2人分	

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

作りかた

❶ むきえびの半分は細かくたたき、残りはあらくきざんでⒶで下味をつけておく。
❷ ボウルに①とⒷを入れ、調味料と材料を合わせる。
❸ 粘りがでるまでよくねり、10等分しておく。
❹ ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。
❺ 中央に飾り用のむきえびをのせる。
❻ ⑤の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ¾（約150mL）をかける。
❼ ⑥をテーブルプレートに置き 114 えびギョウザ で加熱する。

オート115 梅じそギョウザ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1~2人分	

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

作りかた

❶ 白菜は レンジ 500W 約1分30秒 で加熱し、みじん切りにし水けを切って絞る。
❷ 青じそ5枚はタテ半分に切り、3枚はみじん切りにしておく。
❸ ボウルに①の白菜、②の青じそのみじん切り、Ⓐを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、10等分しておく。
❹ ギョウザの皮の中心に②のタテ半分に切った青じそ、③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺ ④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ¾（約150mL）をかける。
❻ ⑤をテーブルプレートに置き 115 梅じそギョウザ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60

オート116 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

材料		3人分
豚肩ロース薄切り肉		200g
しめじ（小房に分ける）		75g
にんにくの芽（3cm 幅に切る）		75g
かぼちゃ（5mm 厚さの薄切り）		12 枚
長ねぎ（みじん切り）		20g
しょうが（みじん切り）		少々
上新粉		大さじ１½
ごま油		小さじ１½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ１
	甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ１
	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ１
	酒	小さじ１½
	こしょう	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 豚肉は食べやすい大きさに切る。かぼちゃはラップに包み 027 葉・果菜の下ゆで やや弱 で加熱する。

❸ 豚肉、しめじ、にんにくの芽にⒶをよくもみ込み、最後にごま油を加え混ぜる。

❹ ③に上新粉をまぶすように混ぜる。

❺ 約20×20cmに切ったオーブンシートの上に、かぼちゃを円になるように4枚置く。オーブンシートの４辺を内側に1cmほど巻き、かぼちゃの中心に④を⅓量のせ、長ねぎ、しょうがを散らす。

❻ ⑤を同様に2つ作り、脚を閉じたグリル皿の上にそれぞれ重ならないように並べる。

❼ 厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして⑥すべてをおおうようにかぶせ、その上から水カップ½（約100mL）をかける。

❽ ⑦をテーブルプレートに置き 116 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し で加熱する。

「027 葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.50、51

ちょっといい話

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

オート117 豚肉とキャベツのアルザス風

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

材料		3人分
豚肩ロース肉（厚さ5mm、ひとくち大に切る）		300g
塩		少々
こしょう		少々
オリーブ油		大さじ１
キャベツ（1cm 幅に切る）		220g
ブロッコリー（小房に分ける）		110g
にんじん（薄切り）		40g
Ⓐ	塩	少々
	オリーブ油	大さじ１
	水	大さじ１½
クミン（ホール）		小さじ１～２
こしょう		少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）		45g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 豚肉は塩とこしょうをふり約 30 分おき、オリーブ油をかける。

❸ ポリ袋（市販）にキャベツ、ブロッコリー、にんじんと合わせたⒶを入れ混ぜ合わせる。

❹ 脚を閉じたグリル皿に②を広げ、その上にポリ袋から取り出した③を広げる。クミンとこしょうを全体にふり、チーズをのせる。

❺ ④をテーブルプレートに置き 117 豚肉とキャベツのアルザス風 で加熱する。

ちょっといい話

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

オート118 豚肉と野菜の焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約21分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

材料		3人分
豚バラ薄切り肉		300g
塩、こしょう		各少々
Ⓐ	しょうが汁	小さじ1
	酒	大さじ3
	しょうゆ	小さじ1
白菜（幅5～6cm のざく切りにする）		300g
にんじん（ピーラーで薄切りにする）		50g
生しいたけ（石づきを取って半分に切る）		4枚
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1
	黒酢	大さじ½
	白すりごま	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 豚肉は、かるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。

❸ 脚を閉じたグリル皿に、②を広げてのせ平らにし、上に野菜を広げてのせる。

❹ 厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ½（約100mL）をかける。

❺ ④をテーブルプレートに置き 118 豚肉と野菜の焼き蒸し で加熱する。

❻ 加熱後、皿に盛り、合わせたⒷを添える。

オート119 豚肉とザーサイの焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

材料		2人分
豚薄切り肉		200g
ザーサイ（かたまり）		100g
Ⓐ	しょうが汁	小さじ1
	塩	少々
	酒	大さじ½
片栗粉		大さじ1
卵白		1個分
ごま油		小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ザーサイは、ひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きをしておく。

❸ 豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。

❹ 脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に水けを切った②と③を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。

❺ ④をテーブルプレートに置き 119 豚肉とザーサイの焼き蒸し で加熱する。

オート120 豆腐とザーサイの焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

材料		2人分
絹ごし豆腐		200g
大正えび		4尾（約60g）
干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）		4枚
ザーサイ（かたまり）		100 g
Ⓐ	しょうが汁	小さじ1
	塩	少々
	酒	大さじ½
片栗粉		大さじ1
ごま油		小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ザーサイは、ひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きをしておく。

❸ えびは殻と背わたを取り、タテ半分に切る。

❹ 豆腐は８等分に切り、③、干ししいたけと一緒に、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉をまぶしておく。

❺ 脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に水けを切った②と④を交互に並べ、ごま油をかける。

❻ ⑤をテーブルプレートに置き 120 豆腐とザーサイの焼き蒸し で加熱する。

オート121 豚肉としょうがの焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料		2人分
豚肩ロース薄切り肉		150g
玉ねぎ（5mm幅に切る）		½個（約130g）
小麦粉（薄力粉）		大さじ1
塩こうじ		大さじ2
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	1かけ（約15g）
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	しょうゆ	小さじ½
Ⓐ	お好みでオリーブ油	小さじ1
こしょう		少々

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 豚肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
3. ポリ袋（市販）に合わせたⒶと、こしょう、②と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
4. ポリ袋から豚肉を取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
5. 脚を閉じたグリル皿に④と残りの材料をポリ袋から取り出し広げてのせる。
6. ⑤をテーブルプレートに置き 121 豚肉としょうがの焼き蒸し で加熱する。

オート122 ふとしょうがの焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約13分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料		2人分
板ふ		2枚（約40g）
玉ねぎ（5mm幅に切る）		½個（約130g）
小麦粉（薄力粉）		小さじ2
Ⓐ	塩こうじ	大さじ2
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	1かけ（約15g）
Ⓐ	しょうゆ	小さじ½
Ⓐ	お好みでオリーブ油	小さじ1

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 板ふは水につけて戻してから、かるく絞り、4cm幅に切っておく。
3. ポリ袋（市販）に合わせたⒶ、②と玉ねぎを入れて、よくもみ込む。
4. ポリ袋から板ふを取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
5. 脚を閉じたグリル皿に④と残りの材料をポリ袋から取り出し広げてのせる。
6. ⑤をテーブルプレートに置き 122 ふとしょうがの焼き蒸し で加熱する。

オート123 豚肉のえのき巻き焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料		2人分（4個）
豚ロース薄切り肉（1枚約30gの物）		4枚
青じそ		4枚
えのきだけ		100g
Ⓐ	塩こうじ	大さじ1
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	酢	小さじ1

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ポリ袋（市販）に豚肉と合わせたⒶを入れて、よくもみ込み、1時間以上おく。
3. ポリ袋から取り出した豚肉を広げ、青じそ1枚と4等分したえのきだけをのせて、巻く。
4. 脚を閉じたグリル皿に③の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べる。
5. ④をテーブルプレートに置き 123 豚肉のえのき巻き焼き蒸し で加熱する。

オート124 鶏肉のみそ焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を8等分して合わせたⒶにつけ込み、30分以上おく。
3. 長ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。
4. 脚を閉じたグリル皿の中央に②を広げてのせる。
5. ④をテーブルプレートに置き 124 鶏肉のみそ焼き蒸し で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、③の白髪ねぎを添える。

オート125 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料		2人分
ちくわ（太い物、タテ半分に切る）		3本（約150g）
こんにゃく		60g
Ⓐ	みそ	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓐ	青じそ（みじん切り）	3枚
長ねぎ		適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. こんにゃくは格子状に切り目を入れ、6等分して下ゆでする。
3. ちくわと②のこんにゃくを合わせたⒶにつけ込み、10分おく。
4. 長ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。
5. ③のこんにゃくをちくわで巻き、楊枝で止める。
6. 脚を閉じたグリル皿の中央に⑤をのせる。
7. ⑥をテーブルプレートに置き 125 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し で加熱する。
8. 加熱後、楊枝を取り、皿に盛り、④の白髪ねぎを添える。

オート126 焼き蒸し野菜のベーコン巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～3人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	3人分（12個）
ベーコン	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き 126 焼き蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

オート 127 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜3人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

材料	3人分（12個）
油揚げ	3枚（約60g）
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。

❸ 野菜をひとくち大、または薄めに切り、②で巻き、楊枝で止めて、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 127 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き で加熱する。

オート 128 さけのみそ焼き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜4人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

	材料	4人分
	生ざけの切り身（1切れ約100gの物）	4切れ
Ⓐ	白みそ	小さじ2
Ⓐ	ヨーグルト（市販のプレーンタイプ）	30g
Ⓐ	豆乳（成分無調整の物）	大さじ2½
Ⓐ	酒	大さじ1½
Ⓐ	塩	小さじ⅓
Ⓐ	しょうゆ	大さじ½
	青じそ	2枚
	大根おろし	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さけは水けをふき取り、合わせたⒶに30分〜1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。

❸ 脚を閉じたグリル皿に②を盛りつけたとき上になる方を下にして並べる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 128 さけのみそ焼き蒸し で加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

オート 129 白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約35分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1尾分	黒皿 下段 テーブルプレート

	材料	1尾分
	かれい（1尾約400gの物）	1尾
	長ねぎ	1本
	しょうが（せん切り）	1かけ
Ⓐ	オイスターソース	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	紹興酒（または酒）	50mL
Ⓐ	片栗粉	小さじ1
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
Ⓐ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
Ⓐ	水	カップ¾
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1
Ⓑ	サラダ油	大さじ2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。

❸ 長ねぎの白い部分は4〜5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。

❹ 青い部分は4〜5cmのナナメ切りにする。

❺ 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。

❻ 汁けが出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。

❼ ⑥を下段にセットし 129 白身魚の姿蒸し で加熱する。

❽ 加熱後、器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート 130 焼き蒸しかつおのたたき風

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約8分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜2人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料	2人分
かつお（皮つきの物）	1節（300g）
玉ねぎ（薄切り）	½個
にんにく（薄切り）	適量
しょうが（すりおろす）	適量
貝割大根（根元を切る）	適量
小ねぎ（小口切り）	適量
ポン酢しょうゆ	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ かつおはキッチンペーパーなどで水けをふき取り、玉ねぎは水にさらしておく。

❸ 脚を開いたグリル皿にかつおの皮を下にしてヨコに置く。

❹ ③をテーブルプレートに置き 130 焼き蒸しかつおのたたき風 で加熱する。

❺ 加熱後、中まで加熱されないように氷水に取ってあら熱を取る。水けをよくふき取ってから冷蔵室でよく冷やし、厚さ1cmに切り分ける。

❻ 皿に水けを切った玉ねぎを敷き、その上に切ったかつおを並べ、にんにく、しょうが、貝割、小ねぎを散らしてポン酢しょうゆをかける。

焼き蒸しかつおのたたき風のコツ

●**かつおは**
あたたかいままだと切りにくいため、よく冷やしてから切ったほうがよいでしょう。

オート 131 なすときのこの焼き蒸しサラダ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜2人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

	材料	2人分
Ⓐ	なす	2本（約200g）
Ⓐ	ししとうがらし	6本（約25g）
Ⓐ	えのきだけ	50g
Ⓐ	まいたけ	50g
Ⓐ	油揚げ（1cm幅の細切り）	1枚（約35g）
Ⓑ	塩こうじ	大さじ1
Ⓑ	しょうが（すりおろす）	小さじ½
Ⓒ	レモン汁	小さじ2
Ⓒ	お好みでオリーブ油	大さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。

❸ えのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。

❹ 合わせたⒸをポリ袋（市販）に入れ、合わせたⒷとⒶを加えて混ぜ合わせる。

❺ 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した④を広げてのせ、厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ½（約100mL）をかける。

❻ ⑤をテーブルプレートに置き 131 なすときのこの焼き蒸しサラダ で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
●冷やして食べてもよいでしょう。

オート 132 焼き蒸しブロッコリー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜3人分	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート

	材料	3人分
	ブロッコリー（小房に分ける）	400g
Ⓐ	白すりごま	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	酢	大さじ½
Ⓐ	砂糖	小さじ2
Ⓐ	みそ	小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 脚を閉じたグリル皿にブロッコリーを広げてのせ、厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにしてかぶせ、その上から水カップ½（約100mL）をかける。

❸ ②をテーブルプレートに置き 132 焼き蒸しブロッコリー で加熱する。

❹ 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

オート 133 焼き蒸しいも

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約46分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分
さつまいも（1本約 250g の物）	4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、脚を閉じたグリル皿にのせる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 133 焼き蒸しいも で加熱する。

❹ 加熱後、竹ぐしで刺してまだかたいときは、加熱室に戻し、そのまま約 10 分蒸らす。

焼き蒸しいものコツ

●さつまいもの太さは
直径約4cm の物が適しています。それ以上太い場合は1本を2等分するか、3等分してから加熱します。細いさつまいも（180g 以下の物）や小さいさつまいも（130g 以下の物）は、仕上がり調節弱で加熱します。

●グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます

オート 134 焼き蒸しとうもろこし

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約44分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

材料	2人分
とうもろこし（皮つき、1本 300 ～ 350g の物）	2本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ とうもろこしの皮は、そのまま残し、皮から出ているひげを取り除いて、茎が長い場合も切って取り除く。

❸ 脚を閉じたグリル皿に②をのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 134 焼き蒸しとうもろこし で加熱する。

❺ 加熱後、皮と残ったひげを取り除く。

焼き蒸し・蒸し物［蒸し物］

オート 135 茶わん蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク 満水 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

材料		4人分
卵		2個（約 100g）
Ⓐ	だし汁	350～400mL
Ⓐ	しょうゆ、塩	各小さじ½
Ⓐ	みりん	小さじ1
鶏もも肉（そぎ切り）		40g
酒		少々
えび（殻つき）		小4尾（約 40g）
かまぼこ（薄切り）		8枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）		2枚（8切れ）
ゆでぎんなん		8個
三つ葉		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。

❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❹ 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 で加熱する。

❺ 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。

❻ ⑤をテーブルプレートに**茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツ**を参照して並べて 135 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

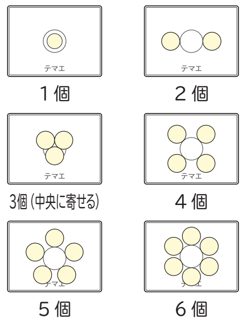
茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツ

●容器は
茶わん蒸しは直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
小田巻き蒸しは直径が9cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約250g前後の物が適しています。

●加熱する前の卵液の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱で加熱します。

●卵液は器の七分目くらいまで

●茶わん蒸しの容器の置きかたは
1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。

オート 136 小田巻き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約28分	給水タンク 満水 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
4人分	

材料		4人分
卵		3個（約150mL）
Ⓐ	だし汁	450mL
Ⓐ	しょうゆ、みりん	各小さじ1
Ⓐ	塩	小さじ1弱
さやえんどう		8枚
鶏肉（そぎ切り）		40g
酒		少々
うどん（1袋約 200g の物をゆでる）		1玉
なると（薄切り）		4枚
生しいたけ（石づきを取る）		小4枚
ゆずの皮		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。

❸ さやえんどうはラップで包み レンジ 500W 約30秒 で加熱し、水に取り、鶏肉は酒をふり、おおいをして レンジ 200W 約1分 で加熱する。

❹ 茶わん蒸し容器に、ゆずの皮以外の具と③を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。

❺ ④をテーブルプレートに**茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツ**を参照して置き 136小田巻き蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して好みでゆずの皮をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

〔ひとくちメモ〕
- ふたつきの容器を使い、極端に軽い容器や重い容器はさけましょう。

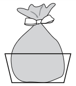
オート137 茶きん蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約5分	テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料		4人分
	木綿豆腐	1丁
	はんぺん	1枚
Ⓐ	片栗粉	大さじ½
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	塩	少々
Ⓐ	しょうゆ	少々
	大正えび	小4尾
	にんじん（せん切り）	10g
	さやえんどう（せん切り）	10g
	生しいたけ（石づきを取り、せん切り）	2枚
	〈あん〉	
Ⓑ	だし汁	カップ½
Ⓑ	みりん	大さじ½
Ⓑ	しょうゆ	小さじ1
Ⓑ	塩	少々
Ⓑ	しょうが汁	少々
Ⓒ	片栗粉	小さじ1
Ⓒ	水	小さじ1

作りかた

❶ 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたをとって塩と酒（分量外）をふる。
❸ 野菜はラップに包み レンジ 500W 約50秒 で加熱する。
❹ はんぺんをすり鉢ですりつぶし、①を加えてすり混ぜ、②、③、Ⓐを入れて混ぜる。
❺ 器に、大きめに切ったラップを敷き、④を4等分して入れ、えびをのせて形を整える。図のようにラップをきんちゃくのように、たこ糸でかるくしばる。



❻ ⑤をオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に置き 137 茶きん蒸し で加熱する。
❼ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し深めの器に盛り付ける。
❽ Ⓑを耐熱容器に入れ、レンジ 500W 約3分 で加熱し、合わせたⒸを加えてあんを作り、⑦にかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート138 手作り豆腐

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

材料		4人分
	豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）	500mL
	にがり	30～40mL
	〈あん〉	
Ⓐ	だし汁	カップ½
Ⓐ	みりん	小さじ½
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	塩	少々
Ⓑ	片栗粉	小さじ1
Ⓑ	水	小さじ1
	しょうが（すりおろす）	適量
	あさつき（小口切り）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに**茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツ** ➔P.141 を参照して並べ 138 手作り豆腐 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

オート139 卵豆腐

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約40分	黒皿 下段／テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
型1個分	

材料（14.5×13.0cm、高さ4.5cmの金属製流し型1個分）		
	〈卵液（卵1にだし汁2の割合）〉	
	卵（溶きほぐす）	4個（約200ml）
Ⓐ	だし汁	カップ2
Ⓐ	みりん	小さじ2
Ⓐ	薄口しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	塩	小さじ½
	〈あん〉	
Ⓑ	だし汁	カップ½
Ⓑ	みりん	大さじ½
Ⓑ	薄口しょうゆ	小さじ½
Ⓑ	塩	少々
Ⓒ	片栗粉	小さじ1
Ⓒ	水	小さじ1
	わさび（すりおろす）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 水でぬらした型に②を入れ、硫酸紙（ケーキ用型紙）のまわりに水をつけて型にぴったりと付け、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に③をのせ、下段に入れ 139 卵豆腐 で加熱し、そのまま3～5分おいてから冷やす。
❺ 小鍋にⒷを入れてひと煮立ちしたら、合わせたⒸを加えてあんを作り、切り分けた④にかけ、わさびをのせる。

卵豆腐のコツ

●型は
流し型は表示している大きさで底が取り外せる金属製の型を使ってください。金属製でも大き過ぎたり小さ過ぎたりするときれいに仕上がらないことがあります。ポリプロピレン製の型は使えません。

●硫酸紙でおおって
表面に熱風が直接あたるときれいに仕上がりません。熱風があたらないように硫酸紙（ケーキ用型紙）でおおいをして加熱します。

●卵とだし汁は1対2の割合で
卵液が薄いとかたまりにくくなります。

●卵液の温度は20～25℃の物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節強に、卵液の温度が高いときは弱に調節します。

オート140 ごま豆腐

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	黒皿 下段／テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
型1個分	

材料（14.5×13.0cm、高さ4.5cmの金属製流し型1個分）		
	ねりごま（黒）	80g
Ⓐ	くず粉	80g
Ⓐ	水	500mL
	塩	少々
	わさび、しょうゆ	各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鍋にねりごまを入れ、合わせたⒶを少しずつ加えながらよく混ぜる。火にかけて弱火にし、塩を加えて混ぜ、ゆるくとろみがつくまで木しゃもじで鍋底をよくかき混ぜる。
❸ 水でぬらした型に②を入れて表面を平らにし、硫酸紙（ケーキ用型紙）のまわりに水を付けて型にぴったりと付け、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして敷き、その上から水カップ¼（約50mL）をかけて③をのせ下段に入れ 140 ごま豆腐 で加熱する。加熱後に硫酸紙を外し、ラップをかけてよく冷ましてから冷蔵室で冷やし、しょうゆをかけてわさびをのせる。

ごま豆腐のコツ

●弱火にかけて
鍋を火にかけてかき混ぜるときは、弱火でじっくり加熱します。粘度がでてくるときは鍋底から始まるので、焦げ付かないようにしてよくかき混ぜます。全体的にゆるくとろみが付いてきたら火を消し、よくかき混ぜてダマにならないように均一にします。

●できあがりの豆腐のかたさは、
くず粉やねりごまの種類、鍋で加熱した時のかたさによってかわります。お好みで、ねりごまを白にしたり、わさびとしょうゆを黒みつにかえてもいいでしょう。

オート 141 豆腐とえびのしんじょ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~6人分	

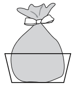
材料		6人分（6個分）
	絹ごし豆腐	100g
	むきえび	100g
	はんぺん	100g
	枝豆	50g
	片栗粉	大さじ1
	塩	少々
Ⓐ	だし汁	100mL
Ⓐ	みりん	小さじ½
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	塩	少々
Ⓑ	片栗粉	小さじ1
Ⓑ	水	小さじ1
	三つ葉	適量

作りかた

❶ 豆腐は水けを切っておく。むきえびは包丁でたたいておく。

❷ すり鉢にはんぺんと①をちぎって入れ、すり混ぜ、なめらかになったら枝豆、片栗粉、塩を入れよく混ぜる。

❸ 器に、大きめに切ったラップを敷き、6等分した①を入れ、丸くなるように形を整える。図のようにラップをきんちゃくのようにたこ糸でかるくしばる。



❹ ③をオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に置き 141 豆腐とえびのしんじょ で加熱する。

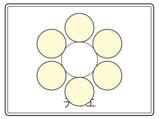
❺ 小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、とろみをつける。

❻ やけどに注意して、④のラップを外し器に移す。⑤をかけて三つ葉を散らす。

豆腐とえびのしんじょのコツ

●**すり鉢のかわりに**
フードプロセッサーを使用してもよいでしょう。

●**並べかたは**



オート 142 蒸しギョウザ

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

材料		2人分（10個）
	キャベツ	90g
Ⓐ	豚ひき肉	50g
Ⓐ	にら（みじん切り）	10g
Ⓐ	たけのこ水煮（みじん切り）	20g
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	小½片
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	小½かけ
Ⓐ	酒	小さじ1
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	ごま油	大さじ½
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ギョウザの皮（市販の物）	10枚

作りかた

❶ キャベツは洗ってラップで包み、レンジ 500W 約1分30秒 で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。

❷ ボウルに①とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。

❸ 粘りがでるまでよくねり、10等分しておく。

❹ ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。

❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたギョウザを並べ、かるくラップをする。

❻ ⑤をテーブルプレートの中央に置き 142 蒸しギョウザ で加熱する。

❼ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外す。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

オート 143 えび蒸しギョウザ

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

材料		2人分（10個）
	大正えび	7尾（約80g）
Ⓐ	にんじん（みじん切り）	25g
Ⓐ	たけのこ水煮（みじん切り）	20g
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ1（約10g）
Ⓐ	片栗粉	小さじ¼
Ⓐ	ラード	大さじ1
Ⓐ	ごま油	小さじ1
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ギョウザの皮（市販の物）	10枚

作りかた

❶ えびは殻と背わたを取り、塩と片栗粉（分量外）をまぶしてもみ洗いし、水けを切り、半量は包丁でたたき細かくし、残りはひとくち大に切っておく。

❷ ボウルに①とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。

❸ 粘りがでるまでよくねり、10等分しておく。

❹ ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。

❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたギョウザを並べ、かるくラップをする。

❻ ⑤をテーブルプレートの中央に置き 143 えび蒸しギョウザ で加熱する。

❼ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外す。

蒸しギョウザのコツ

●**たねの量は**
ギョウザの皮の大きさにより加減してください。

オート 144 肉シューマイ

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

材料		2人分（8個）
Ⓐ	豚ひき肉	70g
Ⓐ	干ししいたけ（戻してみじん切り）	½枚
Ⓐ	片栗粉	大さじ½
Ⓐ	しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1弱
Ⓐ	塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく（すりおろす）	各少々
	玉ねぎ（みじん切り）	25g
	シューマイの皮（市販の物）	8枚
	しょうゆ、ねりからし	各適量

作りかた

❶ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約40秒 で加熱し、冷ましておく。

❷ ボウルに①とⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、8等分する。

❸ 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。

❹ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートに置き 144 肉シューマイ で加熱する。

❻ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、しょうゆ、お好みでねりからしを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

オート145 えびシューマイ

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

	材料	2人分(8個)
	大正えび	80 g
	むきえび（飾り用・小さめの物）	8 個
Ⓐ	ほたて貝柱（すり身状にする）	1 個（約 20g）
Ⓐ	たけのこ水煮（みじん切り）	15 g
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ 1（約 10g）
Ⓐ	卵白	¼個分
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	小さじ½
Ⓐ	片栗粉	大さじ½
Ⓐ	酒	小さじ¼
Ⓐ	ごま油	少々
Ⓐ	塩	少々
	シューマイの皮（市販の物）	8 枚

作りかた

❶ えびは水けを切り、半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。

❷ ボウルに①とⒶを入れ、よく混ぜ合わせ、8 等分しておく。

❸ 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込み、上に飾り用のむきえびをのせる。

❹ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートに置き 145 えびシューマイ で加熱する。

❻ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外す。

オート146 豚の簡単蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約8分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

材料	4人分
豚肩ロース肉（かたまり）	400g
塩	小さじ 2
こしょう	少々
酒	大さじ 1
白菜（ひとくち大に切る）	100g

作りかた

❶ 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋（市販）に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵室に 1 日おく。

❷ 深さのある平皿に白菜を敷く。その上にポリ袋から取り出し、かるく洗い水けをよく切った①を8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 146 豚の簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

豚の簡単蒸しのコツ

●**加熱後は**
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

●**鶏の簡単蒸しのソースをかけてもいいでしょう**

●**味が濃すぎる場合は**
加熱前にボウルに水を張り 30 分程度塩抜きするといいでしょう。

●**皿は**
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。

オート147 豚のアジア風簡単蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約8分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1～4人分	

材料	4人分
豚肩ロース肉（かたまり）	400g
塩	小さじ 2
こしょう	少々
白ワイン	大さじ 1
レモングラス、バジルなど好みのハーブ	各適量
白菜（ひとくち大に切る）	100g

作りかた

❶ 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋（市販）に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵室に 1 日おく。

❷ 深さのある平皿に白菜を敷く。その上にポリ袋から取り出し、かるく洗い水けをよく切った①を8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 147 豚のアジア風簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート148 鶏の酒蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約11分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
鶏むね肉(1 枚約 200g の物、4 等分に切る)	1 枚
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ½
しょうが汁	少々
青じそ、にんじん（せん切り）	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 148 鶏の酒蒸し で加熱する。

❹ しょうゆ、ねりからしを合わせて、からしじょうゆにする。加熱後、鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじんをつけ合せ、からしじょうゆを添える。

オート149 鶏の簡単蒸し

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

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

作りかた

❶ 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 149 鶏の簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

鶏の簡単蒸しのコツ

●**切れ目は**
肉の厚さが1cm 以上あるところに⅓以上、等間隔に入れます。

●**皿は**
深さ 3 ～ 4cm の耐熱平皿を使用します。

●**加熱後は**
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

香味ソース

材料	
長ねぎ（あらめのみじん切り）	½本分
しょうが（みじん切り）	1 かけ
しょうゆ	大さじ 3
酢	大さじ 3
ごま油	大さじ½
ラー油	大さじ½

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料	
梅干し	5 個
だし汁	大さじ 1
みりん	大さじ½
小ねぎ	適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート150 鶏ハムの簡単蒸し

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

	材料	2人分
	鶏むね肉(皮なし、1 枚約 200g の物）	1 枚
Ⓐ	白ワイン	大さじ 1
Ⓐ	はちみつ	小さじ 2
Ⓐ	塩	小さじ 1
Ⓐ	こしょう	少々
	白菜(ひとくち大に切る)	100g

