

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・レシピ集〉

保証書別添付

日立オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー ティー エフ

MRO-TF6



とんカツ

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。

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」(→P.6~11)をお読みいただき、正しくお使いください。

「レシピ集」(カラー)



目的別にレシピを検索できます。スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。詳しくは(→P.98)

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



ホワイト(W)



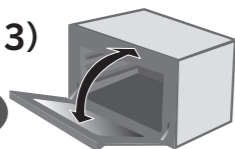
電源を入れる

- ①電源プラグをコンセントに差し込む
- ②ドアを開閉する

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

「電源を入れる」(→P.13)

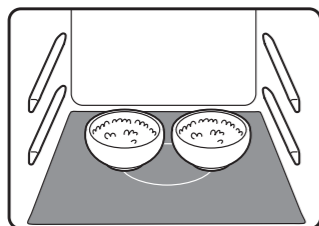
ドア開閉 → 電源「入」



オート調理を上手に使うために

食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置く(→P.15)

食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると上手に加熱することができず、加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。



食品に合わせてオートメニューを使い分ける(→P.21)

表は一例です。

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温、冷蔵保存したお総菜・ごはん	1 おかず・ごはん
冷蔵保存した牛乳	2 飲み物・牛乳(杯数)
冷凍保存したお総菜・ごはん	4 解凍あたため

オート調理の仕上がりは5段階または3段階で調節できます。「オート調理の仕上がりをお好みに近づける(仕上がり調節)」(→P.16)

調理終了後は電源プラグを抜かない

本体の冷却のために冷却ファンが回ることがあります。液晶表示部に「冷却中」の表示があるときは、電源プラグを抜かないでください。(→P.17)

本書に掲載の写真やイラストはイメージです。実物とは異なることがあります。

もくじ

確認と準備

ご使用前に必ずお読みください

各部のなまえ・付属品	4
操作パネル	5
安全上のご注意	6
初めて使うときの確認と準備	12
● 据え付けの確認	12
● アース線を取り付ける	12
● 電源を入れる	13
● 終了音(報知音)を変更する	13
● 空焼き(脱臭)をする	14
● 上手に使いこなすコツ	15
加熱前に確認する	15
メニューを選択して調理する	16
調理終了後のコツ	17
お手入れのコツ	17
使える容器・使えない容器	18
加熱のしくみ	20
手動調理で設定できる単位時間	20

使いかた

付属品の使いかた	20
● 付属品イラストの見かた	20
● 手動調理で使う付属品	20

オート調理

食品別にあたためメニューを選ぶ	21
あたためる	22
● お総菜、ごはんのあたため	22
1 おかず・ごはん	
● 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため	24
4 解凍あたため	
● 飲み物のあたため	26
2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)	
● コンビニ弁当のあたため	28
5 コンビニ弁当	
● 揚げ物のあたため	29
6 揚げ物のあたため	

下ごしらえする	30
● 肉や魚の解凍	30
7 解凍(グラム) 8 刺身の解凍(グラム)	
● 野菜の下ゆで	32
9 下ゆで葉・果菜(グラム)	
10 下ゆで根菜(グラム)	
調理する	34
● 予熱をしないメニュー	34
● 予熱をするメニュー	35
● 少人数メニュー	36

手動調理

レンジ加熱する	37
● 簡単レンジ	37
● 一定の出力(W)	38
加熱時間の決めかた	39
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた	40
市販の冷凍食品のあたためかた	40
● リレー加熱(加熱途中で強出力から低出力に下げる)	41
グリル加熱する	42
オーブン加熱する	43
● 予熱有	43
● 予熱無	44
発酵する	45
● レンジ発酵	45
● オーブン発酵	46
手動調理の加熱時間の目安	47
● レンジ調理	47
● オーブン・グリル調理	48

お手入れ

お手入れする(水滴や汚れをとる)	49
● 本体	49
● 付属品	49
● 脱臭(加熱室の臭いをとる)	49

うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないとき	50
お困りのとき	53
お知らせ表示が出たとき	55
保証とアフターサービス	99

レシピ集 (→P.56~98)

もくじ	56
さくいん(50音)	97

黒皿 レンジ加熱では使わない



黒皿をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアガラスが破損して故障・けがの原因となります。

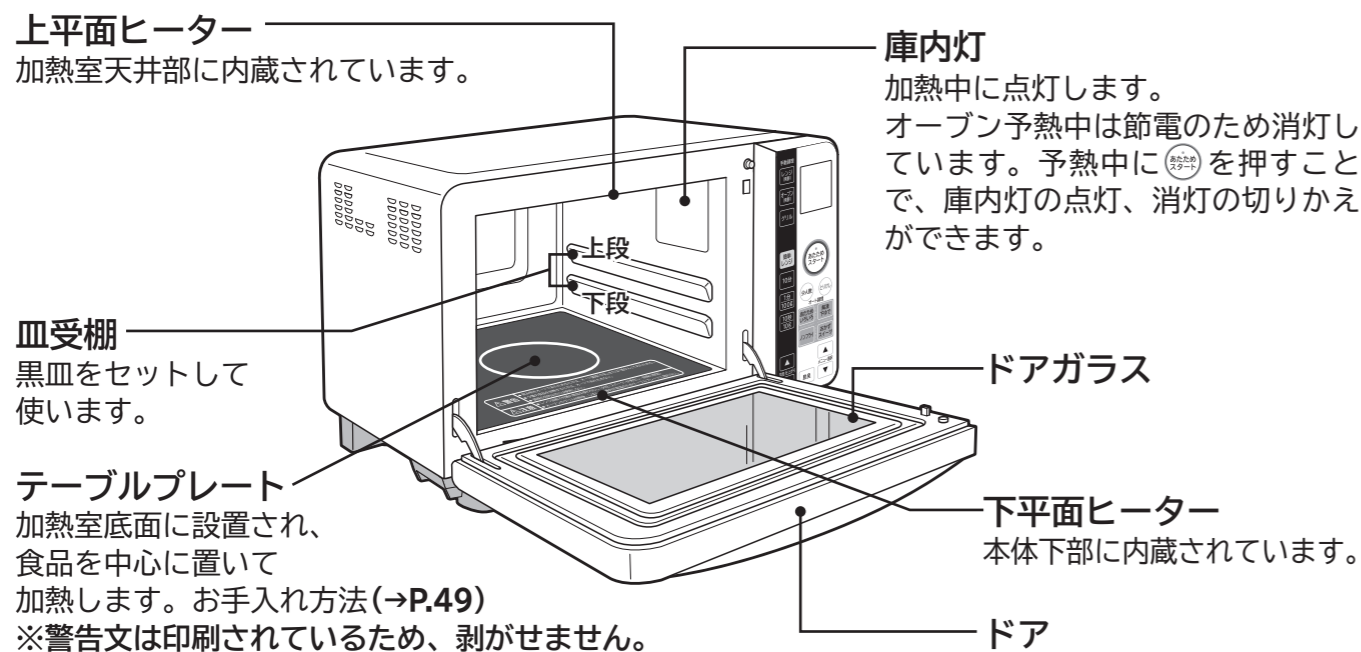
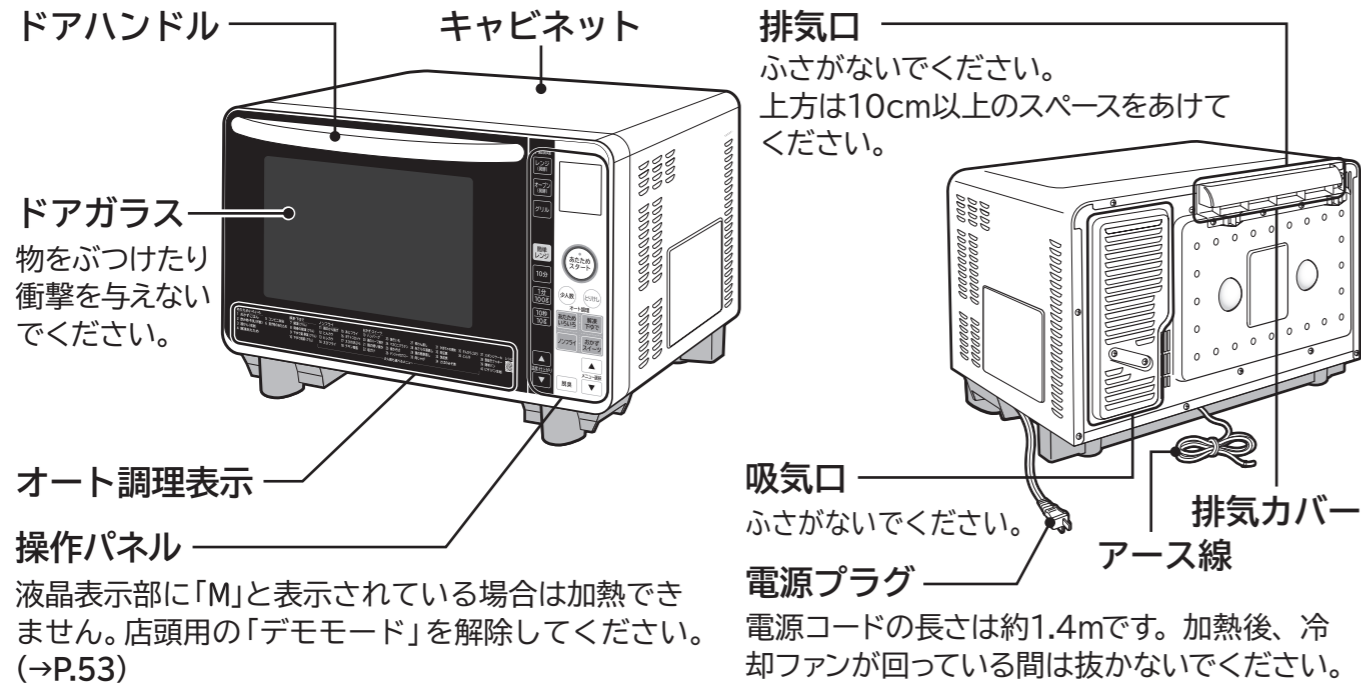
確認と準備

使いかた

お手入れ

うまく仕上がらない・お困りのときは

各部のなまえ・付属品

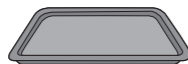


付属品

付属品の使いかた(→P.20)

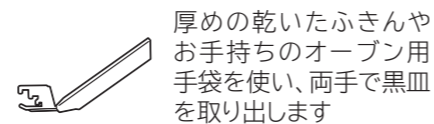
■黒皿

皿受棚にセットして使います。表面はホーロー加工が施されています。熱による変形を防ぐため、中央が膨らんだ形状をしています。金属製です。レンジ加熱では使えません。



黒皿用の「取っ手」(別売品)

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



2017年9月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	800円(税別)

操作パネル

あたためいろいろ	1 おかずごはん	5 コンビニ弁当	7 解凍(グラム)	11 鶏のから揚げ	15 あしフライ	19 おかずスイーツ	23 焼きいも	27 茶わん蒸し	31 かぼちゃの煮物	35 きんぴらごぼう	37 スポンジケーキ
2 飲み物・牛乳(杯数)	3 酒かん(本数)	4 解凍あたため	8 刺身の解凍(グラム)	12 とんかつ	16 ポトコロッケ	20 鶏のハーブ焼き	24 マカロニグラタン	28 あさりの酒蒸し	32 肉豆腐	36 とん汁	38 型抜きクッキー
			9 下ゆで葉・果菜(グラム)	13 ヒレカツ	17 えびの天ぷら	21 鶏の照り焼き	25 焼きそば	29 鶏の簡単蒸し	33 筑前煮	39 簡単パン	40 ピザ(パン生地)
			10 下ゆで根菜(グラム)	14 えびフライ	18 チキン南蛮	22 塩だけ	26 チンジャオロースー	30 肉じゃが	34 さばのみそ煮		

※人数も選べるメニュー

オート調理表示

オート調理で選べるメニュー番号とメニュー名をドアの前面部分に表示しています。予熱をするオートメニューは「40ピザ(パン生地)」だけです。その他のオートメニューは予熱しません。少人数ボタンに対応するメニューは「11鶏のから揚げ」～「36とん汁」です。

オート調理ボタン

レンジ(発酵)
オープン(発酵)
グリル

簡単レンジボタン

レンジ加熱[500W/600W]が簡単に使えます。簡単レンジを前回使用した出力(W)を記憶しており、押すと最初に表示されます。

時間/重量(グラム)ボタン

10分
1分
100g
10秒
10g

温度/仕上がりボタン

温度/仕上がり

脱臭ボタン

脱臭

液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です)

レンジオープングリル発酵
予熱刺身解凍葉果菜根菜
[オート]少人数
現在 M約 18分00秒
弱・中・強 脱臭

あたため/スタートランプ

あたためスタート

あたため/スタートボタン

1 おかず・ごはん、オート調理、手動調理をスタートするときに押します。

少人数ボタン

少人数 とりけし

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

オート調理ボタン

ボタンを押してオート調理の種類を選びます。

メニュー選択ボタン

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

お知らせ

- 1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の「1 おかず・ごはん」などの限定したメニューで働きます。
- オート調理のメニューは全部で40あります。
- オート調理の場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

確認と準備

5

確認と準備

4

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

警告 「警告や注意を促す」内容です。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

指示 実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

危険

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

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

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれ手禁止 ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

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

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

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

一般指示 電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります
(タコ足配線は禁止)

一般指示 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・発火・火災の原因になります

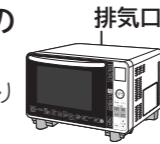
一般指示 電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

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

電源プラグ・電源コード・コンセントは(つづき)

注意

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

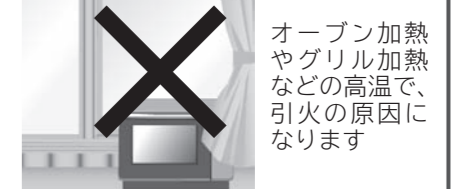


禁止 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けるときは

警告

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



一般指示 製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

注意

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

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

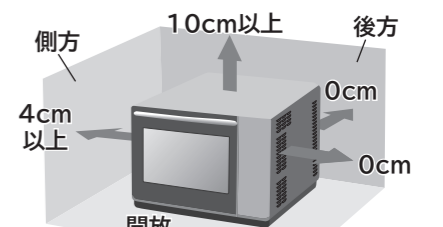
一般指示 水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

一般指示 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保し、上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	4	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



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

安全上のご注意 (つづき)

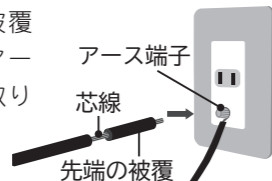
アース線は

警告

アース線を確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
お買い上げの販売店にご相談ください

アース線を接続せよ

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



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

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

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

ご使用にあたっては

警告

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

ドアやドアハンドルにぶら下がらない
本体が転倒・落下してけがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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

注意

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.12)
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください(→P.99)

吸気口・排気口をふさがない
吸気口、排気口をふさぐと本体内部の冷却ができず高温になって故障や発火の原因になります

テーブルプレートは、容器を強く当たらない
故障の原因になります
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

ご使用にあたっては (つづき)

注意

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

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

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない
発煙・発火・火災の原因になります

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

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

ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのっとりしない
ドアが外れたりガタつき、電波もれや熱もれによるけが・傷害・やけどの原因になります

空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→P.14)

- 加熱室内に何も入れない
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)

警告

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

注意

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

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

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

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

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

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

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

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

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

安全上のご注意 (つづき)

レンジ加熱を使うときは (オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)

警告

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



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



禁止 少量の食品(100g未満)を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときはそばを離れない
加熱し過ぎになり、食品から発煙・発火するおそれがあります

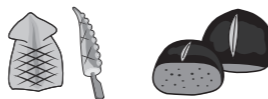
禁止 食品を加熱し過ぎない
発火・やけど・けがの原因になります
●少量の食品(100g未満)は手動調理レンジ500W以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱します
●手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がりに具合を見ながら加熱する

一般指示 卵は溶きほぐしてから加熱する



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

一般指示 殻や皮のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります



注意

禁止 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

禁止 金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ドアガラス破損の原因になります

●付属品の黒皿

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

一般指示 乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
やけどの原因になります

一般指示 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
やけど・けがの原因になります

一般指示 ラップなどのおおいは、加熱後ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

警告

禁止 飲み物などを加熱し過ぎない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそれがあります
●飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
●とろみのある物(カレー・シチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
加熱し過ぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください

一般指示 飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

一般指示 加熱前によくかき混ぜる
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



禁止 1 おかず・ごはん で飲み物や汁物などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそれがあります

一般指示 加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

●牛乳、お茶、コーヒー、水は
2 飲み物・牛乳(杯数) で加熱する
●お酒は 3 酒かん(本数) で加熱する
●みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する
加熱後に追加で加熱するときは、手動調理レンジ500W以下で様子を見ながら加熱してください

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

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



お手入れするときは

警告

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

一般指示 本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いやけどの原因になります

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

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

異常・故障時は

警告

一般指示 直ちに(とん)を押して使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

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

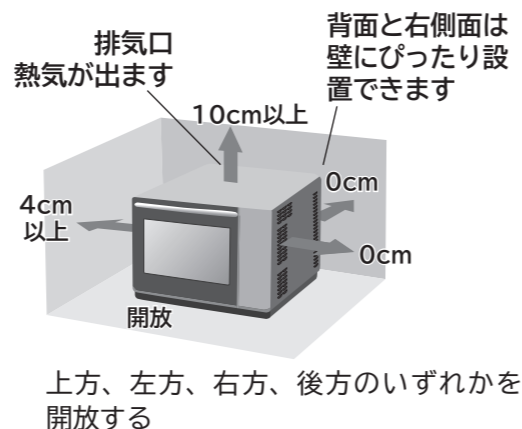
初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.12~17)に従って、確実に確認と準備をしてください。

据え付けの確認

安全上のご注意(→P. 7)をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合がありますので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください
 - 上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。
 - 背面と右側面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります
壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
 - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください
- 吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください
- 本体を、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください
雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなるなどの原因になります。



転倒防止金具セット(別売品)

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

2017年9月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,000円(税別)
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円(税別)

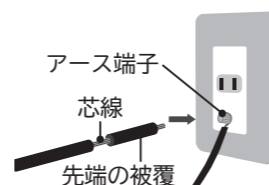
お願い

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

アース線を取り付ける

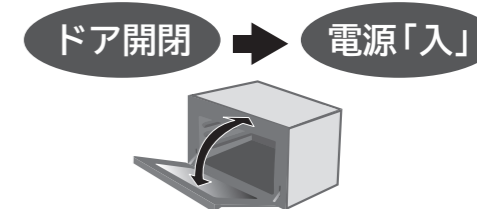
アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所ではD種接地工事をする。(→P. 8)
お買い上げの販売店にご相談ください。



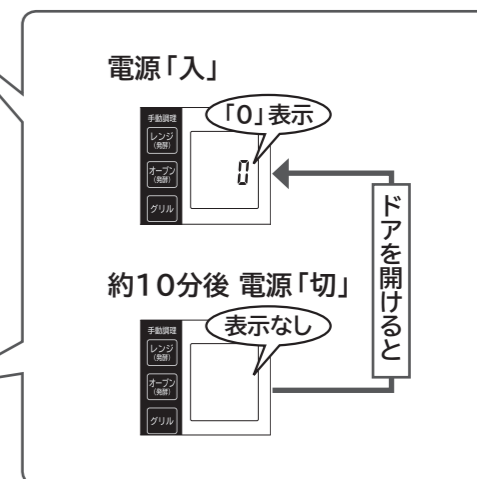
電源を入れる

- 1 電源プラグをコンセントに差し込む
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
- 2 ドアを開閉する
電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示します。
ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。



待機時消費電力オフ機能

- 電源「入」のまま放置すると、約10分後には表示がすべて消え、自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。



液晶表示部に「M」と表示されている場合は(→P.53)

終了音(報知音)を変更する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音と電子音、無音から選択します。

- 準備** ドアを開閉する
表示部に「0」を表示させる。

- 1 **▼を3秒以上押す**
報知音は、「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。
→メロディー音(メロディーが鳴る)▶電子音(「ピピピピッ」と3回鳴る)▶無音(「ピッ」と鳴る)→
「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も「無音」になります。

初めて使うときの確認と準備(つづき)

空焼き(脱臭)をする

脱臭

加熱室壁面には、さびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、空焼き(脱臭)を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

