


ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用 MRO-V700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になり、正しくご使用ください。
お読みにになったあとは、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	990W
	高周波出力	550W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,030W(ヒーター1,000W)	
オープン	消費電力1,230W(ヒーター1,200W)	
温度調節範囲	発酵、100～210℃、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494×奥行380×高さ324mm	
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ190mm	
ターンテーブル直径	290mm	
質量(重量)	約16kg	

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

 お客様メモ

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

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

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ヒリヒリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

お願い

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

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

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

ダイエットメニュー
きすのヘルシー天ぷら
(作りかた48ページ)

野菜中心メニュー
鮭のホイル焼き
(作りかた51ページ)

野菜中心メニュー
とまとのロールキャベツ
(作りかた53ページ)

パリッ庫網焼き
冷凍春巻き
(作りかた47ページ)

焼き魚メニュー
さばの塩焼き
(作りかた55ページ)

あたため2段
ごはんと八宝菜
(作りかた12ページ)

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 25
- においが気になるとき 25

故障かな と思ったら

- 次のことをお調べください 26
- 次の場合は故障ではありません 26
- 表示窓にこんな表示が出たとき 27
- 保証とアフターサービス 27

日立家電品のお客さま相談窓口一覧表 28・29

仕様 裏表紙

料理編

- もくじ料理編 30
- 加熱時間一覧表 32・33
- 料理メニュー 31・34~55

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
	● 飲みもの 生解凍 パリッ庫網焼き の使いかた 16
	● 飲みもの のコツ 17
	● 生解凍 のコツ 17
	● パリッ庫網焼き のコツ 17
	● 1葉・果菜 ~ 8トースト の使いかた 18
	● 1葉・果菜 2根菜 のコツ 18
	● 3からっとフライ のコツ 18
	● 8トースト のコツ 19
	● オートメニューと表示 19
	● オート調理のお願い 19

レンジ

- **レンジ** の使いかた 20
- **レンジ** **強** と **レンジ** **中** のリレー加熱 21
- **レンジ** **強** と **レンジ** **弱** のリレー加熱 21

グリル

- **グリル** の使いかた 22

オーブン

- **オーブン** (予熱なし)、**発酵** の使いかた 23
- **オーブン** (予熱あり) の使いかた 24

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 **ダイエット** **野菜中心** **焼き魚**
 飲みもの **生解凍** **パリッ庫網焼き** **1葉・果菜** **8トースト**

● 手動調理のとき

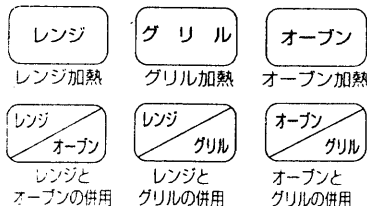
手動調理キー —— **レンジ** **グリル** **オーブン**
 レンジの出力 —— **レンジ** **強** **中** **弱**
 オープンの温度 —— **250℃** **210℃** **100℃** **発酵**
 加熱時間 —— **約2分** **2~3分**

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)

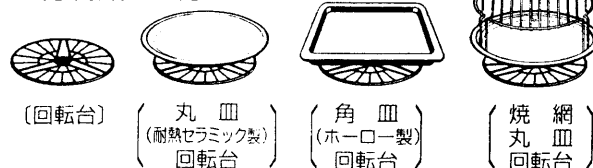
ククレットガイドの見かた

■ 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

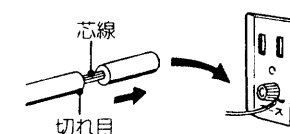
<p>⚠ 警告</p> <p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使う。 (過熱・発火・火災の原因)</p> <p>他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重い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

ご使用の前に

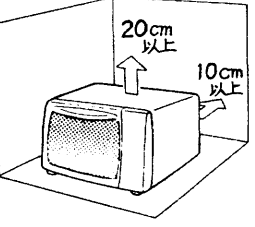
オート調理

手動調理

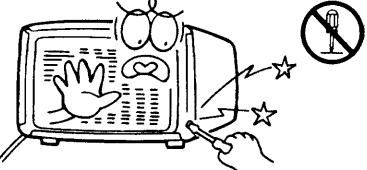
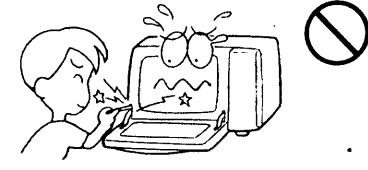
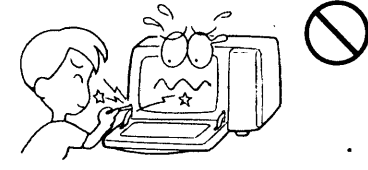
ククレットガイド

(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 style="text-align: center;">「設置基準適合」</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>
<ul style="list-style-type: none"> ● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ● 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>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>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) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</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> 	

⚠ 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>


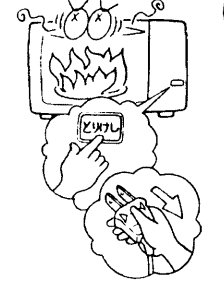
使用するとき レンジのとき

⚠ 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> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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) ● 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)
<ul style="list-style-type: none"> ● 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) ● 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) ● 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) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 乳幼児のミルクなどをあためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ) ● 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)

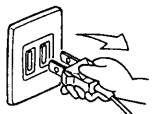

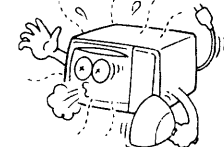
グリル、オーブン、トースターのとき

⚠ 注意	
<ul style="list-style-type: none"> ● 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) ● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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) ● 食品の出し入れは取っ手やオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

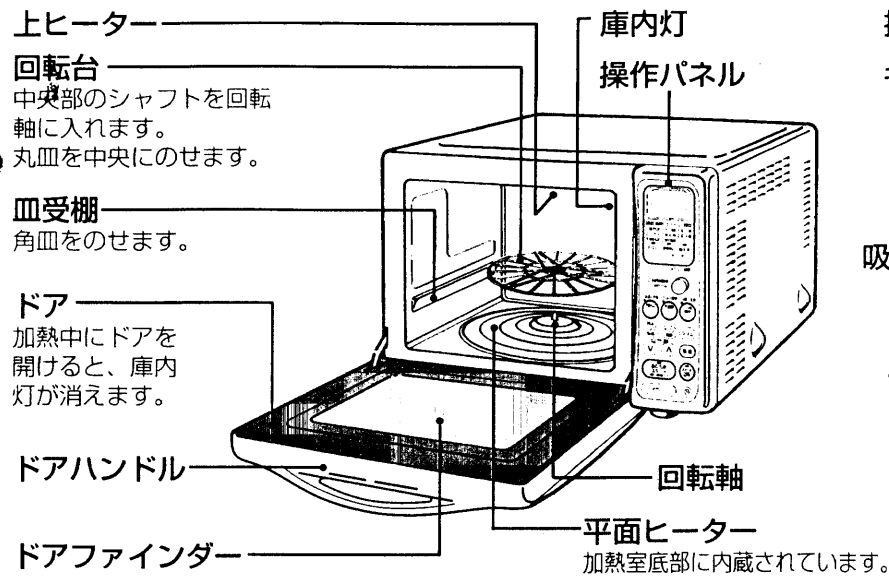
レンジ、グリル、オーブン、トースターのとき

⚠ 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



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 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。

ククレットガイド
(本書)
保証書

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 20～24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。

温度調節キー → 23・24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 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

ダイヤル 加熱時間セット

加熱時間や時計をセットするときに使います。

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。

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。

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種類のメニューが自動調理できます。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。キーを押すと1から順次セットできます。

オートメニュー → 18・19ページ

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

ダイヤル

オートメニューセット → 18ページ

ダイヤルを回してメニュー番号をセットします。右に回すと1から、左に回すと8から順次セットできます。

オートメニューキー → 16・17ページ

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。

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います。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います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

脱臭キー → 8・25ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

時計セットキー → 8ページ

※操作パネルはMRO-V700で説明しています。

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。

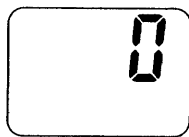
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

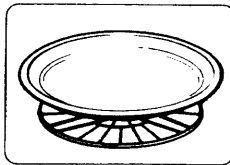
● 差込プラグをコンセントに差し込む

- 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

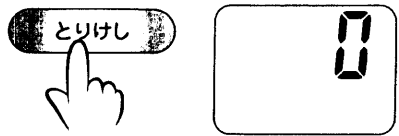


② 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



- 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。

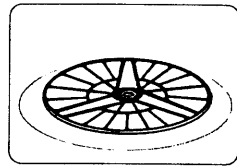
空焼きのしかた

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。

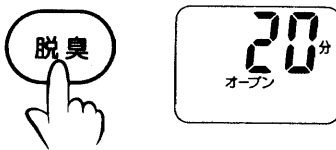
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

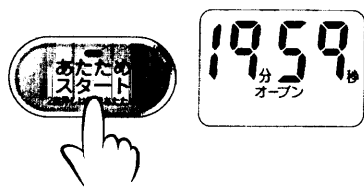
● 回転台だけをセットする



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)



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

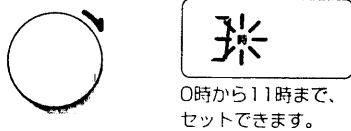
※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

操作の手順

① 時計セットキーを押す

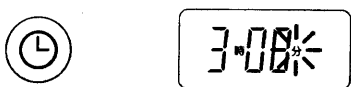


② ダイヤルを右に回し「時」を合わせる。

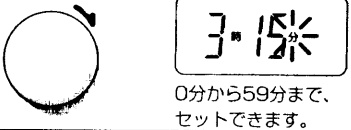


0時から11時まで、セットできます。

③ 時計セットキーを押す

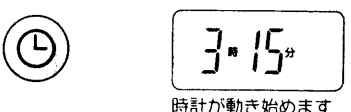


④ ダイヤルを右に回し「分」を合わせる。



0分から59分まで、セットできます。

⑤ 時計セットキーを押す



時計が動き始めます

- 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)

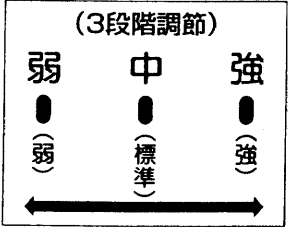
仕上がり調節キーについて

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。

ダイエット 1揚げもの ～ 3焼きもの、野菜中心 1ホイル焼き ～ 3焼き野菜、焼き魚 1丸身 ～ 2切り身

生解凍 パリッ庫網焼き 3からっとフライ ～ アグラタン のとき、3段階に調節できます。

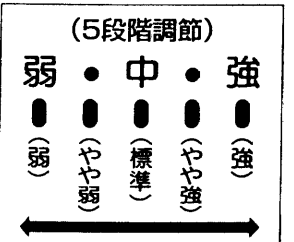
△ 押すと「強」、▽ 押すと「弱」になります。通常は「中」になっています。



あたため あたため2段 飲みもの 1葉果菜 2根菜 8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。

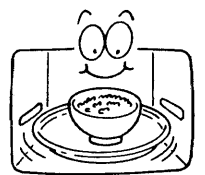
- 仕上がり調節は、「あたため」「あたため2段」の場合、加熱時間を表示する前にあります。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



