

SHARP®



COOK BOOK



クックブック 取扱説明編/料理編

オールイー ダブルイー エックス
形名 **RE-WE35X**

オーブンレンジ **家庭用**

業務用として使用しないでください。

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

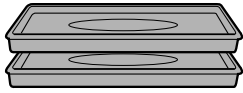
はじめに



付属品の確認

まず、同梱されている付属品を確認してください。

● 角皿 (2枚)



反り防止のために中央部を少し、高くしています。

※レンジ加熱で使用しないでください。
火花が出て製品が故障します。 [16ページ](#)

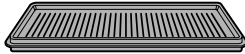
● スチーム容器



スチームメニューキー、**スチームあたため**キーで加熱するときに水、または湯(30mL)を入れて使います。
それ以外のものは、入れないでください。

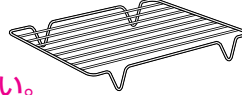
スチーム容器の使いかた [27ページ](#)

● あつわざプレート (1枚)



※レンジ加熱や直火にかけて使用しないでください。
火花が出て製品が故障したり、あつわざプレートが破損します。 [16ページ](#)

● あつわざプレート専用置台 (1枚)



● ミトン (1組)



● 保証書

● クックブック

(取扱説明編/料理編)

● その他 (説明チラシなど)

製品によって同梱されていない場合があります。

● 付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて**ミトン**や**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または、シャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料) [47ページ](#)



カラ焼きをしてください [13ページ](#)

庫内のさび止めの油を焼き切ります。カラ焼きをしておくと、調理中に出る煙やにおいが軽減されます。



知っておいてください

電源オートオフ機能(省エネ設計)

[12ページ](#)

電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。

お使いのときには、一度ドアを開閉して、電源を入れてください。

加熱していないときは、ドアを閉めて1分後に電源が切れます。

庫内灯 キー(省エネ設計)

[10ページ](#)

調理中の庫内灯を点灯・消灯することができます。お好みに合わせてお使いください。

※ **発酵**キー・**スチームメニュー**キーの**15(スチーム発酵・予湿)**を使うときは、点灯しません。

フラットテーブルのお手入れについて

[44ページ](#)

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てください。

お知らせ音の種類(消すことができます)

- キーを押したとき……………「ピッ」
- 手動**レンジ**加熱の出力切り替え(4段階)でひとまわりしたとき……………「ピピッ」
- 加熱終了時……………「ピーピーピーピー」
- オープン加熱で予熱完了時や自動メニューの途中停止時……………「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」
- 操作誤りなどエラーのとき……………「ピピピピピ」

お知らせ音を消すとき、鳴らすとき [12ページ](#)

仕上がり調節について

あたためなどの自動加熱や自動メニューを調理するときは、お好みに合わせて強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。また酒のかんなど、必ず **弱め**(弱め)を押して加熱するメニューもありますので、それぞれの操作説明のページを参照してください。

加熱終了後の「延長」表示について

加熱終了後、「延長」の表示中は、回転つまみで時間を合わせ、**スタート**キーを押すと手軽に加熱の延長ができます。

「延長」表示は加熱終了後、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。

「延長」表示中に別の調理をするときは、**とりけし**キーを押して表示を「0」にしてから操作します。

取扱説明編 もくじ

ご使用前に

■ はじめに ・付属品の確認・カラ焼き・知っておいてください	2
必ずお読みください	
●安全上のご注意 危険・警告・注意	6~9
■ 各部のなまえ	10~11
■ 電源を入れる お知らせ音を消すとき、鳴らすとき	12
■ カラ焼きをしてください	13
■ 加熱のしくみ	14~15
■ 調理のときのお願い	16
■ 使える容器 使えない容器にご注意を	17

大切
まず、カラ焼き
をしてください

自動加熱

あたため	ごはんやおかず	■ あたため キー 常温・冷蔵・冷凍ものの調理例	18~19
	飲み物	■ 牛乳・酒 キー	20~21
	はじけやすいもの	自動メニュー ■ 16 (やわらかあたため)	32
肉や魚の生ものを 解凍する	■ サクリ解凍 キー 切り分けできる程度に解凍 ■ はがせ技 全解凍 キー すぐに使える程度に解凍	22~23	
焼き物メニューを作る	■ あつわざプレート キー (1~8)	24~25	
スチームを発生 させながら 加熱する	■ スチームメニュー キー (9~15) スチーム容器の使いかた 27ページ ■ 15 (スチーム発酵・予湿) 庫内を加湿する	26~28 29	
ヒーター・ レンジで調理する 野菜をゆでる	■ 自動メニュー (16~21)・ ヘルシーメニュー (22~24) ■ 17 (ゆで葉菜)・18 (ゆで根菜)	30~31 33	

手動加熱

しっとりあたためる	■ スチームあたため キー	34~35
お好みの温度にあたためる	■ レンジ キー W数(出力)を変更するときは	36
	■ グリル キー	36
	■ 好みの温度加熱 食品の表面温度を設定	37
	■ オープン1段 キー・ オープン2段 キー	38~39
	■ 発酵 キー	40
	■ 加熱早見表 コンビニ弁当、肉まんなどの加熱時間の目安	41
	■ メモリー キー	45

こんなとき

■ 故障かな？	42~43
・こんな表示が出たら調べるところ	43
■ お手入れ	44~45
■ 保証とアフターサービス	46
■ お客様ご相談窓口のご案内	47
■ 仕様	裏表紙

※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(牛乳・酒・サククリ解凍・はがせ技全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に●が付いている66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
● 型抜きクッキー	73
● アイスボックスクッキー	74
● ナッツ&フルーツクッキー	74
● 絞り出しクッキー	74
● ココナッツクッキー	75
● ピーナッツバタークッキー	75
● チョコチップクッキー	75
● スポンジケーキ	76
● チョコレートケーキ	77
● 2段ケーキ	77
● シフォンケーキ	78
● シフォンケーキ(マープル)	78
● シフォンケーキ(ココア)	78
● シフォンケーキ(紅茶)	78
● シフォンケーキ(抹茶)	78
マドレーヌ	78
ロールケーキ(バニラ)	79
ロールケーキ(ココアロール)	79
ロールケーキ(抹茶ロール)	79
パウンドケーキ	79
● シュークリーム	80
● パイシュー	81
● エクレア	81
● 豆乳プリン(なめらかタイプ)	82
(プリン・なめらかタイプ)	82
● プリン	83
アップルパイ	83
ブラウニー	84
バイクドチーズケーキ	84
● やきいも	85
● バイクドポテト	85
りんごジャム	85
いちごジャム	85

パン作りのコツとポイント	86
● ロールパン	86
● あんパン	87
● ウィンナーロール	87
フランスパンのポイント	88
● フランスパン(バゲット)	88
● フランスパン(ブール)	89
● フランスパン(クッペ)	89
● フランスパン(カンパーニュ)	90
● フランスパン(フォンデュ)	90
山食パン	91
● クリスピーなピザ(マルゲリータ)	92
(生ハムとルッコラ・アンチョビと野菜)	93
● クリスピーなピザ&かんたんプロセット	92
● ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)	93
(キムチ・たらこ・ツナトマト)	93
市販の冷凍ピザ	93
● ナン	94
● ピタパン	94

お料理便利集

豆腐の水きり	95
乾物をもどす	95
果汁を絞りやすく	95
ベーコンの油抜き	95
パスタをゆでる	95



安全上のご注意

ページ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。

その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。

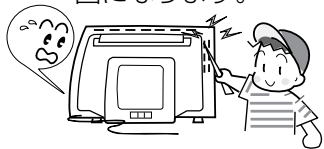
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険



禁止

- 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・けがや故障の原因になります。



分解禁止

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



異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターにご連絡ください。47ページ

⚠ 警告



禁止

- 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に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。
- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない
感電・やけど・けがをすることがあります。
- 電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない
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、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。
- 傷んだコードや電源プラグ・コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない
感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 食品・飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…







- 食品は、発煙・発火することがあります。
- 飲み物は、取り出すときに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。
加熱時間の目安は21ページを参照してください。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 44~45ページ

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

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

図記号の意味

-  してはいけないことを表しています。
-  しなければならないことを表しています。
-  分解や修理改造の禁止を表しています。
-  必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。
-  触れてはいけないことを表しています。
-  必ずアースをすることを表しています。



必ず実施

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

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



プラグを抜く


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



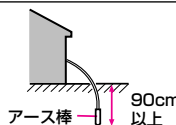
アース線接続

- **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
● 取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売)をご使用ください。



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。

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

- 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。
- 水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)**
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所・水滴の飛び散る所。
 - 地下室のように結露が起きやすい所。

- 設置場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。
<http://www.sharp.co.jp> 「お問い合わせ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

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

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

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

…安全上のご注意

必ず、「使える容器」をご覧ください。[17ページ]
加熱によって使えないものがあります。

⚠ 注意

お料理するとき



禁止

- 食品や飲み物などを加熱しすぎない
発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

- 少量のもの
(あんまん・パン・やきいもなど)
- 油が付いたもの
(バター付きトースト・フライものなど)
- 飲み物は取り出すときに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。
広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 油脂分の多いもの
(牛乳・生クリームなど)
- 水・お酒・コーヒー・豆乳など
(目安時間 [21ページ])



加熱しすぎたときは…

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また、容器については [17ページ] を参照してください。

- 金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。
※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。
- 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない
発火することがあります。



禁止

- 庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
電波漏れによる障害が起こることがあります。
- 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
割れるおそれがあります。
- ドアやとって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、電波漏れの原因になります。



必ず実施

- びん・密封容器の栓やふたをはずす
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

- 乳幼児のミルクなどのあたためは、仕上がり温度を確認する
やけどをすることがあります。

- 膜(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
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

- ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

- 卵をレンジ加熱するときは、割りほぐす
 - ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
 - おでんのゆで卵や目玉焼きなどのあたためもしない。
破裂してやけどやけがをすることがあります。



禁止

- 蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない
感電・漏電することがあります。
- 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない
断線やスパークして、発火することがあります。
- 調理以外に使わない
過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でもレンジ加熱しないでください。

お願い

- テレビ、ラジオから3m以上離す。雑音や画像が乱れる原因になります。
- 電子レンジの近くでは無線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。



禁止

- 本体の上に物を置かない
過熱して焦げたり、変色することがあります。



禁止

- 庫内の食品が燃えだしたときは、**ドアを開けない**

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

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

- 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・発煙したり、さびることがあります。付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。



接触禁止

- ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは高温箇所(ドア・フラットテーブル・付属品など)に触れない

高温のため、やけどをすることがあります。食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



必ず実施

- 壁との間をあける
(吸気口・排気口をふさがない) [11ページ](#)

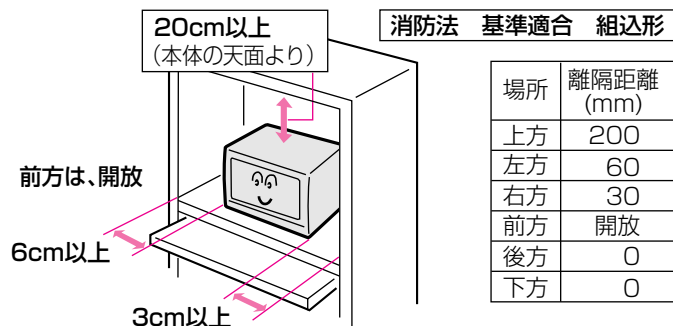
過熱して発火や故障することがあります。

- 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。(温度差によって割れる場合があります) また、熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため遠ざけてください。

- まわりを密閉した状態にしない

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・両側面に下記空間を設ける。

このオープンレンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下図の距離を保ってください。



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



必ず実施

- 丈夫で安定した場所に置く
騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

- 製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する

感電や電波漏れすることがあります。落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。



プラグを抜く

- 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

各部のなまえ

操作部

●お買いあげの機種によっては、この取扱説明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。

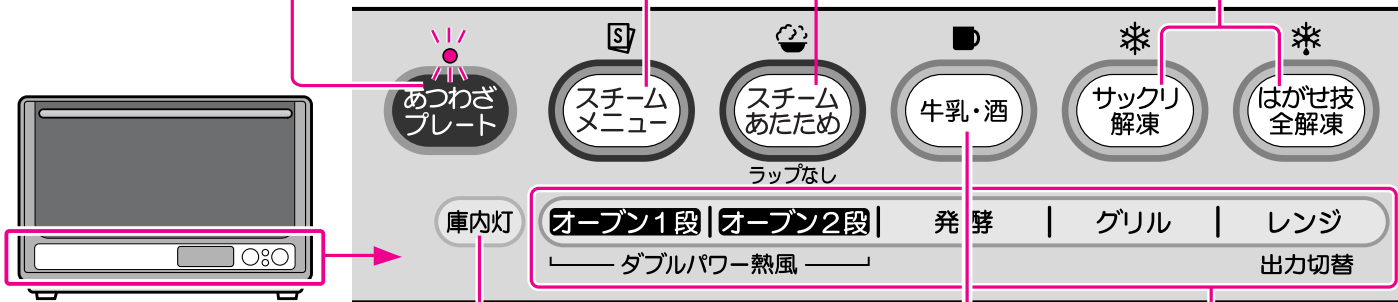
あつわざプレート キー
蓄熱性のある専用プレートでメニューを作るときに使用します。(メニュー番号1~8)
押すとキー上のランプが点灯します。

スチームあたため キー
付属のスチーム容器を使って、ごはんやおかずをあたためるときに使用します。

スチームメニュー キー
スチームメニューを選ぶときに使用します。

サクリ解凍 キー
小分けできるぐらいに解凍するときを使用します。

はがせ技 全解凍 キー
すぐに調理できるぐらいまで解凍するときを使用します。



庫内灯 キー
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使用します。
※**発酵** キー、**スチームメニュー** キーの15(スチーム発酵・予湿)を使うときは、点灯しません。

牛乳・酒 キー
飲み物をあたためるときに使用します。

手動加熱 キー
ご自分で加熱温度・時間を合わせて加熱するときを使用します。

外観図

キャビネット

角皿受け棚 上段・下段(両側面)
角皿・あつわざプレートをセットします。

背面ヒーター(背面内部)

レンジ加熱のときに電波が出ます。(底面内部)

ドア(ガラス製)

フラットテーブル

赤外線センサー

庫内灯(庫内・右側面)
ドアを開けると点灯します。(最大5分間)

庫内灯 キーで加熱中の点灯・消灯を切り替えることができます。

※工場出荷時は、消灯状態になっています。

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

スチーム容器ポジション
27 ページ

フラットテーブルについてのご注意 必ずお守りください。

- 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。直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- 食品からの水分・油が飛び散ったりして汚れます。また、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。44 ページ

表示部 (説明のためすべて表示しています)
 加熱時間・温度・加熱の進行などを表示します。
 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると「**0**」表示し、使えます。ドアを閉めた状態で1分経過すると、表示は消灯し、電源が切れます。

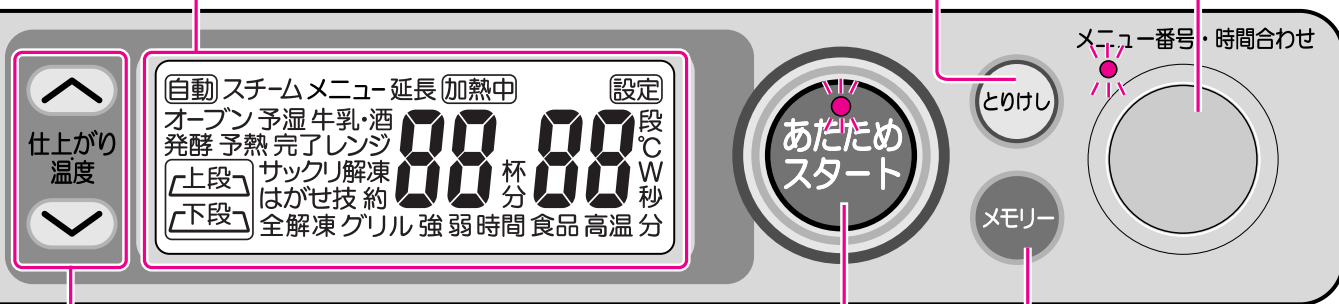
電源オートオフ機能 **12** ページ

とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。
 ※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、「**とりけし**」キーを押さずにドアを開けます。再度加熱するときはドアを閉め、「**スタート**」キーを押します。

回転つまみ

(メニュー番号・時間合わせ)
 ●メニュー番号1~24を合わせる時に使います。
 ●手動加熱の時間を合わせる時に使います。



仕上がり・温度 キー

(**▲** 強め/上がる)(**▼** 弱め/下がる)
 ●自動加熱の仕上がり調節に使います。
 ●手動 **オープン1段**、**オープン2段**、**発酵** キー、好みの温度加熱の温度設定に使います。

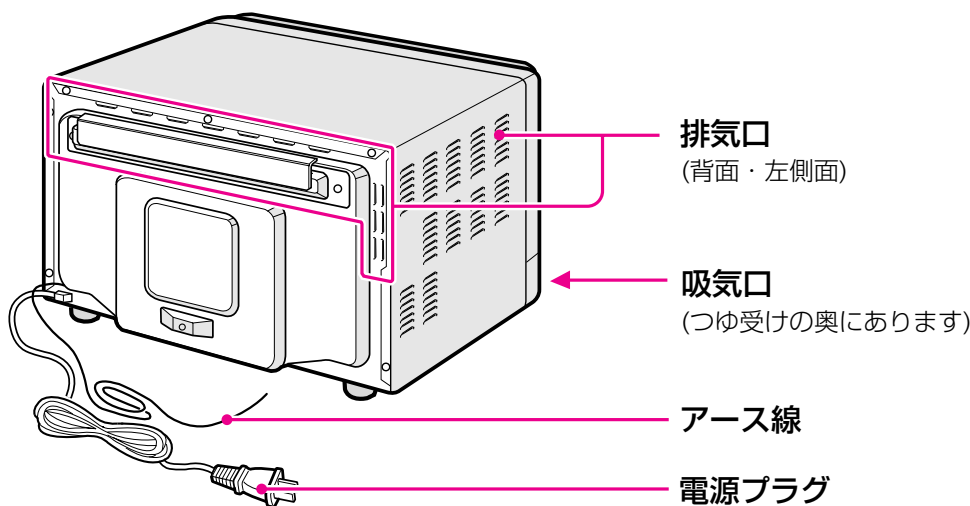
あたため・スタート キー

あたためを自動するときや、手動加熱・自動加熱の **スタート** キーとして使います。
 (ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします)

メモリー キー

よく使う手動加熱の内容を記憶させておくことができます。

背面図



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

電源プラグ

メニュー番号表示

回転つまみを回して合わせます。
 あつわざプレートメニューは、**あつわざプレート** キーを押し、スチームメニューは、**スチームメニュー** キーを押し、回転つまみを回して合わせます。

つゆ受け

こまめに水洗いして清潔にしてください。
 取りはずしかた **44** ページ

あつわざプレート

- 1 ハンバーグ
- 2 ステーキ
- 3 とり肉のロースト
- 4 オープンフライ
- 5 パエリア
- 6 クリスピーなピザ
- 7 やきいも
- 8 ナン・ピタパン

スチームメニュー

- 9 酒蒸し
- 10 茶わん蒸し
- 11 スポンジケーキ
- 12 シュー&パイシュー
- 13 ロールパン
- 14 フランスパン
- 15 スチーム発酵 予温

自動メニュー

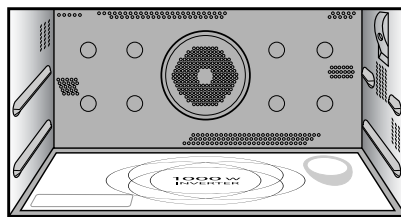
- 16 やわらかあたため
- 17 ゆで葉菜
- 18 ゆで根菜
- 19 グラタン
- 20 シフォンケーキ
- 21 クッキー

ヘルシーメニュー

- 22 手作り豆腐
- 23 豆乳シチュー
- 24 豆乳プリン

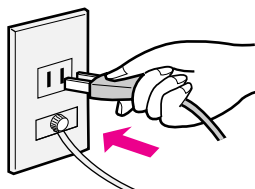
電源を入れる

1 庫内をカラにして、ドアを閉める



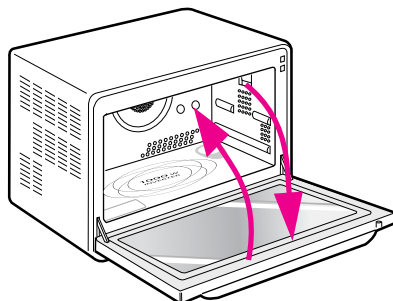
2 電源プラグを差し込む

- 表示部に何も表示しません。



3 ドアを開閉する

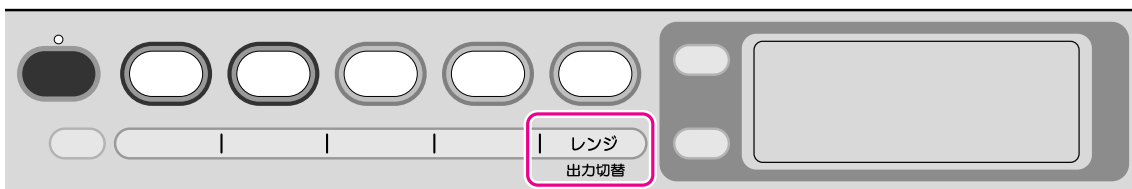
- 「0」表示点灯。
(電源が入ります)



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)
※ドアを開けていたり、「0」表示以外のおときは、電源は切れません。
※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大30分程度かかります。
加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大10分程度ファンが回転します。

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき



ドアを開閉し、電源を入れてから操作します。

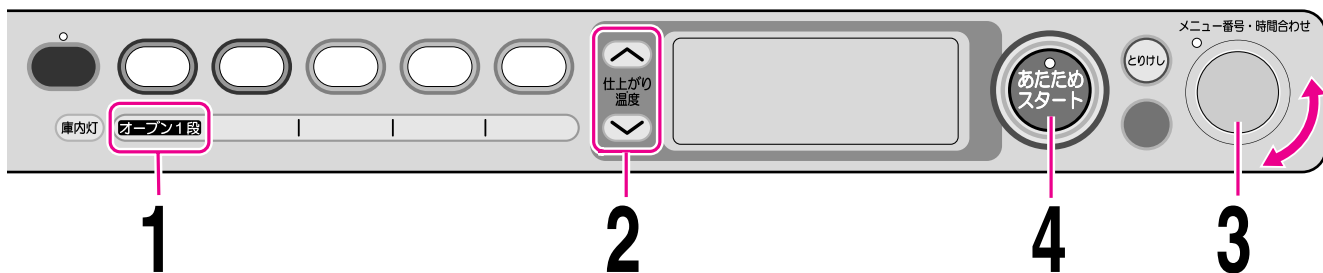
消すとき | レンジ | を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすとき | レンジ | を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

とりけしキーを押して 0 表示にしてください。
設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

カラ焼きをしてください



- ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。

オープン加熱200℃で
20分加熱します
カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

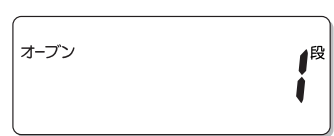
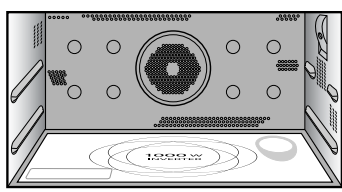
- カラ焼きをするときは

カラ焼き時の換気について 必ずお守りください。
庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
・必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
・煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

ご使用前に

電源を入れる／カラ焼きをしてください

1 ドアを開閉する(電源が入ります)
オープン1段 キーを
2度押す
※庫内には、何も入れません。



2 温度キー **^** (上がる) を押して
加熱温度(**200℃**)を合わせる
●初め、170℃を表示。



3 回転つまみを回して
加熱時間(**20分**)を合わせる
●初め、20分を表示。



4 **スタート** キーを押す
●残り時間を表示。

本体がかなり熱くなります。
ご注意ください。



加熱
↓
カラ焼き完了
終了音
ピーピー...