作りかた

❶ 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、ポリ袋（市販）に入れて、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に 1 日おく。

❷ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 150 鶏ハムの簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート 151 白身魚の蒸しカルパッチョ

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

材料	4人分
白身魚（たい、またはかれいなど、刺身用の物）	600g
Ⓐ オリーブ油	大さじ 2
Ⓐ しょうゆ	小さじ 4
Ⓐ 酢	大さじ 2
Ⓐ マスタード	小さじ 2
Ⓐ レモン汁	小さじ 2
プチトマト（4 等分する）	4 個
イタリアンパセリ	適量

作りかた

❶ 白身魚は 1cm のそぎ切りにし、水けをよくふき取っておく。

❷ 平皿に①を重ならないように広げて並べ、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートに置き 151 白身魚の蒸しカルパッチョ で加熱する。

❹ 加熱後、混ぜ合わせたⒶをかけてプチトマトとイタリアンパセリを添える。

オート 152 あさりの酒蒸し

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

材料	2人分
あさり（殻つき）	300g
酒	カップ¼
バター	小さじ 1
パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

❶ あさりは３%の食塩水（分量外）に３時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。

❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。

❸ テーブルプレートの中央に置き 152 あさりの酒蒸し で加熱する。

❹ 加熱後、皿に盛り、パセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
- 砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

焼き蒸し・蒸し物［自家製食品］

オート 153 手作りソーセージ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約60分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
3～4人分	

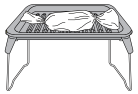
材料	3～4人分
豚ももひき肉	400g
玉ねぎ（すりおろす）	大さじ 1
にんにく（すりおろす）	小さじ 1
牛乳	大さじ 3
片栗粉	大さじ 2
塩	小さじ 1 ½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど（粉末状の物）	各少々
サラダ油	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。

❸ 生地を直径 7cm くらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



❹ 脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 153 手作りソーセージ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

オート 154 手作りポークハム

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約60分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
3～4人分	

材料	3～4人分
豚ロース肉（かたまり）	500g
塩	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
Ⓐ 白ワイン	大さじ 3
Ⓐ 玉ねぎ、にんじん（各薄切り）	各 20g
Ⓐ セロリの葉	少々
Ⓐ にんにく（薄切り）	1 片
Ⓐ こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料	各少々
砂糖、サラダ油	各小さじ 1

作りかた

❶ 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせてポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。

❷ ①を容器に入れ、約 500g くらいの重石をのせ、冷蔵室で2～3日つけ込む。

❸ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。

❹ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❺ 水けをキッチンペーパーなどでふき取り、混ぜ合わせた砂糖とサラダ油を塗り、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 154 手作りポークハム で加熱する。

❻ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。１週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

オート 155 さけのテリーヌ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約61分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
5～6人分	

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）	5～6人分
生ざけの切り身（1 切れ約 100g の物）	5 切れ
白ワイン	大さじ 1
卵白	2 個分
生クリーム	カップ1
塩	小さじ⅓
こしょう	少々
パプリカ(粉末状の物)	小さじ 1
ブラックオリーブ（種抜き）	12 個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。

❸ ②に白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。

❹ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。

❺ 脚を開いたグリル皿の中央に④をのせ、テーブルプレートに置き 155 さけのテリーヌ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわり小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

揚げ物（ノンフライ）[から揚げ]

オート156 鶏のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1～4人分	

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

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. ①の皮を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 156 鶏のから揚げ で加熱する。

鶏のから揚げのコツ

●**から揚げ粉（市販の物）は**
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。

●**から揚げ粉の量は**
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節強で加熱します。

●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

●**冷凍して焼く場合は**
作りかた①の下ごしらえをし**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**➔P.121を参照して冷凍します。焼くときは②を参照して焼きます。

オート157 鶏のから揚げ（脱脂）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約3分／加熱 約26分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量	
4人分	

鶏のから揚げ（4人分）

カロリーカット値	約59kcal減	※1
調理後のカロリー	約890kcal	※2

※1 オートメニュー**鶏のから揚げ**と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. **鶏のから揚げ**の作りかた①を参照して下準備する。
3. ②の鶏肉を皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
4. 食品を入れずに 157 鶏のから揚げ（脱脂） で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③をテーブルプレートに置いて加熱する。

オート158 鶏のしょうゆから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料		4人分（12個）
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	酒	大さじ1½
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	小さじ1½
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	小さじ1½
Ⓐ	こしょう	少々
片栗粉		大さじ1

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
2. ①の汁けをかるく切ってポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
3. ②の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 158 鶏のしょうゆから揚げ で加熱する。

オート159 手羽先のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料		4人分
鶏手羽先（1本約60gの物）		8本
Ⓐ	片栗粉	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ1
Ⓐ	塩	小さじ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ2
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	1片
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	10g
Ⓐ	七味とうがらし	少々

作りかた

1. 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15～30分ほどおく。
2. 脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 159 手羽先のから揚げ で加熱する。

オート160 豚のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料

鶏のから揚げの材料を参照し、鶏もも肉を豚バラ肉（400g、1.5cm厚さに切る）にかえる。

作りかた

1. 豚肉は、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 160 豚のから揚げ で加熱する。

揚げ物（ノンフライ）[カツ]

オート 161 とんカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1～4人分	

材料	4人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	4枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（材料・作りかたは下記参照）	60g

作りかた

❶ 豚肉に塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［161 とんカツ］で加熱する。

煎りパン粉の作りかた

材料・作りかた

フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。

オート 162 みそカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1～2人分	

材料	2人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	2枚
青じそ	2枚
Ⓐ 赤みそ	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ2
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（材料・作りかたは下記参照）	30g

作りかた

❶ 豚肉は筋切りをして塩、こしょうをし、ヨコに⅔まで切り込みを入れておく。

❷ ①に青じそと、合わせたⒶをはさむ。

❸ ②を小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［162 みそカツ］で加熱する。

オート 163 ミルフィーユカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1～3人分	

材料	3人分（6枚）
豚バラ薄切り肉	36枚（約450g）
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強
Ⓐ パセリ（乾燥）	適量
Ⓐ **煎りパン粉**（材料・作りかたは左記参照）	60g

作りかた

❶ 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。

❷ ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。

❸ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［163 ミルフィーユカツ］で加熱する。

オート 164 チーズ入りミルフィーユカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1～3人分	

材料	3人分（6枚）
豚バラ薄切り肉	36枚（約450g）
スライスチーズ	3枚
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強
Ⓐ パセリ（乾燥）	適量
Ⓐ **煎りパン粉**（材料・作りかたは左記参照）	60g

作りかた

❶ 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。

❷ ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。

❸ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［164 チーズ入りミルフィーユカツ］で加熱する。

オート 165 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約8分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1～2人分	

材料	2人分（4個）
はんぺん	2枚（90g）
スライスチーズ（半分に切る）	3枚
あらびき黒こしょう	少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
煎りパン粉（材料・作りかたは左記参照）	60g

作りかた

❶ はんぺんは1枚ずつヨコに薄く4枚に切り、あらびき黒こしょうをふる。

❷ ①の薄く切ったはんぺんの上に、チーズ、はんぺん、チーズ、はんぺん、チーズの順にのせ、一番上にはんぺんを敷き、押す。

❸ ②をナナメに切り、小麦粉、卵、**煎りパン粉**を順につける。

❹ 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き［165 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ］で加熱する。

オート 166 ヒレカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約22分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1～4人分	

材料	4人分（16個）
豚ヒレ肉（かたまり）	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉 ➔P.152	60g

作りかた

1. 豚肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［166 ヒレカツ］で加熱する。

オート 167 イタリア風カツレツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約9分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1～2人分	

材料	2人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	2枚
塩、こしょう	各少々
パン粉	20g
粉チーズ	10g
バジル（乾燥）	適量
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個

作りかた

1. パン粉は目の細かいザルなどに入れてふるい、細かくして粉チーズと乾燥バジルを加える。
2. 豚肉は筋切りをして塩、こしょうをして1枚を3等分にしておく。
3. 水けをよくふき取った②に小麦粉、卵、①の順につける。
4. 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［167 イタリア風カツレツ］で加熱する。

オート 168 メンチカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約21分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1～6人分	

	材料	4人分（4個）
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	中½個（約100g）
Ⓐ	バター	大さじ1強（約13g）
Ⓑ	合びき肉	240g
Ⓑ	パン粉	カップ½（約20g）
Ⓑ	牛乳	大さじ2
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	25g
Ⓑ	塩	小さじ⅓弱
Ⓑ	こしょう、ナツメグ	各少々
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	卵（溶きほぐす）	1個
	煎りパン粉 ➔P.152	60g

作りかた

1. 耐熱容器にⒶを入れて［レンジ 600W 約2分30秒］で加熱する。
2. あら熱を取りⒷを加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. ③に小麦粉、卵、**煎りパン粉**を順につける。
5. 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［168 メンチカツ］で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 169 豆腐とおからメンチカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1～3人分	

	材料	3人分（6個）
	木綿豆腐	140g
Ⓐ	おから	55g
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	30g
Ⓐ	ツナ	小1缶
	コーン（缶詰）	30g
	塩、こしょう	各少々
	卵（溶きほぐす）	1個
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	煎りパン粉 ➔P.152	60g

作りかた

1. 豆腐は、かるく水切りをする。
2. ボウルに①とⒶを入れ、塩、こしょうをふり、よく混ぜ、コーンを入れかるく混ぜ合わせる。
3. ②を6等分し厚さ1cmの小判型にして小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
4. 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き［169 豆腐とおからメンチカツ］で加熱する。

オート 170 チキンカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1～4人分	

材料	4人分（12個）
鶏ささみ	6本
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉 ➔P.152	60g

作りかた

1. 鶏肉は2等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き［170 チキンカツ］で加熱する。

オート 171 ハムカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約13分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1～4人分	

材料	4人分（8個）
ハム（厚さ7～8mmの物）	8枚（約320g）
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
煎りパン粉 ➔P.152	適量

作りかた

1. ハムに小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
2. 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き［171 ハムカツ］で加熱する。

オート 172 くしカツ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約22分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1～3人分	

材料	3人分（6本）
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	3枚
長ねぎ（3～4cmの長さに切る）	1本
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉 ➔P.152	60g

作りかた

1. 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き［172 くしカツ］で加熱する。

揚げ物(ノンフライ)[フライ]

オート173 アスパラガスの肉巻きフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 空 / グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1回に作れる分量 1〜3人分	

材料	3人分(9個)
アスパラガス	4 ½本
豚バラ薄切り肉	9枚(約230g)
青じそ	9枚
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
煎りパン粉 →P.152	40g

作りかた

❶ アスパラガスは、皮をむき、半分の長さに切る。

❷ 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のアスパラガスをのせて巻く。

❸ ②に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 173 アスパラガスの肉巻きフライ で加熱する。

オート174 鶏ささみ梅肉フライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク 空 / グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1回に作れる分量 1〜3人分	

材料	3人分(9個)
鶏ささみ（1本約40gの物）	9本
塩、こしょう	各少々
Ⓐ ねり梅（市販の物）	15g
Ⓐ 青じそ（せん切り）	5枚
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉 →P.152	60g

作りかた

❶ 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。

❷ ①の開いた面に合わせたⒶをのせ、Ⓐを塗った面を内側にし、3つ折りにする。

❸ ②に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 174 鶏ささみ梅肉フライ で加熱する。

オート175 あじフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 空 / グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1回に作れる分量 1〜3人分	

材料	3人分(6枚)
あじ（3枚におろした物）	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉 →P.152	60g

作りかた

❶ あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❷ 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き 175 あじフライ で加熱する。

オート176 いわしフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1回に作れる分量 1〜3人分	

材料	3人分(9本)
いわし(3枚におろした物)	9切れ
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
煎りパン粉 →P.152	40g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 176 いわしフライ で加熱する。

オート177 いかリングフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1回に作れる分量 1〜2人分	

材料	2人分
いか（生食用.1杯約450gの物）	1杯
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉 →P.152	60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ いかは、内臓や足などを取り除き皮をむき、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。

❸ ②に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 177 いかリングフライ で加熱する。

オート178 えびフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 満水 / グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1回に作れる分量 1〜4人分	

材料	4人分(16本)
大正えび（またはブラックタイガー）	16尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
Ⓐ **煎りパン粉** →P.152	60g
Ⓐ パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 178 えびフライ で加熱する。

オート 179 かきフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料	4人分（16個）
かきのむき身（1個約20gの物）	16 個
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1 個
Ⓐ 煎りパン粉 ➔P.152	60g
Ⓐ パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
3. 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 179 かきフライ で加熱する。

オート 180 れんこんのえびアボカド挟みフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約24分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料	4人分（8個）
アボカド（皮を取り、みじん切り）	1 個
大正えび（またはブラックタイガー）	8 尾
れんこん（直径約 7cm の物、5mm 幅に切る）	16 枚
青じそ（ちぎる）	5 枚
Ⓐ しょうゆ	大さじ½
Ⓐ わさび	小さじ½
卵（溶きほぐす）	1 個
小麦粉（薄力粉）	大さじ1強
天かす	60g

作りかた

1. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、細かくくだく。
2. えびは殻をむき、背わたを取って水けを切り、みじん切りにする。
3. ポリ袋（市販）にアボカド、青じそ、②と合わせたⒶを入れ、混ぜ合わせて、８等分する。
4. れんこん２枚の間に③を挟んで、小麦粉、卵、①の順につける。
5. 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 180 れんこんのえびアボカド挟みフライ で加熱する。

オート 181 サーモンごまチーズフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料	4人分
生ざけの切り身（1 切れ約 80g の物）	4切れ
塩	小さじ½
こしょう	適量
じゃがいも（1個約150gの物）	1個
ブロッコリー	200g
卵（溶きほぐす）	1個
Ⓐ 煎りパン粉 ➔P.152	30g
Ⓐ 白ごま	大さじ4
Ⓐ 粉チーズ	大さじ4
タルタルヨーグルト（材料･作りかたは下記参照）	適量

作りかた

1. じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み レンジ 600W 約2分 で加熱する。
2. ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み レンジ 600W 約2分 で加熱する。
3. さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせたⒶの順につける。
4. ①、②に合わせたⒶをつける。
5. さけを脚の開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、周りに④をのせ、テーブルプレートに置き 181 サーモンごまチーズフライ で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り**タルタルヨーグルト**を添える。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58~60

タルタルヨーグルト

材料	4人分
ゆで卵（あらくきざむ）	1個
ピクルス（みじん切り）	小2本
玉ねぎ（みじん切り）	½個（約100g）
Ⓐ ヨーグルト（市販のプレーンタイプ）	200g
Ⓐ 塩	小さじ½
パセリ（みじん切り）	適量

作りかた

Ⓐにゆで卵、ピクルス、玉ねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

ちょっといい話

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

オート 182 チーズフライ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜3人分	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

材料	3人分（9個）
プロセスチーズ（5mm 幅に切る）	18 枚（約 200g）
ベーコン（1 枚を 3 等分する）	3 枚
バジル	9 枚
あらびき黒こしょう	少々
卵（溶きほぐす）	1 個
小麦粉（薄力粉）	大さじ 2
煎りパン粉 ➔P.152	60g

作りかた

1. ベーコンの上にバジルをのせ、あらびき黒こしょうをふる。
2. プロセスチーズ２枚の間に①を２つ折りにして挟み、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 182 チーズフライ で加熱する。

揚げ物(ノンフライ)[コロッケ・天ぷら]

オート 183 ポテトコロッケ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分(8個)
じゃがいも	中２個 （約 300g）
豚ひき肉	150g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	１個
小麦粉（薄力粉）	大さじ２
煎りパン粉 ➔P.152	適量

作りかた

❶ じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて 1cm のさいの目に切りラップをして 028 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。

❷ 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ レンジ 600W 約５分 で加熱し、加熱後ほぐす。

❸ ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ８等分（1個約 55g）し、厚さ 1cm の小判型にして小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❹ 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き 183 ポテトコロッケ で加熱する。

「028 根菜の下ゆで の使いかた」➔P.50、51
「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 184 ひよこ豆とコーンのコロッケ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

材料	3人分(12個)
〈具〉	
ひよこ豆（水煮）	200g
Ⓐ 合びき肉	50g
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)	20g
コーン（缶詰）	50g
塩	小さじ⅓
こしょう	適量
カレー粉	小さじ1～2
小麦粉（薄力粉）	大さじ½
卵（溶きほぐす）	½個
〈衣〉	
Ⓑ 小麦粉（薄力粉）	大さじ4
Ⓑ 卵（溶きほぐす）	1½個
Ⓑ 水	大さじ1
煎りパン粉 ➔P.152	60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ、レンジ 500W 約3分 で加熱して冷ます。

❸ フードプロセッサーにかけるか、裏ごししてペースト状にしたひよこ豆とコーン、塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、卵を②に加えてよく混ぜ合わせる。

❹ ③を 12 等分して形を整え、Ⓑ、**煎りパン粉**の順に衣をつける。

❺ ④を脚を開いたグリル皿の中央に並べ、テーブルプレートに置き 184 ひよこ豆とコーンのコロッケ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

ちょっといい話

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

オート 185 クリームコロッケ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約22分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分(12個)
玉ねぎ（みじん切り）	50g
コーン（缶詰）	45g
じゃがいも	50g
塩、こしょう	各少々
固形スープの素	½個
Ⓐ バター	50g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	40g
牛乳	200mL
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ３
煎りパン粉 ➔P.152	40g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ じゃがいもは皮をむいてラップで包み、レンジ 500W 約3分 で加熱し、加熱後ボウルに入れ、熱いうちに潰しておく。

❸ 深めの耐熱容器にⒶと玉ねぎを入れ、レンジ 600W 約2分 で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。

❹ ③に牛乳を加えて、レンジ 600W 約5分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。

❺ 加熱後、④に②とコーン、固形スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵室で十分冷やし、生地を作る。

❻ ⑤を 12 等分（1 個約 33g）し、小麦粉をつけ、長さ 5cm、厚さ 3cm の小判型に整え、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❼ 脚を開いたグリル皿の中央に⑥を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 185 クリームコロッケ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート186 えびの天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分（16本）
大正えび（またはブラックタイガー）	16尾
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
天かす	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
5. 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 186 えびの天ぷら で加熱する。

天ぷらのコツ

- **冷めた天ぷらのあたためは**
  011 天ぷらのあたため で加熱します。→P.44, 45
- **油は使わない**
  衣は天かすを使います。
- **材料の大きさ、厚さはそろえて**
  大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mm くらいの厚さに切ります。

オート187 魚介の天ぷら（きす・いか・あなご）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

	材料	4人分
右記から1種類選択	〈きすの天ぷら〉 きす（開いてある物、約 20g）	12枚
	〈いかの天ぷら〉 いか（生食用、1.5cm 幅の輪切り）	12個
	〈あなごの天ぷら〉 あなご（煮あなご、1 切れ約 20g の物）	12枚
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	卵（溶きほぐす）	1個
	天かす	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 187 魚介の天ぷら で加熱する。

オート188 野菜の天ぷら（かぼちゃ・さつまいも・れんこん）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

	材料	4人分
右記から1種類選択	〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ（7mm 厚さの薄切り）	16枚
	〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも（7mm 厚さの輪切り）	16枚
	〈れんこんの天ぷら〉 れんこん（7mm の厚さの輪切り）	16枚
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	卵（溶きほぐす）	1個
	天かす	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 188 野菜の天ぷら で加熱する。

オート189 かき揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

	材料	3人分（6枚）
Ⓐ	むきえび（背わたを取り 1cm に切る）	60g
Ⓐ	さつまいも（1cm さいの目切り）	40g
Ⓐ	にんじん（5mm 角切り）	40g
Ⓐ	ごぼう（細切り）	40g
Ⓐ	三つ葉（2cm 幅に切る）	30g
	小麦粉（薄力粉）	大さじ 1
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	小さじ 2
Ⓑ	片栗粉	小さじ 1
Ⓑ	ベーキングパウダー	小さじ½
Ⓑ	水	20mL

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
3. Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
4. Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
5. 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて、円形で平らに 6 等分し、広げて並べ、テーブルプレートに置き 189 かき揚げ で加熱する。

オート190 桜えびのかき揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

	材料	3人分（6枚）
Ⓐ	桜えび（釜揚げ）	90g
Ⓐ	小ねぎ（小口切り）	15g
	小麦粉（薄力粉）	大さじ 1
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	小さじ 2
Ⓑ	片栗粉	小さじ 1
Ⓑ	ベーキングパウダー	小さじ½
Ⓑ	水	20mL

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
3. Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
4. 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて、円形で平らに 6 等分し、広げて並べ、テーブルプレートに置き 190 桜えびのかき揚げ で加熱する。

揚げ物（ノンフライ）[その他]

オート 191 チキン南蛮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	

材料	4人分（12個）
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2 枚
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1
Ⓐ 酒	大さじ 1
Ⓐ しょうが（すりおろす）	小さじ 1 ½（約 10g）
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ 3
〈甘酢だれ〉	
Ⓑ しょうゆ	大さじ 2
Ⓑ 酢	大さじ 2
Ⓑ 砂糖	大さじ 1 ½
Ⓑ 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	½本
〈タルタルソース〉	
卵（溶きほぐす）	1 個
Ⓒ ピクルス（みじん切り）	2 個（約 40g）
Ⓒ マヨネーズ	大さじ 4
Ⓒ 塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 鶏肉は 1 枚を 6 等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15 分以上おく。

❷ 耐熱容器にⒷを入れ レンジ 600W 約2分 で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。

❸ 耐熱容器に卵を入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、Ⓒを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。

❹ ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。

❺ ④の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 191 チキン南蛮 で加熱する。

❻ 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢だれにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60

チキン南蛮のコツ

●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節 強 で加熱します。

●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

オート 192 チキンナゲット

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	

材料	4人分（20個）
鶏むね肉（皮なし、1 枚約 200g の物）	1 枚
Ⓐ 鶏ひき肉	200g
Ⓐ 卵（溶きほぐす）	1 個
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	大さじ 2
Ⓐ ナツメグ	少々
塩、こしょう	各適量
卵（溶きほぐす）	1 個
コーンミール	大さじ 5

作りかた

❶ 鶏肉は、あらみじん切りにしておく。

❷ ボウルに①とⒶを入れてよく混ぜる。

❸ ラップの上に②をのせ、長さ約 30cm、高さ 3 〜 4cm の棒状にして、包丁で切れるかたさになるまで冷凍室で冷凍する。

❹ ③を 20 等分に切り、塩、こしょうをし、卵、コーンミールの順につける。

❺ 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 192 チキンナゲット で加熱する。

チキンナゲットのコツ

●**冷凍させる時間は**
4 人分は約 1 時間、1 〜 2 人分は約 30 分を目安にしてください。

オート 193 スコッチエッグ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート / 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1〜4人分	

材料	4人分（12個）
うずらの卵（水煮）	12 個
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	50g
Ⓐ バター	小さじ 2（約 8g）
Ⓑ 合びき肉	150g
Ⓑ パン粉	15g
Ⓑ 牛乳	大さじ 1 ½
Ⓑ 卵（溶きほぐす）	25g
Ⓑ 塩、こしょう、ナツメグ	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ 2
卵（溶きほぐす）	1 個
煎りパン粉 →P.152	60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 約2分 で加熱し、あら熱を取る。

❸ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて 12 等分し、うずらの卵を包み形を整える。

❹ ③に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❺ 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 193 スコッチエッグ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60

オート 194 春巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	

材料	4人分（8本）
豚もも薄切り肉	100g
Ⓐ しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ 1
Ⓐ 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ 1
Ⓐ 片栗粉	大さじ 1
Ⓐ こしょう	少々
Ⓑ たけのこ水煮（せん切り）	100g
Ⓑ 長ねぎ（せん切り）	1 本
Ⓑ ピーマン（せん切り）	2 個
Ⓑ 生しいたけ（せん切り）	2 枚
Ⓑ にんじん（せん切り）	30g
春雨（乾燥のまま1〜2cmの長さに切る）	10g
春巻きの皮（市販の物）	8 枚
Ⓒ 小麦粉（薄力粉）	大さじ 2
Ⓒ 水	大さじ 2

作りかた

❶ 豚肉は、繊維に垂直に 5cm の長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜておく。

❷ ①にⒷを加えてよく混ぜ、レンジ 600W 約6分 で加熱する。

❸ ②に春雨を加えて混ぜ 8 等分する。

❹ 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。

❺ 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 194 春巻き で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60

オート 195 豚肉とキムチの春巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量 1〜4人分	

材料	4人分（8本）
豚もも薄切り肉	100g
Ⓐ しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ 1
Ⓐ 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ 1
Ⓐ 片栗粉	大さじ 1
Ⓐ こしょう	少々
Ⓑ たけのこ水煮（せん切り）	50g
Ⓑ 長ねぎ（せん切り）	1 本
Ⓑ 白菜キムチ（細かく切る）	200g
Ⓑ 生しいたけ（せん切り）	1 枚
春雨（乾燥のまま1〜2cmの長さに切る）	10g
韓国のり	8 枚
春巻きの皮（市販の物）	8 枚
Ⓒ 小麦粉（薄力粉）	大さじ 2
Ⓒ 水	大さじ 2

作りかた

❶ 豚肉は、繊維に垂直に 5cm の長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜておく。

❷ ①にⒷを加えてよく混ぜ、レンジ 600W 約6分 で加熱する。

❸ ②に春雨を加えて混ぜ 8 等分する。

❹ 皮を広げて韓国のりをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。

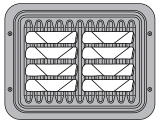
❺ 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 195 豚肉とキムチの春巻き で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60

春巻きのコツ

●**巻きかたは**
皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。

●**並べかたは**
グリル皿にヨコに並べます。



オート 196 フライドポテト

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約23分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段
1～2人分	テーブルプレート

材料	2人分
じゃがいも	250g
塩	適量

作りかた

❶ じゃがいもは、よく洗い、厚さ 1.5 ～ 2cm のくし形に切り 15 分以上水にさらしておく。

❷ ①をザルに上げて水けを切り、キッチンペーパーでふき取る。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして黒皿の中央に寄せて並べる。

❸ 食品を入れずに 196 フライドポテト で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

❺ 加熱後、熱いうちに塩をまぶす。

オート 197 さつま揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）
1～3人分	テーブルプレート

材料		3人分（6個）
いわしのすり身		200g
にんじん（せん切り）		75g
枝豆（ゆでた物）		75g
塩		小さじ½強
Ⓐ	砂糖	大さじ 1
Ⓐ	しょうゆ	小さじ½
Ⓐ	みりん	小さじ 1
Ⓐ	酒	小さじ 1
Ⓐ	しょうが汁	小さじ 1
Ⓐ	卵白	1 個分

作りかた

❶ すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらⒶを入れてさらに混ぜる。

❷ ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ 6 等分する。

❸ 手に水をつけ、②を厚さ 1cm の円形にのばし、形を整える。

❹ 脚を開いたグリル皿に③を並べる。

❺ ④をテーブルプレートに置き 197 さつま揚げ で加熱する。

オート 198 白身魚のすり身揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）
2～3人分	テーブルプレート

材料		3人分（6個）
Ⓐ	すり身（白身）	220g
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	75g
Ⓐ	片栗粉	小さじ 2
Ⓐ	しょうが汁	小さじ 1
Ⓐ	砂糖	小さじ½
Ⓐ	塩	適量
Ⓐ	七味とうがらし	適量
小麦粉（薄力粉）		大さじ 2
卵（溶きほぐす）		1 個
煎りパン粉 ➔P.152		30g

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、6 等分する。

❷ ①に小麦粉をつけながら厚さ 1cm の長方形に伸ばし、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 198 白身魚のすり身揚げ で加熱する。

オート 199 がんもどき

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）
1～2人分	テーブルプレート

材料		2人分（4個）
木綿豆腐		½丁
大正えび（背わた、殻をとる）		2 尾
鶏ひき肉		25g
片栗粉		15g
Ⓐ	酒	大さじ½
Ⓐ	砂糖	小さじ½
Ⓐ	塩	小さじ⅓
Ⓐ	しょうゆ	小さじ½
にんじん（せん切り）		20g
さやえんどう（せん切り）		2 枚
生しいたけ（石づきを取り、せん切り）		1 枚

作りかた

❶ 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。

❷ 野菜はラップに包み、 レンジ 500W 約40秒 で加熱する。

❸ すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、①と鶏肉、片栗粉、Ⓐを加えてすり混ぜる。

❹ ③に②を入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜる。

❺ ④を 4 等分にし、手にサラダ油（分量外）をつけて厚さ 1cm の円形にする。脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 199 がんもどき で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58 ~ 60

がんもどきのコツ

●**豆腐の水切りは**
しっかり行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。

煮物[肉]

