

取扱説明書

日立オープンレンジ 家庭用 MRO-N600形

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

仕様		
電源	交流100V、50-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	970W
	高周波出力	500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
オープン	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
温度調節範囲	発酵、100~220℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃に切り替わります。	
外形寸法	幅470×奥行375×高さ300mm	
加熱室有効寸法	幅285×奥行307×高さ165mm	
丸皿(ターンテーブル)直径	280mm	
質量(重量)	約15kg	

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

 お客様メモ

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

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

ご使用の際
このようなこと
はありませんか

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

●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。

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。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-0003 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 | NH104509-01-9803 (日)



焼き餃子
(作りかた45ページ)



うどん
(作りかた36ページ)

もくじ 取扱説明編

安全のため必ずお守りください

- 据え付けるとき 3
- 使用するとき 4
- お手入れのとき 5

ご使用前に

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ 6
- 付属品の種類 6
- 操作パネルのはたらき 7

空焼きのしかた

8

知っておいていただきたいこと 8

使える容器、使えない容器 9

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 24
- においが気になるとき 24

故障かな と思ったら

- 次のことをお調べください 25
- 次の場合は故障ではありません 25
- 表示窓にこんな表示が出たとき 26

保証とアフターサービス 26

日立家電品のお客さま相談窓口一覧表 27

仕様 裏表紙

料理編

- もくじ料理編 29
- 料理メニュー 30~46
- 加熱時間一覧表 31

正しい使いかた

オーブン調理

- **あたため**
- **あたため**の使いかた 10
- **あたため**のコツ 10
- **あたため**、解凍あたためメニュー 11

生ものの解凍

- **生解凍**の使いかた 12
- **生解凍**のコツ 13

飲み物

- **飲み物**の使いかた 14
- **飲み物**のコツ 14

パリッ庫網焼き

- **パリッ庫網焼き**の使いかた 15
- **パリッ庫網焼き**のコツ 15

オートメニュー

- **1トースト** ~ **10からっとフライ**の使いかた 16
- **1トースト**のコツ 16
- **2葉・果菜** **3根菜**のコツ 16
- **10からっとフライ**のコツ 17
- オートメニューと表示 17
- オート調理のお願い 17

レンジ

- **レンジ**の使いかた 18
- **レンジ強**と**レンジ中**のリレー加熱 19
- **レンジ強**と**レンジ弱**のリレー加熱 19

トースター・グリル

- **トースター・グリル**の使いかた 20

オープン

- **オープン**(予熱なし)、**発酵**の使いかた 21
- **オープン**(予熱あり)の使いかた 22

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 **生解凍** **パリッ庫網焼き** **飲み物**
1トースト **9茶わん蒸し** **10からっとフライ**

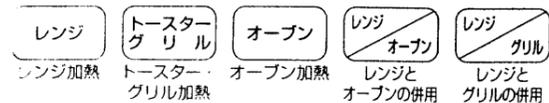
- 手動調理のとき
 手動調理キー—— **レンジ** **トースター・グリル** **オープン**
 レンジの出力—— **レンジ強** **中** **弱**
 オープンの温度—— **250℃** **220℃** **100℃** **発酵**
 加熱時間—— **約2分** **2~3分**

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

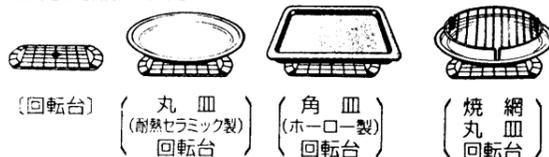
取扱説明書の見かた

■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



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

安全のため必ずお守りください

絵表示について

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

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

絵表示の例

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

据え付けるとき

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

アースを確実に取り付ける。

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

■アース端子がある場合

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



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者により第3種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で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

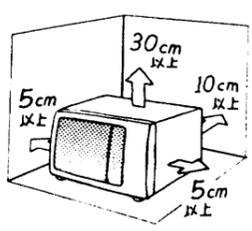
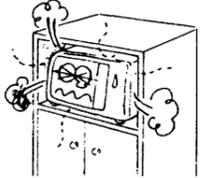
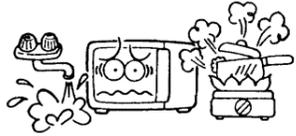
水気のある場所

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。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。 (故障の原因)</p>	

使用するとき

⚠ 危険	⚠ 警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</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> 
<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	

⚠ 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>丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>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、膜や殻つきものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)</p>	<p>ヒーター使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。 (やけどの原因)</p>
<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)</p>	<p>ドアに無理な力を加えない。 (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>衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)</p>	<p>調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。</p>	<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p>

使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
<p>食品や飲み物などを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある) 牛乳、お酒、水、バター、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<spark>、故障の原因)</p> 
<p>● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)</p> <p>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花<spark>、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p> <p>● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>

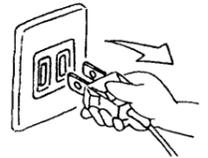
トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 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ブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p>

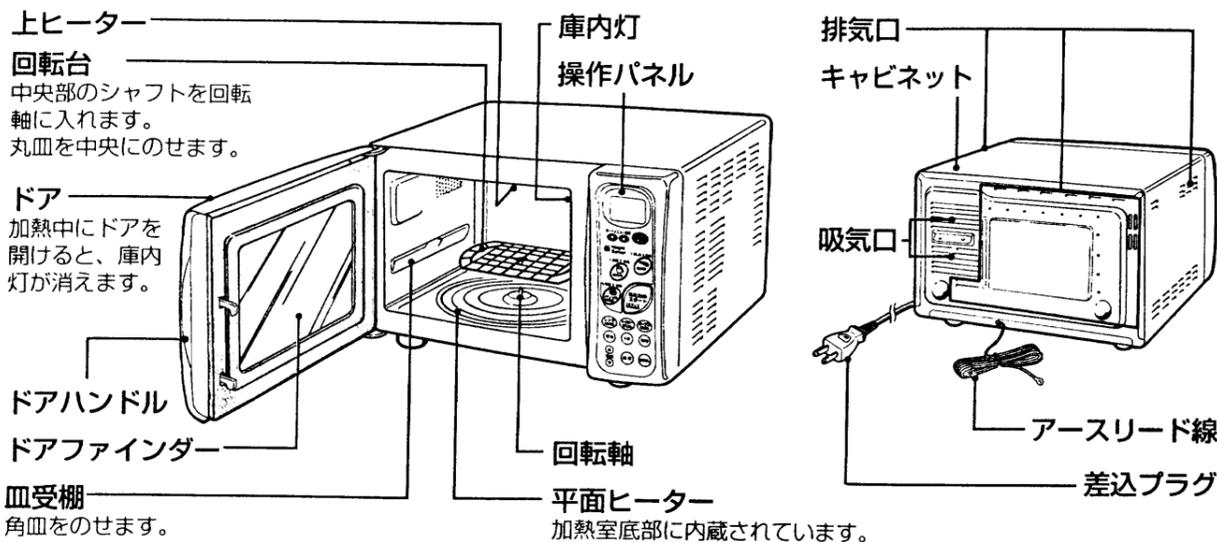
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 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出したときは、 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</p> 

お手入れのとき

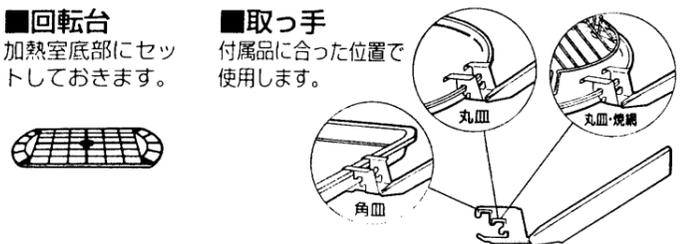
⚠ 警告	⚠ 注意
<p>お手入れの際は、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 また、ぬれた手で抜き差ししない。 (感電やけがの恐れ)</p> 	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 
	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 

各部のなまえ



付属品の種類

付属品の種類	加熱方法		
	レンジ	トースター グリル	オープン
丸皿 (耐熱セラミック製) 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○
角皿 (ホーロー製) 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
焼網 直火で使うと、変形の原因になります。	×	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5) 落としぶた 落とすと割れることがあります。 ※お買い上げの販売店で「炊飯・煮込容器(N-5)」とご指定のうえお求めください。	○	○	○



操作パネルのはたらき



表示窓
オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理
オートメニュー
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。メニュー名はドア前面に表示されています。オートメニュー選択キーを押してセットします。

オートメニュー選択キー
10種類のメニューが自動調理できます。
▼を押すと1から、▲を押すと10から順次セットできます。

仕上がり調節キー → 8ページ
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

生解凍キー → 12ページ
生ものの冷凍食品の解凍に使います。

飲み物キー → 14ページ
お酒、牛乳などのあたために使います。

パリッ庫網焼きキー → 15ページ
市販のお総菜にこげめをつけて焼くときに使います。

あたためキー → 10・11ページ
あたため、解凍あたためるとき使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

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 → 8・24ページ
加熱室のにおいが気になるときに使います。

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
手動調節キー → 18～26ページ
●料理に合わせて **レンジ** **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** → **レンジ中** → **レンジ弱** の順にセットできます。
トースター: 押すと **トースター・グリル** がセットできます。
オープン: 1度押すと「予熱なし」
: 2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー
加熱時間をセットするときに使います。
レンジ 加熱時間は19分50秒計に、**トースター・グリル** 加熱は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の **レンジ強** は19分50秒計、**レンジ中** **レンジ弱** は90分計になります。

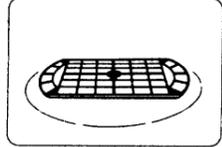
温度調節キー → 21～23ページ
オープン の温度を調節するとき使います。
「あげる」ときは ▲ を押します。
「さげる」ときは ▼ を押します。
オープン 加熱中に押すと、設定した温度を2秒間表示します。

空焼きのしかた

初めて使う前に、油や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

● 回転台だけをセットする



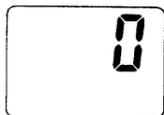
1 脱臭 キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



