

SHARP®



COOK クックブック BOOK

取扱説明編
料理編

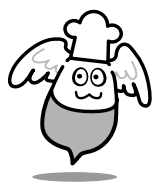
オーブンレンジ **家庭用**
液晶オーブンレンジ

アールイー エルディー
形名 **RE-LD10**



お買いあげいただき、
まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編/料理編)を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用前に、「安全上のご注意」を
必ずお読みください。
お読みになった後は、
いつでも見られる所に必ず保管してください。





画面表示のメニュー名について

表示の都合上、画面ではメニュー名を略しているものがあります。

例：「ツナの生姜飯」→「ツナショウガ飯」
例：「手羽元の香り焼き」→「手羽元香り焼」など

※もくじに記載しているメニュー名は、料理編のメニュー名に合わせています。

メニュー名に付いているマークについて

- ▶ … 操作部のキーを押すと画面にメニュー名のキーを表示します。
- … ▶のメニューキーを押すと表示します。
- … ●のメニューキーを押すと表示します。
- ※ … 画面上にメニューキーは、表示しませんが、▶のメニューキーを使ってできます。詳しくは、説明のページをご覧ください。


献立集キーで作る

主食、おかず、鉢物でまとめました。毎日の献立づくりにお役立てください。


献立集




 おかず

 ごはん …… 86～87


- 山菜おこわ
※赤飯
- 中華がゆ
※白がゆ
- ツナの生姜飯
※白ごはん
- パエリア

 蒸し物/煮豆 …… 88～89


- 茶わん蒸し
- とりの酒蒸し
- あさりの酒蒸し
- 黒豆

 サラダ …… 90


- ロールサラダ
- 油あげのサラダ
- 月見大根
- ポテトサラダ

 肉/鮎 …… 80～82


- 赤ワイン煮
- レタスのごま風味
- ハッシュドポーク
- 信田焼き
- ビーフシチュー
- ビーフカレー
- えびのチリソース
- ちり蒸し

 じゃが芋 …… 83

- みそシチュー
- 重ね蒸し
- しそ風味ポテト
- 肉じゃが

 大根 …… 84

- べっこう煮
- そぼろ大根
- ピリ辛煮
- ベーコン炒め

 キヤベツ …… 85

- キャベツカレー
- カリカリパン粉焼き
- あさりの蒸し煮
- ひき肉蒸し

こんがりメニューキーで作る

ヒーターでこんがりおいしく仕上げるメニューを集めました。

こんがりメニュー



- ▶ トースト …… 27
- ▶ グラタン (マカロニグラタン) …… 50
 - ※なすとトマトのグラタン …… 51
 - ※ドリア …… 51
- ▶ カラッとフライ …… 27
- ▶ 冷凍グラタン …… 51
- ▶ 冷凍ピザ …… 77
- ▶ 焼きいも …… 71
- ▶ ホイル焼き (海の幸のホイル焼き) …… 57
 - ※豚肉のホイル焼き …… 57
 - ※鮭とコーンのホイル焼き …… 57
- ▶ 手作りフライ (ポテトコロケ) …… 56
 - ※豚肉のポテトフライ …… 56
- ▶ とりの照り焼き …… 54
- ▶ やきとり …… 53
- ▶ とりのもも焼き (オレンジソースがけ) …… 54
- ▶ 手羽元の香り焼き …… 53
- ▶ スペアリブ …… 52
- ▶ ハンバーグ …… 49
- ▶ 豚肉のしそ巻き …… 52
- ▶ 焼き魚
 - 塩ざけ …… 58
 - えびの塩焼き …… 58
 - あじの開き …… 58
 - ぶりの照り焼き …… 58
 - ※さわらのみそ漬け …… 58
- ▶ 焼きなす …… 59
- ▶ ほかほかパン …… 27
- ▶ 焼きおにぎり …… 59

もくじ

ページ

便利集キーについて

便利集



表示一覧は、91ページをご覧ください。

オープンメニューキーで作る

画面の表示を見ながら、楽しく作れるオープンメニューを集めました。

オープンメニュー



- ▶ ビッグピザ(サラミ)78
ツナトマト たらこ キムチ78
- ▶ タンドリーチキン55
- ▶ クリスピーピザ(マルゲリータ)..... 76
生ハムとルッコラ アンチョビと野菜..... 77
- ▶ ミートパイ 68
- ▶ ロールパン 74
- ▶ クッキー(型抜きクッキー)..... 60
アイスボックスクッキー ココナッツクッキー
カンタンクッキー チョコチップクッキー
絞り出しクッキー 61
- ▶ プチフランスパン 72
- ▶ パウンドケーキ 64
- ▶ スポンジケーキ 62
チョコレートケーキ 63
- ▶ スフレチーズケーキ 69
- ▶ ロールケーキ(バニラ)..... 65
ココアロール 65
抹茶ロール 65
- ▶ シュークリーム 66
エクレア 67
- ▶ カステラ 70
抹茶カステラ 70

手動加熱キーで作る

手動加熱キーで作るメニューです。

- (お総菜)
 - さばの塩焼き ● さんまの塩焼き 58
 - いり卵 ● もち 59
- (お菓子・ジャム)
 - シフォンケーキ 64
 - マドレーヌ 65
 - プリン 67
 - アップルパイ 68
 - スイートポテト ● 焼きとうもろこし 71
 - いちごジャム 75

料理編 48~91

取扱説明書編

●安全上のご注意 4~7

大切なことが書いてあります。必ず、はじめにお読みください。

- 各部のなまえと付属品 8
- 操作部の説明 9
- 加熱のしくみ 10
- 使える容器(使えない容器にご注意を) 11
- 調理のときのお願い 12
- 電源を入れて、カラ焼きをしてください 13
- 表示の説明 14

●設定キーの使いかた 15

●自動加熱の使いかた

- あたためキー ● 牛乳・酒キー 16
- ゆで野菜キー ● 解凍キー
- オープンメニューキー 17
- こんがりメニューキー

●基本操作 18~19

●献立集キー 20

●便利集キー ●キッチンスケールキー 21

●インターネットメニューキー 22~23

●お気に入りキー 24

●手動加熱キーの使いかた

- レンジ・煮こみ加熱 25
- オープン加熱(予熱あり・予熱なし・発酵) 26~27
- グリル・オープントースター加熱 28

●上ヒーターについて 29

●操作の応用 30~31

●あたため(ごはんやおかずをあたためる) 32~34

●牛乳・酒(牛乳・酒をあたためる) 35

●ゆで野菜(野菜をゆでる) 36~37

●解凍(肉や魚を解凍する) 38~39

●こんがりメニューキー 40~41

- トースト(食パンを焼く)
- カラッとフライ(フライをあたためる)
- ほかほかパン(パンをあたためる)

お手入れ 42

こんなとき、どうしたらいい? 43

故障かな? 44~45

保証とアフターサービス 46~47

仕様 92

初めてお使いのとき

操作の方法

調理のポイント

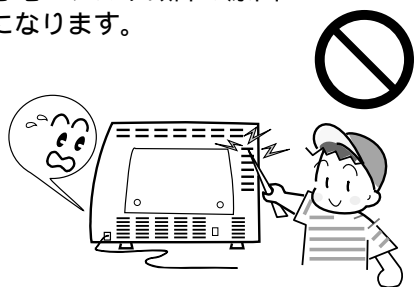
こんなとき

安全上のご注意

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険

- 吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない
感電・ケガや故障の原因になります。



- 自分で絶対に分解・修理・改造をしない
感電・火災・ケガの原因になります。

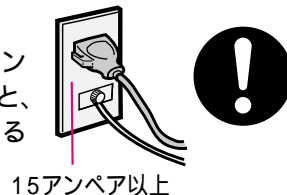


異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはご相談窓口にご相談ください。

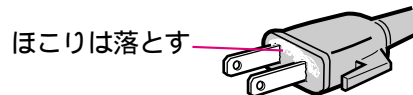
⚠ 警告

アンペア

- 定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。



- 電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る
発火の原因になります。



- お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
また、ぬれた手で抜き差ししない
感電・やけど・ケガをすることがあります。



- 傷んだコードや電源プラグ、コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない
感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。



電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は、ひかえめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、[35ページ](#)を参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することがあります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気づいたらこまめに [42ページ](#)

- 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 電波の出口カバーや庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

- 危険** 人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
- 警告** 人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
- 注意** 人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

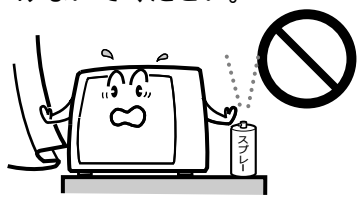
図記号の意味

 禁止 「してはいけない」ことを表しています。	 指示を守る 「しなければならない」ことを表しています。
 接触禁止	 電源プラグを抜く
 分解禁止	 アース線を取り付ける

● 熱に弱いものを近づけない

たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものやスプレー缶を近づけないでください。

引火や破裂したり、敷物などは変形、変色、反りの原因になります。



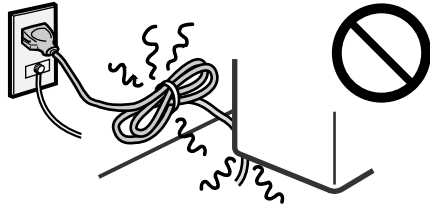
● 子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない

感電・やけど・ケガをすることがあります。



● 電源コード・プラグを傷つけたり、変形させたりしない

加工する、高温部(排気口)に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものをのせる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。



● アースを確実に取り付ける

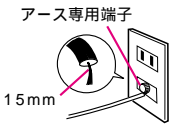
故障や漏電のときに、感電することがあります。
● 取り付けは、販売店に相談ください。



アース線接続

アース端子付きコンセントがある場合

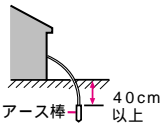
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース専用端子
15mm

アース端子付きコンセントがない場合

湿気のある場所に打ちこみます。アース棒(別売り)をご使用ください。



アース棒 40cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店に依頼して、必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。

- | | |
|---|--|
| <p>湿気の多い場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 飲食店の厨房。 ● 土間、コンクリート床。 ● 酒、しょうゆなどの醸造・貯蔵所。 | <p>水気のある場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。 ● 八百屋、魚屋の洗い場など水を扱う所・水滴の飛び散る所。 ● 地下室のように結露が起きやすい所。 |
|---|--|

シャープホームページでもお知らせしています。 <http://www.sharp.co.jp>
「お問い合わせ」 「くらしのアドバイス」 「電子レンジ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

■ すえつけ部の壁面汚れや変色が気になる場合

- 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。壁面とのスキマは十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

初めてお使いのとき

安全上の注意

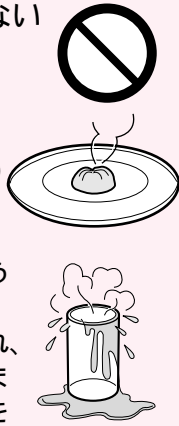
安全上のご注意

⚠ 注意

お料理するとき

● 食品や飲み物などを加熱しすぎない

- 発煙、発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱する。
 - 少量のもの
(あんまん、パン、やきいもなど)
 - 油がついたもの(バター付きトースト、フライモなど)
- 飲み物は取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は、[35ページ](#)を参照してください。
 - 油脂分の多いもの(牛乳、生クリームなど)
 - お酒、コーヒーなど



加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また、容器については、[11ページ](#)を参照してください。

● 金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)、金串、アルミケース、アルミキャップ、アルミテープを加熱しない。火花が出て本体を傷めたりします。



● 回転網の上に汁や油分が落ちそうなバター付きトーストなどをのせて焼かない

発火することがあります。



● 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない

発火することがあります。



● ドアや取っ手に無理な力を加えない また、5kg以上のものをのせない

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。



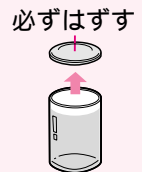
● 水のかかる所や火気の近くで使わない

感電・漏電することがあります。



● びんの栓やフタをはずす

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● 乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する

やけどをすることがあります。



● 膜(イカなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● ラップをはずすときは、注意する

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

蒸気に注意



● 卵は割りほぐしてから加熱する

ゆで卵(殻付き、殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。



● 庫内やドアに物をぶつかけたり、 ドアに物をはさんだまま使わない

電波漏れによる障害が起こることがあります。



● 丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、 使用中のドアにも水をかけない

割れるおそれがあります。



- 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない
断線やスパークして、発火することがあります。



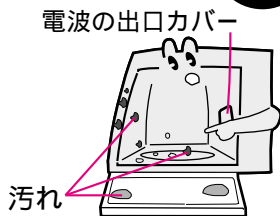
- 衣類の乾燥など調理以外に使わない
過熱、異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。



- 本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない
過熱して焦げたり、変形や天面変色することがあります。



- 庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり、加熱したりしない
発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。



- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温箇所(ドア、庫内、付属品など)に触れない
高温のため、やけどをすることがあります。
食品の出し入れは、ミトンなどをご使用ください。



- 電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)



- 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化などで感電や漏電火災の原因になります。



庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない



ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。



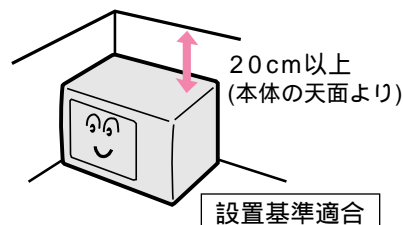
- 次の処置をしてください。
 1. ドアを閉めたままとりけしキーを押す。
 2. 電源プラグを抜く。
 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水が消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

吸気口・排気口をふさがない 8 ページ

過熱して発火や故障することがあります。



- 本体の上面は、20cm以上あけてください。



- 側面・背面は、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、変色や変形のおそれがありますのでさけてください。また、コンセントのある壁面に排気が当たると、コンセントが熱変形することがあります。

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。製品本体には貼らない

お願い テレビ、ラジオから3m以上離す
雑音や画像が乱れる原因になります。

各部のなまえと付属品

上ヒーター / 反射板
(可動式) (庫内天面)

キャビネット

角皿受け棚 (両側面)
角皿をセットします。

下ヒーター

回転軸

回転網をセットします。
左右どちらにも回転します。

ドア (ガラス製)

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意
ください。

庫内灯

ドアを開けると点灯します。
(最大5分間)

操作部

電波の出口カバー

取りはずさないでください。

お料理情報ボックス用
ジャック挿入端子

他のジャックを挿入しないで
ください。

吸気口

排気口

(背面・右側面)

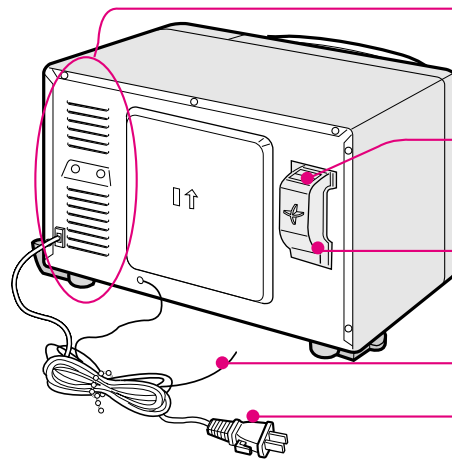
排気口カバー

取りはずさないでください。

アース線

電源プラグ

背面



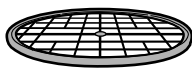
必ず、お守りください

回転軸部分と電波の出口カバーに、
食品カスが付着したままで、使用すると
焦げたり、火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。

42ページ

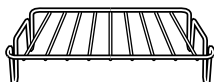
付属品(各1) 紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申しつけください。(有料)

回転網



常に庫内にセットして
おきます。

調理用金網

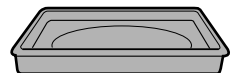


丸皿



陶器製です。落としたり、ぶついたり
しないでください。

角皿



反り防止のために中央部を丸く
ふくらませています。
レンジ加熱で使用しないで
ください。

丸皿と角皿は、同時に入れて加熱しないでください。

加熱により、使用する付属品が異なります。
使いかたを誤ると製品が故障するおそれがあります。このクックブックに
記載している使いかたをお守りください。

印刷物

● クックブック (取扱説明編・料理編) ● 保証書

操作部の説明

初めてお使いのとき

各部のなまえと付属品/操作部の説明

あたため・スタートキー

あたためを自動でするときや、手動加熱、自動メニューのスタートキーとして使います。

自動加熱キー

加熱を自動でおこないます。時間を合わせる必要がありません。

献立集キー

献立で困ったときなど、分類別にメニューを選び、調理できます。

便利集キー

レンジの裏わざ、合わせ調味料の配合など、役立つ情報を集めました。

お気に入りキー

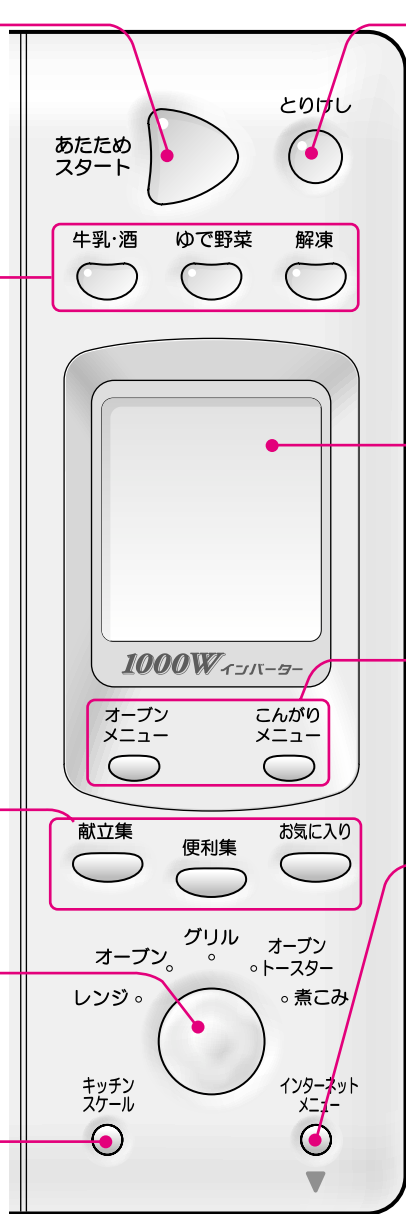
よく使う加熱内容を記憶させることができます。
(自動加熱5こ、手動加熱2こ)

手動加熱キー

時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

キッチンスケールキー

食品のおおよその重さを量ります。



とりけしキー

途中で加熱をやめるときや、操作を間違えたときに使います。加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、とりけしキーを押さずにドアを開けます。

液晶タッチパネル

メニューや作り方などを表示します。画面に表示されるキーを直接押して操作します。

自動メニューキー

押すとメニューを表示し、選んで調理できます。

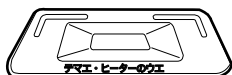
インターネットメニューキー

シャープのホームページに載っているメニューを自動で調理することができます。別売品のお料理情報ボックスが必要です。

- お買いあげの機種によって、この取扱説明編で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。また画面表示の表示内容は、製品改良のため予告なく変更することがあります。(自動加熱の操作説明で表示している時間などは、一例ですので、同じ表示が出ない場合があります)

上ヒーター反射板

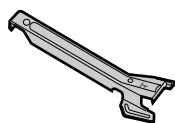
上ヒーターの熱を反射させ、焦げ目を付きやすくします。



いつもセットしておきます。

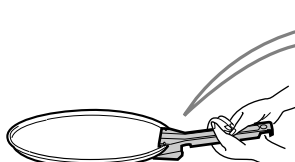
上ヒーターにセットされています。ご購入後、奥まで差し込まれているか確認してください。無理に手で上ヒーターを動かさないでください。(上ヒーターについて [29ページ](#))

もち手



熱くなった庫内の付属品(丸皿・角皿)の出し入れ時に使います。重い場合や不安定なときは、もう片方もふきんなどで手を添えてください。

(もち手の使いかた)



もち手のこの部分を丸皿のふちに上から引っかけます。

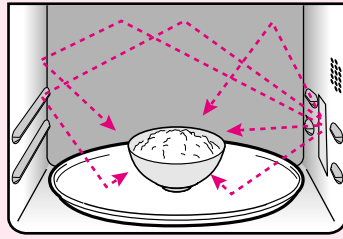
①

② テコの要領で下げます。角皿も同じようにします。

加熱のしくみ

レンジ（電波で加熱）

食品中の水分子が、電波の振動によって、摩擦熱を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

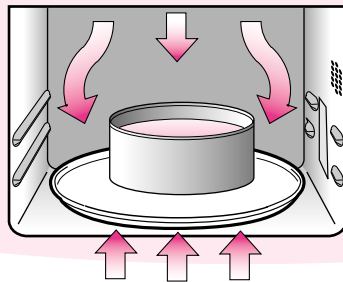


コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なるため、加熱時間は控えめにしてください。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

オーブン（上下ヒーターで加熱）

庫内の温度を一定に保ってケーキやパンを包み込んで焼き上げます。



コツ

- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 発酵は庫内を冷ましてから。
- 角皿を使うときは、途中で角皿ごと引き出し、前後を入れ替えます。

3種類の火加減

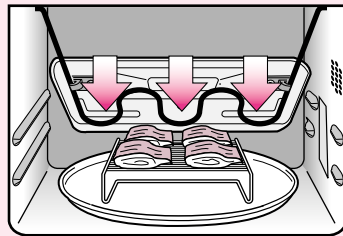
上下火 …… 表裏をしっかり焼きたいとき。

上火強 …… ロールケーキなど、上面にくっきり焼き色をつけたいとき。

下火強 …… 裏面を香ばしくしっかり焼きたいとき。シュークリームを形よく焼きたいとき。

グリル（上ヒーターで加熱）

魚などの切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。

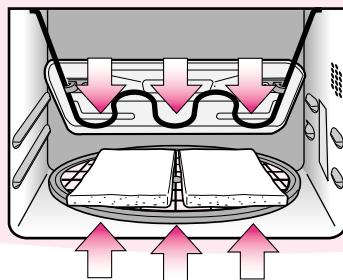


コツ

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

オーブントースター（上下ヒーターで加熱）

食パンなどを、外はパリッと、中はふっくら焼き上げます。



コツ

- 手動加熱の場合、庫内が熱いうちに焼くときは、加熱時間を控えめにしてください。
- バターや油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。
- 厚みのあるパンは手動のオーブントースター加熱で上ヒーターの高さを調節しながら加熱してください。


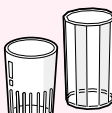
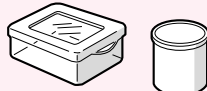


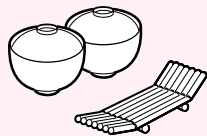
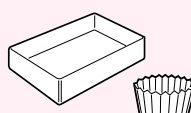



組み合わせ（電波とヒーターで加熱）

レンジ加熱とヒーター加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。

こんがりメニューキーの「カラッとフライ」「冷凍ピザ」などの加熱方法です。

使える容器 使えない容器にご注意を

× 使えません。 **○** 使えます。 は、使えない理由、または使いかたによって使用できないことを記載しています。

加熱の種類		レンジ (電波)	組み合わせ (電波+ヒーター)	オープン・グリル オーブントースター (ヒーター)
容器の種類				
ガラス	耐熱性のある 容器 	○ 急熱・急冷すると割れることがあります。		
	耐熱性のない 容器 強化ガラス、カット ガラス、クリスタル ガラスなど。 	× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1~2分以内の加熱に使えます。		
プラスチック	耐熱性のある 容器  (耐熱温度140 以上)	○ 砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	× 変形したり、焦げたりするので、使えません。	
	発泡トレーな どの熱に弱い プラスチック 容器 (耐熱温度140 未満) 	× 溶けたり、燃えたりするので使えません。スチロール、ポリエチレン、メラミン(幼児用食器など)、フェノール、ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。		
陶磁器・漆器など	陶器 磁器 	○ 急熱・急冷すると割れることがあります。色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
	漆器 竹製品 木 紙 	× 漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●ケーキ作りに使う硫酸紙・オープン用クッキングペーパーなどは使えます。(庫内壁面に接触させると焦げることがあります) ●竹串、キッチンペーパー、天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。		
金属	アルミ ステンレス ホーローなど の金属容器 	× 火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。		○
その他	ラップ  (耐熱温度140 以上)	○ 油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。	× 溶けたり、発火するので使えません。 ●解凍時のみ、丸皿に敷いて使えます。	
	アルミホイル 	× 火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん、解凍)		○
	特殊な形を した容器 	× とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

初めてお使いのとき

加熱のしくみ/使える容器

調理のときのお願い

「安全上のご注意」
「お料理するとき」
もあわせてご覧ください。 { 6 ページ }

自動加熱のとき

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 容器は加熱に合った材質で、重すぎたり、軽すぎたりしないものをお使いください。
- 角皿は、自動・手動のレンジ加熱では使いません。間違っていると、お料理の失敗や製品を傷めたりします。
- 液体の加熱は、くびれない広口の容器をお使いください。

自動加熱の連続使用について

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
延長キーが出ているときは、加熱を足すことができます。
(延長操作 { 30 ページ })

自動加熱で作るメニューをくり返して加熱するときは、庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がる場合があります。調節が必要なときは、加熱直後に表示される仕上がり調節キーを使って、様子を見ながら加熱をしてください。
(仕上がり調節キー { 19 ページ })

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで、開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を、記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき (電波加熱)

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、さける

火花の発生や、食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。特殊な加熱方法で、アルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

オープン・グリル・オーブントースター加熱のとき (ヒーター加熱)

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

市販の本やガスオープン・他の電気オープンでのレシピは、様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

