

取扱説明書

日立オープンレンジ 家庭用 MRO-N700/MRO-D780形

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

仕様	
電源	交流100V、50・60Hz共用
電子レンジ	消費電力 990W
	高周波出力 500W、200W相当、100W相当
	発振周波数 2,450MHz
グリル	消費電力 970W (ヒーター 940W)
オープン	消費電力1,230W (ヒーター1,200W)
温度調節範囲	発酵、100～220℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃に切り替わります。
外形寸法	幅480×奥行380×高さ324mm
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ190mm
ターンテーブル直径	290mm
質量(重量)	約16kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスはできません。

 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

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

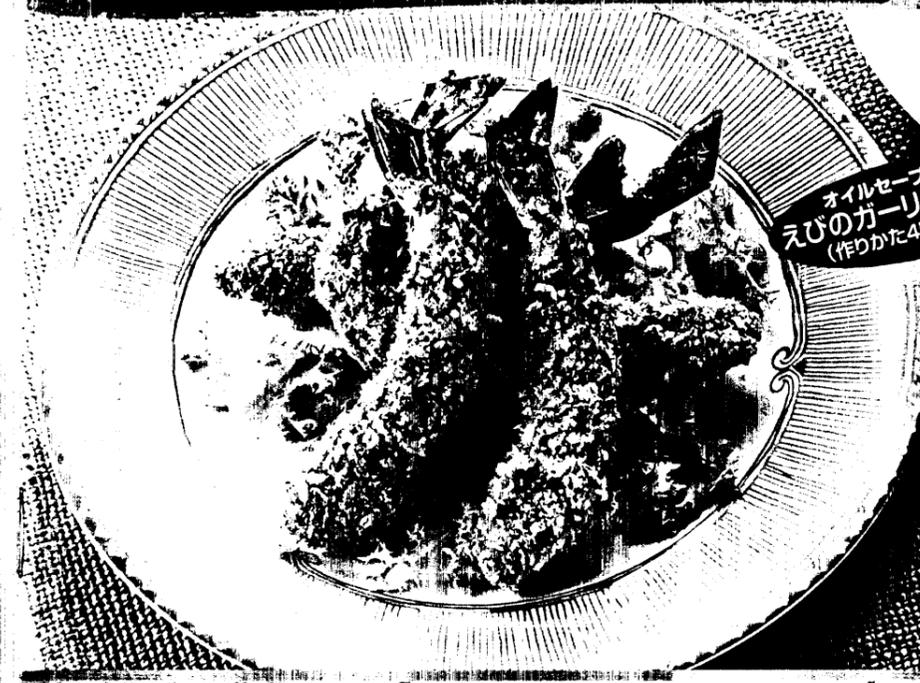
故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

●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ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111



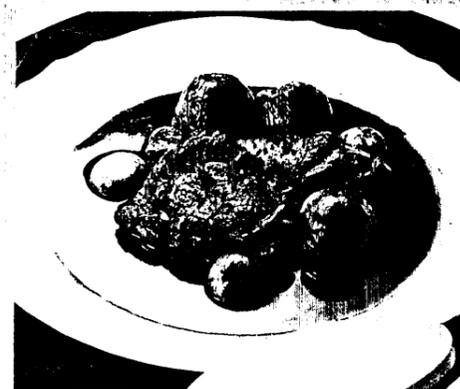
オイルセーフフライ
えびのガーリックフライ
(作りかた45ページ)



オイルカット焼きもの
豚ヒレ肉のチーズ焼き
(作りかた43ページ)



ローカロリー揚げもの
きすのヘルシー天ぷら
(作りかた47ページ)



あたため2段



ごはんといっしょ
1ページ

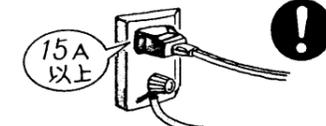
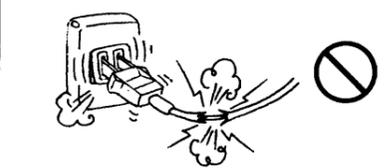
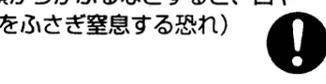
安全のため必ずお守りください

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

- 危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
- 警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- 注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

- 絵表示の例**
- この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
 - この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
 - この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

据え付けるとき

警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p> 	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)</p> 	<p>●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p> 
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p> 	<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)</p> 	<p>●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p> 
<p>包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に廃棄または保管すること。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)</p> 		

アースを確実に取り付ける。(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

- アース端子がある場合**
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。
 - アース端子がない場合**
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)
- ご注意**
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

- 湿気の多い場所**
- 水蒸気が充満する場所
 - 土間、コンクリート床
 - 酒、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、洗い場など水気のある場所
 - 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

安全のため必ずお守りください

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

ご使用前に

- 各部のなまえとはたらき
- 各部のなまえ…………… 6
 - 付属品の種類…………… 6
 - 操作パネルのはたらき…………… 7
- 重量センサーの0点調節のしかた…………… 8
- 知っておいていただきたいこと…………… 8
- 空焼きのしかた…………… 9
- 使える容器、使えない容器…………… 9

ご使用の後に

- お手入れ
- 本体・付属品のお手入れ…………… 22
 - においが気になるとき…………… 22
- 故障かな……と思ったら
- 次のことをお調べください…………… 23
 - 次の場合は故障ではありません…………… 23
 - 表示窓にこんな表示が出たとき…………… 24
- 保証とアフターサービス…………… 24
- 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表…………… 25
- 仕様…………… 裏表紙

料理編

- もくじ料理編…………… 27
- 加熱時間一覧表…………… 28
- 料理メニュー…………… 29~47

正しい使いかた

- オート調理**
- あたため** **あたため2段** の使いかた…………… 10
 - あたため** **あたため2段** のコツ…………… 11
 - あたため2段** のコツ…………… 11
 - あたため**、**解凍あたためメニュー**…………… 12
 - 健康ダイエットメニュー** の使いかた…………… 13
 - 健康ダイエットメニュー** のコツ…………… 13
 - パリッ庫網焼き** **生解凍** **飲みもの** の使いかた…………… 14
 - パリッ庫網焼き** のコツ…………… 15
 - 生解凍** のコツ…………… 15
 - 飲みもの** のコツ…………… 15
 - 1冷凍めん** ~ **9トースト** の使いかた…………… 16
 - 2葉・果菜** **3根菜** のコツ…………… 16
 - 4からっとフライ** のコツ…………… 16
 - 9トースト** のコツ…………… 17
 - オートメニューと表示…………… 17
- オート調理のお願い…………… 17

- 手動調理**
- レンジ/グリル**
- レンジ** **グリル** の使いかた…………… 18
 - レンジ強** と **レンジ中** のリレー加熱…………… 19
 - レンジ強** と **レンジ弱** のリレー加熱…………… 19
- オーブン**
- オーブン** (予熱なし)、**発酵** の使いかた…………… 20
 - オーブン** (予熱あり)の使いかた…………… 21

取扱説明書の見かた

加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ グリル オープン
レンジ加熱 グリル加熱 オープン加熱

レンジ グリル オープン
レンジと レンジと オープンと
オープンの併用 グリルの併用 グリルの併用

付属品の表示



●加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。
●料理写真は調理後、盛りつけたものです。

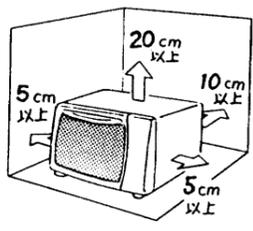
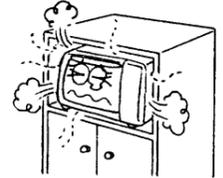
調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

- オート調理のとき
あたため **あたため2段** **パリッ庫網焼き** **生解凍**
飲みもの **1冷凍めん** …… **9トースト**
- 手動調理のとき
手動調理キー—— **レンジ** **グリル** **オープン**
レンジの出力—— **レンジ強** **中** **弱**
オーブンの温度—— **250℃** **220℃** …… **100℃** **発酵**
加熱時間—— **約2分** **2~3分**

●料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠ 注意		
<p>壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> <p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>
<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。 (故障の原因)</p>	

使用するとき

⚠ 危険	⚠ 警告	
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人には、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> 

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

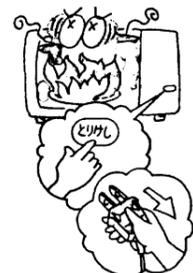
使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
<p>食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある) 牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがある。</p> 	<p>金属の調理道具は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花<スパーク>、故障の原因)</p> 
<p>● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)</p> <p>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p> <p>● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>

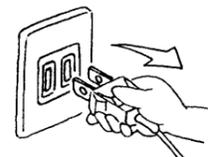
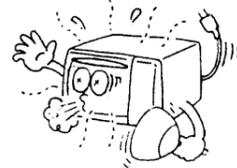
グリル、オーブン、トースターのとき

⚠ 注意	
<p>● 使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。(やけどの原因)</p> <p>● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</p> <p>● 食品の出し入れは取っ手やオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p>

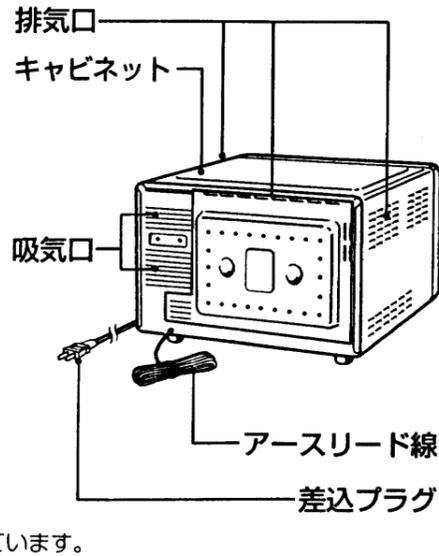
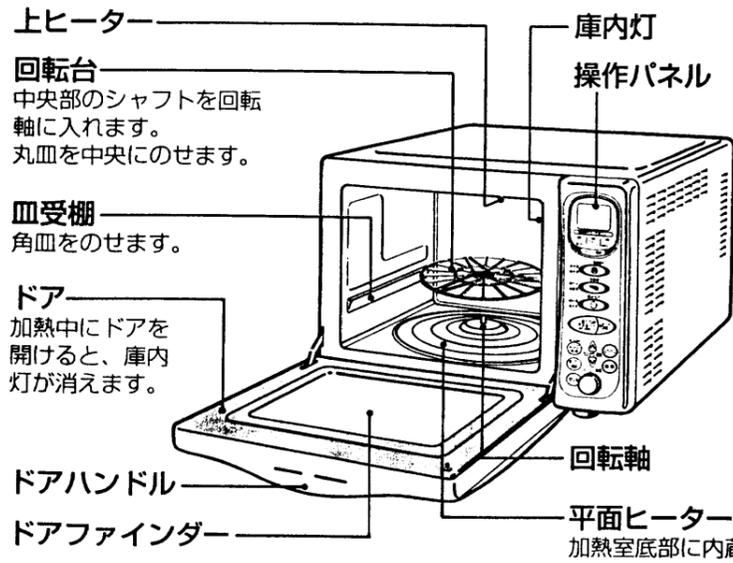
レンジ、グリル、オーブン、トースターのとき

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

お手入れのとき

⚠ 警告	⚠ 注意	⚠ 注意
<p>お手入れの際は、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 また、ぬれた手で抜き差ししない。 (感電やけがの恐れ)</p> 	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 

