

# 取扱説明書

## 日立オープンレンジ 家庭用

### MRO-N80形

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

仕様	
電源	交流100V、50-60Hz共用
電子レンジ	消費電力 990W
	高周波出力 500W、200W相当、100W相当
	発振周波数 2,450MHz
グリル	消費電力970W(ヒーター940W)
オープン	消費電力1,020W(ヒーター970W)
温度調節範囲	発酵、100~220℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に220℃に切り替わります。
外形寸法	幅480×奥行462×高さ324mm
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ180mm
ターンテーブル直径	290mm
質量(重量)	約18kg

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

お客様メモ

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

電話 (                      )

ご購入年月日:                      年                      月                      日

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

お菓子2品

上段メニュー

●マフィン  
(作りかた 66ページ)



お総菜2品

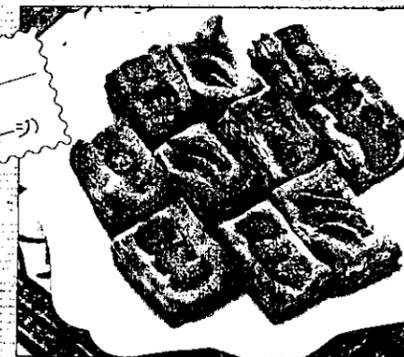
上段メニュー

●豚(バラ肉)の香味焼き  
(作りかた 70ページ)



下段メニュー

●ブチパイ  
(作りかた 68ページ)



下段メニュー

●トマトファルジー  
(作りかた 72ページ)



あたため2段



●ご飯と八宝菜(あたためかた 11ページ)

こんがり網焼き



●焼き香巻き(作りかた 75ページ)



●チキンのハーブ焼き(作りかた 77ページ)

■安全のため必ずお守りください

- 絵表示について .....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 .....28
- においが気になるとき .....28

故障かな.....と思ったら

- 次のことをお調べください .....29
- 次の場合は故障ではありません .....29
- 表示窓にこんな表示が出たとき .....30

保証とアフターサービス .....31

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 .....32

仕様 .....裏表紙

料理編

- もくじ料理編 .....34・35
- 加熱時間一覧表 .....36・37
- 料理メニュー .....38~78
- さくいん .....79

正しい使いかた

オート調理

- あたため<sup>1</sup>の使いかた .....10
  - あたため<sup>1</sup> あたため<sup>2</sup>段のコツ .....10
- あたため<sup>2</sup>段の使いかた .....11
  - あたため<sup>2</sup>段のコツ .....11
  - あたため、解凍あたためメニュー .....12
- こんがり網焼き<sup>3</sup>の使いかた .....13
  - こんがり網焼き<sup>3</sup>のコツ .....13
- 生解凍<sup>4</sup>の使いかた .....14
  - 生ものの解凍のコツ .....15
  - 生もののフリージングのコツ .....15
- オープン<sup>5</sup>2品の使いかた .....16
  - オープン<sup>5</sup>2品のコツ .....16
- 3牛乳<sup>6</sup> 4お酒の使いかた .....17
  - 3牛乳<sup>6</sup> 4お酒のコツ .....17
- 1葉・果菜<sup>7</sup> 2根菜<sup>8</sup>の使いかた .....18
  - 1葉・果菜<sup>7</sup> 2根菜<sup>8</sup>のコツ .....18
  - 葉・果菜、根菜メニュー .....19
- 5からっとフライ<sup>9</sup>~10グラタン<sup>10</sup>の使いかた .....20
  - オートメニューと表示 .....21
- オート調理のお願い .....21

レンジ

- レンジ<sup>1</sup>の使いかた .....22
- レンジ強<sup>2</sup>とレンジ中<sup>3</sup>のリレー加熱 .....23
- レンジ強<sup>4</sup>とレンジ弱<sup>5</sup>のリレー加熱 .....23

グリル

- グリル<sup>6</sup>の使いかた .....24

オープン

- オープン<sup>7</sup>(予熱なし)、発酵<sup>8</sup>の使いかた .....25
- オープン<sup>9</sup>(予熱あり)の使いかた .....26

手動調理

■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<sup>1</sup> あたため<sup>2</sup>段<sup>2</sup> 生解凍<sup>3</sup> こんがり網焼き<sup>4</sup>  
 オープン<sup>5</sup>2品<sup>5</sup> 1葉・果菜<sup>6</sup> ..... 10グラタン<sup>7</sup>

●手動調理のとき

手動調理キー —— レンジ<sup>1</sup> グリル<sup>6</sup> オープン<sup>7</sup>  
 レンジの出力 —— レンジ強<sup>2</sup> 中<sup>3</sup> 弱<sup>5</sup>  
 オープンの温度 —— 250℃ 220℃ ..... 100℃ 発酵<sup>8</sup>  
 加熱時間 —— 約2分 2~3分

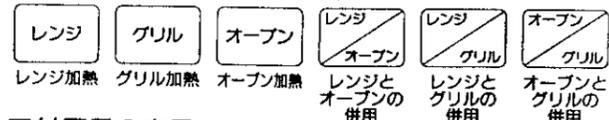
■料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)  
 容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

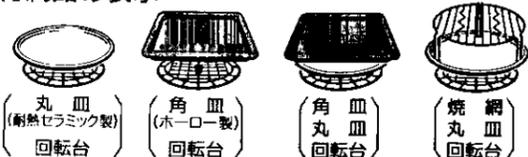
取扱説明書の見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。

■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

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

⚠危険

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

⚠警告

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

⚠注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。



この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。



この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

据え付けるとき

<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>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。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)</p>		

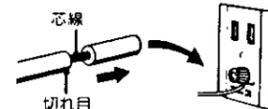
アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

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



■アース端子がない場合

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

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者により第3種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

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

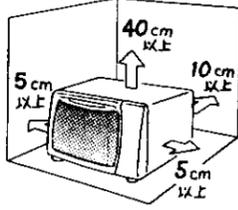
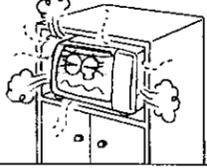
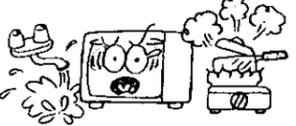
水気のある場所

この場合、漏電しな断器の取り付けも義務づけられています。

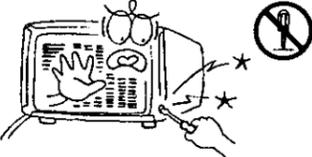
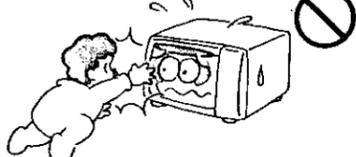
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

## 据え付けるとき

⚠️注意		
<p>壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> 	<p>すき間があっても四面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> 
<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>●水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>●ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p>	

## 使用するとき

⚠️危険	⚠️警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、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> 	

⚠️注意		
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきものは、切れ目や割れ目をいれる。 (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ことがあります。</p>	<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p>

## 使用するとき レンジのとき

⚠️注意	
<p>食品や飲み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、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。 (燃える恐れ)</p>	<p>●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(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>

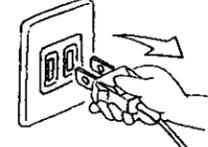
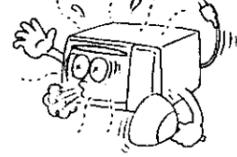
## グリル、オーブンのとき

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

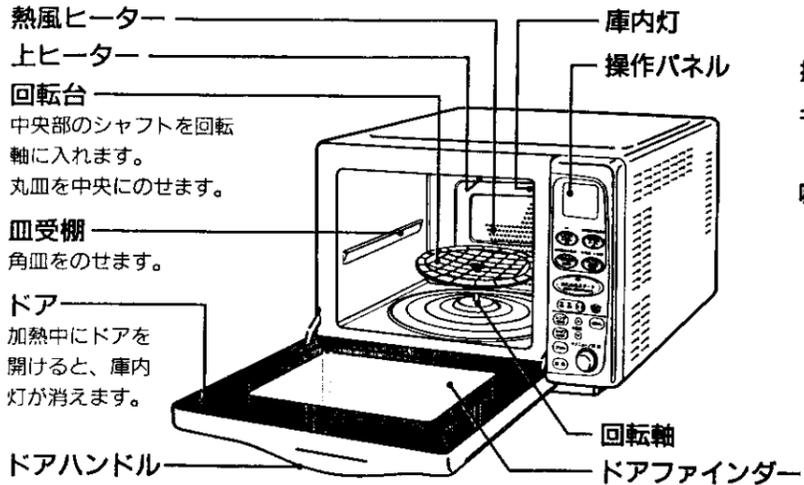
## レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠️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、</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、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</li> </ol> 

## 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>⚠️注意</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> 

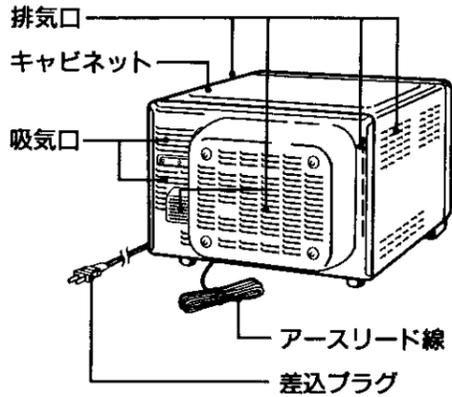
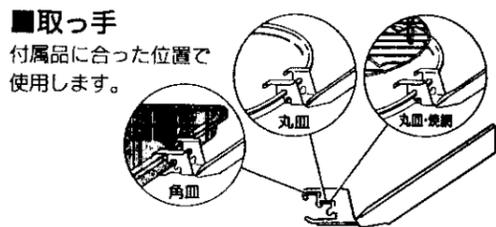
# 各部のなまえ



# 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	グリル	オープン
<b>丸皿</b> (耐熱セラミック製) 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>焼網</b> 直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○
<b>別売容器 炊飯・煮込容器(N-5)</b> 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。	レンジ、オープン用です。 直火では使えません。			



## スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)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 → 25~27ページ

「**オープン**」の温度を調節するとき使います。  
「あける」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。

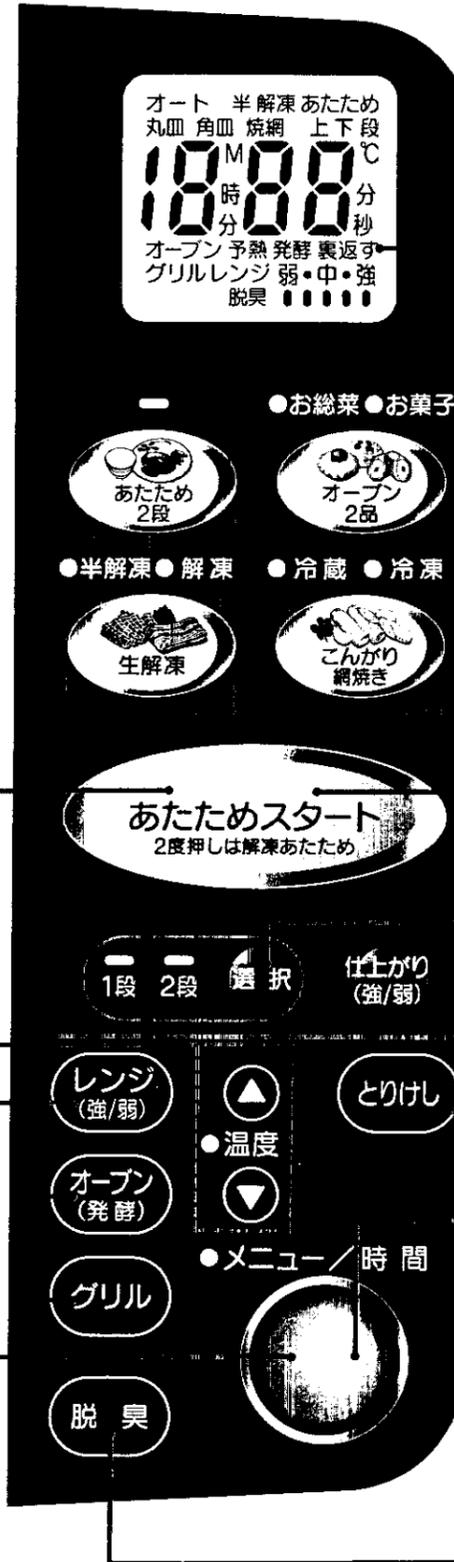
### 手動調理キー → 22~27ページ

●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**では30分計に、**オープン**では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**では90分計になります。

# 操作パネルのはたらき



操作キーのランプが点滅して操作の手順を知らせます。  
●操作キーを押すと、続いて操作するキーのランプが点滅します。

## 表示窓

仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、付属品の使い分けを表示します。

## オート調理

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。時間や温度設定の必要がありません。

**オートメニューキー** → 11~16ページ

**オートメニュー** → 17~21ページ

メニュー名はドア前面に表示されています。  
メニューはダイヤルを回してセットします。

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。

**あたためキー** → 10ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。

**選択キー** → 16・20ページ

**オープン2品** **8クッキー** **9バターロール** **10グラタン**で1段(角皿)にするときに押します。  
もう一度押すと2段(角皿・丸皿)にもどります。

**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** → 17・18・20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10から順次セットできます。

## とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

**脱臭キー** → 8・28ページ

加熱室のおいが気になるときに使います。

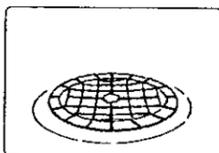
# 空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいがすることがあります。

## 操作の手順

- 回転台だけをセットする



- 1 脱臭 キーを押す



- 2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら  
空焼きが終了



## 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)



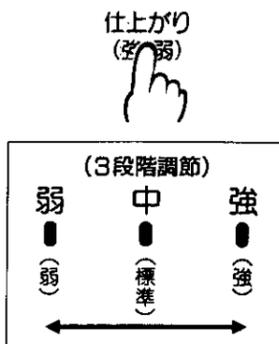
# 知っておいて いただきたいこと

## 仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

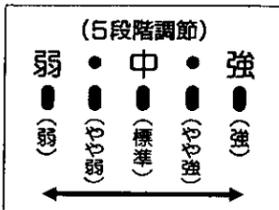
生解凍 こんがり網焼き オープン2品  
5からっとフライ～10グラタン  
のとき、3段階に調節できます。

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 あたため2段 1葉・果菜  
2根菜 3牛乳 4お酒のとき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。
- 仕上がりの調節は、あたための場合、加熱時間を表示する前に行います。その他のオートメニューの場合、スタートキーを押す前に行います。

## 重量センサーについて

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



## 角皿のセットは

- 角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室の奥まで確実に入れます。
- 角皿だけで調理するときは、丸皿を取りはずします。



## 食品を丸皿に置く位置は

丸皿の上に、はみ出さないように置いてください。

## メモリーターン機能について

加熱が終了と、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、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など		○	× 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		×	×
ラップ類		○	× 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		×	○
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など		×	×

■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。

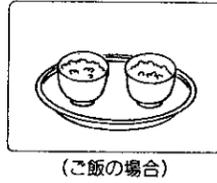
# オート調理 あたため、あたため2段

正しい使いかた

## あたため の使いかた (1度押し:あたため 2度押し:解凍あたため)

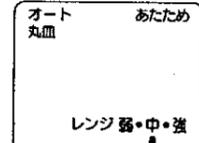


### ● 食品を入れる



### 1 あたため キーを1度押し

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

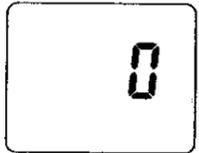


キーを押すごとに **あたため** → **解凍あたため** → **あたため** とセットできます。

あたため：  
常温・冷蔵保存の食品をあたためます。

解凍あたため：  
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 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 **3牛乳** **4お酒** を使います。(17ページ参照)

## あたため あたため2段 のコツ

1回の分量は (12ページ参照)

**あたため** のとき、1~4人分です。

**あたため2段** のとき、1~6人分です。

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。
- 市販品を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。

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。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。(12ページ参照)

**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。

仕上がりかぬるかったときは **レンジ強** で様子を見ながら、さらに加熱します。

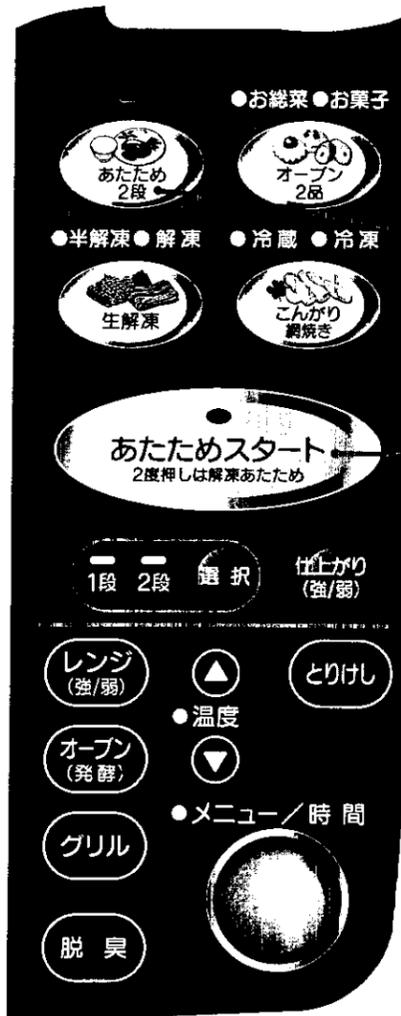
- オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

インスタント食品は39ページを参照して加熱します。

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2段 の使いかた

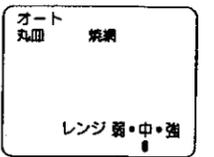


### ● 食品を入れる



### 1 あたため2段 キーを押す

**あたため2段** のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら 表示が“0”になり、加熱が終了します。

● 食品は必ず、上段の食品、焼網、下段の食品と順に取り出します。



## あたため2段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う

容器に入れた食品を2段であたためる

**あたため2段** であたためられるメニューは12ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(12ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

使う容器は特に、焼網にのせて使う容器は安定したものを使います。

上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

**2段(上段:焼網、下段:丸皿)の使い分けは**

容器の形状や大きさ、深さによって使い分けます。

茶わんや小鉢など深さのあるものは下段:丸皿に。大きめの皿は上段:焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

### ⚠ 注意

- 食品を入れないで加熱しない。(やけどの原因) 焼網が熱くなります。
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因) 加熱直後、焼網を取り出すときは乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因) すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

