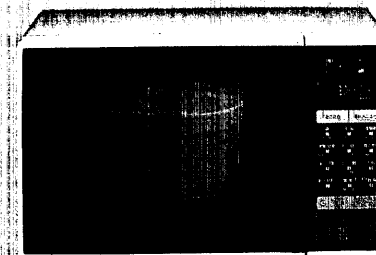


取扱説明書

日立 **インバーター** オープンレンジ MRO-AT1形



センサー炊飯



家庭用

仕様

電源	交流100V、50/60Hz共用
電子レンジ	消費電力 1150W
	高周波出力 600W、500W 100~300W(可変式)
	発振周波数 2.450MHz
トースター グリル オープン	消費電力 1,230W (上・下ヒーター 1,200W)
温度調節範囲	発酵、100~250°C
外形寸法	幅440×奥行357×高さ292mm
加熱室有効寸法	幅255×奥行280×高さ152mm
ターンテーブル直径	255mm
重量	約12.5kg

お客様メモ

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

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

ご使用方法のご相談は、お買い求めの販売店が承っておりますが、販売店と連絡が取れないなどお困りの場合は、下記へお気軽にお問い合わせください。

★日立エコー(らしのダイヤル) 家電品のお買物相談は…
0120-312111
(フリーダイヤル・無料 年中無休9~20時 東京で受信)

日立家電販売株式会社 株式会社 日立ホームテック

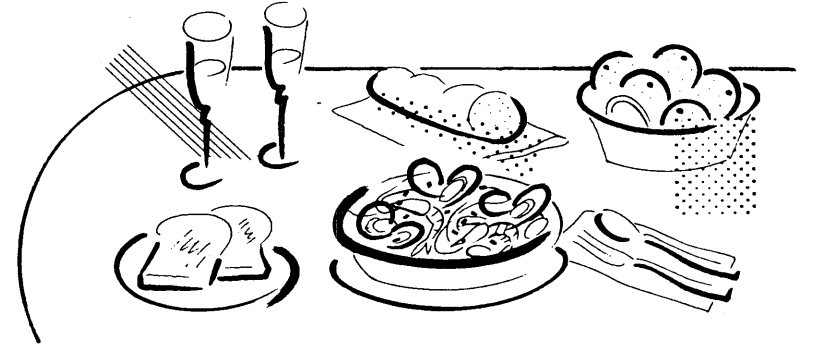
〒105 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111

取扱説明書

このたびは日立インバーターオープンレンジをお求めいただき、まことにありがとうございました。この「取扱説明書・クフレットガイド」をよくお読みになり、正しくご使用ください。なお、お読みになった後は、保証書・ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

はやさのターボでスピーディー 火加減インバーターでおいしく!!

★ヘルシー&グルメなおかず、煮込料理もおいしく、かんたん!



- 800°Cインコロイヒーターで「1~4」枚までオートトースト
- 仕上がり温度センサーでオートクッキング
- いろんなメニューが楽しめる専科メニューキー

はやさのターボ機能について

はやさのターボ機能は、電子レンジクッキングのはじめの一定時間を600Wの高出力(通常500W)で調理する方式です。

オートクッキングの[あたため][酒][牛乳]などや、手動クッキングの(レンジ強)のとき、スタートキーを押し、調理を始めると、約2分間、600Wの高出力で、よりスピーディーに調理します。

※ターボ機能が働いているときは、表示窓の「インバーター」と「出力表示」が点滅し、タイマーは通常るときよりも自動的にはやく進みます。

(調理を繰り返し続けて行ったときや、オープン料理などのあと、加熱室が熱くなっているときは、ターボ機能が動作しないことがあります。)

この取扱説明書はインバーターオープンレンジのご使用方法とインバーターオープンレンジを使った調理の基本を記載してあります。この取扱説明書をよくお読みになって、基本をマスターしたらクフレットガイド編の応用料理集でクフレットクッキングをお楽しみください。※本文中の写真は盛りつけ後のものです。

取扱説明書 もくじ

各部のなまえとはたらき	3
●操作パネル	4
●表示窓のはたらき	5
●タイマーの合わせかた	5
付属品とその使いかた	6
調理を始める前に	
●操作の手順	7
●時計セットのしかた	7
据付けと準備	8
安全上 特別にお守りいただきたいこと	9
容器について	10
加熱のいろいろ	11
電子レンジクッキング	
電子レンジクッキングのコツ	12
加熱時間の決めかた	13
電子レンジの使いかた	
●(レンジ強)の使いかた	14
●(レンジ弱)の使いかた	15
●(レンジ強)と(レンジ弱)のリレー加熱の使いかた	16
あたため	17
●[あたため]の使いかた	18
●[酒] [生乳]の使いかた	19
●あたためメニュー	20
解凍・調理	22
●解凍・調理メニュー	22
生解凍	24
●[生解凍]の使いかた	25
●生解凍メニュー	26
●ホームフリージングのコツ	27
葉・果菜類の調理	28
●[専科メニュー] [1 葉・果菜]の使いかた	29
●葉・果菜メニュー	29
根菜類の調理	30
●[専科メニュー] [2 根菜]の使いかた	31
●根菜メニュー	31
煮込料理	32
●[専科メニュー] [3 煮込み]の使いかた	33
●煮込メニュー	34
ご飯・おかゆを炊く	35
●[炊飯]の使いかた	36
●[おかゆ]の使いかた	37
●[予約炊飯] [予約おかゆ]のセットのしかた	38
使用上のご注意	40

グリルクッキング	
グリルクッキングのコツ	41
使用上のご注意	41
グリルの使いかた	
●(グリル)の使いかた	42
●(レンジ強)と(グリル)のリレー加熱の使いかた	43
●(レンジ弱)と(グリル)のリレー加熱の使いかた	44
●[専科メニュー] [4 グラタン]の使いかた	45
●グリルメニュー	46
オーブンクッキング	
オーブンクッキングのコツ	47
使用上のご注意	47
オーブンの使いかた	
●(オーブン)(予熱なし)の使いかた	48
●(発酵)の使いかた	49
●(オーブン)(予熱あり)の使いかた	50
●(レンジ強)と(オーブン)のリレー加熱の使いかた	52
●(レンジ弱)と(オーブン)のリレー加熱の使いかた	53
●[専科メニュー] [5 クッキー]の使いかた	54
●[専科メニュー] [6 スポンジケーキ]	
[7 茶わん蒸し]の使いかた	55
●オープンメニュー	56
トースタークッキング	
トースタークッキングのコツ	58
使用上のご注意	58
トースターの使いかた	
●(トースター)の使いかた	59
●[トースト]の使いかた	60
お手入れ	61
修理を依頼される前に	63
アフターサービスと保証	64
仕様	裏表紙

ククレットガイド

もくじ	66
料理集	68~127
さくいん	128

各部のなまえとはたらき

上ヒーター ●
グリル、トースター、オープン
のとき働きます。

加熱室 ●
底面中央にはセルフクリーニング
処理がしてあります。

網受棚 ●
角網を奥まできちんと入れます。

操作パネル ●
(4ページ参照)

回転ローラー ●
丸皿を中央にきちんとおせます。
電子レンジ加熱のとき、右また
は左に回転します。

ドア ●
加熱中にドアを開くと
庫内灯が消えます。

ドアハンドル ●

平面ヒーター ●
加熱室底部に内蔵されており、
トースター、オープン
のとき働きます。

**回転ローラーの
セットのしかた**

回転ローラー中央部の凹部を回転軸
の凸部に合わせてきちんとおせます。
丸皿を使用するときは回転ローラー
の中央におきます。
きちんとおせないで動作させると、
丸皿、回転ローラー、回転軸が破損
することがあります。

キャビネット ●

ファインダー ●

吸気口 ●

排気口 ●

排気口 ●

吸気口 ●

差込プラグ ●

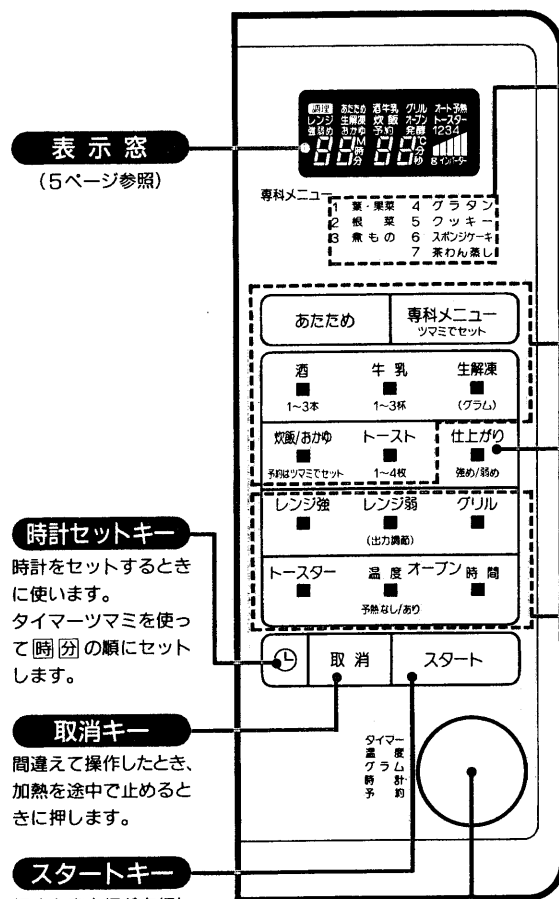
アース端子 ●

丸皿 ●

回転ローラー ●

回転軸 ●

操作パネル



表示窓
(5ページ参照)

時計セットキー
時計をセットするときに使います。タイマーツマミを使って[時計]の順にセットします。

取消キー
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

スタートキー
押すと庫内灯が点灯して加熱が始まります。

タイマーツマミ
[専科メニュー]キーで専科メニュー番号をセットするときや、手動クッキングで加熱時間をセットするときに使います。
[生解凍]の分量(グラム)セットにも使います。

オートクッキング操作部

専科メニュー
[専科メニュー]キーを押して、タイマーツマミで専科メニュー番号をセットします。
④⑥⑦はおいしく、はやく調理するインバーターペア加熱です。

オートクッキングメニューキー
オートクッキングのとき、料理に合わせて押します。
[酒][牛乳][トースト]は分量に合わせて押します。
キーを押すごとに酒、牛乳は1~3本(杯)、トーストは1~4枚までセットできます。
[予約]は炊飯/おかゆのキーを押した後、タイマーツマミを回して仕上がり時刻をセットします。

仕上がり調節キー
オートクッキングで仕上りを調節するときに押します。
1度押すと(強め)、2度押すと(弱め)、3度押すと(標準)になります。スタートキーを押す前に調節します。

手動クッキング操作部

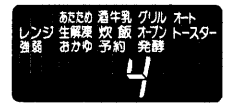
手動クッキング調理指示キー
手動クッキングのとき、料理に合わせて(レンジ強)(レンジ弱)(グリル)(トースター)(オープン温度)(オープン時間)から選んで押します。(レンジ弱)のときはキーを1~4回押して出力を調節します。
★(オープン温度)は1度押すと「予熱なし」2度押すと「予熱あり」になります。

表示窓のはたらき

現在時刻の表示
時計として、現在時刻を表示します。
※合わせかたは7ページを参照してください。



調理選択表示
選択した加熱方法を表示します。
■オートクッキングのとき(オート)(加熱方法)(メニュー名)(専科メニュー番号)を表示します。
■手動クッキングのとき(レンジ強)(レンジ弱)(グリル)(トースター)(オープン)など選択した加熱方法を表示します。



加熱時間表示
セットした加熱時間を表示します。調理が進むにつれ、残り時間を刻々と表示します。



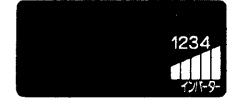
分量(グラム)表示
[生解凍]のとき、セットした冷凍食品の分量(グラム)を表示します。
※1,000gまでセットできます。



オープン温度表示
オープン料理のとき加熱温度を表示します。
※オープン(予熱あり)のときはスタートキーを押すと加熱が始まり、温度が上がるにしたがって、刻々と加熱室の温度を表示します。



電子レンジ出力表示
電子レンジの出力のレベルを100Wから600Wまで表示します。
※手動クッキングの(レンジ弱)のキーを押したときは③にセットされます。表示③の出力は約250Wです。



予約表示
予約炊飯の待機中は、「予約」「炊飯」と現在時刻を表示します。
※加熱が始まると、加熱途中から残り時間を刻々と表示します。



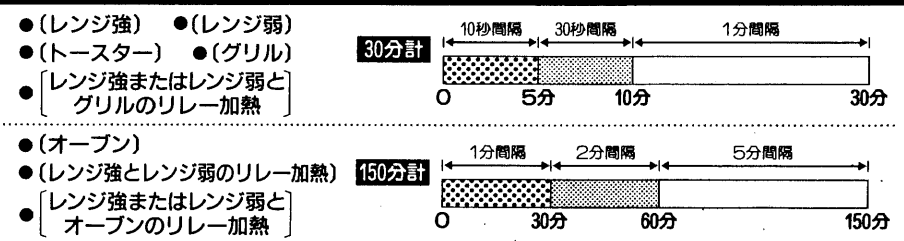
仕上がり調節表示
オートクッキングのとき、仕上がり調節キーを押すと「強め」「弱め」を表示します。



その他の表示
●ターボ機能作動時は、「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
●オートクッキング[あたため]、[専科メニュー]①~③、炊飯/おかゆのとき、加熱室が熱い場合はスタート後ブザーが鳴って(オート)が点滅します。(18ページ参照)

タイマーの合わせかた

表示窓の表示を見ながら合わせてください。加熱方法によって、30分計と150分計に変わります。



付属品とその使いかた

○印は使用できます。
×印は使用できません。

付属品の種類	■丸皿	■角網	■解凍用網	■回転ローラー
	電子レンジにも使えるように作られたホーロー製の受皿です。 回転ローラーにのせて使います。 ※急冷しないでください。変形の原因になります。	トースト、トースター、グリルのとき使います。グリル調理の焼きものをのせるときは丸皿をセットして使います。 ※ガス火で使わないでください。	生ものの冷凍食品を解凍するとき、丸皿にのせて使います。 ※解凍以外には絶対に使わないでください。変形したり、溶けたりする場合があります。	加熱室底部にセットしておきます。トーストとトースターのときは使いません。
電子レンジ (レンジ強・レンジ弱)	○	×	○ (解凍のみ)	
トースター	×	○	×	
グリル オープン	○	○	×	
「電子レンジとグリルのリレー加熱」 「電子レンジとオープンのリレー加熱」	○	×	×	
角網と丸皿のセットのしかた			角網の下側に差し込みます。	
		角網の入れかた 必ず矢印の向きにして、加熱室の網受棚に入れてください。		
			■取っ手 丸皿、角網の取り出しに使います。	
			■アース棒 万一の事故防止のため、必ずアースを取り付けてください。	

初めてお使いになるとき、加熱室と付属品を空焼きしてください。

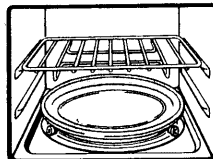
丸皿、角網を加熱室に入れます。解凍用網は入れないでください。

①(オープン温度)の調理指示キーを1度押し(タイマーツマミ)を回して250°Cに合わせます

②(オープン時間)の調理指示キーを押し(タイマーツマミ)を回して20分に合わせます

③(スタートキー)を押して空焼きします

■「ビビビッ、..」と鳴って空焼きが終了します



※においや油汚れをとりのぞくことができます。

調理を始める前に / 操作の手順

オートクッキング

● あたため
● 酒 牛乳
● トースト
● 炊飯/おかゆ

メニューキーを押す

スタートキーを押す

スタート

■ 仕上がり調節のしかた
好みによって、「仕上がり調節キー」を押して(強め)または(弱め)にします。

手動クッキング

● レンジ強
● レンジ弱
● グリル
● トースター

調理指示キーを押す

レンジ強

スタートキーを押す

スタート

● オープン ● 発酵

調理指示キーの(オープン温度)を押す

温度オープン

タイマーツマミで温度(発酵)を合わせる

調理指示キーの(オープン時間)を押す

オープン時間

タイマーツマミで時間を合わせる

時計セットのしかた

例: 午前10時15分に合わせる場合

- 時計セットキーを押します
●「0」が表示され、「時」が点滅します。
- タイマーツマミを回し「時」を合わせます
●0時から11時まで、セットできます。
- 時計セットキーを押します
●「時」が点灯し、下2ケタに「00」が表示され、「分」が点滅します。
- タイマーツマミを回し「分」を合わせます
- 時計セットキーを押します
●「分」が点灯し、時計が動き始めます。

※差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

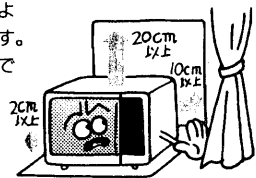
据付けと準備

据付け場所について

本体と壁の間は、できるだけあけてください。

背面の排気口からの熱気や油煙によって、壁がよごれることがあります。カーテンなどのそばに据付けしないでください。

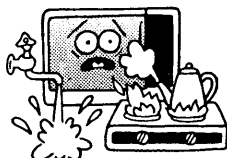
本体の冷却をよくするため、上面20cm以上、両側面2cm以上、背面10cm以上あけてください。



重量が約12.5kgあります。水平で丈夫な台の上に据付けてください。

据付け台が水平でない場合は、開いたドアが自然に閉じてしまうことがあります。

ガスレンジなど熱気や湯気の出るものの近く、流し台などの水のかかるところに置かないでください。



部品の故障や漏電の原因になります。

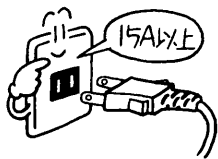
ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離してください。

雑音や映像が乱れる原因になります。

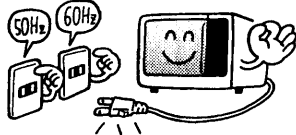
電源について

電源は必ず電流容量15A以上のコンセントをご使用ください。

たこ足配線は電流容量との関係で危険な場合がありますからおやめください。また、同じコンセントから他の器具を同時に使用しないでください。



50Hz・60Hzどちらの電源周波数の地域でもそのままご使用できます。



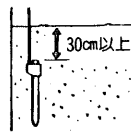
アースの取り付け

★万一の事故防止のため、必ずアースを取り付けてください。

■アースの取り付けは、お買い求めの販売店、または電気工事に依頼してください。

■アース工事、漏電しゃ断器の設置は有料です。

■付属のアース棒をご使用になるときは日陰など湿気の多い場所に、地中深く打ち込んでください。



■アース端子付コンセントをご使用になるときは

付属のアース棒からリード線を切断し、先端を約1.5cm皮をむき、コンセントのアース端子に確実に固定してください。

次の場合は、法律で第3種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが義務づけられています。必ず電気工事に依頼してアース工事をしてください。

湿気が多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造し、または貯蔵する場所

水気のある場所

(この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。)

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気がある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

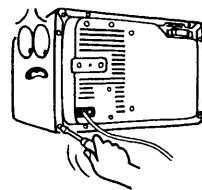
ご注意 ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

安全上 特にお守りいただきたいこと

安全にお使いいただくために、次のことをお守りください。

キャビネットは絶対にあけないでください。

内部には高圧配線がしてあり危険です。



安全スイッチの穴、排気口、吸気口、加熱室の小穴などに物を差し込まないでください。

スイッチや内部部品の故障になるばかりでなく、感電等の危険を生じることがあります。



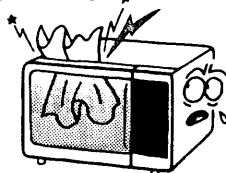
キャビネットの排気口、吸気口をふさいだり、物を上に置かないでください。

内部機構の冷却が不完全になり、故障の原因になるばかりでなく、上に置いたものなどが過熱し危険です。



ドアに物をはさんだ状態で使用しないでください。

電波もれの原因になり危険です。



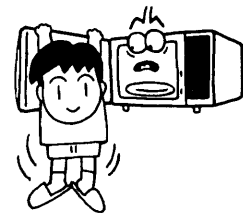
調理以外の目的に使用しないでください。

衣類の乾燥などに使用しますと発煙や発火の原因になります。



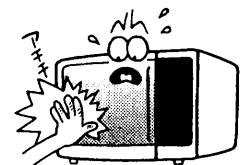
ドアにぶらさがらないでください。

ドアの密着が悪くなり、電波もれの原因になります。また、重みで本体が倒れると危険です。



グリル・トースター・オープンの調理中や直後はやけどをしないようにご注意ください。

加熱室やドアが熱くなっています。特に上ヒーター、平面ヒーターは熱くなっていますので、触れるとやけどをします。



ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしないでください。

電子レンジは食品の内側と外側をほとんど同時に加熱しますので破裂して危険です。目玉焼きのあたためもしないでください。



容器について

○印は使用できます。
×印は使用できません。

容器の種類	電子レンジ [レンジ強 レンジ弱]	グリル トースター オーブン	【電子レンジとグリル のりー加熱 電子レンジとオーブン のりー加熱】	説明
ガラス容器 耐熱容器 	○	○	○	●パイロセラム、パイレックス、コレール、クックマスターなどの耐熱性の高いガラス容器はいずれの調理にも最適です。
普通容器 	×	×	×	●普通のガラスコップや哺乳びんは酒や牛乳のあたために使えます。
陶磁器 耐熱容器 	○	○	○	●いずれの調理にも最適です。
普通容器 	×	×	×	●ひび割れや傷があったり、金・銀粉や派手な色絵付のものは使えません。
プラスチック容器 ポリプロピレン製容器 	○	×	×	●家庭用品品質表示法の表示で、耐熱温度が120℃以上のもは、食品の温度が100℃を超えない場合に使えます。
その他の容器 	×	×	×	●スチロール製(カップ・ボールなど) ●ポリエチレン製(ボールなど) ●メラミン製(幼児食器、ボールなど) ●フェノール製(おわんなど) これらは電波を吸収して自己発熱しやすいものや、熱に弱いものです。
金属容器 なべ、金串、アルミホイルなど 	×	×	×	●電波を通さないで電子レンジでは使えません。 ●金串、アルミホイルは料理によって部分的に使えます。 ●グリルやオーブンでも電子レンジとリレー加熱する場合は使えません。
ケーキ型、流し型 	×	○	○	●開口が広いケーキ型や流し型は、電子レンジとリレー加熱する場合も使えます。
ラップ類 	×	×	×	●耐熱温度が120℃以上のもは、食品の温度が100℃を超えない場合に使えます。
竹、木、藤、紙、ニス、うるし塗り容器など 	×	×	×	●竹、藤(かご、ざるなど)、紙(カップ、皿など)は加熱しすぎると、こげることがあります。 ●ニス塗り(おしぼり台)、うるし塗り(おわんなど)は塗料がはがれることがあります。

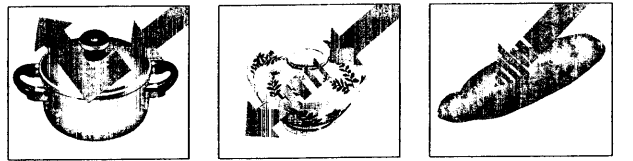
(注) ■金串、金属容器、竹串、楊枝、紙は料理によっては使えます。■耐熱容器でも高温になったものを急冷すると割れることがあります。

加熱のいろいろ

電子レンジ

電子レンジは、電波で食品を加熱します。電波には3つの性質があります。

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



食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品を内側と外側からスピーディに加熱します。

(レンジ強)	(レンジ弱)	(レンジ強)と(レンジ弱)の リレー加熱
直火でいうなら強火にあたります。料理のあたためや野菜の下ごしらえなど、スピーディに仕上げる調理に使います。ターボ機能の働きで、よりスピーディーに調理できます。	直火でいうなら弱火から中火にあたり、出力1(弱火)～出力4(中火)に調節できます。ベーコンエッグなどの卵料理、バターやチョコレートをとくときなど、ゆっくり、ソフトに加熱したい料理に使います。	煮豆やビーフシチューなどの煮込料理に使います。[レンジ強]でひと煮立ちさせ、[レンジ弱]でじっくり煮込みます。

オーブン

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



加熱室はいつも高温に保たれています。焼きながら食品の余分な水分を上手に逃がし、表面にきれいな焼き色をつけます。焼き上げに時間のかかる料理は、[レンジ強]と組み合わせて、短時間においしく上手に仕上げます。

グリル

強力な上ヒーターで調理する直火焼きで、表面にはこげめがつき、中はやわらかく仕上がります。



炭火なみの温度で、食品の上から加熱しますので網にこびりついたり、身くずれの心配もなく、表面は素早くこげめがつき、香ばしさをプラスします。[レンジ強]と組み合わせて電波で素早く調理し、強力な上ヒーターでサッとこげめをつけ、調理時間を短縮します。

食品の上から、下から、ヒーターで同時に加熱。食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。



加熱室をいつも高温に保ち、上から、下から上手に焼き上げますので、食品の両面がきつね色にこんがり焼け、内部はしっとり、ふっくらやわらかく仕上がります。

電子レンジクッキング

電子レンジクッキングのコツ

おいしい使い分け

おいしいをするもの

みそ汁のあたためや、蒸しもの、煮ものなど。
従来、鍋にふたをして調理していたものは、電子レンジでもふたやおおいをし、水分を逃がさないようにして加熱します。

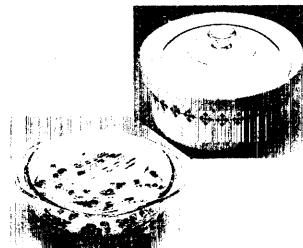
- ラップでおおい、水分を逃がさないようにします。



- 野菜は、水を使わずに調理するので、水気をつけたままラップでぴたり包みます。



- 炊飯や煮込料理は容器に入れ、共ふたかラップでおおいをします。



おいをしないもの

フライのあたためやインナーソーセージを加熱するときなど。
従来、焼き網やフライパンを使い、ふたをしないで調理していたものは、電子レンジでもおいをしないで、水分を逃がしながら加熱します。

- 皿に並べ、おいをしないで加熱します。



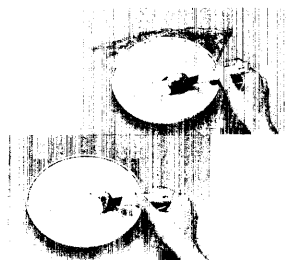
種類、形や大きさはそろえて

形や大きさの違うものを一緒に加熱すると、均一に仕上がりにません。野菜などは、同じ種類のもの、また、大きさもそろえます。



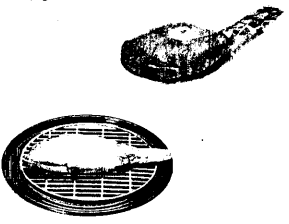
タイミングよくかき混ぜて

ポタージュなど加熱するとむらが出やすいものは、加熱途中や、加熱後にかき混ぜます。



アルミホイルを利用して

鶏もも肉や一尾の魚のように形が不均一なものは、細い部分が早く加熱されます。細い部分にアルミホイルを巻き、加熱を調節します。



あたためから野菜の調理、煮込料理など、幅広いレパートリーが自慢です。上手に作るためのコツをおぼえて、おいしく料理してください。

加熱時間の決めかた

電子レンジクッキングで大切なことは、食品にふさわしい加熱時間を決めることです。この製品の、手動クッキングの加熱時間は、高周波出力500Wを基準に設定しています。ターボ機能が働くときは、高周波出力を600Wにアップして加熱しますので、タイマーがはやく進み、加熱時間を自動調節します。

食品の種類(材質)によって早い遅いがあります

同じ分量でも、食品の種類が違えば仕上がる時間も違います。また同じ食品でも古いものと新しいものでは、多少違います。その目安はつぎのとおりです。

食品の種類	生からの調理	あたため	
野菜類	葉・果菜類	1分20秒～1分50秒	1分～1分20秒
	根菜類	2分～2分30秒	1分～1分20秒
魚介類	2分～2分30秒	1分～1分20秒	
肉類	2分30秒～3分	1分20秒～1分40秒	
ご飯類	—————	40秒～1分	
めん類	—————	1分～1分20秒	
汁もの(みそ汁・スープなど)	—————	1分30秒～2分	
飲みもの(酒・牛乳など)	—————	40秒～1分	
パン・まんじゅう	—————	30～50秒	
ケーキ	1分～1分20秒	—————	

食品100g当り(レンジ強)の加熱時間

食品の分量によって違います

加熱時間は分量にほぼ比例します。分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。



加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかりふえます。また夏と冬では食品の温度も違いますから、多少ですが加熱時間に違いがでます。たとえば、シューマイ200gをそれぞれの状態から加熱すると、つぎのとおりです。

シューマイ200gの例

標準温度の場合	食品温度20°Cで 約1分30秒
冷蔵の場合	食品温度5°Cで 約2分 (標準温度の約1.3倍)
冷凍の場合	食品温度-18°Cで 約3分30秒 (標準温度の約2.3倍)

本文中の加熱時間は、標準温度(20°C)を基準にしたものです。

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。料理にふさわしい容器で、分量に合った大きさのものを選びます。

*容器についての詳細は、10ページをご覧ください。

(レンジ強)の使いかた

●付属の丸皿を使います。



角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

専科メニュー

1 煮・蒸	4 グラタン
2 焼・煎	5 クッキー
3 煮もの	6 ストック
	7 茶わん蒸し

あたため		専科メニュー ツマミでセット	
酒	牛乳	生解凍	
1~3本	1~3杯	(グラム)	
炊飯/おかゆ	トースト	仕上がり	
予約ツマミでセット	1~4枚	強め/弱め	
レンジ強	レンジ弱	グリル	
	(出力調節)		
メニュー	温度	オープン	時間
	子機なし/あり		
取消	スタート		

タイマー
メニュー
グリル
予約

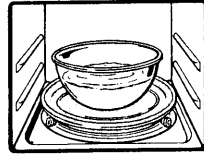
▼操作の手順

▼表示窓の表示例



① 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。



② (レンジ強)の調理指示キーを押します

■巣ごもり卵などを(レンジ強)で加熱すると破裂します。



③ タイマーツマミで時間を合わせます



④ スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
●ターボ機能が働きます。
動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。



と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



(レンジ弱)の使いかた

●付属の丸皿を使います。



角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

専科メニュー

1 煮・蒸	4 グラタン
2 焼・煎	5 クッキー
3 煮もの	6 ストック
	7 茶わん蒸し

あたため		専科メニュー ツマミでセット	
酒	牛乳	生解凍	
1~3本	1~3杯	(グラム)	
炊飯/おかゆ	トースト	仕上がり	
予約ツマミでセット	1~4枚	強め/弱め	
レンジ強	レンジ弱	グリル	
	(出力調節)		
メニュー	温度	オープン	時間
	子機なし/あり		
取消	スタート		

タイマー
メニュー
グリル
予約

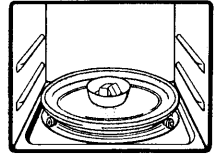
▼操作の手順

▼表示窓の表示例



① 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。



② (レンジ弱)の調理指示キーを押します

キーを押すごとに出力は3→4→1→2……の順に調節できます。



③ タイマーツマミで時間を合わせます



④ スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■加熱中は、出力は変更されません。



と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



自動切換 手動クッキング (レンジ強)と(レンジ弱)のルー加熱の使いかた

●付属の丸皿を使います。

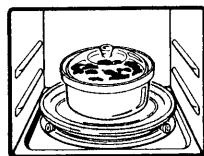


角網は使えません。スパーク(火花)がでます。

操作の手順

1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと同回転のさまたげになります。



2 (レンジ強)の調理指示キーを押します



3 タイマーツマミで時間を合わせます



4 (レンジ弱)の調理指示キーを押します

キーを押すことに、出力は3→4→1→2……の順に調節できます。



5 タイマーツマミで時間を合わせます



6 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
●ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
■(レンジ弱)加熱中は、出力は変えられません。



↓途中で変わる



ビビビビッ

と鳴ったら食品を取り出します
表示が「0」になり、加熱が終了します。



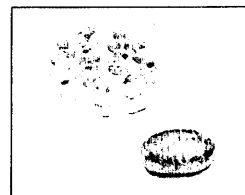
さめた料理のあたたため

電子レンジが得意とする使いかたです。器に盛ったままで、ご飯やおそうぎいをスピーディにあたたため、できたての状態に。

あたたためのコツ

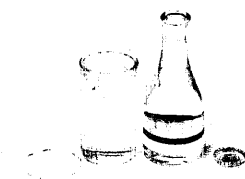
おいを使い分けて

シューマイやあんまんのように、水分を逃がさないでふんわり仕上げたいものは、ラップでおおいをします。ハンバーグやフライなどカラッと仕上げたいものは、おおいをしません。



びん詰は栓を抜いて

びん詰の日本酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



包装や容器、材質に注意して

市販のおそうぎやみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、電子レンジに合った容器に移してから加熱します。



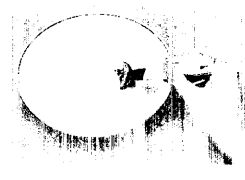
水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜がはることがあるのでかき混ぜます。



加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものは、あたたまり具合に違いがでます。このようなときは加熱後そのまましばらくおきます。



あたため 酒
牛乳 キーの
上手な使いかた

●あたためと
酒 牛乳を
使い分けて

ご飯もの、汁もの、おそうぎいなど、ほとんどの料理のあたためには、「あたため」を使い、日本酒のかんには、「酒」を、牛乳のあたためには、「牛乳」を、と使い分けます。

●1回の分量は適量で分量が極端に多すぎたり少なすぎたりすると、あつかたりゆるかったり、上手に仕上がらないことがあります。

あたため1回の分量は、「あたためメニュー」(20、21ページ)の分量を参考にしてください。

●仕上がり調節キーを上手に使い分けて同じ食品でも加熱前の食品温度によってあたたまり具合が違ってきます。仕上がり調節キーを上手に使い分けて、好みの状態に仕上げてください。

オートクッキング

あたため の使いかた

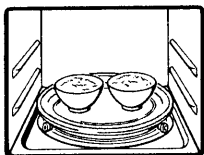
- 付属の丸皿を使います。角網は使えません。スパーク(火花)がでます。



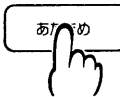
▼操作の手順 ▼表示窓の表示例

●食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。

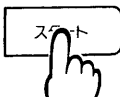


1 あたため キーを押します



■仕上がり調節キーは、好みによって「強め」または「弱め」にしてください。

2 スタートキーを押します



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

- ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
- 加熱途中から、残り時間を表示します。(ただし、「弱め」の場合は表示しません。)
- 残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されます。

ビピビピッ... と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



スタートキーを押したあと、「オート」の表示が点滅した場合加熱室を冷却してからご使用ください。

(グリル)(トースター)(オープン)使用後にオートクッキング「あたため」**専科メニュー** ①～③、**炊飯/おかゆ**を使用しますと、ビピビピッと鳴り、「オート」表示が点滅し、加熱されません。この場合は、次の手順で冷却してください。

1 あたため キーを押します

■食品を取り出し、丸皿だけにしてください。



2 スタートキーを押します

オートが点滅し、ファンが回転して加熱室の冷却を行います。■庫内灯は点灯しますが、加熱はされません。



ビピビピッ... と鳴ったら冷却が終わります

■10～30分冷却すると表示が「0」になり冷却が終了します。



■冷却中はドアをあけたり、取消キーを押したりしないでください。冷却を中断しますと、冷却が不十分でも表示が点滅しなくなり、オートクッキング「あたため」**専科メニュー** ①～③、**炊飯/おかゆ**は正常に動作しません。

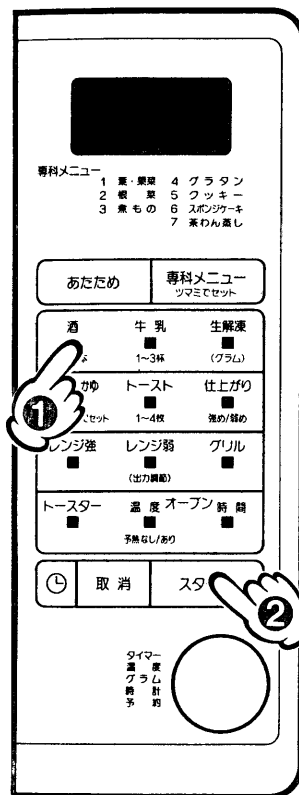
■冷却を中断した場合や、冷却を行わない場合は、加熱室が十分さめてから(約1時間)ご使用ください。さめない状態で使用される場合は、手動クッキングでお使いください。

酒 牛乳 の使いかた

- 付属の丸皿を使います。

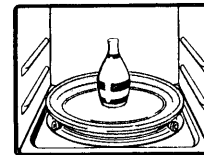


角網は使えません。スパーク(火花)がでます。



●食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。



1 メニューに適したキーを押します

キーを押すごとに1本(1杯)から3本(3杯)まで順にセットできます。4回押すと1本(1杯)にもどります。■仕上がり調節キーは、好みによって「強め」または「弱め」にしてください。



2 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。●ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。



ビピビピッ... と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



ご注意

お酒や牛乳のあたためは、容器に八分目まで入れてください。分量が少ないときや、容器の形状によって熱くなることがあります。



あたためメニュー

あたため キーを使って

ご飯もの

あたため → スタート

おいにするもの

- どんぶりもの 350g(1人分)
- カレーライス 350g(1人分)
(手動は[レンジ強]で約3分)
容器に入れ、共ぶたかラップでおおいをします。
* 具とご飯では、あたため具合に多少違いがあります。加熱後食べるまで少しおいてください。



おいをしないもの

- ご飯 150g(1杯分)
- おにぎり 150g(1個分)
(手動は[レンジ強]で約1分)
表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふり、おいをします。
おにぎりは皿にのせます。