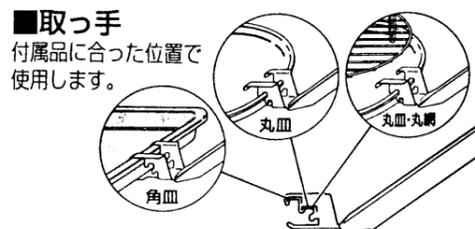
各部のなまえ



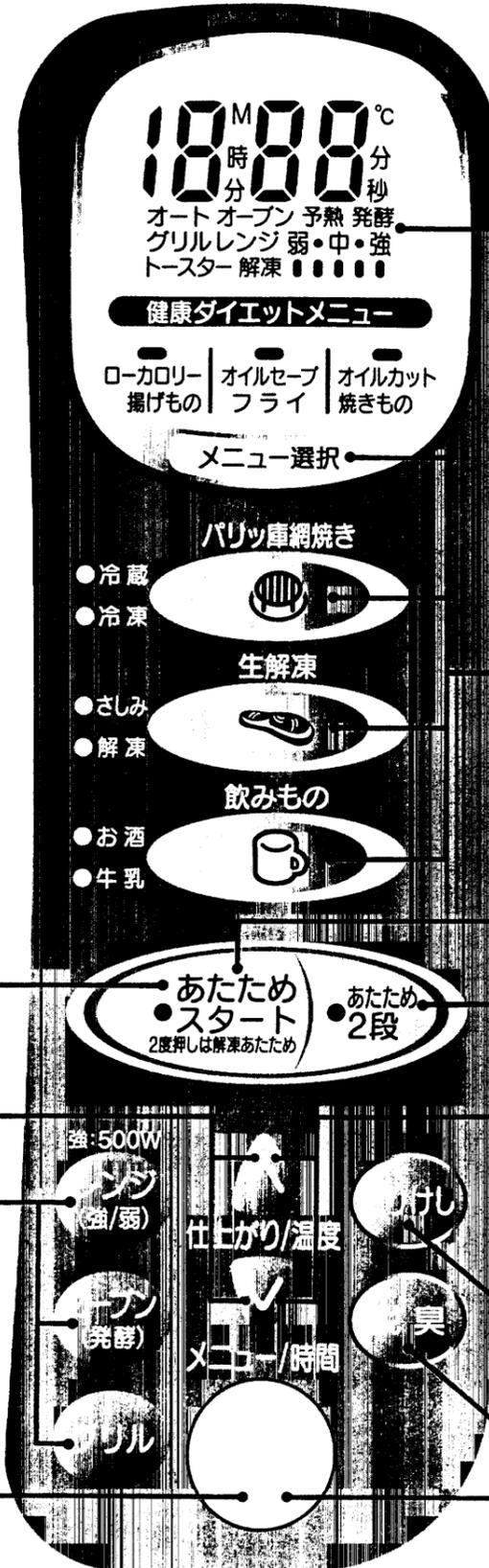
付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
丸皿 (耐熱セラミック製) 急冷すると、割れることがあります。		○	○	○
角皿 (ホーロー製) 急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
焼網 直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5) 落としふた		○	○	○



操作パネルのはたらき



待機電力オフ機能 → 8ページ
 ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開け閉めすると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓
 仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

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

オートメニューキー → 13~15ページ

オートメニュー → 16・17ページ

メニュー名はドア前面に表示されています。メニューはダイヤルを回して番号をセットします。

ワンタッチオートキー
 キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたためキー → 10・11ページ

あたため、解凍あたためるとき使います。

あたため2段キー → 10・11ページ

2段であたためるとき使います。

仕上がり調節キー → 8ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

ダイヤル

オートメニューセット → 16・17ページ

ダイヤルを回してメニュー番号をセットします。右に回すと1から、左に回すと9から順次セットできます。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 9・22ページ

加熱室のおいが気になるときに使います。

スタートキー

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

手動調理

温度調節キー → 20・21ページ

「オープン」の温度を調節するとき使います。「あげる」ときは▲を押します。「さげる」ときは▼を押します。「オープン」加熱中に押すと、設定した温度を2秒間表示します。

手動調理キー → 18~21ページ

●料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」を選びます。
レンジ: 押すと「レンジ強」→「レンジ中」→「レンジ弱」の順にセットできます。
グリル: 押すと「グリル」がセットできます。
オープン: 1度押すと「予熱なし」、2度押すと「予熱あり」になります。

ダイヤル

加熱時間セット

加熱時間をセットするとき使います。「レンジ」「グリル」加熱時間は30分計、「オープン」は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の「レンジ強」は30分計、「レンジ中」「レンジ弱」では90分計になります。

重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

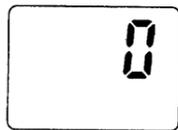
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

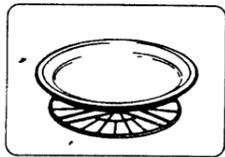
● 差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると①のように表示します。

① ドアを開ける

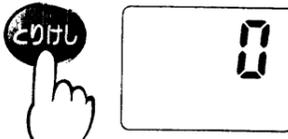


② 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

③ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す。



- ※2～3秒後にピッとブザーが鳴り約10秒間庫内灯が点灯し、丸皿が回転して0点調節が完了します。



覚えておいていただきたいこと

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

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

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

健康ダイエットメニュー

パリッ庫網焼き 生解凍

4からっとフライ～8グラタン

のとき、3段階に調節できます。

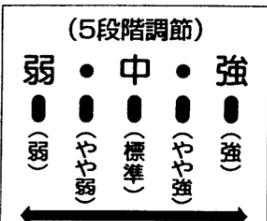
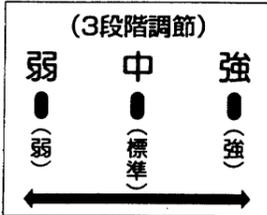
△押すと強、▽押すと弱になります。通常は[中]になっています。

あたため あたため2段 飲みもの

1冷凍めん 2葉・果菜 3根菜 9トースト

のとき、5段階に調節できます。

[飲みもの]はセットした目盛を記憶します。(停電や差込プラグを抜いたとき、待機電力オフ機能がはたらいたときは[中]になります。)



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、[あたため] [あたため2段]の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿を正しくセットしてお使いください。

食品を丸皿に置く位置は

丸皿の上には、はみ出さないように置いてください。食品がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。

メモリーターン機能について

加熱が終わると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

月メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、仕上がり調節キー(▽)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

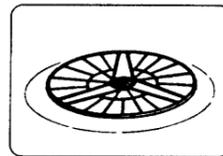
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

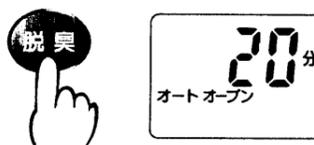
※油の焼けるにおいがすることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

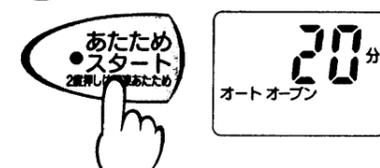
● 回転台だけをセットする



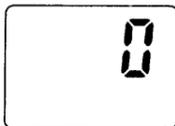
① 脱臭キーを押す



② スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



⚠ 注意

空焼きの動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

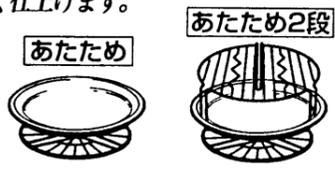
加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、グリル、トースター加熱)
ガラス容器		
耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム、ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の短時間のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器		
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○	× ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。
プラスチック容器		
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えません。
その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、[生解凍]のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えません。
金属容器、金串、アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、藤、紙、ニス、うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたため / あたため2段

器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

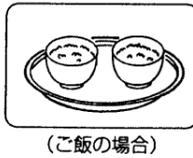


付属の丸皿、回転台を使う。 付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

あたため あたため2段 の使いかた

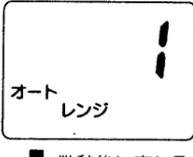
(例) あたため の場合

●
食品を入れる

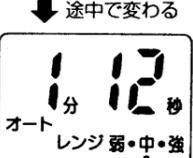
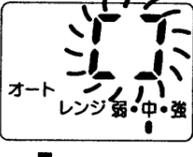


1
目的のキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

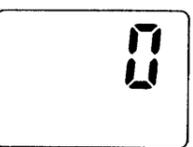


あたためるとき
キーを押すごとに 1⇒2⇒1 とセットできます。
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。



⚡
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



- **あたため** キー、**あたため2段** キーは、ドアを閉めて5分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して目的のキーを押してください。
- **あたため2段** キーで冷凍食品の解凍あたためはできません。
- **あたため2段** で残り時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
- お酒や牛乳のあたためは **飲みもの** を使います。(14・15ページ参照)

あたため あたため2段 のコツ

1回の分量は (12ページ参照)

あたため のとき、1~4人分です。

あたため2段 のとき、1~6人分です。

分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器を

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

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。

ラップまたはふたを使い分けて

冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしません。いか、えび、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、必ずラップやふたをします。また、冷凍食品の解凍あたためは、種類によってラップやふたをします。

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いときは **やや強** や **強** を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは **やや弱** や **弱** を使います。 **弱** から **強** まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

加熱後、かき混ぜて

めん類、炒めもの、スープやシチューは、かき混ぜます。

いか料理をするとはじける

レンジ中 で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは

レンジ強 で様子を見ながら、さらに加熱します。● オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

インスタント食品は

29ページを参照して加熱します。

あたため2段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う



(ご飯と八宝菜)

容器に入れた食品を2段であたためる

あたため2段 であたためられるメニューは

12ページの「あたためメニュー」です。

ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(12ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

使う容器は

特に、焼網にのせて使う容器は安定したのを使います。

上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりにません。

2段(上段:焼網、下段:丸皿)の使い分けは

容器の形状や大きさは、深さによって使い分けれます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段:丸皿に。大きめの皿は上段:焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

食品の取り出しは

必ず上段の食品、焼網、下段の食品と順に取り出します。

⚠ 注意

- 食品を入れないで加熱しない。(やけどの原因) 焼網が熱くなります。
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因) 加熱直後、焼網を取り出すときは乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因) すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

あたため、解凍あたためメニュー

オート調理で1回にできる分量は約1,800gまでです。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

※一印は解凍あたためのオート調理はできません。

※**あたため2段**で冷凍食品の解凍あたためは、できません。

メニュー名	おおいの有無		オート調理	分量	手動調理の目安時間 (レンジ強)	
	あたため	解凍 あたため			あたため	解凍あたため
ごはんもの	ごはん・おにぎり	×	●	150g (1杯)	約1分10秒	2分30秒~3分
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	約2分	4~5分
	カレーライス	●	—	400g (1人分)	3分~3分30秒	6~7分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	約3分	4~5分
	マカロニグラタン	×	—	200g (1人分)	約2分	約4分30秒
焼きもの／揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	×	●	100g (1人分)	約1分20秒	約3分30秒
	餃子	×	●	150g (5個)	約1分30秒	約5分
	焼きとり	×	—	150g (5串)	約2分	5~6分
	天ぷら・フライ	×	×	100g (2~4個)	約1分	約2分
	コロッケ	×	×	150g (2個)	約1分10秒	2分30秒~3分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	—	200g (1人分)	約2分	約4分30秒
	酢豚・八宝菜	×	—	300g (1人分)	約3分	4~5分
	ミートボール	×	●	100g (1人分)	約1分20秒	約2分30秒
煮もの／蒸しもの	野菜の煮もの・おでん	×	—	200g (1人分)	2分~2分30秒	約5分
	煮魚	×	—	100g (1切れ)	約1分	約2分
	シューマイ	×	●	200g (10~13個)	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	—	150ml (1杯)	1分30秒~2分	2~3分
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	約2分	約5分

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ強で加熱してください。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	●	80g (各1個)	40~50秒	底の紙を取って水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップで包む。
	●	80g (各1個)	1分10秒~1分30秒	
まんじゅう	×	100g (2個)	30~40秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
パン類	×	80g (1~2個)	20~30秒	
冷凍野菜	×	100g	約1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	×	200g	約2分30秒	
	●	300g (1本)	7~8分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。
	●	200g	約4分	