オート200 煮豚

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約40分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料		4人分
豚肩ロース肉(かたまり)		400g
長ねぎ(ナナメ薄切り)		½本(約50g)
しょうが(薄切り)		1かけ(約15g)
Ⓐ	豚肉のゆで汁	カップ1
Ⓐ	酒	カップ½
Ⓐ	しょうゆ	カップ½
Ⓐ	砂糖	大さじ3

作りかた

❶ 豚肉を木綿製のたこ糸でしばって、形を整える。

❷ 鍋に湯を沸かし、①を入れ、煮立ったら弱火にし、約15分ゆでる。ゆで汁はとっておく。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶを入れ、②、長ねぎ、しょうがを加え、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照)をし、テーブルプレートの中央に置き 200 煮豚 で加熱する。

❹ 加熱後、取り出して豚肉の上下を返し約10分おき、味をしみこませる。

❺ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

煮物のコツ

●容器は大きくて深めの物を
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●煮汁は多めにする
豚肉を煮るときの煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

●オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
金属製の物は使わないでください。

●加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート201 簡単煮豚

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約19分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料		4人分
豚肩ロース肉(かたまり)		400g
長ねぎ(ナナメ薄切り)		40g
白菜(2cm幅に切る)		200g
Ⓐ	しょうゆ	大さじ4
Ⓐ	酒	大さじ4
Ⓐ	みりん	大さじ4
Ⓐ	しょうが(薄切り)	2かけ
塩、こしょう		各少々
長ねぎ(白髪ねぎにする)		適量
小ねぎ(小口切り)		適量

作りかた

❶ 豚肉を2等分にして塩、こしょうをする。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶを入れ、①、長ねぎ、白菜をかるく混ぜて、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照)をし、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き 201 簡単煮豚 で加熱する。

❸ 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませ、皿に並べ、白髪ねぎ、小ねぎを添える。

オート202 ロールキャベツ

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

材料		4人分
キャベツ		8枚(約500g)
Ⓐ	合びき肉	200g
Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り)	50g
Ⓐ	牛乳	大さじ3
Ⓐ	パン粉	30g
Ⓐ	卵(溶きほぐす)	¼個
Ⓐ	ナツメグ、塩、こしょう	各少々
Ⓑ	スープ(固形スープの素)	カップ1½(2個を溶く)
Ⓑ	トマトケチャップ	大さじ4
Ⓑ	しょうゆ	小さじ2
Ⓑ	塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)		50g

作りかた

❶ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 027 葉・果菜の下ゆで で加熱して水けを切る。

❷ ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。

❸ ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒷを加え、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照)をして、テーブルプレートの中央に置き 202 ロールキャベツ で加熱する。

「027 葉・果菜の下ゆで の使いかた」
➔P.50、51

オート203 簡単ロールキャベツ

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

材料		2人分
キャベツ		4枚(約250g)
Ⓐ	合びき肉	100g
Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り)	25g
Ⓐ	牛乳	大さじ1½
Ⓐ	パン粉	15g
Ⓐ	ナツメグ、塩、こしょう	各少々
Ⓑ	スープ(固形スープの素)	カップ½(½個を溶く)
Ⓑ	塩、こしょう	各少々
ベーコン(細切り)		½枚
トマト(種を取り、さいの目切り)		40g

作りかた

❶ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 027 葉・果菜の下ゆで で加熱して水けを切る。

❷ ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。

❸ ②を4等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに③を並べ、合わせたⒷを加え、ベーコンとトマトを散らす。オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照)をして、テーブルプレートの中央に置き 203 簡単ロールキャベツ で加熱する。

❺ 加熱後、取り出して汁をすくい、ロールキャベツの上にかけてから約10分おき、味をしみ込ませる。

「027 葉・果菜の下ゆで の使いかた」
➔P.50、51

オート 204 肉じゃが

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約40分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

	材料	4人分
	豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	150g
Ⓐ	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	中２個（約300g）
Ⓐ	にんじん（乱切り）	小１本（約100g）
Ⓐ	玉ねぎ（くし形切り）	小１個（約100g）
Ⓐ	干ししいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）	６枚
Ⓑ	だし汁	カップ1½
Ⓑ	しょうゆ	大さじ３
Ⓑ	酒	カップ½
Ⓑ	砂糖	大さじ４
	サラダ油	適量
	さやえんどう（ゆでた物）	適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加え オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 204 肉じゃが で加熱する。

❸ 加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませ、お好みでさやえんどうを添える。

オート 205 簡単肉じゃが

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

	材料	2人分
Ⓐ	牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	80g
Ⓐ	じゃがいも（3cm 角に切る）	100g
Ⓐ	にんじん（5mm の半月切り）	75g
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	50g
Ⓐ	生しいたけ（石づきを取り、４つに切る）	２枚
Ⓑ	めんつゆ（市販の物）	大さじ２½
Ⓑ	みりん	小さじ１
Ⓑ	水	大さじ１½

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。

❷ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 205 簡単肉じゃが で加熱する。

❸ 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

オート 206 牛肉とごぼうのしぐれ煮

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

	材料	3人分
	牛切り落とし肉	200g
	酒	大さじ１
	ごぼう（ささがきにし、酢水につける）	100g
	しょうが（せん切り）	½かけ
Ⓐ	しょうゆ、みりん	各大さじ３
Ⓐ	酒、砂糖	各大さじ３

作りかた

❶ 牛肉は酒をふっておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうが、合わせたⒶをよく混ぜる。

❸ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 206 牛肉とごぼうのしぐれ煮 で加熱する。

オート 207 肉豆腐

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

	材料	3人分
Ⓐ	牛バラ薄切り肉	200g
Ⓐ	長ねぎ（5mm 幅のナナメ切り）	70g
Ⓐ	えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	100g
Ⓐ	糸こんにゃく（白色の物）	100g
	木綿豆腐	１丁（約300g）
Ⓑ	砂糖	大さじ２
Ⓑ	しょうゆ	大さじ３
Ⓑ	酒	大さじ１
Ⓑ	だし汁	カップ½

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして９等分する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①とⒶを並べて入れる。

❸ 合わせたⒷをかけ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 207 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

煮物

肉

オート 208 豚の角煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約55分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	テーブルプレート
1～4人分	

材料		4人分
豚バラかたまり肉		500g（8 つに切る）
しょうが（薄切り）		1 かけ（約 15g）
長ねぎ（5cmの長さに切る）		$\frac{1}{2}$本（約50g）
大根（2cm厚さの半月切り）		200g
Ⓐ	水	カップ 1
Ⓐ	酒	カップ$\frac{1}{2}$
Ⓐ	しょうゆ	カップ$\frac{1}{2}$
Ⓐ	砂糖	大さじ 5
Ⓐ	みりん	大さじ 1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 大根はラップで包み028 根菜の下ゆで仕上がり調節弱で加熱する。

❸ 食品を入れずに過熱水蒸気オーブン 予熱あり 150℃ 20～30分で予熱する。

❹ 豚肉は黒皿にオーブンシートを敷き並べる。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。

❻ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**→P.168）とふたをしてテーブルプレートの中央に置き208 豚の角煮で加熱する。

「028 根菜の下ゆでの使いかた」→P.50、51

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」→P.67

オート 209 もつ煮

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

材料		2人分
もつ（市販のゆでてある物）		200g
こんにゃく（ひとくち大の薄切りに切る）		$\frac{1}{2}$枚
大根（5mm 厚さのいちょう切り）		60g
にんじん（5mm厚さのいちょう切り）		30g
にんにく（薄切り）		2片
しょうが（すりおろす）		2 かけ
Ⓐ	水	カップ$\frac{3}{4}$
Ⓐ	酒	カップ 1
Ⓐ	砂糖	大さじ 1
Ⓐ	みそ	大さじ 4

作りかた

❶ もつは白い脂を丁寧に取り除き、塩（分量外）でよくもんで水で洗い流す。その後10分ゆでてひとくち大に切る。

❷ ①と残りの具材、Ⓐを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**→P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き209 もつ煮で加熱する。

もつ煮のコツ

●**もつの下ごしらえは**
丁寧に行います。下ごしらえを丁寧にすることにより、臭みをおさえます。

オート 210 筑前煮

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

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

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。

❷ ①とⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**→P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き210 筑前煮で加熱する。

❸ 加熱後、取り出してかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

オート 211 治部煮

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

材料		2人分
鶏もも肉（ひとくち大に切る）		200g
にんじん（3mm 厚さの半月切り）		$\frac{1}{4}$本（約30g）
小松菜（4cm 幅に切る）		100g
生しいたけ（ひとくち大に切る）		2枚
Ⓐ	だし汁	カップ 1
Ⓐ	みりん	大さじ 5
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 3
Ⓑ	小麦粉	小さじ 2
Ⓑ	水	大さじ 1
わさび		適量

作りかた

❶ 鶏肉に塩と酒（分量外）をふりかける。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**→P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き211 治部煮で加熱する。

❸ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷをまわし入れ、よく混ぜる。

❹ 器に盛り、わさびをのせる。

オート 212 鶏と大根の煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約40分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
2～4人分	

材料		4人分
大根（2cm 厚さの半月切り）		500g
鶏もも肉（皮つき、1 枚約 250g の物、ひとくち大に切る）		1枚
しょうが（せん切り）		1かけ
Ⓐ	だし汁	カップ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ$\frac{1}{2}$
Ⓐ	みりん	大さじ 2
Ⓐ	砂糖	大さじ 2$\frac{1}{2}$
Ⓐ	塩	小さじ 1

作りかた

❶ 大根は面取りをして、ラップで包み028 根菜の下ゆで仕上がり調節弱で加熱し、水にさらす。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、鶏肉、しょうがを入れ、合わせたⒶを加えてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**→P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き212 鶏と大根の煮物で加熱する。

❸ 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

「028 根菜の下ゆでの使いかた」→P.50、51

煮物

肉

オート213 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

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

材料	3人分
木綿豆腐	1丁（約300g）
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）	200g
Ⓐ 大根おろし	200g
Ⓐ しょうが（すりおろす）	小さじ1
Ⓐ だし汁	カップ¾
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ 酒	小さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ½
Ⓐ 塩	少々
あさつき（小口切り）	適量

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして9等分する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたⒶを入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 213 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 で加熱する。

❸ 加熱後、あさつきを添える。

オート214 マーボーなす

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

材料	2人分
なす	3本（約300g）
豚ひき肉	100g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）	大さじ2
Ⓐ にんにく（みじん切り）	1片
Ⓐ しょうが（みじん切り）	½かけ
Ⓐ 豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
Ⓐ 甜麺醤（テンメンジャン）	小さじ2
Ⓐ 水	カップ¾
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ1
Ⓐ ごま油	小さじ½
Ⓐ 塩	少々
Ⓑ 片栗粉	大さじ1
Ⓑ 水	大さじ1

作りかた

❶ なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。

❸ ②にオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 214 マーボーなす で加熱する。

❹ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

オート215 マーボー豆腐

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約12分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分
絹ごし豆腐（さいの目切り）	1丁（約400g）
豚ひき肉	200g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）	大さじ2
Ⓐ にんにく（みじん切り）	2片
Ⓐ しょうが（みじん切り）	2かけ
Ⓐ 豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
Ⓐ 甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 砂糖	小さじ2
Ⓐ 紹興酒または酒	大さじ2
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2
Ⓐ ごま油	小さじ1
Ⓐ 水	300mL
Ⓐ こしょう	少々
Ⓑ 片栗粉	大さじ2
Ⓑ 水	大さじ2

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚肉、合わせたⒶを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。

❷ ①にオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 215 マーボー豆腐 で加熱する。

❸ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えかるく混ぜる。

オート216 かぼちゃのそぼろ煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分
かぼちゃ（3cm角に切る）	500g
豚ひき肉	100g
Ⓐ めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ4
Ⓐ 水	大さじ6
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓑ 片栗粉	小さじ4
Ⓑ 水	小さじ4
グリーンピース	適量

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。

❷ かぼちゃを加えて混ぜオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き 216 かぼちゃのそぼろ煮 で加熱する。

❸ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えかるく混ぜ、グリーンピースを散らす。

オート217 煮込みハンバーグ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）	中½個（約100g）
Ⓐ しめじ（石づきを取り小房に分ける）	150g
Ⓐ バター	大さじ1
ハンバーグ →P.100	4個
Ⓑ デミグラスソース（缶詰）	150g
Ⓑ 水	カップ½
Ⓑ 固形スープの素	½個
Ⓑ 赤ワイン	大さじ2
Ⓑ トマトケチャップ	大さじ1
Ⓑ ウスターソース	大さじ½
Ⓑ ローリエ	1枚
Ⓑ 塩、こしょう	各少々
お好みで野菜（ゆでた物）	適量

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約3分10秒 で加熱し、かき混ぜる。

❷ ①に混ぜ合わせたⒷを加えてかき混ぜ、**ハンバーグ**を加えてテーブルプレートの中央に置き 217 煮込みハンバーグ で加熱する。

❸ 加熱後、皿に盛り、お好みで野菜を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

煮物［魚介］

オート218 ぶり大根

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量　1〜3人分	テーブルプレート

材料		3人分
大根（2cm厚さの半月切り）		6個（約200g）
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）		2切れ
Ⓐ	水	カップ¾
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2⅔
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓐ	しょうが（薄切り）	1かけ

作りかた

❶ 大根は面取りをして、ラップで包み 028 根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水にさらす。

❷ ぶりは3等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ざるに上げる。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 218 ぶり大根 で加熱する。

❹ 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

「028 根菜の下ゆで の使いかた」→P.50、51

オート219 簡単ぶり大根

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量　1〜3人分	テーブルプレート

材料		3人分
大根		100g
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）		3切れ
塩		適量
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓑ	だし汁	カップ1
Ⓑ	砂糖	大さじ1
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1½
Ⓑ	みりん	大さじ1½
Ⓑ	酒	カップ¼

作りかた

❶ 大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。

❷ ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶに10〜15分つけておく。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、その上に汁けを切った②を入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 219 簡単ぶり大根 で加熱する。

❹ 加熱後、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

オート220 かれいの煮つけ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量　1〜3人分	テーブルプレート

材料		3人分
かれいの切り身（1切れ約100gの物）		3切れ
Ⓐ	しょうが（せん切り）	½かけ
Ⓐ	水	カップ¼
Ⓐ	酒	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ1

作りかた

❶ かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 220 かれいの煮つけ で加熱する。

❸ 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

オート221 きんめだいの煮つけ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量　1〜3人分	テーブルプレート

材料		3人分
きんめだいの切り身（1切れ約100gの物）		3切れ
Ⓐ	しょうが（せん切り）	½かけ
Ⓐ	水	カップ¼
Ⓐ	酒	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ1

作りかた

❶ きんめだいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 221 きんめだいの煮つけ で加熱する。

❸ 加熱後、煮汁をきんめだい全体にかけ、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

オート222 さばのみそ煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量　1〜3人分	テーブルプレート

材料		3人分
さばの切り身（1切れ約100gの物）		3切れ
長ねぎ（5cmの長さに切る）		½本
Ⓐ	しょうが（薄切り）	½かけ
Ⓐ	水	カップ¼
Ⓐ	みそ	大さじ2½
Ⓐ	砂糖	大さじ1½
Ⓐ	酒	大さじ3

作りかた

❶ さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。

❸ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照→P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 222 さばのみそ煮 で加熱する。

オート 223 さんまのしょうが煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約39分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 3~4人分	

材料		4人分(4尾分)
さんま(1尾約150gの物)		4尾
Ⓐ	しょうが(せん切り)	2かけ
Ⓐ	酒	大さじ3
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ3
Ⓐ	砂糖	大さじ3
Ⓐ	酢	大さじ2
Ⓐ	水	カップ1

作りかた

❶ さんまは皮に竹ぐしで穴をあけ、頭、内臓、尾を取って水洗いし、1尾を6等分にする。

❷ ①に熱湯をかけて湯通しし、キッチンペーパーで水けをふき取る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶと②を入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ参照**➔P.168)をしてテーブルプレートの中央に置き 223 さんまのしょうが煮 で加熱する。

オート 224 さんまの柔らか煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約180分	給水タンク 満水 / グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

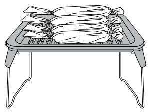
材料		4人分(4尾分)
さんま(1尾約150gの物)		4尾
塩		適量
Ⓐ	オリーブ油	40g
Ⓐ	穀物酢	40g
Ⓐ	にんにく(薄切り)	2片
Ⓐ	ローリエ(半分にちぎる)	2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。

❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



❹ ③をテーブルプレートに置き 224 さんまの柔らか煮 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

オート 225 昆布巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約18分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 2~4人分	

材料		4人分(8個)
昆布(長さ約9cmの物)		8枚
水		カップ2¼
さけの切り身(1切れ約100gの物)		1切れ
かんぴょう(長さ約15cmの物)		8本
塩		小さじ½
Ⓐ	しょうが(せん切り)	1かけ
Ⓐ	昆布の戻し汁	カップ1½
Ⓐ	黒酢	大さじ3
Ⓐ	みりん	大さじ2
Ⓐ	酒	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ2

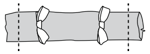
作りかた

❶ 昆布は約30分、分量の水に浸して戻し、キッチンペーパーで水けをふき取る。戻し汁は残しておく。

❷ かんぴょうは水で洗って塩でもみ、水で洗い流した後、水に約10分浸して絞る。

❸ さけはタテヨコに4等分にするように切る。

❹ ①の昆布で、さけの切り身を巻き、上から昆布をもう1枚巻いて②のかんぴょうで2か所をしばる。両端の昆布を切り落とす。



❺ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④と合わせたⒶを入れ、テーブルプレートの中央に置き 225 昆布巻き で加熱する。

❻ 加熱後、すぐに昆布巻きを裏返してあら熱をとり、半分に切る。

煮物[野菜]

オート 226 かぼちゃの含め煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約43分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1~4人分	

材料		4人分
かぼちゃ(ひとくち大に切る)		500g
Ⓐ	だし汁	カップ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	砂糖	大さじ1

作りかた

❶ かぼちゃとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ参照**➔P.168)をしてテーブルプレートの中央に置き 226 かぼちゃの含め煮 で加熱する。

オート 227 かぼちゃの煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 2~4人分	

材料		4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)		500g
Ⓐ	だし汁	カップ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	酒	大さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ参照**➔P.168)をし、テーブルプレートの中央に置き 227 かぼちゃの煮物 で加熱する。

❷ 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

オート 228 里いもの含め煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約43分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1~4人分	

材料		4人分
里いも(ひとくち大に切る)		500g
Ⓐ	だし汁	カップ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	砂糖	大さじ1

作りかた

❶ 里いもとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ参照**➔P.168)をしてテーブルプレートの中央に置き 228 里いもの含め煮 で加熱する。

オート 229 里いもの煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1~2人分	

材料		2人分
里いも(ひとくち大に切る)		250g
Ⓐ	だし汁	カップ¼
Ⓐ	しょうゆ	小さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ1
Ⓐ	酒	大さじ½

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ参照**➔P.168)をし、テーブルプレートの中央に置き 229 里いもの煮物 で加熱する。

❷ 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

オート230 いも煮

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

材料		2人分
	里いも	150g
	牛切り落とし肉	50g
	こんにゃく（ひとくち大に切る）	50g
	ごぼう（3mm幅のナナメ切り）	30g
	長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）	½本
	しめじ	30g
Ⓐ	酒	大さじ1½
Ⓐ	砂糖	大さじ1½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	水	カップ1

作りかた

❶ 里いもは皮をむいて4等分に切り、塩（分量外）でもんで洗い流す。

❷ ①とごぼうをラップで包み、028 根菜の下ゆで 仕上がり調節弱で加熱する。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と残りの具材、Ⓐを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き 230 いも煮 で加熱する。

「028 根菜の下ゆで の使いかた」➔P.50、51

オート231 いもたこ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約39分	テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量	
2~3人分	

材料		3人分
	たこ（ゆでたもの、ひとくち大に切る）	150g
	里いも（ひとくち大に切る）	440g
Ⓐ	水	カップ1¼
Ⓐ	みりん	大さじ3
Ⓐ	しょうゆ	大さじ3
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうが	1かけ

作りかた

❶ たこと里いも、Ⓐを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 231 いもたこ で加熱する。

オート232 おでん

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~2人分	

材料		2人分
	はんぺん	½枚
	ちくわ	2本
	こんにゃく	½枚
	大根	140g
	さつま揚げ	1枚
	昆布（乾燥した物）	4個
Ⓐ	だし汁	500mL
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	薄口しょうゆ	大さじ½
Ⓐ	塩	小さじ⅓

作りかた

❶ はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。

❷ ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたⒶを入れ、混ぜる。

❹ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き 232 おでん で加熱する。

オート233 たけのこの土佐煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量	
2~4人分	

材料		4人分
	たけのこ水煮	500g
Ⓐ	だし汁	カップ1
Ⓐ	みりん	大さじ3
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ1
	かつおぶし	10g

作りかた

❶ たけのこ水煮はさっと水洗いをし、ひとくち大に切る。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせたⒶ、かつおぶしの⅔量を入れる。

❸ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 233 たけのこの土佐煮 で加熱する。

❹ 加熱後、残りのかつおぶしを加え、かき混ぜる。

⚠ 警告

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

オート 234 切り干し大根の煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約47分	給水タンク 空
1回に作れる分量 3~4人分	テーブルプレート

材料		4人分
切り干し大根		40g
油揚げ		2 枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、薄切り）		2 枚
にんじん（3cm 長さのせん切り）		½本
Ⓐ	だし汁	カップ 3
Ⓐ	砂糖	小さじ 2
Ⓐ	酒	大さじ 1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ	みりん	大さじ 1
Ⓐ	ごま油	小さじ 2

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水に約 30 分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、合わせたⒶを入れてよく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をしてテーブルプレートの中央に置き 234 切り干し大根の煮物 で加熱する。

オート 235 ひじきの煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料		4人分
ひじき（乾燥）		20g
油揚げ（湯通しし、せん切り）		1 枚
干ししいたけ		3 枚
にんじん（せん切り）		30g
こんにゃく（せん切り）		¼枚
Ⓐ	しいたけの戻し汁	大さじ4½
Ⓐ	酒	大さじ 2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2½
Ⓐ	砂糖	大さじ 3

作りかた

❶ ひじきは、たっぷりの水（分量外）に 20 分ほどつけて戻し、水けを切る。干ししいたけは水（分量外）で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたⒶを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 235 ひじきの煮物 で加熱する。

❸ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

オート 236 ふろふき大根

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約9分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2人分	テーブルプレート

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

作りかた

❶ 大根は 2cm 幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから 3mm 幅の切れ目を表面に入れておく。

❷ ①を重ならないように広げてラップに包み レンジ 800W 約 1 分 で加熱しラップをしたまま約 5 分おく。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。

❹ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 236 ふろふき大根 で加熱する。

❺ 加熱後、ラップをしたまま約 15 分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたⒶをかけて、ゆずの皮を散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 237 きんぴらごぼう

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~3人分	テーブルプレート

材料		3人分
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）		100g
ピーマン（せん切り）		1 個
にんじん（せん切り）		30g
Ⓐ	砂糖	大さじ 1 ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 1
Ⓐ	塩	小さじ⅓
Ⓐ	酒	大さじ 2
Ⓐ	みりん	大さじ⅔
Ⓐ	ごま油	小さじ 1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜる。

❷ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 237 きんぴらごぼう で加熱する。

❸ 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

オート 238 白滝とえのきだけのいり煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約5分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料		4人分
白滝		1 個（約 200g）
えのきだけ		小 1 個（約100g）
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	砂糖、ごま油	各小さじ 1 弱
削りがつお、七味とうがらし		各適量

作りかた

❶ 白滝は洗ってザク切りにし、深めの耐熱容器に広げ レンジ 800W 約1分40秒 で加熱して水けを切る。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と、根を切り、2 つに切ったえのきだけを入れ、Ⓐを加えて混ぜる。

❸ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 238 白滝とえのきだけのいり煮 で加熱する。

❹ 加熱後、削りがつお、七味とうがらしを加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60

オート 239 高野豆腐と野菜の含め煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料		4人分
高野豆腐		4 枚
しめじ		100g
ゆでぎんなん		8個
にんじん（厚さ 3mm の輪切りにし、花形に抜いた物）		12枚
さやいんげん（半分に切る）		5本
Ⓐ	だし汁	カップ 2⅕
Ⓐ	砂糖	大さじ 2
Ⓐ	みりん	大さじ 3
Ⓐ	しょうゆ	大さじ4½
Ⓑ	片栗粉	大さじ 1
Ⓑ	水	大さじ 1

作りかた

❶ 高野豆腐は湯（分量外）で戻し、かるく絞って水けを切り 2 等分する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と野菜、合わせたⒶを入れる。

❸ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照 ➔P.168）をし、テーブルプレートの中央に置き 239 高野豆腐と野菜の含め煮 で加熱する。

❹ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷをまわし入れ、よく混ぜる。

煮物 野菜

オート240 なすの煮浸し

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 2人分	

材料	2人分
なす(へたを取る)	中4本(約400g)
オクラ(へたを取る)	4本(約40g)
Ⓐ だし汁	カップ¾
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ½
Ⓐ ごま油	小さじ1
Ⓐ しょうが(すりおろす)	1かけ
Ⓐ 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本
大根おろし	適量
小ねぎ(小口切り)	適量

作りかた

1. なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
2. オクラは塩小さじ1(分量外)で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照 ➔P.168)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 240 なすの煮浸し で加熱する。
4. 加熱後、そのまま加熱室に約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

オート241 はりはり漬け

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

材料	2人分
切り干し大根	30g
にんじん(せん切り)	50g
ちりめんじゃこ(湯通しした物)	20g
Ⓐ しょうゆ、酢	各大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ½
Ⓐ 酒	大さじ1
針しょうが	適量

作りかた

1. 切り干し大根は水洗いしてから水で戻し、水けを絞って食べやすい長さに切る。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜる。
3. ②にオーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照 ➔P.168)をし、テーブルプレートの中央に置き 241 はりはり漬け で加熱する。
4. 加熱後、ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

オート242 ラタトゥイユ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約16分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1~4人分	

材料	4人分
なす	2本(約140g)
赤パプリカ	½個(約160g)
黄パプリカ	½個(約160g)
ズッキーニ	1本(約200g)
かぼちゃ	200g
Ⓐ にんにく(みじん切り)	2片
Ⓐ オリーブ油	大さじ2
Ⓐ ホールトマト(缶詰、あらくきざむ)	100g
Ⓐ 白ワイン	小さじ2
Ⓐ 固形スープの素	½個
Ⓐ 水	カップ½
Ⓐ ローリエ	1枚
Ⓐ 塩、こしょう	各少々

作りかた

1. 野菜は、すべて1cm角に切っておく。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
3. ②にオーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照 ➔P.168)をし、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き 242 ラタトゥイユ で加熱する。

オート243 カポナータ風野菜の簡単煮

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

材料	3人分
なす	1½本(約100g)
ズッキーニ	½本(約100g)
赤パプリカ	⅙個(約50g)
黄パプリカ	⅙個(約50g)
セロリ	50g
Ⓐ にんにく(みじん切り)	½片
Ⓐ オリーブ油	大さじ1
Ⓑ ホールトマト(缶詰、あらくきざむ)	100g
Ⓑ ローリエ	1枚
Ⓑ 砂糖	小さじ2
Ⓑ 水	100mL
Ⓑ 固形スープの素	1個
Ⓑ 白ワインビネガー(または米酢)	大さじ2
Ⓑ 白ワイン	大さじ1
Ⓑ 塩、こしょう	各少々

作りかた

1. 野菜は、すべて1.5cm角に切る。セロリはラップに包み レンジ500W 約30秒 で加熱しておく。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ レンジ500W 約30秒 で加熱する。
3. ②に①と合わせたⒷを加えてかるく混ぜ、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照 ➔P.168)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 243 カポナータ風野菜の簡単煮 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60

オート244 さつまいもとりんごのバター煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約20分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 1~4人分	

材料	4人分
Ⓐ さつまいも(5mmの半月切り)	大1本(約300g)
Ⓐ りんご(6等分して芯を除き、皮をむいていちょう切り)	1個(約150g)
Ⓐ レーズン(乾燥)	40g
Ⓐ バター	50g
Ⓐ 砂糖	60g
Ⓐ 塩	小さじ⅓
Ⓐ オレンジリキュール	50mL
Ⓐ レモン汁	大さじ1
Ⓐ 水	100mL
くるみ	30g

作りかた

1. くるみは、耐熱容器に入れ、ラップをせずに レンジ500W 約1分 で加熱し、あらくきざむ。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて混ぜる。
3. ②にオーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照 ➔P.168)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 244 さつまいもとりんごのバター煮 で加熱する。
4. 加熱後、耐熱ガラスボウルを取り出し器に盛り、①のくるみを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60

さつまいもとりんごのバター煮のコツ

● **1~2人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

ちょっといい話

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

オート245 黒豆

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約189分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