- チャーハン・ピラフ 250g(1人分)
(手動は[レンジ強]で約2分)
油が使われているので、乾燥する心配はありません。



煮もの・蒸しもの

あたため → スタート

おいにするもの

- 野菜の煮もの・おでん 200g(1人分)
(手動は[レンジ強]で約2分)
容器に入れて煮汁をかけます。



- 煮魚 80g(1切れ)
(手動は[レンジ強]で約1分)
容器に入れて煮汁をかけます。
* 身が飛び散ることがありますので、深めの皿を使います。



- シューマイ 150g(10個)
(手動は[レンジ強]で約1分)
皿に並べて、ゆとりをもっておいをします。乾燥ぎみのときは水をふります。



ポイント

ラップでおおいをするときは、ゆとりを持ってかぶせます。加熱後はすぐにラップをはずしてください。そのままにしておくと、ラップがへこみ、シューマイなどの形がくずれることがあります。

汁もの

あたため → スタート

おいにするもの

- みそ汁・すまし汁・コンソメ 150cc(1杯分)
(手動は[レンジ強]で約2分)
漆器やプラスチック製のおわんはさけ、陶磁器や耐熱性の器を使います。
加熱後、かき混ぜます。



- カレー・シチュー 200g
- ポタージュ 180g(1人分)
(手動は[レンジ強]で約3分)
容器に入れます。
加熱後、かき混ぜます。



焼きもの

あたため → スタート

おいをしないもの

- 焼き魚 80g(1切れ)
(手動は[レンジ強]で約1分)
皿にのせます。
照り焼きは、たれをぬって加熱します。



- ハンバーグ 100g(1個)
(手動は[レンジ強]で約1分)
皿にのせます。
ソース類は、加熱後にかけます。



炒めもの

あたため → スタート

おいにするもの

- 焼きそば・焼きうどん スパゲッティ 300g(1人分)
- 八宝菜・酢豚 300g(1人分)
(手動は[レンジ強]で約3分)
容器に入れ、ゆとりをもっておいをします。
加熱後、かき混ぜます。



おいをしないもの

- 野菜の炒めもの 200g(1人分)
(手動は[レンジ強]で約2分)
容器に入れます。
加熱後、かき混ぜます。



揚げもの

あたため → スタート

おいをしないもの

- 天ぷら・フライ 100g(2個)
- コロッケ 100g(1人分)
(手動は[レンジ強]で約1分)
皿に並べます。
カラッとさせたいときは、下に割り箸を並べます。



酒 キーを使って

酒のあたため

● お酒 150cc(徳利1本分)

酒(1度押し) → スタート

徳利やコップで加熱します。酒は徳利のくびれた部分まで入れます。
* 徳利1本の分量が130ccの場合は[酒弱め]で、180ccの場合は[酒強め]で加熱します。



● 甘酒 150cc(1杯分)

酒(1度押し) → スタート

湯のみやコップに入れます。

牛乳 キーを使って

牛乳のあたため

● 牛乳 180cc(1杯分)

牛乳(1度押し) → スタート

コップやカップに入れます。1杯の分量目安は180cc(冷蔵保存)です。



● コーヒー 120cc(1杯分)

牛乳(1度押し) → スタート

コーヒーカップに入れます。



(レンジ強)を使って

パン・まんじゅう

おいにするもの

- あんまん 80g(1個)
(レンジ強)約30秒
- 肉まん 80g(1個)
(レンジ強)約40秒
乾燥ぎみのときは水をふります。
ラップで包んで加熱するとき、ゆとりをもって包みます。



おいをしないもの

- まんじゅう 100g(2個)
(レンジ強)20~30秒



- パン類 80g(1個)
(レンジ強)20~30秒



皿にのせます。
固くなったものは、水を少々ふり、ゆとりをもっておいをします。
* パン類は加熱してから時間がたつと固くなります。



冷凍食品の解凍・調理

●付属の丸皿を使います。



角網は使えません。スパーク(火花)がでます。解凍用網も使えません。

解凍・調理のコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどをとり、耐熱容器などに移してから加熱します。

市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて

シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



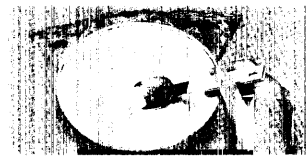
おいを使い分けて

ほとんどの料理は、おいをして解凍・調理します。パン類やホットケーキなどはおいをしません。



ひとかたまりにして冷凍したものは、かき混ぜながら

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱の途中や加熱後にかき混ぜてむらなく上手に仕上げます。



調理済みの冷凍食品なら、解凍からあたためまで一気に調理。スピーディにいつでもおいしさが楽しめます。

ご飯・パン・菓子

おいをするもの

●ご飯 150g(1杯分) (レンジ強) 2分30秒～3分

●おにぎり 150g(1個分) (レンジ強) 2分30秒～3分
皿または容器に入れます。ご飯は加熱後かき混ぜます。



●ピラフ・チャーハン 250g(1人分) (レンジ強) 4～5分

ほぐして容器に入れます。加熱後かき混ぜます。



●あんまん 80g(1個) (レンジ強) 約1分

●肉まん 80g(1個) (レンジ強) 約1分20秒
底についている紙をとり、水にくぐらせ、深めの容器に入れます。数が多いときは1個ずつラップでゆとりを持って包みます。



おいをしないもの

●ロールパン 40g(1個) (レンジ強) 30～40秒



●食パン 100g(2枚) (レンジ強) 40～50秒

●ホットケーキ 100g(2枚) (レンジ強) 約1分20秒
袋から出して皿にのせます。



●もち 100g(2切れ) (レンジ強) 約2分
深めの皿に並べ、もちがかぶるまで水をはります。



●グラタン・ピザ
グラタンは102ページ、ピザは108ページを参照。

解凍・調理メニュー

おそうざい

おいをするもの

●シューマイ200g(10～12個)

あたため → スタート

(手動は[レンジ強]で約3分30秒)
袋から出してさっと水にくぐらせ、皿に並べてゆとりをもっておいをします。



●ミートボール・酢豚 250g (レンジ強) 約3分加熱後

あたため → スタート

(手動は[レンジ強]で約3分)
袋から出して深めの容器に入れ、ゆとりをもっておいをして加熱します。加熱後よくかき混ぜます。



●ハンバーグ 180g(2個)

(レンジ強) 約4分30秒
袋から出して皿にのせ、ゆとりをもっておいをします。



おいをしないもの

●フライ(揚げて冷凍したもの) 100g(4個) (レンジ強) 1分40秒～2分
袋から出して皿に並べます。



汁もの

おいをするもの

●ポタージュ 300g(1人分)
牛乳ははじめに加えます。



(レンジ強) 約4分加熱後

あたため → スタート

(手動は[レンジ強]で約4分)

●カレー・シチュー 300g(1人分)



(レンジ強) 約4分加熱後

あたため → スタート

(手動は[レンジ強]で約4分)

包装やラップをはずして容器に入れ、ゆとりをもっておいをして加熱します。[レンジ強]加熱後によくかき混ぜます。

野菜

おいをするもの

●枝豆・そら豆 200g

専科メニュー 1葉・果菜

→ スタート

(手動は[レンジ強]で約5分)

●スイートコーン 300g(1本)

専科メニュー 1葉・果菜

→ スタート

(手動は[レンジ強]で約6分)

袋から出してさっと水にくぐらせ、ラップでぴったり包みます。

おいをしないもの

●ミックスペジタブル・グリーンピース 150g

あたため → スタート

(手動は[レンジ強]で約2分)

袋から出して皿に広げます。



●ほうれん草・いんげん 200g

あたため → スタート

(手動は[レンジ強]で約2分)

●かぼちゃ・さといも 200g

あたため → スタート

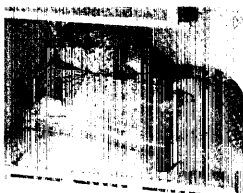
(手動は[レンジ強]で約3分)

冷凍食品の生解凍

生で冷凍した肉や魚は、鮮度やうまみをそのままに、スピーディに解凍できます。

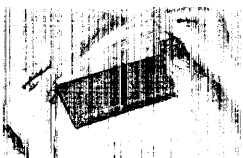
生解凍のコツ

コチコチに凍っているものを冷凍室から出したてのコチコチに凍っているものを使います。



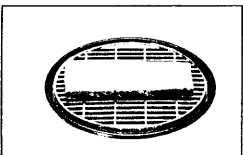
包装ははずして

包装やラップは必ずはずしてから解凍します。



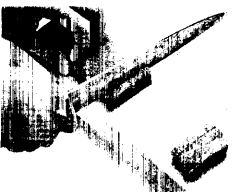
解凍用網にのせて

解凍には、解凍用網を使います。

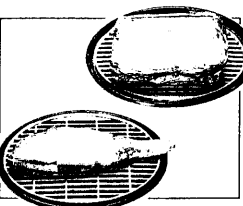


中心部が少し凍っている半解凍状態に

解凍は中心部が少し凍っている状態でやめ、あとは自然解凍します。
*自然解凍は、室温にそのまま10～15分間放置して行います。

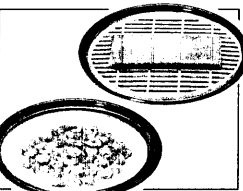


アルミホイルを上手にを使って
形、厚みが不均一なものには細いところや薄いところに、大きなかたまりには側面に、アルミホイルを巻くと上手に解凍できます。



(レンジ弱・出力1、出力2)を使って

とけかけている食品やバラバラに凍っていて解凍用網にのらないものは(レンジ弱・出力1か出力2)で途中様子を見ながら解凍します。



生解凍キーの上手な使いかた

●**素材による使い分け**
まぐろやいかなどのさしみ類は、**[生解凍]**で。
肉や魚の下ごしらえは、**[生解凍 強め]**で。
素材や用途によって使い分けます。

●**1回の分量は適量で**
1回の分量が多すぎたり少なすぎたりすると、上手に仕上がらないことがあります。
1回の分量目安は50～1,000gです。



ご注意

加熱室は必ずさましてから

(グリル)、(トースター)、(オープン)、(炊飯)などの調理のあとは、加熱室が熱くなっています。さめるまで待ってから使ってください。

生解凍の使いかた

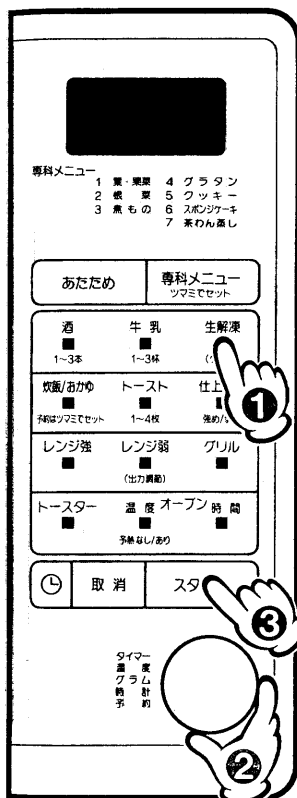
オートクッキング

●付属の丸皿、解凍用網を使います。



解凍用網は丸皿にのせて使います。

角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

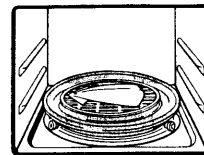


▼操作の手順

▼表示窓の表示例

1 食品を入れます

■食品は解凍用網の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。



1 生解凍 キーを押します



2 タイマーツマミで分量(グラム)を合わせます

表示窓の数字が冷凍食品の重量に合う位置まで、タイマーツマミを回してください。(1,000gまでできます。)



3 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して解凍が始まります。



ビピビピッ

と鳴ったら食品を取り出します

表示が"0"になり、解凍が終了します。



生解凍メニュー

さしみ

生解凍 → グラムセット → スタート

1回の分量目安50~1,000g
解凍目安(200g)約4分20秒

包装やラップをはずします

●まぐろ

解凍用網にのせて解凍
します。

●いか・ほたて貝・平貝・あわび・たこ

解凍用網にのせて解凍
します。

ポイント 解凍は半解凍状態でやめ、あとは自然解凍します。

肉・魚

生解凍 → 強め → グラムセット → スタート

1回の分量目安50~1,000g
解凍目安(200g)約6分30秒

包装やラップをはずします

●牛肉・豚肉

解凍用網にのせて解凍
します。

●ひき肉

解凍用網にのせて解凍
します。

●鶏肉

皮を下にして解凍用網
にのせて解凍します。

●魚の切身・一尾の魚

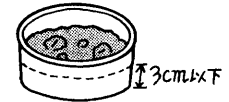
解凍用網にのせて解凍
します。

●えび

解凍用網にのせて解凍
します。
バラバラになって凍って
いるものは、解凍用網
の中心にまとめ、解凍し
ます。

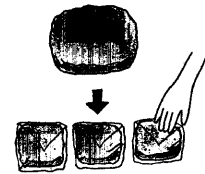
ホームフリージングのコツ

調理済み食品のフリージング

野菜類は固めにゆで、水気を充分にき
ってラップなどでびったり包み、冷凍し
ます容器は、四角のものより、丸いものを
使った方が解凍のむらが少なくなります。ハンバーグ・フライ類は必ず火を
通し、充分さましてからひとつずつラッ
プでびったり包み、冷凍します。熱いものはよくさましてから、冷凍
します。ご飯やカレーなどは、1人分、1
回分に分け、薄く平らにまとめて冷凍し
ます。
また、ソースやだし汁などは、製氷皿に
入れて冷凍すると便利です。日付けを。袋には、作った日付や料理
名を記入したシールを見やすい部分には
っておくと便利です。

生もののフリージング

材料は新鮮なものを選んでください。

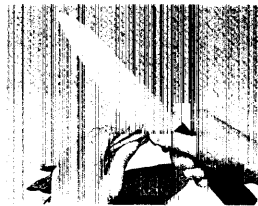
ぴったり包んで。プラスチック製の
袋やラップでぴったり包んで冷凍します。一尾の魚はえらや内臓を取り除き、
塩水で洗ってから水気をふきとり、ラッ
プでぴったり包んで冷凍します。ひき肉や薄切り肉などは1回分
ずつ(200~300g)に分け、平らな形(厚
み3cm以下)にまとめて冷凍します。かたまり肉などは用途に合わせて
切ってから1回ずつに分け、できるだけ
平らな形にまとめて冷凍します。

葉・果菜類の調理

葉・果菜類の調理のコツ

料理に合わせた
下ごしらえを

根の太いものには切り込みを入れたり、芯をそぎとったり、小房に分けるなどして、形や大きさをそろえます。

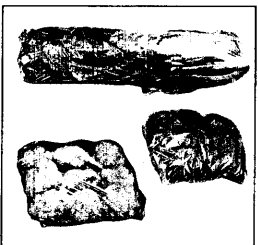


水気は完全にきらないで
食品の水分だけで加熱します
から、洗ったあとの水気を残し
ます。



ラップでぴったり包んで
葉菜類は葉先と根元を交互に
して、果菜類は切りそろえたも
のや小房に分けたものを均一
にまとめて、ラップでぴったり包
みます。

*量が多い場合、2等分して包
みます。



加熱後、色どめと
アク抜きを

加熱後すぐに水にとり、色どめ
とアク抜きをします。

*なすやカリフラワーなどは、
加熱前に塩水につけ、アク抜き
をします。



お湯を使わないので、熱に弱く、
水にとけやすいビタミン類が残り、
色あざやかに仕上がります。

専科メニュー

1 葉・果菜の 上手な使いかた

●直接丸皿にのせて
葉・果菜類はラップで包み、直
接丸皿にのせて加熱します。



●1回の分量は適量で
1回の分量が多すぎたり少な
すぎたりすると、上手に仕上が
らないことがあります。1回の分
量目安は100~500gです。

●仕上がり調節キーを
上手に使い分けて
調理する食品の種類や材質によ
って、仕上がりの状態は変わっ
てきます。用途に合わせて仕上
がり調節キーを上手に使い分け、
好みの状態に仕上げてください。
やわらかめにした場合は「**強め**」、
かためにしたい場合は「**弱め**」を、
「**スタート**」を押す前に調節します。



ご注意

スタートキーを押したあと
ピピピッと鳴り「オート」
表示が点滅した場合、
加熱室が熱くなっています。
18ページの手順で加熱室を冷却
してからご使用になるか、手動
クッキングでお使いください。

専科メニュー 1 葉・果菜 の使いかた

オートクッキング

●付属の丸皿
を使います。

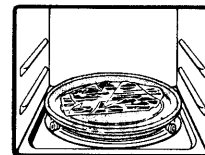


●角網は使えませ
ん。スパーク(火
花)がでます。

▼操作の手順と表示窓の表示例

1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くくと回転のさまたげにな
ります。



1 専科メニュー キーを 押します



「専科メニュー」キーを押すと、メニュー番
号1が表示されます。

2 スタートキーを押します



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が
始まります。

●ターボ機能が働きます。動作中は「イ
ンバーター」と「出力表示」が点滅します。
●加熱途中から、残り時間を表示します。
(ただし、「弱め」の場合は表示しません。)
■残り時間の表示をしているとき以外は
ドアをあけないでください。加熱が取り
消されます。

ピピピピッ... と鳴ったら食品を
取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



葉・果菜メニュー

ラップでぴったり包みます

●ほうれん草・小松菜・春菊 200g
(手動は[レンジ強]で2分20秒~3分)

加熱後すぐ水にさ
らし、色どめとアク
抜きをします。



●白菜・わけぎ・にら・青梗菜・もやし
キャベツ・芽キャベツ 200g
(手動は[レンジ強]で2分20秒~3分)

芯があるものは芯を取っておきます。
加熱後手早く広げるに広げてさします。



●グリーンアスパラガス・さやいんげん
さやえんどう・そら豆・枝豆 200g
(手動は[レンジ強]で3~4分)

スジをとっておきます。
加熱後すぐ水にさらして色どめをします。



●ブロッコリー・カリフラワー
小玉ねぎ・なす 200g
(手動は[レンジ強]で3~4分)

用途に応じて切りそろえ、塩水につけて
アク抜きをします。

加熱後すぐ水にさらして色どめをします。



●とうもろこし 200g
(手動は[レンジ強]で3~4分)

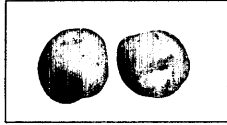
皮をむき、ひげを
取りサッと水にく
ぐらせます。



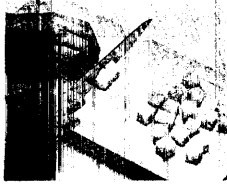
根菜類の調理

根菜類の調理のコツ

料理に合わせ形をそろえて丸のまま加熱するときは、なるべく同じ大きさのものを。



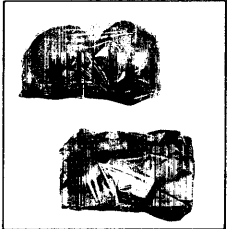
材料を切って使うものは、形や大きさを切りそろえます。



材料に合わせてアク抜きをじゃがいもやさつまいもなど切ったものは、水にさらしてから加熱します。
*アクの強いごぼう、れんこんなどは、酢水でアク抜きをし、酢を少量ふりかけて加熱します。



水気をきらずにラップに包んで食品の水分だけで加熱しますから、洗ったあとの水気はきらずにラップで包みます。



加熱後はそのまましばらく置いて加熱後、そのまましばらく置くと熱が均一になり、おいしく仕上がります。



お湯を使わないので、形くずれがなく、素材の持ち味はそのまま。下ごしらえにも便利です。

専科メニュー 2 根菜 の上手な使いかた

●直接丸皿にのせて根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。



●1回の分量は適量で1回の分量が多すぎたり少なすぎたりすると、上手に仕上がらないことがあります。1回の分量目安は、100～1,000gです。

●仕上がり調節キーを上手に使い分けて調理する食品の種類や材質によって、仕上がりの状態は変わってきます。用途に合わせて仕上がり調節キーを上手に使い分け、好みの状態に仕上げてください。やわらかめにした場合は[強め]、かためにした場合は[弱め]を、[スタート]を押す前に調節します。



ご注意

スタートキーを押したあとピピピッと鳴り“オート”表示が点滅した場合、加熱室が熱くなっています。18ページの手順で加熱室を冷却してからご使用になるか、手動クッキングでお使いください。

専科メニュー 2 根菜 の使いかた

●付属の丸皿を使います。

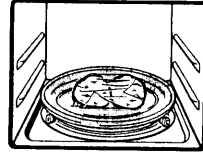


角網は使えません。スパーク(火花)がでます。

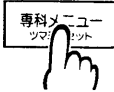
▼操作の手順と表示窓の表示例

●食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。



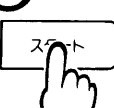
1 専科メニュー キーを押します



2 タイマーツマミで専科メニュー番号2を合わせます



3 スタートキーを押します



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

- ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
- 加熱途中から残り時間を表示します。
- 残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されます。

ピピピピッと鳴ったら食品を取り出します

表示が“0”になり、加熱が終了します。



根菜メニュー

▼アップでびったり包みます

- さつまいも 200g (手動は[レンジ強]で4～5分)
- じゃがいも 200g (手動は[レンジ強]で5～6分)

丸のまま2個以上加熱する場合は、同じ大きさのものを選びます。切って使う場合は、水にさらしてから加熱します。



- にんじん・かぼちゃ 200g (手動は[レンジ強]で4～5分)
- だいこん 200g (手動は[レンジ強]で5～6分)

料理に合わせて切りそろえ、水にくぐらせます。



- ごぼう・れんこん 200g (手動は[レンジ強]で4～5分)

料理に合わせて切りそろえ、酢水でアク抜き、酢を少量ふりかけて加熱します。



- さといも 200g (手動は[レンジ強]で4～5分)

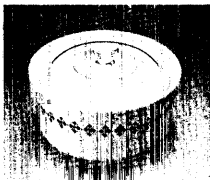
加熱後、そのまましばらく置いてから、皮をむきます。皮をむいて加熱する場合は、塩でもんでめりを取り、洗い流します。



煮込料理

煮込料理のコツ

容器は深めのもを
煮込料理は、沸とうすると煮汁がふきこぼれやすいので、容器は深めのもをを使います。



材料の大きさはそろえて
全体が平均に加熱されるように、材料はなるべく大きさをそろえて切ります。



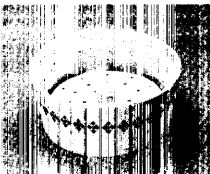
料理に合わせて下ごしらえを
アクのある野菜や煮えにくい野菜は下ゆでをしてから。こげめがほしいものはフライパンで炒めておくなど、あらかじめ下ごしらえをしてから煮込みます。



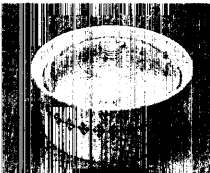
煮汁は多めに
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないように、煮汁は多めにします。



落としふたをして
落としふたをして、煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたには手近な平皿でも結構です。煮くずれしやすいものには硫酸紙を使います。



加熱後はしばらくおいて
加熱後はそのまましばらくおいて、味をなじませます。



火加減がむずかしく、煮くずれやこびりつきが心配な煮込料理も、〔レンジ強〕と〔レンジ弱〕の組み合わせで、手軽に作れます。

専科メニュー 3 煮もの 上手な使いかた

●1回の分量は適量で
1回の分量は4人分が目安です。分量を半分や倍量にすると、上手に仕上がりにません。

●仕上がり調節キーを使い分けてじっくり煮込んでやわらかくしたいときは〔強め〕で、少ない煮込時間でも充分なときは〔弱め〕で、使い分けします。

●追加加熱は〔レンジ弱〕で専科メニュー 3 煮もの 加熱後に追加加熱をしたいときは、〔レンジ弱・出力2か出力3〕で煮込みます。

●極端な分量のもの加熱するときはククレットガイドに表示されている分量の半分や倍量を一度に調理するときには、〔レンジ強〕と〔レンジ弱〕のリレー加熱を使います。

〔レンジ強〕と〔レンジ弱〕のリレー加熱の上手な使いかた

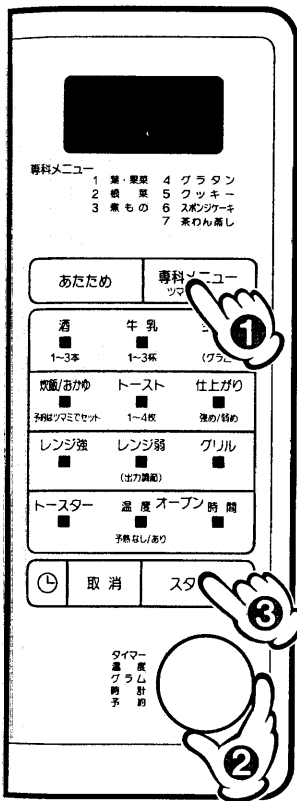
●〔レンジ強〕の加熱時間は、材料の分量と加熱前の食品温度によって違います。その目安は、煮汁が沸とうするまでです。

●〔レンジ弱〕で煮込む時間も材料の分量によって変わります。量の少ないときは、煮すぎないように時間をひかえめにします。

●ククレットガイドに表示されている加熱時間は、一応の目安です。様子を見ながら加熱します。

専科メニュー 3 煮もの 使いかた

●付属の丸皿を使います。
角皿は使えません。スパーク(火花)がでます。

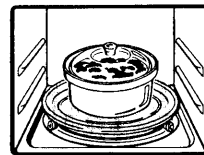


ご注意

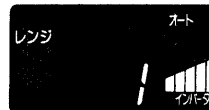
スタートキーを押したあとピピピピッと鳴り“オート”表示が点滅した場合、加熱室が熱くなっています。18ページの手順で加熱室を冷却してからご使用になるか、手動クッキングでお使いください。

▼操作の手順 ▼表示窓の表示例

●食品を入れます
■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。



1 専科メニュー キーを押します



2 タイマーツマミで専科メニュー番号3を合わせます



3 スタートキーを押します



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
●ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
●加熱途中から、残り時間を表示します。
■残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されます。



と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



煮込メニュー

メニュー名 / 記載ページ	加熱方法
牛肉のビール煮 69	専科メニュー ③ 煮もの 強め (手動は(レンジ強)で約13分、(レンジ弱・出力2)で約90分)
ビーフシチュー 69	レンジ強 約10分 と レンジ弱・出力2 80~110分
スパアリアのマーメレード煮 72	専科メニュー ③ 煮もの (手動は(レンジ強)で約13分、(レンジ弱)で約50分) プラムを加えて レンジ強 5~6分
ポークカレー 72	専科メニュー ③ 煮もの (手動は(レンジ強)で約10分、(レンジ弱)で約50分)
肉じゃが 73	専科メニュー ③ 煮もの 強め (手動は(レンジ強)で約15分、(レンジ弱)で約70分)
ロールキャベツ 73	専科メニュー ③ 煮もの (手動は(レンジ強)で約10分、(レンジ弱・出力2)で約60分)
鶏のクリーム煮 74	専科メニュー ③ 煮もの (手動は(レンジ強)で約15分、(レンジ弱)で約50分) さやいんげんと生クリームを加えて レンジ弱 約10分
鶏のワイン煮 74	専科メニュー ③ 煮もの (手動は(レンジ強)で約12分、(レンジ弱)で約50分)
いわしのしょうが煮 80	専科メニュー ③ 煮もの (手動は(レンジ強)で約12分、(レンジ弱)で約50分)
たこのトマト煮 80	専科メニュー ③ 煮もの 強め (手動は(レンジ強)で約12分、(レンジ弱)で約70分)
ブイヤベース 81	レンジ強 約12分 と レンジ弱 20~30分
野菜スープのいろいろ 84	専科メニュー ③ 煮もの 弱め (手動は(レンジ強)で約12分、(レンジ弱)で約40分) 牛乳を加えて レンジ強 約4分
筑前煮 84	専科メニュー ③ 煮もの (手動は(レンジ強)で約10分、(レンジ弱)で約50分)
大根といかの煮つけ 85	専科メニュー ③ 煮もの 弱め (手動は(レンジ強)で約12分、(レンジ弱)で約40分)
さといもの含め煮 85	レンジ強 約12分 と レンジ弱・出力2 約30分
身欠きにしんの棒煮 90	レンジ強 約5分 と レンジ弱・出力2 60~80分
昆布巻き 90	レンジ強 約12分 と レンジ弱・出力2 90~120分
ひじきの煮もの 91	レンジ強 約8分 と レンジ弱・出力2 約20分
大豆と昆布の煮もの 92	レンジ強 約12分 と レンジ弱・出力2 約150分 昆布を加えて レンジ強 約2分 と レンジ弱・出力2 約60分
金時豆 92	レンジ強 約10分 と レンジ弱・出力1 40~60分 砂糖を加えて レンジ強 3~5分
黒豆 93	レンジ強 12~13分 と レンジ弱・出力2 約150分 水を加えて レンジ強 2~3分 と レンジ弱・出力2 約90分
チリコンカーン 93	レンジ強 10~12分 と レンジ弱・出力2 約30分 臭と煮汁を加えて レンジ強 約8分 と レンジ弱・出力2 約60分

■出力表示のない「レンジ弱」は出力3です。

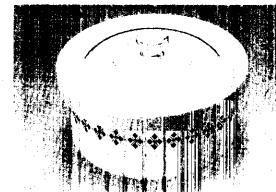
ご飯・おかゆを炊く

火加減のむずかしいご飯やおかゆ炊き。「炊飯/おかゆ」キーを利用すれば、マイコンが火加減をコントロールしておいしく炊き上げます。

ご飯・おかゆを炊くコツ

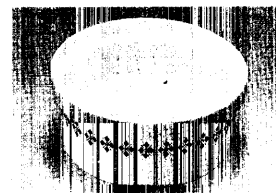
容器は大きくて深めのものを

加熱の途中でふきこぼれないように、容器は大きくて深めの、底が平らなふたつきのものを使います。



米は手早く洗って

はじめに、たっぷりの水を加え、ぬかやごみを手早く洗い流します。さらに「水を加え、軽く2~3回かき回し、水を捨てる。」を2~3回行って米を洗います。



水の量は加減して

ご飯・おかゆの炊き上がりを左右する米の量と水の量の関係は、右の表に示すとおりです。しかし米の質(産地、新米か古米か)によっても多少違いますので、表の水量を参考にしてそれぞれ加減します。

■ご飯の水加減

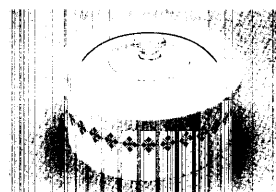
米の量	水の量
1カップ	240~260cc
2カップ	440~480cc
3カップ	640~700cc

■おかゆの水加減

米の量	水の量		
	全がゆ	七分がゆ	五分がゆ
1/4カップ	300cc	400cc	500cc
1/2カップ	500cc	700cc	900cc
3/4カップ	700cc	900cc	—
1カップ	900cc	1100cc	—

必ずふたをして

ご飯・おかゆをふっくらとむらなく仕上げるために、必ずふたをします。



取り出すときは注意して

加熱後は、加熱室や容器が熱くなっています。オープン用手袋などを使って、注意して取り出してください。

炊飯/おかゆ キーの
上手な使いかた

●1回の分量は適量で
1回の分量はご飯のとき1~3カップです。おかゆは1/4~1カップです。
極端に量が多かったり、少なかったりすると、上手に仕上がりにません。

●容器は耐熱性の
キャセロールを使って
炊飯/おかゆは(オープン)加熱と併用します。ポリプロピレン製の容器やふた代わりにラップは使えません。必ず耐熱性のキャセロールを使います。

●仕上がり調節キーを使い分けて
分量や好みによって「強め」「弱め」を調節します。



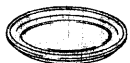
ご注意

ポリプロピレン製の容器を使う場合

必ず(レンジ強)と(レンジ弱)のりー加熱で加熱をします。「ククレットガイド」94~97ページを参照してください。

炊飯の使いかた

●付属の丸皿を使います。



角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

専科メニュー

1 酒・煮物	4 グラタン
2 煮物	5 フッキー
3 煮もの	6 スパイク
	7 煮物

あたため 専科メニュー
ツマミでセット

酒	牛乳	生解凍
1-3本	1-3杯	(グラム)

炊飯/おかゆ	トースト	仕上げ
でセット	1-4枚	強め/弱め

レンジ弱	グリル
(出力調整)	

スター 温度 オープン 時間
予熱なし/あり

タイマー
一度ム計
予

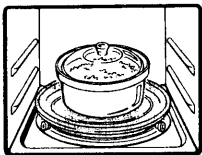
① ②

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

●食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。



①炊飯/おかゆ キーを1度押します

■仕上がり調節キーは好みによって「強め」または「弱め」にしてください。



②スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

●加熱途中で、ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
●加熱途中から、残り時間を表示します。

■残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されます。
■(オープン)に変わると回転は止まります。



ピピピピッと鳴ったら

食品を取り出します
表示が“0”になり、加熱が終了します。



👨‍🍳 ご注意

ヒーターを併用しますので耐熱容器を使用してください。

※容器は別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使用すると便利です。

スタートキーを押したあとピピピピッと鳴り“オート”が点滅した場合、加熱室が熱くなっています。

18ページの手順で加熱室を冷却してからお使いください。

おかゆの使いかた

●付属の丸皿を使います。



角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

専科メニュー

1 酒・煮物	4 グラタン
2 煮物	5 フッキー
3 煮もの	6 スパイク
	7 煮物

あたため 専科メニュー
ツマミでセット

酒	牛乳	生解凍
1-3本	1-3杯	(グラム)

炊飯/おかゆ	トースト	仕上げ
でセット	1-4枚	強め/弱め

レンジ弱	グリル
(出力調整)	

スター 温度 オープン 時間
予熱なし/あり

タイマー
一度ム計
予

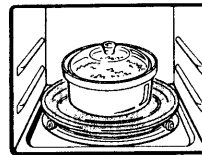
① ②

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

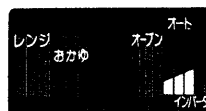
●食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。



①炊飯/おかゆ キーを2度押します

■仕上がり調節キーは好みによって「強め」または「弱め」にしてください。



②スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

●加熱途中で、ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
●加熱途中から、残り時間を表示します。

■残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されます。



ピピピピッと鳴ったら

食品を取り出します
表示が“0”になり、加熱が終了します。



👨‍🍳 ご注意

温度センサーが食品の温度を検知し、ヒーターを併用することがありますので耐熱容器を使用してください。

※容器は別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使用すると便利です。

スタートキーを押したあとピピピピッと鳴り“オート”が点滅した場合、加熱室が熱くなっています。

18ページの手順で加熱室を冷却してからお使いください。

予約炊飯 予約おかゆのセットのしかた

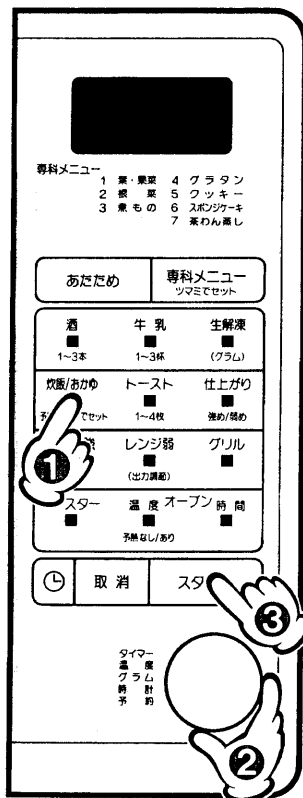
オートクッキング

- 予約炊飯または予約おかゆをするときは、あらかじめ時計をセットしておいてください。(7ページ参照)
- 予約時刻はでき上がり時刻をセットします。
- 炊飯、おかゆ以外の調理は予約できません。

●付属の丸皿を使います。



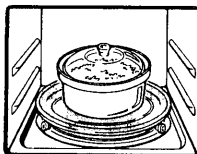
角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。



▼操作の手順

1 食品を入れます

- 食品は丸皿の上に置いてください。
- はみだして置くと回転のさまたげになります。



1 炊飯/おかゆ キーを押します

炊飯は1度
おかゆは2度押します

- 仕上がり調節キーは好みによって「強め」または「弱め」にしてください。



2 タイマーツマミを回し予約時刻を合わせます

「予約」が点滅します。



3 スタートキーを押します

- 「予約」が点灯し、予約時刻がセットされ、現在時刻を表示します。
- 調理が開始するまで待機状態になります。
- ※「炊飯/おかゆ」キーを押すと、表示窓に予約時刻を3秒間表示します。




▼操作の手順

調理スタート

- 予約時刻が近づくと庫内灯が点灯し、調理が始まります。
- 加熱途中で、ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
- 加熱途中から、残り時間を表示します。
- 残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。調理が取り消されます。



でき上がり

- “ピッピッピッピッ、・・”とブザーが鳴ってでき上がりを知らせます。
- 調理が終了すると表示窓に「」が表示されます。
- 予約時刻までは、庫内灯が点灯し、保温を行います。



ご注意

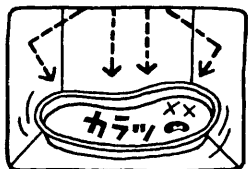
- ★予約時刻は、炊飯は1時間10分後から11時間50分後まで、おかゆは1時間40分後から11時間50分後までの希望時刻にセットできます。それ以外の時刻のときは、スタートキーを押しても受けつけません。
- ★一度予約炊飯、おかゆを行いますと、その予約時刻が記憶されます。同じ時刻に予約炊飯、おかゆをするときは、予約時刻をあらためてセットする必要はありません。

予約炊飯、おかゆの待機中に

- ドアを開いたときは……予約炊飯、おかゆの待機状態が取り消されます。
- ドアを開けて、必ずスタートキーを押してください。
- 他の調理をするときは……取消キーを押して、予約を取り消してから調理し、炊飯、おかゆの予約を始めからやり直してください。
- 室温が極端に低いときは……凍結防止のため、庫内灯が点灯し、ヒーターが入ります。
- 停電したときや差込プラグを抜いたときは……予約時刻のセットが取り消されません。
- 予約炊飯、予約おかゆのセットのしかたに従い予約をやり直してください。

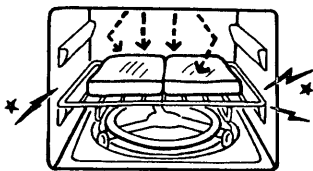
電子レンジクッキング 使用上のご注意

電子レンジの空焼きはしないでください。



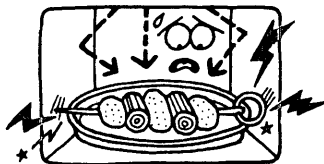
ドア、丸皿および回転ローラーが過熱したり、電子レンジの重要な部分であるマグネトロン^①の寿命を縮め、故障の原因になります。

角網は使用しないでください。



加熱室との間でスパーク(火花)が発生し、損傷することがあります。

金属の調理道具やアルミホイルを使うときは、加熱室内壁、ファインダー、丸皿に触れないようにしてください。



スパーク(火花)が飛びガラスが割れたり、丸皿が損傷することがあります。

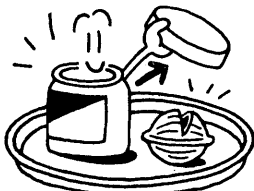
食品を加熱しすぎないでください。



少量の食品を加熱しすぎるとこげたり、もえたりすることがあります。

また、お酒や牛乳などをあたためすぎると中から吹きこぼれて、やけどをすることがあります。

ピン類など密封された食品は栓や封をとり、殻のある食品には割れめを入れてください。



破裂することがあり危険です。

レトルト食品は移しかえてから加熱してください。



レトルト食品(アルミで包装されている食品)の袋は電波を反射するので、加熱できません。容器に移しかえてから、加熱してください。

グリルクッキング

グラタンや焼き魚などに、こんがりおいしいこげめをつけます。
[レンジ強・弱]とのリレー加熱なら、電波で中から、表面は(グリル)ですばやくこげめをつけておいしく仕上げます。

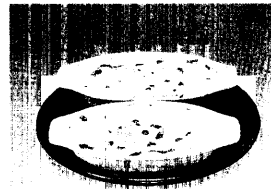
グリルクッキングのコツ

予熱の必要はありません

グリルクッキングは予熱の必要がありません。

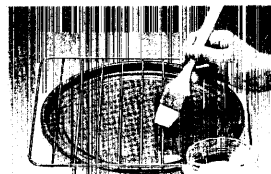
リレー加熱でおいしい
こげめ

すばやく仕上げる電子レンジ加熱と、表面にサッとこげめをつける強力ヒーターの働きでおいしくでき上がります。



焼き魚は角網にサラダ油をぬって

魚を焼くときは、角網にサラダ油をぬってから焼くと、網に皮がくっつくこともなく、きれいに取り出せます。



焼き魚などは途中裏返しを

途中でブザーが鳴ったら裏返しをして、両面にこげめをつけます。

こげ具合は目で確かめて

加熱する前の温度が低いと、こげめは薄くなります。また魚は、種類や脂のり、つけ汁などによってもこげ具合は違ってきます。様子を見ながら加熱し、ちょうどよいこげめになったら取り出します。

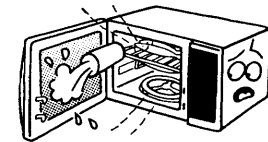


焼き上ったらすぐ取り出して

加熱が終わったら、焼き具合を見て、すぐ取り出します。そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎてしまうことがあります。

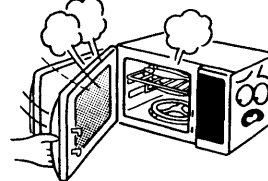
使用上のご注意

熱くなったドアの内側のガラスに水をかけないでください。



ガラスが割れることがあります。割れた状態では絶対に使用しないでください。

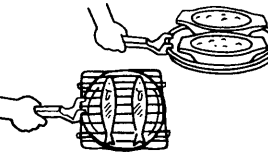
加熱中、ドアの開閉はしないでください。



加熱室の温度が下がり、上手に仕上がらないことがあります。

食品を取り出すときは取っ手をご使用ください。

重い食品を取り出すときは、取っ手の他にオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。



■加熱中、加熱室が熱で膨張する音がでますが、異常ではありません。

■丸皿はご使用中、熱膨張により多少そります。

〔グリル〕の使いかた

●付属の丸皿、角網を使います。



角網に丸皿をセットして使います。

専科メニュー

1 焼 肉	4 グラタン
2 焼 魚	5 クッキー
3 煮 物	6 ストングナー
	7 茶わん蒸し

あだだめ	専科メニュー	
	ツマミでセット	
酒	牛乳	生解凍
1-3本	1-3杯	(グラム)
炊飯/おかゆ	トースト	仕上げり
手帳のツマミでセット	1-4枚	湯の/乳の
レンジ強	レンジ弱	グリル
	(出力調節)	
トースター	温度	オープン
		時
		予熱なし/あり

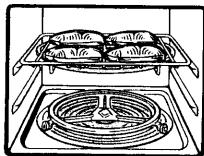
タイマー
メニュー
表示
予約

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

●食品を入れます

■食品は角網の上に置いてください。



①〔グリル〕の調理指示キーを押します



②タイマーツマミで時間を合わせます



③スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

●しばらくして(約3分)、上ヒーターが赤熱します。

■途中で「ピピピッ」とブザーが鳴ったら、食品を裏返して、再度スタートキーを押して加熱します。



ピピピッ...

