


ククレッドガイド

取扱説明書

日立オープンレンジ 家庭用

MRO-51F形/MRO-HF5形

仕様	
電源	交流100V、 50/60Hz切換式
電子レンジ	消費電力 960W
	高周波出力 500W 100、200W相当
	発振周波数 2.450MHz
トースター・グリル オープン	消費電力 1,230W (上・下ヒーター 1,200W)
温度調節範囲	発酵、100~220°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。 その後は自動的に220°Cに切り換わります。
外形寸法	幅435×奥行345×高さ255mm
加熱室有効寸法	幅270×奥行280×高さ136mm
ターンテーブル直径	255mm
質量(重量)	約13.5kg

 お客様メモ

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

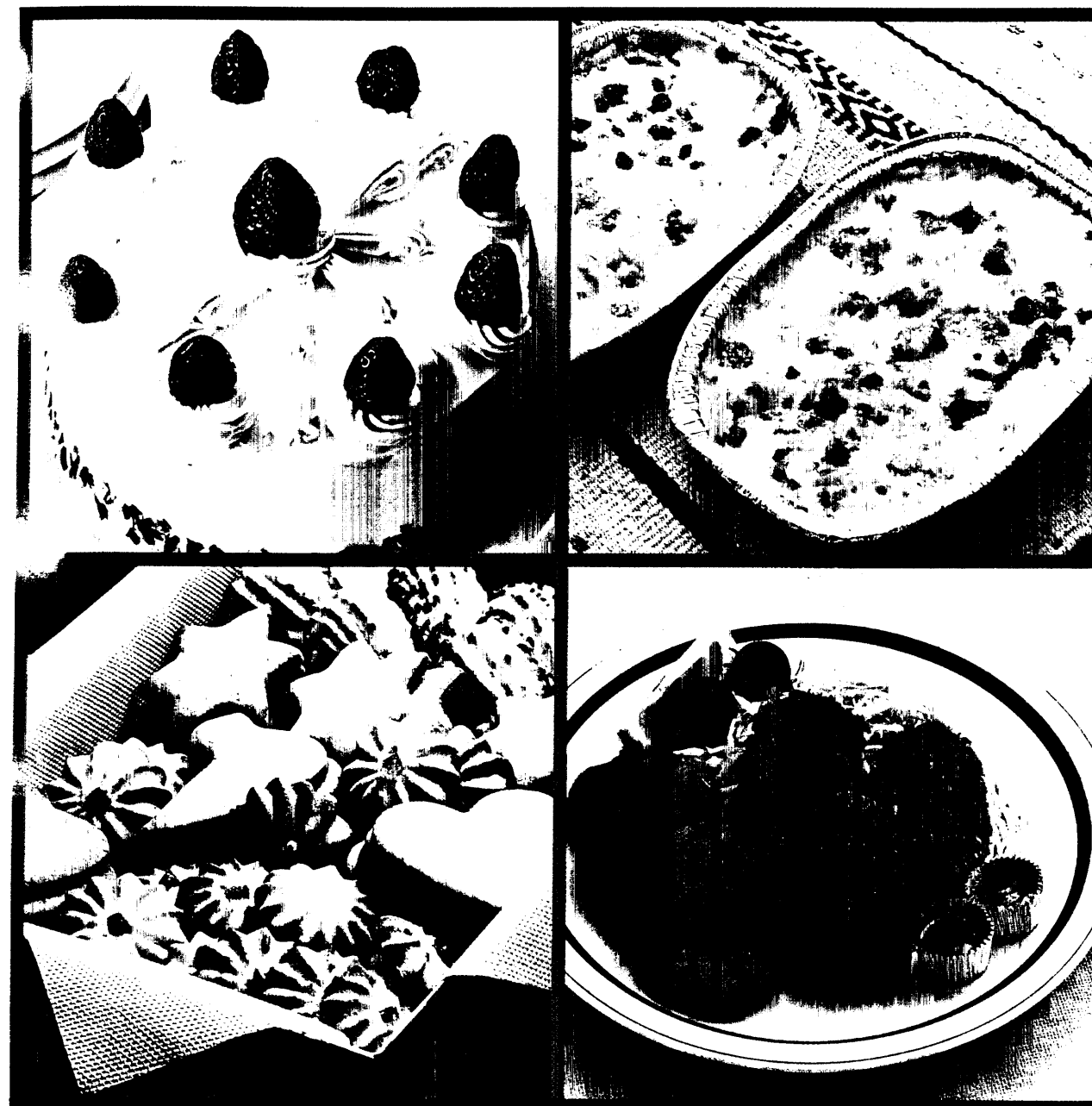
電話 (- -)

ご購入年月日： 年 月 日

株式会社 日立製作所
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 NH103862-01・9512 (H)



- デコレーションケーキ(作りかた45ページ)
- 型抜きクッキー●絞り出しクッキー(作りかた44ページ)
- 冷凍グラタン(作りかた42ページ)
- フライ、ナゲット(作りかた37ページ)

- 全国どこでも使えるヘルツフリー(50/60Hz切換式)
- コンビニエンスメニューが手軽にオート調理
- クッキー、ケーキもオートでおいしく焼き上げ

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

加熱のしくみ

レンジ

電波(高周波)には3つの性質があります。

高周波出力500Wで食品を加熱します。

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

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます



トースター・グリル

食品の上から、下から、ヒーター(1,200W)で同時に加熱し、食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。

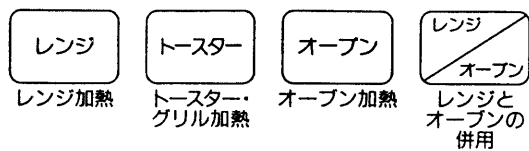
オープン

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。

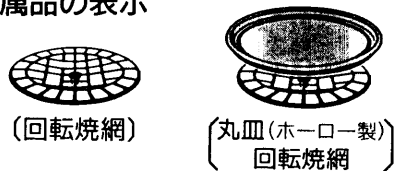
取扱説明書の見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



■料理編に用いられる単位は、次のとおりです。
カロリー: 1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キログジュール)
容量: 1cc(シーシー)=1ml(ミリリットル)

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

オート調理のとき

あたため 牛乳 トースト からっとフライ
オートクック 1 冷凍グラタン …… 5 お酒

手動調理のとき

手動調理キー — レンジ トースター・グリル オープン
レンジの出力 — レンジ強 弱・200 弱・100
オープンの温度 — 250°C 220°C …… 100°C 40°C(発酵)
加熱時間 — 約2分 2~3分

■加熱時間の目安は、食品温度(20°C)を基準にしています。

■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

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

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

絵表示の例

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

据え付けるとき

⚠ 警告

電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

アースを確実に取り付ける。(故障や漏電の時の感電防止)

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース棒(別売品)を使用して、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。

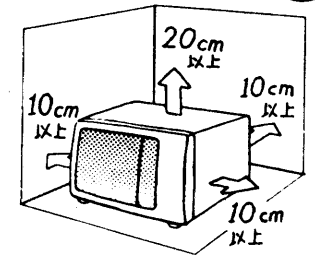
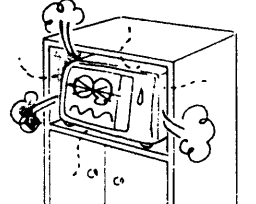
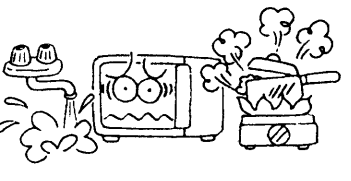
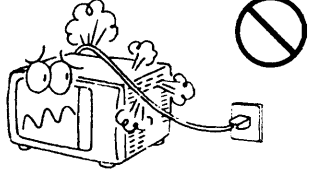
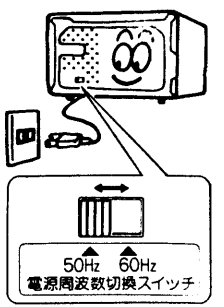
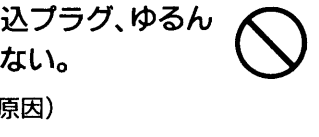
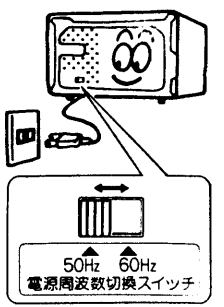
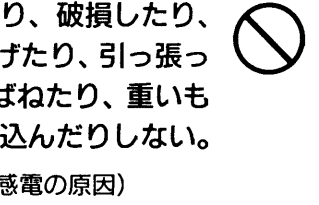
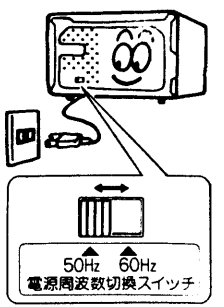

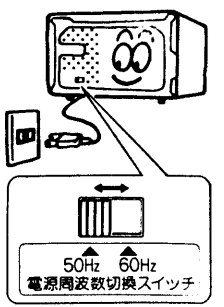
●次の場合は、法律で第3種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

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

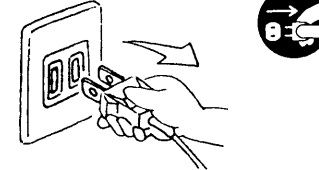
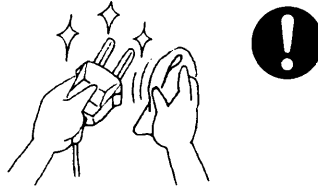
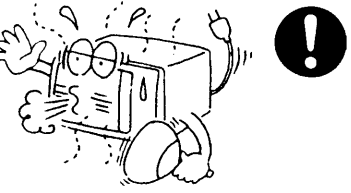
水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

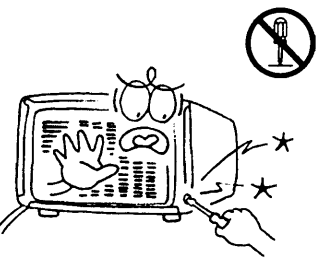
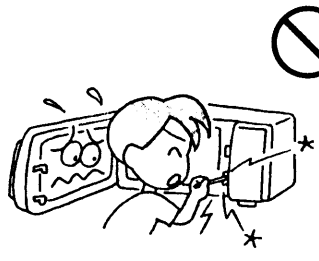
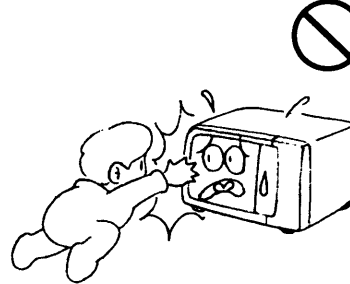


