かき揚げ

ぶりの照り焼きセット

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

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー ティーダブリュー イー

MRO-TWE5

メタリックレッド（R）

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

「安全上のご注意」(→P.6~12)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.188)
ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。

ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

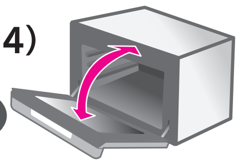
電源を入れる

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.14)

ドア開閉 ➡ 電源「入」



オートメニューを上手に使うために

重量センサーの0点調節をする(→P.14)

加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御する3つの重量センサーを内蔵しています。
正しく分量を量るために、以下のときに調節が必要です。

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

食品は中央に置く(→P.16)

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

食品に合わせてオートメニューを使い分ける(→P.26)

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、冷凍保存したお総菜	1 おかず
常温、冷蔵、冷凍保存したごはん	2 ごはん
冷蔵保存した牛乳	3 飲み物・牛乳

オートメニューの仕上がりは5段階または3段階で調節できます。「オートメニューの仕上がりをお好みに近づける」(→P.17)

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.18)

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／操作パネル／付属品 …… 4
安全上のご注意 …… 6
初めて使うときの確認と準備 …… 13
●据え付けの確認 …… 13
●アース線を取り付ける …… 13
●電源を入れる …… 14
●重量センサーの0点調節をする …… 14
●空焼き(脱臭)をする …… 15
●終了音(報知音)を変更する …… 15
●上手に使いこなすコツ …… 16
　加熱前に確認する …… 16
　メニューを選択して調理する …… 17
　調理終了後のコツ …… 18
　お手入れのコツ …… 18
加熱のしくみ …… 19
手動メニューで設定できる単位時間 …… 19
使える容器・使えない容器 …… 20

使いかた

付属品の使いかた …… 22
●付属品イラストの見かた …… 22
●手動メニューで使う付属品 …… 22
●テーブルプレートの使いかた …… 23
●黒皿・焼網の使いかた …… 23
●給水タンクの使いかた …… 24

オートメニュー

食品別にあたためメニューを選ぶ …… 26
あたためる …… 27
●お総菜のあたため …… 27
　1 おかず
●加熱室内の温度が高い場合 …… 28
●ごはん・飲み物のあたため …… 30
　2 ごはん　3 飲み物・牛乳　4 酒かん
●異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため …… 32
　1 おかず
●冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため …… 33
　8 冷凍(左)と冷蔵(右)
●スチームでふっくらあたため …… 34
　5 スチームあたため
　6 中華まんのあたため
　7 揚げ物のあたため
●温度を設定したあたため …… 36
　9 あたため(温度設定)
下ごしらえする …… 37
●肉や魚の解凍 …… 37
　10 薄切り肉 ～ 16 魚丸身
●野菜の下ゆで …… 40
　17 下ゆで葉・果菜　18 下ゆで根菜
調理する …… 42
●和食メニュー …… 42
●予熱をしないメニュー …… 43
●予熱をするメニュー …… 44

手動メニュー

レンジ加熱する …… 46
●簡単レンジ …… 46
●一定の出力(W) …… 47
　加熱時間の決めかた …… 48
　はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた …… 49
　市販の冷凍食品のあたためかた …… 49
●リレー加熱(加熱途中で強出力から低出力に下げる) …… 50
グリル加熱する …… 51
オーブン加熱する …… 52
●予熱有 …… 52
●予熱無 …… 54
スチーム・過熱水蒸気を組み合わせる …… 56
発酵する …… 58
●スチームレンジ発酵 …… 58
●スチームオーブン発酵 …… 59
途中でスチームを入れる(スチームショット) …… 60
手動メニューの加熱時間の目安 …… 61
●レンジ調理 …… 61
●スチームレンジ調理 …… 62
●オーブン・グリル調理 …… 63

お手入れ

本体をお手入れする(水滴や汚れをとる) …… 64
●本体 …… 64
●清掃(加熱室の汚れをとる) …… 65
●水抜き(本体に残った水を抜く) …… 65
●脱臭(加熱室の臭いをとる) …… 65
付属品をお手入れする …… 66

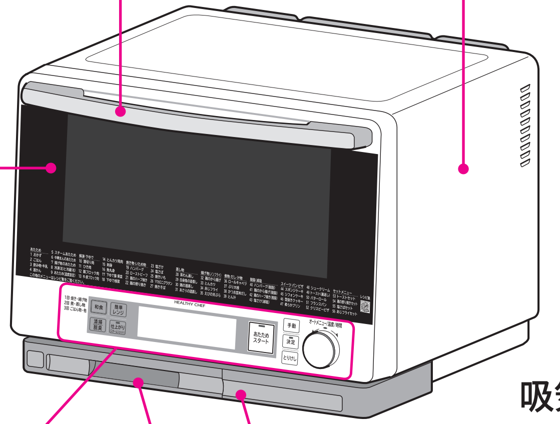
うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないとき …… 67
お困りのとき …… 72
お知らせ表示が出たとき …… 75
保証とアフターサービス …… 189

レシピ集 (→P.76~188)

もくじ …… 76
レシピ集の見かた …… 81
和食メニューもくじ …… 176
さくいん(50音) …… 186

各部のなまえ／操作パネル／付属品



ドアハンドル

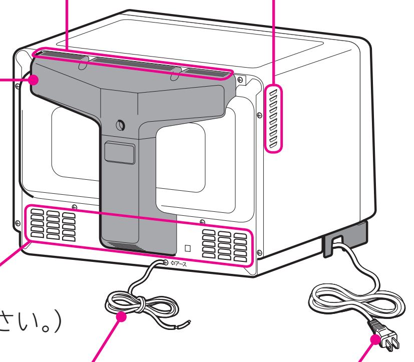
キャビネット

ドアガラス
（物をぶつけたり衝撃を与えないでください。）

操作パネル
（液晶表示部に「デモ」と表示されている場合は加熱できません。「デモモード」を解除してください（→P.72））

つゆ受け

給水タンク



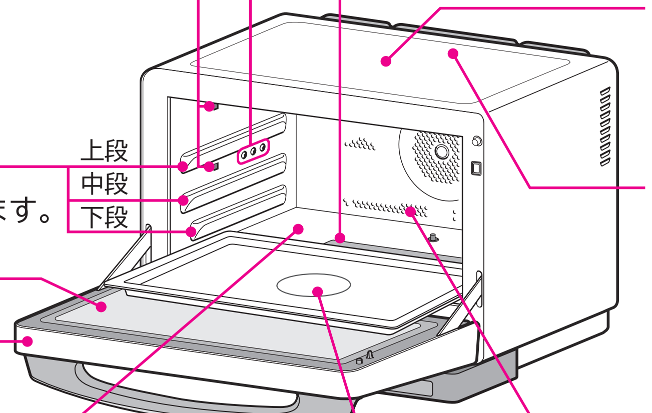
排気口
（ふさがないでください。上方は10cm以上のスペースをあけてください。）

排気カバー

吸気口
（ふさがないでください。）

アース線

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



庫内灯
ドアを開けたときや加熱中に点灯します。
オーブン予熱中は節電のため消灯しています。加熱中や予熱中に［あたため/スタート］を押すことで、庫内灯の点灯、消灯の切りかえができます。

皿受棚
黒皿をセットして使います。

ドアガラス

ドア

加熱室（庫内）

重量センサー
加熱室の下に3つの重量センサーが内蔵されています。
加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御します。

保護カバー
取り外しません。

テーブルプレート

スチーム噴出口

スチームボイラー
加熱室側面に内蔵されています。水を沸騰させるボイラーです。

上ヒーター（大火力平面グリルヒーター）
加熱室天井部に内蔵されています。

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

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

操作パネル

和食ボタン

和食メニューを選択します。（→P.42）

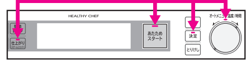
簡単レンジボタン

手動メニューのレンジ加熱［500W］［600W］が簡単に使えます。（→P.46）

ナビ操作機能

点灯や点滅して次の操作の順序を知らせます。

操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点灯、点滅します。



（点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。）

手動ボタン

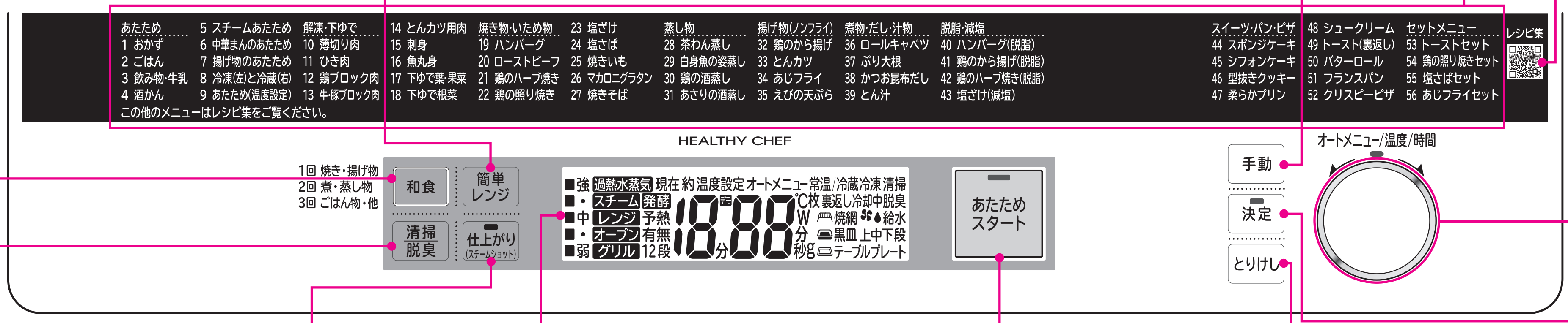
手動メニューを選択します。（→P.47~59）

オートメニュー表示

オートメニューで選択でき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。この他のメニューは「レシピ集」（→P.76~188）

レシピ集

ホームページからレシピ集が見られます。（スマートフォン対応ページ）（→P.188）



ダイヤル

オートメニューのメニュー番号や手動メニューの時間や温度などの設定をするときに回します。

清掃・脱臭ボタン

ボタンを押して［清掃］［脱臭］を選びます。（→P.65）

仕上がり／スチームショットボタン

オートメニューの仕上がりの設定をします。（→P.17）

一部の手動メニューの調理中にスチームを追加します。［レンジ］［過熱水蒸気］を使用するメニューでは使用できません。（→P.60）

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。）

あたため／スタートボタン

［1 おかず］、オートメニュー、手動メニューなどの運転をスタートするときに押します。
調理中にドアを開閉した場合に調理を再開するときにも押します。

とりけしボタン

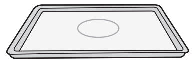
設定内容や運転のとりけしを行います。「0」を表示しているときに押すと液晶のバックライトを消灯します。
約3秒以上押すと重量センサーの「0点調節」（→P.14）をスタートします。

決定ボタン

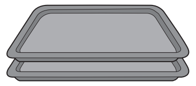
手動メニューの加熱の種類、温度、時間などを選択するときに押して決定します。

付属品

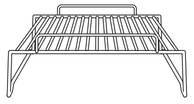
付属品の使いかた（→P.22~25）



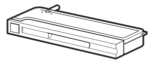
● **テーブルプレート**
加熱室底面にセットして使います。
皿受棚にはセットしないでください。
一部の手動メニューでは取り外します。
（セラミック製）



● **黒皿（2枚）**
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）



● **焼網**
調理メニューによって、テーブルプレートまたは黒皿にセットして使います。（金属製）



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

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

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

● お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

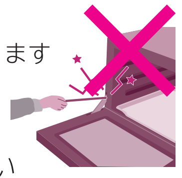
⚠	「警告や注意を促す」内容です。
禁止記号	してはいけない「禁止」内容です。
指示記号	実行しなければならない「指示」内容です。

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）以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

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



電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

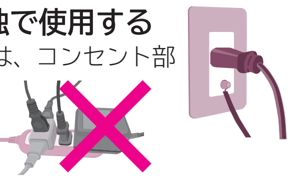
ぬれ手禁止
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

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

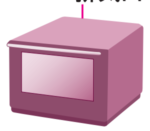
一般指示
電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

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

オーブン加熱やグリル加熱などの高温で、引火の原因になります

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

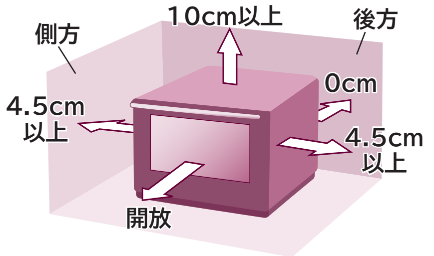
一般指示
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

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	4.5	4.5	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）

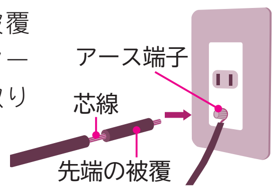
アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

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、洗い場など水気の多い場所、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

禁止
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

禁止
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

禁止
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

禁止
本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、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

一般指示
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

禁止
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.13）
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.189）

禁止
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

禁止
テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
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

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

禁止
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

禁止
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

一般指示
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

禁止
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

禁止
ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
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

一般指示
空焼き（脱臭）は次の状態で行う（→P.15）
●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（清掃・水抜きと、空焼き（脱臭）運転を含む）

⚠警告

一般指示
調理やお手入れを中止するときは とりけし を押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

禁止
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

禁止
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

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

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

一般指示
食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

禁止
加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐに とりけし を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

禁止
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

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

安全上のご注意（つづき）

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

⚠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

湯たんぽ

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

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

生卵

ゆで卵

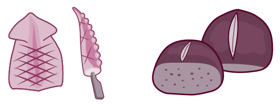
黄身や目玉焼き

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

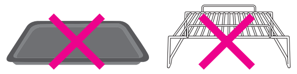
一般指示
殻や皮のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります



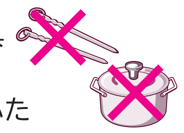
⚠注意

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、焼網
  （オートメニューの一部は除く）



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



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、［9 あたため（温度設定）］または手動メニュー（レンジ加熱）で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
やけどの原因になります

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

禁止
［1 おかず］で飲み物や汁物などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
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
- 牛乳、お茶、コーヒー、水は［3 飲み物・牛乳］で加熱する
- お酒は［4 酒かん］で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動メニュー（レンジ加熱）で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動メニュー［レンジ 500W］以下で様子を見ながら加熱してください

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

加熱前

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

安全上のご注意（つづき）

給水タンクを使うときは

⚠注意

禁止
水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

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

一般指示
新しい水に入れかえる
水は水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生上、新しい水を使用してください

一般指示
こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

禁止
破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

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

禁止
熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れするときは

⚠警告

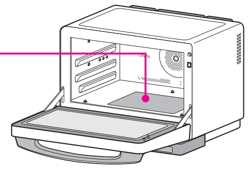
電源プラグを抜く
電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

一般指示
本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いと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ンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形・変色の原因になります

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



異常・故障時は

⚠警告

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

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

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.13~18）に従って、確実に確認と準備をしてください。

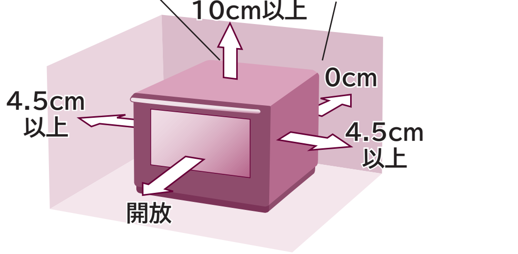
据え付けの確認

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るので、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



上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

■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 7 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）

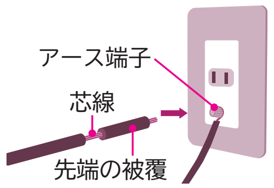
お願い

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使用する場合は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。

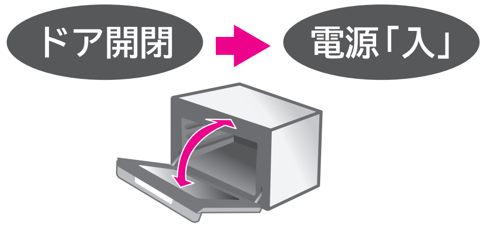


初めて使うときの確認と準備（つづき）

電源を入れる

1 電源プラグをコンセントに差し込む

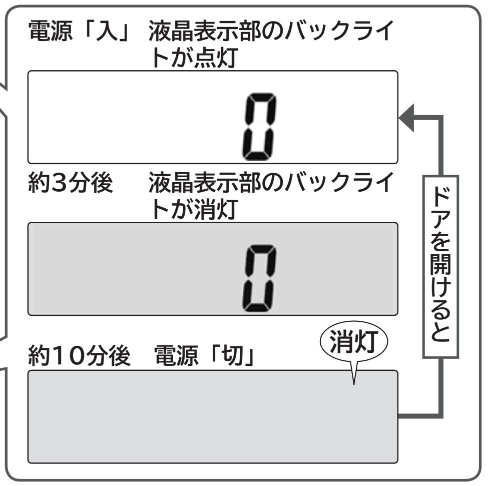
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



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、バックライトが点灯します。

- とりけしを押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。
- 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

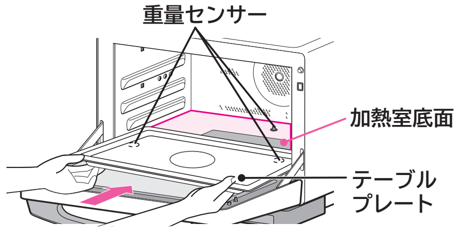
- 電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。約10分後には自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

液晶表示部に「デモ」と表示されている場合は（→P.72）

重量センサーの0点調節をする

テーブルプレートにのせた食品の重さを量って加熱を制御する3つの重量センサーを、加熱室の下に内蔵しています。
正しく分量を量るために、以下のときに重量センサーの「0点調節」が必要です。

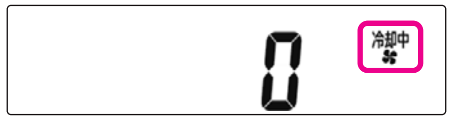
- 初めてお使いになるとき
- 1ヶ月に1回程度（良い仕上がりを保つため）
- 長期間使用していない場合の使い始め



1 図のようにテーブルプレートの辺を両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める

テーブルプレートだけをセットする

加熱室の温度が高いと正しく調節できません。「冷却中」の表示が消えて、加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。



「冷却中」の表示が出ているときは0点調節はできません。

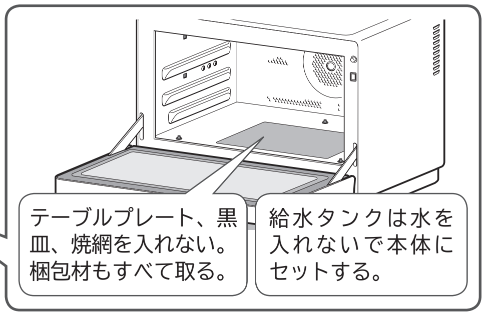
2 表示部に「0」が表示されていることを確認し、とりけしを3秒以上押す

- 「ピッ」と鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。
- 数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、「0」が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。

次のページは「上手に使いこなすコツ」

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。

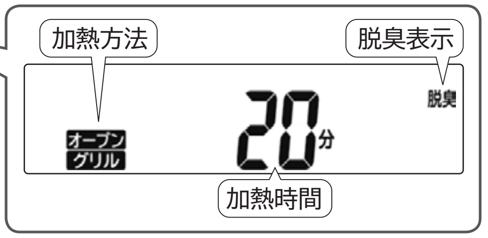


準備 テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1 清掃/脱臭を2回押し、脱臭を選ぶ

押すごとに切りかわります。

清掃◀▶脱臭



2 あたためスタートを押してスタートする

空焼き（脱臭）はヒーター（グリル・オーブン加熱）で行います。加熱時間は約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

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**

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　**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**

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 仕上がり（スチームショット）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」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）

上手に使いこなすコツ

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

加熱前に確認する

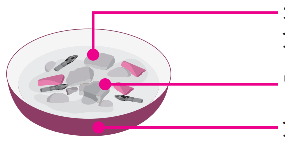
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■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。

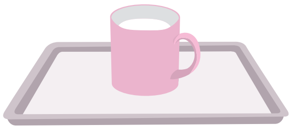


■2個以上の食品を同時にあたためるときは

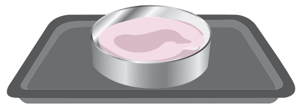
食品の分量や容器の大きさ･重さをそろえます。

食品は中央に置く

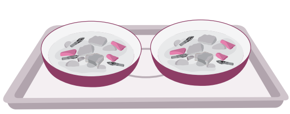
テーブルプレート、黒皿、焼網の端や隅に置くと赤外線センサーが食品の温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。



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（内ぶたを含む）を外す

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまく仕上がりません。

- はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。（→P.29、49）
- ふた付きの容器などでふたをして加熱するときは手動メニューで様子を見ながら加熱します。

解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

- 冷凍ごはんのあたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 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、その上にのせます。

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動メニュー［レンジ 500W］（→P.46～49）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メニューであたためます。

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、若干多めに加熱します。

「市販の冷凍食品のあたためかた」（→P.49）

メニューを選択して調理する

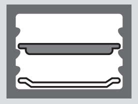
食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート/手動		使いかた
あたためる	オート ［あたため スタート］	ワンタッチ（［1 おかず］）でお総菜をあたためる	（→P.27、32）
あたためる	（ダイヤル）	「食品別にあたためメニューを選ぶ」（→P.26）に記載の食品をあたためる	（→P.27～41）
あたためる	手動 ［手動］	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる	（→P.46～50）
調理する	オート ［和食］	レシピ集（→P.176～185）に記載のレシピを調理する	（→P.42）
調理する	オート （ダイヤル）	レシピ集（→P.76～175）に記載のレシピを調理する	（→P.43～45）
調理する	手動 ［手動］	市販の料理ブックのレシピを調理する	（→P.46～60）

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

使用付属品

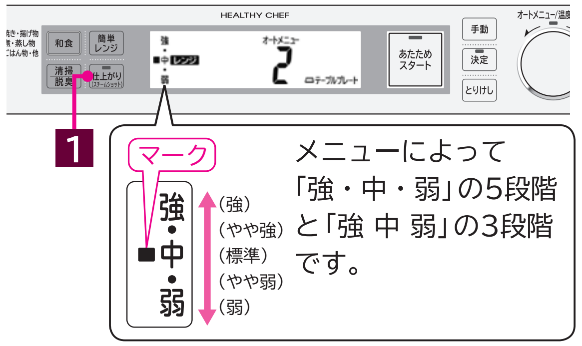


「付属品イラストの見かた」（→P.22）
「手動メニューで使う付属品」（→P.22）
「付属品の使いかた」（→P.22～25）

オートメニュー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。**
- **オートメニューをスタートする前に、仕上がり調節を設定します。**

例：［2 ごはん］（→P.30、31）の場合



1 **［仕上がり (スチームショット)］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
- ［仕上がり (スチームショット)］を3秒以上押すと「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に自動設定されます

- **ワンタッチで［1 おかず］（→P.27、32）をスタートしたときは［あたため スタート］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［あたため スタート］を押して加熱を再開する。**

  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ません。

- **仕上がりの確認はドア越しにする。**

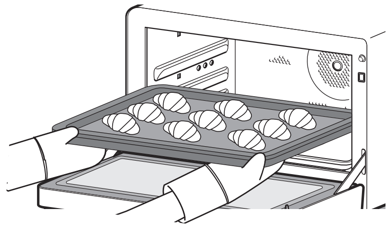
初めて使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ（つづき）

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付属品が熱くなっています。
  付属品を取り出すときは、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。



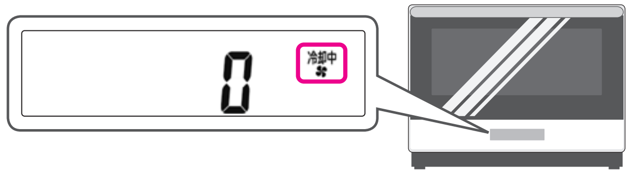
加熱が足りないときは手動メニューで加熱を追加する

オートメニューや手動メニューで加熱後にもう少し熱くしたい、焼きたいときは、手動メニューで様子を見ながら追加加熱します。

「手動メニュー」の使いかた（→P.46~59）

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

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくして、加熱室を拭きます。

「清掃（加熱室の汚れをとる）」（→P.65）

本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。

「水抜き（本体に残った水を抜く）」（→P.65）
「付属品をお手入れする（給水タンク）」（→P.66）

加熱室の臭いをとる

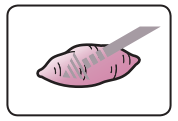
加熱室の臭いが気になるときは臭いの原因を焼き切って脱臭します。

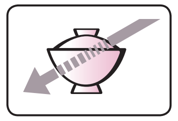
「空焼き（脱臭）をする」（→P.15）

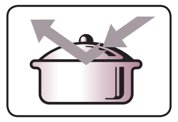
加熱のしくみ

レンジ

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

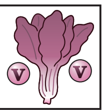

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

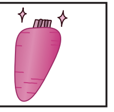

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

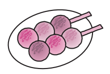

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子の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。

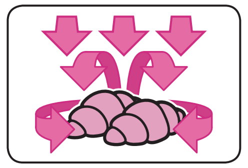
スピーディーで経済的です。

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。


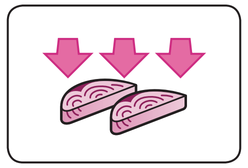
盛りつけたままで加熱できます。


オーブン



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

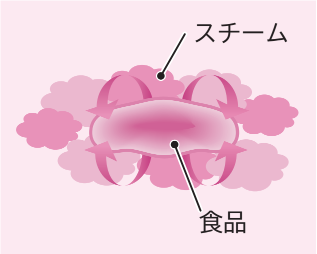
グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上がります。

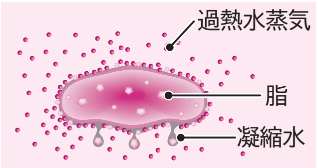
スチーム＋レンジ
スチーム＋オーブン
スチーム＋グリル

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



過熱水蒸気＋オーブン
過熱水蒸気＋グリル

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



手動メニュー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～5分	10秒
	5分～6分	30秒
600W 500W	10秒～5分	10秒
	5分～20分	30秒
200W 100W	10秒～5分	10秒
	5分～20分	30秒
	20分～30分	1分
	30分～60分	2分
	60分～90分	5分

スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5分～20分	30秒

オーブン/スチームオーブン

設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～60分	2分
60分～90分	5分

過熱水蒸気オーブン

設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～40分	2分

グリル/スチームグリル/過熱水蒸気グリル

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5分～20分	30秒
20分～30分	1分
30分～40分	2分

スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～60分	2分
60分～90分	5分

スチームオーブン発酵

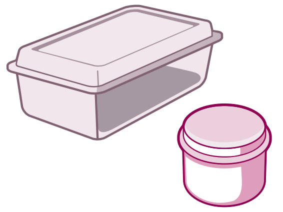
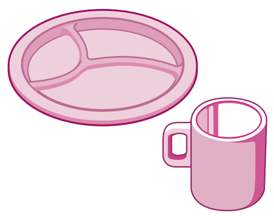
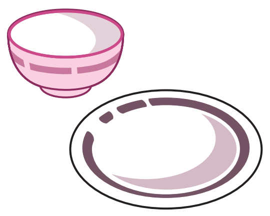
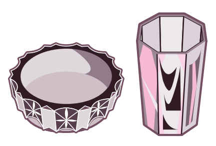
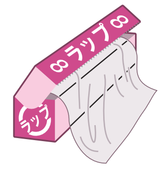
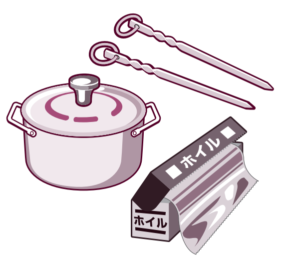
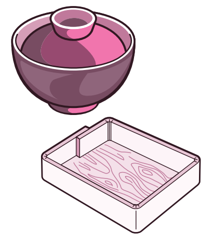
設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～60分	2分
60分～90分	5分

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。

	プラスチック・シリコン容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器・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	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
									
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。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、「解凍」（7メニュー）のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアガラスに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 特に針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は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・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。

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

テーブルプレートと黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

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

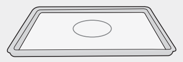
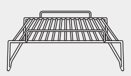
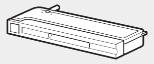
給水タンクの状態
水を満水ラインまで入れてセットする。

給水タンクを満水にしてセットします。

給水タンクを空にしてセットします。
水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。

手動メニューで使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動メニューの加熱方法	付属品の種類　（○：使える　×：使えない） テーブルプレート 	黒皿	焼網 	給水タンク 
レンジ	○	×※1	×※1	空※3
スチームレンジ スチームレンジ発酵	○	×※1	×※1	満水
オーブン	×※2	○	○ 黒皿にセット	空※3
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン スチームオーブン発酵	○	○	○ テーブルプレートまたは黒皿にセット	満水
グリル	×※2	○	○ 黒皿にセット	空※3
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○ テーブルプレートまたは黒皿にセット	満水

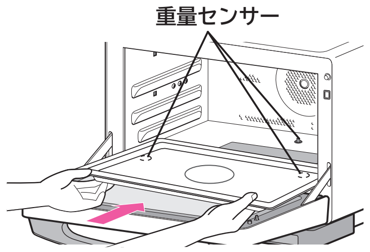
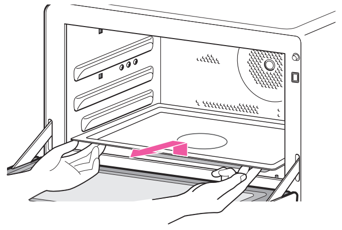
※1　黒皿・焼網は レンジ 、 スチームレンジ 、 スチームレンジ 発酵 では使用できません。
火花（スパーク）が発生して故障、発火の原因になります。

※2　オーブン 、 グリル でテーブルプレートをセットした場合、加熱室内の温度上昇が遅くなります。

※3　スチーム・過熱水蒸気を使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

テーブルプレートの使いかた

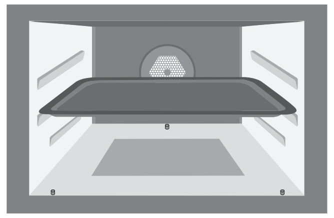
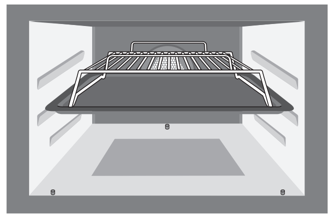
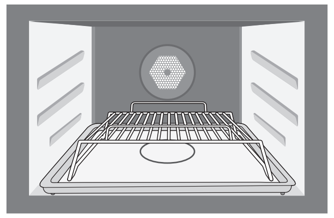
●オートメニューで使用します。
●手動メニューのレンジ加熱で使用します。
●手動メニューのスチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

セットのしかた	取り外しかた
図のように辺を両手で持ち、加熱室**底面**の重量センサーにゆっくりと置きます。 	テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。 

黒皿・焼網の使いかた

●オートメニューで使用します。
●手動メニューのオーブン加熱、グリル加熱で使用します。

セットのしかた

黒皿	焼網＋黒皿	焼網＋テーブルプレート
		
● 皿受棚にセットします。 ● メニューによって上段・中段・下段を使い分けます。	● 黒皿に焼網をのせます。 ● 黒皿ごと皿受棚にセットします。 ● メニューによって中段・下段を使い分けます。	● テーブルプレートに焼網をのせます。 ● テーブルプレートごと、加熱室底面にセットします。

取り外しかた

焼網は黒皿ごと、またはテーブルプレートごと水平に取り外します。

⚠注意

禁止
黒皿、焼網はレンジ加熱を使用するオートメニュー（ 1 おかず など）や手動メニュー（レンジ加熱）では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

一般指示
黒皿の出し入れは水平に行う
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります

一般指示
熱くなったテーブルプレート、黒皿、焼網の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

付属品の使いかた（つづき）

給水タンクの使いかた

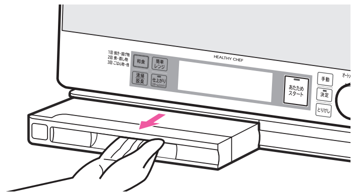
使いかた

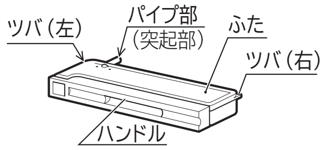
給水タンクを満水にする

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

本体から取り外す

給水タンクに手をかけ、水平に引き抜く

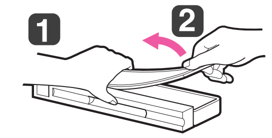




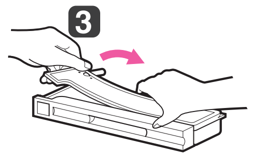
ふたを外す

1 給水タンクを軽く持つ
パイプ部は持たない

2 ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げる

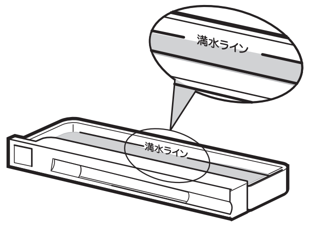


3 ふたのツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す



水を入れてふたをする

1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる
- 水道水を使います
- 傾けると水がこぼれます

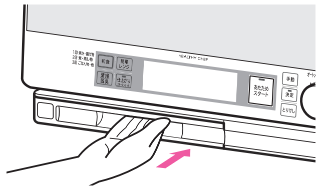


2 給水タンクにふたをかぶせ、周囲全体を押さえて閉める
- 確実に閉まってることを確認します
- ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む

確実にセットしないと、水漏れやスチーム不足の原因になります

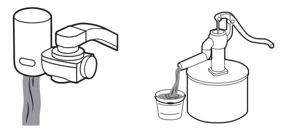


水を入れるときは

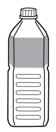
■**給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。**
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■**使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。**
硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、ミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まりやすくなります。（→P.73）

■**下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。**



- 浄水器の水
- 井戸水など



- アルカリイオン水
- ミネラルウォーター

給水タンクを空にする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとに、続けて調理しないときは水を捨てます。

■ **使用後のあたたかい水は、カビや雑菌が繁殖しやすくなっています。**

■ **給水タンクを本体から取り外し、ふたを外して水を捨てます。**

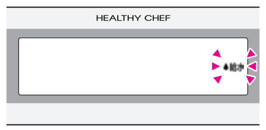
■ **本体に残った水を抜き、お手入れをして給水タンクを本体にセットします。**

「本体をお手入れする（水抜き）」（→P65）
「本体をお手入れする（本体）」（→P.64）
「付属品をお手入れする（給水タンク）」（→P.66）

お知らせ

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、「給水」表示が点滅します。給水タンクを満水にし、確実にセットします。

「給水」表示が点滅したまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがありますが、故障の原因にはなりません。



給水タンクに水がないときの表示

スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響しません。また、故障の原因にはなりません。

⚠注意

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

一般指示
給水タンクを使うときは新しい水に入れかえる
水は水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生上、新しい水を使用してください

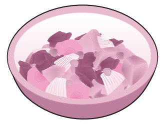
一般指示
スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する
やけどの原因になります

使いかた

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18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、手動メニュー（レンジ加熱）で調理をしてください。
●手動メニューで調理をするときは、「手動メニューの加熱時間の目安」（→P.61~63）を参照して様子を見ながら加熱します。

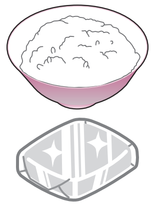
お総菜



お総菜をあたためる
→ 1 おかず （→P.27~29）

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる
→ 5 スチームあたため （→P.34、35）

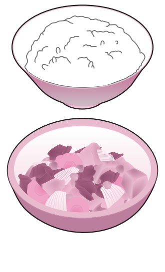
ごはん（常温・冷蔵・冷凍保存）



ごはんをあたためる
→ 2 ごはん （→P.30、31）

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる
→ 5 スチームあたため （→P.34、35）

2品（ごはんやお総菜）

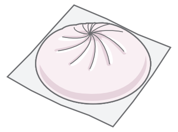


常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
→ 1 おかず （→P.32）

冷凍保存した食品を2品同時にあたためる
→ 1 おかず （→P.32）

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
→ 8 冷凍（左）と冷蔵（右） （→P.33）

中華まん



中華まんをあたためる
→ 6 中華まんのあたため （→P.34、35）

天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクっとあたためる
→ 7 揚げ物のあたため （→P.34、35）

飲み物

牛乳をあたためる
→ 3 飲み物・牛乳 （→P.30、31）

お茶をあたためる
→ 3 飲み物・牛乳 （→P.30、31）

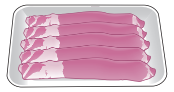
コーヒー・水をあたためる
→ 3 飲み物・牛乳 （→P.30、31）

お酒をあたためる
→ 4 酒かん （→P.30、31）

温度設定

お好みの温度を設定してあたためる
→ 9 あたため（温度設定） （→P.36）

解凍



肉・魚の解凍
→ 10 薄切り肉 （→P.37~39）
〜
16 魚丸身 （→P.37~39）

下ゆで

野菜の下ゆで
→ 17 下ゆで葉・果菜 （→P.40、41）
18 下ゆで根菜 （→P.40、41）

オートメニューであたためられない食品

次の食品は手動メニュー レンジ 500W（→P.46~49）で様子を見ながらあたためる

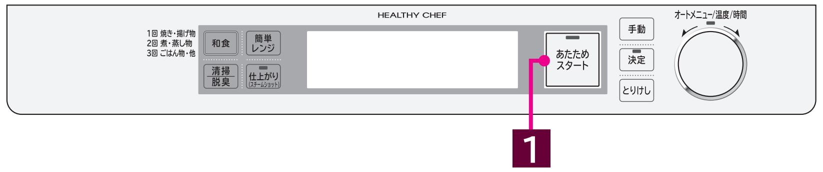
オートメニューでは加熱しすぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

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

あたためる（オートメニュー）

お総菜のあたため　1 おかず

常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。
●ごはんのあたためは 2 ごはん （→P.30、31）
●ごはんを 1 おかず であたためる場合は仕上がり調節 やや強 であたためてください。
●市販の冷凍食品は手動メニュー（レンジ加熱）であたためてください。（→P.49）



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

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）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、加熱時間を表示する前に設定する

●仕上がり調節 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。
仕上がり調節 を3秒以上押すと「ピッ」と鳴り、調節を記憶できます。」

マーク
強（強）
（やや強）
中（標準）
（やや弱）
弱（弱）

●「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは ダイヤル を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート を押してスタートする。（→P.28）

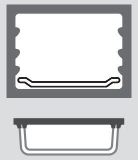
2　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）

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 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.14）

使用付属品



テーブルプレート

⚠注意

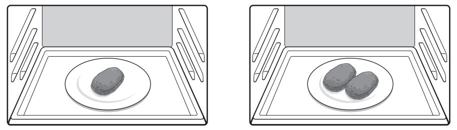
禁止　**ふたをしたまま加熱しない**
ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが検知できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります

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

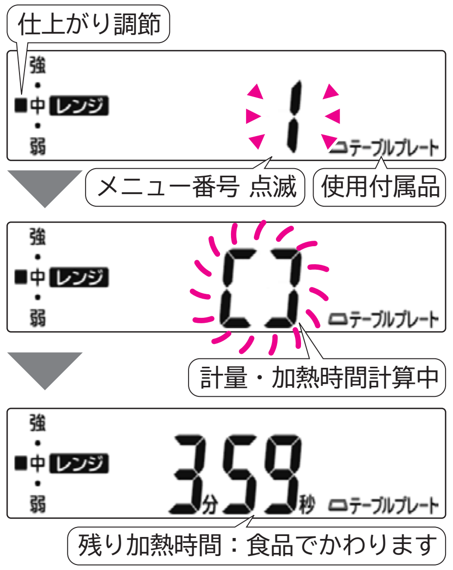
食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