と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



手動クッキング

自動切換

手動クッキング

〔レンジ強〕と〔グリル〕のリレー加熱の使いかた

●付属の丸皿を使います。



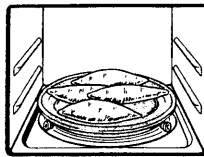
角網は使えません。スパーク(火花)がでます。

▼操作の手順

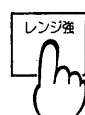
▼表示窓の表示例

●食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くこと回転のさまたげになります。



①〔レンジ強〕の調理指示キーを押します



②タイマーツマミで時間を合わせます



③〔グリル〕の調理指示キーを押します



④タイマーツマミで時間を合わせます



⑤スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

●ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。

■〔グリル〕に変わると回転は止まります。



↓途中で変わる



ピピピッ...

と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



自動切換

手動クッキング

(レンジ弱)と(グリル)のリレー加熱の使いかた

●付属の丸皿を使います。



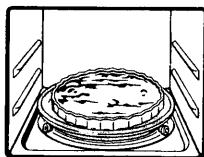
角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。



1 (レンジ弱)の調理指示キーを2度押します

キーを押すことに出力は3→4→1→2……の順に調節できます。



2 タイマーツマミで時間を合わせます



3 (グリル)の調理指示キーを押します



4 タイマーツマミで時間を合わせます



5 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■(レンジ弱)加熱中は、出力は変えられません。
■(グリル)に変わると回転は止まります。



↓途中で変わる



ピピピピッ

と鳴ったら食品を取り出します

表示が"0"になり、加熱が終了します。



オートクッキング

専科メニュー 4 グラタン の使いかた

●付属の丸皿を使います。



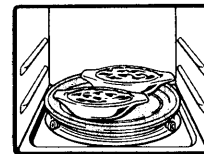
角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。



1 専科メニュー キーを押します



2 タイマーツマミで専科メニュー番号4を合わせます

■仕上がり調節キーは、好みによって「強め」または「弱め」にしてください。



3 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

●ターボ機能が働きます。
動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。

●加熱途中から、残り時間を表示します。

■残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されます。

■(グリル)に変わると回転は止まります。



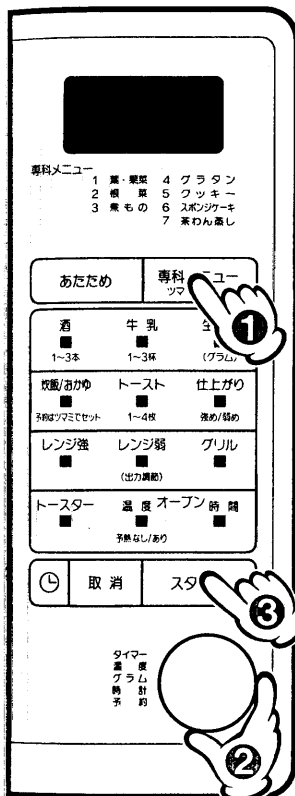
↓途中で変わる



ピピピピッ

と鳴ったら食品を取り出します

表示が"0"になり、加熱が終了します。



専科メニュー
1 煮・焼 4 グラタン
2 焼 5 クッキー
3 煮もの 6 スポンジケーキ
7 煮たんぽこ

あたため 専科メニュー

酒 牛乳
1-3杯 1-3杯 (クラム)

炊飯/おかゆ トースト 仕上がり
予約ツマミでセット 1-4枚 強め/弱め

レンジ強 レンジ弱 グリル
■ (出力調節)

トースター 温度 オープン 時間
■ 予約なし/あり

取消 スタート

タイマー
メニュー
予約

オーブンクッキング

正しい使いかた
オーブンクッキング
グリルの使いかた

グリルメニュー

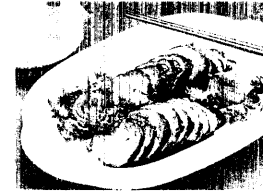
メニュー名 / 記載ページ	分量	加熱方法
ぶりの照り焼き	77 4切れ	グリル 約15分 (途中裏返し)
さばの塩焼き	77 4切れ	グリル 約15分 (途中裏返し)
鮭の塩焼き	77 4切れ	グリル 約15分 (途中裏返し)
甘鯛のかすづけ	77 4切れ	グリル 約15分 (途中裏返し)
鰯のみそづけ	77 4切れ	グリル 約15分 (途中裏返し)
いかのつけ焼き	77 2はい	グリル 12~16分 (途中裏返し)
焼きいも	86 4本	レンジ強 10~12分 グリル 約16分
ベーコンポテト	86 4個	レンジ強 10~12分 グリル 約16分
鮭のマヨネーズ焼き	78 4人分	レンジ弱・出力4 約8分 グリル 約12分
きのこのキッシュ	89 直径23cmのキッシュ皿1枚分	レンジ弱・出力4 約8分 グリル 約10分
マカロニグラタン	102 2人分	専科メニュー 4 グラタン (手動は(レンジ弱・出力4)で約6分、(グリル)で11~12分)
ほうれん草とかきのグラタン	103 4人分	専科メニュー 4 グラタン (手動は(レンジ弱・出力4)で約5分、(グリル)で約11分)
えびのドリア	103 2人分	専科メニュー 4 グラタン (手動は(レンジ弱・出力4)で約5分、(グリル)で約10分)
冷凍グラタン	102 1人分	レンジ弱・出力4 約8分 グリル 約12分

ケーキやクッキーなどのお菓子から、焼き豚、茶わん蒸しなどの料理まで、ふっくらおいしく仕上げます。
[レンジ強・弱]とのリレー加熱なら、調理時間が短縮できます。

オーブンクッキングのコツ

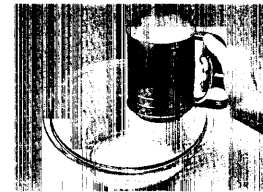
予熱のいらないオーブンクッキング
マイコンで加熱時間を自動調節し、“予熱不要の簡単オープン”です。

リレー加熱ですばやい調理
すばやく仕上げる電子レンジ加熱と、じっくりおいしく調理するオープン加熱を組み合わせた方式を採用しています。調理時間が短縮され、おいしく上手にできます。



材料は正確に

お菓子やパンの材料は、正確にはかることが大切です。小麦粉や砂糖などの粉類は、必ず2~3回ふるって使います。



材料の大きさはそろえて

大きさや分量の違う材料を一緒に加熱すると、でき上がりにむらが見られます。できるだけ、大きさや分量をそろえます。



シュー皮などは間隔をあけて

材料がくっついたり、重なったりすると、その部分が焼けにくく、むらになります。特にシュー皮やバターロールは、大きくふくらむので、間を充分にあけて並べます。



焼き具合は目で確かめて

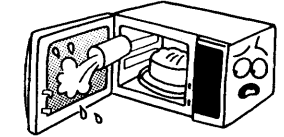
様子を見ながら加熱をし、ちょうどいい焼き色になったら取り出します。焼き色が薄い場合は、温度を10℃上げたり、焼き時間を2~4分追加するなどして調節します。

焼き上がったらすぐ取り出して

加熱が終わったら、焼き具合を見て、すぐに取り出します。そのまま加熱室に置くと、余熱で焼きすぎてしまうことがあります。

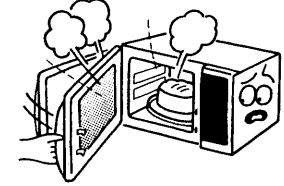
使用上のご注意

熱くなったドアの内側のガラスに水をかけないでください。



ガラスが割れることがあります。割れた状態では絶対に使用しないでください。

加熱中、ドアの開閉はしないでください。



加熱室の温度が下がり、上手に仕上がらないことがあります。

食品を取り出すときは取っ手をご使用ください。

重い食品を取り出すときは、取っ手の他にオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

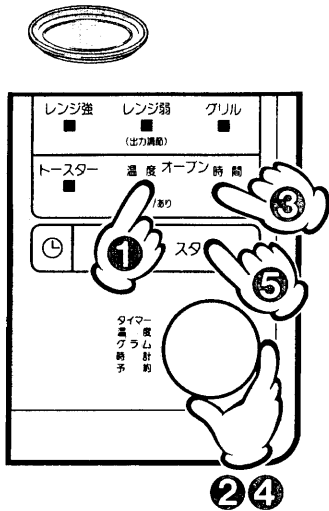


■加熱中、加熱室が熱で膨張する音がでますが、異常ではありません。

■丸皿はご使用中、熱膨張により多少そります。

(オープン)(予熱なし)の使いかた

●付属の丸皿を使います。



加熱中に温度を変えたいとき

■(オープン温度)の調理指示キーを押すと、設定した温度が表示されます。タイマーツマミで温度を変えることができます。



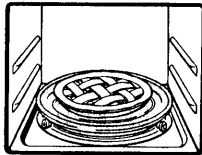
加熱中、残りの加熱時間の表示が途中で変わることがあります。

●くり返し加熱による加熱室の初期温度の違いや、電源電圧の違いをマイコンが検知して、上手な仕上がりにするように加熱時間を自動調節します。

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

① 食品を入れます



① (オープン温度)の調理指示キーを押します



② タイマーツマミで温度を合わせます



③ (オープン時間)の調理指示キーを押します



④ タイマーツマミで時間を合わせます



⑤ スタートキーを押します



ピピピピッ

と鳴ったら食品を取り出します

表示が"0"になり、加熱が終了します。



(発酵)の使いかた

1次発酵

●付属の丸皿を使います。

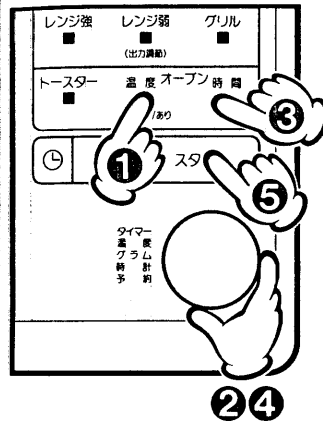


2次発酵

●付属の丸皿、角網を使います。



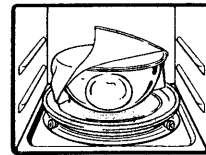
網受棚の上段にのせて使います。



▼操作の手順

▼表示窓の表示例

① 食品を入れます



① (オープン温度)の調理指示キーを押します



② タイマーツマミで(発酵)に合わせます



③ (オープン時間)の調理指示キーを押します



④ タイマーツマミで時間を合わせます



⑤ スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、発酵が始まります。



発酵のとき予熱は不要です。

(グリル)(トースター)(オープン)使用後で加熱室が熱くなっているときは、さめるまで待つから使ってください。

ピピピピッ

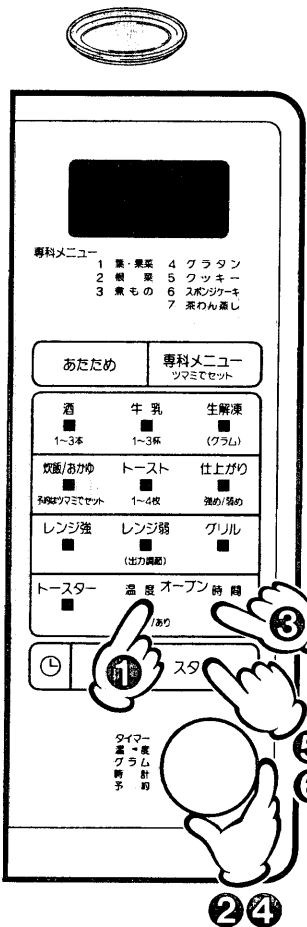
と鳴ったら食品を取り出します

表示が"0"になり、発酵が終了します。



(オープン)(予熱あり)の使いかた

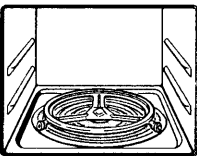
●付属の丸皿を使います。



▼操作の手順

▼表示窓の表示例

1 予熱をします



回転ローラーだけにします。

2 (オープン温度)の調理指示キーを2度押します



3 タイマーツマミで温度を合わせます



4 (オープン時間)の調理指示キーを押します



5 タイマーツマミで時間を合わせます



6 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
■予熱が始まると温度は変えられますが、時間は変えられません。



加熱室の温度を100°Cから表示します。

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

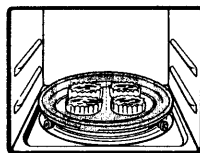


と鳴り予熱が終了します

■セットした温度になるか、15分経過すると終了します。

予熱が終わったらすぐ食品を入れます

■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間加熱し電源が切れます。



6 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■加熱中は、温度は変えられませんが、時間は変えられません。



と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が不要なとき

①(オープン温度)の調理指示キーを1度押し、タイマーツマミで温度を合わせます。

②予熱の表示が消え、予熱なしの状態になります。食品を入れ、(オープン時間)の調理指示キーを押し、タイマーツマミで時間を合わせ、スタートキーを押してください。

加熱中に温度を変えたいとき

■(オープン温度)の調理指示キーを押すと、設定した温度が表示されます。タイマーツマミで温度を変えることができます。



ご注意

(オープン)の温度が(発酵)の位置になっているときは、予熱ありに切り替わりません。

(オープン温度)の調理指示キーを1度押し、タイマーツマミで温度を合わせ、もう1度(オープン温度)の調理指示キーを押します。「予熱」が表示され、予熱ありの状態になります。

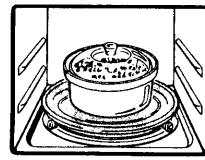
自動切換 手動クッキング

(レンジ強)と(オープン)のリレー加熱の使いかた

●付属の丸皿を使います。
角網は使えません。スパーク(火花)がでます。

▼操作の手順と表示窓の表示例

1 食品を入れます
■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。



1 (レンジ強)の調理指示キーを押します



2 タイマーツマミで時間を合わせます



3 (オープン温度)の調理指示キーを押します



4 タイマーツマミで温度を合わせます



5 (オープン時間)の調理指示キーを押します



6 タイマーツマミで時間を合わせます




7 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
●ターボ機能が働きます。動作中は「インバーター」と「出力表示」が点滅します。
■加熱中は、時間は変えられません。(オープン)加熱中は、温度は変えられます。
■(オープン)に変わると回転は止まります。



ピピピピッ
と鳴ったら食品を取り出します
表示が「0」になり、加熱が終了します。



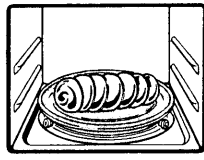
自動切換 手動クッキング

(レンジ弱)と(オープン)のリレー加熱の使いかた

●付属の丸皿を使います。
角網は使えません。スパーク(火花)がでます。

▼操作の手順と表示窓の表示例

1 食品を入れます
■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。



1 (レンジ弱)の調理指示キーを2度押します



キーを押すごとに出力は3→4→1→2……の順に調節できます。

2 タイマーツマミで時間を合わせます



3 (オープン温度)の調理指示キーを押します



4 タイマーツマミで温度を合わせます



5 (オープン時間)の調理指示キーを押します



6 タイマーツマミで時間を合わせます




7 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■加熱中は、時間は変えられません。
■(レンジ弱)加熱中は、出力は変えられます。(オープン)加熱中は、温度は変えられます。
■(オープン)に変わると回転は止まります。



ピピピピッ
と鳴ったら食品を取り出します
表示が「0」になり、加熱が終了します。



専科メニュー 5 クッキー の使いかた

●付属の丸皿を使います。



専科メニュー

1 菓・菓	4 グラタン
2 菓・菓	5 クッキー
3 菓もの	6 スポンジケーキ
	7 茶わん蒸し

あたため 専科メニュー

酒	牛乳	全
1~3本	1~3杯	(グラタン)

炊飯/おかゆ トースト 仕上げ

炊飯/おかゆ	1~4枚	強め/弱め
--------	------	-------

レンジ強 レンジ弱 グリル

トースター 温度 オープン 時間

子無し/あり

タイマー 温度 グリル 時間

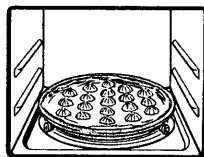
子無し/あり

① ② ③

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

●食品を入れます



① 専科メニューキーを押します



② タイマーツマミで専科メニュー番号5を合わせます



■仕上げ調節キーは、好みによって「強め」または「弱め」にしてください。

③ スタートキーを押します



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■加熱中に、丸皿が半回転します。

ピピピピッ... と鳴ったら食品を取り出します



表示が「0」になり、加熱が終了します。



ご注意

加熱中、残りの加熱時間の表示が途中で変わることがあります。

●くり返し加熱による加熱室の初期温度の違いや、電源電圧の違いをマイコンが検知して、上手な仕上がりになるように加熱時間を自動調節します。

専科メニュー 6 スポンジケーキ 7 茶わん蒸し の使いかた

●付属の丸皿を使います。



角網は使えません。
スパーク(火花)がでます。

専科メニュー

1 菓・菓	4 グラタン
2 菓・菓	5 クッキー
3 菓もの	6 スポンジケーキ
	7 茶わん蒸し

あたため 専科メニュー

酒	牛乳	全
1~3本	1~3杯	(グラタン)

炊飯/おかゆ トースト 仕上げ

炊飯/おかゆ	1~4枚	強め/弱め
--------	------	-------

レンジ強 レンジ弱 グリル

トースター 温度 オープン 時間

子無し/あり

タイマー 温度 グリル 時間

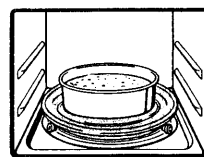
子無し/あり

① ② ③

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

●食品を入れます



■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くと回転のさまたげになります。

① 専科メニューキーを押します



② タイマーツマミで専科メニュー番号6を合わせます



■仕上げ調節キーは、分量によって「強め」または「弱め」にしてください。(ククレットガイド89、112、113ページを参照)

③ スタートキーを押します



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■オープンに変わると回転は止まります。
⑦茶わん蒸しの場合は、途中で半回転します。

ピピピピッ... と鳴ったら食品を取り出します



表示が「0」になり、加熱が終了します。



ご注意

加熱中、残りの加熱時間の表示が途中で変わることがあります。

●くり返し加熱による加熱室の初期温度の違いや、電源電圧の違いをマイコンが検知して、上手な仕上がりになるように加熱時間を自動調節します。

オープンメニュー

メニュー名 / 記載ページ	分量	加熱方法
バターロール 104	12個	一次発酵 オープン温度 発酵 オープン時間 60~70分
あんパン 107	8個	二次発酵 オープン温度 発酵 オープン時間 20~40分
動物パン 107	8個	焼き上げ オープン温度 180℃ オープン時間 約17分
ピザ 108	8枚	
絞り出しクッキー 110	丸皿 1枚分	専科メニュー 5クッキー
アマンドサブレ 111		(手動は(オープン温度)180℃、(オープン時間)約16分)
チーズクッキー 111		
型抜きクッキー 111	丸皿1枚分	
アーモンドココアクッキー 111	丸皿2枚分	専科メニュー 5クッキー 弱め
うず巻きクッキー 111	丸皿2枚分	(手動は(オープン温度)170℃、(オープン時間)約16分)
チェッカボードクッキー 111	丸皿2枚分	
マドレーヌ 114	直径10cmの マドレーヌ型 8個分	オープン温度 160℃ オープン時間 26~30分
カッターチーズケーキ 114	直径18cmの ケーキ型 1個分	オープン温度 140℃ オープン時間 65~70分
パウンドケーキ 115	19×8.5×6cm のパウンド型 1個分	オープン温度 160℃ オープン時間 約50分
スイートポテト 115	4個分	オープン温度 240℃ オープン時間 約22分
シュークリーム 116	7個分	
エクレア 116	8個分	オープン温度 190℃ オープン時間 約34分
ブチシュー 116	35~40個分	
アップルパイ 117	直径19cmの パイ皿 1枚分	オープン温度 210℃ オープン時間 36~40分
	直径21cmの パイ皿 1枚分	オープン温度 210℃ オープン時間 約44分
プリン 118	プリン型 8個分	オープン温度 180℃ オープン時間 約34分

メニュー名 / 記載ページ	分量	加熱方法
プレーンヨーグルト 119	カップ5	オープン温度 発酵 オープン時間 4~5時間
ホイル焼き 88	4人分	オープン温度 240℃ オープン時間 約16分
じゃがいもの一口コロッケ 122	12個分	オープン温度 (2度押し) 250℃ オープン時間 約13分
ライスコロッケ 123		
クリームコロッケ 123	12個分	オープン温度 (2度押し) 250℃ オープン時間 約9分
一口カツ 123	8枚分	オープン温度 (2度押し) 250℃ オープン時間 約15分
メンチカツ 123	12個分	
鶏肉の三味焼き 76	4人分	レンジ強 約3分 と オープン温度 240℃ オープン時間 約15分
チキンピラフ 95	4人分	レンジ強 10~12分 と オープン温度 170℃ オープン時間 約56分
ローストビーフ 68	800g	レンジ弱・出力4 約4分 と オープン温度 210℃ オープン時間 約30分
焼き豚 70	500g	レンジ弱・出力4 約6分 と オープン温度 210℃ オープン時間 約34分
ポークハム 70	500g	レンジ弱・出力2 約12分 と オープン温度 100℃ オープン時間 80~100分
茶わん蒸し 89	1個分	専科メニュー 7茶わん蒸し 弱め
	2個分	専科メニュー 7茶わん蒸し
	3~4個分	専科メニュー 7茶わん蒸し 強め
デコレーションケーキ プレーン 112	直径15cmの ケーキ型 1個分	専科メニュー 6スポンジケーキ 弱め
モカ 113	直径18cmの ケーキ型 1個分	専科メニュー 6スポンジケーキ
チョコレート 113	直径21cmの ケーキ型 1個分	専科メニュー 6スポンジケーキ 強め

(トースター)の使いかた

トースタークッキング

正しい使いかた

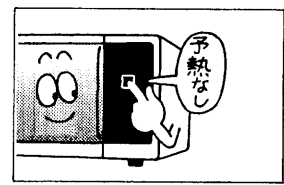
トースタークッキング

トースタークッキングの注意

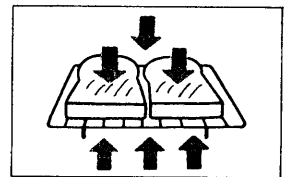
ホットドックやハンバーガーの表面をこんがりきれいに焼きます。食品の上下を同時に加熱しますから裏返しの必要もなく手軽に調理できます。

トースタークッキングのコツ

予熱の必要はありません
トースタークッキングは予熱の必要がありません。



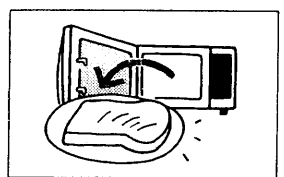
裏返しの必要はありません
上下ヒーターで表と裏を同時に焼きます。加熱の途中で裏返す必要はありません。



焼き加減はお好みで

こげめは、食品の状態や加熱室の温度によって違います。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

焼き上がったらすぐ取り出してそのままにしておくと余熱でこげすぎてしまいます。焼き上がったら加熱室からすぐ取り出します。



続けて加熱するとき

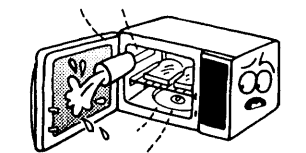
加熱時間をひかえめにしてください。ヒーターがあたたまっているので、はじめの加熱時間と同じ時間で焼きますと、こげすぎになります。

トースターメニュー

メニュー名/記載ページ	分量	加熱方法
おもちのカナッペ 101	4個分	トースター 7~8分
ホットドッグ 108	4本分	トースター 6~7分
ハンバーガー 108	4個分	トースター 6~7分
ピザ風トースト 109	2枚分	トースター 7~8分
トースト 109	2枚分	トースト (2度押し)

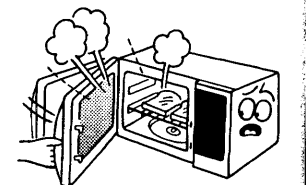
使用上のご注意

熱くなったドアの内側のガラスに水をかけないでください。



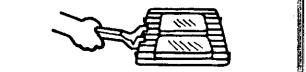
ガラスが割れることがあります。割れた状態では絶対に使用しないでください。

加熱中、ドアの開閉はしないでください。



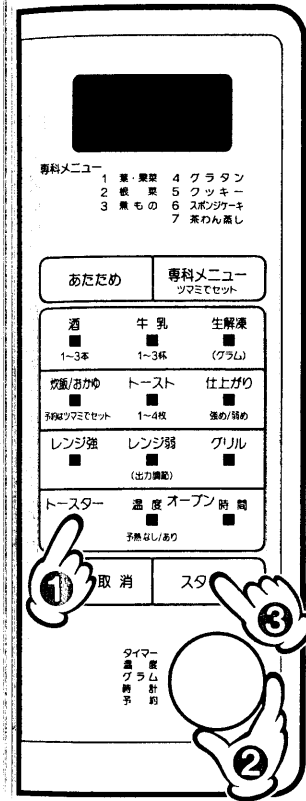
加熱室の温度が下がり、上手に仕上がらないことがあります。

食品を取り出すときは取っ手をご使用ください。



■加熱中、加熱室が熱で膨張する音がでますが、異常ではありません。

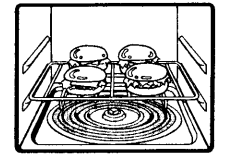
●付属の角網を使います。



操作の手順

表示窓の表示例

●食品を入れます



回転ローラーをはずします。

1 (トースター)の調理指示キーを押します



2 タイマーツマミで時間を合わせます



3 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



と鳴ったら食品を取り出します

表示が"0"になり、加熱が終了します。



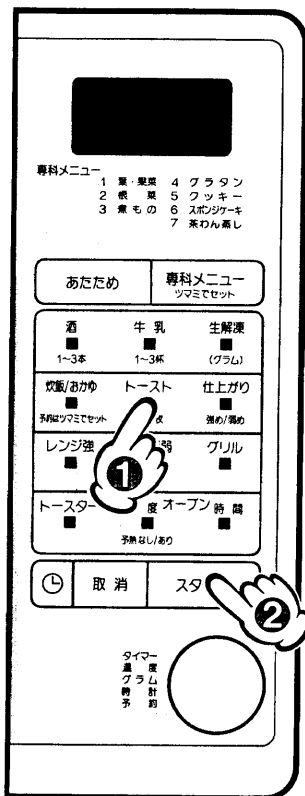
正しい使いかた

トースタークッキング

トースターの使いかた

トーストの使いかた

●付属の角網を 사용합니다。

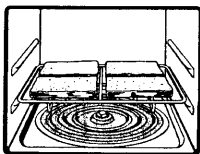


オートクッキング

▼操作の手順

▼表示窓の表示例

●食パンを入れます



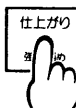
回転ローラーをはずします。

① トーストキーを押します



トーストのキーを押すことに、1枚から4枚まで順にセットできます。5回押すと1枚にもどりまます。

焼き色は仕上がり調節キーを押して調節してください。



●仕上がり調節キーを強めにすると焼き色が濃く、弱めにすると淡くなります。強め、標準、弱めの3段階に調節できます。

② スタートキーを押します



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

ピピピピッ

と鳴ったら食パンを取り出します



表示が"0"になり、加熱が終了します。

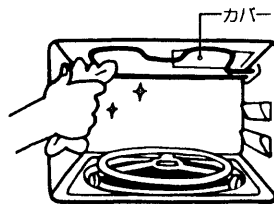
お手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

★お手入れは差込プラグを抜き、本体がさめてから行ってください。

■加熱室 (上面、後面、側面、ドア内側)

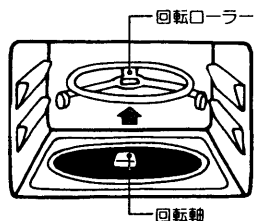
調理後は、そのつど早めに汚れや食品カスをふきとってください。油汚れは中性洗剤をつけた布でふきとります。



- そのまましておきますと、汚れがとれにくくなり、いつまでも食品のにおいが残るとともに、さびや腐食の原因になります。また、食品カスに電波が集中し、スパーク(火花)が出たり、上面のカバーがこげることがあります。
- 上面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、上面のカバーを取りかえてください。

■加熱室(底面)、回転ローラー

底面のお手入れは、回転ローラーを持ち上げて取りはずしてから行ってください。油汚れは中性洗剤をつけた布でふきとります。回転ローラーは、食品カスや油がついたときは中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気をふきとります。



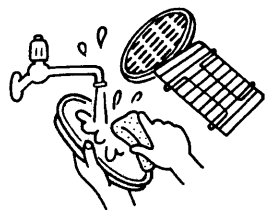
- 回転ローラーに食品カスや油が付着しますと回転が不円滑になります。また食品カスからスパーク(火花)が出ることがあります。
- 回転ローラーは、お手入れするとき以外は回転軸にはめこんでおいてください。

底面の黒い部分は、セルフクリーニング処理がしてあります。



- 加熱中に飛び散った油汚れは、熱と空気により炭酸ガスと水に分解されます。(電子レンジ調理では分解されません。)
- 油汚れがひどいときは、ペーパータオルなどでよくふきとってください。
- ※セルフクリーニング処理の表面が油でおおわれると分解しにくくなりますので、油分の多い料理は連続して(4~5回)調理しないでください。
- ※セルフクリーニング処理面は、オープンクリーナーや中性洗剤を使用しないでください。またタワシなどのかたいものでこすらないでください。

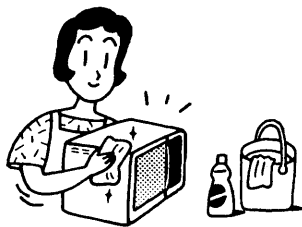
■丸皿 ■角網
■解凍用網



油や食品カスが付着したときは、中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気をふきとります。

●そのまましておきますと部分的に加熱されて破損したり、腐食の原因になります。

■外側



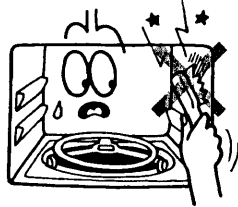
やわらかい布でふきとります。

●汚れがひどいときは中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたくしぼったぬれふきんで、洗剤をよくふきとってください。

ご注意

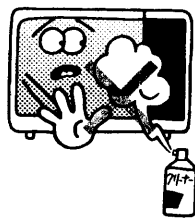
●化学ぞうきんをご使用の際は、その注意書きに従ってください。

加熱室や付属品を金属ブラシや鋭利なもので、こすったりしないでください。



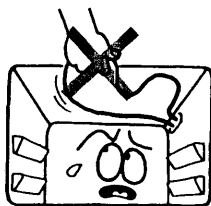
表面を傷つけます。

パネル、ドアなどの表面を、オープンクリーナーやスプレーのガラスみがきなどでふかないでください。



文字がうすれたり、つやがなくなったり腐食の原因になります。

上ヒーターに無理な力を加えないでください。固定されていて着脱できません。



ヒーターの根元に無理な力が加わり故障の原因になります。

修理を依頼される前に

修理を依頼される前に、つぎのことを点検してください。

症状	点検
各機能共通 動作しない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●ドアはきちんとしまっていますか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。 (クックレットガイドで、もう一度確認してください。) ●壁と近づきすぎていませんか。(8ページ参照)
電子レンジ スパーク(火花)がでる	●角網を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転ローラーなどに食品カスがついていませんか。
オーブンレンジ あたため、専科メニュー ① ～③、[炊飯/おかゆ]でスタートキーを押すと、他の表示が消え(オート)が点滅する	●加熱室が熱い状態です。 冷却してからご使用ください。(18ページ参照)

以上のことを調べいただき、それでも不具合な場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません。

■動作中、音がする	「カチ、カチ…」電子レンジとヒーターなどの切り換え音です。 「ジー…」インバーターの動作音です。
■はじめてオープンを使ったとき、煙がでた	加熱室は防錆のために油を塗っています。 初めてお使いのときは、空焼きして油汚れをとってください。(8ページ参照)
■回転ローラーが右に回転したり、左に回転したりする	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(調理の仕上がりには影響ありません。)

アフターサービスと保証

★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。

アフターサービスについて

使用中に異常が生じたときは、「修理を依頼される前に」をもとにもう一度お調べください。
それでも不具合な場合は、直ちに差込プラグを抜き、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。