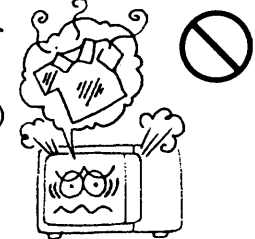

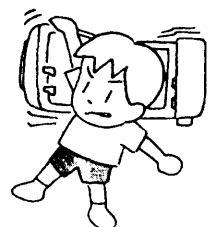


据え付けるとき

⚠️ 注意		
<p>壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> 	<p>すき間があっても四面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> 
<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p> 	<p>●水平で丈夫な場所に置く。 (振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>●ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や画像乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p> <p>●電源周波数切換スイッチをご使用地域の電源周波数に合わせる。 ご使用地域の電源周波数と合っていないときは、表示窓に「50」または「60」が表示されて動作しません。表示窓の数字に切換スイッチを合わせてからご使用ください。</p> 	
<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p> 	<p>●電源周波数切換スイッチをご使用地域の電源周波数に合わせる。 ご使用地域の電源周波数と合っていないときは、表示窓に「50」または「60」が表示されて動作しません。表示窓の数字に切換スイッチを合わせてからご使用ください。</p> 	
<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)</p> 	<p>●電源周波数切換スイッチをご使用地域の電源周波数に合わせる。 ご使用地域の電源周波数と合っていないときは、表示窓に「50」または「60」が表示されて動作しません。表示窓の数字に切換スイッチを合わせてからご使用ください。</p> 	
<p>交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)</p> 	<p>●電源周波数切換スイッチをご使用地域の電源周波数に合わせる。 ご使用地域の電源周波数と合っていないときは、表示窓に「50」または「60」が表示されて動作しません。表示窓の数字に切換スイッチを合わせてからご使用ください。</p> 	

お手入れのとき

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

使用するとき

⚠️ 危険		⚠️ 警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。 (火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>穴やすきまなどに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。 (けが、感電や故障の原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> 
⚠️ 注意		
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p> 	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目をいれる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p> 	
<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)</p> 	<p>衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)</p> 	
<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)</p> 	<p>ヒーター使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺にふれない。 (やけどの原因)</p> 	
<p>ドアに無理な力を加えない。 (電波漏れの原因)</p> 	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p> 	
<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p> 		

加熱のしくみ……………2
 取扱説明書の見かた……………2
 安全のため必ずお守りください……………3
 ● 据え付けるとき……………3
 ● お手入れのとき……………4
 ● 使用するとき……………5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき
 ● 各部のなまえ……………8
 ● 操作パネルのはたらき……………8
 表示窓のはたらき……………10
 付属品の種類……………11
 空焼きのしかた……………11
 加熱時間の合わせかた……………12
 生解凍の分量(グラム)セットのしかた……………12
 知っておいていただきたいこと……………13
 使える容器、使えない容器……………14

ご使用の後に

お手入れ
 ● 本体・付属品のお手入れ……………31
 ● においが気になるとき……………32
 故障かな……と思ったら
 ● 次のことをお調べください……………32
 ● 次の場合は故障ではありません……………33
 保証とアフターサービス……………34
 仕 様……………裏表紙

正しい使いかた

操作の手順……………15
オート調理
 [あたため]の使いかた……………16
 ● あたため、解凍あたためメニュー……………17
 [牛乳]の使いかた……………18
 [トースト]の使いかた……………18
 [からっとフライ]の使いかた……………19
 [オートクック]の使いかた……………20
 ([1 冷凍グラタン] ~ [5 お酒])
 オート調理のお願い……………21

手動調理
レンジ
 ● レンジ加熱の種類……………22
 ● 加熱時間の決めかた……………22
 [レンジ]の使いかた……………23
 [レンジ強]と[レンジ弱]のリレー加熱……………24
生解凍
 [生解凍]の使いかた……………25
トースター・グリル
 [トースター・グリル]の使いかた……………26
オーブン
 [オーブン] (予熱なし)、[40°C(発酵)]の使いかた……………27
 [オーブン] (予熱あり)の使いかた……………28

使用上のご注意

レンジのとき……………30
 トースター・グリル、オーブンのとき……………30
 レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき……………30

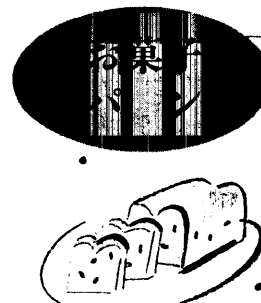
◆料理編 ●印はオート調理です

レンジの 便利な使いかた

とかしバター……………35	インスタント食品……………35
とかしチョコレート……………35	ラーメン/カレー/ご飯もの
豆腐の水きり……………35	加熱時間一覧表……………36
干しいたけのもどし……………35	



ご飯……………37	茶わん蒸し……………40
ウィンナーソーセージのベーコン巻き……………37	花野菜のサラダ……………40
● フライ、ナゲット……………37	きのこのサラダ……………40
● トースト……………38	キャベツのミモザ風……………41
● ピザトースト……………38	かぼちゃサラダ……………41
いちごジャム……………38	イタリアンサラダ……………41
ベーコンエッグ……………39	● 冷凍グラタン……………42
いり卵……………39	● マカロニグラタン……………42
ホットドッグ&ハンバーガー……………39	ホワイトソース……………42



チーズチップス……………43	● デコレーションケーキ……………45 (スポンジケーキ)
べっこうあめ……………43	● パウンドケーキ……………45
スティックパイ……………43	バターロール……………46
大福もち……………43	クリスピーピザ……………47
フルーツ大福……………43	手作りピザソース……………47
マドレーヌ……………44	● 冷凍ピザ……………47
● 型抜きクッキー……………44	
● 絞り出しクッキー……………44	

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・スプーンの重量は表のとおりです。

				(1cc=1ml)					
食品名	計量	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	食品名	計量	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

ご使用の前に
オート調理

各部のなまえ

各部のなまえ／操作パネルのはたらき

加熱室

底面に、ブラックコート処理がしてあります。

上ヒーター

トースター・グリル、オープン、脱臭のとき働きます。

ドア

加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアファインダー
料理の仕上がり状態が見えます。

回転焼網

中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。右または左に回ります。

庫内灯

操作パネル

回転軸

平面ヒーター

加熱室底部に内蔵されています。トースター・グリル、オープン、脱臭のとき働きます。

排気口

キャビネット

吸気口

差込プラグ

電源周波数切換スイッチ (4ページ参照)

アースリード線

操作パネルのはたらき

操作パネルのはたらき

表示窓

→10ページ

スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー

→22~29ページ

●料理に合わせて[レンジ] [生解凍] [トースター・グリル] [オープン]を選びます。

レンジ: 押すと[レンジ強] → [弱・200] → [弱・100]の順にセットできます。

生解凍: 生ものの冷凍食品の解凍に使用します。

トースター・グリル: 食品の両面をこんがり焼き上げます。

オープン: 1回押すと「予熱なし」
2回押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー

→12ページ

加熱時間や[生解凍]の分量(グラム)をセットするときに使います。

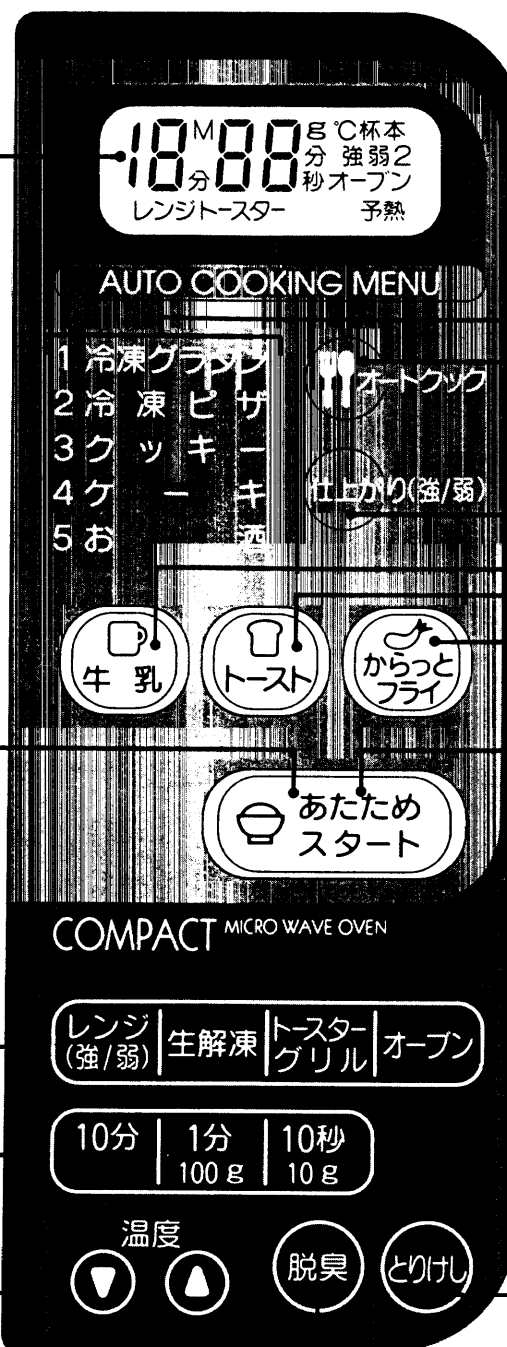
温度調節キー

[オープン]の温度を調節するとき使います。

「あげる」ときは▲を押します。

「さげる」ときは▼を押します。

[オープン]加熱中に押すと、設定した温度を3秒間表示します。



図はMRO-51F形を示します。本文中の使いかたはMRO-51F形の操作パネル図で説明しています。

オート調理

オートクックメニュー

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。オートクックキーを押してセットします。

オートクックキー

→20ページ

5種類のメニューが自動調理できます。押してメニュー番号をセットします。

仕上がり調節キー

→13ページ

オート調理と[生解凍]のとき、用途や好みに応じて使います。

ワンタッチオートキー

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

→16・17ページ

あたため、解凍あたためのとき使います。

牛乳キー

→18ページ

分量に合わせて押します。1~3杯までセットできます。

トーストキー

→18ページ

1~2枚まで焼き上げます。

からっとフライキー

→19ページ

市販の揚げ調理済み冷凍フライに使います。

とりけしキー

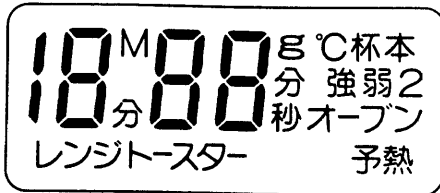
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー

→11ページ

加熱室のおいが気になるときに使います。

表示窓のはたらき

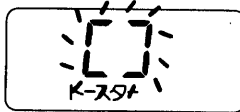


調理選択表示

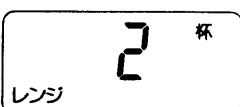
選択した調理方法を表示します。

■オート調理

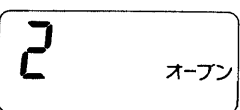
- あたため** トースト からっとフライ のとき
「**[]**」と加熱方法を表示します。



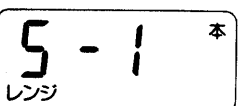
- 牛乳** のとき
加熱方法と杯数を表示します。



- オートクック** 1 冷凍グラタン ~ 4 ケーキ のとき
メニュー番号と加熱方法を表示します。



- オートクック** 5 お酒 のとき
メニュー番号、加熱方法と本数を表示します。

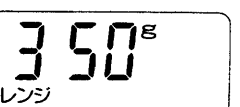


■手動調理

- レンジ** トースター・グリル **オープン** のとき
加熱方法を表示します。

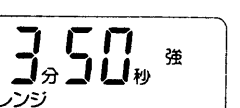


- 生解凍** のとき
加熱方法と分量(g)を表示します。



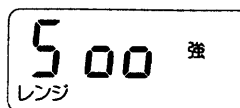
加熱時間表示

セットした加熱時間や調理の残り時間を刻々と表示します。



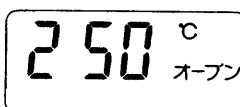
レンジ出力表示

レンジ のとき、出力 (500、200、100) と「強」「弱」を表示します。



オープン温度表示

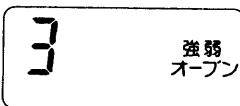
オープン のとき、加熱温度を表示します。



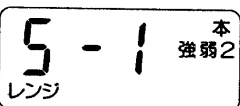
オープン (予熱あり) のときは、スタート後、加熱室の温度が上がるにしたがって100°Cから刻々と表示します。

