

取扱説明書/料理編

# ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

**MRO-FX3形/MRO-T37形**

MRO-T37形には操作手順機能が付いています。  
別紙「MRO-T37形について」をお読みになりお使いください。

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



# MRO-T37形について

本製品には操作手順表示機能がついています。

その他はククレットガイドをよくお読みになり正しくご使用ください。

(ククレットガイドの操作部イラストはMRO-FX3で説明しています。)

## 操作手順表示機能

- 操作キー（1ごはんキー、2牛乳キー、PAM解凍キー、オートメニューキー、手動調理キー）を押すと次に操作するキーのランプが点滅します。

### 例 レンジ700W でみそ汁をあたためる場合

(例) みそ汁のあたための場合

●  
食品を入れる

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



(みそ汁のあたための場合)

1

レンジ キーを1度  
押しレンジ700W  
に合わせる



■レンジキーを押すごとに  
700W⇒500W⇒200W  
⇒100W⇒700Wの順に  
調節できます。



■タイマーセットキーのランプが点滅します。

2

タイマーセットキー  
を押し時間を合わせる



■スタートのランプが点滅します。



3

スタートキーを  
押す

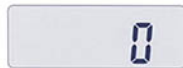


庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



安全のため必ずお守りください

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

ご使用前に

各部のなまえとはたらき

- 操作パネルのはたらき……………6・7
- 各部のなまえ……………6・7
- 付属品の種類……………8

- テーブルプレートの出し入れのしかた……………8
- グラム・ボジションシステムの0点調節のしかた……………9
- 空焼きのしかた……………9
- 加熱のしくみ……………10
- このオープンレンジについて……………10
- 知っておいていただきたいこと……………11
- 使える容器、使えない容器……………12

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ……………34
- のしがい気になるとき……………34

故障かな…と思ったら

- 次のことをお調べください……………35
- 次の場合は故障ではありません……………35・36
- 表示窓にこんな表示が出たとき……………36
- 保証とアフターサービス……………36・37
- 「ご相談窓口」……………37

料理編

- もくじ料理編……………38・39
- 加熱時間一覧表……………40・41
- 料理メニュー……………42～71

正しい使いかた

- あたため/解凍あたため/ごはん/オートメニュー
- あたため/解凍あたため の使いかた……………13
- ①ごはん の使いかた……………14
  - 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ……………15
  - 調理済み冷凍食品の解凍のためのコツ……………15
  - 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ……………15
  - ご飯、お総菜のあたためメニュー……………16
  - 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー……………16
  - あたため/解凍あたため/ごはん/メニューの加熱時間……………17
  - まんじゅう、パン類、冷凍野菜の加熱時間……………17
  - PAM 解凍③さしみ④解凍 の使いかた……………18
  - PAM 解凍③さしみ④解凍 の上手な使いかた……………19
  - ②牛乳 の使いかた……………20
  - パリッ煎 網焼き⑤冷蔵⑥冷凍 の使いかた……………21
  - ⑦ケーキ⑧⑨⑩の使いかた……………22
  - ⑪4食わん蒸し の使いかた……………23
  - ⑫⑬・⑭⑮⑯の使いかた……………24
  - オート調理のお願い……………25
  - オートメニューと表示……………25

レンジ

- レンジの使いかた……………26
- 加熱時間の決めかた……………26
- レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱……………27
- レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱……………27

オープン

- オープン(予熱あり)の使いかた……………28・29
- オープン(予熱なし)の使いかた……………30

グリル

- グリルの使いかた……………31

発酵

- PAM 発酵(レンジ)の使いかた……………32
- オープン 発酵の使いかた……………33

調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

あたため 解凍あたため ①ごはん ②牛乳 PAM 解凍(③さしみ④解凍) パリッ煎 網焼き(⑤冷蔵⑥冷凍) アークキー⑧ケーキ⑨かんたんパン⑩グラタン⑪揚げもの⑫焼きもの⑬3炒めもの⑭4食わん蒸し⑮5菜・果⑯6根菜

● 手動調理のとき

手動調理キー レンジ グリル オープン PAM 発酵(レンジ)

レンジの出力ー レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W

オープンの温度ー 250℃ 210℃ ……100℃ 発酵 45℃ ……35℃

加熱時間ー 約2分 2～3分

● 料理編に使われる単位は、次のとおりです。

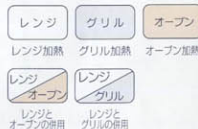
カロリー: 1 kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キログジュール)

容量: 1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

ククレットガイドの見かた

加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



付属品の表示例



● 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。

● 料理写真は調理後、盛りつけたものです。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

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

- ⚠ 危険
- ⚠ 警告
- ⚠ 注意

● この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

### ⚠ 警告

<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使用し、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p>	<p>● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)</p>	<p>● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 湿気が多い場所                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水蒸気が充満する場所 ● 土間、コンクリート床</li> <li>● 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所</li> </ul> </li> <li>● 水気のある場所                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● この場合、漏電や断電の取り付も義務づけられています。</li> <li>● 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所</li> <li>● 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所</li> </ul> </li> </ul>

アースを確実に取り付ける。(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

● アース端子がある場合

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

● アース端子がない場合

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

⚠ ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

ご使用の前に  
オート調理  
手動調理  
料理編  
3

(安全のため必ずお守りください)

## 据え付けるとき

### ⚠️ 注意

本体は壁などとの間をあける。  
(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 相対形	可燃物からの離隔距離 (cm)	
	上方 (側方左) (側方右)	前方 後方 下方
	20 10 10	開放 0 0

このオーブンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

左記寸法を離しても調理用の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらぬように避けてください。

あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。汚れがガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があってもら面を囲む設置はしない。  
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の恐れ)

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため避けてください。

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。  
(火災・感電の原因)

- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)  
受信感度が弱い場合には、さらに雑音小さくなるまで離してください。
- 落電の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

使用前に包装材は全て取り除くこと。  
(発火・火災・やけどの原因)

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。  
(感電・漏電の原因)

## 使用するとき

### ⚠️ 危険

改造は絶対しない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。  
(火災・感電・けがの原因)

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたすらなどに注意。  
(けが、感電や故障の原因)

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。  
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。  
(火災・感電の原因)  
抜くときはほとりしキーを押した後にしてください。

### ⚠️ 注意

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

## 使用するとき レンジのとき

### ⚠️ 注意

食品は加熱しすぎない。

- 突然沸とうして飛び散ることがある  
水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カネーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。  
※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- こげたり燃える恐れがある  
少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコプレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。  
※少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しないでください。  
※クックレットガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱します。
- 加熱室が空のまま加熱しない。  
(異常高温になり故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)
- あたためで飲みものを加熱しない。  
(沸とうしてやけどの恐れ)

- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。アルミ箔(アルミホイル)を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。(火花(スパーク)、故障の原因)
- 食品の重さにくらぶ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)
- 缶詰やスープレット食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花(スパーク)、こげ、破裂の恐れ)  
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。
- 乳幼児のミルクやベビーフードは手動「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)  
絶対にオート調理で加熱しないでください。  
※種類の違うものを一度に加熱しないでください。  
容器に移し変えて加熱してください。
- ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(やけどの恐れ)  
蒸気が一気にでる場合があります。

## グリル、オープンのとき

### ⚠️ 注意

- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)、テーブルプレートにふれない。(やけどの原因)  
接触禁止
- 調理が終わったらずくに取り出す。  
(余熱で焼き過ぎになる恐れ)
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)
- プラスチック容器をヒーター加熱しない。  
(発火の恐れ)

## レンジ、グリル、オープンのとき

### ⚠️ 注意

<p>食品くすをつけたまま使わない。(燃える恐れ)</p>	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)</li> <li>2. とりしキーを押して、運転を止めてから、差込プラグを抜く。</li> <li>3. 本体から燃えやすいものを選び、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</li> </ol>
-------------------------------	--

## お手入れのとき

### ⚠️ 警告

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

# 各部のなまえとはたらき

## 操作パネルのはたらき

**待機時消費電力オフ機能**  
→ 11ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。

電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

**表示窓**  
オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。(表示はイメージ図です。)

### オート調理

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

**オートメニューキー** → 13~25ページ  
16種類のメニューがオート調理できます。メニュー番号は表示窓に表示されます。  
「1ごはん」~「16焼き」をセットするときは、表示窓に「0」が表示されている状態で、ボタンを押すかオートメニューの「<」または「>」を押します。

**あたためキー** → 13ページ  
「あたため」「解凍あたため」のときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

**仕上がり調節キー** → 11ページ  
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

**脱臭キー** → 9・34ページ

加熱室のおいしが気になるとき使います。

※操作パネルはMRO-FX3で説明しています。

## 各部のなまえ

**上ヒーター**  
加熱室天井部に内蔵されています。

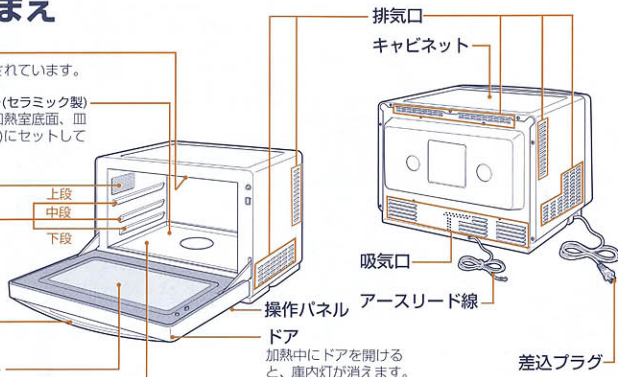
**テーブルプレート**(セラミック製)  
調理メニューにより加熱室底面、血受棚(上段、中段、下段)にセットして使います。

**庫内灯**  
上段、中段、下段  
テーブルプレートをのせます。

**ドアハンドル**

**ドアフィンダー**

**下ヒーター**  
加熱室底部に内蔵されています。



### 手動調理

**手動調理キー** → 26~33ページ

●料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」「PAM発酵」を選びます。

**レンジ**: 押すと「レンジ700W」→「レンジ500W」→「レンジ200W」→「レンジ100W」→「レンジ700W」の順にセットできます。

**PAM発酵**: かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵に(レンジ)使います。

**グリル**: 押すと「グリル」がセットできます。

**オープン**: 1度押すと「予熱あり」  
2度押すと「予熱なし」になります。

「発酵」: 「オープン」を2度押し、温度調節キーの「V」を押すとセット(35・40・45℃)できます。

#### タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。「レンジ700W」「レンジ500W」は19分50秒。「レンジ200W」「レンジ100W」「オープン」「PAM発酵」(レンジ)、「オープン発酵」は90分(1時間30分)、「グリル」は40分計になります。

**温度調節キー** → 28・30・33ページ

「オープン」の温度を調節するときに使います。

「あげる」ときは「V」を押します。

「さげる」ときは「V」を押します。

「オープン」「グリル」加熱中に「V」を押すと、設定した加熱時間を1分単位で増減することができます。

### スタートキー

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

### とりげしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

# 空焼きのしかた


グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。


## 操作の手順

**1** テーブルプレートを取り出してドアを閉める。

(テーブルプレートを取り出さないで脱臭キーを押すと「CO9」を表示してスタートできません。)



**1** 脱臭キーを押す





**2** スタートキーを押す





※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら空焼きが終る



**注意**

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



# グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

- オート調理のときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
- 日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

## 操作の手順

**1** 差込プラグをコンセントに差し込む

●待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。(11ページ参照)

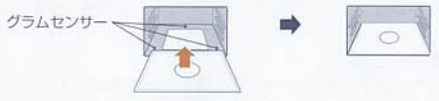
ドアを開けると①のように表示します。

**1** ドアを開ける




**2** 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。



**3** ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

※ビッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。(加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ビッビッビッとなって「CO0」が表示されます。)



# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
<b>■テーブルプレート</b> (セラミック製) すべての調理に使用します。急冷すると割れることがあります。加熱方法によって、テーブルプレートのセットする位置が異なります。セット位置を間違えると「CO2」または「CO9」を表示してスタートしません。		○	○	○
<b>■焼網</b> テーブルプレートにのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網は手動調理でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。		×	○	○


■ククレットガイド (本書) ■保証書

# テーブルプレートの出し入れのしかた

- 調理メニューによってテーブルプレートを加熱室底面または皿受棚にセットします。
- テーブルプレートの出し入れは加熱室やテーブルプレートが冷めているときに行います。

## 〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするときは〉


レンジ加熱、**レンジ**加熱と**オープン**、**グリル**加熱を併用した調理の時にセットします。




テーブルプレートを両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで静かに押し入れ、加熱室底面にセットします。

## 〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。



調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

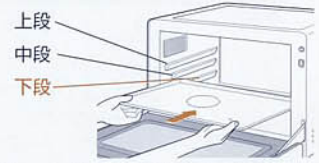


指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

## 〈皿受棚(上段・中段・下段)にセットするときは〉


**オープン**、**グリル**調理の時にセットします。テーブルプレートを両手で持ち、加熱室の奥まで入れて静かにセットします。(下図は下段にセットする場合)



※テーブルプレートが加熱室底面にセットされた状態ですと「CO9」が表示されます。

## 〈調理後、皿受棚(上段・中段・下段)から取り出すときは〉

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手でテーブルプレートの手前を持ち、皿受棚の手前まで引出したら、片方の手をテーブルプレートの側面に持ちかえてドアの上に取り出します。



調理後のテーブルプレートの取り出しは、テーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

### お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ

熱くなった加熱室内へのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)



# 知っておいていただきたいこと

必ずクレットガイドに記載している方法でお使いください。

記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかつたり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

## 待機時消費電力オフ機能について

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

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

## 仕上がり調節キー について

オート調理の仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

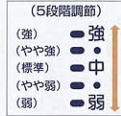
**PAM解凍** (3さしみ 4解凍) **パリッ重 網焼き** (5冷蔵 6冷凍) **7クッキー** **9かんたんパン** **10グラタン**

**11揚げもの** **12焼きもの** **13炒めもの** **14茶わん蒸し** のとき、3段階に調節できます。

押すと 押すと 押すと になります。通常は に調節します。



**あため** **解凍あため** **1ごはん** **2牛乳** **8ケーキ** **15菜・果菜** **16根菜** (レンジ) のとき、5段階に調節できます。初めは にセットしてあります。 **1ごはん** **2牛乳** はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからははずすと記憶されません。



● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

● 仕上がり調節は、**あため** **解凍あため** の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

