

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

エム アール オー ティー ティー

型式 **MRO-TT5**



トースト

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.8~14 をお読みいただき、
正しくお使いください。



ホワイト(W)



日立の家電品

ホームページから以下の
サービスがご利用いた
だけます。

詳しくは (→P.44)

- レシピ検索
- お知らせ
- お問い合わせ
- 家電品の登録※1
- よくあるご質問

※1 お客様サポートへの会員登録が必要です。

はじめに



一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では約10分後に、自動的に電源を切ります。
また、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。(待機時消費電力オフ機能)



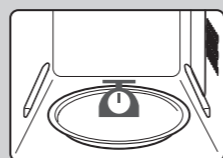
ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」 → P.4

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

- 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、
 ボタンを押すと、庫内灯が点灯します。
※庫内灯が点灯している間は、回転台が回転します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度  を押します。

オート調理を上手に使うために

- 食品の分量を計ってオート調理する重量センサーが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な24種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」が必要です。→ P.5

高周波出力950Wについて

- 高周波出力 **レンジ950W** は短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の **1あたため** 等の限定したメニューにのみ働きます。
手動調理(レンジ加熱)では **レンジ950W** は設定できません。

オート調理を使った上手なあたため

- オート調理の仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。
→ P.19

あたためる食品	使用するオート調理
常温で保存したごはん・お総菜	1あたため
冷蔵庫で冷蔵保存したごはん・お総菜	1あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん	5冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	6解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオート調理もあります。

もくじ

まず確認 ご使用前に必ずお読みください

- はじめに 2
- 初めて使うときの確認と準備 4、5
 - ・ 据え付けの確認 4
 - ・ 電源の入れかた 4
 - ・ 重量センサーの0点調節のしかた 5
 - ・ 空焼き 脱臭 のしかた 5
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 6、7
 - ・ 操作パネルのはたらき 7
- 安全上のご注意 8~14
- 加熱のしくみ 15
- 付属品の使いかた 15
 - ・ オート調理で使う場合 15
 - ・ 手動調理で使う場合 15
- 使える容器・使えない容器 16、17

使いかた

ご使用前の準備

- 上手な使いかたとコツ 18、19
 - ・ 食品の分量と容器の大きさ・重さ 18
 - ・ 食品を置く位置 18
 - ・ 2個以上の食品の同時あたため 18
 - ・ オート調理の仕上がり調節 19
 - ・ 調理中の仕上がり状態確認 19
 - ・ オート調理後の追加加熱 19
 - ・ 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し 19
 - ・ 終了音(報知音)の切りかえ 19

オート調理

- ごはん・お総菜のあたため 20、21
 - 1あたため
- 冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 22、23
 - 5冷凍ごはん 6解凍あたため
- 飲み物・コンビニ弁当のあたため、
下ごしらえ、調理する 24~27
 - 2飲み物・牛乳 3コンビニ弁当 4トースト
 - 7解凍 8半解凍 9葉・果菜 10根菜 11酒かん
 - 12焼きそば 13冷凍めん 14フライあたため
 - 15グラタン 16お菓子 17スポンジケーキ
 - 1810分煮物 1910分蒸し物 20鶏のから揚げ
 - 21とんカツ 22えびフライ 23あじフライ 24コロッケ

手動調理

- レンジ加熱 28~30
 - ・ 食品を一定の出力(W)で加熱する 28、29
 - ・ 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) 30
- トースター・グリル加熱 31
 - ・ 魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する 31
- オーブン加熱 32、33
 - ・ 予熱「なし」で加熱する
 - ・ 予熱「あり」で加熱する
- 発酵 34、35
 - ・ レンジ発酵で加熱する 34
 - ・ オーブン発酵で加熱する 35
- 手動調理をするときの加熱時間 36、37

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 38
- 臭いが気になるとき|脱臭 38

うまく仕上がらないとき・お困りのとき

- うまく仕上がらないとき 39~41
 - ・ ごはんのあたため 39
 - ・ 解凍・半解凍 39
 - ・ お総菜のあたため 40
 - ・ 牛乳のあたため 40
 - ・ 野菜
 - ・ スポンジケーキ
 - ・ クッキー 41
 - ・ バターロール
 - ・ その他 41
- お困りのとき 42、43
- お知らせ表示が出たとき 44
- 「日立の家電品お客様サポート」の利用 44
- 保証とアフターサービス 67
- 「ご相談窓口」 67
- 仕様 裏表紙

レシピ集

- レシピ集 もくじ 45
- ノンフライメニュー 46、47

まず確認

使いかた

お手入れ

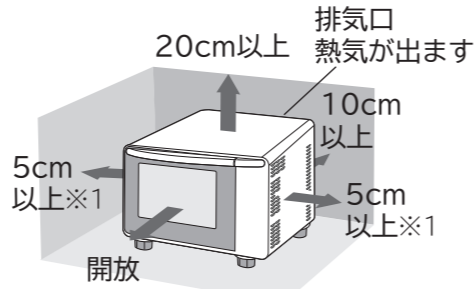
うまく仕上がらないとき・お困りのとき

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

安全上のご注意 →P.9 をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な台の上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
 - 左右どちらか一方を開放する
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。
 - 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 ※1 左右どちらか一方を開放する
- 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

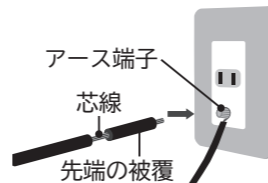


※1 左右どちらか一方を開放する

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。

- 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てください

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合はD種接地工事をする。→P.10
お買い上げの販売店にご相談ください。



転倒防止金具セット(別売品)

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

2020年11月現在

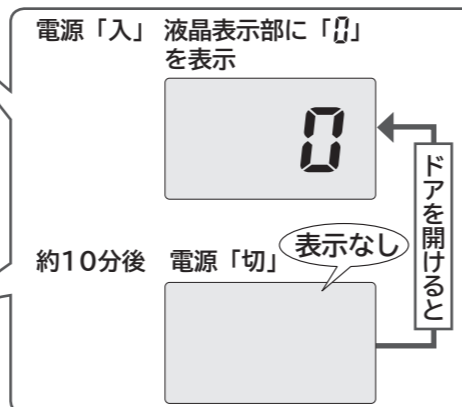
部品番号	希望小売価格
MRO-N80 016	1,100円(税込)

お願い

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

電源の入れかた

電源プラグをコンセントに差し込み、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。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。



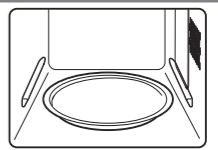
待機時消費電力オフ機能

- 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。

重量センサーの0点調節のしかた

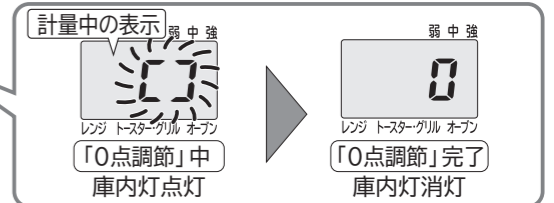
- オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、「重量センサーの0点調節」を次の手順で行ってください。

1 付属品の丸皿を回転台にセットする



2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて **トリケ** を3秒以上押す

ピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯し数秒後に、0点調節が終了します。
庫内灯と計量中の表示が消灯したら完了です。



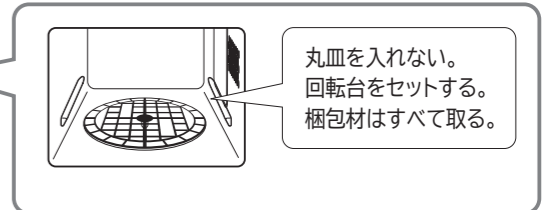
よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「重量センサーの0点調節」をしてください。

空焼き 脱臭 のしかた

脱臭

- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き 脱臭」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き 脱臭 はヒーター(オーブン加熱)で行います。本体が熱くなるので、ご注意ください。

準備 丸皿を取り出し、加熱室を回転台のみの状態にしてドアを閉める



1 空焼き 脱臭 をする

脱臭 を押す

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20分です。

2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

- ・空焼き 脱臭 終了後、冷却ファンが回ります。その後、自動で停止します。
- ・空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。



注意



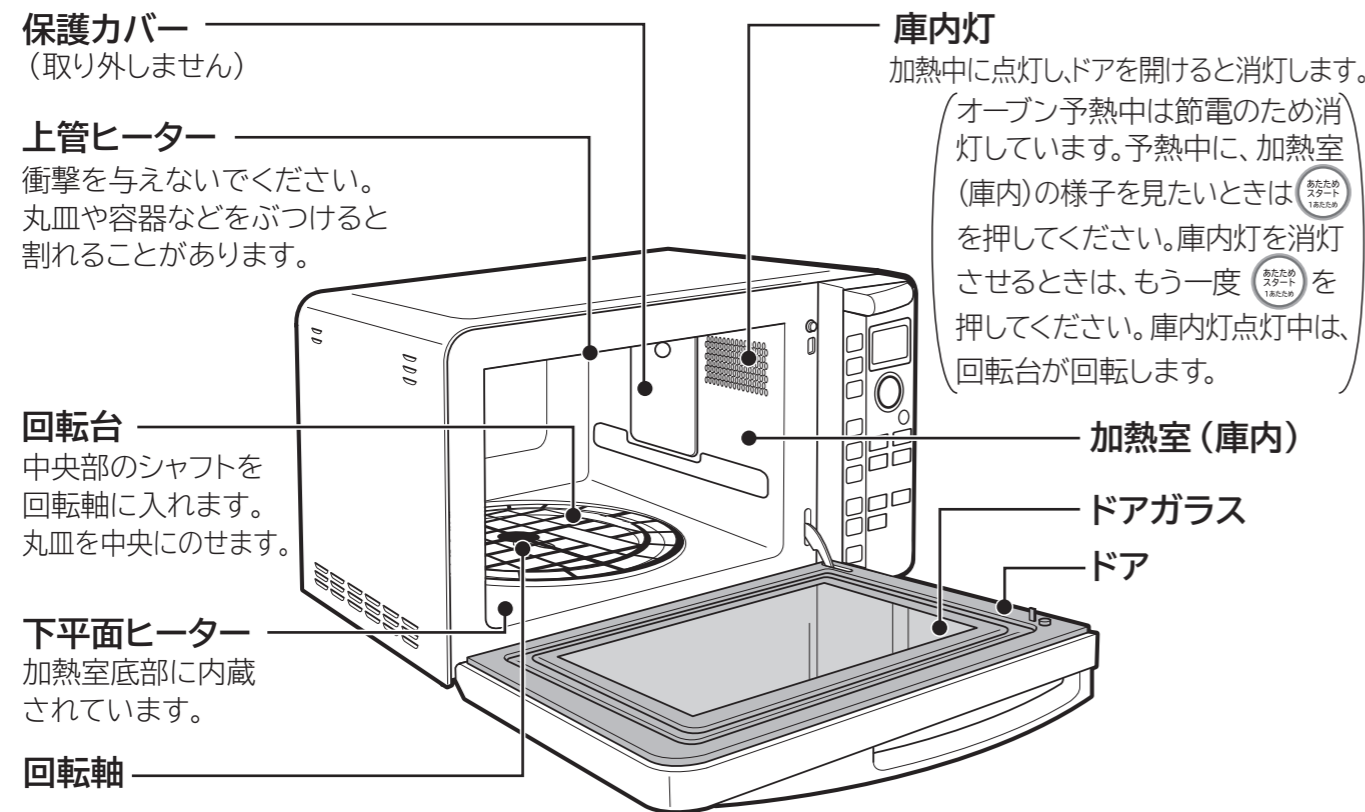
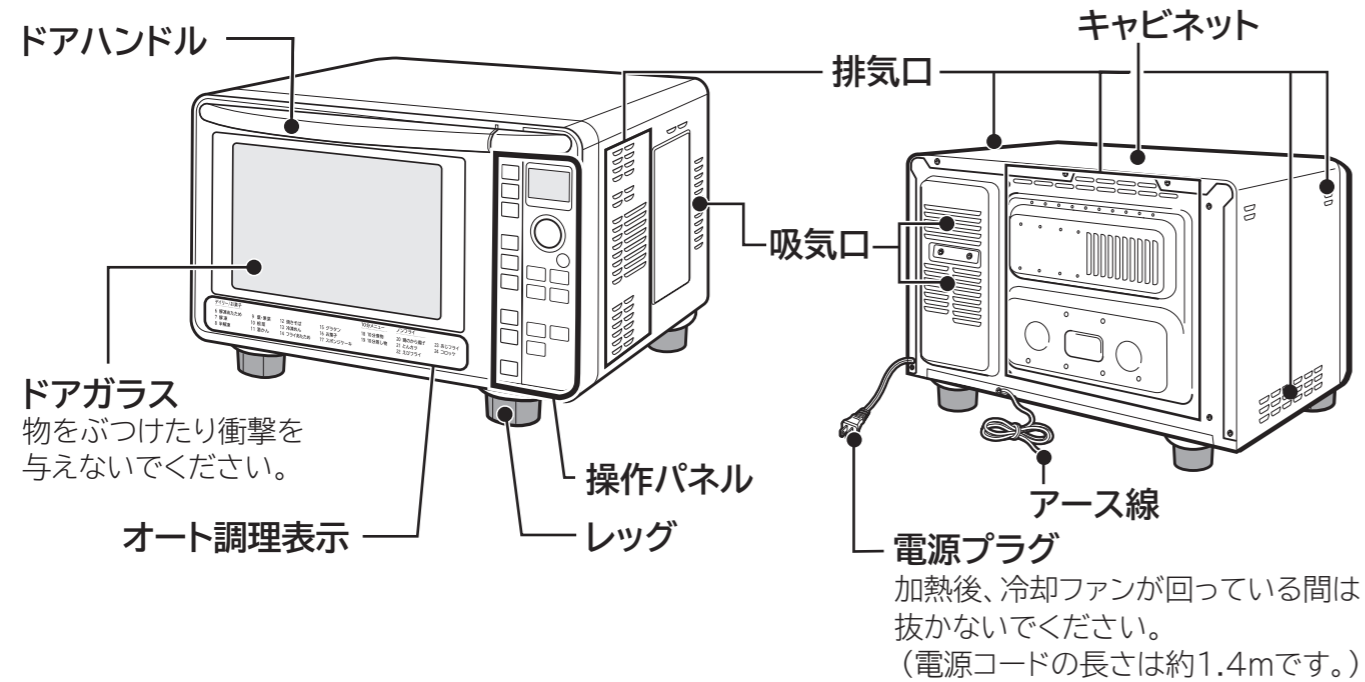
- 空焼き 脱臭 の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れないやけど・けが・火災の原因になります



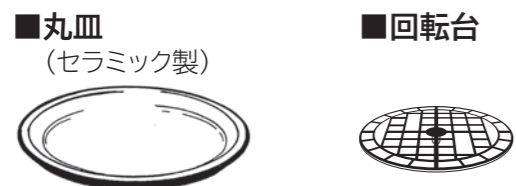
- 空焼き 脱臭 を行うときは、加熱室の丸皿を取り出し、回転台のみをセットする
- 空焼き 脱臭 を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品