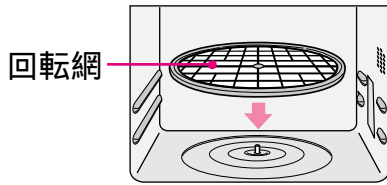
ラップを使わない

溶けたり、発火するので使えません。

電源を入れて、カラ焼きをしてください

電源を入れる

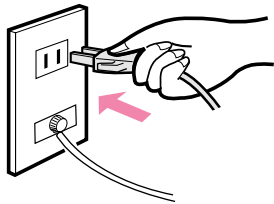
- 1 庫内に回転網をセットし、ドアを閉める



- 回転網は、常にセットしておきます。

- 2 電源プラグを差し込む

- 表示部には、何も表示しません。



- 3 ドアを開ける

- オープニング画面表示（電源が入ります）

オープニング画面

初期画面



この初期画面が出ないときは、とりけしキーを押してください。

とりけし



押す

節電機能について

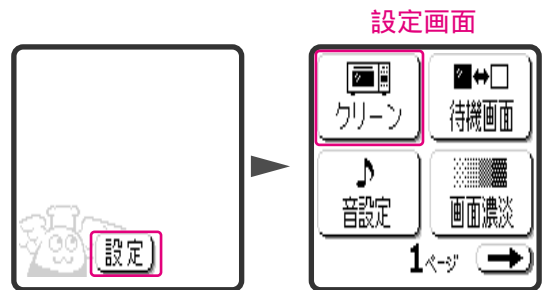
- ドアを閉めて1分間放置すると、表示が消え、電源が切れます。（電源オートオフ）ただし、初期画面以外の場合は、切れません。また、加熱終了後は、最大10分間、電源が切れません。
- ドアを開けると、電源が入ります。（オープニング画面表示）

カラ焼きをする

最初に庫内の油を焼き切ります
煙やにおいが出ます。必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回して、おこなってください。煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

お手入れのときにもお使いください。 [42ページ](#)

- 1 「設定」、「クリーン」を押す



- 2 表示の内容（庫内に回転網をセット）を確認後、ドアを閉めて、スタートキーを押す



オープン200 で20分の加熱がスタート



加熱中

終了音

20分後、カラ焼き終了

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。



「おわり」を押すと設定画面に戻ります。

とりけしキーを押すと初期画面に戻ります。



初めてお使いのとき

調理のときのお願ひ/電源を入れて、カラ焼きをしてください

表示の説明

電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開けたときの表示

電源入画面



初期画面



初期画面について

とりけしキーで初期画面に戻ります。

とりけし とりけしキーを押すと、設定中や加熱中であっても初期画面に戻ります。操作の途中で設定を間違えたり、やり直すときに押します。ただし、加熱中に押すと加熱の続きからスタートできませんのでご注意ください。



待機画面について

初期画面で1分間放置すると、電源が切れます。(節電機能について [13ページ](#))

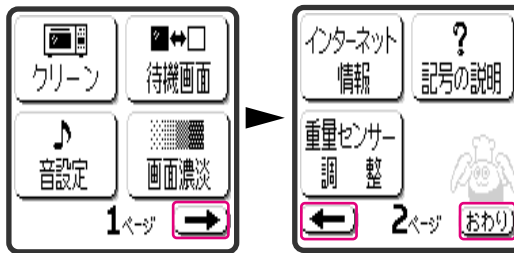
「待機時を時計表示にするとき」 [15ページ](#)



時刻を表示

押すと画面の表示灯がついたり、消えたりします。消灯中であっても、キーの操作は受け付けます。「時計表示」にしていると、節電機能ははたらきません。

「設定」 [15ページ](#)



「もどる」を押すと1つ前の行程へ
「おわり」を押すと初期画面へ

その他の画面操作に関するキー

- ↓ 次ページに進みます。
- ← ↑ 前ページに戻ります。
- ⏸ 加熱を省きます。

加熱終了後の表示



取り出し忘れのお知らせ



加熱終了後

加熱終了後、ドアを開けると1分間表示し、その後、初期画面に戻ります。

加熱をもう少し追加したいときに押します。

押すと初期画面に戻ります。また、とりけしキーを押しても戻ります。放置後、1分で初期画面に戻ります。

加熱終了後、一度もドアを開閉しなかった場合
3～5分まで表示します。

取り出し忘れのお知らせ音について

加熱終了後に食品を取り出さなかった場合
(ドアを開けなかった場合)
1分ごとに4回までお知らせ音が鳴ります。



設定キーの使いかた



初期画面の「設定」を押して始めます。

こんなときにお使いください

- 庫内の汚れが気になるとき
庫内が冷めてから、油分や食品カスをきれいに拭き取った後、操作します。
オープン200 で20分間加熱します。



操作方法

「カラ焼きをする」

13ページ

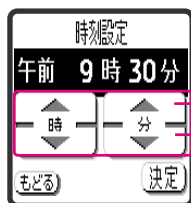
- 待機時を時計表示にするとき



「時計表示」にすると5.0W(50HZ)/4.8W(60HZ)の待機時電力を消費します。

操作方法

- 1 「時計表示」を押す
- 2 「決定」を押す
- 3 「時」「分」を合わせる
- 4 「決定」を押す



上向き数が大きくなります
下向き数が小さくなります



時計がスタートします。

- 5 とりけしキーを押す

初期画面にもどる
とりけし



1分後に表示灯が消えます。



- 「表示灯入」キー、とりけしキーのいずれかを押すと1分間明るくなります。

電源プラグを抜いたり、停電の後は、「電源オートオフ」に戻りますので再度、合わせ直してください。

- お知らせ音・終了音を変えるとき

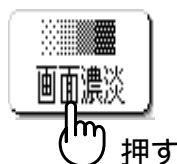
ご購入時は、「メロディ音」になっています。「電子音」「消音」「インターネット」に変更できます。(インターネットからダウンロードした終了音に変更できます。ダウンロードについては、22～23ページをご覧ください)
エラーのときは、「消音」の設定でも電子音でお知らせします。



操作方法

「電子音」または、「消音」を押し、「決定」を押す。
とりけしキーで初期画面に戻ります。

- 画面の明るさを変えるとき
据付場所に合わせて明るさを調節してください。



操作方法

上向き・下向きのキーを押して調整し、「決定」を押します。
とりけしキーで初期画面に戻ります。

- その他(設定の2画面め)

- 「インターネット情報」…… シャープホームページのアドレスを表示します。お料理情報「スマートクッキング」をご覧ください。22～23ページ
- 「記号の説明」…… タッチパネルに表示する記号の説明を表示します。
- 「重量センサー調整」…… 加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、また正しく操作しているのに「U-01～U-03」を表示するときは、このキーで調整してください。

操作方法 「重量センサー調整」を押し、回転網のみをセットし、スタートキーを押します。

表示の説明

初めてお使いのとき

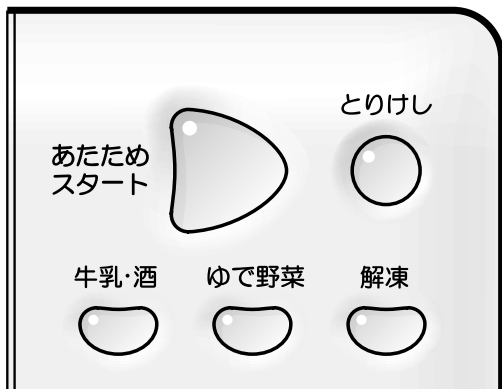
操作の方法

設定キーの使いかた

自動加熱の使いかた

(自動加熱キー)

● あたためキー ● 牛乳・酒キー ● ゆで野菜キー ● 解凍キー



調理のポイント

	ページ	
あたため……	32～34	「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 12ページ
牛乳・酒……	35	
ゆで野菜……	36～37	
解凍……	38～39	

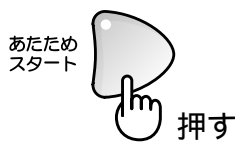
使う付属品



食品を庫内へ入れる ▶ ドアを閉める

1 自動加熱キーを押す

例 あたためキーのとき



加熱中



加熱中

終了音



- あたためキーが点灯。
- 加熱の種類を示すレンジ加熱のランプ(手動加熱キー)が点灯。

加熱途中で残時間表示する場合があります。

- 食品を取り出す取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。

14ページ

- 加熱が足りないとき「延長」を押します。

30ページ

仕上がりの調整をするときは

あたためキーを押して、15秒以内に仕上がり調節を押します。
(牛乳・酒キー、ゆで野菜キー、解凍キーのときは、30秒以内に押します)
各キーの「調理のポイント」をご覧ください。

(自動メニューキー)

● オープンメニューキー ● こんがりメニューキー

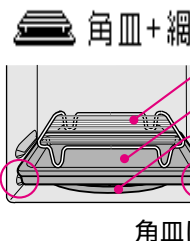
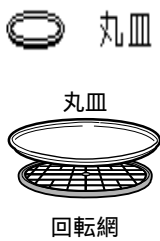
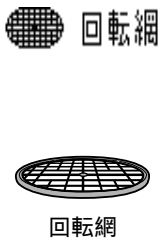


調理のポイント

ページ
オープンメニューキー... 料理編の各メニューの
説明をお読みください。
こんがりメニューキー... 40~41
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。

12ページ

使う付属品 / メニュー選択後、画面に表示する付属品をご覧ください。



角皿は、角皿受け棚にのせます。

食品を庫内へ入れる ▶ ドアを閉める

1 自動メニューキーを押す

例 こんがりメニューの「トースト」で食パン1枚を加熱するとき



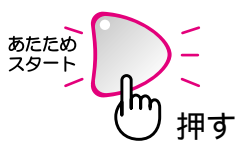
2 目的のメニューを押す



3 目的に合った内容を押す



4 スタートキーを押す



加熱中

終了音



- 食品を取り出す
取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。14ページ
- 加熱が足りないとき「延長」を押します。30ページ

- 自動で上ヒーターが下がり、加熱がスタートします。(「トースト」のとき)
- こんがりメニューの仕上がりの調節について。

40ページ


基本操作

オープンメニューキー、こんがりメニューキー、献立集キー、便利集キーで操作するときの基本操作を説明します。材料、作り方のキーを押すとそれぞれの説明を読むことができます。

例 スポンジケーキ（直径18cm）を作るとき


1 オープンメニューキーを押す

オープンメニュー




押す


2 矢印キーを2回押す



3 「スポンジケーキ」を押す




分量と使う付属品を確認する






4 表示の説明



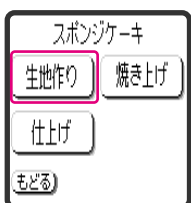
- 使う付属品（回転網は、いつもセットしておきます）
- 分量の選択をします。黒いキーが選択されています。
- スタートキーを押すと加熱がスタートします。（操作5へ）
- 押すと材料を表示します。
- 押すと作業のステップごとの説明を表示します。（下記へ）

目的に合わせて選ぶ


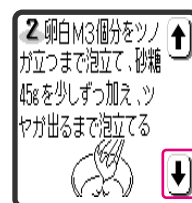


生地作り

1 「生地作り」を押す

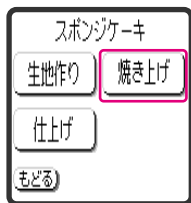


2 矢印キーを押し、表示通りに作業をする





焼き上げ

1 「焼き上げ」を押す



2 庫内に食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す

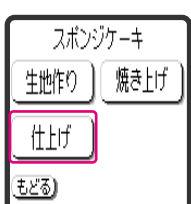


あたためスタート



加熱スキップキー（次ページ下参照）

仕上げ

1 「仕上げ」を押す



2 矢印キーを押し、表示通りに作業をする

5 庫内に食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す

「仕上げ」へ
終了音

加熱中

延長キー
(下記参照)

途中から残り時間を表示

仕上がり調節キー
(下記参照)

あたためスタート

押す

スポンジケーキ
丸皿
18cm 21cm
スタートを押してください
もどる 材料 作り方

焼き上げ 333
仕上がりは? 濃いめ 標準 薄め
庫内灯入

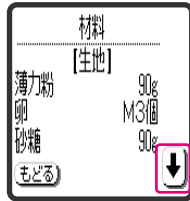
加熱終了 延長
熱いので気をつけてください

材料を見る

1 「材料」を押す



2 矢印キーを押して表示内容を見る



- 押すと1行ずつ順送りをします。「もどる」を押すと操作4の画面に戻ります。

3 庫内に食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す

終了音

「焼き上げ」へ

加熱中

途中から残り時間を表示

あたためスタート

押す

加熱スキップキー
(下記参照)

バター加熱 レンジ
ラップあり
丸皿
スタートを押してください

加熱終了 延長
バターが溶けていないときは加熱を延長する

型をゆすって表面をならした後、トントンとたたいて空気抜きをする
もどる

終了音

「仕上げ」へ

加熱中

途中から残り時間を表示

仕上がり調節キー
(下記参照)

焼き上げ 333
仕上がりは? 濃いめ 標準 薄め
庫内灯入

加熱終了 延長
熱いので気をつけてください

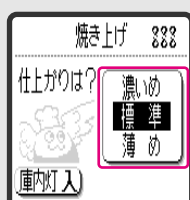
↑ 焼き縮み防止のために、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とす
もどる

加熱スキップキー



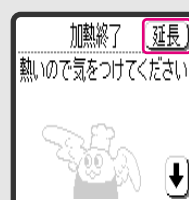
押すと加熱後の画面までスキップします。加熱を省くことができます。

仕上がり調節キー



加熱スタートから30秒以内に選択すると仕上がりを調節することができます。

延長キー



加熱終了後、3分以内に押すと、加熱時間の延長操作ができます。ドアを開けると1分になります。(延長操作 {30ページ})

例 「おかず」の中から「じゃがいも」メニューの「肉じゃが」を作るとき

メニューを選ぶ

1 献立集キーを押す



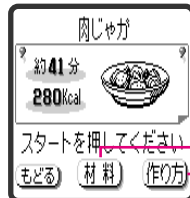
2 「おかず」を押す



3 「じゃがいも」を押す



4 「肉じゃが」を押す



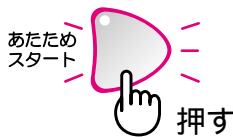
• この状態で点滅中のスタートキーを押すと加熱が始まります。加熱するへ

押すと材料を表示します。材料へ

押すと作り方の説明を表示します。作り方へ

加熱する

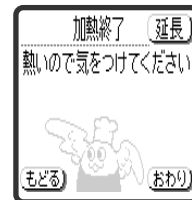
食品を入れて
ドアを閉め、
スタートキーを押す



加熱中



終了音



• 沸騰するまでレンジ加熱で、その後、煮こみ加熱（残り時間表示）となります。（肉じゃがの場合）

材料



• 押すと1行ずつ順送りをします。「もどる」を押すと「肉じゃが」を選んだ画面に戻ります。

作り方



加熱するへ

加熱スキップキー
(19ページ下を参照)

レンジを使った裏わざの自動加熱と使いかたや使いこなし術の読み物を紹介しています。表示する詳しい内容は、料理編の91ページをご覧ください。

例 「豆腐の水切り」をするとき

便利集キーを使う

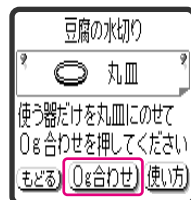
1 便利集キーを押す



2 「豆腐の水切り」を押す

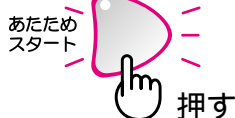


3 表示通りにして、「0g合わせ」を押す



• 詳しい内容を見る時は、「使い方」を押します。

4 食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す



加熱中

終了音



キッチンスケールキー

計量法に基づく測定器では、ありません。品物の売買・取引きや、おおよけにその物の重さを証明する場合には、使用しないでください。

食品の重さを量る

1 キッチンスケールキーを押す

キッチンスケール



2 表示の通りにして、「0g合わせ」を押す

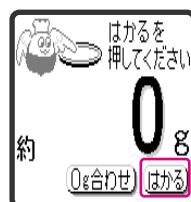
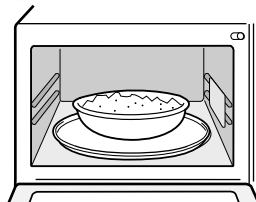


• このときにカラの容器も載せておくと容器もふくめて0gに合わせることができ、食品のみの重さが量りやすくなります。

• 0gに調節されました。



3 庫内に食品を入れて「はかる」を押す



ピツ 測定中



容器込みで約1,500gを超えると測定できません。食品の量を減らして、もう一度「はかる」を押してください。



お願い

- この機能は、ドアを開けたままで操作できます。
- 「はかる」を押すたびに測定し、値を表示しますので食品を増減しただけでは、表示は変わりません。分量が変わったら「はかる」を押して確認してください。(測定時は、少し丸皿が回転します)
- 食品のおおよその重さを量る目安としてください。
- 使用範囲は、約100～約1,500g(容器込み)です。約100g未満のものは、計量の参考としてください。

操作の方法

献立集キー / 便利集キー
キッチンスケールキー

インターネットメニューキー

インターネット
メニュー



このキーを使うときは、インターネットのできるパソコンとお料理情報ボックス（別売品）が必要です。
あらかじめ、お料理情報ボックスに、インターネット上のお料理情報（データ）をダウンロード（最大50メニュー）しておき、電子レンジに接続することでインターネットメニューキーを押すと調理することができます。

準備していただくもの

1. お料理情報ボックス(別売品)
2. 下記のパソコン・動作環境のもとでインターネットへの接続ができ、RS-232C通信が可能なもの。
3. お持ちのパソコンに接続できるRS-232Cケーブル(ストレートタイプ)



お料理情報ボックス(別売品)
形名：UR-M1S
標準価格：10,000円(税別)

使用できるパソコン...Mebius (メビウス) シリーズ

- PC-PJ・PC-FJ・PC-MJ・PC-PNなど、RS-232Cの通信が可能なパソコン。
他メーカーのパソコンであっても下記の動作環境において、お使いになれます。
(RS-232C通信が可能であること)ただし、MAC(マッキントッシュ)は、使えません。

動作環境

使用可能OS	使用可能ブラウザ
<ul style="list-style-type: none"> • Windows95¹(サービスパック1以上) • Windows98 	<ul style="list-style-type: none"> • Internet Explorer 3.0以上 • Netscape Navigator 3.01以上 • Netscape Communicater 4.0

Windows CEは、使用不可。

1は、マイクロソフトホームページよりアップグレード可能。

ザウルスをお持ちの方は 操作方法の詳細は、ザウルス専用ケーブルの取扱説明書をご覧ください。

インターネットから直接お料理情報を取り込むことができ、専用ケーブル（別売）でレンジに接続するだけです。（ザウルスが料理情報ボックスを兼ねます）

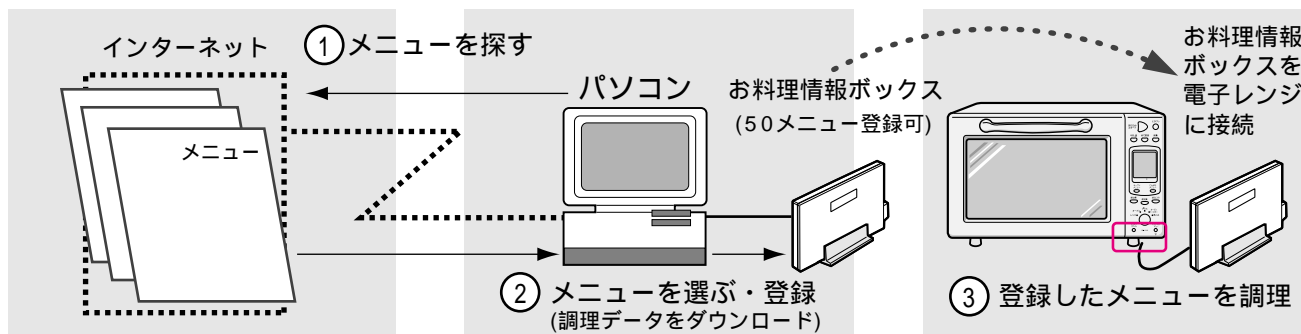
ザウルス用専用ケーブル(別売品)
形名：UR-CN1
希望小売価格：5,000円(税別)

接続できるザウルス
MI-P1/P2/EX1
/C1/E1 など

使いかた

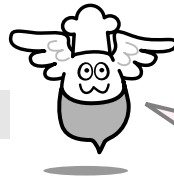
操作方法の詳細は、お料理情報ボックスの取扱説明書をご覧ください。

- 1 まず、インターネットで調理したいメニューを探す
シャープスペースタウン/レンジスマートクッキング」を開きます。
- 2 パソコンを通じて、お料理情報ボックスにお料理情報を登録する(ダウンロード)
最大50メニューまで登録できます。
消去・登録でメニューの入れ替えも可能です。
- 3 電子レンジにお料理情報ボックスを接続し、インターネットメニューキーを押して調理する



ホームページの紹介

「シャープスペースタウン」をご覧ください。



これからインターネット通信をされる方は「シャープスペースタウン」へご入会いただくと本システム以外にもさまざまな情報サービスがご利用いただけます。入会については、販売店にご相談ください。

シャープスペースタウンのアドレス
<http://www.spacetown.ne.jp>

必要なときにいつでもインターネットから献立情報を引き出すことができます。

(この画面は、2001年6月現在のものです)



「レンジ スマートクッキング」をクリック

SHARP スマートクッキング

オープンレンジを活用してインターネットクッキング



約500種類のメニューを掲載。ご家族やライフスタイルに合ったお好みの献立メニューをお選びください。

- 365日のメニュー
- お菓子専科
- パン専科
- ピザ専科
- 世界の料理教室
- 生活シーンのこんな時に
- ヘルシー&ダイエット
- テキパキクッキング
- ワクワクお弁当
- こんがりお惣菜
- かんたん離乳食
- キッズクッキング

お料理情報ボックスを電子レンジに接続した状態で操作します。

お料理情報ボックスに登録したお料理情報やメロディは、いったん「一時登録」に登録されます。お好みや目的に合わせて、「毎日のおかず」や「お弁当」、「メロディ」などジャンル別のキーに移すことができます。

インターネット
メニュー



お気に入りキー

よく使う加熱内容は、登録しておくことで簡単操作でお使いになれます。

登録できるのは、自動加熱（メニュー）5コ、手動加熱2コです。（登録すると残数を表示します）
自動でできるメニューについては、「仕上げの加熱」のみの登録となります。

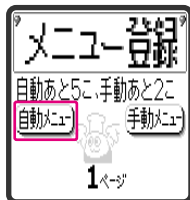
例 自動メニューの「茶わん蒸し」を登録するとき

メニュー登録をする

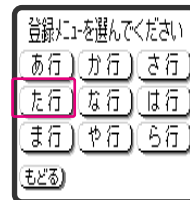
1 お気に入りキーを押す



2 「自動メニュー」を押す



3 「た行」を押す



4 「茶わん蒸し」を押す

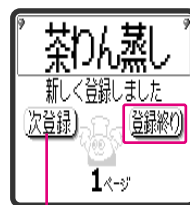


• 押すと続きのメニューを表示します。

5 「登録」を押す



6 「登録終了」を押す



• 続けて登録するときに押します。

加熱をするときは、スタートキーを押し、初期画面に戻るときは、とりけしキーを押します。

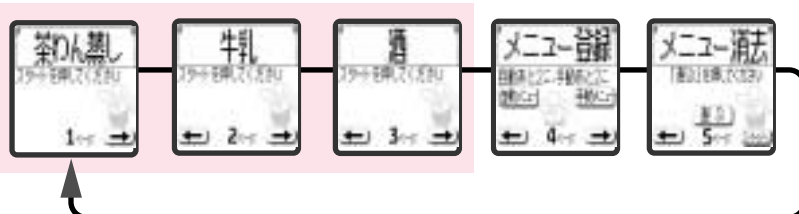
呼び出す/スタート

1 お気に入りキーを押し目的の加熱を表示する



登録した加熱の内容を登録順で表示します。
手動加熱を登録したときは、自動加熱の後に表示されます。

例 茶わん蒸し、牛乳、酒を登録済みのとき



2 スタートキーを押す

加熱がスタートします。
加熱のコツとポイントや使用する付属品などは、それぞれの説明箇所をお読みください。

消去する

1 消去選択画面を表示するまでお気に入りキーを押す



消去選択画面

2 「選ぶ」を押し、矢印キーで消去するメニューを表示させ「はい」を押す



• 続けて消去するときに押します。

レンジ・煮こみ (レンジ加熱 + オープン加熱) 加熱

使う付属品



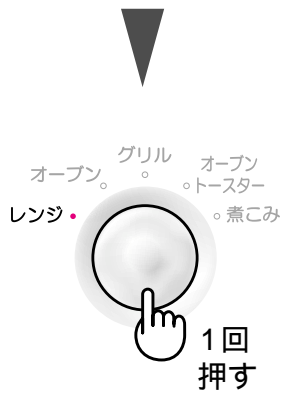
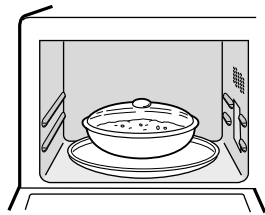
1 食品を入れて
ドアを閉め、
手動加熱キー
を押す

2 時間を合わせる
レンジ...最大加熱時間30分
(200Wのときは、1時間35分)
煮こみ...最大加熱時間、1時間35分

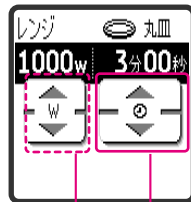
3 スタートする

- 食品を取り出す
取り出し忘れの場合は、
お知らせ音が鳴ります。
- 13ページ

レンジ加熱のとき



例 1000Wで3分のとき
• 初め30秒を表示。

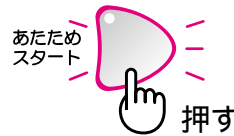


出力変更 キー 加熱時間
合わせキー

出力変更キーで出力を
500W・200Wに切り
替えられます。
通常は、1000Wに設
定しています。

- 出力を変更するとき

30ページ



加熱中の表示



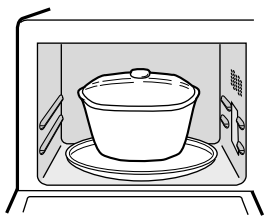
- 加熱中、「変更」マーク
を表示したら残り時間
を変えることができます。
- 30ページ

終了音



- 加熱が足りないとき
「延長」を押します。
- 30ページ

煮こみ加熱のとき



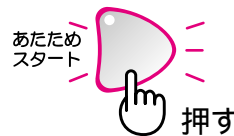
耐熱容器 (容量3L以上)
を使います。



例 沸騰後、30分
煮こむとき
• 初め0秒を表示。



加熱時間
合わせキー



沸騰後の表示



- 沸騰後、残り時間を表示
します。
「変更」マークを表示
したら残り時間を変え
ることができます。
- 30ページ

終了音



- 加熱が足りないとき
「延長」を押します。
- 30ページ

手動

手動加熱キーの使いかた

オープン加熱(予熱あり・予熱なし・発酵)

使う付属品



メニューによっては、角皿が使えます。
ロールケーキ、パエリア、
グラタン(4皿が丸皿にのりきらない場合)

