



# もくじ 取扱説明編

**安全のため必ずお守りください**…3

- 据え付けるとき ……3
- 使用するとき ……4
- お手入れのとき ……5

## ご使用の前に

**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 ……22
- おいが気になるとき ……22

**故障かな…と思ったら**

- 次のことをお調べください ……23
- 次の場合は故障ではありません ……23
- 表示窓にこんな表示が出たとき ……24

保証とアフターサービス ……25  
 仕様 ……裏表紙

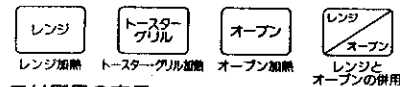
## 料理編

- もくじ料理編 ……26
- 料理メニュー ……27~39
- 加熱時間一覧表 ……28

## 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。

## 正しい使いかた

**オート調理**

**あたたため**

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

**生解凍**

- 生解凍の使いかた ……12
- 生解凍のコツ ……12

**からっとフライ**

- からっとフライの使いかた ……13
- からっとフライのコツ ……13

**かんたんお菓子**

- かんたんお菓子の使いかた ……13
- かんたんお菓子のコツ ……13

**オートメニュー**

- [1葉・果菜]~[8トースト]の使いかた ……14
- [1葉・果菜][2根菜]のコツ ……14
- [9牛乳][4お酒]のコツ ……14
- オートメニューと表示 ……15

**オート調理のお願い** ……15

**レンジ**

- レンジの使いかた ……16
- レンジ強とレンジ中のリレー加熱 ……17
- レンジ強とレンジ弱のリレー加熱 ……17

**トースター・グリル**

- トースター・グリルの使いかた ……18

**オープン**

- オープン(予熱なし)、[発酵]の使いかた ……19
- オープン(予熱あり)の使いかた ……20

オート調理

レンジ

# 安全のため必ずお守りください

## 絵表示について

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

### ⚠ 危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

### ⚠ 警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

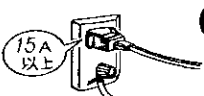





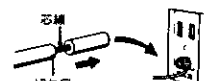
### ⚠ 注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみが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

<b>⚠ 警告</b>		
<p>電源は定格<sup>アンペア</sup>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>● 燃えやすいものそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p> 
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p> 	<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)</p> 	<p>● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p> 
<p>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。</p>		
<p>■ 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。</p> 	<p>■ 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)</p>	
<p><b>ご注意</b>                  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。</p>		
<p>■ 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。</p>		
<p><b>湿気の多い場所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水蒸気が充満する場所</li> <li>● 土間、コンクリート床</li> <li>● 酒、しょうゆなどを醸造し、または貯蔵する場所</li> </ul>		
<p><b>水気のある場所</b></p> <p>この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所</li> <li>● 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所</li> </ul>		

(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 レンジのとき

⚠️注意	
<p>食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある) 牛乳、お酒、水、バター、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>●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま加熱しない。(燃える恐れ)</p>	<p>●缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花(スパーク)、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>●乳幼児のミルク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>

## 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>	

## トースター・グリル、オープンするとき

⚠️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>

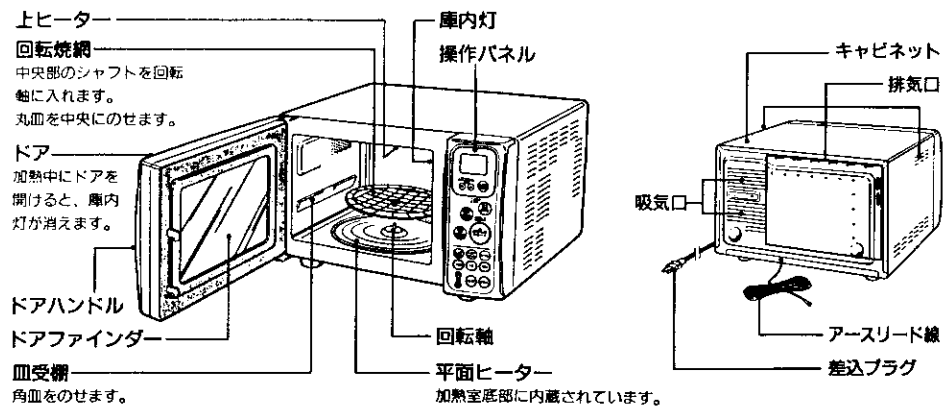
## レンジ、トースター・グリル、オープンするとき

⚠️注意	
<p>食品くす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。(勢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、水が消火器で消す。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



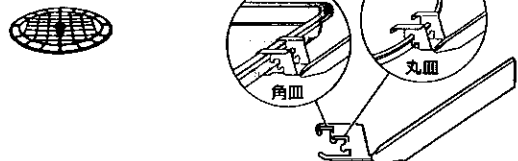
## 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

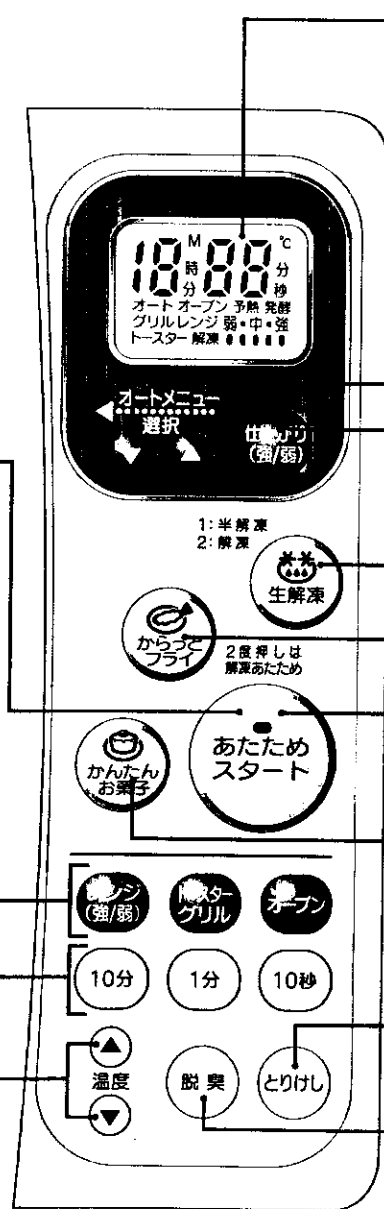
付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
<b>丸皿</b> (セラミック製)  急冷すると、割れることがあります。		○	○	○
<b>角皿</b> (ホーロー製)  急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
<b>別売容器</b> 炊飯・煮込容器(N-5)  蒸としぶた レンジ、オープン用です。直火では使えません。落とすと割れることがあります。 *お買い上げの販売店で「炊飯・煮込容器(N-5)」をご指定のうえお求めください。		○	○	○