材料	4人分
黒豆	カップ1(150g)
Ⓐ 砂糖	120g
Ⓐ しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ 塩	小さじ⅓
Ⓐ 重曹	小さじ¼強
Ⓐ 水	カップ4

作りかた

1. 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
2. オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照 ➔P.168)とふたをしてテーブルプレートの中央に置き 245 黒豆 で加熱する。
3. 1~2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

煮物 野菜

煮物[カレー・シチュー]

オート246 ポークカレー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約47分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料		4人分
	豚シチュー・カレー用肉（1.5～2cm厚さ、2cm角に切る）	200g
	塩、こしょう	各少々
Ⓐ	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	大1個（約200g）
Ⓐ	玉ねぎ（くし形切り）	中1個（約200g）
Ⓐ	にんじん（乱切り）	小1本（約100g）
Ⓑ	カレールー	小1箱（約120g）
Ⓑ	水	カップ3
	サラダ油	適量

作りかた

❶ 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒷを入れて、レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。

❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**カレー・シチューのコツ参照**）をして、テーブルプレートの中央に置き 246 ポークカレー で加熱する。（加熱の途中15分おきにかき混ぜてルーを溶かす）

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート247 ビーフカレー

加熱時間の目安	加熱 約47分

材料

ポークカレーの材料を参照し、豚シチュー・カレー用肉を牛シチュー・カレー用肉にかえる。

作りかた

ポークカレーの作りかたを参照し 247 ビーフカレー で加熱する。

オート248 ビーフシチュー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約80分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料		4人分
	牛すね肉（1.5～2cm厚さ、5cm角に切る）	400g
	塩、こしょう	各少々
	小麦粉（薄力粉）	大さじ1
	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	大1個（約200g）
	にんじん（乱切り）	中1本（約150g）
	玉ねぎ（くし形切り）	中1個（約200g）
Ⓐ	バター	25g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	40g
Ⓑ	スープ（固形スープの素）	カップ2～2½（2個を溶く）
Ⓑ	トマトピューレ	カップ¼
Ⓑ	赤ワイン	大さじ3
Ⓑ	砂糖	大さじ½
Ⓑ	塩	小さじ⅓
Ⓑ	こしょう	少々
Ⓑ	ローリエ	4枚
	サラダ油	少々
	生クリーム	適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。

❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**カレー・シチューのコツ参照**）をして、テーブルプレートの中央に置き 248 ビーフシチュー で加熱する。（加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する）

❺ 加熱後、好みで生クリームをかける。

オート249 ポークシチュー

加熱時間の目安	加熱 約80分

材料

ビーフシチューの材料を参照し、牛すね肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

作りかた

ビーフシチューの作りかたを参照し 249 ポークシチュー で加熱する。

カレー・シチューのコツ

●**容器は大きくて深めの物を**
直径約25cm（内径約22.5cm）深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●**オーブンシートで落としぶたをする**
落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切れ目を入れた物を使います。金属製の物は使わないでください。

スープ・だし・汁物

オート 250 チキンスープカレー

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

	材料	2~3人分
	鶏もも肉（1枚約250gの物）	½枚
	塩、こしょう	各少々
	小麦粉（薄力粉）	大さじ½
	じゃがいも（乱切りにする）	中1個（約130g）
	セロリ（筋を取り、ひと口大に切る）	½本
	赤ピーマン（1cm幅に切る）	¼個（約40g）
	ブロッコリー（小房に分ける）	¼株（約40g）
	にんにく（薄切り）	1片
	しょうが（薄切り）	1かけ
Ⓐ	水	カップ1½
Ⓐ	固形スープの素	1個
Ⓐ	カレー粉	大さじ½~1
Ⓐ	トマトケチャップ	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ½
	オリーブ油	大さじ1

作りかた

❶ 鶏肉は4つに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶす。

❷ フライパンでオリーブ油を熱し、①をいため、表面に焼き色がついたら、じゃがいもを加えて、さっといためる。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と残りの野菜を入れ、Ⓐを加えてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ参照**）をし、テーブルプレートの中央に置き 250 チキンスープカレー で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏肉はぶつ切り肉（約125g）を使ってもよいでしょう。
- 野菜は好みの物を合わせて250～300gを使います。

オート 251 クラムチャウダー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~4人分	

	材料	4人分
	あさりの水煮（缶詰、汁を除いた物）	65g
	あさりの煮汁	65g
Ⓐ	じゃがいも（1cm角に切る）	中2個（約200g）
Ⓐ	にんじん（1cm角に切る）	1本
Ⓐ	ベーコン（1cm幅に切る）	2枚
	水	カップ1½
	固形スープの素	1個
	塩、こしょう	各少々
Ⓑ	牛乳	カップ1½
Ⓑ	片栗粉	大さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ参照**）をしてテーブルプレートの中央に置き 251 クラムチャウダー で加熱する。

❷ 加熱後、合わせたⒷを加える。

❸ ②を レンジ600W 約2分40秒 で加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 252 ミネストローネ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~2人分	

	材料	2人分
Ⓐ	玉ねぎ（さいの目切り）	中½個（約100g）
Ⓐ	にんじん（さいの目切り）	中⅓個（約50g）
Ⓐ	セロリ（さいの目切り）	½本
Ⓐ	じゃがいも（さいの目切り）	大½個（約50g）
Ⓐ	キャベツ（1cm四方に切る）	40g
Ⓐ	大豆水煮	30g
Ⓐ	トマト(皮をむいて種を取り、さいの目切り)	30g
Ⓐ	ベーコン（1cm幅に切る）	1枚
Ⓐ	マカロニ（早ゆでタイプでない物）	20g
Ⓑ	水	カップ1½
Ⓑ	固形スープの素	1個
Ⓑ	トマトジュース	カップ1½
Ⓑ	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ参照**）をしてテーブルプレートの中央に置き 252 ミネストローネ で加熱する。

オート 253 トムヤムクン

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

	材料	3人分
	赤とうがらし（乾燥）	9本
	大正えび（またはブラックタイガー）	9尾
Ⓐ	チリペースト（市販の物）	大さじ1
Ⓐ	スープ（固形スープの素）	カップ2½（1個を溶く）
Ⓐ	こぶみかんの葉	5枚
Ⓐ	レモングラス（1mm幅のナナメ切り）	2本分
Ⓐ	ナンプラー	大さじ3
Ⓐ	ライム汁	60mL
	ココナッツミルク（缶詰）	カップ2½
	コリアンダーの葉	適量

作りかた

❶ 赤とうがらしは、ぬるま湯（分量外）で戻して2等分し、種を取っておく。

❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、①と②を加えてオーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ参照**）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 253 トムヤムクン で加熱する。

❹ 加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、器に盛りコリアンダーの葉を添える。

スープ・汁物のコツ

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

●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●野菜料理のスープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。

オート 254 かつお昆布だし

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量	
2~4カップ	

材料	3~4カップ
水	カップ 5
昆布	10g
かつおぶし	30g

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 254 かつお昆布だし で加熱する。

❸ 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約 5 分おき、キッチンペーパーや布でこす。

オート 255 煮干し昆布だし

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量	
2~4カップ	

材料	3~4カップ
水	カップ 5
昆布	5g
煮干し（頭と内蔵を取る）	35g

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 255 煮干し昆布だし で加熱する。

❸ 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

だしのコツ

● **容器は**
直径 25cm（内径 22.5cm）、深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

オート 256 とん汁

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量	
2~3人分	

	材料	3人分
Ⓐ	豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	100g
Ⓐ	大根（5mm 厚さのいちょう切り）	1/8本（約100g）
Ⓐ	にんじん（5mm 厚さの半月切り）	1/4本（約40g）
Ⓐ	ごぼう（3mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	1/3本（約50g）
Ⓐ	里いも（5mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個（約100g）
Ⓐ	干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚
Ⓑ	だし汁	カップ 2
Ⓑ	みそ	大さじ 2
	長ねぎ（5mm 厚さのナナメ切り）	1/3本（約30g）

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。

❷ ①にオーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ**参照➔P.189）をして、テーブルプレートの中央に置き 256 とん汁 で加熱する。

❸ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

オート 257 けんちん汁

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~3人分	

	材料	3人分
	大根（5mm 厚さのいちょう切り）	130g
	にんじん（5mm 厚さの半月切り）	50g
	ごぼう（3mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	65g
Ⓐ	木綿豆腐（ひとくち大に切る）	130g
Ⓐ	里いも（5mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	3個（約 150g）
Ⓐ	干ししいたけ（戻して石づきを取り 4 つに切る）	3枚
Ⓐ	こんにゃく（アク抜きし、5mm 厚さの 2cm 角に切る）	65g
Ⓑ	だし汁	カップ 2 1/2
Ⓑ	しょうゆ	大さじ 1 1/3
Ⓑ	塩	小さじ1/2
Ⓑ	酒	大さじ 1 1/2
Ⓑ	みりん	小さじ 1 1/2
	小ねぎ（小口切り）	適量

作りかた

❶ 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み 028 根菜の下ゆで で加熱する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ**参照➔P.189）をして、テーブルプレートの中央に置き 257 けんちん汁 で加熱する。

❸ 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「028 根菜の下ゆで の使いかた」➔P.50、51

オート 258 さけのかす汁

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	テーブルプレート／給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~4人分	

	材料	4人分
Ⓐ	生ざけの切り身（1 切れ約 100g の物、ひとくち大に切る）	2 切れ
Ⓐ	大根（5mm 厚さのいちょう切り）	50g
Ⓐ	にんじん（5mm 厚さのいちょう切り）	50g
Ⓐ	玉ねぎ（ひとくち大に切る）	50g
Ⓐ	じゃがいも（ひとくち大に切る）	50g
	油揚げ（湯通しして細切り）	1/2枚
	しいたけ（石づきを取り4つに切る）	2 枚
	酒かす	40g
	だし汁	カップ 3
	みそ	大さじ 2 ~ 3
	しょうゆ	小さじ 1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし レンジ 500W 約3分30秒 で加熱し、かるくかき混ぜる。

❷ だし汁大さじ 2 と酒かすを①に加え レンジ 500W 約40秒 で加熱し、かるくかき混ぜる。

❸ 残りのだし汁、みそ、しょうゆを合わせておく。

❹ ②に油揚げ、しいたけ、③を加える。

❺ オーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ**参照➔P.189）をして、テーブルプレートの中央に置き 258 さけのかす汁 で加熱する。

❻ 加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

〔ひとくちメモ〕
● アクは加熱後に取り除きます。

ごはん物・麺[ごはん物]

オート 259 炊飯（ごはん）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約35分	給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜6人分	

材料	4人分
米	カップ 2（320g）
水	440 〜 480mL

作りかた

❶ 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。

❷ 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させる。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 259 炊飯 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート 260 五穀ごはん

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約39分	給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜6人分	

材料	4人分
米	カップ 1⅔（260g）
五穀米（雑穀米）	カップ⅓（50g）
水	450 〜 480mL

作りかた

❶ 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。

❷ 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させる。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 260 五穀ごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯（ごはん）・五穀ごはんのコツ

●米は吸水させる

炊く前に分量の水に 30 分〜 1 時間ほどつけ、十分吸水させます。

●容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3 人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2 人分は直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルに、直径約 25cm の平皿でふたをした物が適しています。

●炊飯（ごはん）の水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ ½（80g：1 人分）	100 〜 120mL	仕上がり調節 弱 約 10 分
カップ 1（160g：2 人分）	230 〜 250mL	仕上がり調節 やや弱 約 23 分
カップ 2（320g：4 人分）	440 〜 480mL	約 35 分
カップ 3（480g：6 人分）	640 〜 700mL	仕上がり調節 強 約 42 分

●五穀ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米 / 押麦の量	水の量	加熱時間
カップ ⅖（65g：1 人分）	15g	100 〜 120mL	仕上がり調節 弱 約 10 分
カップ ⅘（130g：2 人分）	30g	240 〜 260mL	仕上がり調節 やや弱 約 24 分
カップ 1⅔（260g：4 人分）	カップ⅓（50g）	450 〜 480mL	約 39 分
カップ 2 ½（400g：6 人分）	カップ½（80g）	640 〜 700mL	仕上がり調節 強 約 46 分

オート 261 さんまとひじきの炊き込みごはん

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約36分	給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜4人分	

材料	4人分
さんま（1尾約200gの物）	1尾
塩	小さじ⅓
ひじき（乾燥）	15g
しょうが（せん切り）	10g
米	2合（300g）
水	330mL
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ3
白ごま	16g

作りかた

❶ 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。

❷ 深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させる。

❸ ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。

❹ さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30 分ほどおく。

❺ 水けを切ったひじきは 2cm くらいの長さに切る。

❻ ②に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。

❼ さんまは 2 つに切り、⑥にのせる。

❽ ⑦をテーブルプレートの中央に置き 261 さんまとひじきの炊き込みごはん で加熱する。

❾ 加熱後、容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

さんまとひじきの炊き込みごはんのコツ

●お米の吸水や使用する容器などは

炊飯（ごはん）・五穀ごはんのコツを参照してください。

ちょっといい話

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

オート 262 しょうゆ焼きおにぎり

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜4人分	

材料		4人分（8個）
	冷やごはん	640g
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ	砂糖	小さじ 2

作りかた

❶ 冷やごはんを 8 等分にしておにぎりを 8 個つくる。

❷ ①の上になる方に合わせたⒶを塗り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートの中央に置き 262 しょうゆ焼きおにぎり で加熱する。

オート 263 みそ焼きおにぎり

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約13分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜4人分	

材料		4人分（8個）
	冷やごはん	640g
Ⓐ	赤みそ	大さじ 2
Ⓐ	砂糖	小さじ 2
Ⓐ	みりん	小さじ 2

作りかた

❶ 冷やごはんを 8 等分にしておにぎりを 8 個つくる。

❷ ①の上になる方に合わせたⒶを塗り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートの中央に置き 263 みそ焼きおにぎり で加熱する。

焼きおにぎりのコツ

●おにぎりの大きさは

1 個約 80g にし、厚さ約 2cm に整えます。

オート 264 ライスコロッケ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜4人分	

材料		4人分(8本)
Ⓐ	冷やごはん	300g
Ⓐ	トマトケチャップ	大さじ 2 ½
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
Ⓑ	玉ねぎ（みじん切り）	30g
Ⓑ	にんじん（みじん切り）	20g
Ⓑ	ピーマン（みじん切り）	小 1 個
Ⓑ	ベーコン（みじん切り）	2 枚
	プロセスチーズ（さいの目切り）	30g
	煎りパン粉 →P.152	60g
	小麦粉（薄力粉）	大さじ 2 強
	卵（溶きほぐす）	1 個

作りかた

❶ 容器にⒶを入れて混ぜ合わせ、レンジ 500W 約2分 で加熱する。

❷ ①にⒷを加えてかき混ぜ、レンジ 500W 約3分 で加熱する。

❸ ②にチーズを加えて混ぜ、24 等分して丸め、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につけ、3 個ずつくしに刺す。

❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 264 ライスコロッケ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60

オート 265 たいめし

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約37分	テーブルプレート　給水タンク 空
1回に作れる分量	
2～4人分	

材料	4人分
たいの塩焼き➔P.113	1尾（約300g）
米	カップ2（320g）
水	400～440mL
Ⓐ しょうゆ	小さじ2
Ⓐ 塩	小さじ½
Ⓐ 酒	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
昆布（5cm角の物）	1枚
しょうが（せん切り）	1かけ

作りかた

❶ たいの塩焼きは半分に切っておく。

❷ 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。

❸ ②にⒶを加えてかき混ぜ、しょうがの半量を散らし、昆布と①をのせる。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 265 たいめし で加熱する。

❺ 加熱後、昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を取りのぞき、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらし、ふきんとふたをして蒸らす。

たいめしのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●容器は大きくて深めの物を使い、ふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。

オート 266 たこめし

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約35分	テーブルプレート　給水タンク 空
1回に作れる分量	
2～4人分	

材料	4人分
たこ（ゆでた物、ひとくち大に切る）	100g
米	カップ2（320g）
しょうが（せん切り）	1かけ
Ⓐ だし汁	420～440mL
Ⓐ みりん	大さじ1⅓
Ⓐ 酒	大さじ½
Ⓐ しょうゆ	大さじ2

作りかた

❶ 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。

❷ 大きくて深めの煮込み容器に①を入れ、合わせたⒶを加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。

❸ ②にたことしょうがを入れてかるく混ぜ、テーブルプレートの中央に置き 266 たこめし で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす

たこめしのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●容器は大きくて深めの物を使い、ふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。

オート 267 深川めし

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約37分	テーブルプレート　給水タンク 空
1回に作れる分量	
2～4人分	

材料	4人分
あさり（殻つき）	400g
米	カップ2（320g）
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
だし汁（あさりの煮汁と合わせて）	400～440mL
しょうが（せん切り）	½かけ

作りかた

❶ あさりは3%の食塩水（分量外）に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。

❷ ①の殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深さのある平皿に入れる。Ⓐを加え、ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き レンジ600W 約3分30秒 加熱する。

❸ あさりの殻から身を取り出し、煮汁を取っておく。

❹ 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、③の煮汁と合わせただし汁を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き 267 深川めし で加熱する。

❻ 加熱後、あさりの身としょうがを入れてかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

深川めしのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●容器は大きくて深めの物を使い、ふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。

オート 268 どどめせ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約37分	テーブルプレート　給水タンク 空
1回に作れる分量	
2～4人分	

材料	4人分
米	カップ2(320g)
Ⓐ 生しいたけ（石づきを取り、そぎ切り）	2枚
Ⓐ かんぴょう（水で戻してから塩もみし、ゆでた物、1cm長さに切る）	35g
Ⓐ 里いも（1cmの輪切り）	50g
Ⓐ にんじん（3cmのせん切り）	20g
Ⓐ ごぼう（ささがきにし、酢水につける）	10g
Ⓐ たけのこ（3cm長さの薄切り）	30g
Ⓐ 鶏もも肉（そぎ切り）	40g
Ⓐ ちくわ（5mm幅の輪切り）	25g
Ⓐ えび（殻つき、背わたを取る）	4尾
Ⓑ しょうゆ	大さじ1
Ⓑ 酒	大さじ1
Ⓑ 塩	少々
水	360～400mL
酢	カップ¼
錦糸卵	50g
さやえんどう（塩ゆでで、ナナメせん切り）	8枚

作りかた

❶ 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。

❷ ①にⒷを加えてかるく混ぜ、Ⓐを全体に散らす。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 268 どどめせ で、加熱する。

❹ 加熱後、すぐに酢を加えてかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。皿に盛り、錦糸卵とさやえんどうを飾る。

どどめせのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●容器は大きくて深めの物を使い、ふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。

オート 269 赤飯（おこわ）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 満水 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
3. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約１時間つけて吸水させる。
4. ③にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き［269 赤飯］で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
5. 器に盛り、ごま塩を添える。

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

オート 270 山菜おこわ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 満水 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分
もち米	カップ２（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）	120g
水	280～320mL
Ⓐ 酒	大さじ１
Ⓐ しょうゆ	大さじ½
Ⓐ 塩	少々

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸収させる。
3. ②に汁けを切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き［270 山菜おこわ］で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

赤飯（おこわ）・山菜おこわのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に 30 分～１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
３人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。１・２人分は直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルに、直径約 25cm の平皿でふたをします。

●赤飯（おこわ）の水の量と加熱時間

もち米の量	水の量	加熱時間
カップ ½（80g：1人分）	90～110mL	約 11 分
カップ１（160g：2人分）	160～180mL	約 12 分
カップ１½（240g：3人分）	240～260mL	約 17 分
カップ２（320g：4人分）	280～320mL	約 18 分

ごはん物・麺［丼物］

オート 271 牛丼

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

材料	3人分
牛切り落とし肉（ひとくち大に切る）	200g
玉ねぎ（薄切り）	１個
Ⓐ だし汁	カップ¾
Ⓐ みりん	大さじ２
Ⓐ しょうゆ	大さじ１½
Ⓐ 砂糖	小さじ２
ごはん（あたたかい物）	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と玉ねぎを入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落しぶた（**煮物のコツ**参照 →P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き［271 牛丼］で加熱する。
2. 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に①をのせる。

オート 272 カツ丼

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

材料	2人分
とんカツ →P.152（ひとくち大に切る）	１枚
長ねぎ	20g
卵（溶きほぐす）	２個
Ⓐ めんつゆ（市販の物）	大さじ３
Ⓐ 砂糖	小さじ１
Ⓐ みりん	大さじ１
ごはん（あたたかい物）	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに長ねぎと卵、Ⓐを入れてよく混ぜる。
2. ①の上に**とんカツ**をのせ、テーブルプレートの中央に置き［272 カツ丼］で加熱する。
3. 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に②をのせる。

オート 273 親子丼

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

材料	2人分
鶏もも肉（1cm 角に切る）	100g
卵	３個
三つ葉（1.5cm 幅に切る）	10g
玉ねぎ（薄切り）	50g
Ⓐ だし汁	大さじ４
Ⓐ みりん	大さじ４
Ⓐ しょうゆ	大さじ１½
Ⓐ 砂糖	小さじ２
ごはん（あたたかい物）	適量

作りかた

1. 卵はしっかり溶いて三つ葉を合わせておく。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、玉ねぎを入れ、合わせたⒶを加える。
3. オーブンシートで落しぶた（**煮物のコツ**参照 →P.168）をして、テーブルプレートの中央に置き［273 親子丼］で加熱する。
4. 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に③をのせる。

手動 天丼

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱時間 2分～2分30秒	給水タンク 空 テーブルプレート

材料	4人分
えび、魚介、野菜の天ぷら（市販の物または →P.162）	適量
Ⓐ だし汁	大さじ４
Ⓐ しょうゆ	大さじ２
Ⓐ みりん	大さじ２
Ⓐ 砂糖	大さじ３
Ⓑ 片栗粉	小さじ½
Ⓑ 水	大さじ１
ごはん（あたたかい物）	適量

作りかた

1. 冷めた天ぷらは［011 天ぷらのあたため］で加熱します。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶを入れ、テーブルプレートの中央に置き［レンジ 600W］［2分～2分30秒］で加熱する。
3. 加熱後、合わせたⒷを加えよく混ぜ合わせ、丼に盛りつけたごはんと天ぷらの上にかける。

「［011 天ぷらのあたため］の使いかた」→P.44,45
「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

ごはん物・麺[麺]

オート 274 かぼちゃのほうとう

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

材料		2人分
	ほうとう用めん (生)	200g
Ⓐ	かぼちゃ (3mm 厚さの薄切り)	40g
Ⓐ	にんじん (3mm 厚さのいちょう切り)	20g
Ⓐ	大根 (3mm 厚さのいちょう切り)	20g
	しめじ (石づきを取り、小房に分ける)	20g
	豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	30g
Ⓑ	だし汁	カップ2½
Ⓑ	みそ	大さじ3
	長ねぎ (1mm 厚さのナナメ切り)	適量

作りかた

❶ Ⓐはラップに包み、レンジ500W 約1分 で加熱する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせたⒷを入れ、オーブンシートで落としぶた (**煮物のコツ**参照 ➔P.168) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 274 かぼちゃのほうとう で加熱する。

❸ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し器に盛り、長ねぎを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 275 キャベツとあさりのスープパスタ

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

材料		2人分
	パスタ (1.6mm、ゆで時間 7 分の物)	100g
	キャベツ (ひとくち大に切る)	100g
	あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g
Ⓐ	あさりの煮汁	65mL
Ⓐ	水	500mL
Ⓐ	白ワイン	大さじ2
Ⓐ	塩	小さじ1
Ⓐ	にんにく (みじん切り)	½片
Ⓐ	赤とうがらし (乾燥、輪切り)	⅓本

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。

❷ ①にキャベツと合わせたⒶを加える。

❸ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 275 キャベツとあさりのスープパスタ で加熱する。

❹ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

オート 276 トマトとベーコンのスープパスタ

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

材料		2人分
	パスタ (1.6mm、ゆで時間 7 分の物)	100g
	トマト水煮 (トマトはあらめに切る)	200g
	玉ねぎ (薄切り)	100g
	ベーコン (5mm 幅に切る)	50g
Ⓐ	固形スープの素	½個
Ⓐ	水	350mL
Ⓐ	白ワイン	大さじ2
Ⓐ	塩	小さじ½
Ⓐ	あらびき黒こしょう	少々

作りかた

❶ 玉ねぎは、ラップに包み レンジ500W 約1分 で加熱し冷ましておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。

❸ ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。

❹ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 276 トマトとベーコンのスープパスタ で加熱する。

❺ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 277 クリームパスタ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
1～2人分	

材料		2人分
	パスタ (1.6mm、ゆで時間 7 分の物)	100g
	生ざけの切り身 (1 切れ約 80g の物)	2 切れ
	しめじ	50g
	玉ねぎ (薄切り)	50g
Ⓐ	牛乳	100mL
Ⓐ	固形スープの素	1 個
Ⓐ	水	350mL
Ⓐ	白ワイン	大さじ2
Ⓐ	塩	小さじ½
Ⓐ	こしょう	少々
	生クリーム	50mL

作りかた

❶ さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。

❸ ②に合わせたⒶを加える。

❹ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 277 クリームパスタ で加熱する。

❺ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

スープパスタのコツ

●容器は

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

●ラップは

破裂防止のため 1cm くらいあけます。

●パスタは

なるべく束にならないように入れます。加熱中にくっついてしまうことがあります。

●アクが出た場合は

加熱後に取り除きます。

ゆで物

オート278 ほうれん草のおひたし

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

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 278 ほうれん草のおひたし で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

❹ 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

オート279 もやしのナムル

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約3分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

材料	4人分
もやし	200g
ピーマン（せん切り）	1個
赤パプリカ（せん切り）	小1個
Ⓐ しょうゆ、酢	各大さじ1
Ⓐ 砂糖、ごま油	各大さじ1

作りかた

❶ もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 279 もやしのナムル で加熱し、水けを切る。

❸ 混ぜ合わせたⒶで②をあえる。

オート281 キャベツの酢漬け

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

材料	4人分
キャベツ（ひとくち大に切る）	200g
Ⓐ 酢	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖、ごま油	各小さじ½
Ⓐ ラー油、赤とうがらし（乾燥、小口切り）	各少々

作りかた

❶ キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 281 キャベツの酢漬け で加熱し、水けを切る。

❸ 耐熱容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 30～50秒 で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート280 白菜のナムル

加熱時間の目安	加熱　約2分

材料

もやしのナムルの材料を参照し、もやしを白菜（200g）にかえる。

作りかた

❶ **もやしのナムル**の作りかたを参照し 280 白菜のナムル で、加熱する。

❷ 混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

オート282 白菜の酢漬け

加熱時間の目安	加熱　約2分

材料

キャベツの酢漬けの材料を参照し、キャベツを白菜（200g）にかえる。

作りかた

❶ **キャベツの酢漬け**の作りかたを参照し 282 白菜の酢漬け で、加熱する。

❷ **キャベツの酢漬け**の作りかた③を参照してⒶを加熱し、あえてから冷やす。

ゆで物のコツ

●**料理に合わせた下ごしらえを**
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

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

●**水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する**
皿などは使いません。

オート283 酢ごぼう

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約6分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

材料	4人分
ごぼう	200g
Ⓐ 白すりごま	大さじ3
Ⓐ 酢、砂糖	各大さじ1½
Ⓐ しょうゆ、みりん	各大さじ½
Ⓐ 塩	少々

作りかた

❶ ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 283 酢ごぼう で加熱し、塩少々（分量外）をふる。

❸ 混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり（分量外）をふる。

オート284 野菜サラダ

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

材料	4人分
カリフラワー	200g
ブロッコリー	100g
アスパラガス（ゆでた物、3等分する）	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1個
ブラックオリーブ	少々
好みのドレッシング	適量

作りかた

❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 284 野菜サラダ で加熱し、水に取って色止めをする。

❸ ②とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

オート285 ポテトサラダ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約6分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

材料	4人分
じゃがいも	中2個（約200g）
にんじん	小1本
きゅうり	1本
マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 285 ポテトサラダ で加熱する。

❸ ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうであえる。

オート286 イタリアンサラダ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約8分	給水タンク 空 / テーブルプレート
1回に作れる分量 4人分	

材料	4人分
さやいんげん（ゆでた物、半分に切る）	200g
じゃがいも	大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）	12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）	60g
スタッフドオリーブ（薄切り）	12個
Ⓐ アンチョビ（みじん切り）	8枚
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	¼個（約50g）
Ⓐ パセリ（みじん切り）	大さじ1
Ⓐ レモン汁	大さじ1
Ⓐ こしょう	少々
オリーブ油	カップ½
レモン（くし形切り）	適量

作りかた

❶ じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 286 イタリアンサラダ で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

