



ス
チ
ーム
オー
ブン
レン
ジ

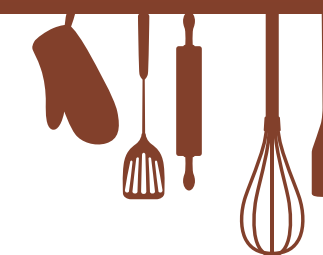
- ・「スチームあたため」でごはんもふっくら
- ・肉や魚もこんがり「両面グリル」
- ・脂や塩分を抑える「ヘルシーコース」
- ・少量加熱も無駄を抑えて時短「エリア加熱」
- ・焼き物と煮物などを同時に調理「合わせ技セット」
- ・毎日作れる蒸し調理「蒸し焼き15分」「蒸し物10分」
- ・時短ですぐにおいしく「こんがり10分」



もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ 使いこなし術

NE-BS801



パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号
© Panasonic Corporation 2014

F0016-10J0
F0214-0
Printed in China

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(4～9 ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
- ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。
- 保証とアフターサービスは、68 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください。(2ページで参照)

下ごしらえも調理も… 毎日の使いかた

もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

準備と確認

安全上のご注意	4
使用上のお願い	10
付属品・別売品	11
各部の名前	12
基本の使いかた	16
設定変更について	17
●ブザー音の変更、電気表示など	
使える容器・使えない容器	20
使いこなしのポイント	22
●給水タンクに水を入れる、 お好みで追加熱など	
加熱のしくみ	24

毎日の使いかた

自動で加熱する	
自動調理メニュー 一覧	25
●エリア加熱	
あたためる	26
解凍する	34
ゆでる	36
自動メニューで調理する	38
手動で加熱する	
レンジで加熱する	40
オーブンで調理する	42
グリルで焼く	46
スチームプラス／スチームで蒸す	50
手動加熱するときの目安時間	52

お手入れ

使うたび＆汚れてきたら	55
お手入れする	
自動でお手入れする	57

困ったとき

うまく仕上がらない	60
よくあるお問い合わせ	64
故障かな？	65
保証とアフターサービス	68
●お客様ご相談窓口のご案内	
仕様	70

38

自動メニューで調理する

38 ●自動メニューの基本的な使いかた

36

野菜をゆでる

36 ●「8 ゆで葉果菜」
●「9 ゆで根菜」

34

肉や魚を解凍する

34 ●「フスチム解凍」



まわして選び
押す

メニューに合わせて

ごはんやおかずをスチムでしっとり

26 ●「1 スチムあたため」

1品を10～90℃のお好み温度に

28 ●「6 お好み温度」

牛乳やコーヒー、お酒などを

32 ●「2 飲み物」
「3 酒かん」

中華まんをフワッとしっとり

32 ●「4 中華まんあたため」

フライや天ぷらをカリッと

34 ●「5 フライあたため」

26

あたためる

あたためを使い分けよう



押す

ごはんやおかずを

26 ●スピーディーに
・40℃以下の設定の
しかたは異なります。
注意と「ツ」



自動

●自動調理メニュー一覧 ↓ 25 ページ

手動

40

レンジで加熱する

40 ●「800～150W」
●「300Wスチム」
●強火と弱火を組み合わせて



42

オーブンで調理する

42 ●予熱ありで
44 ●予熱なしで
●スチムを使って発酵させる

46

グリルで焼く

両面を焼く
46 ●「両面上段」
「両面中段」
「両面下段」
上面だけを焼く
48 ●「上面」
下面だけを焼く
48 ●「下面」

50

スチームプラス

オーブン グリル 調理で火の通りや
ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

50

スチームで蒸す

自分で時間などを合わせて…

52

手動加熱するときの
目安時間

- 本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
- おもちや、オーブンの庫内が大きく、ヒーターと離れるため、焼くことができません。
- お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違くと上手にできない場合があります。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

- 特典 1 お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる
- 特典 2 使い方など商品情報をスムーズに入手できる
- 特典 3 エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる

PC <http://club.panasonic.jp/>



※このサービスは
WEB限定のサービスです。

表示部に「デモ」と表示されているとき：
店頭用モードのため調理できません。➡ P.14

【解除方法】

- ①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。
- ②「あたため・スタート」ボタンを4度押す。
- ③「取消」ボタンを4度押す。

安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。(次は図記号の例です)

 危険	「死亡や重傷を負うおそれがある大きい内容」です。
 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
 注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

危険

 **自分で絶対に修理・分解・改造をしない**
感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります
故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

 **吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない**
排気口
高圧部があり、感電やけがのおそれがあります
吸気口(底面)
異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店にご相談ください。

警告

設置するとき

 **吸気口・排気口はふさがらない**
火災の原因になります
ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

 **燃えやすい物や火気の近くでは使わない**
(たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど)
ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

 **スプレー缶などの近くで使わない**
ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

 **水のかかる場所では使わない**
感電や漏電の原因になります

 **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに、感電のおそれがあります
アース線は
●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.12
●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
●アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.10を必ずお読みください。

警告

レンジ(電波)の加熱時は

 **食品を加熱しすぎない**
発火・発煙のおそれがあります
●以下の場合、自動で加熱しない
●少量や指定分量※1以外の食品
●100g未満の食品
(45℃以上に設定してあたためるとき)
●ふた、およびふた付きの容器での加熱※2
※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 「15 茶わん蒸し」など、ふたが必要な自動メニューもあります。各ページを参照してください。

 **「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する**
食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります
●特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために(突沸に注意)

 **飲み物を加熱しすぎない**
加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「2 飲み物」で加熱する。➡ P.32
●お酒を自動であたためるときは、必ず、「3 酒かん」で加熱する。➡ P.32



 **油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する**
加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
●ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する。
※バター・生クリーム・オリーブ油など

 **「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする**
加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

 **容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる**
端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

 **加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる**
加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります



安全上のご注意

必ずお守りください



警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために



ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります



殻付きの卵は自動メニュー「18 温泉卵」と「19 ゆで卵」のスチーム加熱以外では加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります



卵は必ず割りほぐす

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります



ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります



ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは



電源コードや電源プラグを傷付けない

(加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど)

傷付いたプラグは使わない

破損による感電、ショートして火災などの原因になります

修理は販売店にご相談ください。



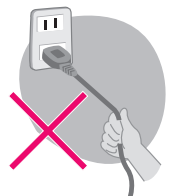
ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります



電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります



電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります



〈タコ足配線は禁止〉



電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。



電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります



長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります



警告

次の点もご注意ください



子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけど、感電、けがのおそれがあります



本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります



ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります



ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常・故障時には



直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。



注意

設置について



転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具C(別売)をご利用ください。→ P.11

万一、転倒・落下したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

安全上のご注意

必ずお守りください



注意

設置について(つづき)

❗

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する
過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。
- 熱に弱い壁材、家具などが排気口(→ P.13)の近くにあり、汚れや変色が気になるときは、右記の寸法以上に壁や家具から離す。

場 所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	0	0	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、右表以上の距離を確保してください。

ご使用前に確認する

❌

調理以外の目的には使わない
過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

❌

レンジ(電波)を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

❌

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない
発火や発煙の原因になります

❗

庫内の包装材は取り出す
焦げや変形、発火の原因になります

❌

レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

❌

付属の角皿は、「オーブン(発酵)」、「グリル」上面以外では使わない
火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

❗

鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

❌

「スチーム」以外ではレトルトパウチ食品や缶詰などはあたためない
火花が出て、破裂するおそれがあり、やけどの原因になります

金属容器・付属の角皿は

❌

レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

❌

付属の角皿は、「オーブン(発酵)」、「グリル」上面以外では使わない
火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

❗

ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

❌

直接「あたため」ボタンを押してあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります



注意

調理中、調理後は

❌

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない
酸素が入り、勢いよく燃えます

❗

「グリル」上面でトーストを焼くときは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する
加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

❌

排気口(→ P.4)に手や物を近づけない
湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

❗

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける
やけどのおそれがあります

❌

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない
破損してけがをするおそれがあります

❗

付属の角皿に、湯をはる調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する
やけどのおそれがあります

❌

ヒーターやスチームを使う調理中、調理後は、高温部(本体・ドア・庫内など)に素手で触れない
やけどのおそれがあります

❌

直接「あたため」ボタンを押してあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります

❌

物をはさんだまま使わない
電波漏れの原因になります

❌

調理中や調理後に水をかけない
ガラスが割れて、けがの原因になります

❗

開閉時は指のはさみ込みに注意する
けがのおそれがあります

❗

ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ドアは

❌

物をはさんだまま使わない
電波漏れの原因になります

❌

調理中や調理後に水をかけない
ガラスが割れて、けがの原因になります

❗

開閉時は指のはさみ込みに注意する
けがのおそれがあります

❗

ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

お弁当をあたためるときは

❌

直接「あたため」ボタンを押してあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります

❗

ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

❗

「グリル」上面でトーストを焼くときは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する
加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

❌

直接「あたため」ボタンを押してあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります

❌

レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

❌

付属の角皿は、「オーブン(発酵)」、「グリル」上面以外では使わない
火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

❗

鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

❌

「スチーム」以外ではレトルトパウチ食品や缶詰などはあたためない
火花が出て、破裂するおそれがあり、やけどの原因になります

安全上のご注意(必ずお守りください)

使用上のお願い

設置場所は

- 本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。
- 壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。
気になる場合は、壁面から少しすき間をあけて設置してください。

アースの工事が必要なとき

- 本体価格には工事費は含まれていません。
- 電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
 - 次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
 - 湿気の多い場所: 飲食店の厨房、酒やしょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
 - 水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付け): 生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。➡ P.4「警告／アースを確実に取り付ける」

長い間で使用いただくために

- 庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。(さびの原因になります)
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、加熱終了後、庫内(側面・底面)に水滴が付着します。冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。
また、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。➡ P.13

お料理するときは

- 記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違くと上手にできない場合があります。
- 仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。
特に冷蔵庫内のパースシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がる場合があります。

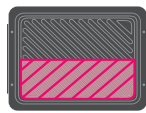
付属品について

- 付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。
✕は使えません。 ●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。(安全上のご注意➡ P.8)

加熱方法	レンジ	スチーム	グリル(両面、下面)	グリル(上面)	オープン
角皿	✕	✕	✕	○	○
グリル皿	✕	○	○	○	✕

グリル皿: 食品の置きかた

- 全面加熱時
食品は周囲の溝にかからないように、置いてください。
- 手前側加熱時(エリア加熱)
グリル皿の中央より手前側の中央に食品を置いてください。
一部のメニューは下図で表記している部分を少し越えることもあります。
各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。



グリル皿に前後はありません。

調理時は必ず

- クリーントレーを取り付けた状態でお使いください。外した状態で調理すると、「U12」(エラー表示)が出ます。➡ P.67

レンジ使用調理では

- 缶詰(金属容器)や、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)は、別の容器に移して加熱してください。

スチーム調理終了後は

- 庫内底面に、湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。
- クリーントレー(➡ P.12)にも水がたまります。毎回捨ててください。
- 本体周辺(上部)の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

- 角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため必ずミトン2枚を使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。

付属品・別売品



注意

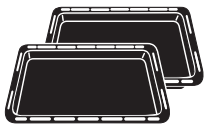


- レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。



付属品

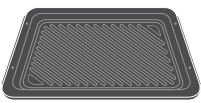
角皿 2枚
品番: A0603-1S30
●熱変形防止のため平らではありません。



電波を使う
レンジ加熱調理では、
火花が出るため使えません。

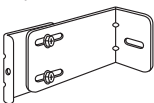
●角皿、グリル皿について➡ P.10

グリル皿 1枚
品番: A443S-10J0

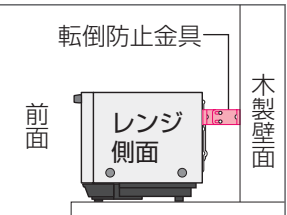
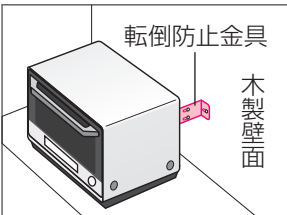


別売品

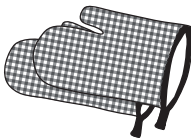
転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番: A195A-1K20
希望小売価格: 1,000円(税抜き)
●地震対策としてもお使いください。



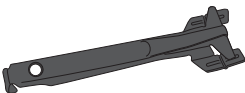
●設置イメージ



ミトン 2枚
品番: A060M-1R50
希望小売価格: 1,500円(税抜き)



取っ手(角皿専用)
品番: A0604-1E00
希望小売価格: 800円(税抜き)



クエン酸(40g×2袋)
品番: SAN-80
希望小売価格: 280円(税抜き)
●食品添加物につき、
食品衛生上無害です。

希望小売価格は2014年3月現在

- 付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニック ストア」でもお買い求めいただけます。

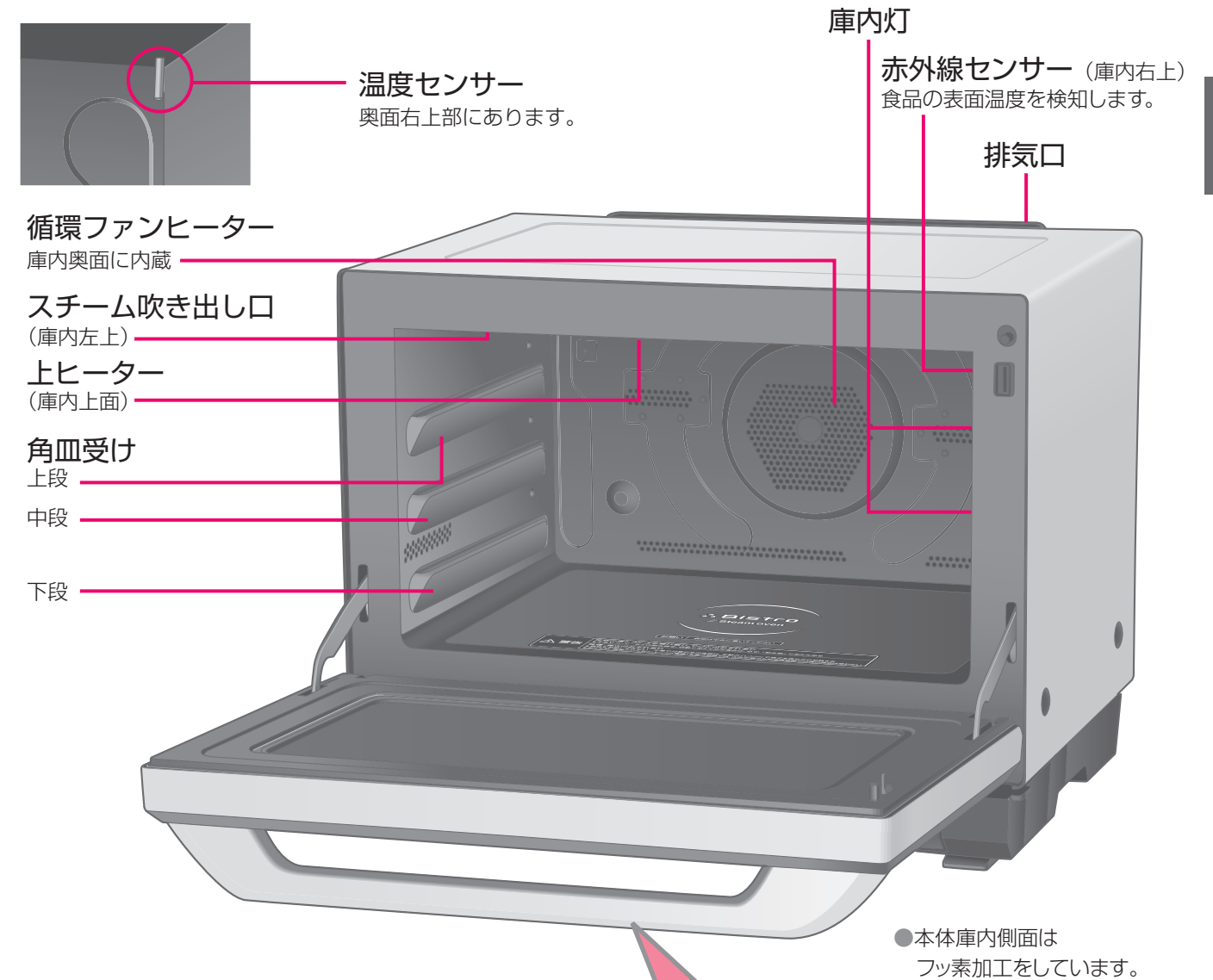
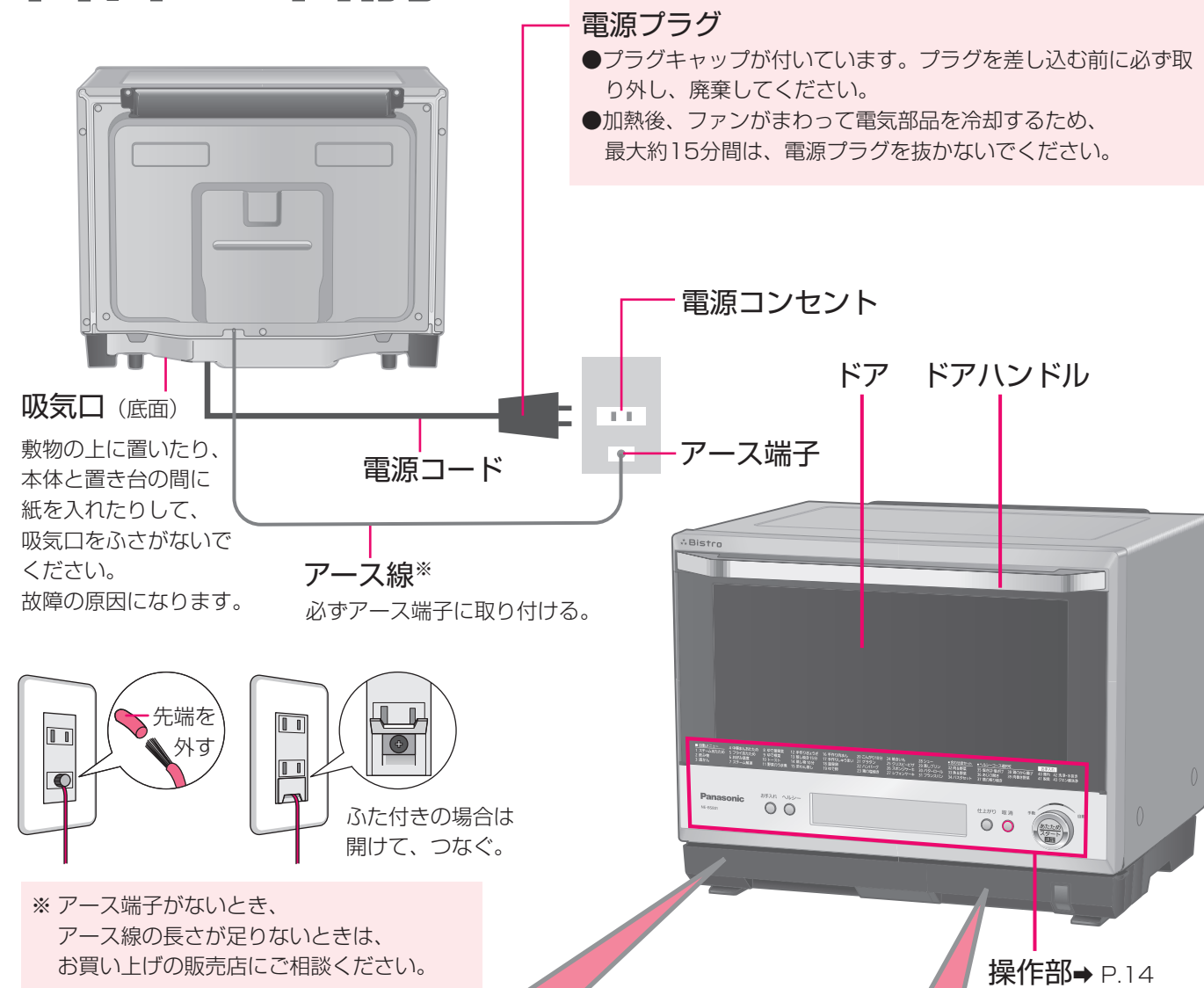
パナソニックグループのショッピングサイト



Panasonic Store

<http://jp.store.panasonic.com/>

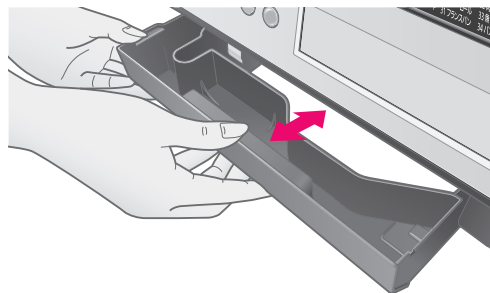
各部の名前



クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレイです。

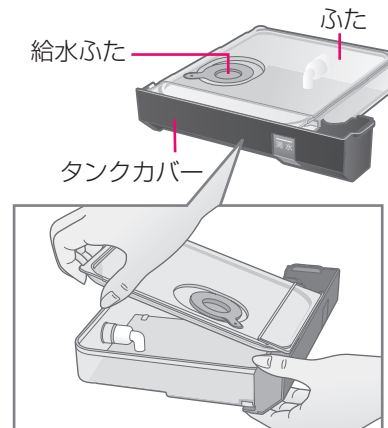
■取り付け／取り外しかた



- 加熱時は必ず、クリーントレーを取り付けた状態でお使いください。取り付けられていないと「U12」を表示します。→ P.67
- スチーム調理後、トレイを外すときに床面に水がこぼれることがあります。
- トレイ内に水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。また、取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。

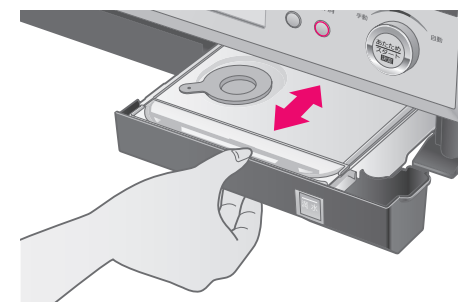
給水タンク

スチーム使用メニュー調理時、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。→ P.22



- ふた、タンクカバーは外せます。（タンクカバーの外しかた→ P.56）ふたは「ここから開ける」と刻印されている方向から開けてください。

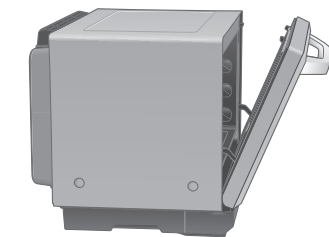
■取り付け／取り外しかた



- ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
- タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

ドア（ドアハンドル）

- 自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。
- ドアを少し開けた状態で固定できます。加熱終了後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときに便利です。（顔を近づけないでください）



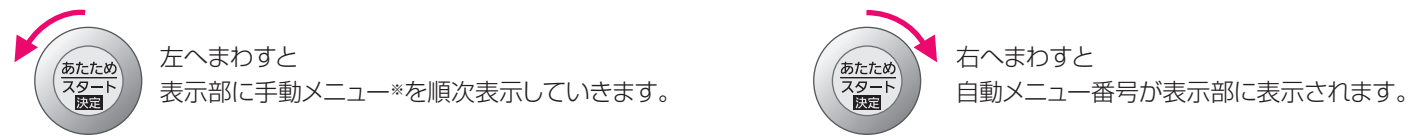
⚠ 注意



ドアを開けると、蒸気に気を付ける
やけどのおそれがあります

各部の名前

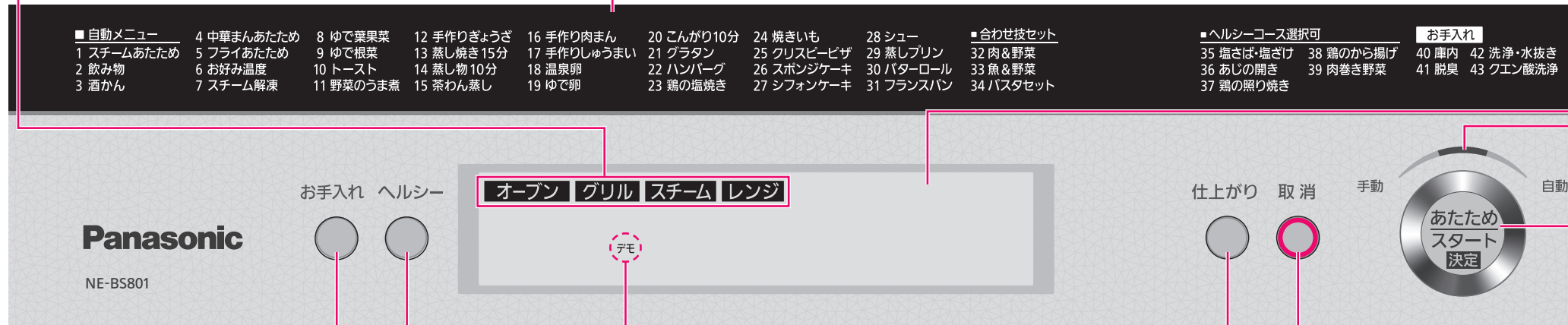
操作部



※手動メニュー(手動加熱)

レンジの出力、オープン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

●自動調理メニュー 一覧➡ P.25



表示部

自動や手動メニュー※、使用する付属品と棚位置、レンジ出力や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

オレンジのランプ

●操作できるときに点灯、点滅します。

ダイヤル／あたため・スタート(決定)ボタン

- 初期画面の状態です。「あたため」がスタートします。
- 選んだメニューや合わせた温度、時間を確定したあとに押すと加熱がスタートします。(自動)
- 押すことができるときに、点灯または点滅します。(加熱中は消灯)

基本の使いかた➡ P.16

- ダイヤルをまわして手動メニューから自動メニュー、自動メニューから手動メニューの切り換え時に「ピピッ」という基点音が鳴ります。

「デモ」が表示されているとき

店頭用モードのため、調理できません。

【解除方法】

- ①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。
- ②「あたため・スタート」ボタンを4度押す。
- ③「取消」ボタンを4度押す。

取消ボタン

■操作を取り消す(初期画面に戻る)
調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

- ブザー音を消すことができます。
「設定のしかた」➡ P.17

お手入れボタン

お手入れ機能を選ぶとき
➡ P.57

ヘルシーボタン

自動メニュー35～39で
ヘルシーコースが選べます
➡ P.38

仕上がりボタン

- 自動メニューの仕上がりを変えるとき
➡ P.27、33～35、37、39
- スチームプラス設定時
➡ P.50

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしないと、1分後に表示部が暗くなります。
また、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。(約2～15分)

■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時はドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。
表示部に初期画面を表示します。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

ドアを開けると
電源が入ります



基本の使いかた

押すだけ(あたため)

■ごはんやおかずをあたためるときは

1 「あたため」ボタンを押してあたためる

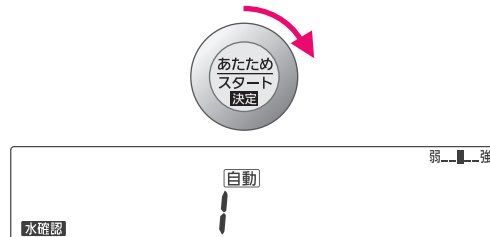


右にまわして押す(自動で加熱)

■自動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを右にまわし、自動メニュー番号を選ぶ

2 スタートする



●ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

左にまわして押す(手動で加熱)

■手動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを左にまわし、決定する

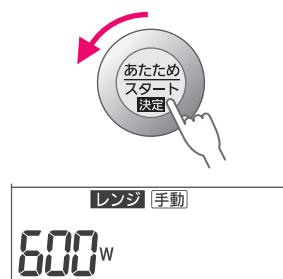
下記内容を選び、決定する

レンジ : レンジ出力

スチーム : そのまま2へ

グリル : グリル皿の棚位置など

オープン : 予熱あり／なし、段数



2 ダイヤルをまわして時間(または温度)を合わせ、スタートする



●「オープン 予熱なし」の場合は温度を合わせたあと、さらに時間を合わせて加熱をスタートさせます。

設定変更について

以下の5項目の設定の変更ができます。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1: ブザー音 | 4: 電気代の確認 |
| 2: 追加加熱の表示時間 | 5: 電気代の単価設定 |
| 3: 電気代の表示 | |