仕上がり調節表示

オート調理と**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。

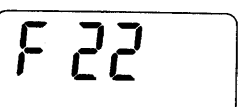


- あたため** **牛乳** **トースト**、**オートクック** 5 お酒 のときは
「強2」～「弱2」の5段階になります。



誤操作・エラー表示

誤って操作したときや、動作中に異常があったときに表示します。(32ページ参照)



その他の表示

- あたため** **トースト** **からっとフライ**、**オートクック** 1 冷凍グラタン ~ 4 ケーキ のとき
加熱時間を表示するまでの間「**[]**」が回転します。

- あたため** は、加熱室が熱いと、スタート後ブザーが鳴って「000」が点滅します。(13ページ参照)

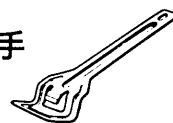
付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

加熱方法 付属品の種類	レンジ	トースター グリル	オープン
■回転焼網 加熱室底部にセットしておきます。	○	○	○
■丸皿 (ホーロー製) 急冷すると、変形の原因になります。	○	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器 (N-6) 落としふた	○	×	○

レンジ、オープン用で、直火では使えません。落とすと割れることがあります。使用の際は、丸皿にのせて出し入れをします。加熱後の丸皿は、熱くなっているので注意してください。
※お買い上げの販売店で「炊飯・煮込容器 (N-6)」とご指定のうえお求めください。

■取っ手



丸皿の取り出しに使用します。

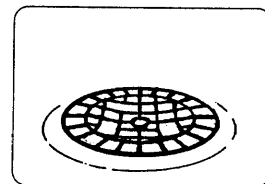
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとり
のぞくため、加熱室の空焼きをして
ください。

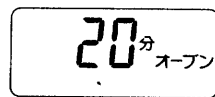
※油の焼けるにおいがすることがあります。

操作の手順

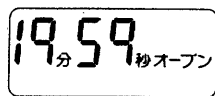
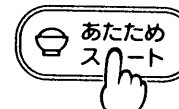
- 回転焼網だけを
セットする



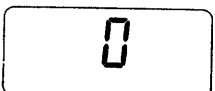
- 1 **脱臭** キーを押す



- 2 **スタート** キーを押す



と鳴ったら空焼きが終る



⚠注意

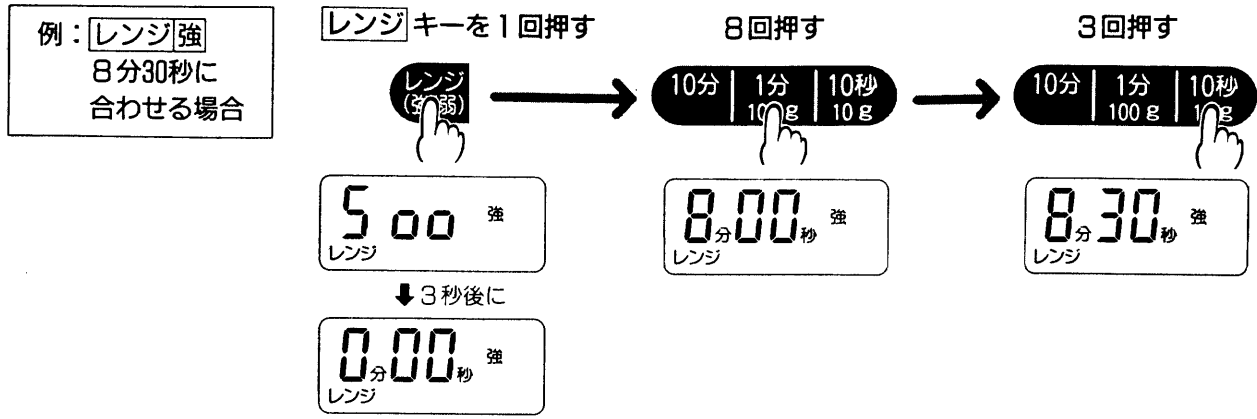
空焼きの動作中や終了直後は、
ドア、加熱室、その周辺にふれ
ない。

(やけどの原因)



加熱時間の合わせかた

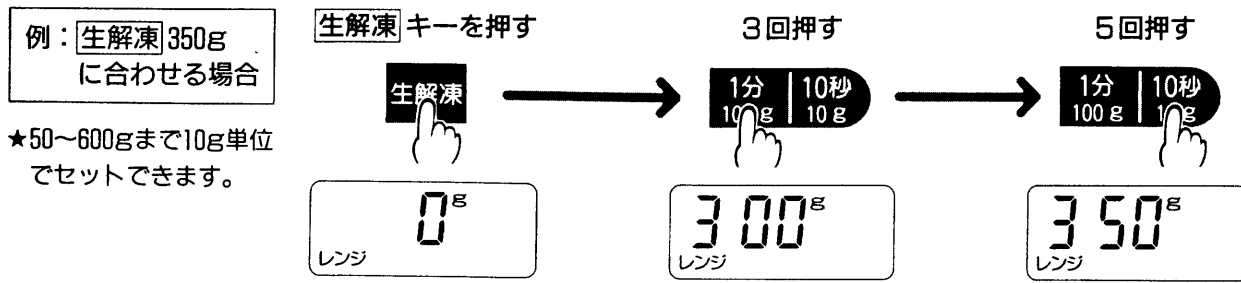
レンジ トースター・グリル オープン の加熱時間をセットするとき使います。



(加熱時間について) 加熱方法によって19分50秒計と150分(2時間30分)計になります。

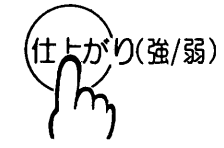
加熱方法	設定時間と表示
<ul style="list-style-type: none"> レンジ強 レンジ弱 トースター・グリル 	<p>19分50秒計</p> <p>時間 10秒間隔</p> <p>表示 0分30秒 (30秒) / 19分50秒 (19分50秒)</p>
<ul style="list-style-type: none"> レンジ強とレンジ弱のリレー加熱 オープン 	<p>150分計(2時間30分計)</p> <p>時間 1分間隔</p> <p>表示 25分 (25分) / 150分 (150分)</p>

生解凍の分量(グラム)セットのしかた



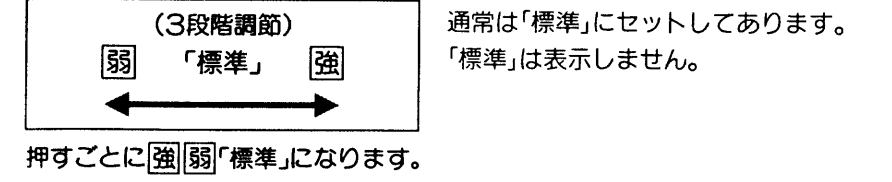
知っておいていただきたいこと

仕上がり調節キーについて

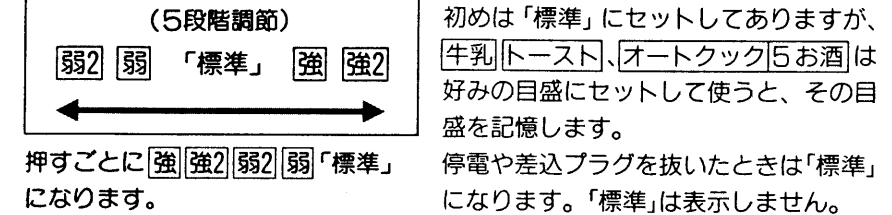


オート調理や生解凍の仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

■ からっとフライ、オートクック1冷凍グラタン～4ケーキ、生解凍のとき



■ あたため牛乳 トースト、オートクック5お酒のとき



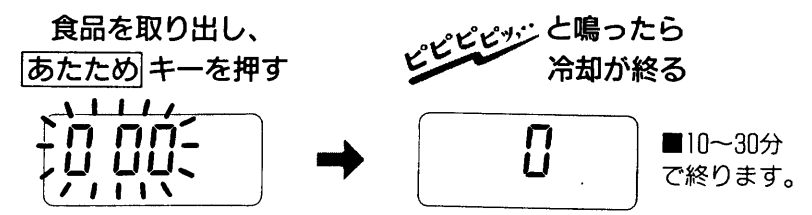
- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため牛乳 トースト からっとフライ の場合、加熱時間を表示する前に行います。(からっとフライのみ1分以内に行います。)
- オートクック1冷凍グラタン～5お酒、生解凍の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品を置く位置は 丸皿の上に、はみ出さないように置きます。食品がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。

食品の取り出しが便利 メモリーターン機能 加熱が終了、丸皿が始めに食品を置いた位置で止まります。

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、「ピピピ」とブザーが約1分ごとに3回鳴って知らせます。





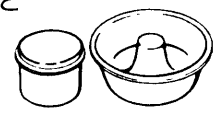

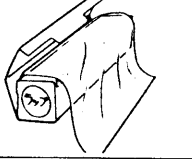

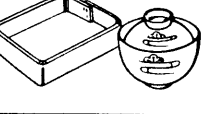
加熱室が熱いときは オープン トースター・グリル 使用後にあたためを使用すると「ピッピッ」と鳴り、「0:00」が点滅して加熱されません。次の方法で冷却してからお使いください。



- 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。冷めないうちに使用するときには手動調理で行います。

使える容器、使えない容器

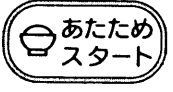




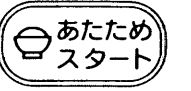


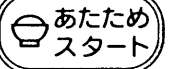


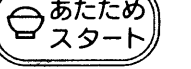


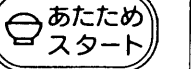



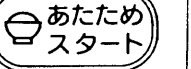
○印は使える。
×印は使えない。

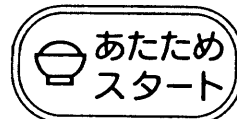
容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱
耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム、ネオセラムなど 		○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 		× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものや哺乳びんは、酒や牛乳のあたためだけに使えます。	×
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 		○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 		○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので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

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

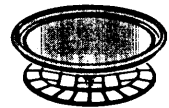
正しい使いかた オート調理/手動調理

操作の手順 (残り時間の表示中にドアを開けた場合は、ドアを閉めてスタートキーを押します。)

オート調理	あたため 牛乳 トースト からっとフライ	あたためキーを押す 	牛乳キーを押す 	トーストキーを押す 	からっとフライキーを押す 
	オートクック	オートクックキーを押しメニュー番号を選ぶ 			スタートキーを押す 
手動調理	レンジ	レンジキーを押し出力を合わせる 	タイマーセットキーで時間を合わせる 	スタートキーを押す 	
	生解凍	生解凍キーを押す 	タイマーセットキーで分量(グラム)を合わせる 	スタートキーを押す 	
	トースター・グリル	トースター・グリルキーを押す 	タイマーセットキーで時間を合わせる 	スタートキーを押す 	
	オープン	オープンキーを押す 	温度調節キーで温度を合わせる 	タイマーセットキーで時間を合わせる 	スタートキーを押す 

