

HITACHI

取扱説明書・料理集

日立オープンレンジ

MRO-H6形

仕様

電 源	交流100V、50-60Hz共用
電子レンジ	消費電力 1,320W
	高周波出力 500W(ターボ機能動作時700W) 100~300W相当
	発振周波数 2,450MHz
オープン	消費電力1,330W(ヒーター1,300W)
グリル	消費電力 830W(ヒーター800W)
温度調節範囲	40、100~300℃
外形寸法	幅470×奥行388×高さ300mm
加熱室有効寸法	幅300×奥行302×高さ165mm
ターンテーブル直径	285mm
重 量	約13.5kg



愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打切り後8年です。

ご使用の際
このようなこと
はありませんか

- 電源コードや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。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音やスパーク(火花)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もある。
- 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、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

新商品情報・商品選択など、家電品のお買物相談を承る窓口

☎0120-312111

お買物相談センター

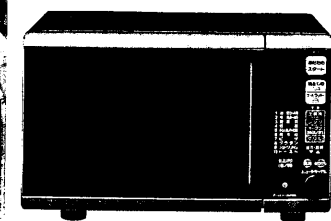
株式会社 日立家電

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

禁無断転載・不許複製 831687 09C(H)

家庭用



クックリットガイドで
おいしく 楽しく クッキング



- あたため、焼きもの、ケーキが かんたん操作
ワンタッチオートキー
- 高火力でおいしく、すばやく調理
300°Cオープン & 700Wターボインバーター
- ★お手入れかんたん 庫内全面クリーンコート&脱臭キー

表紙写真：ウィンナーソーセージのベーコン巻き、チーズ・いんげんのベーコン巻き、鶏手羽の香味焼き、パウンドケーキ、焼きおにぎり、ライスコロッケ、シーフードバーベキュー、豚肉の巻きもの、一口カツ、ミニグラタン、焼きとうもろこし、牛乳入りキャロットライス、手作りソーセージ、アップルパイの材料と作りかたは、料理集を参照してください。

取扱説明書 もくじ

ご使用の前に

特長

- 加熱のしくみ8
- おぼえていただきたい便利機能9

据え付け10

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ11
- 操作パネルのはたらき12
- 表示窓のはたらき14

調理を始める前に

- 時計の合わせかた15
- タイマーの合わせかた15
- 加熱室の空焼きのしかた15

知っておいていただきたいこと16

付属品の種類17

使える容器、使えない容器18

安全のため必ずお守りください20

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ54
- においが気になるとき(脱臭)キーを使います55

故障かな/と思ったら

- 次のことをお調べください56
- 次の場合は故障ではありません57

アフターサービスと保証58

仕様裏表紙

正しい使いかた

あたたため



- 冷めた料理のあたたためのコツ22
- 調理済み冷凍食品の解凍・あたたためのコツ23
- あたたため**の使いかた22
- あたたためメニュー24
- 解凍・あたたためメニュー25

お酒、牛乳



- お酒、牛乳のあたたためのコツ26
- オートクック1** お酒 (**2** 牛乳)の使いかた26

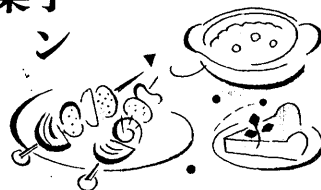
葉・果菜、根菜



- 葉・果菜類の調理のコツ27
- 根菜類の調理のコツ27
- オートクック3** 葉・果菜 (**4** 根菜)の使いかた28
- 葉・果菜、根菜メニュー29

お総菜 お菓子

パン



- オートクック**の使いかた31
 - 焼きもの**の使いかた32
 - ケーキ/クッキー**の使いかた32
 - オートクック**で作るメニュー34
 - 焼きもの**で作るメニュー35
 - ケーキ/クッキー**で作るメニュー35
- お総菜・お菓子・パン調理のコツ
- 焼きものコツ36
 - 煮ものコツ36
 - お菓子・パンのコツ37
 - トーストのコツ37

オート調理のご注意とお願い38

レンジ

- レンジ加熱の種類40
- 加熱時間の決めかた41
- レンジ**の使いかた40
- レンジ強**と**レンジ弱**のリレー加熱42

生解凍

- 生解凍のコツ44
- 生解凍**の使いかた44

オーブン

- オーブン加熱の種類46
- オーブン**(予熱なし)の使いかた46
- オーブン**(予熱あり)の使いかた48
- 40°C(発酵)**の使いかた50

グリル

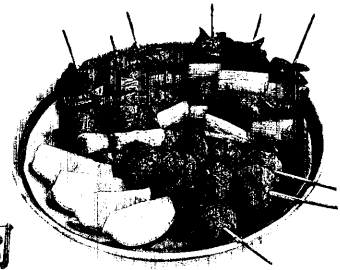
- グリル**の使いかた51

使用上のご注意

- レンジ使用上のご注意52
- オーブン、グリル使用上のご注意53
- セルフクリーニングについてのごお願い53

料理集もくじ	4~6
料理集	60~109
加熱時間一覧表	110
さくいん	111・112

料理集 もくじ

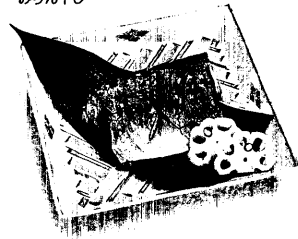


肉

ローストビーフ	60
ソースいろいろ	60
グレービーソース/ ホースラディッシュソース/ カレー風味カクテルソース	
●バーベキュー	60
たれ	
ビーフシチュー	61
●肉じゃが	61
焼き豚	62
スペアリブ	62
ハンバーグ	63
冷凍ハンバーグ	
手作りソーセージ	63
ウィンナーソーセージのベーコン巻き	63
●豚肉の辛み焼き	64
●豚肉のごまみそ焼き	64
[豚肉を使った煮もの]	
●豚バラ肉の梅煮	64
●ポークカレー	65
チキンカレー/ビーフカレー	
●ロールキャベツ	65
●焼きとり	66
レバー	
●つくね	66
●鶏手羽の香味焼き	66
●鶏肉のワイン煮	67
蒸し鶏の中華風サラダ	67

魚介

[焼き魚]	
●さばの塩焼き	68
●鮭の塩焼き	68
塩鮭	
●ぶりの照り焼き	69
まぐろ/さわら/みそづけ/かすづけ	
●いかのつけ焼き	69
●あじの干もの	69
みりん干し	
あじのムニエル	70
あさりのワイン蒸し	70
酒蒸し	
えびのケチャップ煮	71
いかの三種盛り	71
真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ	
まぐろどんぶり	71



野菜

[葉・果菜のゆでもの]	
●ほうれん草のおひたし	72
●キャベツの酢づけ	72
●なすのしょうがじょうゆ	72
●もやしのナムル	72
[根菜のゆでもの]	
●ポテトサラダ	73
スイートポテトサラダ	
●きぬかづき	73
●酢ごぼう	73
ごぼうサラダ	
[野菜の煮もの]	
●筑前煮	74
●さといもの含め煮	74
かぼちゃの含め煮	
●大根といかの煮つけ	74
●焼きとうもろこし	75
冷凍スイートコーン	
焼きいも	75
ベークドポテト	
●ハンガリアンポテト	75



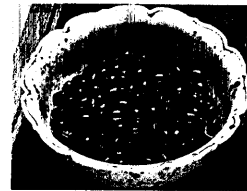
卵

いり卵	76
ハム入りスクランブルエッグ	76
ベーコンエッグ	76
巣ごもり卵	76
●茶わん蒸し	77



豆

チリコンカン	78
黒豆	78



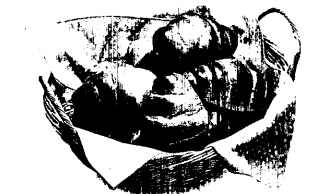
こめ

ご飯	79
ピースご飯	79
あさりご飯	80
牛乳入りキャロットライス	80
●焼きおにぎり	80
冷凍おにぎり	
おかゆ(白がゆ)	81
明太子がゆ/卵がゆ/七草がゆ/ コーンとアスパラガスのおかゆ	
[おこわいろいろ]	
山菜おこわ	82
栗おこわ	82
赤飯	82
手作りもち	83
みたらしだんご/草もち	
切りもち	83
大福もち/フルーツ大福もち/ あべ川もち	



グラタン

[グラタンいろいろ]	
●マカロニグラタン	84
冷凍グラタン	
●ほうれん草とかきのグラタン	85
ホワイトソース	85



パン

バターロール	86
イーストの種類と扱い	86
●クリスピーピザ	88
冷凍ピザ/冷蔵ピザ	
手作りピザソース	88
●トースト	89
[トーストバリエーション]	
●チェルシートースト	89
●ピザトースト	89

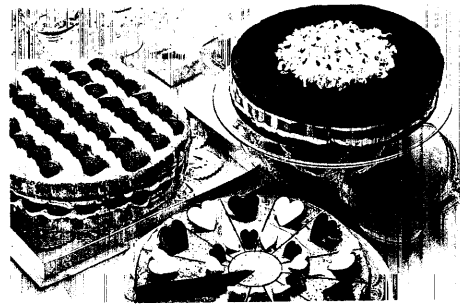
●印はオート調理です

取扱説明書

このたびは日立オープンレンジをお買い求めいただき、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、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

お菓子

- デコレーションケーキ……………90
プレーン/モカ/チョコレート
卵の泡立てかた……………90
- パウンドケーキ……………92
チョコバナナ/りんご/カラメル
- チーズケーキ……………93
- ガトーショコラ……………93
ジャンボケーキ……………94
プレーン/チョコレート/ツートン
- 型抜きクッキー……………95
〔クッキーいろいろ〕
- 絞り出しクッキー……………96
- チーズクッキー……………96
- アイスボックスクッキー……………96
うず巻きクッキー/
チェッカーボードクッキー
- アマンドサブレ……………97
- ロッククッキー……………97
- 〔シュークリームいろいろ〕
- シュークリーム……………98
- エクレア……………98
- プッシュュー……………99
カスタードクリーム……………99
- アップルパイ……………100
- べっこうあめ……………101
- コーヒーゼリー……………101
- プリン……………101



アイデアメニュー

- 〔揚げもの〕
- 豚肉の巻きもの……………102
衣の作りかた……………102
 - ライスコロッケ……………103
 - 一口カツ……………103
チキンカツ/白身魚の一口フライ
 - 鶏肉のチーズ焼き……………103
 - いかとえびのお好み焼き……………104
たこねぎ/アスパラガスとベーコン
 - 鶏せんべい……………105
 - チーズチップス……………105
 - 田作り……………105
- 〔ジャムいろいろ〕
- りんごのプリザーブ……………106
 - にんじんジャム……………106
 - いちごジャム……………106
 - キーウィジャム……………106
 - マーマレード……………106

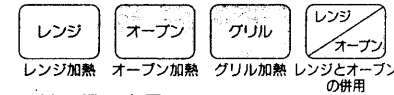


- 〔果実酒〕
- 梅酒……………107
 - レモン酒……………107
 - コーヒーリキュール……………107
 - ミックスビクルス……………107
- 〔レンジの便利な使いかた〕
- 湯せん……………108
バター/チョコレート/はちみつ・水あめ
 - 乾燥……………108
塩/砂糖/せんべい/
煮干しでカルシウムふりかけ
 - 簡単利用……………108
豆腐の水きり/レモン絞り/
干しいたけのもどし/
にんにくのおいし
 - インスタント食品……………109
- 標準計量カップ・スプーンの重量表……………109
加熱時間一覧表……………110
さくいん……………111

取扱説明書の見かた

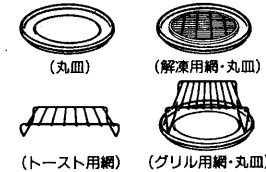
■加熱表示

使用する加熱方法の種類を表示しています。容器を選ぶときの参考にしてください。



■付属品の表示

使用する付属品を次の図で表示します。



■手動調理(手動)マーク表示

手動調理および、加熱方法、加熱時間、温度などを表示するときのマークとして使用します。

■調理方法の表示

調理に使用する調理キーや出力、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(焼きもの) ケーキ/クッキー
オートクック6 煮もの オートクック8 グラタン

手動調理のとき

手動調理キー…**生解凍** **レンジ** **オープン** **グリル**
レンジの出力…**強** **弱**・300…**弱**・100
オープンの温度…**300℃** **290℃**…**100℃** **40℃(発酵)**
加熱時間…**約2分** (2~3分)

■加熱時間の目安について

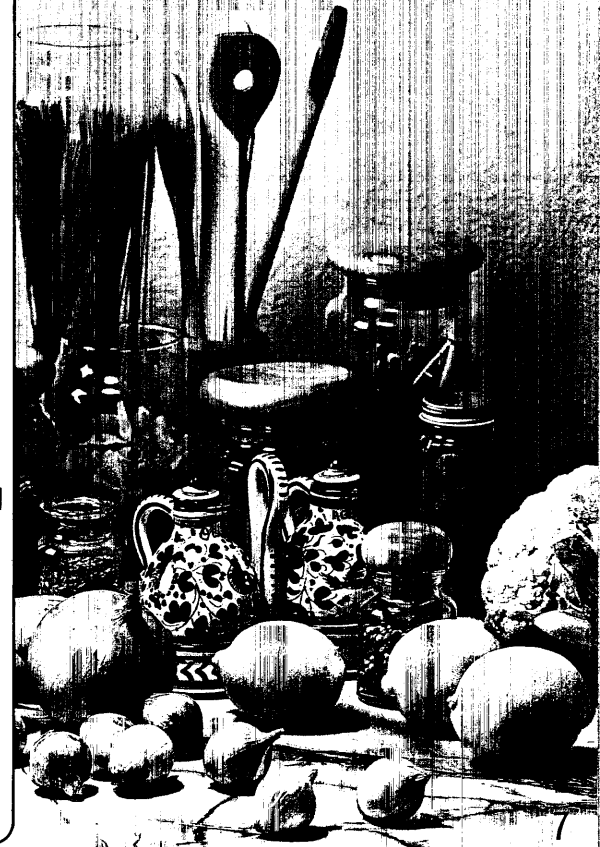
●本文中の加熱時間は、食品温度(20℃)を基準にして表示しています。

■操作または調理時のご注意について

このマークで表示します。

■料理写真について

記載の料理写真は調理後、盛りつけたものです。



特長

加熱のしくみ

高周波出力500W(ターボ時700W)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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ーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで・経済的です



調理時間が短く、光熱費が節約できます。

栄養素を逃がしません

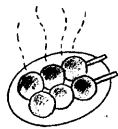


野菜などは水を使わないので、水に溶けやすく、熱に弱いビタミンの損失が少なくて済みます。

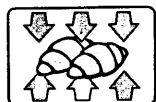
色や形、風味が保たれます



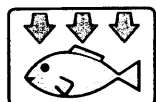
盛りつけたままで加熱できます



食品の上から、下から、ヒーター(1,300W)で同時に加熱します。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。



上ヒーター(800W)で調理する直火焼きで表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



オーブン

グリル

ファジィ焼きものオートクックキーのはたらき

ファジィとは：ふだんにげなく使っている「これくらいかな」「こんな感じかな」などという、ハッキリした数字や量では表せない人間の感覚に近い、気配りある判断をしてくれる技術です。

焼きもの、オートクック(6煮もの8グラタン10トースト)は、センサーで食品の種類や分量、大きさ、温度などを検知し、火加減をファジィ制御により適切にコントロールします。

ファジィ制御の採用で、手軽においしい料理が作れるようになりました。



おぼえていただきたい便利機能

●調理方法は2通り オート調理

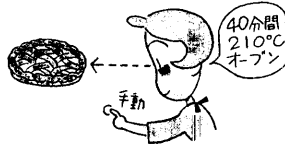
(22~38ページ参照)



調理キーを押すだけで、それぞれの調理に適した加熱を自動で行います。あたため焼きものケーキ/クッキー/オートクックの4つの使いかたがあります。

●手動調理

(40~51ページ参照)



作りたい料理に合わせて、加熱方法や時間、温度などを、お好みで調節して作ります。生解凍/レンジ/オープン/グリルの4つの加熱方法があります。

●お好みで仕上がりを加減 仕上がり調節キー

(16ページ参照)



オート調理と手動/生解凍のとき、加熱時間をお好みの仕上がりに合わせて調節できます。

●気になるにおいを軽減する 脱臭キー

(55ページ参照)



肉、魚などを焼いたあとの加熱室のにおいや、油污れが気になるときに使います。

●食品の取り出し忘れ防止ブザーつき

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

●レンジ加熱のターボ機能

オート調理と手動調理の[レンジ強]のとき、スタートキーを押すと、約2分間、通常出力500Wを700Wにアップして、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、表示窓に「ターボ」が点滅し、タイマーは出力に合わせて、通常のときよりも自動的に早く進みます。

(調理を繰り返し使用したときや、加熱室が熱いとき、ターボ機能が動作しないことがあります。)

おぼえていただきたい便利機能

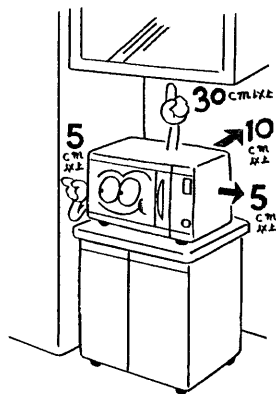
取扱説明書

加熱のしくみ

取扱説明書

据え付け

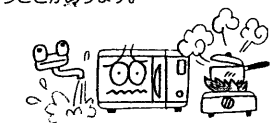
据え付け



■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で、壁がよごれることがあります。
 カーテンなどのそばに据え付けしないでください。本体の冷却をよくするため、
 上面30cm以上、両側面5cm以上、背面10cm以上あけてください。
 ※故障の原因になります。

■水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
 重量が約13.5kgあります。
 ※水平でないとき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。
 ※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。
 ※雑音が出たり映像が乱れる原因になります。

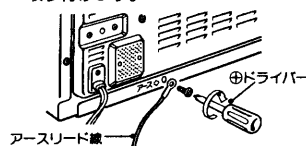


●受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
 また、テレビ、ラジオのアンテナの向きや長さなどを調節したり、電子レンジとは別のコンセントを使用すると雑音が小さくなったりします。

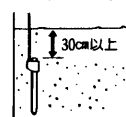
アースの取り付け

■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。
 アースの取り付けなどは、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。
 費用など詳しいことは、販売店または電気工事店にご相談ください。

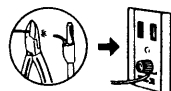
●アースを本体に取り付けます。
 本体裏側のアース端子にリード線を取り付けます。



●付属のアース棒を使用するときは、
 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使用するときは、リード線からアース棒を切り離し、先端を約1.5cm皮をむき、アース端子に確実に固定してください。



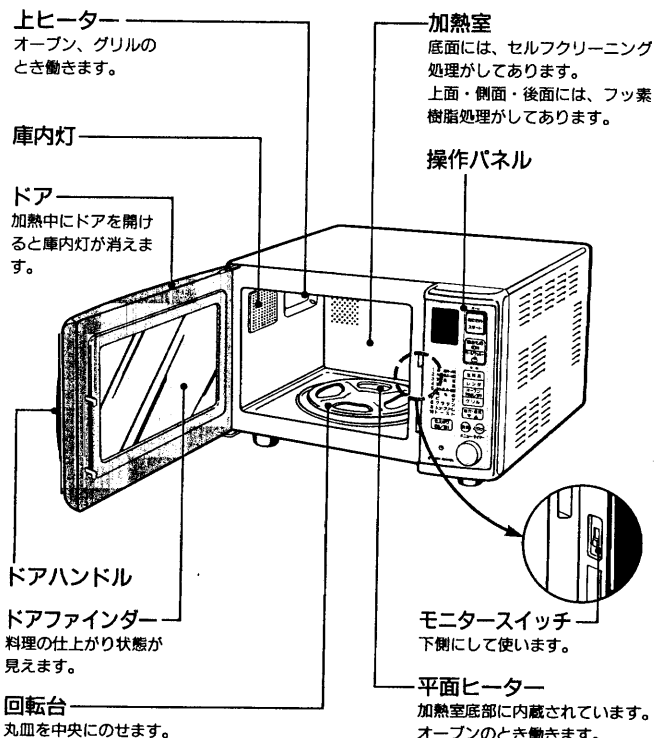
●ご注意 ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●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。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所	水気のある場所
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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

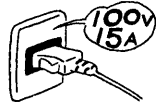
各部のなまえ

各部のなまえ

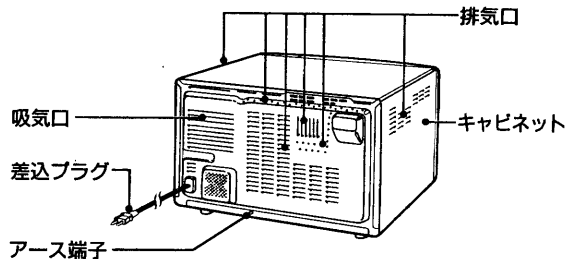
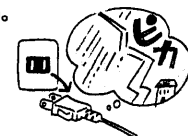


電源について

電源は必ず交流100Vの15A以上のコンセントを使用してください。
 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。



落雷のおそれがあるときは本体を保護するため、差込プラグをコンセントから抜いてください。



取扱説明書

各部のなまえとはたらき 操作パネル のはたらき

手動調理

手動調理キー → 40~51ページ

料理に合わせて[生解凍][レンジ][オープン][グリル]から選んで押します。

- オープンは1回押すと「予熱なし」
2回押すと「予熱あり」になります。

出力・温度調節キー

[レンジ][オープン]のとき使います。

[レンジ]は出力を調節します。

[オープン]は温度を調節します。

「あげる」ときは を押します。

「さげる」ときは を押します。

[レンジ][オープン]加熱中に押すと、設定した出力や温度を3秒間表示します。

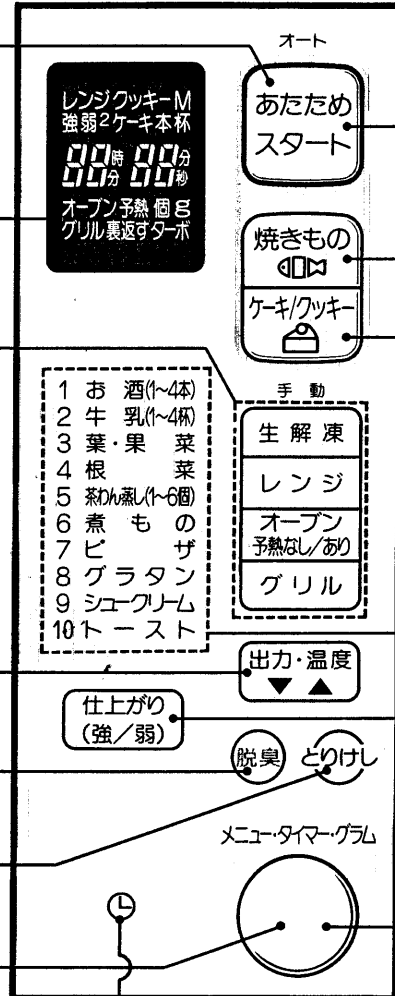
**操作ツマミ
タイマーセット** → 15ページ

手動調理の加熱時間、[生解凍]の分量(グラム)や時計を合わせるときに使います。

スタートキー

[オートクック]と手動調理のとき、キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

表示窓 → 14・15ページ



時計セットキー → 15ページ

オート調理

オート
このキーを押すだけで自動的に加熱します。

あたためキー → 22~25ページ
料理のあたためや、解凍・あたために使います。

焼きものキー → 32~36ページ
焼き魚などの料理に使います。

ケーキ/クッキーキー → 32~37ページ
ケーキやクッキーなどの料理に使います。
1回押すとケーキ、2回押すとクッキーになります。

オートクックメニュー
お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。
操作ツマミを回してセットします。

仕上がり調節キー → 16ページ
オート調理と[手動][生解凍]のとき、用途やお好みに応じて調節します。

**操作ツマミ
オートクックメニューセット** → 26~37ページ
ツマミを回して、お好みのメニューの番号を合わせてセットします。
右に回して「1」から順にセットします。
(左に回すと「10」から逆の順になります。)

各部のなまえとはたらき

表示窓のはたらき

表示窓のはたらき

調理選択表示 選択した調理方法を表示します。

●オート調理

あたため **焼きもの** **ケーキ** / **クッキー** のとき
(加熱方法) (メニュー名) を表示します。

レンジクッキー
ケーキ

オープン
グリル

●オートクック

(メニュー番号) (加熱方法) (分量) を表示します。

レンジ 本杯

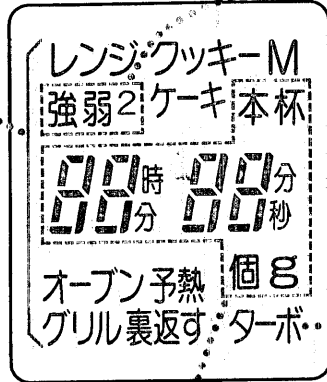
81-1
オープン
グリル

●手動調理

生解凍 **レンジ** **オープン** **グリル** の(加熱方法)を表示します。

レンジ
強弱

オープン予熱
グリル



仕上がり調節表示

(16ページ参照)

オート調理と**手動** **生解凍** のとき、仕上がり調節キーを押すと「強」「弱」を表示します。

強弱

●**あたため**、**オートクック** (1 お酒 2 牛乳 10 トースト) のときは5段階表示になります。

強弱?