## グラム・ポジション システムについて

食品の分量はかかって、オート調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。

**レンジ** 加熱と **オート調理** や **レンジ** 加熱と **オーブン**、**グリル** を併用したオート調理の時にグラム・ポジションシステムがたたらきます。

※オート調理メニューをセットし、表示窓に **レンジ** 加熱が表示されたときは、必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(このときテーブルプレートが皿受棚にセットされていると「C02」表示が出て加熱できません。)

## 戸メロディー機能について

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

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあため等の限定したメニューにのみ働きます。

トーストやもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。

加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

調理が終了してもファンの風切り音がします。

とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転します。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。

# このオープンレンジについて

## ●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度や蒸気を計測することにより食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジションシステムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(9ページ参照)

## ●電子レンジの高周波出力(手動調理)は700Wです。

このオープンレンジをお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1~2割ほど少ない時間にセットしてください。

## ●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなる場合があります。注意して取り出してください。

## ●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

## ●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

## ●違う種類の食品を同時にあためるときは手動調理で

オート調理で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。手動 **レンジ** [700W] か 手動 **レンジ** [500W] で、様子を見ながら加熱します。

## ●オープン料理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は、41ページの「加熱時間一覧表」を参照し、オープン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

## ●オープンを使いこなすために

オープンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても焼き色が濃かつたり、薄かつたりすることがあります。設定温度を10~20℃上げたり、下げたりして調節します。焼き色が足りないとときは3~5分ほど追加焼きをして調節してください。

## ●焼きムラが気になるときは・・・

加熱途中で食品の前後を入れ替えます。このときテーブルプレートや加熱室が熱くなっているのに注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で入れ替えます。(テーブルプレートの出し入れのしかたは8ページ参照)

## ●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。ドアを開閉するタイミングは、焼き時間の2/3以上経過してから行なってください。

# 加熱のしくみ



電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたる「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまっすぐ運動を発生し、熱を発生させます。このまっすぐ熱を食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長



スピーディーで経済的です



水を使わないので栄養素が保たれます



色や形、風味が保たれます



盛りつけたまま加熱できます



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



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

# 使える容器、使えない容器

○印は使える。  
×印は使えない。

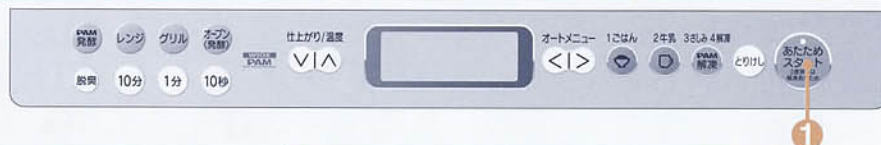
容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間湯水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「グリル」、オープン使用可」の表示のあるものは使えません。
	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの(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、電波で変質するもの(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、「PAM解凍」のときだけに、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	× ただし、発酵では使えません。
金属容器、金串、アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎると部分をおおうなど、部分的に使えます。(このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに 触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。)	○	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、藤、紙、ニス、うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	× 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。

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

# オート調理 あたため/解凍あたため

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

## あたため 解凍あたため の使いかた



**(例) あたため の場合**

● **食品を入れる**

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「E2」が表示され、加熱できません。(お総菜のあたための場合)

1 **あたため** キーを1度押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。  
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(16・17ページ参照)  
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(16・17ページ参照)  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

- 牛乳のあたためは「2牛乳」を使います。(20ページ参照)、お酒のあたためは手動調理で加熱します。(26、42ページ参照)
- ご飯のあたためは、「1ごはん」、冷凍ご飯の解凍あたためは「解凍あたため」で加熱します。
- 「あたため」キーは、ドアを開けて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。

## あたため 解凍あたためのコツ

- 1回の分量は適量で(16・17ページ参照) 1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(17、26ページ参照)
- 同じものを2個以上加熱するときは食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 乳幼児のミルクやベビーフードはオート調理ではあたためられません手動「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)
- 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って ●グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。 ●みそ汁のおわんは使えません。
- 市販の調理済み食品は ●市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い、手動「レンジ500W」で加熱します。 ●市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、14ページを参照します。 ●発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないで下さい。
- 仕上がりがめくれたときは手動「レンジ700W」で様子を見ながら、さらに加熱します。 ●「あたため」解凍あたためで追加加熱すると、熱くなりすぎます。 おおいの使い分けは ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしますが、魚類などははじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。(15・16ページ参照) インスタント食品は 42ページを参照して加熱します。

正しい使いかた

オート調理

あたため/解凍あたため



# 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。(11ページ参照)

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

**重ならないように並べて**  
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



**ラップまたはふたを使い分けて**  
ほとんどの料理は、おいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

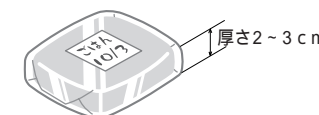


**ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**  
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

**冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。**  
-20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 **レンジ** **700W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

## 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

- ★**熱いものは**  
よく冷ましてから冷凍します。
- ★**ご飯やカレーなどは**  
ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿か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ものは、あらかじめ半分に分けておきます。)
- ★**野菜は**  
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



# 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。(11ページ参照)

**ラップなどのおおいを使い分けて**  
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしません、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

**水分を補って**  
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。



**加熱後の余熱を利用して**  
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、ふたやラップなどのおおいをして加熱し、加熱後そのまましばらくおきます。

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



**スープ、シチューはかき混ぜて**  
加熱後、表面に膜をはるがあるのでかき混ぜます。



**凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は**  
**PAM解凍** **3さしみ** **4解凍** を使います。(19ページ参照)

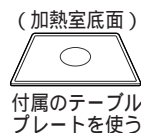
**いか料理をするとはじける**  
手動 **レンジ** **200W** で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

# オートメニュー

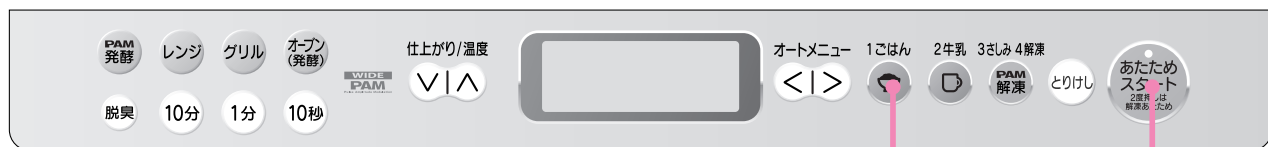
オート調理

1 ごはん

ご飯、ピラフなどご飯ものあたために使います。



## 1 ごはんの使いかた



<b>食品を入れる</b>	※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ます。セットされていない場合、表示窓に「 <b>02</b> 」が表示され、加熱できません。 
<b>1 1 ごはん キーを押す</b>	■スタートのランプが点滅します。 
<b>2 スタートキーを押す</b>	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  途中で変わる 
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。 

## 1 ごはんのコツ

**1回の分量は適量で** (16・17ページ参照)  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると、上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動 **レンジ** **700W** で加熱します。(17、26ページ参照)

**おおいの使い分けは**  
冷蔵や常温のご飯はラップなどのおおいをしません。

**冷凍ご飯は 解凍あたため で加熱します。** (16ページ参照)

**冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。**

**必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って**

- グラム・ポジションシステムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

**仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは**

- 手動 **レンジ** **700W** で様子を見ながら、さらに加熱します。
- **1 ごはん** で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

**2個以上加熱するときは**  
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。(10ページ参照)

**市販のご飯、おにぎりは**

- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときはメーカーの指示に従い手動 **レンジ** **500W** で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは42ページを参照します。
- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のまま加熱すると包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動 **レンジ** **500W** で加熱します。

# ご飯、お総菜のあたためメニュー

ご飯ものは「**1ごはん**」キーで、お総菜は「**あたため**」キーを1度押して加熱します。  
 オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。  
 (分量は食品と容器を合わせて「**あたため**」は1,800g、「**1ごはん**」は1,200gまでです。)

食品の重量が100g未満のときは手動「**レンジ**」700Wであたためます。(17・26ページ参照)  
 印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

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

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

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

「**あたため**」キーを2度押して「**解凍あたため**」で調理します。  
 オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。  
 (分量は食品と容器を合わせて「**あたため**」は1,800g、「**1ごはん**」は1,200gまでです。)

食品の重量が100g未満のときは手動「**レンジ**」700Wであたためます。(17・26ページ参照)  
 印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの/めん類	冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。	
	冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。	
	冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	
揚げもの	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節「 <b>やや弱</b> 」か「 <b>弱</b> 」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	
蒸しもの	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	
汁もの	冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上げ調節「 <b>やや強</b> 」か「 <b>強</b> 」に合わせ、ゆとりをもっておおう。 加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	

# レンジ 加熱時間一覧表

## あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		レンジ700W	分量
ご飯もの/めん類	-	約1分	150g(1杯)
			150g(1個)
	×	約1分40秒	250g(1人分)
			約2分30秒
焼きもの	-	約1分	100g(1人分)
	×	約1分40秒	150g(5串)
			約40～50秒
揚げもの	×	50秒～1分	150g(2個)
	炒めもの	×	約1分40秒
約2分30秒			300g(1人分)
煮もの	×	1分40秒～2分	200g(1人分)
	-	約50秒	100g(1切れ)
蒸しもの	×	約1分10秒	200g(10～13個)
	-	約1分40秒	200g(1人分)
汁もの	×	1分10秒～1分40秒	150mL(1人分)

(1mL=1cc)

## 解凍あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		レンジ700W	分量
ご飯もの/めん類	-	2分～2分30秒	150g(1杯)
			150g(1個)
	-	3分20秒～4分	250g(1人分)
			冷凍スパゲッティ
焼きもの/揚げもの	-	2分30秒～3分	100g(1人分)
	×	約1分40秒	100g(2～4個)
			2分～2分30秒
炒めもの	-	3～4分	300g(1人分)
	-	約2分10秒	100g(1人分)
蒸しもの	-	2分30秒～3分	200g(10～13個)
	-	3分30秒～4分	200g(1人分)

- フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは -  
 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。加熱時間はメーカーが設定している手動「**レンジ**」500Wの時間を目安にして、様子を見ながら加熱し、加熱後すぐに裏返します。(1個50g以下のものを1～2個で加熱するときは、記載時間より若干多めに加熱します。)

# まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

手動「**レンジ**」700Wで加熱してください。印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう/パン類	-	80g(各1個)	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
		80g(各1個)	50秒～1分10秒	
まんじゅう/パン類	×	100g(2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。 加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g(1～2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	100g	1分～1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがある。(24ページ参照)
		200g	約1分50秒	
	200g	約3分		
	300g(1本)	5～6分		

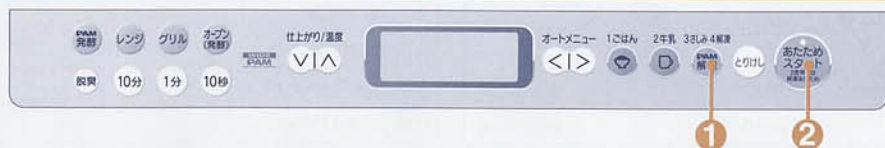
オート調理

## オートメニュー

## PAM解凍

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

## PAM解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた

(加熱室底面)  
付属のテーブル  
プレートを使う。

(例) PAM解凍 3さしみの場合

## 食品を入れる

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



(まぐろのさしみの場合)

## 1 PAM解凍 キーを1度押す

表示窓に「3」が表示されます。  
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに3⇒4⇒3とセットできます。

3は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。  
4は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

## 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



## 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## PAM解凍のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープン、[脱臭]の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

## PAM解凍 3さしみ 4解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。分量が多すぎると「ビッピッピ」となり、表示窓に「E03」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央のせて解凍します。グラム・ポジション システムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。-20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。手動[レンジ100W]で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときは手動[レンジ100W]で様子を見ながら解凍します。

## ●3さしみ 4解凍 を使い分け

さしみとして解凍する場合は、PAM解凍 キーを1度押し[3さしみ]にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍 キーを2度押し[4解凍]にします。

(冷凍野菜の解凍(17ページ参照)、調理済み冷凍食品を解凍するときは、手動[レンジ200W]にして200gで4～5分を目安に、様子を見ながら解凍します。)

## ●アルミホイルを使って

形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

## ●解凍が足りなかったときは、手動[レンジ100W]で様子を見ながらさらに解凍します。

## ●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動[レンジ100W]か手動[レンジ200W]で途中様子を見ながら解凍します。

## PAM解凍 3さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

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



丸まった方を下にする

## PAM解凍 4解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせませす。ひき肉やかたまり肉は仕上がりが調節[図]に合わせて解凍します。



アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後、食品の上下を返して必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★材料は新鮮なものを

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

★ラップなどでピッタリ密封します。

★魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

## オートメニュー

2牛乳

牛乳はキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

## 2牛乳の使いかた



食品を入れる	※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ます。 セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。	 (牛乳の場合)
1 2牛乳 キーを押す	表示窓に「2」が表示されます。 ■スタートのランプが点滅します。	
2 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	 途中で変わる 
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

## 2牛乳のコツ

1回の分量は  
1杯(200mL)から4杯までです。1杯が1/2量以下の時は手動[レンジ]700W]か手動[レンジ]500W]で加熱します。  
(26ページ参照)(1mL=1cc)

## 容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

## 牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは仕上がり調節は弱で加熱します。

## 牛乳は容器の7~8分目まで入れます

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうとして飛び散り、やけどすることがあります。



牛乳びんでの加熱はできません。

## 仕上がりかぬるかったときは

手動[レンジ]700W]で様子を見ながら、さらに加熱します。

2牛乳]で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

## 並べかたは

2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



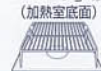
オート調理

## オートメニュー

パリッ庫(5冷凍用) 7クッキー 8ケーキ 9お好み焼 10クラウン  
11南蛮子 12焼きそば 13お好み焼 14お好み焼 15お好み焼 16お好み焼

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

## パリッ庫 網焼き 5冷蔵 6冷凍 の使いかた



(例)パリッ庫 5冷蔵 の場合 食品を入れる	※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ます。 セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。	 (チルドハンバーグの場合) (52ページ参照)
1 オートメニューキーを押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートのランプが点滅します。	
2 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	 数秒後に変わる 
途中で変わる	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
途中で変わる	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