●加熱中は設定や変更はできません。

1: ブザー音

■ブザー音の設定を変えたいときは

操作音や終了音を消したり、鳴らしたりすることができます。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す



2秒間押す
(3回くり返す)



2 「設定1」を選び、決定する



3 パターンを選び、決定する



●設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

●ブザー音の設定パターン

工場出荷時は「パターン1」の設定になっています。

●パターン1: すべて鳴る

●パターン2: 操作音のみ消す

●パターン3: 操作音と終了音などを消す

(終了音などには、取り出し忘れ防止
ブザー音、予熱完了ブザー音などが
含まれます)

ブザー音を「パターン3」に設定しているときは、
予熱完了ブザーも鳴りません。
予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示
をご確認ください。

設定変更について (つづき)

2: 追加加熱の表示時間

■追加加熱の表示時間を変えたいときは

- 工場出荷時は6分間の表示時間です。
→ 詳細は、P.23「追加加熱してください」参照

- 1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す



- 2 「設定2」を選び、決定する



- 3 時間を合わせ、決定する
(1～6分間の設定とOFFの設定ができます)



- 設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

3: 電気代の表示

電気代表示について→ P.19

■加熱後電気代を表示させたくないときは

- 工場出荷時は加熱後電気代の表示を「On」設定にしています。

- 1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す



- 2 「設定3」を選び、決定する



- 3 「OFF」を選び、決定する



- 設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

4: 電気代の確認

■電気代を確認したいときは

- 最後に加熱した電気代の確認ができます。
- 調理後に電気代表示をしない設定のときも確認できます。

- 1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す



- 2 「設定4」を選び、決定する(電気代を表示)



- 「取消」ボタンを押すと初期画面に戻ります。
- 電気代を0円に戻す場合は、「スタート」ボタンを2秒間押します。

電気代表示について

- 加熱後、電気代の目安を表示します。
 - 加熱途中で取り消されたときも途中までの電気代が確認できます。(電気代の確認→ 上記参照)
- 「あたため」、「2 飲み物」、「3 酒かん」、「6 お好み温度」、「40～43 お手入れ」は加熱後ドアを開けると電気代表示は消えます。(電気代の確認→ 上記参照)
- 電気代表示は、0～99.9円まで0.1円単位(0.1円未満は四捨五入)、100～999円まで1円単位で表示されます。
- 使用時間の短いときや消費電力量の少ないときは約0.0円と表示されることがあります。(電気代の単価の設定について→ 右記参照)

お知らせ

表示される電気代は、計量法で定められた算出方法と異なるため、公的な取り引きに用いることはできません。電気代はあくまでも目安であり、ご使用機能、加熱時間、周囲の環境、開始時の庫内の温度などによって異なります。

5: 電気代の単価設定

■電気代の単価の設定を変えたいときは

- 表示する電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を元に算出しています。電気代単価は、工場出荷時22円/kWhで設定していますがご家庭に合わせて設定単価を1～99円に変更できます。
- 電気代単価は、各ご家庭と電力会社との契約により異なります。電力会社より発行される「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。

- 1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す



- 2 「設定5」を選び、決定する



- 3 1kWhあたりの電気代単価を設定し、決定する



- 設定した電気代単価を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

使える容器・使えない容器

加熱の種類

使える容器

使えない容器

レンジ

800~150W
300Wスチーム
レンジ加熱
(300Wスチームは)
レンジとスチーム

警告

⊘ 直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「8 ゆで葉果菜」、
「9 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、
食品が発煙や発火するおそれがあります

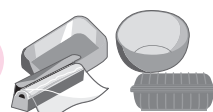
陶器、磁器、耐熱ガラス



- ただし、次の器は使えません。
 - 金銀模様の器(火花が出る)
 - 色絵の付いた器(はげる)
- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器

熱に弱い
「ふた」に注意



- ただし、次の物は使えません。
 - 油脂や糖分の多い食品(高温になる)
 - 密閉したふたや袋
 - 「電子レンジ使用可能」表示のない容器

グリル両面

(両面焼き)

レンジ+ヒーター加熱

グリル下面

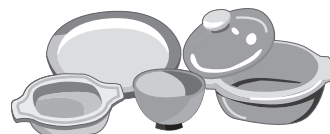
(片面焼き)

レンジ加熱

陶器、磁器、耐熱ガラス

- ただし、次の器は使えません。
 - 金銀模様の器(火花が出る)
 - 色絵の付いた器(はげる)

- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。



オーブン/発酵

ヒーター加熱

(発酵はヒーターとスチーム)

グリル上面

(片面焼き)

ヒーター加熱

(上ヒーターのみ)

陶器、磁器、耐熱ガラス



- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器*



- 取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

※シリコン容器は、オーブン/発酵のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。上面グリルでは使えません。

スチーム

スチーム加熱

缶詰やレトルトパウチ食品を
あたためることもできます。

➡ P.54

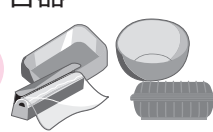
陶器、磁器、耐熱ガラス、金属容器、アルミホイル、金ぐし



- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器

熱に弱い
「ふた」に注意



- ただし、次の物は使えません。
 - 油脂や糖分の多い食品(高温になる)
 - 密閉したふたや袋

金属容器、アルミホイル、金ぐし



- 付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.8

耐熱140℃未満のプラスチック

- 高温になり、溶けます。

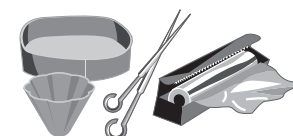


ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

- 電波で変質します。

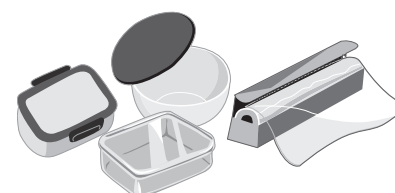
オープンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器



- 付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.8

オープンやグリル用以外のプラスチック、ラップ



耐熱140℃未満のプラスチック

- 高温になり、溶けます。



漆器



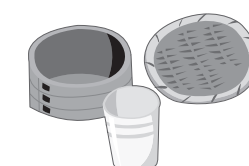
- 塗りがはげたりひび割れたりします。

耐熱性のないガラス



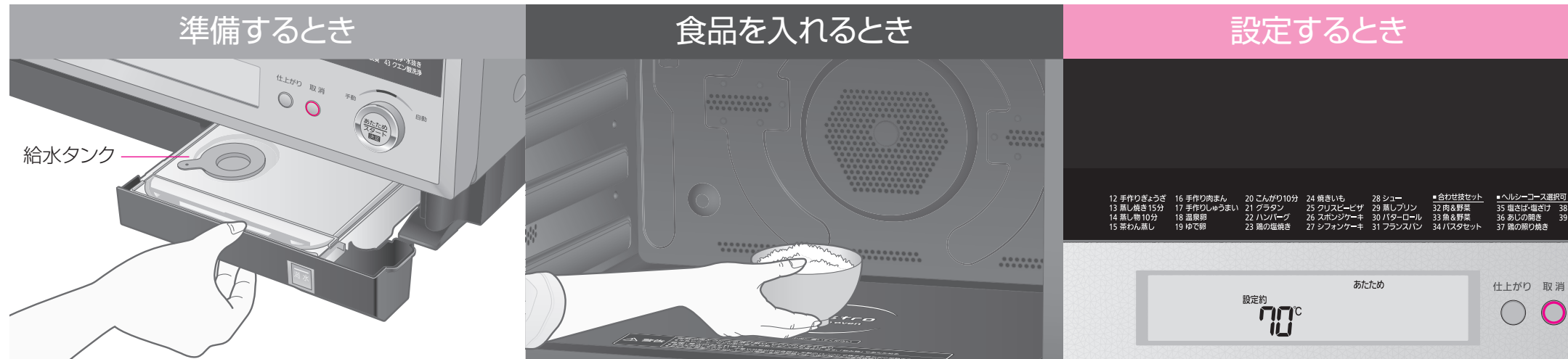
- カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

紙製品や木製容器



- レンジ加熱で市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。
- 針金を使っている物は燃えやすくなります。
- 耐熱加工されているクッキングシートやオープンシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従ってお使いください。

使いこなしのポイント

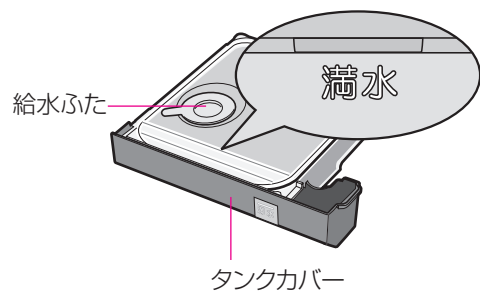


■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる

①給水タンクを取り出す。

②給水ふたを開け、「満水」の線まで水を入れる。
(水を入れすぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります)



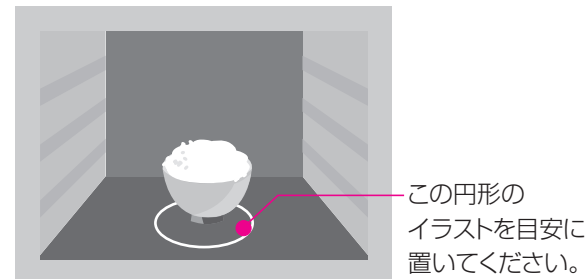
③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
(斜めに持つと水漏れすることがあります)

- 水は、毎回入れかえてください。
- 塩素消毒されている水道水をおすすめします。
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。
- 浄水器の水 ●アルカリイオン水
- ミネラルウォーター ●井戸水など
- 調理後は、クリーントレー、タンクカバーにたまった水を、毎回捨ててください。

- タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
加熱をスタートすると表示は消えます。
- タンクに水を入れない状態で、スチーム使用のメニューを調理すると、動作不良や故障の原因となります。

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く



加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。→ P.10

■あたためや解凍で

庫内が熱いときは手動を使う

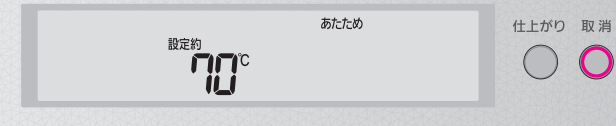
ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して手動の「レンジ」で調理できます。
加熱時間の目安 → P.52
「U50」について → P.67

異常ではありません!

- スチーム使用時は…
- 蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
 - 終了後、庫内底面や側面に湯または水滴がたまることがあります。
冷めてからふきんなどでそのつどふき取ってください。

設定するとき

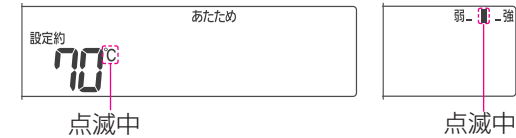
12 手作りぎょうざ	16 手作り肉まん	20 こんがり10分	24 焼きいも	28 シュー	■合わせ技セット	■ヘルシーコース選択可
13 蒸し焼き 15分	17 手作りじゃがいも	21 クラタン	25 クリスピーピザ	29 蒸しプリン	32 肉と野菜	35 鶏さば・塩だけ
14 蒸し物 10分	18 温泉卵	22 ハンバーグ	26 スポンジケーキ	30 パターロール	33 魚と野菜	36 あじの焼き
15 茶わん蒸し	19 卵で卵	23 鶏の塩焼き	27 シフォンケーキ	31 フランスパン	34 パスダセット	37 鶏の照り焼き



■あたためや自動メニューはスタート後にも

温度や仕上がりを変えられます

下図のような画面の「℃」または仕上がりの表示が点滅中(スタート後、約14秒間)にダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。



スタート前にも、メニュー選択中に仕上がりを変えられます。
詳しくは、各使いかたのページをご覧ください。

加熱後は

■取り出すときは

熱いので気を付ける

- グリル皿や角皿は、必ずお手持ちのミトン2枚を使い、落とさないよう両手で取り出してください。
- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
- あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。
- 加熱後、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。→ P.13

■加熱が足りないときは

追加加熱してください

- 加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
- 追加できる時間
 - 自動メニュー：最大10分まで
 - 手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
- ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。
- ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅時間(工場出荷時6分間)を変更できます。

1～6分の設定が可能

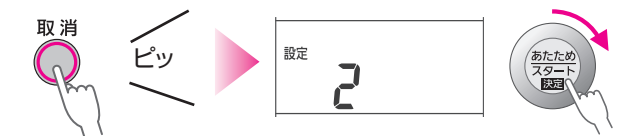
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(1～6分間)に時間を合わせて追加加熱ができます。

設定 OFF

加熱終了後、追加加熱はできません。
手動で時間を合わせて加熱してください。

■設定のしかた

初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す。
ダイヤルをまわして「設定2」を選び、決定する。



2秒間押す(3回くり返す)



時間を合わせ、決定する。
(ダイヤルをまわすと1～6分間の設定とOFFの設定ができます。)

加熱のしくみ

加熱方法

レンジ

レンジ加熱

電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

電波の性質

食品や水分には吸収。

陶器やガラスは透過。

金属には反射。

レンジ+スチーム加熱

電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。

メニュー例：中華まんのあたためなど

スチームは、スタートして約1分後に発生します。

調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。

グリル

グリル(両面)

レンジ+ヒーター加熱

電波と上ヒーターで食品を加熱します。裏返しの手間なく焼けます。

メニュー例：ハンバーグ・塩さば・塩だけ・スペアリブなど

両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。

焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。

グリル(上面)

ヒーター加熱

上ヒーターのみで食品を加熱します。上面の追加加熱ができ、食品の上面のみ焦げ目を付けられます。

メニュー例：塩さば・塩だけなどの、上面を焼くときに

脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。

グリル(下面)

レンジ加熱

電波のみで食品を加熱します。下面の追加加熱ができ、食品の下面のみ焦げ目を付けられます。

メニュー例：ぎょうざの追加加熱に

グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。

スチーム

スチーム加熱

スチームで食品を加熱し、蒸し上げます。

メニュー例：しゅうまいなど

調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。

オーブン(発酵)

オーブン(1段)

ヒーター加熱

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：ローストチキン・スポンジケーキなど

加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。

加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。

焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れかえます。

オーブン(2段)

ヒーター加熱

循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど

オーブン加熱では、熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。

「発酵」はスチームを使用しています。

自動調理メニュー一覧

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。「自動メニュー35〜39」は、「標準コース」または、脂や塩分を落として調理する「ヘルシーコース」を選ぶことができます。「ヘルシー」ボタンを押さない場合は、「標準コース」で調理します。

- ：「2人分」、「4人分」が設定できます。
- ◆：「1〜6個分」が設定できます。
- ◎：「2人分」のメニューです。
- ：「1〜4人分」、「1〜4枚分」、「1〜4個分」が設定できます。
- 💧：スチーム使用メニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.22

メニュー番号	メニュー名	参照ページ	マーク一覧
1	スチームあたため	P.26	💧
2	飲み物	P.32	●
3	酒かん	P.32	●
4	中華まんあたため	P.32	●💧
5	フライあたため	P.34	●💧
6	好み温度	P.28	
7	スチーム解凍	P.34	💧
8	ゆで葉果菜	P.36、106	
9	ゆで根菜	P.36	
10	トースト	P.79	●
11	野菜のうま煮	P.103	
12	手作りぎょうざ	P.158、159	💧
13	蒸し焼き15分	P.146〜151	💧
14	蒸し物10分	P.142〜146	💧
15	茶わん蒸し	P.157	◆💧
16	手作り肉まん	P.153	💧
17	手作りしゅうまい	P.152	💧
18	温泉卵	P.156	●💧
19	ゆで卵	P.156	💧
20	こんがり10分	P.136〜141	◎
21	グラタン	P.112、113	●
22	ハンバーグ	P.123	●
23	鶏の塩焼き	P.121	●
24	焼きいも	P.83	
25	クリスピーピザ	P.80	
26	スポンジケーキ	P.96、97	💧
27	シフォンケーキ	P.93	💧
28	シュー	P.88、89	💧
29	蒸しプリン	P.84	💧
30	バターロール	P.74、75	
31	フランスパン	P.76	💧
32	肉&野菜	P.131〜133	■
33	魚&野菜	P.128〜130	■
34	パスタセット	P.125〜127	■
35	塩さば・塩だけ	P.115、117	●💧※2
36	あじの開き	P.116	●💧
37	鶏の照り焼き	P.121	●💧
38	鶏のから揚げ	P.111	●💧※2
39	肉巻き野菜	P.122	●💧※2

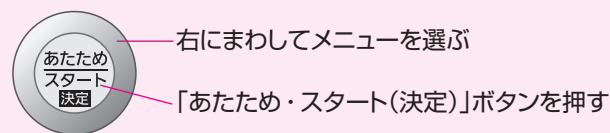
赤字のメニューはエリア加熱対応メニューです。 ※1は予熱ありメニューです。
※2は「標準コース」はスチームを使用していません。 ※3は「標準コース」のみエリア加熱対応メニューです。

「エリア加熱」とは
上記赤字メニュー、および※3の「標準コース」の1人分、2人分を加熱するとき、グリル皿の手前を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎエリア加熱になります。レシピ部掲載の対応メニューには「エリア加熱」のマークが付いています。「グリル皿への食品の置きかた」➡ P.10

- お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違くと上手にできない場合があります。
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。

あたためる

あたため／スチームあたため



■付属の角皿は使えません

スピーディーに



調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます。

レンジ加熱

1 「あたため」ボタンを押す (加熱開始)



- 100～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- 食品により、ラップをする。➡ P.31
- ラップは少しすぎ間をあける。(密閉は破裂の原因)
- スープやみそ汁はマグカップを使わない。(沸とうするおそれ)
- 食品の分量に合った耐熱容器で。
- 冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。
- 市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。
(「あたため」ボタンではうまくできません)
- 現在温度は
 - 約50秒後から表示します。
(短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)
 - 0℃未満は表示しません。



直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

- 100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.52
- 粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.52
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります



警告

上手にあたためるために
P.30の「コツ」を
必ず読んでください



■仕上がり温度を変えるとき(温度の目安➡ P.28)

- スタート後、表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)にダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。
- 45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
- メモリー機能
55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、
次回のあたため時に表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出して混ぜたり、並べかえなどをして
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.52

■「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して 「レンジ」600Wで加熱してください。➡ P.67

1 自動メニュー「1」を選び、「スタート」(加熱開始)



- 100～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- ラップはしない。(ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱できます)
- 異なる食品は同時にあたためられません。
- 市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。
(「1 スチームあたため」ではうまくできません)

■仕上がりを変えるとき



- スタート後、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)にダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。
- 小さな切り身魚や小魚などは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
- 残り時間は途中から表示します。
(短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)
- 「あたため」ボタンより、時間はやや長くなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする

ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に、
時間(最大10分)を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは
取り出して混ぜ、「レンジ」300Wスチームで加熱します。➡ P.40

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

■「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して 「レンジ」300Wスチームで加熱してください。➡ P.67

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

スチームで しっとり

自動メニュー
「1 スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を
防いで、しっとり、
ふっくらあたためます。

レンジ+スチーム加熱

あたためる

お好み温度



右にまわしてメニューを選ぶ

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

上手にお好み温度にするためにはP.30の「コツ」を必ず読んでください



■付属の角皿は使えません

−10〜90℃のお好み温度に

自動メニュー

「6 お好み温度」

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくなります。

レンジ加熱

1 自動メニュー「6」を選び「決定」、温度を合わせる



食品は
庫内中央に

自動
設定

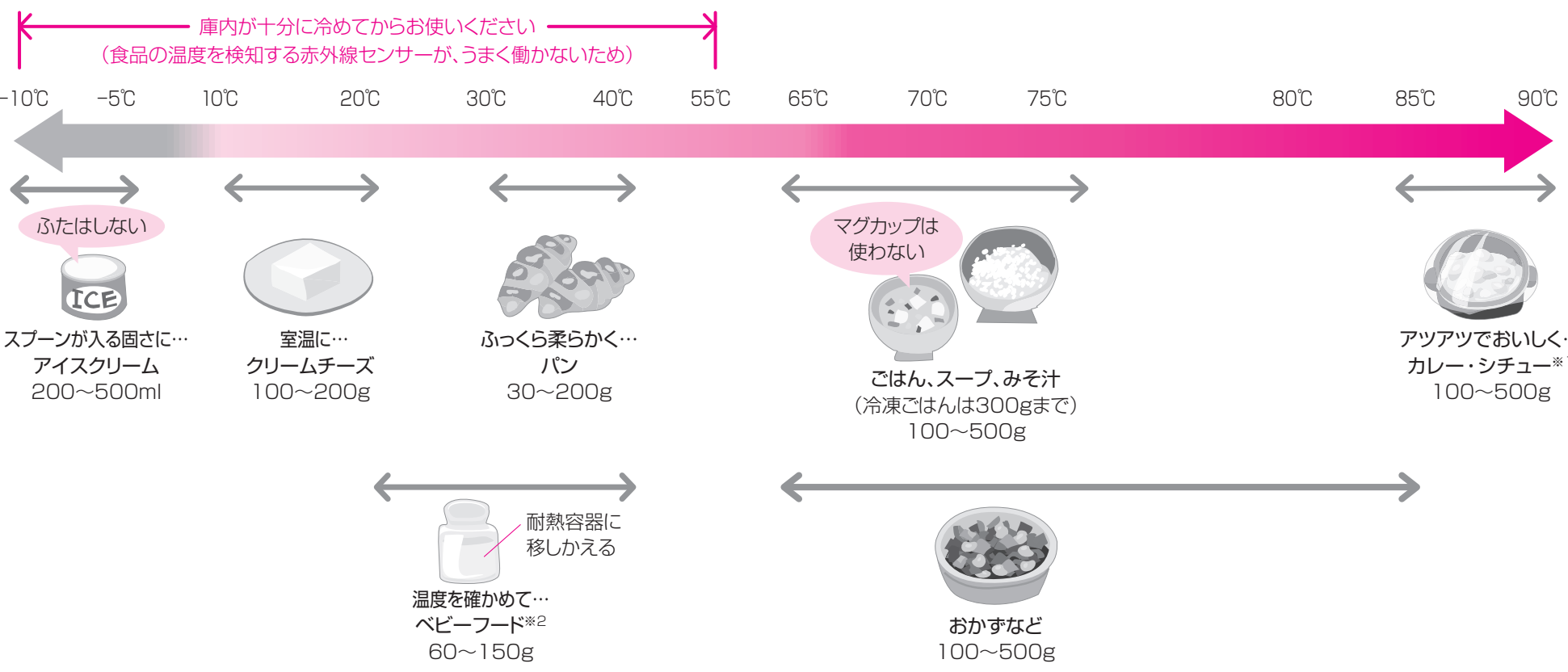
約 − 10℃

- −10〜90℃まで。
「6 お好み温度」を選ぶと40℃(工場出荷時の設定)を表示します。
「仕上がり」ボタンを押しても温度を変更できます。
- 食品により、ラップをする。➡ P.31
- 食品の分量にあった耐熱容器で。

2 「スタート」(加熱開始)

- スタート後に温度変更はできません。
- 現在温度は
 - 約50秒後から表示します。
(短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)
 - 0℃未満は表示しません。
- 現在温度を表示中、「あたため・スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。
- メモリー機能
−10〜75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■食品とお好み温度の目安(5℃きざみで合わせられます)



警告

- ⊘ 「6 お好み温度」で加熱するときは
 - 100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。
➡ P.52
 - 粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。
➡ P.52
 - ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、
食品が発煙や発火するおそれがあります

※1 冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.52
※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、安全上、直接「あたため」ボタンを押さないでください（安全上のご注意➡ P.5～9）

食 品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品（45℃以上に設定の場合） ●ふた、およびふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ	●油脂の多い液体、粒入りスープはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52 ●バターはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.124
●油脂の多い液体（バター、生クリーム、オリーブ油など） ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「2 飲み物」「3 酒かん」で加熱する➡ P.32
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●ゆで卵は必ず半分に切る ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたやラップはすき間をあける） 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52
お弁当 ➡ 容器の変形や溶けるおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース・調味料は取り出す 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52

■直接「あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

食 品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします	「4 中華まんあたため」で加熱する➡ P.32
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	「5 フライあたため」で加熱する➡ P.34
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●「6 お好み温度」で温度を合わせて加熱する➡ P.28 ●パンは、「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.52
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52
500gを超える食品、冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません（加熱ムラ）	
乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになります	「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52

■あたためるときにコツが必要な食品

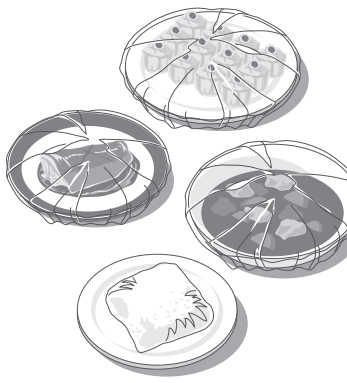
食 品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する また加熱後、必ず混ぜる
たれのかかった食品	たれが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口で浅めの耐熱容器を使う
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる

■次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。

- 分量や温度に差がある食品
●ごはんとかレーなど、仕上がり温度が異なる食品
●から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
- ソース・たれのかかった食品
●みそ汁やスープなどの汁物と、ごはんやおかずなどの食品
●1品が300gを超える食品

■ラップをする／しないのコツ

●蒸し物
●冷凍した食品 など



●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●たれがかかった食品
●冷凍ごはん（皿にのせる）
●冷凍食品（フライは除く）

●スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューのあたため時にはラップをしてください。

●焼き物
●炒め物
●揚げ物
●汁物 など



●水分を逃がしてパリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ*
●野菜炒め
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはゆったりおいましよう
ラップで密閉すると破裂することがあります。
（安全上のご注意➡ P.6）

ラップの重なりは下にしましよう
重なりを上にとすると上手にあたたまりません。



あたためる

飲み物／中華まんあたため



右にまわしてメニューや人数分を選ぶ

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

牛乳や
コーヒー、
お酒などを

自動メニュー

「2 飲み物」「3 酒かん」

「2 飲み物」: 牛乳、コーヒー、
お茶、ジュース、
水など

「3 酒かん」: お酒

レンジ加熱

1 自動メニュー「2」または「3」を選び「決定」、
杯数または本数を合わせる



- 分量は1～4杯まで。(2杯以上は、分量をそろえる)
- 広口で背の低い容器を使う。
 - 酒かんは背の低い、すんぐりとした容器を使う。
- 容器の8分目まで入れる。
- 加熱の前後は、必ず混ぜる。
- 飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。



■個数に合わせた置きかたがあります(中央に寄せて置く)



●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

**警告**

**突沸**

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)

加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

- 自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、あたための「2 飲み物」または「3 酒かん」で加熱する。

食品の量と
置きかたに
注意しましょう



**タンクに満水まで
水を入れる**→ P.22

中華まんを
フワッと
しっとり

自動メニュー

「4 中華まんあたため」

市販の中華まんを、
フワッとしっとり
仕上げます。

レンジ+スチーム加熱

(加熱時間の目安 冷蔵4個: 約9分、冷凍4個: 約12分)

1 自動メニュー「4」を選び「決定」、
ダイヤルで「1～4個」を選ぶ



- 冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたために。
- 分量は一度に1～4個まで。(1個の重さは70～120gまで)
- ふたやラップはしない。
- 平皿にのせる。
- 手作りの物はうまくあたたまりません。

「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、様子を見ながら加熱してください。
→ P.53、54

■個数に合わせた置きかたがあります



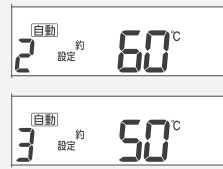
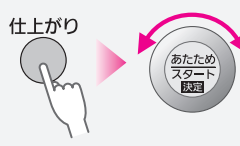
2 「スタート」(加熱開始)

■加熱不足のときは追加加熱をする
「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
→ P.52

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」600Wで加熱してください。→ P.67

■仕上がり温度を変えるとき



飲み物: 35～70℃
(工場出荷時の設定: 60℃)

酒かん: 40～60℃
(工場出荷時の設定: 50℃)

- スタート後も、表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に、ダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
- 変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
- 飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。

それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

2 「仕上がり」ボタンで種類や大きさ、重さに合わせて
仕上がりを選ぶ(5段階)



●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)にダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

	弱	やや弱	標準	やや強	強
中華まん 目安重量	—	—	小	中	大
あんまん 目安重量	小	中	大	—	—

- 室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上がりますので、上表より1～2段階弱めに設定してください。
- 70g未満や120gを超える中華まん・あんまんのあたためはうまくできません。