注意

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



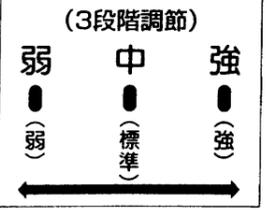
知っておいていただきたいこと

仕上がり調節キーについて
オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。



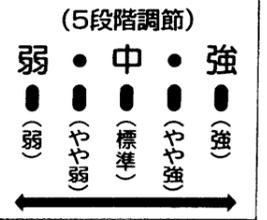
生解凍 | パリッ庫網焼き | 5 かんたんお菓子
～10 からっとフライのとき、3段階に調節できます。

押すごとに強 → 弱 → 中 になります。通常は中 になっています。



あたため | 飲み物 | 1 トースト ～
4 冷凍めん のとき、5段階に調節できます。

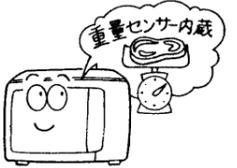
飲み物 はセットした目盛を記憶します。(停電や差込プラグを抜いたときは中 になります。)



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。生解凍 | 飲み物 | パリッ庫網焼き、1 トースト ～ 10 からっとフライ の場合、スタートキーを押す前に行います。

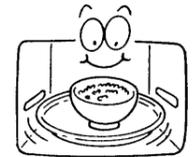
重量センサーについて

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



食品を丸皿に置く位置は

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



メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

メロディー機能について

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

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 (オープン、トースター・グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム、ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、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。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○	× ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
	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」のときだけに、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類	○	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
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、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

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

オート調理

あたため

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

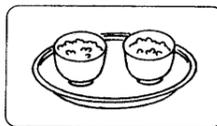
あたため の使いかた (1: あたため 2: 解凍あたため)



付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

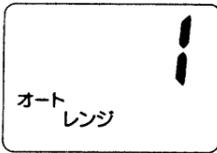


(ご飯の場合)



あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



数秒後に変わる



途中で変わる

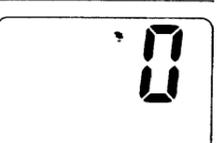


キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1は常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2は冷凍保存の食品を解凍してあたためます。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを閉めて5分以内に押ししてください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため** キーを押ししてください。
- お酒や牛乳のあたためは **飲み物** を使います。(14ページ参照)

あたため のコツ

1回の分量は

1~4人分です。(11ページ参照)
分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器を

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

水分を補って

ご飯ものや焼きものの乾燥ぎみのときは、水分を補って加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

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

仕上がり調節は

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

加熱後、かき混ぜて

めん類、炒めもの、スープやシチューは、かき混ぜます。

いか料理をするとはじける

レンジ中 で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは

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

インスタント食品は

30ページを参照して加熱します。

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1,800g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	おいの有無		オート調理	分量	手動調理の目安時間 (レンジ強)	
	あたため	解凍あたため			あたため	解凍あたため
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	150g (1杯)	約1分10秒	2分30秒~3分
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	約2分	4~5分
	カレーライス	●	-	400g (1人分)	3分~3分30秒	-
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	約3分	4~5分
	マカロニグラタン	×	-	200g (1人分)	約2分	-
焼きもの/揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ		●	100g (1人分)	約1分20秒	約3分30秒
	ギョーザ		●	150g (5個)	約1分30秒	約5分
	焼きとり	×	-	150g (5串)	約2分	5~6分
	天ぷら・フライ		×	100g (2~4個)	約1分	約2分
	コロッケ		-	150g (2個)	約1分10秒	2分30秒~3分
炒めもの	野菜の炒めもの		-	200g (1人分)	約2分	-
	酢豚・八宝菜	×	-	300g (1人分)	約3分	-
	ミートボール		●	100g (1人分)	約1分20秒	約2分30秒
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん		-	200g (1人分)	2分~2分30秒	-
	煮魚	×	-	100g (1切れ)	約1分	-
	シューマイ		●	200g (10~13個)	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	-	150ml (1杯)	1分30秒~2分	-
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	約2分	約5分

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ強 で加熱してください。

メニュー名	おいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
まんじゅう/パン類	あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	40~50秒	底の紙を取って水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップで包む。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	1分10秒~1分30秒	
まんじゅう/パン類	まんじゅう	×	100g (2個)	30~40秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
	パン類	×	80g (1~2個)	20~30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリーンピース	×	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。
	ほうれん草・いんげん	×	200g	約2分30秒	
	スイートコーン	●	300g (1本)	7~8分	
枝豆・かぼちゃ	●	200g	約4分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。	

オート調理 生ものの解凍

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。

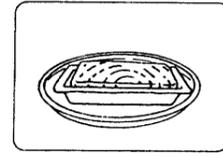
生解凍の使いかた (1: さしみ 2: 解凍)



付属の丸皿、回転台を使う。

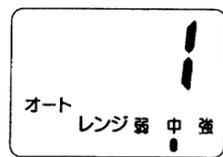


● 食品を入れる



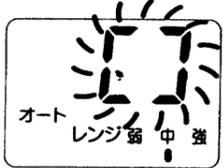
(まぐろのさしみの場合)

1 生解凍 キーを1度押す



キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1はさしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。
2は解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

2 スタートキーを押す

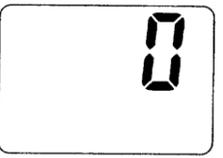


途中で変わる



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す



表示が"0"になり、加熱が終了します。

- 加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
- 発砲スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。
- 加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

生解凍のコツ

さしみとして解凍する場合は
生解凍 (1度押し)キーを使います
食品の中心が少し凍っている状態に仕上がりますので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。

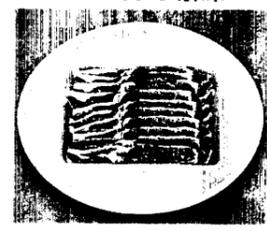


解凍後すぐに調理する場合は
生解凍 (2度押し)キーを使います
スライス肉などは、解凍後両手で大きくしならせると、はがしやすくなります。また、ひき肉などは、解凍後、4~5個のブロックに割っておくと、ほぐしやすくなります。



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。

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



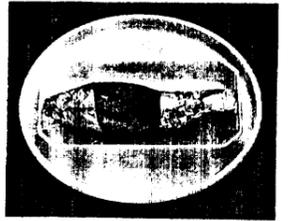
トレーを使わない場合は
丸皿にクッキングシートかペーパータオルを敷き、ラップなどの包装をはずした食品をのせ、解凍します。



分量は
100~1,000gです。
適量でないとき「ビッピッピ」となり、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。



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



解凍が足りなかったときは
レンジ弱で様子を見ながら、さらに解凍します。

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



生もののフリージングのコツ

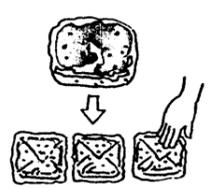
★材料は新鮮なものを選ぶ



★プラスチック製の飾りや敷紙、薬味などは取り除く



★材料は用途に合わせる
1回分ずつ(200~300g)に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



★必ず密閉状態で保存する



ラップなどでピッタリ包む。



プラスチック製の袋などに入れ、空気を抜いてピッタリ包む。

★魚の下ごしらえは
一尾の魚はうろこやえら、内蔵を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

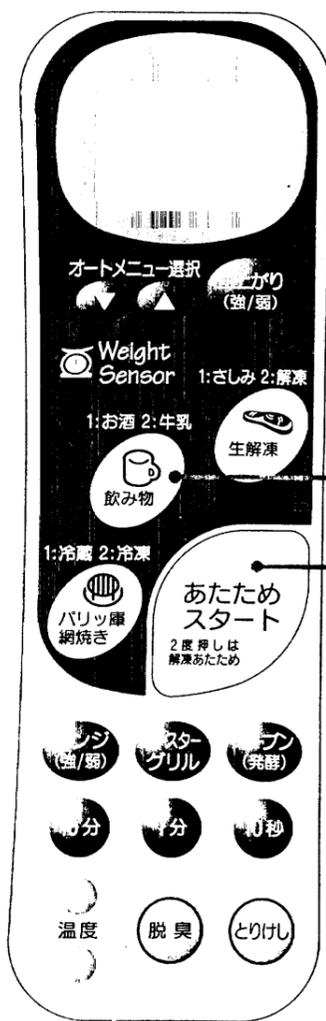
オート調理 飲み物

お酒や牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

飲み物の使いかた (1: お酒 2: 牛乳)



付属の丸皿、回転台を使う。



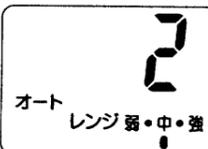
● 食品を入れる



(牛乳の場合)

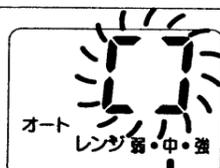
1 飲み物 キーを2度押す

■お酒をあたためるときは1度押しします。



キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1はお酒をあたためるときに使用します。
2は牛乳をあたためるときに使用します。

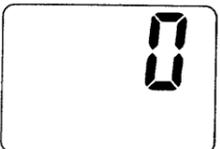
2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



飲み物のコツ

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

びん詰は必ず栓を抜いて

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

仕上がりかぬるかったときは
[強]で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で再加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1~6杯(本)です

1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 ([レンジ][強])
お酒	飲み物 (1度押し)	130ml(徳利1本)	約50秒
		180ml(徳利1本 コップ1杯)	約1分10秒
		150ml(1人分)	
牛乳	飲み物 (2度押し)	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分50秒

オート調理 パリッ庫網焼き

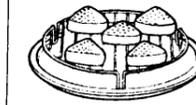
市販のチルド・冷凍のお惣菜を、付属の焼網にのせて食品の余分な油を落とすとともに中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

パリッ庫網焼きの使いかた (1: 冷蔵 2: 冷凍)



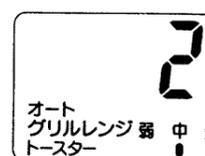
付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる



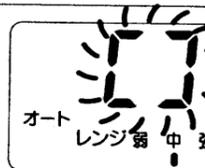
(冷凍焼きおにぎりの場合)

1 パリッ庫網焼き キーを2度押す



キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1は常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。
2は冷凍食品を加熱したり、生からの調理をします。

2 スタートキーを押す

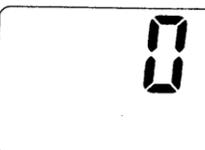


庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



パリッ庫網焼きのコツ

分量は
1人分(約100g)~4人分までです。

丸皿を傾けないようにして取り出す
食品がすべり落ちる場合があります。

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

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

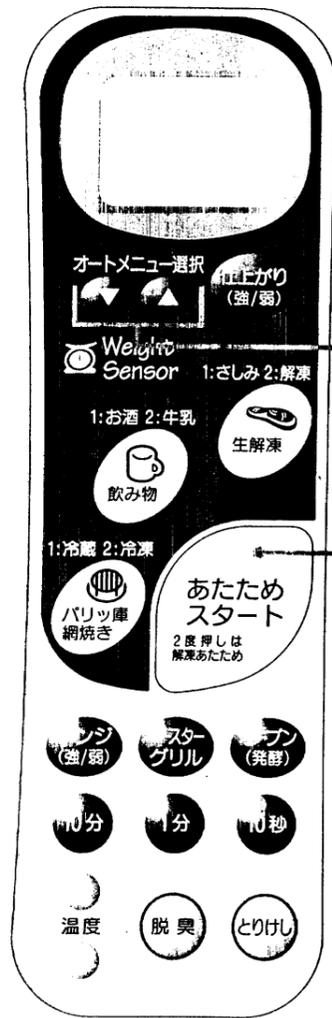
オート調理

オートメニュー

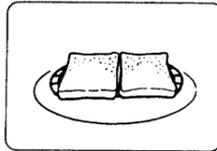
- 1 トースト
- 2 葉・果菜
- 3 根菜
- 4 冷凍めん
- 5 かんたんお菓子
- 6 ケーキ
- 7 グラタン
- 8 ピザ
- 9 茶わん蒸し
- 10 からっとフライ

1 トースト ~ 10 からっとフライ の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。



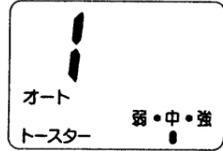
● 食品を入れる



(トーストの場合)

1 オートメニュー選択キーを押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



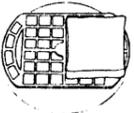
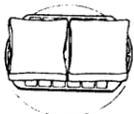
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



1 トースト のコツ.....

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



2 葉・果菜 3 根菜 のコツ.....

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

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

仕上げ調節キーはやわらかめにした場合は、**やや強**や**強**、固めにした場合には**やや弱**や**弱**にします。

葉・果菜、根菜メニューは31ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は11ページを参照し、**レンジ強**で加熱します。



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。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 トースト	1 オート トースター 弱・中・強	(回転台)
2 葉・果菜	2 オート レンジ 弱・中・強	
3 根菜	3 オート レンジ 弱・中・強	
4 冷凍めん	4 オート レンジ 弱・中・強	
5 かんたんお菓子	5 オート オープン 弱・中・強	(丸皿)
6 ケーキ	6 オート オープン レンジ 弱・中・強	(丸皿 回転台)
7 グラタン	7 オート オープン 弱・中・強	
8 ピザ	8 オート オープン 弱・中・強	
9 茶わん蒸し	9 オート オープン レンジ 弱・中・強	
10 からっとフライ	10 オート オープン レンジ 弱・中・強	

10 からっとフライ のコツ.....

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

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

オート調理のお願い

調理する分量や材料はククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないとう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おうと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。



あたためキーは、ドアを開けてから5分以内に押す。空焼きを防止するため、5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

レンジの使いかた

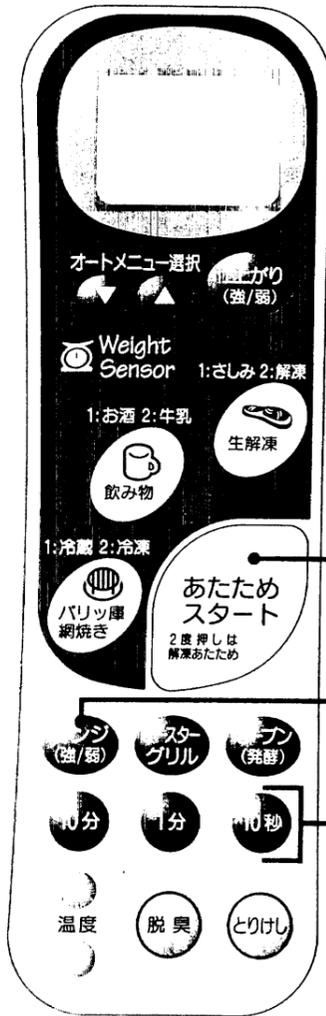


付属の丸皿、回転台を使う。

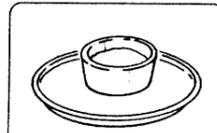
正しい使いかた

手動調理

レンジ



● 食品を入れる



(みそ汁のあたための場合)

1 レンジ キーを1度押す

キーを押すことに
レンジ強 → レンジ
中 → レンジ弱
の順に調節できます。



2 タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



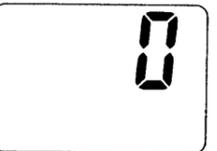
3 スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、
加熱が終了します。



レンジ中 レンジ弱の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

レンジ加熱の種類
レンジの出力をレンジキー
で強火から弱火まで3段階に
調節できます。

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

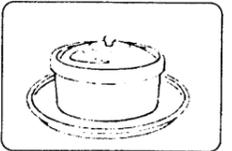
レンジ強とレンジ中とレンジ弱のりレー加熱

自動切換



付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる



(炊飯の場合)

1 レンジ強を
セットする

1. レンジ キーを
1度押し レンジ強
を選ぶ

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



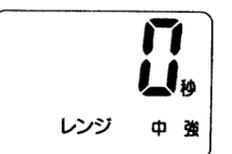
2. タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



2 レンジ中
または
レンジ弱に
セットする

1. レンジ キーを押す

※ レンジ中 または
レンジ弱に合わ
せません。



2. タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



3 スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。

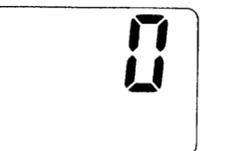


↓途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、
加熱が終了します。



正しい使いかた

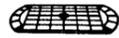
手動調理

レンジ

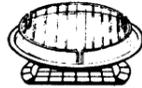
手動調理

トースター グリル

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。



付属の回転台
だけを使う。



魚を焼くときは付属の焼
網、丸皿、回転台を使う。

トースター・グリルの使いかた

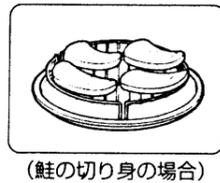
正しい使いかた

手動調理

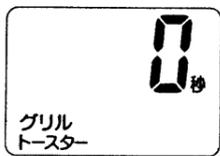
トースター・グリル



● 食品を入れる



1 **トースター・グリル**
キーを押す



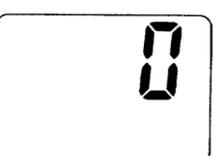
2 **タイマーセット**
キーを押して
時間を合わせる



3 **スタートキー**を
押す



終了音が鳴ったら
食品を取り出す



※回転台が回転していることを必ず確認してください。

手動調理

オーブン

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



付属の角皿、または丸皿と
回転台を使う。

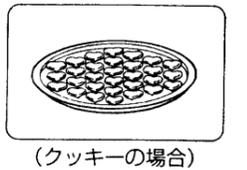
オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた

正しい使いかた

手動調理

オーブン

● 食品を入れる



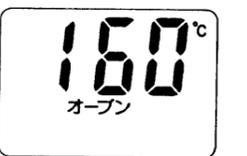
1 **オーブン**キーを
1度押し **オーブン**
(予熱なし)にする

一度、温度をセット
すると、その温度は
記憶され、次からは
記憶された温度を表
示します。



2 **温度調節キー**で
温度を合わせる

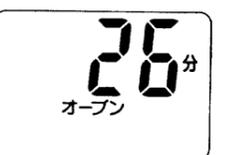
■加熱室が熱い場合
の最大設定温度は
220℃です。
■約2秒後に時間合
わせ表示になりま
す。温度表示中
でも時間合わせで
きます。



↓約2秒後に変わる



3 **タイマーセット**
キーを押して
時間を合わせる



4 **スタートキー**を
押す

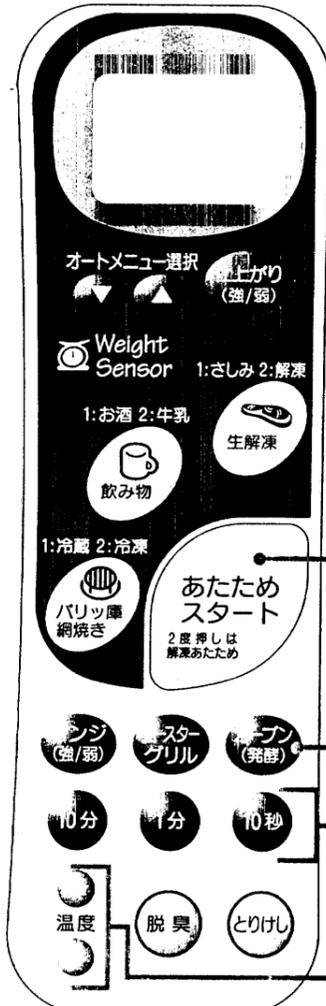
庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



(加熱途中で残り時間が
変わることがあります。)