ターボ機能動作表示

ターボ機能が働いたとき、「ターボ」が点滅します。(9ページ参照)



その他の表示

●グリル調理のとき、途中で「ピーピーピー...」と鳴り「裏返す」が点滅します。



●**あたため**、**オートクック** (3 葉・果菜 4 根菜 6 煮もの) のとき、加熱室が熱い場合、スタート後ブザーが鳴って「00」が点滅します。(16ページ参照)

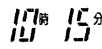


●オート調理のとき、加熱時間を表示するまでの間「0」が点滅します。



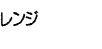
現在時刻表示

時計として現在時刻を表示します。(15ページ参照)



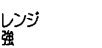
加熱時間の表示

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。



レンジ出力表示

レンジ加熱のとき、電波(高周波)の出力を「弱」(300W~100W相当)、「強」(500W、ターボ時700W)で表示します。(40ページ参照)



オープン温度表示

オープン調理のとき、加熱温度を表示します。

●オープン(予熱あり)のときは、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。



オープン予熱

生解凍の分量(g)表示

50~1,000gまでセットできます。



g

調理を始める前に

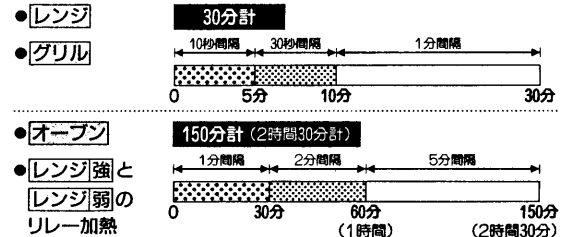
時計の合わせかた

例:10時15分に合わせる場合

- 1 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。
- 2 操作ツマミを回し「時」を合わせます 0時から11時まで、セットできます。
- 3 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。
- 4 操作ツマミを回し「分」を合わせます 「分」が点灯し、時計が動き始めます。
- 5 時計セットキーを押します 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。

手動調理のときのタイマーの合わせかた

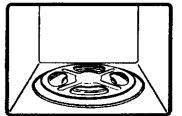
表示窓の表示を見ながら合わせてください。加熱方法によって、30分計と150分計に変わります。



加熱室の空焼きのしかた

初めてお使いになる前に、油やにおいをとりのぞくために空焼きしてください。

- 回転だけにします。
※回転台以外の付属品は絶対に入れないでください。



※油が焼けるにおいがあります。

- 1 脱臭キーを押します
 - 2 スタートキーを押します
- 「ピピピピッ...」と鳴って空焼きが終了します。

取扱説明書

時計の合わせかた / タイマーの合わせかた / 加熱室の空焼きのしかた

取扱説明書



知っておいていただきたいこと

知っておいていただきたいこと

仕上がり調節キーについて

オート調理、(手動)生解凍の仕上がりを、用途やお好みに合わせて加減するときに使います。

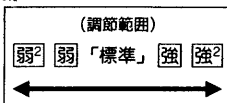
焼きもの、**ケーキ/クッキー**、**オートクック**、**(手動)生解凍**のとき

弱「標準」強の3段階に調節できます。通常は「標準」にセットしており、押すごとに強弱「標準」になります。(「標準」は表示しません。)



あたため、**オートクック** (1お酒 2牛乳 10トースト)のとき

5段階に微調節できます。初めは「標準」にセットしてありますが、1お酒 2牛乳 10トーストはお好みの目盛にセットして使いますと、その目盛を記憶します。(停電や差込プラグを抜いたときは「標準」になります。)



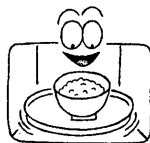
押すごとに強弱弱弱弱「標準」になります。「標準」は表示しません。

- 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、あたためは10秒以内、焼きもの ケーキ/クッキー オートクックは残り時間を表示する前に、(手動)生解凍はスタートキーを押す前に行います。

食品を丸皿に置く位置は

丸皿の上に、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、上手に仕上がらません。



焼きもの の裏返しについて

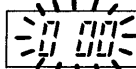
調理中に裏返しブザーが“ピーピーピー…”と約10秒ごとに3回鳴ります。食品を裏返し、焼きもの キーまたはスタートキーを押して加熱します。

- 裏返しを行わなかった場合、約2分後に残り時間を表示したまま調理を中断します。

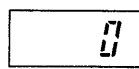
加熱室が熱いときは

オープン **グリル**使用後に**あたため**、**オートクック** (3葉・果菜 4根菜 6煮もの)を使用すると、“ピピピピッ”と鳴り、「00」が点滅して加熱されません。次の方法で冷却してからお使いください。

食品を取り出し
あたため キー
を押します



ピピピピッ と鳴ったら
冷却が終了です
■10~30分で終了します。



■冷却中はドアを開けたり、とりけしキーを押したりしないでください。
■冷却を中断したり、行わないときは、加熱室が充分冷めてから(約1時間)使用します。冷めないうちは使用するときは手動調理で行います。

付属品の種類

○印は使用できます。
×印は使用できません。

付属品の種類	レンジ	オープン	グリル
丸皿 急冷しないでください。変形の原因になります。	○	○	○
グリル用網 ガス火で使わないでください。	×	×	○
トースト用網 ガス火で使わないでください。	×	○ (トーストのみ)	×
解凍用網 肉や魚などの生解凍以外には絶対に使わないでください。	○ (生解凍のみ)	×	×
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5) 落としぶた 電子レンジ・オープン用です。直火では使えません。落とすと割れることがあります。 ※お買い求めの販売店で「炊飯・煮込容器(N-5)」とご指定のうえお求めください。	○	○	×
回転台 加熱室底部にセットしておきます。トーストのときは使えません。			
取っ手 丸皿、グリル用網、トースト用網の取り出しに使います。			
アース棒 			

付属品の種類

取扱説明書

取扱説明書

使える容器、使えない容器

○印は使用できます。×印は使用できません。

(ご注意) ■竹串、楊枝、紙は調理によっては使えます。

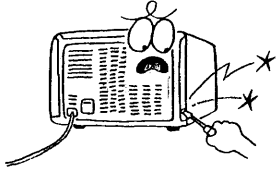
容器の種類	ガラス		陶磁器	
	耐熱容器	普通容器	オープン用容器	普通容器
レンジ	○	○ カットガラス、強化ガラス、クリスタルガラスは使えません。	○	○ 金、銀彩(模様)や派手な色絵付けのものは使えません。
オーブン グリル	○	×	○	×
説明	<ul style="list-style-type: none"> ●パイロセラム、パイレックス、コレール、クックマスターなどの耐熱性の容器は、最適です。 ●高温になったものを急冷すると割れることがあります。 		<ul style="list-style-type: none"> ●普通のガラスコップや哺乳びんは酒や牛乳のあたために使えます。 ●いずれの調理にも最適です。 	

容器の種類	プラスチック	金属	ラップ類	竹、木、籐、紙、ニス・うるし塗り容器など
	ポリプロピレン製容器	その他の容器	なべ、金串、アルミホイルなど	ケーキ型、流し型
レンジ	○ 肉、揚げもの、砂糖類などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×	×	×
オーブン グリル	×	×	○ 取っ手がプラスチックのものは、オープンやグリルでも使えません。	×
説明	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭用品品質表示法で、耐熱温度が140℃以上のものは、食品の温度が100℃を超えない場合に使えます。 ●スチロール製容器(カップ、ボールなど) ●ポリエチレン製容器(ボールなど) ●メラミン製容器(幼児食器、ボールなど) ●フェノール製容器(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。 		<ul style="list-style-type: none"> ●電波を通さないので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。 ●オープンやグリルでもレンジと併用する場合は使えません。 	

安全のため必ずお守りください

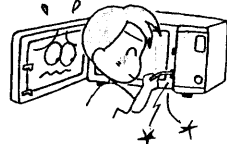
安全にお使いいただくために、次のことをお守りください。

キャビネットは絶対に開けない。



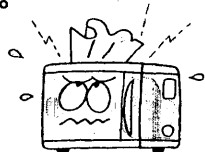
内部には高圧配線がしてあり危険です。

穴などに指や物を差し込んだりしない。



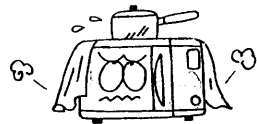
感電や故障の原因になります。

ドアに物をはさんだ状態で使用しない。



電波もれの原因になります。

キャビネットの穴をふさいだり、物を上に置かない。



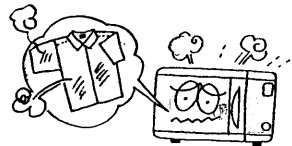
故障や置いたものが過熱する原因になります。

オープン、グリルの調理中や直後はドアや本体にさわらない。



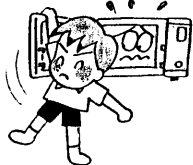
やけどのおそれがあります。

調理以外の目的に使用しない。



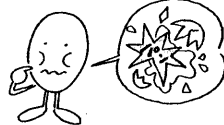
発煙や火災の原因になります。

ドアにぶらさがらない。



倒れたり、電波もれの原因になります。

ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。



食品の内側と外側を同時に加熱する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。

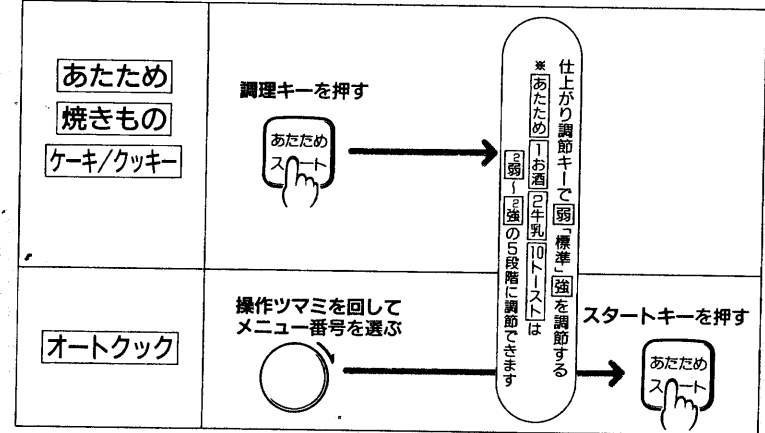
正しい使いかた オート調理編

お好みのメニューが、センサーとマイコンのはたらきで自動的にできます。加熱時間や温度、分量をセットする必要がありません。

また、焼きもの、オートクック(6煮もの8グラタン10トースト)は、火加減ファジicontrolで、分量や温度に合わせて最適な火加減をき細かく自動コントロールし、おいしく上手に調理します。

オート調理の基本的な使用方法と調理のコツ、作りかたを読んで上手に使いこなしてください。

加熱方法と操作の手順



▲仕上がり調節キーは、それぞれの「調理のコツ」を参考にして、上手に使ってください。

オート調理編の記載内容

あたため(冷めた料理のあたため、調理済み冷凍食品の解凍・あたため)	22~25ページ
お酒、牛乳(飲みものあたため)	26ページ
葉・果菜、根菜	27~29ページ
お総菜・お菓子・パン	31~37ページ

あたため

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、できたての状態に仕上げます。

冷めた料理のあたためのコツ

おいを使い分けて
シューマイのように、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。



使う容器は
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、陶磁器や耐熱性の容器に移しかえてから加熱します。
市販品にはレンジで使える包装もあります。そのまま加熱するときは指示に従い、**手動**で加熱します。

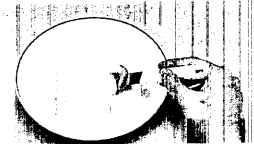


発泡性のプラスチックトレイは絶対に使用しないでください。

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。



加熱後、かき混ぜて
めん類や炒めものは加熱後、かき混ぜます。またスープやシチューは表面に膜はるがあるのでかき混ぜます。



加熱後の余熱を利用して
どんぶりものやカレーライスなどのように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものは、あたため具合に違いがでます。
このようなときは、加熱後のまましばらくおきます。



調理済み冷凍食品の解凍・あたためのコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
陶磁器や耐熱性の容器に移しかえてから加熱します。
市販品のなかにはレンジで使える包装もあります。そのまま加熱するときは指示に従い、**手動**で加熱します。



重ならないように並べて
シューマイなどは、重ならないように間をあけて皿など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、ラップでおおいをして加熱します。おひたし、ゆとりをもってかぶせ、加熱後はすぐにはずします。



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。



加熱後、かき混ぜて
カレーやスープ、酢豚など、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後にかき混ぜます。

あたため の使いかた



付属の丸皿を使います。

<p>● 食品を入れます</p>	<p>1 あたため キーを押します</p> <p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 ■仕上がり調節は、10秒以内にいきます。</p>	<p>ビビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p> <p>表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>



ドアを開けて1分以内に、**あたため** キーを押してください。

ドアを開けて1分を過ぎると、**あたため** キーを押してもスタートしません。

ドアを開閉しなおして**あたため** キーを押してください。

あたため キーの上手な使いかた

1回の分量は適量で
1~2人分です。(24・25ページ参照)
分量が極端に多すぎたり少なすぎたりすると、あつかたりぬるかたり、上手に仕上がらないことがあります。

ラップでおおうときは
ゆとりをもっておい、加熱後すぐにはずします。そのまましておくとならぶがへこみ、形がくずれることがあります。

仕上がり調節キーを上手に使い分けて
あつめに仕上げたいときや冷凍したものは**強**または**強2**に。
ぬるめに仕上げたいときや、少量をあたためるときは**弱**または**弱2**を使います。
弱2から**強2**まで5段階に調節できます。(16ページ参照)

いか料理などをあたためるとはじけることがあります
手動 **レンジ弱・200** で加熱時間をひかえめにしておくとあたためると、はじけが弱くなります。

仕上がり温度が低かったときは
手動 **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、熱くなりすぎることがあります。

飲みものあたためは**オートクック** **1 お酒** **2 牛乳** を使います (26ページ参照)

あたためメニュー

オート調理で1回にできる分量は1~2人分です。

メニュー名	おおいの有無	オート調理	手動調理の目安(レンジ強)		調理のコツ
			分量	加熱時間	
 ご飯もの	×	●	150g(1杯分)	約1分10秒	表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふります。 おにぎりは皿にのせます。
			400g(1人分)	3分~3分30秒	
	×	×	250g(1人分)	約2分	
 めん類	●	×	250g(1人分)	2分30秒~3分	容器に入れます。 ゆとりをもっておいをします。 加熱後、かき混ぜます。
	×		200g(1人分)		アルミケース皿のときはグラタン皿に移しかえます。
 焼きもの	×	●	100g(1人分)	約1分20秒	皿に並べます。 焼き魚、焼き肉、焼きとりは、たれをぬってから加熱します。 ハンバーグのソースは飛び散ることがあるので、加熱してからかけます。
			150g(5本)	約2分	
	100g(5個)	約1分			
 揚げもの	×	●	100g(2個)	約1分	皿に並べます。 カラッとさせたいときは、皿に割り箸を並べ、その上にのせます。
			150g(2個)	約1分40秒	
 炒めもの	×	●	200g(1人分)	約2分	容器に入れます。 ゆとりをもっておいをします。 加熱後、かき混ぜます。
	●		300g(1人分)	約3分30秒	
 煮もの	●	●	200g(1人分)	2分~2分30秒	容器に入れて煮汁をかけます。 煮魚は身が飛び散ることがありますので、深めの皿を使います。
			100g(1切れ)	約1分	
 蒸しもの	●	●	200g(12個)	約1分30秒	重ならないように皿に並べて、ゆとりをもっておいをします。 乾燥ぎみのときは水分を補ってから加熱します。
 汁もの	●	●	150cc(1人分)	約2分30秒	漆器やプラスチック製の容器は使えません。 陶磁器や耐熱性の容器を使い、おいをします。 加熱後は、かき混ぜます。
			200g(1人分)	約2分30秒	
			150cc(1杯分)	約2分	

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1~2人分です。 ■解凍用網は使いません。


メニュー名	おおいの有無	オート調理	手動調理の目安(レンジ強)		調理のコツ
			分量	加熱時間	
 ご飯もの/めん	●	●	150g(1杯分)	2分30秒~3分	大きめの皿にのせ、ゆとりをもっておいをします。おにぎり2個以上のときは間をあけて並べます。 ピラフなどはほぐして皿に入れ、ゆとりをもっておいをします。 加熱後、かき混ぜます。
			150g(1個分)	2分30秒~3分	
			250g(1人分)	4~5分	
			250g(1人分)	4~5分	
 蒸しもの/炒めもの	●	●	200g(10~20個)	約3分30秒	サツと水にくぐらせて皿に並べ、ゆとりをもっておいをします。
			250g(1人分)	約6分	
 焼きもの/揚げもの	×	×	80g(1個)	約3分	皿に並べます。 脂が気になるときは、加熱後、紙にとります。
			100g(4個)	1分40秒~2分	
 汁もの	●	●	200g(1人分)	5~6分	耐熱性の容器に入れ、ふたをするかゆとりをもっておいをします。 加熱後、かき混ぜます。
			200g(1人分)	5~6分	
 野菜	×	×	100g	約1分30秒	袋から出して皿に広げます。 袋から出してサツと水にくぐらせ、ラップでびったり包みます。
			100g	約1分30秒	
			200g	約2分	
			200g	5~6分	
300g(1本分)	約7分				

調理済み食品の フリージングのコツ

- ★野菜は……固めにゆで、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは……1人分、1回分に分け、薄く平らにして冷凍します。
- ★熱いものは……よく冷ましてから冷凍します。
- ★日付けや料理名を……記入したシールを袋にはっておくとう便利です。



●まんじゅう・パン類はオート調理ではあたためられません。 [手動] [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
 あんまん・肉まん	●	80g(各1個)	30~40秒	底の紙を取って、水にくぐらせてからゆとりをもってラップで包み、皿にのせます。 深めの容器を使うときは、容器ごとおいをします。
		80g(各1個)	1分10秒~1分30秒	
 まんじゅう パン類	×	100g(2個)	30~40秒	包装をはずして皿にのせます。
		80g(1個)	20~30秒	

飲みもののあたたため お酒、牛乳

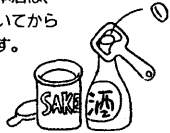
正しい使いかた

調理

お酒、牛乳

お酒、牛乳のあたたためのコツ

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。



お酒や牛乳は容器に八分目
まで入れて
分量が少ないときや、
容器の形状によって
は熱くなることがあ
ります。
徳利はくびれた部分まで入れます。



仕上がり調節キーを上手に使い分
けて
同じ分量でも、あたためる前の食品温度や容
器によってあたたまり具合が違ってきます。

	メニュー名	仕上がり調節
お 酒	分量が少ないとき ぬるめのカンのとき	弱 または 弱?
	加熱前の温度が低いとき あつかんのとき	強 または 強?
牛 乳	分量が少ないとき	弱
	空温で保存していたとき	または 弱?

●弱?から強?まで5段階に調節できます。
(16ページ参照)

仕上がり温度が低かったときは
(手動レンジ強)で様子を見ながら加熱しま
す。オート調理で追加加熱すると、熱くなり
すぎます。

オートクックで1回にできる分量は1~4本(杯)です

メニュー名	オートクック	手動調理の目安(レンジ強)		調理のコツ
		分量	加熱時間	
お 酒	1 お酒	130cc(徳利1本)	約50秒	1本(杯)を加熱 するときは、丸 皿の中心から少 しずらして置か れます。
		180cc(徳利1本 コップ1杯)	約1分	
甘 酒	1 お酒	150cc(常温)	約1分	加熱後、カき混 ぜます。
牛 乳	2 牛乳	200cc(冷蔵保存)	約1分50秒	
コーヒー	2 牛乳 弱	150cc(常温)	約1分30秒	

オートクック 1 お酒 (2 牛乳) の使いかた



● 食品を入れます	1 操作ツマミを回しオート クックメニューを選びます	2 スタートキーを 押します	ビビビビッ と鳴ったら食品を 取り出します
	■表示窓の番号をメニュー の番号に合わせ、分量(本・ 杯)を合わせます。	庫内灯が点灯し、丸皿が回 転して加熱が始まります。	表示が“0”になり、加熱が 終了します。
	レンジ 本 81-1	レンジ 55分 スタート	0

取扱説明書

26

葉・果菜、根菜

正しい使いかた

調理

葉・果菜、根菜

葉・果菜類の調理のコツ

料理に合わせた
下ごしらえを

根の太いものには十字の切り込
みを入れ、芯のあるものは、そぎ
取ります。房になっているものは、
小房に分けて、形や大きさをそろ
えます。



水気は完全にさらさないで
食品の水分だけで加熱しますから、
洗ったあとの水気はさらさないよう
にします。



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。



加熱後、
色どめとアク抜きを
加熱後は、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
てから加熱します。



根菜類の調理のコツ

料理に合わせ
形をそろえて

丸ごと加熱するときは、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
きさをそろえて切ります。



材料に合わせアク抜きを
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
すると色がきれいに仕上がります。
●ごぼう、れんこんなど、特にア
クが強く、色の変りやすいもの
は、酢水でアク抜きをし、酢を少
量ふりかけて加熱します。



水気をさらずに
ラップで包んで
食品の水分だけで加熱しますから、
洗ったあとの水気はさらずにラッ
プで包みます。



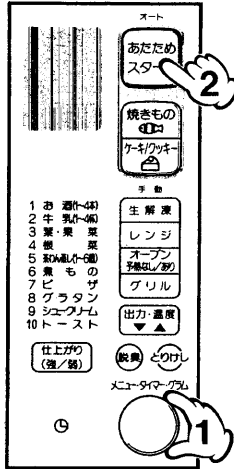
加熱後はそのまま
しばらく置いて
熱が均一になり、おいしく仕上
ります。



取扱説明書

27

オートクック3葉・果菜(4根菜)の使いかた



上手な使いかた

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。
1回分の分量は適量で
葉・果菜類は100~500g
根菜類は100~1,000gです。

仕上がり調節キーを用途に
合わせ使い分けて
やわらかめにした場合は^強に、
かためにした場合は^弱に、用途
に合わせて調節します。



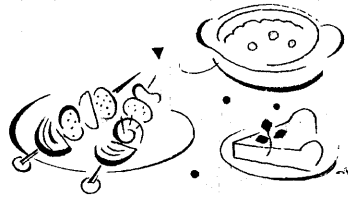
付属の丸皿
を使います。

<p>● 食品を入れます</p>	<p>1 操作ツマミを回しオートクックメニューを選びます</p>	<p>2 スタートキーを押します</p>	<p>ビビビビッ... と鳴ったら食品を取り出します</p>
	<p>■表示窓の番号をメニューの番号に合わせます。</p>	<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 ■途中から残り時間を表示します。</p>	<p>表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

葉・果菜、根菜メニュー

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ強)	
		分量	加熱時間
<p>葉菜</p>	<p>ほうれん草 小松菜 春菊 太い茎には切りめを入れ、葉先と根元を交互にします。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをします。</p> <p>もやし 加熱後、ざるにあげて水気をきります。</p> <p>白菜 わけぎ 葉先と根元を交互にします。 加熱後、わけぎはぬめりを取ります。</p> <p>キャベツ 芽キャベツ キャベツは芯をそぎます。 芽キャベツは根元に切りめを入れます。 加熱後、芽キャベツは冷水にとって色どめをします。</p>	200g	2分30秒 ~3分
<p>果菜</p>	<p>なす 用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをします。 加熱後、冷水にとって色どめをします。</p> <p>カリフラワー ブロッコリー 小房に分けます。 加熱後、ブロッコリーは冷水にとって色どめをします。</p> <p>グリーンアスパラガス はかまをはずし、穂先と根元を交互にします。 加熱後、冷水にとって色どめをします。</p> <p>さやいんげん さやえんどう 筋を取ります。 加熱後、冷水にとって色どめをします。</p> <p>そら豆 枝豆 そら豆はさやから出します。 枝豆は軽く塩もみします。 加熱後、ざるにあげて塩をふります。</p> <p>とうもろこし 皮をラップ代わりにするとき、ひげを取り除いて加熱します。</p> <p>かぼちゃ 大きさをそろえて切って加熱します。</p>	200g	3~4分 4~5分
<p>根菜</p>	<p>にんじん ごぼう れんこん 大根 大きさをそろえて切ります。 にんじんのさいの目切りは^弱で加熱します。 ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きをしてから酢をふりかけて加熱します。</p> <p>さつまいも さといも 皮をむいたさつまいもは、水につけてアク抜きをします。 皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取ります。</p> <p>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き、加熱します。 大きさをそろえて切ったものは、水につけてアク抜きをし、^弱で加熱します。</p>	200g 150g	4~5分 4~5分

お総菜・お菓子・パン



お総菜・お菓子・パンの調理には「焼きもの」「ケーキ/クッキー」「オートクック」の3通りの使いかたがあります。

「焼きもの」「ケーキ/クッキー」は、このキーを押すだけで自動的に調理します。

「焼きもの」は、焼き魚などのメニューをファジicontrolして、上手においしく焼き上げます。

「オートクック」は操作ツマミでメニューを選びスタートキーを押すだけで、煮もの、グラタン、トーストなどのメニューをファジicontrolして、上手においしく仕上げます。

「焼きもの」「ケーキ/クッキー」「オートクック」で作る料理は、料理集に記載してあるものです。料理集をよく読んでお使いください。

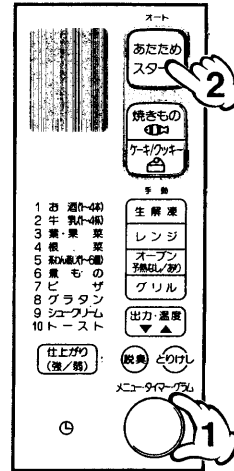
お総菜・お菓子・パン調理の内容

「オートクック」の使いかた	31ページ
「焼きもの」の使いかた	32ページ
「ケーキ/クッキー」の使いかた	32ページ
「オートクック」で作るメニュー	34ページ
「焼きもの」で作るメニュー	35ページ
「ケーキ/クッキー」で作るメニュー	35ページ

お総菜・お菓子・パン調理のコツ

●焼きものコツ	36ページ
●煮ものコツ	36ページ
●お菓子・パンのコツ	37ページ
●トーストのコツ	37ページ

オートクックの使いかた

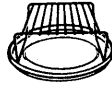


- 「オートクック」で作る料理は、オートクックメニュー表を参照してください。(34ページ参照)
- 使用する付属品や容器は、料理集のそれぞれの料理を参照してください。

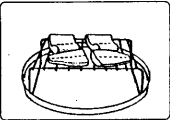
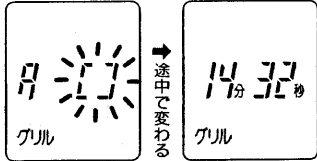

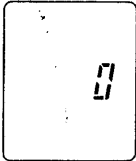


● 食品を入れます	1 操作ツマミを回しオートクックメニューを選びます	2 スタートキーを押します	ビビビビ と鳴ったら食品を取り出します
	■表示窓の番号をメニューの番号に合わせ、分量(個)を合わせます。	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	表示が「0」になり、加熱が終了します。
	レンジ 95 - 4 オープン 個	レンジ 27 10 オープン	0

焼きものの使いかた



付属のグリル用網・丸皿を使います。

<p>● 食品を入れます</p>	<p>1 焼きもの キーを押します</p>	<p>2 食品を裏返し、スタートキーを押します</p>	<p>ビビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p>
	<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 ■途中から残り時間を表示します。 ■仕上がり調節は、残り時間を表示する前に行います。</p>  <p>→途中で変わる</p>	<p>■加熱途中で“ビビビビビ…”とブザーが鳴り、表示窓に「裏返す」が点滅したら食品を裏返します。 ■ドアを閉め、焼きもの キーまたはスタートキーを押します。</p> 	<p>表示が“0”になり、加熱が終了します。</p> 

- **焼きもの** **ケーキ/クッキー** で作る料理は、焼きもの、ケーキ/クッキーメニュー表を参照してください。(35ページ参照)
- 使用する付属品や容器は、料理集のそれぞれの料理を参照してください。



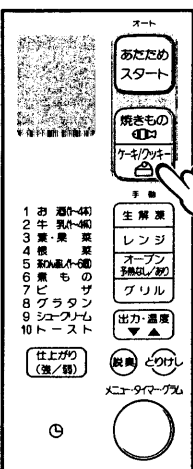
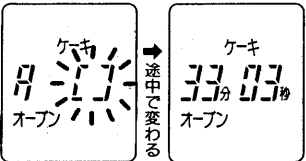
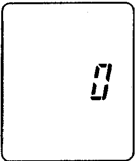
- ドアを開けて1分以内に、**焼きもの** **ケーキ/クッキー** キーを押してください。
ドアを開けて1分を過ぎると、**焼きもの** **ケーキ/クッキー** キーを押してもスタートしません。ドアを開閉しなおして**焼きもの** **ケーキ/クッキー** キーを押してください。
- 材料や分量は、料理集の材料表を参考にしてください。
材料や分量が違っていると上手に仕上がらないことがあります。
- 加熱中(残り時間表示後)に、ドアを開けた場合は、ドアを閉め、**焼きもの** **ケーキ/クッキー** キーまたはスタートキーを押して加熱を続けてください。

ケーキ/クッキーの使いかた

ケーキのとき



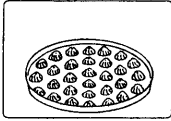
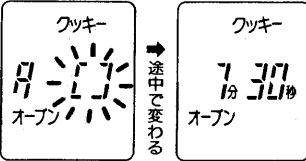
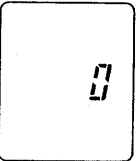
付属の丸皿を使います。

<p>● 食品を入れます</p>	<p>1 ケーキ/クッキー キーを1回押します</p>	<p>ビビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p>
	<p>約2秒後に庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 ■途中から残り時間を表示します。 ■仕上がり調節は、残り時間を表示する前に行います。</p>  <p>→途中で変わる</p>	<p>表示が“0”になり、加熱が終了します。</p> 