加熱中・加熱後のご注意

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「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。
- フラットテーブルが熱くなります。直接手で触れないでください。

フラットテーブルについてのご注意 **10ページ**

- 「高温」表示について **43ページ**
- 加熱終了後…製品内部を冷やすためにファンが回転(最大10分程度)します。電源が切れるまで最大30分程度かかります。

※途中で操作を間違えたときは、**とりけし**キーを押してはじめからやり直してください。

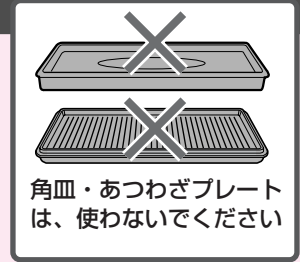
加熱のしくみ

レンジ加熱 (電波で加熱)

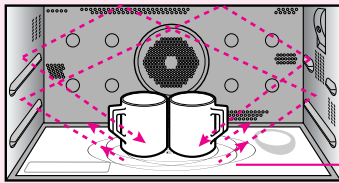
対象となる加熱：

自動…**あたため**、**牛乳・酒** キー、メニュー番号 17(ゆで葉菜)、
18(ゆで根菜)、23(豆乳シチュー)

手動…**レンジ** キー



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



コツ

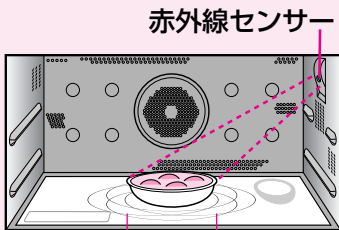
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は異なります。
 - 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。
- 電波は、フラットテーブル(底面内部)より出ます。

対象となる加熱：

自動…**サクリ解凍**、**はがせ技 全解凍** キー、メニュー番号 16(やわらかあたため)

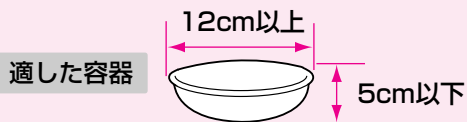
手動…好みの温度加熱 (温度キー で設定)

- 赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。
- 16(やわらかあたため)は、食品から出てくる蒸気^{まさつねつ}の量と赤外線のはたらきで加熱を終了します。



検知範囲 約12cm

フラットテーブルの中央が検知範囲です。食品の表面温度を検知します。



コツ

- 食品は、フラットテーブルの中央に置きます。
- ラップやふたは、しません。(食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)

16(やわらかあたため)・好みの温度加熱のとき

- 容器は、陶磁器・耐熱性の直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。
- 1つの容器に入れて加熱します。…16(やわらかあたため)
- なるべく1つの容器に入れます。…**好みの温度加熱**
- 複数のものを加熱する場合は、中央に寄せます。また、食品の種類・分量は、そろえておきます。(複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

サクリ解凍、はがせ技 全解凍 キーのとき

- 容器は使用しません。ラップを敷いて解凍します。

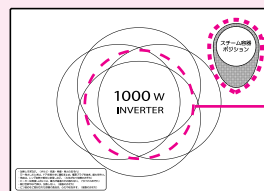
対象となる加熱：

自動…メニュー番号 9(酒蒸し)、15(スチーム発酵・予湿)

手動…**スチームあたため** キー



- 食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。



庫内を上から見たところ

スチーム容器に水(30mL/大さじ2杯分)を入れて置きます。

食品は、庫内中央に置きます。
※メニュー番号15(スチーム発酵・予湿)のときは、食品は置けません。

コツ

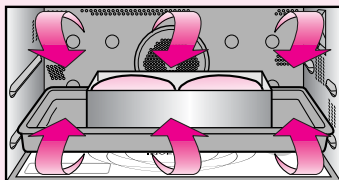
スチーム容器の使いかた

27ページ

オーブン メニューに応じた温度をコントロール (背面ヒーターからの熱風で加熱)

対象となる加熱：自動… メニュー番号 10~14、20~22、24
手動… **オープン1段**、**オープン2段**、**発酵** キー

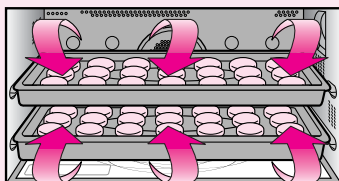
●庫内の温度を一定に保って、ケーキやパンを包み込んで焼き上げます。



1段調理

大きな食品でも全体をまんべんなくきれいに焼くことができます。

- 山食パン ●焼き豚など



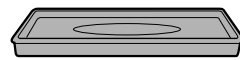
2段調理

1度にたくさん焼けて便利です。

- クッキー ●シュークリーム ●ロールパンなど

コツ

- 角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実にに入れてください。
- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 手動加熱で続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。
- 焼きムラが気になるときは、角皿ごと前後、または上段・下段を入れ替えてください。
- 発酵は、庫内を冷ましてから使います。
- スチーム容器の使いかた** [27ページ](#)



角皿を使います

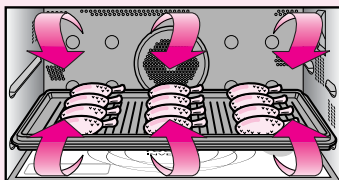


メニュー番号10~14はスチーム容器を使います

※14(フランスパン)は、2次発酵時のみ使用します。

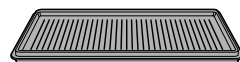
対象となる加熱：自動… メニュー番号 1~8

●あつわざプレートの蓄熱で、こんがり焼くことができます。



コツ

- タンドリーチキン・やきいもなど
- あつわざプレートは、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実にに入れてください。
- 肉類は、たれのつきかたや脂肪の分量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焼いてください。
- 波形の面と平らな面の両方が使えます。(料理編を参照ください)
- メニュー番号1~6のセットメニューのときは、角皿も使います。

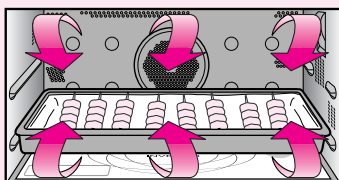


あつわざプレートを使います

グリル (背面ヒーターからの熱風で加熱)

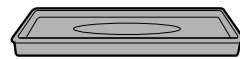
対象となる加熱：自動… メニュー番号 19(グラタン)
手動… **グリル** キー

●とり肉や魚の切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。



コツ

- 角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実にに入れてください。
- 焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。



角皿を使います

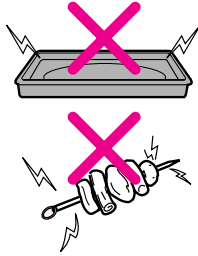
調理のときのお願い

「安全上のご注意・お料理するとき」もあわせてご覧ください。 [8 ページ](#)

レンジ加熱のときは (電波加熱)

あつわざプレート・角皿・金串などの金属物は、使わない

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



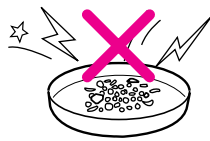
レトルト食品や缶詰は、移し替える

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



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。 [33 ページ](#)



自動加熱のときは

連続して加熱するとき

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。

食品が、焦げることがあります。

加熱を足したい場合は、加熱終了後の「延長」表示中に加熱時間を足すことができます。

「延長」表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱終了後の「延長」表示について [2 ページ](#)

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。

調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

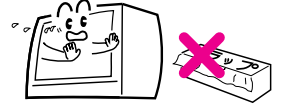
この製品に合わせた内容を記載しています。

材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

オーブン・グリル加熱のときは (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。



加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。

加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。

焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後または、上段・下段を入れ替えてください。

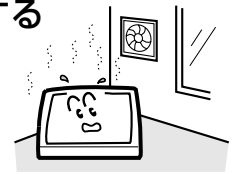
(あつわざプレートは前後入れ替え)

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。部屋の換気をおこなってください。



市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピ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。

このクックブックの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。

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- あつわざプレート・角皿は、レンジ加熱では、使いません。レンジ加熱を含む加熱 (加熱のしくみ [14~15 ページ](#) 参照) で使うと火花が出て製品が故障します。

各操作のページに記載の「使える容器」を参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。

液体の加熱は、くびれない広口の容器をお使いください。ふき出しやすく危険です。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。

(食品に合った加熱内容を決めています)


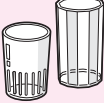
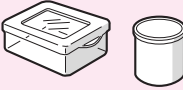



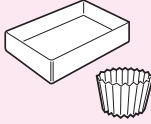
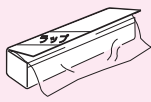

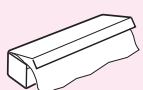

もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

使える容器

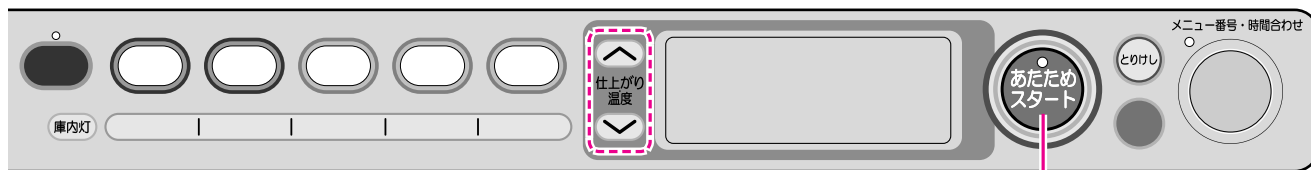
使えない容器にご注意を

× 使えません。 **○** 使えます。

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

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

あたため キー

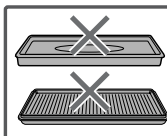


1

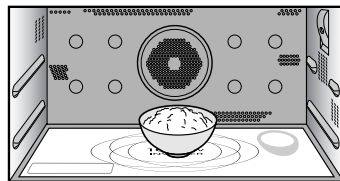
使える容器 (レンジ加熱) [17ページ](#)

準備

食品を入れて
ドアを閉める



角皿・あつわざプレートは、使わないでください



置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。
2つに分けた場合も中央に寄せて置きます。



1

あたため キーを押す

- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。

[下記参照](#)



- 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)

加熱終了

終了音
ピーピー... 食品を取り出す

- 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**あたため**キーを押します。
- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、**スタート**キーを押します。(ドアを開けて1分以内に操作) [2ページ](#)

ポイント

あたためのおしくみ

食品があたためると、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。

だから

ラップを器にしっかりかけると、蒸気が外に出にくくなり、加熱のしすぎになります。ゆとりをもたせて軽くかぶせます。

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



お願い

次のような食品のあたためは、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。

- 飲み物 ... **牛乳・酒** キーで加熱します。 [20~21ページ](#)
- パン類・あんまん・肉まん・まんじゅう・茶わん蒸し・乾燥したものの水分の少ないもの(干もの・落花生など)・パセリ・青じそなどの乾燥 ... 手動**レンジ**キーで様子を見ながら加熱します。 [41ページ](#)

ご注意

- 発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。
- 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、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。
- 加熱後のラップは、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)

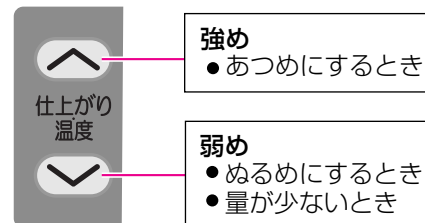
仕上りの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 [次ページ](#)

操作方法

あたためキーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は、4つのバーが点灯後、残り時間を表示します。



常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に

ラップをするもの

煮もの



分量：約100～400g
スタート直後：▽ (弱め)

カレー・シチュー



分量：約200～400g
・加熱後、かき混ぜる。

水分をとばしぎみにしたい場合に

ラップをしないもの

ごはん



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

焼きもの(ハンバーグ)



分量：1～4個(約360g)
スタート直後：△ (強め)
・表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

炒めもの(焼きそば)



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

揚げもの(天ぷら)

分量：約100～400g
・皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
※いかは、はじけるので手動レンジキー200Wで控えめに加熱します。▶36ページ

焼きとり

分量：2～6本(約150g)

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g
・加熱後、混ぜる。

汁もの(スープ)

分量：1～2杯(約400mL)
・加熱後、かき混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん



分量：約100～600g
スタート直後：△ (強め)
・皿にのせるか容器に入れる。

焼きもの(ハンバーグ)



分量：1～4個(約360g)
スタート直後：△ (強め)
・加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

カレー・シチュー



分量：約100～400g
スタート直後：△ (強め)
・浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押し、加熱する。加熱後かき混ぜる。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
スタート直後：△ (強め)

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5～15個(約230g)
スタート直後：△ (強め)
・両面に水をふりかける。



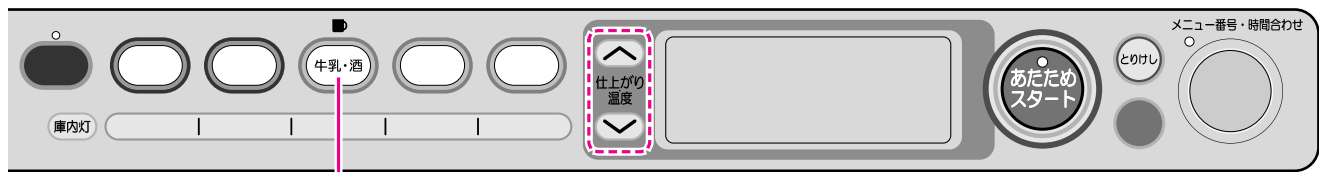
ピラフ

分量：約250～400g
スタート直後：△ (強め)

ミックスベジタブル

分量：約100～300g
・少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。
▶33ページ ▶注意

牛乳・酒 キー

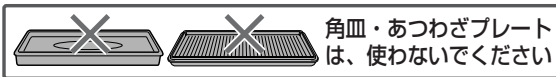


1

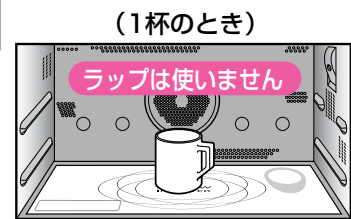
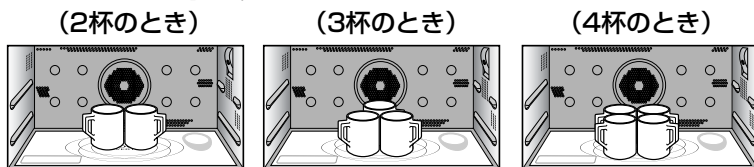
使える容器 (レンジ加熱) [17ページ](#)

準備

食品を入れて
ドアを閉める



置きかた フラットテーブルの中央に寄せて置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。
上手に仕上がりにません。



容器に入れる分量は、
次ページの基準分量を
お守りください。

1

牛乳・酒 キーを押す

● 押すとすぐに加熱がスタートします。
次の場合は、スタート後(約30秒以内)に操作します。

- 2~4杯のときは、さらにキーを押して、杯数を合わせます。
- お酒のときは、仕上がりキーの (弱め) を押します。
- 牛乳の仕上がりを調節するときは [下記参照](#)

例 1杯のとき



例 4杯のとき



加熱

加熱終了

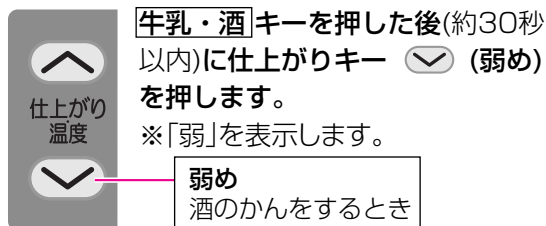
終了音
ピーピー... 食品を取り出す

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、「スタート」キーを押します。
(ドアを開けて1分以内に操作) [2ページ](#)

仕上がりの調節 酒のかんは、 (弱め) で標準のあたためとなります

● 酒のかんをするときは

操作方法

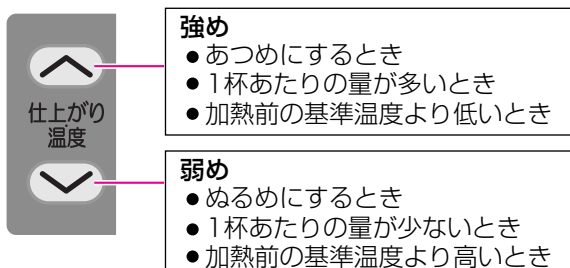


※仕上がりを調節したいときは、手動 [レンジ](#) キー 1000W で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
手動 [レンジ](#) キー [36ページ](#)

● 牛乳の仕上がりを調節するときは

操作方法

牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。







ポイント

- 1度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。
- ふたやラップはしません。
- 容器は、基準分量(牛乳200mL/酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。下表参照
- 基準分量より多いとき・少ないとき
仕上がりキーを押して加熱するか前ページ、手動レンジキー1000Wで様子を見ながらあたためてください。36ページ
基準分量より少なすぎるときに牛乳・酒キーで加熱すると沸騰することがあります。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

飲み物の基準分量

1mL=1cc

基準分量 1杯あたり	牛乳 ()内はコーヒー	酒
		200mL (150mL)
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存……………約20℃) ※牛乳より約10℃あつめに 仕上がります。	常温保存…約20℃
容 器	 200mL入りを1～4杯まで あたためられます。	 180mL入りを1～4杯まで あたためられます。
		
<ul style="list-style-type: none"> ● コップは、低めの広口容器を使う。 ● 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところにアルミホイルを巻く。 		

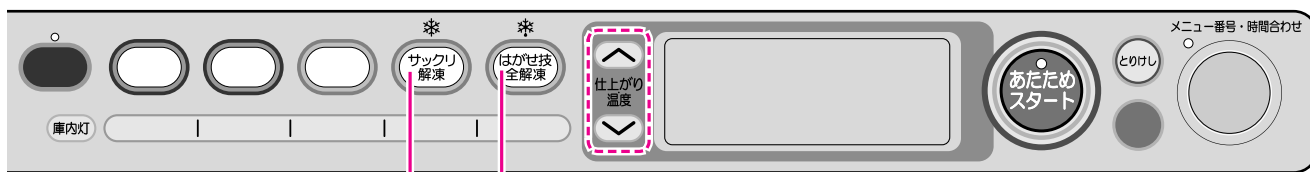
ご注意

- 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してください。火花が出ることがあり、危険です。
- 牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。必ず、カップに移し替えてください。
- 加熱しすぎないでください。
取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

手動レンジキー1000Wで加熱するときの目安時間

牛乳(冷蔵もの)	1杯(200mL)	約1分10秒
酒 (常温もの)	1杯(180mL)	約50秒

サククリ解凍 キー・ はがせ技 全解凍 キー

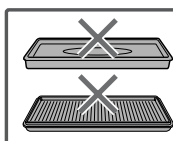


- 1
- ・サククリ解凍のとき
 - ・はがせ技 全解凍のとき

使える容器（レンジ加熱） [17ページ](#)

準備

食品を入れて
ドアを閉める



角皿・あつわざプレートは、
使わないでください



ラップで包んだり
かぶせたりしません

ラップを敷きます。

置きかた

食器には、のせないでください。
ラップを敷いて食品をフラットテーブルの中央に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

1

サククリ解凍 キーまたは **はがせ技 全解凍** キーを押す

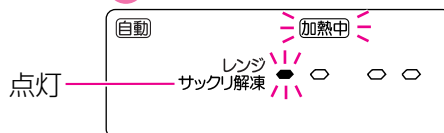
- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 加熱中、点滅表示は、進行状態を示します。（4つ点灯すると終了間近）

▶ 包丁が何とか入る状態まで解凍するときは

サククリ解凍 キーを押します。

使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するとき。
（霜が残っている場合があります）

例 サククリ解凍のとき

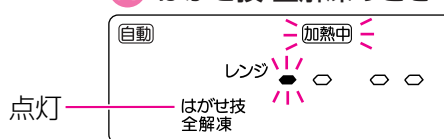


▶ 解凍後、すぐに調理するときは

はがせ技 全解凍 キーを押します。

焼いたり、煮たり、フライに用いたりするとき。

例 はがせ技 全解凍のとき



- 仕上がり調節をするときは、スタート後（約30秒以内）に仕上がりキーを押します。 [下記参照](#)

加熱終了

加熱

終了音
ピーピー... 食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、**スタート** キーを押します。
（ドアを開けて1分以内に操作） [2ページ](#)

仕上りの調節



強め

弱め

- 素材や使いみちに応じて必ず、仕上がりキーを押すものがあります。
■ 素材別のコツをご覧ください。 [次ページ](#)

操作方法

サククリ解凍 キーまたは **はがせ技 全解凍** キーを押した後（約30秒以内）に仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。

ポイント

- 一度に解凍できる分量・ **サククリ解凍** キーのとき…300～500gまで。
 ※ **サククリ解凍** キーで仕上がりキー **Ⓐ (強め)** のときは100～1000gまで解凍できます。
 ・ **はがせ技 全解凍** キーのとき…100～1000gまで。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは様子を見ながら、手動 **レンジ** キー200Wで解凍します。 [36ページ](#)
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

素材別のコツ

肉類

操作	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
サククリ解凍	● 必要な分だけ切り分けるとき。 ※かたまり肉のときは、仕上がりキーの Ⓐ (強め) を押す。			
はがせ技 全解凍	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きなどに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 仕上がりキーの Ⓜ (弱め) を押す。 ※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。

魚介類

操作	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
サククリ解凍	● 必要な分だけ切り分けるとき。 ●まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、仕上がりキーの Ⓐ (強め) を押す。		
はがせ技 全解凍	解凍後、すぐ煮ものなどに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものなどに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚などに用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。
	仕上がりキーの Ⓜ (弱め) を押す。		

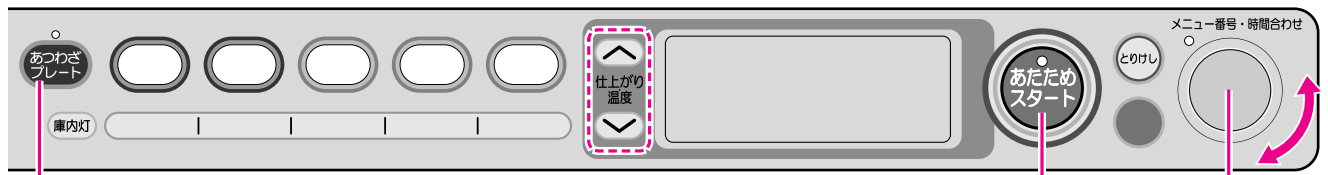
ご注意

- **サククリ解凍** キーで解凍後、再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。
- **はがせ技 全解凍** キーの場合、素材の質や形、冷凍状態などにより、部分的に煮えたり、凍っているところが残ることがあります。加熱が足りない場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
 火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高熱のときは、スタートしません。** [43ページ](#)
 表示部に「U・04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
- **グリルやオープン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、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。**
- **食品以外のもの** (バルンなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋) といっしょに解凍するのはやめてください。

上手に解凍するための冷凍方法

- **バルンなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
 かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- **サククリ解凍** キーのときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- **野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。** ※ゆでた野菜の解凍は、**あたため** キーで加熱します。 [18ページ](#)

あつわざプレート キー(1~8)

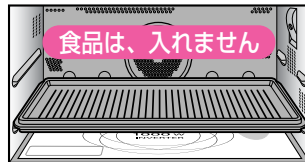


- 1** ●使う付属品は、それぞれの調理のポイントを参照してください。
 ●使える容器 (オープン加熱) [17ページ](#) [25ページ](#)

3.4 2

準備

あつわざプレートを庫内へ入れて、ドアを閉める



波形の面または、平らな面の使い分けおよび、棚の位置(上段・下段)は、料理編をご覧ください。



1

あつわざプレート キーを押す

メニュー番号1~6は、2段でセットメニューの加熱ができます。
 メニュー番号横に・1(1段)・2(2段)の表示をします。



2

回転つまみを回してあつわざプレートのメニュー番号1~8に合わせる



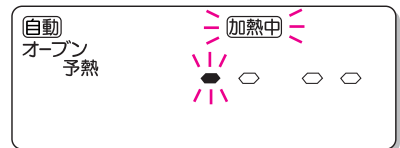
例 2 (ステーキ) 1段のとき



3

スタート キーを押す

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。 [次ページ](#)
- 予熱中、点滅表示で進行状態を示します。
- 予熱完了2分前から残り時間を表示。

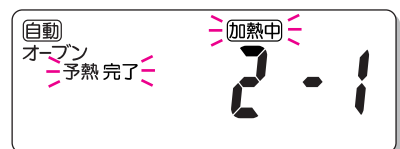


(スタートから30秒後の表示)

予熱

予熱が完了すると

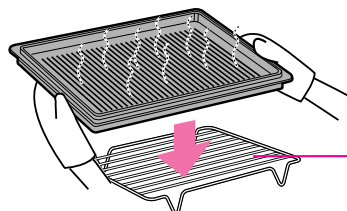
予熱完了音 ※30分間予熱状態を保っています。(その間、予熱完了が点滅しています)
 ビッピッピッピッ



準備

ミトンを使ってあつわざプレートを取り出し、食品をのせたら、庫内に戻してドアを閉める

- 取り出した際には、あつわざプレート専用置台をお使いください。



あつわざプレート専用置台

4

スタート キーを押す

加熱終了

加熱

終了音 ビーピー... 食品を取り出す

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 加熱が足りないとときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、「スタート」キーを押します。(ドアを開けて1分以内に操作) [2ページ](#)

あつわざプレートメニュー一覧

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。[16ページ]