## パリッ庫 網焼き 5冷蔵 6冷凍 のコツ

## 分量は

1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

## 油が気になるときは

メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

## 食品を取り出すときは

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

食品の種類によってキーを使います。

5冷蔵]は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。6冷凍]は、調理済み冷凍食品を加熱します。

## 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もの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがり焼きあてて仕上げます。小さくて焼網にのせにくいものは、テーブルプレートに直接またはオープンシートを敷いた上に並べ上段に入れて、手動[オープン]210℃]で様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシート(オープン用)は使用できます。

オート調理

# オートメニュー

パリップ 5 冷蔵 6 冷凍 7 クッキー 8 ケーキ 9 かんたんパン 10 グラタン 11 揚げもの 12 焼きもの 13 炒めもの 14 茶わん蒸し 15 葉・果菜 16 根 菜

ケーキやクッキーなどのお菓子作りから、手軽なお総菜作りまで、キーを選んでスタートキーを押すだけのかんたん操作です。

## 7クッキー～13炒めもの使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。(25ページ参照)



(例) <b>7クッキー</b> の場合	※テーブルプレートが皿受棚の <b>中段</b> にセットされていることを確認します。	
<b>1</b> 食品を入れる		(クッキーの場合・62ページ参照)
<b>1</b> オートメニューキーを押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートのランプが点滅します。	
<b>2</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
		途中で変わる 
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

### 7クッキー 8ケーキ 9かんたんパン 10グラタンのコツ

**7クッキー** のコツは62ページを参照します。**8ケーキ** のコツは58ページを参照します。**9かんたんパン** のコツは67ページを参照します。**10グラタン** のコツは50ページを参照します。

### 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの のコツ

**11揚げもの** のコツは54ページを参照します。**12焼きもの** のコツは55ページを参照します。**13炒めもの** のコツは56ページを参照します。

**注意**

**13炒めもの** のときは少量の食品を加熱しない。少量(表示の分量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理

# オートメニュー

パリップ 5 冷蔵 6 冷凍 7 クッキー 8 ケーキ 9 かんたんパン 10 グラタン 11 揚げもの 12 焼きもの 13 炒めもの 14 茶わん蒸し 15 葉・果菜 16 根 菜

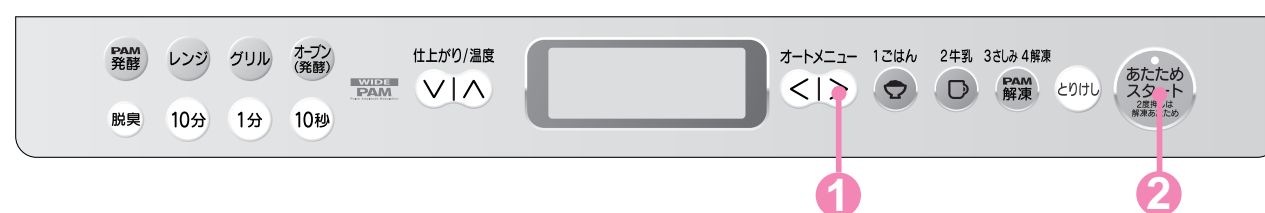
火加減がむずかしい茶わん蒸しも1個から6個までオート調理できます。

(加熱室底面)



付属のテーブルプレートを使う。

## 14茶わん蒸しの使いかた



<b>1</b> 食品を入れる	※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ます。セットされていない場合、表示窓に「 <b>02</b> 」が表示され、加熱できません。	
	(茶わん蒸しの場合) (49ページ参照)	
<b>1</b> オートメニューキーを押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートのランプが点滅します。	
<b>2</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
		途中で変わる 
		途中で変わる 
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

### 14茶わん蒸しのコツ

分量は 1～6個まで作れます。

容器は 直径が8cmくらいのふたつきのもので、ふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

卵液の温度は20～25℃にする 低いときは、仕上げ調節を **強** に、高いときは **弱** にします。

卵液の量は器の七分目くらいまで

加熱室は冷ましてから **オープン** **グリル** **脱臭** 使用後で加熱室が熱いと、上手に仕上がりにません。

容器の置きかたは 2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)

1個は中心に置く

取り出すときは注意する 容器が熱くなってすべりやすくなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

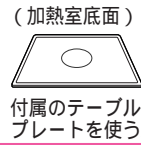
加熱が足りなかったときは 手動 **レンジ** **100W** で、様子を見ながら加熱します。

オート調理

# オートメニュー

パリッ庫 [5冷庫 6冷凍] 7クッキー 8ケーキ 9かんたんパン 10グラタン  
11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15葉・果菜 16根菜

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



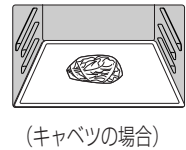
## 15葉・果菜 16根菜の使いかた



(例) 15葉・果菜の場合

### 食品を入れる

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



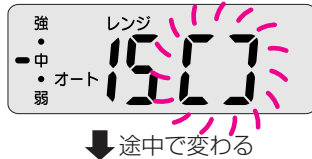
### 1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートのランプが点滅します。



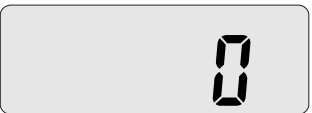
### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 15葉・果菜 16根菜のコツ

### 1回の分量は

15葉・果菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、16根菜で加熱する根菜類は100~1000gです。分量が100g未満のときは、オート調理はできません。(26ページ参照)

### ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて

ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

### 少量で加熱するときは

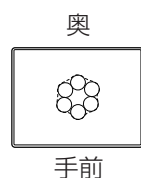
分量が100g未満のときはオート調理できません。手動[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。(26ページ参照) 特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出る場合があります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します。

### 仕上がり調節キーは

やわらかめにした場合は、**やや強**か**強**、固めにした場合には、**やや弱**か**弱**にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けれます。(40ページ参照) \*葉・果花菜、根菜のメニューは40ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は17ページを参照し、手動[レンジ]700Wで加熱します。

\*じゃがいも6個を加熱するときは図のように置いて加熱し、加熱後裏返してしばらく置きます。



## オート調理のお願い

### 調理する分量や材料は

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

### 使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

### オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

### 加熱中にドアを開けると

加熱室の温度が下がり、上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の3/3~3/4が経過してからドアを開けて食品を入れ替えてください。

### オート調理できる分量は

ククレットガイドに表示している分量です。食品の重量が100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。(26ページ参照)

### 追加加熱は手動調理で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

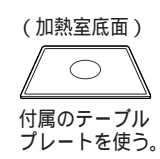
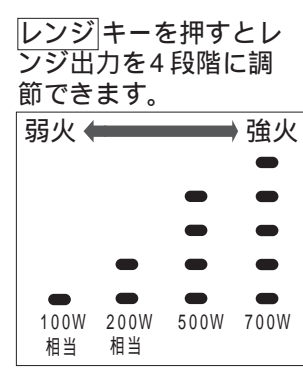
### あたためキーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す

約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

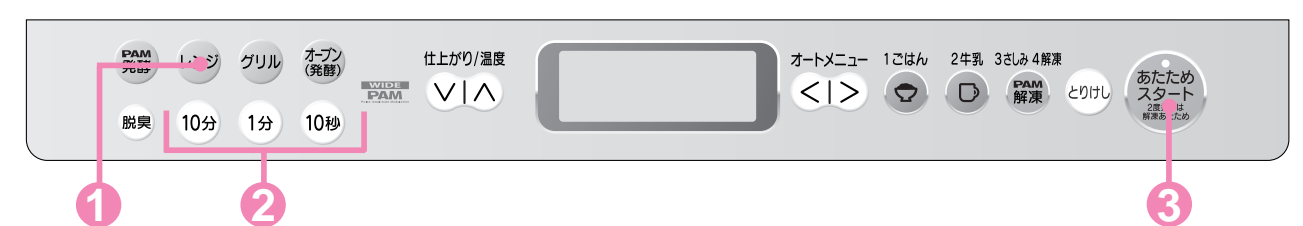
## オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん	レンジ オート 1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 牛乳	レンジ オート 2	レンジ	(加熱室底面)
PAM解凍 3 さしみ	レンジ オート 3	レンジ	(テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)
PAM解凍 4 解凍	レンジ オート 4	レンジ	(加熱室底面)
パリッ庫 網焼き 5 冷蔵	強グリル レンジ オート 5	レンジ グリル	(焼網)
パリッ庫 網焼き 6 冷凍	強グリル レンジ オート 6	レンジ グリル	(加熱室底面)
7クッキー	オート 7	オープン	(中段)
8ケーキ	オート 8	オープン	(下段)
9かんたんパン	オート 9	オープン	(上段)
10グラタン	オート 10	オープン	(上段)
11揚げもの	強グリル レンジ オート 11	レンジ グリル	(焼網)
12焼きもの	強グリル レンジ オート 12	レンジ グリル	(加熱室底面)
13炒めもの	レンジ オート 13	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)
14茶わん蒸し	レンジ オープン オート 14	レンジ オープン	(テーブルプレートに間隔をあけて置きます。)
15葉・果菜	レンジ オート 15	レンジ	(テーブルプレートの中央にラップに包み、直接置きます。)
16根菜	レンジ オート 16	レンジ	(加熱室底面)

# 手動調理 レンジ



## レンジの使いかた



(例) みそ汁のあたための場合	※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ます。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。	
<b>1</b> 食品を入れる		
<b>1</b> レンジキーを押す	■レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → 700Wの順に調節できます。	
<b>2</b> タイマーセットキーを押し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。	
<b>3</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

## 加熱時間の決めかた

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

食品100g当たり手動レンジ700Wの加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	
野菜類	葉・果菜類	1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分	
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒	
ご飯類	—	30秒~50秒	
めん類	—	50秒~1分	
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒	
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒	
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒	
ケーキ	50秒~1分	—	

※手動レンジ500Wで加熱する場合は約1.2倍(標準温度20℃のとき)の加熱時間にします。

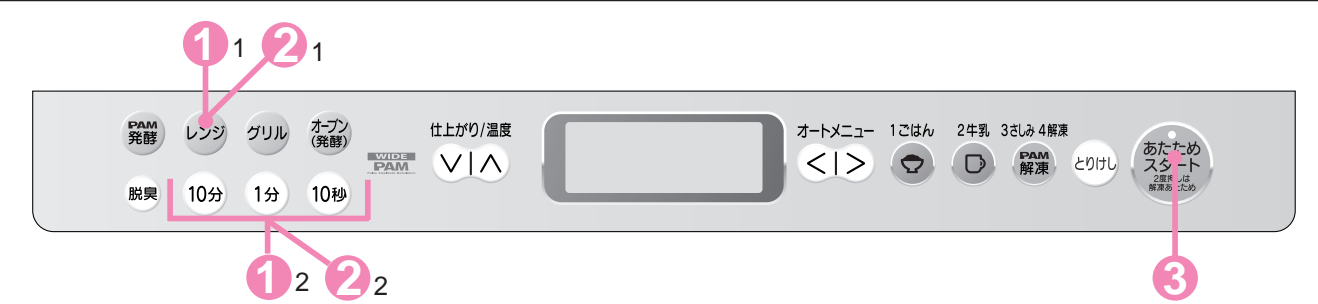
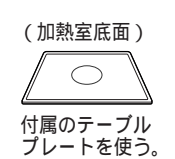
食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。  
加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。  
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。  
また夏と冬で多少加熱時間が違います。  
使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。  
少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
手動レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

## レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱

自動切換

## レンジ500W と レンジ100W

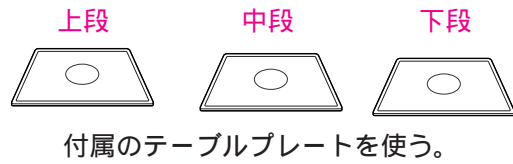
煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。



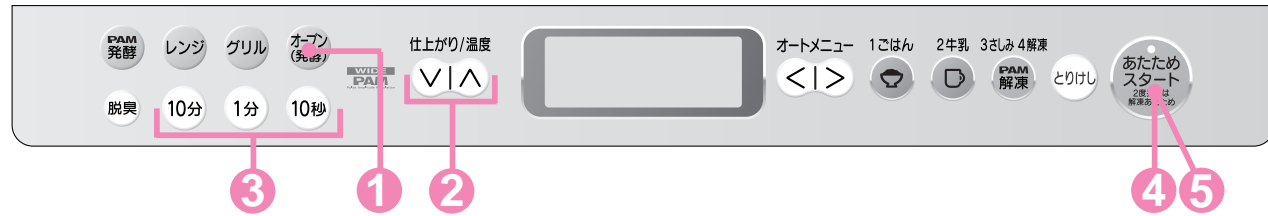
<b>食品を入れる</b>	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。	
<b>1</b> レンジ700W または レンジ500W にセットする	※レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、eのレンジキーは受けつけません。	
1. レンジキーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ		
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる		
<b>2</b> レンジ200W または レンジ100W にセットする		
1. レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる		
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。	
<b>3</b> スタートキーを押す		
	途中が変わる	
<b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。	

# オーブン

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

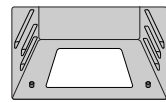


## オーブン (予熱あり) の使いかた



### 予熱をする

※テーブルプレートを取り出します。

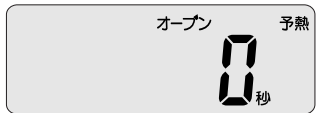


### 1

オープン キーを1度押し  
オープン (予熱あり)にする



↓ 数秒後に変わる



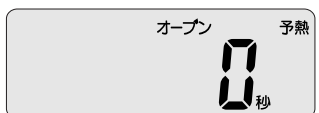
### 2

温度調節キーで温度を合  
わせる

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



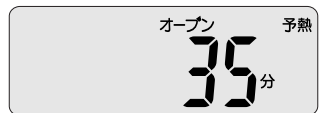
↓ 数秒後に変わる



### 3

タイマーセットキーを押し  
時間を合わせる

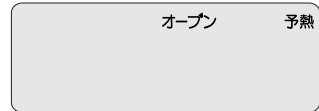
- スタートのランプが点滅します。



### 4

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。  
■加熱室の温度を100°Cから表示しま  
す。



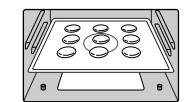
### 予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過  
すると予熱が終ります。



### 予熱が終わったらすぐに食品 を入れる

■予熱がなくなってそのままにしておくと、  
2分間予熱を継続した後、セットし  
た時間を加熱します。  
※テーブルプレートが皿受棚の**下段**に  
セットされていることを確認します。



(シュークリームの場合)  
(64ページ参照)

### 5

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り 出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、  
加熱が終ります。