■回転焼網  
加熱室底部にセットしておきます。

■取っ手  
付属品に合った位置で使用します。



## 操作パネルのはたらき



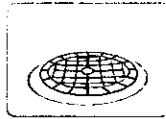
# 空焼きのしかた

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

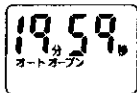
● 回転焼網だけをセットする



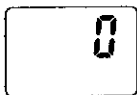
① 脱臭 キーを押す



② スタートキーを押す



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)



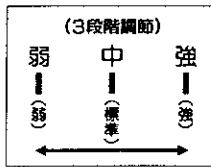
# 知っておいて いただきたいこと

## 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。

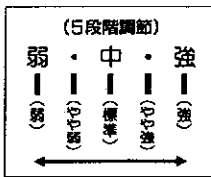
**生解凍** からっとフライ|かんたんお菓子|5茶わん蒸し~7グラタン

のとき、3段階に調節できます。押すことに[弱]→[中]→[強]になります。通常は「中」になっています。



あたため|1葉・栗葉|2根菜|3牛乳|4お酒|8トーストのとき

5段階に調節できます。[3牛乳|4お酒]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|生解凍|からっとフライ|かんたんお菓子の場合、加熱時間を表示する前に行います。オートメニュー[1]~[8]の場合、スタートキーを押す前に行います。

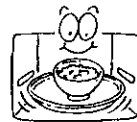
## 分量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する分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、必ず回転焼網と丸皿を正しくセットしてお使いください。



## 食品を丸皿に置く位置は

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



## メモリーターン機能について

加熱が終ると、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音について

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

## ♪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。ピツ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 (トースター・グリル、オープン加熱)
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、ひび割れ、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		○	× 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。
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ずの部分をおおうなど、部分的に使えます。
竹、木、藤、紙、ニス、 うるし塗りの容器など		×	× 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。

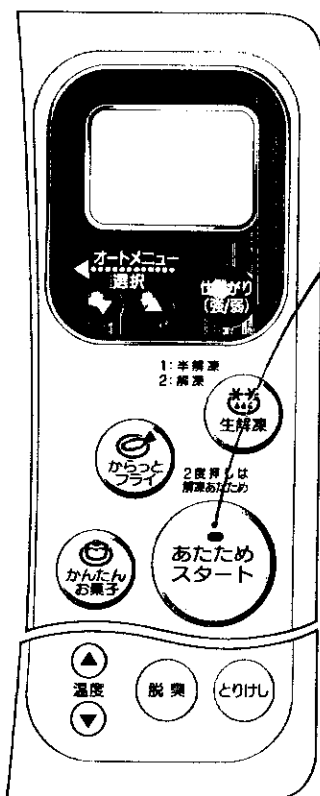
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づき耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

「使用前の注意」  
使える容器、使えない容器

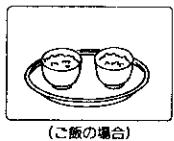
# オート調理 あたため

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)

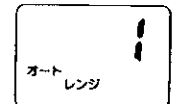


### ● 食品を入れる

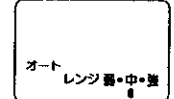


### ① あたためキーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

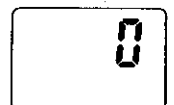


キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。1は常温・冷蔵保存の食品にあためます。2は冷凍保存の食品を解凍してあためます。



### 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、ドアを開けて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**3牛乳**、**4お酒**を使います。(14・15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

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしません。が、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、ゆるめに仕上げたいときや分量が少ないときは**やや弱**や**弱**を使います。**弱**から**強**まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

### 加熱後、かき混ぜて

めん類、炒めもの、スープやシチューはかき混ぜます。

### いか料理をするとはじける

**レンジ中**で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

### 仕上がりがぬるかったときは

**レンジ強**で様子を見ながら、さらに加熱します。

- オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

### インスタント食品は

27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回にできる分量は容器を含めて1,800gまでです。

●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器)	1～4杯	約1分10秒	2分30秒～3分
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g(1人分)	1～2人分	約2分	4～5分
	カレーライス	●	—	400g(1人分)	1～2人分	3分～3分30秒	—
めん類	スバグッティ・焼きそば	×	●	250g(1人分)	1～2人分	約3分	4～5分
	マカロニグラタン	×	—	200g(1人分)	1～3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)	1～4人分	約1分20秒	約3分30秒
	ギョーザ	×	●	150g(5個)	300gまで	約1分30秒	約5分
	焼きとり	×	●	150g(5串)	500gまで	約2分	5～6分
	天ぷら・フライ	×	×	100g(2～4個)	400gまで	約1分	約2分
	コロケ	×	×	150g(2個)	600gまで	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)	1～3人分	約2分	—
	豚豚・八宝菜	×	—	300g(1人分)	1～2人分	約3分	—
	ミートボール	×	●	100g(1人分)	400gまで	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)	1～3人分	2分～2分30秒	—
	煮魚	×	—	100g(1切れ)	400gまで	約1分	—
	シューマイ	×	●	200g(10～13個)	600gまで	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)	1～4人分	1分30秒～2分	—
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g(1人分)	1～2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	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	×	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。
冷凍野菜	パン類	×	80g(1～2個)	20～30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	ミックスベジタブル グリーンピース	×	100g	約1分30秒	
	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。	

