

HITACHI

ククレッドガイド

# 取扱説明書

日立オープンレンジ 家庭用  
MRO-N70形/MRO-K7形/  
MRO-Y70P形



●カップケーキ  
(作りかた42ページ)

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは保証書、ご相談窓口一覽表とともに大切に保存してください。

仕様	
電源	交流100V、50-60Hz共用
電子レンジ	消費電力 990W
	高出力出力 500W、200W相当、100W相当
	発振周波数 2.450MHz
グリル	消費電力1,230W(ヒーター1,200W)
オープン	消費電力1,230W(ヒーター1,200W)
温度調節範囲	発酵、100-220°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に220°Cに切り替わります。
外形寸法	幅480×奥行380×高さ324mm
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ190mm
ターンテーブル直径	290mm
質量(重量)	約16kg

お客様メモ

---

購入店名 \*裏白のために記入してあいてください。  
サービスを依頼される時にお役に立ちます。

---

電話 (        -        -        )

---

ご購入年月日:        年    月    日

株式会社 日立ホームテック  
株式会社 日立製作所  
〒105東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111

禁無断転載・不許複製 | NH104968-01-9703(11)



●鶏手羽先のつけ焼き(作りかた42ページ)




●豚肉の野菜ロール(作りかた47ページ)

●チキンのハーブ焼き(作りかた47ページ)

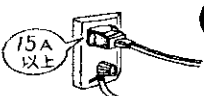

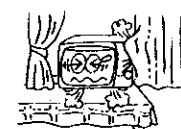

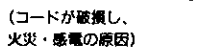
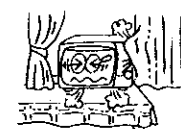


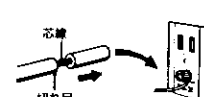
# 安全のため必ずお守りください

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

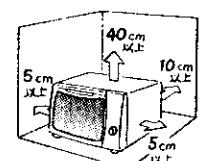
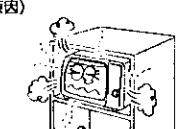
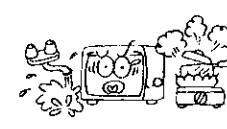

- 危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
- 警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- 注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

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
















## 据え付けるとき

<b>警告</b>		
<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、はさみんだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)</p> 	<p>●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p> 
<p>包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に廃棄または保管すること。 (頭からかぶるなどと、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)</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><b>■アース端子がある場合</b> 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><b>■アース端子がない場合</b> 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> カス管、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、漏電しやす断線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>●地下室などに常に水滴が漏出したり、結露する場所</li> </ul>	

## 据え付けるとき

<b>注意</b>		
<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

<b>危険</b>		
<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>穴やすきまなどに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	<p><b>警告</b></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> 
<b>注意</b>		
<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(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、震や殻つきものは、切れ目や割れ目をいれる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p> 
<p>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、その周辺にふれない。 (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場合があります。</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> 

(安全のため必ずお守りください)

## 使用するとき レンジのとき

<b>△注意</b>	
<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)</p> <p>牛乳、お酒、水、バター、サラダ油などは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがある。</p>	<p>金属の調理道具は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファイナ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、焦える恐れ)</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)</p> <p>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>●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>●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>●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま加熱しない。(焦える恐れ)</p>	<p>●ラップをはすすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>

## グリル、オープン、トースターのとき

<b>△注意</b>	
<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>●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>●熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</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、グリル、オープン、トースターのとき

<b>△注意</b>	
<p>食品くずをつけたまま使わない。 (焦える恐れ)</p>	<p>加熱室内で食品が燃えだしたときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

## お手入れのとき

<b>△警告</b>		<b>△注意</b>
<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>

# もくじ 取扱説明編

安全のため必ずお守りください.....2

- 据え付けるとき.....2
- 使用するとき.....3
- お手入れのとき.....4

取扱説明書の見かた.....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.....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.....27

仕様.....裏表紙

## 料理編

- もくじ料理編.....28
- 料理メニュー.....29~47
- 加熱時間一覧表.....30

## 正しい使いかた

**あたため**

- あたための使いかた.....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
- 生ものの解凍のコツ.....13
- 生もののフリージングのコツ.....13

**ホットサラダ**

- ホットサラダの使いかた.....14
- ホットサラダのコツ.....14

**こんがり網焼き**

- こんがり網焼きの使いかた.....15
- こんがり網焼きのコツ.....15

**オートメニュー**

- 1からっとフライ~Bトーストの使いかた.....16
- 2牛乳 3お酒のコツ.....16
- オートメニューと表示について.....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

**グリル**

- グリルの使いかた.....20

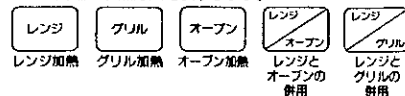
**オープン**

- 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

## 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。

### ■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][ホットサラダ][こんがり網焼き]  
1からっとフライ.....7グラタン]Bトースト

#### ●手動調理のとき

手動調理キー.....[レンジ][グリル][オープン]

レンジの出力.....[レンジ強][中][弱]

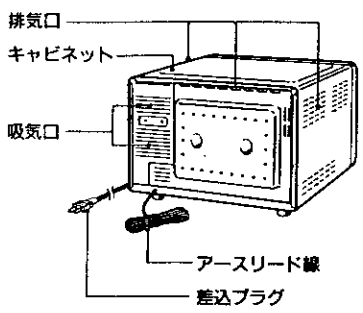
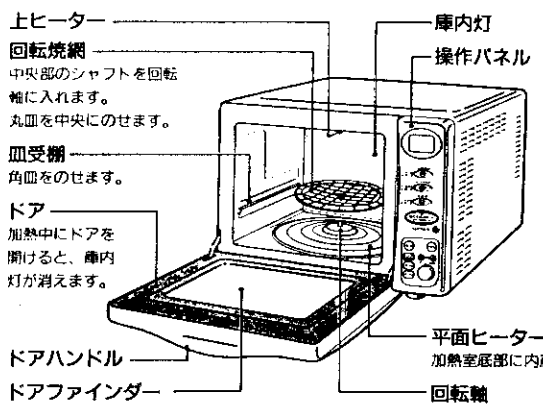
オープンの温度.....250℃[220℃].....100℃[発酵]

加熱時間.....約2分[2~3分]

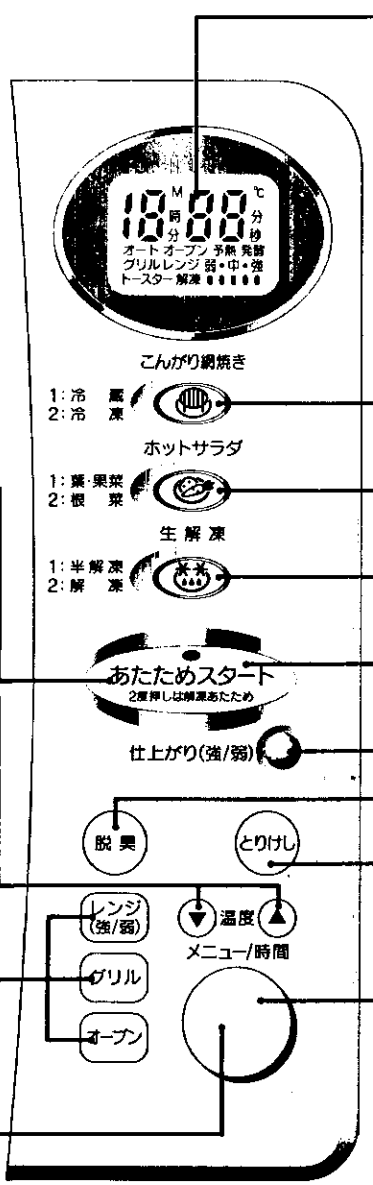
■料理編に使われる単位は、次のとおりです。

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)

