

SHARP®

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

アールイー エスエフ エイ
形名 **RE-SF10A** オープンレンジ 家庭用



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。
 - このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともにいつでも見ることが出来る所に必ず保存してください。
- ※業務用として使用しないでください。

はじめに、おこなって いただきたいこと

1 安全上のご注意を お読みください (4ページ)

設置について (7ページ)

2 アースを取り付けて ください (7ページ)

3 電源プラグを 差し込んでください (16ページ)

4 ドアを開けてください 電源が入ります (16ページ)

5 庫内のカラ焼きを してください (16ページ)

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(角皿は入れません)

角皿 は金属製です

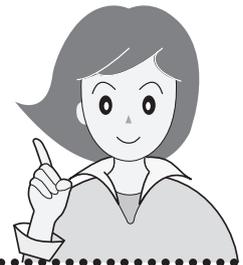
レンジ加熱では使わないでください。

火花が出て、製品を傷めます。本書の説明で、このマークがある加熱方法では、絶対に角皿を使わないでください。



よくあるご質問

まずこちらで
お調べください。
すぐに解決できる
かもしれません。



● アースを取り付けないといけない? (4ページ)

→万一のために取り付けをお願いします。

● アース線が届かない(短い)

→ホームセンターなどで購入できます。
(導体径1.25mm²以上のもの)

● アース線を取り付けるところがない

→お買い求めの販売店にご相談ください。

● どの加熱を使えばいいかわからない

→「加熱の種類としくみ」(12ページ)

→「何をあたためますか?」(17ページ)
をご覧ください。

● 庫内灯を点けたい (10ページ)

→加熱中に **庫内灯** を押します。

● 加熱が終了しているのに ファンの音がる

→製品内部が冷めると、最大10分程度で、自動的に止まります。
加熱は続けて使えます。

(ページ)の数字は、主な説明のあるページを示しています。

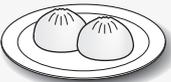
取扱説明編 もくじ

ページ

自動で加熱する

- ごはんやおかずをあたためる
(スピーディに)
→(あたため・スピードあたため) 
- 肉や魚を解凍する
→(サクリ解凍/全解凍) 
- 自動加熱のメニューをつくる
→(自動メニュー、スチームメニュー、お菓子・パン)
- ししゃもやひじきなどは
はじけやすいものをあたためる
→(1 やわらかあたため) 
- 牛乳やお酒をあたためる
→(2 牛乳・酒) 
- 野菜をゆでる
→(3 ゆで野菜)
- 天ぷらやフライなど揚げ物をあたためる
→(7 フライあたため) 

手動で加熱する

- 蒸気を発生させてから
あたためる
→(スチームあたため) 
- 好みの温度にあたためる
→(好みの温度あたため)
バターなどを
やわらかくするときに 
- 500W、600Wに合わせて加熱する
→(レンジ) 
- 焦げ目をつける
→(グリル) 
- 熱風で加熱する
→(オープン) 
- パン生地の発酵に
→(発酵) 

はじめに

使いかた

必要なときに

安全上のご注意 必ずお守りください	4
各部のなまえ	8
加熱の種類としくみ	12
調理のときのお願ひ	13
使える容器・使えない容器	14
電源を入れる・切る	16
カラ焼きをする	16

何をあたためますか? (食品に合った加熱方法は?)	17
------------------------------	----

自動	あたため・スピードあたため	18
	サクリ解凍・全解凍	22
	自動メニュー、スチームメニュー お菓子・パン	24
	1 やわらかあたため	26
	2 牛乳・酒	27
	3 ゆで野菜	28
	7 フライあたため	30

手動	スチームあたため	20
	好みの温度あたため	23
	レンジ	32
	グリル	33
	オープン 予熱をして焼く	34
	予熱をしないで焼く	36
	発酵	37

手動加熱表	38
-------	----

お手入れ	40
●使うたびに	
●こまめに	
●庫内のおいが気になるときは	

故障かな?	42
-------	----

●こんな表示が出たら	
保証とアフターサービス	44
お客様ご相談窓口のご案内	45
仕様	裏表紙

料理編	46~95
-----	-------

安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。
 警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。
 注意 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。
 しなければならないこと。



危険

感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない



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・けが・故障の原因)



分解禁止

自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(45ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

- ゆるんだコンセントは使わない
- 傷んだ電源プラグやコードは使わない
- 傷付けたり、変形させない
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
(感電・けがの原因)



定格15A以上・交流100Vの専用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・感電の原因)



電源プラグは、根元まで確実に差し込む
(発火の原因)



定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
(ほこりがたまると、火災の原因)



プラグを抜く

お手入れは、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
(感電・やけど・けがの原因)



アース線接続

アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

アースの取り付けについて (7ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

加熱するときは



卵(ゆで卵・うすら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない(破裂・やけどの原因)



●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる衝撃で食器やフラットテーブルが割れることがあります



食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがあるので、様子を見ながら加熱します。

手動加熱表(目安時間) (38ページ)

特に注意する食品

- 少量のもの
- 水分の少ないもの：パン、さつまいもなどの根菜類
- 高温になりやすいもの：あんまんなど
- 油が付いたもの：バター付きパン、フライものなど
- 油脂分の多いもの：牛乳、生クリームなど



飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると、突然の沸騰により飛び散り・やけどのおそれがあります。



自動のあたため加熱は使わない



●水・酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。

- 自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で(27ページ)(2牛乳・酒)に合わせて
- 低めの広口容器を使う
- 加熱前・加熱後にかき混ぜる

加熱をしすぎたとき

そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



必ずはずす



ベビーフードやミルク、介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する(やけどのおそれ)

使用するとき



熱に弱いものを近付けない

●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない(変形・変色・反りの原因)

●スプレー缶を近付けない(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

●幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

●すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する(発煙・発火・感電・けがのおそれ)

異常・故障例

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- 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。

安全上のご注意 (2)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)



長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
プラグを抜く (絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
● レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない
※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品は移し替える
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)



加熱に合った容器を使う (14~15ページ)



鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない (火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)



調理以外に使わないカラ(食品なし)の状態
でレンジ加熱しない
● 庫内を収納庫として使わない
(過熱・異常動作して、発火の原因)

加熱中や加熱後は



接触禁止

高温部分に触らない
● 加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない
(やけどの原因)
※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない (発火・発煙・さびの原因)
お手入れ (40ページ)



ラップをはずすときは、注意する蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



庫内の食品が燃え出したときは、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**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、水か消火器で消火する
● 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



調理後の庫内やドアに水をかけない
● フラットテーブルに衝撃を加えたり、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)

ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない
● 庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く (騒音や振動、ガタ付きの原因)

- 製品が転倒・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・電波漏れの原因)

落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)工事費別
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



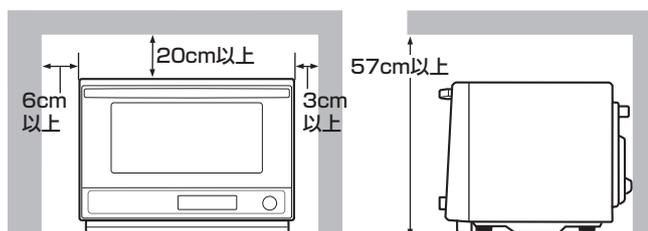
本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

場所	離隔距離 (cm)
上方	20
左方	6
右方	3
前方	開放
後方	0
下方	0

「消防法 基準適合 組込形」

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。



上記の記載寸法を離しても、排気に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ことをおすすめします。製品に貼らない

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (8ページ) と20cm以上離す (それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざける
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口 (8ページ) をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

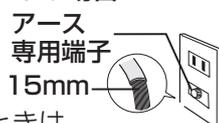
製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない

アースの取り付けについて

- アース端子付きコンセントがある場合

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。



- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事*をおこなってください。

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。

次のような場所で使用する場合は、アース工事*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
- 湿気の多い場所：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。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

お願い

- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえ (1)

本体

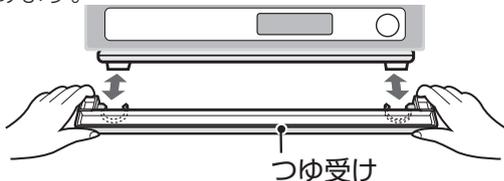


ドア(ハンドル)

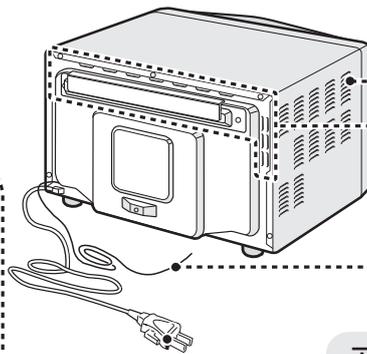
ドアを開けると電源が入ります。加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が停止します。

つゆ受け

手前に引き抜くとはずれます。取り付けは、本体の足にはめるように押し込みます。



つゆ受け



排気口 (背面・左側面)

吸気口

(つゆ受けの奥にあります)

アース線

必ずアース端子に取り付ける

電源プラグ

アースについて (7 ページ)

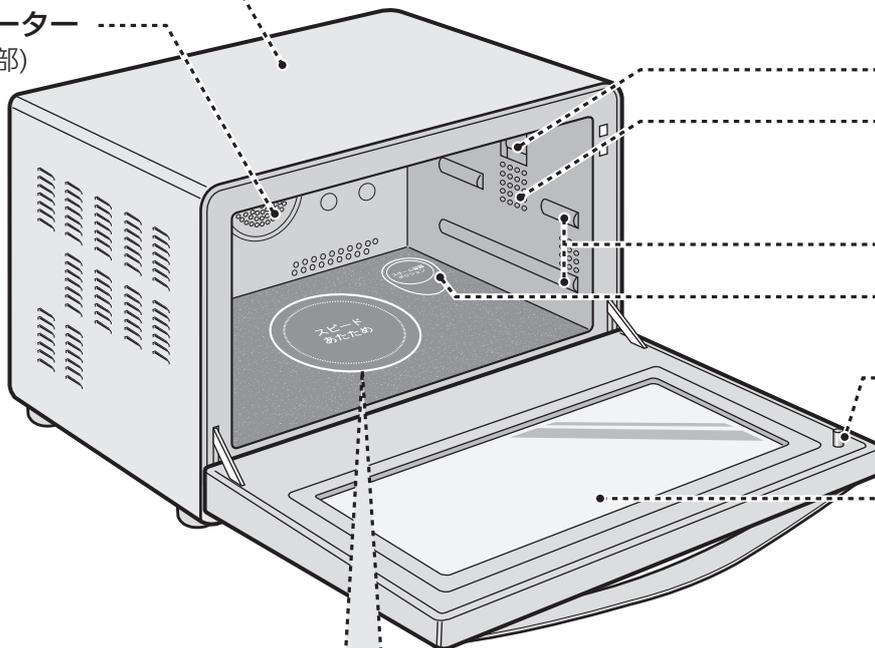
アース線の先端をはずす。



アース専用端子 アース線

キャビネット

背面ヒーター (背面内部)



赤外線センサー

庫内灯 (右側面)

ドアを開けると点灯します。(最大3分間)

角皿受け棚 (両側面)

スチームカップ ポジション (20 ページ)

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

ドア (ガラス製)

食器などを当てたりして傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れることがあります。

フラットテーブル

レンジ加熱のときに、下側から電波が出て加熱をします。誤って金属類を使うと火花が出て製品を傷めます。

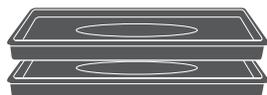
ご注意

- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 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。(40 ページ)

付属品

本製品以外で使用しないでください。

● 角皿 (2枚)



中央部を少し高くしています。(反り軽減)

ご注意

● レンジ加熱で使用したり、直火にかけないでください。

角皿は、必ず付属のものをお使いください。

● スチームカップ

スチームカップの準備 について (20 ページ)



● クックブック (取扱説明編 / 料理編)

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。

This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

● 保証書

※ 付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンや乾いた厚手のふきんなどをお使いください。

※ 使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

お知らせ音について

加熱終了音などを鳴らないようにします。

電源を入れて、ドアを閉める

1

レンジ
出力切替

を「ピピッ」と鳴るまで4秒間押します。

2

とりけし

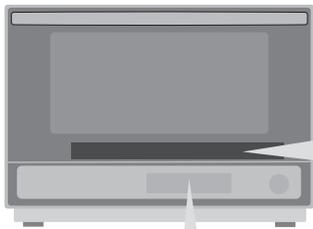
を押して「0」表示にすると設定完了です。

※ 操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ)は、鳴ります。(43 ページ)

● 鳴らすときは、レンジ出力切替 を「ピッ」と鳴るまで4秒間押し、とりけし を押します。

各部のなまえ (2)

操作部・表示部



メニュー番号表示

自動メニュー			スチームメニュー		
1 やわらかあたため	4 3分どんぶり	7 フライあたため	10 から揚げ	13 酒蒸し	
2 牛乳・酒	5 グラタン	8 鶏の照り焼き	11 焼き野菜	14 茶わん蒸し	
3 ゆで野菜	6 えびフライ	9 ハンバーグ	12 焼き魚(切り身)	15 スチーム発酵予湿	

- 自動加熱の仕上がり調節に。「強」または「弱」を表示。
- 手動加熱の温度設定に。
 ▲ 強め/上がる ▼ 弱め/下がる

- お好みの仕上がり温度(食品の表面温度)にあたためたいときに。

- スチームカップを使って、あたためるときに。

- スチームメニューを選ぶときに。

1000W inverter

好みの温度 あたため | グリル | レンジ 出力切替

オープン1段 | オープン2段 | 発酵

▲ 仕上がり温度 ▼

スチームあたため ラップなし | スチームメニュー

サクッと解凍 全解凍2度押し | お菓子・パン

自動スチームメニュー | 延長加熱中 | 設定

オープン予湿 [スピード] | 発酵予湿完了レンジ | サクッと解凍 約

上段 | 下段 | 全解凍グリル | 強弱 時間 食品 高温分

00 杯 00 W 秒

- ご自分で加熱温度や時間を合わせるときに。

- 冷凍した肉や魚を解凍するとき。

- お菓子・パンメニューを選ぶときに。

- 加熱中、庫内灯を点灯させるときに。もう一度押しと消灯します。

表示部 (説明のためすべてを表示した状態です)

- 加熱時間・温度・加熱の進行などを表示。
- ※電源が入ると「0」を表示します。(16ページ)
- バックライトは点灯しません。

- お買いあげの機種によっては、本書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。

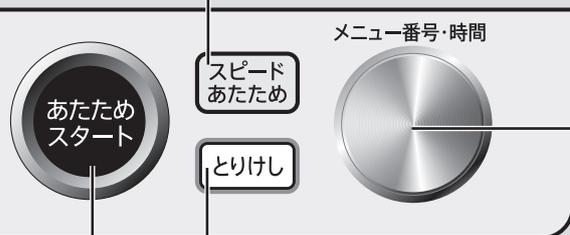
お菓子・パン			
16	クッキー	19	▲ロールケーキ
17	▲スポンジケーキ	20	▲ブラウニー
18	シフォンケーキ	21	▲シュークリーム
22	▲なめらかプリン	23	▲蒸しパン
24	▲ロールパン	25	▲フランスパン
26	▲ピザ	27	▲焼きいも

- ▲マークについて……付属のスチームカップや角皿でスチームを発生させながら、加熱するメニューです。

「延長」表示と操作について

- 加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると1分間表示になります。
- 加熱が足りないときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、**スタート**を押します。
- 「延長」表示中に別の調理をするときは、**とりけし**を押してから操作します。

- 少量のごはんやおかずを早くあたためたいときに。



回転つまみ

- メニュー番号を合わせるときや手動加熱の時間合わせに。

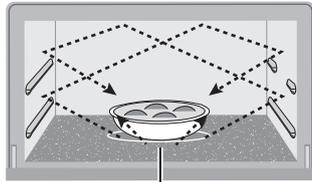
- ごはんやおかずのあたため加熱を自動でするときに。また、他の加熱のスタートキーとして使います。

- 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
※加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。再スタートはドアを閉め**スタート**を押します。

加熱の種類としくみ

こんな加熱です

主なメニュー



- 電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 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。

電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。

自動

あたため

スピードあたため

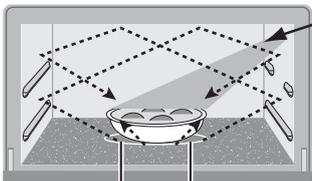
自動メニュー(2~4)

手動

レンジ

レンジ加熱

赤外線センサー検知



- 赤外線センサーが、フラットテーブルの中央に置いた食品の表面温度を検知して、レンジ加熱を終了します。

※自動メニュー(1 やわらかあたため)と **好みの温度あたため** のときは、高さの低い容器を使います。(23・26ページ)

約12cm 検知範囲

自動

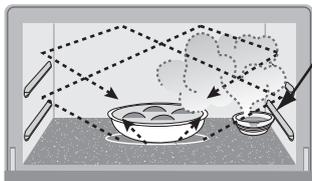
サクリ解凍/全解凍

自動メニュー(1)

手動

好みの温度あたため

スチーム加熱



- スチームカップの水を加熱し、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥を防ぎながらレンジ加熱します。

自動

スチームメニュー(13、15)

手動

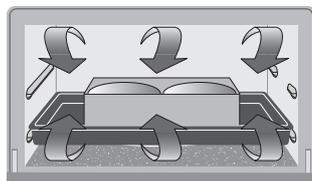
スチームあたため

ご注意

- 電波で加熱するため、角皿・金属類は、絶対に使わないでください。火花が出たり、製品を傷めます。



オープン加熱



- 背面ヒーターからの熱風で、庫内の温度を一定に保ち、ケーキやパンを包み込んで焼き上げます。

自動

自動メニュー(6)

スチームメニュー(7~11、14)

お菓子・パン(16~27)

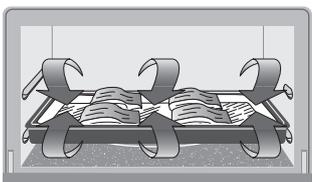
手動

オープン1段

オープン2段

発酵

グリル加熱



- 背面ヒーターからの熱風で、グラタンや魚の切り身に焦げ目を付けて焼き上げます。

自動

自動メニュー(5)

スチームメニュー(12)

手動

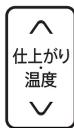
グリル

調理のときのお願ひ

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する
加熱終了後、「延長」の表示が出ているときは、
回転つまみを回して加熱時間を合わせ、
「スタート」を押します。(11ページ)
「延長」表示が消えているときは、手動加熱で
様子を見ながら加熱してください。

繰り返し続けて作るときは、
仕上がりキーを使って、
様子を見ながら加熱する



庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がっ
たり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

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)

角皿・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、
付属品が破損することがあり
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
が、本書の記載通りにお使い
ください。



小さく切った根菜などの少量加熱は、 必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が
焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