クッキーのとき







付属の丸皿を使います。

<p>● 食品を入れます</p>	<p>1 ケーキ/クッキー キーを2回押します</p>	<p>ビビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p>
	<p>約2秒後に庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 ■途中から残り時間を表示します。 ■仕上がり調節は残り時間を表示する前に行います。</p>  <p>→途中で変わる</p>	<p>表示が“0”になり、加熱が終了します。</p> 


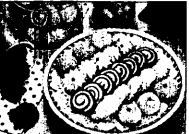
オートクックで作るメニュー

調理メニュー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
5 茶わん蒸し	レンジ オープン	●茶わん蒸し……………77 
6 煮もの	レンジ	●肉じゃが……………61 ●豚バラ肉の梅煮……………64 ●ポークカレー……………65 ●ロールキャベツ……………65 ●鶏肉のワイン煮……………67 ●筑前煮……………74 ●さといもの含め煮……………74 ●大根といかの煮つけ……………74  
7 ピザ	オープン	●クリスピーピザ……………88 
8 グラタン	オープン	●ハンガリアンポテト……………75 ●マカロニグラタン……………84 ●ほうれん草とかきのグラタン……………85 
9 シュークリーム	オープン	●シュークリーム……………98 ●エクレア……………98 ●プチシュー……………99 
10 トースト	オープン	●トースト……………89 ●チェルシートースト……………89 ●ピザトースト……………89 

焼きもので作るメニュー

調理キー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
焼きもの	グリル	●バーベキュー……………60 ●豚肉の辛み焼き……………64 ●豚肉のごまみそ焼き……………64 ●焼きとり……………66 ●つくね……………66 ●鶏手羽の香味焼き……………66   ●焼きとうもろこし……………75 ●焼きおにぎり……………80   ●さばの塩焼き……………68 ●鮭の塩焼き……………68 ●ぶりの照り焼き……………69 ●いかのつけ焼き……………69 ●あじの干もの……………69 ●豚肉の巻きもの……………102 ●ライスコロッケ……………103 ●一口カツ……………103 ●鶏肉のチーズ焼き……………103

ケーキ/クッキーで作るメニュー

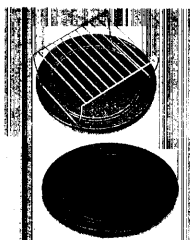
調理キー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
ケーキ	オープン	●デコレーションケーキ……………90 ●パウンドケーキ……………92 ●チーズケーキ……………93 ●ガトーショコラ……………93 
クッキー	オープン	●型抜きクッキー……………95 ●絞り出しクッキー……………96 ●チーズクッキー……………96 ●アイスボックスクッキー……………96 ●アマンドサブレ……………97 ●ロッククッキー……………97 

お総菜・お菓子・パン調理のコツ

焼きもののコツ……………

メニューに合わせ
付属品を使い分けて
焼き魚などの料理は、丸皿と
グリル用網を使います。

グラタンなどの料理は、丸皿
を使います。



丸皿にアルミホイル
を敷いて
アルミホイルを敷くとお手入
れが簡単です。



グリル用網に
サラダ油をぬって
魚や肉を焼くときは、グリル
用網にサラダ油をぬってから
焼くと、網にくっつくことも
なく、裏返しや取り出しが楽
になります。



途中裏返しを

途中でブザーが鳴ったら裏返しをして、両面を焼き、こげめ
をつけます。

仕上がり調節は

こげめを濃めにしたときは[強]に、薄めにしたときは
[弱]にします。

アルミホイルや塩を使って

魚を焼くときは、こげやすい尾びれなどにアルミホイルを巻
いたり、塩を多めにふったりして、こげめを押さえます。

焼き上がったらすぐ取り出して

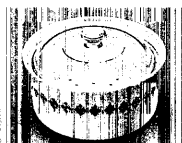
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがありま
す。

焼きが足りなかったときは

[手動][グリル]で様子を見ながら、さらに焼きます。

煮もののコツ……………

容器は底が平らで深めのものを
材料が平らに並ぶように、底が平らで、
沸とうしても煮汁がふきこぼれないよう
な深めのものを使います。
※別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使う
と便利です。(17ページ参照)



材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、む
らなく仕上がります。また、根菜類は面取
りをする、煮くずれしにくくなります。



料理に合わせて下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は、
下ゆでをしておきます。
[オートクック][3菜・果菜][4根菜]で下
ゆでするときは、仕上がり調節を[弱]に
します。(アクのぬきかたは27ページ参照)
こげめが欲しいものは、フライパンで炒
めるなど、あらかじめ下ごしらえをして
から煮込みます。



煮汁は材料がかぶる程度で

煮汁から材料がでてくると味のしみ込み
が悪くなります。また、その部分だけ脱
水したり、こげついたりすることがあり
ます。材料が[強]のときでも煮汁は減ら
さないで指示分量のままにします。



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。
煮くずれしやすいものには、十字の切り
めを入れた硫酸紙を使います。
※落としふたがないときは、手近な平皿
を使います。



仕上がり調節は

じっくり煮込んでやわらかくしたいときは[強]に、煮えやすいもの
のときは[弱]にします。

加熱後はそのまましばらく置いて

味をなじませます。

加熱後は注意して

容器が熱くなっていますので、乾いたふきんやオープン用手袋をお使
いください。

加熱が足りなかったときは

[手動][レンジ][弱・200]で様子を見ながら煮込みます。

お菓子・パンのコツ……………

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。

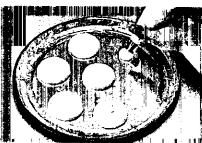
材料の大きさは
そろえて

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。



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、間を充分あけて
並べます。



仕上がり調節は

焼き色を濃めにしたときには[強]に、薄めにしたときは
[弱]にします。また、お菓子の種類に合わせて調節します。

加熱中はドアを開けないで

加熱中にドアを開けると加熱室の温度が下がり、上手に焼き上
がりません。

焼き上がったらすぐ取り出して

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。

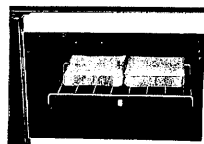
焼きが足りなかったときは

加熱時間一覧表(110ページ)を参照して、様子を見ながら[手動]
[オープン]で追加加熱をします。

トーストのコツ……………

一度に焼ける分量は1〜2枚です

トーストを焼くときは
丸皿と回転台をはずして、トー
スト用網を使います。
パンをのせたトースト用網は、
後面にぴったりつけて、底面に
置きます。



パンの置きかたは
トースト用網の奥側の中央によ
せて食パンを置きます。



1枚だけ焼くときは、奥側の中
央に置きます。
置く位置を間違えると、焼き色
が薄くなります。



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。

パンの状態によって

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
うことがあります。
仕上がり調節キーを使って好みの焼き色に加減します。

仕上がり調節キーで焼き色を加減

焼き色を濃めにしたときは[強]が[強2]に、薄くしたとき
は[弱]が[弱2]にします。
冷凍したパンは[強]で、乾燥ぎみのパンは[弱]で焼きます。
[弱2]から[強2]まで5段階に調節できます。(16ページ参照)

焼き上がったらすぐに取り出して

そのままにしておくと、余熱でこげすぎてしまいます。

オート調理のご注意とお願い

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。適量でないとうちに仕上がらないことがあります。



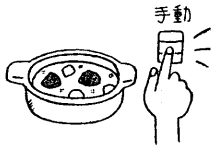
使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違とうちに仕上がります。ククレットガイドを参照してください。



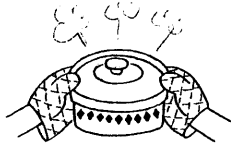
オート調理で作れるものは

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。



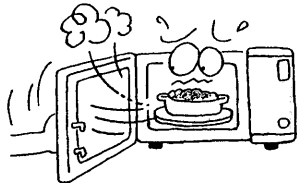
容器を取り出すときは

熱くなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。



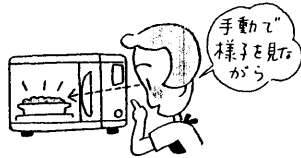
加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。



追加加熱は手動で

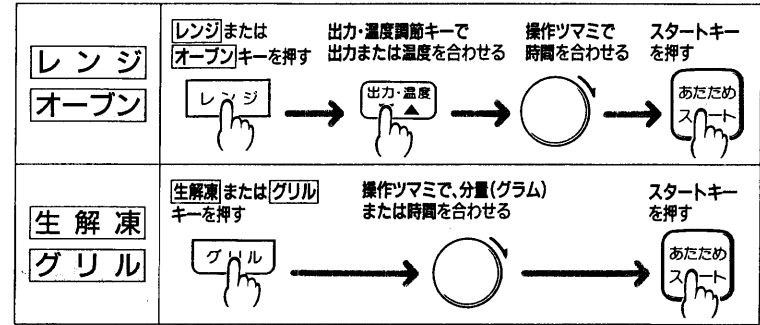
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



正しい使いかた 手動調理編

手動調理は、**生解凍** **レンジ** **オープン** **グリル** の4つの機能の中から、料理に適した加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がりに状態になるように加熱します。

加熱方法と操作の手順



加熱方法		料理の種類
レンジ	レンジ強	あたため、解凍・あたため、野菜の下ごしらえ
	レンジ弱	粥料理、湯せん
	レンジ強とレンジ弱のリレー加熱	煮込み料理、煮豆など
生解凍	レンジ弱	生ものの冷凍食品(魚・肉など)の解凍
オープン	予熱なし	アップルパイなど
	予熱あり	お好み焼き、ハンバーグなど
	発酵	バターロール、ピザなど
グリル	グリル	魚、肉などの焼きもの

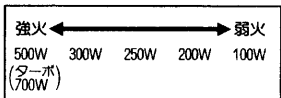
手動調理編の記載内容

レンジ	40~43ページ
生解凍	44・45ページ
オープン	46~50ページ
グリル	51ページ

レンジ

レンジ加熱の種類

レンジの出力を出力・温度調節キーで**強火**から**弱火**まで5段階に調節できます。



加熱方法		用途
表示	出力	
強	500	約500W (ターボ700W) 直火というなら強火にあたり、料理のあたためや野菜の下ごしらえなど、スピーディー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。
	300	約300W
弱	250	約250W
	200	約200W
	100	約100W
レンジ強とレンジ弱の リレー加熱		ピーフシチューや煮豆などの煮込み料理に使います。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。

加熱時間の決めかた

レンジ調理で大切なことは、食品にふさわしい加熱時間を決めることです。手動調理の加熱時間は、高周波出力500Wを基準に設定しています。

ターボ機能が動くときは、高周波出力を700W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、食品によって調理時間が違います。また同じ食品でも鮮度によって、多少違います。
- 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、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、加熱時間がかかります。また夏と冬では多少時間が違います。加熱時間は食品温度(20℃)を基準にしています。冷蔵の場合は食品温度(20℃)のときの約1.3倍、冷凍の場合は約2.3倍になります。
- 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。

食品100g当たりレンジ強の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	
野菜類	菜・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	
みそ汁・スープなど	—	1分30秒～2分	
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	—	

(食品温度20℃)

レンジの使いかた



1. 食品を入れます

2. レンジキーを押します

3. 出力・温度調節キーで出力を合わせます

4. 操作ツマミで時間を合わせます

5. スタートキーを押します

6. と鳴ったら食品を取り出します

1

レンジキーを押します

2

出力・温度調節キーで出力を合わせます

■出力は 500 → 300 → 250 → 200 → 100 の順に調節できます。
■約3秒後に時間合わせ表示になります。出力を表示中でも時間合わせができます。

3

操作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。

5

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。

加熱中に出力を変えたいとき
■出力・温度調節キーを押すと設定した出力が表示されます。再度、出力・温度調節キーを押して出力を変えます。

レンジ強とレンジ弱のリレー加熱

自動切換

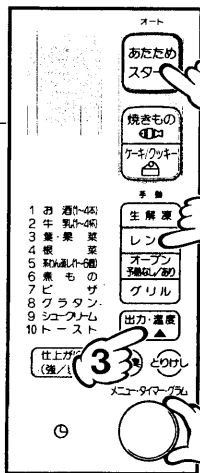
 付属の丸皿
を使います。

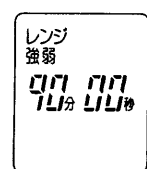
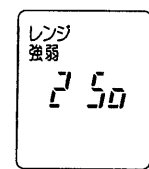
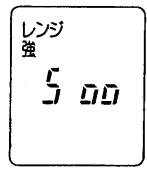
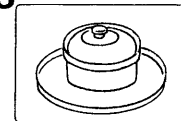
正しい使いかた

レンジ

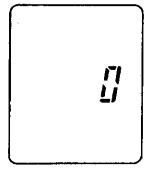
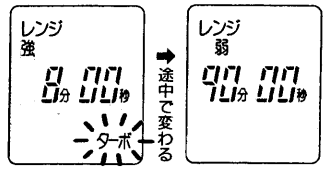
正しい使いかた

レンジ

 <p>オート おたため スタート</p> <p>病きもの 皿 ケキクキ</p> <p>チキ 生解凍 レンジ オープン 予熱化/解凍 グリル</p> <p>1 お酒(4分) 2 牛乳(4分) 3 湯・果実 4 湯 5 病きもの皿 6 病きもの皿 7 ビ 8 グラタン 9 シュークリーム 10 トースト</p> <p>仕上がり (強/弱) とりかえ</p> <p>出力・温度</p> <p>スタート</p>	<p>● 食品を入れます</p> <p>1 レンジキーを押します</p> <p>■強・500がセットされます。 ※弱・100～弱・300にしたときは、3のレンジキーは受けつけません。</p>	<p>2 操作ツマミで時間を合わせます</p>	<p>3 もう一度レンジキーを押し、出力・温度調節キーで出力を合わせます</p> <p>出力を弱・100～弱・300の範囲で調節します。</p>	<p>4 操作ツマミで時間を合わせます</p>
--	---	-------------------------	--	-------------------------



<p>5 スタートキーを押します</p>	<p>ビビビビビ と鳴ったら食品を取り出します</p>
<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p>	<p>表示が“0”になり、加熱が終了します。</p>



加熱中に出力を変えたいとき
■レンジ弱加熱中は、弱・100～弱・300の範囲で変えられます。
出力・温度調節キーを押すと設定した出力が表示されます。
再度、出力・温度調節キーを押して出力を変えます。

冷凍食品の 生解凍

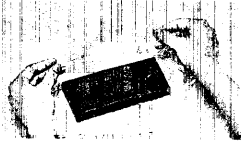
生で冷凍した肉や魚は、鮮度やうまみをそのままに、スピーディーに解凍します。

生解凍のコツ

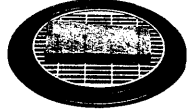
冷凍室から出したてのものをカチカチに凍っているものを使います。



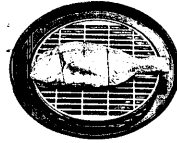
包装ははずして包装やラップは必ずはずしてから解凍します。



解凍用網にのせて



アルミホイルを使って形、厚みが不均一なもの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。



とけかけている食品やバラバラに凍っているものは血にのせて(手動)レンジ弱・100か弱・200で途中様子を見ながら解凍します。



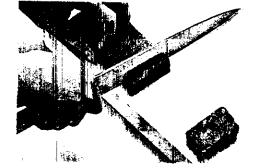
解凍が足りなかったときは(手動)レンジ弱・100で様子を見ながら加熱します。

生解凍 キーの上手な使いかた

1回分の分量は適量で1回分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回分量目安は50〜1,000gです。

仕上がり調節キーを使い分けて肉や魚は「強」で、さしみは「標準」で素材によって使い分けます。通常は「標準」にセットしてあります。

仕上がりは半解凍状態で食品の中心部が少し凍っている状態であれば、あとは自然解凍します。さしみならサクサクと切りやすく、食卓に出すときに食べごろになります。



●自然解凍は解凍具合を見ながら室温に10〜15分放置して行います。

生解凍の使いかた



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。



加熱室は冷ましてからオープン(グリル)の使用後は、加熱室が熱くなっています。食品を取り出しドアを開けて、冷ましてから使ってください。

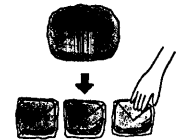
<p>● 食品を入れます</p>	<p>1 生解凍 キーを押します</p>	<p>2 操作ツマミで分量(グラム)を合わせます</p>	<p>3 スタートキーを押します</p>	<p>ビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p>
			<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p>	<p>表示が"0"になり、加熱が終了します。</p>

生もののフリージングのコツ

- ★材料は新鮮なものを選びます。
- ★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。



★肉は用途に合わせて、1回分ずつ(200〜300g)に分け、平らな形にまとめて冷凍します。



オーブン

オーブン加熱の種類



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 300°C~100°C (10°C間隔)・40°C(発酵)まで出力・温度調節キーで調節できます。

オーブン(予熱なし)

加熱室を高温に保ち、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。

オーブン(予熱あり)

オーブン(予熱なし)は料理集に記載してあるメニューを作るときに使用します。料理集以外の料理を作るときはオーブン(予熱あり)を使用します。

発酵

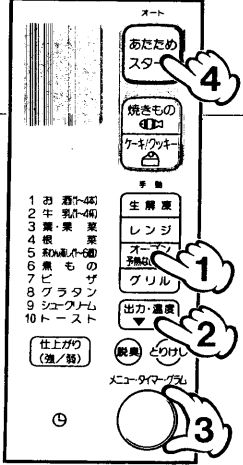
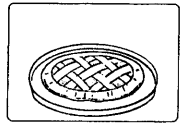




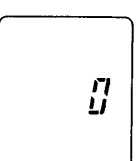
パン生地の発酵に使用します。

オーブン調理のコツは、37ページの「お菓子・パンのコツ」を参照してください。

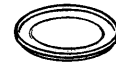
加熱中に温度を変えたいとき

■出力・温度調節キーを押すと、設定した温度が表示されます。再度、出力・温度調節キーを押して温度を変えます。
*加熱時間は変えられません。

オーブン(予熱なし)の使いかた 付属の丸皿を使用します。

 <p>4 ● 食品を入れます</p>	<p>1 オーブン キーを1回押し、(予熱なし)にします</p>	<p>2 出力・温度調節キーで温度を合わせます</p>	<p>3 操作ツマミで時間を合わせます</p>	<p>4 スタートキーを押します</p>	<p>ビビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p>
				<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p> 	<p>表示が“0”になり、加熱が終了します。</p> 

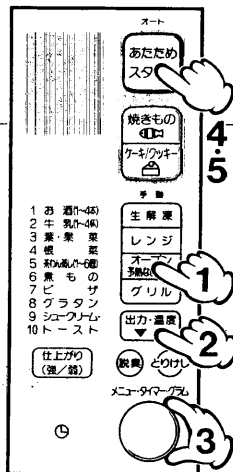
オーブン (予熱あり)の使いかた



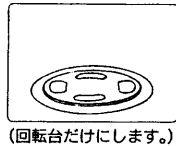
付属の丸皿を
使います。

正しい使いかた

オーブン



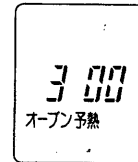
● 予熱をします



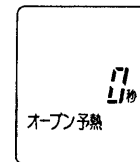
1 **オープン**キーを2回押し、(予熱あり)にします



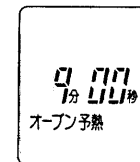
2 出力・温度調節キーで温度を合わせます



→3秒後に変わる

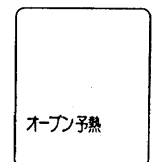


3 操作ツマミで時間を合わせます



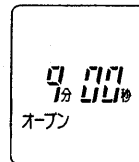
4 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、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。



ビビビビ...
と鳴り予熱が終了します

■セットした温度になるか、20分経過すると終了します。



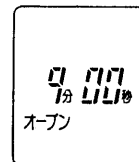
● 予熱が終わったらすぐ食品を入れます

■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。



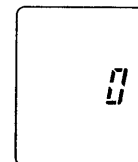
5 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



ビビビビ...
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。



- **オープン**の温度が40℃(発酵)になっているときは、予熱に切り替わりません。
オープンキーを2回押し、出力・温度調節キーで温度を合わせます。「予熱」が表示され、予熱ありの状態になります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
オープン(予熱なし)の使いかた(46ページ)の方法で行います。

加熱中に温度を変えたいとき
■出力・温度調節キーを押すと、設定した温度が表示されます。再度、出力・温度調節キーを押して温度を変えます。
※加熱時間は変えられません。

取扱説明書

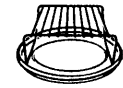
正しい使いかた

オーブン

取扱説明書

グリル

炭火なみの温度で、食品の上から加熱しますので、表面は素早くこげめがつき、香ばしさをプラスします。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。



付属の丸皿とグリル用網を使います。

グリルの使いかた

<p>● 食品を入れます</p> <p>3</p>	<p>1</p> <p>グリルキーを押します</p>	<p>2</p> <p>操作ツマミで時間を合わせます</p>
	<p>グリル</p>	<p>グリル</p>

正しい使いかた

グリル

取扱説明書

40°C(発酵)の使いかた

1次発酵
2次発酵



付属の丸皿を使います。

<p>● 食品を入れます</p> <p>4</p>	<p>1</p> <p>オープンキーを1回押します</p>	<p>2</p> <p>出力・温度調節キーで40°C(発酵)に合わせます</p>
	<p>オープン</p>	<p>オープン</p>

正しい使いかた

発酵

取扱説明書

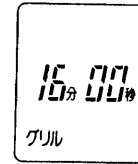
<p>3</p> <p>操作ツマミで時間を合わせます</p> <p>オープン</p>	<p>4</p> <p>スタートキーを押します</p> <p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p> <p>オープン</p>	<p><i>ビビビビ...</i></p> <p>と鳴ったら食品を取り出します</p> <p>表示が“0”になり、加熱が終了します。</p>
--	---	--

発酵のとき予熱は不要です

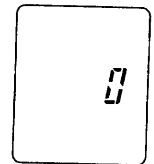
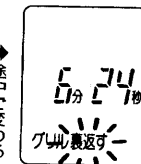
加熱室が熱いとき
オープン/グリル使用後は、冷めるまで待ってから使ってください。

グリル調理のコツは、36ページの「焼きものコツ」を参照してください。

<p>3</p> <p>スタートキーを押します</p> <p>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“ビビビビ...”とブザーが鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返して、再度スタートキーを押して加熱します。 ※裏返しを行わなかった場合は、残り時間を続けて加熱します。</p> <p>グリル</p>	<p><i>ビビビビ...</i></p> <p>と鳴ったら食品を取り出します</p> <p>表示が“0”になり、加熱が終了します。</p>
--	--



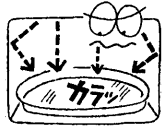
途中で変わる



使用上のご注意

👨‍🍳 レンジ使用上のご注意

空焼きはしない。



ドア、丸皿および回転台の過熱や、故障の原因になります。

少量の食品を長時間加熱しない。



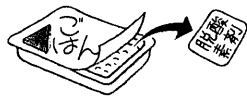
加熱しすぎるとこげたり、燃えたりすることがあります。また、お酒をあたためすぎると中から吹きこぼれて、やけどをすることがあります。

ビン類など密封された食品や、殻のある食品は、そのまま加熱しない。



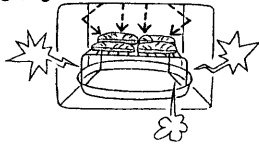
破裂することがあります。ビン類は栓や封を取り、殻のある食品は割れめを入れます。

鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま加熱しない。



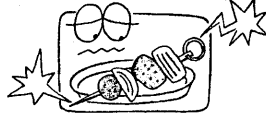
燃えたりすることがあります。

トースト用網・グリル用網は使わない。



加熱室や丸皿との間でスパーク(火花)が発生し、損傷することがあります。

金属の調理道具は使わない。



スパーク(火花)が飛び、丸皿が損傷することがあります。
*金串やアルミホイルを使うときは、加熱室内壁、ドア、ファインダー、丸皿に触れないようにします。

金属はく(アルミなど)を使用して包装されている食品は、そのまま加熱しない。



容器に移しかえて加熱します。
*金属はくは電波を反射するので加熱できません。また、スパーク(火花)が発生し、こげたり、燃えたりすることがあります。

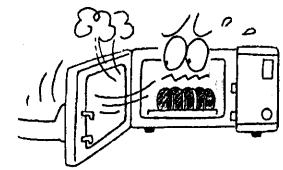
👨‍🍳 オープン、グリル使用上のご注意

熱くなったドアの内側のガラスに水をかけない。



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。

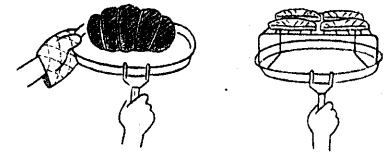
加熱中、ドアの開閉はしない。



加熱室の温度が下がり、上手に焼き上がらないことがあります。

食品を取り出すときは、取っ手を使用する。

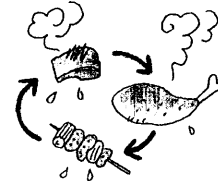
重い食品を取り出すときは、取っ手の他にオープン用手袋や乾いたふきんを使用する。



- 加熱中、加熱室が熱で膨張する音がでることがありますが、異常ではありません。
- 丸皿は使用中、熱膨張で多少そります。

👨‍🍳 セルフクリーニングについてのお願い

■表面が油でひどくおわれると、汚れが分解しにくくなりますので、油分の多い料理は連続(4~5回)して調理しないでください。



■セルフクリーニング処理面の油汚れは、**脱臭**キーで空焼きします。(55ページ参照)

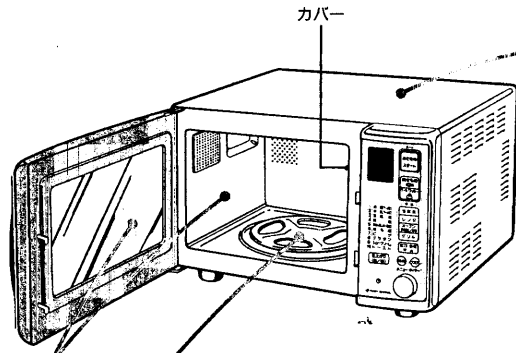
■レンジ調理でセルフクリーニング処理面が汚れた場合は、食品カスや油滴をふきとり、**脱臭**キーで空焼きします。

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れは
すぐにこまめにが
ポイントです。

★脱臭以外のお手入れは、
差込プラグを抜き、本体が
冷めてから行ってください。



加熱室、ドア

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。

そのままにしておくと、汚れがとれにくくなり食品のにおいが残り、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、側面のカバーがこげることがあります。

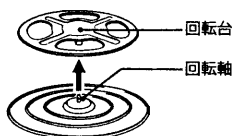
側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取りかえてください。

●底面には、セルフクリーニング処理がしてあります。オープンやグリル調理の油汚れは、調理中に分解されます。(レンジ調理では分解されません)

●上面・側面・後面には、フッ素樹脂処理がしてありますので汚れが容易にふきとれます。

回転台、加熱室(底面)

底面のお手入れは、回転台を両手で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。



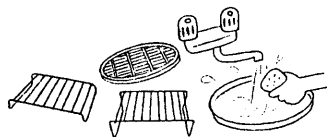
回転台は、食品カスや油がついたときは中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いしてください。

回転台に食品カスをつけたままにしておくと電波が集中し、スパーク(火花)が出ることがあります。

回転軸部に食品カスなどが入らないようにしてください。

回転台は、お手入れするときや「オートクック」10トーストを使用するとき以外は回転軸にはめこんでおいてください。

丸皿、トースト用網、グリル用網、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。

そのままにしておく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

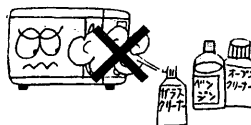
やわらかい布でふきとります。

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、かたく絞ったぬれふきんで、洗剤をよくふきとってください。