1個　　2個（中央に寄せる）



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

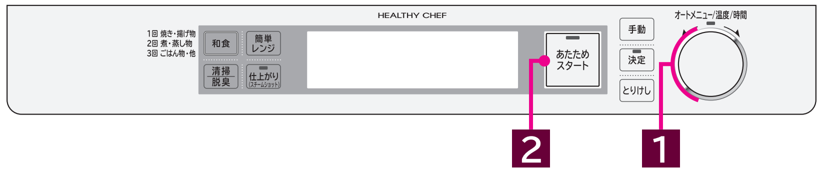


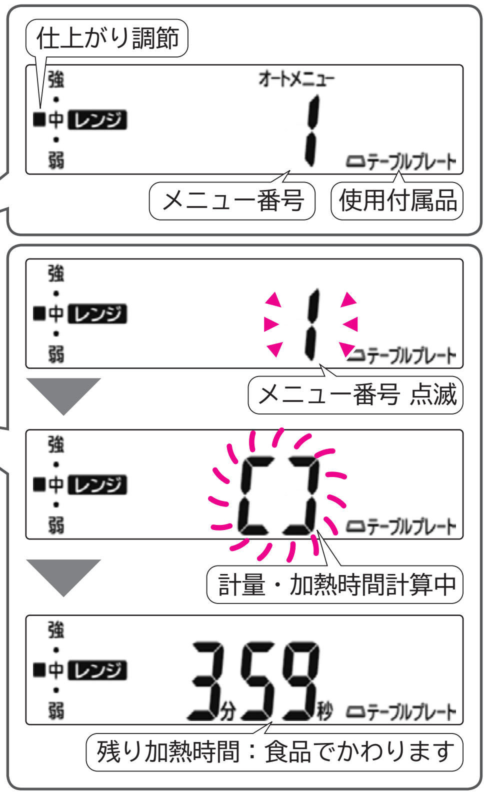
室温や食品の状態によって、料理をうまく仕上げるために、加熱の途中で残り加熱時間がかわる場合があります。

あたためる（オートメニュー）

お総菜のあたため（つづき）

以下の手順でも 1 おかず を選べます





1 を回してメニュー番号「1」を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2 あたため スタート を押してスタートする

「常温/冷蔵　冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート を押してスタートする。（→P.28）

3 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

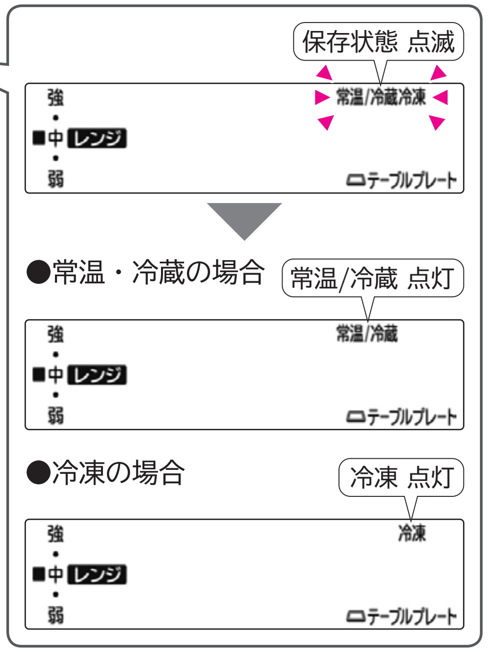
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）

加熱室内の温度が高い場合

加熱室内の温度が高い場合、あたため スタート を押したあと、加熱時間が表示されずに食品の保存状態を選ぶ画面が表示されます。

常温・冷蔵の場合は「常温/冷蔵」、冷凍保存した食品の場合は「冷凍」を選んでスタートしてください。

お知らせ　加熱室内の温度が高い場合、スタートしたあとに「保存状態」を選ぶ画面が表示されます。



1 を回し、「保存状態」を選ぶ

●ダイヤルを回すと切りかわります

常温/冷蔵 ◀▶ 冷凍

●仕上がり調節をするときはスタートする前に設定する（→P.17）

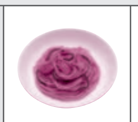
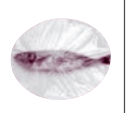
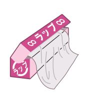
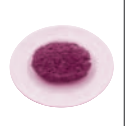
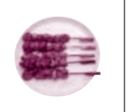
2 あたため スタート を押してスタートする

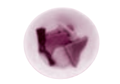
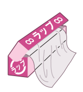
3 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）

保存した食品をあたためる（容器あり）

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

		メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 **冷凍保存した物はおおいをする。**	—
焼き物		**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
焼き物		**ハンバーグ** 加熱後、裏返して1～2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **冷凍保存した物はおおいをする。**	—
焼き物		**焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、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おおいをする。**	—
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	—

		メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
煮物		**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	—
煮物		**煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸し物		**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 **冷凍保存した物はおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。**	—
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、おおいをする。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 加熱後よくかき混ぜる。（冷凍保存した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、手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46~49）で様子を見ながらあたためる。**	

お総菜の上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は

100～900g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。

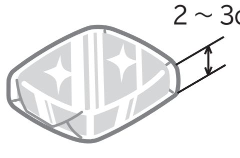
■ふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまく仕上がりません。ふたをして加熱するときは手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46~49）で様子を見ながらあたためます。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

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



■ラップなどで、ぴったり密封します

■カレーなどは

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

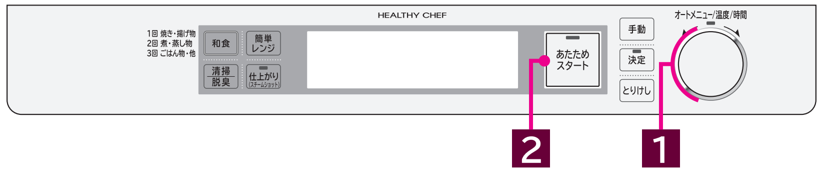
■野菜は

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

あたためる（オートメニュー）

ごはん・飲み物のあたため 2 ごはん 3 飲み物・牛乳 4 酒かん

●常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）したごはんは 2 ごはん であたためます。
●牛乳、豆乳は 3 飲み物・牛乳 、お酒は 4 酒かん であたためます。
●お茶、コーヒー、水は 3 飲み物・牛乳 仕上がり調節 強 であたためます。

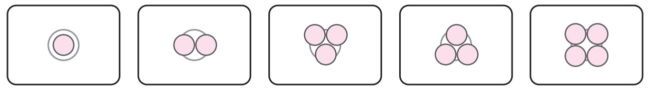


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

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

食品の置きかた
（テーブルプレートの中央に置く）

1個／1杯	2個／2杯（中央に寄せる）	3個（中央に寄せる）	3杯（中央に寄せる）	4個／4杯（中央に寄せる）

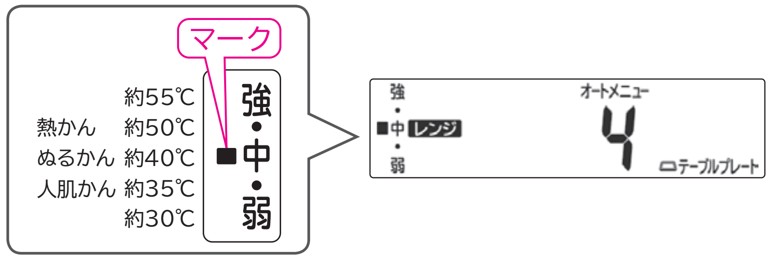


1　を回して「メニュー番号」を選ぶ
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

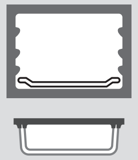
2　あたため スタート を押してスタートする
「常温/冷蔵　冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、 を押してスタートする。
（→P.28）

3　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.64）

酒かんの温度設定
仕上がり調節でお好みの温度（目安）が選べます。



使用付属品

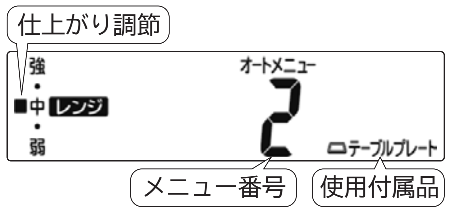

テーブルプレート

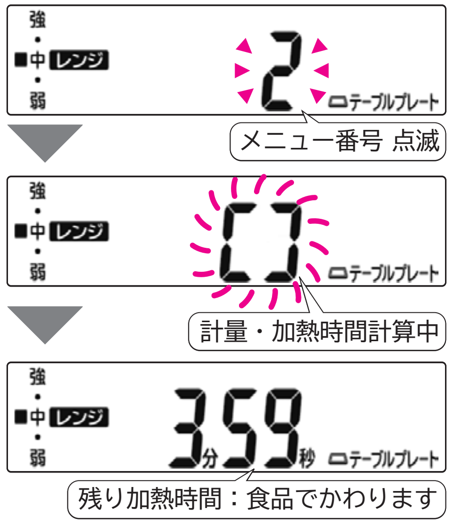
⚠警告

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
手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46～49）で様子を見ながら加熱します

例：2 ごはん の場合





ごはんの上手なあたためかた　2ごはん

■ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまく仕上がりません。ふたをして加熱するときは手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46～49）で様子を見ながらあたためます。

■1回にあたためられる分量は
常温、冷蔵は100～900g、冷凍ごはんは100～600gです。

■加熱室の温度が高い場合は（→P.28）

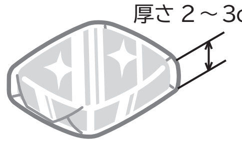
■常温・冷蔵のごはんは容器を使う
食品の分量と同じ重さの容器を使います。

■冷凍ごはんは容器を使わない
●加熱し過ぎの原因になります。ラップに包んだ冷凍ごはんはそのまま、耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器で冷凍した物はふたを外してテーブルプレートの中央に直接置きます。
●2個以上のときは分量を同じにして、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
●ラップの重なりは下にします。重なりを上にすると中まであたたまりにくくなります。

■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

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



■ラップなどで、ぴったり密封します

飲み物の上手なあたためかた　3飲み物・牛乳　4酒かん

■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、お酒などです。
お茶、コーヒー、水は仕上がり調節 強 に合わせ、お酒はお好みの飲みかたによって仕上がり調節を使い分けます。

■加熱前によくかき混ぜます

■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、お酒は130～720mLです。

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

■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。
●お酒は徳利でもあたためられます。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。分量が少ないと加熱し過ぎの原因になります。
●びん詰めのお酒は栓を抜きます。

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

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

■ 1おかず 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。

■仕上がりがぬるかったときは
3 飲み物・牛乳 は レンジ 500W （→P.46～49）で、4 酒かん は レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。

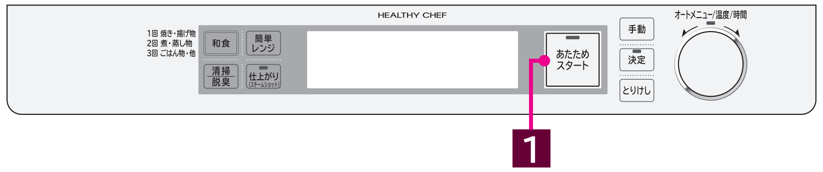
あたためる（オートメニュー）

異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため 1 おかず

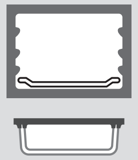
異なる2品を同時にあたためます。

●冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは 8 冷凍（左）と冷蔵（右）

●冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



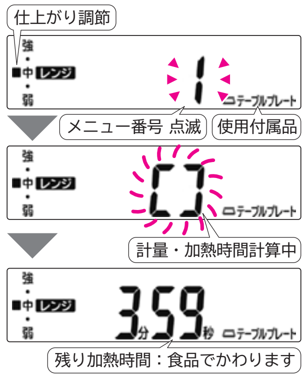
使用付属品



テーブルプレート

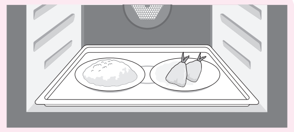
あたためられる食品の組み合わせ

常温・常温　冷蔵・冷蔵
冷蔵・常温　冷凍・冷凍



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める



1 あたため スタート を押してスタートする

●仕上がり調節を設定するときは加熱時間が表示される前に調節します（→P.27）

●メニュー番号「1」（1 おかず）を表示し、自動的に加熱がスタートします

●ダイヤルを回して 1 おかず を選ぶこともできます（→P.28）

●「常温/冷蔵　冷凍」表示がでたときは ◯ を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート を押してスタートする。（→P.28）

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.64）

次の場合はうまく仕上がりません

■冷凍と常温・冷蔵の組み合わせはできません
冷凍と冷蔵は 8 冷凍（左）と冷蔵（右） であたためます。

■飲み物は 3 飲み物・牛乳、4 酒かん（→P.30、31）であたためてください
異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。

■以下の食材の2品同時あたためはできません
●塩分の多い食品と糖分の多い食品
●汁けの多い食品と少ない食品
●オートメニューであたためられない食品（→P.26）
手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46〜49）で様子を見ながらあたためます。

1 おかず で異なる2品をあたためるコツ

■食品の分量は
●1品の分量は100 〜300gです。
●2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7 〜1.3倍程度です。
（例：ごはん約150gとお総菜100 〜200g）
この分量以外はオートメニューで調理できません。
手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46〜49）で様子を見ながら加熱してください。

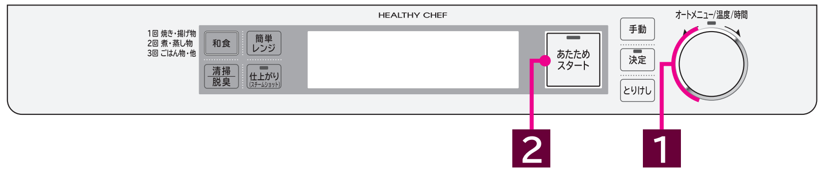
■容器の大きさは
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

■上手に仕上げるには（→P.16、29）
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
●タレ、ソース、煮汁のかかった食品
●カレー、シチューなどのとろみのある食品
表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。

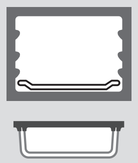
冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため 8冷凍（左）と冷蔵（右）

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

●冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



使用付属品



テーブルプレート

あたためられる食品の組み合わせ

冷凍・冷蔵

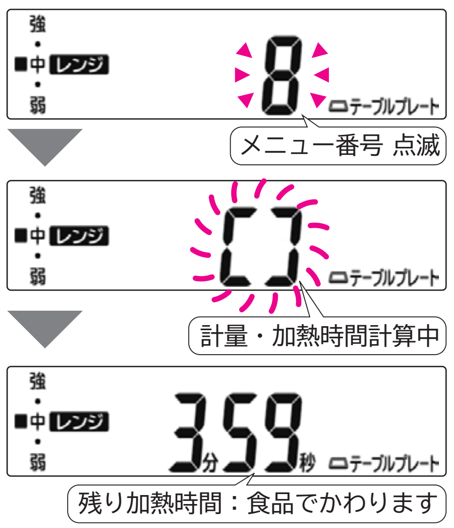
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

1 ◯ を回してメニュー番号「8」を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2 あたため スタート を押してスタートする

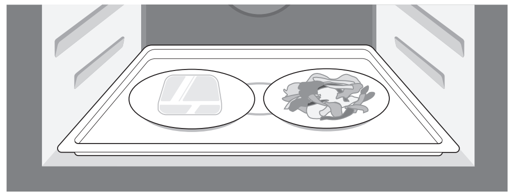


3 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）

8 冷凍（左）と冷蔵（右） で異なる2品をあたためるコツ

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



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

■食品の分量は
「1 おかず で異なる2品をあたためるコツ」（→P.32）を参照します

■容器の大きさは
「1 おかず で異なる2品をあたためるコツ」（→P.32）を参照します

■上手に仕上げるには（→P.16、29）

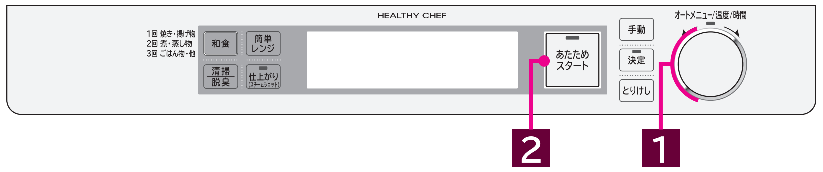
■オートメニューであたためられない食品（→P.26）は、2品同時にあたためられません
手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46〜49）で様子を見ながらあたためます。

あたためる（オートメニュー）

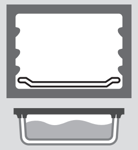
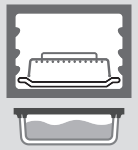
スチームでふっくらあたため 5スチームあたため 6中華まんのあたため 7揚げ物のあたため

● 5 スチームあたため 6 中華まんのあたため はスチームで包み込み、ふっくらあたためます。

● 7 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過熱水蒸気でサクッとあたためます。



使用付属品	使用付属品
テーブルプレート 給水タンク 満水	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
5 スチームあたため 6 中華まんのあたため	7 揚げ物のあたため

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てドアを閉める
- ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 を回して「メニュー番号」を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

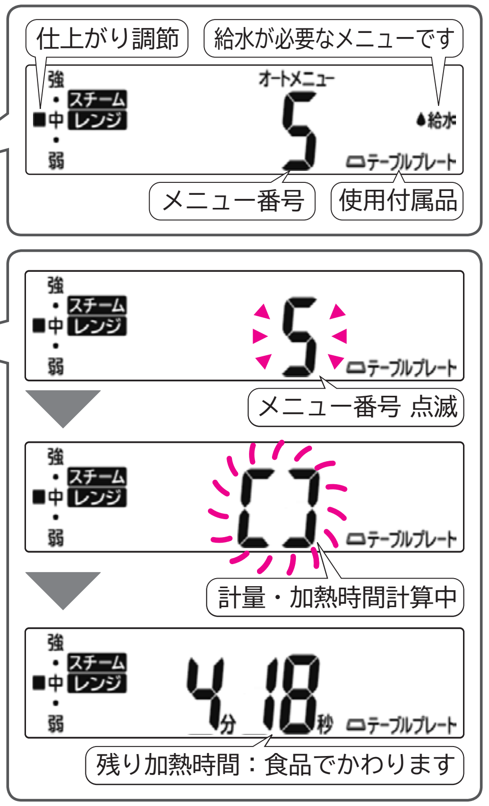
2 を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、 を押してスタートする。（→P.28）

3 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.64）**
> 給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）

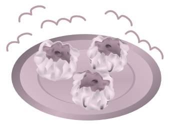
例：5 スチームあたため の場合



スチームを使った上手なあたためかた 5 スチームあたため

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

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



■1回にあたためられる食品の分量は

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

■容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。（→P.20、21）

■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません
1 おかず （→P.27～29）を使ってください。

■冷凍のごはんはうまくあたたまりません
2 ごはん （→P.30、31）を使ってください。

■オートメニューであたためられない食品（→P.26）は 5 スチームあたため でもあたためられません
手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46～49）で様子を見ながら加熱します。

■ 1 おかず より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた 6 中華まんのあたため

■あたためられる食品は
市販の冷蔵・冷凍保存した中華まんです。

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

■底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。

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

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

■あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

揚げ物の上手なあたためかた 7 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。

■100g未満のあたためはできません
100g以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、過熱水蒸気オーブン 予熱無 180℃ （→P.56、57）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

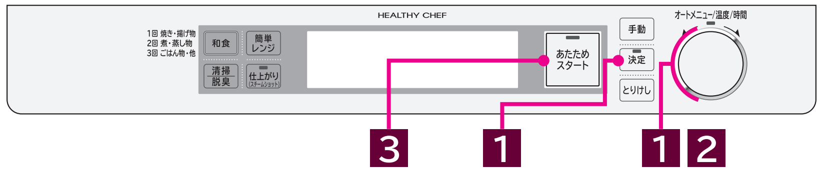
使いかた

あたためる（オートメニュー）

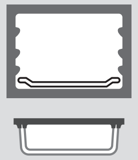
温度を設定したあたため

9 あたため（温度設定）

設定した温度にあたためます。



使用付属品



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 を回してメニュー番号「9」を選び、決定 を押して「決定」する

2 を回して「温度」を選ぶ

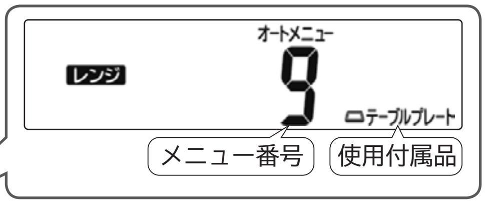
●温度：-10℃～50℃（5℃単位）
●前回選んだ温度が記憶されます

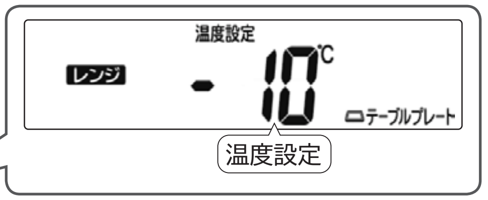
3 あたため スタート を押してスタートする

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.64）

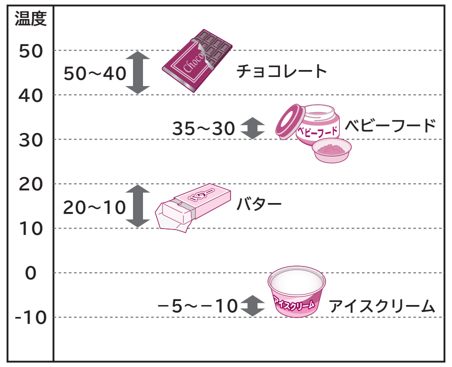
例：アイスクリームを −10℃ に設定してあたためる場合





食品とあたためる設定温度の目安

下表の設定温度を目安に加熱してください。



あたため（温度設定）による上手なあたためかた

9 あたため（温度設定）

■加熱室を十分に冷ましてから
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。（→P.75）

■ふた（内ふたを含む）を外してからあたためます
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。

■チョコレートを溶かすときは（→P.143）
包装を外して耐熱容器に移しかえて4～5分目まで入れ、平らにしてあたためます。

■ベビーフードをあたためるときは（→P.143）
●耐熱容器に移しかえてあたためます。
●加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。
●冷凍したベビーフードはあたためられません。

■バターをやわらかくするときは（→P.143）
包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。

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

■1回にあたためられる分量は

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

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

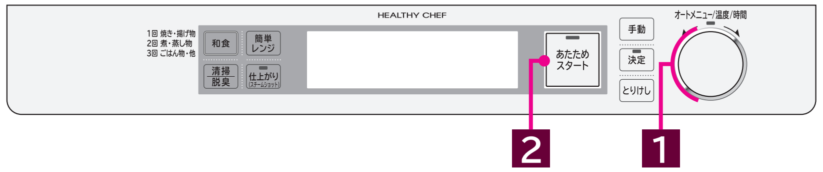
■2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

下ごしらえする（オートメニュー）

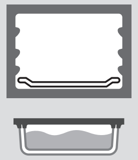
肉や魚の解凍

10 薄切り肉 ～ 16 魚丸身

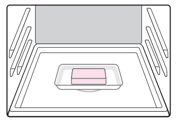
肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。
●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。
●解凍のコツ（→P.38、39）



使用付属品



冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



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
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます
●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
●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 を回して「メニュー番号」を選ぶ

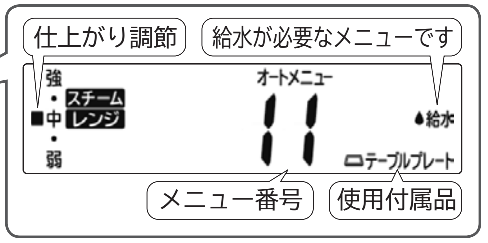
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

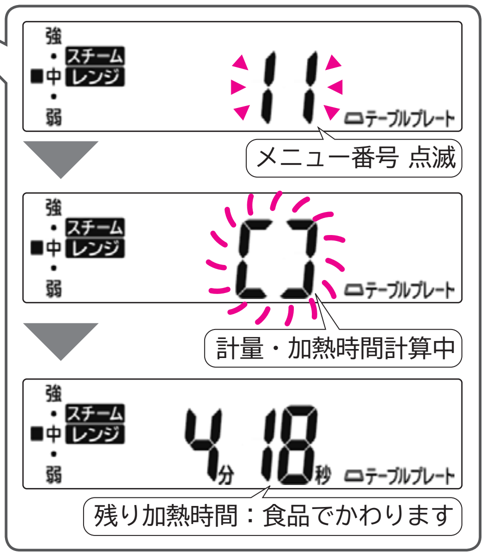
2 あたため スタート を押してスタートする

3 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.64）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）

例：11 ひき肉 の場合



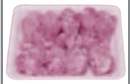


使いかた

下ごしらえする（オートメニュー）

肉や魚の解凍（つづき）

冷凍保存した食品を解凍する

分類		メニュー名および調理のコツ
牛・豚肉		いため物用・焼き肉用肉の解凍 10 薄切り肉 ●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
牛・豚肉		カレー・シチュー用肉の解凍 10 薄切り肉 ●ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は 13 牛・豚ブロック肉 で解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
牛・豚肉		ブロック肉の解凍 13 牛・豚ブロック肉 ●部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
牛・豚肉		骨付き肉・スペアリブの解凍 13 牛・豚ブロック肉 ●細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節強に合わせる。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
牛・豚肉		とんカツ用・ステーキ用肉の解凍 14 とんカツ用肉 ●厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。 2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
牛・豚肉		しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍 14 とんカツ用肉 ●厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～500gです。
ひき肉		ひき肉の解凍 11 ひき肉 ●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
鶏肉		から揚げ用肉の解凍 10 薄切り肉 ●ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は 12 鶏ブロック肉 で解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
鶏肉		鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍 12 鶏ブロック肉 ●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
鶏肉		骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍 12 鶏ブロック肉 ●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
魚		魚の刺身の解凍 15 刺身 ●刺身のサクを解凍する。 ●中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
魚		魚の切り身の解凍 15 刺身 ●下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
魚		丸身魚の解凍 16 魚丸身 ●丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。
魚		干物の解凍 16 魚丸身 ●魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100～500g、それ以外は100～1000g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った物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
●スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

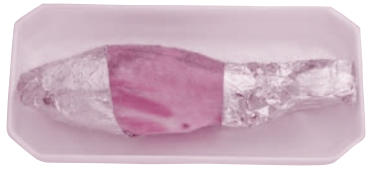
■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します

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

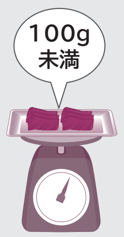
形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動メニュー（レンジ加熱）(→P.46～49)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
レンジ 100W で加熱する。

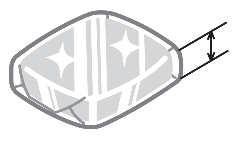


溶けかけている食品
レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

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



■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

■薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

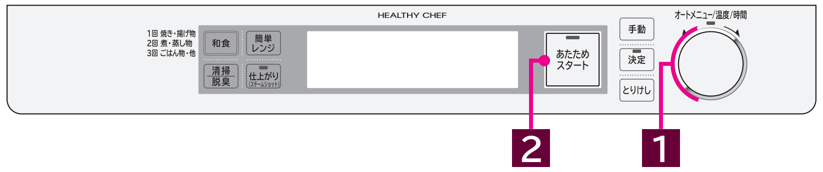
■魚の下ごしらえは

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

下ごしらえする（オートメニュー）

野菜の下ゆで　17 下ゆで葉・果菜 18 下ゆで根菜

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

1 を回して「メニュー番号」を選ぶ

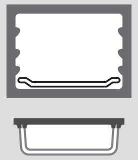
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2 あたため スタート を押してスタートする

3 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.64）

使用付属品



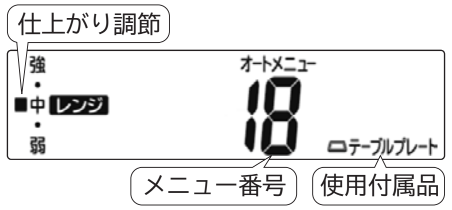
テーブルプレート

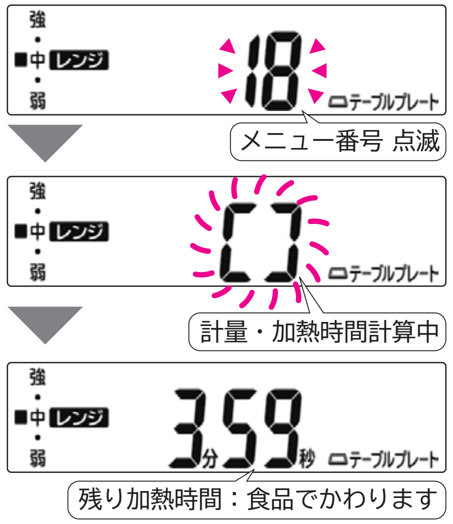
⚠注意

分量が100ｇ未満のときはオートメニューで加熱しない（禁止）
火災の原因になります
レンジ 500W（→P.46~49）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

例：18 下ゆで根菜の場合





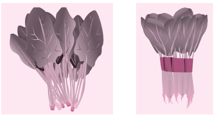
上手な野菜のゆでかた　17 下ゆで 葉・果菜 18 下ゆで 根菜

■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
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 17 下ゆで 葉・果菜 は100 ～500g、18 下ゆで 根菜 は100 ～1000gです

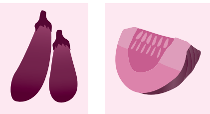
17 下ゆで 葉・果菜

葉菜



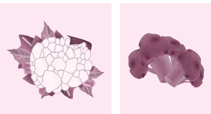
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

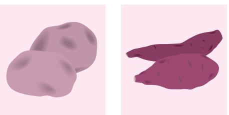
花菜



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

18 下ゆで 根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

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

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

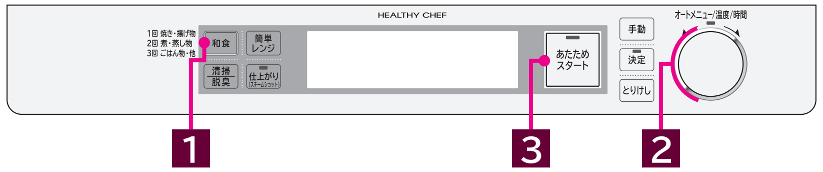
■ラップでの包みかた
- ●ほうれん草などの葉菜
  茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ●ブロッコリーなどの果菜、花菜
  小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。
- ●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
  中央をあけてラップでぴったりと包みます。
  加熱後は上下をひっくり返して3 ～5分ほどそのままおきます。
- ●アスパラガス
  はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

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

調理する（オートメニュー）

和食メニュー

レシピ集（→P.76~188）に記載の和食メニューの使いかたです。
●和食の調理分類［和食 焼き・揚げ物］、［和食 煮・蒸し物］、［和食 ごはん物・他］から選んで［116 豚のしょうが焼き］～［180 桜もち］で加熱します。



お知らせ　ドアをあけると電源が入ります。

準備
- **メニューにあった付属品と食品を入れドアを閉める**
  予熱をするメニューは、テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません
  手順3の予熱が終わったら加熱室に入れます
- **スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**

1 和食 を押して「和食 調理分類」を選ぶ
- 押すごとに「メニュー番号」が切りかわります
  表示するメニュー番号は各「和食 調理分類」の先頭の番号です

116（和食 焼き・揚げ物）▶140（和食 煮・蒸し物）▶169（和食 ごはん物・他）

- 仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2 （ダイヤル）を回して「メニュー番号」を選ぶ

3 あたため スタート を押してスタートする
予熱をするメニューは、予熱がスタートします
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉め、あたため スタート を押して加熱をスタートします。

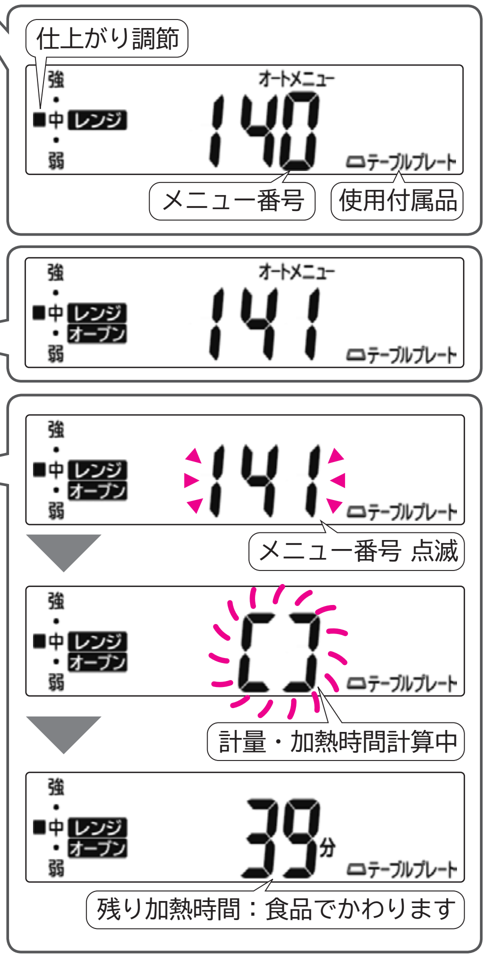
4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）

⚠注意

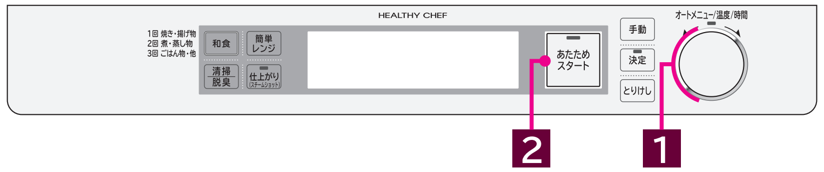
一般指示
付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
- 取り出したテーブルプレート、黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例：［和食 煮・蒸し物］［141 肉じゃが］の場合



予熱をしないメニュー

レシピ集（→P.76~188）に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。



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**
- **スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**

1 （ダイヤル）を回して「メニュー番号」を選ぶ
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

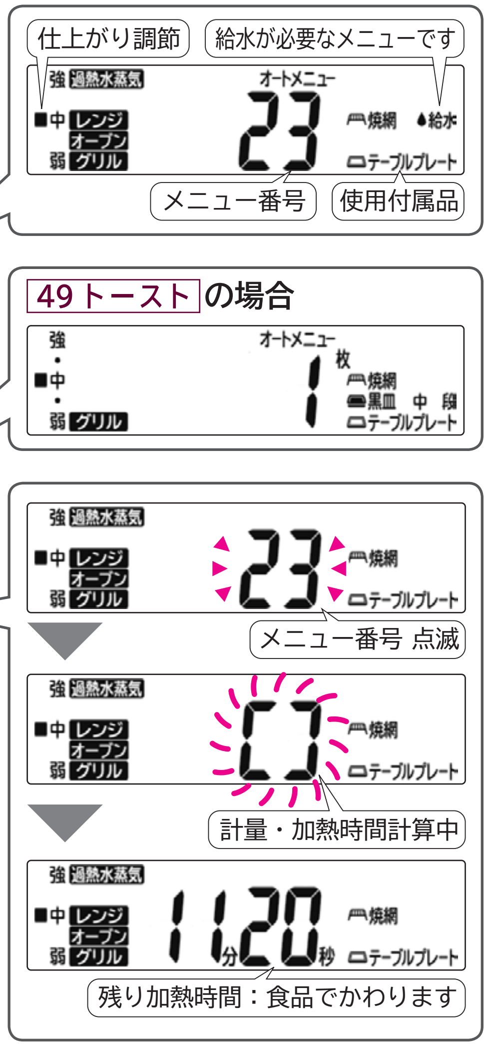
［49 トースト］の場合は「枚数」を選びます
- 決定 を押して決定する
- （ダイヤル）を回して「1枚」「2枚」から選ぶ

2 あたため スタート を押してスタートする
「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは（ダイヤル）を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート を押してスタートする。（→P.28）

3 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.64）
- 給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）
- 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.15）

例：［23 塩ざけ］の場合

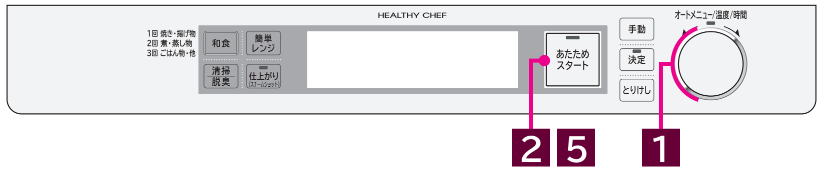


使いかた

調理する（オートメニュー）

予熱をするメニュー

レシピ集（→P.76～188）に記載の予熱をするメニューの使いかたです。



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備

●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める

52 クリスピーピザ は食品をのせずに黒皿を上段にセットします。

●スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 **（ダイヤル）を回して「メニュー番号」を選ぶ**

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2 **あたため スタート を押して予熱する**

●予熱中に、メニューに合った付属品に食品をのせます

●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 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。

3 **予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける**

52 クリスピーピザ は、黒皿をドアの上に取り出し食品をのせる

⚠注意

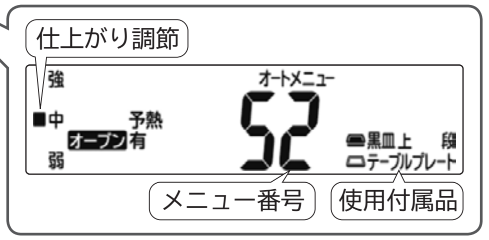
付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う（一般指示）

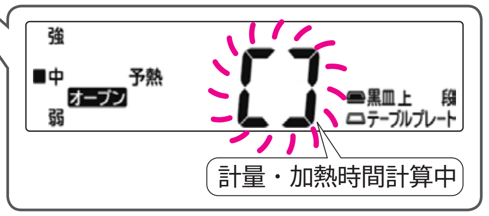
●取り出したテーブルプレート、黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

●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

例：52 クリスピーピザ の場合





4 **食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める**

焼網をテーブルプレートにセットするメニューは

●テーブルプレートをドアの上に取り出し、焼網をセットする。

●食品をのせてテーブルプレートごと加熱室底面にセットする。

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.64）

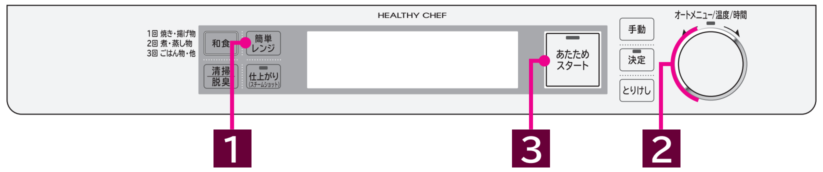
●給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）

●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.15）

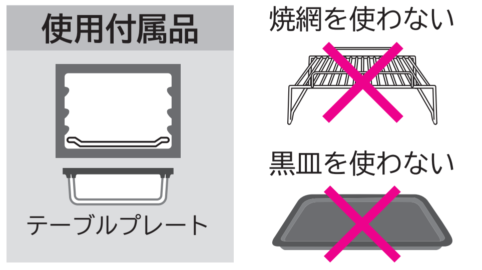
レンジ加熱する（手動メニュー）

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）」を参照してください。



使用付属品



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　（ダイヤル）を回して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～20分　設定できる単位時間（→P.19）

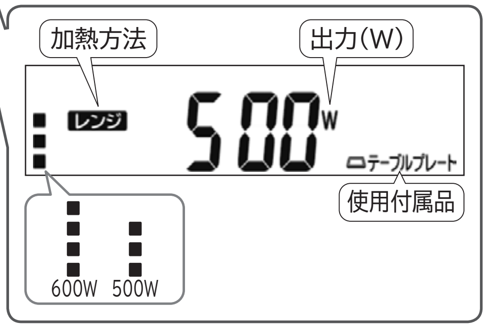
3　［あたためスタート］を押してスタートする

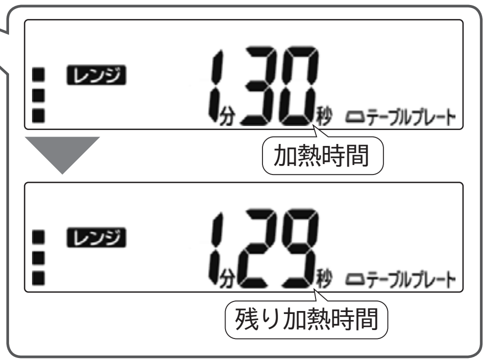
4　終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）

