

ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用
MRO-V600形

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

仕様	
電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力 970W
	高周波出力 500W、200W相当、100W相当
	発振周波数 2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)
オープン	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 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。
外形寸法	幅470×奥行375×高さ300mm
加熱室有効寸法	幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径	280mm
質量(重量)	約14kg

※この数値は日本国内用に設計されています。電源電圧や電流周波数の異なる外国では、使用できません。

お客様メモ

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

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

愛情点検



ご使用の際
このようなこと
はありませんか

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

お願い

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

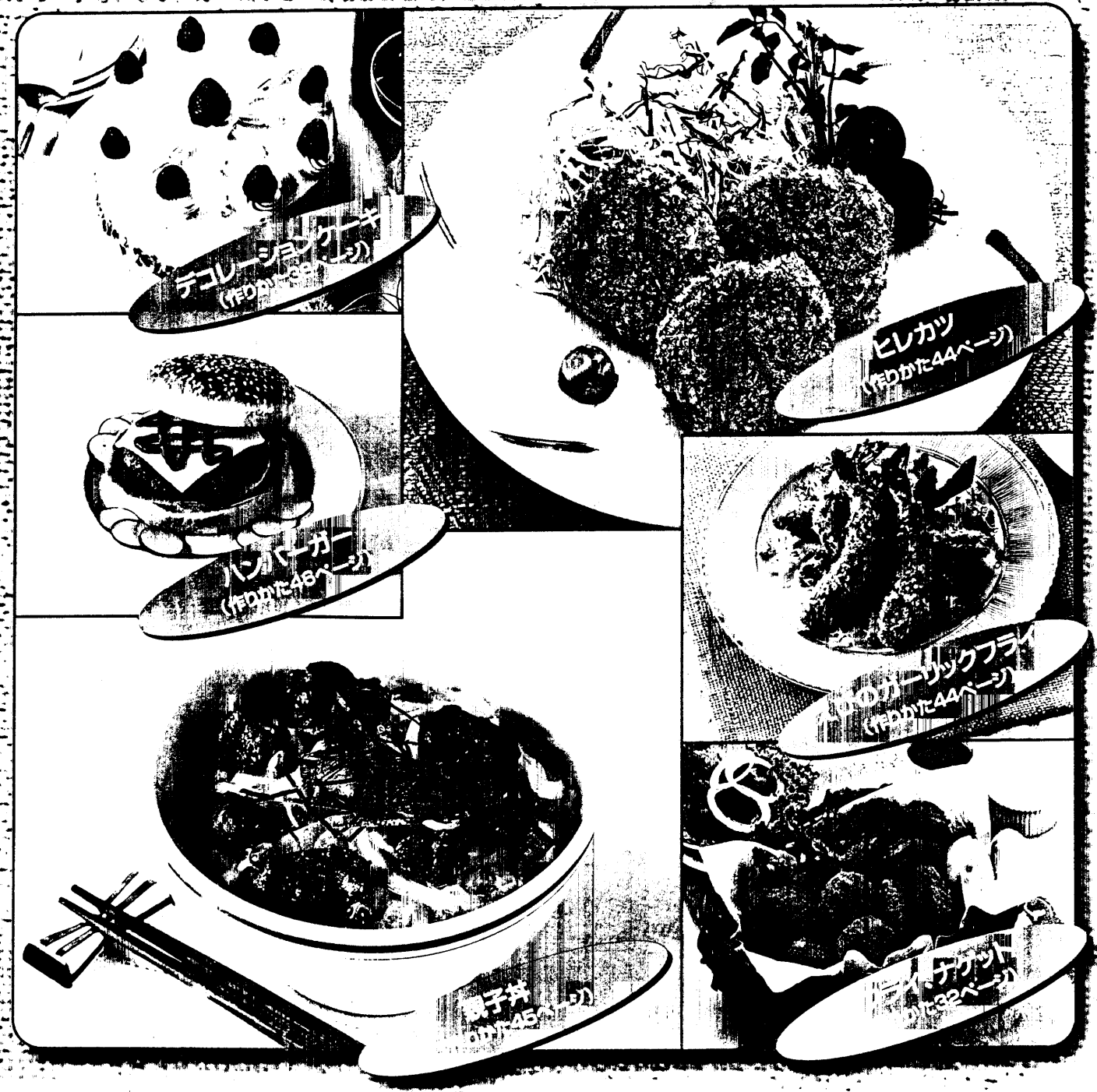
●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社日立ホームテック 株式会社日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03) 3502-2111



もくじ 取扱説明編

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
- 付属品の種類 6
- 操作パネルのはたらき 7
- 重量センサーの0点調節のしかた 8
- 空焼きのしかた 8
- 時計の合わせかた/時計の解除のしかた 8
- 知っておいていただきたいこと 9
- 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 22
- においが気になるとき 22

故障かな と思ったら

- 次のことをお調べください 23
- 次の場合は故障ではありません 23
- 表示窓にこんな表示が出たとき 24
- 保証とアフターサービス 24

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 ... 25・26

仕様 裏表紙

料理編

もくじ料理編 27

加熱時間一覧表 28

料理メニュー 29~47

正しい使いかた

オート調理

らくらくメニュー

- 1丼もの ~ 4ホットパンの使いかた 11
- 5らくらくメニュー 1丼もの 2チャーハン 3さつと煮 のコツ 11

あたたため

- あたための使いかた 12
- あたためのコツ 12
- あたため、解凍あたたためメニュー 13

生ものの解凍/オイルセーブフライ/パリッ庫網焼き

- 生解凍 オイルセーブフライ パリッ庫網焼きの使いかた 14
- 生解凍 のコツ 15
- オイルセーブフライのコツ 15
- パリッ庫網焼きのコツ 15

オートメニュー

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

手動調理

レンジ/トースター・グリル

- レンジ/トースター・グリルの使いかた 18
- レンジ 強 と レンジ 中 のリレー加熱 19
- レンジ 強 と レンジ 弱 のリレー加熱 19

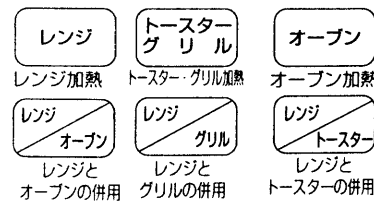
オープン

- オープン (予熱なし)、発酵 の使いかた 20
- オープン (予熱あり) の使いかた 21

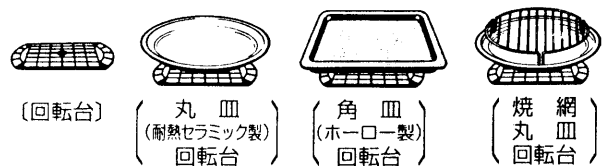
ククレットガイドの見かた

■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。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

●オート調理のとき

あたため 生解凍 パリッ庫網焼き 1牛乳 10トースト
オイルセーブフライ 5らくらくメニュー 1丼もの 4ホットパン

●手動調理のとき

手動調理キー — レンジ トースター・グリル オープン
レンジの出力 — レンジ 強 中 弱
オープンの温度 — 250℃ 210℃ 100℃ 発酵
加熱時間 — 約2分 2~3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。

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

安全のため必ずお守りください

絵表示について

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

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

絵表示の例

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

据え付けるとき

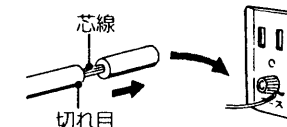
⚠ 警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p>	<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしな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

アースを確実に取り付ける。

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

■アース端子がある場合

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



■アース端子がない場合

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

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者により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。

湿気が多い場所

- 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

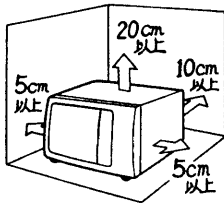
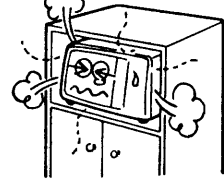
水気のある場所

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


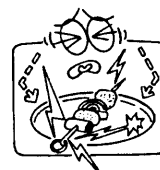
⚠️ 注意		
<p>壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ) 右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> <p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>
<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因)</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>	

使用するとき

⚠️ 危険	⚠️ 警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> 
<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたすらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	

⚠️ 注意		
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、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) 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>

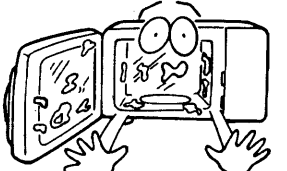
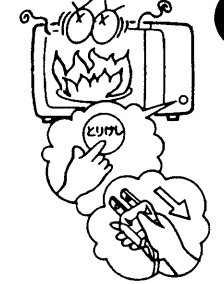
使用するとき レンジのとき

⚠️ 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) 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>● ラップをはすずときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>

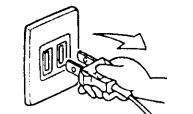

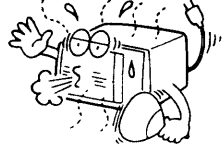
トースター・グリル、オーブンのとき

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

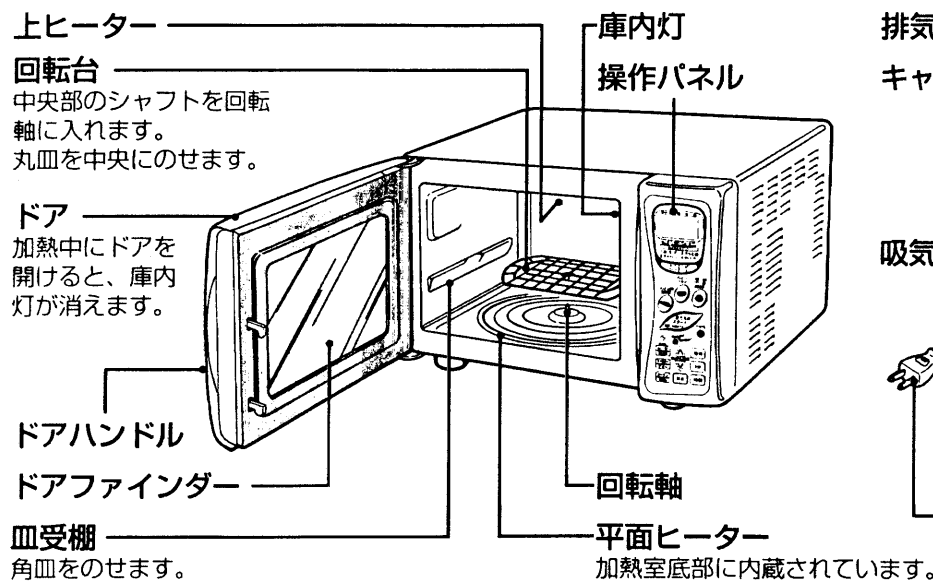
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠️ 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> 


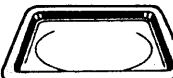


各部のなまえとはたらき 各部のなまえ



各部のなまえ／付属品の種類

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

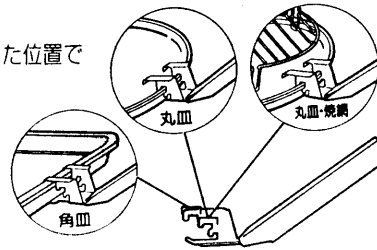
付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
丸皿 (耐熱セラミック製)  強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。		○	○	○
角皿 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。)  急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
焼網  直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5)  落としぶた レンジ、オープン用です。直火では使えません。落とすと割れることがあります。※お買い上げの販売店で「炊飯・煮込容器(N-5)」とご指定のうえお求めください。			○	○