オート調理 健康ダイエットメニュー

●ローカロリー揚げもの ●オイルセーフライ ●オイルカット焼きもの



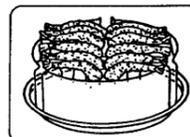
付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

健康ダイエットメニューの使いかた



(例) オイルセーフライの場合

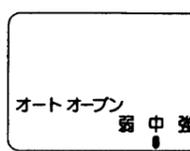
● 食品を入れる



(えびのガーリック) フライの場合

1 **メニュー選択** キーを押す

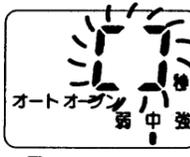
■オイルセーフライのランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



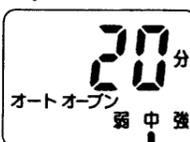
キーを押すごとに **ローカロリー揚げもの** → **オイルセーフフライ** → **オイルカット焼きもの** → **ローカロリー揚げもの** とセットできます。

2 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

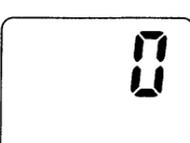


約10秒後に変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。
●食品は丸皿にのせたまま取り出します。



健康ダイエットメニューのコツ

分量は 1/2量~標準量までできます。

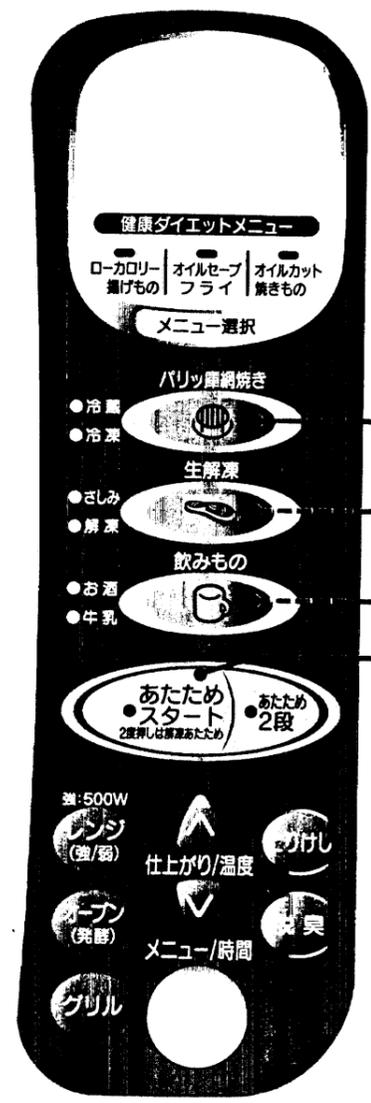
加熱後、丸皿を取り出すとき 傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

オープンシートやアルミホイルはメニューによって使い分けます。作りかたやコツを参照してください。

オート調理 パリッ庫網焼き／生解凍／飲みもの

パリッ庫網焼き 生解凍 飲みもの の使いかた

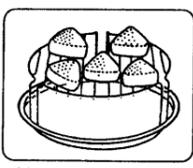
付属品は目的に合ったものを使う。(15ページ参照)



(例) パリッ庫網焼き の場合



食品を入れる

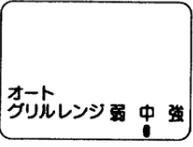


(冷凍焼きおにぎりの場合)



目的に合ったキーを押す

メニューのランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

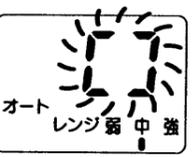


パリッ庫網焼き キーを押すことに
冷蔵 → 冷凍 → 冷蔵 とセットできます。
生解凍 飲みもの キーは15ページ参照。

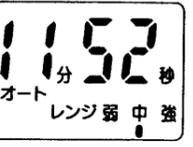


スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。約10秒後に残り時間表示にかわります。



↓ 数秒後になる

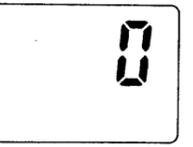


↓ 途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。
●食品は丸皿にのせたまま取り出します。



パリッ庫網焼き のコツ



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

パリッ庫網焼き キーを押すことに
冷蔵 → 冷凍 → 冷蔵 とセットできます。
●冷蔵：常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。
●冷凍：調理済み冷凍食品を加熱します。

分量は
1人分(約100g)～4人分までです。

油が気になるときは
メニューによっては余分な油が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

加熱する食品は
調理済みチルド食品や冷凍食品のハンバーグ、焼きおにぎり、焼きとりなど、中はしっとり、表面はこんがりこげめをつけて焼きたてに仕上げるものは「パリッ庫網焼き」を使います。
パン粉や片栗粉などの衣をつけて揚げたフライや揚げものは「4からっとフライ」を使い、表面はカラッと、中はあつあつに仕上げます。

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できません。

丸皿を傾けないようにして取り出す食品がすべり落ちる場合があります。

生解凍 のコツ



付属の丸皿、回転台を使う。

生解凍 キーを押すことに
さしみ → 解凍 → さしみ とセットできます。
●さしみ：さしみとして使う食品を、解凍するとき使います。
(さしみは中心部が少し凍っていてサクサクと切りやすい状態に仕上がります。
●解凍：解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。
(肉・魚などは解凍後両手で大きくしなせたり、5分ほど放置すると楽にほぐせます。)

●加熱室は冷ましてから使ってください。グリル、オープン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

冷凍室から出してすぐに解凍
カチカチに凍っているものを解凍します。

分量は
100～1,000gです。
適量でないとき「ピピピピ」の鳴り、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍
包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーが丸皿よりはみ出していると、回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。

アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

解凍が足りなかったときは
「レンジ弱」で様子を見ながら、さらに解凍します。

飲みもの のコツ



付属の丸皿、回転台を使う。

飲みもの キーを押すことに
お酒 → 牛乳 → お酒 とセットできます。
●お酒：お酒をあたためるときに使います。
●牛乳：牛乳をあたためるときに使います。

容器に八分目まで入れて
徳利のときはくびれた部分より、1cmほど下まで入れます。

びん詰は必ず栓を抜いて

仕上がり調節キーの使い分け
「弱」から「強」まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
「レンジ強」で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1～6杯(本)です 1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ強)
お酒	飲みもの (1度押し) ●お酒	130ml(徳利1本)	約1分
		180ml(徳利1本 コップ1杯)	約1分20秒
甘酒	●お酒	150ml(1人分)	
牛乳	飲みもの (2度押し) ●牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約2分
コーヒー	●牛乳	150ml(1人分)	約1分40秒

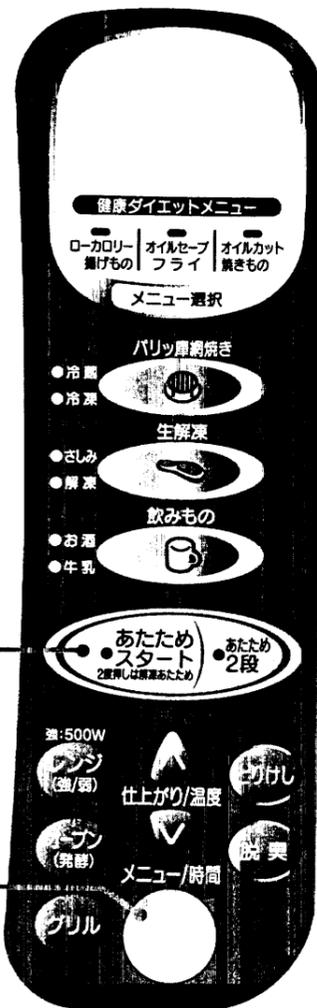
オート調理

オートメニュー

1 冷凍めん ~ 9 トースト の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(17ページ参照)

- 1 冷凍めん
- 2 葉・果菜
- 3 根菜
- 4 からっとフライ
- 5 茶わん蒸し
- 6 ケーキ
- 7 クッキー
- 8 グラタン
- 9 トースト



(例) 2 葉・果菜 の場合

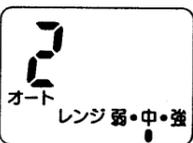
● 食品を入れる



(ほうれん草の場合)

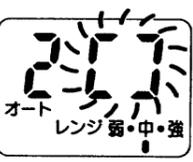
1 **ダイヤルを回しメニューを選ぶ**

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。

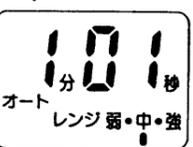


2 **スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

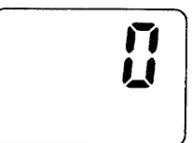


途中で変わる



3 **終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が「0」になり、加熱が終了します。



2 葉・果菜 3 根菜 のコツ……………

1回の分量は 葉・果菜類は100~500g、根菜類は100~1,000gです。

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

仕上がり調節キーは やわらかめにしたい場合は、**やや強**や**強**、固めにしたい場合には**やや弱**や**弱**にします。

葉・果菜、根菜メニューは 28ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍野菜は12ページを参照し、**レンジ強**で加熱します。

4 からっとフライ のコツ……………

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

置きかたは 市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

オートメニューと表示

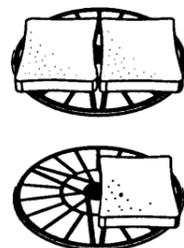
オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 冷凍めん	1 オート レンジ 弱・中・強	
2 葉・果菜	2 オート レンジ 弱・中・強	
3 根菜	3 オート レンジ 弱・中・強	丸皿 (回転台)
4 からっとフライ	4 オート オープン レンジ 弱・中・強	
5 茶わん蒸し	5 オート オープン レンジ 弱・中・強	
6 ケーキ	6 オート オープン レンジ 弱・中・強	
7 クッキー	7 オート オープン レンジ 弱・中・強	角皿 (回転台)
8 グラタン	8 オート オープン レンジ 弱・中・強	
9 トースト	9 オート トースター 弱・中・強	回転台

9 トースト のコツ……………

1度に焼ける分量は1~2枚

置きかたは 食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

焼きが足りなかったときは **オープン** **220℃** で様子を見ながら、さらに焼きます。



オート調理のお願い

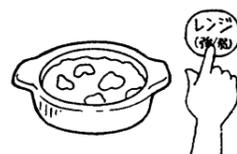
調理する分量や材料は ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないとうまに仕上がらないことがあります。



使用する付属品や容器は 使用する付属品や容器が違とうまに仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



オート調理で作れるものは ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理では、上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。



加熱中にドアを開けると 上手に仕上がらないことがあります。



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



レンジ グリル

レンジ グリルの使いかた



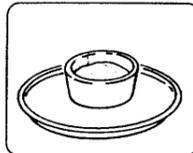
レンジ
付属の丸皿、
回転台を
使う。



グリル
付属の焼網、
丸皿、回転台
を使う。

(例) **レンジ** の場合

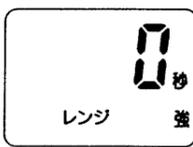
●
食品を入れる



(みそ汁のあたための場合)

1
目的のキーを
押す

レンジ のとき
キーを押すごとに
レンジ強 → **レンジ
中** → **レンジ弱**
の順に調節できます。



2
ダイヤルを回し
時間を合わせる



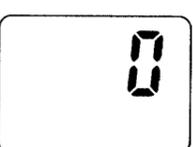
3
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



⚡
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、
加熱が終了します。



レンジ のとき

● **レンジ中** **レンジ弱** の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

レンジ加熱の種類

レンジの出力を **レンジ** キーで強火から弱
火まで3段階に調節できます。

表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

グリル のとき

- 加熱の途中で報知音が鳴り、「グリル」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。
裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。
- 取り出すときは、食品を丸皿にのせたまま取り出します。
- 調理中は、丸皿が回転していることを必ず確認してください。