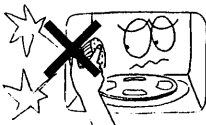
ご注意

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でください。



傷、変形のおそれがあります。

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。また、加熱室はたわしなどかたいものでこすらないでください。



表面を傷つけます。

★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。

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。

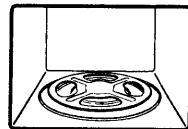
脱臭のしくみ

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。

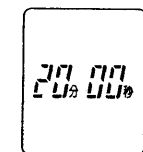
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

▼操作の手順

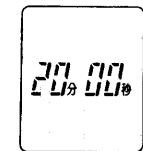
● 回転台だけをセットします



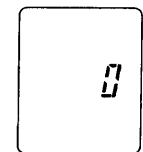
1 「脱臭」キーを押します



2 スタートキーを押します



「ピピピピ」と鳴ったら
脱臭が終了します



ご注意

「脱臭」の動作中や終了直後は、ドアや本体が熱くなっていますので、注意してください。

故障かな!と思ったら

次のことをお調べください



症 状

点 検

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。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- 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。
- ドアを開け閉めしなお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。(10ページ参照)

表示窓にF21、F41、F53、F54、F55、F56の表示が出て動作しない

- 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。
※F53～F56は、表示窓に表示が出てファンモーターがしばらくの間動作します。差込プラグはファンモーター動作中は抜かないでください。

レンジのときスパーク(火花)がでる

- グリル用網、トースト用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

- 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、空焼きして油をとってください。(15ページ参照)
- 動作中「カチ、カチ…」と音がする▶ 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の音です。
- ヒーター加熱中に「ブーン」と音がする▶ ファンモーターの動作音です。
- レンジ動作中に「ジージー」と音がする▶ インバーターの動作音です。
- 回転台が右または左に回転する▶ 加熱を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。)
- スタートキーを押すと、他の表示が消え「」が点滅する▶ **【あたため、オートクック】**(**3** 菓・果菜 **4** 根菜 **6** 煮もの)のとき、加熱室が熱いと点滅します。冷却してからお使いください。(16ページ参照)
- 残り時間が出るときと、出ないときがある▶ オート調理のとき、仕上がり調節のしかたによって、出るときと出ないときがあります。
- 残り時間が途中で変わることがある▶ オープン(予熱なし)のとき、加熱途中で残り時間が変わることがあります。
- ドアを開けると加熱が取り消される▶ オート調理のとき、残り時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消される場合があります。
- スタートキーを押すと「」が点滅する▶ **【あたため、焼きもの、ケーキ/クッキー、オートクック】**(**3** 菓・果菜 **4** 根菜 **6** 煮もの **7** ピザ **8** グラタン **9** シュークリーム **10** トースト)のとき加熱時間を表示するまでの間点滅します。
- 表示窓の表示が点滅し、とりけしキーを押しても表示窓の「M」が表示されたままで加熱されない▶ モニタースイッチが働いています。モニタースイッチ(11ページ参照)を下げ、M表示が消えてからお使いください。

次の場合は故障ではありません

取扱説明書

次のことをお調べください

取扱説明書

アフターサービスと保証

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。

使用中に異常が生じたときは、「故障かな / と思ったら」をもとにもう一度お調べください。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は、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か、別紙(黄色用紙)「ご相談窓口一覧表」の窓口にお問い合わせください。

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、必ずアースを取り付けなおしてからご使用ください。(10ページ参照)

●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ので、記載内容をご確認のうえ、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い求めの日から1年間です。(ただしマグネトロンは2年間です。)なお、保証期間中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。

●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。

●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。

取扱説明書

料理集

このオープンレンジはお料理の名パートナーです。食卓をもっと楽しく、お料理作りは幸せ作り。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？

料理集の見かた

手動調理

- 加熱時間・温度
- 調理キー
- 使用不可付属品

オート調理

- 食材・メニュー別表示
- メニュー名
- 調理キー
- 加熱方法
- 使用不可付属品
- 食材・メニュー別表示
- お料理のポイントアドバイス
- 標準材料

メニュー名

メニュー写真(盛り付け後)

メニュー写真(盛り付け前)

メニュー名

料理がびるお目印時間

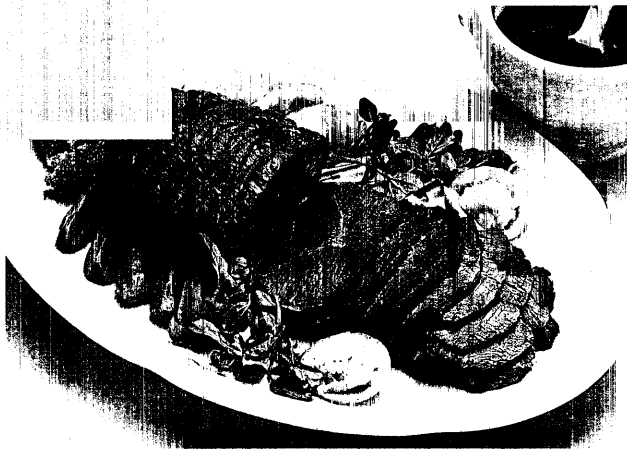
カロリー目安

作りかたのポイント写真で説明

作りかたの手順説明

調理キー

料理集



ローストビーフ

キー名/温度・加熱方法	付属品
180°C オープン 34~38分	

カロリー 約1440kcal

材料(4串分)

牛もも肉(かたまり)	約800g
にんにく(すりおろす)	1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)	各50g
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ2

作りかた

① 下ごしらえをする

牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。

② 焼く

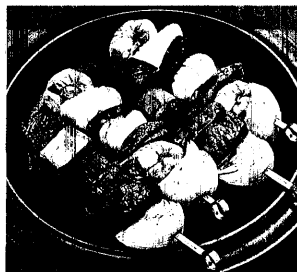
サラダ油(分量外)をぬった丸皿に野菜を広げ、上に①をのせ(手動)オープン180°C(34~38分)焼きます。

③ 焼き上がったたら

たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

(ひとくちメモ)

●冷感室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



バーベキュー

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1串分) 約190kcal

材料(4串分)

牛ロース肉(3cmくらいの角切りにし、軽く塩、こしょうをする)	200g
にんじん(一口大に切り(手動)レンジ強(約1分)加熱する)	小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り)	1/2個
ピーマン(半分に切る)	2個
なす(輪切りにして、塩水につける)	1個
生しいたけ	4枚
塩、こしょう	各少々

作りかた

① 材料を串に刺す

材料を串に刺し、塩、こしょうをします。

② 焼く

丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬったグリル用網に①を並べ(焼きもの)弱で焼きます。

③ 裏返しをする

途中ピーピーピー・・・と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

●好みの野菜に代えたり、たれにつけてから焼いてもよいでしょう。

たれ

しょうゆ	カップ1/2
白ワイン	カップ1/4
サラダ油、砂糖	各大さじ1
レモン汁、しょうが汁	各小さじ1
塩	小さじ1/4



ビーフシチュー

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約8分 レンジ弱・250 90~100分	

カロリー(1人分) 約380kcal

材料(4人分)

牛肉(シチュー用角切り)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
サラダ油	大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	大1個(約200g)
にんじん(乱切り)	1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	1個(約200g)
バター	大さじ1
④ パター	大さじ2
小麦粉(薄力粉)	大さじ3(24g)
スープ(固形スープ2個をとく)	カップ2
トマトピューレ	カップ1/4
⑤ 赤ワイン	カップ1/4
砂糖	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
ローリエ	3枚
生クリーム	適量

作りかた

① 肉を炒める

牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。フライパンにサラダ油を熱し、焼き色がつかずまで炒めて取り出します。

② 野菜を炒める

フライパンにバターを熱し、野菜を入れてよく炒めます。

③ ルーを作る

フライパンに④を入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマがでかないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。

④ 煮込む

容器に①、②、③を入れてかき混ぜ、ふたをして(手動)レンジ強(約8分)、レンジ弱・250(90~100分)加熱します。好んで生クリームをかけます。

肉じゃが

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 6 煮もの	レンジ	

加熱時間の目安 約65分
カロリー(1人分) 約330kcal

材料(4人分)

牛肉(薄切り、3cm幅に切る)	200g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	4個(約600g)
玉ねぎ(くし形切り)	1個(約200g)
だし汁	カップ2
④ しょうゆ	カップ1/4
砂糖、酒、みりん	各大さじ2
サラダ油	適量

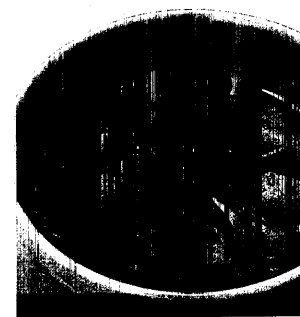
作りかた

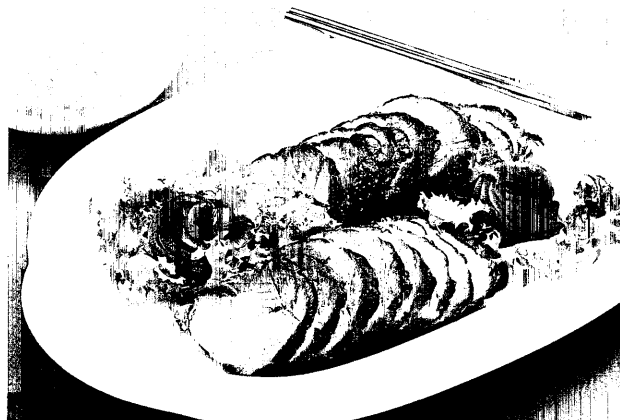
① 材料を炒める

フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、じゃがいも、玉ねぎをサツと炒めます。

② 煮込む

容器に①と④を入れてかき混ぜ、落としぶたをふたをして(オートクック)6煮もので加熱します。





焼し豚

カロリー 約1270kcal

材料

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

作りかた

① つけ汁につけ込む

豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。

② 焼く

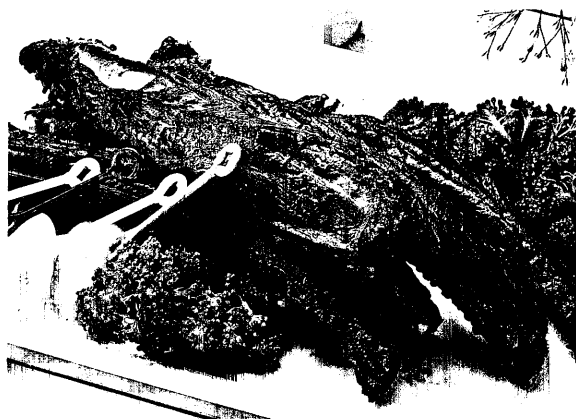
丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせて(手動)オーブン170°C65~70分焼きます。

③ 焼き上がったら

たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

(ひとくちメモ)

●豚肉は直径5~7cmのものを使いましょう。



スペアリブ

キー名/温度・加熱時間	付属品
オーブン 200°C 30~34分	

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)

スペアリブ	約800g
塩、こしょう	各少々
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ5
赤ワイン	大さじ5
しょうゆ	大さじ5
④ サラダ油	大さじ1
豆板糖	小さじ1/2
にんにく(すりおろす)	小1片
塩	小さじ1/2
こしょう、ナツメグ	各少々

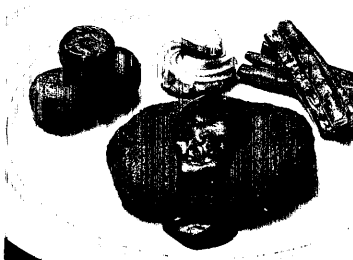
作りかた

① つけ汁につけ込む

スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。

② 焼く

丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから並べ(手動)オーブン200°C30~34分焼きます。



ハンバーグ

キー名/温度・加熱時間	付属品
オーブン 300°C (予熱) 12~14分	

カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)

④ 玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
バター	15g
合びき肉	300g
パン粉	カップ3/4
牛乳	大さじ3
④ 卵(ときほぐす)	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

作りかた

① 下ごしらえ

容器に④を入れ(手動)レンジ強約2分加熱します。あら熱をとり、④を加えてよく練り混ぜ、4等分します。

② 形を作る

手にサラダ油をつけ、生地を片手に数回たたきつけて中の空気を抜き、小判型にして中央をくぼませ、サラダ油をぬった丸皿に並べます。

③ 予熱をする

(手動)オーブン(予熱)300°C12~14分で予熱をします。

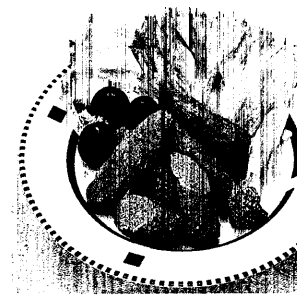
④ 焼く

途中ピーピーピー・・・と鳴り、予熱が終わったら②を入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

●冷凍ハンバーグも同じ要領で焼きます。またレンジで加熱する場合は25ページを参照します。

手作りソーセージ



キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 4~5分	

カロリー(1本分) 約110kcal

材料(8本分)

合びき肉	300g
塩	小さじ1/2
玉ねぎ(すりおろしたもの)	小1/2
にんにく(すりおろしたもの)	小1/2
④ 片栗粉	大さじ2
オールスパイス、クローブ、ナツメグ、こしょう、みりん	各少々
牛乳	カップ1/2

作りかた

① 下ごしらえ

すり鉢にひき肉と塩を入れ、よくすり混ぜます。④を加えてさらによく混ぜ、牛乳を加えながら粘りが出るまですり混ぜて8等分します。

② 形を作る

ラップを20cmくらいに切って広げ、①をそれぞれのせ、手前から巻いて10cm長さの棒状に形作り、両端を木綿製のたこ糸でしばります。

③ 加熱する

皿の円周上に並べて(手動)レンジ強4~5分加熱し、しばらく置いて形が落ちついてから、ラップをはずします。

(ひとくちメモ)

●加熱が足りなかつたときは、様子を見ながらさらに加熱します。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 2~3分	

カロリー(1個分) 約120kcal

材料

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

作りかた

① 下ごしらえ

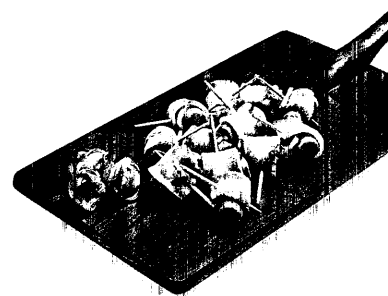
ウィンナーソーセージは切りめを入れるか、フォークや竹串で穴をあけて半分に切ります。

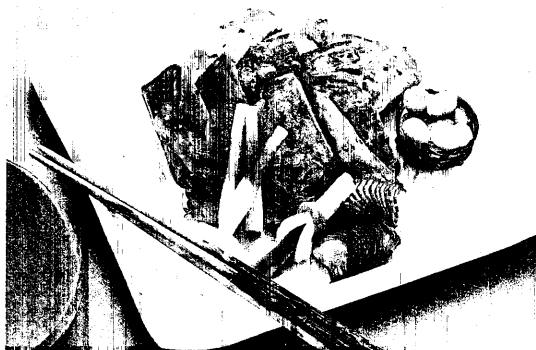
② ベーコンで巻いて加熱

ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝でとめて皿に並べ(手動)レンジ強2~3分加熱します。

(ひとくちメモ)

●チーズや好みの野菜を巻いてもよいでしょう。
●ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、紙に取るとよいでしょう。





豚肉の辛み焼き

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	

仕上げり調節 弱

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1人分) 約350kcal

材料(4人分)

豚ロース肉(厚さ約1cmで1枚約100gのもの) 4枚
 ① 長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1
 しょうが(みじん切り) …… 大さじ1/2
 ② 白飯のごま …… 大さじ1
 酒、しょうゆ …… 各大さじ3
 砂糖、豆板糖 …… 各小さじ2
 青じその葉、しょうが、ざんなん、
 きゅうりなど好みの野菜 …… 各適量

作りかた

- つけ汁につけ込む
合わせた①に豚肉をつけ込み、ときどき返しながらかき混ぜながら10~15分おきます。
- 焼く
丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったグリル用網をのせ、①を盛りつけたとき下になる方を上にして並べ、**焼きもの** ⑧で焼きます。
- 裏返しをする
途中ピーピーピーピー・・・と鳴ったら裏返し、再び焼きます。



豚肉のごまみそ焼き

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1人分) 約440kcal

材料(4人分)・作りかた

豚ロース肉(厚さ約1cmで1枚約100gのもの) 4枚を、白すりごま(大さじ4)、赤みそ、白みそ(各30g)、酒(大さじ4)、砂糖(大さじ1)、卵黄(1個分)を合わせたごまみそに10~15分つけ込んでから豚肉の辛み焼きの作りかた②、③の要領で焼きます。

豚肉を使った煮もの

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 6煮もの	レンジ	



豚バラ肉の梅煮

加熱時間の目安 約62分
カロリー(1人分) 約810kcal

材料(4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る) …… 800g
 塩、こしょう …… 各少々
 サラダ油 …… 大さじ1
 ① 酒 …… カップ1/4
 梅干し(種を取り、ほくす) …… 3個(約50g)
 ② にんにく(みじん切り) …… 1片
 砂糖 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ2
 水 …… カップ1

作りかた

- 肉を炒める
豚肉は軽く塩、こしょうをします。フライパンにサラダ油を熱し、焼き色がつくまで炒めます。
- 煮込む
容器に①と②を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして**オートクック** ⑥煮もの で加熱します。

ポークカレー

加熱時間の目安 約58分
カロリー(1人分) 約320kcal

材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) …… 200g
 ジャガイモ(乱切り) …… 大1個(約200g)
 ③ 玉ねぎ(くし形切り) …… 1個(約200g)
 にんじん(乱切り) …… 小1本(約100g)
 ④ カレールー …… 小1箱
 ⑤ 水 …… カップ2~2 1/2
 サラダ油 …… 適量

作りかた

- 材料を炒める
フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、③を入れて充分炒めます。
- ルーをとかす
容器に⑤を入れ、ふたをします。**手動レンジ** ⑧ 加熱し、かき混ぜてルーをとかします。



③ 煮込む

- ①と豚肉を加えてよくかき混ぜ、ふたをして**オートクック** ⑥煮もの で煮込みます。
 (ひとくちメモ)
 ●肉を鶏肉や牛肉に代えて、チキンカレーやビーフカレーにしてもよいでしょう。
 ●カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。



ロールキャベツ



加熱時間の目安 約63分
カロリー(1人分) 約250kcal

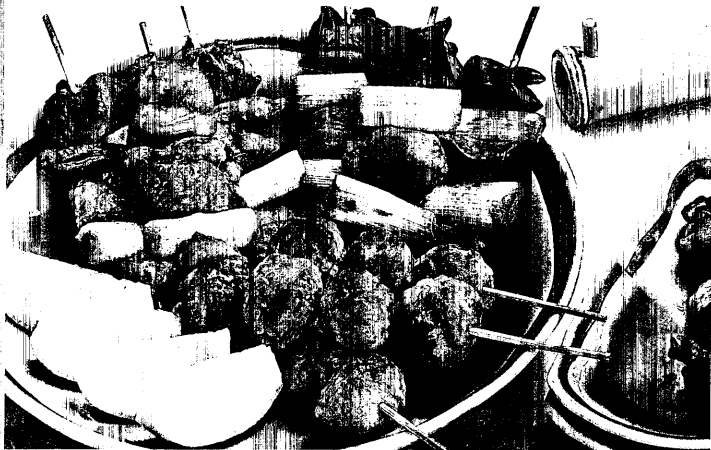
材料(4人分)

キャベツ …… 8枚(約500g)
 ① 合びき肉 …… 200g
 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個(約50g)
 牛乳 …… 大さじ3
 ② パン粉 …… 30g
 卵 …… 1/4個
 ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々
 スープ(固形スープ1個をとく) …… カップ2
 ③ トマトケチャップ …… カップ1/2
 しょうゆ …… 小さじ2
 塩、こしょう …… 各少々
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(約50g)

作りかた

- キャベツの下ごしらえ
キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み**オートクック** ③葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水気をきります。
- 材料を混ぜる
ボールに①と②のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
- 具を包む
②を8等分して楕形にし、広げたキャベツにのせて包み、楊枝でとめます。
- 煮る
容器に玉ねぎを敷き、③を並べて重ねた④を加え、落としぶたとふたをして**オートクック** ⑥煮もの で加熱します。





焼きとり

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1串分) 約140kcal

材料(8串分)

- ① 鶏もも肉(一口大に切ったもの) 400g
- ② 長ねぎ(4~5cm長さに切る) 1本
- ③ しし唐辛子(種を取る) 8本
- ④ しょうゆ カップ1/4
- ⑤ みりん 大さじ2
- ⑥ 砂糖 大さじ1
- ⑦ サラダ油 大さじ2

作りかた

1 たれにつけ込む
合わせた④の中に⑤をつけ込み、ときどき返しながら30分~1時間おきます。

2 材料を串に刺す。

1の材料を交互に串に刺します。

3 焼く

丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬったグリル用網をのせて**2**を並べ**焼きもの**で焼きます。

4 裏返しをする

途中ピーピーピーピー・・・と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

- 材料は好みのものを使います。
- 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときは④にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
- たれは市販のものを使うと便利です。

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	

つくね

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約16分
カロリー(1串分) 約110kcal

材料(8串分)

- 鶏ひき肉 300g
- 長ねぎ(みじん切り) 1/2本(約30g)
- しょうが(みじん切り) 1かけ
- にんにく(すりおろす) 1片
- みそ 大さじ2
- 卵 1/2個
- 片栗粉 大さじ1 1/2
- 一味唐辛子 小さじ1/4

作りかた

すべての材料をボールに入れて、よく練り混ぜ、24等分して丸め、2皿に分けて並べ、ゆとりをもたせてラップでおおい、それぞれ**手動レンジ強・300**約3分加熱し、3個ずつ串に刺します。焼きとりの作りかた**3**、**4**を参照し、仕上がり調節**弱**で焼きます。

鶏手羽の香味焼き

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1人分) 約330kcal

材料(4人分)

- 鶏肉(チューリップ) 12本
- しょうゆ 大さじ5
- ごま油 大さじ1
- 砂糖 大さじ3
- ④ 青ねぎ、しょうが(各みじん切り)
- ⑤ 豆板醤 小さじ2

作りかた

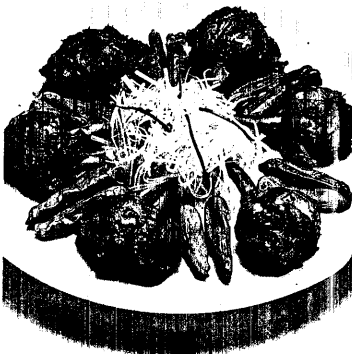
1 つけ汁につけ込む
混ぜ合わせた④に、鶏肉を1時間ほどつけ込みます。

2 焼く

丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬったグリル用網をのせ、**1**を並べて**焼きもの**で焼きます。

3 裏返しをする

途中ピーピーピーピー・・・と鳴ったら裏返し、再び焼きます。



鶏肉のワイン煮

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 6煮もの	レンジ	

加熱時間の目安 約62分
カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)

- 鶏もも肉(骨つきで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)
- ① 赤ワイン カップ3/4
- ② スープ(固形スープ1個をとく) カップ3/4
- ③ トマトピューレ カップ1/2
- ④ ブーケガルニ(ローリエ、パセリの葉などを菜の花のもの) 1束
- 塩、こしょう 各少々
- サラダ油 少々

作りかた

1 鶏肉の下ごしらえ

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 炒める

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 煮込む

容器に**2**と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としぶたをふたをして**オートクック6煮もの**で加熱します。



蒸し鶏の中華風サラダ

カロリー(1人分) 約200kcal

材料(4人分)

- 鶏手羽肉(1枚約200gのもの) 1枚
- ① 酒 大さじ1
- ② しょうが汁 少々
- ③ 塩、こしょう 各少々
- ④ きゅうり(棒状に切る) 2本
- ⑤ セロリ(棒状に切る) 小1本(約100g)
- ⑥ にんじん(棒状に切る) 小1本(約100g)
- ⑦ 大根(棒状に切る) 5cm
- ⑧ トマト 2個
- ⑨ 揚げた春雨 適量
- ⑩ しょうゆ 大さじ3
- ⑪ 酢 大さじ1 1/2
- ⑫ ごま油 大さじ1
- ⑬ 砂糖 小さじ1
- ⑭ ラー油、しょうが汁 各少々
- ピーナッツやアーモンドなど 少々

作りかた

1 鶏肉の下ごしらえ

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塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、①をふりかけ5~10分おきます。

2 野菜の下ごしらえ

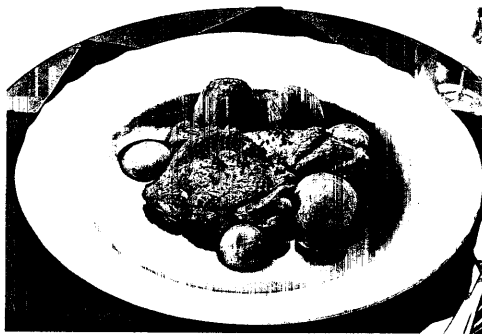
セロリはラップで包んで**手動レンジ強**約1分加熱し、にんじんと大根はそれぞれラップで包み**オートクック****4根菜****強**で加熱し、冷ましておきます。

3 加熱する


1の皮を下にしておおいをします。**手動レンジ強****4~5分**加熱し、そのまま蒸らします。

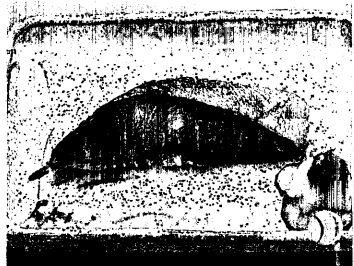
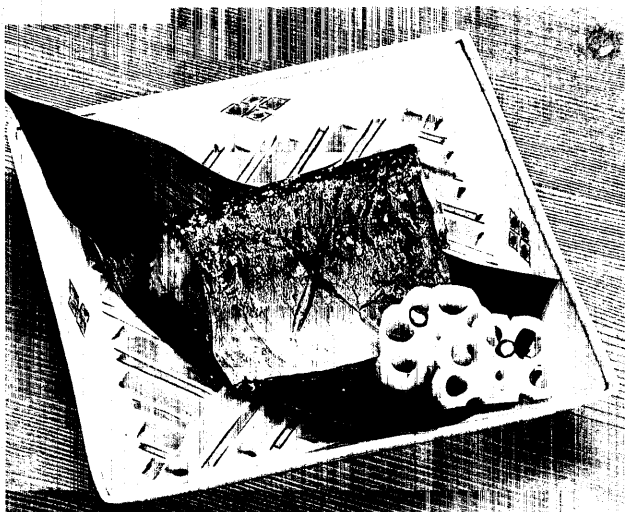
4 器に盛る

冷ましてからそぎ切りにし、**2**と残りの材料をきれいに盛り、混ぜ合わせた⑩をかけ、ナッツをふりかけます。



焼き魚

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	



鮭の塩焼き

加熱時間の目安 約21分
 カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ
 塩……………少々
 サラダ油……………少々


作りかた

鮭全体に軽く塩をふります。さばの塩焼き 作りかた②、③を参照して焼きます。

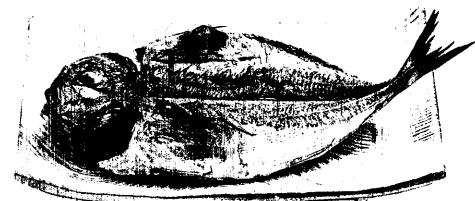
(ひとくちメモ)