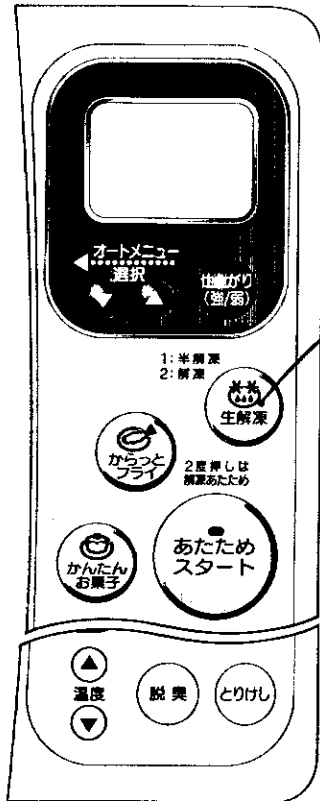
# オート調理 生解凍

生で冷凍した肉や魚の、鮮度やほみをほとんど損わずに、スピーディーに解凍します。

## 生解凍の使いかた (1:半解凍 2:解凍)



付属の丸皿、回転焼網を使う。



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。

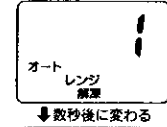
● 食品を入れる



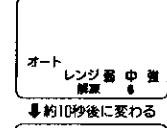
(まぐろのさしみの場合)

1 生解凍 キーを1度押す

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



↓約10秒後に変わる



キーを押すことに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。

終了音が鳴ったら 表示が"0"になり、加熱が終了します。



●生解凍 キーは、ドアを開けて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。  
ドアを閉閉して生解凍 キーを押してください。

### 生解凍のコツ

冷凍室から出してすぐに解凍  
かちかちに凍っているものを解凍します。  
さしみは生解凍(1度押し)で  
肉・魚は生解凍(2度押し)にして  
さしみは中心部が少し凍っていて、サクサクと切りやすい状態に仕上がります。  
肉、魚などすぐに調理するものは、解凍後両手で大きくしならせたり、5分ほど放置すると案にほぐせます。

発泡スチロールのトレーにのせのまま解凍  
ラップなどの包装をはずし、トレーにのせのまま解凍します。(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いてのせます)  
分量センサーが働きますので、陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

1回の分量は100~1,000gまで

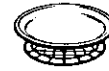
アルミホイルを使って  
形、厚みが均でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。  
解凍が足りなかったときや  
とけかけている食品は  
レンジ窓で様子を見ながら解凍します。

# オート調理

## からっとフライ

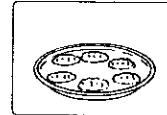
中は「しっとり」表面は「からっと」とあたためます。

## からっとフライの使いかた



付属の丸皿、回転焼網を使う。

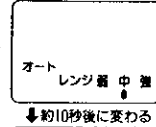
● 食品を入れる



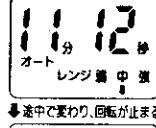
(冷凍チキンナゲットの場合)

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。



↓約10秒後に変わる



↓途中で変わり、回転が止まる



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。



●からっとフライ キーは、ドアを開けて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。  
ドアを閉閉してからっとフライ キーを押してください。

### 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。  
レンジ加熱のときに、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、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿に並べます。  
途中で丸皿の回転が止まる  
オープン加熱に切り替わり、回転が止まります。

# オート調理

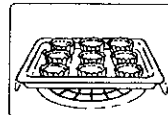
## かんたんお菓子

## かんたんお菓子の使いかた



付属の角皿、回転焼網を使う。

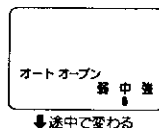
● 食品を入れる



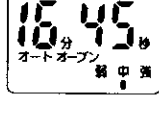
(カップケーキの場合)

1 かんたんお菓子 キーを押す

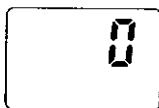
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



↓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。



●かんたんお菓子 キーは、ドアを開けて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。  
ドアを閉閉してかんたんお菓子 キーを押してください。

### かんたんお菓子のコツ

泡立て器で生地を作るときは  
砂糖やときほぐした卵は、2~3回に分けて加えると共に混ぜられます。  
卵を泡立てるときは、34ページのスポンジケーキの作りかたを参照して"別立て法"で作るとよいでしょう。

正しい使いかた

オート調理

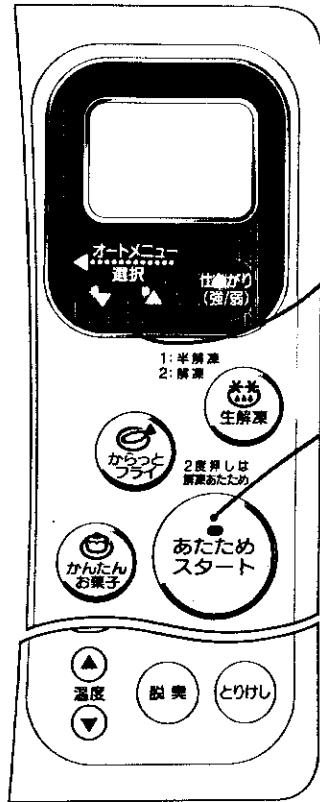
からっとフライ、かんたんお菓子

# オートメニュー

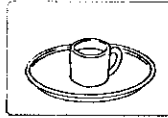
- ホットサラダ  
 1 葉・果菜  
 2 根菜  
 3 牛乳  
 4 お酒  
 5 茶わん蒸し  
 6 ケーキ
- 7 グラタン  
 8 トースト

## 1葉・果菜～8トーストの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。



食品を入れる



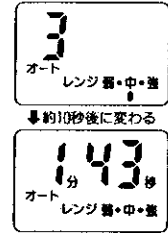
1 オートメニュー選択キーを押しメニューを選ぶ

表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。



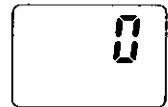
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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。



## 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 葉・果菜	1 オート レンジ 強・中・弱	
2 根菜	2 オート レンジ 強・中・弱	
3 牛乳	3 オート レンジ 強・中・弱	丸皿 (回転焼網)
4 お酒	4 オート レンジ 強・中・弱	
5 茶わん蒸し	5 オート オフ レンジ 強・中・弱	
6 ケーキ	6 オート オフ レンジ 強・中・弱	
7 グラタン	7 オート オフ 強・中・弱	角皿 (回転焼網)
8 トースト	8 オート トースト 強・中・弱	丸皿 (回転焼網)

## オート調理のお願い

調理する分量や材料は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うとうちに仕上がらないことがあります。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/生解凍/からっとフライ/かんたんお菓子 キーは、ドアを開けてから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。



## 1葉・果菜 2根菜のコツ

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

直接丸皿にのせて

葉・果菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。



仕上がり調節キーは、やわらかめにした場合は「やや強」や「強」、固めにした場合は「やや弱」や「弱」にします。

葉・果菜、根菜メニューは26ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍野菜は11ページを参照し、「レンジ」で加熱します。