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。

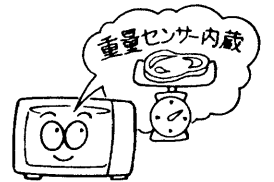
食品がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。



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。



月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、グリル、トースター加熱)
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イが使えます。	×
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。

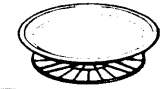
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。

■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。

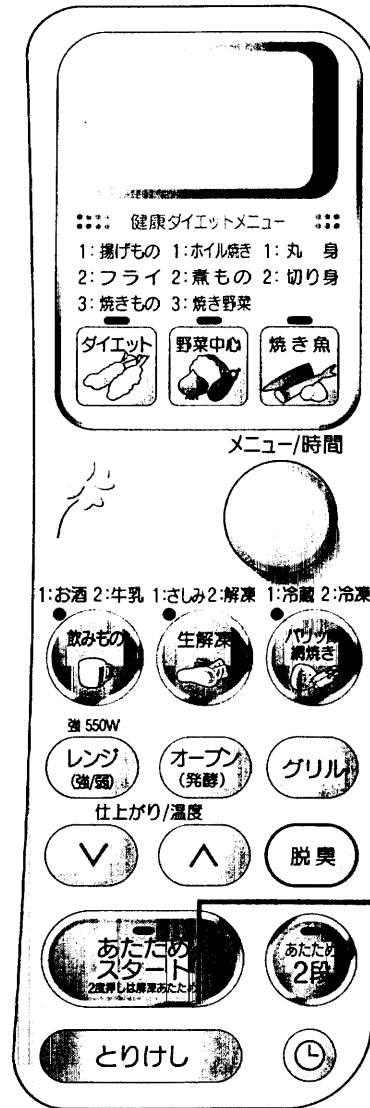
オート調理 あたため/あたため2段

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

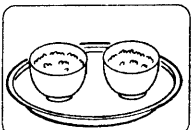
あたため の使いかた (1度押し: あたため 2度押し: 解凍あたため)



付属の丸皿、回転台を使う。



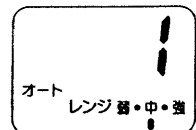
● 食品を入れる



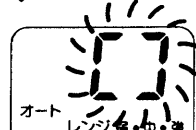
(ご飯の場合)

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。



↓ 数秒後に変わる



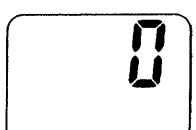
キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。

↓ 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。



- お酒や牛乳のあたためは「飲みもの」を使います。(17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。

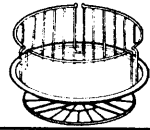
あたため あたため2段 のコツ

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。 **使う容器は陶磁器や耐熱性容器を**
●食品の量に合った大きさの容器を使います。
●みそ汁のおわんは使えません。
●市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。
水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

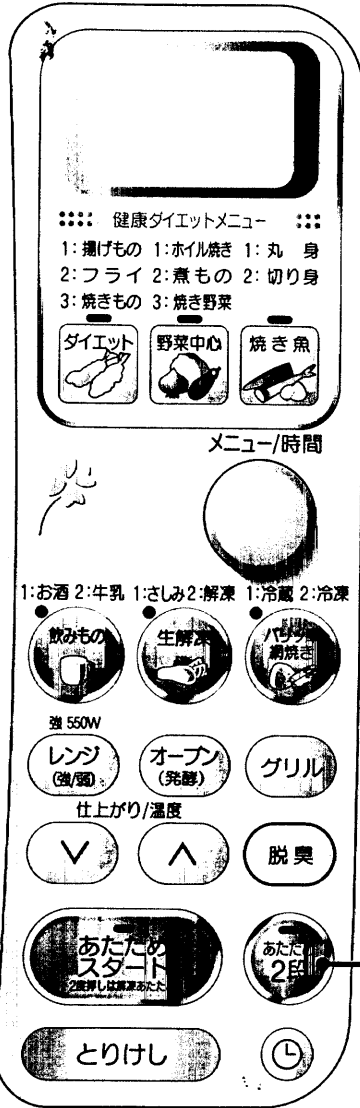
ラップまたはふたを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしません。か、えび、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、必ずラップやふたをします。また、冷凍食品の解凍あたためは、種類によってラップやふたをします。
仕上がり調節は
あつめに仕上げたいときや分量が多いときは「やや強」や「強」を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは「やや弱」や「弱」を使います。「強」から「弱」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

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。
●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
31ページを参照して加熱します。

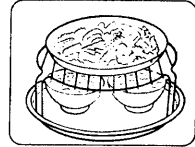
あたため2段の使いかた



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



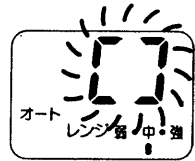
● 食品を入れる



(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。



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、ドアを閉めて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

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。

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。

2段(上段:焼網、下段:丸皿)の使い分けは
容器の形状や大きさは、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下段:丸皿に。大きめの皿は上段:焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

△注意

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

あたため、解凍あたためメニュー

オート調理で1回にできる分量は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10秒~2分40秒
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	約1分50秒	3分40秒~4分30秒
	カレーライス	●	-	400g (1人分)	2分50秒~3分20秒	5分30秒~6分30秒
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	約2分40秒	3分30秒~4分30秒
	マカロニグラタン	×	-	200g (1人分)	約1分50秒	約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10秒	約3分10秒
	餃子		●	150g (5個)	約1分20秒	約3分10秒
	焼きとり	×		150g (5串)	約1分50秒	約4分
	天ぷら・フライ		×	100g (2~4個)	約50秒	約1分50秒
	コロケ			150g (2個)	約1分10秒	2分10秒~2分40秒
炒めもの	野菜の炒めもの			200g (1人分)	約1分50秒	約4分
	酢豚・八宝菜	×	●	300g (1人分)	約2分40秒	3分30秒~4分30秒
	ミートボール			100g (1人分)	約1分10秒	約2分10秒
煮もの／蒸しもの	野菜の煮もの・おでん			200g (1人分)	1分50秒~2分10秒	約4分30秒
	煮魚	×	●	100g (1切れ)	約50秒	約1分50秒
	シューマイ			200g (10~13個)	約1分20秒	約3分10秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	-	150ml (1杯)	1分20秒~1分50秒	2分40秒~3分30秒
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	約1分50秒	約4分30秒

(1ml=1cc)

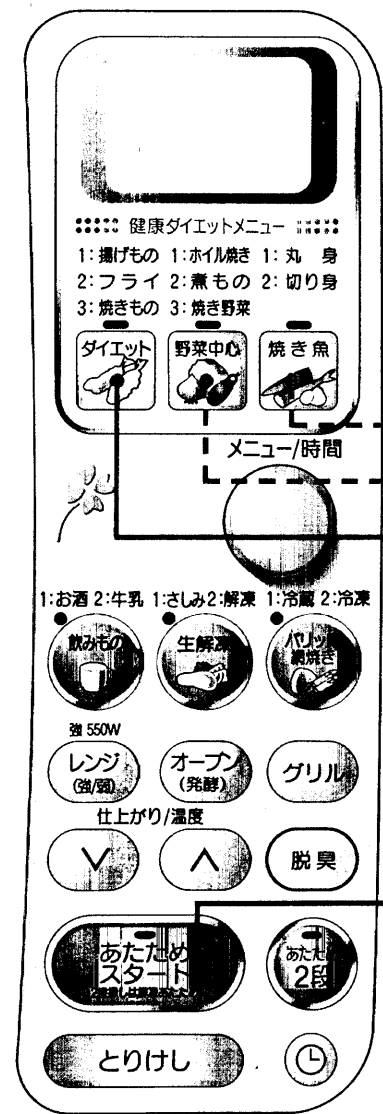
■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ強で加熱してください。

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)	30~50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~1分20秒	
	まんじゅう	×	100g (2個)	20~40秒	包装を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10秒	
	スイートコーン	●	300g (1本)	6分30秒~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40秒	

オート調理 健康ダイエットメニュー

ダイエット 野菜中心 焼き魚 の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。(15ページ参照)



(例)2フライに合わせる

●
食品を入れる

1
ダイエットキーを2度押す

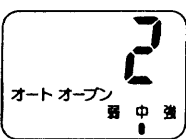
■表示窓の番号をダイエットメニュー番号に合わせる。
■ダイエットのランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに 1⇒2⇒3⇒1 とセットできます。

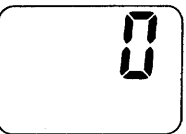
2
スタートキーを押す

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。

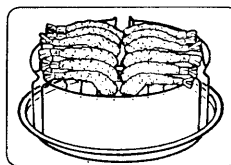


終了音が鳴ったら食品を取り出す

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。

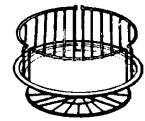


●野菜中心 3焼き野菜 と、焼き魚 1丸身 2切り身 メニューの場合は加熱の途中で報知音が鳴り、「グリル」が点滅したら食品を裏返し再度スタートキーを押して加熱します。裏返しを行わないと約2分後に残り時間を表示したまま調理を中断します。



(えびのガーリックフライの場合)

ダイエット メニューのコツ



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

ダイエッ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49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。

ダイエットメニューでこんな料理ができます。

ダイエットメニューと記載ページ	
1揚げもの	鶏のから揚げ (48) きすのヘルシー天ぷら (48) さわらのごま揚げ (48)
2フライ	ヒレカツ (49) ライスコロッケ (49) えびのガーリックフライ (49)
3焼きもの	チキンのハーブ焼き (50) 鶏手羽先のつけ焼き (50) 豚肉の野菜ロール (50) 焼きいも (50)

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。

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。

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。

使用する付属品
角皿、回転台を使う。

野菜中心メニューと記載ページ

1ホイル焼き
鮭のホイル焼き (51)
チキンのホイル焼き (51)
卵とベーコンのホイル焼き (51)
ほたて貝ときのこのホイル焼き (51)

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。(52～53ページ参照)

2煮もの
白菜と豚肉の重ね煮 (52)
野菜とチキンのトマト煮 (52)
肉じゃが (52)
たっぷりコーンシチュー (53)
野菜のドライカレー (53)
とまとのロールキャベツ (53)

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。

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
野菜の串焼き (54)
焼きなす (54)
野菜のベーコン巻き (54)

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使います。
2は切り身を焼くとき使います。

分量は 1～6切れ(1～3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。

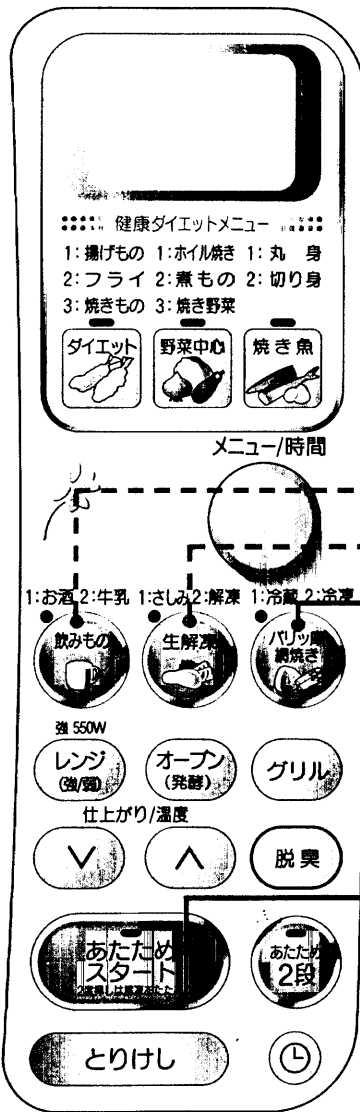
焼き魚メニューと記載ページ	
1丸身	さんまの塩焼き (55) あじの塩焼き (55) いわしの塩焼き (55)
2切り身	さばの塩焼き (55) 鮭の塩焼き (55) 魚の照り焼き (55) あじの干もの (55)