●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

焼き魚

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	

仕上がり調節 弱



ぶりの照り焼き

加熱時間の目安 約15分
 カロリー(1切れ分) 約270kcal

材料(4切れ分)

ぶりの切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ
 しょうゆ……………カップ1/4
 ◎みりん……………カップ1/4
 サラダ油……………少々

作りかた

① たれにつけ込む
 ぶりは◎に30分～1時間つけておきます。

② グリル用網に並べて焼く

丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったグリル用網をのせ、盛りつけたとき下になる方を上にして①を並べ焼きもの弱で焼きます。

③ 裏返しをする

途中ピーピーピー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

●1切れ約100gのまぐろやさわらの照り焼き、魚のみそづけ、かすづけも同じ要領で焼きます。
 ●大きくて身が厚いときは仕上がり調節「標準」で焼きます。

あじの干もの

加熱時間の目安 約14分
 カロリー(1枚分) 約120kcal

材料(2枚分)

干もの(1枚100～120gのもの)……………2枚

作りかた

ぶりの照り焼き 作りかた②、③を参照して焼きます。

(ひとくちメモ)

●みりん干しは(手動)グリルで様子を見ながら焼きます。

いかのつけ焼き

加熱時間の目安 約15分
 カロリー(1ばい分) 約680kcal

材料(2ばい分)

いか(1ばい約400gのもの)……………2ばい
 しょうゆ……………カップ1/2
 ◎みりん……………カップ1/2
 サラダ油……………少々

作りかた

いかは足を抜いて内臓を取り、水洗いして水気をきり、あわせだ◎に30分～1時間つけてから、網に足をつめて金串を縫うように刺し、ぶりの照り焼き 作りかた②、③を参照して焼きます。



さばの塩焼き

加熱時間の目安 約20分
 カロリー(1切れ分) 約240kcal

材料(4切れ分)

さばの切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ
 塩……………少々
 サラダ油……………少々

作りかた

① 塩をふる

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、全体に軽く塩をふります。

② グリル用網に並べて焼く

丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったグリル用網をのせ、①を盛りつけたとき下になる方を上にして並べ焼きもの弱で焼きます。

③ 裏返しをする

途中ピーピーピー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。



コツとポイント

分量は

1～4切れまで焼くことができます。

ふり塩は

塩の量は、魚の種類、鮮度、切りかたなどで違ってきますが、塩焼きの場合には重量の2%くらいが適当です。

仕上がり調節キーは

魚の種類や大きさ、形によって強、弱を使い分けます。

こけめのつき具合は

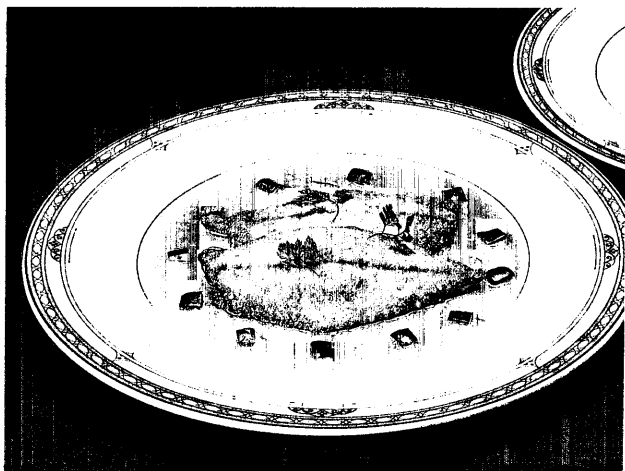
大きさや種類、脂のり具合、魚の温度、塩のふり加減により変わります。

加熱室が熱いときは

こけめが濃いめに焼き上がることがあります。

焼きが足りなかったときは

(手動)グリルで様子を見ながら、さらに焼きます。



あじのムニエル

キー名/温度・加熱時間	付属品
オーブン 300°C (予熱) 16~20分	

カロリー(1人分) 約450kcal

材料(4人分)

あじ(1尾約250gのもの)	4尾
④ 小麦粉(薄力粉)	大さじ4
④ カレー粉	小さじ1/2
バター(手動レンジ器・250) 約30秒	
加熱してとろく	20g
塩、こしょう	各少々
⑤ 玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
⑤ オリーブ油	大さじ4
⑤ 白ワイン	カップ1/4
⑤ スープ(固形スープ1/2個をとく)	
カッパ1/2	
⑤ 小麦粉(薄力粉)	小さじ1
バター	20g

作りかた

① あじの下ごしらえ

あじは3枚におろして塩、こしょうをし、合わせた④をまぶします。

② ソースを作る

容器に⑤を入れて(手動)レンジ強(約3分)加熱し、⑤を加えてかき混ぜ、さらに(手動)レンジ強(約3分)加熱し、熱いうちにバターを加えてとろく。

③ 丸皿に並べる

丸皿にサラダ油(分量外)をぬり、①を並べ、とろけバターをまんべんなくふりかけます。

④ 予熱をする

(手動)オーブン(予熱)300°C 16~20分 で予熱をします。

⑤ 焼く

ピーピーピーピー・・・と鳴り、予熱が終ったら④を入れて焼きます。

⑥ 焼き上がったら

ソースを敷いた皿に盛り、好みの野菜を飾ります。

(ひとくちメモ)

● 鮭、白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・各4切れ)に代えてもよいでしょう。

あさりのワイン蒸し

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約5分	

カロリー(1人分) 約30kcal

材料(4人分)

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

作りかた

① 砂をはかせる

あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。

② 下ごしらえをする

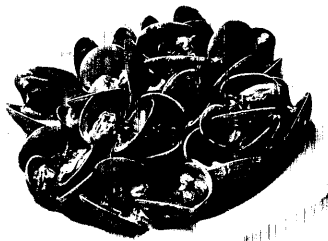
殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをします。

③ 加熱をする

②を丸皿にのせ(手動)レンジ強(約5分)加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

(ひとくちメモ)

● ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
● あさりの代わりに、鮭、白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・各2切れ)に塩、こしょう(各少々)をして使ってもよいでしょう。
● 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、穴をあけたアルミホイルカバーをかぶせておきます。



えびのケチャップ煮

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約6分	

カロリー(1人分) 約120kcal

材料(4人分)

大正えび(殻つき)	約200g
④ 酒	大さじ2
④ 塩	少々
片栗粉、サラダ油	各大さじ1
長ねぎ(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
トマトケチャップ	大さじ4
酒	大さじ3
豆板糖、砂糖	各小さじ1
塩	少々

作りかた

① えびの下ごしらえ

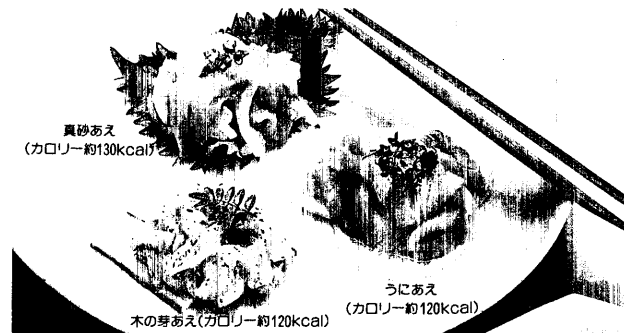
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って深めの皿に入れ、④で下味をつけます。

② 加熱する

①に残りの材料をすべて加えてよく混ぜ、おおいをします。(手動)レンジ強(約6分)途中かき混ぜながら加熱し、炒めた青菜などと一緒に盛り合わせます。

(ひとくちメモ)

● えびは冷凍ものを使ってもよいでしょう。



いかの三種盛り

加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)

冷凍軟甲いか	300g
④ 真砂あえ	
たらこまたは明太子	1/2腹(約50g)
酒	少々
④ しょうが	
練りうに	大さじ1
鰾貫	1/2個分
酒	少々
④ 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(みじん切り)	4枚

作りかた

① 解凍する

いかは袋から出して解凍用網にのせ、(手動)生解凍(グラムセット)で解凍します。

② 切ってあえる

①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ合わせた衣であえます。

(ひとくちメモ)

● 衣のかたさは、酒やだし汁で加減します。



コツとポイント

① 1回分の分量は50~1,000gまでです。

解凍の目安は

中心部が少し凍っていて、包丁がスツとはいるくらいにします。

解凍が足りなかったときは

(手動)レンジ弱・100で様子を見ながら加熱します。

キー名	加熱方法	付属品
生解凍 グラムセット	レンジ	

まぐろどんぶり

加熱時間の目安 約9分

カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)


冷凍まぐろ(さしみ用さく切り)	約400g
④ しょうゆ	大さじ3
④ みりん	小さじ1
炊きたてご飯	800g
青じその葉(せん切り)	4枚
焼きのり(細切り)	1/2枚
白切りごま	少々
練りわさび	少々

作りかた

まぐろは いかの三種盛り 作りかた①の要領で解凍し、そぎ切りにします。どんぶりにご飯を盛り、しその葉をのせて、まぐろを並べます。切りごまを散らし、のりをのせ、わさびを添えてから④を等分してかけます。



葉・果菜の ゆでもの

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 3葉・果菜	レンジ	

ほうれん草の おひたし

加熱時間の目安 約2分30秒
カロリー(1人分) 約10kcal

材料(4人分)

ほうれん草 200g
糸がつお、しょうゆ 各少々



キャベツの酢づけ

加熱時間の目安 約2分30秒
カロリー(1人分) 約20kcal

材料(4人分)

キャベツ(一口大に切る) 200g
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖、ごま油 各小さじ1/2
ラー油、赤唐辛子(小口切り) 各少々

作りかた

① 加熱する

キャベツはラップで包み **オートクック**
3葉・果菜 で加熱し、水気をきります。

② キャベツをあえる

容器に①を合わせて入れ **手動** **レンジ**
強 約30秒 加熱して冷まし、①のキャ
ベツを入れて冷やします。

もやしのナムル

加熱時間の目安 約3分30秒
カロリー(1人分) 約40kcal

材料(4人分)

もやし 200g
ピーマン(せん切り) 1個
赤ピーマン(せん切り) 小1個
しょうゆ、酢 各大さじ1/2
砂糖、ごま油 各小さじ1

作りかた

① 加熱する

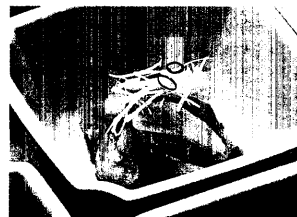
もやしとピーマンは合わせてラップで
包み **オートクック** **3葉・果菜** で加熱
し、水気をきります。

② 材料をあえる

混ぜ合わせた①で①をあえます。

(ひとくちメモ)

●市販のドレッシングを使うと手軽です。



なすの しょうがしょうゆ

加熱時間の目安 約2分30秒
カロリー(1人分) 約10kcal

材料(4人分)

なす(皮をむき、塩水につける) 3個(約200g)
しょうゆ 大さじ1
しょうが(すりおろす) 少々
塩、みりん 各少々
針しょうが、赤唐辛子(輪切り) 各少々

作りかた

①を水にとってアク抜きし、食べやす
い長さ(約4cm)に切って器に盛り、糸がつおを
のせ、しょうゆを添えます。

作りかた


① 加熱する

なすはラップで包み **オートクック** **3**
葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜
きし、水気をきります。

② 材料をあえる

1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わ
せた①をかけ、針しょうが、赤唐辛子
をのせます。

根菜のゆでもの

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 4根菜	レンジ	



ポテトサラダ

加熱時間の目安 約11分
カロリー(1人分) 約160kcal

材料(4人分)

じゃがいも(1.5cm角切り、水にさらす) 2個(約300g)
にんじん(1cm角切り) 小1本(約100g)
きゅうり(1cm角切り) 1本
塩、こしょう 各少々
マヨネーズ、サラダ菜 各適量

作りかた

① 加熱する

じゃがいもとにんじんはそれぞれラッ
プで包み、それぞれ **オートクック** **4**
根菜 で加熱し、冷まします。

② マヨネーズをあえる

①ときゅうりを合わせ、軽く塩、こし
ょうをしてマヨネーズをあえます。

(ひとくちメモ)

●さらし玉ねぎを加えてもよいでしょう。
●じゃがいもの代わりにさつまいもを使って
スイートポテトサラダに。

きぬかつぎ

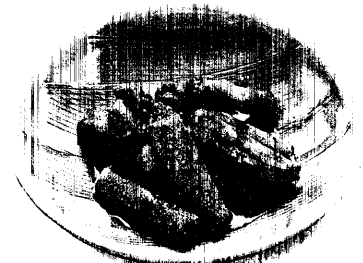
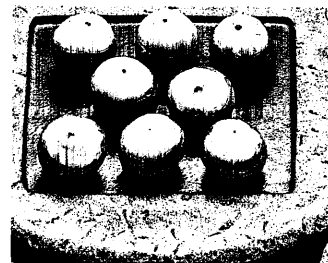
加熱時間の目安 約6分30秒
カロリー(1人分) 約140kcal

材料

さといも 小10個(約300g)

作りかた

さといもは皮のまま上から1/4くらい
のところに包丁で浅く切りめを入れ、ラ
ップで包み **オートクック** **4根菜** で加
熱し、上1/4の皮をむいて器に盛ります。



酢ごぼう

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)

ごぼう(細めのもの) 200g
白すりごま 大さじ3
酢 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1 1/2
しょうゆ 大さじ1 1/2
塩 少々
みりん 大さじ1
青のり粉 少々

作りかた

① 加熱する

ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、
5cm長さに切って酢水につけます。酢
(分量外)をふりかけてラップで包み
オートクック **4根菜** で加熱し、塩少々
(分量外)をふります。


② 合わせ酢をあえる

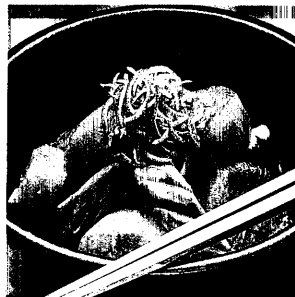
混ぜ合わせた①でごぼうをあえ、器に
盛り、青のり粉をふります。

(ひとくちメモ)

●ごぼうをせん切りにして加熱し、マヨネーズ
をあえ、ごぼうサラダにしてもよいでしょう。

野菜の煮もの

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 6 煮もの	レンジ	



筑前煮

加熱時間の目安 約61分
カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る)	約200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)	150g
れんこん(乱切り、酢水につける)	100g
干しいたけ(もどして石づきを取る)	4枚
こんにゃく(一口大にちぎる)	1枚
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	適量

作りかた

① 炒める

フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。

② 煮込む

容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをします。
オートクック6煮もの で加熱します。

(ひとくちメモ)

- ゆでた青みの野菜を盛り合わせます。

さといもの含め煮

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約54分
カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)

さといも	500g
だし汁	カップ2½
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ½

作りかた

① 下ごしらえ

さといもは一口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。

② 煮る。

容器に①と合わせた④を入れ、落としふたとふたをして オートクック6煮もの で加熱します。

(ひとくちメモ)

- 木の芽を散らして、季節感を添えてもよいでしょう。
- さといもの代わりに、かぼちゃを使えばかぼちゃの含め煮に。

大根といかの煮つけ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約54分
カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

大根	500g
ロールいか(皮をむき2cm幅のだんざく切り)	300g
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½
ゆずの皮(せん切り)	適量

作りかた

① 大根の下ごしらえ

大根は2cm厚さの輪切りか、大きいものは半月に切り、面取りをして裏に十字のかくし包丁を入れ、ラップで包み オートクック4根菜 弱 で加熱します。

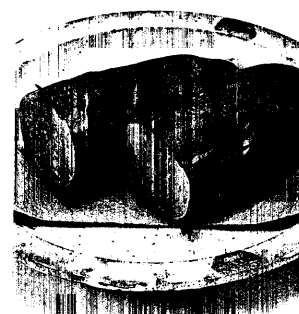
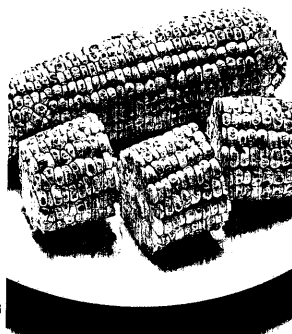
② 煮込む


容器に大根といかを入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして オートクック6煮もの で加熱します。器に盛り、ゆずの皮を添えます。

(ひとくちメモ)

- いかの代わりにするめいか、たこなどでもよいでしょう。
- とてもやわらかく煮込めるので、お年寄りの方にも喜ばれます。

焼きとうもろこし 焼きいも



キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1本分) 約210kcal

材料(2本分)

生とうもろこし	2本
④ { みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作りかた

① 下ごしらえ

とうもろこしは皮とひげを取り除き、合わせた④をはけて全体にぬります。

② 丸皿にのせて焼く

アルミホイルを敷いた丸皿に①を並べ焼きもの で焼きます。

③ たれをぬって裏返し

途中ピーピーピー・・・と鳴ったら裏返し、④をぬって再び焼きます。

(ひとくちメモ)

- 冷凍スイートコーン(約500g・2本分)を使っても同様に焼き上げられます。

キー名/温度・加熱時間	付属品
オーブン 230°C 50~60分	

カロリー(1本分) 約220kcal

材料(4本分)

さつまいも(1本約200gのもの)	4本
-------------------	----


作りかた

さつまいもは丸皿に並べ(手動)オーブン [230°C] [50~60分] 焼きます。

(ひとくちメモ)

- じゃがいも(1個約150gのもの・4個)も同様にして焼き、ペークドポテトに。

ハンガリアンポテト

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 8 グラタン	オーブン	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)

じゃがいも	4個(約450g)
トマト(瀝むきして1cmの角切り)	1個(約150g)
玉ねぎ(薄切り)	1個(約200g)
バター	60g
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(塩かききざんだもの、または粉チーズ適量)	80g

作りかた

① 下ごしらえ

じゃがいもは2~3mm厚さの輪切りにし、水にさらしてラップで包み オートクック4根菜 弱 で加熱します。

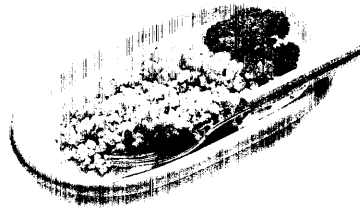
② 器に材料を重ねる

容器にバター(分量外)をぬって玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に少量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを少量ちぎつてのせます。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らします。

③ 焼く

丸皿にのせ オートクック8グラタン 強 で焼きます。





いり卵

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約1分	

カロリー 約90kcal

材料(1個分)

卵	1個
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

作りかた

① 卵をときほぐす

耐熱コップに卵を割り入れ、②を加えてよくかき混ぜます。

② 加熱する

【手動】レンジ強 約1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ハム入りスクランブルエッグ

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約2分	
レンジ強 2分30秒~3分	

カロリー(1人分) 約190kcal

材料(4人分)

卵(ときほぐす)	4個
バター	大さじ1
ハム(5mm角に切る)	100g
生クリーム	カップ1/4
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

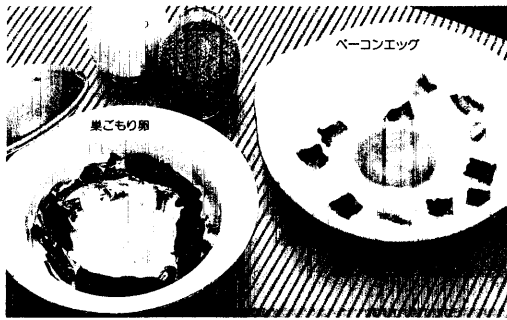
作りかた

① 卵と具を合わせる

深めの耐熱容器にバターを入れ【手動】レンジ強・250 約1分 加熱してとかし、卵と②を加えてよくかき混ぜます。

② 途中かき混ぜて加熱

①を【手動】レンジ強 約2分 加熱し、手早くかき混ぜ、再び【手動】レンジ強 2分30秒~3分 途中1~2度かき混ぜながら加熱します。



キー名/加熱時間	付属品
レンジ弱・200 1分40秒~2分	

ベーコンエッグ

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カ所つき刺し、卵黄膜を破ってからベーコンを散らして、おおいをし【手動】レンジ弱・200 1分40秒~2分 加熱します。

巣ごもり卵

カロリー 約80kcal

材料(1個分)・作りかた

ベーコンエッグの作りかたの要領で作ります。ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷きます。

ご注意

- 必ず【レンジ弱・200】で加熱してください。【レンジ強】や【レンジ弱・250~300】で加熱すると、卵が破裂して危険です。
- ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂して危険です。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。
- 加熱直後に卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

茶わん蒸し



キー名	加熱方法	付属品
オートクック 5 茶わん蒸し	レンジ オート	

加熱時間の目安 約27分
カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁3の割合)	3個(約150cc)
卵	450~500cc
だし汁	各小さじ1/4
しょうゆ、塩	各小さじ1/4
みりん	小さじ1
鶏肉(そぎ切り)	約60g
酒	少々
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいだけ(もどして石づきを取り、そぎ切りにしたもの)	8枚
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

作りかた

① 卵液を作る

ボールで卵をよくときほぐし、②を加えて混ぜ、裏ごしします。

② 鶏肉の下ごしらえ

②を容器に入れ、おおいをして【手動】レンジ弱・300 約1分30秒 加熱します。

③ 器に入れて共ぶたをする

茶わん蒸し容器に②、かまぼこ、しいだけ、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 加熱する

③を丸皿の周囲に等間隔に並べます。オートクック 5 茶わん蒸し で加熱し、そのまましばらく蒸らして三つ葉をのせます。

コツとポイント

分量は

1~6個まで作れます。

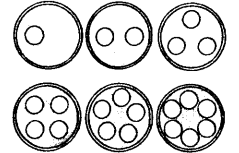
使える容器は

極端に大きくて重い容器や小さくて軽い容器はさけ、直径が約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、卵液が濃いと加熱しすぎになります。卵とだし汁の割合は約1対3にします。

並べかたは

1個を作るときは丸皿の中心から少しずらして置き、2個以上を作るときは、丸皿の周囲に等間隔に並べます。



鶏肉は下ごしらえをして生のまま入れると火が通りにくいのので、あらかじめ下ごしらえしたものを使います。

卵液の温度は20~25℃くらいのものを

卵液の温度が低いときは仕上げ調節キーで【強】に、高いときは【弱】にします。

取り出すときは熱いので注意して

ヒーターの熱で丸皿や容器が熱くなっています。取り出すときは注意してください。

加熱が足りなかったときは加熱室で少し蒸らします。または【手動】レンジ弱・150 で、様子を見ながら加熱してください。



チリコンカーン

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約8分	
レンジ弱・200 約60分	

カロリー(1人分) 約440kcal

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
トマト(薄むきして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

豆料理のポイント

- 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、夏場は臭みが出ることがあります。

- 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ものを使います。
- 煮汁が多いときには(手動)レンジ弱・150で追加加熱をします。

作りかた

① 水につけて一晩おく
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ます。

② 水煮をする

①を(手動)レンジ強|約10分|加熱し、ゆで汁を捨て、分量の水と重曹(分量外・小さじ¼)を加えて落としぶたとふたをし、再び(手動)レンジ強|約8分|、レンジ弱・200|約30分|加熱します。

③ 炒める

フライパンにバターを熱し、②を炒めます。

④ 煮込む

②に**③**と合わせた**④**を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして(手動)レンジ強|約8分|、レンジ弱・200|約60分|加熱します。



黒豆

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約12分	
レンジ弱・100 約150分	

カロリー(1人分) 約280kcal

材料(4人分)

黒豆	カップ1(約150g)
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3
さびた釘(洗って束ねる)	5~6本

作りかた

① 調味料に一晩つける

黒豆は洗って容器に入れ、合わせた**④**と釘を入れてふたをし、一晩おきます。

② 釘を除いて煮込む

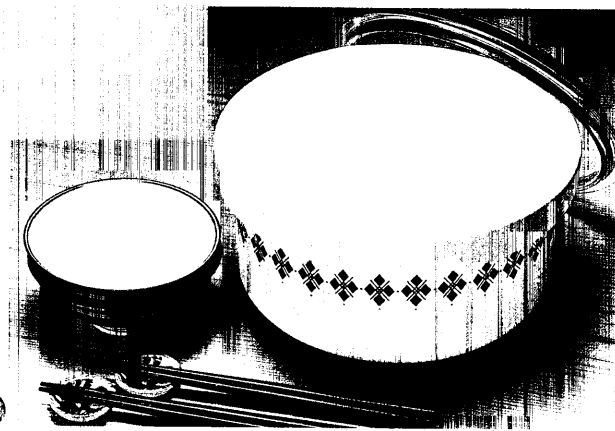
①の釘を取り出し、割れた豆を取り除いてから落としぶたとふたをします。(手動)レンジ強|約12分|、レンジ弱・100|約150分|加熱します。

③ 加熱が終わったら

手早く1~2粒取り出し、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ます。

(ひとくちメモ)

- 熱いうちに冷たい空気にあけると、豆にしわができてしまいます。



ご飯

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約10分	
レンジ弱・250 約20分	

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米	カップ2(320g)
水	440~480cc



コツとポイント

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ものを使います。容器は別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(17ページ参照)



必ずふたをしてご飯をふつくとむらなく仕上げるために、必ずふたをします。

作りかた

① 米を洗う

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、約1時間つけておきます。

② 加熱する

①を丸皿にのせ(手動)レンジ強|約10分|、レンジ弱・250|約20分|加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

米は充分吸水させて

必ず炊く前に分量の水に1時間ほどつけて充分吸水させます。

水の量は

かためのご飯に仕上げたいときは、少なめに。やわらかいご飯に仕上げたいときは、多めに。また新米は少なめ、古米は多めに。次の表を参考にして加減します。

米の量	水の量
カップ1(160g)	240~260cc
カップ2(320g)	440~480cc
カップ3(480g)	640~700cc

使用しているカップは200ccです。

	カップ1	1合
容 量	200cc	180cc
米の重量	160g	150g

ピースご飯

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約12分	
レンジ弱・250 約25分	

カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)

米	カップ2(320g)
水	440~480cc
グリーンピース(さやつき)	200g
塩	小さじ½

作りかた

グリーンピースは、さやから出して洗い、塩とともに加え、ご飯作りかた**①**、**②**を参照して(手動)レンジ強|約12分|、レンジ弱・250|約25分|加熱します。



次の加熱時間を目安に


米	方法	レンジ強	レンジ弱・250
カップ1		約8分	約15分
カップ2		約10分	約20分
カップ3		約12分	約25分

炊込みご飯のときは(手動)レンジ強を1~2分、レンジ弱・250を3~5分多くします。

加熱後はかき混ぜて

加熱後はかき混ぜてふきんとふたをして、しばらく蒸らします。



キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約12分	
レンジ弱・250 約25分	

あさりご飯

カロリー(1人分) 約350kcal

材料(4人分)

米	カップ2 (320g)
あさりのむき身	100g
にんじん(せん切り)	小1/2本(約50g)
だし汁	380cc
しょうゆ、酒	各大さじ1 1/2
砂糖	小さじ1 1/2
塩	小さじ1/2
針しょうが、木の芽	各少々

作りかた

① 下ごしらえ

米は洗い、ざるにあげて水気をきっておきます。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。

② 加熱する

容器に①、にんじん、合わせた④を入れて混ぜ、ふたをして(手動)レンジ強約12分、レンジ弱・250約25分加熱してかき混ぜ、針しょうが、木の芽などを散らしてから、ふきんとふたをして蒸らします。

(ひとくちメモ)

- まつたけ、栗、だけのこ、かきなど季節の材料でいろいろ楽しめます。
- 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。



牛乳入り キャロットライス

カロリー(1人分) 約370kcal

材料(4人分)