アフターサービスをお申し付けいただくとき、右のことをお知らせください。

1. 形名：銘板に書いてあります。
2. 症状：できるだけ詳しく
3. 道順：付近の目印も

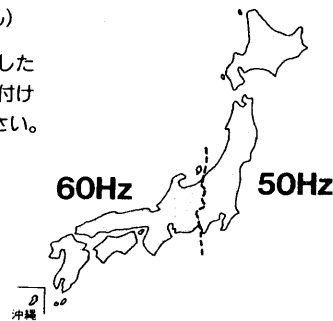
※銘板は本体左側面に貼付してあります

アフターサービスについてご不明の場合、その他お困りの場合はお買い求めの販売店が別紙(黄色用紙「ご相談窓口一覧表」)のご相談窓口にお問い合わせください。

ご転居される場合は

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

ご転居されたり、移動したりした場合には、必ずアースの取り付け直しを行ってからご使用ください。



保証について

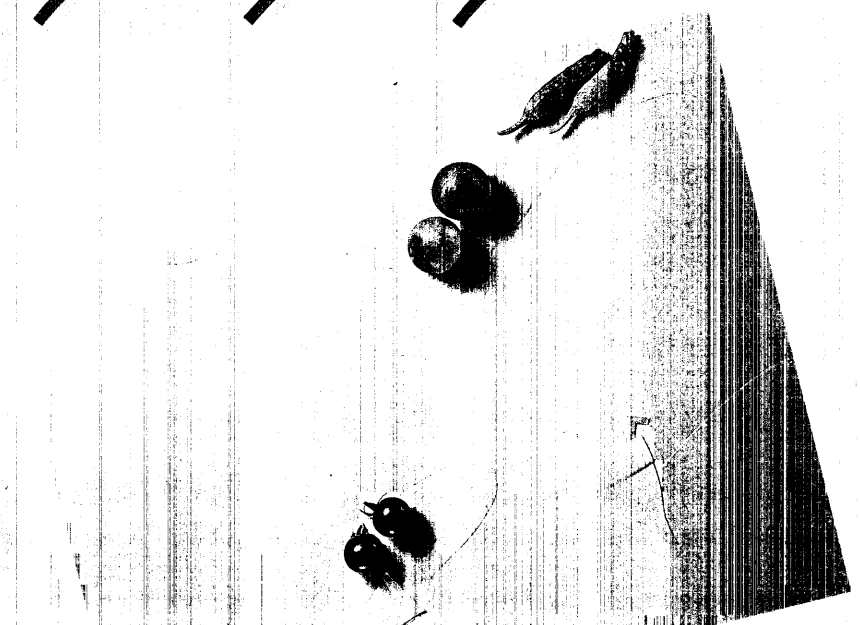
- この商品は保証書付きです。
- 保証書は、販売店で所定事項を記入してお渡しいたしますから記載内容をご確認いただき、大切に保存してください。
- 保証期間はご購入の日から1年間です。(ただしマグネトロンは2年間です。)なお、保証期間内でも有料になることがありますので保証書をよくお読みください。
- 保証期間経過後の修理については販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。当社は、販売店からの注文により補修用性能部品を販売店に供給します。

補修用性能部品の保有期間について

- インバーターオープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打切後8年です。この期間は通商産業省の指導によるものです。
- 性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

ククレットガイド

おいしく 楽しく クッキング



なつかしい味、しゃれた味、新しい味...
ククレットはお料理の名パートナー
和・洋・中華からデザートまで
手早く、おいしくクッキング。
お料理作りは、幸せ作り。
テーブルに家族の笑顔があふれます。
基本をマスターしたら、
あとはあなたのアイデアで。
さあ、どれからはじめましょうか？
楽しいククレットクッキング。

ククレットガイド もくじ

*本文中の料理写真は盛りつけ後の
ものです。カロリーは目安です。

肉



ローストビーフ	68
牛肉のビール煮	69
ビーフシチュー	69
焼き豚	70
ポークハム	70
ウィンナーソーセージのベーコン巻き	71
レバーのベーコン巻き	71
さやいんげんとチーズのベーコン巻き	71
かきのベーコン巻き	71
スペアリブのマーマレード煮	72
ポークカレー	72
肉じゃが	73
ロールキャベツ	73
鶏のクリーム煮	74
鶏のワイン煮	74
鶏肉の酒蒸し	75
鶏肉のあえもの	75
鶏肉の照り焼き	76
鶏肉の三味焼き	76



魚介

ぶりの照り焼き	77
さばの塩焼き	77
いかのつけ焼き	77
鮭のマヨネーズ焼き	78
干もの各種	78
たらこ	78
さしみの盛りあわせ	79
いかの三種盛り	79
えびのケチャップ煮	79
いわしのしょうが煮	80
たこのトマト煮	80
フィヤベース	81
シーフードサラダ	81

野菜



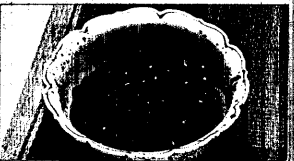
ほうれん草のおひたし	82
キャベツの酢づけ	82
もやしのナムル	82
あえものいろいろ	83
芽キャベツの辛子しょうゆ/さやいんげんのごまじょうゆ/なすのしょうがじょうゆ/青やぎとわけぎの辛子酢みそ/小松菜のピーナッツじょうゆ	84
野菜スープのいろいろ	84
にんじんスープ/かぼちゃスープ/ポテトスープ/グリーンピーススープ	84
筑前煮	84
大根といかの煮つけ	85
さといもの含め煮	85
酢ごぼろ	86
ポテトサラダ	86
焼きいも	86

卵



チーズエッグ	87
えび入り卵	87
巣ごもり卵	87
ベーコンエッグ	87
ホイル焼き	88
ハム入りスクランブルエッグ	88
いり卵	88
茶わん蒸し	89
きのこのキッシュ	89

乾物・豆



身欠きにしんの棒煮	90
昆布巻き	90
ひじきの煮もの	91
ハリハリづけ	91
大豆と昆布の煮もの	92
金時豆	92
黒豆	93
チリコンカーン	93

ご飯・もち・グラタン



炊飯	94
ピースご飯	94
あさりご飯	95
チキンピラフ	95
白がゆ	96
七草がゆ/明太子がゆ/コーンとアスパラのおかゆ/卵がゆ	96
あずきがゆ	97
シーフードがゆ	97
鶏がゆ	97
雑炊	98
きのご雑炊/キムチとわかめの雑炊/トマトとツナの雑炊	98
赤飯	99
三色おはぎ	99
手作りもち	100
みたらし団子	100
ごへいもち	100
草もち	100
あべ川もち	101
いそべ巻き	101
大福もち	101
おもちのカナッペ	101
梅かつおもち/いくらもち/鮭もち/チーズもち/ローストビーフもち/ハム&マヨネーズもち	101
マカロニグラタン	102
ほうれん草とかきのグラタン	103
えびのドリア	103



バターロール	104
パンのいろいろ	107
あんパン/動物パン	107
ピザ	108
ホットドッグ&ハンバーガー	108
トースト	109
ピザ風トースト	109
フレンチトースト	109

お菓子



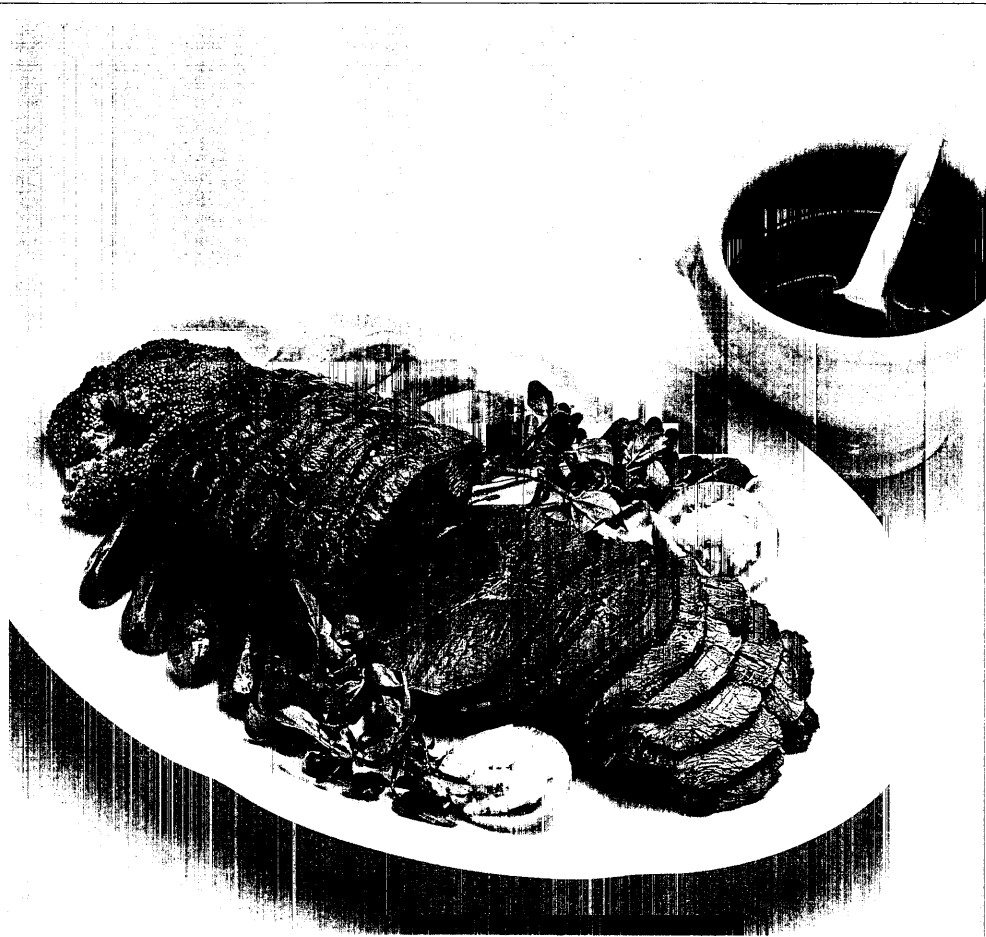
クッキーバリエーション	110
絞り出しクッキー/アモンドサブレ/チーズクッキー/型抜きクッキー/アイスボックスクッキー(アーモンドココア・うす巻き・チェッカーボード)	110
デコレーションケーキバリエーション	112
プレーン/モカ/チョコレート	112
マドレーヌ	114
カッターチーズケーキ	114
パウンドケーキ	115
スイートポテト	115
シュークリーム	116
エクレア	116
アップルパイ	117
プリン	118
べっこうあめ	118
コーヒーゼリー	118
プレーンヨーグルト	119
フロズンヨーグルト	119

その他



カラメルソース	120
ホワイトソース	120
カスタードクリーム	120
りんごのプリザーブ	121
いちごジャム	121
かぼちゃジャム	121
にんじんジャム	121
マーマレード	121
キーウイジャム	121
揚げもの	122
じゃがいもの一口コロッケ/クリームコロッケ/一口カツ/メンチカツ/ライスコロッケ	122
梅酒	124
レモン酒	124
コーヒーリキュール	124
乾燥	125
せんべいの乾燥/塩の乾燥/砂糖の乾燥/クルトン	125
田作り	125
カルシウムふりかけ	125
たらこのふりかけ	125
鮭のふりかけ	125
こんな使い方も便利です	126
豆腐の水きり/にんにくの臭い消し/おしほり&蒸シタール	126
湯せん	126
バター/チョコレート/黒砂糖/はちみつ・水あめ	126
インスタント食品	127
標準計量カップ・スプーンの重量表	127
さくいん(アイウエオ順)	128

ボリュームたっぷり、夕食の主役に人気ナンバーワンの肉料理。オープンレンジだから、手軽に本格的な味わいに仕上がります。肉にぴったりマッチしたつけ合わせで彩りを添えて。



ローストビーフ レンジ

材 料
 牛もも肉(かたまり).....約800g
 にんにく.....1片
 にんじん、玉ねぎ、セロリ
 塩、こしょう.....各少々
 サラダ油.....大さじ2
 スープ(固形スープ1個をとく)
カップ1

作り方 (約1,440kcal)

- ①牛肉に塩、こしょうをし、すりおろしたにんにくをすりこみ、木綿のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- ②サラダ油(分量外)をぬった丸皿に、薄切りにした野菜を広げ、上に牛肉をのせ、焼きます。

レンジ弱・出力4 約4分 オーブ
温度 210℃ オーブ時間

約30分 スタート

- ③野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加え煮つめてふきんでこし、塩、こしょうをしてグレービーソースを作ります。
- ④牛肉のたこ糸をとって薄く切り、野菜とともに器に盛り、ソースを添えます。

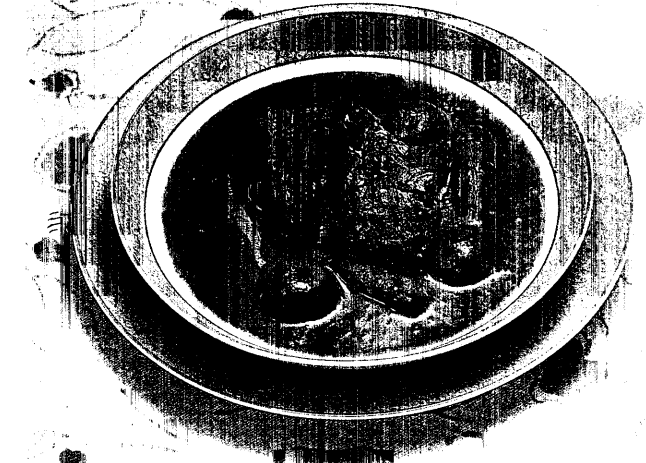
牛肉のピール煮 レンジ

材料(4人分)

牛シチュー用肉(かたまり)600g
 塩.....小さじ1
 こしょう.....少々
 小麦粉.....大さじ1
 にんじん.....小1本(100g)
 ホールトマト.....1缶(220g)
 マッシュルーム.....10個(100g)
 玉ねぎ(みじん切り).....1個(200g)
 にんにく(みじん切り).....2片
 パセリ(みじん切り).....1茎
 サラダ油・バター.....各大さじ1
 煮汁
 ビール.....1缶(250cc)
 スープ(固形スープ1個をとく)
カップ1
 しょうゆ.....小さじ1/2
 こしょう.....少々

作り方 (1人分: 約408kcal)

- ①牛肉は一口大に8等分して塩、こしょうし、小麦粉をまぶしておきます。
- ②にんじんは皮をむいてシャトーに切り、トマトはざく切りにします。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、牛肉



- にこげ目をつけてとり出します。バターを熱し、玉ねぎ、にんにく、パセリを充分炒めてからにんじん、マッシュルームを加え、さっと炒めます。
- ④容器にトマト、③、煮汁を入れ、落としぶたとふたをして加熱します。

専科メニュー 3煮もの 強め
スタート
 (手動は[レンジ強]で約13分、[レンジ弱・出力2]で約90分)
 ⑤しょうゆ、こしょうを加えて味をととのえます。

ビーフシチュー レンジ

材料(4人分)

牛バラ肉(角切り).....400g
 じゃがいも.....大1個(約200g)
 にんじん.....中1本(約150g)
 玉ねぎ.....中1個(約200g)
 ブラウンソース
 バター.....25g
 小麦粉(薄力粉).....40g
 スープ(固形スープ2個をとく)
カップ3
 トマトビュレ.....カップ1/2
 赤ワイン.....大さじ3
 砂糖.....大さじ1/2
 塩.....小さじ1/2
 こしょう.....少々
 ローリエ.....3枚
 サラダ油.....少々
 生クリーム.....適量

作り方 (1人分: 約484kcal)

- ①バラ肉は塩、こしょうをし、小麦粉(分量外)を薄くまぶします。じゃがいもは皮をむき乱切りにして水にさらし、にんじんは皮をむき小さめの乱切り、玉ねぎは8個のくし形に切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、バラ肉にこげめがつくまで炒めてとり出し、



- 野菜を入れてよく炒めます。
- ③フライパンにバターを熱して小麦粉を加え、茶色になるまでよく炒めます。スープを加えて泡立て器でダマがでないようによくかき混ぜ、調味料とローリエを加え、ひと煮立ちさせてブラ

ウンソースを作ります。

- ④容器にバラ肉と野菜、ブラウンソースを入れてふたをし、加熱します。

レンジ強 約10分 レンジ弱 出力2 約80~110分 スタート
 ⑤食べるときに生クリームをかけます。

焼き豚 レンジ

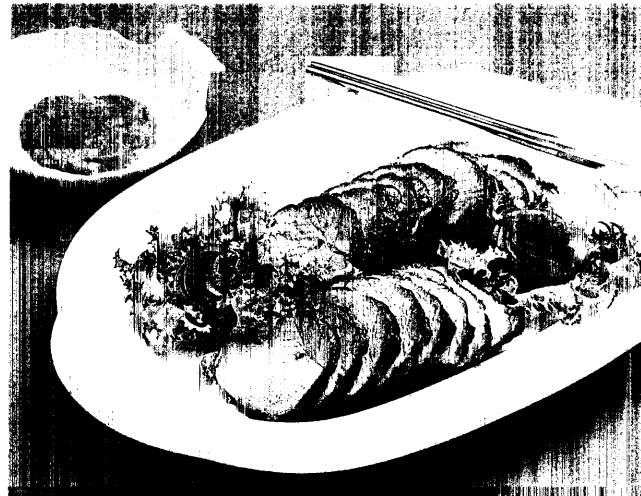
材 料

豚もも肉(かたまり).....約500g
つけ汁
しょうが(みじん切り).....1かけ
ねぎ(みじん切り).....1/2本
しょうゆ、酒.....各大さじ4
砂糖.....大さじ1 1/2
赤みそ.....大さじ1/2

作り方

- ①豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえます。
- ②ボールにつけ汁を合わせ、①を入れてときどき返しながらか蔵室に半日以上おきます。
- ③汁気をきってサラダ油(分量外)をぬった丸皿にのせ、焼きます。

(約850kcal)



レンジ弱・出力4 ⇨ **約6分** ⇨ **オーブ**
ン温度 ⇨ **210℃** ⇨ **オープン時間** ⇨
約34分 ⇨ **スタート**

つけます。
*豚肉は、直径5~7cmのものを使いましょう。

①たこ糸をとって薄く切り、器に盛り

ポークハム レンジ

材料(4~6人分)

豚ロース肉(かたまり).....約500g
塩.....大さじ2
砂糖.....小さじ2
調味料
白ワイン.....大さじ3
玉ねぎ、にんじん(各薄切り).....各20g
セロリの葉.....少々
にんにく(薄切り).....1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料.....各少々
砂糖、サラダ油.....各小さじ1

作り方

(約1,827kcal)

- ①豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、調味料を入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉めます。
- ②①を容器に入れ、約500gの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込みます。
- ③袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きします。



④水気をふきとり、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬります。容器に入れ、丸皿にのせて加熱します。

レンジ弱・出力2 ⇨ **約12分** ⇨ **オーブ**
ン温度 ⇨ **100℃** ⇨ **オープン時間** ⇨
約80~100分 ⇨ **スタート**

⑤よくさましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やします。

*冷蔵庫で充分に冷やして切ると、切りやすく、うま味もそのまま保てます。
*保存料を使っていませんので、日持ちはしません。数日で食べるようにしましょう。
*かたまりのまま保存し、必要な分だけ切り分けます。そのまま食べるときは、塩抜きを一昼夜します。

ベーコンさえあればたちどころに酒のさかなのでき上がり。中身はチーズ、野菜などありあわせの材料でどうぞ。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き レンジ

材 料

ベーコン.....6枚(約100g)
ウィンナーソーセージ.....6本(約100g)

作り方

(1個:約121kcal)

- ①ウィンナーソーセージはフォークや竹串で穴をあけるか、包丁で切りめを入れて半分に切ります。

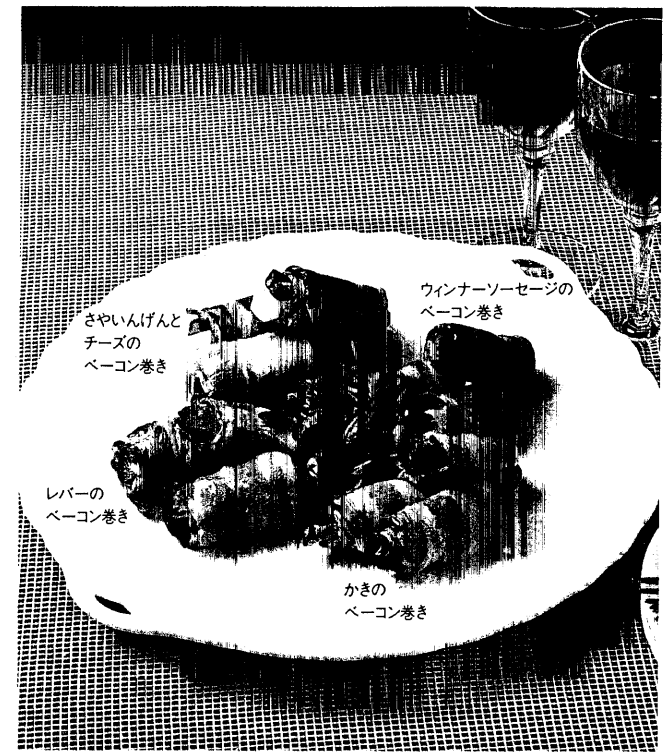


- ②ベーコンを半分に切ってウィンナーソーセージを巻き、楊枝でとめて皿に並べ、加熱します。

あたため ⇨ **スタート**

(手動は〔レンジ強〕で約2分)

*ベーコンの脂が気になるときは、加熱後紙にとるとよいでしょう。



さやいんげんとチーズのベーコン巻き

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

レバーのベーコン巻き

かきのベーコン巻き

さやいんげんとチーズのベーコン巻き レンジ

材 料

ベーコン.....4枚
さやいんげん.....4~5本
チーズ.....40g

作り方

(1個:約106kcal)

- ①さやいんげんは筋をとり、水気のついたままラップで包み、加熱します。
 - ②水にとって色どめをし、水気をきって3cm長さに切ります。
 - ③チーズは8本の拍子木切りにします。
 - ④ベーコンを半分に切って②と③を巻き、楊枝でとめて皿に並べ、加熱します。
- あたため** ⇨ **スタート**
(手動は〔レンジ強〕で約1分40秒)

かきのベーコン巻き レンジ

材 料

ベーコン.....4枚
かきのむき身.....16個(約200g)
塩、レモン汁.....各少々

作り方

(1個:約110kcal)

- ①かきはざるに入れ、塩水でふり洗います。水気をきって皿に並べ、塩、レモン汁をふりかけ、おおいをして加熱します。
 - ②かきは2個ずつ、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝でとめて皿に並べ、加熱します。
- あたため** ⇨ **スタート**
(手動は〔レンジ強〕で約2分)

スペアリブの マーマレード煮 レンジ

材料(4人分)

- スペアリブ……………約800g
- つけ汁
 - マーマレード(低糖のもの)150g
 - しょうゆ……………カップ¼
 - 酒……………カップ¼
 - しょうが汁……………大さじ1
 - 水……………カップ2
 - プラム(種ぬき)……………8〜12個
 - オレンジ(半月の薄切り)………1個
 - サラダ油……………大さじ1
 - 片くり粉……………大さじ1½
 - 水……………大さじ1½

作り方 (1人分: 約414kcal)

- スペアリブの長いものは1本を2〜3つに切ります。
- ボールにつけ汁を合わせて①を入れ、ときどき返しながら冷蔵庫に半日以上おきます。
- フライパンにサラダ油を熱し、つけ汁からとり出したスペアリブにこげ目



- つけます。
- 容器に②のつけ汁、③、水を入れて落としぶたとふたをし、加熱します。
専科メニュー ③煮もの スタート
(手動は〔レンジ強〕で約13分、〔レンジ弱〕で約50分)
- プラムを加えてさらに加熱します。
レンジ強 5〜6分 スタート
- 水どき片くり粉を加えてトロミをつけ、煮汁をからめます。
- オレンジを周囲に並べて、⑥を盛ります。

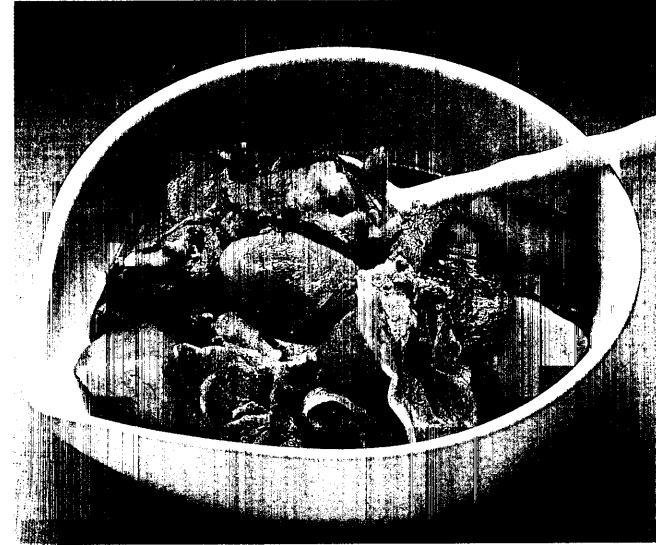
肉じゃが レンジ

材料(4人分)

- 豚バラ肉(薄切り)……………200g
- じゃがいも……………中3個(約400g)
- にんじん……………小1本(約100g)
- 玉ねぎ……………中1個(約200g)
- 干しいたけ……………8枚
- 煮汁
 - だし汁……………カップ2
 - しょうゆ……………カップ¼
 - 酒、みりん、砂糖…各大さじ2

作り方 (1人分: 約318kcal)

- 豚肉は一口大に切ります。
- じゃがいもは皮をむき、一口大に切って面とりをし、水にさらして水気をきり、にんじんも皮をむき、じゃがいもより小さめの乱切りにします。
- 玉ねぎは皮をむいて8つのくし形に、しいたけはもどして石づきを切ります。



- 容器に①〜③を入れて煮汁を加え、落としぶたとふたをし、加熱します。
専科メニュー ③煮もの 強め スタート
(手動は〔レンジ強〕で約15分、〔レンジ弱〕で約70分)

ポークカレー レンジ

材料(4人分)

- 豚肉(角切り)……………200g
- じゃがいも……………大1個(約200g)
- 玉ねぎ……………中1個(約200g)
- にんじん……………小1本(約100g)
- カレールー……………1箱(約120g)
- 水……………カップ2½〜3
- サラダ油……………適量

作り方 (1人分: 約264kcal)

- じゃがいも、にんじんは皮をむいて乱切りにし、玉ねぎはくし形に切ります。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めてとり出し、つぎに野菜を入れて充分炒めます。
- 容器にカレールーと水を入れてふたをし加熱します。
レンジ強 約10分 スタート



- よくかき混ぜてルーをとかし、豚肉と野菜を加えてふたをし、加熱します。
専科メニュー ③煮もの スタート
(手動は〔レンジ強〕で約10分、〔レンジ弱〕で約50分)
- * フリームシチューも同様にして作れます。
- * 水の量は、使うルーによって加減します。
- * 肉は鶏肉や牛肉でもよく、また好みの香辛料を加えてもよいでしょう。
- * 仕上げにグリーンピースを散らすときれいです。

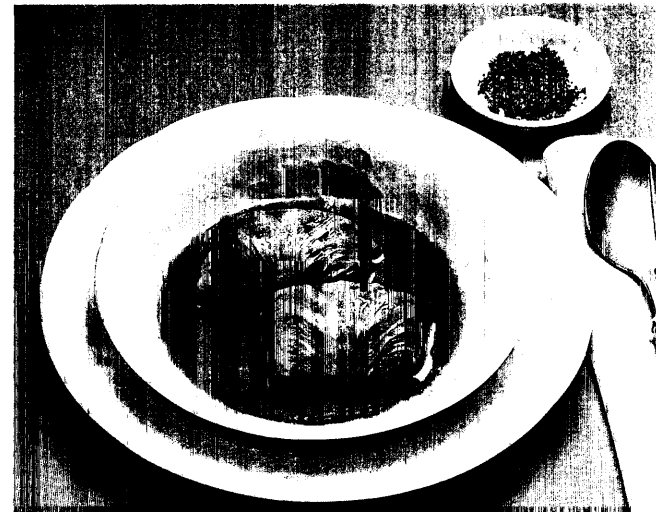
ロールキャベツ レンジ

材料(4人分)

- キャベツ……………8枚(約500g)
- 中身
 - 合びき肉……………200g
 - 玉ねぎ(みじん切り)……………中¼個(約50g)
 - 牛乳……………大さじ3
 - パン粉……………30g
 - 卵……………½個
 - ナツメグ、塩、こしょう……………各少々
- 煮汁
 - スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ2½
 - トマトケチャップ……………カップ½
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 塩、こしょう……………各少々
 - 玉ねぎ……………中¼個(約50g)

作り方 (1人分: 約280kcal)

- キャベツは洗ってラップで包み、加熱します。
専科メニュー ①葉・果菜 スタート
(手動は〔レンジ強〕で約6分)
- 芯をそぎ、水気をきります。
- ボールに中身の材料を入れてねばり

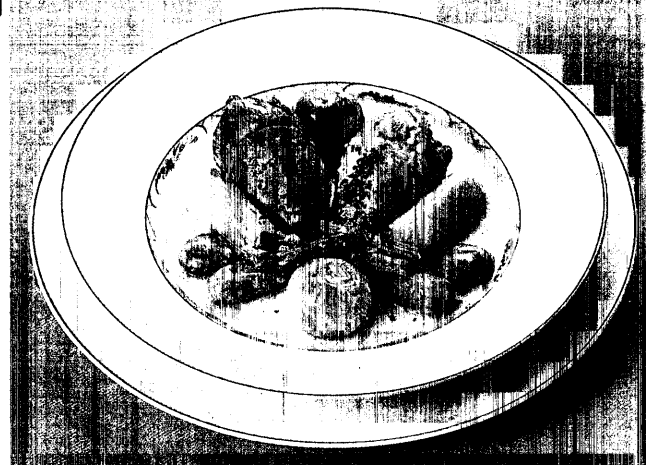


- がでるまでよく混ぜ合わせ、8等分して俵型にします。
専科メニュー ③煮もの スタート
(手動は〔レンジ強〕で約10分、〔レンジ弱・出力2〕で約60分)
- 中身をキャベツで包んで楊枝でとめ、薄切りにした玉ねぎを敷いた容器に並べます。煮汁を加えて落としぶたとふたをし、加熱します。
- * 材料が煮汁から出ているときは、アルミホイルでおおい、落としぶたとふたをして加熱します。

鶏のクリーム煮 レンジ

材料(4人分)

鶏もも肉(骨つき).....600g
塩、こしょう.....各少々
小麦粉.....大さじ1
小玉ねぎ.....8個(約150g)
にんじん、じゃがいも(シャトーに切ったもの).....各150g
マッシュルーム.....10個(約100g)
さやいんげん(ゆでたもの).....50g
玉ねぎ(みじん切り).....100g
にんにく(みじん切り).....2片
スープ(固形スープ2個をとく).....
.....カップ3
生クリーム.....カップ1
サラダ油・バター.....各大さじ1
小麦粉.....大さじ1½
塩、こしょう.....各少々
刻みパセリ.....適宜



作り方 (1人分:約589kcal)

- 鶏肉はぶつ切りにして塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしておきます。
- フライパンにサラダ油を熱し、①にこげ目をつけてとり出し、余分な油を捨て、バターを加えて熱し、玉ねぎ、にんにくをしんなりするまで炒め、小

麦粉をふり入れ、さっと炒めます。

③容器に②、さやいんげん以外の野菜、スープを加え、落としふたとふたをして加熱します。

専科メニュー ◯ **3煮もの** ◯ **スタート**
(手動は【レンジ強】で約15分、【レン

ジ弱】で約50分)

④アックをとってからさやいんげんと生クリームを加え混ぜ、加熱します。

レンジ弱 ◯ **約10分** ◯ **スタート**

⑤塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、パセリを散らします。

鶏のワイン煮 レンジ

材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで約200gのもの).....4本
塩.....小さじ1
こしょう.....少々
小玉ねぎ.....12個(約300g)
マッシュルーム.....12個(約120g)
煮汁
赤ワイン.....カップ1
スープ(固形スープ1個をとく).....
.....カップ1
トマトピューレ.....カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの).....1束
塩、こしょう.....各少々
サラダ油.....少々



作り方 (1人分:約390kcal)

- 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉

の両面にこげめがつくまで炒めてとり出し、野菜を入れて軽く炒めます。

③容器に炒めた鶏肉と野菜、ブーケガルニを入れ、煮汁を加えて落としふた

とふたをし、加熱します。

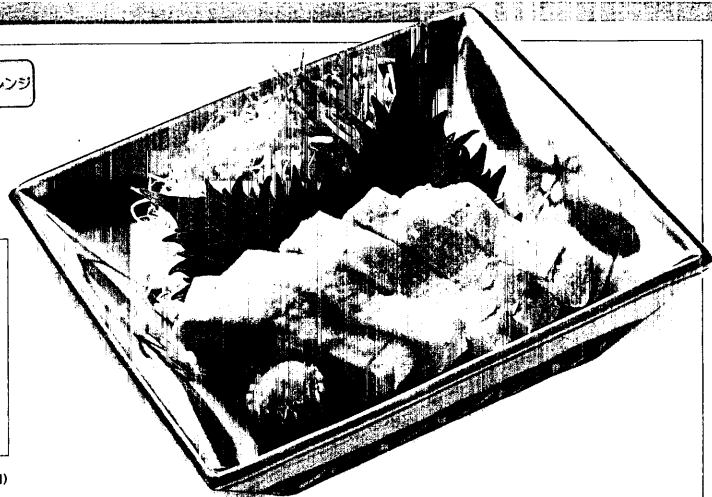
専科メニュー ◯ **3煮もの** ◯ **スタート**
(手動は【レンジ強】で約12分、【レン

ジ弱】で約50分)

鶏肉の酒蒸し レンジ

材料(4人分)

鶏手羽肉.....1枚(約200g)
酒.....大さじ1
塩、こしょう.....各少々
しょうが汁.....少々
辛子しょうゆ
練り辛子.....適量
しょうゆ.....適量
青じその葉、にんじん(せん切り)、
アルファルファ.....各適量



作り方 (1人分:約131kcal)

- 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけます。



②塩、こしょうをして深めの皿に入れ、酒としょうが汁をふりかけておおいをし、加熱します。

専科メニュー ◯ **1葉・果菜** ◯ **スタート**
(手動は【レンジ強】で約3分30秒)

③そのままおいてさませます。

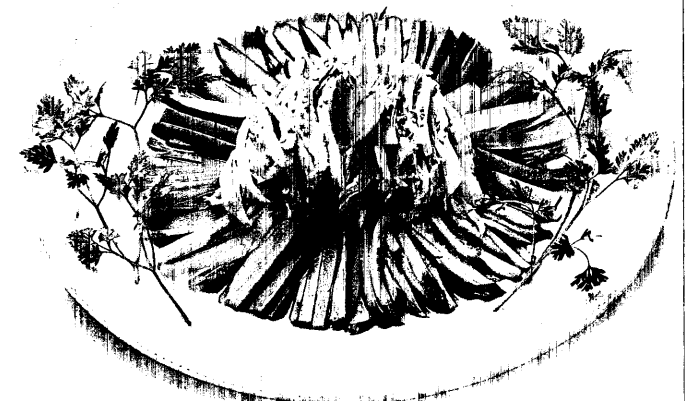
④酒蒸しをさしみ状に切ってつけあわせの野菜とともに器に盛り、辛子しょうゆを添えます。

* (オープン)使用後で加熱室が熱いときは、加熱室をさますか、急ぐときは手動クッキングで調理してください。

鶏肉のあえもの レンジ

材料(4人分)

鶏肉の酒蒸し.....2枚分
きゅうり.....2本
セロリ.....小1本(約100g)
にんじん.....小1本(約100g)
かけ汁
しょうゆ.....大さじ3
酢.....大さじ1½
ごま油.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
ラー油.....少々
おろしにんにく、またはしょうが汁.....少々



作り方 (1人分:約319kcal)

- 鶏肉の酒蒸しは手で細かくさき、皮はせん切りにします。
- セロリは筋をとり、水気のついたままラップで包み、加熱します。

レンジ強 ◯ **約1分** ◯ **スタート**

- 鶏の大きさに合わせて棒状に切ります。

④にんじんも棒状に切り、ラップで包み、加熱します。

専科メニュー ◯ **2根菜** ◯ **弱め** ◯ **スタート**

(手動は【レンジ強】で約3分)

⑤きゅうりも鶏の大きさに合わせて切ります。

⑥材料全部をきれいに盛り、かけ汁をかけます。

鶏肉の照り焼き

レンジ



材 料

鶏もも肉(骨なしで約250gのもの).....1枚
つけ汁
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

作り方 (約530kcal)

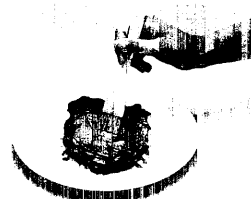
- 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけます。さらに筋切りをし、肉の厚いところにかくし包丁を入れます。
- つけ汁に水気をふきとった鶏肉を入れ、ときどき返ししながら30分くらいつけ込みます。

③鶏肉の皮を下にして皿にのせ、加熱します。

レンジ強 □ 約4分 □ スタート

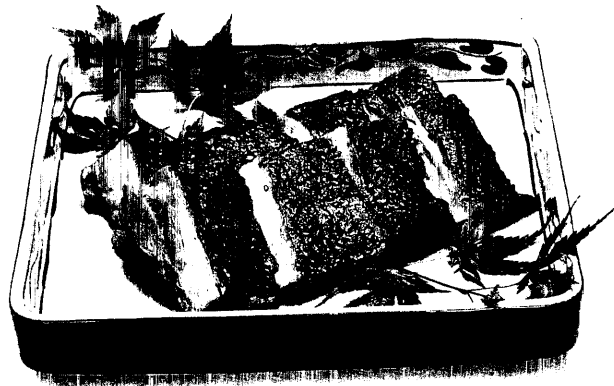
④鶏肉を裏返し、はけてつけ汁をぬり、加熱します。

レンジ強 □ 約1分30秒 □ スタート



鶏肉の三味焼き

レンジ



材料(4人分)