まず確認



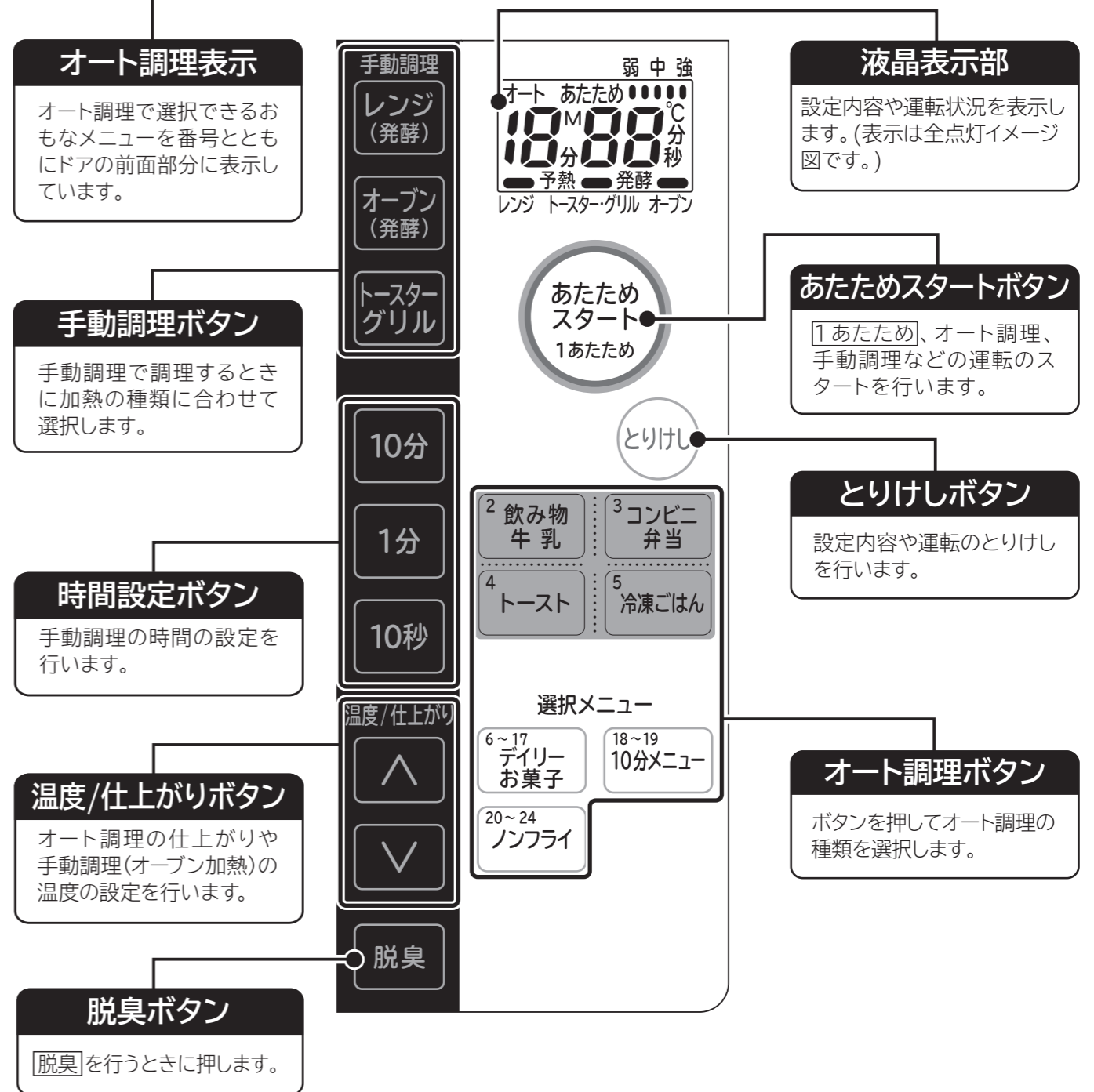
付属品 付属品の使いかた → P.15



まず確認

操作パネルのはたらき

デ일리/お菓子				10分メニュー	ノンフライ	
6 解凍あたため	9 葉・果菜	12 焼きそば	15 グラタン	18 10分煮物	20 鶏のから揚げ	23 あじフライ
7 解凍	10 根菜	13 冷凍めん	16 お菓子	19 10分蒸し物	21 とんカツ	24 コロッケ
8 半解凍	11 酒かん	14 フライあたため	17 スポンジケーキ		22 えびフライ	



●高周波出力[レンジ|950W]について
 高周波出力[レンジ|950W]は、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の[1あたため]等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理(レンジ加熱)では[レンジ|950W]は設定できません。

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。

● 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。

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。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

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いたり、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

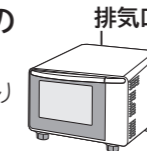
一般指示 電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

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

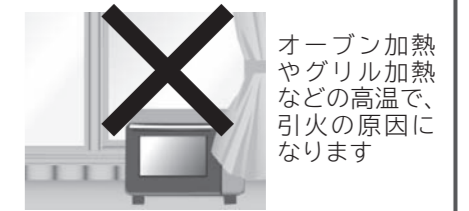


禁止 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

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

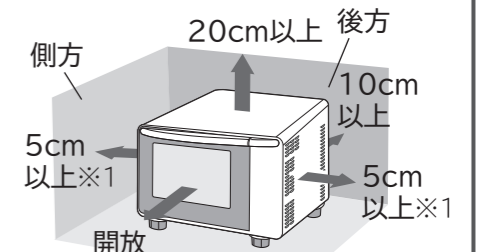
禁止 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
発火・変色・感電の原因になります

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、左右どちらか一方を開放する
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)	20	0	5	5	開放	10

※1 左右どちらか一方を開放する



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)

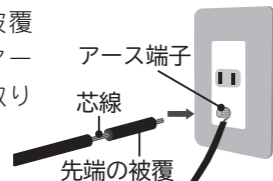
アース線は

必ず確認

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

●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

- 湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒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

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

ドアやドアハンドルにぶら下らない
本体が転倒・落下してけがの原因になります

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

調理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

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.4)
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.67)

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

丸皿は、容器を強く当てたり落としたりしない
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

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

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
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

加熱室壁面や丸皿・回転台などに食品くずや油分がついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

空焼き(脱臭)は次の状態で行う
→P.5
●加熱室の丸皿を取り出し、回転台のみをセットする
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

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

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(とりけ)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

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

高温のドアガラスや丸皿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・丸皿・回転台などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

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

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

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

必ず確認

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)

まず確認

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、丸皿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

一般指示 卵は溶きほぐしてから加熱する

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)は手動調理のレンジ500W以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、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する
●手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

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

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



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

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

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
●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 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、衝撃で丸皿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

禁止 1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは、2飲み物・牛乳で加熱する
●お酒は11酒かんで加熱する
●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、手動調理のレンジ500W以下で様子を見ながら加熱する

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



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

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



まず確認

安全上のご注意(つづき)

お手入れするときは

まず確認

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

電源プラグを抜く

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

一般指示

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

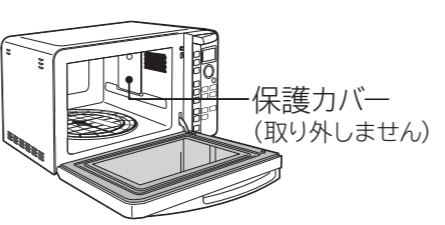
禁止

上管ヒーターは押ししたり、強くこすったりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用するとけがや感電の原因になります

禁止

加熱室の保護カバーは取り外さない
故障の原因になります
保護カバーは機械室内部を保護するためのカバーです

禁止



保護カバー
(取り外しません)

異常・故障時は

警告

直ちに(トリップ)を押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります

一般指示
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
- 異常な音がある
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

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、陶磁器などの容器では「透過」します。
-  金属にあると「反射」します。

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。

レンジ加熱の特長

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

オーブン

上下の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上げます。

トースター・グリル


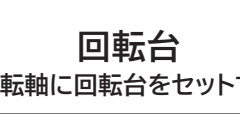

食品を上下のヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上げます。

まず確認



付属品の使いかた

オート調理で使う場合

●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。

付属品イラストの見かた	4トースト	その他のオート調理
		
回転台 回転軸に回転台をセットする		回転台と丸皿 回転台に丸皿をセットする

手動調理で使う場合

	回転台	丸皿
		
レンジ加熱	○ レンジ加熱のときは、回転台だけで加熱すると故障の原因になります。	○
オーブン加熱	○	○ 予熱中は、取り外します。
トースター・グリル加熱	○	○ 4トーストを焼くときは、取り外します。

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

使用上のご注意

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

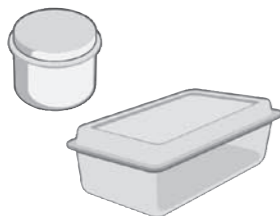
まず確認

まず確認

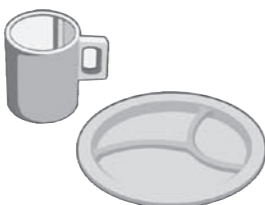
プラスチック・シリコン容器

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



その他の
プラスチック容器



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



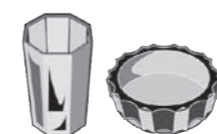
ガラス容器

耐熱性のある
ガラス容器



耐熱性のない
ガラス容器

強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど



その他

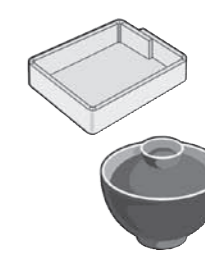
ラップ類



金属、ホーロー製の
鍋、ふた・金属容器・
金ぐし・アルミホイル
など



竹・木・籐・紙・
ニス塗り・漆塗り
容器など



レンジ

○

耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。

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。

×

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 8半解凍のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。

○

○

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

○

ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。

×

○

耐熱温度が140℃以上の物は使えます。

ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。オーブン、トースター・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。

×

電波を反射するので使えません。

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

×

焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。

ただし、竹ぐし、楊子、紙はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。

オーブン、トースター・グリル

×

ただし、「グリル、オーブン使用可」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。

上手な使いかたとコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	<p>100g未満 100g~900g</p> <p>手動調理で オート調理か手動調理で</p>	<p>食品が7~8分目になる容器が目安</p> <p>食品分量と同じくらいの重さが目安</p>

調理する	オート調理	<p>2 飲み物 牛乳 3 コンビニ 弁当 4 トースト 5 冷凍ごはん 6-17 デイリー お菓子 18-19 10分メニュー 20-24 ノンフライ</p>	<p>オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。</p> <p>食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。</p>
	手動調理	<p>レンジ (発酵) オープン (発酵) トースター グリル</p>	

食品を置く位置

■中央に置く。



2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央に寄せて置きます。



■異なる容器や食品はうまくあたまらないことがあります。

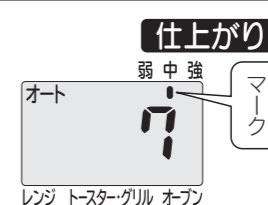


■異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱。→ P.28



オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、オート調理のメニュー番号を選択し、を押す前にを押してマークを希望の位置に設定します。



■**1あたため**のみを押した後に仕上がり調節をします。

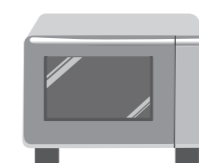
※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

※仕上がり調節中にを3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

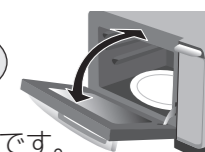
調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



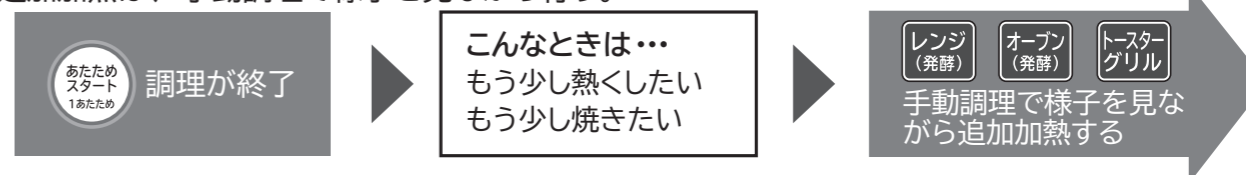
開閉するときは短時間に



■温度を下げないためです。
■ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

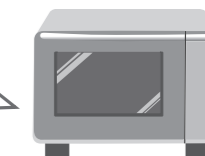
※オープン、トースター・グリル調理で熱くなった食品や付属品を取り出すときは、

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。

■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つける。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

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



注意



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



調理中や調理後は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

終了音(報知音)の切りかえ

■報知音は「メロディー」や「ブザー音」、「無音」に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開けて表示部に「0」を表示させる



温度/仕上がり



を3秒間押す

※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

メロディー音とブザー音の切りかえ完了同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます

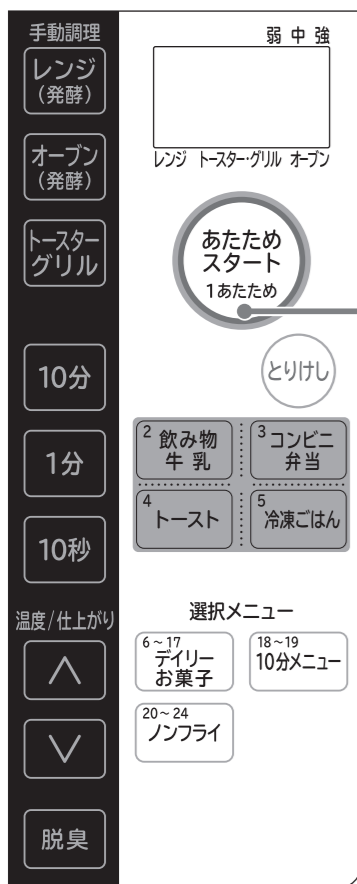
メロディー音はメロディー、ブザー音は「ピピピッ」と3回、無音は「ピッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

オート調理 (あたため)

ごはん・お総菜のあたため

1 あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんは「5 冷凍ごはん」であたためます。→ P.22, 23
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は「6 解凍あたため」であたためます。→ P.22, 23
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「2 飲み物・牛乳」であたためます。→ P.24, 25
- お酒は「11 酒かん」であたためます。→ P.24, 25



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1

あたためスタート 1 あたため を押してスタートする

1 あたため(常温や冷蔵保存品)

- メニュー番号「1」と「あたため」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは(加熱時間を表示する前に調節します。)

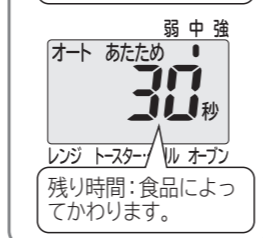
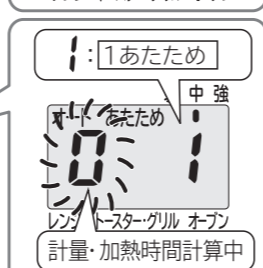
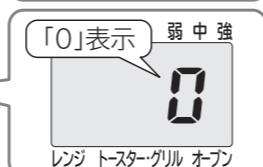
表示部に「あたため」が表示されているときに調節できます。

加熱途中で「あたため」が残り時間表示にかわります。

終了音が鳴ったら食品を取り出し、

加熱室をお手入れする → P.38

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



- お願い**
- 「1 あたため」は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に「あたため」を押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」を押してください。
 - 仕上がりがぬるかったときは、手動調理「レンジ」600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなり過ぎます。→ P.28
 - ごはんのあたためは、「1 あたため」仕上がり調節「やや弱」であたためます。→ P.21