オート調理 飲みもの/生解凍/パリッ庫網焼き

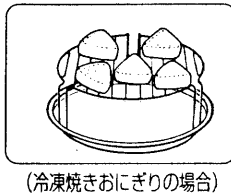
飲みもの 生解凍 パリッ庫網焼きの使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。(17ページ参照)

(例)パリッ庫網焼きの場合

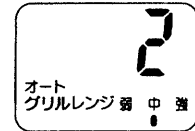


● 食品を入れる



1 ● パリッ庫網焼き キーを2度押す

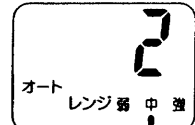
■メニューのランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。

2 ● スタートキーを押す

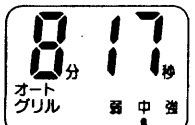
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。約6秒後に残時間表示に変わります。



↓約6秒後に変わる

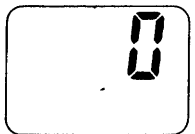


↓途中で変わる

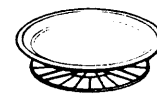


終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



飲みもののコツ



付属の丸皿、回転台を使う。

飲みものキーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。1はお酒をあたためるときに使用します。2は牛乳をあたためるときに使用します。

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。

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。

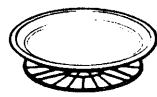
びん詰は必ず栓を抜いて びん詰のお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

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)
お酒	飲みもの (1度押し) 1お酒	130ml(徳利1本)	約50秒
		180ml(徳利1本 コップ1杯)	1分10秒～ 1分30秒
甘酒		150ml(1人分)	
牛乳	飲みもの (2度押し) 2牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分50秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分30秒

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。グリル、オープン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生もの解凍以外に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。)

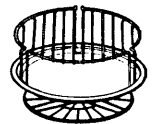
冷凍室から出してすぐに解凍 カチカチに凍っているものを解凍します。

分量は 100～1,000gです。適量でないとき「ピッピッピッ」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。

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。

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「3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。

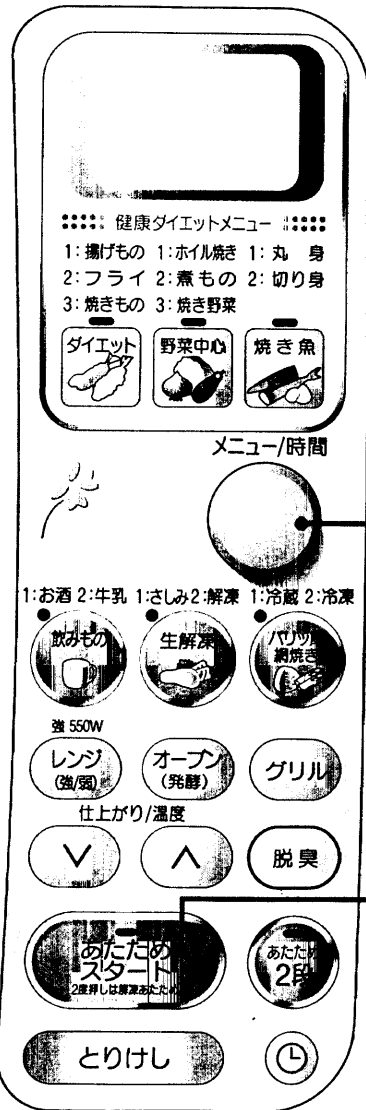
オート調理

オートメニュー

- 1 葉・果菜
- 2 根 菜
- 3 からっとフライ
- 4 茶わん蒸し
- 5 ケーキ
- 6 クッキー
- 7 グラタン
- 8 トースト

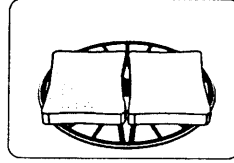
1葉・果菜～8トーストの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(19ページ参照)



(例)8トーストの場合

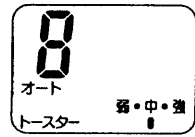
● 食品を入れる



(トーストの場合)

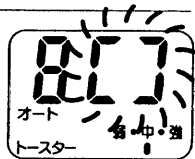
1 **ダイヤルを回しメニューを選ぶ**

表示窓の番号を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。

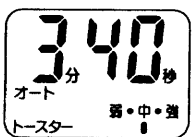


2 **スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

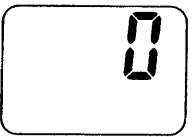


途中で変わる



2 **終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が「0」になり、加熱が終了します。



1葉・果菜 2根菜のコツ

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

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。

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。



葉・果菜、根菜メニューは 32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。

3からっとフライのコツ

仕上がり調節キーの使い分け **[弱]**から**[強]**まで3段階に調節できます。(9ページ参照)

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。オープンシートは使用できます。

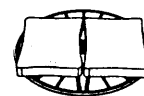
置きかたは 市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどははずし、凍ったまま丸皿に並べます。

オートメニューと表示

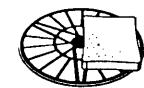
オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 葉・果菜	1 オート レンジ 強・中・弱	
2 根 菜	2 オート レンジ 強・中・弱	
3 からっとフライ	3 オート オープン レンジ 強・中・弱	丸皿 (回転台)
4 茶わん蒸し	4 オート オープン レンジ 強・中・弱	
5 ケーキ	5 オート オープン レンジ 強・中・弱	
6 クッキー	6 オート オープン 強・中・弱	角皿 (回転台)
7 グラタン	7 オート オープン レンジ 強・中・弱	角皿 (回転台)
8 トースト	8 オート トースター	回転台

8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 **[オープン]** **[210℃]** で様子を見ながら、さらに焼きます。

オート調理のお願い

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

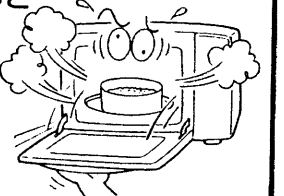


食品の重さに適した容器で 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理すると食品がこげたり燃えたりすることがあります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

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。



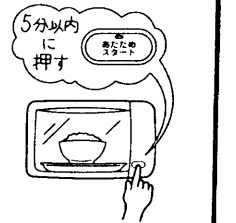
加熱中にドアを開けると 上手に仕上がらないことがあります。



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。

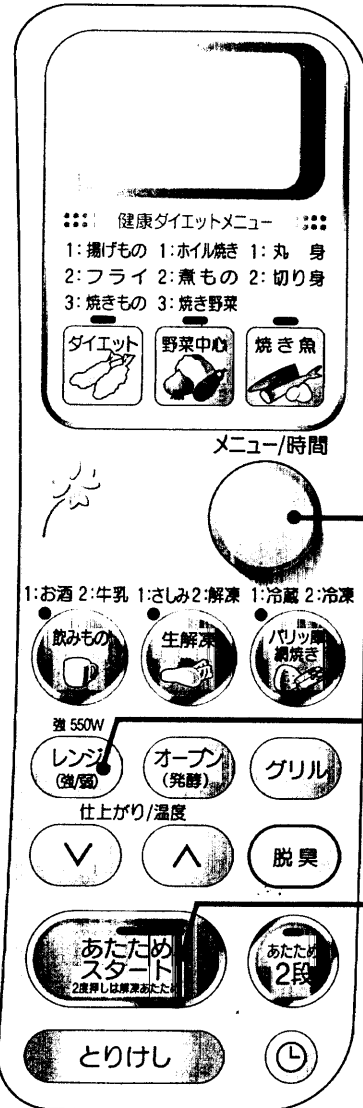


手動調理

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



1 **レンジ** キーを1度押す

■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。

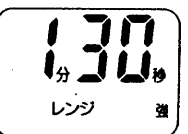


2 ダイヤルを回し、時間を合わせる



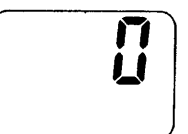
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が'0'になり、加熱が終了します。



レンジ中 **レンジ弱** の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

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	550W
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** のリレー加熱

自動切換

付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる



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、**e** の **レンジ** キーは受けつけません。

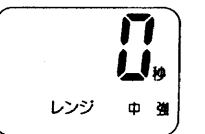


2. ダイヤルを回し時間を合わせる



2 **レンジ中** または **レンジ弱** にセットする

1. **レンジ** キーを押し、**レンジ中** または **レンジ弱** に合わせる



2. ダイヤルを回し時間を合わせる



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



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。

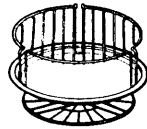


手動調理

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。

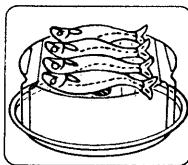
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

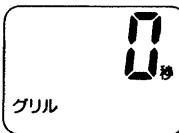
グリルの使いかた

● 食品を入れる



(いわしの塩焼きの場合)

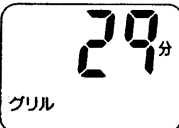
① **グリル** キーを押す



② **ダイヤル**を回し時間を合わせる



③ **スタート**キーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

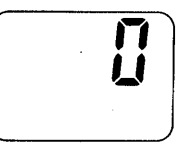
■途中で報知音が鳴り、「グリル」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



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)、発酵の使いかた

● 食品を入れる



(バターロールの場合)

① **オーブン** キーを1度押し **オーブン** (予熱なし)にする



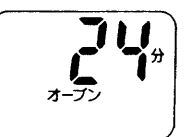
② **温度調節**キーで温度を合わせる

■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。

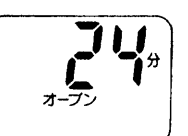


③ **ダイヤル**を回し時間を合わせる



④ **スタート**キーを押す

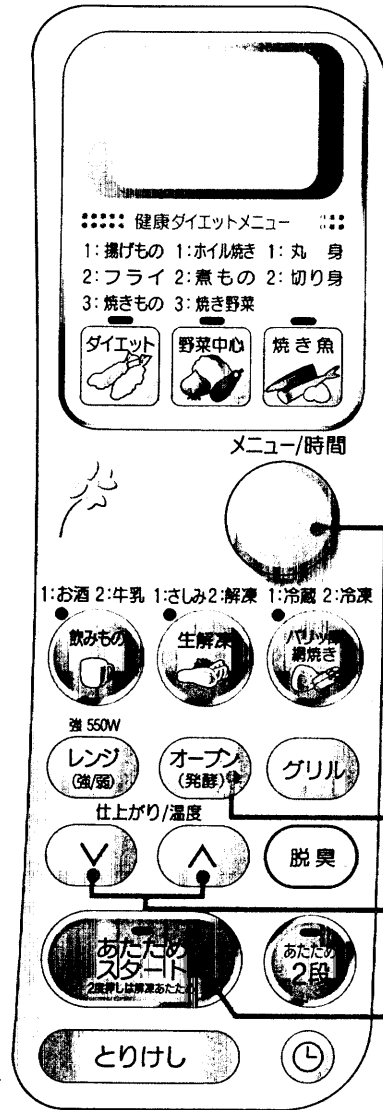
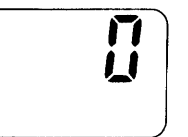
庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