ご注意 1段、2段のどちらで加熱する場合でも予熱するときは、あつわざプレートのみを庫内にセットします。

メニュー番号・メニュー記載ページ	調理のポイント					
1 (ハンバーグ) [49ページ]		<table border="1"> <tr> <td>1段のとき</td> <td>下段…あつわざプレート(平らな面)</td> </tr> <tr> <td>2段のとき</td> <td>上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)</td> </tr> </table>	1段のとき	下段…あつわざプレート(平らな面)	2段のとき	上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)
1段のとき	下段…あつわざプレート(平らな面)					
2段のとき	上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)					
2 (ステーキ) [50ページ]	<p>例 3 (とり肉のロースト)のとき</p> 	<table border="1"> <tr> <td>1段のとき</td> <td>下段…あつわざプレート(波形の面)</td> </tr> <tr> <td>2段のとき</td> <td>上段…角皿 下段…あつわざプレート(波形の面)</td> </tr> </table> <p>仕上がりキー とりのもも焼きのときは、△ (強め)を押します。 えびフライ、いわしのフライのときは、▽ (弱め)を押します。</p>	1段のとき	下段…あつわざプレート(波形の面)	2段のとき	上段…角皿 下段…あつわざプレート(波形の面)
1段のとき		下段…あつわざプレート(波形の面)				
2段のとき		上段…角皿 下段…あつわざプレート(波形の面)				
3 (とり肉のロースト) [51~53ページ]						
4 (オーブンフライ) [54~55ページ]						
5 (パエリア) [65ページ]	<p>例 6 (クリスピーなピザ)のとき</p> 	<table border="1"> <tr> <td>1段のとき</td> <td>下段…あつわざプレート(平らな面)</td> </tr> <tr> <td>2段のとき</td> <td>上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)</td> </tr> </table> <p>※パエリアは、あつわざプレートを入れずに予熱します。</p>	1段のとき	下段…あつわざプレート(平らな面)	2段のとき	上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)
1段のとき		下段…あつわざプレート(平らな面)				
2段のとき	上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)					
6 (クリスピーなピザ) [92~93ページ]		<table border="1"> <tr> <td>1段のとき</td> <td>下段…あつわざプレート(平らな面)</td> </tr> <tr> <td>2段のとき</td> <td>上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)</td> </tr> </table> <p>仕上がりキー ピザ(レギュラータイプ)を焼くときは、△ (強め)を押します。</p>	1段のとき	下段…あつわざプレート(平らな面)	2段のとき	上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)
1段のとき	下段…あつわざプレート(平らな面)					
2段のとき	上段…角皿 下段…あつわざプレート(平らな面)					
7 (やきいも) [85ページ]		<p>下段…あつわざプレート(平らな面)</p> <p>仕上がりキー ベイクドポテトのときは、△ (強め)を押します。</p>				
8 (ナン・ピタパン) [94ページ]		<p>上段…あつわざプレート(平らな面)</p> <p>仕上がりキー ピタパンを焼くときは、▽ (弱め)を押します。</p>				

仕上がりの調節



強め ● 焼き色を濃いめにするとき

弱め ● 焼き色を薄めにするとき

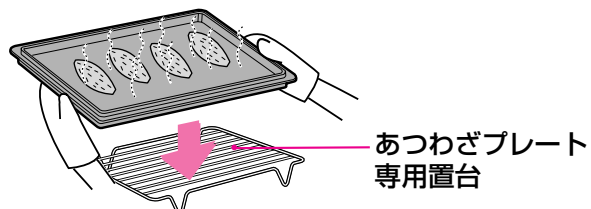
- お好みに応じて調節してください。
- メニューによって必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。
- 5(パエリア)のときは、設定できません。 [上記参照]

操作方法

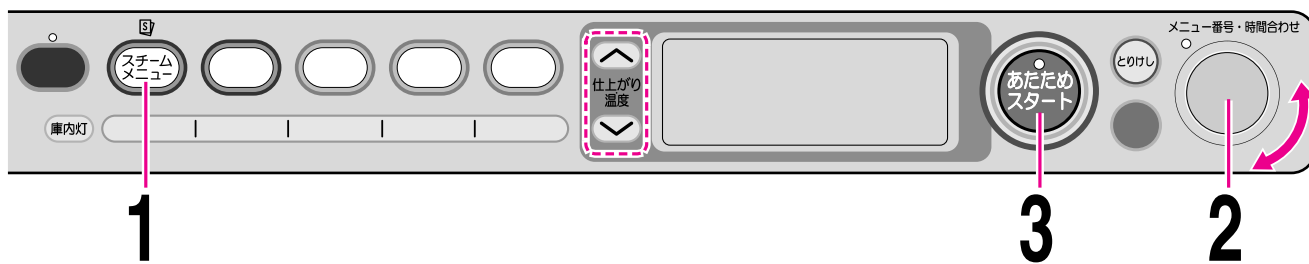
スタートキーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。
 ※「強」または、「弱」を表示します。

ご注意

- あつわざプレートを取り出した際には、必ずあつわざプレート専用置台をお使いください。



スチームメニュー キー(9~15)

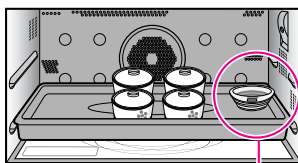


- 使う付属品は、それぞれの調理のポイントを参照してください。[27~28ページ]
- 使える容器は、メニュー記載ページを参照してください。

準備

食品を入れて
ドアを閉める

9~13、15は
スチーム容器を
使います
使いかた [次ページ]



スチーム容器

置きかた

付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

メニュー番号14は、予熱があります。
メニュー番号12、13は、15(スチーム発酵・予湿)をしてから加熱します。

1

スチームメニュー キーを押す



2

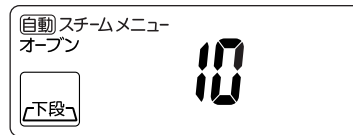
回転つまみを回して
目的のメニュー番号
に合わせる

メニュー番号表示

スチームメニュー

- 9 酒蒸し
- 10 茶わん蒸し
- 11 スポンジケーキ
- 12 シュー&パイシュー
- 13 ロールパン
- 14 フランスパン
- 15 スチーム発酵・予湿

例 10 (茶わん蒸し)のとき



3

スタート キーを押す

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。[下記参照]

加熱終了

加熱

終了音
ピーピー... 食品を取り出す

スチーム容器を取り出す際は、
容器や残った湯でやけどをしないようご注意ください。

- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、「スタート」キーを押します。
(ドアを開けて1分以内に操作) [2ページ]

仕上りの調節



強め

弱め

- お好みに応じて調節できます。
- 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。[27~28ページ]

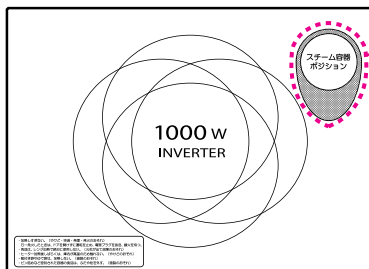
操作方法

[スタート]キーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。

スチーム容器の使いかた

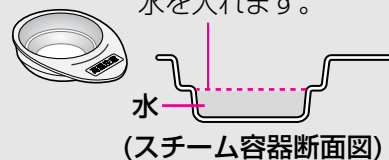


庫内を上から見たところ



スチーム容器ポジション
スチーム容器に水(30mL/大さじ2杯分)を入れて「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置きます。

段差の部分まで(約30mLになります)水を入れます。



ご注意

- メニューによってスチーム容器に入れるもの(水・熱湯)や、置き場所(スチーム容器ポジションだけでなく角皿の右奥など)が異なります。料理編の説明をご覧ください。
- メニュー番号14(フランスパン)は、スチーム容器を使わずに角皿に湯を入れます。
- 手動「スチームあたため」キーで使うときは、水を段差まで(約30mL)入れて使います。


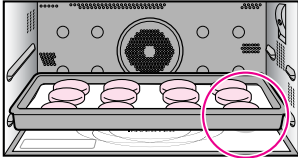
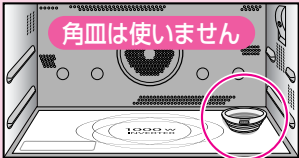
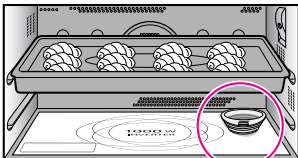
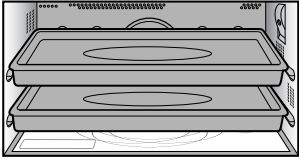
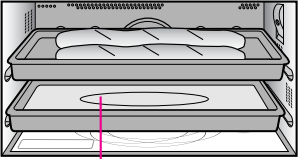
スチーム容器を取り出す際は、容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

スチームメニュー一覧

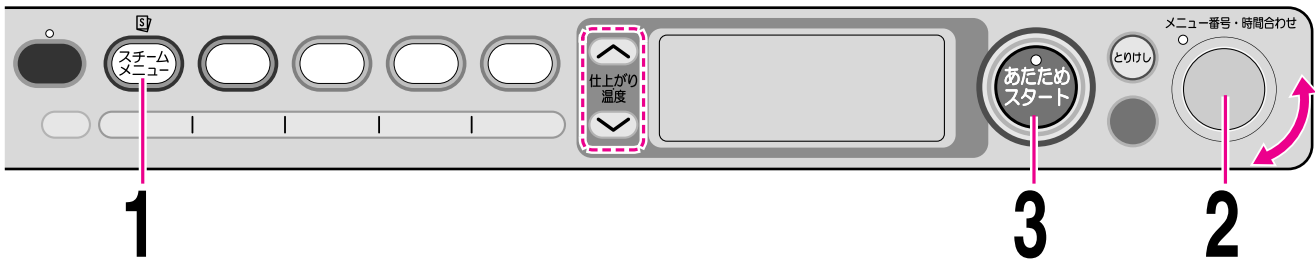
メニュー番号・メニュー記載ページ	調理のポイント
<p>■ レンジ加熱</p> <p>9 (酒蒸し) 62ページ</p>	<p>スチーム容器に水を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。予湿完了後も入れた状態にしておきます。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>角皿は使いません</p> </div> <div style="margin: 0 10px;">→</div> <div style="text-align: center;"> <p>予湿完了後</p> </div> </div> <p>●食品は予湿完了後、フラットテーブル中央に置きます。</p> <p>●庫内が高温のときは、スタートしません。43ページ</p> <p>仕上がりキー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ちり蒸しのときは、<input checked="" type="checkbox"/> (弱め)を押します。 ●シーフードマリネのときは、<input type="checkbox"/> (強め)を押します。
<p>15 (スチーム発酵・予湿)</p> <p>操作説明 29ページ</p>	<p>角皿1段で調理します</p> <p>スチーム容器に熱湯を段差まで(約30mL)入れ、角皿の右奥に置きます。</p>
<p>■ オープン加熱</p> <p>10 (茶わん蒸し) 63ページ</p>	<p>角皿1段で調理します</p> <p>スチーム容器に熱湯を段差まで(約30mL)入れ、角皿の右奥に置きます。</p>
<p>11 (スポンジケーキ)</p> <p>76~77ページ</p>	<p>角皿1段で調理します</p> <p>スチーム容器に熱湯を段差まで(約30mL)入れ、角皿の右奥に置きます。</p> <p>仕上がりキー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●直径15cmの丸型を焼くときは、<input checked="" type="checkbox"/> (弱め)を押します。 ●直径21cmの丸型や2段ケーキを焼くときは、<input type="checkbox"/> (強め)を押します。

スチームメニュー一覧

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。16ページ

メニュー番号・メニュー記載ページ	調理のポイント	
<p>■ オープン加熱</p> <p>12 (シュー&パイシュー) 80~81ページ</p>	<p>焼き上げ前の予湿操作は、15(スチーム発酵・予湿) <input checked="" type="radio"/> (強め)でおこないます 次ページ</p> <p>角皿は使いません</p>  <p>スチーム容器に水を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。</p>	<p>角皿1段または2段で調理します</p> <p>予湿完了後</p>  <p>スチーム容器は、入れた状態にしておきます。</p>
<p>13 (ロールパン) 86~87ページ</p>	<p>焼き上げ前の予湿操作は、15(スチーム発酵・予湿) <input checked="" type="radio"/> (強め)でおこないます 次ページ</p> <p>角皿は使いません</p>  <p>スチーム容器に水を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。</p>	<p>角皿1段または2段で調理します</p> <p>予湿完了後</p>  <p>スチーム容器は、入れた状態にしておきます。</p>
<p>14 (フランスパン) 88~90ページ</p>	<p>角皿2段で調理します</p> <p>スチーム容器は使わないで、予熱完了後に角皿下段に熱湯100mLをそそぎます。</p>  <p>予熱完了後</p>  <p>熱湯100mL</p> <p>仕上がりキー</p> <p>フランスパン(フォンデュ)を焼くときは、<input checked="" type="radio"/> (弱め)を押します。</p>	

スチームメニューキー 15(スチーム発酵・予湿)

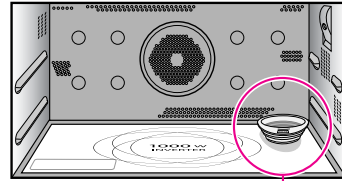


準備

スチーム容器に水(約30mL)を入れて庫内にセットし、ドアを閉める



庫内に入れるのは、水を入れたスチーム容器だけです。食品や他の付属品は入れません。



スチーム容器
フラットテーブル右奥の
スチーム容器ポジション
に置く。

1

スチームメニュー キーを押す



2

回転つまみを回してメニュー番号15に合わせる



3

スタート キーを押す

- 庫内が高熱のときは、スタートしません。
表示部に「U・04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。[43ページ]
- 加熱中、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。仕上がりキーの(強め)のときは、4つ点灯後、残り時間を表示します)
- 加熱中は、庫内灯キーを押しても点灯しません。
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。[26ページ]
※焼き上げ前の予湿のときは(強め)を押します。



(スタートから30秒後の表示)

加熱

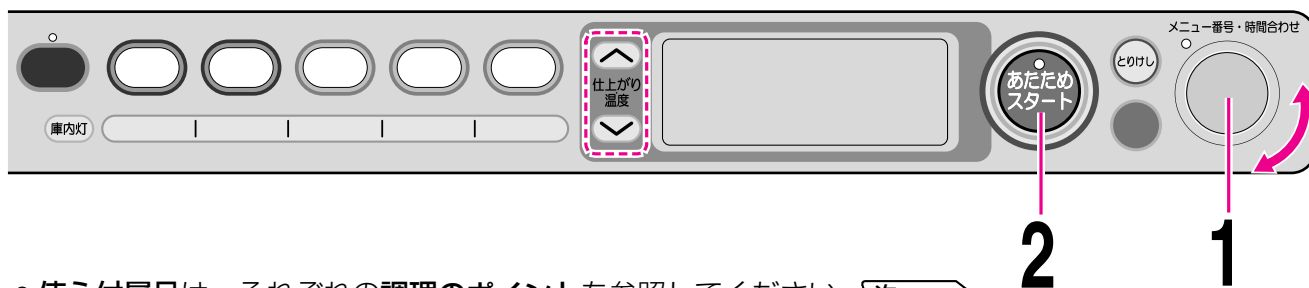
予湿完了

- 終了音 ビービー...
- スチーム容器は、庫内に置いた状態にしておきます。
 - 延長加熱は、できません。

- 予湿が完了したら、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。

スチーム容器を取り出す際は、
容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

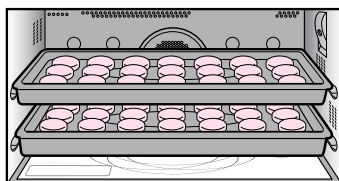
自動メニュー(16~21)・ヘルシーメニュー(22~24)



- 使う付属品は、それぞれの調理のポイントを参照してください。 [次ページ](#)
- 使える容器は、メニュー記載ページを参照してください。

準備

食品を入れて
ドアを閉める



置きかた

付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

1

回転つまみを回して
目的のメニュー番号
に合わせる

メニュー番号表示

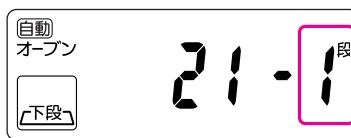
自動メニュー

- 16 やわらかあたため
- 17 ゆで葉菜
- 18 ゆで根菜
- 19 グラタン
- 20 シフォンケーキ
- 21 クッキー

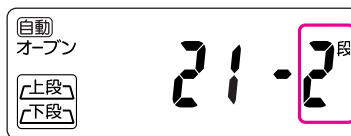
ヘルシーメニュー

- 22 手作り豆腐
- 23 豆乳シチュー
- 24 豆乳プリン

例 21(クッキー) 1段のとき



例 21(クッキー) 2段のとき



- 2段調理のできるメニューは、回転つまみを回すと1段→2段と表示します。

2

スタート キーを押す

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。 [下記参照](#)

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、「スタート」キーを押します。(ドアを開けて1分以内に操作) [2ページ](#)

仕上りの調節




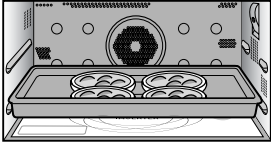
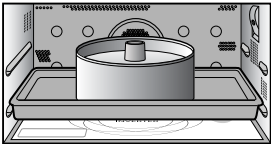
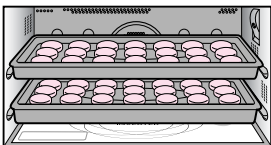
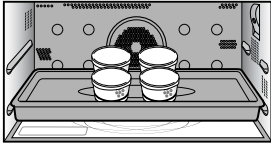
強め

弱め

- お好みに応じて調節できます。
- 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。 [次ページ](#)

操作方法

- スタート** キーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。
- ※「強」または、「弱」を表示します。

メニュー番号・メニュー記載ページ	調理のポイント
<p>■ レンジ加熱 16 (やわらかあたたため)</p> <p>32ページ</p>	
<p>17 (ゆで葉菜)</p> <p>33ページ</p>	
<p>18 (ゆで根菜)</p> <p>33ページ</p>	
<p>23 (豆乳シチュー)</p> <p>67ページ</p>	
<p>■ グリル加熱 19 (グラタン)</p> <p>56~57 ページ</p>	 <p>角皿1段で調理します 市販の冷凍グラタンを焼くときは、手動で加熱します。57ページ</p>
<p>■ オープン加熱 20 (シフォンケーキ)</p> <p>78ページ</p>	 <p>角皿1段で調理します</p>
<p>21 (クッキー)</p> <p>72~75 ページ</p>	 <p>角皿1段または、2段で調理します</p>
<p>22 (手作り豆腐)</p> <p>66~67 ページ</p>	<p>例 22 (手作り豆腐)のとき</p>  <p>角皿1段で調理します 仕上がりキー 1~2個のときは、(弱め)を押します。</p>
<p>24 (豆乳プリン)</p> <p>82~83 ページ</p>	<p>角皿1段で調理します 仕上がりキー プリンときは、(弱め)を押します。</p>

調理のポイント：自動メニュー16 (やわらかあたたため)

操作方法 [30ページ](#) 使える容器 (レンジ加熱) [17ページ](#)

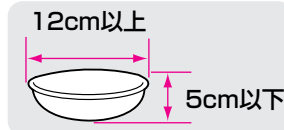


角皿・あつわざプレートは、使わないでください

ポイント

必ず、「加熱のしくみ」レンジ加熱の自動メニュー16 (やわらかあたたため)の **コツ** もあわせてお読みください。[14ページ](#)

- 1度の加熱に適している分量は、1~2人分(約200g以下)です。
- 陶磁器・耐熱性の容器1つに 適した陶磁器・耐熱性の容器入れて加熱します。
- 加熱が足りないときは、手動 **レンジ** キー200Wで様子を見ながら加熱してください。[36ページ](#)



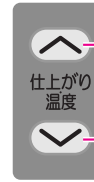
仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。[下記参照](#)

操作方法

スタート キーを押した後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。

※「強」または、「弱」を表示します。



強め
●あつめにするとき

弱め
●ぬるめにするとき
●量が少ないとき

こんな食品のあたために

煮もの

ひじきの煮もの



分量：約100~200g

魚の煮つけ



分量：約100~200g
スタート直後：**↑**(強め)

大根といかの煮もの



分量：約100~200g

焼き魚

焼き魚(さばの塩焼き)



分量：1~2切れ(約200g)

いかの姿焼き(照り焼き)



分量：1/2~1杯(約150g)
●輪切りにする。

焼き魚(ししゃも)



分量：2~4尾(約60g)

焼きたらこ



分量：1~2腹(約100g)
●竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。

焼きとり

(とくにレバーが入ったもの)



分量：2~4本(約120g)

コンビニ食品

レンジ対応お弁当用
揚げ調理済冷凍コロッケ



分量：50~140g
(1個25~35gのもの)
スタート直後：**↓**(弱め)

※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。

ソーセージ



分量：約100~200g
●皮に切り目を入れる。

■おことわり

自動メニュー16 (やわらかあたたため)での加熱は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

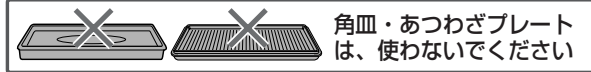
ご注意

- 発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。
- 自動メニュー16 (やわらかあたたため)であっても、卵の加熱はしないでください。
- 庫内が高熱のときは、**スタートしません。**[43ページ](#)
表示部に「H・04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましてみましょう。表示が消えれば使えます。
- 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、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。

調理のポイント：自動メニュー17(ゆで葉菜)・18(ゆで根菜)

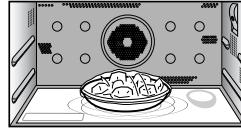
操作方法 [30ページ](#)

使える容器 (レンジ加熱) [17ページ](#)



ポイント

- 1度に加熱できる分量 17 (ゆで葉菜)のとき…100~400gまで。(ほうれん草は、300gまで)
18 (ゆで根菜)のとき…100~1000gまで。(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や、脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 根菜類と葉菜類・花果菜類は、調理のしかたが異なります。



置きかた
容器や皿にのせ、必ずラップかふたをして、フラットテーブルの中央に置きます。

● 根菜類を丸ごとゆでるときは、皿にのせません。

葉菜類/花果菜類 (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する。



- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。



根菜類 (じゃがいも・さつまいもなど)

丸ごとゆでるとき

- **皿にのせません**
ラップでしっかり包み、フラットテーブルの中央に置きます。
- 1個のときは、フラットテーブルの手前寄りに置きます。
- 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。



仕上がりの調節



- **強め**
やわらかめに加熱するとき
- **弱め**
かために加熱するとき

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。

操作方法

スタートキーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。※「強」または、「弱」を表示します。

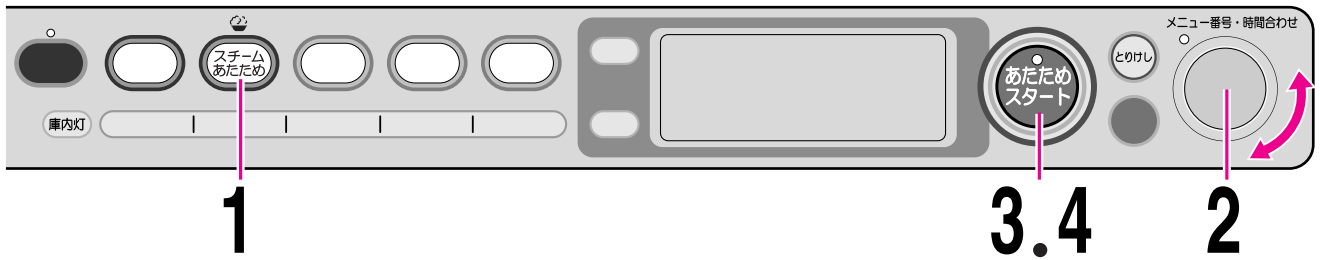
素材別のコツ

素材名		メニュー番号	コツ
葉菜類 /花果菜類	キャベツ・白菜	17(ゆで葉菜)	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー		小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさをそろえる。
根菜類	にんじん	18(ゆで根菜)	用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたまるまで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。
	だいこん		大きさをそろえる。

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、ふたをして手動 **レンジ** キー1000Wで加熱してください。加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
※にんじん50g(水25mL)のとき約1分30秒
- 加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が焦げることがあります。特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。※手動で加熱するときの目安時間 [41ページ](#)
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ち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。

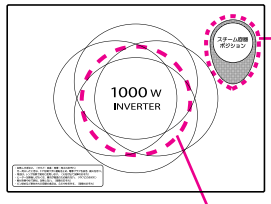
スチームあたため キー



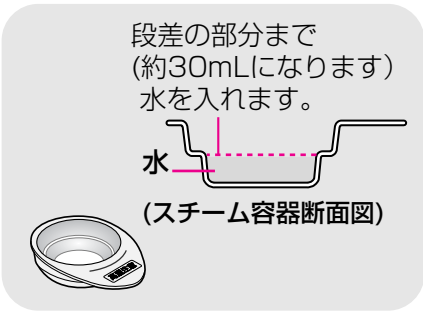
使える容器（レンジ加熱） [17ページ](#)