# 各部のなまえ



# 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。ダイヤルを回してメニュー番号をセットします。

ワンタッチオートキー  
キーを押すだけで自動的に加熱します。

**こんがり網焼きキー** →15ページ  
市販のお菓菜にこけめをつけて焼くときに使います。

**ホットサラダキー** →14ページ  
野菜を加熱するときに使います。

**生解凍キー** →12・13ページ  
生ものの冷凍食品の解凍に使います。

**あたためキー** →10・11ページ  
あたため、解凍あたためのときに使います。

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

**ダイヤル**  
オートメニューセット →16ページ  
ダイヤルを回してメニュー番号をセットします。右に回すと1から、左に回すと8からセットできます。

**脱臭キー** →24ページ  
加熱室のおいが気になるときに使います。

**とりけしキー**  
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
■丸皿 (セラミック製) 急冷すると、割れることがあります。		○	○	○
■角皿 (ホーロー製) 急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
■丸網 直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○
■別売容器 炊飯・蒸込容器(N-5) 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・蒸込容器(N-5)」とご指定のうえお求めください。		○	○	○



**スタートキー**  
オート調理と手動調理のとき「●」が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

**手動調理**  
**温度調節キー** →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3秒間表示します。

**手動調理キー** →19~23ページ  
●料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」を選びます。  
「レンジ」: 押すと「レンジ強」→「レンジ中」→「レンジ弱」の順にセットできます。  
「グリル」: 押すと「グリル」がセットできます。  
「オープン」: 1度押すと「予熱なし」、2度押すと「予熱あり」になります。

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

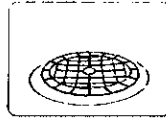
# 空焼きのしかた

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あります。

## 操作の手順

● 回転焼網だけをセッとする



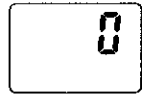
① 脱臭 キーを押す



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

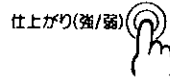
空焼きの動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。

(やけどの原因)

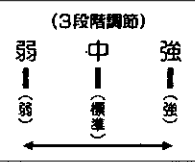


# 知っておいて いただきたいこと

**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。

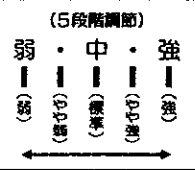


生解凍 [ごんがり網焼き] からって  
フライ [4茶わん蒸し] ~ [7グラタン]  
のとき、3段階に調節できます。  
押すことに [強] → [弱] → [中] になります。  
通常は「中」になっています。



あたため [ホットサラダ] [2牛乳]  
[3お酒] [8トースト] のとき、  
5段階に調節できます。

[2牛乳] [3お酒] はセットした自盛を記憶  
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してください。  
● 仕上がりの調節は、あたため [生解凍] [ホットサラダ] [ごんがり網焼き] 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。

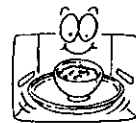
## 分量センサーについて

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、グリル加熱)
耐熱性のガラス容器 バイレックス、 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、派手な色絵つや、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		○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
その他のプラスチック容器		× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミンフェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、[生解凍]のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は、高温になり、ラップがとけてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
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ふなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、藤、紙、ニス、 うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れ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、紙は料理用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。

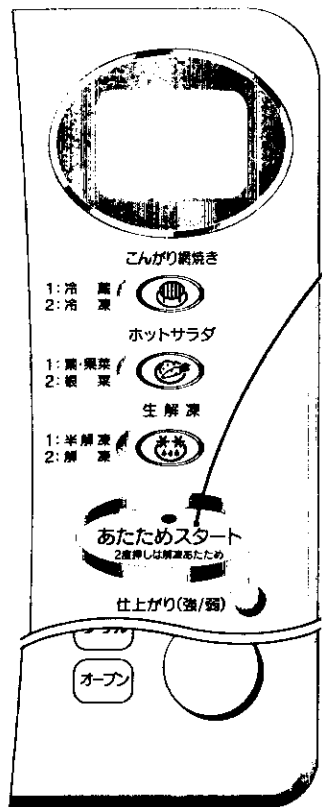
■ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。  
■ 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

# 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。

正しい使いかた

## 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度押し

扉内灯が点灯し、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、ドアを開けて1分以内に押ししてください。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してください。
- 飲みもののあたためは2牛乳3お酒を使います。(16・17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
  - 食品の量に合った大きさの容器を使います。
  - 陶磁器や耐熱性の容器が最適です。
  - 市販品の包装を使うときは、そ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すが、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。

**仕上げ調節は**  
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。  
**いか料理をすとはじける**  
「**レンジ中**」で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。  
**仕上がりがぬるかったときは**  
「**レンジ強**」で様子を見ながら、さらに加熱します。

●オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。  
**インスタント食品は**  
29ページを参照して加熱します。

## あたため、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		調理のコツ
	あたため	解凍あたため		あたため	解凍	
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	150g(1杯)	1〜4杯	乾燥ぎみのときは、水やお酒をふる。おにぎりは皿にのせる。
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g(1人分)	1〜2人分	ラップはゆとりをもたせる。
	カレーライス	●	—	400g(1人分)		
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g(1人分)	1〜2人分	加熱後、かき混ぜる。
	マカロニグラタン	×	—	200g(1人分)	1〜3人分	グラタン皿に入れる。
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	焼き魚、焼き肉、焼きとりは、だれをぬってから加熱。ハンバーグは加熱してからソースをかける。
	ギョーザ	—	●	150g(5個)	300gまで	カラッとさせたいときは、皿に割り箸を並べその上にのせる。
	焼きとり	×	—	150g(5個)	500gまで	
	天ぷら・フライ	×	×	100g(2〜4個)	400gまで	
炒めもの	野菜の炒めもの	—	—	200g(1人分)	1〜3人分	加熱後、かき混ぜる。
	豚豚・八宝菜	×	—	300g(1人分)	1〜2人分	
	ミートボール	—	●	100g(1人分)	400gまで	
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん	—	—	200g(1人分)	1〜3人分	煮汁をかける。
	煮魚	×	—	100g(1切れ)	400gまで	乾燥ぎみのときは、サツと水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップをする。
	シューマイ	×	●	200g(10〜13個)	600gまで	
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	—	150ml(1杯)	1〜4人分	陶磁器や耐熱性の容器を使う。加熱後、かき混ぜる。
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g(1人分)	1〜2人分	

(1ml=1cc)

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

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
まんじゅう/パン類	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。煮る直前に加熱する。
パン類	×	80g(1〜2個)	20〜30秒		
冷凍野菜	ミックスペジタブル グリーンピース	×	100g	約1分30秒	袋から出してサツと水にくぐらせ、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	袋から出してサツと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	約4分	

正しい使いかた

オート調理

あたため

# 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。

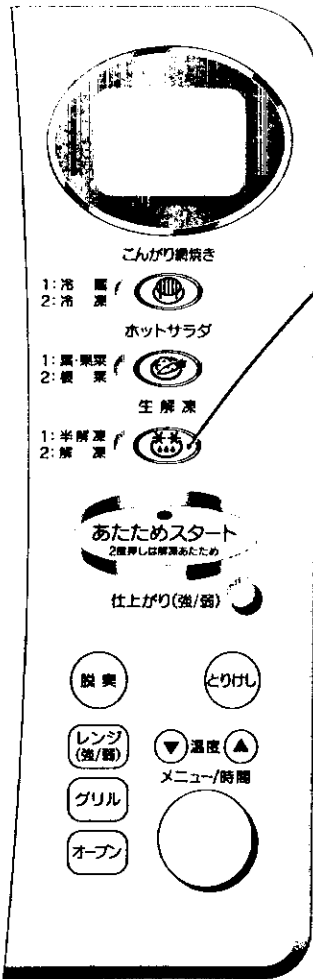
正しい使いかた

生ものの解凍(半解凍、解凍)