250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

#### 追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかた(30ページ)の方法で行います。

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

■加熱中に **オープン** を押し、セットした温度が表示されます。温度調節キー(V|A) を押して温度を変えることができ  
ます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■ **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー(V|A) を押し、1分単位で増減できます。

(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

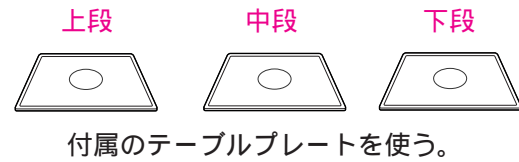
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満と  
なった場合は加熱時間を減らすことはできません。



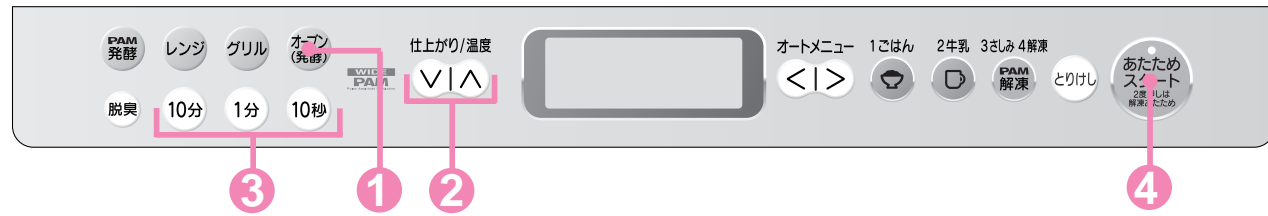
手動調理

# オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵35~45(5 間隔)・100~210(10 間隔)・250 までセットできます。



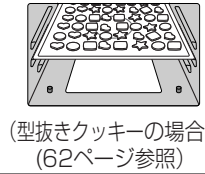
## オーブン (予熱なし) の使いかた



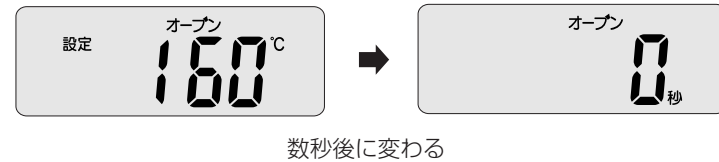
(例) 型抜きクッキーの場合

### 食品を入れる

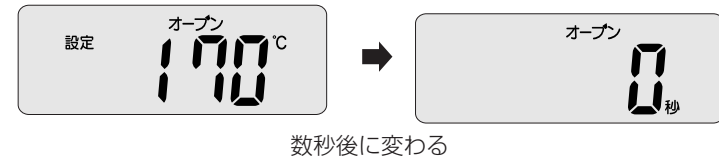
※テーブルプレートが皿受棚の**中段**にセットされていることを確認します。



### 1 オープン キーを2度押し オープン(予熱なし)にする



### 2 温度調節キーで温度を合わせる



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

### 3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

- スタートのランプが点滅します。



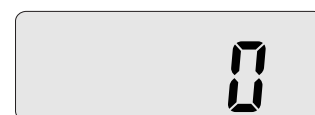
### 4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

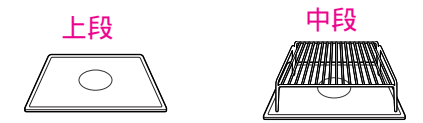
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

- 加熱中に **オープン** を押し、セットした温度が表示されます。温度調節キー (V/A) を押しして温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー (V/A) を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

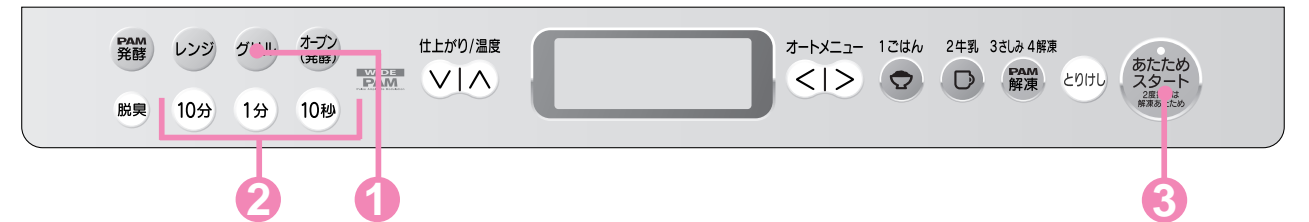
手動調理

# グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。

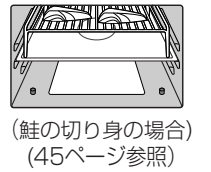


## グリルの使いかた



### 食品を入れる

※テーブルプレートが皿受棚の**中段**にセットされていることを確認します。

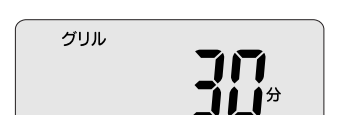


### 1 グリル キーを押す



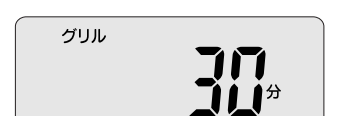
### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

- スタートのランプが点滅します。



### 3 スタートキーを押す

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



↓途中で変わる



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



グリルの最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

- グリル** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー (V/A) を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

※トーストやもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

正しい使いかた

手動調理

グリル

正しい使いかた

正しい使いかた

手動調理

オーブン(予熱なし)

手動調理

# レンジ

## PAM発酵

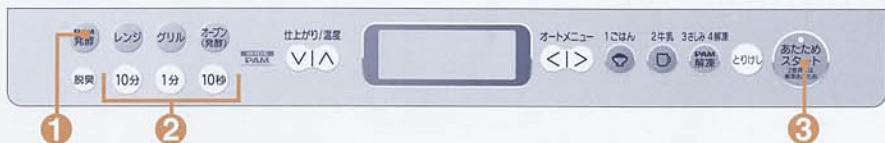
生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

(加熱室底面)



### PAM発酵(レンジ)の使いかた

付属のテーブルプレートを使う。



#### 食品を入れる

※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ます。



(かんたんパン生地の場合)  
(67ページ参照)

#### 1 PAM発酵 キーを押す



#### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



#### 3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



#### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



### PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた

メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)

●[PAM発酵](レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」(2度押し)で温度調節キー(▽/△)を押して「発酵」(45℃~35℃)に合わせ、様子を見ながら行ってください。(33ページ参照)

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

#### PAM発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵(レンジ)	やや強	甘酒(71)
	中	かんたんパン(67) かぼちゃパン(68)
		かんたん肉まん(68) グラハムパン(69) セサミンパン(68) チョコチップあんぱん(68) レーズパン(68)
	やや弱	ヨーグルト(70)
弱	納豆(71) カスピ海ヨーグルト(70)	

手動調理

# オーブン

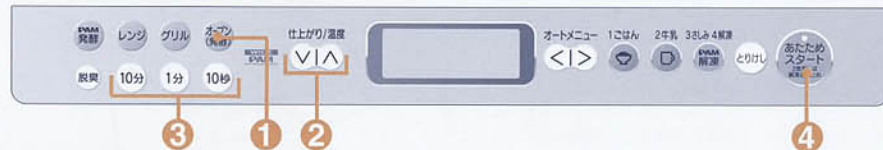
ソフトな上下ヒーターで、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オープンの発酵温度は、35~45℃(5℃間隔)にセットできます。

下段



### オーブン発酵の使いかた

付属のテーブルプレートを使う。



#### 食品を入れる

※テーブルプレートが皿受棚の下段にセットされていることを確認します。



(バターロールの発酵の場合)  
(65ページ参照)

#### 1 オープン キーを2度押しオープン(予熱なし)にする



数秒後に変わる

#### 2 温度調節キーで発酵温度を合わせる

■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。



数秒後に変わる

#### 3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



#### 4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



#### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



### PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザの一次発酵を「PAM発酵(レンジ)」で行う場合は・・・

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(金属製の容器は使えません。)

●67ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間を少なめにして一次発酵させます。

●二次発酵は「オープン」(2度押し)「発酵」で行います。

#### PAM発酵(仕上がり調節 中)で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
イギリスパン(66)	1型分	20~30分
バターロール(65)	10個分	15~25分
ピザ(66)	1枚分(直径24cm)	10~15分

正しい使いかた

手動調理

PAM発酵(レンジ)の使いかた

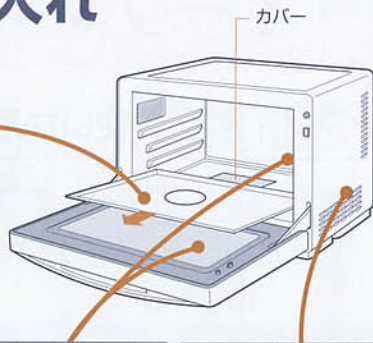
正しい使いかた

手動調理

オーブン(発酵)の使いかた

# お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにごまめがポイントです。



## テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。ぶきんで取れにくい場合は、テーブルプレートを取り外し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。衝撃を加えると割れる恐れがあります。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。

焼網	加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー	外側
----	-------------------	----

<p>台所用中性洗剤をつけてたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。</p>	<p>かたく絞ったぬれぶきんでふきます。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)</p>	<p>やわらかい布でふきとります。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。</p>
--	---	--

## 注意

<p>焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。 焼網は、さびることがあります。</p>	<p>パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。(傷・変形の恐れ)</p>	<p>加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。 汚れが取れにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。</p>
<p>テーブルプレートを金属たわしや鋭利なものでこすらない。(割れる恐れ)</p>	<p>★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p>	<p>●加熱室上面、底面には抗菌脱臭コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。</p>
<p>キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)</p>	<p>加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。(故障の原因) 割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。</p>	

## においが気になるとき

**脱臭** キーを使います …………… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室のにおいを軽減することができます。



### 脱臭のしくみ

加熱室に残ったおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスや油は取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

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

## 故障かな …… と思ったら 次のことをお調べください

### 加熱しない、または電源が入らない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け開めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

### 料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クックレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- クッキーなどをくり返して調理する場合、テーブルプレートをさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

### レンジのとき火花(スパーク)が出る

- 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

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

## 故障かな …… と思ったら 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
- 加熱中「カチ、カチ ……」と音がする → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- あたため** キーを押してもスタートしない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから**あたため** キーを押してください。
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- セットした温度が途中で変わることがある → 手動**オープン**のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
- 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開めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- キーを押しても受け付けない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(11ページ参照)
- 終了音の音色が切り替わったり、無音になった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー $\odot$ を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。(11ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。(41ページ参照)
- オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる → グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 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。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

## 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

## 修理を依頼されるときは 出張修理

35・36ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

## ■保証期間中は

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

## ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(37ページ)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＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	高品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金を使用いただく場合があります。

## 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

## 修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00～19:00

## 商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00～17:30/携帯電話、PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の日日は休ませていただきます。

-04A-01-

つづき 故障かな……と思ったら  
次の場合は故障ではありません

- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる → 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床に落ちたときは、必ず拭きとってください。
- オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする → 高温のため、加熱室が膨張する音がありますが故障ではありません。
- レンジ加熱のとき「パチン」と音がする → ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
- 庫内灯の明るさが変わるときがある → 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
- 差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る → 電源回路に充電するため故障ではありません。
- 表示窓に「M」が表示されたまま加熱されぬ → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
[00]	●グラム・ポジションシステムの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加熱室底面にセットしてドアを開け、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(9ページ参照)
[01]	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを開けて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
[02]	●レンジ加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートを加熱室底面にセットして加熱します。
[03]	●PAM解凍(3さしお/4解凍)の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
[07]	●少量の食品を手動[レンジ700W]で10分以上加熱しました。	手動[レンジ700W]の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(26ページ参照)
[09]	●テーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートを皿受籠(上・中・下段)にセットして加熱します。調理メニューの指示に従ってください。
H21, H41, H54, H55, H56 H81, H82, H01, H03	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

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

## 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧線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ください。内容をよくお読み後、大切に保存してください。

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

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## ご転居されるときは

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

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

●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

標準計量カップ・スプーンでの質量表 ..... 39  
 加熱時間一覧表 ..... 40・41  
 オープンメニューの食品と置きかたのポイント ..... 41  
 お酒のあたため ..... 42

レンジの便利な使いかた

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

アイデアメニュー

いちごジャム ..... 43  
 手作りもち ..... 43  
 梅酒(果実酒) ..... 43  
 レモン酒／コーヒークリール  
 簡単利用 ..... 43  
 豆腐の水切り／レモン絞り／干しいたけのもどし

野菜

かぼちゃのホイル焼き ..... 44  
 イタリアンサラダ ..... 44  
 [野菜の煮もの]  
 筑前煮 ..... 44

魚介

鯛の姿蒸し ..... 45  
 鮭の塩焼き ..... 45  
 塩鮭  
 魚の照り焼き ..... 45  
 ぶり／まぐろ／さわら  
 [魚介類の解凍]  
 いかの三種盛り ..... 45  
 真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ

肉

スペアリブ ..... 46  
 焼き豚 ..... 46  
 ローストビーフ ..... 46  
 グレービーソース  
 ハンバーグ ..... 47  
 ビーフハンバーグ／冷凍ハンバーグ  
 [赤ワインを使った煮もの]  
 鶏肉のワイン煮 ..... 47

こめ

ご飯 ..... 48  
 おかゆ(白がゆ) ..... 48  
 赤飯(おこわ) ..... 48

卵

茶わん蒸し ..... 49  
 いり卵 ..... 49  
 ベーコンエッグ ..... 49  
 巣ごもり卵

グラタン

マカロニグラタン ..... 50  
 冷凍グラタン  
 ホワイトソース ..... 50  
 ラザニア ..... 51  
 えびのドリア ..... 51  
 なすとトマトのチーズグラタン ..... 51

パリッ庫網焼き

チルド食品 ..... 52  
 さつま揚げ、厚揚げ／焼きとりのこんがりあたため／焼き魚のこんがりあたため／ハンバーグ、チキンステーキ  
 調理済み冷凍食品 ..... 53  
 冷凍焼きおにぎり／フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き

ヘルシーメニュー

**揚げもの**  
 きすのヘルシー天ぷら ..... 54  
 えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも  
 ヒレカツ ..... 54  
 チキンカツ／白身魚のフライ／えびのガーリックフライ  
 煎りパン粉の作りかた ..... 54  
 鶏のから揚げ ..... 54