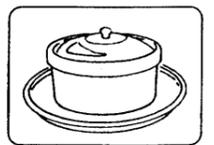
レンジ強 と **レンジ中** と **レンジ弱** のリレー加熱

自動切換



付属の丸皿、
回転台を使う。

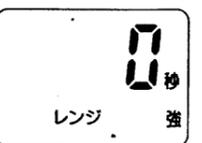
●
食品を入れる



(炊飯の場合)

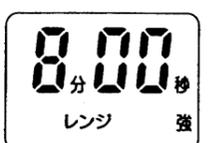
1 **レンジ強** を
セットする

※ **レンジ中** または
レンジ弱 にセット
したときは、**2** の
レンジ キーは受け
つけません。

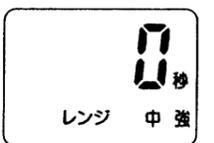


1. **レンジ** キーを
1度押し **レンジ強**
を選ぶ

2. ダイヤルを回し時間
を合わせる



2 **レンジ中**
または
レンジ弱 に
セットする



1. **レンジ** キーを押し、
レンジ中 または
レンジ弱 に合わせる

2. ダイヤルを回し時間
を合わせる

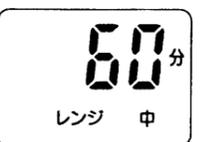


3
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。

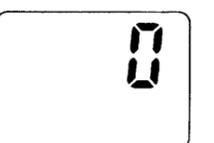


↓途中で変わる



⚡
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加
熱が終了します。



手動調理

オーブン

強力ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100~220℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



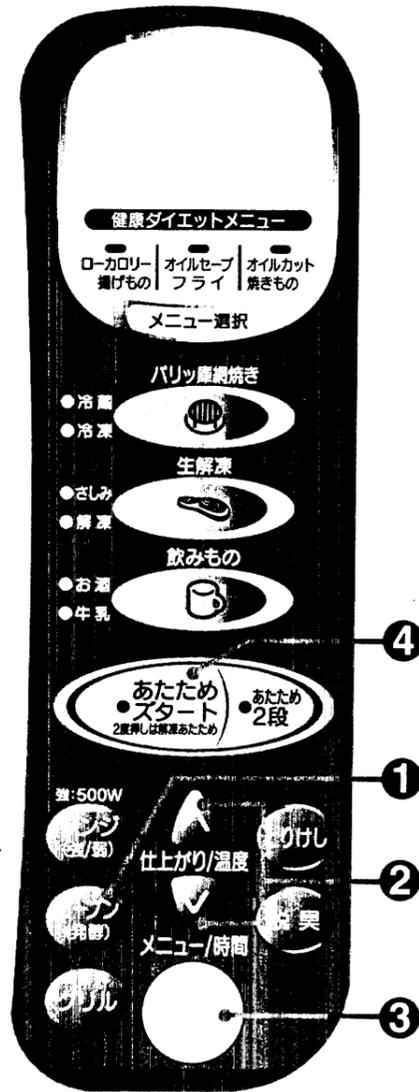
付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた

正しい使いかた

手動調理

オーブン



食品を入れる



(バターロールの場合)



オーブン キーを
1度押し **オーブン**
(予熱なし)にする



温度調節キーで
温度を合わせる

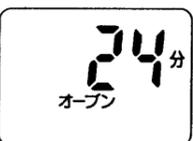
- 加熱室が熱い場合の最大設定温度は220℃です。
- 約2秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



約2秒後に変わる

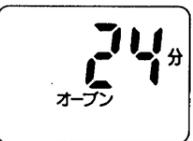


ダイヤルを回し
時間を合わせる



スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

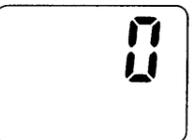


(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃に切り替わります。

発酵のときは

■温度調節キー ∇ を押し **発酵** に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき

■温度調節キー Δ ∇ を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー Δ ∇ を押し、温度を変えます。約2秒後に時間表示に戻ります。

※加熱時間は変えられません。

オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。



予熱をする

回転台だけにします。



オーブン キーを
2度押し
オーブン (予熱あり)にする

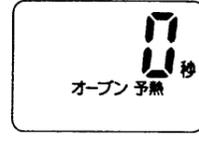


温度調節キーで
温度を合わせる

- 加熱室が熱い場合の最大設定温度は220℃です。
- 約2秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。*



約2秒後に変わる



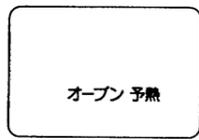
ダイヤルを回し
時間を合わせる

*時間は調理時間です。



スタートキー
を押す

- 庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
- 加熱室の温度を100℃から表示します。



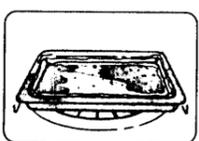
予熱終了音が鳴り
予熱が終る

- セットした温度になるか、20分経過すると終わります。



予熱が終わったら
すぐに食品を入れる

- 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、セットした時間を加熱します。



(ロールケーキの場合)



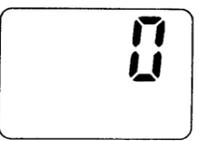
スタートキー
を押す

- 庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

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 **オーブン** (予熱なし)の使いかた(20ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき温度調節キー Δ ∇ を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー Δ ∇ を押し、温度を変えます。加熱中は、約2秒後に時間表示に戻ります。*加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃になります。

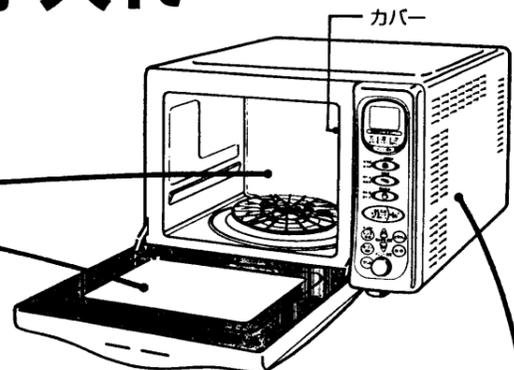
正しい使いかた

手動調理

オーブン

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

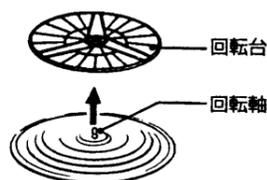
お手入れはすぐにこまめなポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

- 加熱室側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、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

注意 「脱臭」の動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな …… と思ったら 次のことをお調べください

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。
- 表示窓に0が表示されていますか。0が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。0表示します。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)

レンジのとき 火花(スパーク)が出る

- 角皿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。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

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

故障かな …… と思ったら 次の場合は故障ではありません

■キーを押しても受けつけない

→ 待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉すると電源が入り、キーを受けつきます。(8ページ参照)

■はじめてオープンを使ったとき煙がでた

→ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)

■動作中「カチ、カチ…」と音がる

→ マイコンがレンジとヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。

■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする

→ 調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。

■動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする

→ [生解凍] [5 茶わん蒸し] [6 ケーキ] [レンジ弱] [レンジ中] のときの断続動作音です。

■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する

→ 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(8ページ参照)
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

■ドアを開けると加熱が取り消される

→ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない

→ 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。

■セットした温度が途中で変わることがある

→ [オープン] のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃になります。

■回転台が右へ回転したり、左へ回転したりする。

→ スタートするときのタイミングにより右または左へ回転します。(料理の仕上がりに、影響ありません。)

■終了音の音色が切り替わった

→ 仕上がり調節キー(▽)を約3秒間押すと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(8ページ参照)

■250℃に設定できないことがある

→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は220℃になります。

■残り時間が途中で変わることがある

→ オート調理と[オープン](予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
000 *000*点減	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■約10秒間、表示窓に「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。
E 0	●重量センサーの調節の方法が間違っています。 回転皿に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ■約10秒間、表示窓に「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。 (8ページ参照)
E 2	●回転皿と丸皿がセットされていません。 回転皿と丸皿をセットして加熱します。
E 3	● [生解凍] の食品の重量が適量ではありません。 解凍する食品の重量を100~1,000gにします。(15ページ参照)
F21、F41、F81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

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

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読み後、大切に保存してください。

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

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。この期間は通商産業省の指導によるものです。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(25・26ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼される時は出張修理

23・24ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

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

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ。

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

- お買物相談やお取り扱い方法についてのご相談は …(相談)窓口を担当するお客様相談センターへ
- 修理などアフターサービスに関するご相談は …(修理)窓口を担当するエコセンター又はサービスセンターへ

お客様相談センター・サービスセンター

北海道地区				関東・甲信越地区 (東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、山梨、長野、新潟、静岡県富士川以東)							
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地			
(相談)	北海道地区	札幌	(011)231-5088	札幌市中央区北1条西2丁目 (オーケビル日立製作所0Aショールーム内)	(相談)	関東・甲信越地区	東京	(03)3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)		
(修理)	北海道地区	札幌	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)	東京都	東京	(03)382-1111	浦安市港77-3		
(相談/修理)	北海道	札幌	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)	東京都	東京	(03)3422-2511	世田谷区野沢3-6-18		
(相談/修理)		旭川	(0166)35-5222	旭川市東光10条3丁目4-14	(相談)		北東京	(03)3879-2939	足立区千住閑屋町11-1		
(相談/修理)		北見	(0157)23-2266	北見市常盤町3-2-21	(相談)		西東京	(03)3973-2295	豊島区西池袋4-23-11		
(相談/修理)		釧路	(0154)25-3357	釧路市新橋大通1-1-5	(相談)		南東京	(03)3424-8511	世田谷区野沢3-6-18		
(相談/修理)		帯広	(0155)22-5504	帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7	(相談)		三鷹	(0422)31-1158	三鷹市深大寺2-38-16		
(相談/修理)		小樽	(0134)22-3500	小樽市長橋2-10-1	(修理)		神奈川県	神奈川	(045)825-3331	横浜市戸塚区品濃町531-1	
(相談/修理)		苫小牧	(0144)36-5165	苫小牧市住吉町2-5-2	(相談)			横浜	(045)824-7712	横浜市戸塚区品濃町531-1	
(相談/修理)		函館	(0138)41-9106	函館市亀田町7-12	(相談)		厚木	(0462)50-0020	厚木市長谷260-27		
東北地区 (青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島)				(修理)				埼玉県	埼玉	(048)663-8355	大宮市東大成町2-246
(相談)	東北地区	仙台	(022)222-5088	仙台市青葉区片平1-3-30	(相談)	千葉県	千葉	(043)271-2142	千葉市花見川区幕張町1-7681		
(修理)		仙台	(022)237-2311	仙台市宮城野区扇町3-2-9	(相談)		船橋	(0474)31-5444	船橋市高瀬町62-10		
(相談/修理)	青森県	青森	(0177)34-2134	青森市青柳1-16-4	(相談)	茨城県	水戸	(029)226-2223	水戸市水府町1548		
(相談/修理)		むつ	(0175)22-1194	むつ市緑町17-56	(相談)		日立	(0294)22-4162	日立市幸町2-2-10		
(相談/修理)		弘前	(0172)27-2171	弘前市外崎4-2-3	(相談)		鹿嶋	(0299)82-4411	鹿嶋市神向寺大芝311-1		
(相談/修理)	岩手県	八戸	(0178)27-6610	八戸市大字根城字白山平1-7	(相談)	土浦	(0298)43-2716	土浦市荒川沖字一里塚5-102			
(相談/修理)		釜石	(0193)23-7165	釜石市定内町3-1-30	(相談)	宇都宮	(028)660-2307	宇都宮市御幸が原町40-5			
(相談/修理)	宮城県	水沢	(0197)25-3811	水沢市東中通り2-4-38	(相談)	足利	(0284)44-3531	足利市久松町130			
(相談/修理)		宮城	(022)232-5263	仙台市宮城野区扇町3-2-9	(相談)	高崎	(0273)62-5088	高崎市飯塚町1379			
(相談/修理)	秋田県	古川	(0229)22-1579	古川市古川字上古川150	(相談)	足利	(0284)44-3531	栃木県足利市久松町130			
(相談/修理)		石巻	(0225)75-2229	桃生郡南町鹿又道の前499-1	(相談)	山梨県	山梨	(0552)74-5833	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2		
(相談/修理)	山形県	秋田	(0188)47-5171	秋田市土崎港相染町字沖谷地151-1	(相談)		長野	(026)259-0051	長野市南長池763-3		
(相談/修理)		大館	(0186)42-1962	大館市御成町3-1-9	(相談)	松本	(0263)58-3236	松本市芳川村井町1280-1			
(相談/修理)	山形県	山形	(023)688-8511	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33	(相談)	新潟県	新潟	(025)247-3177	新潟市紫竹山427		
(相談/修理)		庄内	(0234)22-3740	酒田市東町1-7-1	(相談)		佐渡	(0259)63-4175	佐渡郡金井町泉1031-6		
(相談/修理)	福島県	いわき	(0246)23-0691	いわき市平塩字古川95	(相談)	長岡	(0258)24-4579	長岡市東蔵王2-7-37			
(相談/修理)		福島	(024)535-3391	福島市春日町14-33	(相談)	上越	(0255)24-7171	上越市栄町6-4			
(相談/修理)		原町	(0244)22-5332	原町市栄町3-41	(相談)	静岡県 (富士川以東)	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫島町1354-2		
(相談/修理)	郡山	(0243)33-5211	安達郡本宮町大字荒井字長山79	(相談)	静岡県 (富士川以西)		静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27		
(相談/修理)	会津若松	(0242)24-1771	会津若松市西七日町6-15	(相談)		浜松	(053)422-7151	浜松市篠ヶ瀬町1255			