オープン・グリル加熱のとき (ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない
溶けたり、発火するので
使えません。



できあがったら、すぐに庫内から 取り出す

余熱で焼きすぎになることがあります。

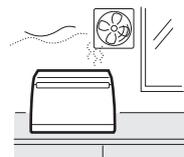
角皿に重い容器をのせない

食品・容器を含めて4kgまでにしてください。

すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙が多く出る場合があります。



付属品・容器は、加熱・食品の分量に 合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明ページまたは、料理編を
参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」を参考にしてく
ださい。(14~15ページ)

容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるもの
を目安にしてください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりに
ません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこな
います。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「手動です
るときは>>>」を参考にしてください。

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、様子を見 ながら調理する

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。

料理編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。

使える容器

加熱の
種類

○使えます

レンジ

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、
シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

- ただし、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。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切▶ あたため、スピードあたため、(1 やわらかあたため)、
(3 ゆで野菜)、好みの温度あたため で密閉容器などを
使用するときは、フタをはずしてください。

フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)や温度
を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰
(汁物)の原因となります。

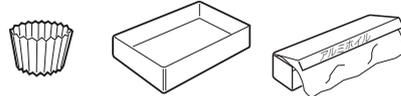
耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

オーブン

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- ただし、取っ手が樹脂のものは、溶けるため使えません。

シリコン容器

- 設定するオーブン温度よりも30℃以上耐熱温度の
高いシリコン容器をお使いください。
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)
熱風吹き出し口(庫内奥側)付近は、設定温度より高温になるため、
近付けて置くと、容器が変形することがあります。



陶器、磁器

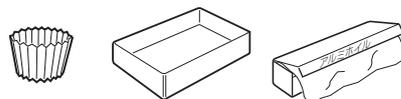


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- レンジ加熱の場合、
色絵やひび、金・銀模
様のある器は傷めたり、
火花が出るので使えま
せん。

グリル

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- ただし、取っ手が樹脂のものは、溶けるため使えません。

お願い 上記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

使えない容器

加熱の
種類

×使えません

使える容器・使えない容器

レンジ

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。
(酒のかん・解凍など)

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発砲トレイなど)



- スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器)・フェノール・ユリアなどは電波で変質するので使えません。

耐熱性のない
ガラス容器

〔強化ガラス・カット
グラス・クリスタル
ガラスなども含む〕



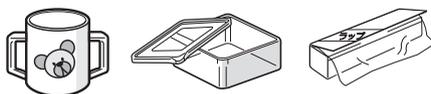
漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

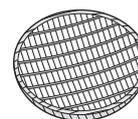
オーブン

プラスチック容器、ラップ



- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

竹・木・紙製品



- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

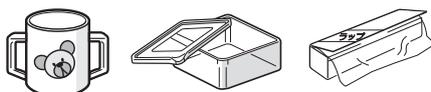
- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用クッキングシートや硫酸紙(パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください)

※庫内壁面に接触させないようにしてください。
焦げることがあります。

グリル

プラスチック容器、ラップ

- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。



シリコン容器



電源を入れる・切る カラ焼きをする

⚠ 注意

加熱中や加熱後しばらくは、
庫内・ドアに触らない
接触禁止

【やけどの原因】

カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

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。 ※操作を間違えたときは、「とりけし」を押してやり直してください。

電源を入れる

1

電源プラグを差し込む

表示部には何も表示しません。

2

ドアを開けて閉める

「0」表示点灯
(電源が入ります)

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- ドアを開けると電源が入ります。(「0」点灯)
- ドアを閉めると1分後に電源が切れます。(「0」消灯)

ただし、次の場合は電源が切れません。

- ドアが開いている
- 「0」以外を表示している
- ファンが回転している (加熱終了後最大10分間)
- 庫内が高温のとき (加熱終了後最大30分間)

カラ焼きをしておく

調理中の煙やにおいが、軽減されます。

フラットテーブルも熱くなります

カラ焼き後すぐは、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

庫内のカラ焼きをする

準備

庫内に何も入っていないことを確認する
※何も入れません。

1

ドアを開けて、閉める

2

オープン1段 | オープン2段

オープン 1段

1度押す
(予熱をしない設定です)

3

200℃に合わせる

オープン 200℃

4

20分に合わせる

オープン 20:00

5

あたためスタート

ご注意 ● 本体が熱くなります。ご注意ください。

カラ焼き終了

加熱

- 高温のため庫内壁が膨張するとき「ボン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。
- 最大30分後、自動的に電源が切れます。

16

何をあたためますか？

食品に合った加熱方法は？

必ず、各ページのご注意をお読みください。

おかず・ごはんなど



冷凍のごはんも、あたためるまで加熱

あたため (18ページ)

食品から蒸気がたくさん出てくると加熱が止まります。

スピードあたため (18ページ)

少量(1人分程度)の場合に適しています。



肉まん・あんまん・シュウマイなど



スチームあたため (20ページ)

あらかじめ蒸気を生じさせてから、食品を入れ、乾燥を防ぎながらあたためます。



バターやアイスクリームの溶かしなど



好みの温度あたため (23ページ)

好みの温度(食品の表面温度)を設定してあたためます。

天ぷら・フライなど (冷凍ものも含む)



15 スチーム発酵・予湿→7 フライあたため (30ページ)

庫内に蒸気を生じさせてから、食品を入れて加熱します。



はじけやすい魚・ソーセージなど



1 やわらかあたため (26ページ)

低出力でコントロールしながらゆっくりと、はじけを抑えてあたためます。

飲み物(牛乳・コーヒー・酒など)



2 牛乳・酒 (27ページ)

突然沸騰を防いで、飲みごろの温度にあたためます。



調理済み冷凍食品など



レンジ (32ページ)

パッケージに記載の出力(W)、加熱時間をご自分で合わせて加熱します。

水分の少ないもの、少量のものなど

レンジ (32ページ)

ご自分で出力(W)、時間を合わせて加熱します。

電源を入れる・切る・カラ焼きをする／何をあたためますか？

あたたため スピードあたたため

レンジ加熱

警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍ごはんをあたためる (他のメニューは右ページ参照) 自動

準備



食品を入れる

- 耐熱性の平皿に、ラップのままの冷凍ごはんをのせます。極端に端へ置くと、上手に仕上がりに上がりません。

- 使える容器 **レンジ** (14 ページ)
- 密閉したままの容器や袋は使わない。(19 ページ)

- 角皿は使わない。



- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。
- ラップをするものについて (19 ページ)

ドアを閉めて



飲み物の加熱では、沸騰するので絶対に使わない。(2牛乳・酒)で加熱します。(27 ページ)

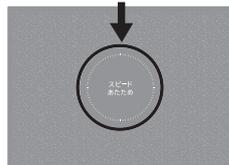
1

スピードあたたため

少量(1人分程度)の場合は、**スピードあたたため**で加熱をすると、より早くあたためられます。

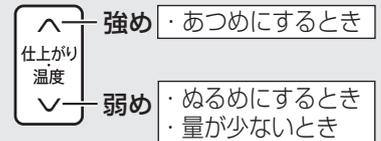


(庫内)食品の置く位置



- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- **強め** (強め)の場合は、残り時間を表示します。

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(19 ページ)

- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて**スタート**を押します。

加熱終了

加熱



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき (11 ページ)

ご注意

- ごはん・おかずのあたたためや、ゆでた野菜の冷凍保存品を解凍するときにお使いください。それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります。
 - ・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、**レンジ** 200Wで様子を見ながら加熱します。(32 ページ)
- ラップをしていた場合は加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。

警告



あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

食品別 自動あたためのコツ



- ○ はラップをします。
- ラップをするもの : 冷凍ごはん、蒸し物などしっとり仕上げたい食品。
- ラップをしないもの : ごはんもの(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など余分な水分を飛ばしぎみにしたい食品。

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯のとき [^] (強め)	● 固めのときは、霧吹きなどで水を振りかける。
冷凍ごはん	1~4個 (1個100~150g)	冷凍	○	450g以上 [^] (強め)	● 2~3cm厚さで、平らに冷凍したものを使う。 必ず皿にのせる。
蒸し物 (シュウマイ)	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	[v] (弱め)	● 両面に水を振りかける。
		冷凍	○	—	
焼き物 (ハンバーグ)	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	[^] (強め)	—
		冷凍	○	[^] (強め)	
カレー・ シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	—	● 冷凍のときは、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]を押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
	100~400g	冷凍	○	[^] (強め)	
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
揚げ物 (天ぷら)	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 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 [レンジ] 200Wでひかえめに加熱する。
汁物(みそ汁)	1~2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	[^] (強め)	● 加熱後、かき混ぜる。
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、混ぜる。
	250~400g	冷凍	○	—	● あらかじめよくほぐしておく。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、混ぜる。
ミックス ベジタブル	100~300g	冷凍	○	—	● 少量で加熱しすぎると発煙・発火・火花のおそれがあります。(28ページ)
里いも・かぼちゃ	100~500g	冷凍	○	—	—

- 食品の状態、分量に合わせて仕上がりの調節をしてください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、レンジ (32 ページ) 手動加熱表 (38 ページ) をご覧ください。

知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーで検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、容器や皿にラップをしっかりとかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰(汁物)の原因になります。
ラップをするときはゆとりをもたせて軽くかぶせて、密閉容器などのフタははずしてください。

スチームあたたため

レンジ加熱

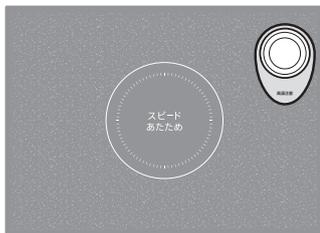
例 冷凍シューマイをあたためる 加熱時間：2分40秒のとき

●まず、庫内に蒸気を発生させます。(予湿)

スチームカップの準備



(庫内を上から見たところ)



スチームカップに水を入れて
スチームカップポジションに
置く

水を段差まで入れます。
(約30mL/大さじ2杯)
ここまで
入れる



スチームカップ

庫内が高温のときは、使用できません。
「U-04」を表示します。

43 ページ

●角皿は使わない。



●スチームカップを使わないときは、取り出しておきます。

1

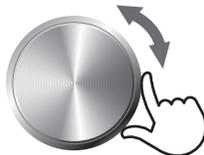
ドアを閉めて



●初め、1分
を表示



2



食品を
加熱する
時間を
合わせる



蒸気が出るまで、自動で加熱します。

設定範囲

- 10分まで
 - ・5分まで10秒単位
 - ・10分まで30秒単位
- 加熱時間の目安 (21 ページ)

3



予湿



●点滅表示は進行状態を示します。
(4つ点灯すると予湿完了間近)

予湿完了



完了すると



●スチームカップは取り出しません。

次ページにつづく

ご注意

- 予湿が完了(お知らせ音)したら、すぐに食品を庫内に入れて加熱をスタートさせてください。ドアを開けなくても放置しておくとも、蒸気が逃げてしまいます。

スチームカップの蒸気で乾燥を防ぎながら加熱します。

手動

●蒸気が充満している庫内に食品を入れて加熱します。

4



すぐに食品を入れてドアを閉める

●使える容器 **レンジ**
(14 ページ)

●角皿は使わない。



●蒸気が逃げないように、すばやくドアの開閉をします。

5



加熱

食品を取り出す

●加熱時間を延長するとき
(11 ページ)

加熱終了



ご注意

- スチームカップを取り出す際は、カップに残った湯でやけどをしないようにご注意ください。
- 庫内に多少水が飛び散ることがあります。

1人分などの少ない分量に適しています。ラップはしません。

食品	分量	状態	目安時間	コツ
ロールパン	2個(80g)	常温	約10秒	—
おかずパン	1個(140g)	常温	10秒~20秒	—
ごはん	1杯(150g)	冷蔵	1分20秒~1分30秒	冷蔵室で半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、 スピードあたため で加熱します。
煮物	200g	冷蔵	1分30秒~1分50秒	—
まんじゅう	2個(100g)	冷蔵	20秒~30秒	—
肉まん・あんまん	1個(110g)	冷蔵	1分~1分10秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召し上がってください。
	1個(110g)	冷凍	1分50秒~2分	
シュウマイ	9個(120g)	冷凍	2分30秒~2分50秒	両面に水を振りかけ、皿の中央に寄せて並べる。
焼きおにぎり	2個(100g)	冷凍	2分10秒~2分20秒	—
お好み焼き	1枚(200g)	冷凍	4分40秒~5分	—
ホットケーキ	2枚(100g)	冷凍	1分30秒~1分50秒	2枚重ねて皿にのせる。
明石焼き	4個(110g)	冷凍	2分10秒~2分30秒	—

サククリ解凍・全解凍

レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)を解凍する

自動

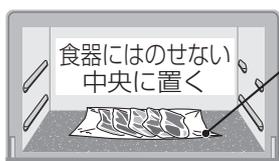
庫内が高温のときは、使用できません。「U・04」を表示します。(43 ページ)

キーの
使い分け

● **サククリ解凍** (包丁がやっと入る状態まで解凍)
使う分だけ切り分けて、残りを再冷凍するときやさしみとして用いるときに。

● **全解凍** (すぐに調理できる状態に解凍)
ハンバーグやすき焼き、焼き魚などをするとき。

準備



食品を入れる

ラップを敷く

ラップで包んだり、かぶさらないようにする

極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

● 使える容器 **レンジ** (14 ページ)

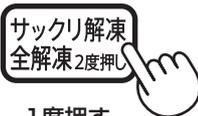
● 角皿は使わない。



● 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、**レンジ** 200W で解凍します。(32 ページ)

1

ドアを閉めて



1度押す



全解凍のときは30秒以内に2度押す

全解凍

加熱

● 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

● 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(下表参照)

加熱終了



食品を取り出す

● 加熱を延長するとき (11 ページ)

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

		サククリ解凍 (1度押し)	全解凍 (2度押し)
1度にできる分量		300~500g	100~1000g
素材		仕上りの調節	
肉類	ひき肉・薄切り肉	—	400g以上は <input type="checkbox"/> (強め)
	かたまり肉	<input type="checkbox"/> (強め)	—
	鶏肉	—	<input type="checkbox"/> (弱め) ※骨付きの足の細い部分はアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	※さしみの場合 <input type="checkbox"/> (強め)	<input type="checkbox"/> (弱め)
	魚	—	※尾の細い部分はアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200~300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)サククリ解凍は小分けの必要はありません。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切って冷凍します。
解凍は **あたため** で加熱します。

ご注意

- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。ラップが溶けるおそれがあります。
- 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ます。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

好みの温度あたたため

レンジ加熱

例 バターを柔らかくする 設定温度：20℃のとき

手動

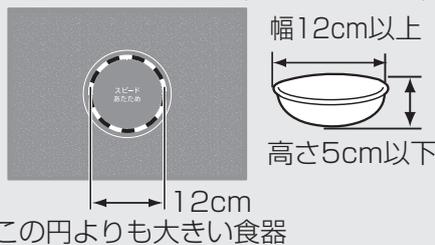
庫内が高温のときは、使用できません。「U・04」を表示します。43 ページ

準備



食品を入れる

- 適した容器を使う(陶磁器・耐熱性)



- 使える容器 **レンジ**

14 ページ

- 角皿は使わない。

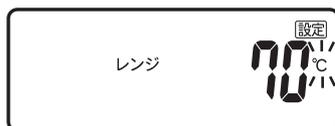


1

ドアを閉めて

好みの温度
あたたため

- 初め、70℃
を表示



2

温度を合わせる

↑
仕上がり
温度
↓



設定範囲

- -10℃、20~90℃まで
- 5℃単位

温度設定の目安

スープ	…	80~90℃
ごはん	…	70~80℃
おかずパン	…	50~60℃
おにぎり	…	40~50℃
バター	…	20℃
アイスクリーム	…	-10℃

※温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1~2人分(約200g以下)を基準にしています。

3



加熱

食品を取り出す



加熱終了

- 加熱を延長するとき

11 ページ

ご注意

- 飲み物のあたためは、自動メニュー(2 牛乳・酒)を使います。27 ページ
- 食品はなるべく1つの容器(上記の適した容器)に、約8分目を目安に入れてください。容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。また、おかずパン(ホットドックなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- チョコレートやクリームを使ったパンは加熱しないでください。溶けることがあります。
- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。
- ラップやフタは使わないでください。赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります。

サクッと解凍・全解凍

好みの温度あたたため

自動メニュー、スチームメニュー お菓子・パン

メニュー一覧と操作方法

● 自動メニュー(1～6)

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
1	やわらかあたため	レンジ	26
2	牛乳・酒		27
3	ゆで野菜		28
4	3分どんぶり		49
5	グラタン	グリル	50
6	えびフライ	オーブン	52

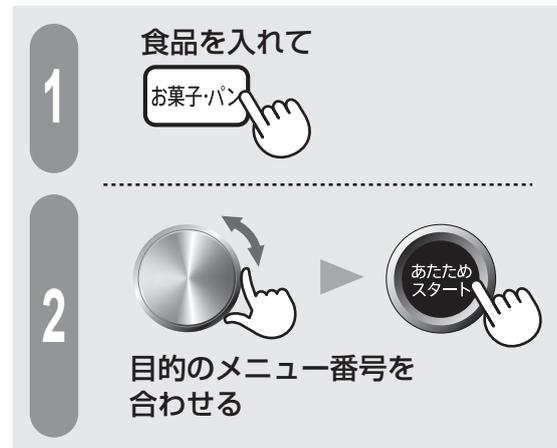
操作方法



● お菓子・パン(16、18、22、23、25、26)

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
16	クッキー	オーブン	79
18	シフォンケーキ		75
22	◆なめらかプリン		84
23	◆蒸しパン		85

操作方法



下記メニューは、角皿を入れて予熱をおこない、予熱終了後に食品を入れて加熱します。

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
25	◆フランクパン	オーブン	88
26	◆ピザ		92

◆マークについて…… 付属のスチームカップや角皿でスチームを発生させながら、加熱するメニューです。

仕上がり調整するときは



強め スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。
弱め

メニューによって異なりますが、オープン料理では、お好みに応じて焼き色等の調節にお使いください。また、食品やメニューによって必ず、仕上がりキーを押すものがあります。
(各メニューの参照ページをご覧ください)

● スチームメニュー(7~15)、
お菓子・パン(17、19~21、23、24、27)

あらかじめ、「15 スチーム発酵・予湿」をおこない終了後に、食品を入れて目的のメニュー番号を合わせ、加熱します。

◆ スチームメニュー

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
7	フライあたたため	オーブン	30
8	鶏の照り焼き		54
9	ハンバーグ		55
10	から揚げ		56
11	焼き野菜		57
12	焼き魚(切り身)	グリル	60
13	酒蒸し	レンジ	62
14	茶わん蒸し	オーブン	64
15	スチーム発酵・予湿	レンジ	30