■回転台
加熱室底部にセットしておきます。

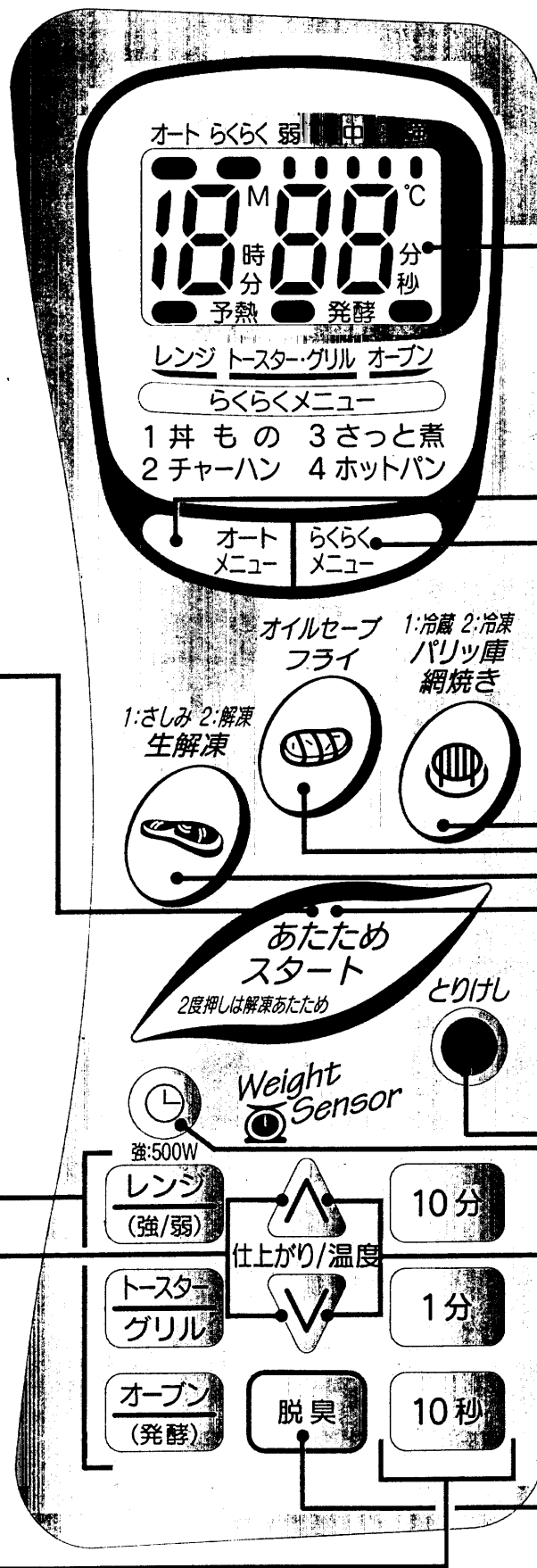
■取っ手
付属品に合った位置で使用します。

■クレットガイド
(本書)

■保証書



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)。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー → 16・17ページ

10種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はドア前面に表示されています。キーを押すと1から順次セットできます。

らくらくメニューキー → 11ページ

4種類のメニューが自動調理できます。メニュー名は上部に表示されています。キーを押すと1から順次セットできます。

パリッ庫網焼きキー → 14・15ページ

市販のお総菜にこげめをつけて焼くときに使います。

オイルセーブフライキー → 14・15ページ

煎りパン粉を使ったフライに使用します。

生解凍キー → 14・15ページ

生ものの冷凍食品の解凍に使います。

あたためキー → 12・13ページ

あたため、解凍あたためのに使います。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います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

時計セットキー → 8ページ

脱臭キー → 8・22ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 18~21ページ

●料理に合わせて [レンジ] [トースター・グリル] [オープン] を選びます。

[レンジ]: 押しと [レンジ強] → [レンジ中] → [レンジ弱] の順にセットできます。

[トースター]: 押しと [トースター・グリル] がセットできます。

[オープン]: 1度押しと「予熱なし」
: 2度押しと「予熱あり」になります。

温度調節キー → 20・21ページ

[オープン] の温度を調節するときに使います。

「あげる」ときは ▲ を押します。

「さげる」ときは ▼ を押します。

[オープン] 加熱中に押しと、設定した温度を約2秒間表示します。

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います。

[レンジ] 加熱時間は19分50秒計に、[トースター・グリル] 加熱は30分計、[オープン] は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の [レンジ強] は19分50秒計、[レンジ中] [レンジ弱] は90分計になります。

※操作パネルはMRO-V600で説明しています。

操作パネルのはたらき

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。

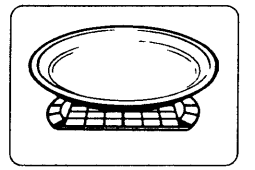
操作の手順

- 差込プラグをコンセントに差込む
 - 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

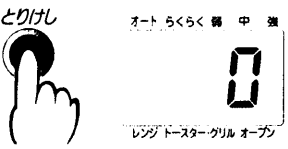


2 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



- 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。

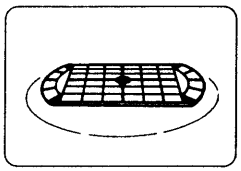
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいにとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

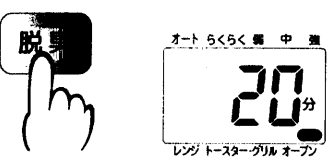
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

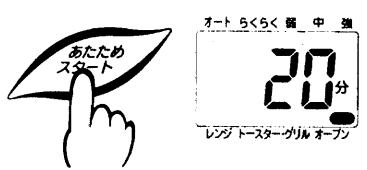
- 回転台だけをセットする



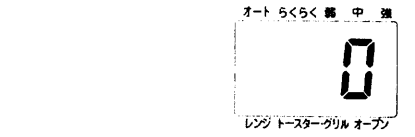
1 脱臭キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



注意

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

時計の合わせかた

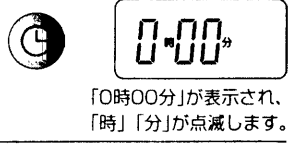
時計を合わせなくても使用できます。

例：3時15分に合わせる場合

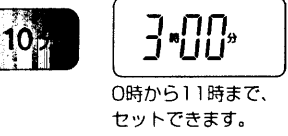
※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

操作の手順

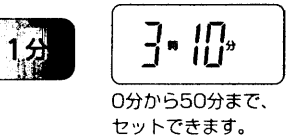
1 時計セットキーを押す



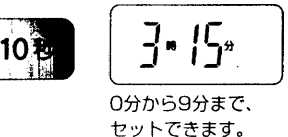
2 10分キーを3回押し「時」を合わせる。



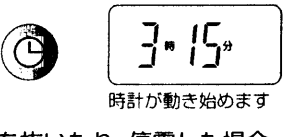
3 1分キーを1回押し「10分」を合わせる。



4 10秒キーを5回押し「分」を合わせる。



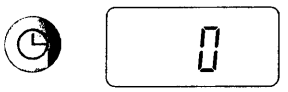
5 時計セットキーを押す



■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秒間押す



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。



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。

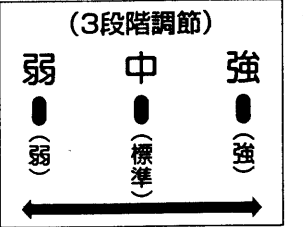
- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
- 時計をセットすると待機電力オフ機能は動きません。時計を解除してください。(8ページ参照)

仕上がり調節キーについて

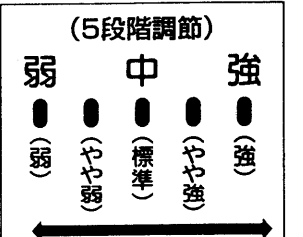
オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

5からっとフライ ～ 9茶わん蒸し 生解凍 オイルセーブフライ パリッ庫網焼き、5くらメニュー 1井もの ～ 4ホットパン のとき、3段階に調節できます。

▲ 押しと強、▼ 押しと弱になります。通常は中になっています。



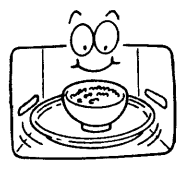
あたため 1牛乳 ～ 4冷凍めん 10トースト のとき、5段階に調節できます。



- 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 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。

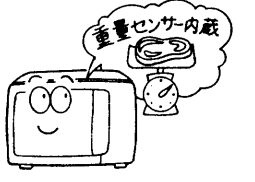
食品を丸皿に置く位置は

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



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。



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。



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。

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、トースター・グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものや哺乳びんは、酒や牛乳の短時間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、トースター・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くて、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、発酵では使えます。
金属容器、金串、 アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	×	× 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

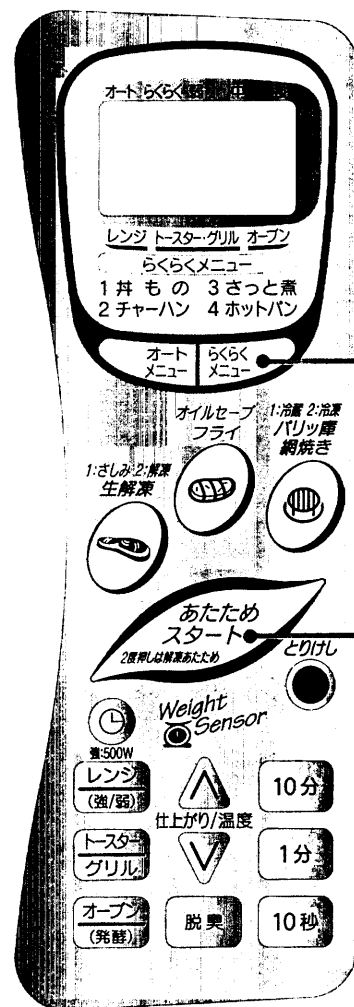
らくらくメニュー

缶詰やレトルト食品、市販のお惣菜などを組み合わせて新しいメニューを手軽に仕上げます。

- 1 丼もの
- 2 チャーハン
- 3 さっと煮
- 4 ホットパン

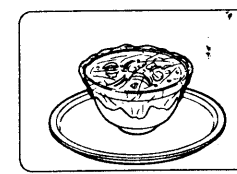


1丼もの ~ 4ホットパン の使いかた



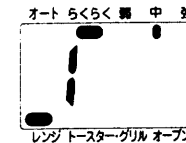
(例) 1丼もの場合

● 食品を入れる



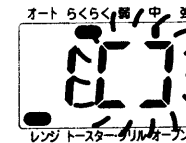
1 **らくらくメニュー** キーを押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号を、らくらくメニュー番号に合わせる。



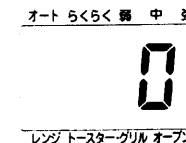
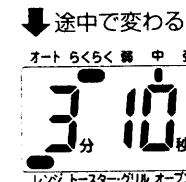
2 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



らくらくメニュー 1丼もの 2チャーハン 3さっと煮 のコツ

分量は一度に標準量です。

使う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。(45~47ページ参照)

ラップはメニューによって使い分けて耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱後かき混ぜて 2チャーハン 3さっと煮 のメニューは加熱後かき混ぜます。

加熱が足りなかったときは 手動 **レンジ中** で様子を見ながら、さらに加熱します。

4ホットパンのコツ 17、30ページ **10トースト** のコツを参照します。

注意

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



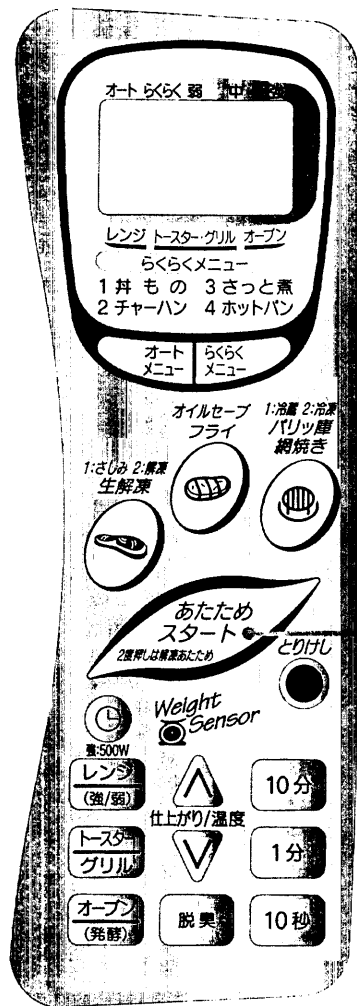
オート調理 あたため

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

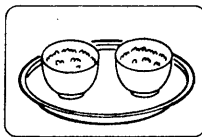
あたため の使いかた (1: あたため 2: 解凍あたため)