# 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。

※あたため2段で冷凍食品の解凍あたためは、できません。

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	解凍		
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	あたため 冷凍は2度押し	150g(1杯)	1~4杯	乾燥ぎみのときは、水や酒をふる。必ず陶磁器や耐熱性の容器に入れ、ゆとりをもたせてラップをする。
	チャーハン・ピラフ	×	●		250g(1人分)	1~2人分	
	カレーライス	●	-		400g(1人分)		
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	あたため 冷凍は2度押し	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	×	●	あたため 冷凍は2度押し	100g(1人分)	1~4人分	焼き魚、焼き肉、焼きとりは、た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	
	焼きとり				150g(5串)	500gまで	
	天ぷら・フライ				100g(2~4個)	400gまで	
	コロッケ				150g(2個)	600gまで	
炒めもの	野菜の炒めもの	×	-	あたため 冷凍は2度押し	200g(1人分)	1~3人分	加熱後、かき混ぜる。
	酢豚・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	×	-	あたため 冷凍は2度押し	200g(1人分)	1~3人分	煮汁をかける。
	煮魚				100g(1切れ)	400gまで	
	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	×	-	あたため 冷凍は2度押し	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	●	●		あたため 冷凍は2度押し	200g(1人分)	

■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	
		パン類	80g(1~2個)	20~30秒	
冷凍野菜	×	ミックスベジタブル グリーンピース	100g	約1分30秒	袋から出してサツと水にくぐらせ、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	

(1ml=1cc)

# オート調理 こんがり網焼き

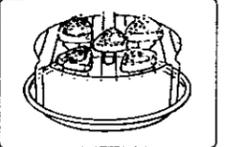
市販のチルド・冷凍のお惣菜を、付属の焼網にのせて食品の余分な脂を落とすとともに中は「しっとり」表面は「こんがり」に焼き上げます。



## こんがり網焼きの使いかた (1度押し:冷蔵) (2度押し:冷凍)



### 食品を入れる



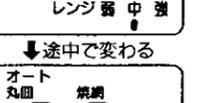
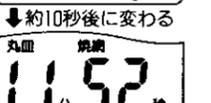
### 1 こんがり網焼きキーを2度押し

冷凍のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに 冷蔵→冷凍→冷蔵 とセットできます。  
冷蔵: 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。  
冷凍: 冷凍食品を加熱したり、生からの調理をします。

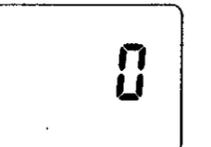
### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。  
■重量センサーが働きます。  
陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



## 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。  
丸皿や焼網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。  
丸皿にクッキングシートは使用できません。

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脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。  
脂や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 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

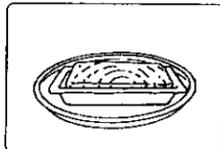
オート調理

生ものの解凍

## 生解凍の使いかた (1度押し:半解凍 2度押し:解凍)

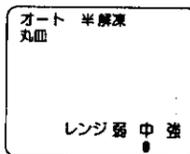


● 食品を入れる



① 生解凍キーを1度押し

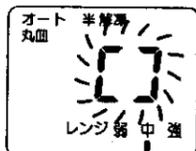
半解凍のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



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

② スタートキーを押す

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。



- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
- 発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**キーを1度押し 半解凍 にします  
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**キーを2度押し 解凍 にします  
スライス肉などは、解凍後両手で大きくしなせると、はがしやすくなります。また、ひき肉などは、解凍後、4~5個のブロックに割っておくと、ほぐしやすくなります。



冷凍室から出してすぐに解凍  
カチカチに凍っているものを解凍します。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍

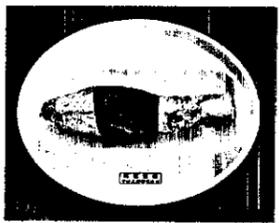
包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーが丸皿よりはみ出していると、回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。



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



分量は  
100~1,000gです。  
適量でない「ピピピピ」と鳴り、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。



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



解凍が足りなかったときは  
**レンジ弱**で様子を見ながら、さらに解凍します。

とけかけている食品や  
バラバラに凍っているものは  
**レンジ弱**か**中強**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

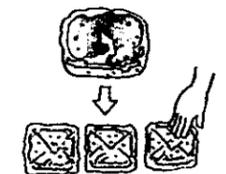
★材料は新鮮なものを選ぶ



★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



ラップなどでピッタリ包む。



プラスチック製の袋などに入れ、空気を抜いてピッタリ包む。

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

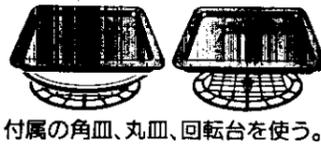
正しい使いかた

オート調理

生ものの解凍

# オート調理 オーブン2品

お総菜: 主菜とつけ合わせの組み合わせのように、一度に2つの料理ができます。  
お菓子: 上段(角皿)と下段(丸皿)で2種類のお菓子が一度に作れます。

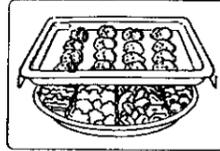


付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

## オーブン2品の使いかた (1度押し:お総菜) (2度押し:お菓子)

### 食品を入れる

■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。  
丸皿は回転台に確実にセットします。



(角皿:鶏のから揚げ 丸皿:野菜のオープン焼きの場合)

### 1 オープン2品キーを1度押す

お総菜と2段のランプが点灯し、スタートランプが点滅します。



キーを押すごとに お総菜→お菓子→お総菜 とセットできます。

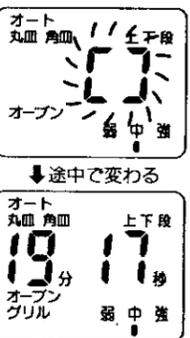
### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
■途中から残り時間を表示します。



### 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2品のコツ

角皿と丸皿のメニューを組み合わせると2段で焼く  
角皿メニューと丸皿メニューを逆にすると上手に焼けません。  
(37ページ参照)

1段で焼くときは角皿で  
[選択]キーで1段に合わせ、必ず角皿を皿受棚に入れて焼きます。

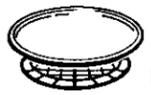
1種類のメニューを2段で焼くときは  
37ページを参照して手動調理で焼いてください。

焼き上がった後すぐに取り出す  
そのまま加熱室に入れて置くと、余熱でこげすぎることがあります。

# オート調理 牛乳、お酒

## オートメニュー

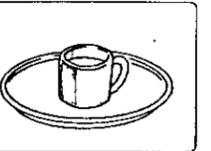
3 ☉ 牛 乳  
4 ☉ お 酒



付属の丸皿、回転台を使う。

## 3牛乳 4お酒の使いかた

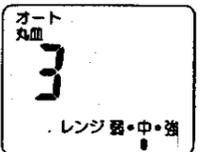
### 食品を入れる



(牛乳の場合)

### 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。



## 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  
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)

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

1回の分量は1~6杯(本)です

メニュー名	オートメニュー	分量
牛乳	3牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)
コーヒー		150ml(1人分)
お酒	4お酒	130ml(徳利1本)
		180ml(徳利1本、コップ1杯)
甘酒		150ml(1人分)

(1ml=1cc)

# オート調理 葉・果菜、根菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にと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。

## オートメニュー

- ホットサラダ  
 1 葉・果菜  
 2 根菜

正しい使いかた

オート調理

葉・果菜、根菜

## 1 葉・果菜 2 根菜 の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

### ● 食品を入れる



(ほうれん草の場合)

### 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。

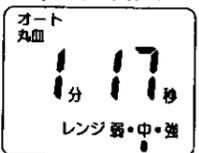


### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



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。



## 1 葉・果菜 2 根菜 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。

### 1回の分量は

葉・果菜類は100~500g、根菜類は100~1,000g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** 固めにした場合には **やや弱** や **弱** にします。

### 葉・果菜、根菜メニューは

19ページを参照します。ただし、冷凍野菜は12ページを参照し、**レンジ強** で加熱します。

## 葉・果菜、根菜メニュー

メニュー名	オート調理	分量	調理のコツ
<b>葉菜</b> 	1 葉・果菜	100~500g	太い茎には切りめを入れ、葉先と根元を交互にします。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをします。
			加熱後、ざるにあげて水気をきります。
			葉先と根元を交互にします。加熱後、わけぎはぬめりを包丁の背でしごき出します。
			芽キャベツは根元に切りめを入れます。加熱後、芽キャベツは冷水にとって色どめをします。
<b>果菜</b> 	1 葉・果菜	100~500g	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをします。加熱後、冷水にとって色どめをします。
			皮をむき、両端を切り落とします。
			小房に分けます。加熱後、ブロッコリーは冷水にとって色どめをします。
			はかまをはずし、穂先と根元を交互にします。加熱後、冷水にとって色どめをします。
			節を取ります。加熱後、冷水にとって色どめをします。
			そら豆はさやから出します。枝豆は軽く塩もみします。加熱後、ざるにあげて塩をふります。
			皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除きます。大きさをそろえて切ります。
<b>根菜</b> 	2 根菜	100~1,000g	大きさをそろえて切ります。
			皮をむいたさつまいもは、水につけてアク抜きをします。皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取ります。
			大きさをそろえて切ります。ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きをしてから酢をふりかけて加熱します。
	2 根菜	100~1,000g	丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置き、加熱します。切ったものを加熱するときは、水につけてアク抜きをし、仕上がり調節 <b>強</b> で加熱します。

正しい使いかた

オート調理

葉・果菜、根菜

オート調理

- 5 からっとフライ
- 6 茶わん蒸し
- 7 ケーキ
- 8 クッキー
- 9 バターロール
- 10 グラタン

オートメニュー

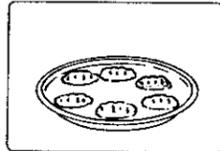
- 5 からっとフライ
- 6 茶わん蒸し
- 7 ケーキ
- 8 ☆クッキー
- 9 バターロール
- 10 グラタン

付属品はメニューに合ったものを使う。(21ページ参照)

5 からっとフライ～10 グラタンの使いかた



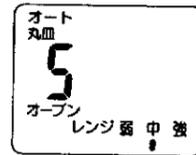
● 食品を入れる



(冷凍チキンナゲットの場合)

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。



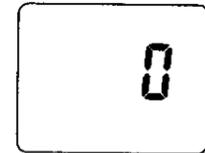
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



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	表示窓の表示例	使用する付属品
5 からっとフライ	オート丸皿 5 オープン レンジ 弱 中 強 加熱中、丸皿が回転します	
6 茶わん蒸し	オート丸皿 6 オープン レンジ 弱 中 強 加熱中、丸皿が回転します	丸皿回転台
7 ケーキ	オート丸皿 7 オープン レンジ 弱 中 強 加熱中、丸皿が回転します	
8 クッキー	オート丸皿 8 オープン 弱 中 強 加熱中、丸皿が回転します	
9 バターロール	オート丸皿 角皿 上下段 9 オープン 弱 中 強 加熱中、丸皿が回転します	角皿丸皿回転台
10 グラタン	オート丸皿 角皿 上下段 10 オープン 弱 中 強 加熱中、丸皿が回転します	角皿丸皿回転台

オート調理のお願い

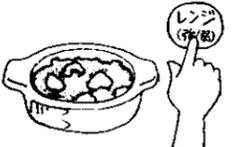
調理する分量や材料はククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないとうまに仕上がらないことがあります。



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ま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、うまに仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。



「あたため」キーは、ドアを閉めてから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うまに仕上がらないことがあります。



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



手動調理

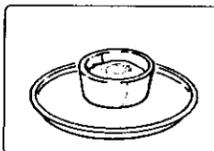
# レンジ

## レンジの使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

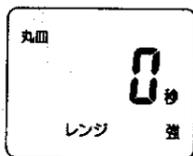
● 食品を入れる



(みそ汁のあたための場合)

① レンジキーを1度押す

時間のランプが点滅します。  
■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

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



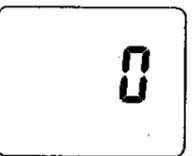
③ スタートキーを押す

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。

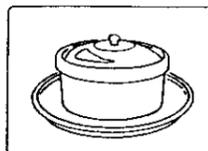
表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

## レンジ強とレンジ中レンジ弱の自動切替のリレー加熱



付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる



(煮もの場合)

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

時間のランプが点滅します。



\*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

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



② レンジ中またはレンジ弱にセットする

1. レンジキーを押し、レンジ中またはレンジ弱に合わせます

スタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。



2. ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



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。

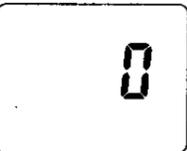


↓途中で変わる



⚡ 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

正しい使いかた

手動調理

レンジ

# 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います。



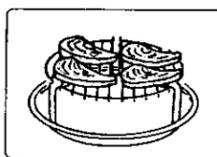
## グリルの使いかた

正しい使いかた

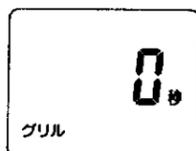
手動調理  
グリル



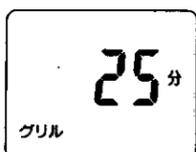
● 食品を入れる



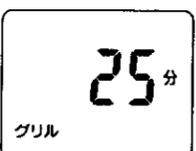
① **グリル** キーを押す  
時間のランプが点滅します。



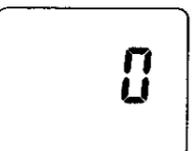
② **ダイヤル**を回し時間を合わせる  
時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



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。  
■途中で報知音が鳴り、「裏返す」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。ドアを開けるとスタートのランプが点滅します。  
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

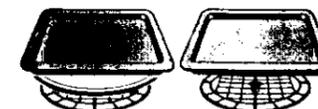


⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す  
表示が「0」になり、加熱が終了します。  
●食品を丸皿にのせのまま取り出します。



# 手動調理 オーブン

強力ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵・100～220°C(10°C間隔)・250°Cまで設定できます。

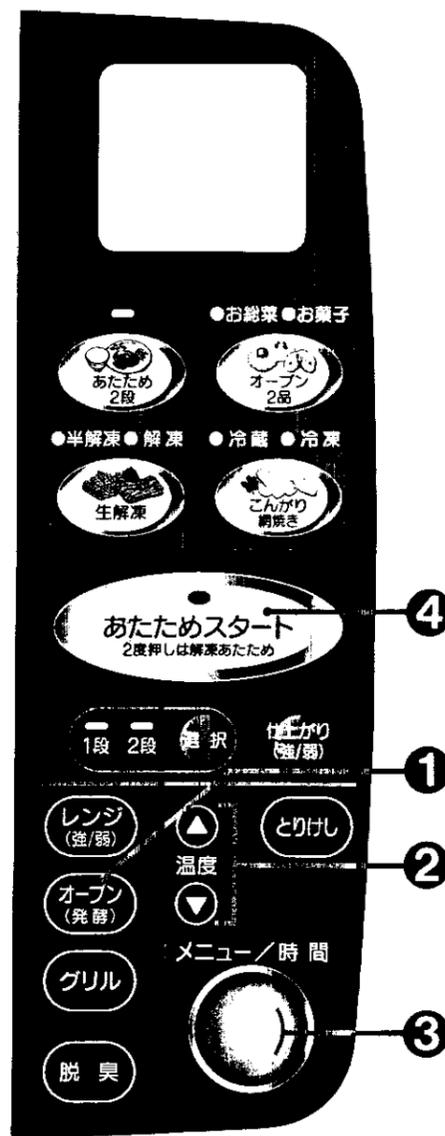


付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

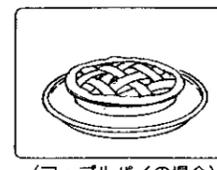
## オーブン(予熱なし)、発酵の使いかた

正しい使いかた

手動調理  
オーブン



● 食品を入れる  
丸皿にのせます。



① **オーブン** キーを1度押し**オーブン**(予熱なし)にする  
温度のランプが点滅します。  
■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  
温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。  
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は220°Cです。  
■数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  
温度と時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

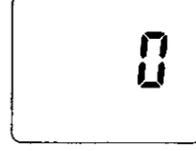


④ **スタート**キーを押す  
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。  
(加熱途中で残り時間が)変わることがあります。



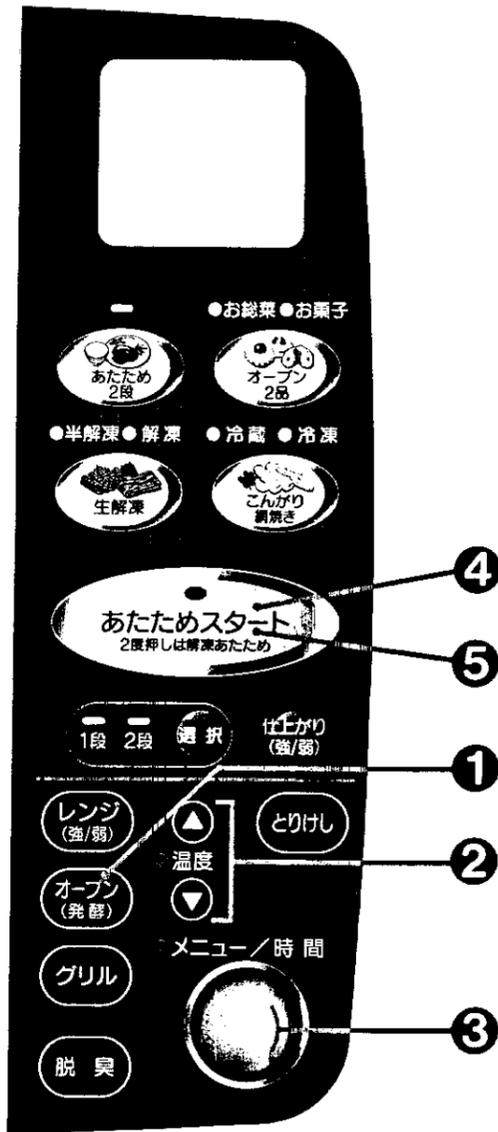
加熱中に温度を変えるとき  
■温度調節キー(●●)を押すと、設定した温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約3秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。

⚡ 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。

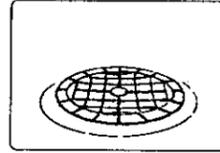


250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に220°Cになります。

# オープン(予熱あり)の使いかた



## ● 予熱をする



回転台だけにします。

### 1 オープンキーを2度押しオープン(予熱あり)にする

温度のランプが点滅します。  
 ■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。

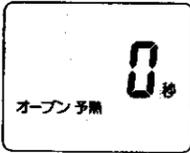


### 2 温度調節キーで温度を合わせる

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。  
 ■加熱室が熱い場合の最大設定温度は220°Cです。  
 ■数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。



↓数秒後に変わる



### 3 ダイヤルを回し時間を合わせる

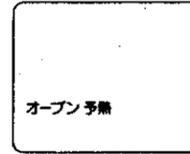
温度と時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

### 4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯します。  
 ■加熱室の温度を100°Cから表示します。



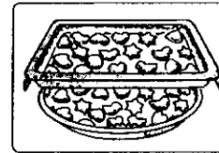
### 予熱終了音が鳴り予熱が終る

■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

■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。丸皿は回転台に確実にセットします。  
 ■予熱が終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)