「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。→ P.40

3 「スタート」(加熱開始)

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がる
ことがあります。
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが
点滅中(6分間)に追加時間を合わせて
「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について→ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)
が消えたときは、「レンジ」300Wスチームで、
様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、
加熱時間を合わせます。→ P.53、54

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」300Wスチームで加熱してください。
→ P.67

右にまわしてメニューを選ぶ

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

フライや
天ぷらを
カリッと

自動メニュー
「5 フライあたため」

調理済みのフライや
天ぷらなどを、サクッと
揚げたてのように
あたためます。

グリル皿

レンジ+ヒーター
+スチーム加熱

(加熱時間の目安: 約8分)

1 自動メニュー「5」を選ぶ

食品は
グリル皿に
並べる

(上段)

水確認

- 分量は100～700gまで。
- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品はグリル皿に直接のせる。
(オープンシートも使えます)

お願い

- アルミホイルは火花が出るので、使えません。
- 冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 食品の温度や重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

やや弱 やや強

弱 標準 強

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に
ダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

	弱	やや弱	標準	やや強～強
室温	100～200g	200～350g	350～700g	
冷蔵庫で 保存したとき	—	100～200g	200～700g	

- かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。
- 100g未満や、700gを超えるあたためはうまくできません。
- 冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がる場合があります。
様子を見ながら追加工熱してください。

3 「スタート」(加熱開始)

- 天ぷらなどの底面がべたつくときは、
キッチンペーパーなどで油分を
取ってください。
- 加熱不足のときは追加工熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジの
ランプが点滅中(6分間)に追加時間を
合わせて「あたため・スタート」ボタンを押
します。
追加工熱について➡ P.23
- ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅
(6分間)が消えたときは、「グリル」上面
で加熱します。
- 加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから
操作してください。

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

肉や魚を
解凍する

自動メニュー
「7 スチーム解凍」

冷凍庫で保存していた
肉や魚を、スピーディーに
自動で解凍します。

レンジ+スチーム加熱

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 自動メニュー「7」を選ぶ

食品は
庫内中央に

水確認

- 発泡スチロールのトレーのまま入れる。
- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100～500gまで。
- 給水タンクに水を入れなくても
解凍できますが、固めの仕上がりになります。

●形状や開始温度によって、
部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき(5段階)

やや弱 やや強

弱 標準 強

- スタート後も、仕上がりの表示が
点滅中(約14秒間)は、ダイヤル
または「仕上がり」ボタンで
変更できます。

	仕上がり
100g	やや弱
500g	やや強
さしみ	弱

- 肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で
切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。

2 「スタート」(解凍開始)

■加熱不足のときは追加工熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが
点滅中(6分間)に追加時間を合わせて
「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加工熱について➡ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が
消えたときは、「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
「レンジ」150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.53

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」150Wで解凍してください。➡ P.67

スチーム解凍では、
赤外線センサーをうまく
働かせるために、庫内は
十分に冷まし、水滴などが
付いているときは
ふき取ってください

■まずは上手に冷凍をしましょう

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。
➡ P.53
- ゆでて冷凍した野菜。
➡「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。
➡ P.52



右にまわしてメニューを選ぶ

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

葉果菜や根菜を

自動メニュー

「8 ゆで葉果菜」
「9 ゆで根菜」

ほうれん草、ブロッコリー
などの葉果菜や
じゃがいも、大根などの
根菜をゆでます。

レンジ加熱

1 自動メニュー「8」または「9」を選ぶ



- 準備やコツについて➡ 下記参照
- 次の場合、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.53
 - 100g未満のとき
 - 大きめ、厚めに切ったとき



警告

- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります
- 次の場合、自動で加熱しない
 - 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
 - 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)
火花が出て焦げることがあります
- ➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.53

2 「スタート」(加熱開始)

■加熱不足のときは追加加熱をする

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱について➡ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
- アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
- 彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

■仕上がりを変えるとき(3段階)



弱 ■ 強

- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)にダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
- 季節や野菜の状態により仕上がり異なります。
根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。(ムラ解消のため)

■葉果菜は種類や重量によって仕上がりを変える

	標準	強
ほうれん草	100～300g	
小松菜		100～300g
なす	100～300g	300～500g
かぼちゃ	100～500g以下	500g
ブロッコリー	100～300g	300～500g
その他	100～500g	

〈葉果菜〉

100～500gまで(ほうれん草や小松菜などは300gまで)

●ほうれん草、小松菜

- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●なす、かぼちゃ

- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●キャベツ

- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

●グリーンアスパラガス

- 穂先と根元を交互に重ねる
- ➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

●ブロッコリー、カリフラワー

- 小房に分け、塩水につける

〈根菜〉

100g～1kgまで(にんじん、大根は500gまで)

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●にんじん、大根

- 輪切り、いちよう切りに
- 厚さ2～3cmの輪切りに(重ねないで皿にのせる)

●じゃがいも、さつまいも、さといも

- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる(重ねないで皿にのせる)

耐熱性の平皿に並べてから…



皿からはみ出さないようにラップをゆったりとかける(少しすき間をあける)

- 容器に水をはって加熱しない
- 洗ったときの水分は残しておく
- ラップは、何重にもおおわない

耐熱性の平皿に並べてから…



ラップをかける(少しすき間をあける)

- 容器に水をはって加熱しない
- 洗ったときの水分は残しておく
- ラップは、何重にもおおわない

耐熱性の平皿に並べてから…

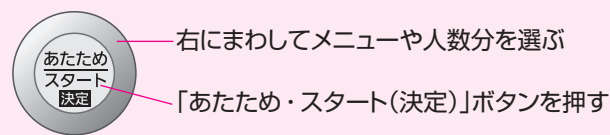


ラップをかける(少しすき間をあける)

- 容器に水をはって加熱しない
- 洗ったときの水分は残しておく
- ラップは、何重にもおおわない
- 根菜は、加熱後約5分蒸らす(ムラ解消のため)

自動メニューで調理する

自動メニュー



■自動メニューの基本的な使いかた／自動調理メニュー一覧をご覧ください。➡ P.25

予熱なしメニュー

予熱なしの一部のメニューはエリア加熱が設定できます。
設定のしかた➡ 下記参照

- メニュー番号35～39は、ヘルシーコースも選べます。➡ 下記参照

予熱なしメニュー

エリア加熱

1人分、2人分の食品の加熱時、グリル皿の手前を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎます。

- エリア加熱対応メニューは ➡ P.25
- メニュー番号35～39は、ヘルシーコースも選べます。➡ 下記参照

予熱ありメニュー

脂や塩分を減らして「ヘルシーコース」で

「ヘルシーコース」は、2通りの選びかたがあります。

(例 自動メニュー:「15 茶わん蒸し」2個のとき)

1 自動メニュー「15」を選び、「決定」



- 茶わん蒸しは個数を選びます。
- グリル皿への食品の置きかたは各メニューの置きかたを参照してください。

2 個数を選び、「スタート」(加熱開始)



- 分量を選ばないメニューもあります。
2人分 4人分
1～4人分
マークが付いているレシピは4人分、2人分の設定が可能です。
- マークが付いているレシピは1～4人分の設定が可能です。

■仕上がりを変えるとき(3段階)

スタート後、仕上りの表示が点滅中(約14秒間)は、ダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。スタート前も「仕上がり」ボタンで変更できます。

■合わせ技セットについて ➡ P.134

(例 自動メニュー:「22 ハンバーグ」1人分のとき)

1 自動メニュー「22」を選び、「決定」



- グリル皿への食品の置きかた ➡ P.10

2 人数を合わせ、「スタート」(加熱開始)



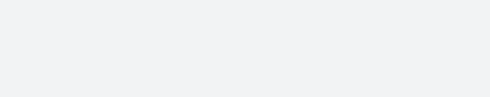
- 分量を選ばないメニューもあります。
1～4人分
マークが付いているレシピは1～4人分の設定が可能です。

■仕上がりを変えるとき(3段階)

スタート後、仕上りの表示が点滅中(約14秒間)は、ダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。スタート前も「仕上がり」ボタンで変更できます。

(例 自動メニュー:「26 スポンジケーキ」のとき)

1 自動メニュー「26」を選び、「決定」



2 予熱がスタート

(角皿・食品を入れずに、庫内をあたためます)

- 「28 シュー」は段数も選びます。➡ P.88
- 「25 クリスピーピザ」(➡ P.80)は庫内に角皿(下段)を入れて、「31 フランスパン」(➡ P.76)は、庫内に角皿(上下段)を入れて予熱します。



- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた ➡ P.17

3 予熱が完了したら食品を入れ「スタート」(加熱開始)

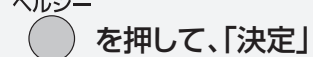
(ピーピーと5回鳴って予熱完了)「予熱完了」と表示されます



- 仕上がりを変えるとき ➡ 上記参照

■ダイヤルでメニューを選んでから「ヘルシーコース」にすると

1 自動メニュー「35～39」を選び、ヘルシー



■ボタンで選ぶとき

1 ヘルシー を押し、「35～39」を選び、「決定」

- 「ヘルシー」ボタンを押してから、ダイヤルでも選べます。

2 人数を合わせ、「スタート」(加熱開始)

- すべてのメニューで1～4人分の設定が可能です。
1～4人分
マークが付いています。

■仕上がりを変えるとき(3段階)

スタート後、仕上りの表示が点滅中(約14秒間)は、ダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。スタート前も「仕上がり」ボタンで変更できます。

レンジで加熱する

レンジ



左にまわしてメニューを選び
「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

レンジ 「800～150W」

あたためなど、
自分で出力や時間を
設定して、加熱します。

レンジ加熱

タンクに満水まで
水を入れる⇒ P.22

「300Wスチーム」

酒蒸しなど、レンジ加熱に
スチームを足して、
しっとりと加熱します。

レンジ+スチーム加熱

強火と弱火を 組み合わせる

「連動調理」

かぼちゃの煮物など、
最初に強火でひと煮立ち
させ、弱火で煮込む料理に
使います。

レンジ加熱

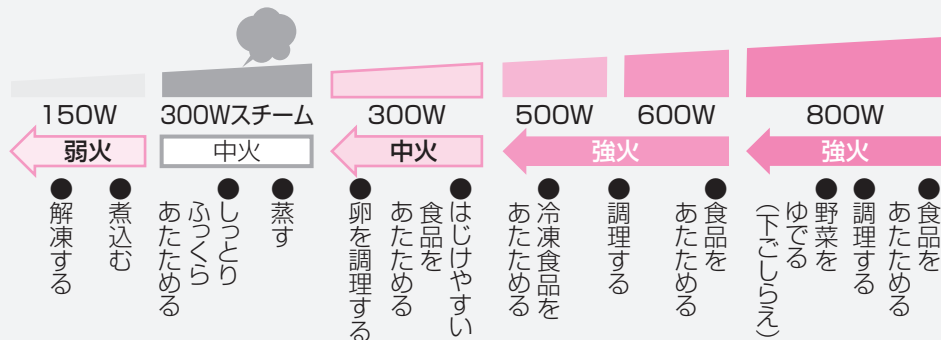
1 レンジを選び、「決定」



●食品により、ふたまたはラップが必要。⇒ P.31、52、53



●「300Wスチーム」はラップをしない。



2 出力を合わせ、「決定」



3 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)



■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。

●加熱時間の目安⇒ P.52、53

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について⇒ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

2 出力を合わせ、「決定」



- 800～150Wで設定が可能です。
- 「300Wスチーム」からの設定はできません。

3 時間を合わせる

手順 4 へ



●連動調理も最大設定時間は上記と変わりません。

5 「スタート」(加熱開始)



(自動的に150Wに切り換わります)

■加熱不足のときは追加加熱をする
⇒ 上記参照

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
⇒ 上記参照

レンジで加熱する(レンジ)



オーブンで調理する

オーブン

あたため
スタート
決定

左にまわしてメニューを選び

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

「スチームプラス」が
使えます。➡ P.50

オーブンで調理する(オーブン)

予熱ありで
オーブン

「予熱あり1段」
「予熱あり2段」

パンやお菓子などは、
庫内をあらかじめ
あたためてから、食品を
入れて焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

1 **オーブン**を選び「決定」、
「予熱あり1段」または「予熱あり2段」を選び、「決定」

庫内に
何も入れない

オーブン
予熱あり1段

手動

予熱

℃

- 角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
- クリスピーピザ(➡ P.80)は庫内に角皿(下段)を入れて、フランスパン(➡ P.76)は、庫内に角皿(上下段)を入れて予熱します。

3 予熱が完了したら、食品を入れる

(ピーピーと5回鳴って予熱完了)
「予熱完了」と表示されます

予熱完了

角皿

(上段・下段／上下段)

- 中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。
- ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた➡ P.17
- 本書レシピ以外のメニューで予熱をする場合は、予熱完了の表示にご注意ください。
オーブン予熱時間の目安➡ P.54

2 温度を合わせ「決定」、予熱をスタートする
(角皿・食品を入れずに庫内をあたためます)

オーブン
予熱あり1段

設定

190℃

手動

予熱

➡

オーブン
予熱あり1段

設定

190℃

現在約

--℃

手動

予熱

設定温度

現在温度
(100℃以上から表示)

- 100～300℃まで。
庫内が熱いとき(オーブンを連続で
使うときや庫内が130℃以上のとき)は、
電気部品保護のため、230℃以上の
設定はできません。
- 加熱中もダイヤルで温度が変えられます。

4 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)

オーブン
予熱あり1段

設定

190℃

手動

20分

角皿

- 最大設定時間 120分
- 加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。
- 加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

- お願い
- アルミホイルやオープンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴をふさがらないでください。
焼きムラの原因になります。
 - 加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

オーブンで調理する

オーブン



左にまわしてメニューを選び

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

予熱なしで

オーブン

「予熱なし1段」
「予熱なし2段」

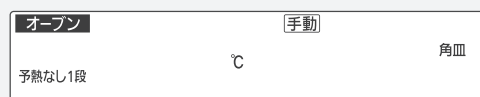
始めから食品を入れて
予熱なしで焼き上げます。



角皿

ヒーター加熱

1 **オーブン** を選び「決定」、
「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」

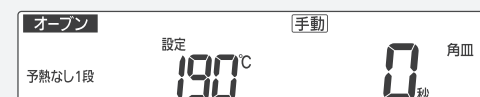


●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い

アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴を
ふさがなくてください。焼きムラの原因になります。

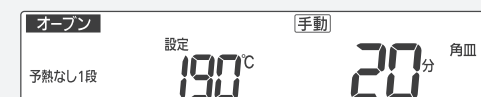
2 温度を合わせ、「決定」



●100～300℃まで。
[庫内が熱いとき(オーブンを連続で
使うときや庫内が130℃以上のとき)は、
電気部品保護のため、230℃以上の
設定はできません。]

●加熱中も温度が変わります。

3 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)



●最大設定時間 120分

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に
追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。

追加加熱について➡ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、
「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

スチームを使って
発酵させる

「オーブン30～45℃」

スチームの効果で、
霧吹きやラップを
しなくても発酵させる
ことができます。



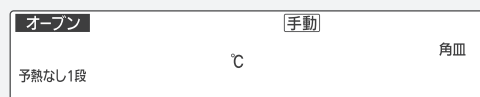
角皿

ヒーター+スチーム加熱

1 **オーブン** を選び「決定」、
「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」



(上段・下段/上下段)



お願い

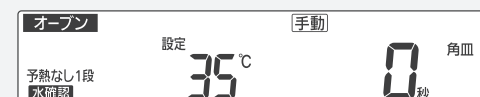
●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。
➡ P.76

●生地が乾燥する場合は、様子を見ながら霧吹きをしてください。

●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら
発酵させてください。

●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら
発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。

2 温度を合わせ、「決定」



●30・35・40・45℃のいずれかに
合わせます。

●発酵中は、温度変更できません。

3 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)



●最大設定時間 120分

■発酵不足のときは追加発酵をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に
追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。

追加加熱について➡ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

オーブンで調理する(オーブン)

オーブンのとき、
「スチームプラス」が使えます。
➡ P.50(発酵は不可)



グリルで焼く

グリル



左にまわしてメニューを選び

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

両面を焼く

グリル

「両面上段」
「両面中段」

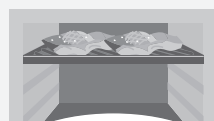
肉や魚など裏返す
手間がなく、こんがりと
焼き上げます。



グリル皿

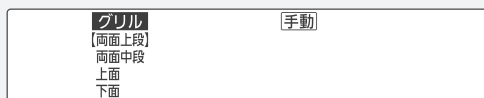
レンジ+ヒーター加熱

1 グリルを選び、「決定」

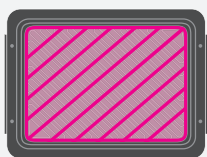


食品は
グリル皿に並べる

(上段・中段)



- エリア加熱機能はありません。
- 食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
 - 並べかたは、各レシピページのイラストを参照してください。



- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
- 脂が少ない場合は焼き色が付きにくくなります。
- さんま以外の一尾魚は上手く焼けません。

2 「両面上段」または「両面中段」を選び、「決定」



- 厚みのあるメニューは、中段で焼くことができます。メニューによっては焼き色が薄めになることがあります。加熱不足のときは追加加熱をする。→右記参照

3 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)



- 最大設定時間 30分
料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせてください。(長くしすぎると底面が焦げることがあります)

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について→ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。→ P.15

「スチームプラス」が
使えます。→ P.50



グリルで焼く(グリル)

グリルで焼く

グリル



左にまわしてメニューを選び

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

「スチームプラス」が
使えます。➡ P.50



上面だけを 焼く

グリル

「上面」

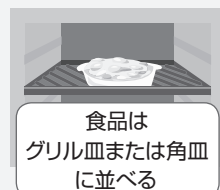
上面だけに、焦げ色を
追加したいときなどに
便利です。



角皿 グリル皿

ヒーター加熱

1 グリル を選び、「決定」



食品は
グリル皿または角皿
に並べる

(上段・中段・下段)



2 「上面」を選び、「決定」



3 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)



●最大設定時間 30分

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に
追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、
「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

■付属の角皿は使えません

下面だけを 焼く

グリル

「下面」

下面だけに、焦げ色を
追加したいときなどに
便利です。



グリル皿

レンジ加熱

1 グリル を選び、「決定」



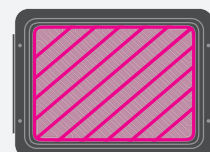
食品は
グリル皿に
並べる

(上段・中段)



●下段は使えません。

●食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。



●グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。

●火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど
金属製の物は、使わないでください。

2 「下面」を選び、「決定」



3 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)



●最大設定時間 10分

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に
追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、
「グリル」下面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

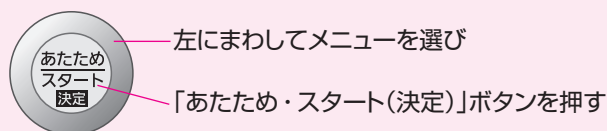
グリルで焼く(グリル)

スチームプラス

オープン／グリル

スチームで蒸す

スチーム



■スチームプラス…手動のオープンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

水 タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

オープン、グリルの ときに スチームを 入れる

火の通りや、ケーキなどの
ふくらみをよくしたいときに

- スチームを入れるタイミング
〈オープン〉
- スポンジケーキ
薄く焼き色が付いたとき、
約5～10分間を目安に設定する。
 - シフォンケーキ
焼き色が付いてから、
約5分間を目安に設定する。
 - シュー
加熱を開始したときに
約10～15分間を目安に設定する。

〈グリル〉
調理時間の約%を過ぎ、焼き色が
付き始めたとき、約1分間を目安に
設定する。

1 調理中に 仕上がり を2秒間押す

(5秒以内に時間を合わせる)
仕上がり

表示部に「水確認」が表示されます。
(例: 両面上段)



2 1の操作から5秒以内に時間を 合わせる

「オープン」の場合(最大設定時間 30分)



「グリル」の場合(最大設定時間 3分)



- 残り時間以上に設定することはできません。
- スチームプラス中は、オープンの温度は
変えられません。

3 3秒後、「スチームプラス」が始まる (表示部に「スチーム」が点灯し、加熱画面に戻る)

- 表示される残り時間には、スチームプラスの
時間も含まれます。
- 途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押します。
(「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます)
- 時間を変更したいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押し、手順①からやり直す。
- 残り時間以上の時間は、設定できません。

■付属の角皿は使えません

水 タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

蒸す スチーム

野菜や魚介類など、
スチームでしっとり
蒸し上げます。



グリル皿

スチーム加熱

1 スチームを選び、「決定」



食品は
グリル皿に
並べる

(上段・中段・下段)

- ラップはしない。
- 食品は、グリル皿に並べる。
- 耐熱容器や金属製の容器が使えます。
(耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器なども使えます)
使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
〈メニュー例〉
- 「スチーム」で野菜を蒸す➡ P.54
- グリル皿に直接並べるメニュー
「ふかしもち」➡ P.83
- 耐熱容器に入れてグリル皿に並べるメニュー
「蒸しプリン」➡ P.84



2 時間を合わせ、「スタート」(加熱開始)



- スタートして約1分後、スチームが発生します。
- 最大設定時間 30分
- 加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.23
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「スチーム」で加熱します。
- 加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチームプラス(オープン／グリル)／スチームで蒸す(スチーム)

手動加熱するときの目安時間

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W(あたため)

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒～1分	－
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	－
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒～3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	－
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒～2分	－
	粒入りスープ*	1杯(180ml)	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒～2分	－
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	－
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分～1分20秒	－
	野菜炒め	1人分(200g)	約2分～2分30秒	－
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	－
	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	－
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	－
	牛乳	1杯(200ml)	約1分～1分20秒	－
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	－
	お酒	1本(180ml)	約1分	－
	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	－
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	－
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	－

※粒入りスープはコーンがはねやすいので、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

警告

- 食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

- お弁当をあたためるときはふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります



レンジ150W(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約7～9分	－
薄切り肉	300g	約7～9分	－
厚切り肉	300g	約7～10分	－
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7～10分	－
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8～11分	－
えび	10尾 (約200g)	約5～7分	－
いか(ロール)	100g	約3～5分	－
まぐろ(ブロック)	200g	約4～6分	－
一尾魚	1尾(約300g)	約7～9分	－
切り身魚	1切れ (約100g)	約3～5分	－

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ600W(野菜の下ごしらえ)

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	アク 抜き※	色止め※
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	－	要
キャベツ	100g	約1分30秒	－	－
小松菜	200g	約3分～3分30秒	－	要
チンゲン菜	200g	約1～2分	－	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	－	－
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒～2分	－	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	－	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	－	－
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	－	－
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	－	－
さといも	5個(200g)	約4～5分	－	－
にんじん	100g	約1～2分	－	－

※アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。

- アク抜き…加熱前に水にさらす。
- 色止め…加熱後に流水にさらす。

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	－
冷凍さやいんげん	100g	約2分	－

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにし、解凍できた食品から取り出します。

レンジ300Wスチーム(あたため)

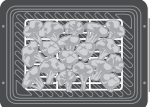
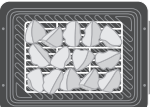
「レンジ」300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分～2分30秒
しゅうまい	8個(150g)	約3分～3分30秒
まんじゅう	1個(60g)	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒～3分
焼きとり	4本(100g)	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒～3分
ひじきの煮物	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1～2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1～2分
バターロールなど	1個(30g) 3個(90g)	約50秒 約50秒～1分20秒
冷蔵中華まん (1個80g)	1個(80g) 2個(160g) 3個(240g) 4個(320g)	約1分50秒～2分30秒 約3分10秒～3分50秒 約4分30秒～5分30秒 約6～7分
冷凍中華まん (1個80g)	1個(80g) 2個(160g) 3個(240g) 4個(320g)	約2分40秒～3分20秒 約5分～5分30秒 約7～8分 約8分30秒～9分30秒
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6分30秒～7分30秒
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒～4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約1分30秒～2分

手動加熱するときの目安時間（つづき）

スチーム

手動スチームでは、缶詰のあたため、レトルトパウチの食品をそのままあたためることもできます。
また、野菜を蒸すこともできます。＜野菜は、お手持ちの金属網（足付き）を使うと、上手に仕上がります＞

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間	スチーム	備考
レトルトパウチのカレー	200g	グリル皿上段	約13～15分		そのまま加熱可
パックごはん（市販品）	200g		約10～12分		パッケージのふたは外す
お総菜の缶詰	100g		約9～11分		缶詰のふたは外す
冷蔵中華まん	1～4個		約12～16分		グリル皿に直接のせる
冷凍中華まん	1～4個		約14～18分		
茶わん蒸しのあたため	4個	グリル皿中段	約20～25分		
ブロッコリー	100～200g （小房に分ける）	グリル皿上段	約10～12分		グリル皿に野菜をのせる ●お手持ちの金属網（足付き）を野菜の下に敷くと上手に仕上がります。
かぼちゃ	100～400g （3～4cmの角切り）		約15～18分		＜ブロッコリー＞ 
小松菜	100～200g （軸は切り込みを入れる）		約8～10分		＜小松菜＞ 
じゃがいも にんじん	100～500g （一口大または厚さ1cmに切る）		約21～23分		＜じゃがいも＞  ●ブロッコリーと小松菜は加熱後、流水にさらす。

**注意**

 「スチーム」以外ではレトルトパウチ食品や缶詰などはあたためない
火花が出て、破裂するおそれがあり、やけどの原因になります

グリル両面上段

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間	グリル両面上段	備考
さわらのみそ漬焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約11～14分		グリル皿に油を塗る
いかの照り焼き	2はい		約9～13分		—

オープン

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	設定時間	オープン 「予熱あり」1段	備考
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿上段	250℃ 約16～20分		アルミホイルを敷く
チルドピザ	直径22cm 1枚	角皿下段	230℃ 約4～8分		—

オープン予熱時間の目安：	150℃ 約4分	160℃ 約5分	170℃ 約5分	180℃ 約6分
	190℃ 約7分	200℃ 約7分	210℃ 約9分	250℃ 約14分
	300℃ 約30分			

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

●材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする



**警告**

 ●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

 ●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

**注意**

 庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

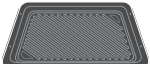
■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色のはげたりします）

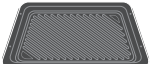
  ・シンナー・ベンジン
・住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）

  ・ガラスクリーナー
・スプレー式の洗剤

  ・クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部（庫内右上）に入れないでください。
（故障の原因になります）

 **グリル皿・角皿** **柔らかいスポンジで、汚れを落とす**
使用後、台所用洗剤（中性）で洗ってください。

 ●すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。
調味料を付けたままで放置するとフッ素コーンを傷める原因になります。

 ●汚れが取れにくい場合のみ
メラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

   ●左図のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。

   ●特にグリル皿は激しくこするとフッ素コーンがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いたりして効果が薄れます。

 **庫内** **固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする**
長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。
さびの原因になります。

スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。冷めてから、そのつど、ふきんなどでふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。

●庫内奥面右上部にある温度センサーに触れないでください。→ P.13
（センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります）

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）

●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。（セラミックガラス製なので割れるおそれがあります）

●においが気になるときは、お手入れの「41 脱臭」をしてください。→ P.57

使うたびに

■外まわり

柔らかい布で、水ぶきする

付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

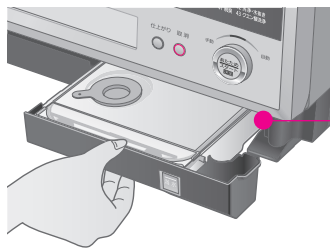
- ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

水アカ、カビなどの発生を抑えるために
週1回

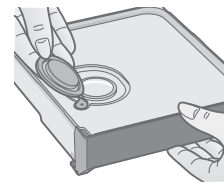
■給水タンク

柔らかいスポンジで水洗いする

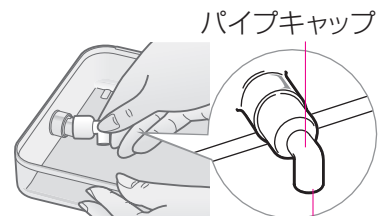
- 洗剤で洗うと、においの原因になります。
- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形や破損の原因になります)



給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で
水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)
でふき取る。



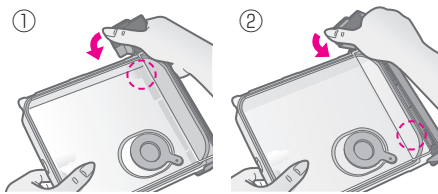
給水ふた ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
(水漏れの原因になります)