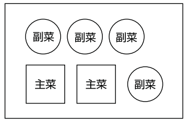
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

セットメニュー・2品同時［朝食セット］（主菜）

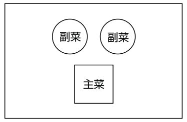
加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 上段
1〜2人分	テーブルプレート

287 トーストセットメニュー の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜１品と、副菜２品を選び、図を参照して黒皿に並べる。



２人分



１人分

③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 287 トーストセットメニュー で加熱する。

朝食セット（主菜）のコツ

●朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トースト →P.249 を参照します。

●パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。

●１人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

オート 287 トーストセットメニュー

主菜：トースト５種（１品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料	2人分(2枚)
食パン（６枚切り）	２枚

作りかた

❶ 黒皿に並べる。

ピザトースト

材料	2人分(2枚)
食パン（６枚切り）	２枚
玉ねぎ（薄切り）	30g
ピーマン（薄切り）	½個
ベーコン(1cm 幅に切る)	１枚
ピザソース（市販の物）	適量
ピザ用チーズ	適量

作りかた

❶ 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿に並べる。

チェルシートースト

材料	2人分(2枚)
食パン（６枚切り）	２枚
Ⓐ バター	30g
Ⓐ 砂糖	20g
Ⓐ アーモンドパウダー	30g
Ⓐ レーズン(あらくきざむ)	大さじ２
スライスアーモンド	適量

作りかた

❶ 食パンの片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿に並べる。

アップルトースト

材料	2人分(2枚)
食パン（６枚切り）	２枚
りんご	¼個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

作りかた

❶ りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水（分量外）につけ、水けを切る。
❷ 食パンの片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿に並べる。

フレンチトースト

材料	2人分(4枚)
フランスパン（1.5〜2cm の厚さに切った物）	４枚
Ⓐ 牛乳	カップ½
Ⓐ 砂糖	大さじ½
卵（溶きほぐす）	１個
バニラエッセンス	少々
バター	適量

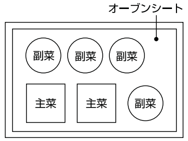
作りかた

❶ Ⓐを合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷ フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸ 黒皿の手前半分にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、バターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

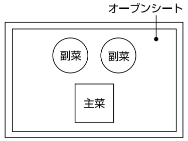
加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 上段
1〜2人分	テーブルプレート

288 おにぎりセットメニュー の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜１品と、副菜２品を選び、図を参照して黒皿に並べる。



２人分



１人分

③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 288 おにぎりセットメニュー で加熱する。

オート 288 おにぎりセットメニュー

主菜：おにぎり２種（１品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)
冷やごはん	160g
Ⓐ しょうゆ	大さじ½
Ⓐ 砂糖	小さじ½

作りかた

❶ 冷やごはんで２個おにぎりをつくる。
❷ 両面に合わせたⒶを塗り、黒皿の手前半分にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)
冷やごはん	160g
Ⓐ 赤みそ	大さじ½
Ⓐ 砂糖	小さじ½
Ⓐ みりん	小さじ½

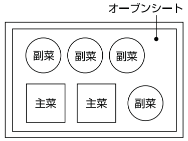
作りかた

❶ 冷やごはんで２個おにぎりをつくる。
❷ ①の上になる方に合わせたⒶを塗り、黒皿の手前半分にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

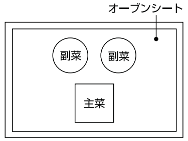
加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約15分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 上段
1〜2人分	テーブルプレート

289 チャーハンセットメニュー の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜１品と、副菜２品を選び、図を参照して黒皿に並べる。



２人分



１人分

③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 289 チャーハンセットメニュー で加熱する。

オート 289 チャーハンセットメニュー

簡単チャーハン

材料	2人分
冷やごはん	200g
チャーハンの素（市販の物）	１袋
ごま油	大さじ１

作りかた

❶ 冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、黒皿の手前半分にオーブンシートを敷き、その上にのせる。

〔ひとくちメモ〕
● チャーハンの素を、市販のドライカレーの素にかえると簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素を使うと簡単ガーリックライスが作れます。

セットメニュー・2品同時[朝食セット](副菜)

副菜2品選ぶ

目玉焼き

材料	2人分(2個)
卵	2個
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵

材料	2人分(2個)
卵	2個
キャベツ（せん切り）	30g
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

いり卵

	材料	2人分(2個)
	卵（溶きほぐす）	2個
Ⓐ	牛乳	大さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	塩	少々

作りかた

❶ 卵にⒶを加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に入れ、黒皿にのせる。

❷ 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

チーズ目玉焼き

材料

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズにかえる。（約15g）

作りかた

❶ 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

ベーコンエッグ

材料

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン1枚を加える。

作りかた

❶ 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

> **⚠ 警告**
>
> **朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない**
>
> 破裂するおそれがあります
>
> 卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

野菜のベーコン巻き

	材料	2人分(8本分)
好みの野菜2種類	アスパラガス	2本
好みの野菜2種類	かぼちゃ（薄切り）	40g
好みの野菜2種類	エリンギ	2本
好みの野菜2種類	長ねぎ（半分に切る）	¼本
好みの野菜2種類	赤パプリカ（細切り）	¼個
好みの野菜2種類	黄パプリカ（細切り）	¼個
好みの野菜2種類	えのきだけ	¼株
	ベーコン	4枚
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ

	材料	2人分(2個)
	トマト（厚さ1.5cmの輪切りにした物）	2枚
Ⓐ	ツナ（缶詰）	小⅓缶
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	20g
Ⓐ	マヨネーズ	小さじ1
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	パセリ	少々
	ピザ用チーズ	適量

作りかた

❶ トマトをアルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

簡単いため物

材料	2人分(2個)
キャベツ（あら目のせん切り）	80g
赤パプリカ（せん切り）	適量
ベーコン（1cm幅に切る）	1枚
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1

作りかた

❶ 小さめのポリ袋（市販）に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース（マドレーヌ用）2枚に分け入れ、黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き

材料	2人分(4本)
ウインナーソーセージ	4本
ベーコン	2枚

作りかた

❶ ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に並べ、黒皿にのせる。

ひとくち塩ざけ

材料	2人分(4個)
塩ざけ（1切れ約100gの物）	1切れ

作りかた

❶ さけは4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物

材料	2人分(2枚)
あじの開き、さばの干物などお好みの干物	各1枚

作りかた

❶ 好みの大きさに切った干物をオーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かぼちゃの春巻き

	材料	2人分(4個)
	かぼちゃ（1cm幅の細切り）	40g
	プロセスチーズ（1cm幅の細切り）	40g
	青じそ	4枚
	春巻き用皮（市販の物、半分に切る）	2枚
	サラダ油	大さじ½
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ½
Ⓐ	水	大さじ½

作りかた

❶ かぼちゃをラップで包みレンジ500W約30秒で加熱する。

❷ 春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、青じそ、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。

❸ ②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58~60

簡単板ふピザ

	材料	2人分(2枚)
	板ふ	2枚
	ピザソース（市販の物）	適量
Ⓐ	玉ねぎ、ピーマン（薄切り）	各適量
Ⓐ	ベーコン、えのきだけ	各適量
Ⓐ	赤パプリカ(細切り)	適量
	スタッフドオリーブ（薄切り）	2個
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	25g
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りⒶを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

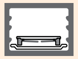
朝食セット（副菜）のコツ

●**容器は**
マドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。

●**アルミケースや耐熱容器に**
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

●**楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します**

セットメニュー・2品同時[お弁当セット](主菜)

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約10分	 給水タンク 満水
1回に作れる分量	グリル皿（脚を閉じる）テーブルプレート
1〜2人分	

お弁当セットの手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜１品と、副菜１人分は２品、２人分は４品を選び、脚を閉じたグリル皿に**お弁当セットのコツ**を参照して並べる。
③テーブルプレートに置き、それぞれのセットメニューで加熱する。

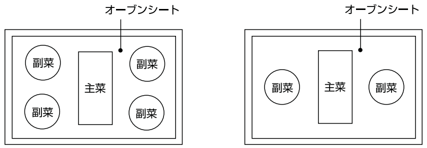
290 ハンバーグ弁当セット
291 さけ弁当セット
292 ベーコン巻き弁当セット

④加熱後は、よく冷ましてから弁当箱に詰める。

お弁当セットのコツ

●**主菜は**
オーブンシートで包み、脚を閉じたグリル皿にのせてください。

●**並べかたは**



２人分　　１人分

オート 290 ハンバーグ弁当セット

ミニハンバーグ

材料	2人分
合びき肉	200g
長いも（すりおろす）	小さじ２
玉ねぎ（みじん切り）	40g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々

作りかた

❶ 材料をよく混ぜ４等分し、手にサラダ油（分量外）をつけ、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの小判型にして中央をくぼませる。
❷ ①をオーブンシートで１つに包み、脚を閉じたグリル皿にのせる。

オート 291 さけ弁当セット

ひとくちさけ

材料	2人分
生ざけの切り身（1切れ約100gの物）	2切れ
塩	少々

作りかた

❶ さけは３等分して塩をふり、オーブンシートで１つに包み、脚を閉じたグリル皿に並べてのせる。

オート 292 ベーコン巻き弁当セット

ベーコン巻き

材料	2人分
ベーコン	４枚
アスパラガス、黄パプリカ、きのこなど合わせて	60g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ ベーコンは半分の長さに切り、野菜やきのこは、ひとくち大または薄めに切りベーコンで巻いて楊枝で止め塩、こしょうをする。
❷ ①をオーブンシートで１つに包み、脚を閉じたグリル皿に並べてのせる。

セットメニュー・2品同時[お弁当セット](副菜)

１人分は２品、２人分は４品選ぶ

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g
Ⓐ しょうゆ	小さじ½
Ⓐ 塩、こしょう	小さじ½
Ⓐ ごま油	小さじ½
白ごま	少々

作りかた

❶ かぼちゃとⒶをかるく混ぜ、脚を閉じたグリル皿にのせる。
❷ 加熱後、白ごまをあえる。

ピーマンのごまあえ

材料	カップ1個分
ピーマン（せん切り）	⅓個
赤パプリカ（せん切り）	⅓個
黄パプリカ（せん切り）	⅓個
白ごま	適量
Ⓐ しょうゆ	小さじ½
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
Ⓐ ごま油	小さじ½

作りかた

❶ ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカとⒶをかるく混ぜ、脚を閉じたグリル皿にのせる。
❷ 加熱後、白ごまをあえる。

ほうれん草のソテー

材料	カップ1個分
ほうれん草	50g
コーン（缶詰）	10g
バター	小さじ½
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってかるく水けを切り、ラップで包み レンジ 500W 約40秒 で加熱し、水に取ってアク抜きして3cm幅に切る。
❷ ①とコーンに、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、バターをのせ、脚を閉じたグリル皿にのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

さつまいものはちみつあえ

材料	1人分
さつまいも（1cm角に切る）	50g
Ⓐ はちみつ	小さじ２
Ⓐ しょうゆ	小さじ½
Ⓐ 砂糖	小さじ１
Ⓐ 塩	少々
黒ごま	適量

作りかた

❶ さつまいもは、水にさらしておく。
❷ 水けを切った①とⒶをかるく混ぜ、脚を閉じたグリル皿にのせる。
❸ 加熱後、黒ごまをあえる。

鶏そぼろ

材料	カップ1個分
鶏ひき肉	50g
しょうゆ	小さじ½
砂糖	小さじ½
酒	小さじ½

作りかた

❶ 材料をかるく混ぜ、脚を閉じたグリル皿にのせる。
❷ 加熱後、スプーンなどでほぐす。

きのこのソテー

材料	カップ1個分
エリンギ、しめじ、えのきだけなど合わせて	30g
バター	小さじ½
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ きのこは食べやすい大きさに切っておく。
❷ ①に、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、バターをのせ、脚を閉じたグリル皿にのせる。

セットメニュー・2品同時[2品同時オーブン]

●2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせです。

加熱時間の目安	使用付属品
各メニューを参照	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中・下段
それぞれ黒皿1枚分	テーブルプレート

2品同時オーブンのコツ

●黒皿を使い、皿受棚の中段と下段にセットし、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚にセットし加熱してください。
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

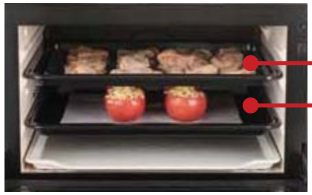
●黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

例：293 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き



オート293 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き
加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

鶏のから揚げ
[作りかた →P.150]

下段メニュー
トマトのチーズ焼き
[作りかた →P.120]

オート294 鶏から揚げ & 焼き野菜
加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

鶏のから揚げ
[作りかた →P.150]

下段メニュー
焼き野菜
[作りかた →P.118]

オート295 さけムニエル & トマトのチーズ焼き
加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

さけのムニエル
[作りかた →P.117]

下段メニュー
トマトのチーズ焼き
[作りかた →P.120]

オート296 さけムニエル & 焼き野菜
加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

さけのムニエル
[作りかた →P.117]

下段メニュー
焼き野菜
[作りかた →P.118]

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

例：297 マフィン & プチパイ

オート297 マフィン & プチパイ
加熱時間の目安　約38分

中段メニュー

マフィン
[作りかた →P.235]

下段メニュー
プチパイ
[作りかた →P.239]

オート298 ブラウニー & プチパイ
加熱時間の目安　約36分

中段メニュー

ブラウニー
[作りかた →P.236]

下段メニュー
プチパイ
[作りかた →P.239]

オート299 マフィン & ボーロ
加熱時間の目安　約38分

中段メニュー

マフィン
[作りかた →P.235]

下段メニュー
ボーロ
[作りかた →P.235]

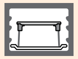
オート300 ブラウニー & ボーロ
加熱時間の目安　約38分

中段メニュー

ブラウニー
[作りかた →P.236]

下段メニュー
ボーロ
[作りかた →P.235]

セットメニュー・2品同時
[オーブンとレンジの2段](肉と野菜)

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
1〜4人分	

〔肉と野菜〕の2段調理の手順

例：301 鶏香味焼き & スープ煮 の場合

①肉料理（上）から鶏香味焼き（鶏の香味焼き）を選び、野菜料理（下）からスープ煮（かぶとウインナーのスープ煮）を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意したスープ煮が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した鶏香味焼きをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 301 鶏香味焼き & スープ煮 で加熱する。

オーブンとレンジの 2 段のコツ ➔P.214

肉料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート 301 鶏香味焼き&スープ煮

加熱時間の目安　約 25 分

オート 302 鶏香味焼き&ラタトゥイユ

加熱時間の目安　約 25 分

オート 303 豚チーズ焼き&スープ煮

加熱時間の目安　約 25 分

オート 304 豚チーズ焼き&ラタトゥイユ

加熱時間の目安　約 25 分

肉料理（上）

鶏香味焼き
（鶏の香味焼き）

材料	4人分
鶏もも肉（皮つき、1 枚約 250g の物）	2 枚
Ⓐ しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ 酒	大さじ 1½
Ⓐ ごま油	大さじ½
Ⓐ 砂糖	大さじ 1
Ⓐ しょうが（みじん切り）	1 かけ
Ⓐ 豆板醤	小さじ 1

作りかた

❶ 鶏肉は 1 枚を 6 等分にしてⒶにつけ込み、30 分以上おく。

❷ ①をキッチンペーパーで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚チーズ焼き
（豚ヒレ肉のチーズ焼き）

材料	4人分
豚ヒレ肉（12 等分する）	400g
塩、こしょう	各少々
ベーコン	6 枚
Ⓐ マヨネーズ	大さじ1 ½（約18g）
Ⓐ しょうゆ	小さじ½
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	40g
パセリ（あらくきざんだ物）	適量

作りかた

❶ 豚肉は塩、こしょうで下味をつけておく。

❷ 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る。

❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐを表面に塗ってナチュラルチーズとパセリをのせる。

野菜料理（下）

スープ煮
（かぶとウインナーのスープ煮）

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

作りかた

❶ かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて 4 つに切る。ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの 2 段のコツ参照➔P.214）をする。

❸ 加熱後、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
●かぶが大きい物は皮をむいて6つに切ると良いでしょう。

●追加加熱は
肉料理の焼きが足りなかった場合は、加熱後、野菜料理を取り出し 追加加熱 で様子を見ながら加熱します。
野菜料理の追加加熱は肉料理を取り出し、レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.58~60

ラタトゥイユ

材料	4人分
なす	1 個（約 70g）
赤パプリカ、黄パプリカ	各¼個（約 80g）
ズッキーニ	½本（約 100g）
かぼちゃ	100g
Ⓐ にんにく（みじん切り）	1 片
Ⓐ オリーブ油	大さじ 1
Ⓑ ホールトマト（缶詰、あらくきざむ）	100g
Ⓑ 水	カップ½
Ⓑ 固形スープの素	1 個
Ⓑ 白ワイン	大さじ 1
Ⓑ ローリエ	1 枚
Ⓑ 塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 野菜はすべて 2cm 角に切る。かぼちゃはラップで包み 027 葉・果菜の下ゆで で加熱する。

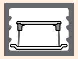
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒 で加熱する。

❸ ②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ参照➔P.214）をする。

❹ 加熱後、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60
「027 葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.50, 51

セットメニュー・２品同時［オーブンとレンジの２段］（魚と野菜）

加熱時間の目安	使用付属品	
下記参照		給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート	
1～4人分		

〔魚と野菜〕の２段調理の手順

例：305 さば焼き物 & なす煮物 の場合

①魚料理（上）からさば焼き物（さばの柚香焼き）を選び、野菜料理（下）からなす煮物（なすのしょうが煮）を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意した**なす煮物**が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した**さば焼き物**をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 305 さば焼き物 & なす煮物 で加熱する。

オーブンとレンジの２段のコツ ➔P.214

魚料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート 305 さば焼き物 & なす煮物

加熱時間の目安　約 22 分

オート 306 さば焼き物 & かぼちゃ煮物

加熱時間の目安　約 22 分

オート 307 ぶり照り焼き & なす煮物

加熱時間の目安　約 22 分

オート 308 ぶり照り焼き & かぼちゃ煮物

加熱時間の目安　約 22 分

魚料理（上）

さば焼き物（さばの柚香焼き）

材料	4人分
さばの切り身（3 枚におろした物、1 切れ約 200g の物）	2 切れ
Ⓐ しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ 酒	大さじ 2
Ⓐ みりん	大さじ 1
Ⓐ ゆず（薄い輪切りにする）	½個

作りかた

❶ さばの切り身は 1 枚を 4 等分して、皮目に切り込みを入れ、合わせたⒶに 30 分～1 時間つける。

❷ キッチンペーパーで、かるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ぶり照り焼き（ぶりのみそ照り焼き）

材料	4人分
ぶりの切り身（1 切れ約 100g の物）	4 切れ
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓐ みそ	大さじ 1

作りかた

❶ ぶりの切り身の水けをふき取り、1切れを3等分して、合わせたⒶに30分～1時間つける。

❷ キッチンペーパーでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

野菜料理（下）

なす煮物（なすのしょうが煮）

材料	4人分
なす	3 本
Ⓐ めんつゆ（市販の物、煮物用に薄める）	カップ 1
Ⓐ しょうが（せん切り）	1 個

作りかた

❶ なすはタテ半分に切り、皮にナナメに細かく切り込みを入れ、ナナメに 2cm 幅に切り、水にさらしておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの２段のコツ**参照 ➔P.214）をする。

❸ 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃ煮物（かぼちゃのごま煮）

材料	4人分
かぼちゃ	300g
Ⓐ だし汁	150mL
Ⓐ 白すりごま	大さじ 1
Ⓐ しょうゆ	小さじ 1
Ⓐ 砂糖	大さじ 1
Ⓐ みりん	大さじ 1
Ⓐ 塩	少々

作りかた

❶ かぼちゃは 3cm 角に切り、皮をところどころむき、面取りする。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの２段のコツ**参照 ➔P.214）をする。

❸ 加熱後、かき混ぜる。

●追加加熱は

魚料理の焼きが足りなかった場合は、加熱後、野菜料理を取り出し 追加加熱 で様子を見ながら加熱します。
野菜料理の追加加熱は魚料理を取り出し、 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。 ➔P.58~60

セットメニュー・2品同時
[オーブンとレンジの2段](揚げ物と野菜)

加熱時間の目安	使用付属品	
下記参照		給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く） テーブルプレート	
1～4人分		

〔揚げ物と野菜〕の 2 段調理の手順

例：309 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物 の場合

①揚げ物料理（上）から**鶏手羽中揚げ（鶏手羽中のピリ辛揚げ）**を選び、野菜料理（下）から**厚揚げ煮物（厚揚げときのこの煮物）**を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意した**厚揚げ煮物**が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した**鶏手羽中揚げ**をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ 309 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物 で加熱する。

揚げ物料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート 309 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物

加熱時間の目安　約 25 分

オート 310 鶏手羽中揚げ & ホットサラダ

加熱時間の目安　約 25 分

オート 311 魚フライ & 厚揚げ煮物

加熱時間の目安　約 27 分

オート 312 魚フライ & ホットサラダ

加熱時間の目安　約 25 分

オーブンとレンジの 2 段のコツ

●容器は

3 人分以上は直径 25cm（内径 22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。1･2人分は直径約20～23cm（底径約10cm)、深さ約6～8cm、重量が約350g前後の広口の耐熱容器が適しています。

●材料は

大きさをなるべくそろえて切ってください。

●ラップやふたはしないで

煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする

オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

●野菜料理のアクは

加熱後に取り除きます。

●野菜料理のスープは多めに

スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は

火が通りやすい容器の底に入れてください。

揚げ物料理（上）

鶏手羽中揚げ
（鶏手羽中のピリ辛揚げ）

材料		4人分
鶏手羽中（1 本約 25g の物）		16 本
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
	酒	大さじ 1
	ごま油	小さじ 1
	豆板醤	小さじ 1
	はちみつ	小さじ 1
	しょうが（すりおろす）	小さじ 1
	にんにく（すりおろす）	小さじ 1
	白ごま	大さじ 1
	こしょう	少々
片栗粉		大さじ 1

作りかた

❶ 鶏肉はⒶにつけ込み、15 分以上おく。

❷ ①の汁けをかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。

❸ ②の鶏肉をポリ袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

魚フライ
（白身魚のひとくちフライ）

材料	4人分
白身魚の切り身(1切れ約 100g の物)	4 切れ
塩、こしょう	各少々
煎りパン粉 ➔P.152	60g
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個

作りかた

❶ 白身魚は、水けをふき取り、骨を抜き、1 切れを 3 等分に切り、全体に塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べる。

野菜料理（下）

厚揚げ煮物
（厚揚げときのこの煮物）

材料		4人分
厚揚げ		300g
しめじ、まいたけなどお好みのきのこ（小房に分ける）		100g
Ⓐ	だし汁	カップ¾
	しょうゆ	小さじ 1 ½
	みりん	大さじ 1
	塩	少々

作りかた

❶ 厚揚げは湯通しして、油抜きをし、タテ半分に切ってから、2cm 厚さに切る。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①ときのこを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの 2 段のコツ**参照）をする。

❸ 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ
（キャベツのホットサラダ）

材料		4人分
Ⓐ	キャベツ（ひとくち大に切る）	300g
	赤パプリカ、黄パプリカ（せん切り）	各 25g
	コーン（缶詰）	30g
	ハム（半分に切って 1cm 幅に切る）	2 枚
スープ（固形スープの素 ½個を溶く）		カップ½
Ⓑ	酢	大さじ 1 ～ 1 ½
	オリーブ油	大さじ 1
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、スープを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの 2 段のコツ**参照）をする。

❷ 加熱後、Ⓑのドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。

●追加加熱は

揚げ物の焼きが足りなかった場合は、加熱後、野菜料理を取り出し 追加加熱 で様子を見ながら加熱します。
フライの場合は裏返してから加熱してください。
野菜料理の追加加熱は揚げ物を取り出し、 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.58~60

あたため（あたためは一部のオートメニューを記載しています。）

応用 001 カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）

作りかた

❶ パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをし 001 おかず で加熱する。

❷ 加熱後、よくかき混ぜる。

- おかゆなどは、加熱後１～２分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）

「001 おかずのコツ」→P.36～38

オート 002 ごはん

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
表示の分量	

●加熱時間の目安

常温、冷蔵ごはん 1杯（約150g）	約1分
冷凍ごはん 1個（約150g）	約2分

●1回にあたためられる分量

常温、冷蔵ごはん（容器と合わせて）	200～1800g
冷凍ごはん	100～600g

材料	
常温、冷蔵保存したごはん（または冷凍保存したごはん）	200～1800g（冷凍ごはんは100～600g）

作りかた

❶ 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
冷凍　：テーブルプレートの中央に直接置く。

❷ 002 ごはん で加熱する。

❸ 加熱後、よくかき混ぜる。

「002 ごはんのコツ」→P.39

オート 003 牛乳

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

作りかた

❶ 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 003 牛乳 であたためる。

「003 牛乳のコツ」→P.42

オート 004 お茶

加熱時間の目安	使用付属品
約３分（200mL）	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
150～600mL	

作りかた

❶ お茶はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 004 お茶 であたためる。

「004 お茶のコツ」→P.42

オート 005 コーヒー

加熱時間の目安	使用付属品
約３分（200mL）	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
180～720mL	

作りかた

❶ コーヒーはマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 005 コーヒー であたためる。

「005 コーヒーのコツ」→P.42

オート 006 酒かん

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
130～720mL	

●加熱時間の目安（熱かんの場合）

徳利（130mL）	40～50秒
コップ（180mL）	50秒～1分

作りかた

❶ お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き 006 酒かん で 人肌かん ぬるかん 熱かん を選択してあたためる。

酒かんのコツ →P.43

●**徳利であたためるときは**
くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。

●**びん詰めのお酒は**
栓を抜いてからあたためます。

●**テーブルプレートの中央に置いて加熱します**

●**001 おかず では熱くなり過ぎます**

応用 007 ごはんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
1杯（約150g）約１分40秒	給水タンク 満水
1回に作れる分量	テーブルプレート
150～600g	

材料	1人分（1杯）
冷やごはん	１杯（150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 007 スチームあたため であたためる。

「007 スチームあたためのコツ」→P.45

応用 007 お総菜のあたため

材料	1～5人分
シューマイや焼きそばなど	100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 007 スチームあたため であたためる。

スチームあたためのコツ →P.44, 45

●**冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません**
冷凍ごはんのあたためは 002 ごはん、冷凍のお総菜のあたためは 001 おかず で加熱します。→P.36～39

オート 009 中華まんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	給水タンク 満水
1回に作れる分量	テーブルプレート
下記参照	

●加熱時間の目安

常温、冷蔵	約5分
冷凍	約8分

●1回にあたためられる分量

1個約100g	1～4個
1個80～90g	2～4個
1個110～150g	1～2個

材料	1人分（1個）
中華まん（1個約100gの物）	1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ オーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ 009 中華まんのあたため で加熱する。

中華まんのあたためのコツ →P.44, 45

●**あんまんは**
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

●**食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます**

●**皿などの容器は使わない**
加熱し過ぎの原因になります。

●**底に紙がついている物はそのままで**
紙をつけたまま加熱します。

●**ラップなどのおおいはしない**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

応用 010 ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安	使用付属品
200gで約12分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
表示の分量	

材料

市販の調理済みハンバーグ（チルドまたは冷凍）	2～6 個
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルドまたは冷凍）	2～6 個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 010 パリッとあたため で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- ソースがついているときは、加熱後にかけます。
- 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

応用 010 さつま揚げ、厚揚げ

材料

さつま揚げ	200～600g
または、厚揚げ	2～4 枚（300～600g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さつま揚げまたは厚揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 010 パリッとあたため で加熱する。

応用 010 焼き魚、うなぎのかば焼き

仕上がり調節 やや弱 （うなぎのかば焼き）

材料

焼き魚（市販品および手作りの物）	2～4切れ
または、うなぎのかば焼き	2くし

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、010 パリッとあたため で加熱する。うなぎのかば焼きは仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

応用 010 冷凍焼きおにぎり

材料

冷凍焼きおにぎり	4～10 個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 冷凍焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 010 パリッとあたため で加熱する。

- 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

応用 010 冷凍フライ、ナゲット

材料

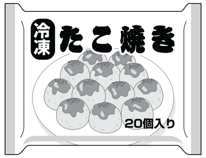
冷凍フライ、ナゲット（揚げ調理済みの物）	200～400g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 冷凍フライ、ナゲットの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 010 パリッとあたため で加熱する。

応用 010 冷凍たこ焼き



材料

冷凍たこ焼き	10～20 個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 冷凍たこ焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 010 パリッとあたため で加熱し、ソースをかける。