予湿する…予め庫内にスチームを発生させます。	あたためる…食品を入れてスチームとともに加熱します。
<p>準備</p> <p>水(30mL/大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をセットしてドアを閉める</p> <p>角皿・あつわざプレートは、使わないでください</p> <p>スチーム容器</p> <p>※庫内に入れるのは、水を入れたスチーム容器だけです。食品は、入れません。</p> <p>スチーム容器のセット方法 次ページ</p>	<p>準備</p> <p>予湿完了後、中央に食品を入れて、ドアを閉める</p> <p>角皿・あつわざプレートは、使わないでください</p> <p>ラップは使いません</p> <p>スチーム容器は、そのまま入れておく</p> <p>例 冷凍しゅうまいを加熱するとき</p> <p>※スチーム容器は、取り出しません。</p> <p>※すばやくドアの開閉をしてください。蒸気が逃げてしまいます。</p>
<p>1 スチームあたため キーを押す</p> <p>●初め、1分を表示します。</p>	<p>4 スタート キーを押す</p> <p>●残り時間を表示。</p>
<p>2 回転つまみを回して、加熱時間を合わせる</p> <p>加熱時間の目安は、■素材別のコツ参照 次ページ</p> <p>加熱時間設定範囲 10分まで</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 5分まで10秒単位 ・ 10分まで30秒単位 	<p>加熱完了</p> <p>加熱 食品を取り出す</p> <p>終了音 ビービー…</p> <p>スチーム容器を取り出す際は容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。</p> <p>●加熱が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタートキーを押します。(ドアを開けて1分以内に操作) 2ページ</p>
<p>3 スタート キーを押す</p> <p>●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)</p> <p>予湿完了</p> <p>予湿が完了するとピピピピピピ</p>	<p>ご注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スチーム容器に必ず、水(30mL/大さじ2杯分)を入れてください。水以外のものを入れないでください。 ●庫内が高温のときは、スタートしません。表示部に「H-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 43ページ ●予湿が完了したら、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蒸気が逃げてしまいます。

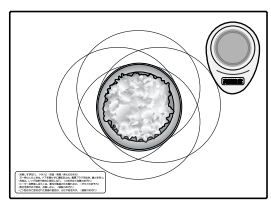
スチーム容器のセット方法 庫内を上から見たところ



スチーム容器ポジション
スチーム容器に水(30mL/大さじ2杯分)を入れて、「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置きます。
食品は予湿完了後、庫内中央に置きます。



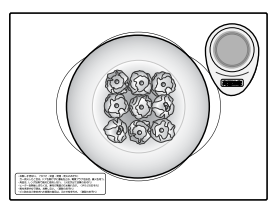
盛り付け・配置例



冷蔵ごはん

分量：1杯(約150g)
加熱時間：1分～1分20秒

●冷蔵室に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、**あたため**キーで加熱してください。**18～19ページ**



冷凍しゅうまい

分量：9個(約140g)
加熱時間：2分10秒～2分30秒

●皿の中央に寄せて並べる。

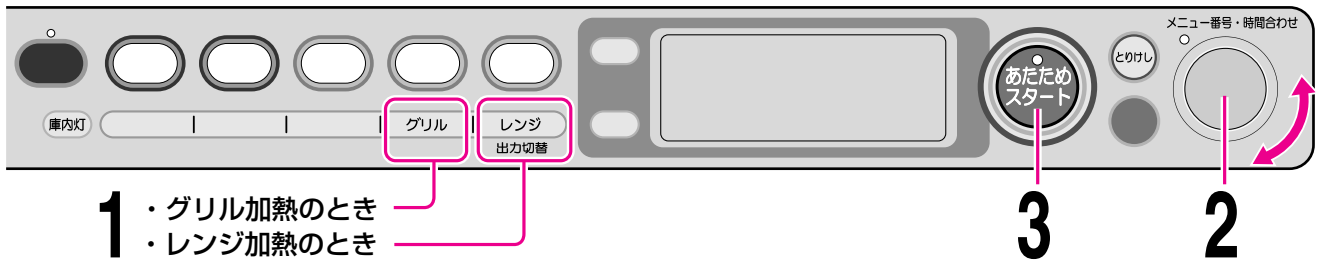
■素材別のコツ

加熱時間の目安です。分量は、1人分が適しています。(ラップ・ふたはしません)

メニュー	分量/目安時間	コツ	
冷凍もの	肉まん・あんまん	1個(120g)/1分30秒～1分50秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	しゅうまい	9個(140g)/2分10秒～2分30秒	皿の中央に寄せて並べる。
	焼きおにぎり	2個(100g)/1分40秒～2分	――
	お好み焼き	1枚(200g)/3分50秒～4分10秒	――
	ホットケーキ	2枚(100g)/1分10秒～1分30秒	2枚を重ねて皿にのせる。
	明石焼き	4個(110g)/1分40秒～2分	――
冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)/1分～1分20秒	※冷蔵室に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、 あたため キーで加熱してください。
	肉まん・あんまん	1個(120g)/50秒～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、早めに召しあがってください。
	煮もの	200g/1分10秒～1分30秒	――
	まんじゅう	2個(120g)/20～30秒	――
常温もの	ロールパン	2個(60g)/約10秒	――
	お総菜パン	1個(140g)/10～20秒	――

レンジキー・グリルキー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。
 16ページ



1 ・グリル加熱のとき
 ・レンジ加熱のとき

3

2

レンジ加熱のとき

グリル加熱のとき

使える容器（レンジ加熱） 17ページ

使える容器（グリル加熱） 17ページ

準備

食品を入れて、ドアを閉める



角皿にのせた食品を入れてドアを閉める



1

レンジ キーを押す



●初め、1000Wを表示。

W数(出力)を変更するときは

押すごとに出力が切り替わります。

▶ 1000W→600W→500W→200W

グリル キーを押す



●初め、20分を表示。

2

回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲

レンジ キー

- ・ 1000W・600W・500W… 30分まで
- ・ 200W …… 1時間35分まで

グリル キー …… 30分まで

- (・ 5分まで10秒単位・15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)

例 グリル加熱15分のとき



3

スタート キーを押す

●残り時間を表示。

※レンジ加熱のとき、加熱中に手動「レンジ」キーを押すと出力の確認ができます。

加熱終了

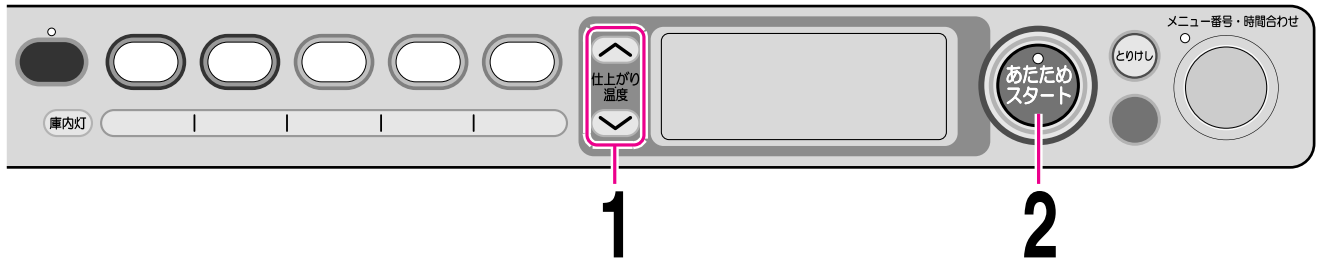


食品を取り出す

●加熱が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して加熱時間を合わせ、「スタート」キーを押します。
 (ドアを開けて1分以内に操作) 2ページ

好みの温度加熱

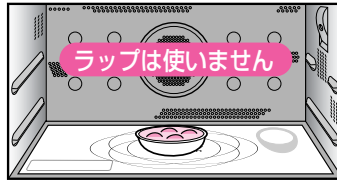
赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度 (食品の表面温度) を合わせることができます。



使える容器 (レンジ加熱) [17ページ](#)

準備

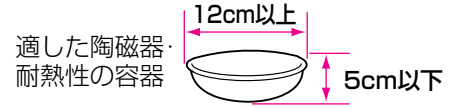
食品を入れて
ドアを閉める



置きかた

フラットテーブルの中央に置きます。

必ず、「加熱のしくみ」レンジ加熱 手動…好みの温度加熱の **コツ** も合わせてお読みください。 [14ページ](#)



1

温度キー **▲ ▼** を押して、**温度** を合わせる

- 初め、70℃を表示。

温度設定範囲 (食品の表面温度)
- 10℃・20℃~90℃
・ 5℃単位

例 50℃のとき



2

スタート キーを押す

加熱

加熱終了

終了音
ピーピー… 食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート**キーを押します。
(ドアを開けて1分以内に操作) [2ページ](#)

温度設定 (あたため) の目安

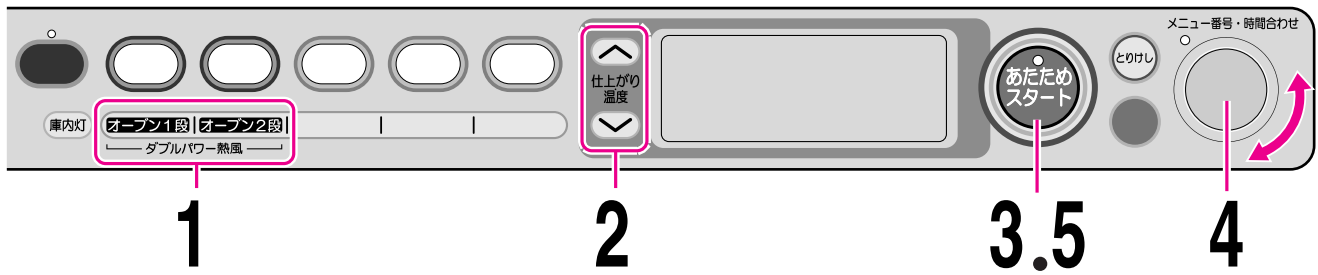
スープ	80~90℃
ごはん	70~80℃
総菜パン	50~60℃
おにぎり	40~50℃
バター	20℃
アイスクリーム	-10℃

- 温度は目安です。(食品の表面温度) 加熱する分量は、1~2人分を基準にしています。
- 総菜パン (ホットドッグなど) は、表面と具の仕上げり温度が異なります。

ご注意

- 飲み物のあたためは、**牛乳・酒** キーを使います。 [20~21ページ](#)
- 食品は、「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、仕上げり温度が変わることがあります。
- 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。パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- 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、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。熱に弱い容器やラップは、溶けることがあります。
- 庫内が高温のときは、**スタートしません**。表示部に「**U**」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 [43ページ](#)

オープン1段 キー ・ オープン2段 キー



■ 市販のお料理ブックを見ながら作るときは、**予熱ありオープンの操作方法** を参考にしてください。
 (続けて焼くときも予熱ありの操作をおすすめします)

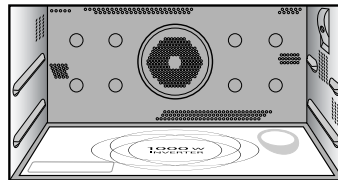
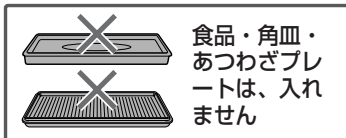
使える容器 (オープン加熱) [17ページ](#)

予熱ありオープンの操作方法 (予熱なしオープンの操作方は、次ページ上に記載しています)

予熱をする…あらかじめ庫内の温度を設定温度まで上げておきます。

準備

庫内をカラにして
ドアを閉める



メニューによっては、角皿または、あつわざプレートを入れて予熱をする場合があります。
(6 クリスピーなピザを手動でするときなど)

1

オープン1段 キーを**1度**押す

※2度押すと予熱なしオープンの設定になります。

- 2段で調理するときは、**オープン2段** キーを1度押します。

例 1段調理のとき



2

温度キー (↑ ↓) を押して、**加熱温度**を合わせる

- 初め、170℃を表示。

加熱温度設定範囲
110℃～250℃まで(10℃単位)

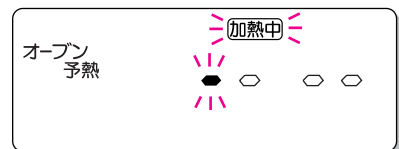
例 180℃のとき



3

スタート キーを押す

- 予熱中、点滅表示で進行状態を示します。(4つ点灯すると、予熱完了間近)
- 予熱温度まで自動で加熱します。

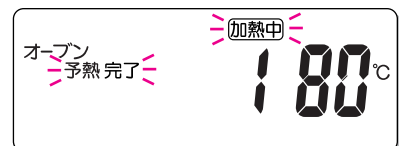


予熱完了

予熱が完了すると(設定温度になると)

予熱完了音
ピピピピピピ

※30分間予熱状態を保っています。
 (その間、予熱完了が点滅しています)



予熱なしオープンの操作方法

食品を庫内に入れて、操作1で**オープン1段**キーまたは、**オープン2段**キーを2度押す。操作2→4→5の順におこなってください。

※料理編で紹介している、予熱をせずに**オープン1段**キーまたは、**オープン2段**キーで調理するときの操作方法です。例：マドレーヌ・アップルパイなど

加熱(予熱)途中で温度変更するとき

オープン1段キーまたは**オープン2段**キーを押し、温度表示になってから**温度キー** (▲ ▼) を押す。

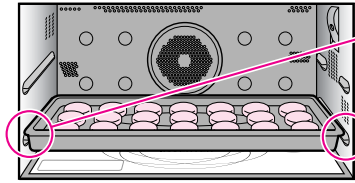
ご注意

- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの温度や加熱時間を参考に様子を見ながら加熱してください。市販の本などの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。

焼き上げる…食品を入れて、設定した温度・時間で焼き上げます。

準備

角皿受け棚に食品のせた角皿をセットし、ドアを閉める



角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れてください。

棚位置(上段・下段)や付属品は、料理編を参照ください。

※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

- ※2段加熱する場合は、角皿を2枚使います。
- ※**あつわざプレート**キーで2段のセットメニューをする場合は、角皿とあつわざプレートを使います。

4

回転つまみを回して、**加熱時間**を合わせる

- 初め、20分を表示。

加熱時間設定範囲
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

例 25分加熱するとき



5

スタートキーを押す

- 残り時間を表示。

加熱

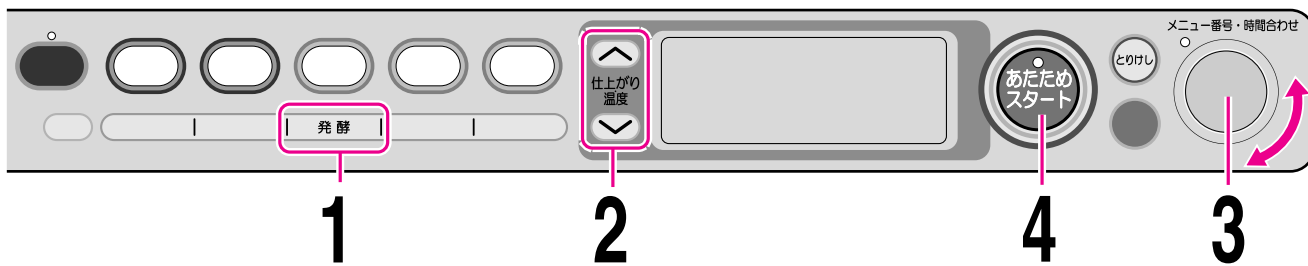
加熱終了

終了音
ピーピー… 食品を取り出す

- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に**回転つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタート**キーを押します。(ドアを開けて1分以内に操作) {2ページ}

発酵キー

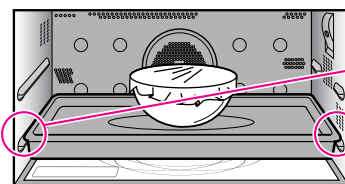
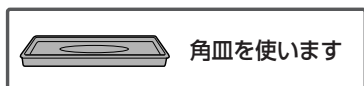
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 [16ページ](#)



使える容器（オープン加熱） [17ページ](#)

準備

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットし、ドアを閉める



1

発酵 キーを押す

- 初め、40℃を表示。（発酵の標準設定温度は40℃です）



2

温度キー を押して、**発酵温度**を合わせる

発酵温度設定範囲
30℃・35℃・40℃・45℃
・5℃単位

例 30℃のとき



3

回転つまみを回して、**発酵時間**を合わせる

- 初め、40分を表示。

発酵時間設定範囲
8時間まで
・1時間まで5分単位・8時間まで30分単位

例 50分発酵するとき



4

スタート キーを押す

- 残り時間を表示。

- 庫内が高温のときは、**スタート**しません。表示部に「U・04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 [43ページ](#)
- 加熱中は、**庫内灯**キーを押しても庫内灯は点灯しません。

加熱終了



終了音
ピーピー... 食品を取り出す

- 発酵が足りないときは、「延長」表示中に回転つまみを回して発酵時間を合わせ、**スタート**キーを押します。（ドアを開けて1分以内に操作） [2ページ](#)

この製品には、トーストを焼く機能は、ありません。

加熱早見表

目安時間としてご覧ください。

食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■「茶わん蒸し」以外は、手動 **レンジ** 1000Wで加熱します。 [36ページ](#)

おかずなどのあたため		ラップの有無	分量/目安時間	コ ツ	mL=cc
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g/約1分	—	
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)/約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。	
	汁もの(スープ)	無	1杯(200mL)/約1分	加熱後、かき混ぜる。	
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)/約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。	
	まんじゅう	有	1個(65g)/10~20秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。	
	ごはん	無	1杯(150g)/約40秒	固めのときは、水をふりかける。	
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)/約1分	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。	
	ハンバーグ	無	2個(180g)/約1分	—	
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)/約1分10秒	—	
	やきとり	無	6本(150g)/約40秒	照りを出すため、あらかじめたれをぬる。	
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)/約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。	
	茶わん蒸し	無	1個/ レンジ 200W で約3分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。	
コンビニ弁当	無	1個(400g)/1分10秒			
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)/約2分10秒	—	
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)/約4分	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。	
	ハンバーグ	有	2個(180g)/約3分10秒	加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。	
	しゅうまい	有	15個(230g)/約4分20秒	両面に水を振りかける。	
	ピラフ・焼めし	有	1人分(250g)/約4分	あらかじめよくほぐしておく。	
	ミックスベジタブル	有	約100g/約2分10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。	
	里いも・かぼちゃ	有	約500g/約8分30秒	—	
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)/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。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。	
まんじゅう	有	1個(65g)/30~50秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。		

野菜をゆでる		分量/目安時間	コ ツ (必ずラップかふたをします)
根菜類	じゃがいも	150g/約3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。
	にんじん	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類	ほうれん草	200g/約1分50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1分50秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー	200g/約1分50秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
かぼちゃ	400g/約3分	大きさをそろえる。	

■手動 **レンジ** 200Wで様子を見ながら加熱します。 [36ページ](#)

乾燥したものの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥
加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。

■手動 **レンジ** 500Wで加熱します。 [36ページ](#)

パン類のあたため	ロールパン2個 [1個40g] のとき約20秒
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します。	

■手動 **オープン1段** 予熱なし操作で190℃に設定し加熱します。 [39ページ](#)

フライものをあたためる		分量/目安時間	コ ツ (ラップ・ふたはしません)
常温もの	フライ・コロッケ・からあげ	150g/約12分	角皿に食品を並べ、下段に入れて加熱します。
冷凍もの	フライ・コロッケ・からあげ・たこやき	150g/約15分	




故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。


	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中（カラ焼き時も含む）や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために回ります。
	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？ 手動「レンジ」キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。 「お知らせ音を消すとき、鳴らすとき」 12ページ
	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・グリル加熱のときに「ボン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「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。
動作について	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「  」表示が出て操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「電源オートオフ機能（省エネ設計）」 12ページ
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	●「庫内灯」キーを押すと点灯します。 10ページ ただし、「発酵」キー、「スチームメニュー」キーの15（スチーム発酵・予湿）を使うときは、点灯しません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	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？ 13ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「お手入れ」 44～45ページ
	庫内で火花が出る。 （レンジ加熱のとき）	●角皿、あつわざプレート、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか？ 「使える容器」 17ページ ●食品カスなどが付着していませんか？ 「お手入れ」 44～45ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。 （ブレーカーが切れる）	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 6ページ

こんな場合	故障ではありません (原因と思われることをご確認ください)
仕上がり時間 サックリ解凍、 はがせ技 全解凍 キーを使うと加熱しすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップに包んでいませんか？ ●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ●素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？ [22~23 ページ]
サックリ解凍、 はがせ技 全解凍 キーを使うと加熱がたりない。	<ul style="list-style-type: none"> ●食器にのせたり、発泡トレーのまま、加熱していませんか？ かために仕上がります。 [22~23 ページ]
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳・酒 キー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？ [20~21 ページ]
オープン・グリル加熱で焦げ目が見つからない。	<ul style="list-style-type: none"> ●角皿または、あつわざプレートを角皿受け棚にのせていますか？
オープン・グリル加熱で仕上がりにムラがある。	<ul style="list-style-type: none"> ●角皿または、あつわざプレート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"> ●このクックブックの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)

こんな表示が出たら調べるところ (エラー音…ピピピピピ)

こんな表示が出たら	調べるところ
(U-03) 	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量が少なすぎます。 [とりけし] キー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。
(U-04) 	<ul style="list-style-type: none"> ●庫内が高温のため使用できません。エラー表示が消えると使用できます。(ドアを開けておきましょう) U-04 表示中は、[サックリ解凍] キー、[はがせ技 全解凍] キー、メニュー番号 9(酒蒸し)、15(スチーム発酵・予湿)、16(やわらかあたため)、[発酵] キー、[スチームあたため] キー、好みの温度加熱は使えませんが、[とりけし] キーを押すと他の加熱は使えます。
(C-番号) 	<ul style="list-style-type: none"> ●製品が故障している場合があります。 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、もよりのシャープお客様ご相談窓口にて、表示の内容 ([C-番号]) をご連絡ください。 [47ページ] <p style="text-align: center;">88 88 の表示と交互に点灯します。</p>

高温表示について

	<ul style="list-style-type: none"> ●「高温」は、オープン・グリル・レンジの加熱終了後に点灯します。途中でドアを開けたときも表示します。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。
---	---

故障かな？

こんなとき

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきまに食品カスや飛び汁が付いたまま使用しないでください。
放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

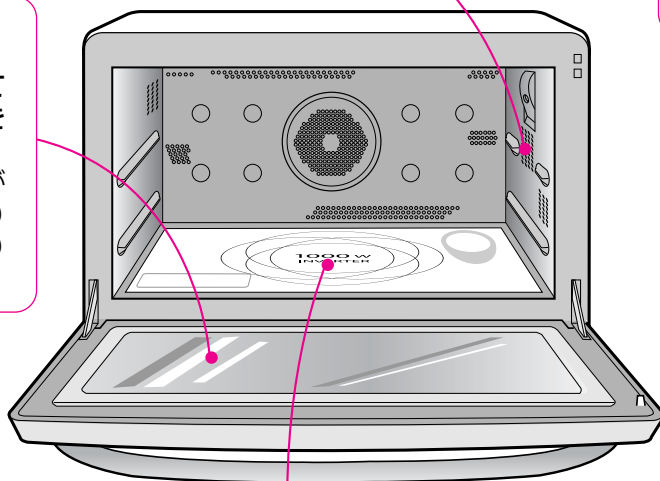
固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、
最後是水拭きをします。

庫内側面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

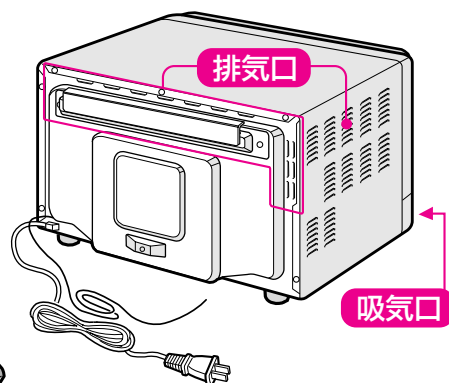
ドアガラス

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、割れたりすることがあります。



吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。



庫内・フラットテーブル・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

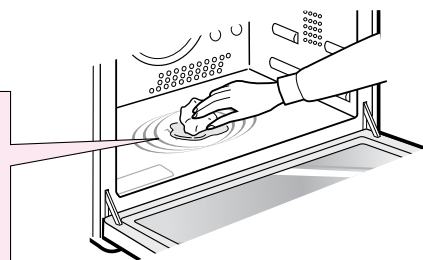
- かたく絞った、ぬれふきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

フラットテーブルの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てください。ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンやフラットテーブル以外の部分は絶対にこすらないでください。(最後は、水拭きをしてください)

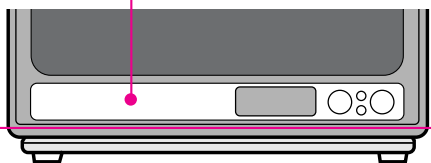
庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。[13ページ](#)



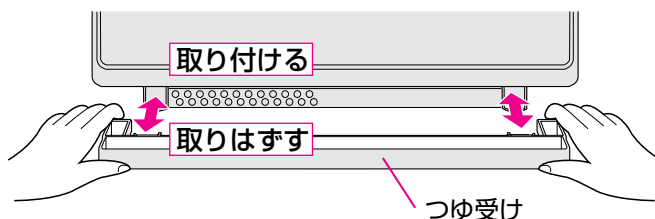
操作部

スプレー式の洗剤を直接かけないでください。
液が浸透し、故障の原因となります。



つゆ受け

こまめに水洗いをおこない、清潔に保ちましょう。

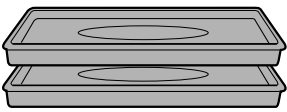


メモリーキー

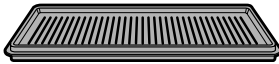
付属品の汚れ

- 使用後、やわらかいスポンジで汚れを落としてください。汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)をお使いください。とくにあつわざプレートには、クリームクレンザー・かためのスポンジは、絶対に使用しないでください。食品によっては、プレート表面が変色することがありますが、加熱性能上問題ありません。そのままご使用できます。