付属の丸皿、回転台を使う。



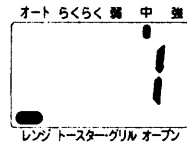
食品を入れる



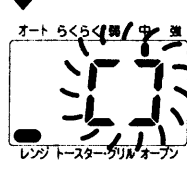
(ご飯の場合)

1 あたためキーを1度押す

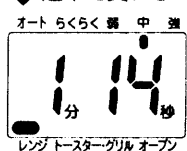
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



数秒後になる



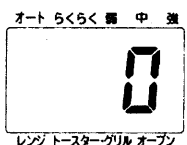
途中で変わる



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

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを閉めて5分以内に押してください。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** キーを押してください。
- 牛乳のあたためはオートメニュー **1牛乳** を使います。(16ページ参照) お酒は手動調理で加熱します。(28、29ページ参照)

あたためのコツ

分量は

1~4人分です。(13ページ参照) 分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器を

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

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾きぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

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

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いときは **やや強** や **強** を、ゆるめに仕上げたいときや分量が少ないときは **やや弱** や **弱** を使います。 **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。

いか料理をすとはじける

レンジ中 で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは

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

インスタント食品は

29ページを参照して加熱します。

あたため、解凍あたためメニュー

一印の解凍あたためのオート調理はできません。

オート調理で1回にできる分量は1,800gまでです。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おいしいの有無		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10秒	2分30秒~3分
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	約2分	4~5分
	カレーライス	●	—	400g (1人分)	3分~3分30秒	6~7分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	約3分	4~5分
	マカロニグラタン	×	—	200g (1人分)	約2分	約4分30秒
焼きもの/揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ		●	100g (1人分)	約1分20秒	約3分30秒
	餃子		●	150g (5個)	約1分30秒	約3分30秒
	焼きとり	×	●	150g (5串)	約2分	約4分30秒
	天ぷら・フライ		×	100g (2~4個)	約1分	約2分
炒めもの	野菜の炒めもの		●	200g (1人分)	約2分	約4分30秒
	酢豚・八宝菜	×	●	300g (1人分)	約3分	4~5分
	ミートボール		●	100g (1人分)	約1分20秒	約2分30秒
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん		●	200g (1人分)	2分~2分30秒	約5分
	煮魚	×	●	100g (1切れ)	約1分	約2分
	シューマイ		●	200g (10~13個)	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	—	150ml (1杯)	1分30秒~2分	3~4分
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	約2分	約5分

(1ml=1cc)

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

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

オート調理

生ものの解凍／オイルセーブフライ／パリッ庫網焼き

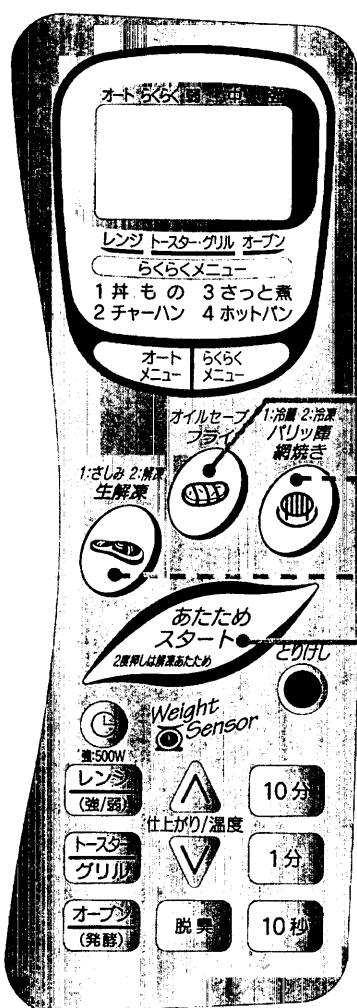
正しい使いかた

オート調理

生ものの解凍／オイルセーブフライ／パリッ庫網焼き

付属品は目的に合ったものを使う。(15ページ参照)

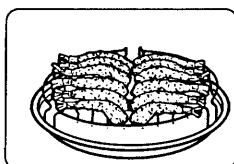
生解凍 オイルセーブフライ パリッ庫網焼きの使いかた



(例) オイルセーブフライの場合



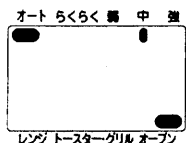
食品を入れる



(えびのガーリックフライの場合)



1 オイルセーブフライキーを押す

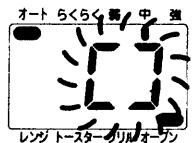


オート 5<5< 中 強 レンジ トースター・グリル オープン



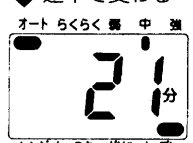
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



レンジ トースター・グリル オープン

途中で変わる

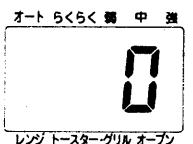


オート 5<5< 中 強 レンジ トースター・グリル オープン



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 トースター・グリル オープン

生解凍のコツ



付属の丸皿、回転台を使う。

生解凍キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。

1はさしみとして使う食品を、解凍するときに使います。
(さしみは中心部が少し凍っていてサクサクと切りやすい状態に仕上がります。)

2は解凍後、すぐ調理する冷凍食品のときに使います。
(肉、魚などは解凍後両手で大きくしなせたり、5分ほど放置すると楽にほぐせます。)

- 加熱室は冷ましてから使ってください。オープン、トースター・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。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍包装をはずし、丸皿の中央のせて解凍します。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、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いてのせます。)

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。

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

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

解凍が足りなかったときやとけかけている食品は [レンジ弱] か [レンジ中] で様子を見ながらさらに解凍します。

オイルセーブフライのコツ



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

分量は 1/2量～標準量までできます。

加熱後、丸皿を取り出すときは丸皿を傾けないようにして取り出します。食品がすべり落ちる場合があります。

パン粉は煎ったものを使う 作りかたは44ページ参照してください。

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)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。

揚げてない衣つきの冷凍フライは 上手にできません。

パリッ庫網焼きのコツ



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

パリッ庫網焼きキーを押すごとに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。

分量は 1人分(約100g)～4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、たまる場合があります。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。

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。

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)は使用できません。

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。

オート調理

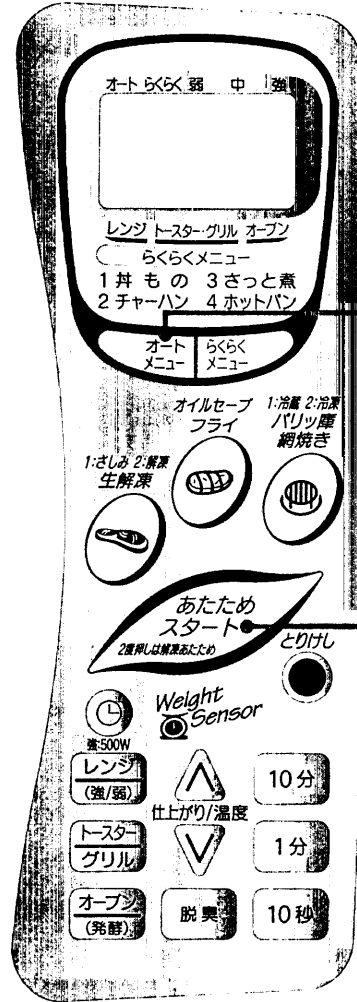
オートメニュー

- ☐ 1 牛 乳
- ☐ 2 葉・果 菜
- ☐ 3 根 菜
- ☐ 4 冷凍めん
- ☐ 5 からっとフライ
- ☐ 6 クッキー
- ☐ 7 ケー キ
- ☐ 8 グラタン
- ☐ 9 茶わん蒸し
- ☐ 10 トースト

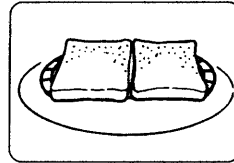
1牛乳～10トーストの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(17ページ参照)

(例) 10トーストの場合



食品を入れる



(トーストの場合)

1 オートメニューキーを押しメニューを選ぶ

表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。



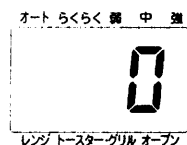
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



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	1	
2 葉・果 菜	2	
3 根 菜	3	
4 冷凍めん	4	
5 からっとフライ	5	
6 クッキー	6	丸皿 (回転台)
7 ケー キ	7	
8 グラタン	8	
9 茶わん蒸し	9	
10 トースト	10	回転台

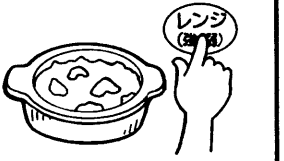
オート調理のお願い

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

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



オート調理で作れるものはククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で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。



1牛乳のコツ

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)

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

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2分
コーヒー	(1度押し)	150ml(1人分)	約1分40秒

※お酒のあたためは28、29ページを参照し、手動調理で加熱します。

2葉・果菜 3根菜のコツ

1回の分量は
葉・果菜類は100～500g、根菜類は100～600g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。

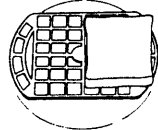
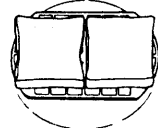
葉・果菜、根菜メニューは
28ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は13ページを参照し、**レンジ強**で加熱します。

10トーストのコツ

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

焼け具合は
回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。

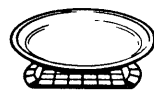
焼きが足りなかったときは
トースター・グリルで様子を見ながら、さらに焼きます。



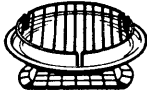
手動調理

レンジ

トースター グリル



レンジ
付属の丸皿、
回転台を使う。



**トースター
グリル**

付属の焼網、
丸皿、回転台
を使う。



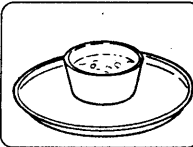
付属の回転台
を使う。

レンジ トースター・グリルの使いかた

(例) **レンジ** の場合



食品を入れる

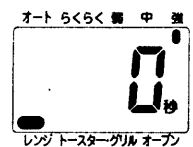


(みそ汁のあたための場合)

1

レンジ キーを
1度押す

レンジ の場合
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

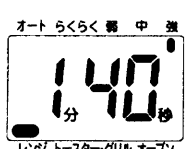
タイマーセット
キーを押して
時間を合わせる



3

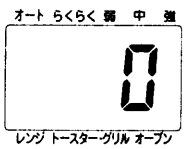
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が "0" になり、
加熱が終了します。



レンジ加熱の種類

レンジの出力を **レンジ** キー
で強火から弱火まで3段階に
調節できます。

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

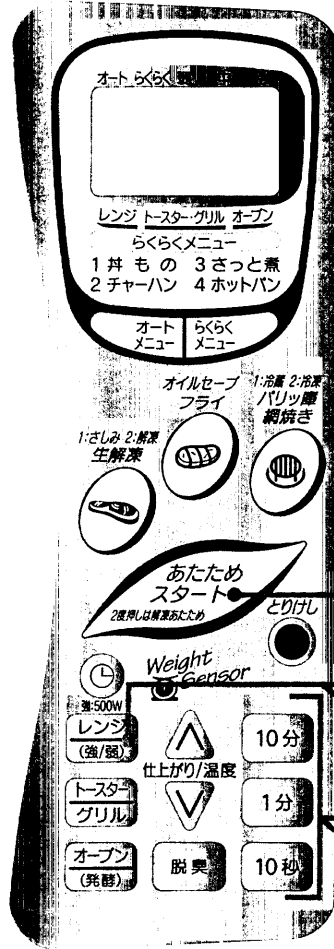
レンジ強

自動切換
レンジ中
レンジ弱

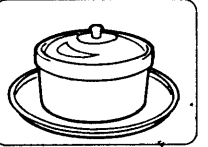
のリレー加熱



付属の丸皿、
回転台を使う。



●
食品を入れる

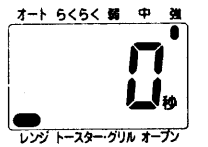


(炊飯の場合)

1 **レンジ強**を
セットする

1. **レンジ** キーを
1度押し **レンジ強**
を選ぶ

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

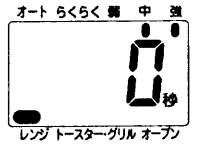


2. タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



2 **レンジ中**
または
レンジ弱 に
セットする

1. **レンジ** キーを押し
レンジ中 または
レンジ弱 に合わせる



(**レンジ中** の場合)