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が「0」になり、
加熱が終了します。



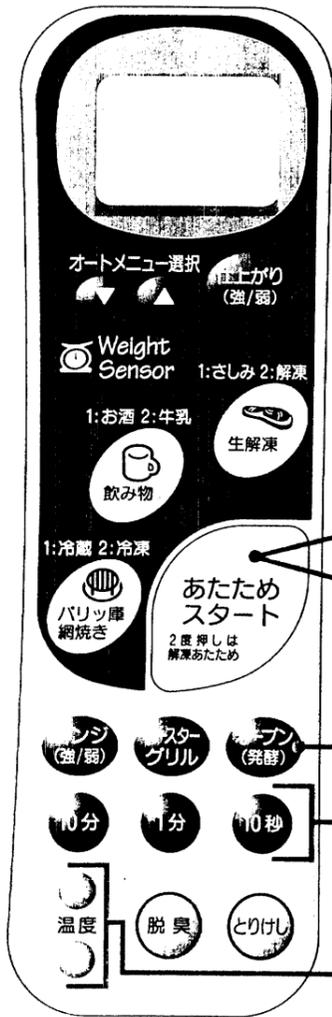
発酵のときは
温度調節キー●を押して**発酵**に合
わせます。

加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー●●を押すと、セッ
ト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2秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

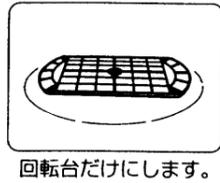
角皿を使うときは
加熱途中で角皿を取り出して、手前
と奥を入れ替えます。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり)の使いかた



● 予熱をする



1 **オーブン**キーを2度押し **オーブン**(予熱あり)にする

一度、温度をセットすると、その温度は記憶され、次からは記憶された温度を表示します。



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℃です。
■約2秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



↓約2秒後になる



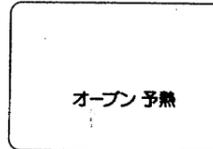
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

4 **スタート**キーを押す

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



予熱終了音が鳴り予熱が終わる

■セットした温度になるか、20分経過すると終わります。



予熱が終わったらすぐに食品を入れる

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



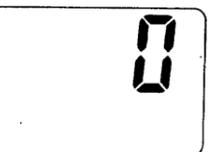
5 **スタート**キーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が不要なとき **オーブン**(予熱なし)の使いかた(21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、セット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2秒後に時間表示に戻ります。

※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です

その後は自動的に220℃になります。

角皿を使うときは

加熱途中で角皿を取り出して手前と奥を入れ替えます。

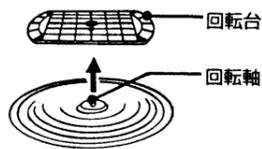
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

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

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



丸皿・角皿・焼網・回転台

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

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

外側

やわらかい布でふきとります。

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

注意

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



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

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



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

「脱臭」キーを使います ……………

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

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

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

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。



操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

注意

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



故障かな …… と思ったら 次のことをお調べください

動作しない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 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

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを3秒間押し続けます。【約10秒間、表示窓に「J」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。

レンジのとき 火花(スパーク)が出る

- 角皿を誤って使用していませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

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

故障かな …… と思ったら 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8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音です。
- 「あたため」キーを押してもスタートしない → ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーを押してください。(10ページ参照)
- 動作中「ブン」と音がする → 「生解凍」「4冷凍めん」「レンジ弱」「レンジ中」のときの断続動作音です。また、冷却ファンの断続音がします。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になって、も庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(8ページ参照)
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- セットした温度が途中で変わることがある → 「オーブ」のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃になります。
- 角皿で加熱したら、むらが多い → 角皿での加熱は、加熱途中で角皿の奥と手前の入れ替えが必要です。(43ページ)
- 回転台が右へ回転したり、左へ回転したりする。 → スタートするときのタイミングにより右または左へ回転します。(料理の仕上がりに、影響ありません。)
- 終了音の音色が切り替わった → 仕上がり調節キーを約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(8ページ参照)
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は220℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と「オーブ」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
000 "000"点減	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■約10秒間、表示窓に「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。
E 0	●重量センサーの調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ■約10秒間、表示窓に「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。
E 2	●回転台と丸皿がセットされていません。 回転台と丸皿をセットして加熱します。
E 3	● 生解凍 の食品の重量が適量ではありません。 解凍する食品の重量を100～1,000gにします。(13ページ参照)
F21、F23、F41、F81	●差込プラグを抜いて、差込なおしてください。

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

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、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お使いください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(27・28ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼される時は

25・26ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

保証期間中は

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

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

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

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ。

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

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

お客様相談センター・サービスセンター

北海道地区				関東・甲信越地区 (東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、山梨、長野、新潟、静岡県富士川以東)										
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地					
(相談)	北海道	札幌	(011)231-5088	札幌市中央区北1条西2丁目(オーケビルビル製所03ショールーム内)	(相談)	関東・甲信越地区	東京	(03)3834-8588	台東区東上野2-7-5(日立家電上野ビル)					
(修理)	北海道	札幌	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)	東京都	東京エコーセンター	(03)3422-2511	世田谷区野沢3-6-18					
(相談/修理)	北海道	札幌	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(相談)	東京都	北東京	(03)3879-2939	足立区千住関屋町11-1					
(相談/修理)		旭川	(0166)35-5222	旭川市東光10条3丁目4-14	(相談)		西東京	(03)3973-2295	豊島区西池袋4-23-11					
(相談/修理)		北見	(0157)23-2266	北見市常盤町3-2-21	(相談)		南東京	(03)3424-8511	世田谷区野沢3-6-18					
(相談/修理)		釧路	(0154)25-3357	釧路市新橋大通1-1-5	(相談)		三鷹	(0422)31-1158	三鷹市深大寺2-38-16					
(相談/修理)		帯広	(0155)22-5504	帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7	(修理)		神奈川エコーセンター	横浜	(045)825-8331	横浜市戸塚区品濃町531-1				
(相談/修理)		小樽	(0134)22-3500	小樽市長橋2-10-1	(相談)		厚木	厚木	(0462)50-0020	厚木市長谷260-27				
(相談/修理)	苫小牧	(0144)32-9111	苫小牧市住吉町2-5-2	(相談)	千葉県	千葉エコーセンター	(043)212-8241	千葉市花見川区幕張町1-7681						
(相談/修理)	室蘭	(0143)45-3122	室蘭市中島町3-14-13	(相談)		千葉	千葉	(043)271-2142	千葉市花見川区幕張町1-7681					
(相談/修理)	函館	(0138)41-9106	函館市亀田町7-12	(相談)		柏	柏	(0471)63-2450	柏市中央2-9-16					
(相談/修理)	東北地区 (青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島)	東北	仙台	(022)222-5088	仙台市青葉区片平1-3-30	(相談)	茨城県	水戸	(029)226-2225	水戸市水府町1548				
(修理)				(022)237-2311	仙台市宮城野区扇町3-2-9	(相談)			日立	(0294)22-4161	日立市幸町2-2-10			
(相談/修理)				青森県	青森	(0177)34-2134			青森市青柳1-16-4	(相談)	鹿嶋	(0299)82-4411	鹿嶋市神向寺大芝311-1	
(相談/修理)					むつ	(0175)22-1194			むつ市緑町17-56	(相談)	土浦	(0298)43-2715	土浦市荒川沖字一里塚5-102	
(相談/修理)				岩手県	弘前	(0172)27-2171			弘前市外崎4-2-3	(相談)	宇都宮	宇都宮	(028)660-2307	宇都宮市御幸が原町40-5
(相談/修理)					岩手	(019)635-2123			盛岡市東仙北1-12-12	(相談)	足利	(0284)44-3531	足利市久松町130	
(相談/修理)	宮城県	釜石	(0193)23-7165	釜石市定内町3-1-30	(相談)	群馬県	高崎	(0273)62-5088	高崎市飯塚町1379					
(相談/修理)		水沢	(0197)25-3811	水沢市東中通9-4-38	(相談)	足利	(0284)44-3531	栃木県足利市久松町130						
(相談/修理)	秋田県	宮城	(022)232-5263	仙台市宮城野区扇町3-2-9	(相談)	山梨県	山梨	(0552)74-5833	中巨摩郡田代町流通団地1-8-2					
(相談/修理)		古川	(0229)22-1579	古川市古川字上古川150	(相談)		長野	長野	(026)259-0051	長野市南長池763-3				
(相談/修理)	山形県	石巻	(0225)75-2229	桃生郡河内町鹿又道の前499-1	(相談)	松本	松本	(0263)58-3236	松本市芳川村井町1280-1					
(相談/修理)		秋田	(0188)47-5171	秋田市土崎港相染町字沖谷地151-1	(相談)	新潟	新潟	(025)247-3177	新潟市紫竹山427					
(相談/修理)	福島県	大館	(0186)42-1962	大館市御成町3-1-9	(相談)	佐渡	佐渡	(0259)63-4175	佐渡郡金井町泉1031-6					
(相談/修理)		山形	(0236)88-8551	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33	(相談)	長岡	長岡	(0258)24-4579	長岡市東蔵王2-7-37					
(相談/修理)		庄内	(0234)22-3741	酒田市東町1-7-1	(相談)	上越	上越	(0255)24-7171	上越市栄町6-4					
(相談/修理)		いわき	(0246)23-0691	いわき市平塩字古川95	(相談)	静岡	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫横島町1354-2					
(相談/修理)	福島県	福島	(0245)35-3391	福島市春日町14-33	(相談)	静岡	静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27					
(相談/修理)		原町	(0244)22-5332	原町市栄町3-41	(相談)	静岡	浜松	(053)422-7151	浜松市篠ヶ瀬町1255					
(相談/修理)	福島県	郡山	(0243)33-5211	安達郡本宮町大字荒井字長山79	(相談)	静岡	静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27					
(相談/修理)		会津若松	(0242)24-1771	会津若松市西七日町6-15	(相談)		静岡	静岡	(053)422-7151	浜松市篠ヶ瀬町1255				