鶏もも肉(骨なしで約250gのもの).....2枚
つけ汁
にんにく.....小1片
赤唐辛子.....小1本
白ごま.....大さじ2½
しょうゆ.....大さじ3
酒.....大さじ2
ごま油.....小さじ1

作り方 (1人分: 約328kcal)

- にんにくは包丁の腹でたたきつぶしてみじん切りに、赤唐辛子はヘタを切って種をとり、細かく小口切りにします。白ごまは香ばしくいってすり鉢ですります。
- ①に調味料を加えて混ぜ、つけ汁を作ります。

③鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて水気をふきとり、つけ汁に入れ、ときどき返ししながら3時間くらいつけ込みます。

④鶏肉は皮を上にし、サラダ油(分量外)をぬった丸皿にのせて焼きます。

レンジ強 □ 約3分 □ オープン温度 □ 240℃ □ オープン時間 □ 約15分 □ スタート

*照り焼きのつけ汁に骨つきもも肉をつけて同様に焼くこともできます。

魚介

さしみにはじまり、焼き魚、煮魚とシンプルな料理が一番びっりの魚料理。それだけに素材選びと火加減は慎重に。鮮度のよいものを選んで、上手に仕上げましょう。

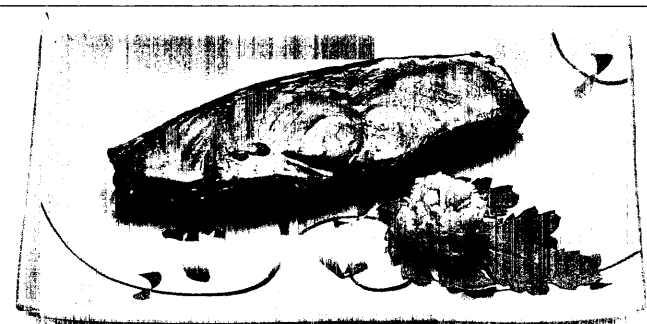
ぶりの照り焼き

材 料

ぶりの切り身(約100gのもの).....4切れ
つけ汁
しょうゆ.....カップ¼
みりん.....カップ¼
サラダ油.....少々

作り方 (1切れ: 約269kcal)

- ぶりは水気をふき、つけ汁に30分~1時間つけておきます。
- 丸皿をセットした角網にサラダ油をぬり、①を並べて上段で焼きます。



グリル □ 約15分 □ スタート

裏面を焼きます。

③途中ブザーが鳴ったら裏返しをして □ スタート

さばの塩焼き

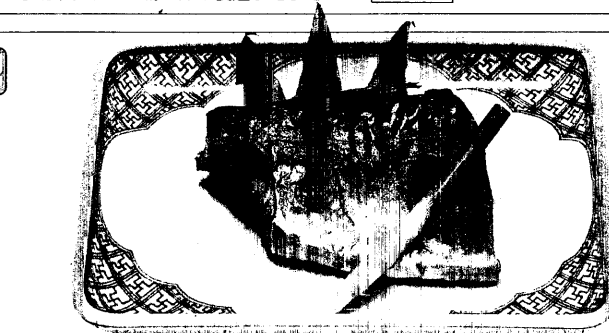
材 料

さばの切り身(約100gのもの).....4切れ
塩.....少々
サラダ油.....少々

作り方 (1切れ: 約239kcal)

- さばは全体に塩をふって20~30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、塩をふります。
- 丸皿をセットした角網にサラダ油をぬり、①を並べて上段で焼きます。

グリル □ 約15分 □ スタート



③途中ブザーが鳴ったら裏返しをして裏面を焼きます。

□ スタート

*鮭の切り身、魚のかすつけやみそづけ、いかのみそづけなども同じようにして焼くことができます。

いかのつけ焼き

材 料

いか(約400gのもの).....2はい
つけ汁
しょうゆ.....カップ¼
みりん.....カップ¼
サラダ油.....少々

作り方 (約663kcal)

- いかは足を抜いて内臓を切りとり、きれいに水洗いして水気をきります。つけ汁に30分~1時間つけ、胸に足をつめて金串で縫うように刺します。
- 丸皿をセットした角網にサラダ油をぬり、①を並べて上段で焼きます。



グリル □ 12~16分 □ スタート

裏面を焼きます。

③途中ブザーが鳴ったら裏返しをして □ スタート

鮭のマヨネーズ焼き

レンジ

材料(4人分)

生鮭(80~100gのもの)・・・4切れ
白ワイン、レモン汁・各大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1弱
こしょう・・・・・・・・少々
カリフラワー・・・・・・・・200g
塩、こしょう・・・・・・・・各少々
マヨネーズ・・・・・・・・100g

作り方 (1人分: 約338kcal)

①鮭は塩、こしょうして容器に並べ、白ワインとレモン汁をふっておきます。
②カリフラワーは小房に分けて塩水につけ、アク抜きしてラップで包み、加熱します。

専科メニュー ◯ 野菜・果菜 ◯ スタート
(手動は〔レンジ強〕で約3分)



③カリフラワーに塩、こしょうします。のせて焼きます。
④容器に鮭とカリフラワーを交互に並べ、上にマヨネーズを絞りだし、丸皿にのせて焼きます。
レンジ弱・出力4 ◯ 約8分 ◯ グリル ◯ 約12分 ◯ スタート

干もの各種

材料

干もの(約90gのもの)・・・2~4枚
サラダ油・・・・・・・・少々

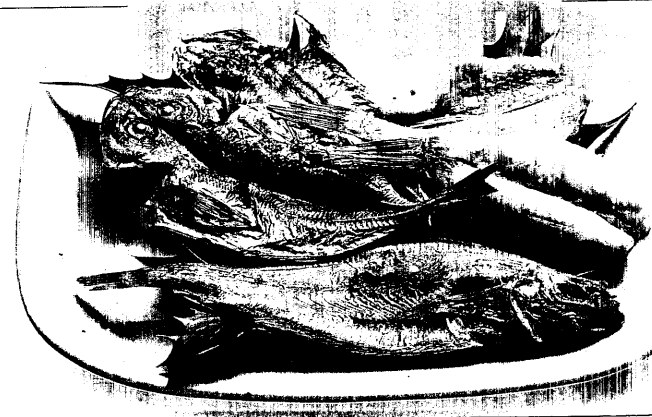
作り方

①丸皿をセットした角網にサラダ油をぬり、干ものを並べて〔上段〕で焼きます。

グリル ◯ 約15分 ◯ スタート

②途中でプザーが鳴ったら裏返しをして裏面を焼きます。

スタート



たらこ

レンジ

材料

たらこ・・・・・・・・1腹(70~80g)

作り方 (約96kcal)

①たらこは皿にのせてラップでおおい、加熱します。

レンジ強 ◯ 2分~2分30秒 ◯

スタート

*加熱時間を調節して、お好みの焼き加減に仕上げてください。

*のりで巻いたり、おにぎり、細かく



ほくしてふりかけなどと、いろいろにご利用ください。

さしみの盛り合わせ

レンジ

材料

冷凍のまぐろ、いか、平貝、甘えびなど・・・・・・・・各適量
大根やきゅうりのけん、つま、わさびなど・・・・・・・・各適量

作り方

①それぞれ袋から出して解凍用網にのせ、解凍します。

生解凍 ◯ グラムセツ ◯ スタート

②好みの大きさに切り、けん、つま、わさびと一緒に器に盛りつけます。



いかの三種盛り

レンジ

材料

冷凍紋甲いか・・・・・・・・300g
真砂あえ
{ たらこ・・・・・・・・1/2腹(約50g)
酒・・・・・・・・少々
うにあえ
練りうに・・・・・・・・大さじ1
卵黄・・・・・・・・1/2個分
酒・・・・・・・・少々
木の芽あえ
白みそ・・・・・・・・大さじ1
砂糖、だし汁・・・・・・・・各小さじ1
木の芽(きざんだもの)・・・4枚分

作り方

①冷凍いかは袋から出し、解凍用網にのせて解凍します。



生解凍 ◯ グラムセツ ◯ スタート

②いかはサツと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。

③あえごろもの固さを酒やだし汁の量で加減しながら、それぞれ合わせ、いかを入れてあえます。

えびのケチャップ煮

レンジ

材料(4人分)

大正えび(殻つき)・・・・・・・・200g
酒・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・少々
片栗粉、サラダ油・・・・・・・・大さじ1
ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・1/2本
しょうが(みじん切り)・・・・・・1かけ
にんにく(みじん切り)・・・・・・1/2片
調味料
トマトケチャップ・・・・大さじ4
酒・・・・・・・・大さじ3
豆板醤、砂糖・・・・・・・・各小さじ1
塩・・・・・・・・少々

作り方

(1人分: 約117kcal)

①えびは尾と一節残して殻をむき、背わたをとって深めの皿に入れ、酒と塩で下味をつけておきます。

②残りの材料をすべて合わせて①に混ぜ入れ、おおいをして加熱します。

レンジ強 ◯ 約5分 ◯ スタート

③炒めた青菜などと一緒に盛ります。
*えびは冷凍ものを使ってもよいでしょう。(26ページ参照)



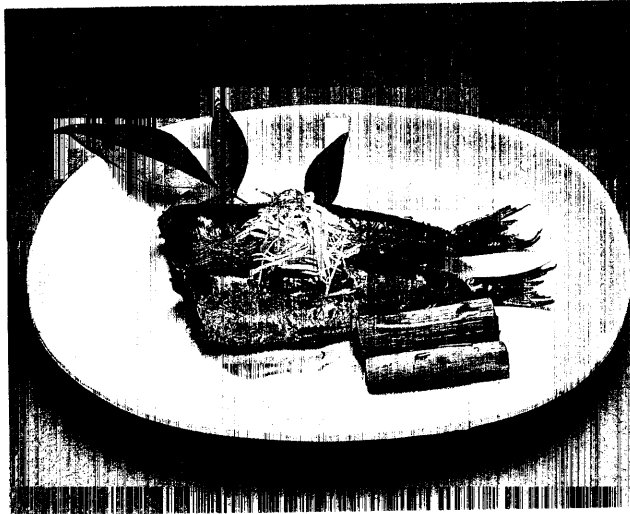
いわしのしょうが煮 レンジ

材料(4人分)

いわし……………5～8尾(300g)
 ねぎ……………2本
 しょうが……………1かけ
 煮汁
 水……………カップ $\frac{1}{2}$ (100cc)
 しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ4
 砂糖……………大さじ2
 酢……………大さじ1

作り方 (1人分: 約218kcal)

- ①いわしはうろこをとり、頭と内臓を除き、水で洗って水気をふきとります。
- ②ねぎは4cm長さのぶつ切りに、しょうがは半分を皮つきのまません切りに、残りは皮をむいてごく細く切り、水にさらして針しょうがにします。
- ③容器に①を入れ、煮汁の材料を合わ



せて加え、ねぎとせん切りのしょうがを散らして落としぶたとふたをし、加熱します。

専科メニュー □ ③煮もの □ スタート
 (手動は【レンジ強】で約12分、【レンジ弱】で約50分)

- ④器にいわしとねぎを盛りつけて煮汁を少量かけ、針しょうがを飾ります。
 *いわしが大きい場合は、2～3つにぶつ切りにして煮るとよいでしょう。
 *煮汁が残っているときは、【レンジ弱】で10～20分追加加熱します。

たこのトマト煮 レンジ

材料(4人分)

たこ(ゆでたもの)……………500g
 ジャがいも……………大1個(約200g)
 玉ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 個(約100g)
 にんにく(みじん切り)……………少々
 オリーブ油……………大さじ1
 煮汁
 トマトの水煮缶……………3缶(約660g)
 オリーブ油……………大さじ3
 赤唐辛子(みじん切り)……………1～2本
 ローリエ……………2枚
 塩、こしょう……………各少々
 マッシュルーム缶(ホール)……………小1缶(約50g)

作り方 (1人分: 約317kcal)

- ①たこは一口大に切ります。
- ②ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてから水気をきります。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒めてとり出し、



ジャがいもを軽く炒めます。

- ④水煮のトマトは、あらかじめ汁とともに煮汁の材料に合わせます。
- ⑤容器に①～④とマッシュルームを入れてよくかき混ぜ、落としぶたとふた

をし、加熱します。

専科メニュー □ ③煮もの □ 強め □ スタート
 (手動は【レンジ強】で約12分、【レンジ弱】で約70分)

ブイヤベース レンジ

材料(4人分)

えび(約40gのもの)……………4尾
 かき……………100g
 はまぐり、ムール貝……………各4個
 いか……………1ぱい(約300g)
 たら、きんめだい……………各2切れ
 玉ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
 セロリ(みじん切り)……………小 $\frac{1}{2}$ 本(50g)
 オリーブ油……………大さじ2
 トマト……………1個(150g)

煮汁
 スープ(固形スープ2個をとく)……………カップ2
 サフラン……………ひとつまみ
 ローリエ……………1枚
 タイム……………少々
 トマトペースト……………大さじ2
 塩、こしょう……………各少々
 刻みパセリ……………適宜

作り方 (1人分: 約272kcal)

- ①えびは背わたを抜き、かきは薄い塩水でふり洗ひ、はまぐり、ムール貝はよく洗っておきます。
- ②いかは足を抜いて内臓を切りとり、網は1cm輪切りにし、足は2～3本ずつに切り分けず。たら、きんめだいは



2つにそぎ切りにします。

- ③トマトは皮を湯むきし、8つ割りにします。
- ④容器に玉ねぎ、セロリを入れ、オリーブ油をふりかけて加熱します。

⑤④に①～③と煮汁を加え、ふたをして沸とうするまで加熱します。

レンジ強 □ 約12分 □ **レンジ弱** □ 20～30分 □ スタート
レンジ強 □ 約5分 □ スタート

シーフードサラダ レンジ

材料(4人分)

あさり(殻つき)……………300g
 いか……………1ぱい(約250g)
 大正えび……………150g
 白ワイン……………大さじ4
 塩、こしょう……………各少々
 海草類……………50g
 レタス……………適量
 ドレッシング……………適量

作り方 (1人分: 約74kcal)

- ①あさは塩水につけて砂をはかせ、殻と殻とをこすり合わせてよく洗い、容器に入れて、白ワイン大さじ2をふりかけ、おおいをして加熱します。
- ②いかは足を抜き、内臓をとって水洗いし、皮をむいて1cmの輪切りにします。足は5cm位の長さに切ります。



③えびは尾と一節残して殻と背わたをとりず。

- ④容器にいかとえびを入れて、塩、こしょうし、残りの白ワインをふりかけおおいをして加熱します。

専科メニュー □ ①葉・果菜 □ 弱め □ スタート
 (手動は【レンジ強】で約3分30秒)
 ⑤①と④、海草、レタスを盛り、ドレッシングであえます。

赤、緑、黄色…さまざまな色をした野菜たち。魚や肉料理に、気のきた野菜料理が加わると、食卓がぐんと引き立ちます。栄養バランスの上からも大切です。新鮮な野菜を、手軽においしく料理しましょう。

ほうれん草のおひたし レンジ

材料(4人分)

ほうれん草……………200g
米がつお、しょうゆ……………各少々

作り方 (1人分:約13kcal)

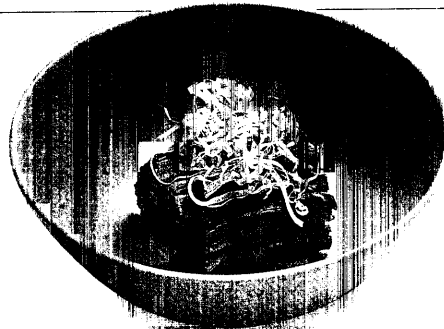
①ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十字に切り込みを入れ、葉先と根元を交互にしてラップでぴったり包み、加熱します。

専科メニュー 1葉・果菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約2分30秒)

②水にとりアク抜きと色どめをします。

③そろえて水気を固く絞り、食べやすい長さに切って器に盛り、米がつおをのせ、しょうゆを添えます。



キャベツの酢づけ レンジ

材料(4人分)

キャベツ……………200g
合わせ酢……………大さじ2
酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖、ごま油……………各小さじ1/2
ラー油、赤唐辛子(小口切り)……………各少々

作り方 (1人分:約20kcal)

①キャベツははがして洗い、芯をそいで一口大に切り、水気のついたままラップで包み、加熱します。

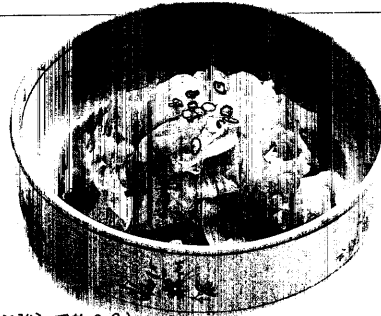
(手動は〔レンジ強〕で約3分)

②水気をきります。

③容器に合わせ酢を入れ、加熱します。

レンジ強 約30秒 スタート

④③のあら熱がとれたらキャベツを加えて混ぜ合わせ、味がなじむまでよくさませます。



もやしのナムル レンジ

材料(4人分)

もやし……………200g
ピーマン……………1個
赤ピーマン……………小1個
酢……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖、ごま油……………各小さじ1

作り方 (1人分:約43kcal)

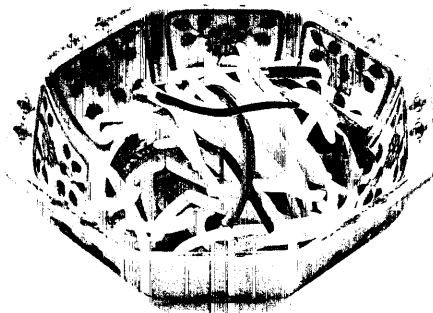
①ピーマンはタテ2つ割りにして種を除き、せん切りにしてもやしと合わせ、ラップで包んで加熱します。

専科メニュー 1葉・果菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約3分30秒)

②水気をきります。

③酢しょうゆであえ、器に盛ります。



芽キャベツの辛子しょうゆ レンジ

材料(4人分)

芽キャベツ……………200g
辛子しょうゆ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
練り辛子……………大さじ1
塩……………少々

作り方 (1人分:約17kcal)

①芽キャベツは根元に十字の切りめを入れ、水気のついたままラップで包み、加熱します。

専科メニュー 1葉・果菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約2分40秒)

②水にとり色どめをし、水気をきります。

③辛子しょうゆであえます。



芽キャベツの辛子しょうゆ

さやいんげんのごまじょうゆ レンジ

材料(4人分)

さやいんげん……………200g
ごまじょうゆ……………大さじ2
白ごま(八分ずり)……………大さじ2
砂糖、しょうゆ……………各大さじ2
塩……………少々
のり(細切り)……………少々

作り方 (1人分:約58kcal)

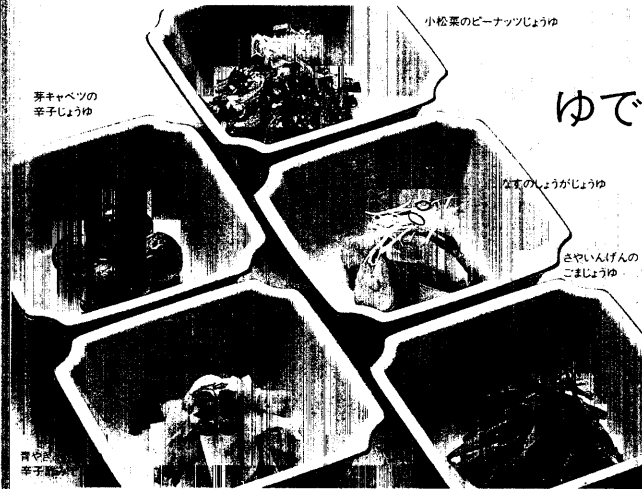
①さやいんげんは筋をとり、水気のついたままラップで包み、加熱します。

専科メニュー 1葉・果菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約3分30秒)

②水にとり色どめをし、水気をきります。

③食べやすい長さに切り、ごまじょうゆであえて器に盛り、のりをのせます。



ゆでた野菜をつかったあえものいろいろ

青やぎとわけぎの辛子酢みそ レンジ

材料(4人分)

わけぎ……………200g
青やぎ……………150g
酒……………大さじ1
辛子酢みそ……………大さじ4
白みそ(甘口)……………大さじ2
酢、砂糖……………各大さじ2
練り辛子……………小さじ2
青やぎの蒸し汁……………約大さじ1
木の芽……………少々

作り方 (1人分:約99kcal)

①青やぎはざるに入れて塩水でふり洗いをし、水気をきります。深めの皿に

広げて酒をふり、ラップでおおい、加熱します。

レンジ強 約1分30秒 スタート

②蒸し汁は別にしてさませます。

③わけぎは半分は切り、水気のついたまま葉先と根元を交互にしてラップで包み、加熱します。

専科メニュー 1葉・果菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約2分40秒)

④わけぎは包丁の背でしごいてぬめりをとり、3cm長さに切り、青やぎと一緒に辛子酢みそであえて器に盛り、木の芽を飾ります。

なすのしょうがじょうゆ レンジ

材料(4人分)

なす……………中3個(約200g)
しょうがじょうゆ……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
おろししょうが……………少々
塩、みりん……………各少々
針しょうが、赤唐辛子(輪切り)……………各少々

作り方 (1人分:約11kcal)

①なすはヘタを切って皮をむき、塩水につけてアク抜きし、水気を軽くきってラップで包み、加熱します。

専科メニュー 1葉・果菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約3分)

②水にとり水気をきります。

③1個をタテに4~6つに切って器に盛り、合わせたしょうがじょうゆをかけ、針しょうが、赤唐辛子をのせます。

小松菜のピーナッツじょうゆ レンジ

材料(4人分)

小松菜……………200g
ピーナッツじょうゆ……………大さじ2 1/2
ピーナッツ(あらみじん)……………大さじ2 1/2
だし汁……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
米がつお……………少々

作り方 (1人分:約21kcal)

①小松菜は、水気のついたまま葉先と根元を交互にしてラップで包み、加熱します。

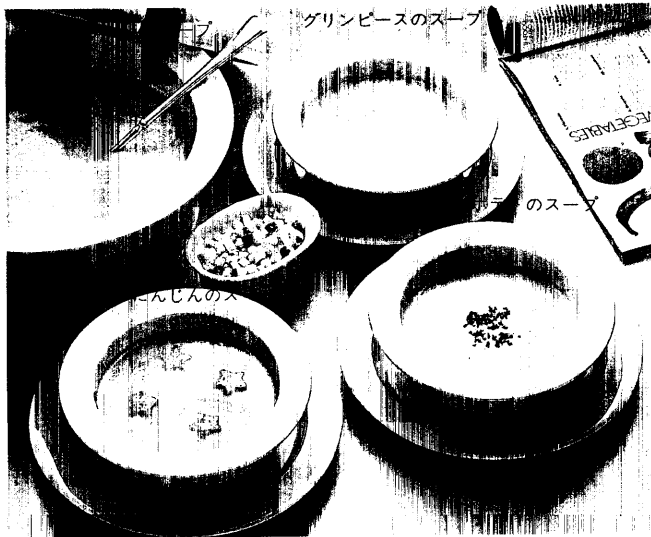
専科メニュー 1葉・果菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約2分40秒)

②水にとり色どめをし、水気を絞ります。

③2~3cm長さに切り、ピーナッツじょうゆであえ、米がつおをのせます。

野菜スープのいろいろ レンジ



材料(4人分)

にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリーンピース(ゆでたもの)など……………正味300g
 玉ねぎ(薄切り)……………100g
 スープ(固形スープ2個をとく)……………カップ2½
 バター……………25g
 (にんじんの場合ベーコン…2枚)
 牛乳……………カップ1

(にんじんのスープ、1人分:148kcal)
 (かぼちゃのスープ、1人分:135kcal)
 (ポテトのスープ、1人分:141kcal)

作り方 (グリーンピースのスープ、1人分:161kcal)

- ①にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにします。
- ②容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター(にんじんの場合は細切りベー

コン)、スープを加えてふたをし、加熱します。

専科メニュー □ **3煮もの** □ **弱め** □ **スタート**

(手動は【レンジ強】で約12分、【レンジ弱】で約40分)

③牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけてふたをし、加熱します。

レンジ強 □ **約4分** □ **スタート**

*パセリのみじん切りやフルトン(作り方は125ページ参照)を浮かせ、生クリームをかけてもよいでしょう。

筑前煮 レンジ



材料(4人分)

鶏もも肉……………約200g
 にんじん、れんこん……………各100g
 ごぼう……………150g
 こんにゃく……………1枚
 干しいたけ……………4枚
 煮汁
 { だし汁……………カップ1½
 酒……………大さじ5
 砂糖……………大さじ4
 しょうゆ……………カップ½
 サラダ油……………少々

作り方 (1人分:約196kcal)

- ①鶏肉は一口大に、にんじんは皮をむいて乱切りにします。れんこんは皮をむき、ごぼうは皮をこそげてそれぞれ乱切りにし、酢水でアク抜きをします。
- ②こんにゃくは手で一口大にちぎり、しいたけはもどして石づきを切り、食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めてとり出し、野菜とこんにゃくを炒めます。

④容器に炒めた材料を入れて煮汁を加え、落としふたとふたをし加熱します。

専科メニュー □ **3煮もの** □ **スタート**

(手動は【レンジ強】で約10分、【レンジ弱】で約50分)

*ゆでた青みの野菜を盛りあわせず。

大根といかの煮つけ レンジ



材料(4人分)

大根……………500g
 ロールいか……………300g
 煮汁
 { だし汁……………カップ2
 しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2½
 塩……………小さじ1

作り方 (1人分:約130kcal)

- ①大根は2cm厚さの輪切りか、大きいものは半月切りにして皮をむき、面と裏にさらに裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包んで加熱します。

専科メニュー □ **2根菜** □ **弱め** □ **スタート**

(手動は【レンジ強】で約10分)

- ②いかは皮をむいて両面に浅く切りめを入れ、2cm幅のたんざくに切ります。
- ③容器に大根、いか、煮汁を入れ、落としふたとふたをして加熱します。

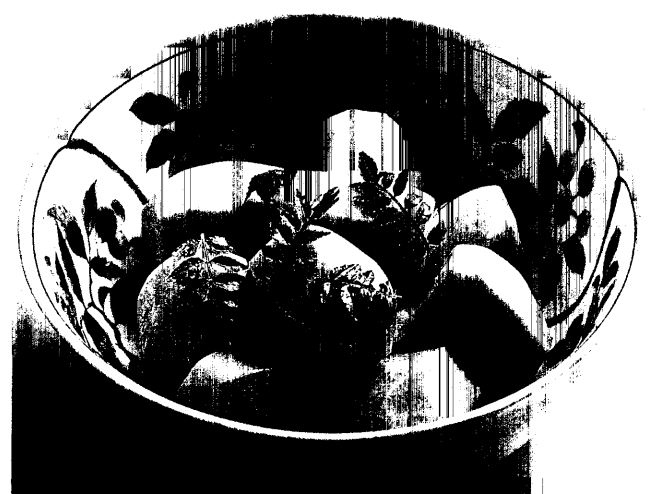
専科メニュー □ **3煮もの** □ **弱め** □ **スタート**

(手動は【レンジ強】で約12分、【レン

ジ弱】で約40分)
 *いかは冷凍ものやすめるめいか、たこなどでもよいでしょう。冷凍ものの解凍は、26ページの解凍を参照してください。

*ゆずの皮のせん切りを添えると、風味が一層増します。

さといもの含め煮 レンジ



材料(4人分)

さといも……………500g
 煮汁
 { だし汁……………カップ1½
 しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1½
 塩……………小さじ½

作り方 (1人分:約95kcal)

- ①さといもは皮をむいて一口大に切り、塩をふってよくもみ、水で洗ってぬめりをとります。

②容器に入れて煮汁を加え、落としふたとふたをして加熱します。

レンジ強 □ **約12分** □ **レンジ弱・出力2** □ **約30分** □ **スタート**

*かぼちゃの含め煮も同様にして作れます。

*木の芽を散らして、季節感を添えてもよいでしょう。

酢ごぼう レンジ

材料(4人分)

- ごぼう(細めのもの).....200g
- 白ごま(いたもの).....大さじ6
- 合わせ酢
 - 酢.....大さじ1½
 - 砂糖.....大さじ1½
 - しょうゆ.....大さじ½
 - 塩.....少々
 - みりん.....大さじ1
 - 青のり粉.....少々

作り方 (1人分:約92kcal)

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげとって洗い、5cmの長さに切って酢水につけ、アク抜きします。
- ②水気をきり、酢(分量外)をふりかけてラップで包み、加熱します。

専科メニュー 2根菜 スタート

(手動は〔レンジ強〕で約4分)
③水気をきり、熱いうちに塩少々(分量外)をふってさましておきます。

- ④白ごまはすり鉢でよくすり、合わせ酢を加えてすりのばします。
- ⑤ごぼうを④であえて器に盛りつけ、青のり粉をふります。



ポテトサラダ レンジ

材料(4人分)

- じゃがいも.....中2個(約300g)
- にんじん.....小1本(約100g)
- きゅうり.....1本
- 塩、こしょう.....各少々
- マヨネーズ、サラダ菜.....各適量

作り方 (約650kcal)

- ①じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、水にさらしてラップで包み、加熱します。

専科メニュー 2根菜 弱め スタート

(手動は〔レンジ強〕で約5分30秒)

- ②ラップをとってさします。
- ③にんじんも皮をむき、1cm角に切って

ラップで包み、加熱します。

専科メニュー 2根菜 弱め スタート

(手動は〔レンジ強〕で約3分)

- ④ラップをとってさします。
- ⑤きゅうりは1cm角に切つてじゃがいも、にんじんと合わせ、軽く塩、こしょうをしてマヨネーズであえます。



焼きいも レンジ グリル

材料(4人分)

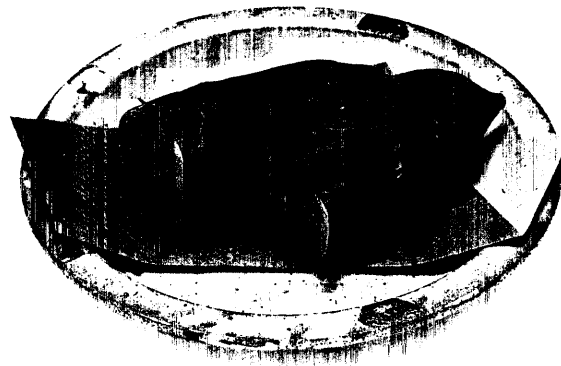
- さつまいも(約200gのもの)....4本

作り方 (1人分:約222kcal)

さつまいもはきれいに洗い、丸皿にのせて焼きます。

レンジ強 10~12分 グリル 約16分 スタート

*じゃがいも(4個)を使って同様に焼くとベークドポテトができます。



卵

身近で手軽な料理素材として、家庭で重宝されている卵。いつも目玉焼きではその良さは味わえません。朝食向きの簡単メニューから一品料理まで、卵料理のレパートリーをふやしましょう。



チーズエッグ レンジ

材料(1人分)

- 卵.....1個
- チーズ(三角形).....3枚(約20g)

作り方 (1人分:約146kcal)

器に卵を割り入れ、まわりにチーズをのせておおいをし、加熱します。

レンジ弱 1分40秒~2分 スタート

えび入り卵 レンジ

材料(4人分)

- 卵.....4個
- 大正えび.....4尾
- アンチョビー.....1枚
- トマトの水煮缶.....100g(約3個)
- トマトの水煮缶の汁.....カップ½
- 玉ねぎ(みじん切り).....50g
- バター.....10g

作り方 (1人分:約108kcal)

- ①大正えびは殻と背わたをとって小さく切り、アンチョビーはみじん切り、トマトはあらみじん切りにします。
- ②玉ねぎとバターを容器に入れ、加熱します。

レンジ強 約2分 スタート

③①とトマトの汁を加えて加熱します。

レンジ強 約3分 スタート

④塩、こしょうをします。

⑤器4個に薄くバター(分量外)をぬり、卵を1個ずつ割り入れて④のソースを分け入れ、おおいをして加熱します。

レンジ弱 8~9分 スタート

*1人分のときは、レンジ弱 2~2分30秒 スタート

*必ず〔レンジ弱〕で加熱してください。〔レンジ強〕で加熱すると、卵が破裂して危険です。

*ときはぐささない卵を、卵だけで加熱すると破裂して危険ですので、他の材料と組み合わせて加熱してください。

*器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器におおいをして使ってください。

巣ごもり卵 レンジ

材料(4人分)

- 卵.....1個
- ほうれん草(ゆでたもの).....20g

作り方 (1人分:約83kcal)

ほうれん草は食べやすい大きさに切つて器に敷き、卵を割り入れておおいをし、加熱します。

レンジ弱 1分40秒~2分 スタート

③①とトマトの汁を加えて加熱します。

レンジ強 約3分 スタート

④塩、こしょうをします。

⑤器4個に薄くバター(分量外)をぬり、卵を1個ずつ割り入れて④のソースを分け入れ、おおいをして加熱します。

レンジ弱 8~9分 スタート

*1人分のときは、レンジ弱 2~2分30秒 スタート

*必ず〔レンジ弱〕で加熱してください。〔レンジ強〕で加熱すると、卵が破裂して危険です。

*ときはぐささない卵を、卵だけで加熱すると破裂して危険ですので、他の材料と組み合わせて加熱してください。

*器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器におおいをして使ってください。

作り方 (1人分:約150kcal)

ベーコンは3つに切つて器に敷き、卵を割り入れておおいをし、加熱します。

レンジ弱 1分40秒~2分 スタート

③①とトマトの汁を加えて加熱します。

レンジ強 約3分 スタート

④塩、こしょうをします。

⑤器4個に薄くバター(分量外)をぬり、卵を1個ずつ割り入れて④のソースを分け入れ、おおいをして加熱します。

レンジ弱 8~9分 スタート

*1人分のときは、レンジ弱 2~2分30秒 スタート

ホイル焼き レンジ

材料(4人分)

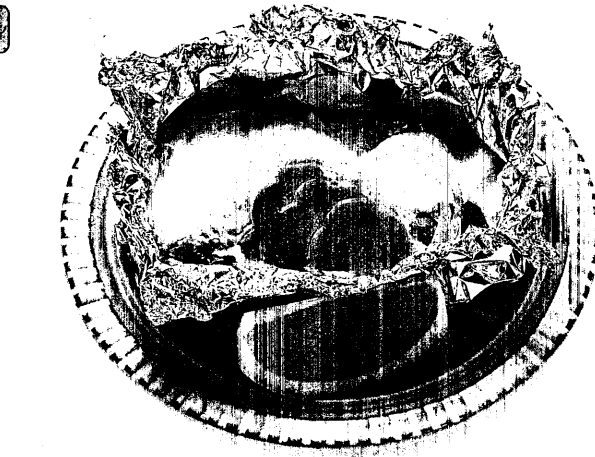
- ベーコン……………4枚
- ピーマン(薄切り)……………1個
- 玉ねぎ(薄切り)……………中1/2個(約100g)
- にんじん(薄切り)……………小1/2本(約50g)
- マッシュルーム(薄切り)……………4個
- 卵……………4個
- 白ワイン……………小さじ4
- バター、塩、こしょう……………各少々

作り方 (1人分:約175kcal)

①にんじんは水にくぐらせ、ラップで包んで加熱します。

レンジ強 約50秒 スタート

②アルミホイル(20×20cm)を4枚用意して薄くバターをぬり、半分に切ったベーコン、①、残りの野菜を等分に盛り込み、アルミホイルを箱状に形づくってから卵を割り入れます



③塩、こしょうをして白ワインをふり、アルミホイルの口をとして丸皿に並べ、

オーブン温度 240℃ オープン
時間 約16分 スタート

焼きます。

ハム入り スクランブルエッグ レンジ

材料(4人分)

- 卵……………4個
- ハム(5mm角に切る)……………100g
- バター……………大さじ1
- 生クリーム……………カップ1/2(約50cc)
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- こしょう……………少々

作り方 (1人分:約189kcal)

①深めの耐熱容器にバターを入れ、加熱してときます。

レンジ弱 約1分
スタート

②卵を割り入れてよくかき混ぜ、残りの材料を加えて



さらに混ぜ、加熱します。

レンジ強 約2分30秒 スタート

③手早くかき混ぜ、さらに途中1~2度かき混ぜながら加熱します。

レンジ強 約2分 スタート

④よくかき混ぜて器に盛ります。

*スイートコーンやミックスペジャタールを使ってもよいでしょう。

いり卵 レンジ

材料

- 卵……………1個
- 調味料
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々

作り方 (1人分:約92kcal)

①耐熱コップに卵を割り入れ、調味料

を加えて箸でよくかき混ぜ、加熱します。

レンジ強 50~60秒 スタート

②よくかき混ぜて器に盛ります。

*砂糖の量は好みで、また、バター、牛乳などを加えてもよいでしょう。

*三色弁当やサンドイッチなどの具にも利用できます。



茶わん蒸し レンジ

でき上がり目安 約22分

材料(2個分)

- 卵液(卵1にだし汁3の割合)
卵……………1/2個(約75cc)
だし汁……………220cc
しょうゆ、塩……………各小さじ1/2弱
みりん……………小さじ1/4

具

- 鶏肉(そぎ切り)……………30g
- かまぼこ(薄切り)……………4枚
- 生しいたけ(そぎ切り)……………4枚
- ゆでたぎんなん……………4個
- 三つ葉、ゆず……………各適量

作り方 (1個分:約96kcal)

①ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裏ごしします。

②容器に鶏肉を入れて酒を少々(分量外)をふり、おおいをして加熱します。

レンジ強 約40秒 スタート

③茶わん蒸し容器に具を彩りよく盛り込み、上から卵液を静かにそそぎ入れ



ます。浮いた泡はスプーンなどですくいとり、共ぶたをして丸皿に並べ、蒸します。

専科メニュー 7茶わん蒸し スタート

④三つ葉とゆずの皮をのせます。

*1個の場合は、専科メニュー 7茶わん蒸し 弱め スタートで、3~4個の場合は、専科メニュー 7茶わん蒸し 強め スタート

きのこのキッシュ レンジ

材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)

- しめじ……………150g
- 生しいたけ……………8枚
- にんにく(みじん切り)……………1片
- バター……………15g
- 塩、こしょう……………各少々
- 卵……………3個
- 牛乳……………カップ1
- 植物性生クリーム……………カップ1/2
- スープ(固形スープ1/2個をとく)……………カップ1/2
- 塩、こしょう……………各少々
- エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろす)……………各20g

作り方 (1個分:約814kcal)

①しめじは石づきの固い部分を切りとって小分けし、しいたけは石づきをとって薄切りにします。

②フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。

③ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、牛乳、生クリーム、スープ、塩、



こしょうを加えて混ぜ、裏ごしします。
④②とおろしチーズを③に加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって丸皿にのせ、焼きます。

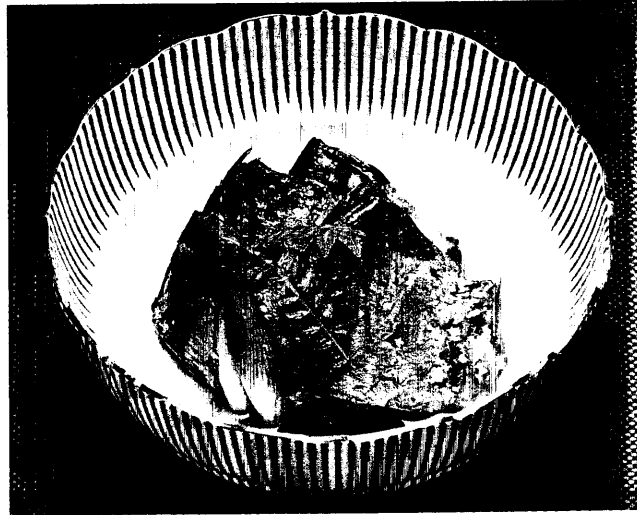
レンジ強 出力4 約8分 グリル
約10分 スタート

キッシュ作りのポイント
●焼き皿はグラタン皿など、手近かにあるものを利用するとよいでしょう。
●チーズはとけるタイプのものならなんでもよいでしょう。
●容器にアルミ皿使用はさけてください。

乾物

いつも身近にあって、保存のきく乾物を使ったお料理は、どこかなつかしい味がします。おばあちゃんのお得意メニューだったからでしょうか。電子レンジを使えば、火加減の心配は一切なし。誰でもおいしく仕上がります。

身欠きにしんの棒煮 レンジ



材料(4人分)

半乾きにしん……………2本(約220g)
しょうが……………1かけ
水……………カップ2
煮汁
だし汁……………カップ1
酒……………カップ¼
しょうゆ、砂糖……………各大さじ3

作り方 (1人分:約268kcal)

①にしんは熱湯をかけて油抜きし、頭と背びれを切りとり、1本を2~3つに切って容器に入れて水を加え、落としふたとふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ **スタート**

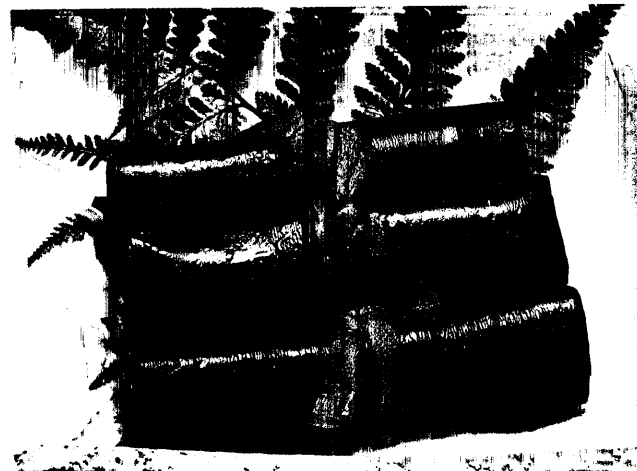
②ゆで汁を捨て、たたきつぶしたしょうがと煮汁を加え、落としふたとふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約5分 □ **レンジ弱・出力2**

□ **60~80分** □ **スタート**

*木の芽やみょうがの甘酢漬けなど、季節のものを色どりにします。

昆布巻き レンジ



材料(4人分)

昆布(5cm幅のもの)……………約1m
半乾きにしん……………2本(約220g)
かんぴょう……………2m
煮汁
昆布のつけ汁……………カップ3
砂糖……………大さじ5
しょうゆ……………大さじ4
酒……………大さじ4

作り方 (1人分:約298kcal)

①昆布はふきんで汚れをおとし、カップ4の水に約10分つけて水気をきり、8枚に切ります。つけ汁はふきんでこし、調味料と合わせます。

②にしんは熱湯をかけて油抜きし、頭と背びれ、中骨を除いてタテ半分に切り、さらに半分に切ります。かんぴょうは軽く洗って塩でもみ、水につけてもどします。

③にしんを芯にして昆布で巻き、かんぴょうでゆるく結び、容器に並べて煮汁を加え、落としふたとふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約12分 □ **レンジ弱・出力2** □ **90~120分** □ **スタート**

*昆布の煮え具合で(レンジ弱・出力2)の加熱時間を加減します。

ひじきの煮もの レンジ



材料(4人分)

ひじき……………20g
油揚げ……………1枚
にんじん……………30g
干しいたけ……………3枚
こんにゃく……………¼
煮汁
しいたけのもどし汁……………大さじ2
しょうゆ、砂糖……………各大さじ2½
酒……………カップ¼(50cc)

作り方 (1人分:約68kcal)

①ひじきは、きれいに洗ったあと、たっぷりの水に約20分つけてもどします。
②油揚げは熱湯で油抜きし、干しいたけは水でもどし、もどし汁はとっておきます。

③ひじきは食べやすい大きさに切り、他の材料もそれぞれせん切りにします。

④容器に③を入れ、煮汁を加えて混ぜ、

落としふたとふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約8分 □ **レンジ弱・出力2**

□ **約20分** □ **スタート**

⑤かき混ぜてしばらくおきます。

*さつま揚げを使ってもよいでしょう。

ハリハリづけ レンジ



材料

切干し大根……………50g
にんじん……………小1本(約100g)
ちりめんじゃこ……………30g
調味料
しょうゆ、酢……………各カップ¼
砂糖……………大さじ2
針しょうが……………適量

作り方 (約309kcal)

①切干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切ります。

②にんじんは皮をむいてせん切りにし、ちりめんじゃこは熱湯をかけて湯通しします。

③容器に①、にんじん、調味料を入れてよく混ぜ、おいをして加熱します。

レンジ強 □ 約5分 □ **スタート**

④ちりめんじゃこ針しょうがを加えて混ぜます。

豆

直火では、コトコト半日がかりの豆料理は火加減もむずかしく、お料理につきっきり、電子レンジなら、加熱時間をセットするだけ。ふっくらやわらかく煮上がります。

大豆と昆布の煮もの レンジ

材料(4人分)

大豆……………カップ1(約150g)
水……………カップ5
だし昆布……………20g
調味料
砂糖……………100g
しょうゆ……………カップ¼

作り方 (1人分:約261kcal)

①大豆は洗って容器に入れ、分量の水と調味料を加えて一晩おき、落としふたとふたをします。

②昆布はふきんで汚れをおとし、1cm幅に切ります。

③①を加熱します。

レンジ強 □ 約12分 □ **レンジ弱・出力2** □ 約150分 □ **スタート**



④②を加えてサツとかき混ぜ、再び落としふたとふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約2分 □ **レンジ弱・出力2** □ 約60分 □ **スタート**

*さめてからの方が味の含みがよくなり、おいしく召し上がれます。

*煮汁が多いときは、煮込み時間を追加するとよいでしょう。

金時豆 レンジ

材料(4人分)

金時豆……………カップ1(約150g)
砂糖……………150g
塩……………小さじ½

作り方 (1人分:約263kcal)

①金時豆は洗って容器に入れ、水カップ2を加えて一晩つけておきます。

②落としふたとふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ **スタート**

③水道の蛇口の下で水を少しずつ加え、容器の湯を冷ましてゆでこぼします。

④水カップ2を加えます。

⑤②～④をもう一度くり返し、落としふたとふたをして加熱します。



レンジ強 □ 約10分 □ **レンジ弱・出力1** □ 40～60分 □ **スタート**

量を加えて約20分おき、残りの砂糖と塩を加えて加熱します。

⑥ゆで汁を少量残して捨て、砂糖の半量を加えて約3～5分 □ **レンジ強** □ **スタート**

豆料理作りのポイント

●豆は皮が張ってつやがあり、粒のそろっているものを選びます。

●一晩水につけてもどしますが、もどしすぎると皮がむけたり、夏場はくさみの出ることがあります。

黒豆 レンジ

材料(4人分)

黒豆……………カップ1(約150g)
調味料
砂糖……………120g
塩……………小さじ½
しょうゆ……………大さじ1½
重曹……………小さじ¼弱
水……………カップ5
さびた釘……………5～6本

作り方 (1人分:約276kcal)

①黒豆は洗ってざるに上げます。

②釘は洗って糸で束ねます。

③容器に①、②、調味料、水を入れ、ふたをして一晩おきます。

④釘をとり出してから、黒豆が上にあがらないように落としふたをし、さらにふたをして加熱します。

レンジ強 □ 12～13分 □ **レンジ弱・出力2** □ 約150分 □ **スタート**

⑤水カップ¼(分量外)を加えて加熱します。

レンジ強 □ 2～3分 □ **レンジ弱・出力2** □ 約90分 □ **スタート**



⑥加熱後、手早く1～2粒とり出し、指

でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おき、味をまませます。
*熱いうちに冷たい空気にあてると、豆にしわができてしまいます。

チリコンカーン レンジ

材料(4人分)

白いんげん豆……………カップ1(約150g)
水……………カップ2
豚バラ肉(2cm角切り)……………200g
ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚
玉ねぎ(1cm角切り)……………200g
にんにく(すりおろす)……………1片
バター……………大さじ1

煮汁
トマト(湯むきして1cm角切り)……………小1個(約100g)
トマトピューレ、トマトケチャップ……………各カップ¼
チリパウダー……………小さじ2
パプリカ、クミン……………各小さじ½
砂糖、塩……………各小さじ¼
こしょう……………少々

作り方 (1人分:約438kcal)

①白いんげん豆は洗って容器に入れ、水カップ3(分量外)を加え、ふたをし



て一晩つけておき、加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ **スタート**

②ゆで汁を捨て、分量の水を加えて落としふたとふたをし、加熱します。

レンジ強 □ 10～12分 □ **レンジ弱・出力2** □ 約30分 □ **スタート**

③フライパンにバターを熱し、にんにく、豚肉、ベーコン、玉ねぎを炒めます。

④②に③と煮汁の材料を加え、混ぜて落としふたとふたをし、加熱します。

レンジ強 □ 約8分 □ **レンジ弱・出力2** □ 約60分 □ **スタート**

予熱炊きから追い炊きまで、火加減はすべてマイコンがコントロール。浸水や蒸らしがいらないので、時間や手間もかかりません。炊き込みご飯もこげつかず、ふっくらおいしく仕上がります。

炊飯 レンジ 炊飯

材料(4人分)

米……………カップ2
水……………440~480cc

作り方 (1人分:約285kcal)

①米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、加熱します。

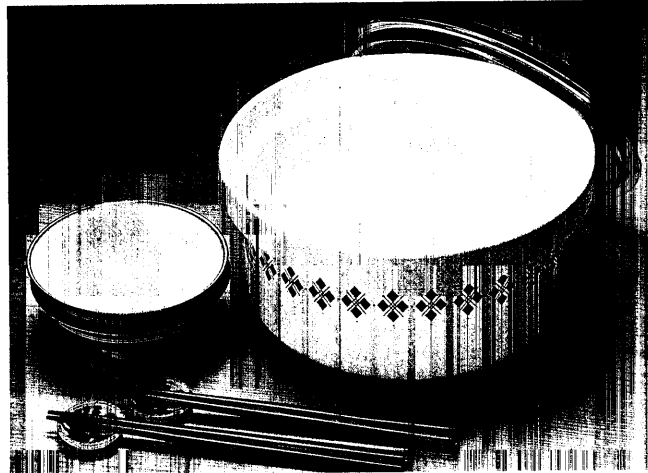
炊飯/おかゆ スタート

(手動は〔レンジ強〕で10~12分、〔レンジ弱・出力2〕で約20分)

②加熱後、かき混ぜます。

*水の分量は、米の2割増しですが、米の質(産地、新米か古米か)によって加減してください。

*手動の場合は、必ず分量の水に1時間ほどつけて吸水させ、加熱後は、かき混ぜてから、しばらく蒸らします。



予約で炊飯するときは、1時間10分後~11時間50分後まで炊き上げたい時刻にセットできます(セットの仕方は、取扱説明編38ページを参照)。

●水の量の目安●

米カップ1……………240~260cc
米カップ3……………640~700cc

ピースご飯 レンジ 炊飯

材料(4人分)

米……………カップ2
水……………440~480cc
グリーンピース…カップ $\frac{1}{2}$ (約60g)
塩……………小さじ1

作り方 (1人分:約298kcal)

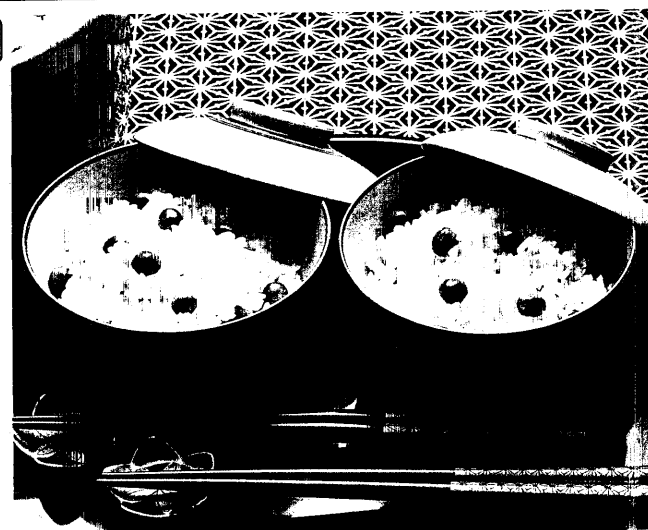
①米は洗い、ざるにあげて水気をきります。

②グリーンピースは洗います。

③容器に、①、②、分量の水と塩を加えてかき混ぜ、ふたをし、加熱します。

炊飯/おかゆ スタート

(手動は〔レンジ強〕で10~12分、〔レンジ弱・出力2〕で約20分)



④加熱後、かき混ぜます。

*さやつきのグリーンピースを使うときは、約200g用意します。

*手動の場合は、必ず分量の水に1時間ほどつけて吸水させ、加熱後は、かき混ぜて、しばらく蒸らします。

あさりご飯 レンジ

材料(4人分)

米……………カップ2
あさりのむき身……………100g
にんじん……………小 $\frac{1}{2}$ 本(約50g)
だし汁……………380cc
調味料
〔しょうゆ、酒〕……………各大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖……………小さじ $\frac{1}{2}$
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
針しょうが、木の芽……………各少々

作り方 (1人分:約351kcal)

①米は洗い、水(分量外)に約1時間つけ、ざるにあげて水気をきります。

②あさりのむき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておきます。にんじんは皮をむいてせん切りにします。

③容器に、①、②、だし汁、調味料を入れて混ぜ、ふたをして加熱します。

レンジ強 約12分 レンジ弱・出力2 約25分 スタート

④加熱後、かき混ぜます。



⑤器に盛り、針しょうが、木の芽などを散らします。

*あさりの代わりに栗、たけのこ、ま

つたけなどを使ってもよいでしょう。

*具の割合は米の重量の30~50%、水の量は米の容量の10%増しにします。

チキンピラフ レンジ 炊飯

材料(4人分)

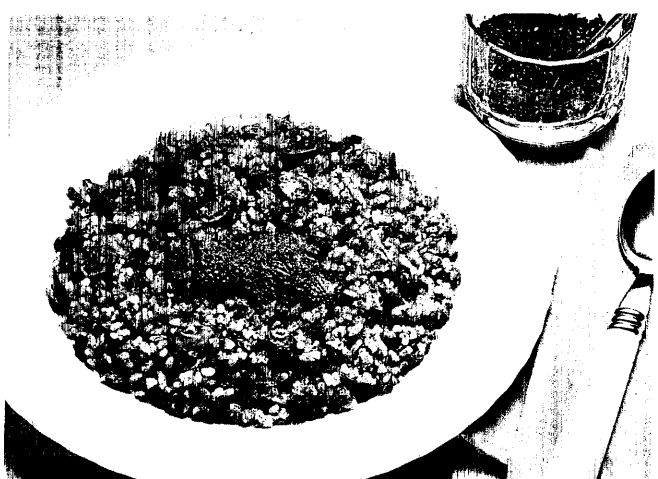
米……………カップ2
鶏もも肉(骨つきで約200gのもの)……………2本
サラダ油……………大さじ1
バター……………大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
ベーコン(細切り)……………2枚
マッシュルーム缶(スライス)……………小1缶(約50g)
トマトの水煮缶…………… $\frac{1}{2}$ 缶(約160g)
トマトケチャップ……………大さじ2
スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ $\frac{1}{2}$ ~1 $\frac{1}{2}$
ローリエ……………2枚
塩、こしょう……………各少々

作り方 (1人分:約540kcal)

①米は洗ってざるにあげ、水気をきります。

②鶏もも肉は関節で2つに切り、塩、こしょうをします。

③水煮のトマトはあらかじめ、汁もとっておきます。



④フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面にこげめがつくまで炒めてとり出し、油は捨てます。

⑤フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルームを炒めて米を入れ、米の表面がすき通るまでよく炒めます。③のトマトと汁、トマトケ

チャップ、スープ、ローリエを加えて、塩、こしょうをし、ひと煮立ちしたら容器に移して④の鶏肉を埋め込み、ふたをして丸皿にのせ、加熱します。

レンジ強 10~12分 オープン温度 170℃ オープン時間 約56分 スタート

おかゆのいろいろ

ヘルシーメニューとして大人気のおかゆもとても簡単。予熱炊きや火加減をマイコンがコントロールしますので、浸水や蒸らし時間がありません。



白がゆ(七分がゆ) レンジ

材料(4人分)

米……………カップ½
水……………カップ3½
塩……………少々

作り方 (1人分: 約71kcal)

①米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして加熱します。

炊飯/おかゆ(2度押し) スタート

②塩を加え混ぜます。

*冷やご飯を使っておかゆを作るときは、ご飯(150g)に水(500~600cc)を加え、箸でご飯をほくして加熱します。

炊飯/おかゆ(2度押し) 弱めスタート

——白がゆを応用して——

チキンスープや煮干しのだし汁で炊けば 味わいもさまざま。使う具の種類にあわせてお楽しみください。

七草がゆ

作り方 (1人分: 約77kcal)

ゆでて細かく切った春の七草(適量)を白がゆに混ぜます。

*もちを加えたいときは切りもち(3切れ)を2cm角に切り、白がゆの加熱途中(残り時間20~30分)で入れます。

明太子がゆ

作り方 (1人分: 約95kcal)

辛子明太子(1腹)の薄皮をとってほぐし、白がゆにのせ、小口切りのあさつき(少々)を散らします。

コーンとアスパラのおかゆ

作り方 (1人分: 約152kcal)

容器にコーン(缶詰50g)、1cm角に切ったベーコン(2枚分)、ゆでて2cm長さに切ったグリーンアスパラガス(50g)、バター(小さじ1)を入れ、加熱します。

レンジ強 約1分30秒 **スタート**
塩、こしょう(各少々)で味つけて白がゆに混ぜ、生クリーム(少々)を添えます。

卵がゆ

作り方 (1人分: 約95kcal)

卵(1個)に薄口しょうゆ(小さじ½)を加えてときほぐし、適当に切った貝割れ菜(適量)としらす(大さじ1)とともに白がゆに混ぜ、ふたをして卵が半熟になるまで(約5分)蒸らします。

でき上がり目安

七分がゆ(米カップ½)で約76分



あずきがゆ レンジ

材料(4人分)

米……………カップ½
水……………カップ3½
固ゆであずき(乾燥豆約30g)……………カップ3
ごま塩……………少々

作り方 (1人分: 約97kcal)

①米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて水、ゆであずきを加え、ふたをして加熱します。

炊飯/おかゆ(2度押し) スタート

②ごま塩を添えてすめます。

シーフードがゆ レンジ

材料(4人分)

米……………カップ½
スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ3
バター……………大さじ1
えび……………100g
あさり(殻つき)……………100g
ほたて貝……………2個
イクラ(あらみじん)……………大さじ2
パセリ(あらみじん)……………少々
塩、こしょう……………少々

作り方 (1人分: 約172kcal)

①えびは尾と一節残して殻をむき、背わたをとります。

②ほたて貝は4つに切ります。

③あさは砂だしをし、殻と殻をこすりあわせてきれいに洗います。

④米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れてスープを加え、ふたをして加熱します。

炊飯/おかゆ(2度押し) スタート

⑤残り時間が10~15分になったら①~③とバターを混ぜます。

⑥塩、こしょうで味をつけ、器に盛ってイクラ、パセリを散らします。

鶏がゆ レンジ

材料(4人分)

米……………カップ½
スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ3½
塩……………小さじ½
ラード……………少々
肉だんご……………少々
鶏ひき肉……………100g
しょうが汁、卵白……………各少々
塩、こしょう……………各少々
片栗粉……………小さじ½
クレンソウ……………少々
しらがねぎ……………少々
針しょうが……………少々

作り方 (1人分: 約149kcal)

①肉だんごの材料をあわせてネバリがでるまでよく混ぜ、8個に丸めます。

②米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れてスープを加え、ふたをして加熱します。

炊飯/おかゆ(2度押し) スタート

③残り時間が5~10分になったら塩、ラード、①を加え混ぜます。

④適当な長さに切ったクレンソウを混ぜ、器に盛ってしらがねぎ、針しょうがを散らします。

●おかゆの水加減●

米 (カップ)	水(cc)		
	全がゆ	七分がゆ	五分がゆ
¼	300	400	500
½	500	700	900
¾	700	900	—
1	900	1100	—

ヘルシーなおいしさ雑炊

雑炊は、いまダイエットメニューとして大モテ。電子レンジなら思いついたときすぐ作れてとても重宝です。手軽なランチに、またお酒のあとにもどうぞ。



きのこ雑炊

キムチとわかめの雑炊

きのこ雑炊 レンジ

材料(4人分)

- 冷やご飯……………200g
- 生しいたけ、しめじ、なめこなど……………合わせて200g
- だし汁……………カップ2
- みそ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1

作り方 (1人分:約95kcal)

ご飯はざるに入れ、水で洗って水気をきり、容器に入れてきのこ、だし汁、調味料を加えて混ぜ、ふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ スタート

*生がきを使って同様に、かき雑炊も作れます。

キムチとわかめの雑炊 レンジ

材料(4人分)

- 冷やご飯……………200g
- 白菜キムチ……………150g
- わかめ……………適量
- きゅうり……………中1本
- スープ(固形スープ2個をとく)……………カップ2½
- しょうゆ、塩、こしょう……………各少々
- 松の実または白ごま……………少々

作り方 (1人分:約92kcal)

①ご飯はざるに入れ、水で洗って水気をきり、わかめはもどして2cm長さに切ります。

②きゅうりは4つ割りにして斜め薄切りにし、塩もみして水で洗い、水気を絞ります。

③容器に①、スープ、調味料を入れて混ぜ、ふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ スタート

④きゅうり、キムチ、松の実をのせます。

トマトとツナの雑炊 レンジ

材料(4人分)

- 冷やご飯……………200g
- トマトの水煮缶……………小1缶
- ツナ缶……………小1缶
- 玉ねぎ(薄切り)……………小1個(約150g)
- マッシュルーム(半分に切る)……………5~6個
- バター……………20g
- スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ1½
- ローリエ……………1枚
- 塩、こしょう……………各少々
- パセリ(みじん切り)……………少々

作り方 (1人分:約168kcal)

①ご飯はざるに入れ、水で洗って水気をきり、トマトの水煮は1cm角に(汁はとっておく)、ツナはほくしておきます。

②容器に玉ねぎ、マッシュルーム、バターを入れ、途中かき混ぜながら加熱します。

レンジ強 □ 約5分 □ スタート

③容器に①(トマトの水煮は汁ごと)、②、スープ、ローリエ、調味料を入れてかき混ぜ、ふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ スタート

④仕上げにパセリを散らします。

赤飯 レンジ

材料(4人分)

- もち米……………カップ2
- ゆでささげ・約100g(乾燥豆約50g)
- ささげのゆで汁 } ……約320cc
- 水
- ごま塩……………少々

作り方 (1人分:約321kcal)

①もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。

②ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして加熱します。

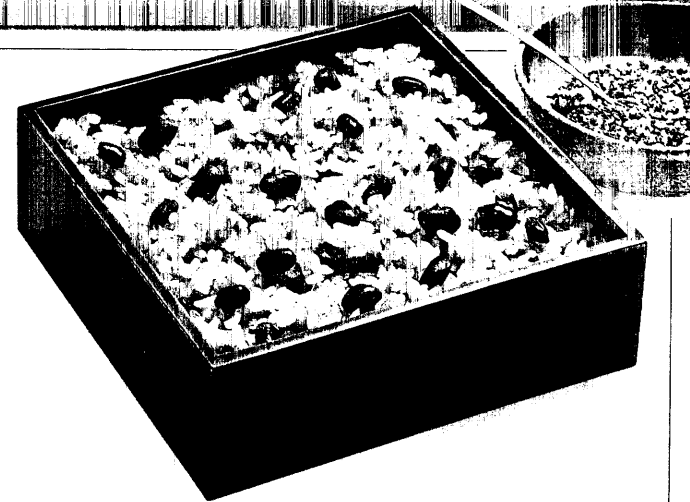
レンジ強 □ 約15分 □ スタート

③かき混ぜ、ふきんをかけてふたをし、しばらく蒸らし、器に盛り、ごま塩を添えます。

*容器は耐熱性のキヤセロールをお使いください。

*ささげの量は好みで加減しましょう。

*短時間に炊けて色あざやかです。



*加熱するときの水加減はひたひた程度になっていればよく、多ければ捨てるなどして加減をします。

●水の量、加熱時間の目安●

- もち米カップ1 ……水160~180cc
- [レンジ強]で約10分
- もち米カップ3 ……水460~480cc
- [レンジ強]で約20分

ささげのゆで方
ささげ(約90g)をひたひたの水で、強火でひと煮立ちさせてゆで汁を捨てます。水でサッと洗ってたっぷりの水(約400cc)で、ときどきかき混ぜながら汁が赤く色づくまで強火でゆでて、ゆで汁をこしとります(色づけ用)。新しい水を加え、沸とうまで強火で、その後は、弱火でやわらかくなるまでゆでます。

三色おはぎ レンジ

材料(4人分)

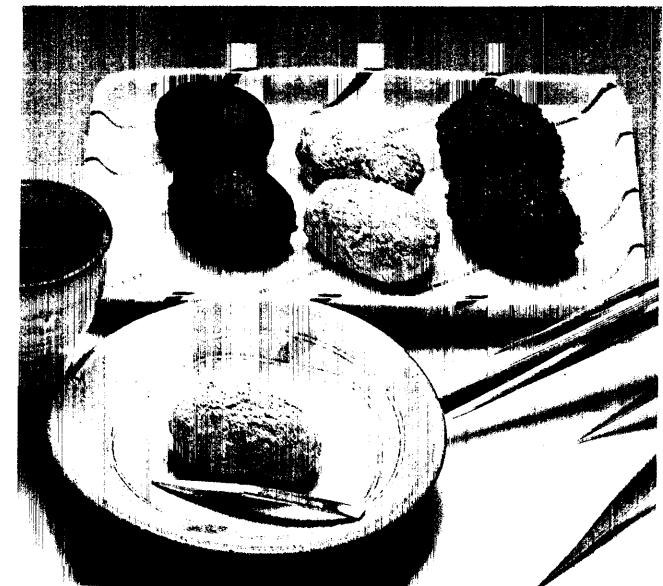
- もち米……………カップ1½
- うるち米……………カップ½
- 水……………カップ2
- つぶしあん……………適量
- きな粉(砂糖入り)……………適量
- すり黒ごま(砂糖入り)……………適量

作り方 (1人分:約297kcal)

①もち米とうるち米は合わせて洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして約1時間つけておきます。

②途中かき混ぜながら加熱します。

レンジ強 □ 約18分 □ スタート



③加熱後さらにかき混ぜます。

④すりごでについて七分程度つぶし、12等分し、それぞれ丸めます。

⑤つぶしあん、きな粉、黒ごまを全体にまぶし、3種類のおはぎを作ります。

手作りもち レンジ

材料
もち米……………カップ1
水……………80~90cc

作り方 (約570kcal)

①もち米は洗って水(分量外)に約1時間つけ、ざるにあげて水をきります。



②米と水を含ませ、約2分ミキサーにかけて容器に移し、ふたをして加熱します。

専科メニュー ○ **薬・果菜**
○ **弱め** ○ **スタート**
(手動は〔レンジ強〕で約5分)



③熱いうちに木じゃくしで練り混ぜます。



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

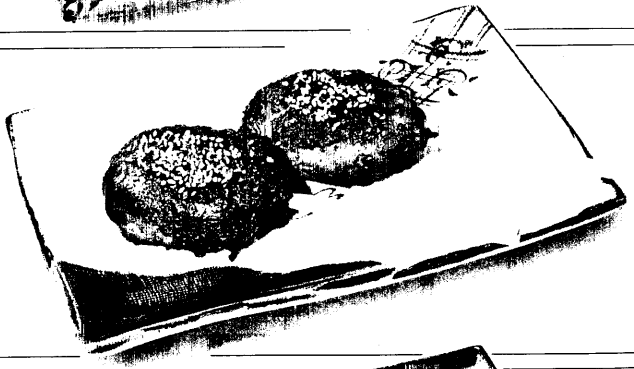
みたらし団子 レンジ

材料・作り方 (1約740kcal)
うるち米(カップ $\frac{1}{4}$)、もち米(カップ $\frac{1}{4}$)、水(90cc)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)、水(大さじ2)、しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)、片栗粉(小さじ1)を合わせて加熱します。
レンジ強 ○ **約1分** ○ **スタート**
団子にからめます。



ごへいもち レンジ

材料・作り方 (1本分:約105kcal)
うるち米(カップ1)、水(120cc)で、もちを作り、4等分し小判形にして割り箸を刺します。白みそ、砂糖(各大さじ2)、水(小さじ2)を合わせ、加熱します。
レンジ強 ○ **約1分** ○ **スタート**
たれをもちにぬりながら加熱します。
レンジ強 ○ **4~5分** ○ **スタート**
白ごまをふります。



草もち レンジ

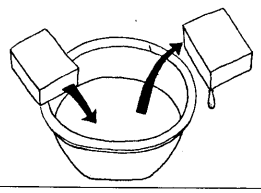
材料・作り方 (約796kcal)
もち米(カップ $\frac{1}{4}$)、うるち米(カップ $\frac{1}{4}$)、水(80cc)をミキサーにかけて粒がなくなったら、ゆでたよもぎが春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。



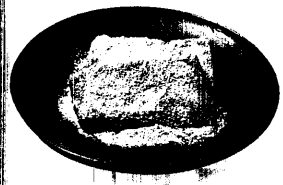
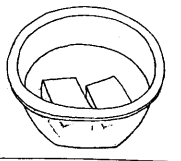
おもちはでたてが一番。
電子レンジとミキサーで、手軽に短時間でおもちが作れます。
よもぎを入れて草もちに、大豆の入った豆もちもいいですね。

切りもちの扱い方

まず水にくらせてから加熱します。

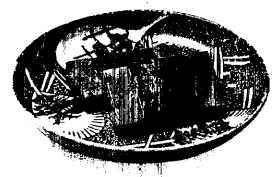


とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



あべ川もち レンジ

材料・作り方 (1切れ:約131kcal)
もち1切れ(約50g)に砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ、加熱します。
レンジ強 ○ **40~50秒** ○ **スタート**
*皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラップにとれます。



いそべ巻き レンジ

材料・作り方 (1切れ:約119kcal)
もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせ、加熱します。
レンジ強 ○ **50~60秒** ○ **スタート**
すぐにのりを巻きます。



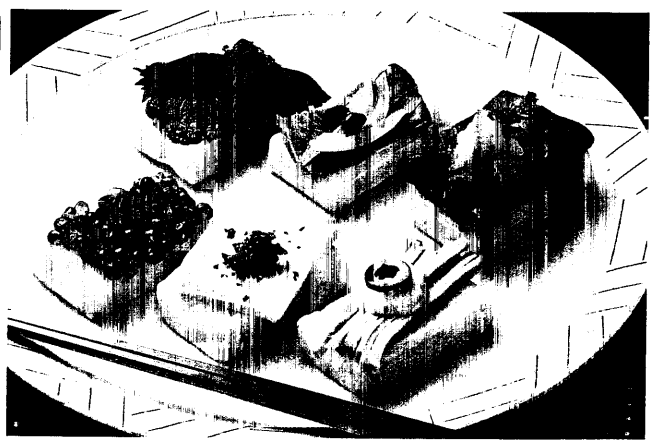
大福もち レンジ

材料・作り方 (1切れ:約163kcal)
もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ、加熱します。
レンジ強 ○ **50~60秒** ○ **スタート**
ふくらんだもちの上に一口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

おもちのカナッパ トースター

材料(4個分)
市販の切りもち……………4個

作り方
もちを角網に並べ、**下段**に入れて焼きます。
トースター ○ **7~8分** ○ **スタート**



梅かつおもち

梅ぼし(大2個)は果肉を刻み、糸がつお(3g)と酒(大さじ1)を加え混ぜ、焼きもち(4個)にぬります。半分に切ったしその葉(2枚)のをせます。

いくらもち

焼きもちにいくらをたっぷりとのせ、木の芽を飾ります。

鮭もち

スモークサーモンの薄切り(4枚)と玉ねぎの薄切り(少々)を焼きもち(4個)にのせ、ケッパー(適量)で飾ります。

チーズもち

焼きもち(4個)にそれぞれチーズ(4枚)とアンチョビー(少々)のをのせ、刻みパセリ(適量)をふります。

ローストビーフもち

焼きもち(4個)にわさびをぬり、ローストビーフの薄切り(4枚)のをのせて大根おろし、クレソン(各適量)を飾ります。

ハム&マヨネーズもち

焼きもち(4個)にハムのせん切り(4枚)のをのせ、マヨネーズとスタッフドオリーブの輪切りで飾ります。

グラタン

具をかえるだけでいろいろなおいしさが楽しめるグラタン。マカロニグラタンから、子供たちの大好きなドリアなど、ククレットならめんどろな下ごしらえから大活躍。



マカロニグラタン



材料(4人分)

マカロニ	100g
具	
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	中1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
ホワイトソース	カップ3
パン粉、粉チーズ、とこしバター	各適量
塩、こしょう	各少々

作り方 (1人分:約336kcal)

①マカロニは熱湯に塩少々を加えて固めにゆで、ざるにあげ、塩、こしょうをし、さらにサラダ油(分量外)をまぶします。

②鶏肉は1cm角に、玉ねぎは薄切りにしてマッシュルームと合わせ、深めの容器に入れてバターを加え、加熱します。

レンジ強 □ 約5分 □ スタート

③マカロニと②を合わせてホワイトソースの半量であえ、バター(分量外)をぬったグラタン皿に等分に入れます。上から残りのソースをかけてパン粉と粉チーズをふり、さらにとこしバター

をかけ、丸皿に2皿並べて焼きます。専科メニュー □ 4グラタン □ スタート (手動は「レンジ弱・出力4」で約6分、【グリル】で11~12分)

④残りも同様にして焼きます。

*冷凍グラタンに使われているアルミ皿は使えません。冷凍のグラタン(1皿分)はグラタン皿に移して焼きます。

レンジ弱・出力4 □ 約8分 □ グリル □ 約12分 □ スタート

ホワイトソース(3カップ分)の作り方
牛乳(カップ3)を容器に入れて加熱します。
牛乳(3度押し) □ スタート

深めの容器に小麦粉(薄力粉40g)とバター(50g)を入れて加熱します。レンジ強 □ 約2分 □ スタート 泡立て器でよくかき混ぜ、牛乳を徐々に加え、途中かき混ぜながら加熱します。レンジ強 □ 10~12分 □ スタート

バターはまんべんなくふりかけるときれいに焼き上がります。
●とこしバターの作り方は、約20gのバターを容器に入れ、加熱します。レンジ弱 □ 約1分30秒 □ スタート

グラタン作りのポイント

●グラタンのこげめは、焼く前の具の温度や、粉チーズ、バターなどの上にふるものの分量によっても違ってきます。具が冷たい場合は電子レンジであたためてから、粉チーズや

ほうれん草とかきのグラタン



材料(4人分)

ほうれん草	400g
かき(むき身)	300g
えび(むき身)	150g
生しいたけ	中4枚
白ワイン	大さじ4
レモン汁、バター	各少々
香辛料(ローリエ、セロリの葉など)	少々
ホワイトソース	カップ2
(材料・作り方120ページ参照)	
粉チーズ	適量
塩、こしょう	各少々