温度設定範囲：110 ~ 270
最大加熱時間：1時間35分

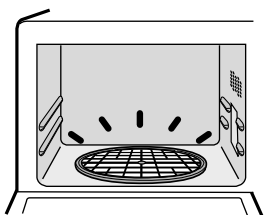
1 回転網のみにしてドアを閉める

2 手動加熱キーを2回押す

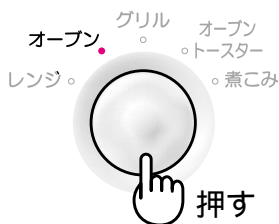
3 火加減を選ぶ
10ページ

4 温度と時間を合わせる

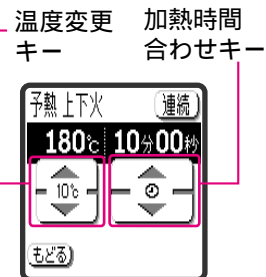
「予熱あり」オープン



丸皿と食品は、入れません
•メニューによっては、丸皿を入れる場合があります。
(例：クリスマスケーキ)
76ページ



例 上下火のとき



例 温度が180 で加熱時間が10分のとき
•初め20分を表示。

ご注意 丸皿を入れて予熱する場合、予熱後は、丸皿が熱くなっています。やけどにご注意ください。また、熱い丸皿を水につけたり、冷凍食品をのせるなどして、急激に冷やすと割れるおそれがありますので、絶対におやめください。

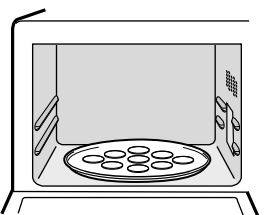
1 庫内に食品を入れてドアを閉める

2 手動加熱キーを2回押す

3 「予熱なし」を押す
発酵のとき「発酵」または「天然酵母発酵」を押す

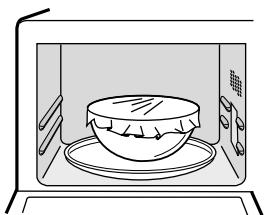
4 火加減を選ぶ
10ページ

「予熱なし」オープン



例 下火強のとき

発酵・天然酵母発酵



「発酵」または「天然酵母発酵」を押す



「発酵」「天然酵母発酵」は、「予熱あり」「予熱なし」のどちらを選択しても、表示します。

天然酵母発酵について
天然酵母は、高温に弱く、40を超えると死滅しますので「天然酵母発酵」(30)をお使いください。

お願い

- 市販の本やガスオープン、他の電気オープンのレシピで作るときは、この取扱説明書(クックブック)内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。(市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります)
- 角皿を使用するときは、焼き上げの途中で前後に入れ替えてください。

まめ知識

- 加熱途中の温度、火加減、加熱時間の変更ができます。

30~31ページ

5 ドアを閉めて、予熱をスタートする 合わせた温度まで自動で加熱します

6 丸皿と食品を入れて ドアを閉めスタート する

- 食品を取り出す
取り出し忘れの場合は、
お知らせ音が鳴ります。
14ページ

あたため
スタート

押す

- 予熱スタート後、回転網は、約一回転し、停止します。(丸皿を入れた場合は停止しません)

予熱完了

予熱完了
庫内灯入

- 予熱完了後は、30分間予熱状態を保っています。

あたため
スタート

押す

ドアの開閉は、すばやく!
(庫内温度が下がります)

終了音

加熱終了 延長

熱いので気をつけてください

おわり

- 加熱が足りないとき「延長」を押します。
30ページ

5 温度を合わせる 110 ~ 270

6 時間を合わせる 最大加熱時間1時間35分 (発酵・天然酵母発酵は8時間)

7 加熱をスタート する

- 食品を取り出す
取り出し忘れの場合は、
お知らせ音が鳴ります。
14ページ

例 180 のとき
●初め20分を表示。

例 10分のとき

あたため
スタート

押す

加熱中

終了音

加熱終了 延長

熱いので気をつけてください

おわり

- 加熱が足りないとき「延長」を押します。
30ページ

「発酵」30、35、40、45
「天然酵母発酵」30 (固定)
●室温やお好みに応じて使い分けてください。
●初め40分を表示。
(天然酵母発酵は1時間30分)

例 50分のとき

あたため
スタート

押す

加熱中

- 庫内灯は点灯しません。

終了音

加熱終了 延長

取り出してください

おわり

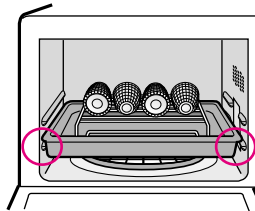
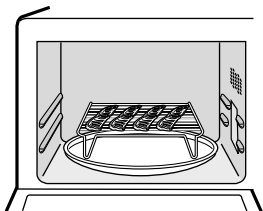
- 加熱が足りないとき「延長」を押します。
30ページ

グリル・オーブントースター加熱

グリル・オーブントースター加熱をするとき

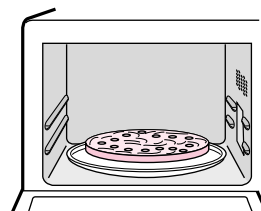
1 食品を入れてドアを閉めます

グリル加熱のとき



角皿受け棚(下段)にのせる。食品は、調理用金網の奥にのせ、金網も角皿の奥にのせます。

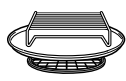
オーブントースターのとき



例 魚の切り身を焼くとき

調理用金網はメニューに合わせてお使いください。

使う付属品
丸皿+調理用金網



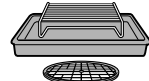
回転網

例 とうもろこしを焼くとき

もち、焼きおにぎりを焼くときも、角皿を使います。

丸皿は、使いません。

使う付属品
角皿+調理用金網



回転網

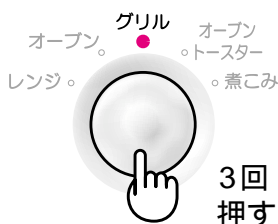
例 市販の冷凍ピザ

具やチーズが落ちそうなときは、回転網に丸皿をのせて使用します。

使う付属品
回転網



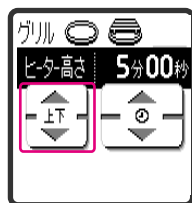
2 手動加熱キーを押す



3回押す

- オーブントースター加熱のときは、4回押す。(オーブントースターのランプが点灯)

3 ドアを開けたままで上ヒーターを下げる



- 初め5分を表示
- 食品に当たらないように見ながら調節します。

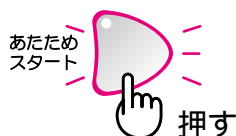
4 時間を合わせる

最大加熱時間30分

例 10分のとき



5 ドアを閉めて加熱をスタートする



加熱中



加熱中



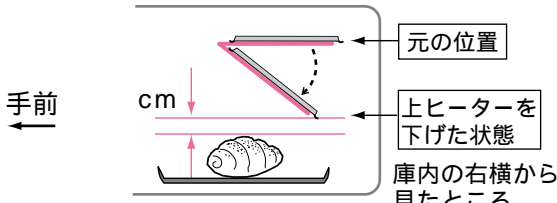
- スタート後、回転中の食品が上ヒーターに当たらないことを確認してください。

上ヒーターの高さを変更をするときは「変更」を押し、ヒーター高さキーで様子を見ながら調節します。 [30ページ](#)
加熱時間の変更をするときは加熱スタートして、約30秒以降に「変更」を押しと時間増減キーで調節できます。 [30ページ](#)

- 食品を取り出す取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。 [14ページ](#)
- 加熱が足りないとき「延長」を押します。 [30ページ](#)

上ヒーターについて

高さの調節について


自動加熱 (献立集キー・こんがりメニューキーの上ヒーターで加熱するメニュー)	手動加熱 (グリル加熱・オーブントースター加熱)
<p>●上ヒーターが自動で下がります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱中、食品に上ヒーターが触れそうなときは、「変更」キーが表示した後、ヒーター高さキー(上向き)を押して、調節してください。「トースト」のときは、操作できません。 加熱途中のドア開閉について 加熱の途中でドアを開けると上ヒーターは、いったん元の位置に戻りますが、スタートキーを押すと自動的に下がります。 ただし、上ヒーターが自動的に下がった後に、ヒーター高さキーで更に調節されていた場合は、もう一度合わせ直してください。 	<p>●ご自分で上ヒーターを食品に近づけてください。 料理編の類似メニューやこんがりメニューキーを手動するときには参考にしてください。 41ページ 記載の数字は、上ヒーターの一番低いところと食品との距離を示します。</p>  <p>●加熱途中のドア開閉について 加熱の途中でドアを開けると上ヒーターは、元の位置に戻ります。 加熱を再開するときは、もう一度調節してからスタートキーを押してください。</p>

上ヒーター反射板の脱着方法

必ず、庫内が冷めているときにおこなってください。お手入れ以外は、いつもセットしておきます。

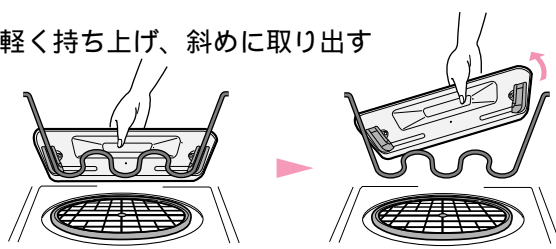
取りはずしかた / 必ず、ヒーター高さキーを押して動かします。上ヒーターを手で無理に動かさないでください。故障の原因になります。

1 手動のグリル加熱でヒーター高さキーを押して一番下まで下げます



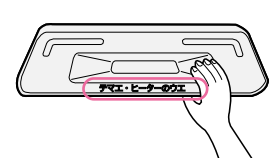
3回押す

2 軽く持ち上げ、斜めに取り出す




取り付けかた / 取りはずしかたの操作1のようにヒーター高さキー(下向き)を押して、下げてからおこないます。


1 「テマエ・ヒーターのウエ」の文字を手前に持つ



2 上ヒーターにかぶせるようにして両側のガイシの溝にきっちり入れる



3 とりけしキーを押す



押し
上ヒーターが元の位置に戻り、取り付け完了です。

上ヒーターの下側に無理にはめ込んだり、正しく取り付けられていないと調理の仕上がりが悪くなったり、排気口付近の壁面が変色・変形することがあります。また、故障の原因になります。(火花が出たりする場合があります)

操作の応用

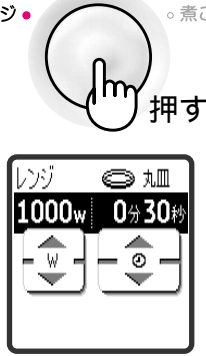
出力変更

使用目的に合わせて500W、200Wに設定するとき

手動レンジ加熱のみ

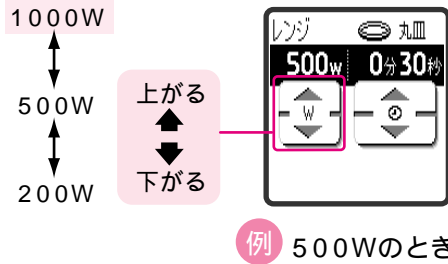
1 手動加熱キーを1回押す

オープン・グリル・オープン・トースター
レンジ・煮こみ

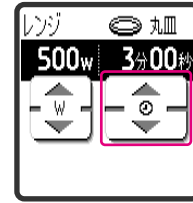


2 出力変更キーを押す

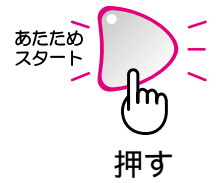
通常の1000Wを500W、200Wに設定できます。



3 加熱時間を合わせる



4 スタートする



延長操作

加熱終了後に加熱時間を足したいときに

手動オープン加熱のときは、時間の延長と温度・火加減の変更ができます。

「加熱終了」表示中、ドアを開けて1分以内に「延長」を押します。
延長操作の画面は、操作をしないと10秒で元の表示に戻ります。

1 「延長」を押す



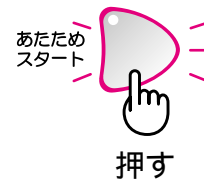
加熱終了後、1分間表示します。

2 延長時間を合わせる



例 レンジ加熱1000Wで加熱終了後、30秒間延長するとき

3 スタートする



変更操作

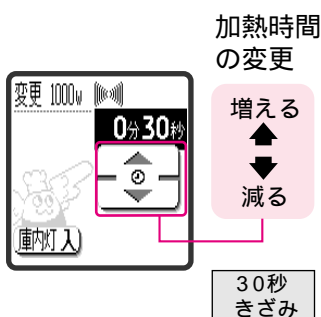
加熱中に、加熱時間や温度・火加減を変更したいときに

加熱時間・温度など

加熱中に表示する「変更」を押すと加熱の種類によって各種変更操作ができます。
変更できる内容は、右ページ下を参照してください。

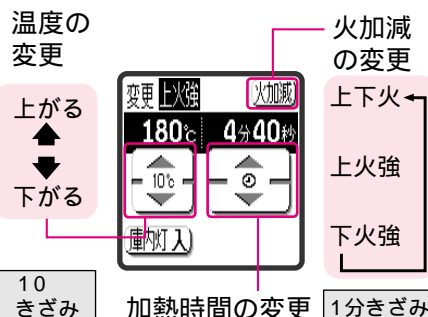
下記の表示は、加熱中の「変更」を押した後の表示です。放置すると5秒で元の表示に戻ります。

レンジ・煮こみ



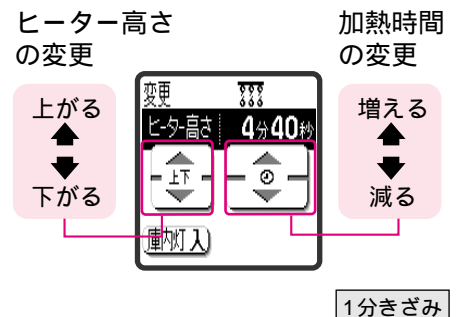
30秒きざみ

オープン



10きざみ

グリル・オープントースター



1分きざみ

連続加熱

2種類の火加減・温度を設定するとき

手動オープン加熱「予熱あり」のとき

1 手動加熱キーを2回押す



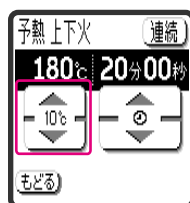
1種類めの加熱内容

2 火加減を選ぶ



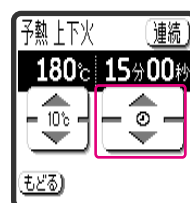
例 上下火のとき

3 温度を合わせる 110 ~ 270



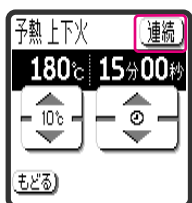
例 予熱180 のとき

4 時間を合わせる 最大加熱時間1時間35分



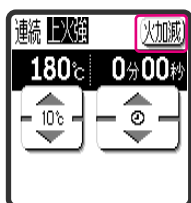
例 180 で15分加熱するとき

5 「連続」を押す



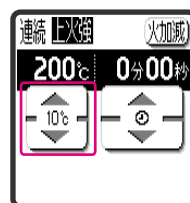
2種類めの加熱内容

6 2種類め火加減を選ぶ



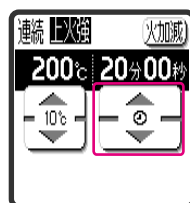
例 上火強のとき

7 温度を合わせる 110 ~ 270



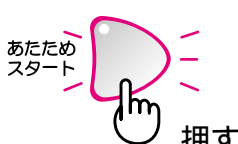
例 200 のとき

8 時間を合わせる 最大加熱時間1時間35分



例 200 で20分加熱するとき

9 スタートする (丸皿と食品は、入れません)



予熱中

予熱完了のお知らせ音が鳴ったら丸皿と食品を入れて焼き上げをスタートする。
丸皿を入れて予熱する場合は、26ページのご注意を必ずお読みください。

加熱中に表示する「変更」を押して変更できる内容

加熱の種類		変更できる内容
手動	レンジ・煮こみ・天然酵母発酵	時間
	オーブントースター グリル	ヒーター高さ・時間
	オープン（予熱中）	温度・火加減
	オープン（加熱中）	時間・温度・火加減
	発酵	時間・温度
自動	こんがりメニュー トーストとグラタン4皿 (角皿使用時)以外のとき	ヒーター高さ

手動の場合、ヒーター高さは、スタート時より操作できます。自動の場合は、加熱表示がトースターまたは、グリルのときに「変更」を表示します。その他は、スタート後、約30秒以降に「変更」を表示し操作できますが、煮こみのときは、沸騰後の残り時間とともに「変更」を表示します。

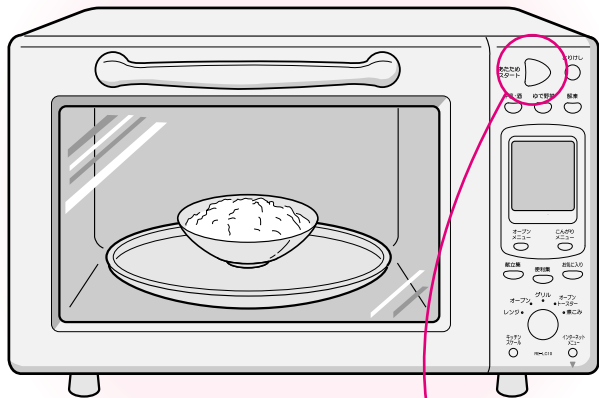
最大加熱時間

加熱の種類	最大加熱時間	
レンジ (1000W・500W) オーブントースター グリル	30分まで	5分まで...10秒刻み 15分まで...30秒刻み 30分まで...1分刻み
レンジ(200W)	1時間35分まで	5分まで...10秒刻み 15分まで...30秒刻み 30分まで...1分刻み 95分まで...5分刻み
	オープン	30分まで...1分刻み 以降5分刻み
煮こみ		5分刻み
発酵・天然酵母発酵	8時間まで	1時間まで...5分刻み 以降30分刻み

設定温度

オープン	110 ~ 270 (10 刻み)
発酵	●発酵 30、35、40、45 ●天然酵母発酵 30 (固定)

レンジ出力1000Wで加熱します



使う付属品



丸皿
回転網

あたため
スタート



置きかた

ごはん1杯は、庫内中央に置きます。

使える容器 (レンジ加熱) [11ページ](#)

操作方法 [16ページ](#)

仕上がりの調節

- メニューに応じて [33ページ](#) または、お好みに調節できます。加熱スタート後、15秒以内に押します。



- 容器の大きさに比べ、量が少なめなときは、加熱スタート後、「ぬるめ」を選びます。

常温のごはん1杯をあたためる場合は、約25秒で仕上がります。

(ごはん(常温もの)150gを茶わん(120g)に入れ、仕上がりに調節「ぬるめ」で加熱した場合)

ご注意

- 発泡トレーは、溶けたりするので使えません。「使える容器」を参照してください。 [11ページ](#)
- 高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器やラップを敷かないでください。

使いこなすためのポイント

自動あたためのしくみ

食品の重さ(容器を含む)と加熱によって食品から出てくる蒸気の量で、自動的に加熱時間がきまります。

だから

- 食品の分量に比べ、容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器を使うと、上手にできないことがあります。
- 軽い耐熱性プラスチック容器(市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、フタ付きの保存容器など)を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるく仕上がります。

ポイント

- 陶磁器、耐熱性の容器に入れて加熱します。
- 量が多いときは2つに分けます。より上手に仕上がります。



- フライ類のあたためは、専用キーを使うと上手にできます。[「カラッとフライ」キー 40ページ](#)

お願い

次のような食品のあたためには、あたためキーを使いません。

飲み物のあたため

- 牛乳・酒キーで加熱します。あたためキーで加熱すると熱くなり過ぎて飲み物には、適しません。 [35ページ](#)

パン類のあたため

- ロールパン3個以上や具の入っている調理パンは、こんがりメニューキーの「ほかほかパン」で加熱すると上手に仕上がります。 [40ページ](#)

乾燥したもの、水分の少ないもの(干しもの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥

- 手動のレンジ200Wで加熱します。加熱しすぎると焦げて煙りが出ることがあります。

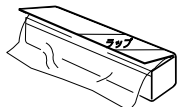
その他あんまん、肉まん、まんじゅう、茶わん蒸しなどのあたため

- 「❖手動でするときは」をご覧ください。 [34ページ](#)

常温・冷蔵もの

ラップをするもの

しっとり仕上げたい場合に



(煮もの、蒸しもの、汁もの
冷凍食品全般など)

ラップは、ゆとりをもたせてかぶせます。
加熱後は、すぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)

煮もの



分量：約100～400g
仕上がりの調節「ぬるめ」

カレー・シチュー



分量：約100～400g
仕上がりの調節「あつめ」
● 加熱後、かき混ぜる。

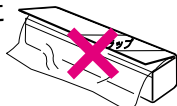
汁もの(スープ)



分量：1～3杯(約600mL)
● 加熱後、かき混ぜる。

ラップをしないもの

水分をとばしぎみにしたい場合に



(ごはんもの、揚げもの、
焼きもの、炒めものなど)

ごはん



分量：1～4杯(約600gまで)
● かためのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの(焼きそば)



分量：約100～200g
● パサついているときは、
サラダ油かバターを少し
混ぜる。加熱後、混ぜる。

やきとり

分量：2～6本(約150g)

焼きもの(ハンバーグ)



分量：1～4個(約360g)
仕上がりの調節「あつめ」
● 表面が乾いていれば、
あらかじめサラダ油をぬる。

ピラフ・焼きめし

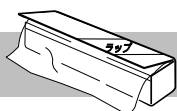
分量：約100g～400g
仕上がりの調節「あつめ」
● 加熱後、混ぜる。

揚げもの(天ぷら)



分量：約100～400g
● 皿にキッチンペーパーや
天ぷら敷紙を敷き、重な
らないように並べる。
いかは、はじけるので手
動加熱でひかえめに。
フライは、こんがりヒーター
の「カラッとフライ」で加熱
するとカラッと仕上がります。
お好みで使い分けてください。

[40～41ページ](#)



冷凍もの

必ずラップをします

ごはん



分量：約100～600g
仕上がりの調節「あつめ」
● 皿にのせるか容器に
入れる。

ピラフ

分量：約100～400g
仕上がりの調節「あつめ」
● 皿にのせるか容器に
入れる。

カレー・シチュー



分量：約100～400g
仕上がりの調節「あつめ」
● 浅い容器に入れる。
残り時間が出ると取り
出してかき混ぜ、スタ
ートを押して加熱する。
加熱後、かき混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)



分量：1～4個(約360g)
仕上がりの調節「あつめ」
● 加熱後、ラップをした
まま2～3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
仕上がりの調節「あつめ」
● 皿にのせるか容器に
入れる。

蒸しもの(しゅうまい)



分量：5～15個(約230g)
仕上がりの調節「あつめ」
● サッと水をくぐらせる。

ミックスベジタブル

分量：約100～300g
● 少量加熱は、火花が出
ることがありますので
さけてください。

❖ 手動でするときは

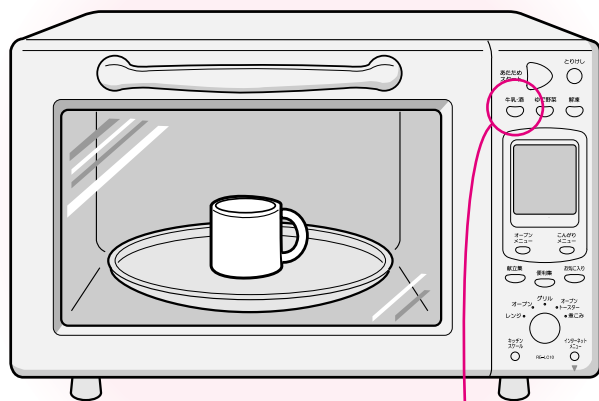
目安時間としてご覧ください。

食品の種類・加熱前の温度などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

下表の「茶わん蒸し」以外は、**レンジ**1000Wで加熱します。

mL=cc

メニュー名	ラップの有無	分量/目安時間	コ ツ	
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g / 約1分	——
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL) / 約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	2個(220g) / 約1分30秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g) / 10～20秒	あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g) / 約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g) / 約40秒	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個(180g) / 約1分	——
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g) / 約1分10秒	——
	やきとり	無	6本(150g) / 約40秒	照りを出すため、あらかじめタレを塗る。
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g) / 約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個 / レンジ 200Wで約3分	具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g) / 約2分10秒	——
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約4分	残時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g) / 約3分	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個(230g) / 約4分	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼めし	有	1人分(250g) / 約4分	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g / 約2分20秒	少量加熱は火花が出ることがありますので、さけてください。
	里いも・かぼちゃ	有	約500g / 約9分	——
	肉まん・あんまん	有	2個(220g) / 約2分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
まんじゅう	有	1個(65g) / 30秒～40秒	あんが熱くなるので控えめに加熱する。	



使う付属品



牛乳・酒



置きかた

2杯以上は、同一円周上に置きます。

(2杯)

(3杯)

(4杯)



使える容器 (レンジ加熱) **11ページ**

操作方法 **16ページ**

仕上がりの調節

- 加熱スタート後、30秒間は仕上がりの調節ができます。



初め「牛乳・標準」に設定されています。
お酒のときは「お酒」を押します。

- あつめ**
 - 1杯(本)あたりの量が多いとき
 - 加熱前の温度が加熱前の基準温度より低いとき
- ぬるめ**
 - 1杯(本)あたりの量が少ないとき
 - 容器が重いとき
 - 加熱前の温度が加熱前の基準温度より高いとき

次回使うときは、前回に設定した仕上がりの調節を記憶しています。

使いこなすためのポイント

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。(下表参照)
- フタやラップはしません。
- 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がり調節を押してください。
- 基準分量よりかなり少ないときは、手動加熱 **レンジ** 1000Wで様子を見ながら、あたためてください。

mL = cc

	牛乳(コーヒー)	酒
1杯あたりの基準分量 ()内は、コーヒー	1杯(200mL) (150mL)	1本(180mL)
加熱前の基準温度 ()内は、コーヒー	冷蔵保存...約8 常温保存...約20 (牛乳より約10 熱めに仕上がります。)	常温保存...約20
容器		アルミホイル
	<ul style="list-style-type: none"> ● コップは、低めの広口容器を使う。 ● 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところにアルミホイルを巻く。 	