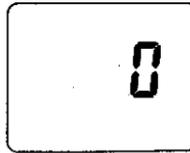
### 5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。



### 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。



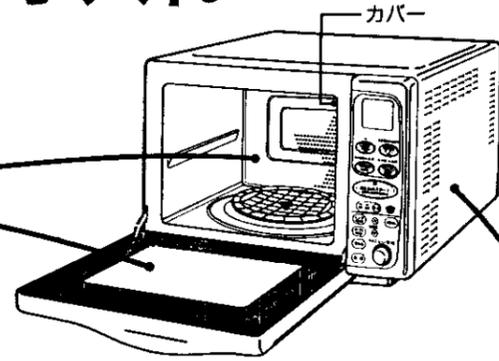
追加加熱などで予熱が不要なとき  
 オープン(予熱なし)の使いかた(25ページ)の方法で行います。

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

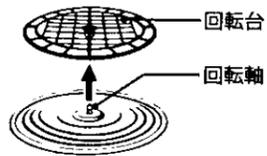
お手入れはすぐにこまめがポイントです。



## 加熱室内壁・前面・ドア内側

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

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



## 丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジ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、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。  
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラス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)には抗菌脱臭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……………



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。

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)



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、重量センサーの調節をしてください。回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを3秒間押し続けます。約10秒間、表示窓に「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、焼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。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

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

故障かな……と思ったら

# 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。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 6 茶わん蒸し 7 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。
- 10グラタン]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。

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
0 00 "000"点滅	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの調節中にドアを開けました。ドアを閉めて、とりけしキーを押します。</li> <li>■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。</li> </ul>
E 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの調節方法が間違っています。回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。</li> <li>■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。</li> </ul>
E 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回転台と丸皿がセットされていません。回転台と丸皿をセットして加熱します。</li> </ul>
E 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生解凍の食品の分量が適量ではありません。解凍する食品の分量を100~1,000gにします。(15ページ参照)</li> </ul>
"丸皿"点滅	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの調節がずれています。回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを3秒間押し続けます。</li> <li>■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。</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。

### 転居されたときは

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店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

### ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客さま相談窓口一覧表(32・33ページ)の窓口にお問い合わせください。

### 修理を依頼されるときは出張修理

29・30ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

### 連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

### 保証期間中は

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

### 保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

### 修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

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

**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。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。



標準計量カップ・スプーンの質量表 ……35  
加熱時間一覧表 ……36・37

## アイデアメニュー

- いちごジャム ……38
- りんごのプリザーブ ……38
- りんごジャム
- チーズチップス ……38
- 大福もち ……38
- 湯せん ……39
- とがしバター/とがしチョコレート
- フライ、ナゲット ……39
- インスタント食品 ……39

## こめ

- ご飯 ……40
- ピースご飯 ……40
- あさりご飯 ……40
- えびピラフ ……41
- おかゆ(白がゆ) ……41
- 明太子がゆ/卵がゆ/七草がゆ
- 赤飯(おこわ) ……41

## 野菜

- 花野菜のサラダ ……42
- きのこのサラダ ……42
- キャベツのミモザ風 ……42
- イタリアンサラダ ……43

[野菜の煮もの]

- さといもの含め煮 ……43
- かぼちゃの含め煮
- 筑前煮 ……43

## 卵

- いり卵 ……44
- ハム入りスクランブルエッグ ……44
- ベーコンエッグ ……44
- 巣ごもり卵
- 茶わん蒸し ……45
- きのこのキッシュ ……45

## 魚介

- あさりのワイン蒸し ……46
- 酒蒸し
- [魚介類の解凍]
- いかの三種盛り ……46
- 真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ
- まぐろどんぶり ……46
- えびのケチャップ煮 ……47
- 鮭の塩焼き ……47
- 塩鮭
- 魚の照り焼き ……47
- ぶりの照り焼き/まぐろの照り焼き/さわらの照り焼き
- いわしのしょうが煮 ……47

## 肉

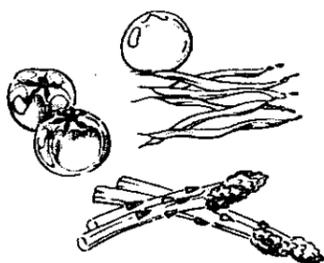
- [ハンバーグいろいろ]
- ハンバーグ ……48
- ビーフのハンバーグ
- 鶏ひき肉のハンバーグ ……48
- 豆腐入りハンバーグ ……49
- 蒸し鶏のねぎみそあえ ……49
- ローストチキン ……49
- 焼き豚 ……50
- 焼きとり ……50
- レバー
- ウイナーソーセージのベーコン巻き ……50
- いんげんとチーズ/レバー/かき
- [肉を使った煮もの]
- ポークカレー ……51
- チキンカレー/ビーフカレー
- 肉じゃが ……51
- 鶏肉のワイン煮 ……51

## グラタン

- [グラタンいろいろ]
- マカロニグラタン ……52
- 冷凍グラタン
- ホワイトソース ……52
- ラザニア ……53
- えびのドリア ……53
- なすとトマトのチーズグラタン ……53

## パン

- バターロール(ロールパン) ……54
- [パンいろいろ]
- スイートルール ……55
- レーズンパン ……55
- オニオンロール ……55
- ピザ ……56
- 手作りピザソース ……56
- トースト ……56
- [食パンいろいろ]
- イギリスパン ……57
- 胚芽入りイギリスパン ……57
- ミニイギリスパン ……57
- 角形食パン ……57



## お菓子

- [ケーキいろいろ]
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ……58
- 共立て法での作りかた ……58
- チーズケーキ ……59
- シフォンケーキ ……59
- パウンドケーキ ……60
- チョコバナナケーキ
- フルーツクラフティー ……60
- [クッキーいろいろ]
- 型抜きクッキー ……60
- 絞り出しクッキー ……61
- チーズクッキー ……61
- ロッククッキー ……61
- ロールケーキ ……62
- プレーン/モカロールケーキ/抹茶ロールケーキ
- シュークリーム ……63
- カスタードクリーム ……63
- アップルパイ ……64
- スティックパイ ……65
- べっこうあめ ……65
- プリン ……65
- カラメルソース

## お菓子2品

- [角皿メニュー]
- マフィン ……66
- タルトレット ……66
- スコーン ……67
- マドレーヌ ……67
- ブラウニー ……67
- [丸皿メニュー]
- プチパイ ……68
- フレンチトースト ……68
- スナックロール ……68
- 黄金いも ……69
- ポーロ ……69
- みつまんじゅう ……69

## お総菜2品

- [角皿メニュー]
- 豚バラ肉の香味焼き ……70
- ヒレカツ ……70
- 鶏のから揚げ ……71
- 鮭のムニエル ……71
- ホイル焼き ……71
- [丸皿メニュー]
- しいたけのチーズ焼き ……72
- 野菜のオープン焼き ……72
- トマトファルシー ……72
- ハンガリアンポテト ……73
- 豆腐のステーキ ……73
- オープンオムレツ ……73

## こんがり網焼き

- チルド食品 ……74・75
- さつま揚げ/厚揚げ/ハンバーグ/チキンステーキ/うなぎのかば焼き/焼き春巻き/焼き餃子/焼きとりのこんがりあたため/焼き魚のこんがりあたため
- 冷凍食品 ……76
- 冷凍ハンバーグ/冷凍焼きおにぎり/冷凍たこ焼き/冷凍春巻き/冷凍餃子
- 生からの調理
- チキンのハーブ焼き ……77
- 鶏手羽先のつけ焼き ……77
- 豚肉の野菜ロール ……77
- 焼きいも ……77
- 豚ヒレ肉のチーズ焼き ……78
- 網焼きいなり ……78
- ピーマンの肉づめ ……78
- なすの肉づめ
- さくいん ……79



## 標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

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

(1ml=1cc)

食品名	計量	小さじ(5ml)	大きじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名	計量	小さじ(5ml)	大きじ(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

オート調理メニューを手動調理するときの

# 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
 ×印はラップまたはふたをしません。  
 ●印はします。

## 冷めた料理の あたためメニュー

### レンジ調理

レンジ強

メニュー名		ラップ またはふた	分量	加熱時間
ご飯類	ご飯・おにぎり		150g(1杯・1個)	約1分10秒
	カレーライス	×	400g(1人分)	3分~3分30秒
	チャーハン・ピラフ		250g(1人分)	約2分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	250g(1人分)	約3分
	グラタン		200g(1人分)	約1分20秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ		100g(1人分)	約1分20秒
	焼きとり	×	150g(5本)	約2分
	ギョーザ		150g(5個)	約1分30秒
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g(2~4個)	約1分
	コロッケ		150g(2個)	約1分10秒
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g(1人分)	3分~3分30秒
	酢豚・八宝菜		300g(1人分)	2分~2分30秒
煮もの	野菜の煮もの・おでん	×	200g(1人分)	約1分
	煮魚		100g(1切れ)	約1分30秒
汁物	シューマイ	●	200g(10~13個)	2分~2分30秒
	ポタージュ	●	150cc(1人分)	2分~2分30秒
	カレー		200cc(1人分)	2分~2分30秒
飲みもの	みそ汁・コンソメスープ	×	150cc(1杯)	1分30秒~2分
	お酒		130cc(徳利1本)	約1分
	甘酒	×	180cc(コップ1杯)	約1分20秒
	牛乳		200cc(1人分)(冷蔵)	約2分
	コーヒー		150cc(1人分)	約1分40秒

## 冷凍食品の解凍 あたためメニュー

### レンジ調理

レンジ強

ご飯類	ご飯・おにぎり	●	150g(1杯・1個)	3分~3分30秒
	チャーハン・ピラフ・スパゲッティ		250g(1人分)	4~5分
蒸しもの	シューマイ	●	200g(10~13個)	約4分
炒めもの	ミートボール・酢豚	●	250g(1人分)	6~7分
焼きもの	ハンバーグ	●	100g(1個)	約3分
揚げもの	フライ(揚げて冷凍したもの)	×	100g(4個)	1分40秒~2分
汁もの	ポタージュ・カレー・シチュー	●	200g(1人分)	5~6分

## 葉・果菜、根菜 メニュー

### レンジ調理

レンジ強

メニュー名	ラップ	分量	加熱時間	メニュー名	ラップ	分量	加熱時間
ほうれん草*		200g	2分30秒 ~3分	とうもろこし*	●	300g(1本)	6~7分
小松菜・春菊				かぼちゃ*	●	200g	約4分
もやし・白菜・わけぎ				にんじん	●	200g	4~5分
キャベツ・芽キャベツ				さつまいも	●	200g(1本)	4~5分
カリフラワー	●	200g	3分~ 3分30秒		●	400g(2本)	7~8分
ブロッコリー・なす				ごぼう・大根	●	200g	5~6分
グリーンアスパラガス				れんこん	●	200g	5~6分
さやいんげん*		200g	3~4分	じゃがいも	●	150g(1個)	約5分30秒
さやえんどう					●	300g(2個)	約8分
そら豆・枝豆*							

\*印の冷凍食品は12ページを参照して加熱します。

## オープン調理

### オープン

\*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し、加熱時間をフライは約1~2分長くします。

\*お菓子2品・お総菜2品メニューの手動調理は、必ず角皿1段で焼きます。(同じメニューのときは2段で焼くこともできます。)

メニュー名	分量	角皿 丸皿	温度	加熱時間		記載 ページ	
				予熱なし	予熱あり		
フライ 揚げもの	揚げ調理済み冷凍フライチキンナゲット*	1袋 (各角皿1枚)	角皿	220°C	約17分	約11分	39
	天ぷら・フライ・コロッケのあたため*	300g (各角皿1枚)	角皿	220°C	約15分	約9分	
卵	茶わん蒸し	4個	丸皿	140°C	28~ 32分	—	45
グラタン	マカロニグラタン	各4皿	角皿	220°C	約30分	約28分	52-53
	えびのドリア	各7皿	角皿・丸皿		約38分	約36分	
パン	ラザニア	各焼き皿1皿	角皿	220°C	約27分	約25分	53
	なすとトマトのチーズグラタン	各焼き皿2皿	角皿・丸皿		約36分	約34分	
パン	バターロール スイートロール レーズンパン オニオンロール	各14個	角皿・丸皿	160°C	約23分	約20分	54-55
		各7個	角皿		約21分	約18分	
ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径18cm	丸皿	150°C	約46分	約42分	58
		直径21cm			約50分	約46分	
ケーキ	チーズケーキ	直径21cm	丸皿	160°C	約56分	約52分	59
	シフォンケーキ	直径20cm	丸皿	150°C	約54分	約50分	
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	170°C	約19分	約17分	60-61
	チーズクッキー ロッククッキー	各角皿1枚			角皿	約16分	
お菓子 2品	マフィン タルトレット スコーン マドレーヌ ブラウニー	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	180°C	約23分	約21分	66-67
		各角皿1枚			角皿	約20分	
お菓子 2品	プチパイ フレンチトースト スナックロール 黄金いも ポーロ みつまんじゅう	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	180°C	約22分	約20分	68-69
		各角皿1枚			角皿	約19分	
お総菜 2品	豚バラ肉の香味焼き ヒレカツ 鶏のから揚げ 鮭のムニエル ホイール焼き	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	220°C	約30分	約27分	70-71
		各角皿1枚			角皿	約22分	
お総菜 2品	しいたけのチーズ焼き 野菜のオープン焼き トマトファルシー ハンガリアンポテト 豆腐のステーキ オープンオムレツ	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	220°C	約29分	約26分	72-73
		各角皿1枚			角皿	約21分	



## いちごジャム

レンジ強 10~13分  
レンジ強 約5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、 $\frac{3}{8}$ 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 10~13分 加熱し、アプを取って混ぜ、さらに 約5分 加熱します。

### ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、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。



## りんごのプリザーブ

レンジ強 約15分  
レンジ強 8~10分

カロリー 約720kcal

材料(直径21cmのアップルパイ1個分)  
りんご(紅玉またはふじ) .....3個(正味530g)  
④ 砂糖 .....80~120g  
レモン汁 .....大さじ1

作りかた  
① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形に切り、塩水につけて水気をぎります。  
② 深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ レンジ強 約15分 加熱します。  
③ アプを取って混ぜ、再び レンジ強 8~10分 加熱します。

### (ひとくちメモ)

- アップルパイに使うときは、汁気をきってシナモン(適量)を加えます。
- りんごを細かくきざんで、同様に加熱するとりんごジャムになります。



## チーズチップス

レンジ強 5~6分

カロリー 約340kcal

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

作りかた  
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)

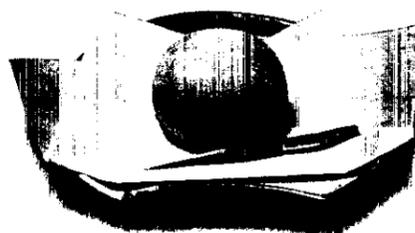
- 型抜きで工夫をすればきれいです。
- とろけるタイプのチーズでは、できません。

## 大福もち

レンジ強 50秒~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 50秒~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。



## 湯せん

### とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ レンジ中 約2分 加熱し、トースト用のめ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)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ中 4~5分 加熱します。

- バターやチョコレートは 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。



## フライ、ナゲット

5からっとフライ レンジ オープン

加熱時間の目安 約12分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット .....100~300g

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、5からっとフライで焼きます。

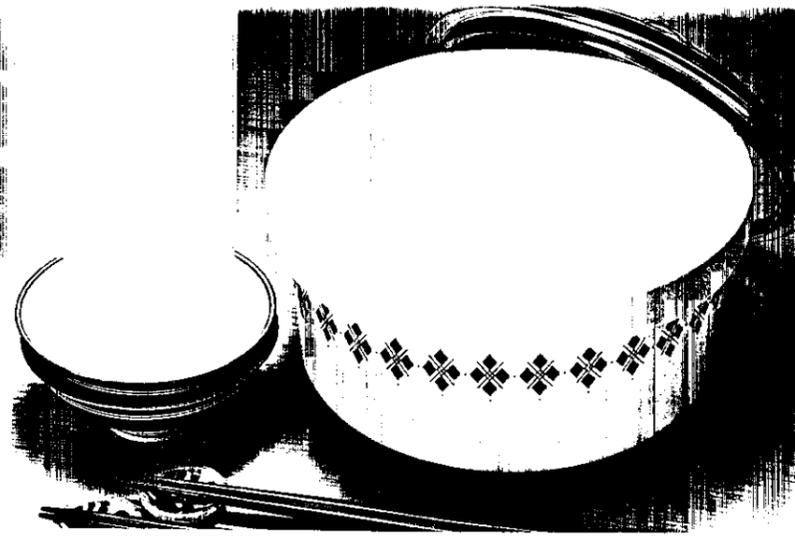
### フライ、ナゲットのコツ

- 分量は市販の揚げ調理済み冷凍フライの約 $\frac{1}{2}$ ~2袋分です。
- 丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱をおくらせたり、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、同様にできます。
- 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、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。

## 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	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3カ所穴をあけてから加熱します。	あたため



## ご飯

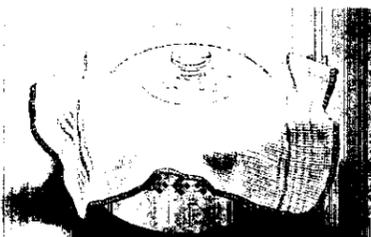
カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをして約1時間つけて吸水させます。
- ② **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。



## ピースご飯

カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)

米……………カップ2(320g)  
水……………440~480ml  
グリーンピース(さやつき)……………200g  
塩……………小さじ½  
(1ml=1cc)

作りかた

グリーンピースはさやから出して洗い、塩とともに加えて ご飯 の要領で加熱します。

## ご飯を炊く

**レンジ強** 約12分  
**レンジ中** 20~30分



## あさりご飯

カロリー(1人分) 約350kcal

材料(4人分)

米……………カップ2(320g)  
あさりのおき身……………100g  
にんじん(せん切り)……………小½本(約50g)  
だし汁……………380ml  
④ しょうゆ、酒……………各大さじ½  
砂糖……………小さじ1½  
塩……………小さじ½  
針しょうが、木の芽……………各少々  
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 米は洗ってざるにあげ、水気をきって容器に入れ、④を加えてふたをし、約1時間つけておきます。
- ② あさりのおき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておきます。
- ③ ①に②、にんじんを入れて混ぜ、ふたをして **レンジ強** [約12分]、**レンジ中** [約30分] リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをしてしばらく蒸らします。
- ④ 器に盛って針しょうが、木の芽などを散らします。

(ひとくちメモ)