- 仕上がり調節のしかた**
- 仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。
- 調節は加熱時間を表示する前に「あたため」を押して、「強」～「弱」の希望の仕上がりに調節します。
- 仕上がり** (5段階調節)
- 弱 中 強
- 弱 やや弱 標準 やや強 強
- 仕上がり調節中に「あたため」を3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

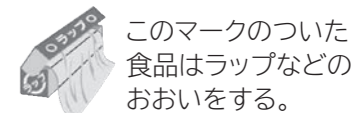
次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる → P.28, 29, 37

- 重量が100g未満の食品
 - まんじゅう
 - パン類
 - 冷凍野菜
 - 市販のおにぎり
 - 乳幼児用ミルク、ベビーフード
 - 市販の調理済み食品
- ※包装を外します ※別の容器に移しかえます ※別の容器に移しかえます

ごはん・お総菜の上手なあたためかた

1 あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
- オート調理の1回分の分量の目安は100～600gです。
- 食品の分量と容器の重さは同じくらいにします。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。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。



常温や冷蔵保存した食品をあたためる		1 あたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん物 ごはん 常温は仕上がり調節「やや弱」または「中」に合わせる。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物 野菜の煮物・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。 煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—
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。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—	蒸し物 シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—
焼き物 焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—	とろみのある物 カレー・シチュー エビやイカ、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える)仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。 ※調理する際あらかじめエビやイカは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に分けておきます。みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.28, 29, 37 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→ P.16, 17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	—
揚げ物 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。エビやイカは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	—		
いため物 野菜のいため物・酢豚・八宝菜 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。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—		

警告



禁止

1 あたため であたためるときは

- 100g未満の食品を加熱しない
 発煙・発火のおそれがあります
 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください → P.28, 29
- 生卵やゆで卵(殻つき、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
 卵が破裂して丸皿やドアガラスが破損するおそれがあります



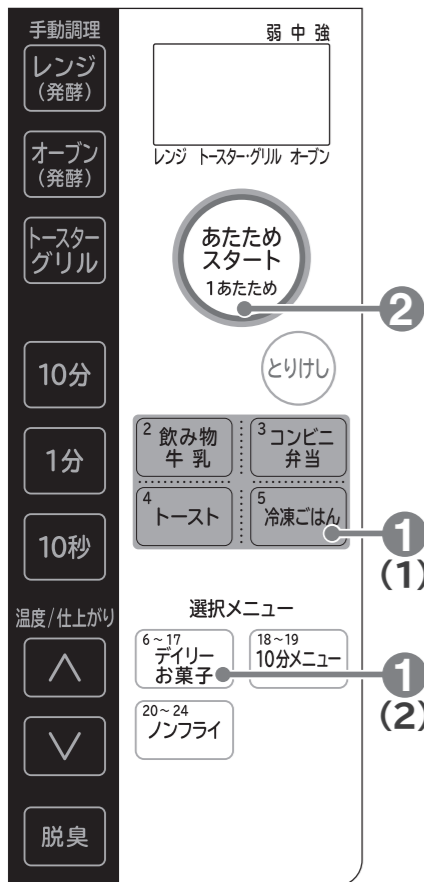
オート調理 (あたため)

冷凍保存したごはん・お総菜のあたため

5 冷凍ごはん
6 解凍あたため

- 冷凍ごはんをあたためます。 [5 冷凍ごはん]
- 冷凍保存 (ホームフリージング) した食品をあたためます。 [6 解凍あたため]

例: [5 冷凍ごはん] の場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

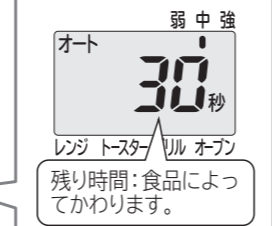
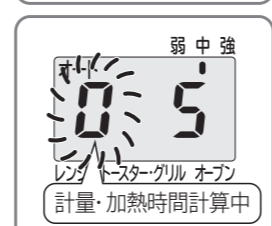
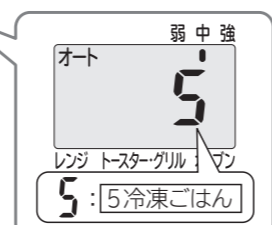
準備 冷凍ごはん、または容器や皿に入れた冷凍保存した食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1 (1) ●冷凍保存したごはんの場合
[5 冷凍ごはん] を押す
仕上がり調節をするときは → P.19 ([5] を押す前に調節します。)

1 (2) ●冷凍保存したお総菜の場合
[6~17 デイリーお菓子] を押し **メニュー番号「6」** を選択する
[6~17 デイリーお菓子] は、ボタンを押すごとに → [6 解凍あたため] ... [17 スポンジケーキ] の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19 ([5] を押す前に調節します。)

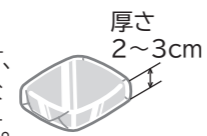
2 [あたためスタート 1あたため] を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.38
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



- ①(1): 冷凍保存したごはんの場合
- ①(2): 冷凍保存したお総菜の場合

上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

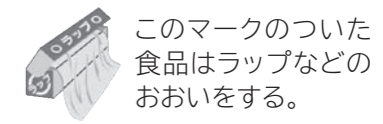
- 材料は新鮮な物を 1 回分ずつ (200~300g) に分け、2~3cm の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ごはんやカレーなどは ごはんは 1 杯分 (150g) ずつに、カレーなどは 100~300g ずつに分け、薄く (厚さ 2~3cm) 平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)
- 野菜は かためにゆで、水けをよく切って 1 回分 (100~200g) ずつ冷凍します。
- ラップなどでピッタリ密封します ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。



冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

5 冷凍ごはん
6 解凍あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品です。
- オート調理の1回分の目安は100~600gです。
- [5 冷凍ごはん] は容器をしません。丸皿の中央に直接置きます。
- [6 解凍あたため] は、容器をします。食品の分量と容器の重さは同じくらいにします。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。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



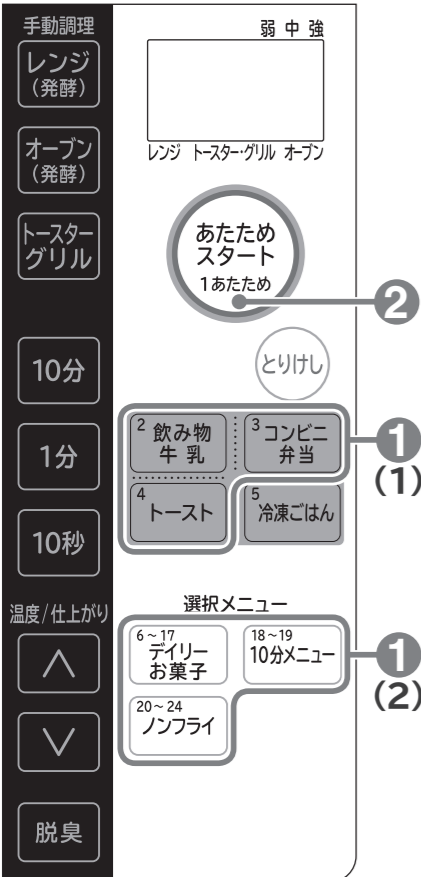
このマークのついた食品はラップなどのおおいをする。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる		5 冷凍ごはん	おおいの有無
メニュー名および調理のコツ			
ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、丸皿の中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してから丸皿の中央に直接のせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 [やや弱] に合わせ、加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は [6 解凍あたため] で加熱します。		

冷凍保存した食品を解凍してあたためる		6 解凍あたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
めん類	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。	いため物	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。
焼き物	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。	蒸し物	冷凍シューマイ サツと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後、すぐにラップを外す。
揚げ物	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。	とろみのある物	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。※スープなどは、手動調理 (レンジ加熱) で加熱します。 → P.28,29,37 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。 → P.16,17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

オート調理

飲み物・コンビニ弁当のあたため、下ごしらえ、調理する



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューに合った付属品を入れ、ドアを閉める

1 (1) ●2 飲み物・牛乳～4 トーストの場合
希望のメニュー番号を選択する
例えば「4トースト」は「4 トースト」を押す。

仕上がり調節をするときは → P.19
(**スタート**を押す前に調節します。)

1 (2) ●7 解凍～24 コロッケの場合
希望のメニュー番号を選択する
■押すごとにメニューが切りかわります。
例えば「6 デイリーお菓子」は、ボタンを押すごとに
→「6 解凍あたため」…「17 スポンジケーキ」
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(**スタート**を押す前に調節します。)

2 **あたためスタート**を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする → P.38
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。

■調理後は、ふきんなどで加熱室内やドアの水滴をよくふき取ります。 → P.38

- ①(1): 2 飲み物・牛乳～4 トーストの場合
- ①(2): 7 解凍～24 コロッケの場合

注意
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります

調理後の加熱室の油汚れは「臭いが気になるとき**脱臭**」を参照して**脱臭**で加熱してください。 → P.38

コツ・レシピ集参照ページ

2 飲み物・牛乳 → P.25、65	11 酒かん → P.25、65	18 10分煮物 → P.48、49
3 コンビニ弁当 → P.27	12 焼きそば → P.57	19 10分蒸し物 → P.49、50
4 トースト → P.65	13 冷凍めん → P.51	20 鶏のから揚げ → P.46
7 解凍 → P.26	14 フライあたため → P.27、52	21 とんカツ → P.46
8 半解凍 → P.26、53	15 グラタン → P.55	22 えびフライ → P.47
9 葉・果菜 → P.25、53	16 お菓子 → P.58、59	23 あじフライ → P.47
10 根菜 → P.25、53	17 スポンジケーキ → P.60	24 コロッケ → P.47

飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳

- 1回であたためられる分量は1～4杯(本)です
1mL=1cc
- 容器の7～8分目が適量です
容器に対して少量(1/2量以下)の場合は、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 → P.28、29、37
- 2個以上の場合は、丸皿の中央に寄せて置きます
- ラップなどのおおいはしません
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います
- 牛乳びんでの加熱はできません

飲み物の種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

お酒の上手なあたためかた

11 酒かん

- 1回にあたためられる分量は100～300mLです。
- 丸皿の中央に置いて加熱します
- 1あたためでは熱くなり過ぎます
- 仕上がりがぬるかったときは「レンジ」600Wであたためり加減を見ながら加熱します。 → P.28、29
- 容器の種類と飲み物の入れかたは
・容器はコップまたは徳利を使います。
・コップであたためる場合は、7～8分目まで入れます。
・徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は栓を抜きます。
・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)であたためり加減を見ながら加熱します。 → P.28、29、37

上手な野菜のゆでかた

9 葉・果菜 10 根菜

水けを切らずラップでピッタリと包み、丸皿の中央に直接のせて加熱します
皿などの上ののせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります
加熱できる分量は 9 葉・果菜は 100～300g、10 根菜は 100～600g です

9 葉・果菜

葉菜 ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜 なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜 カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

10 根菜

根菜 ジャがいも、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、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。
- 丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します
加熱後、上下を返して3～5分ほどそのままおきます。
- さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節**弱**に合わせます
- 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。

注意 分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない
火災の原因になります
手動調理「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します → P.28、29、36
●オープンシートなどの紙類で包んで加熱しない



使いかた

使いかた

上手な解凍のしかた

7 解凍 8 半解凍

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です
- 1回に解凍できる分量は、100～600gです
※量が多すぎるとうまく解凍されません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、トレーのまま丸皿の中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、丸皿に市販の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
※陶磁器や耐熱皿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。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
- 加熱室や丸皿を、十分冷ましてから解凍してください
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 解凍後そのまま3～5分おき自然解凍します
- 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	
肉や魚を解凍後、調理する	7解凍 ひき肉やかたまり肉は 強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせませす。 
刺身を解凍後、生で食べる	8半解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 

- 形や厚みが均一でない物はアルミホイルでピッタリと巻いて解凍します
※アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出て丸皿やドアガラスが破損するおそれがあります。

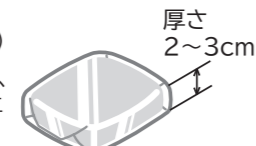
形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。→P.28

- 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
● パラパ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
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。
- 溶けかけている食品
溶けかけている部分
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。

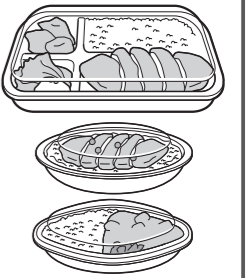
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ（200～300g）に分け、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。

- 魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます
- ラップなどでピッタリ密封します
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。

コンビニ弁当の上手なあたためかた

3 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
- 包装しているラップやふたは変形することがあるため、必ず外します
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当（加熱時間の目安 1個（約450g）約2分10秒）
他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具のついている物もあたためられます。
- 丼物（カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど）
※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、容器やふたが変形したり、あんかけの具（イカ、エビ、うずらの卵など）が加熱中に破裂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、加熱後加えます。
- 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強または強に合わせます。



3 コンビニ弁当であたためられないお弁当の例

- 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、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパックから揚げ・シューマイなど、お総菜のパックは重量がかかるく、うまくあたためられません。手動調理（レンジ加熱）であたためます。→P.28
- 弁当屋の持ち帰り弁当
使われている容器が耐熱性ではない場合があります。
- おにぎり
重量がかかるく、うまくあたためられません。手動調理（レンジ加熱）であたためます。→P.28
- 対角線・直径が26cm以上の容器の弁当
加熱室内に当たり回転できないため、あたためむらの原因となります。

警告



禁止

ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない（あたためる前に取り除きます）
卵が破裂して丸皿やドアガラスが破損するおそれがあります



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

フライの上手なあたためかた

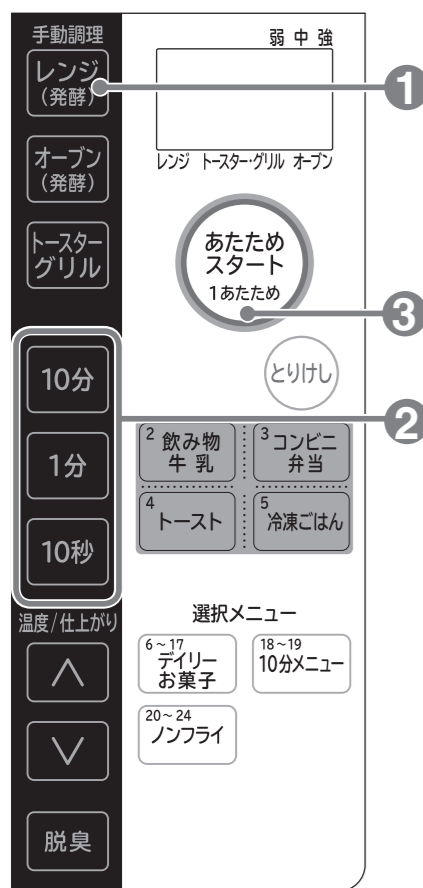
14 フライあたため

- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください
レンジ加熱のとき、火花（スパーク）の原因になります。オープンシートは使用できます。
- 置きかたは
市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどを外し、凍ったまま丸皿に並べます。