(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(▽)を押して **発酵** に合わせます。

加熱中に温度を変えるとき

■温度調節キー(△)(▽)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。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℃に切り替わります。

正しい使いかた

手動調理

グリル

正しい使いかた

手動調理

オーブン

22

23

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 (発酵)**
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。

3 **ダイヤルを回し**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ります。

予熱が終わったらすぐに食品を入れる
 ■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。(ロールケーキの場合)

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。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
 表示が「0」になり、加熱が終ります。

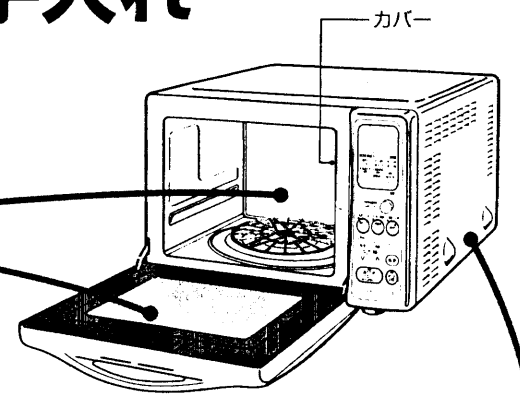
追加加熱などで予熱が不要なとき(予熱なし)の使いかた(23ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき温度調節キー(▲▼)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー(▲▼)を押して温度を変えます。加熱中は、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。

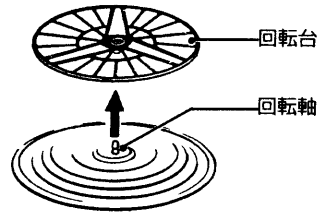
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

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など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。
 加熱室の油污れをとり、においを軽減することができます。



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

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。

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 オープン

本体・付属品のお手入れにまじが気になるとき

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

<p>動作しない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>料理のできぐあいが悪い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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)
<p>レンジのとき 火花(スパーク)が出る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

<p>■ はじめてオープンを使ったとき煙がでた</p>	<p>➔ 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)</p>
<p>■ 動作中「カチ、カチ…」と音がする</p>	<p>➔ 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。</p>
<p>■ 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)</p>	<p>➔ 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)</p>
<p>■ 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする</p>	<p>➔ 生解凍 4茶わん蒸し 5ケーキ 野菜中心 2煮もの レンジ中 レンジ弱 のときの断続動作音です。</p>
<p>■ 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</p>	<p>➔ 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。</p>
<p>■ 回転台が右に回転したり、左に回転したりする</p>	<p>➔ 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。)</p>
<p>■ 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする</p>	<p>➔ 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。</p>
<p>■ 待機電力オフ機能が働かない</p>	<p>➔ 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)</p>
<p>■ 250℃に設定できないことがある</p>	<p>➔ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。</p>
<p>■ 残り時間が途中で変わることがある</p>	<p>➔ 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。</p>
<p>■ キーを押しても受け付けない</p>	<p>➔ 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)</p>
<p>■ 終了音の音が切り替わった</p>	<p>➔ 仕上がり調節キー (V) 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)</p>
<p>■ 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</p>	<p>➔ 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。</p>
<p>■ 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない</p>	<p>➔ 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。</p>
<p>■ ドアを開けると加熱が取り消される</p>	<p>➔ 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。</p>

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
<p>000 *000点減</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>E 0</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>E 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>E 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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)
<p>F21、F41、F81</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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(28・29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

26・27ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用中を中止し、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。

もくじ 料理編

レンジの便利な使いかた

湯せん (とかしバター/とかしチョコレート) 31
 乾燥 (塩/砂糖/カルシウムふりかけ) 31
 簡単利用 (豆腐の水きり/干しいたけのもどし/アイスクリーム) 31
 インスタント食品 31
 ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの
 加熱時間一覧表 32・33
 標準計量カップ・スプーンの質量表 32

朝食&お総菜

●トースト (市販のロールパン/菓子パン) 34
 ●ベーコンエッグ (巣ごもり卵) 34
 ●ピザ (冷凍ピザ/冷蔵ピザ) 34
 ●マカロニグラタン 35
 ●ホワイトソース 35
 ●冷凍グラタン 35
 ●ご飯 36
 ●赤飯 36
 ●鶏肉のワイン煮 36
 ●茶わん蒸し 37
 ●フライ、ナゲット 37

野菜

●イタリアンサラダ 38
 ●きのこのサラダ 38
 ●キャベツのミモザ風 (手作りドレッシング) 38

お菓子・パン

チーズチップス 39
 ベっこうあめ 39
 スティックパイ 39
 大福もち 39
 ●デコレーションケーキ (スポンジケーキ) 40
 ●チーズケーキ 41
 ●シフォンケーキ 41
 ●ロールケーキ 42
 ●パウンドケーキ 42
 ●マドレーヌ 42
 ●型抜きクッキー 43
 ●絞り出しクッキー 43
 ●チーズクッキー 43
 シュークリーム 44
 カスタードクリーム 44
 バターロール (ロールパン) 45

パリッ庫網焼き

●チルド食品 46
 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
 ●調理済み冷凍食品 47
 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

ダイエットメニュー

1 揚げもの
 ●鶏のから揚げ 48
 ●きすのヘルシー天ぷら 48
 (えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ/さつまいも) 48
 ●さわらのごま揚げ (たら/まぐろ) 48

2 フライ

●ヒレカツ (チキンカツ/白身魚のフライ) 49
 煎りパン粉の作りかた 49
 ●ライスコロッケ 49
 ●えびのガーリックフライ 49

3 焼きもの

●チキンのハーブ焼き 50
 ●鶏手羽先のつけ焼き 50
 ●豚肉の野菜ロール 50
 ●焼きいも 50

野菜中心メニュー

1 ホイル焼き
 ●鮭のホイル焼き 51
 ●チキンのホイル焼き 51
 ●卵とベーコンのホイル焼き 51
 ●ほたて貝ときのこのホイル焼き 51

2 煮もの

●白菜と豚肉の重ね煮 52
 ●野菜とチキンのトマト煮 52
 ●肉じゃが 52
 ●たっぷりコーンシチュー 53
 ●野菜のドライカレー 53
 ●とまとのロールキャベツ 53

3 焼き野菜

●野菜の串焼き 54
 ●焼きなす 54
 ●野菜のベーコン巻き 54

焼き魚メニュー

1 丸身
 ●さんまの塩焼き (あじ/いわし) 55

2 切り身

●さばの塩焼き 55
 ●魚の照り焼き (ぶり/まぐろ/さわら) 55
 ●鮭の塩焼き 55
 ●あじの干もの 55

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2分** 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30秒~5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。

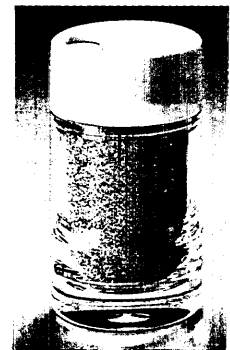
乾燥

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。



簡単利用

豆腐の水きり

1丁 (約300g) を皿にのせて **レンジ強** **2~3分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干しいたけのもどし

容器に干しいたけ (2~3枚) とひ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** **1分~1分30秒** 加熱します。

アイスクリームを食べごろに

カチカチに凍った冷凍アイスクリームは容器に入れ、100gあたり **レンジ弱** **50秒~1分** で食べごろになります。

インスタント食品

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
 *加熱時間は、高周波出力550W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 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など 	袋から出して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

便利な使いかた

料理編

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17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	1葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2~3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	1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。			
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	2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。			
野菜中心(煮もの)	野菜中心	52・53ページ参照	●	標準量	レンジ強 約6分 レンジ中 約16分
	2煮もの		●		
野菜中心(煮もの)	野菜中心 2煮もの 強	53ページ参照	●	標準量	レンジ強 約6分 レンジ中 約20分

オーブン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。ただし、*印のメニューは回転台のみを使用します。**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、オーブン温度を同じにし、加熱時間を4分多くします。
()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	加熱方法と加熱時間		
朝食・お総菜	トースト*	8トースト	オープン 210℃ 10~11分	34	
	マカロニグラタン	7グラタン	オープン 210℃ 約26分(約22分)	35	
	冷凍グラタン	7グラタン 強	オープン 210℃ 約30分(約26分)		
	茶わん蒸し	4茶わん蒸し	オープン 150℃ 34~40分(約32分)	37	
	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	3からっとフライ	1袋(100~200g) 300g	オープン 200℃ 16~18分	37
	冷めたコロケ、フライ、天ぷら	3からっとフライ 弱		12~14分	
お菓子	デコレーションケーキ** (スポンジケーキ)	5ケーキ	オープン 140℃ 32~36分(約30分)	40	
		5ケーキ	オープン 140℃ 44~48分(約42分)		
		5ケーキ	オープン 140℃ 50~54分(約48分)		
	チーズケーキ**	5ケーキ 強	直径21cm	オープン 140℃ 約60分(約56分)	41
	シフォンケーキ**	5ケーキ 強	直径20cm	オープン 140℃ 約52分(約48分)	
	型抜きクッキー	6クッキー	各角皿1枚分	オープン 160℃ 22~24分(約21分)	43
	絞り出しクッキー				
	チーズクッキー				
野菜中心	鮭のホイル焼き 卵とベーコンのホイル焼き チキンとトマトのホイル焼き ほたて貝ときのこのホイル焼き	野菜中心 1ホイル焼き	各4個分	オープン 210℃ 約25分(約23分)	51

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		
野菜中心	野菜の串焼き	野菜中心 3焼き野菜	6串分	グリル 24~26分	54
	野菜のベーコン巻き	野菜中心 3焼き野菜 弱	12個分	グリル 21~23分	
	焼きなす	野菜中心 3焼き野菜 強	4個	グリル 28~30分	
焼き魚	さんまの塩焼き	焼き魚 1丸身	2尾分(4切れ)	グリル 30~32分	55
	さばの塩焼き	焼き魚 2切り身	各4切れ	グリル 28~30分	
	鮭の塩焼き				
	魚の照り焼き	焼き魚 2切り身 弱	4切れ	グリル 23~25分	
あじの干もの		2枚	グリル 22~24分		

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

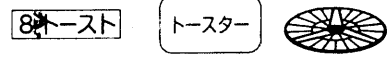
(1ml=1cc)

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

この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。

朝食 & お総菜

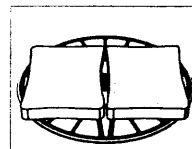
トースト



加熱時間の目安 約9分40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

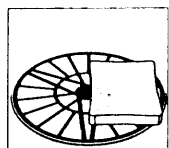
作りかた
 回転台の中央に寄せて食パンを並べ、**8トースト** で焼きます。



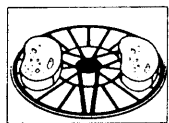
【ひとくちメモ】
 ●市販のロールパンや菓子パン(2~4個)焼くときは、包装をはずし、回転台に並べ、**オープン** [210℃] [7~9分] 焼きます。