- まつたけ、栗、だけのこ、かきなど季節の材料でいろいろ楽しめます。
- 具の割合は米の重量の30~50%、水の量は米の容量の10%増しにします。



## えびピラフ

カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

米……………カップ2(320g)  
バター……………20g  
④ ① ② ③  
おきえび(背わたを取る)……………200g  
玉ねぎ(みじん切り)……………½個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス)……………小1缶(約50g)  
バター……………20g  
⑤ スープ(固形スープの素2個をとく)……………340~360ml  
塩……………小さじ¼  
塩、こしょう……………各少々  
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきっておきます。
- ② フライパンにバターを熱して④を炒め、軽く塩、こしょうをして容器に入れます。
- ③ フライパンにバターを熱して①を入れ、すき通るまで炒めます。
- ④ ②に③を入れ、⑤を加えて混ぜ、ふたをして **レンジ強** [約12分]、**レンジ中** [約25分] リレー加熱します。
- ⑤ かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

(ひとくちメモ)

- 色どりにグリーンピースなどを散らしてもよいでしょう。



## おかゆ(白がゆ)

**レンジ強** 約10分  
**レンジ中** 40~46分



カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

米……………カップ½(80g)  
水……………700ml  
塩……………少々  
(1ml=1cc)

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして **レンジ強** [約10分]、**レンジ中** [40~46分] リレー加熱し、塩を加えます。

## 明太子がゆ

カロリー(1人分) 約100kcal

材料(4人分)・作りかた

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

## 卵がゆ

カロリー(1人分) 約100kcal

材料(4人分)・作りかた

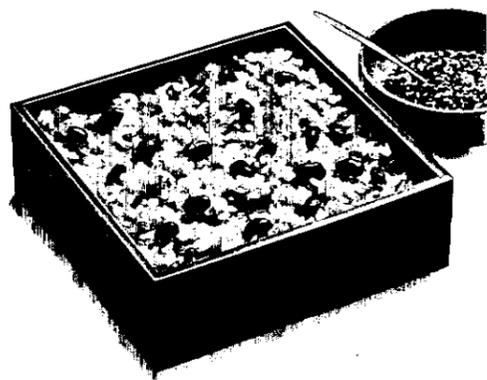
卵(1個)に薄口しょうゆ(小さじ½)を加えてほぐし、適当に切ったかいわれ菜(適量)としらす(大さじ1)を白がゆに加えて混ぜ、ふたをして5分ほど蒸らします。

## 七草がゆ

カロリー(1人分) 約80kcal

材料(4人分)・作りかた

ゆでて細かく切った春の七草(適量)を白がゆに混ぜます。



## 赤飯(おこわ)

**レンジ強** 約16分



カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

もち米……………カップ2(320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g)……………約80g  
ささげのゆで汁……………280~320ml  
水……………  
ごま塩……………少々  
(1ml=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ強** [約16分] 加熱し、残り時間5~6分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

(ひとくちメモ)

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

## 赤飯のコツ

- 加熱途中でかき混ぜる  
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 <b>レンジ強</b>
カップ1(160g)	160~180ml	約12分
カップ3(480g)	460~480ml	約24分

## ご飯、おかゆのコツ

●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)

●必ず吸水を

ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間

(1ml=1cc)

米の量	水の量	<b>レンジ強</b> (リレー加熱)	<b>レンジ中</b>
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

●おかゆの水の量と加熱時間

(1ml=1cc)

米の量	水の量	<b>レンジ強</b> (リレー加熱)	<b>レンジ中</b>
カップ½(40g)	400ml	約6分	→ 約30分
カップ¾(120g)	900ml	約13分	→ 約50分



### 花野菜のサラダ



加熱時間の目安 約6分30秒  
カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)  
カリフラワー……………200g  
ブロッコリー……………100g  
グリーンアスパラガス……………100g  
黄ピーマン、赤ピーマン……………各1個  
スタッフドオリーブ(半分に切る)……………少々  
フレンチドレッシング…………… $\frac{1}{2}$ カップ

#### 作りかた

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

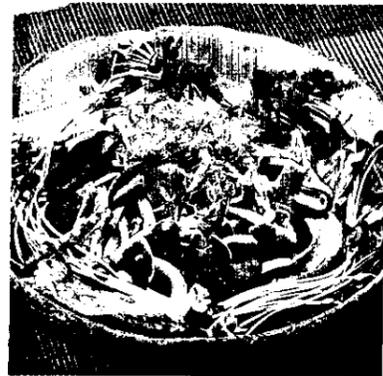


② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。

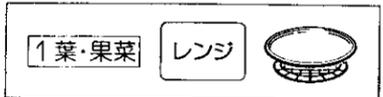
③ ピーマンは種を取って6つに切ります。

④ ①、②、③を合わせてラップで包み「1葉・果菜」で加熱してざるにとります。

⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフドオリーブを飾ります。



### きのこのサラダ



加熱時間の目安 約6分30秒  
カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)  
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り)……………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…………… $\frac{1}{2}$ カップ

#### 作りかた

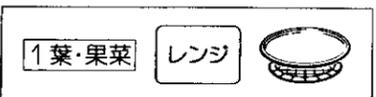
① きのことすべてを一緒にラップで包み「1葉・果菜」で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。

② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。

③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。



### キャベツのミモザ風



加熱時間の目安 約9分  
カロリー(1人分) 約230kcal

材料(4人分)  
キャベツ(ひと口大に切る)……………300g  
グリーンアスパラガス……………200g  
プチトマト(半分に切る)……………6個  
ハム(放射状に6等分する)……………6枚  
卵(卵黄と卵白に分ける)……………2個  
④ フレンチドレッシング…………… $\frac{1}{2}$ カップ  
④ 練りがらし……………小さじ1

#### 作りかた

① アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。

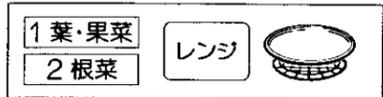
② ①とキャベツを合わせてラップで包み「1葉・果菜」で加熱し、水気をきります。

③ 卵は別々の容器に入れ、塩少々(分量外)を加えてよく溶きほぐし「レンジ強」1分~1分30秒 ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裏ごししておきます。

④ ②、トマトとハムを④であえ、皿に盛って③を飾ります。



### イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約13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  
スタッフドオリーブ(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)…………… $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$   
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「1葉・果菜」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「2根菜」で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

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。

## 野菜の煮もの

レンジ強 8~10分  
レンジ中 40~60分



### さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)  
さといも……………500g  
だし汁……………カップ $\frac{2}{4}$   
④ しょう油、砂糖……………各大さじ3  
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$

#### 作りかた

① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。

② 容器に①と合わせた④を入れて落としふたとふたをし「レンジ強」約10分、「レンジ中」40~50分 加熱します。

#### (ひとくちメモ)

●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。



### 筑前煮

カロリー(1人分) 約250kcal

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

だし汁……………カップ1  
酒……………大さじ3  
④ 砂糖……………大さじ4  
しょうゆ……………カップ $\frac{1}{4}$   
サラダ油……………適量

#### 作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。

② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをし「レンジ強」約8分、「レンジ中」約60分 リレー加熱します。

## 葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉・果菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。  
根菜類は、なるべく同じ大きさのものを選びます。

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

●水気をきらずに  
ラップでぴったり包む

## 煮もののコツ

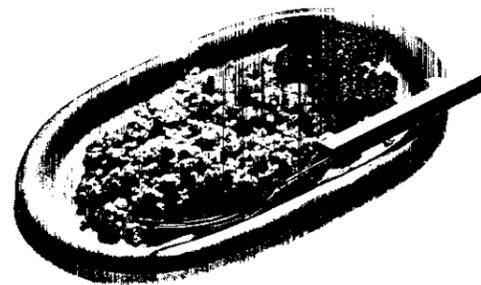
●大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。  
別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)

●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。

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

●加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。

# 卵



## いり卵

レンジ強 約50秒



カロリー 約90kcal

材料(1個分)

- 卵.....1個
- ④ 砂糖.....小さじ½
- 塩.....少々

作りかた

- 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- レンジ強 約50秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

## ハム入りスクランブルエッグ

レンジ強 2分~2分30秒  
レンジ強 約1分



カロリー(1人分) 約110kcal

材料(4人分)

- 卵.....2個
- ④ バター(きざむ).....大さじ½
- ハム(5mm角に切る).....50g
- 生クリーム.....大さじ2
- 塩.....少々
- 砂糖.....小さじ½
- こしょう.....少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。
- レンジ強 2分~2分30秒 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ強 約1分 加熱してかき混ぜます。

## ベーコンエッグ

レンジ中 2~3分



カロリー 約110kcal

材料(1個分)

- 卵.....1個
- ベーコン(1cm角切り).....½枚
- 玉ねぎ(薄切り).....少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3カ所つき刺して卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ中 2~3分 加熱します。

(ひとくちメモ)

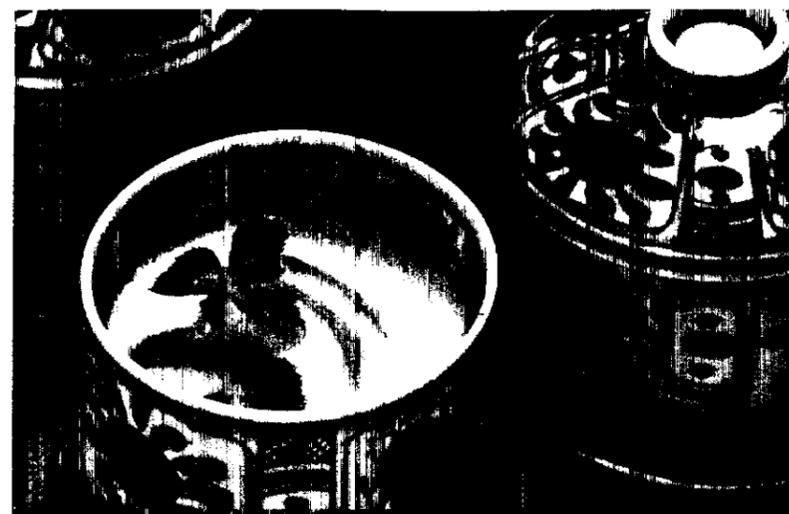
- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたまご、れん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

### 注意

卵を **レンジ強** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ中** で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせ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。



## 茶わん蒸し

6茶わん蒸し



加熱時間の目安 約30分  
カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

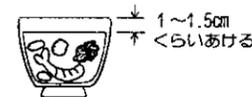
- 卵液(卵1にだし汁約3の割合)
  - 卵.....3個(約150ml)
  - だし汁.....450~500ml
  - ④ しょうゆ、塩.....各小さじ½
  - みりん.....小さじ1
  - 鶏肉(そぎ切り).....約40g
  - 酒.....少々
  - えび(殻つき).....4尾
  - かまぼこ(薄切り).....8枚
  - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り).....8切れ
  - ゆでぎんなん.....8個
  - 三つ葉.....適量
- (1ml=1cc)

作りかた

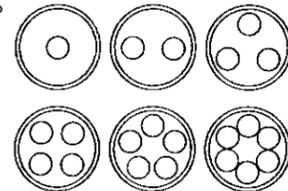
- ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 茶わん蒸し容器に②、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをしめます。
- ③を丸皿の周囲に等間隔に並べ、6茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

### 茶わん蒸しのコツ

- 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周囲に等間隔に離して並べます。



- 加熱室は冷ましてから **オープン** **グリル** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

- 取り出すときは注意。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。

## きのこのキッシュ

オーブン 190℃ 30~34分



カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)

- しめじ(小房に分ける).....150g
- 生しいたけ(薄切り).....8枚
- にんにく(みじん切り).....1片
- バター.....15g
- 塩、こしょう.....各少々
- 卵(ときほぐす).....3個
- 牛乳.....カップ1
- 植物性生クリーム.....カップ½
- ④ スープ(固形スープ½個をとく).....カップ½
- 塩、こしょう.....各少々
- エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろす).....各20g

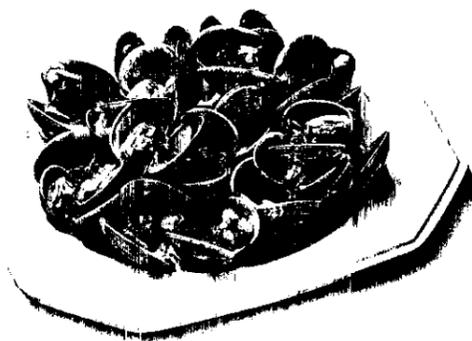
作りかた

- フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ボールに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
- ②に①とチーズ分量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚に入れて **オーブン** **190℃** **30~34分** 焼きまします。

(ひとくちメモ)

- 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。

# 魚介



## あさりのワイン蒸し

レンジ強 4~5分



カロリー 約120kcal

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

### 作りかた

- あさは3%の食塩水(分量外)で砂をはかしてからよく洗います。
- ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをしてレンジ強4~5分加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

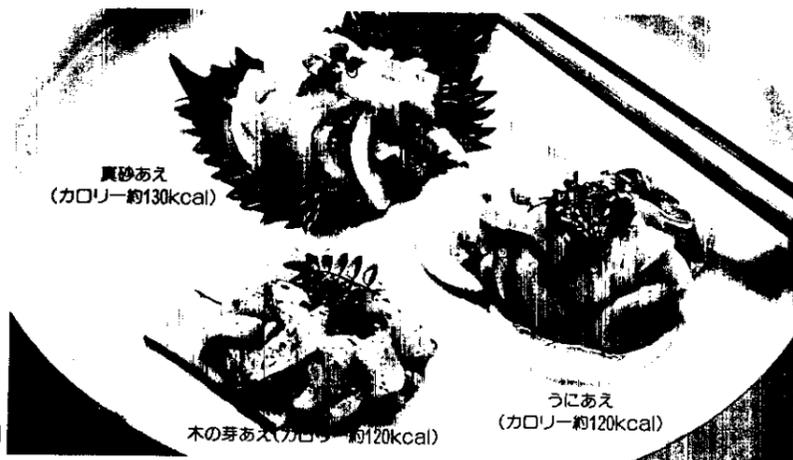
### (ひとくちメモ)

- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルカポールをかぶせておきます。

## 魚介類の解凍

生解凍  
(1度押し)

レンジ



真砂あえ  
(カロリー約130kcal)

木の芽あえ(カロリー約120kcal)

うにあえ  
(カロリー約120kcal)

## いかの三種盛り

加熱時間の目安 約8分

**材料(4人分)**  
冷凍いか 300g  
(真砂あえ)  
たらこまたは明太子 1/2度(約50g)  
酒 少々  
(うにあえ)  
練りうに 大さじ1  
卵黄 1/2個分  
酒 少々  
(木の芽あえ)  
白みそ 大さじ1  
砂糖、だし汁 各小さじ1  
酒 少々  
木の芽(みじん切り) 4枚

### 作りかた

- いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ[生解凍](1度押し)で解凍します。
- ①をサッと洗って水気をふき、糸づりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

### (ひとくちメモ)

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- [生解凍]のコツは15ページを参照します。



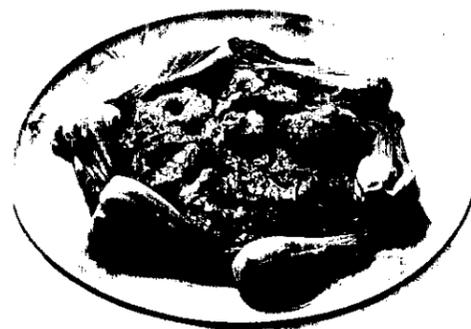
## まぐろどんぶり

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(1人分) 約500kcal

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

### 作りかた

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



## えびのケチャップ煮

生解凍  
(2度押し)

レンジ



加熱時間の目安 約9分  
カロリー(1人分) 約130kcal

**材料(4人分)**  
冷凍大正エビ(殻つき) 約200g  
④ 酒 大さじ2  
長ねぎ(みじん切り) 1/2本  
しょうが(みじん切り) 1かけ  
にんにく(みじん切り) 1/2片  
塩 少々  
⑤ トマトケチャップ 大さじ4  
片栗粉、サラダ油 各大さじ1  
⑥ 豆板醤、砂糖、しょうゆ 各小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒状のもの) 小さじ1/2  
とく 1カップ  
ごま油 少々

### 作りかた

- えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ[生解凍](2度押し)で解凍します。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って深めの皿に入れ、④で下味をつけます。
- ②に⑤を加えてよく混ぜ、ラップまたはふたをしてレンジ強約6分途中かき混ぜながら加熱し、ごま油を加えて混ぜ、炒めた青菜などと一緒に盛りあわせます。

### (ひとくちメモ)

- [生解凍]のコツは15ページを参照します。



## 鮭の塩焼き

グリル 20~24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

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ②を入れグリル20~24分焼きます。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

### (ひとくちメモ)

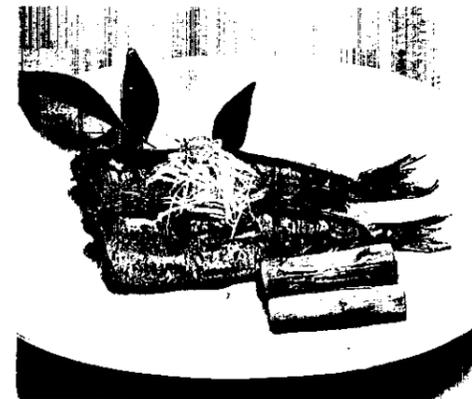
- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。



## 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グリル16~18分焼きます。



## いわしのしょうが煮

レンジ強 約10分  
レンジ中 約60分



カロリー(1人分) 約220kcal

### 材料(4人分)

いわし 5~8尾(400g)  
ねぎ 2本  
しょうが 1かけ  
水 1カップ(100ml)  
しょうゆ、酒、みりん 各大さじ4  
砂糖 大さじ2  
酢 大さじ1  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- いわしはうろこを取り、頭と内蔵を除き、水で洗って水気をふきとります。
- ねぎは4cm長さのぶつ切りに、しょうがは半分を皮つきのまません切りに、残りは皮をむいてごく細く切り、水にさらして針しょうがにします。
- 容器に①を入れ、④を合わせて加え、ねぎとせん切りのしょうがを散らして落としぶたとふたをしレンジ強約10分、レンジ中約60分加熱します。
- 器にいわしとねぎを盛りつけて煮汁を少量かけ、針しょうがを飾ります。

### (ひとくちメモ)

- いわしが大きい場合は、2~3つにぶつ切りにして煮るとよいでしょう。
- 煮汁が残っているときは、レンジ中10~20分追加加熱します。

# 肉

## ハンバーグいろいろ

オーブン 250°C 約22分 



### ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

材料(角皿1枚分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り)……小1個(約150g)
- バター……………20g
- 合びき肉……………450g
- パン粉……………カップ1
- 牛乳……………大さじ4½
- ⑤ 卵(ときほぐす)……………1½個
- 塩……………小さじ½
- こしょう、ナツメグ……………各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース……………各適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ、**レンジ強** 約3分加熱します。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小半形にして中央をくぼませます。
- ③ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、②を並べて皿受棚に入れ、**オーブン** 250°C 約22分焼きます。