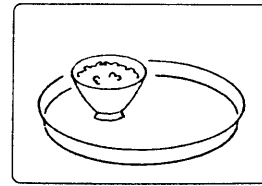


あたための使いかた



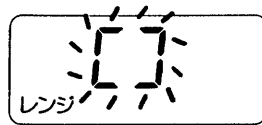
付属の丸皿、
回転焼網を使う。

● 食品を入れる

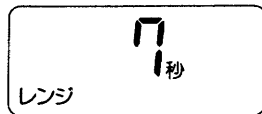


① あたため キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



↓途中で変わる



● **あたため** キーは、ドアを閉めて1分以内に押してください。
1分を過ぎるとスタートしません。
ドアを開閉しなおして**あたため** キーを押してください。

● **飲みもののあたため** は**牛乳**、**オートクック** **ク5** **お酒** を使います。



と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



あたためのコツ

1回の分量は1~2人分です。

分量が極端に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。(17ページ参照)

陶磁器や耐熱性の容器に移しかえて加熱する

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

種類によって、ラップまたはふたを使い分けます。

加熱後、かき混ぜて

めん類、炒めもの、スープやシチューはかき混ぜます。

仕上がり調節は

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。(13ページ参照)

いか料理をするとはじける

レンジ弱・200で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりかぬるかったときは

レンジ強で様子を見ながら、さらに加熱します。

● オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

あたため、解凍あたためメニュー

オート調理で1回にできる分量は1~2人分です。

●印はラップまたはふたをする。
×印はしない。

メニュー名	オート調理	分量	手動調理の目安(レンジ強)			
			あたため		解凍あたため	
			おおいの有無	加熱時間	おおいの有無	加熱時間
ご飯もの		150g(1杯)	×	約1分10秒	●	2分30秒~3分
	あたため	250g(1人分)		約2分		4~5分
		400g(1人分)	●	3分~3分30秒	—	—
めん類		250g(1人分)	●	約3分	●	4~5分
	あたため	200g(1人分)	×	約2分	—	—
焼きもの/揚げもの		100g(1人分)	×	約1分20秒	●	約3分30秒
		150g(5個)		約1分30秒		約5分
	あたため	150g(5串)		約2分	5~6分	
		100g(2~4個)		約1分	×	約2分
		150g(2個)		約1分10秒	—	2分30秒~3分
炒めもの		200g(1人分)	×	約2分	—	—
	あたため	300g(1人分)	●	約3分	—	—
	あたため 冷凍は 強2	100g(1人分)	●	約1分20秒	●	約2分30秒
煮もの/蒸しもの		200g(1人分)	×	2分~2分30秒	—	—
	あたため	100g(1切れ)		約1分	—	—
		200g(10~20個)		約1分30秒	●	約3分30秒
汁もの	あたため	150cc(1杯)	×	1分30秒~2分	—	—
	あたため 冷凍は 強2	200g(1人分)	●	約2分	●	約5分

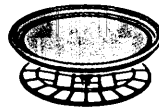
●まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ強で加熱してください。

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

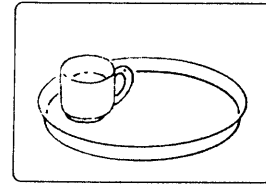


牛乳の使いかた



付属の丸皿、回転焼網を使う。

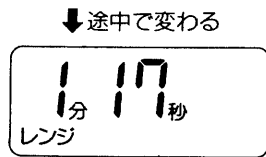
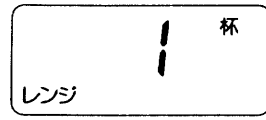
● 食品を入れる



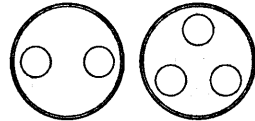
1 牛乳 キーを1回押す



キーを押すごとに1→2→3→1(杯)とセットできます。庫内灯が点灯し、2秒後に丸皿が回転して加熱が始まります。



置きかたは
1杯のときは、丸皿の中心からずらして置きます。
2、3杯のときは、周囲に等間隔に置きます。



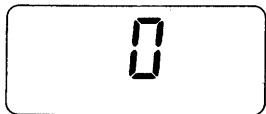
仕上がりがぬるかったときは
レンジ強で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると熱くなりすぎます。

●牛乳 キーは、ドアを開めて1分以内に押ししてください。



と鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

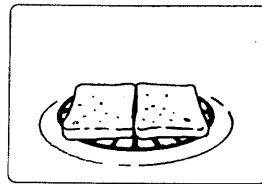


トーストの使いかた

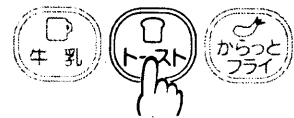


付属の回転焼網を使う。

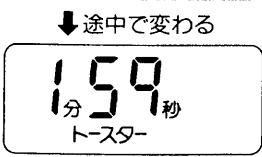
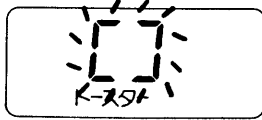
● 食品を入れる



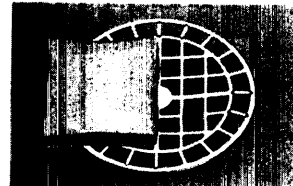
1 トースト キーを押す



庫内灯が点灯し、回転焼網が回転して加熱が始まります。



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



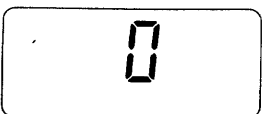
焼きが足りなかったときは
トースター・グリルで様子を見ながら、さらに焼きます。

●トースト キーは、ドアを開めて1分以内に押ししてください。



と鳴ったら食品を取り出す

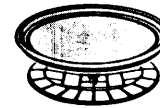
表示が"0"になり、加熱が終了します。



※回転焼網が回転していることを必ず確認してください。

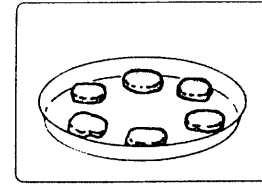


からっとフライの使いかた

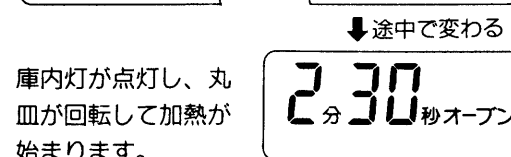
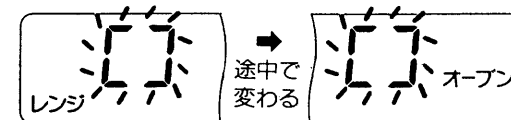


付属の丸皿、回転焼網を使う。

● 食品を入れる



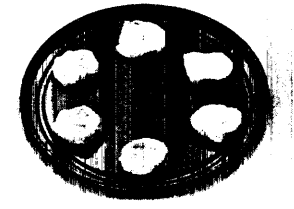
1 からっとフライ キーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

丸皿にアルミホイルは敷かない
レンジ加熱の際に、火花(スパーク)の原因になるので絶対に敷かないでください。

置きかたは
市販の冷凍フライ類は袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。



●からっとフライ キーは、ドアを開めて1分以内に押ししてください。



と鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

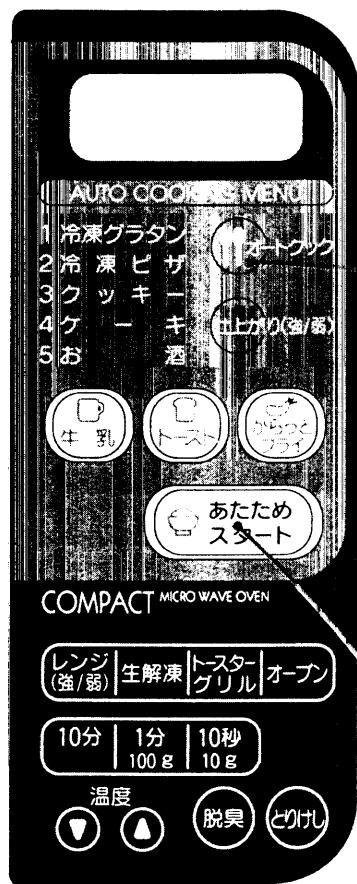


オートクックの使いかた

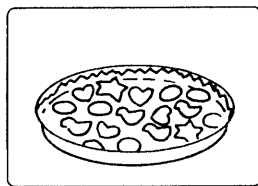
- 1 冷凍グラタン
- 2 冷凍ピザ
- 3 クッキー
- 4 ケーキ
- 5 お酒



付属の丸皿、回転焼網を使う。

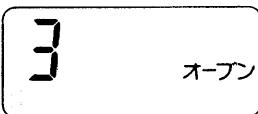


食品を入れる



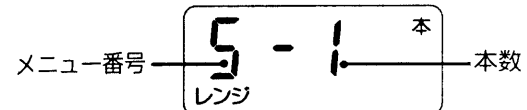
1 オートクックキーを押す

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせます。



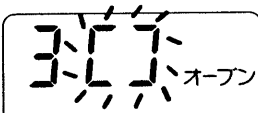
5 お酒は、本数も同時にセットします。

キーを押すごとに 1→2→3(本)とセットできます。



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

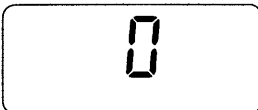


↓途中で変わる



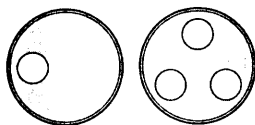
と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



5 お酒のとき.....

置きかたは 1本のときは、丸皿の中心からずらして置きます。2、3本のときは、周囲に等間隔に置きます。



仕上がりがぬるかったときは

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

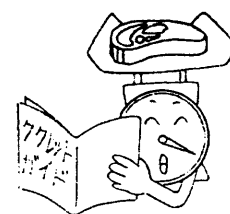
オートクックメニュー

メニュー名	調理例記載ページ
1 冷凍グラタン	42
2 冷凍ピザ	47
3 クッキー	44
4 ケーキ	45

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手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くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



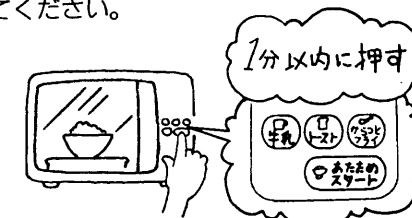
オート調理で作れるものは

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



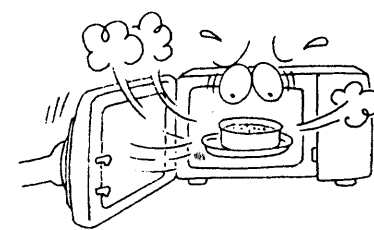
あたため牛乳トーストからっとフライ キーはドアを閉めてから1分以内に押す

空焼きを防止するため、1分を超えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



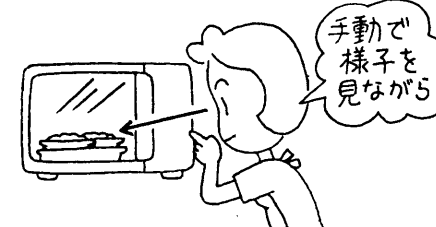
加熱中にドアを開けると

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。



手動調理

レンジ

レンジ加熱の種類

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

表示	出力	用途
レンジ強	500	500W 直火で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料理に使用します。
レンジ弱	200	約200W 直火でいうなら弱火から中火にあたり、出力を100W(弱火)・200W(中火)に調節できます。
	100	約100W ベーコンエッグなどの卵料理、バターやチョコレートをとくすときなど、ゆっくり、ソフトに加熱したい料理に使用します。
レンジ強とレンジ弱のリレー加熱		炊飯や煮込み料理に使用します。 レンジ強 でひと煮立ちさせ、 レンジ弱 でじっくり加熱します。