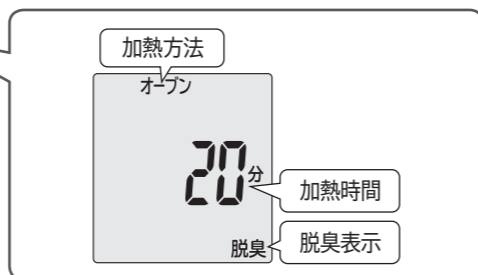
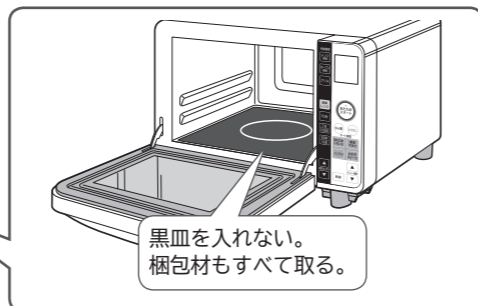
1 **脱臭** を押して **脱臭** を選ぶ

2 **あたためスタート** を押してスタートする

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

終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。

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



注意

接触禁止 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れないやけど・けが・火災の原因になります

禁止 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない

一般指示 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す

一般指示 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

上手に使いこなすコツ

次のページは「メニュー選択からお手入れのコツ」

加熱前に確認する

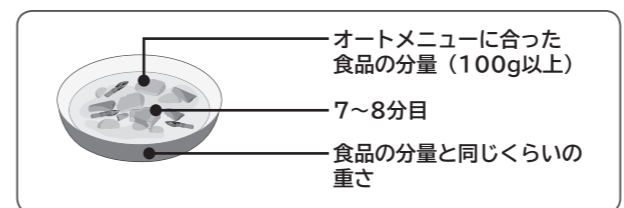
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■食品の分量

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

■容器の重さと大きさ

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



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

食品は中央に置く

テーブルプレート、黒皿の端や隅に置くとうまく仕上がりにません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

ふた(内ふたを含む)を外す

■容器にふたをして加熱すると、うまく仕上がりにません。

ふた付きの容器などで、ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱(→P.37~40))で様子を見ながら加熱します。

■はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.23、25)

●皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。(→P.40)

●とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

肉や魚の解凍は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、陶磁器や耐熱皿などは使わない。

●肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上のにのせます。

●冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚を解凍する。

●ラップなどのおおいはしない。

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 **レンジ** **500W** (→P.37~40) で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ** **500W** または **レンジ** **600W** の時間を目安にして、若干長めに加熱します。「市販の冷凍食品のあたためかた」(→P.40)

初めて使うときの確認と準備 (つづき)

上手に使いこなすコツ (つづき)

メニューを選択して調理する

食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート/手動	使いかた
あたため	オート ワンタッチ (1 おかず・ごはん) でお総菜・ごはんをあたためる	(→P.22、23)
	「食品別にあたためメニュー を選ぶ」(→P.21)に記載の食 品をあたためる	(→P.22~33)
	手動 レンジ (完結) レンジの出力や加熱時間を選 択してあたためる	(→P.37~41)
調理する	オート レシピ集 (→P.56~98) に記 載のレシピを調理する	(→P.34~36)
	手動 レンジ (完結) オーブン (完結) グリル	市販の料理ブックのレシピを 調理する (→P.37~46)

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各レシピに記載のイラストで確認します。

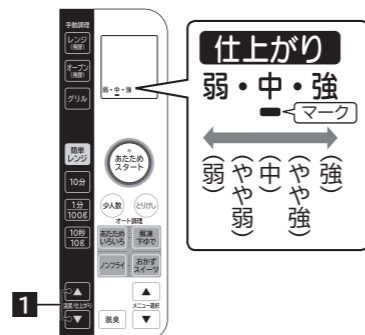


「付属品イラストの見かた」(→P.20)
「手動調理で使う付属品」(→P.20)

オート調理の仕上がりをお好みに近づける (仕上がり調節)

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

例：2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.26)の場合



1 ▲ を押しマークをお好みの位置に合わせる

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

- ワンタッチで1 おかず・ごはん (→P.22、23) をスタートしたときは▲ を押した後に仕上がり調節を設定します。

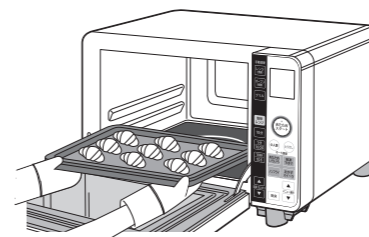
調理中のドア開閉は短時間にする

- すぐに▲ を押し加熱を再開する。
ドアを開けると加熱を中断します。
中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりにません。
- 仕上がりの確認はドア越しにする。

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり(焼き色)がかわることがあります。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気を付けます。
- オーブン加熱やグリル加熱後は本体や黒皿が熱くなっています。
黒皿を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

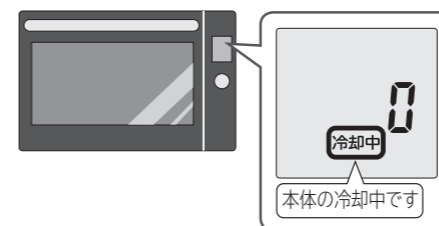


加熱が足りないときは手動調理で加熱を追加する

オート調理や手動調理で加熱後にもう少し熱くしたい、焼きたいときは、手動調理で様子を見ながら追加加熱します。
「手動調理」の使いかた(→P.37~46)

電源プラグを抜かない

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



- 約10分放置すると自動的に本体の電源が切れます。
ドアを開けると電源が入ります。

お手入れのコツ

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

加熱室の汚れをとる

加熱室が冷めてから、加熱室の汚れを拭きとります。

加熱室の臭いをとる

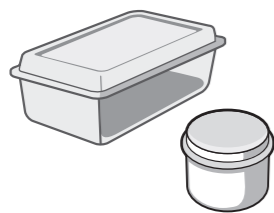
加熱室の臭いが気になるときは、臭いの原因を焼き切って脱臭します。
「空焼き(脱臭)をする」(→P.14)

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

プラスチック・シリコン容器

耐熱性のある
プラスチック容器
・シリコン容器
ポリプロピレン製など

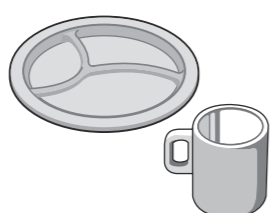


○

耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。

加熱中に蒸気を吹き出す容器を使用した場合に、蒸気に混じって吹き付けられた食品が固着して、加熱室の塗装が傷む場合があります。調理後は、すぐにふき取ってください。

その他の
プラスチック容器



×

耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。

ただし、**7 解凍(グラム)**
8 刺身の解凍(グラム)のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。

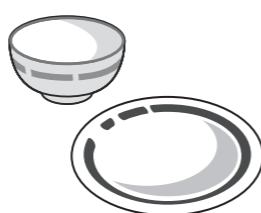
陶器・磁器

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、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。

使用上のご注意

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品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。

ガラス容器

耐熱性のある
ガラス容器



○

ただし、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
クリスタルガラス
カットグラスなど



×

その他

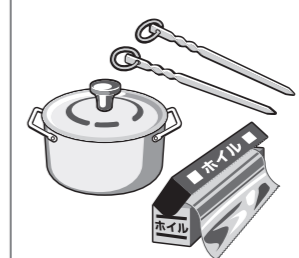
ラップ類



○

耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。

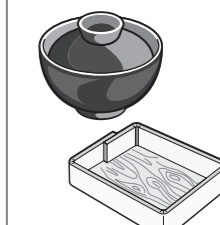
金属、ホーローの鍋、
ふた・金属容器・
金ぐし・
アルミホイルなど



×

電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、加熱室壁面、ドアガラスに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。

竹・木・籐・紙・
ニス塗り・漆塗り
容器など



×

焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。ただし、竹ぐし、楊枝、紙はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。

レンジ

オーブン・グリル

×

ただし、「オーブン、グリル使用可」の表示のある物は容器に記載の耐熱温度以下で使えます。

×

○

×

○

ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。

×

×

ただし、発酵では使えます。

○

ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。

×

ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

加熱のしくみ

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

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

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

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

オーブン

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

グリル

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

スチーム 加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらオーブンと組み合わせ食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとり柔らかく仕上がります。

手動調理で設定できる単位時間

レンジ

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

オーブン

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~90分	1分

グリル

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~40分	1分

レンジ発酵

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~90分	1分

オーブン発酵

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~90分	1分

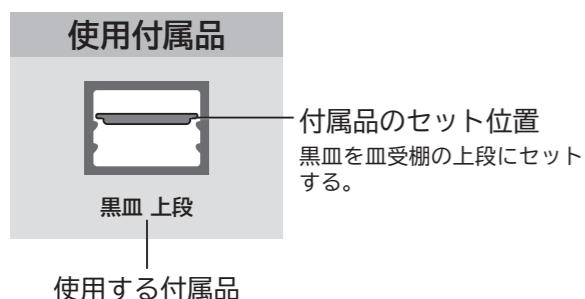
付属品の使いかた

付属品イラストの見かた

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

使う付属品の例

黒皿を使用する場合



手動調理で使う付属品

手動調理の加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)	
	黒皿	※1
レンジ	×	使えません 使えません
レンジ発酵	○	使えます
オーブン	○	使えます
オーブン発酵	○	使えます
グリル	○	使えます

※1 黒皿は本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、下段に正しくセットしてお使いください。

食品別にあたためメニューを選ぶ

食品の種類に合わせた10種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。

- 分量が100g未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で調理をしてください。
- 手動調理で調理をするときは、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.47,48)を参照し、様子を見ながら加熱します。

お総菜 (常温・冷蔵・冷凍保存)

常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる
→ 1 おかず・ごはん (→P.22, 23)

冷凍保存したお総菜をあたためる
→ 4 解凍あたため (→P.24, 25)

ごはん (常温・冷蔵・冷凍保存)

常温・冷蔵保存したごはんをあたためる
→ 1 おかず・ごはん (→P.22, 23)

冷凍保存したご飯をあたためる
→ 4 解凍あたため (→P.24, 25)

コンビニ弁当

コンビニ弁当をあたためる
→ 5 コンビニ弁当 (→P.28)

天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる
→ 6 揚げ物のあたため (→P.29)

飲み物

牛乳をあたためる
→ 2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.26, 27)

お茶をあたためる
→ 2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.26, 27)

コーヒー・水をあたためる
→ 2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.26, 27)

お酒をあたためる
→ 3 酒かん(本数) (→P.26, 27)

解凍

肉の解凍
→ 7 解凍(グラム) (→P.30, 31)

刺身の解凍
→ 8 刺身の解凍(グラム) (→P.30, 31)

下ゆで

野菜の下ゆで
→ 9 下ゆで葉果菜(グラム) (→P.32, 33)
→ 10 下ゆで根菜(グラム) (→P.32, 33)

オート調理であたためられない食品

次の食品は手動調理(レンジ 500W) (→P.37~40)で様子を見ながらあたためるオート調理では加熱しすぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

- 分量が100g未満の食品
 - 市販のおにぎり
 - 市販の調理済み食品
 - まんじゅう
 - パン類
 - 冷凍野菜
- 袋やプラスチック容器から別の容器に移しかえます

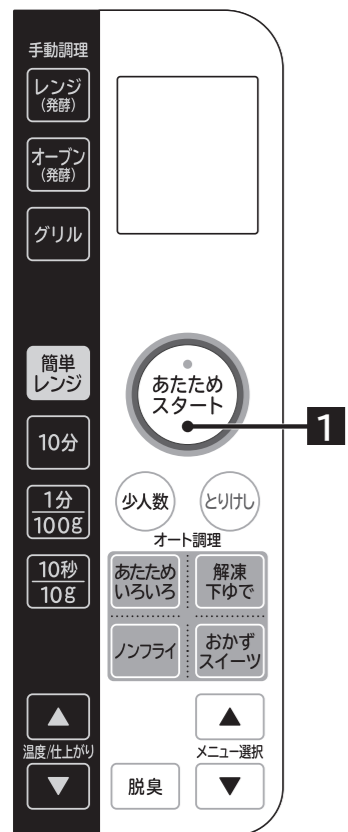
あたためる(オート調理)

お総菜・ごはんのあたため

1 おかず・ごはん

常温・冷蔵保存した食品をあたためます。

- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「2 飲み物・牛乳(杯数)」であたためます。(→P.26,27)
- 冷凍保存(ホームフリージング)したお総菜、冷凍ごはんのあたためは「4 解凍あたため」(→P.24, 25)
- 市販の冷凍食品は手動調理(レンジ加熱)であたためてください。(→P.37~40)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート**を押してスタートする

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

仕上がり調節するときは、**あたためスタート**を押してから約10秒以内に設定する

あたためスタートを押してマークをお好みの位置に合わせる

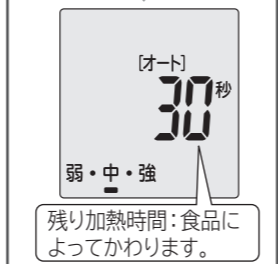
- 仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。

- あたためスタート**を3秒以上押しすと「ピッ」と鳴り、調節を記憶できます。

仕上がり
弱・中・強



使用付属品
黒皿は使いません



2 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)

お願い

- 液晶表示部に「0」が表示されているときに**あたためスタート**を押して「1 おかず・ごはん」の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に**あたためスタート**を押してください。
- 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから**あたためスタート**を押してください。(→P.13)

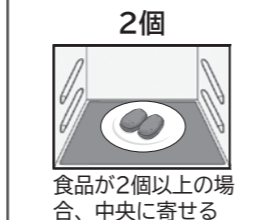
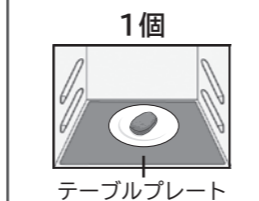
お知らせ

あたためいろいろを押して「あたためいろいろ」のメニュー番号「1」を選んだ後、**あたためスタート**を押してもスタートできます。仕上がり調節をするときは、スタートする前に設定します。(→P.16)

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

食品を端に置いたり、少量の食品をオート調理で加熱したりすると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。



保存した食品をあたためる(容器あり)		ラップの有無の「×」はラップをしないことを示す	
メニュー名および調理のコツ	ラップの有無	メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
ごはん物 ごはん・チャーハン 加熱後、かき混ぜる。 仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる	×	煮物 野菜の煮物・おでん (たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	×
めん類 スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	×	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、ラップをする。	
焼き物 焼き魚 飛び散ることがあるのでラップをする。		蒸し物 シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。	×
揚げ物 ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。	×	とろみのある物 カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、ラップをする。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)(→P.37~40)で様子を見ながらあたためる。 陶磁器や耐熱容器を使う。 (→P.18,19)	
揚げ物 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	×	揚げ物 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。量が少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでラップをする。	×
いため物 野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール 容器に入れる。野菜いため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。	×		

お総菜・ごはんの上手なあたためかた

1 おかず・ごはん

- 1回にあたためられる分量は100~600gです。
- 容器の重さは食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。
- 容器は食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。

- ラップなどのおおいは上表の指示を参照します。「×」の食品でラップなどのおおいをすると、加熱し過ぎるおそれがあります。
- 食品の温度の目安は常温は約20℃、冷蔵は0~10℃です。

使いかた


使いかた

あたためる (オート調理)

冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため 4 解凍あたため

冷凍保存 (ホームフリージング) したお総菜、冷凍ごはんをあたためます。

使用付属品



黒皿は使いません

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためいろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 **メニュー番号** を押してメニュー番号「4」を選ぶ

- **あたためいろいろ** または **メニュー番号** を押すごとに
 - 1 おかず・ごはん ▶
 - 2 飲み物・牛乳 (杯数) 1杯 ▶ 2杯・・・▶
 - 4 解凍あたため ▶・・・の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは (→P.16)

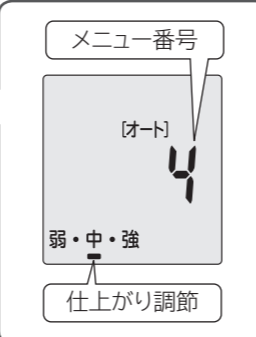
3 **あたためスタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.49)

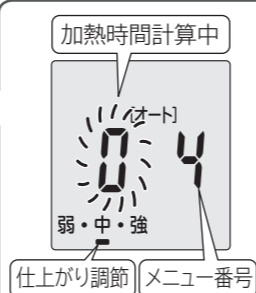
使用付属品

黒皿は使いません


例: 4 解凍あたための場合



加熱時間計算中

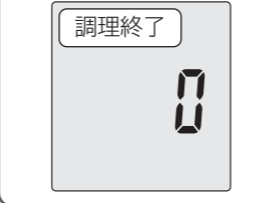


仕上がり調節



残り加熱時間: 食品によってかわります。

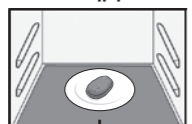
調理終了



食品の置きかた
テーブルプレートの中央に置く


食品を端に置いたり、少量の食品をオート調理で加熱したりすると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

1個


















テーブルプレート

2個



食品が2個以上の場合、中央に寄せる

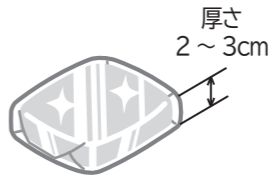
冷凍保存した食品を解凍してあたためる (容器あり)		ラップの有無の「×」はラップをしないことを示す	
メニュー名および調理のコツ	ラップの有無	メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
ごはん物  	 	いため物  <p>冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
		蒸し物  <p>冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。</p>	
めん類  <p>冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>		とろみのある物 	
焼き物  <p>冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。</p>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

冷凍保存したお総菜・ごはんの上手なあたためかた 4 解凍あたため

- 1回にあたためられる量は
100g～600gです。100g未満の食品は手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながらあたためます。(→P.37～40)
- 食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください
食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上り調節を **やや強** に合わせます。
- 容器は
食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。
- 冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です

上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

- 材料は新鮮な物を
- 冷凍する分量と形は
200～300gに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。
- ラップなどでぴったり密封をします
- ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分 (150g) ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く (厚さ2～3cm) 平らにして冷凍します。
丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。
- 野菜は
かためにゆで、水けをよく切って100～200gずつラップなどで包み、冷凍します。



使いかた

使いかた

あたためる (オート調理)

飲み物のあたため

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

- 牛乳、豆乳は「2 飲み物・牛乳(杯数)」、お酒は「3 酒かん(本数)」であたためます。
- 「2 飲み物・牛乳(杯数)」は数量(1~4杯)、「3 酒かん(本数)」は数量(1~4本)を選びます。

使用付属品

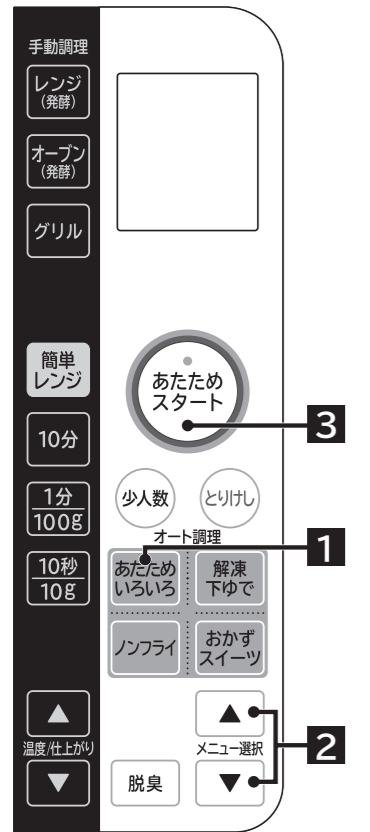


黒皿は使いません

食品の置きかた
(テーブルプレート
の中央に置く)



例:「2 飲み物・牛乳(杯数)」を「2杯」の場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

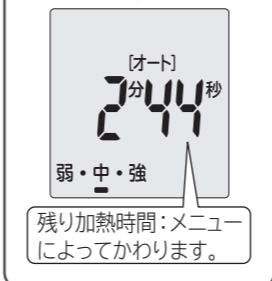
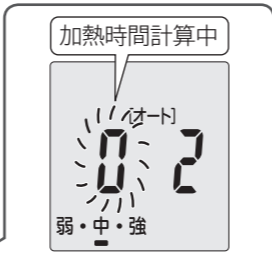
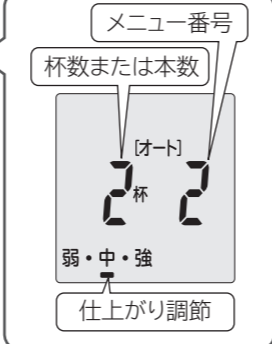
1 **あたため** を押し、「あたためいろいろ」を選ぶ

2 **メニュー番号** を押し、「2 飲み物・牛乳(杯数)」はメニュー番号「2 (1~4杯)」、「3 酒かん(本数)」はメニュー番号「3 (1~4本)」を選ぶ

- **メニュー番号** または **あたため** を押しごとに
「1 おかず・ごはん」▶
「2 飲み物・牛乳(杯数)」1杯▶2杯▶3杯▶
4杯▶「3 酒かん(本数)」1本▶2本▶
3本▶4本▶...の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.16)

3 **あたため** を押しスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)



警告

飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない

加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

手動調理(レンジ加熱)(→P.37~40)で様子を見ながら加熱します

飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳(杯数)