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。

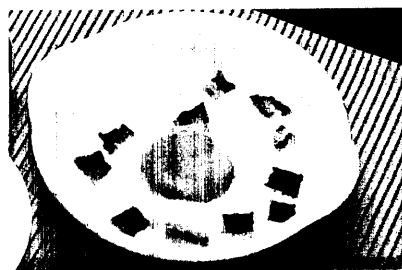
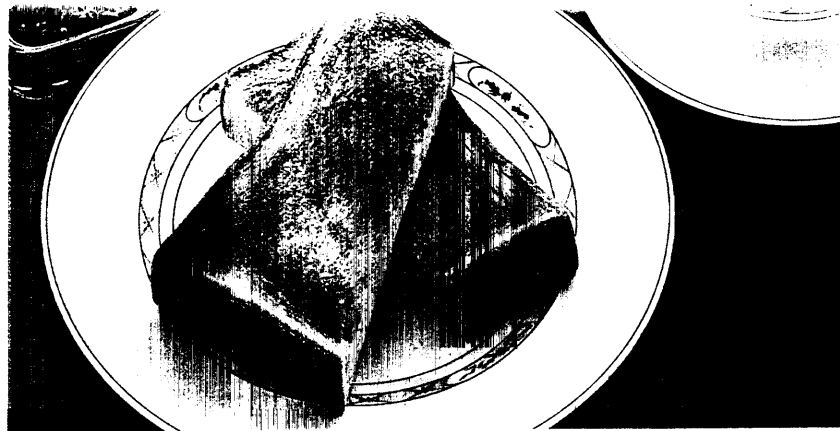


フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

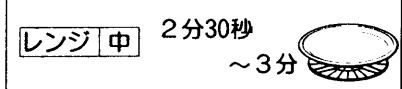
- 裏返しは不要
 上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)
- 仕上がり調節は
 パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは **やや強** か **強** に、薄くしたいときは **やや弱** か **弱** にします。
 冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱** で焼きます。
弱 から **強** まで5段階に調節できます。(9ページ参照)
- 焼き上がったらすぐ取り出す

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



カロリー 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30秒~3分] 加熱します。

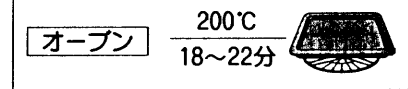
【ひとくちメモ】
 ●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

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合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
 ● **レンジ中** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ



カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)
 市販のピザクラスト(ピザの台)..... 1枚
 ピザソース(市販のもの)..... 適量
 ④ 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4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
 ビーマン(輪切り)..... 1個
 マッシュルーム缶(スライス)..... 小1/2缶(約25g)

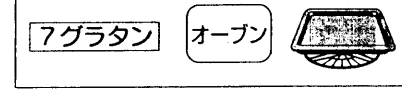
スタッフドオリーブ(薄切り)..... 3個
 ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g
 塩、こしょう..... 各少々

作りかた
 ① 角皿にアルミホイルまたはオープ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、皿受棚に入れ **オープン** [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加熱します。



マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約23分
 カロリー(1人分) 約500kcal

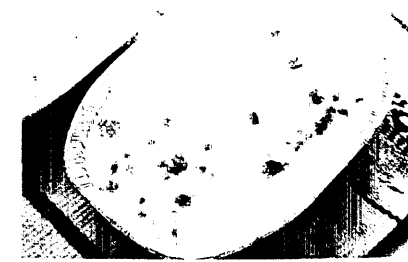
材料(4人分)
 マカロニ..... 80g
 鶏もも肉(1cm角切り)..... 100g
 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)..... 8尾(約100g)
 玉ねぎ(薄切り)..... 1/2個(約100g)
 マッシュルーム缶(スライス)..... 小1缶(約50g)
 バター..... 25g
 塩、こしょう..... 各少々
 ホワイトソース..... カップ3
 ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量)..... 80g

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を角皿に並べ、皿受棚に入れ **7グラタン** で焼きます。
 ⑥ 残りも同様にして焼きます。

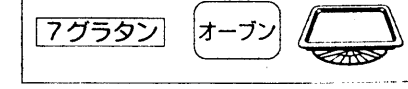
ホワイトソース

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ばし **レンジ強** で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	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



仕上がり調節 **強**
 加熱時間の目安 約27分

材料(4人分)
 冷凍グラタン(市販のもの)..... 4皿

作りかた
 冷凍グラタンを角皿に並べ、皿受棚に入れ **7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。

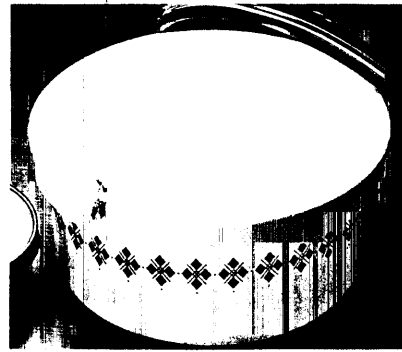
グラタンのコツ

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

 1皿のときは前後どちらかに寄せます。
- 具の状態によって
 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いときは **強** に、薄めにしたいときは **弱** にします。
- 焼きが足りなかったときは
オープン [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。



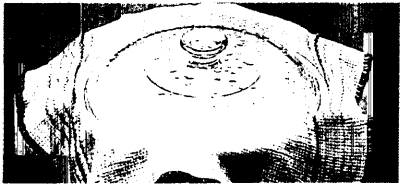
ご飯

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)

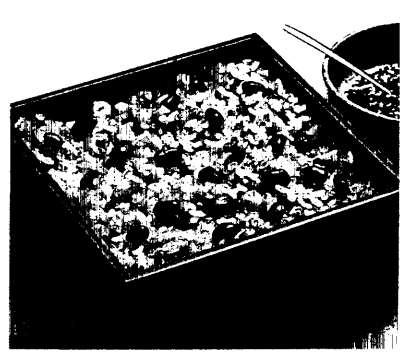
作りかた
 ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
 ② **レンジ強** 約8分、**レンジ中** 20~30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



ご飯のコツ

- 大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。別売の炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)
- 必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間
カップ1 (160g)	240 ~260ml	レンジ強→レンジ中 (約5分) (約15分)
カップ3 (480g)	640 ~700ml	レンジ強→レンジ中 (約10分) (約25分)



赤飯(おこわ)

レンジ強	約12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時間つけて吸水させます。
 ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ強** 約12分 加熱し、残り時間3~4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。

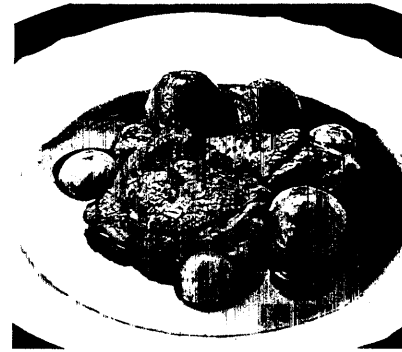
(ひとくちメモ)
 ●ささげの量は好みで加減します。
 ●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

- 必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 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 $\frac{2}{3}$ 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
カップ1 (160g)	160~180ml	約10分
カップ3 (480g)	460~480ml	約18分

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

レンジ強	約10分	
レンジ中	約60分	

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
 鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの) 4本
 塩、こしょう 各少々
 小玉ねぎ 8個(約200g)
 マッシュルーム 12個(約120g)
 赤ワイン カップ $\frac{1}{2}$
 スープ(固形スープの素1個をとく) カップ $\frac{1}{2}$
 トマトピューレ カップ $\frac{1}{2}$
 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 適量

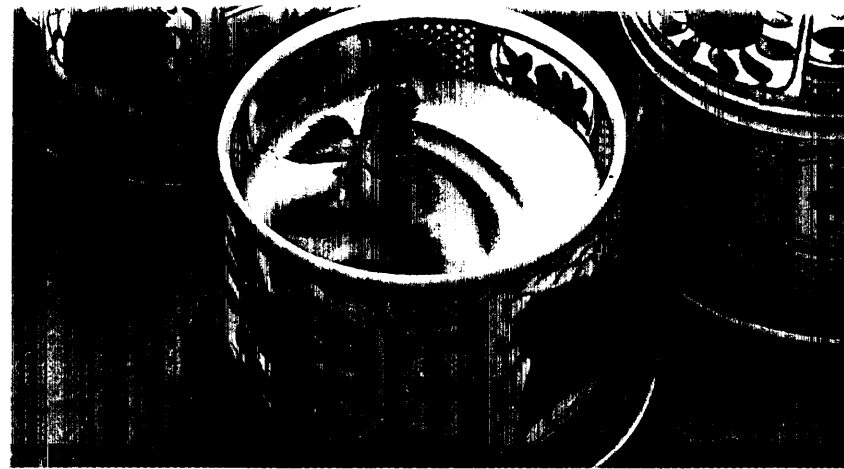
作りかた
 ① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
 ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めまします。
 ③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをして **レンジ強** 約10分、**レンジ中** 約60分 リレー加熱します。

(ひとくちメモ)
 ●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。

煮ものコツ

- ふきこぼれないように
大きくて深めの容器を使います。(ご飯のコツ参照)
- 煮汁は材料が出ないように多めに
●落としふたをする
落としふたがないときは、平皿などを使います。

リレー加熱の使いかたは21ページを参照



茶わん蒸し

4茶わん蒸し	レンジ オープン	
--------	-------------	--

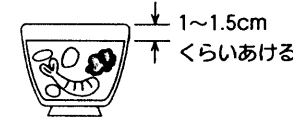
加熱時間の目安 約30分
カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)
 卵液(卵1にだし汁約3の割合)
 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)

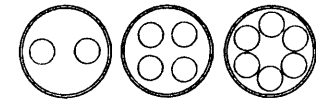
作りかた
 ① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
 ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
 ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ中** 約2分30秒 加熱します。
 ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
 ⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ **4茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

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



- 容器の並べかたは
丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



- 加熱室は冷ましてから
オープン **グリル** **トースト** 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。



フライ、ナゲット

3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 **3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 $\frac{1}{2}$ ~2袋分です。
- 丸皿にアルミホイルは
絶対に敷かないでください。レンジ加熱をおくらせたり、レンジ加熱の時に、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。
- 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。

野菜



イタリアンサラダ

1葉・果菜 2根 菜 レンジ

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) 1/2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1/2
レモン(くし形切り) 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み [1葉・果菜] で加熱してざるにとります。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み [2根 菜] で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボールに①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。



きのこのサラダ

1葉・果菜 レンジ

加熱時間の目安 約5分
カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 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1/2

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

◇◇◇◇◇ 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1/2)、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、まるやかになります。

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

1葉・果菜 レンジ

加熱時間の目安 約6分
カロリー(1人分) 約230kcal

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

作りかた
① アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。
② ①とキャベツを合わせてラップで包み [1葉・果菜] で加熱し、水気をぎります。
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] [50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。

お菓子・パン



チーズチップス

レンジ 強 4分30秒 ~5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] [4分30秒~5分] 途中様子を見ながら、加熱します。

【ひとくちメモ】
●型抜きで工夫をすればきれいです。



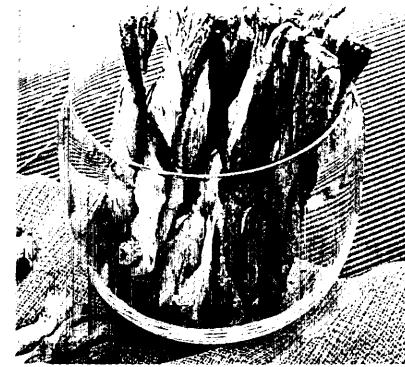
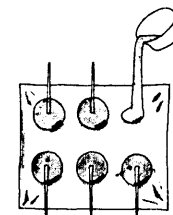
べっこうあめ