焼きもの

ピーマンの肉づめ ..... 55  
 鶏手羽先のつけ焼き ..... 55  
 豚肉の野菜ロール ..... 55

炒めもの

焼きそば ..... 56  
 牛肉とピーマンの細切り炒め  
 (チンジャオロウスー) ..... 56  
 八宝菜 ..... 56

お菓子

りんごのコンポート ..... 57  
 ベっこうあめ ..... 57  
 焼きいも ..... 57  
 切りもち・市販のバックもち ..... 57  
 いそべ巻き／大福もち  
 デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ..... 58  
 別立て法／共立て法の作りかた ..... 58  
 チーズケーキ ..... 59  
 シフォンケーキ ..... 59  
 ロールケーキ ..... 60  
 マドレーヌ ..... 60  
 パウンドケーキ ..... 61  
 プリン ..... 61  
 [クッキーいろいろ]  
 型抜きクッキー ..... 62  
 絞り出しクッキー ..... 62  
 ロッククッキー ..... 62  
 アップルパイ ..... 63  
 りんごのプリザーブ ..... 63  
 シュークリーム ..... 64  
 カスタードクリーム ..... 64

パン

バターロール(ロールパン) ..... 65  
 イギリスパン(山形パン) ..... 66  
 ピザ ..... 66  
 オニオンロール ..... 66

レンジで発酵

[かんたんパン]  
 かんたんパン(シンプルパン) ..... 67  
 かんたん肉まん ..... 68  
 セサミパン ..... 68  
 レーズンパン  
 かぼちゃパン ..... 68  
 グラハムパン ..... 69  
 チョコチップめろんパン ..... 69

[ヨーグルト]  
 ヨーグルト ..... 70  
 ヨーグルトソース ..... 70  
 カスピ海ヨーグルト

[納豆・甘酒]  
 甘酒 ..... 71  
 納豆 ..... 71



このククレット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)は表のとおりです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	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	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	12	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

# オート調理メニューを手動調理するときの加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
印はラップなどのおおいをします。

## レンジ調理

2牛乳 13炒めもの 15葉・果菜 16根菜 の手動調理  
(ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は17ページ、酒は42ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	15葉・果菜		200g	2分 ~2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	15葉・果菜			
果	なす	15葉・果菜		200g	1分30秒 ~2分
	カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス	15葉・果菜			
花菜	さやいんげん さやえんどう			200g	2分 ~2分30秒
	とうもろこし	15葉・果菜		300g(1本)	4分~5分30秒
根菜	かぼちゃ	15葉・果菜		200g	2分30秒~3分
	にんじん さつまいも さといも	16根菜 弱 16根菜 やや弱 16根菜		200g	3分30秒 ↓ 4分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	13炒めもの		標準量	7~8分
	牛乳 コヒ	2牛乳	×	200mL 150mL	約1分30秒 約1分20秒

(1mL=1cc)

野菜の区分けは……

「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。

「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。

「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみを食用とするもの。

「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や食用とするもの。

(15葉・果菜 16根菜 のコツは、24、44ページを参照します。)

手動レンジの加熱時間の決めかたは、26ページを参照します。

## 解凍の目安時間

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

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	5~7分	まぐろ(ブロック)	200g	4~6分
薄切り肉	200g	4~6分	いか(ロール)	100g	2~3分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	6~7分	切り身魚	1切れ (100g)	2~3分

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

解凍後、食品の上下を返し、3~5分放置して自然解凍します。

## オーブン調理

7クッキー 8ケーキ 9かんたんパン 10グラタン の手動調理  
手動調理でのテーブルプレートは、皿受棚に入れて使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安				記載ページ
		分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり 予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア				26~30分 30~40分	50 ・ 51
	ラザニア	10グラタン		210	24~28分 28~38分	
	なすとトマトのチーズグラタン				26~30分 30~40分	
ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	8ケーキ やや弱 8ケーキ 8ケーキ やや強		160	32~35分 38~42分 38~42分 40~45分 42~45分 45~50分	58
	チーズケーキ	8ケーキ やや強		160	43~47分 45~50分	59
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー ロッククッキー	7クッキー		170	23~27分 28~32分	62
パン	かんたんパン レーズンパン セサミパン	9かんたんパン		180	20~24分 28~32分	67~ 69
	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン					

(1mL=1cc)

## オーブンメニューの食品の置きかたとポイント

グラタン	シュークリーム	バターロール	山形パン、パウンドケーキ
<p>テーブルプレート(上段)</p> <p>4皿は中央に寄せて並べる。 3皿は中央に寄せて並べる。 2皿は中央に寄せて並べる。 1皿のときは中心に置く。</p> <p>焼きむらが気になるときは残り時間10~15分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>	<p>テーブルプレート(下段)</p> <p>中心に寄せる。</p> <p>焼きむらが気になるときは残り時間5~8分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>	<p>テーブルプレート(下段)</p> <p>焼きむらが気になるときは残り時間10~15分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>	<p>山形パン(下段) パウンドケーキ(下段)</p> <p>テーブルプレートにタテ向きにのせて焼きます。焼きむらが気になるときは残り時間10~15分で型の前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>

かんたんパン PAM発酵	マドレーヌ・プリン
<p>(加熱室底面)</p> <p>テーブルプレートにオープンシートを敷いて置きます。</p>	<p>マドレーヌ(下段) プリン(中段)</p> <p>中心に寄せる。 中央の円の周囲に並べる</p> <p>焼きむらが気になるときは残り時間15~20分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>

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替えます。

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きは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。  
茶わん蒸しの置きかたは23・49ページを参照します。

# レンジの便利な使いかた

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

## お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

130mL(徳利1本) 40~50秒  
180mL(コップ1杯または徳利1本) 50秒~1分

**【ひとくちメモ】** (1mL=1cc)  
●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、必ず栓を抜いてからあたためます。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする

## 湯せん

### とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 2分~2分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** 2分~2分30秒 加熱してやわらかくします。

### とかしチョコレート

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

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

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

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

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

## 乾燥

### 湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** 1~2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

### 煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 3~4分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカットかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

## インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) <b>レンジ700W</b> 4~5分 袋入りラーメン <b>レンジ700W</b> 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどトロみのあるものは、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。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけた一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは14ページを参照します。	あたため または 1ごはん

# アイデアメニュー



## 手作りもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**レンジ700W** 3分  
~3分30秒

カロリー 約570kcal

材料(4人分)  
もち米 ..... カップ1(160g)  
水 ..... 80~90mL  
(1mL=1cc)

**作りかた**  
① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。  
② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。  
③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 3分~3分30秒 加熱します。  
④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。  
⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

**【ひとくちメモ】**  
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。  
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。  
●ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

## 簡単利用

### 豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしなくて **レンジ700W** 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

### レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** 20~30秒 です。



## いちごジャム

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**レンジ700W** 約8分  
**レンジ700W** 4~5分

カロリー 約800kcal

材料  
いちご ..... 300g  
砂糖 ..... 150~200g  
④ レモン汁 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 1~3滴

**作りかた**  
① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{2}{3}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。  
② **レンジ700W** 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** 4~5分 加熱します。

### ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。



## 梅酒(果実酒)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**レンジ700W** 5~6分

カロリー 約1980kcal

材料  
青梅 ..... 500g  
ホワイトリカー ..... カップ4  $\frac{1}{2}$   
グラニュー糖 ..... 100~200g

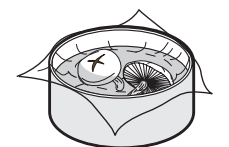
**作りかた**  
① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 5~6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。  
② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲めます。

**【ひとくちメモ】**  
●同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

## 干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としふたをし **レンジ700W** 50秒~1分30秒 加熱します。





## かぼちゃのホイル焼き

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

**オープン** (予熱なし) **210℃** **30~35分** **中段**

カロリー(1個分) 約200kcal

### 材料(4個分)

- かぼちゃ(1cmの厚さに切る) 320g
- グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さに切る) 8本
- ベーコン(たんざく切り) 4枚
- マヨネーズ 適量
- 塩、こしょう 各少々

### 作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じてテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れます。
- オープン**(2度押し) **210℃** **30~35分**加熱します。

## 葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は40ページ参照)

- 料理に合わせた下ごしらえを  
葉、果・花菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

- 材料に合ったアク抜きを  
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずにラップでぴったり包む



## イタリアンサラダ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**15葉・果菜** **レンジ** **16根菜**

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(1人分) 約400kcal

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、**15葉・果菜**で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み**16根菜**で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



## 筑前煮

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**レンジ700W** 約8分  
**レンジ200W** 約50分  
(リレー加熱)

カロリー(1人分) 約250kcal

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして**レンジ700W**約8分、**レンジ200W**約50分リレー加熱し、かき混ぜます。

(リレー加熱の使いかたは27ページ参照)

## 煮もののコツ

- 大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 煮汁は多めにする  
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。
- 落としぶたをする  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使います。
- 加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。



## 鯛の姿蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**レンジ700W** 約5分  
**レンジ200W** 約7分  
(リレー加熱)

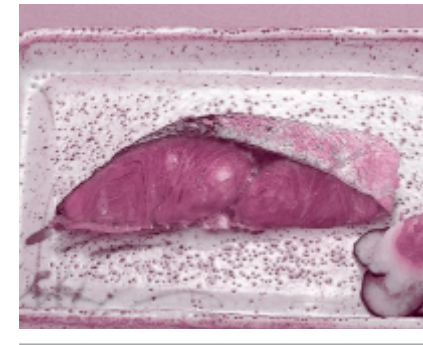
カロリー(1尾分) 約550kcal

### 材料(1尾分)

- 鯛(約350gのもの) 1尾
- しょうが汁 小さじ2
- 酒 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- かけあん  
蒸し汁と水を合わせて カップ1  
砂糖 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1 1/2  
酒、片栗粉 各大さじ1  
しいたけ 1枚  
にんじん、ゆでたけのこ 各30g  
ハム 1枚  
さらしねぎ 適量

### 作りかた

- 鯛はうろこ、えら、内臓を取り、水洗いして水気をふき、裏側に3ヶ所切り目を入れ、表にも2ヶ所斜めに切り目を入れて皿にのせ、④をふりかけラップをして20分くらいおきます。
- レンジ700W**約5分、**レンジ200W**約7分リレー加熱し、蒸し汁を別の容器に取り、ラップをしてそのままおきます。
- かけあんの野菜とハムはせん切りにし、合わせてフライパンで炒め、調味料を加え、ひと煮立ちしたら②の鯛にかけ、上にさらしねぎを飾ります。



## 鮭の塩焼き

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

**グリル** **30~35分** **中段**

カロリー(1切れ分) 約170kcal

### 材料(4切れ分)

- 生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
- 塩 少々

### 作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- ①を盛りつけたとき、上になる方を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きます。
- ②を**中段**に入れ**グリル** **30~35分**焼きます。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も**グリル** **30~35分**同様にして焼きます。
- 焼きが足りないときは表を**グリル**で追加加熱します。



## 魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

### 材料・作りかた

- ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し**グリル** **25~30分**焼きます。

## 魚介類の解凍



## いかの三種盛り

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**PAM解凍** **レンジ** **3さしみ**

加熱時間の目安 約6分

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

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

### 【ひとくちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- PAM解凍**のコツは18ページを参照します。





## スペアリブ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

<b>オープン</b> (予熱なし)	190℃ 約45~50分	<b>中段</b> 
-----------------------	-----------------	---------------

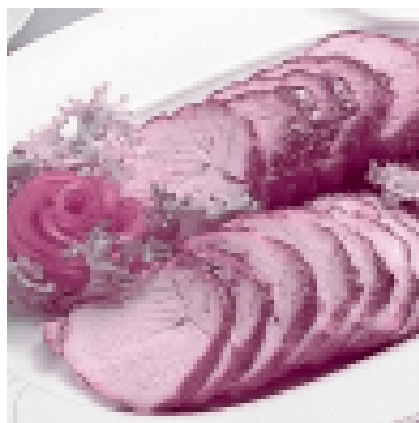
カロリー(1人分) 約420kcal

### 材料(4人分)

- スペアリブ ..... 約800g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- トマトケチャップ ..... 大さじ3
- ウスターソース ..... 大さじ5
- 赤ワイン ..... 大さじ5
- しょうゆ ..... 大さじ5
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 豆板醤 ..... 小さじ½
- にんにく(すりおろす) ..... 小1片
- 塩 ..... 小さじ½
- こしょう、ナツメグ ..... 各少々

### 作りかた

- スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけてときどき返しながらか冷蔵室で半日以上おきます。
- テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べて**中段**に入れ**オープン**(2度押し)190℃ [45~50分]焼きます。



## 焼き豚

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

<b>オープン</b> (予熱なし)	180℃ 約60分	<b>中段</b> 
-----------------------	--------------	---------------

カロリー 約1270kcal

### 材料

- 豚肩ロース肉(かたまり) ..... 約500g
- しょうが(みじん切り) ..... 1かけ
- 長ねぎ(みじん切り) ..... ½本
- しょうゆ、酒 ..... 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ ..... 各大さじ½

### 作りかた

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。



- テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①のをせ**中段**に入れ、**オープン**(2度押し)180℃ [約60分]焼きます。
- たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

### 【ひとくちメモ】

- 豚肉は直径5~7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときはアルミホイルをはずして **レンジ** [500W] で約2分ほど加熱します。



## ローストビーフ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

<b>オープン</b> (予熱なし)	210℃ 40~48分	<b>中段</b> 
-----------------------	----------------	---------------

カロリー 約1440kcal

### 材料

- 牛もも肉(かたまり) ..... 約800g
- にんにく(すりおろす) ..... 1片
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) ..... 各50g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- サラダ油 ..... 大さじ2

### 作りかた

- 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ととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- サラダ油(分量外)をぬったテーブルプレートの中央に寄せて野菜を広げ、上に①のをのせます。
- ②を**中段**に入れ**オープン**(2度押し)210℃ [40~48分]焼きます。
- 充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ます。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵室で充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。

### グレービーソースの作りかた

野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをします。



## ハンバーグ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

<b>オープン</b> (予熱なし)	250℃ 28~34分	<b>中段</b> 
-----------------------	----------------	---------------

カロリー 約1800kcal

### 材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g)
- バター ..... 20g
- 合びき肉 ..... 450g
- パン粉 ..... カップ1
- 牛乳 ..... 大さじ4½
- 卵(ときほぐす) ..... 1½個
- 塩 ..... 小さじ½
- 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

