

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・4
- 使用するとき 4・5
- 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
- 操作パネルのはたらき 6・7
- 付属品の種類 8

- 重量センサーの0点調節のしかた 8
- 空焼きのしかた 9
- 知っておいていただきたいこと 9
- 時計の合わせかた/時計の解除のしかた 10
- 使える容器、使えない容器 10

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 29
- においが気になるとき 29

故障かな・・・と思ったら

- 次のことをお調べください 30
- 次の場合は故障ではありません 30
- 表示窓にこんな表示が出たとき 31
- 保証とアフターサービス 31

- 日立家電品のお客さま相談窓口一覧表 32・33
- 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 38~77
- さくいん 78・79

正しい使いかた

オート調理

- あたため の使いかた 11
- あたため あたため2段 のコツ 11
- あたため2段 の使いかた 12
- あたため2段 のコツ 12
- あたため、解凍あたためメニュー 13
- ダイエット 野菜中心 焼き魚 の使いかた 14
- ダイエット メニューのコツ 15
- 野菜中心 メニューのコツ 15
- 焼き魚 メニューのコツ 15
- 生解凍 の使いかた 16
- 生解凍 のコツ 17
- パリッ庫網焼き の使いかた 18
- パリッ庫網焼き のコツ 18
- らくらく2品 の使いかた 19
- らくらく2品 のコツ 19
- 1牛乳 ~ 10グラタン の使いかた 20
- 1牛乳 2お酒 のコツ 20
- 3葉・果菜 4根菜 のコツ 21
- 5からっとフライ のコツ 21
- 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 の使いかた 22
- レンジ 強 と レンジ 中 のリレー加熱 23
- レンジ 強 と レンジ 弱 のリレー加熱 23

オーブン

- オーブン (予熱なし) の使いかた 24
- オーブン 発酵 の使いかた 25
- オーブン (予熱あり) の使いかた 26・27

グリル

- グリル の使いかた 28

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 あたため2段 生解凍 ダイエット 野菜中心 焼き魚
パリッ庫網焼き らくらく2品 1牛乳 10グラタン

● 手動調理のとき

手動調理キー — レンジ グリル オーブン

レンジの出力 — レンジ 強 中 弱

オーブンの温度 — 250℃ 210℃ ... 100℃ 発酵

加熱時間 — 約2分 2~3分

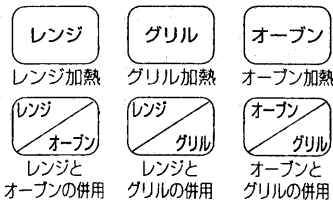
● 料理編に用いられる単位は、次のとおりです。

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

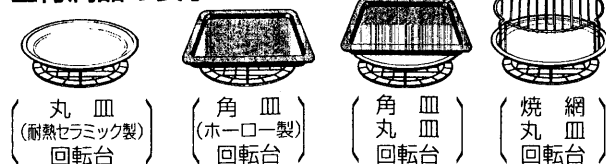
ククレットガイドの見かた

■ 加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■ 付属品の表示



■ 加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。

■ 料理写真は調理後、盛りつけたものです。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

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

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

絵表示の例

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

据え付けるとき

⚠ 警告

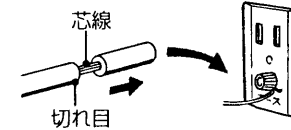
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使う。 (過熱・発火・火災の原因)</p> <p>他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込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

アースを確実に取り付ける。

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

■ アース端子がある場合

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



■ アース端子がない場合

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

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD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、または貯蔵する場所

水気のある場所

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

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠ 注意	
<p>本体の上面、後面は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> <p>右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらぬように据え付けてください。</p> <p>側面は壁につけて設置できます。ただし熱に弱い家具などの近くへの設置はさけてください。</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>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</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)</p> <p>受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p>	<p>電源コードは、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>

使用するとき

⚠ 危険		⚠ 警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p>	<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p>	<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>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)</p> <p>抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</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)</p> <p>特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)</p>	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</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たりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)</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)</p> <p>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)</p> <p>牛乳、お酒、水、バター、生クリーム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ります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。</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>● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない (食品がこげたり、燃える恐れ)</p>
<p>● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)</p> <p>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花(スパーク)、こげ、破裂の恐れ)</p> <p>アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p> <p>● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>

グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
<p>● 使用中や終了後しばらくはドア、加熱室、丸皿、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>食品くずをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)</p>	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

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

各部のなまえとはたらき

操作パネルのはたらき

待機電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。
※(時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は動きません)。

操作手順表示機能

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

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、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。

健康ダイエットメニューキー → 14・15ページ

3つのキーで8種類のメニューがオート調理できます。メニュー名はそれぞれのキーの上部に表示されています。

オートメニューキー → 16~19ページ

オートメニュー選択キー → 20・21ページ

メニュー名はドア前面に表示されています。メニューはオートメニュー選択キーを押して番号をセットします。

あたためキー → 11ページ

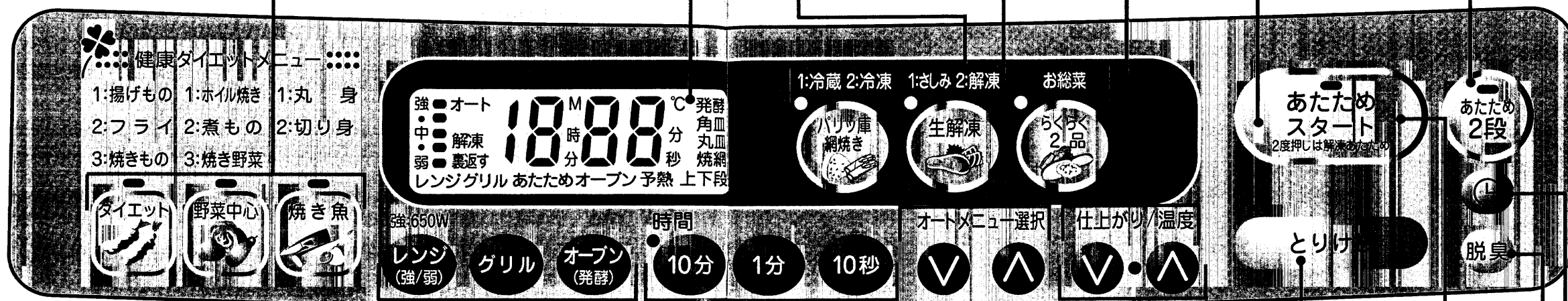
あたため、解凍あたためるときに使用します。キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたため2段キー → 12ページ

2段であたためるときに使用します。キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使用します。



各部のなまえ

上ヒーター

回転台

中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。

庫内灯

皿受棚

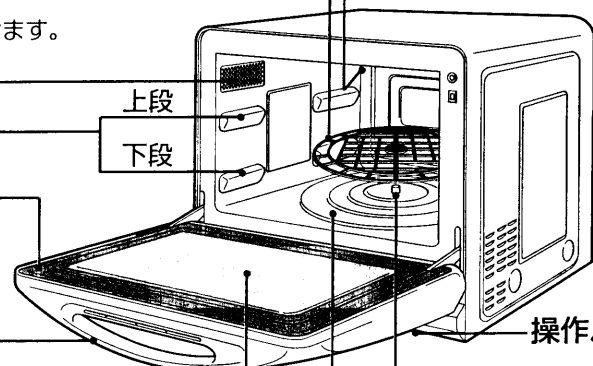
角皿をのせます。

ドア

加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

ドア内側ガラス

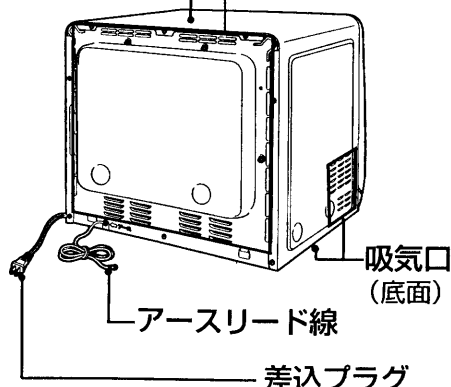


平面ヒーター

加熱室底部に内蔵されています。

排気口

キャビネット



手動調理

手動調理キー → 22~28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。

タイマーセットキー

加熱時間や時計をセットするときに使用します。

「レンジ」「グリル」加熱時間は30分計、「オープン」は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の「レンジ強」は30分計、「レンジ中」「レンジ弱」は90分計になります。

温度調節キー → 24~27ページ

「オープン」の温度を調節するときに使用します。

「あげる」ときは▲を押します。

「さげる」ときは▼を押します。

「オープン」加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

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。

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します。




脱臭キー → 9ページ

加熱室のにおいが気になるとき使用します。

時計セットキー → 10ページ

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

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

回転台

加熱室底部にセットしておきます。

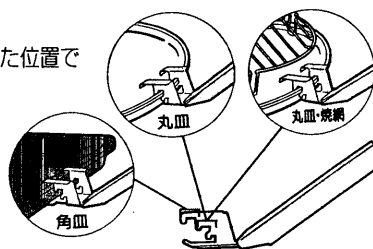


ククレットガイド (本書)

保証書

取っ手

付属品に合った位置で使用します。



重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

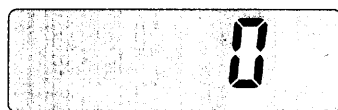
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

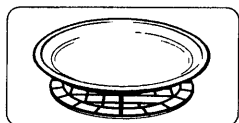
1 差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると①のように表示します。

1 ドアを開ける

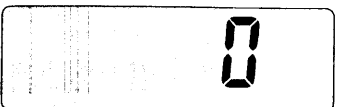
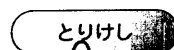


2 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す。



※2～3秒後にピッとブザーが鳴り約6秒間庫内灯が点灯し、丸皿が回転して0点調節が完了します。

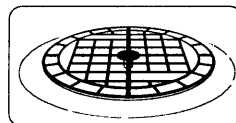
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

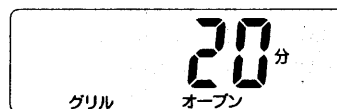
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

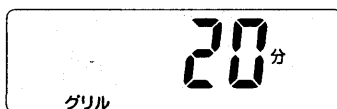
1 回転台だけをセットする



1 脱臭キーを押す



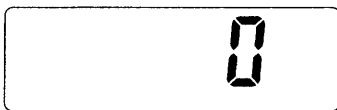
2 スタートキーを押す



途中で変わる



終了音が鳴ったら空焼きが終る



注意

空焼きの動作中や終了後しばらくは、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

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

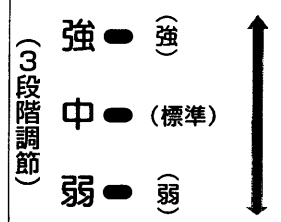
- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
- 時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は働きません。時計を解除してください。(10ページ参照)

仕上がり調節キーについて

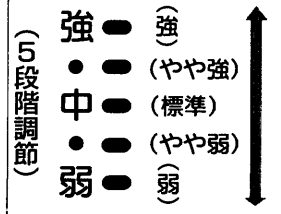
オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

健康ダイエットメニュー 生解凍 5から2品
パリッ庫網焼き 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。

▲押すと強、▼押すと弱になります。通常は中になっています。



あたため あたため2段 1牛乳 ～ 4根菜 のとき、5段階に調節できます。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため あたため2段 の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、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。

食品を丸皿に置く位置は

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

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

メロディー機能について

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

時計の合わせかた 使える容器、使えない容器

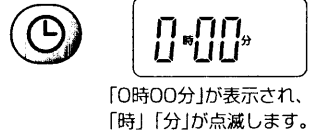
時計を合わせなくても使用できます。

例：3時15分に合わせる場合
※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

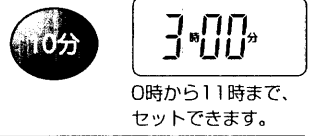
○印は使える。×印は使えない。

操作の手順

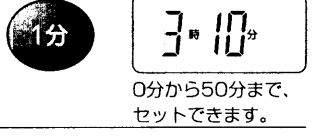
1 時計セットキーを押す



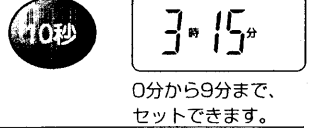
2 10分キーを3回押し「時」を合わせる。



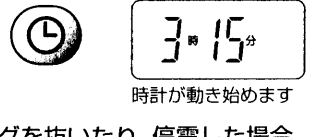
3 1分キーを1回押し「10分」を合わせる。



4 10秒キーを5回押し「分」を合わせる。



5 時計セットキーを押す



■差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

時計の解除のしかた

● ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押し



⚡ ブザー音が鳴ると時計が解除される

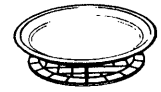
● 時計を解除すると待機電力オフ機能が働きます。

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)
ガラス容器		
耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム、ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の1~2分のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器		
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器		
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えません。
その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、「生解凍」のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えません。
金属容器、金串、アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

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

オート調理 あたため/あたため2段

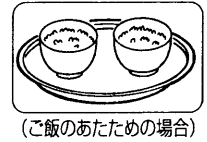
あたため の使いかた (1度押し: あたため 2度押し: 解凍あたため)



付属の丸皿、回転台を使う。

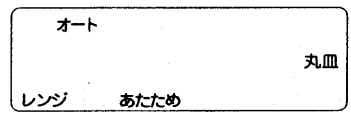


● 食品を入れる

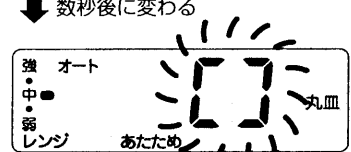


1 あたためキーを1度押し

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。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



- 牛乳やお酒のあたためは「1牛乳」「2お酒」を使います。(20ページ参照)
- あたためキーは、ドアを開けて5分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押ししてください。

あたため あたため2段 のコツ.....

1回の分量は (13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。

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。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。

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。

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

仕上がりの調節は あつめに仕上げたいときや分量が多いときは「やや強」や「強」を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは「やや弱」や「弱」を使います。「強」から「弱」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

加熱後、かき混ぜて めん類、炒めもの、スープやシチューは、かき混ぜます。

いか料理をするとはじける [レンジ] [中] で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

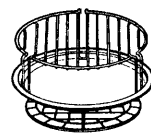
仕上がりがぬるかったときは [レンジ] [強] で様子を見ながら、さらに加熱します。

インスタント食品は 38ページを参照して加熱します。

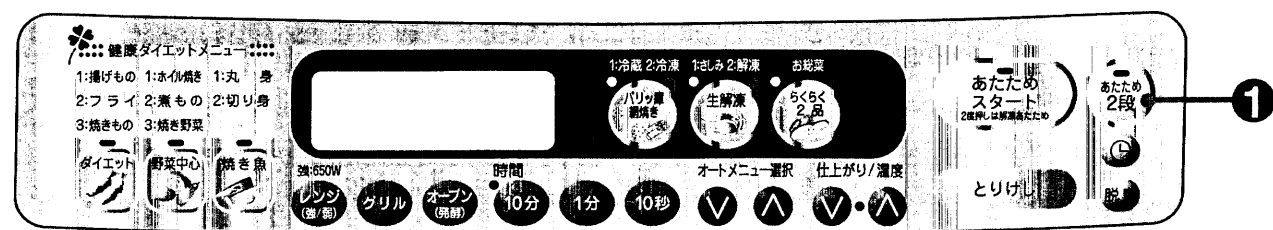
●オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

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

あたため2段の使いかた



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



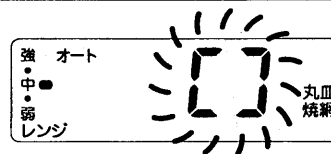
● 食品を入れる



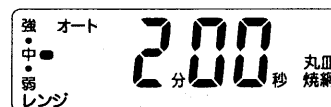
(ご飯と八宝菜の場合)

1 あたため2段 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。

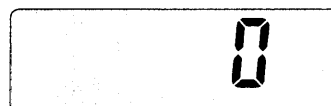


途中で変わる



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。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



- 残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
- あたため2段キーは、ドアを開けて5分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉してあたため2段キーを押してください。

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

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にません。

あたため2段であたためられるメニューは

13ページの「あたため、解凍あたためメニュー」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(13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します。

2段の使い分けは

容器の形状や大きさは、深さによって使い分けします。
茶わんや小鉢など深さのあるものは丸皿に。大きめの皿は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。

※一印の解凍あたため用のオート調理はできません。

※あたため2段で冷凍食品の解凍あたためはできません。

※必ず陶磁器や耐熱性の容器に入れて加熱します。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

あたため、解凍あたためメニュー

オート調理で一回にできる分量は1,800gまでです。

メニュー名	おいしいの有無		オート調理	分量	手動調理の目安時間 (レンジ強)	
	あたため	解凍あたため			あたため	解凍あたため
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	150g (1杯)	約1分	2分10秒~2分30秒
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	約1分40秒	3分20秒~4分
	カレーライス	●	—	400g (1人分)	2分30秒~3分	5~6分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	約2分30秒	3分20秒~4分
	マカロニグラタン	×	—	200g (1人分)	約1分40秒	3分30秒~4分
焼きもの／揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ		●	100g (1人分)	約1分	約2分30秒
	餃子		●	150g (5個)	約1分20秒	約2分30秒
	焼きとり	×	×	150g (5串)	約1分40秒	約3~4分
	天ぷら・フライ		×	100g (2~4個)	40~50秒	約1分40秒
	コロッケ		×	150g (2個)	約1分	2分~2分30秒
炒めもの	野菜の炒めもの		●	200g (1人分)	約1分40秒	3~4分
	酢豚・八宝菜	×	●	300g (1人分)	約2分30秒	3分30秒~4分
	ミートボール		●	100g (1人分)	1分~1分20秒	1分30秒~2分
煮もの／蒸しもの	野菜の煮もの・おでん		●	200g (1人分)	1分40秒~2分	3分30秒~4分
	煮魚	×	●	100g (1切れ)	約50秒	約1分40秒
	シューマイ		●	200g (10~13個)	約1分10秒	約2分30秒~3分
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	—	150ml (1杯)	1分~1分40秒	2分~3分30秒
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	約1分40秒	4分~4分30秒

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ強で加熱してください。

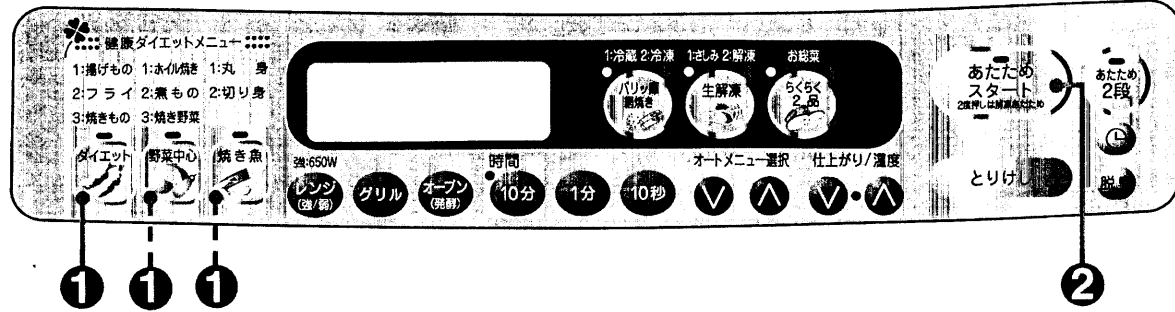
メニュー名	おいしいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
まんじゅう・パン類	あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	30~40秒	底の紙を取って水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップで包む。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	1分~1分20秒	
	まんじゅう パン類	×	100g (2個) 80g (1~2個)	20~30秒 20~30秒	包装ははずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリーンピース	×	100g	約1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	ほうれん草・いんげん	×	200g	約2分	
	スイートコーン	●	300g (1本)	6~7分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	約3分30秒	

オート調理

健康ダイエツトメニュー

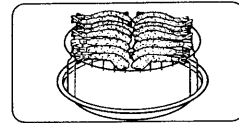
付属品は目的に合ったものを使う。(15ページ参照)

ダイエツト 野菜中心 焼き魚 の使いかた



(例) 2フライの場合

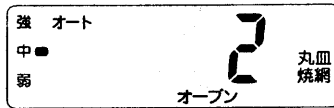
● 食品を入れる



(えびのガーリックフライの場合)

1 **ダイエツト** キーを2度押す

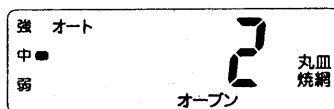
■表示窓の番号をダイエツトメニュー番号に合わせる。表示窓に「2」が表示され、スタートのランプが点滅します。