2. タイマーセット
キーを押し時間
を合わせる



3

スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。

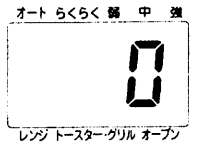


途中が変わる



⚡
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が "0" になり、
加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジ／トースター・グリル

正しい使いかた

手動調理

レンジ強とレンジ中／レンジ弱のリレー加熱

手動調理

オーブン

上ドヒーターで、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。



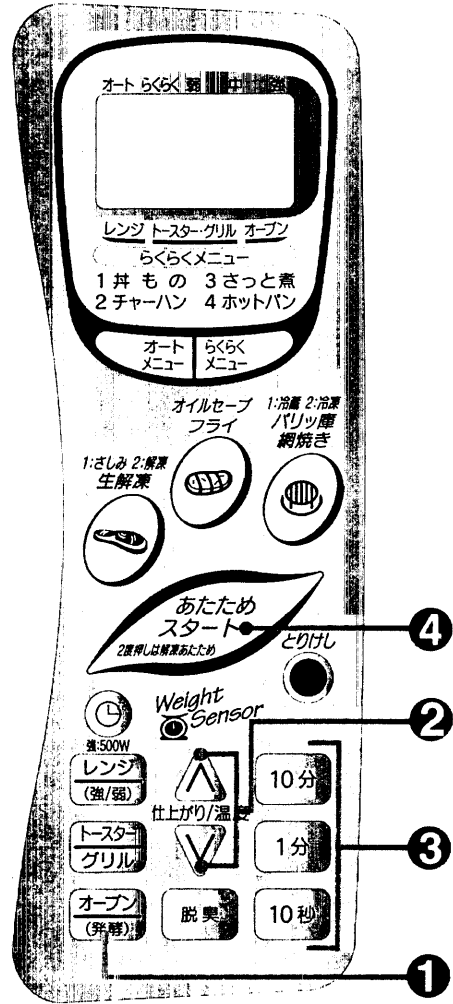
付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた

正しい使いかた

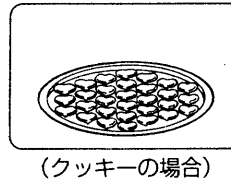
手動調理

オーブン



● 食品を入れる

※角皿を使ってロールケーキを焼くときは、料理編の37ページを参照します。



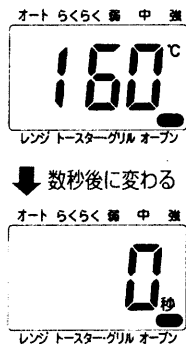
(クッキーの場合)

1 オープンキーを1度押し [オープン] (予熱なし)にする

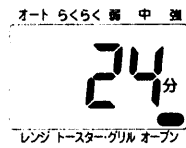


2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は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。

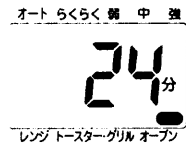


3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる



4 スタートキーを押す

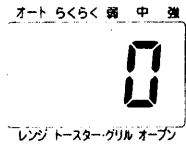
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



発酵のときは
温度調節キー ∇ を押し [発酵] に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー ∇ Δ 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。

角皿を使うときは
加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

● 予熱をする

回転台だけにします。



1 オープンキーを2度押し [オープン] (予熱あり)にする



2 温度調節キーで温度を合わせる



■加熱室が熱い場合の最大設定温度は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

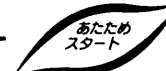


3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

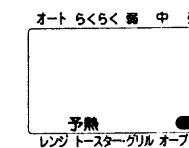
※時間は調理時間です。



4 スタートキーを押す



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



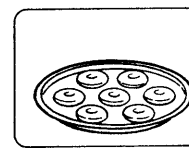
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。



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。



(シュークリームの場合)

5 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。



追加加熱などで予熱が不要なとき [オープン] (予熱なし)の使いかた(20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 ∇ Δ 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て温度を変えます。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。

角皿を使うときは 加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

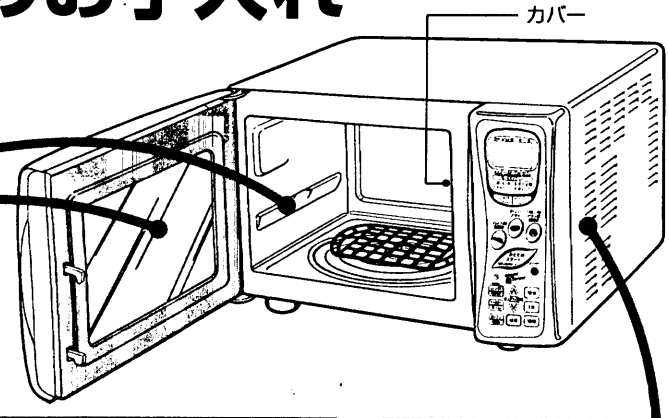
正しい使いかた

手動調理

オーブン

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

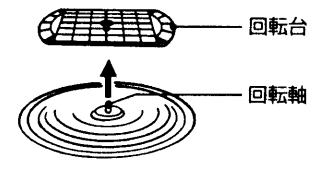
お手入れはすぐにこまめにかがポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

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

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



丸皿・角皿・焼網・回転台

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

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

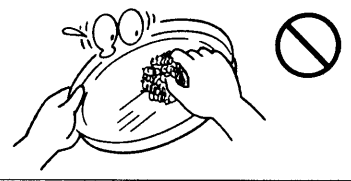
外側

やわらかい布でふきとります。

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

注意

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



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

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



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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

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

においが気になるとき

脱臭 キーを使います……………

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

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



脱臭のしくみ

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

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

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

動作しない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(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。(8ページ参照)
- 動作中「カチ、カチ…」と音がする → マイコンがレンジ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) → ドアを開けてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーを押してください。(12ページ参照)
- 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする → 生解凍 [4 冷凍めん] [7 ケーキ] [9 茶わん蒸し] [5くらメニュー] [1 丼もの] [3 さつと煮] [レンジ中] [レンジ弱] のときの断続動作音です。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(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。
- 角皿で加熱したら、むらが多い → 角皿での加熱は、加熱途中で角皿の奥と手前の入れ替えが必要です。(20・21ページ参照)
- 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開けてから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。(8ページ参照)
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は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。
- 終了音の音が切り替わった → 仕上げ調節キー ✓ を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(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
"000"点減	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■約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。(15ページ参照)
F21、F23、F41、F81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

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

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」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品取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

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(25・26ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼される時は出張修理

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

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

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

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ。

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

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

お客様相談センター・サービスセンター

北海道地区				関東・甲信越地区 (東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、山梨、長野、新潟、静岡県富士川以東)				
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地
(相談)	北海道地区	北海道	(011)231-5088	札幌市中央区北1条西2丁目 (オクテックビル日立製作所0Aショールーム内)	(相談)	関東・甲信越地区	(03)3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
(修理)			(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)	東京	(047)382-1111	浦安市港77-3
(相談/修理)		札幌	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)	東京都	(03)3422-2511	足立区千住関屋町11-1
(相談/修理)		旭川	(0166)35-5222	旭川市東光10条3丁目4-14	(相談)	北東京	(03)3879-2939	足立区千住関屋町11-1
(相談/修理)		北見	(0157)23-2266	北見市常盤町3-2-21	(相談)	西東京	(03)3973-2295	豊島区西池袋4-23-11
(相談/修理)		釧路	(0154)25-3357	釧路市新橋大通1-1-5	(相談)	南東京	(03)3424-8511	世田谷区三軒茶屋2-48-8
(相談/修理)		帯広	(0155)22-5504	帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7	(相談)	三鷹	(0422)49-8088	三鷹市上連雀7-32-32
(相談/修理)		小樽	(0134)22-3500	小樽市長橋2-10-1	(修理)	神奈川エコーセンター	(045)825-3331	横浜市戸塚区品濃町531-1
(相談/修理)		苫小牧	(0144)36-5165	苫小牧市住吉町2-5-2	(相談)	横浜厚木	(045)824-7712	横浜市戸塚区品濃町531-1
(相談/修理)		室蘭	(0143)45-3122	室蘭市中島町3-14-13	(相談)		(0462)50-0020	厚木市長谷260-27
(相談/修理)		函館	(0138)41-9106	函館市亀田町7-12	(修理)	埼玉エコーセンター	(048)663-8355	大宮市東大成町2-246
					(相談)	大宮	(048)667-4584	大宮市東大成町2-246
					(相談)	越谷	(0489)79-7311	越谷市大杉458-3
					(相談)	三芳	(0492)58-3021	入間郡三芳町上富1828-1
					(修理)	千葉エコーセンター	(043)212-8241	千葉市花見川区幕張町1-7681
					(相談)	千葉	(043)271-2142	千葉市花見川区幕張町1-7681
					(相談)	柏	(0471)63-2450	柏市中央2-9-16
					(相談)	船橋	(0474)31-5444	船橋市高瀬町62-10
					(相談)	銚子	(0479)23-1222	銚子市唐子町21-3
					(相談)	東金	(0475)52-1270	東金市福俵3-397
					(相談)	木更津	(0438)37-1611	木更津市潮浜1-17-29
					(相談)	館山	(0470)22-4151	館山市八幡66-1
					(修理)	茨城エコーセンター	(043)212-8241	千葉市花見川区幕張町1-7681
					(相談)	水戸	(029)226-2223	水戸市水府町1548
					(相談)	日立	(0294)22-4162	日立市幸町2-2-10
					(相談)	鹿嶋	(0299)82-4411	鹿嶋市神向寺大芝311-1
					(相談)	土浦	(0298)43-2716	土浦市荒川沖字一里塚5-102
					(相談/修理)	宇都宮	(028)660-2307	宇都宮市御幸が原町40-5
					(相談/修理)	足利	(0284)44-3531	足利市久松町130
					(相談/修理)	高崎	(027)362-5088	高崎市飯塚町1379
					(相談/修理)	足利	(0284)44-3531	栃木県足利市久松町130
					(相談/修理)	山梨	(0552)74-5833	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2
					(相談/修理)	長野	(026)259-0051	長野市南長池763-3
					(相談/修理)	松本	(0263)58-3236	松本市芳川村井町1280-1
					(相談/修理)	新潟	(025)247-3177	新潟市紫竹山427
					(相談/修理)	佐渡	(0259)63-4175	佐渡郡金井町泉1031-6
					(相談/修理)	長岡	(0258)24-4579	長岡市東蔵王2-7-37
					(相談/修理)	上越	(0255)24-7171	上越市栄町6-4
					(相談/修理)	静岡(富士川以東)	(0559)32-3711	沼津市上香貫横島町1354-2
					(相談/修理)	静岡(富士川以西)	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27
					(相談/修理)	浜松	(053)422-7151	浜松市篠ヶ瀬町1255