パイプキャップ

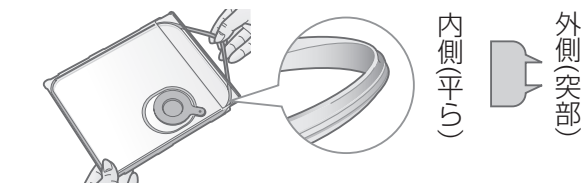
パイプキャップ (必ず下向き)

- 外しにくいときは、左右にふりながら外してください。
- 取り付けるとき
上図イラストのように下向きに取り付けてください。
(向きを変えると、水を最後まで吸い上げることができません)



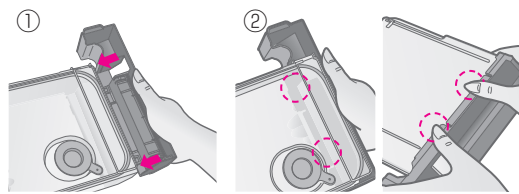
タンクカバー

- 取り外すとき
①矢印の方向に軽くひねって底側のツメ(部)を外す。
②さらにひねってもう1つのツメを外す。



パッキンゴム

ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
(間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因に
なります)



●取り付けるとき

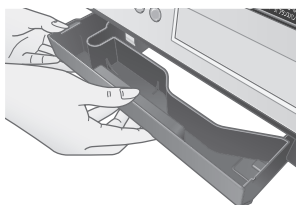
- ①タンクとタンクカバーの差し込み口を合わせる。
- ②底側2か所のツメを「カチッ」と音がするまで押さえる。

汚れてきたら

■クリーントレー

スポンジで水洗いする

- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)



自動でお手入れする

お手入れ



右にまわしてメニューを選び

「あたため・スタート(決定)」ボタンを押す

汚れやにおいが
気になったときに
「お手入れ」機能



汚れてきたら

水 タンクに満水まで
水を入れる→P.22

「40 庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、
落としやすいです。

(目安時間 約20分)

スチーム加熱

お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、
庫内の汚れをふき取っておく。

1 「40」を選び、「スタート」



1度押す



- ダイヤルでも設定できます。

終了後、感電のおそれがあるため
電源プラグを抜き、庫内の奥面や
側面などの浮き出た汚れを
ふき取ってください。

- ドアを開けない状態で、ふき取り
忘れがあると、「ピーピー」と
2分おきにブザーが鳴ります。
(6分間)

庫内においが
気になるときに

「41 脱臭」

庫内においの原因(汚れなど)を
焼き切って脱臭します。
脱臭するときは、しっかり換気を
してください。

(目安時間 約20分)

ヒーター加熱

お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、
庫内の汚れをふき取っておく。

1 「41」を選び、「スタート」



2度押す



- ダイヤルでも設定できます。

ヒーターを使用しているため終了後、
本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は
電源プラグを抜かないでください。→P.15

お手入れする／自動でお手入れする(お手入れ)

自動でお手入れする

お手入れ

汚れやにおいが
気になったときに
「お手入れ」機能



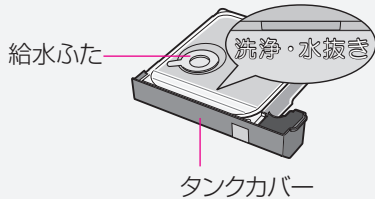
週1回

水 タンクの洗浄ラインまで水を入れる

「42 洗浄・水抜き」

給水経路を洗浄したあと、経路を
洗浄しながら水を抜くことができます。
経路の水はクリーントレーに
排出します。

- クリーントレーに水が残っていないことを確認する。
- 給水タンクの洗浄ラインまで水 $\frac{1}{2}$ カップを入れてセットする。



1 「42」を選び、「スタート」



3度押す

(目安時間 約30秒)

- ダイヤルでも設定できます。
- 「42 洗浄・水抜き」時の水量は、洗浄ラインを守ってください。
水量が多くて、少なくてうまく水抜きができません。
- 洗浄中はクリーントレーを外さないでください。
クリーントレーを外すと「U12」を表示し、
お手入れが停止します。➡ P.67

2 終了後、クリーントレーにたまった水を捨てる (外すとき、水がこぼれないように注意する)

- クリーントレーの外し忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
- 水を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。

- スチームを使った調理直後に、「42 洗浄・水抜き」を行うときは、クリーントレーに
お湯が排出される場合があります。取り外すときは注意してください。

表示が出たら

水 タンクの満水ラインまで水を入れる➡ P.22

「43 クエン酸洗浄」

給水タンクに市販の洗浄用クエン酸*を溶かした
クエン酸水を入れて給水経路を洗浄します。
クエン酸水で洗浄したあと、水ですすぎ洗浄を
します。
洗浄、すすぎに使った水はクリーントレーに
排出します。

お手入れの時期が来ると、スチームを
使うメニューの加熱終了時に表示が出ます。
(1度表示されると、お手入れするまで
表示されます)
長期間お手入れをしないと給水経路がつまり、
スチームが出にくくなります。



※別売品でクエン酸をご紹介します。
➡ P.11

スチーム加熱

- クリーントレーに水が残っていないことを確認する。
- 水1カップにクエン酸小さじ4(約16g)を混ぜて溶かし、
給水タンクに入れてセットする。

1 「43」を選び、「スタート」

(クエン酸洗浄開始)



4度押す

(目安時間 約29分)

- ダイヤルでも設定できます。
- 洗浄中はクリーントレーを外さないでください。
クリーントレーを外すと「U12」を表示し、
お手入れが停止します。➡ P.67

2 クエン酸洗浄終了 (ピーピーと5回鳴る)

- クリーントレーにたまった水を捨てる。
(外すとき、水がこぼれないように注意する)
捨てたあと、クリーントレーをセットする。
- 給水タンクのクエン酸水を捨てる。
- クリーントレーの外し忘れがあると、
「ピーピー」とブザーが間隔をあけて鳴ります。



3 給水タンクの 満水ラインまで 水を入れてセットし、 「スタート」

(すすぎ洗浄開始)

(目安時間 約1分)

4 すすぎ洗浄終了後、 クリーントレーにたまった 水を捨てる (外すとき、水がこぼれないように 注意する)

- クリーントレーの外し忘れがあると、
「ピーピー」と2分おきにブザーが
鳴ります。(6分間)
- 水(ぬるま湯)を捨てたあと、
クリーントレーを水洗いしてください。

自動でお手入れする(お手入れ)

うまく仕上がらない

あたため

■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

熱くならない

- 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか。
- もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.41
- 冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.52

たれが飛び散る

- 深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。
- たれは加熱後にかけましょう。

熱すぎる

- あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- 深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。

冷凍ごはんが
ぬるい

- あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。
- ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。

■1 スチームあたため

時間が長くなる

- スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。

ごはん・おかすが
熱すぎる

- 仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。
- 100g未満は「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■2 飲み物、3 酒かん

熱すぎる
上と下で温度が違う

- 杯数の設定・置きかたは合っていますか。
 - 「2 飲み物」か「3 酒かん」を使いましたか。
 - 少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。
 - 厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。
 - 設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次のあたため時に表示します。
 - 加熱後よく混ぜてください。
- 「2 飲み物」「3 酒かん」➡ P.32

■4 中華まんあたため

うまくできない

- 中華まんの種類や重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。
 - 自動では70～120gまであたためることができます。それ以外の小さなもの、大きなものは「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で様子を見ながら加熱してください。
 - 冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたためにお使いください。室温の中華まんは熱めに仕上がります。「仕上がり」ボタンで1～2段階弱めに設定してください。
 - 個数の設定をまちがえていませんか。
 - 置きかたをまちがえていませんか。
- 「4 中華まんあたため」➡ P.32

自動メニュー

■7 スチーム解凍

食品が煮えた

- 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3cm以下にそろえてください。
- ラップなどの包装を取り外してください。
- 形状、開始温度によっては煮えることがあります。
- 100gは仕上がり「やや弱」、500gは仕上がり「やや強」、さしみは仕上がり「弱」に合わせてください。「7 スチーム解凍」➡ P.34

■8 ゆで葉果菜、9 ゆで根菜

うまくできない

- 野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか。野菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。
- 100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
- 葉果菜は種類や重量によって「仕上がり」を「強」に調節してください。➡ P.37

ゆでムラがある

- ほうれん草などの葉菜は、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。
- じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。
- じゃがいもなどで、部分的に固さが残る場合は、少し大きめの耐熱皿を使うと、加熱時間が長くなり固さが緩和されます。
- ほうれん草などが、加熱しすぎになる場合は、葉を上から押さえて高さを低くするようにラップをしてください。

■10 トースト

焼き色が薄い・濃い

- 仕上がりを調節「強」「やや強」で濃く、「弱」「やや弱」で薄く焼くことができます。また、食パンの種類などで焼き色が変わります。
- 連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。様子を見ながら追加加熱してください。

■13 蒸し焼き15分、14 蒸し物10分

うまくできない

- レシピ通りの分量、容器、置きかたで調理していますか。
- 給水タンクに水は入っていますか。
- グリル皿を使っていますか。
- グリル皿は上段に入っていますか。

■15 茶わん蒸し

うまくできない

- 給水タンクに水は入っていますか。
 - 容器の置きかたをまちがえていませんか。
 - 個数の設定をまちがえていませんか。
- 「15 茶わん蒸し」➡ P.157

■20 こんがり10分

うまくできない

- レシピ通りの分量で調理していますか。分量を増やして加熱するときは、「グリル」両面上段で様子を見ながら加熱してください。（「こんがり10分」を「グリル」両面上段で焼くときは約12～14分に合わせてください。）

自動メニュー

うまく仕上がらない

うまく仕上がらない

うまく仕上がらない(っづき)

自動メニュー

■26 スポンジケーキ

- うまく焼けない
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。
泡立て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
うまくできない
 - ボールに油分や水分が付いていませんか。
泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
- 部分的に粉が残る
 - よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果もあります。
- 焼き色が薄い
 - 材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。
(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

■27 シフォンケーキ

- 空洞ができる
 - 卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。
また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。
 - シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる場合があります。

■28 シュー

- 焼き色にムラがある
大きさにムラがある
 - 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。
大きさが異なると、焼いたときムラになります。
- うまくふくらまない
 - よく沸とうさせてから粉を加えましたか。
「生地作りのコツ」➡ P.88

■31 フランスパン

- うまく焼けない
うまくふくらまない
 - 生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。
「パン作りのコツ」➡ P.78
- 焼き色にムラがある
 - 上段に角皿を入れましたか。入れないと焼き上がりが悪くなります。

■35～39 ヘルシーコース共通

- 焼き色が薄い
 - 料理レシピ編記載の分量より多い分量で調理していませんか。
分量が多すぎると焼き色が薄くなる場合があります。
お好みで追加加熱してください。➡ P.23
- 焼き色が濃い
 - 料理レシピ編に記載の分量より少ない分量で調理していませんか。
 - 鶏の照り焼きなど漬け込み時間が長くありませんか。
 - 鶏の照り焼き、スペアリブなど脂分を取るために焼き時間を長く設定しているため、やや焼き色が濃くなる場合があります。
- 焼き色にムラがある
 - グリル皿の中央は、周囲に比べて焼き色が薄くなります。

自動調理全般

- うまくできない
 - 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。
特に冷蔵庫内のチルドやパースシャルで保存された食品は内部温度が低めに仕上がる場合があります。
分量、切りかたなどはレシピに従ってください。
 - 棚位置(上段・中段・下段)はまちがっていませんか。
 - グリル皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。
➡メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。

オーブン

- 肉が焼けない
生っぽい
 - 冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生の部分が残ることがあります。
肉を室温になじませてから焼いてください。
- 焼き色にムラがある
 - 中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段をお使いください。(メニューによって最適な棚位置は異なります)
 - クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは、生地大きさがそろっていないと焼きムラが出やすくなります。
生地大きさはそろえてください。
 - バターロール、クッキー、マドレーヌ、ロールケーキなどの焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れかえることが、きれいに焼くコツです。
 - 型や条件によっては、レシピ通りの温度ではうまく仕上がりにません。
10～20℃高め・低めで設定してみてください。
- 紙型を使うと
うまくできない
 - スポンジケーキやシフォンケーキなどは金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。
 - 分量に合った大きさの紙型を使っていますか。
大きすぎても小さすぎてもうまくできません。

スチーム

- パンがうまく焼けない
ふくらまない
 - 生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」➡ P.78
 - 生地を同じ大きさに成形しましたか。
大きさが異なると、焼いたときムラになります。
- うまくできない
「U12」を表示する
 - 水がなくなっていないですか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。
(P.67の「調理中に **水確認** と表示する」を参照)
 - クリーントレーが外れていませんか。➡ P.67

グリル

- 肉・魚などの焼き色が薄い
生っぽい
 - 内部が凍っていませんか。
必ず、完全に解凍してから焼いてください。
 - 冷蔵庫内のチルドやパースシャルで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がる場合があります。
- さんまの塩焼き
 - 季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。
焼き足りないときは、「グリル」上面で様子を見ながら焼いてください。
- 焼き色が
濃い・薄い
 - 脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあります。サラダ油を塗ってください。
また、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。
- 皮が破れる
 - 脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあります。サラダ油を塗ってください。
また、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

うまく仕上がらない

うまく仕上がらない

よくあるお問い合わせ

レンジ

調理

使いかた

Q 質問

A 答え

アースは必要?

●アースは確実に取り付けてください。➡ P.4
電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.10
アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

設置のとき、すき間がない(例)
上面があけられない

●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場 所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	0	0	(開放)	0	0

カラ焼きは必要?

●初めて使うときも必要ありません。そのままご使用ください。
においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行いながら、「41 脱臭」をしてください。➡ P.57

「スチームプラス」って何?

●オープン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.50

おもちゃトーストは焼ける?

●おもち 庫内が大きく、ヒーターが離れているため焼くことができません。
●トースト 「10 トースト」または手動「グリル」両面上段を使って焼くことができます。➡ P.79

表面をもう少し焦がしたい

●「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.48

給水経路の水を抜きたい

●給水タンクの洗浄ラインまで水 ½ カップを入れ、お手入れの「42 洗浄・水抜き」をしてください。
クリーントレーに排水されます。お手入れのしかた➡ P.58

デモモードって何?

●店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除方法➡ P.14

水確認 と表示する

●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
加熱をスタートすると表示は消えます。

庫内灯を消したい

●庫内灯を消す機能はありませんが、LEDランプを使用しており、1時間点灯したときの消費電力は約0.001kWhです。

故障かな？

故障かな?と思われるときは、以下の項目に従って調べてください。

症 状	原 因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れている、または電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「デモ」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 ダイヤルを左にまわして「レンジ」に合わせ、 「あたため・スタート」ボタンを4度押します。さらに「取消」ボタンを4度押すと「デモ」表示が消え、解除されます。 デモ
本体から音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、電気部品の動作音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。(発酵時はファンを断続的にまわしています)
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属品の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●庫内がさびていませんか。さびが火花が出る原因になることがあります。➡ P.10
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.57 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアから少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する	●機密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。 冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.22
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.22
スチーム使用时、音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音で、故障ではありません。
加熱中に、ブザー音が鳴り、「U12」の表示が出る	●クリーントレーが外れていませんか。加熱時は取り付けてください。 ●加熱途中でクリーントレーを外すと、ブザーでお知らせし、3分後に「U12」を表示して加熱が終了します。➡ P.67

故障かな？ (つづき)

症 状	原 因
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定がパターン3になっていませんか。 ブザー音をパターン3に設定しているときは、ブザーは鳴りません。➡ P.17
追加加熱ができない	●追加加熱の表示時間設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは、追加加熱できません。➡ P.23
レンジ加熱中、 初期画面に戻る	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱 していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●市販の発熱体を使用した容器などで加熱していませんか。 (使える容器・使えない容器➡ P.20) →異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。
スチーム調理時、白い粉や 水(白色または無色)が スチーム吹き出し口から 出たり、クリーントレー内に 排出される	●白い粉や水は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の ため無害です。気になる場合は、自動のお手入れ「42 洗浄・水抜き」や 「43 クエン酸洗浄」で給水経路の洗浄をしてください。➡ P.58 吹き出し口や、庫内に付着した粉や水は、固く絞ったぬれ布きんでふき取ってください。 スチーム調理やお手入れ後は、クリーントレーにたまった水を捨て、スポンジで水洗い してください。➡ P.55、56

症 状	原 因
	クリーントレーが取り付けられていないときに表示します。 ●クリーントレーが外れていませんか。加熱時は取り付けてください。 ●加熱途中でクリーントレーを外すと、ブザーでお知らせし、3分後に「U12」を表示して 加熱が終了します。
	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては「水確認」表示が出ない場合があります。 ●調理中に「水確認」を表示し、調理を一時停止するメニューが多数あります。 →停止したときはタンクに水を入れ(➡ P.22)、「スタート」ボタンを押して調理を 再開させます。 ●調理中に「水確認」を表示するが、調理を続行するメニュー:「スチームプラス」 →次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.22
	スチームを使う調理時、給水タンクに水がない状態で調理し続けると表示します。 ●水を入れないと上手にできないため、途中で停止します。 ●「水確認」が表示されたら、必ずタンクに水を入れてください。 ●給水タンクの水がなくなったときに「水確認」を表示し(➡ 上記参照)、一時停止します。 タンクに水を入れないで「スタート」ボタンを押す操作を調理中にくり返すと、3回目の スタート後にしばらくすると「U14」を表示します。
	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オープン(発酵)、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。入れて加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(➡ P.12)をふさいで いませんか。取り除いてください。故障の原因になります。
	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから 手動メニュー(レンジ、グリル、オープン、スチーム)で調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

- 1. 故障状況
- 2. 製品名(スチームオープンレンジ)
- 3. 品番(NE-BS801)
- 4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、故障です。修理をご依頼ください。

→電源プラグを抜き、表示内容をお買い求め先、または修理ご相談窓口へご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

H□□

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理などは

■まず、お買い求め先へご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名		
電 話	()	—
お買い上げ日	年	月 日

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「よくあるお問い合わせ」、「故障かな？」(P.60～67)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

- | | |
|--------|-------------|
| ●製品名 | スチームオーブンレンジ |
| ●品番 | NE-BS801 |
| ●故障の状況 | できるだけ具体的に |

- 保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体 1 年間。ただし、マグネトロンは 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)

- 保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料 診断・修理・調整・点検などの費用

部品代 部品および補助材料代

出張料 技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 **8年**

当社は、このスチームオープンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後 8 年保有しています。

- 転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

- 使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト
<http://www.panasonic.com/jp/support/>

パナソニック お客様ご相談センター 365日
受付9時～20時

電話 フリーダイヤル  **0120-878-365** パナは 365日

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイドンを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「440」を押してください。
(番号を押しても案内が続く場合は、「※」ボタンを押してから操作してください。)

■ 上記番号がご利用いただける場合 **06-6907-1187** ■ FAX フリーダイヤル  **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787

Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

- 修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト
<http://club.panasonic.jp/repair/>
 インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口

パナは **イイヨ**

電話 フリーダイヤル  **0120-878-554**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

●上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

よくお読みください

- 各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口へ転送させていただく場合がございます。

北海道地区	札幌	☎ (011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭川	☎ (0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166
	帯広	☎ (0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3
東北地区	函館	☎ (0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241
	青森	☎ (0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川15丁目1-43
	宮城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
首都圏地区	山形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福島	☎ (024)991-9308	郡山市備前館2丁目5
	栃木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼玉	☎ (048)728-8960	熊谷市宮町1丁目29番
	千葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京	☎ (03)5477-9700	東京都杉並区本天沼3丁目43-16
	山梨	☎ (055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市戸塚区品濃町561-4
中部地区	新潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
	石川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鷲4丁目42
近畿地区	三重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
	滋賀	☎ (077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
	京都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大阪	☎ (06)7730-8888	門真市松生町1-15
	奈良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
中国地区	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市栗栖373-4
	兵庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
	鳥取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
四国地区	広島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
	香川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
九州地区	高知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
	福岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
沖縄地区	大分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊本	☎ (096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)246-7050	鹿児島市上谷口町3128-3
	沖縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は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。

最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。<http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html>

0513

保証とアフターサービス

仕 様		
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1.38 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	－10～90 ℃
ス チ ー ム	スチーヒーター出力	1.00 kW(0.35 kW+0.65 kW)
グ リ ル	消 費 電 力	1.33 kW
	ヒーター出力	1.30 kW
オ ー ブ ン	消 費 電 力	1.40 kW
	ヒーター出力	1.38 kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45 ℃)・100～300 ℃ ・このオープンレンジの300℃での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230℃に切り換わります。
電 源	交流100 V(50 Hz／60 Hz共用)	
質 量	約19.7 kg	
寸 法	外 形	幅494 mm×奥行444 mm×高さ390 mm
	庫 内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ225 mm
消 費 電 力 量 の 目 安		
区分名※2	F：オープンレンジ(熱風循環加熱方式のもの)	
電子レンジ機能の年間消費電力	52.0 kWh／年	
オープン機能の年間消費電力量	11.3 kWh／年	
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年	
年間消費電力量	63.3 kWh／年	

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。
これは自動の限定したメニュー(直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2 飲み物」、「3 酒かん」、「6 お好み温度」の45℃以上)で働きます。

※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部に初期画面を表示時1.6W)
- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- 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。

愛情点検

長年ご使用のスチームオープンレンジの点検を!



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。
- 異常なおいや音をする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

事故防止のため、ご使用
を中止し、コンセントから
電源プラグを抜いて
販売店へ点検をご依頼
ください。

便利メモ (おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年 月 日	品 番	NE-BS801
販 売 店 名			
	☎ ()		

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

特典 1

お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる

特典 2

使い方など商品情報をスムーズに入手できる

特典 3

エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる

PC

http://club.panasonic.jp/

携帯



※このサービスは
WEB限定のサービスです。

Cook Book



スチームオープンレンジ 料理レシピ編

- 料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピの目次は160～163ページです)
- 本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
<http://panasonic.jp>

山形食パン



材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

||| カロリー(9枚切1枚分)・・・約199kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g |||

強力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・・・400g
ドライイースト・・・・・・・・・・・・・6g(小さじ2)
(予備発酵不要の物)
砂糖・・・・・・・・・・・・・20g(大さじ2½)
スキムミルク・・・・・・・・・・・・・12g(大さじ2)
塩・・・・・・・・・・・・・8g(小さじ1½)
水・・・・・・・・・・・・・290～300ml
無塩バター(室温に戻す)・・・・・・・・・・・・・25g

●パン作りのコツ→ P.78

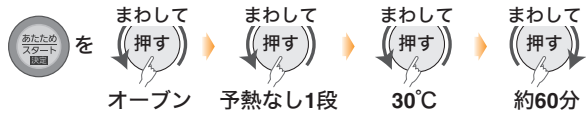
ポイント

焼きムラが気になる場合は

- 残り時間約14分で、食パン型の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)

作りかた

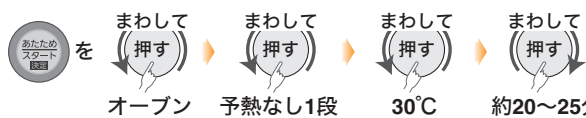
1. ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、塩を入れて混ぜる。
水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
2. 「バターロール」と同じ要領で生地をこねる。→ P.74
こね上がった生地を丸め、油(分量外)を塗ったボールに入れる。
3. <1次発酵>
給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き(パンチ)をする。
左右、上下それぞれ3つ折りにして
まとめなおし、ボールに戻して
角皿にのせ、再び下段に入れる。



生地を取り出して、スケッパーで3等分する。(1個約240g)
表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を
下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。



角皿<下段>

発酵: ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ: ヒーター加熱

4. 生地をめん棒でだ円形(長い方の直径約20cm、短い方が約15cm)にのばす。
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。
向こうから手前に巻いて
俵形にする。
油(分量外)を塗った食パン型に
巻き終わりを下にして入れる。



5. <2次発酵>
型を角皿にのせ、下段に入れる。



●発酵は表面が型から少し出る程度まで。

発酵終了後、角皿ごと取り出す。
予熱の間、乾燥しないように
ラップをかけておく。



6. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約7分



7. 予熱完了後、図のように型を角皿にのせ下段に入れる。



スタート後  を  に合わせる。

●型を縦置きすると、側面がきれいに焼けます。

アドバイス

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはベタベタしますが、がんばってこねましょう。
こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄膜ができるようになるまでしっかりこねてください。
また、発酵途中でガス抜き(パンチ)をします。
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。
これらの作業を一つ一つきちんとすることで、きめが細くなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。



製パン
浅田和宏先生

山形食パンのアレンジメニュー

紅茶の食パン



材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

||| カロリー(9枚切1枚分)・・・約201kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g |||

「山形食パン」の生地※(→ P.72)

紅茶・・・・・・・・290～300ml(ティーバッグ約2袋分)

※水は紅茶に変更し、少し濃いめに出して冷ましておく。
ティーバッグ内の茶葉を取り出しておく。

作りかた

1. 材料の水を紅茶に変え、茶葉も一緒に加えて、
「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、焼く。

クランベリーの食パン



材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

||| カロリー(9枚切1枚分)・・・約240kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g |||

「山形食パン」の生地(→ P.72)

ドライクランベリー・・・・・・・・・・・・・120g

※ぬるま湯につけて柔らかくし、水けを切る。
粗く刻んで3等分にする。

作りかた

1. 「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、焼く。
(クランベリーは工程3で生地を3等分したあと、
それぞれの生地にしきずつ加えて混ぜ込むを
くり返す)



30 バターロール



バターロール

材料(12個：角皿1皿分) カロリー(1個分)・・・約132kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.4g

強力粉・・・・・・・・・・・・・280g
ドライイースト・・・・・・・・4.5g(大さじ½)
(予備発酵不要の物)

A { 砂糖・・・・・・・・・・・・・36g
卵・・・・・・・・・・・・・・・L寸½個(正味30g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・4g(小さじ1弱)
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・80ml
水・・・・・・・・・・・・・・・80～90ml

無塩バター(室温に戻す)・・・・・・・・35g

ドリュール

卵・・・・・・・・・・・・・・・L寸½個弱(正味25g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々

●2段調理もできます。(上下段)

ポイント

- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。(パン作りのコツ→P.78)

作りかた

1. ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。
2. 材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。(手に付いてこなくなるまで)

たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。(約10分間)

- のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようにしたら、こね上がり。生地を丸め、油(分量外)を塗ったボールに入れる。

角皿<下段>
発酵：ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ：ヒーター加熱



3. <1次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。

生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、30～35°C)

●発酵具合について→P.78

4. <休ませる(ベンチタイム)>

生地を包丁かスケッパーで、12等分(1個約43g)に分ける。

●手ではちぎらない。

●生地の乾燥を防ぐため、

生地にはラップをかけておく。

小さく丸めて、ラップをかけ

15～20分休ませる。

生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

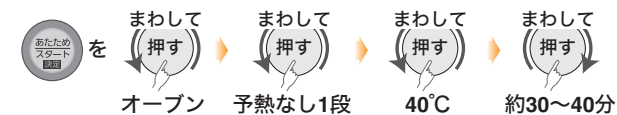


5. 生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。

6. <2次発酵>

角皿を下段に入れる。

(2段のときは上下段に角皿を入れる)



発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分



8. 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。(2段のときは上下段に角皿を入れる)



- 手動のとき
→ 1段のとき
「オープン」予熱あり1段 200°C
焼き上げ 180°Cで、約10～16分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 200°C
焼き上げ 180°Cで、約12～18分。

アドバイス

記録を残して上手になるう

パンを上手に作るうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。

その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。

おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するというをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。



製パン
浅田和宏先生

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

ポイント

焼きムラが気になる場合は
残り時間約5～7分で

- 1段のときは角皿の前後を入れかえる。
- 2段のときは角皿の上下段を入れかえる。

(熱いのでやけどに注意)

30 バターロールのアレンジメニュー

カレーチーズパン



材料(12個：角皿1皿分) カロリー(1個分)・・・約188kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.0g

「バターロール」の生地(→P.74)

カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

ロースハム(半分に切る)・・・・・・・・6枚

(またはウィンナー12本でも可)

プロセスチーズ・・・・・・・・・・12本(1本10g)