お客様相談センター・サービスセンター

中部地区 (愛知、岐阜、三重、静岡県富士川以西、富山、石川、福井)				中国地区 (鳥取、島根、岡山、広島、山口)					
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地	
(相談)	中部地区	中部	(052)795-5088	名古屋市守山区川宮町55	(相談)	中国地区	(082)221-5088	広島市中区八丁堀16-14 (第2広電ビル)	
(修理)			(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(修理)		(082)281-2462	安芸郡府中町茂隆1-9-20	
(相談)	愛知県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談)(修理)	鳥取県	鳥取	(0857)28-5721	鳥取市千代水3-106
(相談)		名古屋東	(052)795-1831	名古屋市守山区川宮町55	(相談)(修理)	島根県	山陰	(0852)23-2131	松江市西津田2-2-5
(相談)		名古屋西	(052)354-3011	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談)(修理)		浜田	(0855)28-2137	浜田市下府町388-40
(相談)		一宮	(0586)71-1431	一宮市音羽2-1-15	(相談)(修理)	岡山県	岡山	(086)293-4711	岡山市延友189-3
(相談)		三河	(0564)28-0855	岡崎市大樹寺2-12-6	(相談)(修理)		津山	(0868)22-9337	津山市小原109
(相談)	豊橋	(0532)64-6710	豊橋市東田町151-1	(相談)(修理)	広島県	広島	(082)233-1221	広島市西区観音新町1-7-17	
(修理)	岐阜県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談)(修理)	備後	呉	(0849)34-1160	福山市高西町川尻110-1
(相談)		岐阜	(058)273-5111	岐阜市市佐南2-3-8	(相談)(修理)	山口県	山口	(0839)72-1111	吉敷郡小郡町仁保津下
(修理)		高山	(0577)32-4351	高山市岡本町3-176	(修理)	東山口	東山口	(0833)41-1300	岩国市今津町4-11-4
(修理)	東濃	(0572)68-1010	瑞浪市明世町山内字沼305-1	(相談)(修理)				下松市大字末武下789-3	
(修理)	三重県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	四国地区 (徳島、香川、愛媛、高知)				
(相談)		北三重	(0593)34-1111	四日市市羽津中2-1-6	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地
(相談)	南三重	(0596)58-9053	度会郡玉城町佐田字鏡子口1820-1	(相談)	四国地区	四国	(0877)47-1088	坂出市林田町4285-143	
(相談)(修理)	静岡県 (富士川以東)	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫橋島町1354-2	(修理)		(0877)47-3133	坂出市林田町4285-143	
(相談)(修理)	静岡県 (富士川以西)	静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27	(相談)(修理)	徳島県	徳島	(0886)65-6411	徳島市応神町古川字日の上15-2
(相談)(修理)	富山県	富山	(0764)52-1615	富山市向新庄857-1	(相談)(修理)	香川県	香川	(0877)47-3135	坂出市林田町4285-143
(相談)(修理)	石川県	石川	(076)246-7373	石川郡野々町町内5-20	(相談)(修理)	愛媛県	愛媛	(089)979-1170	松山市内宮町2007
(相談)(修理)	福井県	福井	(0776)54-7730	福井市高木中央1-1402	(修理)	宇和島	宇和島	(0895)22-2619	宇和島市栄町港3-3-13
					(相談)(修理)	東予	東予	(0897)40-4181	新居浜市萩生字岸ノ下1150-4
					(相談)(修理)	高知県	高知	(0888)44-4156	高知市朝倉T899-5
関西地区 (大阪、奈良、兵庫、京都、滋賀、和歌山)				九州・沖縄地区 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)					
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地	
(相談)	関西地区	関西	(078)431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談)	九州・沖縄地区	(092)281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)	
(修理)			(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(修理)		(092)606-2831	福岡市東区和白丘2-1-1	
(修理)	大阪府	大阪エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(修理)	福岡県	福岡エコーセンター	(092)606-0707	福岡市東区和白丘2-1-1
(相談)		京阪	(0720)85-3640	門真市大字岸和田1551	(相談)	福岡	福岡	(092)501-1545	福岡市博多区諸岡3-21-28
(相談)		北大阪	(06)453-1900	大阪市福島区海老江1-5-79	(相談)	北九州	北九州	(093)592-7507	北九州市小倉北区篠崎1-4-8
(相談)		北摂	(0726)36-7301	茨木市沢良宜西1-4-12 (パロス沢良宜マンション1F)	(相談)	筑豊	筑豊	(0948)82-1302	嘉穂郡庄内町大字仁保草場178
(相談)		阪南	(0722)73-5088	堺市鳳東町7-771	(相談)	久留米	久留米	(0942)34-4505	久留米市野中町1440-1
(修理)	奈良県	大阪エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談)(修理)	大牟田	大牟田	(0944)52-3311	大牟田市天領町1-201
(相談)		奈良	(0743)64-2712	天理市二階堂上ノ庄町342-1	(相談)(修理)	佐賀県	佐賀	(0952)25-3115	佐賀市鍋島町大字八戸3181
(修理)	兵庫県	兵庫エコーセンター	(078)961-2088	神戸市西区平野町下村251	(相談)(修理)	唐津	唐津	(0955)72-7174	唐津市町田1863-3
(相談)		神戸	(078)431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談)(修理)	長崎県	長崎	(095)887-3379	西彼杵郡長与町高田郷1275-1
(相談)		西神戸	(078)961-2088	神戸市西区平野町下村251	(相談)(修理)	佐世保	佐世保	(0956)32-4211	佐世保市山祇町329-4
(相談)		姫路	(0792)33-1688	姫路市飾磨区構4-81	(相談)(修理)	五島	五島	(0959)72-2883	福江市下大津町724-7
(相談)		阪神	(0727)81-5088	伊丹市昆陽3-254	(相談)(修理)	熊本県	熊本	(096)362-2143	熊本市春竹町春竹500
(修理)	滋賀県	豊岡	(0796)22-7141	豊岡市桜町15-15	(修理)	八代	八代	(0965)33-2095	八代市田中西町10-10
(修理)		大阪エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談)(修理)	天草	天草	(0969)22-3196	本渡市今釜新町3444
(修理)	京都府	北近畿エコーセンター	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(修理)	福岡エコーセンター	(092)606-0707	福岡市東区和白丘2-1-1	
(相談)		京都	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談)	大分県	大分	(0975)51-1710	大分市猪野1381-1
(相談)(修理)	福知山	(0773)23-2802	福知山市宇城1965-2	(相談)	中津	中津	(0979)24-5711	中津市大字下池永字北原564-1	
(修理)	滋賀県	北近畿エコーセンター	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談)	佐伯	佐伯	(0972)23-2521	佐伯市中村南町9-5
(相談)		滋賀	(077)545-5088	大津市玉野浦2-1	(相談)(修理)	宮崎県	宮崎	(0985)39-4811	宮崎市大字芳士589-1
(相談)	和歌山県	彦根	(0749)25-4188	彦根市川瀬馬場町1010-1	(相談)(修理)	延岡	延岡	(0982)37-7350	延岡市旭ヶ丘6-1-24
(修理)		和歌山	(0734)77-4188	和歌山市井ノ口543-1	(相談)(修理)	都城	都城	(0986)26-3131	都城市菖蒲原町24-2-5
(修理)	新宮	田辺	(0739)22-6014	田辺市稲成町字沖代80-2	(相談)(修理)	鹿児島	鹿児島	(099)250-8350	鹿児島市宇宿2-8-2
(修理)		新宮	(0735)22-6355	新宮市下田2-3-12	(相談)(修理)	川内	川内	(0996)22-6121	川内市御陵下町3294
					(相談)(修理)	鹿屋	鹿屋	(0994)43-2168	鹿屋市新生町10-4
					(相談)(修理)	那覇	那覇	(098)862-9670	那覇市字安謝620-187

●ご相談窓口の名称・電話番号・所在地は変更することがありますのでご了承ください。

もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表..... 28
湯せん..... 29
とかしバター/とかしチョコレート

●フライ、ナゲット..... 29
インスタント食品..... 29
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの

朝食&お総菜

●トースト..... 30
ベーコンエッグ..... 30
巣ごもり卵
ピザ..... 30
冷凍ピザ/冷蔵ピザ

ご飯..... 31
鮭の塩焼き..... 31
魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら)..... 31
鶏肉のワイン煮..... 31

●茶わん蒸し..... 32
●イタリアンサラダ..... 32
●マカロニグラタン..... 33
ホワイトソース..... 33
●冷凍グラタン..... 33
●冷凍めん(うどん、そば、ラーメン)..... 34

お菓子・パン

チーズチップス..... 35
べっこうあめ..... 35
スティックパイ..... 35
大福もち..... 35

●型抜きクッキー..... 36
●絞り出しクッキー..... 36
ロールケーキ..... 36
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 37
●シフォンケーキ..... 38
パウンドケーキ(チョコバナナケーキ)..... 38
マドレーヌ..... 38
バターロール(ロールパン)..... 39

パリッ庫網焼き

●チルド食品..... 40
さつま揚げ/厚揚げ/ハンバーグ、チキンステーキ/
うなぎのかば焼き/焼きとりのこんがりあたため/
焼き魚のこんがりあたため
●調理済み冷凍食品..... 41
冷凍ハンバーグ/冷凍焼きおにぎり/冷凍たこ焼き/
冷凍春巻き/冷凍餃子

オイルカット 焼きもの

●チキンのハーブ焼き..... 42
●鶏手羽先のつけ焼き..... 42
●豚肉の野菜ロール..... 42
●焼きいも(ベークドポテト)..... 42
●豚ヒレ肉のチーズ焼き..... 43
●網焼きいなり..... 43
●ピーマンの肉づめ..... 43

オイルセーブフライ

●ヒレカツ(チキンカツ、白身魚のフライ)..... 44
煎りパン粉の作りかた..... 44
●和風巻きフライ..... 44
●じゃがクリームコロケ..... 44
●ライスコロケ..... 45
●えびのガーリックフライ..... 45
●ホタテフライオレガノ風味..... 45

ローカロリー 揚げもの

●鶏のから揚げ..... 46
●ささみのフリッター..... 46
●げそのから揚げ(タコ)..... 46
●きすのヘルシー天ぷら
(えび、いか、あなご、れんこん、かぼちゃ、さつまいも)..... 47
●さばのせんべい揚げ(かじきまぐろ)..... 47
●さわらのごま揚げ(たら、まぐろ)..... 47