- 耐熱容器に①を入れ**レンジ** [700W] [約3分]加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて**中段**に入れ**オープン**(2度押し)250℃ [28~34分]焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作る場合は、それぞれの取扱説明書を参照します。

## ハンバーグのコツ

### ●生地の作りかたは

練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

### ●生地の中央をくぼませて

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。

### ●アルミホイルを敷いたときは

アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

### ●冷凍ハンバーグなどは

- 市販の生の冷凍ハンバーグは同様に焼きます。
- 生のまま冷凍したものは30~34分焼きます。

## 赤ワインを使った煮もの



## 鶏肉のワイン煮

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

<b>レンジ</b> [700W]	約8分	
<b>レンジ</b> [200W]	約50分	

カロリー(1人分) 約420kcal

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)・4本
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 小玉ねぎ ..... 12個(約200g)
- マッシュルーム ..... 14個(約120g)
- 赤ワイン ..... カップ¾
- スープ(固形スープ1個をとく) ..... カップ¾
- ① トマトピューレ ..... カップ½
- ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) ..... 1束
- 塩、こしょう ..... 各少々
- サラダ油 ..... 少々

### 作りかた

- 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
- 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた①を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをして **レンジ** [700W] [約8分]、**レンジ** [200W] [約50分]リレー加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- 煮もののコツは44ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは27ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。



### ご飯

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分
レンジ200W	20～25分
(リレー加熱)	

カロリー(1人分) 約260kcal

#### 材料(4人分)

米	カップ2(320g)
水	440～480mL
	(1mL=1cc)

#### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあけて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② [レンジ700W] [約8分]、[レンジ200W] [20～25分] リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



### おかゆ(白がゆ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分
レンジ200W	30～35分
(リレー加熱)	

カロリー(1人分) 約70kcal

#### 材料(4人分)

米	カップ1/2(80g)
水	600mL
塩	少々
	(1mL=1cc)

#### 作りかた

- ① 米は洗いざるにあけて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをします。
- ② [レンジ700W] [約8分]、[レンジ200W] [30～35分] リレー加熱し、塩を加えます。



### 赤飯(おこわ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	12～14分
---------	--------

カロリー(1人分) 約310kcal

#### 材料(4人分)

もち米	カップ2(320g)
ゆでさき(乾燥豆)約40g	約80g
ささげのゆで汁	280～320mL
水	少々
こま塩	少々
	(1mL=1cc)

#### 作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあけて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして[レンジ700W] [12～14分] セットしてスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、こま塩を添えます。

#### (ひとくちメモ)

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

### 赤飯のコツ

#### ●必ず吸水を

炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

#### ●加熱途中でかき混ぜる

むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の%くらいです。

#### ●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 [レンジ700W]
カップ1 (160g)	160～180mL	約10分
カップ3 (480g)	460～480mL	18～20分



### 茶わん蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

14 茶わん蒸し (冷凍なし)	レンジ オープン	
--------------------	-------------	--

加熱時間の目安 約28分  
カロリー(1人分) 約80kcal

#### 材料(4人分)

卵	2個(約100mL)
だし汁	2個(約100mL)
しょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏肉(きき切り)	約40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(切り)	8枚
干ししいたけ(もどしてほぐす)	2枚(8枚切)
きんぴら	2枚(8枚切)
うどんざんなん	8個
三つ葉	適量
	(1mL=1cc)

#### 作りかた

- ① ホールに卵を割り入れてよくときほぐし、⑤を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、両わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして[レンジ200W] [2分30秒～3分] 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜかたをします。
- ⑤ テーブルプレートを右図を参照して並べ[14 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分ほど蒸らします。

### 茶わん蒸しのコツ

- 分量は1～6個まで作れます。
- 容器は直径が8cmくらいのものでふたを密めた重さが約200g前後のものが適しています。
- 卵液の温度は20～25℃にする低いときは、仕上がり調節を $\text{③}$ に、高いときは $\text{④}$ にします。
- 卵液の量は器の七分目くらい
- 容器の置きかたは2個以上はテーブルプレート中央の円周に等間隔に並べて置きます。(上から見た図)



#### ●加熱室は冷ましてから

オープン/グリル。扉裏使用後で加熱室が熱いとお上に仕上がらない

#### ●取り出すときは注意する

容器は熱くなり、すべりやすくなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけてお出しください。

#### ●加熱が足りなかったときは

[レンジ100W]で、様子を見ながら加熱します。



### いり卵

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ500W	40秒～1分
---------	--------

カロリー(1個分) 約90kcal

#### 材料(1個分)

卵	1個
砂糖	小さじ1/2
塩	少々



### ベーコンエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ200W	2分～
	2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

#### 材料(1個分)

卵	1個
ベーコン(1cm角に切る)	1/2枚
玉ねぎ(薄切り)	少々

#### 作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし、[レンジ200W] [2分～2分30秒] 加熱します。

#### (ひとくちメモ)

- 器はコンパクト型が最適ですが、ない場合は深めの小さなラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣こもり卵にしてもよいでしょう。

### 注意

卵を [レンジ700W]、[レンジ500W] で加熱すると破綻します。必ず [レンジ200W] で加熱してください。ときほぐさない卵を、網だけで加熱すると破綻しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

- [レンジ200W] でも加熱しすぎると破綻することがあります。

#### 作りかた

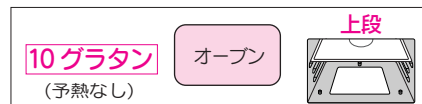
- ① 耐熱カップに卵を割り入れ、⑤を加えてよくかき混ぜます。
- ② [レンジ500W] [40秒～1分] 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

# グラタン



## マカロニグラタン

テーブルプレートを皿受棚上段にセットする



加熱時間の目安(4皿分) 約33分  
 カロリー(1人分) 約500kcal

### 材料(4人分)

- マカロニ ..... 80g
- 鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ..... 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)
- バター ..... 25g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース ..... カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ、レンジ700W【約4分30秒】加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④をテーブルプレートに並べて上段に入れ、10グラタンで焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 冷凍グラタンは10グラタンでは上手に焼けません。

### 市販の冷凍グラタンを焼くときは

- 冷凍グラタン(1皿・約240g)はアルミケースのまま、1~4皿まで左図のように並べて上段に入れ、オーブン(2度押し)【210℃】45~50分焼きます。
- 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。
- ※プラスチック容器のものは焼くことができません。

## ホワイトソース

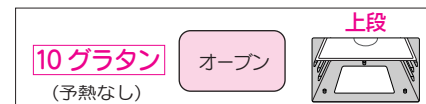
### 作りかた

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

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

## グラタン いろいろ

テーブルプレートを皿受棚上段にセットする



## ラザニア

加熱時間の目安 約33分  
 カロリー(1皿分) 約1880kcal

- 材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- ラザニア(乾めん) ..... 6枚(約100g)
  - ミートソース ..... 1缶(約300g)
  - ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照) ..... カップ3
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 120g

### 作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせます。
- ②をテーブルプレートにのせて上段に入れ、10グラタンで焼きます。



## えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約33分  
 カロリー(1皿分) 約530kcal

### 材料(4人分)

- むきえび(背わたを取る) ..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り) ..... 4枚
- バター ..... 25g
- ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照) ..... カップ2
- 冷やご飯 ..... 400g
- バター ..... 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ、レンジ700W【約3分30秒】加熱し、ホワイトソースをあえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W【約50秒】加熱し、ときます。
- ②にご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして、レンジ700W【約1分20秒】加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- ④をテーブルプレートにのせて上段に入れ、10グラタンで焼きます。



## なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約33分  
 カロリー(1皿分) 約1560kcal

### 材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

- なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける) ..... 3個(約200g)
- サラダ油 ..... 大さじ2~3
- トマト ..... 大2個(約400g)
- 牛ひき肉 ..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1個(約200g)
- バター ..... 25g
- 塩、こしょう、ナツメグ ..... 各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 80g

### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ①を耐熱容器に入れて、レンジ700W【約2分10秒】加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④をテーブルプレートにのせて上段に入れ、10グラタンで焼きます。

## グラタンのコツ

### ●分量は

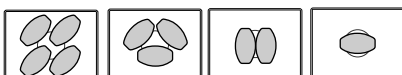
1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

### ●容器は

グラタン皿を使います。

### ●焼くときの皿の置きかたは

テーブルプレートは皿受棚上段



4皿は中央に寄せる。 3皿は中央に寄せる。 2皿は中央に寄せる。 1皿は中央に置く。

### ●焼く前にさめてしまったら

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で人肌くらいにあたためてから焼きます。

### ●具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズによって、焼き色が異なります。

### ●焼きが足りなかった時は

オーブン(2度押し)【210℃】で様子を見ながら、さらに焼きます。

### ●焼きむらが気になるときは

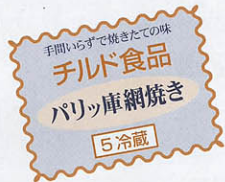
残り時間10~15分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。

## ⚠ 注意

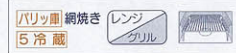
具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

# パリッ庫網焼き

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



テーブルプレートを加熱室底面にセットする



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料  
さつま揚げ……………100～600g  
または厚揚げ……………1～4枚(150～600g)

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」5冷凍で焼きます。



## 焼きとりの こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約12分

材料  
焼きとり(市販および手作りのもの)……………4～10本

作りかた  
焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」5冷凍で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。  
(ひとくちメモ)

●うなぎのかば焼き(1～2串)は「仕上がり調節」図で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。



## 焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約12分

材料  
焼き魚(市販および手作りのもの)……………2～6切れ

作りかた  
焼き魚の包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」5冷凍で焼きます。



## ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約12分

材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～6個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1～6個

作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」5冷凍で焼きます。

(ひとくちメモ)  
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

## パリッ庫網焼きのコツ

- 分量は1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは「パリッ庫網焼き」5冷凍 図で、同様に行えます。
- 加熱が足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。
- 小さくて焼網にのらないものは、テーブルプレートに直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、血受棚の中段に入れ「オープン」(2度押し)210℃で様子を見ながら加熱します。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする



## フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約14分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……………100～300g

作りかた  
包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」6冷凍で焼きます。



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分

材料  
冷凍焼きおにぎり……………3～10個

作りかた  
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」6冷凍で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

## 注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。)

●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。



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約16分

材料  
冷凍たこ焼き……………6～20個

作りかた  
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」6冷凍で焼きます。ソースをかけます。



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約15分

材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ……3～18個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」6冷凍で焼きます。

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



## 冷凍春巻き

仕上がり調節 図

加熱時間の目安 220gで約12分

材料  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4～12個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「パリッ庫網焼き」6冷凍 図で焼きます。

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

# ヘルシーメニュー

## ヘルシー揚げもの

煎りパン粉や天かすなどを衣にして...  
油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに

テーブルプレート加熱室底面にセットする



## きすのヘルシー天ぷら

仕上げ調節弱

加熱時間の目安 約27分  
カロリー(1個分) 約89kcal

**材料(10個分)**  
きす(開いたもの)..... 10尾(約250g)  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強  
卵(ときほぐす)..... 大 1/2個  
天かす..... 約60g

**作りかた**  
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。  
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。  
③ ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **[11揚げもの]** で加熱します。

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



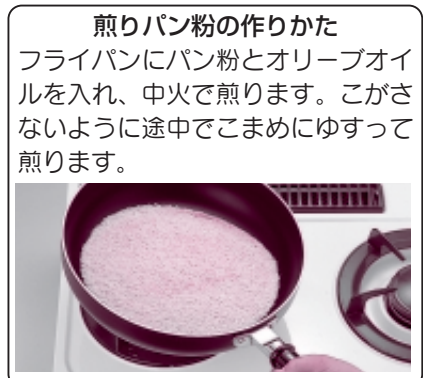
## ヒレカツ

加熱時間の目安 約32分  
カロリー(1個分) 約60kcal

**材料(16個分)**  
豚ヒレ肉(かたまり)..... 400g  
塩、こしょう..... 各少々  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)..... 適量  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2強  
卵(ときほぐす)..... 大1個

**作りかた**  
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。  
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **[11揚げもの]** で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●豚ヒレ肉を鶏もも肉に替えると、チキンカツになります。  
●白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。  
●大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。



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



## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約33分  
カロリー(1個分) 約90kcal

**材料(18個分)**  
鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 3枚  
しょうゆ..... 大さじ3  
酒..... 大さじ2  
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ2  
にんにく(すりおろしたもの)..... 小さじ2  
こしょう..... 少々  
片栗粉..... 大さじ4 1/2

**作りかた**  
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。  
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。  
③ ②は皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **[11揚げもの]** で加熱します。

## 揚げもののコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。
- 汁気は 衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 煎りパン粉は 衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。
- パン粉以外の衣は 天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいに付きます。
- オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。
- 加熱が足りなかったときは **[グリル]** で様子を見ながら加熱します。
- パン粉を煎らないで使う場合は そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。



食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」、表面は「こんがり」と焼上げます

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



## ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約32分  
カロリー(1個分) 約60kcal

**材料(12個分)**  
ピーマン..... 6個  
④ { 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(約100g)  
バター..... 大さじ1/2(約6g)  
⑤ { 豚ひき肉(または合ひき肉)..... 200g  
パン粉..... 15g  
卵..... 1個  
塩..... 小さじ1/2  
こしょう..... 少々  
小麦粉(薄力粉)..... 適量

**作りかた**  
① 耐熱容器に④を入れ **[レンジ700W]** **[1分30秒]** 加熱して、あら熱をとります。  
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふります。  
③ ボールに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。  
④ ③は焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **[12焼きもの]** で加熱します。



## 鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約31分  
カロリー(1本分) 約100kcal

**材料(8本分)**  
鶏手羽先..... 8本(約480g)  
④ { しょうゆ..... 大さじ2  
酒..... 大さじ1 1/2 弱

**作りかた**  
① 鶏手羽先は、合わせた④に10~15分ほどつけて下味をつけます。  
② ①は表を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**[12焼きもの]** で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●鶏手羽先は、4~10本を一度に加熱できます。

## 豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約32分  
カロリー(1個分) 約80kcal

**材料(12個分)**  
豚ロース肉(薄切り)..... 12枚(300~350g)  
④ { しょうゆ..... 大さじ1強  
酒..... 大さじ1強  
⑤ { にんじん(5cm長さの棒状に切る)..... 120g  
さやいんげん..... 120g