お菓子・パン

メニュー番号	メニュー名	加熱方法	参照ページ
17	◆ スポンジケーキ	オーブン	72
19	◆ ロールケーキ		76
20	◆ ブラウニー		77
21	◆ シュークリーム		82
24	◆ ロールパン		86
27	◆ 焼きいも		94

操作方法

準備 庫内にスチームカップを準備する
スチームカップの準備 (20ページ)

1 スチームメニュー

2 「15」に合わせて予湿する
予湿

3 予湿終了音
ピーピー
ピーピー

4 ドアを開けて、食品を入れ
スチームメニュー または お菓子・パン

5 目的のメニュー番号を合わせる
あたたためスタート

1 やわらかあたたため

レンジ加熱

例 さばの塩焼き(1切れ)をあたためる

自動

庫内が高温のときは、使用できません。「U・U」を表示します。43ページ

準備

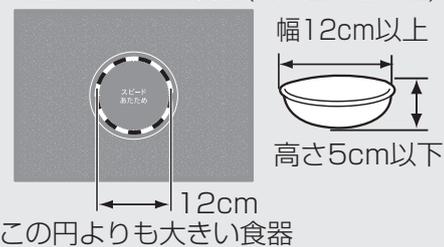
食品を入れる



- 使える容器 **レンジ** 14ページ
- 角皿は使わない。



- 適した容器を使う(陶磁器・耐熱性)



大切▶ 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

※分量は1~2人分(約200g以下)を基準にしています。

メニュー	分量	仕上がり の調節
さばの塩焼き	1~2切れ (1切れ100g)	—
いかの姿焼き	1/2~1杯 (約150g)	—
コツ 輪切りにする。		
ししゃも	2~4尾 (1尾10g)	<input checked="" type="checkbox"/> (弱め)
焼きたらこ	1~2腹 (1腹50g)	—
コツ 竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。		
ひじきの煮物	100~ 200g	—
魚の煮つけ	100~ 200g	<input checked="" type="checkbox"/> (強め)
大根といかの煮物	100~ 200g	—
焼きとり	2~4本 (1本30g)	—
ソーセージ	100~ 200g	—
コツ 皮に切れ目を入れる。		
市販のお弁当用揚げ調理済みコロック	50~140g (1個25~ 35g)	<input checked="" type="checkbox"/> (弱め)
コツ コロックが入っているプラスチック容器を、直接庫内に置いて加熱する。		

※食品の形状や中身の材料・脂の乗り具合、メーカーや保存状態によっては、若干はじけが生じることがあります。

1

ドアを閉めて「！」に合わせる



2



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。
- 加熱途中で進行状態を示す点滅を表示します。(4つ点灯すると終了間近)

加熱



食品を取り出す

- 加熱を延長するとき **11ページ** 「延長」表示が消灯しているときは、**レンジ** 200Wで様子を見ながらおこないます。

加熱終了

ご注意

- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。
- ラップやフタは使わないでください。赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります。

警告

加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

2 牛乳・酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

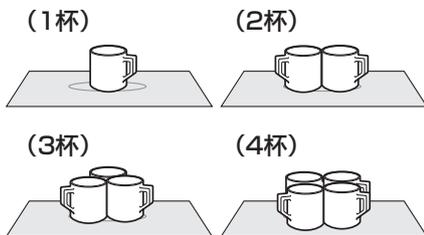
自動

準備

食品を入れる



低めの広口容器が適しています。



- 使える容器 **レンジ** (14 ページ)
- 角皿は使わない。



- 容器の大きさは基準分量(下表参照)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。

1

ドアを閉めて「2」に合わせる(杯数も合わせます)



(1~4杯まで。2杯以上は、さらに回転つまみを右に回して杯数を合わせます)

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。
- **大切** 酒のかんをするときは、必ず **▽** (弱め) を押す。(標準の仕上がりとなります)

下表参照

2



- 約30秒後に残り時間を表示

加熱

食品を取り出す



- 加熱を延長するとき (11 ページ)
- 加熱しすぎたときは、1~2分ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

手動で加熱するときの目安時間

39 ページ

(mL=cc)

食品	基準分量	加熱前の基準温度	仕上がりの調節
酒 	180mL	常温保存…約20℃	● 必ず ▽ (弱め) を押す。 ● あつめやぬるめにするときは、 レンジ 600Wで時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。
牛乳 	200mL	冷蔵保存…約8℃	△ (強め) ・あつめにするとき ・加熱前の基準温度より低いとき
コーヒー 	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	▽ (弱め) ・ぬるめにするとき ・加熱前の基準温度より高いとき

ご注意

- 酒のかんで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する。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。
- 基準分量より少ないときや加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどのあたため)は、**レンジ** 600Wで様子を見ながらあたためてください。**あたため** で加熱しない。沸騰することがあり危険です。

3 ゆで野菜

レンジ加熱

例 ジャがいも(根菜)をゆでる

自動

準備

食品を入れる



- いも類を丸ごとゆでるときは、皿にのせません。(29ページ)
- 葉菜類・花果菜類をゆでるときは、皿にのせます。

- 使える容器 **レンジ** (14ページ)
- 角皿は使わない。



- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

1

ドアを閉めて「3」に合わせる



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。その後、点滅表示で進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近。または、残り時間を表示します)

2



- 加熱途中で残り時間を表示

加熱

食品を取り出す



大切 葉菜類・花果菜類をゆでるときは必ず仕上がりキーの **▽** (弱め) を押します。(標準の仕上がりとなります)

↑ 仕上がり 温度	強め ・柔らかめにしたとき
↓	弱め ・固めにしたとき ・葉菜類・花果菜類をゆでるとき

(29ページ)

- 加熱を延長するとき (11ページ)

ご注意

- 少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして**レンジ** 600Wで加熱してください。加熱しすぎると発煙・発火・火花のおそれがあります。
※にんじん50g(水25mL)のとき 約1分40秒
- 加熱が足りないときは、**レンジ** 600Wで様子を見ながら加熱してください。続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちたりする場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。

ゆで野菜のポイント

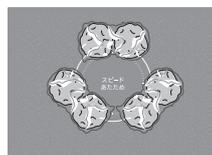
根菜類

- 1度に加熱できる分量 100～1000gまで。(にんじん、ごぼうは400gまで)

じゃがいも・さつまいもなど

丸ごとゆでるとき

- 1～2個ずつラップでしっかり包みます。
- 1個のときは、フラットテーブルの**手前寄り**に置き、その他は、中央を避けて置きます。



- 加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。



にんじんなど

用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸かるくらいの水(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。仕上がりキーの (弱め) を押す。

葉菜類・花果菜類

- 1度に加熱できる分量 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つに分ける。

ほうれん草など

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。
- 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。



キャベツ・白菜

太い芯はあらかじめ、そいでおく。

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。

その他 ブロッコリー、かぼちゃなどもできます。

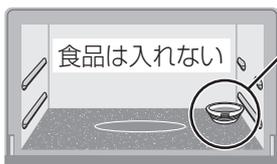
7 フライあたたため

レンジ加熱 (15 スチーム発酵・予湿) → オープン加熱 (7 フライあたたため)

例 コロケをあたためる

まず、「15 スチーム発酵・予湿」の操作をします。

準備



スチームカップに
水30mL(大さじ2杯)を
入れて置く

詳しい説明 (20 ページ)

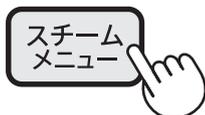
スチームカップの準備

● 角皿は使わない。



1

ドアを閉めて



2

「15」に合わせる



3



予湿

予湿終了音



次ページにつづく

● 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。

● 加熱途中で残り時間を表示
します。
※「▽」(弱め)を押したときは、
残り時間を表示しません。

予湿終了

● スチームカップは取り出し
ません。
● 加熱の延長はできません。

手動でするときは>>>…**レンジ** 600W 約2分

ご注意

- 予湿中は、**庫内灯**を押しても点灯しません。
- 予湿が終了(終了音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、目的の加熱をスタートさせてください。ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。

次に、「7 フライあたため」の操作をします。

準備



すぐに食品を入れてドアを閉める

下段にセット

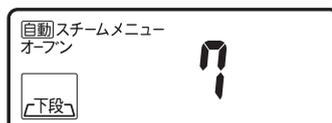
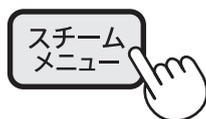
角皿

スチームカップは入れたまま

- 使える容器 **オープン** (14 ページ)
- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 蒸気が逃げないようにすばやくドアの開閉をします。

4

「7」を表示させる



5



加熱

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。
- **大切** 冷凍ものは **^** (強め) を押す。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了



食品を取り出す

ご注意

- スチームカップを取り出す際は、カップに残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

- 加熱を延長するとき (11 ページ)

手動でするときは>>>…(予熱はしません)

常温・冷蔵もの：200g **オープン1段** 220℃で約12分

冷凍もの：120g **オープン1段** 220℃で約15分

7 フライあたため のポイント

- 1度にできる分量は、100～300gまで。(1個25～100gのもの)
 - 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔を空けて並べます。細かいものは広げます。
- お願い**
- 焦げすぎるときは、加熱途中で残り時間が出てからアルミホイルをかぶせます。
 - 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
 - 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。また、記載の加熱方法と時間は、商品のパッケージ記載のものとは若干異なる場合があります。
 - 包装は、必ずはずしてください。
 - 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わないでください。

レンジ

警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍食品(焼きおにぎり)を加熱する 出力: 600W 加熱時間: 5分のとき **手動**

準備



2つ以上のときも中央に寄せて置く。

食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



- 使える容器 **レンジ** (14 ページ)
- 角皿は使わない。
- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表を参考に。(38 ページ)

1

ドアを閉めて



500W、200W、1000W に合わせるときは

レンジ 出力切替 さらに押します。

▶ 600W → 500W → 200W → 1000W

レンジ 5 00 W

2

時間を合わせる



- 設定範囲
- 1000W … 3分まで
 - 600W …… 20分まで
 - 500W …… 30分まで
 - 200W …… 1時間35分まで
 - ・ 5分まで10秒単位
 - ・ 10分まで30秒単位
 - ・ 30分まで1分単位
 - ・ 1時間35分まで5分単位 (1000Wは1分まで5秒単位)

3



加熱

食品を取り出す



- 加熱中に **レンジ** を押すと出力の確認ができます。

- 加熱を延長するとき (11 ページ)

※加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに「弱」を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

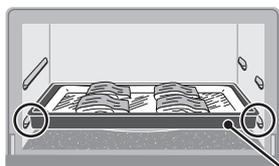
加熱終了

グリル

例 魚を焼く 加熱時間：18分のとき

手動

準備



食品を入れる

下段にセット
角皿

- 使える容器 **グリル**
14 ページ
- 角皿は奥に当たるまで
確実に入れる。

1

ドアを閉めて



- 初め、20分を表示

2

時間を合わせる



- 設定範囲
- **30分まで**
 - ・ 5分まで10秒単位
 - ・ 10分まで30秒単位
 - ・ 30分まで1分単位

3



加熱

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱を延長するとき
11 ページ

ご注意

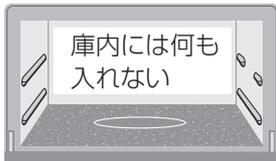
- 素材の種類や脂の乗りにより、焦げかたが変わります。様子を見ながら焼いてください。

オーブン 予熱をして焼く

例 市販の本のお菓子を焼く オープン1段 加熱温度：200℃ 加熱時間15分のとき

予熱をする (あらかじめ庫内の温度を上げておく)

準備



- 料理編では角皿を入れて、予熱するメニューもあります。

1

ドアを開めて



2度押す
(予熱をする設定です)



「予熱」点灯を確認する。

- 2段で加熱するときには、「オープン2段」を押します。

2

温度を合わせる



- 初め、170℃を表示



- 設定範囲
- 110℃～250℃まで
 - 10℃単位

3



- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると予熱完了間近)
- 温度を変更するときには「オープン1段」または、「オープン2段」を押し、温度表示になってから「温度キー」を押す。
- 予熱完了までの所要時間は、設置環境などによって、最大30分程度かかることがあります。

予熱完了

予熱

予熱完了音



次ページにつづく



予熱保持中は「予熱完了」と設定温度が点滅します。

- ドアを開けなければ、20分間保温状態を保ちます。

焼き上げる

準備



食品を入れてドアを閉める

下段にセット
角皿

※庫内の温度が下がるので、
ドアの開閉はすばやくする。

● 使える容器 **オープン**
14 ページ

● 角皿は奥に当たるまで
確実に入れる。

時間を合わせる

4



● 初め、20分を表示



設定範囲

- 1時間35分まで
 - ・ 30分まで1分単位
 - ・ 1時間35分まで5分単位

5



加熱

● 温度を変更するときは

オープン 1段

または、

オープン 2段 を押し、

温度表示になってから

温度キーを押す。

加熱終了



食品を取り出す

● 加熱を延長するとき
11 ページ

ご注意

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 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、「オープン加熱 予熱をして焼く」の操作で料理編の類似メニューの温度や加熱時間などを参考に様子を見ながら加熱してください。
(続けて焼くときも、加熱時間はひかえめにして、**予熱をして焼く**の操作をおすすめします)
市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。

オーブン 予熱をしないで焼く

例 クッキーを焼く オープン1段 加熱温度：190℃ 加熱時間15分のとき **手動**

準備



食品を入れる

下段にセット
角皿

- 使える容器 **オープン**
14ページ
- 角皿は奥に当たるまで
確実に入れる。

1

ドアを閉めて

オープン1段 | オープン2段



1度押す
(予熱をしない設定です)



- 2段で加熱するときには、**オープン2段**を押します。

2

温度を合わせる



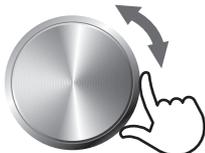
- 初め、170℃を表示



- 設定範囲
- 110℃～250℃まで
・10℃単位

3

時間を合わせる



- 初め、20分を表示



- 設定範囲
- 1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

4



加熱

- 温度を変更するときには **オープン1段** または、**オープン2段** を押し、温度表示になってから **温度キー** を押す。

加熱終了



食品を取り出す

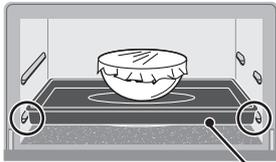
- 加熱を延長するとき
11ページ

発酵

オーブン加熱

例 パン生地を発酵する 発酵温度：30℃ 加熱時間：2時間30分のとき **手動**

準備



食品を入れる

庫内が高温のときは、
使用できません。
「U-04」を表示します。
43 ページ

下段にセット

角皿

- 使える容器 **オープン**
14 ページ
- 角皿は奥に当たるまで
確実に入れる。

1

ドアを閉めて

オープン2段 発酵

- 初め、40℃を表示

発酵

40℃

- 発酵の標準設定温度は
40℃です。

2

温度を合わせる



発酵

30℃

- 設定範囲
- 30℃～45℃まで
- 5℃単位

3

時間を合わせる



発酵

2 30

- 初め、40分を表示

- 設定範囲
- 8時間まで
- 1時間まで5分単位
- 8時間まで30分単位

4



加熱

食品を取り出す



- 加熱中は、「庫内灯」を押し
ても、庫内灯は点灯しま
せん。
(発酵温度保持のため)

加熱終了

- 加熱を延長するとき
11 ページ

ご注意

- グリルやオープン加熱の後には、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから
使用してください。

手動加熱表



警告



あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものなどを加熱しすぎない

【発煙・発火の原因】

加熱時間などをご自分で合わせるときに

あたためる **レンジ** 600Wで加熱します。(茶わん蒸しは **レンジ** 200W) ○はラップをします。(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	目安時間	コツ
ごはん	1杯(150g)	常温・冷蔵	—	約1分	固めのときは、霧吹きなどで水を振りかける。
		冷凍	○	約2分20秒	—
ピラフ	1人分(250g)	常温・冷蔵	—	約1分40秒	加熱後、混ぜる。
		冷凍	○	約4分30秒	あらかじめよくほぐしておく。
蒸し物 (シューマイ)	5個(70g)	常温・冷蔵	○	約1分	両面に水を振りかける。
	12個(160g)	冷凍	○	約3分30秒	
焼き物 (ハンバーグ)	2個(180g)	常温・冷蔵	—	約1分20秒	—
		冷凍	○	約4分10秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
カレー シチュー	1人分(200g)	常温・冷蔵	○	約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
		冷凍	○	約5分30秒	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
肉まん あんまん	1個(110g)	常温・冷蔵	○	約1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。 ※あんまは、ひかえめに加熱する。 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
		冷凍	○	約1分50秒	
まんじゅう	1個(50～100g)	常温・冷蔵	—	10秒～20秒	※ひかえめに加熱する。 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
		冷凍	—	30秒～40秒	
煮物	200g	常温・冷蔵	—	約1分20秒	※煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
焼きそば スパゲッティ	1皿(200g)	常温・冷蔵	—	約1分10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。加熱後混ぜる。
天ぷら フライ	1人分(200g)	常温・冷蔵	—	約1分10秒	※「いか」などはじけやすいものは、様子を見ながらひかえめに加熱する。(やけどのおそれあり)
汁物(みそ汁)	1杯(約150mL)	常温・冷蔵	—	約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
里いも・かぼちゃ	約500g	冷凍	○	約10分	—
ミックス ベジタブル	約100g	冷凍	○	約3分20秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
コンビニ弁当	1個(400g)	常温・冷蔵	—	約1分30秒	※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。
茶わん蒸し	1個(150g)	常温・冷蔵	—	レンジ 200Wで 約4分	

**警告**

飲み物を加熱しすぎない

【突然沸騰し、やけどの原因】

この製品には、トーストを焼く機能はありません。

野菜をゆでる レンジ 600Wで加熱します。必ずラップをします。

素材		分量	目安時間	コツ
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g	約4分	丸ごとのときは加熱後、ラップをしたまま4~5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。 ※加熱をしすぎると水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
	にんじん	200g	約5分	用途に合わせて切り、野菜が浸るぐらいの水(100mL)を加えて加熱をする。 ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。 ※にんじんは過加熱によって角が焦げやすいため、水といっしょに加熱して、発煙・発煙を防ぎます。
	だいこん	400g	約6分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類 / 花果菜類	ほうれん草	200g	約2分30秒	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、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g	約2分30秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	ブロッコリー	200g	約2分	—
	アスパラガス	200g	約1分20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3分30秒	大きさをそろえる。

フライものをあたためる オープン1段 予熱なしで220℃に設定し加熱します。(36ページ)
ラップはしません。

食品(状態)	分量	目安時間	コツ
常温もの フライ・コロッケ・から揚げ・天ぷら	200g	約12分	角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて食品を並べ、下段に入れて加熱する。
冷凍もの フライ・コロッケ・から揚げ・たこ焼き	120g	約15分	

飲み物をあたためる ラップはしません。

(mL=cc)

メニュー	目安時間	コツ
牛乳(冷蔵もの) 1杯(200mL)	レンジ 600Wで 約1分30秒	加熱しすぎたときは、そのまま1~2分ほど庫内で冷ましてから、取り出す。
酒 (常温もの) 1杯(180mL)	レンジ 600Wで 約1分	