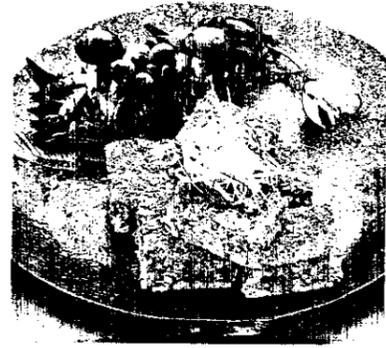
(2段のときは角皿と丸皿で約30分焼く)

(ひとくちメモ)

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすると、加熱時間を3~4分短かめになります。

### ハンバーグのコツ

- 分量は2~12個まで  
2~6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。
- 生地の作りかたは  
練らないようにしてよく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 生地の中央をくぼませて  
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。
- アルミホイルを敷いたときは  
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- 冷凍ハンバーグなどは  
●市販の冷凍ハンバーグは同様に焼きます。  
冷蔵ハンバーグは約19分で焼きます。
- 生のまま冷凍したものは25~26分焼きます。
- レンジ** で加熱するときは12、36ページを参照します。



### 鶏ひき肉のハンバーグ

カロリー 約1240kcal

材料(角皿1枚分)

- 鶏ひき肉……………450g
- ④ 長ねぎ(みじん切り)……………1½本
- 生しいたけ(みじん切り)……………6枚
- しょうが(みじん切り)……………1かけ
- ⑤ 青しその葉(せん切り)……………6枚
- 片栗粉……………大さじ1½
- 卵……………1½個
- 塩、こしょう……………少々
- けしの実(または青のり粉)……………適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

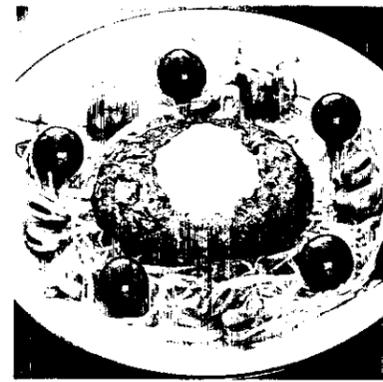
作りかた

- ① 容器に鶏ひき肉と④を入れてよく混ぜ、2等分します。
- ② 手にサラダ油をつけ、生地を片手に数回たたきつけて中の空気を抜き、アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿にのせ、11×17cmの長方形にそれぞれ形を作り、表面にけしの実をふります。
- ③ ハンバーグ 作りかた③を参照して焼きます。

(ひとくちメモ)

- 生地を6等分し、好みの形を作って焼いてもよいでしょう。

**オーブン** 250°C 加熱後、取り出すときに、油が飛び散ることがあります。



### 豆腐入りハンバーグ

カロリー 約1490kcal

材料(角皿1枚分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り)……小1個(約150g)
- バター……………20g
- 合びき肉……………300g
- 豆腐(木綿)……………½丁(約150g)
- ひじき(乾燥したもの)……………15g
- ⑤ パン粉……………カップ1
- 牛乳……………大さじ4½
- 卵……………1½個
- 塩……………小さじ½
- こしょう、ナツメグ……………各少々

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ① 容器に④を入れ、**レンジ強** 約3分加熱し、あら熱をとり、豆腐は皿にのせ、**レンジ強** 約1分加熱し、水きりします。ひじきは水につけてもどします。(材料が2倍のときは約5分・約1分30秒それぞれ加熱)
- ② ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。
- ③ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。



### 蒸し鶏のねぎみそあえ

**レンジ強** 3~4分 

カロリー(1人分) 約170kcal

材料(4人分)

- 鶏むね肉(1枚約200gのもの)……………1枚
- ④ 酒……………大さじ1
- しょうが汁……………少々
- ⑤ みそ……………大さじ1½
- 砂糖……………大さじ1弱
- ⑥ みりん……………大さじ½
- 酢……………大さじ1
- 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ1½
- しらがねぎ、あさつき(小口切り)……………各適量

作りかた

- ① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、④をふりかけて5~10分おきます。
- ② ①の皮を下にしてラップまたはふたをし、**レンジ強** 3~4分加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。
- ③ 容器に合わせた⑤を入れ、**レンジ中** 約1分加熱し、長ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた器に盛り、あさつきをのせます。



### ローストチキン

オーブン 210°C 約65分 

カロリー 約1220kcal

材料

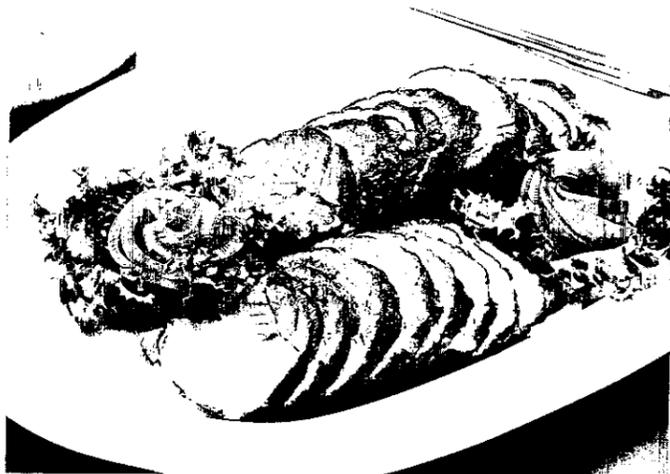
- 若鶏(内臓抜きで1.2kgぐらいのもの)……………1羽
- レモン……………½個
- 塩……………小さじ2
- こしょう、サラダ油……………各少々
- にんにく、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)……………各100g

作りかた

- ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
- ② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸にとめ、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
- ③ 丸皿に野菜を広げ、水カップ½(100cc)(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり、**オーブン** 210°C 約65分焼きます。

(ひとくちメモ)

- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
- 竹串を刺して透明な肉汁が出れば焼き上がっています。



## 焼き豚

オーブン 170°C  
60~70分

カロリー 約1270kcal

### 材料

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

### 作りかた

① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ  
オーブン 170°C 60~70分 焼きます。

③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

### (ひとくちメモ)

●豚肉は直径5~7cmのものを使います。

## 焼きとり

グリル 18~20分

カロリー(1串分) 約110kcal

### 材料(10串分)

① 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る)……………2枚  
② 長ねぎ(4~5cm長さに切る)……………2本  
③ しし唐辛子(種を取る)……………10本  
しょうゆ……………カップ1/2  
④ みりん……………カップ1/4  
砂糖……………大さじ2~3  
⑤ サラダ油……………大さじ1

### 作りかた

① 合わせた③の中に④をつけ、ときどき返しながらか、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。

② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を並べてグリル 18~20分 焼きます。

③ 途中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)

●だれは市販のものを使うと便利です。  
●鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには③にしょうが汁(大さじ1)を加えます。



## ウイナーソーセージのベーコン巻き

レンジ強 2~3分

カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(12個分)

ベーコン(半分に切る)……………6枚(約100g)  
ウイナーソーセージ……………6本(約100g)

### 作りかた

① ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。

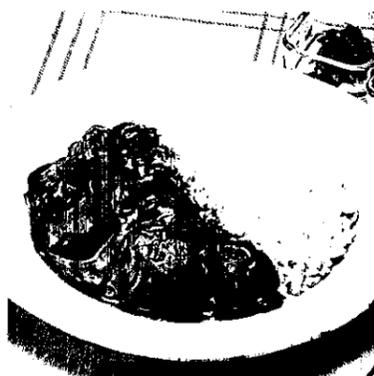
② ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝でとめて皿に並べレンジ強 2~3分 加熱します。

### (ひとくちメモ)

●ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。  
●ゆでたまご(約50g)と拍子木切りのチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。  
●レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ1/2)をかけレンジ強 約1分30秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。  
●かきのむき身(約200g)に、塩、レモン汁(各少々)をふりレンジ強 約1分 加熱したものを巻いてもよいでしょう。

## 肉を使った煮もの

レンジ強 8~12分  
レンジ中 50~60分



## ポークカレー

カロリー(1人分) 約320kcal

### 材料(4人分)

豚肉(角切りにして塩、こしょうをする) ……200g  
じゃがいも(乱切り)……………大1個(約200g)  
④ 玉ねぎ(くし形切り)……………1個(約200g)  
にんじん(乱切り)……………小1本(約100g)  
⑤ カレールー……………小1箱(約120g)  
水……………カップ2~2 1/2  
サラダ油……………適量

### 作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をサッと炒めて取り出します。つぎに④を充分炒めます。

② 容器に⑤を入れてふたをしレンジ強 約6分 加熱し、かき混ぜてルーをかします。

③ ②に①を加えて混ぜ、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。

### (ひとくちメモ)

●鶏肉や牛肉を使って、チキンカレーやビーフカレーにしてもよいでしょう。



## 肉じゃが

カロリー(1人分) 約330kcal

### 材料(4人分)

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

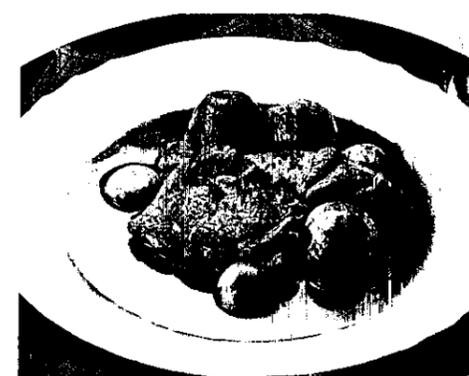
### 作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、じゃがいも、玉ねぎをサッと炒めます。

② 容器に①と④を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをしてレンジ強 約8分、レンジ中 約60分 リレー加熱します。

### (ひとくちメモ)

●彩りにゆでたまごやいんげんを添えます。



## 鶏肉のワイン煮

カロリー(1人分) 約420kcal

### 材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)……………4本  
塩、こしょう……………各少々  
小玉ねぎ……………8個(約200g)  
マッシュルーム……………12個(約120g)  
赤ワイン……………カップ1/2  
スープ(固形スープの素1個をとく)……………カップ1/2  
④ トマトピューレ……………カップ1/2  
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの葉などを束ねたもの)……………1束  
塩、こしょう……………各少々  
サラダ油……………少々

### 作りかた

① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。

② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。

③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをしてレンジ強 約12分、レンジ中 約60分 リレー加熱します。

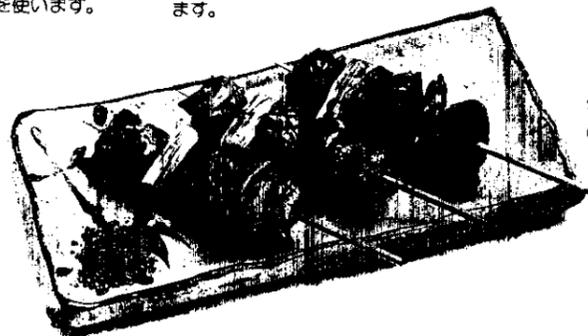
## 煮もののコツ

●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)

●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。

●落としふたをする  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたがないときは、平皿や十文字の切り目を入れた硫酸紙を使います。

●加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。



# グラタン

10 グラタン

オーブン



## グラタンのコツ

### ●分量は

1～7皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は角皿で1段に、5皿以上は角皿と丸皿で2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

### ●容器は

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

### ●焼くときの皿の置きかたは



### ●具の状態によっては

焼き上がりが遅ってきますから、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。

### ●冷凍グラタンを焼くときは

**10 グラタン 強**で同様に焼きます。アルミケース皿のまま焼くと、ソースがふきこぼれることがあります。

### ●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る。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



## マカロニグラタン

加熱時間の目安(4皿分) 約25分  
カロリー(1人分) 約500kcal

### 材料(4人分)

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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

### 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 深めの耐熱容器に④を入れて **レンジ強 約6分** 加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約10分加熱)
- 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を角皿に並べて皿受棚に入れて押し、さらに **選択** を押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で焼く)

## ホワイトソース

### 作りかた

- ① 深めの耐熱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ばし **レンジ強** で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ2	カップ3	カップ6
材 料	牛乳	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	30g	40g	80g
	バター	40g	50g	100g
	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 <b>レンジ強</b>	約2分	2分～2分30秒	3分～3分30秒
	② 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ強</b>	6～8分	12～14分	24～26分



## ラザニア

加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1皿分) 約1880kcal

### 材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん) .....6枚(約100g)  
ミートソース .....1缶(約300g)  
ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) .....カップ3  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)・120g  
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

### 作りかた

- ① 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- ② バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ③ ②を角皿にのせて皿受棚に入れて **10 グラタン** を押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で **10 グラタン** で焼く)



## えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約25分  
カロリー(1皿分) 約530kcal

### 材料(4人分)

むきえび(背わたを取る) .....200g  
④ 玉ねぎ(みじん切り) .....1/2個(約100g)  
生しいたけ(薄切り) .....4枚  
バター .....25g  
ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) .....カップ2  
冷やご飯 .....400g  
バター .....15g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) .....80g  
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を混ぜ入れて **レンジ強 約5分** 加熱し、ホワイトソースであえます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ中 約1分** 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして **レンジ強 約2分** 加熱します。(材料が2倍のときは約2分・約4分それぞれ加熱)
- ③ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿に並べて皿受棚に入れて、**10 グラタン** を押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で **10 グラタン** で焼く)



## なすとトマトのチーズグラタン

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1皿分) 約1560kcal

### 材料(直径23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) .....3個(約200g)  
サラダ油 .....大さじ2～3  
トマト .....大2個(約400g)  
牛ひき肉 .....200g  
④ 玉ねぎ(みじん切り) .....1個(約200g)  
バター .....25g  
塩、こしょう、ナツメグ .....各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) .....80g  
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

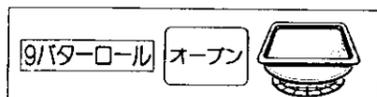
### 作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- ② トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ③ ④を耐熱容器に入れて **レンジ強 約3分** 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。(材料が2倍のときは約5分加熱)
- ④ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ⑤ ④を角皿にのせて皿受棚に入れて、**10 グラタン 弱** を押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で **10 グラタン 弱** で焼く)



# パン

## バターロール(ロールパン)



加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(14個分)

- ④ 小麦粉(強力粉).....300g
- 砂糖.....大さじ4弱(約35g)
- 塩.....小さじ1弱(約4g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....小さじ2弱(約4g)
- ぬるま湯(約40℃).....40~60ml
- ⑤ 卵(ときほぐす).....1個
- 牛乳(室温にもどす).....120~140ml
- バター(室温にもどす).....45g
- (つやだし用卵)..... $\frac{1}{2}$ 個
- 塩.....小さじ $\frac{1}{4}$
- (1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)  
(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す。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけ、丸皿にのせて「オープン」発酵[50~60分]発酵させます。  
(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは40~46分発酵)

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

⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押し、中のガスを抜きます。

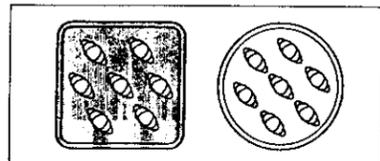
⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で14個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞った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)

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

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



⑫ ⑩の生地に霧を吹いて「オープン」発酵[30~40分]生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。  
(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約30分発酵)

⑬ 表面につやだし用卵をぬって「9バターロール」で焼きます。  
(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)

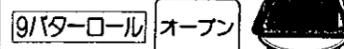
### (ひとくちメモ)

●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ぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- 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。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらませません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- パンをおいしく保存するにはあらかじめラップに入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし、1個あたりレンジ強[30~40秒]加熱します。

## パンいろいろ



## スイートロール

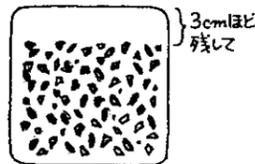
加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約170kcal

### 材料(14個分)

- バターロール生地
- (材料・作りかたは54ページ参照)
- レーズン.....80g
- くるみ(あらくきざむ).....50g
- シナモンシュガー.....適量
- ざらめ糖.....少々
- (つやだし用卵)..... $\frac{1}{2}$ 個
- 塩.....小さじ $\frac{1}{4}$
- (1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

### 作りかた

- ① バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみの $\frac{1}{2}$ 量ずつのをせ、シナモンシュガーをふります。



- ③ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を7等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れます。
- ④ 「オープン」発酵[30~40分]で発酵させます。  
(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約30分発酵)
- ⑤ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけて「9バターロール」で焼き上げます。  
(1段のときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)

(ひとくちメモ)  
●ざらめ糖をふって焼いてもよいでしょう。



## レーズンパン

加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約140kcal

### 材料(14個分)

- バターロール生地
- (材料・作りかたは54ページ参照)
- レーズン.....80g
- (つやだし用卵)..... $\frac{1}{2}$ 個
- 塩.....小さじ $\frac{1}{4}$
- (1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

### 作りかた

- ① バターロール 作りかた①~⑥を参照して作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。
- ③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れます。
- ④ 「オープン」発酵[30~40分]で発酵させます。  
(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約30分発酵)
- ⑤ つやだし用卵を薄くぬって「9バターロール」で焼き上げます。  
(1段のときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)

### (ひとくちメモ)

●ざらめ糖をふって焼いてもよいでしょう。

## オニオンロール

加熱時間の目安 約25分  
カロリー(1個分) 約170kcal

### 材料(14個分)

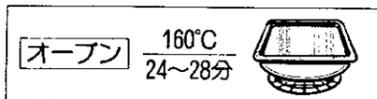
- バターロール生地
- (材料・作りかたは54ページ参照)
- 玉ねぎ(薄切り).....80g
- ベーコン(細切り).....30g
- こしょう、ナツメグ.....各少々
- マヨネーズ、粉チーズ.....各適量
- (1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

### 作りかた

- ① バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。
- ③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、 $\frac{1}{2}$ 量ずつ生地の上にのせます。(スイートロール 作りかた②を参照)
- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を7等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れます。
- ⑤ 「オープン」発酵[30~40分]で発酵させます。  
(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約30分発酵)
- ⑥ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふって「9バターロール」で焼き上げます。  
(1段のときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)



## ピザ



カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

- 小麦粉(強力粉).....300g
  - 砂糖.....約15g
  - 塩.....小さじ1(約5g)
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....小さじ2(約5g)
  - ぬるま湯.....カップ $\frac{1}{4}$
  - 牛乳(室温にもどす).....カップ $\frac{3}{4}$
  - バター(室温にもどす).....10g
  - ピザソース(市販のもの).....適量
  - ④ 玉ねぎ(薄切り).....大 $\frac{1}{2}$ 個(約150g)
  - ベーコン(たんざく切り).....100g
  - サラミソーセージ(薄切り).....16枚
  - ピーマン(輪切り).....3個
  - マッシュルーム缶(スライス).....小1缶(約50g)
  - スタッフドオリーブ(薄切り).....8個
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)・200g
  - 塩、こしょう.....各少々
- (1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