## 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。

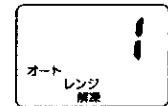


食品を入れる



1 生解凍 キーを1度押し

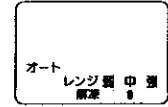
扉内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



オートレンジ 解凍

↓数秒後に変わる

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。



オートレンジ 中解凍

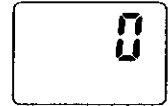
↓約10秒後に変わる



オートレンジ 中解凍

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

## 生ものの解凍のコツ

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、はがしやすくなります。



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。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍

包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。分量センサーが働きます。耐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“ピピピピ”と鳴り、表示窓に“E”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**が**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

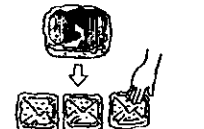


★プラスチック製の飾りや敷紙、薬味などは取り除く



★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。



★必ず密封状態で保存する



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。

正しい使いかた

オート調理

生ものの解凍(半解凍、解凍)

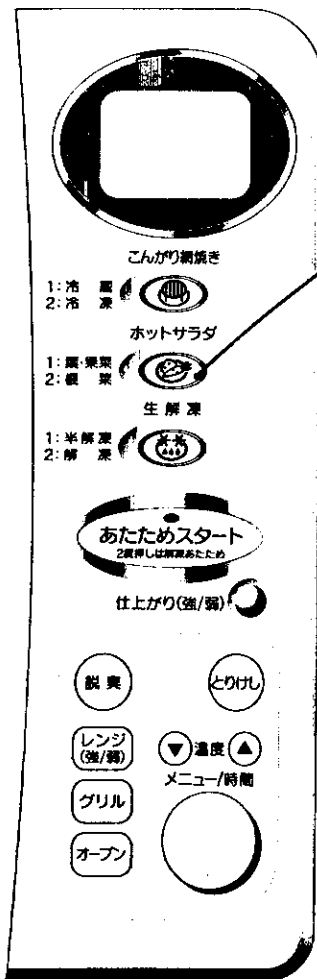
# オート調理 ホットサラダ

お湯を使わないので、熱に弱く水にけやすいビタミン類の損失が少なく、色あざやかに仕上がります。

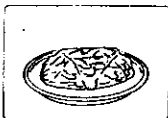
## ホットサラダの使いかた (1: 葉・果菜 2: 根菜)



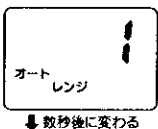
付属の丸皿、回転焼網を使う。



食品を入れる

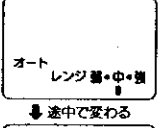


**1** **ホットサラダ** キーを1度押す  
扉内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



↓ 数秒後に変わる

キーを押すことに1⇒2⇒1とセットできます。  
1は葉・果菜類を加熱します。  
2は根菜類を加熱します。



↓ 途中で変わる

終了音が鳴ったら 表示が「0」になり、食品を取り出す  
加熱が終了します。



●**ホットサラダ**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**ホットサラダ**キーを押してください。

### ホットサラダのコツ

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。

分量は 葉・果菜類は100～500g、根菜類は100～1,000gが適量です。

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 30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、**レンジ強** で加熱します。

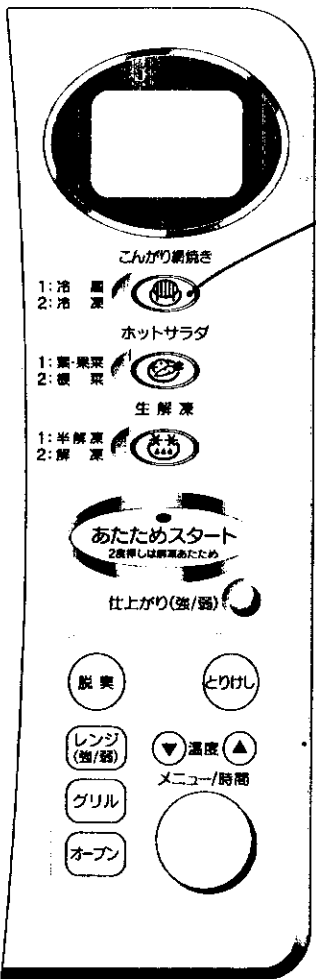
# オート調理 こんがり網焼き

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

## こんがり網焼きの使いかた (1: 冷蔵 2: 冷凍)



付属の丸網、丸皿、回転焼網を使う。



食品を入れる



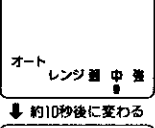
(冷凍焼きおにぎりの場合)

**1** **こんがり網焼き** キーを2度押す  
扉内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



↓ 数秒後に変わる

キーを押すことに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。



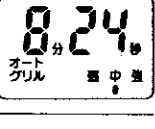
↓ 約10秒後に変わる

■グリル加熱に切り替わると、回転が止まります。

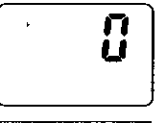


↓ 途中で変わる

終了音が鳴ったら 表示が「0」になり、食品を取り出す  
加熱が終了します。  
●食品は丸皿にのせて取り出します。



↓ 途中で変わる



●**こんがり網焼き**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**こんがり網焼き**キーを押してください。

### こんがり網焼きのコツ

分量は 1人分(約100g)～4人分までです。

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

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



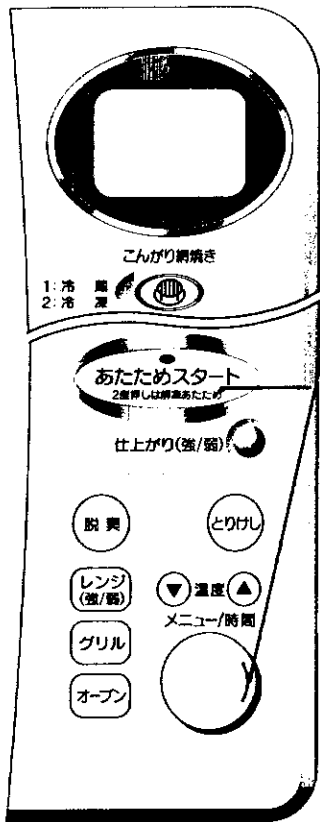
オート調理

# オートメニュー

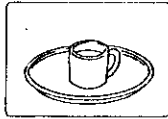
- 1 からっとフライ
- 2 牛乳
- 3 お酒
- 4 茶わん蒸し
- 5 ケーキ
- 6 かんたんお菓子
- 7 グラタン
- 8 トースト

## 1からっとフライ～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** **ダイヤルを回しメニューを選ぶ**

表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。



**2** **スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

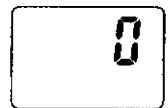


↓約10秒後に変わる



**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が“0”になり、加熱が終了します。



## 2牛乳 3お酒のコツ

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



びん詰は栓を抜いて  
びん詰のお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



置きかたは

1本の場合は、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  
同じ分量でも、あたためる前の食品温度や容器によってあたため具合が違います。  
仕上がり調節を上手に使い分けてください。  
③から⑤まで5段階に調節できます。  
(8ページ参照)