⚠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

例：レンジ500Wで1分30秒加熱する場合

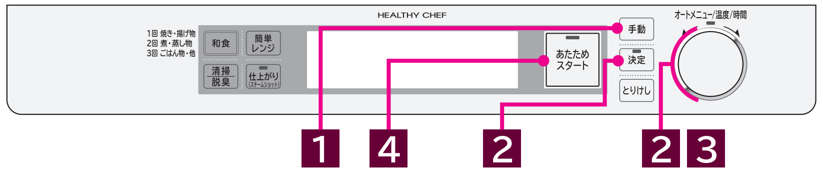




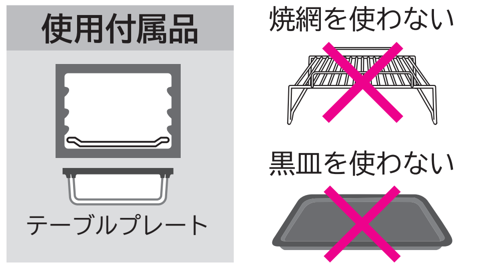
使いかた

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］は手動メニューでは設定できません。
一部のオートメニューでのみ働きます。
●［スチームレンジ］で加熱するときは「スチーム・過熱水蒸気を組み合わせる」（→P.56、57）を参照してください。
●［スチームレンジ］［発酵］で加熱するときは「スチームレンジ発酵」（→P.58）を参照してください。



使用付属品



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　［手動］を押して「手動」を選ぶ

2　（ダイヤル）を回して「出力（W）」を選び、［決定］を押して決定する
ダイヤルを回すと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◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチームレンジ◀▶スチームオーブン◀▶スチームグリル◀▶過熱水蒸気オーブン◀▶過熱水蒸気グリル

3　（ダイヤル）を回して「加熱時間」を選ぶ

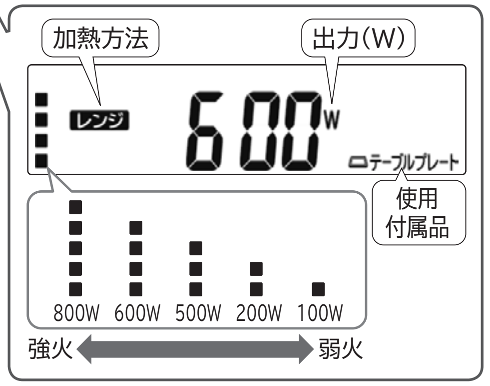
4　［あたためスタート］を押してスタートする

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.64）

⚠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

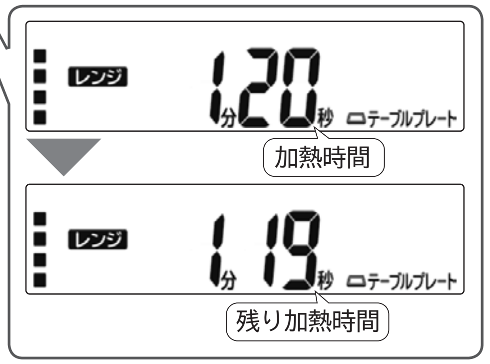
例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



加熱内容

出力	加熱時間
［800W］	10秒～　6分
［600W］［500W］	10秒～20分
［200W］［100W］	10秒～90分

設定できる単位時間（→P.19）



使いかた

レンジ加熱する（手動メニュー）

一定の出力（W）（つづき）

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当たり）**

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20秒	―	めん類	―	50秒～1分10秒
野菜類 根　菜	1分40秒～2分10秒	―	揚げ物（フライ、コロッケなど）	―	40秒～1分10秒
魚介類	―	約1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど）	―	40秒～1分10秒
肉　類	―	1分～1分50秒	飲み物（お酒・牛乳など）	―	40秒～1分
ごはん類	―	30～50秒	パン・まんじゅう	―	20～40秒

● **食品の分量に比例した加熱時間にします。**
分量が2倍の時は時間も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、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温（約20℃のとき）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。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

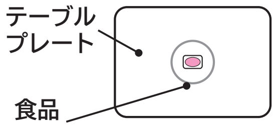
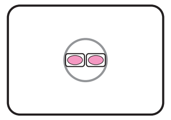
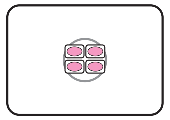
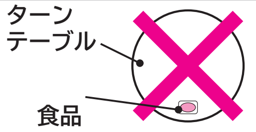
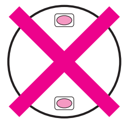
以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

食品の種類	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。
皮や殻つきの物 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（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ブ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ブンレンジのため、冷凍食品を端に置くなどすると、うまく仕上がりません。

	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）			

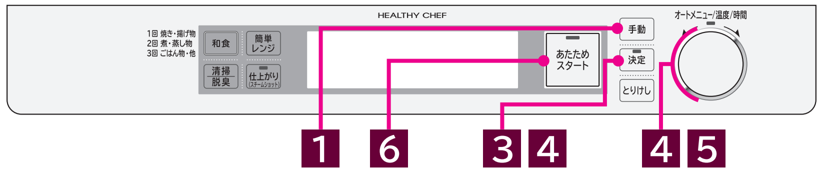
● **レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している レンジ 500W または レンジ 600W の時間を目安にして、若干長めに加熱します。**

レンジ加熱する（手動メニュー）

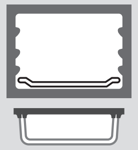
リレー加熱（加熱途中で強出力から低出力に下げる）

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。



使用付属品


テーブルプレート

焼網を使わない

黒皿を使わない

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 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選び、「加熱時間」を選ぶ

「一定の出力（W）」（→P.47）の手順 2 3

3 決定 を2回押して「リレー加熱」にする

4 ダイヤルを回して「レンジ200W」「レンジ100W」から選び、決定 を押して決定する

5 ダイヤルを回して「加熱時間」を選ぶ

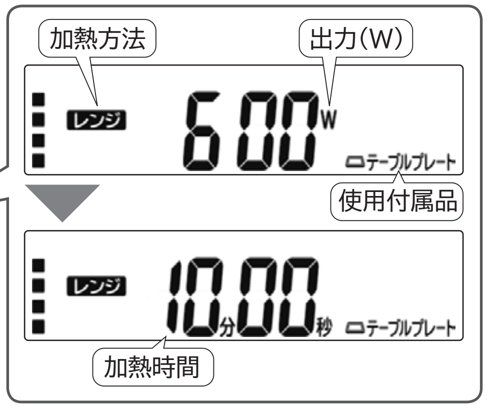
加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.19）

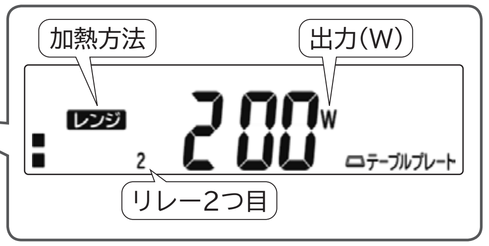
6 あたため スタート を押してスタートする

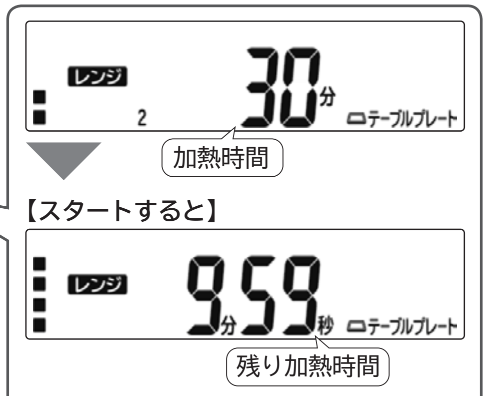
7 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）

例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



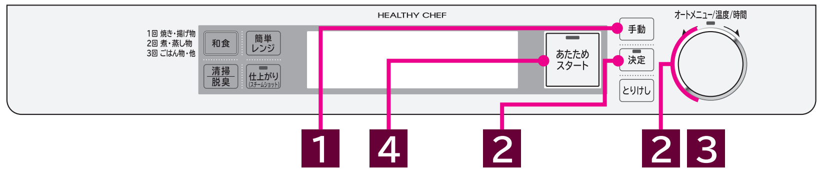




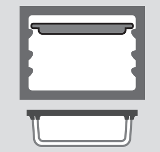
手順 2 の出力がスタートし、続いて手順 4 の出力がスタートします。

グリル加熱する（手動メニュー）

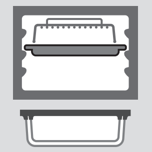
食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。



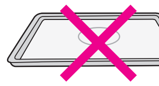
使用付属品


黒皿 上段

使用付属品


焼網
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備

●テーブルプレートを取り外す

●食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 ダイヤルを回して「グリル」を選び、決定 を押して決定する

液晶表示部の表示順（→P.52）の手順 2

3 ダイヤルを回して「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.19）

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.64）

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.15）

⚠注意

一般指示

付属品の出し入れは、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

●取り出した黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください

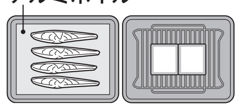
開いたドアの上に置きます

●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

例:グリルで15分加熱する場合

グリルの上手な使いかた

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。
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¾が経過してから裏返し、さらに焼きます。（→P.163） アルミホイル 

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

■加熱中に加熱時間の増減ができます。

ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。

●加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。

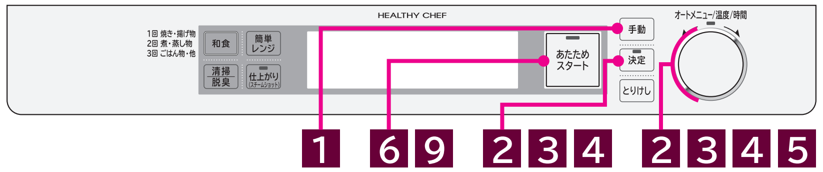
●残り時間が1分未満の場合は増減できません。

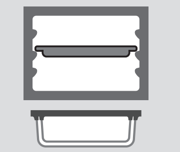
使いかた

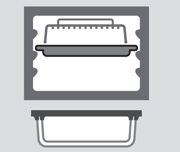
オーブン加熱する（手動メニュー）

予熱有

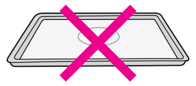
先に加熱室を予熱して オーブン で調理します。




使用付属品
黒皿 上・中・下段


使用付属品
焼網
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備
- ●テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
- ●食品をのせた付属品を用意する
  手順6の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 ダイヤルを回して「オーブン」を選び、決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと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◀▶オーブン◀▶グリル◀▶
スチームレンジ◀▶スチームオーブン◀▶スチームグリル◀▶
過熱水蒸気オーブン◀▶過熱水蒸気グリル

3 ダイヤルを回して「予熱有」と「段数」を選び、決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示されます

予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶予熱無2段◀▶予熱無1段

4 ダイヤルを回して「温度」を選び、決定 を押して決定する

温度：100 ～250℃（10℃単位）、300℃
- ●240 ～300℃の運転時間は最大5分間です。
  その後は自動的に230℃に切りかわります。
- ●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

⚠注意

一般指示　付属品の出し入れは、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
- ●取り出した黒皿、焼網は、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

例:オーブン「予熱有1段」200℃で30分加熱する場合

5 ダイヤルを回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：1分～90分　設定できる単位時間（→P.19）

6 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。

7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

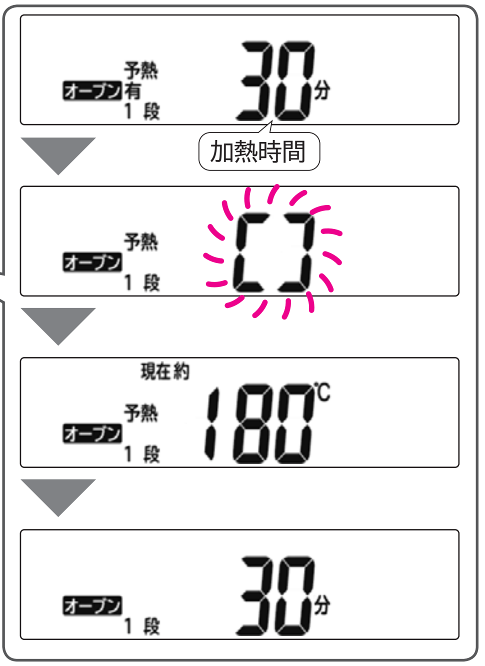
8 食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

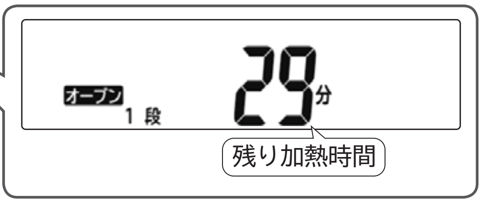
9 あたため スタート を押してスタートする

10 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.64）
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.15）



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



オーブン の上手な使いかた

■予熱中に温度の調節ができます。
温度をかえるときは 決定 を押した後 ダイヤル を回すと10℃単位で増減できます。

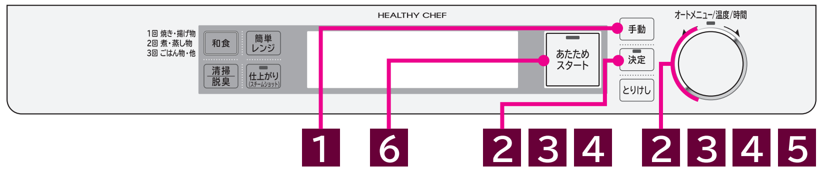
■加熱中に温度の調節と加熱時間の増減ができます。
- ●温度をかえるときは 決定 を押した後 ダイヤル を回すと10℃単位で増減できます。
- ●加熱時間をかえるときは ダイヤル を回すと、1分単位で増減できます。
  加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
  残り時間が1分未満の場合は増減できません。

■2段で加熱する場合の黒皿の使いかたはレシピ集の記載に従います。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの黒皿の使いかたを参照します。

オーブン加熱する（手動メニュー）

予熱無

加熱室を予熱しないで オーブン で調理します。

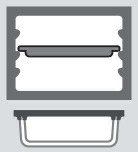


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備
- ●テーブルプレートを取り外す
- ●食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める

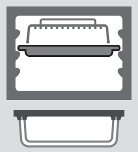
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

使用付属品



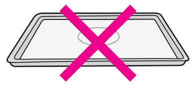
黒皿 上・中・下段

使用付属品



焼網
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



1
手動 を押して「手動」を選ぶ

2
を回して「オーブン」を選び、決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと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◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチームレンジ◀▶スチームオーブン◀▶スチームグリル◀▶過熱水蒸気オーブン◀▶過熱水蒸気グリル

3
を回して「予熱無」と「段数」を選び、決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示されます

予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶予熱無2段◀▶予熱無1段

4
を回して「温度」を選び、決定 を押して決定する

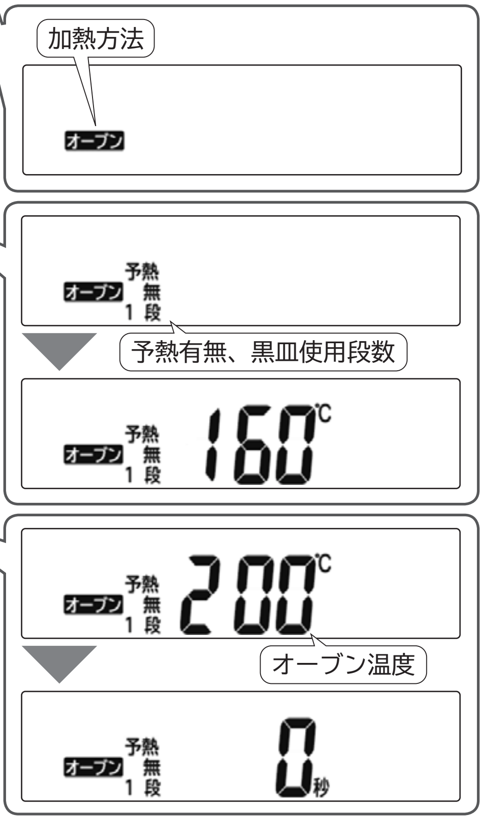
温度：100 ～250℃（10℃単位）
- ●240℃、250℃の運転時間は最大5分間です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
- ●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

⚠注意

一般指示

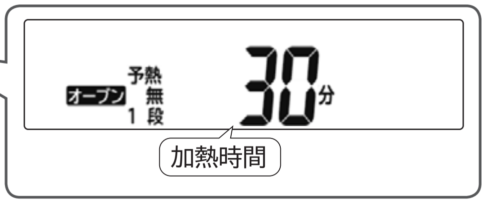
付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
- ●取り出した黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:オーブン「予熱無1段」200℃で30分加熱する場合



5
を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：1分～90分　設定できる単位時間（→P.19）



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

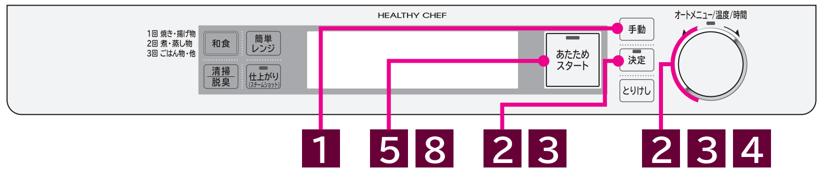
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.53）

スチーム・過熱水蒸気を組み合わせる（手動メニュー）

●レンジ加熱にスチームを組み合わせます。
●オーブン加熱・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

<u>予熱をしないメニューの場合</u>
食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める

<u>予熱をするメニューの場合（スチームオーブン/過熱水蒸気オーブン予熱有のみ）</u>
テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません
手順**5**の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 ダイヤルを回して加熱方法を選び、決定 を押して決定する
ダイヤルを回すと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◀▶オーブン◀▶グリル◀▶
スチームレンジ◀▶スチームオーブン◀▶スチームグリル◀▶
過熱水蒸気オーブン◀▶過熱水蒸気グリル

3 ダイヤルを回して「加熱内容」を選び、決定 を押して決定する

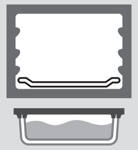
4 ダイヤルを回して「加熱時間」を選ぶ
●加熱時間　設定できる単位時間（→P.19）

加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒～20分
スチームオーブン	1分～90分
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	10秒～40分
過熱水蒸気オーブン	1分～40分

●予熱の有無によって手順**5**から異なります

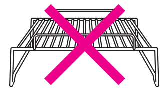
● スチーム ＋ レンジ

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 満水

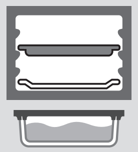
焼網を使わない



黒皿を使わない

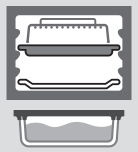
● スチーム/過熱水蒸気 ＋ オーブン/グリル

使用付属品



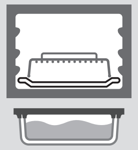
黒皿 上・中・下段※
※グリルは上段のみ
テーブルプレート
給水タンク 満水

使用付属品



焼網
黒皿 中・下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

使用付属品



焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱内容

<u>スチームレンジ</u>
出力：350W◀▶50W◀▶40W◀▶30W◀▶20W◀▶10W

<u>スチームオーブン</u>
●予熱/段数：
予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶
予熱無2段◀▶予熱無1段
●温度：100℃～250℃（10℃単位）
300℃

<u>スチームグリル</u>
加熱内容の選択はありません。

<u>過熱水蒸気オーブン</u>
●予熱/段数：
予熱有1段◀▶予熱無1段
●温度：100℃～250℃（10℃単位）
300℃

<u>過熱水蒸気グリル</u>
加熱内容の選択はありません。

お知らせ
●300℃は予熱有のみ設定できます。
●240℃～300℃の運転時間は最大約5分間です。その後、自動的に230℃になります。
●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

●予熱をしないメニューの場合

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.64）
●給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）
●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.15）

●予熱をするメニューの場合（スチームオーブン/過熱水蒸気オーブン予熱有のみ）

5 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。

6 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

7 食品をのせた付属品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

8 あたため スタート を押してスタートする

9 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.64）
●給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）
●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.15）

オーブン・グリルの上手な使いかた

■オーブン
●予熱中に温度をかえることができます。（→P.53）
●加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.53）

■グリル
加熱途中に加熱時間をかえることができます。（→P.51）

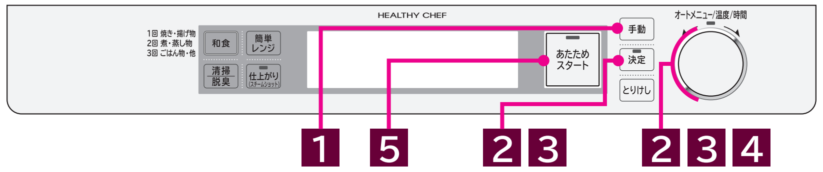
■過熱水蒸気オーブン／過熱水蒸気グリル
20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れて再びセットします。

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

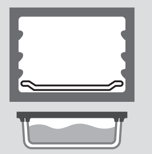
発酵する（手動メニュー）

スチームレンジ発酵

少量の発酵が手早くできます。



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 満水

焼網を使わない

黒皿を使わない

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
- ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 （ダイヤル）を回して「スチームレンジ」を選び、決定 を押して決定する
液晶表示部の表示順（→P.59）

3 （ダイヤル）を回して「出力（W）」を選び、決定 を押して決定する
ダイヤルを回すと以下の順に表示されます
350W◀▶50W◀▶40W◀▶30W◀▶20W◀▶10W

4 （ダイヤル）を回して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：1分～90分　設定できる単位時間（→P.19）

5 あたため スタート を押してスタートする

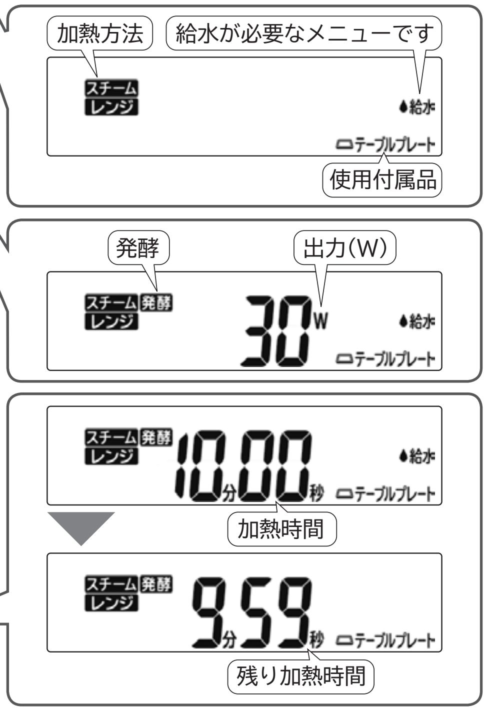
6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.64）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）

⚠注意

禁止
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、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

禁止
黒皿、焼網、金属製容器を使わない
火花（スパーク）による故障・発火の原因になります
黒皿を使って2次発酵する場合は スチームオーブン 発酵 で加熱してください

例:スチームレンジ発酵30Wで10分加熱する場合

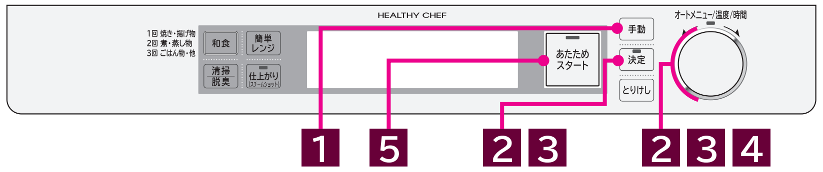


発酵温度の目安
簡単パン（→P.170）の発酵前の温度が約25℃の生地を スチームレンジ 発酵 30W 10分 で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30℃になります。

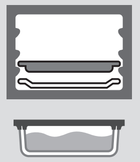
使いかた

スチームオーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。



使用付属品



黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備
- ●テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
- ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 （ダイヤル）を回して「スチームオーブン」を選び、決定 を押して決定する
ダイヤルを回すと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◀▶オーブン◀▶グリル◀▶
スチームレンジ◀▶スチームオーブン◀▶スチームグリル◀▶
過熱水蒸気オーブン◀▶過熱水蒸気グリル

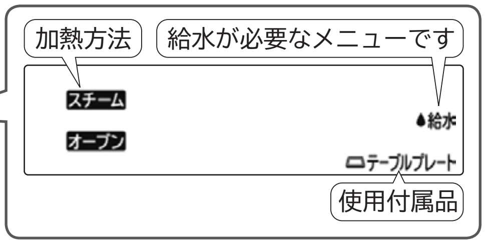
3 （ダイヤル）を回して「加熱内容」を選び、決定 を押して決定する

4 （ダイヤル）を回して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：1分～90分　設定できる単位時間（→P.19）

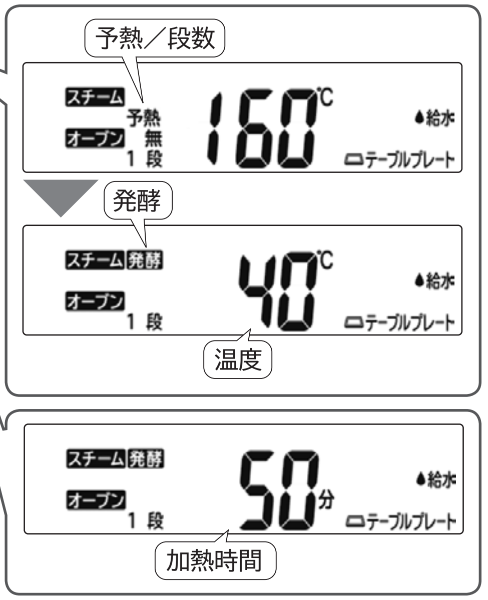
5 あたため スタート を押してスタートする

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.64）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.65、66）

例:スチームオーブン発酵「予熱無1段」40℃で50分加熱する場合



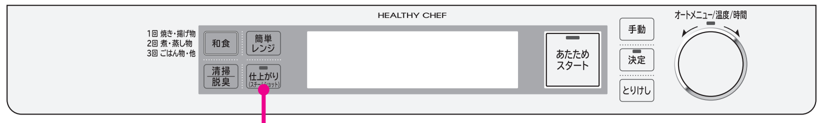
加熱内容
- ●予熱/段数：
予熱有2段◀▶予熱有1段
予熱無2段◀▶予熱無1段
- ●温度：　30℃～45℃（5℃単位）



使いかた

途中でスチームを入れる(スチームショット)(手動メニュー)

オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン 発酵 の加熱途中に、お好みのタイミングでスチームを追加できます。



1

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 加熱途中にスチームを入れたいタイミングで 仕上がり(スチームショット) を押し、スチーム時間を選ぶ

- ●押すごとに切りかわります 3分▶2分▶1分▶0秒
- ●スチームショットを取り消す場合は、「0秒」を選びます
- ●ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受けつけます
- ●スチームショット使用中は「スチーム」表示が点滅します

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.64)

- ●給水タンク使用後はお手入れをする。(→P.65、66)
- ●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.15)

スチームショットの入れかたのコツ

- ■ スチームオーブン 発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- ■ オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
- ■ グリル で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

お知らせ

- ●加熱途中に何度でも追加できます。
- ●残りの加熱時間が5分以下のときは使用できません。
- ● オーブン 予熱中にスチームショットは使用できません。
- ● レンジ 、スチームレンジ 、スチームレンジ 発酵 、過熱水蒸気オーブン 、過熱水蒸気グリル ではスチームショットは設定できません。
- ●スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- ●スチームショットを使うときはヒーターが停止するため、仕上がりに影響することがあります。

手動メニューの加熱時間の目安

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

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

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は 17 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41)で、根菜は 18 下ゆで根菜 で加熱します。

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

生ものの解凍

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

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

ミックスベジタブル、枝豆、さやいんげんは、水にくぐらせほぐして皿に広げて加熱し、加熱後、よくかき混ぜます。

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20秒～1分40秒	－
さやいんげん	200g	約1分40秒	－

お知らせ

少量(100g未満)は、ラップで包んで加熱すると、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.48)

手動メニューの加熱時間の目安(つづき)

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

レンジ調理(つづき)

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。

ごはん・お総菜のあたため

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

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

冷凍食品の解凍あたため

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

スチームレンジ調理

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

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

お知らせ

●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。
●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 (→P.46~49)または レンジ 600W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。(→P.49)

オーブン・グリル調理

●代表メニューのみ記載しています。
●手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参照してください。
●スチーム・過熱水蒸気を使うメニュー以外は、テーブルプレートを取り外します。
●使用する付属品が記載ページのオートメニューとは異なる場合があります。(→P.22)

	メニュー名	分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無	記載ページ
スイーツ	スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	オーブン	160℃	30~36分	36~42分	144
		直径18cm				38~44分	42~48分	
		直径21cm				40~46分	46~52分	
	シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段		160℃	40~48分	–	148
		直径20cm				42~50分		
	型抜きクッキー	48個	黒皿・中段		170℃	13~21分	–	152
		96個	黒皿・上下段			20~27分		
	シュークリーム	12個	黒皿・下段	オーブン	210℃	26~32分	–	155
		24個	黒皿・上下段			34~44分		
パン・ピザ	バターロール	12個	黒皿・下段		180℃	13~20分	–	164
		24個	黒皿・上下段			20~30分		
	フランスパン(バタール、クーペ)	各黒皿1枚分	黒皿・下段		230℃	29~36分	–	166
グラタン キッシュ	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段		210℃	24~34分	–	93
	えびのドリア	1皿						95
	ラザニア	1皿						95
焼き物〔肉〕	ハンバーグ	4個	黒皿・中段		250℃	20~28分	18~26分	82
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段		220℃	30~45分	40~50分	83
焼き物〔魚介〕	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	–	–	14~22分	87
	塩さば						12~20分	88
	あじの開き	2枚					12~20分	89

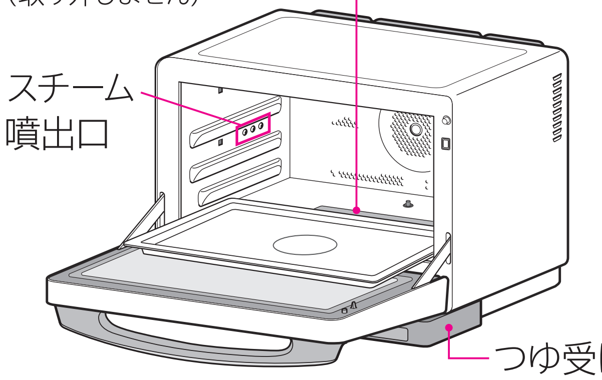
お知らせ

●作りかたは、記載ページを参照してください。
●過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルを20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクの水を満水にします。
●焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。 入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔~¾が経過してからにしてください。
●市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。
●焼き魚類は、盛り付けるときに下になる面を上にして先に焼き、加熱時間の½が経過してから裏返しをして、さらに加熱します。
●黒皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。

本体をお手入れする（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。



つゆ受け

キッチンペーパーを丸めた物でふき取ります

●つゆ受けの水分や食品くずはキッチンペーパーを丸めた物でふき取ります。
●つゆ受けとドアの間にシート状のケーブルがあります。引っかけないようにしてください。

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、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
●スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

加熱室内壁・ドア内側・保護カバー・赤外線センサー窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。
●酸性·アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

⚠警告

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

⚠注意

禁止 **加熱室内壁、ドアガラスに食品くずや油分、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

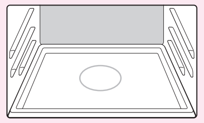
禁止 **操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない**
傷・変形の原因になります化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

禁止 **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

清掃（加熱室の汚れをとる） 清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
給水タンクの使いかた（→P.24、25）

2 清掃/脱臭 を押し、清掃 を選ぶ
押すごとに切りかわります。
清掃◀▶脱臭

3 あたため/スタート を押してスタートする

4 ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから汚れをふき取る
●加熱室の清掃終了後には、「水抜き」を行う

⚠注意

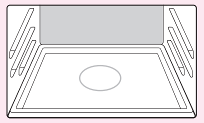
禁止 **清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない**
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります

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

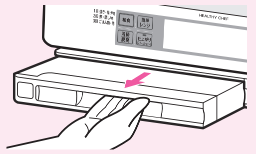
水抜き（本体に残った水を抜く） 清掃

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 清掃/脱臭 を押し、清掃 を選ぶ
押すごとに切りかわります。
清掃◀▶脱臭

3 あたため/スタート を押してスタートする
スタートすると「ゴポッ」とポンプが水を吸う音がしますが異常ではありません

4 ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから水滴をふき取る
●給水タンクを空にして本体にセットする

脱臭（加熱室の臭いをとる） 脱臭

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。
●窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。
「空焼き（脱臭）をする」（→P.15）

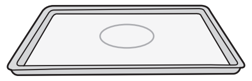
付属品をお手入れする

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

テーブルプレート

●外して洗えます

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


テーブルプレート

●衝撃を加えると割れるおそれがあります

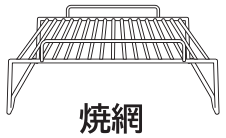
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

黒皿、焼網

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

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

黒皿

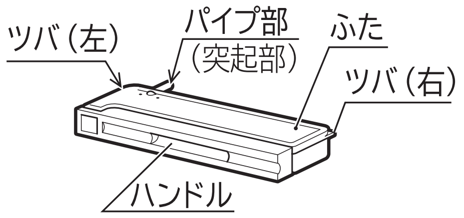

焼網

給水タンク

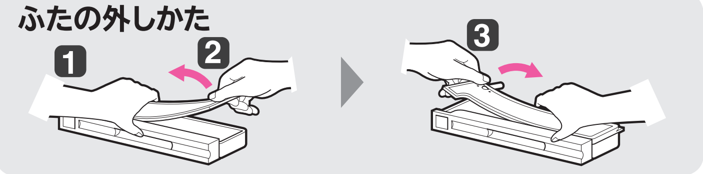
●お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

●ふたの外しかたは

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



給水タンク



●お手入れ後は水けを十分にふき取ります

⚠注意

禁止 黒皿、焼網は金属たわしや鋭利な物でこすらない さびる原因になります	禁止 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
禁止 テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない けが・破損の原因になります	禁止 テーブルプレートに油や食品くず、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

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度は重量センサーの「0点調節」をしてください。（→P.14）

	こんなときは	確認してください／直しかた
❶うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	●重量センサーの0点調節をしてください。（→P.14） ●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.17）
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。（→P.63）
❷ごはんのあたため	2 ごはん でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●重量センサーの0点調節をしてください。（→P.14） ●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷めた物にかえて使います。 ●2 ～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●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たまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	2 ごはん で常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。 ●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たまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	2 ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●陶器、磁器（茶わん、平皿など）の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。 ●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ません。
	5スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	●5スチームあたため を使うか、2ごはん で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●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ません。

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
❷ごはんのあたため（つづき）	2 ごはん で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
❸牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは レンジ 500W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 レンジ 500W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●メニューを間違えていませんか。 1 おかず で加熱すると熱くなり過ぎます。 3 飲み物・牛乳 で加熱してください。 ●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。
	牛乳がぬるい	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
❹お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節 中 に合わせて加熱してください。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。

	こんなときは	確認してください／直しかた
❹お総菜のあたため（つづき）	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量（重量）に対して、重すぎる容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。 ●オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 または 強 に合わせて加熱します。 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	● 1 おかず （→P.27~29）で加熱します。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。

うまく仕上がらないとき（つづき）

	こんなときは	確認してください／直しかた
⑤解凍	解凍不足でかたい	●半解凍（7～8分目解凍）状態に仕上げます。加熱後、3～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
⑤解凍	食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせるか、または、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
⑥野菜	野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。［1 おかず］で加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は［17 下ゆで葉·果菜］で、根菜は［18 下ゆで根菜］で加熱してください。
⑥野菜	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
⑥野菜	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。
⑥野菜	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。［レンジ］［500W］で様子を見ながら加熱してください。
⑥野菜	じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分ほどそのままおいて、蒸らします。

		こんなときは	確認してください／直しかた
⑦パン	バターロール	ふくらみが悪い	生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 「途中でスチームを入れる（スチームショット）」（→P.60）
⑦パン	バターロール	焼き色にむらがある	●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。 ●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑧スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。（→P.144） ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。卵の泡がつぶれないよう、さっくりと混ぜてください。
⑧スイーツ	スポンジケーキ	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 ●卵は新鮮な物を使ってください。
⑧スイーツ	スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
⑧スイーツ	スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューの加熱時間の目安」（→P.63）を参照してください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
⑧スイーツ	クッキー	焼き色にむらがある	生地の大きさや厚みはそろえてください。
⑧スイーツ	シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●**シュークリーム**の作りかた（→P.155）を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
⑧スイーツ	シュークリーム	大きさにむらがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときにむらになります。
⑨その他		もちは焼けるか	焼きもちは上手に焼けません。
⑨その他		トーストは焼けるか	焼けます（→P.163）。トースターで焼くよりも時間がかかります。
⑨その他		丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物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	●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「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。（待機時消費電力オフ機能が働いています。）（→P.14） ●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.13）、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。
	食品がまったくあたたまらない デモモードになっている	とりけし を押し表示部に「デモ」と「0」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。 <解除方法> 「とりけし を3回押し、あたため スタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
	あたため スタート を押しても加熱が始まらない	「常温/冷蔵 冷凍」表示が点滅していませんか。加熱室内の温度が高い場合は〇を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート を押してスタートしてください。（→P.28）
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。（→P.189）
② 音	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。
	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。
	加熱中「キーン」と音がする	モータの運転音です。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。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。異常ではありません。
	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。

	現　象	原　因
② 音（つづき）	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	赤外線センサーの位置決め作動音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから 仕上がり スチームショット を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色がかわります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。（→P.15）
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するためで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	繰り返して調理した後（積算調理時間8分以上の場合）や、とりけし を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回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.14）で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
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.15）
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
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	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。 テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。（→P.64）
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	オーブン 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室（庫内）の様子を見たいときは あたため スタート を押してください。 消灯するときは、もう一度 あたため スタート を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	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。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。

お困りのとき（つづき）

	現象	原因
⑤設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	オーブン（予熱有）のとき、240～300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下するまた断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが、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45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点滅してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
⑥その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。（→P.64、65） 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.64、65） 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
「C00」が表示される C00 ロテーブルプレート	重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけを加熱室底面に入れてドアを閉めて、とりけしを押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
「C01」が表示される C01	重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしを押します。 数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
「C02」が表示される C02 ロテーブルプレート	テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、あたためスタートを押します。 くり返し表示される場合は、とりけしを3秒以上押して重量センサーの「0点調節」をします。
「C06」が表示される C06	加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。またはとりけしを押して、手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46～49）で様子を見ながらあたためます。
「C18」が表示される C18	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。
「給水」表示が点滅する	給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。（→P.24）
「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（28 茶わん蒸し、47 柔らかプリン、発酵など）は加熱室内の温度が高いとうまく仕上がりません。 加熱室を冷ましてから調理してください。	加熱室内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8分以上の場合）、加熱途中でとりけし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。
「H※※」が表示される H※※ ※※は２けたの数字を表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけしを押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、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。）
H※※の表示例 H11 H54	●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.189）

レシピ集
もくじ

レシピ集の見かたは（→P.81）
000 は「オートメニュー」番号です
000 は「オートメニュー」の応用メニューです

アイコンの種類
10分 調理時間が 10 分以内のメニュー

焼き物

肉

19 ハンバーグ …… 82
40 ハンバーグ（脱脂）…… 82
19 ビーフハンバーグ …… 82
19 ピーマンの肉詰め …… 83
20 ローストビーフ …… 83
手動 焼き豚 …… 84
手動 スペアリブ …… 84
61 豚のしょうが焼き …… 84
21 鶏のハーブ焼き …… 85
42 鶏のハーブ焼き（脱脂）…… 85
22 鶏の照り焼き …… 85
手動 ローストチキン …… 86
グレービーソース …… 86
手動 チキンソテー …… 86
手動 焼きとり …… 86

魚介

23 塩ざけ …… 87
43 塩ざけ（減塩）…… 87
62 さんまの塩焼き …… 87
24 塩さば …… 88
24 さばの塩焼き …… 88
63 ぶりの照り焼き …… 88
64 あじの開き …… 89
65 さけのちゃんちゃん焼き …… 89
手動 さけのムニエル …… 89

野菜

66 焼き野菜 …… 90
66 野菜のマリネ …… 90
66 カラフル野菜のグリルサラダ …… 91
66 野菜と肉のごちそう焼き …… 91
手動 トマトのチーズ焼き …… 92
25 焼きいも …… 92
25 ベークドポテト …… 92