- 「2 飲み物・牛乳(杯数)」であたためられる飲み物は冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。
- 1回にあたためられる分量(1~4杯分)は牛乳、お茶、コーヒー、水は150~800mLです。
- 加熱前によくかき混ぜます
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います
- 150mL未満の少量であたためるときはオート調理で加熱すると加熱し過ぎになります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.37~40)

容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。



テーブルプレートの中央に置きます

2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

- 「1 おかず・ごはん」では熱くなり過ぎます
食品に合ったオートメニューであたためてください。
- 仕上がりかぎるかたときは
レンジ500W(→P.37~40)で、様子を見ながら加熱します。

お酒の上手なあたためかた

3 酒かん(本数)

- 1回にあたためられる分量(1~4本分)はお酒は130~720mLです。
- 加熱前によくかき混ぜます
- テーブルプレートの中央に置きます
2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。
- 130mL未満の少量であたためるときはオート調理で加熱すると加熱し過ぎになります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.37~40)

容器の種類と入れかたは

- 容器はコップまたは徳利を使います。
- コップであたためる場合は、7~8分目まで入れます。
- 徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。

- 「1 おかず・ごはん」では熱くなり過ぎます
食品に合ったオートメニューであたためてください。
- 仕上がりかぎるかたときは
レンジ600W(→P.37~40)で、様子を見ながら加熱します。

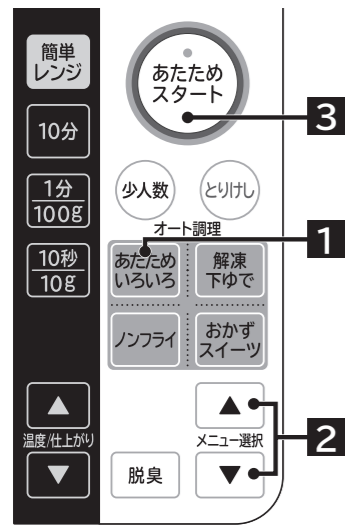
使いかた

あたためる (オート調理)

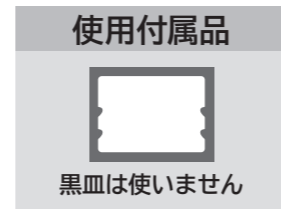
コンビニ弁当のあたため

5 コンビニ弁当

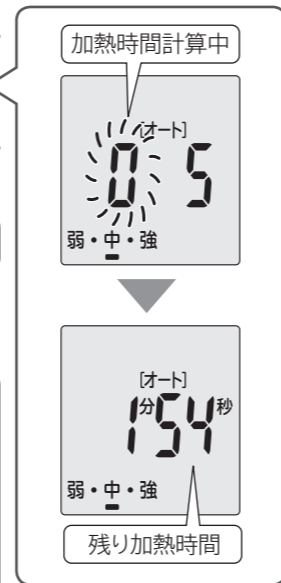
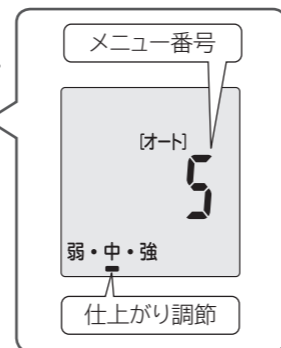
あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。



- お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。
- 準備** コンビニ弁当を入れ、ドアを閉める
- 1 **あたためいろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ
 - 2 **メニュー番号** を押してメニュー番号「5」を選ぶ
 - **メニュー番号** または **あたためいろいろ** を押すごとに
 - 1 おかず・ごはん ▶
 - 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯・・・▶
 - 5 コンビニ弁当 ▶・・・の順に選べます。
 - 仕上がり調節を設定するときは(→P.16)
 - 3 **あたためスタート** を押してスタートする
 - 4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)



例: [5 コンビニ弁当] の場合



警告

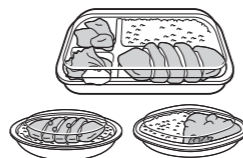
ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない(加熱する前に取り除きます)

禁止

コンビニ弁当の上手なあたためかた

5 コンビニ弁当

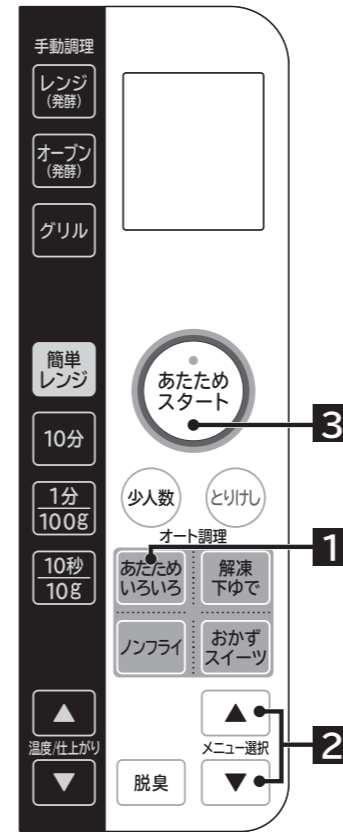
- 1回にあたためられる分量は
1個(1人分)です。冷蔵室から出した物は仕上がり調節 **やや強** または **強** に合わせます。
- 加熱時間の目安は
弁当1個(約450g)で約2分です。
- あたためられる弁当の種類は
 - 「幕の内弁当」のように、ごはんとおかずが分かれて入っている弁当
 - 「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている弁当
 - 「カツ丼」や「カレーライス」、「チャーハン」、「スパゲッティ」などの丼物
- あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合
あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。
- 以下の弁当は [5 コンビニ弁当] ではあたためられません
 - 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホットキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
 - 弁当屋さんの持ち帰り弁当
使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため
 - 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり
から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理 [レンジ] [500W] で様子を見ながらあたためます。(→P.37~40,48)



揚げ物のあたため

6 揚げ物のあたため

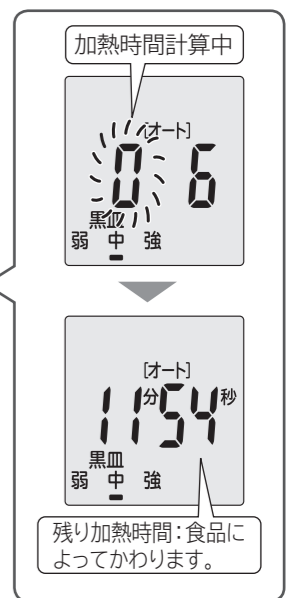
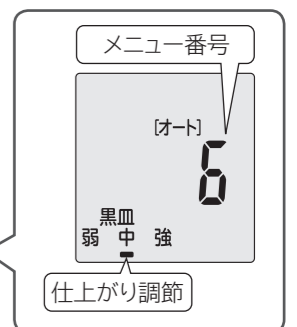
● [6 揚げ物のあたため] は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣をサクッとあたためます。



- お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。
- 準備** 食品を中央にのせた黒皿を上段に入れてドアを閉める
- 1 **あたためいろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ
 - 2 **メニュー番号** を押してメニュー番号「6」を選ぶ
 - **メニュー番号** または **あたためいろいろ** を押すごとに
 - 1 おかず・ごはん ▶
 - 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯・・・▶
 - 6 揚げ物のあたため の順に選べます。
 - 仕上がり調節を設定するときは(→P.16)
 - 3 **あたためスタート** を押してスタートする
 - 4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)



例: [6 揚げ物のあたため] の場合



揚げ物の上手なあたためかた

6 揚げ物のあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
- 1回にあたためられる揚げ物の分量は
100~500gまでです。
- 冷凍の揚げ物はうまくあたたまりません
[4 解凍あたため] (→P.24, 25) を使ってください。
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか黒皿に並べて上段にセットし、**オープン** [予熱無] [180℃] (→P.44) で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

使いかた

使いかた

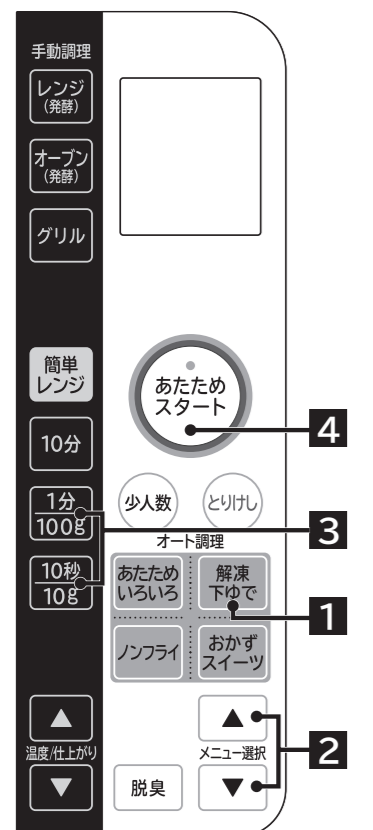
下ごしらえする (オート調理)

肉や魚の解凍

7 解凍(グラム) 8 刺身の解凍(グラム)

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
- 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

解凍(下ゆで)を押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2

メニュー番号を押して、用途に合わせて「7 解凍(グラム)」はメニュー番号「7」、
「8 刺身の解凍(グラム)」はメニュー番号「8」を選ぶ

3

1分/100g、10秒/10gを押して重量(グラム)を選ぶ
●初期設定は「100g」です。
●仕上がり調節を設定するときは(→P.16)

4

あたためスタートを押してスタートする

5

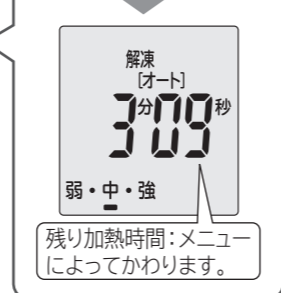
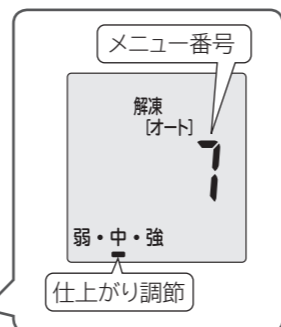
終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)

使用付属品



黒皿は使いません

例: 7 解凍(グラム) 100gの場合



残り加熱時間:メニューによってかわります。

上手な解凍のしかた

- 1回に解凍できる分量は、100～600gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。
- 発泡スチロール製のトレーにのせた物はラップなどの包装を外し、トレーにのせたままテーブルプレートの中央に置きます
●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。
●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
- 冷凍室から取り出して、すぐに加熱します
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
加熱室が熱いと表示部に「[05]」を表示して加熱できません。オープン・グリル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。熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します
- 形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します

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



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

次の場合は手動調理(レンジ加熱)(→P.38~40)で途中様子を見ながら解凍します

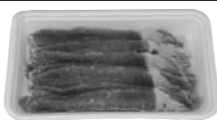

調理済み冷凍食品や冷凍野菜
レンジ200Wで加熱する。
解凍の目安は200gで4～5分です。

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

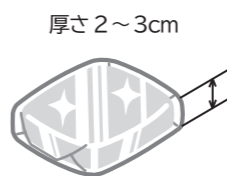


溶けかけている食品
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。

解凍後の用途に合わせてオート調理を使い分けます

解凍後の用途	オート調理	解凍後は
肉や魚を解凍後、調理する	7 解凍(グラム) ひき肉やかたまり肉は「やや強」で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしなませます。 
刺身を解凍後、生で食べる	8 刺身の解凍(グラム)	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を
- 冷凍する分量と形は
200～300gに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

- ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。
- 薄くて細長い形状の肉は
煮えてしまうことがあるので、折りたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。
- ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。
- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます
- 魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

使いかた

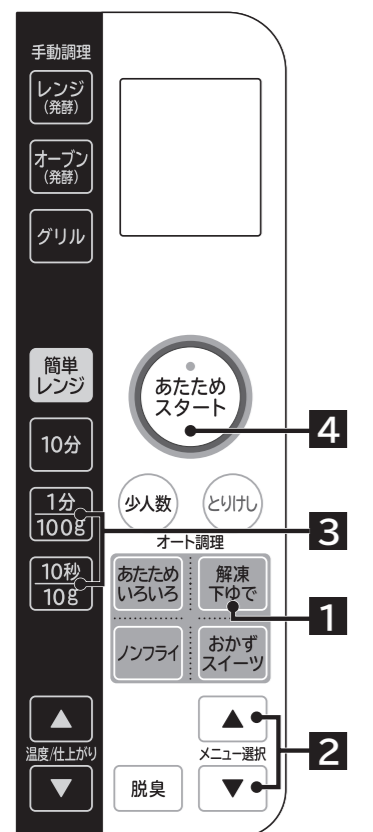
使いかた

下ごしらえする (オート調理)

野菜の下ゆで

9 下ゆで葉・果菜(グラム) 10 下ゆで根菜(グラム)

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

使用付属品



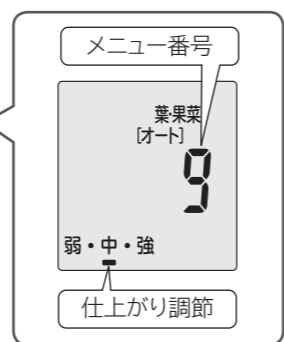
1

解凍下ゆでを押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

例：9 下ゆで葉・果菜(グラム) 100gの場合

2

メニュー番号を押して、野菜の種類に合わせて9 下ゆで葉・果菜(グラム)はメニュー番号「9」、10 下ゆで根菜(グラム)はメニュー番号「10」を選ぶ



- または 解凍下ゆでを押すごとに
7 解凍(グラム) ▶ 8 刺身の解凍(グラム) ▶
9 下ゆで葉・果菜(グラム) ▶
10 下ゆで根菜(グラム) の順に選べます。
- 約2秒後にグラム表示に切りかわります。

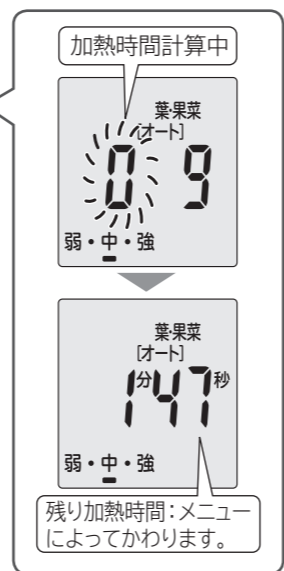


3

1分100g / 10秒10g を押し重量(グラム)を選ぶ
●初期設定は「100g」です。
●仕上がり調節を設定するときは(→P.16)

4

あたためスタートを押してスタートする



5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)

注意

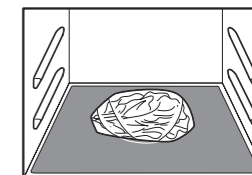
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない
禁止 火災の原因になります
レンジ 500W (→P.37~40) で様子を見ながら加熱します

キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
禁止 火災の原因になります

上手な野菜のゆでかた

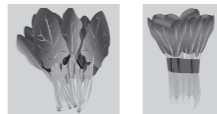
9 下ゆで葉・果菜(グラム) 10 下ゆで根菜(グラム)

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します



■加熱できる分量は9 下ゆで葉・果菜(グラム)は100~300g、10 下ゆで根菜(グラム)は100~600gです

葉菜



9 下ゆで葉・果菜(グラム)

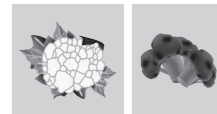
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



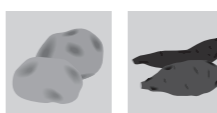
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

根菜

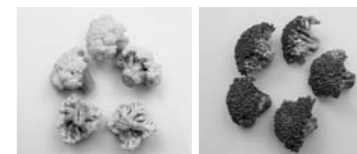


10 下ゆで根菜(グラム)

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十字の切り目を入れ、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえ、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

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



■ラップでの包みかた

- ほうれん草などの葉菜
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ブロッコリーなどの果菜、花菜
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。
- じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3~5分ほどそのままおきます。
- アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。



■仕上がり調節は

- さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節 [弱] に合わせます。
- にんじん、さつまいも
仕上がり調節 [弱] に合わせます。太い場合は仕上がり調節 [中] に合わせます。
- かぼちゃ
仕上がり調節 [強] に合わせます。
- アスパラガス
仕上がり調節 [やや強] に合わせます。

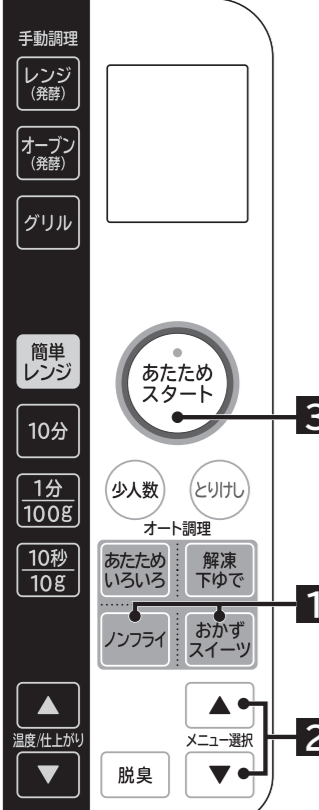
調理する (オート調理)

予熱をしないメニュー

- レシピ集(→P.56~98)に記載の予熱をしないオートメニューの使いかたです。
- 予熱をしないオートメニューは「11 鶏のから揚げ」～「39 簡単パン」の29オートメニューと応用メニューです。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
例：20 鶏のハーブ焼きの場合



- 1 **ノンフライ** または **おかずスイーツ** を押してメニューの種類を選ぶ
- 2 **メニュー** を押してメニュー番号を選ぶ
 - **メニュー** または **ノンフライ**、**おかずスイーツ** を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
 - 対象のオートメニュー番号と順番は「操作パネル」を参照。(→P.5)
 - 仕上がり調節を設定するときは(→P.16)
- 3 **あたためスタート** を押してスタートする
- 4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
 - 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)
 - 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱する。(→P.14)

注意

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

お願い

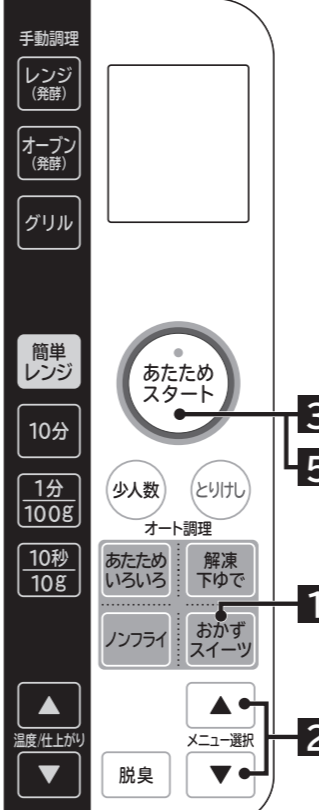
調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。電源プラグを抜かないでください。

予熱をするメニュー

- 予熱をするオートメニューは「40 ピザ(パン生地)」(→P.94)と応用メニューのシーフードピザです。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を用意する
手順3の予熱が終わったら加熱室に入れます
例：40 ピザ(パン生地)の場合



- 1 **おかずスイーツ** を押して「おかず・スイーツ」を選ぶ
- 2 **メニュー** を押してメニュー番号「40」を選ぶ
 - **メニュー** または **おかずスイーツ** を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
 - 仕上がり調節を設定するときは(→P.16)
- 3 **あたためスタート** を押して予熱する
 - 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています
 - 予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 **あたためスタート** を押してください。
- 4 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
- 5 **あたためスタート** を押してスタートする
- 6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
 - 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)

注意

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

お願い

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

使いかた

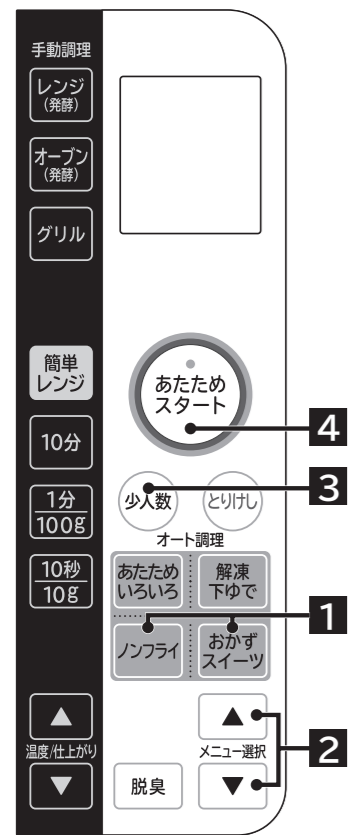
使いかた

調理する (オート調理)

「少人数」メニュー

2人分または1人分の分量で調理します。

対象メニューは「11 鶏のから揚げ」～「36 とん汁」の26オートメニューとその応用メニューです。
 応用メニューを少人数の分量で作るときは、各オートメニューのコツを参照し、仕上がり調節を合わせて加熱します。1回に作れる分量は、レシピ集の応用メニューの分量です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める