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

## オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1からっとフライ	オートオープン レンジ 中・強	
2牛乳	オート レンジ 中・強	
3お酒	オート レンジ 中・強	丸皿 (回転焼網)
4茶わん蒸し	オートオープン レンジ 中・強	
5ケーキ	オートオープン レンジ 中・強	
6かんたんお菓子	オートオープン レンジ 中・強	丸皿 (回転焼網)
7グラタン	オートオープン レンジ 中・強	
8トースト	オート トースター 中・強	丸皿 (回転焼網)

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	
牛乳	2牛乳	200ml(冷蔵保存)	1～6杯
		150ml(常温)	
お酒	3お酒	130ml(徳利1本)	1～6本(杯)
		180ml(徳利1本 コップ1杯)	
甘酒		150ml(常温)	1～6杯

# 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。適量でないとう上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上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



オート調理で作れるものは

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



あたため生解凍ホット  
サラダこんがり納焼き  
キーは、ドアを閉めてから  
1分以内に押す

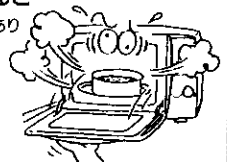


空焼きを防止するため、1分を超えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。



追加加熱は手動で

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

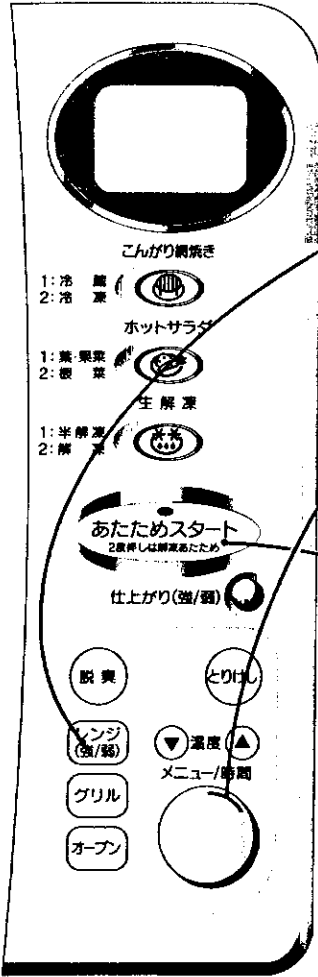


# レンジ

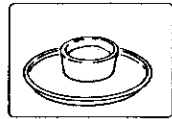
手動調理

正しい使いかた

## レンジの使いかた

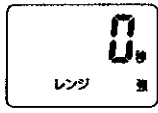


### ● 食品を入れる



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 ダイヤルを回し時間を合わせる



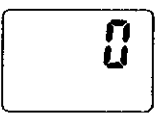
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



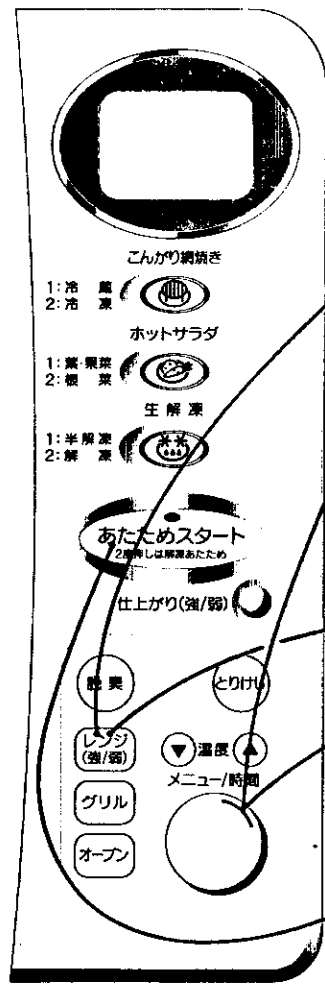
### レンジ加熱の種類

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。

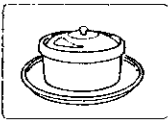
表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

## レンジ強とレンジ中とレンジ弱のりレー加熱

自動切換



### ● 食品を入れる



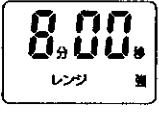
1 レンジ強をセットする

1. レンジキーを1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. ダイヤルを回し時間を合わせる



2 レンジ中またはレンジ弱にセットする

1. レンジキーを押す

\*レンジ中またはレンジ弱に合わせます。

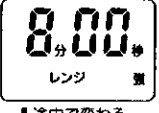


2. ダイヤルを回し時間を合わせる



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

# 手動調理 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき  
香ばしさをプラスします。魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使えます。



付属の丸網、丸皿、  
回転焼網を使う。

## グリルの使いかた

正しい使いかた

グリル

**● 食品を入れる**

**1** **グリルキーを押す**

**2** **ダイヤルを回し時間を合わせる**

**3** **スタートキーを押す**

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。  
●食品を丸皿にのせ  
たまま取り出します。

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
■途中で報知音が鳴り、「グリル」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。  
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

# 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℃まで設定できます。



付属の角皿、または丸皿と  
回転焼網を使う。

## 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、温度をセットして使うと、その温度が記憶され、次から表示します。

**2** **温度調節キーで温度を合わせる**

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は220℃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。

**3** **ダイヤルを回し時間を合わせる**

**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。)

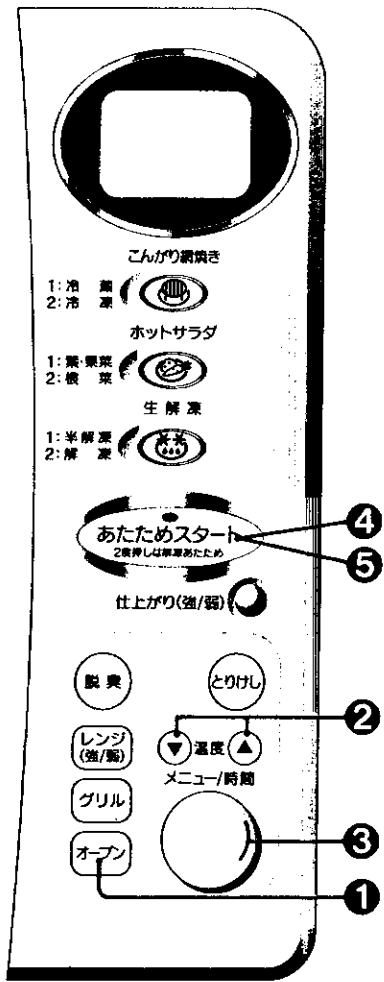
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。

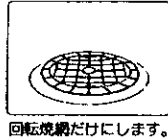
**発酵のときは**  
■温度調節キー(▼)を押して「発酵」に合わせます。  
**加熱中に温度を変えるとき**  
■温度調節キーを押すと、設定した温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約3秒後に時間表示に戻ります。  
\*加熱時間は変えられません。

250℃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。

# オーブン(予熱あり)の使いかた



## ● 予熱をする



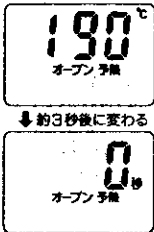
## ① **オーブン**キーを2度押し **オーブン**(予熱あり)にする

一度、温度をセットして使うと、その温度が記憶され、次から表示します。

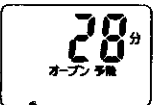


## ② 温度調節キーで温度を合わせる

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



## ③ ダイヤルを回し時間を合わせる



付属の角皿、または丸皿と回転焼網を使う。

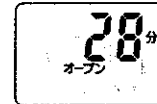
## ④ スタートキーを押す

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



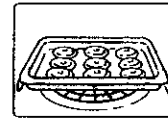
## 予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると終了します。



## ● 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。



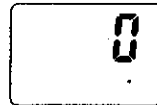
## ⑤ スタートキーを押す

■庫内灯が点灯し、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、設定した温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。加熱中は、約3秒後に時間表示に戻ります。  
\*加熱時間は変えられません。