グラタン・キッシュ

26 マカロニグラタン …… 93
ホワイトソース …… 93
市販の冷凍グラタン …… 93
26 えびのトマトソースグラタン …… 94
26 煮干し粉入りニョッキのグラタン …… 94
26 えびのドリア …… 95
26 ラザニア …… 95
手動 ほうれん草のキッシュ …… 95

いため物（油を使わないいため物）

27 焼きそば 10分 …… 96
67 チンジャオロウスー
（牛肉とピーマンの細切りいため）…… 96
68 ホイコウロウ
（豚肉とキャベツの辛みそいため）…… 96
69 ジンギスカン …… 97
70 えびチリ …… 97
71 ゴーヤーチャンプルー …… 97

蒸し物

28 茶わん蒸し …… 98
手動 手作り豆腐 …… 98
29 白身魚の姿蒸し …… 99
30 鶏の酒蒸し …… 99
31 あさりの酒蒸し 10分 …… 99
72 豚肉としょうがの蒸し物 …… 100
73 豚肉のえのき巻き蒸し …… 100
手動 肉シューマイ …… 100
74 鶏肉のみそ蒸し …… 101
75 鶏の簡単蒸し 10分 …… 101
香味ソース …… 101
梅肉ソース …… 101
76 蒸し野菜のベーコン巻き 10分 …… 102
76 蒸し野菜の油揚げ巻き 10分 …… 102
77 なすとささみのこの蒸しサラダ 10分 …… 102

揚げ物（ノンフライ）

32 鶏のから揚げ …… 103
41 鶏のから揚げ（脱脂）…… 103
78 鶏のしょうゆから揚げ …… 103
79 手羽先のから揚げ …… 104
80 豚のから揚げ …… 104
煎りパン粉の作りかた …… 104
33 とんカツ …… 104
81 ヒレカツ …… 105
82 チキンカツ …… 105
83 くしカツ …… 105
84 ミルフィーユカツ …… 106
84 チーズ入りミルフィーユカツ …… 106
85 鶏ささみ梅肉フライ …… 106
34 あじフライ …… 107
34 いわしフライ …… 107
86 えびフライ …… 107
86 かきフライ …… 107
87 ポテトコロッケ …… 108
35 えびの天ぷら …… 108
88 魚介の天ぷら …… 108
89 野菜の天ぷら …… 108
手動 かき揚げ …… 109
90 桜えびのかき揚げ …… 109
91 チキン南蛮 …… 109
92 さつま揚げ …… 110
93 がんもどき …… 110
手動 春巻き …… 110

000は「オートメニュー」のメニュー番号です。
000は「オートメニュー」の応用メニューです。
10分印は調理時間が10分以内のメニューです。
リメイクは「オートメニュー」のリメイクメニューです。

煮物

36 ロールキャベツ …… 111
36 ビーフシチュー …… 111
36 ポークシチュー …… 111
94 カレー（ポーク＆ビーフ） …… 112
手動 リメイク カレー春巻き …… 112
カレー（ポーク＆ビーフ）のリメイク
手動 リメイク トマトカレードリア …… 112
カレー（ポーク＆ビーフ）のリメイク
手動 おでん …… 112
95 肉じゃが …… 113
手動 リメイク 肉じゃがの袋煮 …… 113
肉じゃがのリメイク
手動 リメイク 肉じゃがコロッケ …… 113
肉じゃがのリメイク
96 マーボーなす 10分 …… 113
97 簡単肉じゃが …… 114
97 かぼちゃの煮物 …… 114
97 里いもの煮物 …… 114
98 肉豆腐 10分 …… 115
98 なすの煮びたし 10分 …… 115
98 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 10分 …… 115
37 ぶり大根 …… 116
99 かれいの煮つけ …… 116
100 きんめだいの煮つけ …… 116
101 さばのみそ煮 …… 117
102 いもたこ …… 117
手動 リメイク いもたこアヒージョ …… 117
いもたこのリメイク
手動 リメイク いもたこのサラダピザ …… 117
いもたこのリメイク
103 かぼちゃの含め煮 …… 118
手動 リメイク かぼちゃの豆乳スープ …… 118
かぼちゃの含め煮のリメイク
手動 リメイク かぼちゃのパウンドケーキ …… 118
かぼちゃの含め煮のリメイク
104 里いもの含め煮 …… 118
手動 リメイク 里いもの焼きコロッケ …… 118
里いもの含め煮のリメイク
手動 リメイク 里いものねぎチーズ焼き …… 118
里いもの含め煮のリメイク
105 筑前煮 …… 119
手動 リメイク 筑前煮の山芋グラタン …… 119
筑前煮のリメイク
手動 リメイク けんちんうどん …… 119
筑前煮のリメイク
106 ふろふき大根 10分 …… 119
107 切り干し大根 …… 120
手動 リメイク 切り干し大根と水菜の煮びたし …… 120
切り干し大根のリメイク
手動 リメイク 切り干し大根のキッシュ風卵焼き …… 120
切り干し大根のリメイク
108 きんぴらごぼう 10分 …… 120
手動 リメイク きんぴらの肉巻き焼き …… 121
きんぴらごぼうのリメイク
手動 リメイク きんぴらつくね …… 121
きんぴらごぼうのリメイク
109 ひじきの煮物 …… 121
手動 リメイク ひじきのピザトースト …… 121
ひじきの煮物のリメイク
手動 リメイク 厚揚げのひじき煮 …… 121
ひじきの煮物のリメイク
110 ラタトゥイユ …… 122
手動 リメイク 野菜のツナスープパスタ …… 122
ラタトゥイユのリメイク
手動 リメイク 野菜のリゾット …… 122
ラタトゥイユのリメイク
手動 黒豆 …… 122

スープ・だし・汁物

手動 クラムチャウダー …… 123
手動 ミネストローネ …… 123
38 かつお昆布だし …… 124
38 煮干し昆布だし …… 124
39 とん汁 …… 124
手動 けんちん汁 …… 124

ごはん物・麺

ごはん物

手動 炊飯（ごはん） …… 125
手動 五穀ごはん …… 125
手動 さんまとひじきの炊き込みごはん …… 125
手動 赤飯（おこわ） …… 126
手動 山菜おこわ …… 126

ごはん物・麺

麺

111 かぼちゃのほうとう 10分 …… 127
手動 キャベツとあさりのスープパスタ …… 127
手動 トマトとベーコンのスープパスタ …… 127

ゆで物

17 ほうれん草のおひたし 10分 …… 128
17 野菜サラダ 10分 …… 128
17 もやしのナムル 10分 …… 128
17 キャベツの酢漬け 10分 …… 128
18 酢ごぼう 10分 …… 129
18 ポテトサラダ 10分 …… 129
18 イタリアンサラダ 10分 …… 129

セットメニュー・２品同時

朝食セット

53 トーストセット …… 130
53 おにぎりセット …… 131
53 チャーハンセット …… 131
朝食セットの副菜 …… 132

２品同時オーブン

手動 鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き …… 134
手動 鶏から揚げ＆焼き野菜 …… 134
手動 さけムニエル＆トマトのチーズ焼き …… 134
手動 さけムニエル＆焼き野菜 …… 134
手動 マフィン＆プチパイ …… 135
手動 マフィン＆ボーロ …… 135
手動 ブラウニー＆プチパイ …… 135
手動 ブラウニー＆ボーロ …… 135

おかずセット

54 鶏の照り焼きセット …… 136
55 塩さばセット …… 136
56 あじフライセット …… 136
57 ピーマンの肉詰めセット …… 137
58 ぶりの照り焼きセット …… 137
59 鶏のから揚げセット …… 137
60 メンチカツセット …… 137
おかずセットの副菜 …… 138

あたため

2 ごはん …… 140
3 飲み物・牛乳（牛乳、お茶、コーヒー） …… 140
4 酒かん …… 141
5 スチームあたため（ごはんのあたため（スチーム）、お総菜のあたため（スチーム）） …… 141
6 中華まんのあたため …… 142
7 揚げ物のあたため …… 142
9 あたため（温度設定）（チョコレート、ベビーフード、バター） …… 143
1 おかず（カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）） …… 143

000は「オートメニュー」のメニュー番号です。
000は「オートメニュー」の応用メニューです。
10分印は調理時間が 10 分以内のメニューです。

スイーツ

44 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）… 144
手動 スフレチーズケーキ…… 145
手動 ロールケーキ（プレーン）…… 146
手動 モカロールケーキ…… 147
手動 抹茶ロールケーキ…… 147
45 シフォンケーキ（プレーン）…… 148
45 カプチーノシフォンケーキ…… 149
45 ココアシフォンケーキ…… 149
45 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…… 149
112 パウンドケーキ（プレーン）…… 150
112 チョコバナナパウンドケーキ…… 151
112 りんごパウンドケーキ…… 151
112 カラメルパウンドケーキ…… 151
112 マーブルパウンドケーキ…… 151
46 型抜きクッキー…… 152
46 絞り出しクッキー…… 152
46 アーモンドクッキー…… 152
46 スノークッキー…… 153
113 らくらくクッキー…… 153
47 柔らかプリン…… 154
47 かぼちゃプリン…… 154
手動 プリン…… 154
48 シュークリーム…… 155
カスタードクリーム…… 155
48 エクレア…… 156
手動 ココアマカロン…… 156
塩キャラメルクリーム…… 156
手動 抹茶マカロン…… 157
手動 桜色のマカロン…… 157
手動 マドレーヌ…… 157
手動 マフィン…… 157
手動 ボーロ…… 158
手動 ブラウニー…… 158
手動 ナッツとベリーのブラウニー…… 159
手動 スイートポテト…… 159
手動 アップルパイ…… 160
手動 りんごのプリザーブ…… 160
手動 プチパイ…… 161
手動 焼きりんご…… 161
114 ちんすこう…… 161
手動 桜もち…… 162
手動 いそべ巻き…… 162
手動 フルーツ大福…… 162
手動 いちごジャム…… 162
手動 マーマレードジャム…… 163

パン・ピザ

パン

49・手動 トースト（裏返し）10分 …… 163
50 バターロール（ロールパン）…… 164
50 栗くりパン…… 165
51 フランスパン（バタール・クーペ）…… 166
51 ブール…… 167
51 シャンピニオン…… 167
51 ベーコンエピ…… 167
手動 山形食パン…… 168
手動 メロンパン…… 169
115 簡単パン…… 170
115 簡単レーズンパン…… 170
115 簡単あんパン…… 171
115 簡単クリームパン…… 171
クリームパンのカスタードクリーム…… 171
115 簡単ジャムパン…… 171
ジャムパンのいちごジャム…… 171
115 油で揚げないカレーパン…… 172
手動 簡単肉まん…… 172
手動 シュトーレン…… 173
手動 フォカッチャ…… 173

ピザ

52 クリスピーピザ…… 174
市販のピザ…… 174
手動 ピザ（パン生地）…… 175
手動 シーフードピザ…… 175

和食 176~185

和食メニューもくじ……176

レシピ集の見かた

調理分類 — 焼き物［肉］

メニュー番号 — オート 19 ハンバーグ

給水タンクの状態（→P.22）

オートメニューまたは手動メニューの主な加熱で使用する付属品

加熱時間の目安（予熱をするメニューは予熱時間を表示）

1 回に作れる分量

材料、作りかたは人数・個数などを確認してください

材料

加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 6 人分	

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

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約 2 分 30 秒（→P.47~49）で加熱する。
❷ あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4 等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ 1.5 ～ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。
❹ アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 19 ハンバーグ（→P.43）で加熱する。
❺ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

作りかたで使用する調理メニューの使いかた

オートメニュー名

オートメニュー選択後、あたためスタートを押してスタートする。

応用メニュー番号（青色）

（例）19「ビーフハンバーグ」は 19「ハンバーグ」の応用

応用 19 ビーフハンバーグ

手動レシピの場合

（例）プリン

手動	使用付属品
過熱水蒸気オーブン 140℃ 25 ～ 36 分	黒皿 中段 / 給水タンク 満水

手動メニューの主な加熱方法

カロリーカット値表示

（脱脂メニューのみ表示）
（例）40「ハンバーグ（脱脂）」

ハンバーグ（4 人分）		
カロリーカット値	約 102kcal 減	※ 1
調理後のカロリー	約 836kcal	※ 2

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

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□はオートメニューを示し、□□□は手動メニューを示します。

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

焼き物［肉］

オート 19 ハンバーグ

加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 6 人分	

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

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約 2 分 30 秒 （→P.47~49）で加熱する。

❷ あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4 等分する。

❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ 1.5 ～ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。

❹ アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 19 ハンバーグ （→P.43）で加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

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。

■1 ～ 2 人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

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

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

■焼きが足りなかったときは
グリル （→P.51）で様子を見ながら焼きます。

⚠注意

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

応用 19 ビーフハンバーグ

加熱時間の目安	約 25 分
1 回に作れる分量	1 ～ 6 人分

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

❶ ハンバーグの作りかたを参照し、19 ハンバーグ （→P.43）で加熱する。

オート 40 ハンバーグ（脱脂）

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

ハンバーグ（4 人分）		
カロリーカット値	約 102kcal 減	※ 1
調理後のカロリー	約 836kcal	※ 2

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

材料

ハンバーグの材料を参照する。

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ハンバーグの作りかた①～③を参照して下準備し、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。

❸ 食品を入れずに 40 ハンバーグ（脱脂） （→P.44、45）で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

応用 19 ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安	約 25 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

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

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約 1 分 50 秒 （→P.47~49）で加熱して、あら熱を取る。

❷ 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。

❸ ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて 12 等分し、②に詰める。

❹ 黒皿に③を並べ、中段に入れ 19 ハンバーグ （→P.43）で加熱する。

オート 20 ローストビーフ

加熱時間の目安	使用付属品
約 41 分	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分
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

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。

❸ ②を焼網にの中央にのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 20 ローストビーフ （→P.43）で加熱する。

❺ 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
4 ～ 4.5cm（1 人分）、4.5 ～ 5cm（2 人分）、5 ～ 7cm（3 人分以上）の物を使います。

■冷蔵室で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。

■加熱終了後、焼きむらが気になるときは
焼網の前後を入れかえ、オーブン 予熱無 1 段 210℃ （→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

手動 焼き豚

手動
オーブン
200℃
70 ～ 80 分

使用付属品
黒皿 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
	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

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿に汁けを切った①を並べ、下段に入れ オーブン 予熱無 1 段 200℃ 70 ～ 80 分 (→P.54、55) で加熱する。

❸ 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。

■ **黒皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

■ **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、皿に移しかえ レンジ 500W (→P.47～49) で様子を見ながら加熱します。

手動 スペアリブ

手動
オーブン
210℃
40 ～ 46 分

使用付属品
黒皿 中段

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

作りかた

❶ スペアリブは骨にそって ⅔ ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。

❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の骨を上にして並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 1 段 210℃ 40 ～ 46 分 (→P.54、55) 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.15) 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 61 豚のしょうが焼き

加熱時間の目安
約 23 分

1 回に作れる分量
1 ～ 4 人分

使用付属品
焼網
テーブルプレート

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

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。

❷ 豚肉を合わせたⒶに 15 ～ 30 分つけておく。

❸ ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き 61 豚のしょうが焼き (→P.43) で加熱する。

豚のしょうが焼きのコツ

焼きが足りなかったときは
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

オート 21 鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安
約 25 分

1 回に作れる分量
1 ～ 6 人分

使用付属品
焼網
テーブルプレート

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

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

❷ ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 21 鶏のハーブ焼き (→P.43) で加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ

■ **骨付き肉は**
仕上がり調節 強 で加熱します。

■ **焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

オート 42 鶏のハーブ焼き（脱脂）

加熱時間の目安
予熱 約 3 分
約 24 分

1 回に作れる分量
4 人分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き（4 人分）

カロリーカット値	約 87kcal 減	※ 1
調理後のカロリー	約 847kcal	※ 2

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

材料（4人分）

鶏のハーブ焼きの材料を参照する。

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

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

❸ 食品を入れずに 42 鶏のハーブ焼き（脱脂） (→P.44、45) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

オート 22 鶏の照り焼き

加熱時間の目安
約 23 分

1 回に作れる分量
1 ～ 6 人分

使用付属品
焼網
テーブルプレート

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

作りかた

❶ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに 30 分～1 時間ほどつけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。

❷ ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 22 鶏の照り焼き (→P.43) で加熱する。

鶏の照り焼きのコツ

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

■ **焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

手動 ローストチキン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約6分 210℃ 70～80分	黒皿 下段

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

作りかた

1. 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
2. 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
3. 黒皿にオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
4. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 210℃ 70～80分 (→P.52、53) 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、加熱する。
6. 加熱後、グレービーソースを添える。

手動 チキンソテー

手動	使用付属品
オーブン 210℃ 23～30分	黒皿 中段

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

1. 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。
2. テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の皮を上にして並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 23～30分 (→P.54、55) で加熱する。

手動 焼きとり

手動	使用付属品
過熱水蒸気グリル 17～25分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 合わせたⒶの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
3. 黒皿に②を並べ、中段に入れ 過熱水蒸気グリル 17～25分 (→P.56、57) で加熱する。

グレービーソース

材料・作りかた

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

焼き物[魚介]

オート 23 塩ざけ

加熱時間の目安	使用付属品
約17分	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～6人分	

材料	4人分(4切れ)
塩ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 焼網に塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけのコツを参照して並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き 23 塩ざけ (→P.43) で加熱する。

オート 43 塩ざけ(減塩)

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

材料	4人分(4切れ)
塩ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけのコツを参照して並べる。
3. 食品を入れずに 43 塩ざけ(減塩) (→P.44、45) で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を上段に入れ、加熱する。

オート 62 さんまの塩焼き

加熱時間の目安	使用付属品
約21分	焼網 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 2～4人分	

材料	4人分(4尾)
さんま (1尾約150gの物)	4尾
塩	小さじ1¼

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり約20分おき、水けをふき取る。
3. ②の盛りつけたとき上になる方を上にして、さんまの塩焼きのコツを参照して焼網に並べ、黒皿に置く。
4. ③を中段に入れ 62 さんまの塩焼き (→P.43) で加熱する。

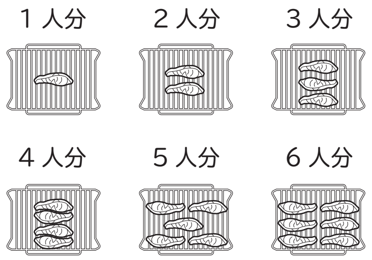
塩ざけのコツ

■**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■**焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

■**並べかたは**

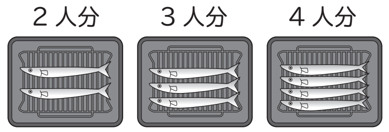


さんまの塩焼きのコツ

■**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■**2人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■**並べかたは**



■**焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

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.15) 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24 塩さば

加熱時間の目安	使用付属品
約15分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	給水タンク 満水

材料	4人分(4切れ)
塩さば(1切れ約100gの物)	4切れ

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さばの水けを切り、焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして**塩さばのコツ**を参照して並べる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 24 塩さば (→P.43) で加熱する。

応用24 さばの塩焼き

加熱時間の目安	約15分
1回に作れる分量	1～6人分

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さばは水けをふきとってから、全体に塩をふり、約10分おく。

❸ さばの水けを切り、焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして**塩さばのコツ**を参照して並べる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 24 塩さば (→P.43) で加熱する。

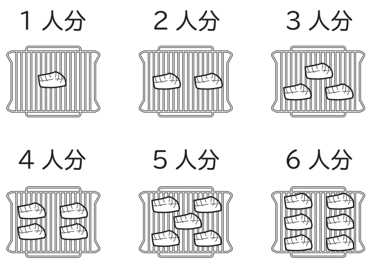
塩さばのコツ

■**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■**焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

■**並べかたは**



お願い

● 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 (→P.15) 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63 ぶりの照り焼き

加熱時間の目安	使用付属品
約16分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	給水タンク 満水

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。

❸ 焼網に②の盛りつけたときに上になる方を上にして**ぶりの照り焼きのコツ**を参照して並べる。

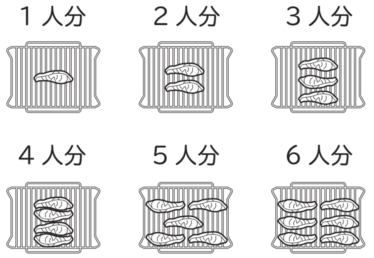
❹ ③をテーブルプレートに置き 63 ぶりの照り焼き (→P.43) で加熱する。

ぶりの照り焼きのコツ

■**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■**並べかたは**



■**焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

オート64 あじの開き

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

材料	2人分(2枚)
あじの開き(1枚100～120gの物)	2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

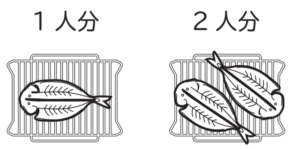
❷ 焼網にあじの盛りつけたときに上になる方を上にして**あじの開きのコツ**を参照して並べる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 64 あじの開き (→P.43) で加熱する。

あじの開きのコツ

■**干物(1枚)が70g以下のときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら加熱します。

■**並べかたは**



■**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■**手動メニュー スチームグリル (→P.56、57) で加熱するときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、 スチームグリル で様子を見ながら加熱します。

■**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■**焼きが足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。

オート65 さけのちゃんちゃん焼き

加熱時間の目安	使用付属品
約24分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	給水タンク 満水

材料		4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)		4切れ
酒		適量
塩、こしょう		各少々
野菜ミックス(約250gの物)		1袋
サラダ油		大さじ ½
Ⓐ	にんにく(すりおろす)	少々
	みそ	大さじ2
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1
バター(4等分する)		40g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。

❸ ポリ袋(市販)に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オーブンシートを敷いた焼網にポリ袋から取り出した野菜の ½ 量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 65 さけのちゃんちゃん焼き (→P.43) で加熱する。

❺ 加熱後、混ぜ合わせたⒶをかける。

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

■**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■**焼きが足りなかったときは**
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

手動 さけのムニエル

手動	使用付属品
オーブン 230℃ 23～30分	黒皿 中段

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g
タルタルソース(→P.109)	適量

作りかた

❶ 耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分30秒 (→P.47~49) で加熱して溶かす。

❷ さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。

❸ アルミホイルまたはオーブ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。

❹ テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 (→P.54、55) で加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

焼き物［野菜］

オート 66 焼き野菜

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約29分／約14分	黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

材料		3人分
	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	400g
Ⓐ	アンチョビ（みじん切り）	小さじ1（約6g）
Ⓐ	スタッフドオリーブ（みじん切り）	3個
Ⓐ	オリーブ油	大さじ1
Ⓐ	白ワインビネガー	小さじ2
Ⓐ	レモン汁	小さじ1
Ⓐ	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。

❷ 黒皿に①を広げてのせる。

❸ 食品を入れずに 66 焼き野菜 (→P.44、45) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

焼き野菜のコツ

加熱が足りなかったときは

オーブン 予熱無 1段 210℃ (→P.54、55) で様子を見ながら加熱します。

応用 66 野菜のマリネ

加熱時間の目安	予熱 約29分／約14分
1回に作れる分量	1～3人分

材料		3人分
	かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて	400g
Ⓐ	オリーブ油	大さじ3
Ⓐ	白ワインビネガー	大さじ2
Ⓐ	レモン汁	大さじ1
Ⓐ	はちみつ	小さじ1
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	1片
Ⓐ	パセリ（みじん切り）	少々
Ⓐ	塩、あらびき黒こしょう	各少々

作りかた

❶ 野菜をひとくち大、または薄めに切る。

❷ 黒皿に①を広げてのせる。

❸ 食品を入れずに 66 焼き野菜 (→P.44、45) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

❺ 加熱後、④を合わせたⒶであえる。

応用 66 カラフル野菜のグリルサラダ

加熱時間の目安	予熱 約29分／約14分
1回に作れる分量	1～4人分

材料		4人分
	プチトマト	8個
	かぶ（4等分する）	1個
	ブロッコリー（小房に分ける）	60g
	黄パプリカ（乱切り）	½個
	じゃがいも（半分に切る）	小4個
	さつまいも（1cm幅の輪切り）	100g
	かぼちゃ（1cm幅に切る）	70g
	にんにく（皮つき）	大2片
	塩、あらびき黒こしょう	各少々
	オリーブ油	大さじ2
	ベーコン（かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る）	120g
Ⓐ	アンチョビペースト（市販の物）	小さじ½
Ⓐ	オリーブ油	大さじ3
Ⓐ	生クリーム	大さじ2
Ⓐ	塩、あらびき黒こしょう	各適量

作りかた

❶ ボウルに野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。

❷ 黒皿にベーコンと①を並べる。

❸ 食品を入れずに 66 焼き野菜 (→P.44、45) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

❺ 加熱後、にんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、Ⓐを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。

❻ ④を皿に盛りつけ、⑤のソースを添える。

応用 66 野菜と肉のごちそう焼き

加熱時間の目安	予熱 約29分／約14分
1回に作れる分量	1～4人分

材料		4人分
	かぶ（4等分する）	2個
	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	200g
	かぼちゃ（1cm幅に切る）	200g
	しめじ、生しいたけなど合わせて	200g
	赤パプリカ（乱切り）	½個
	黄パプリカ（乱切り）	½個
	ピーマン（乱切り）	2個
	鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）	1枚
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
Ⓐ	オリーブ油	適量

作りかた

❶ ボウルに野菜とひとくち大に切った鶏肉、Ⓐを入れ、かるく混ぜ合わせる。

❷ ①のじゃがいも、かぶ、鶏肉を、黒皿の中央に並べ、周りに残りの野菜を並べてのせる。

❸ 食品を入れずに 66 焼き野菜 (→P.44、45) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

手動 トマトのチーズ焼き

手動
オーブン
230℃
20～25分

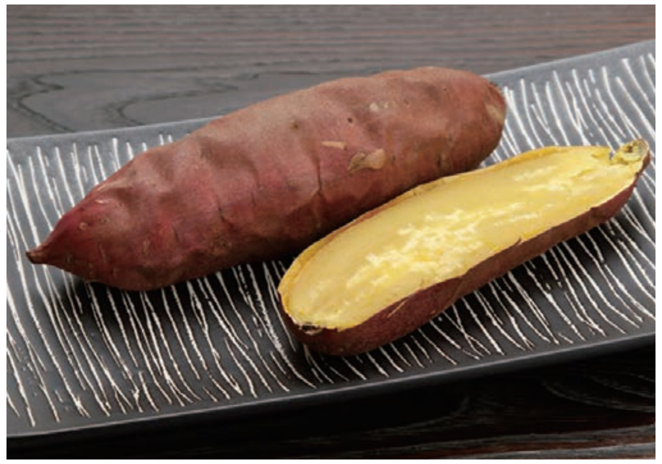
使用付属品
黒皿 中段

材料		4人分（4個）
トマト（1個約150gの物）		4個
Ⓐ	ツナ（オイル漬けの缶詰、かるく油を切る）	60g
Ⓐ	パン粉	10g
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	½片
Ⓐ	バジル（乾燥）	小さじ½
塩		少々
こしょう		少々
バター		25g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）		20g
パセリ（みじん切り）		少々

作りかた

❶ トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
❷ 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸ バターを耐熱容器に入れ レンジ 200W 約2分 (→P.47~49) で加熱して溶かす。
❹ ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺ テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 (→P.54、55) で加熱する。
❻ 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

オート25 焼きいも



加熱時間の目安	使用付属品
約61分	黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分（4本）
さつまいも（1本約250gの物）	4本

作りかた

❶ 黒皿にさつまいもを並べ、中段に入れ 25 焼きいも (→P.43) で加熱する。
❷ 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

焼きいものコツ

■**さつまいもの太さは**
直径4～5cmの物が適しています。
■**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 210℃ (→P.54、55) で様子を見ながら加熱します。

応用25 ベークドポテト

加熱時間の目安	約61分
1回に作れる分量	1～4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

❶ 黒皿にじゃがいもを並べ、中段に入れ 25 焼きいも (→P.43) で加熱する。

グラタン・キッシュ

オート26 マカロニグラタン

加熱時間の目安	使用付属品
約18分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料		4人分
マカロニ		80g
Ⓐ	鶏もも肉（1cm角切り）	100g
Ⓐ	大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	8尾（約100g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中½個（約100g）
Ⓐ	マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1缶（約50g）
Ⓐ	バター	25g
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
ホワイトソース		カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）		80g

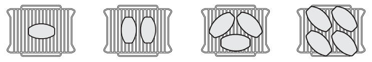
作りかた

❶ マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約5分20秒 (→P.47~49) で加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②に**ホワイトソース**の½量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き 26 マカロニグラタン (→P.43) 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。
■**焼くときの皿の置きかたは**
以下のように中央に寄せて並べてください。

1人分　2人分　3人分　4人分



■**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.47~49) 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。
■**冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。
■**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 190℃ (→P.54、55) で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
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W (→P.47~49) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
❸ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
材料	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
材料	バター	30g	40g	50g
材料	塩	少々	少々	少々
材料	こしょう	少々	少々	少々
作りかた ❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた ❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン(1個･約240g)は、手動メニューで焼きます。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように中央に寄せて並べて、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分 (→P.54、55) で加熱する。

1人分　2人分　3人分　4人分

〔ひとくちメモ〕
●アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
●レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）
●焼網に並べて 26 マカロニグラタン で加熱しないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

応用 26 えびのトマトソースグラタン

加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料		4人分
	マカロニ	80g
Ⓐ	むきえび（背わたを取る）	100g
Ⓐ	ブロッコリー（小房に分け半分に切る）	小 ½ 株（約80g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中 ½ 個（約100g）
Ⓐ	バター	25g
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ホールトマト（缶詰）	100g
	ホワイトソース（→P.93）	カップ3
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ ホールトマトは潰して ½ 量を**ホワイトソース**に混ぜておく。

❸ 深めの耐熱容器にⒶと残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ [レンジ][600W][約 5 分 20 秒]（**→P.47~49**）で加熱し、マカロニと合わせる。

❹ ③に②の ½ 量を加えてあえる。

❺ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。

❻ 焼網に⑤を並べ、テーブルプレートに置き [26 マカロニグラタン]（**→P.43**）で加熱する。

応用 26 煮干し粉入りニョッキのグラタン

加熱時間の目安	約 19 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

材料		4人分
〈ニョッキ〉		
	じゃがいも（男爵、ゆでてつぶす）	300g
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	卵黄	½ 個分
Ⓐ	煮干し（粉末状の物）	8g
Ⓐ	パルメザンチーズ	20g
Ⓐ	塩	小さじ ⅔
Ⓐ	クミン（粉末状の物）	少々
	強力粉（打ち粉）	適量
〈ホワイトソース〉		
	バター	30g
	小麦粉（薄力粉）	30g
	牛乳	450mL
	生クリーム	50mL
	塩	小さじ ⅓
	バター	10g
	玉ねぎ（みじん切り）	30g
	マッシュルーム（⅙ のくし形）	6個
	むきえび	12尾
	ほたて貝柱	4個
	白ワイン	15mL
	ブロッコリー（小房に分け、少しかためにゆでる）	¼ 株
	ミックスチーズ	60g
	パルメザンチーズ	20g

作りかた

❶ ボウルにじゃがいもとⒶを入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、約 15 分間休ませる。

❷ のし台に打ち粉をしながら①の生地を棒状にのばし、2cm 幅に切り、フォークで溝をつける。

❸ 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩（分量外）を加え、②についた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油（分量外）をまぶしてグラタン皿に入れる。

❹ ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、[レンジ][600W][約 1 分 30 秒]（**→P.47~49**）加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❺ ④に牛乳を少しずつ加えながらのばし、[レンジ][600W][約 6 分]で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味を整える。

❻ 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、煮詰める。

❼ えび、ほたてを取り出し、⑤のホワイトソースを加え入れて混ぜる。

❽ ③にえび、ほたてを均等に並べて、⑦をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。

❾ 焼網に⑧を並べ、テーブルプレートに置き [26 マカロニグラタン]（**→P.43**）で加熱する。

煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ

■ **グラタンのコツは（→P.93）**

■ **じゃがいもは**
つぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。

■ **ニョッキは**
よくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。

ちょっといい話

もちもちニョッキに煮干しがかくれんぼ。魚嫌いの子供たちの笑顔が楽しみですね。煮干し以外にもえび・ほたて・乳製品などミネラルが多い食材がたくさんのグラタンです。

応用 26 えびのドリア

加熱時間の目安	約 16 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）	⅓ 個（約70g）
Ⓐ	生しいたけ（薄切り）	3枚
Ⓐ	バター	20g
	ホワイトソース（→P.93）	カップ1
	冷やごはん	300g
	バター	10g
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	80g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ [レンジ][600W][約 3 分 10 秒]（**→P.47~49**）で加熱し、**ホワイトソース**であえる。

❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ][200W][約 1 分]で加熱し、溶かす。

❸ ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうを（分量外）をして [レンジ][600W][約 1 分 10 秒]で加熱する。

❹ バター（分量外）を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。

❺ 焼網の中央に④をのせ、テーブルプレートに置き [26 マカロニグラタン]（**→P.43**）で加熱する。

応用 26 ラザニア

加熱時間の目安	約 20 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（→P.93）	カップ 3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	120g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。

❷ バター（分量外）を塗った焼き皿に**ホワイトソース**、①、ミートソースの順に 3 ～ 4 段に重ね、チーズを散らす。

❸ 焼網の中央に②をのせ、テーブルプレートに置き [26 マカロニグラタン]（**→P.43**）で加熱する。

手動 ほうれん草のキッシュ

手動	使用付属品
[オーブン] 210℃ 30 ～ 40 分	黒皿 中段

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
Ⓐ	スープ（固形スープの素 ¼ 個を溶く）	30mL
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）	60g

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み [17 下ゆで葉・果菜]（**→P.40、41**）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。

❷ 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。

❸ ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。

❹ ③に②とチーズ ⅔ 量を加えて混ぜ、バター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。

❺ テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に④をのせ、中段に入れ [オーブン][予熱無][1 段][210℃][30 ～ 40 分]（**→P.54、55**）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.47~49**）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**
[オーブン]、[グリル]、[脱臭]使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

■ **具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

■ **冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません**
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（**市販の冷凍グラタンの並べかた（→P.93）**）、中段に入れ [オーブン][予熱無][1 段][210℃][34 ～ 46 分]（**→P.54、55**）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 27 焼きそば

加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

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

作りかた

❶ 深さのある平皿に豚肉、野菜ミックスの ½ 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。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 27 焼きそば（→P.43）で加熱し、かき混ぜる。

オート 67 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）

加熱時間の目安	使用付属品
約 12 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

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

作りかた

❶ 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。

❸ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げる。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 67 チンジャオロウスー（→P.43）で加熱し、かき混ぜる。

オート 68 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）

加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

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

作りかた

❶ 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。

❸ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げる。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 68 ホイコウロウ（→P.43）で加熱し、かき混ぜる。

いため物のコツ

■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.47~49）で様子を見ながら加熱します。

オート 69 ジンギスカン

加熱時間の目安	使用付属品
約 12 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 3 人分	

材料	3人分
ジンギスカン用羊肉（薄切り）	300g
ジンギスカン用タレ（市販の物）	大さじ5
長ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて	200g～250g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 羊肉をタレにつけ、よくもみ込み、30 分～1 時間おく。

❷ 野菜は 5mm 厚さの薄切りにし、塩こしょうをふる。

❸ 深さのある平皿に野菜と肉を交互に重ねながら、広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 69 ジンギスカン（→P.43）で加熱する。

オート 70 えびチリ

加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

	材料	2人分
	大正えび（殻つき）	250g
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ2
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	小さじ ½
Ⓐ	トマトケチャップ	大さじ3
Ⓐ	酒	大さじ ½
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
Ⓐ	しょうゆ	小さじ ½
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
Ⓐ	お好みでごま油	大さじ ½
Ⓑ	片栗粉	小さじ1½
Ⓑ	水	小さじ1½
	青菜（いためた物）	適量

作りかた

❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう（分量外）をする。

❷ ①に片栗粉小さじ 1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 70 えびチリ（→P.43）で加熱し、かき混ぜる。

❹ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜてとろみをつけ、青菜と一緒に盛り合わせる。

オート 71 ゴーヤーチャンプルー

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

	材料	4人分
	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 ⅓
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ1
Ⓐ	片栗粉	小さじ ½

作りかた

❶ 豆腐は水切りをする。

❷ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm 幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約 10 分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。

❸ 卵は耐熱コップに入れ レンジ 500W 約 1 分（→P.47~49）で加熱し、よくかき混ぜる。

❹ 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Ⓐを入れて混ぜ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き 71 ゴーヤーチャンプルー（→P.43）で加熱する。

❻ 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

蒸し物

オート28 茶わん蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約 21 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 6 人分	給水タンク 満水

材料	4人分
卵	2個（約100g）
Ⓐ だし汁	350～400mL
Ⓐ しょうゆ、塩	各小さじ ½
Ⓐ みりん	小さじ1
鶏もも肉（そぎ切り）	40g
酒	少々
えび（殻つき）	小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）	8枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）	2枚（8切れ）
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。

❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❹ 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2～3分 (→P.47~49) で加熱する。

❺ 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を 4 等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。

❻ ⑤をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ 28 茶わん蒸し (→P.43) 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。

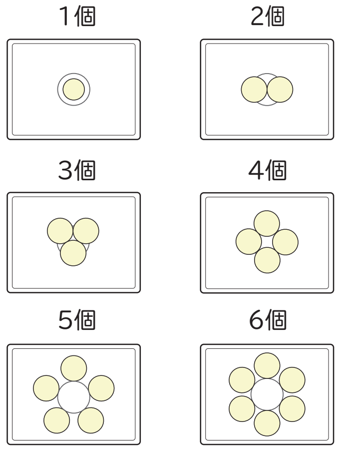
茶わん蒸しのコツ

■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がり調節 強 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

■卵液は器の 7 分目くらいまで

■茶わん蒸しの容器の置きかたは
1 回に作る数によって下図を参照して並べます。5 個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



■加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

■取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

■加熱が足りなかったときは
レンジ200W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。

手動 手作り豆腐

手動	使用付属品
過熱水蒸気オーブン 150℃ 30 ～ 40 分	黒皿 下段 テーブルプレート / 給水タンク 満水

材料	4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形分10％以上の物）	500mL
にがり	30～40mL
〈あん〉	
Ⓐ だし汁	カップ ½
Ⓐ みりん	小さじ ½
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ 塩	少々
Ⓑ 片栗粉	小さじ1
Ⓑ 水	小さじ1
しょうが（すりおろす）	適量
あさつき（小口切り）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。

❸ 茶わん蒸し容器に②を 4 等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。

❹ 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**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ、下段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 150℃ 30～40分 (→P.56、57) で加熱する。

❺ 加熱をスタートしてから約 20 分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❻ 小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、とろみをつける。

❼ ④に⑥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29 白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	給水タンク 満水

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。

❸ 長ねぎの白い部分は 4 ～ 5cm の長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。

❹ 長ねぎの青い部分は 4 ～ 5cm のナナメ切りにする。

❺ 黒皿に 30 × 60cm の大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。

❻ 汁けが出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。

❼ ⑥を下段に入れ 29 白身魚の姿蒸し (→P.43) で加熱する。

❽ 加熱後、器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート30 鶏の酒蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉（1枚約200gの物、4等分に切る）	1枚
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ ½
しょうが汁	少々
青じそ、にんじん（せん切り）	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 30 鶏の酒蒸し (→P.43) で加熱する。

❹ しょうゆ、ねりからしを合わせて、からしじょうゆにする。加熱後、鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじんをつけ合せ、からしじょうゆを添える。

白身魚の姿蒸しのコツ

加熱が足りなかったときは
皿に移しかえてラップをして レンジ500W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。

オート31 あさりの酒蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
あさり（殻つき）	300g
酒	カップ ¼
バター	小さじ1
パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

❶ あさりは 3％の食塩水（分量外）に 3 時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。

❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 31 あさりの酒蒸し (→P.43) で加熱する。

❹ 加熱後、皿に盛り、パセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

鶏の酒蒸し・あさりの酒蒸しのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ500W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。