その他のあたため ラップはしません。

食品	目安時間	コツ
パセリ・青じそ・ 干もの・落花生など	レンジ 200Wで 様子を見ながら加熱	乾燥したものの、水分の少ないものは加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。
ロールパン2個 (1個40g)	レンジ 500Wで 約20秒	パン類は時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。

お手入れ

警告

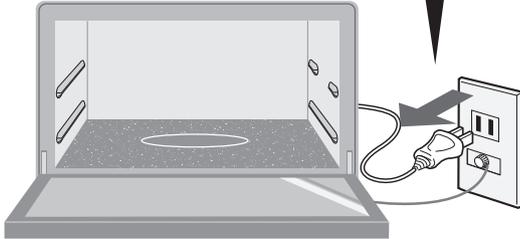


必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

電源プラグを抜く



ご注意

- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがらないでください。
(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

使うたびに

本体(内側・外側)・ドアの内側

固く絞ったふきんですぐに水拭きする

- 庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- むるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。



フラットテーブル

- 汚れが落ちにくい場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とします。最後は水拭きします。
※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

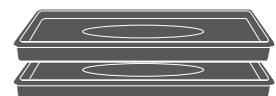


付属品

傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させる

- 汚れが取れにくいときは浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
- 角皿のみ、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)が使えます。浸け置き後にこすったあと、よくすすいでください。

角皿(ホーロー)



スチームカップ(セラミック)





注意



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ない

【発煙・発火の原因】

次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー、ベンジン
アルコール



オーブנקリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



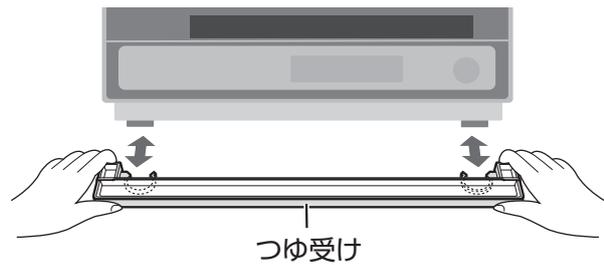
スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

こまめに

つゆ受け

水洗いする

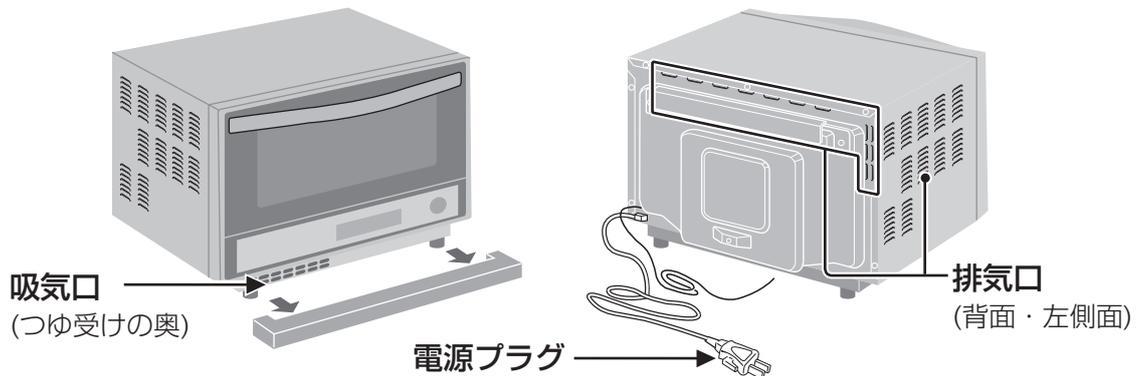
- 取り付けを忘れないように
しましょう。



吸気口・排気口・電源プラグ

ほこりを拭き取る

(換気できずに、故障・火災の原因)



庫内の
においが気
になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。(16ページ)

故障かな？

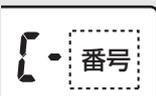
修理依頼やお問
い合わせの前に、
もう一度お調べ
ください



	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	● 製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。ファンが回転中は、電源プラグを抜かないでください。 冷却が足りないと故障の原因になります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ [レンジ]を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、 [とりけし]を押すと、解除されます。	9
	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・グリル加熱時に「ポン」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。	—
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
動作	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。	● ドアを開閉すると電源が入り「  」を表示します。 ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。 (電源オートオフ機能)	16
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● [庫内灯]を押すと点灯しますが、[発酵]、[スチームメニュー(15 スチーム発酵・予湿)]のときは、点灯しません。	10
	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す。ふきんで拭き取ってください。	—
	煙が出たり、いやなおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 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？	16 40~41
	火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 角皿、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、 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？	14~15 40~41
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレイカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？お買いあげの販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
	カラ焼きができない。 (時間設定ができない)	● 「予熱」表示が出ていませんか？ [とりけし]を押し、[オープン1段]を1度押ししてください。	16

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？ ● サククリ解凍／全解凍 のとき、 ● 食器にのせたり、発泡トレーのまま加熱していませんか？ ● ラップに包んでいませんか？ 	— 22 22
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 自動メニュー (2 牛乳・酒) で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ (牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？ 	— — 27
オープン・グリル加熱で、 <ul style="list-style-type: none"> ● 焦げ目が見つからない。 ● うまく仕上がらない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 角皿を角皿受け棚にのせていますか？ ● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり上手にできません。また、危険です。 	— 4
<ul style="list-style-type: none"> ● 仕上がりにムラがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 角皿を角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ 	—
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。	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理編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) 	—

仕上がり

こんな表示が出たら	エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。
 <p>食品の分量が少なすぎます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● とりけし を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オープン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると表示(「高温」も点灯)することもあります。庫内を冷ましてください。
 <p>庫内が高温のため使用できません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「U-04」表示が消えると使用できます。「U-04」表示中は、サククリ解凍／全解凍、自動メニュー (1 やわらかあたたため)、発酵、好みの温度あたたため、スチームあたたため は使えませんが、とりけし を押すと他の加熱は使えます。
 <p>製品が故障している場合があります。</p>	<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、お客様相談窓口にて、表示の内容 ([-番号]) をご連絡ください。(45ページ) <p>88 88 の表示と交互に点灯します。</p>
 <p>庫内が高温のときにお知らせします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。フラットテーブルなどやけどにご注意ください。冷めると消灯します。
 <p>デモ表示になっているため加熱できません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● とりけし を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。「d」が消え、「0」表示になると使えます。 ※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。(自動的に表示が動きます)

エラー音は鳴りません

故障かな？

保証とアフターサービス (よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

- 1 「故障かな？」(42～43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。

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() ー

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。

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。

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。

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を製品の製造打切後、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。

愛情点検



長年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？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 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。
- スタート操作をしても、食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- 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。

ご使用中止

故障や事故防止のため、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。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、**お買いあげの販売店、または下記窓口**にお問い合わせください。
 ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

※弊社では、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。



メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

<http://www.sharp.co.jp/support/>

■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。



使用方法のご相談など【お客様相談センター】おかけ間違いのないようご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●月曜～土曜: 9:00～18:00 ●日曜・祝日: 9:00～17:00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 078 - 178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72	



修理のご相談など【修理相談センター】おかけ間違いのないようご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●月曜～土曜: 9:00～20:00 ●日曜・祝日: 9:00～17:00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

	電話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221

持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口(サービスセンター/テクニカルセンター)でも承っております。

受付時間 (祝日など弊社休日を除く) ●月曜～土曜: 9:00～17:40 ただし、沖縄地区は月曜～金曜: 9:00～17:40

北海道	●札幌 011-641-4685 〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17	中部	●静岡 054-344-5781 〒424-0067 静岡市清水区鳥坂1170-1	近畿	●大阪 06-6794-5611 〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
	●仙台 022-288-9142 〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27		●名古屋 052-332-2623 〒454-0011 名古屋市千川区山王3-5-5		●広島 082-874-8149 〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4
東北	●宇都宮 028-637-1179 〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41	近畿	●金沢 076-249-2434 〒921-8801 野々市市御経塚4-103	四国	●高松 087-823-4901 〒760-0065 高松市朝日町6-2-8
	●東東京 03-5855-0432 〒114-0012 北区田端新町2-2-12		●京都 075-672-2378 〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48		●福岡 092-572-4652 〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1
関東	●横浜 045-753-4647 〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23	近畿	●神戸 078-452-7009 〒658-0025 神戸市東灘区魚崎南町4-12-6	九州	●那覇 098-861-0866 〒900-0002 那覇市曙2-10-1

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようおかけください。
 ●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2013.02)

料理編 もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。(48ページ)

お総菜

4 3分どんぶりのポイント	49	12 焼き魚(切り身)のポイント	60
● 牛どん	49	● 塩ざけ	60
● きのこどん	49	● 塩さば	60
● 親子どん	49	● さわらのみそ漬け	61
5 グラタンのポイント	51	● さわらのゆうあん焼き	61
● マカロニグラタン	50	海の幸のホイル焼き	61
● ポテトとコーンのらくらくグラタン	51	13 酒蒸しのポイント	62
● ドリア	51	● あさりの酒蒸し	62
6 えびフライのポイント	52	● たらの蒸し物	62
● えびフライ	52	● シーフードマリネ	62
● ポテトコロッケ	53	山菜おこわ	63
● 明太子フライ	53	赤飯	63
8 鶏の照り焼きのポイント	54	ごはん	63
● 鶏の照り焼き	54	おかゆ	63
● 鶏のねぎみそ焼き	54	14 茶わん蒸しのポイント	64
● 焼きとり	54	● 茶わん蒸し	64
9 ハンバーグのポイント	55	● 洋風茶わん蒸し	64
● ハンバーグ	55	手作り豆腐	65
● 豆腐ハンバーグ	55	黒豆	65
10 から揚げのポイント	56	ビーフカレー	66
● から揚げ	56	肉じゃが	66
11 焼き野菜のポイント	57	パエリア	67
● 焼き野菜サラダ	57	焼き野菜&きのこ魚の紙包み焼き	68
● ピンチョス	57	野菜のバター焼き&カリフラワーバーグ	69
ローストチキン	58	キャベツのパン粉焼き&パプリカサラダ	69
鶏のもも焼き(オレンジソースがけ)	58	さばの黒酢照り焼き&きのこの白あえ	70
チキンステーキ	58	ハンバーグ&付け合わせ野菜	71
焼き豚	59	かんたんスペアリブ&トマト缶煮こみ	71
スペアリブ	59		

カタログなどに記載の自動メニュー数72メニューとは、自動加熱
 (スピードあたため・サクリ解凍・全解凍・やわらかあたため・
 牛乳・酒・ゆで野菜(根菜・葉菜)・フライあたため)の9メニューと、
 もくじのメニュー名に●が付いている63メニューとを合わせた数です。



お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント	72	●パイシュー	83
17 スポンジケーキのポイント	72	●エクレア	83
● スポンジケーキ	73	22 なめらかプリンのポイント	84
● チョコレートケーキ	73	● なめらかプリン	84
● 2段ケーキ	74	● プリン	85
いちごジャム	74	23 蒸しパンのポイント	85
18 シフォンケーキのポイント	75	● 蒸しパン	85
● シフォンケーキ	75	パン作りのコツとポイント	86
● シフォンケーキ(マーブル)	75	24 ロールパンのポイント	86
● シフォンケーキ(ココア)	75	● ロールパン	86
● シフォンケーキ(紅茶)	75	● あんパン	87
● シフォンケーキ(抹茶)	75	● ウィンナーロール	87
19 ロールケーキのポイント	76	25 フランスパンのポイント	88
● ロールケーキ(バニラ)	76	● フランスパン(バゲット)	88
● ロールケーキ(ココア)	76	● フランスパン(ブール)	89
● ロールケーキ(抹茶)	76	● フランスパン(クッペ)	89
20 ブラウニーのポイント	77	● フランスパン(カンパーニュ)	90
● ブラウニー	77	● フランスパン(フォンデュ)	90
ベイクドチーズケーキ	77	山食パン	91
パウンドケーキ	78	26 ピザのポイント	93
マドレーヌ	78	● ピザ(サラミ)	92
● 型抜きクッキー	79	(キムチ・たらこ・ツナトマト)	92
● アイスボックスクッキー	80	● クリスピーなピザ(マルゲリータ)	93
● ナッツ&フルーツクッキー	80	市販の冷凍ピザ	92
● 絞り出しクッキー	80	ピタパン	94
● ココナッツクッキー	81	27 焼きいものポイント	94
● ピーナッツバタークッキー	81	● 焼きいも	94
● チョコチップクッキー	81	● ベイクドポテト	94
21 シュークリームのポイント	83	お料理便利集	
● シュークリーム	82	白菜の簡単漬物	95
		里いもの皮むき	95
		スパゲティをゆでる	95

料理編の料理をお作りになる前に



えびフライ

材料(4人分) 約142kcal*

こんがりパン粉	えび……………大8尾(1尾30g)
パン粉……………60g	塩、こしょう、酒……………各少々
サラダ油……………大さじ3	薄力粉、溶き卵……………各適量

① **こんがりパン粉を作る。**
ポイント>>>こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。
フライパンで作る場合>>>こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。
レンジで作る場合>>>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よく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみで約1分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**機能を使って**回転つまみで50秒~1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**機能を使って**回転つまみで50秒~1分**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
ポイント>>>容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

② えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3~4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
③ ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。
④ 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でえびフライのメニュー番号**6**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約13分
ポイント>>>トマトケチャップ^{1/2}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てもよいでしょう。



POINT 6 えびフライのポイント

えびフライは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

- 1) 低カロリーでヘルシー。
- 2) 油の後始末の手間が省ける。
- 3) カラッと仕上がりが、失敗が少ない。

●こんがりパン粉をレンジで作る場合は様子を見ながら加熱してください。色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。

●こんがりパン粉は冷凍できます。余ったら、冷凍保存できます。使う時は解凍せずそのまま使います。

●こんがりパン粉までつけて冷凍しておいた「えびフライ」等を解凍せずに焼くこともできます。焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で約5分加熱を追加します。

ご注意 白いパン粉のままでは、均一な焼き色がつかないため、できません。

52

■材料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

- ① 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。
- ② 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。

■カロリー

健康管理に役立ててください。

※文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、計算した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。
※カロリー表示に*印のあるものは一般調理による材料表にない吸油分などを考慮しています。

■お料理写真について

- ・盛り付け例です。
- ・食材の種類や状態により、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

レシピ内の主な加熱の区分[自動メニュー、スチームメニュー、お菓子・パンまたは手動加熱]を示しています。

■付属品

主な加熱の付属品を示しています。

※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。

本体ドア部に記載の**6えびフライ**などの自動加熱メニューのジャンルや手動加熱の使用キーを表しています。

■加熱時間の目安

自動加熱(この場合、**6えびフライ**)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

■作り方文章中のことは

●手動でするときは

手動で加熱するときの目安です。

※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、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

●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。

■食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、市販のミトンなどを使ってください。

DAILY DISHES

牛どん

材料(1人分) 約596kcal

約3分

自動メニュー
4
3分どんぶり

付属品は
入れません

牛薄切り肉(ひと口大に切る).....70g
玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
Aしょうゆ、砂糖.....各小さじ2

冷やごはん.....200g
青ねぎ(斜め薄切り).....1本



- 耐熱容器に玉ねぎと牛肉をほぐし入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- どんぶり鉢に冷やごはんを入れてふんわりとラップをし、①とともに庫内中央に置く。
- 回転つまみで3分どんぶりのメニュー番号4に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約3分20秒加熱後、具を混ぜてからごはんのにのせ、青ねぎを散らす。

料理編
お総菜

きのこどん

材料(1人分) 約478kcal

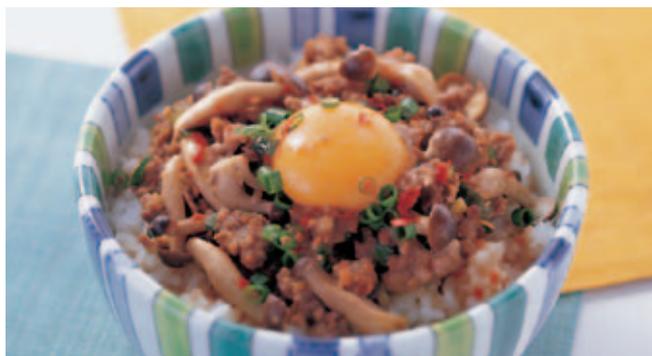
約3分

自動メニュー
4
3分どんぶり

付属品は
入れません

A しめじ(小房に分ける).....1/2パック(50g)
合ひき肉.....50g
青ねぎ(小口切り).....1本
しょうゆ.....小さじ2

砂糖.....小さじ1
豆板醤.....適量
冷やごはん.....200g



- 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- どんぶり鉢に冷やごはんを入れてふんわりとラップをし、①とともに庫内中央に置く。
- 回転つまみで3分どんぶりのメニュー番号4に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約3分20秒加熱後、具を混ぜてからごはんのにのせる。
※盛りつけ後、卵黄のをせてもよいでしょう。

親子どん

材料(1人分) 約529kcal

約3分

自動メニュー
4
3分どんぶり

付属品は
入れません

A 鶏もも肉(ひと口大に切る).....40g
玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
めんつゆ(2倍希釈)、水.....各大さじ1 1/2

冷やごはん.....200g
卵.....M1個



- 耐熱容器にAを入れ、ふんわりとラップをする。
- どんぶり鉢に冷やごはんを入れてふんわりとラップをし、①とともに庫内中央に置く。
- 回転つまみで3分どんぶりのメニュー番号4に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約3分20秒
- 加熱後、具を混ぜ、ごはんを取り出しておく。具に、溶いた卵をまわしかけ、ラップをせずに庫内中央に置く。
延長 機能を使って回転つまみで約40秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、ごはん具をのせる。

POINT

4 3分どんぶりのポイント

- 冷やごはんをどんぶり鉢に入れ、別の容器に入れたどんぶりの具と一緒に加熱します。
- 市販のどんぶり物のあたためには使わないでください。(加熱のしすぎ・やけど防止)
- 具の加熱が足りないときは、具だけを延長またはレンジを押し600Wで加熱を追加してください。



マカロニグラタン

材料(4人分) 約402kcal

約25分

自動メニュー
5
グラタン



ホワイトソース	A	えび(殻、尾、背ワタを取る)
薄力粉、バター ……各30g		……………200g
牛乳……………2カップ		玉ねぎ(薄切り)
塩、こしょう……………各少々		……………1/2個(100g)
マカロニ(ゆでて、バター適量		マッシュルーム
をからめておく)……………80g		(スライス・缶詰)……………50g
塩、こしょう……………各少々		白ワイン……………大さじ2
ピザ用チーズ……………80g		バター……………20g

- ① 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押し。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びラップをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約7分30秒**に合わせ、**スタート**を押し。途中、2〜3度取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドア

を開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
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。

- ③ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約4分**に合わせ、**スタート**を押し。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- ④ ③にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、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。
- ⑤ 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**でグラタンの**メニュー番号5**に合わせ、**スタート**を押し。
手動でするときは>>> グリルを押し、約25分

バリエーション

※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料(4人分)

じゃがいも……………2個(300g)	スイートコーン(缶詰・クリーム)
玉ねぎ……………1/2個(100g)	……………1缶(190g)
ベーコン	こしょう……………少々
(1cm幅の短冊切り)……2枚	ピザ用チーズ……………60g

- 1 じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。大きめの耐熱容器に並べ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**でゆで野菜の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約8分
- 2 加熱後、こしょうで味をととのえてベーコンをのせる。上から、スイートコーンをかけ、ピザ用チーズを散らす。



ドリア

材料(4人分)

ホワイトソース (マカロニグラタン参照)……2カップ	ごはん……………250g
A [鶏もも肉 (ひと口大に切る) 200g 玉ねぎ(薄切り) ……………1/2個(100g) マッシュルーム (スライス・缶詰)……50g 白ワイン……………大さじ1	B [トマトケチャップ大さじ3 塩、こしょう……………各少々 生クリーム……………1/2カップ ピザ用チーズ……………80g

- 1 マカロニグラタン(左記)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Aを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**でゆで野菜の**メニュー番号3**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の (弱め)を押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約5分
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに①に混ぜる。
- 3 ②の具、ごはん、B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①のソースをかけてピザ用チーズを散らす。



POINT

5 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分(4皿)。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いて**レンジ600W**で人肌程度まであたためてから⑤の要領で焼いてください。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
※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。
※自動加熱では加熱しないください。ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器入りのものは容器が溶けたり、焦げたりします。



えびフライ

材料(4人分) 約142kcal *

約13分

自動メニュー
6
えびフライ



こんがりパン粉	えび……………大8尾(1尾30g)
パン粉……………60g	塩、こしょう、酒……………各少々
サラダ油……………大さじ3	薄力粉、溶き卵……………各適量

- 1** こんがりパン粉を作る。
ポイント>>>こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。
フライパンで作る場合>>>こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。
レンジで作る場合>>>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よく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**50秒~1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**機能を使って**回転つまみ**で**50秒~1分**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
ポイント>>>容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。
- 2** えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3~4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 3** ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。
- 4** 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**えびフライのメニュー番号6**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約13分
ポイント>>>トマトケチャップ¹/₂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てもよいでしょう。

POINT

6 えびフライのポイント

えびフライは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

- 1) 低カロリーでヘルシー。
- 2) 油の後始末の手間が省ける。
- 3) カラッと仕上がりに、失敗が少ない。

● **こんがりパン粉をレンジで作る場合は様子を見ながら加熱してください。**色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。

● **こんがりパン粉は冷凍できます。**余ったら、冷凍保存できます。使う時は解凍せずそのまま使います。

● **こんがりパン粉までつけて冷凍しておいた「えびフライ」等を解凍せずに焼くこともできます。**焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で約5分加熱を追加します。

【ご注意】白いパン粉のままでは、均一な焼き色がつかないため、できません。





ポテトコロッケ

材料(4人分) 約438kcal *

約20分

自動メニュー
6
えびフライ
(強め)

角皿下段

こんがりパン粉 パン粉……………60g サラダ油……………大さじ3 ジャがいも……………4個(600g)	A <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)</td> </tr> <tr> <td>牛ひき肉(ほぐす)……………100g</td> </tr> <tr> <td>バター……………10g</td> </tr> <tr> <td>塩、こしょう、ナツメグ……………各少々</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ……………大さじ1</td> </tr> <tr> <td>薄力粉、溶き卵……………各適量</td> </tr> </table>	玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)	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
玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)							
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							

- ① えびフライ(左記)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- ② ジャがいもは皮ごと丸のまま、2個ずつラップに包み、庫内の中央を避けて置く(29ページイラスト参照)。回転つまみでゆで野菜のメニュー番号③に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約9分加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみでゆで野菜のメニュー番号③に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押す。
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約5分加熱後、②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。
- ④ ③を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- ⑤ 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。回転つまみでえびフライのメニュー番号⑥に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの△(強め)を押す。
手動でするときは>>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約20分

明太子フライ

約20分

自動メニュー
6
えびフライ
(強め)

角皿下段

材料(4人分) 約355kcal *

こんがりパン粉 パン粉……………60g サラダ油……………大さじ3	ささ身……………8枚(400g) 明太子……………100g 塩、こしょう……………各少々 薄力粉、溶き卵……………各適量
---	---

- ① えびフライ(左記)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- ② ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- ④ ポテトコロッケ(上記)の⑤と同じようにして加熱する。



鶏の照り焼き

約18分

焼き上げの予湿

スチームメニュー 15 スチーム発酵・予湿

スチームカップ (庫内右奥)

焼き上げ

スチームメニュー 8 鶏の照り焼き

角皿 下段

スチームカップ (庫内右奥)

材料(4人分) 約258kcal *

鶏もも肉……………2枚(500g)	A	しょうゆ……………大さじ2
アルミホイル		みりん……………大さじ1
		酒……………小さじ2
		砂糖……………小さじ1

- 1 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 2 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉を皮を上にして並べる。
- 4 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)



ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

- 5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに③の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。スチームメニューを押し、回転つまみで鶏の照り焼きのメニュー番号8に合わせ、スタートを押す。手動でするときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約18分

鶏のねぎみそ焼き

約20分

焼き上げの予湿

スチームメニュー 15 スチーム発酵・予湿

スチームカップ (庫内右奥)

焼き上げ

スチームメニュー 8 鶏の照り焼き

角皿 下段

スチームカップ (庫内右奥)

材料(4人分) 約330kcal *

鶏もも肉……………2枚(500g)	A	にんにく(みじん切り)小さじ1
みそ……………大さじ4		七味とうがらし……………少々
ごま油……………大さじ2		しょうが汁……………少々
砂糖……………小さじ1		アルミホイル
白ねぎ(みじん切り)大さじ2		

- 1 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 2 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、みそをかるくぬぐった鶏肉を皮を上にして並べる。



- 4 鶏の照り焼き(上記)の④～⑤と同じようにして加熱するが、鶏の照り焼きのメニュー番号8に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの△(強め)を押す。手動でするときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約20分

焼きとり

約18分

焼き上げの予湿

スチームメニュー 15 スチーム発酵・予湿

スチームカップ (庫内右奥)

焼き上げ

スチームメニュー 8 鶏の照り焼き

角皿 下段

スチームカップ (庫内右奥)

材料(8本・4人分) 約293kcal *

鶏もも肉……………2枚(400g)	A	しょうゆ……………大さじ4
白ねぎ……………2本		みりん……………大さじ3
竹串		酒……………大さじ1½
アルミホイル		砂糖……………大さじ2
		サラダ油……………大さじ1

- 1 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切って、8本の竹串に刺す。
- 2 ビニール袋にAと①を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。



- 3 角皿にアルミホイルを敷いて、汁気をきった串を並べる。
- 4 鶏の照り焼き(上記)の④～⑤と同じようにして加熱する。

POINT 8 鶏の照り焼きのポイント

- スチームメニューの15スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 鶏1羽を焼く「ローストチキン」は、「8 鶏の照り焼き」では、できません。(58ページをご覧ください)

ハンバーグ



材料(4人分) 約308kcal

玉ねぎ(みじん切り) ……………小1個(150g)	合びき肉……………400g
バター……………15g	塩……………小さじ $\frac{2}{3}$
パン粉……………30g	A [溶き卵……………M $\frac{1}{2}$ 個分
牛乳……………大さじ3	こしょう、ナツメグ 各少々
	お好みのソース……………適量
	アルミホイル



- ① 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみでゆで野菜のメニュー番号③に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの (弱め) を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約3分
- ② パン粉は牛乳で湿らせておく。角皿にアルミホイルを敷いておく。
- ③ ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①と②の湿らせたパン粉、Aを加えて混ぜる。
ポイント>>>肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
- ④ 手にサラダ油をつけて③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、②の角皿に並べ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。

- ⑤ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
スチームメニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。
(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
- ⑥ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに④の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
スチームメニューを押し、回転つまみでハンバーグのメニュー番号9に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約24分
加熱後、好みのソースをかける。

豆腐ハンバーグ



材料(4人分) 約220kcal

もめん豆腐 ……1丁(300g)	A [溶き卵 ……M $\frac{1}{2}$ 個分
玉ねぎ(みじん切り) ……50g	こしょう ……少々
パン粉 ……30g	大根おろし、あさつき、
牛乳 ……大さじ3	ポン酢しょうゆ ……各適量
合びき肉 ……200g	クッキングシート
塩 ……小さじ $\frac{1}{2}$	



- ① 豆腐は半分にとってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、レンジを押し、500Wにして回転つまみで約2分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。
ポイント>>>水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるコツです。
- ② 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させて回転つまみで約1分10秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきって冷ます。

- ③ パン粉は牛乳で湿らせておく。角皿にクッキングシートを敷いておく。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- ④ ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、①、②、③の湿らせたパン粉、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ ハンバーグ(上記)の④～⑥と同じようにして加熱する。
- ⑥ 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

POINT

9 ハンバーグのポイント

- スチームメニューの15スチーム発酵・予湿であらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。



焼き上げの予湿

スチームメニュー
15
 スチーム
 発酵・予湿

 スチームカップ
(庫内右奥)

約19分

スチームメニュー
10
 から揚げ

角皿
 下段
 スチームカップ
(庫内右奥)

から揚げ

材料(4人分) 約294kcal*

鶏もも肉……………2枚(500g) A 酒……………大さじ2 しょうゆ……………大さじ1	から揚げ粉(市販のもの) ………………適量 クッキングシート
--	--------------------------------------

- ① 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
- ② ①をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵庫で約10分漬けこむ。
- ③ 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
- ④ ②の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでぬぐい、③に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。
 ポイント>>>②のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。
- ⑤ 角皿にクッキングシートを敷き、④を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。
 ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

- ⑥ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
スチームメニューを押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号15**に合わせ、**スタート**を押す。
 (角皿、食品は入れません)

ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

- ⑦ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに⑤の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
スチームメニューを押し、**回転つまみ**で**から揚げ**の**メニュー番号10**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約19分

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき
 から揚げと同様にしますが、Aに漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに、片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

POINT
10 から揚げのポイント

から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

- 1) 低カロリーでヘルシー。
 - 2) 揚げ油の後始末の手間が省ける。
 - 3) 失敗が少ない。
- **スチームメニュー**の**15****スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
 - 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。



ピンチョス

焼き野菜サラダ

焼き野菜サラダ

約17分

スチームメニュー
15
スチーム
発酵・予湿

スチームカップ
(庫内右奥)

焼き上げ
スチームメニュー
11
焼き野菜

角皿
下段
スチームカップ
(庫内右奥)

材料(4人分) 約101kcal

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り)……………100g
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)……………80g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)……………80g
ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り)……………80g
ドレッシング

マヨネーズ……………大さじ2
砂糖、酢、生クリーム……………大さじ1
白ワイン(または水)……………大さじ1
塩、粗びきこしょう……………各少々
アルミホイル

- 角皿にアルミホイルを敷き、野菜を平らに入れる。
- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。スチームメニューを押し、回転つまみで焼き野菜のメニュー番号11に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約17分
- 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

ピンチョス

約17分

スチームメニュー
15
スチーム
発酵・予湿

スチームカップ
(庫内右奥)

焼き上げ
スチームメニュー
11
焼き野菜

角皿
下段
スチームカップ
(庫内右奥)

材料(4人分) 約148kcal

パプリカ
なす
かぼちゃ
小玉ねぎ
マッシュルーム

合計で300g
くらいにする

塩、こしょう……………各少々
オリーブオイル……………適量
オリーブ、フランスパン(薄切り)
……………各適量
アルミホイル

※ピンチョスは、スペインのフィンガーフードです。

- パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 角皿にアルミホイルを敷き、①とマッシュルームを平らに入れる。
- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに②の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。スチームメニューを押し、回転つまみで焼き野菜のメニュー番号11に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約17分
- 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

POINT

11 焼き野菜のポイント

- スチームメニューの15スチーム発酵・予湿であらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

ローストチキン



材料(6人分) 約345kcal

鶏……………1羽(1.5kg)	にんじん(薄切り)……………1/2本(100g)
塩、こしょう……………各適量	サラダ油……………大さじ1
玉ねぎ(薄切り)…1個(200g)	アルミホイル

- ① 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、玉ねぎとにんじんを敷いて①のをせ、サラダ油をぬって角皿受け棚の下段に入れる。
- ③ **オープン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で **220℃** に合わせて **回転つまみ**で **1時間~1時間10分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



ポイント>>> 玉ねぎとにんじんは香りづけと油が飛び散りにくくするために敷きます。にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもかまいません。

鶏のもも焼き(オレンジソースがけ)



材料(4人分) 約349kcal *

鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)	オレンジソース	マーマレード……………140g
塩、こしょう……………各適量		バター……………10g
アルミホイル		塩……………小さじ1/3
		こしょう、ローズマリー 各適量

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開ける。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 角皿にアルミホイルを敷き、①の鶏肉を皮を上にして並べる。
- ③ 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オープン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で



250℃ に合わせて **回転つまみ**で **30~35分** に合わせ、**スタート**を押す。

- ④ 加熱後、オレンジソースをあたたためて肉にかける。
ポイント>>> オレンジソースに水溶き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。

チキンステーキ



材料(4人分) 約294kcal *

鶏もも肉……………2枚(500g)	A	にんにく(薄切り)…ひとかけ
塩、黒こしょう……………各少々		好みのハーブ……………大さじ2
アルミホイル		オリーブオイル……………大さじ1
		塩……………小さじ1
		黒こしょう……………少々

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いて1枚を2等分に切る。
- ② ビニール袋にAと鶏肉を入れ、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。
- ③ 角皿にアルミホイルを敷き、鶏肉に塩、黒こしょうをふり、皮を上にして並べる。



- ④ 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オープン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で **250℃** に合わせて **回転つまみ**で **約24分** に合わせ、**スタート**を押す。



焼き豚

材料(6人分) 約186kcal

手動加熱
オープン



豚もも肉(かたまり) ……………500g	た れ	しょうゆ……………1/2カップ
たこ糸		砂糖、酒……………各大さじ3
アルミホイル		ねぎ(みじん切り)……………少々
		しょうが、にんにく(すりおろす)……………各少々

- 1 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 2 ビニール袋にたれと①を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2～3時間漬けこむ。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉をのせる。

- 4 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で **170℃** に合わせて回転つまみで **約1時間5分** に合わせ、スタートを押す。加熱後庫内で約10分蒸らす。肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
※肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった肉にかけてもよいでしょう。

スペアリブ

手動加熱
オープン



材料(4人分) 約329kcal *

豚肉スペアリブ (10cm長さのもの) ……600g	玉ねぎ(すりおろす) …………… 1/4個(50g)
アルミホイル	にんにく(すりおろす) ……………1/2かけ
しょうゆ ……大さじ2	しょうが(すりおろす) ……………10g
酒 ……大さじ1 1/2	
トマトケチャップ…大さじ1	
砂糖、サラダ油各大さじ1/2	

- 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約30分漬けこむ。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を並べる。
- 3 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で **220℃** に合わせて回転つまみで **約25分** に合わせ、スタートを押す。
※身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、**延長** 機能を利用して加熱を追加してください。





塩ざけ

材料(4人分) 約143kcal

塩ざけ……………4切れ(1切れ80g)
アルミホイル

- 1 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚を皮を上にして並べる。
- 2 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
スチームメニューを押し、**回転つまみ**でスチーム発酵・予湿のメニュー番号**15**に合わせ、**スタート**を押し。
(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約2分



- 3 スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
スチームメニューを押し、**回転つまみ**で**焼き魚(切り身)のメニュー番号12**に合わせ、**スタート**を押し。
手動ですときは>>>グリルを押し、約20分

塩さば



材料(4人分) 約291kcal

塩さば……………4切れ(1切れ100g)
アルミホイル

- 1 さばは、皮に切りこみを入れる。塩ざけ(上記)の①～③と同じようにして加熱する。



POINT 12 焼き魚(切り身)のポイント

- スチームメニューの**15**スチーム発酵・予湿で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと、魚がくっつかず、後始末も楽になります。
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げ方が変わるため、様子を見ながら焼いてください。



さわらのみそ漬け

材料(4人分) 約155kcal

さわらのみそ漬け…4切れ(1切れ80g)
アルミホイル

- ① さわらは、余分なみそをふきとる。
- ② 塩づけ(左記)の①～③と同じようにして加熱するが、焼き魚(切り身)のメニュー番号12に合わせ、

約18分	焼き上げの予温	スチームメニュー 15 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	→	焼き上げ	スチームメニュー 12 焼き魚(切り身) ☑(弱め)	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの☑
(弱め)を押す。

手動でするときは>>>>グリルを押し、約18分

バリエーション ※焼き上げは「さわらのみそ漬け」と同じ要領です。

さわらのゆうあん焼き

材料(4人分) 約155kcal

さわら……………4切れ(1切れ80g)
A [しょうゆ、みりん、酒 …… 各大さじ2
ゆず(輪切り)……………1/2個分
アルミホイル

- ① さわらは皮に切り込みを入れAとともにビニール袋に入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。

海の幸のホイル焼き

手動加熱

グリル



材料(4人分) 約187kcal

A	白身魚(塩、こしょうをする) 4切れ(1切れ80g)	レモン(薄切り) ……4枚
	はたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする) 4個(100g)	酒……………大さじ4
	えび(殻と背ワタを取る) 大4尾(1尾20g)	ポン酢しょうゆ 適量
	きぬさや(すじを取る) ……20g	アルミホイル(25cm角)
	生しいたけ ……4枚(80g)	……………4枚

- ① アルミホイルを広げてA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。
- ② 角皿に①を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。グリルを押し、回転つまみで約15分に合わせ、スタートを押す。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。



あさりの酒蒸し



材料(4人分) 30kcal

あさり……………400g
酒(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)……………大さじ4

- あさは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
- 底の平らな耐熱容器にあさを重ならないように入れ、酒をふる。
- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
スチームメニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押す。
(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約1分



- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま残してすぐに②の容器をラップをせずに庫内中央に置き、スチームメニューを押し、回転つまみで酒蒸しのメニュー番号13に合わせ、スタートを押す。
※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レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
手動ですときは>>>レンジを押し、500Wで7~8分加熱後、庫内で約1分蒸らす。

たらの蒸し物



材料(4人分) 60kcal

貝割れ菜……………1パック
生たら……………4切れ
(1切れ80gで厚みが2cm以下のもの)
レモン(薄切り)……………4枚
ボン酢しょうゆ……………適量

- 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
- 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、①を添えてレモンをのせる。