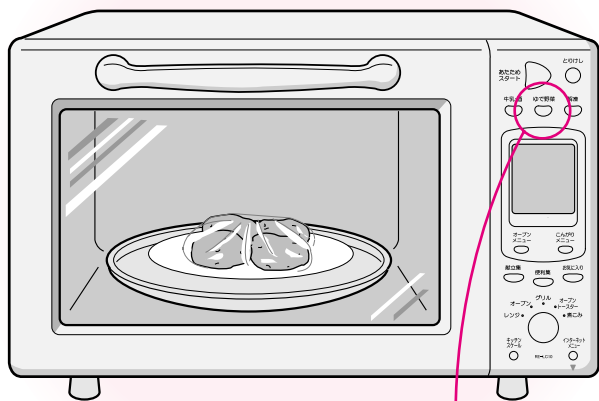
❖ 手動でするときは

食品名	目安時間(レンジ 1000W)
牛乳・コーヒー(1杯)	約1分20秒
酒 (1本)	約1分

加熱しすぎないでください。
飲み物は、取り出すときに、突沸してやけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

ご注意

- 牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。必ず、カップに移し替えてください。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出て、本体を傷めたりします。



使う付属品



丸皿
回転網

ゆで野菜



置きかた

容器や皿に入れて、必ずラップかフタをして丸皿にのせます。

使える容器 (レンジ加熱) [11ページ](#)

操作方法 [16ページ](#)

仕上りの調節

- 素材に応じて調節できます。
加熱スタート後、30秒以内に押します。



初め、「ゆで根菜・標準」に設定されています。葉菜のときは「ゆで葉菜」を押します。

使いこなすためのポイント

- 一度に加熱できる分量は、
根菜類：100～1000gまで。
(にんじん、ごぼうは400gまで)
葉菜類：100～400gまで。
(ほうれん草は、300gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 根菜類と葉菜類は調理のしかたが異なります。(次ページの「●素材別のコツ」参照)

根菜類 (じゃがいもなど)

丸ごとゆでるとき



- 丸皿の中央をさけて置く。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき



- 大きさを揃えて切る。

葉菜類 (ほうれん草など)

太い根には、十字の切り込みを



葉と茎を交互に重ねてラップする



加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る



ご注意

- 小さく切った野菜(にんじん、冷凍ミックスベジタブルなど)の少量加熱(100g以下)は、火花が出て、本体を傷めたりします。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れ、フタをして加熱してください。 にんじん50g(水25mL)で、**レンジ** 1000W 約1分30秒

素材別のコツ

素材名		使うキー	コツ
根菜類	にんじん	ゆで根菜	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。小さく切ったものを少量加熱するときは、手動加熱です。(「ご注意」参照 36ページ)
	だいこん		大きさをそろえる。
葉菜類	キャベツ・白菜	ゆで葉菜	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさをそろえる。

❖ 手動でするときは (必ずラップかフタをします)

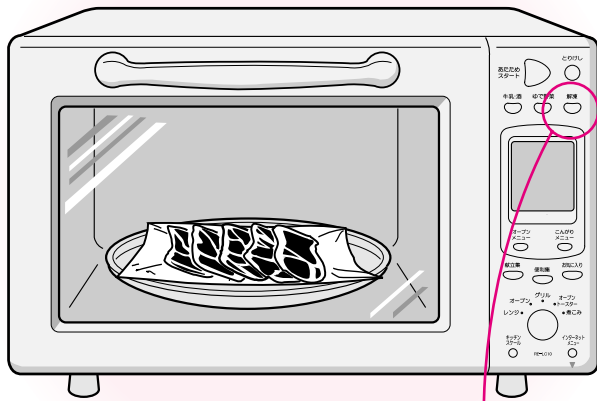
目安時間としてご覧ください。

素材の鮮度などにより、仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

素材名		分量/目安時間 (レンジ1000W)	コツ
根菜類	じゃがいも	600g/約6分30秒	丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
	にんじん	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類	ほうれん草	200g/約2分	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み丸皿にのせる。
	キャベツ 白菜	200g/約2分	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約2分	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約5分	大きさをそろえる。

解凍

肉や魚を解凍する



使う付属品



丸皿
回転網

解凍



置きかた

ラップを敷いて、食品をのせる。

操作方法 **16ページ**

使いこなすためのポイント

- 一度に解凍できる分量は、100～1000gまで。
- 解凍する直前まで、冷凍室に入れておいた食品を使います。
溶けかけているときは、様子を見ながら、手動加熱レンジ200Wで解凍します。
- 食品は同じ種類・大きさにそろえましょう。
変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

- 上手に解凍するためのホームフリージング(冷凍)のコツ
- バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。
- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- 1回分(200～300g)ずつに分けます。
かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜はかたためにゆでて水分をよくきります。
ゆでた野菜の解凍は、あたためキーで、加熱します。 **32ページ**

仕上がりの調節

- 素材や調理の目的に合わせて調節できます。



加熱スタート後、30秒以内に押します。

初め、「全解凍・標準」に設定されています。

半解凍のときは、「半解凍」を押します。

- 厚みのあるものは、スタート後に「かたまり肉」を選びます。
- 厚みの薄いものはスタート後、「薄いもの」を選びます。
- 全解凍の場合、素材の質や冷凍状態などにより、とくにかたまり肉の場合、凍っているところが残ることがあります。様子を見ながら「延長」で解凍時間を追加してください。

ご注意

- 食器には絶対のせないでください。
煮えすぎて失敗するおそれがあります。
- 発泡トレーは、溶けたりするので使えません。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
火花が出て、本体を傷めたりします。

素材別のコツ

手動でするときは、レンジ200Wで様子を見ながら解凍してください。
(レンジキー [25ページ](#))

調理の目的に合わせて使い分けてください

全解凍

解凍後、すぐに調理するときなどに

焼いたり、煮たり、フライに用いたりする
素材にどうぞ

半解凍

さしみなどに

肉汁の流出が少なく、中心が少し凍っている状態なので、さしみ用の魚はサクサクと切れて食卓に出すころには食べごろに。
また、細切りや飾り切りをする肉やいかは、きれいに切れます。

食器にのせないでください。また、ラップで包まないでください。

肉 類

ひき肉（ミンチ）



全解凍

● 解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。

薄切り肉



全解凍

● 解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。

半解凍

● 細切りにするとき。

かたまり肉



全解凍

● 解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。

仕上がりの調節
「かたまり肉」

とり肉



全解凍

● 解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。

骨つきは、アルミホイルを巻く。
仕上がりの調節
「かたまり肉」

魚 介 類

まぐろ（赤身）



全解凍

● 解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。

半解凍

● さしみとして用いるとき。

えび



全解凍

● 解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。

半解凍

● 甘えびなどさしみとして用いるとき。

切り身魚



全解凍

● 解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。

一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

そ の 他

パイ生地

半解凍 ● のばすとき。

仕上がりの調節
「薄いもの」

厚みなどにより、仕上がりが異なることがあります。途中、様子を見て取り出してください。

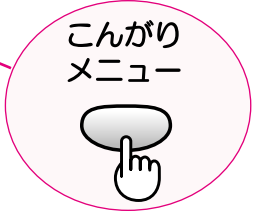
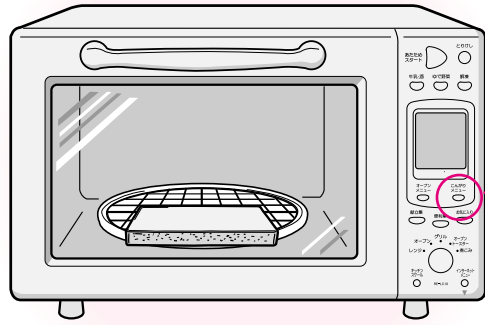
ケーキ・まんじゅう

半解凍 ● 解凍後、すぐ食べるとき。

仕上がりの調節
「薄いもの」

種類などにより仕上がりが異なることがあります。途中、様子を見て取り出してください。

こんがりメニュー



お願い

市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。
焦げすぎる場合は、残り時間が出てからアルミホイルをかぶせ、焼き足りない場合は、「延長」で様子を見ながら加熱を追加してください。
記載の加熱方法と時間は商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

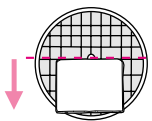


食パンを焼くときに

- 付属品は、回転網を使います。
- 一度に加熱できる量
常温・冷凍保存の食パン(6枚切り)1~2枚

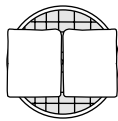
置きかた

1枚を焼くとき



手前半分
に置きます

2枚を焼くとき



内壁面に触れないように
中央に寄せ、
一列に並べます。

ご注意

- 6枚切りにスライスした食パン以外のものを加熱しないでください。上ヒーターが食品に近づきすぎて焦げることがあります。このようなときは、手動のオーブトースター加熱で上ヒーターの高さを調節しながら様子を見て加熱してください。
- バターを塗った食パンを焼かないでください。バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。
- 冷凍パンは、保存状態により焼き色が異なることがあります。
- 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。



フライ類を あたためるときに

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類をトースター加熱で上手にあたため直します。

- 直接、丸皿にのせます。
丸皿にオープン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。
- 一度に加熱できる量は、右表の通りです。
- 冷蔵ものは、加熱スタート前、「常温」を選びます。
- 丸皿の中心をさけて置きます。

	食品名	分量	選択キー	仕上がり調節
常温・冷蔵	フライ・コロッケ	2個(1個50~60g)~6個	常温	
	からあげ	4個(1個25~30g)~12個		
	市販の骨付きからあげ	1個(80~100g)~3個	常温	しっかり
	たい焼き・今川焼き	1個(1個80g)~4個	常温	ひかえめ
冷凍	フライ	4個(1個20~35g)~12個	冷凍	
	コロッケ			
	からあげ			
	たこやき	1個(1個80g)~4個	冷凍	ひかえめ
	たい焼き 今川焼き			



パン類を あたためるときに

- 直接、丸皿にのせます。
- 加熱スタート前、パンの種類と保存状態を選びます。
- 冷蔵したロールパンは、加熱スタート前に「ロールパン 常温」を選びます。
- 一度に加熱できる量は、右表の通りです。

	食品名	分量	選択キー
常温	ロールパン	3個(1個30g)~6個	ロールパン 常温
	フランスパン	3切れ(1切れ30g)~6切れ	
	ホットドッグ 焼きそばパン	1本(100~120g)~3本	調理パン 常温
冷蔵	ハンバーガー あんパン 揚げパン (カレーパン) (あんドーナツ)	1個(100~120g)~3個	冷蔵ものは、 調理パン 冷蔵
	冷凍	ロールパン	3個(1個30g)~6個
フランスパン		3切れ(1切れ30g)~6切れ	

ご注意

- プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。下記の加熱時には、丸皿にアルミホイルを敷かないでください。(レンジ加熱が入るので火花が出て、故障の原因になります)
「カラッとフライ」「ほかほかパン」「冷凍ピザ」「焼きいも」「とりの照り焼き」「やきとり」「とりのもも焼き」「手羽元の香り焼き」「スペアリブ」「豚肉のしそ巻き」「焼きなす」
- 包装は、焦げたり燃えたりするため、必ずはずします。
- オープン用クッキングペーパーを敷く場合は、ペーパーが反って、上ヒーターに触れないように見ながら加熱してください。(ペーパーが上ヒーターに触れると燃えるおそれがあります)
- 「トースト」で加熱するときはスライスした食パン以外は、焼かないでください。(高さのあるパンは、上ヒーターに触れて、焦げの原因になります)
- 「焼きおにぎり」を加熱するときは、必ず、角皿に調理用金網をのせて、角皿受け棚の下端に入れてください。(上段に入れると上ヒーターが当り失敗します)

❖ 手動でするときは

食パンを焼くとき パン・フライものをあたためるとき

使いかた

レンジ [25ページ](#)

オーブントースター [28ページ](#)

オーブントースター加熱またはレンジ加熱を組み合わせで使います。

メニュー名	分量	目安時間	
常温もの・冷蔵もの	食パン(焼く)	1枚(6枚切り)	オーブントースター で、ヒーターを食品から4~5cm上で約5分
		2枚(6枚切り)	オーブントースター で、ヒーターを食品から4~5cm上で約5分30秒
	フライ・コロッケ・からあげ	150g	オーブントースター で、ヒーターを食品から4~5cm上で7~8分
	ロールパン	3個(1個30g)	レンジ 1000Wで、約20秒のあと、オーブントースター でヒーターを食品から4~5cm上で2~3分
	フランスパン	3切れ(1切れ30g)	
	ホットドッグ 焼きそばパン	1本(100~120g)	レンジ 1000Wで、20~40秒のあと、オーブントースター でヒーターを食品から4~5cm上で2~3分
	ハンバーガー あんパン 揚げパン(カレーパン・あんドーナツ)	1個(100~120g)	
たい焼き・今川焼き	2個(160g)	レンジ 1000Wで、30~40秒のあと、オーブントースター でヒーターを食品から4~5cm上で約4分	
冷凍もの	食パン(焼く)	1枚(6枚切り)	オーブントースター で、ヒーターを食品から4~5cm上で5分30秒~6分
		2枚(6枚切り)	オーブントースター で、ヒーターを食品から4~5cm上で6分~6分30秒
	フライ・コロッケ・からあげ・たこやき	150g	レンジ 1000Wで、約1分30秒のあと、オーブントースター でヒーターを食品から4~5cm上で5~6分
	ロールパン	3個(1個30g)	レンジ 1000Wで、約40秒のあと、オーブントースター でヒーターを食品から4~5cm上で約2分30秒
	フランスパン	3切れ(1切れ30g)	
たい焼き・今川焼き	2個(160g)	レンジ 1000Wで、約1分20秒のあと、オーブントースター でヒーターを食品から4~5cm上で約4分	

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。



庫内に食品カスが付着すると、発煙や火花が出る原因になります。長くお使いいただくためには、日頃からこまめにお手入れしましょう。

本体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんで水拭きをします。汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は、水拭きをします。

電波の出口カバー

食品カスがついたまま使用しない。焦げたり燃えたりする場合があります。

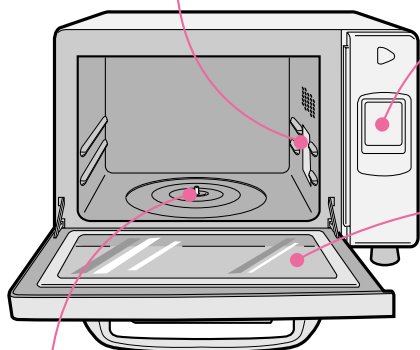
取りはずさないでください。

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない。液が浸透し、故障の原因となります。

ドアガラス

食器などを当てたりして、傷をつけない。加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

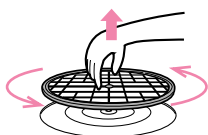


庫内・庫内底面・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれふきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

回転軸のはずしかた



ゆっくり、回しながら垂直に引き抜きます。

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。

[13ページ](#)

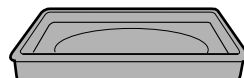
付属品の汚れ

やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください

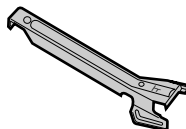
回転網



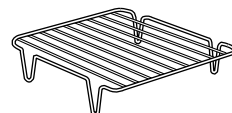
角皿



もち手



調理用金網

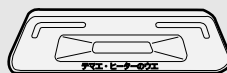


丸皿



丸皿の汚れが落ちない場合は、クリームクレンザーなどをつけて、スポンジの堅い面でこすり落としてください。

上ヒーター反射板



クリームクレンザーなどをつけてスポンジの柔らかい面で洗ってください。

汚れていると焦げ目が付きにくくなります。

取りはずしかた・取り付けかたは、上ヒーター反射板の脱着方法 ([29ページ](#))をよくお読みください。

上ヒーターは、絶対に手で無理に動かさないでください。上ヒーターの変形や故障の原因になります。

お手入れ後は、必ず上ヒーターに取り付けておきます。

- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー、ベンジン、アルコール、オープンクリーナー、クレンザー、換気扇洗剤、漂白剤、金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。(塗装面を傷めたり、傷がついたり、塗装が、はがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。(加熱しすぎると発煙や故障の恐れがあります)

こんなとき、どうしたらいい？

操作のポイント集

困ったときにお読みください

Q 付属品を失った、
こわしてしまった
購入する方法は？



A 販売店にお問い合わせください。
または、修理ご相談窓口へ。 [46~47ページ](#)

Q 自動加熱の調理中に停電などで運転が
中断したときに調理を再開する方法は？

A もし途中で開けたり、停電になった場合は、❖ 手動で
するときは(料理編)または 加熱早見表を参考に手動
加熱で様子を見ながら加熱してください。

Q 始めからやり直したいとき

A とりけしキーを押してください。

Q 自動調理の作り方を一通り最後まで
見たいとき

A 操作途中で、加熱スタートの表示が出たときは、
加熱スキップキーを押すと加熱を省き、次に進むこと
ができます。 [19ページ](#)

Q いくつかの加熱操作があるメニューで
途中から操作したいとき

A 上記のように加熱スキップキーで不要な加熱を省き、
必要な 加熱から操作してください。ただし、**端**の
表示がある画面から加熱スタートをしないでください。
一つの行程の加熱を分割しているもので途中の加熱
から操作すると上手に仕上がりにません。

Q 自動加熱の途中でドアを開けて
しまったときは？

A 残り時間を表示しているときは、すぐにスタート
キーを押します。長い間、放置すると仕上がりが悪
くなります。残り時間を表示していないときは、
手動加熱で様子を見ながら加熱を続けてください。

Q 加熱終了後、もう少し加熱を足したいとき

A 「加熱終了」の表示中に「延長」を押します。
(延長操作 [30ページ](#))

Q オープン加熱で温度や火加減または、
時間を加熱途中で変更したいとき

A 手動オープンは、加熱中の表示に「変更」が出たら
押すと変更ができます。
(変更操作 [30ページ](#))

Q このクックブック以外の料理を
自動でする方法は？

A 材料や分量が異なるため、自動では、**できません**。
このクックブック内の類似メニューの温度と時間を
参考に手動加熱で、調理してください。

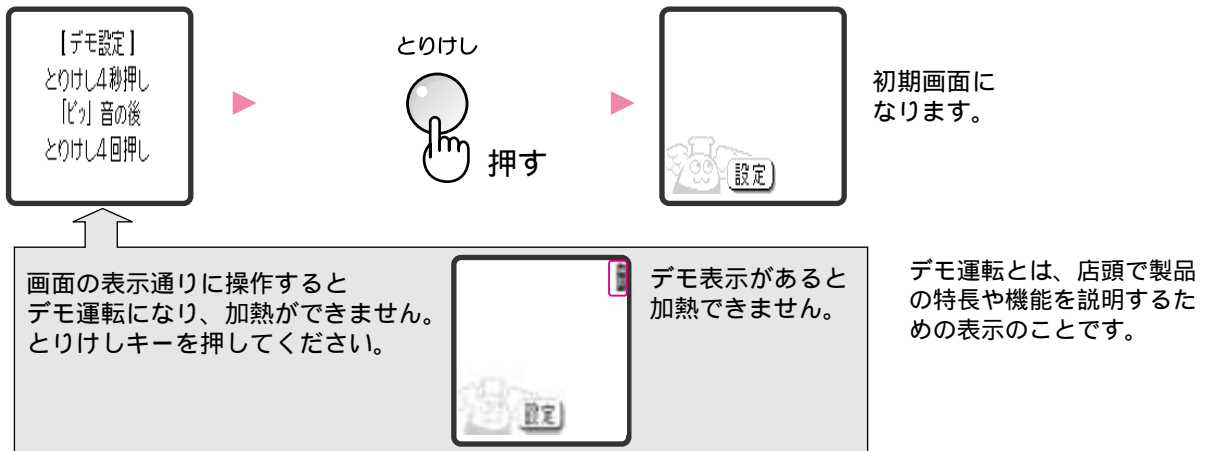
Q このクックブックの記載分量の倍や
半分で作りたいときは？

A 自動メニューであれば、作れるものがあります。
料理編の材料の下に自動のできる分量を記載してい
ます。その他は、❖ 手動でするときは などの加熱
時間を参考に手動で加熱します。そのメニューが電
子レンジ加熱の場合は、倍量のときは2倍弱に、半
量のときは、1/2強に合わせて様子を見ながら加熱
します。その他の加熱の場合は、メニューにより、
異なりますので倍量、半量いずれも様子を見ながら
加熱してください。

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

- ▶ 電源プラグを差し込み、ドアを開けると下記の表示が出る。(とりけしキーを押すと使えます)



- ▶ U-■■■・連絡の表示が出て、加熱を続けることができない。
下記の処置をしてもU-01～U-03を表示するときは、「設定」の「重量センサー調整」をおこなってください。([15ページ](#))

表示	原因(処置方法)
U-01	<ul style="list-style-type: none"> ● 丸皿をセットしていますか？ ● 角皿を使うとき、丸皿を取り出していますか？ 角皿は、角皿受け棚にのせます。
U-02	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品の分量が多すぎます。(解凍/冷凍グラタン1kgまで) 食品の分量を減らし、とりけしキーを押してやり直してください。
U-03	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品の分量が少なすぎます。 加熱時間を5分以内に設定してください。 分量を増やすか、とりけしキーを押し、やり直してください。
U-04	<ul style="list-style-type: none"> ● 庫内が高温のため使用できません。表示が消えると使用できます。 (ドアを開けておきましょう) (例) オープン加熱後にすぐ解凍キーを押したときなど。
連絡01	<ul style="list-style-type: none"> ● 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店、または、最寄りのご相談窓口に 表示の番号 をご連絡ください。(46～47ページ)

表示について

- ▶ 付属品マークが点滅する
丸皿が必要なときに点滅します。丸皿を入れてください。

- ▶ 節電機能について(電源オートオフ)
ドアを閉めた状態で初期画面にしておくと1分後に電源が切れます。
ドアを開けると電源が入ります。

次の場合は、電源が切れません。

- ドアを開けているとき
- 「時計表示」に設定しているとき
- 画面表示が初期画面以外するとき
- 加熱終了後、庫内が熱いとき(最大10分間)



こんな場合

調べるところ(故障ではありません)

音について	加熱終了後、周期的に「ピピ...」とお知らせ音が鳴る。	●食品の取り出し忘れをお知らせしています。できあがりから1分ごとに4回までお知らせします。「音設定」で「消音」にしていると鳴りません。
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オープン・グリル・トースター加熱のときに「ボン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	加熱中や終了後に「ブーン」とファンが回ったり止まったりする。	●製品内部を冷やすために回ります。
動作について	加熱中、庫内灯が点灯しない。	●「庫内灯入」を押すと点灯します。
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると電源が入り操作できます。また、ドアを閉めた状態で「初期画面」にしておくと1分後(最大10分)に節電機能がはたらき、電源が切れます。(節電機能について 13ページ)
	加熱のキーを押しても受け付けない。(表示はしている)	●メニューの選択や加熱設定途中では受け付けません。とりけしキーを押して、やり直してください。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使用しているためです。故障ではありません。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きをされましたか? 13ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか? 「お手入れ」 42ページ
	庫内で火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか? 販売店にご相談ください。 4ページ
仕上がりについて	生ものの解凍で食品が加熱しすぎる。	●食器にのせていませんか? ラップに包んでいませんか? ●素材に応じて仕上がり調節キーを使っていますか? 38ページ ●「重量センサー調整」をされましたか? 15ページ
	飲み物が熱くなりすぎる。	●牛乳・酒キーで加熱されていますか? 35ページ ●容器の重さや加熱前の温度に応じて仕上がり調節キーを使っていますか? 約10 温度が上下します。 ●「重量センサー調整」をされましたか? 15ページ
	市販の料理ブックや他の製品のオープンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)
	角皿を使うメニューで焦げ目がつかない。角皿の奥側のみ焼ける。	●角皿受け棚にセットされていますか? ●手動加熱で使用した場合、途中で角皿の前後を入れ替えましたか? 27ページ
	パンのふくらみが悪い。	●新しいドライイーストをお使いですか? 保存方法によって傷みやすい場合があります。(パン作りのコツとポイント 72ページ)

故障かな?