レンジ 強 約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] [約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。



スティックパイ

オープン 180℃ 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 角皿にオープンシートを敷いて①を並べ、皿受棚に入れ [オープン] [180℃] [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 40秒~1分

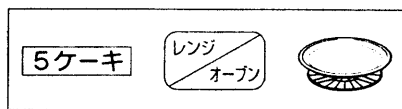
カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ [レンジ 強] [40秒~1分] 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。





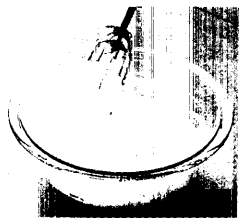
デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約35分
カロリー 約1150kcal

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(室温にもどす)..... 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

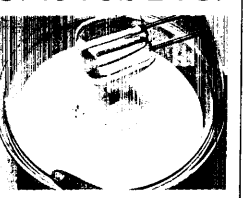
作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ [レンジ]中 [約2分] 加熱して溶かします。
② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



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 [5ケーキ] で焼きます。
⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まして、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てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)から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	① 約1分30秒	① 約2分20秒
加熱時間の目安	約31分	約33分	約37分

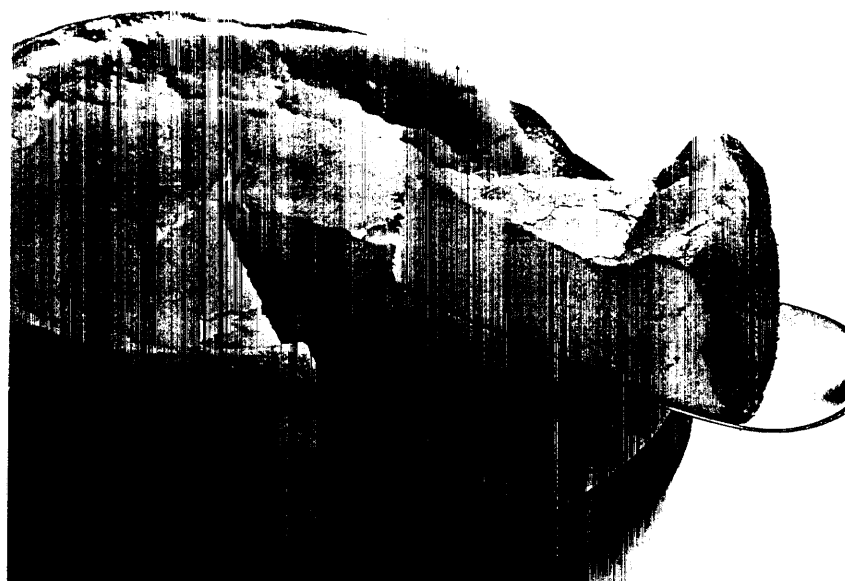
●加熱室が熱いときは
[オープン] [グリル] [トースト] 使用後、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
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。

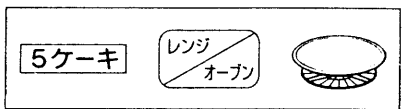
●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●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



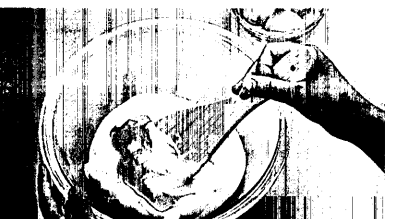
加熱時間の目安 約50分
カロリー 約2840kcal

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。



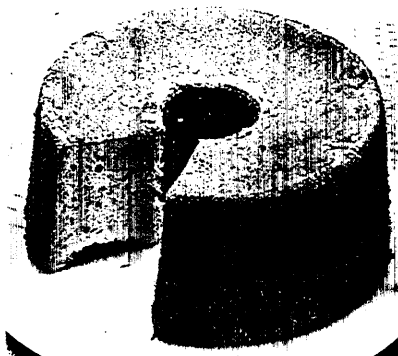
③ バターは容器に入れ [レンジ]弱 [約2分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖 1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



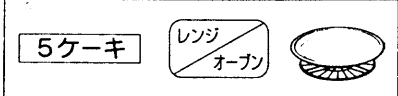
④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



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 [5ケニ王] [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。



シフォンケーキ



仕上がり調節 [強]
加熱時間の目安 約47分
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
卵黄..... 4個分
卵白..... 5個分
塩..... ひとつまみ
砂糖..... 100g
水..... 70ml
⑤ レモン汁..... 大さじ1
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
サラダ油..... 60ml
(1ml=1cc)

作りかた
① ボールに卵黄と砂糖 1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

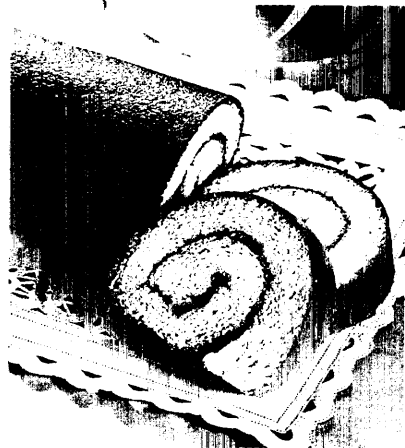
③ ①に②の 1/2量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて [5ケーキ] [強] で焼きます。

④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからバレットナイフなどを、型とケーキの間に差し込み、型とケーキの間に差し込み、型からはずします。

[ひとくちメモ]
●シフォン型にはバターをぬらないで使います。
●表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

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 ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●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	●卵の泡立てかたが足りない ●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)



ロールケーキ

オーブン 予熱	170℃ 約16分	
------------	--------------	--

カロリー 約1080kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) 80g
- 砂糖 80g
- 卵(ときほぐす) 4個
- バニラエッセンス 少々
- ④ 牛乳 大さじ1
- バター 20g
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) 適量

作りかた

- 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。④を合わせ[レンジ中]約2分加熱し、溶かします。
- 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。
- ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- [オーブン]予熱[170℃]約16分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼きます。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

(ひとくちメモ)

- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。



パウンドケーキ

オーブン	140℃ 56~60分	
------	----------------	--

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

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

作りかた

- 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。
- 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。
- 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、角皿にのせて皿受棚に入れ[オーブン]140℃[56~60分]焼きます。

(ひとくちメモ)

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)と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

オーブン 予熱	160℃ 約22分	
------------	--------------	--

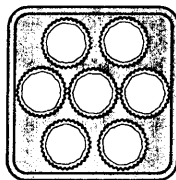
カロリー(1個分) 約180kcal

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

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れ[レンジ中]③~4分加熱します。
- 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。



- ③を型に分け入れ角皿に並べます。
- [オーブン]予熱[160℃]約22分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚に入れて焼きます。

(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。
- 菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは9個に分けて焼きます。

クッキー いろいろ

6クッキー	オーブン	
-------	------	--

型抜きクッキー

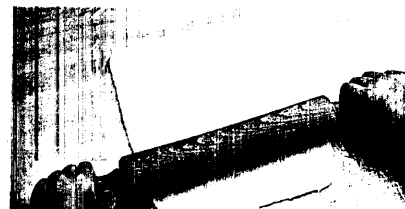
加熱時間の目安 約23分
カロリー 約1270kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) 140g
- バター(室温にもどす) 70g
- 砂糖 50g
- 卵(ときほぐす) ½個
- 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、皿受棚に入れ[6クッキー]で焼きます。



絞り出しクッキー

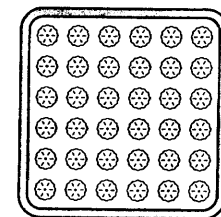
加熱時間の目安 約25分
カロリー 約1270kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) 120g
- バター(室温にもどす) 80g
- 砂糖 40g
- 卵(ときほぐす) 1個
- バニラエッセンス 少々
- ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 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って皿受棚に入れ[6クッキー]で焼きます。



チーズクッキー

加熱時間の目安 約25分
カロリー 約960kcal

材料(角皿1枚分)

- ④ 小麦粉(薄力粉) 90g
- ベーキングパウダー 小さじ½
- バター(室温にもどす) 50g
- 砂糖 30g
- 卵(ときほぐす) ½個
- ⑤ 粉チーズ 30g
- ⑥ 牛乳 小さじ2

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりに⑤を混ぜ、⑥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5×7個絞って皿受棚に入れ[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

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●生地の大さきや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●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うので、33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。



シュークリーム

オーブン	190℃	
予熱	28~30分	

カロリー (1個分) 約110kcal

材料(9個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 30g
 バター(2cm角にきざむ) 30g
 水 60ml
 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的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ強** [約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。
 ●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

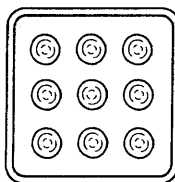
- ③ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 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角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きかけます。



- ⑥ **オーブン** [予熱 190℃] [28~30分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を皿受棚に入れて焼きます。
- 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	4~6分	
------	------	-------------------------------------------------------------------------------------

カロリー 約670kcal

材料(シュークリーム9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** [4~6分] 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥を加えて混ぜ、冷まします。

(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	160℃	
	22~26分	

カロリー (1個分) 約120kcal

材料(9個分)

- 小麦粉(強力粉) 200g
 砂糖 大さじ2½
 塩 小さじ½
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
 めるま湯(約40℃) 20~40ml
 卵(ときほぐす) ½個(約25ml)
 牛乳(室温にもどす) 60ml
 バター(室温にもどす) 30g
 (つやだし用卵)
 卵 ½個
 塩 ひとつまみ
 (1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくる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。角皿にのせて皿受棚に入れ **オーブン** [発酵 70~80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。

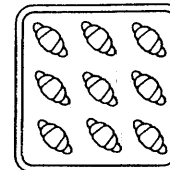
- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

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

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

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

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



- ⑫ 生地に霧を吹き **オーブン** [発酵 30~40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薄く、ていねいにぬり **オーブン** [160℃] [22~26分] 焼きます。

(ひとくちメモ)

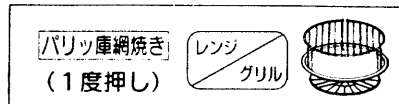
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、めるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

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ぶきんをかけたり、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。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、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。ビ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、
タテで表面をこんがり焼き上げます。

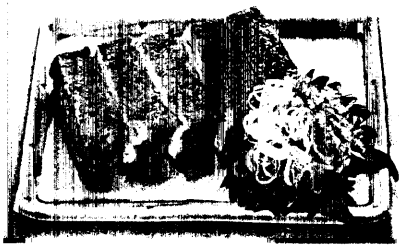


さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
さつま揚げ…………… 100~400g

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

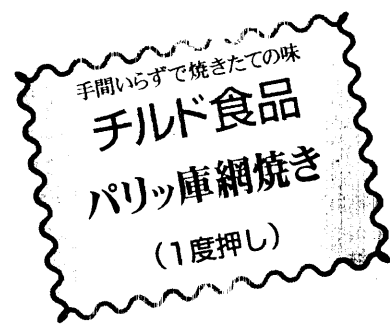


厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
厚揚げ…………… 1~4枚(150~600g)