## 3牛乳 4お酒のコツ

容器に八分目まで入れて分量が少ないときや、容器の形状によっては熱くなることがあります。徳利のときはくびれた部分より1cmほど下まで入れます。

びん詰は栓を抜いてびんのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



置きかた

1本のときは、丸皿の中心に置き、2～6杯(本)のときは、周囲に等間隔に置きます。



仕上がり調節キーの使い分け  
 あたためる前の食品温度や容器によってあたため具合が違います。仕上がり調節を上手に使い分けてください。弱から強まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

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

1回の分量は1～6杯(本)です (1ml=1cc)

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ強)
牛乳	3牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分30秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分40秒
お酒	4お酒	130ml(徳利1本)	約50秒
甘酒		180ml(徳利1本/コップ1杯)	約1分10秒
		150ml(1人分)	



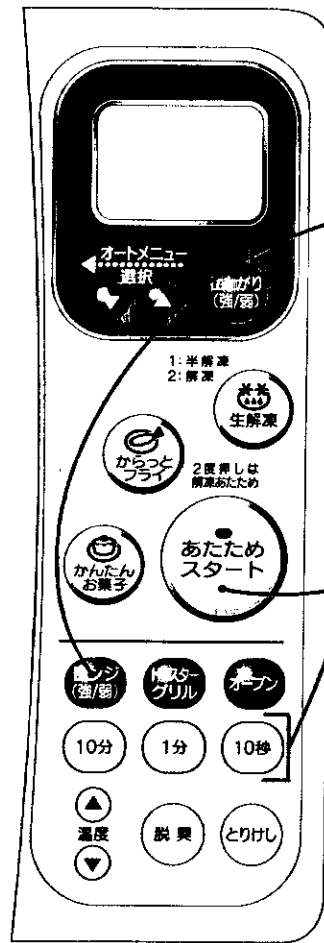
手動調理

# レンジ

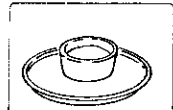
## レンジの使いかた



付属の丸皿、  
回転焼網を使う。



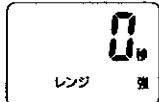
●  
食品を入れる



(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  
キーを押して  
時間を合わせる



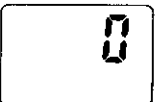
③  
スタートキーを  
押す

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。

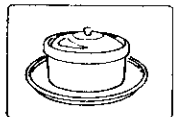
表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

## レンジ強とレンジ中とレンジ弱の自動切替 のリレー加熱



付属の丸皿、  
回転焼網を使う。

●  
食品を入れる



(ご飯の場合)

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  
キーを押して  
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



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

庫内灯が点灯し、丸  
皿が回転して加熱が  
始まります。

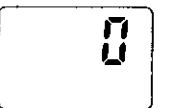


↓途中で変わる



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

# 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。



付属の回転焼網  
だけを使う。  
魚を焼くときは付属の  
角皿、回転焼網を使う。

# オーブン

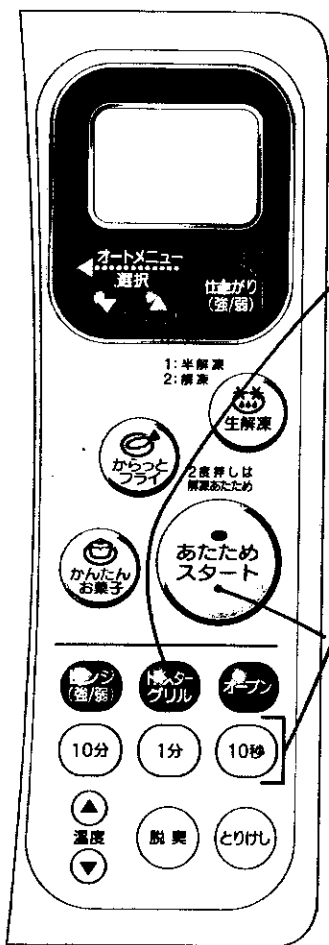
手動調理

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°C(10°C間隔)・250°Cまでセットできます。



付属の角皿、または丸皿と  
回転焼網を使う。

## トースター・グリルの使いかた



**● 食品を入れる**

(菓子パンの場合)

**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**

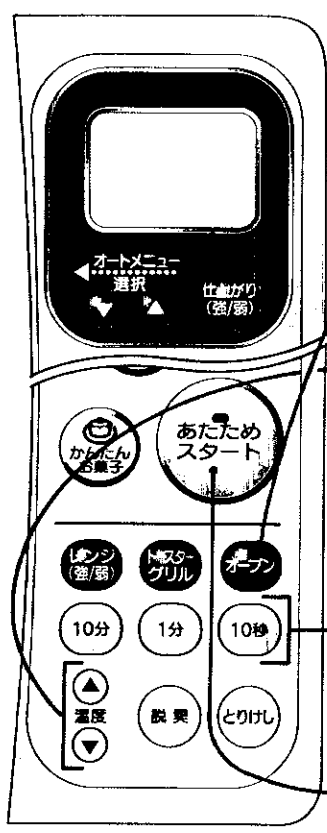
**3 スタートキーを  
押す**

庫内灯が点灯し、加  
熱が始まります。  
(加熱室が熱い場  
合に、回転焼網  
が回転することが  
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。

## オーブン(予熱なし)、発酵の使いかた



**● 食品を入れる**

(バターロールの場合)

**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°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、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。)

**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。

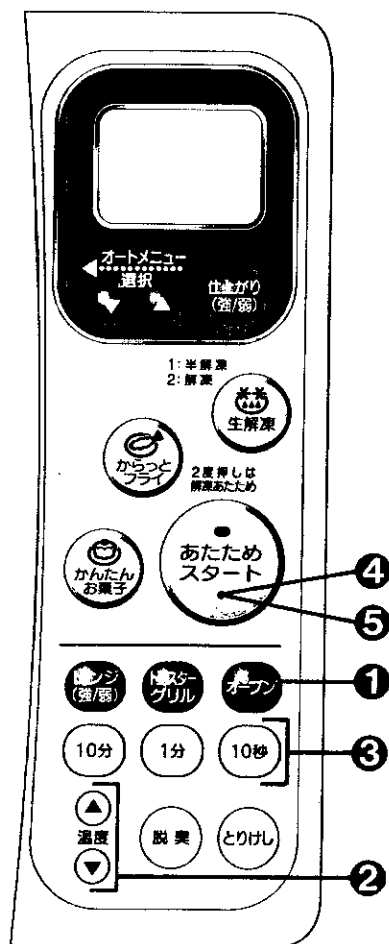
**終了音が鳴ったら  
食品を取り出す**

表示が「0」になり、  
加熱が終了します。

250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に220°Cになります。

正しい使いかた  
手動調理  
オーブン

# オープン(予熱あり)の使いかた



**●** 予熱をする

回転焼網だけにします。

**①** **オープン**キーを2度押し **オープン**(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を押し時間を合わせる



付属の角皿、または丸皿と回転焼網を使う。

**④** スタートキーを押す

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

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると終わります。

予熱が終わったらすぐに食品を入れる

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

(型抜きクッキーの場合)