- 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

応用 010 冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

材料

冷凍春巻き（揚げ調理済みの物）	8～12 個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 冷凍春巻きの包装を外し、オーブンシートを敷いた脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 010 パリッとあたため 仕上がり調節 弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
- 好みに応じて、加熱前に油を表面に塗ってもよいでしょう。
- 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

パリッとあたためのコツ →P.44

●1 回に加熱できる分量は
2 人分（約 200g）～6 人分までです。（この分量以外はオートメニューではできません）

●グリル皿の中央に寄せて置く
2 個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。

●冷めた天ぷら、揚げ物（コロッケ、フライ）のあたためは
011 天ぷらのあたため で、あたためます。→P.44、45

⚠ 注意

010 パリッとあたため で少量の食品を加熱しない

（焦げることがあります）
1 個約 200g 未満の物は、個数を増やし約 200g 以上にして加熱します。

オート 011 天ぷらのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
200gで10分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
表示の分量	

材料	1～4人分
天ぷらまたはフライ	100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 011 天ぷらのあたため で加熱する。

天ぷらのあたためのコツ →P.44

●冷凍の揚げ物はあたためることができません
010 パリッとあたため であたためます。→P.44、45

●100g 未満のあたためはできません
100g 以上にするか、中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

応用 012 チョコレート

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約 3 分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
50～200g	

材料

チョコレート（細かくきざむ）	50g（1枚）

作りかた

❶ チョコレートを耐熱容器に入れる。（ふたは取る）

❷ 012 あたため（温度設定） 50℃ で加熱する。

❸ 加熱後、よくかき混ぜる。

応用 012 ベビーフード

加熱時間の目安	使用付属品
常温 約 30 秒 冷蔵 約 60 秒	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
50～150g	

材料

ベビーフード（市販品または手作りの物）	50g

作りかた

❶ 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。（ふたは取る）

❷ 012 あたため（温度設定） 30℃ で加熱する。

❸ 加熱後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

応用 012 バター

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約 2 分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
100～200g	

材料

バター（冷蔵室から出したての物）	100g

作りかた

❶ 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。（ふたは取る）

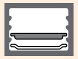
❷ 012 あたため（温度設定） 20℃ で加熱する。

あたため（温度設定）のコツ →P.46

●1 回に加熱できる分量や設定の目安は
あたため（温度設定）による上手なあたためかたを参照してください。
→P.46

スイーツ[ケーキ]

オート313 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約44分	 給水タンク 満水 黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

小麦粉（薄力粉）	90g
砂糖	90g
卵（卵黄と卵白に分ける）	3個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳（室温に戻す）	小さじ2
Ⓐ バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの（いちごなど）	各適量

共立て法の作りかた

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす。（直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から¼を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 313 スポンジケーキ で、加熱する。

❼ 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

スポンジケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ¼	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	313 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約44分	約48分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

●**手動メニューで焼くときは**➔P.75

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	•ふくらみが悪い •全体にきめ（目）が詰まっている •かたくしまっている	•ふくらみが悪い •ぼそぼそしている •きめがあらく、粉がダマになって残っている	•表面に目立つシワがある •全体にきめがあらい •中央部が沈む	•部分的に目の詰まったところがある •ふくらみやきめにむらがある
原因	•卵の泡立てかたが足りない •粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） •生地を長時間放置した •砂糖の量が少なかった	•小麦粉の混ぜかたが足りない •小麦粉をふるっていない	•きちんと空気抜きをしていない •ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） •小麦粉の量が少なかった •粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	•溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

オート 314 ロールケーキ（プレーン）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約7分 加熱　約16分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1本分	

材料（1本分）

	小麦粉（薄力粉）	80g
	砂糖	80g
	卵（溶きほぐす）	4個
	バニラエッセンス	少々
Ⓐ	牛乳（室温に戻す）	大さじ1½
Ⓐ	バター	大さじ1強（約15g）
	あんずジャム（粒のある物は裏ごしする）	適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1～2分 で加熱し、溶かす。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 食品を入れずに 314 ロールケーキ で予熱する。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❻ ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58～60

〔ひとくちメモ〕
● あんずジャムのかわりに、生クリーム（適量）や、溶かしたチョコレートを混ぜた生クリーム（適量）を巻いてもよいでしょう。

オート 315 モカロールケーキ

加熱時間の目安　予熱 約7分／加熱 約16分

材料

ロールケーキ（プレーン）の材料を参照し、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く）を加える。

作りかた

❶ ロールケーキ（プレーン）の作りかた①～⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに 315 モカロールケーキ で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える。
❷ ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

オート 316 抹茶ロールケーキ

加熱時間の目安　予熱 約7分／加熱 約16分

材料

ロールケーキ（プレーン）の材料を参照し、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く）を加える。

作りかた

❶ ロールケーキ（プレーン）の作りかた①～⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに 316 抹茶ロールケーキ で予熱し、作りかた⑤で、最後に抹茶液を加える。
❷ ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、"共立て法の作りかた"➔P.220を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●周りのかたさが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

●2段で焼くときは
オートメニューではできません。
材料は2倍にして生地を作ります。**ロールケーキ**の作りかた②で 約3分 加熱し、作りかた④で手動メニュー（オーブン加熱）で予熱してから焼きます。➔P.75
焼きむらが気になるときは、黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

スイーツ ケーキ

オート 317 チーズケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約48分	給水タンク 満水 黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

	クリームチーズ	200g
	バター	30g
	卵（卵黄と卵白に分ける）	2個
	粉砂糖	50g
	小麦粉（薄力粉）	25g
	生クリーム（室温に戻す）	30mL
Ⓐ	レモン汁	大さじ1
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	1個分

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。
❸ 耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
❹ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖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Ⓐを加える。
❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立てて、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
❻ ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ 317 チーズケーキ で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58～60

手動 スフレチーズケーキ

手動	使用付属品
オーブン 予熱約5分 150℃ 加熱時間 48～54分	給水タンク 空 黒皿 下段

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

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

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。
❷ 耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、レンジ 200W 2～3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
❸ ②に砂糖½量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❻ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
❼ ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
❽ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱あり 1段 150℃ 48～54分 で予熱する。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯（カップ2・分量外）を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、加熱する。
❿ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.58～60
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」 ➔P.64、65

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

スイーツ ケーキ

オート 318 シフォンケーキ（プレーン）

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 下段
型1個分	テーブルプレート

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄		4個分
卵白		5個分
塩		ひとつまみ
砂糖		100g
Ⓑ	水	70mL
Ⓑ	レモン汁	大さじ1
Ⓑ	レモンの皮（すりおろす）	1個分
サラダ油		60mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❹ ②に③の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 318 シフォンケーキ で加熱する。

❺ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

❻ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

❼ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

〔ひとくちメモ〕
●卵黄と卵白を同量（卵５個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安（仕上がり調節）	やや弱 約45分	中 約49分

●ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

●卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●シフォン型は
アルミ製の物を使います。

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

●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●手動メニューで焼くときは
→P.75
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

オート 319 カプチーノシフォンケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 下段
型1個分	テーブルプレート

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄		5個分
卵白		6個分
塩		ひとつまみ
砂糖		120g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	100mL
Ⓑ	インスタントコーヒー	大さじ2⅔
サラダ油		60mL
シナモンパウダー		小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。

❸ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❹ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❺ ③に④の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 319 カプチーノシフォンケーキ で加熱する。

❻ シフォンケーキの作りかた⑤～⑦を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
●シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

オート 320 ココアシフォンケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 下段
型1個分	テーブルプレート

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ココア	20g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄		5個分
卵白		6個分
塩		ひとつまみ
砂糖		100g
水		100mL
サラダ油		60mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。

❸ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❹ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❺ ③に④の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 320 ココアシフォンケーキ で加熱する。

❻ シフォンケーキの作りかた⑤～⑦を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
●ココアの量は、お好みで加減してください。

オート 321 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 下段
型1個分	テーブルプレート

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	抹茶	10g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄		5個分
卵白		6個分
塩		ひとつまみ
砂糖		100g
水		110mL
サラダ油		60mL
甘納豆（小豆）		80g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。

❸ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❹ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❺ ③に④の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 321 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ で加熱する。

❻ シフォンケーキの作りかた⑤～⑦を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
●甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

オート 322 パウンドケーキ（プレーン）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分／加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート
型1個分	

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

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

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❹ 食品を入れずに322 パウンドケーキで予熱する。

❺ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。

パウンドケーキのコツ

●**バターはよくすり混ぜる**
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●**型に入れて中央をくぼませる**
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

●**焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●**焼き上がりは**
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

●**焼き上げ直後は**
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

●**手動メニューで焼くときは**
→P.75

●**19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは**
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ⅔、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、オーブン 予熱あり 1段 160℃ 58～65分で予熱します。予熱後、黒皿を下段に入れ加熱します。→P.64、65

オート 323 チョコバナナパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート
型1個分	

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
	バナナ（きざむ）	½本
	チョコレート（きざむ）	20g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を２回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❹ 食品を入れずに323 チョコバナナパウンドケーキで予熱する。

❺ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。

オート 324 りんごパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート
型1個分	

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
	りんごのプリザーブ →P.238（あらくきざむ）	60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を２回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、りんごのプリザーブを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❹ 食品を入れずに324 りんごパウンドケーキで予熱する。

❺ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。

オート 326 マーブルパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート
型1個分	

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
	〈カラメルソース〉	
Ⓑ	砂糖	40g
Ⓑ	水	大さじ１½
	水	大さじ½

作りかた

カラメルパウンドケーキの作りかたを参照し、作りかた④でカラメルソースをさっとマーブル状に混ぜ、326 マーブルパウンドケーキで予熱し、焼く。

オート 325 カラメルパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート
型1個分	

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
	〈カラメルソース〉	
Ⓑ	砂糖	40g
Ⓑ	水	大さじ１½
	水	大さじ½

作りかた

❶ 耐熱容器にⒷを入れレンジ 500W 4～5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❸ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を２回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❺ 食品を入れずに325 カラメルパウンドケーキで予熱する。

❻ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート 327 型抜きクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空 / 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
黒皿1枚・48個分	

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）	170g
バター（室温に戻す）	85g
砂糖	60g
卵（溶きほぐす）	大½個
バニラエッセンス	少々

作りかた

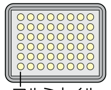
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❹ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿1枚に並べる。



アルミホイル

❻ ⑤を中段に入れ 327 型抜きクッキー で加熱する。

オート 328 絞り出しクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空 / 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
黒皿1枚・48個分	

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）	130g
バター（室温に戻す）	80g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	小1個（約40g）
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ（小さく切った物）	適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

❷ アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

❸ ②を中段に入れ 328 絞り出しクッキー で加熱する。

オート 329 アーモンドクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空 / 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
黒皿1枚・48個分	

材料（黒皿1枚・48個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	バター（室温に戻す）	40g
	砂糖	40g
	卵（溶きほぐす）	½個
	スライスアーモンド	60g

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。

❷ ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。

❸ ②を中段に入れ 329 アーモンドクッキー で加熱する。

オート 330 スノークッキー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空 / 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
黒皿1枚・30個分	

材料（黒皿1枚・30個分）

くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉（薄力粉）	130g
粉砂糖	適量

作りかた

❶ くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。

❷ バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。

❸ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。

❹ 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。

❺ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。

❻ 黒皿を中段に入れ 330 スノークッキー で加熱する。

❼ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

オート 331 簡単クッキー

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空 / グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
1回に作れる分量	
20個分	

材料（20個分）

ホットケーキミックス	90g
ココア	10g
牛乳	大さじ1
無塩バター（室温に戻す）	40g

作りかた

❶ 全ての材料をポリ袋（市販）に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。

❷ ①を20等分し、丸めて手のひらでつぶして直径約4cm、厚さ約3mm程度の円形に成形する。

❸ 脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を並べ、テーブルプレートに置き 331 簡単クッキー で加熱する。

お願い

●簡単クッキーでは、アルミホイルを使わないでください

クッキーのコツ

●**小麦粉を混ぜるときは**
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

●**生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵室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、口当りが悪くなります。

●**生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●**市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

●**生地の保存は**
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●**加熱後はすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●**1段を手動メニューで焼くときは**
オーブン 予熱あり 1段 170℃ 14～20分 で予熱し、予熱終了後、中段に入れ、加熱します。➔P.64, 65

●**2段で焼くときは手動メニューで**
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。
オーブン 予熱あり 2段 170℃ 20～27分 で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒皿に生地をのせて中段と下段に入れ加熱します。➔P.64, 65
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

スイーツ[プリン・ゼリー]

オート 332 柔らかプリン

加熱時間の目安
加熱 約25分
1回に作れる分量
6個分

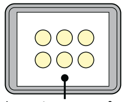
使用付属品：給水タンク 満水／黒皿 中段 テーブルプレート

材料（直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉		
Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	水	大さじ１½
水		大さじ½
〈卵液〉		
Ⓑ	牛乳	カップ１¼
Ⓑ	生クリーム	100mL
Ⓑ	砂糖	50g
卵黄（溶きほぐす）		４個分
バニラエッセンス		少々
ホイップクリーム		適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
3. 耐熱ガラス容器に②を小さじ１ずつ入れる。
4. 耐熱容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
5. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを２枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 332 柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。



「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

柔らかプリンのコツ

- **手動メニューで調理するときは** ➔P.75
- **加熱する前の卵液の温度は** 35～40℃にします。
- **加熱室は冷ましてから** オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

手動 プリン

手動：過熱水蒸気オーブン 140℃ 加熱時間 36～44分

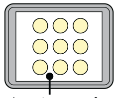
使用付属品：給水タンク 満水／黒皿 中段 テーブルプレート

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉		
Ⓐ	砂糖	60g
Ⓐ	水	大さじ２
水		大さじ１
〈卵液〉		
Ⓑ	牛乳	カップ２
Ⓑ	砂糖	80g
卵黄（溶きほぐす）		４個
バニラエッセンス		少々

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5～6分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
3. 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ１ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
5. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを２枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 140℃ 36～44分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」➔P.67

〔ひとくちメモ〕
- 加熱むらが気になるときは、加熱時間の⅔～¾が経過してから、前後を入れかえてください。

オート 333 レモンゼリー

加熱時間の目安
加熱　約2分
1回に作れる分量
4個分

使用付属品：給水タンク 空／テーブルプレート

材料（直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分）

Ⓐ	粉ゼラチン	大さじ１（約10g）
Ⓐ	水	大さじ２
レモン汁		70mL
水		カップ２
砂糖		60g
レモン（薄切り）		４枚
ミント		少々

作りかた

1. 耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
2. ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き 333 レモンゼリー で加熱する。
3. 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を４等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、ミントを飾る。

オート 334 コーヒーゼリー

加熱時間の目安
加熱　約2分
1回に作れる分量
4個分

使用付属品：給水タンク 空／テーブルプレート

材料（直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分）

Ⓐ	粉ゼラチン	大さじ１（約10g）
Ⓐ	水	大さじ２
インスタントコーヒー		大さじ２
水		カップ２
砂糖		60g
ホイップクリーム		適量

作りかた

1. 耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
2. ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き 334 コーヒーゼリー で加熱する。
3. 加熱後、水でぬらしたガラス容器に４等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

スイーツ[焼き菓子]

オート 335 シュー（シュークリーム）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約29分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
12個分	

材料（12個分）

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

シューのコツ

●**バターと水は十分に沸とうさせる**
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●**卵は生地の熱いうちに混ぜる**
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●**加える卵の量は**
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

●**生地に霧を吹く**
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

●**2段で焼くときは**
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シューの作りかた②で 8分～10分30秒 加熱し、作りかた③で 約3分10秒 加熱します。作りかた⑦は手動メニュー（オーブン加熱）で焼きます。➔P.75
焼きむらが気になるときは、加熱途中に、残り時間8～10分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに加熱します。

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

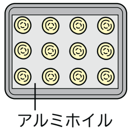
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 4～5分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約2分 で加熱する。

❹ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。



❼ 食品を入れずに 335 シュー で予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れて**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動 カスタードクリーム

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱時間 6分40秒～10分	給水タンク 空 テーブルプレート

材料（シュークリーム12個分）

牛乳		カップ2
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
Ⓐ	コーンスターチ	大さじ2
Ⓐ	砂糖	80g
卵黄（溶きほぐす）		3個分
Ⓑ	バター	40g
Ⓑ	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 6分40秒～10分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

〔ひとくちメモ〕
●加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

オート 336 エクレア

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分 加熱 約28分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
9個分	

材料（9個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）		60g
Ⓐ	バター（3～4個に切る）	60g
Ⓐ	水	120mL
卵（溶きほぐす）		3～4個
カスタードクリーム		適量
ホイップクリーム		適量
チョコレート（溶かしておく）		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

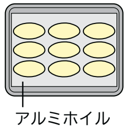
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 4分～5分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約2分 で加熱する。

❹ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、7～8cmの棒状に9個絞り出す。



❼ 食品を入れずに 336 エクレア で予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。

❾ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 337 ココアマカロン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約5分 加熱　約30分	給水タンク 空 黒皿 中・下段 テーブルプレート
1回に作れる分量 マカロン20個分	

材料（黒皿2枚・40枚分）

Ⓐ	アーモンドパウダー	80g
Ⓐ	粉砂糖	120g
Ⓐ	ココア	小さじ２
	グラニュー糖	30g
	卵白	２個分
	塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の½量を加え、七分通り泡立ててたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

❸ ①を②にふるいながら入れ、ゴムべラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。

❹ ③を直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿２枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径 2.5 ～ 3cm の大きさを 40 枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で 30 分以上表面を乾燥させる。

❺ 食品を入れずに 337 ココアマカロン で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段と下段に入れ、加熱する。

❼ 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ**塩キャラメルクリーム**をつけ２枚一組にして冷蔵室で冷やす。

手動 塩キャラメルクリーム

手動	使用付属品
レンジ 500W 加熱時間 3分~4分 200W 加熱時間 約30秒	給水タンク 空 テーブルプレート

材料（マカロン20個分）

Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	水	大さじ１
	水	小さじ２
	コンデンスミルク	30g
	塩	少々
	バター（室温に戻す）	15g

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 3～4分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❷ ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ レンジ 200W 約30秒 で加熱する。

❸ ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

マカロンのコツ

●**生地作りのポイントは**
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

●**手動メニューで調理するときは**
→P.75

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間５～６分で黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

オート 338 抹茶マカロン

加熱時間の目安　予熱 約5分／加熱 約25分

材料（黒皿2枚・40枚分）

ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶（小さじ１）にかえる。

作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照して生地を作り 338 抹茶マカロン で予熱し、焼く。

オート 339 桜色のマカロン

加熱時間の目安　予熱 約5分／加熱 約25分

材料（黒皿2枚・40枚分）

ココアマカロンの材料を参照し、ココアをぬき、食紅（適量）を加える。

作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照し、②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、**ココアマカロン**を参照して生地を作り 339 桜色のマカロン で予熱し、焼く。

オート 340 マドレーヌ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約7分 加熱　約25分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 型10個分	

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）

	小麦粉（薄力粉）	100g
	砂糖	100g
	バター	100g
	卵（溶きほぐす）	２½個
Ⓐ	レモン汁	大さじ½
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	½個分

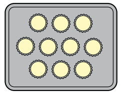
作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れて レンジ 200W 3～4分 で加熱する。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないようにに混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。



❺ 食品を入れずに 340 マドレーヌ で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

マドレーヌのコツ

●**溶かしバターは**
あたたかい物を使います。

●**手動メニューで調理するときは**
→P.75

オート 341 マフィン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約7分 加熱　約21分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 型9個分	

材料（直径6cmのマフィン型9個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	250g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ３
	砂糖	100g
	バター（室温に戻す）	150g
	卵（溶きほぐす）	２個
	牛乳	100mL
	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。

❷ 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。

❹ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。

❺ 食品を入れずに 341 マフィン で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

マフィンのコツ

●**手動メニューで調理するときは**
→P.75

オート 342 ボーロ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約25分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 16個分	

材料（16個分）

	小麦粉（薄力粉）	220g
	バター（室温に戻す）	60g
	砂糖	100g
	サラダ油	大さじ５½
	卵白	少々
	スライスアーモンド	適量
Ⓐ	粉砂糖	少々
Ⓐ	シナモン	少々

作りかた

❶ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を２～３回に分けて加えよく混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで、ねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。

❸ ②を 16 等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。

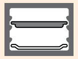
❹ オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを２～３枚ずつのせて貼りつける。

❺ ④を中段に入れ 342 ボーロ で加熱する。

❻ 加熱後、熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

オート 343 ブラウニー

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分／加熱 約24分	給水タンク 空



黒皿 中段
テーブルプレート

1回に作れる分量
型1個分

材料（型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	250g
Ⓐ	ココア	50g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ1強
	砂糖	150g
	バター（室温に戻す）	150g
	卵（溶きほぐす）	3個
	チョコレート	100g
Ⓑ	レーズン（ぬるま湯で戻す）	100g
Ⓑ	くるみ（あらみじん切り）	150g
	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて レンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。

❸ ②にⒷを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。

❹ 食品を入れずに 343 ブラウニー で予熱する。

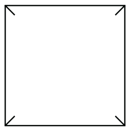
❺ ③をブラウニーの型（**ブラウニーの型の作りかた**参照）に流し入れ、表面を平らにする。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。

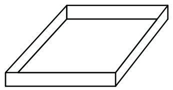
「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

ブラウニーの型の作りかた

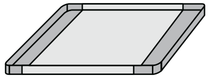
1 一辺28cmのオーブンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



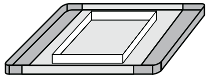
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



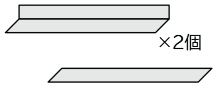
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



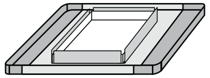
4 アルミホイルの表面にバター（分量外）を塗り2のオーブンシートの型をつける



5 アルミホイルを2～3重に折り、幅5cm長さ28cmの帯状とL型をそれぞれ2個ずつ作る

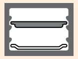


6 L型をオーブンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる



応用 343 ナッツとベリーのブラウニー

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分／加熱 約24分	給水タンク 空



黒皿 中段
テーブルプレート

1回に作れる分量
型1個分

材料（型1個分）

	牛乳	30mL
	ピスタチオ	40g
	ブラックチョコレート	180g
	無塩バター	90g
Ⓐ	砂糖	120g
Ⓐ	卵（溶きほぐす）	3個
Ⓐ	ラム酒	大さじ1$\frac{1}{2}$
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓑ	ココア	15g
Ⓑ	ベーキングパウダー	小さじ1$\frac{1}{2}$
	ドライクランベリー（市販の物、あらくきざむ）	70g

作りかた

❶ 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き レンジ 500W 約30秒 で人肌になるまで加熱する。

❷ テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒皿にのせ、中段に入れて オーブン 予熱なし 1段 170℃ 約10分 加熱し、$\frac{1}{3}$量をタテ半分に切る。

❸ テーブルプレートをセットし、チョコレートはくだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて レンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①とⒶを加えて混ぜる。

❹ Ⓑを合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの$\frac{2}{3}$量を加えて混ぜる。

❺ ④をブラウニーの型（**ブラウニーの型の作りかた**参照）に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。

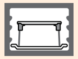
❻ 食品を入れずに 343 ブラウニー で予熱する。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60
「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→P.63

オート 344 フォンダンショコラ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空



グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

1回に作れる分量
型4個分

材料（直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分1個約90～100g）

ブラックチョコレート	1枚（約60g）
バター（4～5個に切る）	50g
卵（卵黄と卵白に分ける）	1個
砂糖	20g
ココア	10g
小麦粉（薄力粉）	20g

作りかた

❶ ココアと小麦粉はあわせてふるっておく。

❷ 深めの耐熱容器にバターと細かくくだいたチョコレートを入れ、 レンジ 500W 1分30秒～2分 加熱し、バターとチョコレートが分離しないようしっかりと混ぜてなめらかにする。あら熱が取れたら卵黄を加えしっかりと混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白を入れ、砂糖を数回に分け加えて角が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。

❹ ②にココアと小麦粉を再度ふるって入れゴムべらで粉けがなくなるまで混ぜる。③のメレンゲを半分入れ生地に混ぜてなじませ、残りを入れたら全体が混ざるよう、さっくりと混ぜる。

❺ スフレ型の容器に④を4等分して入れたら2、3回かるく落として空気を抜く。

❻ 脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、⑤を並べ、テーブルプレートに置き 344 フォンダンショコラ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

〔ひとくちメモ〕
- 冷めたときは レンジ 500W で様子を見ながら加熱するとチョコレートが溶けます。加熱し過ぎるとスポンジ状になってしまいます。目安は20秒～30秒です。→P.58～60

オート 345 アップルパイ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約12分 加熱　約38分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
パイ皿1枚分	

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）

小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	100g
バター（2cm 角に切る、冷たい物）	140g
冷水	90～110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉	
卵（溶きほぐす）	½個
塩	小さじ¼

作りかた

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

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

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

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

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

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。

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

❿ 食品を入れずに 345 アップルパイ で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を中段に入れ、加熱する。

アップルパイのコツ

●**型は金属製の物を**
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。

●**生地が扱いにくいときは**
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で 20～30 分休ませると作りやすくなります。

●**冷凍パイシートを使うと便利**
直径 21cm のパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約 100g の物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間 10～15 分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

●**手動メニューで焼くときは**
→P.75

手動 りんごのプリザーブ

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱時間 9～12分 6分30秒～9分	給水タンク 空 テーブルプレート

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）

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

作りかた

❶ りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm 厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

❷ 大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 600W 9～12分 加熱する。

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート 346 プチパイ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約30分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
黒皿1枚分	

材料（黒皿1枚分）

冷凍パイシート（1枚約 100g の物、10～15 分間室温で解凍する）	2枚
〈つやだし用卵〉	
卵（溶きほぐす）	½個
塩	小さじ¼
お好みのくだもの（薄切り）	適量
粉砂糖	適量

作りかた

❶ 解凍した冷凍パイシートを 5mm の厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。

❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。

❸ ②を中段に入れ 346 プチパイ で加熱する。

❹ 加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ

●**缶詰など汁けのあるくだものは**
汁けを切ってから使います。

オート 347 焼きりんご

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約53分	給水タンク 空 黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
4個分	

材料（4個分）

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

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。

❷ Ⓐを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。

❸ ②を黒皿にのせ下段に入れ 347 焼きりんご で加熱する。

❹ 冷めてからホイップクリームを飾る。

オート 348 ちんすこう

加熱時間の目安	使用付属品
加熱　約29分	給水タンク 空 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
24個分	

材料（24個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	100g
砂糖（ふるっておく）	50g
ラード	50g

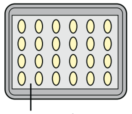
作りかた

❶ ボウルにラードを入れ、ゴムべらでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。

❷ ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。

❸ ②を 24 等分して丸め、厚さ約 1cm のタテ長のだ円形に形を整える。

❹ アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、中段に入れ 348 ちんすこう で加熱する。



❺ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

ちんすこうのコツ

●**焼き上がりは**
焼くと生地がふくらみ、小判型になります。

●**生地を並べるときは**
タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。

●**焼きたては**
焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取ると固まります。

オート349 カステラ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分 ／ 加熱 約86分	黒皿 下段 テーブルプレート　給水タンク 満水
1回に作れる分量	
型1個分	

材料（約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分）

卵		中７個
砂糖		250g
小麦粉（強力粉）		180g
Ⓐ	はちみつ	60g
Ⓐ	牛乳	大さじ１⅓
中ざら糖		大さじ１

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 新聞紙で型を作る。（カステラの新聞紙の型の作りかた参照）

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を３～４回に分けて加え、もったりするまで泡立てる（生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態）。

❹ Ⓐを レンジ 200W 約1分 で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。

❺ 食品を入れずに 349 カステラ で予熱する。

❻ 小麦粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどハンドミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで２～３分混ぜ合わせる。

❼ 型に敷いたオーブンシートの上へ、中ざら糖を散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムべらなどを使って垂直に立て生地を切るようにし、タテヨコに５～６回動かして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして整え、黒皿にのせる。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。

❾ 加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約20×20cmのオーブンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいてなじませる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

カステラのコツ

●**生地作りのポイントは**
卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは "**共立て法の作りかた**" →P.220を参照します。

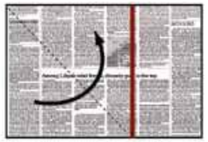
●**新聞紙の型は**
アルミホイルを新しい物にかえれば、カステラを3～4回繰り返し焼くことができます。

●**加熱後は**
加熱した底面を上にして置くことでカステラの重みで表面が平らになり、形が整います。ラップで包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。

カステラの新聞紙の型の作りかた（約20×20×高さ8.5cmの型１個分）

下準備　新聞紙…6～7枚
　　　　アルミホイル（30×50cmに切った物）…2枚

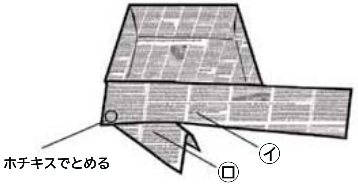
1 新聞紙を開いて6～7枚重ね、角を矢印の方向に折る。正方形になるように太線の部分にそって切り、折りたたんだ部分を開く。