手動調理 (レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

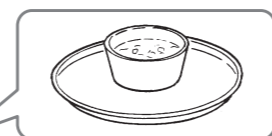
●600W/500W/200W/100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は、→P.34を参照してください。
 ※高周波出力レンジ950Wはオート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。
 手動調理(レンジ加熱)では、レンジ950Wは設定できません。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

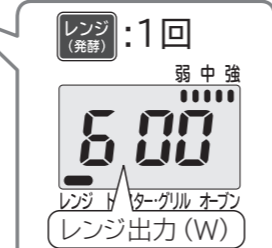


1

レンジ を押し出力(W)を選択する

例: レンジ600Wで1分40秒加熱する場合

押すごとに
 →600W▶500W▶200W▶100W
 の順に表示します。

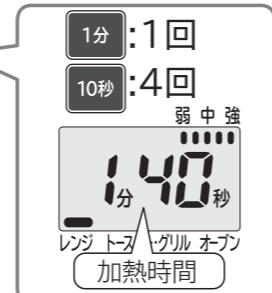


2

10分 **1分** **10秒** を押し加熱時間を設定する

600W|500W (最大設定時間 19分50秒)

200W|100W (最大設定時間 90分)



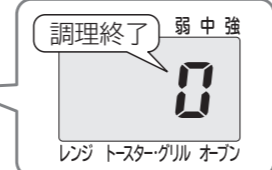
3

あたためスタート を押しスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする

→P.38

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～
500W	19分50秒:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻つき、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂して丸皿やドアガラスが破損するおそれがあります

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※生卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います
 食品100g当たり **レンジ600W** の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理		あたため		
	食品の種類	生からの調理	食品の種類	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	汁物(みそ汁・スープなど)	1分10秒～1分30秒
魚介類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	飲み物(お酒・牛乳など)	40秒～1分	
肉類	1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒	パン・まんじゅう	30～50秒	
ごはん類	—	40～50秒	ケーキ	40秒～50秒	

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

- レンジ950Wは手動調理では設定できません。レンジ600Wで加熱します。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。
- 使用する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。
- 食品の分量にほぼ比例します。分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います。同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合。レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる

※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなん

※切り目や割れ目を入れておいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき

※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●さいの目野菜(にんじんなど)

※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ500Wで加熱します。

●飲み物、汁物、カレー、シチューなどは加熱前によくかき混ぜる

加熱前

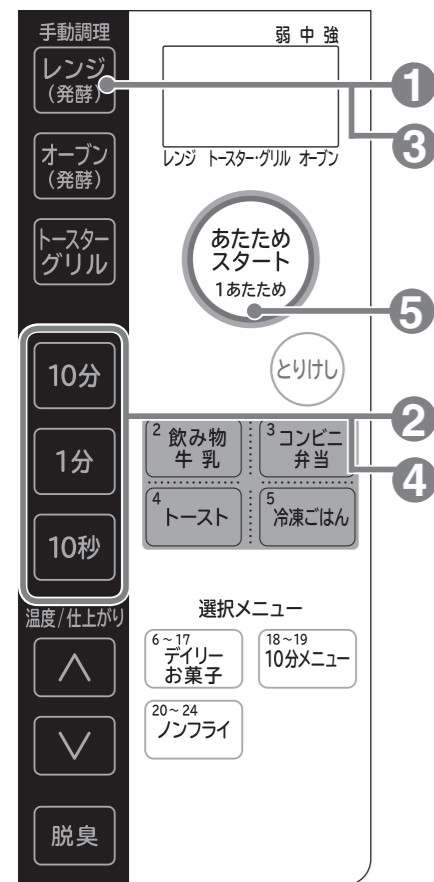
●カレー、シチューなどのとろみのあるものはおいをする

手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1

レンジ (発酵) を押し **600W または 500W** を選択する
押すごとに
→ 600W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W
の順に表示します。

例：[レンジ]600Wで10分加熱後、[レンジ]200Wで25分加熱する場合

2

10分 **1分** **10秒** を押し **加熱時間を設定する**
(最大設定時間 19分 50秒)

3

レンジ (発酵) を押し **200W または 100W** を選択する
押すごとに
→ 200W ▶ 100W
の順に表示します。

4

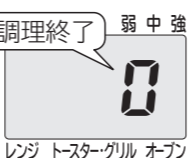
10分 **1分** **10秒** を押し **加熱時間を設定する**
(最大設定時間 90分)

5

あたためスタート 1あたため を押し **スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする
→ P.38

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～
500W	19分50秒:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

使いかた

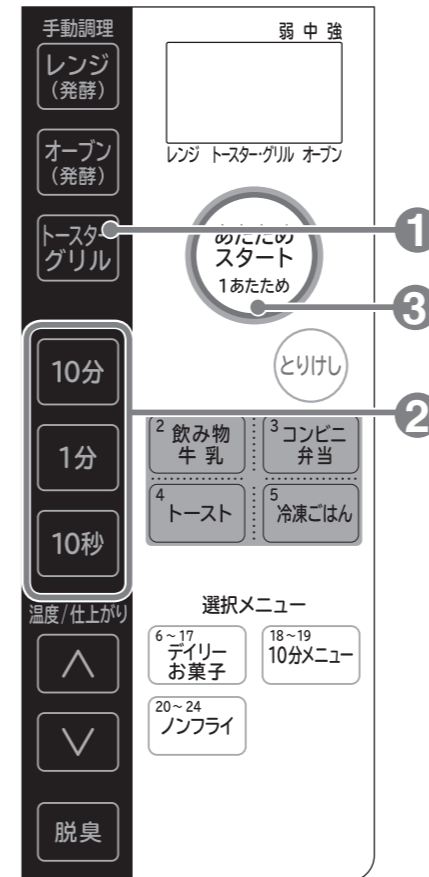
手動調理（トースター・グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

●魚の切り身などを焼きます。

■焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

1

トースター・グリル を押し

2

10分 **1分** **10秒** を押し **加熱時間を設定する**
(最大設定時間 40分)

3

あたためスタート 1あたため を押し **スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする → P.38

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

■ 40分以上のときは残り時間を**1**～**3**の手順で追加加熱してください。

注意

熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります

トースター・グリルのコツ

●途中で裏返してさらに焼く

片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛りつけたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

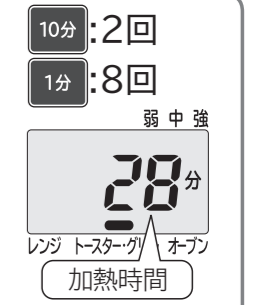
●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください

加熱中に **↑** **↓** を押します

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。



例：トースター・グリルで28分加熱する場合



調理後の加熱室の油汚れは

「臭いが気になるとき」
「脱臭」を参照して「脱臭」で加熱してください。→ P.38

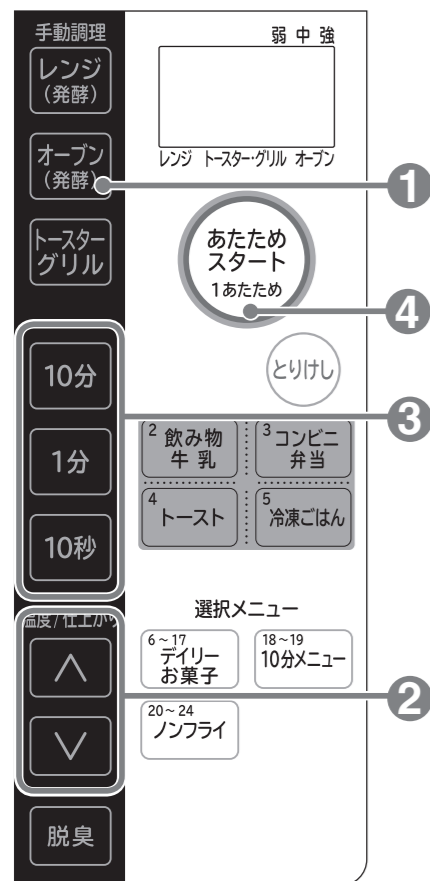
使いかた

手動調理 (オーブン加熱)

予熱「なし」で加熱する

- 加熱室を予熱しないで調理します。
- 追加加熱で使用します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

1 **オープン (発酵)** を2回押し **予熱「なし」** を選択する

- ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」
- ▶ 予熱「あり」の順に選択できます。
- 予熱「あり」→「予熱」が点灯
- 予熱「なし」→「予熱」が消灯
- ※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。

例: **オープン** 予熱なし
170°C で24分加熱する場合



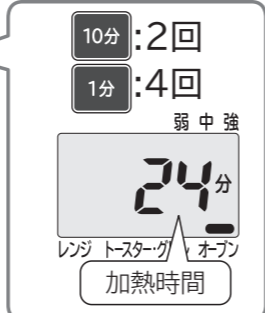
2 **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**

100°C~210°C (10°C単位)・250°Cまで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210°Cになります。)

(※時間表示に切りかわった場合は、**温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから**温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。)



3 **10分** **1分** **10秒** を押し **加熱時間を設定する**
(最大設定時間 90 分)



4 **あたためスタート 1あたため** を押し **スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする (→P.38)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※ 250°C設定時の運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切りかわります。

オーブン加熱のコツ

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます

■ 加熱中に **オープン (発酵)** を押し、設定した温度が表示されます。温度 / 仕上がり **温度/仕上がり** を押しして温度を変えることができます。

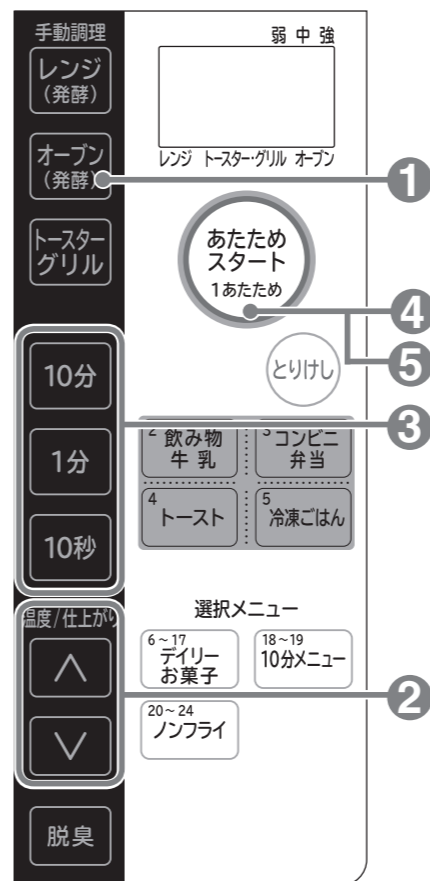
約5秒後に時間表示に戻ります。

■ **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度 / 仕上がり **温度/仕上がり** を押し、1分単位で増減できます。ただし、最大加熱時間 (90 分) を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

予熱「あり」で加熱する

- 先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

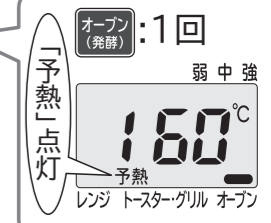


準備 食品をのせた丸皿を用意する

1 **オープン (発酵)** を押し **予熱「あり」** を選択する

- ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」
- ▶ 予熱「あり」の順に選択できます。
- 予熱「あり」→「予熱」が点灯
- 予熱「なし」→「予熱」が消灯
- ※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。

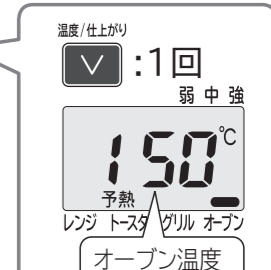
例: **オープン** 予熱あり
150°C で22分加熱する場合



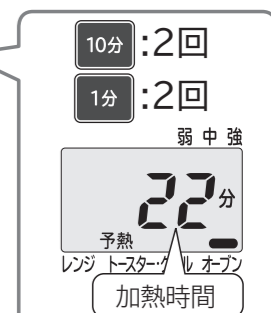
2 **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**

100°C~210°C (10°C単位)・250°Cまで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210°Cになります。)

(※時間表示に切りかわった場合は、**温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから**温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。)



3 **10分** **1分** **10秒** を押し **加熱時間を設定する**
(最大設定時間 90 分)



4 **あたためスタート 1あたため** を押し **予熱をスタートする**

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら、ドアを開けて食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

■ 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、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

※ 250°C設定時の運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切りかわります。

5 **あたためスタート 1あたため** を押し **スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする (→P.38)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
予熱なしの使いかたで行います。(→P.32)

加熱時間選択範囲
10秒~20分:10秒単位
20分~90分:1分単位

■ 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 1あたため** を押し、庫内灯が点灯し、回転台が回転します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 **あたためスタート 1あたため** を押ししてください。

注意
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

使いかた

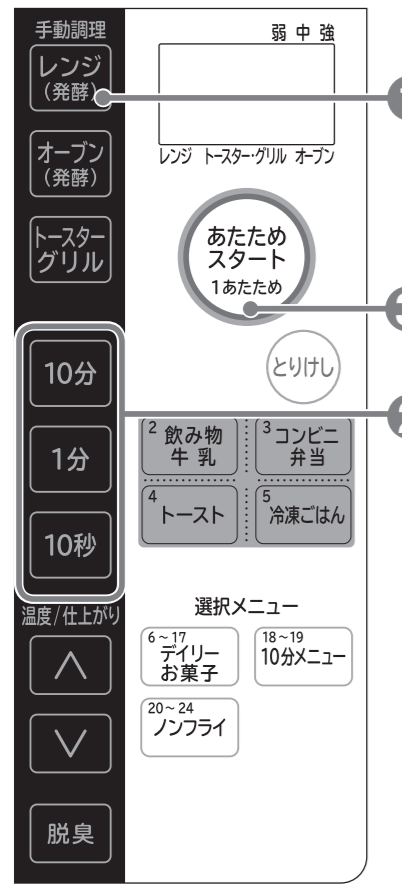
使いかた

手動調理 (発酵)

レンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ発酵** を5回押し「**レンジ発酵**」を選択する

押すごとに 600W▶500W▶200W▶100W の順に表示します。

例: **レンジ発酵** 仕上がりに調節中 で **10分** 加熱する場合

2 **10分** **1分** **10秒** を押し **加熱時間を設定する** (最大設定時間 90分)

仕上がりに調節をするときは → P.19 (**調節** を押す前に調節します。)

3 **あたためスタート** を押ししてスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、**加熱室をお手入れする** → P.38

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間選択範囲
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位

レンジ発酵のコツ

つづく

注意



加熱室の温度が低いとき、上管ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室の周辺に触れないやけどの原因になります。

●メニューによって発酵温度が違います。

温度 / 仕上がりを **▲** / **▼** を使い分けます。(右表参照)

レンジ発酵 は温度 / 仕上がりを **▲** / **▼** で発酵温度をコントロールします。温度 / 仕上がりを **▲** / **▼** を誤って調節すると上手に仕上がりにません。 → P.19