- あさりの酒蒸し(上記)の③~④と同じようにする。
加熱後、ボン酢しょうゆをかける。

シーフードマリネ



材料(4人分) 155kcal

いか……………1杯(250g)
えび……………100g
ゆでだこの足……………100g
マリネ液
白ワイン……………大さじ4
レモン汁……………1個分
にんにくの薄切り……………1かけ
塩、こしょう……………各少々
赤唐辛子の輪切り……………2本分
ベイリーフ……………1~2枚
サラダ油……………大さじ1

- いかの胴は幅7~8mmの輪切り、えんべらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは



- 殻をむいて背ワタを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
- 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、①を入れて混ぜる。
 - あさりの酒蒸し(上記)の③~④と同じようにする。
加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

POINT

13 酒蒸しのポイント

- スチームメニューの15スチーム発酵・予湿☑(弱め)で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

山菜おこわ

手動加熱
レンジ
600W

付属品は
入れません

材料(米2カップ分) 約307kcal(1/4量) 1カップ=200mL mL=cc

もち米……………2カップ(340g)
水……………300mL
山菜の水煮(正味)……………60g

A [薄口しょうゆ…大さじ1/2
塩……………少々

- ① 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。
- ② 水気をきった山菜の水煮、Aを①に加えてラップをする。
- ③ ②を庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約13分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が**約5分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして**スタート**を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。加熱後、軽く混ぜる。



赤飯もできます



- ① あずき50gを鍋でゆでる(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(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。
- ② ①にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。

ごはん

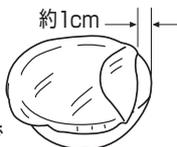
約151kcal(米1カップの1/4量) 1カップ=200mL mL=cc

手動加熱
レンジ
500W
→200W

付属品は
入れません

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL~260mL	約5分→約17分
2カップ(340g)	480mL~520mL	約10分→約27分

- ① 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。
- ② ①にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照)庫内中央に置く。
レンジを押し、**500W**にして**回転つまみ**で設定時間(上表参照)に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押し、レンジを押し、**200W**にして**回転つまみ**で設定時間(上表参照)に合わせ、**スタート**を押す。
- ③ 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、ラップをして約10分蒸らす。



おかゆ

手動加熱
レンジ
500W

付属品は
入れません

材料(4人分) 約151kcal 1カップ=200mL mL=cc

米……………1カップ(170g) | 水……………7カップ

- ① 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
- ② ①をラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。



茶わん蒸し

約35分 (蒸し10分含む) 焼上げる予湿

スチームメニュー 15 スチーム発酵・予湿 スチームカップ (庫内右奥)

焼き上げ スチームメニュー 14 茶わん蒸し 角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

材料(4人分) 約112kcal

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

- 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させて回転つまみで約1分10秒に合わせ、スタートを押す。
- ささ身は筋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。
- 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。
- 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べる。
- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の



「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません) **ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)**

手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに④の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。スチームメニューを押し、回転つまみで茶わん蒸しのメニュー番号14に合わせ、スタートを押す。
※自動加熱には、蒸らし(10分)が含まれています。
手動でするときは>>>オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、150℃で約25分。加熱後庫内で約10分蒸らす。加熱後、みつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し

約35分 (蒸し10分含む) 焼上げる予湿

スチームメニュー 15 スチーム発酵・予湿 スチームカップ (庫内右奥)

焼き上げ スチームメニュー 14 茶わん蒸し 角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

材料(4人分) 約142kcal mL=cc

卵液	鶏もも肉……………80g	卵……………M2個
	塩、こしょう……………各少々	ブイヨン(固形ブイヨンの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……………300mL
	マッシュルーム(スライス・缶詰) 30g	牛乳……………100mL
	ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚(40g)	白ワイン……………大さじ1
	チャービル……………適量	塩、こしょう……………各適量
	アルミホイル	

- 鶏肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
- 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
- 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に①、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。



(フタの作り方は、右記手作り豆腐の作り方②を参照) ※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- ③を角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。
- 茶わん蒸し(上記)の⑤～⑥と同じようにする。加熱後、チャービルを飾る。

POINT 14 茶わん蒸しのポイント

- スチームメニューの15スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充填させてから加熱します。
- 卵の溶き方が足りないと固まることがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3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。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 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。

手作り豆腐

手動加熱

オープン



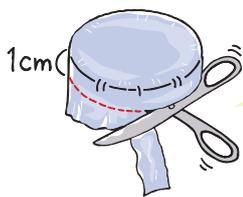
角皿下段

材料(4人分) 約58kcal(にがりは計算外) mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)…500mL
にがり …にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。

アルミホイル

- 1 豆乳(冷蔵)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 2 耐熱容器4個に①を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。



《アルミフタの作り方》

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

- 3 角皿の中央寄りに間隔をあけて②を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(▲▼)で180℃に合わせて回転つまみで約25分に合わせ、スタートを押す。加熱後、庫内で約5分蒸らす。



黒豆

手動加熱

レンジ
200W

付属品は
入れません

材料(4人分) 約471kcal

黒豆……………2カップ(280g)	A	水……………6½カップ
砂糖……………90g		砂糖……………90g
クッキングシート		しょうゆ……………大さじ2
		塩……………小さじ1
		重曹……………小さじ⅓

- 1 深い耐熱容器に黒豆とA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(クッキングシートを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。
レンジを押し、200Wにして回転つまみで約1時間35分に合わせ、スタートを押す。
- 3 加熱後、②に砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして、庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。
レンジを押し、200Wにして回転つまみで約1時間35分に合わせ、スタートを押す。



- 4 ③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。



手動加熱
レンジ
200W
付属品は
入れません

ビーフカレー

材料(4人分) 約507kcal

A 市販のカレールー 120g 水……………4 ¹ / ₂ カップ バター……………適量 しょうが、にんにく (みじん切り)……………各適量 牛角切り肉(塩、こしょうをし、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 ¹ / ₂ 本(100g) じゃがいも(乱切り) 2個(300g) ベイリーフ……………1枚 クッキングシート
---	--

- ① 深い耐熱容器に**A**を入れてラップをして庫内中央に置く。
あたためスタートを押す。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約10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をサッと炒め、ベイリーフと共に①に加える。
- ④ ①の容器に落としブタ(クッキングシートを容器の大きさに合わせて切る)とラップをして庫内中央に置く。
- ⑤ レンジを押し、**200W**にして回転つまみで約1時間30分に合わせ、スタートを押す。途中、約30分ごとに取り出してかき混ぜ、落としブタとラップをしてスタートを押す。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、続けて**延長**機能を使って回転つまみで約10分に合わせ、スタートを押す。

肉じゃが

手動加熱
レンジ
600W
→200W
付属品は
入れません

材料(4人分) 約314kcal

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 クッキングシート
---	---

- ① 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。
- ② ①に落としブタ(クッキングシートを容器の大きさに合わせて切る)とラップをし、庫内中央に置く。
- ③ レンジを押し、**600W**を表示させて回転つまみで約10分に合わせ、スタートを押す。加熱後、とりけしを押し、レンジを押し、**200W**にして回転つまみで**35~40分**に合わせ、スタートを押す。





パエリア

材料(4人分) 約511kcal

1カップ=200mL mL=cc

米……………1 1/2カップ(260g)
 サフラン……………小さじ1/2
 いか……………100g
 えび……………120g
 あさり(塩水につけて砂出しをする)……………200g
 ピーマン(小切り)……………100g
 にんにく(みじん切り)……………ひとかけ
 鶏もも肉(ひと口大に切る)……………200g

ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
 オリーブオイル……………大さじ2
 水……………約1カップ
 白ワイン……………50mL
 塩……………小さじ1
 アルミホイル
 クッキングシート

手動加熱

オープン



角皿下段

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、②、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。(具は加熱後に加えます。)
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透きとおるまでさらに炒める。
- ⑤ ④に、③の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
- ⑥ 角皿にクッキングシートを敷き、⑤を中央にのせて、直径23cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
ポイント>>> 空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
- ⑦ 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オープン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で **250℃**に合わせて**回転つまみ**で **20~25分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、あたためた③を加えて全体をよく混ぜ合わせる。



焼き野菜& きのここと魚の紙包み焼き



材料(4人分) 焼き野菜:約45kcal きのここと魚の紙包み焼き:218kcal

【上段】

焼き野菜

- A
- れんこん(1cm厚さの輪切り)……………40g
 - なす(縦半分になり、皮に切り目を
入れてひと口大に切る)……………40g
 - 白ねぎ(5cm長さに切る)……………1/2本
 - たけのこ(水煮・ひと口大に切る)……………40g
 - エリンギ(縦半分になり)……………40g
 - ししとう(種をとる)またはオクラ……………8本
 - 塩、こしょう……………各少々
 - サラダ油……………大さじ1

アルミホイル

【下段】

きのここと魚の紙包み焼き

- 白身魚(さわらなど)……………4切れ(1切れ100g)
- きのこ(しめじ、えのきだけ、しいたけ等)……………200g
- にんじん(薄切り)……………40g
- にんにく(薄切り)……………1かけ
- B
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- クッキングシート(35×25cm)……………4枚

- ① ボールにAを入れて混ぜ合わせ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
- ② きのは汚れた部分を切りとり、適当な大きさに切る。
- ③ クッキングシートを4枚広げ、中央に白身魚を1切れずつ置き、②、にんじん、にんにくを等分にしてのせ、合わせたBも等分にかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、もう1枚の角皿に並べる。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがあります。
- ④ ①の角皿を角皿受け棚の上段に、③の角皿を下段に入れる。**オープン2段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で**250℃**に合わせて**回転つまみ**で**約22分**に合わせ、**スタート**を押す。

野菜のバター焼き& カリフラワーバーグ

手動加熱
オープン

角皿上段
角皿下段

材料(4人分) 野菜のバター焼き:約99kcal カリフラワーバーグ:269kcal

【上段】

野菜のバター焼き

A じゃがいも
(4等分のくし切り)1個(150g)
にんじん(2cmの輪切り)100g
かぼちゃ(2cm厚さに切る)100g
ブロッコリー(小房に分ける)160g
塩、こしょう……………適量
バター(薄切り)……………20g
アルミホイル

【下段】

カリフラワーバーグ

合びき肉……………400g
パン粉……………30g
B 牛乳……………大さじ4
塩……………小さじ2/3
こしょう……………少々
カリフラワー(またはブロッコリー)240g
アルミホイル

- ① Aを耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約7分**に合わせ、**スタート**を押す。
- ② ブロッコリーはアルミホイルにのせて塩、こしょうをふり、バターの1/3量をのせて包み、角皿にのせる。
- ③ 角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて、薄く油をぬり、①を並べ塩、こしょうをふり、残りのバターを散らす。
- ④ ボールにBを入れて粘りがでるまで練り混ぜる。
- ⑤ カリフラワーを小房に分け(大きな房は2つに切る)、④の生地で包み、もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いてのせる。



- ⑥ 焼き野菜&きのこ魚の紙包み焼き(左記)の④と同じようにして加熱する。ただし③の角皿を上段に、⑤の角皿を下段に入れる。

キャベツのパン粉焼き& パプリカサラダ

手動加熱
オープン

角皿上段
角皿下段

材料(4人分) キャベツのパン粉焼き:約342kcal パプリカサラダ:83kcal

【下段】

キャベツのパン粉焼き

A キャベツ(ざく切り)…300g
ベーコン(細切り)…12枚
塩、こしょう……………各少々
ピザ用チーズ……………80g
パン粉……………大さじ3

【上段】

パプリカサラダ

B パプリカ(くし切り)……………1個(160g)
エリンギ(1本を8つにさく)……………2パック(200g)
ドレッシング(市販)……………適量
アルミホイル

- ① 4人分が入るくらいの浅い耐熱容器にAを入れて全体を混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約5分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ラップをはずし、ピザ用チーズをふってパン粉を散らし、角皿にのせる。
- ② Bをアルミホイルで包み、もう1枚の角皿にのせる。
- ③ 焼き野菜&きのこ魚の紙包み焼き(左記)の④と同じようにする。ただし、②の角皿を上段に、①の角皿を下段に入れる。
加熱後、パプリカにはドレッシングをかける。
※キャベツのパン粉焼きにパセリを散らしてもよいでしょう。





さばの黒酢照り焼き& きのこの白あえ



材料(4人分) さばの黒酢照り焼き:約226kcal きのこの白あえ:約119kcal

【下段】

さばの黒酢照り焼き
さば……………4切れ(1切れ100g)
A 黒酢、しょうゆ…各大さじ3
酒……………大さじ1
アルミホイル

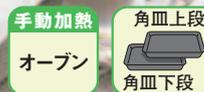
【上段】

きのこの白あえ
生しいたけ(細切り)……………80g
しめじ(小房に分ける)……………80g
えのきだけ(半分に切る)……………80g
酒、みりん……………各小さじ5
B 薄口しょうゆ……………小さじ $\frac{3}{4}$
塩……………少々

もめん豆腐…………… $\frac{2}{3}$ 丁(200g)
すりごま……………20g
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
C 薄口しょうゆ……………少々
三つ葉(3cm長さに切る)
……………適量

キッチンペーパー
アルミホイル

- ビニール袋にAと表面に切りこみを入れたさばを入れ、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。
- 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーで包んで耐熱性の皿にのせる。レンジを押し、500Wにして回転つまみで約2分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおして水気をふき、しばらく置いておく。
- アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、生しいたけ、しめじ、えのきだけをのせ、Bをかけて包む。
- もう1枚の角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばを皮を上にして並べる。
- ④の角皿を角皿受け棚の下段に、③の角皿を上段に入れる。オープン2段を1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で250℃に合わせて回転つまみで約20分に合わせ、スタートを押す。
- 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。②の豆腐を裏ごし、きのこことCを加えて混ぜ合わせる。
※魚を漬けこんだたれを煮つめて焼き上がった魚にかけてもよいでしょう。



ハンバーグ&付け合わせ野菜

材料(4人分) ハンバーグ:約308kcal 付け合わせ野菜:約106kcal

【下段】

ハンバーグ (55ページ参照)

【上段】

付け合わせ野菜

じゃがいも……………2個(300g)
にんじん……………1本(200g)
バター……………20g
塩、こしょう……………適量
アルミホイル

- ① ハンバーグ(55ページ)の①～④と同じようにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて1個を6等分のくし切りにする。
にんじんは、5～6cm長さで縦に4等分に切って面取りする。

- ③ 耐熱性の皿に②をのせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジを押し **600W** を表示させて **回転つまみ** で **約5分** に合わせ、**スタート** を押す。
- ④ アルミホイルで型を作り、もう1枚の角皿にのせ、③を並べて小切りにしたバターをのせて塩、こしょうをする。
- ⑤ ④の角皿を上段に、①の角皿を下段に入れる。
オープン2段 を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー** (**△** **▽**) で **250℃** に合わせて **回転つまみ** で **約25分** に合わせ、**スタート** を押す。
※写真のゆで卵は、鍋で作ったものを添えています。

かんたんスペアリブ&トマト缶煮こみ



材料(4人分) かんたんスペアリブ:約382kcal トマト缶煮こみ:約186kcal mL=cc

【下段】

かんたんスペアリブ
豚肉スペアリブ
(10cm長さのもの)……………600g
市販の焼肉のたれ 1/2カップ
アルミホイル

【上段】

トマト缶煮こみ

かぼちゃ(2～3cm角切り) 300g
人参(小さめの乱切り) 80g
キャベツ(2～3cm角切り) 200g
しめじ(小房に分ける) 100g
ピーマン(小さめの乱切り) 2個
ベーコン(1cm幅に切る) 4枚
にんにく(みじん切り) ひとかけ
固形ブイヨン(くだく)……………1個
水……………80mL
トマトの水煮
(缶詰・実は1cm角に切る)
……………1缶(400g)

- ① ビニール袋にスペアリブと焼肉のたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で2～3時間漬けこむ。
- ② 底の平らな耐熱容器(直径約22cm 高さ約5cm位のもの)にAを材料表の順番に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ** を押し **600W** を表示させて **回転つまみ** で **約13分** に合わせ、**スタート** を押す。
加熱後、残りの材料を材料表の順番に入れ、角皿にのせる。



- ③ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった①のスペアリブをのせる。
- ④ ハンバーグ&付け合わせ野菜(上記)の⑤と同じようにして加熱する。ただし、②の角皿を上段に、③の角皿を下段に入れる。



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。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



- 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。



- 卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

ご注意

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けてください。

- 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、必ずふるって固まりを取り除き、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。

- 生地のおおきさ・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おおきさや厚みが違つと、焼きムラの原因になります。



- 焼き型のおお質により、仕上がりがおお異なりますこのクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。（取扱説明編14～15ページを参照ください。）また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものとおお比べて熱の伝わりがおお遅いため、仕上がりがおお異なります。

- 市販の本などのレシピで作るときは、料理編の類似メニューを参考に様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度がおお異なりますので、市販の本など同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

POINT 17 スポンジケーキのポイント

■ 焼き上がりチェック

- スチームメニューの**15**スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。（分量は右記の「サイズ別材料表」を参照してください）
- 直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。スポンジケーキの**メニュー番号17**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に、押します。直径21cm—（強め）直径15cm—（弱め）

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

スポンジケーキ

約45分

焼き上げ手順

スチームメニュー 15 スチーム発酵・予湿 スチームカップ (庫内右奥)

お菓子・パン 17 スポンジケーキ

角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

材料(直径18cmの金属製丸型1個分) 約256kcal(1/8切れ)

■サイズ別材料表

材料	直径	15cm	21cm
薄力粉		60g	120g
卵		M2個	M4個
砂糖		60g	120g
バター		10g	20g
牛乳		小さじ2	小さじ4

スポンジケーキ生地

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……………1カップ
砂糖……………大さじ2
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
クッキングシート(または硫酸紙)

- 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- 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。
- 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。
- 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。
- ④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ッと、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。
- 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**200W**にして**回転つまみで約1分**に合わせ、スタートを押し、固まりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて⑤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℃のものが早く生地に混ざります。
- ①の型に⑥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。
- 型を角皿の中央に置く。



- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、**回転つまみ**でスチーム発酵・予湿のメニュー番号**15**に合わせ、スタートを押し。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに⑧の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
お菓子・パンを押し、**回転つまみ**でスポンジケーキのメニュー番号**17**に合わせ、スタートを押し。
手動ですときは>>>オーブン1段を1度押し(予熱をしない設定)、160℃で約45分(15cmは約40分、21cmは約50分)竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がり。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、よききれいに仕上がる)。底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。
- ホイップクリームを作る。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ぐらいが五分立て。



スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくぐらいが七分立て。



絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント>>>泡立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。

- 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。

バリエーション チョコレートケーキ(直径18cmの金属製丸型1個分)

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

- スポンジケーキの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。
- スポンジケーキの⑨、⑩と同じようにして加熱する。
- 生クリーム1カップに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(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。





2段ケーキ

約256kcal (1/16切れ)

※「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、
「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせ
が自動で焼けます。