2 重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ（太線の部分）にはさみで切り目を入れる。

3 17cmの半分のところ（太線の部分）を裏面に折り込む。

4 側面を立ち上げて箱状にし、となり合う側面が重なるところは長い部分①の端を持ち上げて、短い部分ロをその中に挟み込むようにする。挟み込み終わったら、重なった角をホチキスでとめる。



5 アルミホイルはそれぞれ長い2辺を3～4cmずつ折り、1枚は折り込んだ部分を下にして型に敷く。
側面をかるく押さえて、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオーブンシートを底に敷く。

オート350 スイートポテト

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分 ／ 加熱 約21分	黒皿 中段 テーブルプレート　給水タンク 空
1回に作れる分量	
12個分	

材料（12個分）

さつまいも		大2本（約600g）
Ⓐ	バター	30g
Ⓐ	砂糖	70g
Ⓑ	卵黄	1½個分
Ⓑ	バニラエッセンス	少々
牛乳		50～70mL
〈つや出し用卵〉		
卵黄		½個分
みりん		小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、028 根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。

❷ 耐熱容器に①とⒶを入れて全体をかるく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱する。

❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじで、なめらかになるまでよくねり混ぜる。

❹ ③を12等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一度、丁寧に塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。

❺ 食品を入れずに 350 スイートポテト で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

「028 根菜の下ゆで の使いかた」→P.50,51
「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

〔ひとくちメモ〕
●手動メニューで焼くときは→P.75

スイーツ[和菓子]

オート351 どら焼き

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分 加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる量	黒皿 下段 テーブルプレート
生地12枚分	

材料（6個分）

卵（溶きほぐす）	3/4個
砂糖（ふるっておく）	35g
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
はちみつ	4g
牛乳	35mL
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	60g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ１
つぶあん	150g

作りかた

❶ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を数回に分けて加え、白くもったりするまでしっかり泡立てる。

❷ ①にしょうゆ、みりん、はちみつ、牛乳を順に加え、それぞれゴムべらでよく混ぜる。Ⓐをふるい入れ、さっくりと粉けが無くなるまで混ぜる。

❸ 食品を入れずに 351 どら焼き で予熱をする。

❹ 黒皿にオーブンシートを敷き、②の生地を 12 等分にし、丸く流す。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

❻ 加熱後、丸めたつぶあんをはさんでラップで包み、一晩おく。

オート352 動物どら焼き

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分 加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる量	黒皿 中・下段 テーブルプレート
各2個分	

材料（くまどら焼き、かえるどら焼き 各2個分）

〈かぼちゃあん〉	
かぼちゃ（皮をむく）	200g
砂糖	30g
牛乳	50mL
〈クリームチーズあん〉	
クリームチーズ（室温に戻す）	100g
砂糖	大さじ２
ブルーベリー	適量
〈生地〉	
卵	１個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス（市販の物）	150g
ココア	小さじ１
抹茶	小さじ１
チョコペン	適量

ちょっといい話

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

作りかた

❶ かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に切りラップで包み 027 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 強 で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。

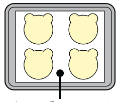
❷ クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。

❸ ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。

❹ ③を２等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。

❺ 食品を入れずに 352 動物どら焼き で予熱する。

❻ 黒皿２枚にそれぞれオーブンシートを敷き、一方の黒皿にココアの生地を、もう一方の黒皿に抹茶の生地をそれぞれ４枚分ずつ流し入れ、スプーンの背などで直径８～10cmの大きさにし、耳や目に見えるように、それぞれ図のように小さい丸を２つずつつける。



オーブンシート

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥のココアの生地をのせた黒皿を中段に、抹茶の生地をのせた黒皿を下段に入れ、加熱する。

❽ 加熱後、あら熱が取れたらあんをはさみ、チョコペンで顔をかく。

「027 葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.50、51

オート353 黄金いも

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約28分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
10個分	

材料（10個分）

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

作りかた

❶ Ⓐを合わせてねり混ぜ、５等分して俵形に丸める。

❷ Ⓑを混ぜ合わせ レンジ 200W 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。加熱後、冷やし、水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、５等分する。

❸ 手粉（薄力粉・分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに２つに切り、切り口に卵黄を塗ってごまをつける。切り口を上にして底にかるく小麦粉（分量外）をつける。

❹ ③をオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、中段に入れ 353 黄金いも で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート354 みつまんじゅう

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
12個分	

材料（12個分）

Ⓐ 卵	１個
Ⓐ 砂糖	小さじ１
Ⓐ 粉末黒砂糖	20g
バター	10g
はちみつ	40g
生クリーム	大さじ１1/2
Ⓑ 重曹	小さじ1/2
Ⓑ 水	小さじ１
小麦粉（薄力粉）	120g
あん（12 等分する）	300g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ200W 約1分30秒 で加熱する。

❸ バターを レンジ 200W 約1分 で加熱して溶かす。

❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。

❺ ④が冷めてから合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじでねらないように、粉けがなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉（薄力粉・分量外）をたっぷりふり、生地を取り出す。

❻ 手に粉（薄力粉・分量外）をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかくねり上げ、12等分し、あんを包む。

❼ ⑥をオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、中段に入れ 354 みつまんじゅう で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

〔ひとくちメモ〕

- 加熱後はラップに包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。

オート355 チョコまんじゅう

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
12個分	

材料（12個分）

Ⓐ 卵	１個
Ⓐ 砂糖	20g
はちみつ	10g
チョコレート	15g
Ⓑ 重曹	小さじ1/2
Ⓑ 水	小さじ１
小麦粉（薄力粉）	100g
ココア	8g
あん（12 等分する）	300g
アーモンド（砕く）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱する。

❸ 別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、②とはちみつを合わせて冷ましておく。

❹ ③が冷めたら合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。

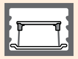
❺ 打ち粉（薄力粉・分量外）を敷いたのし台に生地をおき、手粉（薄力粉・分量外）をつけて生地を棒状にまとめ、12 等分する。

❻ さらに手に粉（薄力粉・分量外）をつけ生地を丸くのばしてあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。

❼ ⑥をオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、中段に入れ 355 チョコまんじゅう で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート 356 五平もち

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	 給水タンク 空
1回に作れる分量	グリル皿（脚を開く）テーブルプレート
2~4本分	

材料（4本分）

	ごはん（あたたかい物）	400g
Ⓐ	みそ	大さじ⅔
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	砂糖	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	白すりごま	15g

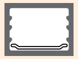
作りかた

❶ ごはんをボウルに入れ、ねばりけがでて粒が少し残る程度に木しゃもじでつぶす。

❷ 手に水をつけ、①を4等分にして厚さ約1cmの小判型にし、割りばしをさしこみ、形をととのえる。

❸ ②の上面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、割りばしをオーブンシートで包み、テーブルプレートに置き 356 五平もち で加熱する。

オート 357 草もち

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約4分	 給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
10個分	

材料（10個分）

もち米	カップ1（160g）
水	80～90mL
よもぎ（粉末状の物、乾燥品）	5g
こしあん	160g
片栗粉（もちとり粉）	適量

作りかた

❶ もち米を洗い、約1時間水（分量外）につけ、ザルに上げて水けを切る。

❷ よもぎは熱湯に20～30秒入れて戻し、キッチンペーパーなどで水けをふき取る。こしあんは10等分して丸めておく。

❸ もち米と水を合わせ、約2分間ミキサーにかけて米を砕き、②のよもぎを加えてよく混ぜる。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに③を入れてかるくラップをかけ、テーブルプレートの中央に置き 357 草もち で加熱する。

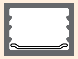
❺ 加熱後、熱いうちに木しゃもじでねり、もちとり粉をふったのし台にのせ、10等分する。

❻ ②で丸めておいたこしあんを⑤の生地で包む。

草もちのコツ

●**生のよもぎまたは春菊で草もちを作る場合は**
よもぎ（粉末状）のかわりに、ゆでてすりつぶしペースト状にしたよもぎまたは春菊（30g）を加えます。

オート 358 ずんだもち

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約4分	 給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
10個分	

材料（10個分）

枝豆（塩ゆでした物）	300g
砂糖	大さじ5
もち米	カップ1（160g）
水	80～90mL
片栗粉（もちとり粉）	適量

作りかた

❶ もち米を洗い、約1時間水（分量外）につけ、ザルに上げて水けを切る。

❷ 枝豆は、さやと薄皮を取り除いてすり鉢へ入れ、粒がなくなりなめらかになるまで丁寧にすりつぶす。

❸ 砂糖を2～3回に分けて加え、そのつどあんの色がきれいな緑色となるまでよくすり混ぜる。

❹ もち米と水を合わせ、約2分間ミキサーにかけて米を砕く。

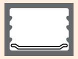
❺ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れかるくラップをかけ、テーブルプレートの中央に置き 358 ずんだもち で加熱する。

❻ 加熱後、熱いうちに木しゃもじでねる。のし台にもちとり粉をふり、取り出す。

❼ もちを10等分して丸め、③で作ったあんをのせる。

〔ひとくちメモ〕
●枝豆を粗めにすりつぶして、食感を残してもよいでしょう。

オート 359 桜もち

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約3分	 給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
4個分	

材料（4個分）

Ⓐ	道明寺粉	40g
Ⓐ	砂糖	小さじ1½
	あん	60g
Ⓑ	熱湯	65mL
Ⓑ	食紅（溶かしておく）	微量
	桜の葉（塩漬けにした物、水洗いする）	4枚

作りかた

❶ あんは4等分して丸めておく。Ⓑは熱湯と食紅を混ぜておく。

❷ 耐熱ガラスボウルにⒶとⒷを入れかるく混ぜ、かるくラップをし、5分間おく。

❸ テーブルプレートの中央に置き 359 桜もち で加熱してかき混ぜ、ラップをして5分間蒸らす。

❹ ③を4等分し、手に水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

オート 360 生八つ橋

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約3分	テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量	
16個分	

材料（16個分）

Ⓐ	白玉粉	50g
Ⓐ	上新粉	50g
Ⓐ	砂糖	80g
Ⓐ	シナモン	小さじ 1
Ⓐ	水	130mL
Ⓑ	きなこ	適量
Ⓑ	シナモン	適量
	あん（16 等分する）	160g

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、ダマができないように混ぜる。

❷ ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 360 生八つ橋 で加熱する。

❸ 加熱後、木しゃもじでよく混ぜて、もち状にねり上げる。

❹ のし台に合わせたⒷを広げ、③をのせ、Ⓑを全体にまぶして、めん棒で約 32cm×32 cm (厚さ約 3mm) の正方形にのばす。約 8cm×8cm の正方形に切りそろえ、あんを生地の中央に置いて三角形に折りたたむ。

オート 361 かるかん

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約5分／加熱 約50分	黒皿 下段 / テーブルプレート / 給水タンク 満水
1回に作れる分量	
型1個分	

材料（14×13×4.5cmの金属流し型1個分）

上新粉	120g
大和いも	100g
グラニュー糖	150g
水	100 ～ 120mL
黒みつ	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 大和いもは皮を厚めにむき、酢水（分量外）に十分つけてアク抜きをする。

❸ 大和いもの水けをふき取っておろし金でおろし、すり鉢に入れてなめらかになるまでよくすり混ぜる。

❹ 食品を入れずに 361 かるかん で予熱する。

❺ グラニュー糖を 2 ～ 3 回に分けて加え、そのつど十分すり混ぜる。

❻ ④に水を少量ずつ加えてすりのばし、上新粉を加えて、木しゃもじでよく混ぜ合わせる。

❼ オーブンシートを敷いた流し型に⑤を流し入れたら、2、3 回落として、生地の中の空気を抜き、黒皿にのせる。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、焼く。

❾ 竹串で刺し、何もついてこなければ流し型から取り出して、全体をラップで包んで半日以上おく。

❿ 食べやすい大きさに切り、お好みで黒みつをかける。

オート 362 ココナッツミルクのお汁粉

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	テーブルプレート / 給水タンク 空
1回に作れる分量	
2人分	

材料（2人分）

	ゆであずき	100g
	ココナッツミルク（缶詰）	カップ 2
Ⓐ	牛乳	カップ½
Ⓐ	砂糖	20g
	栗の甘露煮	100g

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせⒶを加えてかるくかき混ぜる。

❷ ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き 362 ココナッツミルクのお汁粉 で加熱する。

手動 切りもち・市販のパックもち

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱時間 約40秒／約1分 焼き色はつきません	テーブルプレート / 給水タンク 空

あべ川もち

作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約 50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 600W 約40秒 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

いそべ巻き

作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約 50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 600W 約1分 で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

フルーツ大福

作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約 50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。 レンジ 600W 約1分 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

スイーツ[ジャム]

オート 363 いちごジャム

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	テーブルプレート　給水タンク 空
1回に作れる分量	
標準量	

材料（標準量）

	いちご	300g
Ⓐ	砂糖	150g
Ⓐ	レモン汁	大さじ１
Ⓐ	サラダ油	少々

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れてかき混ぜ 363 いちごジャム で、加熱する。

❸ 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。

❹ あら熱が取れてから、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

オート 364 マーマレードジャム

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	テーブルプレート　給水タンク 空
1回に作れる分量	
標準量	

材料（標準量）

オレンジ	２個（約 400g）
砂糖	160g

作りかた

❶ オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、２～３つにほぐす。皮は½個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約 2mm 幅の薄い細切りにする。

❷ 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約 15 分後、ザルに上げ、水けを切る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ 364 マーマレードジャム で、加熱する。

❹ 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。

❺ あら熱が取れてから、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

ジャムのコツ

●**容器は**
直径約 25cm（内径約 22.5cm）深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●**サラダ油を加えると**
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

トースト

手動 トースト

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

手動	使用付属品
グリル 加熱時間 下表参照	黒皿 上段　給水タンク 空

材料（1～4枚分）

食パン（6 枚切りの厚さ 1.5 ～ 3cm の物）　1 ～ 4 枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外す。

❷ 黒皿を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し グリル で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」➔P.62

<table>
<tr><th rowspan="2">枚数</th><th rowspan="2">並べかた</th><th colspan="2">手動メニュー　加熱時間の目安</th></tr>
<tr><th>1 回目</th><th>連続して焼くとき</th></tr>
<tr><td>1 枚</td><td></td><td rowspan="2">グリル 4~7分 裏返して 1~2分 で焼く。</td><td rowspan="2">グリル 2~3分 裏返して 1~2分 で焼く。</td></tr>
<tr><td>2 枚</td><td></td></tr>
<tr><td>3 枚</td><td></td><td rowspan="2">グリル 4~9分 裏返して 1~4分 で焼く。</td><td rowspan="2">グリル 2~4分 裏返して 1~3分 で焼く。</td></tr>
<tr><td>4 枚</td><td></td></tr>
</table>

トーストのコツ

●**パンの厚さや種類によって**
焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。

●**並べかたは**
黒皿の中央に寄せて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

●**冷蔵または冷凍保存したパンは**
表を参照して グリル で加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。
➔P.62

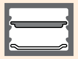
⚠注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

オート365 バターロール（ロールパン）

加熱時間の目安
予熱 約7分／加熱 約18分
1回に作れる分量
12個分

使用付属品



給水タンク 満水

黒皿 中段
テーブルプレート

材料		12個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	240g
Ⓐ	砂糖	28g
Ⓐ	塩	3g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	40mL
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	大½個
Ⓑ	牛乳（室温に戻す）	90mL
	バター（室温に戻す）	35g
〈つやだし用卵〉		
	卵（溶きほぐす）	½個
	塩	少々

バターロール・スイートロール・オニオンロールのコツ

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

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」→P.70

●**ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●**つやだし用卵は薄くていねいに**
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。

●**2段で焼くときは**
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー（オーブン加熱）で焼きます。→P.75

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、③を黒皿にのせて下段に入れ、[スチームオーブン発酵][予熱なし][1段][40℃][50～60分]で1次発酵をする。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

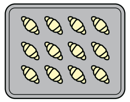
❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❾ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

❿ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段にセットし[スチームオーブン発酵][予熱なし][1段][40℃][32～42分]で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。



⓫ 発酵後、黒皿を取り出し[365 バターロール]で予熱をする。

⓬ 生地の表面に、混ぜ合わせたつやだし用卵を薄くていねいに塗る。

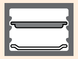
⓭ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.69

オート366 スイートロール

加熱時間の目安
予熱 約7分／加熱 約18分
1回に作れる分量
9個分

使用付属品



給水タンク 満水

黒皿 中段
テーブルプレート

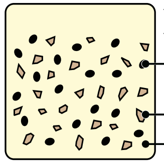
材料		9個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	240g
Ⓐ	砂糖	28g
Ⓐ	塩	3g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	40mL
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	大½個
Ⓑ	牛乳（室温に戻す）	90mL
	バター（室温に戻す）	35g
	レーズン	30g
	くるみ（あらくきざむ）	30g
	シナモンシュガー	適量
	中ざら糖	少々
〈つやだし用卵〉		
	卵（溶きほぐす）	½個
	塩	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ **バターロール**の作りかた②～⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸ めん棒で25×25cmにのばす。図のようにレーズンとくるみを生地にのせ、シナモンシュガーをふる。



❹ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター（分量外）を塗った黒皿に並べ下段にセットし[スチームオーブン発酵][予熱なし][1段][40℃][32～42分]で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。

❺ 発酵後、黒皿を取り出し[366 スイートロール]で予熱をする。

❻ 生地の表面に、混ぜ合わせたつやだし用卵を薄くていねいに塗り、中ざら糖を表面にふりかける。

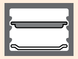
❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.69

オート367 オニオンロール

加熱時間の目安
予熱 約7分／加熱 約18分
1回に作れる分量
9個分

使用付属品



給水タンク 満水

黒皿 中段
テーブルプレート

材料		9個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	240g
Ⓐ	砂糖	28g
Ⓐ	塩	3g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	40mL
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	大½個
Ⓑ	牛乳（室温に戻す）	90mL
	バター（室温に戻す）	35g
	玉ねぎ（薄切り）	40g
	ベーコン（たんざく切り）	100g
	こしょう、ナツメグ	各少々
	マヨネーズ、粉チーズ	各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ **バターロール**の作りかた②～⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸ めん棒で25×25cmにのばす。**スイートロール**の作りかた③の図を参照し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。

❹ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター（分量外）を塗った黒皿に並べ下段にセットし[スチームオーブン発酵][予熱なし][1段][40℃][32～42分]で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。

❺ 発酵後、黒皿を取り出し[367 オニオンロール]で予熱をする。

❻ 生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.69

オート 368 山形食パン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約7分 加熱　約30分	給水タンク 満水 黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

材料（19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	220g
Ⓐ	砂糖	12g
Ⓐ	塩	2.5g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	5g
	ぬるま湯（約40℃）	140mL
	バター（室温に戻す）	10g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 50～60分 で1次発酵をする。

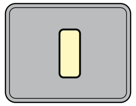
❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❽ 3等分にした⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

❾ バター（分量外）を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 50～80分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。



❿ 発酵後、黒皿を取り出し 368 山形食パン で予熱をする。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を下段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

山形食パンのコツ

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

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」➔P.70

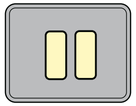
●**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。

●**発酵し過ぎたパン生地は**
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。

●**発酵温度を調節して**
温度は4段階に設定できます。（30、35、40、45℃）生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

●**2個焼くときは**
オートメニューではできません。
材料を2倍にして生地を作り、オーブン 予熱あり 1段 210℃ 24～38分 で予熱し、下段にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5～6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。➔P.64, 65



●**焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●**手動メニューで焼くときは**
➔P.75

オート 369 クロワッサン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約12分 加熱　約14分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
9個分	

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10cmにのばし、冷蔵室で30分以上冷やす。

❸ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❹ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをかけ、冷蔵室で40～60分休ませる。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をめん棒で20×20cmにのばし、生地の中央に②をひし形になるように置く。

❽ 生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵室で約20分休ませる。

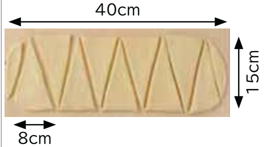
❾ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に⑧を取り出し、中心から外側に向かってめん棒を押しつけるようにして20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を⅓ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。

❿ ⑨を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を⅓ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。

⓫ ⑩を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を⅓ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約60分休ませる。

⓬ 生地を休ませている間に、底辺8cm、高さ15cmの二等辺三角形の型紙を作る。

⓭ ⑪を15×40cmにのばし、⑫の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。



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

⓯ 下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 30℃ 46～56分 で生地が1.3～1.5倍になるまで発酵する。

⓰ 発酵後、黒皿を取り出し 369 クロワッサン で予熱をする。

⓱ 生地の表面に、混ぜ合わせたつやだし用卵を薄くていねいに塗る。

⓲ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑰を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

オート 370 フランスパン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分／加熱 約38分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
バタール1本、クーペ2本分	

材料（バタール1本、クーペ2本分）

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

フランスパン・ブール・シャンピニオン・ベーコンエピのコツ

●こねあげた生地の温度
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。

●発酵温度は
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。

●発酵の仕上がり具合
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」➔P.70
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●手動メニューで焼くときは
➔P.75

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし［スチームオーブン発酵］［予熱なし］［1段］［35℃］［30~60分］で1次発酵をする。

❺ 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）でバタール（約340g）1個分とクーペ（約130g）2個分に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❾ バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❿ タテ⅓ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓫ クーペの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⓭ バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、❾~⓬で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし［スチームオーブン発酵］［予熱なし］［1段］［35℃］［20~40分］で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。

⓮ 発酵後、黒皿を取り出し［370 フランスパン］で予熱をする。

⓯ 予熱終了（約9分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクープ（切り目）をバタールは3~4本、クーペは1本入れる。

⓰ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⓯を中段にセットして焼く。

⓱ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

オート 371 ブール

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分 加熱 約38分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
6個分	

材料（6個分）

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

作りかた

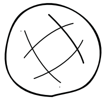
❶ フランスパンの作りかた①~⑥を参照し、生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❸ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ ③をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し［371 ブール］で予熱する。

❺ 予熱終了（約9分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクープ（切り目）を入れる。



❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

オート 372 シャンピニオン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分 加熱 約38分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
9個分	

材料（9個分）

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

作りかた

❶ フランスパンの作りかた①~⑥を参照し、生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❸ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ 1個分の生地から約⅙を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

❺ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し［372 シャンピニオン］で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

オート 373 ベーコンエピ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分 加熱 約38分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
2個分	

材料（2個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	70g
Ⓐ	砂糖	5g
Ⓐ	塩	8g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約30℃）	210mL
Ⓑ	レモン汁	6mL
	ベーコン	4枚
	にんにく	適量
	こしょう	適量

作りかた

❶ フランスパンの作りかた①~⑥を参照し、生地を作る。

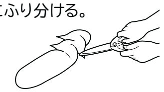
❷ 生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❸ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

❺ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し［373 ベーコンエピ］で予熱する。

❻ 予熱終了（約9分）の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。



❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

オート 374 メロンパン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約7分 加熱　約24分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量：3個分	

材料	3個分
Ⓐ 小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ 砂糖	10g
Ⓐ 塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
ぬるま湯（約 40℃）	100mL
バター（室温に戻す）	12g
〈クッキー生地〉	
バター（室温に戻す）	50g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	½個
バニラエッセンス	少々
小麦粉（薄力粉）	110g
グラニュー糖	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❸ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。

❺ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❻ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。

❼ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40～60分 で１次発酵する。

❽ 発酵中に、❹のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。

❾ ❼の生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❿ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⓫ 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約88g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

⓬ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

⓭ ⓬のパン生地に、❽のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。

⓮ 黒皿を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。（「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。）

⓯ 発酵後、黒皿を取り出し 374 メロンパン で予熱をする。

⓰ カード（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。

⓱ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⓰を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

オート 375 チョコチップメロンパン

材料（3個分）

メロンパンの材料を参照し、チョコチップ（20g）を加える。

作りかた

メロンパンの作りかたを参照し、メロンパンの作りかた❸でクッキー生地にチョコチップを加え、375 チョコチップメロンパン で予熱し、焼く。

メロンパンのコツ

●**ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●**切り分けるときは**

すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。

●**手動メニューで焼くときは**

➔P.75

オート 376 栗くりパン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約7分 加熱　約18分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量：8個分	

材料	8個分
Ⓐ 小麦粉（強力粉）	225g
Ⓐ 砂糖	40g
Ⓐ ココア	25g
Ⓐ 塩	4g
Ⓐ 無塩バター	15g
Ⓑ 卵（溶きほぐす）	⅓個
Ⓑ 水	140mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g
マロンあんまたはこしあん（市販の物）	240g(生地1個につき30g)
栗の甘露煮（市販の物）	8個
けしの実	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 50~60分 で１次発酵をする。

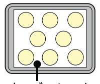
❺ 生地が 2 ～ 2.5 倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約59ｇ）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約１０分間休ませる。（ベンチタイム）

❾ ❽をめん棒で直径 8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、その上にあんをのせ包み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。



❿ ❾の表面に卵（分量外）をはけでぬり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。

⓫ ❿の黒皿を下段にセットし、 スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 32~42分 で生地が 2 ～ 2.5 倍になるまで２次発酵する。

⓬ 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、376 栗くりパン で予熱をする。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

ちょっといい話

見た目もかわいい栗くりパン。あんを生栗で手作りすれば、秋らしさがUP します。栗は脂質が少なくヘルシーな食材です。

オート 377 白パン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約5分 加熱　約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 8個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料		8個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	190g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	15g
Ⓐ	塩	3g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
	牛乳（約30℃）	180mL
	バター（室温に戻す）	15g
	上新粉または強力粉	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約55g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

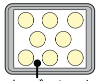
❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❾ ⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。

❿ 発酵後、黒皿を取り出し 377 白パン で予熱をする。

⓫ 生地の表面に、茶こしで上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。

⓬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を中段にセットして焼く。



「スチームオーブン発酵の使いかた」
➔P.69

白パンのコツ

●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。

●焼きむらが気になるときは
生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかかるようにします。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。

●生地に粉がつきにくいときは
生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。

●手動メニューで調理するときは
➔P.75

パン・ピザ　パン

オート 378 青じそとごまの白パン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約5分 加熱　約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 8個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料		8個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	200g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	5g
Ⓐ	塩	4g
Ⓐ	無塩バター	15g
Ⓐ	白ごま	8g
	牛乳	165mL
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
	青じそ（あらくきざむ）	8枚
	上新粉または強力粉	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、青じそを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

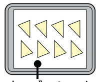
❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。（ベンチタイム）

❽ ⑦を手でかるく押して直径17cmに丸くのばし、放射状に8等分にして、オーブンシートを敷いた黒皿に間隔をあけて並べる。



❾ ⑧の黒皿を下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵をする。

❿ 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め 378 青じそとごまの白パン で予熱をする。

⓫ 生地の表面に茶こしで、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。

⓬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」
➔P.69

ちょっといい話

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

パン・ピザ　パン

オート 379 簡単パン

加熱時間の目安
加熱　約26分

1回に作れる分量
8個分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

材料	8個分
Ⓐ 小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ 砂糖	9g
Ⓐ 塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2.5g
水	カップ½（約100mL）
バター（室温に戻す）	12g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵する。

❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

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

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵する。

❿ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし 379 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.68

オート 380 簡単レーズンパン

材料（8個分）

簡単パンの材料を参照し、レーズン（30g）を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え 380 簡単レーズンパン で焼く。

オート 381 簡単セサミパン

材料（8個分）

簡単パンの材料を参照し、黒ごま（20g）を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地に黒ごまを加え 381 簡単セサミパン で焼く。

オート 382 簡単あんパン

加熱時間の目安
加熱　約26分

1回に作れる分量
8個分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

材料	8個分
つぶあん	200g
Ⓐ 小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ 砂糖	9g
Ⓐ 塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2.5g
水	カップ½（約100mL）
バター（室温に戻す）	12g
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉	
卵（溶きほぐす）	½個
塩	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❸ 簡単パンの作りかた②～⑧を参照し、生地をつくる。

❹ ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵する。

❺ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、混ぜ合わせたつやだし用卵を生地の表面に薄くていねいに塗る。

❻ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

❼ テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし 382 簡単あんパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.68

オート 383 簡単クリームパン

材料（8個分）

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④で**クリームパンのカスタードクリームを包み、**383 簡単クリームパン で焼く。

クリームパンのカスタードクリーム

材料・作りかた

❶ 深めの耐熱容器に砂糖（60g）、小麦粉（薄力粉・18g）、コーンスターチ（9g）を入れ、牛乳（250mL）を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ 卵黄（2個分、溶きほぐす）を①に少しずつ加えてよくかき混ぜ、レンジ 600W 5～6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。