お客様相談センター・サービスセンター

中部地区 (愛知、岐阜、三重、静岡県富士川以西、富山、石川、福井)				中国地区 (鳥取、島根、岡山、広島、山口)					
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地	
(相談)	中部地区	中部	(052)795-5088	名古屋市中区川宮町55	(相談)	中国地区	(082)221-5088	広島市中区八丁堀16-14 (第2広電ビル)	
(修理)	中部地区	中部	(052)354-0546	名古屋市中区篠原橋通1-1	(修理)	中国地区	(082)281-2462	安芸郡府中町茂陰1-9-20	
(相談)	愛知県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中区篠原橋通1-1	(相談/修理)	鳥取県	鳥取	(0857)28-5721	鳥取市千代水3-106
(相談)		名古屋東	(052)795-1831	名古屋市中区川宮町55	(相談/修理)	島根県	山陰	(0852)23-2131	松江府西津田2-2-5
(相談)		名古屋西	(052)354-3011	名古屋市中区篠原橋通1-1	(相談/修理)	岡山県	浜田	(0855)28-2137	浜田市下府町388-40
(相談)		一宮	(0586)71-1431	一宮市羽羽2-1-15	(相談/修理)	岡山県	岡山	(086)293-4711	岡山市延友189-3
(相談)		三河	(0564)28-0855	岡崎市大樹寺2-12-6	(相談/修理)	岡山県	津山	(0868)22-9337	津山市小原109
(相談)	豊橋	(0532)64-6710	豊橋市東田町151-1	(相談/修理)	広島県	広島	(082)233-1221	広島市西区観音新町1-7-17	
(修理)	岐阜県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中区篠原橋通1-1	(相談/修理)	広島県	備後	(0849)34-1160	福山市高西町川尻110-1
(相談)		岐阜	(058)273-5111	岐阜市市佐南2-3-8	(相談/修理)	山口県	山口	(0839)72-1111	吉敷郡小郡町仁保津下
(修理)		高山	(0577)32-4351	高山市岡本町3-176	(修理)	山口県	岩国	(0827)22-2730	岩国市今津町4-11-4
(修理)	三重県	東濃	(0572)68-1010	瑞浪市明世町山野内字沼305-1	(相談/修理)	山口県	東山口	(0833)41-1300	下松市大字末武下789-3
(相談)		北三重	(0593)34-1111	四日市市羽津中2-1-6	四国地区 (徳島、香川、愛媛、高知)				
(相談)	南三重	(0596)58-9053	度会郡玉城町佐田字鏡子口1820-1	(相談)	四国地区	四国	(0877)47-1088	坂出市林田町4285-143	
(相談/修理)	静岡県(富士川以西)	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫榎島町1354-2	(修理)	四国地区	四国	(0877)47-3133	坂出市林田町4285-143
(相談/修理)	静岡県(富士川以东)	静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27	(相談/修理)	徳島県	徳島	(0886)65-6411	徳島市志保町古川字日の上15-2
(相談/修理)	富山県	富山	(0764)52-1615	富山市向新庄857-1	(相談/修理)	香川県	香川	(0877)47-3135	坂出市林田町4285-143
(相談/修理)	石川県	石川	(076)246-7373	石川郡野々町堀内5-20	(相談/修理)	愛媛県	愛媛	(089)979-1170	松山市内宮町2007
(相談/修理)	福井県	福井	(0776)54-7730	福井市高木中央1-1402	(修理)	愛媛県	宇和島	(0895)22-2619	宇和島市米町港3-3-13
					(相談/修理)	愛媛県	東予	(0897)40-4181	新居浜市秋生字岸ノ下1150-4
					(相談/修理)	高知県	高知	(0888)44-4156	高知市朝倉丁899-5
関西地区 (大阪、奈良、兵庫、京都、滋賀、和歌山)				九州・沖縄地区 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)					
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地	
(相談)	関西地区	関西	(078)431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談)	九州・沖縄地区	(092)281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)	
(修理)	関西地区	関西	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(修理)	九州・沖縄地区	(092)606-2831	福岡市東区和白丘2-1-1	
(修理)	大阪府	関西エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(修理)	福岡県	福岡	(092)501-1545	福岡市東区和白丘2-1-1
(相談)		京阪	(0720)85-3640	門真市大字岸和田1551	(相談)	福岡県	北九州	(093)592-7507	福岡市博多区諸国3-21-28
(相談)		大府	(06)453-1900	大阪市福島区海老江1-5-79	(相談)	福岡県	筑豊	(0948)82-1302	北九州市小倉北区篠崎1-4-8
(相談)		阪南	(0722)73-5088	堺市東区東7-771	(相談)	福岡県	久留米	(0942)34-4505	嘉穂郡庄内町大字仁保草場178
(修理)	奈良県	関西エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談)	福岡県	大牟田	(0944)52-3311	久留米市野中町1440-1
(相談)		奈良	(0743)64-2712	天理市二階堂上ノ庄町342-1	(相談/修理)	佐賀県	佐賀	(0952)25-3115	大牟田市天領町1-201
(修理)	兵庫県	関西エコーセンター	(06)686-5633	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談/修理)	佐賀県	唐津	(0955)72-7174	佐賀市鍋島町大字八戸3181
(相談)		神戸	(078)431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談/修理)	長崎県	長崎	(095)887-3379	唐津市町田1863-3
(相談)		西神	(078)961-0435	神戸市西区平野町下村251	(相談/修理)	長崎県	佐世保	(0956)32-4211	西彼杵郡長与町高田郷1275-1
(相談)		姫路	(0792)33-1688	姫路市飾磨区構4-81	(相談/修理)	長崎県	五島	(0959)72-2883	佐世保市山祇町329-4
(相談)	阪神	阪神	(0727)81-5088	伊丹市昆陽3-254	(相談/修理)	熊本県	熊本	(096)362-2143	福江市下大津町724-7
(修理)		豊岡	(0796)22-7141	豊岡市桜町15-15	(修理)	熊本県	八代	(0965)33-2095	熊本市春竹町春竹500
(修理)	京都府	関西エコーセンター	(06)686-5633	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談/修理)	熊本県	天草	(0969)22-3196	八代市田中西町10-10
(相談)		京都	(075)321-5826	京都市右京区西京極豆田町17	(修理)	福岡県	福岡	(092)606-0707	本渡市新釜新町3444
(相談/修理)		福知山	(0773)23-2802	福知山市宇城1965-2	(相談)	大分県	大分	(097)533-0196	福岡市東区和白丘2-1-1
(修理)	滋賀県	関西エコーセンター	(06)686-5633	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談)	大分県	中津	(0979)24-5711	大分市豊海5-4-12
(相談)		彦根	(0774)25-4188	彦根市川瀬馬場町1010-1	(相談)	大分県	佐伯	(0972)23-2521	中津市大字下池永字北原564-1
(相談/修理)	和歌山県	和歌山	(0734)77-4188	和歌山市玉野浦2-1	(相談/修理)	宮崎県	宮崎	(0985)39-4811	佐伯市中村南町9-5
(修理)		田辺	(0739)22-6014	田辺市稲成町宇津代80-2	(相談/修理)	宮崎県	延岡	(0982)37-7350	宮崎市大字芳士589-1
(修理)	新宮	(0735)22-6355	新宮市下田2-3-12	(相談/修理)	宮崎県	都城	(0986)26-3131	延岡市旭ヶ丘6-1-24	
					(相談/修理)	鹿児島県	鹿児島	(099)250-8350	都城市葛蒲原町24-2-5
					(相談/修理)	鹿児島県	川内	(0996)22-6121	鹿児島市宇宿2-8-2
					(相談/修理)	鹿児島県	鹿屋	(0994)43-2168	川内市御陵下町3294
					(相談/修理)	沖縄県	那覇	(098)862-9670	鹿屋市新生町10-4

もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表	28	ロールケーキ	37
レンジの便利な使いかた		●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	38
湯せん(とかしバター/とかしチョコレート)	29	●チーズケーキ	39
乾燥(塩/砂糖/カルシウムふりかけ)	29	パウンドケーキ(チョコバナナケーキ)	39
お酒のあたため	29	シュークリーム	40
インスタント食品	29	カスタードクリーム	40
ラーメン・ヌードル/カレー・其ものの具/ご飯もの		バターロール(ロールパン)	41
朝食&お総菜		パリッ庫網焼き	
●トースト(市販のロールパン/菓子パン)	30	●チルド食品	42
●ベーコンエッグ(巣ごもり卵)	30	さつま揚げ/厚揚げ/ハンバーグ/チキンステーキ/うなぎのかば焼き	
●ピザ(冷凍ピザ/冷蔵ピザ)	30	●調理済み冷凍食品	43
●マカロニグラタン	31	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	
●ホワイトソース	31	オイルセーフフライ	
●冷凍グラタン	31	●ヒレカツ(チキンカツ、白身のフライ)	44
●ご飯	32	●ライスコロケ	44
●鮭の塩焼き(塩鮭)	32	●えびのガーリックフライ	44
●魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら)	32	らくらくメニュー	
●フライ、ナゲット	32	●親子丼	45
●冷凍めん(うどん/ラーメン/そば)	33	●牛玉丼	45
●茶わん蒸し	34	●かつ丼	45
野菜		●うな玉丼	45
●イタリアンサラダ	34	●チャーハン	46
●キャベツのミモザ風(手作りドレッシング)	35	●雑炊	46
●さといもの含め煮(かぼちゃの含め煮)	35	●クリームリゾット	46
●筑前煮	35	●ホットドッグ&ハンバーガー	46
お菓子・パン		●らくらく肉じゃが	47
●チーズチップス	36	●大根とほたてのさっと煮	47
●べっこうあめ	36	●和風野菜のさっと煮	47
●焼きいも(ベークドポテト)	36	●さばのトマトソース煮	47
●スティックパイ	36	●ポトフ	47
●大福もち	36		
●型抜きクッキー	37		
●絞り出しクッキー	37		

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g) (1ml=1cc)

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

オート調理メニューを手動調理するときの加熱時間一覧表

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

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、牛乳は16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	2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20秒 ~3分
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
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	2葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分~ 3分30秒
		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。			
		皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。大きさをそろえて切る。			
根菜 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	3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	約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個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。			
らくらくメニュー	親子丼・牛玉丼 かつ丼・うな玉丼	5くらメニュー-1丼もの	●	標準量	レンジ強約3分 レンジ中約4分
	チャーハン・雑炊 クリームリゾット	5くらメニュー-2チャーハン	×	標準量	レンジ強約4分 レンジ中約4分
	らくらく肉じゃが 和風野菜のさっと煮 ポトフ	5くらメニュー-3さっと煮	●	標準量	レンジ強約7分 レンジ中約10分
	大根とほたてのさっと煮 さばのトマトソース煮	5くらメニュー-3さっと煮弱	●	標準量	レンジ強約5分 レンジ中約5分
お酒	—	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。	×	180ml	約1分20秒
冷凍めん	4冷凍めん	33ページ参照	×	標準量	5~6分

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、*印のメニューは回転台のみを使用します。
()は予熱ありの加熱時間

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	加熱方法及び加熱時間		
朝食・お総菜	トースト*	10トースト	トースター・グリル 8~9分	30	
	マカロニグラタン	8グラタン	オープン 210℃ 約26分(約22分)	31	
	冷凍グラタン	8グラタン 強	オープン 210℃ 約34分(約30分)		
	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	5からっとフライ	1袋(100~200g)	オープン 17~19分	32
	冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	5からっとフライ 弱		オープン 200℃ 12~14分	
茶わん蒸し	9茶わん蒸し	4個	オープン 150℃ 36~40分(約32分)	34	
お菓子・パン	型抜きクッキー、絞り出しクッキー	6クッキー	各丸皿1枚分	オープン 160℃ 22~26分(約22分)	37
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	7ケーキ 弱	直径15cm	オープン 150℃ 32~36分(約30分)	38
		7ケーキ	直径18・21cm	オープン 150℃ 44~48分(約42分)	
		7ケーキ 強	直径24cm	オープン 140℃ 50~54分(約52分)	
チーズケーキ	7ケーキ 強	直径21cm	オープン 150℃ 約60分(約56分)	39	
ホットドッグ&ハンバーガー*	5くらメニュー-4ホットパン	2本(2個)	トースター・グリル 7~8分	46	

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2分 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは [レンジ弱] 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] 約4分 加熱します。

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

●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。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

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

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ [レンジ中] 5~6分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて [レンジ強] であたためます。

130ml(徳利1本) 40秒~1分10秒
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分10秒~1分30秒

【ひとくちメモ】

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
●びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。


インスタント食品

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。(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] 4~6分 袋入りラーメン [レンジ強] 6~8分
アルミバックのレトルト食品 カレー・丼もの・具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげ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
真空バック食品 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

朝食 & お総菜

トースト

10トースト トースター 

加熱時間の目安 約8分20秒
 カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)
 食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

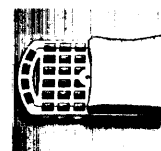
作りかた
 回転台の中央に寄せて食パンを並べ、**10トースト** で焼きます。



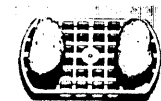
【ひとくちメモ】
 ・市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ**トースター・グリル** [4~5分] 焼きます。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