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(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

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は12ページ、飲みものは15ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ強)	
				分量	加熱時間
葉菜	2葉・果菜	ほうれん草 小松菜・春菊	●	200g	2分20秒 ~3分
		白菜・もやし キャベツ			
果菜	2葉・果菜	なす	●	200g	3分~ 3分30秒
		カリフラワー ブロッコリー			
		グリーンアスパラガス			
		さやいんげん さやえんどう			
		とうもろこし			
かぼちゃ	強	200g	3~4分		
根菜	3根菜	にんじん さつまいも さといも	●	200g	約4分
		ごぼう れんこん			
		じゃがいも 大根			
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。	300g(1本)	6~7分			
皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	200g	約4分			
大きさをそろえて切る。	150g	約4分			
		300g	7~8分		

●印はラップまたはふたをする

- 市販の料理ブックや独自のメニューを作るときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考に、様子を見ながら加熱してください。
- 手動調理での付属品は角皿を使用します。ただし、*印のメニューは丸皿も使用できます。丸皿を使用するときは、オープン温度を同じにし、加熱時間を4分多くします。

オープン調理

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
朝食&お総菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	1袋(100~200g)	4からっとフライ オープン 220℃ (丸皿を使います。)	29
	冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	300g	16~18分 12~14分	
	茶わん蒸し	4個	5茶わん蒸し オープン 150℃	32
	マカロニグラタン	4皿	8グラタン オープン 220℃	33
	冷凍グラタン	4皿	約26分(約24分) 8グラタン 強	
冷凍めん	1冷凍めん	4皿	オープン 220℃	34
お菓子・おやつ	型抜きクッキー、絞り出しクッキー	各角皿1枚分	レンジ強 5~6分 オープン 170℃	36
	デコレーションケーキ* (スポンジケーキ)	直径15cm	オープン 140℃	37
		直径18・21・24cm	オープン 140℃	
シフォンケーキ*	直径20cm	オープン 140℃	約50分(約44分)	38

()は予熱ありの加熱時間

湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ、レンジ中[約2分]加熱します。トースト用のぬりバターにするときは、レンジ弱を使い、[約2分]加熱してやわらかくします。

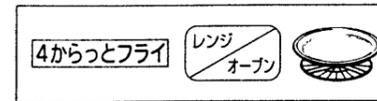
とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ中[4分30秒~5分30秒]加熱します。

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



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 約12分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
..... 100~300g

作りかた
丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、4からっとフライで焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

- 分量は市販の揚げ調理済み冷凍フライの約1/2~2袋分です。
- 丸皿にアルミホイルは、絶対に敷かないでください。レンジ加熱をおくらせたり、レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。
- 冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは仕上がり調節[弱]で、同様にできます。
- 焼きが足りなかったときはオープン[220℃]で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 食品が丸皿にくっつくときはフライ返しを使っていないに取り出すか、丸皿にオープンシートを敷いて加熱します。

インスタント食品

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。(1ml=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ強 [4~6分] 袋入りラーメン レンジ強 [6~8分]
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	[あたため]
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。	[あたため]

加熱時間一覧表

料理編 28

便利な使いかた

料理編 29

朝食 & お総菜

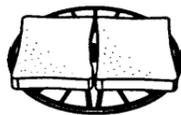
トースト

9トースト トースター 

加熱時間の目安 約10分
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ、**9トースト** で焼きます。



トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



1枚のときは、片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。

●仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。

焼き色を濃いめにしたいときは **やや強**か**強** に、薄くしたいときは **やや弱**か**弱** にします。

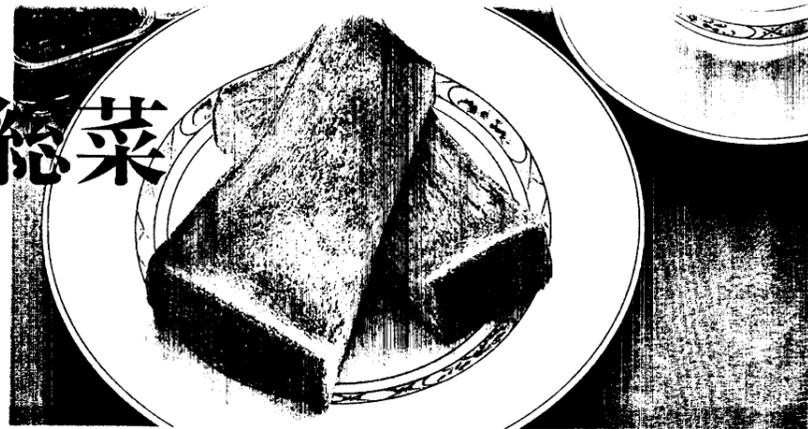
冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱** で焼きます。

弱から**強**まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
(発火する恐れ)



ベーコンエッグ

レンジ 中 2~3分 

カロリー 約110kcal

材料(1個分)

卵..... 1個
ベーコン(1cm角切り)..... 1/2枚
玉ねぎ(薄切り)..... 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいをし **レンジ 中** [2~3分] 加熱します。

【ひとくちメモ】

●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を **レンジ 強** で加熱すると破裂します。

必ず **レンジ 中** で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

● **レンジ 中** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ

オーブン 200℃ 18~22分 

カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)

市販のピザクラスト(ピザの台)..... 1枚
ピザソース(市販のもの)..... 適量
玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り)..... 30g
サラミソーセージ(薄切り)..... 4枚
ピーマン(輪切り)..... 1個
マッシュルーム缶(スライス)..... 小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)..... 3個
ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

① 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストののせます。

② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし **オーブン** [200℃ 18~22分] で焼きます。

【ひとくちメモ】

●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。



ご飯

レンジ 強 約12分 
レンジ 中 約20分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米..... カップ2(320g)
水..... 440~480ml
(1ml=1cc)

作りかた

① 米は洗って、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。

② **レンジ 強** [約12分]、**レンジ 中** [約20分] リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



鮭の塩焼き

グリル 24~26分 

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

鮭の切り身(1切れ約100gのもの)..... 4切れ
塩..... 少々

作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ③ ②を入れ **グリル** [24~26分] 焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** [18~20分] 焼きます。

ご飯のコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。別売の炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)

●必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●水の量と加熱時間

(1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ 強 (リレー加熱)	レンジ 中
カップ1(160g)	240~260ml	約8分	約15分
カップ3(480g)	640~700ml	約15分	約25分



鶏肉のワイン煮

レンジ 強 約10分 
レンジ 中 約60分

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(骨付きで1本約200gのもの)..... 4本
塩、こしょう..... 各少々
小玉ねぎ..... 8個(約200g)
マッシュルーム..... 12個(約120g)
赤ワイン..... カップ3/4
スープ(固形スープの素1個をとく)..... カップ3/4
④ トマトピューレ..... カップ1/2
ブークガルニ(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..... 適量

作りかた

- ① 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。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
- ③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としふたをして **レンジ 強** [約10分]、**レンジ 中** [約60分] リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

●赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

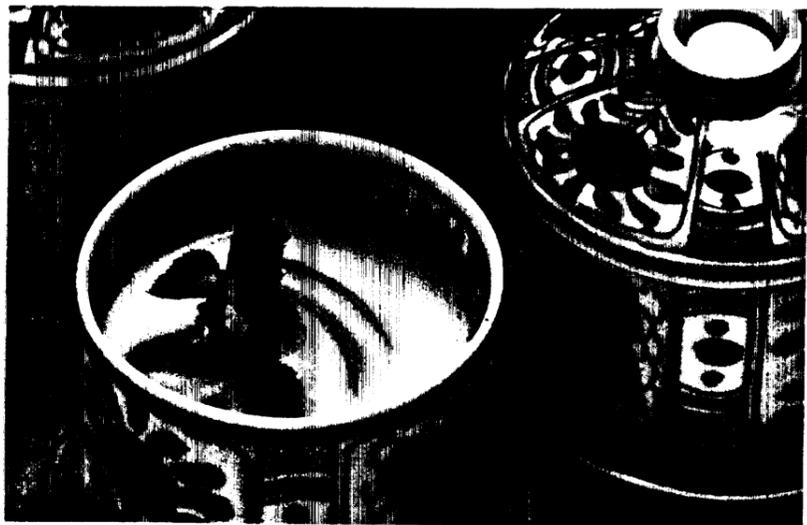
煮ものコツ

●ふきこぼれないように
大きくて深めの容器を使う。
(ご飯のコツ参照)

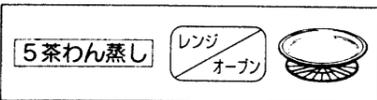
●煮汁は材料が出ないように多めに

●落としふたをする
落としふたがないときは、平皿などを使います。

リレー加熱の使いかたは19ページを参照



茶わん蒸し



加熱時間の目安 約29分
 カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

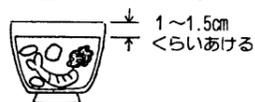
- 卵液(卵1にだし汁約3の割合)
 卵 3個(約150ml)
 だし汁 450~500ml
 しょうゆ、塩 各小さじ½
 みりん 小さじ1
 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 酒 少々
 えび(殻つき) 4尾
 かまぼこ(薄切り) 8枚
 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 ゆでぎんなん 8個
 三つ葉 適量
- (1ml=1cc)

作りかた

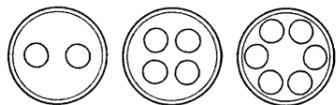
- ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして「レンジ中」約2分30秒加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ「5茶わん蒸し」で加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

- 分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。
- 卵とだし汁は約1対3の割合で卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。
- 火の通りにくい具は あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。
- 卵液の温度は20~25℃にする 低いときは、仕上げ調節を「強」に、高いときは「弱」にします。
- 卵液の量は器の八分目くらい



- 容器の並べかたは 丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



- 加熱室は冷ましてから 「オープン」「グリル」「トースト」使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりになりません。
- 取り出すときは注意する 丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。
- 加熱が足りなかったときは 「レンジ弱」で、様子を見ながら加熱します。



イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約13分
 カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「2葉・果菜」で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「3根 菜」で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

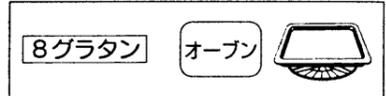
(他の野菜は 28ページ参照)

葉・果菜、根菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを 葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを 加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずに ラップでぴったり包む



マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約23分
 カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

- マカロニ 80g
 鶏もも肉(1cm角切り) 100g
 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
 玉ねぎ(薄切り) ½個(約100g)
 マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
 バター 25g
 塩、こしょう 各少々
 ホワイトソース カップ3
 ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの耐熱容器に④を入れ「レンジ強」約6分加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を角皿に並べ「8グラタン」で焼きます。
- 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

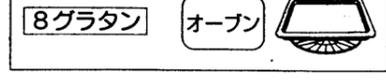
作りかた

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

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱「レンジ強」	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱「レンジ強」	4~5分	6~8分	10~12分



冷凍グラタン



仕上げ調節「強」
 加熱時間の目安 約26分

材料(4人分)

- 冷凍グラタン(市販のもの) 4皿

作りかた

- 冷凍グラタンを角皿に並べ「8グラタン」で焼きます。

(ひとくちメモ)

- ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

- 分量は 一度に1~4人分まで焼けます。
- 容器は グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは



1皿のときは前後どちらかに寄せます。

- 具の状態によって 焼き上がりが違ってきますから、具のあたかいうちに焼きます。つめたいときは「レンジ強」であたためてから焼きます。
- 仕上げ調節は 焼き色を濃いめにしたいときは「強」に、薄めにしたいときは「弱」にします。
- 焼きが足りなかったときは 「オープン」220℃で様子を見ながら、さらに焼きます。