250°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。

お手入れ

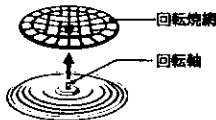
## 本体・付属品のお手入れ

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

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

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、かたく絞ったぬれふきんで、洗剤をよくふきとります。



### 丸皿・角皿・丸網・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、かたく絞ったぬれふきんで、洗剤をよくふきとります。

## 注意

丸皿、角皿、丸網、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、丸網、回転焼網は塗装や木ローがはがれてさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。  
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、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。

(■・変形の恐れ)



★化学ぞうさんの使用は、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。

## 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」  
日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。

### 料理のできくあいが悪い

- 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。(クックレットガイドで、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。(3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くあいが悪い場合は、分量センサーの調節をしてください。  
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、丸網など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

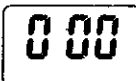
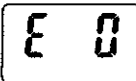
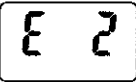

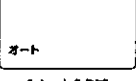
## 次の場合は故障ではありません

- 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 [4茶わん蒸し] [5ケーキ] [レンジ中] [レンジ弱] のときの断続動作音です。
- 終了音が鳴って残り時間が「0」になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(8ページ参照)  
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
- オートメニュー [6] ~ [8] 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°C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°Cになります。
- 「ごんがり網焼き」 [1] からとと [5 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。

## 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秒間押しすと「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)

## 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"点滅	●分量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを開けて、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。
	●分量センサーの調節方法が間違っています。 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「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。
	●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。
	●(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)
 "オート"点滅	●分量センサーの調節がずれています。 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「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。
F21、F23、F41、F81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

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

## 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

### 保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」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。

### 修理を依頼されるときは 出張修理

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。

### ■ご転居されるときは

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

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

- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(2ページ参照)

### ■ご不明な点や修理に関するご相談は


修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙(黄色用紙)「ご相談窓口一覧表」の窓口にお問い合わせください。

### ■修理料金の目安

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

- 長年ご使用のオープンレンジの点検を!
- 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。
- コゲ臭いにおいが出たり、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。

●印はオート調理です

## レンジの便利な使いかた

湯せん	29
とかしバター/とかしチョコレート	
乾燥	29
湿った塩、固まった砂糖/蒸干してカルシウムふりかけ	
簡単利用	29
豆腐の水きり/干しいたけのもと/アイスクリームを食べごろに	
インスタント食品	29
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	30

## 朝食&おそう菜

ご飯	31
あさりご飯	31
肉じゃが	31
●茶わん蒸し	32
●イタリアンサラダ	32
●きのこサラダ	33
鮭の塩焼き	33
塩鮭	
魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さくら)	33
●フライ、ナゲット	33
●トースト	34
●ピザトースト	34
いちごジャム	34
ベーコンエッグ	35
いり卵	35
ピザ	35
冷凍ピザ/冷凍ピザ	
●マカロニグラタン	36
●冷凍グラタン	36
ホワイトソース	36

## お菓子・パン

チーズチップス	37
べっこうあめ	37
●スティックパイ	37
大福もち	37
フルーツ大福	
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	38
●シフォンケーキ	38
●チーズケーキ	39
パウンドケーキ	39
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	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

## こんがり網焼き

●チルド食品	44、45
チキンステーキ/ハンバーグ/フランクフルト/ うなぎのかば焼き/焼きとり・焼き魚のこんがりあたたため/ 焼き番巻き/焼き餃子	
●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/ 冷凍番巻き/冷凍餃子	
●生からの調理	47
チキンのハーブ焼き/鶏手羽先のつけ焼き/ 豚肉の野菜ロール/焼きいも	

(1ml=1cc)

## 標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

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

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

## 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2分と、用途に応じて使い分けます。

#### とかしチョコレート

チョコレート(50g)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。

#### 煮干して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。冷めてからクッキングカ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。

#### 干しいたけのもと

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ぶたをしレンジ強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あたりレンジ強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、高出力出力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少なめに入れて器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4~5分 袋入りラーメン レンジ強6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの 具など	袋から出して別の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●あかぬなどは、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と、飛び散ることがあります。	あだだめ
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して別の容器に移し、よくほくしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。	あだだめ

便利な使いかた

料理編

# 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

(おたため、解凍おたためメニューと冷凍した野菜は11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	ほうれん草 小松菜・春菊	太い葉には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒 ~3分
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分~ 3分30秒
	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。加熱後、さつと冷水をかけて色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、葉先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さつと冷水をかけて色どめをする。			
とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	300g(1本)	6~7分	
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。		200g	約4分	
根菜	にんじん さつまいも さといも	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
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きをしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	丸ごと1個を加熱するときは、丸の中心から少しずらして置き、加熱する。さいの目切りは弱で。			

## 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。

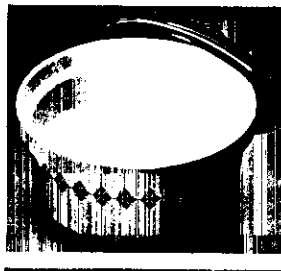
メニュー名	オート調理	標準分量	手動調理の目安		記量ページ
			加熱方法	加熱時間	
茶わん蒸し*	[4茶わん蒸し]	4個	オープン	150°C 36~40分(約34分)	32
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	[1からんフライ]	1袋(100~200g)	オープン	220°C 16~18分	33
	[1からんフライ]弱	300g	(丸皿を使います。)	12~14分	
マカロニグラタン	[7グラタン]	各4皿	オープン	220°C 約26分(約24分)	36
冷凍グラタン	[7グラタン]強		オープン	220°C 約32分(約26分)	
スティックパイ	[6かんたんお菓子]強	角皿1枚分	オープン	170°C 22~26分(約20分)	37
デコレーションケーキ*	[5ケーキ]	直径15cm	オープン	140°C 34~38分(約32分)	38
	[5ケーキ]	直径18・21・24cm	オープン	140°C 46~50分(約44分)	
シフォンケーキ*	[5ケーキ]強	直径20cm	オープン	140°C 約50分(約44分)	39
チーズケーキ*	[5ケーキ]強	直径21cm	オープン	150°C 約50分(約44分)	
カップケーキ	[6かんたんお菓子]	9個	オープン	170°C 20~24分(約18分)	42
マドレーヌ		直径10cmの型7個			
フルーツクラフティー	[6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)	43
型抜きクッキー	[6かんたんお菓子]	角皿1枚分	オープン	170°C 20~24分(約17分)	
絞り出しクッキー					
ロールケーキ					

( )は予熱ありの加熱時間

# 朝食 & おそう菜

## ご飯を炊く

レンジ強 約12分  
レンジ中 20~25分



## ご飯

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・蒸込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)

●必ず吸水を加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●水の量と加熱時間

(1ml=1cc)

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



## 肉じゃが

レンジ強 約8分  
レンジ中 50~60分

カロリー(1人分) 約330kcal

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、じゃがいも、玉ねぎをサツと炒めます。
- 容器に①と②を入れてかき混ぜ、落としぶたをふたをしてレンジ強|約8分、レンジ中|50~60分|リレー加熱します。

## 煮ものコツ

●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・蒸込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)

●煮汁は多めにする煮汁から材料が出て、脱水したりこげたりしないようにします。

●落としぶたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿や十字の切り目を入れた破れ紙を使います。

●加熱後はしばらく置く味をなじませます。

リレー加熱の使いかたは19ページを参照します。





## 茶わん蒸し



加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1人分) 約130kcal

### 材料(4人分)

- 卵液(卵1にだし汁約3の割合)  
卵……………3個(約150ml)  
だし汁……………450~500ml  
④ しょうゆ、塩……………各小さじ2  
みりん……………小さじ1  
鶏肉(もぎ切り)……………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5つ抜き取り、もぎ切り)……………8切れ  
ゆでごんなん……………8個  
三つ葉……………適量  
(1冊=100)