作り方 (1人分:約298kcal)

①ほうれん草は洗ってラップで包み、加熱します。

専科メニュー □ 4葉野菜 □ スタート

(手動は「レンジ強」で約4分30秒)

②水にとり、水気を固く絞って5cm長さ



に切ります。

③かきは薄い塩水でサツと洗って水気をきり、えびは背わたをとって塩水で洗い、水気をきってからそれぞれに塩、こしょうします。生しいたけは洗って石づきをとり、4つくらいに切ります。

④浅い容器に③を広げ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターのをせ、ラップでおおい

して加熱します。

レンジ強 □ 約5分 □ スタート

⑤香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておきます。

⑥ホワイトソースに⑤の蒸し汁(約100cc)を混ぜます。

⑦バター(分量外)をぬったグラタン皿にほうれん草を広げ、⑥を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、丸皿にのせて焼きます。

専科メニュー □ 4グラタン □ スタート

(手動は「レンジ弱・出力4」で約5分、【グリル】で約11分)



えびのドリア



材料(4人分)

具	
えび(むき身)	200g
玉ねぎ	中1/2個(約100g)
生しいたけ	中4枚
バター	25g
ホワイトソース	カップ2
(材料・作り方120ページ参照)	
冷やご飯	400g
バター	15g
粉チーズ	適量

作り方 (1人分:約439kcal)

①えびは背わたをとり、塩水で洗って水気をきります。

②玉ねぎはみじん切りに、生しいたけはサツと洗って石づきをとり、半分に切ってから薄切りにします。

③深めの容器に①、②、バターを入れ、加熱します。

レンジ強 □ 約5分 □ スタート

④ホワイトソースをあえます。

⑤大きな深めの容器にバターを入れ、加熱してときます。

レンジ弱 □ 約1分 □ スタート

⑥冷やご飯を加えてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして加熱します。

あたたため □ スタート

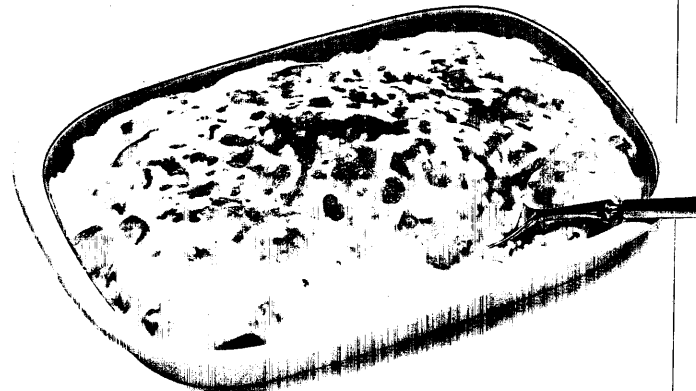
(手動は「レンジ強」で約3分)

⑦バター(分量外)をぬった容器にご飯を入れ、上に⑥をかけ、粉チーズをふりかけ、丸皿に2皿のせて焼きます。

専科メニュー □ 4グラタン □ スタート

(手動は「レンジ弱・出力4」で約5分、【グリル】で約10分)

⑧残りも同様にして焼きます。



パン作りの基本

バターロール



バターロールは小形で生地も扱いやすく、パン作り入門として最適です。パン作りの3つのプロセス〈生地をこねて1次発酵〉〈形をつくって2次発酵〉〈焼き上げ〉をここでマスターしましょう。あとはアイデア次第。いくらでもレパートリーがふやせます。

材料(12個分)

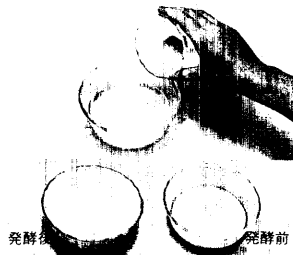
小麦粉(強力粉).....300g
 砂糖.....30g
 塩.....小さじ1弱(約4g)
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵
 不用なもの).....6g
 ぬるま湯(約40℃).....50cc
 卵.....大1/2個(約30cc)
 牛乳.....110cc

〔レンジ強〕で 約1分30秒
 加熱し、約40℃にさします。

バター.....50g
 つやだし用卵
 { 卵.....1/2個
 { 塩.....小さじ1/4

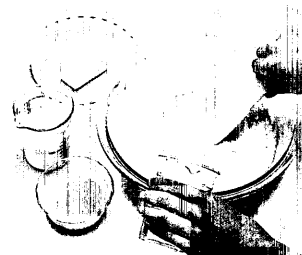
(1個分:約143kcal)

*牛乳の代わりにぬるま湯を使ってもよいでしょう。
 *生イーストを使う場合は、砂糖ひとつまみを加えたぬるま湯にとかして使います。その使用量は、ドライイーストの約2倍です。



発酵前

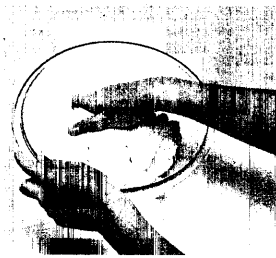
イーストの予備発酵の仕方
 器にぬるま湯(約40℃)と砂糖ひとつまみ(分量外)を入れ、イーストをふり入れてよくとき、表面が盛り上がってくるまで10分くらいおいて発酵させます。室温が低い場合や、湯の温度が下がったときは、湯せんにします。



作り方

①材料を混ぜ合わせます。
 ボールに小麦粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れ、とき卵、牛乳、ぬるま湯を加えて手で軽く混ぜ、室温でやわらかくしたバターをちぎって加え、よく混ぜてひとまとめにします。

*予備発酵させてから使うドライイーストの場合は、ぬるま湯を加えて予備発酵させているので、この時ぬるま湯は加えません。



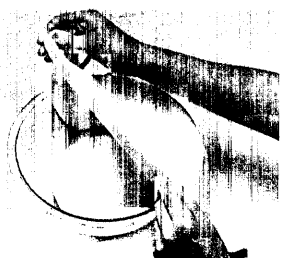
②ボールの中でこねます。
 生地が手にべつがなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。このとき生地が固いようならぬるま湯を少量、やわらかすぎるときは小麦粉を少量加えて加減します。

*はじめは手についてこねにくいのですが、こねているうちにべつがなくなり、弾力のある生地になります。



③のし台の上でさらにこねます。
 台に打ちつけてのぼしたり、半分に折って押し戻しながらこねます。打ちつける生地の面はその都度かえて約15分こねたら、丸めてバター(分量外)を薄くぬったボールに入れます。

*もちつき機でこね上げるには、作り方①の材料を全部入れ、約8分(寒いときは約10分)練ると生地がでかくなります。



④1次発酵させます。
 生地に霧を吹き、固く絞ったふきんをかけ、丸皿にのせて発酵させます。

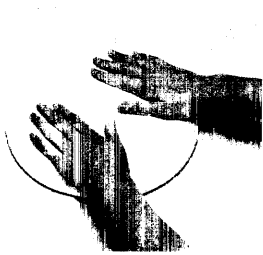
オーブン温度 □ 発酵 □ オープン時間 □ 60~70分 □ スタート

*生地がもとの大ききの約2倍になるまで様子を見ながら発酵させます。



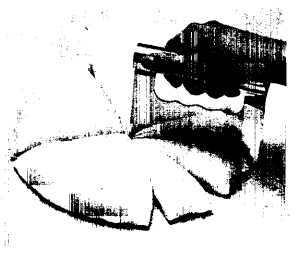
⑤フィンガーテストをします。
 指に小麦粉をつけ、生地の中央をさしてみてクボミがそのままなら発酵終了。クボミがもどってくるのは発酵不足なのでさらに15分くらい発酵させます。

*発酵がたりないと、焼き上げても固いパンになってしまったり、イーストの臭いが気になります。



⑥ガス抜きをします。
 ボールをふせて生地をとり出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

*生地をいためないように、手のひらでそっと押すのがコツです。



⑦等分に分割します。
 生地をスケッパー(または包丁)で12個に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなりますので注意してください。

*等分にすることで、焼くときに平均に火が通り、同時に焼き上げることができます。

バターロールの生地を使ってひと工夫 パンのいろいろ



あんパン

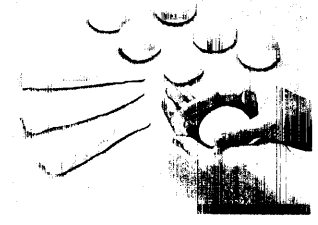
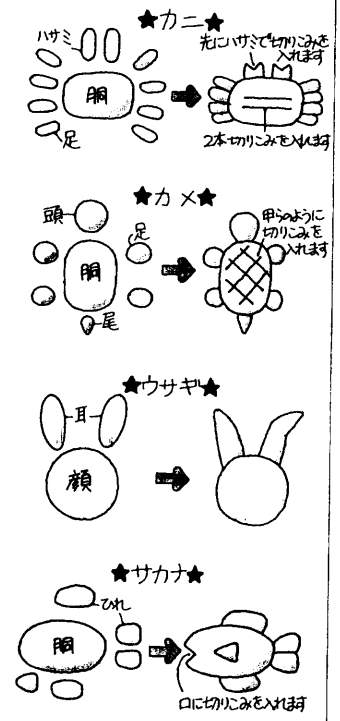
材料(8個分)
バターロール生地
(材料・作り方は104ページ参照)
小倉あん……………300g
けしの実……………適量
つやだし用卵
{卵……………1/2個
塩……………小さじ1/4

作り方 (1個分:約296kcal)
①アルミホイルを丸皿よりひとまわり大きい形に2枚切り、1枚は丸皿に敷き、もう1枚は角網にのせます。
②「バターロール」の作り方①～⑥を参照して生地を作り、8個分に分割してベンチタイムしておきます。
③あんを8個に丸めて生地で包み、とじ口を下にして4個ずつ①に並べ、カミソリで表面に浅く切りめを入れます。
④生地に霧を吹いて丸皿を回転ローラーに、角網を「上段」に入れて2次発酵させます。
⑤つやだし用卵をぬり、けしの実を散らし、丸皿を入れて焼き上げます。
⑥2枚目はアルミホイルごと丸皿に移しかえて同様に焼きます。

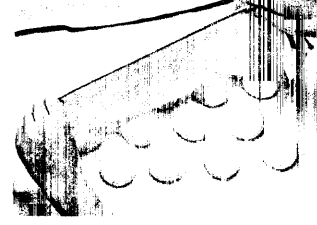
動物パン

材料(8個分)
バターロール生地
(材料・作り方は104ページ参照)
ドライフルーツ、けしの実など……………各適量
つやだし用卵
{卵……………1/2個
塩……………小さじ1/4

作り方 (1個分:215kcal)
①アルミホイルを丸皿よりひとまわり大きい形に2枚切り、1枚は丸皿に敷き、もう1枚は角網にのせます。
②「バターロール」の作り方①～⑥を参照して生地を作り、8個分に分割してベンチタイムしておきます。
③右のイラストを参照し、生地1個分の1/2で胴体を作り、残り1/2で足や耳をつけて好みの動物を作ります。
④4個ずつ①にのせて霧を吹き、丸皿を回転ローラーに、角網を「上段」に入れて2次発酵させます。
⑤つやだし用卵をぬり、目や口をつけ、丸皿を入れて焼き上げます。
⑥2枚目はアルミホイルごと丸皿に移しかえて同様に焼きます。

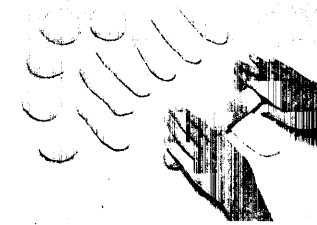


⑧丸めます
生地のひとつひとつを手ひらか、のし台の上で表面がなめらかになるように丸めます。



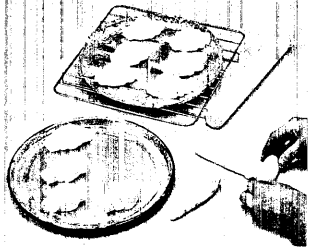
⑨ベンチタイムします
のし台に丸めた生地を並べ、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。

*生地の温度が下がりすぎないように室温に注意してください。とくに冬場は、あたたかい場所を選ぶことです。



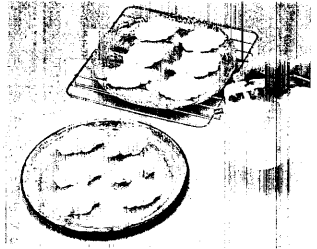
⑩三角形にのばします
生地を手ひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

*のし台やめん棒に生地がくっついてのばしにくいときは、軽くうち粉をするとよいでしょう。



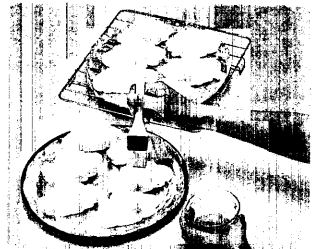
⑪バターロールの形に巻きます
三角形の底辺からクルクルと巻きます。アルミホイルを丸皿よりひとまわり大きい形に2枚切り、1枚は丸皿に敷き、もう1枚は角網にのせます。その上に巻き終わりを下にして6個ずつ並べます。

*形が悪くてもやり直さないこと。やり直すと生地がいたみ、ふくらみが悪くなります。



⑫2次発酵させます
生地に霧を吹いて丸皿を回転ローラーに、角網を「上段」に入れ、発酵させます。
①オープン温度 □ 発酵 □ ②オープン時間 □ 30～40分 □ スタート

*もとの大きさの2～2.5倍にふくらみます。発酵不足のようならさらに10分ほど時間をふやします。



⑬つやだし用卵をぬり、焼きます
つやだし用卵を薄くぬり、丸皿を入れて焼き上げます。
①オープン温度 □ 180℃ □ ②オープン時間 □ 約17分 □ スタート
2枚目はアルミホイルごと丸皿に移しかえて同様に焼きます。

*つやだし用卵は薄くぬること。ハケに卵をたっぷり含ませてぬると丸皿に流れ落ち、焼いたときパンの底がこげついてしまいます。

——おいしいパンとは——
表面はこんがりきつね色、割ってみると中はツヤのある明るい色で、パンの目がキメ細かく均一にそろっています。口に入れると香ばしさが広がります。

——パンをおいしく保存——
あら熱がとれてからポリ袋に入れておきます。しっとりやわらかく一層おいしくなります。すぐに食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存。食べるときはラップをはずし、1個につき(レンジ強)で30～40秒加熱すれば、もとのふつくらしたパンにもどります。

ピザ

材料(直径9cmのピザ8枚分)

- 生地
- 小麦粉(強力粉).....150g
 - 砂糖.....大さじ1弱
 - 塩.....小さじ1/2
 - バター.....5g
 - 牛乳.....80cc
 - ドライイースト.....3g
 - 砂糖.....ひとつまみ
 - ぬるま湯.....20cc
- ピザソース(市販品).....適量
- 具
- 玉ねぎ(薄切り).....50g
 - ベーコン(たんざく切り).....40g
 - サラミソーセージ(薄切り)16枚
 - ピーマン(輪切り).....1個
 - マッシュルーム(スライス).....小1缶(50g)
 - スタッドオリーブ(薄切り).....4個
 - ピザ用チーズ.....120g



④②をそれぞれ直径9cmくらいにのべし、4枚を③の丸皿にのせ、ピザソースをぬって具を等分に盛りつけ、焼きます。

*ピザの大きさは9cmだけでなく、お好きなサイズでお楽しみください。

大きさ・数	焼き方
12cm・4枚	丸皿に2枚ずつのせて同様に焼きます
21cm・2枚	丸皿に1枚ずつのせて同様に焼きます

⑤残りの4枚も同様に焼きます。

⑥約17分

⑦残り4枚も同様にして焼き上げます。

*好みの具をいろいろ使って、お楽しみください。

*市販のピザ、冷凍のピザも同様にし焼き上げます。

作り方 (1枚分:約218kcal)

①104ページ「バターロール」の作り方①～⑤を参照して生地を作ります。

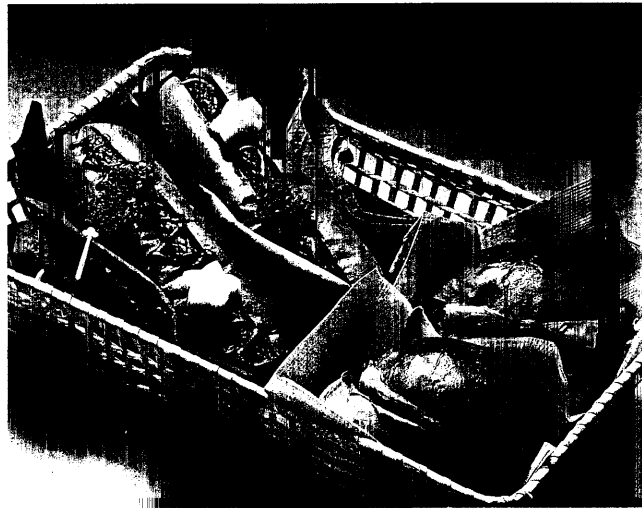
②ガス抜きし、8等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。

③丸皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油(分量外)をぬります。

ホットドッグ&ハンバーガー

材料(4人分)

- ホットドッグ
- ホットドッグ用のパン.....4本
 - ウィンナーソーセージ.....12本
 - キャベツ(せん切り).....100g
 - バター、塩、こしょう.....各適量
- ハンバーガー
- ハンバーガー用のパン.....4個
 - ハンバーグ.....4個
 - スライスチーズ.....4枚
 - サラダ菜.....4枚
 - 辛子バター.....適量



作り方 (ホットドッグ、1本分:約331kcal)
(ハンバーガー、1個分:約373kcal)

①ホットドッグを作ります。パンはタテに切りめを入れ、辛子バターをぬります。キャベツをバターで炒めて塩、こしょうをし、ウィンナーソーセージは細かく切りめを入れて、それぞれバ

ンにはさみます。

②ハンバーガーを作ります。パンを2つに切って辛子バターをぬり、サラダ菜、ハンバーグ、チーズをはさみます。

③角網に4個ずつならべて「下段」に入れ、焼きます。

④約6～7分

トースト

材料(2枚分)

- 食パン(1.5～3cm厚さ).....2枚
- バター.....適量

作り方 (1枚分:約174kcal)

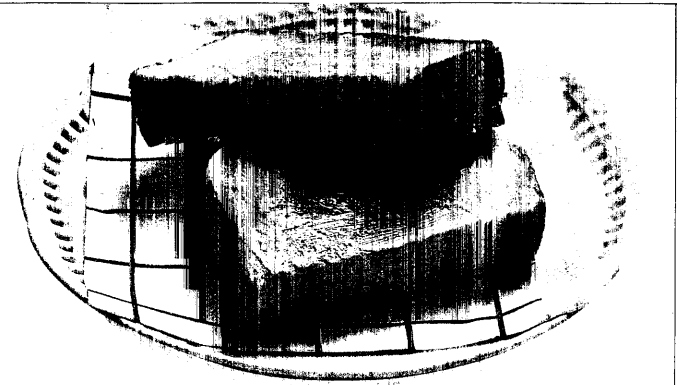
①角網に食パンを並べ、「下段」に入れて焼きます。

②トースト(2度押し)スタート

③バターをぬります。

*食パンの枚数によって(トースト)の押し回数を選びます。

*焼き色は仕上げ調節キー「強め」「弱め」で調節できます。好みでお選びく



ださい。

*チーズをのせてチーズトーストや、

シナモンシュガーをふってシナモントーストなども楽しめます。

ピザ風トースト

材料(2枚分)

- 食パン.....2枚
- トマト(輪切り).....1/2個
- 玉ねぎ(輪切り).....1/2個
- ピーマン(輪切り).....1個
- サラミソーセージ(薄切り).....10枚
- スライスチーズ.....2枚
- ピザソース.....適量

作り方 (1枚分:約285kcal)

①食パンにバター(分量外)をぬってからピザソースをぬり、野菜、サラミ、チーズをのせ、角網に並べて「下段」に入れ、チーズがとけるまで焼きます。

②トースターで7～8分スタート



*お好みの具でいろいろお楽しみください。

フレンチトースト

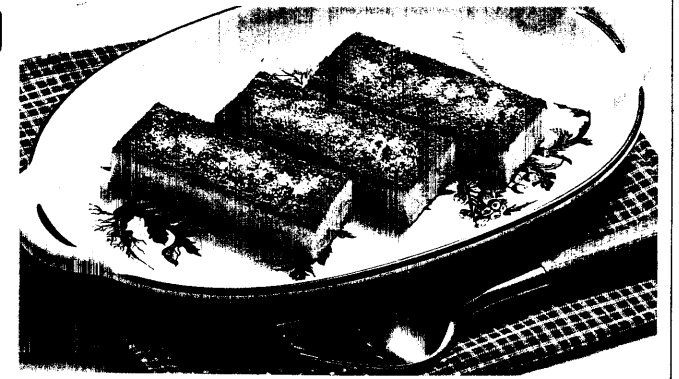
材料(2枚分)

- 食パン.....2枚
- 卵液
- 卵.....1個
- 牛乳.....カップ1/2
- 砂糖.....大さじ2
- シナモン.....適量

作り方 (1枚分:約278kcal)

①ボールで卵をよくときほぐし、牛乳と砂糖を加え混ぜ、卵液を作ります。

②食パンを①の卵液にひたして皿に並べ、シナモンをふりかけて加熱します。



③3分～3分30秒スタート

④適当に切り分けて砂糖(分量外)をふりかけます。



絞り出しクッキー

材料(丸皿1枚分)

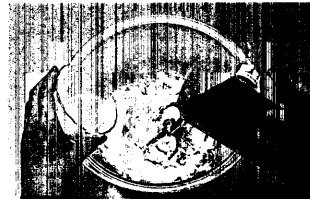
小麦粉(薄力粉)	80g
バター	40g
砂糖	40g
卵	1/2個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ	適量

作り方 (約78kcal)

①ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。



②ときほぐした卵を加えてクリーム状になるまで充分混ぜ、バニラエッセンスを加えます。



③小麦粉をふるいながら加え、木じゃくしで練らないように混ぜ、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。



④アルミホイルを敷いた丸皿に絞り出した生地を棒状にし、小さく切ったドライフルーツを飾り、焼きます。



⑤材料(丸皿1枚分)スタート (手動は【オープン温度】180℃、【オープン時間】約16分)

クッキー作りのポイント

- バターと砂糖を充分に混ぜると、口当りのよいクッキーになります。
- ③の小麦粉を加えてから混ぜすぎると、かたいクッキーになります。
- バターがとけすぎたときや小麦粉を入れてから練りすぎたときは、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作りましょう。

おいしさいろいろのクッキーたち。クレットで焼けば、手間も時間もかからず、おいしく楽しく焼き上がります。

アマンドサブレ

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター	50g
砂糖	大さじ3
卵黄	1個分
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド、ドライフルーツ、卵白	各適量

作り方 (約836kcal)

①絞り出しクッキー①～②の要領で作し、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、生地を作ります。②生地を棒状にし、16等分します。③1個ずつ丸めて中央を指で押しクボミを作り、卵白をぬって、あらかじめ小さく切ったアーモンドをつけ、ドライフルーツで飾ります。アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、焼きます。

④材料(丸皿1枚分)スタート (手動は【オープン温度】180℃、【オープン時間】約16分)

チーズクッキー

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター、砂糖	各40g
卵	小1個
粉チーズ	30g

作り方 (約92kcal)

①絞り出しクッキー①～②の要領でエッセンスのかわりに粉チーズを混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、生地を作ります。②アルミホイルを敷いた丸皿に生地を3×5個絞り出して焼きます。

③材料(丸皿1枚分)スタート (手動は【オープン温度】180℃、【オープン時間】約16分)

型抜きクッキー

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	90g
バター	50g
砂糖	40g
卵黄	1/2個分
バニラエッセンス	少々

作り方 (約891kcal)

①絞り出しクッキー①～③の要領で生地を作り、ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。②打ち粉をした台に生地をのせ、めん棒で5mmの厚さにのばして抜き型で16枚抜きます。アルミホイルを敷いた丸皿に並べて焼きます。

③材料(丸皿1枚分)スタート (手動は【オープン温度】170℃、【オープン時間】約16分)

アイスボックス

(アマンドココアクッキー)

材料(丸皿2枚分)

小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	大さじ4
バター	70g
砂糖	50g
卵	大さじ1
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	30g

作り方 (約1,355kcal)

①絞り出しクッキー①～②の要領で作し、②の最後でアーモンドを加えます。

②小麦粉とココアを合わせてふるい入れて生地を作ります。これを2等分して直径4cmくらいの棒状にし、ラップで包んで、冷蔵庫で約2時間休ませます。③16等分に切り、アルミホイルを敷いた丸皿に並べて焼きます。

④材料(丸皿2枚分)スタート (手動は【オープン温度】170℃、【オープン時間】約16分)

⑤残りも同様に焼きます。

アイスボックス

(うず巻きクッキー)

材料(丸皿2枚分)

バニラクッキー生地	
小麦粉(薄力粉)	60g
バター、砂糖	各30g
卵黄	小1個分
ココアクッキー生地	
小麦粉(薄力粉)	60g
ココア	小さじ2
バター、砂糖	各30g
卵黄	小1個分
バニラエッセンス	少々
卵白	少々

作り方 (約91,239kcal)

①絞り出しクッキー①～③の要領で2種類の生地を作ります。ココアクッキー生地は、小麦粉とココアをふるい合わせたものを使います。

②それぞれの生地を2等分してラップの上で10×15cmにのばします。バニラ生地とココア生地を1枚ずつ重ね、図のように巻き、巻き終わりに卵白をぬって止めます。それぞれラップで包み、冷蔵庫で約2時間休ませます。

③16等分に切り、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、焼きます。

④材料(丸皿2枚分)スタート (手動は【オープン温度】170℃、【オープン時間】約16分)

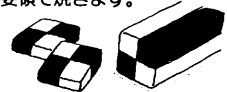
⑤残りも同様に焼きます。



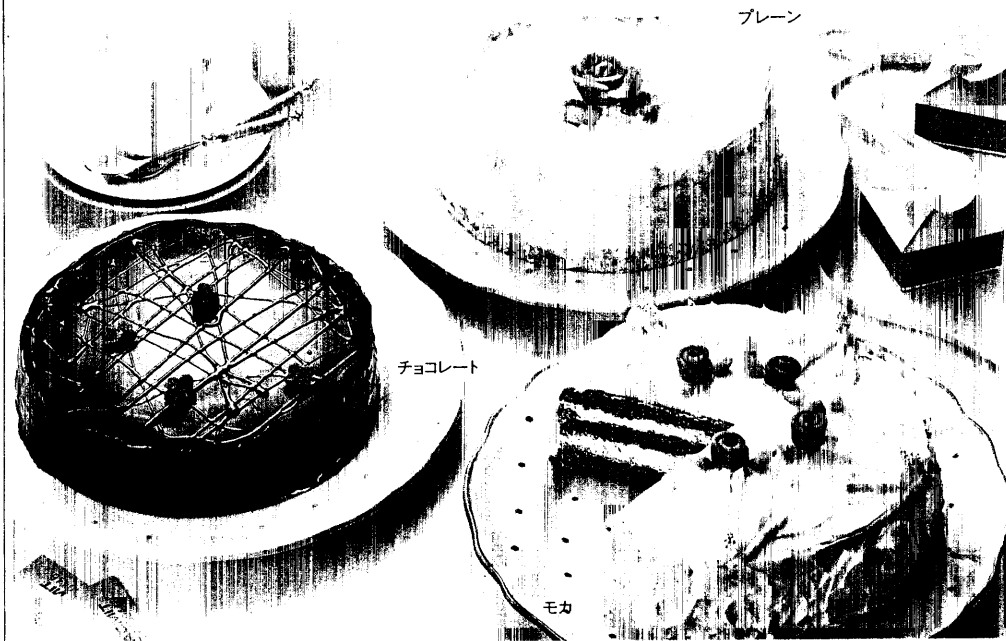
アイスボックス

(チェッカーボードクッキー)

「うず巻きクッキー」の要領でクッキー生地を作り、10×15cmの長方形にのぼしてひも状のものを4本ずつとります。図のように市松模様を組み合わせ、卵白をぬってはり合わせます。冷蔵庫で約2時間休ませてから、16等分に切り、同じ要領で焼きます。



デコレーションケーキ バリエーション



プレーン

でき上がり目安 約28分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....100g
砂糖.....100g
卵.....3個
バター.....15g
バニラエッセンス.....少々
ホイップクリーム.....適量
くだもの、ケーキクラムなど.....各適量

作り方 (1/4切れ分:約218kcal)

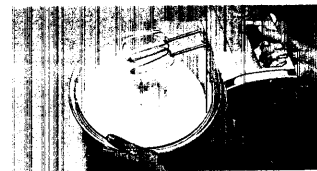
①型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙を底と側面にぴったりと敷きます。



②バターは容器に入れ、加熱します。

レンジ弱 約1分 スタート

③ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡立ててバニラエッセンスを加えます。



④小麦粉をふるいながら加え、木じゃくして練らないように混ぜます。



⑤とかしバターを加えて手早く混ぜます。



⑥型に一気に流し入れ、型を上から落として表面を平らにし、丸皿にのせて焼きます。

専科メニュー 6 スポンジケーキ スタート

⑦ふきんの上に返し、硫酸紙をはがして充分さませます。

⑧全体にホイップクリームをぬったり、絞り出したり、好みに飾ります。

モカ

でき上がり目安 約28分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....100g
インスタントコーヒー.....大さじ2
砂糖.....100g
卵.....3個
バター.....15g

作り方 (1/4切れ分:約218kcal)

①「プレーン」①～④の要領で生地を作ります。

②インスタントコーヒーを湯大さじ1(分量外)でとき、とかしバターと合わせ、①の生地に混ぜ込みます。

③型に一気に流し入れ、型を上から落として表面を平らにし、丸皿にのせて焼きます。

専科メニュー 6 スポンジケーキ スタート

④全体にホイップクリームをぬったり、絞り出したり、好みに飾ります。

*モカホイップクリームで飾ってもよいでしょう。作り方は、生クリーム(300cc)に湯(大さじ1/2)でといたインスタントコーヒー(大さじ1)を加えて作ります。

チョコレート

でき上がり目安 約28分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....100g
ココア.....10g
砂糖.....100g
卵.....3個
バター.....15g

作り方 (1/4切れ分:約142kcal)

①小麦粉とココアは一緒にふるいます。

②「プレーン」①～⑥の要領で生地を作り、丸皿にのせて焼きます。

③型に一気に流し入れ、型を上から落として表面を平らにし、丸皿にのせて焼きます。

専科メニュー 6 スポンジケーキ スタート

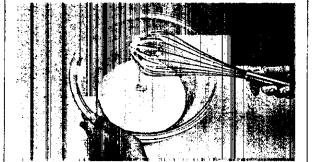
④全体にホイップクリームをぬったり、絞り出したり、好みに飾ります。

*モカホイップクリームで飾ってもよいでしょう。作り方は、生クリーム(300cc)に湯(大さじ1/2)でといたインスタントコーヒー(大さじ1)を加えて作ります。

卵の泡立てには2つの方法があります

●共立て法
全卵をそのまま泡立てる方法で、ハンドミキサーを使うと手早くできます。

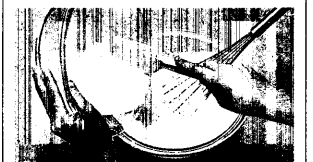
●別立て法
卵を卵黄と卵白に分けます。卵黄に砂糖の1/2量を加え、白っぽくなるまで泡立てます。



卵白は軽く泡立ててから、残りの砂糖を2～3回に分けて加え、ツノがピンと立つまでしっかり泡立て、メレンゲを作ります。



泡立てたメレンゲに卵黄を加えて混ぜ、バニラエッセンスを加えます。



*「プレーン」の作り方④～⑦を参照して焼き上げます。

大きさバリエーション

スポンジの大きさと材料(直径15～21cmの丸型1個分)

材料	型の大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		60g	100g	130g
砂糖		60g	100g	130g
卵		2個	3個	4個
バター (とかしバターは レンジ弱で)		10g (約30秒)	15g (約1分)	25g (1分30秒)
オートクッキングの場合		専科メニュー 6 スポンジケーキ 弱め	専科メニュー 6 スポンジケーキ	専科メニュー 6 スポンジケーキ 強め
手動クッキングの場合	オープン温度	150℃		
	オープン時間	約36分	約52分	約60分

ケーキ作りのポイント

- ケーキの型は、底のとりはずしのできる、止め金などのないフラットなものを使ってください。厚手の金属製の容器や耐熱ガラス製はきれいに焼けないことがあります。
- 型の大きさは、分量に合ったものをお使いください。
- 冷蔵庫から出したばかりの卵やボールなどが冷えている場合は、湯せんにして泡立てると泡立ちやすくなります。
- 粉はふるいながら加え、木じゃくして練らないように、ボールを手前に回しながら底からすくいあげるようにして、サクッと混ぜます。混ぜすぎると、生地になべりが出て、むら焼けになったり、泡がこわれてスポンジのふくらみが悪くなります。
- 加えるとかしバターはあたたかいものを使います。

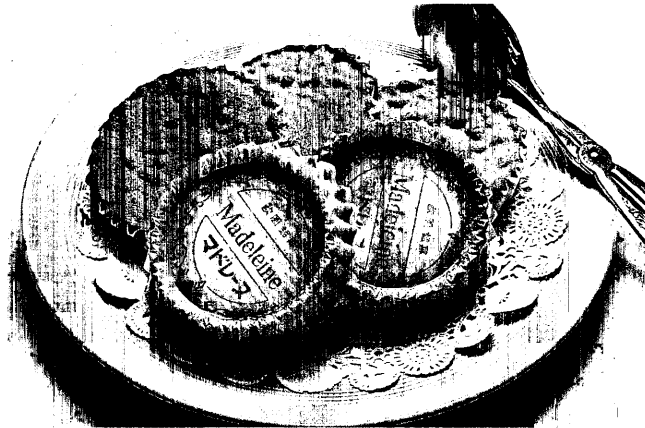
マドレーヌ レンジ

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型8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.....100g
- 卵.....2個
- レモン汁.....大さじ1
- おろしたレモンの皮.....1個分

作り方 (1個分:約154kcal)

- ①型にバター(分量外)をぬって型紙を敷いておきます。
- ②バターは容器に入れ、加熱します。
レンジ強 □ 約2分30秒 □ スタート
- ③ボールに卵を割り入れてハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加えて白くもったりするまで泡立えます。
- ④レモン汁、レモンの皮を加えてさらに混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら加え、木じゃ



くして練らないように混ぜ合わせ、とかしバターを加えて手早く混ぜます。

⑤型に分け入れ、丸皿に4個並べて焼きます。

オーブン温度 □ 160°C □ スタート

時間 □ 26~30分 □ スタート

⑥残りも同様にして焼きます。



カッターチーズケーキ レンジ

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉).....50g
- ベーキングパウダー.....小さじ½
- カッターチーズ(うらこしたのもの).....200g
- 卵.....3個
- バター.....50g
- 砂糖.....70g
- レモン汁.....大さじ1
- { あんずジャム.....大さじ1
- { 水.....大さじ½

作り方 (1個分:約165kcal)

- ①型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙を底と側面にぴったりと敷きます(112ページの作り方①を参照)。
- ②卵は、卵黄と卵白に分けます。
- ③ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖の½量を加えてさらによく混ぜます。
- ④卵黄を加えて混ぜ、さらにカッターチーズを入れ、なめらかになったらレモン汁を加えて混ぜます。



⑤メレンゲを作ります。別のボールに卵白を入れて軽く泡立て、残りの砂糖を加え、ツノガピンと立つまでしっかり泡立えます。

⑥④に小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、木じゃくして練らないように混ぜます。

⑦メレンゲの半分を加えて混ぜ、さらに残りのメレンゲを加え、木じゃくしてさつくり混ぜます。型に流し入れ、型を上から落として表面を平らにし、丸皿にのせて焼きます。

オーブン温度 □ 140°C □ スタート

時間 □ 65~70分 □ スタート

⑧型に入れたままあら熱をとってから冷蔵庫で冷やし、型からはずします。

⑨あんずジャムに分量の水を加え、加熱します。

レンジ強 □ 約30秒 □ スタート

⑩チーズケーキの表面にぬります。

パウンドケーキ レンジ

材料 19×8.5×6cm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.....100g
- 卵.....2個
- バニラエッセンス.....少々
- レーズン.....30g
- アンゼリカ.....20g
- チェリーの砂糖漬け.....10g
- ラム酒.....少々
- スライスアーモンド、あんずジャム.....各適量

作り方 (1個分:約217kcal)

- ①型にバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷いておきます。
- ②レーズン、アンゼリカ、チェリーは細かくさざみ、ラム酒をふりかけておきます。
- ③ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーでよくすり



混ぜ、砂糖を2回くらいに分けて加え、白っぽくなるまで混ぜたらバニラエッセンスを加えます。

④ときほぐした卵を少しずつ加え混ぜたあと、水気をきったドライフルーツを入れ、木じゃくして混ぜ合わせます。

⑤小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいながら加えて練らないように混ぜ、型に入れて生地中央へこ

ませるようにして表面をならし、丸皿にのせて焼きます。

オーブン温度 □ 160°C □ スタート

時間 □ 約50分 □ スタート

⑥焼き上がったなら型と硫酸紙をはがし、ふきんにのせ、上にあんずジャムをぬってフライパンでいったアーモンドをのせます。

スイートポテト レンジ

材料(4個分)

- さつまいも(300gくらいのもの).....2本
- 牛乳.....カップ¼
- 砂糖、バター.....各30g
- 卵黄.....½個分
- つやだし用卵.....½個分
- { 塩.....小さじ½