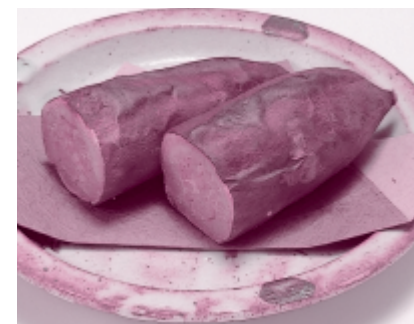
**作りかた**  
① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。  
② ⑤を合わせてラップで包み **[15葉果菜]** で加熱し、12等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上に乗せて巻きます。  
④ ③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **[12焼きもの]** で加熱します。

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

## 焼きもののコツ

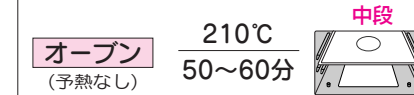
- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。
- テーブルプレートや焼網にアルミホイルは 絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できません。
- 加熱が足りなかったときは **[グリル]** で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すとき 傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレート上にペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

# お菓子



## 焼きいも

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする



カロリー(1本分) 約310kcal

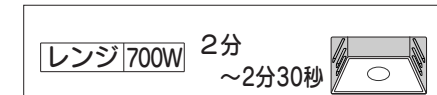
**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2~4本

**作りかた**  
さつまいもはテーブルプレートに並べて**中段**に入れ、**オープン**(2度押し) **210℃**[50~60分] 焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
• ジャがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ベークドポテトに。  
• 竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

## べっこうあめ

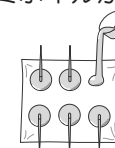
テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー 約150kcal

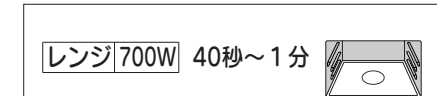
**材料**  
砂糖 …… 大さじ4  
水 …… 大さじ1

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



## 切りもち・市販のパックもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



## いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

**材料・作りかた**  
もち1切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ**レンジ700W**[40秒~1分] 加熱します。すぐにのりを巻きます。

## 大福もち

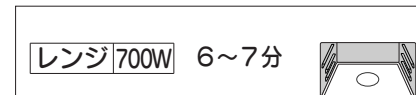
カロリー(1個分) 約160kcal

**材料・作りかた**  
もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ**レンジ700W**[40秒~1分] 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



## りんごのコンポート

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー(1切れ分) 約140kcal

**材料(4人分)**  
りんご(紅玉) …… 2個  
砂糖 …… 50g  
④ レモン汁 …… 大さじ2  
好みのソース …… 適量  
ホイップクリーム …… 適量

**作りかた**  
① りんごは皮をむいて芯をくり抜き、ヨコ半分に切って塩水につけます。  
② 深めの皿にりんごを並べて④を振りかけ、ラップをします。  
③ **レンジ700W**[6~7分] 加熱し、そのまま冷まします。  
④ 好みのソースやホイップクリームで飾ります。

### もちを柔らかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。  
とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



## 八宝菜

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約420kcal

**材料(標準量)(2~3人分)**  
① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)・50g  
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
白菜(ひと口大のそぎ切り) …… 150g  
ねぎ(5mm幅の斜め切り) …… 50g  
ゆでたけのこ(薄切り) …… 50g  
しいたけ(そぎ切り) …… 2枚  
にんじん(薄切り) …… 25g  
さやえんどう(筋を取る) …… 4枚  
鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ2  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ½  
片栗粉 …… 小さじ1  
ごま油 …… 小さじ½  
塩、こしょう …… 各少々

**作りかた**  
① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
② 深めの皿に①と③、合わせた④を入れて軽く混ぜ、ラップをします。  
③ **レンジ700W** で加熱し、かき混ぜます。

**【ひとくちメモ】**  
• ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。  
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

### 炒めもののコツ

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



## 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分  
カロリー(標準量) 約370kcal

**材料(標準量)(2~3人分)**  
牛もも肉(細切り) …… 150g  
① ピーマン(種を取り、タテに細切り) …… 4個  
ゆでたけのこ(細切り) …… 50g  
しょうゆ …… 小さじ1  
オイスターソース …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ1  
片栗粉 …… 小さじ1

**作りかた**  
① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップをします。  
③ **レンジ700W** で加熱し、かき混ぜます。

**【ひとくちメモ】**  
• ⑤の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。  
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。  
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

### 市販の合わせ調味料も使えます。



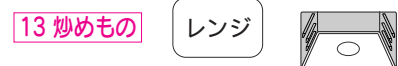
手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

## ヘルシー炒めもの

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

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



## 焼きそば

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約430kcal

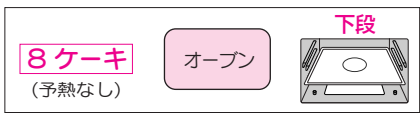
**材料(標準量)(1~2人分)**  
焼きそば用めん(ソース付き) …… 1袋  
野菜ミックス(約250gのもの) …… 1袋  
豚薄切り肉(ひと口大に切る) …… 50g  
塩、こしょう …… 各少々

**作りかた**  
① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。  
② **レンジ700W** で加熱し、かき混ぜます。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする



加熱時間の目安 約43分  
カロリー 約1040kcal

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(室温にもどす) 小さじ2
- バター 15g
- ホイップクリーム 適量
- くだもの、アーモンド 各適量

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ [レンジ]200W [約1分30秒]加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。(別立て法)



### 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)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目のつ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すぎて、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 ●ボー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す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)

## 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½	小さじ2	大さじ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	8 ケーキ		
加熱時間の目安		やや弱	中	やや強
		約40分	約43分	約47分

●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

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

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



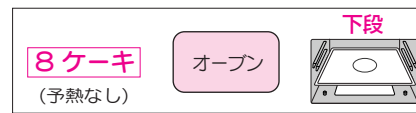
●焼きが足りなかったときは

オープン(2度押し) [160℃] で様子を見ながら焼きます。



## チーズケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする



仕上げ調節 やや強

加熱時間の目安 約47分  
カロリー 約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ 200g
- バター 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) 2個
- 粉砂糖 50g
- 小麦粉(薄力粉) 25g
- 生クリーム(室温にもどす) 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) 大さじ1弱 (1mL=1cc)

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- 耐熱性ガラスのボールにクリームチーズを入れ [レンジ]200W [2分30秒~3分]途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
- バターは容器に入れ [レンジ]100W [約1分]加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
- 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、テーブルプレートにのせて下段に入れ 8 ケーキ やや強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。

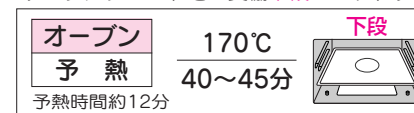
【ひとくちメモ】

●表面の焼き色がうすい時は [グリル] で2~3分焼きます。



## シフォンケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする



カロリー 約1600kcal

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 (1mL=1cc)

作りかた

- ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、③を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- テーブルプレートを下段に入れ、オープン(1度押し)で予熱にし、[170℃]にして、焼き時間 [40~45分] セットしてスタートします。
- ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜きます。
- 予熱終了音が鳴ったら④を下段のテーブルプレートにのせて焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

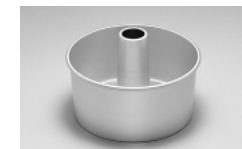
⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがします。

⑧ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはがします。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、ゆっくりと型からはずします。

## シフォンケーキのコツ

●シフォン型はバターをぬらない  
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはず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。

●シフォン型はアルミ製のものを使います。



●ケーキに大きな穴ができないようにするには  
卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

●ベーキングパウダーを使いたくないときは  
メレンゲ作りがポイントです。砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。

●途中アルミホイルをのせて  
途中表面の焼き色が濃いときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。



## ロールケーキ

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン	170℃	中段
予熱	12~18分	
予熱時間約10分		

カロリー 約820kcal

材料(28×28cm1枚分)

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

作りかた

- ① 硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを34×34cmの大きさに切り、点線の部分を折って角に切り込みを入れボックスで止めて箱を作ります。
- ② ①を合わせ[レンジ]200W[約1分30秒]加熱し、溶かします。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、パナラエッセンスを加えて混ぜます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ [オーブ] (1度押し)で[予熱]にし、[170℃]にして、焼き時間[12~18分]セットしてスタートします。
- ⑥ ①の箱をテーブルプレートの中央にのせ、④の生地を一気に流し込み、底をたいたで、表面を平らにします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。

- ⑧ 焼き上がったらふきんの上に箱を返し、硫酸紙またはオープンシートをはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
  - ⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。
- (ひとくちメモ)  
● 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

## 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58ページ「共立」で法の作りかたを参照し、生地で「1」の手が書けるまでしっかり泡立えます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。
- 卵の泡立てを別立て法でするときは58ページ「デコレーションケーキ」作りかた②、③を参照します。
- 紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで濡らしてから両手でゆっくりはがします。

● まわりの固さが気になるとき  
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がと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。

● ジャムをぬるときは  
向う側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



## マドレーヌ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	180℃	下段
予熱	18~22分	
予熱時間約11分		

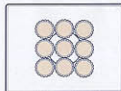
カロリー(1個分) 約150kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型9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	80g
卵(ときほぐす)	2個
レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	½個分

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ[レンジ]200W[3~4分]加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立えます。②を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、⑤を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、テーブルプレートの中央に寄せて並べます。



中央に寄せる

- ⑤ [オーブ] (1度押し)で[予熱]にし、[180℃]にして、焼き時間[18~22分]セットしてスタートします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

- とくちバターはあたたかいものを使います。



## パウンドケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	160℃	下段
予熱	50~60分	
予熱時間約10分		

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製(ワンド型)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(室温でもどす)	100g
卵(ときほぐす)	2個
パナラエッセンス	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(糖かきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)	60g

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、パナラエッセンスを加えます。
- ③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ④ ③を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、テーブルプレートに図のようにのせます。
- ⑤ [オーブ] (1度押し)で[予熱]にし、[160℃]にして、焼き時間[50~60分]セットしてスタートします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

## パウンドケーキのコツ

- バターはよくすり混ぜる  
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、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。
- 型に入れた中央をくぼませる  
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焼きます。
- 焼き上がりは  
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。
- 焼き上がり直後は  
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごてで型から出してふきんをかけて冷まします。
- 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- 容器に②を合わせて入れ[レンジ]500W[約2分]加熱し、かき混ぜて砂糖を加えます。卵と合わせ、裏ごししてパナラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- テーブルプレートに④を図のように並べて中段に入れ[オーブ] (2度押し)[140℃][35~40分]加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

10×19×8.5cmの金属製の  
パウンド型で焼くときは  
カロリー 約2400kcal

材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー 小さじ½、砂糖120g、バター120g、卵3個、パナラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、同じ温度で60~70分焼きます。



## プリン

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン	140℃	中段
(予熱なし)	35~40分	

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径8cm、高さ5cmのアルミ製プリン型6個分)(カaramelソース)

砂糖	60g
水	大さじ2
牛乳	大さじ1
プリン液	カップ2
砂糖	80g
卵(ときほぐす)	4個
パナラエッセンス	少々

作りかた

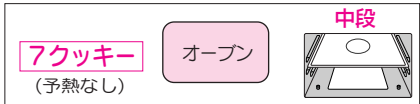
- ① 耐熱容器に④を入れ[レンジ]500W[5~6分]様子を見ながら加熱し、カaramel色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に②を合わせて入れ[レンジ]500W[約2分]加熱し、かき混ぜて砂糖を加えます。卵と合わせ、裏ごししてパナラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- テーブルプレートに④を図のように並べて中段に入れ[オーブ] (2度押し)[140℃][35~40分]加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。





# クッキー いろいろ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする



型抜きクッキー

ロッククッキー

## 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約29分  
カロリー 約1530kcal

材料(テーブルプレート1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 170g
- バター(室温にもどす)..... 85g
- 砂糖..... 60g
- 卵(ときほぐす)..... 大1個
- バニラエッセンス..... 少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、テーブルプレートにアルミホイルを敷き、両側を2~3cmほどあけ、中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**7クッキー**で焼きます。



## 絞り出しクッキー

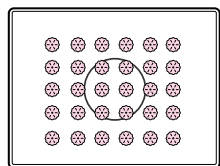
加熱時間の目安 約29分  
カロリー 約1290kcal

材料(テーブルプレート1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 130g
- バター(室温にもどす)..... 80g
- 砂糖..... 40g
- 卵(ときほぐす)..... 1個
- バニラエッセンス..... 少々
- ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾って**中段**に入れ**7クッキー**で焼きます。



中央に寄せる

## ロッククッキー

加熱時間の目安 約29分  
カロリー 約1300kcal

材料(テーブルプレート1枚分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 120g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- バター(室温にもどす)..... 40g
- 砂糖..... 40g
- 卵(ときほぐす)..... 25g
- スライスアーモンド..... 60g

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。
- ② テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大きじ1ずつこもりと落としていきます。
- ③ **中段**に入れ**7クッキー**で焼きます。

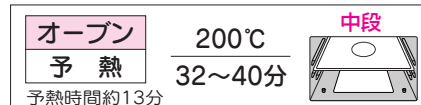
### クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて  
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けたが違つるので、41ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて  
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。
- 焼き上がったらすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間3~4分でテーブルプレートの前後を入れかえてさらに焼きます。  
オート調理でも予熱をしてから焼くと、焼きむらが緩和されます。
- 焼きが足りなかつたときは  
**オープン**(2度押し)170℃で様子を見ながら焼きます。



## アップルパイ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする



カロリー(1枚分) 約2560kcal

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角に切り、冷たいもの)..... 140g
- 冷水..... 90~110mL
- りんごのプリザーブ..... 適量
- 卵..... 1/2個
- 塩..... 小さじ1/4

作りかた

- ① ボー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、冷水を加えて練らなように混ぜます。



- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。



- ③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回繰り返します。



- ⑤ 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まわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



- ⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、テーブルプレートにのせます。



- ⑩ **オープン**(1度押し)**予熱**にし、200℃にして、焼き時間**32~40分**セットしてスタートします。

- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑩を**中段**に入れて焼きます。

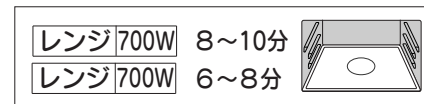
### アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを  
耐熱ガラス製の型では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  
バターがとけて生地がやわ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のもの)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です。
- 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替えてさらに焼きます。



## りんごのプリザーブ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー 約790kcal

材料(直径21cmのパイ皿1枚分)