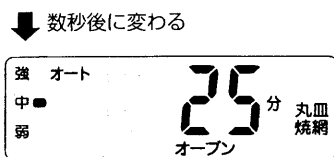
キーを押すごとに 1 → 2 → 3 → 1 とセットできます。

2 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

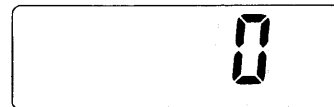


■重量センサーが働きます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。



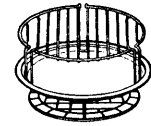
終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



●野菜中心 3焼き野菜 と、焼き魚 1丸身 2切り身 メニューの場合は加熱の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。裏返しを行なわないと約3分後に残り時間を表示したまま調理を中断します。

ダイエツト メニューのコツ



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

ダイエツト キーを押すごとに 1 → 2 → 3 → 1 とセットできます。1は揚げものを調理するとき使います。2はフライを調理するとき使います。3は焼きものを調理するとき使います。

分量は 1/2量～標準量です。
パン粉は煎ったものを使う
作りかたは67ページ参照してください。
煎りパン粉は衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。
オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合はそのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ダイエツト メニューでこんな料理ができます。

ダイエツト メニューと記載ページ	
1揚げもの	鶏のから揚げ (66) きすのヘルシー天ぷら (66) さわらのごま揚げ (66)
2フライ	ヒレカツ (67) ライスコロッケ (67) えびのガーリックフライ (67)
3焼きもの	チキンのハーブ焼き (68) 鶏手羽先のつけ焼き (68) 豚肉の野菜ロール (68) 焼きいも (68)

野菜中心 メニューのコツ

メニューにより右の表内に記載した付属品を使う。

野菜中心 メニューキーを押すごとに 1 → 2 → 3 → 1 とセットできます。1はホイル焼きを調理するとき使います。2は煮ものを調理するとき使います。3は焼き野菜を調理するとき使います。

注意

2煮もの のときは少量の食品を加熱しない。少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

1ホイル焼き の分量は 2～6個です。

2煮もの の分量は 一度に標準量です。

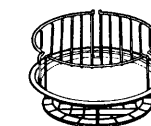
2煮もの の使用容器は 陶磁器や耐熱性容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(72～74ページ参照)

2煮もの のラップは 耐熱温度が140℃以上のものを使います。

3焼き野菜 の分量は 1/2量～標準量です。途中でうら返してさらに焼きます。

使用する付属品	野菜中心 メニューと記載ページ
下段 (角皿、回転台)	1ホイル焼き 鮭のホイル焼き (70) チキンのホイル焼き (70) ほたて貝ときのこのホイル焼き (70) 卵とベーコンのホイル焼き (71) 中華風ホイル焼き (71) かぼちゃのホイル焼き (71)
(丸皿、回転台)	2煮もの 白菜と豚肉の重ね煮 (72) 野菜とチキンのトマト煮 (72) 肉じゃが (72) ひじきの煮もの (73) かぼちゃとチキンのシチュー (73) かぶの詰めもの煮 (73) たっぷりコーンシチュー (74) 野菜のドライカレー (74) とまとのロールキャベツ (74)
(焼網、丸皿、回転台)	3焼き野菜 野菜の串焼き (75) 焼きなす (75) 野菜のベーコン巻き (75)

焼き魚 メニューのコツ



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

焼き魚 キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。1は魚の丸身を焼くときに使います。2は魚の切り身を焼くときに使います。

分量は 1～8切れ(1～6尾)まで焼くことができます。盛りつけたとき下になる方から先に焼きます。

こげ目のつき具合は 大きさ、種類、脂ののり具合、魚の鮮度、塩のふり加減により変わります。

加熱室が熱いときは こげめが濃いめに焼き上がることがあります。

丸皿を傾けないようにして取り出す
メニューによっては脂や焼き汁がたまる場合があります。食品がすべり落ちる場合があります。

塩焼きをするときは 水気をふきとってから全体に軽く塩をふり、さんまなどは5～10分、あじなどは10～20分おいてから焼きます。

焼き魚 メニューと記載ページ	
1丸身	さんまの塩焼き (69) あじの塩焼き (69) いわしの塩焼き (69)
2切り身	さばの塩焼き (69) 鮭の塩焼き (69) 魚の照り焼き (69) あじの干もの (69)

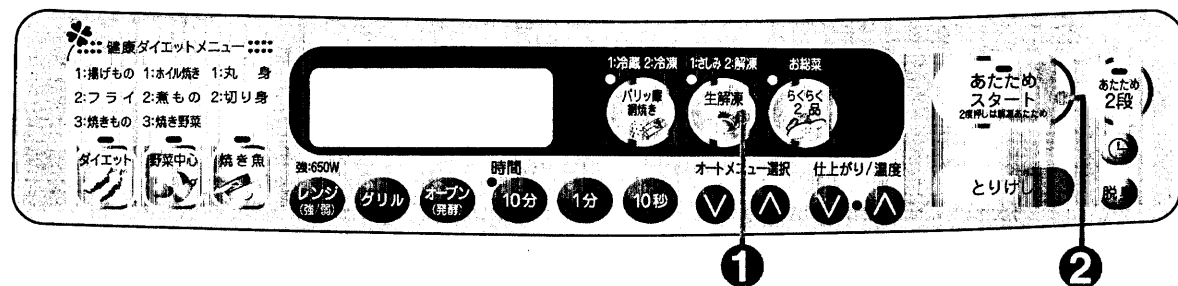
生解凍

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

オート調理

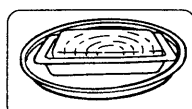
生解凍の使いかた (1度押し: さしみ 2度押し: 解凍)

付属の丸皿、回転台を使う。



(例) さしみの場合

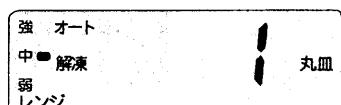
● 食品を入れる



(まぐろのさしみの場合)

1 生解凍 キーを1度押し

表示窓に「1」が表示され、スタートのランプが点滅します。

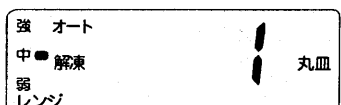


キーを押すごとに1→2→1とセットできます。

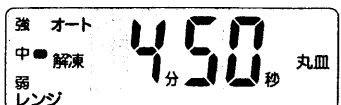
- 1は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。
- 2は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

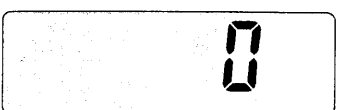


↓数秒後に変わる



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。オープン、グリル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、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。

生もののフリージングのコツ

★材料は新鮮なものを選ぶ

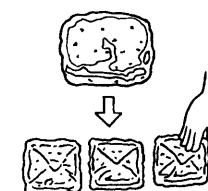


★プラスチック製の飾りや敷紙、薬味などは取り除く



★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。

生解凍のコツ

さしみとして解凍する場合は「生解凍」キーを1度押しさしみにします。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。



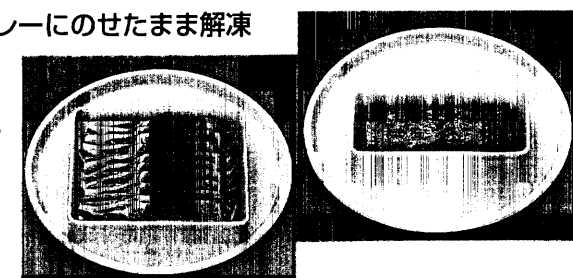
解凍後すぐに調理する場合は「生解凍」キーを2度押し解凍にします。スライス肉などは、解凍後両手で大きくしならせると、はがしやすくなります。また、ひき肉などは、解凍後、4~5個のブロックに割っておくと、ほぐしやすくなります。



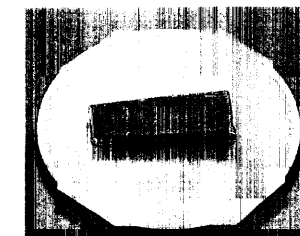
冷凍室から出してすぐに解凍 カチカチに凍っているものを解凍します。

発泡スチロールのトレーにのせそのまま解凍

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

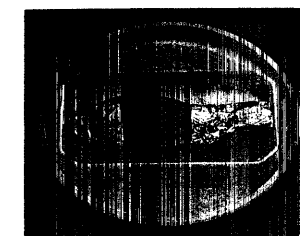


トレーを使わない場合は丸皿にクッキングシートかペーパータオルを敷き、ラップなどの包装をはずした食品をのせ、解凍します。



分量は100~1,000gです。適量でないと「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、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。



解凍が足りなかったときは「レンジ弱」で様子を見ながら、さらに解凍します。

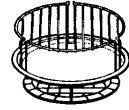
とけかけている食品やバラバラに凍っているものは「レンジ中」か「レンジ弱」で途中様子を見ながら解凍します。



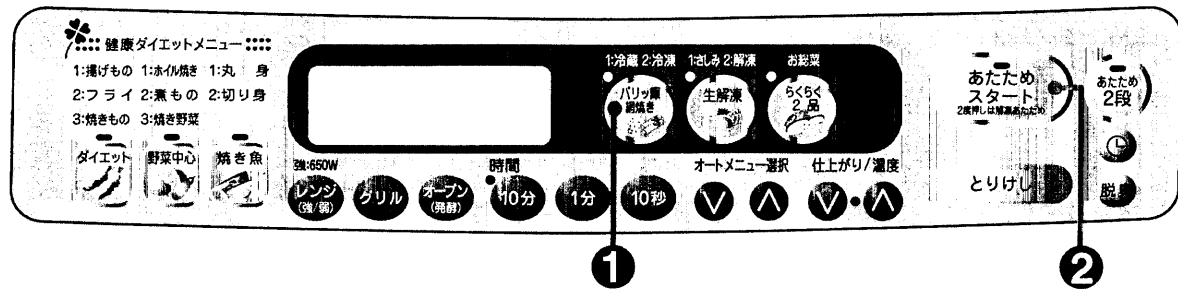
オート調理 パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を、付属の焼網にのせて 中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

パリッ庫網焼き の使いかた (1度押し: 冷蔵) (2度押し: 冷凍)

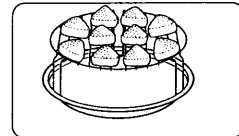


付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



(例) 調理済み冷凍食品の場合

● 食品を入れる



(冷凍焼きおにぎりの場合)

1 パリッ庫網焼き キーを2度押す

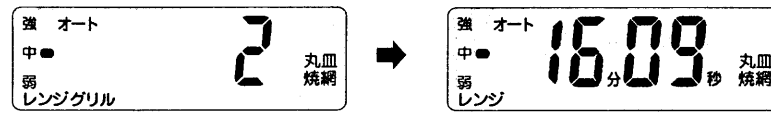
表示窓に「2」が表示され、スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに1→2→1とセットできます。

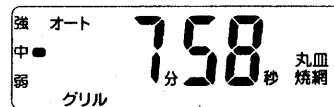
1は常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。
2は調理済み冷凍食品を加熱します。

2 スタートキーを押す



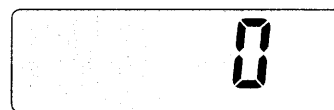
数秒後に変わる ↓途中で変わる

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら 食品を取り出す

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



パリッ庫網焼きのコツ

分量は
1人分(約100g)~6人分までです。

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

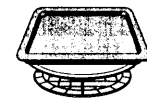
丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。クッキングシート(オープン用)は使用できます。

丸皿を傾けないようにして取り出す
食品がすべり落ちる場合があります。

加熱する食品は
調理済みチルド食品や冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎり、焼きとりなど、中はしっとり、表面はこんがりこげめをつけて焼きたてに仕上げるものは「パリッ庫網焼き」を使います。
パン粉や片栗粉などの衣をつけて揚げたフライや揚げものは「5からっとフライ」を使い、表面はカラッと、中はあつあつに仕上げます。

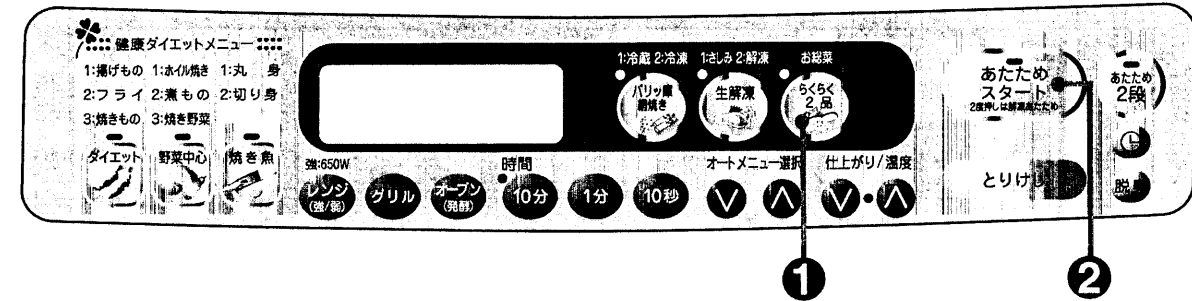
オート調理 らくらく2品

上・下2段で1度に2種類のお惣菜が作れます。



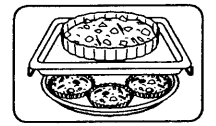
付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

らくらく2品 の使いかた



● 食品を入れる

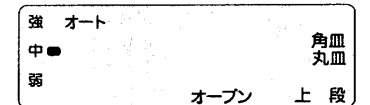
■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。丸皿を回転台に確実にセットします。



(角皿: ハンガリアンポテト 丸皿: ミニオムレツの場合)

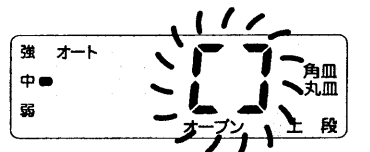
1 らくらく2品 キーを押す

お惣菜のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

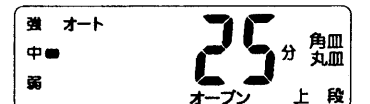


2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

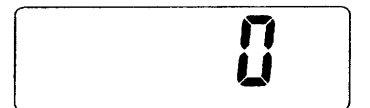


↓数秒後に変わる



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。



らくらく2品のコツ

角皿と丸皿のメニューを組み合わせで2段で焼く
角皿メニューと丸皿メニューを逆に入れたり、1種類のメニューを2段で焼くと上手に焼けません。(76~77ページ参照)

焼き上がったらすぐに取り出す
そのまま加熱室に入れて置くと、余熱でこげすぎる場合があります。

必ず2段で焼く
1段では上手に焼けません。

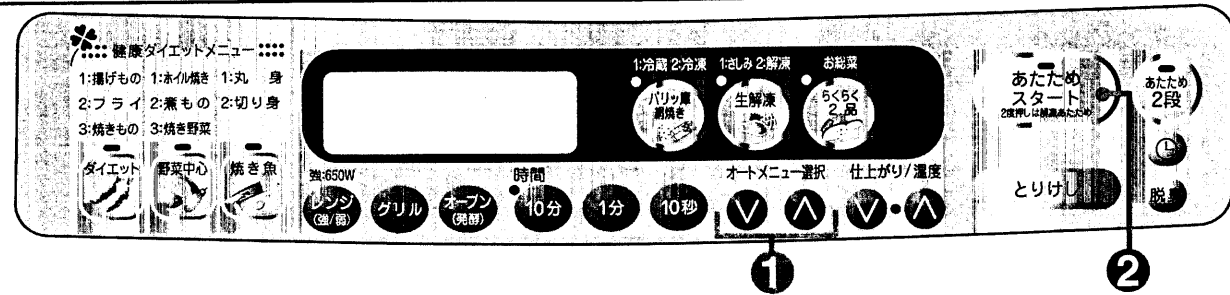
オート調理

オートメニュー

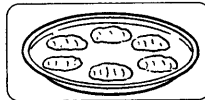


1牛乳～10グラタンの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(21ページ参照)



● 食品を入れる



(冷凍チキンナゲットの場合)

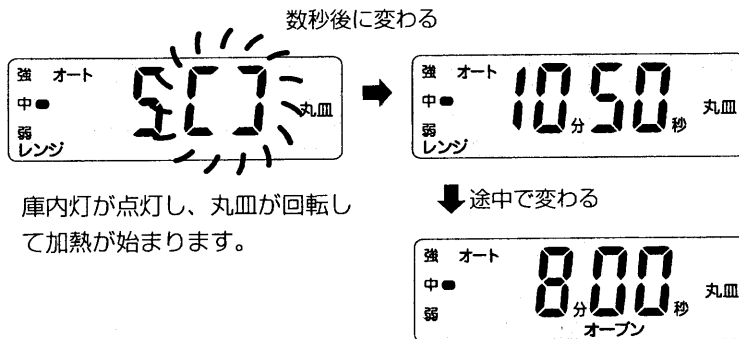
(例)「5からっとフライ」の場合

1 オートメニュー選択キーを5度押す

■表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。
スタートのランプが点滅します。

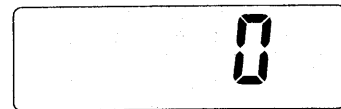


2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



1牛乳 2お酒 のコツ

容器に八分目まで入れて
徳利のときはくびれた部分より、1cmほど下まで入れます。
びん詰めは必ず栓を抜いて

仕上がり調節キーの使い分け
弱から強まで5段階に調節できます。(9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 1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ強)
牛乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分20秒
お酒	2お酒	130ml(徳利1本)	40～50秒
		180ml(徳利1本、コップ1杯)	1分～1分20秒
甘酒		150ml(1人分)	

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1牛乳	強 オート 中・弱 レンジ 1 丸皿	
2お酒	強 オート 中・弱 レンジ 2 丸皿	
3葉・果菜	強 オート 中・弱 レンジ 3 丸皿	
4根菜	強 オート 中・弱 レンジ 4 丸皿	(丸皿 回転台)
5からっとフライ	強 オート 中・弱 レンジ 5 オープン	
6茶わん蒸し	強 オート 中・弱 レンジ 6 オープン	
7ケーキ	強 オート 中・弱 レンジ 7 オープン	
8クッキー	強 オート 中・弱 レンジ 8 オープン 下段	
9バターロール	強 オート 中・弱 レンジ 9 オープン 下段	下段 (角皿 回転台)
10グラタン	強 オート 中・弱 レンジ 10 オープン 下段	

3葉・果菜 4根菜 のコツ

1回の分量は
葉・果菜類は100～500g、根菜類は100～1000gです。

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



仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は、**やや強**や**強**、固めにしたい場合には**やや弱**や**弱**にします。

葉・果菜、根菜メニューは
36ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は13ページを参照し、**レンジ強**で加熱します。

オート調理のお願い

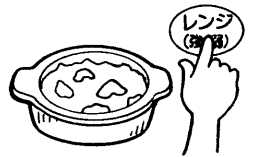
調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違ふと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



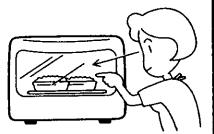
食品の重さに適した容器で
食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理すると食品がこげたり燃えたりすることがあります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

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、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

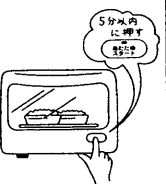


加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

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



あたためあたため2段
キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す
空焼きを防止するため、5分を越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。



5からっとフライ のコツ

5からっとフライ のコツは39ページ参照します。

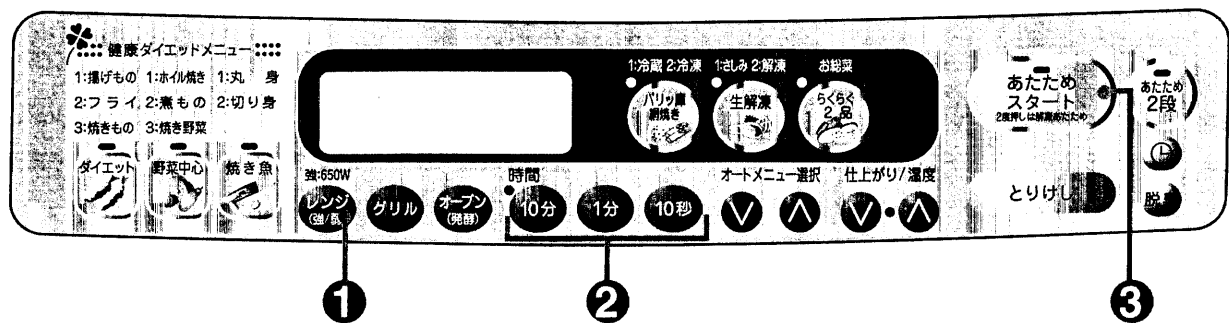
加熱する食品は
調理済みチルド食品や冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎり、焼きとりなど、中はしっとり、表面はこんがりこげめをつけて焼きたてに仕上げるものは **パリッ庫網焼き** を使います。
パン粉や片栗粉などの衣をつけて揚げたフライや揚げものは **5からっとフライ** を使い、表面はカラッと、中はあつあつに仕上げます。