角皿

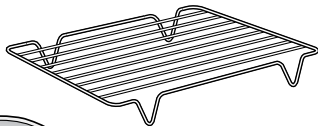


あつわざプレート

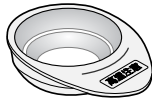


※直火にかけて使用しないでください。

あつわざプレート専用置台



スチーム容器



ミトン
(1組)



- 洗濯用洗剤で洗ってください。
- 色落ちすることがありますので、濡れたままでの放置や白いものといっしょに洗わないでください。

ご注意

- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー・ベンジン・アルコール・オーブクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
※フラットテーブルのお手入れには、クリームクレンザーが使用できます。左記のお手入れ内容をお守りください。
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

- 記憶させることができるのは手動(レンジ、オープン、グリル、発酵)加熱です。(予熱ありオープンは、予熱の設定が可能です。焼き上げは予熱完了後、食品を入れてから回転つまみで加熱時間を合わせて「スタート」キーを押してください)

記憶させるとき

1

「スタート」キーを押す直前までの操作をする

例 「レンジ出力500Wで5分加熱する」内容を記憶させるとき

- 「レンジ」キーを押す。
- さらに「レンジ」キーを押して、500Wに合わせる。
- 回転つまみで加熱時間5分に合わせる。



2

「メモリー」キーを押す

ピピッ



調理をするとき

1

「メモリー」キーを押す

- 記憶されている内容を表示。



2

「あたためスタート」キーを押す

- 残り時間を表示。

加熱終了



食品を取り出す

- 電源が切れても記憶しています。
- 記憶内容を変更するときは、上記「記憶させるとき」の操作を新たにおこなってください。

お手入れ / メモリーキー

手動加熱

こんなとき

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは **出張修理**

1 「故障かな？」[\[42~43 ページ\]](#) 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。

保証書(別添)

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

- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

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

保証期間中

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

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は電子レンジの補修用性能部品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。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

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

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年 月 日	電話() —

愛情点検



長期で使用的場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- 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・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、お買いあげの販売店へご連絡ください。

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

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

修理相談センター

- 修理相談センター（沖縄・奄美地区を除く）

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



0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
 (注)・PHS・IP電話からは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●PHS/IP電話でのご利用は………	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
●FAXを送信される場合は………	(F A X)	043-299-3865	06-6792-3221

- 沖縄・奄美地区については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

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

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

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	阪神 サービスセンター	06-6422-0455	〒661-0981	兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

お客様相談センター

- フリーダイヤルがご利用いただけない場合は…

☎ 0120-078-178	東日本 相談室	TEL 043-351-1821	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
	西日本 相談室	TEL 06-6792-1582	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

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

- FAX送信される場合は、お客様へのスムーズな対応のため、形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。
- 所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。 (0511)



料理編の料理をお作りになる前に



本体ドア部に記載の19 グラタンなどの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

自動メニュー又は手動を表しています。

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。このクックブック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。

付属品の組み合わせ

角皿・上段または下段

角皿・上段
 角皿・下段

スチーム容器 (庫内右奥)

付属品は入れません

あつわざプレート(平ら) 上段または下段

あつわざプレート(波形) 下段

スチーム容器 (角皿右奥) 角皿・下段

角皿・上段または下段
 スチーム容器 (庫内右奥)

角皿・上段
 角皿・下段
 スチーム容器 (庫内右奥)

角皿・上段
 あつわざプレート(平ら) 下段

角皿・上段
 あつわざプレート(波形) 下段



マカロニグラタン

材料(4人分)

ホワイトソース

薄力粉、バター……………各30g
牛乳……………2カップ
塩、こしょう……………各少々

マカロニ

(ゆでて、バターをからめておく)……………80g
えび(尾、背ワタを取る)……………200g
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
A マッシュルーム(薄切り(缶詰))……………50g
白ワイン……………大さじ2
バター……………20g
塩、こしょう……………各少々
ピザ用チーズ……………80g

19 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1000W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。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約50秒に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、泡立器でなめらか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。再びフタをせずに庫内中央に置き、[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約4分に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。加熱途中で取り出す場合は、[グリル]は押さず、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、1000Wにして[回転つまみ]で約3分に合わせ、[スタート]を押す。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19に合わせ、[スタート]を押す。手動でするときは…[グリル]を押し、約28分

カロリー

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

加熱時間の目安

自動加熱(この場合、19 グラタン)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。

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カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1ccです。グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。お料理の写真は盛りつけ例です。

作り方文章中のことは

手動でするときは 手動ですときの目安です。

自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動ですときは』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。

お総菜

ハンバーグ

材料(4人分)

玉ねぎ(みじん切り).....	小1個(150g)
バター.....	15g
パン粉.....	30g
牛乳.....	大さじ3
合びき肉.....	400g
塩.....	小さじ $2\frac{1}{3}$
A [溶き卵.....	M $1\frac{1}{2}$ 個分
こしょう、ナツメグ.....	各少々

- 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]でゆで葉菜のメニュー番号17に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、汁気をきって冷ます。
手動ですときは... [レンジ]を押し、1000Wで約2分20秒
- パン粉は牛乳でしめらせておく。
- あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。
あつわざプレートを押し(ハンバーグのメニュー番号1-1が表示されます) [スタート]を押して予熱する。(食品は入れません)
- ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と2、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。
- 手にサラダ油をつけて4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、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。
- 予熱が完了すれば、ミトンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの平らな面に5をのせて角皿受け棚の下段に戻して[スタート]を押す。途中、ピッピッピ...という報知音が鳴れば取り出して裏返し、[スタート]を押す。
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。

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(平らな面が上)を入れて予熱します。

[オープン1段]を押し(表示部の「予熱」が点灯)250 で予熱後、表約5分、裏約7分



付け合わせ野菜

ハンバーグ & 付け合わせ野菜

あつわざプレート 1ハンバーグのメニュー番号1-1
のできるメニューと「付け合わせ野菜」が一度に作れます。

自動
1-2
ハンバーグ

角皿上段
あつわざプレート(平ら下段)

411kcal
約14分

ハンバーグと
組み合わせた場合

付け合わせ野菜
材料(4人分)

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	

写真のゆで卵は、なべでゆでたものです。付け合わせ野菜といっしょに1ハンバーグキーで加熱しないでください

- 組み合わせるハンバーグメニューの生地づくりは、各メニューを参照し、準備する。
- 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をする。
- 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、1000Wにして[回転つまみ]で約5分に合わせ、[スタート]を押す。
- あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。あつわざプレートを押し、[回転つまみ]でハンバーグのメニュー番号1-2(1-1から[回転つまみ]を少し回して1-2にします)に合わせ、[スタート]を押して予熱する。(角皿、食品は入れません)
- アルミホイルで20cm×20cmの型を作って角皿にのせ、3を入れて塩こしょうをし、小切りにしたバターをのせる。
- 予熱が完了すれば、ミトンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを開ける。あつわざプレートの平らな面にハンバーグをのせて角皿受け棚の下段に戻し、5の角皿を上段に入れて[スタート]を押す。途中、ピッピッピ...という報知音が鳴れば、あつわざプレートを取り出してハンバーグを裏返し、[スタート]を押す。
加熱途中で取り出す場合は、[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。
手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(平らな面が上)のみを入れて、予熱します。
[オープン2段]を押し(表示部の「予熱」が点灯)250 で予熱後、表約6分、裏約8分





自動
2-1
ステーキ
あつわざプレート
(波形下段)
637kcal
約6分

付け合わせ野菜

ステーキ

材料(4人分)

牛肉ステーキ用(厚さ1.5のもの)..... 4枚(1枚200g)
塩、こしょう、ガーリック..... 各少々

- 1 牛肉は全体を軽くたたいて筋に切り目を入れ、塩、こしょう、ガーリックをふって、もとの大きさに整える。
- 2 あつわざプレートの波形の面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。
あつわざプレート)押し、回転つまみ)でステーキのメニュー番号2-1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 予熱が完了すれば、ミノンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に肉をのせ、角皿受け棚の下段に戻してスタート)を押す。途中、ピッピッピッ...という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタート)を押す。
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。

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミノンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。
オープン1段)押し(表示部の予熱)が点灯)250)で予熱後、表約3分、裏約3分

ステーキ& 付け合わせ野菜

上記「ステーキ」と「付け合わせ野菜」が一度に作れます。

自動
2-2
ステーキ
角皿上段
あつわざプレート(波形下段)
683kcal
約9分

付け合わせ野菜
材料(4人分)
パプリカ..... 1個
グリーンアスパラガス..... 4本
しいたけ..... 8枚
バター..... 15g
塩、こしょう..... 少々
アルミホイル

- 1 ステーキの下ごしらえは、上記を参照し、準備する。
- 2 パプリカはひと口大に切り、アスパラガスは4等分の斜め切りに、しいたけは2等分(大きいものは3等分)に切っておく。
- 3 あつわざプレートの波形の面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。
あつわざプレート)押し、回転つまみ)でステーキのメニュー番号2-2(2-1から回転つまみを少し回して2-2にします)に合わせ、スタート)を押して予熱する。(角皿、食品は入れません)
- 4 アルミホイルで20cm×30cmの型を作って(型のイメージはハンバーグ(49ページ)5)の写真参照)角皿にのせ、2)の野菜を入れて塩こしょうをし、小切りにしたバターをのせる。
- 5 予熱が完了すれば、ミノンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面にステーキをのせて下段に戻し、4)の角皿を上段に入れてスタート)を押す。
途中、ピッピッピッ...という報知音が鳴ればあつわざプレートを取り出してステーキを裏返し、スタート)を押す。
加熱途中で取り出す場合は、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。

手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)のみを入れて予熱します。
オープン2段)押し(表示部の予熱)が点灯)250)で予熱後、表4~5分、裏4~5分



自動
1-1
ハンバーグ
あつわざプレート
(平下段)
283kcal
約12分

ごぼうハンバーグ

材料(4人分)

ごぼう..... 60g 塩..... 小さじ1/2
玉ねぎ..... 1/2個(100g) A[溶き卵..... M1個
しょうが..... ひとかけ A[こしょう..... 少々
パン粉..... 30g ドレッシング
牛乳..... 60mL (市販のもの・大根おろし味)..... 適量
牛ひき肉..... 300g

- 1 ごぼうは皮をこそげて洗い、ささがきにして水にさらす。玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。パン粉は牛乳でしめらせておく。
- 2 ボールに牛ひき肉と塩を入れてよく練り、玉ねぎ、しょうが、パン粉、Aを加えて混ぜ、水気をきったごぼうを加えてさらに混ぜる。
- 3 ハンバーグ(49ページ)5~6と同じようにする。

手羽元の香り焼き

材料(12本・4人分)

mL=cc

とり手羽元 …… 12本(1本60g)	たれ	しょうゆ …… 90mL
		砂糖 …… 大さじ3
		酒 …… 大さじ2
		ごま油 …… 大さじ1
		豆板醤(トウバンジャン) …… 小さじ2

- 1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。
- 2 あつわざプレートの波形の面を上にして角皿受け棚の下段に入れる。**あつわざプレート**を押し、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号3-1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 予熱が完了すれば、ミョンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に汁気をきった肉を並べ、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

ご注意

予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミョンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台上に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。**オープン1段**を押し(表示部の予熱が点灯)250 で予熱後、約15分

自動
3-1
とり肉の
ローストあつわざプレート
(波形下段)252kcal
約15分焼きなすの
あえもの

3 とり肉のローストのポイント

たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼き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。

とり1羽を焼く「ローストチキン」は、「3とり肉のロースト」では、できません。60ページをご覧ください。

とり肉のロースト & 焼きなすのあえもの

あつわざプレート 3 とり肉のローストのメニュー番号3-1でできるメニューと「焼きなすのあえもの」が一度に作れます。

自動
3-2
とり肉の
ロースト角皿上段
あつわざプレート(波形下段)365kcal
約19分焼きなすのあえもの
材料(4人分)

なす …… 2本(1本100g)
青じそ(大葉) …… 10枚
トマト …… 大1個(300g)
A [ボン酢しょうゆ …… 大さじ3
サラダ油 …… 大さじ2
塩、こしょう …… 各適量
アルミホイル

- 1 組み合わせる「とり肉のロースト」の下ごしらえは、各メニューを参照し、準備する。
- 2 あつわざプレートの波形の面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。**あつわざプレート**を押し、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号3-2(3-1から**回転つまみ**を少し回して3-2にします)に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(角皿、食品は入れません)
- 3 なすは洗って水気をふき、縦に半分に切る。アルミホイルを敷いて薄くサラダ油(分量外)をぬった角皿に断面を下にして並べる。
- 4 予熱が完了すれば、ミョンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に、1の肉を並べ、角皿受け棚の下段に戻し、3の角皿を上段に入れて**スタート**を押す。
手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)のみを入れて予熱します。
オープン2段を押し(表示部の予熱が点灯)250 で予熱後、約19分
加熱後、なすは水にとって皮をむき、2cm角に切ってボールに入れ、細切りにした青じそ、2cm角に切ったトマト、Aを加えてあえる。

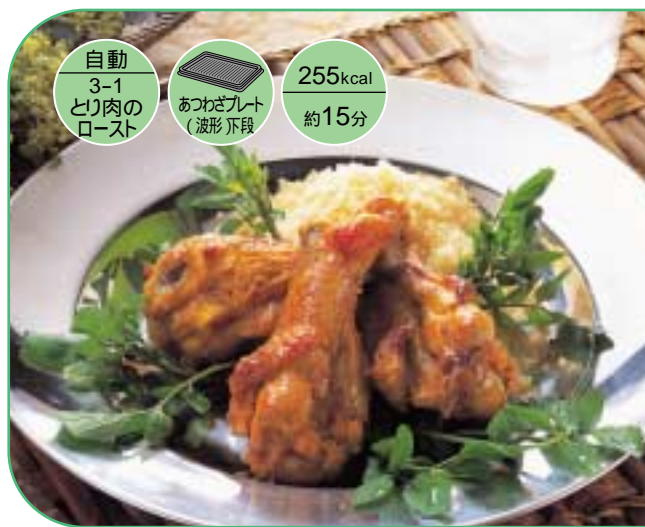
手羽元の香り焼きと
組み合わせた場合

タンドライーチキン

材料(12本・4人分)

とり手羽元 …… 12本(1本60g)	A [塩 …… 小さじ1	B [プレーンヨーグルト …… 150g
レモン汁 …… 1/2個分				にんにく、しょうが(すりおろす) …… 各大さじ1/2
				カレー粉、ターメリック …… 各小さじ1 1/2
				塩 …… 小さじ1
				チリパウダー …… 小さじ1/2

- 1 手羽元は骨に添って切り込みを入れ、Aをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。
ポイント 1晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
- 2 手羽元の香り焼きの2~3と同じようにする。

自動
3-1
とり肉の
ローストあつわざプレート
(波形下段)255kcal
約15分



手羽元のチーズ焼き

材料(12本・4人分)

とり手羽元	12本(1本60g)	A	トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々		ウスターソース	大さじ1
ピザ用チーズ	100g		ブラックペッパー、オレガノ	各適量

1 手羽元は、フォークで皮に穴をあけて塩、こしょうをすりこむ。ビニール袋に手羽元とAを入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で約1時間漬けておく。

2 手羽元の香り焼きの2と同じようにする。

3 予熱が完了すれば、ミソを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に汁気をきった肉を中央に寄せて並べ、チーズを肉に散らし、角皿受け棚の下段に戻して「スタート」を押す。

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミソを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の「予熱」が点灯)250 で予熱後、約15分



手羽先のさんしょう焼き

材料(12本・4人分)

とり手羽先	12本(1本60g)	A	しょうゆ	大さじ2
粉ざんしょう、木の芽	各適量		砂糖	大さじ1
			木の芽(きざむ)	5枚

1 手羽先は、フォークで皮に穴をあけ、ビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で約1時間漬けておく。

2 手羽元の香り焼きの2と同じようにする。

3 予熱が完了すれば、ミソを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に汁気をきって粉ざんしょうをまぶした肉をのせ、角皿受け棚の下段に戻して「スタート」を押す。

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミソを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の「予熱」が点灯)250 で予熱後、約15分

加熱後、木の芽を散らす。



とりの照り焼き

材料(2枚・4人分)

とりもも肉	2枚(500g)	たれ	しょうゆ	大さじ3
アルミホイル			みりん	大さじ2
			酒	大さじ1
			砂糖	小さじ1

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

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

3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきったとり肉の皮を上にしてのせる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて「グリル」を押し、「回転つまみ」で約18分に合わせ、「スタート」を押す。

とりのもも焼き (オレンジソースがけ)

材料(4本・4人分)

とり骨つきもも肉… 4本(1本200g)
塩、こしょう…………… 各適量
バター…………… 20g

オレンジソース
マーマレード…………… 大さじ2
オレンジジュース、白ワイン、
レモン汁…………… 各大さじ1
練りからし…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/3
こしょう、ローズマリー…………… 適量



自動
3-1
とり肉のロースト
強め

あつわざプレート
(波形下段)

271kcal
約18分

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

2 オレンジソースの材料を合わせておく。

3 あつわざプレートの波形の面を上にして角皿受け棚の下段に入れる。あつわざプレートを押し、回転つまみでとり肉のローストのメニュー番号3-1に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの(強め)を押して予熱する。(食品は入れません)

4 予熱が完了すれば、ミノンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面にとり肉の皮を上にしてのせて表面に柔らかくしたバターをぬり、角皿受け棚の下段に戻してスタートを押す。

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミノンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは… このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の予熱が点灯)250で予熱後、約18分

5 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。

バリエーション とりのもも焼き(オレンジソースがけ)

焼き上げは「とりのもも焼き(オレンジソースがけ)」と同じ要領です。

とりのもも焼き(レモンガーリック)

材料(4本・4人分)

とり骨つきもも肉…………… 4本(1本200g)
塩、こしょう…………… 各適量
A[レモン汁…………… 小さじ4
おろしにんにく…………… 適量

1 とりのもも焼き(オレンジソースがけ)の1と同じようにする。

2 1にAをよくすり込む。



やきとり

材料(8本・4人分)

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

1 とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。

2 ビニール袋にたれと1を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷いて、串を並べる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れてグリルを押し、回転つまみで約18分に合わせ、スタートを押す。



手動

グリル

角皿下段

256kcal

自動
4-1
オープン
フライ

あつわざプレート
(波形下段)

324kcal
約11分

焼き野菜サラダ



とんかつ

材料(4人分)

豚ロース肉 …… 4枚(1枚130g)	こんがりパン粉
	〔パン粉 …… 60g
	〔サラダ油 …… 大さじ3
	塩、こしょう …… 各少々
	薄力粉、溶き卵 …… 各適量

- 1 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、フタをせずに庫内中央に置く。
- 2 レンジを押し、1000W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、混ぜて再びフタをせずに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、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って回転つまみで30~40秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
- 3 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント 筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
- 4 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして両面に塩、こしょうをふり、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
- 5 あつわざプレートの波形の面を上にして角皿受け棚の下段に入れる。あつわざプレートを押し、回転つまみでオープンフライのメニュー番号4-1に合わせ、スタートを押して予熱する。(食品は入れません)
- 6 予熱が完了すれば、ミノンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に4をのせて、角皿受け棚の下段に戻してスタートを押す。

ご注意

予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミノンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。オープン1段を押し(表示部の予熱が点灯)250で予熱後、約11分

4 オープンフライのポイント

オープンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため、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ない。と、いった特長があります。

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。たくさん作っておくと便利です。

こんがりパン粉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様子を見ながら仕上げます。

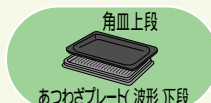
このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。



オープンフライ & 焼き野菜サラダ

あつわざプレート 4 オープンフライのメニュー番号4-1のできるメニューと「焼き野菜サラダ」が一度に作れます。

自動
4-2
オープン
フライ



464kcal
約11分

とんかつと組み合わせる場合

材料(4人分)

なす …… 1本(100g)	
ピーマン …… 50g	
玉ねぎ …… 1/2個(100g)	
かぼちゃ …… 100g	
ベーコン …… 3枚	
塩、ブラックペッパー …… 各適量	
バター …… 20g	
A 酢 …… 50g	
塩 …… 小さじ2/3	
砂糖 …… 小さじ2	
粒マスタード …… 小さじ1	
アルミホイル	

- 1 組み合わせる「オープンフライ」メニューの下ごしらえは、各メニューを参照し、準備する。
- 2 あつわざプレートの波形の面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。あつわざプレートを押し、回転つまみでオープンフライのメニュー番号4-2に合わせ、スタートを押して予熱する。(角皿、食品は入れません)
- 3 なすは縦半分に切って皮に格子状に切りこみを入れ、ひと口大に切る。ピーマンは半分に切ってからひと口大に切り、玉ねぎは2cm角に切る。かぼちゃは5mm厚さの薄切りにし、ベーコンは3cm幅に切る。
- 4 アルミホイルで20cm×30cmの型を作って(型のイメージはハンバーグ(49ページ)5の写真参照)角皿にのせ、3を入れて塩こしょうをし、小切りにしたバターをのせる。
- 5 予熱が完了すれば、ミノンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に1のオープンフライメニューをのせて角皿受け棚の下段に戻し、4の角皿を上段に入れてスタートを押す。
手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)のみを入れて予熱します。オープン2段を押し(表示部の予熱が点灯)250で予熱後、約11分 加熱後、角皿の野菜はAである。

組み合わせるメニューがえびフライ、いわしのフライのときは、2でスタートを押した後、仕上がりキーの(弱め)を押し、5の加熱終了後、ミノンを使ってあつわざプレートのみを取り出し、角皿の野菜は延長機能を使って回転つまみで4~5分に合わせ、スタートを押して加熱を続ける。

ポテト コロッケ

材料(4人分)

じゃがいも …… 4個(600g)
塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々

こんがりパン粉
〔パン粉 …… 60g
サラダ油 …… 大さじ3〕
A 玉ねぎ(みじん切り) 1個(200g)
牛ひき肉(ほぐす) …… 100g
バター …… 10g
マヨネーズ …… 大さじ1
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

- 1 とんかつの1~2と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- 2 じゃがいもは皮ごと丸のまま、ラップに包んで庫内中央に置く。
[回転つまみ]でゆで根菜のメニュー番号18に合わせ、[スタート]を押す。
手動でするときは… [レンジ]を押し、1000Wで約6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]でゆで葉菜のメニュー番号17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、1000Wで約3分20秒
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る。
とんかつの5~6と同じようにし、予熱後のあつわざプレートの波形の面に4をのせる。



自動
4-1
オープン
フライ
あつわざプレート
(波形下段)
383kcal
約11分

えびフライ

材料(4人分)

えび …… 大8尾(1尾30g)

こんがりパン粉
〔パン粉 …… 60g
サラダ油 …… 大さじ3〕
塩、こしょう、酒 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

- 1 とんかつの1~2と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- 2 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3~4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶし、しばらくおいてから薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
- 3 とんかつの6と同じようにするが、[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。
- 4 予熱が完了すれば、ミトンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に2をのせて、角皿受け棚の下段に戻して[スタート]を押す。



自動
4-1
オープン
フライ
(弱め)
あつわざプレート
(波形下段)
145kcal
約7分

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)
手動でするときは… このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。[オープン1段]を押し(表示部の[予熱]が点灯)250 で予熱後、約7分

いわしの フライ

材料(4人分)

こんがりパン粉
〔パン粉 …… 60g
サラダ油 …… 大さじ3〕
いわし …… 8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

- 1 とんかつの1~2と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- 2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
- 3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおいてから薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
- 4 とんかつの6と同じようにするが、[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。
- 5 予熱が完了すれば、ミトンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの波形の面に3をのせて、角皿受け棚の下段に戻して[スタート]を押す。



自動
4-1
オープン
フライ
(弱め)
あつわざプレート
(波形下段)
276kcal
約7分

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)
手動でするときは… このメニューはあつわざプレート(波形の面が上)を入れて予熱します。[オープン1段]を押し(表示部の[予熱]が点灯)250 で予熱後、約7分



マカロニグラタン

材料(4人分)

ホワイトソース

- 薄力粉、バター…………… 各30g
- 牛乳…………… 2カップ
- 塩、こしょう…………… 各少々

マカロニ

- (ゆでて、バター適量をからめておく)…………… 80g
- えび(殻、尾、背ワタを取る)…………… 200g
- 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個(100g)
- A マッシュルーム・薄切り(缶詰)…………… 50g
- 白ワイン…………… 大さじ2
- バター…………… 20g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- ピザ用チーズ…………… 80g

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約50秒に合わせ、**スタート**を押す。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。再びフタをせずに庫内中央に置き、**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約4分に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。