1枚のときは、片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

●仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が変わります。

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

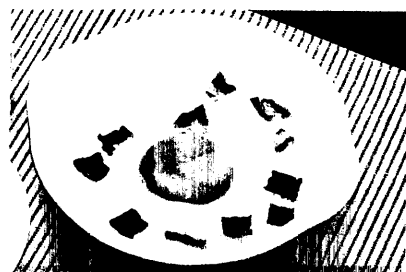
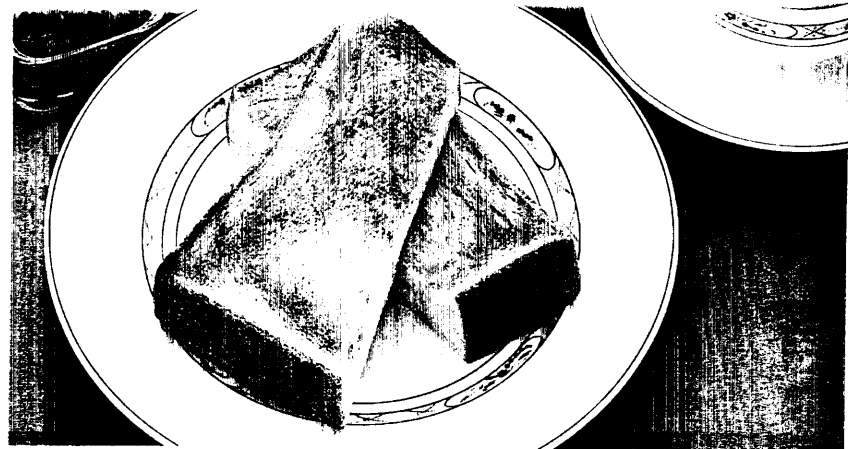
冷凍したパンは**やや強**で、乾燥ぎみのパンは**やや弱**で焼きます。

弱から**強**まで5段階に調節できます。(9ページ参照)


●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



ベーコンエッグ

レンジ 中 2分
 ~2分30秒 

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)
 卵..... 1個
 ベーコン(1cm角切り)..... 1/2枚
 玉ねぎ(薄切り)..... 少々

作りかた

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

【ひとくちメモ】

●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて果ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意


卵を**レンジ強**で加熱すると破裂します。

必ず**レンジ中**で加熱してください。

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

●**レンジ中**でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ピザ

オーブン 200℃
 18~22分 

カロリー 約750kcal

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

作りかた

① 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。


② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし**オーブン** [200℃] [18~22分] 焼きます。

【ひとくちメモ】

●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



マカロニグラタン

8グラタン **オープン** 

加熱時間の目安(2皿分) 約27分
 カロリー(1人分) 約500kcal

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

作りかた

① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。

② 深めの耐熱容器に④を入れ**レンジ強** [約6分] 加熱し、マカロニと合わせます。

③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。

④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。

⑤ ④を丸皿に並べ**8グラタン**で焼きます。

⑥ 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた


① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ**レンジ強**で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし**レンジ強**で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ強	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ強	4~5分	6~8分	11~12分



冷凍グラタン

8グラタン **オープン** 

仕上がり調節**強**
 加熱時間の目安 約33分

材料(2人分)
 冷凍グラタン(市販のもの)..... 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ**8グラタン強**で焼きます。

【ひとくちメモ】

●ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

●分量は一度に1~3人分まで焼けます。

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

●焼くときの皿の置きかたは



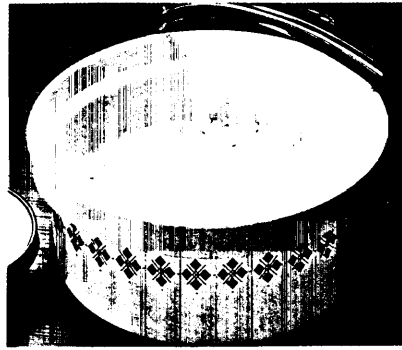
●具の状態によって焼き上がりが違ってきますから、具のあたかいうちに焼きます。つめたいときは**レンジ強**であたためてから焼きます。

●仕上がり調節は焼き色を濃いめにしたときは**強**に、薄めにしたときは**弱**にします。

●焼きが足りなかったときは**オープン** [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。



ご飯

レンジ強	約10分	
レンジ中	約20分	

カロリー(1人分) 約260kcal

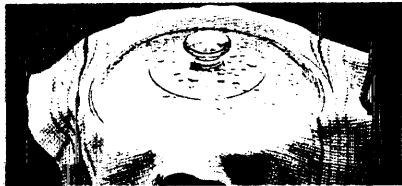
材料(4人分)

米	カップ2 (320g)
水	440~480ml

(1ml=1cc)

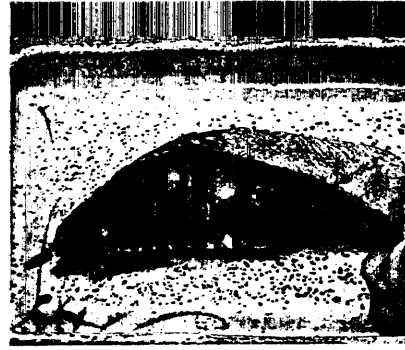
作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- レンジ強 約10分、レンジ中 約20分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



【ひとくちメモ】

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



鮭の塩焼き

トースター・グリル	20~24分	
-----------	--------	--

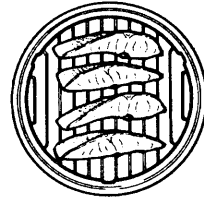
カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)	4切れ
塩	少々

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿に焼網をのせて、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、トースター・グリル 20~24分 焼きます。



【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し トースター・グリル 18~22分 焼きます。



フライ、ナゲット

5からっとフライ	レンジ オープン	
----------	----------	--

加熱時間の目安 約12分

材料

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

作りかた

丸皿に直接または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。

フライ、ナゲットのコツ

●分量は
市販の揚げ調理済み冷凍フライの½~2袋分です。

●丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取りはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節 弱 で、同様にできます。

●仕上がり調節は
量が少なくなるときに弱を、量が多かったり、カリカリにしたいときに強を使います。

●焼きが足りなかったときは
オープン 200℃ 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ねいに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。

めん



うどん

冷凍めん

4冷凍めん	レンジ	
-------	-----	--

加熱時間の目安(1人分) 約6分

材料(標準量)

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

(1ml=1cc)

作りかた

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

【ひとくちメモ】

- ゆでた野菜をのせる場合は、17・28ページを参照します。



そば



ラーメン

冷凍めんのコツ

●分量は
一度に標準量です。

●容器は
深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

●お湯は熱いものを
お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は やや強 または 強 にします。

●ラップまたはふたはしないで

●めんの種類によって
めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。(お湯を使った場合)

弱	} ... 常温、冷蔵保存タイプめん
やや弱	
標準	... 冷凍めん
やや強	} ... 具(冷凍)のついた冷凍めん
強	

●インスタントめんは
上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては29ページを参照します。

●加熱が足りなかったときは
レンジ強 で、様子を見ながら加熱します。



カトキチ「讃岐麺」



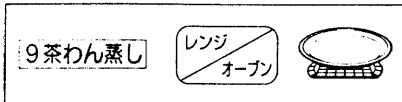
カトキチ「信州麺」



日清「ラーメン屋さん」



茶わん蒸し



加熱時間の目安 約32分
 カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

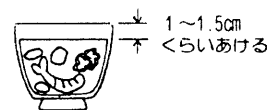
- 卵液(卵1にだし汁約3の割合)
 - 卵 3個(約150ml)
 - だし汁 450~500ml
 - しょうゆ、塩 各小さじ $\frac{1}{2}$
 - みりん 小さじ1
 - 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 4尾
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量
- (1ml=1cc)

作りかた

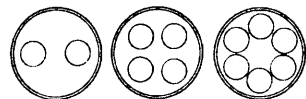
- ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裹こします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ中** 約2分30秒 加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、**9茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

- 分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。
- 卵とだし汁は約1対3の割合で卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。
- 火の通りにくい具は あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。
- 卵液の温度は20~25℃にする 低いときは、仕上がり調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
- 卵液の量は器の八分目くらい



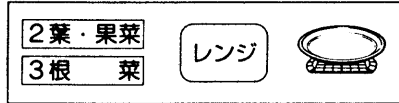
- 容器の並べかたは 丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



- 加熱室は冷ましてから **オープン** **トースター・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。



イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約11分
 カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **2葉・果菜** で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **3根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- 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。
- 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。

(他の野菜は28ページ参照)

葉・果菜、根菜のコツ

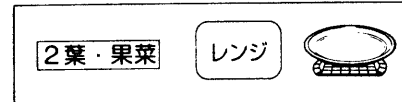
- 料理に合わせた下ごしらえを 葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを 加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

- 水気をきらずに ラップでぴったり包む

野菜



キャベツのミモザ風



加熱時間の目安 約6分30秒
 カロリー(1人分) 約230kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- 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。
- ①とキャベツを合わせてラップで包み **2葉・果菜** で加熱し、水気をきります。
- 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** 50秒~1分10秒 ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裹こしておきます。
- ②、トマトとハムを④であえ、皿に盛って③を飾ります。

◇◇◇◇ 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 $\frac{1}{2}$)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。

野菜の煮もの



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)

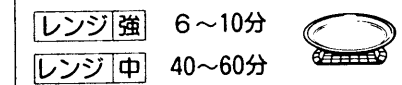
- さといも 500g
- だし汁 カップ $\frac{1}{2}$
- しょう油、砂糖 各大さじ3
- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

- 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。
- 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10分、**レンジ中** 40~50分 リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

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



筑前煮

カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
- にんじん(乱切り) 100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
- れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
- 干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
- こんにやく(ひと口大にちぎる) 1枚
- だし汁 カップ1
- 酒 大さじ3
- 砂糖 大さじ4
- しょうゆ カップ $\frac{1}{2}$
- サラダ油 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにやくを炒めます。
- 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6分、**レンジ中** 約60分 リレー加熱します。

(リレー加熱の使いかたは19ページ参照)



- 大きくて深めの容器で ふきこぼれないようにします。別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)
- 煮汁は多めにする 煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

- 落としぶたをする 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、平皿やオーブン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。

お菓子 ・パン



チーズチップス

レンジ強 5分～5分30秒

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せす。
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 5分～5分30秒 途中様子を見ながら加熱します。

(ひとくちメモ)
• 型抜きで工夫をすればきれいです。



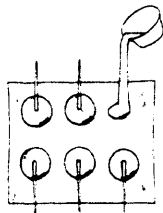
べっこうあめ

レンジ強 2分30秒～
2分50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 2分30秒～2分50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
ます。



焼きいも

オーブン 250℃
40～45分

カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた
さつまいも(1本約250gのもの・2～
4本)は丸皿に並べ
オーブン 250℃
40～45分 焼きます。

(ひとくちメモ)
• ジャガイモ(1個130～150gのもの・2
～4個)も同様にして焼き、ペークドポテ
トに。



スティックパイ

オーブン 200℃
20～22分

カロリー 約410kcal

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

作りかた
① 生地をラップの間にはさみ、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 丸皿にオープンシートを敷いて①
を並べ
オーブン 200℃ 20～22分 焼
きます。
熱いうちにシナモンシュガーをかけ
ます。

大福もち

レンジ強 約1分

カロリー(1個分) 約160kcal

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



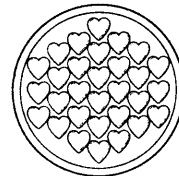
型抜きクッキー

6クッキー オープン

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約900kcal

材料(丸皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)…… 110g
バター(室温にもどす)…… 50g
砂糖…… 40g
卵(ときほぐす)…… 1/2個
バニラエッセンス…… 少々

作りかた
① バターはハンドミキサーで白っぽ
くなるまでよく練り、砂糖を加えて、
さらによく混ぜます。
② 卵を加えてクリーム状になるまで
よく混ぜ、バニラエッセンスを加え
ます。
③ 小麦粉をふるいながら加え、木し
ゃもじでさっくりと混ぜます。ひと
つにまとめてラップで包み、冷蔵庫
で約1時間休ませます。
④ 生地をラップの間にはさみ、めん
棒で5mmの厚さにのばします。
⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの
型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿
に並べ
6クッキー で焼きます。