### 作りかた

- ① 54ページ バターロール 作りかた ①~⑤の要領で生地を作ってガス抜きし、2等分して丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ③ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿と丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ④ ピザソースをぬり、④の $\frac{1}{2}$ 量ずつを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブの各 $\frac{1}{2}$ 量を全体に散らして入れます。
- ⑤ **オーブン** **160℃** **24~28分** 焼きます。(1段のときは角皿を皿受棚に入れて約21分焼く)

## 手作りピザソース

カロリー 約480kcal

### 材料・作りかた

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

トマトの水煮缶(カップ $1\frac{1}{2}$ ・あらみじん切り)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ2)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトコミガつくまで煮ます。



## トースト



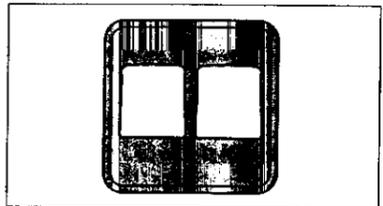
カロリー(1枚分) 約170kcal

### 材料

食パン(1.5~3cm厚さのもの).....2~4枚

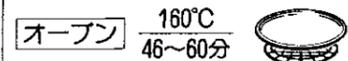
### 作りかた

- ① 食パン2枚のときは角皿の中央に並べます。



- ② 皿受棚に入れ **グリル** **8分~8分30秒** 焼きます。
- ③ 途中で裏返し 報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

## 食パンいろいろ



## イギリスパン

カロリー(1個分) 約1000kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)  
小麦粉(強力粉).....220g  
砂糖.....小さじ4  
塩.....小さじ1弱(約4g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....5g  
ぬるま湯.....40ml  
牛乳(室温にもどす).....120ml  
バター.....小さじ2(約8g)  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 54ページ バターロール 作りかた ①~④の要領で生地を作り **オーブン** **発酵** **50~60分** 発酵させます。
- ② ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- ④ バター(分量外)をぬった型に並べて霧を吹き、丸皿にのせて **オーブン** **発酵** **約30分** 発酵させます。
- ⑤ 生地に霧を吹き、型を丸皿にのせて **オーブン** **160℃** **約50分** 焼きます。

## 胚芽入りイギリスパン

カロリー(1個分) 約1050kcal

材料・作りかた  
イギリスパン の材料の小麦粉(強力粉・220g)に小麦胚芽(パン用・25g)を加え、イギリスパン と同じ要領で生地を作り、焼きます。

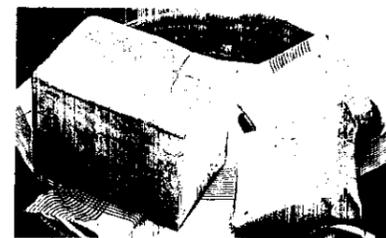
## ミニイギリスパン

カロリー(1個分) 約330kcal

材料(12×8×6cmの金属製パウンド型3個分)  
小麦粉(強力粉).....220g  
砂糖.....小さじ4  
塩.....小さじ1弱(約4g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....5g  
ぬるま湯.....40ml  
牛乳(室温にもどす).....120ml  
バター.....小さじ2(約8g)  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 54ページ バターロール 作りかた ①~④の要領で生地を作り **オーブン** **発酵** **50~60分** 発酵させます。
- ② ガス抜きし、スケッパーで6等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ イギリスパン の要領で形をととのえ、バター(分量外)をぬった型に2個ずつ並べて霧を吹き、丸皿にのせて **オーブン** **発酵** **約30分** 発酵させます。
- ④ 生地に霧を吹き、型を丸皿に3個並べて **オーブン** **160℃** **約46分** 焼きます。



## 角形食パン

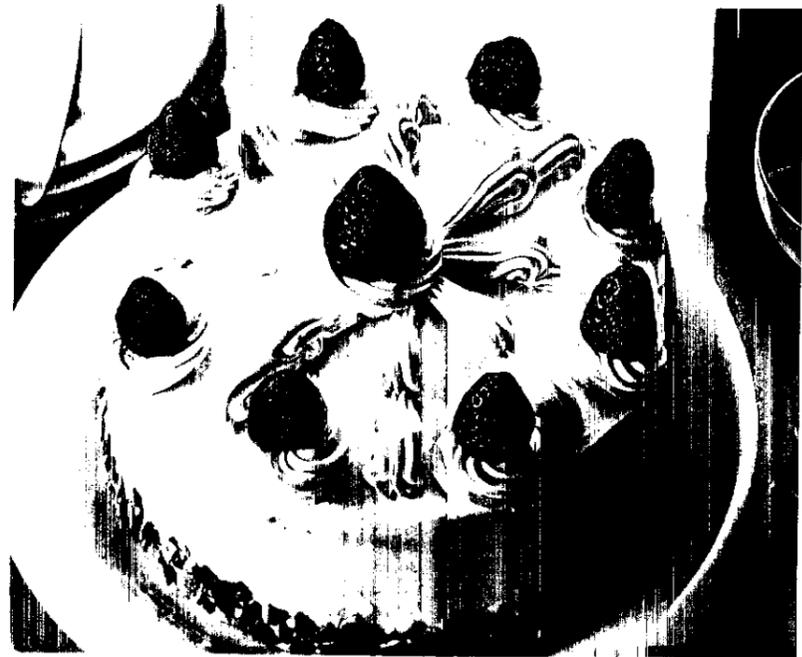
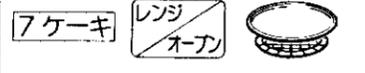
カロリー(1個分) 約1130kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製ふたつき食パン型)  
小麦粉(強力粉).....250g  
砂糖.....13g  
塩.....小さじ1弱(約4g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....5g  
ぬるま湯.....45ml  
牛乳(室温にもどす).....135ml  
バター.....9g

### 作りかた

- ① 54ページ バターロール 作りかた ①~⑥の要領で生地を作ってガス抜きし、2等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて20~30分休ませます。
- ② タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- ③ バター(分量外)をぬった型に並べて霧を吹き、丸皿にのせて **オーブン** **発酵** **約30分** 発酵させます。
- ④ 型のふたの裏に薄くバター(分量外)をぬり、③にかぶせて **5~10分** さらに発酵させます。
- ⑤ 型を丸皿にのせて **オーブン** **160℃** **約60分** 焼きます。

## ケーキいろいろ



## 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38分  
カロリー 約1460kcal

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(室温にもどす).....小さじ4
- ④ バニラエッセンス.....少々
- バター(レンジ)中 約1分30秒 加熱してとカす).....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ってます。(別立て法)



- ③ 卵黄を混ぜ入れて②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。とかしバターを加え、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「7ケーキ」で焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎます。型から取り出し、硫酸紙をはがします。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

## ケーキのコツ

●直径15~24cm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)	60g	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	「7ケーキ」		

●加熱室が熱いときは  
オープン「グリル」使用後、加熱室が熱いと焼き色が濃くなります。

●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。紙、厚手の金属製の型、耐熱ガラス製の型、耐熱性のプラスチック型などは上手に焼けません。

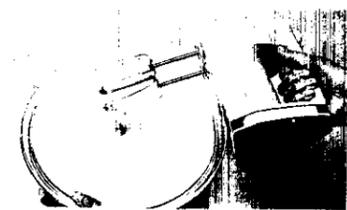
●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つまでです。

●表面がへこむときは型から出し、底を上にして冷ますとへこみません。

## 共立て法での作りかた

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



作りかた④から同様にします。



## チーズケーキ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分  
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

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

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬり、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砂糖を加え、もったりするまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



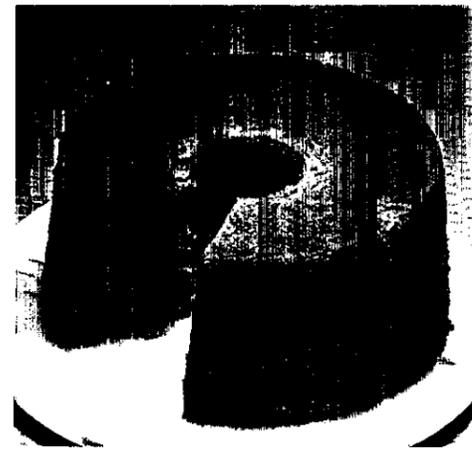
- ③ バターは容器に入れ「レンジ弱」約「2分」加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、タマにならないように混ぜて生クリームとレモンを加えます。



- 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「7ケーキ」強で焼きます。表面の焼き色がうすいときは丸皿にのせ「グリル」約1分焼きます。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

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約45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
  - ベーキングパウダー.....小さじ1/2
  - 卵黄.....4個分
  - 卵白.....5個分
  - 塩.....ひとつまみ
  - 砂糖.....100g
  - 水.....70ml
  - ⑤ 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1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、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⑥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ってます。

- ③ ①に②の1/2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「7ケーキ」強で焼きます。

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、型とケーキの間に入れ、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。



## パウンドケーキ

オーブン 150°C  
54~58分

カロリー 約1730kcal

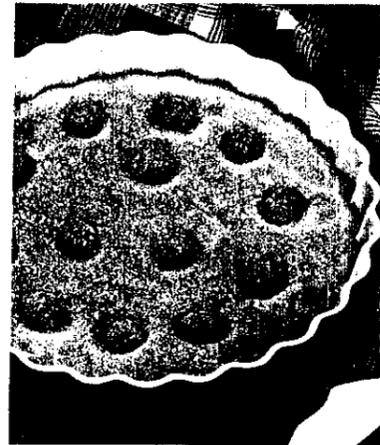
材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)  
④ 小麦粉(薄力粉).....100g  
ベーキングパウダー.....小さじ½  
砂糖.....80g  
バター(室温にもどす).....100g  
卵(ときほぐす).....2個  
バニラエッセンス.....少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどの  
ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒  
大さじ1につけたもの).....60g

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。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、丸皿にのせて「オーブン」150°C|54~58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。



## フルーツラフティ

オーブン 190°C  
約24分

カロリー 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)  
④ 小麦粉(薄力粉).....60g  
ベーキングパウダー.....小さじ½強  
粉砂糖.....60g  
バター(室温にもどす).....70g  
卵(ときほぐす).....1½個  
アーモンドプードル.....90g  
レモン汁.....小さじ1  
ラム酒.....大さじ1  
お好みのくだもの.....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 ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、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よく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて丸皿にのせて、「オーブン」190°C|約24分|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。

## クッキー いろいろ

8クッキー オープン

## 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約21分  
カロリー 約2230kcal

材料(角皿、丸皿 66個分)  
小麦粉(薄力粉).....250g  
バター(室温にもどす).....120g  
砂糖.....90g  
卵(ときほぐす).....大さじ3  
バニラエッセンス.....少々  
(1段で焼くときは材料を½量にする)

### 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と丸皿に並べて「8クッキー」で焼きます。  
(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)



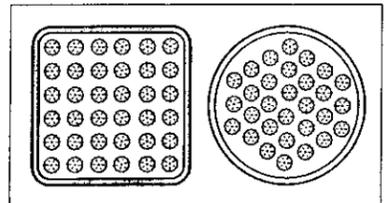
## 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約21分  
カロリー 約2000kcal

材料(角皿、丸皿・66個分)  
小麦粉(薄力粉).....200g  
バター(室温にもどす).....120g  
砂糖.....60g  
卵(ときほぐす).....70g  
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  
(1段で焼くときは材料を½量にする)

### 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 角皿と丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って「8クッキー」で焼きます。



(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)

## チーズクッキー

加熱時間の目安 約21分  
カロリー 約1340kcal

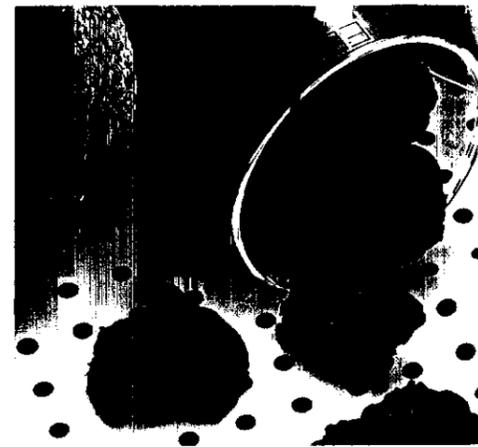
材料(角皿、丸皿・66個分)  
④ 小麦粉(薄力粉).....120g  
ベーキングパウダー.....小さじ½  
バター(室温にもどす).....70g  
砂糖.....40g  
卵(ときほぐす).....1個  
粉チーズ.....40g  
牛乳.....小さじ1  
(1段で焼くときは材料を½量にする)

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー 作りかた①~③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにくるみを加え、④をふるい入れて混ぜます。
- ② 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に絞って「8クッキー」で焼きます。  
(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)

## 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 ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 大きさや厚みはそろえて 大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらずく取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱でこげることがあります。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1カ月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けかたが違うので、37ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。



## ロッククッキー

加熱時間の目安 約21分  
カロリー 約1810kcal

材料(角皿、丸皿・66個分)  
④ 小麦粉(薄力粉).....90g  
ココア.....大さじ2  
バター(室温にもどす).....90g  
砂糖.....60g  
卵黄.....1個分  
くるみ(きざむ).....70g  
(1段で焼くときは材料を½量にする)

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー 作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代わりにくるみを加え、④をふるい入れて混ぜます。
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、①をスプーンで落として「8クッキー」で焼きます。  
(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れ「選択」を押す)

### (ひとくちメモ)

●焼き上げてから上に粉砂糖をふってもよいでしょう。



## ロールケーキ プレーン

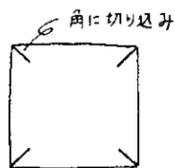
カロリー 約960kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉).....80g
- 砂糖.....80g
- 卵(ときほぐす).....4個
- ④ { 牛乳.....小さじ2
- バニラエッセンス.....少々
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす).....適量

作りかた

- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、角皿よりひと回り大きく切った硫酸紙(ケーキ用)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、さらに泡立て、④を加えて混ぜます。(共立法)
- ③ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで、さつくりと混ぜます。
- ④ ①に③を流し込み、底を2~3回たたき、表面を平らにして皿受糊に入れ **オーブン** 160°C 20~24分 で焼きます。



**オーブン** 160°C 20~24分

- ⑤ ふきんの上に角皿を返してケーキを出し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ ナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、あんずジャムをぬって、手前から巻き、巻き終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)

- 冷蔵庫で冷やし、落ち着かせてから切ると、きれいに切れます。
- 予熱をして焼くときは18~20分焼きます。

## モカロールケーキ

カロリー 約950kcal

作りかた②で④の代わりにコーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1½を湯大さじ½でとく)を加え、モカ生地を作って焼きます。

## 抹茶ロールケーキ

カロリー 約950kcal

作りかた②で④の代わりに抹茶液(抹茶大さじ1を同量の水でとく)を加え、抹茶生地を作って焼きます。

- 生地作りのポイントは卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地での「の」字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。小麦粉の混ぜかたは練らないように、さつくりと混ぜます。
- 卵の泡立てを別立て法でするときには58ページ デコレーションケーキ 作りかた②、③を参照します。

- 硫酸紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- まわりの固さが気になるときはケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムをぬるときは向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



## シュークリーム

**オーブン** 190°C 約32分 (予熱)

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(14個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....80g
- ④ { バター(5~6個に切る).....80g
- 水.....140ml
- 卵(ときほぐし、室温にもどす).....4~5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
- (1段で焼くときは材料を½量にする) (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** 6~7分 加熱します。(材料が½量の場合は約4分加熱)
- ② 材料の飛び散りに注意して残り的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2分30秒 加熱します。(材料が½量の場合は約1分20秒加熱)



### 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

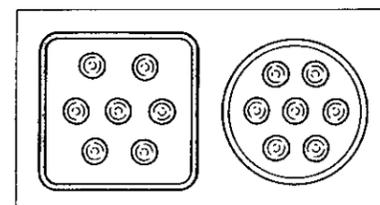
- ③ 卵を約½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 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たとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径2~3cmの大きさを7個ずつ絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ **オーブン** 予熱 190°C 約32分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑥を入れて焼きます。(1段のときは角皿を皿受糊に入れ約26分焼く)
- ⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはがし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

**レンジ強** 8~10分



カロリー 約1390kcal

材料(シュークリーム14個分)

- 牛乳.....カップ3
- { 小麦粉(薄力粉).....大さじ3
- ④ { コーンスターチ.....大さじ3
- 砂糖.....100g
- 卵黄(ときほぐす).....4個分
- ⑥ { バター.....20g
- バニラエッセンス.....少々

(16個のときは材料を½量にする)

作りかた

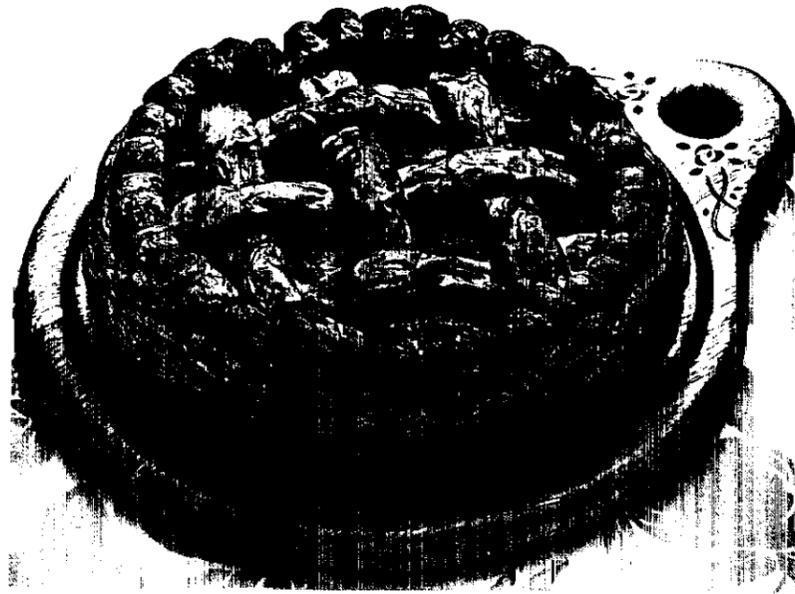
- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ強** 8~10分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。(材料が½量の場合は4~5分加熱)

(ひとくちメモ)

- 加熱後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少なすぎると形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いと、ふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。
- 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。



## アップルパイ

オーブン 200°C 34~38分 

カロリー 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

- 小麦粉(強力粉).....100g
- 小麦粉(薄力粉).....100g
- バター(2cm角切り、冷たいもの).....140g
- 冷水.....90~110ml