●市販の料理ブックの発酵や、好みの料理の発酵は

オープン 予熱なし で温度 / 仕上がりを **▲** / **▼** を押し **オープン** 発酵 (40℃) に設定し、様子を見ながら行ってください。

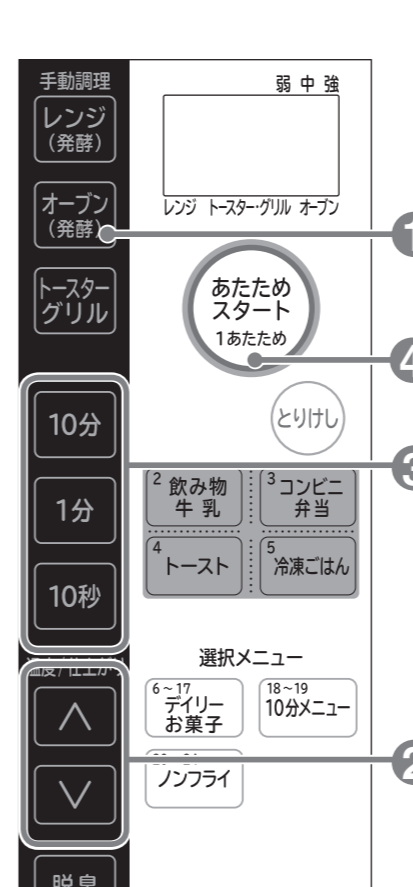
レンジ発酵 メニューと記載ページ

ボタン	仕上がりに調節	メニュー (記載ページ)
レンジ発酵	中	簡単パン (63) 簡単肉まん (63)
	やや弱	ヨーグルト (64)

オープン発酵で加熱する

●パン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 食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

1 **オープン** を2回押し **予熱「なし」** を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。
※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。

例: **オープン** 発酵 40℃ で 24分 加熱する場合

2 **▲** を押し **発酵 (40℃) に設定する**

(※時間表示に切りかわった場合は、**▲** / **▼** を押し、温度表示にしてから操作します。)

3 **10分** **1分** **10秒** を押し **加熱時間を設定する** (最大設定時間 90分)

4 **あたためスタート** を押ししてスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、**加熱室をお手入れする** → P.38

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間選択範囲
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位

レンジ発酵のコツ

つづき

レシピ集に記載してある、バターロールなどの一次発酵を **レンジ発酵** で行う場合は

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのまま丸皿にのせて発酵します。(金属製の容器は使えません)
- 簡単パン → P.63 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

レンジ発酵 仕上がりに調節 **中** で調理します。

メニュー (記載ページ)	分量	一次発酵時間
バターロール (62)	6個分	15～20分

- 発酵温度の目安: こね上げた生地の温度が約25℃のとき、**中** 設定 (約10分) のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

手動調理をするときの加熱時間

- オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「9葉・果菜」で、根菜は「10根菜」で加熱します。→P.24、25
- おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

レンジ調理 (野菜)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ600W)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	9葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	有	200g	2分 ～2分30秒
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
花・果菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	9葉・果菜	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。	有	200g	2分30秒～3分
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水に取って色止めをする。			
		はかまを外し、穂先と根元を交互にする。			
	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	-	300g(1本)	5～6分	
皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。					
かさね	強～やや強	大きさをそろえて切る。	-	200g	3分～3分30秒
根菜 にんじん さつまいも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	10根菜 やや弱～弱	皮をむいた里もは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は弱に合わせる。	有	200g	約4分
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	10根菜	じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、上下を返してそのまま3～5分ほどおく。さいの目切りや薄切りは「弱」に合わせる。	-	150g	約4分
				300g	6～7分

レンジ調理 (いため物)

メニュー名	オート調理	備考	おおいの有無	標準量	加熱時間
焼きそば 牛肉とビーマンの細切りいため 八宝菜	12 焼きそば	→ P.24、57	有	標準量	8～9分

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分50秒～2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	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	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあためは、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めは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→P.29参照
- 水を多めにふりかけてラップで包む皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、丸皿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。

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

- おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。
- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
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			
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	-
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	-
いため物			
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	-
煮物			
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒～2分	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
蒸し物			
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
汁物			
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒～2分	-
飲み物			
牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	-
コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	-
お酒	1本(180mL)	50秒～1分	-
パン類			
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
まんじゅう			
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-
その他			
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒～2分	-

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

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

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

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

オーブン調理 トースター・グリル調理

- 手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、トーストは回転台のみを使用します。

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

メニュー名	オート調理	手動調理の目安				記載ページ		
		分量	加熱方法	加熱時間				
				予熱あり	予熱なし			
トースト	4 トースト	2枚	トースター・グリル	4分30秒～6分30秒		65		
マカロニグラタン	15 グラタン	2皿	オープン 210℃	25～30分	25～35分	55		
お菓子 型抜きクッキー 絞り出しクッキー	16 お菓子	丸皿1枚分	オープン 180℃	19～23分	22～26分	58		
				直径15cm	オープン 160℃	34～38分	36～40分	60
						直径18cm	38～44分	
スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	17 スポンジケーキ	直径21cm	オープン 160℃	38～44分	42～46分			

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

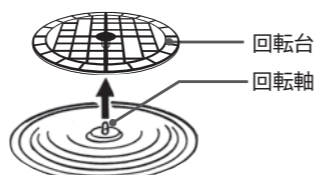
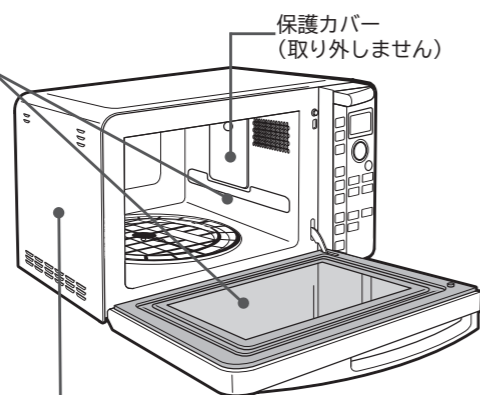
加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

回転台を両手で持ち上げて取り外してから、かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

●汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふき取ります。

上管ヒーターや保護カバーは押しやり強くこすったりしないでください。衝撃を加えると破損・割れ・カケのおそれがあります。

●破損・割れ・カケが発生したときは、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けがや感電の原因になります。



回転台

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

外側・ドア前面

やわ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、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふき取ります。

丸皿

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは丸皿を取り出し、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●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。

警告

！お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う
一般指示 感電、やけどの原因になります

注意

！回転台を外すときは上管ヒーターに当てない
禁止 感電、故障、けがの原因になります

注意

！丸皿、回転台は、金属たわしや鋭利な物でこすらない丸皿は傷がつき、割れやすくなります。回転台は、さびることがあります
禁止 破損・さびの原因になります

！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-のガラスみがき、漂白剤などでふかない
禁止 傷・変形の原因になります

！加熱室内壁、ドアガラス、丸皿、回転台に食品くずや油分、汁をつけたままにしない
禁止 火花（スパーク）や炎が出たり、さびや悪臭の原因になります

●加熱室側面の保護カバーの汚れがひどく、汚れが取れなくなった場合には、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください

●加熱室底面に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

★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
禁止 さび、感電、故障の原因になります

※付属品のお手入れは、十分に冷ましてから行ってください。

臭いが気になるとき 脱臭

脱臭 を使います

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。

加熱室の油污れや臭いを軽減することができます。

※加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。（高温になり発煙・発火のおそれがあります）

操作の手順は、初めて使うときの確認と準備「空焼き 脱臭」のしかたを参照してください。→ P.5

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために

※月に1回程度、「重量センサーの0点調節」をしてください。→ P.5

こんなときは	確認してください/直しかた
ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上がりに調節 [やや弱] であたためてください。 ●重量センサーの0点調節をしてください。→ P.5
ごはんがぱさつく	●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。
① ごはんのあたため	<ul style="list-style-type: none"> ●6 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容器（平皿）にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器で加熱したり、ラップに包んだ状態で丸皿に直接のせて加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するとき、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。むらの原因になります。 ●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。
② 解凍・半解凍	<ul style="list-style-type: none"> ●5 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる ●陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで丸皿の中央に直接のせて加熱してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●重量センサーの0点調節をしてください。→ P.5 ●6 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。 ●半解凍（七～八分解凍）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。 ●食品（肉やさしみ等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合）によってメニューが違います。同じメニューを使っても食品によって「仕上がりに調節」が必要な物があります。設定を確認してください。 ●丸皿の中央にのせて加熱します。 ●食品が煮えた ●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡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、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2個以上を解凍するとき、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
③ お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたためで容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。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。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●丸皿の中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を同時にあたためると上手にあたまりません。 ●食品の種類や保存状態(常温・冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→P.19
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート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。手動調理レンジ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あたためていませんか。手動調理レンジ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	<ul style="list-style-type: none"> ●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」をやや強または強に合わせます。→P.19 ●加熱前後、かき混ぜます。
④ 牛乳のあたため	冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●6解凍あたためであたためます。→P.22、23 ●丸皿の中央にのせて、加熱してください。 ●容器を使わないで食品だけで加熱していませんか。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。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。
	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは手動調理レンジ600Wで様子を見ながらあたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。冷蔵庫から出したての物を使います。 ●メニューを間違えていませんか。1あたためで加熱すると熱くなり過ぎます。 ●重量センサーの0点調節をしてください。→P.5
	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移しかえて加熱してください。 ●メニュー番号を間違えていませんか。11酒かんで加熱すると上手にあたまりません。 ●丸皿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、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。

うまく仕上がらないとき・お困りのとき

こんなときは		確認してください/直しかた
⑤ 野菜	野菜がうまゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、丸皿の中央に直接のせて加熱します。 ●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。
	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、乾燥したり、あたためむらの原因になります。
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップの上に食品どうしが重ならないようにすき間を作らないようにして並べて、ピッタリと包みます。
	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丸皿の中央に直接のせて加熱します。 ●食品の種類や切りかたによって「仕上がり調節」を使い分けます。→P.36 ●100g未満のオート調理はできません。手動調理レンジ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	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後、ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分ほどおいて、蒸らします。
⑥ 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.60 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	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。
⑦ クッキー	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の高さや厚みはそろえてください。
	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。
⑧ バターロール	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。
	⑨ その他	<ul style="list-style-type: none"> ●焼きもち、丸身の魚は焼けません。

うまく仕上がらないとき・お困りのとき

お困りのとき

現象	原因
① 動作しない 電源が入らない ① ボタンを押しても受け付けない デモモード(液晶表示部に「M」と表示)になっていて食品がまったくあたたまらない	●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。 ●表示部に「0」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。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.2 ●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し直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	● ボタンを押して表示部に「M」が表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「」を3回押し、「」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。
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、インバーターの作動音です。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
オーブン、トースター・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。
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がりを3秒間押しと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。→P.19
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	●調理した後、加熱途中でを押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが回ることがあります。冷却中も使用できます。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●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。 ●加熱室壁面や丸皿、回転台などに食品くずや油分がついていませんか。
はじ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。はじ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.5

現象	原因
③ 水滴・庫内灯・ヒーター 加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる 加熱室内に水滴が付着する オープン予熱中に庫内灯が消灯している 庫内灯の明るさがかわるときがある	●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。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。
	●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ます。水滴はこまめにふき取ってください。→P.38
	●予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中にを押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度を押してください。
	●断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。故障ではありません。
④ 設定・表示・その他 250℃に設定できないことがある セットした温度が途中でかわることがある 予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した 残り時間が途中でかわることがある ドアを開けると加熱が取り消される 液晶表示部が見えにくいことがある 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある オート調理で時間が表示されないことがある 高周波出力 が設定できない	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	●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。
	●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。
	●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。
	●オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	●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。
	●暗い場所で使用すると液晶表示部が見えにくい場合があります。
	●レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
	●オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部にを表示します。残りの加熱時間が確定すると残り時間を表示します。
	●高周波出力 は、短時間高周波出力機能のため最大3分間でオート調理の等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理では高周波出力 は設定できません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
 レンジ トスター・グリル オープン	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。→P.5
 レンジ トスター・グリル オープン	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。
 レンジ トスター・グリル オープン	●レンジ加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットします。
 レンジ トスター・グリル オープン	●本体内部の電気部品が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。→P.4
 レンジ トスター・グリル オープン ※※は2けたの数字を表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。	を押します。 (「H※※」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度、電源を入れてください。
 レンジ トスター・グリル オープン	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.67

「日立の家電品お客様サポート」の利用

スマートフォンやパソコンで所有する家電品を一覧管理でき、お知らせやサポート情報などが入手できます。

サポート内容

- ▶ レシピ検索
- ▶ 家電品の登録※1
- ▶ お知らせ
- ▶ よくあるご質問
- ▶ お問い合わせ

①コードを読み取る



日立の家電品
お客様サポート

②画面の案内に従ってお客様サポートの利用や家電品の登録※1を行う



※1 お客様サポートへの会員登録が必要です。(無料)保証書に記載されている製造番号を入力してください。

- コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。
<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>
- 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。
- ホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

もくじ レシピ集

揚げ物 (ノンフライ)

- 鶏のから揚げ…………… 46
- とんカツ…………… 46
- 煎りパン粉の作りかた…………… 46
- えびフライ…………… 47
- あじフライ…………… 47
- コロッケ…………… 47

10分煮物

- 肉豆腐…………… 48
- 簡単ぶり大根…………… 48
- 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 48
- マーボーなす…………… 49
- 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 49

10分蒸し物

- 蒸し鶏のねぎみそあえ…………… 49
- あさりのワイン蒸し…………… 50
- たらのチーズ蒸し…………… 50
- 豆腐と春雨のマーボー蒸し…………… 50

簡単メニュー

- 冷凍めん…………… 51

軽食&お総菜

- ピザ…………… 52
- 市販のピザを焼くときは…………… 52
- フライ、ナゲット…………… 52
- ウイナーソーセージのベーコン巻き…………… 52
- イタリアンサラダ…………… 53
- 里いもの含め煮…………… 53

- いかの三種盛り…………… 53
- 焼きいも…………… 54
- ベークドポテト…………… 54
- さけのホイル焼き…………… 54
- ぶりの照り焼き…………… 54
- マカロニグラタン…………… 55
- ホワイトソース…………… 55
- 市販の冷凍グラタン…………… 55
- ごはん(炊飯)…………… 56
- 赤飯(おこわ)…………… 56
- おかゆ(白がゆ)…………… 56
- 茶わん蒸し…………… 56

いため物

- 焼きそば…………… 57
- 牛肉とピーマンの細切りいため(チンジャオロウスー)…………… 57
- 八宝菜…………… 57

お菓子・パン

- プリン…………… 58
- 型抜きクッキー…………… 58
- 絞り出しクッキー…………… 58
- スコーン…………… 59
- マフィン…………… 59
- ソフトクッキー(紙包み焼き)…………… 59
- スポンジケーキ(デコレーションケーキ)…………… 60
- スフレチーズケーキ…………… 61
- チョコレートケーキ…………… 61
- マドレーヌ…………… 61
- バターロール(ロールパン)…………… 62
- 簡単パン…………… 63
- 簡単肉まん…………… 63

●印は「オート調理」で調理できます

ヨーグルト

- ヨーグルト…………… 64
- ヨーグルトソース…………… 64

あたため

- 牛乳…………… 65
- 酒かん…………… 65

トースト

- トースト…………… 65

インスタント食品

- インスタント食品…………… 65
- 発泡スチロールや袋入りラーメン・ヌードルなど
- アルミパックのレトルト食品(カレー・丼物の具など)
- 真空パック食品(ごはん物など)