手動調理

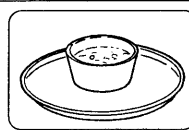
レンジ

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

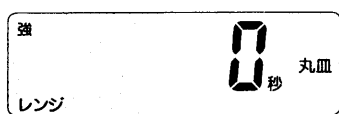


(みそ汁のあたための場合)

1 レンジ キーを押す

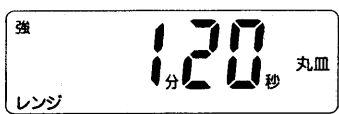
時間のランプが点滅します。

■キーを押すごとに
レンジ強 → レンジ中 → レンジ弱の順に調節できます。



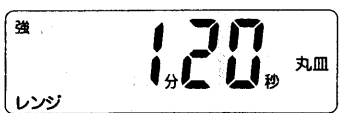
2 タイマーセットキーを押して時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。



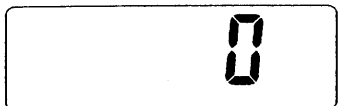
3 スタートキーを押す

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。

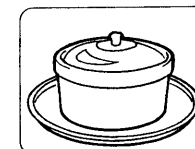
表示	出力
レンジ強	650W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

レンジ強とレンジ中とレンジ弱のりレー加熱

自動切換

付属の丸皿、
回転台を使う。

● 食品を入れる



(炊飯の場合)

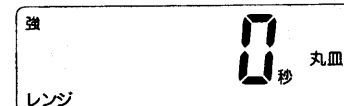
1 レンジ強をセットする

- 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。

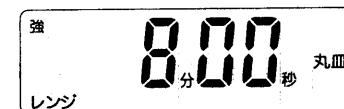
※レンジ中 または
レンジ弱 にセットしたときは、②の
レンジ キーは受けつけません。



- タイマーセットキー
を押し時間を合わせる



時間のランプが点灯し
スタートのランプが点滅します。

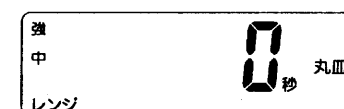


2 レンジ中またはレンジ弱にセットする

- レンジ キーを押し、
レンジ中または
レンジ弱 に合わせる



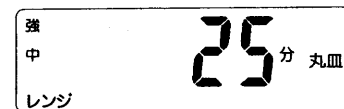
スタートのランプが消え、
時間のランプが点滅します。



- タイマーセットキー
を押し時間を合わせる

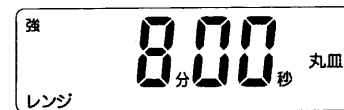


時間のランプが点灯し
スタートのランプが点滅します。

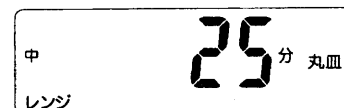
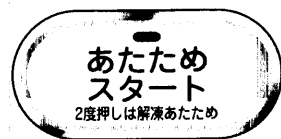


3 スタートキーを押す

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

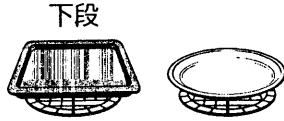
手動調理

レンジ

手動調理

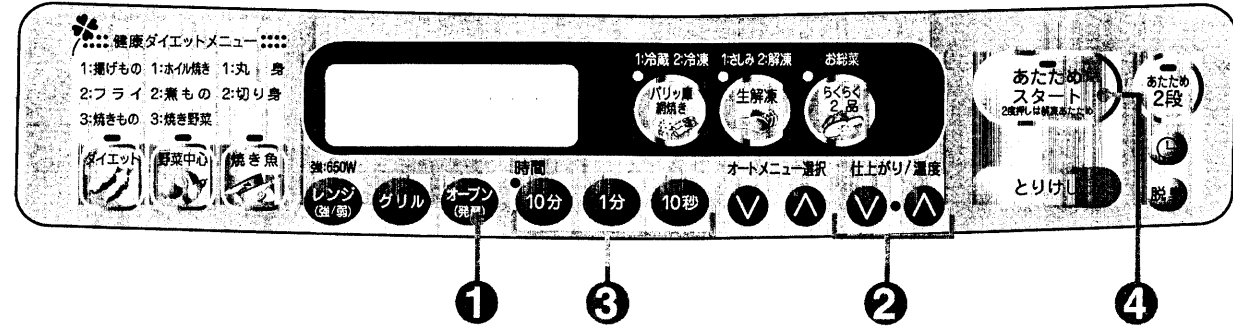
オーブン

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・100~210℃(10℃間隔)・250℃まで
セットできます。

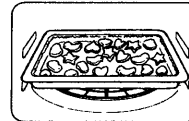


付属の角皿、または丸皿
と回転台を使う。

オーブン (予熱なし) の使いかた



● 食品を入れる



(型抜きクッキーの場合)

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

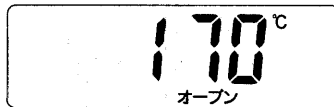
温度のランプが点滅します。



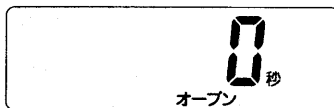
2 温度調節キーで
温度を合わせる

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210℃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 タイマーセットキ
ーを押し時間を合
わせる

時間と温度のランプが点灯し、
スタートのランプが点滅します。



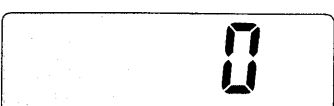
4 スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転
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。)



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終り
ます。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱中に温度を変えるとき

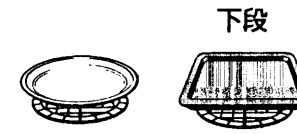
■温度調節キー (V) (A) を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。
数秒後に時間表示に戻ります。(加熱時間は変えられません。)

正しい使いかた

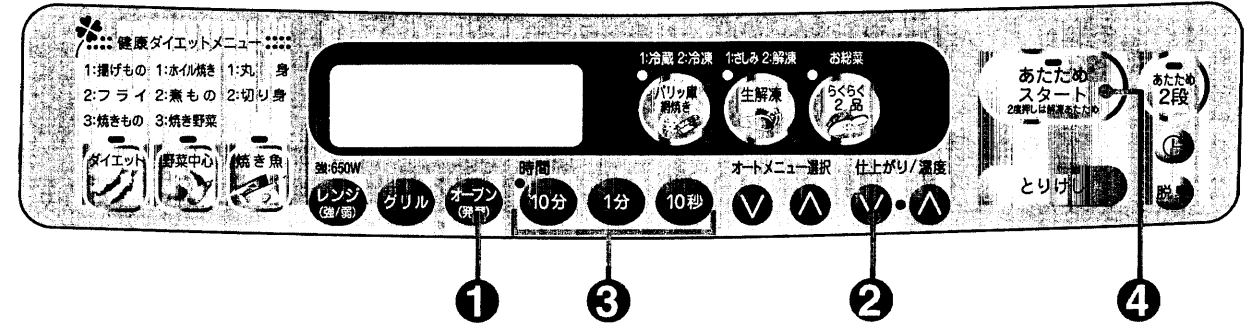
手動調理

オーブン

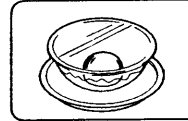
オーブン 発酵 の使いかた



付属の丸皿、または
角皿と回転台を使う。



● 食品を入れる



(バターロール生地発酵の場合)

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

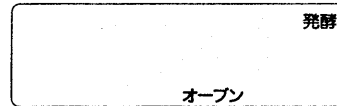
温度のランプが点滅します。



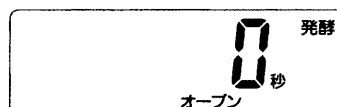
2 温度調節キー (V) を
押し発酵に合わせる

温度のランプが点灯し、時間
のランプが点滅します。

■加熱室が熱い場合は設定で
きません。冷ましてください。
■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。

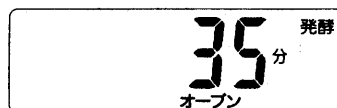


↓ 数秒後に変わる



3 タイマーセットキ
ーを押し時間を合
わせる

時間と温度のランプが点灯し、
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。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終り
ます。

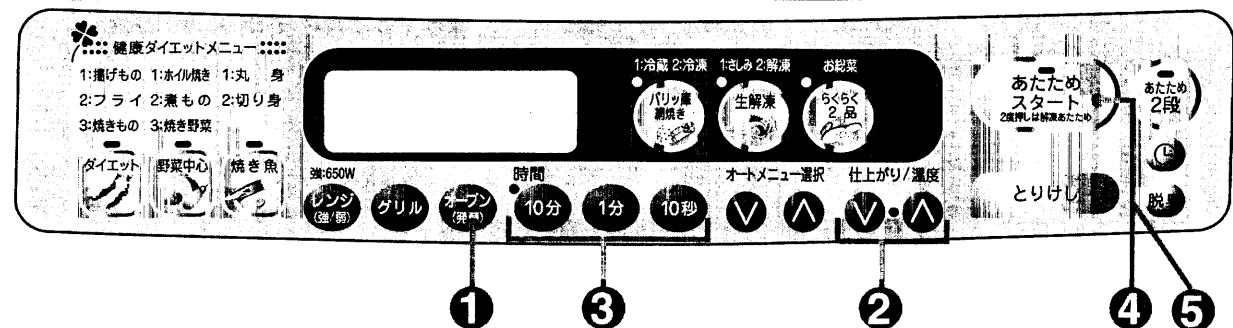


正しい使いかた

手動調理

オーブン

オーブン (予熱あり) の使いかた



- 予熱をする** 回転台だけにします。
- 1** **オーブン** キーを2度押し **オーブン** (予熱あり)にする

温度のランプが点滅します。

100°C
オーブン予熱
- 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210℃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。*予熱時間は自動的に決まります。

数秒後に変わる

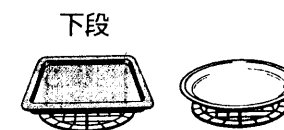
140°C
オーブン予熱
- 3** タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間と温度のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。
*時間は調理時間です。

60分
オーブン予熱
- 4** スタートキーを押す

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

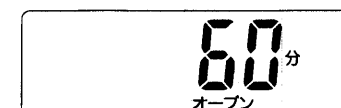
オーブン予熱



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

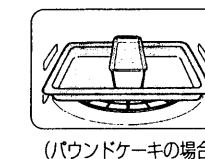
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。



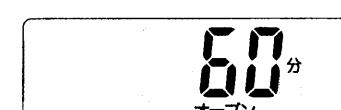
予熱が終わったらすぐに食品を入れる

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



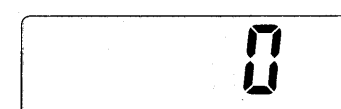
5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台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。



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 (予熱なし)の使いかた(24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 (▼ ▲) を押し、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー (▼ ▲) を押し温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
*加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

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がプラスされます。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



1 2 3

● 食品を入れる (鮭の切り身の場合)

1 **グリル** キーを押す 時間のランプが点滅します。 グリル 0秒

2 **タイマーセット** キーを押し時間を合わせる 時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。 グリル 30分

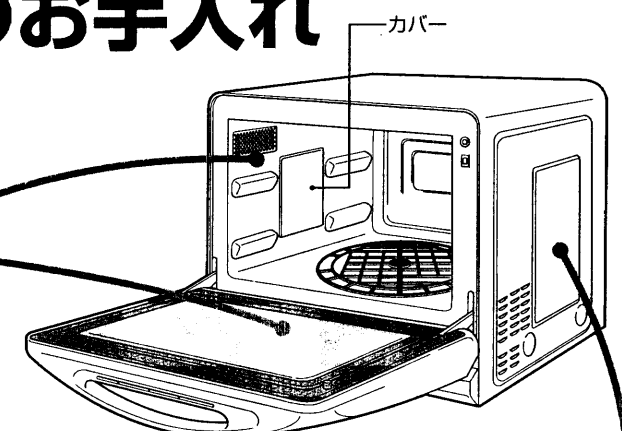
3 **スタート** キーを押す 庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
 ■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。
 ●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。 グリル 30分
 ↓途中で変わる
 12:00分

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。 0

※グリルの最大設定時間は30分です。30分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

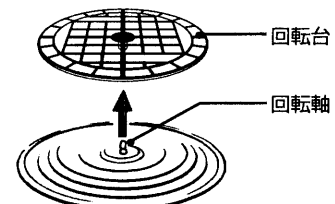
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめなポイントです。



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。

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)

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。

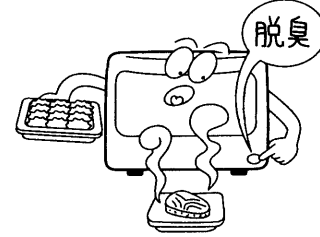
キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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

においが気になるとき

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



加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

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

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

△注意 「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

正しい使いかた 手動調理 グリル

本体・付属品のお手入れ / においが気になるとき

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。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)

レンジのとき 火花(スパーク)が出る

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

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

故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
- 動作中「カチ、カチ…」と音がする → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- 「あたため」キー、「あたため2段」キーを押してもスタートしない(時計がセットされているとき) → ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーまたは「あたため2段」キーを押してください。(11・12ページ参照)
- 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする → 「6茶わん蒸し」「7ケーキ」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。(9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。
- 回転台が右に回転したり、左に回転したりする → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
- 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする → 調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 待機電力オフ機能が働かない → 時計がセットされています。時計を解除してください。(10ページ参照)
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と「オープン」(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。
- キーを押しても受け付けない → 待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(9ページ参照)
- 終了音の音が切り替わった → 仕上がり調節キー  を約3秒間押すと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■約6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。
	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ■約6秒間、表示窓に「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。
	●回転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。
	● 生解凍 の食品の重量が適量ではありません。 解凍する食品の重量を100~1,000gにします。(17ページ参照)
H21、H41、H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

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

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

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

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

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。

この期間は通商産業省の指導によるものです。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直し(有料)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様ご相談窓口一覧表(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

30・31ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

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

日立家電品の皆様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ。

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

●お買物相談やお取り扱い方法についてのご相談は …(相談)窓口を担当するお客様相談センターへ

●修理などアフターサービスに関するご相談は …(修理)窓口を担当するエコーセンター又はサービスセンターへ

お客様相談センター・サービスセンター

北海道地区			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	北海道	札幌	(011)231-5088
(修理)	北海道	札幌	(011)833-1725
(相談)	札幌	札幌	(011)833-1725
(相談)	旭川	旭川	(0166)35-5222
(相談)	北見	北見	(0157)23-2266
(相談)	釧路	釧路	(0154)25-3357
(相談)	帯広	帯広	(0155)22-5504
(相談)	小樽	小樽	(0134)22-3500
(相談)	苫小牧	苫小牧	(0144)36-5165
(相談)	室蘭	室蘭	(0143)45-3122
(相談)	函館	函館	(0138)41-9106

東北地区 (青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島)			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	東北	仙台	(022)222-5088
(修理)	東北	仙台	(022)237-2311
(相談)	青森	青森	(0177)34-2134
(相談)	弘前	弘前	(0175)22-1194
(相談)	八戸	八戸	(0172)27-2171
(相談)	岩手	岩手	(019)635-2123
(修理)	岩手	水沢	(0197)25-3811
(相談)	宮城	仙台	(022)232-5263
(修理)	宮城	古川	(0229)22-1579
(相談)	石巻	石巻	(0225)75-2229
(相談)	秋田	秋田	(018)847-5171
(相談)	大館	大館	(0186)42-1962
(修理)	秋田	南秋田	(0187)62-5166
(相談)	山形	山形	(023)688-8551
(相談)	山形	庄内	(0234)22-3740
(相談)	いわき	いわき	(0246)23-0691
(相談)	福島	福島	(024)535-3391
(相談)	原町	原町	(0244)22-5332
(相談)	郡山	郡山	(0243)33-5211
(相談)	会津若松	会津若松	(0242)24-1771

関東・甲信越地区 (東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、山梨、長野、新潟、静岡県富士川以西、富山、石川、福井)			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	関東・甲信越	東京	(03)3834-8588
(修理)	関東・甲信越	東京	(047)382-1111
(相談)	東京都	東京	(03)3422-2511
(相談)	東京都	北東京	(03)3879-2939
(相談)	東京都	西東京	(03)3973-2295
(相談)	東京都	南東京	(03)3424-8511
(相談)	東京都	三鷹	(0422)49-8088

窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(修理)	神奈川	横浜	(045)824-7712
(修理)	埼玉	大宮	(048)667-4584
(修理)	千葉	千葉	(043)212-8241
(修理)	茨城	水戸	(029)226-2223
(修理)	栃木	宇都宮	(028)660-2305
(修理)	群馬	高崎	(027)362-8377
(修理)	山梨	山梨	(055)274-5833
(修理)	長野	長野	(026)259-0051
(修理)	新潟	新潟	(025)247-3177
(修理)	静岡	静岡	(054)289-2030

お客様相談センター・サービスセンター

中部地区 (愛知、岐阜、三重、静岡県富士川以西、富山、石川、福井)			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	中部	名古屋	(052)795-5088
(修理)	中部	名古屋	(052)354-0546
(修理)	愛知	名古屋	(052)795-1831
(修理)	岐阜	岐阜	(058)273-5111
(修理)	三重	四日市	(0593)34-1111
(修理)	静岡	静岡	(054)289-2030
(修理)	富山	富山	(076)452-1615
(修理)	石川	石川	(076)246-7373
(修理)	福井	福井	(0776)54-7730

関西地区 (大阪、奈良、兵庫、京都、滋賀、和歌山)			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	関西	神戸	(078)431-5088
(修理)	大阪	大阪	(06)6686-5611
(修理)	奈良	奈良	(0743)64-2712
(修理)	兵庫	神戸	(078)961-0435
(修理)	京都	京都	(075)321-5826
(修理)	滋賀	滋賀	(077)545-5088
(修理)	和歌山	和歌山	(0734)77-4188

中国地区 (鳥取、島根、岡山、広島、山口)			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	中国	広島	(082)221-5088
(修理)	鳥取	鳥取	(0857)28-5721
(修理)	島根	松江市	(0852)23-2131
(修理)	岡山	津山市	(0868)22-9337
(修理)	広島	広島	(082)233-1221
(修理)	山口	山口	(0839)72-1456

四国地区 (徳島、香川、愛媛、高知)			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	四国	徳島	(0877)47-1088
(修理)	徳島	徳島	(088)665-6411
(修理)	香川	香川	(0877)47-3135
(修理)	愛媛	宇和島	(0895)22-2619
(修理)	高知	高知	(0888)44-4156

九州・沖縄地区 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)			
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号
(相談)	九州	福岡	(092)281-5088
(修理)	福岡	福岡	(092)501-1545
(修理)	佐賀	佐賀	(0952)25-3115
(修理)	長崎	長崎	(095)887-3379
(修理)	熊本	熊本	(096)362-2143
(修理)	大分	大分	(097)533-0196
(修理)	宮崎	宮崎	(0985)39-4811
(修理)	鹿児島	鹿児島	(099)250-8350
(修理)	沖縄	那覇	(098)862-9670

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

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

レンジの便利な使いかた

- 湯せん … 38
とかしバター／とかしチョコレート
- 乾燥 … 38
塩／砂糖／カルシウムふりかけ
- 簡単利用 … 38
豆腐の水きり／干しいたけのもどし／アイスクリームを食べるに
- インスタント食品 … 38
(ラーメン・ヌードル・カレー)
丼ものの具・ご飯

アイデアメニュー

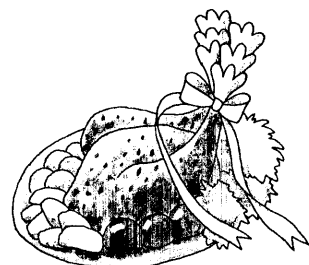
- いちごジャム … 39
- 果実酒 … 39
梅酒・レモン酒・コーヒーリキュール
- フライ、ナゲット … 39

野菜

- 花野菜のサラダ … 40
- きのこのサラダ … 40
- キャベツのミモザ風 … 40
オリーブオイルで作るドレッシング
- イタリアンサラダ … 41
- [野菜の煮もの]
- さといもの含め煮 … 41
かぼちゃの含め煮
- 筑前煮 … 41

肉

- ローストビーフ … 42
- 焼き豚 … 42
- ウインナーソーセージの
ベーコン巻き … 42
いんげんとチーズ／レバー／かき
- 焼きとり … 43
レバー
- ローストチキン … 43
- [赤ワインを使った煮もの]
- 鶏肉のワイン煮 … 43
- ハンバーグ … 44
冷凍ハンバーグ
- 豆腐入りハンバーグ … 44



魚介

- あさりのワイン蒸し … 45
- [魚介類の解凍]
- いかの三種盛り … 45
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
- たこのトマト煮 … 45

こめ

- ご飯 … 46
- おかゆ(白がゆ) … 46
- 赤飯(おこわ) … 46
- 手作りもち … 47
草もち／みたらしだんご
- 切りもち … 47
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