1 ノンフライ または おかずスイーツ を押してメニューの種類を選ぶ

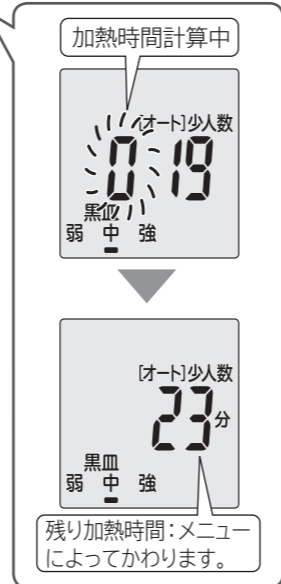
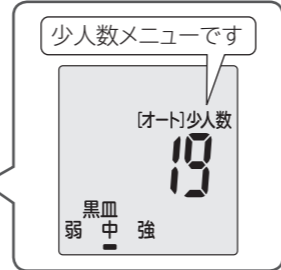
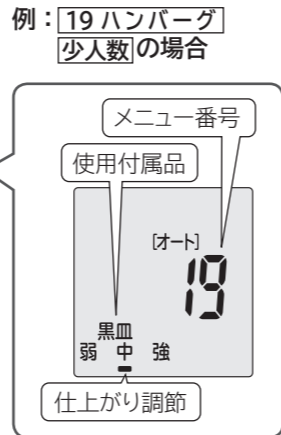
2 ▲ または ▼ を押してメニュー番号を選ぶ

- ▲ または ▼ ノンフライ、 おかずスイーツ を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 対象のオートメニュー番号と順番は「操作パネル」を参照。(→P.5)
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.16)

3 少人数 を押して「少人数」メニューを選ぶ

4 あたためスタート を押してスタートする

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)
 ●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱する。(→P.14)



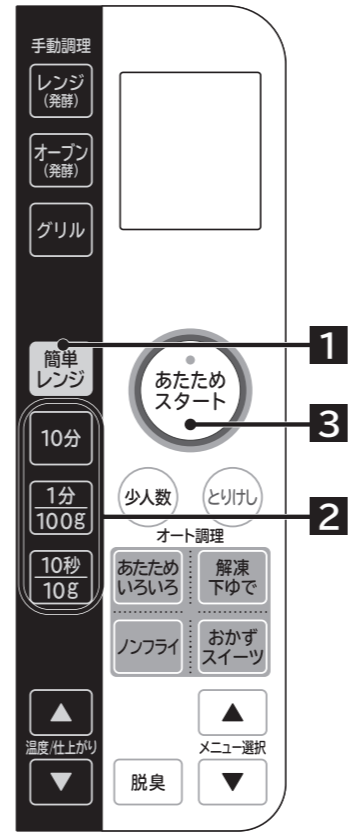
残り加熱時間：メニューによってかわります。

レンジ加熱する (手動調理)

簡単レンジ

レンジの500W 600Wが簡単に使えます。

●500W 600W以外の出力(800W 200W 100W)は「一定の出力(W)」(→P.38~40)を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

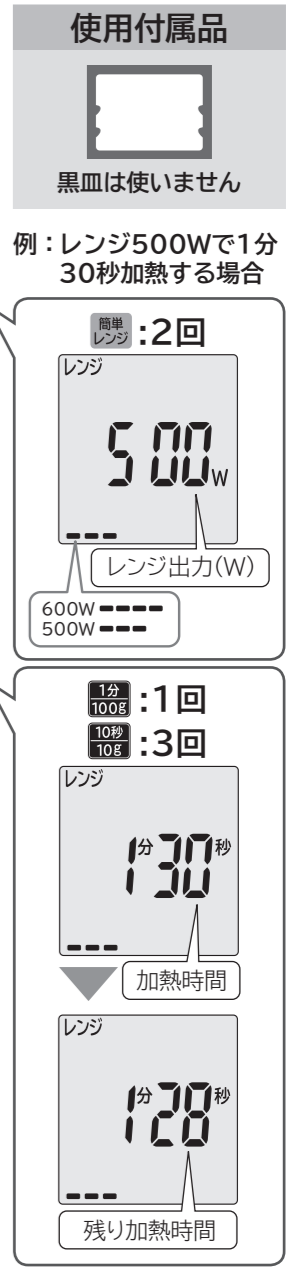
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 簡単レンジ を押して「出力(W)」を選ぶ
 ●押すごとに切りかわります。
 レンジ600W ◀▶ レンジ500W
 ●前回「簡単レンジ」で選んだ出力(W)を記憶しています。

2 10分 1分100g 10秒10g を押して「加熱時間」を選ぶ
 ●加熱時間：10秒～19分50秒(10秒単位)
 ●設定できる単位時間(→P.20)

3 あたためスタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)



警告

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

生卵 卵 目玉焼き

使用付属品
 黒血は使いません

例：レンジ500Wで1分30秒加熱する場合
 簡単レンジ：2回
 レンジ出力(W)
 600W ---
 500W ---

1分100g：1回
 10秒10g：3回
 レンジ
 加熱時間
 1:30
 レンジ
 残り加熱時間
 1:28

レンジ加熱する(手動調理)

一定の出力(W)

レンジの800W 600W 500W 200W 100Wで加熱します。

- レンジ1000Wは手動調理では設定できません。
一部のオート調理でのみ働きます。
- レンジ発酵で加熱するときは「レンジ発酵」(→P.45)を参照してください。

使用付属品



黒皿は使いません

加熱時間の決めかた

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

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

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

- 食品の分量に比例した加熱時間にします。
分量が2倍のときは時間も2倍が目安です。
- 使う容器によっても違います。
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 加熱前の食品温度によっても違います。
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)の加熱時間に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また、夏と冬では多少加熱時間が違います。
- レンジ500Wで加熱する場合の加熱時間は、約1.2倍にします。
(食品温度が常温(約20℃)のとき)

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

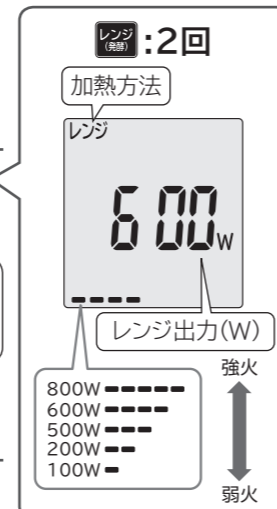
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに、乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



1

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

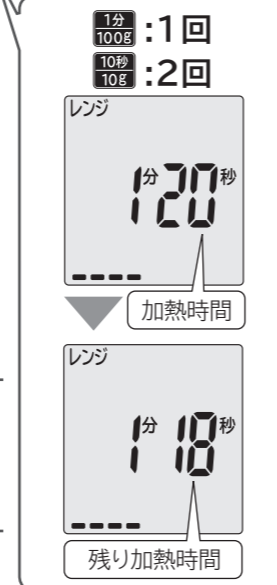
レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W▶...

2

10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

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

設定できる単位時間(→P.20)

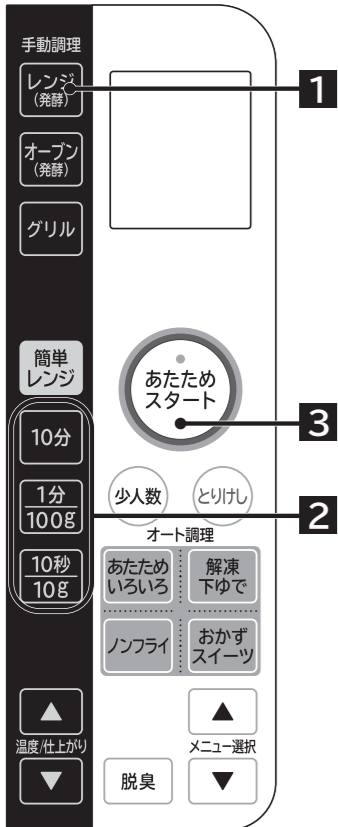


3

あたためスタートを押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)



警告

生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



黄身や目玉焼き

レンジ加熱する(手動調理)

一定の出力(W)(つづき)

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

食品の種類と調理のコツ	
皮や殻つきの物	いか、たこ、えびなど ●表面に切り目を入れる。 ●レンジ200Wで控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん ●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム	半分に切る。
ひじき	●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ200Wで控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜(大きさ約1cm角)	●水を多めにふりかける。 ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ500Wで様子を見ながら加熱する。
とろみのある物(シチュー・カレーなど)	●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。

市販の冷凍食品のあたためかた

- 食品メーカーが指示するトレーや容器に入れます。
- 本製品では、冷凍食品を加熱するときは、中央に寄せて置きます。
冷凍食品のパッケージに記載されている置きかたはテーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応している物があります。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、冷凍食品を端に置くなどすると、うまく仕上がりにません。

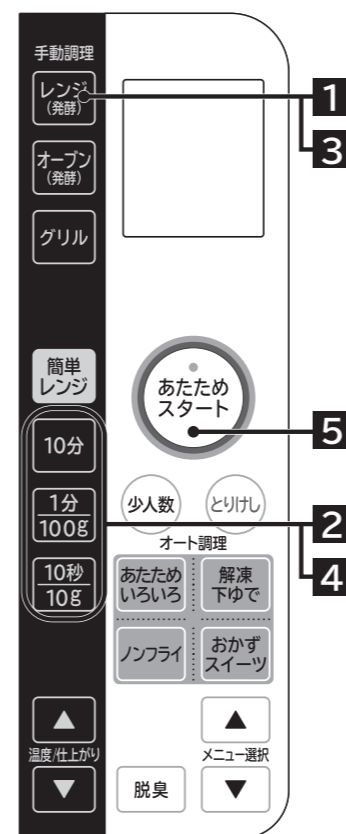
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた(中央に寄せて置きます)			
パッケージに記載の置きかた(本製品とは異なります)			

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

リレー加熱(加熱途中で強出力から低出力に下げる)

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

- スープや炊飯などに使います。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジを押し、「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

●レンジを押すごとに以下の順に表示されます。
レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶...

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません。

2 10分 1分 10秒 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

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

設定できる単位時間(→P.20)

3 レンジを押し、「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

●レンジを押すごとに以下の順に表示されます。
レンジ200W▶レンジ100W

4 10分 1分 10秒 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

●加熱時間：10秒～90分
●設定できる単位時間(→P.20)

5 あたためスタートを押してスタートする

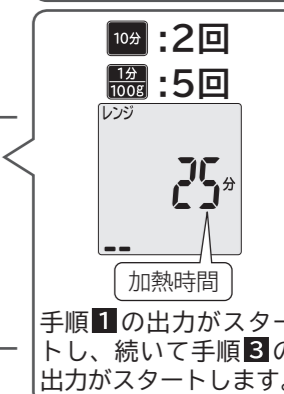
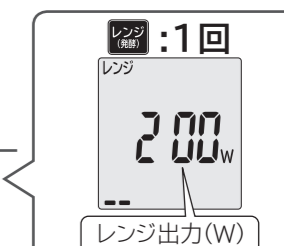
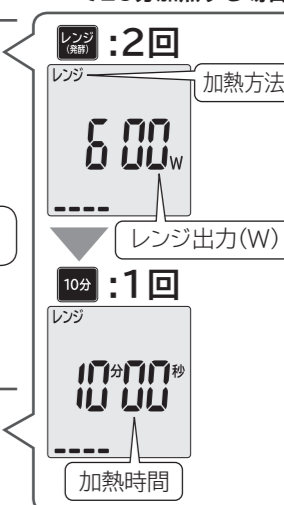
6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)

使用付属品



黒皿は使いません

例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合



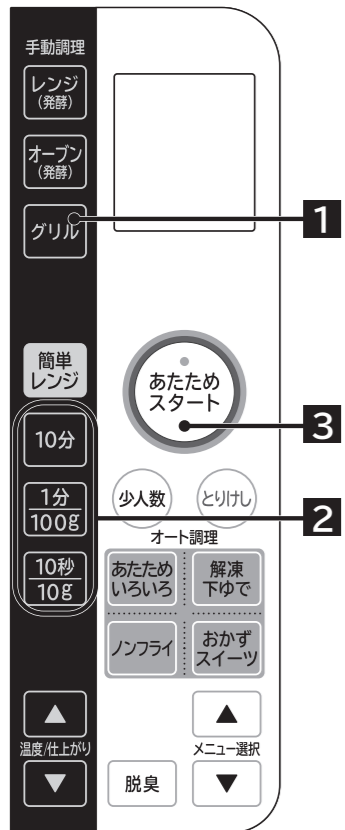
手順1の出力がスタートし、続いて手順3の出力がスタートします。

使いかた

使いかた

グリル加熱する(手動調理)

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

1 **グリル** を押して「グリル」を選ぶ

2 **10分** **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ
●加熱時間：10秒～40分
●設定できる単位時間(→P.20)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

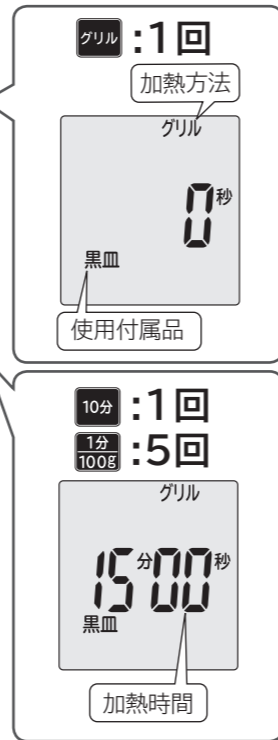
4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱する。(→P.14)

使用付属品



黒皿 上段

例：グリルで15分加熱する場合



使いかた

注意

- 黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚一般指示の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

グリルの上手な使いかた

並べかた/焼きかた	途中で裏返す ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒皿の汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルかオーブンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の3/4が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.90)
焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。

■手動の**グリル**は、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。

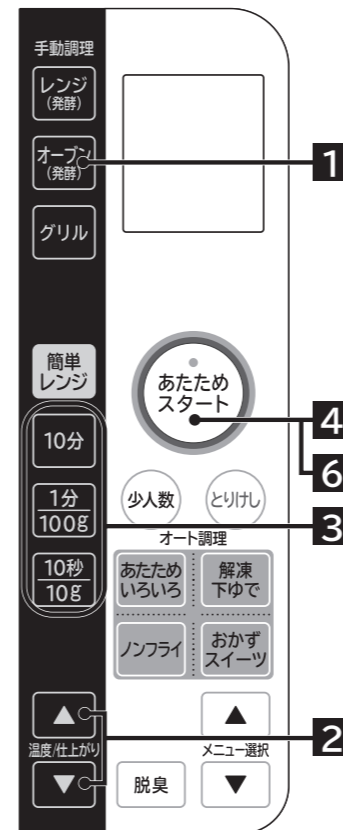
■**グリル**加熱中に **▲** を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。

- 最大加熱時間(40分)でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が1分未満の場合は加熱時間を増減できません。

オーブン加熱する(手動調理)

予熱有

先に加熱室を予熱して**オープン**で調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を用意する
手順**4**の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 **オープン** を押して「オープン予熱有(予熱点灯)」を選ぶ
●押すごとに「オープン予熱有(予熱点灯)」◀▶「オープン予熱無(予熱消灯)」が切りかわります。
●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま**2**に進みます。

2 **▲** を押して「温度」を選ぶ
●100～210℃(10℃単位)、250℃まで設定できます。
●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

3 **10分** **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ
●加熱時間：10秒～90分
●設定できる単位時間(→P.20)

4 **あたためスタート** を押して予熱する
●予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 **あたためスタート** を押してください。
●設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は30分です。予熱が終わってそのままにしておくと、10分後に庫内灯が消灯したまま選択した時間を加熱します。

5 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

6 **あたためスタート** を押してスタートする

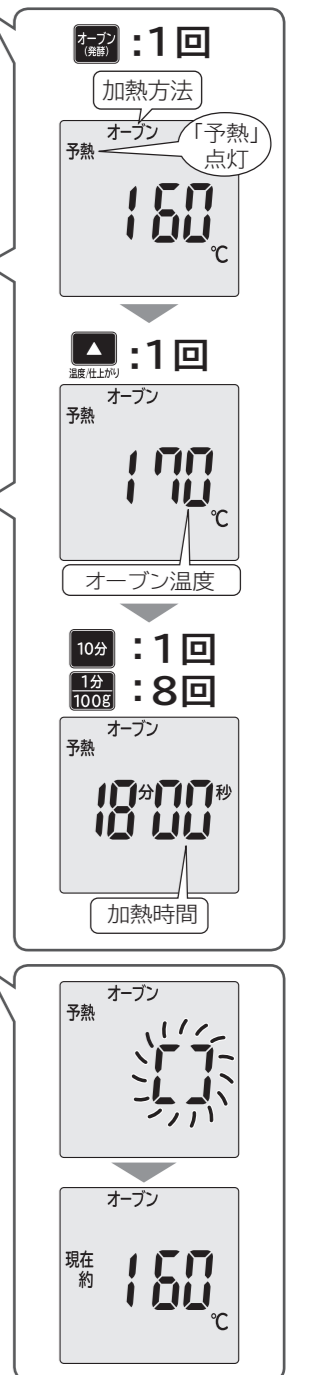
7 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱する。(→P.14)

使用付属品



黒皿 上・下段

例：オープン「予熱有」170℃で18分加熱する場合



使いかた

注意

- 黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚一般指示の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

オープンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.44)

オーブン加熱する (手動調理)

予熱無

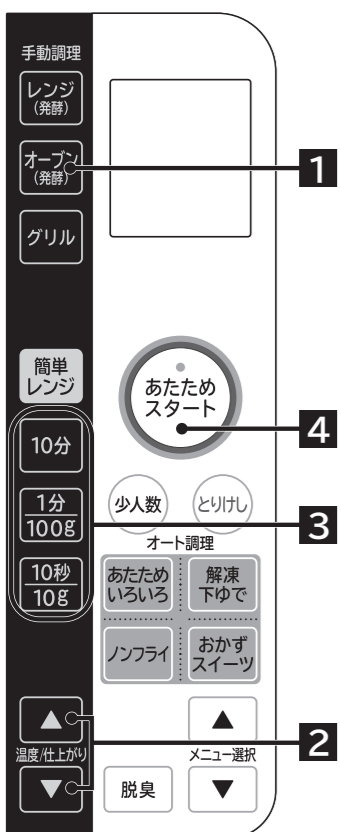
加熱室を予熱しないで「オープン」で調理します。

使用付属品



黒皿 上・下段

例：オープン「予熱無」
200℃で30分加熱する場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

1 「オープン」を2回押して「オープン予熱無 (予熱消灯)」を選ぶ

- 押すごとに「オープン予熱有 (予熱点灯)」⇄「オープン予熱無 (予熱消灯)」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま**2**に進みます。

2 ▲ を押して「温度」を選ぶ

- 100～210℃ (10℃単位)、250℃まで設定できます。
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

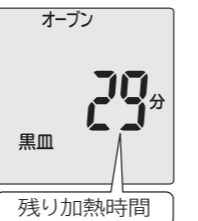
3 10分 1分 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

- 加熱時間：10秒～90分
- 設定できる単位時間(→P.20)

4 なたため スタート を押してスタートする

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)
調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱する。(→P.14)



注意

- 黒皿の取り出しは、やけどのおそれがあるので、厚一般指示の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

オープンの上手な使いかた

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

- 「オープン」加熱中に「オープン」を押すと、セットした温度が表示されます。▲ を押して温度を変えることができます。約5秒後に時間表示に戻ります。
- 「オープン」加熱中に、加熱時間を変えるときは、▲ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)でスタートした場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間が1分未満の場合は加熱時間を増減できません。

発酵する (手動調理)

レンジ発酵

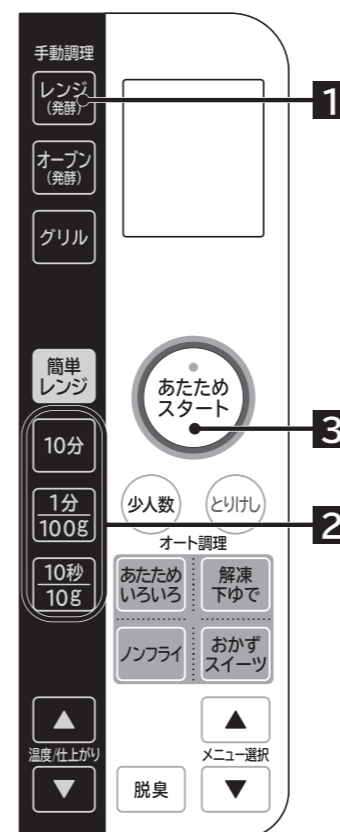
簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

使用付属品



黒皿は使いません

例：レンジ発酵で10分加熱する場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ● 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ を6回押して「レンジ発酵」を選ぶ
レンジ を押すごとに以下の順に表示されます。

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

2 10分 1分 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

- 加熱時間：10秒～90分
- 設定できる単位時間(→P.20)
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.16)

3 なたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)