**⑤** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき **オープン**(予熱なし)の使いかた(19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  
その後は自動的に220℃になります。

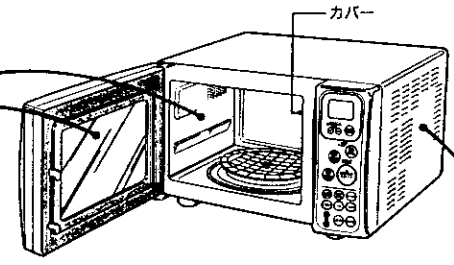
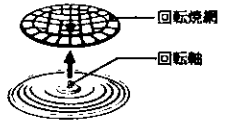
# お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

### 加熱室内壁・前面・ドア内側

回転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。



### 丸皿・角皿・回転焼網

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。

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、回転焼網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、回転焼網はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。  
(さび、感電、故障の原因)

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



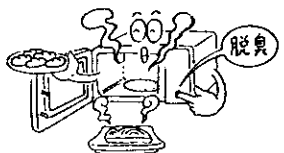
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌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。加熱室の油污れをとり、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。

## 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)



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。

# 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は、分量センサーの調節をしてください。分量センサーの調節のしかたは回転焼網に丸皿だけをのせてドアを開め、とりけしキーを3秒間押し続けます。【約10秒間、表示窓に「0」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 スパーク(火花)がでる

- 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。

# 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。初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。
- 動作中「ブン」と音がする → **【生解凍】** **【茶わん蒸し】** **【6ケーキ】** **【レンジ中】** **【レンジ弱】**のときの連続動作音です。
- 終了音が鳴って残り時間が「0」になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(8ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
- 【かんたんお菓子】** **【アグラタン】** **【Bトースト】**の加熱開始時に冷却ファンの動作音がすることがある → 本体内部を冷却するための動作音です。
- 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。
- 【からっとフライ】** **【6ケーキ】**の加熱途中で丸皿の回転が止まる → 加熱方法が切り替わったとき、回転が止まります。

つづき 故障かな……と思ったら  
**次の場合は故障ではありません**

- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と「オープン」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
- 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。
- セットした温度が途中で変わることがある → 「オープン」のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃になります。
- 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」が表示されている → 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。
- 終了音、報知音の音色が切り替わった → 仕上がり調節キーを約3秒間押すと“ピッ”となり、終了音、報知音の音色が切り替わります。(8ページ参照)
- 「8トースト」トースターグリルの加熱途中で回転焼網が回転することがある。 → 加熱室が熱い場合に、回転焼網が回転することがあります。

## 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」点滅	<ul style="list-style-type: none"> <li>分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「E」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。</li> </ul>
E 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>分量センサーの調節方法が間違っています。分量センサーの調節のしかたは回転焼網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「E」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。</li> </ul>
E 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転焼網と丸皿がセットされていません。回転焼網と丸皿をセットして加熱します。</li> </ul>
E 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。(12ページ参照)</li> </ul>
オート 「オート」点滅	<ul style="list-style-type: none"> <li>分量センサーの調節がずれています。分量センサーの調節のしかたは回転焼網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「E」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。</li> </ul>
F21、F23、F41、F81	<ul style="list-style-type: none"> <li>差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。</li> </ul>

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」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。

### 転居されるときは

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

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

- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、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)

### 修理に費用がかかる

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)

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

### 連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

### 保証期間中は

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

### 保証期間が過ぎているときは


修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

### 修理料金

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。

### 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ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

●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。

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。

●印はオート調理です

## レンジの便利な使いかた

- 湯せん.....27  
とかしバター/とかしチョコレート
- 乾燥.....27  
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.....27  
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ごろに
- インスタント食品.....27  
ラーメン・ヌードル/カレー・丼もの/ご飯もの
- 加熱時間一覧表.....28

## 朝食&おそう菜

- ご飯.....29
- 鮭の塩焼き.....29  
塩鮭
- 魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら).....29
- フライ、ナゲット.....29
- トースト.....30
- ピザトースト.....30
- いちごジャム.....30
- ベーコンエッグ.....31
- いり卵.....31
- ピザ.....31  
冷凍ピザ/冷蔵ピザ
- 茶わん蒸し.....32
- イタリアンサラダ.....32
- マカロニグラタン.....33
- 冷凍グラタン.....33
- ホワイトソース.....33

## お菓子・おやつ

- パウンドケーキ.....34
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ).....34
- チーズケーキ.....35
- シフォンケーキ.....35
- チーズチップス.....36
- べっこうあめ.....36
- 焼きいも.....36  
ペークドポテト
- スティックパイ.....36
- 大福もち.....36
- バターロール(ロールパン).....37

## かんたんお菓子

- カップケーキ.....38
- マドレーヌ.....38
- フルーツクラフティ.....38
- 型抜きクッキー.....39
- 絞り出しクッキー.....39
- ロールケーキ.....39

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	トマトビュレ	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

このフ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。

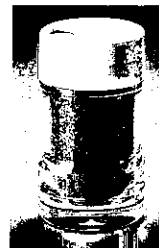
### 乾燥

#### 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)は内蔵を取って皿に広げ【レンジ中】5~6分途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからフッキンググッターカミキサーにかけ、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)とひと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。

## 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	袋から出して耐熱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	袋から出して耐熱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】