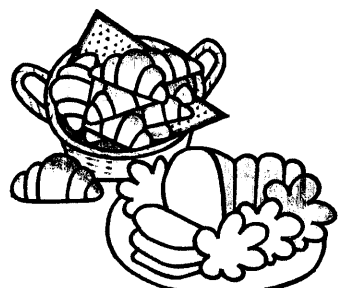
- いり卵 … 48
- ハム入りスクランブルエッグ … 48
- ベーコンエッグ … 48
巣ごもり卵
- 茶わん蒸し … 49
- きのこのキッシュ … 49

グラタン

- マカロニグラタン … 50
冷凍グラタン
- ホワイトソース … 50
- ラザニア … 51
- えびのドリア … 51
- なすとトマトのチーズグラタン … 51

パン

- バターロール(ロールパン) … 52
ピザ … 53
- イギリスパン … 53
- トースト … 53
- [パンいろいろ]
- スイートロール … 54
- レーズンパン … 54
- オニオンロール … 54



お菓子

- [クッキーいろいろ]
- 型抜きクッキー … 55
- 絞り出しクッキー … 55
- チーズクッキー … 55
- シフォンケーキ … 56
プレーン／ココア／宇治金時
- パウンドケーキ … 57
チョコバナナケーキ
- マドレーヌ … 57
- スコーン … 57
- デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 58
共立て法の作りかた … 58
- チーズケーキ … 59
- フルーツクラフティー … 59
- ロールケーキ … 60
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 … 61
- カスタードクリーム … 61
- アップルパイ … 62
りんごのプリザーブ
- スティックパイ … 62
- チーズチップス … 63
- べっこうあめ … 63
- プリン … 63
カラメルソース

パリッ庫網焼き

- チルド食品 … 64
さつま揚げ／厚揚げ／焼きとりのこんがり
あたたため／焼き魚のこんがりあたたため／ハンバーグ・チキンステーキ／うなぎのかば焼き
- 調理済み冷凍食品 … 65
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

健康ダイエットメニュー

ダイエットメニュー

- 1 揚げもの
- 鶏のから揚げ … 66
- きすのヘルシー天ぷら … 66
(えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも)
- さわらのごま揚げ(たら／まぐろ) … 66
- 2 フライ
- ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ) … 67
煎りパン粉の作りかた … 67
- ライスコロケ … 67
- えびのガーリックフライ … 67

3 焼きもの

- チキンのハーブ焼き … 68
- 鶏手羽先のつけ焼き … 68
- 豚肉の野菜ロール … 68
- 焼きいも(ベークドポテト) … 68

焼き魚メニュー

- 1 丸身
- さんまの塩焼き(あじ／いわし) … 69
- 2 切り身
- さばの塩焼き … 69
- 魚の照り焼き(ぶり／まぐろ／さわら) … 69
- 鮭の塩焼き … 69
- あじの干もの … 69

野菜中心メニュー

- 1 ホイル焼き
- 鮭のホイル焼き … 70
- チキンのホイル焼き … 70
- ほたて貝ときこのホイル焼き … 70
- 卵とベーコンのホイル焼き … 71
- 中華風ホイル焼き … 71
- かぼちゃのホイル焼き … 71

2 煮もの

- 白菜と豚肉の重ね煮 … 72
- 野菜とチキンのトマト煮 … 72
- 肉じゃが … 72
- ひじきの煮もの … 73
- かぼちゃとチキンのシチュー … 73
- かぶの詰めもの煮 … 73
- たっぷりコーンシチュー … 74
- 野菜のドライカレー … 74
- とまとのロールキャベツ … 74

3 焼き野菜

- 野菜の串焼き … 75
- 焼きなす … 75
- 野菜のベーコン巻き … 75

らくらく2品

らくらく2品

- [上段(角皿)メニュー]
- 簡単バエリア風 … 76
- ハンガリアンポテト … 76
- なすとうどんのナポリ風 … 76
- [下段(丸皿)メニュー]
- ミニオムレツ … 77
- プチキッシュ … 77
- らくらく包み焼き … 77

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

(1ml=1cc)

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。

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

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す。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は13ページ、牛乳、酒は20ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ強)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	3葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分 ～2分20秒
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	3葉・果菜 弱	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒 ～2分
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
根菜 にんじん さつまいも さといも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	4根 菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒 ～4分
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
		じゃがいも丸ごと1個を加熱するとき、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。			
		大きさをそろえて切る。			
野菜中心(煮もの)	野菜中心 2煮もの	白菜と豚肉の重ね煮	●	標準量	レンジ強約6分 レンジ中約19分
		野菜とチキンのトマト煮			
		肉じゃが			
		かぼちゃとチキンのシチュー			
		たっぷりコーンシチュー			
		野菜のドライカレー			
ひじきの煮もの	野菜中心 2煮もの 弱	73ページ参照	●	標準量	レンジ強約5分 レンジ中約15分
かぶの詰めもの煮 とまとのロールキャベツ	野菜中心 2煮もの 強	73・74ページ参照	●	標準量	レンジ強約7分 レンジ中約23分

グリル調理

●手動調理での付属品は丸皿と焼網を使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
焼き魚	焼き魚 1丸身	2尾分(4切れ)	グリル 30～32分	69
			グリル 28～30分	
	焼き魚 2切身	各4切れ	グリル 23～25分	69
			グリル 22～24分	
			グリル 28～30分	
野菜中心	野菜中心 3焼き野菜	8串分	グリル 24～26分	75
	野菜中心 3焼き野菜 弱	18個分	グリル 21～23分	75
	野菜中心 3焼き野菜 強	6個	グリル 28～30分	75

※グリルの最大設定時間は30分です。30分以上の時は残り時間を追加加熱してください。

オープン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚の下段に入れて使用します。ただし、*印のメニューは丸皿も使用できます。丸皿を使用するときは、オープン温度を同じにし、加熱時間を4～5分多くします。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安				記載ページ
		分量	角皿・丸皿(下段)	温度	加熱時間 予熱なし 予熱あり	
*フライ 揚げもの	5からっとフライ	1袋	角皿	210℃	約18分 約12分	39
		300g	角皿	210℃	約16分 約10分	
卵	6茶わん蒸し	4個	丸皿	140℃	30～36分 -	49
グラタン	10グラタン	各4皿	角皿	210℃	約28分 約26分	50
	10グラタン	4皿	角皿	210℃	約28分 約26分	51
	10グラタン 弱	焼き皿1皿	角皿	210℃	約26分 約24分	
	10グラタン 強	4皿	角皿	210℃	約36分 約30分	50
パン	9バターロール	12個	角皿	160℃	約25分 約21分	52
	9バターロール	各9個	角皿		約25分 約21分	54
クッキー	8クッキー	各角皿1枚	角皿	170℃	約24分 約20分	55
*ケーキ	7ケーキ	直径18cm	角皿	150℃	約44分 約42分	58
	7ケーキ	直径21cm			約48分 約46分	
	7ケーキ 強	直径21cm	角皿	150℃	約60分 約58分	59
野菜中心	1ホイル焼き	各直径20cm	角皿	150℃	約60分 約58分	56
	野菜中心	各6個	角皿	210℃	約28分 約24分	70・71

レンジの便利な使いかた

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1分30秒加熱します。トースト用のぬりバターにするときは、レンジ弱を使い約1分30秒加熱してやわらかくします。

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分~4分30秒加熱します。

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

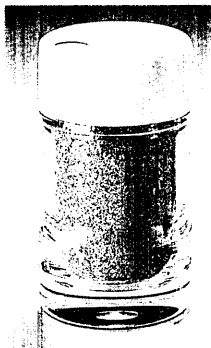
乾燥

湿った塩、固まった砂糖

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

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ、レンジ中4分30秒~5分途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかプロミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



簡単利用

豆腐の水きり

1丁(約300g)を皿にのせて、レンジ強1分20秒~2分20秒加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干しいたけのもどし

容器に干しいたけ(2~3枚)とひたひたの水を入れてラップか小皿で落とし、ふたをし、レンジ強50秒~1分20秒加熱します。

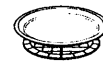
アイスクリームを食べごろに

カチカチに凍った冷凍アイスクリームは容器に入れ、100gあたり、レンジ弱40秒~1分で食べごろになります。



いちごジャム

レンジ強 約8分
レンジ強 約4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

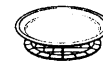
作りかた
① いちごは洗ってヘタを取り、3/4量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
② レンジ強 約8分加熱し、アクを取って混ぜ、さらにレンジ強 約4分加熱します。

ジャムのコツ

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

果実酒

レンジ強 約5分

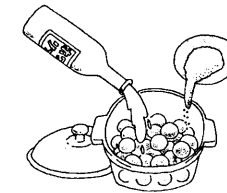


梅酒

カロリー 約1980kcal

材料
青梅.....500g
ホワイトリカー.....カップ4 1/2
グラニュー糖.....100~200g

作りかた
① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして、レンジ強 約5分加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲めます。



(ひとくちメモ)

●同様に青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーキユールが作れます。



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11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
丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、5からっとフライで焼きます。

からっとフライのコツ

●分量は市販の揚げ調理済み冷凍フライの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、レンジ加熱の時に、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 210℃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。

便利な使いかた

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

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650Wの時間を目安にします。(1ml=1cc)

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。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ強 4~5分 袋入りラーメン レンジ強 5~6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。 ※いかにやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなど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か所穴をあけてから加熱します。	あたため

アイデアメニュー



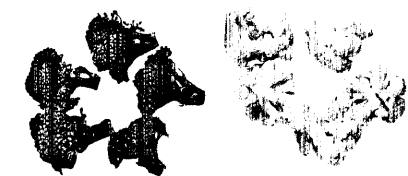
花野菜のサラダ

3葉・果菜 レンジ

加熱時間の目安 約5分
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
スタッドオリーブ(半分を切る) 少々
フレンチドレッシング カップ½

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3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、器に盛ってスタッドオリーブを飾ります。



きのこのサラダ

3葉・果菜 レンジ

加熱時間の目安 約4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
えのきだけ(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 カップ½

作りかた
① きのことすべてを一緒にラップで包み3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。

◇◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇◇

—— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに ——

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ½)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉・果菜、根菜のコツ

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



キャベツのミモザ風

3葉・果菜 レンジ

加熱時間の目安 約5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(半分を切る) 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 カップ½
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3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)を加えてよくときほぐしレンジ強40秒~1分ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裏ごししておきます。
④ ②、トマトとハムを④であえ、皿に盛って③を飾ります。

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

●水気をきらずにラップでぴったり包む



イタリアンサラダ

3葉・果菜 4根菜 レンジ

加熱時間の目安 約9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) ½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
オリーブオイル カップ½
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3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4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オイル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 約8分
レンジ中 40~60分



さといもの含め煮

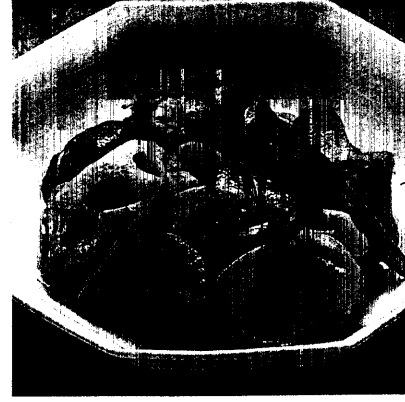
カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)
さといも 500g
だし汁 カップ2½
④ しょう油、砂糖 各大さじ3
塩 小さじ½

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を入れて落としぶたとふたをしレンジ強約8分、レンジ中40~50分リレー加熱し、かき混ぜます。

【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¼
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、落としぶ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、かき混ぜます。

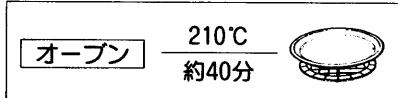
煮ものコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(8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、こげたりないようにします。

- 落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
- 加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



ローストビーフ



カロリー 約1440kcal

材料
 牛もも肉(かたまり).....約800g
 にんにく(すりおろす).....1片
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り).....各50g
 塩、こしょう.....各少々
 サラダ油.....大さじ2
 スープ(固形スープ1/2個をとく).....カップ1

作りかた

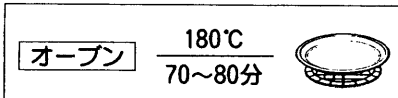
- ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- ② サラダ油(分量外)をぬった丸皿に、野菜を広げ、上に①をのせて **オープン** **210℃** **約40分** 焼きます。
- ③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】

- グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

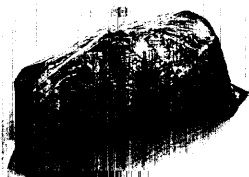


カロリー 約1270kcal

材料
 豚肩ロース肉(かたまり).....約500g
 しょうが(みじん切り).....1かけ
 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

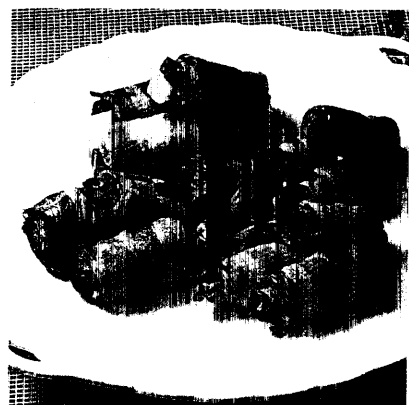
- ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



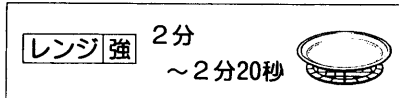
- ② 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせて **オープン** **180℃** **70~80分** 焼きます。
- ③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】

- 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



ウイナーソーセージのベーコン巻き



カロリー(1個分) 約120kcal

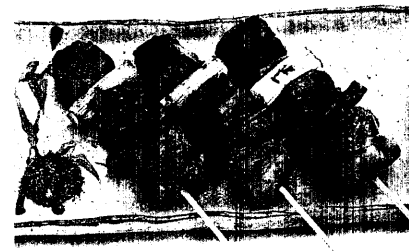
材料(12個分)
 ベーコン(半分に切る).....6枚(約100g)
 ウイナーソーセージ.....6本(約100g)

作りかた

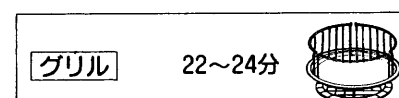
- ① ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ② ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **レンジ強** **2分~2分20秒** 加熱します。

【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。
- ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(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50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50秒** 加熱したものを巻いてもよいでしょう。



焼きとり



カロリー(1串分) 約110kcal

材料(10串分)

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

作りかた

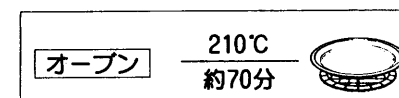
- ① 合わせた④の中に④をつけ、ときどき返しながら、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
- ② 丸皿にのせた焼網に①を並べ **グリル** **22~24分** 焼きます。
- ③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

- た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④にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
- 汚れが気になるときは、丸皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ローストチキン



カロリー 約1220kcal

材料

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

作りかた

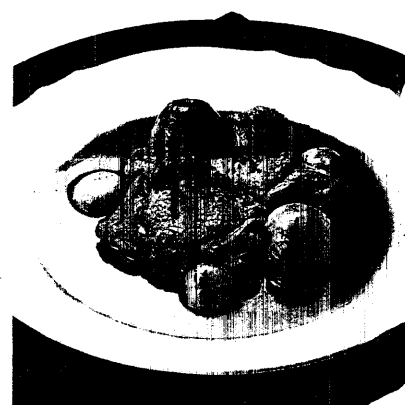
- ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
- ② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
- ③ 丸皿に野菜を広げ、水カップ1/2(100ml)(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり **オープン** **210℃** **約70分** 焼きます。

(1ml=1cc)

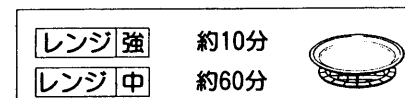
【ひとくちメモ】

- 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。

赤ワインを使った煮もの



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.....12個(約200g)
 マッシュルーム.....14個(約120g)
 赤ワイン.....カップ1/4
 スープ(固形スープ1個をとく).....カップ1/2
 トマトピューレ.....カップ1/2
 ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの).....1束
 塩、こしょう.....各少々
 サラダ油.....少々

作りかた

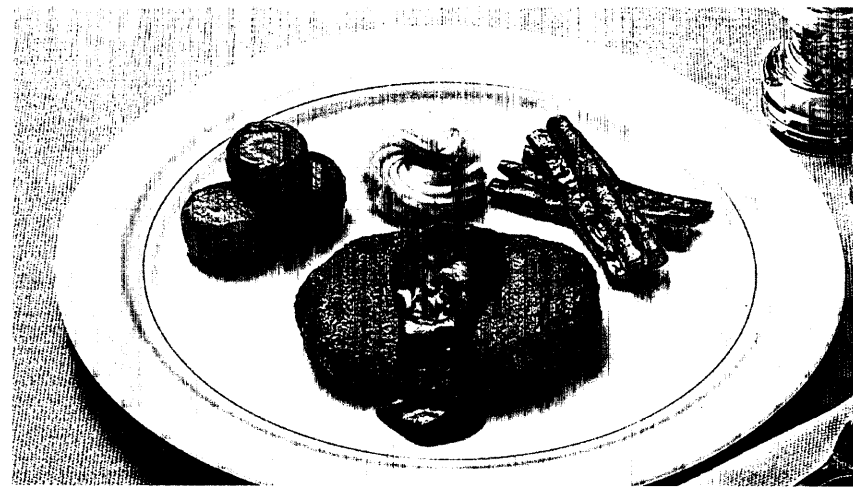
- ① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めまします。
- ③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをして **レンジ強** **約10分**、**レンジ中** **約60分** リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

- 煮もののコツは41ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは23ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ

オープン 250℃ 約25分 下段



ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り)… 小1個(約150g)
- バター …… 20g
- ⑤ 合いき肉 …… 450g
- パン粉 …… カップ1
- 牛乳 …… 大さじ4½
- 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

作りかた

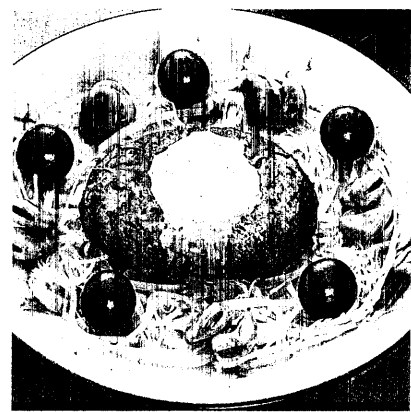
- ① 耐熱容器に④を入れ、レンジ強[約3分]加熱します。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、6等分します。
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- ③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の下段に入れ、オープン[250℃] [約25分]焼きます。

【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きは、加熱時間を3~4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作る時は、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

- 分量は2~6個まで
- 生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、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。
冷凍ハンバーグは約19分で焼きます。
•生のまま冷凍したものは28~32分焼きます。
•レンジで加熱するときは13ページを参照します。



豆腐入りハンバーグ

カロリー 約1490kcal

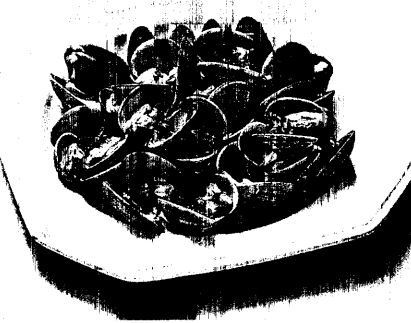
材料(6個分)

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

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ、レンジ強[約3分]加熱し、あら熱をとり、豆腐はレンジ強[約1分]皿にのせて加熱し、水きりします。
- 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。

魚介



あさりのワイン蒸し

レンジ強 3分10秒 ~4分10秒

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

- ① あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかしてからよく洗います。
- ② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おいにしてレンジ強[3分10秒~4分10秒]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、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

生解凍 (1度押し) レンジ

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)

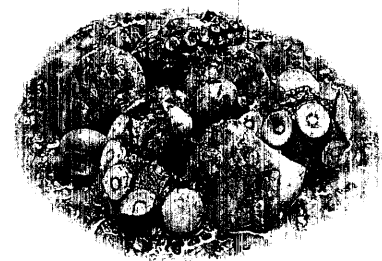
- 冷凍いか …… 300g
- 〈真砂あえ〉
- たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)
- 酒 …… 少々
- 〈うにあえ〉
- 練りうに …… 大さじ1
- 卵黄 …… ½個分
- 酒 …… 少々
- 〈木の芽あえ〉
- 白みそ …… 大さじ1
- 砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
- 酒 …… 少々
- 木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた

- ① 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。
- ② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして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17ページを参照します。