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、**1000W**にして**回転つまみ**で約3分に合わせ、**スタート**を押す。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、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つけ、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 19 に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは… **グリル**を押し、約28分

19 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1000Wで人肌程度まであたたためてから5の要領で焼いてください。

バリエーション グラタン

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン

材料(4人分)

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

- 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]でゆで葉菜のメニュー番号17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、1000Wで約3分加熱後、汁気をきってほぐす。

- なすは5mm厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7mm厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。



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



ドリア

材料(4人分)

	ホワイトソース(56ページを参照)…	2カップ
A	とりもも肉(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・薄切り(缶詰)……	5.0g
	白ワイン……………	大さじ1
	ごはん……………	250g
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

- マカロニグラタン(56ページ)の1~2と同じようにしてホワイトソースを作る。
- 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]でゆで葉菜のメニュー番号17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、1000Wで約3分30秒加熱後、出た煮汁は生クリームとともに1に混ぜる。
- 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。



市販の冷凍グラタン

市販の
冷凍グラタンは、
手動で加熱します。



アルミ容器入り
(ヒータ加熱対応のもの)

包装されているラップをはずして角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。[グリル]を押し、[回転つまみ]で20~22分(1皿(240g)のとき)に合わせ、[スタート]を押す。

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。

ポリプロピレン容器入り
(電子レンジ加熱対応のもの)

包装されているラップをはずして庫内中央に置き、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。

自動加熱ではヒーター加熱が入るので、容器が溶けたり、焦げたりします。



手動
グリル
角皿下段
300kcal

豚肉のしそ巻き

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)…………… 600g	たれ「みそ、砂糖…………… 各大さじ3
練りからし…………… 適量	「しょうゆ…………… 大さじ2
青じそ(大葉)…………… 24枚	アルミホイル

- 1 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。**ポイント** 脂身は焦げやすいので内側に折込んでから巻くとよいでしょう。
- 2 ビニール袋にたれと1を入れ、からませて約10分おく。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。**ポイント** 焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。
- 4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル**を押し、**回転つまみ**で約22分に合わせ、**スタート**を押す。



手動
オープン
角皿下段
172kcal
(1/6量)

焼き豚

材料(4~6人分)

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時間漬けておく。
- 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。(たれは残しておく)
- 4 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オープン1段**を2度押し(表示部の予熱が消灯)温度キー(☺☺)で170に合わせ、**回転つまみ**で約1時間に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 5 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。
- 6 残しておいたたれをこして耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約2分20秒に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、肉にかける。



手動
グリル
角皿下段
413kcal

スペアリブ

材料(4人分)

豚肉スペアリブ(10長さのもの)…………… 600g	たれ「しょうゆ、ウスターソース…………… 各大さじ4
アルミホイル	トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン…………… 各大さじ2
	砂糖…………… 小さじ2
	練りからし…………… 小さじ1 1/2
	にんにく(すりおろす)…………… ひとかけ
	こしょう…………… 少々

- 1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 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て、**グリル**を押し、**回転つまみ**で約20分に合わせ、**スタート**を押す。

さけの香草パイ包み焼き

材料(4人分)

こしがりパン粉	パン粉……………30g	冷凍パイシート……………200g
	オリーブオイル……………大さじ1 ¹ / ₂	マヨネーズ……………大さじ3
	ディル、タイム……………各大さじ1 ¹ / ₂	ドリュール
生さけ……………240g		卵黄……………M1個
塩、こしょう……………各適量		水……………小さじ1
		オープン用クッキングペーパー

- 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にパン粉とオリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。
- レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約2分に合わせ、スタートを押す。途中残り時間が約1分と約20秒のときに混ぜる。
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 色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。レンジのそばから離れずに。
加熱後、ディルとタイムを混ぜる。
- 生さけは、皮と骨を取ってそぎ切りにし、塩、こしょうする。
冷凍パイシートは25×13cmの長方形と、25×15cmの長方形の2枚にのぼす。
- オープン用クッキングペーパーに25×13cmのパイシート1枚をのせ、周囲を約1.5cm残し、2のこしがりパン粉の半量を敷き、生さけをのせて、マヨネーズをぬる。残りのこしがりパン粉を上にかける。
ご注意 オープン用クッキングペーパー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。
- 残りのパイシートに打ち粉をふり、縦長に2つに曲げ、輪の方から端を約1.5cm残して切り込みを約1.5cm間隔で入れる。4の冷凍パイシート



の周囲にドリュールをぬり、切り込みを入れた方を広げてかぶせ、周囲をフォークで押さえてしっかり閉じる。ラップをして、冷蔵庫で約30分ねかせる。

- 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。
オープン1段を押し(表示部の予熱が点灯)、温度キー(⊕/⊖)で230に合わせ、スタートを押して予熱する。(食品は入れません)
- 予熱をしている間にパイの表面にドリュールをぬる。予熱が完了すれば、ミンを使って角皿を取り出してドアを閉める。オープン用クッキングペーパーごとパイを角皿にのせ、角皿受け棚の下段に戻して回転つまみで約20分に合わせ、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)

海の幸のホイル焼き

材料(4人分)

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

- 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。
- 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、ポン酢しょうゆを添える。



ぶりの照り焼き

材料(4人分)

ぶり……………4切れ(1切れ80g)
たれ
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1
アルミホイル

- ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬けこむ。
- 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ぶりの表側を上にして並べ、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18分に合わせ、スタートを押す。
魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長機能で様子を見ながら焼いてください。





手動
オープン

角皿下段

479kcal
(1/6量)

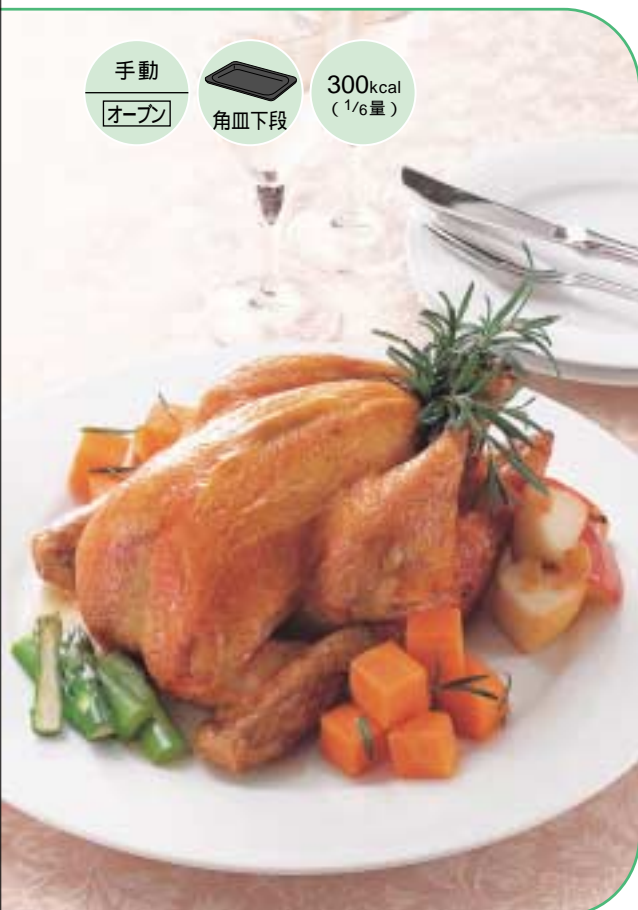
ローストビーフ

材料(4~6人分)

牛ロース肉(かたまり)…… 800g
塩、こしょう…………… 各少々
グレービーソース
[ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)…1カップ
ブランデー…………… 大さじ1

A
ホースラディッシュ(すりおろす) …… 大さじ5
ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
生クリーム…………… 大さじ4
酢…………… 大さじ2
塩…………… 少々
アルミホイル

- 1 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、肉の脂身を上にして角皿の中央にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。
- 3 オープン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キー(⊕/⊖)で220 に合わせて回転つまみで約35分に合わせ、スタートを押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 4 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約2分20秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、静かにおき、上にたまった脂を捨ててAを加えて混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



手動
オープン

角皿下段

300kcal
(1/6量)

ローストチキン

材料(4~6人分)

とり…………… 1羽(1.5kg)
塩、こしょう…………… 各適量
玉ねぎ(薄切り)…… 1個(200g)

にんじん(薄切り)…1/2本(100g)
サラダ油…………… 大さじ1~2
アルミホイル

- 1 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょう、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をのせ、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2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キー(⊕/⊖)で220 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。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いように敷きます。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。



ビーフカレー

材料(4人分)

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

- 1 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタ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、1000Wで約8分加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、1の容器に入れる。
- 3 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に1に加える。
- 4 1の容器に落としフタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。

肉じゃが

材料(4人分)

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

- 1 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようこぼして入れ、全材料を入れる。
- 2 1に落としフタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをし、庫内中央に置く。
- 3 レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約8分に合わせ、スタートを押す。加熱後、とりけしを押ししてレンジを4度押し、200Wにして回転つまみで35~40分に合わせ、スタートを押す。

黒豆

材料(4人分)

黒豆……………2カップ(280g)	水……………6 1/2カップ
	砂糖……………90g
	A
	しょうゆ……………大さじ2
	塩……………小さじ1
	重曹……………小さじ1/3
	砂糖……………90g
	オープン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器に黒豆と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(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
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4度押し、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 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。



手動

レンジ

200W

付属品は
入れません

385kcal

- 5 レンジを4度押し、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らかき混ぜ、落としフタとフタをしてスタートを押す。
加熱途中に取り出す場合は、とりけしを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。



手動

レンジ

1000W

200W

付属品は
入れません

280kcal



手動

レンジ

200W

付属品は
入れません

470kcal

- レンジを4度押し、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。



自動
9
酒蒸し
スチーム容器
(庫内右奥)
30kcal
約10分30秒
(蒸らし分含む)

あさりの酒蒸し

材料(4人分)

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

- 1 あさは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
- 2 底の平らな耐熱容器にあさを重ならないように入れ、酒をふる。
- 3 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。(食品は入れません)「スチームメニュー」を押し(酒蒸しのメニュー番号9が表示されます)「スタート」を押し予湿する。途中、ピッピッピッ...という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに2の容器をフタをせずに庫内中央に置き、「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...・水30mLを入れたスチーム容器のみの加熱「レンジ」1000Wで約40秒。
・食品を入れた容器を入れて「レンジ」500Wで8~9分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。



自動
9
酒蒸し
(弱め)
スチーム容器
(庫内右奥)
60kcal
約7分30秒
(蒸らし分含む)

ちり蒸し

材料(4人分)

カイワレ菜……………1パック
生たら……………4切れ(1切れ80g)
レモン(薄切り)……………4枚
ポン酢しょうゆ……………適量

- 1 カイワレ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
- 2 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。
- 3 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。(食品は入れません)「スチームメニュー」を押し(酒蒸しのメニュー番号9が表示されます)「スタート」を押した後、約30秒以内に仕上がりキーの(弱め)を押す。途中、ピッピッピッ...という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに2の容器をフタをせずに庫内中央に置き、「スタート」を押す。
加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

手動ですときは...・水30mLを入れたスチーム容器のみの加熱「レンジ」1000Wで約40秒。
・食品を入れた容器を入れて「レンジ」500Wで5~6分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。



自動
9
酒蒸し
(強め)
スチーム容器
(庫内右奥)
155kcal
約11分30秒
(蒸らし分含む)

シーフードマリネ

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……………ひとかけ分
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

材料(4人分)

いか……………1杯(250g)
えび……………100g
ゆでだこの足……………100g

- 1 いかの胴は幅7~8mmの輪切り、えんぺらは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わたを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
- 2 底の平らな耐熱容器にマリネ液と1を入れて混ぜる。

- 3 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置く。(食品は入れません。)「スチームメニュー」を押し(酒蒸しのメニュー番号9が表示されます)「スタート」を押した後、約30秒以内に仕上がりキーの(強め)を押す。途中、ピッピッピッ...という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに2の容器をフタをせずに庫内中央に置き、「スタート」を押す。加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵庫で約1時間漬け込む。

手動ですときは...・水30mLを入れたスチーム容器のみの加熱「レンジ」1000Wで約40秒。
・食品を入れた容器を入れて「レンジ」500Wで10~11分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

茶わん蒸し

材料(4人分)

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
A しょうゆ.....大さじ1/2	卵液 { 卵..... M2個
砂糖.....大さじ1	だし汁..... 2カップ
ささ身.....100g	塩..... 小さじ1/3
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、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約50秒に合わせ、[スタート]を押す。
- ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る
- 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、角皿受け棚の下段に入れる。
スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。
- [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10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。
手動ですときは...[オープン1段]を2度押し[表示部の予熱]が消灯)、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。



10 茶わん蒸しのポイント

卵の溶き方が足りないと固くかたまりになります。はしをボールの底から離さずに混ぜると泡が立ちません。卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。卵液の温度は15~25が適当です。温度が高いとスガたったりします。具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの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。



洋風茶わん蒸し

材料(4人分)

とりもも肉..... 80g	卵液
塩、こしょう..... 各少々	{ 卵..... M2個
マッシュルーム・薄切り(缶詰)..... 25g	ブイヨン(固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)..... 300mL
ベーコン(1幅に切る)..... 2枚(40g)	牛乳..... 100mL
アルミホイル	白ワイン..... 大さじ1
	塩、こしょう..... 各適量
	チャービル..... 適量

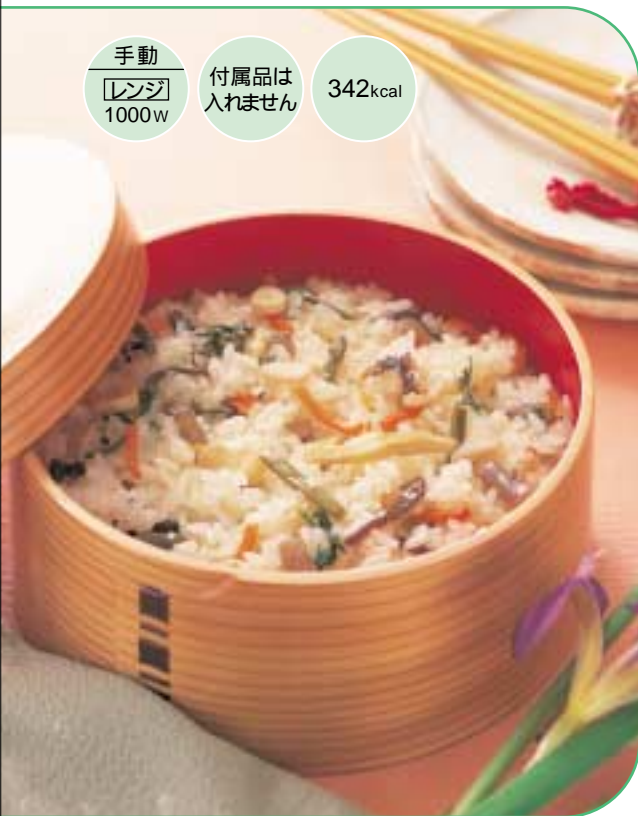
- とりもも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。
- 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
- 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に1、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする(フタの作り方は、66ページ手作り豆腐の作り方を参照)。
蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすとかたまりにくいことがあります。
- 3を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。
スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。
- [スチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で茶わん蒸しのメニュー番号10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。
手動ですときは...[オープン1段]を2度押し[表示部の予熱]が消灯)、150で約25分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
加熱後、チャービルを飾る。



自動 10 茶わん蒸し
スチーム容器 (角皿右奥) 角皿下段
115kcal 約35分 (蒸らし10分含む)



自動 10 茶わん蒸し
スチーム容器 (角皿右奥) 角皿下段
125kcal 約35分 (蒸らし10分含む)



手動
レンジ
1000w
付属品は
入れません
342kcal

山菜おこわ

材料(4人分) mL=cc

もち米……………2カップ(340g)	A 薄口しょうゆ……………大さじ1/2 塩……………少々
水……………300mL	
山菜の水煮(正味)……………120g	

- 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、1000Wにして回転つまみで約10分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約4分のときに、取り出してからかき混ぜ、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をゆでる(ゆで汁は残しておく)。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(たりないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。
- 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。



手動
レンジ
500w
200w
付属品は
入れません
150kcal
(米1/4カップ分)

ごはん

mL=cc

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に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。レンジを3度押し、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、とりけしを押してレンジを4度押し、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、フタをして約10分蒸らす。

おかゆ

材料(4人分)

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をフタをせずに庫内中央に置く。レンジを3度押し、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。



手動
レンジ
500w
付属品は
入れません
150kcal

パエリア

材料(4人分)

mL=cc

米……………1 1/2カップ(260g)	オリーブオイル……………大さじ2
サフラン……………小さじ1/2	とりぶつ切り肉……………200g
いか……………100g	あさり……………200g
えび……………120g	水……………約1カップ
ベーコン(1幅に切る)……………3枚	白ワイン……………50mL
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)	塩……………小さじ1
にんにく(みじん切り)……………ひとかけ	アルミホイル
ピーマン(小切り)……………100g	

- 1 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ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、えび、いか、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。
- 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、とり肉、ベーコンを入れて、とり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通るまでさらに炒める。
- 5 **あつわざプレート**を押し、回転つまみでパエリアのメニュー番号5-1に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(あつわざプレート、食品は入れません)
- 6 4に、3の煮汁と水をたして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。
- 7 あつわざプレートの平らな面に6をのせて、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とおおう。
空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいませ。
3の具は加熱後に加えます。
- 8 予熱が完了すれば7を角皿受け棚の下段に入れ、**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。
手動ですときは…**オープン1段**を押し(表示部の予熱が点灯)250 で予熱後、約21分

自動
5-1
パエリアあつわざプレート
(平ら下段)480kcal
約21分

オープンオムレツ

パエリア & オープンオムレツ

上記「パエリア」と「オープンオムレツ」が一度に作れます。

自動
5-2
パエリア角皿上段
あつわざプレート(平ら下段)744kcal
約24分

オープンオムレツ

材料(4人分)

トマト……………大1個(300g)	
卵……………M6個	
A	牛乳……………大さじ2
	オリーブオイル……………大さじ2
	塩……………小さじ1
	こしょう……………少々
じゃがいも……………2個(300g)	
玉ねぎ……………小1個(150g)	
パセリ(みじん切り)……………適量	

- 1 パエリアの下ごしらえは、上記を参照し、準備する。
- 2 卵を溶いて、1cm角に切ったトマト、Aを加えて混ぜる。
- 3 じゃがいもと玉ねぎは1cmの角切りにし、底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約3分に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、2を加えて混ぜて容器を角皿にのせる。
- 4 **あつわざプレート**を押し、**回転つまみ**でパエリアのメニュー番号5-2(5-1から**回転つまみ**を少し回して5-2にします)に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(あつわざプレート、角皿、食品は入れません)
- 5 予熱が完了すれば、1のあつわざプレートを角皿受け棚の下段に入れ、3の角皿を上段に入れて**スタート**を押す。加熱後、パセリを散らす。
手動ですときは…
オープン2段を押し(表示部の予熱が点灯)250 で予熱後、約24分

ヘルシーレシピ

豆乳メニュー

豆乳には美肌効果を始め女性にうれしい栄養素「大豆イソフラボン」が含まれています。単品で飲むだけでなく、お料理やお菓子作りに取り入れて積極的に摂取するよう心がけましょう。

このページ以外の豆乳メニュー 豆乳プリン(なめらかタイプ) 82ページ

手作り豆腐

自動
22
手作り豆腐

角皿下段

60kcal
約28分
(蒸らし5分含む)

材料(4人分) 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

豆乳(冷蔵)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。

耐熱容器4個に を同量ずつ入れ、
アルミホイルでフタをする。

1cm



《アルミフタの作りかた》
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。

角皿の中央寄りに間隔を開けて を並べ、角皿受け棚の
下段に入れる。[回転つまみ]で手作り豆腐のメニュー番号
22に合わせ、[スタート]を押す。

自動加熱には蒸らし5分が含まれています。

手動ですときは…[オープン1段]を2度押し(表示部の[予熱]
が消灯)、180 で約23分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。



ごま風味

そのまま温奴

手作り豆腐

豆花(トウファ)

梅風味

手作り豆腐バリエーション

加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

【ごま風味】

手作り豆腐の 耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用
ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

【そのまま温奴】

奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
手作り豆腐の 耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろ
ししょうがを2cmと小口切した青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

【梅風味】

手作り豆腐の 耐熱容器1個について、中くらいの大きさの
梅干し1個(約12gのもの)を種を取って細かくちぎり、半量を加
えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。

梅干しを入れた後かきまぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類
により、固まりにくい場合があります。

【豆花(トウファ)】

ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。
手作り豆腐の 耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて
混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ(下記参照)をかけ、お好みで冷
蔵室で冷やしてからいただく。シロップの作りかた(4人分)…耐熱
容器に水50mLと砂糖大さじ1½を入れ、フタをせずに庫内中央
に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約30秒に合
わせ、[スタート]を押す。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

22 手作り豆腐のポイント

1度に1~4個までできます。

1~2個を加熱する場合は、手作り豆腐のメニュー番号
22で[スタート]を押した後、約30秒以内に仕上がりキー
の[弱め]を押します。

豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されて
いるものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がら
ません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さ
が異なる場合があります。

にがりは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分量に従って豆乳500mLに見
合う量を入れてください。また、入れ過ぎてても少な過ぎて
も固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正
確に計量してください。

容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの
陶器や耐熱性ガラス容器を使います。

容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあ
ります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動
[オープン1段]180 で様子を見ながら加熱を追加してください。
4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。

豆乳シチュー

自動
23
豆乳シチュー

付属品は
入れません

288kcal
約16分

材料(4人分) mL=cc

玉ねぎ	1個(200g)	薄力粉	大さじ4
にんじん	1/2本(100g)	水	1カップ
カリフラワー	250g	固形ブイヨン(砕く)	1個
ブロッコリー	200g	豆乳(成分無調整)	500mL
ベーコン	3枚(60g)	塩、こしょう	各少々
バター	40g		

玉ねぎは薄切り、にんじんは小さめの乱切り、カリフラワーとブロッコリーは小房に分けて縦半分に分ける。ベーコンは1cm幅に切り、バターは1cm角に切っておく。

大きめの耐熱容器に、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを入れ、上にバターと薄力粉を散らし、ラップをして庫内中央に置く。[回転つまみ]で豆乳シチューのメニュー番号23に合わせ、[スタート]を押す。途中、ピッピッ...という報知音が2度鳴る。

1度目では—薄力粉のダマができないように水を少しずつ加えながらよく混ぜ、固形ブイヨン、カリフラワーとブロッコリーを加え、ラップをして、[スタート]を押す。

2度目では—豆乳を加えながら混ぜ、再びラップをして、[スタート]を押す。加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味を整える。

加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]を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。



手動でするときは...

- ・玉ねぎ、にんじんなどの加熱
[レンジ]を押し、1000Wで約7分
- ・水、ブイヨンを加えて
[レンジ]を押し、1000Wで約5分
- ・豆乳を加えて
[レンジ]を押し、1000Wで約4分

豆乳スープ

自動
23
豆乳シチュー

付属品は
入れません

114kcal
約14分

材料(4人分) mL=cc

じゃがいも	小1個(100g)	豆乳(成分無調整)	500mL
玉ねぎ	大1/2個(150g)	グリーンピース	50g
A[水	1カップ	塩、こしょう	各少々
A[固形ブイヨン(砕く)	1個		

じゃがいもは1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。

大きめの耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置く。[回転つまみ]で豆乳シチューのメニュー番号23に合わせ、[スタート]を押す。途中、ピッピッ...という報知音が2度鳴る。

1度目では—Aを加え、ラップをして、[スタート]を押す。

2度目では—豆乳を加えながらよく混ぜ、グリーンピースを加えて再びラップをして、[スタート]を押す。加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味を整える。

加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]を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。



手動でするときは...