電子レンジの便利な使いかた

料理編

# 加熱時間一覽表 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、飲みものは15ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ強)	
				分量	加熱時間
葉菜	1 葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアツ抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒 ~3分
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあけて水気をきる。			
果菜	1 葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアツ抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分~ 3分30秒
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
		はかまをはずし、根先と根元を交互にする。			
	1 葉・果菜	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	●	200g	3~4分
		皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。			
		大きさをそろえて切る。			
根菜	2 根 菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
	2 根 菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アツ抜きをしてから酢をふりかけて加熱する。			
	2 根 菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。			
	2 根 菜				
	2 根 菜				

## オープン調理

手動調理での付属品は角皿を使用します。ただし、\*印のメニューは丸皿も使用できます。丸皿を使用するときは、オープン温度を同じに加熱時間を4分多くします。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記 数 ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
茶わん蒸し*	5茶わん蒸し	4個	オープン 150°C 36~40分 (約32分)	32
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	からっとフライ	1袋(100~200g)	オープン 220°C 16~18分	29
冷めたコロケ、フライ、天ぷら	からっとフライ(弱)	300g	(丸皿を使います。) 12~14分	
マカロニグラタン	アグラタン	各4皿	オープン 220°C 約28分 (約25分)	33
冷凍グラタン	アグラタン(強)		オープン 220°C 約30分 (約26分)	
スティックパイ	かんたんお菓子(強)	角皿1枚分	オープン 170°C 24~28分 (約22分)	36
アレーションケーキ* (スポンジケーキ)	6ケーキ	直径15cm	オープン 140°C 34~38分 (約32分)	34
		直径18~21cm	オープン 140°C 46~50分 (約42分)	
		直径24cm	オープン 140°C 50~52分 (約46分)	
		直径21cm	オープン 150°C 約50分 (約46分)	
チーズケーキ*	6ケーキ(強)	直径21cm	オープン 130°C 約64分 (約60分)	35
シフォンケーキ*		直径20cm	オープン 130°C 約64分 (約60分)	
カップケーキ	かんたんお菓子	9個	オープン 170°C 20~24分 (約18分)	38
マドレーヌ		直径10cmの型4個	オープン 170°C 20~24分 (約18分)	
フルーツクラフティー	かんたんお菓子(強)	直径23cmの耐熱性焼き皿1枚分	オープン 170°C 24~28分 (約22分)	39
型抜きクッキー、絞り出しクッキー、ロールケーキ	かんたんお菓子	各角皿1枚分	オープン 170°C 20~24分 (約18分)	

( )は予熱ありの加熱時間

# 朝食 & おそう菜



## 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。



## 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-5)を使うと便利です。(6ページ参照)
- 水の量と加熱時間

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



## 鮭の塩焼き

トースター・グリル 24~28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。
- 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬってから並べ「トースター・グリル」[24~28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、さくら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/2)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」[24~28分] 焼きます。



## フライ、ナゲット

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

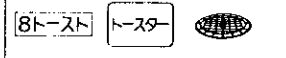
### 作りかた

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1/2~2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。レンジ加熱のときに、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は仕上げの調節で、同様に行えます。
- 焼きが足りなかったときは「オープン」[220°C] 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



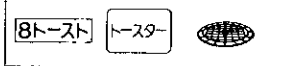
加熱時間の目安 9~10分  
 カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)  
 食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) .....2枚  
 バター.....適量

作りかた  
 ① 縦焼網の中央に寄せて食パンを並べ  
**8トースト** で焼きます。



# ピザトースト



仕上げ調節 **やや強**  
 加熱時間の目安 約11分  
 カロリー(1枚分) 約300kcal

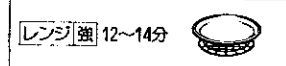
材料(2枚分)  
 食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) .....2枚  
 トマト(薄切り) .....1/2個  
 ① 玉ねぎ(みじん切り) .....1/4個(約25g)  
 ② ピーマン(薄切り) .....1/2個  
 サラミソーセージ(薄切り) .....10枚  
 バター.....適量  
 ピザソース(市販のもの) .....適量  
 ナチュラルチーズ(ピザ用) .....80g

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、①を等分にし  
 てのせ、上にチーズを散らします。  
 ② ③を焼網に④を並べ **8トースト**  
**やや強** 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枚)  
 を焼くときは **トースターグリル** [5~7分]  
 焼きます。

**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)

# いちごジャム



レンジ強 12~14分  
 カロリー 約550kcal

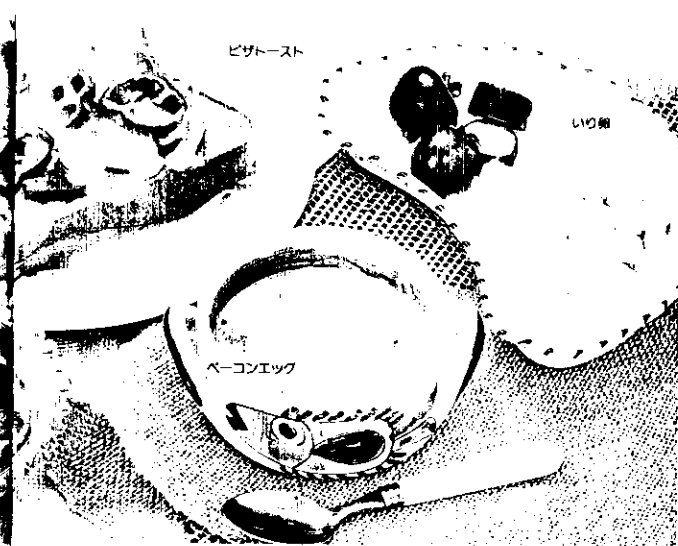
材料  
 いちご .....200g  
 砂糖 .....100~150g  
 ④ レモン汁 .....大さじ1  
 サラダ油 .....1~3滴

作りかた  
 ① いちごは洗ってヘタを取り、分量を  
 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** [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。

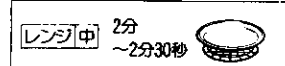
(ひとくちメモ)  
 ●りんご、いちじく、キウイなど好みの果物  
 を使ってもよいでしょう。

# 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なるため  
 に、サラダ油はふきこぼれをふせぐた  
 めに加えます。
- 加熱後はゆるくても、冷めるとド  
 ロツとなってくるので、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



レンジ中 2分  
 ~2分30秒  
 カロリー 約110kcal

材料(1個分)  
 卵 .....1個  
 ベーコン(1cm角切り) .....1枚  
 ④ 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 **レンジ中** [2分~2分  
 30秒] 加熱します。