お客様相談センター・サービスセンター

中部地区 (愛知、岐阜、三重、静岡県富士川以西、富山、石川、福井)				中国地区 (鳥取、島根、岡山、広島、山口)						
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地		
(相談)	中部地区	中部	(052)795-5088	名古屋市中区山崎川宮町55	(相談)	中国地区	中国	(082)221-5088	広島市中区八丁堀16-14 (第2広電ビル)	
(修理)	中部地区	中部	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(修理)	中国地区	中国	(082)281-2462	安芸郡府中町茂陰1-9-20	
(相談)	愛知県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談)	鳥取県	鳥取	(0857)28-5721	鳥取市千代水3-106	
(相談)		名古屋東	(052)795-1831	名古屋市中区山崎川宮町55	(相談)		島根県	山陰	(0852)23-2131	松江市西津田2-2-5
(相談)		名古屋西	(052)354-3011	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談)		島根県	浜田	(0855)22-1820	浜田市相生町3905
(相談)		一宮	(0586)71-1431	一宮市音羽2-1-15	(相談)		岡山県	岡山	(086)293-4711	岡山市延友189-3
(相談)	岐阜県	三河	(0564)28-0855	岡崎市大樹寺2-12-6	(相談)	広島県	津山	(0868)22-9337	津山市小原109	
(相談)		豊橋	(0532)64-6710	豊橋市東田町151-1	(相談)		広島県	広島	(082)233-1221	広島市西区観音新町1-7-17
(修理)	岐阜県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談)	山口県	備後	(0849)34-1160	福山市高西町川尻110-1	
(修理)		岐阜	(058)273-5111	岐阜市宇佐南2-3-8	(相談)		山口県	山陽	(0839)72-1111	吉敷郡小郡町保津下
(修理)		高山	(0577)32-4351	高山市岡本町3-176	(修理)		山口県	岩国	(0827)22-2730	岩国市今津町4-11-4
(修理)	三重県	東濃	(0572)68-1010	瑞浪市明世町山内字沼305-1	(相談)	山口県	東山口	(0833)41-1300	下松市大字末武下789-3	
(修理)		北三重	(0593)54-0881	四日市市城西町6-29	(相談)		山口県	下関	(0832)52-2491	下関市武久町1-2-1
(相談)	静岡県 (富士川以南)	津	(059)228-8131	津市半田川田町160	四国地区 (徳島、香川、愛媛、高知)					
(相談)		南三重	(0596)25-8722	度会郡小俣町宮前246	(相談)	四国地区	四国	(0877)47-1088	坂出市林田町4285-143	
(相談)	静岡県 (富士川以北)	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫島町1354-2	(修理)	四国地区	四国	(0877)47-3133	坂出市林田町4285-143	
(相談)		静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27	(相談)	徳島県	徳島	(0886)65-6411	徳島市徳島町古川字日0.13-2	
(相談)	富山県	富山	(0764)52-1615	富山市向新庄857-1	(相談)	香川県	香川	(0877)47-3135	坂出市林田町4285-143	
(相談)		石川	(076)246-7373	石川郡野々市町堀内5-20	(修理)	愛媛県	宇和島	(0895)22-2619	宇和島市栄町港3-3-13	
(相談)	福井県	福井	(0776)54-7730	福井市高木中央1-1402	(相談)	東予	(0897)40-4181	新居浜市藤生字岸ノ下1150-4		
(相談)		高知	(0888)44-4156	高知市朝倉1899-5	九州・沖縄地区 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)					
関西地区 (大阪、奈良、兵庫、京都、滋賀、和歌山)				九州・沖縄地区 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)						
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地		
(相談)	関西地区	関西	(078)431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談)	九州・沖縄地区	九州	(092)281-5088	福岡市博多区唐屋町7-18 (博多渡辺ビル)	
(修理)	関西地区	関西	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(修理)	九州・沖縄地区	九州	(092)606-2831	福岡市東区和白丘2-1-1	
(修理)	大阪府	大阪エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(修理)	福岡県	福岡エコーセンター	(092)606-0707	福岡市東区和白丘2-1-1	
(相談)		京阪	(0720)85-3640	門真市大字岸和田1551	(相談)		福岡県	福岡	(092)501-1545	福岡市博多区諸岡3-21-28
(相談)		北大阪	(06)453-1900	大阪市福島区海老江1-5-79	(相談)		福岡県	北九州	(093)592-7507	北九州市小倉北区篠崎1-4-8
(相談)		北摂	(0726)36-7301	茨木市沢良宜西1-4-12 (パロス沢良宜マンション1F)	(相談)		福岡県	筑豊	(0948)82-1302	嘉穂郡内町大字仁保字草場178
(相談)	奈良県	阪南	(0722)73-5088	堺市鳳東町7-771	(相談)	福岡県	久留米	(0942)34-4505	久留米市野中町1440-1	
(修理)		大阪エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談)	福岡県	大牟田	(0944)52-3311	大牟田市大領町1-201	
(相談)	兵庫県	奈良	(0743)64-2712	天理市二階堂上ノ庄町342-1	(相談)	佐賀県	佐賀	(0952)25-3115	佐賀市鍋島町大字八戸3181	
(相談)		兵庫エコーセンター	(078)961-2088	神戸市西区平野町下村251	(相談)	佐賀県	唐津	(0955)72-7174	唐津市町田1863-3	
(相談)		神戸	(078)452-8866	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談)	長崎県	長崎	(0958)87-3379	西彼杵郡長与町高田郷1275-10	
(相談)		西神戸	(078)961-2088	神戸市西区平野町下村251	(相談)	長崎県	佐世保	(0956)32-4211	佐世保市山紙町329-4	
(相談)	京都府	姫路	(0792)33-1688	姫路市飾磨区構4-81	(修理)	長崎県	諫早	(0957)22-3313	諫早市幸町79-42	
(相談)		阪神	(0727)81-5088	伊丹市昆陽3-254	(相談)	長崎県	五島	(0959)72-2883	福江市下大津町724-7	
(修理)	滋賀県	淡路	(0799)22-7095	洲本市納98	(修理)	熊本県	熊本	(096)362-2143	熊本市春竹町春竹500	
(修理)		豊岡	(0796)22-7141	豊岡市桜町15-15	(相談)	熊本県	八代	(0965)33-2095	八代市田中西町10-12	
(修理)	京都府	大阪エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談)	熊本県	人吉	(0966)45-6681	球磨郡免田町永才2281-1	
(修理)		北近畿エコーセンター	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談)	熊本県	天草	(0969)22-3196	本渡市今茶新町3444	
(相談)	京都府	京都	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談)	大分県	大分	(0975)51-1710	大分市新貝5-48	
(相談)		福知山	(0773)23-2802	福知山市字堀1965-2	(相談)	大分県	中津	(0979)24-5711	中津市大字下池永字北原564-1	
(修理)	滋賀県	北近畿エコーセンター	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談)	大分県	佐伯	(0972)23-2521	佐伯市中村南町9-5	
(修理)		滋賀	(0775)45-5088	大津市玉野浦2-1	(相談)	宮崎県	宮崎	(0985)39-4811	宮崎市大字芳土589-1	
(相談)	和歌山県	彦根	(0749)25-4188	彦根市川瀬馬場町1010-1	(相談)	宮崎県	延岡	(0982)37-7350	延岡市旭ヶ丘6-1-24	
(修理)		和歌山	(0734)77-4188	和歌山市井ノ内1543-1	(相談)	宮崎県	都城	(0986)26-3131	都城市苜蓿原町24-2-5	
(修理)	和歌山県	田辺	(0739)22-6014	田辺市稲成町字沖代80-2	(相談)	鹿児島県	鹿児島	(099)250-8350	鹿児島市宇宿2-8-2	
(修理)		新宮	(0735)22-6355	新宮市下田2-3-12	(相談)	鹿児島県	川内	(0996)22-6121	川内市御陵下町3294	
					(相談)	鹿児島県	鹿屋	(0994)43-2168	鹿屋市新生町10-4	
					(相談)	沖縄県	那覇	(098)862-9670	那覇市字安謝620-187	
					(修理)	沖縄県	中部	(098)939-5671	沖縄市松本971-1	

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

もくじ 料理編

●印はオート調理です

レンジの便利な使いかた

湯せん..... 30
 とかしバター／とかしチョコレート
 乾燥..... 30
 湿った塩、固まった砂糖／煮干しでカルシウムふりかけ
 簡単利用..... 30
 豆腐の水きり／干しいたけのもどし／アイスクリームを食べるに
 インスタント食品..... 30
 ラーメン・ヌードル／カレー・丼もの具／ご飯もの
 加熱時間一覧表..... 31

朝食&お総菜

ご飯..... 32
 鮭の塩焼き..... 32
 塩鮭
 魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら)..... 32
 ●フライ、ナゲット..... 32
 ●トースト..... 33
 市販のロールパン／菓子パン
 ベーコンエッグ..... 33
 巣ごもり卵
 ●ピザ..... 33
 冷凍ピザ／冷蔵ピザ
 ●マカロニグラタン..... 34
 ホワイトソース..... 34
 ●冷凍グラタン..... 34
 ●茶わん蒸し..... 35
 ●イタリアンサラダ..... 35
 ●冷凍めん..... 36
 うどん／そば／ラーメン

お菓子・おやつ

チーズチップス..... 37
 ベっこうあめ..... 37
 スティックパイ..... 37
 大福もち..... 37
 ●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 38
 ●チーズケーキ..... 39
 パウンドケーキ..... 39
 チョコバナナケーキ
 シュークリーム..... 40
 カスタードクリーム..... 40
 バターロール(ロールパン)..... 41

かんたんお菓子

●カップケーキ..... 42
 ●マドレーヌ..... 42
 ●フルーツクラフティー..... 42
 ●型抜きクッキー..... 43
 ●絞り出しクッキー..... 43
 ロールケーキ..... 43

パリッ庫網焼き

●チルド食品..... 44, 45
 さつま揚げ／厚揚げ／ハンバーグ／チキンステーキ／
 うなぎのかば焼き／焼き春巻き／焼き餃子／
 焼きとりのこんがりあたため／焼き魚のこんがりあたため
 ●冷凍食品..... 46
 冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／
 冷凍春巻き／冷凍餃子

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

(1ml=1cc)