こんなとき

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは **出張修理**

1 「故障かな？」[44~45ページ](#)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名:電子レンジ ・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日) ・故障の状態(具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前 ・電話番号 ・ご訪問希望日

- 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。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・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ください。保証書は、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...お買いあげの日から1年間です。
ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

- 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、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は電子レンジの補修用性能部品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ...お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年 月 日	電話() -

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

- 製品の故障や部品のご購入に関するご相談は..... **修理相談センター** へ
- 製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は..... **お客様相談センター** へ

修理相談センター

●修理相談センター (沖縄・奄美地区を除く)

■受付時間 *月曜～土曜：午前9時～午後6時 *日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年未年始を除く)



0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。

呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。

(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

- | | 東日本地区 | 西日本地区 |
|------------------------|---------------------|--------------|
| ●携帯電話 / PHSでのご利用は..... | (一般電話) 043-299-3863 | 06-6792-5511 |
| ●FAXを送信される場合は..... | (FAX) 043-299-3865 | 06-6792-3221 |
- 沖縄・奄美地区については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎「持込修理」および「部品購入」のご相談は、上記「修理相談センター」のほか、下記地区別窓口にて承っております。

■受付時間 *月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

(ただし、沖縄・奄美地区)は... *月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒330-0038	さいたま市宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 サービスセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 サービスセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	054-285-9340	〒442-8006	静岡市曲金6-8-44
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚町4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 サービスセンター	06-6794-3983	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

お客様相談センター

■受付時間 *月曜～土曜：午前9時～午後6時 *日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年未年始を除く)

東日本相談室	TEL 043-297-4649	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL 06-6621-4649	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0111N)

料理編 の料理をお作りになる前に

操作の手順 [主な加熱のみをするとき]

こんがりメニューキーを押し、メニューを選んで **スタート** を押し、焼き上げ(作り方8の加熱)ができることを示しています。

操作の手順 [材料や作り方を画面で見ることができ、主な加熱以外の加熱も自動でするとき]

メニューを選んで、材料を見るときは画面内の **材料** を押します。手順を見るときや、主な加熱以外の加熱もするときは **作り方** を押します。

- 『ハンバーグ』の場合 **作り方**(画面内)を押すと、**たね作り** **焼き上げ** を表示し、**たね作り** を選ぶと、玉ねぎの加熱も自動でできます。

加熱時間の目安 主な自動加熱(**スタート**の加熱)の加熱開始から終了までの時間の目安を表示しています。予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。



カロリー

おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。
特に分量の記載のないものは1人分です。

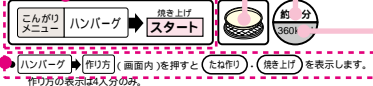
付属品

主な加熱の付属品を示しています。

注意

角皿と丸皿は同時に入れしないでください。加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

お総菜



材料(4人分)

玉ねぎ(みじん切り).....小1個(150g)
バター.....15g
パン粉.....30g
牛乳.....大さじ3
合い挽肉.....400g
塩.....小さじ½
④ 液き粉.....少量
⑤ こしょう、サンダー.....各少々
アルミホイル

*2-4人分まで自動でたね作り、焼き上げができます。
*写真はハンバーグソースをかかれています。

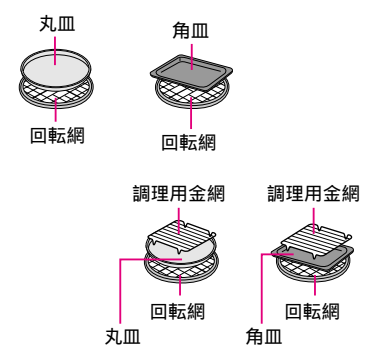
たね作り

- 1 たね作りを通す。
- 2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す。
★手動でするときは [E22] 1000Wで約2分加熱後、汁気をきって冷ます。
- 3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

- 4 丸皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬる。
- 5 ボールに合い挽肉と塩を入れてよく練り、2と3、④を加えて混ぜる。
ポイント 塩と肉をしっかりと絡めると粘りが出ておいしくなります。
- 6 手にサラダ油をつけて5を4等分する。生地をたいたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にとのえ、丸皿にのせて、中央をくぼませる。

- 7 焼き上げを選ぶ。
- 8 丸皿を入れて、**スタート**を押す。
裏面にも表面と同じ焼き色をつけたいときは、加熱後取り出して裏返し、延長で約13分に合わせ、スタートを押して加熱してください。
★動でするときは [グリル] でヒーターを食品から5-6cm上で表約21分、裏約12分

付属品の組み合わせ



材料

- 分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量(表示画面の分量)で調理してください。(印をつけている分量は、お好みで調節してください。)
- 計量
1カップ=200mL, 大さじ1=15mL, 小さじ1=5mLを使用しています。
1mL=1ccです。
グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。
特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。
キッチンスケールは5g単位なので、少量(ドライイースト等)は計量できません。また、約100g未満は計量の参考にしてください。

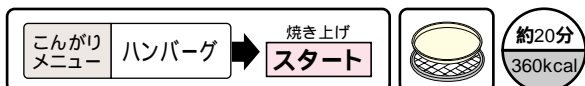
作り方文章中のことは

- ❖手動でするときは
手動ですときの目安です。
自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱中の表示と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。特にクリスピーピザなど高温メニューは独自の加熱をしているため、手動ではやや温度を下げて記載しています。
『手動でするときは』の記載のないメニューは、手動では難しいため『加熱時間の目安』を記載しています。
- 手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

「献立集」(79~90ページ)について ●各項目の[お料理前に]を参照ください。

ひき肉料理の決定版
ハンバーグ

お総菜



- ハンバーグ → 作り方 (画面内) を押すと たね作り・焼き上げ を表示します。
作り方の表示は4人分のみ。

材 料(4人分)

玉ねぎ(みじん切り).....小1個(150g)
 バター.....15g
 パン粉.....30g
 牛乳.....大さじ3
 合ひき肉.....400g
 塩.....小さじ½
 ① 溶き卵.....½個分
 ② しょう、ナツメグ.....各少々
 アルミホイル

*2～4人分まで自動でたね作り、焼き上げができます。

*写真はハンバーグソースをからめていま

たね作り

- 1 たね作りを選ぶ。



- 2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す。

❖手動でするときは

レンジ1000Wで約1分30秒加熱後、汁気をきって冷ます。



- 3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

- 4 丸皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬる。

- 5 ボールに合ひき肉と塩を入れてよく練り、2と3、①を加えて混ぜる。

ポイント

塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

- 6 手にサラダ油をつけて5を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、丸皿にのせて、中央をくぼませる。



ポイント

たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

焼き上げ

- 7 焼き上げを選ぶ。



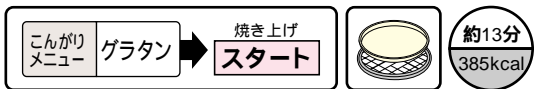
- 8 丸皿を入れて、**スタート**を押す。

裏面にも表面と同じ焼き色をつけたいときは、加熱後取り出して裏返し、延長で約13分に合わせ、スタートを押して加熱してください

❖手動でするときは

グリルでヒーターを食品から5～6cm上で表約21分、裏約12分

クリーミーな味わい マカロニグラタン



● **グラタン** → **作り方** (画面内) を押すと **ホワイトソース作り**・**具作り**・**焼き上げ** を表示します。
作り方の表示は4人分のみ。

材 料(4人分)

ホワイトソース
薄力粉、バター.....各30g
牛乳.....2カップ
塩、こしょう.....各少々

マカロニ
(ゆでて、バター適量をからめておく)...80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)...200g
玉ねぎ(薄切り).....½個(100g)

④ マッシュルーム・薄切り(缶詰)...50g
白ワイン.....大さじ2
バター.....20g
塩、こしょう.....各少々
ピザ用チーズ.....80g

*1~4人分(4皿・大皿)まで自動で焼き上げができます

こんがりメニュー グラタンのポイント

- 1~4人分まで自動で焼けます。(大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。)
- 1皿は丸皿の片側にのせます。
- 丸皿にのりきらないときは、角皿に並べ、上段に入れます。途中、報知音が鳴れば取り出して角皿の前後を入れ替えます。角皿を使うときは必ず丸皿を取り外してください。
- 金属製の容器や金、銀もようのある容器は自動(手作りグラタンを丸皿で焼く場合)では使えません。
レンジ加熱が入るため、火花が出て本体を傷めたりします。丸皿にのせ、手動のオープントースターでヒーターを食品から2~3cm上で約17分(4皿のとき)を目安に様子を見ながら加熱してください。

ホワイトソース作り

- 1 ホワイトソース作りを選ぶ。
- 2 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに丸皿にのせ、スタートを押す
※手動でするときは
粉とバターの加熱 **レンジ**1000Wで約50秒
牛乳を加えて **レンジ**1000Wで約4分
途中、残り時間約2分15秒と約1分で混ぜる
途中、ピッピッ...という報知音が3回鳴る。
1回目ではよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、スタートを押す。
2回目、3回目ではそのつどよく混ぜ、スタートを押す。塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

具作り

- 3 具作りを選ぶ。
- 4 耐熱容器に④を入れ、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す
※手動でするときは
レンジ1000Wで約3分
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- 5 ④にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。



焼き上げ

- 6 焼き上げを選ぶ。
- 7 器を丸皿にのせ、**スタート**を押す。
※手動でするときは
レンジ1000Wで約2分20秒のあと、**グリル**でヒーターを食品から4~5cm上で約10分30秒
角皿の場合は **オープン** 予熱あり上火強250で約15分
途中、残り時間が約6分のときに取り出し、角皿の前後を入れ替える。

グラタンバリエーション

焼き上げは「マカロニグラタン」(50ページ)と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません。)

なすとトマトのグラタン



材 料(4人分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)... ½個(100g)
 合びき肉.....150g
 バター.....20g
 塩、こしょう.....各少々
 なす.....300g
 トマト.....2個(300g)
 サラダ油.....大さじ3
 塩、こしょう.....各少々
 ピザ用チーズ.....120g

熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。



1 耐熱容器に①を入れ、ラップをして丸皿にのせる。ゆで野菜を押し、ゆで葉菜を押し。

◆手動でするときは

【レンジ】1000Wで約3分
加熱後、汁気をきってほぐす。

3 4人分が全部入るくらいの大さめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、1、ピザ用チーズの½量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

2 なすは5mm厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7mm厚さに切る。



材 料(4人分)

- ① かつお肉(ひと口大に切る)...200g
 玉ねぎ(薄切り)... ½個(100g)
 マッシュルーム・薄切り(缶詰).....50g
 白ワイン.....大さじ1
 ごはん.....250g
 ② トマトケチャップ.....大さじ3
 塩、こしょう.....各少々
 ホワイトソース(50ページを参照)...2カップ
 生クリーム.....½カップ
 ピザ用チーズ.....80g

加熱後、出た煮汁は生クリームとともに1に混ぜる。



1 マカロニグラタン(50ページ)の1~2と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器に①を入れ、ラップをして丸皿にのせる。ゆで野菜を押し、ゆで葉菜を押し。

◆手動でするときは

【レンジ】1000Wで約3分30秒

3 2の具、ごはん、②を混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

ドリア



市販の冷凍グラタン



● **「こんがりメニュー 冷凍グラタン」**で、スタートを押します。

● 丸皿にのせ、1皿(240g)~2皿まで焼けます。

● 1皿は丸皿の片側にのせます。

● メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

◆手動でするときは

1皿 **「オーブントースター」**でヒーターを食品から2~3cm上で約22分

こんがりメニュー
スペアリブ
焼き上げ
スタート
約20分
730kcal

● スペアリブ → 作り方 (画面内) を押すと 準備 ・ 焼き表示 します。

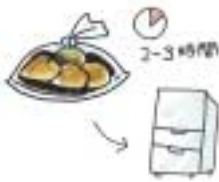
材 料(4人分)

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)...600g
たれ

- しょうゆ、ウスターソース... 各大さじ4
- トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン..... 各大さじ2
- 砂糖..... 小さじ2
- 練りからし..... 小さじ1½
- にんにく(すりおろす)...ひとかけ
- こしょう.....少々

準備

1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。



2 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

お願い
丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

3 焼き上げを選ぶ。



4 丸皿を入れて **スタート** を押す。

◆手動でするときは

レンジ 1000Wで約4分のあと、**グリル**でヒーターを食品から4~5cm上で14~15分

和風のたれでもお試しください。



- たれ mL=cc
- しょうゆ、みりん..... 各50mL
 - 砂糖..... 30g
 - しょうが(すりおろす)..... 10g



手軽なのに豪華に見える
スペアリブ



こってりとしたおいしさの
豚肉のしそ巻き

こんがりメニュー
豚肉のしそ巻
焼き上げ
スタート
約20分
300kcal

● 豚肉のしそ巻 → 作り方 (画面内) を押すと 準備 ・ 焼き表示 します。

材 料(4人分)

- 豚もも肉(薄切り).....600g
- 練りからし.....適量
- 青じそ(大葉).....24枚
- たれ
- みそ、砂糖..... 各大さじ3
- しょうゆ..... 大さじ2

準備

1 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。



ポイント
脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。

2 ビニール袋にたれと1を入れ、からませて約10分おく。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。

お願い
丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

ポイント
焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

焼き上げ

4 焼き上げを選ぶ。



5 丸皿を入れて **スタート** を押す。

◆手動でするときは

レンジ 1000Wで約4分のあと、**グリル**でヒーターを食品から4~5cm上で12~13分

準備

- 1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。



材 料(4人分)

mL=cc

- とり手羽元.....12本(1本60g)
たれ
- しょうゆ.....90mL
 - 砂糖.....大さじ3
 - 酒.....大さじ2
 - ごま油.....大さじ1
 - トウモロコシ
豆板醤.....小さじ2

こんがりメニュー → 手羽元香り焼 → 焼き上げスタート

約21分 370kcal

● 手羽元香り焼 → 作り方 (画面内) を押すと 準備・焼き表示します。

- 2 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、肉を並べる。

お願い 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めます。

焼き上げ

- 3 焼き上げを選ぶ。 **焼き上げ**

- 4 丸皿を入れて **スタート** を押す。

◆ 手動でするときは

レンジ 1000Wで約4分のあと、**グリル** でヒーターを食品から4~5cm上で14~15分

市販のから揚げ粉で手軽に

- 1 ビニール袋に、から揚げ粉適量と手羽元12本を入れ、袋をゆすって、から揚げ粉をまぶしつけ、しばらくおく。

- 2 「手羽元の香り焼き」と同じ要領で焼く。

裏面にも表面と同じ焼き色をつけたいときは、加熱後取り出して裏返し、延長で5~7分に合わせ、スタートを押して加熱してください。



食がすすむ
手羽元の香り焼き

こんがりメニュー → やきとり → 焼き上げスタート

約18分 280kcal

● やきとり → 作り方 (画面内) を押すと 準備・焼き表示します。



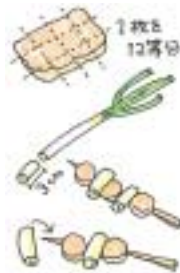
低カロリーなとり肉をグリルで
やきとり

材 料(8本・4人分)

- とりもも肉.....2枚(400g白)
ねぎ.....2本
たれ
- しょうゆ.....大さじ4
 - みりん.....大さじ3
 - 酒.....大さじ1½
 - 砂糖.....大さじ2
 - サラダ油.....大さじ1
- 竹串

準備

- 1 とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、竹串に刺す。



- 2 ビニール袋にたれと1を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。

ポイント

竹串の先で袋をやぶらないように注意してください。

- 3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、串を並べる。

お願い 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めます。

焼き上げ

- 4 焼き上げを選ぶ。 **焼き上げ**

- 5 丸皿を入れて **スタート** を押す。

◆ 手動でするときは

レンジ 1000Wで約3分30秒のあと、**グリル** でヒーターを食品から4~5cm上で12~13分



こんがり焦げ目の
とりの照り焼き

材 料(2枚・4人分)

とりもも肉.....2枚(500g)
たれ
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ2
酒.....大さじ1
砂糖.....小さじ1

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、汁気をきった肉を皮を上にしてのせる。

お願い 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

4 焼き上げを選ぶ。



準備

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。

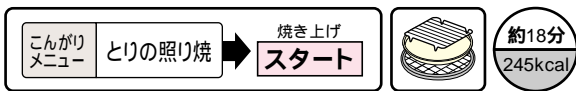
ポイント

ビニール袋で漬けこむと、たれが引きわたり、後始末も楽です。

5 丸皿を入れて **スタート** を押す。

◆手動でするときは

レンジ 1000Wで約2分のあと、**グリル**でヒーターを食品から5~6cm上で14~16分



● とりの照り焼き → 作り方 (画面内) を押すと 準備・焼き表示 します。

準備

1 とり肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。



2 オレンジソースの材料を合わせておく。

3 丸皿にサラダ油をぬった調理用金網をのせ、肉を皮を上にしてのせて表面に柔らかくしたバターをぬる。

お願い 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

4 焼き上げを選ぶ。



5 丸皿を入れて **スタート** を押す。

◆手動でするときは

レンジ 1000Wで約5分30秒のあと、**グリル**でヒーターを食品から5~6cm上で16~17分

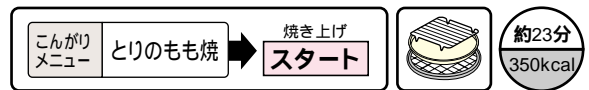
6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

ポイント

オレンジソースに水溶性コーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

材 料(2枚・4人分)

とり骨つきもも肉.....4本(1本200g)
塩、こしょう.....各適量
バター.....20g
オレンジソース
マーマレード.....大さじ2
オレンジジュース、白ワイン、
レモン汁.....各大さじ1
練りからし.....小さじ2
塩.....小さじ1/2
こしょう、ローズマリー.....適量



● とりのもも焼き → 作り方 (画面内) を押すと 準備・焼き表示 します。



おもてなしや特別な日に
とりのもも焼き(オレンジソースがけ)



香辛料が肉のおいしさを生かす
タンドリーチキン

オープンメニュー タンドリーチキン → 焼き上げ スタート

約25分 320kcal

● タンドリーチキン → 作り方 (画面内) を押すと 準備 ・ 焼き表示 します。

材 料(4人分)

- どり手羽元.....12本(1本60g)
- 塩.....小さじ1
- ① レモン汁.....½個分
- ヨーグルト.....150g
- にんにく、しょうが(すりおろす)
.....各大さじ½
- ② カレー粉、ターメリック
.....各小さじ½
- 塩.....小さじ1
- チリパウダー.....小さじ½

準備

1 手羽元は骨に添って切り込みを入れ、①をすり込む。ビニール袋に②と汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けておく。

ポイント
1晩漬けておくとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

2 丸皿に汁気をきった肉をのせる。

焼き上げ

3 焼き上げを選ぶ。



4 丸皿を入れて **スタート** を押す。

❖ 手動でするときは

オープン 予熱あり上下火270
で約18分

こんがりメニュー
手作りフライ
焼き上げ
スタート

約20分
415kcal

● 手作りフライ → 作り方 (画面内) を押すと コンガリパン粉・たね作り・焼き上げ を表示します。 作り方の表示は4人分のみ。

材 料(4人分)

- こんがりパン粉
 (パン粉.....60g
 サラダ油.....大さじ3
 じゃがいも.....4個(600g)
 ① 玉ねぎ(みじん切り)...1個(200g)
 ② 牛ひき肉(ほぐす).....100g
 バター.....10g
 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
 マヨネーズ.....大さじ1
 薄力粉、溶き卵.....各適量

*2~4人分まで自動でたね作り、焼き上げができます。

コンガリパン粉

- 1 コンガリパン粉 を選ぶ。
- 2 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れて混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿にのせ、スタートを押す。途中、

ピピッ...という報知音が2回鳴る。そのつどよくかき混ぜて、スタートを押す。



◆手動ですときは
 [レンジ]1000Wで約2分50秒
 途中、残り時間約1分20秒と約30秒で混ぜる。

ポイント
 色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。レンジのそばから離れずに。このときの色がほぼコロケの焼き上がりの色になります。

たね作り

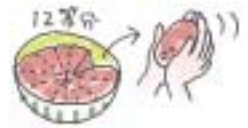
- 3 たね作りを選ぶ。
- 4 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す。
◆手動ですときは [レンジ]1000Wで約6分30秒



加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

- 5 耐熱容器に④を入れ、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す
◆手動ですときは [レンジ]1000Wで約3分30秒
加熱後、④に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

- 6 5を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、2のこんがりパン粉の順に衣をつけ、丸皿に並べる。



焼き上げ

- 7 焼き上げを選ぶ。
- 8 スタート を押す。
◆手動ですときは [オープンスタート]でヒーターを食品から8~9cm上で約20分



油で揚げないのでヘルシー
ポテトコロケ

手作フライバリエーション

焼き上げは「ポテトコロケ」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

豚肉のポテトフライ



- 材 料(4人分)**
- 豚もも肉(薄切り).....300g
 - 塩、こしょう.....各少々
 - ポテトサラダ.....約300g
 - 薄力粉、溶き卵.....各適量
 - こんがりパン粉.....60g (手作りフライの コンガリパン粉 を選んで作ります)

- 1 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。

- 2 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、丸皿に並べる。



ポイント
 ケチャップ½カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとういでしょう。

さっぱりいただく 海の幸のホイル焼き



こんがりメニュー → ホイル焼き → 焼き上げスタート

約24分 110kcal

- ホイル焼き → 作り方 (画面内) を押すと 準備・焼き表示 します。
作り方の表示は4人分のみ。

材 料(4人分)

白身魚(塩、こしょうする)4切れ(1切れ80g)	レモン(薄切り).....4枚
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)	酒.....大さじ4
① ほたて貝柱.....4個(100g)	ぼん酢.....適量
えび(殻と背ワタを取る).....大4尾(80g)	アルミホイル(25cm角).....4枚
きぬさや(すじを取る).....20g	
生しいたけ.....4枚(80g)	*1~4人分まで自動で焼けます。

準備

- 1 アルミホイルを広げて①を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。



焼き上げ

- 2 焼き上げを選ぶ。
- 3 丸皿に1を並べ、**スタート**を押す。
◆手動ですときは
【オーブトースター】でヒーターを食品から3~4cm上で約30分加熱後、ぼん酢を添える。

ホイル焼きバリエーション

焼き上げは「海の幸のホイル焼き」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません) *1~4人分まで自動で焼けます。

鮭とコーンのホイル焼き



材 料(4人分)

生鮭.....4切れ(1切れ80g)	
塩、こしょう.....各適量	
じゃがいも.....1個(150g)	
① スイートコーン・つぶ状(缶詰).....80g	
タルタルソース.....40g	
生クリーム.....大さじ2	
サラダ油.....適量	
アルミホイル(25cm角).....4枚	

- 1 生鮭は塩、こしょうする。じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。



- 2 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、1を4等分してのせ、混ぜ合わせた①(コーンの汁気はきる)を4等分してかけて包む。

豚肉のホイル焼き



材 料(4人分)

豚ヒレ肉.....400g	
塩、こしょう.....各少々	
生しいたけ.....2枚(40g)	
にんじん.....¼本(50g)	
チーズ(溶けるタイプ).....60g	
みつ葉.....適量	
マヨネーズ.....大さじ3	
しょうゆ.....小さじ4	
アルミホイル(25cm角).....4枚	

- 1 豚ヒレ肉は1cm幅の輪切りにして、塩、こしょうする。

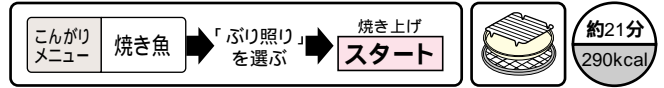
ポイント
火が通りやすいように薄く切ります。下味をしっかりとつけておくのがコツ。

- 2 生しいたけは石づきを取り、にんじん、チーズとともにせん切りにする。

- 3 みつ葉は1cm長さに切り、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。



- 4 アルミホイルを広げて1と2を4等分してのせて3を¼ずつかけて包む。



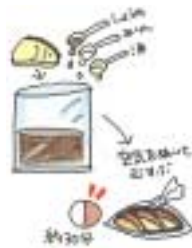
● 焼き魚 → 「ぶり照り」を選ぶ → 作り方 (画面内) を押すと 準備・焼き上げ を表示します。

材 料(4人分)

- たれ
 しょうゆ.....大さじ3
 みりん.....大さじ2
 酒.....大さじ1
 ぶり.....4切れ(1切れ80g)
 *1~4切れまで自動でできます。

準備

1 ビニール袋にたれとぶりを
 入れ、空気を抜いて袋の口
 を結ぶ。途中、2~3度上下
 を返し
 ながら
 約30分
 冷蔵室
 で漬け
 こむ。



ポイント

素材を漬けるときはこうするとたれ
 がまんべんなくからみ、後始末も大
 変楽です。

焼き上げ

2 焼き上げを選ぶ。



3 丸皿にサラダ油をぬった調
 理用金網をのせ、たれをよく
 からめたぶりの裏側を上にし
 て並べ、**スタート**を押す。
 途中、ピッピッ...という報知
 音が鳴れば取り出して裏返し、
 スタートを押す。

◆手動でするときは

グリルでヒーターを食品から2
 ~3cm上で裏約14分、表約7分

ポイント

盛りつけるときは、腹が手前です。

こんがりメニュー 焼き魚のポイント

魚は素材の部位や脂の乗りにより、
 焦げ方が異なります。焦げが足り
 ないときは、延長で様子を見なが
 ら焼いてください。

「こんがりメニュー」の「焼き魚」のできるメニュー 途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタートを押します。

メニュー	分量	自動のとき (裏返し後はスタートを押す)	加熱時間 の目安	手動ですときは	コ ッ
あじの開き	4枚 (1枚100g)	「魚の種類」を選ぶ	約24分	グリルでヒーターを食品から2~3cm上で裏約16分、表約8分	皮を上にしてのせ、尾は調理用金網の下にくぐらせる。
塩ざけ	4切れ (1切れ80g)	「焼き上げスタート」	約23分	グリルでヒーターを食品から2~3cm上で裏約16分、表約7分	裏側を上にして焼く。
えびの塩焼き	4尾(有頭・1尾80g)	「魚の種類」を選ぶ画面で、「作り方」画面内)を押すと「焼き上げ」(えびの塩焼きは、「準備」・「焼き上げ」)を表示します。	約21分	グリルでヒーターを食品から2~3cm上で裏約15分、表約6分	ひげを切り、塩をまぶして尾から竹串を刺す。裏側を上にして焼く。 加熱中、えびの足が反ってヒーターにあたる場合があります。そのときは、「変更」(画面内)を押して、「ヒーター高さ」でヒーターを上げてください。
さわらのみそ漬け	4切れ (1切れ80g)	「ぶり照り」を選ぶ	約21分	グリルでヒーターを食品から2~3cm上で裏約14分、表約7分	余分なみそはぬぐって焼く。

*付属品は「ぶりの照り焼き」と同じです。 *1~4切れ(枚・尾)まで自動で焼けます。

手動の焼き魚メニュー

メニュー	分量	目 安 時 間	コ ッ
さばの塩焼き	4切れ (1切れ100g)	グリルでヒーターを食品から2~3cm上で裏約10分、表約15分	皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、水気をふく。裏側を上にして焼く。
さんまの塩焼き	4尾 (1尾150g)	グリルでヒーターを食品から2~3cm上で裏約17分、表約16分	半分に切り、両面に塩をふって約30分おき、水気をふく。裏側を上にして焼く。

*付属品は「ぶりの照り焼き」と同じです。



さっぱりした一品
焼きなす

こんがりメニュー 焼きなす → 焼き上げ スタート

約20分 20kcal

● 焼きなす → 作り方 (画面内) を押すと 準備 ・ 焼を表示します。

材 料(4人分)

なす.....4本(1本100g)
おろししょうが.....大さじ2
しょうゆ.....適量
*1~4本まで自動でできます。

準備

1 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開け、丸皿に並べる。

お願い 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

- 2 焼き上げを選ぶ。
- 3 **スタート**を押す。
*手動でするときは
レンジ1000Wで約2分のあと、オーブントースターでヒーターを食品から5~6cm上で約17分
- 4 3を水に取って皮をむき、冷蔵庫で冷やす。
- 5 おろししょうがを添えてしょうゆをかける。

レンジ 1000W 80kcal

材 料(1人分)

卵.....1個
A 牛乳.....大さじ1
塩、こしょう.....各少々

1 耐熱容器に卵を割り入れてほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。

2 フタをせずに丸皿の中央に置き、レンジ1000Wで40~50秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜてほぐす。