レンジの便利な使いかた

- 切りもち・市販のパックもち
- いそべ巻き…………… 66
- 大福もち…………… 66
- 湯せん
- 溶かしバター…………… 66
- 溶かしチョコレート…………… 66
- 乾燥
- 湿った塩、かたまつた砂糖…………… 66
- 煮干しでカルシウムふりかけ…………… 66

本書に使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表の通りです。

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

※レシピ集本文に記載しているはオート調理を示し、は手動調理を示します。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g) (1mL = 1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	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

揚げ物 (ノンフライ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
20~24 ノンフライ → P.24	レンジ オープン	

オート 20 鶏のから揚げ
加熱時間の目安 約 21 分



材料 (8 個分)
鶏もも肉 (皮つき、1 枚約 250g の物)
……………1 枚
から揚げ粉 (市販)
……………大さじ2 (約20g)

作りかた
①鶏肉は 8 等分にして、から揚げ粉をまぶし、5 分以上おく。
②丸皿にオープンシートを敷き、①を余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして並べ [20 鶏のから揚げ] で加熱する。

20 鶏のから揚げのコツ

- 分量は表示の分量です。
- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
- から揚げ粉 (市販) はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 210℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.32

使用ボタン	加熱方法	付属品
20~24 ノンフライ → P.24	レンジ オープン	

オート 21 とんカツ
加熱時間の目安 約 21 分



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

作りかた
①豚肉は 4 等分に切り、塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③丸皿にオープンシートを敷き、②を並べ [21 とんカツ] で加熱する。

21 とんカツのコツ

- 分量は表示の分量です。
- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.32

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ずって煎る。

使用ボタン	加熱方法	付属品
20~24 ノンフライ → P.24	オープン	

オート 22 えびフライ
加熱時間の目安 約 19 分



材料 (6 個分)
大正えび (またはブラックタイガー)
……………6 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 ……………30g
パセリ (みじん切り) ……………少々

作りかた
①えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
②①に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
③丸皿にオープンシートを敷き、②を並べ [22 えびフライ] で加熱する。

22 えびフライのコツ

- 分量は表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 210℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.32

使用ボタン	加熱方法	付属品
20~24 ノンフライ → P.24	レンジ オープン	

オート 23 あじフライ
加熱時間の目安 約 17 分



材料 (8 個分)
あじ (3 枚におろし、1 枚約 45g の物)
……………4 枚
塩、こしょう ……………各少々
小麦粉 (薄力粉) ……………大さじ2
卵 (溶きほぐす) ……………1 個
煎りパン粉 → P.47 ……………40g

作りかた
①あじは 1 枚を 2 等分に切り、塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③丸皿にオープンシートを敷き、②を並べ [23 あじフライ] で加熱する。

23 あじフライのコツ

- 分量は表示の分量です。
- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 210℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.32

使用ボタン	加熱方法	付属品
20~24 ノンフライ → P.24	10 根菜 レンジ 600W 約 2 分 30 秒 ~ 3 分 (下ごしらえ) オープン	

オート 24 コロケ
加熱時間の目安 約 17 分



材料 (8 個分)
じゃがいも ……………大 1 個 (約 200g)
合びき肉 ……………50g
玉ねぎ (みじん切り) ……………50g
塩、こしょう ……………各少々
小麦粉 (薄力粉) ……………大さじ2
卵 (溶きほぐす) ……………1 個
煎りパン粉 → P.47 ……………40g

作りかた
①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み [10 根菜] で加熱する。熱いうちに皮をむき、つぶしておく。
②耐熱容器に合びき肉と玉ねぎを入れ、ラップをし [レンジ | 600W | 約 2 分 30 秒 ~ 3 分] で加熱し、加熱後フォークなどでほぐす。
③②を①に加え塩、こしょうをし、よく混ぜ合わせて 8 等分 (1 個約 30g) にし、丸めて平たくつぶし、厚さ約 1cm の小判型にする。
④③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
⑤丸皿にオープンシートを敷き、④を並べ [24 コロケ] で加熱する。


「10 根菜」の使いかた → P.24

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

24 コロケのコツ

- 分量は表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 210℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.32

10分煮物

使用ボタン	加熱方法	付属品
18~19 10分メニュー → P.24	レンジ	



オート18 肉豆腐

加熱時間の目安 約10分

材料(2人分)

牛バラ肉(薄切り).....150g
木綿豆腐..... $\frac{2}{3}$ 丁(約200g)
長ねぎ.....50g
えのきだけ.....70g
白滝.....70g
砂糖.....小さじ4
しょうゆ.....大さじ2
酒.....小さじ2
だし汁.....カップ $\frac{1}{2}$

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べ入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としがた(18 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをして18 10分煮物で加熱してかき混ぜる。



オート18 簡単ぶり大根

加熱時間の目安 約10分

材料(2人分)

大根.....100g
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)・2切れ
塩.....適量
A 酒.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ2
だし汁.....カップ $\frac{3}{4}$
砂糖.....小さじ2
B しょうゆ.....大さじ1
みりん.....大さじ1
酒.....大さじ2

作りかた

- 大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。
- ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせた④に10~15分つけておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わせた③を加えオープンシートで落としがた(18 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをして18 10分煮物で加熱する。
- 加熱後、そのまま加熱室に約20分置いて味をしみ込ませる。



オート18 牛肉とごぼうのしぐれ煮

加熱時間の目安 約10分

材料(2人分)

牛切り落とし肉.....150g
酒.....小さじ2
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)・70g
しょうが(せん切り)..... $\frac{1}{2}$ かけ
しょうゆ.....大さじ2
A 酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2
酒.....大さじ2
砂糖.....大さじ2

作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(18 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをして18 10分煮物で加熱する。



オート18 マーボーなす

加熱時間の目安 約10分

材料(2人分)

なす.....2本(約200g)
豚ひき肉.....70g
長ねぎ(みじん切り).....小さじ2
にんにく(みじん切り)..... $\frac{1}{2}$ 片
しょうが(みじん切り)..... $\frac{1}{2}$ かけ
豆板醤.....小さじ $\frac{1}{2}$
甜面醤(テンメンジャン).....小さじ1 $\frac{1}{2}$
A 水.....カップ $\frac{1}{2}$
鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ $\frac{1}{2}$
しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ $\frac{1}{2}$
ごま油.....小さじ $\frac{1}{2}$
塩.....少々
B 片栗粉.....小さじ2
水.....小さじ2

作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、④の材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(18 10分煮物のコツ参照(→ P.48))をし、かるくラップをして18 10分煮物で加熱する。加熱後熱いうちに、合わせた③を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。



オート18 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安 約10分


材料(2人分)

木綿豆腐..... $\frac{2}{3}$ 丁(約200g)
鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り).....100g
大根おろし.....70g
しょうが(すりおろす).....小さじ1
だし汁.....カップ $\frac{1}{2}$
しょうゆ.....小さじ2
みりん.....小さじ2
酒.....小さじ1強
砂糖.....小さじ1
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を入れてかき混ぜオープンシートで落としがた(18 10分煮物のコツ参照(→ P.48))をし、かるくラップをして18 10分煮物で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

10分蒸し物

使用ボタン	加熱方法	付属品
18~19 10分メニュー → P.24	レンジ	



オート19 蒸し鶏のねぎみそあえ

加熱時間の目安 約6分

材料(2~3人分)

鶏むね肉(1枚約250gの物).....1枚
A 酒.....大さじ1
しょうが汁.....少々
塩、こしょう.....各少々
みそ.....大さじ1 $\frac{1}{2}$
砂糖.....大さじ1弱
みりん.....大さじ $\frac{1}{2}$
酢.....大さじ1
長ねぎ(みじん切り).....大さじ1 $\frac{1}{2}$
白髪ねぎ、あさつき(小口切り).....各適量

作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹くしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの容器に入れ、④をふりかけ5~10分おく。



- ①の皮を下にして片側1cmをあげるようにして、かるくラップする。19 10分蒸し物で加熱し、そのまま約5分蒸らす。
- 別の容器に合わせた⑤を入れレンジ200W|約1分(→ P.28)加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、②の蒸し鶏を食べやすい大きさに切ってあえ、白髪ねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせる。

[ひとくちメモ]

- ⑤のねぎみそのかわりに市販の棒々鶏の素 $\frac{1}{2}$ ~1パックであれば中華風になります。

18 10分煮物のコツ

●分量は

表示の分量です。

●表示以外の分量は

10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。(→ P.28)

●材料は

大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

●容器は

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




●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使います。

●加熱が足りなかったときは

レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。(→ P.28)

使用ボタン	加熱方法	付属品
18~19 10分メニュー → P.24	レンジ	



オート19 あさりのワイン蒸し

加熱時間の目安 約6分

材料(2~3人分)

あさり(殻つき).....約400g
白ワイン.....大さじ3
バター.....小さじ1
パセリ(みじん切り).....少々

作りかた

- あさは3%の食塩水(分量外)に浸して、約3時間から半日くらい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、深めの容器に並べ、ワインをかけてバターを散らし、片側1cmをあけるようにして、かるくラップをする。
- 19 10分蒸し物で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

【ひとくちメモ】

- 貝が小さい場合は、仕上げ調節弱で加熱するとよいでしょう。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。



オート19 たらのチーズ蒸し

加熱時間の目安 約6分

材料(2~3人分)

たらの切り身(1切れ約100gの物).....2切れ
塩、こしょう.....各少々
白ワイン.....大さじ1
トマトソース.....大さじ3
ピーマン(薄切り).....1/2個
ナチュラルチーズ(細かくぎんだ物).....20g

作りかた

- 深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
- その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあけるようにして、かるくラップをする。
- 19 10分蒸し物で加熱する。



オート19 豆腐と春雨のマーボー蒸し

仕上げ調節強
加熱時間の目安 約9分

材料(2~3人分)

木綿豆腐.....1丁(約300g)
麻婆春雨の素(市販).....1パック
(春雨.....約50g
麻婆ソース.....約100g)
水.....150mL

作りかた

- 麻婆春雨の素に含まれている春雨を水にくぐらせておく。
- 深めの容器に①の春雨を入れ、4cm角の厚さ1cmに切った豆腐を春雨の上と周囲におく。
- 麻婆ソースと水を混ぜて②にかけ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし19 10分蒸し物仕上げ調節強で加熱してかるく混ぜ、小口切りにしたあさつき(分量外)を散らす。

19 10分蒸し物のコツ

- 分量は表示の分量です。

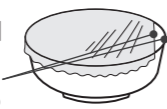
- 容器は深さのある陶磁器や耐熱性のある容器を使います。

- ラップをして耐熱温度が140℃以上の物を使います。

- 加熱が足りなかったときはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。→ P.28

- 加熱後は約5分ほど蒸らし、味をなじませます。

【ラップのしかた】
破裂防止のため
1cmくらいあける



注意


- 19 10分蒸し物のときは少量(100g未満)の食品を加熱しない

少量(100g未満)で加熱すると食品が焦げたりすることがあります

- ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす

蒸気が一気にでてやけどの原因になります

簡単メニュー

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 デイリー お菓子 → P.24	レンジ	

オート13 冷凍めん

加熱時間の目安 約5分

材料(1人分)

冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど).....各1人分
湯(熱湯).....250~350mL
好みの具.....適量

作りかた

- 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性のある容器に入れ、食品メーカーの指示量の湯を入れる。
- 13 冷凍めん で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜる。
- 好みの具をのせる。

【ひとくちメモ】

- ゆでた野菜をのせる場合 → P.24, 36

13 冷凍めんのコツ

●分量は

1回に作れる分量は1人分です。

●容器は

深さのある陶磁器や耐熱性のある物で、分量にあった大きさの容器を使います。

●湯は熱い物を

湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は仕上げ調節を やや強 または 強 にします。

●ラップまたはふたはしないで

●めんの種類によって

めんの種類(保存状態)によって仕上げ調節を使い分けます。(湯を使った場合)

仕上げ調節	めんの種類
弱	常温、冷蔵保存タイプ
やや弱	めん
中	冷凍めん
やや強	具(冷凍)のついた冷凍めん
強	めん

●インスタントめんは

13 冷凍めん では上手にできません。レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。→ P.28, 65

●加熱が足りなかったときは

レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。→ P.28

【盛りつけ例】



うどん



そば



ラーメン

軽食&お総菜



手動 ピザ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり → P.33	オープン 予熱 約7分 210℃ 15~22分	

材料(直径18~20cmの物1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台)……1枚
ピザソース(市販のもの)……適量
玉ねぎ(薄切り)……¼個(約40g)
ベーコン(たんざく切り)……30g
④ サラミソーセージ(薄切り)……4枚
ピーマン(輪切り)……1個
マッシュルーム缶(スライス)……小½缶(約25g)
スタッドオリーブ(薄切り)……3個
ナチュラルチーズ(ピザ用)……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた

①丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせる。ピザソースを塗り、④を並べて、かるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。

②**オープン**予熱あり 210℃ 15~22分 で予熱する。

③予熱終了音が鳴ったら①を回転台の上にセットし、焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」
→ P.33

市販のピザを焼くときは

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。アルミホイルまたはオープンシートを敷いた丸皿にのせ、**オープン**予熱なし 210℃ 冷凍の場合 20~30分、冷蔵の場合 15~28分焼く。予熱してから焼くときは、冷凍の場合 10~20分、冷蔵の場合 10~15分焼く。「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.32

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」
→ P.33



オート 14 フライ、ナゲット

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 デイリー お菓子 → P.24	レンジ オープン	

加熱時間の目安 約10分

材料(100~300g分)

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……100~300g

作りかた

①丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ**14** フライあたためで加熱する。

14 フライあたためのコツ

●分量は

市販の揚げ調理済み冷凍フライの½~2袋分です。

●丸皿にアルミホイルは

敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り外し、凍ったまま丸皿に並べます。

●冷めたコロツケ、フライ、天ぷらなどのあたためは 仕上がり調節 **弱** で加熱します。

●仕上がり調節は

量が少ないときは**弱**、量が多かったり、カリッとさせたいときは**強**で加熱します。

●加熱が足りなかったときは

オープン予熱なし 210℃ で様子を見ながら、さらに加熱します。→ P.32

●食品が丸皿にくっつくときは

フライ返しを使って、ていねいに取り出すか、丸皿にオープンシートを敷いて加熱します。



手動 ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 600W 2~3分	

材料(12個分)

ベーコン(半分に切る)……6枚(約100g)
ウィンナーソーセージ……6本(約100g)

作りかた

①ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹ぐしで穴をあけ、半分に切る。

②ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ**レンジ**600W 2~3分加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

【ひとくちメモ】

●ウィンナーソーセージのかわりにチーズや、さやいんげんなどを使ってもよいでしょう。



オート 9 オート 10 イタリアンサラダ

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 デイリー お菓子 → P.24	レンジ	

加熱時間の目安 約8分

材料(4人分)

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

作りかた

①さやいんげんは、へたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み**9** 葉・果菜 で加熱して、ザルに取る。

②じゃがいもは、きれいに洗い、皮ごとラップで包み**10** 根菜 で加熱する。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

③プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにする。

④ボウルに④を入れ、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。

⑤材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

9 葉・果菜、10 根菜 のコツ

→ P.25

●料理に合わせた下ごしらえを 葉・果菜類の根の太い物には、十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。