粒マスタード・・・・・・・・・・・・・・・適量

作りかた

1. 「バターロール」の材料のAにカレー粉を加え、工程1～4と同じ要領で生地を作り、休ませる。
2. 生地をめん棒で細長い三角形にのばす。生地の上に、ハム(またはウィンナー)、チーズ、マスタードをのせ、包み込むようにくるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。
3. 「バターロール」の工程6～8と同じ要領で発酵し、焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.45「オープン」

31 フランスパン

フランスパン



バゲット

ブール

ブチパン

材料(約30cmバゲット※2本分) ≡ カロリー(½本分)… 約259kcal ≡
≡ 塩分 …… 約1.5g ≡

フランスパン専用粉 …… 280g
モルトパウダー …… 1g(小さじ¼)
ドライイースト …… 2g(小さじ1弱)
(予備発酵不要の物)
塩 …… 6g(小さじ1)
水 …… 175~195ml

※バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

準備する物

棒温度計、キャンバス地
オープンシート(角皿大に切る)
カミソリ、スケッパー
ビニール袋

生地を傷めないように角皿から移動させる板
(幅30cm段ボールに紙を巻いても可)



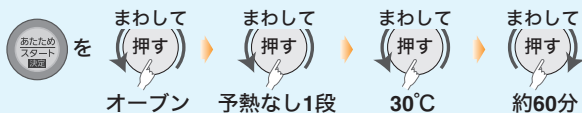
●上段は角皿のみ、下段は角皿に生地をのせて焼き上げます。

発酵のコツ

冬は発酵を使いましょう

給水タンクに満水まで水を入れる。

ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。



●フランスパンは生地の温度調節が大切です。発酵を長時間使用していると庫内温度が30°C以上になります。時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30°C以上になったら、「取消」ボタンを押して庫内に置いておくなどしましょう。

作りかた

1. ボールにフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れて混ぜる。
別のボールに塩、水を入れて混ぜておく。
塩が溶けたら粉のボールに合わせてひとつにまとまるまで手で混ぜる。
●機械でこねる場合は水を少なめに。
2. 生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、時々生地を低い位置から台にたたきつけ、約8~10分こねる。
●少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。
(生地の温度は約24°Cが適温です)



3. <1次発酵(1回目)>
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れてラップをかけ、25~27°Cの場所に約2時間おく。(生地の温度をはかり、27°Cになっていなかったら、もう少しおく)
生地温度が27°Cで、大きさが約2倍になったら、粉を付けた指で押してみる。
穴がふさがらなかつたら発酵完了。
●発酵具合について→ P.78

4. 生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。
(ガスを抜きすぎないように)

5. <1次発酵(2回目)>
1回目と同様の要領で、生地温度が27°Cで大きさが2倍になるまで約1時間おく。

6. <休ませる(ベンチタイム)>
スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。
深めの容器に入れ、ふたをし、室温で30~40分休ませる。
(ブール：生地を2等分にする)
(ブチパン：生地を4等分にする)



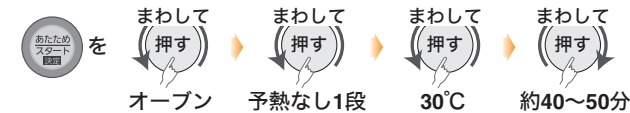
7. 打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、¼のところまで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。
さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込むようにして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。
もう1度、同様に生地を2つに折る。
(あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います)
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
(ブール、ブチパン：手で軽く押さえ、閉じ目を下にして丸め直す)



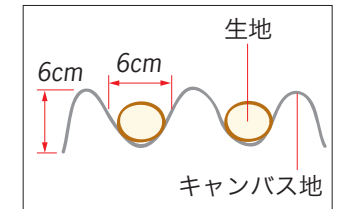
8. <2次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。

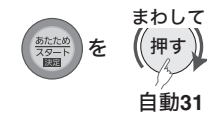
右の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。



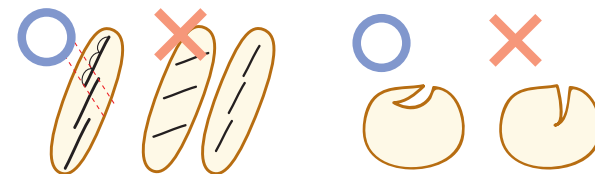
発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25~30°Cのところに置く。



9. 上下段に角皿を入れて予熱する。
生地は入れないで、上下段に角皿を入れる。
予熱時間：約13分



10. 準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオープンシート上に移す。
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。
●バゲットの場合：下図のように⅓くらい重なるように切る。
(切れ目は浅く入れる)



- ブチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
- ブールの場合：＃字状に切る。

11. 予熱完了後、ドアを開けて上段の角皿はそのままにしておき、ミトンをはめて、下段の角皿を取り出す。(熱いのでやけどに注意)
板を使って、オープンシートごとすばやく生地を角皿に移し、生地をのせた角皿を下段に入れる。



- 加熱後、追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき→「オープン」予熱なし1段200°Cで様子を見ながら追加加熱してください。

ポイント

- 「パン作りのコツ」を参照してください→ P.78
- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
- モルトパウダーは少量でイーストの働きを助けます。入れすぎに注意しましょう。
フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
- こね上がり温度が24°Cになるように、材料の温度と室温で調節してください。
- 夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとういでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45 「オープン」

パン作りのコツ

■材料や生地は正確にはかりましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

- こね上げ最適温度の目安
バターロール、食パン：27～28℃
フランスパン：24℃

- 高すぎるとき
ボールを二重にし、
下のボールに水を入れて生地を冷やす。



- 低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。



■発酵は温度と時間に注意が必要です

発酵機能を使います。→ P.44

スチームを使っているの、ラップや霧吹きは必要ありません。

- 発酵設定温度の目安

30℃	フランスパン、食パンの1次発酵など
35℃	バターロールの1次発酵など
40℃	バターロール、食パンの2次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

- 時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

- 発酵良好（完了）
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。



- 発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
→1次発酵の時間を追加



- 発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。



- 室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
- 失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます

濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

10 トースト

1～4人分

トースト



材料

カロリー(1枚分)・・・約158kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.8g

食パン(6枚切り)・・・・・・・・ 1～4枚

10 トーストのアレンジメニュー

ピザトースト



カロリー(1枚分)・・・約255kcal
塩分・・・・・・・・・・約1.7g

材料(2枚分)

食パン(6枚切り)・・・・・・・・ 2枚
ピザソース(またはケチャップ)・・・・・・大さじ2
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・・・ 30g
たまねぎ(薄切り)、ピーマン(輪切り)、
サラミソーセージ(輪切り)・・・・・・ 合わせて20g

作りかた

1. パンにソースを塗り、具、チーズの順にのせて「トースト」と同じ要領でグリル皿に並べ〈強〉に合わせて焼く。

焼きかたと加熱時間

	枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
自動 「10 トースト」 目安時間		約5分10秒	約5分40秒	約6分15秒	約6分50秒
手動 「グリル」両面上段 設定時間		約5分～5分20秒	約5分40秒～6分	約6分10秒～6分30秒	約6分40秒～7分
置きかた					

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.49 「グリル」上段

グリル皿<上段>

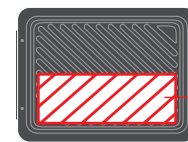
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. グリル皿にパンを置く。→ 下図参照
グリル皿を上段に入れる。

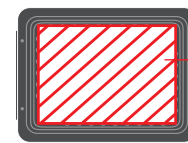
- 目安時間
約5分10秒
- 2枚のとき：2枚
3枚のとき：3枚
4枚のとき：4枚

1枚・2枚のとき



パンは手前側に置く。

3枚・4枚のとき



パンは中央に寄せる。
(端の方は焼き色が付きません)

■仕上がりを変えるととき→ P.39

5段階に調整できます。

パンの種類や、大きさ、厚さ、好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。

- メモリー機能
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

■追加加熱をするときは

上面のみの加熱になります。

焼きたいパンの面を上にして、様子を見ながら焼いてください。

お知らせ

連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。
様子を見ながら追加加熱してください。

- 1～4枚まで自動・手動で焼けます。→ 下表参照

- 冷凍食パン1枚を焼くときは
手動「グリル」で加熱します。
下面で3分20秒～3分40秒加熱し、
さらに上面で2分～2分20秒加熱します。

ポイント

- 食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。
糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
- 冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなる場合があります。
- 食パンがグリル皿に触れていない部分には焼き色が付きません。

25 クリスピーピザ



材料(直径25cm 2枚分) カロリー(1/2枚分)・・・約75kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.3g

生地	具
強力粉・・・・・・・・60g	トマトソース(→P.81)・・・大さじ4
薄力粉・・・・・・・・60g	モッツアレラチーズ・・・200g
ドライイースト・・・小さじ1	(1cmの角切り)
(予備発酵不要の物)	バジルの葉・・・・・・・・適量
塩・・・・・・・・小さじ1/2	アルミホイル・・・・・・・・1枚
砂糖・・・・・・・・ひとつまみ	(角皿の大きさに切る)
オリーブ油・・・・大さじ1/2	●2回に分けて焼きます。
牛乳・・・・・・・・60ml	1枚分は材料を半量にします。

作りかた

1. ボールに生地を材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート 自動25

を まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す)

オープン 予熱なし1段 40℃ 約20～30分

(発酵後の生地大きさは、あまり変わりません)
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3. 角皿を入れて予熱する。
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。 予熱時間：約17分

あたためスタート 自動25

を まわして(押す)

自動25

4. アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗り、モッツアレラチーズをのせる。

5. 予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。

(熱いのでやけどに注意)

あたためスタート 自動25

を 押す ●目安時間 約7分

加熱後、熱いうちにバジルの葉をのせる。

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 280℃で約5～10分。

ポイント

- 生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
- のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
- 続けてもう1枚焼くときは角皿を入れて、予熱から操作しましょう。
庫内が熱い場合は280℃に設定はできません。
230℃に設定し、必ず様子を見ながら焼いてください。
庫内温度により、予熱時間が変わります。

25 クリスピーピザのアレンジメニュー

マスタードピザ



材料(直径25cm 2枚分) カロリー(1/2枚分)・・・約75kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.4g

「クリスピーピザ」の生地(→ 上記参照)
粒マスタード・・・・・・・・適量
スライスチーズ(溶けるタイプ)・・・・4枚
スライスベーコン・・・・・・・・2枚
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1

作りかた

1. 「クリスピーピザ」の工程1～4と同じ要領で生地を作る。
ふちを残してマスタードを塗り、チーズを手でちぎってのせる。細切りにしたベーコンを全体に散らばめ、オリーブ油をまんべんなくかける。
2. 「クリスピーピザ」と同じ要領で焼く。

オープン

手作りピザ(ソフト生地)

材料(直径25cm 丸型1枚分) カロリー(1/2枚分)・・・約146kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.9g

生地	具
薄力粉・・・・・・・・130g	たまねぎ(薄切り)・・・1/4個(50g)
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2	マッシュルーム(缶詰/薄切り)・・・30g
ドライイースト・・・小さじ1/2	サラミソーセージ(薄切り)・・・10枚
(予備発酵不要の物)	ピーマン(薄切り)・・・・1個
塩・・・・・・・・小さじ1/2	ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・100g
スキムミルク・・・小さじ1/2	トマトソース(→下記参照)・・・大さじ3
	(またはケチャップ)
無塩バター(室温に戻す)・・・10g	
ぬるま湯(約40℃)・・・・75ml	

●2段階調理もできます。(上下段)

作りかた

1. ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地のまわりをならしながら丸くまとめる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート 自動25

を まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す)

オープン 予熱なし1段 40℃ 約20～30分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地大きさは、あまり変わりません)

3. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約7分

あたためスタート 自動25

を まわして(押す) 押す まわして(押す)

オープン 予熱あり1段 220℃

●2段のとき：予熱あり2段

レンジ

トマトソース

材料 カロリー(大さじ3杯分)・・・約16kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.5g

トマトの水煮(カットトマト缶詰)・・・・1缶(400g)
たまねぎ(すりおろす)・・・・・・・・1/4個(50g)
にんにく(すりおろす)・・・・・・・・1片
オレガノ・・・・・・・・適量
塩、こしょう・・・・・・・・少々

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2. ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート 自動25

を まわして(押す) 押す まわして(押す)

レンジ 600W 約15～20分

●途中で2～3回かき混ぜる。

3. オレガノ、塩、こしょうで調味する。



角皿<下段>
発酵：ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ：ヒーター加熱

4. 軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。
5. 予熱完了後、角皿を下段に入れる。
(2段のときは上下段に角皿を入れる)

あたためスタート 自動25

を まわして(押す)

約9～13分

●2段のとき：約12～16分

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約4分で角皿の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)
- オープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。
シートを敷く場合は、角皿に油を塗る必要はありません。



レンジ

いちごジャム



材料(でき上がり分量 約350g)

||| カロリー(大さじ2杯分)・・・約83kcal |||
||| 塩分0g |||

いちご(へたを取る) 300g
A { 砂糖 150g
レモン汁 小さじ2
サラダ油 1～2滴

●レモン汁は固まりやすくするために、
サラダ油はふきこぼれにくくするために
加えます。

作りかた

レンジ加熱

1. いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製
ボールに入れ、Aを全体にふりかける。

2. ラップなしで庫内中央に置く。



●途中で2～3回かき混ぜる。

ポイント

- ジャムは加熱直後はさらりと
していますが、冷ますととろみが
できます。加熱しすぎないように
しましょう。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、
ロールケーキなどのクリームに
ぴったりです。

レンジ

りんごの甘煮



材料(でき上がり分量 約530g)

||| カロリー(1/2量分)・・・約113kcal |||
||| 塩分0g |||

りんご(固めの物) 正味600g
砂糖 100g
無塩バター 20g
レモン汁 1/2個分
シナモンパウダー 小さじ1/2
コーンスターチ 小さじ2
(同量の水で溶く)
ラム酒(またはブランデー) 大さじ1/2
クッキングシート

作りかた

レンジ加熱

1. りんごの皮としんを取り、厚めの
いちよう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの
耐熱容器に入れ、砂糖、バター、
レモン汁を加える。
クッキングシートで落としふたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。
●容器と落としふたについて→P.102



●途中で1回かき混ぜる。

2. 煮汁を捨て、シナモンパウダー、水溶き
コーンスターチを混ぜ、ふたなしで、
庫内中央に置く。



冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

レンジ

カスタードクリーム



材料(シュークリーム12個分)

||| カロリー(1個分)・・・約67kcal |||
||| 塩分0g |||

牛乳 11/2カップ
砂糖 40～60g
A { 薄力粉 大さじ11/2
コーンスターチ 大さじ1
卵黄 M寸3個分
B { 無塩バター 15g
バニラエッセンス 少々
ラム酒 小さじ3/4

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を
入れ、ラップなしで庫内中央に置く。



Aをふるいにかけ、泡立て器で
混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2. 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に
置く。



●途中で2～3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが
付けば、加熱をやめる。

3. Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたら
ラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

スチーム

ふかしいも



材料

||| カロリー(1本分)・・・約297kcal |||
||| 塩分0g |||

さつまいも 2～4本
(1本200～250g、太さ3～4cm)

●太さによってでき上がりが変わります。

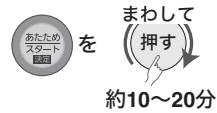
作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中に



24 焼きいも

焼きいも



材料

||| カロリー(1本分)・・・約297kcal |||
||| 塩分0g |||

さつまいも 4本
(1本約250g、太さ3～4cm)

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて
角皿に並べ、下段に入れる。



●手動のとき→「オープン」予熱なし1段 300℃で、
約40～60分。

ポイント

アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。



オープン 

アップルパイ

材料(内径18～19cmのパイ皿：1個分)

||| カロリー(1/8個分)・・・約379kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.5g |||

パイ生地

A { 強力粉・・・・・・・・・・100g
薄力粉・・・・・・・・・・100g
(合わせてふるう)

塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
無塩バター・・・・・・・・・・150g
(冷やして、7mmの角切り)

B { 卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分
冷水・・・・・・・・・・70～80ml
(混ぜる)

打ち粉(強力粉)・・・・・・・・・・適量
卵白・・・・・・・・・・M寸1個分
スライスアーモンド・・・・・・・・・・10g
(フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる)

りんごの甘煮(→ P.82)

ドリュール
卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分

アドバイス

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。
塩を粉の2%ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。



洋菓子
大庭浩男先生

作りかた

1. Aに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Bを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、ねらないようにまとめる。



バターの固まりが残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。



生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのまま縦45cmにのばし3つ折りにする。



方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で30分以上休ませる。



再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。



角皿<下段>
ヒーター加熱

2. 幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を1/2に切り、それぞれを22cm四方の正方形にのばす。



バター(分量外)を塗ったパイ皿に、生地を密着させて敷く。
(特に角はていねいにパイ皿に沿わせる)



底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



りんごの甘煮(→ P.82)と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。



もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、まわりの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

3. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約7分



4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。



ポイント

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。
少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。
バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は400gで直径18cmのパイ皿1個分です。
種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

アドバイス

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い詰め物をする場合は、生地をパリッと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみ込みにくするのもよいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。



洋菓子
大庭浩男先生

アップルパイのアレンジメニュー

パンプキンパイ



材料(内径18～19cmのパイ皿：1個分)

||| カロリー(1/8個分)・・・約372kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.6g |||

パイ生地、ドリュール(→ P.86) { 卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分
かぼちゃ・・・・・・・・・・500g B { シナモンパウダー、
(皮と種を取ったもの) バニラエッセンス・・・各少々

A { 砂糖・・・・・・・・・・80g 薄力粉・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・30g

作りかた

1. 「アップルパイ」の工程1と同じ要領で生地を作る。
2. かぼちゃは大きさをそろえ、やや厚めに切り、耐熱性の平皿に並べてラップをし、庫内中央に置く。



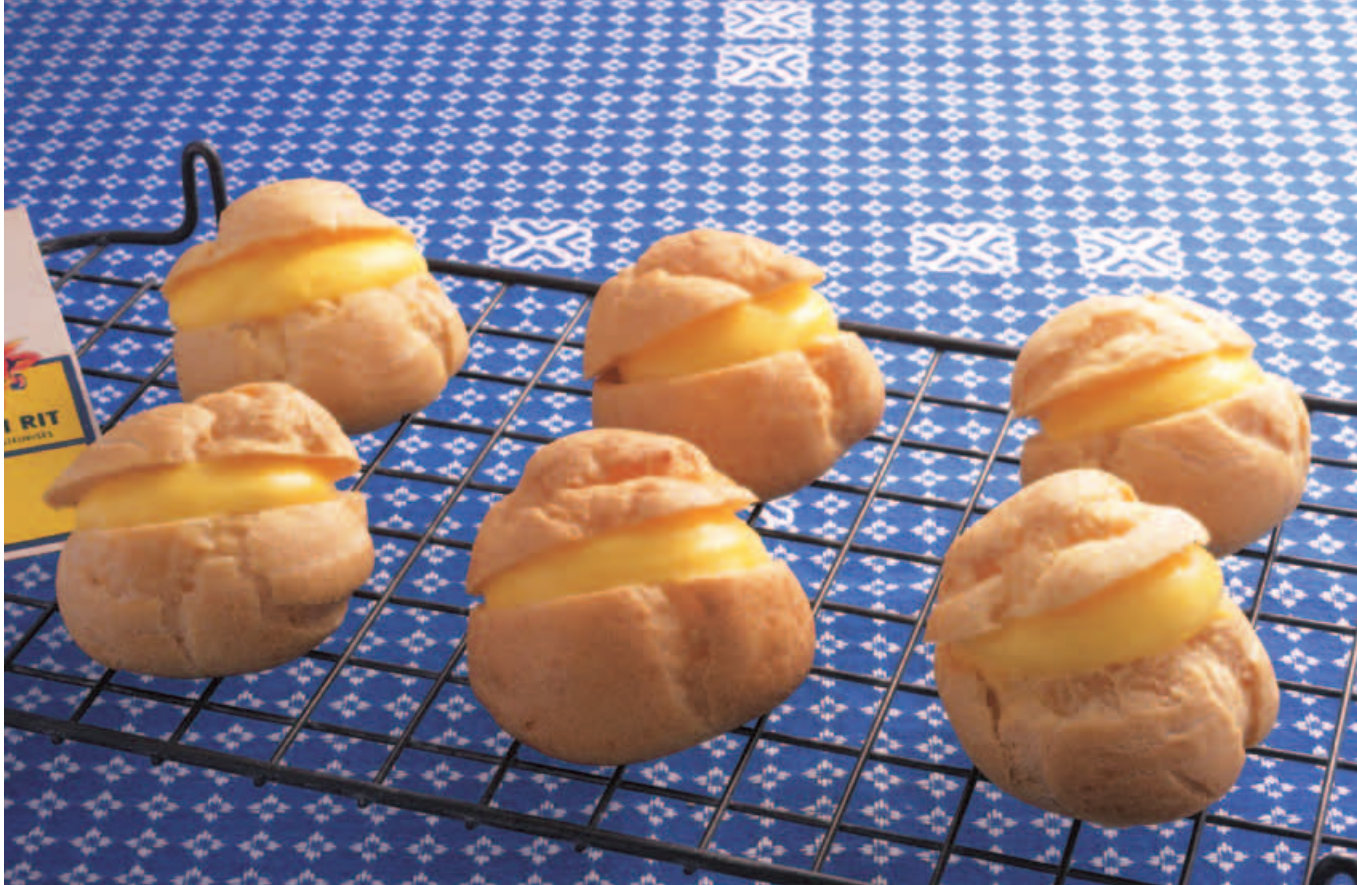
3. 2を熱いうちに裏ごしをしてAとともに深めの耐熱容器に入れる。ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、木べらで混ぜてBを加える。
冷めてから薄力粉を加えて固さを調節する。

4. 「アップルパイ」の工程2を参考に生地をのばし、かぼちゃあんをのせ、写真のように生地を飾り切りして「アップルパイ」と同じ要領で準備し、焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45 「オープン」



28 シュー

シュークリーム

材料(12個：角皿1皿分) カロリー(1個分)・・・約142kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.1g

シュー皮

A { 無塩バター・・・・・・・・・・ 60g
(1cmの角切り、室温に戻す)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ½カップ
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ

薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・ 60g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
(室温に戻す)

●生地のは固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム(→ P.82)

●2段調理もできます。(上下段)

ポイント

- 2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
- スチームが出るので霧吹きはいりません。

アドバイス

生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のはふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。



洋菓子
大庭浩男先生

作りかた

- 鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢よく沸とうしたら火を止め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。



溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)

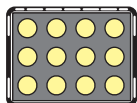


- 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分
給水タンクに満水まで水を入れる。



●2段のとき：2段

- 角皿に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。



- 予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。(2段のときは上下段に角皿を入れる)



●2段のとき：約27分

- 加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみななどにのせて冷ます。
上から½に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

- 手動のとき
→ スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地のは表面に霧を吹く。
1段のとき
「オープン」予熱あり1段 200℃で約20～30分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 200℃で約20～30分。

アドバイス

ドアを開けずに焼こう

オープンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。ここで生地がまだ柔らかいうちにオープンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。生地のは割目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。



洋菓子
大庭浩男先生

レンジで作るシュー

簡単に電子レンジで作れます。(12個：角皿1皿分)

- 深めの耐熱ガラス製ボールにA(無塩バター、水、塩)を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2分30秒～3分30秒加熱し、十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
- ラップなしで「レンジ」600Wで約30秒～1分加熱し、よく混ぜる。溶いた卵の半量を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ加えて混ぜる。(加える卵はM寸3個分(正味150g)が目安です)
- 「28 シュー」で焼くときは、仕上がり(弱)で。
●仕上がり調節について→ P.39

手動で焼くときは、生地のは表面に霧を吹き、「オープン」予熱あり1段 200℃で約18～28分下段で焼く。(予熱時間：約7分)

ポイント

- 卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりになります。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- 大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
- バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

28 シューのアレンジメニュー

エクレア



材料(約12個：角皿1皿分) カロリー(1個分)・・・約171kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.2g

シュー生地(→ P.88)

中身

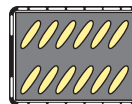
カスタードクリーム(→ P.82)

チョコレートソース

板チョコレート・・・・・・・・・・ 60g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

作りかた

- 「シュークリーム」と同じ要領で生地を作り、12個を細長く絞り出す。



「シュークリーム」と同じ要領で焼く。焼き上げたら上を少し切り、カスタードクリームを詰め、チョコレートソースを上塗る。

ポイント

- 生地はシュー生地より多少固めにすると上手にできます。
- 絞り出し袋は斜めに寝かせて棒状に絞ります。絞り終わりは反対にはねるように生地をはなします。

チョコレートソースの作りかた

割った板チョコレートと、牛乳を耐熱容器に入れふたなしで、庫内中央に置く。



●固さは牛乳の量で調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45 「オープン」

オーブン

カステラ



材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

カロリー(1/20個分)・・・約97kcal
塩分・・・・・・・・約0.1g

卵・・・・・・・・M寸6個(正味300g)
砂糖・・・・・・・・220g
A { 水あめ・・・・・・・・15g
はちみつ・・・・・・・・15g
水・・・・・・・・大さじ1½
強力粉(ふるう)・・・・・・・・150g

〈新聞紙のカステラ型〉→ P.91

新聞紙・・・・・・・・6～7枚
厚紙・・・・・・・・(底用) 20cm角 1枚
(側面用)8×20cm 4枚
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)
・・・・・・・・(底用) 25cm角 1枚
(側面用)8×43cm 2枚

角皿<下段>
ヒーター加熱

作りかた

1. 新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。
(新聞紙のカステラ型の作りかた→ P.91)
2. ボールに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。
混ぜながら、湯せんにかける。
ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもったりするまで泡立てる。
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



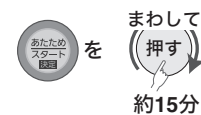
加熱したAを加えて混ぜ、さらに1～2分、高速で泡立てる。

3. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約7分

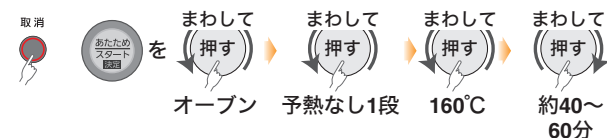


4. 生地に強力粉を2～3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2～3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。
ゴムべらを垂直に立て生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。

5. 予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。



加熱後、さらに焼く。



加熱後、型から出し、側面のクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を外す。
粗熱が取れたらあたたかうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

カステラのアレンジメニュー

抹茶カステラ



材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

カロリー(1/20個分)・・・約99kcal
塩分・・・・・・・・約0.9g

「カステラ」の生地(→ P.90)

抹茶※・・・・・・・・大さじ1

※強力粉と合わせてふるう

作りかた

1. 「カステラ」と同じ要領で型を作り、生地を焼く。

ゆずカステラ



材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

カロリー(1/20個分)・・・約99kcal
塩分・・・・・・・・約0.1g

「カステラ」の生地(→ P.90)

ゆず(皮をすりおろす)・・・・・・・・約2個分

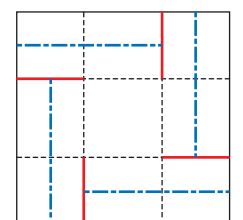
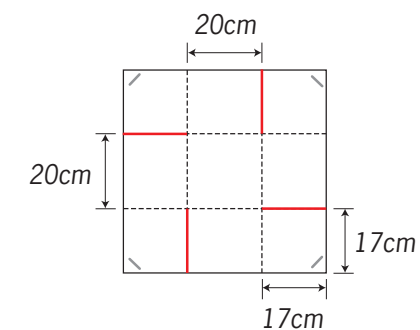
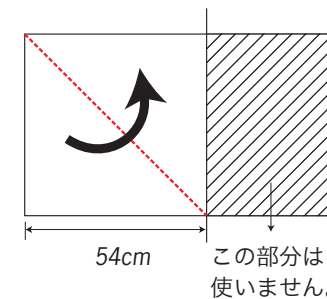
ゆず果汁(ゆずを絞る)・・・・・・・・大さじ1

作りかた

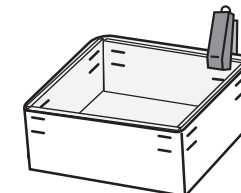
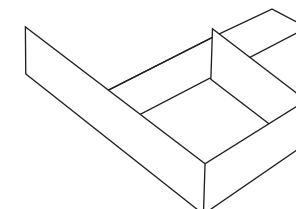
1. 「カステラ」と同じ要領で型を作り、生地を焼く。
(ゆずの皮と果汁は、工程2でAを加えたあとに混ぜる)