注意

- 卵は割りほぐしてから加熱する
- ゆで卵は作らない、あたためなおしもしない(破裂してやけどの恐れあり)



サツとできる
いり卵



おにぎりが香ばしい
焼きおにぎり

こんがりメニュー 焼きおにぎり → 分量を選ぶ → 焼き上げ スタート

下段 約17分 150kcal (1個)

必ず下段に入れてください。上段に入れるとヒーターがあたりません。

● 焼きおにぎり → 分量を選ぶ → 作り方 (画面内) を押すと 準備 ・ 焼を表示します。

材 料

おにぎり.....4個(1個100g)
しょうゆ.....適量
*1~4個まで自動で焼けます。

準備

1 皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。

2 角皿の奥のふちに調理用金網をよせてのせ、調理用金網の奥側におにぎりをイラストのようにのせる。

焼き上げ

- 3 焼き上げを選ぶ。
- 4 2をおにぎりが奥になるようにして角皿(下段)を入れ、分量を選んで**スタート**を押す。途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタートを押す。
*手動でするときは
グリルでヒーターを食品から2~3cm上で表約10分、裏約7分

グリル 下段 120kcal (1個)

材 料

もち.....4個(1個50g)
しょうゆ、焼きのり.....適量

1 角皿の奥のふちに調理用金網をよせてのせ、調理用金網の奥側にもちをイラストのようにのせる。

2 もちが奥になるようにして角皿(下段)を入れる。グリルでヒーターを食品から5~6cm上で約7分に合わせ、スタートを押す。

3 2を取り出して裏返し、グリルでヒーターを食品から5~6cm上で、約3分に合わせ、スタートを押す。

種類などにより焼け方が異なります。様子を見ながら焼いてください
繰り返し調理で庫内温度が高



こんがりおいしい
もち

いときや、もちのふくれ方などにより、焦げすぎる場合があります。そのときは、**変更**(画面内)を押して、**ヒーター高さ**でヒーターを上げてください。

4 もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。

思い思いの形が楽しい
型抜きクッキー



お菓子

オープンメニュー クッキー → 焼き上げ スタート

約24分
30kcal
(1個)

クッキー → 作り方 (画面内) を押すと (生地作り) ・ (成形) ・ (焼き表赤) します。

材料(約37個分)

クッキー生地

- バター(やわらかくしたもの)...60g
- 砂糖.....50g
- 溶き卵.....M $\frac{1}{2}$ 個分
- バニラエッセンス.....少々
- 薄力粉.....120g

生地作り

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



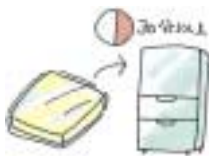
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



4 ラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。



成形

5 丸皿に薄くバターをぬっておく。



6 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。



ポイント

めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。



*一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント

抜き型に粉をつける
と抜きやすくなります。



8 丸皿に間隔をあけて並べる。



焼き上げ

9 焼き上げを選ぶ。



10 丸皿を入れ、**スタート**を押す。



※手動ですときは

[オープン] 予熱あり上火強
180 で20~24分

加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。

アイシング(粉砂糖40g、レモン汁大さじ $\frac{1}{2}$ を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



お菓子作りの



コツとポイント

準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。



生地は間隔をあけて並べて

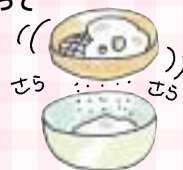
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



バターの有塩・無塩は、お好みで

薄力粉と強力粉は

使い分け、必ずふるってかたまりを取り除き、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



生地の

大きさ・分量をそろえてクッキーやシュークリームなどの生地の大さや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

クッキーバリエーション

焼き上げは「型抜きクッキー」と同じです。(材料や作り方の画面表示はしません)



アイスボックスクッキー

材 料(30個分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの).....	60g
砂糖.....	40g
溶き卵.....	M½個分
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉①.....	55g
薄力粉②.....	50g
ココア.....	10g

1 型抜きクッキー(60ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉①を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉②とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

は直径3cm)の長さ9cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバターをぬった丸皿に並べる。



2 好みの形にし、3cm角(また

カンタンクッキー

材 料(30個分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの).....	60g
砂糖.....	40g
溶き卵.....	M½個分
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	100g
好みのナッツやドライフルーツ (くるみ、アーモンド、ピーナッツ、ドレンチエリー、オレンジピール、レーズンなど).....	40g

1 型抜きクッキー(60ページ)の1~4と同じようにする。3で薄力粉を加え、ひとまとめにして粗くきざんだナッツやドライフルーツを混ぜこむ。

2 薄くバターをぬった丸皿に、30等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。



絞り出しクッキー

材 料(15個分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの).....	60g
砂糖.....	35g
溶き卵.....	M½個分
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	100g
ドライフルーツ、ナッツなど.....	適量

1 型抜きクッキー(60ページ)の1~3と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 薄くバターをぬった丸皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。



*生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置か、手のひらで軽くもみます。

ココナッツクッキー

材 料(30個分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの).....	45g
三温糖(なければ砂糖).....	45g
溶き卵.....	M½個分
重曹.....	小さじ¼
ココナッツ①(細かくきざむ).....	45g
薄力粉.....	70g
ココナッツ②.....	20g

1 型抜きクッキー(60ページ)の1~3と同じようにする。重曹、ココナッツ①は薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。

2 30等分して丸め、ココナッツ②をまぶす。薄くバターをぬった丸皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



チョコチップクッキー

材 料(21個分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの).....	70g
砂糖.....	50g
溶き卵.....	M1個分
薄力粉.....	130g
ココア.....	10g
ベーキングパウダー.....	小さじ½
チョコチップ.....	45g

1 型抜きクッキー(60ページ)の1~3と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサックリと混ぜる。

2 薄くバターをぬった丸皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



ぜったいマスターしたい
スポンジケーキ



オープンメニュー スポンジケーキ → (サイズを選ぶ) → 焼き上げスタート

約34分
215kcal (1/4切れ)

● スポンジケーキ → サイズを選ぶ → 作り方 (画面内) を押すと (生地作り) ・ (焼き上げ) ・ (表示) します。

自動のスポンジケーキについて

● 15～24cmのスポンジケーキが焼けます。分量は下表を参照ください。

[作り方] を表示する都合上、[18cm]、[21cm] の区分をしていますが、食品と容器の重さで焼く時間を決めていますので [作り方] を見ない場合は、どちらのサイズを選んでも自動で15～24cmのケーキを焼くことができます。

材 料(直径18cmの金属製丸型1個分)

- スポンジケーキ mL=cc
- 薄力粉.....90g
 - 卵.....M3個
 - 砂糖.....90g
 - バニラエッセンス.....少々
 - バター(小さく切る).....15g
 - 牛乳.....大さじ1
- ホイップクリーム
- 生クリーム.....300mL
 - 砂糖.....大さじ3
 - バニラエッセンス、
 - ブランデー.....各少々
- 仕上げ用フルーツ
(いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで).....適量
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

焼き型は金属製のものを使用し、極端に重いものは使わないでください。
留め金など金具のついた型はレンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。
手動のオープンで焼いてください。

15～24cmまで自動で焼けます。(液晶表示による分量などの表示は18cm、21cmです。)

直径	薄力粉	卵	砂糖	バター	牛乳	加熱時間の目安	手動ですばはオープン予熱あり上下火160
15cm	60g	M2個	60g	10g	小さじ2	約31分	35～40分
21cm	120g	M4個	120g	20g	小さじ4	約39分	40～45分
24cm	150g	M5個	150g	25g	小さじ5	約40分	45～50分

チェック!!

状態	ふくらみがよく、きめも細かくととのって形もよい。	固く、きめがつまっていたりふくらみも悪い。	ふくらみが悪い。	きめが粗く、なめらかさがなく、
断面				
原因		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。	粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってから焼かなかった。卵の泡立て不足。	粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

生地作り

1 生地作りを選ぶ。



2 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント

卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。



6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサククリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。



ポイント

混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。スタートを押し、かたまりがなくなるまで溶かす。

※手動ですときは

【レンジ】200Wで約1分30秒

加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。



ポイント

人肌より少し熱めの50~60のもの早く生地に混ざります。

8 2の型に7を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。



ポイント

高い位置から流し入れると泡が均一になります。

焼き上げ

9 焼き上げを選ぶ。



10 丸皿にのせて、**スタート**を押す。



※手動ですときは

【オーブン】予熱あり上下火160で約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

11 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網にのせてさます。



仕上げ

12 ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



・タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが5分立て。



・スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが7分立て。



・絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば9分立て。



ポイント

泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

13 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。



共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいので、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかかるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

スポンジケーキバリエーション

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

チョコレートケーキ (直径18cmの金属製丸型1個分)



1 スポンジケーキ(63ページ)の1~8と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 スポンジケーキ(63ページ)の9~11と同じようにする。

3 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横

半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。



プレゼントにぴったり パウンドケーキ



ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

- 4 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約 $\frac{1}{2}$ を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- 5 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- 6 4に5の半量を加え、④を合わせてふるい入れ、サクッと混ぜ、残りの5を混ぜる。
- 7 6に⑧と汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

オープンメニュー パウンドケーキ → 焼き上げ **スタート** (約47分 255kcal $\frac{1}{2}$ 切れ)

● パウンドケーキ → 作り方 (画面内) を押すと ラム酒漬フルーツ・生地作り・焼き上げ を表示します。

- 材料** mL = cc
(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1個分)
- ラム酒漬けフルーツ
 { ドライフルーツ.....90g
 ラム酒.....30mL
- 生地
 バター(やわらかくしたもの).....100g
 砂糖.....80g
 卵.....M2個
 ④ { 薄力粉.....100g
 ベーキングパウダー.....小さじ $\frac{1}{2}$
 くるみ(粗みじん切り).....20g
 ⑤ { レモン汁..... $\frac{1}{2}$ 個分
 レモンの皮(すりおろす)..... $\frac{1}{2}$ 個分
 バニラエッセンス.....少々
 イスアーモンド.....適量
 硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

ラム酒漬フルーツ

- 1 ラム酒漬フルーツを選ぶ。
- 2 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す。
◆手動ですときは レンジ1000Wで約1分加熱後、冷まして汁気をきる。

生地作り

- 3 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
-

焼き上げ

- 8 焼き上げを選ぶ。
- 9 丸皿にのせ、**スタート**を押す。
お願い 庫内壁面やドアに触れないようにしてください。レンジ加熱が入るため、火花が出て、本体を傷めたりします。
◆手動ですときは オープン予熱あり上下火 160 で55~60分加熱後、型から出して冷ます。

オープン 上下火 (200kcal $\frac{1}{2}$ 切れ)

- 材料** mL = cc
(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)
- 卵白.....M6個分
 砂糖.....120g
 卵黄.....M5個
 牛乳.....100mL
 サラダ油.....80mL
 薄力粉.....120g
- *フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

- 1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立て
 - 2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
-

- 3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- 4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

- 5 予熱する(庫内は回転網のみ)。オープン予熱あり上下火で170 約45分に合わせ、スタートを押す。
- 6 4に1の $\frac{1}{2}$ 量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサクッと混ぜる。
- 7 何もぬっていない型に6を流し入れ、20~30回トントンとたたいて空気抜きをする。

-
- 8 予熱が完了すれば、丸皿にのせて庫内に入れ、スタートを押す。
 - 9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、

型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。



ポイント
お好みでホイップクリームを添えても。



ふわふわシフォンはあこがれの的 シフォンケーキ

好きなフルーツを散りばめて
ロールケーキ(バニラ)



オーブンメニュー ロールケーキ → 焼き上げ スタート

下段 約20分 200kcal (1/8切れ)

● ロールケーキ → 作り方 (画面内) を押すと (生地作り) ・ (焼き上げ) ・ (仕上げ) を表示します。

材料 (1本・角皿1枚分) mL = cc

- スポンジケーキ生地
- 薄力粉.....90g
 - 卵.....M5個
 - 砂糖.....100g
 - バニラエッセンス.....少々
 - 牛乳.....大さじ2
- ホイップクリーム
- 生クリーム.....150mL
 - 砂糖.....大さじ1½
 - バニラエッセンス、プランター.....各少々
- 黄桃やキウイなど好みのフルーツ.....適量
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

生地作り

- 角皿の内側に薄くバターをぬって硫酸紙を敷く。
- スポンジケーキ(62ページ)の3~6と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。
- 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

焼き上げ

4 焼き上げを選ぶ。



5 角皿(下段)を入れ、**スタート**

を押す。途中、ピピッ...という報知音が鳴れば取り出し、角皿の前後を入れ替え、スタートを押す。

◆手動でするときは

オープン 予熱あり上火強

170 で約17分

途中、残り時間が約4分の時に取り出し、角皿の前後を入れ替える。

加熱後、かたく絞ったふきんの

上に裏返して置き、硫酸紙をそっとはがす。

仕上げ

6 ホイップクリームの作り方(63ページ)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキの粗熱をとって焼色のついた方を上にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。



ロールケーキバリエーション

焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

ココアロール

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉90gに抹茶大さじ1½を合わせてふるう。

オープン 上下火 180kcal (1個)

材料 (直径9cmの丸いマドレーヌ型7個分)

- 卵.....M2個
- 砂糖.....70g
- 薄力粉.....75g
- レモン汁.....小さじ1
- バター(小さく切る).....75g 敷き紙

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。



2 スポンジケーキ(62ページ)の3~7と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。

バターの加熱のときは、ラップをして丸皿にのせる。レンジ200Wで約3分に合わせ、スタートを押す。

3 予熱する(庫内は回転網のみ)。オープン予熱あり上下火で170 約25分に合わせ、スタートを押す。

4 型に生地を入れ、トントンたたいて空気抜きをする。




5 丸皿に4を並べ、予熱が完了すれば庫内に入れてスタートを押す。加熱後、すぐ型から出して冷ます。



バター
の風味が
とっても
リッチ
マドレーヌ

シューはフランス語で「キャベツ」のこと シュークリーム



オープンメニュー シュークリーム → 焼き上げ スタート  (約40分 180kcal (1個))

● シュークリーム → 作り方 (画面内) を押すと (カスタード作り) ・ (生地作り) ・ (焼き上げ) を表示します。

- 材 料(10個分)** mL = cc
- カスタードクリーム**
- 薄力粉、コーンスターチ... 各大さじ2
 - 砂糖.....80g
 - 牛乳.....2カップ
 - 卵黄.....M3個
 - バター.....30g
 - ブランデー.....小さじ2
 - バニラエッセンス.....少々
- シュー生地**
- 水.....100mL
 - バター.....50g
 - 薄力粉.....50g
 - 卵.....M2~3個
- アルミホイル

途中、ピピッ...という報知音が2回鳴るので、つど取り出してよく混ぜ、スタートを押す。
※手動ですときは
レンジ 1000Wで約4分20秒
 途中、残り時間約1分30秒と約30秒で混ぜる。

ポイント
 加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



ポイント
 ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておく、膜が張りません。

生地作り

4 生地作りを選ぶ。

5 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに丸皿にのせ、スタートを押す。



※手動ですときは
水とバターの加熱
レンジ 1000Wで約2分30秒

ポイント
 水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、スタートを押す。



※手動ですときは
 残りの薄力粉を加えて
レンジ 500Wで約40秒
 加熱後、手早くかき混ぜる。

6 溶いた卵をまず1個分加える。

きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。



7 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。

ポイント
 生地を半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるぐらいのかたさです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

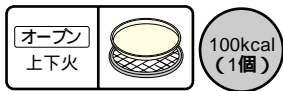


8 丸皿にアルミホイルを敷く。



9 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて10個に絞り出す。





材料 mL=cc
(ステンレス製プリン型10個分)

- カラメルソース
 砂糖.....大さじ5
 水、湯.....各大さじ1
- プリン液
 牛乳.....500mL
 砂糖.....70g
 卵.....M4個
 バニラエッセンス.....少々
- アルミホイル
 キッチンペーパー

*陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

1 小さな耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに丸皿にのせ、レンジ500Wで約5分に合わせ、スタートを押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加え

*色がうすいときは延長してください。
 *加熱後、冷たい調理台などに置く
 と容器が割れることがあります。



ポイント
 湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。



3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせ、レンジ1000Wで約3分に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセ



なめらかな口あたり
プリン

スを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。



ポイント
 卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないとき裏ごしに卵白が残ります。うまかつたまらなことがあります。

4 予熱する(庫内は回転網のみ)。オープン予熱あり上下火で150で35~40分に合わせてスタートを押す。

5 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。



6 丸皿に図のようにキッチンペーパーを敷きつめ水100mLを注ぎ、丸皿のふちからはみ出ている部分を切り取る。予熱が完了すれば、型をのせ、スタートを押す。

*アルミ製のプリン型はオープン予熱あり上下火150で約35分焼いてください。



*型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、延長機能を利用すると便利です。

加熱後、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

焼き上げ

10 焼き上げを選ぶ。



11 生地に霧を吹いて、**スタート**を押す。



◆手動でするときは
オープン予熱あり下火強190で約9分、
 連続して**オープン**上下火190で約24分

ポイント
 焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

12 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



シュークリームバリエーション

焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

エクレーア



シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って8cm長さの棒状に10個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

チョコレートは、『便利集』キーの「チョコレートを柔らかく」を利用すると便利です。



サクサク感がたまらない
ミートパイ

オープンメニュー ミートパイ → 焼き上げ スタート

約18分 140kcal (1個)

● ミートパイ → 作り方 (画面内) を押すと (具作り) ・ (成形) ・ (焼き上げ) を表示します。

材 料(10個分)

- 具
- 牛ひき肉.....100g
 - 玉ねぎ(みじん切り).....¼個(50g)
 - パン粉.....大さじ1½
 - ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース.....各大さじ½
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 冷凍パイシート.....250g
- ドリユール
- 卵黄.....M1個
 - 水.....小さじ1

具作り

- 具作りを選ぶ。
- 牛ひき肉と玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせ、スタートを押す。
◆手動でするときは
レンジ 000Wで約1分30秒
 加熱後、汁気をきってパン粉を混ぜ、調味料を加えて、味をととのえる。

成形

- 冷凍パイシートは、打ち粉をした上でめん棒で3mm厚さにのばし、直径9cmの菊型で10個抜く。
- 抜いた生地を上下を約1.5cmはそのまま、中央部を約2mm厚さにする。
- 生地の片側に2を等分にのせ、周囲にドリユールをぬって、半分に折り、接着部をしっかり押さえる。

- 生地を裏返して表面にドリユールをぬって、冷蔵庫で約1時間ねかせ。

ポイント
生地を裏返すと、生地が平らであとで模様がつけやすくなります。

焼き上げ

- 焼き上げを選ぶ。
- 丸皿を入れ、**スタート**を押す。(食品は入れません)
予熱をしている間に表面に再度ドリユールをぬり、包丁で好みの模様をつける。



蒸気を抜くために、つまようじの頭の部分などで、3カ所穴をあける。予熱が完了すれば、丸皿をドアの上に取り出してパイを並べ、丸皿を庫内に入れてスタートを押す。

お願い
ドアを長時間、開けていると庫内の温度が下がり、仕上がりが悪くなります。やけどに注意しながら手早く作業をして、ドアを閉め、スタートを押してください。

◆手動でするときは(48ページ参照)
このメニューは丸皿を入れて予熱します。

オープン 予熱あり上下火230で約20分

ひと口メモ

予熱した丸皿に生地をじかにのせると、サクリ仕上がります。

オープン 下火強

330kcal (1/8切れ)

材 料 mL=cc (直径23cmの金属製パイ皿1枚分)

- りんごの甘煮
- りんご(紅玉など酸味のある種類).....4個(正味600g)
 - 砂糖.....120g
 - レモン汁.....½個分
 - コーンスターチ.....小さじ2
 - シナモ(お好みで加えてください).....少々
- 冷凍パイシート.....400g
- ドリユール
- 卵黄.....M1個
 - 水.....小さじ1
- あんずジャム、ラム酒.....各適量

- りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップ

をして丸皿にのせ、レンジ1000Wで約7分に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜる。フタをせずに丸皿にのせ、レンジ1000Wで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。

- 冷凍パイシートを半分に切る。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
- 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。
- りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリユールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 余ったふちを切り取って表面に



甘酸っぱいりんごとサクとしたパイが美味
アップルパイ

- ドリユールをぬる。余ったパイシートをまとめたのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約1時間ねか
- 予熱をする(庫内は回転網のみ)。オープン予熱あり下火強220で30~35分に合わせ、

- スタートを押す。
- 表面にドリユールをぬって3~4カ所切り目を入れる。予熱が完了すれば丸皿にのせて、スタートを押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

オープンメニュー スフレチーズケーキ → 焼き上げ スタート

約65分 240kcal (1/8切れ)

● スフレチーズケーキ → 作り方 (画面内) を押すと (生地作り) ・ (焼く) を表示します。

材料 mL = cc
(直径18cmの底の抜けない金属製丸型1個分)

- クリームチーズ(やわらかくしたもの).....200g
- バター(やわらかくしたもの).....30g
- 砂糖①.....30g
- 卵黄.....M3個
- 生クリーム.....100mL
- レモン汁.....20mL
- ブランデー.....大さじ1/2
- 卵白.....M5個分
- 砂糖②.....60g
- 薄力粉(ふるう).....40g
- 硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー・キッチンペーパー

生地作り

1 生地作りを選ぶ。



2 丸型の底に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。内側面には多めにバター(分量外)をぬる。



ポイント
多めにバターをぬるとききれいにふくらみます。

3 ボールにやわらかくしたクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。



4 3に砂糖①を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。



5 生クリーム、レモン汁、ブランデーの順に加えてそのつど混ぜ

6 卵白はツノが立つまで泡立て、砂糖②を少しずつ加えてさらにツノがピンと立つまで泡立てる。



ポイント
しっかり泡立ててください。

7 5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉げがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。



8 7に6の1/2量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせたのち、残りの卵白を加えて泡をこわさないようにサックリと生地になじむまで混ぜ合わせる。



9 生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。



焼き上げ

10 焼き上げを選ぶ。



11 丸皿にキッチンペーパー2枚を敷き(はみ出したキッチンペーパーは切る)、湯1カップを注いで型をのせ、**スタート**を押す。



◆ 手動でするときは
オープン 予熱あり上下火190 で約25分、連続してオープン上下火140 で約25分
*途中、表面が焦げるようなら、アルミホイルをかぶせる。

ポイント
加熱途中、生地が盛り上がり生地の状態などによっては、側面などにキレツが入りますが、焼き上げ後、生地が沈んでくると落ちつきます。

加熱後、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら型から出し冷蔵庫に入れて冷やす。

ポイント
型から取り出しにくいときは、包丁でふちを一周するとよいでしょう。



チーズの香りがお口いっぱいに広がって...
スフレチーズケーキ



「これ作ったの？」って驚かれそう
カステラ

オープンメニュー カステラ → 焼き上げ スタート

約85分 280kcal (1/4切れ)

● カステラ → 作り方 (画面内) を押すと 型の作り方 ・ 生地作り ・ 焼き上げ を表示します。

7 丸皿に型をのせて、**スタート** を押す。

ポイント
新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

途中、ピッピッ...という報知音が3回鳴る。そのつど泡切りし、スタートを押す。

❖ **手動でするときは**
オープン 予熱あり上下火190で約11分、連続して[オープン]上下火140で約65分
*「1分ほど焼いて取り出し、泡切りして再び庫内に入れてスタートを押す」を3回繰り返す。



ポイント
泡切りは、生地がふくらみすぎののを抑え、キメをととのえるためにします。

8 すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて側面のアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。底部のアルミホイルも取って、粗熱がとれたら全体をラップで包む。

ポイント
上面がまっすぐ平らで、しっとり仕上がります。

アドバイス
カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

ポイント
大きな泡を立てないように、だまにならないよう注意します。



5 型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。ヘラを垂直に立て生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。



焼き上げ

6 焼き上げを選ぶ。

材 料(20×20cmのもの1個分)

- 新聞紙.....6~7枚
- アルミホイル(長さ50cmのもの)...2枚
- 卵(室温のもの).....M8個
- 砂糖.....280g
- ① はちみつ.....大さじ3
- 湯(または温めた牛乳)...大さじ1½
- 強力粉(ふるう).....200g

型の作り方

1 新聞紙とアルミホイルを使って左下図を参考に型を作る。

生地作り

2 卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

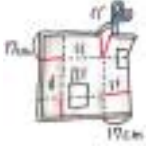
- 3 混ぜ合わせた①を加えてさらに約2分泡立てる。
- 4 ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

新聞紙の型のつくり方

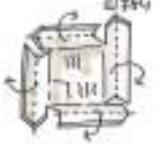
1 新聞紙は広げて6~7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。



2 各辺の端から17cmのところから折り目を入れ、4カ所にはさみで切り込み(赤線部分)を入れる。



3 17cmの半分のところを、山折りにする。



4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。



5 アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。



6 すみを破らないように(破ると生地が出て取り出しにくくなるので)もう一方からも敷き詰める。



カステラバリエーション

焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません)

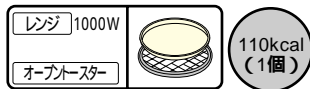
抹茶カステラ



強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。



まろやかな甘さ スイートポテト



材 料(12個分)

さつまいも.....2本(500g)
 砂糖.....40g
 ① 卵黄②.....M1個
 バター(小さく切る).....70g
 バニラエッセンス.....少々
 卵黄③.....M1個
 牛乳、はちみつ.....各適量

1 さつまいもは皮ごと丸のままラップで包んで耐熱性の皿にのせ、丸皿にのせる。ゆで野菜を押し、ゆで根菜を押し。

◆手動でするときは

【レンジ】1000Wで約5分30秒

加熱後、ラップをしたまましばらく蒸らし、皮をむいて裏ごしする。

2 ①を②に加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。



3 2を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった丸皿に並べて表面に卵黄③をぬる。

4 レンジ1000Wで約1分30秒に合わせスタートを押す。加熱後、とりけしを押ししてからオープントースターでヒーターを食品から2~3cm上で、8~10分に合わせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつを



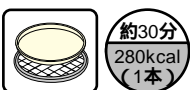
●「焼きいも」→「作り方」(画面内)を押すと「準備」・「焼き上げ」を表示します。

材 料

さつまいも.....1~4本(1本250g)
 *1~4本(250g~1kg)まで自動で焼けます。

準備

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、丸皿にのせる。



○「焼き上げ」
 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。

焼き上げ

2 焼き上げを選ぶ。

3 【スタート】を押す。

◆手動でするときは

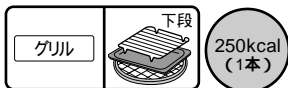
【レンジ】1000Wで約5分30秒のあと【オープントースター】でヒーターを食品から3~4cm上で約28分



ホクホクおいしい 焼きいも



しょうゆが香ばしい 焼きとうもろこし



材 料(2本分) mL=cc

① みりん、しょうゆ.....各20mL
 砂糖.....大さじ½
 ゆでとうもろこし.....2本(600g)

1 ①を耐熱容器に入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジ1000Wで約20秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、あら熱をとる。

2 1、半分の長さにしたとうもろこしをビニール袋に入れ、上下を返しながらか約30分漬けこむ。

3 角皿の奥のふちに調理用金網をよせてのせ、調理用金網の奥側に汁気をきった2をイラストのように並べ、漬けこんでいたたれをはけで表面に塗る。



4 3をとうもろこしが奥になるようにして角皿(下段)を入れる。

グリルでヒーターを食品から2~3cm上で、約7分に合わせ、スタートを押す。

5 4を取り出して裏返し、グリルでヒーターを食品から2~3cm上で、約5分に合わせ、スタートを押す。

質や太さにより焼き具合が異なることがあります。焼き足りないときは、延長機能を使って加熱を追加してください。

生とうもろこしを使う場合は

1のあと、洗ったとうもろこしをそれぞれラップで包み、耐熱性の皿にのせ、丸皿にのせる。ゆで野菜を押ししてゆで根菜を選ぶ。

◆手動でするときは

【レンジ】1000Wで約7分

シンプルな味わい
プチフランスパン



パン・ピザ他

パン作りの



コツとポイント

材料

・材料はきちんとはかりましょう。



・イーストは予備発酵のいらぬドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

ドリュールは
やわらかいハケで
そっとぬりましょう



やさしく...