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。

●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、冷蔵室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

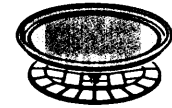
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

食品100g当たり **レンジ強** の加熱時間の目安

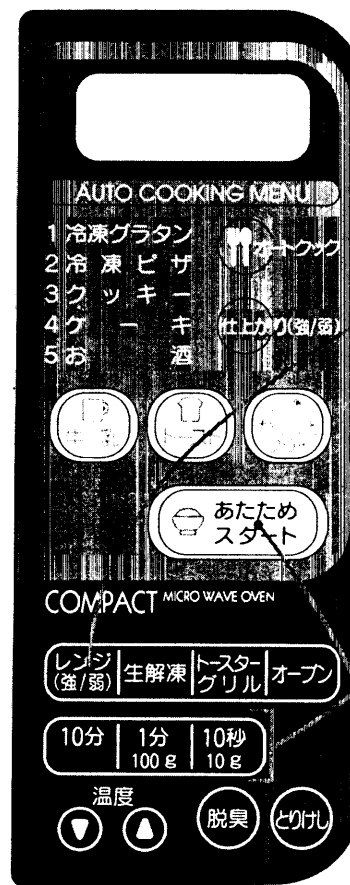
食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分20秒～1分50秒	1分～1分20秒
	根菜類	2分～2分30秒	1分～1分20秒
魚介類		2分～2分30秒	1分～1分20秒
肉類		2分30秒～3分	1分20秒～1分40秒
ご飯類		—	40秒～1分
めん類		—	1分～1分20秒
みそ汁・スープなど		—	1分30秒～2分
牛乳・酒など		—	40秒～1分
パン・まんじゅう		—	30～50秒
ケーキ		1分～1分20秒	—

(食品温度20℃)

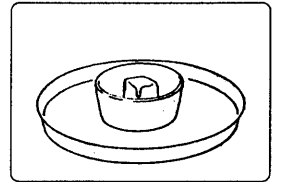
レンジの使いかた



付属の丸皿、回転焼網を使う。

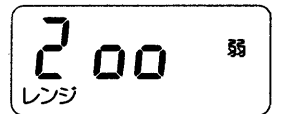


●食品を入れる



① **レンジ** キーを押す

キーを押すことに出力は 500→200→100 **レンジ強** **レンジ弱** の順に調節できます。



② タイマーセットキーで時間を合わせる



③ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジ

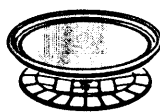
正しい使いかた

手動調理

レンジ

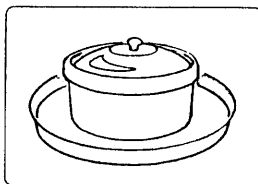
レンジ強とレンジ弱のリレー加熱

自動切換



付属の丸皿、回転焼網を使う。

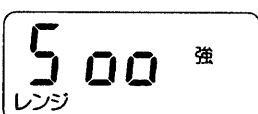
● 食品を入れる



1 レンジ強をセットする

1. レンジキーを1回押しレンジ強(500)を選ぶ

※レンジ弱にセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。



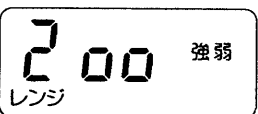
2. タイマーセットキーで時間を合わせる



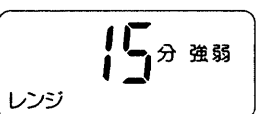
2 レンジ弱をセットする

1. レンジキーを押す

レンジ弱(200、100)に合わせます。



2. タイマーセットキーで時間を合わせる

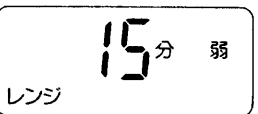


3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

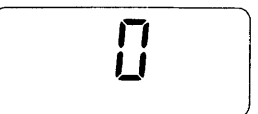


↓途中で変わる



と鳴ったら食品を取り出す

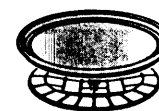
表示が“0”になり、加熱が終了します。



手動調理

生解凍

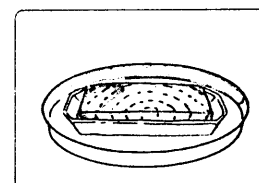
生で冷凍した肉や魚の、鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。



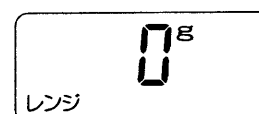
付属の丸皿、回転焼網を使う。

生解凍の使いかた

● 食品を入れる



1 生解凍キーを押す



2 タイマーセットキーで分量(グラム)を合わせる

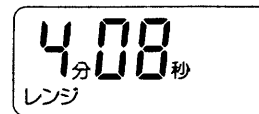


3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

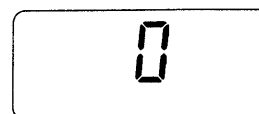


↓約10秒後に変わる



と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



加熱室は冷ましてからトースター・グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。ドアを開けて冷ましてから使います。

生解凍のコツ

1回の分量は50~600gです。

肉・魚は仕上がり調節を強でさしみは「生解凍」標準」と、素材によって使い分けます。

冷凍室から出してすぐに解凍カチカチに凍っているものを解凍します。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。

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

仕上がりは半解凍状態に(食品の中心が少し凍っている状態)さしみは切りやすく、食卓に出すときが食べ頃です。肉や魚介類は、5~10分放置すると楽にほぐせます。

解凍が足りなかったときはレンジ弱・100で様子を見ながらさらに解凍します。

正しい使いかた

手動調理

レンジ

正しい使いかた

手動調理

生解凍

トースター グリル

手動調理

食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

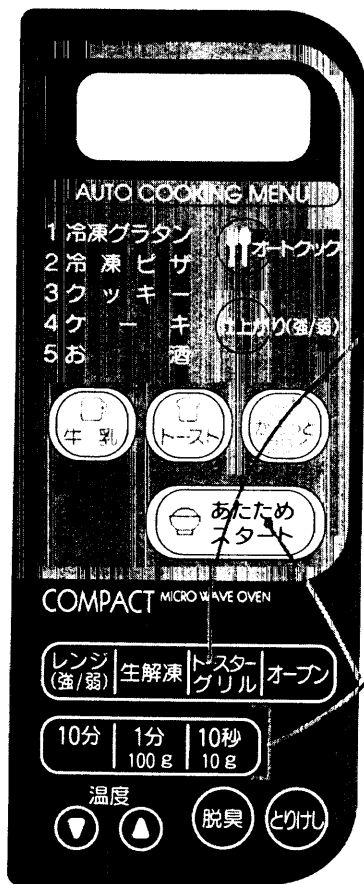
トースター・グリルの使いかた

付属の回転焼網を使う。

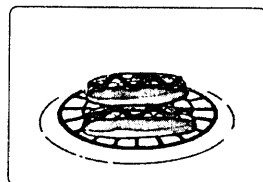
正しい使いかた

手動調理

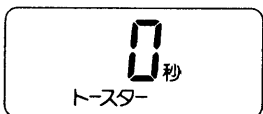
トースター・グリル



● 食品を入れる



1 **トースター・グリル** キーを押す



2 **タイマーセット** キーで時間を合わせる



3 **スタートキー**を押す

庫内灯が点灯し、回転焼網が回転して加熱が始まります。



メニューによっては丸皿が使えます
 続けて加熱するときは
 ■加熱時間をひかえめにします。はじめの加熱時間と同じ時間で焼くとこげすぎます。

ピピピッ
 と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。

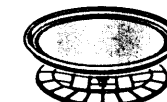


※回転焼網が回転していることを必ず確認してください。

オーブン

手動調理

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、40°C(発酵)・100~220°C(10°C間隔)・250°Cまで設定できます。



付属の丸皿、回転焼網を使う。

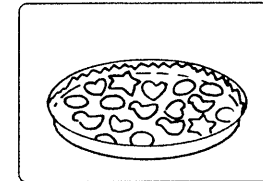
オーブン(予熱なし)、40°C(発酵)の使いかた

正しい使いかた

手動調理

オーブン

● 食品を入れる



1 **オーブン** キーを1回押し **オーブン** (予熱なし)にする

一度、温度をセットして使うと、その温度が記憶され、次から表示します。

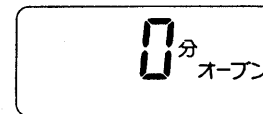


2 **温度調節キー**で温度を合わせる

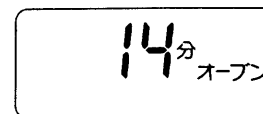
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は220°Cです。約3秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



↓約3秒後に変わる

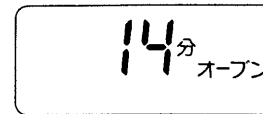


3 **タイマーセット** キーで時間を合わせる



4 **スタートキー**を押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

ピピピッ
 と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します



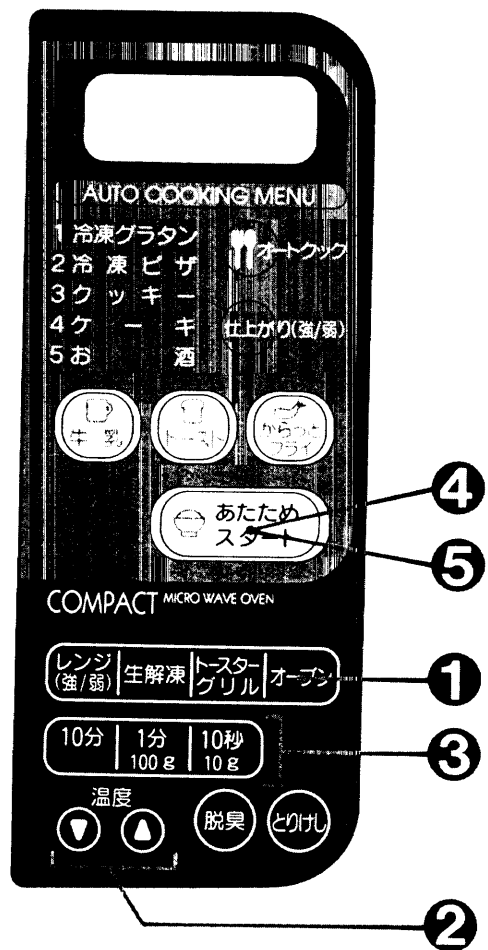
発酵のときは
 ■温度調節キー ● を押して40°Cに合わせます。
 加熱中に温度を変えるとき
 ■温度調節キーを押すと、設定した温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約3秒後に時間表示に戻ります。
 ※加熱時間は変えられません。

250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に220°Cに切り換わります。

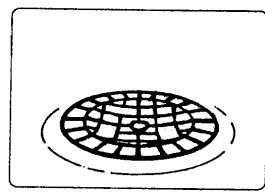
オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、
回転焼網を使う。