オート 72 豚肉としょうがの蒸し物

加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料		2人分
	豚肩ロース薄切り肉	150g
	玉ねぎ（5mm 幅に切る）	½ 個（約130g）
	小麦粉（薄力粉）	大さじ1
	塩こうじ	大さじ2
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	1かけ（約15g）
Ⓐ	みりん	大さじ ½
Ⓐ	しょうゆ	小さじ ½
Ⓐ	お好みでオリーブ油	小さじ1
	こしょう	少々

作りかた

❶ 豚肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ 1 時間以上おく。

❷ ポリ袋（市販）に合わせたⒶ、こしょう、①と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。

❸ ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、小麦粉を薄くまぶす。

❹ 深さのある平皿に、ポリ袋から残りの材料を取り出して広げ、その上に③を広げてのせ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き 72 豚肉としょうがの蒸し物 （→P.43）で加熱する。

オート 73 豚肉のえのき巻き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料		2人分（4個）
	豚ロース薄切り肉（1枚約30g の物）	4枚
	青じそ	4枚
	えのきだけ	100g
Ⓐ	塩こうじ	大さじ1
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	酢	小さじ1

作りかた

❶ ポリ袋（市販）に豚肉と合わせたⒶを入れて、よくもみ込み、1 時間以上おく。

❷ ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、青じそ 1 枚と 4 等分したえのきだけをのせて、巻く。

❸ 深さのある平皿に②の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べる。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 73 豚肉のえのき巻き蒸し （→P.43）で加熱する。

手動 肉シューマイ

手動	使用付属品
レンジ 200W 5 ～ 7 分	テーブルプレート

材料		2人分（8個）
Ⓐ	豚ひき肉	70g
Ⓐ	干ししいたけ（戻してみじん切り）	½ 枚
Ⓐ	片栗粉	大さじ ½
Ⓐ	しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1弱
Ⓐ	塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく（すりおろす）	各少々
	玉ねぎ（みじん切り）	25g
	シューマイの皮（市販の物）	8枚
	しょうゆ、ねりからし	各適量

作りかた

❶ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約 40 秒 （→P.47~49）で加熱し、冷ましておく。

❷ ボウルに①とⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、8等分する。

❸ 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。

❹ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5 ～ 7 分 で加熱する。

❻ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、しょうゆ、ねりからしを添える。

豚肉としょうがの蒸し物・豚肉のえのき巻き蒸しのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W （→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

オート 74 鶏肉のみそ蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約 13 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料		2人分
	鶏むね肉（皮なし、1枚約200g の物）	1枚
Ⓐ	みそ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓐ	青じそ（みじん切り）	3枚
	長ねぎ	適量

作りかた

❶ 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1 枚を 6 等分して合わせたⒶにつけ込み、30分以上おく。

❷ 長ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。

❸ 深さのある平皿に①の汁けを切ってのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 74 鶏肉のみそ蒸し （→P.43）で加熱する。

❺ 加熱後、皿に盛り、②の白髪ねぎを添える。

オート 75 鶏の簡単蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

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

作りかた

❶ 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 75 鶏の簡単蒸し （→P.43）で加熱する。

❸ 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、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）	½ 本分
しょうが（みじん切り）	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ ½
ラー油	大さじ ½

作りかた

❶ 容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料

梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ ½
小ねぎ	適量

作りかた

❶ 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。

鶏肉のみそ蒸し・鶏の簡単蒸しのコツ

■切り目は
肉の厚さが 1cm 以上あるところに ⅓ 以上、等間隔に入れます。

■皿は
深さ 3 ～ 4cm の耐熱平皿を使用します。

■加熱後は
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

■加熱が足りなかったときは
レンジ 200W （→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

蒸し物

オート 76 蒸し野菜のベーコン巻き

加熱時間の目安	使用付属品
約６分	テーブルプレート
１回に作れる分量	
１～３人分	

材料	3人分（12個）
ベーコン	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 76 蒸し野菜のベーコン巻き（→P.43）で加熱する。

応用 76 蒸し野菜の油揚げ巻き

加熱時間の目安	約６分
１回に作れる分量	１～３人分

材料	3人分（12個）
油揚げ	3枚（約60g）
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を１辺残し、残りの３辺の端を切り落として開き、１枚を４等分にして両面に塩、こしょうをする。

❷ 野菜をひとくち大、または薄めに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 76 蒸し野菜のベーコン巻き（→P.43）で加熱する。

オート 77 なすときのこの蒸しサラダ

加熱時間の目安	使用付属品
約７分	テーブルプレート
１回に作れる分量	
１～２人分	

	材料	2人分
Ⓐ	なす	2本（約200g）
Ⓐ	ししとうがらし	6本（約25g）
Ⓐ	えのきだけ	50g
Ⓐ	まいたけ	50g
Ⓐ	油揚げ（1cm 幅の細切り）	1枚（約35g）
Ⓑ	塩こうじ	大さじ1
Ⓑ	しょうが（すりおろす）	小さじ ½
Ⓒ	レモン汁	小さじ2
Ⓒ	お好みでオリーブ油	大さじ ½

作りかた

❶ なすは、へたを切り取ってタテに８等分し、水にさらしておく。

❷ Ⓐのえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。

❸ 合わせたⒸをポリ袋（市販）に入れ、合わせたⒷとⒶを加えて混ぜ合わせる。

❹ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き 77 なすときのこの蒸しサラダ（→P.43）で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
冷やして食べてもよいでしょう。

蒸し野菜のベーコン巻き・なすときのこの蒸しサラダのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

揚げ物（ノンフライ）

オート 32 鶏のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	焼網 テーブルプレート
１回に作れる分量	
１～４人分	

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

作りかた

❶ 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。

❷ ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 32 鶏のから揚げ（→P.43）で加熱する。

オート 41 鶏のから揚げ（脱脂）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約３分 約 22 分	黒皿 中段 テーブルプレート
１回に作れる分量	給水タンク 満水
４人分	

鶏のから揚げ（４人分）		
カロリーカット値	約　52kcal 減	※１
調理後のカロリー	約 916kcal	※２

※１　オートメニュー鶏のから揚げと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※２　「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏肉は１枚を６等分して、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。

❸ ②の鶏肉を皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。

❹ 食品を入れずに 41 鶏のから揚げ（脱脂）（→P.44、45）で予熱する。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を中段に入れ、加熱する。

オート 78 鶏のしょうゆから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	焼網 テーブルプレート
１回に作れる分量	
１～４人分	

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

作りかた

❶ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15 分以上おく。

❷ 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。

❸ 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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 78 鶏のしょうゆから揚げ（→P.43）で加熱する。

鶏のから揚げ・鶏のしょうゆから揚げのコツ

■から揚げ粉（市販の物）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。

■から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

■骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。

■加熱が足りなかったときは
グリル（→P.51）で様子を見ながら加熱します。

オート79 手羽先のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料		4人分
鶏手羽先（1本約60g の物）		8本
Ⓐ	片栗粉	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ1
Ⓐ	塩	小さじ ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ2
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	1片
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	10g
Ⓐ	七味とうがらし	少々

作りかた

1. 鶏手羽は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15 ～ 30 分ほどおき、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
2. 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 79 手羽先のから揚げ（→P.43）で加熱する。

オート80 豚のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

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

作りかた

1. 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。
2. 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 80 豚のから揚げ（→P.43）で加熱する。

オート33 とんカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100g の物）	4枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

1. 豚肉に塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33 とんカツ（→P.43）で加熱する。

とんカツのコツ

加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 100℃（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

手羽先のから揚げ・豚のから揚げのコツ

加熱が足りなかったときは
グリル（→P.51）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

1. 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81 ヒレカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分（16個）
豚ヒレ肉（かたまり）	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

1. 豚肉は 16 等分に切り、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 81 ヒレカツ（→P.43）で加熱する。

オート82 チキンカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分（12個）
鶏ささみ	6本
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	60g

作りかた

1. 鶏肉は 2 等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 82 チキンカツ（→P.43）で加熱する。

オート83 くしカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料	3人分（6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

1. 豚肉は 1 枚を 6 等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、焼網に並べ、テーブルプレートに置き 83 くしカツ（→P.43）で加熱する。

ヒレカツ・チキンカツ・くしカツのコツ

加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 100℃（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

オート 84 ミルフィーユカツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料	3人分（6枚）
豚バラ薄切り肉	36枚（約450g）
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強
Ⓐ パセリ（乾燥）	適量
Ⓐ **煎りパン粉（→ P.104）**	60g

作りかた

1. 豚肉は 3 枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を 3 枚のせる。
2. ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 84 ミルフィーユカツ（→P.43）で加熱する。

応用 84 チーズ入りミルフィーユカツ

加熱時間の目安	約 23 分
1 回に作れる分量	1 ～ 3 人分

材料	3人分（6枚）
豚バラ薄切り肉	36枚（約450g）
スライスチーズ	3枚
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2強
Ⓐ パセリ（乾燥）	適量
Ⓐ **煎りパン粉（→ P.104）**	60g

作りかた

1. 豚肉は 3 枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を 3 枚のせる。
2. ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 84 ミルフィーユカツ（→P.43）で加熱する。

オート 85 鶏ささみ梅肉フライ

加熱時間の目安	使用付属品
約 21 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料	3人分（9個）
鶏ささみ（1本約40gの物）	9本
塩、こしょう	各少々
Ⓐ ねり梅（市販の物）	15g
Ⓐ 青じそ（せん切り）	5枚
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（→ P.104）	60g

作りかた

1. 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
2. ①の開いた面に合わせたⒶをのせ、Ⓐを塗った面を内側にし、3 つ折りにする。
3. ②に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 85 鶏ささみ梅肉フライ（→P.43）で加熱する。

ミルフィーユカツ・鶏ささみ梅肉フライのコツ

加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 100℃（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

オート 34 あじフライ

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

材料	3人分（6枚）
あじ（3枚におろした物）	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（→P.104）	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き 34 あじフライ（→P.43）で加熱する。

応用 34 いわしフライ

加熱時間の目安	約 18 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

材料	3人分（9本）
いわし（3枚におろした物）	9切れ
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
煎りパン粉（→P.104）	40g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 34 あじフライ（→P.43）で加熱する。

オート 86 えびフライ

加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 4 人分	

材料	4人分（16尾）
大正えび（またはブラックタイガー）	16尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
Ⓐ **煎りパン粉（→P.104）**	60g
Ⓐ パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 86 えびフライ（→P.43）で加熱する。

あじフライ・えびフライのコツ

加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 170℃（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

応用 86 かきフライ

加熱時間の目安	約 18 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

材料	4人分（16個）
かきのむき身（1個約20gの物）	16個
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
Ⓐ **煎りパン粉（→P.104）**	60g
Ⓐ パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 86 えびフライ（→P.43）で加熱する。

オート 87 ポテトコロッケ

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分（8個）
じゃがいも	中2個（約300g）
豚ひき肉	150g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
塩、こしょう	各少々
卵（溶きほぐす）	1個
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
煎りパン粉（→P.104）	適量

作りかた

1. 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 18 下ゆで 根菜 仕上がり調節 弱（→P.40, 41）で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
2. 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ レンジ 600W 約 5 分（→P.47~49）で加熱し、加熱後ほぐす。
3. 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。
4. オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 87 ポテトコロッケ（→P.43）で加熱する。

ポテトコロッケのコツ

■ **1 ～ 2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1 段 170℃（→P.54, 55）で様子を見ながら加熱します。

オート 35 えびの天ぷら

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

材料	4人分（16本）
大正えび（またはブラックタイガー）	16尾
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
天かす	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
5. 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 35 えびの天ぷら（→P.43）で加熱する。

天ぷらのコツ

■ **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**
7 揚げ物のあたため（→P.34, 35）で加熱します。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1 段 170℃（→P.54, 55）で様子を見ながら加熱します。

オート 88 魚介の天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 4 人分	

	材料	4人分
右記から1種類選択	〈きすの天ぷら〉きす（開いてある物、1 枚約20g の物）	12枚
	〈いかの天ぷら〉いか（生食用、1.5cm 幅の輪切り）	12個
	〈あなごの天ぷら〉あなご（煮あなご、1切れ約20g の物）	12切れ
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	卵（溶きほぐす）	1個
	天かす	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 88 魚介の天ぷら（→P.43）で加熱する。

オート 89 野菜の天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 4 人分	

	材料	4人分
右記から1種類選択	〈かぼちゃの天ぷら〉かぼちゃ（7mm 厚さの薄切り）	16枚
	〈さつまいもの天ぷら〉さつまいも（7mm 厚さの輪切り）	16枚
	〈れんこんの天ぷら〉れんこん（7mm 厚さの輪切り）	16枚
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	卵（溶きほぐす）	1個
	天かす	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 89 野菜の天ぷら（→P.43）で加熱する。

手動 かき揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
手動 過熱水蒸気 グリル	黒皿 中段 テーブルプレート
13 ～ 23 分	給水タンク 満水

	材料	3人分（6枚）
Ⓐ	むきえび（背わたを取り1cm に切る）	60g
	さつまいも（1cm さいの目切り）	40g
	にんじん（5mm 角切り）	40g
	ごぼう（細切り）	40g
	三つ葉（2cm 幅に切る）	30g
	小麦粉（薄力粉）	大さじ1
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	小さじ2
	片栗粉	小さじ1
	ベーキングパウダー	小さじ ½
	水	20mL

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
3. Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
4. Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
5. オーブンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて、円形で平らに 6 等分し、広げて並べる。
6. ⑤を中段に入れ 過熱水蒸気グリル 13 ～ 23 分（→P.56, 57）で加熱する。

オート 90 桜えびのかき揚げ

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

	材料	3人分（6枚）
Ⓐ	桜えび（釜揚げ）	90g
	小ねぎ（小口切り）	15g
	小麦粉（薄力粉）	大さじ1
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	小さじ2
	片栗粉	小さじ1
	ベーキングパウダー	小さじ ½
	水	20mL

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
3. Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
4. オーブ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、中段に入れ 90 桜えびのかき揚げ（→P.43）で加熱する。

桜えびのかき揚げのコツ

■ **1 ～ 2 人分は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1 段 190℃（→P.54, 55）で様子を見ながら加熱します。

オート 91 チキン南蛮

加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

	材料	4人分（12個）
	鶏もも肉（皮つき、1枚約250g の物）	2枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうが（すりおろす）	小さじ1½（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1½
	赤とうがらし（乾燥、小口切り）	½ 本
	〈タルタルソース〉	
	卵（溶きほぐす）	1個
Ⓒ	ピクルス（みじん切り）	2個（約40g）
	マヨネーズ	大さじ4
	塩、こしょう	各少々

作りかた

1. 鶏肉は 1 枚を 6 等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15 分以上おく。
2. 耐熱容器にⒷを入れ レンジ 600W 約 2 分（→P.47~49）で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
3. 耐熱容器に卵を入れ レンジ 500W 約 1 分 で加熱し、Ⓒを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
4. 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。
5. 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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 91 チキン南蛮（→P.43）で加熱する。
6. 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

■ **骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節 強 で加熱します。

■ **テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

■ **加熱が足りなかったときは**
グリル（→P.51）で様子を見ながら加熱します。

オート 92 さつま揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料		3人分（6個）
いわしのすり身		200g
にんじん（せん切り）		75g
枝豆（ゆでた物）		75g
塩		小さじ ½ 強
Ⓐ	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ ½
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょうが汁	小さじ1
	卵白	1個分

作りかた

❶ すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらⒶを入れてさらに混ぜる。

❷ ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ 6 等分する。

❸ 手に水をつけ、②を厚さ 1cm の円形にのばし、形を整える。

❹ オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べる。

❺ ④を中段に入れ 92 さつま揚げ （→P.43）で加熱する。

さつま揚げのコツ

■ 1 ～ 2 人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ 加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 160℃ （→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

オート 93 がんもどき

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

材料		2人分（4個）
木綿豆腐		½ 丁
大正えび（背わた、殻をとる）		2尾
鶏ひき肉		25g
片栗粉		15g
Ⓐ	酒	大さじ ½
	砂糖	小さじ ½
	塩	小さじ ⅓
	しょうゆ	小さじ ½
にんじん（せん切り）		20g
さやえんどう（せん切り）		2枚
生しいたけ（石づきを取り、せん切り）		1枚

作りかた

❶ 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。

❷ 野菜はラップに包み レンジ500W 約 40 秒 （→P.47~49）で加熱する。

❸ すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、①と鶏肉、片栗粉、Ⓐを加えてすり混ぜる。

❹ ③に②を入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜる。

❺ ④を 4 等分にし、手にサラダ油（分量外）をつけて厚さ 1cm の円形にする。

❻ オーブンシートを敷いた黒皿の中央に⑤を寄せて並べ、中段に入れ 93 がんもどき （→P.43）で加熱する。

がんもどきのコツ

■ 豆腐の水切りは
しっかり行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。

■ 1 人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ 加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 180℃ （→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

手動 春巻き

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約 33 分 300℃ 9 ～ 13 分	黒皿 中段

材料		4人分（8本）
豚もも薄切り肉		100g
Ⓐ	しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
	砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	こしょう	少々
Ⓑ	たけのこ水煮（せん切り）	100g
	長ねぎ（せん切り）	1本
	ピーマン（せん切り）	2個
	生しいたけ（せん切り）	2枚
	にんじん（せん切り）	30g
春雨（乾燥のまま1～2cm の長さに切る）		10g
春巻きの皮（市販の物）		8枚
Ⓒ	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	水	大さじ2

作りかた

❶ 豚肉は、繊維に垂直に 5cm の長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜておく。

❷ ①にⒷを加えてよく混ぜ レンジ600W 約 6 分 （→P.47~49）で加熱する。

❸ ②に春雨を加えて混ぜ 8 等分する。

❹ 皮を広げて③をのせ、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻き、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1 段 300℃ 9 ～ 13 分 （→P.52、53）で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

煮物

オート 36 ロールキャベツ

加熱時間の目安	使用付属品
約 52 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

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

作りかた

❶ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 17 下ゆで葉・果菜 （→P.40、41）で加熱して水けを切る。

❷ ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。

❸ ②を 8 等分にして俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒷを加え、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き 36 ロールキャベツ （→P.43）で加熱する。

応用 36 ビーフシチュー

加熱時間の目安	約 80 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

仕上がり調節 強

材料		4人分
牛すね肉（1.5~2cm 厚さ、5cm 角に切る）		400g
塩、こしょう		各少々
小麦粉（薄力粉）		大さじ1
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）		大1個（約200g）
にんじん（乱切り）		中1本（約150g）
玉ねぎ（くし形切り）		中1個（約200g）
Ⓐ	バター	25g
	小麦粉（薄力粉）	40g
Ⓑ	スープ（固形スープの素）	カップ2~2½（2個を溶く）
	トマトピューレ	カップ ¼
	赤ワイン	大さじ3
	砂糖	大さじ ½
	塩	小さじ ⅓
	こしょう	少々
	ローリエ	4枚
サラダ油		少々
生クリーム		適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。

❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。

❹ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き 36 ロールキャベツ 仕上がり調節 強 （→P.43）で加熱する。（加熱の途中 30 分おきにかき混ぜて加熱する）

❺ 加熱後、生クリームをかける。

応用 36 ポークシチュー

加熱時間の目安	約 80 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

仕上がり調節 強

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

❶ ビーフシチューの作りかたを参照し 36 ロールキャベツ 仕上がり調節 強 （→P.43）で加熱する。

煮物のコツ

■ 容器は大きくて深めの物を
直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 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。

■ 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。

■ 料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

■ オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。
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.47~49）で様子を見ながら加熱します。

オート 94 カレー(ポーク&ビーフ)

加熱時間の目安	使用付属品
約47分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜4人分	

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

作りかた

1. 肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒷを入れて、レンジ 600W 約5分20秒(→P.47~49)で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
3. ②に①を加えてよくかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照(→P.111))をし、テーブルプレートの中央に置き 94 カレー(ポーク&ビーフ) (→P.43)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 カレー春巻き

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約33分 300℃ 9〜13分	黒皿 中段

材料	6本分
カレー(ポーク&ビーフ)	200g
じゃがいも(皮つきの物)	200g
ミックスチーズ	20g
春巻きの皮(市販の物)	6枚
青じそ	6枚
サラダ油	適量

作りかた

1. 耐熱ガラスボウルにじゃがいもを入れ、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 5〜6分 (→P.47~49)で加熱し、つぶす。
2. ①にカレーを入れて泡だて器でつぶし、チーズを入れて混ぜる。
3. 皮に青じそ、6等分した②をのせて巻き、巻き終わりは水をつけて押さえ、全体にはけでサラダ油を塗り、黒皿にのせる。
4. テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 300℃ 9〜13分 (→P.52, 53)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を中段に入れ、加熱する。

手動 トマトカレードリア

手動 グリル	使用付属品
7〜10分	黒皿 上段

材料	2人分
カレー(ポーク&ビーフ)	180g
ごはん(あたたかい物)	180g
トマト(1cm角に切る)	50g
卵	1個

作りかた

1. 耐熱グラタン皿に、ごはんを平らに盛り、カレーをかけて中央をくぼませ、トマトのせ、卵を落とし、黒皿にのせる。
2. テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ グリル 7〜10分 (→P.51)で加熱する。

手動 おでん

手動 レンジ	使用付属品
500W 約10分	テーブルプレート

材料		2人分
	はんぺん	½枚
	ちくわ	2本
	こんにゃく	½枚
	大根	140g
	さつま揚げ	1枚
	昆布(乾燥した物)	4個
Ⓐ	だし汁	500mL
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	薄口しょうゆ	大さじ½
Ⓐ	塩	小さじ⅓

作りかた

1. はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
2. ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたⒶを入れ、混ぜる。
4. オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照(→P.111))をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 約10分 (→P.47~49)で加熱する。

⚠警告

ゆで卵(殻つき・殻なしとも)や生卵などは入れて加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

オート 95 肉じゃが

加熱時間の目安	使用付属品
約40分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜4人分	

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

作りかた

1. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照(→P.111))をし、テーブルプレートの中央に置き 95 肉じゃが (→P.43)で加熱する。
3. 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をみ込ませ、さやえんどうを添える。

手動 肉じゃがの袋煮

手動 レンジ	使用付属品
600W 約3分	テーブルプレート

材料		2個分
	肉じゃが(汁けを切る)	100g
	長ねぎ(小口切り)	3g
	油揚げ(稲荷揚げの物、油抜きし、半分に切る)	1枚(約30g)
Ⓐ	水	カップ½
Ⓐ	めんつゆ(市販の物)	大さじ½
Ⓐ	酒	大さじ½

作りかた

1. 肉じゃがのしいたけは千切り、残りはつぶす。
2. ボウルに①とねぎを入れて混ぜ、油揚げに詰め、口を楊枝で止める。
3. 小さめの耐熱ボウルに②、合わせたⒶを入れ、落としぶたとかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約3分 (→P.47~49)で加熱する。
4. 加熱後、上下を返して約10分おき、汁けを切る。

手動 肉じゃがコロッケ

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約10分 220℃ 5〜6分	黒皿 上段

材料	2個分
肉じゃが(汁けをきる)	120g
煎りパン粉(→P.104)	カップ½
卵(溶きほぐす)	1個

作りかた

1. 肉じゃがのしいたけは刻み、残りはつぶして合わせ、2等分して小判型にする。
2. ①に卵、煎りパン粉の順につけて黒皿にのせる。
3. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 220℃ 5〜6分 (→P.52, 53)で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を上段に入れ、加熱する。

オート 96 マーボーなす

加熱時間の目安	使用付属品
約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜2人分	

材料		2人分
	なす	3本(約300g)
	豚ひき肉	100g
Ⓐ	長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
Ⓐ	にんにく(みじん切り)	1片
Ⓐ	しょうが(みじん切り)	½かけ
Ⓐ	豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
Ⓐ	甜麺醤(テンメンジャン)	小さじ2
Ⓐ	水	カップ¾
Ⓐ	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	ごま油	小さじ½
Ⓐ	塩	少々
Ⓑ	片栗粉	大さじ1
Ⓑ	水	大さじ1

作りかた

1. 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。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
3. ②にオーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照(→P.111))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 96 マーボーなす (→P.43)で加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

オート 97 簡単肉じゃが

加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

	材料	2人分
Ⓐ	牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	80g
Ⓐ	じゃがいも（3cm 角に切る）	100g
Ⓐ	にんじん（5mm の半月切り）	75g
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	50g
Ⓐ	生しいたけ（石づきを取り、4つに切る）	2枚
Ⓑ	めんつゆ（市販の物）	大さじ2½
Ⓑ	みりん	小さじ1
Ⓑ	水	大さじ1½

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。
2. オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）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 97 簡単肉じゃが （→P.43）で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

簡単肉じゃがのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

応用 97 かぼちゃの煮物

加熱時間の目安	約 11 分
1 回に作れる分量	2 ～ 4 人分

	材料	4人分
	かぼちゃ（3cm 角に切る）	500g
Ⓐ	だし汁	カップ ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	酒	大さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）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 97 簡単肉じゃが（→P.43）で加熱する。
2. 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 97 里いもの煮物

加熱時間の目安	約 11 分
1 回に作れる分量	1 ～ 2 人分

	材料	2人分
	里いも（ひとくち大に切る）	250g
Ⓐ	だし汁	カップ ¼
Ⓐ	しょうゆ	小さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ1
Ⓐ	酒	大さじ ½

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）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 97 簡単肉じゃが （→P.43）で加熱する。
2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

オート 98 肉豆腐

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

	材料	3人分
Ⓐ	牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	200g
Ⓐ	長ねぎ（5mm 幅のナナメ切り）	70g
Ⓐ	えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	100g
Ⓐ	糸こんにゃく（白色の物）	100g
	木綿豆腐	1丁（約300g）
Ⓑ	砂糖	大さじ2
Ⓑ	しょうゆ	大さじ3
Ⓑ	酒	大さじ1
Ⓑ	だし汁	カップ ½

作りかた

1. 豆腐は水切りをして 9 等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①とⒶを並べて入れる。
3. 合わせたⒷをかけ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）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 98 肉豆腐（→P.43）で加熱してかき混ぜる。

肉豆腐のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

応用 98 なすの煮びたし

加熱時間の目安	約 10 分
1 回に作れる分量	2 人分

	材料	2人分
	なす（へたを取る）	中4本（約400g）
	オクラ（へたを取る）	4本（約40g）
Ⓐ	だし汁	カップ ¾
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ2
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ ½
Ⓐ	ごま油	小さじ1
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	1かけ
Ⓐ	赤とうがらし（乾燥、小口切り）	½ 本
	大根おろし	適量
	小ねぎ（小口切り）	適量

作りかた

1. なすはタテに 4 等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに 2 等分してから水にさらしておく。
2. オクラは塩小さじ 1（分量外）で板ずりして水で洗い流し、ヨコに 2 等分する。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）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 98 肉豆腐（→P.43）で加熱する。
4. 加熱後、そのまま加熱室に約 15 分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

応用 98 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 ¾
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓐ	酒	小さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ ½
Ⓐ	塩	少々
	あさつき（小口切り）	適量

作りかた

1. 豆腐は水切りをして 9 等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
3. ②にオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）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 98 肉豆腐（→P.43）で加熱する。
4. 加熱後、あさつきを添える。

オート 37 ぶり大根

加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料		3人分
	大根（2cm 厚さの半月切り）	6個（約200g）
	ぶりの切り身（1切れ約100gの物）	2切れ
Ⓐ	水	カップ ¾
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2⅔
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓐ	しょうが（薄切り）	1かけ

作りかた

❶ 大根は面取りをして、ラップで包み 18 下ゆで根菜 (→P.40､41) で加熱し、水にさらす。

❷ ぶりは 3 等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**(→P.111)）をし、テーブルプレートの中央に置き 37 ぶり大根 (→P.43) で加熱する。

❹ 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約 20 分おいて味をしみ込ませる。

オート 99 かれいの煮つけ

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料		3人分
	かれいの切り身（1切れ約100gの物）	3切れ
Ⓐ	しょうが（せん切り）	½ かけ
Ⓐ	水	カップ ¼
Ⓐ	酒	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ1

作りかた

❶ かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**(→P.111)）をし、テーブルプレートの中央に置き 99 かれいの煮つけ (→P.43) で加熱する。

❸ 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約 20 分おいて味をしみ込ませる。

オート 100 きんめだいの煮つけ

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料		3人分
	きんめだいの切り身（1切れ約100gの物）	3切れ
Ⓐ	しょうが（せん切り）	½ かけ
Ⓐ	水	カップ ¼
Ⓐ	酒	大さじ2
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ1

作りかた

❶ きんめだいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**(→P.111)）をし、テーブルプレートの中央に置き 100 きんめだいの煮つけ (→P.43) で加熱する。

❸ 加熱後、煮汁をきんめだい全体にかけ、そのまま約 20 分おいて味をしみ込ませる。

ぶり大根・かれいの煮つけ・きんめだいの煮つけのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。

オート 101 さばのみそ煮

加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料		3人分
	さばの切り身（1切れ約100gの物）	3切れ
	長ねぎ（5cm の長さに切る）	½ 本
Ⓐ	しょうが（薄切り）	½ かけ
Ⓐ	水	カップ ¼
Ⓐ	みそ	大さじ2½
Ⓐ	砂糖	大さじ1½
Ⓐ	酒	大さじ3

作りかた

❶ さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。

❸ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**(→P.111)）をし、テーブルプレートの中央に置き 101 さばのみそ煮 (→P.43) で加熱する。

さばのみそ煮のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。

オート 102 いもたこ

加熱時間の目安	使用付属品
約 39 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 3 人分	

材料		3人分
	たこ（ゆでた物、ひとくち大に切る）	150g
	里いも（ひとくち大に切る）	440g
Ⓐ	水	カップ1¼
Ⓐ	みりん	大さじ3
Ⓐ	しょうゆ	大さじ3
Ⓐ	砂糖	大さじ2
Ⓐ	しょうが（千切り）	1かけ

作りかた

❶ たこと里いも、Ⓐを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照**(→P.111)）をし、テーブルプレートの中央に置き 102 いもたこ (→P.43) で加熱する。

❷ 加熱後、取り出してかるく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

いもたこのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。

手動 いもたこアヒージョ

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約 5 分 180℃ 5 ～ 8 分	黒皿 中段

材料	2人分
いもたこ（汁けを切り、2 つに切る）	100g
マッシュルーム(4つに切る)	3個
にんにく（すりおろす）	少々
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々
オリーブ油	大さじ4
フランスパン（1cm 幅に切り、焼く）	適量
塩	少々

作りかた

❶ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1 段 180℃ 5 ～ 8 分 (→P.52､53) で予熱する。

❷ 耐熱容器に材料をすべて入れてよく混ぜ、黒皿にのせる。

❸ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

❹ 加熱後、混ぜ、フランスパンを添える。

手動 いもたこのサラダピザ

手動 グリル	使用付属品
5 ～ 6 分	黒皿 上段

材料	1枚分
いもたこ（汁けを切り、1cm 幅に切る）	40g
フラワートルティーヤの皮	1枚
マヨネーズ	少々
ミックスチーズ	20g
ベビーリーフ（洗って水けをとる）	25g
あらびき黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

作りかた

❶ フラワートルティーヤの皮にマヨネーズを薄く塗り、いもたこ、チーズをのせ、黒皿にのせる。

❷ ①を上段に入れ グリル 5 ～ 6 分 (→P.51) で加熱する。

❸ 加熱後、ベビーリーフをのせ、こしょうをふり、オリーブ油を回しかける。

オート 103 かぼちゃの含め煮

加熱時間の目安	使用付属品
約43分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

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

作りかた

❶ かぼちゃとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.111））をしてテーブルプレートの中央に置き 103 かぼちゃの含め煮（→P.43）で加熱する。

❷ 加熱後、取り出してかるく混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

オート 104 里いもの含め煮

加熱時間の目安	使用付属品
約43分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

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

作りかた

❶ 里いもとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.111））をしてテーブルプレートの中央に置き 104 里いもの含め煮（→P.43）で加熱する。

❷ 加熱後、取り出してかるく混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

手動 かぼちゃの豆乳スープ

手動 レンジ	使用付属品
600W 約1分30秒	テーブルプレート

材料	1人分
かぼちゃの含め煮（つぶす）	50g
豆乳	150mL
カレー粉、塩	各少々

作りかた

❶ 耐熱カップに材料すべてを加えて、混ぜる。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約1分30秒（→P.47~49）で加熱する。

手動 かぼちゃのパウンドケーキ

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約5分 170℃ 40～50分	黒皿 下段

材料（パウンドケーキ型1個分）	
かぼちゃの含め煮（汁けを切り、1cm角に切る）	100g
バター（室温に戻す）	100g
砂糖	75g
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 薄力粉	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
Ⓐ シナモンパウダー	小さじ¼

作りかた

❶ 型に紙を敷く。

❷ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 170℃ 40～50分（→P.52、53）で予熱する。

❸ 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2回に分けて加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて、さらに混ぜる。

❹ ③に卵を少しずつ加えてよく混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、やや白いところがあるうちに**かぼちゃの含め煮**を加えてねらないように混ぜる。

❺ ④を型に入れ、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にのせる。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

手動 里いもの焼きコロッケ

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約5分 200℃ 6～7分	黒皿 上段

材料	2人分
里いもの含め煮（つぶす）	200g
牛乳	大さじ1
長ねぎ（あらみじん切り）	20g
ロースハム（1枚約15gの物、あらみじん切り）	2枚
こしょう	少々
煎りパン粉（→P.104）	大さじ2

作りかた

❶ ボウルに**里いもの含め煮**、牛乳を入れて混ぜ、ねぎ、ハム、こしょうを入れて混ぜる。

❷ 耐熱容器に①を入れて、**煎りパン粉**をかけ、黒皿にのせる。

❸ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 200℃ 6～7分（→P.52、53）で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を上段に入れ、加熱する。

手動 里いものねぎチーズ焼き

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約5分 200℃ 約15分	黒皿 中段

材料	2人分
里いもの含め煮（半分に切る）	200g
長ねぎ（小口切り）	50g
オイルサーディン（缶詰、油を切る）	75g
ミックスチーズ	30g
オリーブ油	小さじ1
あらびき黒こしょう	少々

作りかた

❶ 耐熱容器に**里いもの含め煮**、ねぎ、オイルサーディン、チーズをのせ、オリーブ油、あらびき黒こしょうをふり、黒皿にのせる。

❷ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 200℃ 約15分（→P.52、53）で予熱する。

❸ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を中段に入れ、加熱する

オート 105 筑前煮

加熱時間の目安	使用付属品
約23分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

材料	4人分
鶏もも肉（ひとくち大に切る）	200g
にんじん（乱切り）	100g
ごぼう（乱切りにし、酢水につける）	100g
れんこん（乱切りにし、酢水につける）	100g
こんにゃく（ひとくち大に切る）	100g
干ししいたけ（戻して石づきを取り、4つに切る）	4枚
Ⓐ だし汁	カップ1¼
Ⓐ 酒	大さじ5
Ⓐ しょうゆ	カップ⅓
Ⓐ 砂糖	大さじ4
サラダ油	適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。

❷ ①とⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.111））をし、テーブルプレートの中央に置き 105 筑前煮（→P.43）で加熱する。

❸ 加熱後、取り出してかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

筑前煮・ふろふき大根のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

手動 筑前煮の山芋グラタン

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約5分 200℃ 約20分	黒皿 上段

材料	2人分
筑前煮（汁けを切り、半分に切る）	200g
大和いも（すりおろす）	100g（正味）
Ⓐ マヨネーズ	大さじ1
Ⓐ 牛乳	大さじ5
Ⓐ みそ	小さじ1強
Ⓐ こしょう	少々
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	大さじ2

作りかた

❶ ボウルに大和いも、Ⓐを入れて泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。

❷ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 200℃ 約20分（→P.52、53）で予熱する。

❸ グラタン皿に**筑前煮**を入れ、①をかけ、黒皿にのせる。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を上段に入れ、加熱する。

手動 けんちんうどん

手動 レンジ	使用付属品
600W 4～4分30秒	テーブルプレート

材料	1人分
筑前煮（汁けを切る）	100g
冷凍うどん（市販の物）	1玉
卵	1個
厚揚げ（湯通し、半分に切る）	30g
小ねぎ（3cm幅に切る）	3本
Ⓐ だし汁	カップ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ½強

作りかた

❶ 冷凍うどんは袋の表示に従って加熱し、耐熱容器に盛り、真ん中に卵をおとす。

❷ 別の耐熱ボウルに**筑前煮**、厚揚げ、ねぎ、合わせたⒶを加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 4～4分30秒（→P.47~49）で加熱して煮立たせ、①にかける。

オート 106 ふろふき大根

加熱時間の目安	使用付属品
約9分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2人分	

材料	2人分
大根	400g
だし汁	カップ2
Ⓐ みそ	大さじ3
Ⓐ 砂糖	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1
ゆずの皮（せん切り）	少々

作りかた

❶ 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切り目を表面に入れておく。

❷ ①を重ならないように広げてラップに包み レンジ 800W 約1分（→P.47~49）で加熱しラップをしたまま約5分おく。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。

❹ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.111））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 106 ふろふき大根（→P.43）で加熱する。

❺ 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたⒶをかけて、ゆずの皮を散らす。

煮物

オート 107 切り干し大根

加熱時間の目安	使用付属品
約47分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
3～4人分	

材料	4人分
切り干し大根	40g
油揚げ	2枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、薄切り）	2枚
にんじん（3cm長さのせん切り）	½本
Ⓐ だし汁	カップ3
Ⓐ 砂糖	小さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ ごま油	小さじ2

作りかた

1. 切り干し大根は水洗いしてから水に約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、合わせたⒶを入れてよく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）をし、テーブルプレートの中央に置き 107 切り干し大根 （→P.43）で加熱する。

切り干し大根のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W （→P.47～49）で様子を見ながら加熱します。

手動 切り干し大根と水菜の煮びたし

手動 レンジ	使用付属品
600W 約4分	テーブルプレート

材料	2人分
切り干し大根（汁けを切る）	100g
Ⓐ 水	カップ1
Ⓐ めんつゆ（市販の物、3倍濃縮）	大さじ1
Ⓐ 酒	大さじ1
水菜（5cm幅に切る）	60g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶ、水菜、切り干し大根の順に入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約4分 （→P.47～49）で加熱する。
2. 加熱後、①の汁以外を盛り、汁の½量をかける。

手動 切り干し大根のキッシュ風卵焼き

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約5分 200℃ 約25分	黒皿 中段

材料	2人分
切り干し大根（汁けを切り、2cm幅に切る）	120g
卵（溶きほぐす）	2個
Ⓐ 豆乳	大さじ4
Ⓐ マヨネーズ	大さじ1
Ⓐ 塩、あらびき黒こしょう	各少々

作りかた

1. ボウルに卵と合わせたⒶを加えて混ぜ、**切り干し大根**を入れて混ぜる。
2. サラダ油（分量外）を塗った耐熱容器に①を入れ、黒皿にのせる。
3. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 200℃ 約25分 （→P.52、53）で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

オート 108 きんぴらごぼう

加熱時間の目安	使用付属品
約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

材料	4人分
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）	135g
ピーマン（せん切り）	30g
にんじん（せん切り）	40g
Ⓐ 砂糖	大さじ1½
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 塩	小さじ⅓
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ⅔
Ⓐ ごま油	小さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜる。
2. オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ参照（→P.111）**）をし、テーブルプレートの中央に置き 108 きんぴらごぼう （→P.43）で加熱する。
3. 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

きんぴらごぼうのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W （→P.47～49）で様子を見ながら加熱します。

手動 きんぴらの肉巻き焼き

手動 オーブン	使用付属品
210℃ 17～20分	黒皿 中段

材料	2個分
きんぴらごぼう（汁けを切る）	60g
豚バラ薄切り肉（1枚約20gの物）	4枚
塩、あらびき黒こしょう	各少々
ゆずこしょう	適量

作りかた

1. 塩、こしょうをした豚肉2枚をタテに並べ、**きんぴらごぼう**の½量をのせて巻く。
2. オーブンシートを敷いた黒皿に、①の巻き終わりを下にして並べる。
3. テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 17～20分 （→P.54、55）で加熱する。
4. 加熱後、器に盛り、ゆずこしょうを添える。