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



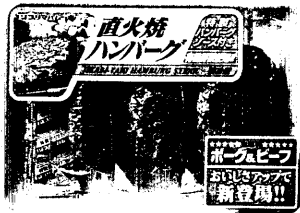
伊藤ハム「こんがり焼ハンバーグ」
デミグラスソース付



和風おろしソース付



プリマハム「直火焼ハンバーグ」

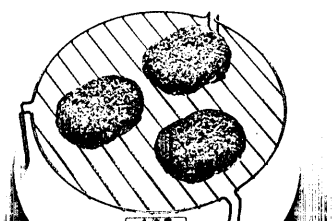


ハンバーグ

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

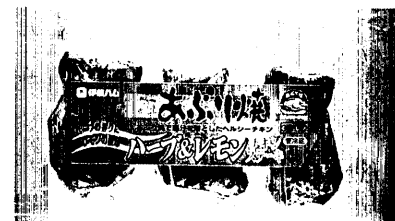
作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(1度押し)で焼きます。



【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



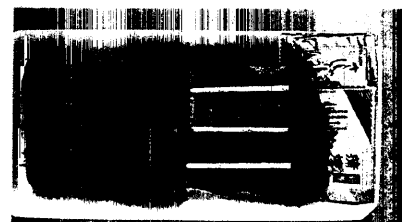
チキンステーキ

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



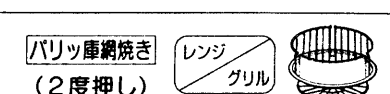
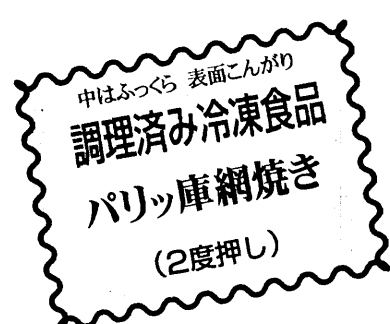
うなぎのかば焼き

【仕上げ調節弱】

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
うなぎのかば焼き…………… 1~4串

作りかた
うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「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

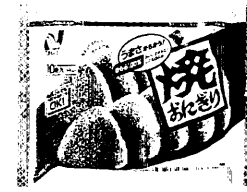
材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2~18個

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」

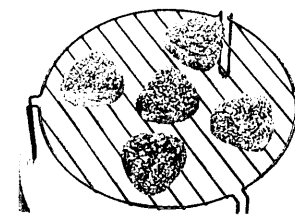


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり…………… 2~10個

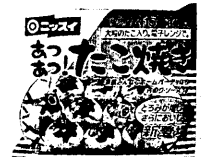
作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)で焼きます。



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「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8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【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

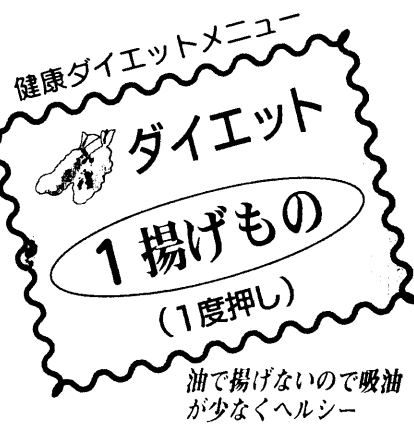
【仕上げ調節強】

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍餃子…………… 5~20個

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

健康ダイエットメニュー



健康ダイエットメニュー
1揚げもの
 (1度押し)
 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20分
 カロリー(1個分)約99kcal

材料(12個分)
 鶏もも肉(1枚約250gのもの) 2枚
 しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1
 しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1
 にんにく(すりおろしたもの) 小さじ1
 こしょう 少々
 片栗粉 大さじ3

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

仕上げ調節弱
 加熱時間の目安 約16分
 カロリー(1個分)約72kcal

材料(8個分)
 きす(開いたもの) 8尾(約200g)
 小麦粉(薄力粉) 大さじ1
 卵(ときほぐす) 1/2個
 天かす 50g

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20分
 カロリー(1個分)約133kcal

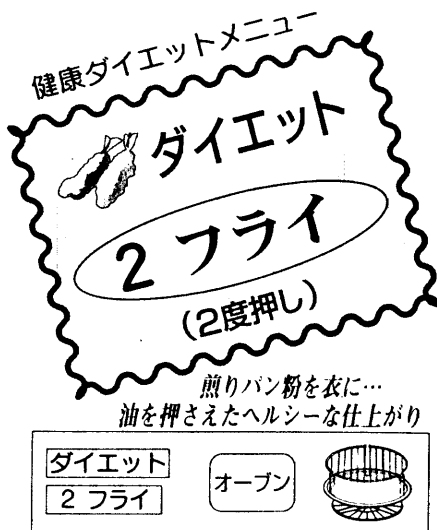
材料(8個分)
 さわら(1切れ約50gのもの8切れ) 400g
 しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1
 白ごま 50g

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 1/2量~標準量です。
- 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。
- 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。



健康ダイエットメニュー
2フライ
 (2度押し)
 煎りパン粉を衣に... 油を押さえたヘルシーな仕上がり



ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分
 カロリー(1個分)約67kcal

材料(12個分)
 豚ヒレ肉(かたまり) 300g
 塩、こしょう 各少々
 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
 ① 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。
 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・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。

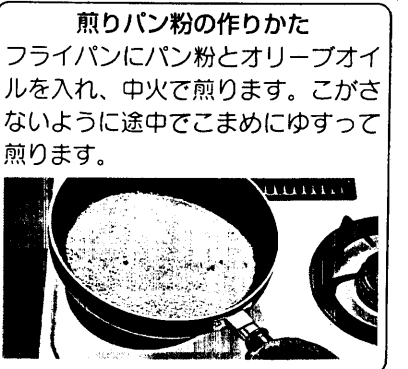


ライスコロッケ

加熱時間の目安 約21分
 カロリー(1個分)約120kcal

材料(12個分)
 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
 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
 ① 容器に③を入れて混ぜ合わせ、**レンジ強** **約1分30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、12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20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
 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
 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 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)をまんべんなくふりかけから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

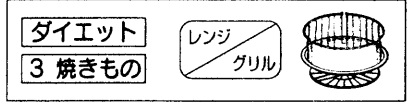
健康ダイエットメニュー

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「シットリ」表面は「こんがり」焼き上げます。



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約19分
 カロリー(1枚分) 約400kcal

材料
 鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 2枚(約450g)
 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**で加熱します。

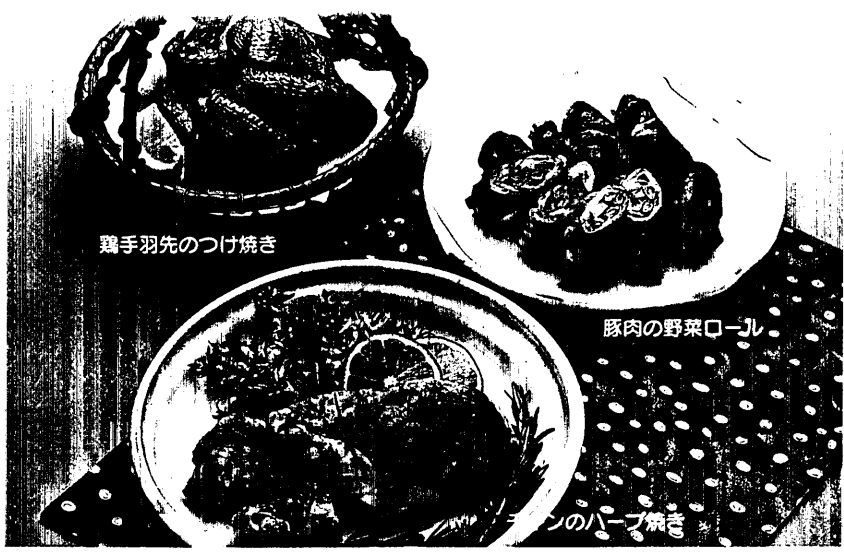
鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約17分
 カロリー(1本分) 約100kcal

材料
 鶏手羽先 6本(約360g)
 ④ しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1

作りかた
 ① 鶏手羽先は、合わせた④に10~15分ほどつけて下味をつけます。
 ② 丸皿にのせた焼網に、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。



豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約19分
 カロリー(1個分) 約100kcal

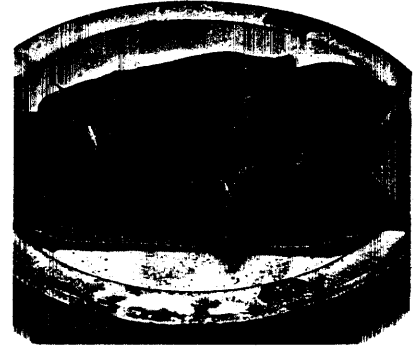
材料(10個分)
 豚ロース肉(薄切り) 10枚(250~300g)
 ④ しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 ⑤ にんじん(5cm長さの棒状に切り) 100g
 さやいんげん 100g

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**【2葉果菜】**弱で加熱し、10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。

ダイエット焼きもののコツ

- 分量は 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、たまることがあります。
- 脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。



焼きいも

加熱時間の目安 2本で約19分
 カロリー(1本分) 約310kcal

材料
 さつまいも(1本約250gのもの) 1~2本

作りかた
 さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ「**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、ペークドポテトに。

健康ダイエットメニュー

野菜中心

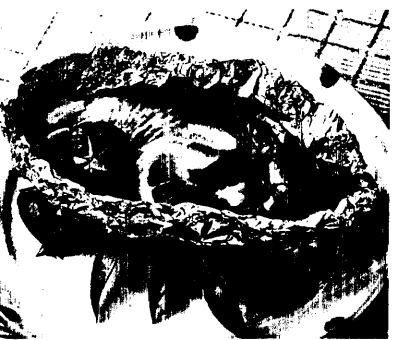
1ホイル焼き

(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23分

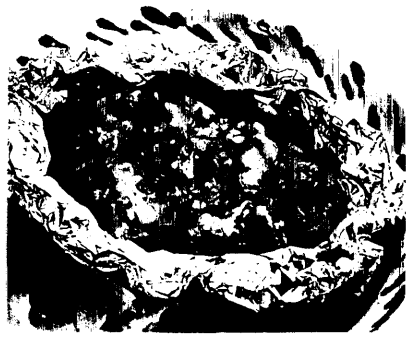


鮭のホイル焼き

カロリー(1個分) 約270kcal

材料(4個分)
 生鮭(1切れ、約100gのもの) 4切れ
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾
 生しいたけ 4枚
 玉ねぎ(薄切り) 1個(約200g)
 レモン(薄切り) 4枚
 バター(5mm角に切る) 40g
 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4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
 ③ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚に入れます。
 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(4個分)
 鶏むね肉(1枚約200gのもの) 2枚
 塩、こしょう 各少々
 トマト(薄切り) 1個
 ④ ビーマン(みじん切り) 2個
 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
 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4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、皿受棚に入れます。
 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(4個分)
 ベーコン(3等分に切る) 4枚
 卵 4個
 ビーマン(薄切り) 2個
 玉ねぎ(薄切り) 1個(約200g)
 にんじん(薄切り) 小½本(約50g)
 マッシュルーム(薄切り) 4個
 バター 40g
 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4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、皿受棚に入れます。
 ③ **【野菜中心】****1ホイル焼き**で加熱します。