- ・じゃがいも、玉ねぎの加熱
[レンジ]を押し、1000Wで約5分
- ・Aを加えて
[レンジ]を押し、1000Wで約5分
- ・豆乳を加えて
[レンジ]を押し、1000Wで約4分

変わり卵豆腐

自動
22
手作り豆腐

角皿下段

100kcal
約28分
(蒸らし5分含む)

材料(4人分) mL=cc

豆乳(成分無調整)	500mL	A[だし汁	50mL
卵	M2個	A[薄口しょうゆ、みりん	各小さじ1
みりん	大さじ2	アルミホイル	
塩	小さじ1/2		

卵をよく溶きほくして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

手作り豆腐の ~ と同じようにして加熱する。加熱後、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。

耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして、[回転つまみ]で約30秒に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分にかける。

お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。



ヘルシーレシピ

あっさり
ローカロリー

ブロッコリーの あんかけ

手動
レンジ
1000W

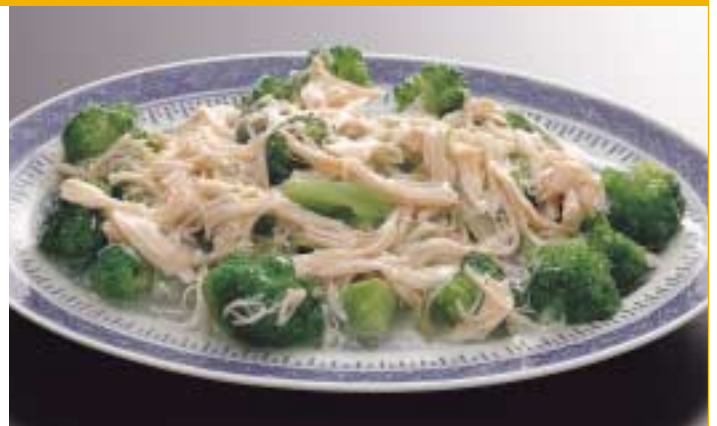
付属品は
入れません

120kcal

材料(4人分)

ささ身	2本(80g)	A	固形ブイヨン(砕く)	1個
酒	大さじ1		水	1カップ
ブロッコリー	250g		酒	大さじ2
			ごま油	大さじ1/2
			塩	小さじ1/2
			かたくり粉	大さじ1 1/2

- ① ささ身は筋を取り、底の平らな浅い容器に重ならないように入れ、酒をふる。
- ② ①にラップをして庫内中央に置く。レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで約2分に合わせ、スタートを押す。加熱後、粗熱を取り、手で細かくさく。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号17に合わせ、スタートを押す。



手動ですときは…レンジを押し、1000Wで約3分

- ④ 耐熱容器に②とAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、1000W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、同量の水で溶いたかたくり粉を加えて混ぜ合わせ、再びフタをせずにレンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分に合わせ、スタートを押す。
- ⑤ ③を皿に盛り、④をかける。



レタスの ミルク煮

手動
レンジ
1000W

付属品は
入れません

170kcal

材料(4人分)

レタス	1/2個(250g)	A	固形キンブイヨン(砕く)	1個
ベーコン	3枚(60g)		水	200mL
			バター	20g
			牛乳	300mL
			塩、こしょう	各少々
			かたくり粉	大さじ2

- ① レタスとベーコンは細切りして耐熱容器に入れ、Aを加え、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで5~6分に合わせ、スタートを押す。
- ② ①に同量の水で溶いたかたくり粉を加えて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。

とりのサラダ

手動
レンジ
500W

付属品は
入れません

60kcal

材料(4人分)

ささ身	4本(200g)	A	酒	大さじ2
			塩	小さじ1/2
			好みの野菜とドレッシング	適量

- ① ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、Aをふる。
- ② ラップをして庫内中央に置く。レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで3~4分に合わせ、スタートを押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。
- ③ 好みの野菜とドレッシングであえる。



カルシウム、たんぱく質、ミネラルなど
身体にうれしい栄養素がたっぷりのヘルシー素材を使ったお手軽メニュー。
シンプルで、材料の持ち味がおいしく味わえる一品です。

あさりの蒸し煮

手動
レンジ
1000W
付属品は
入れません
45kcal

材料(4人分)

あさり …………… 400g
キャベツ …………… 300g
えのきだけ …… 1袋(100g)

A [砂糖、しょうゆ …… 各大さじ1
塩 …………… 少々

- ① あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- ② キャベツはざく切りに、えのきだけは石づきを取り、半分切る。
- ③ 耐熱容器に①、②、Aを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
- ④ レンジを押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**7分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約**3分**のときに混ぜる。
※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。加熱後、サッと混ぜる。



白身魚のサッと煮

手動
レンジ
1000W
付属品は
入れません
90kcal

材料(4人分)

白身魚(たら、さわらなど)
…………… 4切れ(320g)
しめじ …… 1パック(100g)

A [だし汁 …………… 1カップ
酒 …………… 大さじ1½
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々

- ① 白身魚はひと口大に切り、しめじは小房に分けて耐熱容器に入れ、Aを加える。ラップをして庫内中央に置く。
- ② レンジを押し、**1000W**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。



さばのトマト焼き

手動
グリル
角皿下段
140kcal

材料(4人分)

さばの水煮(缶詰)
…………… 2缶(400g)
トマト …………… 300g
玉ねぎ …… ½個(100g)
塩、こしょう …… 各少々

A [パン粉 …………… 大さじ6
オリーブオイル …… 大さじ2

- ① 4人分が入る位の耐熱容器に水気をきったさば、みじん切りにしたトマトと玉ねぎを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ② ①にラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**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。
- ③ ②のラップをはずし、混ぜ合わせたAを散らして角皿の中央にのせる。



- ④ 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**グリル**を押し、**回転つまみ**で**18~20分**に合わせ、**スタート**を押す。

2段で2品

2種類のメニューが組み合わせ自由で2段で同時に加熱できます。

各メニュー1段のみ焼くときは、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オープン1段**を2度押し（表示部の予熱が消灯）250 で20～25分を目安に加熱してください。

和風

とり肉のわさび焼き



250 kcal

材料(4人分・1段分)

とりもも肉……2枚(500g)	わさび漬……………100g
酒……………大さじ1	アルミホイル
薄口しょうゆ……………大さじ1	

- ① とり肉は皮にフォークで数カ所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、酒と薄口しょうゆをもみこんでおく。
- ② 角皿1枚にアルミホイルを敷き、①の皮を下にして並べ、わさび漬をぬる。

小判焼きごま風味



390 kcal

材料(4人分・1段分)

牛ひき肉……………300g	A 青ねぎ(小口切り)…2本(30g) 玉ねぎ(みじん切り)…80g 生しいたけ(みじん切り) ……………3枚(60g) 溶き卵……………M1個分 パン粉……………1/2カップ しょうゆ、酒、砂糖 ……………各大さじ1
塩……………小さじ2/3	
白ごま……………60g	
アルミホイル	

- ① 牛ひき肉と塩をよく練り、Aを加えてよく練り混ぜる。
- ② ①を16等分にし、小判形にととのえ、ごまをまぶす。
- ③ 角皿1枚にアルミホイルを敷き、②を並べる。

さばの紙包み焼き



204 kcal

材料(4人分・1段分)

さば……4切れ(1切れ80g)	にんじん……………1/4本(50g)
塩……………適量	にんにく(薄切り)…ひとかけ
しめじ……………1パック(100g)	しょうゆ、みりん…各大さじ2
えのきだけ……………1袋(100g)	オープン用クッキングペーパー (35×25)……………4枚
生しいたけ……………4枚(80g)	

- ① さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。
- ② しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは型抜きし、薄切りにする。
- ③ オープン用クッキングペーパーの中央に①を1切れずつおき、にんにくと②を4等分にしてのせる。
- ④ しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、角皿1枚にのせる。

さわらのゆず風味



160 kcal

材料(4人分・1段分)

さわら……4切れ(1切れ80g)	だし汁、しょうゆ、みりん…各大さじ2
ゆずの皮……………1/2個分	オープン用クッキングペーパー

- ① さわらは2cm厚さのそぎ切りにする。
- ② ゆずの皮は薄くむいてせん切りにし、ビニール袋に①、調味料とともにに入れて約30分冷蔵庫で漬けこむ。
- ③ 角皿1枚にオープン用クッキングペーパーを敷いて、汁気をきった②を並べる。

角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**オープン2段**を2度押し
(表示の予熱が消灯)、250 で約25分を目安に加熱してください。



洋風

かんたんスペアリブ



655kcal

材料(4人分・1段分)

豚肉スペアリブ……………600g (10 長さのもの)	市販の焼き肉のたれ ……………1/2カップ アルミホイル
--------------------------------	------------------------------------

- ① ピニール袋に肉とたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2～3時間漬けておく。
- ② 角皿1枚にアルミホイルを敷いて、汁気をきった①をのせる。たれの種類により、焼き色が異なることがあります。

ジャンボハンバーグ



460kcal

材料(4人分・1段分)

玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g)	A	牛ひき肉……………500g
薄力粉……………大さじ4		パン粉……………30g
好みの具(プチトマト、グリーンアスパラガス、コーン、ゆでたうずら卵)……………各適量		牛乳……………100mL
アルミホイル		溶き卵……………M1個分
		塩……………小さじ1
		こしょう、ナツメグ……………各少々

- ① 玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**でゆで葉菜のメニュー番号17に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、冷ます。
手動ですときは…**レンジ**を押し、1000Wで約1分40秒
- ② ①とAを粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- ③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、②をのせ、直径22cmの円形に成形する。表面に具を飾って軽く押さえる。

たっぷり野菜



245kcal

材料(4人分・1段分)

じゃがいも……………2個(300g)	塩、こしょう……………各適量
にんじん……………2本(400g)	バター……………50g
かぼちゃ……………300g	アルミホイル
ブロッコリー……………300g	

- ① ジャがいもは4等分のくし切り、にんじんは2cm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**でゆで根菜のメニュー番号18に合わせ、**スタート**を押す。
手動ですときは…**レンジ**を押し、1000Wで約7分30秒
- ② かぼちゃは2cm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて**回転つまみ**でゆで葉菜のメニュー番号17に合わせ、**スタート**を押す。
手動ですときは…**レンジ**を押し、1000Wで約4分30秒
- ③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって、①、②を並べ、塩、こしょうをふり、薄切りバターを散らす。

カリフラワーボール



430kcal

材料(4人分・1段分)

合びき肉……………500g	A	カリフラワー……………1個(300g)
パン粉……………1カップ		薄力粉……………適量
溶き卵……………M1個分		アルミホイル
牛乳……………大さじ5		
塩……………小さじ1		
こしょう……………少々		

- ① Aを、粘りがでるまで練り混ぜる。
- ② カリフラワーを小房に分け(大きな房は2つに切る)、薄力粉をまぶし(ピニール袋に粉とカリフラワーを入れて振るとまんべんなくつきます)、①の生地地で包む。
- ③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、②をのせる。



自動 21 クッキー	1 段  角皿下段	2 段  角皿下段	角皿上段	31kcal (1個) 約17分
------------------	---	---	------	------------------------

お菓子作りのコツとポイント

準備はきちんと
最初に材料をきちんと量り、道具もそろえて
おきます。

生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔を
あけて並べてください。

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、焼き上がりが一様になりません。

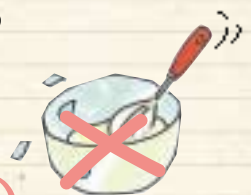
バターのお有塩・無塩は、お好みで



薄力粉と強力粉は使い分け、
必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にた
っぷり入れることにより、焼き上がりが
軽くします。



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。)

お菓子・パン

型抜きクッキー

材料(約80個・2段分)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)	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 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



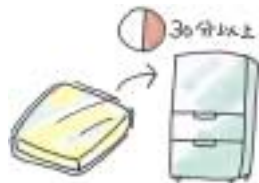
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



- 3 薄力粉をふるい入れてサクッと混ぜる。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。


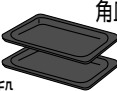
- 8 角皿に間隔をあけて並べる。



- 9 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**でクッキーのメニュー番号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。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

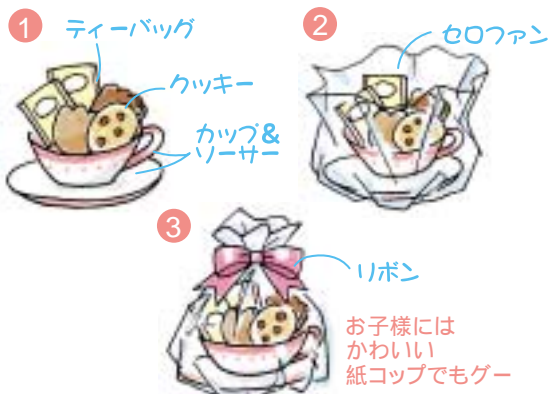
アイシング(粉砂糖40g、レモン汁大さじ $1\frac{1}{2}$ を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手動でするときは...

1段	 角皿下段	オープン1段 を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 190 で約16分
2段	 角皿上段 角皿下段	オープン2段 を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 190 で約17分

手作りのラッピングで
ハートフルなプレゼントに

クッキーハンドメイドラッピング



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(やわらかくしたもの)...	140g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉④	130g
薄力粉⑥	110g
ココア	25g

1 型抜きクッキー(73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④を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑥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時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバターをぬった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(やわらかくしたもの)...	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(73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(約36個・2段分)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)...	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(73ページ)の1~3と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 薄くバターをぬった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(やわらかくしたもの)……	100g
三温糖(なければ砂糖)……	100g
卵……	M1個
重曹……	小さじ $1\frac{1}{2}$
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(73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(やわらかくしたもの)……	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 $1\frac{1}{2}$

ドリュール

卵……	M $1\frac{1}{2}$ 個分
塩……	小さじ $1\frac{1}{4}$
ピーナッツ……	適量

1 型抜きクッキー(73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。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってき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(やわらかくしたもの)……	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(73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ッと混ぜる。

2 少し多めにバターをぬった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。



スポンジケーキ

材料(直径18 の金属製丸型1個分)

mL=cc

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	300mL
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
仕上げ用フルーツ(いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで)	適量

硫酸紙 または オープン用クッキングペーパー

直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
(分量は右ページ記載の「サイズ別材料表」を参照してください)
直径15cm、21cmは必ず仕上げ用ケーキを使います。
スポンジケーキのメニュー番号を合わせ、**スタート**を押した後
約30秒以内に、押します。(直径21cm 強め)
(直径15cm 弱め)

自動
11
スポンジ
ケーキ

スチーム容器
(角皿右奥)
角皿下段

313kcal
(1/8切れ)
約50分



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

2 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。



3 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。



4 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。

5 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リと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント 混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。



6 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4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で約1分に合わせ、**スタート**を押し、かた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。

7 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。

8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。



スチームメニューを押し、**回転つまみ**でスポンジケーキのメニュー番号11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2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、160で約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です。

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

10 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くらいが五分立て。



・スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



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

11 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 スポンジケーキ

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)

- 1 スポンジケーキの1~7と同じようにする。
薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。
- 2 スポンジケーキの8、9と同じようにする。
- 3 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。



2段ケーキ

「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。

仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

- 1 スポンジケーキの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(材料は下記材料表参照)を一度に作る。
- 2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、それぞれの型を角皿にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。15cmと21cmの組み合わせを焼く際は21cmを角皿の左側に置きます。



- 3 スチームメニューを押し、回転つまみでスポンジケーキのメニュー番号11に合わせ、スタートを押して約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2度押し(表示部の「予熱」が消灯)160で約55分

自動
11
スポンジケーキ
(強め)スチーム容器
(角皿右奥)
角皿下段313kcal
(1/16切れ)
約55分

サイズ別材料表

材料	直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉		60g	90g	120g
卵		M2個	M3個	M4個
砂糖		60g	90g	120g
バター		10g	15g	20g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは				
オープン1段を2度押し(表示部の「予熱」が消灯)160				
		約45分	約50分	約55分

焼き上がりチェック

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、きめがつかまっていてふくらみも悪		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。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

共立て法について

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

シフォンケーキ

材料(直径20 のアルミ製シフォンケーキ型1個分) 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

フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

- 1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
- 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、20~30回トントンとたたいて空気抜きをする。
- 7 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。**回転つまみ**でシフォンケーキのメニュー番号20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2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、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 お好みにホイップクリームを添えても。

バリエーション シフォンケーキ

焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マープル

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。

ココア

薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

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。

抹茶

薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

マドレーヌ

材料(直径9 の丸いマドレーヌ型16個・2段分)

卵	M5個	レモン汁	小さじ2
砂糖	160g	バター(小さく切る)	170g
A[薄力粉	170g	敷き紙	
ベーキングパウダー	小さじ1		

- 1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 2 スポンジケーキ(76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4度押し、**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、トントンと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2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キ(⊕⊙)で**160**に合わせて**回転つまみ**で約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2度押し(表示部の予熱が消灯)、**160**で約30分焼く。
加熱後、すぐ型から出して冷ます。



ロールケーキ(バニラ)

材料(1本・1段分)

mL=cc

スポンジケーキ生地

薄力粉	90g
卵	M5個
砂糖	100g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ2

ホイップクリーム

生クリーム	150mL
砂糖	大さじ1 1/2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
黄桃やキウイなどお好みのフルーツ	適量
オープン用クッキングペーパー	

- 1 角皿の内側に薄くバターをぬってオープン用クッキングペーパーを敷く。
- 2 スポンジケーキ(76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、粉合わせの際はヘラを大きく動かしてサクッと混ぜ、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 角皿をもう1枚重ね、角皿受け棚の上段に入れる。
ポイント 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。
- 5 オープン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キ(⊕⊖)で190 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、角皿から取り出し、オープン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱をとる。
- 6 ホイップクリームの作り方(76ページの10)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
- 7 ケーキを裏返してオープン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オープン用クッキングペーパーにのせ、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、固い箇所にぬれふきをあてておくと、巻きやすくなります。巻き終わりになる方の生地の端を1cmく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。
- 8 オープン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、冷蔵庫で約30分おき、なじませる。



抹茶

ココア

バニラ

バリエーション ロールケーキ

焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉90gに抹茶大さじ1 1/2を合わせてふるう。

パウンドケーキ

材料(底)16×7×(高さ)6 の金属製パウンドケーキ型1本分)

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(やわらかくしたもの)	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 1/3
	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
	硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー	

- 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、1000Wにして回転つまみで約1分に合わせ、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)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ポイント 硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。
- 3 ボールにやわ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、サクッと混ぜ、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なるようにのせる。オープン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キ(⊕⊖)で170 に合わせて回転つまみで50~55分に合わせ、スタートを押す。



手動

オープン



角皿下段

265kcal
(1/8切れ)

シュークリーム

材料(24個・2段分)

mL=cc

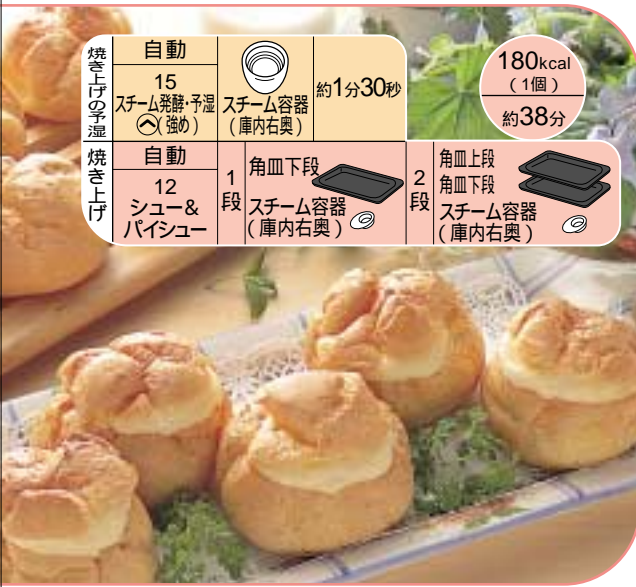
カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ… 各大さじ4
 砂糖…………… 160g
 牛乳…………… 4カップ
 卵黄…………… M6個
 バター…………… 60g
 ブランデー…………… 小さじ4
 バニラエッセンス…………… 少々

シュー生地

水…………… 240mL
 バター…………… 120g
 薄力粉…………… 120g
 卵…………… M5～6個
 アルミホイル

*12個(1段分)を自動で焼くこともできます。



焼き上げの予湿	自動	約1分30秒
	15 スチーム発酵・予湿 (強め)	スチーム容器 (庫内右奥)
焼き上げ	自動	約38分
	12 シュー& パイシュー	角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)

180kcal (1個)
約38分
角皿上段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)

1 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、フタをせずに庫内中央に置く。

2 レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約9分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約4分30秒と約1分のときに混ぜる。

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 加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

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

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

4 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約4分に合わせ、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。

5 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3度押し、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。

6 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。



7 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるくらいのかたさに調節する。

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くらいのかたさです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



8 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

9 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて12個ずつに絞り出す。

10 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」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、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの(強め)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。(火花が出て本体を傷めたりします。)

手動でするときは...レンジを押し、1000Wで約1分30秒

11 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。

12 スチームメニューを押し、回転つまみでシュー&パイシューのメニュー番号12-2段(12-1段から回転つまみを少し回して12-2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 スチーム容器 (庫内右奥)	オープン1段を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 200で30～35分
2 段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)	オープン2段を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 200で35～40分

13 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

材料(20個・2段分)

mL=cc

カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ …… 各大さじ4
 砂糖① …… 120g
 牛乳 …… 3カップ
 卵黄 …… M6個
 バター …… 60g
 ブランデー …… 小さじ4
 バニラエッセンス …… 少々
 生クリーム …… 200mL
 砂糖② …… 40g

シュー生地

水 …… 120mL
 バター …… 60g
 薄力粉 …… 60g
 卵 …… M2～3個
 冷凍パイシート(市販のもの)
 …… 2¹/₂枚(1枚100gのもの)

オープン用クッキングペーパー
 アルミホイル

*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、加熱時間は約7分にし、途中、残り時間が約4分と約2分のときに混ぜる。
- 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、薄力粉の加熱時間は、約2分30秒にし、残りの薄力粉を加えてからの加熱時間は、約40秒にする。
- 15cm角に切ったオープン用クッキングペーパーを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枚のオープン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒でパイシートを約10cm角にのばす。
- 5の上のオープン用クッキングペーパーをはずし、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。



焼き上げの予湿 焼き上げ	自動 15 スチーム発酵・予湿 ⓧ(強め)	スチーム容器 (庫内右奥)	約1分30秒	250kcal (1個) 約38分
	自動 12 シュー& パイシュー	1段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)	2段 角皿上段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)	

- スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」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、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーのⓧ(強め)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。(火花が出て本体を傷めたりします。)

手動でするときは...レンジを押し、1000Wで約1分30秒

- 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、9の角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。スチームメニューを押し、回転つまみでシュー&パイシューのメニュー番号12-2段(12-1段から回転つまみを少し回して12-2段にします。)に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは...