発酵は様子を見て加減を
室温や生地温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



間隔をあけて並べて

2次発酵後、
生地は2～2.5倍にふくれます。



生地が乾燥しないように
気をつけて

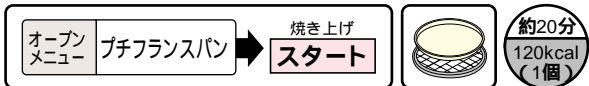
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも途中、何度か霧を吹いてください。



おいしく食べるために

焼き上がった粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。





● プチフランスパン → 作り方 (画面内) を押すと (生地作り) ・ (1次発酵・成形) ・ (2次・焼上げ) します。

材 料(6個分) mL = cc

- パン生地
- 強力粉.....150g
 - 薄力粉.....40g
 - 砂糖、塩.....各小さじ½
 - ドライイースト.....小さじ1(3g)
 - レモン汁.....小さじ1
 - 水.....120mL
- キャンバス地
プリン型

ひとロメロ

予熱した丸皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。『リーンなパン』は、『リッチなパン』に比べて栄養分が少ない分、やや低温で、じっくり発酵させて作ります。

生地作り

- 1 大きいボールに強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、レモン汁、水を入れて混ぜ合わせる。
- 2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。



ポイント

こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

- 3 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



- 4 きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、ラップをする。



1次発酵・成形

- 5 1次発酵・成形を選ぶ。



- 6 丸皿にのせ、スタートを押して1次発酵をする。

◆手動ですときは
【オープン】発酵30 約1時間40分

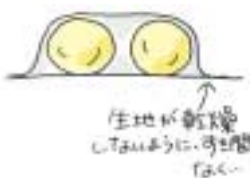
ポイント

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



- 7 生地の両側から手を差し込み、持ち上げて軽くゆする。(ガス抜き)

- 8 生地をスクッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)



- 9 生地を丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、3cm幅のところがして平らにする。

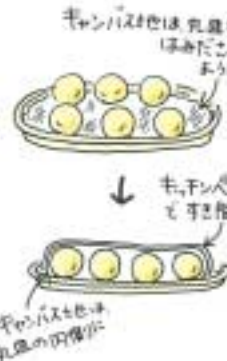


- 10 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。



- 11 丸皿から、はみ出さないようにキャンバス地を敷き、10を間隔をあけて並べる。上からキャンバス地でおおい、ぬらしてかたく絞ったキッチンペーパーで、すき間ができないように全面をおおう。

*丸皿から布などがはみ出すと、丸皿の回転が妨げられますので、ご注意ください。



2次・焼上げ

- 12 2次・焼上げを選ぶ。



- 13 丸皿を入れ、スタートを押して2次発酵をする。

◆手動ですときは
【オープン】発酵30 約45分

発酵後、下のキャンバス地ごと取り出す。上のキャンバス地、キッチンペーパーは、そのまま生地にかけて、乾燥を防ぐ。

- 14 丸皿を庫内に戻し、【スタート】を押す。(食品は入れません。)

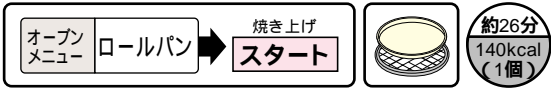
予熱をしている間に霧吹き、プリン型1個、熱湯を準備しておく。予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて、丸皿をドアの上に取り出し、生地を両手でそっとのせていく。中央に熱湯を入れたプリン型を1個のせて、丸皿を庫内に入れ、スタートを押す。ドアを長時間、開けていると庫内の温度が下がり、仕上がりが悪くなります。やけどに注意しながら手早く作業をして、ドアを閉め、スタートを押してください。

お願い

◆手動ですときは(48ページ参照) このメニューは丸皿を入れて予熱します。
【オープン】予熱あり上下火230で約23分

焼きたての美味しさは格別
ロールパン





● ロールパン → 作り方 (画面内) を押すと 生地作り・1次発酵・成形・2次・焼上げ を表示します。

材 料(9個分) mL = cc

- パン生地
- 強力粉.....210g
 - 砂糖.....大さじ2
 - 塩.....小さじ½
 - ドライースト.....小さじ1(3g)
 - 牛乳(室温のもの).....110mL
 - 溶き卵.....M½個分
 - バター.....40g
- ドリュール
- 溶き卵.....M½個分
 - 塩.....少々



ポイント
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。



1次発酵・成形

5 1次発酵・成形を選ぶ。



6 丸皿にのせ、スタートを押して1次発酵をする。

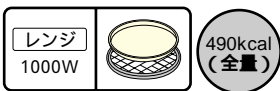
◆手動でするときは
オープン発酵40 で40~50分

生地作り

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。



2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。



材 料
(でき上がり量 - 約280g分)

- いちご.....1パック(300g)
- レモン汁.....½個分
- 砂糖.....100g

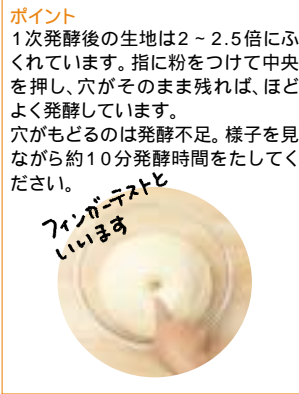
1 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にの

せる。レンジ1000Wで9~10分に合わせ、スタートを押す。途中、1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押す。

加熱途中で取り出す場合は、とりけしキーは押さずに、ドアを開けて食品を取り出します。

加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

ポイント
つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。



7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)



8 生地をスクッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)



9 丸皿に薄くバターをぬる。



10 丸くなっている生地を細めの滾形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



2次・焼上げ

11 2次・焼上げを選ぶ。



12 生地に霧を吹き、丸皿を入れ、スタートを押して2次発酵をする。



◆手動でするときは
オープン発酵40 で40~50分
途中表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

13 表面にドリュールをぬり、スタートを押す。

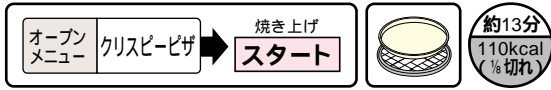


◆手動でするときは
オープン予熱あり上下火190 で約20分



お気に入りのワインを開けましょうか
クリスピーピザ(マルゲリータ)





●クリスマスピザ → 作り方 (画面内) を押すと (生地作り) ・ (1次発酵・成形) ・ (焼き上げ) します。

材料 mL = cc
(直径28cmのピザ1枚分)

ピザ生地
強力粉、薄力粉.....各45g
塩.....少々
ドライイースト.....小さじ1(3g)
牛乳.....20mL
水.....25mL
オリーブオイル.....大さじ1

トッピング
トマトソースまたはピザソース
(市販のもの).....適量
モッツアレラチーズ(薄切り)....120g
バジルの葉.....10枚
(なければ、ドライバジルを適量)

*モッツアレラチーズは種類によって
溶け方が異なります。

ひとロメモ

予熱した丸皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

生地作り

1 材料表の材料でロールパン(74ページ)の1~4と同じようにする。

1次発酵・成形

2 ロールパンの5~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。(ベンチタイムは約10分)

3 生地を直径28cmの円形にのばす。

焼き上げ

4 焼き上げを選ぶ。

5 丸皿を入れ、**スタート**を押す。(食品は入れません)予熱をしている間にトッピングの材料(ソースとチーズ)を計量して下準備を済ませておく。(予熱完了後、手早く生地の上のせられるように準備しておき

ます。)予熱が完了すれば、生地をめん棒に巻きつけ、丸皿をドアの上に取り出して、めん棒を転がすようにして生地をのせ、トマトソースをぬり、モッツアレラチーズを散らす。

*生地をめん棒に巻きつけてのせる作業が慣れないときは、オープン用クッキングペーパーに生地をのせて、トッピングしたものを丸皿にのせてもかまいません。ただし、その場合、オープン用クッキングペーパーは丸皿からはみ出さないように切り、ペーパーの焦げに充分注意してください。

丸皿を庫内に入れ、スタートを押す。

ドアを長時間、開けていると庫内の温度が下がり、仕上がりが悪くなります。やけどに注意しながら手早く作業をして、ドアを開め、スタートを押してください。

◆**手動でするときは**(48ページ参照)
このメニューは丸皿を入れて予熱します。

オープン予熱あり下火強230で13~15分

加熱後、バジルの葉をのせる。

市販の冷凍ピザ

● **こんがりメニュー** 冷凍ピザ
で、スタートを押します。

● 丸皿にのせ、直径12.5cm~20cm(5~8インチ)が焼けます。

● 食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

丸皿にアルミホイルは敷かないでください。レンジ加熱が入るため、火花が出て、本体を傷めたりします。

◆**手動でするときは**

レンジ1000Wで約20秒のあと、**オープントースター**でヒーターを食品から9~10cm上で14~18分サイズによって加熱時間を加減してください。

クリスマスピザバリエーション

焼き上げは「クリスマスピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません。)

生ハムとルッコラ

材料
(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング
トマトソースまたはピザソース
(市販のもの).....適量
ピザ用チーズ.....120g
生ハム.....7~8枚
ルッコラ(なければ、ドライバジルを適量)
.....7~8枚

1 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】

ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。



アンチョビと野菜

材料(直径28cmのピザ1枚分)

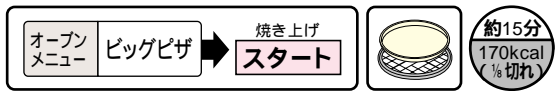
トッピング
トマトソースまたはピザソース
(市販のもの).....適量
アンチョビ(缶詰).....6切れ
パプリカ(赤、黄).....適量
アスパラガス.....2本
オリーブ.....適量

ピザ用チーズ.....120g
きざみパセリ.....少々

1 パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。

2 加熱後、きざみパセリを散らす。





●ビッグピザ → 作り方 (画面内) を押すと (生地作り) ・ (1次発酵・成形) ・ (焼き上げ) を表示します。



パーティの主役はこうでなくっちゃ ビッグピザ(サラミ)

材料 (直径28cmのピザ1枚分) mL = cc

ピザ生地

強力粉	100g
薄力粉	50g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ½
ドライイースト	小さじ½(2g)
水	90mL
サラダ油	小さじ2

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
サラミソーセージ(薄切り)	20枚
玉ねぎ(薄切り)	½個(70g)
ピーマン(薄切り)	2個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	50g
ピザ用チーズ	120g

生地作り

1 材料表の材料でロールパン(74ページ)の1~4と同じようにする。

1次発酵・成形

2 ロールパンの5~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。(ベンチタイムは約10分)

3 打ち粉をしたオープン用クッキングペーパーの上で、生地を直径28cmの円形にのばす。

*焼き上げのとき、予熱をした丸皿の上じかに生地をのせますので、移動させやすいよう、オープン用クッキングペーパーの上でのばします。

4 3にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

*サラミは焦げやすいのでチーズを上に乗せるとよいでしょう。

焼き上げ

5 焼き上げを選ぶ。



6 丸皿を入れ、**スタート**を押す。(食品は入れません) 77ページの **ひと口メモ** 参照。

予熱をしている間にフライ返しを準備しておく。予熱が完了すれば、丸皿をドアの上に取り出して手早くオープン用クッキングペーパーごと生地をのせ、生地と、オープン用クッキングペーパーの間にフライ返しを入れて少し生地を浮かせて、す早くオープン用クッキングペーパーを抜き取る。

*生地や具の状態により、丸皿に移しかえにくいときは、オープン用クッキングペーパーのまま丸皿にのせてもかまいません。ただし、その場合、オープン用クッキングペーパーは丸皿からはみ出さないように切り、ペーパーの焦げに充分注意してください。

丸皿を庫内に入れ、スタートを押す。

お願い

ドアを長時間、開けていると庫内の温度が下がり、仕上がりが悪くなります。やけどに注意しながら手早く作業をして、ドアを閉め、スタートを押してください。

◆手動ですときは(48ページ参照) このメニューは丸皿を入れて予熱します。
オープン 予熱あり下火強230で約18分

ビッグピザバリエーション

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。(材料や作り方の画面表示はしません。)



ツナトマト

材料 (直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
ツナ(缶詰)	135g
トマト	1個(150g)
玉ねぎ	½個(70g)
ピザ用チーズ	120g

1 ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料 (直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
たらこ	60g
ピザ用チーズ	120g
刻みのり	適量

1 たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。



キムチ

材料 (直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

キムチ	100g
ゆで卵	2個
マヨネーズ	適量

ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

1 キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

K O N D A T E - S H U

献立集



「今晚、何つくろうかしら...」献立づくりには、いつも頭を悩まされますね。
そこで、メインディッシュやアイデアあふれるもう一品など、
バラエティに富んだテキパキ作れるメニューをご紹介します。
毎日の食事がきっと楽しくなりますよ。

肉/魚介

お料理前に

献立集

おかず

肉/魚介

メニュー
を選ぶ


スタート

作り方文中のピンク色の加熱
ができます。
付属品マーク横の加熱時間は、
この加熱の目安時間です。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。



赤ワイン煮

約8分 

材 料 (4人分)	340kcal
(玉ねぎ(薄切り)).....	½個(100g)
① にんにく(みじん切り).....	ひとかけ
オリーブオイル.....	小さじ1
塩・こしょう.....	各少々
● 牛薄切り肉.....	300g
● 塩・こしょう.....	各少々
● バジル.....	大さじ1
(赤ワイン(料理用)).....	½カップ
デミグラスソース.....	100g
② 砂糖.....	大さじ½
薄力粉.....	大さじ1
バター.....	20g
塩・こしょう.....	各少々
● 生クリーム・バセリ.....	各適量

- 耐熱容器に①を入れ、ラップをして、丸皿にのせ、**スタート**を押す。
◆手動ですときは レンジ1000Wで約1分40秒
加熱後、冷ましておく。
- 牛薄切り肉を8等分して広げ、塩、こしょう、バジルをふって1を芯にして巻く。
- 底の平らな耐熱容器に2の巻き終わりを下にして並べ、混ぜ合わせた②を加えラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば、肉を裏返して、ラップをせずに**スタート**を押す。
◆手動ですときは レンジ1000Wで約8分 途中、残り時間約3分で裏返す
- 器に盛り、生クリームをかけて、きざみバセリをふる。

レタスのごま風味

約4分 

材 料 (4人分)	215kcal
● 牛薄切り肉.....	200g
● レタス.....	250g
① しょうゆ.....	大さじ2½
酒、ごま.....	各大さじ2
砂糖、ごま油.....	各大さじ1

- 牛肉は2cm幅に切って耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば、脂を捨ててよくし、ちぎったレタスと①を加え、ラップをして丸皿にのせ**スタート**を押す。
◆手動ですときは レンジ1000Wで約4分
途中、残り時間約2分のときに脂を捨て、他の材料を加える
加熱後、サッと混ぜる。





ハッシュドポーク

約5分

- 材 料 (4人分) 285kcal
- 豚もも薄切り肉.....300g
 - (玉ねぎ(薄切り).....150g
 - ① 酒.....大さじ1
 - 塩・こしょう.....各適量
 - トマトケチャップ.....1カップ
 - ウスターソース.....大さじ3
 - ② サラダ油.....大さじ2
 - 湯.....大さじ2
 - レタス.....適量
- 2~4人分まで自動でできます。

- 1 豚肉は2cm幅に切って耐熱容器に入れ、①を加えてラップをし、丸皿にのせて、**スタート**を押す。
 ◆手動でするときは レンジ1000Wで約5分
 加熱後、余分な脂を捨てて塩、こしょうする。
- 2 1に②を加えてあえる。
- 3 ちぎったレタスを敷いて2を盛る。



ビーフシチュー

約83分

- 材 料 (4人分) mL = cc 535kcal
- 牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ2をまぶす).....400g
 - サラダ油.....適量
 - 赤ワイン.....大さじ3
 - じゃがいも(乱切り).....2個(300g)
 - にんじん(乱切り).....1本(200g)
 - 玉ねぎ(くし切り).....1個(200g)
 - マッシュルーム(缶詰・ホール).....50g
 - トマトピューレ.....100mL
 - ① 砂糖.....大さじ1
 - ベイリーフ.....1枚
 - 塩、こしょう.....各少々
 - バター.....50g
 - 薄力粉.....50g
 - 固形ブイヨン.....2個
 - 水.....3カップ
 - オープン用クッキングペーパー

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、①とともに牛肉の入った耐熱容器に入れる。
- 2 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、1に加え、残りの水も加える。
- 3 1に落とし布タ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをし、丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆手動でするときは 煮こみで約1時間20分
 にんじんを大きめに切る場合は、「ゆで野菜」の「ゆで根菜」で加熱しておく、やわらかく仕上がります。



ビーフカレー

約80分

- 材 料 (4人分) 385kcal
- ① 市販のカレールー.....120g
 - 水.....4カップ
 - バター.....適量
 - しょうが、にんにく(各みじん切り).....各適量
 - 牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ1をまぶす).....300g
 - 玉ねぎ(薄切り).....小2個(300g)
 - にんじん(乱切り).....1/2本(100g)
 - じゃがいも(乱切り).....1個(200g)
 - ベイリーフ.....1枚
 - オープン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器に①を入れて耐熱性のフタをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆手動でするときは レンジ1000Wで約8分
 加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、1の容器に入れる。
- 3 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいももサッと炒め、1に加える。
- 4 ベイリーフを加え、落とし布タ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆手動でするときは 煮こみで約1時間15分

肉/魚介

お料理前に

献立集 おかず 肉/魚介

メニュー
を選ぶ

スタート

作り方文中のピンク色の加熱
ができます。
付属品マーク横の加熱時間は、
この加熱の目安時間です。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。



信田焼き

約12分

材 料 (4人分)	195kcal
●油あげ.....2枚	
●とりひき肉.....200g	
① 酒.....大さじ1	
しょうゆ.....小さじ1	
塩.....小さじ1/2	
青ねぎ(小口切り).....2本	

- 油あげは長い1辺を残して3辺を切り、1枚に開く。
- ボールにひき肉と①を加えてよく混ぜ合わせる。
- 1の内側を上にして置き、2の半量をのせて平らに広げ、手前から巻く。残りも同じようにする。
- 丸皿に調理用金網をのせ、3の巻き終わりを下にしてのせて、「スタート」を押す。

◆手動ですときは レンジ1000Wで約2分のあと、グリルでヒーターを食品から4~5cm上で約9分加熱後、好みの大きさに切り分ける。



えびのチリソース

約5分

材 料 (4人分)	290kcal
●えび.....大20尾(400g)	
●片栗粉.....大さじ1	
玉ねぎ(薄切り).....	
.....1/2個(100g)	
① サラダ油.....大さじ3	
にんにく(みじん切り).....適量	
土しょうが(みじん切り).....適量	
しめじ(小房に分ける).....	
.....100g	
② トマトケチャップ.....大さじ4	
酒、しょうゆ.....各大さじ2	
ごま油、砂糖、 ^{トウモロコシ} 豆板醬、片栗粉	
.....各小さじ1	
グリーンピース(ゆで).....大さじ2	

- えびは殻をむいて尾をとり、背開きにして背ワタを取って片栗粉をまぶす。
- 耐熱容器に1と①を入れてラップをし丸皿にのせて、「スタート」を押す。途中、ピッピッ...という報知音が2回鳴る。
1回目では ②を加えて混ぜ、ラップをしてスタートを押す。
2回目では 全体を混ぜ、ラップをしてスタートを押す。

◆手動ですときは

- 具の加熱 - レンジ1000Wで約2分30秒
 - 調味料を加えて - レンジ1000Wで約2分40秒
- 途中、残り時間約1分20秒で混ぜる



ちり蒸し

約6分

材 料 (4人分)	60kcal
●カイワレ菜.....1パック	
●生たら.....4切れ(1切れ80g)	
●レモン(薄切り).....4枚	
●ポン酢.....適量	

2~4人分まで自動でできます。

- カイワレ菜は根を除いて3cm長さに切る。
- 底の平らな耐熱容器にたらをのせ、1を添えてレモンの薄切りをのせ、ラップをして丸皿にのせ、「スタート」を押す。

◆手動ですときは レンジ500Wで約5分30秒加熱後、ポン酢をかける。

じゃがいも

お料理前に

献立集 おかず じゃがいも

メニュー
を選ぶ

スタート

作り方文中のピンク色の加熱
ができます。
付属品マーク横の加熱時間は、
この加熱の目安時間です。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。



重ね蒸し

約5分

材 料 (4人分) 55kcal

- じゃがいも.....2個(300g)
- 生しいたけ.....6枚
- ポン酢、糸かつお.....各適量

- 1 じゃがいもは半分に切ってから小さいものは切らない)薄切りにし、水にさらす。生しいたけは、薄くそぎ切りにする。
- 2 水気をきった1のじゃがいもの半量を耐熱容器4個に等分に並べ、生しいたけをのせて残りのじゃがいもをのせ、ラップをして丸皿にのせ、「スタート」を押す。
◆手動でするときは
レンジ1000Wで約5分
加熱後、ポン酢をかけて糸かつおをふる。



肉じゃが

約41分

材 料 (4人分) 280kcal

- じゃがいも(4~8つ切り).....4個(600g)
- 玉ねぎ(くし切り).....2個(400g)
- 牛薄切り肉(3~4cm幅に切る).....200g
- 水.....1カップ
- しょうゆ.....大さじ5
- 砂糖.....大さじ3
- 酒、みりん.....各大さじ2
- オープン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにして全材料を入れ、落としフタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをする。
- 2 丸皿にのせ、「スタート」を押す。
◆手動でするときは 煮こみて約30分



じゃがいも



みそシチュー

約25分

材 料 (4人分) mL = cc 405kcal

- ① 薄力粉.....60g
- バター.....50g
- ② みそ.....大さじ3
- 粉チーズ.....大さじ2
- 水.....500mL
- 豚もも薄切り肉(3cm幅に切る).....300g
- じゃがいも(8つ切り).....大2個(400g)
- ③ 玉ねぎ(くし切り).....1個(200g)
- にんにく(薄切り).....ひとかけ
- 酒.....大さじ1
- 塩.....小さじ½
- チンゲン菜(ざく切り).....200g

- 1 深めの耐熱容器に①を入れ、フタをせずに丸皿にのせスタートを押す。
◆手動でするときは
レンジ1000Wで約1分20秒
加熱後、②を加えて混ぜ、水を少しずつ加えながらのぼす。
- 2 ③を加え、ラップをして丸皿にのせ、「スタート」押す。途中、ピッピッ...という報知音が2回鳴る。
1回目では 全体を混ぜ、ラップをしてスタートを押す。
2回目では チンゲン菜を加えて混ぜ、ラップをしてスタートを押す。
◆手動でするときは
●1と③の加熱 - レンジ1000Wで約23分 途中、残り時間約6分30秒で混ぜる
●チンゲン菜を加えて - レンジ1000Wで約3分
加熱後、全体を混ぜ合わせる。

しそ風味ポテト

約5分

材 料 (4人分) 175kcal

- じゃがいも.....3個(450g)
- ベーコン.....3枚
- ① しょうゆ.....大さじ¾
- ② ① バター.....25g
- 青じそ(細切り).....10枚
- キッチンペーパー

- 1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせラップをして丸皿にのせて、「スタート」を押す。
◆手動でするときは
レンジ1000Wで約5分
加熱後、ラップをしたまましばらく蒸らし、熱いうちに皮をむいて乱切りにする。
- 2 ベーコンはキッチンペーパーにはさんで耐熱性の皿にのせ、フタをせずに丸皿にのせてスタートを押す。
◆手動でするときは
レンジ1000Wで約1分10秒
加熱後、細切りにする。
- 3 ①、②と④、青じそを加えて混ぜる。

だいこん

お料理前に

献立集

おかず

大根

メニュー
を選ぶ

スタート

作り方文中のピンク色の加熱
ができます。
付属品マーク横の加熱時間は、
この加熱の目安時間です。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。

べっこう煮

約20分 

材 料(4人分) mL=cc 485kcal
 ●大根.....500g
 ●豚バラかたまり肉.....400g
 ●だし汁.....1カップ
 ●しょうゆ.....50mL
 ●砂糖、みりん.....各大さじ2

- 1 大根は1.5cm厚さの半月切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- 2 深めの耐熱容器に1と水300mLを入れ、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。途中、ピピッ...という報知音が鳴ればゆで汁を捨て、**①**を加え、ラップを表面に密着させて**スタート**を押す。
◆手動でするときは
 ●豚、大根の加熱 - レンジ1000Wで約9分30秒
 ●調味料を加えて - レンジ1000Wで約9分30秒