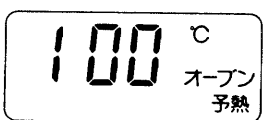


● 予熱をする



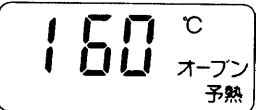
回転焼網だけにします。

1 **オーブン** キーを
2回押し
オーブン 予熱に
する

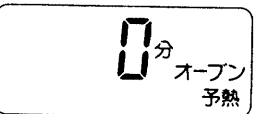


一度、温度をセット
して使うと、その温
度が記憶され、次か
ら表示します。

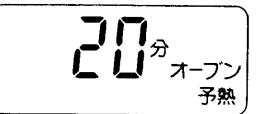
2 温度調節キーで
温度を合わせる



↓約3秒後に変わる

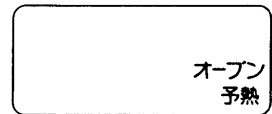


3 タイマーセット
キーで時間を
合わせる



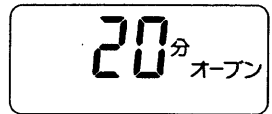
4 **スタート**キーを
押す

庫内灯が点灯し、回
転焼網が回転して予
熱が始まります。
■加熱室の温度を100
℃から表示します。



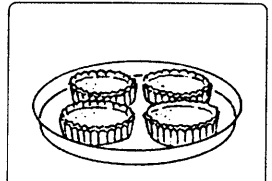
ピーピーピー...
と鳴り予熱が終る

■セットした温度に
なるか、15分経過す
ると終わります。



● 予熱が終わったら
すぐ食品を入れる

■予熱が終わってその
ままにしておくと、
2分間予熱を継続し
た後、セットした時
間を加熱します。



5 **スタート**キーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



ピピピピッ...
と鳴ったら食品を
取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終わります。





追加加熱などで
予熱が不要なとき
オーブン (予熱なし)の使
いかた(27ページ)の方法で
行います。

予熱中、加熱中に
温度を変えるとき
温度調節キーを押すと、設
定した温度が表示されます。
再度、温度調節キーを押し
て温度を変えます。
加熱中は、約3秒後に時間
表示に戻ります。
*加熱時間は変えられませ
ん。

250℃の運転時間は
約5分です
その後は220℃に自動的に
切り換わります。

⚠️ 使用上のご注意

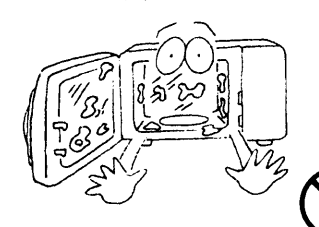

レンジのとき

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

トースター・グリル、オーブンのとき

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

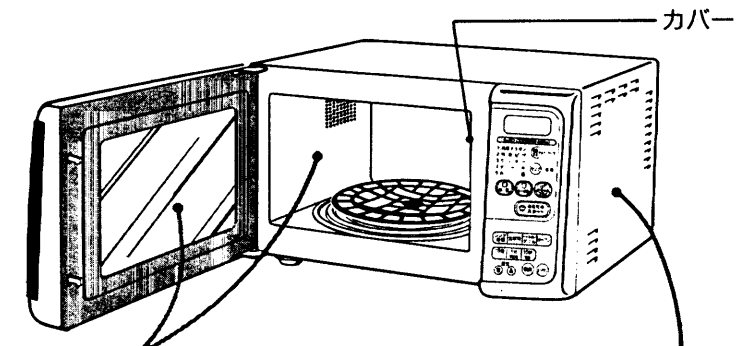
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠️ 注意	
<p>食品くずをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃えだしたときは、 1. ドアを開けない。 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。 鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</p> 

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

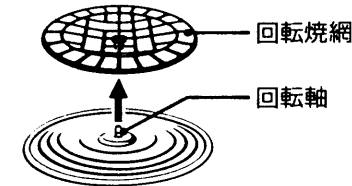
お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



加熱室内壁・ドア内側

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

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



外側

やわらかい布でふきとります。

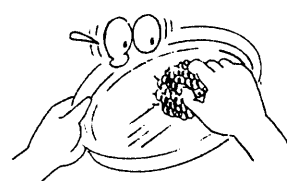
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで、洗剤をよくふきとります。

丸皿・回転焼網

油や食品くずが付着したときは、台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。


⚠️ 注意

丸皿、回転焼網は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
塗装やホーローがはがれてさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

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



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

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

● 加熱室の底面にはブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

お手入れ

においが気になるとき…「脱臭」を使います



加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分をヒーターの高熱で分解し、加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」11ページを参照してください。

「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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ● 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。
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
表示窓にF22、F23、F42の表示が出て動作しない	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
レンジのとき火花(スパーク)がでる	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ● 回転焼網などに食品カスがついていませんか。

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

次の場合は故障ではありません

- **「あたため」** キーを押すと (00) が点滅する → 加熱室が熱いと (00) が点滅し、冷却します。冷却してからお使いください。(13ページ参照)
- 回転焼網が右に回転したり、左に回転したりする → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(調理の仕上がりに影響ありません。)
- 動作中「ブーン、ブーン…」と音がする → **「生解凍」**、**「レンジ弱」** のときの断続動作音です。
- **「ブザー」** が鳴って残り時間が (0) になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。(13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、仕上げ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、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。(27ページ参照)
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- オート調理のとき、キーを押すと ([]) が回転する → **「あたため」** **「トースト」** **「からっとフライ」**、**「オートクック」** (1~4) のとき、加熱時間を表示するまでの間、回転します。(10ページ参照)
- セットした温度が途中で変わることがある → **「オープン」** のとき、250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に220°Cに切り換わります。
- 表示窓に (50) または (60) が表示され、動作しない → 電源周波数切換スイッチのツマミの位置が合っていません。切換スイッチを、ご使用地域の電源周波数に合わせてください。(4ページ参照)
- **「トースト」** **「からっとフライ」**、**「オートクック」** (1~4) の加熱開始時に冷却ファンの動作音がある → 本体内部を冷却するための動作音です。
- 表示窓の表示が点滅し、とりけしキーを押しても表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約3秒たってから、差し込みなおしてください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

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

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

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。

この期間は通商産業省の指導によるものです。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

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

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

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙(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。

修理を依頼される場合は出張修理

32・33ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。

保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

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

●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、製造打ち切り後8年です。

愛情点検



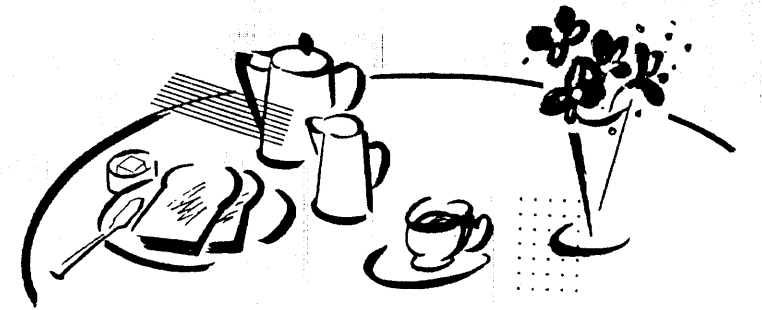
ご使用の際このようなことはありませんか

- 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火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- 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、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

料理編



レンジの便利な使いかた

食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

とかしバター

バター(40g)を容器に入れ[レンジ弱・200]約2分加熱します。トースト用のぬりバターにするときは[レンジ弱・100]約2分と、用途に応じて使い分けます。

とかしチョコレート

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[レンジ弱・200]約4分加熱します。

豆腐の水きり

豆腐1丁(約300g)を皿にのせて[レンジ強]2分~2分30秒加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干しいたけのもどし

容器に干しいたけ(2~3枚)とひたひたの水を入れ、ラップか小皿で落としふたをして[レンジ強]1分~1分30秒加熱します。

●[レンジ強]で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

インスタント食品

(1cc=1ml)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はカップめんの場合300~400ccを、袋入りラーメンは指示より50cc少なめに入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●加熱時間は加える水の量によって加減します。	カップめん(標準量) [レンジ強]4~5分 袋入りラーメン [レンジ強]6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して別の容器に移しかえ、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ●電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して別の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3カ所穴をあけてから加熱します。 ●電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。	あたため

*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。

加熱時間一覧表 様子を見ながら加熱時間を調節します。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューは17ページを参照してください。)

メニュー名	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ強)	
			分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草・小松菜・春菊	●	200g	2分20秒 ～3分
	白菜・もやし・キャベツ			
果菜	なす	●	200g	約3分
	カリフラワー・ブロッコリー			
	グリーンアスパラガス			
	さやいんげん・さやえんどう			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん・ごぼう・れんこん	●	200g	約4分
	さつまいも・さといも			
	じゃがいも・大根			

* 冷凍した野菜は17ページ参照

トースター・グリル調理

オーブン調理

メニュー名	オート調理	標準分量	手動調理の目安		記載ページ
			予熱	加熱方法及び加熱時間	
おそう菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	1袋	無	トースター・グリル 12～15分 (丸皿を使用します。)	37
	天ぷら、フライ、コロッケのあたため	300g			
	冷凍グラタン	1冷凍グラタン			
	マカロニグラタン	1冷凍グラタン弱			
お菓子・パン	冷凍ピザ	直径12～15cm	無	オープン 160℃ 約16分	47
		直径18cm	有	オープン 160℃ 約10分	
	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	丸皿 1枚分	無	オープン 160℃ 約18分	44
			有	オープン 160℃ 12～14分	
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径15cm	無	オープン 190℃ 約14分	45
			有	オープン 190℃ 6～8分	
			無	オープン 140℃ 約36分	
	パウンドケーキ	型1個	無	オープン 140℃ 約44分	45
			有	オープン 140℃ 約50分	

朝食 & おそう菜



ご飯

レンジ強	約6分	
レンジ弱・200	約15分	

カロリー(1人分) 約290kcal

材料(2人分)

米 カップ1(160g)
水 240～260cc
(1cc=1ml)

作りかた

- ① 米は洗って容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- ② **レンジ強** 約6分、**レンジ弱・200** 約15分、リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き

レンジ強	2分～ 2分30秒	
------	--------------	--

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(12個分)

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

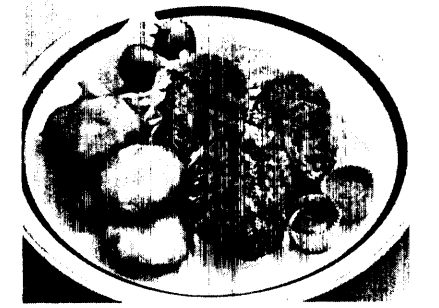
作りかた

- ① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ② ①をベーコンで巻き、楊枝でとめて皿に並べ **レンジ強** 2分～2分30秒 加熱します。

ご飯のコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。別売りの炊飯・煮込容器(N-6)を使うと便利です。(11ページ参照)
- 必ず吸水を加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ強(リレー加熱)	レンジ弱・200
カップ1/2(80g)	140～160cc	約5分	→ 約12分
カップ1 1/2(240g)	340～360cc	約8分	→ 約18分
カップ2(320g)	440～480cc	約10分	→ 約20分



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 約7分

材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100～200g

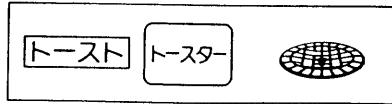
作りかた

丸皿に直接並べるかフッキングシートを敷いた上に並べ **からっとフライ** で焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

- 分量は市販の揚げ調理済み冷凍フライの約1袋分です。
- 丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の際に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。
- 冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためも **からっとフライ** で同様にできます。
- 仕上がり調節は量が少ないときに **弱** を、量が多かったり、カリカリにしたいときに **強** を使います。
- 焼きが足りなかったときは **トースター・グリル** で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 食品が丸皿にくっつくときはフライ返しを使っていないに取り出すか、丸皿にフッキングシートを敷いて加熱します。