たこのトマト煮

レンジ強 約8分
レンジ中 50~60分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

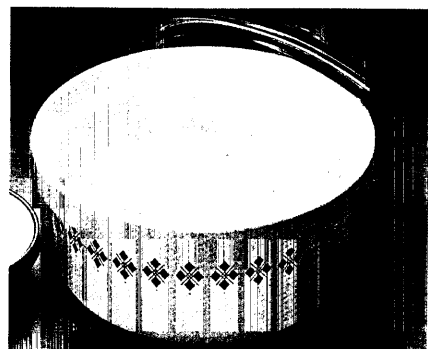
- たこ(ゆでたもの、ひと口大に切る) …… 500g
- じゃがいも(ひと口大に切り、水にさらす) …… 大1個(約200g)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
- にんにく(みじん切り) …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ1
- トマトの水煮缶(汁ごと荒くさむ) …… 2缶(約440g)
- ⑤ オリーブオイル …… 大さじ3
- 赤唐辛子(みじん切り) …… 1~2本
- ローリエ …… 2枚
- 塩、こしょう …… 少々
- マッシュルーム缶(ホール) …… 小1缶(約50g)

作りかた

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒め、じゃがいもを加えて軽く炒めます。
- ② ①にたこと合わせた⑤を加えてひと煮立ちさせます。
- ③ ②に容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としぶたと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】

- 煮ものコツは41ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは23ページを参照します。



ご飯

レンジ強 約8分
レンジ中 20~30分

カロリー(1人分) 約260kcal

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

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、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8分、レンジ中 20~30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。



おかゆ(白がゆ)

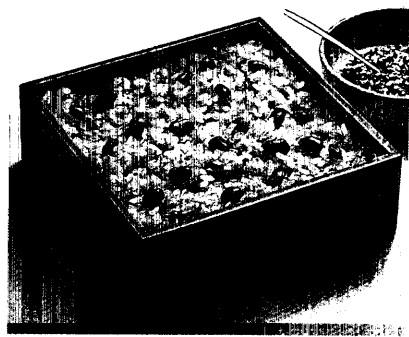
レンジ強 約8分
レンジ中 35~45分

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8分、**レンジ中** 35~45分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

レンジ強 約14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14分 加熱し、残り時間4~5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

- 必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

- 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%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 レンジ強
カップ1(160g)	160~180ml	約11分
カップ3(480g)	460~480ml	約21分

手作りもち

レンジ強 2分50秒
~3分20秒

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
もち米 カップ1(160g)
水 80~90ml
(ml=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。



- ③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ強** 約2分50秒~3分20秒 加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。



(ひとくちメモ)

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

草もち

材料・作りかた

もち米(カップ¾)、うるち米(カップ¼)、水(80ml)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。

(ml=1cc)

みたらしだんご

材料・作りかた

うるち米(カップ¾)、もち米(カップ¼)、水(90ml)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)、水(大さじ2)、しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)、片栗粉(小さじ1)を合わせ **レンジ強** 約50秒 加熱し、だんごにからめます。

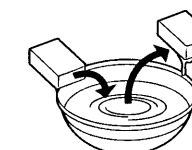
(ml=1cc)

切りもち

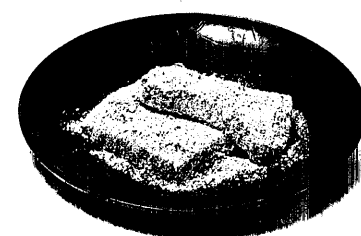
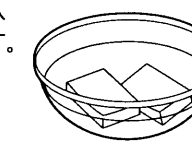
レンジ強 30~50秒

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



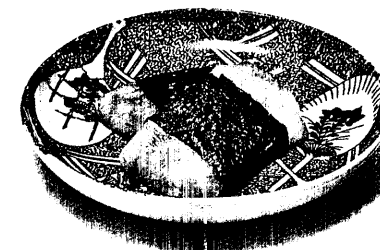
あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた
もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ **レンジ強** 30~50秒 加熱します。

(ひとくちメモ)

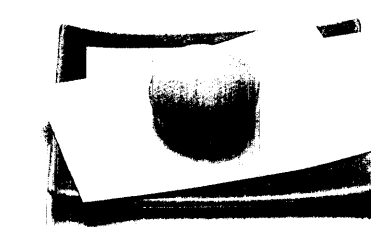
- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

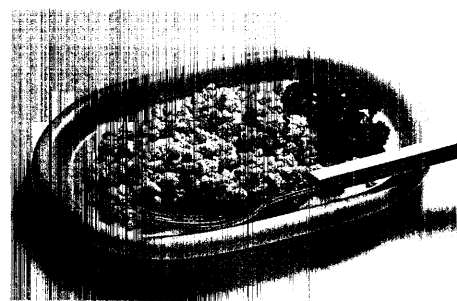
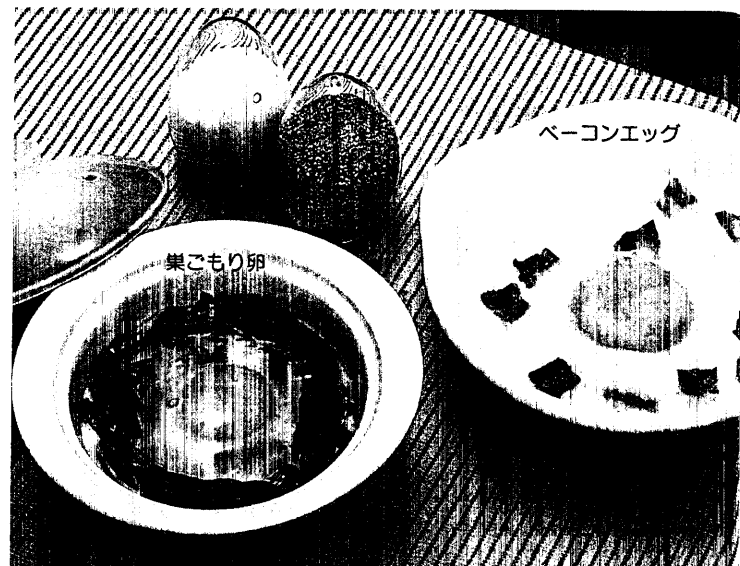
材料・作りかた
もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせ **レンジ強** 30~50秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。



大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ **レンジ強** 40~50秒 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。



いり卵

レンジ強 約50秒

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)

- 卵 1個
- 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 1分30秒~2分

レンジ強 約40秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)

- 卵 2個
- 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 1分30秒~2分 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40秒 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ中 約2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

- 卵 1個
- ベーコン(1cm角に切る) 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か所つき刺して、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 約2分30秒 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ほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

注意

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

茶わん蒸し

6茶わん蒸し

レンジ オープン

加熱時間の目安 約30分
 カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

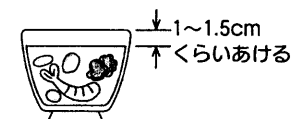
- 卵液(卵1にだし汁約3の割合) 3個(約150ml)
 - 卵 3個(約150ml)
 - だし汁 450~500ml
 - しょうゆ、塩 各小さじ¼
 - みりん 小さじ1
 - 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 4尾
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量
- (1ml=1cc)

作りかた

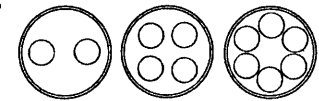
- ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして、レンジ中 約2分30秒 加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、レンジ中 約2分30秒 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

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、仕上げ調節を強に、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。

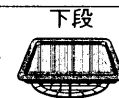


- 加熱室は冷ましてから オープン グリル使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する 丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。
- 加熱が足りなかったときは レンジ弱 で、様子を見ながら加熱します。

きのこのキッシュ

オープン

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
- スープ(固形スープ ¼個をとく) カップ¼
- 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) 60g

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½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、皿受棚の下段に入れてオープン 190℃ 30~34分 焼きます。

【ひとくちメモ】

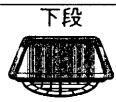
●具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。

グラタン

グラタン いろいろ

10グラタン

オーブン



グラタンのコツ

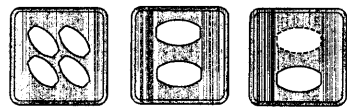
●分量は

一度に1~4人分まで焼けます。

●容器は

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

●焼くときの皿の置きかたは



1皿のときは前に寄せます

●具の状態によって

焼き上がりによって異なりますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは「レンジ強」であたためてから焼きます。

●仕上げ調節は

冷凍グラタンを焼くときは「10グラタン」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

「オープン」210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。

⚠ 注意

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



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)
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

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に④を入れ「レンジ強」約4分40秒加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を角皿に並べて皿受棚の下段に入れ「10グラタン」で焼きます。

ホワイトソース

作りかた

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

		分量	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材 料	牛乳		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g	
	バター	30g	40g	50g	100g	
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱「レンジ強」	約1分	約1分30秒	約1分50秒	約2分30秒	
	② 牛乳を加えて加熱「レンジ強」	2~4分	5~6分	8~10分	18~20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50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

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
- 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。
- ②を角皿にのせて皿受棚の下段に入れ「10グラタン」で焼きます。



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
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(約100g)
生しいたげ(薄切り)……………4枚
バター……………25g
ホワイトソース(材料・作りかたは50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

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を混ぜ入れて「レンジ強」約3分30秒加熱し、ホワイトソースであえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ「レンジ中」約50秒加熱します。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1分20秒加熱します。
- 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の下段に入れ「10グラタン」で焼きます。



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20分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

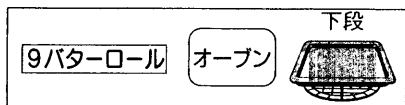
材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

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
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

作りかた

- 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。
- 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。
- ④を耐熱容器に入れて「レンジ強」約2分20秒加熱し、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。
- 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。
- ④を角皿にのせて皿受棚の下段に入れ「10グラタン」弱で焼きます。

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(12個分)

- Ⓐ 小麦粉(強力粉)..... 240g
 - 砂糖..... 大さじ3弱(約25g)
 - 塩..... 小さじ1/2(約3g)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1 1/2(約6g)
 - ぬるま湯(約40℃)..... 30~40ml
 - 卵(ときほぐす)..... 1/2個
 - 牛乳(室温にもどす)..... 90~100ml
 - バター(室温にもどす)..... 35g
 - つやだし用卵
 - 卵..... 1/2個
 - 塩..... 小さじ1/2
- (1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓒを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
- 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ます。丸皿にのせて「オープン」[発酵] 30~40分 発酵させます。

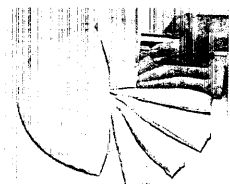
⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で12個(1個約40g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

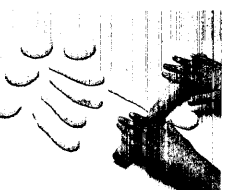


⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなるように丸めます。

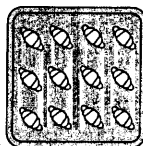


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

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)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ ⑩の生地に霧を吹いて皿受棚の下段に入れ「オープン」[発酵] 約30分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

⑬ 表面につやだし用卵をぬって角皿を皿受棚の下段に入れ「9バターロール」で焼きます。

(ひとくちメモ)

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

バターロールのコツ

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

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

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

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

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪く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。

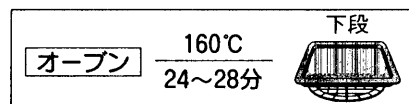
●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。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熱がとれたらポリ袋に入れておきます。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。食べるときはラップをはずし、1個あたりレンジ強 20~30秒 加熱します。



ピザ



カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ1枚分)

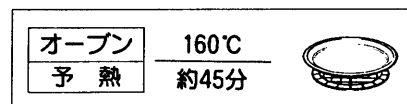
- 小麦粉(強力粉)..... 150g
 - 砂糖..... 約8g
 - 塩..... 小さじ1/2(約3g)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約3g)
 - ぬるま湯..... 25ml
 - 牛乳(室温にもどす)..... 75ml
 - バター(室温にもどす)..... 5g
 - ピザソース(市販のもの)..... 適量
 - 玉ねぎ(薄切り)..... 大1/4個(約75g)
 - ベーコン(たんざく切り)..... 50g
 - サラミソーセージ(薄切り)..... 8枚
 - ピーマン(輪切り)..... 2個
 - マッシュルーム缶(スライス)..... 小1/2缶(約25g)
 - スタッドオリーブ(薄切り)..... 4個
 - ナチュラルチーズ(細かくきざしたもの)..... 100g
 - 塩、こしょう..... 各少々
- (1ml=1cc)

作りかた

- ① 52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、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 角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直径26cmくらいにのばして角皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ④ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- ⑤ 角皿を皿受棚の下段に入れて「オープン」160℃ 24~28分 焼きます。



イギリスパン



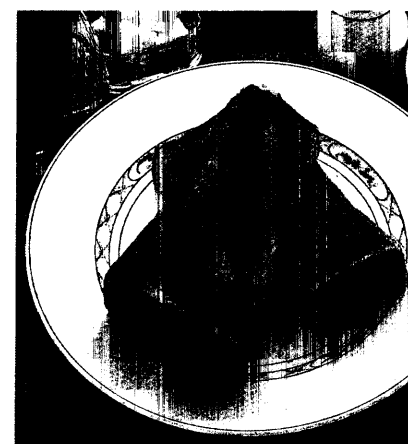
カロリー(1個分) 約1230kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

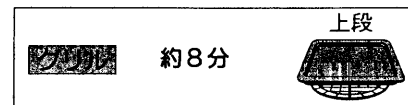
- 小麦粉(強力粉)..... 220g
 - 砂糖..... 大さじ4
 - 塩..... 小さじ1弱(約4g)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1 1/2弱(約5g)
 - ぬるま湯..... 40ml
 - 牛乳(室温にもどす)..... 120ml
 - バター..... 小さじ2(約8g)
- (1ml=1cc)

作りかた

- ① 52ページ バターロール 作りかた①~④の要領で生地作り「オープン」[発酵] 30~40分 発酵させます。
- ② ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(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)をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて「オープン」[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「オープン」[予熱] 160℃ 約45分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら入れて焼きます。



トースト



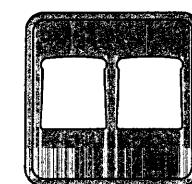
カロリー(1枚分) 約170kcal

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 皿受棚の上段に入れ「グリル」約8分 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。

パンいろいろ

9バターロール

オープン



スイートロール

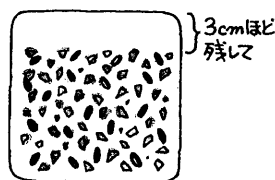
加熱時間の目安 約25分
 カロリー(1個分) 約170kcal

材料(9個分)

- バターロール生地
 (材料・作りかたは52ページ参照)
- レーズン 50g
 - くるみ(荒くさざむ) 30g
 - シナモンシュガー 適量
 - ざらめ糖 少々
- 〈つやだし用卵〉
- 卵 1/2個
 - 塩 小さじ1/4

作りかた

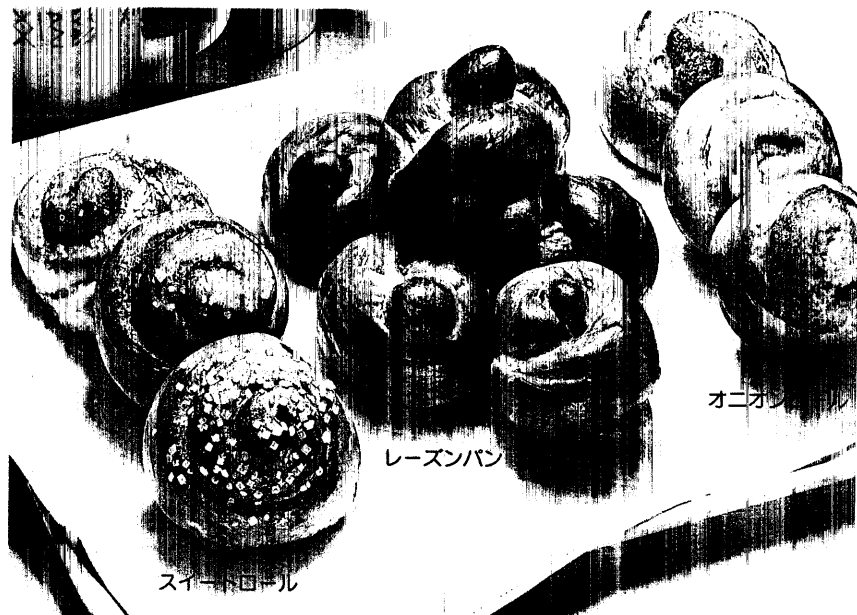
- 52ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみの1/2量ずつをのせ、シナモンシュガーをふります。



- 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9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べて霧を吹いて血受棚の下段に入れます。【オープン】【発酵】【約30分】発酵させます。
- つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、角皿を血受棚の下段に入れ【9バターロール】で焼きます。

【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(9個分)

- バターロール生地
 (材料・作りかたは52ページ参照)
- レーズン 50g
- 〈つやだし用卵〉
- 卵 1/2個
 - 塩 小さじ1/4

作りかた

- 52ページ バターロール 作りかた①～⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。
- 軽くガス抜きして9個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて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)
- 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)をぬった角皿に並べ、霧を吹いて血受棚の下段に入れ【オープン】【発酵】【約30分】発酵させます。
- つやだし用卵を薄くぬり、角皿を血受棚の下段に入れ【9バターロール】で焼きます。

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180kcal

材料(9個分)

- バターロール生地
 (材料・作りかたは52ページ参照)
- 玉ねぎ(薄切り) 50g
 - ベーコン(細切り) 20g
 - こしょう、ナツメグ 各少々
 - マヨネーズ、粉チーズ 各適量

作りかた

- 52ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、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)
- 軽くガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばします。
- 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、生地の上にのせます。(スイートロール作りかた②を参照)
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べて霧を吹いて血受棚の下段に入れ【オープン】【発酵】【約30分】発酵させます。
- 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿を血受棚の下段に入れ【9バターロール】で焼きます。

お菓子

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24分
 カロリー 約1460kcal

材料(角皿1皿分)

- 小麦粉(薄力粉) 160g
- バター(室温にもどす) 80g
- 砂糖 60g
- 卵(ときほぐす) 1/2個
- バニラエッセンス 少々

作りかた

- バターはハンドミキサーで白くなるまでよく練り、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、バニラエッセンスを加えます。
- 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。
- 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。



- 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、血受棚の下段に入れ【8クッキー】で焼きます。



絞り出しクッキー

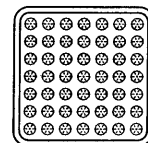
加熱時間の目安 約23分
 カロリー 約1130kcal

材料(角皿1皿分)

- 小麦粉(薄力粉) 120g
- バター(室温にもどす) 70g
- 砂糖 30g
- 卵(ときほぐす) 30g
- バニラエッセンス 少々
- ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、血受棚の下段に入れ【8クッキー】で焼きます。



チーズクッキー

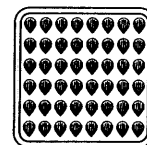
加熱時間の目安 約23分
 カロリー 約990kcal

材料(角皿1皿分)

- 小麦粉(薄力粉) 90g
- ④ 小麦粉(薄力粉) 90g
- ④ ベーキングパウダー 小さじ1/4
- バター(室温にもどす) 50g
- 砂糖 30g
- 卵(ときほぐす) 40g
- ⑤ 粉チーズ 30g
- ⑤ 牛乳 小さじ1弱

作りかた

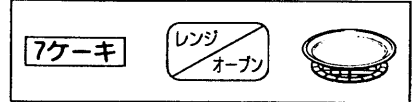
- 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作し、バニラエッセンスの代わりに⑤を混ぜ、④を合わせてふるい入れ、生地を作ります。
- 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿に絞って血受棚の下段に入れ【8クッキー】で焼きます。



クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき 切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは 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、口当りが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずることがあります。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 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つるので、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。

シフォンケーキ



仕上げ調節強

加熱時間の目安 約48分
カロリー 約1580kcal

- 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½
 - 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)

プレーン

作りかた

- ① ボールに卵黄と砂糖 ½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④を合わせてふるい入れ、泡立て器かハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- ③ ①に②の½量を加え、泡立器かハンドミキサーで混ぜ、残りのメレンゲを加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。シフォン型に入れ、型を上から落として大きな泡を抜き、丸皿にのせて「7ケーキ」強で焼きます。
- ④ 型をさかさにしてそのままに冷まし、完全に冷めてからバレットナイフなどを型とケーキの間にいれ、型からはずします。



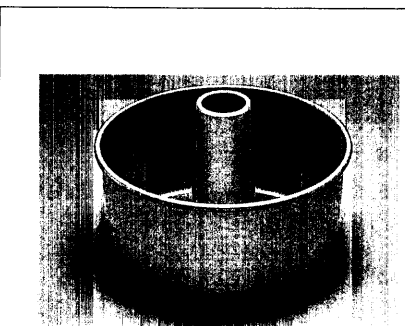
ココア

カロリー 約1700kcal

プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、好みで加減してください。



宇治金時

カロリー 約1900kcal

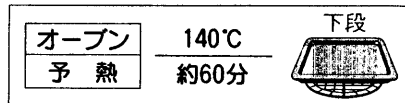
プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ1とベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた①で泡抜きをしてから全体に散らします。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