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

●水けを切らずにラップでピタリ包む



手動 里いもの含め煮

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱) → P.30	レンジ 600W 約8分 レンジ 200W 25~29分	

材料(4人分)

里いも……500g
だし汁……カップ2¼
④ しょうゆ、砂糖……各大さじ3
塩……小さじ½
木の芽……適量

作りかた

①里いもは、ひとくち大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗って、ぬめりを取る。

②容器に①と合わせた④を入れて落としぶた(煮物のコツ参照)とふたをし**レンジ**600W 約8分、**レンジ**200W 25~29分 リレー加熱し、かき混ぜる。

③器に盛り、木の芽を添える。

「リレー加熱の使いかた」 → P.30

【ひとくちメモ】

●里いものかわりに、かぼちゃを使って、かぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

煮物のコツ

●大きくて深めの容器で

ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする

煮汁から材料が出て、脱水したり、焦げたりないようにします。

●落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿ま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って十字の切り目を入れた物を使います。

●加熱後は約20分置くと 味をしみこませます。



オート 8 いかの三種盛り

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 デイリー お菓子 → P.24	レンジ	

加熱時間の目安 約6分30秒

材料(4人分)

冷凍いか……300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子……½腹(約50g)
酒……少々
〈うにあえ〉
ねりうに……大さじ1
卵黄……½個分
酒……少々
〈木の芽あえ〉
白みそ……大さじ1
砂糖、だし汁……各小さじ1
酒……少々
木の芽(みじん切り)……4枚

作りかた

①いかはラップなどの包装を外して発泡スチロール製のトレーにのせ**8** 半解凍 で解凍する。

②①をサッと洗って水けをふき、糸づくりにして3等分する。それぞれ、合わせた衣である。

【ひとくちメモ】

●衣のかたさは酒、だし汁で加減します。

●**8** 半解凍 のコツ → P.26

●加熱が足りないときは、**レンジ**100W で様子を見ながら加熱します。→ P.28



手動 焼きいも

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.32	オープン 250℃ 50~60分	

材料 (2 ~ 4 本分)
さつまいも (1 本約 250g の物)
..... 2 ~ 4 本

作りかた
① さつまいもは丸皿に並べ **オープン**
予熱なし **250℃** **50~60分** 焼く。竹
ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.32

手動 ベークドポテト



材料・作りかた
じゃがいも (1 個約 150g の物) 4
個を焼きいも (上記) を参照して焼く。



手動 さけのホイル焼き

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.32	オープン 210℃ 40~44分	

材料 (4 個分)
生さけの切り身 (1 切れ約 80g の物) ... 4 切れ
大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わた
を取る) 4 尾
生しいたけ (石づきを取る) 4 枚
玉ねぎ (薄切り) 1 個 (約 200g)
レモン (薄切り) 4 枚
バター (5mm 角に切る) 20g
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた
① さけは、かるく塩、こしょうをして
レモン汁をふりかける。

② 25 × 25cm の大きさに切ったアル
ミホイル 4 枚に薄くバター (分量外)
を塗る。

③ ② に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、
しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょ
うをしてレモン汁をふり、上にレモン
をのせ、バターを等分して散らす。

④ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ
オープン 予熱なし **210℃** **40~44分** 焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.32



手動 ぶりの照り焼き

使用ボタン	加熱方法	付属品
トースター グリル → P.31	トースター・グリル 30~40分	

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

作りかた
① ぶりは、④ のつけ汁に約 30 分ほど
つける。

② 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ
油 (分量外) を塗ってから①を並べ
トースター・グリル **30~40分** 焼く。

「トースター・グリル加熱の使いかた」
→ P.31

【ひとくちメモ】
• まぐろやさわらなどの切り身 (各 1 切
れ・約 100g の物・各 4 切れ) も、約
30 分ほどタレにつけてから、同様
にして焼くことができます。
• さんまやあじなど、1 尾の魚や丸身は
焼けません。
• さけの切り身や塩ざけは上手に焼けま
せん。



オート 15 マカロニグラタン

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 デリー お菓子 → P.24	レンジ 600W 約 6 分 (下ごしらえ) オープン	

2 皿分の加熱時間の目安 約 20 分

材料 (4 人分)
マカロニ 80g
鶏もも肉 (1cm 角切り) 100g
大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って
半分に切る) 8 尾 (約 100g)
④ 玉ねぎ (薄切り) ... 1/2 個 (約 100g)
マッシュルーム缶 (スライス)
..... 小 1 缶 (約 50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ 3
ナチュラルチーズ (ピザ用または粉チーズを
適量) 80g

作りかた

① マカロニは、ゆでてザルにあげ、サラ
ダ油 (分量外) をまぶす。

② 深めの耐熱容器に④を入れ **レンジ** **600W**
約 6 分 加熱し、マカロニと合わせる。

③ ② にホワイトソースの半量を加え
てあえる。

④ 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。

⑤ ④ の 2 皿分を丸皿に並べ **15 グラタン**
で焼く。

⑥ 残りの 2 皿分も同様にして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

【ひとくちメモ】
• 焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W**
で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから
焼きます。

手動 ホワイトソース

作りかた
① 深めの容器に小麦粉とバターを入
れ **レンジ** **600W** で加熱して泡立て器
でよく混ぜます。
② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし
レンジ **600W** で途中かき混ぜながら
加熱します。
「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

分量		カップ 1	カップ 2	カップ 3
材料	牛乳	カップ 1	カップ 2	カップ 3
	小麦粉 (薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約 1 分 10 秒	約 1 分 40 秒	約 2 分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	4 ~ 5 分	6 ~ 8 分	11 ~ 12 分

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの具材を使うときは全体に切り目を入れ、
マッシュルームは切った物を使ってください



手動 市販の冷凍グラタン

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.32	オープン 210℃ 35~40分	

材料 (2 人分)
市販の冷凍グラタン (1 個・約 250g くらい) の物
..... 2 皿

作りかた
① 冷凍グラタンを丸皿に並べ **オープン**
予熱なし **210℃** **35~40分** 焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.32

【ひとくちメモ】
• ソースがふきこぼれることがあります。
アルミケースのふちを折り上げて加熱
すると、ふきこぼれが防げます。
• 電子レンジ用のプラスチック製容器の
物は焼けません。(容器が変形したり、
溶けるおそれがあります。)

15 グラタンのコツ

● 分量は
1 ~ 4 人分です。
● 容器は
グラタン皿を使います。
● 焼くときの皿の置きかたは

容器によっては 3 皿が入らない物
があります。

● 具の状態によって 焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズに
よって焼き色が異なります。
焼きが足りなかったときは **オープン**
予熱なし **210℃** で様子を見なが
ら、さらに焼きます。 → P.32

● 仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたときは **強** に、
薄めにしたときは **弱** にします。
● 冷凍グラタンは **15 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
を見ながら焼きます。



手動 ごはん (炊飯)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱) → P.30	レンジ 600W 約 10分 レンジ 200W 25~29分	

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

作りかた
①米は洗い、ザルにあげて水けを切り、容器に入れ、分量の水を加えて、ふたをし、約 1 時間つけて吸水させる。
②レンジ 600W 約 10 分、レンジ 200W 25~29 分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして約 10 分蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 → P.30

⚠ 注意

金属・ホーロー製の鍋、ふたは使用できません
火花 (スパーク)、故障の原因になります

ごはんのコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。
- 米は吸水させる
加熱する前に分量の水に 1 時間ほどつけ、十分吸水させます。

●水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		レンジ 600W	レンジ 200W (リレー加熱)
カップ 1 (160g)	240 ~	レンジ 600W (約 7 分)	↓ レンジ 200W (約 22 分) (リレー加熱)
	260mL	レンジ 600W (約 12 分)	↓ レンジ 200W (約 37 分) (リレー加熱)



手動 赤飯 (おこわ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 600W 14~17分	

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

作りかた
①もち米は洗い、ザルにあげて水けを切り、容器に入れて分量の水を加え、約 1 時間つけておく。
②ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ 600W 14~17分加熱し、残り時間 4 ~ 5 分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
③器に盛り、ごま塩を添える。
「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

【ひとくちメモ】
●ささげの量は好みで加減します。
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

手動 おかゆ (白がゆ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱) → P.30	レンジ 600W 約 10分 レンジ 200W 35~40分	

材料 (4 人分)
米 カップ 1/2 (80g)
水 500 ~ 600mL
塩 少々

作りかた
米は洗い、ザルにあげて水けを切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして 20 ~ 30 分おいてからレンジ 600W 約 10 分、レンジ 200W 35~40 分 リレー加熱し、塩を加える。
「リレー加熱の使いかた」 → P.30

【ひとくちメモ】
●白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。



手動 茶わん蒸し

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.32	レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ) オープン 150℃ 36~42分	

材料 (4 人分)
卵 2 個 (約 100mL)
だし汁 350mL
① しょうゆ、塩 各小さじ 1/2
みりん 小さじ 1
鶏肉 (そぎ切り) 約 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
①ボウルで卵をよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
②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。
③容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ 200W 2~3分加熱する。
④茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を 4 等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
⑤④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べオープン 予熱なし 150℃ 36~42分加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約 5 分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28
「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.32



いため物

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 デイリーお菓子 → P.24	レンジ	



オート 12 焼きそば

加熱時間の目安 約 7 分

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

作りかた
①深めの皿に、めん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょう (各少々・分量外) をかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
②12 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

12 焼きそばのコツ

- 分量は
表示の分量の 1/2 量 ~ 表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性のある皿を使います。
- ラップをして
耐熱温度が 140℃ 以上の物を使います。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。 → P.28



オート 12 牛肉とピーマンの細切りいため (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約 7 分

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

作りかた
①牛肉に、かるく塩、こしょう (少々・分量外) をし、片栗粉小さじ 1 (分量外) をふり、よくまぶしておく。
②深めの皿に①と①、合わせた②を入れてかるく混ぜ、ラップをする。
③12 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

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



オート 12 八宝菜

加熱時間の目安 約 7 分

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

作りかた
①①に、かるく塩、こしょう (各少々・分量外) をし、片栗粉小さじ 2 (分量外) をふり、よくまぶしておく。
②深めの皿に①と②、合わせた③を入れてかるく混ぜ、ラップをする。
③12 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

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

お菓子・パン



手動 プリン

使用ボタン	加熱方法	付属品
 予熱なし → P.32	レンジ 600W 2~5分 (下ごしらえ) オープン 150℃ 32~38分	

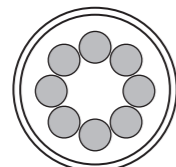
材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)
〈カラメルソース〉

- ④ 砂糖 60g
- 水 大さじ2
- 水 大さじ1
- 〈卵液〉
- ⑤ 牛乳 カップ2
- 砂糖 80g
- 卵(溶きほぐす) 4個
- バニラエッセンス 少々

作りかた

- ①耐熱容器に④を入れレンジ|600W|3~5分様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する。)
- ②型にバター(分量外)を塗り、①を小さじ1ずつ入れる。
- ③容器に⑤を合わせて入れレンジ|600W|約2分加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。
- ④丸皿の中央に寄せて並べオープン予熱なし|150℃|32~38分焼く。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.32



プリンと並べかた

使用ボタン	加熱方法	付属品
 → P.24	オープン	

オート 16 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約23分

材料(丸皿1枚分)

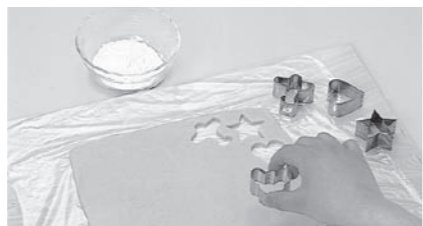
- 小麦粉(薄力粉) 110g
- バター(室温に戻す) 50g
- 砂糖 40g
- 卵(溶きほぐす) ½個
- バニラエッセンス 少々

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る。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでサクッと混ぜる。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はさみ、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丸皿に並べ、16 お菓子で焼く。



【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
- 市販の生地を使うときは、生地の種類により、焼けたが違ってくるので、途中で様子を見ながら焼きます。



クッキーの並べかた



オート 16 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約23分

材料(丸皿1枚分)

- 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型抜きクッキー作りかた①~③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ②丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り16 お菓子で焼く。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは切るようにサクッと混ぜ、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15~20分冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて大きさが厚みが違っていると、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 焼きが足りなかったときはオープン|予熱なし|180℃で様子を見ながら焼きます。「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.32
- 生地の保存は冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けたが違ってくるので、「手動調理をするときの加熱時間」 → P.37を参考に、様子を見ながら焼きます。



オート 16 スコーン

使用ボタン	加熱方法	付属品
 → P.24	オープン	

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約26分

材料(8~9個分)

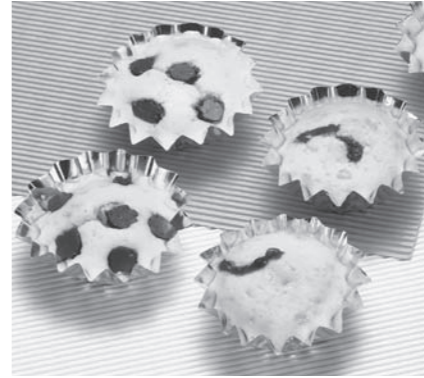
- 小麦粉(強力粉) 70g
- 小麦粉(薄力粉) 70g
- ベーキングパウダー 大さじ½
- 砂糖 30g
- バター 35g
- 卵 大さじ2
- 牛乳 大さじ1½
- 〈つやだし用卵〉
- ④ 卵 ½個
- 塩 小さじ¼

作りかた

- ①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせて、ふるい入れ、5mm角に切ったバターをつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
- ②溶きほぐした卵と牛乳を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で1.5cmの厚さにのばし、直径5cmの型で抜く。
- ③アルミホイルを敷いた丸皿の円周に、8~9個並べ、表面につやだし用卵を塗り16 お菓子仕上がり調節 強で焼く。

【ひとくちメモ】

- 溶きほぐした卵と牛乳は、手早く混ぜてねらないように生地を作ります。
- 作りかた②で卵と牛乳を加えた後にさいの目に切ったチーズ(30g)を加えるとチーズ入りスコーンが楽しめます。



オート 16 マフィン

使用ボタン	加熱方法	付属品
 → P.24	レンジ 200W 約1分10秒 (下ごしらえ) オープン	

加熱時間の目安 約23分

- 材料(直径7cmの菊型アルミケース8個分)
- 小麦粉(薄力粉) 80g
 - ベーキングパウダー 小さじ½
 - 卵 大1個
 - 砂糖 30g
 - バター 大さじ2(24g)
 - 牛乳 カップ¼

作りかた

- ①バターは容器に入れレンジ|200W|約1分10秒加熱して溶かす。
- ②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てから砂糖を加え、白くもったりするまで、さらに泡立てる。
- ③牛乳を加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいながら加え、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように混ぜ合わせたら、①を加えて手早く混ぜる。
- ④アルミケースに生地を等分して入れ、丸皿の円周に並べ16 お菓子で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

【ひとくちメモ】

- 溶かしバターが冷めないうちに、手早く作りましょう。
- 好みでチョコチップやブルーベリージャムを加えてもよいでしょう。
- アルミケースは、厚手の物の方が形よく焼き上がります。



オート 16 ソフトクッキー(紙包み焼き)

使用ボタン	加熱方法	付属品
 → P.24	オープン	

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約21分

材料(8個分)