ほたて貝ときのこのホイル焼き

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(4個分)
 ほたて貝 8個
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾
 生しいたけ 4枚
 しめじ(小房に分ける) 1パック
 えのきだけ(小房に分ける) 1袋
 バター 40g
 酒 大さじ2
 塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた
 ① ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、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4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、こしょうをして酒、レモン汁をふり、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、皿受棚に入れます。
 ④ **【野菜中心】****1ホイル焼き**で加熱します。

ダイエットメニュー

料理編

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。

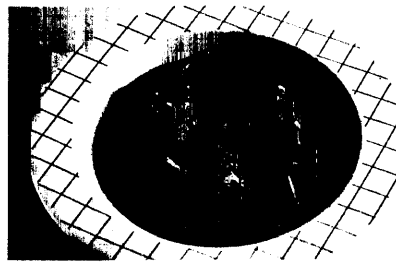
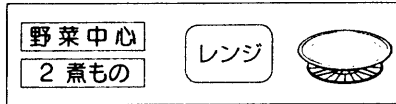


白菜と豚肉の重ね煮

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
 - 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
 - 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
 - 水 100cc
 - 干しいたけのもどし汁 50cc
 - 片栗粉 大さじ1
 - ごま油 小さじ1

- 作りかた
- 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。
 - 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。
 - 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④をかけ、ラップをします。
 - 野菜中心 2煮もの で加熱します。



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
 - 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
 - トマトソース カップ1(約200g)
 - にんにく(みじん切り) 1片
 - 塩、こしょう 少々

- 作りかた
- 鶏もも肉は、ひと口大のそぎ切りにします。
 - 深めの容器に①、④、合わせた⑤を加えて混ぜ、ラップをします。
 - 野菜中心 2煮もの で加熱し、かき混ぜます。

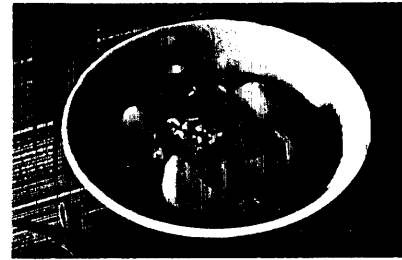
- 【ひとくちメモ】
- 鶏もも肉を白身魚にかえてもよいでしょう。

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 사용합니다。
- 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。



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) 3枚
 - 干しいたけのもどし汁 50~60cc
 - めんつゆ 大さじ3
 - 砂糖 大さじ1
 - 酒 大さじ1

- 作りかた
- 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。
 - 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ますと、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1/2)を加えて同様に作れます。

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) 1/4個(約50g)
 - にんじん(薄切り) 小1/2本(約50g)
 - グリーンアスパラ(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1/2缶(約200g)
 - 牛乳 大さじ2
 - 塩、こしょう 少々

- 作りかた
- 深めの容器に④、合わせた⑤を加えて混ぜ、ラップをします。
 - 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

52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

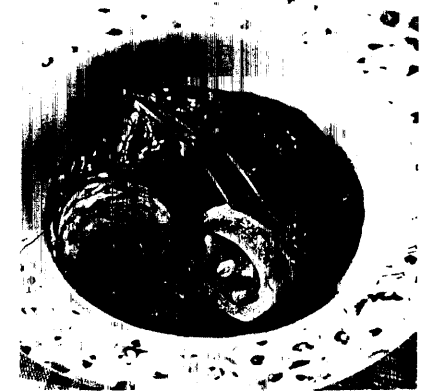
- 材料(標準量)
- 合びき肉 100g
 - 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
 - にんじん(すりおろす) 小1/2本(約50g)
 - じゃがいも(1cmの角切り) 1個(約150g)
 - なす(1cmの角切り) 1本(約50g)
 - スイートコーン缶(ホール) 50g
 - ピーマン(みじん切り) 1個
 - レーズン 10g
 - 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 - カレー粉 小さじ2
 - トマトケチャップ 大さじ2
 - ソース 大さじ2
 - 牛乳 大さじ2
 - スープ(固形スープ1/2個をとく) カップ1/2

- 作りかた
- 深めの容器に合びき肉、⑤、⑥を加えてよく混ぜ、④を加えて軽く混ぜ、ラップをします。
 - 野菜中心 2煮もの で加熱し、混ぜます。

- 【ひとくちメモ】
- ⑤、⑥の代わりに市販のカレールー(約50g)、水(カップ1/2)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) 1/4個(約50g)
 - にんじん(すりおろす) 小1/2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 1/2個
 - パン粉 カップ1/2(約20g)
 - ナツメグ、塩、こしょう 各少々
 - スープ(固形スープ1/2個をとく) カップ1/2
 - トマトケチャップ 大さじ4
 - 片栗粉 大さじ1/2
 - 塩、こしょう 少々
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

- 作りかた
- キャベツは水洗いしラップで包み1菜・果菜 で加熱してから、芯を薄くそぎとり、水気をきります。
 - ボールに⑤とみじん切りにした芯を入れてよく練り混ぜます。
 - 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。
 - 深めの容器に玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた④を加え、ラップをします。
 - 野菜中心 2煮もの 強 で加熱します。

- 【ひとくちメモ】
- ④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(6串分) 約50kcal

材料(6串分)

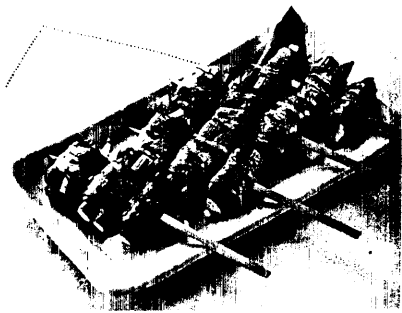
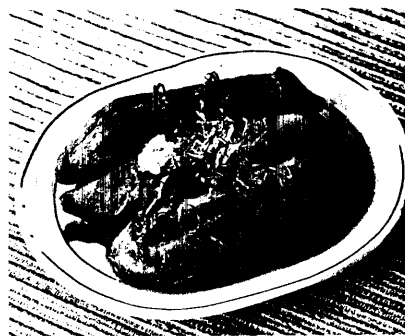
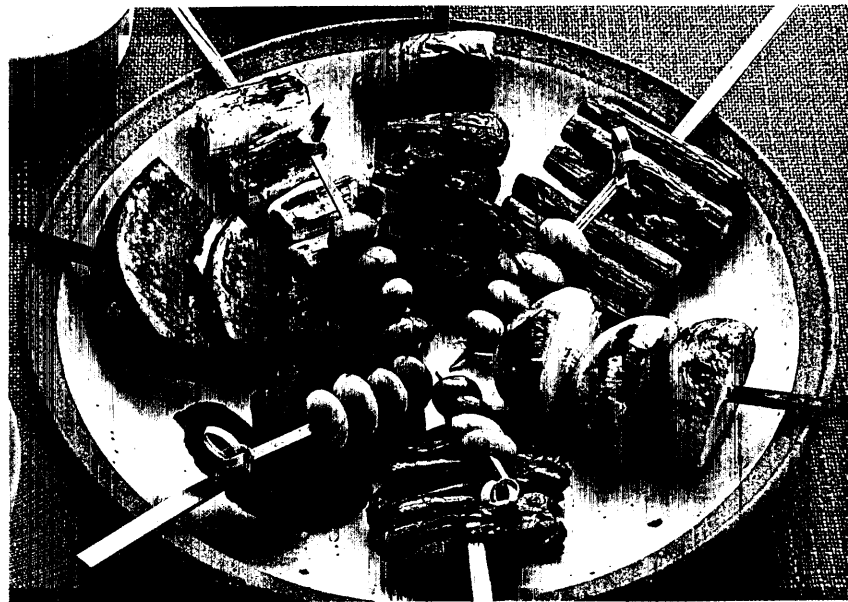
- 長ねぎ(4~5cmに切る)..... 1本
- ピーマン(赤、黄、緑それぞれ半分に切り、種を取る)..... 各 1/2個
- かぼちゃ(1.5~2cmの長さで5~6cmの長さに切る)..... 3枚
- しし唐辛子(種を取る)..... 8本
- しいたけ(石づきを取る)..... 3枚
- じゃがいも(小さめのもの)..... 1 1/2個
- 塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- かぼちゃはラップで包み **[1菜・果菜 弱]** で加熱します。じゃがいもはラップで包み **[2根菜]** で加熱し、丸のものは半分に切ります。
- 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。
- 丸皿にのせた焼網に **②** を並べ、**[野菜中心] [3焼き野菜]** で加熱します。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び焼き、好みのソースを添えます。

(ひとくちメモ)

野菜は他にグリーンアスパラガス、さんなん、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..... 4本
- しょうが(すりおろしたもの)..... 少々
- 糸がとお..... 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

- 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。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返して、再び焼きます。
- 加熱が終わったらすぐに水にとり、皮をむき、水気をきります。
- 器に盛り **④** をのせ、**③** をかけます。

焼き野菜のコツ

分量は

- 野菜の串焼きは 3~8串
- 野菜のベーコン巻きは 6~18個
- 焼きなすは 2~6本

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(12個分)

- ベーコン(半分に切る)..... 6枚(約100g)
- グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さ切る)..... 2本
- なす(5~6cmの長さに切る)..... 1個
- しめじ(小房に分ける)..... 1/2パック
- 塩、こしょう..... 少々

作りかた

- グリーンアスパラガスはラップで包み **[1菜・果菜 弱]** で加熱します。
- 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。
- 丸皿にのせた焼網に **②** を並べ、**[野菜中心] [3焼き野菜 弱]** で加熱します。
- 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。

健康ダイエットメニュー

焼き魚

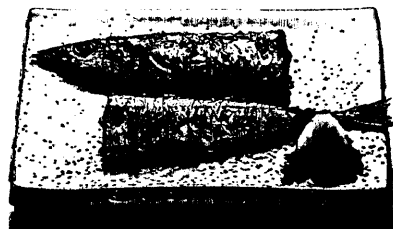
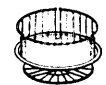
1 丸身

(1度押し)

焼き魚

1 丸身

グリル



さんまの塩焼き

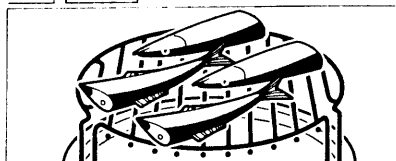
加熱時間の目安 約29分
カロリー(1尾分) 約230kcal

材料(2尾分)

- さんま(約150gのもの)..... 2尾(4切れ)
- 塩..... 少々

作りかた

- 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。
- 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。



- 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30分
カロリー(1切れ分) 約240kcal

材料(4切れ分)

- さばの切り身(1切れ・約100gのもの)..... 4切れ
- 塩..... 少々

作りかた

- 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。
- 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。
- 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4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ 1/4)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。

鮭の塩焼き

加熱時間の目安 約30分
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(4切れ分)

- 鮭の切り身(1切れ・約100gのもの)..... 4切れ
- 塩..... 少々

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿にのせた焼網に **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。
- 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・2枚)は、鮭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1~4尾(1~6切れ)
- [2切り身]** の場合1~6切れまで焼けます。

魚の並べかたは、

裏返しをしやすいように、魚の向きをたて方向にして入れます。

こげめのつき具合

大きさや種類、脂のり具合、魚の温度、塩のふり加減により変わります。

焼きが足りなかったときは

手動 **[グリル]** で様子を見ながら、さらに焼きます。