### 作りかた

- ① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 茶わん蒸し容器に②、かまぼこ、しいたけ、ごんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④ ③を丸皿の間隔に並べ、ラップで加熱し、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。

- 分量は 1~6個まで作れます。

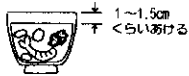
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。

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

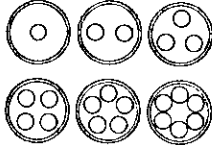
- 火の通りにくい具は あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。

- 卵液の温度は20~25℃にする 低いときは、仕上がり調節を強に、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 丸皿の間隔に等間隔に離して並べます。

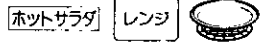


- 取り出すときは注意する 丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

- 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……………60g  
スタップドオリーブ(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)……………1/2個(約50g)  
④ 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

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「ホットサラダ」(1度押し)で加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「ホットサラダ」(2度押し)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。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



## きのこのサラダ



加熱時間の目安 約8分  
カロリー(1人分) 約220kcal

### 材料(4人分)

- 生しいたけ(ひと口大のもぎ切り)……………8枚  
えのき(小房に分ける)……………200g  
しめじ(小房に分ける)……………200g  
レタス……………4~5枚  
貝割れ菜(根を切る)……………1パック  
かつお節……………2パック(10g)  
和風ドレッシング……………1/2カップ

### 作りかた

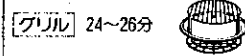
- ① きのこすべてを一緒にラップで包み「ホットサラダ」(1度押し)で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
- ② レタスと貝割れ菜は水に浸し、パリッとさせて水気をよくぎります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- ③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

## ホットサラダのコツ

- 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、十字の切り目を入れたり、鼻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、薄塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をさらすに ラップでびったり包む



## 鮭の塩焼き



24~26分  
カロリー(1切れ分) 約170kcal

### 材料(4切れ分)

- 鮭の切り身(1切れ約100gのもの)……………4切れ  
塩……………少々

### 作りかた

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

### 【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

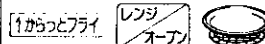
カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

### 材料・作りかた

- ぶり、まぐろ、さわか(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「グリル」[18~20分] 焼きます。



## フライ、ナゲット



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

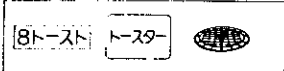
### 作りかた

- 丸皿に直接またはクッキングシートを敷いた上に並べ、「1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。レンジ加熱の際に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。
- 冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは 仕上がり調節「弱」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℃]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、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。

# トースト



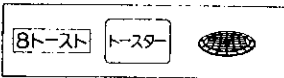
加熱時間の目安 10~11分  
 カロリー(1枚分) 約170kcal

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 **強**  
 加熱時間の目安 約12分  
 カロリー(1枚分) 約300kcal

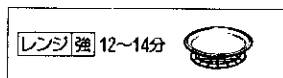
材料(2枚分)  
 食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) .....2枚  
 トマト(薄切り) ..... $\frac{1}{2}$ 個  
 ④ 玉ねぎ(みじん切り) ..... $\frac{1}{2}$ 個(約25g)  
 ピーマン(薄切り) ..... $\frac{1}{2}$ 個  
 サラミソーセージ(薄切り) .....10枚  
 バター .....適量  
 ピザソース(市販のもの) .....適量  
 ナチュラルチーズ(ピザ用) .....60g

作りかた  
 ① パンの片面に薄くバターをぬって  
 からピザソースをぬり、④を等分にし  
 てのせ、上にチーズを散らします。  
 ② 回転焼網に①を並べ **⑧トースト**  
**⑨** で焼きます。

### 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



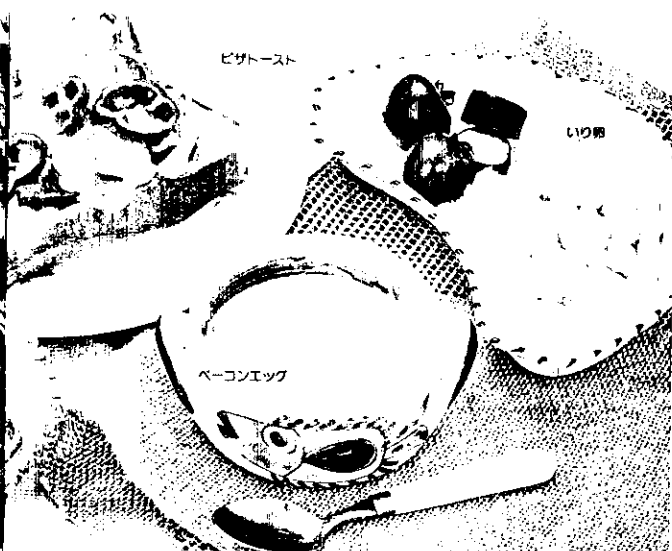
材料  
 いちご .....200g  
 砂糖 .....100~150g  
 ④ レモン汁 .....大さじ1  
 サラダ油 .....1~3滴

作りかた  
 ① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{1}{2}$ 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。

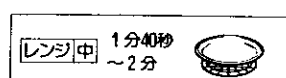
(ひとくちメモ)  
 ●りんご、いちじく、キウイなど好みの果物を  
 使ってもよいでしょう。

### 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するため  
 に、サラダ油はふきこぼれをふくた  
 ために加えます。
- 加熱後はゆるくても、冷めるとド  
 ロットとなってくるので、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



材料(1個分)  
 卵 .....1個  
 ベーコン(1cm角切り) ..... $\frac{1}{2}$ 枚  
 ④ 砂糖 .....小さじ $\frac{1}{2}$   
 玉ねぎ(薄切り) .....少々

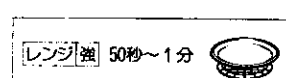
作りかた  
 玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵  
 黄を竹串で2~3カ所つき刺し、卵黄  
 膜に穴を開けてベーコンを敷らし  
 ます。おおいをし **レンジ中** **①** 1分40秒  
**②** 2分 加熱します。

(ひとくちメモ)  
 ●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて葉ごもり  
 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  
 合わせて加熱してください。また、加  
 熱後、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。

## いり卵



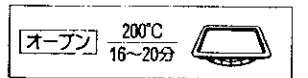
材料(1個分)  
 卵 .....1個  
 ④ 砂糖 .....小さじ $\frac{1}{2}$   
 塩 .....少々

作りかた  
 ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加  
 えてよくかき混ぜます。  
 ② **レンジ強** **⑤** 50秒~1分 加熱し、よ  
 くかき混ぜます。

(ひとくちメモ)  
 ●砂糖の量は好みで。まだバター、牛乳など  
 を加えてもよいでしょう。



## ピザ



カロリー 約750kcal

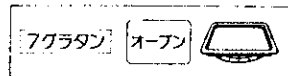
材料(直径18~20cmのもの1枚分)  
 市販のピザクラスト(ピザの台) .....1枚  
 ピザソース(市販のもの) .....適量  
 ④ 玉ねぎ(薄切り) ..... $\frac{1}{2}$ 個(約40g)  
 ベーコン(さんざく切り) .....30g  
 サラミソーセージ(薄切り) .....4枚  
 ピーマン(薄切り) .....1個  
 マッシュルーム缶(スライス) .....  
 .....小 $\frac{1}{2}$ 缶(約25g)  
 スタッフドオリーブ(薄切り) .....3個  
 ナチュラルチーズ(ピザ用) .....50g  
 塩、こしょ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