注意

- 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合がありますが、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れないやけどの原因になります
- 黒皿、金属製容器を使わない
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります
黒皿を使って2次発酵する場合は「オープン発酵」で加熱してください

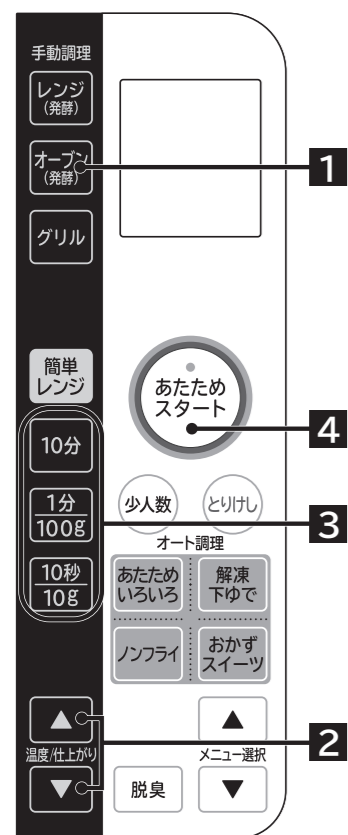
レンジ発酵のコツ

- 発酵時間と温度はメニューや一次発酵か二次発酵かによっても異なります。本書レンジ集の各メニューに従ってください。
- 市販の料理ブックやお好みの料理の発酵は「オープン発酵」で様子を見ながら行ってください。
- 発酵温度の目安は
こねあげた生地の温度が約25℃のとき、仕上がり調節設定で10分加熱したときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。
- 本書レシピ集に記載のバターロールの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は
● こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れて、そのままテーブルプレートに置いて20～30分発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません)
- 二次発酵は「レンジ発酵」ではできません。黒皿を使いますので、「オープン発酵」で行ってください。
- 簡単パン(→P.92)を参照し、ポリ袋(市販)を使ってこねることもできます。この場合は、袋のまま記載の発酵時間の少なめを目安にして発酵させます。

発酵する (手動調理)

オーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ●食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 **オープン(発酵)** を2回押して「オープン予熱無」を選ぶ
●押すごとに「オープン予熱有」◀▶「オープン予熱無」が切りかわります。
●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま**2**に進みます。

2 **温度仕上がり** を押して「発酵温度」を選ぶ
●発酵温度は30℃～45℃(5℃単位)で選べます。
●「オープン予熱有(予熱点灯)」を選んでいると「発酵」は選べません。

3 **10分** **1分** **10秒** **100g** **10g** を押して「加熱時間」を選ぶ
●加熱時間：10秒～90分
●設定できる単位時間(→P.20)

4 **あたためスタート** を押してスタートする

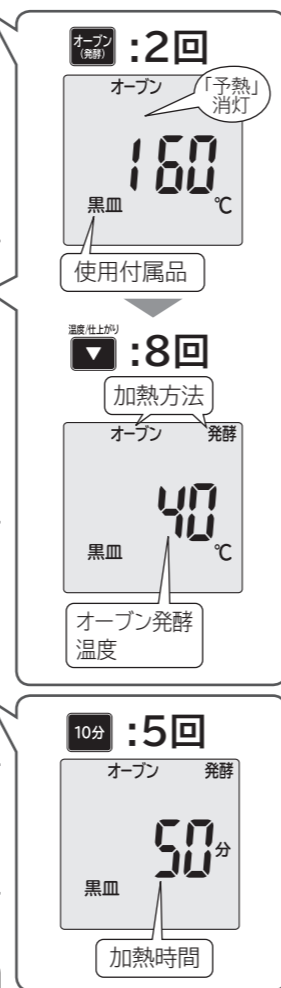
5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.49)

使用付属品



黒皿 下段

例：オープン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合



手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理

次のページは「ごはん・お総菜のあたため」「冷凍食品の解凍あたため」

野菜下ゆで

- ラップの有無の「-」は、ラップをしなくても良いことを示す。
- オート調理で調理する場合、葉菜、果・花菜は「9 下ゆで葉・果菜(グラム)」(→P.32、33)で、根菜は「10 下ゆで根菜(グラム)」で加熱します。

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

生ものの解凍

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

ゆでて冷凍した野菜の解凍

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

- 解凍は発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後、3～5分放置して自然解凍します。

冷凍食品の解凍あたため

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

- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(→P.39)参照)
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ|500W」または「レンジ|600W」の時間を目安にして、加熱します。

手動調理の加熱時間の目安(つづき)

レンジ調理(つづき)

ごはん・お総菜のあたたため

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

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	ラップ の有無
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
揚げ物	2~4個(100g)	40~50秒	-
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	ラップ の有無
蒸し物			
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-
飲み物			
牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	-
コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	-
お酒	1本(180mL)	50秒~1分	-
パン類			
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
まんじゅう	各1個(80g)	30~40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
その他			
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。

オーブン・グリル調理

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

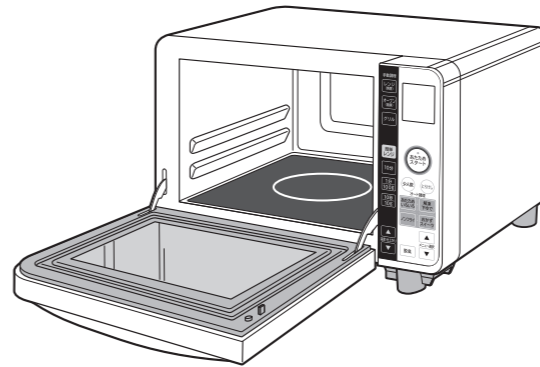
メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載 ページ
				予熱有	予熱無	
グラタン マカロニグラタン	4皿	黒皿・下段	210℃	15~21分	24~30分	64
ピザ	黒皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	94
ケーキ スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm		160℃	30~40分	36~46分	82
	直径18cm			35~45分	40~50分	
	直径21cm	36~46分		41~51分		
パン 簡単あんパン	各8個	180℃	22~27分	25~30分	92	
油で揚げないカレーパン					93	
焼き物 ハンバーグ	4個	黒皿・上段	250℃	22~28分	28~34分	58
焼き魚 塩づけ	4切れ		グリル	-	23~33分	62

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

お手入れする(水滴や汚れをとる)

本体

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



外側・ドア前面

柔らかい布でふき取ります

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

加熱室内壁・ドア内側・庫内灯

かたく絞ったぬれがきんでふきます

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- ドア内側ははめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。
- 内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- 加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

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

付属品

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

- 黒皿はお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくとも表面が白化する場合があります。

脱臭(加熱室の臭いをとる)

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。

- 窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。「空焼き(脱臭)をする」(→P.14)

注意



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



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



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



テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために食品をテーブルプレートの中央に寄せて置いてください。(→P.15)

こんなときは	確認してください／直しかた	
① うまく仕上がらない	オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	●仕上がり調節でお好みに合わせてください。 ●仕上がり調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。(→P.16)
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒血を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。(→P.48)
② ごはんのあたため	ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたまらなくなり、加熱前にごはんをかるくほぐします。
	ごはんが熱くなり過ぎる	●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ● [1]おかず・ごはん 仕上がり調節 [やや弱] で加熱してください。
	ごはんがぱさつく	● [1]おかず・ごはん 仕上がり調節 [やや弱] で、加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。
	[4]解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
	[4]解凍あたため で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。 [レンジ] 600W または [レンジ] 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

こんなときは	確認してください／直しかた	
③ 解凍	解凍不足でかたい	●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●半解凍(7～8分目解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオート調理を使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
	食品が煮えた	●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●ラップでおおっていたり、袋にいれたまま加熱していませんか。 ●皿などの上のせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
④ お総菜のあたため	食品をあたたためても熱くならない	●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節 [やや強] か [強] に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節 [中] に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニューや「仕上がり調節」を使い分けます。(→P.16、22)
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。 [レンジ] 600W または [レンジ] 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。 [レンジ] 600W または [レンジ] 500W で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を [やや強] か [強] で加熱します。(→P.23) ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	● [4]解凍あたため で加熱します。(→P.24、25) ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節 [やや強] か [強] に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。
⑤ 牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ(重量)に対して半分以下の量のときは [レンジ] 600W であたため加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●オートメニュー番号や杯数を間違えていませんか。 [1]おかず・ごはん で加熱すると熱くなり過ぎます。
	牛乳がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●オートメニュー番号や杯数を間違えていませんか。 [3]酒かん(本数) で加熱するとうまく仕上がりにません。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらない・お困りのときは

こんなときは		確認してください／直しかた	
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。[1おかず・ごはん]で加熱するとうまく仕上がらない。葉菜・果菜は[9下ゆで葉・果菜(グラム)](→P.32,33)で、根菜は[10下ゆで根菜(グラム)]で加熱してください。 	
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。 	
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。	
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。[レンジ500W]で様子を見ながら加熱してください。 	
	じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分程そのまま置いて、蒸らします。	
7 パン	トースト 焼き色がつかない	トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 [グリル](→P.42)で様子を見ながら加熱します。	
	バターロール ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。 	
	バターロール 焼き色にむらがある	生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。	
8 スイーツ	冷凍保存して何日かおいたらパサパサする	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップなどのおおいをしていますか。冷蔵庫は乾燥しているため、水分が抜けやすくなります。 ●手作りの菓子類は、時間が経つと風味が落ちます。作ったらできるだけ早めに食べきりましょう。 	
	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。(→P.82) ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
		いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
		きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
		ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.48)を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	クッキー	焼き色にむらがある	生地の大さきや厚みはそろえてください。
	エクレア	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●エクレアの作りかた(→P.88)を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
大きさにむらがある		生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。	

その他

焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのとき






	現象	原因
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「E」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→P.13) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.12)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	デモモード(表示部に「M」と表示)になっていて食品がまったくあたたまらない	<p>[トリプル]を押して表示部に「M」と「E」だけが表示されていませんか。店頭用の「デモモード」のため加熱できません。解除してください。</p> <p><解除方法></p> <p>[トリプル]を3回押し、[スタート]を1回押しこの操作を3回繰り返すと表示部の「M」表示が消え加熱できます。</p>
	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
2 音	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。異常ではありません。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが、故障ではありません。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切りかわったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「E」を表示させてから[スタート]を3秒以上押しと終了音や操作音などの報知音の音色が変わります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。(→P.13)
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中で[トリプル]を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.13)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。

お困りのとき(つづき)

現象	原因	
③ 火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.14)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面やテーブルプレートが汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。 かたく絞ったぬれがきんでふき取ってください。
④ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。 水滴はこまめにふき取ってください。(→P.49)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	「オープン」予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室(庫内)の様子を見たいときは「 あたため 」を押してください。 消灯するときは、もう一度「 あたため 」を押してください。
	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。
⑤ 設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	「オープン」のとき、250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に210℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より35分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オート調理のとき、料理を上手に上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート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。
⑥ その他	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。

現象	原因	
⑥ その他	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.49) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁の塗装が剥がれている	加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。(→P.49) ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C05」が表示される 	加熱室内の温度が高温のため、オート調理のあたためでは加熱できません。	ドアを開けると「 [05] 」が消えて「冷却中」が表示します。冷却ファンが自動的に停止し、「冷却中」表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または「 冷却 」を押して、手動調理(レンジ加熱)(→P.37~40)で様子を見ながらあたためます。
「C18」が表示される 	機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
「冷却中」が表示される 	機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。 表示中は電源プラグを抜かないでください。 表示中も続けて調理できます。一部のメニュー(「 [27] 茶わん蒸し」、柔らかプリン、発酵など)は加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。加熱室を冷ましてから調理してください。	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)、加熱途中で「 冷却 」を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.13)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
「H※※」が表示される  ※※は2けたの数字を表示します。 H※※の表示例 	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。 ●部品の故障表示	「 冷却 」を押し、電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。「H※※」の表示は消えます。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.99)

うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらない・お困りのときは

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
00は「オートメニュー」の応用メニューです。
◎印は調理時間が10分以内のオートメニューです。

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
00は「オートメニュー」の応用メニューです。
◎印は調理時間が10分以内のオートメニューです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表…………… 57

焼き物	ページ
19ハンバーグ……………	58
19ビーフハンバーグ……………	58
19ピーマンの肉詰め……………	58
ローストビーフ……………	59
焼き豚……………	59
スペアリブ……………	59
20鶏のハーブ焼き……………	60
21鶏の照り焼き……………	60
チキンソテー……………	61
焼きとり……………	61
22塩ざけ……………	62
22さばの塩焼き……………	62
22ぶりの照り焼き……………	62
22あじの開き……………	63
さけのムニエル……………	63
23焼きいも……………	63
23ベークドポテト……………	63

グラタン・キッシュ	ページ
24マカロニグラタン……………	64
ホワイトソース……………	64
市販の冷凍グラタン……………	64
24えびのドリア……………	65
24ラザニア……………	65
ほうれん草のキッシュ……………	65

いため物(油を使わないいため物)	ページ
25焼きそば……………	66
26チンジャオロウスー……………	66
(牛肉とピーマンの細切りいため)	
26ホイコウロウ……………	67
(豚肉とキャベツの辛みそいため)	
26ゴーヤーチャンプル……………	67

蒸し物	ページ
27茶わん蒸し……………	68
27手作り豆腐……………	68
28あさりの酒蒸し……………	69
29鶏の簡単蒸し……………	69
29鶏の酒蒸し……………	69
香味ソース……………	69
梅肉ソース……………	69
白身魚の姿蒸し……………	70

揚げ物(ノンフライ)	ページ
11鶏のから揚げ……………	70
11鶏のしょうゆから揚げ……………	71
11豚のから揚げ……………	71
12とんカツ……………	72
13ヒレカツ……………	72
煎りパン粉の作りかた……………	72
くしカツ……………	73
14えびフライ……………	73
15あじフライ……………	73
16ポテトコロケ……………	74
17えびの天ぷら……………	74
17魚介の天ぷら……………	74
17野菜の天ぷら……………	74
かき揚げ……………	75
18チキン南蛮……………	75

煮物・汁物	ページ
30肉じゃが……………	76
30ロールキャベツ……………	76
30かぼちゃの含め煮……………	76
30カレー(ポーク&ビーフ)……………	77
ビーフシチュー……………	77
ポークシチュー……………	77
31かぼちゃの煮物……………	78
32肉豆腐……………	78
32鶏ささみと豆腐のみぞれ煮……………	78
33筑前煮……………	79
34さばのみそ煮……………	79
35きんぴらごぼう……………	80
36とん汁……………	80
36けんちん汁……………	80

ごはん物・麺	ページ
炊飯(ごはん)……………	81
赤飯(おこわ)……………	81
トマトとベーコンのスーパスタ……………	81

スイーツ	ページ
37スポンジケーキ(デコレーションケーキ)……………	82
シフォンケーキ(プレーン)……………	83
ロールケーキ(プレーン)……………	84
パウンドケーキ(プレーン)……………	84
スフレチーズケーキ……………	85
柔らかプリン……………	85
38型抜きクッキー……………	86
38絞り出しクッキー……………	86
38アーモンドクッキー……………	86
スノークッキー……………	87
らくらくクッキー……………	87
マフィン……………	87
エクレア……………	88
カスタードクリーム……………	88
アップルパイ……………	89
りんごのプリザーブ……………	89
焼きりんご……………	89
ちんすこう……………	90

パン・ピザ	ページ
トースト(裏返し)……………	90
バターロール(ロールパン)……………	91
39簡単パン……………	92
39簡単あんパン……………	93
39簡単クリームパン……………	93
クリームパンのカスタードクリーム……………	93
39油で揚げないカレーパン……………	93
40ピザ(パン生地)……………	94
40シーフードピザ……………	94
市販のピザ……………	95

ゆで物	ページ
9ほうれん草のおひたし……………	95
10イタリアンサラダ……………	95

あたため	ページ
2牛乳のあたため……………	96
3酒かん……………	96
6揚げ物のあたため……………	96

●本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は右表の通りです。
●レシピ本文に記載している はオート調理や手動調理の加熱の種類を示します。

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

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 g) (1mL=1cc)

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

焼き物

オート 19 ハンバーグ

おかず・スイーツを押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	
1回に作れる分量	黒血 上段
2 ~ 4 人分	
材料	4人分(4個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中 1/2 個 (約100g)
バター	15g
合びき肉	300g
パン粉	カップ 3/4 (約30g)
② 牛乳	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ 1/2 弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

ハンバーグのコツ

- 生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」19「ハンバーグ」少人数(→P.36)で加熱します。
- 黒血の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 生地作りにフードプロセッサーを使うときは
それぞれの取扱説明書を参照します。
- 焼きが足りなかったときは
「グリル」(→P.42)で様子を見ながら焼きます。

応用 19 ビーフハンバーグ

おかず・スイーツを押して選ぶ



加熱時間の目安	約 25 分
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分
仕上がり調節	弱

材料(4人分)

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

- ① ハンバーグの作りかたを参照し、「おかず・スイーツ」19「ハンバーグ」仕上がり調節弱(→P.34)で加熱する。

応用 19 ピーマンの肉詰め

おかず・スイーツを押して選ぶ



加熱時間の目安	約 27 分
1回に作れる分量	4 人分

材料

材料	4人分(12個)
ピーマン	6個
① 玉ねぎ(みじん切り)	130g
② バター	大さじ1(約12g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g
③ パン粉	20g
④ 卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量

作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ「レンジ」600W「約1分50秒」(→P.37~40)で加熱して、あら熱を取る。
- ② ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ③ ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- ④ 黒血に③を並べ、上段に入れ「おかず・スイーツ」19「ハンバーグ」(→P.34)で加熱する。

手動 ローストビーフ



手動	使用付属品
オープン 210℃ 50 ~ 60 分	 黒血 下段

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

作りかた

- ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすりこみ木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- ② ①を黒血の中央にのせ、下段に入れ「オープン」予熱無「210℃」50 ~ 60 分(→P.44)で加熱する。
- ③ 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

ローストビーフのコツ

- 肉の直径は
5~7cmの物を使います。
- 黒血の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。

⚠ 注意

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

手動 焼き豚



手動	使用付属品
オープン 180℃ 60 ~ 70 分	 黒血 下段

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

作りかた

- ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- ② 黒血に①を並べ、下段に入れ「オープン」予熱無「180℃」60 ~ 70 分(→P.44)で加熱する。
- ③ 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

焼き豚のコツ

- 肉の直径は
約5cmの物を使います。
- 黒血の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、血に移しかえ「レンジ」500W(→P.37~40)で様子を見ながら加熱します。


お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」(→P.14)で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 20 鶏のハーブ焼き

おかず スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安		使用付属品	
約 30 分		 黒皿 上段	
1 回に作れる分量			
2 ~ 4 人分			
材料		4人分	
鶏もも肉(皮つき1枚約250gの物)	2枚		
塩、こしょう	各少々		
④ タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々		

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **おかず・スイーツ** | 20 鶏のハーブ焼き | (→P.34) で加熱する。


鶏のハーブ焼きのコツ

- 2人分の場合
おかず・スイーツ | 20 鶏のハーブ焼き | 少人数 | (→P.36) で加熱します。
- 骨付き肉は
仕上がり調節 **強** で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 焼きが足りなかったときは
グリル (→P.42) で様子を見ながら焼きます。

オート 21 鶏の照り焼き

おかず スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安		使用付属品	
約 27 分		 黒皿 上段	
1 回に作れる分量			
2 ~ 4 人分			
材料		4人分	
鶏もも肉(皮つき1枚約250gの物)	2枚		
しょうゆ	大さじ2		
④ みりん	大さじ1		
砂糖	小さじ1		
しょうが汁	少々		

作りかた


- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に 30 分～1 時間ほどつけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **おかず・スイーツ** | 21 鶏の照り焼き | (→P.34) で加熱する。

鶏の照り焼きのコツ

- 2人分の場合
おかず・スイーツ | 21 鶏の照り焼き | 少人数 | (→P.36) で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 焼きが足りなかったときは
グリル (→P.42) で様子を見ながら焼きます。

手動 チキンソテー



加熱時間の目安		使用付属品	
手動 オープン 210℃ 25 ~ 30 分		 黒皿 上段	
1 回に作れる分量			
2 ~ 4 人分			
材料		4人分	
鶏もも肉(皮つき1枚約250gの物)	2枚		
塩、こしょう	各少々		
小麦粉(薄力粉)	適量		

作りかた


- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして 5 ~ 10 分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- 黒皿に①の皮を上にして並べ、上段に入れ **オープン** | 予熱無 | 210℃ | 25 ~ 30 分 | (→P.44) で加熱する。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** (→P.14) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

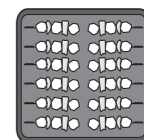
手動 焼きとり



加熱時間の目安		使用付属品	
手動 グリル 17 ~ 22 分 裏返して 6 ~ 11 分		 黒皿 上段	
1 回に作れる分量			
2 ~ 4 人分			
材料		4人分(12本)	
鶏もも肉(皮つき1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	2枚		
長ねぎ(3~4cm長さに切る)	2本		
ししとうがらし(へたと種を取る)	12本		
しょうゆ	カップ 1/2		
④ みりん	カップ 1/4		
砂糖	大さじ2~3		
サラダ油	大さじ1		