(ひとくちメモ)
• ハンドミキサーがない場合は泡立て器
を使います。

絞り出しクッキー

6クッキー オープン

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約870kcal

材料(丸皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)…… 90g
バター(室温にもどす)…… 50g
砂糖…… 30g
卵(ときほぐす)…… 大さじ2
バニラエッセンス…… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)…… 適量

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①～③の
要領で作る。菊型の口金をつけた絞り
出し袋に入れます。
② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を
絞り出し、上にドライフルーツを飾り
6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
粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当り
が悪くなりますのでラップで包み、冷蔵
室でしばらく冷やしてから作ります。

●生地のおきかや厚みは
そろえます。大きさや厚みが違くと、
焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出して
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげ
すぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くら
いもちます。ラップに包んで保存して
おきます。

ロールケーキ

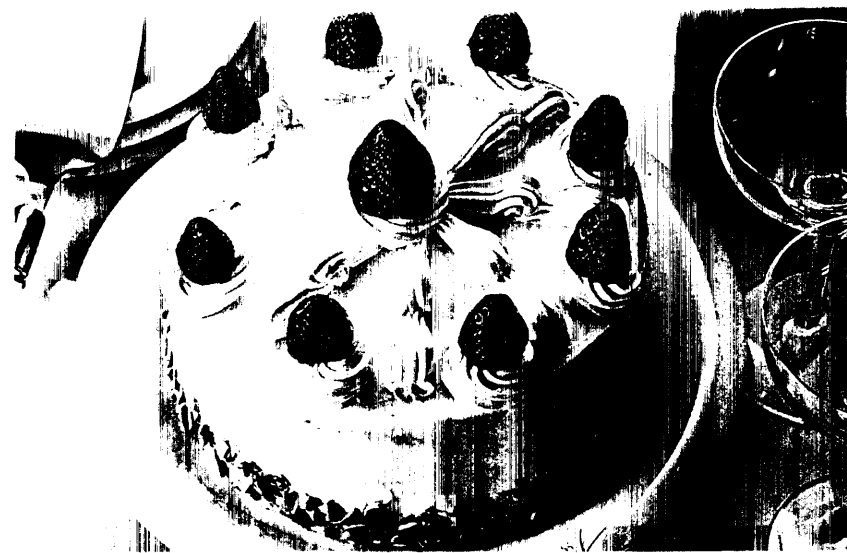
オーブン 予熱 160℃
約14分

カロリー 約810kcal

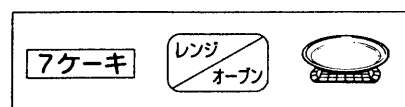
材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)…… 60g
砂糖…… 60g
卵(ときほぐす)…… 3個
バニラエッセンス…… 少々
④ 牛乳…… 小さじ2
バター…… 15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)…… 適量

作りかた
① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、
硫酸紙(ケーキ用紙)を敷きます。
④を合わせ
レンジ中 約1分 加熱し、
溶かします。
② 卵をハンドミキサーで七分通り泡
立てて砂糖を加え、もったりするまで
十分に泡立て、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。
③ ①に②を流し込み、底をたたいて
表面を平らにします。
④
オーブン 予熱 160℃ 約14分 で
予熱をします。
⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を入れて
焼き、残り時間4～6分のところで
角皿を取り出して手前と奥を入れ替
えて、さらに焼きます。
⑥ 焼き上がったらふきんの上に角皿
を返し、硫酸紙をはがして焼き色
のついてる面を上にしてあら熱をと
ります。
⑦ 生地を裏返してナイフで1～2cm
間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm
残してあんずジャムをぬり、手前か
ら巻き、巻き終わりを下にしてしばら
くおいてから切ります。

(ひとくちメモ)
• 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。



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40分
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 100g
砂糖..... 100g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1
バター..... 20g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ [レンジ]中 [約1分30秒] 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、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(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21cm	直径24cm	
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g	
砂糖	60g	130g	180g	
卵	2個	4個	6個	
バター	10g	25g	30g	
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5	
作りかた	①	約1分10秒	約1分50秒	約2分
	⑤	[7ケーキ]		
加熱時間の目安	弱	[標準]	強	
	約34分	約40分	約45分	

●加熱室が熱いときは

[オープン] [トースター・グリル] [10トースト] 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

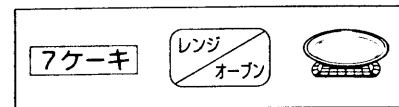
●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

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



仕上がり調節 [強]

加熱時間の目安 約50分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ..... 400g
バター..... 50g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
粉砂糖..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 40g
生クリーム(室温にもどす)..... 50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 1/2個分
(1ml=1cc)

作りかた

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



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



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



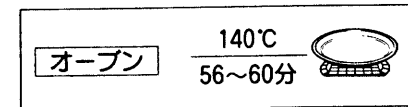
- ④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて [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。



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

作りかた

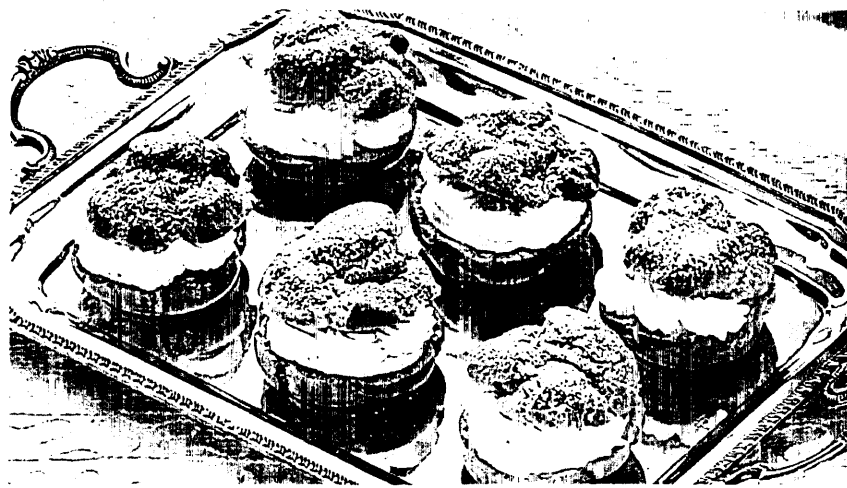
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせて [オープン] [140℃] [56~60分] 焼きます。

【ひとくちメモ】

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

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●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	●表面に目立つツノがある ●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で、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で卵の泡がつぶれた(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)



シュークリーム

オーブン	200℃	
予熱	28~32分	

カロリー (1個分) 約160kcal

材料(7個分)

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

作りかた

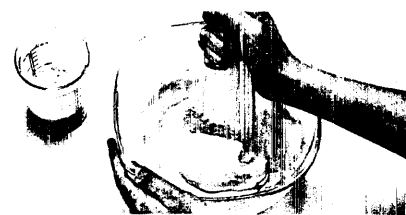
- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ強** [4~5分] 加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ強** [約1分30秒] 加熱します。



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
 ●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

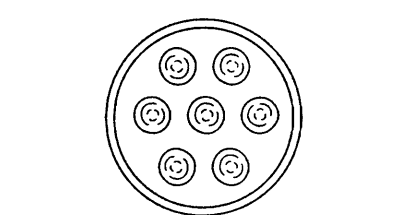
- ③ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



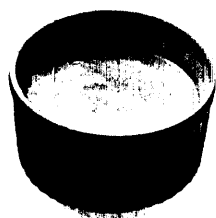
- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを7個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ **オーブン** [予熱] [200℃] [28~32分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を入れて焼きます。
- ⑦ 焼き上がった後すぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

レンジ強 5~6分

カロリー 約670kcal

材料(シュークリーム7個分)

牛乳 カップ1
 小麦粉(薄力粉) 大さじ1
 コーンスターチ 大さじ1
 砂糖 40g
 卵黄(ときほぐす) 2個分
 バター 25g
 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、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ強** [5~6分] 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く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、冷めると固さができます。

シュークリームのコツ

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

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

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

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

●生卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



バターロール(ロールパン)

オーブン	170℃	
予熱	18~22分	

カロリー (1個分) 約150kcal

材料(6個分)

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

作りかた

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

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

- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に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ふきんをかけます。

- ⑤ 丸皿にのせて **オーブン** [予熱] [170℃] [18~22分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

- ⑥ 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。

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

- ⑧ 生地を手のひらにはさみ、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。

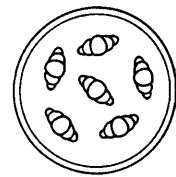
- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれふきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

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

- ⑫ 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。

- ⑬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑭ 生地を霧を吹き **オーブン** [予熱] [170℃] [18~22分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

- ⑮ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑯ **オーブン** [予熱] [170℃] [18~22分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑮を入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

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

バターロールのコツ

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

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

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

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

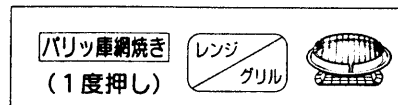
●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

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

●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。

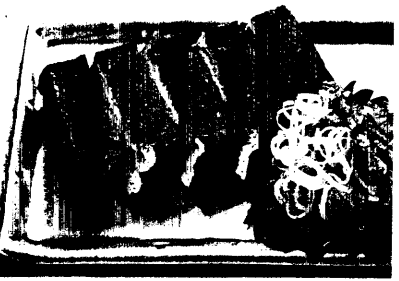


さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料
さつま揚げ…………… 100~400g

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

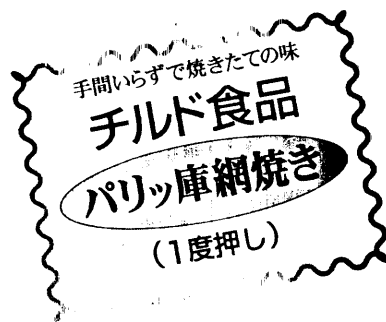


厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約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「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。



伊藤ハム「こんがり焼ハンバーグ」
デミグラスソース付



和風おろしソース付



プリマハム「直火焼ハンバーグ」

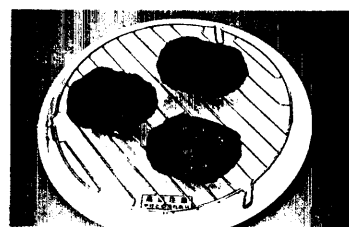


ハンバーグ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)…………… 1~5個

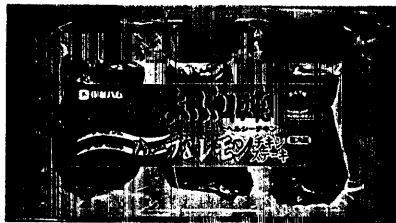
作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。



【ひとくちメモ】

• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ&レモン



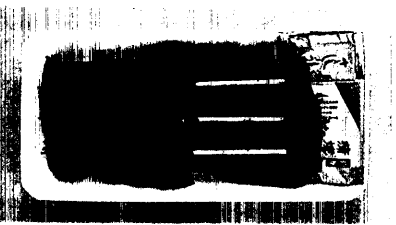
チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
市販の調理済みチキンステーキ(チルド)…………… 1~5個

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

市販のうなぎのかば焼き

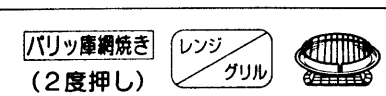
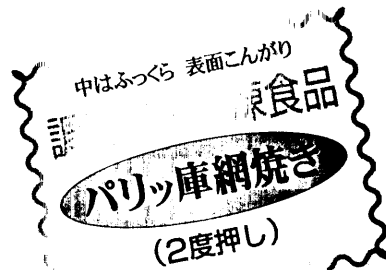


うなぎのかば焼き

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
うなぎのかば焼き…………… 1~4串

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



味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ)…………… 2~18個

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

【ひとくちメモ】

• ソースが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」

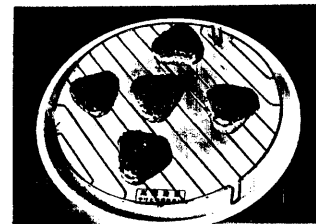


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
冷凍焼きおにぎり…………… 2~10個

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



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
冷凍たこ焼き…………… 5~20個

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

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

【仕上げ調節弱】

加熱時間の目安 220gで約10分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)…………… 4~16個

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

【ひとくちメモ】

• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節【弱】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】