- りんごのプリザーブ(材料・作りかたは38ページ参照).....適量
  - 〈つやだし用卵〉  
卵..... $\frac{1}{2}$ 個  
塩.....小さじ $\frac{1}{4}$
- (1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。



- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。



- ③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。



- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。



- ⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを、8本切り取ります。



- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



- ⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周面にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



- ⑨ 周面にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



- ⑩ 丸皿にのせて **オーブン 200°C 34~38分** 焼きます。



## スティックパイ

オーブン 200°C 24~26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).....200g
  - シナモンシュガー.....適量
- (1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

作りかた

- ① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mm厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、①を並べて **オーブン 200°C 24~26分** 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れて21~23分焼く)

(ひとくちメモ)

- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。



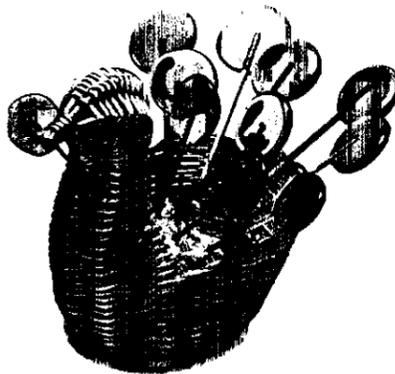
## プリン

オーブン 150°C 34~38分 

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)  
(カラメルソース)

- ④ 砂糖.....60g
- 水.....大さじ2
- 水.....大さじ1
- 〈卵液〉  
牛乳.....カップ2
- 砂糖.....80g
- 卵(ときほぐす).....4個
- バニラエッセンス.....少々



## べっこうあめ

レンジ強 約3分 

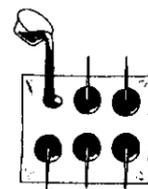
カロリー 約150kcal

材料

- 砂糖.....大さじ4
- 水.....大さじ1

作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 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。
- ③ 熱いうちに②を①のアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルから、はがして取ります。



## アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときバターがとけて生地がやわらかくなっているので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

- 冷凍パイシートは便利市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイ皿には冷凍パイシート(1枚・約100gのもの)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープをとります。

- プリザーブの汁気は充分きる汁気が残っているプリザーブを使うと底の方の焼き上がりガバリツとします。

# お菓子2品

上段(角皿)でタルトレット、下段(丸皿)でプチパイのように2種類のお菓子が一度に作れます。

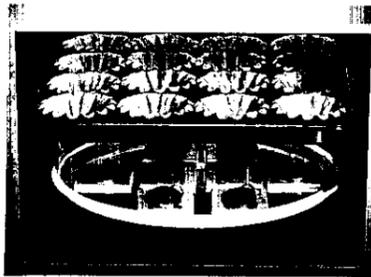
角皿メニュー(66・67ページ)と丸皿メニュー(68・69ページ)の組み合わせは自由です。

オープン2品  
(2度押し)

オープン  
グリル



加熱時間の目安 約27分



## 焼くときは

角皿メニュー(66・67ページ)と丸皿メニュー(68・69ページ)の中からお好みのものを選び、2段に入れて「オープン2品」(2度押し)で焼きます。

## お菓子2品のコツ

●角皿と丸皿のメニューを組み合わせ、2段で焼く

角皿メニューと丸皿メニューを逆に入れると、上手に焼けません。

●1段で焼くときは角皿で「選択」で1段を選び、必ず角皿を皿受棚に入れて焼きます。

●1種類のメニューを2段で焼くときは37ページを参照して手動調理で焼いてください。

●焼き上がったらすぐに取り出す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。

●分量はそれぞれ角皿と丸皿各1枚分です。1/2量ずつ焼くときは「弱」にします。

## 上段(角皿メニュー)

### 角皿メニュー

- マフィン
- タルトレット
- スコーン
- マドレーヌ
- ブラウニー



## マフィン

角皿メニュー カロリー(1個分) 約290kcal

材料(直径6cmのマフィン型9個分)  
 ④小麦粉(薄力粉).....250g  
 ④ベーキングパウダー.....小さじ3  
 砂糖.....100g  
 バター(室温にものどす).....150g  
 卵(ときほぐす).....2個  
 牛乳.....100ml  
 バニラエッセンス.....少々  
 (1ml=1cc)

### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ ④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜます。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、角皿に並べて皿受棚に入れます。

### (ひとくちメモ)

●好みにジャムやチョコチップ、細かくきざんだ紅茶などを入れてもよいでしょう。



## タルトレット

角皿メニュー カロリー(1個分) 約100kcal

材料(直径6.5cmの金属製タルト型16個分)  
 小麦粉(薄力粉).....170g  
 バター(室温にものどす).....90g  
 砂糖.....40g  
 卵(ときほぐす).....小1個  
 バニラエッセンス.....少々

### 作りかた

- ① ボールにバターを入れ、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 ①に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て小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜてからひとつひとつまとめてラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませます。
- ③ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切ります。
- ④ バター(分量外)をぬった型に③の生地をのせ、ぴったりと敷き、フォークなどで底全体に穴をあけて角皿に並べ、皿受棚に入れます。
- ⑤ 熱いうちに型からはずし、冷ましてから好みのフルーツやホイップクリーム、カスタードクリーム(材料・作りかたは63ページ参照)などで飾ります。



## スコーン

角皿メニュー カロリー(1個分) 約100kcal

材料(16個分)  
 小麦粉(強力粉).....160g  
 小麦粉(薄力粉).....160g  
 ④ベーキングパウダー.....小さじ1½  
 砂糖.....60g  
 バター(5mm角に切る).....80g  
 ⑤卵(ときほぐす).....1½個  
 ⑤牛乳.....50ml  
 <つやだし用卵>  
 ⑤卵.....½個  
 ⑤塩.....小さじ¼  
 (1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。⑤を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。
- ② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜きます。
- ③ 角皿にクッキングシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵をぬつてから皿受棚に入れます。

### (ひとくちメモ)

●生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。



## マドレーヌ

角皿メニュー カロリー(1個分) 約160kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7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.....80g  
 卵(ときほぐす).....2個  
 ⑤レモン汁.....大さじ1  
 ⑤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)をぬつて型紙を敷きます。
- 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、58ページ スポンジケーキ 共立て法での作りかたの要領でもったりするまで充分泡立ってます。
- ④ ③を加えて混ぜ、④をふるい入れて木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ ④を型に入れ、角皿に7個並べて皿受棚に入れます。

### (ひとくちメモ)

●とカリバターはあたたかいものを使います。



## ブラウニー

角皿メニュー カロリー 約4870kcal

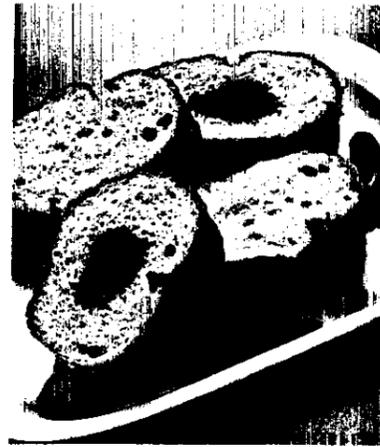
材料(角皿1枚分)  
 小麦粉(薄力粉).....250g  
 ④ココア.....50g  
 ④ベーキングパウダー.....小さじ1強  
 砂糖.....150g  
 バター(室温にものどす).....150g  
 卵(ときほぐす).....3個  
 チョコレート.....100g  
 ⑤レーズン(ぬるま湯でものどす).....100g  
 ⑤くるみ(あらみじん切り).....150g  
 バニラエッセンス.....少々

### 作りかた

- ① 角皿にバター(分量外)を薄くぬり、角皿よりひと回り大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② チョコレートは砕いて容器に入れ「レンジ中」⑤〜6分途中かき混ぜながら加熱してときます。
- ③ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜます。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと②を加えてさらに混ぜます。
- ④ ③を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜます。
- ⑤ 角皿に流し入れ、表面を平らにして皿受棚に入れます。

丸皿メニュー

- プチパイ
- フレンチトースト
- スナックロール
- 黄金いも
- ポーロ
- みつまんじゅう



## フレンチトースト

丸皿メニュー カロリー(1切れ分) 約150kcal

材料(9切れ分)  
 フランスパン(1.5~3cm厚さのもの).....9切れ  
 ④ {牛乳(室温にものどす).....カップ1  
 砂糖.....大さじ4  
 卵(ときほぐす).....2個  
 バニラエッセンス.....少々  
 バター.....適量  
 シナモン、粉砂糖、ジャム、チョコレート、  
 クリーム、ピーナッツバターなど.....各適量

作りかた  
 ① 容器に④を合わせ入れ、かき混ぜて砂糖をとかし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底が平らな容器に入れます。  
 ② フランスパンは両面全体にバターをぬり、①に浸します。  
 ③ 丸皿にクッキングシートを敷き、②を並べて入れます。

(ひとくちメモ)  
 ●④に黒ゴマなどを混ぜてもよいでしょう。  
 ●ウインナーソーセージの代わりにハムを使ってもよいでしょう。  
 ●焼く前につやだし用卵(卵1/2個・塩小さじ1/4)をぬってもよいでしょう。



## スナックロール

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約200kcal

材料(9個分)  
 小麦粉(薄力粉).....120g  
 ④ {ベーキングパウダー.....小さじ1  
 粉チーズ.....20g  
 砂糖.....10g  
 ⑤ {牛乳.....25ml  
 卵(ときほぐす).....1個  
 バター(5mm角に切る).....25g  
 あらびきウインナーソーセージ.....9本  
 (1ml=1cc)

作りかた  
 ① ボールに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、⑤を加えてひとまとめにし、冷蔵庫で約30分休ませます。  
 ② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で厚さ5mmの円にのばします。  
 ③ ②を包丁で9等分に切り、三角形の底辺にウインナーソーセージを置き、クルクル巻きます。  
 ④ 丸皿にクッキングシートを敷いて③を並べて入れます。

(ひとくちメモ)  
 ●④に黒ゴマなどを混ぜてもよいでしょう。  
 ●ウインナーソーセージの代わりにハムを使ってもよいでしょう。  
 ●焼く前につやだし用卵(卵1/2個・塩小さじ1/4)をぬってもよいでしょう。



## 黄金いも

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約160kcal

材料(10個分)  
 ④ {さつまいも(ゆでて裏ごししたもの).....300g  
 砂糖(湯大さじ3でとく).....60g  
 小麦粉(薄力粉).....150g  
 ⑤ {砂糖.....80g  
 卵(ときほぐす).....大さじ2強  
 水あめ.....15g  
 重曹(水小さじ1弱でとく).....小さじ1/2  
 シナモン.....適量  
 卵黄.....少々  
 黒ごま.....適量

作りかた  
 ① ④を合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸めます。  
 ② ⑤を混ぜ合わせレンジ中約2分途中かき混ぜながら加熱して冷やします。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分します。  
 ③ 手粉(分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄をぬってごまをつけ、底に軽く小麦粉(分量外)をつけます。



④ クッキングシートを敷いた丸皿に並べて入れます。

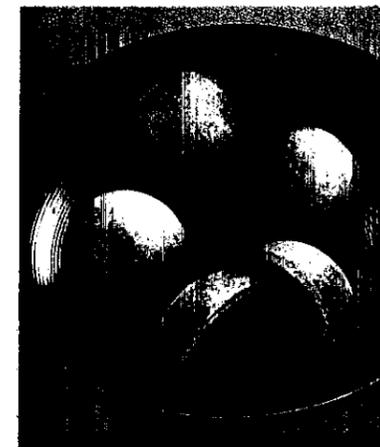


## ポーロ

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約110kcal

材料(16個分)  
 小麦粉(薄力粉).....220g  
 バター(室温にものどす).....60g  
 砂糖.....100g  
 サラダ油.....大さじ5 1/2  
 卵白.....少々  
 スライスアーモンド.....適量  
 ④ {粉砂糖.....少々  
 シナモン.....少々

作りかた  
 ① ボールにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加え、よく混ぜます。  
 ② サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れます。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜます。  
 ③ 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませます。  
 ④ クッキングシートを敷いた丸皿に③を並べ、卵白をはけでぬってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせてはりつけて入れます。  
 ⑤ 焼き上がったら熱いうちに④を合わせてふりかけます。



## みつまんじゅう

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約130kcal

材料(12個分)  
 小麦粉(薄力粉).....170g  
 ④ {卵.....1個  
 砂糖.....小さじ1個  
 黒砂糖(かたまりのあるときは、  
 包丁で粉状にけずる).....20g  
 バター.....10g  
 ⑤ {はちみつ.....40g  
 生クリーム.....大さじ1 1/2  
 重曹(水小さじ1でとく).....小さじ1/2  
 こしあん.....300g

作りかた  
 ① ボールに④を入れて泡立て器ですり混ぜレンジ中約1分加熱して砂糖をとかします。  
 ② バターを加えて余熱でとかし、⑤を加えて混ぜます。完全に冷ましてから水でといた重曹を混ぜます。  
 ③ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜます。  
 ④ のし台に打ち粉(分量外)して生地をあけ、棒状にして12個に切り分けまします。  
 ⑤ 手粉(分量外)を多めに付けて生地を丸めてなめらかにし、生地の中央が厚めの円に広げます。  
 ⑥ 生地の手粉をはらい、あんをのせて包み、生地の縁をつまんでとし、とし目を下にします。  
 ⑦ クッキングシートを敷いた丸皿に⑥を並べます。霧を吹いて、まんじゅうの表面全体をしめらせて入れます。



## プチパイ

丸皿メニュー カロリー 約470kcal

材料(丸皿1枚分)  
 冷凍パイシート(1枚約100gのもの・10~15分間室温で解凍する).....1枚  
 つやだし用卵  
 {卵.....1/2個  
 塩.....小さじ1/4  
 お好みのお菓子の(スライスする).....適量  
 粉砂糖.....適量

作りかた  
 ① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばして8等分し、スライスしたお菓子のを上にのせます。  
 ② 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵をぬって入れます。  
 ③ 焼き上がったら、粉砂糖をふります。

(ひとくちメモ)  
 ●64ページの手作りパイシート(1/4量)を使ってもよいでしょう。  
 ●缶詰など汁気のあるお菓子は、汁気をきってから使います。

角皿メニュー

- 豚バラ肉の香味焼き
- ヒレカツ
- 鶏のから揚げ
- 鮭のムニエル
- ホイル焼き

オープン2品  
(1度押し)

オープン  
グリル



加熱時間の目安 約30分



焼くときは

角皿メニュー(70・71ページ)と丸皿メニュー(72・73ページ)の中からお好みものを選び、2段に入れてオープン2品(1度押し)で焼きます。

お総菜2品のコツ

- 角皿と丸皿のメニューを組み合わせると2段で焼く  
角皿メニューと丸皿メニューを逆に入れると、上手に焼けません。
- 1段で焼くときは角皿で  
[選択]で1段を選び、必ず角皿を皿受棚に入れて焼きます。
- 1種類のメニューを2段で焼くときは  
37ページを参照して手動調理で焼いてください。
- 角皿と丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽です。
- 野菜など火の通りにくいものはあらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 分量は  
それぞれ角皿と丸皿各1枚分から1/2量です。多かたり、少なすぎると上手に焼けません。



豚バラ肉の香味焼き

角皿メニュー カロリー 約3870kcal

- 材料(角皿1枚分)
- 豚バラ肉(3cm幅に切る).....約800g
  - トマトケチャップ.....大さじ3
  - ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ.....各大さじ5
  - ④ サラダ油.....大さじ1
  - 豆板醤.....小さじ1/2
  - にんにく(すりおろしたもの).....小さじ1
  - 塩.....小さじ1/2
  - こしょう、ナツメグ.....各少々

作りかた

- ① 豚バラ肉に軽く塩、こしょう(分量外)をし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- ② 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから並べ、皿受棚に入れます。



ヒレカツ

角皿メニュー カロリー 約1000kcal

- 材料(角皿1枚分)
- 豚ヒレ肉(かたまり).....500g
  - 衣(パン粉50gにサラダ油大さじ1を混ぜる)・適量
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
  - 卵(水大さじ1と合わせてとく).....1個

作りかた

- ① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12~16等分に切り、塩、こしょう(分量外)をします。
- ② フライパンにパン粉を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆずって煎り、衣を作ります。



- ③ ①に小麦粉、卵、②の順につけます。
- ④ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、③を並べて皿受棚に入れます。

(ひとくちメモ)

●衣はポテトチップ、クラッカーやローストアーモンドなどに代えてもよいでしょう。



鶏のから揚げ

角皿メニュー カロリー 約1170kcal

- 材料(角皿1枚分)
- 鶏もも肉(1枚約250gのもの).....2枚
  - しょうゆ.....大さじ1
  - 酒.....大さじ1/2
  - ④ しょうが(すりおろしたもの).....小さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの).....小さじ1
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 片栗粉.....大さじ3

作りかた

- ① 鶏肉はそれぞれ8等分して④につけ込み、ときどき返しながら15~30分おきます。
- ② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶし、軽くたたいて余分な粉を落とします。
- ③ 角皿にクッキングシートを敷き、②を並べて皿受棚に入れます。



鮭のムニエル

角皿メニュー カロリー(1切れ分) 約260kcal

- 材料(6切れ分)
- 生鮭(1切れ約100gのもの).....6切れ
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ3
  - バター(レンジ中 約1分30秒)加熱してとろろ).....30g
  - タルタルソース.....適量

作りかた

- ① 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふります。
- ② 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、全体にとろろバターをふりかけて皿受棚に入れます。



ホイル焼き

角皿メニュー カロリー(1個分) 約140kcal

- 材料(4個分)
- 生たら(1切れ約100gのもの).....4切れ
  - 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る).....4尾
  - 生しいたけ.....4枚
  - 玉ねぎ(薄切り).....1/2個
  - レモン(薄切り).....4枚
  - バター(5mm角に切る).....20g
  - 塩、こしょう、レモン汁.....各少々

作りかた

- ① たらは軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚に入れます。

(ひとくちメモ)

●生たらの代わりに鶏肉などを使ってもよいでしょう。

丸皿メニュー

- しいたけのチーズ焼き
- 野菜のオープン焼き
- トマトファルシー
- ハンガリアンポテト
- 豆腐のステーキ
- オープンオムレツ



野菜のオープン焼き

丸皿メニュー カロリー 約790kcal

材料(丸皿1枚分)  
 ジャがいも……………2個  
 にんじん(2cm厚さの輪切りにして、面取りするカ、シャトー切り)……………2本  
 かぼちゃ(2cm厚さに切り、面取りする)……………300g  
 ブロッコリー(小房に分けサッとゆでる)……………300g  
 塩、こしょう……………各少々  
 バター(レンジ中 約1分30秒)加熱してとカす……………30g