手動 きんぴらつくね

手動 オーブン	使用付属品
220℃ 18～25分	黒皿 中段

材料	2人分
きんぴらごぼう（汁けを切り、1cm幅に切る）	60g
Ⓐ 鶏ひき肉	250g
Ⓐ 卵（溶きほぐす）	1個
Ⓐ みそ、みりん、片栗粉	各小さじ2
Ⓐ しょうが（おろす）	1かけ
白ごま	適量

作りかた

1. ボウルにⒶと**きんぴらごぼう**を入れ、混ぜ合わせる。
2. オーブンシートを敷いた18×12cm、高さ4cmの型に、①を表面が平らになるように入れ、ごまをふり、黒皿にのせる。
3. テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 220℃ 18～25分 （→P.54、55）で加熱する。
4. 加熱後、あら熱をとって型から外し、食べやすい大きさに切る。

オート 109 ひじきの煮物

加熱時間の目安	使用付属品
約17分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

材料	4人分
ひじき（乾燥）	20g
油揚げ（湯通しし、せん切り）	1枚
干ししいたけ	3枚
にんじん（せん切り）	30g
こんにゃく（せん切り）	¼枚
Ⓐ しいたけの戻し汁	大さじ4½
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	大さじ2½
Ⓐ 砂糖	大さじ3

作りかた

1. ひじきは、たっぷりの水（分量外）に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干ししいたけは水（分量外）で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたⒶを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 109 ひじきの煮物 （→P.43）で加熱する。
3. 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

ひじきの煮物のコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W （→P.47～49）で様子を見ながら加熱します。

手動 ひじきのピザトースト

手動 グリル	使用付属品
5～10分	黒皿 上段

材料	1枚分
ひじきの煮物（汁けを切る）	40g
食パン（6枚切りの物）	1枚
マヨネーズ	小さじ1
長ねぎ（小口切り）	適量
ミックスチーズ	20g

作りかた

1. 食パンにマヨネーズを塗り、**ひじきの煮物**、ねぎ、チーズをのせる。
2. テーブルプレートを取り外し、①を黒皿にのせ、上段に入れ グリル 5～10分 （→P.51）で加熱する。

手動 厚揚げのひじき煮

手動 レンジ	使用付属品
600W 4分30秒～5分	テーブルプレート

材料	2人分
ひじきの煮物	100g
ピーマン（タテ半分、ヨコ5mm幅に切る）	2個
厚揚げ（絹揚げの物、油抜きし、タテ半分、ヨコ1cm幅に切る）	1枚（約220g）
Ⓐ オリーブ油、酒	各大さじ1
Ⓐ オイスターソース	大さじ½
Ⓐ あらびき黒こしょう	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにピーマン、**ひじきの煮物**、厚揚げを順に平らになるように入れる。
2. ①に混ぜ合わせたⒶを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 4分30秒～5分 （→P.47～49）で加熱する。
3. 加熱後、よく混ぜて盛る。

オート 110 ラタトゥイユ

加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分
なす	2本（約140g）
赤パプリカ	½ 個（約160g）
黄パプリカ	½ 個（約160g）
ズッキーニ	1本（約200g）
かぼちゃ	200g
Ⓐ にんにく（みじん切り）	2片
Ⓐ オリーブ油	大さじ2
Ⓐ ホールトマト（缶詰、あらくきざむ）	100g
Ⓐ 白ワイン	小さじ2
Ⓐ 固形スープの素	½ 個
Ⓐ 水	カップ ½
Ⓐ ローリエ	1枚
Ⓐ 塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 野菜は、すべて 1cm 角に切っておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。

❸ ②にオーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.111））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 110 ラタトゥイユ（→P.43）で加熱する。

手動 野菜のツナスープパスタ

手動 レンジ	使用付属品
600W 10 ～ 11 分	テーブルプレート

材料	2人分
ラタトゥイユ	250g
パスタ（1.6 mm、ゆで時間 7 分の物）	100g
ツナ（スープ缶、塩味付きの物）	小1 缶
Ⓐ 白ワイン	大さじ2
Ⓐ ケチャップ	大さじ1
Ⓐ 塩	少々
Ⓐ 水	300mL
ペッパーソース	適量

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十文字になるように入れ、ツナは汁ごと、**ラタトゥイユ**、合わせたⒶを加える。

❷ 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 10 ～ 11 分（→P.47~49）で加熱する。

❸ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、混ぜる。

❹ 器に盛り、ペッパーソースをふる。

手動 野菜のリゾット

手動 レンジ	使用付属品
600W 約2分	テーブルプレート

材料	1人分
ラタトゥイユ	180g
粗挽きウインナー（5mm厚さに切る）	2本
ケチャップ	大さじ ½
ごはん（あたたかい物）	100g
ミックスチーズ	20g
あらびき黒こしょう	少々

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにウインナー、**ラタトゥイユ**、ケチャップを入れて混ぜる。

❷ ①にごはん、チーズをのせて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約 2 分（→P.47~49）で加熱する。

❸ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、混ぜる。

❹ 器に盛り、こしょうをふる。

手動 黒豆

手動	使用付属品
レンジ 600W 約 11 分 200W 約 90 分	テーブルプレート

材料	4人分
黒豆	カップ1（約150g）
Ⓐ 砂糖	120g
Ⓐ しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ 塩	小さじ ⅓
Ⓐ 重曹	小さじ ¼ 強
Ⓐ 水	カップ4

作りかた

❶ 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。

❷ オーブンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照（→P.111））とふたをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約 11 分、レンジ 200W 約 90 分（→ P.50）でリレー加熱する。さらに、レンジ 600W 約 1 分、レンジ 100W 60 ～ 90 分 でリレー加熱する。

❸ 1 ～ 2 粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

スープ・だし・汁物

手動 クラムチャウダー

手動	使用付属品
レンジ 500W 約 5 分 200W 22 ～ 28 分	テーブルプレート

材料	4人分
Ⓐ あさりの水煮（缶詰、汁を除いた物）	65g
Ⓐ あさりの煮汁	65g
Ⓐ じゃがいも（1cm 角に切る）	中2個（約200g）
Ⓐ にんじん（1cm 角に切る）	1本
Ⓐ ベーコン（1cm 幅に切る）	2枚
Ⓐ 水	カップ1½
Ⓐ 固形スープの素	1個
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
Ⓑ 牛乳	カップ1½
Ⓑ 片栗粉	大さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 約 5 分、レンジ 200W 約 22 ～ 28 分（→P.50）でリレー加熱する。

❷ 加熱後、合わせたⒷを加える。

❸ ②を レンジ 600W 約 2 分 40 秒（→P.47~49）で加熱後、かるくかき混ぜる。

手動 ミネストローネ

手動	使用付属品
レンジ 500W 約 5 分 200W 22 ～ 28 分	テーブルプレート

材料	2人分
Ⓐ 玉ねぎ（さいの目切り）	中 ½個（約100g）
Ⓐ にんじん（さいの目切り）	中 ⅓ 個（約50g）
Ⓐ セロリ（さいの目切り）	½ 本
Ⓐ じゃがいも（さいの目切り）	大 ½ 個（約50g）
Ⓐ キャベツ（1cm 四方に切る）	40g
Ⓐ 大豆水煮	30g
Ⓐ トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）	30g
Ⓐ ベーコン（1cm 幅に切る）	1枚
Ⓐ マカロニ（早ゆでタイプでない物）	20g
Ⓑ 水	カップ1½
Ⓑ 固形スープの素	1個
Ⓑ トマトジュース	カップ1½
Ⓑ 塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（**スープ・汁物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 約 5 分、レンジ 200W 約 22 ～ 28 分（→P.50）でリレー加熱する。

スープ・汁物のコツ

■**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。

■**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

■**野菜料理のスープは多めに**
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

■**野菜料理で煮えにくい材料は**
火が通りやすい容器の底に入れてください。

■**ラップやふたはしない**
煮つめるのでラップやふたはしません。

■**オーブンシートで落としぶたをする**
スープが均一にゆきわたるようにします。
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。

■**野菜料理のアクは**
加熱後に取り除きます。

オート 38 かつお昆布だし

加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 カップ	

材料	3~4カップ
水	カップ5
昆布	10g
かつおぶし	30g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 38 かつお昆布だし (→P.43) で加熱する。
3. 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約 5 分おき、キッチンペーパーや布でこす。

応用 38 煮干し昆布だし

加熱時間の目安	約 16 分
1 回に作れる分量	2 ～ 4 カップ

材料	3~4カップ
水	カップ 5
昆布	5g
煮干し (頭と内臓を取る)	35g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 38 かつお昆布だし (→P.43) で加熱する。
3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

オート 39 とん汁

加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 3 人分	

	材料	3人分
Ⓐ	豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
Ⓐ	大根 (5mm 厚さのいちょう切り)	⅛ 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)
Ⓐ	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)
Ⓐ	干ししいたけ (戻して石づきを取り 4つに切る)	2枚
Ⓑ	だし汁	カップ3
Ⓑ	みそ	大さじ2⅔
	長ねぎ (5mm 厚さのナナメ切り)	⅓ 本 (約30g)

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。
2. ①にオーブンシートで落としぶた(スープ・汁物のコツ参照 (→P.123)) をし、テーブルプレートの中央に置き 39 とん汁 (→P.43) で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

手動 けんちん汁

手動	使用付属品
レンジ 500W 約 5 分	テーブルプレート
200W 22 ～ 28 分	

	材料	3人分
Ⓐ	大根 (5mm 厚さのいちょう切り)	130g
Ⓐ	にんじん (5mm 厚さの半月切り)	50g
Ⓐ	ごぼう (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)
Ⓐ	干ししいたけ (戻して石づきを取り 4つに切る)	3枚
Ⓐ	こんにゃく (アク抜きし、5mm 厚さの2cm角に切る)	65g
Ⓑ	だし汁	カップ2½
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1⅓
Ⓑ	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

1. 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み 18 下ゆで根菜 (→P.40, 41) で加熱する。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加え、オーブンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照 (→P.123)) をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 約 5 分、レンジ 200W 22 ～ 28 分 (→P.50) でリレー加熱する。
3. 加熱後、小ねぎを添える。

だし・とん汁のコツ

■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。

■加熱が足りなかったときは
レンジ 500W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。

ごはん物・麺 [ごはん物]

手動 炊飯 (ごはん)

手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10 分	テーブルプレート
200W 27 ～ 30 分	

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440~480mL

作りかた

1. 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 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。
3. 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 27 ～ 30 分 (→P.50) 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 五穀ごはん

手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10 分	テーブルプレート
200W 27 ～ 30 分	

材料	4人分
米	カップ1⅔ (260g)
五穀米 (雑穀米)	カップ ⅓ (50g)
水	450~480mL

作りかた

1. 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
2. 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。
3. 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 27 ～ 30 分 (→P.50) 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 さんまとひじきの炊き込みごはん

手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10 分	テーブルプレート
200W 27 ～ 30 分	

材料	4人分
さんま(1尾約200g の物)	1尾
塩	小さじ ⅓
ひじき (乾燥)	15g
しょうが (せん切り)	10g
米	2合(300g)
水	330mL
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ3
白ごま	16g

作りかた

1. 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 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。
3. ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
4. さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30 分ほどおく。
5. 水けを切ったひじきは 2cm くらいの長さに切る。
6. ②に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
7. さんまは 2 つに切り、⑥にのせる。
8. ⑦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 27 ～ 30 分 (→P.50) でリレー加熱する。
9. 加熱後、容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯・五穀ごはん・さんまとひじきの炊き込みごはんのコツ

■米は吸水させる
炊く前に分量の水に 30 分~1 時間ほどつけ、十分吸水させます。

■容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3 人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2 人分は直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルに、直径約 25cm の平皿でふたをした物が適しています。

■炊飯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

ちょっといい話

さんまはビタミン B12・ビタミン D・鉄などを多く含み、栄養的にすぐれた食品。まるごとお米といっしょに炊くことで、さんまの良質な脂も落とさずに効率的に摂れます。

手動 赤飯（おこわ）

手動	使用付属品
レンジ 600W 約15分	テーブルプレート

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 水	合わせて 280～320mL
ごま塩	少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。

❷ 深めの煮込み容器に入れ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。

❸ 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.47~49）で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

❹ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
●ささげの量はお好みで加減します。
●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 山菜おこわ

手動	使用付属品
レンジ 600W 約15分	テーブルプレート

材料		4人分
もち米		カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）		120g
水		280～320mL
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	大さじ½
Ⓐ	塩	少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸収させる。

❷ ①に汁けを切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約15分（→P.47~49）で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

赤飯・山菜おこわのコツ

■米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。

■容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。

■加熱途中でかき混ぜる
加熱時間の⅔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（おこわ）の水の量と加熱時間

（1mL＝1cc）

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

ごはん物・麺［麺］

オート 111 かぼちゃのほうとう

加熱時間の目安	使用付属品
約9分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

材料		2人分
ほうとう用めん（生）		200g
Ⓐ	かぼちゃ（3mm厚さの薄切り）	40g
Ⓐ	にんじん（3mm厚さのいちょう切り）	20g
Ⓐ	大根（3mm厚さのいちょう切り）	20g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）		20g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）		30g
Ⓑ	だし汁	カップ2½
Ⓑ	みそ	大さじ3
長ねぎ（1mm厚さのナナメ切り）		適量

作りかた

❶ Ⓐはラップに包み、レンジ 500W 約1分（→P.47~49）で加熱する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせたⒷを入れ、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.111））をし、軽くラップをしてテーブルプレートの中央に置き 111 かぼちゃのほうとう（→P.43）で加熱する。

❸ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し器に盛り、長ねぎを添える。

かぼちゃのほうとうのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

手動 キャベツとあさりのスープパスタ

手動	使用付属品
レンジ 600W 約12分	テーブルプレート

材料		2人分
パスタ（1.6mm、ゆで時間7分の物）		100g
キャベツ（ひとくち大に切る）		100g
あさりの水煮（缶詰、汁をのぞいた物）		65g
Ⓐ	あさりの煮汁	65mL
Ⓐ	水	500mL
Ⓐ	白ワイン	大さじ2
Ⓐ	塩	小さじ1
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	½片
Ⓐ	赤とうがらし（乾燥、輪切り）	⅓本

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。

❷ ①にキャベツと合わせたⒶを加える。

❸ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約12分（→P.47~49）で加熱する。

❹ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

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	テーブルプレート

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

作りかた

❶ 玉ねぎは、ラップに包み レンジ 500W 約1分（→P.47~49）で加熱し冷ましておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。

❸ ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。

❹ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約12分で加熱する。

❺ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

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。

ゆで物

応用17 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	テーブルプレート
１回に作れる分量	
表示の分量	

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 17 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41) で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

(→P.40、41)

❹ 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

応用17 野菜サラダ

加熱時間の目安	約４分
１回に作れる分量	表示の分量

材料	4人分
カリフラワー	200g
ブロッコリー	100g
アスパラガス（ゆでた物、３等分する）	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1個
ブラックオリーブ	少々
好みのドレッシング	適量

作りかた

❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 17 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41) で加熱し、塩少々（分量外）をふる。

❸ ②とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

応用17 もやしのナムル

加熱時間の目安	約３分
１回に作れる分量	表示の分量

	材料	4人分
	もやし	200g
	ピーマン（せん切り）	1個
	赤パプリカ（せん切り）	小1個
Ⓐ	しょうゆ、酢	各大さじ1
Ⓐ	砂糖、ごま油	各大さじ1

作りかた

❶ もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 17 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41) で加熱し、水けを切る。

❸ 混ぜ合わせたⒶで②をあえる。

応用17 キャベツの酢漬け

加熱時間の目安	約２分
１回に作れる分量	表示の分量

	材料	4人分
	キャベツ（ひとくち大に切る）	200g
Ⓐ	酢	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	砂糖、ごま油	各小さじ½
Ⓐ	ラー油、赤とうがらし（乾燥、小口切り）	各少々

作りかた

❶ キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 17 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41) で加熱し、水けを切る。

❸ 耐熱容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 30秒～50秒 (→P.47～49) で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

ゆで物のコツ

■料理に合わせた下ごしらえを

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

■材料に合ったアク抜きを

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

■水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

応用18 酢ごぼう

加熱時間の目安	使用付属品
約６分	テーブルプレート
１回に作れる分量	
表示の分量	

	材料	4人分
	ごぼう	200g
Ⓐ	白すりごま	大さじ3
Ⓐ	酢、砂糖	各大さじ1½
Ⓐ	しょうゆ、みりん	各大さじ½
Ⓐ	塩	少々

作りかた

❶ ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm 長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 18 下ゆで根菜 (→P.40、41) で加熱し、塩少々（分量外）をふる。

❸ 混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり（分量外）をふる。

応用18 ポテトサラダ

加熱時間の目安	約６分
１回に作れる分量	表示の分量

仕上がり調節 弱

材料	4人分
じゃがいも	中2個（約200g）
にんじん	小1本
きゅうり	1本
マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 18 下ゆで根菜 仕上がり調節 弱 (→P.40、41) で加熱する。

❸ ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうであえる。

応用18 イタリアンサラダ

加熱時間の目安	約８分
１回に作れる分量	表示の分量

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

作りかた

❶ じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 18 下ゆで根菜 (→P.40、41) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

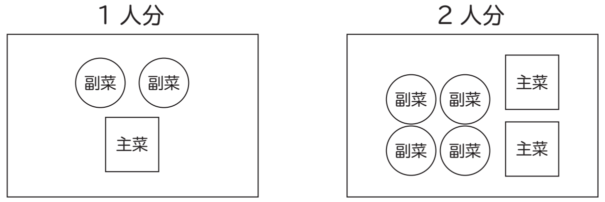
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

セットメニュー・2 品同時［朝食セット］（主菜）

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	黒皿 上段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	給水タンク 満水

53 トーストセット の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜 1 品と、副菜 2 品を選び、図を参照して黒皿に並べる。



③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 53 トーストセット （→P.43）で加熱する。

朝食セット（主菜）のコツ

■朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トースト（→P.163）を参照します。

■パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。

■1 人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

オート 53 トーストセット　主菜:トースト 5 種（1 品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料	2人分（2枚）
食パン（6 枚切り）	2枚

作りかた

❶ 黒皿に並べる。

アップルトースト

材料	2人分（2枚）
食パン（6 枚切り）	2枚
りんご	¼ 個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

作りかた

❶ りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水（分量外）につけ、水けを切る。
❷ 食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿に並べる。

ピザトースト

材料	2人分（2枚）
食パン（6 枚切り）	2枚
玉ねぎ（薄切り）	30g
ピーマン（薄切り）	½ 個
ベーコン（1cm 幅に切る）	1 枚
ピザソース（市販の物）	適量
ピザ用チーズ	適量

作りかた

❶ 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿に並べる。

フレンチトースト

材料	2人分（4枚）
フランスパン（1.5~2cm の厚さに切った物）	4枚
Ⓐ 牛乳	カップ ½
Ⓐ 砂糖	大さじ ½
卵（溶きほぐす）	1個
バニラエッセンス	少々
バター	適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷ フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸ 黒皿の手前半分にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、②のバターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をふる。

チェルシートースト

材料	2人分（2枚）
食パン（6 枚切り）	2枚
Ⓐ バター	30g
Ⓐ 砂糖	20g
Ⓐ アーモンドパウダー	30g
Ⓐ レーズン（あらくきざむ）	大さじ2
スライスアーモンド	適量

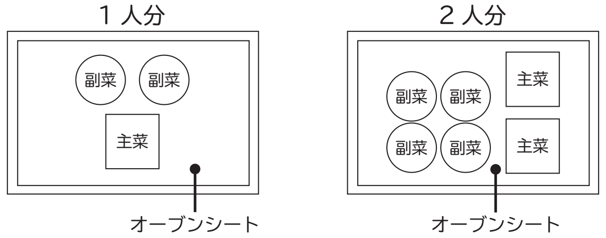
作りかた

❶ 食パンの片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿に並べる。

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	黒皿 上段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	給水タンク 満水

おにぎりセットの手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜 1 品と、副菜 2 品を選び、図を参照して黒皿に並べる。



③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 53 トーストセット （→P.43）で加熱する。

応用 53 おにぎりセット　主菜:おにぎり 2 種（1 品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料	2人分（2個）
冷やごはん	160g
Ⓐ しょうゆ	大さじ ½
Ⓐ 砂糖	小さじ ½

作りかた

❶ 冷やごはんで 2 個おにぎりをつくる。
❷ 両面に合わせたⒶを塗り、黒皿の手前半分にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料	2人分（2個）
冷やごはん	160g
Ⓐ 赤みそ	大さじ ½
Ⓐ 砂糖	小さじ ½
Ⓐ みりん	小さじ ½

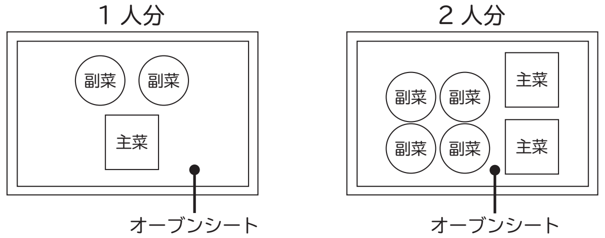
作りかた

❶ 冷やごはんで 2 個おにぎりをつくる。
❷ ①の上になる方に合わせたⒶを塗り、黒皿の手前半分にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	黒皿 上段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	給水タンク 満水

チャーハンセットの手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜 1 品と、副菜 2 品を選び、図を参照して黒皿に並べる。



③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 53 トーストセット （→P.43）で加熱する。

応用 53 チャーハンセット　主菜：チャーハン 1 種

簡単チャーハン

材料	2人分
冷やごはん	200g
チャーハンの素（市販の物）	1袋
ごま油	大さじ1

作りかた

❶ 冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、黒皿の手前半分にオーブンシートを敷き、その上にのせる。

〔ひとくちメモ〕
チャーハンの素を市販のドライカレーの素にかえると簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素を使うと簡単ガーリックライスが作れます。

セットメニュー・２品同時［朝食セット］（副菜）

副菜２品選ぶ

目玉焼き

材料	2人分（2個）
卵	2個
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 薄くサラダ油（分量外）を塗った２枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵

材料	2人分（2個）
卵	2個
キャベツ（せん切り）	30g
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ ２枚のアルミケース（マドレーヌ用）にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。

〔ひとくちメモ〕
キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

いり卵

材料		2人分（2個）
	卵（溶きほぐす）	2個
Ⓐ	牛乳	大さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	塩	少々

作りかた

❶ 卵にⒶを加えてかき混ぜ、２枚のアルミケース（マドレーヌ用）に入れ、黒皿にのせる。

❷ 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

チーズ目玉焼き

材料（2個・2人分）

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズ（約15g）にかえる。

作りかた

❶ 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

ベーコンエッグ

材料（2個・2人分）

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン（1枚）を加える。

作りかた

❶ ２枚のアルミケース（マドレーヌ用）にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

⚠警告

朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない

破裂するおそれがあります
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください

野菜のベーコン巻き

材料		2人分（8本分）
好みの野菜2種類	アスパラガス	2本
好みの野菜2種類	かぼちゃ（薄切り）	40g
好みの野菜2種類	エリンギ	2本
好みの野菜2種類	長ねぎ（半分に切る）	¼本
好みの野菜2種類	赤パプリカ（細切り）	¼個
好みの野菜2種類	黄パプリカ（細切り）	¼個
好みの野菜2種類	えのきだけ	¼株
	ベーコン	4枚
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）２枚にのせ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ

材料		2人分（2個）
	トマト（厚さ1.5cmの輪切りにした物）	2枚
Ⓐ	ツナ（缶詰）	小⅓缶
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	20g
Ⓐ	マヨネーズ	小さじ1
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	パセリ	少々
	ピザ用チーズ	適量

作りかた

❶ トマトをアルミケース（マドレーヌ用）２枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

朝食セット（副菜）のコツ

■容器は
マドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが３～4cmの平らな浅めの物を使ってください。

■アルミケースや耐熱容器に
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

■楊枝を使うときは
刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

■加熱が足りなかったときは
加熱が十分な物を取り出してから グリル（→P.51）で様子を見ながら加熱します。

ウインナーのベーコン巻き

材料	2人分（4本）
ウインナーソーセージ	4本
ベーコン	2枚

作りかた

❶ ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）２枚に並べ、黒皿にのせる。

ひとくち塩ざけ

材料	2人分（4個）
塩ざけ（1切れ約100gの物）	1切れ

作りかた

❶ さけは４つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物

材料	2人分（2枚）
あじの開き、さばの干物などお好みの干物	各1枚

作りかた

❶ 好みの大きさに切った干物をオーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単いため物

材料	2人分（2個）
キャベツ（あら目のせん切り）	80g
赤パプリカ（せん切り）	適量
ベーコン（1cm幅に切る）	1枚
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1

作りかた

❶ 小さめのポリ袋（市販）に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース（マドレーヌ用）２枚に分け入れ、黒皿にのせる。

かぼちゃの春巻き

材料		2人分（4個）
	かぼちゃ（1cm幅の細切り）	40g
	プロセスチーズ（1cm幅の細切り）	40g
	青じそ	4枚
	春巻き用皮（市販の物、半分に切る）	2枚
	サラダ油	大さじ½
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ½
Ⓐ	水	大さじ½

作りかた

❶ かぼちゃをラップで包み レンジ 500W 約30秒（→P.47~49）で加熱する。

❷ 春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、青じそ、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。

❸ ②の上からサラダ油をかけ、１本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単板ふピザ

材料		2人分（2枚）
	板ふ	2枚
	ピザソース（市販の物）	適量
Ⓐ	玉ねぎ、ピーマン（薄切り）	各適量
Ⓐ	ベーコン、えのきだけ	各適量
Ⓐ	赤パプリカ（細切り）	適量
	スタッフドオリーブ（薄切り）	2個
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	25g
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りⒶを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす

セットメニュー・2品同時［2品同時オーブン］

2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、加熱室内の皿受棚の上段と下段に入れ、同時に調理することができます。メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせです。
手動メニュー（オーブン加熱（予熱無））(→P.54、55)

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

手動	使用付属品
オーブン 230℃ 32～42分	黒皿 上・下段 テーブルプレート

例：鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き

手動 鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き

上段メニュー

鶏のから揚げ
作りかた（→P.103）

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
作りかた（→P.92）

手動 鶏から揚げ＆焼き野菜

上段メニュー

鶏のから揚げ
作りかた（→P.103）

下段メニュー

焼き野菜
作りかた（→P.90）

手動 さけムニエル＆トマトのチーズ焼き

上段メニュー

さけのムニエル
作りかた（→P.89）

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
作りかた（→P.92）

手動 さけムニエル＆焼き野菜

上段メニュー

さけのムニエル
作りかた（→P.89）

下段メニュー

焼き野菜
作りかた（→P.90）

2品同時オーブンのコツ

■黒皿を使い、皿受棚の上段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。上段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

■黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

■野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

手動	使用付属品
オーブン 180℃ 40～50分	黒皿 上・下段 テーブルプレート

例：マフィン＆プチパイ

手動 マフィン＆プチパイ

上段メニュー

マフィン
作りかた（→P.157）

下段メニュー

プチパイ
作りかた（→P.161）

手動 マフィン＆ボーロ

上段メニュー

マフィン
作りかた（→P.157）

下段メニュー

ボーロ
作りかた（→P.158）

手動 ブラウニー＆プチパイ

上段メニュー

ブラウニー
作りかた（→P.158）

下段メニュー

プチパイ
作りかた（→P.161）

手動 ブラウニー＆ボーロ

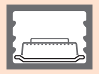
上段メニュー

ブラウニー
作りかた（→P.158）

下段メニュー

ボーロ
作りかた（→P.158）

セットメニュー・2品同時［おかずセット］（主菜）

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	給水タンク 満水

おかずセットの手順　例：54 鶏の照り焼きセット の場合

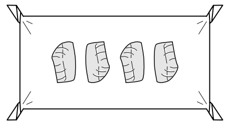
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜から鶏の照り焼きを選び、副菜から2品選んで準備する。
③テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
④③の上に焼網をのせ、主菜をのせる。
⑤④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 54 鶏の照り焼きセット （→P.43）で加熱する。

おかずセットの並べかた

主菜

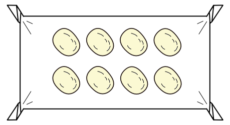
副菜

塩さば



タテに並べる

メンチカツ



ナナメに並べる

オート54 鶏の照り焼きセット

加熱時間の目安　約32分

	材料	4人分
	鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	しょうが汁	少々
	＜付け合わせ＞	
	セロリ（棒状の物）	100g

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を4等分する。
❸ 合わせたⒶに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
❹ ②の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。
❺ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート55 塩さばセット

加熱時間の目安　約27分

材料	4人分
塩さば（1切れ約100gの物）	4切れ
＜付け合わせ＞	
大根（おろした物、汁気を切る）	120g
小ねぎ（小口切り）	4本
レモン（6等分のくし形切り）	4切れ

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
❷ さばの水けを切り、①に盛り付けたときに上になる方を上にして、**おかずセットの並べかた**を参照して並べる。
❸ 加熱後、大根とねぎは混ぜ合わせ、付け合わせを4等分して添える。

オート56 あじフライセット

加熱時間の目安　約27分

材料	4人分
あじ（3枚におろした物）	8切れ
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.104）	80g
＜付け合わせ＞	
キャベツ（千切り）	120g
コーン（缶詰）	40g
きゅうり	40g

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
❷ あじの水けを切り、1切れを2等分にして塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
❸ ①の中央に寄せて並べる。
❹ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート57 ピーマンの肉詰めセット

加熱時間の目安　約32分

	材料	4人分
	ピーマン	6個
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	130g
Ⓐ	バター	大さじ1（約12g）
Ⓑ	豚ひき肉（または合びき肉）	260g
Ⓑ	パン粉	20g
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	1個
Ⓑ	塩	小さじ½
Ⓑ	こしょう	少々
	小麦粉（薄力粉）	適量
	＜付け合わせ＞	
	プチトマト（1個約10gの物）	12個

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ、レンジ600W 約1分50秒（→P.47～49）で加熱して、あら熱を取る。
❸ 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、ラップに包み 17 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 （→P.40, 41）で加熱し、冷ます。
❹ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、内側に小麦粉をふった③に詰める。
❺ ①の中央に寄せて並べる。
❻ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート58 ぶりの照り焼きセット

加熱時間の目安　約27分

	材料	4人分
	ぶりの切り身（1切れ約100gの物）	4切れ
Ⓐ	しょうゆ	カップ¼
Ⓐ	みりん	カップ¼
	＜付け合わせ＞	
	大根（おろした物、汁気を切る）	120g
	青じそ	4枚
	すだち（搾る）	2個

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
❷ ぶりは水けをふき取り、1切れを3等分にして合わせたⒶに30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
❸ ①の中央に寄せて並べる。
❹ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート59 鶏のから揚げセット

加熱時間の目安　約32分

材料	4人分
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）
＜付け合わせ＞	
サニーレタス	80g
プチトマト（1個約10gの物）	8個
レモン（6等分のくし形切り）	4切れ

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
❷ 鶏肉は1枚を8等分して、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。
❸ ②の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。
❹ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート60 メンチカツセット

加熱時間の目安　約32分

	材料	4人分
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	中½個（約100g）
Ⓐ	バター	大さじ1強（約13g）
Ⓑ	合びき肉	240g
Ⓑ	パン粉	カップ½（約20g）
Ⓑ	牛乳	大さじ2
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	25g
Ⓑ	塩	小さじ⅓弱
Ⓑ	こしょう、ナツメグ	各少々
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	卵（溶きほぐす）	1個
	煎りパン粉（→P.104）	60g
	＜付け合わせ＞	
	キャベツ（千切り）	200g

作りかた

❶ オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ、レンジ600W 約2分30秒（→P.47～49）で加熱して、あら熱を取る。
❸ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて8等分する。
❹ 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
❺ ④に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
❻ ①に**おかずセットの並べかた**を参照して並べる。
❼ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

セットメニュー・2品同時［おかずセット］（副菜）

副菜を選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	4人分
ほうれん草	200g
コーン（缶詰）	40g
バター	小さじ2
塩、こしょう	各少々
水	大さじ1⅓

作りかた

❶ オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

❷ ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 17 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 （→P.40、41）で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。

❸ ①に②とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。

❹ 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料		4人分
	かぼちゃ（1cm角に切る）	200g
Ⓐ	しょうゆ	小さじ2
Ⓐ	みりん	小さじ1
Ⓐ	水	大さじ1⅓
	白すりごま	小さじ1

作りかた

❶ オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

❷ かぼちゃはラップに包み 17 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 （→P.40、41）で加熱する。

❸ ①に②とⒶを入れ、かるく混ぜる。

❹ 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
水	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	½本

作りかた

❶ オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

❷ ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。

❸ 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	4人分
小松菜	200g
なめたけ	40g
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1⅓

作りかた

❶ オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

❷ 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 17 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 （→P.40、41）で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。

❸ ①に②と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。

❹ 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料		4人分
Ⓐ	キャベツ（ひとくち大に切る）	200g
Ⓐ	赤パプリカ（せん切り）	20g
Ⓐ	黄パプリカ（せん切り）	20g
Ⓐ	水	大さじ2⅔
Ⓑ	酢	大さじ1½
Ⓑ	オリーブ油	大さじ1
Ⓑ	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

❷ ①にⒶを入れ、かるく混ぜる。

❸ 加熱後、合わせたⒷをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	4人分
アスパラガス	240g
ベーコン	8枚
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

❷ アスパラガスは6～7cm幅に切り、ラップに包み 17 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 （→P.40、41）で加熱し、冷ます。

❸ ベーコンを半分の長さに切り、②を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、①にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	4人分
水菜	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	40g
ポン酢しょうゆ	大さじ1⅓
水	大さじ1⅓

作りかた

❶ オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

❷ ①に4～5cm幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。

❸ 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ （→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。
副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W （→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

セットメニュー・2品同時 おかずセット（副菜）

あたため（あたためは一部のオートメニューを記載しています。）

オート 2 ごはん

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	テーブルプレート
1回に作れる分量	
下記参照	

●加熱時間の目安

常温、冷蔵ごはん 1杯（約150g）	約1分
冷凍ごはん 1個（約150g）	約2分

● 1回にあたためられる分量

常温、冷蔵ごはん	100～900g
冷凍ごはん	100～600g

作りかた

❶ 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
冷凍　　：テーブルプレートの中央に直接置く。

❷ 2 ごはん（→P.30、31）で加熱する。

❸ 加熱後、よくかき混ぜる

ごはんのコツ（→P.31）

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

オート 3 飲み物・牛乳

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	テーブルプレート
1回に作れる分量	
下記参照	

牛乳

加熱時間の目安	約1分40秒（200mL）
1回に作れる分量	150～800mL

作りかた

❶ 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 3 飲み物・牛乳（→P.30、31）であたためる。

お茶

加熱時間の目安	約2分30秒（200mL）
1回に作れる分量	150～800mL

仕上がり調節 強

作りかた

❶ お茶はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 3 飲み物・牛乳 仕上がり調節 強 （→P.30、31）であたためる。

コーヒー

加熱時間の目安	約2分30秒（200mL）
1回に作れる分量	150～800mL

仕上がり調節 強

作りかた

❶ コーヒーはマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 3 飲み物・牛乳 仕上がり調節 強 （→P.30、31）であたためる

飲み物・牛乳のコツ（→P.31）

■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.47~49）で様子を見ながら加熱します。

オート 4 酒かん

加熱時間の目安	使用付属品
約1分（コップ・180mL）	テーブルプレート
1回に作れる分量	
130～720mL	

作りかた

❶ お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き 4 酒かん（→P.30、31）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。

酒かんのコツ（→P.31）

■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 では熱くなり過ぎます
■加熱が足りなかったときは
レンジ 600W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

オート 5 スチームあたため

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	テーブルプレート
1回に作れる分量	
下記参照	給水タンク 満水

ごはんのあたため（スチーム）

加熱時間の目安	約1分40秒（150g）
1回に作れる分量	表示の分量

材料	1人分（1杯）
冷やごはん	1杯（150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 5 スチームあたため（→P.34、35）であたためる。

お総菜のあたため（スチーム）

加熱時間の目安	約1分40秒（150g）
1回に作れる分量	表示の分量

材料	1～5人分
シューマイや焼きそばなど	100~500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 5 スチームあたため（→P.34、35）であたためる。

スチームあたためのコツ（→P.35）

■冷凍ごはんや冷凍の調理済みのお総菜は上手にあたたまりません
冷凍ごはんのあたためは 2 ごはん（→P.30、31）、冷凍のお総菜のあたためは 1 おかず（→P.27~29）で加熱します。
■加熱が足りなかったときは
レンジ 500W（→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

オート 6 中華まんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク 満水
下記参照	

●加熱時間の目安

常温、冷蔵	約５分
冷凍	約８分

●１回にあたためられる分量

1個80～90g	2～4個
1個約100g	1～4個
1個110～150g	1～2個

材料	1人分（1個）
中華まん（1個約100gの物）	1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ オーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ 6 中華まんのあたため （→P.34、35）で加熱する。

中華まんのあたためのコツ（→P.35）

■あんまんは
仕上がり調節 弱 に合わせます。
■食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます
■皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
■底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。
■ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
■加熱が足りなかったときは
スチームレンジ （→P.56、57）で様子を見ながら加熱します。

オート 7 揚げ物のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約10分（200g）	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク 満水
表示の分量	

材料	1～4人分
天ぷらまたはフライ	100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどの包装を外し、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 7 揚げ物のあたため （→P.34、35）で加熱する。

揚げ物のあたためのコツ（→P.35）

■冷凍の揚げ物はあたためることができません
1 おかず （→P.27～29）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、中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 180℃ （→P.56、57）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。
■加熱が足りなかったときは
グリル （→P.51）で様子を見ながら加熱します。

オート 9 あたため（温度設定）

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	テーブルプレート
1回に作れる分量	
下記参照	

チョコレート

加熱時間の目安	約3分
1回に作れる分量	50～200g

材料	
チョコレート（細かくきざむ）	50g（1枚）

作りかた

❶ チョコレートを耐熱容器に入れる。（ふたは取る）

❷ 9 あたため（温度設定） 50℃ （→P.36）で加熱する。

❸ 加熱後、よくかき混ぜる。

ベビーフード

加熱時間の目安	常温 約30秒 冷蔵 約60秒
1回に作れる分量	50～150g

材料	
ベビーフード（市販品または手作りの物）	50g

作りかた

❶ 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。（ふたは取る）

❷ 9 あたため（温度設定） 30℃ （→P.36）で加熱する。

❸ 加熱後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

バター

加熱時間の目安	約2分
1回に作れる分量	100～200g

材料	
バター（冷蔵室から出したての物）	100g

作りかた

❶ 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。（ふたは取る）

❷ 9 あたため（温度設定） 20℃ （→P.36）で加熱する。

あたため（温度設定）のコツ（→P.36）

■1回に加熱できる分量や設定の目安は
あたため（温度設定）による上手なあたためかた、食品とあたためる設定温度の目安を参照してください。
■加熱が足りなかったときは
レンジ 200W （→P.47～49）で様子を見ながら加熱します。

オート 1 おかず

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	テーブルプレート
1回に作れる分量	
下記参照	

カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）

加熱時間の目安	1分20秒～1分40秒（200g）
1回に作れる分量	100～900g

作りかた

❶ パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをし 1 おかず 仕上がり調節 やや強 または 強 （→P.27～29）で加熱する。

❷ 加熱後、よくかき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
●おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
●いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）

おかずのコツ（→P.29、32）

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W （→P.47～49）で様子を見ながら加熱します。

スイーツ

オート 44 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

加熱時間の目安
約 44 分

1 回に作れる分量
型 1 個分

使用付属品
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1 ～ 2 分 （→P.47~49）で加熱して溶かす。（直径 18cm の場合。その他は**スポンジケーキのコツ**を参照）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から ¼ を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 44 スポンジケーキ （→P.43）で加熱する。

❼ 加熱後、型ごと 10 ～ 20cm の高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

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

スポンジケーキ作りのポイント

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

スポンジケーキのコツ

■ **直径 15 ～ 21cm のケーキが作れます。**

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ ¼	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	44 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約40 分	約44分	約48分

■ **ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■ **卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

■ **卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て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。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1 段 160℃ （→P.54、55）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。