新聞紙のカステラ型(20×20cm)の作りかた

1. 新聞紙を広げて6～7枚重ねます。
赤い点線を谷折にし、正方形に切ります。
2. 角をホッチキスで留め、各辺の端から17cmのところ(赤線部分)に、はさみで切り込みを入れます。
3. 17cmの半分のところ(青点線部分)を山折にします。



4. 各辺を折り込み、箱を組み立てます。
5. 組み立てた箱の底と側面に厚紙を敷き、ホッチキスで留めます。
6. クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。



先に側面にシートを巻きます。
その内側に底用のシートの四隅に少し切り込みを入れ、立ち上げしろをもたせて敷きます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45 「オープン」

オープン

ロールケーキ

材料(1本分：角皿1皿分)
カロリー(1/10本分)・・・約225kcal
塩分・・・約0.1g

- 卵・・・M寸4個(正味200g)
- 砂糖(ふるう)・・・80g
- 薄力粉(ふるう)・・・80g
- 無塩バター(細かく切る)・・・25g
- (耐熱容器に入れ、ふたをする
- 「レンジ」500Wで約20～30秒加熱)
- バニラエッセンス・・・少々
- (またはバニラオイル)
- ホイップクリーム(→ P.96の半量)
- お好みのフルーツ・・・適量
- 硫酸紙(またはグラシン紙など)
- 四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く。
- 2段調理もできます。(上下段：角皿)

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約6分
(2段のとき：予熱あり2段)
- 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で、卵と砂糖を泡立てる。
→ P.96
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。
- 硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。
(2段のときは上下段に角皿を入れる)
約9～15分
●2段のとき：約11～17分
- 粗熱を取り、紙をはがす。
(紙のはがしかた→ 下記ポイント参照)
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ポイント
●焼きムラが気になる場合は
2段のときは残り時間約4分で角皿の上下段を入れかえてください。(熱いのでやけどに注意)
●上手に紙をはがすには
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。



ロールケーキのアレンジメニュー

ココアロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分)
カロリー(1/10本分)・・・約224kcal
塩分・・・約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→ 上記参照)
ココア※・・・15g
※薄力粉を65gにし、合わせてふるう

抹茶ロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分)
カロリー(1/10本分)・・・約230kcal
塩分・・・約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→ 上記参照)
抹茶※・・・大さじ1
※薄力粉と合わせてふるう

27 シフォンケーキ

シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォン型1個分)

カロリー(1/8個分)・・・約263kcal
塩分・・・約0.2g

- 卵黄・・・M寸5個分
- 砂糖(ふるう)・・・130g
- サラダ油・・・80ml
- 水・・・1/2カップ
- バニラエッセンス・・・少々
- (またはバニラオイル)
- 卵白・・・M寸7個分
- 薄力粉(ふるう)・・・150g

●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

ポイント

- 直径17cmの型で焼くときは
材料を卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75gにしてください。
- 上面の焦げが気になるときは
焼き時間残り約5～10分のときに、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

27 シフォンケーキのアレンジメニュー

抹茶シフォンケーキ



材料
カロリー(1/8個分)・・・約265kcal
塩分・・・約0.2g

抹茶・・・大さじ1
(薄力粉と合わせてふるう)

ココアシフォンケーキ



材料
カロリー(1/8個分)・・・約265kcal
塩分・・・約0.2g

ココア・・・大さじ1
(薄力粉と合わせてふるう)



作りかた

角皿<下段>
ヒーター＋スチーム加熱

- ボールに卵黄と砂糖半量(65g)を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。
- 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約8分
給水タンクに満水まで水を入れる。
自動27
- 別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れなくなるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。
- 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

目安時間
約50分

加熱後、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、型をひっくり返して生地を取り出す。

●手動のとき、紙型で焼くときは
→「オープン」予熱あり1段で、下表を参考に様子を見ながら焼く。(紙型は長めに焼く)

型(直径)	温度	予熱	時間
17cm	170℃	あり	約35～45分
20cm			約45～55分



オープン

カスタードプディング

材料(約90ml金属製プリン型9個分)

||| カロリー(1個分)・・・約128kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.1g |||

牛乳・・・・・・・・・・2½カップ
砂糖・・・・・・・・・・85g
卵・・・・・・・・・・M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス・・・・・・・・少々
無塩バター・・・・・・・・少々
カラメルソース(→下記参照)

キッチンペーパー

ポイント

- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

注意



調理中、調理後、
付属の角皿の扱いには注意する
やけどのおそれがあります

角皿の出し入れの際には必ずお手持ちのミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。予熱完了後、角皿に湯をはるとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3. 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

- まとめて作り、保存しておくとかケーキにも使えて便利です。

■加熱不足のときは追加 加熱をする→ P.45 「オープン」

作りかた

1. プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底に
いきたるようになんじらずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。



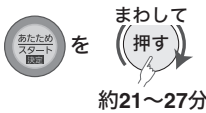
加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ
入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

3. 1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。
4. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約3分



5. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、
角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、
湯のあたりを均一にする効果があります)
図のように型を中央に寄せて置き、
予熱が完了したら開けたドアの上に
角皿を置き、約50℃の湯2カップを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)



角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに
注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

6. 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

フルーツケーキのアレンジメニュー

ショコラオレンジケーキ



材料(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

||| カロリー(½個分)・・・約228kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.1g |||

「フルーツケーキ」の生地※1(→ 右記参照)

ココア※2・・・・・・・・・・15g
A { オレンジマーマレード・・・・・・・・120g
くるみ・・・・・・・・・・40g

※1 ドライフルーツをAに代える

※2 薄力粉、ベーキングパウダーと合わせてふるう

作りかた

1. お好みの大きさに砕いたくるみをフライパンで軽く
いり、冷ましておく。
2. 「フルーツケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。
→ 右記参照

ポイント

くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。

オープン

フルーツケーキ



材料(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

||| カロリー(½個分)・・・約211kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.1g |||

無塩バター・・・・・・・・100g 洋酒漬けドライフルーツ
(室温に戻す)・・・・・・・・130g
砂糖(ふるう)・・・・・・・・100g (軽く水けを切る)
卵・・・・・・・・M寸2個(正味100g) 硫酸紙(またはグラシン紙など)

A { 薄力粉・・・・・・・・130g ●型の内側に薄くバター
ベーキングパウダー (分量外)を塗り、硫酸紙
・・・・・・・・小さじ½ (またはグラシン紙など)を
(合わせてふるう) 敷きます。

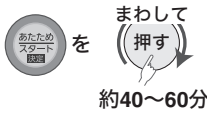
作りかた

1. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約5分



2. ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで
泡立て器で混ぜる。
砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。
溶いた卵を少しずつ加え混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ぜたら
軽く水けを切った洋酒漬けドライフルーツを入れ、
全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、表面を平らにする。
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

3. 図のように型をのせた角皿を、
予熱完了後、庫内下段に入れる。



- 2個でも1個のときと同じ時間で
焼くことができます。

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は
残り時間約10分で型の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)
- ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておく
とおいしく焼き上がります。
- 粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとより
しっとりした仕上がりになります。



26 スポンジケーキ

いちごのショートケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

≡ カロリー(½個分)・約396kcal ≡
≡ 塩分 約0.1g ≡

スポンジケーキ生地

卵..... M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) 90g
薄力粉(ふるう)..... 90g
A { 牛乳 小さじ2
無塩バター(細かく切る) 15g
バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム

生クリーム 2カップ
B { 砂糖 大さじ4~6
バニラエッセンス 少々

シロップ

C { 砂糖 大さじ2
水 大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れふたをする
「レンジ」600Wで約30~40秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる) 大さじ2
いちご(縦半分に切る) 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)

●ケーキ型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

大きさ	直径15cm	直径21cm
生地材料		
卵	M寸2個(正味100g)	M寸4個(正味200g)
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
無塩バター	10g	20g

作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

あたため
スタート
レンジ を まわして
(押す) レンジ 500W まわして
(押す) 約20~30秒 まわして
(押す)

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。指先を入れてあたたかく感じたら(約35~40℃)、湯せんから外す。



2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約7分
給水タンクに満水まで水を入れる。

あたため
スタート
レンジ を まわして
(押す) 自動26

3. 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。



ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント

泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったら、へらに持ちかえ、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。



溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

4. 生地を高い位置からゆっくりと型に流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。



あたため
スタート
レンジ を まわして
(押す) ●目安時間
約33分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみ、生地が付いてこなければよい)



5. 型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)
生クリームにBを加え、冷やしながらかツノが立つぐらいまで泡立ててホイップクリームを作る。



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、ホイップクリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体にホイップクリームを塗る。
残りのホイップクリームといちごで飾る。

●手動のとき、紙型で焼くときは
→「オープン」予熱あり1段で、下表を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約25~35分
18~19cm			約28~38分
21cm			約29~39分

●スチームプラスが使えます→ P.50

アドバイス

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。
ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。



洋菓子
大庭浩男先生

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

26 スポンジケーキのアレンジメニュー

チョコレートケーキ



材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

≡ カロリー(½個分)・約278kcal ≡
≡ 塩分 約0.1g ≡

スポンジケーキ生地

卵..... M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) 90g
{ 薄力粉 70g
ココア 20g
(合わせてふるう)

A { 牛乳 小さじ2
無塩バター(細かく切る) 15g
バニラエッセンス(またはバニラオイル) 少々

ホイップクリーム

生クリーム 1カップ
B { 砂糖 大さじ2~3
バニラエッセンス 少々

シロップ

C { 砂糖 大さじ2
水 大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れふたをする
「レンジ」600Wで約30~40秒加熱)

ブランデー(Cと合わせる) 大さじ2

チョコレート(薄く削る) 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)

●ケーキ型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

作りかた

- 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で(→ P.96)ココア生地を焼き、ホイップクリームを作る。
→ 上記参照
- 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、切り口と全体にシロップを塗る。
- 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「オープン」



おかゆのアレンジメニュー

あずきがゆ



材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・約167kcal 〓
〓 塩分 0g 〓

米.....0.09L(½合)
水.....2カップ
あずき.....20g
あずきのゆで汁.....½カップ

作りかた レンジ加熱

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. あずきをたっぷりの水(分量外)でゆでる。
煮立ったらゆで汁を捨て、再び3カップの水(分量外)でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、乾燥しないようにぬれぶきんをかける。
ゆで汁は1カップ分残しておく。
3. ボールにあずき、ゆで汁を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 右記参照

トマトがゆ



材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・約305kcal 〓
〓 塩分 約1.9g 〓

米.....0.09L(½合)
水.....2½カップ
トマト(1cm角に切る).....½個
ピーマン(5mm角に切る).....1個
ツナ(缶詰).....40g
ケチャップ.....大さじ4
顆粒スープの素.....大さじ1
スライスチーズ.....2枚

作りかた レンジ加熱

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールにチーズ以外の材料を入れ、よく混ぜる。
ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 右記参照
加熱後、よく混ぜる。チーズをのせて、さらに混ぜる。

いもがゆ



材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・約167kcal 〓
〓 塩分 0g 〓

米.....0.09L(½合)
水.....2½カップ
さつまいも.....50g

作りかた レンジ加熱

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
さつまいもは皮をむき、厚さ3mmのいちよう切りにする。
2. ボールにさつまいもを入れ、よく混ぜる。
ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 右記参照

さけがゆ



材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・約170kcal 〓
〓 塩分 約0.7g 〓

米.....0.09L(½合)
水.....2½カップ
顆粒だしの素.....小さじ½
生ざけ切り身.....50g
(骨を取り、食べやすい大きさに切る)
塩.....適量

作りかた レンジ加熱

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールに塩以外の材料を入れ、よく混ぜる。
ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 右記参照
加熱後、よく混ぜ、塩で味を調える。

レンジ

おかゆ



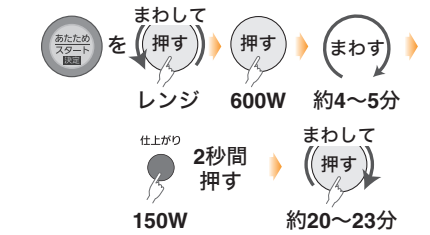
材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・約134kcal 〓
〓 塩分 0g 〓

米.....0.09L(½合)
水.....2½カップ

●梅干しなどといっしょにいただいてもよいでしょう。

作りかた レンジ加熱

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールにラップをして庫内中央に置く。



レンジ

中華おこわ



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・約325kcal 〓
〓 塩分 約1.6g 〓

もち米.....0.36L(2合)
水.....1カップ
A { 干ししいたけの戻し汁.....½カップ
しょうゆ.....大さじ1½
酒.....大さじ1
B { 焼き豚(5mmの角切り).....100g
ゆでたけのこ.....50g
(いちよう切り)
干ししいたけ(水で戻してせん切り)・2枚

●干ししいたけの戻しかた→ P.124

作りかた レンジ+スチーム加熱

1. もち米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。



炊き上がったたら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

レンジ

赤飯



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・約305kcal 〓
〓 塩分 0g 〓

もち米.....0.36L(2合)
あずき.....40g
(市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g)
あずきのゆで汁.....1½カップ

作りかた レンジ+スチーム加熱

1. あずきをたっぷりの水(分量外)でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水(分量外)でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。
2. もち米を洗う。
直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶詰と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。



加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。



炊き上がったたら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

レンジ

白ごはん



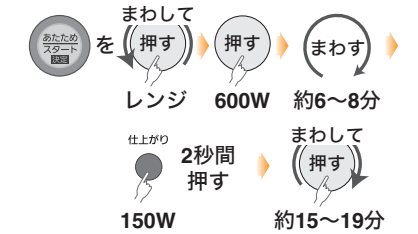
材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・約267kcal 〓
〓 塩分 0g 〓

米.....0.36L(2合)
水.....380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

作りかた レンジ加熱

1. 米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。
2. 米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。



炊き上がったたら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

レンジ

五穀ごはん



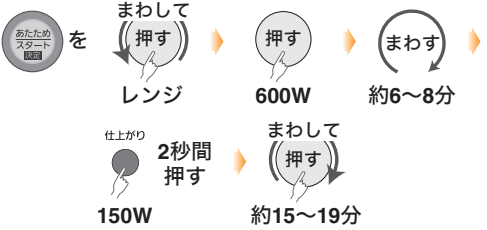
材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約312kcal
〓 塩分 ・・・・・・・・・・0g

- 五穀・・・・・・・・・・・・・合わせて50g
(もちあわ、ひえ、もちきび、そばの実、押し麦など)
米・・・・・・・・・・・・・・・・0.36L(2合)
水・・・・・・・・・・・・・・・・380ml
- 季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

作りかた

レンジ加熱

1. 米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。
直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。
2. 1にラップをして、庫内中央に置く。



炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

レンジ

豚キムチ丼



材料(1人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約646kcal
〓 塩分 ・・・・・・・・・・約2.8g

- 豚バラ肉・・・・・・・・・・・・・80g
- A { 酒、しょうゆ・・・・・・・・・・ 各小さじ1
片栗粉、豆板醤 ・・・・・・・・ 各小さじ½
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
おろしにんにく、おろししょうが・・・・ 各適量
- にら(4cmに切る)・・・・・・・・・・¼束
白菜のキムチ ・・・・・・・・・・・・・50g
(軽く水けを切って、ざく切り)
あたたかいごはん・・・・・・・・・・150g
いりごま(白) ・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、Aを加えてよく混ぜる。
さらに、にらとキムチを加えて混ぜる。
2. ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、よくかき混ぜる。

3. ごはんを器に盛って調理した具を汁ごとかけ、いりごまをふる。



グリル



チキンライス

材料(4人分)

〓 カロリー(1人分)・・・約442kcal
〓 塩分 ・・・・・・・・・・約2.4g

- 冷やごはん・・・600g(約2合分) たまねぎ(1cmの角切り)・・・100g
A { ケチャップ・・・・・・・・180g ビーマン(1cmの角切り)・・・2個
オリーブ油 ・・・・・・大さじ1 生マッシュルーム(¼に切る)・・・5個
牛乳 ・・・・・・・・・・小さじ4 パセリのみじん切り ・・・・ 適量
- バター(室温) ・・・・・・・・・・10g
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・250g
(1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする)

ポイント

冷やごはんが固い場合は、「レンジ」600Wで約1～2分加熱してから混ぜます。

アドバイス

一番下に野菜を置いてから、ごはんをおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。



西洋料理 若林知人先生

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れてよく混ぜ、ごはん混ぜ合わせておく。



2. 柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜を図のようにグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。



その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。上段に入れる。



表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。加熱後、すぐにボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。パセリのみじん切りをふりかける。

チキンライスのアレンジメニュー

パエリア風ライス

材料(4人分)

〓 カロリー(1人分)・・・約402kcal
〓 塩分 ・・・・・・・・・・約2.4g

- 冷やごはん ・・・・・・・・・・ 600g(約2合分) バター(室温) ・・・・・・・・・・10g
ツナ缶(缶汁) ・・・・・・・・・・ 1缶分 { ツナ缶(身のみ)・・・・・・・・ 80g
トマトの水煮 ・・・・・・・・ ¼缶(100g) 冷凍シーフードミックス ・・・・ 200g
(1cmの角切り) (自然解凍し、十分に水けを切る)
- A { 塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½ C { たまねぎ(みじん切り)・・・・ ½個
カレー粉・・・・・・・・・・ 小さじ1½ ビーマン(細切り) ・・・・・・・・ 2個
あさり(砂出しをする)・・・・ 300g カレー粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
B { 白ワイン・・・・・・・・・・ 大さじ2 顆粒スープの素 ・・・・・・・・ 小さじ2

作りかた

1. ごはんとA、ツナ缶の缶汁をよく混ぜる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
深めの耐熱皿にBを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
「レンジ」300Wスチームで、約9～12分加熱する。
あさりの口が開くとでき上がり。加熱後、貝と汁に分ける。
汁は大さじ2をCに加え、全体をよく混ぜておく。

3. 柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、混ぜたごはんを周囲の溝を避けて敷き詰める。(→ 上図参照)
その上に、Cをのせて、上段に入れる。
「チキンライス」と同じ要領で加熱する。→ 上記参照
加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせ、あさりをのせる。
●あさりの砂出しのコツ→ P.143



レンジ

金時豆



材料
カロリー(1/10量分)・約186kcal
塩分……………約1.3g

金時豆 …… 2カップ(300g) 水…………… 4½カップ
A { 塩…………… 小さじ2 砂糖…………… 300g
重曹…………… 小さじ½ 塩…………… 少々
水…………… 5カップ クッキングシート

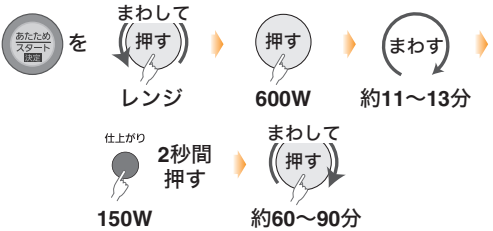
作りかた レンジ加熱

1. 金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晚おく。
2. 一晚おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。



加熱後、1度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

3. 深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして
庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ 下記参照

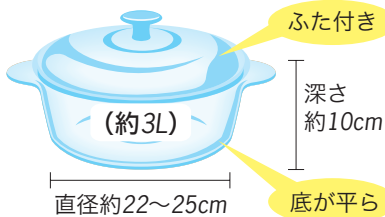


豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量(150g)を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。

残りの砂糖(150g)と塩を入れ、再度ゆり動かして、全体に味をなじませる。

ポイント
●砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。
●冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

煮込みに使う容器、落としぶたについて



●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●落としぶたには、穴をあけたクッキングシートを使います。
金属製の落としぶたは使えません。

レンジ

五目豆



材料
カロリー(1/10量分)・約49kcal
塩分……………約0.7g

水煮大豆…………… 170g 水…………… 1カップ
昆布…………… 10g (昆布、干しいたけの
戻し汁と合わせて)
干しいたけ(戻す) …… 2枚 A { 砂糖…………… 40g
●干しいたけの戻しかた→ P.124 しょうゆ…………… 大さじ1½
にんじん…………… ¼本(50g) 塩…………… 小さじ¼
ごぼう…………… 50g
こんにゃく…………… ¼丁(60g)

作りかた レンジ加熱

1. 昆布は1cm角に切り、水で戻す。
戻したいたけは、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2. 深めの耐熱容器に大豆と1を入れ、Aを加える。
ふたをして、庫内中央に置く。
●容器について→ 下記参照



完了後、さらに



耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。
様子を見ながら加熱してください。

11 野菜のうま煮のアレンジメニュー

冷凍和風ミックス野菜の煮物



材料(4人分) カロリー(1人分)・約136kcal
塩分……………約1.9g

冷凍ミックス野菜(和風)…………… 500g
(にんじん、さといも、たけのこ、しいたけ)
こんにゃく…………… 100g
(厚さ5mmの手綱切りにする)
厚揚げ(一口大に切る)…………… 150g
A { だし汁…………… 2カップ
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)
砂糖…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ3

クッキングシート

作りかた レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



2. 加熱しただしが熱いうちに、こんにゃく、凍ったままの
ミックス野菜、厚揚げの順に入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして
庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ P.102



●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10~15分。
さらに「レンジ」150Wで、約18~22分。

彩りに、ゆでたまごやえんどうを加えてもよいでしょう。

11 野菜のうま煮

野菜のうま煮



材料(4人分) カロリー(1人分)・約280kcal
塩分……………約1.2g

豚バラ薄切り肉…………… 200g
ごぼう…………… 1本(150g)
にんじん…………… ½本(100g)
こんにゃく…………… ½丁(125g)
ゆでたけのこ…………… 100g
干しいたけ(戻す)…………… 2~3枚
●干しいたけの戻しかた→ P.124

A { 砂糖…………… 大さじ2½
しょうゆ、みりん…………… 各大さじ2
だし汁…………… 1カップ
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用
干しいたけの戻し汁と合わせて)

クッキングシート

作りかた レンジ加熱

1. 肉は一口大に切る。
ごぼうは乱切りにして水につけておく。
にんじん、こんにゃく、たけのこは小さめの乱切りにする。
戻したいたけは、4等分に切る。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。



加熱後、よく混ぜる。

2. 残りの材料を混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、
ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ P.102



●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10~15分。
さらに「レンジ」150Wで、約18~22分。

具たくさんスープ



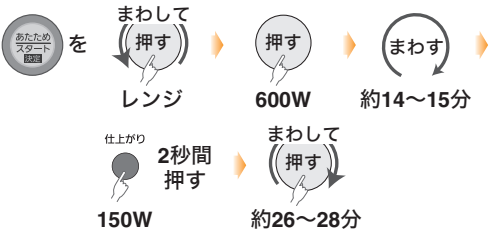
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約116kcal
塩分・・・約1.6g

- A
- こぼう(皮をこそげる)・・・100g
 - にんじん・・・½本(100g)
 - 大根・・・100g
 - じゃがいも・・・小1個(100g)
 - たまねぎ・・・¼個(50g)
 - 生しいたけ・・・5枚
 - 鶏もも肉(皮なし)・・・150g
- B
- だし汁・・・3カップ
(顆粒昆布だしの素 小さじ1使用)
 - 酒・・・大さじ2
 - 薄口しょうゆ・・・大さじ½

作りかた

レンジ加熱

- Aを1cmの角切りにし、肉はサッと湯通ししておく。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。



ラタトゥイユ



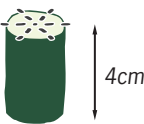
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約102kcal
塩分・・・約0.7g

- トマト(皮と種を取る)・・・小1個(150g)
- ズッキーニ(種を取る)・・・1本(110g)
- たまねぎ・・・大½個(150g)
- パプリカ・・・1個(150g)
- なす・・・大1本(100g)
- ピーマン・・・3個(90g)
- にんにく(みじん切り)・・・1片
- オリーブ油・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ½

作りかた

レンジ加熱

- トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切り、縦6等分にする。たまねぎは20gをみじん切り、残りその他の野菜は2～3cmの角切りにする。



- 深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を入れ、ふたをして庫内中央に置く。



茶色に色付くまで加熱する。さらになすを入れて油をからめ、ふたをして庫内中央に置く。(油を使って加熱することで、なすを色止めます)



- 加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。



きのこサラダ

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約40kcal
塩分・・・約0.2g

- しめじ、まいたけ、えのき・・・各100g ドレッシング(ほぐす) こしょう、しょうゆ・・・各少々
- 生しいたけ(薄切り)・・・100g A
- にんにく(包丁でつぶす)・・・1片 あさつき(小口切り)・・・適量
- バター・・・10g

作りかた

レンジ+スチーム加熱

- 給水タンクに満水まで水を入れる。きのこ、にんにく、バターを耐熱性の平皿(直径20～25cm)に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

加熱後、よく混ぜて水けを切る。
- にんにくを取り出し、ドレッシングの材料を混ぜる。
- 加熱したきのこに好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

ポイント

- 下記のように好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。野菜の分量は合わせて400gにします。
- 野菜の種類や状態により仕上がりが異なります。特に根菜類は火が通りにくいため細かく切りましょう。



きのこサラダのアレンジメニュー

キャベツのさっぱりサラダ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約94kcal
塩分・・・約1.1g

- キャベツ(3cmの色紙切り)・・・300g
- たまねぎ(薄切り)・・・100g
- ドレッシング
- オリーブ油・・・大さじ1～2
- レモン汁・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ½
- 粗びきこしょう、砂糖・・・各少々

A

薄切りハム(適当な大きさに切る)・・・2～3枚

作りかた

レンジ+スチーム加熱

- 「きのこサラダ」と同じ要領で加熱する。加熱後、よく混ぜて水けを切る。
- ドレッシングの材料を混ぜる。
- 加熱した1に好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

かぼちゃのサラダ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約154kcal
塩分・・・約0.3g

- かぼちゃ(拍子木切り)・・・300g
- にんじん(太めのせん切り)・・・100g
- ドレッシング
- 粒コーン缶(水けを切る)・・・50g
- プレーンヨーグルト、マヨネーズ・・・各大さじ2
- 砂糖、塩、酢・・・各少々

A

レーズン・・・適量(湯で戻し、水けを切る)

作りかた

レンジ+スチーム加熱

- 「きのこサラダ」と同じ要領で加熱する。加熱後、よく混ぜて水けを切る。
- ドレッシングの材料を混ぜる。
- 加熱した1に好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

根菜和風サラダ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約136kcal
塩分・・・約1.4g

- ごぼう(細めのせん切り)・・・150g
- れんこん(いちょう切り)・・・150g
- (ごぼうとれんこんは水につけておく)
- にんじん(せん切り)・・・100g

たれ

しょうゆ、みりん・・・各大さじ2

砂糖、ごま油、いりごま(白)・・・各大さじ1

A

赤とうがらし(輪切り)・・・適量

作りかた

レンジ+スチーム加熱

- 「きのこサラダ」と同じ要領で約15分加熱する。加熱後、よく混ぜて水けを切る。
- たれの材料を混ぜる。
- 加熱した1に好みでAを加えて混ぜ、たれとあえる。

8 ゆで葉果菜〈強〉

小松菜のサッとあえ

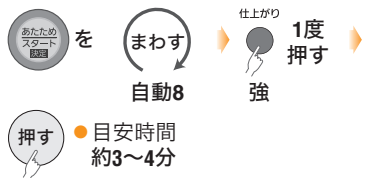


材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約31kcal
塩分・・・約0.5g

小松菜 200g
A { ごま油、酒、しょうゆ・・・各小さじ2
砂糖・・・小さじ½

作りかた レンジ加熱

- 小松菜は、耐熱性の平皿に葉と茎を交互に重ねてのせ皿ごとラップで包み込み、庫内中央に置く。



- 加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3〜4cmに切り、Aであえる。
お好みでかつおぶしをのせる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約3〜4分。

8 ゆで葉果菜

さやいんげんのごまみそあえ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約55kcal
塩分・・・約0.8g

さやいんげん(筋を取る) 150g
塩 少々
たまねぎ(薄切りにし、水にさらす) 50g
ごまみそ
白みそ 大さじ2
すりごま(白)、酒 各大さじ1
砂糖 大さじ½

作りかた レンジ加熱

- さやいんげんは、軽く塩をして耐熱性の平皿にのせ皿ごとラップで包み込み、庫内中央に置く。



加熱後冷水にさらし、水けを切ってから適当な長さに切る。

- ごまみその材料を合わせてすり、水けを切ったたまねぎとさやいんげんにあえる。
●たまねぎの辛みが気になるときは、「レンジ」600Wで約1分加熱します。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約2〜3分。