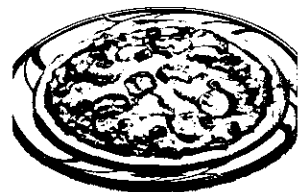
(ひとくちメモ)  
 ●ゆでたまご(ゆで卵)を敷いて巣ごも  
 り卵にしてもよいでしょう。

# 注意

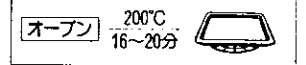
卵を **レンジ強** で加熱すると破  
 裂します。  
 必ず **レンジ中** で加熱してくだ  
 さい。  
 ときほくさない卵を、卵だけで加熱す  
 ると破裂しますので、他の材料と組み  
 合わせて加熱してください。また、加  
 熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さな  
 いでください。  
 ●**レンジ中** でも、加熱しすぎると破  
 裂することがあります。

# 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  
 方に寄せて置いま  
 す。
- 裏返しは不要  
 上下ヒーターで、表と裏を同時に焼ま  
 します。
- 仕上げ調節は  
 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。  
 焼き色を濃くしたいときは **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** まで段階的に調節できま  
 す。(8ページ参照)
- 焼き上がったらすく取り出す



# ピザ



オープン 200℃  
 16~20分  
 カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)  
 市販のピザクラスト(ピザの台) .....1枚  
 ピザソース(市販のもの) .....適量  
 玉ねぎ(薄切り) .....1/2個(約40g)  
 ベーコン(さんざく切り) .....30g  
 サラミソーセージ(薄切り) .....4枚  
 ④ ピーマン(薄切り) .....1個  
 マッシュルーム缶(スライス) .....1缶(約25g)  
 スタッフトオリーブ(薄切り) .....3個  
 ナチュラルチーズ(ピザ用) .....50g  
 塩、こしょう .....各少々

作りかた  
 ① 角皿にアルミホイルを敷いてピザ  
 フラストをのせます。  
 ② ピザソースをぬり、④を並べて軽く  
 塩、こしょうをし、チーズとオリーブ  
 を全体に散らし **オープン** [200℃  
 16~20分] 焼きます。

(ひとくちメモ)  
 ●具はお好みのものを配ってもよいし  
 よう。  
 ●冷凍ピザや冷蔵ピザも同様にして、様子  
 を見ながら加熱します。





# お菓子・おやつ



## パウンドケーキ

オーブン 150℃ 52~56分

カロリー 約1730kcal

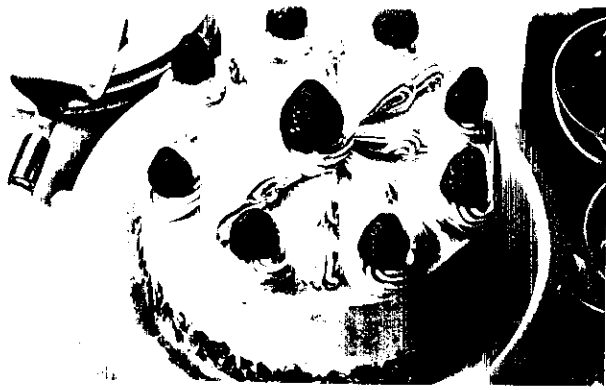
材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)  
 小麦粉(薄力粉).....100g  
 パーキングパウダー.....小さじ½  
 砂糖.....80g  
 バター(室温にどす).....100g  
 卵(とまほくす).....2個  
 バニラエッセンス.....少々  
 レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけだもの).....60g

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて「オーブン150℃/52~56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。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

6ケーキ レンジ/オーブン

加熱時間の目安 約35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] 加熱してとろろ).....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)を底と側面にぴったりと敷きます。
- 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てます。(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、さつくりと混ぜます。とろろ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、丸皿にのせて「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。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

### 共立て法での作りかた

- 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から同様に行います。



### ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	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	④ 焼き上げ	6ケーキ		

- ケーキの型は底は取りはずれができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。厚手の金属、耐熱ガラス、耐熱性のプラスチック、紙などの型は上手に焼けないことがあります。
- 卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては充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つようになるまでです。



## チーズケーキ

6ケーキ レンジ/オーブン

加熱時間の目安 約52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  
 砂糖.....100g  
 小麦粉(薄力粉).....40g  
 生クリーム(室温にどす).....50ml  
 レモン(皮はあらし、汁と混ぜる).....½個分  
 (1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- ② 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。



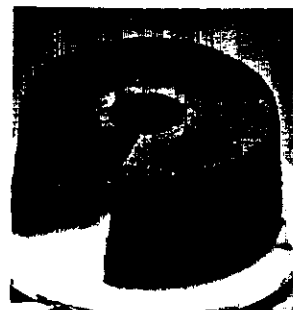
- ③ バターは容器に入れ「レンジ弱」[約2分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ生クリームとレモンを加えます。



- 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、さつくりと混ぜます。



- 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」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。



## シフォンケーキ

6ケーキ レンジ/オーブン

加熱時間の目安 約49分  
 カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
 ④ {小麦粉(薄力粉).....100g  
 パーキングパウダー.....小さじ½  
 卵黄.....4個分  
 卵白.....5個分  
 塩.....ひとつまみ  
 砂糖.....100g  
 ⑤ {水.....70ml  
 レモン汁.....大さじ1  
 レモンの皮(すりおろす).....1個分  
 サラダ油.....60ml  
 (1ml=1cc)

### 作りかた

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

### (ひとくちメモ)

●シフォン型にはバターをぬらないで使います。



## チーズチップス

レンジ強 4~5分

カロリー 約340kcal

### 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、  
塩えびなど.....各少々

### 作りかた

① チーズに④の中から好みのものを  
選んでのせます。  
② 丸皿に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]4~5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

レンジ強 約3分

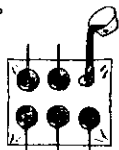
カロリー 約150kcal

### 材料

砂糖.....大さじ4  
水.....大さじ1

### 作りかた

① 小さな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。  
② 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ます。