- 1 スポンジケーキ(73ページ)の①～⑦と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は73ページ材料表参照)を一度に作る。
- 2 それぞれの型を角皿1枚にのせる。
※15cmと21cmの組み合わせを焼くときは21cmを角皿の左側に置きます。
- 3 スポンジケーキ(73ページ)の⑨と同じようにして加熱する。



約50分	スチームメニュー 15 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	焼き上げ	お菓子・パン 17 スポンジケーキ (強め)	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

- 4 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに②の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
お菓子・パンを押し、**回転つまみ**でスポンジケーキのメニュー番号**17**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の \square (強め)を押す。
手動でするときは>>>> **オープン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、160℃で約50分
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

いちごジャム

材料(でき上がり量一約280g分) 約489kcal(全量)

いちご……………1パック(300g)	レモン汁……………1/2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、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**13～14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**を押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
- 2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固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。





約40分

お菓子・パン
18
シフォンケーキ

角皿下段

シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約207kcal(1/10切れ) mL=cc

卵白……………M6個分	牛乳……………100mL
砂糖……………120g	サラダ油……………80mL
卵黄……………M5個	薄力粉……………120g

- 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、さらに泡立てる。
- 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 ④に①の1/3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。
- ⑥ 何もぬっていない型に⑤を流し入れ、中心の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、トントンとたたきつけて空気抜きをする。
- ⑦ 型を角皿の中央にのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れて、お菓子・パンを押し、回転つまみでシフォンケーキのメニュー番号18に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>> オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、180℃で約40分
- ⑧ 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>>> さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



バリエーション

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

【マーブル】

インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、⑤のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

【紅茶】

ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

【ココア】

薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

【抹茶】

薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

POINT

18 シフォンケーキのポイント

- 型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は、生地が型にはり付きにくくうまく焼けないことがあります。また、逆さまにして冷ます際、ケーキがすべり落ちやすくなります。
- シフォンケーキは、生地が型に張りつくことで、上へ上へとふくらんでいきます。また、その形状のまま冷めることで、特有のフワフワ感が生まれます。



ロールケーキ(バニラ)

材料(1本・1段分) 約264kcal(1/8切れ) 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……………200mL
砂糖……………大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー 各少々
黄桃やキウイなど好みのフルーツ 適量
クッキングシート

- ① 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- ② スポンジケーキ(73ページ)の②～⑤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。ただし、粉合わせのときは、ヘラを大きく動かしてサクリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。
- ③ 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。
- ④ ③の下に角皿をもう1枚重ねる。
- ⑤ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号15**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

約19分	スチームメニュー 15 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	焼き上げ	お菓子・パン 19 ロールケーキ	2枚の角皿を重ねる 角皿 上段 スチームカップ (庫内右奥)

- ⑥ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに④の角皿を角皿受け棚の上段に入れる。
お菓子・パンを押し、**回転つまみ**で**ロールケーキのメニュー番号19**に合わせ、**スタート**を押す。クッキングシートをつけたまま粗熱をとる。
手動でするときは>>>オーブン1段を1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約19分
- ⑦ ホイップクリームの作り方(73ページの⑪)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。
- ⑧ ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返して、クッキングシートにのせ、表面にクリームをぬる。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にもれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地を端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

- ⑨ クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、冷蔵庫で約30分おき、なじませる。

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。

【ココア】

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

【抹茶】

薄力粉90gに抹茶大さじ1 1/2を合わせてふるう。

POINT

19 ロールケーキのポイント

- スチームメニューの**15**スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充滿させてから加熱します。
- 角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。

ブラウニー

約30分

焼き上げ

お菓子・パン
20
ブラウニー

角皿
上段

スチームメニュー
15
スチーム発酵・予湿

スチームカップ
(庫内右奥)

スチームカップ
(庫内右奥)

材料(角皿1枚分) 約339kcal (1/16切れ)

A	薄力粉	200g	卵	M4個	
	ココア	30g		砂糖	150g
B	ベーキングパウダー	小さじ1	C	くるみ(粗くきざむ)	130g
	バター(小さく切る)	200g		レーズン	70g
	チョコレート(細かく割る)	180g		ラム酒	大さじ2
				クッキングシート	



- 角皿に薄くバター(分量外)をぬって、クッキングシートを敷く。Aは合わせてふるっておく。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- 耐熱容器にBを入れて、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**500W**にして**回転つまみ**で**1~2分**に合わせ、**スタート**を押し。
ポイント>>>質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ延長機能で加熱を追加してください。加熱後、かき混ぜて溶かす。
- ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖を加えて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ③に①の粉をふるい入れてサクッと混ぜ、Cを加えて混ぜ合わせ、①の角皿に入れて表面をならす。

- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームメニュー」を押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号15**に合わせ、**スタート**を押し。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
- スチーム予熱後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに④の角皿を角皿受け棚の上段に入れる。**お菓子・パン**を押し、**回転つまみ**で**ブラウニー**の**メニュー番号20**に合わせ、**スタート**を押し。加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。
手動でするときは>>>オーブン1段を1度押し(予熱をしない設定)、170℃で約30分



POINT 20 ブラウニーのポイント

●スチームメニューの**15**スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

ベイドチーズケーキ

手動加熱

オーブン

角皿下段

材料(直径21cmのタルト型1個分) 約320kcal (1/8切れ)

タルト生地	バター	60g	チーズクリーム	クリームチーズ(柔らかくしたもの)	200g
	砂糖	40g		カッターチーズ(裏ごしタイプ)	100g
	溶き卵	M1/2個分		砂糖	90g
	バニラエッセンス	少々		卵黄	M2個
	薄力粉	120g		コーンスターチ	30g
	レーズン	15g		レモン汁	1/2個分
				レモンの皮(国産のものをすりおろす)	1/2個分
				バニラエッセンス	少々
				卵白	M2個分



- 型抜きクッキー(79ページ)の①~③と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ボールにクリームチーズとカッターチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
- ②に砂糖を加え、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。
- コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
- 卵白はツノが立つまで泡立て、④に加えて混ぜる。

- ラップとラップの間に①の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴を開ける。
- ⑥のタルト生地にレーズンを散らし、⑤を流し入れて角皿にのせる。
- ⑦を角皿受け棚の下段に入れて**オーブン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**(**△****▽**)で**170℃**を表示させて**回転つまみ**で**約1時間**に合わせ、**スタート**を押し。型に入れたまま、粗熱を取る。
※加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

パウンドケーキ

手動加熱

オープン



角皿下段

材料〔底〕16×7×〔高さ〕6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) 約260kcal(1/8切れ)

ラム酒漬けフルーツ
 ドライフルーツ…90g
 ラム酒…大さじ2
 生地
 バター(柔らかくした
 もの)…100g
 砂糖…80g
 卵…M2個

A [薄力粉…100g
 ベーキングパウダー…小さじ2/3
 くるみ(粗みじん切り)…20g
 B [レモン汁…1/2個分
 レモンの皮(すりおろす)1/2個分
 バニラエッセンス…少々
 スライスアーモンド…適量
 クッキングシート(または硫酸紙)

- ① 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、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させて回転つまみで約1分20秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、冷まして汁気をきる。
- ② パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- ③ ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3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。
- ④ 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。
- ⑤ ③に④の半量を加えて混ぜ、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの④を混ぜる。



- ⑥ ⑤にB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。
- ⑦ 角皿を角皿受け棚の下段に入れて型を角皿の中央に横方向にのせる。オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で170℃を表示させて回転つまみで50~55分に合わせ、スタートを押す。

マドレーヌ

手動加熱

オープン



角皿上段
角皿下段

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型16個・2段分) 約185kcal(1個)

卵…M5個
 砂糖…160g
 A [薄力粉…170g
 ベーキングパウダー 小さじ1

レモン汁…小さじ2
 バター(小さく切る)…170g
 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(73ページ)の②~⑥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。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、200Wにして回転つまみで約4分30秒に合わせ、スタートを押す。
- ③ 型に生地を入れ、トントンたたいて空気抜きをする。
- ④ 角皿2枚に8個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。



- ⑤ オープン2段を1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で160℃に合わせて回転つまみで30~35分に合わせ、スタートを押す。
 ※1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、160℃で25~30分焼く。
 加熱後、すぐ型から出して冷ます。



約16分

お菓子・パン
16
クッキー

1段 角皿下段

2段 角皿上段
角皿下段

型抜きクッキー

材料(約80個・2段分) 約170kcal(5個)

クッキー生地	バター(柔らかくしたもの).....	140g
	砂糖.....	120g
	卵.....	M1個
	バニラエッセンス.....	少々
	薄力粉.....	300g

*約40個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 1 柔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2回に分けてふるい入れてサクッと混ぜる。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。
- 5 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に④の生地をはさみ、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 角皿に間隔をあけて並べる。



- 9 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、お菓子・パンを押し、回転つまみでクッキーのメニュー番号 16-2段(16-1段から回転つまみを少し回して16-2段にします)に合わせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちに角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。

手動でするときは>>>

1段		オーブン1段を1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約15分
2段		オーブン2段を1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約16分

手作りのラッピングで ハートフルなプレゼントに

- 1 ティーバッグ、クッキー、カップ&ソーサー
- 2 セロファン
- 3 リボン
お子様にはかわいい紙コップでも

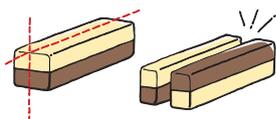


アイスボックスクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)...	140g
砂糖.....	90g
卵.....	M1個
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉 ①.....	130g
薄力粉 ②.....	110g
ココア.....	25g



- ① 型抜きクッキー(79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。
- ② 好みの形にし、3cm角(または直径3cm)の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。



ナッツ&フルーツクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)...	140g
砂糖.....	90g
卵.....	M1個
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	230g
ナッツ(くるみ、アーモンド、 ピーナッツなど).....	50g
ドライフルーツ(ドレンチェリー、 オレンジピール、レーズンなど)	50g

- ① 型抜きクッキー(79ページ)の①～④と同じようにする。③の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。
- ② 少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に、それぞれ40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(36個・2段分)

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)...	140g
砂糖.....	80g
卵.....	M1個
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	230g
ドライフルーツ、ナッツなど.....	適量

- ① 型抜きクッキー(79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(分量外)をぬった2枚の角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、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。

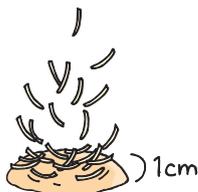


ココナッツクッキー

材料(72個・2段分)

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)…100g
 三温糖(なければ砂糖)……100g
 卵……………M1個
 重曹……………小さじ1/2
 ココナッツ①(細かくきざむ) 100g
 薄力粉……………160g
 ココナッツ②……………50g



- ① 型抜きクッキー(79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 72等分して丸め、ココナッツ②をまぶす。少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



ピーナッツバタークッキー

材料(約80個・2段分)

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)…120g
 ピーナッツバター……………90g
 砂糖……………120g
 卵……………M1個
 薄力粉……………280g
 ベーキングパウダー……小さじ1/2
 ドリユール
 卵……………M1/2個分
 塩……………小さじ1/4
 ピーナッツ……………適量

- ① 型抜きクッキー(79ページ)の①～③と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。
- ② ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べ、ドリユールをぬってぎざんだピーナッツをのせる。



チョコチップクッキー

材料(約50個・2段分)

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)…160g
 砂糖……………120g
 卵……………M2個
 薄力粉……………300g
 ココア……………25g
 ベーキングパウダー……小さじ1
 チョコチップ……………100g

- ① 型抜きクッキー(79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クリと混ぜる。
- ② 少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿にスプーン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。



シュークリーム

レンジの予湿

スチームメニュー
15
スチーム
発酵・予湿

スチームカップ
(庫内右奥)

約35分

焼き上げ

お菓子・パン
21
シュークリーム

1段
角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥)

2段
角皿上段
角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥)

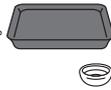
材料(24個・2段分) 約164kcal(1個) mL=cc

カスタードクリーム	薄力粉、コーンスターチ 各大さじ4	シュー生地
	砂糖……………160g	水……………240mL
	牛乳……………4カップ	バター……………120g
	卵黄……………M6個	薄力粉……………120g
	バター……………60g	卵……………M5～6個
	ブランデー……小さじ4	アルミホイル
	バニラエッセンス…少々	

*12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。
- レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約13分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、2～3度取り出してかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
ポイント>>>加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。
- 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。
- 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、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約5分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
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、**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。
- 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ぜたら、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。
- ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
ポイント>>>生地の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固さです。
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。



- 角皿2枚にアルミホイルを敷く。
 - 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に生地を入れ、角皿2枚に12個ずつ間隔をあけて絞り出す。
 - スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿のメニュー番号15**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>> **レンジ**を押し、**600W**で約2分
 - スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、⑨の角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。
ポイント>>>生地の表面が乾いている場合は、生地に霧を吹いてから庫内に入れてください。
 - お菓子・パン**を押し、**回転つまみ**でシュークリームの**メニュー番号21-2段**(**21-1段**から**回転つまみ**を少し回して**21-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押す。
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。
手動でするときは>>>
- | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|
| 1段 | 角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥) |  | オーブン1段を1度押し
(予熱をしない設定)、
200℃で27～30分 |
| 2段 | 角皿上段
角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥) |  | オーブン2段を1度押し
(予熱をしない設定)、
200℃で30～35分 |
- 加熱後、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。

パイシュー

焼き上げの予湿
スチームメニュー
15
スチーム
発酵・予湿
スチームカップ
(庫内右奥)

約35分
焼き上げ
お菓子・パン
21
シュークリーム
1段
角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥)
2段
角皿上段
角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥)

材料(20個・2段分) 約295kcal(1個) mL=cc

カスタードクリーム	シュー生地
薄力粉、コーンスターチ 各大さじ4	水……………120mL
砂糖①……………120g	バター……………60g
牛乳……………3カップ	薄力粉……………60g
卵黄……………M6個	卵……………M2~3個
バター……………60g	冷凍パイシート(市販のもの)
ブランデー……………小さじ4	………2 ¹ / ₂ 枚(1枚100gのもの)
バニラエッセンス……………少々	クッキングシート
生クリーム……………200mL	アルミホイル
砂糖②……………40g	

*10個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- シュークリーム(左記)の①~③と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、レンジの加熱時間は約10分にし、途中、2~3度取り出してかき混ぜる。
- 冷えた生クリームに砂糖②を加え、七分立てにし、①に加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。
- シュークリームの④~⑦と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉のレンジの加熱時間は、約3分30秒にし、残りの薄力粉を加えてからのレンジの加熱時間は、約40秒にする。
- 15cm角に切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、③のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒でパイシートを約10cm角にのばす。
- ⑤の上のクッキングシートをはずし、④の生地の1/20量(約14g)をパイシートの中心にのせる。



- パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかりと包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。
- 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べる。
- シュークリームの⑩~⑫と同じようにして加熱する。加熱後、シュー皮が冷めれば②のクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。
※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。



バリエーション エクレア

※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

- シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に角皿1枚につき12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をつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



POINT

21 シュークリームのポイント

- スチームメニューの15スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 生地作りのポイントは、作り方④の水とバターが充分沸騰していること、⑦の生地の状態を見ながら卵を加えることです。作り方に記載しているポイントを参照し、生地作りをマスターしてください。



約29分
(蒸らし10分含む)

お菓子・パン
22
なめらかプリン

角皿下段

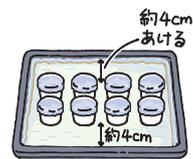
なめらかプリン

材料(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分)約185kcal(1個) mL=cc

A	牛乳	300mL	バニラエッセンス	少々
	砂糖	70g	アルミホイル	
	生クリーム	150mL	キッチンペーパー	
	卵黄	M5個		

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させて回転つまみで約2分50秒に合わせ、スタートを押し。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ①に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- ②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。(フタの作り方は65ページ手作り豆腐の作り方②を参照)
- 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き詰め(キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください)、③を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあけ、

間隔をあけて安定よくのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、熱湯200mLを注ぐ。(やけどに注意してください)



- お菓子・パンを押し、回転つまみでなめらかプリンのメニュー番号22に合わせ、スタートを押し。
※自動加熱には、蒸らし(10分)が含まれています。
手動でするときは>>> オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、150℃で約19分。加熱後庫内で約10分蒸らす。
- 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
※写真は、仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾りつけをしています。

POINT

22 なめらかプリンのポイント

- 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。次の場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。
【なめらかプリン】
縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。これより柔らかすぎる場合
【プリン】
竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合
- 材料の牛乳を豆乳に置き換えて豆乳プリンを作ることができます。

プリン

約29分
(蒸らし分含む)お菓子・パン
22
なめらかプリン
☑ (弱め)

角皿下段

材料(ステンレス製プリン型10個分) 約105kcal(1個) mL=cc

カラメルソース

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

※アルミ製のプリン型も使えます。

※陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

- ① 小さな鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。
(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください)
- 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、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し **600W** を表示させて**回転つまみ**で**約3分30秒**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裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
- ④ 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。



- ⑤ 角皿の内側にキッチンペーパーを重ねるように敷きつめ、水200mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。
- ⑥ お菓子・パンを押し、**回転つまみ**でなめらかプリンメニュー番号**22**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の☑(弱め)を押す。
※自動加熱には、蒸らし(5分)が含まれています。
手動でするときは>>> オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、140℃で約24分。加熱後庫内で約5分蒸らす。
加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。



蒸しパン

約21分

お菓子・パン
23
蒸しパン

角皿下段

材料(ステンレス製プリン型8個分) 約115kcal(1個) mL=cc

卵……………M1個

A 牛乳(または野菜ジュース)……………90mL
ホットケーキミックス……………1袋(150g)
砂糖……………40g
サラダ油……………小さじ2

紙ケース……………8枚

- ① ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ② プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れる。
- ③ 角皿の内側にキッチンペーパーを重ねないように敷きつめ、水200mLを注ぐ。②を間隔を開けて並べ、下段に入れる。
- ④ お菓子・パンを押し、**回転つまみ**で蒸しパンメニュー番号**23**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>> オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、140℃で約21分



POINT

23 蒸しパンの
ポイント

- 野菜ジュースを使う場合、種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。



焼き上げの予備
スチームメニュー
15
 スチーム
 発酵・予湿

 スチームカップ
 (庫内右奥)

約20分
 焼き上げ
お菓子・パン
24
 ロールパン
 1段
 角皿上段
 スチームカップ
 (庫内右奥)
 2段
 角皿上段
 角皿下段
 スチームカップ
 (庫内右奥)

ロールパン

材料(24個・2段分) 約126kcal(1個分)

mL=cc

パン生地

強力粉……………500g
 砂糖……………大さじ5
 塩……………小さじ1
 ドライイースト
 ……………小さじ2²/₃(8g)
 牛乳(室温のもの) ……280mL
 卵……………L1個
 バター……………90g