作りかた  
 ① 角皿にアルミホイルを敷いてピザ  
 クラストをのせます。  
 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** **⑥** 200℃  
**⑦** 16~20分 焼きます。

(ひとくちメモ)  
 ●具はお好みのものを使ってもよいしょ  
 う。  
 ●冷凍ピザや冷蔵ピザは凍りを見ながら加  
 熱します。



## マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約23分  
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

- マカロニ ..... 80g
- 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 ..... 1/2個(約100g)
- ⑥ マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)
- バター ..... 25g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース ..... カップ3
- ナチュラルチーズ(ビザ用または粉チーズを適量) ..... 80g

作りかた

- ① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- ② 深めの容器に⑥を入れて [レンジ強] 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。
- ③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- ④ 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。
- ⑤ ④を角皿に並べ [7グラタン] で焼きます。

## ホワイトソース

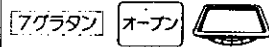
作りかた

- ① 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。
- ② 牛乳で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。

材 料	分 量			
	カップ1	カップ2	カップ3	
牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	
バター	30g	40g	50g	
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱 [レンジ強]	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ強]	4~5分	6~8分	10~12分



## 冷凍グラタン



仕上げ調節 強

加熱時間の目安 約26分

材料(4人分)

- 冷凍グラタン(市販のもの) ..... 4皿
- 作りかた  
冷凍グラタンを角皿に並べ [7グラタン] [強] で焼きます。

(ひとくちメモ)

- ソースがらみこぼれることがあります。

## グラタンのコツ

- 分量は一度に1~4人分まで焼けます。
- 容器はグラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは



1皿のときは前後どちらかに寄せます。

- 具の状態によっては焼き上がり遅ってきますから、具のあたかいうちに焼きます。つめたいときは、[レンジ強] であたためてから焼きます。

- 仕上げ調節は焼き色を深めにしたいときは [強] に、薄めにしたいときは [弱] にします。

- 焼きが足りなかったときは [オーブン] 220℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

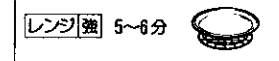
## 注意

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

# お菓子 ・パン



## チーズチップス



カロリー 約340kcal

材料

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

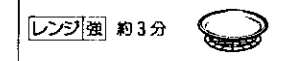
作りかた

- ① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- ② 丸皿に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)

- 型抜きで工夫をするときれいです。

## べっこうあめ



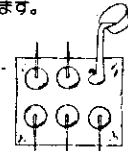
カロリー 約150kcal

材料

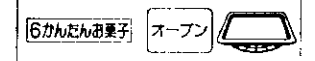
- 砂糖 ..... 大さじ4
- 水 ..... 大さじ1

作りかた

- ① 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて [レンジ強] 約3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- 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、細枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



## スティックパイ



仕上げ調節 強

加熱時間の目安 約25分  
カロリー 約410kcal

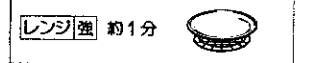
材料

- 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

- ① 生地をラップの裏にはさみ、めん棒で3mmの厚さに伸ばし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 角皿にアルミホイルを敷いて①を並べ [6かんたんお菓子] [強] で焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

## 大福もち



カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

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

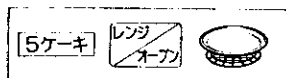
(ひとくちメモ)

- あん好みのフルーツを包み込めばフルーツ大福に。





## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約37分  
カロリー 約1480kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	130g
砂糖	130g
卵(卵黄と卵白に分ける)	4個
④ 牛乳(室温にものす)	小さじ4
④ バニラエッセンス	少々
バター(レンジで約1分30秒加熱してとろろ)	25g
ホイップクリーム	適量
くだもの、アーモンドなど	各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- 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 [5 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(生地が「の」の字が書ける)から④を加えます。



### 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18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	80g	100g	180g	
砂糖	60g	100g	180g	
卵	2個	3個	6個	
バター	10g	20g	30g	
牛乳	小さじ2	小さじ1	小さじ5	
作りかた	⑤ 焼き上げ	[5 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。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つようになるまでです。



## シフォンケーキ



加熱時間の目安 約47分  
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

(1ml=1cc)

作りかた

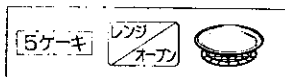
- ① ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、④を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- ③ ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさつくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて [5 ケーキ] で焼きます。
- ④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に差し込み、はがします。

(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。



## チーズケーキ



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(室温にものす)	50ml
レモン(皮はおろし、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] [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] [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。



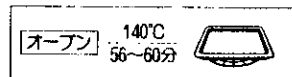
- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて [オーブン] [140℃] [56~60分] 焼きます。

(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)とときどきチョコレート(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。



## パウンドケーキ



カロリー 約1730kcal

材料(18×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	100g
④ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター(室温にものす)	100g
卵(ときどき)	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)	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] [140℃] [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)とときどきチョコレート(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。



## シュークリーム

【オープン】 190°C  
予熱 28~32分

カロリー(1個分) 約160kcal

### 材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....50g  
④ バター(3~4個に切る).....50g  
⑤ 水.....90ml  
卵(とまほぐす、室温にもどす).....2½~3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。



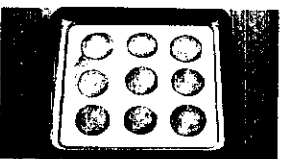
③ 卵を約½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 残りの卵を少しずつ加えてよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げるとき、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角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きかけます。



⑥ 【オープン】予熱【190°C】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がし、充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】 6~8分

カロリー 約1000kcal

### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳.....カップ2  
小麦粉(薄力粉).....大さじ2  
④ コーンスターチ.....大さじ2  
砂糖.....70g  
卵黄(とまほぐす).....3個分  
⑤ バター.....大さじ2  
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】6~8分)途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。

### (ひとくちメモ)

●加熱後はやわらかめでも、冷めると固さが出てきます。

## 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いる量が少なくなり、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、割れ目をきれいになり、ふくらみを良くします。

●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°C  
約20分

カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(9個分)

④ 小麦粉(強力粉).....200g  
⑤ 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°C).....30~40ml  
⑥ 卵(とまほぐす).....½個(約25ml)  
牛乳(室温にもどす).....90ml  
バター(室温にもどす).....30g  
(つやだし用卵)

卵.....½個  
塩.....ひとつまみ  
(1ml=1cc)

### 作りかた

① ポールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

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

③ 台にだたきつけてのばしたり、半分に分けて押しだしながら約15分こね、生地を丸めます。

④ バター(分量外)を薄くぬったポールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

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す。

【オープン】発酵【50~60分】発酵させます。

⑥ 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

⑦ ポ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。

⑧ 生地をスケツパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

⑨ 生地のひとつひとつを手のひらかのし台で表面がなめらかになるように丸めます。

⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

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)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⑬ 生地に霧を吹き【オープン】発酵【20~30分】生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

⑭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬり【オープン】170°C【約20分】焼きます。

### (ひとくちメモ)

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

## バターロールのコツ

●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°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

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

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

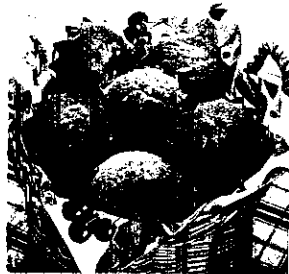
●生地の扱いがていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●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。ビザや揚げパンにするとよいでしょう。