作りかた

- 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら 30 分～1 時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 黒皿に①を並べ、上段に入れ **グリル** | 17 ~ 22 分 | (→P.42) で加熱し、裏返して **グリル** | 6 ~ 11 分 | で加熱する。



焼きとりの並べかた

【ひとくちメモ】

黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート 22 塩づけ



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	黒皿 上段

材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

作りかた

- 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ①を上段に入れ[おかず・スイーツ] 22 塩づけ (→P.34) で加熱する。

応用 22 さばの塩焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	黒皿 上段

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

作りかた

- さばは水けをふきとってから、全体に塩をふり、約 10 分おく。
- さばの水けを切り、黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ②を上段に入れ[おかず・スイーツ] 22 塩づけ 仕上がり調節[弱] (→P.34) で加熱する。

応用 22 ぶりの照り焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	黒皿 上段

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

作りかた

- ぶりは水けをふき取り、合わせた④に 30 分~1 時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて、①の盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ②を上段に入れ[おかず・スイーツ] 22 塩づけ 仕上がり調節[弱] (→P.34) で加熱する。

応用 22 あじの開き



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	黒皿 上段

材料	2人分(2枚)
あじの開き (1枚100~120gの物)	2枚

作りかた

- 黒皿にアルミホイルを敷いて、あじの盛りつけたときに上になる方を上にして焼き魚のコツを参照して並べる。
- ①を上段に入れ[おかず・スイーツ] 22 塩づけ (→P.34) で加熱する。

手動 さけのムニエル



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	黒皿 上段

材料	4人分(4切れ)
生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g
タルタルソース (→P.75)	適量

作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W約1分30秒 (→P.38~40) で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に、②を並べ、全体に①をふりかける。
- ③を上段に入れ[オープン]予熱無 [200℃] 23 ~ 28 分 (→P.44) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

オート 23 焼きいも



加熱時間の目安	使用付属品
約 59 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	黒皿 下段

材料	4人分(4本)
さつまいも (1本約250gの物)	4本

作りかた

- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 黒皿にさつまいもを並べ、下段に入れ[おかず・スイーツ] 23 焼きいも (→P.34) で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

焼きいものコツ

- さつまいもの太さは直径 4 ~ 5cm の物が適しています。
- 2人分の場合 [おかず・スイーツ] 23 焼きいも 少人数 (→P.36) で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱無 [210℃] (→P.44) で様子を見ながら加熱します。

応用 23 ベークドポテト



加熱時間の目安	約 59 分
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分(4個)
じゃがいも (1個約150gの物)	4個

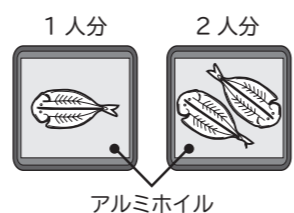
作りかた

- 黒皿にじゃがいもを並べ、下段に入れ [おかず・スイーツ] 23 焼きいも (→P.34) で加熱する。

焼き魚のコツ

- 2人分の場合 [おかず・スイーツ] 22 塩づけ 少人数 (→P.36) で加熱します。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 焼きが足りなかったときは [グリル] (→P.42) で様子を見ながら焼きます。
- 焼き魚の並べかたは中央に寄せて並べます。
- 干物(1枚)が70g以下のときは [グリル] (→P.42) で様子を見ながら加熱します。

あじの開きの並べかたは




お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [脱臭] (→P.14) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

グラタン・キッシュ

オート 24 マカロニグラタン







加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	
1回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	黒皿 下段

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)
④ 玉ねぎ (薄切り)	中 1/2 個 (約 100g)
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1 缶 (約 50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ 3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	80g

- ### 作りかた
- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に④を入れ [レンジ600W] 約 5 分 20 秒 (→P.37~40) で加熱し、マカロニと合わせる。
 - ②にホワイトソースの 1/2 量を加えてあえる。
 - バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
 - 黒皿に④を並べ、下段に入れ [おかず・スイーツ] 24 マカロニグラタン (→P.34) で加熱する。

グラタンのコツ





- 容器は 金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - 1、2人分の場合 [おかず・スイーツ] 24 マカロニグラタン 少人数 (→P.36) で加熱します。
 - 焼くときの皿の置きかたは 黒皿にグラタン皿を下図のように並べてください。
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1人分 | 2人分 | 3人分 | 4人分 |
|  |  |  |  |
- ④ 4人分がナナメに入らないときはこのように並べます。
- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ500W] (→P.37~40) で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。
 - 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
 - 焼きむらが気になるときは 残り時間 3 ~ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
 - 加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱無 [210℃] (→P.44) で様子を見ながら加熱します。
 - 冷凍グラタンは [24 マカロニグラタン] では焼けません 市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

注意

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

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1 個・約 240g) は、手動調理で焼きます。アルミケースのまま (1 ~ 4 人分まで)、黒皿に下図のように並べて、上段に入れ [オープン] 予熱無 [210℃] [30 ~ 35 分] (→P.44) で加熱する。

1人分	2人分	3人分	4人分
			

④ 4人分がナナメに入らないときはこのように並べます。

【ひとくちメモ】

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

応用 24 えびのドリア



加熱時間の目安	約 25 分
1回に作れる分量	表示の分量
材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)	
むきえび (背わたを取る)	150g
玉ねぎ (みじん切り)	1/3 個 (約 70g)
④ 生しいたけ (薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース	カップ 1
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	80g

- ### 作りかた
- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ [レンジ600W] 約 3 分 10 秒 (→P.37~40) で加熱し、ホワイトソースであえる。
 - 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ200W] 約 1 分 で加熱し、溶かす。
 - ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をして [レンジ600W] 約 1 分 10 秒 で加熱する。
 - バター (分量外) を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
 - 黒皿の中央に④をのせ、下段に入れ [おかず・スイーツ] 24 マカロニグラタン (→P.34) で加熱する。

応用 24 ラザニア



加熱時間の目安	約 25 分
1回に作れる分量	表示の分量
材料 (20×20×5cmの焼き皿1皿分)	
ラザニア (乾めん)	6 枚 (約 100g)
ミートソース (缶詰)	1 缶 (約 300g)
ホワイトソース	カップ 3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	120g

- ### 作りかた
- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
 - バター (分量外) を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に 3 ~ 4 段に重ね、チーズを散らす。
 - 黒皿の中央に②をのせ、下段に入れ [おかず・スイーツ] 24 マカロニグラタン (→P.34) で加熱する。

手動 ほうれん草のキッシュ



加熱時間の目安	約 25 ~ 30 分
1回に作れる分量	表示の分量
材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)	
ほうれん草	1 束
にんにく (みじん切り)	1 片
バター	大さじ 1 (約 12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2 個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
④ スープ (固形スープの素 1/4 個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	60g

- ### 作りかた
- ほうれん草は洗ってラップで包み [解凍・下ゆで] [9 下ゆで葉果菜(グラム)] (→P.32、33) で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
 - フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
 - ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 - ③に②とチーズ 2/3 量を加えて混ぜ、バター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
 - 黒皿の中央に④をのせ、下段に入れ [オープン] 予熱無 [210℃] [25 ~ 30 分] (→P.44) で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

- 容器は 金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ500W] (→P.37~40) で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。
- 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。
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 冷凍ドリアは [24 マカロニグラタン] では焼けません アルミケースのまま黒皿に並べ (市販の冷凍グラタンの置きかた (→P.64) を参照)、上段に入れ [オープン] 予熱無 [210℃] [30 ~ 35 分] (→P.44) で様子を見ながら加熱します。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません 容器変形の原因になります。

いため物(油を使わないいため物)

オート 25 焼きそば



おかず・スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	黒皿は使いません

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

作りかた

- 深さのある平皿に豚肉、野菜ミックスの1/2量、めんの順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」25 焼きそば(→P.34)で加熱し、かき混ぜる。

焼きそばのコツ

- 1人分の場合
「おかず・スイーツ」25 焼きそば | 少人数(→P.40)で加熱します。
- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 加熱が足りなかったときは
「レンジ」500W(→P.37~40)で様子を見ながら加熱します。

オート 26 チンジャオロウスー(牛肉とピーマンの細切りいため)



おかず・スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	黒皿は使いません

材料	4人分
牛もも肉(細切り)	300g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ2
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)	8個(約240g)
たけのこ水煮(細切り)	100g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
② 砂糖	小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
片栗粉	小さじ2

作りかた

- 牛肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に①と②、合わせた③を入れて混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」26 チンジャオロウスー(→P.34)で加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスーのコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」26 チンジャオロウスー | 少人数(→P.40)で加熱します。
- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 加熱が足りなかったときは
「レンジ」500W(→P.37~40)で様子を見ながら加熱します。

応用 26 ホイコウロウ(豚肉とキャバツの辛みそいため)



おかず・スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	約 10 分
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ2
キャバツ(ひとくち大に切る)	200g
① にんじん(薄切り)	100g
② ピーマン(種を取り、乱切り)	4個(約120g)
長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	100g
みそ	大さじ2
酒	大さじ4
③ 砂糖	小さじ2
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作りかた

- 豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に①と②、合わせた③を入れ混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」26 チンジャオロウスー(→P.34)で加熱し、かき混ぜる。

応用 26 ゴーヤーチャンプルー



おかず・スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	約 8 分
1 回に作れる分量	2 ~ 3 人分

仕上がり調節^弱

材料	4人分
ゴーヤー	1本(約200g)
卵(溶きほぐす)	1個
木綿豆腐	150g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	50g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
① 砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞る、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに入れ「レンジ」500W|約1分(→P.37~40)で加熱し、よくかき混ぜる。
- 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」26 チンジャオロウスー|仕上がり調節^弱(→P.34)で加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

蒸し物

オート 27 茶わん蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
約 46 分	
1回に作れる分量	黒皿 下段 (黒皿スチーム)
2 ~ 4 人分	

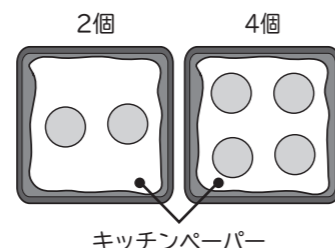
材料		4人分
卵		2個 (約100g)
だし汁		350~400mL
しょうゆ、塩		各小さじ 1/2
みりん		小さじ1
鶏もも肉 (そぎ切り)		40g
酒		少々
えび (殻つき)		小4尾 (約40g)
かまぼこ (薄切り)		8枚
干しいたけ (戻して石づきを取り、そぎ切り)		2枚 (8切れ)
ゆでぎんなん		8個
三つ葉		適量

作りかた

- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** (2~3分) (→P.38~40) で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ 1/4 (分量外) を注ぎ入れ、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参照して並べ、下段に入れ **おかず・スイーツ** [27 茶わん蒸し] (→P.34) で加熱する。
- 加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

茶わん蒸しのコツ

- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 卵液の温度は20~25℃の物を 卵液の温度が低いときは仕上げ調節 **強** に、卵液の温度が高いときは **弱** に調節します。
- 2人分の場合 **おかず・スイーツ** [27 茶わん蒸し] **少人数** (→P.36) で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは 容器のすべり止めのために、黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き水カップ 1/4 (分量外) を注ぎ入れ、その上に下図のように並べます。



- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いときはうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは 容器をテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**レンジ200W** (→P.38~40) で様子を見ながら加熱します。

応用 27 手作り豆腐



加熱時間の目安	約 38 分
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分
仕上げ調節 弱 / 黒皿スチーム	

材料		4人分
豆乳 (成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)		500mL
にがり		30~40mL
〈あん〉		
だし汁		カップ 1/2
みりん		小さじ 1/2
しょうゆ		小さじ1
塩		少々
片栗粉		小さじ1
水		小さじ1
しょうが (すりおろす)		適量
あさつき (小口切り)		適量

作りかた

- ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ 1/4 (分量外) を注ぎ入れ、その上に②を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参照して並べ、下段に入れ **おかず・スイーツ** [27 茶わん蒸し] 仕上げ調節 **弱** (→P.34) で加熱する。
- 小さめの鍋に④を入れて煮立て、合わせた⑥を加え、とろみをつける。
- ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

- 【ひとくちメモ】**
- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
 - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
 - あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

オート 28 あさりの酒蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	
1回に作れる分量	黒皿は使いません
1 ~ 2 人分	

材料		2人分
あさり (殻つき)		300g
酒		カップ 1/4
バター		小さじ1
パセリ (みじん切り)		少々

作りかた

- あさはり3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
- 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [28 あさりの酒蒸し] (→P.34) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、パセリをふる。

あさりの酒蒸しのコツ

- 1人分の場合 **おかず・スイーツ** [28 あさりの酒蒸し] **少人数** (→P.36) で加熱します。
- 砂をはかせるときの水の量は あさがり半分つかる程度にします。あさがりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ500W** (→P.37~40) で様子を見ながら加熱します。

オート 29 鶏の簡単蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	
1回に作れる分量	黒皿は使いません
1 ~ 2 人分	

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

作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①をのせ、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [29 鶏の簡単蒸し] (→P.34) で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

香味ソース

材料		
長ねぎ (あらめのみじん切り)		1/2 本分
しょうが (みじん切り)		1かけ
しょうゆ		大さじ3
酢		大さじ3
ごま油		大さじ 1/2
ラー油		大さじ 1/2

作りかた

- 容器に材料を入れよく混ぜる。

応用 29 鶏の酒蒸し



加熱時間の目安	約 7 分
1回に作れる分量	1 ~ 2 人分

材料		2人分
鶏むね肉 (1枚約200gの物、4等分に切る)		1枚
塩、こしょう		各少々
酒		大さじ 1/2
しょうが汁		少々
青じそ、にんじん (せん切り)		各適量
しょうゆ、ねりからし		各適量

作りかた

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [29 鶏の簡単蒸し] (→P.34) で加熱する。
- しょうゆ、ねりからしを合わせて、からししょうゆにする。加熱後、鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじんをつけ合せ、からししょうゆを添える。

梅肉ソース

材料		
梅干し		5個
だし汁		大さじ1
みりん		大さじ 1/2
小ねぎ		適量

作りかた

- 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

鶏の簡単蒸しのコツ

- 1人分の場合 **おかず・スイーツ** [29 鶏の簡単蒸し] **少人数** (→P.36) で加熱します。
- 切り目は 肉の厚さが1cm以上あるところに 1/3 以上、等間隔に入れます。
- 皿は 深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 加熱後は 冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしつとりとした食感になります。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ200W** (→P.38~40) で様子を見ながら加熱します。

揚げ物 (ノンフライ)

手動 白身魚の姿蒸し



手動 オープン 170℃ 40～45分	使用付属品  黒皿 下段
--	---

材料	1尾分
かれい (1尾約400gの物)	1尾
長ねぎ	1本
しょうが (せん切り)	1かけ
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
紹興酒 (または酒)	50mL
① 片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1
水	カップ ¾
② しょうゆ	大さじ1
③ サラダ油	大さじ2

作りかた

- 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は4～5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 長ねぎの青い部分は4～5cmのナナメ切りにする。
- 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、③を並べ、その上に①を皮を上にして置き、しょうがと②のねぎの芯の部分をのせる。
- 汁けが出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
- ⑤を下段に入れ**オープン** 予熱無|170℃|40～45分 (→P.44) で加熱する。
- 加熱後、器に盛り②の白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑥を小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート 11 鶏のから揚げ



ノンフライ を押して選ぶ 加熱時間の目安 約 24 分 1 回に作れる分量 2～4 人分	使用付属品  黒皿 上段
--	---

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

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ**ノンフライ**|11 鶏のから揚げ (→P.34) で加熱する。

応用 11 鶏のしょうゆから揚げ



ノンフライ を押して選ぶ 加熱時間の目安 約 24 分 1 回に作れる分量 2～4 人分
--

材料	4人分(12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1½
① しょうが (すりおろす)	小さじ1½
にんにく (すりおろす)	小さじ1½
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して①につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁けをかるく切ってポリ袋 (市販) に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した②の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
- ③を上段に入れ**ノンフライ**|11 鶏のから揚げ (→P.34) で加熱する。

鶏のから揚げのコツ

- 2人分の場合
ノンフライ|11 鶏のから揚げ|少人数 (→P.36) で加熱します。
- から揚げ粉 (市販の物) は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節**強**で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは
グリル (→P.42) で様子を見ながら加熱します。

応用 11 豚のから揚げ



ノンフライ を押して選ぶ 加熱時間の目安 約 24 分 1 回に作れる分量 2～4 人分
--

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

作りかた

- 豚肉は1.5～2cm厚さの12等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
- 黒皿の中央に①を寄せて並べ、上段に入れ**ノンフライ**|11 鶏のから揚げ (→P.34) で加熱する。

オート 12 とんかつ



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	
1 回に作れる分量 2 ~ 3 人分	

材料	3人分
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	50g

作りかた

- 豚肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ「[ノンフライ](#)」12 とんかつ」(→P.34)で加熱する。

とんかつのコツ

- 2人分の場合
「[ノンフライ](#)」12 とんかつ」[少人数](#)」(→P.36)で加熱します。
- 油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。
- 加熱が足りなかったときは
裏返して「[オープン](#)」[予熱無](#)」190℃(→P.44)で様子を見ながら加熱します。

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた

- フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。

オート 13 ヒレカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	
1 回に作れる分量 2 ~ 3 人分	

材料	3人分(12個)
豚ヒレ肉(かたまり)	300g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

- 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ「[ノンフライ](#)」13 ヒレカツ」(→P.34)で加熱する。

ヒレカツのコツ

- 2人分の場合
「[ノンフライ](#)」13 ヒレカツ」[少人数](#)」(→P.36)で加熱します。
- 油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。
- 加熱が足りなかったときは
裏返して「[オープン](#)」[予熱無](#)」200℃(→P.44)で様子を見ながら加熱します。

手動 くしカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	
1 回に作れる分量 2 ~ 3 人分	

材料	3人分(6本)
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚
長ねぎ (3~4cmの長さに切る)	1本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

- 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に並べる。
- ③を下段に入れ「[オープン](#)」[予熱無](#)」190℃[25~30分](#)」(→P.44)で加熱する。

オート 14 えびフライ



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	
1 回に作れる分量 2 ~ 3 人分	

材料	3人分(12本)
大正えび (またはブラックタイガー)	12尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ①に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた②の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ「[ノンフライ](#)」14 えびフライ」(→P.34)で加熱する。

えびフライ・あじフライのコツ

- 2人分の場合
えびフライは「[ノンフライ](#)」14 えびフライ」[少人数](#)」(→P.36)、あじフライは「[ノンフライ](#)」15 あじフライ」[少人数](#)」(→P.36)で加熱します。
- 油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。
- 加熱が足りなかったときは
裏返して「[オープン](#)」[予熱無](#)」180℃(→P.44)で様子を見ながら加熱します。

オート 15 あじフライ



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	
1 回に作れる分量 2 ~ 3 人分	

材料	3人分(6枚)
あじ (3枚におろした物)	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べ、下段に入れ「[ノンフライ](#)」15 あじフライ」(→P.34)で加熱する。

揚げ物
ノンフライ

揚げ物
ノンフライ

オート 16 ポテトコロッケ



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	
1回に作れる分量	
2～4人分	黒皿 下段

材料	4人分(8個)
じゃがいも	中2個(約300g)
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
煎りパン粉(→P.72)	適量

作りかた

- じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして解凍・下ゆで(10分)下ゆで根菜(グラム)300g(→P.32、33)で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
- 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れレンジ(600W)約5分(→P.37~40)で加熱し、加熱後ほぐす。
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約55g)し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、下段に入れ(ノンフライ)16 ポテトコロッケ(→P.34)で加熱する。

ポテトコロッケのコツ

- 2人分の場合
(ノンフライ)16 ポテトコロッケ(少人数)(→P.36)で加熱します。
- 油は使わない
衣は煎りパン粉(→P.72)を使います。
- 加熱が足りなかったときは
裏返して(オープン)予熱無 180℃(→P.44)で様子を見ながら加熱します。

オート 17 えびの天ぷら



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	
1回に作れる分量	
2～3人分	黒皿 下段

材料	3人分(12本)
大正えび(またはブラックタイガー)	12尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

作りかた

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切った②に小麦粉、卵、①の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れ(ノンフライ)17 えびの天ぷら(→P.34)で加熱する。

天ぷらのコツ

- 2人分の場合
(ノンフライ)17 えびの天ぷら(少人数)(→P.36)で加熱します。
- 油は使わない
衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mm くらいの厚さに切ります。
- 冷めた天ぷらのあたためは
あたためいろいろ(6)揚げ物のあたため(→P.29)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
(オープン)予熱無 180℃(→P.44)で様子を見ながら加熱します。