作りかた  
 ① ジャがいもはよく洗い、丸ごとラップで包みます。にんじんもラップで包み、それぞれ2根菜弱で加熱し、ジャがいもはくし形に切ります。  
 ② かぼちゃはラップで包み1葉・果菜強で加熱します。  
 ③ 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、①、②、ブロッコリーを並べ、全体に塩、こしょうをして、とカしバターをふりかけて入れます。

作りかた  
 ① しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつけます。  
 ② クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分します。  
 ③ しいたけの裏に②のをのせ、パン粉と粉チーズをふります。丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、薄くバターをぬった上に並べて入れます。



トマトファルシー

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約140kcal

材料(9個分)  
 トマト(1個約150gのもの)……………9個  
 ツナ缶(オイル漬、軽く油をきる)……………大1缶(約150g)  
 ④ パン粉……………20g  
 にんにく(みじん切り)……………1片  
 バジル……………小さじ1  
 バター(レンジ中 約2分)加熱してとカす……………50g  
 プロセスチーズ(細かくきざんだもの)……………大さじ4½  
 パセリ(みじん切り)……………少々  
 塩……………小さじ½  
 こしょう……………少々

作りかた  
 ① トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきります。中身は種を取り、細かくきざんでおきます。  
 ② 容器に④と①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをします。  
 ③ ②の中身を①のトマトに詰め、とカしバターとチーズ、パセリをふります。  
 ④ 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、③を並べて入れます。



ハンガリアンポテト

丸皿メニュー カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)  
 ジャがいも……………4個(約450g)  
 トマト(薄むきにして1cmの角切り)……………1個(約150g)  
 玉ねぎ(薄切り)……………1個(約200g)  
 バター……………60g  
 塩、こしょう……………各少々  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量)……………80g

作りかた  
 ① ジャがいもは2~3mm厚さの輪切りにし、水にさらしてラップで包み2根菜弱で加熱します。  
 ② 容器にバター(分量外)をぬって玉ねぎ、ジャがいも、トマトの順に分量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを分量ちぎってのせます。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして丸皿にのせます。



豆腐のステーキ

丸皿メニュー カロリー 約1260kcal

材料(丸皿1枚分)  
 豆腐(木綿)……………3丁  
 ベーコン……………6枚  
 塩、こしょう……………各少々  
 (ソース)  
 ① しいたけ(せん切り)……………6枚  
 しめじ(小房に分ける)……………200g  
 えのきだけ(根を切り取る)……………1袋  
 ② しょうゆ……………大さじ1  
 ③ バター……………20g  
 あさつきまたは万能ねぎ(小口切り)……………適量

作りかた  
 ① 豆腐は皿にのせてレンジ強 約5分加熱し、ふきんなどで水気をふきとります。  
 ② 豆腐はタテに2等分し、塩、こしょうをしてそれぞれベーコンを巻きます。  
 ③ 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから②を並べて入れます。  
 ④ 深めの耐熱容器に①と③を入れレンジ強 約6分加熱し、焼き上がった③の上に向け、あさつきなどを散らします。



オープンオムレツ

丸皿メニュー カロリー 約1890kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)  
 グリーンアスパラガス……………2束  
 プチトマト……………12個  
 ベーコン(2cm幅に切る)……………8枚  
 バター……………15g  
 ① 卵(ときほぐす)……………5個  
 生クリーム……………100ml  
 ② 粉チーズ……………40g  
 パセリ(みじん切り)……………少々  
 塩、こしょう……………各少々  
 (1ml=1cc)

作りかた  
 ① アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み1葉・果菜弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。  
 ② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。  
 ③ ボールに②を入れてよくかき混ぜます。  
 ④ 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れ、丸皿にのせます。

(ひとくちメモ)  
 ●好みの野菜を使ってもよいでしょう。



しいたけのチーズ焼き

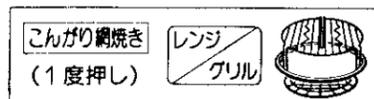
丸皿メニュー カロリー 約310kcal

材料(丸皿1枚分)  
 しいたけ……………大12枚分  
 むきえび……………30g  
 白ワイン……………大さじ1  
 クリームチーズ(室温にもどす)……………80g  
 万能ねぎ(みじん切り)……………少々  
 パン粉、粉チーズ……………各適量  
 バター……………少々

作りかた  
 ① しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつけます。  
 ② クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分します。  
 ③ しいたけの裏に②のをのせ、パン粉と粉チーズをふります。丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、薄くバターをぬった上に並べて入れます。

# 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。



## さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料  
さつま揚げ……………100~400g

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

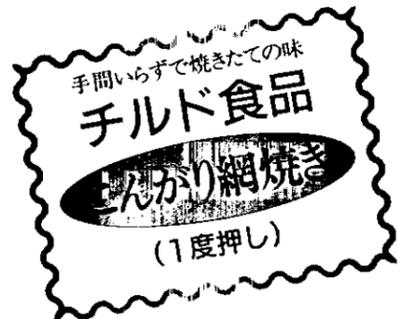


## 厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料  
厚揚げ……………1~4枚(150~600g)

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



伊藤ハム「こんがり焼ハンバーグ」  
デミグラスソース付



和風おろしソース付



プリマハム「直火焼ハンバーグ」



## ハンバーグ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1~5個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「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。

伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ&レモン



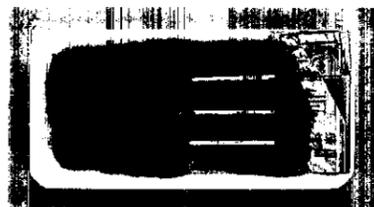
## チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1~5個

作りかた  
チキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「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

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 200gで約8分

材料  
うなぎのかば焼き……………1~4串

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

市販の春巻き



## 焼き春巻き

加熱時間の目安 220gで約10分

材料  
春巻き(チルド)……………4~16個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「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「うす皮肉餃子」



マルちゃん「豚餃子」



マルちゃん「菜餃子」



## 焼き餃子

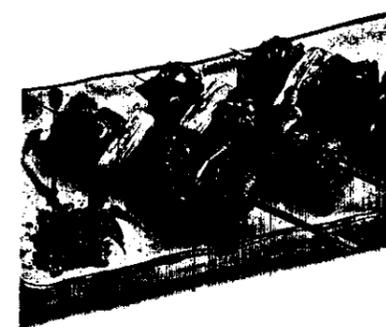
仕上がり調節 強

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、丸皿にのせた焼網に焼き色をつけたい面を上にして並べ「こんがり網焼き」(1度押し)強で焼きます。

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



## 焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼きとり(市販品および手作りのもの)……………2~10本

作りかた  
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「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。

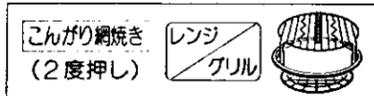
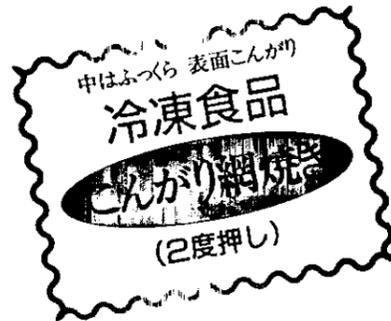


## 焼き魚の こんがりあたたため

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

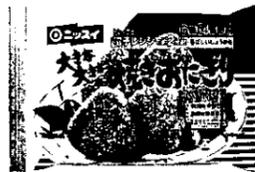
作りかた  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「こんがり網焼き」(1度押し)で焼きます。



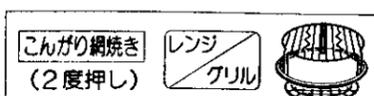
ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



ニッスイ「レンジ DE 春巻」



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

### 材料

冷凍焼きおにぎり……………2~10個

### 作りかた

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



## 冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 220gで約7分

### 材料

冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)……4~16個

### 作りかた

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

### (ひとくちメモ)

- 揚げて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。

## チキンのハーブ焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1枚分) 約400kcal

### 材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……2枚(約450g)

- ① 塩、こしょう……………各適宜
- ② 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①をまぶします。
- ② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ「こんがり網焼き」(2度押し)強で加熱します。

## 豚肉の野菜ロール

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約17分  
カロリー(1個分) 約85kcal

### 材料

豚ロース肉(薄切り)……………8枚(約250g)

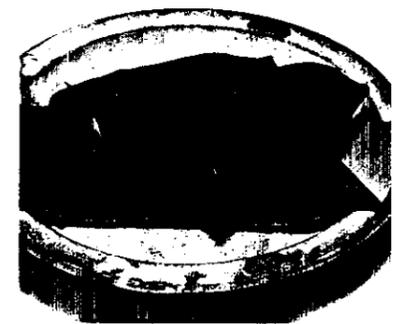
- ① しょうゆ……………大さじ1
- ② 酒……………大さじ1
- ③ にんじん(7~8mmのせん切り)……50g
- ④ さやいんげん……………50g

### 作りかた

- ① 豚肉は、合わせた①に5分ほどつけて下味をつけます。
- ② ③を合わせてラップで包み1葉・果菜弱で加熱し、8等分にしておきます。
- ③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にして巻きます。
- ④ 丸皿にのせた焼網に、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)強で加熱します。

### (ひとくちメモ)

- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。



## 焼きいも

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 2本で約17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焼網に並べ「こんがり網焼き」(2度押し)強で焼きます。

### (ひとくちメモ)

- じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして焼き、ベーコンポテトに。

味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

### 材料

冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ……2~18個

### 作りかた

ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「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。

ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

### 材料

冷凍たこ焼き……………5~20個

### 作りかた

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

味の素「大焼餃子」



## 冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 200gで約15分

### 材料

冷凍餃子……………5~20個

### 作りかた

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

## 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(1本分) 約100kcal

### 材料

鶏手羽先 ……6本(約360g)

- ① しょうゆ……………大さじ2
- ② 酒……………大さじ1

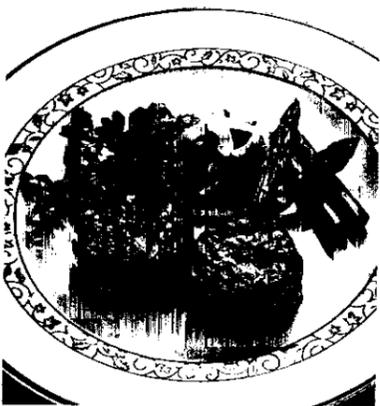
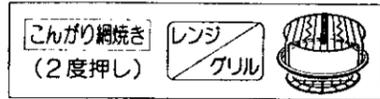
### 作りかた

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

### (ひとくちメモ)

- 鶏手羽先は2~10本を一度に加熱できます。

脂をおとしてヘルシーに  
**生からの調理**  
**こんがり網焼き**  
(2度押し)



**豚ヒレ肉のチーズ焼き**

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約23分  
カロリー(1個分) 約140kcal

- 材料(10個分)
- 豚ヒレ肉(10等分する).....500g
  - 塩、こしょう.....各少々
  - ベーコン.....5枚
  - ④ マヨネーズ.....大さじ2(約28g)
  - しょうゆ.....小さじ1/2(約3g)
  - ピザ用チーズ.....50g
  - パセリ(あらくきざんだもの).....適量

作りかた

- ① 豚ヒレ肉に塩、こしょうで下味をつけておきます。
- ② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周りに巻いて楊子で止めます。
- ③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ、④を表面にぬってピザ用チーズをのせ「**こんがり網焼き**」(2度押し)強で焼きます。肉の中央にパセリをのせます。



**ピーマンの肉づめ**

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)

- ピーマン.....6個
- ④ 玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(約100g)
- バター.....大さじ1/2(約6g)
- 豚ひき肉(または合びき肉).....200g
- パン粉.....15g
- ⑤ 卵.....1個
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....適量

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ「**レンジ強**」約3分加熱して、あら熱をとります。
- ② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふります。
- ③ ボールに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
- ④ 丸皿にのせた焼網に③を並べ「**こんがり網焼き**」(2度押し)強で加熱します。

(ひとくちメモ)

●ピーマンの代わりに、なす(4~5個)でもよいでしょう。作りかたはなすを半分に切り、外側から8mmのところを包丁で切り込みを入れて中身をスプーンでくり抜きます。中身はきざんでたねに合わせ、くり抜いた穴に詰めて同様に加熱し、からししょうゆを添えます。

作りかた

- ① 油揚げはペーパータオルにはさんで「**レンジ強**」約30秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
- ② 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
- ③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2~3cmになるようにします。
- ④ 丸皿に焼網をのせ「**こんがり網焼き**」(2度押し)強で加熱します。

**さくいん**

(あいうえお順)

あ	あさりご飯.....40	あさりのワイン蒸し.....46	厚揚げ.....74	アップルパイ.....64	甘酒のあたため.....17・36	網焼きいなり.....78	あんまん・肉まんのあたため.....12																																																																																																							
い	イースト.....54・56・57	いかの三種盛り.....46	(真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ)	イギリスパン.....57	イタリアンサラダ.....43	いちごジャム.....38	いり卵.....44	いわしのしょうが煮.....47	インスタント食品(ラーメン・ヌードル/カレー・丼もの具/ご飯もの).....39																																																																																																					
え	ウイナーソーセージのベーコン巻き.....50	(いんげんとチーズ/レバー/かき)	うなぎのかば焼き.....74	えびのケチャップ煮.....47	えびのドリア.....37・53	えびピラフ.....41	オープンオムレツ.....37・73	オープン2品.....16・37・66~73	お菓子2品.....37・66~69	おかゆ(白がゆ).....41	おこわ(赤飯).....41	お酒のあたため.....17・36	お総菜2品.....37・70~73	オニオンロール.....55																																																																																																
か	解凍.....14・46	角形食パン.....57	カスタードクリーム.....63	型抜きクッキー.....37・60	かぼちゃの含め煮.....43	かゆ.....41	カラメルソース.....65	カレー.....12・36・39・51	きのこのキッシュ.....45	きのこのサラダ.....42	キャベツのミモザ風.....42	牛乳のあたため.....17・36	魚介類の解凍.....14・46	クッキー.....37・60・61	グラタン.....12・36・37・52・53																																																																																															
こ	コーヒのあたため.....17・36	黄金いも.....37・69	ご飯(こめ).....12・36・39~41	こんがり網焼き.....13・74~78	根菜のゆでもの.....19・43	魚の照り焼き.....47	酒蒸し.....46	酒のあたため.....17・36	鮭の塩焼き.....47	鮭のムニエル.....37・71	さつま揚げ.....74	さといもの含め煮.....43	サラダ.....42・43	さわらの照り焼き.....47	しいたけのチーズ焼き.....37・72	塩鮭.....47																																																																																														
さ	シフォンケーキ.....37・59	絞り出しクッキー.....37・61	ジャム(りんご・いちご).....38	シュークリーム.....63	食パン.....57	白がゆ.....41	真空パック食品(ご飯ものなど).....39	スイートロール.....55	スクランブルエッグ.....44	スコーン.....37・67	巣もごり卵.....44	スティックパイ.....65	スナックロール.....37・68	スポンジケーキ.....37・58	赤飯(おこわ).....41	ソース.....52・56・65																																																																																														
せ	大福もち.....38	卵がゆ.....41	タルトレット.....37・66	チーズクッキー.....37・61	チーズケーキ.....37・59	チーズチップス.....38	チキンカレー.....51	チキンステーキ(チルド).....74	チキンのハーブ焼き.....77	筑前煮.....43	茶わん蒸し.....37・45	デコレーションケーキ.....37・58	手作りピザソース.....56	トースト.....56	豆腐入りハンバーグ.....49	豆腐のステーキ.....37・73	とかしチョコレート.....39	とかしバター.....39	トマトファルシ.....37・72	ドライイースト.....54・56・57	鶏手羽先のつけ焼き.....77	鶏肉のワイン煮.....51	鶏のから揚げ.....37・71	鶏ひき肉のハンバーグ.....48	丼もの具(インスタント食品).....39	ナゲット.....37・39	なすとトマトのチーズグラタン.....37・53	なすの肉づめ.....78	七草がゆ.....41	生もの解凍.....14・46	生もののフリージング.....15	肉じゃが.....51	肉まんのあたため.....12	ヌードル(インスタント食品).....39	飲みものあたため.....17・36	胚芽入りイギリスパン.....57	パウンドケーキ.....60	バターロール(ロールパン).....37・54	発酵.....25・54~57	花野菜のサラダ.....42	ハム入りスクランブルエッグ.....44	ハンガリアンポテト.....37・73	パンのあたため、解凍あたため.....12・54	ハンバーグ.....12・36・48・49・74・76	ピースご飯.....40	ビーフカレー.....51	ビーフのハンバーグ.....48	ピーマンの肉づめ.....78	ピザ.....56	ピザソース.....56	ヒレカツ.....37・70	豚肉の野菜ロール.....77	豚バラ肉の香味焼き.....37・70	豚ヒレ肉のチーズ焼き.....78	プチパイ.....37・68	フライ(揚げもの).....12・36・37・39	ブラウニー.....37・67	フリージング.....15	プリザーブ(りんご).....38・64	ぶりの照り焼き.....47	プリン.....65	フルーツクラフティー.....60	フレンチトースト.....37・68	ベーコンエッグ.....44	ベーコン巻き.....50	べっこうあめ.....65	ホイル焼き.....37・71	ポークカレー.....51	ポーロ.....37・69	ホワイトソース.....52	マカロニグラタン.....37・52	まぐろどんぶり.....46	まぐろの照り焼き.....47	マドレーヌ.....37・67	マフィン.....37・66	まんじゅうのあたため.....12	みつまんじゅう.....37・69	ミニイギリスパン.....57	蒸し鶏のねぎみそあえ.....49	明太子がゆ.....41	焼きいも.....77	焼き餃子.....75	焼き魚.....12・36・47	焼き魚のこんがりあたため.....75	焼きとり(レバー).....12・36・50	焼きとりのこんがりあたため.....75	焼き春巻き.....75	焼き豚.....50	野菜のオープン焼き.....37・72	湯せん.....39	葉・果菜、根菜のゆでもの.....19・36・42・43	ラーメン(インスタント食品).....39	ラザニア.....37・53	りんごジャム.....38	りんごのプリザーブ.....38・64	冷凍あんまん・肉まんのあたため.....12	冷凍餃子.....12・36・76	冷凍魚介類.....14・46	冷凍グラタン.....12・52	冷凍たこ焼き.....76	冷凍春巻き.....76	冷凍ハンバーグ.....12・36・48・76	冷凍焼きおにぎり.....76	冷凍野菜.....12・36	レーズンパン.....55	レトルト食品(カレー・丼もの具).....39	ローストチキン.....49	ロールケーキ(プレーン/モカロールケーキ/抹茶ロールケーキ).....62	ロールパン(バターロール).....37・54	ロッククッキー.....37・61