【ひとくちメモ】

- 型は必ずシフォン型をバターなど何もぬらないで使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手にできません。
- ケーキは焼き上がって完全に冷めてから取り出します。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
- メレンゲは固く、しっかり泡立てましょう。
- 好みでホイップクリームをぬり、デコレーションします。
- 卵黄生地の固さはさらさらし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。



パウンドケーキ



カロリー 約1730kcal

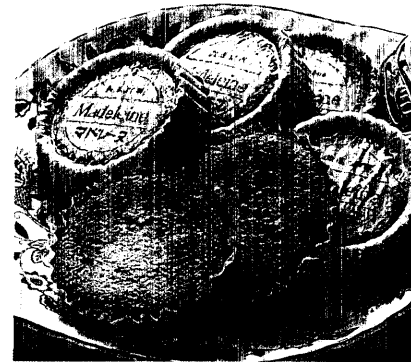
- 材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
 - ベーキングパウダー..... 小さじ½
 - 砂糖..... 80g
 - バター(室温にもどす)..... 100g
 - 卵(ときほぐす)..... 2個
 - バニラエッセンス..... 少々
 - レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

作りかた

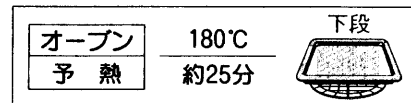
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせます。
- ④ 「オープン」予熱「140℃」約60分」で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚の下段に入れて焼きます。

【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。



マドレーヌ

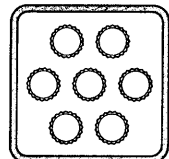


カロリー(1個分) 約180kcal

- 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
 - 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
 - ⑥ レモンの皮(すりおろす)..... ½個分

作りかた

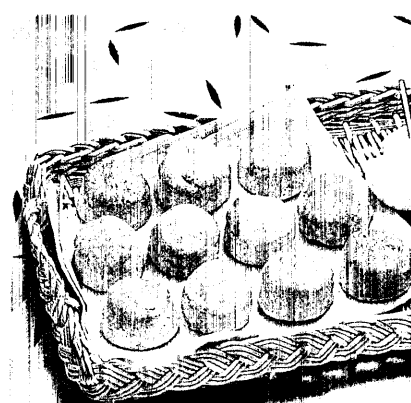
- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ「レンジ」中「3〜4分」加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。⑤を加えて混ぜ、⑥をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。



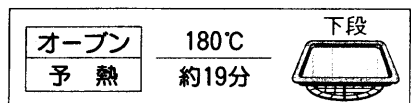
- ④ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。
- ⑤ 「オープン」予熱「180℃」約25分」で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚の下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。



スコーン



カロリー(1個分) 約100kcal

- 材料(16個分)
- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 160g
 - 小麦粉(強力粉)..... 160g
 - ベーキングパウダー..... 小さじ½
 - 砂糖..... 60g
 - バター(5mm角に切る)..... 80g
 - ⑤ 卵(ときほぐす)..... 2個
 - 牛乳..... 大さじ1½個
- (つやだし用卵)
- 卵..... ½個分
 - 塩..... 小さじ¼

作りかた

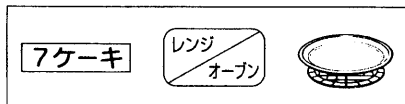
- ① ボールに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。⑤を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。
- ② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜きます。
- ③ 角皿にクッキングシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵をぬります。
- ④ 「オープン」予熱「180℃」約19分」で予熱し、予熱終了音が鳴ったら①を皿受棚の下段に入れて焼きます。

ひとくちメモ

- 作りかた①の生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うとラクに作れます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約36分
カロリー 約1460kcal

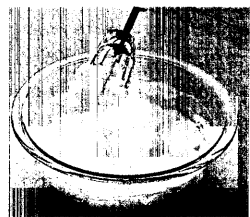
材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)..... 130g
砂糖..... 130g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にともす)..... 大さじ4
バター..... 25g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ中** [約2分] 加熱して溶かします。

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てツノが立つまで泡立ちます。
(別立て法)



③ 卵黄を混ぜ入れてバニラエッセンスを加えます。

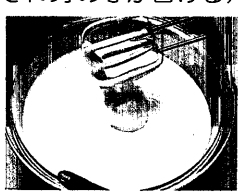
④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。

⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ **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、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ちます。砂糖を加え、もったりするまで泡立ちて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	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	大さじ1	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒
加熱時間の目安	約32分	約34分	約38分

●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

金属製で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。

●共立て法するとき卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に

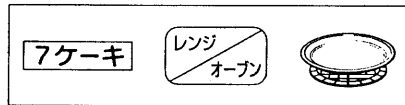
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



チーズケーキ



仕上げ調節強

加熱時間の目安 約51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(室温にともす)..... 50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 1/2個分
(1ml=1cc)

作りかた

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



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



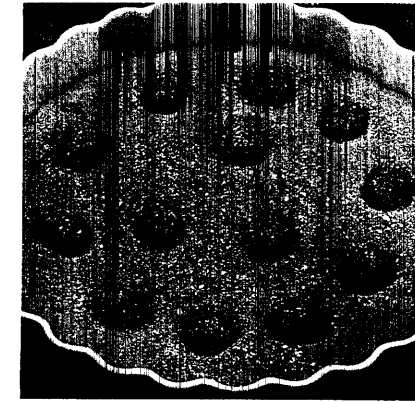
③ バターは容器に入れ **レンジ弱** [約2分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖 1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



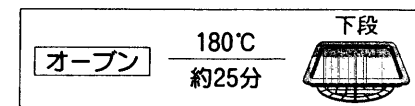
④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立ち、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて **7ケーキ** **強** で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして型からはずします。



フルーツクラフティ



カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 60g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/4強
粉砂糖..... 60g
バター(室温にともす)..... 70g
卵(ときほぐす)..... 1 1/2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
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、ラム酒を加えてさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもでさっくりと混ぜます。

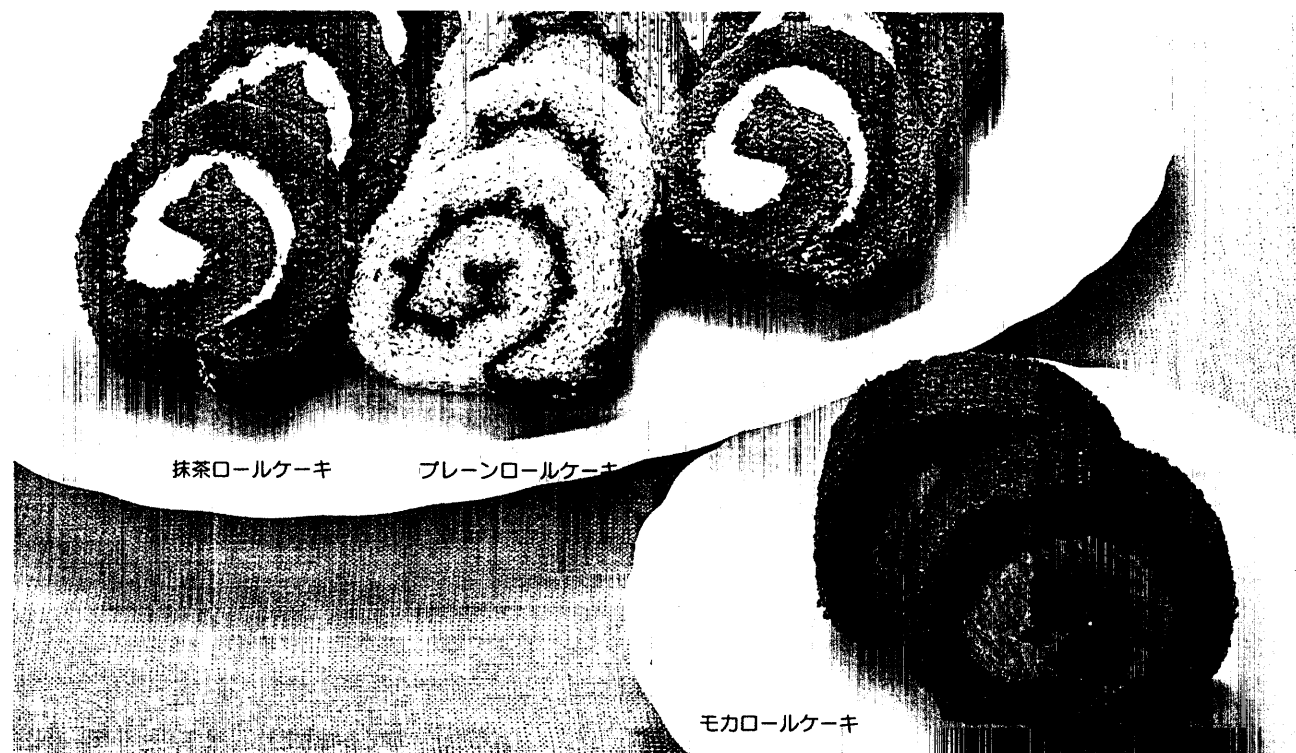
③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の下段に入れて **オープン** [180°C] [約25分] 焼きます。

【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。

スポンジケーキ作りのポイント

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



抹茶ロールケーキ

プレーンロールケーキ

モカロールケーキ

ロールケーキ プレーン

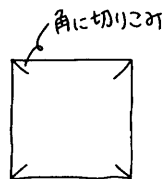
カロリー 約1080kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
卵(ときほぐす)	5個
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ2
バター	30g
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、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。



② ①を合わせレンジ中約2分加熱し、溶かします。

③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。

④ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。

⑤ **オーブン** 予熱 **170℃** 約20分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚の下段に入れて焼きます。

オーブン	170℃	下段
予熱	約20分	

⑥ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色がついている面を上にしてあら熱をとります。

⑦ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

● 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

●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」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、さっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法ですときは58ページ デコレーションケーキの作りかた ②、③を参照します。

組み合わせ自由

同時に2種類のケーキが焼けます

モカロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1080kcal

作りかた②で½量の生地に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(1枚分) 約930kcal

作りかた②で½量の生地に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。



シュークリーム

オーブン	190℃	下段
予熱	約30分	

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(16個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	50g
バター(5~6個に切る)	50g
水	90ml
卵(ときほぐし、室温にもどす)	2½~3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

(1ml=1cc)

作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで**レンジ強** 4~5分加熱します。

② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて**レンジ強** 約1分30秒加熱します。



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をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

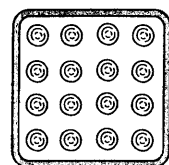
③ 卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



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に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3cmの大きさを16個絞り出し、表面に霧を吹きます。



⑥ **オーブン** 予熱 **190℃** 約30分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を皿受棚の下段に入れて焼きます。

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



カスタードクリーム

レンジ強 6~8分



カロリー 約1000kcal

材料(シュークリーム16個分)

牛乳	カップ2
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
コーンスターチ	大さじ2
砂糖	70g
卵黄(ときほぐす)	3個分
バター	20g
バニラエッセンス	少々

作りかた

① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ**レンジ強** [6~8分]、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。

【ひとくちメモ】

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

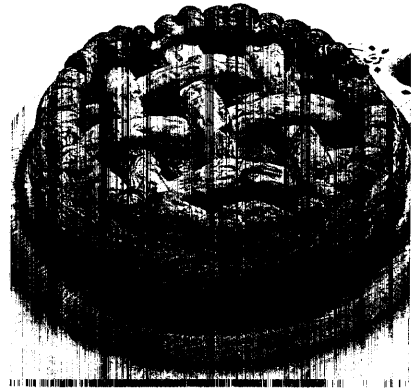
●バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

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

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

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

●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

オープン	200℃	下段
予熱	約40分	

カロリー(1枚分) 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

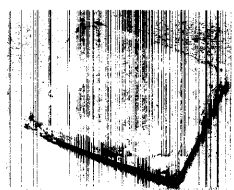
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの)	140g
冷水	90~110ml
リンゴのリザーブ(材料・作りかたは62ページ参照)	適量
つやだし用卵	
卵	1/2個
塩	小さじ1/4

(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。



アップルパイのコツ

●型は金属製のもの
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

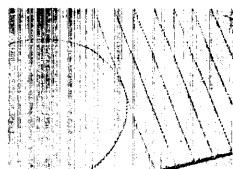
●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

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。



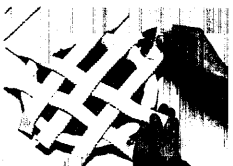
⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



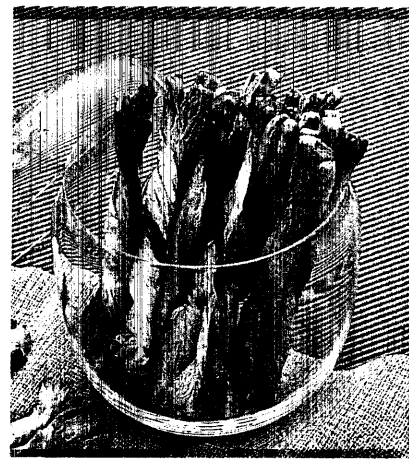
⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑨ 周囲にもテープをのせ、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 **オープン** **予熱** **200℃** **約40分** で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑩を角皿にのせ、皿受棚の下段に入れて焼きます。



スティックパイ

オープン	180℃	下段
予熱	約20分	

カロリー 約410kcal

材料

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

作りかた

① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。

② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べます。

③ **オープン** **予熱** **180℃** **約20分** で予熱し、予熱終了音が鳴ったら②を皿受棚の下段に入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

〔ひとくちメモ〕

●シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80~120g)、レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ **レンジ強** **約15分** 加熱し、アクを取ってさらに **8~10分** 加熱します。

●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。



チーズチップス

レンジ強	3~4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

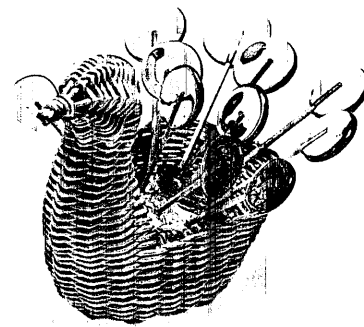
作りかた

① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。

② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ **レンジ強** **3~4分** 途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕

●型抜きで工夫をするときれいです。
●とけるタイプのチーズでは、できません。



べっこうあめ

レンジ強	約2分30秒	
------	--------	--

カロリー 約150kcal

材料

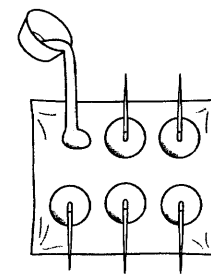
砂糖	大さじ4
水	大さじ1

作りかた

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2分30秒** 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。



プリン

オープン	150℃	下段
予熱	42~46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
⑤ 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

作りかた

① 耐熱容器に④を入れ **レンジ強** **3~4分** 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)

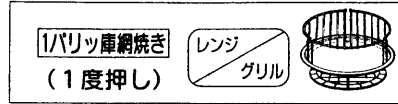
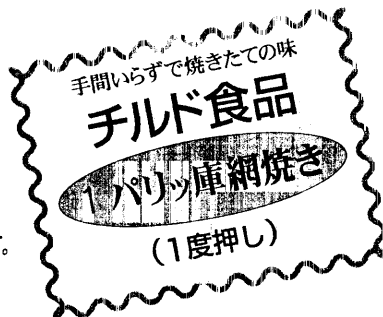
② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。

③ 容器に⑤を合わせて入れ **レンジ強** **約2分** 加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れま。

④ 角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③を円周上に並べ皿受棚の下段に入れ **オープン** **150℃** **42~46分** 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

パリッ庫 網焼き

レンジで中まで火を通し、
グリルで表面をこんがり焼き上げます。

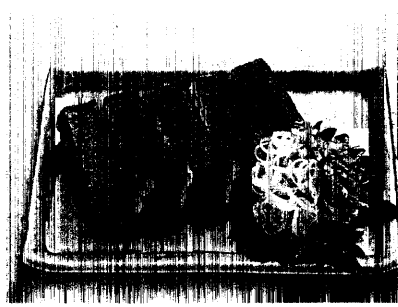


さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料
さつま揚げ……………100~700g

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1/パリッ庫網焼き(1度押し)で焼きます。



厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料
厚揚げ……………1~4枚(150~600g)

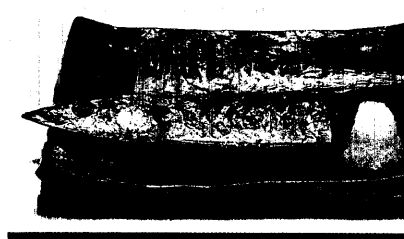
作りかた
厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ1/パリッ庫網焼き(1度押し)で焼きます。

焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11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1/パリッ庫網焼き(1度押し)で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1~6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1/パリッ庫網焼き(1度押し)で焼きます。

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ&レモン



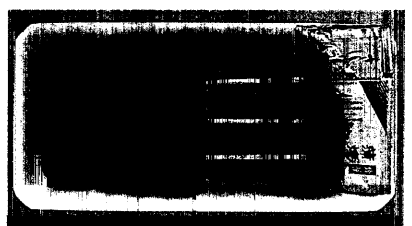
ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1~6個

作りかた
ハンバーグ、または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1/パリッ庫網焼き(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
•ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



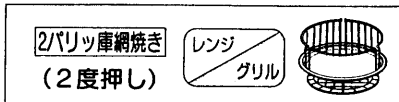
うなぎのかば焼き

〔仕上げ調節弱〕

加熱時間の目安 200gで約9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1/パリッ庫網焼き(1度押し)弱で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。



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12分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ)……………2~24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2/パリッ庫網焼き(2度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
•ソースが付いているときは加熱後にかけます。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



ニッスイ「レンジ DE 春巻」

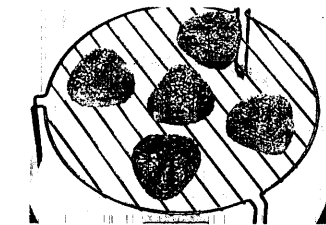


冷凍焼きおにぎり

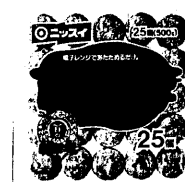
加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり……………2~15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2/パリッ庫網焼き(2度押し)で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍たこ焼き……………5~25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2/パリッ庫網焼き(2度押し)で焼き、ソースをかけます。

冷凍春巻き

〔仕上げ調節弱〕

加熱時間の目安 220gで約9分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)……………4~18個

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

〔ひとくちメモ〕
•揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節中(中)で焼き上げます。
•好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

〔仕上げ調節強〕

加熱時間の目安 200gで約15分

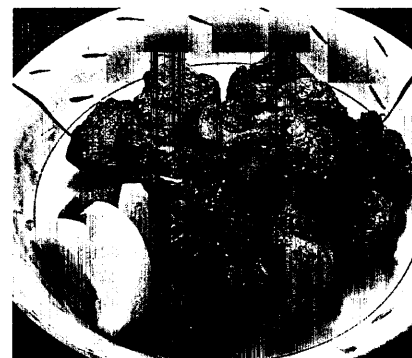
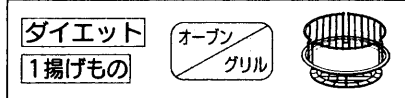
材料
冷凍餃子……………5~24個

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

健康ダイエットメニュー



油で揚げないので吸油が少なくヘルシー



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約99kcal

材料(18個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの) 3枚
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ2
④ しょうが(すりおろしたもの) 小さじ2
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ2
こしょう 少々
片栗粉 大さじ4½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ **ダイエット** **1揚げもの** で加熱します。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分)約89kcal

材料(10個分)
きす(開いたもの) 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉) 大さじ1強
卵(ときほぐす) 大½個
天かす 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ダイエット** **1揚げもの** **弱** で加熱します。

【ひとくちメモ】
●きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
●5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約130kcal

材料(10個分)
さわら(1切れ約50gのもの10切れ) 500g
しょうゆ 大さじ2½
酒 大さじ1強
砂糖 大さじ½強
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1強
白ごま 約60g

作りかた
① さわらは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ダイエット** **1揚げもの** で加熱します。

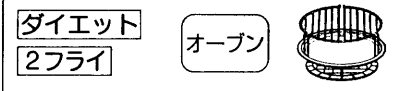
【ひとくちメモ】
●さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ダイエット揚げもののコツ

- 分量は ½量～標準量です。
- 衣は 天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。
- 汁気は 衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。