8 ゆで葉果菜〈強〉

なすのピリ辛あえ

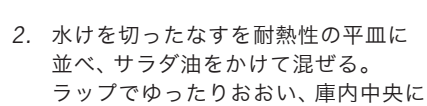


材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約61kcal
塩分・・・約0.8g

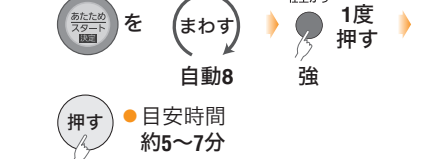
なす 大4本(400g)
サラダ油 大さじ1
A { 酢、しょうゆ・・・各大さじ1
砂糖・・・小さじ1
おろしにんにく、おろししょうが・・・各小さじ½
豆板醤 適量
(合わせておく)

作りかた レンジ加熱

- なすは、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。



加熱後冷水にさらし、水けを切ってから適当な長さに切る。



- なすの水けを切り、Aを合わせる。器に盛り付け、お好みで白髪ねぎを飾る。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約5〜7分。

レンジ

白菜のあえ物



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約100kcal
塩分・・・約0.8g

白菜(4cmに切る) 100g
合びき肉 50g
A { 水・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1½
しょうゆ、オイスターソース、ごま油、片栗粉・・・各小さじ1

作りかた レンジ+スチーム加熱

- 直径20cmくらいの深めの耐熱容器に、肉とAを入れてよくほぐし、その上に白菜を広げる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、よく混ぜる。

レンジ

えのきの梅肉あえ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約19kcal
塩分・・・約1.9g

えのき 200g
A { 梅干し※(種を取って裏ごしする)・・・中2個
砂糖、みりん・・・各小さじ½
酒・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1
刻みのり 適量
※ねり梅を使ってもよいでしょう。

作りかた レンジ加熱

- えのきは、半分の長さに切る。ほぐして深めの耐熱容器に入れる。ふたをして庫内中央に置く。



加熱後、水けを切っておく。

- 別の容器にAを入れて混ぜ、加熱したえのきとあえる。お好みで刻みのりをのせる。

レンジ

かぼちゃの煮物



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約104kcal
塩分・・・約0.7g

かぼちゃ 400g
(3×4cmの角切り)
だし汁 160ml
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)
A { 砂糖、薄口しょうゆ・・・各大さじ1
みりん 大さじ½

作りかた レンジ加熱

- かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。
- ふたをして庫内中央に置く。



レンジ

枝豆



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約37kcal
塩分・・・約0.7g

枝豆 200g
塩(塩もみ用) 2〜4g

作りかた レンジ加熱

- 枝豆は、洗って塩もみをし、約5〜10分おく。
- 耐熱性の平皿の上に平らに広げてラップをし、庫内中央に置く。



加熱後、うちわなどで冷ます。(色よく仕上げるために)

- 必ず平皿にのせてください。
- 季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。



レンジ

野菜ピクルス

材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約66kcal
〓 塩分・・・・・・・・・・約1.0g

きゅうり、パプリカ、大根、
キャベツ、にんじんなど・・・・・・ 合わせて350g

漬け汁

酢(米酢など)・・・・・・・・・・350g
砂糖・・・・・・・・・・80g
ローリエ・・・・・・・・・・1枚
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
赤とうがらし(輪切り)・・・・・・・・ 適量

ポイント

酸味が気になるときは、酢350gを酢250gと水100gに変えてもよいでしょう。

野菜ピクルスのアレンジメニュー

きのこピクルス

野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス

漬け汁にカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

作りかた

レンジ加熱

- きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。
- 深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたをして
庫内中央に置く。



加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。漬け加減はお好みで。

グリル



野菜炒め



材料(4人分)

〓 カロリー(1人分)・・・約139kcal
〓 塩分・・・・・・・・・・約2.0g

キャベツ(3cm角に切る)・・・・・・・・200g
もやし・・・・・・・・・・100g
たまねぎ(薄切り)・・・・・・・・100g
にんじん(3cmの薄い短冊切り)・・・・30g
ピーマン(5mmの輪切り)・・・・・・2個
生しいたけ(4等分にする)・・・・・・6枚
スライスベーコン・・・・・・・・1パック(約100g)
(1cm幅に切る)
塩・・・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・少々
にんにくチップ(市販品)・・・・・・ 適量

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- ベーコン、しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、
グリル皿に敷き、上にベーコンとしいたけのをせる。
上段に入れる。



加熱後、熱いうちに塩、こしょうをし、細かくつぶした
にんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

アドバイス

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけ
で簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。



日本料理
岡本健二先生

レンジ

中華炒め煮



材料(4人分)

〓 カロリー(1人分)・・・約119kcal
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.8g

キャベツ(短冊切り)・・・・・・・・100g
ピーマン(縦½に切る)・・・・・・2個(60g)
ゆでたけのこ(短冊切り)・・・・・・50g
白ねぎ(斜め切り)・・・・・・・・・・½本(50g)
もやし・・・・・・・・・・50g
生しいたけ(せん切り)・・・・・・30g
にんじん(短冊切り)・・・・・・・・30g
しょうが(せん切り)・・・・・・・・10g
豚薄切り肉・・・・・・・・・・100g
(3cm幅に切る)

A { 酒・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ、ごま油、片栗粉・・・・ 各小さじ2
顆粒だしの素・・・・・・・・ 小さじ½
塩、こしょう・・・・・・・・ 少々

作りかた

レンジ加熱

- 野菜と肉を直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、
ラップをして庫内中央に置く。



- 加熱した野菜、肉を混ぜながらAを加えて混ぜ、
ラップをして庫内中央に置く。





グリル

一口とんかつ

材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約227kcal
塩分・・・・・・・・約0.4g

豚ヒレ肉(一口かつ用)・・・・・・ 12枚(400g)
塩、こしょう・・・・・・・・ 少々
薄力粉・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・ 適量

衣
パン粉・・・・・・・・50g
サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
キッチンペーパー

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. フライパンにパン粉と油を入れて混ぜ、火にかける。
時々混ぜながら加熱し、色が付き始めたら焦げないよう
こまめに混ぜながら、全体がきつね色になるまで加熱する。

ポイント
パン粉の色の目安

必ず様子を見ながら加熱してください。



3. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で
油を切る。

一口とんかつのアレンジメニュー

豚肉のチーズロールフライ



- 豚薄切り肉に塩、こしょうをし、ゆでたにんじん、
さやいんげんやプロセスチーズなどを巻いて、薄力粉、
溶き卵、衣を付け、「一口とんかつ」と同じ要領で調理する。
→ 上記参照



38 鶏のから揚げ

ヘルシー
コース
エリア
加熱
※
1~4
人分
15分

鶏のから揚げ

材料(4人分)

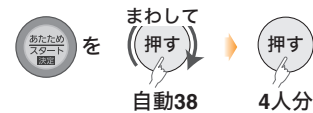
カロリー(1人分)・・・約317kcal
塩分・・・・・・・・約1.8g

鶏もも肉・・・・・・・・500g
溶き卵・・・・・・・・ M寸½個分(正味25g)
酒、しょうゆ・・・・・・・・ 各大さじ1
塩・・・・・・・・ 小さじ½
A にんにく(みじん切り)・・・・・・・・ 小さじ½
こしょう・・・・・・・・ 少々
片栗粉・・・・・・・・60g

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を
返しながら約20分おく。
2. ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり
しっとりするまでよくもみ込む。
3. ヘルシーコースのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に間隔をあけて
1つずつ並べ、上段に入れる。



●目安時間
標準コース : 約18分
ヘルシーコース : 約22分

- 「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として
焼き上げます。→ P.38

市販のから揚げ粉を使う場合

Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉(肉を柔らかく
する酵素の入っていない粉末タイプ)をパッケージに記載の
分量と肉を入れ、全体に粉がまんべんなく付くようにまぶし、
袋の上から軽くもんでなじませる。
仕上がり<弱>で焼く。

グリル皿<上段>

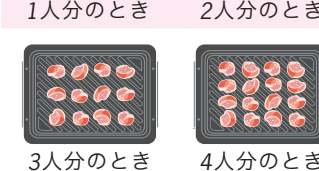
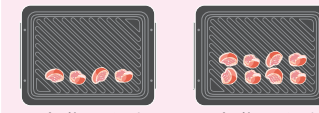
標準コース : レンジ+ヒーター加熱

ヘルシーコース: レンジ+ヒーター+スチーム加熱

■食品の置きかた

- ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。

エリア加熱



エリア加熱について→ P.10

※ヘルシーコースの1人分、
2人分は脂を落として
焼き上げるため
エリア加熱には
なりません。

アドバイス

鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の
縮みが少なく柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。



中国料理
宮崎耕一先生

21 グラタン

コーンとハムのドリア



材料(4人分) カロリー(1人分)・約618kcal
塩分 約2.0g

A	{	ごはん	400g
		マッシュルーム(缶詰／薄切り)	30g
		たまねぎ(みじん切り)	½個
		ハム(1cmの角切り)	3枚
バター		25g	
B	{	ケチャップ	大さじ2½
		塩、こしょう	少々
ホワイトソース(→ P.113)		3カップ	
スイートコーン(粒状)		100g	
ナチュラルチーズ(ピザ用)		100g	

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿<中段>
レンジ+ヒーター加熱

1. Aをバターで炒めて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
●具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。
2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。
3. 図のようにグラタン皿をグリル皿に並べ、中段に入れる

●手動のとき→「グリル」両面中段で、約20～24分。

■食品の置きかた

エリア加熱



エリア加熱について→ P.10



■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.41 「レンジ」、P.49 「グリル」上面

21 グラタン

じゃがいものグラタン



材料(4人分) カロリー(1人分)・約532kcal
塩分・・・・・・約1.6g

ジャがいも 大2個(400g)
 A { パター 15g
 塩、こしょう 少々
 たまねぎ(薄切り) ½個(100g)
 バター 10g
 スライスベーコン(1cm幅に切る) 3枚
 ホワイトソース(→P.113) 3カップ
 ナチュラルチーズ(ピザ用) 100g

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿<中段>
レンジ+ヒーター加熱

1. じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

● 目安時間
約10分

- 手動のとき→「レンジ」600Wで、約7～8分。
- 2人分のとき：約4～5分

2. じゃがいもの皮をむき、いちよう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを深めの耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。


 を
 
 →
 
 →
 

●2人分のとき：約1分30秒～2分

3. ジャがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの
1/3量であえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
●具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。
4. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領でグリル皿に並べ、焼く。
→ 左記参照

■食品の置きかた→ 左図参照

レンジ

ホワイトソース

材料(3カップ分：グラタン4皿分) ≡ カロリー(1カップ分)・約326kcal
≡ 塩分 約0.7g

薄力粉	50g
バター	50g
牛乳	3カップ
塩、こしょう	少々

材料 \ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1～2分
牛乳を加えて	約4～5分	約8～9分

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。


 を
 
 レンジ
 

 600W
 

 約1~2分

2. 溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。


 を
 

 レンジ
 

 600W
 

 約8~9分

●途中で2〜3回かき混ぜる。
塩、こしょうで味を調える。

オーブン

白身魚のホイル焼き

材料(4人分) ≡ カロリー(1人分)・・・約251kcal ≡ 塩分・・・約0.6g ≡

- 白身魚切り身……………4切れ(1切れ80g)
- A { 白ワイン……………大さじ2
- 塩、レモン汁……………各少々
- えび……………4尾
- たまねぎ(薄切り)……………中½個
- 生しいたけ(適当な大きさに切る)……………4枚
- バター……………40g
- アルミホイル(25cm角)……………4枚

作りかた

1. えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、
バターの順にのせて包む。



角皿<上段>
ヒーター加熱

2. 角皿にのせ、上段に入れる。
-
- オープン 予熱なし1段 280℃ 約17～23分

オーブン

焼き野菜

材料(4人分) ≡ カロリー(1人分)・・・約144kcal ≡ 塩分・・・約0.4g ≡

- パプリカ(赤)……………½個(50g)
- パプリカ(黄)……………½個(50g)
- 生しいたけ……………4枚
- さつまいも……………小½個(100g)
- かぼちゃ……………100g
- じゃがいも……………1個(150g)
- たまねぎ……………½個(100g)
- A { オリーブ油……………大さじ1½
- 水……………大さじ1½
- 塩……………小さじ¼
- こしょう……………適量

作りかた

1. パプリカは種を取って縦4等分に切る。
2. しいたけは軸の部分を取り取る。
3. さつまいもは皮はむかずに約1cmの厚さに切る。
水につけ、アクを抜く。
かぼちゃも皮はむかずに約1cmの厚さに切る。
じゃがいもは皮をむき、約1cmの厚さに切る。
たまねぎは約1cmの厚さに切る。



角皿<上段>
ヒーター加熱

4. よく混ぜ合わせたAに野菜を入れ、全体になじませ、
30分以上おく。

アドバイス
野菜の厚さ、大きさは守りましょう。
大きさが変わると、うまく焼けない場合があります。

5. 野菜を角皿に並べ、上段に入れる。パプリカは皮を下にする。
-
- オープン 予熱なし1段 300℃ 約25～35分

グリル

さんまの塩焼き

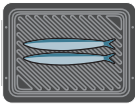
材料(2人分) ≡ カロリー(1人分)・・・約260kcal ≡ 塩分・・・約2.2g ≡

- さんま……………2尾(1尾約120g)
- 塩……………少々

ポイント
●脂ののりによって焼けかたが変わります。
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、
グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと
取り出しやすくなります。

作りかた

1. さんまに塩をし、15～20分おく。グリル皿にサラダ油
(分量外)を塗る。
2. さんまを図のようにグリル皿の中央に
寄せて並べ、上段に入れる。



35 塩さば・塩ざけ〈弱〉 エリア加熱 1～4人分

さわらの漬焼き

材料(4人分) ≡ カロリー(1人分)・・・約148kcal ≡ 塩分・・・約0.6g ≡

- さわら切り身……………4切れ(1切れ80g)
- 塩……………少々

- たれ
酒、しょうゆ、みりん……………各小さじ1
- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

1. さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。
2. たれを合わせ、さわらを約30分漬け込む。
3. 皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間
約12分

- 冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈標準〉で。
●手動のとき→「グリル」両面上段で、約12～15分。



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

-
- グリル 両面上段 約20～24分



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 食品の置きかた
- エリア加熱**
- エリア加熱について→P.10
-
- 1人分のとき 2人分のとき 3人分のとき 4人分のとき



36 あじの開き ヘルシーコース エリア加熱 ※ 1~4人分

あじの開き

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約87kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.9g

あじの開き・・・・・・・・・・4枚(1枚80g)
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

- 「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。→ P.38
- 食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 手動のとき→「グリル」両面上段で、約14~18分。
(「グリル」両面上段では減塩できません)

- 食品の置きかた
- ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.10

※ヘルシーコースの1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるため
エリア加熱にはなりません。

あじの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます

- 皮目を上にして焼いてください。
- みりん干しやめざしなどは焦げやすいので焼けません。
- さばなど、身が厚い魚を片袖開き(頭を片方の身に付けた開きかた)にしている場合は、頭の内部が焼けにくい場合があります。

■食品の分量と仕上がり調節の目安：〈弱〉～〈強〉までを使い分けてください。

仕上がり調節	弱 (100~200g)	標準 (200~400g)	強 (400~500g)
あじの開き	小1~2枚／中1枚	小2~4枚／中1~2枚	中2~3枚
さんまの開き	1枚	1~2枚	2~3枚

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.49 「グリル」上面

35 塩さば・塩ざけ〈弱〉 エリア加熱 1~4人分

ぶりの照り焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約268kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.8g

ぶり切り身・・・・・・・・4切れ(1切れ100g、厚さ約2cm)

たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ½
酒・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ½

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
(皮がはじけにくくなります)
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。

2. 皮目を上にして「塩さば」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間
約12分

- 冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈標準〉で。
- 手動のとき→「グリル」両面上段で、約12~15分。

■食品の置きかた→ 右図参照

35 塩さば・塩ざけ ヘルシーコース エリア加熱 ※ 1~4人分

塩さば



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約291kcal
塩分・・・・・・・・・・約1.8g

塩さば切り身・・・・・・・・4切れ(1切れ100g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
- 「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。→ P.38
- 食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

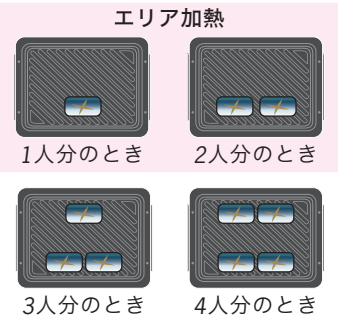
作りかた グリル皿<上段>
標準コース：レンジ+ヒーター加熱
ヘルシーコース：レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. さばの皮目に切り込みを入れる。
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)
2. ヘルシーコースのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
- 厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
- 手動のとき→「グリル」両面上段で、約14~18分。
(「グリル」両面上段では減塩できません)

- 食品の置きかた
- ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.10

※ヘルシーコースの1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるため
エリア加熱にはなりません。

塩ざけ

1~4人分

塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、「塩さば」と同じ要領で焼けます。

グリル



焼き豚



材料(8人分)

カロリー(1人分)・・・約263kcal
塩分・・・・・・・・約0.8g

豚肩ロース(固まり)・・・・・・・・700g
塩・・・・・・・・4g
はちみつ(仕上げにかけると)・・・・大さじ4

たれ

たまねぎ(みじん切り)・・・・¼個(50g)
しょうゆ・・・・・・・・大さじ8
はちみつ・・・・・・・・大さじ4
ごま油、すりごま(白)・・・・各大さじ2
にんにくチップ(市販品 細かくつぶす)・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・小さじ½
こしょう・・・・・・・・少々

焼き物

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は繊維に沿って4等分し、フォークや竹ぐしなどで刺しておく。
4gの塩をすり込んで約1時間おく。



肉の表面に出てきた水分をよくふき取り、ボールに合わせたたれに途中上下を返しながら約1時間漬込む。



2. 肉をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中でグリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。

焼き上がったら表面にはちみつをかけ、切り分ける。

アドバイス

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくとしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。



中国料理
宮崎耕一先生

オープン

ローストビーフ



材料(8人分)

カロリー(1人分)・・・約360kcal
塩分・・・・・・・・約0.7g

牛ロース肉または牛もも肉・・・800g
塩、こしょう・・・・・・・・少々
おろしにんにく・・・・・・1片
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
セロリ・・・・・・・・1本(100g)
(葉、茎も使用/5cmに切る)
にんじん・・・・・・½本(100g)
(5mmの短冊切り)
たまねぎ・・・・・・½個(100g)
(8等分する)
グレービーソース
B { 赤ワイン、水・・・各½カップ
しょうゆ・・・・・・大さじ1
(またはウスターソース)
バター・・・・・・・・15g
ねりからし・・・・・・小さじ1
塩、こしょう・・・・・・少々

作りかた

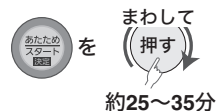
角皿<下段>
ヒーター加熱

1. 肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
●もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げてのせる。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約14分



3. 予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。



●金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けています。
(冷たい場合は加熱時間を追加)

加熱後、アルミホイルに包み、15～20分おいて蒸らす。

4. 角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

グリル

つくねだんご



材料(10本分)

カロリー(1本分)・・・約98kcal
塩分・・・・・・・・約0.7g

鶏ひき肉・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・大さじ1
しょうが汁・・・・・・・・小さじ2
溶き卵・・・・・・・・M寸½個分(正味25g)
片栗粉・・・・・・・・大さじ4
みそ・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ4
パン粉・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
竹ぐし・・・・・・・・10本

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。
2. 肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、「つくねだんご&野菜スープ」のつくねだんご(→ P.131)と同じ要領でグリル皿に並べる。

3. 上段に入れる。



加熱後、くしに刺し、盛り付ける。

ポイント

●つくねだんごが柔らかくてまとまりにくい場合は、パン粉をふやして固さを調整してください。
手に水を付けると丸めやすくなります。
●焼きムラが気になる場合は残り時間2分くらいで周囲と中央のつくねだんごを入れかえてください。

グリル



串焼き (焼きとり)



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約250kcal
塩分・・・・・・・・約1.6g

鶏もも肉(24個に切る)・・・・・・・・350g
白ねぎ(3cmに切る)・・・・・・24個(2～3本分)

たれ

みりん・・・・・・・・1カップ
酒・・・・・・・・½カップ
しょうゆ・・・・・・・・½カップ
たまりしょうゆ・・・・・・大さじ2
(代わりにしょうゆでも可)
砂糖・・・・・・・・10g
竹ぐし・・・・・・・・12本

作りかた

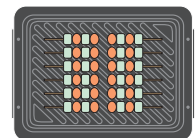
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に刺す。(12本)



2. 小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。

3. くし刺しにした具に煮詰めたたれをたっぷり付けて、図のようにグリル皿に12本並べ、上段に入れる。



焼き上がりに、もう1度たれをはけて塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

アドバイス

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔らかく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。



日本料理
岡本健二先生

オープン

ローストチキン



材料(6人分) カロリー(1人分)・・・約377kcal
塩分・・・約2.3g

若鶏・・・1羽(約1.8kg) 鶏を焼くときにまわりに置く野菜
塩・・・小さじ2 にんじん、たまねぎ、セロリ
こしょう・・・少々 (大きめの乱切り)・・・各100g
バター・・・25g ●油の飛び散りを防ぐための
(耐熱容器に入れ、ふたをする 野菜です。食べられません。
「レンジ」500Wで約30秒加熱) ●野菜の分量で鶏の焼け具合
たこ糸 が変わります。
分量は守ってください。

ポイント

鶏は室温で十分に温度をなじませておきます。
冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生が
残ることがあります。

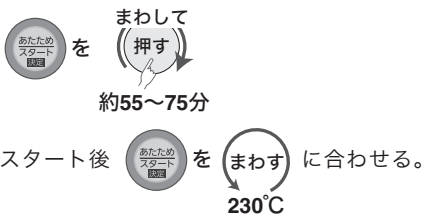
作りかた

1. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約14分



2. 鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、内臓側に小さじ1の
塩をよくすり込み、しばらくおく。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

3. 鶏の胸を上にして角皿にのせ、鶏の表面全体に
溶かしたバターを塗る。まわりに野菜を置く。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。



竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

グリル

手羽元の香味焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約247kcal
塩分・・・約1.0g

鶏手羽元・・・12本(800g)

たれ

しょうゆ・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ2
青ねぎ、しょうが(みじん切り)・・・各大さじ1
ごま油・・・小さじ2
豆板醤・・・小さじ1½

作りかた

1. 肉は皮目を下にして、写真のように
肉を骨に沿って観音開きにする。
(キッチンばさみを使うと便利です)
皮目にフォークや竹ぐしなどで
ところどころに穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
2. たれを合わせ、肉を漬け込む。
3. 皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



手羽元の香味焼きのアレンジメニュー

手羽元の
カレー焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約277kcal
塩分・・・約0.5g

たれ

カレー粉、ケチャップ、オリーブ油・・・各大さじ1
チリパウダー・・・小さじ1
にんにく(すりおろす)・・・1片
塩・・・少々
(容器に入れ、混ぜておく)

- 「手羽元の香味焼き」のたれを上記材料に変えて
同じ要領で調理する。

37 鶏の照り焼き

ヘルシー
コース エリア
加熱 ※ 1~4
人分

鶏の照り焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約256kcal
塩分・・・約0.8g

鶏もも肉・・・2枚(1枚250g)

たれ

しょうゆ・・・大さじ2
水・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2
顆粒だしの素(お好みで)・・・小さじ¼

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

- 「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として
焼き上げます。→ P.38

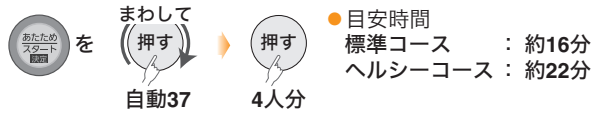
作りかた

1. 「鶏の塩焼き」の工程1と同じ要領で下ごしらえをする。
→ 右記参照

ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

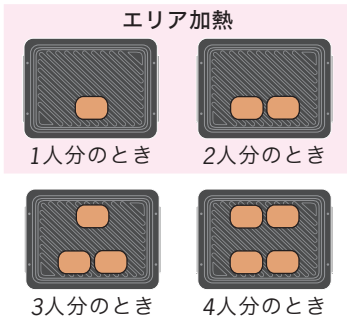
2. たれを合わせる。肉を途中上下を返しながらか約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 手動のとき→「グリル」両面上段で、約14~19分。
(「グリル」両面上段では、脂の落ちる量が
少なくなります)
- 骨付き鶏もも肉はオープンで→ P.54

■食品の置きかた

- ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.10

※ヘルシーコースの1人分、
2人分は脂を落として
焼き上げるため
エリア加熱には
なりません。

23 鶏の塩焼き

エリア
加熱 1~4
人分

鶏の塩焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約250kcal
塩分・・・約1.6g

鶏もも肉・・・2枚(1枚250g)

塩・・・小さじ1

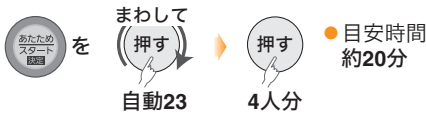
- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを
均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐし
などでところどころに穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、
味のしみ込みをよくするため)
肉を半分に切る。



2. 肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。
3. 皮目を上にして「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、
上段に入れる。



- 手動のとき→「グリル」両面上段で約11~13分加熱後、
さらに「グリル」上面で約5分。

■食品の置きかた→ 左図参照

ポイント

- 鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。
- 野菜を肉のまわりに置いて焼いてもよいでしょう。
焼き野菜として食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなど
お好みで。
根菜類は火が通りにくいので、8mm~1cm程度の厚さに、
その他の野菜は約2cmの厚さに切ります。
(くし切りや一口大に)
一緒に焼く野菜は4人分で200~250gにしてください。

グリル

スペアリブ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約469kcal
塩分・・・・・・・約1.2g

豚肉 スペアリブ・・・・・・・700g
(長さ8cmの物)
たれ
にんにく(すりおろす)・・・・・・・1片
しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース・・・各大さじ3
ケチャップ、サラダ油・・・・・・・各大さじ1½
ねりからし・・・・・・・小さじ1弱
こしょう・・・・・・・少々
ナツメグ・・・・・・・適量

●市販のスペアリブのたれでも可。

	グリル皿<上段>
作りかた	レンジ+ヒーター加熱

1. 肉に切り込みを入れる。
ボールに合わせたたれに肉を入れ、
途中上下を返しながらか冷蔵庫で約2時間漬込む。
2. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。



スペアリブのアレンジメニュー

バジル風味の
スペアリブ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約458kcal
塩分・・・・・・・約0.3g

バジルペースト(市販品)・・・・・・・大さじ3
塩、こしょう・・・・・・・少々
オリーブ油・・・・・・・適量
●肉に切り込みを入れ、塩、こしょうをして軽くすり込む。
「スペアリブ」のたれをバジルペーストに代えて
まんべんなく塗り、約30分おく。
「スペアリブ」と同じ要領で焼く。
(ペーストが濃い場合は、オリーブ油でのばす)

39 肉巻き野菜

ヘルシー
コース エリア
加熱 ※ 1~4
人分

肉巻き野菜



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約399kcal
塩分・・・・・・・約1.1g

豚バラ薄切り肉・・・・・・・400g
塩、こしょう・・・・・・・少々
細めのグリーンアスパラガス※・・・8本(120~160g)
※太いアスパラガスの場合は、4本を縦半分に分ける。
にんじん・・・・・・・¼本(50g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
- 「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として
焼き上げます。→ P.38

	グリル皿<上段>
標準コース	レンジ+ヒーター加熱
ヘルシーコース	レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

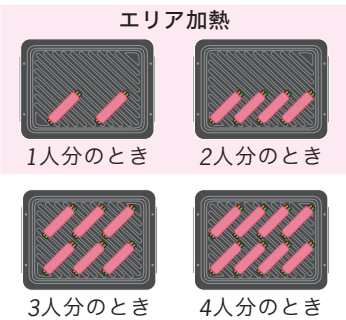
1. グリーンアスパラガスは半分の長さに切る。
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせて
マッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの
長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
グリーンアスパラガスとにんじんのをせて端から巻く。
同様に8本作る。
2. ヘルシーコースのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面上段で、約17~20分。
(「グリル」両面上段では、脂の落ちる量が
少なくなります)