△ 注意

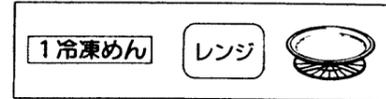
具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

めん



うどん

冷凍めん



加熱時間の目安 (1人分) 約6分

材料(1人分)

冷凍めん(うどん、そば、ラーメンなど) 各1人分
お湯(熱湯) 250~350ml
好みの具 適量
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
- ② 「1冷凍めん」で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
- ③ 好みの具をのせます。

(ひとくちメモ)

- ゆでた野菜をのせる場合は、16・28ページを参照します。



そば



ラーメン

冷凍めんのコツ

●分量は
一度に1人分です。

●容器は
深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

●お湯は熱いものを
お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は「やや強」または「強」にします。

●ラップまたはふたはしないで

●めんの種類によって
めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。
(お湯を使った場合)

- 弱 常温、冷蔵保存タイプめん
- やや弱
- 標準 冷凍めん
- やや強 具(冷凍)のついた冷凍めん
- 強

●インスタントめんは
上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては29ページを参照します。

●加熱が足りなかったときは
「レンジ強」で、様子を見ながら加熱します。



カトキチ「讃岐麺」



カトキチ「信州麺」

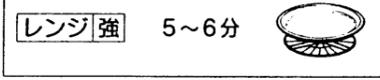


日清「ラーメン屋さん」

お菓子・パン



チーズチップス



カロリー 約340kcal

材料

スライスチーズ(4等分する) 3枚
④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど 各少々

作りかた

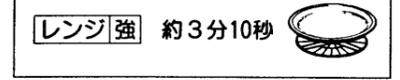
- ① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- ② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ「レンジ強」5~6分 途中様子を見ながら、加熱します。

(ひとくちメモ)

- 型抜きで工夫をするときれいです。



べっこうあめ



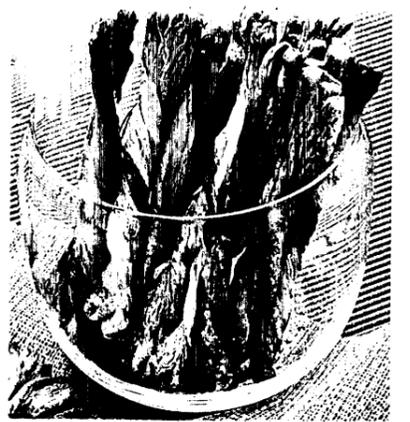
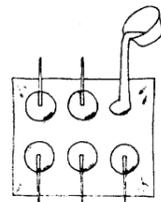
カロリー 約150kcal

材料

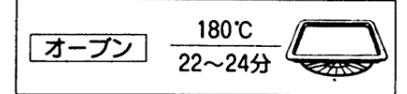
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて「レンジ強」約3分10秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



スティックパイ



カロリー 約410kcal

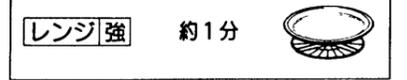
材料

冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 100g
シナモンシュガー 適量

作りかた

- ① 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 角皿にオープンシートを敷いて①を並べ「オープン」180℃ 22~24分 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

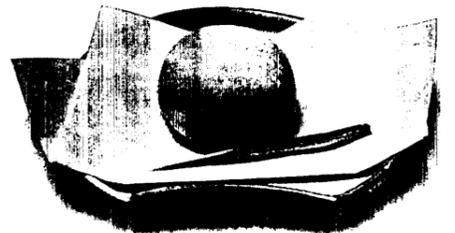
大福もち



カロリー 約160kcal

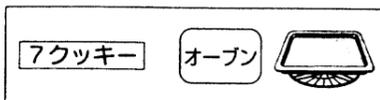
材料・作りかた

切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ「レンジ強」約1分 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。





型抜きクッキー



加熱時間の目安 約23分
カロリー 約1270kcal

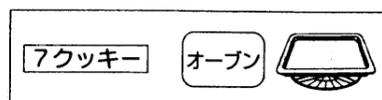
材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)..... 140g
バター(室温にもどす)..... 70g
砂糖..... 50g
卵(ときほぐす)..... 1/2個
バニラエッセンス..... 少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。
- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ「7クッキー」で焼きます。

絞り出しクッキー



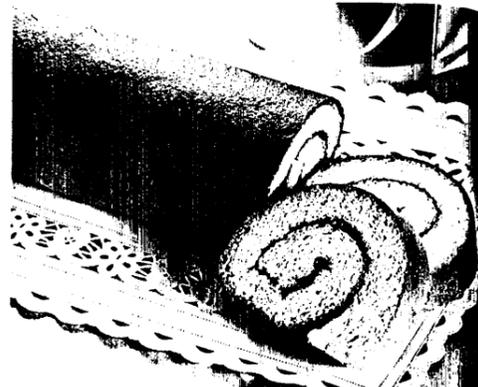
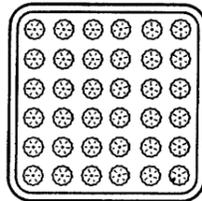
加熱時間の目安 約23分
カロリー 約1150kcal

材料(角皿1枚分)

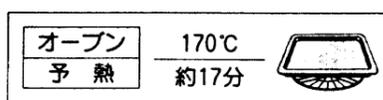
小麦粉(薄力粉)..... 110g
バター(室温にもどす)..... 70g
砂糖..... 40g
卵(ときほぐす)..... 小1個
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り「7クッキー」で焼きます。



ロールケーキ



カロリー 約1080kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)..... 80g
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳..... 大さじ1
バター..... 20g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

作りかた

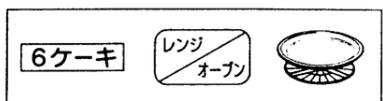
- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ「レンジ中」約2分加熱してときます。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ 「オープン」予熱「170°C」約17分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。
- ⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約37分
カロリー 約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)..... 130g
砂糖..... 130g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ4
バター..... 25g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンドなど..... 各適量

作りかた

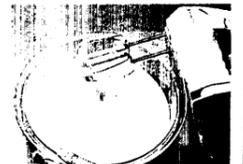
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ「レンジ中」約2分加熱してときます。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。



- ③ 卵黄を混ぜ入れてバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ「6ケーキ」で焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

- ② 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、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



ケーキのコツ

● 直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g	180g
砂糖	60g	100g	180g
卵	2個	3個	6個
バター	10g	20g	30g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ5
作りかた	6ケーキ		
⑤ 焼き上げ	6ケーキ		

● 加熱室が熱いときは

「オープン」「グリル」「トースト」使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃めになります。

● ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

● 卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

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

● 良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみが良い。

クッキーのコツ

● 小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

● 生地がベタつくときは

粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当たりが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。

● 生地のおおきさや厚みは

そろえます。おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。

● 焼き上がったらすぐ取り出す

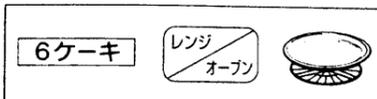
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

● 生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。



シフォンケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約47分
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ベーキングパウダー..... 小さじ½
- 卵黄..... 4個分
- 卵白..... 5個分
- 塩..... ひとつまみ
- 砂糖..... 100g
- ⑤ 水..... 70ml
- レモン汁..... 大さじ1
- レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
- サラダ油..... 60ml

(1ml=1cc)

作りかた

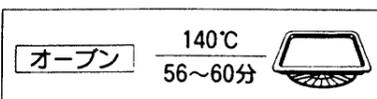
- ① ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- ③ ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて**[6 ケーキ 強]**で焼きます。
- ④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にし、はずします。

【ひとくちメモ】

- シフォン型にはバターをぬらないで使います。



パウンドケーキ



カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

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

作りかた

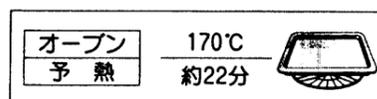
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて**[オープン 140°C]** **[56~60分]** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



マドレーヌ



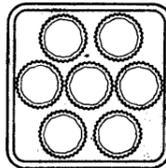
カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ベーキングパウダー..... 小さじ½
- 砂糖..... 80g
- バター..... 80g
- 卵(ときほぐす)..... 2個
- ⑤ レモン汁..... 大さじ1
- レモンの皮(すりおろす)..... ½個分

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ**[レンジ 中]** **[3~4分]** 加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。⑤を加えて混ぜ、④をふるい入れて木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



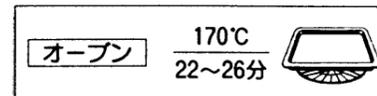
- ⑤ **[オープン 予熱 170°C]** **[約22分]** で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは9個に分けて焼きます。



バターロール(ロールパン)



カロリー(1個分) 約120kcal

材料(9個分)

- ④ 小麦粉(強力粉)..... 200g
- 砂糖..... 大さじ2½
- 塩..... 小さじ½
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
- ⑤ ぬるま湯(約40°C)..... 20~40ml
- 卵(ときほぐす)..... ½個(約25ml)
- 牛乳(室温にもどす)..... 60ml
- バター(室温にもどす)..... 30g
- つやだし用卵
- ⑥ 卵..... ½個
- 塩..... ひとつまみ

(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に分けて押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけます。角皿にのせて**[オープン 発酵]** **[50~60分]** 発酵させます。

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

- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

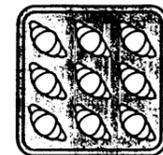
- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

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

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

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

- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑫ 生地に霧を吹き**[オープン 発酵]** **[20~30分]** 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬり**[オープン]** **[170°C]** **[22~26分]** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 作りかた④の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25°Cまで冷まして使います。

バターロールのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

- こね上げた生地の温度25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

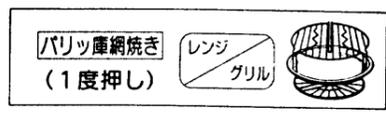
- 生地が乾燥しないように固く絞ったぬれぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

- 生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

- 発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
 (1度押し)

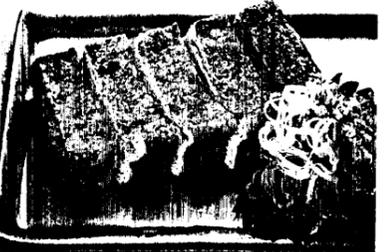


さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
 さつま揚げ……………100~400g

作りかた
 さつま揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。



厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
 厚揚げ……………1~4枚(150~600g)

作りかた
 厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼きチキンステーキ」
 ハーブ&レモン



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約9分

材料
 市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1~5個
 または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1~5個

作りかた
 ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。

【ひとくちメモ】
 ・ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

市販のうなぎのかば焼き

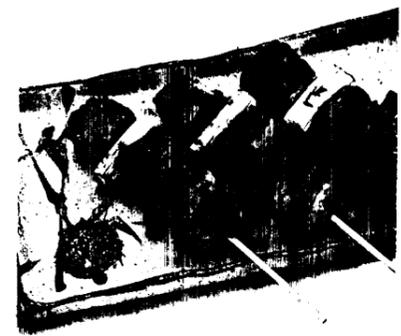


うなぎのかば焼き

【仕上がり調節弱】
 加熱時間の目安 200gで約8分

材料
 うなぎのかば焼き……………1~4串

作りかた
 うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)弱で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

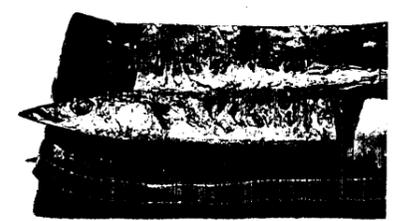


焼きとりのこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約9分

材料
 焼きとり(市販品および手作りのもの)……………2~10本

作りかた
 焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。



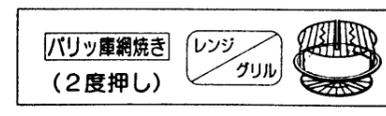
焼き魚のこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約9分

材料
 焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1~5切れ

作りかた
 焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
 (2度押し)