応用 17 魚介の天ぷら

加熱時間の目安	約 23 分
1回に作れる分量	2～3人分

材料	3人分
〈きすの天ぷら〉 きす(開いてある物、1枚約20gの物)	9枚
〈いかの天ぷら〉 いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)	9個
〈あなごの天ぷら〉 あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	9枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

作りかた

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、①の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ(ノンフライ)17 えびの天ぷら(→P.34)で加熱する。

応用 17 野菜の天ぷら

加熱時間の目安	約 23 分
1回に作れる分量	2～3人分

材料	3人分
〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)	12枚
〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも(7mm厚さの輪切り)	12枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん(7mm厚さの輪切り)	12枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

作りかた

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、①の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ(ノンフライ)17 えびの天ぷら(→P.34)で加熱する。

手動 かき揚げ



手動	使用付属品
(オープン)予熱 約 12 分 210℃ 10～15分	
	黒皿 下段

材料	3人分(6枚)
むきえび(背わたを取り1cmに切る)	60g
さつまいも(1cmさいの目切り)	40g
④ にんじん(5mm角切り)	40g
ごぼう(細切り)	40g
三つ葉(2cm幅に切る)	30g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	小さじ2
片栗粉	小さじ1
⑥ パーキングパウダー	小さじ 1/2
水	20mL

作りかた

- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- ④をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ⑥をなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べる。
- 食品を入れずに(オープン)予熱有 210℃ 10～15分(→P.43)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ加熱する。

オート 18 チキン南蛮



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	
1回に作れる分量	
2～4人分	黒皿 上段

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
④ しょうが(すりおろす)	小さじ1 1/2(約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3
〈甘酢ダレ〉	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1 1/2
⑥ 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本
〈タルタルソース〉	
卵(溶きほぐす)	1個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)
⑦ マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
- 耐熱容器に⑥を入れ(レンジ)600W約2分(→P.37~40)で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
- 耐熱容器に卵を入れ(レンジ)500W約1分で加熱し、⑦を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
- ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
- ⑤を上段に入れ(ノンフライ)18 チキン南蛮(→P.34)で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

チキン南蛮のコツ

- 2人分の場合
(ノンフライ)18 チキン南蛮(少人数)(→P.36)で加熱します。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節(強)で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは
(グリル)(→P.42)で様子を見ながら加熱します。

煮物・汁物

オート 30 肉じゃが



加熱時間の目安 約 58 分
1 回に作れる分量 2 ~ 4 人分
使用付属品 黒血は使いません

材料	4人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	中2個 (約300g)
にんじん (乱切り)	小1本 (約100g)
④ 玉ねぎ (くし形切り)	小1個 (約100g)
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	6枚
だし汁	カップ1½
しょうゆ	大さじ3
⑤ 酒	カップ½
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えオープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」30 肉じゃが(→P.34)で加熱する。
 - 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約 20 分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

応用 30 ロールキャベツ



加熱時間の目安 約 58 分
1 回に作れる分量 2 ~ 4 人分

材料	4人分
キャベツ	8枚 (約500g)
合びき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
④ 牛乳	大さじ3
④ パン粉	30g
卵(溶きほぐす)	¼ 個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ(固形スープの素)	カップ1½ (2個を溶く)
⑤ トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)	50g

- 作りかた**
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「解凍・下ゆで」9 下ゆで葉・果菜(グラム)500g(→P.32, 33)で加熱して水けを切る。
 - ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、④と合わせて入れ、よくねり混ぜる。
 - ②を 8 等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた⑤を加え、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」30 肉じゃが(→P.34)で加熱する。

応用 30 かぼちゃの含め煮



加熱時間の目安 約 55 分
1 回に作れる分量 2 ~ 4 人分
仕上がり調節「やや弱」

材料	4人分
かぼちゃ(ひとくち大に切る)	500g
だし汁	カップ1
④ しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

- 作りかた**
- かぼちゃと④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」30 肉じゃが(→P.34)仕上がり調節「やや弱」で加熱する。
 - 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

応用 30 カレー(ポーク&ビーフ)



加熱時間の目安 約 40 分
1 回に作れる分量 1 ~ 4 人分
仕上がり調節「弱」

材料	4人分
豚シチュー・カレー用肉 (1.5~2cm厚さ、2cm角に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	大1個 (約200g)
④ 玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)
にんじん(乱切り)	小1本 (約100g)
⑤ カレールー	小1箱 (約120g)
水	カップ3
サラダ油	適量

- 作りかた**
- 肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、④を入れて十分いためる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤を入れて、「レンジ」600W「約5分20秒」(→P.37~40)で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
 - ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」30 肉じゃが(→P.34)仕上がり調節「弱」(→P.34)で加熱する。(加熱の途中 15 分おきにかき混ぜてルーを溶かす)

手動 ビーフシチュー



レンジ
リレー
500W
6~10分
200W
50~90分
使用付属品 黒血は使いません

材料	4人分
牛すね肉(1.5~2cm厚さ、5cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	大1個 (約200g)
にんじん(乱切り)	中1本 (約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)
④ バター	25g
④ 小麦粉(薄力粉)	40g
スープ(固形スープの素)	カップ2~2½ (2個を溶く)
トマトピューレ	カップ¼
⑤ 赤ワイン	大さじ3
砂糖	大さじ½
塩	小さじ¼
こしょう	少々
ローリエ	4枚
サラダ油	少々
生クリーム	適量

- 作りかた**
- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
 - フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。
 - フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「レンジ」500W「6~10分」、「レンジ」200W「50~90分」(→P.41)でリレー加熱する。(加熱の途中 30 分おきにかき混ぜて加熱する)
 - 加熱後、生クリームをかける。

手動 ポークシチュー

レンジ
リレー
500W
6~10分
200W
50~90分
使用付属品 黒血は使いません

- 材料(4人分)**
ビーフシチューの材料を参照し、牛すね肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。
- 作りかた**
- ビーフシチューの作りかたを参照し「レンジ」500W「6~10分」、「レンジ」200W「50~90分」(→P.41)でリレー加熱する。

煮物のコツ

- 肉じゃがの2人分の場合**
「おかず・スイーツ」30 肉じゃが「少人数」(→P.36)で加熱します。
- 容器は大きくて深めの物を**
直径約 25cm(内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
- 材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 料理に合わせた下ごしらえを**
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 煮汁は多めにする**
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
- オープンシートで落としがたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。
- 加熱後はしばらく置く**
味をなじませます。
- 加熱が足りなかったときは**
「レンジ」200W(→P.38~40)で様子を見ながら加熱します。

オート 31 かぼちゃの煮物



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	黒血は使いません

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

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.76))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」31 かぼちゃの煮物(→P.34)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

かぼちゃの煮物のコツ

- 1人分の場合
「おかず・スイーツ」31 かぼちゃの煮物 少人数(→P.36)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
「レンジ」500W(→P.37~40)で様子を見ながら加熱します。

オート 32 肉豆腐



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	黒血は使いません

材料	3人分
牛バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g
長ねぎ (5mm幅のナメ切り)	70g
えのきだけ (石づきを取り、ほぐす)	100g
糸こんにゃく (白色の物)	100g
木綿豆腐	1丁 (約300g)
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 3
酒	大さじ 1
だし汁	カップ 1/2

作りかた

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①と④を並べて入れる。
- 合わせた⑥をかけ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.76))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」32 肉豆腐(→P.34)で加熱してかき混ぜる。

肉豆腐のコツ

- 1、2人分の場合
「おかず・スイーツ」32 肉豆腐 少人数(→P.36)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
「レンジ」500W(→P.37~40)で様子を見ながら加熱します。

応用 32 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



加熱時間の目安	約 10 分
1 回に作れる分量	1 ~ 3 人分

材料	3人分
木綿豆腐	1丁 (約300g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g
大根おろし	200g
しょうが (すりおろす)	小さじ 1
だし汁	カップ 3/4
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	小さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
塩	少々
あさつき (小口切り)	適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせた④を入れてかき混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.76))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」32 肉豆腐(→P.34)で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

オート 33 筑前煮



加熱時間の目安	使用付属品
約 50 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	黒血は使いません

材料	4人分
鶏もも肉 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (乱切り)	100g
ごぼう (乱切りし、酢水につける)	100g
れんこん (乱切りし、酢水につける)	100g
こんにゃく (ひとくち大に切る)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、4つに切る)	4枚
だし汁	カップ 1 1/4
酒	大さじ 5
しょうゆ	カップ 1/2
砂糖	大さじ 4
サラダ油	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいため取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ①と④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.76))をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」33 筑前煮(→P.34)で加熱する。
- 加熱後、取り出してかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

筑前煮のコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」33 筑前煮 少人数(→P.36)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
「レンジ」200W(→P.38~40)で様子を見ながら加熱します。

オート 34 さばのみそ煮



加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	黒血は使いません

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

作りかた

- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.76))をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」34 さばのみそ煮(→P.34)で加熱する。

さばのみそ煮のコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」34 さばのみそ煮 少人数(→P.36)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
「レンジ」500W(→P.37~40)で様子を見ながら加熱します。

オート 35 きんぴらごぼう



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	黒皿は使いません

材料	3人分
ごぼう (せん切りにし、酢水につける)	100g
ピーマン (せん切り)	1個
にんじん (せん切り)	30g
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ½
酒	大さじ2
みりん	大さじ¾
ごま油	小さじ1

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた④を加えて混ぜる。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照 → P.76)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」35 きんぴらごぼう (→ P.34) で加熱する。
- 加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

きんぴらごぼうのコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」35 きんぴらごぼう 少人数 (→ P.36) で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ500W (→ P.37~40) で様子を見ながら加熱します。

オート 36 とん汁



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	
1回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	黒皿は使いません

材料	3人分
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
大根 (5mm 厚さのいちよう切り)	¼ 本 (約100g)
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	¼ 本 (約40g)
ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	⅓ 本 (約50g)
④ 里いも (3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	2個 (約100g)
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	2枚
⑤ だし汁	カップ3
みそ	大さじ2¾
長ねぎ (5mm 厚さのナナメ切り)	⅓ 本 (約30g)

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加える。
- ①にオープンシートで落としがた(汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」36 とん汁 (→ P.34) で加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

汁物のコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」36 とん汁 少人数 (→ P.36) で加熱します。
- 容器は
直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- オープンシートで落としがたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ500W (→ P.37~40) で様子を見ながら加熱します。

応用 36 けんちん汁



加熱時間の目安	約 19 分
1回に作れる分量	2 ~ 3 人分

材料	3人分
大根 (5mm 厚さのいちよう切り)	130g
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	50g
ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g
里いも (3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個 (約150g)
④ 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
こんにゃく (アク抜きし、5mm 厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ2½
しょうゆ	大さじ1½
塩	小さじ½
酒	大さじ1½
みりん	小さじ1½
小ねぎ (小口切り)	適量

作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「解凍・下ゆで」10 下ゆで根菜(グラム) 250g (→ P.32, 33) で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としがた(汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」36 とん汁 (→ P.34) で加熱する。
- 加熱後、小ねぎを添える。

ごはん物・麺

手動 炊飯 (ごはん)



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10 分 200W 20 ~ 25 分	
	黒皿は使いません

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440 ~ 480mL

作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させる。
- ②をテーブルプレートの中央に置き「レンジ600W」約 10 分、「レンジ200W」20 ~ 25 分 (→ P.41) でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動 赤飯 (おこわ)



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 15 分	
	黒皿は使いません

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

作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約 1 時間つけて吸水させる。
- ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き「レンジ600W」約 15 分 (→ P.37 ~ 40) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

炊飯・赤飯のコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に 30 分 ~ 1 時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 赤飯は加熱途中にかき混ぜる
加熱時間の ¾ が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
- 赤飯のささげはお好みで量を加減します。
赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。
- 炊飯の水の量と加熱時間

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

赤飯の水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	7 ~ 9 分
カップ1½ (240g)	60g	240 ~ 260mL	11 ~ 13 分
カップ2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	14 ~ 16 分

手動 トマトとベーコンの
スープパスタ



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 12 分	
	黒皿は使いません

材料	2人分
パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの)	100g
トマト水煮 (トマトはあらかじめ切る)	200g
玉ねぎ (薄切り)	100g
ベーコン (5mm 幅に切る)	50g
固形スープの素	½ 個
水	350mL
④ 白ワイン	大さじ2
塩	小さじ½
あらびき黒こしょう	少々

作りかた

- 玉ねぎは、ラップに包み「レンジ500W」約 1 分 (→ P.37~40) で加熱し冷ましておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ②にトマトの水煮と合わせた④を加える。
- 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き「レンジ600W」約 12 分 で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

スープパスタのコツ

- 容器は
直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- ラップは
破裂防止のため 1cm くらいあけます。
- パスタは
なるべく束にならないように入れます。加熱中にくっついてしまうことがあります。
- アクが出た場合は
加熱後に取り除きます。

スイーツ

オート 37 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



加熱時間の目安	使用付属品
約 42 分	
1回に作れる分量	
型 1 個分	黒皿 下段

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	90g
砂糖	90g
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
バニラエッセンス	少々
牛乳(室温に戻す)	小さじ2
バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	各適量

共立て法の作りかた

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



作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせレンジ200W 1~2分(→P.38~40)で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでたたく泡立てる。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤を下段に入れおかず・スイーツ 37 スポンジケーキ(→P.34)で加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

スポンジケーキのコツ

■直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
加熱時間の目安	約38分	約42分	約46分

■ケーキの型は 金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

■卵白の泡立ては十分に 泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

■良好な仕上がりは きめがそろっていてふくらみがよい。







■加熱が足りなかったときは オープン 予熱無 160℃(→P.44)で様子を見ながら加熱します。


■表面がへこむときは 型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

■手動調理で焼くときは(→P.48)

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●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	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●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	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)
	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

手動 シフォンケーキ (プレーン)

手動	使用付属品
オープン 160℃ 52~62分	 黒皿 下段

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70mL
レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑧を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ③を下段に入れオープン 予熱無 160℃ 52~62分(→P.44)で、加熱する。
- 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

■直径17~20cmのケーキが作れます

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ3/8	大さじ1
レモンの皮	3/8個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	37~47分	52~62分

■泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくなりません。混ぜないように、しっかりと分けましょう。

■シフォン型はバターを塗らない バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

■卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは 強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

■シフォン型は アルミ製の物を使います。



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

■型は完全に冷ましてから 取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。



手動 ロールケーキ (プレーン)



手動 オープン 予熱 約 8分 170℃ 12～16分	使用付属品  黒皿 下段
---	--

材料 (1本分)	
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
④ 牛乳 (室温に戻す)	大さじ 1½
バター	大さじ 1強 (約15g)
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	適量

作りかた

- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) またはオープンシートを敷く。
- ④を合わせて [レンジ]200W [1～2分] (→P.38～40) で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずに [オープン] 予熱有 [170℃] [12～16分] (→P.43) で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

- **生地作りのポイント**は卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた (→P.82) を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
- **紙をはがすときは** 熱いうちにさっと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- **周りのかたさが気になるとき** ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- **ホイップクリームを塗るときは** 向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
- **焼きむらが気になるときは** 加熱時間の ¾～¾ が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。

手動 パウンドケーキ (プレーン)



手動 オープン 160℃ 50～60分	使用付属品  黒皿 下段
--	--

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ (細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

作りかた


- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ③に④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑤を下段に入れ [オープン] 予熱無 [160℃] [50～60分] (→P.44) で加熱する。

パウンドケーキのコツ

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

手動 スフレチーズケーキ



手動 オープン 予熱 約 6分 150℃ 45～55分	使用付属品  黒皿 下段
---	--

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム (室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ 1
ブランデー	大さじ 1
コーンスターチ (ふるう)	40g
卵白	5個分

作りかた

- 型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルに④を入れ、 [レンジ]200W [2～3分] (→P.38～40) で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ②に砂糖 ½ 量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- 食品を入れずに [オープン] 予熱有 [150℃] [45～55分] (→P.43) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯 (カップ2・分量外) を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

【ひとくちメモ】

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

手動 柔らかプリン



手動 オープン 140℃ 30～36分	使用付属品  黒皿 下段 (黒皿スチーム)
--	---

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉	
④ 砂糖	40g
水	大さじ 1½
水	大さじ ½
〈卵液〉	
牛乳	カップ 1¼
⑧ 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄 (溶きほぐす)	4個分
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ [レンジ]500W [4～5分] (→P.37～40) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に⑧を合わせて入れ [レンジ]500W [2～3分] で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ ¼ (分量外) を注ぎ入れ、その上に③を図のように並べる。
- ④を下段に入れ [オープン] 予熱無 [140℃] [30～36分] (→P.44) で加熱する。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

柔らかプリンのコツ

- 加熱する前の卵液の温度は 35～40℃にします。
- 加熱室は冷ましてから [オープン]、[グリル]、[脱臭] 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにくいです。

オート 38 型抜きクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
約 21 分	
1回に作れる分量	
表示の分量	黒皿 下段

材料(黒皿1枚・30個分)

小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々

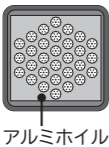
作りかた

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

- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。



- ⑥ ⑤を下段に入れ「おかず・スイーツ」[38 型抜きクッキー] (→P.34) で、加熱する。



応用 38 絞り出しクッキー

加熱時間の目安	約 21 分
1回に作れる分量	表示の分量

材料(黒皿1枚・30個分)

小麦粉(薄力粉)	90g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	30g
卵(溶きほぐす)	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

作りかた

- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ② アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ ②を下段に入れ「おかず・スイーツ」[38 型抜きクッキー] (→P.34) で、加熱する。

応用 38 アーモンドクッキー

加熱時間の目安	約 21 分
1回に作れる分量	表示の分量

材料(黒皿1枚・30個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
④ ベーキングパウダー	小さじ 1/3
バター(室温に戻す)	35g
砂糖	35g
卵(溶きほぐす)	20g
スライスアーモンド	50g

作りかた


- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② ①を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ③ ②を下段に入れ「おかず・スイーツ」[38 型抜きクッキー] (→P.34) で、加熱する。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは 切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは 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。
- 生地の大さや厚みはそろえて 大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けたがが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」[予熱無] [170℃] (→P.44) で様子を見ながら加熱します。
- 焼きむらが気になるときは 加熱時間の 3/4 ～ 3/4 が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。

手動 スノークッキー



手動	使用付属品
「オープン」 予熱 約 6 分 160℃ 16～22分	 黒皿 下段

材料(黒皿1枚・30個分)

くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉(薄力粉)	130g
粉砂糖	適量

作りかた


- ① くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- ② バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
- ④ ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑥ 食品を入れずに「オープン」[予熱有] [160℃] [16～22分] (→P.43) で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れて加熱する。
- ⑧ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。



アルミホイル

手動 らくらくクッキー



手動	使用付属品
「オープン」 予熱 約 5 分 140℃ 10～20分	 黒皿 下段

材料(5個分)

プレーン味がココア味のどちらか一方を選んで作ります。

〈プレーン味〉

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

〈ココア味〉

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

作りかた

- ① プレーン味、ココア味を選び、材料をポリ袋(市販)に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。
- ② ポリ袋から取り出した①を5等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。
- ③ 黒皿にオープンシートを敷き、②を並べる。
- ④ 食品を入れずに「オープン」[予熱有] [140℃] [10～20分] (→P.43) で予熱する。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れて加熱する。

手動 マフィン



手動	使用付属品
「オープン」 150℃ 35～45分	 黒皿 下段

材料(直径6cmのマフィン型7個分)

小麦粉(薄力粉)	170g
④ ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	70g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	1 1/2 個
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ④をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑤ ④を下段に入れ「オープン」[予熱無] [150℃] [35～45分] (→P.44) で加熱する。

手動 エクレア

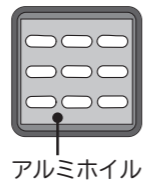


手動	使用付属品
オープン 予熱 約 8分 180℃ 35 ~ 40分	黒皿 下段

材料	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	40g
バター (3~4個に切る)	40g
水	100mL
卵 (溶きほぐす)	2~3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで [レンジ] [600W] 4分~5分 20秒 (→P.37~40) で加熱し、十分沸とうさせる。
- ② 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて [レンジ] [600W] 約 2分 で加熱する。
- ③ 卵 1/2 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ④ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。
- ⑥ 食品を入れずに [オープン] 予熱有 [180℃] [35 ~ 40分] (→P.43) で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。
- ⑧ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約 1/2 で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。



アルミホイル

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります

バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。

手動 カスタードクリーム

手動	使用付属品
レンジ 600W 4~6分	黒皿は使いません

材料 (エクレア9個分)

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

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ [レンジ] [600W] 4~6分 (→P.37~40) で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさが出てきます。

エクレアのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる。沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる。生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は。少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く。予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 焼きむらが気になるときは。残り時間 8 ~ 10 分で黒皿の前後を入れかえます。

手動 アップルパイ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 9分 190℃ 36 ~ 42分	黒皿 下段