米	カップ2 (320g)
スープ(固形スープ1個をとく)	220cc
牛乳	200cc
にんじん(せん切り)	100g
塩	小さじ1 弱
カレー粉(分量のスープ大さじ1でとく)	大さじ1
バター	大さじ2

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、④を加えてかき混ぜ、ふたをして、あさりご飯 作りかた②の要領で加熱します。加熱後、バターを加えてかき混ぜます。



焼きおにぎり

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安(白焼き)約16分
(焼き上げ)約8分
カロリー(1個分) 約160kcal

材料(4個分)

おにぎり(1個約100gのもの)	4個
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2

作りかた

① グリル用網に並べる
サラダ油をぬったグリル用網を丸皿にのせ、おにぎりを並べます。

② 白焼き

①を焼きもの弱で焼きます。途中ピーピーピー・・・と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

③ たれをぬって焼く

両面に合わせた④をぬり、さらに焼きもの弱で焼きます。

④ 裏返しをする


途中ピーピーピー・・・と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

- 冷凍おにぎりを使う場合は、25ページの解凍・あたためるの要領で解凍してから、使います。



おかゆ(白がゆ)

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約10分	
レンジ弱・200 約46分	

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

米	カップ1/2 (80g)
水	700cc
塩	少々

材料(4人分)・作りかた

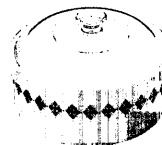
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして(手動)レンジ強約10分、レンジ弱・200約46分加熱し、塩を加えます。



コツとポイント

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ものを使います。

別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(17ページ参照)



—白がゆを使ってトッピングいろいろ—

明太子がゆ

カロリー(1人分) 約100kcal

材料(4人分)・作りかた

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

卵がゆ

カロリー(1人分) 約100kcal

材料(4人分)・作りかた

卵(1個)に薄しょうゆ(小さじ1/2)を加えてほぐし、適当に切ったかいわれ菜(適量)、しらす(大さじ1)と一緒に白がゆに加えて混ぜ、ふたをして5分ほど蒸らします。

分量は

別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと、カップ1/4~1まで作れます。

水の量は

米の量	水の量
カップ1/4(40g)	400cc
カップ3/4(120g)	900cc
カップ1(160g)	1100cc

七草がゆ

カロリー(1人分) 約80kcal

材料(4人分)・作りかた

ゆでて細かく切った春の七草(適量)を白がゆに混ぜます。

コーンとアスパラガスのおかゆ

カロリー(1人分) 約150kcal


材料(4人分)・作りかた

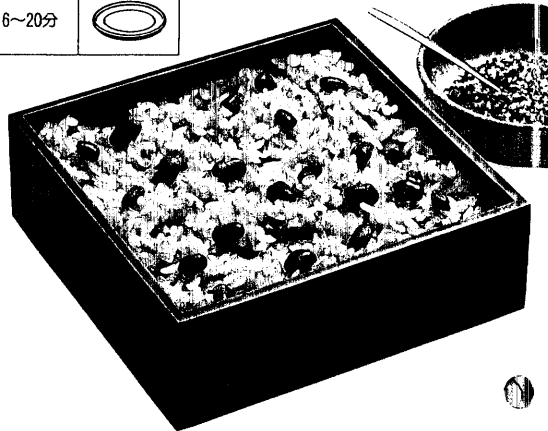
容器にコーン(缶詰50g)、1cm角に切ったベーコン(2枚分)、ゆでて2cm長さの切ったグリーンアスパラガス(50g)、バター(小さじ1)を入れて(手動)レンジ強約1分30秒加熱して塩、こしょう(各少々)をして白がゆに混ぜ、生クリーム(適量)をかけます。

加熱時間の目安

米	方法	レンジ強	レンジ弱・200
カップ1/4		約6分	約30分
カップ3/4		約13分	約50分
カップ1		約15分	約60分

おこわいろいろ

キーマ/加熱時間	付属品
レンジ強 16~20分	



山菜おこわ

カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)

もち米	カップ2 (320g)
山菜(びん詰またはパック入り)	120g
水	約320cc
酒	大さじ1
④しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

作りかた

① 米は水につける

もち米は洗い、ざるにあけて水気をきり、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 具を加えて加熱する

汁気をきった山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして(手動)レンジ強[18~20分]加熱し、残り時間の6~8分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。

(ひとくちメモ)

- 山菜はものによって塩味が違うので、味をみて塩を加減します。
- 山菜のつけ汁を加えるときは、その分だけ水の量をひかえます。



コツとポイント

加熱途中でかき混ぜる

加熱の途中でかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。かき混ぜるタイミングは加熱時間の2/3くらいで行います。

カップ1と3の水加減、加熱時間は

	カップ1 (160g)	カップ3 (480g)
水の量	160~180cc	460~480cc
加熱時間 レンジ強	約12分	約22分

赤飯

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

もち米	カップ2 (320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)	約80g
ささげのゆで汁	約320cc
水	
ごま塩	少々

作りかた

① 米はゆで汁につける

もち米は洗い、ざるにあけて水気をきり、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 加熱する

ささげを加えてかき混ぜ、ふたをします。(手動)レンジ強[16~18分]加熱し、残り時間の5~6分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。


(ひとくちメモ)

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡はささげのゆで汁の量で加減します。

ささげのゆでかた

ささげ(約40g)にひたひたの水を加え、強火でひと煮立ちさせてゆで汁を捨てます。水でサッと洗い、たっぷりの水(約400cc)を加えて強火でゆで、汁が赤く色ついたらざるを使ってゆで汁をボールにこしておきます(色づけ用)。新しい水を加え、沸とうまで強火、その後は弱火でゆでます。

手作りもち

キーマ/加熱時間	付属品
レンジ強 約4分	

カロリー 約570kcal

材料

もち米	カップ1 (160g)
水	80~90cc

作りかた

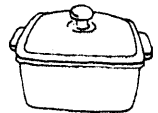
① 米を水につける
もち米は洗って、1時間くらい氷(分量外)につけ、ざるにあけて水気をきります。

② ミキサーで砕く
米と分量の水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。

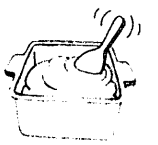


③ 加熱する

②を容器に入れ、ふたをして(手動)レンジ強[約4分]加熱します。



④ 練り混ぜる
熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。



(ひとくちメモ)

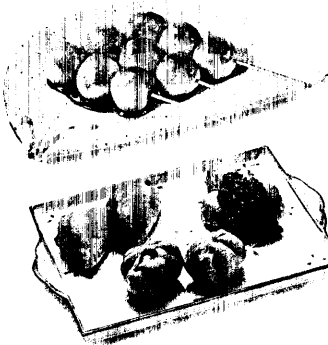
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーに、一度にかけるもち米の量はカップ1までにしてください。

みたらしだんご

カロリー 約680kcal

材料・作りかた

うるち米(カップ3/4)、もち米(カップ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(手動)レンジ強[約1分]加熱し、だんごにからめます。




草もち

カロリー 約530kcal

材料・作りかた

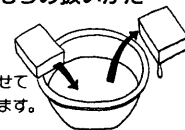
もち米(カップ3/4)、うるち米(カップ1/4)、水(80cc)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎカキ(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。

切りもち

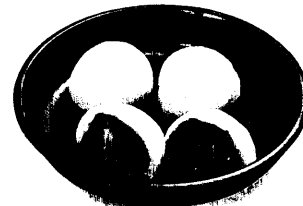
キーマ/加熱時間	付属品
レンジ強 40秒~1分	

切りもちの扱いかた

水にくぐ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。



大福もち

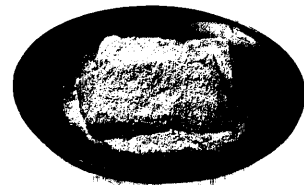
カロリー(1個分) 約150kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ(手動)レンジ強[40~50秒]加熱します。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。

(ひとくちメモ)

- あんと好みのフルーツを包み込めばフルーツ大福に。



あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal


材料・作りかた

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(手動)レンジ強[40~50秒]加熱します。

(ひとくちメモ)

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないで楽に取れます。

グラタンいろいろ

キーマ	加熱方法	付属品
オートクック 8グラタン	オープン	



マカロニグラタン

加熱時間の目安(3皿分) 約18分
カロリー(1人分) 約500kcal

👩🍳 コツとポイント

分量は
一度に1~3皿まで焼けます。4皿以上は2回に分けて焼きます。また4人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

具はお好みのものを
鶏肉を魚介類や野菜などに代えても上手に焼けます。

具の状態によって焼き上がりが違う

具の熱いうちに焼きます。具が冷めていると焼き上がり状態が違ってきます。冷めたいときは**【手動】レンジ強**であたためてから焼きます。

冷凍グラタンを焼くときは
【オートクック】8グラタン強で焼きます。

焼きが足りなかったときは
【手動】オープン【250℃】で様子を見ながら、さらに焼きます。

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)	1/2個(約100g)
④ 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)	
牛乳	カップ3
小麦粉(薄力粉)	40g
⑤ バター	50g
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)	80g
塩、こしょう	各少々

作りかた

① マカロニをゆでる
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。

② 具の下ごしらえ
深めの容器に④を入れて**【手動】レンジ強**約7分加熱します。



③ ホワイトソースを作る
85ページを参照して、⑤でホワイトソースを作ります。

④ 具をあえる
マカロニと②を合わせ、ホワイトソースの半量であえます。

⑤ グラタン皿に入れる
バター(分量外)をぬったグラタン皿に④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。

⑥ 焼く
丸皿に並べ**【オートクック】8グラタン**で焼きます。

ほうれん草とかきのグラタン

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)

ほうれん草	400g
かき(むき身)	300g
えび(むき身、背わたを取る)	150g
生しいだけ(4つに切る)	4枚
④ 白ワイン	大さじ4
④ レモン汁	少々
バター(きざむ)	10g
① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	少々
牛乳	カップ1 1/2
蒸し汁	カップ3/4
⑤ 小麦粉(薄力粉)	30g
バター	40g
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量)	80g
塩、こしょう	各少々

作りかた

① ほうれん草の下ごしらえ
ほうれん草は洗ってラップで包み**【オートクック】3葉・果菜**で加熱します。水にとってアク抜きをし、水気を固く絞って5cm長さに切ります。

② かきとえびの下ごしらえ
かきとえびはそれぞれ薄い塩水でサッと洗って水気をきり、塩、こしょうをします。



③ 具を加熱する

浅めの容器に②としいだけを広げ、④をふりかけ、香辛料、バターをのせ、ラップでおおい**【手動】レンジ強**約5分加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておきます。



④ ホワイトソースを作る

ホワイトソース 作りかたの分量カップ2を参照して⑤の材料で作ります。

⑤ グラタン皿に入れる
バター(分量外)をぬったグラタン皿に①を広げ、③の具を散らして④のソースをかけ、チーズを散らします。

⑥ 焼く
丸皿にのせ**【オートクック】8グラタン**で焼きます。

ホワイトソース

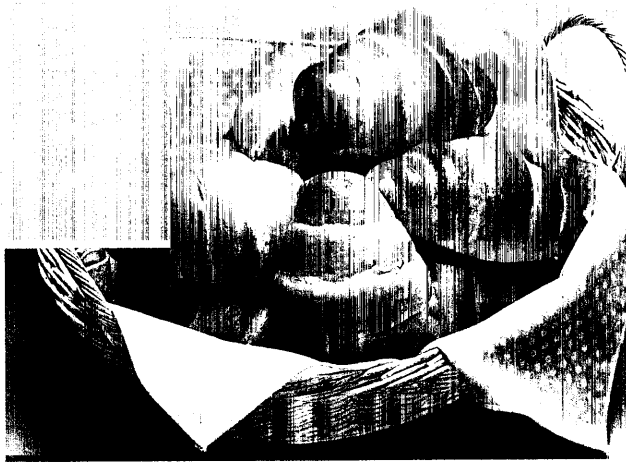
作りかた

① 小麦粉、バターを加熱する
深めの容器に小麦粉とバターを入れ**【手動】レンジ強**で加熱します。

② 牛乳を加えて加熱する
①を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらのばします。**【手動】レンジ強**で途中かき混ぜながら加熱します。

(ひとくちメモ)
●グラタンに使うときはとろりとした状態に、コロックにはかために、シチューやクリーム煮はやわらかめにと料理に合わせ、加熱時間を調節して濃度を加減します。

		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	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
作 り か た	① 小麦粉・バターを加熱 【手動】レンジ強	約1分20秒	約2分	2分~ 2分30秒
	② 牛乳を加えて加熱 【手動】レンジ強	6~8分	8~10分	12~14分



バターロール

イーストの種類と扱い

●**ドライイースト(顆粒状)**
予備発酵が不要で、そのまま粉に混ぜて使います。
このクフレットガイドでは、このタイプを使用し、表示しています。
残った場合、密封状態にして冷凍室へ。3~6カ月間保存できます。



●**ドライイースト(粒状)**
予備発酵が必要です。
使用量と保存のしかたは、顆粒状のものと同じです。



●**生イースト(粘土状)**
予備発酵の必要はありませんが砂糖ひとつまみを加えたぬるま湯にかき混ぜ、その使用量はドライイーストの約2倍です。保存は密封して冷蔵庫で2~3週間です。



キー名/温度・加熱時間	付属品
オーブン 190°C	
16~18分	

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	大さじ2強(約20g)
塩	小さじ1/2弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状)	小さじ1
② ぬるま湯(約40°C)	20~30cc
卵(とぎほくす)	1/2個(約20cc)
牛乳(室温にものず)	50cc
バター(室温にものず)	25g
つやだし用卵	
卵	1/2個
塩	小さじ1/4

作りかた

① 材料を混ぜる

ボールに①を合わせてふるい入れ、ドライイーストを加えて混ぜます。混ぜ合わせた②を加えて手で軽く混ぜ、室温でやさしくしたバターをちぎって加え、よく混ぜてひとまめにします。



② ボールの中でこねる

生地が手にべつかなくなり、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 のし台に生地をたたきつける

台にたたきつけたり、半分に折って押しだりしながらこね、たたきつける面をそのつどかえて約15分ほどこねます。



④ 1次発酵

生地を丸めてバター(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ふきんをかけて丸皿のせて(手動)オーブン|発酵|46~54分|発酵させます。



⑤ フィンガーテスト

生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分。もどつてくるときは、発酵不足です。



⑥ ガス抜き

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 等分に分割する

生地をスケッパー(または包丁)で6個分に切り分けます。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 丸める

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 ペンチタイム

のし台に丸めた生地を並べ、固く絞ったふきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。



⑩ 三角形にのばす

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



⑪ バターロールの形に巻く

三角形の底辺からクルクルと巻き、アルミホイルを敷いた丸皿に巻き終わりを下にして並べます。



⑫ 2次発酵

生地に霧を吹き、丸皿を入れて(手動)オーブン|発酵|20~30分|生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。



⑬ 焼く

パンの表面に、つやだし用卵を薄く、ていねいにぬり(手動)オーブン|190°C|16~18分|焼きます。

(ひとくちメモ)
●牛乳の代わりに、スキムミルク(大さじ1)と分量外のぬるま湯(30~40cc)を加えて作ってもよいでしょう。
●作りかた①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。ぬるま湯は20~25°Cのものを使います。



コツとポイント

牛乳は室温にものずして冷蔵庫から出したての冷たいものでは、ふくらみが悪くなります。必ず室温にものずしたのを使います。

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

発酵は予熱がありません

発酵の様子を見ながらイーストの種類や室温、季節によって多少違ってきます。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生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。固く絞ったふきんをかけた霧を吹いたりして湿り気をあたえます。

生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱い、ひきちぎったり、形が悪くてもやり直さないことです。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薄くぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこけてしまいます。

発酵すぎたパン生地はイースト菌が弱まっているので、きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

パンをおいしく保存するにはあらかじめポリ袋に、すく食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室へ。食べるときはラップをはずし、1個あたり(手動)レンジ強|30~40秒|加熱するか、(オートクック)|10トースト|で焼きます。



クリスピーピザ

加熱時間の目安 約18分30秒
 カロリー(1枚分) 約1190kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

- 小麦粉(強力粉) 200g
- 砂糖 約10g
- 塩 小さじ2/3(約3g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要) 小さじ1強(約3g)
- ぬるま湯 40cc
- 牛乳(室温にもどす) カップ1/2
- バター 10g
- ピザソース(市販のもの) 適量
- ⑥ 玉ねぎ(薄切り) ... 大1/2個弱(約140g)
- ベーコン(だんごく切り) 80g
- サラミソーセージ(薄切り) 16枚
- ピーマン(輪切り) 2個
- マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
- スタuffedオリーブ(薄切り) 8個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 200g
- 塩、こしょう 各少々

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 7ピザ	オープン	

作りかた

- ① 生地を作る
86ページ バターロール の要領で生地を作ってガス抜きし、2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷く
丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬります。
- ③ 生地をのばす
打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ④ 具をのせる
ピザソースをぬり、⑥の1/2量を並べて軽く塩、こしょうをし、全体にチーズとオリーブの各1/2量を散らします。
- ⑤ 焼く
オートクック7ピザ で焼きます。残りの同じ要領で作ります。

手作りピザソース

カロリー 約480kcal

材料

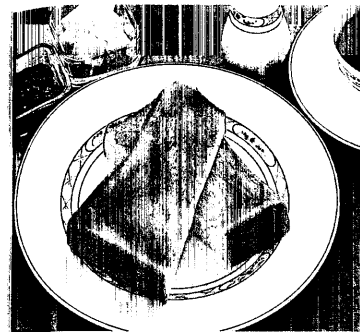
- トマトの水煮缶(あらみじん切り) カップ1 1/2
- にんにく(薄切り) 少々
- パセリ(みじん切り) 少々
- ローリエ 2枚
- 赤唐辛子(種を取る) 1~2本
- 白ワイン、サラダ油 各大さじ3
- 砂糖 小さじ2
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

鍋にサラダ油を熱してにんにく、ローリエ、赤唐辛子を炒めます。赤唐辛子を除き、残りの材料を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。

(ひとくちメモ)

- 具は好みのものを使いましょう。
- 生地を9等分して直径12cmくらいにのばし、同じ要領で作って3枚ずつ並べて焼きます。
- 市販の冷凍ピザも同様に焼き上げられますが、冷蔵ピザは仕上がり調節を⑥にします。



トースト

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 10トースト	オープン	

加熱時間の目安 (2枚)約6分
 (1枚)約5分30秒
 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
- バター 適量

作りかた

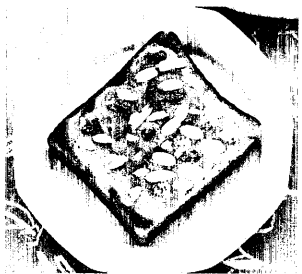
- ① 回転台をはずす
丸皿、回転台を取りはずします。
- ② パンを並べる
パンはトースト用網の奥側に合わせて並べます。
- ③ 焼く
②のトースト用網を加熱室の後面にぴったりつけて底面に置き、オートクック10トースト で焼きます。



コツとポイント

- 一度に焼ける分量は1~2枚です。
- トーストを焼くときは丸皿と回転台をはずしてトースト用網を使います。パンをのせたトースト用網は、後面にぴったりつけて、底面に置きます。
- 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。

トースト バリエーション



チェルシートースト

加熱時間の目安 約8分
 カロリー(1枚分) 約470kcal

材料(2枚分)

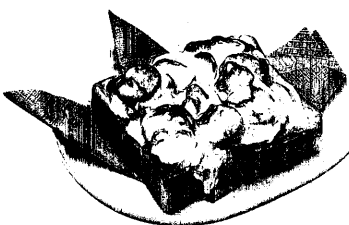
- 食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) 2枚
- ④ バター 30g
- 砂糖 大さじ1 1/2
- ④ 粉末アーモンド 20g
- 卵 1/2個
- ④ レーズン 大さじ1 1/2
- ⑤ 牛乳(室温にもどす) 大さじ2
- 砂糖 大さじ1/2
- スライスアーモンド(削ったもの) 10g

作りかた

パンの片面に混ぜ合わせた④をつけてから、さらに混ぜ合わせた⑤をたっぷりぬり、スライスアーモンドを散らしてトースト 作りかた①~③の要領で焼きます。

キー名	加熱方法	付属品
オートクック 10トースト	オープン	

仕上がり調節 強



ピザトースト

加熱時間の目安 約8分
 カロリー(1枚分) 約300kcal

材料(2枚分)

- 食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) 2枚
- ④ トマト(薄切り) 1/2個
- 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)
- ④ ピーマン(輪切り) 1個
- サラミソーセージ(薄切り) 10枚
- バター 適量
- ピザソース 適量
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 60g

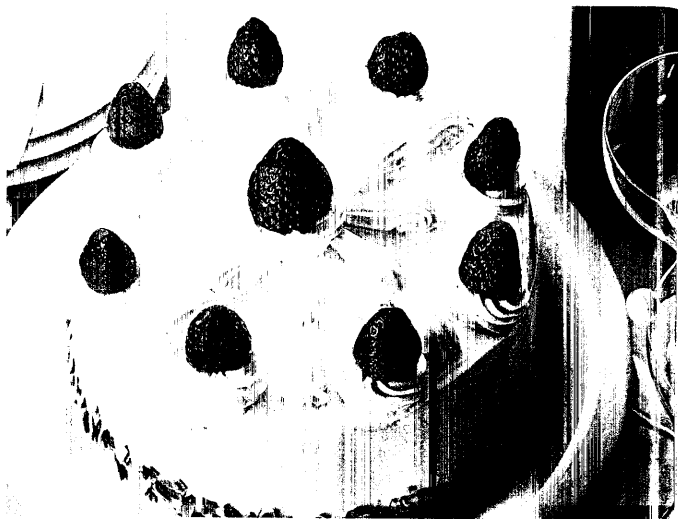
作りかた

パンの片面に薄くバターをぬってからピザソースをぬり、④を等分にのせ、上にチーズを散らします。トースト 作りかた①~③の要領で焼きます。

●パンの状態によって

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ふことがあります。仕上がり調節キーを使ってお好みの色に加減します。
 焼き上がったらすぐ取り出してそのまましておく余熱でこげすぎずまいます。

デコレーション ケーキ(スポンジケーキ)



キー名	加熱方法	付属品
ケーキ/クッキー (1度押し)	オープン	

プレーン

加熱時間の目安 約38分
カロリー 約1150kcal

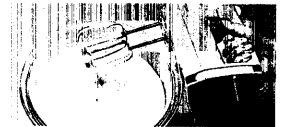
材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉) 100g
砂糖 100g
卵 3個
牛乳(室温にちどず) 大さじ1
バター 20g
バニラエッセンス 少々
ホイップクリーム 適量
くだもの、アーモンドなど 各適量

作りかた
①型を用意する
型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



②とかしバターを作る
バターは容器に入れ(手動)レンジ弱・250(約1分10秒)加熱してとかします。

③卵を泡立てる
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、もつたりするまで充分に泡立てて牛乳とバニラエッセンスを加えます。



④小麦粉を加える
小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじで練らないように混ぜます。



⑤バターを加える
②を加えて手早く混ぜます。

⑥焼く
⑤を一気に型に流し入れ、型をトントんと軽く落として空気を抜き、丸皿の中央にのせ(ケーキ/クッキー)(1度押し)で焼きます。

⑦焼き上がったら
型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎます。ふきんの上に戻して型から出し、硫酸紙をはがします。

⑧デコレーションをする
充分に冷めたら、全体にホイップクリームをぬり、絞り出したり、好みのフルーツなどを飾ります。

作りかた③の卵の泡立てかた
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、プレーンで表示している作りかたです。
●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。



モカ

加熱時間の目安 約38分
カロリー 約1140kcal

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(ときほぐす) 3個
④インスタントコーヒー(湯大さじ1でとく) 大さじ2
④バター(90ページ作りかた②を参照し、とかす) 20g

作りかた
90ページ プレーン の作りかたを参照して生地を作り、最後に合わせた④を混ぜ込み、同じ要領で焼きます。



⑤ コツとポイント

サイズはいろいろ
直径15~24cmのケーキが作れます。大きさと材料は、右の表を目安にしてください。

		大きさ			
		直径15cm	直径18cm	直径21cm	直径24cm
材 料	小麦粉(薄力粉)	60g	100g	130g	180g
	砂糖	60g	100g	130g	180g
	卵	2個	3個	4個	6個
	バター	10g	20g	25g	30g
	牛乳	小さじ2	小さじ3	小さじ4	小さじ5
作 り か た	② バターをとかす (手動)レンジ弱・250	約50秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分30秒
	⑥ 焼き上げ	ケーキ/クッキー (1度押し)			
		弱	「標準」	強	
加熱時間の目安		約30分	約38分	約40分	約48分

ケーキの型は
高さが5cm以上で底が取りはずしのできる、止め金などのないフラットなものを使います。厚手の金属製の型や耐熱ガラス製の型、耐熱性のプラスチック製や紙製の型などは上手に焼けないことがあります。

チョコレート

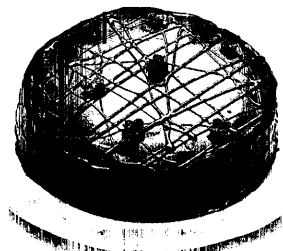
加熱時間の目安 約38分
カロリー 約2460kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉) 80g
④ココア 20g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
粉砂糖 80g
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個
⑥チョコレート 120g
⑥バター 120g

作りかた
①型を用意する
90ページ プレーン の作りかた①を参照して型を用意します。

②チョコレートをとかす
容器に⑥を入れ(手動)レンジ弱・250(約4分)加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにします。

③チョコレート生地を作る
ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でサツと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。



④卵白を泡立てる
ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまでさらに泡立てます。

⑤焼く
③に④の1/2量を加えてハンドミキサーの低速で混ぜ、残りも加えて、木しゃもじでさつくりと混ぜ、型に流し入れて丸皿の中央にのせ(ケーキ/クッキー)(1度押し)で焼きます。

⑥焼き上がったら
プレーンの作りかた⑦を参照して、充分に冷めたら、全体にとかしたチョコレート(分量外)などをかけてデコレーションをします。

●卵やボールはあたたためて
冷蔵庫から出したばかりの卵や冷たいボールを使う場合は、湯せんにして泡立てると泡立ちやすくなります。

●小麦粉を加えるときは
粉はふるいながら加え、ボールを手前に回しながら木しゃもじで切るようにしてさつくりと混ぜます。混ぜすぎると生地がねばりが出て、むら焼けになったり、泡がかわれてスポンジのふくらみが悪くなります。

●とかしバターは
冷たいものを使うと泡をこわしやすいため、あたたかいものを使います。

●焼きが足りなかったときは
(手動)オープン(160°C)で様子を見ながら、さらに焼きます。



パウンドケーキ

ケーキ名	加熱方法	付属品
ケーキ/クッキー (1度押し)	オーブン	

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 約48分
カロリー 約1730kcal

材料 (19×8.5×6cmの金属製/パウンド型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉) 100g
- ② ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 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(細かくきざみ、ラム酒 大きじ1につけたもの) 60g

作りかた

① 型を用意する

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 バターと砂糖を練る

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。

③ 卵とフルーツを加える

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 粉を加える

①を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

⑤ 焼く

型に入れて生地を中央へこませるようにして表面をならし、丸皿の中央にのせ **【ケーキ/クッキー】**(1度押し) **④** で焼きます。

⑥ 加熱する

焼き上がった後、さらに **【手動】レンジ強** **④** 約1分加熱します。

⑦ 加熱が終わったら

型からはずして硫酸紙をはがし、上にあんずジャムをぬって、煎ったアーモンドをのせます。

(ひとくちメモ)