味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
 冷凍ハンバーグ(ミニサイズ)……………2~18個

作りかた
 ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)で焼きます。

【ひとくちメモ】
 ・ソースが付いているときは加熱後にかけます。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



ニッスイ「レンジ DE 春巻」

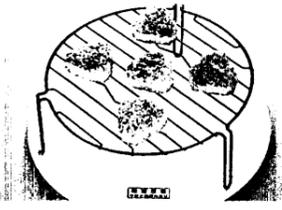


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
 冷凍焼きおにぎり……………2~10個

作りかた
 焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



【あつあつたこ焼き】



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
 冷凍たこ焼き……………5~20個

作りかた
 たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)で焼き、ソースをかけます。

冷凍春巻き

【仕上がり調節弱】
 加熱時間の目安 220gで約7分

材料
 冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)……………4~16個

作りかた
 春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)弱で焼きます。

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

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

【仕上がり調節強】
 加熱時間の目安 200gで約15分

材料
 冷凍餃子……………5~20個

作りかた
 餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)強で焼きます。

オイルカット 焼きもの

オイルカット
焼きもの

レンジ
グリル



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1個分) 約400kcal

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 2枚(約450g)
塩、こしょう 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた

- 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ「オイルカット焼きもの」で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約16分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料

鶏手羽先 6本(約360g)
④ しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1

作りかた

- 鶏手羽先は、合わせた④に10~15分ほどつけて下味をつけます。
- 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ「オイルカット焼きもの」で加熱します。

【ひとくちメモ】

●鶏手羽先は、2~10本を一度に加熱できます。

チキンのハーブ焼き



鶏手羽先のつけ焼き

豚肉の野菜ロール

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(10個分)

豚ロース肉(薄切り) 10枚(250~300g)
④ しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
⑥ にんじん(5cm長さの棒状に切る) 100g
さやいんげん 100g

作りかた

- 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
- ⑥を合わせてラップで包み「2葉・果菜」弱で加熱し、10等分にしておきます。
- ①を1枚ずつ広げ、②をその上に乗せて巻きます。
- 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ「オイルカット焼きもの」で加熱します。

【ひとくちメモ】

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

..... 応用として



焼きいも

加熱時間の目安 2本で約17分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料

さつまいも(1本約250gのもの) 1~2本

作りかた

さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ「オイルカット焼きもの」で加熱します。

【ひとくちメモ】

●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に焼き、ベークドポテトに。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(10個分)

豚ヒレ肉(10等分する) 500g
塩、こしょう 各少々
ベーコン 5枚
④ マヨネーズ 大さじ2(約28g)
しょうゆ 小さじ½
ピザ用チーズ 50g
パセリ(あらかじめ乾燥したもの) 適量

作りかた

- 豚ヒレ肉に塩、こしょうで下味をつけておきます。
- ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
- 丸皿にのせた焼網に①を並べ、④を表面にぬってピザ用チーズをのせ「オイルカット焼きもの」で焼きます。肉の中央にパセリをのせます。



網焼きいなり

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(6個分)

油揚げ(半分にする) 3枚
鶏ひき肉 300g
長ねぎ(みじん切り) 2本(約100g)
卵 2個
④ ごま油 大さじ2
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ2
酒 大さじ1
塩 小さじ1
大根おろし 200g
万能ねぎ(小口切り) 1~2本
しょうゆ、またはポン酢 適量

作りかた

- 油揚げはペーパータオルにはさんで「レンジ強」約30秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
- 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
- ①の油揚げに②を詰めて厚みが2~3cmになるようにします。
- 丸皿に焼網をのせ「オイルカット焼きもの」で加熱します。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)

ピーマン 6個
④ 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
バター 大さじ½(約6g)
豚ひき肉(または合ひき肉) 200g
パン粉 15g
⑥ 卵 1個
塩 小さじ½
こしょう 少々
小麦粉 適量

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ「レンジ強」約2分30秒加熱して、あら熱をとります。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切つて内側に小麦粉をふります。
- ボールに⑥と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
- 丸皿にのせた焼網に、③を並べ「オイルカット焼きもの」で加熱します。

オイルカット焼きものコツ

●分量は

½量~標準量です。

●丸皿や焼網にアルミホイルは

絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

●加熱後、丸皿を取り出すとき

傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

オイルセーブフライ

オイルセーブ
フライ

オープン



ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約67kcal

材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり) 300g
塩、こしょう 各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個

作りかた

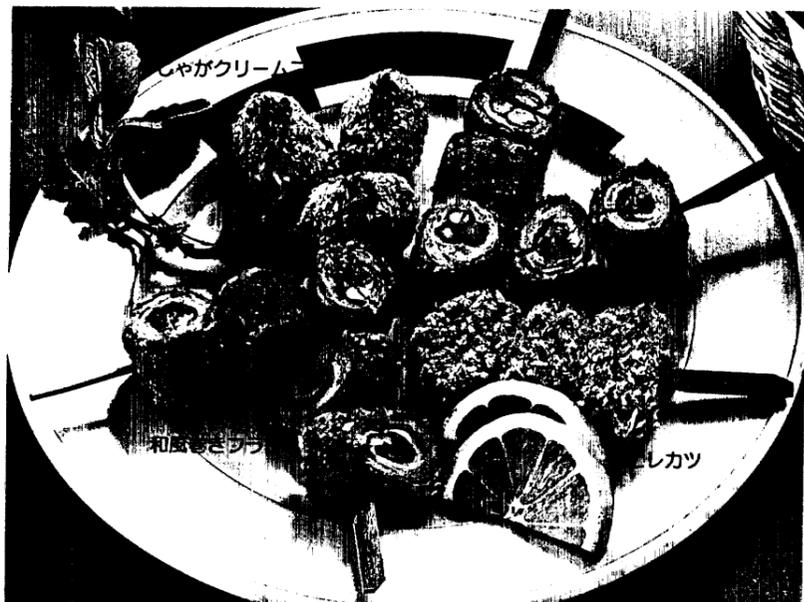
- 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ、**オイルセーブフライ**で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
- 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・6切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすりながら色付けします。



和風巻きフライ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約105kcal

材料(12個分)

豚ロース肉(薄切り) 12枚(約300g)
えのきだけ(根元を切る) 1袋
④ 万能ねぎ(5cm長さに切る) 1/2束
にんじん(5cm長さの棒状に切る) 100g
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個

作りかた

- にんじんはラップで包み、**2葉・果菜**で加熱します。
- 豚肉は軽く塩、こしょうをして広げ、④をそれぞれ12等分して巻きます。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に③を並べ、**オイルセーブフライ**で加熱します。

【ひとくちメモ】

- グリーンアスパラガス(人参と同様に加熱したもの)大葉、スライスチーズなどを巻いてもよいでしょう。

じゃがクリームコロッケ

仕上げ調節弱

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分)約104kcal

材料(14個分)

じゃがいも 2個(約300g)
豚薄切り肉(あらくさむ) 100g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
④ 白ワイン 大さじ1/2
塩、こしょう 少々
顆粒コンソメ 小さじ1/2
ホワイトソース(材料・作りかたは33ページ参照) カップ1
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ4
卵(ときほぐす) 1個

作りかた

- じゃがいもは、きれいに洗い、皮ごとラップで包み、**3根・葉**で加熱します。熱いうちに皮をむき、軽くつぶしながらホワイトソースと混ぜます。
- 耐熱容器に④を入れ、**レンジ強**4~5分加熱し、①に加えて混ぜ合わせます。
- ②を14等分して小麦粉の中にと落とし、形をととのえ、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網にオープンシートを敷き、③を並べ、**オイルセーブフライ**で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 時間がある場合は、②を冷蔵庫で冷やすと扱いやすいです。
- やわらかいので、オープンシートを敷いて形くずれを防ぎます。



ライスコロッケ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約88kcal

材料(14個分)

ご飯 300g
④ ケチャップ 大さじ2 1/2
塩、こしょう 各少々
玉ねぎ(みじん切り) 30g
⑤ にんじん(みじん切り) 20g
ピーマン(みじん切り) 小1個
ベーコン(みじん切り) 2枚
プロセスチーズ(さいの目切り) 30g
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個

作りかた

- 容器に⑤を入れて混ぜ合わせ、**レンジ強**約1分30秒加熱します。④をかき混ぜ、再び**レンジ強**約2分30秒加熱してよくかき混ぜます。
- ①にチーズを加えて混ぜ、14等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ、**オイルセーブフライ**で加熱します。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分)約56kcal

材料(12個分)

大正えび(またはブラックタイガー) 12尾
にんにく(すりおろす) 1片
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) 適量
④ パセリ(みじん切り) 少々

作りかた

- えびに、にんにくをまぶします。
- ④は合わせておきます。
- えびに小麦粉、卵、④の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ、**オイルセーブフライ**で加熱します。

ホタテフライ オレガノ風味

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約58kcal

材料(12個分)

ホタテ(生またはボイルのむき身) 12個(約300g)
酒 大さじ1
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る) 適量
④ オレガノ 少々

作りかた

- ホタテは酒をふりかけます。
- ④は合わせておきます。
- ホタテに小麦粉、卵、④の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ、**オイルセーブフライ**で加熱します。

オイルセーブフライのコツ

●分量は
1/2量~標準量です。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油
を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ローカロリー揚げもの

オープングリル



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約99kcal

材料(12個分)

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

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。



ささみのフリッター

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分)約85kcal

材料(6個分)

ささみ..... 6本(約300g)
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1
片栗粉..... 大さじ1
オリーブオイル..... 小さじ1
粉チーズ..... 大さじ1
卵黄..... 1個分
パジル(乾燥品)..... 小さじ½
ベーキングパウダー..... 小さじ½
水..... 大さじ1
塩..... 小さじ½
こしょう..... 少々

作りかた

- ささみは、筋を取っておきます。
- ボールに④を入れ混ぜ合わせ、①にからめます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

(ひとくちメモ)

•パジルは、パセリ、青のりなどに代えてもよいでしょう。

げそのから揚げ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約29kcal

材料(16個分)

げそ(生)..... 3~4はい分(約300g)
しょうゆ..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ1
にんにく(すりおろしたもの)..... 小さじ1
片栗粉..... 大さじ3
サラダ油..... 大さじ1

作りかた

- げそは、流水でよく洗い、2~3本ずつに切り離して16個にします。
- ①を合わせた④につけ込み、15分以上おきます。
- ②の汁気をペーパータオルでしっかりふきとり、サラダ油、片栗粉の順にまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に③を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

(ひとくちメモ)

•げそは、ゆでダコを3~4cmの乱切りにしたものに代えてもよいでしょう。



きすのヘルシー天ぷら

【仕上げ調節弱】

加熱時間の目安 約17分
カロリー(1個分)約72kcal

材料(8個分)

きす(開いたもの)..... 8尾(約200g)
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1
卵(ときほぐす)..... ½個
天かす..... 50g

作りかた

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

(ひとくちメモ)

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

さばのせんべい揚げ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分)約141kcal

材料(8個分)

さば(1切れ約50gのもの8切れ)..... 400g
しょうゆ..... 大さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 大さじ½
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ1
せんべい..... 約2枚

作りかた

- さばは、あわせた④に15分以上つけて下味をつけます。
- せんべいをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- ①の汁気を軽くきり、②を全体にまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に③を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

(ひとくちメモ)

•さばは、かじきまぐろに代えてもよいでしょう。
•塩味やしょう油味のせんべいを使うとよいでしょう。

さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分)約133kcal

材料(8個分)

さわら(1切れ約50gのもの8切れ)..... 400g
しょうゆ..... 大さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 大さじ½
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ1
白ごま..... 50g

作りかた

- さわらは、あわせた④に15分以上つけて下味をつけます。
- ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

(ひとくちメモ)

•さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

揚げもののポイント

●分量は

½量~標準量です。

●汁気は

衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●衣は

せんべいや天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいつきます。