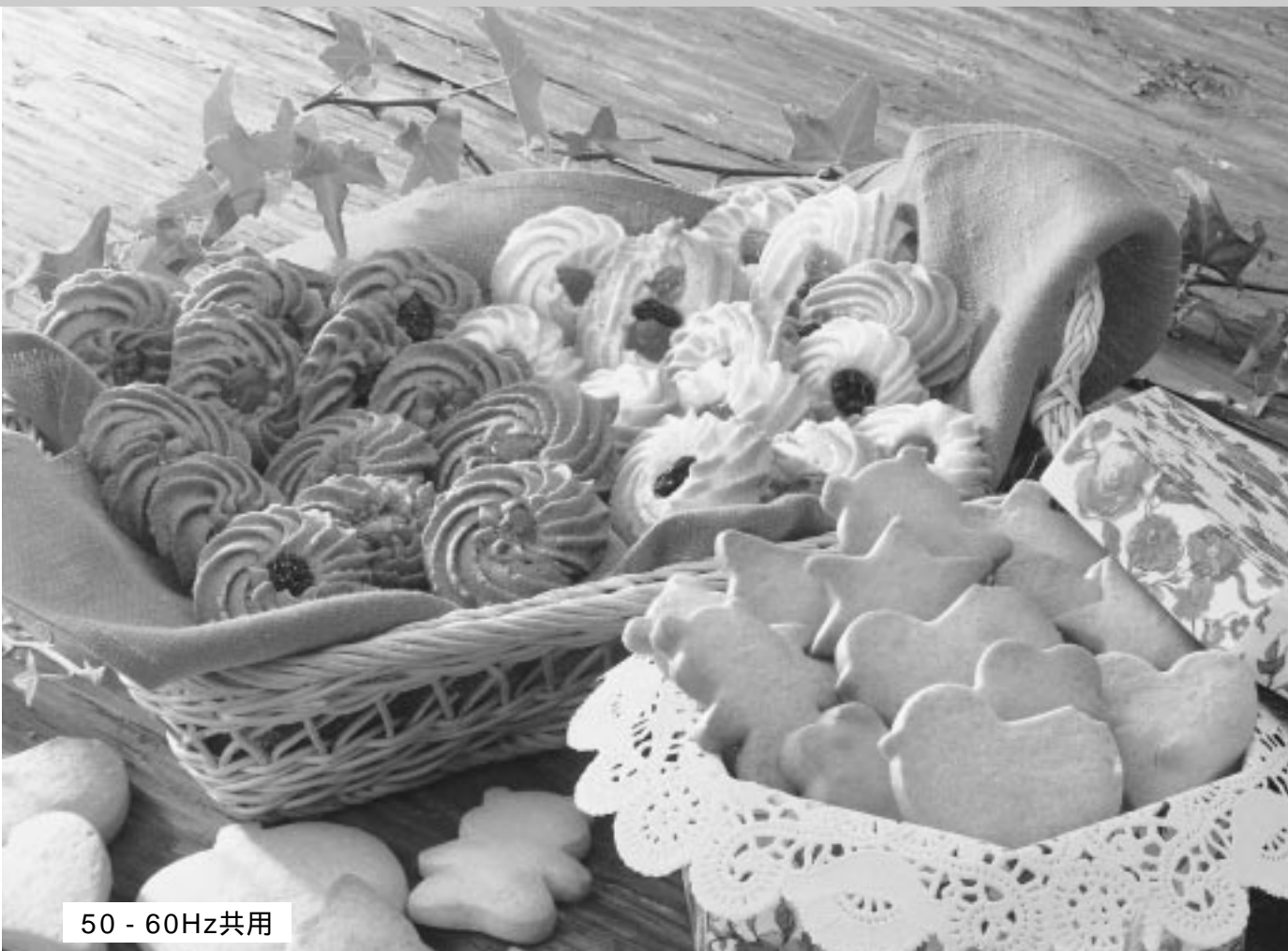


オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO - S4

# Cooking Guide



50 - 60Hz共用

上手に使って上手に節電

電源オートオフ機能について

使用していないとき、約5分後に自動的に表示が消えます。

ドアを1秒以上開けると、表示部に「0」を表示します。  
詳しくは9ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。

ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

# ヘルシーメニューが簡単にできます！

## ヘルシーフライ

油で揚げずに調理して、カロリーを大幅カット。



## 冷凍野菜の煮もの

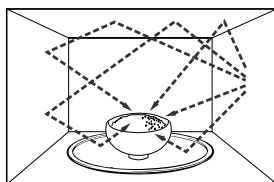
冷凍野菜を使って簡単＆ヘルシー食生活！

食物繊維やビタミンたっぷりの「煮もの」が簡単にでき、便利でヘルシーです。



## 加熱のしくみ

### 電子レンジ加熱



電波で加熱します。

#### 電波の性質

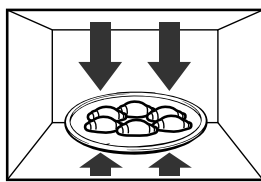
食品や水分に吸収されます。  
陶磁器やガラスなどは  
通り抜けます。  
金属に反射します。

#### コツ

加熱時間は、加熱前の食品  
の温度や食品の種類、鮮度  
によって変わります。

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。

### オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み  
込むようにして焼き上げます。

#### < 予熱あり >

あらかじめ庫内の温度をあたためて  
から、食品を入れて焼き上げます。

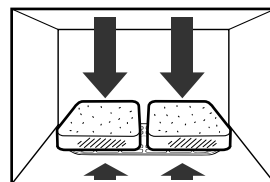
#### < 予熱なし >

予熱をしないで焼き上げます。  
このクッキングガイドのメニューは  
予熱なしです。

#### コツ

お菓子作りは、材料の計量を  
しっかりと。  
形・大きさ・厚みをそろえて。

### グリル(トースター)加熱



上下のヒーターで食品の  
表面に焦げめをつけます。

グリルのときは、ターンテーブル  
を使用します。

#### コツ

素材の種類や鮮度、脂ののり  
などによって焦げかたが変わ  
ります。  
様子を見ながら加熱してくだ  
さい。

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。

表示部が「0」のときに、**[仕上り調節]**キーを3秒間押し続けて切り換えてください。

この操作をするたびに、ブザー音 消音 メロディの順に切り換わります。

切り換わったときの合図

ピー……ブザー音

ピッピッ……消音

ドミソ(メロディ)……メロディ

停電やさし込みプラグを抜いたときはメロディに戻ります。

消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れブザーも鳴りません。

# もくじ

## 操作編

### はじめに

安全上のご注意	3
各部のなまえとはたらき	7
初めてお使いになる前に	9
使える容器・使えない容器	10
使用上のご注意	11

### 使いかた(ワンタッチキー)

ワンタッチキーの操作のしかた	12
調理のしかたとコツ	
あたため(ごはんやお総菜のあたため)	13
解凍(生もの解凍)	15
1 ヘルシーフライ	31
2 冷凍野菜の煮もの	34
3 牛乳 / 4 お酒(飲み物のあたため)	16
5 トースト	39
6 こんがりあたため(揚げ物のあたため)	17
7 ケーキ	36
8 クッキー	37
9 グラタン	18

### 使いかた(手動加熱)

レンジ強/弱であたためる、調理する	19
オーブンで焼く	21
グリル(トースター)で魚などを焼く	23

### こんなときは

お手入れのしかた	24
お料理がうまくできない	25
故障かな?と思ったら	27
アフターサービスについて	42

## メニュー編

### お総菜

和風サラダ	29
なすの中華風和えもの	29
赤飯	29
ごはん	30
茶わん蒸し	30
あさりの酒蒸し	30
ヘルシーフライ	
フライ用パン粉の作り方	31
豚肉のポテトフライ	31
えびのヘルシーフライ	31
キスのヘルシー天ぷら	31
鶏ささみとえびのコーンフ레이크揚げ	32
鶏のから揚げ	32
一口ヒレカツ	32
マカロニグラタン	33
なすとトマトのグラタン	33
冷凍野菜の煮もの	
筑前煮	34
かぼちゃの含め煮	34
かぼちゃのいとこ煮	34
ラタトゥイユ風	34
ハンバーグ	35
ぶりの照り焼き	35
白身魚のホイル焼き	35
焼きとり	35

### お菓子・パン・スナック

ショートケーキ	36
クッキー(型抜き・しぼり出し)	37
チョコチップクッキー	37
シュークリーム	38
エクレア	38
カスタードクリームの作り方	38
チーズケーキ	39
トースト	39
焼きいも	39
アップルパイ	40
おもち	40
ロールパン	41

料理写真は調理後の盛り付け例です。

計量は、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)




料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。

クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。

# 安全上のご注意

必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。なお、注意事項は危険・警告・注意の順序で記載しておりません。ご使用前に安全上のご注意(3~6ページ)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

-  **危険** - 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
-  **警告** - 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
-  **注意** - 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

## 絵表示の例



△記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容(左図の場合は感電注意)が描かれています。



⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。



●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容(左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く)が描かれています。

## 据え付けについて

### 警告

#### 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、販売店または電気工事店にご相談ください。



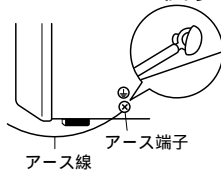
アース線接続

#### アースの取り付け方法

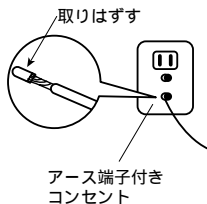
アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。アース線はレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に取り付けてあります。

#### ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1. アース線がレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に確実に取り付けられていることを確認する。



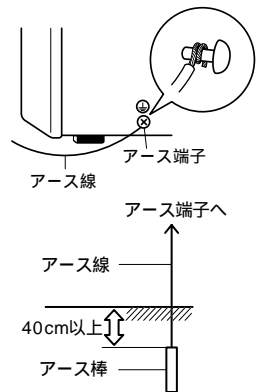
2. アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。



#### ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

アース棒(別売品)を使用して取り付ける。

1. レンジ本体後面に付いているアース線ははずす。
2. アース棒に付いているアース線の先端の被覆をむく。
3. むき出した芯線をアース端子に1回転巻き付け、はずれないようにアース端子(ネジ)をしめる。
4. 日陰など湿気の多い場所に地中深く埋め込む。



アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

#### ご注意

次のような所へは絶対に取り付けしないでください。  
ガス管(ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。)  
水道管(完全なアースができません。)  
電話のアース線や避雷針(落雷のとき危険です。)

次の場合はD種接地工事(第3種接地工事)をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所

例) 食堂のかま場 土間・コンクリート床  
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

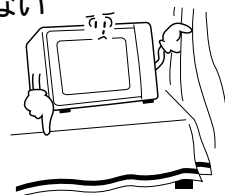
水気のある場所

漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。  
例) 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

## 据え付けについて

### 警告

燃えやすい物のそばに置いたり、熱に弱い物やカーテンなどを近づけない  
 たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの熱に弱い敷物、  
 プラスチックなどの上には置かない  
 (オープン・グリル(トースター)加熱のとき、高温で引火するおそれがあります。)  
 家電製品の上にも置かない



(家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。その場合、オープン・  
 グリル(トースター)加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。)  
 ただし、当社冷凍冷蔵庫(耐熱100℃ テーブルのもの)の上には置くことができます。  
 電子レンジ転倒防止金具(別売品 部品番号 617-207-6744)を使用してください。  
 詳しくは、電子レンジ転倒防止金具の据付説明書を参照ください。  
 この転倒防止金具は簡易的な固定であり地震対応ではありません。

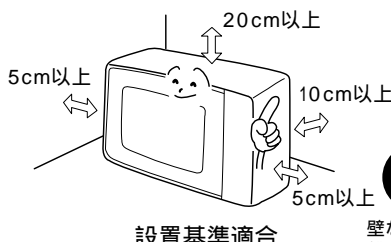


### 注意

壁などから離す(吸気口・排気口をふさがない)

上...20cm以上 後...10cm以上 左右...5cm以上  
 (ただし、窓ガラスからは20cm以上(窓ガラスが割れるおそれがあります。))

まわりを密閉した状態にしない。  
 (過熱して発火するおそれがあります。  
 放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、  
 故障の原因になります。)



火気の近くや熱気、蒸気、水などの  
 かかる場所に置かない  
 (感電・漏電・故障の原因になります。)



水平で丈夫な場所に置く  
 (振動・騒音・レンジ本体の落下の  
 原因になります。)



テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す(映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。)

## 電源について

### 警告

電源は15A以上のコンセントを単独で使う  
 タコ足配線や延長コードは使わない。  
 同じコンセントで他の電気製品を使わない。  
 (電源コードやコンセントが異常  
 発熱し、発火の原因になります。)



15A以上の専用  
 コンセントで

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面  
 にほこりが付いているときは、  
 よくふき取る  
 (火災の原因になります。)



プラグのほこりを  
 ふき取る

電源は100V専用コンセントを  
 使用する  
 (火災・感電の原因になります。)



100V専用コンセント  
 を使用

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、  
 差し込みがゆるいコンセントは使わない  
 (感電・ショート・発火の原因になります。)



電源コードを傷つけたり、破損したり、  
 加工したり、無理に曲げたり、  
 引っ張ったりしない  
 ねじったり、たばねたりしない  
 電源コードに重い物をのせたり、  
 はさみ込んだりもしない  
 (電源コードが傷ついて、  
 火災・感電の原因に  
 なります。)



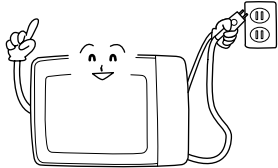
# 安全上のご注意

必ずお守りください

## 電源について

### ⚠ 注意

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く  
(感電・ショート・発火するおそれがあります。)



**!**  
プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く  
(絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。)



電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

熱器具にも近づけない。  
(火災・感電の原因になります。)

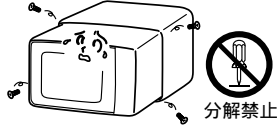


## 取り扱いについて

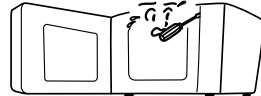
### ⚠ 危険

改造はしない  
修理技術者以外の方は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない

(火災・感電・けがの原因になります。)  
修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない  
(感電や異常動作でけがのおそれがあります。)  
また、故障の原因にもなります。



### ⚠ 警告

子供だけで使わせない、幼児の手の届く所では使わない  
(やけど・感電・けがのおそれがあります。)



### ⚠ 注意

ドアに無理な力を加えない

(レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。)



上に物を置かない

(過熱して焦げたり、変形するおそれがあります。)



食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

食品の収納庫として使用しない。  
(間違えて運転し、発火・火災のおそれがあります。)



庫内の包装材は使用前に取り出す  
(焦げ・変形・発火のおそれがあります。)

**!**  
包装材は取り出す

地震などによりオープンレンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、お買い上げ販売店に相談する  
(感電や電波もれのおそれがあります。)

**!**  
そのまま使用せず販売店に相談する

## お手入れのときは

### ⚠ 警告

さし込みプラグを抜いてから行う  
ぬれた手で抜き差ししない。  
(感電やけがのおそれがあります。)



### ⚠ 注意

レンジ本体がさめてから行う  
(やけどのおそれがあります。)



レンジ本体をさます

# 加熱するときは

## ⚠ 注意

衣類の乾燥など調理以外に使用しない  
(過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。)



電子レンジ加熱のとき  
殻つき食品は、殻を取るか  
割れめを入れる

(栗・ぎんなんなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。)



殻を取るか  
割れめを入れる



電子レンジ加熱のとき  
膜のある食品は切れめを入れる  
(ソーセージなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。)

切れめを入れる



電子レンジ加熱のとき  
卵は割りほぐしてから加熱する  
(破裂して、やけど・けがのおそれがあります。)

ゆで卵を作らない、あたためもしない。  
ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、  
魚の白子なども加熱しない。

卵は割りほぐす



びんのふたや栓は、はずす  
(容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。)

ふたや栓をはずす



電子レンジ加熱のとき  
金属製の容器や金串などは使用しない

(庫内壁面やファインダなどに触れると、火花が出てファインダが割れるおそれがあります。)  
アルミで加工した紙箱やパックなども使用しない。  
(火花や発火のおそれがあります。)  
金銀模様のある容器も使用しない。  
(器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。)



ターンテーブルに衝撃を加えない  
(破損してけがのおそれがあります。)  
食品の出し入れのときに、ターンテーブルの  
ふちに当てたり、落としたりしない。



脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない  
(燃えるおそれがあります。)



ドアに物をはさんだまま加熱しない  
(電波もれによる障害が起きるおそれがあります。)



庫内や付属品に食品カスなどが付いたまま加熱しない  
(火花や発火、焦げる原因になります。)



食品や飲み物などを加熱しすぎない

(食品 とくに天ぷらやフライなどは、加熱しすぎると、発煙・発火の原因になります。牛乳、コーヒー、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒などは、過熱の状態となり、容器に異物が入ったり、取り出してテーブルに置いたときなど衝撃を受けると、突然飛び散り、やけどのおそれがあります。)  
突沸現象

加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出す。  
飲み物は加熱前にかき混ぜておく。  
少量の食品は、自動で加熱しない。  
このクッキングガイドの指定分量以外のときは、手で様子を見ながら加熱する。



使用するキーを間違えない

(仕上りが悪くなる原因になります。加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。飲み物は「あたため」キーで時間をかけすぎると、沸とうしたり庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。)



庫内の食品が燃え出したときは  
ドアを開けない

(開けると空気が入り、勢いよく燃えてしまうおそれがあります。)

1. 「とりけし」キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。(火が消えないときは、水が消火器で消す。)

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

そのまま使用せず  
販売店に相談する



オープン・グリル(トースター)加熱中や加熱後しばらくは、庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面など)や付属品に触れない  
食品や付属品の出し入れは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使う  
(高温のため、やけどのおそれがあります。)

ミトンやふきんが水や油でぬれたときや、布地が破れた状態では使用しない。  
(やけどのおそれがあります。)



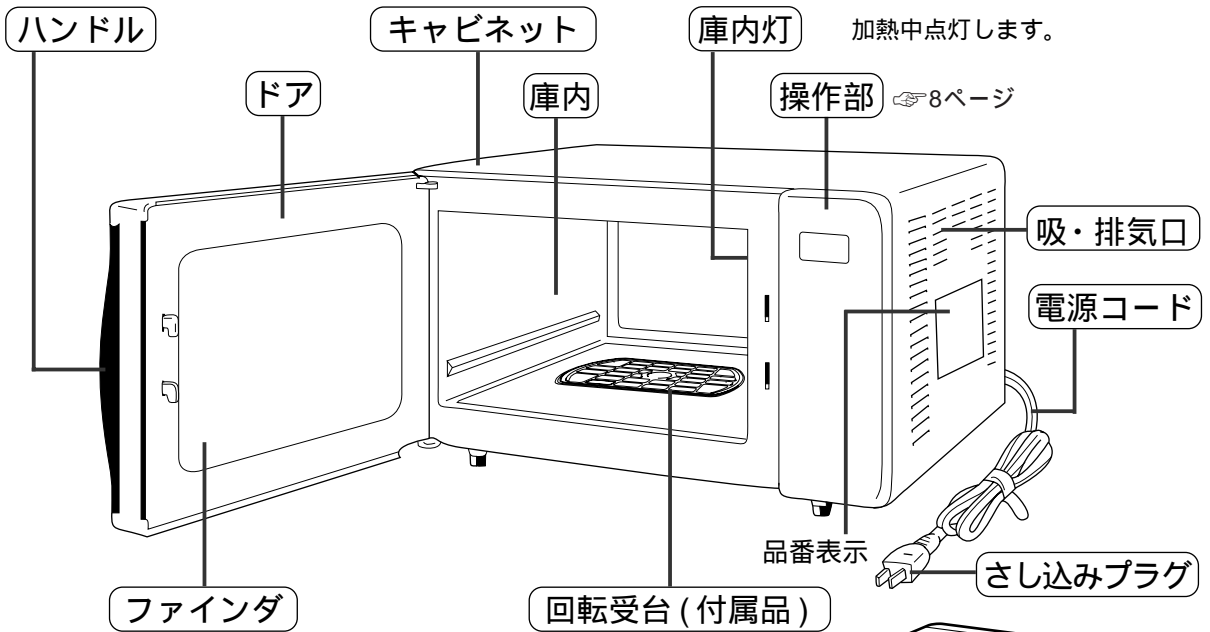
ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

(蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。容器も熱くなっていることがあるので注意する。)

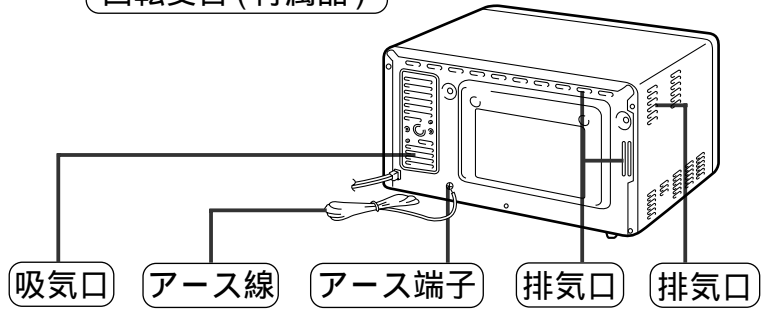
ラップをはずすときは  
蒸気に注意



# 各部のなまえとはたらき

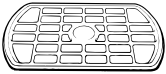
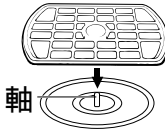
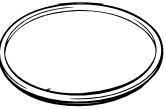



庫内底面は抗菌ブラックコーティングをしています。



## 付 属 品

印は使えます。×印は使えません。  
付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた	電子レンジ加熱	グリル(トースター)加熱 焼きとり など	トースト など	オープン 加熱
回転受台 (1個) 	トーストなどに使います。 庫内底面の軸にきちんと はめ込みます。 				
ターンテーブル (1枚) 	電子レンジ(あたためや解凍など)、グリル、 オープンなどに使います。 回転受台の上に、がたつか ないようにセットします。 加熱中、右または左に回転し、 加熱後もとの位置に戻って 止まります。 			×	

本書<クッキングガイド・取扱説明書>(1冊)/保証書(1枚)

ミトンを別売品(部品番号617-201-6207)として扱っています。お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

操作部



表示部

(左図の表示部は、すべての表示を出しています。)  
加熱コース・加熱の残り時間・分量・キーの番号などを表示します。

ワンタッチキー 12~18ページ

飲み物は「3 牛乳 / 4 お酒」キーで加熱してください。

(飲み物は「あたため」キーで時間をかけすぎると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸してやけどのおそれがあります。)

仕上り調節キー

自動で加熱するとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。

(手動、あたため、解凍のときはできません。)

キーを押すごとに、強 弱 標準(表示なし)の順に変わります。

それぞれのキーを押した後、15秒以内に押します。

手動キー 19~23ページ

温度キー

オープン温度を合わせるときに使います。

▲ を押しと数字が増え、▼ を押しと減っていきます。

(キーを押し続けても変わります。)

タイマーカー(10分・1分・10秒)

加熱時間を合わせるときに使います。

キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。

(キーを押し続けても変わります。)

とりけしキー

押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使います。

スタートキー

加熱をはじめるときに使います。

途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。

このイラストは標準タイプのもので、お買い上げの商品によりデザインが変わりますが、キーのなまえや操作は同じです。

表示部に「換気」のバーが点灯したときは、28ページをごらんください。

# 初めてお使いになる前に

## 1 電源を入れる

さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開ける  
表示部に0を表示します。

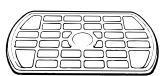
ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。

## 2 庫内のカラ焼きをする

庫内の油を焼き切るためカラ焼きをしてください。約26分で終了します。

カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。  
(庫内の油を焼いているため、故障ではありません。)

### 1 回転受台だけを 庫内にセットする



### 2 9 グラタン キーを 押す



カラ焼き開始。

カラ焼き終了(終了音が鳴ります)

高温になっていますので、ハンドル以外には  
触れないように注意しながらドアを開け、  
庫内をさましてからお使いください。

カラ焼き中やカラ焼き後しばらくは、  
庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、  
側面および後面など)に触れないでくだ  
さい。

(やけどのおそれがあります。)

操作中、表示部に「U50」が点滅した  
ときは、ドアを開閉してやり直して  
ください。

庫内の汚れがひどいときやにおいが気になる  
ときは、庫内がさめてから、汚れをふき取っ  
た後、カラ焼きをしてください。

👉 お手入れのしかたは24ページ

## 電源オートオフ機能について

使用していないときに、自動的に表示部の表示が消える機能です。

キー操作がないときは約5分後に表示部の表示が消えます。

この機能が働いているときは、キーを操作しても動作しません。

### 表示させるときは

ドアを1秒以上開けてください。(表示部に「0」を表示します。)

ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると表示部に「0」を表示します。

### さし込みプラグを抜いていたときは

さし込みプラグをコンセントに差し込み、ドアを1秒以上開けてください。

(表示部に「0」を表示します。)


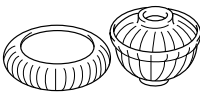
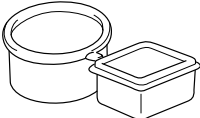



ドアが開いていたときは、さし込みプラグをコンセントに差し込むだけで表示部に「0」を表示します。

### 次の場合、表示は消えません

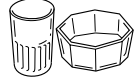


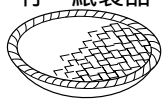
表示部に「U     」「E     」が表示されているとき 28ページを参照ください。  
↑ 数字 ↓

# 使える容器・使えない容器

印は使えます。×印は使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱	オーブン・グリル(トースター)加熱
耐熱性ガラス容器 	○ ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○ ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器 	○ 色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○ 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器 	○ 耐熱温度が140 以上のものは使えます。 容器のふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	× ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串 	× アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○ 取っ手が樹脂のものは熱に弱いので使えません。
アルミホイル 	× ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。 このとき、庫内壁面やファイндаに触れると、火花が出て、ファイндаが割れるおそれがあるのでご注意ください。(解凍15ページ)	○ 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類 	○ 耐熱温度が140 以上のものは使えます。 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱	オーブン・グリル(トースター)加熱
耐熱性のないガラス容器 	× カットガラスや強化ガラスも使えません。 普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×
熱に弱いプラスチック容器 	× 耐熱温度140 未満のものや電波で変質するもの(ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	×
漆器 	× ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×
木・竹・紙製品 	× 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。  
材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

初めてお使いになる前に/使える容器・使えない容器

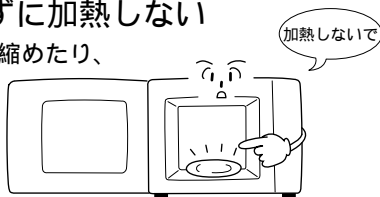
# 使用上のご注意

必ずこのクッキングガイド・取扱説明書に記載している方法でお使いください。  
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。

## 電子レンジ加熱のとき

### 食品を入れずに加熱しない

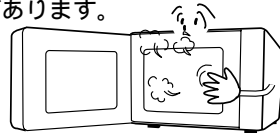
部品の寿命を縮めたり、  
故障の原因  
になります。



加熱後、食品や容器が熱くなっているときは、  
市販のミトンやふきんなどを使って  
取り出す

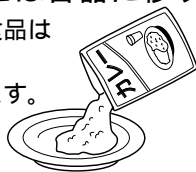
オープン・グリル(トースター)加熱後  
続けて電子レンジ加熱をするときは  
ドアを開けて、しばらくさます

庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶ける  
おそれがあります。



### レトルト食品や缶詰などは容器に移す

アルミの袋や容器に入った食品は  
加熱されません。  
袋がはじけるおそれがあります。



## オープン・グリル(トースター)加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なく  
庫内の温度が下がり、十分に仕上がらない原因に  
なります。

加熱後、容器などを急に冷やさない

ひびが入ったり、  
割れるおそれがあります。



加熱中や加熱後しばらくは  
レンジ本体や付属品に触れない  
やけどのおそれがあります。

加熱が終われば、市販の厚手のミトンや  
ふきんなどを使ってすぐに食品を取り出す  
余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

## 自動加熱(ワンタッチキー)のときは、次の項目もご注意ください

### 食品はこのクッキングガイドの分量で

分量が違うと、仕上がりが悪くなる原因になります。  
指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は  
手動で様子を見ながら加熱してください。

### 少量の食品や乾燥したものは 手動で加熱する

食品が焦げたり、燃えたりすることがあります。

### 自動での加熱中にドアを開けない

庫内や食品の温度が下がり、仕上がりが悪くなる  
原因になります。



### 食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す

ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、  
表示部に「U50」が点滅します。  
このときは再びドアを開閉してやり直してください。  
(食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。)

さし込みプラグを抜いていたときは、コンセント  
に差し込んでから食品を入れ、ドアを開めて  
1分以内にキーを押してください。

### 加熱終了後、加熱を追加するとき は手動で様子を見ながら加熱する

自動で追加すると、加熱しすぎるおそれがあります。

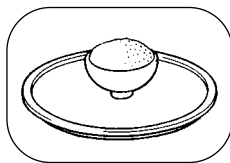


# ワンタッチキーの操作のしかた

## 1 食品を庫内に入れる

使用する付属品や材料、作りかたは各ページを参照ください。

ドアを開めた後、1分以内に目的のキーを押してください。



## 2 目的のキーを押す

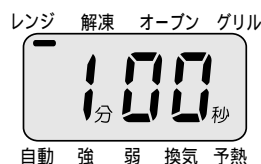
ターンテーブルが回転。  
あたため、解凍以外のときは、表示部にキーの番号を表示。

ピッ

加熱開始。

表示部のバーが点滅。

途中から残り時間を表示。



例) あたため 1分

**あたため** キーを  
1度押す

次のキーは、押すごとに時間・分量・コースが切りかわります。  
(ピッと鳴ってから加熱を開始します。)

あたため(1～5分)

解凍(50～800g)

3牛乳(1～3杯) / 4お酒(1～3本)

5トースト(1～2枚)

加熱終了(終了音が鳴ります)

食品を取り出す

終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

### お好みの仕上りにしたいときは

目的のキーを押した後15秒以内に**仕上り調節**キーを押して調節してください。

(あたため、解凍のときはできません。)

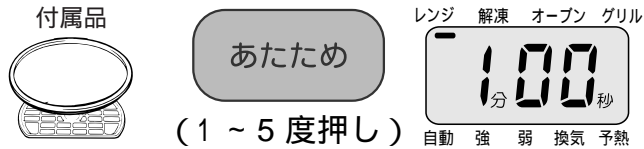
キーを押すごとに**強** **弱** **標準**(表示なし)の順に変わります。

### 加熱中や加熱後しばらくは

メニューによって、庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面)や付属品が熱くなっていることがあります。

食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

# あたため



(1 ~ 5 度押し)

キーを押すごとに、1分 2分 3分 4分 5分の順に変わります。(キーを押し続けても変わります。)

## 常温・冷蔵食品のあたため

陶磁器や耐熱性の容器に入れてください。  
食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

	食品名	ラップ	分量	加熱時間	コ ツ
ごはんもの	ごはん	しない	1杯(150g)	1分	かたいときは、水か酒をふりかける。
	どんぶりもの	する	1人分	3分	表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	チャーハン	しない	1皿(250g)	2分	加熱後混ぜる。
汁もの	みそ汁	しない	150 mL	2分	陶器や耐熱性の器に入れる。 加熱後混ぜる。 みその量や濃さにより仕上り温度が多少変わることがあります。
	コンソメスープ	しない	200 mL	2分	加熱後混ぜる。
	ポタージュスープ	する			
焼きもの	焼き魚	しない	1切(80g)	1分	ソース類は飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。
	ハンバーグ		1個(80g)		
揚げもの	天ぷら	しない	100g	1分	平皿に重ならないようにのせる。
	コロッケ		2個(100g)		
	とんかつ		1枚(100g)		
炒めもの	スパゲッティ	しない	200g	2分	乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 加熱後混ぜる。
	焼きそば		200g		
	野菜炒め		150g		
蒸しもの	しゅうまい	する	10個(180g)	2分	平皿にのせる。 表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	肉まん		1個(80g)	1分	
煮もの	野菜の煮もの	する	200g	2分	野菜の煮ものや煮魚は、煮汁があれば少し加えて加熱する。 加熱後混ぜる。
	煮魚		1切(100g)	1分	
	カレー・シチュー		350g	4分	

もう少し熱くしたいときは、**レンジ強**で様子を見ながら加熱してください。☞ 19ページ

## 冷凍食品のあたたため

陶磁器や耐熱性の容器に移しかえてください。

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

容器を使わないと、ぬるく仕上がります。

分量が多いときは、平たい容器に重ならないように入れます。

ゆったりとラップをします。

たるみがないと、ふっくらと仕上がらないことがあります。

冷凍食品名		ラップ	分量	加熱時間	コッ
	ごはん	する	150g	3分	ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
	ハンバーグ (ホームフリージングしたもの)	する	1個(120g)	3分	平皿にのせる。
	しゅうまい	する	15個(230g)	5分	表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせる。 しゅうまいは底がべとつかないように、天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
	あんまん		2個(160g)	2分	
	さいいんげん	する	100g	3分	耐熱容器に入れる。
	ミックスベジタブル				

市販の揚げ調理済み冷凍食品は「6 こんがりあたたため」で加熱すると、カラッと仕上がります。☞17ページ

もう少し熱くしたいときは、「レンジ強」で様子を見ながら加熱してください。☞19ページ

次の場合、「あたたため」ではできません

パンなど水分の少ない食品や、量が極端に少ない食品は「レンジ強」で、できぐあいを見ながら加熱する。

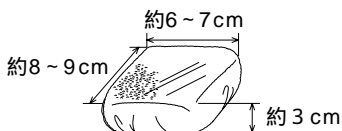
☞19ページ

牛乳やお酒、コーヒーなどの飲み物は「3 牛乳 / 4 お酒」で加熱する。☞16ページ

## 冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分(約150g)ずつ小分けにして包む。  
約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。



カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形(厚さ3cm以下)にする。  
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製水器で凍らすと少量ずつ使えて便利。  
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

# 解凍

付属品



レンジ 解凍 オープン グリル



自動 強 弱 換気 予熱

合わせることができる重さ...50～800g

10g単位

50g単位

50g

500g

800g

**解凍** キーを1回押すと「50g」となり、その後、キーを押すごとに増えていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)

肉・魚は、手で軽く曲げられ、ほぐせる状態に、さしみは、サクサクと包丁で切れるのが良い状態です。



ターンテーブル

解凍できる分量：50～800g

冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったもの

(溶けかけているものは、重さを少なめに合わせて、様子を見ながら解凍する。)

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと加熱する

ターンテーブルより小さいものを使う。

(ターンテーブルより大きいと、回転のさまたげになり、上手に仕上がらないです。)

発泡スチロール製のトレーがないときは、ターンテーブルに

ラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品を直接のせる。

ラップやふたは、はずす

バランなどの飾りや敷きものは取り除く

平皿などは使用しないでください。平皿にのせると、上手に仕上がらないことがあります。

発泡スチロール製のトレーは、解凍以外には使用しないでください。

**レンジ弱**で解凍するときは、様子を見ながら解凍してください。☞ 19ページ

## ご注意

庫内が高温のときは、しばらくさましてください。

(発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。)

庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 28ページ

## 上手に解凍するために

身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。  
アルミホイルが庫内壁面やファインダに触れると、火花が出てファインダが割れる  
おそれがありますのでご注意ください。



アルミホイル

加熱後もう少し解凍したいときは、**レンジ弱**で、様子を見ながら解凍してください。☞ 19ページ

## 冷凍保存のしかた

1回分(200～300g)ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。  
(厚さ3cm以下)



### <肉類>

薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。

かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

### <魚類>

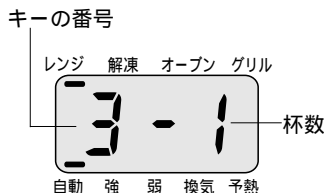
一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。

えびなどは、重ならないように平らに並べる。

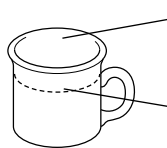
# 3 牛乳 / 4 お酒 (自動)

3 牛乳 / 4 お酒 キーを押すごとに、牛乳1杯 2杯 3杯 お酒1本 2本 3本の順に変わります。(キーを押し続けても変わります。)

## 3 牛乳



加熱できる分量：1~3杯 (1杯 約200mL) 1mL = 1cc



背の低い広口のカップを使う  
牛乳びんでの加熱はさける。(沸とうするおそれがあります。)  
8分目まで入れる  
加熱前と加熱後にかき混ぜる。

コーヒー、ココアもこのキーであたためることができます。仕上り調節強で加熱します。

<こんなときは仕上り調節を>

**強** 1杯分の量が多いとき

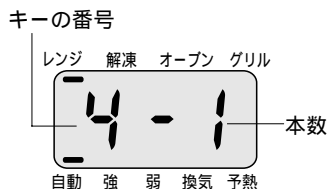
**弱** 1杯分の量が少ないとき / 室温で保存していたとき

置きかた

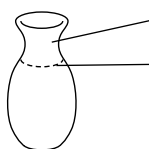
ターンテーブルの中央に置く。



## 4 お酒



加熱できる分量：1~3本 (1本 約150mL) 1mL = 1cc



背の低いとっくりまたはガラスコップを使う  
8分目まで入れる  
(とっくりのときは首より約1cm下)  
加熱前と加熱後にかき混ぜる。

<こんなときは仕上り調節を>

**強** 1本分の量が多いとき / 冬場などお酒の初期温度が低いとき

**弱** 1本分の量が少ないとき / 夏場などお酒の初期温度が高いとき

置きかた

ターンテーブルの中央に置く。

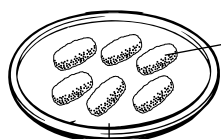


## 6 こんがりあたたため (自動)



市販の揚げ調理済み冷凍食品（フライ・コロッケ・から揚げなど）をあたためるときに使います。電子レンジとヒーターを使い、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、メーカー指定の調理方法とは異なります。



ターンテーブル

標準分量：1袋分（約100～180g）

袋やパック、ラップやビニールをはずす  
食品を直接ターンテーブルにのせる

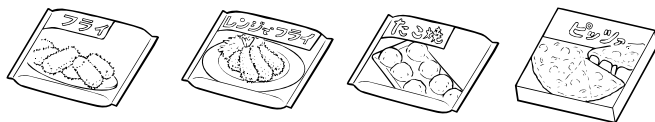
平皿などは使用しないでください。平皿を使用すると、カラッと仕上がりにません。

こんなときは「仕上り調節」を

**強** 標準分量より多めするとき

**弱** 標準分量より少なめするとき

市販の調理済み冷凍フライ類のあたために...



### ご注意

小さいコロッケ1個など(50g未満)を加熱するときは、メーカー指定の調理方法で加熱してください。アルミホイルは使用しないでください。電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。加熱後、ターンテーブルが熱くなっているため、市販のミトンやふきんなどを使って取り出してください。また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。

### コツ

加熱後、食品が取りにくいときは、フライ返しを使って、ていねいに取りはずしてください。また、クッキングシート(オープン用)を使用すると、くっつきもなく後片づけも楽にできます。クッキングシートを使用するときは、メーカーの指導方法を参照ください。

市販食品はメーカーや種類、保存状態によって、仕上がりが多少異なります。

もう少し熱くしたいときは「オープン」(予熱なし) 220 で様子を見ながら加熱してください。

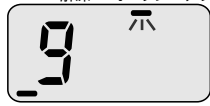
☞ 21～22ページ

# 9 グラタン (自動)

付属品



レンジ 解凍 オープン グリル



自動 強 弱 換気 予熱

冷凍もの、冷蔵・常温もの、手作りのグラタンを焼くときに使います。

加熱できる分量：1～2皿

	説明	仕上り調節	
		1皿	2皿
冷凍もの 	箱や袋から取り出して、アルミケースのまま ターンテーブルにのせる	標準	強
冷蔵もの 常温もの 		弱	標準
手作り 	材料・作りかた → 33ページ	弱	標準

置きかた

ターンテーブルの中央に置く。

## ご注意

樹脂製の容器や紙容器に入った食品（電子レンジ加熱専用食品）は加熱しないでください。  
 （容器が溶けるおそれがあります。）

## コッ

市販品はメーカーや種類、保存状態によって、仕上りが異なります。  
 もう少し焦げめをつけたいときは、「オープン」（予熱なし）220 で様子を見ながら加熱してください。  
 ⇨ 21～22ページ

# レンジ強 / 弱であたためる、調理する

## 使用する付属品



キーを押すごとに、レンジ強 レンジ弱の順に変わります。

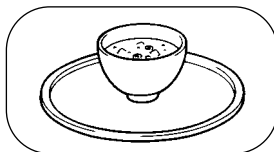
合わせることができる時間

レンジ強 (500W) ...30分まで  
あたためや野菜のゆでのなどに使います。

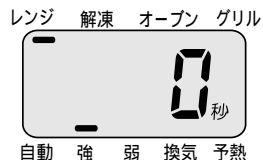
レンジ弱 (200W) ...60分まで  
解凍や煮込み料理などに使います。

20分以上になると、10秒キーは使えません。

## 1 食品を庫内に入れる



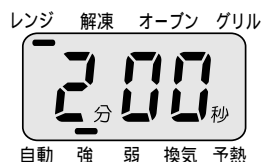
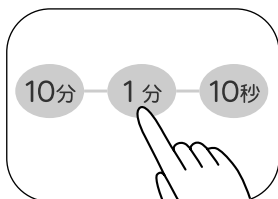
## 2 レンジ強 / 弱 キーを 1 ~ 2 度押して「強」 または「弱」に合わせる



例) レンジ強に合わせたとき

## 3 タイマー キーを押して 時間を合わせる

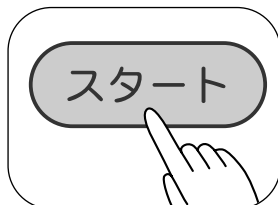
キーを押すごとに、10分単位・1分単位・  
10秒単位で増えていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)



例) 2分に合わせたとき

## 4 スタート キーを押す

ターンテーブルが回転し、加熱開始。  
表示部「レンジ」と「強」のバーが点滅。  
残り時間を表示。



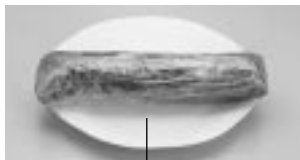
加熱終了 (終了音が鳴ります)  
食品を取り出す

終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

## 野菜のゆでのもの

食品の種類、加熱前の温度などにより仕上がりが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。  
食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

### 葉・果菜類



平皿



ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせる  
洗った後の水滴をつけたままラップをする。

#### < 葉菜類 >

葉と茎を交互に重ねる。太い茎には十字に包丁を入れる。  
量が多いとき(300g以上)は、半分に分けてラップに包む。  
アクのある野菜(ほうれん草、春菊、小松菜など)は、加熱後、  
すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをする。

#### < 果・花菜類 >

大きさをそろえて切る。  
アクのある野菜(なす、ブロッコリー、カリフラワーなど)は、  
加熱前に食塩水につけてアク抜きをする。  
色の濃い野菜(さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、  
ブロッコリーなど)は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜き  
をし、冷水に取って色止めをする。

葉菜類				
食品名	分量	加熱時間	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約3分	しない	する
春菊	200g	約3分		する
キャベツ	100g	約3分		しない
白菜	200g	約3分30秒		しない

果・花菜類				
食品名	分量	加熱時間	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
グリーンアスパラガス	100g	約3分	しない	する
なす	100g	約3分	する	する
ブロッコリー	100g	約3分	する	する
カリフラワー	100g	約3分	する	しない
かぼちゃ	200g	約5分	しない	しない

### 根菜類



平皿



ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせる

#### < 丸のままゆでる >

洗って、皮つきのままラップに包む。  
2個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて、重ならない  
ように並べる。  
途中一度上下を返す。  
じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から  
取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らす。

#### < 切ってゆでる >

皮をむき、大きさをそろえて切る。

食品名	分量	加熱時間
さつまいも	1本(200g)	約4分
じゃがいも	1個(150g)	約4分
さといも	100g	約3分
だいこん	200g	約5分
にんじん	100g	約3分

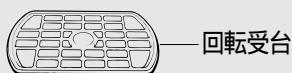
**ご注意** 小さく切ったにんじんや少量のにんじんを加熱すると、火花が出て焦げることがあります。

# オーブンで焼く

- < 予熱あり > 市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときに使います。  
 操作2で合わせた温度まで予熱をしてから、操作3で合わせた時間で焼き上げます。  
 （合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、  
 200℃では約5分です。予熱時間を合わせる必要はありません。）
- < 予熱なし > このクッキングガイドのオープンメニューは予熱なしで簡単にできます。  
 予熱をしないで、操作2で合わせた温度と操作3で合わせた時間で焼き上げます。

## 使用する付属品

予熱をするとき

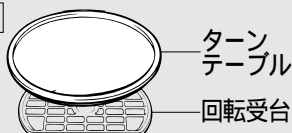


回転受台だけを庫内にセットしておきます。

予熱後、加熱するとき

予熱なしのとき

発酵のとき



回転受台は庫内にセットしておきます。  
 食品をターンテーブルにのせて庫内にセットします。

合わせることができる温度...40℃（発酵）  
 100～220℃（10℃単位）

合わせることができる時間...60分まで  
 20分以上になると、10秒キーは使えません。

## 予熱ありのとき（予熱中は食品を入れないください。）

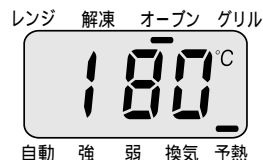
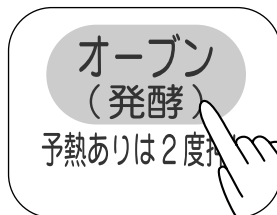
1

**オープン**キーを2度押す

表示部に「予熱」のバーが点灯。

予熱なし・発酵のときは  
 1度押します。

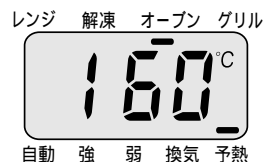
「予熱」のバーは点灯しません。



2

**温度**キーを押して  
 温度を合わせる

- ▲を押すごとに温度が上がり、
  - ▼を押すごとに下がります。
- （キーを押し続けても変わります。）

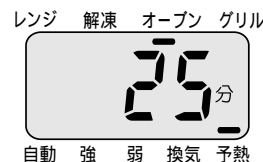
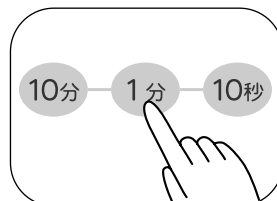


例) 160℃に合わせたとき

3

**タイマー**キーを押して  
 焼き上げ時間を合わせる

- キーを押すごとに、10分単位・1分単位・
  - 10秒単位で増えていきます。
- （キーを押し続けても変わります。）



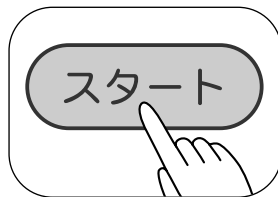
例) 25分に合わせたとき

温度と時間は、どちらからでも合わせることができます。

# 4

## スタート キーを押す

回転受台が回転し、予熱開始。  
表示部「予熱」のバーが点滅。



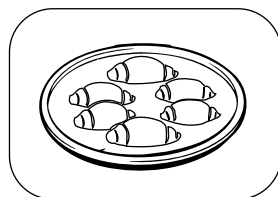
予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、温度が点滅します。）

ドアを開けないときは、15分間予熱温度を保ち続け、15分経過しますと、加熱はとりけされます。  
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

# 5

## 食品をターンテーブルにのせ、庫内に入れる

市販の厚手のミトンやふきんなどを使って庫内に入れる。  
（やけどにご注意ください。）



# 6

## スタート キーを押す

ターンテーブルが回転し、加熱開始。  
表示部「オープン」のバーが点滅。  
残り時間を表示。



加熱終了  
（終了音が鳴ります）  
食品を取り出す

終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

## 予熱なし・発酵のとき

### 操作手順

食品をターンテーブルにのせて庫内に入れ、  
21～22ページの操作 1 2 3 6 の手順で行う

操作 1 でオープンキーを1度押す。  
発酵のときは、操作 2 で40 に合わせる。

### 加熱中や加熱後しばらくは

庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面）や  
付属品が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

### 加熱後、食品を取り出すときは

市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、取り出して  
ください。

### 予熱中・加熱中に温度を確認・変更したいときは

加熱中に温度を確認するときは、**温度**キーを1度押して  
ください。（約3秒間表示します。）

変更するときは、続けて**温度**キーを押してください。  
発酵のときは、確認・変更できません。

### 発酵するときのご注意

庫内が高温のときは、しばらく  
さましてください。

（発酵しすぎたり、イースト菌  
が死んでしまうおそれがあり  
ます。）

庫内温度が非常に高いときは、  
ブザーが5回鳴り、表示部に  
「U 21」が表示されます。

☞ 28ページ

# グリル(トースター)で魚などを焼く

## 使用する付属品

トースト  
おもち など

回転受台

庫内にセットしておきます。

焼きとり  
焼きいも など

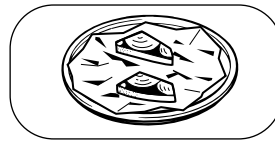
回転受台

ターン  
テーブル

合わせることができる時間...30分まで

20分以上になると、10秒キーは使えません。

## 1 食品を庫内に入れる

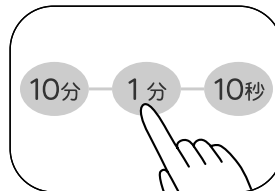


## 2 グリル(トースター)キーを押す



## 3 タイマーキーを押して時間を合わせる

キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)



レンジ 解凍 オープン グリル



自動 強 弱 換気 予熱  
例) 18分に合わせたとき

## 4 スタートキーを押す

ターンテーブルが回転し、加熱開始。  
表示部「グリル」のバーが点滅。  
残り時間を表示。



加熱終了  
(終了音が鳴ります)  
食品を取り出す

終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

加熱中、煙やおいが出る場合がありますが、食品の脂が焼けているため、故障ではありません。  
加熱後、庫内のおいが気になるときは、カラ焼きをしてください。☞9ページ

### 加熱中や加熱後しばらくは

庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面)や付属品が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

### 加熱後、食品を取り出すときは

市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、取り出してください。

# お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

## 外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

回転受台を取りはずします。

(お手入れ後は必ず取り付けてください。)

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤(水1Lに対し洗剤1.5mL)をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

< 庫内の汚れが取れにくいときは >

ぬれぶきんに液体クレンザーを少量つけて汚れをふき取り、その後、固くしぼったぬれぶきんでふき取ってください。


庫内底面の塗装面を傷つけないよう、ご注意ください。

粉末のクレンザーは使用しないでください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。

(性能を維持するためです。)

次のようなときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼きを。(月1回が目安です)  9ページ

汚れがひどいとき      油が飛び散る料理の後      食品が庫内に飛び散ったとき  
電子レンジ加熱のみを使用している場合もカラ焼きをしてください。

庫内底面を抗菌ブラックコーティングしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

< コーティングを長持ちさせるためには >

塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

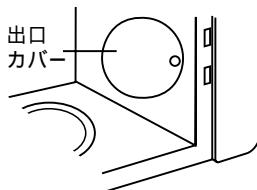
操作部

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。

スプレー式の洗剤は使わない。  
ぶきんは、固くしぼる。

電波の出口カバー(庫内の右側面にあります。)

汚れがついたまま使用すると、焦げたり、火花が出たり、燃えたりすることがあります。



## 付属品

スポンジたわしなどで洗い、その後、水気を十分にふき取る

付属品を乱暴に扱わないでください。また、加熱後、急に冷やさないでください。(変形したり、割れるおそれがあります。)

回転受台の取り付け・取りはずしは

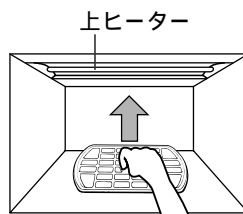
取り付けるときは、回転受台を庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。

取りはずすときは、回転受台の中央部分をつかみ、真上に向けて取りはずしてください。

上ヒーターに当たらないようご注意ください。

無理にはずして上ヒーターに当たると、上ヒーターが割れ、断線やけがのおそれがあります。

上ヒーターが割れたときは、使用しないで買い上げ販売店にご相談ください。



## ご注意

お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。(傷、変色、変形、故障の原因になります。)

アルカリ性洗剤(ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。)

クレンザー(庫内の塗装をしていない所のみ、液体のものは使えます。)

酸性洗剤

オープンクリーナー、漂白剤

ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤

食品カスや水、洗剤などを、庫内底面の軸部やレンジ本体のすき間に入れないでください。(故障の原因になります。)

アルコール、灯油、ガソリン

ベンジン、シンナーなどの溶剤

金属たわし、金属ブラシ

# お料理がうまくできない

## ごはんやお総菜のあたため・解凍あたため

仕上りが熱すぎる	分量が少なすぎませんか。 容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。
ごはんをあたためるとパサつく	加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上がります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	深めの容器に入れてあたためてください。

## 牛乳やお酒のあたため

熱くなりすぎる	<p>3 牛乳 / 4 お酒 キーを使用しましたか。</p> <p>あたため キーで時間をかけすぎると熱くなることがあります。 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。</p>
上の方と下の方では 温度が異なる	加熱後は、よくかき混ぜてください。

## 解 凍

食品が煮えた	<p>食品の厚みが不均一だと、細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3 cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。 ラップなどの包装は取りはずしてください 平皿は使用しないでください。</p>
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 野菜のゆでもの

生っぽい部分と できすぎた部分がある	<p>ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。</p>
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	チーズの種類により焼けかたが異なります。様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	焼き足りないときは、 <b>オープン</b> (予熱なし)220 で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	<b>仕上り調節</b> キーで焼き色の調節ができます。薄く仕上げたいときは、「弱」に合わせてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	粉をよくふるいながら入れましたか。粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして <b>オープン</b> キーで様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	生地の厚みや1つの大きさは均一ですか。平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	生地が5mm以上あると焼け色がうすくなります。 <b>オープン</b> (予熱なし)170 で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	焼くときにバターなどが溶けていませんか。冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

# 故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んで、表示部に何も表示しない	さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは表示されません。 ドアを1秒以上開けると、表示部に「0」を表示します。 ⇒9ページ「電源オートオフ機能について」
全く動かない	表示部に「0」が表示されていますか。 1度ドアを開け、食品を入れてから操作してください。 ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 (省エネのため、使用していないときに、表示部の表示が消えるためです。⇒9ページ「電源オートオフ機能について」) 停電していませんか。また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 さし込みプラグが抜けていませんか。 さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。
	ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	表示部に「D」が表示されていませんか。(下記参照)
ターンテーブルが「回転しない」「回転ムラがある」	ターンテーブルは正しくセットされていますか。
	食品(容器)が庫内壁面に触れていませんか。
火花が出る 異常音が出る	電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか。
	庫内壁面に金属(アルミホイルなど)が触れていませんか。
煙が出たり、いやなおいがる	庫内やターンテーブルに食品カスや油などが付いたままになっていませんか。
	庫内のカラ焼きの1回目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

## 表示部に「D」が表示されているときは





1度さし込みプラグをコンセントから約5秒間抜くか、または、次の操作をしてください。

**とりけし** キーを5回押す。

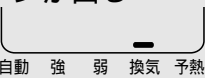

(ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。)

**スタート** キーを5回押す。



(ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。)

表示	原因	処置
表示部に「U50」が点滅表示される 	ワンタッチキーのとき 食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。さし込みプラグをコンセントに差し込んでから食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。  食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示される 	[解凍]・発酵のとき 庫内が高温になっていませんか。	[とりけし] キーを押し、ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
「E1」「E2」「E3」	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げ販売店にご連絡ください。

表示部の表示について(次の表示の場合は、故障ではありません)	
「換気」のバーが点灯し、ファンが回る 	電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回ることがあります。(ドアを開けても回ることがあります。) 約1分で自動的に止まります。
「0」が点滅表示される 	「0」の点滅は[とりけし]キーを連続で5回押したときに表示されます。これは工場出荷時の調整時に使うモードです。 [とりけし]キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。

次の場合、故障ではありません	
加熱中にカチカチと音がする	出力を切り換えるスイッチの動作音です。
加熱中にポコンと音がする	オープン・グリル(トースター)加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
グリル(トースター)加熱中、煙やにおいが出る	食品の脂が焼けているためです。
表示部をさわると黒い線が出る	静電気により出ることがあります。(しばらくすると、もとに戻ります。)
ドアがくもり、水滴が落ちる	食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。ふきんでふき取ってください。

 <b>危険</b>	改造はしない 修理技術者以外の方は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない (火災・感電・けがの原因になります。) 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。	 分解禁止
----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------



## 和風サラダ

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約9分

### 材料(2人分)


- ジャがいも……………1個(200g)
- にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本(50g)
- さやいんげん……………30g
- 塩、こしょう……………各少々
- 鶏胸肉(一口大のそぎ切り)  
…………… $\frac{1}{2}$ 枚(100g)
- **㊦** { 酒……………大さじ $\frac{1}{2}$   
塩……………少々
- ごまマヨネーズ  
{ すりごま……………大さじ1  
マヨネーズ……………大さじ3  
酢……………小さじ1  
淡口しょうゆ……………小さじ1  
砂糖……………小さじ $\frac{1}{2}$

### 作り方

- ①下ごしらえをする  
ジャがいも、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、ジャがいもは水にさらす。さやいんげんは3cm長さに切る。
- ②加熱する  
耐熱容器に①の野菜を入れ、ラップをして【レンジ強】で約6分30秒加熱し、塩、こしょうをする。鶏肉は耐熱容器に入れ**㊦**を振りかけてラップをし、【レンジ強】で約2分30秒加熱する。
- ③あえる  
②をさまし、ごまマヨネーズであえる。



## なすの中華風和えもの

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約3分

### 材料(2人分)

- なす……………2個(150g)
- 中華たれ  
{ 青ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{4}$ 本  
赤唐辛子(小口切り)…………… $\frac{1}{4}$ 本  
しょうゆ……………大さじ1  
酢、ごま油……………各小さじ1

### 作り方

- ①下ごしらえをする  
なすはへたを落として縦半分に切り、さらに斜めの細切りにし、塩水につける。
- ②加熱する  
①をラップに包み、平皿にのせ【レンジ強】で約3分加熱する。
- ③たれを作る  
中華たれの材料を合わせてなすにふりかける。



## 赤飯

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約15分

### 材料(4人分)

- もち米……………2カップ(320g)
- あずき……………40g
- あずきのゆで汁…………… $1\frac{3}{5}$ カップ  
(320mL)
- ごま塩……………少々

### 作り方

- ①あずきをゆでる  
鍋にあずきとたっぷりの水を入れて強火でゆで、沸騰したらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は取っておく。
- ②もち米は洗ってつける  
もち米は洗ってザルに上げ、水気を切った後、耐熱容器に①のゆで汁と共に入れ、1時間ほどつけておく。
- ③加熱する  
②に①のあずきを加えふたをして【レンジ強】で約12分加熱し混ぜ合わせる。さらに【レンジ強】で約3分加熱する。炊き上がれば軽く混ぜ、乾いたふきんをかぶせ約5分蒸らしてごま塩をふる。



## ごはん

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターンテーブル	強 約6分 弱 約15分

## 材料(2人分)

- 米 …………… 1カップ(160g)
- 水 …………… 240mL

## 作り方

## ①米を洗う

お米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水とともに入れ、約30分～1時間つけておく。

## ②加熱する

①にふたをし、**レンジ強**で約6分加熱し、さらに**レンジ弱**で約15分加熱する。

## ③蒸らす

加熱後、軽く混ぜ合わせ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。



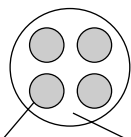
## 茶わん蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	ターンテーブル	調理 約45分
調理 オープン		

## 材料(4人分)

- 卵 …………… 3個
- だし汁 …… 2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>カップ(450mL)
- ① 塩、淡口しょうゆ …… 各小さじ1弱
- みりん …… 小さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>
- 鶏ささみ …… 80g
- 酒、しょうゆ、砂糖 …… 各少々
- えび尾を残して殻をむく) …… 4尾
- 干しいたけ(もどして切る) …… 2枚
- かまぼこ …… 4枚
- ぎんなん …… 8粒
- みつ葉 …… 少々

## 容器の置き方



容器 ターンテーブル

## 作り方

## ①下ごしらえをする

ささみは、すじを取り一口大に切り、耐熱容器に入れて酒、しょうゆ、砂糖で下味をつけ、ラップをし、**レンジ強**で約2分加熱する。

## ②卵液を作る

卵と①の材料を混ぜ合わせ裏ごしをする。

## ③器に入れてふたをする

蒸し茶わんに①と他の材料(みつ葉を除く)を入れ、②を8分目ほど入れて共ぶたをする。

## ④加熱する

ターンテーブルに③を左図のようにのせ、**オープン**(予熱なし)150で約45～50分加熱する。できあがれば、みつ葉をのせて、庫内で約5分蒸らす。

## メモ

- 卵液の温度は常温で。卵液は常温(約20～25)の状態から加熱します。卵液の温度が低いときは、時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めに合わせてください。
- 器の大きさにより仕上がりが多少変わります。

## ご注意

- ヒーターの熱でターンテーブルと容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。



## あさりの酒蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターンテーブル	約4分

## 材料(2人分)

- あさり …………… 300g
- きざみねぎ …… <sup>1</sup>/<sub>2</sub>本分
- ① { バター …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- こしょう …… 少々

## 作り方

## ①下ごしらえをする

あさは、食塩水にしばらくつけておき、砂をはかせてきれいに洗う。

## ②加熱する

耐熱容器に①を入れ、①とねぎを加えてラップをし**レンジ強**で約4分加熱する。

フライ用パン粉を作るとき、時間をかけすぎたりすると焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。

## ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い  
余分な油分をカットして、油で揚げるより低カロリー!

## フライ用パン粉の作り方



## 作り方

- ①耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜ、ターンテーブルにのせる。
- ②レンジ強で約4～5分加熱する。途中3～4回かき混ぜる。

色がつき始めると急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。  
粉チーズ、パセリのみじん切りを入れると一味変わったパン粉になります。

## 材料(1回分)

- ・パン粉 50g
- ・サラダ油 大さじ1

## 豚肉のポテトフライ



約147kcal  
(1個分)

加熱時間 約18分

## 作り方

- ①上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
- ②じゃがいもはラップに包んで平皿にのせレンジ強で約4分加熱する。
- ③豚肉を広げて塩、こしょうをし、②を2、3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- ④ターンテーブルにアルミホイルを敷き③を並べ1ヘルシーフライで焼く。

## 材料(6個分)

- ・豚もも肉(薄切り) 150g
- ・塩・こしょう 各少々
- ・じゃがいも(拍子木切り) 小1個
- ・衣
 

小麦粉(薄力粉)	大さじ2
溶き卵	1個
フライ用パン粉	1回分

手動で焼くとき  
オープン(予熱なし)  
220 約18分  
野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

## えびのヘルシーフライ



約77kcal  
(1尾分)

加熱時間 約15分

## 作り方

- ①上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
- ②えびは尾を残して殻をむき、軽く塩、こしょうをする。
- ③②のえびの水気をふき取り小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- ④ターンテーブルにアルミホイルを敷き③をのせ1ヘルシーフライ(仕上り調節)弱で焼く。

## 材料(8尾分)

- ・大正えび 8尾
- ・塩・こしょう 各少々
- ・衣
 

小麦粉(薄力粉)	大さじ2
溶き卵	1個
フライ用パン粉	1回分

手動で焼くとき  
オープン(予熱なし)  
220 約15分

## キスのヘルシー天ぷら



約105kcal  
(1尾分)

加熱時間 約15分

## 作り方

- ①キスに軽く塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パセリを混ぜた天かすの順につける。
- ③ターンテーブルにアルミホイルを敷き②を並べて1ヘルシーフライ(仕上り調節)弱で焼く。

## 材料(6尾分)

- ・キス(開いたもの) 6尾(約150g)
- ・塩・こしょう 各少々
- ・衣
 

小麦粉(薄力粉)	大さじ2
溶き卵	1個
天かす(細かくくだく)	50g
パセリ(みじん切り)	少々

手動で焼くとき  
オープン(予熱なし)  
220 約15分

## 鶏ささみとえびのコーンフ레이크揚げ いつもの料理にひと味工夫! コーンフ레이크を使って

約200kcal  
(1個分)

加熱時間 約18分

## 作り方

- ① ささみは観音開きにし、塩、こしょうをする。えびは腹開きにする。さやいんげんはラップに包み、**レンジ強**で約1分加熱し、冷水にとってさまし、半分に切る。
- ② 具をささみの幅に切り、ささみの上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフ레이크の順に衣をつける。
- ③ ターンテーブルにアルミホイルを敷き②を並べ、上からサラダ油をかける。**1ヘルシーフライ**で焼く。

## 材料(6個分)

・鶏ささみ(筋を取る)	6本
・塩・こしょう	各少々
・えび(殻をむき、背わたを取る)	6尾
・ハム(半分に切る)	3枚
・さやいんげん(すじを取る)	6本
・サラダ油	大さじ1
・衣	
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
溶き卵	1個
コーンフ레이크(くだく)	70g

手で焼くとき  
オープン(予熱なし)  
220 約18分

バリエーション  
コーンフ레이크の  
代わりにお茶漬け  
あられや細かく刻んだ  
アーモンドを使って  
もよいでしょう

## 鶏のから揚げ

約80kcal  
(1個分)

加熱時間 約18分

## 作り方

- ① 鶏肉は9等分に切って、から揚げ粉をまぶしてしばらくおく。
- ② ターンテーブルにアルミホイルを敷き①を並べてサラダ油をまんべんなく表面にふりかける。**1ヘルシーフライ**で焼く。

## 材料(9個分)

・鶏もも肉	300g
・市販のから揚げ粉	30g
・サラダ油	小さじ2

手で焼くとき  
オープン(予熱なし)  
220 約18分

## 一口ヒレカツ

約135kcal  
(1個分)

加熱時間 約18分

## 作り方

- ① 31ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
- ② 豚ヒレ肉は6等分に切り包丁でたたき、塩、こしょうをする。
- ③ 小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- ④ ターンテーブルにアルミホイルを敷き③を並べて、**1ヘルシーフライ**で焼く。

## 材料(6個分)

・豚ヒレ肉(かたまり)	250g
・塩・こしょう	各適量
・衣	
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
溶き卵	1個
フライ用パン粉	1回分

手で焼くとき  
オープン(予熱なし)  
220 約18分

# マカロニグラタン

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	ターンテーブル	焼き上げ 約26分
焼き上げ ⑨グラタン		

## 材料(2人分)

- マカロニ …… 50g
- サラダ油 …… 少々
  - 鶏もも肉(1cm角切り) …… 50g
  - 大正えび …… 3尾(約50g)  
(尾・背わた・殻を取り4等分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(50g)
- ① マッシュルームの缶詰(スライス) …… 1/2缶(20g)
- 白ワイン …… 大さじ1
- バター …… 大さじ1/2
- 塩、こしょう …… 各少々
- ホワイトソース
  - バター …… 20g
  - 薄力粉 …… 20g
  - 牛乳 …… 1/2カップ(300mL)
  - 塩、こしょう …… 各少々
- ナチュラルチーズ(短冊切り) …… 40g

## 作り方

- ①マカロニをゆでる  
マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切りサラダ油をまぶしておく。
- ②具の下ごしらえをする  
耐熱容器に①を入れ、ラップをしてレンジ強で約3分加熱する。



## ③ホワイトソースを作る

- ①耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ強で約2分加熱し、泡立器で混ぜる。
- ②つぎに牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせ、レンジ強で約8分途中2~3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえ②から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

## ④具をあえる

- ①のマカロニと②を③のホワイトソースの半量であえる。

## ⑤グラタン皿に入れる

- 薄くバターをぬったグラタン皿に④を2等分に分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

## ⑥焼く

- ターンテーブルに⑤をのせ、レンジ強で焼く。

手で焼くとき  
オープン(予熱なし)220  
約18~22分

### コツ

- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまった場合は、レンジ強であたためてから焼いてください。

### アドバイス

- 市販の冷凍をはじめ冷蔵・常温保存のグラタンを焼くときは18ページを参照してください。

# なすとトマトのグラタン



使用キー	付属品	加熱時間
⑨グラタン	ターンテーブル	約18分

## 材料(2人分)

- なす(5mm厚さに切る) …… 2個
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 塩、こしょう …… 各少々
- トマト(5mm厚さの輪切り) …… 1個
- ミートソース(缶詰) …… 80g
- ナチュラルチーズ(短冊切り) …… 50g
- 粉チーズ …… 大さじ1
- 溶かしバター …… 大さじ1/2  
(レンジ強で約20秒加熱する。)

## 作り方

- ①野菜の下ごしらえをする  
なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、焼き色をつけて、塩、こしょうをする。

## ②器に入れる

大きめのグラタン皿にサラダ油を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけ、溶かしバターをかける。

## ③焼く

- ターンテーブルに②をのせ、レンジ強で焼く。

手で焼くとき  
オープン(予熱なし)220  
約18分

# 冷凍野菜の煮もの

食物繊維やビタミン豊富な野菜料理を簡単に。煮ものを短時間で調理しておいしくヘルシーです。冷凍野菜とだししょうゆやスープなどを入れて加熱するだけです。

## コツ

分量は標準量（1皿分）が目安です。半量のときは「仕上り調節」弱を、標準量より多いときは「仕上り調節」強を使います。陶磁器や耐熱性の深めの鉢（ご家庭でご使用のもの）を使います。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使い、軽くかぶせてください。加熱後は混ぜ、そのまましばらくおいて味をなじませます。もう少し加熱したいときは、「レンジ弱」で様子を見ながら追加加熱してください。冷凍野菜はメーカーや種類、保存状態によって仕上がりが多少異なります。とくに、冷凍かぼちゃは煮くずれしやすいものもあります。この場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。



加熱時間

約12分

付属品 ターンテーブル

### 筑前煮



#### 材料

- ・冷凍和風野菜ミックス…………… 200g
- ・水…………… 大さじ4
- ・煮もの用だし…………… 大さじ2
- ・**①** しょうゆ…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 大さじ1/2
- ・いりごま(白)…………… 大さじ1/2

#### 作り方

- ①耐熱容器に**①**を入れて軽く混ぜ、凍ったままの和風野菜ミックスを入れてラップをする。
- ②**①**を「2 冷凍野菜の煮もの」で加熱し、ごまをふりかけて混ぜ合わせる。  
手動のとき レンジ強 約5分  
続けて  
レンジ弱 約7分

煮もの用だしは、市販の濃縮タイプのもをそのままお使いください。種類によって味が少し変わりますので、お好みのものをお使いください。

### かぼちゃの含め煮



#### 材料

- ・冷凍かぼちゃ…………… 200g
- ・水…………… 120mL
- ・**①** だししょうゆ…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1

#### 作り方

- ①耐熱容器に**①**を入れて軽く混ぜ、凍ったままのかぼちゃを皮を下にして重ならないように入れてラップをする。
- ②**①**を「2 冷凍野菜の煮もの」で加熱し、煮汁をかけて味をしみ込ませる。  
手動のとき レンジ強 約5分  
続けて  
レンジ弱 約7分

#### バリエーション

かぼちゃのいとこ煮  
かぼちゃ180g、あずき(甘煮)120g、だししょうゆ大さじ1、水大さじ5を入れ、含め煮と同様に加熱する。

### ラタトゥイユ風



#### 材料

- ・冷凍ホットサラダミックス…………… 130g
- ・トマト…………… 小1/2個(くし形に切る)
- ・**①** トマトジュース…………… 100mL
- ・オリーブ油…………… 大さじ1
- ・塩・こしょう…………… 各適量

#### 作り方

- ①耐熱容器に**①**を入れ、凍ったままのホットサラダミックスとトマトを入れて全体を軽く混ぜ合わせラップをする。
- ②**①**を「2 冷凍野菜の煮もの」で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。  
手動のとき レンジ強 約5分  
続けて  
レンジ弱 約7分



## ハンバーグ

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	ターンテーブル	焼き上げ 約22分
焼き上げ オーブン		

### 材料(4人分)

- 玉ねぎ(みじん切り) ……1個(150g)
- バター ……大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>
- 牛ひき肉 ……300g
- パン粉 ……<sup>2</sup>/<sub>3</sub>カップ(30g)  
(牛乳大さじ2で湿らせる)
- **①** 卵 ……1個
- トマトケチャップ ……大さじ1
- 塩、こしょう ……各少々
- ナツメグ ……少々

### 作り方

- ①玉ねぎを炒める  
耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**レンジ強**で約3分加熱し、さます。
- ②材料を混ぜ合わせる  
①と**①**をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
- ③形をととのえる  
手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にし、サラダ油を薄くぬったターンテーブルにのせる。
- ④焼く  
③を**オーブン**(予熱なし)220で約22~25分に合わせて焼く。



## ぶりの照り焼き

使用キー	付属品	加熱時間
グリル (トースター)	ターンテーブル	約18分

### 材料(2人分)

- ぶり ……2切れ(1切れ約100g)
- たれ
  - しょうゆ ……大さじ2
  - みりん ……大さじ2
  - 砂糖 ……大さじ2

### 作り方

- ①たれを作る  
底の平らな容器にたれを合わせよく混ぜる。
- ②魚をつけ込む  
①のたれにぶりを30分~1時間つけ込む。途中ときどき上下を返す。たれは残しておく。
- ③焼く  
ターンテーブルにアルミホイルを敷きサラダ油を薄くぬって②を並べる。**グリル(トースター)**で約18~20分に合わせて焼く。加熱の途中で表面にたれをぬる。

### アドバイス

- 照りが少ないときは、残りのたれを煮つめ、焼き上がった魚にぬります。



## 白身魚のホイル焼き

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	ターンテーブル	約18分

### 材料(2人分)

- 白身魚 ……2切れ(1切れ約70g)
- 塩、こしょう ……各少々
- **①**
  - レモン汁 ……少々
  - 白ワイン ……大さじ2
- 大正えび(殻をつけたまま背わたを取る) ……2尾
- 生しいたけ ……2枚
- レモン(輪切り) ……2枚
- みつ葉(4cm長さに切る) ……適量
- バター ……少々
- アルミホイル(25cm角) ……2枚

### 作り方

- ①下ごしらえをする  
魚に**①**をふりかけて、しばらくおく。
- ②アルミホイルに包む  
アルミホイルにサラダ油を薄くぬり、中央に①を置き、えび、生しいたけ、レモン、みつ葉、バターの順にのせてぴったり包む。
- ③焼く  
ターンテーブルに②をのせ**オーブン**(予熱なし)220で約18~20分に合わせて焼く。



## 焼きとり

使用キー	付属品	加熱時間
グリル (トースター)	ターンテーブル	約20分

### 材料(6本分)

- 鶏もも肉(一口大に切る) ……300g
- 白ねぎ(3~4cm長さに切る) ……1本分
- たれ
  - しょうゆ ……<sup>1</sup>/<sub>2</sub>カップ
  - みりん ……<sup>1</sup>/<sub>4</sub>カップ
  - サラダ油 ……大さじ1
  - しょうが汁 ……少々

### 作り方

- ①材料を串に刺す  
鶏肉、ねぎを交互に竹串に刺す。
- ②たれにつけ込む  
①をたれに30分ほどつけ途中ときどき上下を返す。
- ③焼く  
ターンテーブルにアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって②を並べる。**グリル(トースター)**で約20分に合わせて焼く。

# ショートケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	ターンテーブル	焼き上げ 約44分
焼き上げ のケーキ		

材料(直径21cmのケーキ型1個分)

## スポンジケーキ

- 卵…………… M寸4個
- 砂糖(ふるう)…………… 120g
- 薄力粉(ふるう)…………… 120g
- ① { バター…………… 20g  
牛乳…………… 大さじ1
- バニラエッセンス…………… 少々
- 硫酸紙(型に敷く)

## ホイップクリーム

- 生クリーム…………… 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>カップ
- ② { 粉砂糖…………… 大さじ5  
ブランデー…………… 少々
- いちご…………… 25～30個

## シロップ

- ③ { 砂糖…………… 大さじ5  
水…………… 大さじ5  
(合わせてレンジ強で約1分加熱)
- リキュール…………… 大さじ1  
(③と合わせる)

## 作り方

### スポンジケーキ

- ① ケーキ型の準備  
ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。
- ② バターを溶かす  
耐熱容器に①を入れ、ラップをして「レンジ強」で約30秒加熱する。
- ③ 卵白を泡立てる  
卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、<sup>1</sup>/<sub>2</sub>量の砂糖を2～3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。
- ④ 卵黄を泡立てる  
卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。
- ⑤ 卵白に卵黄を合わせる  
③に④とバニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。



- ⑥ 薄力粉、バターを加える  
⑤に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにさっくりと、粉が消えるまで混ぜ合わせ、②をふりまくように加えて混ぜる。
- ⑦ 型に入れる  
⑥をケーキ型に流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。



- ⑧ 焼く  
ターンテーブルに⑦をのせ「7ケーキ」で焼く。  
手動で焼くとき  
オーブン(予熱なし)150  
約45分  
竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

- ⑨ 焼き上がったら  
焼き上がればすぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。  
ケーキ型から出し、網などの上でさます。

## デコレーション

- ① ホイップクリームを作る  
よく冷やした生クリームに②を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ② 仕上げ  
スポンジケーキは横半分に切り、切り口にハケでシロップをぬる。いちごは飾り用のものを残して薄切りにしホイップクリームと共にサンドする。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

## メモ

仕上り調節 キーを使うと、直径18cm、24cmのケーキも焼くことができます。作り方は21cmの型と同じ要領です。

容器	材料	卵	砂糖	薄力粉	バター	牛乳	仕上り調節	加熱時間の目安	
								自動	手動
直径18cm		M寸3個	90g	90g	20g	小さじ2	弱	約40分	約40分
直径21cm		M寸4個	120g	120g	20g	大さじ1	標準	約44分	約45分
直径24cm		M寸5個	170g	170g	25g	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	強	約49分	約50分

# クッキー

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	ターンテーブル	焼き上げ 約19分
焼き上げ ⑧クッキー		

## 型抜きクッキー

材料(約40個、2回分)

- バター …………… 80g
- 砂糖 …………… 60g
- 卵(溶きほぐす) …………… 1/2個
- 薄力粉(ふるう) …………… 160g
- バニラエッセンス …………… 少々

### 作り方

#### ①バターを練る

耐熱性のボールにバターを入れ、**レンジ弱**で約1分加熱し、白っぽくなるまで練り混ぜる。砂糖を加えてさらによく混ぜる。

#### ②卵、粉を加える

①に卵を加えて混ぜ、バニラエッセンス、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

#### ③生地をねかせる

生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

#### ④型で抜く

③をめん棒で5mm厚さにのばし、好みの型で抜く。ターンテーブルにサラダ油を薄くぬり、間隔を開けて並べる。

#### ⑤焼く

④を **8クッキー** で焼く。

手動で焼くとき  
オープン(予熱なし)170  
約20分

残りの生地も④、⑤と同様に焼く。

### 作り方

#### ①生地を作る

生地は型抜きクッキー①、②と同じ要領で作る。

#### ②生地を絞り出す

ターンテーブルにサラダ油を薄くぬる。絞り出し袋に①を入れ、間隔を開けて絞り出し、**A**を飾る。

#### ③焼く

②を **8クッキー** で焼く。

手動で焼くとき

オープン(予熱なし)170  
約20分

残りの生地も②、③と同様に焼く。

## しぼり出しクッキー

材料(約32個、2回分)

- バター…………… 100g
- 砂糖…………… 60g
- 卵(溶きほぐす)…………… 1個
- 薄力粉(ふるう)…………… 160g
- バニラエッセンス…………… 少々
- **A** { ドレンチェリー(みじん切り)  
…………… 適量  
レーズン(みじん切り)…………… 適量



## チョコチップクッキー

材料(約12個分)

- **A** { 薄力粉…………… 70g  
ベーキングパウダー…小さじ1/3  
(合わせてふるう)
- バター…………… 40g
- 砂糖…………… 40g
- 卵…………… 1/2個
- チョコレート(粗くきざむ)  
…………… 50g
- くるみ(粗くきざむ)…………… 20g
- バニラエッセンス…………… 少々

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	ターンテーブル	焼き上げ 約19分
焼き上げ ⑧クッキー		

### 作り方

#### ①生地を作る

型抜きクッキーの①、②と同じ要領で生地を作る。粉を加える前にチョコレートとくるみを加え混ぜ、さらに**A**を加えて混ぜ合わせる。

#### ②並べる

ターンテーブルにサラダ油を薄くぬり、①を大さじ1ずつ並べる。

#### ③焼く

②を **8クッキー** で焼く。

手動で焼くとき

オープン(予熱なし)170  
約20分

# シュークリーム

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約30分
焼き上げ オーブン		

## 材料(約6個分)

### シュー生地

- ・バター……………30g
- ・水…………… $\frac{1}{4}$ カップ(50mL)
- ・薄力粉(ふるう)……………30g
- ・卵……………約1~2個
- カスタードクリーム ……右参照

## 作り方

### ①バターと水を加熱する

深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ沸騰するまで「レンジ強」で約2分30秒加熱する。



### ②粉を加える

①に薄力粉を一度に入れ、手早く混ぜ、さらに「レンジ強」で約40~50秒加熱する。

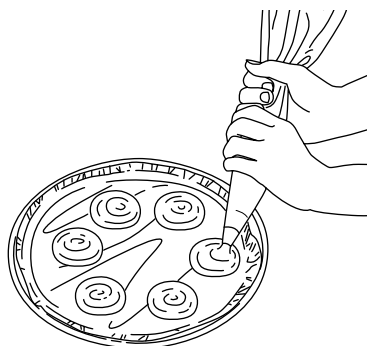
### ③溶き卵を加える

②に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木しゃもじですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。



### ④絞り出す

ターンテーブルにアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬる。絞り出し袋に③を入れ、直径3cm位に絞り出す。



### ⑤焼く

④に霧を吹き「オープン」(予熱なし)190 で約30~35分に合わせて焼く。

### ⑥仕上げる

焼き上がればすぐアルミホイルからはずして網などの上でよくさましてから切り目を入れ、カスタードクリームをつめる。

生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。



## バリエーション

### エクレーア

基本のシュー生地を約7cmの棒状に絞り出し、同じ要領で焼く。焼き上がればよくさまし、横から切り目を入れてカスタードクリームを詰める。上に溶かしたチョコレートをスプーンでぬり、でき上がり。

## カスタードクリームの作り方

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約4分

## 材料(シュークリーム6個分)

- ・牛乳……………1カップ(200mL)
- ・薄力粉……………大さじ1
- ・**①** { コンスターチ…大さじ1  
砂糖……………50g  
(合わせてふるう)
- ・卵黄……………1個分
- ・**②** { バター……………大さじ $\frac{1}{2}$   
バニラエッセンス…少々

### ①牛乳をあたためる

耐熱容器に入れて「レンジ強」で約2分加熱する。

### ②材料を混ぜる

**①**に①を少しずつ加えながら、泡立器でよく混ぜる。

### ③加熱する

②に卵黄を少しずつ加えて混ぜ「レンジ強」で約2~3分途中2~3回混ぜながら加熱する。

### ④仕上げる

③に**②**を加え手早く混ぜてさます。

## ⚠ 注意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんでから水と一緒にに入れて加熱してください。



## チーズケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	ターンテーブル	焼き上げ 約55分
焼き上げ オープン		

材料(直径18cmのケーキ型1個分)

ビスケット生地

- ビスケット(甘味の少ないもの).....50g
- バター.....40g

クリーム

- ・クリームチーズ.....200g
- ・**①** { コーンスターチ.....20g
- レモン汁.....大さじ2
- 生クリーム.....1/2カップ
- ・卵.....L寸2個
- ・砂糖(ふるう).....60g
- ・アンズジャム.....適量
- ・ラム酒.....適量
- ・硫酸紙(型に敷く)

作り方

### ①ビスケット生地を作る

耐熱容器にバターを入れ、ラップをして「レンジ強」で約1分加熱する。ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだき、溶かしたバターと混ぜる。

### ②型に敷く

ケーキ型の底に①をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

### ③クリームチーズを練る

耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、「レンジ弱」で約1分加熱してやわらかくし、なめらかになるまでよく練り、**①**を加えて混ぜる。

### ④生地を作る

ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立て、③に加えて全体を軽く混ぜる。

### ⑤型に入れる

②の側面にサラダ油をぬり硫酸紙を敷き、④を流し入れ表面を平らにならす。

### ⑥焼く

ターンテーブルに⑤をのせ「オープン」(予熱なし)150で約55分に合わせて焼く。

### ⑦仕上げる

型から出し、硫酸紙をはずす。熱いうちにラム酒で溶いたアンズジャムをぬる。



## トースト

使用キー	付属品	加熱時間
⑤トースト	回転受台	2枚 約4分50秒

材料

- ・食パン.....1~2枚(6枚切り)

作り方

### ①パンを並べる

食パンを2枚焼くときは、回転受台に横一列にくっつけて並べ、1枚焼くときは、片方に寄せて置く。

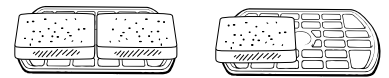
### ②焼く

①を「5トースト」で焼く。2枚のときは2度、1枚のときは1度押す。

### コツ

- ・冷凍食パンを焼くときは「仕上り調節」強を使います。
- ・焼き上がったら、すぐに取り出します。そのままにしておくと、余熱で焦げすぎてしまいます。

パンの置き方



(2枚)

(1枚)

## 焼きいも



使用キー	付属品	加熱時間
レンジ グリル (トースター)	ターンテーブル	約20分

材料(2本分)

- ・さつまいも.....2本(1本約200g)

作り方

### ①焼く

さつまいもは洗って、水気をふき取り、ターンテーブルに直接のせ「レンジ強」で約5分さらに「グリル(トースター)」で約15分加熱する。



## アップルパイ

使用キー	付属品	加熱時間
オープン	 ターンテーブル	約35分

材料(直径21cmのパイ皿1枚分)

パイ生地

- ・**A** { 強力粉……………80g  
薄力粉……………120g
- ・バター(冷やしたバターを7mm角に切る)……………160g
- ・冷水…………… $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ カップ  
(50~100mL)

りんごの甘煮……………右参照

- ・溶き卵 { 卵黄……………1個分  
水……………小さじ1

### 作り方

#### ①材料を混ぜる

**A**を合わせてふるい、バターを加え、指先で混ぜ込み、分量の冷水を少しずつ加えながら混ぜる。

#### ②冷蔵庫でねかせる

バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにし、ラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

#### ③生地をのばす

のし台に薄く打ち粉をし、②をめん棒で1cm位厚さの長方形にのばす。

#### ④生地を三つ折にする

③の生地を三つ折にし、再び長方形にする。③④を4~5回くり返す。



#### ⑤生地を切り分ける

④を $\frac{1}{2}$ に切り分け、25cm×25cm位にのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

#### ⑥型に敷く

パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地は切り落とす。

#### ⑦空気穴をあける

⑥の底全体にフォークで穴を開ける。

#### ⑧りんごの甘煮を詰める

⑦にりんごの甘煮を詰めて、パイのふちに溶き卵をぬる。

#### ⑨残りの生地をのばす

残りの生地を25cm×31cm位の長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを取る。

#### ⑩生地をかぶせる

⑧の上に⑨の生地をのせ、余分な生地は切り落とす。



#### ⑪リボンをのせる

ふちに溶き卵をぬり、⑨でとったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地は飾りつける。

#### ⑫溶き卵をぬる

表面全体に溶き卵をぬる。

#### ⑬焼く

ターンテーブルに⑫をのせ **オープン**(予熱なし)200 で約35分に合わせて焼く。

### りんごの甘煮の作り方

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約17分30秒

材料(アップルパイ1個分)

- ・りんご(国産)……4個(正味600g)
- ・砂糖……………150g
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・シナモン……………少々
- ・コーンスターチ……大さじ $\frac{1}{2}$   
(同量の水で溶く)

#### ①りんごの下準備をする

りんごは8等分し、皮と芯を取り厚めのいちょう切りにする。

#### ②加熱する

耐熱容器に①とレモン汁、砂糖を入れ、ふたをして**レンジ強**で約15分加熱する。

#### ③仕上げる

②の汁気を切り、シナモンをふり入れ、コーンスターチを加えて混ぜ、**レンジ強**で約2分30秒加熱する。

これでもできます！

## もち

使用キー	付属品	加熱時間
グリル(トースター)	 回転受台	約8分

材料

- ・切りもち(約4×6×1.5cm)……2個
- ・しょうゆ、焼のり……………適宜

### 作り方

・もちを回転受台の中央に直接のせ、**グリル(トースター)**で約8分焼く。

焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたらできあがりです。

### コツ

・もちは、厚みや大きさ、保存状態により仕上がりが異なりますので、やわらかくなるまで様子を見ながら、焼いてください。



## ロールパン

使用キー	付属品	加熱時間
オープン	 ターンテーブル	焼き上げ 約25分

### 材料(6個分)

- 強力粉……………150g
- ドライイースト(予備発酵の  
いらぬもの)…小さじ $\frac{2}{3}$
- 砂糖……………大さじ $1\frac{1}{2}$
- ① 卵……………M寸 $\frac{1}{3}$ 個
- 塩……………小さじ $\frac{1}{3}$
- 牛乳(室温のもの)…80mL
- バター(室温にもどしておく)…20g
- 溶き卵 { 卵黄……………1個分  
水……………小さじ1

### 作り方

#### ①材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませ、ドライイーストと①を入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら、混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

#### ②材料をこねる

①にバターを少しずつ加え、手にとつかなくなるまでよくこねる。

#### ③生地をたたきつけ

薄く打ち粉した台に②を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたき、なめらかで弾力のある生地を作る。



#### ④生地を丸める

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

#### ⑤1次発酵させる

④にラップをしてターンテーブルにのせ、**オープン**(予熱なし)40で約40～50分発酵させる。

#### ⑥フィンガーテスト

生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる(フィンガーテスト)。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。穴の周囲にしわがでる生地がへこむのは発酵のしすぎ。



#### ⑦ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



#### ⑧分割

生地を包丁かスケッパーで6等分(1個約45g強)にする。



#### ⑨ベンチタイム

⑧の生地を丸くまとめ、表面がかわかないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

#### ⑩成形

生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばし、幅の広い方からくるくる巻く。



生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

#### ⑪成形発酵(2次発酵)

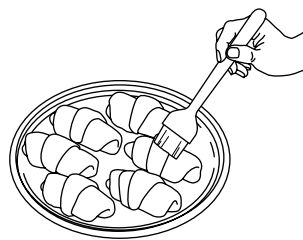
ターンテーブルにサラダ油を薄くぬり、成形した生地を6個並べ、表面に霧を吹く。

**オープン**(予熱なし)40で約20～30分加熱し、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

#### ⑫焼き上げ

成形発酵が終われば生地の表面に溶き卵をなでるようにして薄くぬる。

**オープン**(予熱なし)160で約25分に合わせて焼く。



#### こね方のコツ

- たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面での他の面を包みこむようにして毎回違った面がたたけるようにします。
- こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。

# アフターサービスについて

## 保証書 外装箱に添付しております。

保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

ただし、マグネトロンのみ2年間です。  
一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

## 修理を依頼されるとき

27～28ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の最低保有期間について

オープンレンジ補修用性能部品の最低保有期間は製造打切後8年です。

- (1) この期間は、通商産業省の指導によるものです。
- (2) 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。

## お引越しのとき

この製品は50Hz - 60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しましても、そのままお使いいただけます。

販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

## アフターサービスなどについて おわかりにならないときは

お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表、または裏表紙参照)にお問い合わせください。

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。


This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

# 仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	500W・200W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	950W / 1,350W (50 / 60Hz・高周波出力500W時)
グリル(ト-スタ-)加熱	消費電力	1,390W (ヒーター1,360W)
	消費電力	1,390W (ヒーター1,360W)
オープン加熱	温度調節範囲	40、100～220 <small>このオープンレンジの210～220の温度での運転時間は約15分間です。その後は自動的に200に変わります。</small>
	入力電源	単相100V 50-60Hz共用
共通仕様	外形寸法	(幅)470×(奥行)359×(高さ)279mm
	庫内寸法(有効)	(幅)287×(奥行)300×(高さ)158mm
	ターンテーブル寸法	直径275mm
	質量(重さ)	13.0kg

電源オートオフ機能が働き、表示部の表示が消えているときの待機時消費電力は約1.5Wです。(50 / 60Hz)

愛情点検		長年ご使用の電子レンジの点検を！	
	こんな症状はありませんか	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電源コードやプラグが異常に熱くなる。</li> <li>・スタートしても食品が加熱されない。</li> <li>・自動的に切れないときがある。</li> <li>・運転中に異常な音がある。</li> <li>・異常な臭いがしたり煙が出る。</li> <li>・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。</li> <li>・その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<b>使用中止</b> 故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

## お客さまご相談窓口

総合相談窓口	受付時間 月曜日～金曜日(祝日および当社の休日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:00
家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。	
北海道地区 電話 札幌 (011) 290-1522	近畿・四国地区 電話 大阪 (06) 6994-9570
東北地区 電話 仙台 (022) 714-6137	中国地区 電話 広島 (082) 544-6036
関東地区 電話 東京 (03) 3815-1111	九州・沖縄地区 電話 福岡 (092) 263-7629
中部・北陸地区 電話 名古屋 (052) 533-5245	
郵便・FAXでご相談される場合は	
東京お客さまセンター FAX (03) 5803-3699	〒113-8434 東京都文京区本郷3-10-15
大阪お客さまセンター FAX (06) 6994-9510	〒570-8677 大阪府守口市京阪本通2-5-5
修理相談窓口	受付時間 月曜日～土曜日(祝日および当社の休日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:30
修理や部品に関するご相談は、お買い上げ販売店、または下記電話番号にお問い合わせください。	
三洋電機サービス株式会社	
北海道支店 電話 (011) 831-9200	近畿支店 電話 (06) 6993-2251
東北支店 電話 (022) 382-5616	中国支店 電話 (082) 293-6511
関東支店 電話 (048) 443-9111	四国サービスセンター 電話 (087) 843-1840
新潟サービスセンター 電話 (025) 285-2431	九州支店 電話 (092) 924-3434
中部支店 電話 (0586) 71-6960	沖縄三洋販売(株)サービス部 電話 (098) 878-3411
「お客さまご相談窓口」の詳細は、別紙の一覧表をごらんください。	

## お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。  
修理など依頼されるとき便利です。

品番	EMO-S4
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話( ) -

住所・電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

## 三洋電機株式会社

ホーム・アプライアンスカンパニー 電化事業部  
〒520-2198 滋賀県大津市瀬田1-1-1  
電話 (077) 543-5601