煎りパン粉を衣に…油を押さえたヘルシーな仕上がりに



ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約67kcal

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり) 400g
塩、こしょう 各少々
煎りパン粉(パン粉約60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強
卵(ときほぐす) 大1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ダイエット** **2フライ** で加熱します。

【ひとくちメモ】
●豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
●白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

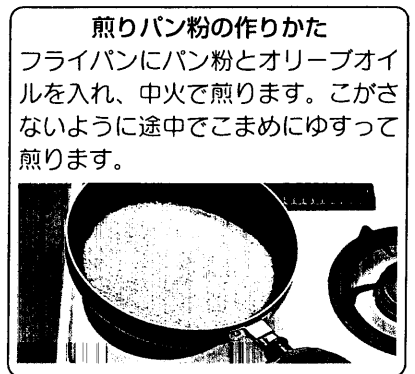


ライスコロッケ

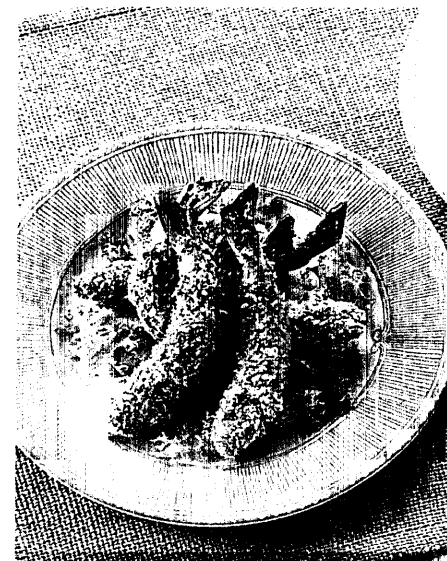
加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約122kcal

材料(16個分)
④ ご飯 300g
ケチャップ 大さじ2½
塩、こしょう 各少々
⑤ 玉ねぎ(みじん切り) 30g
にんじん(みじん切り) 20g
ピーマン(みじん切り) 小1個
ベーコン(みじん切り) 2枚
プロセスチーズ(さいの目切り) 30g
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強
卵(ときほぐす) 大1個

作りかた
① 容器に⑤を入れて混ぜ合わせ **レンジ強** 約1分20秒加熱します。④をかき混ぜ、再び **レンジ強** 約2分加熱してよくかき混ぜます。
② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ダイエット** **2フライ** で加熱します。



煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約53kcal

材料(16個分)
大正えび(またはブラックタイガー) 16尾
にんにく(すりおろす) 1片
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強
卵(ときほぐす) 大1個
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量
パセリ(みじん切り) 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。④は合わせておきます。
② えびに小麦粉、卵、④の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ダイエット** **2フライ** で加熱します。

ダイエットフライのコツ

- 分量は ½量～標準量です。
- 煎りパン粉は 衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。
- オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。
- パン粉を煎らないで使う場合は そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

健康ダイエットメニュー

ダイエット

3焼きもの

(3度押し)

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

ダイエット
3焼きもの

レンジ
グリル



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 3枚(約670g)
塩、こしょう 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた

① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ「**ダイエット**」**3焼きもの**加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料

鶏手羽先 8本(約480g)
④ しょうゆ 大さじ2½
酒 大さじ1½弱

作りかた

① 鶏手羽先は、合わせた④に10~15分ほどつけて下味をつけます。
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ「**ダイエット**」**3焼きもの**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。



鶏手羽先のつけ焼き

豚肉の野菜ロール

豚肉の野菜ロール

..... 応用として

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分) 約98kcal

材料(12個分)

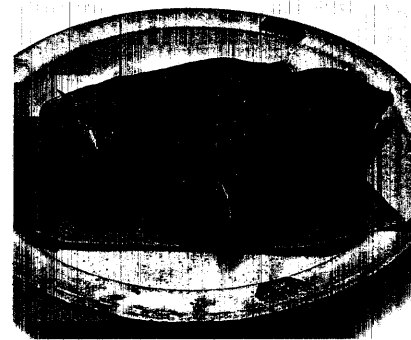
豚ロース肉(薄切り) 12枚(300~350g)
④ しょうゆ 大さじ1強
酒 大さじ1強
⑤ にんじん(5cm長さの棒状に切る) 120g
さやいんげん 120g

作りかた

① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
② ⑤を合わせてラップで包み「**3葉・果菜**」**弱**で加熱し、12等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上に乗せて巻きます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ「**ダイエット**」**3焼きもの**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

加熱時間の目安 2本で約20分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料

さつまいも(1本約250gのもの) 1~3本

作りかた

さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ「**ダイエット**」**3焼きもの**で加熱します。

【ひとくちメモ】

●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。

ダイエット焼きもののコツ

●分量は

チキンのハーブ焼きは、1~3枚です。他は、½量~標準量です。

●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。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

●加熱後、丸皿を取り出すとき

傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまる場合があります。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。

健康ダイエットメニュー

焼き魚

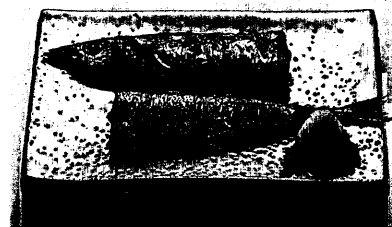
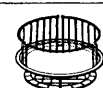
1丸身

(1度押し)

背の青い魚の脂肪には、成人病を予防するエイコサペンタエン酸(EPA)や脳の働きをよくするといわれるドコサヘキサエン酸(DHA)といった不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。

焼き魚
1丸身

グリル



さんまの塩焼き

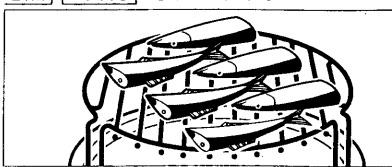
加熱時間の目安 約33分
カロリー(1尾分) 約230kcal

材料(3尾分)

さんま(約150gのもの) 3尾(6切れ)塩 少々

作りかた

① さんまはサッと洗って水気をふきとり、2つに切って全体に軽く塩をふり、5~10分おきます。
② 丸皿にのせた焼網に①を盛りつけたとき上になる方を下にして並べ「**焼き魚**」**1丸身**で焼きます。



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】

●さんまのように焼網より大きいものは2つに切ります。
●あじ(1尾・約170gのもの)、いわし(1尾・約100gのもの)は、それぞれ内臓などを取り除き、丸身のまま同様にして焼きます。

健康ダイエットメニュー

焼き魚

2切り身

(2度押し)

焼き魚
2切り身

グリル



さばの塩焼き

加熱時間の目安 約31分
カロリー(1切れ分) 約240kcal

材料(6切れ分)

さばの切り身(1切れ・約100gのもの) 6切れ塩 少々

作りかた

① さばは全体に塩をふって20~30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふります。
② 丸皿にのせた焼網に①を盛りつけたとき上になる方を下にして並べ「**焼き魚**」**2切り身**で焼きます。
③ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

魚の照り焼き

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各6切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ ⅓)に約30分ほどつけてからさばの塩焼きと同様にして「**2切り身**」**弱**で焼きます。

焼き魚のコツ

●分量は

「**1丸身**」の場合は1~6尾(1~8切れ)「**2切り身**」の場合1~8切れまで焼けます。

●魚の並べかたは

丸皿の汚れが気になるときは、オープンシートまたはアルミホイルを敷きます。

鮭の塩焼き

加熱時間の目安 約31分
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(6切れ分)

鮭の切り身(1切れ・約100gのもの) 6切れ塩 少々

作りかた

① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 丸皿にのせた焼網に①を盛りつけたとき上になる方を下にして並べ「**焼き魚**」**2切り身**で焼きます。
③ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

あじの干もの

材料・作りかた

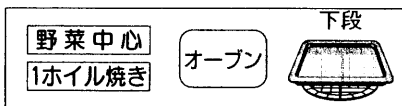
あじの干もの(1枚100~120gのもの・3枚)は、鮭の塩焼きと同様にして「**2切り身**」**弱**で焼きます。

野菜中心

1ホイル焼き

(1度押し)

色とりどりの好みの野菜に卵やベーコン、チキンやトマトソースなど、組み合わせはいろいろ。バターのかわりにチーズを加えればカルシウムもたっぷり!



加熱時間の目安 約26分



鮭のホイル焼き

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(6個分)

生鮭(1切れ、約100gのもの)..... 6切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 6尾
生しいたけ..... 6枚
玉ねぎ(薄切り)..... 1½個(約300g)
レモン(薄切り)..... 6枚
バター(5mm角に切る)..... 30g
塩、こしょう、レモン汁..... 少々

作りかた

- ① 鮭は軽く塩、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6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、血受棚の下段に入れます。
- ④ **野菜中心** [1ホイル焼き] で加熱します。



チキンのホイル焼き

カロリー(1個分) 約260kcal

材料(6個分)

鶏むね肉(1枚約200gのもの)..... 3枚
塩、こしょう..... 各少々
トマト(薄切り)..... 1½個
④ ピーマン(みじん切り)..... 3個
玉ねぎ(みじん切り)..... 1個(約200g)
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、
トマトソース..... 各適量

作りかた

- ① 鶏肉はひと口大にそぎ切りにし、軽く塩、こしょうをします。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に①と④を等分に入れ、塩、こしょうをし、トマトソースをかけ、チーズとトマトをのせます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、血受棚の下段に入れます。
- ④ **野菜中心** [1ホイル焼き] で加熱します。



ほたて貝ときこのホイル焼き

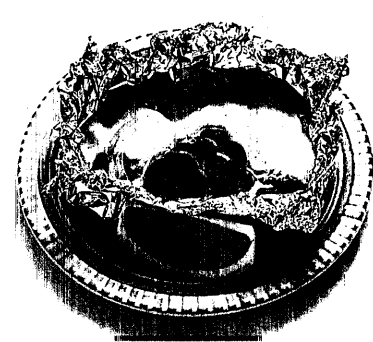
カロリー(1個分) 約110kcal

材料(6個分)

ほたて貝..... 12個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 6尾
生しいたけ..... 6枚
しめじ(小房に分ける)..... 1½パック
えのきだけ(小房に分ける)..... 1½袋
バター..... 60g
酒..... 大さじ2
塩、こしょう、レモン汁..... 各少々
レモン、しょうゆ..... 各適量

作りかた

- ① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、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、血受棚の下段に入れます。
- ④ **野菜中心** [1ホイル焼き] で加熱します。



卵とベーコンのホイル焼き

カロリー(1個分) 約260kcal

材料(6個分)

ベーコン(3等分に切る)..... 6枚
卵..... 6個
ピーマン(薄切り)..... 3個
玉ねぎ(薄切り)..... 1½個(約300g)
にんじん(薄切り)..... ½本(約75g)
マッシュルーム(薄切り)..... 6個
バター..... 60g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ② ①に玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、ベーコンを等分のにのせ、卵を割入れ、バター、塩、こしょうをします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、血受棚の下段に入れます。
- ③ **野菜中心** [1ホイル焼き] で加熱します。



中華風ホイル焼き

カロリー(1個分) 約100kcal

材料(6個分)

豚ロース肉(薄切り)..... 12枚
白菜(せん切り)..... 中6枚(約300g)
ねぎ(スライス)..... ½本
④ にんじん(せん切り)..... ½本(約75g)
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
塩、こしょう、しょうゆ、ごま油..... 各少々

作りかた

- ① 豚肉は軽く塩、こしょうをします。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に④を等分に入れ、豚肉をのせ、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油を軽くかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、血受棚の下段に入れます。
- ④ **野菜中心** [1ホイル焼き] で加熱します。



かぼちゃのホイル焼き

カロリー(1個分) 約260kcal

材料(6個分)

かぼちゃ(1cmの厚さに切る)..... 600g
グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さに切る)..... 12本
ベーコン(たんざく切り)..... 12枚
マヨネーズ..... 適量
塩、こしょう..... 少々

作りかた

- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ② ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、血受棚の下段に入れます。
- ③ **野菜中心** [1ホイル焼き] で加熱します。

ホイル焼きのコツとポイント

- 分量は2~6個です。
- アルミホイルにバターをぬってこびりつきが防げます。
- アルミホイルはアルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
- 組み合わせ自由
同時に1~6種類のホイル焼きが作れます。

野菜中心

2煮もの

(2度押し)

野菜たっぷりのバランスのとれた食事の一品として…。短い時間で作れる煮ものメニューです。



白菜と豚肉の重ね煮

加熱時間の目安 約18分
カロリー 約700kcal

材料(標準量)

- 白菜 3枚(約200g)
- 豚肉ロース肉(薄切り) 8枚(約200g)
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- ④ にんじん(せん切り) 20g
- ねぎ(せん切り) 20g
- さやいんげん(せん切り) 20g
- ⑤ 干しいたけ(せん切り) 2枚
- しめじ(小房に分ける) 1/4パック
- 干しえび 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 酒 大さじ1
- ⑥ 水 100ml
- 干しいたけのもどし汁 50ml
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 小さじ1

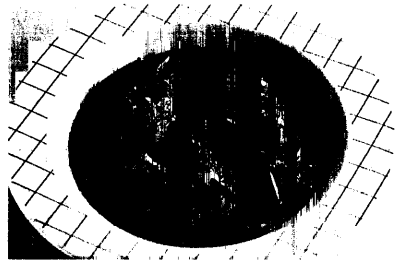
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 豚ロース肉は、合わせた④に10分ほどつけて下味をつけます。
- ② 白菜は洗い水気をきって、①を間に4枚ずつはさんで重ね、形を整えます。
- ③ ②を4等分に切り、深めの容器に並べ⑤を全体に散らし、合わせた⑥をかけ、ラップをします。
- ④ 野菜中心 2煮もの で加熱します。

野菜中心
2煮もの

レンジ



野菜とチキンのトマト煮

加熱時間の目安 約18分
カロリー 約570kcal

材料(標準量)

- 鶏もも肉(1枚約250gのもの) 1枚
- ④ にんじん(薄切り) 小1/2本(約50g)
- 玉ねぎ(2~3cmの角切り) 1/4個(約50g)
- ピーマン(2~3cmの角切り) 1個
- なす(2~3cmの角切り) 1個
- ⑤ トマトソース カップ1(約200g)
- ⑥ にんにく(みじん切り) 1片
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ① 鶏もも肉は、ひと口大のそぎ切りにします。
- ② 深めの容器に①、④、合わせた⑥を加えて混ぜ、ラップをします。
- ③ 野菜中心 2煮もの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- 鶏もも肉を白身魚にかえてもよいでしょう。



肉じゃが

加熱時間の目安 約18分
カロリー 約610kcal

材料(標準量)

- 牛肉(薄切り、3cm幅に切る) 100g
- じゃがいも(小さめの乱切り) 中1個(約150g)
- 玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
- にんじん(小さめの乱切り) 中1/2本(約75g)
- 干しいたけ(もどしたのもの) 3枚
- ④ 干しいたけのもどし汁 50~60ml
- ⑤ めんつゆ 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- ⑥ 酒 大さじ1

(1ml=1cc)

作りかた

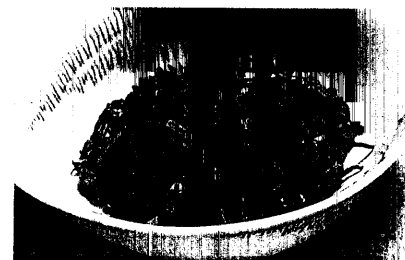
- ① 深めの容器に材料を入れ、④を加えて混ぜ、軽くラップをします。
- ② 野菜中心 2煮もの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- 容器が小さめの場合は、ラップを容器のふちにかからないように落とし込みに入ると、ふきこぼれが防げます。
- 牛肉を使わないで市販の牛丼の素(1パック)を使うときは、④のかわりに水(カップ1/4)を加えて同様に作れます。

⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



ひじきの煮もの

【仕上げ調節弱】

加熱時間の目安 約15分
カロリー 約80kcal

材料(4人分)

- ひじき 20g
- 油揚げ(湯通しして、せん切り) 1枚
- 干しいたけ(もどしたのもの、せん切り) 3枚
- ④ にんじん(せん切り) 30g
- ⑤ こんにやく(せん切り) 1/4枚
- しいたけのもどし汁 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- ⑥ 砂糖 大さじ4
- 酒 大さじ3

作りかた

- ① ひじきは洗ってからたっぷりの水に20分ほどつけてもどし、食べやすい長さに切ります。
- ② 深めの容器に①を入れ、油揚げ、干しいたけ、④、合わせた⑤を加えて混ぜ、ラップをします。
- ③ 野菜中心 2煮もの 弱 で加熱し、かき混ぜます。



かぼちゃとチキンのシチュー

加熱時間の目安 約18分
カロリー 約700kcal

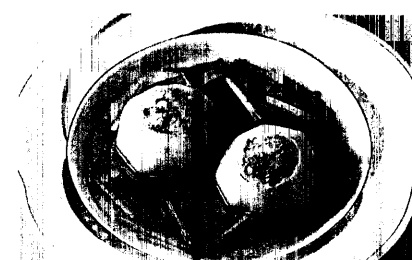
材料(標準量)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 100g
- かぼちゃ(1.5cm長さに切る) 100g
- ④ にんじん(1.5cm長さのいちょう切り) 50g
- じゃがいも(1.5cm長さのいちょう切り) 100g
- 玉ねぎ(くし形切り) 100g
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ1
- ⑤ 牛乳 50ml
- ⑥ スープ(固形スープ1個をとく) 50ml
- バター 20g

(1ml=1cc)

作りかた

- ① 深めの容器に④と小麦粉を入れ、軽く混ぜ、全体に小麦粉をまぶします。
- ② ①に合わせた⑤を混ぜ、ラップをします。
- ③ 野菜中心 2煮もの で加熱し、かき混ぜます。



かぶの詰めもの煮

【仕上げ調節強】

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約670kcal

材料(標準量)

- かぶ 4個
- 鶏ひき肉 100g
- ④ にんじん(みじん切り) 小1/2本(約50g)
- かぶの葉(みじん切り) (約50g)
- 卵 1/2個
- 片栗粉 大さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- ⑤ かぶの葉(3cm長さに切る) (約50g)
- ⑥ にんじん(3cmせん切り) 小1/2本(約50g)
- スープ(固形スープ1個をとく) カップ1
- ⑦ 片栗粉 大さじ1/2
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ① かぶはヘタを切り取り、皮をむき底を平らにします。スプーンで中身をくりぬきます。
- ② ボールに④を入れて、よく練り混ぜます。
- ③ ②を4等分して軽く片栗粉(分量外)をふった①に詰めます。
- ④ 野菜中心 2煮もの 強 で加熱します。

煮もののコツ

- 分量は一度に標準量です。
- 容器は深さのある陶磁器や耐熱性の容器をします。
- ラップをして耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときはレンジ【中】で、様子を見ながら加熱します。
- 加熱後はしばらく置く味をなじませます。

健康ダイエットメニュー

子ども野菜メニュー

にんじん、ピーマン、玉ねぎなど子どもの嫌いな野菜の姿をかくして、彩り良く工夫したメニューです。



たっぷりコーンシチュー

加熱時間の目安 約18分
カロリー 約570kcal

材料(標準量)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 100g
- 玉ねぎ(2~3cmの角切り) ¼個(約50g)
- にんじん(薄切り) 小½本(約50g)
- グリーンアスパラガス(はかまを取り、斜め切り) 2本
- じゃがいも(1cmの角切り)・中1個(約150g)
- スイートコーン缶(クリーム) 大½缶(約200g)
- 牛乳 大さじ2
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ① 深めの容器にA、合わせたBを加えて混ぜ、ラップをします。
- ② **野菜中心** **2煮もの** で加熱し、混ぜます。

(ひとくちメモ)

- 野菜は好みのものを。
- 容器が小さいとふきこぼれやすいので、少し大きめの容器を使用しましょう。

煮もののコツ

73ページを参照してください。



野菜のドライカレー

加熱時間の目安 約18分
カロリー 約660kcal

材料(標準量)

- 合びき肉 100g
- 玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)
- にんじん(すりおろす) 小½本(約50g)
- じゃがいも(1cmの角切り) 1個(約150g)
- なす(1cmの角切り) 1本(約50g)
- スイートコーン缶(ホール) 50g
- ピーマン(みじん切り) 1個
- レーズン 10g
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
- カレー粉 小さじ2
- トマトケチャップ 大さじ2
- ソース 大さじ2
- 牛乳 大さじ2
- スープ(固形スープ ½個をとく) カップ½

作りかた

- ① 深めの容器に合びき肉、B、Cを加えてよく混ぜ、Aを加えて軽く混ぜ、ラップをします。
- ② **野菜中心** **2煮もの** で加熱し、混ぜます。

(ひとくちメモ)

- B、Cの代わりに市販のカレールー(約50g)、水(カップ½)を使ってもよいでしょう。

注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



とまとのロールキャベツ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約790kcal

材料(標準量)