作り方 (1個分:約198kcal)

- ①さつまいもは丸のままラップで包み加熱します。
材料 □ 2個分 □ スタート
- (手動は[レンジ強]で約10分)



②熱いうちにタテ半分に切り、皮を破かないように中身をスプーンでくり抜いて裏ごしします。

③容器に②、牛乳、砂糖、バター、卵黄を入れて混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 約1分30秒 □ スタート

④よく練り混ぜます。

⑤さつまいもの皮に④をこんもりとつめ、表面につやだし用卵をぬり、丸皿に並べて焼きます。

オーブン温度 □ 240°C □ スタート

時間 □ 約22分 □ スタート

シュークリーム



材料(7個分)

- 小麦粉(薄力粉)30g
- { バター30g
- 水60cc
- 卵2個弱
- カスタードクリーム
(材料・作り方120ページ参照)
- 粉砂糖適量

作り方 (1個分:約209kcal)

①深めの耐熱容器にきざんだバターと水を入れ、分量の小麦粉のうち小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで加熱します。

レンジ強 □ 約2分30秒 □ スタート

②材料の飛び散りに注意してふるっておいた残りの小麦粉を一度に加え、木じゃくしでよく混ぜて加熱します。

レンジ強 □ 約1分 □ スタート



③ときほぐした卵を1/2~1/3量を一度に加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④さらに残りの卵を加減をみながら少しずつ加えて、充分練り混ぜます。木じゃくしで生地をすくったとき、ゆっくり落ちるくらいになったら卵を加えるのをやめ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。



⑤丸皿にアルミホイルを敷き、直径3~4cmの山を7個絞り出し、霧を吹いて焼きます。



オーブン温度 □ 190℃ □ オーブン時間 □ 約34分 □ スタート

⑥熱いうちにアルミホイルからはずし、さまします。切りめを入れてカスタードクリームをつめ、粉砂糖をふります。
*プチシューの作り方は、④の生地を直径1.5cmの山に35~40個絞り、焼き上げます。

オーブン温度 □ 190℃ □ オーブン時間 □ 約34分 □ スタート

シュークリーム作りのポイント

- 作り方①の容器は大きめの耐熱容器を使い、おおいをしないで加熱します。
- 水とバターをそのまま加熱すると飛び散ります。きざんだバターを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱します。

エクレア



作り方 (1個分:約191kcal)

①「シュークリーム」と同じ要領でシュー生地を作って焼きますが、形を7~8cmの棒状に8個絞り出します。



②あとは充分さまし、切りめを入れてカスタードクリームをつめ、上にとかしたチョコレートをつまみぬります。

*チョコレートのつかし方は126ページを参照してください。

- 加える卵の量が少なく、ふくらみが悪く焼き色も濃くなります。逆に卵の量が多いと、やわらかすぎてふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 焼き上げる前に霧を吹くのは、シュー皮をパリッと仕上げるためです。

アップルパイ



材料(直径19cmの金属製のパイ皿1枚分)

- パイ生地
- { 小麦粉(強力粉)80g
- 小麦粉(薄力粉)80g
- バター110g
- 冷水80cc
- りんごのプリザーブ適量
- (材料・作り方121ページ参照)
- つやだし用卵
- { 卵1/2個
- 塩小さじ1/4

作り方 (1/4切れ分:約240kcal)

①ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、2cm角に切った冷たいバターを加え、指先でほぐすようにして粉と混ぜ、

冷水を加えてバターをくずさないように混ぜ、全体に水分をゆきわたらせます。

②バターがまだ残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で1時間くらい休ませます。



③軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

④生地を3つ折りにして合わせめを下にし、めん棒で

再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。(この時点でバターがとけて生地がやわ

らかすぎるときは、冷蔵庫で20~30分休ませます)

⑤生地を3mm厚さの25×40cmの長方形にのばし、この上にパイ皿を

ふせてのせ、型よりひとまわり大きく切り、残り2

cm幅のテープを8本切りとります。

⑥パイ皿に生地をのせ、び

ったりと敷き込み、まわりの生地は切り落とします。

⑦底全体にフォークで穴をあけます。

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

⑨周囲にもテープをのせ、フォークでおさえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり丸皿にのせて焼きます。

⑩パイ皿に生地をのせ、び

たりと敷き込み、まわりの生地は切り落とします。

⑦底全体にフォークで穴をあけます。

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

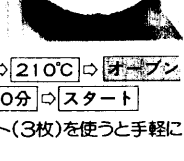
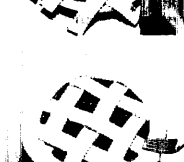
⑨周囲にもテープをのせ、フォークでおさえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり丸皿にのせて焼きます。

オーブン温度 □ 210℃ □ オーブン時間 □ 36~40分 □ スタート

*冷凍パイシート(3枚)を使うと手軽に作れます。

●直径21cmのパイ皿の場合●

- 材料約1.5倍量
- 温度210℃
- 時間約44分



プリン

材料(アルミ製プリン型8個分)

- 牛乳……………カップ 2
 - 卵……………4個
 - 砂糖……………80~100g
 - バニラエッセンス……………少々
 - カラメルソース
- (材料・作り方120ページ参照)

作り方 (1個分:約140kcal)

- プリン型にバター(分量外)をぬり、カラメルソースを小さじ1ずつ流し入れ、さましておきます。
 - 牛乳を容器に入れ、加熱します。
- 牛乳(2度押し)スタート**
- 砂糖を加えてとがします。
 - ときほぐした卵と合わせ、バニラエッセンスを加え裏ごしします。①の型



に流し入れ、丸皿に並べます。

オーブン温度▷180℃▷**スタート**

時間▷約34分▷**スタート**

①丸皿に水カップ½(分量外)を入れ、蒸し焼きにします。

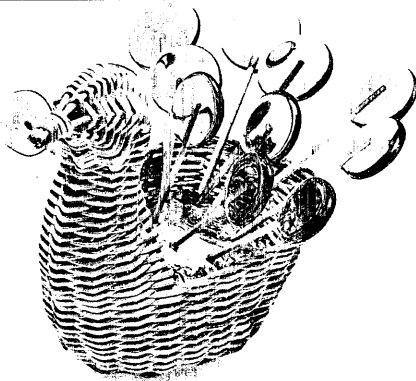
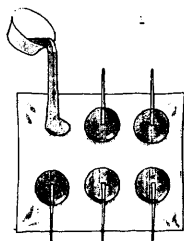
べっこうあめ

材料

- 砂糖……………大さじ 4
- 水……………大さじ 1

作り方 (約130kcal)

- まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
 - 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、少し黄色に色づくまで加熱します。
- レンジ▷約3分▷スタート**
- アルミホイルの上に②を好みの大きさに流し、楊枝をつけます。さめたところをアルミホイルからとりず。



*少し色づくはじめてところで加熱をやめると、ちょうどよいべっこう色になります。ピーナッツを加えてピーナツタフィーにしてもよいでしょう。

コーヒゼリー

材料

- 粉ゼラチン……………約10g
- インスタントコーヒー……………大さじ 2
- 砂糖……………60g
- 水……………カップ 2
- ホイップクリーム……………少々

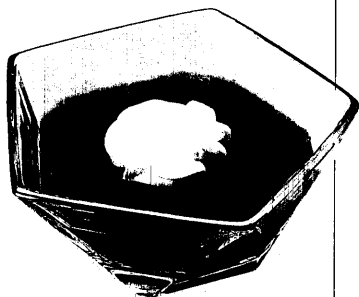
作り方 (約92kcal)

- 小さめの容器に水大さじ 4 (分量外)を入れ、粉ゼラチンをかき混ぜながらふり入れ、しとらせておきます。
- 容器に①、コーヒー、砂糖を入れて

混ぜ合わせ、水を半量加えながらよく混ぜ、加熱します。

あがため▷弱め▷スタート

- (手動は「レンジ強」で約2分)
- 残りの水を加え混ぜたら、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにクリームを飾ります。
- *グラスなどに冷やし固める場合は、ゼラチンの量を1割程度ひかえ、やらかめに作るとよいでしょう。



プレーンヨーグルト

材料

- 牛乳……………カップ 5
- 市販のプレーンヨーグルト……………カップ½(約100g)

作り方 (約650kcal)

- 牛乳を容器に入れてふたをし、加熱します。
- レンジ▷約10分▷スタート**

- 約35℃までさまし、プレーンヨーグルトに加えてよく混ぜ合わせ、できた泡はきれいにすくいとり、ふたをして丸皿にのせ、発酵させます。

オーブン温度▷発酵▷オーブン時間

▷4~5時間▷**スタート**

③冷蔵庫で冷やします。

ヨーグルト作りのポイント

- プレーンヨーグルトは新しいものをお使いください。
- 使用する容器、道具は熱湯をかけ殺菌します。
- ヨーグルトの種類で固まる時間が多少違いますので、様子を見て発酵時間を加減してください。

プレーンヨーグルトを使って

フローズンヨーグルト

材料

- ヨーグルト……………カップ 1 (約200g)
- 砂糖……………40~60g
- 粉ゼラチン……………約5g
- 水……………大さじ 2
- 生クリーム……………カップ½
- 卵白……………1個分
- 砂糖……………大さじ 1

作り方 (約910kcal)

- 深めの容器にヨーグルトと砂糖を入れて混ぜます。
 - 小さめの容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてしとらせ、加熱します。
- レンジ▷約1分▷スタート**
- ②をよくとがし、①に加えて混ぜ、⑥②をよくとがし、①に加えて混ぜ、八分立ての生クリームを加え混ぜます。

- ボールに卵白と砂糖を入れて十分に泡立て、③に加えて混ぜます。
- 細かくきざんだハーブ類(レモンバームやシソなど)、ジャム、抹茶など好みのものを加え混ぜます。
- ラップやふたでおおいをし、冷凍室で約5時間冷やします。途中2~3度空気を含ませるようにかき混ぜます。

洋風料理やおやつにかかせないソースやクリーム作りから、フルーツや野菜を使ったフレッシュなジャム作りなど。ククレットならこげつきがなく、短時間ででき上がり。



カラメルソース ホワイトソース カスタードクリーム

材料(プリン8個分)
砂糖……………60g
水……………大さじ2

作り方 (約230kcal)

①耐熱容器に砂糖と水を入れ、カラメル色になるまで加熱します。

レンジ強 □ 5分30秒～6分 □ スタート

②水大さじ1(分量外)を加えます。このときソースが飛び散りますので、やけどをしないように注意してください。

*加熱不足だと、べっこうあめ状になり固まってしまう。また逆に加熱しすぎると苦くなるので、途中で色を見ながらとり出します。

材料(てき上がり2カップ分)
牛乳……………カップ2
小麦粉(薄力粉)……………30g
バター……………40g
塩、こしょう……………各少々

作り方 (約526kcal)

①牛乳は容器に入れ、加熱します。

牛乳(2度押し) □ スタート

②深めの容器に小麦粉とバターを入れ、加熱します。

レンジ強 □ 約2分 □ スタート

③泡立て器でよくかき混ぜ、牛乳を徐々に加えながらとろけるぼしませます。

④途中かき混ぜながら加熱します。

レンジ強 □ 約8分 □ スタート

⑤塩、こしょうして味をととのえます。

*ホワイトソース3カップ分の作り方は、102ページを参照してください。

材料(てき上がり2カップ分)
牛乳……………カップ2
砂糖……………80g
小麦粉(薄力粉)……………40g
卵黄……………4個分
バター……………25g
バニラエッセンス……………少々

作り方 (約1,215kcal)

①牛乳は容器に入れ、加熱します。

牛乳(2度押し) □ スタート

②深めの容器に砂糖と小麦粉を入れ、①を徐々にに入れて泡立て器でよく混ぜます。

③途中かき混ぜながら加熱します。

レンジ強 □ 約8分 □ スタート

④卵黄を手早く混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 約1分 □ スタート

⑤熱いうちにバターを混ぜ、あら熱がとれたらバニラエッセンスを加えます。

残った卵黄は冷凍庫で保存。そのまま食品用ポリ袋へ入れ、ラベルに日付けと何個分かを記入しては、冷凍室へ。室温で自然解凍するだけで元の状態にもどり、泡立ててメレンゲにしたり、中華風のスープに使ったりとムダなく使えます。



りんごのプリザーブ

材料
りんご(紅玉)……………2個
砂糖……………80g
レモン汁……………大さじ1

作り方 (約716kcal)

①りんごは4つに割って芯と皮をとり、5mm厚さのくし形に切り、塩水に通して水気をきり、深めの耐熱容器に入れ、砂糖、レモン汁を加えて加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ スタート

②アクをとって混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 8～10分 □ スタート

*でき上がったプリザーブの汁気をきり、シナモン少々を混ぜれば、アップルパイ(117ページ参照)にも使えます。

いちごジャム

材料
いちご……………200g
砂糖……………100～150g
レモン汁……………大さじ1
サラダ油……………1～2滴

作り方 (約951kcal)

①いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{1}{2}$ 量をつぶして深めの耐熱容器に入れて砂糖、レモン汁、サラダ油を加えて加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ スタート

②アクをとって混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 3～5分 □ スタート

かぼちゃジャム

材料
かぼちゃ……………正味500g
三温糖……………150～200g
はちみつ……………大さじ2
バター……………大さじ1
塩、オールスパイス……………各少々

作り方 (約1,182kcal)

①かぼちゃは種をとって乱切りにし、皮をむいてラップで包み、加熱します。

レンジ強 □ 約7分 □ スタート

②熱いうちに裏ごしし、耐熱容器に入れ、残りの材料をすべて加えてよく練り混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 約8分 □ スタート

③よく混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 3～5分 □ スタート

にんじんジャム

材料
にんじん……………300g
砂糖……………200g
レモン汁……………1個分
シナモン……………少々

作り方 (約963kcal)

①にんじんは耐熱容器にすりおろし、砂糖、レモン汁を加えて加熱します。

レンジ強 □ 約10分 □ スタート

②よくかき混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 5～7分 □ スタート

③シナモンを加えます。

マーマレード

材料
甘夏みかんの皮…2個分(約140g)
甘夏みかんの果肉……………正味300g
砂糖……………200～300g
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分

作り方 (約985kcal)

①皮はスプーンで筋と白いわたを取り、塩水につけておき、水気をきります。

②果肉は房から出して深めの耐熱容器に入れ、軽くつぶしておきます。

③①の皮をせん切りにし、容器に入れ、水カップ2を加えて加熱します。

レンジ強 □ 約15分 □ スタート

④冷水にとって水気をきり、②に加え、砂糖、レモン汁も入れて加熱します。

レンジ強 □ 約15分 □ スタート

⑤アクをとって混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 8～10分 □ スタート

キーウイジャム

材料
キーウイ……………5～6個(正味500g)
砂糖……………150～200g
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分

作り方 (約959kcal)

①キーウイはヨコ半分になり、身をスプーンでくり抜き、あらかじめ粗切りにし、耐熱容器に入れ、砂糖、レモン汁を加えて加熱します。

レンジ強 □ 約13分 □ スタート

②アクをとって混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 5～7分 □ スタート

ジャム作りのポイント
●煮つめるので、おおいはいません。
●固まりやすくするため、レモン汁を加えたり、ふきこぼれやすいものにはサラダ油を1～2滴加えます。
●加熱後は汁気が多いようでもさめるとドロっとするので、加熱しすぎないようにします。
●砂糖の量は好みで加減しますが、分量が少ないほど保存がきまきませんから、数日で食べるようにしましょう。

オーブンで揚げもの



じゃがいもの一口コロッケ

材料(丸皿1枚分)

- じゃがいも……大2個(約400g)
具
鶏手羽肉……25g
むきえび……25g
玉ねぎ(みじん切り)……25g
マッシュルーム缶(みじん切り)……小1/2缶(約25g)
生クリーム……大さじ3
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
ナツメグ……少々
小麦粉……大さじ1
卵(水25ccと合わせてとく)……1個
衣(パン粉60gを加熱し、サラダ油大さじ1を混ぜたもの)

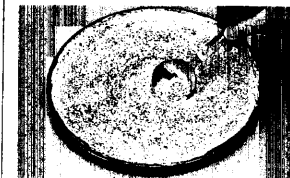
作り方 (約1.015kcal)

- じゃがいもは洗ってから丸のままラップで包み、加熱します。
レンジ強 約2根菜 スタート (手動は「レンジ強」で約10分)
- 皮をむいてつぶします。

- 鶏肉とえびは小さく切ります。
- 容器に③、玉ねぎ、マッシュルームを入れ、軽く塩、こしょうして加熱します。
レンジ強 約1分30秒 スタート
- ②と生クリームを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょう、ナツメグで調味し、冷蔵庫で30分ほど冷やします。
- 衣を作ります。
- ⑤を12個に丸め、小麦粉、とき卵、衣の順につけます。
- 丸皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、⑦を並べます。
- 予熱します。
オーブン温度(2度押し) 250°C スタート
オーブン時間 約13分 スタート
- 予熱が終了したら⑧を入れて焼きます。
スタート

衣の作り方

アルミホイルを丸皿よりひとまわり大きい形に切って丸皿に敷き、パン粉(60g)を平らに広げ、途中2~3回スプーンなどでかき混ぜながら加熱します。
オーブン温度 200°C スタート
オーブン時間 8~9分 スタート
加熱後、サラダ油(大さじ1)をふり入れ、よく混ぜます。



クリームコロッケ



材料(丸皿1枚分)

- 具
玉ねぎ(みじん切り)……50g
生しいたけ……2枚
むきえび……100g
バター……5g
塩、こしょう……各少々
ホワイトソース
小麦粉(薄力粉)……30g
バター……40g
牛乳……カップ1
塩、こしょう……各少々
小麦粉……大さじ1
卵(水25ccと合わせてとく)……1個
衣(パン粉60gを加熱し、サラダ油大さじ1を混ぜたもの)

作り方 (約1.109kcal)

- 生しいたけは石づきをとってあらみじんじんに切り、えびは背わたをとって小さく切ります。
- 深めの容器に、①と玉ねぎ、バターを入れ、軽く塩、こしょうして加熱します。
レンジ強 約2分 スタート
- 容器に牛乳を入れ、加熱します。
牛乳 スタート
- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、加熱します。
レンジ強 約2分 スタート
- 泡立て器でよくかき混ぜ、牛乳を徐々に加えながらときのばし、途中2~3度かき混ぜながら加熱します。
レンジ強 4~5分 スタート
- ②と⑤を混ぜ合わせ、塩、こしょうして冷蔵庫で30分ほど冷やします。
- 衣を作ります。
- ⑥を12個に分けて丸め、小麦粉、とき卵、衣の順につけます。
- 丸皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、⑧を並べます。
- 予熱します。
オーブン温度(2度押し) 250°C スタート
オーブン時間 約9分 スタート
- 予熱が終了したら⑨を入れて焼きます。
スタート

一口カツ



材料(丸皿1枚分)

- 豚肉ヒレ肉(かたまり)……300g
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
小麦粉……大さじ1
卵(水25ccと合わせてとく)……1個
衣(パン粉60gを加熱し、サラダ油大さじ1を混ぜたもの)

作り方 (約0.864kcal)

- 衣を作ります。
- 豚ヒレ肉は8枚に切り、上下を包丁でたたき、塩、こしょうします。
- 小麦粉、とき卵、衣の順につけます。
- 丸皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、③を並べます。
- 予熱します。
オーブン温度(2度押し) 250°C スタート
オーブン時間 約15分 スタート
- 予熱が終了したら④を入れて焼きます。
スタート

メンチカツ



材料(丸皿1枚分)

- 牛ひき肉……200g
玉ねぎ(みじん切り)……100g
卵……1/2個
パン粉(牛乳大さじ1でしめらす)……大さじ2
にんにく(すりおろす)……少々
ナツメグ、塩、こしょう……各少々
小麦粉……大さじ1
卵(水25ccと合わせてとく)……1個
衣(パン粉60gを加熱し、サラダ油大さじ1を混ぜたもの)

作り方 (約1.174kcal)

- ボールにひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、にんにく、ナツメグ、塩、こしょうを入れてねばりが出るまでよくねり、冷蔵庫で30分ほど冷やします。
- 衣を作ります。
- ①を12個に丸め、小麦粉、とき卵、衣の順につけます。
- 丸皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、③を並べます。
- 予熱します。
オーブン温度(2度押し) 250°C スタート
オーブン時間 約15分 スタート
- 予熱が終了したら④を入れて焼きます。
スタート

ライスコロッケ



材料(丸皿1枚分)

- ご飯……300g
具
玉ねぎ(みじん切り)……40g
にんじん(みじん切り)……20g
ピーマン(みじん切り)……1個
ベーコン(みじん切り)……1枚
バター……10g
調味料
トマトケチャップ……大さじ2
塩、こしょう……各少々
プロセスチーズ(さいの目切り)……20g
小麦粉……大さじ1
卵(水25ccと合わせてとく)……1個
衣(パン粉60gを加熱し、サラダ油大さじ1を混ぜたもの)

作り方 (約1.190kcal)

- 衣を作ります。
 - 容器に具の材料を合わせて入れ、加熱します。
レンジ強 約2分 スタート
 - ②にご飯、調味料を入れて混ぜ合わせ、加熱します。
レンジ強 約2分30秒 スタート
 - かき混ぜてからチーズを混ぜ込み、12個に丸め、小麦粉、とき卵、衣の順につけます。
 - 丸皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、④を並べます。
 - 予熱します。
オーブン温度(2度押し) 250°C スタート
オーブン時間 約13分 スタート
 - 予熱が終了したら⑤を入れて焼きます。
スタート
- *好みで、パン粉にパセリや青のりを混ぜてもよいでしょう。

揚げもの作りのポイント

- 衣の焼き色は好みで加減します。こまめにかき混ぜながら加熱すると、むらなく、きれいに仕上がります。
- 生地は衣をつける前に30分ほど冷蔵庫で休ませると、扱いやすくなり、きれいに形を作ることができます。
- 加熱中、中身が出てしまうのは、加熱しすぎです。加熱時間を少なめに。

果実酒を楽しむ

しこんでから3~4か月もかかる果実酒ですが、電子レンジなら1週間でおいしく、材料がいつでも手に入るレモン酒やコーヒーリキュールなら、すぐに作れます。

梅酒 レンジ

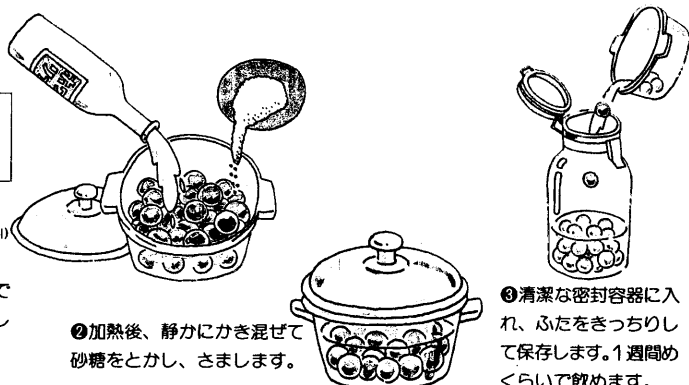
材 料

青梅……………500g
ホワイトリカー……………カップ4½
グラニュー糖……………100~200g

作り方 (約1,976kcal)

①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みて加減)を容器に入れ、ふたをして加熱します。

レンジ強 □ 約6分 □ **スタート**



②加熱後、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、さめます。

③清潔な密封容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

レモン酒 レンジ

材 料

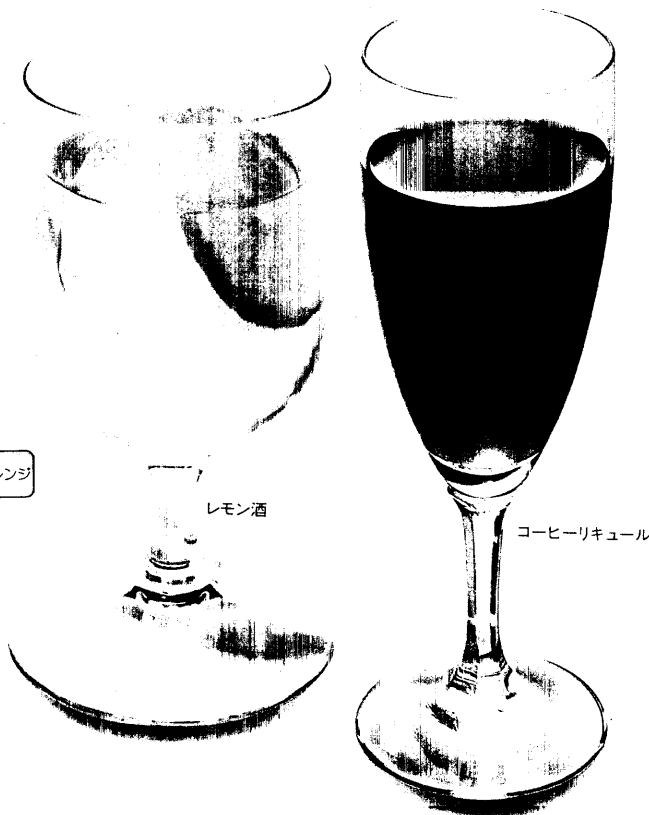
レモン……………5個
ホワイトリカー……………カップ4½
グラニュー糖……………200g

作り方 (約2,160kcal)

レモンは表皮だけをむき、白い部分をとって輪切りにし、レモンの皮1個分、残りの材料と合わせて加熱します。

レンジ強 □ 約6分 □ **スタート**

3日目でレモンの皮を、1週間でレモンの輪切りを引き上げます。



コーヒーリキュール レンジ

材 料

コーヒー豆……………70粒
ホワイトリカー……………カップ4½
グラニュー糖……………200g
オレンジまたはレモンの皮…少々

作り方 (約2,043kcal)

材料全部を合わせて加熱します。

レンジ強 □ 約6分 □ **スタート**

オレンジ皮だけを1週間くらいで引き上げます。オレンジの皮は表皮だけを使います。

手軽に乾燥

電子レンジには食品を乾燥させる作用があります。湿気ってしまったせんべいやあらが素早くもとのおいしさに。ポイントは、おいをせずに加熱時間をひかえめにすることです。ふりかけ作りも簡単です。

せんべいの乾燥 レンジ

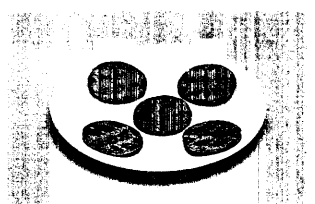
せんべい5枚(40g)は皿に並べて様子を見ながら加熱します。

レンジ弱 □ 約1分 □ **スタート**

*加熱後はやわらかですが、さめるに

つれてパリッとしてきます。

*もともと水分の少ないものだけに、加熱しすぎないようにしてください。加熱しすぎるとこげてしまいます。



塩の乾燥 レンジ

塩(100g)を皿に広げて加熱します。

レンジ弱 □ 約2分 □ **スタート**

砂糖の乾燥 レンジ

砂糖(200g)を皿に広げて加熱すれば、もとのサラサラ状態に。固まり具合で多少加熱時間は違ってきます。

レンジ弱 □ 2~3分 □ **スタート**

クルトン レンジ

1cm角に切った食パン(30g)を、重ならないように皿に広げ、途中かき混ぜながら加熱します。

レンジ弱 □ 6~8分 □ **スタート**

田作り レンジ

材 料

ごまめ……………50g
たれ
砂糖……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
白ごま(いったもの)……………少々

作り方 (約943kcal)

①ごまめを皿に広げ、加熱します。

レンジ弱 □ 約2分 □ **スタート**

②たれの材料を耐熱容器に入れて混ぜ、加熱します。

レンジ強 □ 約3分 □ **スタート**



③ごまめからめ、器に盛ってごまを散らします。

*ごまめの乾燥具合で、加熱時間を調節してください。

カルシウムふりかけ レンジ

材料・作り方 (約228kcal)

①煮干し(120g)は内臓をとり、皿に広げ、途中かき混ぜながら加熱します。

レンジ弱 □ 5~6分 □ **スタート**

②さめてから、クッキングカッターまたはミキサーにかけ、塩(少々)で味をととのえます。

*煮干しの種類や乾燥具合によって、加熱時間が違ってきます。様子を見ながら加熱します。

たらこのふりかけ レンジ

材料・作り方 (約114kcal)

①たらこ(小2腹・約100g)の薄皮をとり皿に広げ、途中かき混ぜながら加熱します。

レンジ弱 □ 約8分 □ **スタート**

*加熱途中で、1~2度身をよくほぐすときれいに仕上がります。

*さめてから、クッキングカッターまたはミキサーにかけ、身をほぐしてもよいでしょう。

鮭のふりかけ レンジ

材料・作り方 (約178kcal)

①塩鮭(2切れ・約120g)を大きめの皿にのせ、酒少々をふりかけ加熱します。

レンジ強 □ 約2分 □ **スタート**

②皮と骨を除き、細かくほぐし、途中かき混ぜながら加熱します。

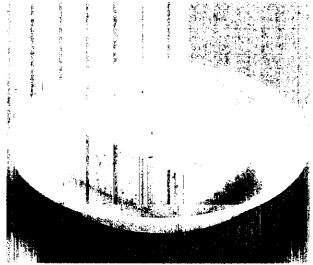
レンジ弱 □ 約10分 □ **スタート**

③さめてから、クッキングカッターまたはミキサーにかけ、身をほぐします。*加熱途中で、1~2度身をよくほぐすときれいに仕上がります。

こんな使い方も便利です

電子レンジはお料理以外にも、
いろいろな使い方ができます。
加熱しすぎないように、
様子を見ながらさっすくおためしを。

★豆腐の水きり



まな板ではさんだり、重石をして20~30分もかかっていた水きりが、電子レンジならアツという間。豆腐(1丁)を皿にのせて加熱するだけで完了です。

レンジ強 □ 2~3分 □ **スタート**

*加熱しすぎると「ス」が入るので、タイマーはひかえめにします。

★にんにくの臭い消し

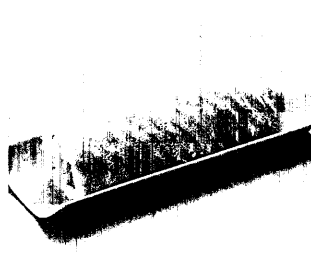


料理の味のベースに大活躍のにんにく。あの臭いを気にして、あえてさけている方も多いようです。でもあの臭い、加熱すれば消えてしまうのをご存知でしたか。にんにく1片は薄皮のついたままラップで包み、加熱すればOKです。

レンジ強 □ 20~30秒 □ **スタート**

これなら朝のサラダのドレッシングや炒めもの、煮込料理にもいつでも気軽に使えます。

★おしほり&蒸しタオル



水でぬらしたおしほりやタオルは固く絞って形をととのえ、加熱するだけでホカホカになります。

おしほり
レンジ強 □ 約30秒 □ **スタート**

蒸しタオル
レンジ強 □ 約1分 □ **スタート**

*加熱しすぎると乾燥してこげることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

湯せん上手

バターやはちみつをとかす。
何気ないことですが実際に手がけるとこげついたり風味がなくなったりなかなか面倒です。
でも電子レンジなら、少量でも上手にとかせます。

お菓子やパン作りに バター



バター大さじ4(60g)を容器に入れ、加熱してとかせます。

レンジ強 □ 1分30秒~2分 □ **スタート**

用途に応じてとけ具合を加減します。

あんみつなどのミツに 黒砂糖



黒砂糖(90g)と水(カップ1/2)を容器に入れ、加熱します。

レンジ強 □ 約2分30秒 □ **スタート**

熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし裏ごしします。

ケーキやアイスクリームに チョコレート



チョコレート(50g)は、砕いて容器に入れ、固さを牛乳や水
の量で加減し、途中かき混ぜながら加熱してとかせます。

レンジ強 □ 約3分 □ **スタート**

砂糖のかわりに はちみつ 水あめ




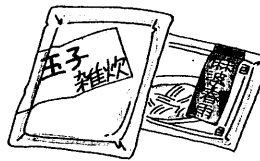

はちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、加熱してとかせます。

レンジ強 □ 約30秒 □ **スタート**

小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱しても結構です。

インスタント食品もたちどころにアツアツ

いつでもストックしておくど、すぐ食べたいとき役立つインスタント食品やレトルト食品です。便利な食品も電子レンジを使えばより便利。コツをおぼえてサッと食卓に。

種類	コツ	加熱時間	ポイント
発泡スチロールや紙袋入り ラーメン・ヌードルなど 	袋や発泡スチロールの容器から出して別の容器に移しかえ水約300ccを加え、おおいをします。	[レンジ強] 約5分	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●加熱時間は加える水の量によって加減します。
アルミパックのレトルト食品 雑炊・春雨など 	袋から出して少し大きめの容器に移しかえ、水は指示通り加え、おおいをします。途中で卵を加えたり、ソースを加えたりして、さらにおおいをして加熱します。	[レンジ強] 水300ccなら約5分 水400ccなら約6分 ↓ 具を加えて 1分~1分30秒	●具と水を最初からあわせて加熱します。 ●加熱後はよくかき混ぜます。 ●雑炊などは加熱後しばらくおくとやわらかくなりよりおいしさが増します。
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して別の容器に移しかえよくほぐしてからおおいをします。	[レンジ強] 約2分30秒	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは袋に穴をあけてから加熱します。

*加熱時間は高周波出力500Wの時間を目安にします。

標準計量カップ・スプーンの重量表(単位g)

このクックレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの重量はつぎの表のとおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)		小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
上白糖・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120



あ

アーモンドココアクッキー111
 アイスボックスクッキー111
 青やぎとわけぎの辛子酢みそ83
 あさりご飯95
 あずきがゆ97
 アップルパイ117
 あべ川もち101
 アマンドサブレ111
 あんパン107

い

いかの三種盛り79
 いかのつけ焼き77
 いそべ巻き101
 いちごジャム121
 いり卵88
 いわしのしょうが煮80

う

ウィンナーソーセージのベーコン巻き71
 うず巻きクッキー111
 梅酒124

え

エクレア116
 えび入り卵87
 えびのケチャップ煮79
 えびのドリア103

お

おしぼり&蒸しタオル126
 おはぎ99
 おもちのカナッペ101

か

かきのベーコン巻き71
 カスタードクリーム120
 型抜きクッキー111
 カッテージチーズケーキ114
 かぼちゃジャム121
 カaramelソース120
 乾燥(せんべい・塩・砂糖・クルトン)125

き

キーウィジャム121
 きのこのキッシュ89
 きのご雑炊98
 キムチとわかめの雑炊98
 キャベツの酢づけ82
 牛肉のビール煮69
 金時豆92

く

草もち100
 クッキー110
 グラタン102
 黒砂糖(湯せん)126
 黒豆93

こ

コーヒーゼリー118
 コーヒーキュール124
 コーンとアスパラのおかゆ96
 昆布巻き90
 こへいもち100
 小松菜のピーナッツじょうゆ83

コロケ(クリーム・じゃがいも・ライス)122

さ

鮭のマヨネーズ焼き78
 さしみの盛りあわせ79
 さといもの含め煮85
 さばの塩焼き77
 さやいんげんとチーズのベーコン巻き71
 さやいんげんのごまじょうゆ83
 三色おはぎ99

し

シーフードがゆ97
 シーフードサラダ81
 絞り出しクッキー110
 シュークリーム116
 白がゆ96

す

スイートポテト115
 炊飯94
 酢ごぼう86
 菓ごもり卵87
 スペアリアのマーマレード煮72

せ

赤飯99

た

大根といかの煮つけ85
 大豆と昆布の煮もの92
 大福もち101
 たこのトマト煮80
 田作り125
 卵がゆ96
 たらこ78

ち

チーズエッグ87
 チーズクッキー111
 チェッカーボードクッキー111
 チキンピラフ95
 筑前煮84
 茶わん蒸し89
 チョコレート(湯せん)126
 チリコンカン93

て

デコレーションケーキ112

と

豆腐の水きり126
 動物パン107
 トースト109
 鶏がゆ97
 鶏肉のあえもの75
 鶏肉の酒蒸し75
 鶏肉の三味焼き76
 鶏肉の照り焼き76
 鶏のクリーム煮74
 鶏のワイン煮74
 トマトとツナの雑炊98

な

なすのしょうがじょうゆ83
 七草がゆ96

に

肉じゃが73
 にんじんジャム121
 にんにくの臭い消し126

は

パウンドケーキ115

バター(湯せん)126
 バターロール104
 はちみつ(湯せん)126
 ハム入りスクランブルエッグ88
 ハリハリづけ91
 ハンバーガー108

ひ

ピースご飯94
 ピーフシチュー69
 ピザ108
 ピザ風トースト109
 ひじきの煮もの91
 一口カツ122
 千もの78

ふ

フイヤベース81
 ふりかけ(カルシウム・たらこ・鮭)125
 ふりの照り焼き77
 プリン118
 プレーンヨーグルト119
 フレンチトースト109
 フローズンヨーグルト119

へ

ベーコンエッグ87
 べっこうあめ118

ほ

ポークカレー72
 ポークハム70
 ホイル焼き88
 ほうれん草とかきのグラタン103
 ほうれん草のおひたし82
 ホットドッグ108
 ポテトサラダ86
 ホワイトソース120

ま

マーマレード121
 マカロニグラタン102
 マドレーヌ114

み

身欠きにしんの棒煮90
 水あめ(湯せん)126
 みたらし団子100

め

芽キャベツの辛子じょうゆ83
 明太子がゆ96
 メンチカツ123

も

もち100
 もやしのナムル82

や

焼きいも86
 焼き豚70
 野菜スープ84

よ

ヨーグルト119

り

りんごのプリザーブ121

れ

レバーのベーコン巻き71
 レモン酒124

ろ

ローストビーフ68
 ロールキャベツ73