■ **手動メニューで焼くときは（→P.63）**

手動 スフレチーズケーキ

手動
オーブン
予熱 約 4 分
150℃
48 ～ 54 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）

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

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。

❷ 耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、 レンジ 200W 2 ～ 3 分 （→P.47~49）で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。

❸ ②に砂糖 ½ 量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

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

❻ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

❼ ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。

❽ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1 段 150℃ 48 ～ 54 分 （→P.52、53）で予熱する。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯（カップ2・分量外）を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、加熱する。

❿ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

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

スイーツ

手動 ロールケーキ（プレーン）

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約４分 160℃ 16～22分	黒皿 中段

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
Ⓐ	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

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。

❷ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1～2分（→P.47~49）で加熱し、溶かす。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ 16～22分（→P.52、53）で予熱する。

❺ 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。

❻ ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残して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.144）を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

■**紙をはがすときは**
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

■**周りのかたさが気になるとき**
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

■**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。

■**2段で焼くときは**
材料は２倍にして生地を作ります。**ロールケーキの作りかた**②で 約3分 加熱し、作りかた④では オーブン 予熱有 2段 200℃ 16～26分（→P.52、53）で予熱し、作り方⑦で 170℃ に温度を下げ（→P.53）、黒皿を上段と下段に入れ、焼きます。

■**焼きむらが気になるときは**
加熱時間の ⅔～¾ が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

手動 モカロールケーキ

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約４分 160℃ 16～22分	黒皿 中段

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
Ⓐ	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
	インスタントコーヒー	大さじ１弱

作りかた

❶ インスタントコーヒーを湯小さじ１で溶く。

❷ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。

❸ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1～2分（→P.47~49）で加熱し、溶かす。

❹ 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、①を加えて混ぜる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ 16～22分（→P.52、53）で予熱する。

❻ ④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、③を加えて手早く混ぜる。

❼ ②に⑥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。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を中段に入れ、加熱する。

❾ 焼きあ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。

❿ 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。

手動 抹茶ロールケーキ

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約４分 160℃ 16～22分	黒皿 中段

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
Ⓐ	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
	抹茶	大さじ ½

作りかた

❶ 抹茶を水大さじ ½ で溶く。

❷ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。

❸ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1～2分（→P.47~49）で加熱し、溶かす。

❹ 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、①を加えて混ぜる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ 16～22分（→P.52、53）で予熱する。

❻ ④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、③を加えて手早く混ぜる。

❼ ②に⑥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。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を中段に入れ、加熱する。

❾ 焼きあ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。

❿ 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。

スイーツ

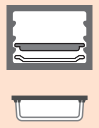
オート 45

シフォンケーキ（プレーン）

加熱時間の目安
約 43 分

1 回に作れる分量
型 1 個分

使用付属品



黒皿 下段
テーブルプレート

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ ½
	卵黄	4個分
	卵白	5個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
Ⓑ	水	70mL
Ⓑ	レモン汁	大さじ1
Ⓑ	レモンの皮（すりおろす）	1個分
	サラダ油	60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖の ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❷ 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。

❸ ①に②の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 45 シフォンケーキ （→P.43）で加熱する。

❹ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

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

❻ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

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

シフォンケーキのコツ

■**直径 17 ～ 20cm のケーキが作れます**

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ ¼	小さじ ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔ 個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	弱 約40 分	中 約43 分

■**ボウルやハンドミキサーはきれいな物を**
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

■**卵黄生地のかたさは**
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

■**泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を**
卵白は約 10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

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

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

■**シフォン型は**
アルミ製の物を使います。

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

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

■**手動メニューで焼くときは（→P.63）**
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。

■**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1 段 160℃ （→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

応用 45

カプチーノシフォンケーキ

加熱時間の目安	約 43 分
1 回に作れる分量	型 1 個分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ ½
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	120g
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	100mL
Ⓑ	インスタントコーヒー	大さじ2⅔
	サラダ油	60mL
	シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❹ ②に③の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 45 シフォンケーキ （→P.43）で加熱する。

❺ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

応用 45

ココアシフォンケーキ

加熱時間の目安	約 43 分
1 回に作れる分量	型 1 個分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ココア	20g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ ½
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
	水	100mL
	サラダ油	60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❹ ②に③の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 45 シフォンケーキ （→P.43）で加熱する。

❺ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

〔ひとくちメモ〕
ココアの量は、お好みで加減してください。

応用 45

抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

加熱時間の目安	約 43 分
1 回に作れる分量	型 1 個分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	抹茶	10g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ ½
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
	水	110mL
	サラダ油	60mL
	甘納豆（小豆）	80g

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❸ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❹ ②に③の ⅓ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 45 シフォンケーキ （→P.43）で加熱する。

❺ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

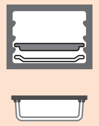
〔ひとくちメモ〕
甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

オート 112 パウンドケーキ（プレーン）

加熱時間の目安
予熱 約6分 / 約45分

1回に作れる分量
型1個分

使用付属品

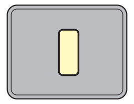


黒皿 下段
テーブルプレート

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製のパウンド型1個分）

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

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
2. 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。
3. 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。
4. ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 112 パウンドケーキ （→P.44、45）で予熱する。
6. 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。

7. 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。

パウンドケーキのコツ

■バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

■型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

■焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

■焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

■焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

■手動メニューで焼くときは（→P.63）

■19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ⅔、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、オーブン 予熱有 1段 180℃ 58～64分 （→P.52、53）で予熱します。予熱後、黒皿を下段に入れ加熱します。

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ （→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

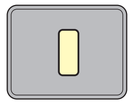
応用 112 チョコバナナパウンドケーキ

加熱時間の目安	予熱 約6分 / 約45分
1回に作れる分量	型1個分

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
	バナナ（きざむ）	½本
	チョコレート（きざむ）	20g

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
2. 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。
3. 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 112 パウンドケーキ （→P.44、45）で予熱する。
6. 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。

7. 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。

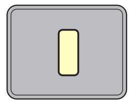
応用 112 りんごパウンドケーキ

加熱時間の目安	予熱 約6分 / 約45分
1回に作れる分量	型1個分

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
	りんごのプリザーブ（→P.160）（あらくきざむ）	60g

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）を敷く。
2. 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。
3. 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、**りんごのプリザーブ**を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 112 パウンドケーキ （→P.44、45）で予熱する。
6. 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。

7. 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。

応用 112 カラメルパウンドケーキ

加熱時間の目安	予熱 約6分 / 約45分
1回に作れる分量	型1個分

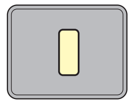
材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々

〈カラメルソース〉

Ⓑ	砂糖	40g
Ⓑ	水	大さじ1½
	水	大さじ½

作りかた

1. 耐熱容器にⒷを入れ レンジ 500W 4～5分 （→P.47～49）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）
2. 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
3. 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。
4. 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
5. ④にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
6. 食品を入れずに 112 パウンドケーキ （→P.44、45）で予熱する。
7. ⑤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。

8. 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 112 マーブルパウンドケーキ

加熱時間の目安	予熱 約6分 / 約45分
1回に作れる分量	型1個分

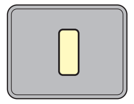
材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々

〈カラメルソース〉

Ⓑ	砂糖	40g
Ⓑ	水	大さじ1½
	水	大さじ½

作りかた

1. 耐熱容器にⒷを入れ レンジ 500W 4～5分 （→P.47～49）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。）
2. 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
3. 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。
4. 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. ④に①を加え、さっとマーブル状に混ぜる。
6. 食品を入れずに 112 パウンドケーキ （→P.44、45）で予熱する。
7. ⑤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。

8. 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。

オート 46 型抜きクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）	170g
バター（室温に戻す）	85g
砂糖	60g
卵（溶きほぐす）	大 ½ 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

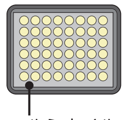
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❹ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mm の厚さにのばす。

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



❻ ⑤を下段に入れ 46 型抜きクッキー（→P.43）で加熱する。

応用 46 絞り出しクッキー

加熱時間の目安	約 26 分
1 回に作れる分量	表示の分量

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）	130g
バター（室温に戻す）	80g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	小1個（約40g）
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ（小さく切った物）	適量

作りかた

❶ 型抜きクッキーの作りかた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。

❷ アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

❸ ②を下段に入れて 46 型抜きクッキー（→P.43）で加熱する。

応用 46 アーモンドクッキー

加熱時間の目安	約 26 分
1 回に作れる分量	表示の分量

材料（黒皿1枚・48個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ ½
バター（室温に戻す）	40g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	½ 個
スライスアーモンド	60g

作りかた

❶ 型抜きクッキーの作りかた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、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。

❷ ①を 48 個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。

❸ ②を下段に入れ 46 型抜きクッキー（→P.43）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、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

■生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

■市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

■生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

■加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 170℃（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

■手動メニューで焼くときは（→P.63）

■2 段で焼くときは（→P.63）
オートメニューではできません。材料は２倍にして生地を作り、手動メニュー（オーブン加熱）で焼きます。

■焼きむらが気になるときは
加熱時間の ⅔ ～ ¾ が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

応用 46 スノークッキー

加熱時間の目安	約 26 分
1 回に作れる分量	表示の分量

材料（黒皿1枚・30個分）

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

作りかた

❶ くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。

❷ バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。

❸ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。

❹ ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で１時間ほど休ませる。

❺ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を 30 等分し、丸形に丸めて並べる。

❻ 黒皿を下段に入れ 46 型抜きクッキー（→P.43）で加熱する。

❼ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

オート 113 らくらくクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	黒皿 上・下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

材料（プレーン味、ココア味　各10個分）

〈プレーン味〉

牛乳	小さじ２
ホットケーキミックス	90g
無塩バター（室温に戻す）	30g
コンデンスミルク	30g

〈ココア味〉

牛乳	大さじ１
ホットケーキミックス	90g
ココア	小さじ１強
無塩バター（室温に戻す）	30g
コンデンスミルク	30g

作りかた

❶ プレーン味、ココア味のすべての材料をそれぞれポリ袋（市販）に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。

❷ ポリ袋から取り出した①を各 10 等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。

❸ 黒皿 2 枚にそれぞれオーブンシートを敷き、一方に②のプレーン味を、もう一方に②のココア味を並べる。

❹ ③のプレーン味の黒皿を下段に、③のココア味の黒皿を上段に入れ 113 らくらくクッキー（→P.43）で加熱する。

オート 47 柔らかプリン

加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
6 個分	

材料（直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	水	大さじ1½
	水	大さじ ½

〈卵液〉

Ⓑ	牛乳	カップ1¼
Ⓑ	生クリーム	100mL
Ⓑ	砂糖	50g
	卵黄（溶きほぐす）	4個分
	バニラエッセンス	少々
	ホイップクリーム	適量

作りかた

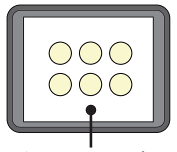
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4～5分 (→P.47~49) 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）

❸ 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

❹ 別の耐熱容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。

❺ 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④を図のように並べ、中段に入れ 47 柔らかプリン (→P.43)で加熱する。



❻ あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

応用 47 かぼちゃプリン

加熱時間の目安	約 30 分
1 回に作れる分量	9 個分

仕上がり調節 強

材料（直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分）

	かぼちゃ（正味）	300g
Ⓐ	牛乳	カップ 1
Ⓐ	砂糖	70g
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	3 個
Ⓑ	生クリーム	100mL
Ⓒ	ラム酒	大さじ ½
Ⓒ	バニラエッセンス、シナモン	各少々
	ホイップクリーム	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

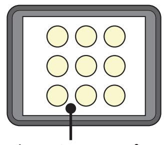
❷ スフレ型に薄くバター（分量外）を塗っておく。

❸ かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 17 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 強 (→P.40、41) で加熱し、裏ごしする。

❹ 容器にⒶを合わせて入れ、レンジ 500W 約 1 分 30 秒 (→P.47~49) で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。

❺ ④にⒷを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、②の型に分け入れる。

❻ 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⑤を図のように並べ、中段に入れ 47 柔らかプリン 仕上がり調節 強 (→P.43) で加熱する。



❼ あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みの物で飾る。

手動 プリン

手動	使用付属品
過熱水蒸気オーブン 140℃ 25 ～ 36 分	黒皿 中段 テーブルプレート／給水タンク 満水

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ	砂糖	60g
Ⓐ	水	大さじ2
	水	大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ	牛乳	カップ2
Ⓑ	砂糖	80g
	卵黄（溶きほぐす）	4個
	バニラエッセンス	少々

作りかた

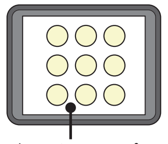
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5～6分 (→P.47~49) 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）

❸ 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ 1 ずつ入れる。

❹ 別の耐熱容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。

❺ 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④を図のように並べる。



❻ ⑤を中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 140℃ 25～36分 (→P.56、57) で加熱する。

❼ 加熱をスタートしてから約 20 分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❽ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
加熱むらが気になるときは、加熱時間の⅔～¾が経過してから、前後を入れかえます。

柔らかプリンのコツ

■加熱する前の卵液の温度は
柔らかプリンは 38～40℃、かぼちゃプリンは 30～35℃にします。

■加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

■手動メニューで調理するときは (→P.63)

■加熱が足りなかったときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし 過熱水蒸気オーブン 予熱無 130℃ (→P.56、57) で様子を見ながら加熱します。

オート 48 シュークリーム

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 10 分 約 29 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
表示の分量	

材料		12個分
	小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	60g
Ⓐ	バター（3～4個に切る）	60g
Ⓐ	水	120mL
	卵（溶きほぐす）	3～4個
	カスタードクリーム	適量
	ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

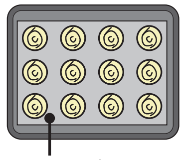
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ 1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 4～5分20秒 (→P.47~49) で加熱し、十分沸とうさせる。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約 2 分 で加熱する。

❹ 卵 ⅓ 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cm の大きさを 12 個絞り出す。



❼ 食品を入れずに 48 シュークリーム (→P.44、45) で予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れて**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

⚠ 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

カスタードクリーム

手動	使用付属品
レンジ 600W 6分40秒～10分	テーブルプレート

材料（シュークリーム12個分）

	牛乳	カップ2
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
Ⓐ	コーンスターチ	大さじ2
Ⓐ	砂糖	80g
	卵黄（溶きほぐす）	3個分
Ⓑ	バター	40g
Ⓑ	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 6分40秒～10分 (→P.47~49) で途中よくかき混ぜながら加熱する。 手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

シュークリームのコツ

■バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

■卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

■加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

■生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 210℃ (→P.54、55) で様子を見ながら加熱します。

■2 段で焼くときは (→P.63)
オートメニューではできません。材料を 2 倍にして生地を作り、シューの作りかた②で 8分～10分30秒 加熱し、作りかた③で 約3分10秒 加熱します。作りかた⑦は手動メニュー（オーブン加熱）で予熱し、焼きます。

■焼きむらが気になるときは
残り時間 8～10 分で黒皿の前後や上下を入れかえます。

応用48 エクレア

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分 約28分	黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
表示の分量	給水タンク 満水

材料		9個分
	小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	60g
Ⓐ	バター（3～4個に切る）	60g
Ⓐ	水	120mL
	卵（溶きほぐす）	3～4個
	カスタードクリーム（→P.155）	適量
	ホイップクリーム	適量
	チョコレート（溶かしておく）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

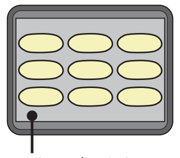
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで［レンジ］［600W］［4分～5分20秒］(→P.47~49)で加熱し、十分沸とうさせる。

❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて［レンジ］［600W］［約2分］で加熱する。

❹ 卵⅓量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、7～8cmの棒状に9個絞り出す。



アルミホイル

❼ 食品を入れずに［48 シュークリーム］(→P.44, 45)で予熱する。

❽ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

❾ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約⅓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。

手動 ココアマカロン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約4分 130℃ 30～40分	黒皿 中・下段

材料（黒皿2枚・20個分）		
Ⓐ	アーモンドパウダー	80g
Ⓐ	粉砂糖	120g
Ⓐ	ココア	小さじ2
	グラニュー糖	30g
	卵白	2個分
	塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖½量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

❸ ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。

❹ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに［オーブン］［予熱有］［2段］［130℃］［30～40分］(→P.52, 53)で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段と下段に入れ、加熱する。

❼ 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ**塩キャラメルクリーム**をつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

マカロンのコツ

■**生地作りのポイントは**
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

■**上下の焼きむらが気になるときは**
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れかえます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

塩キャラメルクリーム

手動	使用付属品
レンジ 500W 3分～4分	テーブルプレート

材料（マカロン20個分）		
Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	水	大さじ1
	水	小さじ2
	コンデンスミルク	30g
	塩	少々
	バター（室温に戻す）	15g

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ［レンジ］［500W］［3～4分］(→P.47~49)で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。
（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❷ ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ［レンジ］［200W］［約30秒］で加熱する。

❸ ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

手動 抹茶マカロン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約4分 130℃ 30～40分	黒皿 中・下段

材料（黒皿2枚・20個分）

ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶（小さじ1）にかえる。

作りかた

❶ ココアマカロンの作りかた①～④を参照し、生地を作る。

❷ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに［オーブン］［予熱有］［2段］［130℃］［30～40分］(→P.52, 53)で予熱する。

❸ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を中段と下段に入れ、加熱する。

❹ 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ**塩キャラメルクリーム**をつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

手動 桜色のマカロン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約4分 130℃ 30～40分	黒皿 中・下段

材料（黒皿2枚・20個分）		
Ⓐ	アーモンドパウダー	80g
Ⓐ	粉砂糖	120g
	グラニュー糖	30g
	卵白	2個分
	食紅	適量
	塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ ココアマカロンの作りかた②を参照して泡立て、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンの作りかた③、④を参照して生地を作る。

❸ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに［オーブン］［予熱有］［2段］［130℃］［30～40分］(→P.52, 53)で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段と下段に入れ、加熱する。

❺ 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ**塩キャラメルクリーム**をつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

手動 マドレーヌ

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約4分 160℃ 25～35分	黒皿 下段

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）		
	小麦粉（薄力粉）	100g
	砂糖	100g
	バター	100g
	卵（溶きほぐす）	2½個
Ⓐ	レモン汁	大さじ½
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	½個分

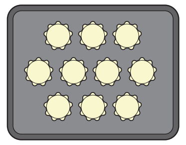
作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れて［レンジ］［200W］［3～4分］(→P.47~49)で加熱する。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。



❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに［オーブン］［予熱有］［1段］［160℃］［25～35分］(→P.52, 53)で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

マドレーヌのコツ

■**2段で焼くときは**
材料を2倍にして生地を作ります。マドレーヌの作りかた⑤で［オーブン］［予熱有］［2段］［160℃］［30～40分］(→P.52, 53)で予熱し、作りかた⑥で黒皿を上段と下段に入れ加熱します。

■**上下の焼きむらが気になるときは**
加熱時間の⅔～¾が経過してから、黒皿の上下を入れかえます。

手動 マフィン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約5分 180℃ 30～40分	黒皿 下段

材料（直径6cmのマフィン型9個分）		
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	250g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ3
	砂糖	100g
	バター（室温に戻す）	150g
	卵（溶きほぐす）	2個
	牛乳	100mL
	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。

❷ 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。

❹ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに［オーブン］［予熱有］［1段］［180℃］［30～40分］(→P.52, 53)で予熱する。

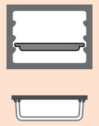
❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

スイーツ

手動 ボーロ

手動
オーブン
予熱 約5分
170℃
18～22分

使用付属品



黒皿 下段

材料	16個分
小麦粉（薄力粉）	220g
バター（室温に戻す）	60g
砂糖	100g
サラダ油	大さじ5½
卵白	少々
スライスアーモンド	適量
Ⓐ 粉砂糖	少々
Ⓐ シナモン	少々

作りかた

❶ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。

❷ サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで、ねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。

❸ ②を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。

❹ オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせて貼りつける。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 170℃ 18～22分（→P.52、53）で予熱する。

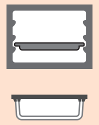
❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

❼ 加熱後、熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

手動 ブラウニー

手動
オーブン
180℃
26～32分

使用付属品



黒皿 下段

材料	型1個分
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	250g
Ⓐ ココア	50g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター（室温に戻す）	150g
卵（溶きほぐす）	3個
チョコレート	100g
Ⓑ レーズン（ぬるま湯で戻す）	100g
Ⓑ くるみ（あらみじん切り）	150g
バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて レンジ 200W 5～6分（→P.47~49）で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。

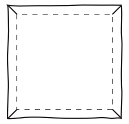
❸ ②にⒷを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。

❹ ③をブラウニーの型（**ブラウニーの型の作りかた**参照）に流し入れ、表面を平らにする。

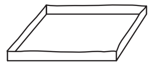
❺ テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26～32分（→P.54、55）で加熱する。

ブラウニーの型の作りかた

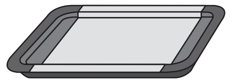
1 一辺28cmのオーブンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



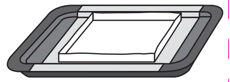
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



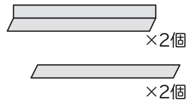
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



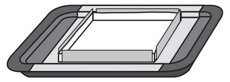
4 アルミホイルの表面にバター（分量外）を塗り2のオーブンシートの型をつける



5 アルミホイルを2～3重に折り、幅5cm長さ28cmの帯状とL型をそれぞれ2個ずつ作る



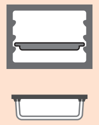
6 L型をオーブンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる



手動 ナッツとベリーのブラウニー

手動
オーブン
180℃
26～32分

使用付属品



黒皿 下段

材料	型1個分
牛乳	30mL
ピスタチオ	40g
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
Ⓐ 砂糖	120g
Ⓐ 卵（溶きほぐす）	3個
Ⓐ ラム酒	大さじ1½
Ⓑ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓑ ココア	15g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ1½
ドライクランベリー（市販の物、あらくきざむ）	70g

作りかた

❶ 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き レンジ 500W 約30秒（→P.47~49）で人肌になるまで加熱する。

❷ ピスタチオを黒皿にのせ、中段に入れて オーブン 予熱無 1段 170℃ 約10分（→P.54、55）加熱し、⅓量をタテ半分に切る。

❸ チョコレートはくだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて レンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①とⒶを加えて混ぜる。

❹ Ⓑを合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの⅔量を加えて混ぜる。

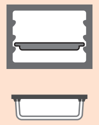
❺ ④をブラウニーの型（**ブラウニーの型の作りかた**参照）に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。

❻ テーブルプレートを取り外し、⑤を下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26～32分 で加熱する。

手動 スイートポテト

手動
オーブン
予熱 約5分
200℃
15～22分

使用付属品



黒皿 下段

材料	12個分
さつまいも	大2本（約600g）
Ⓐ バター	30g
Ⓐ 砂糖	70g
Ⓑ 卵黄	1½個分
Ⓑ バニラエッセンス	少々
牛乳	50～70mL
〈つや出し用卵〉	
卵黄	½個分
みりん	小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、テーブルプレートにのせ、18 下ゆで根菜 仕上がり調節 やや弱（→P.40、41）で加熱し、皮をむいて熱いうちにフォークなどでつぶす。

❷ 耐熱容器に①とⒶを入れてかるく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒（→P.47~49）で加熱する。

❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじで、なめらかになるまでよくねり混ぜる。

❹ ③を12等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一度丁寧に塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 200℃ 15～22分（→P.52、53）で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

スイーツ

手動 アップルパイ

手動
オーブン
予熱 約10分
220℃
18～28分

使用付属品
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）	½個
塩	小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。

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

❸ かるく打ち粉（薄力粉・分量外）をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

❿ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 220℃ 18～28分 (→P.52、53) で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、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ため、上手に焼けないことがあります。

■生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

■冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

■焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分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
レンジ
600W
9～12分

使用付属品
テーブルプレート

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）		
	りんご（紅玉またはふじ）	3個
Ⓐ	砂糖	80～120g
Ⓐ	レモン汁	大さじ1
	シナモン	少々

作りかた

❶ りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

❷ 大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 600W 9～12分 (→P.47～49) で加熱する。

❸ ②のアクを取って混ぜ、レンジ 600W 6分30秒～9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 プチパイ

手動
オーブン
予熱 約5分
180℃
18～26分

使用付属品
黒皿 下段

材料（黒皿1枚分・12個）	
冷凍パイシート（1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する）	2枚
〈つやだし用卵〉	
卵（溶きほぐす）	½個
塩	小さじ¼
お好みのくだもの（薄切り）	適量
粉砂糖	適量

作りかた

❶ 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。

❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。

❸ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 180℃ 18～26分 (→P.52、53) で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して。②を下段に入れ、加熱する。

❺ 加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ

缶詰など汁けのあるくだものは
汁けを切ってから使います。

手動 焼きりんご

手動
オーブン
180℃
50～60分

使用付属品
黒皿 下段

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

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。

❷ Ⓐを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。

❸ テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 50～60分 (→P.54、55) で加熱する。

❹ 冷めてからホイップクリームを飾る。

オート114 ちんすこう

加熱時間の目安
約29分

1回に作れる分量
24個分

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート

材料	24個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	100g
砂糖（ふるっておく）	50g
ラード	50g

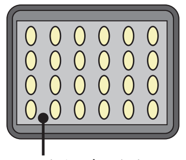
作りかた

❶ ボウルにラードを入れ、ゴムべらでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。

❷ ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。

❸ ②を24等分して丸め、厚さ約1cmのタテ長のだ円形に形を整える。

❹ アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、下段に入れ 114 ちんすこう (→P.43) で加熱する。



❺ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

ちんすこうのコツ

■焼き上がりは
焼くと生地がふくらみ、小判型になります。

■生地を並べるときは
タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。

■焼きたては
焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取ると固まります。

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 160℃ (→P.54、55) で様子を見ながら加熱します。

手動 桜もち

手動	使用付属品
レンジ 500 W 2～5 分	テーブルプレート

材料		4個分
Ⓐ	道明寺粉	40g
Ⓐ	砂糖	小さじ1½
あん		60g
Ⓑ	熱湯	65mL
Ⓑ	食紅（溶かしておく）	微量
桜の葉（塩漬けにした物、水洗いする）		4枚

作りかた

❶ あんは4等分して丸めておく。Ⓑは熱湯と食紅を混ぜておく。

❷ 耐熱ガラスボウルにⒶとⒷを入れかるく混ぜ、かるくラップをし、5分間おく。

❸ テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 2～5分（→P.47~49）で加熱してかき混ぜ、ラップをして5分間蒸らす。

❹ ③を4等分し、手に水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

手動 いそべ巻き

手動	使用付属品
レンジ 600 W 約1分	テーブルプレート

焼き色はつきません。

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 600W 約1分（→P.47～49）で加熱する。すぐにのりを巻く。

手動 フルーツ大福

手動	使用付属品
レンジ 600 W 約1分	テーブルプレート

焼き色はつきません。

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ 600W 約1分（→P.47~49）で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

手動 いちごジャム

手動	使用付属品
レンジ 600 W 15～18 分	テーブルプレート

材料		標準量
いちご		300g
Ⓐ	砂糖	150g
Ⓐ	レモン汁	大さじ1
Ⓐ	サラダ油	少々

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 600W 15～18分（→P.47~49）で、加熱する。

❸ 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。

❹ あら熱が取れてから、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

ジャムのコツ

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

■サラダ油を加えると
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

手動 マーマレードジャム

手動	使用付属品
レンジ 600 W 15～18 分	テーブルプレート

材料	標準量
オレンジ	2個（約400g）
砂糖	160g

作りかた

❶ オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2～3つにほぐす。皮は½個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。

❷ 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後、ザルに上げ、水けを切る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ レンジ 600W 15～18分（→P.47~49）で、加熱する。

❹ 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。

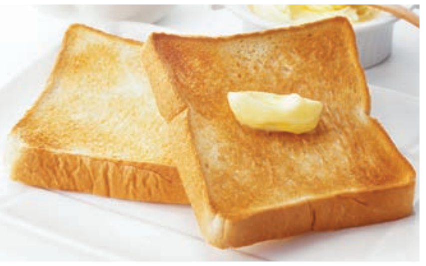
❺ あら熱が取れてから、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

⚠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

パン・ピザ［パン］

オート49 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。

材料

食パン（6枚切りの厚さ1．5~3cmの物）

オート

加熱時間の目安	使用付属品
下表参照	焼網 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2枚	

作りかた

❶ 食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。

❷ ①を中段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し 49 トースト（→P.43）で加熱する。

❸ 加熱の途中に裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動

手動	使用付属品
グリル 下表参照	焼網 黒皿 中段

作りかた

❶ 食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。

❷ テーブルプレートを取り外し、①を中段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し グリル（→P.51）で加熱する。

❸ 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

枚数	並べかた	49 トースト 加熱時間の目安	手動メニュー 加熱時間は目安 1回目	手動メニュー 加熱時間は目安 連続して焼くとき
1枚		約7分（冷凍の場合は約8分）	グリル 4～7分 裏返して 1～3分 で焼く。	グリル 2～3分 裏返して 1～2分 で焼く。
2枚				
3枚		49 トースト では焼けません。手動メニューで加熱します。	グリル 4～9分 裏返して 1～4分 で焼く。	グリル 2～4分 裏返して 1～3分 で焼く。
4枚				

トーストのコツ

■トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は グリル（→P.51）で加熱します。

■並べかたは
焼網の中央に寄せて置きます。焼網の端の方に置くと焼き色がつきません。

■焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。

■冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

■焼きが足りなかったときは
49 トースト（→P.43）で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

オート 50 バターロール（ロールパン）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約７分 約18分	黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
表示の分量	給水タンク 満水

	材料	12個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	240g
Ⓐ	砂糖	28g
Ⓐ	塩	3g
	ドライイースト	4g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	40mL
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	大½個
Ⓑ	牛乳（室温に戻す）	90mL
	バター（室温に戻す）	35g

〈つやだし用卵〉

卵（溶きほぐす）	½個
塩	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 50～60分 (→P.59) で1次発酵をする。

❺ 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。）

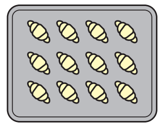
❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

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

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

❿ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 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。



⓫ 発酵後、黒皿を取り出し 50 バターロール (→P.44、45) で予熱をする。

⓬ ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、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。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

■発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット（→P.60）で水分を補ってください。

■ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

■つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。

■焼きむらが気になるときは
加熱時間の⅔～¾が経過してから黒皿の前後や上下（2段調理時）を入れかえます。

■手動メニューで焼くときは（→P.63）

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 160℃ (→P.54、55) で様子を見ながら加熱します。

■2段で焼くときは（→P.63）
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー（オーブン加熱）で焼きます。

応用 50 栗くりパン

加熱時間の目安	予熱 約７分 約18分
1回に作れる分量	表示の分量

	材料	8個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	225g
Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	ココア	25g
Ⓐ	塩	4g
Ⓐ	無塩バター（室温に戻す）	15g
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	⅓個
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	140mL
	ドライイースト	4g
	マロンあんまたはこしあん（市販の物）	240g（生地1個につき30g）
	栗の甘露煮（市販の物）	8個
	けしの実	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 50～60分 (→P.59) で1次発酵をする。

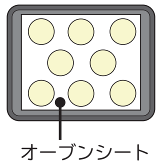
❺ 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約59g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）

❾ 生地をめん棒で直径8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、その上にあんをのせ包み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。



❿ ⑨の表面に卵（分量外）を塗り、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。

⓫ ⑩の黒皿を下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 32～42分 で2次発酵をする。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。

⓬ 発酵後、黒皿を取り出し 50 バターロール (→P.44、45) で予熱をする。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。

ちょっといい話

見た目もかわいい栗くりパン。あんを生栗で手作りすれば、秋らしさがUPします。栗は脂質が少なくヘルシーな食材です。

オート 51 フランスパン（バタール・クーペ）

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約９分 約 31 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量 表示の分量	給水タンク 満水

材料（バタール１本、クーペ２本分）		
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1 段 35℃ 30 ～ 60 分（→P.59）で１次発酵をする。

❺ 生地が２倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

❼ 生地をスケッパー（または包丁）でバタール（１個 約 340g）とクーペ２個（１個 約 130g）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。

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

❾ バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのばす。

❿ タテ ⅓ ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ２つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓫ クーペの生地は、15cm の円形にのばし、生地の向こう側 ⅓ を残して手前から折りたたむ。残った ⅓ の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⓭ バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1 段 35℃ 20 ～ 40 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。

⓮ 発酵後、黒皿を取り出し 51 フランスパン（→P.44、45）で予熱をする。

⓯ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約６分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクープ（切り目）をバタールは３～４本、クーペは１本入れる。

⓰ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を下段に入れ、加熱する。

⓱ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

フランスパンのコツ

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

■発酵温度は
フランスパンは 35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30 ～ 45℃（5℃単位））を使い分けます。

■発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット（→P.60）で水分を補ってください。

■ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

■手動メニューで焼くときは（→P.63）

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1 段 200℃（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

応用 51 ブール

加熱時間の目安	予熱 約９分 約 31 分
1 回に作れる分量	表示の分量

	材料	6個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL

作りかた

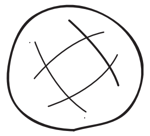
❶ フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で６個（１個約 100g）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。

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

❹ ③をフランスパンの作りかた⑬を参照して２次発酵し、黒皿を取り出し 51 フランスパン（→P.44、45）で予熱する。

❺ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約６分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ２本ずつクープ（切り目）を入れる。



❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

応用 51 シャンピニオン

加熱時間の目安	予熱 約９分 約 31 分
1 回に作れる分量	表示の分量

	材料	9個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL

作りかた

❶ フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で９個（１個約 67g）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。

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

❹ １個分の生地から約⅙を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で４～５cm の円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

❺ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して２次発酵し、黒皿を取り出し 51 フランスパン（→P.44、45）で予熱する。

❻ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

応用 51 ベーコンエピ

加熱時間の目安	予熱 約９分 約 31 分
1 回に作れる分量	表示の分量

	材料	2本分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	300g
	小麦粉（薄力粉）	70g
	砂糖	5g
	塩	8g
	ドライイースト	5g
Ⓑ	ぬるま湯（約 30℃）	210mL
	レモン汁	6mL
	ベーコン	4 枚
	にんにく	適量
	こしょう	適量

作りかた

❶ フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

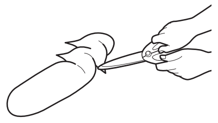
❷ 生地をスケッパー（または包丁）で２個（１個約 300g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

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

❹ ③の生地をタテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 35cm のだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに２枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

❺ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して２次発酵し、黒皿を取り出し 51 フランスパン（→P.44、45）で予熱する。

❻ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約６分）の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。



❼ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

手動 山形食パン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約10分 220℃ 24～38分	黒皿 下段 給水タンク 満水

材料（19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	220g
Ⓐ	砂糖	12g
Ⓐ	塩	2.5g
	ドライイースト	5g
	ぬるま湯（約40℃）	140mL
	バター（室温に戻す）	10g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 50～80分 (→P.59) で1次発酵をする。

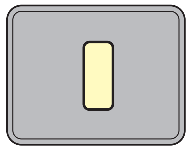
❺ 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約130ｇ）に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❽ 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

❾ バター（分量外）を塗った型に⑧を並べ、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 50～80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。



❿ 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 220℃ 24～38分 (→P.52、53) で予熱をする。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。

山形食パンのコツ

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

■発酵温度は
山形食パンは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

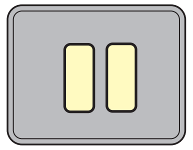
■発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.60) で水分を補ってください。

■ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。

■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ます。

■2個焼くときは
材料を2倍にして生地を作り、オーブン 予熱有 1段 220℃ 24～38分 (→P.52、53) で予熱します。予熱終了後、黒皿を下段に入れ、加熱します。



■焼きむらが気になるときは
残り時間5～9分で型の前後を入れかえます。

手動 メロンパン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約4分 150℃ 23～29分	黒皿 下段 給水タンク 満水

	材料	3個分
	〈パン生地〉	
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	砂糖	10g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト	3g
	ぬるま湯（約40℃）	100mL
	バター（室温に戻す）	12g
	〈クッキー生地〉	
	バター（室温に戻す）	50g
	砂糖	40g
	卵（溶きほぐす）	½個
	バニラエッセンス	少々
	小麦粉（薄力粉）	110g
	グラニュー糖	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❸ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。

❺ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❻ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❼ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 40～60分 (→P.59) で1次発酵をする。

❽ ④のクッキー生地を3等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。

❾ ⑦の生地が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、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

⓫ 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約88g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

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

⓭ ⑫に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。

⓮ ⑬を下段に入れ、給水タンクの水を捨て スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 25～36分 で2次発酵する。（「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。）終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2～1.5倍になれば発酵は十分。

⓯ 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 150℃ 23～29分 (→P.52、53) で予熱をする。

⓰ ドレッジ（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。

⓱ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑯を下段に入れ、加熱する。

メロンパンのコツ

■ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■切り分けるときは
すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。

オート 115 簡単パン

加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	給水タンク 満水

材料		8個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
	砂糖	9g
	塩	2g
ドライイースト		2.5g
水		カップ ½（約 100mL）
バター（室温に戻す）		12g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ[レンジ][500W][約 30 秒]（→P.47~49）で加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③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る。

❺ ④を約 10 分十分にこねる。

❻ ⑤を 2 ～ 3cm の厚さに整え[スチームレンジ][発酵][30W][8 ～ 12 分]（→P.58）で 1次発酵をする。

❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で 8 個（1 個約 33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❾ 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。

❿ ⑨を加熱室底面にセットし[スチームレンジ][発酵][30W][8 ～ 12 分]で 2 次発酵をする。

⓫ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。

⓬ テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ[115 簡単パン]（→P.43）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みて加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1 次発酵は8 ～12 分発酵させ、2 次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2 次発酵	12 ～ 20 分	6～8分

■ **生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

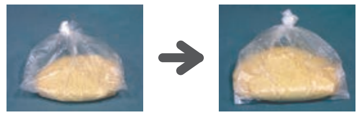
■ **生地の丸めかた（成形）は**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

■ **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。

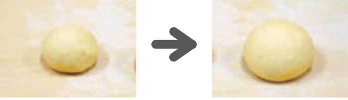
■ **こねあげの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

■ **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**
[オーブン][予熱無][1 段][170℃]（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

応用 115 簡単レーズンパン

加熱時間の目安	加熱 約 27 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料（8個分）

簡単パンの材料を参照し、レーズン（30g）を加える。

作りかた

❶ 簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え[115 簡単パン]（→P.43）で加熱する。

応用 115 簡単あんパン

加熱時間の目安	約 27 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
	砂糖	9g
	塩	2g
ドライイースト		2.5g
水		カップ ½（約 100mL）
バター（室温に戻す）		12g
けしの実		適量
〈つやだし用卵〉		
卵（溶きほぐす）		½ 個
塩		少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ つぶあんは[レンジ][500W][1 分 30 秒～ 2 分]（→P.47~49）で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❸ **簡単パン**の作りかた②～⑧を参照し、生地をつくる。

❹ ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。

❺ ④を加熱室底面にセットし[スチームレンジ][発酵][30W][8 ～ 12 分]（→P.58）で 2 次発酵をする。

❻ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

❼ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

❽ テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑥を中段に入れ[115 簡単パン]（→P.43）で加熱する。

応用 115 簡単クリームパン

加熱時間の目安	約 27 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料（8個分）

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんを**クリームパンのカスタードクリーム**にかえ、けしの実を取る。

作りかた

❶ **簡単あんパン**の作りかたを参照し、作りかた④で**クリームパンのカスタードクリーム**を包み[115 簡単パン]（→P.43）で加熱する。

応用 115 簡単ジャムパン

加熱時間の目安	約 27 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料（8個分）

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんを**ジャムパンのいちごジャム**にかえ、けしの実を取る。

作りかた

❶ **簡単あんパン**の作りかたを参照し、作りかた④で**ジャムパンのいちごジャム**を包み[115 簡単パン]（→P.43）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

❶ 深めの耐熱容器に砂糖（60g）、小麦粉（薄力粉・18g）、コーンスターチ（9g）を入れ、牛乳（250mL）を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ 卵黄（2 個分、溶きほぐす）を①に少しずつ加えてよくかき混ぜ[レンジ][600W][5 ～ 6 分]（→P.47~49）で途中よくかき混ぜながら加熱する。