# かんたんお菓子

6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の菊型アルミケース9個分)  
① 小麦粉(薄力粉).....80g  
② ベーキングパウダー.....小さじ½  
砂糖.....70g  
バター(室温にもどす).....80g  
卵(ときほぐす).....1½個  
③ パナラエッセンス.....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、パナ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、角皿に並べ「6かんたんお菓子」で焼きます。



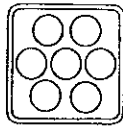
## マドレーヌ

加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1個分) 約170kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)  
① 小麦粉(薄力粉).....70g  
② ベーキングパウダー.....小さじ½  
砂糖.....60g  
バター.....70g  
卵(ときほぐす).....1½個  
③ レモン汁.....大さじ½  
④ レモンの皮(すりおろす).....½個分

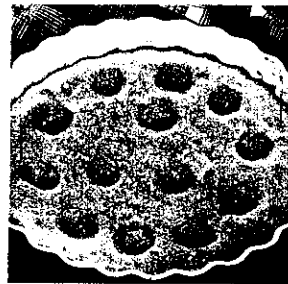
### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ「レンジ」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ってます。④を加えて混ぜ、⑤をふるい入れて木しゃもじで練らないように混ぜ、⑥を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿に並べ「6かんたんお菓子」で焼きます。



### (ひとくちメモ)

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



## フルーツクラフティ

加熱時間の目安 約26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½強  
砂糖.....60g  
バター(室温にもどす).....70g  
卵(ときほぐす).....1½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)を軽くぬっておきます。
- 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「6かんたんお菓子」④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。



## 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約1270kcal

材料(角皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉).....140g  
バター(室温にもどす).....70g  
砂糖.....50g  
卵(ときほぐす).....½個  
パナラエッセンス.....少々

### 作りかた

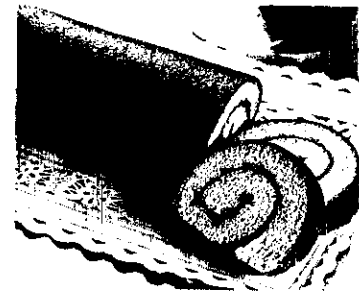
- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、パナラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにはします。
- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ「6かんたんお菓子」で焼きます。



## 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。



## ロールケーキ

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約930kcal

材料(角皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉).....80g  
砂糖.....80g  
卵.....4個  
① 牛乳.....小さじ2  
② パナラエッセンス.....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砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、③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「6かんたんお菓子」で焼きます。
- ④ 焼き上がった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します。
- 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)

- 卵の泡立って泡立て器を使うときは、30ベージ 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、中にしたたり、好みでかえてもよいでしょう。

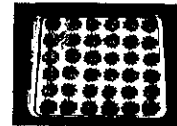
## 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約170kcal

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  
パナラエッセンス.....少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの).....適量

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー 作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り「6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、口当たりが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地の大さきや厚みはそろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすく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。
- 生地は保存は冷蔵庫で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。

## 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。⑥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。⑥の代わりにホットケーキミックス(100g)にし、砂糖(50g)、無塩バター(100g)、卵(2個)、⑥をレモン汁と牛乳(各大さじ1)に代えて作ります。

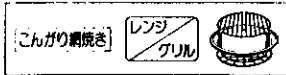
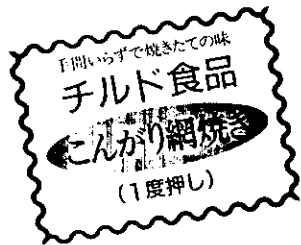
## フルーツクラフティ

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。⑥の代わりにホットケーキミックス(80g)にし、その他の材料は同じ分量で作ります。

# こんがり網焼き

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。



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



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ&レモン



プリマハム「直火焼ハンバーグ」



## 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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。

## 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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。



(ひとくちメモ)  
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

市販のフランクフルト



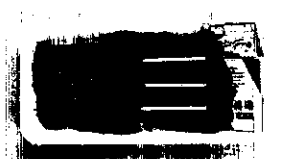
## フランクフルト

加熱時間の目安 250gで約11分

材料  
フランクフルト.....2~6本

作りかた  
数ヶ所に切り目を入れ、フランクフルトを、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。

市販のうなぎのかば焼き

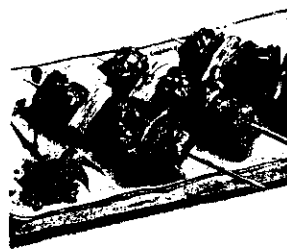


## うなぎのかば焼き

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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

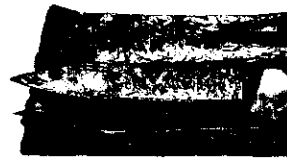


## 焼きとりの こんがりあたたため

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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。



## 焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。

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).....4~15個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(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「肉餃子」



マルチャン「豚餃子」



マルチャン「栗餃子」



## 焼き餃子

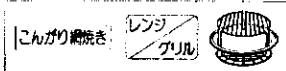
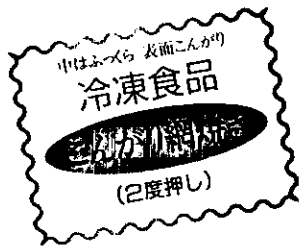
仕上げ調節 強

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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。

(ひとくちメモ)  
●丸網の上にオーフ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。



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(ニッスイ) ……2~18個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(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9分

材料  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4~18個  
作りかた  
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(2度押し)で焼きます。

(ひとくちメモ)  
●揚げたない冷凍春巻きのときは「仕上がり調節中」で焼きます。  
●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」



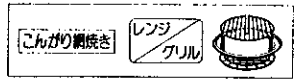
## 冷凍餃子

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 200gで約14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、丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(2度押し)で焼きます。

## 応用として……



## チキンのハーブ焼き

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約20分  
カロリー 約810kcal

材料  
鶏胸肉またはもも肉(皮つき) ……2枚(約400g)  
塩、こしょう ……各適宜  
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) ……各少々

作りかた  
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。  
② 丸皿にのせた丸網に、①の皮を上にして並べ「こんがり網焼き」(2度押し)で加熱します。

## 鶏手羽先のつけ焼き

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約600kcal

材料  
鶏手羽先 ……6本(約300g)  
④ しょうゆ ……大さじ2  
酒 ……大さじ1

作りかた  
① 鶏手羽先は、合わせた④に10~15分ほどつけて下味をつけます。  
② 丸皿にのせた丸網に、①の表を上にして並べ「こんがり網焼き」(2度押し)で加熱します。

(ひとくちメモ)  
●鶏手羽先は2~10本を一度に加熱できます。

チキンのハーブ焼き



## 豚肉の野菜ロール

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約550kcal

材料  
豚ロース肉(薄切り) ……8枚(約200g)  
④ しょうゆ ……大さじ1  
酒 ……大さじ1  
⑤ にんじん(7~8mmのせん切り) ……50g  
⑥ さやいんげん ……50g

作りかた  
① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。  
② ⑤を合わせてラップで包み、ホットサラダ(2度押し)で加熱して8等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、⑥をその上に乗せて巻きます。  
④ 丸皿にのせた丸網に、③の巻き終わりを下にして並べ「こんがり網焼き」(2度押し)で加熱します。

(ひとくちメモ)  
●豚ロース肉を牛肉に替えたり、にんじん、いんげんをえのき茸やアスパラガスなど好みの野菜に替えてもよいでしょう。



## 焼きいも

加熱時間の目安 2本で約15分  
カロリー(1本分) 約310kcal

材料  
さつまいも(1本約250gのもの) ……1~2本

作りかた  
さつまいもは丸皿にのせた丸網に並べ「こんがり網焼き」(2度押し)で焼きます。

(ひとくちメモ)  
●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は⑤にして焼き、ペークトポテトに。