●焼きが足りなかったときは **【手動】オーブン** **④** **160℃** で様子を見ながら、さらに焼きます。

チーズケーキ

加熱時間の目安 約48分
カロリー 約1780kcal

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ 250g
- バター 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) 大2個
- 粉砂糖 60g
- 小麦粉(薄力粉) 25g
- ① 牛乳(室温にもどす) 30cc
- ② 生クリーム(室温にもどす) 30cc
- レモン(皮はあろし、汁と混ぜる) 1/2個分

作りかた

① 型を用意する

型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

② クリーム生地を作る

大きめの容器にクリームチーズを入れ **【手動】レンジ弱・250** **⑤** ~ **6分** 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を1個ずつ加えて木しゃもじでよく混ぜます。バターは容器に入れ

ケーキ名	加熱方法	付属品
ケーキ/クッキー (1度押し)	オーブン	

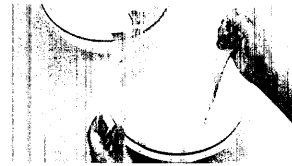
仕上がり調節 **強**

【手動】レンジ弱・150 **④** 約1分加熱してやわらかくしたものを練り込み、粉砂糖の1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜてから合わせた①とレモンを加えます。



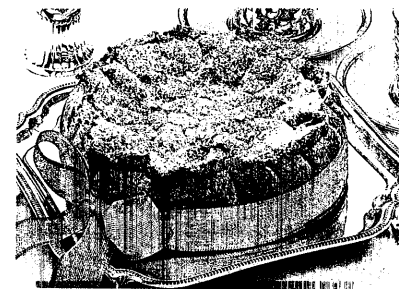
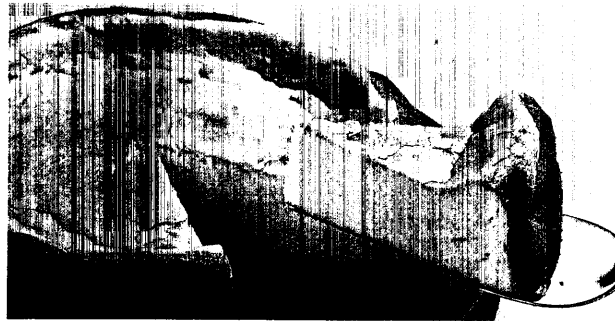
③ 卵白を泡立てる

ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て、残りの粉砂糖を2~3回に分けて入れ、ツノが立つまで泡立て、②に2~3回に分けて加え、さつくりと混ぜます。



④ 型に入れて焼く

③を型に一気に流し入れ、型を上から軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせ **【ケーキ/クッキー】**(1度押し) **④** で焼きます。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、型からはずします。



ガトーショコラ

加熱時間の目安 約48分
カロリー 約2380kcal

材料 (直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

- ① ブラックチョコレート(きざむ) 150g
- ② バター 80g
- ラム酒(またはコアントロー) 大きじ1
- 卵(卵黄と卵白に分ける) 5個
- 砂糖 100g
- ③ 小麦粉(薄力粉) 20g
- ④ ココア 大きじ2
- 粉砂糖 少々

作りかた

① 型を用意する

型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

② チョコレートをとかす

容器に①を入れ **【手動】レンジ弱・250** **④** 約3分加熱してとかし、よく混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。

③ チョコレート生地を作る

ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でサツと混ぜ、③を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。

④ 卵白を泡立てる

ボールに卵白を入れ、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。

⑤ 型に入れて焼く

③に④の1/2量を加えてハンドミキサーの低速で混ぜ、残りも加えて木しゃもじでさつくりと混ぜます。型に流し入れて丸皿にのせ **【ケーキ/クッキー】**(1度押し) **④** で焼きます。

⑥ 焼き上がった後

型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツとシボミが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふります。

ドライフルーツに代えて

チョコバナナケーキ

カロリー 約1830kcal

バナナ小1本(約100g)を薄切りにしてレモン汁(少々)をふりかけ、きざんだチョコレート(約30g)と合わせて加えて。

りんごケーキ

カロリー 約1770kcal

りんごのプリザーブ(100g)を加えて。(106ページ りんごのプリザーブの作りかたを参照します。)好みでシナモン(小さじ1)を加えてもよいでしょう。

カラメルケーキ

カロリー 約1700kcal

耐熱容器に砂糖(30g)、水(大きじ1)を入れ **【手動】レンジ強** **③** 分30秒~4分加熱し、カラメル色になったら水(大きじ1/2)を加えて作ったソースを加えて。(水を加えたときソースが飛び散りますので注意してください。)



ツートン

ジャンボケーキ

キー名/温度・加熱時間	付属品
オーブン 170°C 20~24分	

プレーン

カロリー 約2180kcal

材料(丸皿2枚分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	120g
卵(ときほぐす)	6個
④牛乳	大さじ1
⑤バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	カップ2
好みのくだもの	適量

作りかた

- 1 丸皿に紙を敷く**
丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、丸皿よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用紙)を敷きます。
- 2 生地を作る**
半量の材料で1枚目の生地を作ります。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、さらに泡立て、④を加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、不しゃもじでさっくりと混ぜます。

3 焼く

丸皿に②を流し込み、底を2~3回たたき、表面を平らにして(手動)オーブン①(170°C)20~24分焼きます。

4 焼き上がったら

ふぎんの上に丸皿を返してケーキを出し、硫酸紙をはがして焼き色のついていない面を上にして充分冷まします。

5 もう1枚焼く

作りかた①~④を繰り返して、もう1枚焼きます。

6 デコレーションをする

1枚にホイップクリームをぬり、好みのくだものを全体に並べます。さらにホイップクリームをぬり、もう1枚を重ねて表面にホイップクリームをぬり、好みのデコレーションをします。

チョコレート

カロリー 約2250kcal

プレーンの材料と作りかたを参照して作ります。

作りかた②の粉にココア(大さじ2)を加えて生地を作ります。プレーンと同様に2枚焼き上げ、ホイップクリーム、好みの果物、ココア、ナイフで薄く削ったチョコレートなどで飾ります。

ツートン

カロリー 約2210kcal

プレーンとチョコレートの材料と作りかたを参照して作ります。

プレーンとチョコレートを各1枚ずつ焼き上げ、ホイップクリーム(カップ2)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)を加えたモカホイップクリームで飾ります。

型抜きクッキー

キー名	加熱方法	付属品
ケーキ/クッキー (2度押し)	オーブン	

加熱時間の目安 約16分
カロリー 約890kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	90g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	40g
卵黄(ときほぐす)	1/2個分
バニラエッセンス	少々

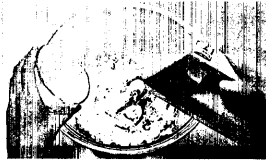
作りかた

- 1 バターと砂糖を練る**
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 卵を加える

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 粉をさっくり混ぜる

小麦粉をふるいながら加え、不しゃもじでさっくり混ぜます。



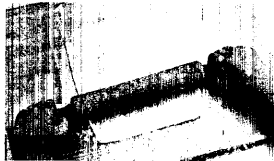
4 生地を休ませる

生地を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。



5 生地をのばす

生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



6 型で抜く

上のラップをはずし、直径3cmの抜き型で抜きます。



7 焼く

丸皿にアルミホイルを敷いて⑥を並べ、ケーキ/クッキー(2度押し)で焼きます。



コツとポイント

バターと砂糖を混ぜるときは空気を十分に含ませるように混ぜると、サクサクとした歯ごたえのあるクッキーに焼けます。

小麦粉を混ぜるときは切るようにさっくりと混ぜます。混ぜすぎると歯ごたえの悪い、固いクッキーになります。

生地がやわらかすぎたときはバターがとけすぎてやわらかいときや、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す。

生地がべたつくときは打ち粉を使うと扱いやすくなりますが、多すぎると生地が粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

アルミホイルを敷くときは丸皿にバターをぬってから敷くとびつたりはれます。

大きさや厚みはそろえて生地の大さきや厚みが違うと、焼き上がりにおろがでます。

生地の保存は冷蔵庫で1週間、冷凍室なら1か月くらいもちます。まとめて作り、薄くのばしてラップに包んで保存しておきます。

焼きが足りなかったときは(手動)オーブン(190°C)で様子を見ながら、さらに焼きます。

クッキー いろいろ

キー名	加熱方法	付属品
ケーキ/クッキー (2度押し)	オーブン	

絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約16分
カロリー 約820kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	80g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	30g
卵(ときほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ	適量

作りかた

1 バターと砂糖を練る
ボールにバターを入れてよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。

2 卵を加える

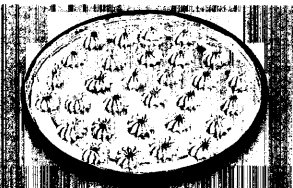
卵を加えて、クリーム状になるまで混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

3 小麦粉を混ぜる

小麦粉はふるいながら入れ、木しゃもじ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 焼く

丸皿にアルミホイルを敷いて**3**を絞り出し、上に小さく切ったドライフルーツを飾り**ケーキ/クッキー**(2度押し)で焼きます。



ロッククッキー

上から
チェッカーボードクッキー
絞り出しクッキー
うず巻きクッキー
チーズクッキー
アマンドサブレ

チーズクッキー

加熱時間の目安 約16分
カロリー 約930kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	80g
④ {ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター(室温にもどす)、砂糖	各40g
卵(ときほぐす)	1/2個
粉チーズ	30g

作りかた

1 生地を作る

絞り出しクッキーの要領で、エッセンスの代わりに粉チーズを混ぜ、④を合わせてふるい入れ、生地を作ります。

2 焼く

絞り出しクッキーの要領で長めに絞り**ケーキ/クッキー**(2度押し)で焼きます。

アイスボックス クッキー

(うず巻きクッキー)

加熱時間の目安 約15分
カロリー 約1230kcal

材料(丸皿1枚分)

①(バニラクッキー生地)	
小麦粉(薄力粉)	60g
バター(室温にもどす)	30g
砂糖	30g
卵黄	1/2個分
②(ココアクッキー生地)	
小麦粉(薄力粉)	60g
④ {ココア	小さじ2
バター(室温にもどす)	30g
砂糖	30g
卵黄	1/2個分
バニラエッセンス	少々
卵白	少々

作りかた

1 生地を作る

絞り出しクッキーの要領で2種類の生地を作ります。ココアクッキー生地は④を合わせてふるったものを使います。

2 形を作る

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、ラップで包み、冷蔵庫で約2時間休ませます。



3 焼く

5mm厚さに切り、丸皿にアルミホイルを敷いて並べ**ケーキ/クッキー**(2度押し)で焼きます。

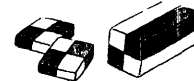
アイスボックス クッキー

(チェッカーボードクッキー)

加熱時間の目安 約15分
カロリー 約1230kcal

作りかた

うず巻きクッキーの要領でクッキー生地を作り、5×15cmの長方形にのばしてひも状のものを4本ずつとりまわす。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、5mmの厚さに切り、同じ要領で焼きます。



アマンドサブレ

加熱時間の目安 約16分
カロリー 約840kcal

材料(丸皿1枚分)

④ {小麦粉(薄力粉)	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
バター(室温にもどす)	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(あらくきざむ)	適量
ドライフルーツ	適量
卵白	適量

作りかた

1 生地を作る

絞り出しクッキーの要領で④を合わせてふるい入れ、生地を作ります。

2 形を作る

生地を30cm長さの棒状にして24等分します。1個ずつ丸めて中央を指で押してクボミを作り、卵白をぬってアーモンドをつけ、ドライフルーツで飾ります。

3 焼く

丸皿にアルミホイルを敷いて**2**を並べ**ケーキ/クッキー**(2度押し)で焼きます。

ロッククッキー

加熱時間の目安 約16分
カロリー 約1020kcal

材料(丸皿1枚分)

④ {小麦粉(薄力粉)	50g
ココア	大さじ1
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	大さじ4
卵黄	1/2個分
くるみ(きざむ)	40g

作りかた


1 生地を作る

絞り出しクッキーの要領で作る**2**の最後でくるみを加えます。④を合わせてふるい入れ、生地を作ります。

2 焼く

丸皿にアルミホイルを敷いて**1**をスプーンで落とし**ケーキ/クッキー**(2度押し)で焼きます。

シュークリーム いろいろ

キ-名	加熱方法	付属品
オートクック 9 シュークリーム	オーブン	

シュークリーム

加熱時間の目安 約30分
カロリー(1個分) 約150kcal

材料(7個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 25g
- ④ バター(2cm角にきざむ) 25g
- ⑥ 水 50cc
- 卵(ときほぐす) 1½個
- カスタードクリーム 適量
(材料・作りかたは99ページ参照)
- 粉砂糖 適量

作りかた

① バターと水を加熱する

深めの耐熱容器に④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(手動) **レンジ強** [2分30秒~3分] 加熱します。

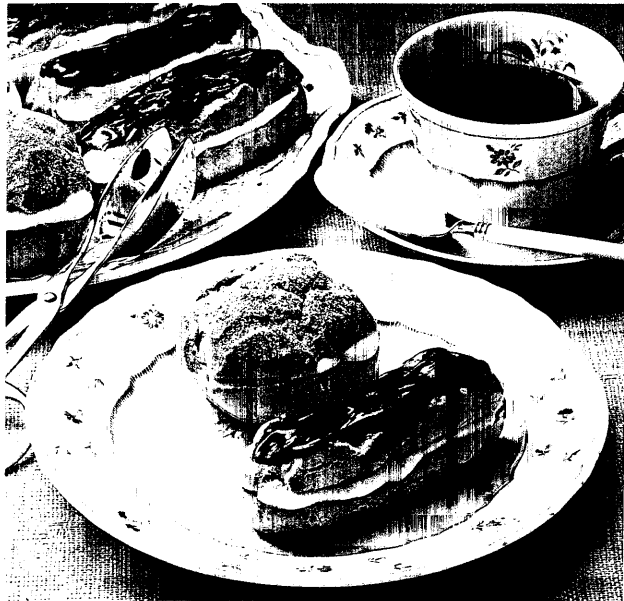
② 小麦粉を加える

材料の飛び散りに注意して、残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜ(手動) **レンジ強** [約1分] 加熱します。



③ とき卵を加える

卵の約1/2量を一度に加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 生地のかたさを見る

残りの卵を少しずつ加えて、木しゃもじで生地を持ち上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちるくらいの固さになるまで充分練り混ぜます。



⑤ 絞り出す

直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた丸皿に薄くバター(分量外)をぬって直径3~4cmの大きさを7個絞り出します。



⑥ 焼く

表面に霧を吹き **オートクック9 シュークリーム** で焼きます。

⑦ クリームを詰める

焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切りめを入れてカスタードクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

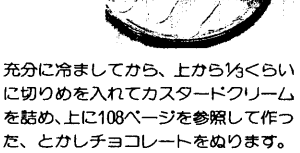


エクレア

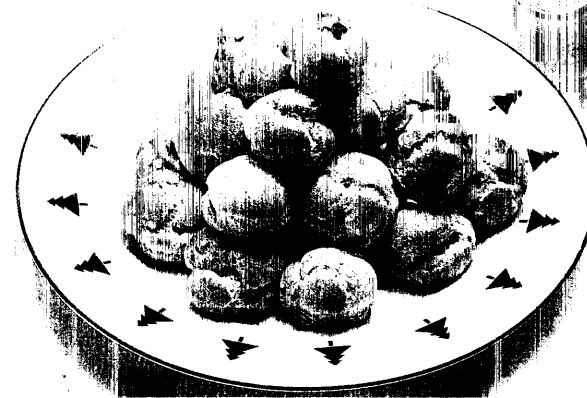
加熱時間の目安 約30分
カロリー(1個分) 約170kcal

作りかた

シュークリームと同じ要領で生地を作り、7~8cmの棒状に8個絞り出して焼きます。



充分に冷ましてから、上から1/2くらいに切りめを入れてカスタードクリームを詰め、上に108ページを参照して作った、とカレショココレートをぬります。

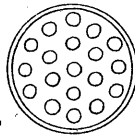


プチシュー

加熱時間の目安 約30分
カロリー(1個分) 約60kcal

作りかた

シュークリームと同じ要領で生地を作り、その約量を使って直径2cmの大きさに19個絞り出します。



コツとポイント

バターと水を加熱するとき

作りかた①の容器は深めの耐熱容器を使います。バターをかたまりのまま加熱すると飛び散ります。必ずきざんでから水と一緒に入れ、上から小麦粉小さじ1をふり入れて、おおいをしないで加熱します。

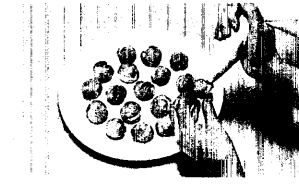
粉を加えるタイミングは

水とバターは充分に沸騰してから粉を一気に加えます。沸騰が足りないと材料が混ざり合わず、ふくらみが悪くなります。

粉を加えたら手早く混ぜて

粉を加えたら手早く、よく練り混ぜます。混ぜかたが足りないと、ふくらみが悪くなります。

焼き上がって冷ましてから直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出し、詰めます。



加える卵の量は

加える卵の量によって、焼き色やふくらみが違います。卵の量が少なすぎると、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。

卵は室温にもどして

卵が冷たいと生地の温度が下がり、混ざりにくくなります。卵は室温にもどしたものを使います。

カスタードクリーム



カロリー 約670kcal

材料(シュークリーム7個分)

- 牛乳 カップ1
- ④ 小麦粉(薄力粉) 大きじ1
- ⑥ コーンスターチ 大きじ1
- 砂糖 40g
- 卵黄(ときほぐす) 2個分
- ⑧ バター 25g
- ⑨ バナエッセンス 少々

作りかた

① 粉類に牛乳を加える

深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

② 卵黄を加えて加熱する

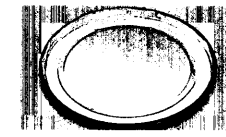
①に卵黄を少しずつ加えてよくかき混ぜ(手動) **レンジ強** [5~6分] 途中かき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。

(ひとくちメモ)

●加熱後はやわらかめでも、冷めると固さがでできます。

アルミホイルを敷くときは

丸皿にバターをぬってから敷くとびつたりはれます。




生地に霧を吹いて

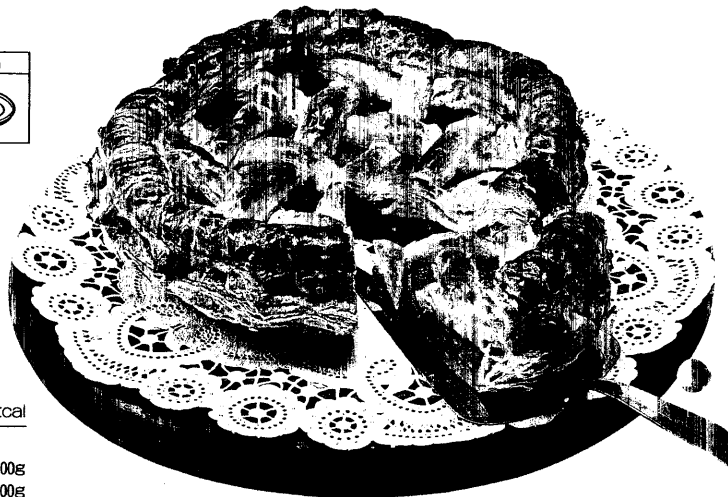
焼き上げる前に霧を吹くのは、シュー皮をパリッと仕上げるためです。

焼きが足りなかったときは

(手動) **オーブン** [170°C] で様子を見ながら、さらに焼きます。

アップルパイ

キーマ/温度・加熱時間	付属品
オーブン 210°C 38~42分	



カロリー 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

- 小麦粉(強力粉) 100g
- 小麦粉(薄力粉) 100g
- バター(2cm角切り、冷やしたもの) ... 140g
- 冷水 90~100cc
- りんごのプリザーブ 適量
- (材料・作りかたは106ページ参照)
- つやだし用卵
- 卵 1/2個
- 塩 小さじ1/4

作りかた

1 材料を混ぜる

ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加え、指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。



2 冷蔵庫で休ませる

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



3 生地をのぼす

軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのぼします。



4 生地を3つ折りにする

生地を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのぼし、これを2~3回くり返します。



5 生地を切り分ける

生地を3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



6 型に敷く

パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



7 穴をあける

底全体にフォークで穴をあけます。



8 りんごを詰めテープを組む

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



9 つやだし用卵をぬる

周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。




10 焼く

⑨を丸皿にのせて(手動)オーブン210°C38~42分焼きます。

(ひとくちメモ)

●冷凍パイシート(約400g)を使うと手軽に作れます。

べっこうあめ

キーマ/加熱時間	付属品
レンジ強 3分~3分30秒	

カロリー 約150kcal

材料

- 砂糖 大さじ4
- 水 大さじ1

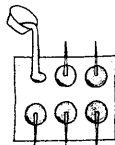
作りかた

1 アルミホイルを用意する
まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。

2 砂糖と水を加熱する

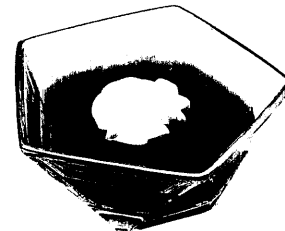
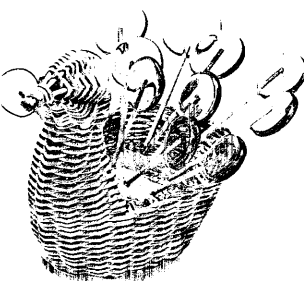
小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ(手動)レンジ強

3分~3分30秒加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。




3 形を作る

熱いうちに1の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。



コーヒーゼリー

キーマ/加熱時間	付属品
レンジ強 約2分	

カロリー 約260kcal

材料(4人分)

- ① 粉ゼラチン(水大さじ2でふやかす) 大さじ1(約10g)
- ② 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

作りかた

1 材料を加熱する

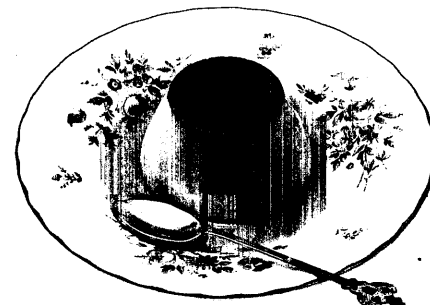
容器に①を入れて混ぜ合わせ、水を半量加えながらよく混ぜて(手動)レンジ強(約2分)加熱します。

2 型に流す


残りの水を加えて混ぜたら、水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固め、食べるときにクリームを飾ります。

(ひとくちメモ)

●グラスなどに冷やし固める場合は、ゼラチンの量を1割程度ひかえて作るとよいでしょう。



プリン

キーマ/温度・加熱時間	付属品
オーブン 160°C 26~30分	

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)

- ① カaramelソース
- 砂糖 60g
- ② 水 大さじ2
- 水 大さじ1
- ③ 卵液
- 牛乳 カップ2
- 砂糖 80g
- 卵(ときほぐす) 4個
- バニラエッセンス 少々

作りかた

1 カaramelソースを作る

耐熱容器に①を入れ(手動)レンジ強(4分30秒~5分30秒)加熱し、カaramel色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)

2 カaramelソースを型に入れる

型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。

3 卵液を作る

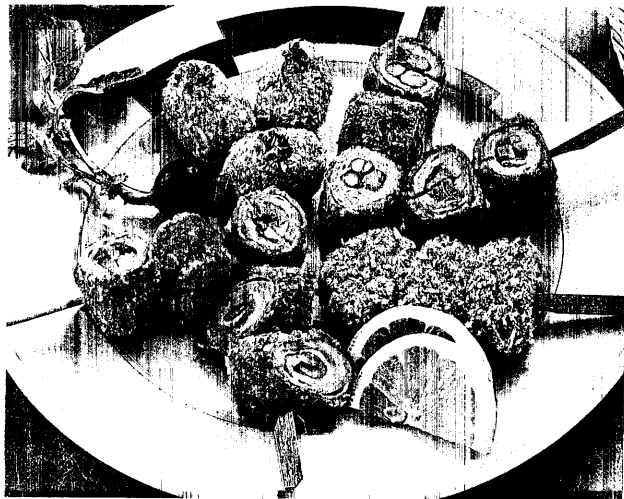
容器に③を合わせて入れ(手動)レンジ強(約2分30秒)加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。

4 蒸し焼き

丸皿に水カップ1/2(分量外)をそそぎ、③を円周上に並べ(手動)オーブン160°C26~30分蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

揚げもの

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	



【焼きもの】で作る揚げものは

- 油の吸収量が少ないので、口あたりが軽く、しかもヘルシーです。
- 油を使わないので、揚げカスや油のあと始末も省けます。

豚肉の巻きもの

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1人分) 約260kcal

材料(12個分)

- 豚ロース肉(薄切り) 12枚
- ① えのきだけ(根元を切る) 1/2袋
- ② 万能ねぎ(5cm長さに切る) 8本
- ③ にんじん(5cm長さの棒状に切る)・50g
- ④ グリーンアスパラガス(1本を4つに切る) 3本
- ⑤ 青じその葉 4枚
- ⑥ スライスチーズ 4枚
- 衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る) 適量
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
- 卵(水大さじ1と合わせてとく) 1個
- サラダ油 少々

作りかた

① 野菜の下ごしらえ

にんじんはラップで包み【手動】**レンジ強** 約1分30秒 加熱します。
グリーンアスパラガスはラップで包み【オートクック】**3葉・果菜** 弱 で加熱し、水にとります。

② 衣を作る

衣の作りかた を参照して作ります。

③ 豚肉で巻く

豚肉は軽く塩、こしょうをして広げ、④、⑤、⑥の組み合わせで、それぞれ4等分して巻き、4個ずつ作ります。

④ 形を作る

③に小麦粉、卵、衣の順につけ、形を作ります。

⑤ 焼く

丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったグリル用網をのせて④を並べ【焼きもの】で焼きます。

⑥ 裏返しをする

途中ビービービー・・・と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

⑦ 串に刺す

串それぞれを2〜3個に切り分けてから串に刺します。

(ひとくちメモ)

- 薄切りハムやスライスチーズ、スイートコーンを巻いてもよいでしょう。
- 衣にセリのみじん切りを加えると、彩りがよくなります。



ライスコロケ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1串分) 約160kcal

材料(8串分)

- ご飯 300g
- ① ケチャップ 大さじ2 1/2
- ② 塩、こしょう 各少々
- ③ 玉ねぎ(みじん切り) 30g
- ④ にんじん(みじん切り) 20g
- ⑤ ビーマン(みじん切り) 小1個
- ⑥ 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
- 衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る) 適量
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
- 卵(水大さじ1と合わせてとく) 1個
- サラダ油 少々

作りかた

① 衣を作る

102ページ 衣の作りかた を参照して作ります。

② 中身を作る

容器に③を入れて混ぜ合わせ【手動】**レンジ強** 約2分 加熱します。④を加えてかき混ぜ、再び【手動】**レンジ強** 約3分 加熱してよく混ぜます。

③ 形を作る

②にチーズを加えて混ぜ、24等分して丸め、小麦粉、卵、衣の順につけ、3個ずつ串に刺します。

④ 衣をつけて焼く

豚肉の巻きもの 作りかた⑤、⑥を参照して焼きます。



一口カツ

加熱時間の目安 約24分
カロリー(1人分) 約190kcal

材料(4人分)

- 豚ヒレ肉(かたまり) 300g
- 塩、こしょう 各少々
- 衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る) 適量
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
- 卵(水大さじ1と合わせてとく) 1個
- サラダ油 少々

作りかた

① 豚肉の下ごしらえ

豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。

② 衣を作る

102ページ 衣の作りかた を参照して作ります。

③ 衣をつけて焼く

豚肉の巻きもの 作りかた④〜⑥を参照して焼きます。

(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、一口カツと同様にすると白身魚の一口フライ ができます。