- りんご(紅玉またはふじ)..... 3個
- 砂糖..... 120g
- レモン汁..... 大きじ1
- シナモン..... 少々

作りかた

- ① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。
- ② 容器に①と④を入れてかき混ぜ**レンジ700W**8~10分加熱します。
- ③ アクをとって混ぜ、再び**レンジ700W**6~8分加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。



## シュークリーム

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	200℃	下段
予熱	33~37分	
予熱時間約13分		

カロリー(1個分) 約150kcal

### 材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	45g
④ バター(3~4個に切る)	45g
④ 水	80mL
卵(ときほぐす)	約3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量
(1mL=1cc)	

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ700W 3~4分加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ700W 約1分10秒加熱します。



## 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

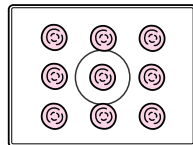
- ③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。テーブルプレートにアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを中央に寄せて9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



中央に寄せる

- ⑥ **オープン**(1度押し)予熱にし、200℃にして、焼き時間 33~37分セットしてスタートします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**下段**に入れて焼きます。
- ⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	4~5分	
---------	------	--

カロリー 約670kcal

### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
④ コンスターチ	大さじ1
砂糖	40g
卵黄(ときほぐす)	2個分
⑥ バター	25g
⑥ バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ700W 4~5分途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせる  
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  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く  
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- 卵を混ぜるとき  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

# パン



## バターロール(ロールパン)

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	170℃	下段
予熱	20~24分	
予熱時間約10分		

カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(10個分)

小麦粉(強力粉)	240g
④ 砂糖	大さじ3弱(約25g)
塩	小さじ1/2(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	大さじ1/2(約3.5g)
ぬるま湯(約40℃)	30~40mL
⑥ 卵(ときほぐす)	大1/2個
牛乳(室温にもどす)	90~100mL
バター(室温にもどす)	35g
くつやだし用卵	
卵	1/2個
塩	小さじ1/4
(1mL=1cc)	

### 作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑥を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に分けて押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけ、テーブルプレートにのせて**下段**に入れ**オープン**(2度押し)発酵 40℃ 50~70分発酵させます。

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

- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押し、中のガスを抜きます。

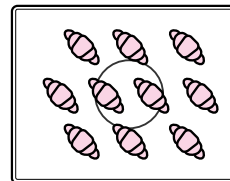
- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

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

- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼします。

- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬったテーブルプレートに巻き終わりを下にして並べます。



- ⑫ 生地に霧を吹き、**下段**に入れ**オープン**(2度押し)発酵 40℃ 25~35分生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑬ **オープン**(1度押し)予熱にし、170℃にして、焼き時間 20~24分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を**下段**に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

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

## パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして  
冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度  
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように  
固く絞ったふきんをかけた、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに  
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- くつやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬるとテーブルプレートに流れ落ち、パンの底がこけてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地は  
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 発酵温度を調節して  
発酵温度は3段階に設定できます。(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。



## イギリスパン (山形パン)

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

オープン	180℃	下段
予熱時間約11分	38~42分	

カロリー(1個分) 約940kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製(ワンド型1個分))

小麦粉(強力粉)	220g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1弱(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ2弱(約5g)
ぬるま湯	130~150mL
バター	10g

(1mL=1cc)

作りかた

- 65ページバターロールの作りかた①~④の要領で生地を作り **オープン**(2度押し) **発酵** **40℃** **50~60分** 発酵させます。
- ガス抜き、スクーパーで3等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、テーブルプレートに図のようにせて **下段** に入れ **オープン**(2度押し) **発酵** **40℃** **30~40分** 発酵させます。
- オープン**(1度押し) **予熱** にし、**180℃** にして、焼き時間 **38~42分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を **下段** に入れて焼きます。



## ピザ

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

オープン	190℃	下段
予熱時間約12分	21~25分	

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	約8g
塩	小さじ5(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約3g)
ぬるま湯	40mL
牛乳(室温にものとす)	75mL
バター(室温にものとす)	5g
ピザソース(市販のもの)	適量

玉ねぎ(薄切り)	大1/2個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)	50g
サラミンソーゼ(薄切り)	8枚
ピーマン(薄切り)	2個
マッシュルーム缶(スライス)	小1/2缶(約25g)
スタッドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざしたもの)	100g
塩、こしょう	各少々

(1mL=1cc)

作りかた

- 65ページバターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作ってガス抜きして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- テーブルプレートにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ①を打ち粉をしたのし台で、直径24cmくらいにのばしてテーブルプレートにのせ、生地をぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、②を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- オープン**(1度押し) **予熱** にし、**190℃** にして、焼き時間 **21~25分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を **下段** に入れて焼きます。



## オニオンロール

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

オープン	170℃	下段
予熱時間約10分	20~24分	

カロリー(1個分) 180kcal

材料(9個分)

バターロール生地	
(材料・作りかたは65ページ参照)	
玉ねぎ(薄切り)	50g
ベーコン(細切り)	20g
こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ、粉チーズ	各適量

作りかた

- 65ページバターロールの作りかた①~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- めん棒で25×25cmにのばします。
- 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止め、9等分に切ります。
- 薄くバター(分量外)をぬったテーブルプレートに並べ、霧を吹いて **下段** に入れ **オープン**(2度押し) **発酵** **40℃** **25~35分** 発酵させ、上にマヨネーズを塗り、粉チーズをふります。
- オープン**(1度押し) **予熱** にし、**170℃** にして、焼き時間 **20~24分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑤を **下段** に入れて焼きます。



## パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。



レンジで発酵

## かんたんパン (シンプルパン)

テーブルプレートを皿受槽下段にセットする

9かんたんパン(予熱なし)	オープン	下段
---------------	------	----

※PAM発酵のときテーブルプレートは加熱室裏面にセットする。

加熱時間の目安  
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8個分)	
小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	大さじ1(約9g)
塩	小さじ1(約1.8g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
水	90~100mL
バター	大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

- ポリ袋に②とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。
- 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができま
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせて **PAM発酵** (レンジ) **8~12分** 一次発酵させます。
- のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、スクーパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けま
- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べま
- 生地に霧を吹き **PAM発酵** (レンジ) **8~12分** 二次発酵させま
- 発酵が終わったら、テーブルプレートを **下段** に入れ **9かんたんパン** で焼きま

## かんたんパンのコツ

●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる量です。

●使えるポリ袋は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。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しましょう。

●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。一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。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵は室温の変化を調節します。

二次発酵	10~20分	5~7分
------	--------	------

※室温が10℃以下 室温が25~30℃

●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ふきんをかけた後、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

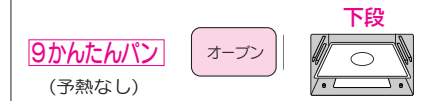
●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかさように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは焼く直前、生地の表面に塩少々を加えて滑き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは **オープン**(2度押し) **180℃** で焼きま



テーブルプレートを皿受棚下段にセットする



※[PAM発酵]のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする。

加熱時間の目安 約29分

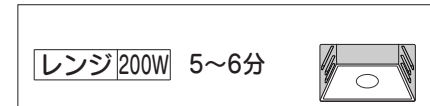
蒸し器がない

蒸しまんじゅう



## かんたん肉まん

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー(1個分) 約150kcal

### 材料(6個分)

かんたんパンの生地 (材料・作りかたは67ページ参照) …… 1回分  
冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

### 作りかた

- かんたんパン 作りかた ①~④を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
- 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
- テーブルプレートの中央に置き[レンジ200W] [5~6分]加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

### 【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かえてもよいでしょう。



## セサミパン

カロリー(1個分) 約100kcal

### 材料(8個分)

かんたんパンの生地 (材料・作りかたは67ページ参照) …… 1回分  
黒ごま …… 20g

### 作りかた

- かんたんパン 作りかた ①~④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
- かんたんパン 作りかた ⑤~⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割して生地を丸めます。
- 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押します。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。
- 生地に霧をふき[PAM発酵] (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

### 【ひとくちメモ】

- 黒ごまをレーズン(30g)にかえるとレーズンパンになります。作りかた③のところで、丸めた生地の表面にキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖(適量)をかけて、同様に焼きます。

大きさがポイント



## かぼちゃパン

カロリー(1/8切れ) 約90kcal

### 材料(1個分)

小麦粉(強力粉) …… 150g  
砂糖 …… 大さじ1(約9g)  
塩 …… 小さじ1/2(約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)  
水 …… 50~70mL  
バター …… 大さじ1(約13g)  
かぼちゃ …… 100g

(1mL=1cc)

### 作りかた

- かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り[15葉・果菜] やや強で加熱します。
- ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
- かんたんパン 作りかた ①~④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。
- かんたんパン 作りかた ⑤⑥を参照にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き[PAM発酵] (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。
- かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

### 【ひとくちメモ】

- 加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めに生地のかたさを調節します。



## グラハムパン

カロリー(1/8切れ) 約80kcal

### 材料(1個分)

小麦粉(強力粉) …… 120g  
全粒粉(あらびき) …… 30g  
砂糖 …… 小さじ1(約3g)  
塩 …… 小さじ1/2(約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)  
水 …… 90~100mL  
バター …… 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

### 作りかた

- かんたんパン 作りかた ①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
- 丸めた生地を楕円形にのばし、縦1/3ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き[PAM発酵] (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。
- ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
- 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。



## チョコチップめろんパン

カロリー(1/8切れ) 約220kcal

### 材料(1個分)

かんたんパンの生地 (材料・作りかたは67ページ参照) …… 1回分  
クッキー生地 (材料・作りかたは67ページ参照) …… 1回分  
小麦粉(薄力粉) …… 110g  
バター(室温にもどす) …… 50g  
砂糖 …… 40g  
卵(ときほぐす) …… 1/2個  
バニラエッセンス …… 少々  
チョコチップ …… 20g  
グラニュー糖 …… 適量

(1mL=1cc)

### 作りかた

- 62ページ型抜きクッキー 作りかた ①~②を参照して生地を作ります。
- 型抜きクッキー 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておきます。
- かんたんパン 作りかた ①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。
- 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのばして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ます。
- ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

⑥⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。



⑦ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き[PAM発酵] (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。

⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。



⑨ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

### 【ひとくちメモ】

- めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

かんたんパン PAM発酵

料理編

料理編

# レンジで発酵

## PAM発酵

### ヨーグルト作り


健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



### ヨーグルト

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**PAM発酵** 約150分 (レンジ)



**仕上がり調節** やや弱

カロリー 約330kcal

**材料(4人分)**  
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの)→ 500mL  
ヨーグルト  
(市販のプレーンタイプ) → 50~100g  
(1mL=1cc)

**作りかた**  
① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

② 容器に牛乳を入れてふたをして [レンジ]700W [4~7分] 加熱し、約80℃くらいまであたためます。

③ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

④ ふたをして [PAM発酵] (レンジ) やや弱 [約90分] 発酵させます。

⑤ 終了音が鳴ったら再び [PAM発酵] (レンジ) やや弱 [60~90分]、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

**【ひとくちメモ】**  
• お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンダーチンなどに加えてもよいでしょう。




### ヨーグルトソース

**材料(4人分)**  
手作りヨーグルト → 大さじ2  
クリームチーズ → 40g  
マヨネーズ → 大さじ1  
塩 → 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたはヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い [PAM発酵] (レンジ) 弱 [約90分] で発酵させます。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)



### ヨーグルト作りのコツ

● 1回の分量は牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

● 容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

● 使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃くらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

● 種菌(スターター)は  
● 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。  
● 無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。  
● 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。  
● 手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

● でき上がりの目安は牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのまましておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

● 保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

# レンジで発酵

## PAM発酵


### 甘酒・納豆作り



### 甘酒

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**PAM発酵** 約180分 (レンジ)



**仕上がり調節** やや強

カロリー 約440kcal

**材料(4人分)**  
もち米 → カップ $\frac{1}{2}$ (90g)  
水 → カップ3  
板麴 → 60g

**作りかた**

① 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして [レンジ]700W [10~12分]、[レンジ]200W [約90分] リレー加熱します。再び [レンジ]700W [約1分]、[レンジ]200W [60~90分] 途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

② 60~55℃くらいに冷まし、よくほぐして麴を入れて混ぜます。

③ [PAM発酵] (レンジ) やや強 [約90分] 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び [PAM発酵] (レンジ) やや強 [約90分] 途中かき混ぜながら発酵させます。

④ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みがよくなるまで(分量外)を加えて召し上がります。


昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ! 下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。



### 納豆

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

**PAM発酵** 約180分 (レンジ)



**仕上がり調節** やや弱

カロリー 約670kcal

**材料(4人分)**  
大豆 → カップ1 (150g)  
水 → カップ3  
納豆(市販のもの) → 20g

**作りかた**

① 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。

② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、さっとかき混ぜ、落としぶたをふたをして [レンジ]700W [10~12分]、[レンジ]200W [約90分] リレー加熱します。再び [レンジ]700W [約1分]、[レンジ]200W [60~90分] 途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

③ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここでききめます。)

④ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

⑤ [PAM発酵] (レンジ) やや弱 [約90分] 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び [PAM発酵] (レンジ) やや弱 [約90分] 途中かき混ぜながら発酵させます。

⑥ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

### 甘酒、納豆のコツとポイント

● 1回の分量はそれぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

● 容器は大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

● 発酵は [PAM発酵] (レンジ) を使います。甘酒と納豆はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を [やや強] に、甘酒は [やや弱] に設定とそれぞれ使い分けます。(3ページ参照)

● 保存方法はそれぞれ発酵後は、あら熱をとれたら冷蔵庫で保存します。納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とさずに保存します。一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

● 納豆作りは発酵途中でかき混ぜる納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4~5回かき混ぜます。


● 保存期間は 新風病などを使用していないため、4~5日の間に食べきってください。

● 種菌は 手作りの納豆は使わないでください。市販の新鮮なものを使いましょう。市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。



仕様		
電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
オ ー プ ン	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
温度調節範囲	発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅487×奥行430×高さ360mm	
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ215mm	
質 量 (重量)	約16kg	

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

 お客様メモ

---


購入店名 ★後日のために記入しておいてください。  
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

---

電話 (        -        -        )

---

ご購入年月日：                    年    月    日

<p><b>愛情点検</b></p> 	<p>●長年ご使用のオープンレンジの点検を！</p>	<p>●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。</p>
	<p>ご使用の際このようなことありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●スタートキーを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●こげ臭いにおいが出たり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。</li> <li>●オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<p>▶ <b>お願い</b></p> <p>故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p>

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

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

禁無断転載・不許複製 | NH106515-01-2004・5 (DC・日)3