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

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

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。

湯せん

とかしバター

バター(40g)を容器に入れ、**レンジ中**約2分加熱します。トースト用のぬりバターにするときは**レンジ弱**約1分30秒と、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)を細かく砕いて容器に入れ、途中かき混ぜながら**レンジ中**約4分加熱します。



●バターやチョコレート、煮干しは**レンジ強**で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ**レンジ強**1~2分ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

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**レンジ中**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)で味をつけます。



簡単利用

豆腐の水きり

1丁(約300g)を皿にのせて**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。

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てラップか小皿で落としふたをし**レンジ強**1分~1分30秒加熱します。

アイスクリームを食べごろに

カチカチに凍った冷凍アイスクリームは容器に入れ、100gあたり**レンジ弱**50秒~1分で食べごろになります。

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と冷凍した野菜は11ページ、飲み物は14ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おいの無	手動調理の目安(レンジ強)	
				分量	加熱時間
葉菜	2葉・果菜	ほうれん草 小松菜・春菊	●	200g	2分20秒~3分
		白菜・もやし キャベツ			
		なす			
果菜	2葉・果菜	カリフラワー ブロッコリー	●	200g	3分~3分30秒
		グリーンアスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう	200g		3~4分	
	とうもろこし				
	かぼちゃ				
根菜	3根 菜	にんじん さつまいも さといも	●	200g	約4分
		ごぼう			
	3根 菜	れんこん		150g	約4分
		じゃがいも 大根		300g	7~8分

●印はラップまたはふたをする

オープン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、*印のメニューは回転台のみを使用します。
●市販の料理ブックや独自のメニューを作るときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にし、様子を見ながら加熱してください。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
朝食・おそっ菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	10からっとフライ	1袋(100~200g)	32
	冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	10からっとフライ弱	300g	
	トースト*	1トースト	2枚	33
	ピザ	8ピザ	1枚	
	冷凍ピザ	8ピザ弱	1枚	34
	マカロニグラタン	7グラタン	2皿	
	冷凍グラタン	7グラタン強	2皿	
	茶わん蒸し	9茶わん蒸し	4個	35
	冷凍めん	4冷凍めん	1人分	36
	お菓子・おやつ	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	6ケーキ	直径15cm
			直径18・21cm	
			直径24cm	
チーズケーキ		6ケーキ強	直径21cm	39
カップケーキ		5かんたんお菓子	9個	42
マドレーヌ			直径10cmの型5個	
フルーツクラフティー	5かんたんお菓子強	直径23cmの耐熱性焼き皿1枚分	28~32分(約29分)	43
型抜きクッキー、絞り出しクッキー	5かんたんお菓子	各丸皿1枚分	24~28分(約25分)	

()は予熱ありの加熱時間

便利な使いかた

インスタント食品

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

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300~400mlを、袋入りラーメンは指示より50ml少なめに入れて図のようにラップをします。(1ml=1cc) ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ強 4~6分 袋入りラーメン レンジ強 6~8分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3カ所穴をあけて皿にのせ加熱します。	あたため

新編

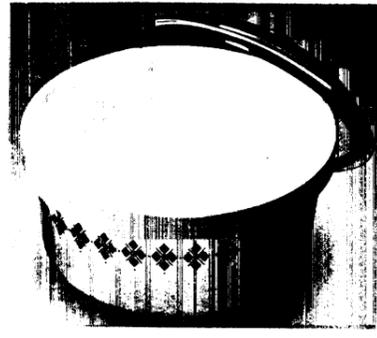
30

加熱時間一覧表

料理編

31

朝食 & お総菜



ご飯

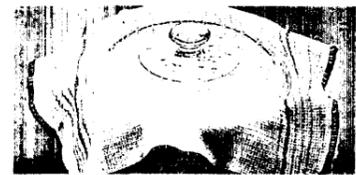
レンジ強 約12分
レンジ中 約20分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)
米 カップ2(320g)
水 440~480ml
(1ml=1cc)

作りかた

- 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。
- レンジ強 約12分、レンジ中 約20分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



【ひとくちメモ】

- ふきこぼれないように、大きくて深めの容器を使います。別売の炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)
- 分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 米カップ1(160g)のときは水(240~260ml)、レンジ強 約8分、レンジ中 約15分 にします。



鮭の塩焼き

トースター・グリル 18~22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

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿に焼網をのせて、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、トースター・グリル 18~22分 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。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ $\frac{1}{4}$)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し トースター・グリル 14~16分 焼きます。



フライ、ナゲット

10からっとフライ レンジ オープン

加熱時間の目安 約11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

丸皿に直接またはクッキングシートを敷いた上に並べ 10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 $\frac{1}{2}$ ~2袋分です。
- 丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取りはずし、凍ったまま丸皿に並べます。
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節 弱で、同様にてできます。
- 仕上がり調節は
量が少なくなると弱を、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いに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。

トースト

1トースト トースター

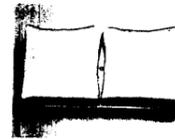
加熱時間の目安 7~8分
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)

食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) 2枚
バター 適量

作りかた

回転台の中央に寄せて食パンを並べ 1トースト で焼きます。

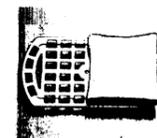


【ひとくちメモ】

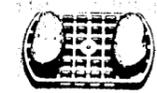
- 市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは回転台に並べ トースター・グリル 4~5分 焼きます。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



1枚のときは、片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。

●仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。

焼き色を濃いめにしたいときは やや強か強 に、薄くしたいときは やや弱か弱 にします。

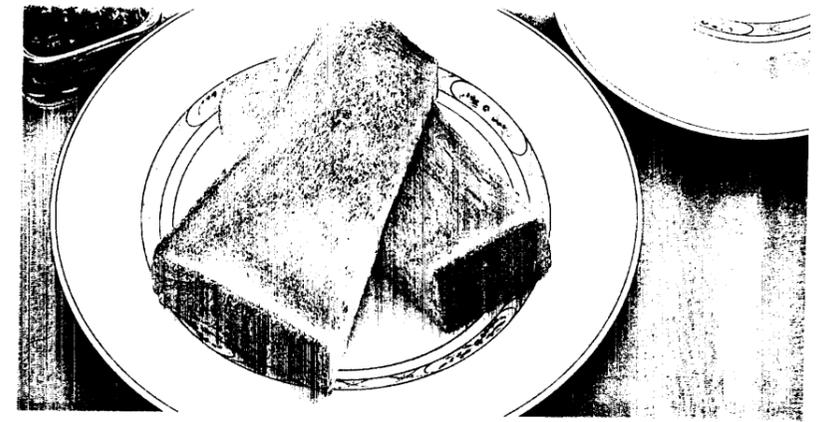
冷凍したパンは やや強 で、乾燥ぎみのパンは やや弱 で焼きます。

弱から強まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

●焼き上がったらすぐ取り出す

注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



ベーコンエッグ

レンジ中 2分~2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵 1個
ベーコン(1cm角切り) $\frac{1}{2}$ 枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいをし レンジ中 2分~2分30秒 加熱します。

【ひとくちメモ】

- ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

注意

卵を レンジ強 で加熱すると破裂します。

必ず レンジ中 で加熱してください。

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

●レンジ中 でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ

8ピザ オープン

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)

市販のピザクラスト(ピザの台) 1枚
ピザソース(市販のもの) 適量

玉ねぎ(薄切り) $\frac{1}{4}$ 個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り) 30g
サラミソーセージ(薄切り) 4枚
ピーマン(輪切り) 10g
マッシュルーム缶(スライス) 小 $\frac{1}{2}$ 缶(約25g)

スタッフドオリーブ(薄切り) 3個
ナチュラルチーズ(ピザ用) 50g
塩、こしょう 各少々

作りかた

① 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。

② ピザソースをぬり、△を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし 8ピザ で焼きます。

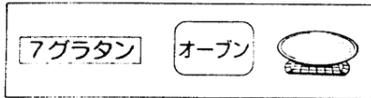
【ひとくちメモ】

- 冷凍ピザや冷蔵ピザを焼くときは、

	大きさ(直径)	加熱方法
冷凍ピザ	14~21cm	8ピザ 弱
冷蔵ピザ	14~21cm	オープン 200℃ 11~13分



マカロニグラタン



加熱時間の目安(2皿分) 約27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
- ナチュールチーズ(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、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を丸皿に並べ、**7グラタン** で焼きます。
- 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、**レンジ強** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、**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	11~12分



冷凍グラタン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約33分

材料(2人分)

冷凍グラタン(市販のもの).....2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ、**7グラタン** **強** で焼きます。

(ひとくちメモ)

- ・ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

●分量は

一度に1~3人分まで焼けます。

●容器は

グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは



●具の状態によって

焼き上がりが違ってきますから、具のあたかいうちに焼きます。つめたいときは**レンジ強** であたためてから焼きます。

●仕上がり調節は

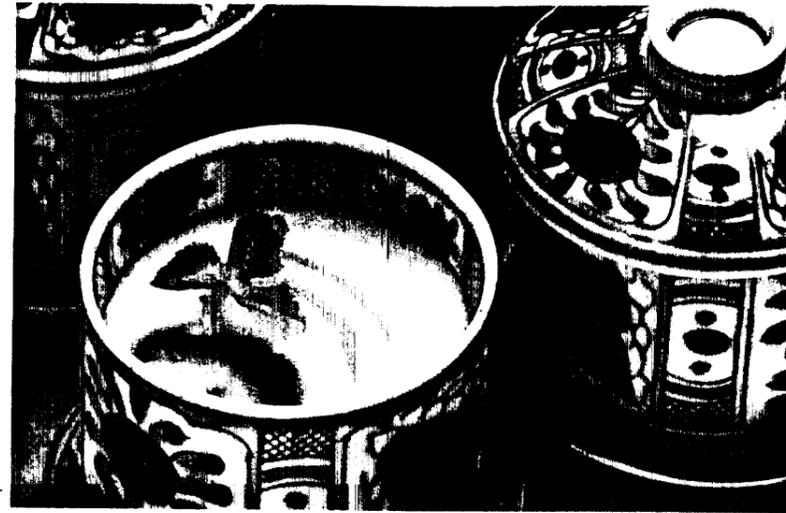
焼き色を濃いめにしたときは**強** に、薄めにしたときは**弱** にします。