- キャベツ 大4枚(約200g)
- 合びき肉 100g
- 玉ねぎ(すりおろす) ¼個(約50g)
- にんじん(すりおろす) 小½個(約50g)
- スイートコーン缶(ホール) 50g
- ナチュラルチーズ(ピザ用) 40g
- 卵 ½個
- パン粉 カップ½(約20g)
- ナツメグ、塩、こしょう 各少々
- スープ(固形スープ ½個をとく) カップ½
- トマトケチャップ 大さじ4
- 片栗粉 大さじ½
- 塩、こしょう 少々
- 玉ねぎ(薄切り) ¼個(約50g)

作りかた

- ① キャベツは水洗いしラップで包み**3葉・果菜**で加熱してから、芯を薄くそぎとり、水気をきります。
- ② ホールにAとみじん切りにした芯を入れてよく練り混ぜます。
- ③ ②を4等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包み、楊枝で止めます。
- ④ 深めの容器に玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたBを加え、ラップをします。
- ⑤ **野菜中心** **2煮もの** **強** で加熱し、混ぜます。

(ひとくちメモ)

- Aの代わりに市販のハンバーグや白身魚など、好みのものを巻いてもよいでしょう。

健康ダイエットメニュー

野菜中心

3焼き野菜

(3度押し)

野菜の味をそのまま残した野菜の串焼きは、塩、こしょうでシンプルに。
好みのソースでサラダ風に、と使いみちいろいろ。また、肉、魚などのたんぱく源に上手に組み合わせたメニュー作りにもお役立てください。

野菜中心 **3焼き野菜** **グリル**

野菜の串焼き

加熱時間の目安 約25分
カロリー(8串分) 約70kcal

材料(8串分)

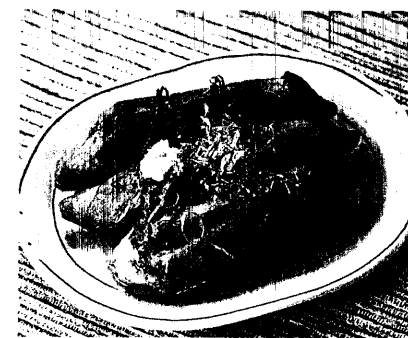
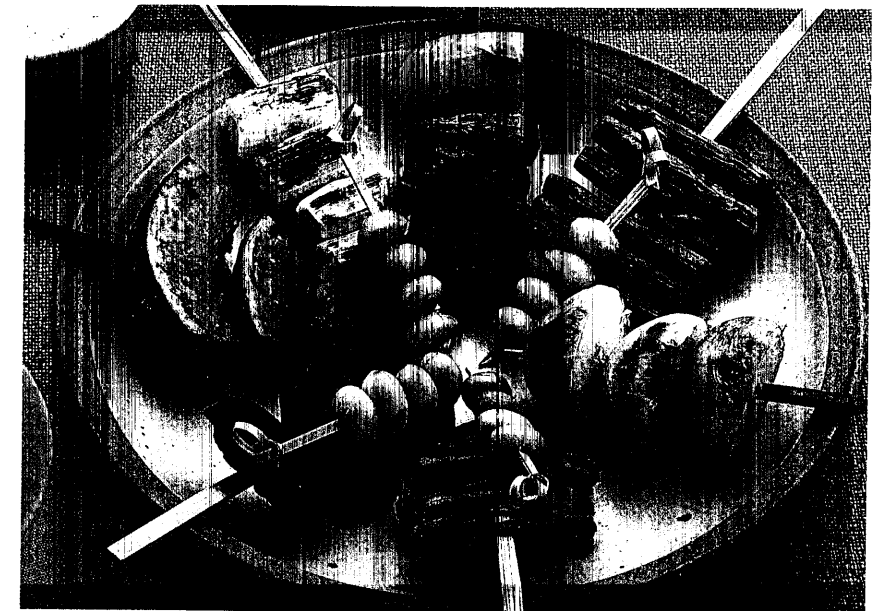
- 長ねぎ(4~5cmに切る) 1本
- ピーマン(赤、黄、緑それぞれ半分を切り、種を取る) 各½個
- かぼちゃ(1.5~2cmの長さで5~6cmの長さに切る) 6枚
- しし唐辛子(種を取る) 8本
- しいたけ(石づきを取る) 3枚
- じゃがいも(小さめのもの) 3個
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ① かぼちゃはラップで包み**3葉・果菜****弱**で加熱します。じゃがいもはラップで包み**4根菜**で加熱し、丸のものは半分に切ります。
- ② 全ての材料に軽く塩、こしょうをして、それぞれ串に刺します。
- ③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ、**野菜中心** **3焼き野菜** で焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び焼きます。
- ⑤ 加熱が終わったらすぐに水にとって、皮をむき、水気を切ります。
- ⑥ 器に盛りAをのせ、Bをかけます。

(ひとくちメモ)

- 野菜は他にグリーンアスパラガス、ぎんなん、マッシュルーム、さといも、とうもろこしなどお好みのものを。



焼きなす

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約30分
カロリー(1人分) 約70kcal

材料

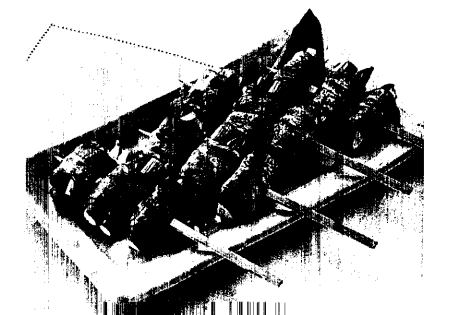
- なす 6本
- しょうが(すりおろしたもの) 少々
- 糸がつつお 少々
- しその葉(せん切り) 少々
- だし汁 少々
- しょうゆ 少々

作りかた

- ① 丸皿にのせた焼網に水洗いし、水気をふきとったなすを並べ、**野菜中心** **3焼き野菜** **強** で焼きます。
- ② 途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返して、再び焼きます。
- ③ 加熱が終わったらすぐに水にとって、皮をむき、水気を切ります。
- ④ 器に盛りAをのせ、Bをかけます。

焼き野菜のコツ

- 分量は
 - 野菜の串焼きは 3~10串
 - 野菜のベーコン巻きは 6~20個
 - 焼きなすは 2~8本
- です。



野菜のベーコン巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約50kcal

材料(18個分)

- ベーコン(半分に切る) 9枚(約150g)
- グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さ切る) 4本
- なす(5~6cmの長さに切る) 1個
- しめじ(小房に分ける) ½パック
- 塩、こしょう 少々

作りかた

- ① グリーンアスパラガスはラップで包み**3葉・果菜** **弱** で加熱します。
- ② ①、なす、しめじをそれぞれ4等分し、ベーコンで巻き楊枝で止め、軽く塩、こしょうをします。
- ③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ、**野菜中心** **3焼き野菜** **弱** で焼きます。
- ④ 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)

- 野菜は他にいんげん、エリンギなどお好みのものを。

らくらく2品

上段(角皿)と下段(丸皿)で一度に2つのお総菜が出来ます。角皿メニュー(76ページ)と丸皿メニュー(77ページ)の組み合わせは自由です。

らくらく2品
(1度押し)

オープン



加熱時間の目安 約25分

焼くときは

角皿メニュー(76ページ)と丸皿メニュー(77ページ)の中からお好みのものを選び、2段に入れてらくらく2品(1度押し)で焼きます。



ハンガリアンポテト

角皿メニュー カロリー 約1230kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)
 じゃがいも……………4個(約450g)
 トマト(湯むきにして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……………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 じゃがいもは2~3mm厚さの輪切りにし、水にさらしてラップで包み【4根菜】弱で加熱します。
- ② 容器にバター(分量外)をぬってじゃがいも、玉ねぎ、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせます。残りも同様にして2層にし、上にチーズを散らし角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

上段(角皿メニュー)



簡単パエリア風

角皿メニュー カロリー 約1860kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)
 ご飯……………約300g
 塩、こしょう……………各少々
 サフラン……………5~6本
 コンソメスープの素(くだいたもの)……………1個
 白ワイン……………大さじ1
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、小さめに切る)……………4尾
 ほたて(薄切り)……………4個
 ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
 ピーマン(1cmの角切り)……………2個
 玉ねぎ(みじん切り)……………100g
 トマト(湯むきにして1cmの角切り)……………½個
 しめじ(小房に分ける)……………½パック
 ウィナーソーセージ(小口切り)……………4本
 オリーブオイル……………大さじ1~2

作りかた

- ① ①を小さめの容器に入れ【レンジ中】約1分加熱して、サフランの色をだします。
- ② ご飯に軽く塩、こしょうをして①を混ぜ合わせ、バター(分量外)をぬった容器に敷きつめます。
- ③ ③の材料をそれぞれ切り、②の上に並べ、オリーブオイルをかけて、角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

【ひとくちメモ】

• お好みで粉チーズをかけてもよいでしょう。ピーマンは、パプリカなどを使うと色どりよく仕上がります。

らくらくお総菜

なすとうどんのナポリ風

角皿メニュー カロリー 約1900kcal

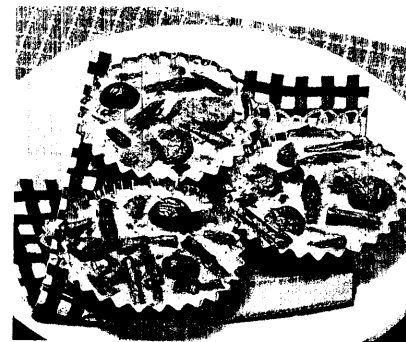
材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿)
 ① なす(3~4mm厚さに切り、塩水につける)……………1個
 オリーブオイル……………大さじ2~3
 ② うどん(ゆでたもの)……………1玉(約250g)
 サラダ油……………少々
 玉ねぎ(薄切り)……………½個(約100g)
 マッシュルーム缶(スライス)……………小1缶(約50g)
 ③ ウィナーソーセージ(小口切り)……………5本
 バター……………大さじ1
 塩、こしょう……………各少々
 トマトケチャップ……………大さじ5
 ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照)……………カップ1
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量)……………60~80g

作りかた

- ① なすはよく水気を切り、オリーブオイルをからめておきます。
- ② うどんは、サラダをまぶし、ほぐしておきます。
- ③ 容器に③を入れ、【レンジ強】3~4分加熱し、②を加えて、さらに【レンジ強】約2分加熱します。
- ④ バター(分量外)をぬった容器に④を入れ、上からホワイトソースをかけ、①をその上に敷き、チーズを散らして角皿にのせ、皿受棚の上段に入れます。

1度に2品

下段(丸皿メニュー)



ミニオムレツ

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約240kcal

材料(直径10cmのアルミケース/6個分)
 グリーンアスパラガス(2cm幅に切る)……………2束
 プチトマト(半分に切る)……………9個
 ベーコン(1cm幅に切る)……………8枚
 バター……………大さじ1
 ① 卵(ときほぐす)……………3個
 生クリーム……………60ml
 ② 粉チーズ……………30g
 パセリ(みじん切り)……………少々
 塩、こしょう……………各少々

作りかた

- ① グリーン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【4根菜】弱で加熱し、水にとって2cm幅に切ります。
- 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を入れてかき混ぜます。
- ④ アルミケースに②とトマトを入れ、③を流し入れ、丸皿の円周上に並べて入れます。

【ひとくちメモ】

• お好みの野菜を使ってもよいでしょう。
 • アルミケースがない場合は、直径約8cmの耐熱容器を使ってもよいでしょう。
 • 並べかたは、丸皿の周囲に等間隔に並べます。



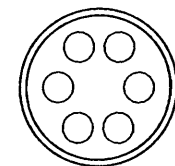
プチキッシュ

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約150kcal

材料(直径10cmのアルミケース/6個分)
 しめじ(小房に分ける)……………100g
 しいたけ(薄切り)……………6枚
 ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
 ① 玉ねぎ(薄切り)……………½個(約100g)
 バター……………大さじ1
 にんにく(みじん切り)……………1片
 塩、こしょう……………各少々
 卵(ときほぐす)……………1½個
 牛乳……………40ml
 植物性生クリーム……………40ml
 ② スープ(固形スープ¼個をとく)……………20ml
 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30g

作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、①を加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ② ボールに卵と合わせた②を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
- ③ ②に①とチーズを加えて、さらに混ぜます。
- ④ アルミケースに③を流し入れ、丸皿の円周上に並べて入れます。



らくらく包み焼き

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約250kcal

材料
 (ハンバーグとチーズ) カロリー(1個分)約250kcal
 チルドハンバーグ(約60gのもの)……………1個
 玉ねぎ(薄切り)……………40g
 ピーマン(薄切り)……………½個
 マッシュルーム缶(スライス)……………小½缶(約25g)
 デミグラスソース……………大さじ2
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………20g

(ウィナーとキャベツ) カロリー(1個分)約280kcal
 ウィナーソーセージ(切り目を入れる)……………4本
 キャベツ(せん切り)……………30g
 にんじん(せん切り)……………10g
 玉ねぎ(薄切り)……………40g
 ピーマン(輪切り)……………½個
 バター……………10g
 塩、こしょう……………各少々

(しゅうまいときのこ) カロリー(1個分)約190kcal
 チルドしゅうまい……………4個
 玉ねぎ(薄切り)……………40g
 しめじ(小房に分ける)……………30g
 生しいたけ……………1枚
 にんじん(せん切り)……………40g
 酒……………小さじ1
 ごま油……………少々

(餃子とトマト) カロリー(1個分)約260kcal
 チルド餃子……………4個
 玉ねぎ(薄切り)……………40g
 ピーマン(輪切り)……………½個
 プチトマト(スライス)……………1個
 トマトソース……………大さじ2
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………20g

作りかた

- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルに薄くバター(分量外)をぬります。
- ② ①にそれぞれを入れ、アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べて入れます。

【ひとくちメモ】

• 一度に4種類のメニューができますが、組み合わせは自由です。

●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と逆に入ると、焼けません。

●分量は標準量です。

●野菜などの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。

●らくらく包み焼きはアルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。

また、アルミホイルにバターをぬると、こびりつきが防げます。

さくいん (あいうえお順)

あ
 アイスクリームを食べるに …… 38
 あさりのワイン蒸し …… 45
 あじの干もの …… 69
 厚揚げ …… 64
 アップルパイ …… 62
 甘酒のあたたため …… 20
 あべ川もち …… 47
 あんまん・肉まんのあたたため …… 13

い
 いかの三種盛り
 (真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) …… 45
 イギリスパン …… 53
 いそべ巻き …… 47
 イタリアンサラダ …… 41
 いちごジャム …… 39
 いり卵 …… 48
 煎りパン粉 …… 67
 インスタント食品 …… 38
 (ラーメン・ヌードル・カレー・丼もの
 の具・ご飯)

う
 ウィンナーソーセージのベーコン巻き
 (いんげんとチーズ・レバー・かき)
 …… 42
 うなぎのかば焼き …… 64
 梅酒 …… 39

え
 えびのガーリックフライ …… 67
 えびのドリア …… 51

お
 おかゆ(白がゆ) …… 46
 おこわ(赤飯) …… 46
 オニオンロール …… 54
 オリーブオイルで作るドレッシング …… 40

か
 解凍 …… 16・17
 果実酒 …… 39
 カスタードクリーム …… 61
 かぶの詰めもの煮 …… 73
 型抜きクッキー …… 55
 かぼちゃとチキンのシチュー …… 73
 かぼちゃのホイル焼き …… 71
 かゆ …… 46
 カラメルソース …… 63
 乾燥(塩、砂糖、カルシウム、
 ふりかけ) …… 38
 簡単バエリア風 …… 76
 簡単利用 …… 38

き
 きすのヘルシー天ぷら
 (えび、いか、あなご、れんこん) …… 66
 きのこのキッシュ …… 49
 きのこのサラダ …… 40
 キャベツのミモザ風 …… 40
 魚介類の解凍 …… 17・45
 切りもち …… 47

く
 草もち …… 47
 クッキー …… 55
 グラタン …… 13・50・51

け
 ケーキ …… 58

こ
 コーヒーのあたたため …… 20
 コーヒーリキュール …… 39
 ココアシフォンケーキ …… 57
 ご飯(こめ) …… 13・46
 根菜のゆでもの …… 21・41

さ
 魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら) …… 69
 鮭の塩焼き …… 69
 鮭のホイル焼き …… 70
 さつま揚げ …… 64
 さといもの含め煮 …… 41
 さばの塩焼き …… 69
 サラダ …… 40・41
 さわらのごま揚げ(たら/まぐろ) …… 66
 さわらの照り焼き …… 69
 さんまの塩焼き(あじ/いわし) …… 69

し
 塩鮭 …… 69
 シフォンケーキ(7レシ/コリア/宇治焼) …… 56
 絞り出しクッキー …… 55
 シュークリーム …… 61
 白がゆ …… 46

す
 スイートロール …… 54
 スコーン …… 57
 巣ごもり卵 …… 48
 スティックパイ …… 62
 スポンジケーキ …… 58

せ
 赤飯(おこわ) …… 46

た
 大福もち …… 47
 たこのトマト煮 …… 45
 たっぶりコーンシチュー …… 74

卵とベーコンのホイル焼き …… 71

ち
 チーズケーキ …… 59
 チーズチップス …… 63
 チーズクッキー …… 55
 チキステーキ(チルド) …… 64
 チキンのハーブ焼き …… 68
 チキンのホイル焼き …… 70
 筑前煮 …… 41
 チルド食品 …… 64
 茶わん蒸し …… 49
 中華風ホイル焼き …… 71
 チョコバナナケーキ …… 57

て
 手作りもち …… 47
 デコレーションケーキ
 (スポンジケーキ) …… 58

と
 豆腐入りハンバーグ …… 44
 豆腐の水きり …… 38
 トースト …… 53
 とかしチョコレート …… 38
 とかしバター …… 38
 とまとのロールキャベツ …… 74
 鶏手羽先のつけ焼き …… 68
 鶏肉のワイン煮 …… 43
 鶏のから揚げ …… 66
 丼ものの具
 (インスタント食品) …… 38

な
 ナゲット …… 39
 なすととんかつのナポリ風 …… 76
 なすとトマトのチーズグラタン …… 51

に
 肉じゃが …… 72
 煮もの …… 41・43・45・72~74

ぬ
 ヌードル(インスタント食品) …… 38

の
 飲みもののあたたため …… 20

は
 パウンドケーキ …… 57
 白菜と豚肉の重ね煮 …… 72
 バターロール(ロールパン) …… 52
 花野菜のサラダ …… 40
 ハム入りスクランブルエッグ …… 48
 パリッ庫網焼き …… 64・65
 ハンガリアンポテト …… 76

パンのあたたため、解凍あたたため
 …… 13・52
 ハンバーグ …… 13・44・64
 ハンバーグ(チルド) …… 64

ひ
 ピザ …… 53
 ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ) …… 67
 ひじきの煮もの …… 73

ふ
 豚肉の野菜ロール …… 68
 ぶりの照り焼き …… 69
 フライナゲット …… 39
 フチキッシュ …… 77
 プリン …… 63
 フルーツクラフティ …… 59

へ
 ベークドポテト …… 68
 ベーコンエッグ …… 48
 べっこうあめ …… 63

ほ
 ホイル焼き …… 70・71
 干ししいたけのもどし …… 38
 ほたて貝ときのこのホイル焼き …… 70
 ホワイトソース …… 50

ま
 マカロニグラタン …… 50
 マドレーヌ …… 57

み
 みたらしだんご …… 47
 ミニオムレツ …… 77

も
 もち(切りもち) …… 47

や
 焼きいも …… 68
 焼きとり …… 43
 焼きとりのあたたため …… 64
 焼き魚のあたたため …… 64
 焼き豚 …… 42
 焼きなす …… 75
 野菜とチキンのトマト煮 …… 72
 野菜のドライカレー …… 74
 野菜のベーコン巻き …… 75
 野菜の串焼き …… 75

ゆ
 湯せん
 (とかしバター・とかしチョコレート)
 …… 38

よ
 葉・果菜、根菜のゆでもの
 …… 21・40・41

ら
 らくらく2品 …… 76・77
 らくらく包み焼き …… 77
 ラーメン(インスタント食品) …… 38
 ライスコロッケ …… 67
 ラザニア …… 51

り
 りんごのプリザーブ …… 62

れ
 冷凍あんまん・肉まんのあたたため …… 13
 冷凍餃子 …… 65
 冷凍グラタン …… 50
 冷凍たこ焼き …… 65
 冷凍春巻き …… 65
 冷凍ハンバーグ …… 13・65
 冷凍焼きおにぎり …… 65
 レーズンパン …… 54
 レトルト食品
 (カレー・丼ものの具) …… 38
 レモン酒 …… 39

ろ
 ローストチキン …… 43
 ローストビーフ …… 42
 ロールケーキ(プレーン/モカ/抹茶) …… 60
 ロールパン(バターロール) …… 52