鶏肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1人分) 約330kcal

材料(4人分)

- 鶏肉(チューリップ) 8本
- 塩、こしょう 各少々
- ① 白ワイン 大さじ1
- ② しょうゆ 大さじ1
- プロセスチーズ(1cm角切り) 20g
- セロリ(1cm角切り) 20g
- 衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る) 適量
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
- 卵(水大さじ1と合わせてとく) 1個
- サラダ油 少々

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ

鶏肉の中にチーズとセロリを詰めて楊子で止め、塩、こしょうをして①を合わせてふりかけます。

② 衣を作る

102ページ 衣の作りかた を参照して作ります。

③ 衣をつけて焼く

豚肉の巻きもの 作りかた④〜⑥を参照して焼きます。

(ひとくちメモ)

- 鶏肉の中に詰めるセロリの代わりに、ゆでたインゲンを使ってもよいでしょう。

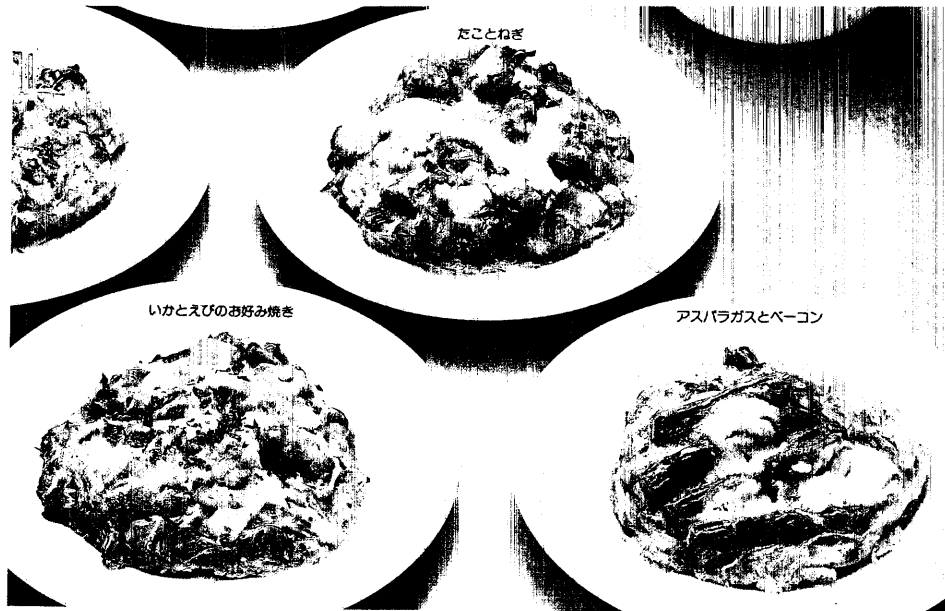
衣の作りかた

フライパンにパン粉を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆずって煎り、全体をきつね色にします。



サラダ油をまぶして仕上げます。





いかとえびのお好み焼き

カロリー(1枚分) 約200kcal

材料(4枚分)

- ④ 小麦粉(薄力粉) 80g
- ④ ベーキングパウダー 小さじ¼
- 卵 大½個
- だし汁 60cc
- 塩、こしょう 各少々
- キャベツ(せん切り) 50g
- 揚げ玉 大さじ2
- ③ 削りかつお 3g
- 大正えび(殻をむき、青わたを取る) 4尾
- いか(たんざく切り) 60g
- サラダ油 少々
- マヨネーズ 適量

作りかた

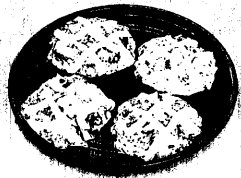
① 生地を作る

卵を割りほぐし、だし汁を加えて泡立て器で混ぜ、④を合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、塩、こしょうをします。

② 具を加えて丸皿に流す

①に③を加えて混ぜ合わせます。サラダ油をぬった丸皿に4枚流し、表面にマヨネーズを絞ります。

キー名/温度・加熱時間	付属品
オーブン 300°C (予熱) 8~10分	



③ 予熱をする

手動 **オーブン** (予熱) **300°C** **8~10分** で予熱をします。

④ 焼く

途中ピーピーピーピー・・・と鳴ったら②を入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

- 生地を平らに丸く流します。
- 生地が丸皿から取りやすいように、丸皿にぬるサラダ油(分量外)は多めにします。
- フライ返しなどで丸皿から取り出します。

具はお好みのものを

たことねぎ

カロリー(1枚分) 約210kcal

材料(4人分)・作りかた

生地の材料と作りかたは いかとえびのお好み焼き を参照して作ります。具は万能ねぎ(½束を小口切り)、揚げ玉(大さじ2)、削りかつお(3g)、たこ(150gをそぎ切り)を用意し、生地と混ぜ合わせて焼きます。

アスパラガスとベーコン

カロリー(1枚分) 約220kcal

材料(4人分)・作りかた

生地の材料と作りかたは いかとえびのお好み焼き を参照して作ります。具はキャベツのせん切り(60g)、揚げ玉(大さじ2)、削りかつお(3g)、ゆでたグリーンアスパラガス(小½束)、ベーコン(2枚を2cm幅に切る)を用意し、生地と混ぜ合わせて焼きます。

鶏せんべい

キー名/加熱時間	付属品
レンジ弱・300 8~9分	

カロリー 約290kcal

材料

- 鶏ささみ 4本(約200g)
- 酒 小さじ2
- ④ 塩 小さじ¼
- しょうゆ 少々
- 片栗粉 大さじ2

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ

鶏ささみは筋を取り、④に15分くらいつけます。汁気をきってから片栗粉をまぶします。

② 鶏肉をのばす

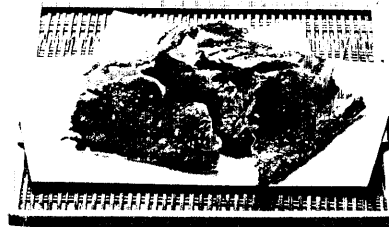
まな板にラップを広げ、①のをせてもう1枚ラップをかぶせ、めん棒でたたいて、できるだけ薄く伸ばします。

③ 加熱する

大きめの皿にフッキングシートを敷き、②のラップをはずし、1枚ずつのせて **手動** **レンジ弱**・**300** **約4分** 加熱し、④をはけでぬって裏返し、さらに **4~5分** 加熱します。

(ひとくちメモ)

- 好みに合わせて粉やごまをふってから加熱してもよいでしょう。



チーズチップス

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 6~7分	

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 チーズの下ごしらえ

チーズに好みのものをのせます。

② 加熱する

大きめの皿にフッキングシートを敷き、①のチーズを円周上に並べ **手動** **レンジ強** **6~7分** 途中様子を見ながら加熱します。

(ひとくちメモ)

- 上にのせるものはあまり重量がなく、乾燥しているものがよいでしょう。
- 型抜きで工夫をすればきれいです。



田作り

キー名/加熱時間	付属品
レンジ弱・250 約2分	
レンジ強 約3分	

カロリー 約340kcal

材料

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

作りかた

① 加熱する

ごまめは量ならないように皿に広げて **手動** **レンジ弱**・**250** **約2分** 加熱します。

② たれを作る

耐熱容器に④を入れて混ぜ **手動** **レンジ強** **約3分** 加熱します。


③ 手早くからめる

手早く②に①を加えてたれをからめ、器に盛って上からごまを散らします。

(ひとくちメモ)

- ごまめの乾燥具合で、加熱時間を調節してください。

ジャムいろいろ

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 10~15分	
レンジ強 3~10分	

りんごのプリザーブ

カロリー 約720kcal

材料

りんご(紅玉またはふじ) … 3個(正味530g)
④ 砂糖 …………… 120g
④ レモン汁 …………… 大さじ1

作りかた
① りんごの下ごしらえ
 りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形に切り、塩水につけて水気をきります。

② りんごを煮る
 深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ(手動)レンジ強(約15分)加熱します。

③ アクを取って煮つめる
 アクを取って混ぜ、再び(手動)レンジ強(8~10分)加熱します。

(ひとくちメモ)
 ●直径21cmのアップルパイ1個分の分量です。
 ●アップルパイに使うときは、汁気をきってからシナモン(適量)を加えて使います。

にんじんジャム

カロリー 約870kcal

材料

にんじん(すりおろす) …………… 300g
④ 砂糖 …………… 200g
④ レモン汁 …………… 1個分
シナモン …………… 少々

作りかた
 にんじんは耐熱容器に入れ、④を加え(手動)レンジ強(約10分)加熱し、かき混ぜて再び(手動)レンジ強(5~7分)加熱してシナモンを加えます。



いちごジャム

カロリー 約550kcal

材料

いちご …………… 200g
砂糖 …………… 100~150g
④ レモン汁 …………… 大さじ1
④ サラダ油 …………… 1~2滴

作りかた
① いちごを煮る
 いちごはヘタを取り、3/8量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えて混ぜ(手動)レンジ強(約10分)加熱します。

② アクを取って煮つめる
 アクを取って混ぜ、再び(手動)レンジ強(3~5分)加熱します。

キーウィジャム

カロリー 約960kcal

材料

キーウィ …………… 5~6個(正味500g)
④ 砂糖 …………… 150~200g
④ レモン汁 …………… 1/2個分

作りかた
① キーウィを煮る
 キーウィはヨコ半分に切り、身をスプーンでくり抜き、あらくみじん切りにし、耐熱容器に入れて④を加え(手動)レンジ強(約13分)加熱します。

② アクを取って煮つめる
 アクを取って混ぜ、再び(手動)レンジ強(5~7分)加熱します。

マーマレード

カロリー 約990kcal

材料

甘夏みかんの皮 …………… 2個分(約140g)
甘夏みかんの果肉(皮ごとつぶす) … 正味300g
④ 砂糖 …………… 200~300g
④ レモン汁 …………… 1/2個分

作りかた
① 下ごしらえ
 皮はスプーンで筋とわたを取り、塩水にしばらくつけてから水気をきり、せん切りにします。容器に入れ、水カップ2(分量外)を加えて(手動)レンジ強(約15分)加熱し、水にさらして固く絞ります。


② 煮る
 深めの耐熱容器に①と果肉、④を入れて混ぜ(手動)レンジ強(約15分)加熱します。

③ アクを取って煮つめる
 アクを取って混ぜ、再び(手動)レンジ強(8~10分)加熱します。

ジャム作りのポイント

- 煮つめるので、おおいはいしません。
- 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冷めるとドロツとなるので、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きませんから、なるべく早く食べるようにしましょう。

果実酒

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約6分	

梅酒

カロリー 約1980kcal

材料

青梅 …………… 500g
ホワイトリカー …………… カップ4 1/2
グラニュー糖 …………… 100~200g

作りかた
① 下ごしらえ
 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(好みで加減)を容器に入れ、ふたをします。

② 加熱する
 (手動)レンジ強(約6分)加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。

③ ふたをして保存する
 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週間くらいで飲めます。



レモン酒

カロリー 約2160kcal

材料

レモン …………… 5個
ホワイトリカー …………… カップ4 1/2
グラニュー糖 …………… 200g

作りかた
 レモンは表皮だけをむき、白い部分を取って輪切りにし、レモンの皮1個分、残りの材料と合わせて(手動)レンジ強(約6分)加熱します。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


カロリー 約2040kcal

材料

コーヒー豆 …………… 70粒
ホワイトリカー …………… カップ4 1/2
グラニュー糖 …………… 200g
オレンジまたはレモンの皮 …………… 少々

作りかた
 材料全部を合わせ(手動)レンジ強(約6分)加熱し、オレンジの皮だけを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。

ミックスピクルス

キー名/加熱時間	付属品
レンジ強 約3分	

カロリー 約180kcal

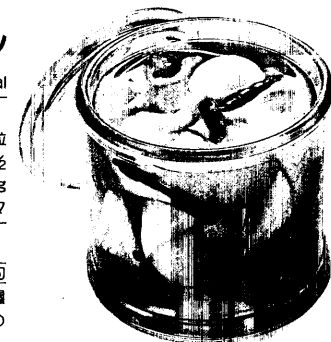
材料

にんじん(乱切り) …………… 1本(約150g)
小玉ねぎ …………… 8個(約150g)
きゅうり(乱切り) …………… 1本(約100g)
セロリ(乱切り) …………… 1 1/2本(約150g)
酢 …………… カップ1 1/2
砂糖 …………… 60g
④ 塩 …………… 小さじ1
ローリエ …………… 1~2枚
粒こしょう …………… 5~7粒
赤唐辛子 …………… 1本

作りかた
① 野菜の下ごしらえ
 野菜はそれぞれ塩もみします。にんじんと小玉ねぎは別々にラップで包み(手動)レンジ強(約1分30秒)ずつ加熱し、水にとります。きゅうりとセロリは合わせてラップで包み(手動)レンジ強(約2分)加熱し、水にとります。

② つけ汁を加熱する
 ④に、にんじんと小玉ねぎを加えます。(手動)レンジ強(約3分)加熱し、残りの野菜を加えてそのまま冷まします。

(ひとくちメモ)
 ●冷めたら食べられますが、1~2日おいた方がおいしくなります。材料別に作るのもよいでしょう。



レンジの便利な使いかた

湯せん

バターをとかす

バター大さじ3(40g)を容器に入れ(手動)レンジ弱・250[約1分20秒]加熱してときます。

加熱時間はバターの固さによって違うので様子を見ながら加熱します。お菓子作りやトースト用のぬり/バターなど用途に応じて[レンジ弱・250]~[弱・100]を使い分けます。



チョコレートをとかす

チョコレート(50g)は、細かく砕いて容器に入れ、途中かき混ぜながら(手動)レンジ弱・250[約3分]加熱します。種類によってとけ具合が違ってきます。様子を見ながら加熱してください。



はちみつや水あめをやわらかく

固いはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ(手動)レンジ弱・250[約30秒]加熱します。

びんごと加熱する場合は、ふたを取って加熱します。



乾燥

湿った塩の乾燥

塩(100g)を皿に広げ、おおいをしないで(手動)レンジ弱・250[約2分]加熱します。

湿った砂糖の乾燥

砂糖(200g)を皿に広げ、おおいをしないで(手動)レンジ弱・250[2~3分]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。

湿ったせんべいの乾燥



せんべい5枚(約40g)は皿に重ならないように並べ、おおいをしないで(手動)レンジ弱・250[約1分]様子を見ながら加熱します。加熱後しばらくするとパリッとしてきます。

湿つけ具合によって加熱時間を調節します。

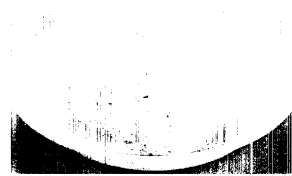
煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ、おおいをしないで(手動)レンジ弱・250[5~6分]途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味つけをすればでき上がりです。

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。

簡単利用

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりが、レンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで(手動)レンジ強[2~3分]加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサツと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら(手動)レンジ強[30~40秒]です。

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れてラップか小皿で落としぶたをし(手動)レンジ強[1分~1分30秒]加熱します。

にんにくのおい消し



気になるにおいも、加熱すれば消えてしまうので使いやすくなります。薄皮をつけたままラップで包み、1片で(手動)レンジ強[10~20秒]加熱します。

インスタント食品

発泡性のプラスチックや紙袋入り
ラーメン・ヌードルなど



作りかた
袋や発泡性のプラスチック容器から出して別の容器に移し替え、水約300ccを加え、おおいをして加熱します。

アルミパックのレトルト食品
雑炊・春雨など



作りかた
袋から出して少し大きめの容器に移し替え、水は指示どおり加え、おおいをします。途中でときほぐした卵やソースを加えたりして、再びおおいをして加熱します。

真空パック食品
ご飯ものなど



作りかた
袋から出して別の容器に移し、よくほぐし、おおいをして加熱します。

キー名 / 加熱時間		
(手動)レンジ強[約5分]	(手動)レンジ強で 水300ccなら[約5分] 水400ccなら[約6分] 具を加えて さらに[1分~1分30秒]	あたため
●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。	●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、おいしさが増します。	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱をするときは、袋に2~3カ所穴をあけてから皿にのせて加熱します。

* 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)

このクフレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの重量は次の表のとおりです。

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
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

オート調理の主なメニューを手動調理で調理する場合の加熱時間

メニュー名		標準分量	記録ページ	加熱方法と加熱時間	
肉	バーベキュー	4串分	60	【手動】グリル【約18分】	
	肉じゃが	4人分	61	【手動】レンジ強【約15分】 → 【レンジ弱・250】【約50分】	
	豚肉の辛み焼き、豚肉のごまみそ焼き	各4人分	64	【手動】グリル【約18分】	
	豚バラ肉の佃煮	4人分	64	【手動】レンジ強【8~13分】 → 【レンジ弱・250】【約50分】	
	ポーワカレー、ロールキャベツ	各4人分	65		
	焼きとり、レバー	各8串分	66	【手動】グリル【約23分】	
	つくね	8串分	66	【手動】グリル【約18分】	
	鶏手羽の香味焼き	4人分	66	【手動】グリル【約26分】	
	鶏肉のワイン煮	4人分	67	【手動】レンジ強【約12分】 → 【レンジ弱・250】【約50分】	
魚介	さばの塩焼き、鮭の塩焼き	各4切れ分	68	【手動】グリル【20~22分】	
	ぶりの照り焼き	4切れ分	69		
	いかのつけ焼き	2はい分	69	【手動】グリル【13~15分】	
	あじの干もの	2枚分	69		
野菜	筑前煮	4人分	74	【手動】レンジ強【10~12分】 → 【レンジ弱・250】【約50分】	
	さといもの含め煮、大根といかの煮つけ	各4人分	74	【手動】レンジ強【13~15分】 → 【レンジ弱・250】【約40分】	
	焼きとうもろこし	2本分	75	【手動】グリル【約25分】	
ハンガリアンポテト	4人分	75	【手動】オープン【250℃】【約23分】		
つめ	焼きおにぎり	白焼き	4個分	80	【手動】グリル【約16分】
		焼き上げ			【手動】グリル【約8分】
パン	マカロニグラタン	3皿分	84	【手動】オープン【250℃】【約18分】	
	ほうれん草とかきのグラタン	4人分	85		
パン	クリスピーピザ	丸皿1枚分	88	【手動】オープン【180℃】【約18分30秒】	
お菓子	デコレーションケーキ プレーン/モカ/チョコレート	直径18cm型 各1個分	90-91	【手動】オープン【160℃】【36~40分】	
	パウンドケーキ チョコけな/りんご/カaramel	各1個分	92	【手動】オープン【160℃】【50~54分】	
	チーズケーキ	直径18cm型 1個分	93	【手動】オープン【160℃】【46~50分】	
	ガトーショコラ	直径21cm型 1個分	93		
	型抜きクッキー	丸皿1枚分	95	【手動】オープン【190℃】【15~17分】	
	クッキーいろいろ	丸皿1枚分	96-97		
	シュークリーム	7個分	98	【手動】オープン【予熱】200℃【約15分】 → 【170℃】【15~20分】	
	エフレア	8個分	98		
プチシュー	19個分	99			
アイスクリーム	豚肉の巻きもの	12個分	102		
	ライスコロッケ	8串分	103	【手動】グリル【21~24分】	
	一口カツ、鶏肉のチーズ焼き	各4人分	103		

加熱時間一覧表

料理集

さくいん (あいうえお順)

アイスボックスクッキー	96-97	魚料理	68-71
アイデアメニュー	102-109	酒蒸し	67-70
揚げもの	24・25・102・103	魚のかすづけ・みそづけ	69
揚げパン	87	酒のあたたため・酒のコツ	26
あさりご飯	80	鮭の塩焼き	68
あさりの酒蒸し	70	ささげのゆでかた	82
あさりのワイン蒸し	70	さといもの含め煮	74
あじの干もの	69	さばの塩焼き	68
あじのムニエル	70	冷めた料理のあたたため	22-24
アスパラガスとベーコンのお好み焼き	104	加熱時間の決めかた(レンジ)	41
あたたためメニュー	24-26	かぼちゃの含め煮	74
あたたためのコツ	22・23・26	かゆ	81
アップルパイ	100	カラメルケーキ(パウンドケーキ)	92
あべ川もち	83	カラメルソース	101
甘酒のあたたため	26	カルシウムふりかけ	108
アマンドサブレ	97	カレー	24・25・65
		カレー風味カクテルソース	60
		乾燥(ごまめ/塩/砂糖/せんべい/ 煮干しでカルシウムふりかけ)	105-108
		簡単利用(豆腐/レモン/干しいたけ/ にんにく)	108
イーストの種類と扱い	86	キーマカレー	106
いかとえびのお好み焼き	104	きぬかつぎ	73
いかの三種盛り		木の芽あえ	71
(真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ)	71	キャベツの酢づけ	72
いかのつけ焼き	69	牛乳入りキャロットライス	80
いかの煮つけ(大根)	74	牛乳のあたたため・牛乳のコツ	26
いちごジャム	106	牛肉料理	60-61
いり卵	76	魚介料理	68-71
インスタント食品		魚介類の解凍	71
(ラーメン・ヌードル/雑炊/鍋/干しもの)	109	切りもち	83
ウイナーソーセージのベーコン巻き	63		
うず巻きクッキー	96	草もち	83
うにあえ	71	クッキーいろいろ	96-97
梅酒	107	クッキーのコツ	95
梅煮(豚バラ肉)	64	グラタンいろいろ	84-85
		グラタンのコツ	84
エクレア	98	栗おこわ	82
えびのケチャップ煮	71	クリスピーピザ	88
		グレービーソース	60
		黒豆	78
【オートクック】で作るメニュー	34	【ケーキ/クッキー】で作るメニュー	35
オープン加熱の種類	46-47	コーヒーゼリー	101
お菓子	90-101	コーヒーのあたたため	26
お菓子・パンのコツ	37・87・89・91・95-99	コーヒーリキュール	107
おかゆ(白がゆ)	81	コーンとアスパラガスのおかゆ	81
おかゆのコツ	81	ご飯	24・25・79・80・109
お好み焼き	104	ごぼうサラダ	73
おこわいろいろ	82	こめ料理	79-83
おこわのコツ	82	コロッケ	24・103
お酒のあたたため・お酒のコツ	26	衣の作りかた	102
おにぎり	24・25・80	根菜のコツ	27
おひたし(ほうれん草)	72	根菜のゆでもの	73
		根菜メニュー	29
【解凍のコツ】	44-45-71		
解凍・あたたためメニュー	25		
解凍・あたたためのコツ	23		
カクテルソース(カレー風味)	60		

パン・デザート

料理集

チェッカーボードクッキー——97
 チェルシートーフト——89
 チキンカツ——103
 チキンカレー——65
 筑前煮——74
 茶わん蒸し——77
 茶わん蒸しのコツ——77
 調理済み食品のフリージングのコツ——23
 チョコバナナケーキ(パウンドケーキ)——92
 チョコレートケーキ(スポンジケーキ)——91
 チョコレートジャンボケーキ——94
 チリコンカーン——78

㊦ ツートンジャンボケーキ——94
 つくね(焼きとり/レバー)——66

㊧ デコレーションケーキ
 (プレーン/モカ/チョコレート)——90-91
 手作りソーセージ——63
 手作りピザソース——88
 手作りもち——83

㊨ 豆腐の水きり——108
 トースト——37-89
 トーストのコツ——37-89
 トーストバリエーション——89
 ドライイースト——86-88
 鶏せんべい——105
 鶏手羽の香味焼き——66
 鶏肉の酒蒸し(蒸し鶏)——67
 鶏肉のチーズ焼き——103
 鶏肉のワイン煮——67
 鶏肉料理——66-67-103

㊩ なすのしょうがじょうゆ——72
 七草がゆ——81
 生イースト——86
 生解凍——44-71
 生解凍のコツ——44-45-71
 生もののフリージングのコツ——45
 ナムル——72

㊪ 肉じゃが——61
 肉料理——60-67
 煮つけ——74
 煮もの——24-61-64-65-67-74
 煮もののコツ——37
 にんじんジャム——106
 にんにくのにおい消し——108

㊫ ヌードル(インスタント食品)——109
 パーベキュー——60
 パーベキュー用たれ——60
 パウンドケーキ
 (チョコバナナ/りんご/カラメル)——92
 バターロール——86
 発酵について(発酵の使いかた)——50-87
 バナナケーキ(パウンドケーキ)——92

ハム入りスクランブルエッグ——76
 春雨(インスタント食品)——109
 ハンガリアンポテト——75
 ハンバーグ——24-25-63
 パン——25-86-89
 パンのコツ——36-87

㊬ ビースご飯——79
 ビーフカレー——65
 ビーフシチュー——61
 ビクルス——107
 ピザ——88
 ピザソース——88
 ピザトースト——89
 一口カツ——103
 千もの——69
 標準計量カップ・スプーンの重量表——109

㊭ 含め煮——74
 豚肉の辛み焼き——64
 豚肉のごまみそ焼き——64
 豚肉の巻きもの——102
 豚肉料理——62-65
 豚肉を使った煮もの——64-65
 豚バラ肉の梅煮——64
 プチシュー——99
 フライ——24-25-103
 フリージングのコツ——25-45
 ぶりの照り焼き——69
 プリン——101
 フルーツ大福もち——83

㊮ ベークドポテト——75
 ベーコンエッグ——76
 ベーコン巻き——63
 ベっこうあめ——101
 便利な使いかた(レンジ)——108

㊯ ほうれん草とかきのグラタン——85
 ほうれん草のおひたし——72
 ポークカレー——65
 ホースラディッシュソース——60
 干ししいたげのもどし——108
 ポテトサラダ——73
 ホワイトソース——85

㊺ マーマレード——106
 マカロニグラタン——84
 まぐろどんぶり——71
 まぐろの照り焼き——69
 真砂あえ——71
 豆料理——78

㊻ みそづけ——69
 みたらしだんご——83
 ミックスビクルス——107
 みりん干し——69

㊼ 蒸し鶏の中華風サラダ——67

ムニエル——70

㊽ メレンゲ——90
 明太子がゆ——81

㊾ モカホイップクリーム——94
 モカケーキ(スポンジケーキ)——91
 もち料理——83
 もやしのナムル——72

㊿ 焼きいも——75
 焼きおにぎり——80
 焼き魚——68-69
 焼きとうもろこし——75
 焼きとり(レバー/つくね)——66
 焼き豚——62
 焼きもので作るメニュー——35
 焼きもののコツ——36-68
 野菜の煮もの——74
 野菜の焼きもの——74
 野菜のゆでもの——72-73
 野菜料理——72-75

㊿ 湯せん(バター/チョコレート/
 はちみつ・水あめ)——108

㊿ 葉・果菜のコツ——27
 葉・果菜のゆでもの——72
 葉・果菜メニュー——29

㊿ ラーメン(インスタント食品)——109
 ライス——80-103
 ライスコロッケ——103

㊿ りんごケーキ(パウンドケーキ)——92
 りんごのプリザーブ——106

㊿ 冷凍おにぎり——25-80
 冷凍魚介類——71
 冷凍グラタン——84
 冷凍食品の解凍・あたため——23-24
 冷凍スイートコーン——25-75
 冷凍バイシート——100
 冷凍ハンバーグ——25-63
 冷凍パン——25-87
 冷凍ピザ、冷蔵ピザ——88
 レトルト食品(雑炊・春雨など)——109
 レバー(焼きとり/つくね)——66
 レモン絞り——108
 レモン酒——107
 レンジ加熱の種類——40
 レンジの単利用——108
 レンジの便利な使いかた——108

㊿ ローストビーフ——60
 ロールキャベツ——65
 ロッククッキー——97

㊿ ワイン煮——67
 ワイン蒸し——70