●焼きが足りなかったときは

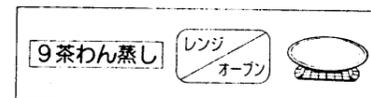
オープン **220℃** で様子を見ながら、さらに焼きます。

注意

具によっては飛び散ることがあります。いか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。



茶わん蒸し



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) 3個(約150ml)
 - 卵 3個(約150ml)
 - だし汁 450~500ml
 - 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40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 4尾
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量
- (1ml=1cc)

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして、**レンジ中** 約2分30秒 加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、**9茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのポイント

●容器は

直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。

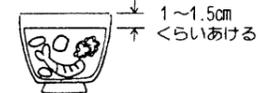
●卵とだし汁は約1対3の割合で卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。

●火の通りにくい具は

あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。

●卵液の温度は20~25℃にする低いときは、仕上がり調節を**強** に、高いときは**弱** にします。

●卵液の量は器の八分目くらい



●容器の並べかたは

丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



●取り出すときは注意する

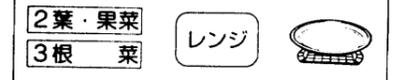
丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

●加熱が足りなかったときは

レンジ弱 で、様子を見ながら加熱します。



イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約11分
 カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

- さやいんげん 200g
- じゃがいも 大2個(約400g)
- サラミソーセージ(薄切り) 12枚
- プロセスチーズ(1cm角に切る) 60g
- スタッドオリーブ(薄切り) 12個
- アンチョビー(みじん切り) 8枚
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
- パセリ(みじん切り) 大さじ1
- レモン汁 大さじ1
- こしょう 少々
- オリーブ油 カップ1/2
- レモン(くし形切り) 適量

作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、**2葉・果菜** で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み、**3根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ボールに①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。
- 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

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。

●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

めん



うどん

冷凍めん

4冷凍めん

レンジ



加熱時間の目安(1人分) 約6分

材料(1人分)

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

作りかた

- 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
- [4冷凍めん]で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
- 好みの具をのせます。

【ひとくちメモ】

- ゆでた野菜をのせる場合は、16・31ページを参照します。



そば



ラーメン

冷凍めんのコツ

- 分量は 一度に1人分です。
- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。
- お湯は熱いものを お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は「やや強」または「強」にします。
- ラップまたはふたはしないで
- めんの種類によって めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。(お湯を使った場合)

[弱]	常温、冷蔵保存タイプめん
[やや弱]	
[標準]	冷凍めん
[やや強]	
[強]	具(冷凍)のついた冷凍めん
- インスタントめんは 上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては30ページを参照します。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ強] で、様子を見ながら加熱します



カトキチ「讃岐麺」



カトキチ「信州麺」



日清「ラーメン屋さん」

お菓子・おやつ



チーズチップス

レンジ強 5~6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

- チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- 丸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] [5~6分] 途中様子を見ながら、加熱します。

【ひとくちメモ】

- 型抜きて工夫をすればきれいです。



べっこうあめ

レンジ強 2分30秒 ~3分30秒



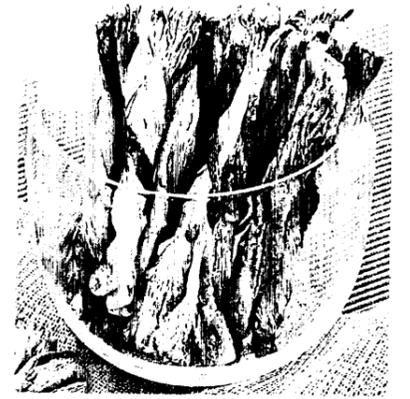
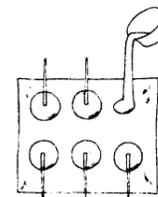
カロリー 約150kcal

材料

砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて [レンジ強] [2分30秒~3分30秒] 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まします。



スティックパイ

オープン 200℃ 22~24分



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の厚さにのぼし、たんざくに切って、ねじります。
- 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べ [オープン] [200℃] [22~24分] 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

大福もち

レンジ強 約1分

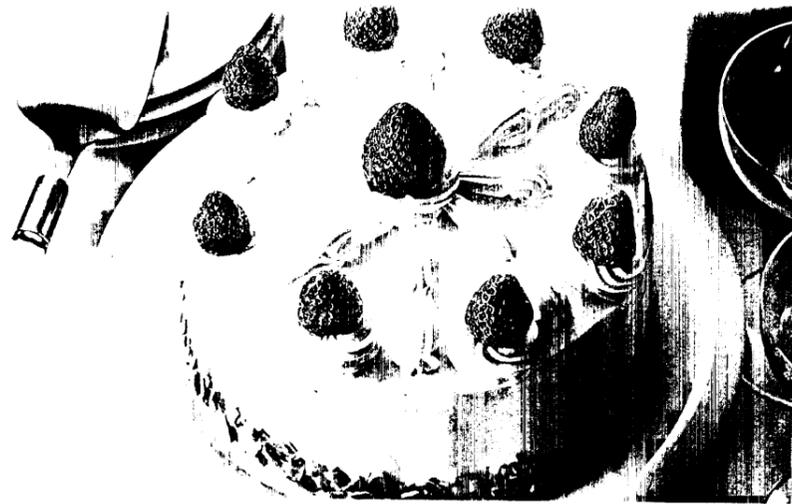


カロリー(1個分) 約160kcal

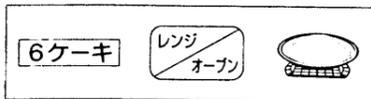
材料・作りかた

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。





デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約42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
バニラエッセンス.....少々
バター(レンジ中) [約1分30秒] 加熱してと
かす).....20g
ホイップクリーム.....適量
くだもの、アーモンド.....各適量

作りかた

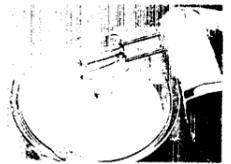
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴたりと敷きます。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。(別立て法)



- ③ 卵黄をよく混ぜて④を加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜます。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「6ケーキ」で焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

- ② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)から④を加えます。作りかた④から同様にします。



ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g
砂糖	60g	130g	180g
卵	2個	4個	6個
バター	10g	25g	30g
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5
作りかた	⑥ ケーキ		
⑤ 焼き上げ	⑥ ケーキ		

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

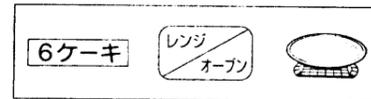
泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみが良い。



チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約50分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ.....400g
バター.....50g
卵(卵黄と卵白に分ける).....4個
粉砂糖.....100g
小麦粉(薄力粉).....40g
生クリーム(室温にもどす).....50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる).....1/2個分
(1ml=1cc)

作りかた

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



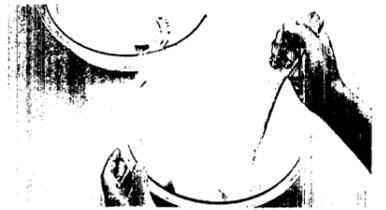
- ② ボールにクリームチーズを入れ「レンジ中」[5~6分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



- ③ バターは容器に入れ「レンジ弱」[約2分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖 1/2量と小麦粉を合わせてふるいに入れ、ダマにならないように混ぜ生クリームとレモンを加えます。



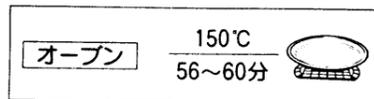
- ④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて「6ケーキ」[強]で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして型からはずします。



パウンドケーキ



カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

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

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。③を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせて「オープン」[150℃] [56~60分] 焼きます。

【ひとくちメモ】

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

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツノがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜられていない(バターが熱いうちに混ぜること)



シュークリーム

オープン	200℃	
予熱	28~32分	

カロリー (1個分) 約160kcal

材料(7個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 大さじ3(約25g)
- ④ バター(2cm角にきざむ) 25g
- ④ 水 50ml
- 卵(ときほぐす) 約2個
- カスタードクリーム 適量
- ホイップクリーム、粉砂糖 各適量
- (1ml=1cc)

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで「レンジ強」4~5分加熱します。
- ② 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て「レンジ強」約1分30秒加熱します。



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

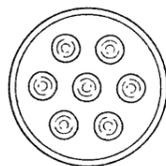
- ③ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 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)をぬり、直径3~4cmの大きさを7個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ 「オープン」予熱「200℃」28~32分で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を入れて焼きます。

- ⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

レンジ強 5~6分

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) 大さじ1
- ④ コンスターチ 大さじ1
- 砂糖 40g
- 卵黄(ときほぐす) 2個分
- ⑥ バター 25g
- ⑥ バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① 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 ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ「レンジ強」5~6分途中よく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)

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

●生卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



バターロール (ロールパン)

オープン	170℃	
予熱	18~22分	

カロリー (1個分) 約150kcal

材料(6個分)

- ④ 小麦粉(強力粉) 150g
- ④ 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(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
- ぬるま湯(約40℃) 20~30ml
- ⑥ 卵(ときほぐす) 1/2個(約20ml)
- 牛乳(室温にもどす) 50ml
- バター(室温にもどす) 25g
- (つやだし用卵)
- ⑥ 卵 1/2個
- 塩 ひとつまみ
- (1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑥を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

- ③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に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、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけます。

- 丸皿にのせて「オープン」発酵「55~65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、中ガスを抜きます。

- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分け、手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

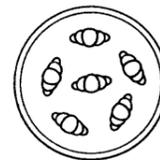
- ⑧ 生地を手のひらで丸めます。

- ⑨ 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。

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

- ⑪ 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。

- ⑫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑬ 生地を霧を吹き「オープン」発酵「20~30分」生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ⑭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑮ 「オープン」予熱「170℃」18~22分で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑮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℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