1段	角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)	<u>オープン1段</u> を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 200 で30～35分
2段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)	<u>オープン2段</u> を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 200 で35～40分

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。

- 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。

バリエーション シュークリーム

焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレーア

- 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をつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





自動
24
豆乳プリン

角皿下段

176kcal
約30分
(蒸らし10分含む)

豆乳プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分)

mL=cc

A	豆乳	300mL	生クリーム	150mL	アルミホイル タオル
	砂糖	70g	卵黄	M5個	
			バニラエッセンス	少々	

*豆乳は、調整タイプ、無調整タイプのどちらでもできます。

- 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約2分に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- 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66ページ手作り豆腐の作り方を参照)
- 角皿にタオルを2つに折って敷き(タオル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700mLを注ぐ。(やけどに注意してください)



- 回転つまみで豆乳プリンのメニュー番号24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2度押し(表示部の「予熱」が消灯)、170で約20分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
(加熱後も角皿に湯が残っていることがありますので、やけどに注意してください。)
型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。厚みの薄いカップの場合は、加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。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。やわらかすぎる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。

- 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

バリエーション 豆乳プリン

プリン(なめらかタイプ)

- 豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンと同じ要領で加熱します。
- 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。



プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)

mL=cc

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

陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

- 1 小さな耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
- 2 レンジを3度押し、**500W**にして「**回転つまみ**」で2分30秒～3分30秒に合わせ、「**スタート**」を押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加える。色がうすいときは延長してください。

ご注意 加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。湯を入れるとき、はしめますので、充分注意してください。

- 3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。「**レンジ**」を押し**1000W**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、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、うまくかたまらないことがあります。
- 5 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。
- 6 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。
- 7 「**回転つまみ**」で豆乳プリンのメニュー番号**24**に合わせ、「**スタート**」を押して約30秒以内に仕上がりがキーの**☑**(弱め)を押す。自動加熱には蒸らし(10分)が含まれています。
手動ですときは…「**オープン1段**」を2度押し(表示部の「**予熱**」が消灯)、**140**で約23分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。



プリンのポイント

アルミ製のプリン型は「**オープン1段**」を2度押し(表示部の「**予熱**」が消灯)、**140**で約20分加熱後、庫内で約10分蒸らしてください。型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。プリン液の牛乳を豆乳に置きかえて豆乳プリンを作ることができます。



アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)

りんごの甘煮 〔りんご(紅玉など酸味のある種類)…4個(正味600g) 砂糖……………120g レモン汁……………1/2個分 コーンスターチ……………小さじ2 シナモン(お好みで加えてください)…少々〕	冷凍パイシート(市販のもの)……………4枚(1枚100gのもの) ドリュール 〔卵黄……………M1個 水……………小さじ1 あんずジャム、ラム酒…各適量〕
--	---

- 1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。
- 3 「**レンジ**」を押し、**1000W**にして「**回転つまみ**」で約7分に合わせ、「**スタート**」を押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜる。フタをせずに庫内中央に置き、「**レンジ**」を押し、**1000W**にして「**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、好みでシナモンを加えて冷ます。
- 4 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
- 5 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。
- 6 りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 7 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめたのぼし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 8 表面にドリュールをぬって3～4カ所切り目を入れる。角皿を角皿受け棚の下段に入れてパイ皿を角皿の中央にのせる。
- 9 「**オープン1段**」を2度押し(表示部の「**予熱**」が消灯)、温度キー(☑)で**220**に合わせ「**回転つまみ**」で約30分に合わせ、「**スタート**」を押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。





手動
オープン

角皿上段

5300kcal
(全量)

ブラウニー

材料(角皿1枚分)

A	薄力粉…………… 200g	卵…………… M4個
	ココア…………… 30g	三温糖…………… 150g
	ベーキングパウダー… 小さじ1	C
B	バター(小さく切る)… 200g	くるみ(粗くきざむ)… 130g
	チョコレート(細かく割る)… 180g	レーズン…………… 70g
		ラム酒…………… 大さじ2
		オープン用クッキングペーパー

- 1 角皿に薄くバター(分量外)をぬって、オープン用クッキングペーパーを敷く。Aは合わせてふるっておく。
- 2 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3度押し、500Wにして回転つまみで1~2分に合わせ、スタートを押す。
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。
- 3 ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えて、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。
- 4 3に1の粉をふるい入れてサクリと混ぜ、Cを加えて混ぜ合わせる。
- 5 1の角皿に4を入れて表面をならす。角皿を角皿受け棚の上段に入れてオープン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯) 温度キー(⊙☑)で170 に合わせて回転つまみで約30分に合わせ、スタートを押す。加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。



手動
オープン

角皿下段

320kcal
(1/8切れ)

ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型1個分)

タルト生地	チーズクリーム
バター…………… 60g	クリームチーズ(やわらかくしたもの)… 200g
砂糖…………… 40g	カッテージチーズ(裏ごしタイプ)… 100g
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

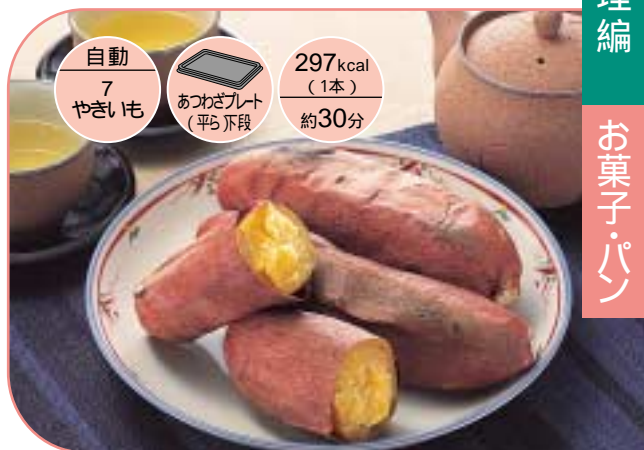
- 1 型抜きクッキー(73ページ)の1~3と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- 2 ボールにクリームチーズと、カッテージチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
- 3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 4 コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
- 5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。
- 6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
- 7 6の底にレーズンを散らし、5を流し入れる。
- 8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて7を角皿の中央にのせる。
- 9 オープン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯) 温度キー(⊙☑)で170 に合わせて回転つまみで約55分に合わせ、スタートを押す。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。

やきいも

材料

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、フォークで数箇所穴を開ける。
- 2 あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。**あつわざプレート**を押し、**回転つまみ**でやきいものメニュー番号7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 予熱が完了すれば、ヨンを使って、あつわざプレートにいもを並べ、**スタート**を押す。
 手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(平らな面が上)を入れて予熱します。
オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250 で予熱後、30~35分



バリエーション やきいも

焼き上げは「やきいも」と同じ要領です。仕上がりにキーの(強め)を使います。

ベイクドポテト

材料 ジャがいも 4個(600g) | バター、塩 適量

- 1 ジャがいもは洗って水気をふく。
- 2 あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。**あつわざプレート**を押し、**回転つまみ**でやきいものメニュー番号7に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に仕上がりにキーの(強め)を押して予熱する。(食品は入れません)
- 3 予熱が完了すれば、ヨンを使ってあつわざプレートにいもを並べ、**スタート**を押す。
 手動ですときは... このメニューはあつわざプレート(平らな面が上)を入れて予熱します。**オープン1段**を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250 で予熱後、約35分
- 4 十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。



りんごジャム

材料(でき上がり量-約280g分)

りんご(紅玉など酸味のある種類) 1個(正味230g) | 砂糖 100g
 レモン汁 1/2個分

- 1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきりすりおろす。
- 2 大きめの耐熱容器に1、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で7~8分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体にかたまってもジャム状に仕上がる。

いちごジャム

材料(でき上がり量-約280g分)

いちご 1パック(300g) | 砂糖 100g
 レモン汁 1/2個分

- 1 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で9~10分に合わせ、**スタート**を押す。途中、1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。
 加熱途中に取り出す場合は、**とりだし**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かたまってもジャム状に仕上がる。
ポイント つぶの多いジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。





発酵の予湿	自動		約40秒
	15 スチーム 発酵・予湿	スチーム容器 (庫内右奥)	
焼き上げの予湿	自動		約1分30秒
	15 スチーム発酵・予湿 (強め)	スチーム容器 (庫内右奥)	
焼き上げ	自動	1段 角皿上段 スチーム容器 (庫内右奥)	2段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)
	13 ロールパン		140kcal (1個分) 約20分

ロールパン

材料(24個・2段分)

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、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

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

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)の膜が十分にできず、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。

パン作りのコツとポイント

材料

・材料はきちんとはかりましょう。



・イーストは予備発酵のいら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蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

ドリュールは、やわらかいハケでそっとぬりましょう




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、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなど、おいのしなものは途中、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 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」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。(火花が出て本体を傷めたりします。)
- 手動でするときは... [レンジ]を押し、1000Wで約40秒
- 6 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、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、4をのせる。
[発酵]を押し、温度キ(⊙)で40 に合わせて [回転つまみ]で40～50分に合わせ、[スタート]を押し、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分発酵時間をたしてください。
- 
- 7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 8 生地をスケッパーか包丁で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枚に薄くバターをぬる。
- 10 丸くなっている生地を細めの滾形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。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、スチーム容器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、温度キ(⊙)で40 に合わせて [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分発酵時間をたしてください。
- 13 角皿とスチーム容器を取り出し、スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」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]を押して約30秒以内に仕上がりキーの ⊙ 強め 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。(火花が出て本体を傷めたりします。)
- 手動でするときは... [レンジ]を押し、1000Wで約1分30秒 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、スチーム容器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。
[スチームメニュー]を押し、[回転つまみ]でロールパンのメニュー番号13-2段(13-1段から [回転つまみ]を少し回して13-2段にします。)に合わせ、[スタート]を押す。
- 手動でするときは...

1 段	角皿上段 スチーム容器 (庫内右奥)		[オープン1段]を2度押し (表示部の [予熱] が消灯) 190 で約17分
2 段	角皿上段 角皿下段 スチーム容器 (庫内右奥)		[オープン2段]を2度押し (表示部の [予熱] が消灯) 190 で約20分

バリエーション ロールパン

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。

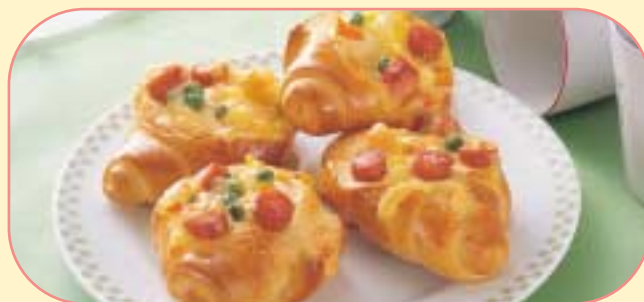


焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



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。





2次発酵の予湿	自動		約40秒
	15 スチーム 発酵・予湿	スチーム容器 (庫内右奥)	
焼き上げ	自動		角皿上段
	14 フランス パン		角皿下段

555kcal
(1本)
約25分

フランスパン(バゲット)

材料(2本分) mL=cc

パン生地

- 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

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い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。)

カミソリ

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。)



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、何度も挑戦して、コツをマスターしてください。

14 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くない様、水は冷蔵のものを使用します。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを使用します。

発酵と、発酵の目安

- ・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分発酵時間をたしてください。

生地の扱い

- ・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をし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おいをかけてください。

焼き上げ

- ・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオープ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-(\odot / \ominus)で30に合わせ、[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。生地をスクッパーか包丁で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



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 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」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。(火花が出て本体を傷めたりします。)

手動ですときは... [レンジ]を押し、1000Wで約40秒

- 8 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、角皿を角皿受け棚の上段に入れて[発酵]を押し、温度キ-(\odot / \ominus)で30に合わせ、[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、キャンバス地ごと取り出す。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 スチーム容器を取り出す。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)
[スチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で、フランスパンのメニュー番号14に合わせ、[スタート]を押して予熱する。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。生地の中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。

手動ですときは... このメニューは角皿を入れて予熱します。

[オープン2段]を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、23~25分。

バリエーション 形を変えてたのしむ

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。

ブル

- 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)

材料(1個分)

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1/2	
	塩	小さじ2/3	カミソリ
	ドライイースト	小さじ1(3g)	茶こし
	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。

2次発酵の予湿	自動		約40秒
	15 スチーム発酵・予湿	スチーム容器(庫内右奥)	
焼き上げ	自動		角皿上段
	14 フランスパン	角皿下段	

1110kcal
(1個)
約25分

- 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をのせ、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7~8と同じようにする。
- 5 スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。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)スチームメニューを押し、**回転つまみ**で、フランスパンのメニュー番号14に合わせ、**スタート**を押して予熱する。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、茶こし、カミソリ、ミンを準備しておく。
- 6 予熱が完了すれば、ミ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、ミンをした手で角皿を少し傾けて生地をのせる。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。
- 7 ミンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミ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、ミンを使用し、充分注意してください。

手動ですときは... このメニューは角皿を入れて予熱します。**オープン2段**を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250 で予熱後、23~25分。

フランスパン(フォンデュ)

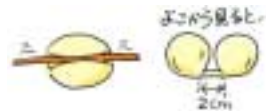
材料(8個分)

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2/3	
	ドライイースト	小さじ1 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6~8と同じようにする。



- 6 スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。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)スチームメニューを押し、**回転つまみ**で、フランスパンのメニュー番号14に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押し、予熱する。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミンを準備しておく。
- 7 予熱が完了すれば、ミ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。
- 8 ミンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミ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、ミンを使用し、充分注意してください。

手動ですときは... このメニューは角皿を入れて予熱します。**オープン2段**を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250 で予熱後、18~20分。



発酵の予湿	自動		約40秒
	15 スチーム発酵・予湿	スチーム容器 (庫内右奥)	
焼き上げの予湿	自動		約1分30秒
	15 スチーム発酵・予湿 (強め)	スチーム容器 (庫内右奥)	
焼き上げ	手動	角皿下段	127kcal (1/12切れ)
	オープン	スチーム容器 (庫内右奥)	

山食パン

材料(底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分) mL=cc

パン生地	強力粉	300g
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
	ドライイースト	小さじ1 ¹ / ₃ (4g)
	牛乳(室温のもの)	210mL
ドリュール	溶き卵	M1/2個分
	塩	少々

オープン用クッキングペーパー

- 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次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイム。
- 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。薄くバターをぬり、オープン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。
ご注意 オープン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。
- スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」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。(火花が出て本体を傷めたりします。) 手動でするときは...レンジを押し、1000Wで約40秒

- 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、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、温度キー(⊕/⊖)で40に合わせて回転つまみで40~50分に合わせ、スタートを押して2次発酵をする。途中表面が乾いていけば、霧を吹く。
ポイント 2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

- 角皿とスチーム容器を取り出し、スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」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、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの⊕(強め)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、角皿は使わないでください。(火花が出て本体を傷めたりします。) 手動でするときは...レンジを押し、1000Wで約1分30秒予湿中、パン生地の上にドリュールをぬる。

- 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、角皿を角皿受け棚の下段に戻し、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。オープン1段を2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キー(⊕/⊖)で190に合わせて回転つまみで約30分に合わせ、スタートを押す。加熱後、型から出してオープン用クッキングペーパーをはがす。

かんたんプロセット



1次発酵の予湿	自動	スチーム容器 (庫内右奥)	約40秒
	15 スチーム発酵・予湿		
焼き上げ	自動	あつわざプレート(平ら) 下段	約7分
	6-1 クリスピーなピザ		

80kcal
(1/8切れ)
約7分

クリスピーなピザ(マルゲリータ)

材料(直径25 のピザ1枚分)

ピザ生地

- 強力粉、薄力粉……………各35g
- 塩……………少々
- ドライースト……………小さじ $2\frac{1}{3}$ (2g)
- 牛乳……………大さじ1
- 水……………小さじ4
- オリーブオイル……………小さじ2

トッピング

- トマトソースまたはピザソース
(市販のもの)……………適量
- モッツアレラチーズ
(2角に切る)……………90g
- バジルの葉
(なければドライバジル)……………8枚
- オープン用クッキングペーパー

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。

- 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次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。(ベンチタイムは約10分)
- 生地を直径25cmの円形にのばし、オープン用クッキングペーパーにのせ、トマトソースをぬってチーズを散らす。
- スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。あつわざプレートを押し、回転つまみでクリスピーなピザのメニュー番号6-1に合わせ、スタートを押して予熱する。(食品は入れません)
- 予熱が完了すれば、ミノンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの平らな面に3をのせて、角皿受け棚の下段に戻しスタートを押す。

ご注意 オープン用クッキングペーパーはあつわざプレート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。

ご注意 予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミノンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

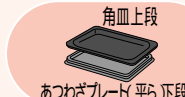
手動ですときは... このメニューは、あつわざプレート(平らな面が上)を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の予熱が点灯)250 で予熱後、約7分加熱後、バジルの葉をのせる。

クリスピーなピザ & かんたんプロセット

あつわざプレート 6 クリスピーなピザのメニュー番号6-1でできるメニュー(93ページのクリスピーなピザバリエーション)と「かんたんプロセット」が一度に作れます。

自動
6-2
クリスピーな
ピザ



326kcal
約9分

クリスピーなピザ(マルゲリータ)と組み合わせた場合

かんたんプロセット

材料(4人分)

- プチトマト……………8個
- 生しいたけ……………4個
- グリーンアスパラガス……………4本
- 粗びきウィンナー……………8本
- A [マヨネーズ……………大さじ4
- 粒マスタード……………大さじ1
- 竹串
- アルミホイル

- 付け合わせるクリスピーなピザメニューの下ごしらえは、各メニューを参照し、準備する。
- スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。あつわざプレートを押し、回転つまみでクリスピーなピザのメニュー番号6-2(6-1から回転つまみを少し回して6-2にします)に合わせ、スタートを押して予熱する。(角皿、食品は入れません)
- アスパラガスは4等分に切り、生しいたけは半分にする。串にウィンナー、アスパラガス、しいたけ、プチトマトの順でそれぞれ等分に刺す。
- 角皿にアルミホイルを敷き、3を並べて混ぜ合わせたAをかける。
- 予熱が完了すれば、ミノンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの平らな面にピザをのせて角皿受け棚の下段に戻し、4の角皿を上段に入れる。

手動ですときは... このメニューは、あつわざプレート(平らな面が上)のみを入れて予熱します。

オープン2段を押し(表示部の予熱が点灯)250 で予熱後、約9分

ピザ(レギュラータイプ) (サラミ)

材料(直径25 のピザ1枚分)

mL=cc

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
サラミソーセージ(薄切り)	15枚
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ピーマン(薄切り)	1個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	40g
ピザ用チーズ	90g
オープン用クッキングペーパー	

- 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次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。(ベンチタイムは約10分)
 - 生地を直径25cmの円形にのばしてオープン用クッキングペーパーにのせ、ピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
サラミは焦げやすいのでチーズを上に乗せるとよいでしょう。
- ご注意** オープン用クッキングペーパーはあつわざプレート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。
- スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の下段に入れる。**あつわざプレート**を押し、**回転つまみ**でクリスピーなピザのメニュー番号6-1に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に仕上がりキーの(強め)を押して予熱する。(食品は入れません)
 - 予熱が完了すれば、ミトンを使ってあつわざプレートを取り出してドアを閉める。あつわざプレートの平らな面に3をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。

バリエーション

ピザ(レギュラータイプ) 焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ(サラミ))」と同じ要領です。

たらこ

材料(直径25 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25 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

- ツナはほくし、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。

クリスピーなピザ 焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25 のピザ1枚分)

トッピング	トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
	ピザ用チーズ	90g
	生ハム	5~6枚
	ルッコラ(なければドライバジルを適量)	5~6枚

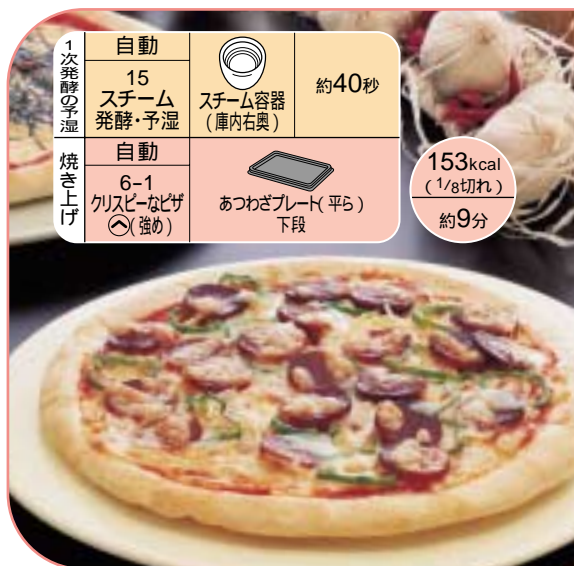
- 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料(直径25 のピザ1枚分)

トッピング	トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
	アンチョビ(缶詰)	5切れ
	パプリカ(赤、黄)	適量
	アスパラガス	1 1/2本
	オリーブ	適量
	ピザ用チーズ	90g
	きざみパセリ	少々

- パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。
- 加熱後、きざみパセリを散らす。



ご注意

予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは...

このメニューはあつわざプレート(平らな面が上)を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯) 250 で予熱後、約9分

パーティなどで一度に2枚焼く場合は、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ(食品は入れません) **オープン2段**を押し(表示部の[予熱]が点灯) 250 で予熱後、ピザを入れる。「クリスピーなピザ」は約11分、「ピザ・レギュラータイプ」は、約16分焼く。

市販の
冷凍ピザ

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2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キー(強め)で230に合わせ、**回転つまみ**で13~14分に合わせ、**スタート**を押す。

13~14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。



1次発酵の予湿	自動	スチーム容器 (庫内右奥)	約40秒
	15 スチーム 発酵・予湿		
焼き上げ	自動	あつわざプレート(平ら) 上段	230kcal (1枚) 約4分
	8 ナン・ピタパン		

ナン

材料(4枚・2回分)

mL=cc

ナン生地	強力粉……………200g	ドライイースト……………小さじ1(3g)
砂糖……………小さじ2	塩……………小さじ1/2	プレーンヨーグルト……………小さじ4(20g)
		水……………100mL
		サラダ油……………小さじ4

- 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4等分してベンチタイム。
- 3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ約25cmの細長い三角形になるように手でのばす。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、ラップをかけておく。
- 4 スチーム予湿後のスチーム容器を取り出す。あつわざプレートの平らな面を上にして角皿受け棚の上段に入れる。あつわざプレートを押し、**回転つまみ**でナン・ピタパンのメニュー番号8に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(食品は入れません)

ひとくちメモ

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

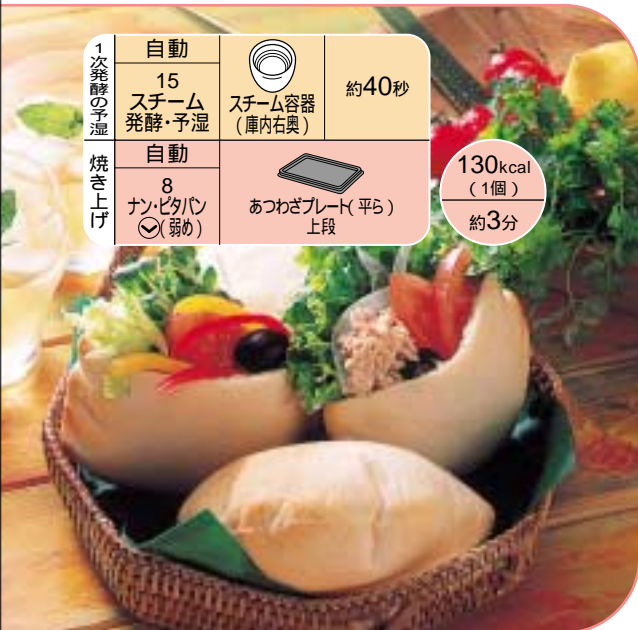
- 5 予熱が完了すれば、あつわざプレートを取り出してドアを閉める。生地をのばしながら、生地があつわざプレートに対して横方向になる様、まず2枚を並べ、角皿受け棚の上段に戻し、**スタート**を押す。加熱後、残りの2枚も4、5の手順で焼く。

ご注意

予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューは、あつわざプレート(平らな面が上)を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の「予熱」が点灯)250 で予熱後、約4分



1次発酵の予湿	自動	スチーム容器 (庫内右奥)	約40秒
	15 スチーム 発酵・予湿		
焼き上げ	自動	あつわざプレート(平ら) 上段	130kcal (1個) 約3分
	8 ナン・ピタパン (弱め)		

ピタパン

mL=cc

ピタパン生地	強力粉……………220g	ドライイースト……………小さじ1(3g)
砂糖……………大さじ1/2	塩……………小さじ2/3	水……………140mL
		オリーブオイル……………小さじ2

材料(8個・2回分)

具(トマト、カイワレ菜、ツナなどお好みで)……………適量

- 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容器を取り出す。あつわざプレートの平らな面を上にして、角皿受け棚の上段に入れる。あつわざプレートを押し、**回転つまみ**でナン・ピタパンのメニュー番号8に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に仕上がりキーの**弱め**を押して予熱する。(食品は入れません)
- 5 予熱が完了すれば、あつわざプレートを取り出してドアを閉める。生地をまず4個並べ、角皿受け棚の上段に戻し、**スタート**を押す。加熱後、残りの4個も4、5の手順で焼く。

ひとくちメモ

高温になった角皿に生地をのせることで、プクリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、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。

ご注意

予熱完了後はあつわざプレートが熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、あつわざプレート専用置台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは... このメニューは、あつわざプレート(平らな面が上)を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の「予熱」が点灯)250 で予熱後、約3分

加熱後、粗熱が取れたら、切って好みの具を入れる。

お料理便利集

豆腐の水きり

ラップ無し

1/2丁ずつ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く。

1丁(300g)

レンジを3度押し、500Wで約2分

乾物をもどす (干しいたけ)

ラップ有り

耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としフタをする。
庫内中央に置く。

2枚(10g)

レンジを押し、1000Wで約50秒

果汁を絞りやすく (柑橘類)

ラップ無し

耐熱性の皿にのせる。
ラップをせずに庫内中央に置く。

1個(100g)

レンジを押し、1000Wで約20秒

ベーコンの油抜き

ラップ無し

キッチンペーパーにはさんで、耐熱性の皿にのせる。
ラップをせずに庫内中央に置く。

2枚(30g)

レンジを3度押し、500Wで40~50秒

パスタをゆでる

ラップ無し

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。)にパスタ50gと水500mL、塩小さじ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。

パスタ50g

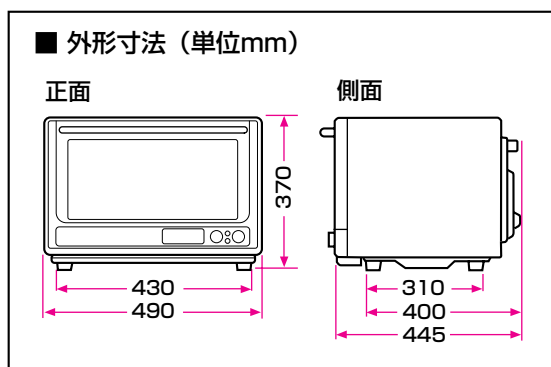
レンジを押し、1000Wで約15分

加熱後、パスタ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。やわ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。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。

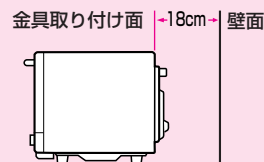
仕 様

	定格電圧	交流 100V
	定格周波数	50Hz-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,460W
	定格高周波出力	1,000W・600W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,400W
オープン	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	幅490×奥行445×高さ370(mm)
	加熱室有効寸法	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



落下・転倒防止用具(別売)について

オープンレンジの背面上部に、転倒を防ぐためL型アンクルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



RK-TB1

希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2006年5月現在)

- 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。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0W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。

● 製品についてのお問い合わせは…	フリーダイヤルがご利用いただけない場合は…
お客様相談センター ☎ 0120-078-178	東日本相談室 TEL 043-351-1821 FAX 043-299-8280 西日本相談室 TEL 06-6792-1582 FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時 日曜・祝日：午前10時～午後5時(年末年始を除く)	
● 修理のご相談は…	47ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
● シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

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

SX50シリーズ

TCADCA894WRRZ 06EO ①