## 焼きいも

オーブン 250℃ 45~50分

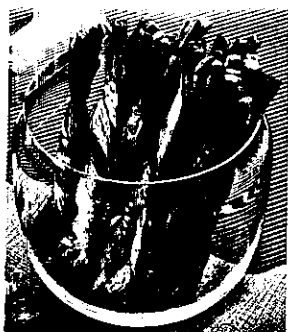
カロリー(1本分) 約310kcal

### 材料・作りかた

さつまいも(1本約250gのもの・2~4本)は角皿に並べ[オーブン]250℃ [45~50分] 焼きまます。

### (ひとくちメモ)

●ジャガイモ(1個130~150gのもの・2~4個)も同様にして焼き、ペーフドポテトに。



## スティックパイ

かんたんお菓子 オープン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約26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).....大さじ4  
砂糖.....100g  
シナモンシュガー.....適量

### 作りかた

① 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切つて、ぬじります。  
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を並べ[かんたんお菓子]で焼きまます。熱いうちにシナモンシュガーをかけまます。

## 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ます。



## バターロール(ロールパン)

オープン 170℃ 約23分

カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(9個分)

小麦粉(強力粉).....200g  
④ 砂糖.....大さじ2½  
塩.....小さじ½  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要).....小さじ1(約2.5g)  
ぬるま湯(約40℃).....30~40ml  
⑤ 卵(ときほぐす).....½個(約25ml)  
牛乳(室温にもどす).....80ml  
バター(室温にもどす).....30g  
(つやだし用卵)  
⑥ .....½個  
⑦ .....ひとつまみ  
(1ml=1cc)

### 作りかた

① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにしまます。  
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ます。  
③ 台にたたきつけてのはしたり、半分折って押しあたりながら約15分こね、生地を丸めまます。  
④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞つたぬれぶきんをかけて生地を温度が下がらないようにして約20分休ませまます。(ベンチタイム)  
⑤ 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、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で9割(1個約42g)に切り分けまます。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 生地をひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めまます。

⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞つたぬれぶきんをかけて生地を温度が下がらないようにして約20分休ませまます。

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ます。

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

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

⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬり[オープン]170℃ 約23分 焼きまます。

### (ひとくちメモ)

●作りかた④の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃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は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つたぬれぶきんをかけた後、霧を吹いたり湿り気にあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

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


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

●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。



Copyright © 2011

# かんたんお菓子

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23分  
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径8cmの成型アルミケース9個分)  
① 小麦粉(薄力粉).....80g  
② ベーキングパウダー.....小さじ2  
砂糖.....70g  
バター(室温にもどす).....80g  
卵(ときほぐす).....1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 ②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、角皿に並べ「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。

## 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。  
②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)で作ります。

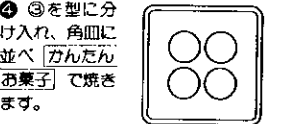


## マドレーヌ

加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型4個分)  
小麦粉(薄力粉).....40g  
① ベーキングパウダー.....小さじ1/2  
砂糖.....40g  
バター.....40g  
卵(ときほぐす).....1個  
レモン汁.....小さじ1  
② (レモンの皮(すりおろす)).....1/2個分

作りかた  
① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。  
② バターは容器に入れ「レンジ中」3〜4分加熱します。  
③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。②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、⑤を加えて手早く混ぜます。

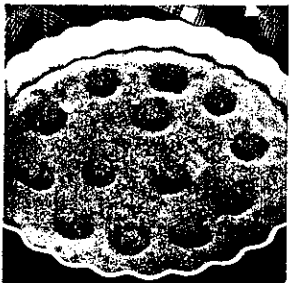


(ひとくちメモ)  
●カレバターはあたたかいものを使います。  
●成型アルミケース(直径8cm)で焼くときは6個に分けて焼きます。  
●ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

## マドレーヌ

カロリー(1個分) 約210kcal

材料・作りかた  
マドレーヌを参照して作ります。  
②の代わりにホットケーキミックス(50g)にし、砂糖(25g)、無塩バター(50g)、卵(1個)、⑤をレモン汁と牛乳(各大さじ1/2)に代えて作ります。



## フルーツクラフティ

加熱時間の目安 約27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)  
① 小麦粉(薄力粉).....60g  
② ベーキングパウダー.....小さじ1/2  
粉砂糖.....60g  
バター(室温にもどす).....70g  
卵(ときほぐす).....1個  
③ アーモンドプードル.....90g  
④ レモン汁.....小さじ1  
⑤ 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、③を加えてさらによく混ぜます。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、くだものを並べて角皿にのせ「かんたんお菓子」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。  
②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)で作ります。

## マドレーヌ

カロリー(1個分) 約210kcal

材料・作りかた  
マドレーヌを参照して作ります。  
②の代わりにホットケーキミックス(50g)にし、砂糖(25g)、無塩バター(50g)、卵(1個)、⑤をレモン汁と牛乳(各大さじ1/2)に代えて作ります。

## フルーツクラフティ

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料・作りかた  
フルーツクラフティを参照して作ります。  
②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23分  
カロリー 約1270kcal

材料(角皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉).....140g  
バター(室温にもどす).....70g  
砂糖.....40g  
卵(ときほぐす).....1/2個  
バニラエッセンス.....少々

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

## 型抜きクッキー

カロリー 約1200kcal

材料・作りかた  
型抜きクッキーを参照して作ります。  
小麦粉の代わりにホットケーキミックス(200g)にし、無塩バター(50g)、砂糖(大さじ2)、卵の代わりに牛乳(大さじ3)で作ります。

## 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約2170kcal

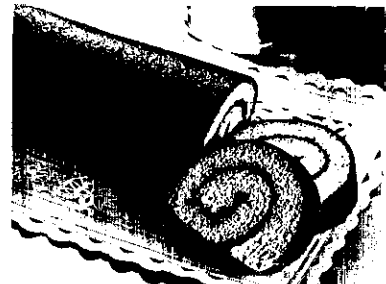
材料(角皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉).....110g  
バター(室温にもどす).....70g  
砂糖.....40g  
卵(ときほぐす).....小1個  
バニラエッセンス.....少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの).....適量

作りかた  
① 型抜きクッキー 作りかた①〜③の要領で作ります。成型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。  
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り「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。
- 生地がべたつくときは粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当たりが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地の大きさと厚みはそろえます。大きさと厚みが違うと、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、余熱でこげやすくなります。
- 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。



## ロールケーキ

加熱時間の目安 約23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  
① 牛乳.....小さじ2  
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、底をたたくて表面を平らにし「かんたんお菓子」で焼きます。  
④ 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いる面を上にしてあら熱をとります。  
⑤ 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強い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)  
●卵の泡立てに泡立て器を使うときは、34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。

かんたんお菓子