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

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

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

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

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

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

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

かんたんお菓子

5かんたんお菓子 オープン 



カップケーキ

加熱時間の目安 約24分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径8cmの菊型アルミケース9個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉) 80g
 ベーキングパウダー 小さじ¼
 砂糖 70g
 バター(室温にもどす) 80g
 卵(ときほぐす) 1½個
 バニラエッセンス 少々

作りかた
 ① バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
 ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
 ③ ④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
 ④ ③をアルミケースに分け入れ、丸皿に並べ **5かんたんお菓子** で焼きます。

【ひとくちメモ】
 ・ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

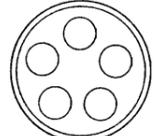


マドレーヌ

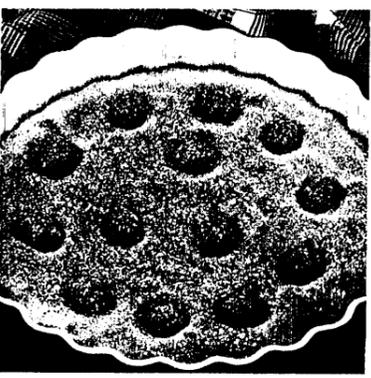
加熱時間の目安 約24分
カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉) 60g
 ベーキングパウダー 小さじ¼
 砂糖 50g
 バター 50g
 卵(ときほぐす) 大1個
 ⑤ レモン汁 小さじ1
 レモンの皮(すりおろす) ¼個分

作りかた
 ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
 ② バターは容器に入れ **レンジ中** ③~4分加熱します。
 ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立えます。⑤を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
 ④ ③を型に分け入れ、丸皿に並べ **5かんたんお菓子** で焼きます。



【ひとくちメモ】
 ・とかしバターはあたたかいものを使います。
 ・菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは6個に分けて焼きます。
 ・ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



フルーツクラフティー

仕上げ調節強
 加熱時間の目安 約30分
カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
 ④ 小麦粉(薄力粉) 60g
 ベーキングパウダー 小さじ¼強
 粉砂糖 60g
 バター(室温にもどす) 70g
 卵(ときほぐす) 1½個
 ⑤ アーモンドプードル 90g
 レモン汁 小さじ1
 ラム酒 大さじ1
 好みのくだもの 適量

作りかた
 ① 型に薄くバター(分量外)をぬり小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
 ② バターをハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、⑤を加えてさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
 ③ ①の型に②を入れて平らにし、くだものを並べて丸皿にのせ **5かんたんお菓子** 強で焼きます。

【ひとくちメモ】
 ・缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
 ・ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

ホットケーキミックスを使って

カップケーキ

カロリー(1個分) 約110kcal

材料・作りかた
 カップケーキを参照して作ります。
 ④の代わりにホットケーキミックス(100g)にし、砂糖(30g)、無塩バター(50g)、卵(1個)、牛乳(大さじ2)で作りました 1~4 の要領で作ります。

マドレーヌ

カロリー(1個分) 約230kcal

材料・作りかた
 マドレーヌを参照して作ります。
 ④の代わりにホットケーキミックス(100g)にし、砂糖(30g)、無塩バター(70g)、卵(1½個)、⑤をレモン汁と牛乳(各小さじ2)に代えて作ります。

フルーツクラフティー

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料・作りかた
 フルーツクラフティーを参照して作ります。
 ④の代わりにホットケーキミックス(60g)にし、その他の材料は同じ分量で作ります。



型抜きクッキー

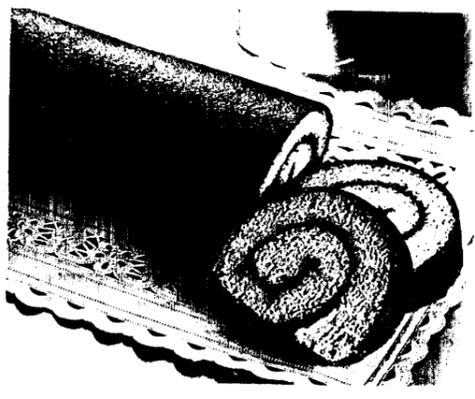
加熱時間の目安 約24分
カロリー 約900kcal

材料(丸皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉) 110g
 バター(室温にもどす) 50g
 砂糖 40g
 卵(ときほぐす) ½個
 バニラエッセンス 少々

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



【ひとくちメモ】
 ・ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



ロールケーキ

オーブン 160℃
予熱 12~16分 

カロリー 約700kcal

材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉) 60g
 砂糖 60g
 卵 3個
 ④ 牛乳 小さじ2
 バニラエッセンス 少々
 あんずジャム 適量

作りかた
 ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
 ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、④を加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
 ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
 ④ **オーブン** 予熱 **160℃** **12~16分** で予熱をします。
 ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼き、残り時間4~6分のところで角皿を取り出して手前と奥を入れ替えて、さらに焼きます。
 ⑥ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
 ⑦ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

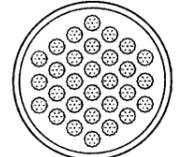
【ひとくちメモ】
 ・卵の泡立て器を使うときは、38ページ スポンジケーキ の作りかた②、③を参照して“別立て法”で作るとよいでしょう。
 ・巻きかたは焼き色のついた面を外にしたり、中にしたり、好みでかえてもよいでしょう。

絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約870kcal

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 30g
 卵(ときほぐす) 大さじ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 **5かんたんお菓子** で焼きます。



クッキーのコツ

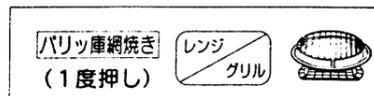
- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは
粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地の大さや厚みは
そろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出して
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

かんたんお菓子

かんたんお菓子

パリッ庫 網焼き

レンジで中まで火を通し、
グリルで表面をこんがり焼き上げます。

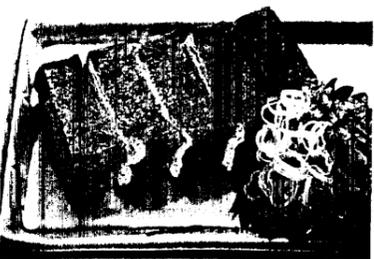


さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
さつま揚げ……………100~400g

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

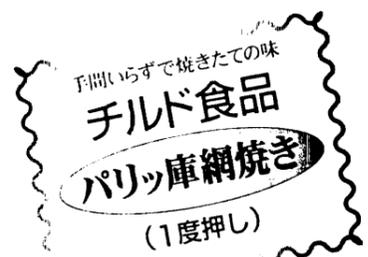


厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
厚揚げ……………1~4枚(150~600g)

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



伊藤ハム「こんがり焼ハンバーグ」
デミグラスソース付



和風おろしソース付



プリマハム「直火焼ハンバーグ」

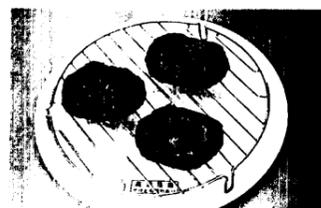


ハンバーグ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1~5個

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



【ひとくちメモ】
•ソースが付いているときは、加熱後にかけます

伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ&レモン



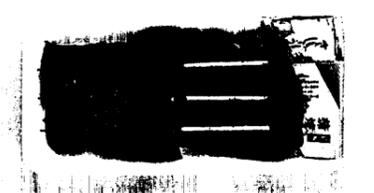
チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1~5個

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

市販のうなぎのかば焼き



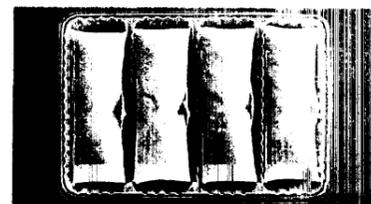
うなぎのかば焼き

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
うなぎのかば焼き……………1~4串

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

市販の春巻き



焼き春巻き

加熱時間の目安 220gで約10分

材料
春巻き(チルド)……………4~16個

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

【ひとくちメモ】
•好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

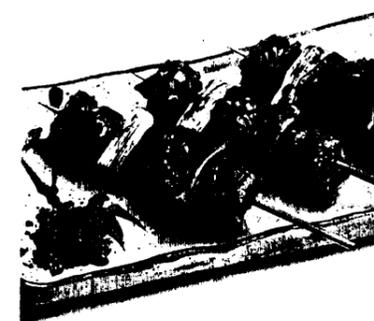
紀文「うす皮肉餃子」



マルちゃん「豚餃子」



マルちゃん「菜餃子」



焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)……………2~10本

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



焼き餃子

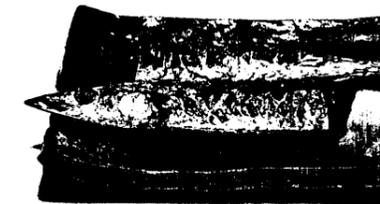
【仕上げ調節 強】

加熱時間の目安 250gで約14分

材料
餃子(チルド)……………5~20個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、焼き色をつけたい面を上にして、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)【強】で焼きます。

【ひとくちメモ】
•焼網の上にオープンシートを敷いて餃子を焼くと、皮がやわらかめに仕上がります。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1~5切れ

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

中はふっくら 表面こんがり

パリッ庫網焼き

(2度押し)

パリッ庫網焼き
(2度押し)

レンジ
グリル



味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料

冷凍ハンバーグ(ミニサイズ).....2~18個

作りかた

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

【ひとくちメモ】

•ソースがついているときは加熱後にかけます。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



冷凍焼きおにぎり

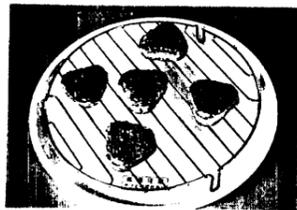
加熱時間の目安 200gで約11分

材料

冷凍焼きおにぎり.....2~10個

作りかた

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



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料

冷凍たこ焼き.....5~20個

作りかた

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

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 220gで約7分

材料

冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの).....4~16個

作りかた

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

【ひとくちメモ】

•揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節強で焼き上げます。
•好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節強

加熱時間の目安 200gで約15分

材料

冷凍餃子.....5~20個

作りかた

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