- 小麦粉(薄力粉) 40g
- ベーキングパウダー 小さじ¼
- バター 40g
- 砂糖 30g
- 卵 1個
- 小倉あん 40g
- バニラエッセンス 少々

作りかた

- ①オープンシート(12×15cm)を8枚用意する。
- ②ボウルに室温で柔らかくしたバター、砂糖を入れハンドミキサーでよくすり混ぜる。
- ③溶きほぐした卵をクリーム状になるまで混ぜバニラエッセンスを加える。
- ④小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるい入れ、木しゃもじでねらないように混ぜる。
- ⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、①の上に生地の半量を絞り出し、8等分にしたあんをのせ、残りを絞り出し、オープンシートで包む。
- ⑥丸皿の円周に並べ16 お菓子仕上がり調節 弱で焼く。



オート17 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 ディリー お菓子 → P.24	レンジ200W 約1分 (下ごしらえ) レンジ オープン	

加熱時間の目安 約40分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....90g
砂糖.....90g
卵(卵黄と卵白に分ける).....3個
バニラエッセンス.....少々
④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、アーモンド.....各適量

作りかた

①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にピッタリと敷く。④を合わせレンジ200W約1分加熱して溶かす。

(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

②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、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



③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、すぐ倒れなければ、泡立て十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

④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、すくい上げるようにしてサクリと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。

⑤一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、丸皿にのせ17スポンジケーキで焼く。

⑥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剥がす。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.28

共立て法の作りかた

②ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、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」の字が書けてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた④から同様にする。



17 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21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	120g
砂糖	50g	120g
卵	2個	4個
バター	10g	20g
牛乳	大さじ1/2	大さじ1
作りかた	① 約1分	約1分20秒
加熱時間の目安	36~40分	42~46分

●ケーキの型は

底は取り外しができ、側面は止め金などのないフラットな物を使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。「手動調理をするときの加熱時間」→ P.37を参考に、様子を見ながら焼きます。

●卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

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

●良好な仕上がりは

きめがそろっていて、ふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは

オープン 予熱なし 160°C で様子を見ながら焼きます。→ P.32

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらが悪い ●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)



オート17 スフレチーズケーキ

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 ディリー お菓子 → P.24	レンジ200W 1~2分 (下ごしらえ) レンジ オープン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

④ クリームチーズ.....60g
バター.....12g
砂糖.....35g
卵黄.....1個分
生クリーム.....40mL
牛乳.....25mL
レモン汁.....大さじ1/2
ブランデー.....大さじ1/2
コーンスターチ.....20g
卵白.....2個分

作りかた

①耐熱ガラスのボウルに④を入れレンジ200W1~2分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。

②①に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

③②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またはゴムべらでダマにならないように混ぜる。

④別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

⑤③に④を3回に分けて加え、サクリと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

⑥⑤を容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ17スポンジケーキ仕上がり調節弱で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.28



オート17 チョコレートケーキ

使用ボタン	加熱方法	付属品
6~17 ディリー お菓子 → P.24	レンジ200W 3~4分 (下ごしらえ) レンジ オープン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

④ 小麦粉(薄力粉).....大さじ1弱(約8g)
ココア.....小さじ2(約4g)
⑤ ブラックチョコレート.....70g
バター.....40g
ラム酒.....小さじ1
卵(卵黄と卵白に分ける).....2個
砂糖.....50g

作りかた

①容器に④を入れレンジ200W3~4分加熱して溶かし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加える。

②ボウルに卵黄と砂糖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、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

④②に③の1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじまたはゴムべらでサクリ混ぜて容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ17スポンジケーキ仕上がり調節弱で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.28



手動 マドレーヌ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり → P.33	レンジ200W 約2分 (下ごしらえ) オープン 予熱約5分 160°C 22~28分	

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型5個分)

小麦粉(薄力粉).....60g
砂糖.....60g
バター.....60g
卵(溶きほぐす).....1 1/2個
④ レモン汁.....小さじ2
レモンの皮(すりおろす).....1/3個分

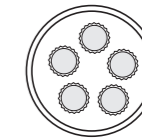
作りかた

①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。

②バターは容器に入れレンジ200W約2分加熱する。

③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、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混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

④③を型に分け入れ、丸皿に並べる。



マドレーヌの並べかた

⑤ オープン 予熱あり 160°C 22~28分 予熱する。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.28

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.33

【ひとくちメモ】

●溶かしバターは、あたたかい物を使います。



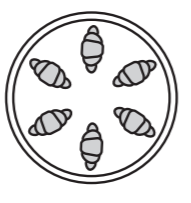
手動 バターロール (ロールパン)

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり → P.33	オープン 発酵 25~70分 (下ごしらえ) オープン 予熱 約 5分 160℃ 18~24分	

- 材料 (6 個分)**
- 小麦粉 (強力粉) 150g
 - ① 砂糖 大さじ 2 強 (約 20g)
 - 塩 小さじ 1/2 弱 (約 2g)
 - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ 1 (約 2.5g)
 - ぬるま湯 (約 40℃) ... 20 ~ 30mL
 - ② 卵 (溶きほぐす) ... 1/2 個 (約 25mL)
 - 牛乳 (室温に戻す) 50mL
 - バター (室温に戻す) 25g
 - (つやだし用卵)
卵 1/2 個
 - 塩 ひとつまみ

- 作りかた**
- ① ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②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 生地がべとつかなくなり、ボウルからクルンと離れるようになるまで、よくこねる。
 - ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しなしたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
 - ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、霧を吹き、かたく絞ったぬれぶきんかラップをかける。丸皿にのせて
 オープン 予熱なし
40℃ (発酵)
50~70分 発酵させる。

- ⑤ 生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 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。
- ⑦ 生地をスクッパー (または包丁) で 6 個 (1 個 約 46g) 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。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらから、のし台で表面がなめらかになるように丸める。
- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、かたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った丸皿に巻き終わりを下にして放射状に並べる。



- ⑫ 生地に霧を吹き
 オープン 予熱なし
40℃ (発酵) 25~35分 生地が 2 ~ 2.5 倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。
- ⑬ オープン 予熱あり 160℃ 18~24分 予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑫を回転台の上にセットし、焼く。

「オープン発酵の使いかた」 → P.35
 「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 → P.33

【ひとくちメモ】
 ● 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8 ~ 10 分ねると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は 20 ~ 25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

- 牛乳は室温に戻して冷蔵庫から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度 25 ~ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように かたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地が傷んでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると丸皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 発酵し過ぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- パンをおいしく保存するには あら熱が取れたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは 1 個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップを外し 1 個あたり レンジ 600W 20~30秒 加熱します。「レンジ加熱の使いかた」 → P.28



手動 簡単パン

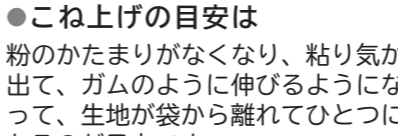
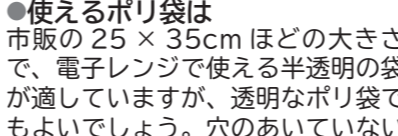
使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.32	レンジ 600W 約 30 秒 レンジ 発酵 8 ~ 14 分 (下ごしらえ) オープン 170℃ 26~30分	

- 材料 (8 個分)**
- 小麦粉 (強力粉) 150g
 - ① 砂糖 大さじ 1 (約 9g)
 - 塩 小さじ 1/3 (約 2g)
 - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ 1 (約 2.5g)
 - 水 90 ~ 100mL
 - バター 大さじ 1 (約 12g)

- 作りかた**
- ① ポリ袋 (市販) に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - ② バターを容器に入れ レンジ 600W 約 30 秒 加熱して溶かし、水を加える。
 - ③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

簡単パンのコツ

- 1 回の分量は 表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。
- 使えるポリ袋は 市販の 25 × 35cm ほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れてひとつになるのが目安です。



- ④ 10 分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤ ④の生地を 2 ~ 3cm の厚さに整えて丸皿の中央にのせ レンジ 発酵 8~14分 一次発酵させる。



- ⑥ のし台に少し打ち粉 (強力粉) をして、生地を袋から取り出す。
- ⑦ 生地をかるく押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で 8 個 (1 個 約 33g) に切り分ける。



- ⑧ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いた丸皿の円周に (写真参照) 並べる。



- ⑨ 生地に霧を吹き レンジ 発酵 8~12分 二次発酵させる。

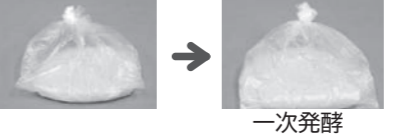


- ⑩ 発酵が終わったらそのまま オープン 予熱なし 170℃ 26~30分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28
 「レンジ発酵の使いかた」 → P.34
 「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.32

簡単パンの作りかた

- 発酵の仕上がり目安は 室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり 1.2 ~ 1.5 倍になるのが目安です。
 - 二次発酵は生地が 1.5 倍くらいになるのが目安です。
 - 発酵の時間は 季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。一次発酵は 8 ~ 14 分発酵させ、二次発酵で調節します。
- | | ふくらみが小さい | ふくらみが大きい |
|------|-----------|----------|
| 二次発酵 | 12 ~ 20 分 | 5 ~ 7 分 |



手動 簡単肉まん

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 200W 4 ~ 6 分	

- 材料 (6 個分)**
 簡単パンの生地 1 回分
 冷凍シューマイ (室温に戻しておく) ... 6 個

- 作りかた**
- ① 簡単パン 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6 個 (1 個 約 45g) に切り分けて丸める。
 - ② 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
 - ③ 深めの皿に 2 個を並べて霧を吹き、ラップをする。
 - ④ 丸皿の中央に置き レンジ 200W 4~6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28
 【ひとくちメモ】
 ● まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
 ● シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

ヨーグルト



手動 ヨーグルト

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.34	レンジ 600W 6～8分 (下ごしらえ) レンジ 発酵 10～90分	

仕上がり調節 **やや弱**

材料 (4 人分)
牛乳 (脂肪分 3.0%以上の物) …… 500mL
ヨーグルト (市販のプレーンタイプのもの) …… 100g

作りかた
①使用するふたつきの耐熱性のある容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
②容器に牛乳を入れ、ふたをしてレンジ 600W [6～8分] 加熱し、約 80℃ ぐらいまであたためる。
③人肌ぐらい (約 40℃) まで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
④ふたをしてレンジ 発酵 仕上がり調節 **やや弱** [約 90分] 発酵させる。
⑤終了音が鳴ったら再びレンジ 発酵 仕上がり調節 **やや弱** [10～40分] 牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
⑥加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28
「レンジ発酵の使いかた」 → P.34

【ひとくちメモ】
●好んでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

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

作りかた
①材料を混ぜ合わせ、好んで塩を加え、サラダなどに加える。

ヨーグルト作りのコツ

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

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

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

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

●でき上がりの目安は
牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べ切ってください。

あたたため

オート 2 牛乳

使用ボタン	加熱方法	付属品
飲み物 牛乳 → P.24	レンジ	

加熱時間の目安
200mL (マグカップ1杯) …… 約1分40秒
飲み物の上手なあたためかた → P.25

オート 11 酒かん

使用ボタン	加熱方法	付属品
6～17 デイリー お菓子 → P.24	レンジ	

加熱時間の目安
130mL (徳利1本) …… 約50秒
180mL (コップ1杯または徳利1本) …… 1分～1分10秒

お酒の上手なあたためかた → P.25

トースト

オート 4 トースト

使用ボタン	加熱方法	付属品
トースト → P.24	トースター・グリル	

加熱時間の目安 3分40秒～6分20秒

材料 (2 枚分)
食パン (1枚1.5～3cm厚さの物) …… 2枚

作りかた
①回転台の中央に寄せて食パンを並べ4トーストで焼く。

【ひとくちメモ】
●加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
●市販のロールパンや菓子パン (2～4個) を焼くときは包装を外し、回転台に並べトースター・グリル [2～3分] 焼きます。

「トースター・グリル加熱の使いかた」 → P.31

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

4 トーストのコツ

●1回に焼ける分量は 1～2 枚です
●パンの置きかたは
 1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

●冷蔵または冷凍保存したパンは仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。冷蔵または冷凍保存したパンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。

●裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

●焼きが足りなかったときはトースター・グリルで様子を見ながら焼きます。 → P.31

●焼き上がったらすぐ取り出す時間がたつと焼き色が濃くなる場合があります。

インスタント食品

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、レンジ 600W の目安時間です。(1mL = 1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど 	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように 400～500mL を入れて図のようにラップをし、加熱します。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん (標準量) レンジ 600W 5～6分 → P.28 袋入りラーメン レンジ 600W 6～7分 → P.28
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼物の具など 	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、ラップまたはふたをし、加熱します。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後、しばらくおくと柔らかくなります。 ※イカやエビ、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加えます)	1 あたため
真空パック食品 ごはん物など 	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをし、加熱します。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてからレンジ 600W で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ※市販のおにぎりをあたためるときは、→ P.20、36、37 を参照します。	1 あたため

レンジの便利な使いかた

切りもち・市販の パックもち



手動 いそべ巻き

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 600W 40秒~1分	

※焼き色はつきません

材料・作りかた

- ①水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ600W 40秒~1分加熱する。
- ②加熱後、すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28



手動 大福もち

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 600W 40秒~1分	

材料・作りかた

- ①水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせレンジ600W 40秒~1分加熱する。
- ②ふくらんだもちの上に、ひとくち大に丸めたあんをのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

湯せん



手動 溶かしバター

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 200W 1分30秒~2分 または レンジ 100W 1分30秒~2分	

材料・作りかた

- ①バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W 1分30秒~2分加熱する。トースト用の塗りバターにするときはレンジ100Wを使い1分30秒~2分加熱して柔らかくする。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28



手動 溶かしチョコレート

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 200W 4~5分	

材料・作りかた

- ①チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ200W 4~5分加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

【ひとくちメモ】

- バターやチョコレート、煮干しはレンジ600Wで加熱すると、飛び散ったり、焦げたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

乾燥

手動 湿った塩、 かたまつた砂糖

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 600W 1~2分	

材料・作りかた

- ①塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げレンジ600W 1~2分ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

手動 煮干しでカルシウム ふりかけ



使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.28	レンジ 200W 4~5分	

材料・作りかた

- ①煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げレンジ200W 4~5分途中かき混ぜながら加熱する。
- ②冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつける。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.28

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしておりますので、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。なお、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.42~44)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

「ご相談窓口」

(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

TEL	0120-3121-11
携帯電話・PHSから	050-3155-1111 (有料)
FAX	0120-3121-34
(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。	

修理に関するご相談窓口

TEL	0120-3121-68
携帯電話・PHSから	0570-0031-68 (有料)
FAX	0120-3121-87
(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、「日立家電修理」検索「お問い合わせ」ページ(出張修理のWeb受付) ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

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

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

仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	950W※1、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,390W (ヒーター1,370W)
オープン		消費電力1,390W (ヒーター1,370W)
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470×奥行400(418※2)×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行307×高さ165mm
質量(重量)		約11kg
丸皿直径		280mm
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安※3		
区分名		B
電子レンジ機能の年間消費電力量		59.5kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		9.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		68.5kWh/年

※1 高周波出力950W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、このような症状はありませんか?

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 本体に触れ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。

 日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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