トースト



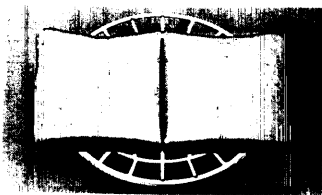
加熱時間の目安(2枚) 約6分
(1枚) 約5分30秒
カロリー(1枚分) 約170kcal

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

回転焼網に食パンを並べトーストで焼きます。



回転焼網の中央に寄せて置きます。中央からはずれたり、離しておく、回転しないことがあります。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



1枚のときは片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●仕上がり調節は

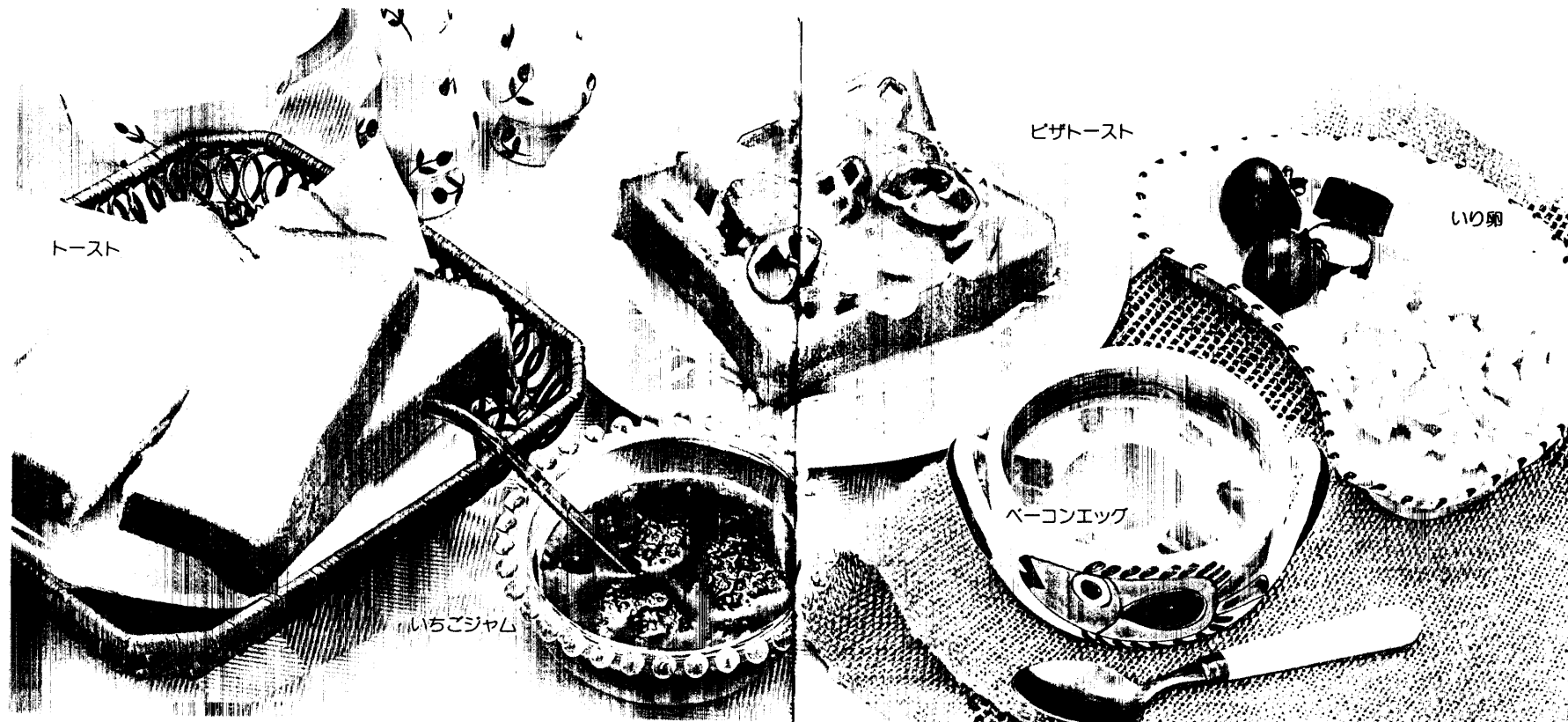
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。

焼き色を濃いめにしたいときは強²か強¹に、薄くしたいときは弱¹か弱²にします。

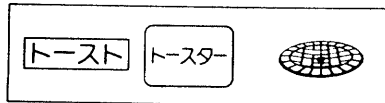
冷凍したパンは強¹で、乾燥ぎみのパンは弱²で焼きます。

弱²から強²まで5段階に調節できます。(13ページ参照)

- 焼き上がったらすく取り出す



ピザトースト



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1枚分) 約300kcal

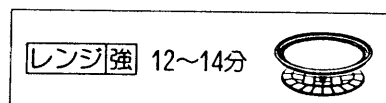
材料(2枚分)

食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) 2枚
① トマト(薄切り) 1/2個
② 玉ねぎ(みじん切り) 1/8個(約25g)
③ ピーマン(輪切り) 1/2個
④ サラミソーセージ(薄切り) 10枚
バター 適量
ピザソース(市販のもの) 適量
ナチュラルチーズ(ピザ用) 60g

作りかた

- ① 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、②を等分にしてのせ、上にチーズを散らします。
- ② 回転焼網に①を並べトースト強で焼きます。

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
サラダ油 1~3滴

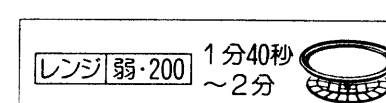
作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、3/4量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② レンジ強¹約10分加熱し、アクを取って混ぜ、さらに2~4分加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツクようになってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

ベーコンエッグ



カロリー 約110kcal

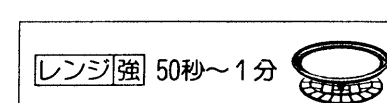
材料(1個分)

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、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをしレンジ弱・200¹1分40秒~2分加熱します。

いり卵



カロリー 約90kcal

材料(1個分)

卵 1個
④ 砂糖 小さじ1/2
塩 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② レンジ強¹50秒~1分加熱して、よくかき混ぜます。

(ひとくちメモ)

●砂糖の量はお好みで。またバター、牛乳などを加えてもよいでしょう。

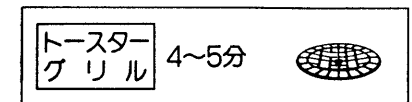
△注意

卵をレンジ強で加熱すると破裂します。必ずレンジ弱・200で加熱してください。

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

- レンジ弱・200でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ホットドッグ&ハンバーガー



カロリー(ホットドッグ1本分) 約330kcal
(ハンバーガー1個分) 約370kcal

材料

〈ホットドッグ 2本分〉

ホットドッグ用のパン 2本
ウィンナーソーセージ 6本
④ キャベツ(せん切り) 50g
⑤ バター、塩、こしょう 各少々

〈ハンバーガー 2個分〉

ハンバーガー用のパン 2個
ハンバーグ(1個100gのもの) 2個
スライスチーズ 2枚
サラダ菜 2枚
辛子バター 適量

作りかた

- ① ホットドッグを作る
パンはタテに切り目を入れ、辛子バターをぬります。
ウィンナーソーセージは細かく切り目を入れて皿にのせ、④は容器に入れ、それぞれレンジ強¹40秒~1分加熱して皿にはさみます。
- ② ハンバーガーを作る
ハンバーグは皿にのせあたためで加熱します。
パンを2つに切って辛子バターをぬり、サラダ菜、ハンバーグ、チーズをはさみます。
- ③ 回転焼網にそれぞれ並べトースター・グリル¹4~5分焼きます。残りも同じようにして焼きます。


(ひとくちメモ)

●続けて焼くときは、加熱時間をひかえめにします。





茶わん蒸し

オーブン 150°C
42~44分 

カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- ① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをし **レンジ弱・200** [約2分30秒] 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ **オーブン** [150°C] [42~44分] 加熱し、三つ葉をのせます。



花野菜のサラダ

レンジ強 約4分 

カロリー(1人分) 約140kcal

材料(2人分)

カリフラワー 100g
ブロッコリー 50g
グリーンアスパラガス 100g
黄ピーマン、赤ピーマン 各1個
スタッドオリーブ(半分に切る) 少々
フレンチドレッシング 1/4カップ

作りかた


- ① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。



- ② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
- ③ ピーマンは種を取って6つに切ります。
- ④ ①、②、③を合わせてラップで包み **レンジ強** [約4分] 加熱してざるにとります。
- ⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッドオリーブを飾ります。



きのこのサラダ

レンジ強 約3分 

カロリー(1人分) 約220kcal

材料(2人分)

生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 4枚
えのき(小房に分ける) 100g
しめじ(小房に分ける) 100g
レタス 2~3枚
貝割れ菜(根を切る) 1/2パック
かつお節 1パック(5g)
和風ドレッシング 1/4カップ

作りかた


- ① きのことすべてを一緒にラップで包み **レンジ強** [約3分] 加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
- ② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- ③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、なるべく同じ大きさのものを選びます。



キャベツのミモザ風

レンジ強 約4分 

カロリー(1人分) 約230kcal

材料(2人分)

キャベツ(ひと口大に切る) 200g
グリーンアスパラガス 100g
プチトマト(半分に切る) 3個
ハム(放射状に6等分する) 3枚
卵(卵黄と卵白に分ける) 1個
④ フレンチドレッシング 1/4カップ
④ 練りがらし 小さじ1/2

作りかた


- ① アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。
- ② ①とキャベツを合わせてラップで包み **レンジ強** [約4分] 加熱し、水気をきります。
- ③ 卵は別々の容器に入れ、塩少々(分量外)を加えてよく溶きほぐし **レンジ強** [40~50秒] ずつ途中かき混ぜながら加熱して、別々に裏ごししておきます。
- ④ ②、トマトとハムを④であえ、皿に盛って③を飾ります。

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

●水気をきらずにラップでぴったり包む



かぼちゃサラダ

レンジ強 約5分 

カロリー(1人分) 約330kcal

材料(2人分)

かぼちゃ 1/4個(約300g)
ツナ(オイル漬け) 1/2缶(正味80g)
たまねぎ(みじん切り) 1/8個(約25g)
パセリ(みじん切り) 少々
プレーンヨーグルト カップ1/4
④ マヨネーズ 大さじ3
塩・こしょう 各少々

作りかた


- ① ツナは汁をきってほぐしておきます。たまねぎはペーパータオルに包んで水気を軽く絞っておきます。
- ② ボールに④と①を入れ、混ぜておきます。
- ③ かぼちゃは種とワタをスプーンでかき取って3cm角に切り、皮をとるところをむきます。
- ④ ③をラップで包み **レンジ強** [約5分] 加熱してフォークで半分ずつに割ります。
- ⑤ ④を器に盛って②をかけ、パセリを飾ります。

(ひとくちメモ)

●ツナの代わりに、炒めたベーコンやコンビーフを使ってもよいでしょう。



イタリアンサラダ

レンジ強 約8分 

カロリー(1人分) 約400kcal

材料(2人分)