ベーコン炒め

約5分 

材 料(4人分) 70kcal
 ●大根.....500g
 ●ベーコン.....2枚
 ●しょうゆ、ごま油.....各大さじ½
 ●塩.....小さじ½
 ●ブラックペッパー.....少々
② 2~4人分まで自動でできます。

- 1 大根は1cm幅の薄めの短冊切りに、ベーコンは細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
◆手動でするときは
 レンジ1000Wで約5分
 加熱後、汁気をきって**①**を加えて混ぜる。
 好みでバターをのせてもよいでしょう。



そぼろ大根

約25分 

材 料(4人分) mL=cc 280kcal
① 合ひき肉.....250g
 ●しょうが、にんにく(各みじん切り)...各ひとかけ
 ●大根(2cm厚さの輪切り).....1kg
② だし汁.....2カップ
 ●だし昆布.....10cm角
③ ●みりん、薄口しょうゆ.....各50mL
 ●とうがらし(輪切り).....1本
 ●片栗粉(同量の水で溶く).....大さじ2
 ●青ねぎ(小口切り).....3本

- 2 1に**③**を加え、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。途中、ピピッ...という報知音が2回鳴る。
 1回目では **③**を加えて混ぜ合わせ、ラップを表面に密着させて**スタート**を押す。
 2回目では 水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜ、ラップをせずに**スタート**を押す。
◆手動でするときは
 ●大根などの加熱 - レンジ1000Wで約14分30秒
 ●調味料を加えて - レンジ1000Wで約9分
 ●水溶き片栗粉を加えて - レンジ1000Wで約1分30秒
 加熱後、小口切りにした青ねぎを盛る。

- 1 深めの耐熱容器に**①**を入れ、ラップをして丸皿にのせ**スタート**を押す。
◆手動でするときは
 レンジ1000Wで約2分10秒
 加熱後、汁気を捨ててほぐす。

ピリ辛煮

約12分 

材 料(4人分) 180kcal
 ●牛薄切り肉(一口大に切る).....200g
 ●大根.....600g
 ●にんにく(みじん切り)...ひとかけ
 ●ごま油.....大さじ1
① ●砂糖.....大さじ2
 ●酒、しょうゆ.....各大さじ4
 ●一味とうがらし.....適量
② ●にら(ざく切り).....½束
 ●青ねぎ(ざく切り).....2本

- 1 深めの耐熱容器に牛肉を入れ、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。途中、ピピッ...という報知音が2回鳴る。
 1回目では 肉の汁気をきってほぐし、厚めの短冊切りにした大根、**①**を加えて混ぜ合わせ、ラップを表面に密着させて**スタート**を押す。
 2回目では 全体を混ぜ、再びラップを表面に密着させて**スタート**を押す。
◆手動でするときは
 ●肉の加熱 - レンジ1000Wで約2分
 ●大根、調味料を加えて - レンジ1000Wで約10分
 途中、残り時間約4分で混ぜる。
 加熱後、熱いうちに**②**を加えて混ぜる。

だいこん 

キャベツ

お料理前に

献立集 おかず キャベツ

メニュー
を選ぶ

スタート

作り方文中のピンク色の加熱
ができます。
付属品マーク横の加熱時間は、
この加熱の目安時間です。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。



カリカリパン粉焼き

約14分

材 料(4人分) 350kcal
 キャベツ(3~4cmの紙切り) 300g
 ベーコン(3~4cm幅に切る)... 12枚
 ●塩、こしょう... 各少々
 ●ピザ用チーズ... 80g
 ●パン粉... 40g
 ●バター... 15g
 ●パセリ(みじん切り)... 適量

- 4人分が全部入るくらいの大きめの底の平らな耐熱容器に①を入れ、全体を混ぜる。ラップをして丸皿にのせ**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは レンジ1000Wで約5分
 加熱後、汁気をきり、塩、こしょうで味をととのえる。
- 1にピザ用チーズをふり、パン粉を散らして、バターをちぎってところどころにのせる。丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは オープン予熱あり上下火250 で15~17分
 加熱後、パセリを散らす。



あさりの蒸し煮

約8分

材 料(4人分) 45kcal
 ●あさり... 400g
 ●キャベツ... 300g
 ●えのきだけ... 1袋(100g)
 ①砂糖、しょうゆ... 各大さじ1
 ②塩... 少々
 ③2~4人分まで自動でできます。

- あさはり塩水にしばらくつけて砂を出す。
- キャベツはざく切りに、えのきだけは石づきを取り、半分にか切る。
- 耐熱容器に2、1、①を入れ、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。途中、ピピッ...という報知音が鳴れば混ぜ、ラップをして**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは レンジ1000Wで約7分30秒
 途中、残り時間約3分で混ぜる
 加熱後、サッと混ぜる。



キャベツカレー

約45分

材 料(4人分) 420kcal
 市販のカレールー... 120g
 水... 3½カップ
 ①牛ひき肉(ほぐす)... 300g
 玉ねぎ(薄切り)... 1個(200g)
 塩... 小さじ½
 ●キャベツ... 小1個(600g)
 ●ウスターソース... 適量
 ●オープン用クッキングペーパー

- 深めの耐熱容器に①を入れ、耐熱性のフタをして、丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは レンジ1000Wで約11分30秒
 加熱後、全体をかき混ぜてルーを溶かす。
- 1に8等分にくし切りにしたキャベツを加え、落としぶた(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは 煮こみで約40分
 加熱後、ウスターソースを加えて味をととのえる。

ひき肉蒸し

約4分

材 料(4人分) mL = cc 150kcal
 ●キャベツ... 250g
 ●とりひき肉... 200g
 ①塩... 小さじ1
 ②酒... 大さじ1
 ③片栗粉... 大さじ1
 ④塩昆布... 大さじ2
 ⑤水... 100mL
 ⑥薄口しょうゆ、酒、みりん... 各大さじ½
 ●片栗粉... 小さじ1½

- キャベツはラップで包み、丸皿にのせて**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは レンジ1000Wで約2分
 加熱後、ざく切りにし、厚い芯はそぐ。
- ボールに④を入れてよく練り、1を加えてさらに練る。2等分し
- 2を丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは レンジ1000Wで約4分
 加熱後、そのまま蒸らす。竹串を刺して透きとおった肉汁が出ればできあがり。
- 耐熱容器に⑤を入れてラップをし、丸皿にのせて**スタート**を押す。途中、ピピッ...という報知音が鳴れば、同量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、ラップをせずに**スタート**を押す。
 ◆手動ですときは ●⑤の加熱 - レンジ1000Wで約1分20秒
 ●片栗粉を加えて - レンジ1000Wで約30秒
- 3を切り分けて器に盛り、4をかける。

キャベツ
レシピ



ごはん

お料理前に

献立集

ごはん


メニュー
を選ぶ

スタート

作り方文中のピンク色の加熱ができます。付属品マーク横の加熱時間は、この加熱の目安時間です。山菜おこわと、ツナの生姜飯はスタート前に分量を選びます。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。

山菜おこわ

約10分 

液晶画面の加熱時間表示は、2カップのときのものです。

材料	mL = cc	340kcal
●もち米.....	2カップ(340g)	
●水.....	300mL	
●山菜の水煮(正味).....	120g	
④薄口しょうゆ.....	大さじ½	
塩.....	少々	

もち米3カップの材料でも自動でできます。

- 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
- 水気をきった山菜の水煮、④を加えてラップをして丸皿にのせ、分量を選んで、「スタート」を押す。途中、ピピピッ...という報知音が鳴ればかき混ぜ、ラップをしてスタートを押す。
 ◆手動でするときは レンジ1000Wで約10分30秒 途中、残り時間約4分30秒で混ぜる。
 加熱後、軽く混ぜる。

赤飯もできます

- あずき50gをゆでる(ゆで汁は残しておく)。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(たりないときは水を加える)を入れ、約1時間漬ける。
- 1にあずきを加えて山菜おこわ(2カップ)と同じように加熱する。



パエリア

約30分  (下段)

材料(4人分)	mL = cc	480kcal
●米.....	1½カップ(260g)	
●サフラン.....	小さじ½	
●いか.....	100g	
●えび.....	120g	
●ベーコン(2cmに切る).....	3枚	
●玉ねぎ(みじん切り).....	½個(100g)	
●にんにく(みじん切り).....	ひとつかけ	
●ピーマン(小切り).....	100g	
●オリーブオイル.....	大さじ2	
●とりぶつ切り肉.....	200g	
●あさり.....	300g	
●水.....	1カップ	
●白ワイン.....	50mL	
●塩.....	小さじ1	
●アルミホイル		
●オープン用クッキングペーパー		

- 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは小さじ1の水につけておく。
- いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ背ワタを取る。
- 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色がかわるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
- 3に分量の水、白ワイン、サフラン(汁ごと)を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
- フライパンを火からおろし、えび、いか、あさり、ピーマン、塩を加えて混ぜる。
- 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、5を入れて広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとらおおう。
 空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいませう。
- 角皿(下段)を入れ、「スタート」を押す。途中、ピピピッ...という報知音が鳴れば取り出し、角皿の前後を入れ替え、スタートを押す。
 ◆手動でするときは オープン予熱あり上下火250 で約30分
 途中、残り時間が8分の時に取り出し、角皿の前後を入れ替える。





中華がゆ

約40分 

- 材料 (4人分) 240kcal
- 米.....1カップ(170g)
 - 水.....5カップ
 - とり胸肉(細切り).....100g
 - 塩、ごま油.....各小さじ1
 - (A) ぼたて貝柱(缶詰・ほぐす).....1缶(110g・汁ごと)

- 1 米は洗って(A)とともに深い耐熱容器に入れ、約30分つけておく。
- 2 1をフタをせずに丸皿にのせ、**スタート**を押す。
 ◆**手動でするときは** レンジ500Wで約40分
 しょうがを細く切ったものや、きざみねぎなどを添えるとおいしくいただけます。
 加熱後、取り出して2~3分蒸らす。

白がゆもできます


米1カップ(170g)は洗って、水6½カップに約30分つけ、中華がゆと同じように加熱する。



ごはん



しょうがめし ツナの生姜飯

約39分 

液晶画面の加熱時間表示は、
2カップのときのものです。

- 材料 (4人分) mL=cc 415kcal
- 米.....2カップ(340g)
 - 酒.....大さじ1½
 - (A) しょうゆ・塩.....各小さじ1
 - しょうが(細切り).....10g
 - ツナ(缶詰・汁気きってほぐす).....1缶(145g)
 - 水.....420mL
 - 青ねぎ(小口切り).....7~8本
- 米1カップの材料でも自動でできます。

- 1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、(A)を加えて軽く混ぜ、約1時間つけておく。
- 2 1に耐熱性のフタをして丸皿にのせ分量を選んだ**スタート**を押す。
 ◆**手動でするときは** レンジ500Wで約12分のあと、
 レンジ200Wで約27分
 加熱後、青ねぎを加え、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、
 フタをして約10分蒸らす。

白ごはんもできます

米の量	水の量	手動でするときは	
		レンジ500Wのあと200W	
1カップ(170g)	220mL ~ 240mL	約7分	約17分
2カップ(340g)	440mL ~ 480mL	約12分	約27分

分量の水に約1時間つけ、ツナの生姜飯と同じように加熱する。



蒸し物/煮豆

お料理前に

献立集

蒸し物/煮豆

メニュー
を選ぶ

スタート

作り方文中のピンク色の加熱
ができます。
付属品マーク横の加熱時間は、
この加熱の目安時間です。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。

茶わん蒸し

約27分



材 料 (4個分)

125kcal

- 干しいたけ(水でもどす).....2枚
- 干しいたけのもどし汁.....大さじ2
- ① しょうゆ.....大さじ½
- 砂糖.....大さじ1
- ささ身.....100g
- 酒、薄口しょうゆ.....各少々
- えび.....4尾
- かまぼこ.....4切れ
- ぎんなん(缶詰).....8粒
- 卵液
- 卵.....M2個
- だし汁.....2カップ
- 塩.....小さじ½
- 薄口しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ2
- みつ葉.....適量

1~4個まで自動で仕上げ加熱ができます。

- 1 干しいたけは、2つに切って大きめの耐熱容器に①とともに入れ、フタをせずに丸皿にのせスタートを押す。
✦手動でするときは レンジ1000Wで約50秒
- 2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。
- 5 耐熱性の共ブタをし、丸皿の同一円周上に等間隔に並べ、**スタート**を押す。
✦加熱時間の目安 約27分
加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのコツとポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないでまぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25 が適当です。温度が高いとスガがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの½以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 蒸し茶わんは極端に重いものや軽いもの、底の細いものは使わないでください。また、多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 蒸し茶わんは同一円周上に等間隔に離して置き、1個の場合は中央に置きます。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。
- 加熱中に停電などで中断したときは、共ブタをとってそれぞれアルミホイルで深さ約1cmのフタをし、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。

❗️お願い 金・銀もようのある容器は使わないでください。レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします。



とりの酒蒸し

約7分

- 材 料 (4人分) 60kcal
- とりささ身4本(200g)
 - ①酒.....大さじ2
 - ②塩.....小さじ½
 - 好みのドレッシングやたれ適量

100～400gまで自動でできます。

- 1 ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、①をふる。
- 2 ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
◆手動でするときは レンジ500Wで約7分
加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。
- 3 好みのドレッシングなどであえる。



あさりの酒蒸し

約6分

- 材 料 (4人分) mL=cc 30kcal
- あさり.....400g
 - 酒.....大さじ4
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)
- 100～400gまで自動でできます。

- 1 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 2 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
2にラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
◆手動でするときは レンジ500Wで約6分
加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして延長で加熱してください。

黒豆

約3時間20分

- 材 料 (4人分) 470kcal
- 黒豆2カップ(280g)
 - 水.....5カップ
 - 砂糖90g
 - ①しょうゆ.....大さじ2
 - ②塩.....小さじ1
 - ③重曹.....小さじ½
 - 砂糖.....90g
 - オープン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器に黒豆と①を入れフタをして一晩つけておく。

ポイント

煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。

- 2 1に落としフタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして丸皿に**スタート**を押す。途中、残り時間約95分のところでピピッ...という報知音が鳴れば、砂糖を加えて落としフタとフタをして**スタート**を押す。

◆加熱時間の目安 約3時間20分

加熱中に停電などで中断したときは、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。

- 3 2の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ポイント

さびた釘(9～10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。



サラダ

お料理前に

献立集

サラダ

メニュー
を選ぶ

スタート

作り方文中のピンク色の加熱ができます。
付属品マーク横の加熱時間はこの加熱の目安時間です。

メニューを選んだ画面で「作り方」(画面内)を押すと、作り方が表示され、ピンク色の加熱以外の加熱も自動でできます。

月見大根 約4分

- 材料(4人分) 130kcal
- 大根.....300g
 - しめじ.....100g
 - サラダ油.....大さじ2
 - レモン汁、しょうゆ...各大さじ1
 - (A) 紅しょうが(細切り)きざみパセリ.....各適量
 - 塩.....小さじ½
 - こしょう.....少々
 - 卵黄.....4個
 - 糸かつお.....適量
- 2-4人分まで自動でできます。

- 1 大根は細切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
- 2 耐熱容器に1を入れ、ラップをして丸皿にのせ、**スタート**を押す。
◆手動でするときは レンジ1000Wで約4分
加熱後、汁気をきって(A)を加えて混ぜる。
- 3 2を器に盛って中央をくぼませて卵黄を落とし、糸かつおをふる。



油あげのサラダ 約6分

- 材料(4人分) 100kcal
- 玉ねぎ.....1個(200g)
 - 油あげ.....2枚(1枚が9cm×16cmのもの)
 - トマト.....大1個(200g)
 - しょうゆドレッシング(市販品).....適量

- 1 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 2 油あげを重ならないように耐熱性の皿にのせ、ラップをせずに丸皿にのせ、**スタート**を押す。
◆手動でするときは レンジ1000Wで約6分
加熱後、あら熱が取れれば、粗くかく。
- 3 トマトは乱切りにし、しぼった1と2とともに盛ってしょうゆドレッシングを添える。



ロールサラダ 約2分

- 材料(4人分) 180kcal
- キャベツ.....4枚(大きめのもの)
 - 卵.....M1個
 - 塩・こしょう.....各少々
 - 緑豆春雨.....20g
 - (A) きゅうり(細切り)...1本(100g)
 - ハム(細切り).....5枚
 - マヨネーズ.....大さじ3
 - 塩.....少々
 - からししょうゆ.....適量

- 1 キャベツは芯と葉が交互になるように重ねてラップで包み、丸皿にのせて、**スタート**を押す。
◆手動でするときは レンジ1000Wで約2分
加熱後、芯の厚い部分はそぎ取る。
- 2 耐熱容器に卵を割り入れてほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿の中央に置き、**スタート**を押す。
◆手動でするときは レンジ1000Wで約40秒
加熱後、かき混ぜてほぐす。
- 3 春雨はゆでて水気をきってから5cm長さに切る。
- 4 そぎ取ったキャベツの芯(細切り)と、(A)、2、3を混ぜ合わせ、5等分してキャベツの葉で包み、2-3cm幅に切って、からししょうゆを添える。

ポテトサラダ 約7分

- 材料(各4人分) 270kcal(ポテトサラダ)
- じゃがいも.....4個(600g)
 - (A) **ポテトサラダ**
 - マヨネーズ.....大さじ4
 - 塩、こしょう.....各適量
 - 玉ねぎ(薄切り・水にさらす).....60g
 - きゅうり(薄切り).....2本
 - ハム(細切り).....4枚
 - (B) **カレーサラダ**
 - 塩.....小さじ1
 - カレー粉.....大さじ3
 - 白ワイン.....大さじ2
 - マヨネーズ・レモン汁...各大さじ4
 - シーフードミックス.....200g
 - 玉ねぎ(薄切り・水にさらす).....200g
 - (C) **タラモサラダ**
 - 明太子.....½腹
- ポテトサラダ** にほくして加える。

- 昆布茶サラダ**
- サラダ油・酢.....各大さじ2
 - 昆布茶.....大さじ1
 - 薄口しょうゆ、こしょう.....各少々
 - グリーンアスパラ(「ゆで野菜」の「ゆで葉菜」でゆでて、斜め切り).....200g
- 2-4人分まで自動でできます。

- 1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせて、ラップをし、**スタート**を押す。
◆手動でするときは レンジ1000Wで約6分30秒
- 2 加熱後、ラップをしたまましばらく蒸らし、皮をむいてつぶす。好みの具、調味料(上記4種)を加えて混ぜ合わせる。

便利集

丸皿の中央に置いてください。【ご注意】食品の種類や状態により、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

レンジならではの、便利な裏ワザが自動でできます。

項目	自動でできる分量	コツ	ラップ有無	手動でするとき(レンジ加熱)
豆腐の水切り 	½～2丁 (150～600g)	豆腐の重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、 0g合わせ を押したのち食品をのせてください。½丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせます。	無	(1丁)500Wで約2分30秒
乾物をもどす (干しいたけ、ひじき)	2～4枚 (5～20g)	耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としフタをする。	有	(2枚)1000Wで約50秒
果汁を絞りやすく (柑橘類) 	100～300g	レモンの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、 0g合わせ を押したのち食品をのせてください。	無	レモン1個(100g)1000Wで10～20秒
ベーコンの脂抜き 	2～3枚 (30～45g)	ベーコンの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、 0g合わせ を押したのち食品をのせてください。キッチンペーパーにはさんで、耐熱皿にのせる。	無	2枚(30g)1000Wで約1分
アイスクリームを柔らかく 	120～500mL	市販の紙ケース入りのアイスクリームの重さ(紙ケースを含む)で加熱時間を決めるしくみです。フタを取り、丸皿にのせます。	無	1個(120mL)200Wで約20秒
バターを柔らかく 	40～200g	バターの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱容器のみを丸皿にのせてから、 0g合わせ を押したのち食品をのせてください。バターは、あらかじめ、1cm角に切ります。	無	50g 200Wで約1分
チョコレートを柔らかく 	50～150g	チョコレートの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、 0g合わせ を押したのち食品をのせてください。チョコレートは、あらかじめ、細かく割ります。	無	50g 500Wで約1分20秒
バター溶かし 	50～150g	バターの重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱皿のみを丸皿にのせてから、 0g合わせ を押したのち食品をのせてください。	有	50g 200Wで約2分30秒
離乳食のあたため 	40～160g	バターは、あらかじめ、1cm角に切ります。 離乳食の重さで加熱時間を決めるしくみです。表示画面に従って、先に、使用する耐熱容器のみを丸皿にのせてから、 0g合わせ を押したのち食品をのせてください。市販のピン入りのものや容器入りのものは耐熱容器に移しかえます。 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 冷凍ものはラップにつつんだまま耐熱容器に入れてください。 0g合わせ 後に、冷凍もの 常温もの を選びます。 「種類の異なるもの」「重さの異なるもの」を同時にす	<input type="checkbox"/> 常温 無 <input type="checkbox"/> 冷凍 有	常温1個(80g)500Wで約20秒 冷凍1個(80g)500Wで約2分30秒

役立つ情報がいっぱいの読み物です。

かんたん漬物 <ul style="list-style-type: none"> ・ピクルス ・びりから漬 ・梅茶漬あえ ・一夜漬 	オープンレンジQ&A <ul style="list-style-type: none"> ・出力の使い分けは? ・2倍量を作りたい ・途中でドアを開けたら? ・ブック以外の料理は? 	ゆで野菜ノウハウ <ul style="list-style-type: none"> ・使い方の基本 ・仕上り調節の使い方 ・便利な活用法 ・自動加熱のしくみ 	電子レンジ入門 <ul style="list-style-type: none"> ・ラップの有無 ・使える容器 ・アルミホイルの使い方 ・庫内のお手入れ 	酢の物・汁など配合 <ul style="list-style-type: none"> ・合わせ酢 (すし酢、二杯酢、三杯酢、甘酢) ・あえ衣 (酢みそあえ、からし酢みそ、ごまあえ、白あえ) ・つけ(かけ)汁 (そば、うどん、そうめん、天つゆ) ・揚げ物のコツ (天ぷら衣配合、揚げ方、唐揚げのコツ、小エビ天ぷら)
--	---	--	--	--

お料理のレポートリーをグリーンと広げる“別売お料理ブック”

エンジョイ・クッキング

B5版・132ページ・フルカラー

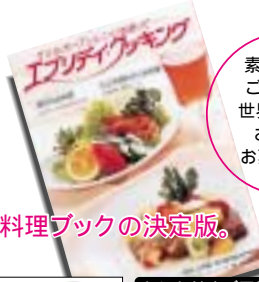


日本料理
西洋料理
中国料理
お菓子
パン、etc

有名シェフの技が満載!お料理ブックの決定版。

エプリデイ・クッキング

B5版・132ページ・フルカラー



素材別料理
ごはんもの
世界6カ国の
お料理と
お菓子、パン
etc

あらかじめご了承ください

加熱方法などは、一般的なオープンレンジを対象に記載しています。
お申し込みの日からお届けまで、約1カ月かかることがあります。
同時に2種類以上、お申し込みいただいた場合でも発送日が異なるため、お届けがずれることがあります。
(エンジョイクッキング、エプリデイクッキングは同時お届け)

カンタン離乳食

B5版・36ページ・フルカラー



かわいい赤ちゃんに
手作りメニューを

電子レンジで
合理的に
衛生的に
離乳食づくり!

シャープスペース
タウン(インター
ネット)でもご覧に
なれます。

辻学園の為後先生、佐川先生が開発したオープンレンジを使っての一味違うメニューが盛りだくさん。あなたのアイデアも加えて毎日のお料理をお楽しみください。



お申し込み方法

別売お料理ブック	定価(税別)	特別価格(税・送料込み) お振り込みいただく価格	お申し込み方法
エンジョイ・クッキング	各冊 1,600円	各冊 1,260円	このお料理ブックに同封の「払込取扱票」に必要事項をご記入のうえ、お近くの郵便局からお振込みください。 【エンジョイ・クッキング/エプリデイ・クッキング】 口座番号「00930 3 41290」 加入者名「エンジョイ・エプリデイクッキング編集室」
エプリデイ・クッキング			
カンタン離乳食	650円	525円	郵便局備え付けの「払込取扱票」に、口座番号「00940-1-98016」加入者名「クッキング・メイト」、住所、氏名、電話番号、商品名(カンタン離乳食)、ご希望数を明記のうえ、代金をお振込みください。

お問い合わせ先

「エンジョイ・クッキング/エプリデイ・クッキング」は.....

- 本の内容に関するお問い合わせ 電化システム事業本部 調理システム事業部 商品企画部 Tel.06 6791 7301(大代表)
- 発送に関するお問い合わせ (株)コーヨー21内 エンジョイ・エプリデイクッキング編集室 Tel.06 6724 0151
- 「カンタン離乳食」は...〒543-0052 大阪市天王寺区大道2-12-18 ハイクッカー編集室 Tel.06 6779 0362

仕様

定格電圧	100V		外形寸法(単位mm)
定格周波数	50Hz-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	正面
	定格高周波出力	1,000W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	側面
グリル	定格消費電力	1,380W	
	定格消費電力	1,380W	
オープン	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45) 110~270	<ul style="list-style-type: none"> ●待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。ただし、待機画面を「時計表示」に設定した場合は、5.0W(50Hz)、4.8W(60Hz)となります。 ●長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。
外形寸法	幅540mm×奥行455mm×高さ345mm		
加熱室有効寸法	幅325mm×奥行350mm×高さ215mm		
ターンテーブル直径	丸皿320mm / 回転網225mm		
質量	約17kg		
電源コードの長さ	約1.4m		

愛情点検



長期ご使用の場合は商品の点検を! こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れると電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

上記症状のあるときは、故障や事故の防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は販売店に、ご相談ください。

お客様へ

ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買いあげの販売店または47ページ記載のもよりのお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

シャープ株式会社

本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電話 大阪(06)6621-1221(大代表)
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号
電話 大阪(06)6791-7301(大代表)

このクックブック(取扱説明書)は、環境にやさしい再生紙及び大豆油インキを使用しています。



LC10シリーズ
TCADCA763WRRZ 02CO ②

RE-LD10