❸ 加熱後、手早くバター（8g）、バニラエッセンス（適量）を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵室で冷ます。

ジャムパンのいちごジャム

材料・作りかた

❶ 深めの耐熱容器にいちご（250g）を入れ、フォークであらくつぶし、砂糖（150g）、レモン汁（15g）、コーンスターチ（18g）を加えてダマにならないようによくかき混ぜる。

❷ [レンジ][600W][6 ～ 8 分]（→P.47~49）で加熱し、アクを取って混ぜ、さらに[レンジ][600W][5 ～ 7 分]で加熱する。

❸ 加熱後、ラップをして冷蔵室で冷ます。

応用 115 油で揚げないカレーパン

加熱時間の目安	使用付属品
約27分	黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 表示の分量	給水タンク 満水

	材料	8個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	砂糖	9g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト	2.5g
	水	カップ ½（約100mL）
	バター（室温に戻す）	12g
	〈カレーあん〉	
	レトルトカレー（市販の物）	1袋（約200g）
Ⓑ	玉ねぎ（みじん切り）	¼個
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	9g
	小麦粉（薄力粉）	適量
	卵（溶きほぐす）	1個
	煎りパン粉（→P.104）	適量

作りかた

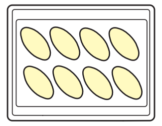
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓑを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分（→P.47~49）で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。

❸ **簡単パンの作りかた②～⑧（→P.170）**を参照して生地を作る。

❹ ③をだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❺ ④をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



❻ ⑤を加熱室底面にセットし スチームレンジ 発酵 30W 8～12分（→P.58）で2次発酵する。

❼ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。

❽ テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑥を中段に入れ 115 簡単パン（→P.43）で加熱する。

手動 簡単肉まん

手動	使用付属品
レンジ 200W 4～5分	テーブルプレート 給水タンク 満水

	材料	6個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	10g
Ⓐ	塩	2g
	ぬるま湯（約40℃）	80mL
	ドライイースト	3g
	冷凍シューマイ（室温に戻し、3～4つに切る）	6個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にぬるま湯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る。

❹ ③を約10分十分にこねる。

❺ ④を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ 発酵 30W 6～10分（→P.58）で1次発酵をする。

❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらで表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）

❾ ⑧を円形にのばしシューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。

❿ 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き レンジ 200W 4～5分（→P.47~49）で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

手動 シュトーレン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約5分 170℃ 28～32分	黒皿 下段 給水タンク 満水

	材料	1個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	200g
Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト	4.5g
	卵（溶きほぐす）	1個
	牛乳（約30℃）	60mL
	バター（室温に戻す）	50g
Ⓑ	レーズン	60g
Ⓑ	オレンジピール	20g
Ⓑ	ドレンチェリー	20g
Ⓑ	くるみ	30g
	スライスアーモンド	30g
	ラム酒	15mL
	〈飾り用〉	
	バター	12g
	粉砂糖	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ Ⓑをそれぞれ5～7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。

❸ 飾り用のバターは耐熱容器に入れ レンジ 200W 約2分（→P.47~49）で加熱する。

❹ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❺ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、水けを切った②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。

❻ ⑤をバター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 40～60分（→P.59）で1次発酵をする。

❼ 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、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

❾ 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）

❿ ⑨をタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。

⓫ バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑩を折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 25～36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。

⓬ 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 170℃ 28～32分（→P.52、53）で予熱する。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。

⓮ 加熱後、冷めないうちに③を塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

手動 フォカッチャ

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約5分 200℃ 18～24分	黒皿 下段 給水タンク 満水

	材料	2個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	砂糖	5g
Ⓐ	塩	3g
	ドライイースト	3g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	150mL
Ⓑ	オリーブ油	大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 40～60分（→P.59）で1次発酵をする。

❺ 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、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で2個（1個約210g）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。

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

❾ ⑧を直径16cmの円形にのばし、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べ、下段に入れ スチームオーブン 発酵 予熱無 1段 40℃ 25～36分 で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。

❿ 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 200℃ 18～24分（→P.52、53）で予熱する。

⓫ 手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。

⓬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。

オート 52 クリスピーピザ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 29 分 約 10 分	黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1 回に作れる分量	
表示の分量	

	材料	直径26cmのピザ1枚分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	50g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	20g
Ⓐ	砂糖	4g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト	1g
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	40mL
Ⓑ	オリーブ油	10mL
	ピザソース(市販の物)	適 量
Ⓒ	トマト（さいの目切り）	¼ 個(約50g)
Ⓒ	モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）	50g
	塩、こしょう	各少々
	バジル	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ ②にⒷ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る。
❹ ③を約 5 分十分にこねる。
❺ ④を 2 ～ 3cm の厚さに整え、[スチームレンジ][発酵][30W][約 10 分]（→P.58）で発酵をする。
❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❼ 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。（ベンチタイム）
❽ ⑦を直径約 26cm の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❾ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗りⒸを並べて塩、こしょうをする。
❿ 空の黒皿を上段に入れ[52 クリスピーピザ]（→P.44、45）で予熱する。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⓬ ⑨をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れ、加熱する。
⓭ 加熱後、バジルをのせる。

ピザのコツ

■ **ピザ（パン生地）を 2 段で焼くときは**
材料を 2 倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段と下段に入れ[オーブン][予熱有][2 段][200℃][24 ～ 30 分]（→P.52、53）で予熱し、加熱します。

■ **焼きむらが気になるときは**
加熱時間の ⅔ ～ ¾ が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

■ **焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

■ **冷凍ピザは**
市販のピザを参照して焼きます。

■ **加熱が足りなかったときは**
[オーブン][予熱無][1 段][200℃]（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。

市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動メニューで様子を見ながら焼く。
[オーブン][1 段][200℃]（→P.52~55）で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して焼く。

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

手動 ピザ（パン生地）

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約 5 分 200℃ 18 ～ 24 分	黒皿 下段 給水タンク 満水

	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
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	100mL
Ⓑ	オリーブ油	15mL
	ピザソース（市販の物）	適量
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	大 ¼ 個（約 75g）
Ⓒ	ベーコン（たんざく切り）	50g
Ⓒ	サラミソーセージ（薄切り）	8 枚
Ⓒ	ピーマン（輪切り）	2 個
Ⓒ	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小 ½ 缶（約 25g）
	塩、こしょう	各少々
	スタッフドオリーブ（薄切り）	4 個
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ **クリスピーピザ**の作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
❸ ②を直径約 24cm の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❹ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗りⒸを並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
❺ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を下段にセットして[オーブン][予熱有][1 段][200℃][18 ～ 24 分]（→P.52、53）で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
❼ ④をオーブンシートごと黒皿にのせ、下段に入れ、加熱する。

手動 シーフードピザ

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約 5 分 200℃ 18 ～ 24 分	黒皿 下段 給水タンク 満水

	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
Ⓑ	ぬるま湯（約 40℃）	100mL
Ⓑ	オリーブ油	15mL
	にんにく（みじん切り）	1片
	オリーブ油	5mL
	シーフードミックス(解凍して水けを切っておく)	100g
	ピザソース（市販の物）	適量
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	中 ¼ 個（約50g）
Ⓒ	ピーマン（輪切り）	1個
Ⓒ	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小 ½ 缶（約25g）
	塩、こしょう	各少々
	スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
❸ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❹ Ⓑを③に入れてポリ袋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。
❺ ④を約 5 分十分にこねる。
❻ ⑤を 2 ～ 3cm の厚さに整え、[スチームレンジ][発酵][30W][約 10 分]（→P.58）で1次発酵をする。
❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❽ 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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）
❾ ⑧を直径約 24cm の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
❿ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗りⒸと②を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
⓫ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を下段に入れ、[オーブン][予熱有][1 段][200℃][18 ～ 24 分]（→P.52、53）で予熱する。
⓬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⓭ ⑩をオーブンシートごと黒皿にのせ、下段に入れ、加熱する。

和食メニュー　もくじ

10分印は調理時間が 10 分以内のメニューです。

焼き・揚げ物	煮・蒸し物	ごはん物・他

焼き・揚げ物

116 豚のしょうが焼き……177
117 鶏の照り焼き……177
118 焼きとり……177
119 塩ざけ……177
120 塩ざけ（減塩）……177
121 さんまの塩焼き……177
122 塩さば……177
123 さばの塩焼き……177
124 ぶりの照り焼き……177
125 あじの開き……177
126 いわしの丸干し……178
127 焼きいも……178
128 鶏のから揚げ……178
129 鶏のから揚げ（脱脂）……178
130 鶏のしょうゆから揚げ……178
131 手羽先のから揚げ……178
132 豚のから揚げ……178
133 えびの天ぷら……178
134 魚介の天ぷら……178
135 野菜の天ぷら……178
136 かき揚げ……178
137 桜えびのかき揚げ……179
138 さつま揚げ……179
139 がんもどき……179

煮・蒸し物

140 おでん……179
141 肉じゃが……179
142 簡単肉じゃが……179
143 かぼちゃの煮物……179
144 里いもの煮物……179
145 肉豆腐 10分……179
146 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 10分……180
147 ぶり大根……180
148 かれいの煮つけ……180
149 きんめだいの煮つけ……180
150 さばのみそ煮……180
151 いも煮……180
152 いもたこ……180
153 かぼちゃの含め煮……180
154 里いもの含め煮……180
155 筑前煮……180
156 ふろふき大根 10分……181
157 切り干し大根……181
158 きんぴらごぼう 10分……181
159 ひじきの煮物……181
160 かぼちゃのそぼろ煮……181
161 豚肉と野菜の蒸し物……181
162 茶わん蒸し……182
163 小田巻き蒸し……182
164 手作り豆腐……182
165 鶏の酒蒸し……182
166 豚肉のえのき巻き蒸し……182
167 鶏肉のみそ蒸し……182
168 鶏の簡単蒸し 10分……182

ごはん物・他

169 五穀ごはん……183
170 さんまとひじきの炊き込みごはん……183
171 赤飯（おこわ）……184
172 山菜おこわ……184
173 かぼちゃのほうとう……184
174 かつお昆布だし……184
175 煮干し昆布だし……184
176 とん汁……184
177 けんちん汁……185
178 ほうれん草のおひたし 10分……185
179 酢ごぼう 10分……185
180 桜もち 10分……185

一部の和食のオートメニューは 和食 からも オート からも選べます

例：鶏のから揚げ（和食 焼き・揚げ物 128 鶏のから揚げ または 32 鶏のから揚げ で加熱する）

和食 焼き・揚げ物 128 鶏のから揚げ
(→P.178)

和食 128 鶏のから揚げ

材料・作りかた
(→P.103)

作りかた❷で
和食 焼き・揚げ物
128 鶏のから揚げ
(→P.42) で加熱する。

材料・作りかたは (→P.103) を参照

オート 32 鶏のから揚げ を
和食 和食 焼き・揚げ物
128 鶏のから揚げ で加熱する

和食メニューの使いかた (→P.42)

32 鶏のから揚げ
(→P.103)

オート 32 鶏のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

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

作りかた

❶ 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。

❷ ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 32 鶏のから揚げ (→P.43) で加熱する。

和食［焼き・揚げ物］

和食 116 豚のしょうが焼き

材料・作りかた
(→P.84)

作りかた❸で
和食 焼き・揚げ物
116 豚のしょうが焼き
(→P.42)で加熱する。

和食 119 塩ざけ

材料・作りかた
(→P.87)

作りかた❸で
和食 焼き・揚げ物
119 塩ざけ
(→P.42)で加熱する。

和食 124 ぶりの照り焼き

材料・作りかた
(→P.88)

作りかた❹で
和食 焼き・揚げ物
124 ぶりの照り焼き
(→P.42)で加熱する。

和食 117 鶏の照り焼き

材料・作りかた
(→P.85)

作りかた❷で
和食 焼き・揚げ物
117 鶏の照り焼き
(→P.42)で加熱する。

和食 120 塩ざけ（減塩）

材料・作りかた (→P.87)

作りかた❸で 和食 焼き・揚げ物 120 塩ざけ（減塩） (→P.42)で予熱し、加熱する。

和食 125 あじの開き

材料・作りかた
(→P.89)

作りかた❸で
和食 焼き・揚げ物
125 あじの開き
(→P.42)で加熱する。

和食 118 焼きとり

加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

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

作りかた

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

❷ 焼網に①を焼きとりのコツを参照して並べ、テーブルプレートに置き 和食 焼き・揚げ物 118 焼きとり (→P.42) で加熱する。

和食 121 さんまの塩焼き

材料・作りかた
(→P.87)

作りかた❹で
和食 焼き・揚げ物
121 さんまの塩焼き
(→P.42)で加熱する。

和食 122 塩さば

材料・作りかた
(→P.88)

作りかた❸で
和食 焼き・揚げ物
122 塩さば
(→P.42)で加熱する。

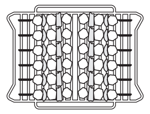
和食 123 さばの塩焼き

材料・作りかた (→P.88)

作りかた❹で 和食 焼き・揚げ物 123 さばの塩焼き (→P.42) で加熱する。

焼きとりのコツ

■並べかたは
具材を中央に集めるように、くしをヨコにして図のように並べます。



■焼きが足りなかったときは
グリル (→P.51) で様子を見ながら焼きます。

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.15) 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

和食 126 いわしの丸干し

加熱時間の目安	使用付属品
約18分	焼網・テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	給水タンク 満水

材料	4人分（12尾）
いわしの丸干し（1尾約40gの物）	12尾

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 焼網にいわしの盛り付けたときに上になる方を上にして並べる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 和食 焼き・揚げ物 126 いわしの丸干し（→P.42）で加熱する。

いわしの丸干しのコツ

■手動メニュー スチームグリル（→P.56、57）で加熱するときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチームグリル で様子を見ながら加熱します。

■焼き色は
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩の振り加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■焼きが足りなかったときは
グリル（→P.51）で様子を見ながら焼きます。

和食 127 焼きいも

材料・作りかた（→P.92）

作りかた❶で 和食 焼き・揚げ物 127 焼きいも（→P.42）で加熱する。

和食 128 鶏のから揚げ

材料・作りかた（→P.103）

作りかた❷で 和食 焼き・揚げ物 128 鶏のから揚げ（→P.42）で加熱する。

和食 129 鶏のから揚げ（脱脂）

材料・作りかた（→P.103）

作りかた❹で 和食 焼き・揚げ物 129 鶏のから揚げ（脱脂）（→P.42）で予熱し、加熱する。

和食 130 鶏のしょうゆから揚げ

材料・作りかた（→P.103）

作りかた❸で 和食 焼き・揚げ物 130 鶏のしょうゆから揚げ（→P.42）で加熱する。

和食 131 手羽先のから揚げ

材料・作りかた（→P.104）

作りかた❷で 和食 焼き・揚げ物 131 手羽先のから揚げ（→P.42）で加熱する。

和食 132 豚のから揚げ

材料・作りかた（→P.104）

作りかた❷で 和食 焼き・揚げ物 132 豚のから揚げ（→P.42）で加熱する。

和食 133 えびの天ぷら

材料・作りかた（→P.108）

作りかた❺で 和食 焼き・揚げ物 133 えびの天ぷら（→P.42）で加熱する。

和食 134 魚介の天ぷら

材料・作りかた（→P.108）

作りかた❹で 和食 焼き・揚げ物 134 魚介の天ぷら（→P.42）で加熱する。

和食 135 野菜の天ぷら

材料・作りかた（→P.108）

作りかた❹で 和食 焼き・揚げ物 135 野菜の天ぷら（→P.42）で加熱する。

和食 136 かき揚げ

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

	材料	3人分（6枚）
Ⓐ	むきえび（背わたを取り1cmに切る）	60g
Ⓐ	さつまいも（1cmさいの目切り）	40g
Ⓐ	にんじん（5mm角切り）	40g
Ⓐ	ごぼう（細切り）	40g
Ⓐ	三つ葉（2cm幅に切る）	30g
	小麦粉（薄力粉）	大さじ1
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	小さじ2
Ⓑ	片栗粉	小さじ1
Ⓑ	ベーキングパウダー	小さじ½
Ⓑ	水	20mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。

❸ Ⓐ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。

❹ Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。

❺ オーブンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べる。

❻ ⑤を中段に入れ 和食 焼き・揚げ物 136 かき揚げ（→P.42）で加熱する。

かき揚げのコツ

■1～2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 190℃（→P.54、55）で様子を見ながら焼きます。

和食 137 桜えびのかき揚げ

材料・作りかた（→P.109）

作りかた❹で 和食 焼き・揚げ物 137 桜えびのかき揚げ（→P.42）で加熱する。

和食 138 さつま揚げ

材料・作りかた（→P.110）

作りかた❺で 和食 焼き・揚げ物 138 さつま揚げ（→P.42）で加熱する。

和食 139 がんもどき

材料・作りかた（→P.110）

作りかた❻で 和食 焼き・揚げ物 139 がんもどき（→P.42）で加熱する。

煮物のコツ

■容器は大きくて深めの物を
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約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。

■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。

■料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

■オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。
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.47～49）で様子を見ながら加熱します。

和食［煮・蒸し物］

和食 140 おでん

加熱時間の目安	使用付属品
約11分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

	材料	2人分
	はんぺん	½枚
	ちくわ	2本
	こんにゃく	½枚
	大根	140g
	さつま揚げ	1枚
	昆布（乾燥した物）	4個
Ⓐ	だし汁	500mL
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ½
Ⓐ	薄口しょうゆ	大さじ½
Ⓐ	塩	小さじ⅓

作りかた

❶ はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。

❷ ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたⒶを入れ、混ぜる。

❹ オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き 和食 煮・蒸し物 140 おでん（→P.42）で加熱する。

⚠警告

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

ゆで卵　生卵　黄身や目玉焼き

和食 141 肉じゃが

材料・作りかた（→P.113）

作りかた❷で 和食 煮・蒸し物 141 肉じゃが（→P.42）で加熱する。

和食 142 簡単肉じゃが

材料・作りかた（→P.114）

作りかた❷で 和食 煮・蒸し物 142 簡単肉じゃが（→P.42）で加熱する。

和食 143 かぼちゃの煮物

材料・作りかた（→P.114）

作りかた❶で 和食 煮・蒸し物 143 かぼちゃの煮物（→P.42）で加熱する。

和食 144 里いもの煮物

材料・作りかた（→P.114）

作りかた❶で 和食 煮・蒸し物 144 里いもの煮物（→P.42）で加熱する。

和食 145 肉豆腐

材料・作りかた（→P.115）

作りかた❸で 和食 煮・蒸し物 145 肉豆腐（→P.42）で加熱する。

和食 146 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

材料・作りかた
(→P.115)

作りかた❸で
和食 煮・蒸し物
146 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
(→P.42)で加熱する。

和食 147 ぶり大根

材料・作りかた
(→P.116)

作りかた❸で
和食 煮・蒸し物
147 ぶり大根
(→P.42)で加熱する。

和食 148 かれいの煮つけ

材料・作りかた
(→P.116)

作りかた❷で
和食 煮・蒸し物
148 かれいの煮つけ
(→P.42)で加熱する。

和食 149 きんめだいの煮つけ

材料・作りかた
(→P.116)

作りかた❷で
和食 煮・蒸し物
149 きんめだいの煮つけ
(→P.42)で加熱する。

和食 150 さばのみそ煮

材料・作りかた
(→P.117)

作りかた❸で
和食 煮・蒸し物
150 さばのみそ煮
(→P.42)で加熱する。

和食 151 いも煮

加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料		2人分
里いも		150g
牛切り落とし肉		50g
こんにゃく（ひとくち大に切る）		50g
ごぼう（3mm 幅のナナメ切り）		30g
長ねぎ（5mm 厚さのナナメ切り）		½ 本
しめじ		30g
Ⓐ	酒	大さじ1½
	砂糖	大さじ1½
	しょうゆ	大さじ2
	水	カップ1

作りかた

❶ 里いもは皮をむいて４等分に切り、塩（分量外）でもんで洗い流す。

❷ ①とごぼうをラップで包み、18 下ゆで根菜 仕上がり調節 弱 (→P.40、41) で加熱する。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と残りの具材、Ⓐを入れ、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P179））をし、テーブルプレートの中央に置き 和食 煮・蒸し物 151 いも煮 (→P.42) で加熱する。

和食 152 いもたこ

材料・作りかた
(→P.117)

作りかた❶で
和食 煮・蒸し物
152 いもたこ
(→P.42)で加熱する。

和食 153 かぼちゃの含め煮

材料・作りかた
(→P.118)

作りかた❶で
和食 煮・蒸し物
153 かぼちゃの含め煮
(→P.42)で加熱する。

和食 154 里いもの含め煮

材料・作りかた
(→P.118)

作りかた❶で
和食 煮・蒸し物
154 里いもの含め煮
(→P.42)で加熱する。

和食 155 筑前煮

材料・作りかた
(→P.119)

作りかた❷で
和食 煮・蒸し物
155 筑前煮 (→P.42)
で加熱する。

和食 156 ふろふき大根

材料・作りかた
(→P.119)

作りかた❹で
和食 煮・蒸し物
156 ふろふき大根
(→P.42)で加熱する。

和食 157 切り干し大根

材料・作りかた
(→P.120)

作りかた❷で
和食 煮・蒸し物
157 切り干し大根
(→P.42)で加熱する。

和食 158 きんぴらごぼう

材料・作りかた
(→P.120)

作りかた❷で
和食 煮・蒸し物
158 きんぴらごぼう
(→P.42)で加熱する。

和食 159 ひじきの煮物

材料・作りかた
(→P.121)

作りかた❷で
和食 煮・蒸し物
159 ひじきの煮物
(→P.42)で加熱する。

和食 160 かぼちゃのそぼろ煮

加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料		4人分
かぼちゃ（3cm 角に切る）		500g
豚ひき肉		100g
Ⓐ	めんつゆ（市販の物、3 倍濃縮）	大さじ4
	水	大さじ6
	みりん	大さじ2
Ⓑ	片栗粉	小さじ４
	水	小さじ４
グリンピース		適量

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。

❷ かぼちゃを加えて混ぜ、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.179））をし、テーブルプレートの中央に置き 和食 煮・蒸し物 160 かぼちゃのそぼろ煮 (→P.42) で加熱する。

❸ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えかるく混ぜ、グリンピースを散らす。

和食 161 豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 3 人分	

材料		3人分
豚バラ薄切り肉		300g
塩、こしょう		各少々
Ⓐ	しょうが汁	小さじ1
	酒	大さじ3
	しょうゆ	小さじ1
白菜（幅 5 ～ 6cm のざく切りにする）		300g
にんじん（ピーラーで薄切りにする）		50g
生しいたけ（石づきを取って半分に切る）		4枚
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1
	黒酢	大さじ ½
	白すりごま	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 豚肉は、かるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。

❸ 黒皿にオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせ、平らにする。

❹ ③の上に②を広げてのせ、平らにする。

❺ ④に厚めのキッチンペーパーを２枚使って野菜がはみ出さないように黒皿にかぶせ、水 200mL（分量外）を全体にかける。

❻ ⑤を下段に入れ 和食 煮・蒸し物 161 豚肉と野菜の蒸し物 (→P.42) で加熱する。

❼ 加熱後、皿に盛り、合わせたⒷを添える。

豚肉と野菜の蒸し物のコツ

加熱が足りなかったときは

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし 過熱水蒸気オーブン 予熱無 160℃ (→P.56、57) で様子を見ながら加熱します。

和食 162 茶わん蒸し

材料・作りかた
(→P.98)

作りかた❻で
和食 煮・蒸し物
162 茶わん蒸し
(→P.42)で加熱する。

和食 163 小田巻き蒸し

加熱時間の目安	使用付属品
約28分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
表示の分量	給水タンク 満水

材料		4人分
卵		3個（約150mL）
Ⓐ	だし汁	450mL
Ⓐ	しょうゆ、みりん	各小さじ1
Ⓐ	塩	小さじ1弱
さやえんどう		8枚
鶏肉（そぎ切り）		40g
酒		少々
うどん（1袋約200gの物、ゆでる）		1玉
なると（薄切り）		4枚
生しいたけ（石づきを取る）		小4枚
ゆずの皮		適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
3. さやえんどうはラップで包み レンジ500W 約30秒 (→P.47~49) で加熱し、水に取る。鶏肉は酒をふり、おおいをして レンジ200W 約1分 で加熱する。
4. 茶わん蒸し容器に、ゆずの皮以外の具と③を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
5. ④をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ (→P.98)** を参照して並べ 和食 煮・蒸し物 163 小田巻き蒸し (→P.42) で加熱し、加熱後、ゆず皮をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

和食 164 手作り豆腐

加熱時間の目安	使用付属品
約23分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	給水タンク 満水

材料		4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）		500mL
にがり		30~40mL
〈あん〉		
Ⓐ	だし汁	カップ½
Ⓐ	みりん	小さじ½
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	塩	少々
Ⓑ	片栗粉	小さじ1
Ⓑ	水	小さじ1
しょうが（すりおろす）		適量
あさつき（小口切り）		適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
3. 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
4. ③をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ (→P.98)** を参照して並べ 和食 煮・蒸し物 164 手作り豆腐 (→P.42) で加熱する。
5. 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、とろみをつける。
6. ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

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

小田巻き蒸しのコツ

■**茶わん蒸しのコツ (→P.98) を参照する**
■**容器は**
直径が9cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約250g前後の物が適しています。

和食 165 鶏の酒蒸し

材料・作りかた
(→P.99)

作りかた❸で
和食 煮・蒸し物
165 鶏の酒蒸し
(→P.42)で加熱する。

和食 166 豚肉のえのき巻き蒸し

材料・作りかた
(→P.100)

作りかた❹で
和食 煮・蒸し物
166 豚肉のえのき巻き蒸し
(→P.42)で加熱する。

和食 167 鶏肉のみそ蒸し

材料・作りかた
(→P.101)

作りかた❹で
和食 煮・蒸し物
167 鶏肉のみそ蒸し
(→P.42)で加熱する。

和食 168 鶏の簡単蒸し

材料・作りかた
(→P.101)

作りかた❷で
和食 煮・蒸し物
168 鶏の簡単蒸し
(→P.42)で加熱する。

和食［ごはん物・他］

和食 169 五穀ごはん

加熱時間の目安	使用付属品
約39分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

材料	4人分
米	カップ1⅔（約260g）
五穀米（雑穀米）	カップ⅓（50g）
水	450~480mL

作りかた

1. 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
2. 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。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 和食 ごはん物・他 169 五穀ごはん (→P.42) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

五穀ごはんのコツ

■**加熱が足りなかったときは**
レンジ200W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。
■**炊きかたや容器、水の量などは (→P.125)**

和食 170 さんまとひじきの炊き込みごはん

加熱時間の目安	使用付属品
約36分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料	4人分
さんま（1尾約200gの物）	1尾
塩	小さじ⅓
ひじき（乾燥）	15g
しょうが（せん切り）	10g
米	2合(300g)
水	330mL
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ3
白ごま	16g

作りかた

1. 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 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。
3. ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
4. さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
5. 水けを切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
6. ②に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
7. さんまは2つに切り、⑥にのせる。
8. ⑦をテーブルプレートの中央に置き 和食 ごはん物・他 170 さんまとひじきの炊き込みごはん (→P.42) で加熱する。
9. 加熱後、容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

さんまとひじきの炊き込みごはんのコツ

■**加熱が足りなかったときは**
レンジ200W (→P.47~49) で様子を見ながら加熱します。
■**炊きかたや容器、水の量などは (→P.125)**

和食 171 赤飯（おこわ）

加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 4 人分	

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

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。

❸ 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。

❹ ③にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き 和食 ごはん物・他 171 赤飯 （→P.42）で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

❺ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

和食 172 山菜おこわ

加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 4 人分	

材料		4人分
もち米		カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）		120g
水		280～320mL
Ⓐ	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ ½
	塩	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸収させる。

❸ ②に汁けを切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き 和食 ごはん物・他 172 山菜おこわ （→P.42）で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

赤飯・山菜おこわのコツ

■加熱が足りなかったときは
レンジ 200W （→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。
■炊きかたや容器、水の量などは（→P.126）

和食 173 かぼちゃのほうとう

材料・作りかた（→P.127）

作りかた❷で 和食 ごはん物・他 173 かぼちゃのほうとう （→P.42）で加熱する。

和食 174 かつお昆布だし

材料・作りかた（→P.124）

作りかた❷で 和食 ごはん物・他 174 かつお昆布だし （→P.42）で加熱する。

和食 175 煮干し昆布だし

材料・作りかた（→P.124）

作りかた❷で 和食 ごはん物・他 175 煮干し昆布だし （→P.42）で加熱する。

和食 176 とん汁

材料・作りかた（→P.124）

作りかた❷で 和食 ごはん物・他 176 とん汁 （→P.42）で加熱する。

だし・とん汁のコツ

■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。
■加熱が足りなかったときは
レンジ 500W （→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

和食 177 けんちん汁

加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 3 人分	

	材料	3人分
	大根（5mm 厚さのいちょう切り）	130g
	にんじん（5mm 厚さの半月切り）	50g
	ごぼう（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）
	干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	3枚
	こんにゃく（アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	65g
Ⓑ	だし汁	カップ2½
	しょうゆ	大さじ1⅓
	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

❶ 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み 18 下ゆで根菜 （→P.40、41）で加熱する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（けんちん汁のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き 和食 ごはん物・他 177 けんちん汁 （→P.42）で加熱する。

❸ 加熱後、小ねぎを添える。

けんちん汁のコツ

■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。
■オーブンシートで落としぶたをする
汁が全体にゆきわたるようにします。
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸型に切り、十文字の切り込み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.47~49）で様子を見ながら加熱します。

和食 178 ほうれん草のおひたし

材料・作りかた（→P.128）

作りかた❸で 和食 ごはん物・他 178 ほうれん草のおひたし （→P.42）で加熱する。

和食 179 酢ごぼう

材料・作りかた（→P.129）

作りかた❷で 和食 ごはん物・他 179 酢ごぼう （→P.42）で加熱する。

和食 180 桜もち

加熱時間の目安	使用付属品
約 3 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

	材料	4個分
Ⓐ	道明寺粉	40g
	砂糖	小さじ1½
	あん	60g
Ⓑ	熱湯	65mL
	食紅（溶かしておく）	微量
	桜の葉（塩漬けにした物、水洗いする）	4枚

作りかた

❶ あんは 4 等分して丸めておく。Ⓑは熱湯と食紅を混ぜておく。

❷ 耐熱ガラスボウルにⒶとⒷを入れかるく混ぜ、かるくラップをし、5 分間おく。

❸ テーブルプレートの中央に置き 和食 ごはん物・他 180 桜もち （→P.42）で加熱してかき混ぜ、ラップをして 5 分間蒸らす。

❹ ③を 4 等分し、手に水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

桜もちのコツ

加熱が足りなかったときは
レンジ 500W （→P.47~49）で様子を見ながら加熱します。

さくいん（50音）

あ
アーモンドクッキー 152
揚げ物のあたため 142
あさりの酒蒸し 99
あじの開き 89、177
あじフライ 107
あじフライセット 136
厚揚げのひじき煮 121
アップルパイ 160
油で揚げないカレーパン 172

い
いそべ巻き 162
イタリアンサラダ 129
いちごジャム 162
いもたこ 117、180
いもたこアヒージョ 117
いもたこのサラダピザ 117
いも煮 180
煎りパン粉の作りかた 104
いわしの丸干し 178
いわしフライ 107

え
エクレア 156
えびチリ 97
えびのトマトソースグラタン 94
えびのドリア 95
えびの天ぷら 108、178
えびフライ 107

お
オイルサーディンのねぎチーズ焼き 118
おかずセットの副菜 139
おこわ（赤飯） 126、184
お総菜のあたため（スチーム） 141
小田巻き蒸し 182
お茶のあたため 140
おでん 112、179
おにぎりセット 131

か
かき揚げ 109、178
かきフライ 107
カスタードクリーム 155
型抜きクッキー 152
かつお昆布だし 124、184
カプチーノシフォンケーキ 149
かぼちゃのそぼろ煮 181
かぼちゃの豆乳スープ 118
かぼちゃのパウンドケーキ 118
かぼちゃのほうとう 127、184
かぼちゃの含め煮 118、180
かぼちゃの煮物 114、179
かぼちゃプリン 154
カラフル野菜のグリルサラダ 91
カラメルパウンドケーキ 151
かれいの煮つけ 116、180
カレー（ポーク＆ビーフ） 112
カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）のあたため 143
カレー春巻き 112
簡単あんパン 171
簡単クリームパン 171
簡単ジャムパン 171
簡単肉じゃが 114、179
簡単肉まん 172
簡単パン 170
簡単レーズンパン 170
がんもどき 110、179

き
キャベツとあさりのスープパスタ 127
キャベツの酢漬け 128
牛肉とピーマンの細切りいため 96
牛乳のあたため 140
魚介の天ぷら 108、178
切り干し大根 120、181
切り干し大根と水菜の煮びたし 120
切り干し大根のキッシュ風卵焼き 120
きんぴらごぼう 120、181
きんぴらつくね 121
きんぴらの肉巻き焼き 121
きんめだいの煮つけ 116、180

く
くしカツ 105
クラムチャウダー 123
クリームパンのカスタードクリーム 171
栗くりパン 165
クリスピーピザ 174
グレービーソース 86
黒豆 122

け
けんちんうどん 119
けんちん汁 124、185

こ
香味ソース 101
コーヒーのあたため 140
ゴーヤーチャンプルー 97
ココアシフォンケーキ 149
ココアマカロン 156
五穀ごはん 125、183
ごはん（炊飯） 125
ごはんのあたため 140
ごはんのあたため（スチーム） 141

さ
桜色のマカロン 157
桜えびのかき揚げ 109、179
桜もち 162、185
酒かんのあたため 141
さけのちゃんちゃん焼き 89
さけのムニエル 89
さけムニエル＆トマトのチーズ焼き 134
さけムニエル＆焼き野菜 134
さつま揚げ 110、179
里いもの煮物 114、179
里いものねぎチーズ焼き 118
里いもの含め煮 118、180
里いもの焼きコロッケ 118
さばのみそ煮 117、180
さばの塩焼き 88、177
山菜おこわ 126、184
さんまとひじきの炊き込みごはん 125、183
さんまの塩焼き 87、177

し
シーフードピザ 175
塩キャラメルクリーム 156
塩ざけ 87、177
塩ざけ（減塩） 87、177
塩さば 88、177
塩さばセット 136
市販のピザ 174
市販の冷凍グラタン 93
シフォンケーキ（プレーン） 148
絞り出しクッキー 152
ジャムパンのいちごジャム 171

シャンピニオン 167
シュークリーム 155
シュトーレン 173
白身魚の姿蒸し 99
ジンギスカン 97

す
スイートポテト 159
炊飯（ごはん） 125
酢ごぼう 129、185
スノークッキー 153
スフレチーズケーキ 145
スペアリブ 84
スポンジケーキ（デコレーションケーキ） 144

せ
赤飯（おこわ） 126、184

ち
チーズ入りミルフィーユカツ 106
チキンカツ 105
チキンソテー 86
チキン南蛮 109
筑前煮 119、180
筑前煮の山芋グラタン 119
チャーハンセット 131
茶わん蒸し 98、182
中華まんのあたため 142
朝食セットの副菜 132
チョコバナナパウンドケーキ 151
チョコレートのあたため 143
チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため） 96
ちんすこう 161

て
デコレーションケーキ（スポンジケーキ） 144
手作り豆腐 98、182
手羽先のから揚げ 104、178

と
トースト（裏返し） 163
トーストセット 130
トマトカレードリア 112
トマトとベーコンのスープパスタ 127
トマトのチーズ焼き 92
鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き 134
鶏から揚げ＆焼き野菜 134
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 115、180
鶏ささみ梅肉フライ 106
鶏肉のみそ蒸し 101、182
鶏のから揚げ 103、178
鶏のから揚げ（脱脂） 103、178
鶏のから揚げセット 136
鶏の簡単蒸し 101、182
鶏の酒蒸し 99、182
鶏のしょうゆから揚げ 103、178
鶏の照り焼き 85、177
鶏の照り焼きセット 136
鶏のハーブ焼き 85
鶏のハーブ焼き（脱脂） 85
とんカツ 104
とん汁 124、184

な
なすときのこの蒸しサラダ 102
なすの煮びたし 115
ナッツとベリーのブラウニー 159

に
肉じゃが 113、179
肉じゃがコロッケ 113
肉じゃがの袋煮 113
肉シューマイ 100
肉豆腐 115、179
煮干し粉入りニョッキのグラタン 94
煮干し昆布だし 124、184

は
梅肉ソース 101
パウンドケーキ（プレーン） 150
バターのあたため 143
バタール・クーペ（フランスパン） 166
バターロール（ロールパン） 164
春巻き 110
ハンバーグ 82
ハンバーグ（脱脂） 82

ひ
ビーフシチュー 111
ビーフハンバーグ 82
ピーマンの肉詰め 83
ピーマンの肉詰めセット 136
ピザ（パン生地） 175
ひじきの煮物 121、181
ひじきのピザトースト 121
ヒレカツ 105

ふ
ブール 167
フォカッチャ 173
豚肉とキャベツの辛みそいため 96
豚肉としょうがの蒸し物 100
豚肉と野菜の蒸し物 181
豚肉のえのき巻き蒸し 100、182
豚のから揚げ 104、178
豚のしょうが焼き 84、177
プチパイ 161
ブラウニー 158
ブラウニー＆プチパイ 135
ブラウニー＆ボーロ 135
フランスパン（バタール・クーペ） 166
ぶり大根 116、180
ぶりの照り焼き 88、177
ぶりの照り焼きセット 136
プリン 154
フルーツ大福 162
ふろふき大根 119、181

へ
ベークドポテト 92
ベーコンエピ 167
ベビーフードのあたため 143

ほ
ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため） 96
ほうれん草のおひたし 128、185
ほうれん草のキッシュ 95
ポークシチュー 111
ボーロ 158
ポテトコロッケ 108
ポテトサラダ 129
ホワイトソース 93

ま
マーブルパウンドケーキ 151
マーボーなす 113
マーマレードジャム 163
マカロニグラタン 93
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 149
抹茶マカロン 157
抹茶ロールケーキ 147

さくいん（50音）

マドレーヌ……157
マフィン……157
マフィン＆プチパイ……135
マフィン＆ボーロ……135

み
ミネストローネ……123
ミルフィーユカツ……106

む
蒸し野菜の油揚げ巻き……102
蒸し野菜のベーコン巻き……102

め
メロンパン……169
メンチカツセット……136

も
モカロールケーキ……147
もやしのナムル……128

や
焼きいも……92、178
焼きコロッケ……118
焼きそば……96
焼きとり……86、177
焼き豚……84
焼き野菜……90
焼きりんご……161
野菜サラダ……128
野菜と肉のごちそう焼き……91
野菜のツナスープパスタ……122
野菜の天ぷら……108、178
野菜のマリネ……90
野菜のリゾット……122
山形食パン……168
柔らかプリン……154

ら
らくらくクッキー……153
ラザニア……95
ラタトゥイユ……122

り
りんごのプリザーブ……160
りんごパウンドケーキ……151

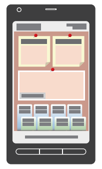
ろ
ローストチキン……86
ローストビーフ……83
ロールキャベツ……111
ロールケーキ（プレーン）……146
ロールパン（バターロール）…164

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-twe5/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-twe5/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あと、大切に保管してください。
尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。
(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
(ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。
●保証期間は、お買い上げの日から 1 年です。
ただし、マグネトロンについては 2 年です。

修理を依頼されるときは 出張修理

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」（→P.72 ～ 75）に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

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

■保証期間が過ぎているときは
修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後 8 年です。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品取扱店を紹介させていただきます。
●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（→P.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「修理相談／受け付け」ページ 出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。
（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。
●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

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

仕　様

電源		交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,430W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーターのみ1,300W）
オーブン		消費電力1,400W（ヒーターのみ1,360W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、300℃ 240～300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
外形寸法		幅487×奥行449（484※2）×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行322×高さ218mm
質量（重量）		17.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		12.5kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		70.5kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※2 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。
※3 年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「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

●**長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！**

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

2-M1924-1A

禁無断転載・不許複製　H7（CR）