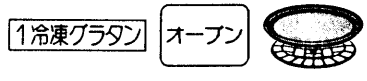
さやいんげん 100g
じゃがいも 大1個(約200g)
サラミソーセージ(薄切り) 6枚
プロセスチーズ 30g
スタッドオリーブ(薄切り) 6個
アンチョビー(みじん切り) 4枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/8個(約25g)
④ パセリ(みじん切り) 大さじ1/2
レモン汁 小さじ2
こしょう 少々
オリーブ油 大さじ3
レモン(くし形切り) 適量

作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **レンジ強** [約2分] 加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **レンジ強** [約6分] 加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



冷凍グラタン



加熱時間の目安 約22分

材料(2人分)
市販の冷凍グラタン 2皿

作りかた
冷凍グラタンを丸皿にのせて **1** 冷凍グラタンで焼きます。

冷凍グラタンのコツ

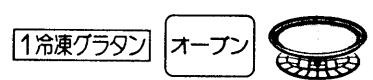
- 分量は
1~2皿焼けます。
- 容器は
アルミケース皿のまま焼けます。
- 置きかたは
2皿は、丸皿の中央に並べ、1皿は、片方に寄せて置きます。
- 仕上げ調節は
冷凍グラタンの種類(メーカー)や保存状態によって焼き色が違います。濃いめにしたいときは**強**に、薄めにしたいときは**弱**にします。
- 焼きが足りなかったときは
オーブン **220°C**で様子を見ながら、さらに焼きます。

注意

レンジ加熱のとき具によっては飛び散ることがある。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン



仕上げ調節 **弱**

加熱時間の目安(2皿分) 約18分
カロリー(1人分) 約500kcal

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

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ**レンジ強**約6分加熱してマカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- 丸皿に並べて **1**冷凍グラタン**弱**で焼きます。残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた

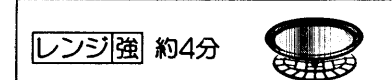
- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ**レンジ強**で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし**レンジ強**で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳		カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)		20g	30g	40g
	バター		30g	40g	50g
	塩、こしょう		各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ強		約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ強		4~5分	6~8分	11~13分

お菓子 ・パン



チーズチップス



カロリー 約230kcal

材料

スライスチーズ(4等分する) 2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

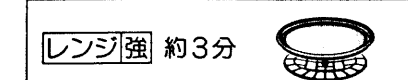
- チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- 皿にクッキングシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ**レンジ強**約4分途中様子を見ながら、加熱します。

(ひとくちメモ)

- 型抜きで工夫をすればきれいです。



べっこうあめ



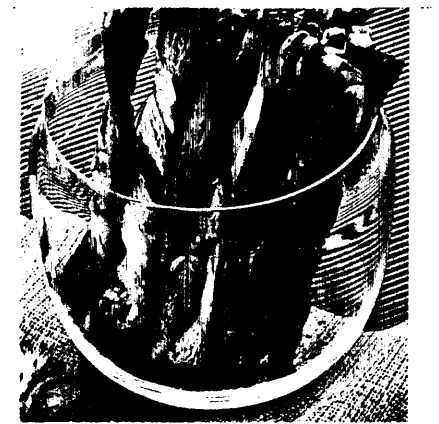
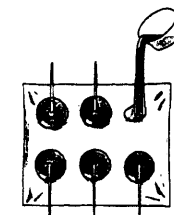
カロリー 約150kcal

材料

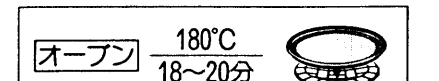
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて**レンジ強**約3分加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取り出します。



スティックパイ



カロリー 約410kcal

材料

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

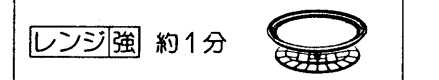
作りかた

- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- 丸皿にアルミホイルを敷いて①を並べ **オーブン** **180°C** **18~20分** 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

(ひとくちメモ)

- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

大福もち



カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

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

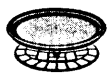
(ひとくちメモ)

- あんと好みのフルーツを包み込めばフルーツ大福に。



マドレーヌ

オーブン 160°C
予熱 約20分



カロリー(1個分) 約170kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型8個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉) 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 砂糖 80g
- バター 100g
- 卵(ときほぐす) 2個
- ⑤ レモン汁 大さじ1
- ⑥ レモンの皮(すりおろす) 1個分

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れレンジ弱・200約3分30秒加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立ってます。⑤を加えて混ぜ、④をふるい入れて木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ オーブン予熱160°C約20分で予熱をします。
- ⑤ ③を型に分け入れて丸皿に4個並べ、ピーピーピーピーと鳴ったら入れて焼きます。残りも同様にして焼きます。

(ひとくちメモ)

- とかしバターはあたたかいものを使います。



型抜きクッキー

3クッキー オープン



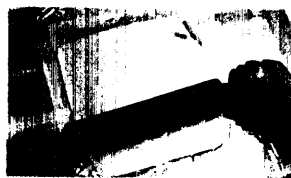
加熱時間の目安 約13分
カロリー 約570kcal

材料(丸皿1枚分)

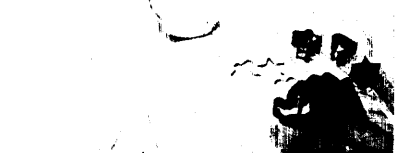
- 小麦粉(薄力粉) 60g
- バター(室温にもどす) 30g
- 砂糖 20g
- 卵(ときほぐす) 大さじ1/2
- バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ3クッキーで焼きます。



絞り出しクッキー

3クッキー オープン



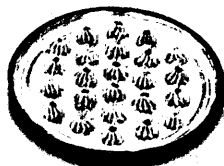
加熱時間の目安 約14分
カロリー 約730kcal

材料(丸皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) 70g
- バター(室温にもどす) 45g
- 砂糖 30g
- 卵(ときほぐす) 大さじ1/2
- バニラエッセンス 少々
- ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量

作りかた

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



クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき 切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくとき 粉をさらに足すと粉っぽくなり口当たりが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地の大さきや厚みは そろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにおろができません。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

4ケーキ オープン



加熱時間の目安 約46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(卵黄と卵白に分ける) 3個
- ④ 牛乳(室温にもどす) 大さじ1
- ⑤ バニラエッセンス 少々
- バター(レンジ弱・200約1分30秒加熱してとがす) 20g
- ホイップクリーム 適量
- くだもの、アーモンドなど 各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびったりと敷きます。

- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ってます。



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

ケーキのコツ

- 直径15~21cmのケーキが作れます。

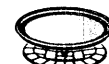
材 料	直径15cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	60g	130g
砂糖	60g	130g
卵	2個	4個
バター	10g	25g
牛 乳	小さじ2	小さじ4
作りかた	⑤ 焼き上げ	4ケーキ
	弱	強

- ケーキの型は 底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。
- 卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては十分に 泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。



パウンドケーキ

4ケーキ オープン



仕上げ調節 強

加熱時間の目安 約51分
カロリー 約1480kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉) 80g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2弱
- 砂糖 70g
- バター(室温にもどす) 80g
- 卵(ときほぐす) 1 1/2個
- バニラエッセンス 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの) 50g

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ⑤ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせ4ケーキ強で焼きます。
- ⑥ 型から取り出して硫酸紙をはずします。



バターロール

オーブン 予熱	160°C 約15分	
------------	---------------	--

カロリー(1個分) 約130kcal

材料(6個分)

- | | | |
|---|---------------------|--------------|
| ④ | 小麦粉(強力粉) | 130g |
| | 砂糖 | 大さじ2(約18g) |
| | 塩 | 小さじ1/2弱(約2g) |
| | ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要) | 小さじ1(約2.5g) |
| | ぬるま湯(約40°C) | 25cc |
| ⑤ | 卵(ときほぐす) | 大さじ1(約15cc) |
| | 牛乳(室温にもどす) | 大さじ3(約45cc) |
| | バター(室温にもどす) | 20g |
| | つやだし用卵 | |
| | 卵 | 1/2個 |
| | 塩 | ひとつまみ |
- (1cc=1ml)

作りかた

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

- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったふきんをかけて丸皿にのせ【オーブン】**40°C(発酵)** **50~60分** 発酵させます。

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

- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなようになるように丸めます。

- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞った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。(ベンチタイム)

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

- ⑪ 三角形の底辺からグルグルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。

- ⑫ 生地に霧を吹き【オーブン】**40°C(発酵)** **20~30分** 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑭ 【オーブン】**予熱** **160°C** **約15分** で予熱し、ピーピーピー…と鳴ったら⑬を入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

●作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25°Cまで冷まして使います。

バターロールのコツ

- 発酵の仕上げ具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけた後、霧を吹いたりして湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- 発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。



クリスピーピザ

オーブン 予熱	160°C 約18分	
------------	---------------	--

カロリー(1枚分) 約770kcal

材料(直径24cmのピザ2枚分)

- | | | |
|---|---------------------|---------------|
| | 小麦粉(強力粉) | 140g |
| | 砂糖 | 小さじ2 1/2(約8g) |
| | 塩 | 小さじ1/2(約2g) |
| | ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要) | 小さじ1(約2g) |
| | ぬるま湯 | 25cc |
| | 牛乳(室温にもどす) | 70cc |
| | バター(室温にもどす) | 大さじ1/2 |
| | ピザソース(市販のもの) | 適量 |
| ④ | 玉ねぎ(薄切り) | 1/2個(約100g) |
| | ベーコン(たんざく切り) | 60g |
| | サラミソーセージ(薄切り) | 8枚 |
| | ピーマン(輪切り) | 2個 |
| | マッシュルーム缶(スライス) | 小1缶(約50g) |
| | スタッドオリーブ(薄切り) | 6個 |
| | ナチュラルチーズ(ピザ用) | 120g |
| | 塩、こしょう | 各少々 |
- (1cc=1ml)

作りかた

- ① 46ページ バターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作ったガス抜きし、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き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ③ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径24cmくらいにのばし、1枚を丸皿にのせてぴったりと敷きます。
- ④ ピザソースをぬり、④の1/2量ずつを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブの各1/2量を全体に散らします。
- ⑤ 【オーブン】**予熱** **160°C** **約18分** で予熱し、ピーピーピー…と鳴ったら④を入れて焼きます。残りも同じ要領で焼きます。

手作りピザソース

カロリー 約480kcal

材料・作りかた

鍋にオリーブ油(大さじ3)を熱し、にんにく(薄切り)、バジル、オレガノ(各少々)、ローリエ(2枚)、赤唐辛子(1~2本・種を取る)を炒めて赤唐辛子を除きます。

トマトの水煮缶(カップ1 1/2・あらみじん切り)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ2)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。



冷凍ピザ

2冷凍ピザ	オーブン	
-------	------	--

加熱時間の目安 約15分

材料

- 冷凍ピザ(直径12~15cm) 1枚

作りかた

丸皿にアルミホイルを敷いて冷凍ピザをのせ【2冷凍ピザ】で焼きます。

冷凍ピザのコツ

- 分量は直径12~15cmのピザ1枚です。直径18cm以上のピザは【2冷凍ピザ強】で焼きます。
- 丸皿にアルミホイルを敷くピザが取り出しやすく、丸皿の掃除も楽です。
- 冷蔵ピザは【2冷凍ピザ弱】で焼きます。
- 仕上げ調節は冷凍ピザの種類(メーカー)、大きさ、保存状態によって、焼き色が違います。濃いめにしたいときは【強】に、薄めにしたいときは【弱】にします。
- 焼きが足りなかったときは【オーブン】**160°C** で様子を見ながら、さらに焼きます。