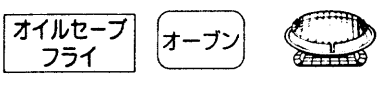
加熱時間の目安 200gで約17分

材料
冷凍餃子…………… 5~20個

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

オイルセーブ フライ

煎りパン粉を衣に…
油をおさえたヘルシーな仕上がり



ヒレカツ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約70kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり)…………… 300g
塩、こしょう…………… 各適量
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2
卵(ときほぐす)…………… 1個

作りかた

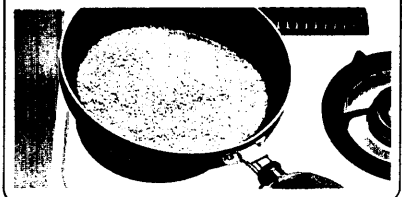
- 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。

(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・6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。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



ライスコロッセ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約120kcal

材料(12個分)
① ご飯…………… 200g
ケチャップ…………… 大さじ2
塩、こしょう…………… 各少々
玉ねぎ(みじん切り)…………… 20g
② 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)…………… 1枚
プロセスチーズ(さいの目切り)…………… 20g
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2
卵(ときほぐす)…………… 1個

作りかた

- 容器に①を入れて混ぜ合わせ「レンジ強」約1分20秒加熱します。②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。
- ①にチーズを加えて混ぜ、12等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約60kcal

材料(12個分)
大正えび(またはブラックタイガー)…………… 12尾
にんにく(すりおろす)…………… 1片
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2
卵(ときほぐす)…………… 1個
① 煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量
パセリ(みじん切り)…………… 少々

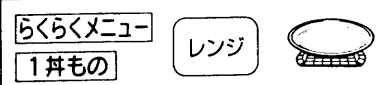
作りかた

- 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。①は合わせておきます。
- えびに小麦粉、卵、①の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ、「オイルセーブフライ」で加熱します。

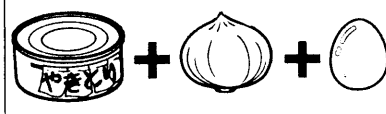
オイルセーブフライのコツ

- 分量は 1/2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)をまんべんなく振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。

らくらくメニュー



主な材料



親子丼

加熱時間の目安 約5分
カロリー 約600kcal

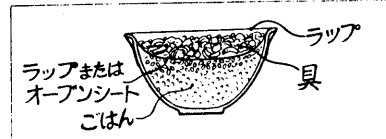
材料(標準量)

ご飯(冷やご飯またはレトルト)…………… 200g
焼きとりの缶詰(約95g)…………… 1缶
玉ねぎ(薄めのスライス)…………… 1/4個(約50g)
④ 卵…………… 1個
水…………… 大さじ1~3
グリーンピース…………… 適量

作りかた

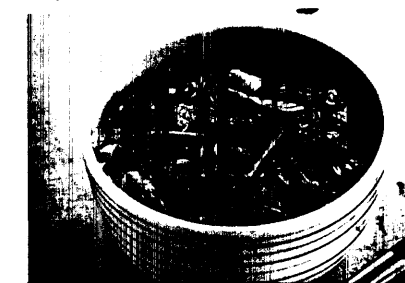
- 深めの容器にご飯を入れ、ラップまたはオープンシートをかぶせます。
- 別の容器に④を入れてよくかき混ぜ、焼きとりの缶詰を加えます。
- ①のラップまたはオープンシートの上に②を流し入れ、グリーンピースを散らして軽くラップをし「らくらくメニュー1丼もの」で加熱します。
- 加熱後、③のラップをはずし、具をおさえながら①のラップまたはオープンシートをはずします。

もりつけかたとラップのしかた

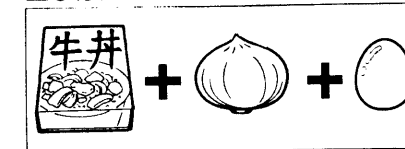


……… 応用として

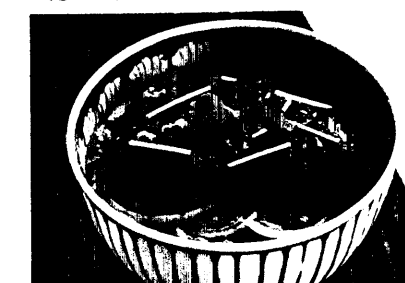
牛丼の素を使って
●牛玉丼



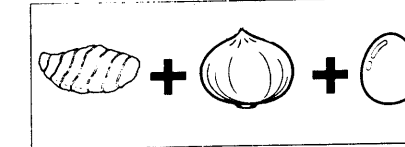
主な材料



とんかつを使って
●かつ丼



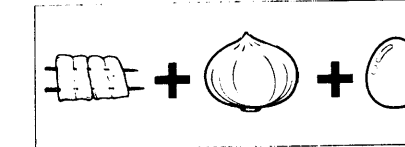
主な材料



うなぎのかば焼きを使って
●うな玉丼



主な材料



丼もののコツ

- 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使います。
- 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。

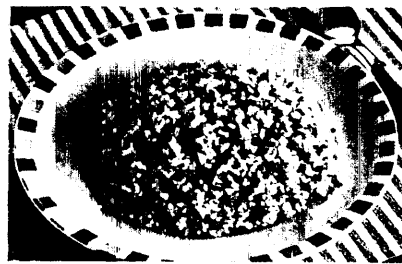
(ひとくちメモ)

- 好みでしょうゆやめんつゆ、タレを入れてもよいでしょう。
- 玉ねぎの代わりにねぎ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1/2以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。
- 卵は、ときほぐして使う。ときほぐさない卵を加熱すると破裂する恐れがあります。

らくらくメニュー
2チャーハン レンジ



チャーハン

加熱時間の目安 約5分30秒
カロリー 約690kcal

材料(標準量)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 300g
卵 1個
チャーハンの素 1袋(1人前)
ごま油またはサラダ油 大さじ1

作りかた

- 耐熱コップに卵を割り入れ、箸でよくかき混ぜ **レンジ強** 約50秒加熱し、かき混ぜます。
- 少し深めの皿にご飯を入れ①とチャーハンの素、油を入れて混ぜます。
- ラップをしないで **らくらくメニュー** 2チャーハン で加熱し、加熱後かき混ぜます。

チャーハンのコツ

- 分量は 一度に標準量です。
- 容器は 陶磁器や耐熱性のメニューに合った大きさの容器を使います。
- ラップはしないで ラップなどのおおいはしないで加熱します。
- 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。

雑炊

加熱時間の目安 約7分
カロリー 約330kcal

材料(1人分)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 150g
水 カップ1
カニ缶(約100g) 1/2缶
④ 小ぶ茶または中華スープの素 小さじ1
ねぎ又はあさつき 適量
卵(ときほぐす) 1個
塩、こしょう 少々



クリームリゾット

加熱時間の目安 約7分
カロリー 約630kcal

材料(標準量)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 150g
牛乳 カップ1
ベーコン(たんざく切り) 2枚
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶
ミックスベジタブル 50g
塩、こしょう 各少々
バター 10g

作りかた

- スープ皿にご飯と④を入れ、軽くかき混ぜます。
- ラップをしないで **らくらくメニュー** 2チャーハン で加熱し、加熱後かき混ぜます。

(ひとくちメモ)

- 牛乳の代わりにトマトジュースを使ってもよいでしょう。
- ご飯の代わりに冷凍ピラフ、④の代わりに牛乳(カップ1)を使うとより簡単です。

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。



作りかた

- 深めの容器にご飯と④を入れ、軽くかき混ぜ、ときほぐした卵を入れます。
 - ラップをしないで **らくらくメニュー** 2チャーハン で加熱し、加熱後かき混ぜます。
- (ひとくちメモ)
●市販のたまごスープやわかめスープなどを使ってもよいでしょう。

らくらくメニュー
4ホットパン レンジ トースター



ホットドッグ&ハンバーガー

加熱時間の目安 約5分
カロリー(ホットドッグ1本分)約330kcal
(ハンバーガー1個分)約370kcal

材料(2本・2個)

〈ホットドッグ2本分〉
ホットドッグ用のパン 2本
ウイナーソーセージ 6本
④ キヤベツ(せん切り) 50g
バター、塩、こしょう 各少々
〈ハンバーガー2個分〉
ハンバーガー用のパン 2個
ハンバーグ(1個100gのもの) 2個
スライスチーズ 2枚
サラダ菜 2枚
辛子バター 適量

作りかた

- ホットドッグを作る
パンはタテに切り目を入れ、辛子バターをぬります。
ウイナーソーセージは細かく切り目を入れ、④は容器に入れてそれぞれ **レンジ強** 40秒~1分 加熱し、それぞれパンにはさみます。
- ハンバーガーを作る
ハンバーグは皿にのせ **あたため** で加熱します。
パンを2つに切って辛子バターをぬり、サラダ菜、ハンバーグ、チーズをはさみます。
- 回転台にそれぞれ並べ **らくらくメニュー** 4ホットパン で焼きます。残りも同じように焼きます。

らくらくメニュー
3ざっと煮 レンジ



ざっと煮

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約410kcal

材料(標準量)

牛丼の素(約180g) 1パック
④ ジャガイモ(1.5cm厚さのいちょう切り) 1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り) 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
水 カップ1/2

作りかた

深めの容器に④と牛丼の素を入れて混ぜ、軽くラップをします。 **らくらくメニュー** 3ざっと煮 で加熱し、混ぜます。

ざっと煮のコツ

- 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使います。
- 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。

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。



大根とほたてのざっと煮

仕上がり調節弱

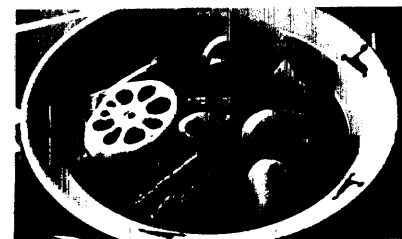
加熱時間の目安 約10分
カロリー 約150kcal

材料(標準量)

大根(2cm角のさいの目切り) 200g
ほたての缶詰(約70g、ほぐす) 小1缶
水 カップ1/2
④ 中華スープの素 小さじ1
片栗粉 小さじ1

作りかた

深めの容器に大根と④を入れて混ぜ、軽くラップをします。 **らくらくメニュー** 3ざっと煮 弱 で加熱し、混ぜます。



和風野菜のざっと煮

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約160kcal

材料(標準量)

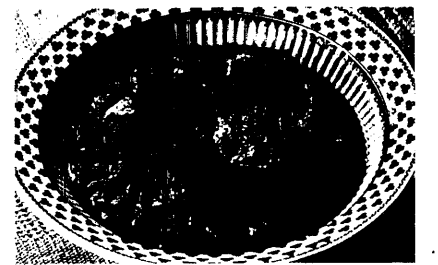
冷凍和風野菜ミックス 300g
水 70ml
④ めんつゆ 大さじ2 (1ml=1cc)

作りかた

深めの容器に冷凍和風野菜ミックスと④を入れ、軽くラップをします。 **らくらくメニュー** 3ざっと煮 で加熱し、混ぜます。

(ひとくちメモ)

- 生の野菜を使う場合は野菜の総重量を300gにします。野菜は小さめのひと口大の大きさに切ったにんじん、れんこん、ごぼう、さといも、いんげん、干しいたけ(もどしたも)などがよいでしょう。



さばのトマトソース煮

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約10分
カロリー 約620kcal

材料(標準量)

さばの水煮缶(約200g) 1缶
玉ねぎ(スライス) 1/2個(約100g)
④ ビーマン(スライス) 1個
パスタ用トマトソース 100g

作りかた

深めの容器に缶詰と④を入れトマトソースをかけ、軽くラップをします。 **らくらくメニュー** 3ざっと煮 弱 で加熱し、混ぜます。



ポトフ

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約330kcal

材料(標準量)

ジャガイモ(1.5cm厚さのいちょう切り) 1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り) 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
ベーコン(たんざく切り) 2枚
スープ(固形スープ1個をとく) カップ1

作りかた

すべての材料を深めの容器に入れ、軽くラップをします。 **らくらくメニュー** 3ざっと煮 で加熱し、混ぜます。