ドリュール

溶き卵……………M1/2個分
 塩……………少々

*12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 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、柔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柔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、表面に霧を吹く。



POINT

24 ロールパンのポイント

●「1次発酵」「2次発酵」「焼き上げ」は、スチームメニューの**15**スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

パン作りのコツとポイント

●材料

- 材料はきちんと量りましょう。粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- イーストは予備発酵のいらない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凍室で保存し、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、柔らかいハケでそっとぬりましょう



- 発酵は様子を見て加減を室温や生地の温度、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、生地にはラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵中乾燥が気になるときは、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。



- ⑤ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみで、スチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約2分
- ⑥ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残し、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、④をのせる。発酵を押し、40℃を表示させて回転つまみで40～50分に合わせ、スタートを押す、1次発酵をする。
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分発酵時間を足してください。
- ⑦ 生地を軽く押し、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 生地をスケッパーか包丁で24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 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬる。
- ⑩ 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。2枚の角皿に12個ずつ間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。生地に霧を吹く。
- ⑪ ⑤と同じ要領でスチーム発酵・予湿をする。(角皿、食品は入れません)
- ⑫ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて発酵を押し、40℃を表示させて回転つまみで40～50分に合わせ、スタートを押す、2次発酵をする。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分発酵時間を足してください。
- ⑬ 角皿とスチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみで、スチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約2分予湿中、パン生地の表面にドリユールをぬる。
- ⑭ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。お菓子・パンを押し、回転つまみでロールパンのメニュー番号24-2段(24-1段から回転つまみを少し回して24-2段にします)に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>



1 段	角皿上段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブン1段を1度押し (予熱をしない設定)、 190℃で約17分
2 段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブン2段を1度押し (予熱をしない設定)、 190℃で約20分

バリエーション

※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、ドリユールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン (24個・2段分)

- ① 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(600g)を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。
 ※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



ウインナーロール (24個・2段分)

- ① ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリユールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりとめる。ピザ用チーズ120gをのせて焼く。





ブール

クッペ

バゲット

約25分

お菓子・パン
25
フランスパン

角皿上段
角皿下段

フランスパン(バゲット)

材料(2本分) 約93kcal(1/6本)

ml=cc

フランスパン専用粉……300g
砂糖……小さじ1/2
塩……小さじ2/3
ドライイースト……小さじ1(3g)
レモン汁……小さじ1
水(冷蔵)……185mL
カミソリ

キャンバス地
(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけてたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています)

生地を移動させる板
(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストックキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう)



POINT

25 フランスパンのポイント

● 材料

- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- こね上がりの生地の温度が高ならない様、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを使います。

● 生地の扱い

- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいをかけてください。

● 発酵と、発酵の目安

- 発酵はスチームメニューの **15 スチーム発酵・予湿**・ (弱め)で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20~30℃が理想的です。
- 1次発酵の生地は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。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

● 焼き上げ

- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

- ① 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～③と同じようにする。
- ② きれいに丸めなおして、薄くサラダ油をぬったボールに入れ、ラップをする。
- ③ 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、②をのせる。発酵を押し、温度キー(△▽)で30℃に合わせて回転つまみで約2時間30分に合わせ、スタートを押し、1次発酵をする。※フランスパンは、長時間発酵させるため、1次発酵のときは、ラップをして発酵します。
- ④ 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約30cm長さにする。



向こう側1/3を折る



さらに手前に折る



生地をつまんでひっつける

- ⑥ 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。



- ⑦ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみで、スチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押しして30秒以内に仕上がりキーの▽(弱め)を押す。(角皿、食品は入れません)

ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

手動でするときは>>> レンジを押し、600Wで約1分

- ⑧ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の上段に入れて発酵を押し、温度キー(△▽)で30℃に合わせて回転つまみで約40分に合わせ、スタートを押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。生地が乾燥しないように上からもキャンバス地をかけ、その上からラップをかける。
- ⑨ スチームカップを取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません)お菓子・パンを押し、回転つまみで、フランスパンのメニュー番号25に合わせ、スタートを押しして予熱する。予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。
- ⑩ 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロんと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

- ⑪ カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、霧を吹く。ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れてスタートを押し。

ご注意>>>•予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
•角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>> オープン2段を2度押し(表示部の予熱が点灯)、250℃で予熱後、23～25分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

ひと口メモ

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。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

形を変えて楽しむ

※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ボール

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

クッペ

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。



フランスパン(カンパーニュ)

約25分

お菓子・パン
25
フランスパン

角皿上段
角皿下段

材料(1個分) 約565kcal(1個)

mL=cc

パン生地	フランスパン専用粉……300g	キャンバス地
	砂糖………小さじ $\frac{1}{2}$	カミソリ
	塩………小さじ $\frac{2}{3}$	茶こし
	ドライイースト……小さじ1(3g)	
	レモン汁………小さじ1	
	水(冷蔵)………185mL	

- ① 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～③と同じようにする。
- ② フランスパン(バゲット)(88ページ)の②～④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せず、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひつつける。
- ③ 角皿にキャンバス地を敷いて、やさしく丸め直した生地のをせ、手のひらで押さえて直径18cmにして、生地に霧を吹く。
- ④ フランスパン(バゲット)の⑦～⑨と同じようにする。ただし、予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、茶こし、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。



- ⑤ 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の上にかけてきたキャンバス地で受けるようにして手にのせかえ、ミトンをした手で角皿を少し傾けて生地のをせる。生地に霧を吹き、茶こしで粉(フランスパン専用粉または強力粉)をふって、切り込み(クープ)を入れる。
- ⑥ ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れてスタートを押す。

ご注意>>>・予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
・角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>> オープン2段を2度押し(表示部の「予熱」が点灯)、250℃で予熱後、23～25分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

フランスパン(フォンデュ)

約20分

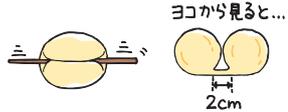
お菓子・パン
25
フランスパン
☑(弱め)

角皿上段
角皿下段

材料(8個分) 約122kcal(1個)

mL=cc

パン生地	フランスパン専用粉……260g	キャンバス地
	砂糖、塩………各小さじ $\frac{2}{3}$	
	ドライイースト 小さじ $1\frac{1}{2}$ (4g)	
	レモン汁………小さじ1	
	水(冷蔵)………160mL	

- ① 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～③と同じようにする。
- ② フランスパン(バゲット)(88ページ)の②～④と同じようにする。ただし、1次発酵をし、ガス抜きした生地は8等分し、成形は、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひつつける。
- ③ 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2cm幅にころがして平らにする。

- ④ 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。
- ⑤ フランスパン(バゲット)の⑥～⑨と同じようにするが、フランスパンのメニュー番号25に合わせてスタートを押して30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押し、予熱する。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトン2枚を準備しておく。

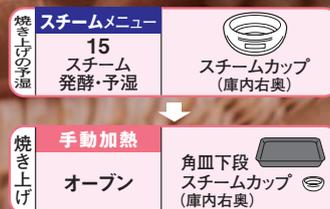


- ⑥ 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出して、ドアを閉める。角皿に生地を両手でそっとのせて霧を吹く。
- ⑦ ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れてスタートを押す。

ご注意>>>・予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
・角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>> オープン2段を2度押し(表示部の「予熱」が点灯)、250℃で予熱後、18～20分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。



山食パン

材料(〔底〕20×8×〔高さ〕8.5cmの1斤用パン型1本分) 約126kcal(1/12切れ) mL=cc

パン生地	強力粉……………300g	ドリュール
	砂糖……………大さじ2	溶き卵……………M1/2個分
	塩……………小さじ1	塩……………少々
	ドライイースト 小さじ1 ¹ / ₃ (4g)	クッキングシート
	牛乳(室温のもの)……210mL	
	バター……………20g	

- ① 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～④と同じようにする。
- ② ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。(ベンチタイム)
- ③ それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。
- ④ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 15**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分

- ⑤ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。**発酵**を押し、**40℃**を表示させて**回転つまみ**で**40～50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。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分発酵時間を足してください。
- ⑥ 角皿とスチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**スチームメニュー**を押し、**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**の**メニュー番号 15**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約2分予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。
- ⑦ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、パン型ののった角皿を角皿受け棚の下段に入れる(型は角皿の中央に横方向にのせる)。**オープン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で**190℃**に合わせて**回転つまみ**で**25～30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

ピザ(サラミ)

約14分

お菓子・パン
26
ピザ

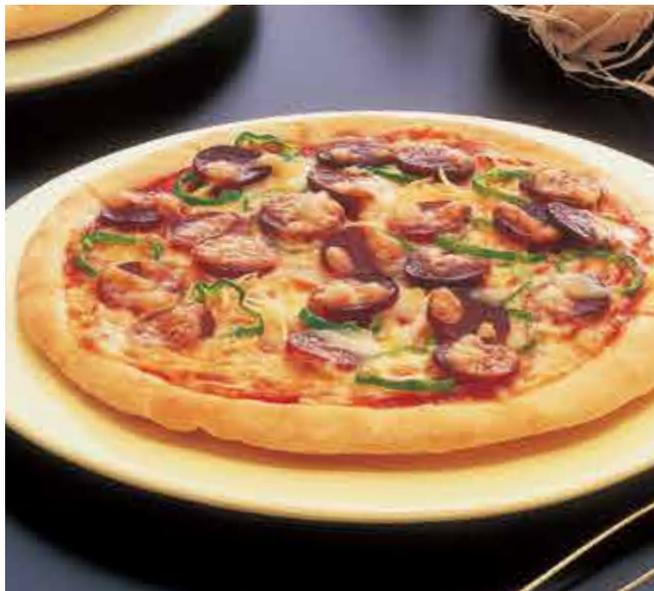
1 段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	2 段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)
--------	---------------------------	--------	-----------------------------------

材料(直径25cmのピザ2枚分) 約135kcal(1/8切れ) mL=cc

ピザ生地	強力粉……………160g	トッピング	ピザソース(市販のもの) 適量
	薄力粉……………80g		サラミソーセージ(薄切り)……………30枚
	砂糖……………小さじ1 ¹ / ₃		玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
	塩……………小さじ2 ² / ₃		ピーマン(薄切り)……………2個
	ドライイースト……………小さじ1(3g)		マッシュルーム(スライス・缶詰)……………80g
	水……………140mL		ピザ用チーズ……………200g
	サラダ油……………大さじ1		クッキングシート

*1枚(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～④と同じようにする。
- ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
ご注意>>>クッキングシートは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- スチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。**お菓子・パン**を押し、**回転つまみ**でピザのメニュー番号**26-2段**(**26-1段**から**回転つまみ**を少し回して**26-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(食品は入れません)



- 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のにのせるとよいでしょう。
- 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の上段と下段に戻し**スタート**を押す。

ご注意>>> 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1 段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オープン1段を2度押し (表示部の 予熱 が点灯)、 250℃で予熱後約10分
2 段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オープン2段を2度押し (表示部の 予熱 が点灯)、 250℃で予熱後約14分

バリエーション

※焼き上げは「ピザ(サラミ)」と同じ要領です。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

キムチ……………80g
ゆで卵……………1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。

- 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。

たらこ

材料(直径25cm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……………50g
ピザ用チーズ……………100g
刻みのり……………適量

- 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。

ツナトマト

材料(直径25cm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)……………80g
トマト……………小1個(100g)
玉ねぎ……………1/4個(50g)
ピザ用チーズ……………100g

- 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。

市販の冷凍ピザ

市販の冷凍ピザは、**手動で加熱**します。



- 包装しているラップをはずし、角皿にのせて角皿受け棚の下段に入れる。**オープン1段**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で**230℃**に合わせて**回転つまみ**で**10~13分**に合わせ、**スタート**を押す。
※10~13分は直径約15cmの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
- ※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。



クリスピーなピザ(マルゲリータ)

材料(直径25cmのピザ2枚分) 約57kcal(1/8切れ)

ピザ生地	強力粉、薄力粉 各70g	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
	塩……………少々		モッツアレラチーズ(2cm角に切る) ……180g
	ドライイースト……………小さじ1 $\frac{1}{3}$ (4g)		バジルの葉(なければドライバジル) ……16枚
	牛乳……………大さじ2		クッキングシート
	水……………大さじ2 $\frac{2}{3}$		
	オリーブオイル……………小さじ4		

*1枚(1段分)を自動で焼くこともできます。

※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。

- ① 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～④と同じようにする。
- ② ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
ご注意>>>クッキングシートは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- ④ スチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。**お菓子・パン**を押し、**回転つまみ**でピザのメニュー番号**26-2段**(**26-1段**から**回転つまみ**を少し回して**26-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりキー**の (弱め)を押して予熱する。(食品は入れません)

約10分

お菓子・パン
26
ピザ
 (弱め)

1段 角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥)

2段 角皿上段
角皿下段
スチームカップ
(庫内右奥)

- ⑤ ③にトマトソースをぬってチーズを散らす。
- ⑥ 予熱が完了すれば、スチームカップは庫内に残したままミンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑤をのせて、角皿受け棚の上段と下段に戻し**スタート**を押す。加熱後、バジルの葉をのせる。

ご注意>>>予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オープン1段を2度押し (表示部の 予熱 が点灯)、 250°Cで予熱後約8分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オープン2段を2度押し (表示部の 予熱 が点灯)、 250°Cで予熱後約10分

POINT

26 ピザのポイント

- 「1次発酵」は、スチームメニューの**15 スチーム発酵・予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充填させてから加熱します。
- 「焼き上げ」は、水を30mL(大さじ2)入れたスチームカップを「スチームカップポジション」に置き、角皿を入れて予熱します。予熱完了後は、スチームカップは庫内に入れたまま角皿に生地をのせて焼きます。

ピタパン

手動加熱
オープン

角皿上段
角皿下段

材料(8個・2段分) 約149kcal(1個) mL=cc

ピタパン生地	強力粉……………220g	水……………140mL
	砂糖……………大さじ1/2	オリーブオイル…小さじ2
	塩……………小さじ2/3	具(トマト、貝割れ菜、ツナなどお好みで)……………適量
	ドライイースト 小さじ1(3g)	



- ① 材料表の材料でロールパン(86ページ)の①～④と同じようにする。
- ② ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分して休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12cmの円形にのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返して、直径12cmにし、ラップをかけておく。
- ④ スチーム予湿後のスチームカップを取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません)
- ⑤ オープン2段を2度押し(表示部の「予熱」が点灯)温度キー(△▽)で250℃に合わせてスタートを押して予熱する。
- ⑥ 予熱が完了すれば、ミトンなどを使ってまず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を角皿に4個並べ、元の棚に

入れる。続いてもう1枚の角皿をミトンなどを使って取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れてドアを閉める。回転つまみで6～7分に合わせ、スタートを押す。
※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れてオープン1段を2度押し(表示部の「予熱」が点灯)、250℃で予熱後、4～5分焼く。

ご注意>>> 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
加熱後、粗熱が取れたら、切って好みの具を入れる。

ひとロメモ
高温になった角皿に生地をのせることで、プックリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりとのばし、そのあと生地を休ませることがポイントです。
※生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

焼きいも

約45分

焼上げの予湿

スチームメニュー 15
スチーム発酵・予湿

スチームカップ (庫内右奥)

お菓子・パン 27
焼きいも

角皿下段
スチームカップ (庫内右奥)

材料 約297kcal
さつまいも……………4本(1本250g)

- ① さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヶ所穴を開け、角皿に並べる。
- ② スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチームメニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)
ご注意>>> レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは>>> レンジを押し、600Wで約2分



- ③ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
お菓子・パンを押し、回転つまみで焼きいものメニュー番号27に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>> オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約45分

バリエーション バイクドポテト

- ① ジャがいもは洗って水気をふき、角皿に並べる。
- ② 焼きいも(上記)の②～③と同じようにして加熱するが、焼きいものメニュー番号27に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの△(強め)を押す。
手動でするときは>>> オープン1段を1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約50分
- ③ 十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みに塩をふる。

材料 ジャがいも…4個(600g)
バター、塩……………各適量



POINT 27 焼きいものポイント

- スチームメニューの15スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- さつまいもは、洗ってからフォークで皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中にさつまいもが破裂する場合があります。
- さつまいもの種類により、加熱中アクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱してもよいでしょう。

お料理便利集

白菜の簡単漬物



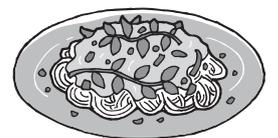
- 白菜200gは縦に4等分に切ってから2~3cm幅のそぎ切りにし、だし昆布(5cm角)の細切り、赤とうがらし(1/2本の種を取る)の輪切り、塩小さじ2/3を入れてラップをし、庫内中央に置く。
- レンジを押して**600W**で**約2分**
- 加熱後、冷蔵庫で1~2時間おく。
- ※加熱後、ゆずの皮のせん切りを加えてもよいでしょう。

里いもの皮むき



- 里いも400gは洗って上下を少し切り落とし、耐熱性の皿に重ならないように並べ、ラップをして庫内中央に置く。
- レンジを押して**600W**で**約6分30秒**
- 加熱後、キッチンペーパーの上に里いもを置き、皮をむく。

スパゲティをゆでる



- 底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器(分量の水を加えたとき、容器の約1/2以下になるものが適しています。)にスパゲティ50gと水500mL、塩、サラダ油各小さじ1を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに庫内中央に置く。
- レンジを押して**500W**で**約20分**
- 加熱後、スパゲティ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。柔らかめにしたときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。
- ※加熱時間は目安です。スパゲティのメーカーによって仕上がりが異なることがあります。
- ※平たいパスタ(ラザーニアやフェットチーネなど)は上手くできません。

仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,400W	
オーブン	定格消費電力	1,400W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・110~250℃	
外形寸法※2		幅490×奥行445×高さ370(mm)	
庫内有効寸法		幅405×奥行315×高さ235(mm)	
質量		約17kg	
角皿		420×290(mm)	
電源コードの長さ		約1.4m	
区分名		F	
電子レンジ機能の年間消費電力量		54.6kWh/年	年間待機時消費電力量 0.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		14.0kWh/年	年間消費電力量 68.6kWh/年

※1 定格高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り換わります。

※2 脚間寸法は、幅430mm、奥行310mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、壁面より左側面6cm以上、右側面3cm以上、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 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。

製品登録の
お願い

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、(SHARP i CLUB)で
ご愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

<http://iclub.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「よくあるご質問」(2ページ)
「故障かな?」(42~43ページ)をご確認ください。



メールでのお問い合わせなど
【シャープサポートページ】

シャープ お問い合わせ

検索

<http://www.sharp.co.jp/support/>



使用方法のご相談など
【お客様相談センター】

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120-078-178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570-550-449



修理のご相談など
【修理相談センター】

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120-02-4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570-550-447

※非通知設定の電話は、最初に「186」をつけておかけください。詳しくは、取扱説明書45ページをご覧ください。

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
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



Printed in Thailand
SF10Aシリーズ

TCADCB141WRRZ 13ET

(TH) ②