❸ 加熱後、手早くバター（8g）、バニラエッセンス（適量）を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵室で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

オート 384 簡単ジャムパン

材料（8個分）

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをジャムパンのいちごジャムにかえ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④で**ジャムパンのいちごジャムを包み、** 384 簡単ジャムパン で焼く。

ジャムパンのいちごジャム

材料・作りかた

❶ 深めの耐熱容器にいちご（250g）を入れ、フォークであらくつぶし、砂糖（150g）、レモン汁（15g）、コーンスターチ（18g）を加えてダマにならないようによくかき混ぜる。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約7分 で加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ 600W 約6分 で加熱する。

❸ 加熱後、ラップをして冷蔵室で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58～60

簡単パンのコツ

●使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

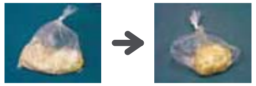
	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

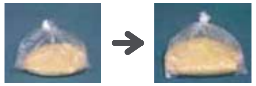
●生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすようにに丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

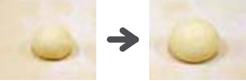


●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。



1次発酵

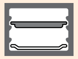
2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



2次発酵

オート385 油で揚げないカレーパン

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
8個分	



材料		8個分
レトルトカレー（市販の物）		1袋（約200g）
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	¼個
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	9g
Ⓑ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓑ	砂糖	9g
Ⓑ	塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		2.5g
水		カップ½（約100mL）
バター（室温に戻す）		12g
煎りパン粉 →P.152		適量
小麦粉（薄力粉）		適量
卵（溶きほぐす）		1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7〜10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

❸ ポリ袋（市販）にⒷとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❹ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。

❺ ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❻ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

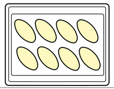
❼ ⑥の生地を2〜3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 8〜12分 で1次発酵をする。

❽ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

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

❿ ⑨の閉じ目を下にしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

⓫ ⑩をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8〜12分 で2次発酵する。

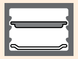


⓬ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし 385 油で揚げないカレーパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

オート386 簡単全粒粉パン

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1個分	



材料		1個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	120g
Ⓐ	全粒粉（あらびき）	30g
Ⓐ	砂糖	9g
Ⓐ	塩	1.6g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		2.5g
水		カップ½（約100mL）
バター（室温に戻す）		12g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2〜3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 8〜12分 で1次発酵をする。

❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❽ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

❾ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせ スチームレンジ発酵 30W 8〜12分 で2次発酵する。

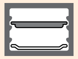
❿ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉（分量外）をふりかけ、生地の中心にかみそり（または包丁）でクープ（切り目）を1本入れる。

⓫ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし 386 簡単全粒粉パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

オート387 簡単米粉パン

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約28分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
8個分	



材料		8個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	米粉	50g
Ⓐ	砂糖	9g
Ⓐ	塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		2.5g
水		カップ½（約100mL）
バター（室温に戻す）		12g
けしの実		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2〜3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 8〜12分 で1次発酵をする。

❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

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

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセットし、スチームレンジ発酵 30W 8〜12分 で2次発酵する。

❿ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

⓫ テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセットし 387 簡単米粉パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58〜60
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

手動 簡単肉まん

手動	使用付属品
レンジ 200W 加熱時間 4~5分	テーブルプレート / 給水タンク 満水

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

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。

❸ ②にぬるま湯を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❹ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❺ ④の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 6~10分 で1次発酵をする。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。（ベンチタイム）

❾ ⑧の生地を円形にのばし、シューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。

❿ 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き レンジ 200W 4～5分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

オート388 シュトーレン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分 加熱 約30分	黒皿 中段 / テーブルプレート / 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1個分	

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ Ⓑをそれぞれ5～7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。

❸ 飾り用のバターは耐熱容器に入れ レンジ 200W 約2分 で加熱する。

❹ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❺ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、水けをきった②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。

❻ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。

❼ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❽ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❾ 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。（ベンチタイム）

❿ 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。

⓫ バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。

⓬ 発酵後、黒皿を取り出し 388 シュトーレン で予熱をする。

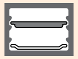
⓭ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を中段にセットして焼く。

⓮ 加熱後、冷めないうちに③の溶かしバターを塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60
「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.69

オート 389 ベーグル（プレーン）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱　約7分 加熱　約22分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
6個分	



材料		6個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
Ⓐ	砂糖	14g
Ⓐ	塩	5g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
	ぬるま湯（約30℃）	200mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を広げ、スケッパー（または包丁）で6個（1個約85g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

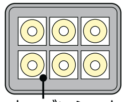
❺ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

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

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

➔

➔

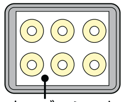


❽ 黒皿を下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 30℃ 25~36分 で生地が1.5～2倍になるまで発酵する。

❾ 発酵後、黒皿を取り出し 389 ベーグル で予熱をする。

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

⓫ ⑩をオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、乾燥しないようにする。



⓬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

ベーグルのコツ

●**沸とうしない温度でゆでる**
約90℃のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわができ、うまく仕上がりません。

●**ゆでる時間は計る**
ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりません。

●**保存方法は**
よく冷ましたベーグルをしっかりとラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は1～2日、冷凍は2～3週間を目安に食べきってください。

●**あたため直すときは**
冷蔵の場合は オーブン 予熱なし 1段 140℃ 6~9分、冷凍の場合は 10~15分 で様子を見ながら焼きます。
➔P.63

●**手動メニューで焼くときは**
➔P.75

オート 390 ライ麦ベーグル

材料（6個分）

ベーグル（プレーン）の材料を参照し、強力粉を強力粉（240g）とライ麦粉（60g）にかえる。

作りかた

ベーグル（プレーン）の作りかたを参照し、390 ライ麦ベーグル で予熱し、焼く。

オート 392 ブルーベリーベーグル

材料（6個分）

ベーグル（プレーン）の材料を参照し、Ⓐにブルーベリージャム（15g）とブルーベリー（乾燥、15g）を加える。

作りかた

ベーグル（プレーン）の作りかたを参照し、392 ブルーベリーベーグル で予熱し、焼く。

〔ひとくちメモ〕
● 生や冷凍のブルーベリーソースを使うとうまく仕上がりません。乾燥させた物を使います。

オート 391 黒糖ベーグル

材料（6個分）

ベーグル（プレーン）の材料を参照し、砂糖を黒糖（30g）にかえる。

作りかた

ベーグル（プレーン）の作りかたを参照し、391 黒糖ベーグル で予熱し、焼く。

オート 393 かぼちゃベーグル

材料（6個分）

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

作りかた

ベーグル（プレーン）の作りかたを参照し、かぼちゃを レンジ 500W 1分~1分30秒 で加熱し、裏ごしした物をⒶに加え、393 かぼちゃベーグル で予熱し、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60

オート 394 フォカッチャ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分／加熱 約19分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段
2個分	テーブルプレート

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❾ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径16cmの円形にのばし、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べ、下段にセットし スチームオーブン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25～36分 で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。

❿ 発酵後、黒皿を取り出し 394 フォカッチャ で予熱をする。

⓫ 手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。

⓬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⓫を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.69

オート 395 ナン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約8分／加熱 約14分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段
2枚分	テーブルプレート

	材料	長径25cmのナン2枚分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	80g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	80g
Ⓐ	砂糖	5g
Ⓐ	塩	4g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1.5g
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	½個
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	70mL
Ⓑ	サラダ油	10mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にⒷを入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❹ 5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❺ ④の生地を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 約10分 で1次発酵をする。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10～20分休ませる。（ベンチタイム）

❾ 生地を、それぞれの端を押さえて、長さ25cmくらいのしずく形にのばし、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。

❿ 空の黒皿を中段にセットし 395 ナン で予熱をする。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。

⓬ ⑨をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.68

オート396 クリスピーピザ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約21分／加熱 約7分	黒皿 上段 テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1枚分	

材料	直径26cmのピザ1枚分
Ⓐ 小麦粉（強力粉）	50g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	20g
Ⓐ 砂糖	4g
Ⓐ 塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1g
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）	40mL
Ⓑ オリーブ油	10mL
ピザソース（市販の物）	適量
Ⓒ トマト（さいの目切り）	¼個（約50g）
Ⓒ モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ Ⓑを❷に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
❹ 5分こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
❺ ❹の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 約10分 で発酵をする。
❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❼ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。（ベンチタイム）
❽ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❾ 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りⒸを並べて塩、こしょうをする。
❿ 空の黒皿を上段にセットして 396 クリスピーピザ で予熱する。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⓬ ❾をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段にセットして焼く。
⓭ 加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動メニューで様子を見ながら焼く。オーブン 1段 200℃ で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して焼く。

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」→P.63
「オーブン加熱（予熱あり）の使いかた」→P.64,65

オート397 ピザ（パン生地）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約18分	黒皿 中段 テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1枚分	

材料	直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ 小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ 砂糖	10g
Ⓐ 塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
Ⓑ ぬるま湯（約30℃）	100mL
Ⓑ オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）	適量
Ⓒ 玉ねぎ（薄切り）	大¼個（約75g）
Ⓒ ベーコン（たんざく切り）	50g
Ⓒ サラミソーセージ（薄切り）	8枚
Ⓒ ピーマン（輪切り）	2個
Ⓒ マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小½缶（約25g）
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ クリスピーピザの作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
❸ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❹ 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りⒸを並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
❺ 空の黒皿を中段にセットして 397 ピザ（パン生地） で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
❼ ❹をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

ピザのコツ

●2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー（オーブン加熱）で加熱します。→P.75
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●冷凍ピザは
オートメニューでは焼けません。（市販のピザ参照）

オート 398 シーフードピザ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約19分	黒皿 中段 テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1枚分	

	材料	直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	10g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	100mL
Ⓑ	オリーブ油	15mL
	にんにく（みじん切り）	1片
	オリーブ油	5mL
	シーフードミックス（解凍して水けを切っておく）	100g
	ピザソース（市販の物）	適量
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	中¼個（約50g）
Ⓒ	ピーマン（輪切り）	1個
Ⓒ	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小½缶（約25g）
	塩、こしょう	各少々
	スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
❸ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❹ Ⓑを③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
❺ 5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 約10分 で1次発酵をする。
❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❽ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。（ベンチタイム）
❾ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❿ 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り©と②を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
⓫ 空の黒皿を中段にセットして 398 シーフードピザ で予熱する。
⓬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⓭ ⑩をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

オート 399 照り焼きチキンピザ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約19分	黒皿 中段 テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1枚分	

	材料	直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	10g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	100mL
Ⓑ	オリーブ油	15mL
	焼きとりのたれ（市販の物）	15mL
Ⓒ	照り焼きチキン（市販の物、薄切り）	120g
Ⓒ	しめじ（石づきを取る）	50g
Ⓒ	コーン（缶詰）	30g
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g
	マヨネーズ	適量
	塩、こしょう	各少々
	長ねぎ（白髪ねぎにする）	適量
	きざみのり	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 焼きとりのタレは耐熱容器に入れ、レンジ 500W 約30秒 で様子を見ながら加熱をし、とろみをつけておく。
❸ **シーフードピザ**の作りかた③～⑧を参照して生地を作る。
❹ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❺ 生地にふちを約1cm残して②を塗り©を並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
❻ 空の黒皿を中段にセットして 399 照り焼きチキンピザ で予熱する。
❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
❽ ⑤をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。
❾ 加熱後、白髪ねぎときざみのりをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート 400 カルツォーネ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約18分	黒皿 中段 テーブルプレート／給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1個分	

	材料	1個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	10g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	100mL
Ⓑ	オリーブ油	15mL
	オリーブ油	5mL
Ⓒ	ブロッコリー（ひとくち大に切る）	¼株（約50g）
Ⓒ	赤パプリカ（薄切り）	大¼個（約40g）
Ⓒ	しめじ（石づきを取る）	½株（約80g）
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	¼個（約60g）
Ⓒ	ベーコン（たんざく切り）	3枚（約50g）
	塩、こしょう	各少々
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ フライパンにオリーブ油を熱し、©をかるくいため、塩、こしょうをし、取り出しておく。
❸ **シーフードピザ**の作りかた③～⑧を参照して生地を作る。
❹ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26㎝の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❺ 生地の片側に②をのせてチーズを散らし、2つ折りにして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油（分量外）を塗る。
❻ 空の黒皿を中段にセットして 400 カルツォーネ で予熱する。
❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
❽ ⑤をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

さくいん（50音）

あ

アーモンドクッキー…… 228
青じそとごまの白パン…… 259
赤ワインソース…… 104
あさりの酒蒸し…… 148
あじの塩焼き…… 113
あじの開き…… 115
あじフライ…… 157
アスパラガスの肉巻きフライ 156
厚揚げのあたため…… 218
厚揚げのホイコウロウ…… 129
厚揚げのマスタード焼き…… 109
アップルパイ…… 238
油で揚げないカレーパン…… 262
あべ川もち…… 247

い

いかリングフライ…… 157
いそべ巻き…… 247
イタリア風カツレツ…… 154
イタリアンサラダ…… 201
いちごジャム…… 248
いもたこ…… 180
いも煮…… 180
煎りパン粉の作りかた…… 152
いわしの丸干し…… 115
いわしフライ…… 157

う

うなぎのかば焼きのあたため 218
梅じそギョウザ…… 133

え

エクレア…… 233
えびギョウザ…… 133
えびシューマイ…… 146
えびチリ…… 131
えびとほたてのホイル焼き… 117
えびのトマトソースグラタン 123
えびのドリア…… 124
えびの天ぷら…… 162
えびフライ…… 157
えびマヨ…… 117
えび蒸しギョウザ…… 145

お

おこわ…… 196
お総菜のあたため…… 217
小田巻き蒸し…… 141
お茶のあたため…… 216
おでん…… 181
オニオンロール…… 251
おにぎりセットメニュー…… 203
お弁当セットの副菜…… 207
親子丼…… 197

か

かき揚げ…… 163
かきフライ…… 158
カスタードクリーム…… 233
カステラ…… 240
型抜きクッキー…… 228
カツ…… 152～155
かつお昆布だし…… 190
カツ丼…… 197
カプチーノシフォンケーキ… 225
かぼちゃのそぼろ煮…… 175
かぼちゃの煮物…… 179
かぼちゃの含め煮…… 179
かぼちゃのほうとう…… 198
かぼちゃベーグル…… 267
カポナータ風野菜の簡単煮… 185
から揚げ…… 150、151、208
カラフル野菜のグリルサラダ 119
カラメルパウンドケーキ…… 227
かるかん…… 246
カルツォーネ…… 273
かれいの煮つけ…… 177
カレー…… 186、188
カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）のあたため … 216
簡単あんパン…… 261
簡単クッキー…… 229
簡単クリームパン…… 261
簡単米粉パン…… 263
簡単ジャムパン…… 261
簡単セサミパン…… 260
簡単全粒粉パン…… 263
簡単つくね…… 111
簡単肉じゃが…… 170
簡単肉まん…… 264
簡単煮豚…… 168
簡単パン…… 260
簡単ぶり大根…… 176
簡単焼き豚…… 102
簡単レーズンパン…… 260
簡単ロールキャベツ…… 169
がんもどき…… 167

き

キッシュ…… 125
キャベツとあさりのスープパスタ 198
キャベツの酢漬け…… 200
牛丼…… 197
牛肉とごぼうのしぐれ煮…… 171
牛肉とピーマンの塩こうじいため 128
牛肉とピーマンの細切りいため 127
牛乳のあたため…… 216
ギョウザ ……132、133、144、145
魚介の天ぷら…… 162
きりたんぽ…… 120
切り干し大根の煮物…… 182
切りもち・市販のパックもち（あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福）…… 247
きんぴらごぼう…… 183
きんめだいの煮つけ…… 177

く

草もち…… 244
くしカツ…… 155
クッキー…… 228、229
グラタン…… 122～124
クラムチャウダー…… 188
クリームコロッケ…… 161
クリームパスタ…… 199
クリームパンのカスタードクリーム 261
栗くりパン…… 257
クリスピーピザ…… 270
グレービーソース…… 110
黒豆…… 185
クロワッサン…… 253

け

ケーキ…… 220～227
けんちん汁…… 191

こ

香味ソース…… 147
高野豆腐と野菜の含め煮…… 183
高野豆腐れんこんハンバーグ 101
コーヒーのあたため…… 216
コーヒーゼリー…… 231
ゴーヤーチャンプルー…… 131
黄金いも…… 243
黒糖ベーグル…… 267
ココアシフォンケーキ…… 225
ココアマカロン…… 234
五穀ごはん…… 192
ココナッツミルクのお汁粉… 247
ごはん…… 192～196
ごはん（炊飯）…… 192
ごはんのあたため…… 216
ごはんのあたため（スチームあたため） 217
五平もち…… 244
ごま豆腐…… 143
コロッケ…… 160、161
昆布巻き…… 178

さ

サーモンごまチーズフライ… 159
魚フライ&厚揚げ煮物… 214、215
魚フライ＆ホットサラダ 214、215
桜色のマカロン…… 234
桜えびのかき揚げ…… 163
桜もち…… 245
酒かんのあたため…… 216
さけのかす汁…… 191
さけのちゃんちゃん焼き…… 116
さけのテリーヌ…… 149
さけのホイル焼き…… 116
さけのみそ焼き蒸し…… 138
さけのムニエル…… 117、208
さけ弁当セット…… 206
さけムニエル&トマトのチーズ焼き 208
さけムニエル＆焼き野菜…… 208
ささかまとピーマンの塩こうじいため 128
さつま揚げ…… 166
さつま揚げのあたため…… 218
さつまいもとりんごのバター煮 185
サテー…… 107
里いもの煮物…… 179
里いもの含め煮…… 179
さばのごま焼き…… 114
さばの塩焼き…… 113
さばのみそ煮…… 177
さば焼き物&かぼちゃ煮物 212、213
さば焼き物＆なす煮物 212、213
サラダ……119、139、201、214
さんが焼き…… 116
山菜おこわ…… 196
さんまとひじきの炊き込みごはん 193
さんまの塩焼き…… 112
さんまのしょうが煮…… 178
さんまの開き…… 115
さんまの柔らか煮…… 178

し

しいたけの肉詰め…… 101
シーフードピザ…… 272
塩キャラメルクリーム…… 234
塩こうじ豆腐ソース…… 101
塩ざけ…… 112
塩ざけ（減塩）…… 112
塩さば…… 113
シチュー…… 187
市販のピザ…… 270
市販の冷凍グラタン…… 123
シフォンケーキ…… 224
治部煮…… 173
絞り出しクッキー…… 228
ジャム…… 248
ジャムパンのいちごジャム… 261
シャンピニオン…… 255
シュー…… 232
シューマイ…… 145、146
シュトーレン…… 265
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ…… 121
しょうゆ焼きおにぎり…… 193
白滝とえのきだけのいり煮… 183
白パン…… 258
白身魚の姿蒸し…… 138
白身魚のすり身揚げ…… 167
白身魚の蒸しカルパッチョ… 148
ジンギスカン…… 130

す

スイートポテト…… 241
スイートロール…… 251
炊飯…… 192
スコッチエッグ…… 165
酢ごぼう…… 201
スノークッキー…… 229
スフレチーズケーキ…… 223
スペアリブ…… 103
スポンジケーキ…… 220、221
ずんだもち…… 245

せ

赤飯…… 196
ゼリー…… 231

そ

ソーセージ…… 149

た

たいの塩釜焼き…… 114
たいの塩焼き…… 113
たいめし…… 194
たけのこの土佐煮…… 181
たこめし…… 194
卵豆腐…… 143
タルタルヨーグルト…… 159

ち

チーズ入りミルフィーユカツ 153
チーズケーキ…… 223
チーズフライ…… 159
チキンカツ…… 155
チキンスープカレー…… 188
チキンステーキのあたため… 218
チキンソテー…… 107
チキンナゲット…… 164
チキン南蛮…… 164
筑前煮…… 172
ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し 137
ちくわのチンジャオロウスー 127
ちくわの焼きとり風…… 108
チャーハンセットメニュー… 203
茶きん蒸し…… 142
茶わん蒸し…… 141

さくいん（50音）

中華まんのあたため………217
中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き 109
朝食セットの副菜………204、205
チョコチップメロンパン……256
チョコバナナパウンドケーキ 227
チョコまんじゅう………243
チョコレートのあたため……219
チンジャオロウスー………127
ちんすこう………239

つ

つくね………111

て

デコレーションケーキ…220、221
手作りソーセージ………149
手作り豆腐………142
手作りポークハム………149
手羽先のから揚げ………151
テリーヌ………149
照り焼きチキンピザ………273
天丼………197
天ぷら………162、163
天ぷらのあたため………219

と

豆乳クリームドリア………125
動物どら焼き………242
豆腐とえびのしんじょ………144
豆腐とおからメンチカツ……155
豆腐とザーサイの焼き蒸し…135
豆腐とピーマンのみそそぼろ 129
トースト………202、249
トーストセットメニュー……202
どどめせ………195
トマトとベーコンのスープパスタ 199
トマトのチーズ焼き… 120、208
トムヤムクン………189
どら焼き………242
ドリア………124、125
鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き 208
鶏から揚げ＆焼き野菜………208
鶏香味焼き＆スープ煮 210、211
鶏香味焼き＆ラタトゥイユ 210、211
鶏ささみ梅肉フライ………156
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 174
鶏手羽先のつけ焼き………109
鶏手羽中揚げ＆厚揚げ煮物 214、215
鶏手羽中揚げ＆ホットサラダ 214、215
鶏と大根の煮物………173
鶏肉のマスタード焼き………108
鶏肉のみそ焼き蒸し………137
鶏のから揚げ………150、208
鶏のから揚げ（脱脂）………150
鶏の簡単蒸し………147
鶏の酒蒸し………147
鶏のしょうゆから揚げ………151
鶏の照り焼き………107
鶏のハーブ焼き………106
鶏のハーブ焼き（脱脂）………106
鶏のピリ辛焼き………110
鶏ハムの簡単蒸し………147
とんカツ………152
とん汁………190

な

なすときのこの焼き蒸しサラダ 139
なすの煮浸し………184
ナッツとベリーのブラウニー 237
生八つ橋………246
ナン………269

に

肉じゃが………170
肉シューマイ………145
肉豆腐………171
煮込みハンバーグ………175
煮豚………168
煮干し粉入りニョッキのグラタン 124
煮干し昆布だし………190
にらレバいため………130

は

パイ………209、238、239
梅肉ソース………147
パウンドケーキ………226
白菜の酢漬け………200
白菜のナムル………200
パスタ………198、199
バターのあたため………219
バターロール………250
ハムカツ………155
はりはり漬け………184
春巻き………165
パン………250～269
ハンバーグ………100
ハンバーグ（脱脂）………100
ハンバーグのあたため………218
ハンバーグ弁当セット………206
はんぺんのチーズ入りミルフィーユ
カツ………153

ひ

ビーフカレー………186
ビーフシチュー………187
ビーフハンバーグ………100
ピーマンの肉詰め………101
ピザ………270～273
ピザ（パン生地）………271
ひじきの煮物………182
ひよこ豆とコーンのコロッケ 161
ヒレカツ………154

ふ

ブール………255
フォカッチャ………268
フォンダンショコラ………237
深川めし………195
豚チーズ焼き＆スープ煮 210、211
豚チーズ焼き＆ラタトゥイユ 210、211
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 134
豚肉とキムチの春巻き………165
豚肉とキャベツのアルザス風 134
豚肉とキャベツの辛みそいため 128
豚肉とザーサイの焼き蒸し…135
豚肉としょうがの焼き蒸し…136
豚肉とピーマンのみそそぼろ 129
豚肉と野菜の焼き蒸し………135
豚肉のえのき巻き焼き蒸し…136
豚肉のチーズ焼き………105
豚のアジア風簡単蒸し………146
豚の角煮………172
豚のから揚げ………151
豚の簡単蒸し………146
豚のしょうが焼き………104
豚バラ肉の塩こうじ焼き……103
プチパイ………209、239
ふとしょうがの焼き蒸し……136
ふのゴーヤーチャンプルー……131
ふのチーズ焼き………105
フライ………156～159、214
フライドポテト………166
ブラウニー………209、236
ブラウニー＆プチパイ………209
ブラウニー＆ボーロ………209
フランスパン………254
ぶり大根………176
ぶり照り焼き＆かぼちゃ煮物 212、213
ぶり照り焼き＆なす煮物 212、213
ぶりの照り焼き………114
プリン………231
フルーツ大福………247
ブルーベリーベーグル………267
プルコギ………130
ふろふき大根………182

へ

ベークドポテト………119
ベーグル………266
ベーコンエピ………255
ベーコンと玉ねぎのキッシュ 125
ベーコン巻き弁当セット……206
ベビーフードのあたため……219
ペペロンチーノ風野菜いため 126

ほ

ホイコウロウ………128
ほうれん草のおひたし………200
ポークカレー………186
ポークグリル………104
ポークシチュー………187
ボーロ………209、235
ほたてとキムチのグラタン…123
ほっけの開き………115
ポテトコロッケ………160
ポテトサラダ………201
ホワイトソース………122

ま

マーブルパウンドケーキ……227
マーボー豆腐………174
マーボーなす………174
マーマレードジャム………248
マカロニグラタン………122
マカロン………234
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 225
抹茶マカロン………234
抹茶ロールケーキ………222
マドレーヌ………235
マフィン………209、235
マフィン＆プチパイ………209
マフィン＆ボーロ………209

み

みそカツ………152
みそ焼きおにぎり………193
みつまんじゅう………243
ミネストローネ………189
ミルフィーユカツ………153

む

蒸しギョウザ………144

め

メロンパン………256
メンチカツ………154

も

モカロールケーキ………222
もちの肉巻き………103
もつ煮………172
もやしのナムル………200

や

焼きいも………119
焼きうどん………127
焼きおにぎり………193、203
焼きギョウザ………132
焼き魚のあたため………218
焼きそば………126
焼きとり………108
焼きなす………120
焼き豚………102
焼き豚（脱脂）………102
焼き蒸しいも………140
焼き蒸しかつおのたたき風…139
焼き蒸しとうもろこし………140
焼き蒸しブロッコリー………139
焼き蒸し野菜の油揚げ巻き…138
焼き蒸し野菜のベーコン巻き 137
焼き野菜………118、208
焼きりんご………239
野菜いため………126
野菜サラダ………201
野菜と肉のごちそう焼き……119
野菜の天ぷら………162
野菜のマリネ………118
山形食パン………252
柔らかプリン………230

ら

ライスコロッケ………193
ライ麦ベーグル………267
ラザニア………125
ラタトゥイユ………184

り

りんごのプリザーブ………238
りんごパウンドケーキ………227

れ

冷凍たこ焼きのあたため……218
冷凍春巻きのあたため………219
冷凍フライのあたため………218
冷凍ナゲットのあたため……218
冷凍焼きおにぎりのあたため 218
レモンゼリー………231
れんこんのえびアボカド挟みフライ 158

ろ

ローストチキン………110
ローストビーフ………102
ロールキャベツ………169
ロールケーキ………222

ホームページから使いかた動画、レシピ集を見る

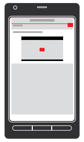
スマートフォンやタブレット端末を使うとき（コードが読み取れるとき）

① コードを読み取る

「使いかた動画」　「レシピ集」

② 見たい項目を選択

③ 再生



パソコンを使うとき（コードが読み取れないとき）

① URL を入力
「使いかた動画」http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/range/mro-sv3000/index.html
「レシピ集」　http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-sv3000/

② 見たい項目を選択

③ 再生

お知らせ
- ●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、動画の再生、ページの表示ができない場合があります。
- ●ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
- ●使いかた動画、レシピ集のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

MEMO

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。
尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。
(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
(ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。
●保証期間は、お買い上げの日から 1 年です。
ただし、マグネトロンについては 2 年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後 8 年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.83~86 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

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

■保証期間が過ぎているときは
修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.7､17

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ
TEL　0120−3121−68
FAX　0120−3121−87
（受付時間）9:00~19:00（月~土）、9:00~17:30（日・祝日）
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ
TEL　0120−3121−11
FAX　0120−3121−34
（受付時間）9:00~17:30（月~土）、9:00~17:00（日・祝日）
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- ●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。
URL http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html
または、日立家電修理 検索 「お問い合わせ」ページ 出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。
（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。
- ●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- ●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

仕　様

電源		交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,430W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター1,300W）
オーブン		消費電力1,400W（ヒーター1,360W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行449（467※2）×高さ390mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約19.0kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		57.3kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		10.6kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		67.9kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※2 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。
※3 年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部に「初期画面」表示時約2.5W）

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　電話（　　　）　−

ご購入年月日　　　年　　　月　　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	ご使用中止	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-E3536-1A

禁無断転載・不許複製 E6（HP）

MRO-SV3000