材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	100g
バター (2cm角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90~110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉	
卵 (溶きほぐす)	1/2 個
塩	小さじ 1/4

作りかた

- ① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ③ かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- 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回くり返す。
- 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周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。
- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- ⑦ 底全体にフォークで穴をあける。
- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。
- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。
- ⑩ 食品を入れずに [オープン] 予熱有 [190℃] [36 ~ 42分] (→P.43) で予熱する。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を。耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いので、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは。バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利。直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート (1枚・約100gの物) 4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらが気になるときは。残り時間10~15分でパイ皿の前後を入れかえます。

手動 りんごのプリザーブ



手動	使用付属品
レンジ 600W 7~9分	黒皿は使いません

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

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

作りかた

- ① りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- ② 大きめの耐熱容器に①と②を入れてかき混ぜ [レンジ] [600W] [7~9分] (→P.37~40) で加熱する。
- ③ ②のアクを取って混ぜ、 [レンジ] [600W] [5~7分] で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

手動 焼きりんご



手動	使用付属品
オープン 180℃ 60 ~ 70分	黒皿 下段

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

作りかた

- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ② ①を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③ ②を下段に入れ [オープン] 予熱無 [180℃] [60 ~ 70分] (→P.44) で加熱する。
- ④ 冷めてからホイップクリームを飾る。

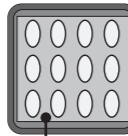
手動 **ちんすこう**



手動 オープン 180℃ 21～25分	使用付属品  黒皿 下段
-------------------------------------	--

材料	12個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	50g
砂糖(ふるっておく)	25g
ラード	25g

作りかた

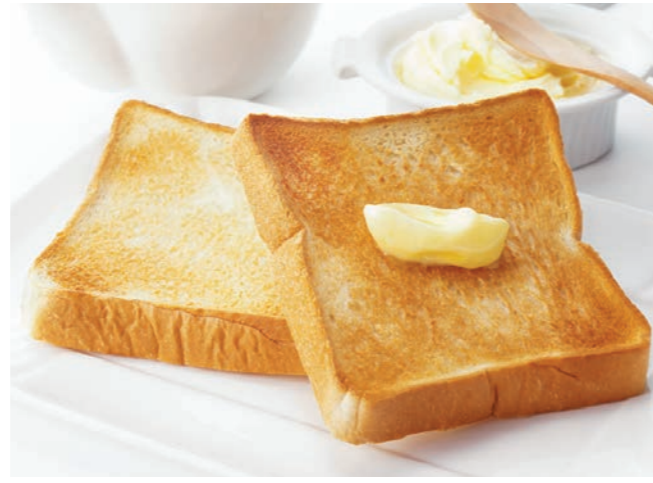
- ① ボウルにラードを入れ、ゴムベラでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
- ② ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
- ③ ②を12等分して丸め、厚さ約1cmのタテ長のだ円形に形を整える。
- ④ アルミホイルを敷いた黒皿に③のをのせ、下段に入れ**オープン** **予熱無** **180℃** **21～25分**(→P.44)で加熱する。

アルミホイル
- ⑤ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

ちんすこうのコツ


- 焼き上がりは
焼くと生地がふくらみ、小判型になります。
- 生地を並べるときは
タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。
- 焼きたては
焼きたては柔らかく、ぐずれやすくなっています。あら熱を取ると固まります。

パン・ピザ

手動 **トースト(裏返し)**




トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

手動 グリル 加熱時間 7～12分 裏返して 2～5分	使用付属品  黒皿 上段
---	--

材料	1～2人分
食パン (6枚切りの厚さ1.5～3cmの物)	1～2枚

作りかた

- ① 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。

- ② **グリル** **7～12分**(→P.42)で焼き、裏返して**グリル** **2～5分**で焼く。


トーストのコツ

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います
様子を見ながら時間を調節してください。
- 冷凍の食パンを焼くときは
黒皿にくっつくのを防ぐため、オープンシートを敷いて並べます。
- 連続して焼くときは
表を**グリル** **2～7分** (→P.42)、裏返して**グリル** **1～3分**で様子を見ながら焼きます。

注意

 バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

手動 **バターロール(ロールパン)**

手動 オープン 予熱 約8分 170℃ 16～22分	使用付属品  黒皿 下段
---	--

材料	9個分
小麦粉(強力粉)	200g
④ 砂糖	22g
塩	3g
ドライイースト	2.5g
ぬるま湯(約40℃)	20～40mL
⑥ 卵(溶きほぐす)	½個
牛乳(室温に戻す)	70mL
バター(室温に戻す)	30g

〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	½個
塩	少々



作りかた

- ① ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑥を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し戻しながら約15分こね、生地を丸める。
- ③ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに②を入れ、黒皿のせて下段に入れ**オープン** **発酵** **予熱無** **40℃** **50～60分**(→P.46)で1次発酵をする。
- ④ 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。)

- ⑤ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

- ⑥ 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

- ⑦ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(パンチタイム)

- ⑧ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

- ⑨ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ**オープン** **発酵** **予熱無** **40℃** **32～42分**で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。

- ⑩ 発酵後、黒皿を取り出し食品を入れずに**オープン** **予熱有** **170℃** **16～22分**(→P.43)で予熱をする。
- ⑪ ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を下段に入れ、加熱する。

バターロールのコツ




- こねあげた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵温度は
バターロールは40℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度(30～45℃(5℃単位))を使い分けます。
- 発酵の仕上げ具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、霧吹きなどで水分を補ってください。
- パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはいない
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くていねいに
なできるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 焼きむらがないときは
加熱時間の¾～¾が経過してから黒皿の前後を入れかえます。

オート 39 簡単パン

加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	
1回に作れる分量	黒皿 下段
8 個分	



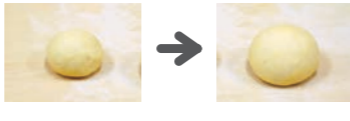
材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	100mL
バター	12g

作りかた

- ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ[レンジ]500W 約30秒(→P.37~40)で加熱して溶かし、水を加える。
- ②を①に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ③を約10分十分にこねる。
- ④を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレート中央に置き、[レンジ]発酵 8~12分 仕上がり調節[中](→P.45)で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。
- [レンジ]発酵 8~12分 仕上がり調節[中]で2次発酵をする。
- 発酵後、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- ⑩を下段に入れ[おかず・スイーツ] 39 簡単パン(→P.34)で加熱する。



簡単パンのコツ

- 使えるポリ袋は**
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。
- 発酵の時間は様子を見て加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。
- 生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかけた後、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸めかた(成形)は**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- こねあげの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。
- 発酵の仕上がり目安は**
室温やイーストの種類によって多少異なります。
●1次発酵は生地が1.2~1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。
- 2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。
- 加熱が足りなかったときは**
オープン|予熱無|180℃(→P.44)で様子を見ながら加熱します。

応用 39 簡単あんパン



加熱時間の目安	約 26 分
1回に作れる分量	8 個分
材料	8個分
つぶあん	200g
小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	100mL
バター	12g
けしの実	適量

作りかた

- つぶあんは[レンジ]500W 1分30秒~2分(→P.37~40)で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 簡単パンの作りかた①~⑦を参照し、生地をつくる。
- ②を円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- [レンジ]発酵 8~12分 仕上がり調節[中](→P.45)で2次発酵をする。
- 発酵後、生地の表面をかるく押し平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- ⑥を下段に入れ[おかず・スイーツ] 39 簡単パン(→P.34)で加熱する。

応用 39 簡単クリームパン



加熱時間の目安	約 26 分
1回に作れる分量	8 個分
材料(8個分)	8個分
簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえ、けしの実を取る。	

作りかた

- 簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた③でクリームパンのカスタードクリームを包み[おかず・スイーツ] 39 簡単パン(→P.34)で加熱する。

クリームパンのカスタードクリーム

材料・作りかた

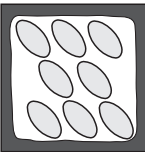
- 深めの耐熱容器に砂糖(60g)、小麦粉(薄力粉・18g)、コーンスターチ(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄(2個分、溶きほぐす)を①に少しずつ加えてよくかき混ぜ[レンジ]600W|5~6分(→P.37~40)で途中よくかき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、手早くバター(8g)、バニラエッセンス(適量)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

応用 39 油で揚げないカレーパン



加熱時間の目安	約 26 分
1回に作れる分量	8 個分
材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	約 100mL
バター	12g

作りかた

- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、②を加え、よく混ぜ合わせ[レンジ]200W|7~10分(→P.38~40)で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。
- 簡単パンの作りかた①~⑦を参照して生地を作る。
- ②を円形にのばし①のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- [レンジ]発酵 8~12分 仕上がり調節[中](→P.45)で2次発酵する。
- 発酵後、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- ⑥を下段に入れ[おかず・スイーツ] 39 簡単パン(→P.34)で加熱する。

オート 40 ピザ (パン生地)



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 11 分 約 16 分	
1 回に作れる分量	
表示の分量	黒皿 下段

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
水	100mL
オリーブ油	15mL
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	大 ¼ 個 (約 75g)
ベーコン (たんざく切り)	50g
サラミソーセージ (薄切り)	8 枚
ピーマン (輪切り)	2 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 ½ 缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ (薄切り)	4 個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	100g

作りかた

- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ①に⑧を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約 5 分十分にこねる。
- ②を 2 ~ 3cm の厚さに整え、**レンジ** 発酵 [約 10 分] 仕上がり調節 [中] (→P.45) で発酵をする。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤を直径約 24cm の円形にのぼしてオープンシートを敷いた黒皿にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り③と①を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 食品を入れずに**おかず・スイーツ** 40 **ピザ (パン生地)** (→P.35) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。

応用 40 シーフードピザ



加熱時間の目安	予熱 約 11 分 / 約 16 分
1 回に作れる分量	表示の分量
材料	直径24cmのピザ1枚分

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
水	100mL
オリーブ油	15mL
にんにく (みじん切り)	1 片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	中 ¼ 個 (約 50g)
ピーマン (輪切り)	1 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 ½ 缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ (薄切り)	4 個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	70g

作りかた

- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ⑧を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約 5 分十分にこねる。
- ③を 2 ~ 3cm の厚さに整え、**レンジ** 発酵 [約 10 分] 仕上がり調節 [中] (→P.45) で1次発酵をする。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥を直径約 24cm の円形にのぼしてオープンシートを敷いた黒皿にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り③と①を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 食品を入れずに**おかず・スイーツ** 40 **ピザ (パン生地)** (→P.35) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を下段に入れ、加熱する。

ピザ (パン生地) のコツ

- 焼き上がったピザを切り分けるときは、キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは、**オープン** [予熱無] [200℃] (→P.44) で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは市販のピザを参照して焼きます。

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
オープン [200℃] で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、下段にセットして焼く。

	予熱無	予熱有
冷凍	23 ~ 30 分	10 ~ 18 分
冷蔵	15 ~ 28 分	10 ~ 15 分

「オープン加熱する(手動調理) 予熱無」の使いかた (→P.44)
 「オープン加熱する(手動調理) 予熱有」の使いかた (→P.43)

ゆで物

応用 9 ほうれん草のおひたし



加熱時間の目安	使用付属品
約 2 分	
1 回に作れる分量	
4 人分	黒皿は使いません

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつつお、しょうゆ	各適量

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。
- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き**解凍・下ゆで** [9 下ゆで葉・果菜(グラム)] [200g] (→P.32, 33) で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。
- 器に盛り、糸がつつおのをせ、しょうゆを添える。

応用 10 イタリアンサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	
1 回に作れる分量	
4 人分	黒皿は使いません

材料	4人分
さやいんげん (ゆでた物、半分にか切る)	200g
じゃがいも	大 2 個 (約 400g)
サラミソーセージ (薄切り)	12 枚
プロセスチーズ (1cm 角切り)	60g
スタッドオリーブ (薄切り)	12 個
アンチョビ (みじん切り)	8 枚
玉ねぎ (みじん切り)	¼ 個 (約 50g)
パセリ (みじん切り)	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ ½
レモン (くし形切り)	適量

作りかた

- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き**解凍・下ゆで** [10 下ゆで根菜(グラム)] [400g] (→P.32, 33) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。
- ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

ゆで物のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを
 葉菜、果菜、花菜類の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。
- 材料に合ったアク抜きを
 ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
 皿などは使いません。

あたため (あたためいろいろの一部のオートメニューを記載しています。)

オート 2 牛乳のあたため



加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 30 秒 (200mL)	
1 回に作れる分量	
200 ~ 800mL	黒皿は使いません

作りかた

- 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き **あたためいろいろ** | 2 飲み物・牛乳 (杯数) (→P.26、27) であたためる。

オート 3 酒かん



加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 (コップ・180ml)	
1 回に作れる分量	
130 ~ 720mL	黒皿は使いません

作りかた

- お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き **あたためいろいろ** | 3 酒かん (本数) (→P.26、27) で好みの飲みかたに仕上がり調節を合わせてあたためる。

オート 6 揚げ物のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分 (200g)	
1 回に作れる分量	
表示の分量	黒皿 上段
材料	1 ~ 4 人分
天ぷらまたはフライ	100 ~ 500g

作りかた

- ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ **あたためいろいろ** | 6 揚げ物のあたため (→P.29) で加熱する。

飲み物・牛乳のコツ (→P.27)

- 容器は
マグカップやコップ (背が低く、広口の物) を使い、飲み物を容器の 7 ~ 8 分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません
- 加熱が足りなかったときは
レンジ | 500W (→P.37~40) で様子を見ながら加熱します。

酒かんのコツ (→P.27)

- 徳利であたためるときは
くびれた部分より 1cm ほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は
栓を抜いてからあたためます。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- 1 おかず・ごはん (→P.22、23) では熱くなり過ぎます

揚げ物のあたためのコツ (→P.29)

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません
あたためいろいろ | 4 解凍あたため (→P.24、25) であたためます。
- 100g 未満のあたためはできません
100g 以上にするか、上段に黒皿を入れ **オープン** | 予熱無 | 190℃ (→P.44) で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

さくいん (50音)

あ アーモンドクッキー…………… 86 揚げ物のあたため…………… 96 あさりの酒蒸し…………… 69 あじの開き…………… 63 あじフライ…………… 73 アップルパイ…………… 89 油で揚げないカレーパン…………… 93 あんぱん(簡単パン)…………… 93	か かき揚げ…………… 75 カスタードクリーム…………… 88 型抜きクッキー…………… 86 かぼちゃの煮物…………… 78 かぼちゃの含め煮…………… 76 カレーパン(油で揚げない)…………… 93 カレー(ポーク&ビーフ)…………… 77 簡単あんぱん…………… 93 簡単クリームパン…………… 93 簡単パン…………… 92	け けんちん汁…………… 80	こ 香味ソース…………… 69 ゴーヤーチャンプルー…………… 67 ごはん(炊飯)…………… 81	と トースト(裏返し)…………… 90 トマトとベーコンのスープパスタ… 81 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 78 鶏のから揚げ…………… 70 鶏の簡単蒸し…………… 69 鶏の酒蒸し…………… 69 鶏のしょうゆから揚げ…………… 71 鶏の照り焼き…………… 60 鶏のハーブ焼き…………… 60 とんカツ…………… 72 とん汁…………… 80
い イタリアンサラダ…………… 95 煎りパン粉の作りかた…………… 72	さ 酒かん…………… 96 さけのムニエル…………… 63 さばの塩焼き…………… 62 さばのみそ煮…………… 79	さ さけのムニエル…………… 63 さばの塩焼き…………… 62 さばのみそ煮…………… 79	し シーフードピザ…………… 94 塩ざけ…………… 62 市販のピザ…………… 95 市販の冷凍グラタン…………… 64 シフォンケーキ(プレーン)…………… 83 絞り出しクッキー…………… 86 白身魚の姿蒸し…………… 70	に 肉じゃが…………… 76 肉豆腐…………… 78
え エクレア…………… 88 えびの天ぷら…………… 74 えびのドリア…………… 65 えびフライ…………… 73	お おこわ(赤飯)…………… 81	お おこわ(赤飯)…………… 81	す 炊飯(ごはん)…………… 81 スノークッキー…………… 87 スフレチーズケーキ…………… 85 スペアリブ…………… 59 スポンジケーキ(デコレーションケーキ) …… 82	は 梅肉ソース…………… 69 パウンドケーキ(プレーン)…………… 84 バターロール(ロールパン)…………… 91 ハンバーグ…………… 58
く くしカツ…………… 73 クッキー…………… 86 クリームパン(簡単パン)…………… 93 クリームパンのカスタードクリーム …… 93	き 牛肉とピーマンの細切りいため 66 牛乳のあたため…………… 96 魚介の天ぷら…………… 74 きんぴらごぼう…………… 80	く くしカツ…………… 73 クッキー…………… 86 クリームパン(簡単パン)…………… 93 クリームパンのカスタードクリーム …… 93	せ 赤飯(おこわ)…………… 81	ひ ビーフシチュー…………… 77 ビーフハンバーグ…………… 58 ピーマンの肉詰め…………… 58 ピザ(パン生地)…………… 94 ヒレカツ…………… 72
く くしカツ…………… 73 クッキー…………… 86 クリームパン(簡単パン)…………… 93 クリームパンのカスタードクリーム …… 93	せ 赤飯(おこわ)…………… 81	せ 赤飯(おこわ)…………… 81	ち チキンソテー…………… 61 チキン南蛮…………… 75 筑前煮…………… 79 茶わん蒸し…………… 68 チンジャオロウスー…………… 66 ちんすこう…………… 90	ふ 豚肉とキャバツの辛みそいため… 67 豚のから揚げ…………… 71 ぶりの照り焼き…………… 62
く くしカツ…………… 73 クッキー…………… 86 クリームパン(簡単パン)…………… 93 クリームパンのカスタードクリーム …… 93	せ 赤飯(おこわ)…………… 81	せ 赤飯(おこわ)…………… 81	て デコレーションケーキ(スポンジケーキ) …… 82 手作り豆腐…………… 68	へ ベークドポテト…………… 63
く くしカツ…………… 73 クッキー…………… 86 クリームパン(簡単パン)…………… 93 クリームパンのカスタードクリーム …… 93	せ 赤飯(おこわ)…………… 81	せ 赤飯(おこわ)…………… 81	ほ ホイコウロウ…………… 67 ほうれん草のおひたし…………… 95 ほうれん草のキッシュ…………… 65 ポークシチュー…………… 77 ポテトコロケ…………… 74 ホワイトソース…………… 64	ほ ホイコウロウ…………… 67 ほうれん草のおひたし…………… 95 ほうれん草のキッシュ…………… 65 ポークシチュー…………… 77 ポテトコロケ…………… 74 ホワイトソース…………… 64

ま	マカロニグラタン…………… 64	ら	らくらくクッキー…………… 87
	マフィン…………… 87	り	ラザニア…………… 65
や	焼きいも…………… 63	り	りんごのプリザーブ…………… 89
	焼きそば…………… 66	ろ	ローストビーフ…………… 59
	焼きとり…………… 61		ロールキャベツ…………… 76
	焼き豚…………… 59		ロールケーキ(プレーン)…………… 84
	焼きりんご…………… 89		ロールパン(バターロール)…………… 91
	野菜の天ぷら…………… 74		
	柔らかプリン…………… 85		

ホームページからレシピ集を見る

スマートフォンやタブレット端末を使うとき

- コードを読み取る



画面の案内に従って操作する



- URLを入力 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-tf6/top.html>
(読み取れないとき。スマートフォン対応ページです。)

パソコンを使うとき

- URLを入力 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-tf6/index.html>

お知らせ

- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示ができない場合があります。
- ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
- レシピ集のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。
- イラストはイメージです。実際とは異なることがあります。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
 - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害(硫化ガスなど)や異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)による故障及び損傷。
 - (ニ) 一般家庭用以外(例えば業務用等への長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

修理を依頼される場合は出張修理

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.53～55)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用中を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

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。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(→P.8)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口	修理に関するご相談窓口
TEL 0120-3121-11	TEL 0120-3121-68
携帯電話・PHSから 050-3155-1111 (有料)	携帯電話・PHSから 0570-0031-68 (有料)
FAX 0120-3121-34	FAX 0120-3121-87
(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。	(受付時間) 9:00~19:00(月~土)、9:00~17:30(日・祝日)

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html> または、 「修理相談/受け付け」ページ ボタンより入力画面にお進みください。

- (注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。
- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W*1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ	リ	消費電力1,340W (ヒーター1,300W)
オ	ー	消費電力1,340W (ヒーター1,300W)
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483×奥行386 (427*2)×高さ330mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅295×奥行316×高さ220mm
質 量 (重 量)		約13.0kg
電 源 コ ー ド の 長 さ		約1.4m
年間消費電力量の目安*3		
区 分 名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		57.3kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		13.1kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年*4
年 間 消 費 電 力 量		70.4kWh/年

*1高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート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。

*2()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

*3実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

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



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く)

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

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

ご使用
中止

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

この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。

 日立アプライアンス株式会社

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