■食品の置きかた

●ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.10

※ヘルシーコースの1人分、
2人分は脂を落として
焼き上げるため
エリア加熱には
なりません。



22 ハンバーグ

エリア
加熱 ※ 1~4
人分

ハンバーグ

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約314kcal
塩分・・・・・・・約1.8g

ひき肉(牛280g / 豚120g)
●牛：豚=7：3がおいしさのコツ
塩・・・・・・・小さじ½強
こしょう・・・・・・・少々
たまねぎ・・・・・・・中1個(200g)

作りかた

1. たまねぎはみじん切りにし、バターで薄茶色になるまで
しっかり炒め、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。
2. ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまで
よく混ぜ合わせる。
炒めたたまねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を
調える。
3. 生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように
平らに成形しながら中の空気を抜く。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。
お好みのソースをかけてもよいでしょう。

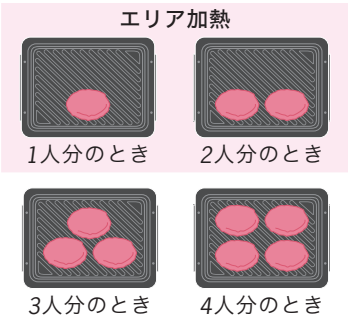
●手動のとき→「グリル」両面上段で、約16~20分。

バター・・・・・・・12g
パン粉・・・・・・・¼カップ
牛乳・・・・・・・大さじ4
ナツメグ・・・・・・・少々

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

	グリル皿<上段>
	レンジ+ヒーター加熱

■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.10

野菜のチーズ焼き & マカロニ



使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料(4人分)

[野菜のチーズ焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約199kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・約0.8g |||

グリーンアスパラガス・・・・・・・・50g
生しいたけ・・・・・・・・2～3枚
かぼちゃ(8mmのくし形切り)・・・・50g
たまねぎ・・・・・・・・50g
じゃがいも(5mmの輪切り)・・・・大½個
あらびきウィンナー・・・・・・・・4本
(切り込みを入れる)
塩、こしょう・・・・・・・・少々
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・70g

●2人分はすべての材料を半量にする

[マカロニ]

||| カロリー(1人分)・・・約323kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・約1.8g |||

マカロニ・・・・・・・・200g
(ゆで時間9分のもの)

トマトの水煮・・・・・・・・60g
にんにく(みじん切り)・・・・小さじ1
コンソメスープ(室温)・・・・350ml
A (顆粒スープの素 小さじ4使用)
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
黒こしょう・・・・・・・・少々
バジル(乾燥)・・・・・・・・適量
スライスベーコン(1cm幅に切る)・・・・80g
プチトマト(半分に切る)・・・・200g
塩・・・・・・・・少々

クッキングシート

●2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

●パスタセットのポイント→ P.127

<チーズ焼きの下ごしらえ>

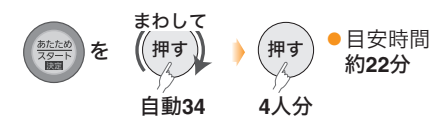
- グリーンアスパラガスは、食べやすい長さに切る。
野菜のチーズ焼きの材料をグリル皿に並べ、塩、こしょうをふり、チーズをのせる。

<マカロニの下ごしらえ>

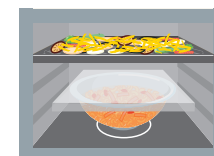
- 深めの耐熱ガラス製ボールにAとマカロニを入れて軽く混ぜ、ベーコン、プチトマトの順に入れる。

<加熱する>

- マカロニを入れたボールにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。
1を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)
よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。

野菜のチーズ焼き：「グリル」両面上段で、約12～15分。

マカロニ：「レンジ」600Wで、約14～16分。

マカロニは、必ず、P.127(パスタセットのポイント)の図のようにふたをしてください。

●追加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

■うなぎのかば焼きのあたため

パリッとあたためたいとき

- 市販のうなぎのかば焼き1尾(約150g)を皮を上にしてグリル皿の手前に置き、上段に入れる。
- 「グリル」上面で約5～7分加熱。

●たれの付き具合によっては焦げやすくなるため、必ず様子を見ながら加熱してください。



■めんつゆ

- 耐熱容器に水¼カップ、削り節3g、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ3を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

- 「レンジ」500Wで約2分加熱。

- 取り出してそのまま粗熱を取り、茶こしでこす。

●冷蔵庫で冷やせば、そばやうどん、そうめんのめんつゆに。



■鶏の酒蒸し

- 鶏もも肉1枚(250g)の皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。軽く塩をして耐熱容器に入れて酒少々をかけ、10分ほどおく。
- 薄切りにしたしょうがと白ねぎを肉に適量のせ、ラップをして庫内中央に置く。
- 「レンジ」600Wで約4～5分加熱。
竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。ふたをしたまま約10分間蒸らす。
- 肉を適当な大きさに切って盛り付け、お好みのたれをかける。



■あさりの酒蒸し

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
深めの耐熱皿に砂出しをしたあさり300g、バター10g、白ワイン大さじ2を入れる。みじん切りにしたにんにくと、あさつきを適量散らし、ラップなしで庫内中央に置く。

- 「レンジ」300Wスチームで約9～12分加熱。

●あさりの砂出しのコツ→ P.143



■豆腐の水切り

揚げ物・炒め物に

- 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 1丁(約400g)につき、「レンジ」600Wで約2～3分。
(½丁のときは約1分～1分30秒)
- キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

- 薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
- 1片につき、「レンジ」500Wで約20秒。
(大きさによって様子を見ながら)

■お菓子(せんべい)の乾燥

パリッと乾燥

- 耐熱皿に重ならないようにせんべいを適量並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。

●加熱しすぎると焦げるので注意する。

■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る状態にします

- アイスクリーム(200～500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
- 「6 お好み温度」を選び、ダイヤルで「-10℃」または「-5℃」に合わせて「あたため・スタート」ボタンを押す。



■バターを溶かす

- 細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
- 50gにつき「レンジ」500Wで様子を見ながら約40～50秒加熱。

●サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす

- 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」500Wで約50秒～1分10秒。

●固さは牛乳の量で調節する。



■干しいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら

- 耐熱容器にしいたけを適量入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。
●戻し汁は、だし汁に。



■ホットワイン

- 赤ワイン約150mlにシナモン、クローブなどのスパイスを加え、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「3 酒かん」60℃で加熱。

●耐熱性のあるカップをお使いください。

■ゼラチンを溶かす

- 耐熱容器に水¼カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」600Wで約30～40秒加熱。

34 パスタセット

2人分
4人分

魚のパン粉焼き
&
ペンネ

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

[魚のパン粉焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約236kcal |||
||| 塩分 ・・・ 約0.6g |||

白身魚切り身 ・・・ 4切れ(1切れ100g)
塩 ・・・ 少々

A { パプリカ ・・・ 100g
生しいたけ、エリンギなど ・・・ 合わせて50g
(食べやすい大きさに切る)

B { サラダ油、水 ・・・ 各小さじ1
塩、こしょう ・・・ 少々

C { パン粉 ・・・ ½カップ(15g)
粉チーズ ・・・ 大さじ2(12g)
水 ・・・ 小さじ2
にんにく(みじん切り) ・・・ 小さじ1
オリーブ油 ・・・ 小さじ1
タイム(乾燥) ・・・ 小さじ½
(よく混ぜる)

●2人分はすべての材料を半量にする

[ペンネ]

||| カロリー(1人分)・・・約238kcal |||
||| 塩分 ・・・ 約1.9g |||

ペンネ ・・・ 150g
(ゆで時間12分の物)

D { トマトの水煮(カットトマト 缶詰) ・・・ 200g
コンソメスープ(室温) ・・・ 350ml
(顆粒スープの素 小さじ4使用)
オリーブ油 ・・・ 大さじ1
にんにく(みじん切り) ・・・ 小さじ1
赤とうがらし(輪切り) ・・・ 適量
黒こしょう ・・・ 少々

スライスベーコン(1cm幅に切る) ・・・ 50g
塩 ・・・ 少々

クッキングシート

●2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

●パスタセットのポイント→ P.127

<魚の下ごしらえ>

1. 魚に塩をし、しばらくおく。
Aのパプリカ、きのこにBで下味を付ける。

<ペンネの下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにDを入れ、ペンネを入れて軽く混ぜる。
ベーコンを広げてのせる。

<加熱する>

3. ペンネを入れたボールにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。
グリル皿に魚を皮目を上にして並べ、Cを魚の上一面にのせる。
周囲にパプリカときのこを置いて上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

ペンネにスープを吸わせるために、
よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

魚のパン粉焼き：「グリル」両面上段で、約15～18分。

ペンネ：「レンジ」600Wで、約14～16分。

ペンネは、必ず、P.127(パスタセットのポイント)の図のように
ふたをしてください。

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

34 パスタセット

2人分
4人分

鶏のマヨ焼き
&
あさりのボンゴレ

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

[鶏のマヨ焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約227kcal |||
||| 塩分 ・・・ 約1.6g |||

鶏胸肉(皮なし) ・・・ 2枚(500g)

A { 塩 ・・・ 小さじ½
こしょう ・・・ 少々
オレガノ(乾燥) ・・・ 適量

マヨソース

B { 赤パプリカ(みじん切り) ・・・ 10g
ピーマン(みじん切り) ・・・ 10g
スライスベーコン(みじん切り) ・・・ 2枚
マヨネーズ ・・・ 大さじ2
あらびきマスタード ・・・ 大さじ2
塩 ・・・ 少々

●2人分はすべての材料を半量にする

[あさりのボンゴレ]

||| カロリー(1人分)・・・約269kcal |||
||| 塩分 ・・・ 約1.7g |||

スパゲティ ・・・ 200g
(ゆで時間7分の物)

しめじ ・・・ 100g

あさり(砂出しをする) ・・・ 300g

C { コンソメスープ(室温) ・・・ 350ml
(顆粒スープの素 小さじ3½使用)
オリーブ油 ・・・ 大さじ2
白ワイン ・・・ 大さじ1
にんにく(みじん切り) ・・・ 小さじ2
黒こしょう ・・・ 少々

クッキングシート

●あさりの砂出しのコツ→ P.143

●2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

●パスタセットのポイント→ 下記参照

<鶏の下ごしらえ>

1. 肉は1枚をそぎ切りにして4等分にし、肉たたきでたたいて厚みをそろえる。(約1.5cm)
身の厚い部分は裏面に格子状に切り目を入れ、肉にAをすり込み
約30分おく。

<マヨソースを作る>

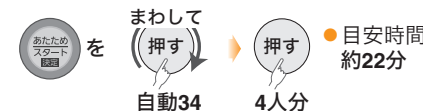
2. Bの材料を混ぜる。

<ボンゴレの下ごしらえ>

3. 深めの耐熱ガラス製ボールにCを入れ、スパゲティは半分に折り、
くっ付きをなくすために少しずつ方向を変えて入れる。
さらにしめじを入れ、その上にあさをのせる。

<加熱する>

4. あさりとスパゲティを入れたボールにクッキングシートでふたをし、
庫内中央に置く。
グリル皿に肉を並べ、その上にBを塗って上段に入れる。

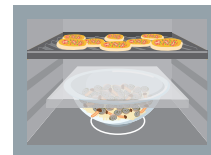


加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

ボンゴレは、よく混ぜ合わせる。

お好みで塩で味を調える。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

鶏のマヨ焼き：「グリル」両面上段で、約15～18分。

あさりのボンゴレ：「レンジ」600Wで、約14～16分。

スパゲティは、必ず下図のようにふたをしてください。

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

● パスタセットのポイント

- パスタはスープにつかりませんが、加熱することでスープが全体にいきわたります。
- 加熱後、熱いうちにボールの底から混ぜてパスタをほぐしてください。
- 深めの耐熱ガラス製ボールにクッキングシートでふたをするときは、安定を良くするため
右図のように端を折り曲げて、ボールの上からふたをしてください。
(ずれ落ち防止になります)



塩さば
&
なすのピリ辛あえ



材料(4人分)

[塩さば]
||| カロリー(1人分)・・・約291kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約1.8g |||
塩さば切り身・・・・・・・・・・ 4切れ(1切れ100g)
●2人分はすべての材料を半量にする

[なすのピリ辛あえ]
||| カロリー(1人分)・・・約61kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.8g |||
なす・・・・・・・・・・大4本(400g)
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
A { 酢・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
おろしにんにく・・・・・・・・・・ 小さじ½
おろししょうが・・・・・・・・・・ 小さじ½
豆板醤・・・・・・・・・・ 適量
(合わせておく)

クッキングシート
●2人分はすべての材料を半量にする

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm
●浅い容器はふきこぼれます。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

＜ピリ辛あえの下ごしらえ＞

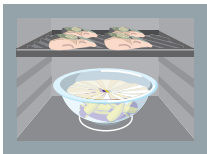
1. なすは、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。下ごしらえしたなすを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、サラダ油をかけて混ぜる。

＜加熱する＞

2. 1のボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.134
さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)
●切り身を冷蔵庫で長時間保存し、冷たいときは仕上がり<強>で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり<強>で。
●仕上がり調節について→ P.39



＜仕上げる＞

3. なすの水けを切り、Aを合わせる。
器に盛り付け、お好みで白髪ねぎを飾る。
- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
塩さば：P.117を参照
なすのピリ辛あえ：P.106を参照
- 追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

塩さば
&
五色きんぴら



材料(4人分)

[塩さば]
||| カロリー(1人分)・・・約291kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約1.8g |||
塩さば切り身・・・・・・・・・・ 4切れ(1切れ100g)
●2人分はすべての材料を半量にする

[五色きんぴら]
||| カロリー(1人分)・・・約83kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約1.3g |||
ごぼう・・・・・・・・・・70g
れんこん・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・¼本(50g)
こんにゃく・・・・・・・・・・60g
さやいんげん(筋を取る)・・・・・・・・・・50g
A { 水・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
酒、砂糖、みりん・・・・・・・・・・ 各大さじ1
片栗粉、ごま油・・・・・・・・・・ 各小さじ1
一味とうがらし・・・・・・・・・・ 適量
いりごま(白)・・・・・・・・・・小さじ1
クッキングシート
●2人分は調味料を下記Aに、その他の材料は半量にする

A { 水・・・・・・・・・・ 大さじ2½
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2強
酒、砂糖、みりん・・・・・・・・・・ 各大さじ½
ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ½
片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ½

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm
●浅い容器はふきこぼれます。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

＜きんぴらの下ごしらえ＞

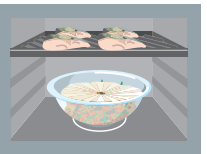
1. ごぼうはささがきにし、酢水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ縦半分にして、2mm幅に切る。
酢水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
にんじん、こんにゃくは4cmの長さのせん切り、さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。
深めの耐熱ガラス製ボールに、野菜とこんにゃくを入れAと混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

2. きんぴらのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.134
さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)
●切り身を冷蔵庫で長時間保存し、冷たいときは仕上がり<強>で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり<強>で。
●仕上がり調節について→ P.39



＜仕上げる＞

3. きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。
- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
塩さば：P.117を参照
五色きんぴら：ラップをして「レンジ」600Wで、約8～11分。
- 追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

33 魚&野菜 2人分
4人分

さけと厚揚げ焼き
&
野菜あん

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm
●浅い容器はふきこばれます。



材料(4人分)

[さけと厚揚げ焼き]
■カロリー(1人分)・・・約296kcal
■塩分・・・約1.1g
生さけ切り身 4切れ(1切れ80g)
A { 酒 大さじ1½
しょうゆ 大さじ1½
みりん 大さじ½
厚揚げ(絹ごし) 2丁(250g)
ごま油 適量
●2人分はすべての材料を半量にする

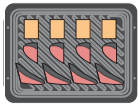
[野菜あん]
■カロリー(1人分)・・・約42kcal
■塩分・・・約1.2g
えのき(3cmに切る) ½袋(50g)
生しいたけ(薄切り) 2枚(40g)
しめじ(ほぐして3cmに切る) ½パック(30g)
にんじん(3cmのせん切り) 30g
白ねぎ(斜め薄切り) ½本(50g)
だし汁 1¼カップ
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)
B { しょうゆ 大さじ1½
酒 大さじ1½
みりん 大さじ½
片栗粉(同量の水で溶く) 大さじ1½
クッキングシート
●2人分はだし汁を¾カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

＜さけと厚揚げの下ごしらえ＞

1. 半分に切ったさけをAに途中上下を返しなが
ら、約10分漬け込む。
厚揚げは1丁を半分に切り、表面全体にはけで
ごま油を塗り、図のようにグリル皿に並べる。



＜あんの下ごしらえ＞

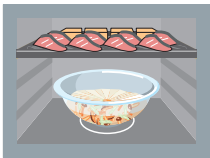
2. 深めの耐熱ガラス製ボールに切った材料を入れ、だし汁とBを
混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

3. 野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、
ラップなしで、庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.134
さけと厚揚げを並べたグリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、
ボールを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)



＜仕上げる＞

4. 野菜あんが熱いうちに、水溶き片栗粉※を入れ、
よく混ぜとろみを付ける。
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら
加える量を調節してください。
器にさけと、厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
さけと厚揚げ焼き：「グリル」両面上段で、約15～18分。
野菜あん：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、約8～12分。

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

32 肉&野菜 2人分
4人分

つくねだんご
&
野菜スープ

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm
●浅い容器はふきこばれます。



材料(4人分)

[つくねだんご]
■カロリー(1人分)・・・約144kcal
■塩分・・・約1.8g
鶏ひき肉 400g
酒 大さじ1
しょうが汁 小さじ2
A { 溶き卵 M寸½個分(正味25g)
片栗粉 大さじ4
みそ 大さじ2
砂糖 小さじ4
パン粉 大さじ1
しょうゆ 小さじ2

●2人分はすべての材料を半量にする

[野菜スープ]
■カロリー(1人分)・・・約51kcal
■塩分・・・約1.6g
チンゲン菜(5cmの短冊切り) 1株
生しいたけ(薄切り) 2枚
白ねぎ(5cmの細切り) 1本(100g)
しょうが(みじん切り) 小さじ1
春雨(乾燥 10cmの長さに切る) 20g
B { スープ(室温) 3カップ
(顆粒スープの素 小さじ2使用)
酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
塩 小さじ½
クッキングシート

●2人分はスープを2カップ(顆粒スープの素
小さじ1使用)、その他の材料は半量にする

ポイント

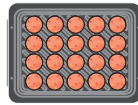
- つくねだんごが柔らかくてまとまりにくい場合は、パン粉をふやして固さを調整してください。
手に水を付けると丸めやすくなります。
- 焼きムラが気になる場合は、残り時間2分くらいで周囲と中央のつくねだんごを入れかえてください。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

＜だんごの下ごしらえ＞

1. ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、
しばらくおく。
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、図のようにグリル皿に
並べる。



＜スープの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに切った野菜と春雨、Bを入れ、
混ぜ合わせる。

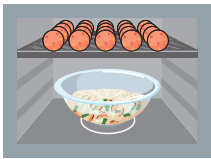
＜加熱する＞

3. 野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、
ラップなしで、庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.134

グリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、
ボールを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。

つくねだんご：P.119を参照
野菜スープ：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、
約10～15分。

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

鶏の照り焼き & かぼちゃの煮物



材料(4人分)

[鶏の照り焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約256kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.8g |||

鶏もも肉・・・・・・・・・・2枚(1枚250g)

たれ

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
顆粒だしの素(お好みで)・・・・・・小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

[かぼちゃの煮物]

||| カロリー(1人分)・・・約104kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.7g |||

かぼちゃ(3×4cmの角切り)・・・・・・400g

A { だし汁・・・・・・・・・・160ml
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ½

クッキングシート

●2人分はだし汁を120ml、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

<鶏の下ごしらえ>

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
肉を半分に切り、室温でたれに30分漬け込む。

<煮物の下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにかぼちゃの皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

<加熱する>

3. 煮物のボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

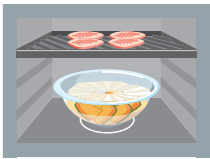
●落としぶたについて→ P.134

漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

鶏の照り焼き：P.121を参照

かぼちゃの煮物：P.107を参照

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

鶏の照り焼き & ポテトサラダ



材料(4人分)

[鶏の照り焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約256kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.8g |||

鶏もも肉・・・・・・・・・・2枚(1枚250g)

たれ

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
顆粒だしの素(お好みで)・・・・・・小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

[ポテトサラダ]

||| カロリー(1人分)・・・約89kcal |||
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.6g |||

じゃがいも・・・・・・・・・・正味300g
(厚さ約7mmの一口大に切り、水にさらす)

にんじん(薄いいちょう切り)・・・・・・50g

ブロッコリー(小房に分ける)・・・・・・50g

あたたかいスープ・・・・・・・・・・½カップ
(顆粒スープの素 小さじ½使用)

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

バター・・・・・・・・・・10g

塩・・・・・・・・・・少々

クッキングシート

●2人分はスープを75ml(大さじ5)
(顆粒スープの素 小さじ½使用)、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.134

<鶏の下ごしらえ>

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
肉を半分に切り、室温でたれに30分漬け込む。

<サラダの下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。

<加熱する>

3. サラダのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としぶたについて→ P.134

漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



<仕上げる>

4. サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

鶏の照り焼き：P.121を参照

ポテトサラダ：ラップをして「レンジ」600Wで、約12～15分。

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

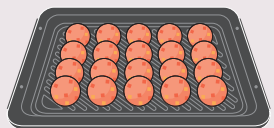


「合わせ技セット」のポイント

自動メニューの「合わせ技セット」を使って、焼き物と煮物などを同時に調理！
手間なくカンタンにおいしく仕上げることができます。

基本のポイント

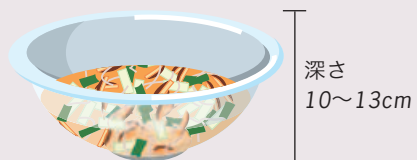
上段 焼き物・揚げ物



- 肉や魚などの大きさはできるだけそろえる。
- 肉や魚などはグリル皿の周囲の溝にかからないように並べる。
- 下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。
(焼き上がりの温度が低くなることがあります)

下 煮物・ゆで物 汁物・炒め物

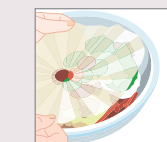
容量：2.2～3L



深さ
10～13cm

直径20～25cm

- 浅い容器はふきこぼれます。



- 材料の切りかたはレシピ通りに。
(大きさなどが違うと上手にできません)
- 底の方が火の通りがよいので、煮えにくい材料を底に入れる。

アレンジするときは

- 同じ自動メニューで加熱できるメニューは、上下の組み合わせを変えることができます。
18パターンの組み合わせが可能です。
自動メニュー：「32 肉＆野菜」での組み合わせアレンジ例
(例1: P.133「鶏の照り焼き」とP.131「野菜スープ」)
- 材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることもできます。

2人分を作るときは

- すべての材料が4人分の半量ではありません。
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、分量や加熱時間を確認してください。
- 上段の焼き物・揚げ物は、グリル皿の中央に食品を置いてください。

1品ずつ加熱するときは

- 合わせ技セット(2品同時調理)は、自動でしかできません。1品ずつの加熱方法は各ページをご覧ください。

追加加熱するときは

上段のグリル皿と下のボールは別々で追加加熱してください。

上段(焼き物・揚げ物など)を追加加熱するとき

- 加熱後、下のボールを取り出し、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
(この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります)
- ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「つくねだんご＆野菜スープ」で「つくねだんご」だけを追加加熱したいとき

- ①野菜スープを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
- ②「グリル」上面に設定し、様子を見ながら加熱する。

下(煮物・汁物など)を追加加熱するとき

- グリル皿を取り出して、「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「つくねだんご＆野菜スープ」で「野菜スープ」だけを追加加熱したいとき

- ①上段のグリル皿を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
- ②「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。



料理を作る、食卓を囲む。
毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

スチームオープンレンジを使って、新しいメニューに挑戦したり、
家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。
暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。
「辻調レシピ」は、そんな思いから生まれました。

家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、
これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。
「食」の大切さが見直されている今だからこそ、
料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループと一緒に、
日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、
たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

食卓から広がる、うれしい笑顔のために。
私たちは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。



西洋料理
若林知人先生

日本料理
岡本健二先生

中国料理
宮崎耕一先生

tsuji 辻調グループ
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、その
魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。大阪あべの
辻調理師専門学校をはじめとする15の学校は、時代を超えて優れた
人材を各料理界に送りだしてきました。さらに別科通信教育講座や
料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭
の食卓にも「食」の楽しさや喜びを提案しています。

辻調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

20 こんがり10分〈弱〉 エリア加熱

漁師の具たくさんスープ



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約 253kcal
塩分 ・・・ 約 1.0g

A { 白身魚切り身 ・・・2切れ (骨なし 1切れ 80g)
えび ・・・2尾(30g)
にんにく ・・・ 1片
きのこ ・・・ 合わせて 60g (しめじ、まいたけ、えのきだけなど)
塩、こしょう ・・・ 少々
オリーブ油 ・・・ 大さじ 1
顆粒コンソメスープの素 ・・・ 小さじ ½
あさり(砂出しをする)・・・ 100g
レモン(薄い半月切り)・・・ 1～2枚
トマト ・・・ ½個(50g)
パセリ(乾燥) ・・・ 小さじ 1

●あさりの砂出しのコツ→ P.143

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 魚は1切れを4等分にする。えびは殻をむき、開いて背わたを取る。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボールにAを入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油をまぶして混ぜ合わせる。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- 1をグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた→ P.141
あなたのスターをまわすを2度押すを押す ●目安時間 約8分
自動20 弱
- 鍋に2カップの湯を沸かし、顆粒コンソメスープの素を溶かす。あざりとレモンを入れて、あさりの口が開くまで加熱し、塩、こしょうで味を調える。
- 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあさり、レモンをのせ、スープを注ぐ。

20 こんがり10分 エリア加熱

豚とりんごのレモン焼き



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約 451kcal
塩分 ・・・ 約 0.8g

豚ロース肉 ・・・ 2枚 (とんかつ用 1枚 100g)
塩、黒こしょう ・・・ 各少々
スライスベーコン ・・・ 3枚
りんご ・・・ ½個(100g)
A { レモン汁 ・・・ 大さじ 2
はちみつ ・・・ 大さじ 1
黒こしょう ・・・ 小さじ ½

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 肉は半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは7mm幅に切る。りんごは½個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。
- 肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。(りんごの漬け汁はとっておく)
あなたのスターをまわしてを押すを自動20 ●目安時間 約10分
- 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁もかける。



20 こんがり10分 エリア加熱

牛肉ロールのグリル



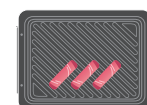
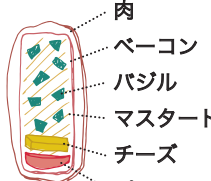
材料(6個分) カロリー(2個分)・・・約 332kcal
塩分 ・・・ 約 1.8g

牛もも薄切り肉 ・・・ 200g
塩、こしょう ・・・ 少々
マスタード ・・・ 大さじ ½
スライスベーコン ・・・ 3枚
バジルの葉 ・・・ 3枚 (青じそでも可)
ピーマン ・・・ ½個(15g)
プロセスチーズ ・・・ 40g
A { ケチャップ ・・・ 大さじ 3弱
ウスターソース ・・・ 小さじ 1
おろしわさび ・・・ 小さじ 1
レモン汁 ・・・ 小さじ ½
おろししょうが ・・・ 小さじ ¼

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 肉を3等分にして広げ、塩、こしょうをしてマスタードを塗る。その上にベーコンを並べ、細かくちぎったバジルを散らす。1cm幅に切ったピーマンと1cm角の棒状に切ったチーズを肉の手前側に並べる。ロール状にしっかり巻き、同様に3個作る。
肉
ベーコン
バジル
マスタード
チーズ
ピーマン
- 図のようにグリル皿の手前側に1を並べて上段に入れる。
あなたのスターをまわしてを押すを自動20 ●目安時間 約10分
- 加熱後、半分に切り皿に盛り付ける。Aを混ぜ合わせたソースを添える。



20 こんがり10分〈弱〉 エリア加熱

サーモン・ライスコロッケ



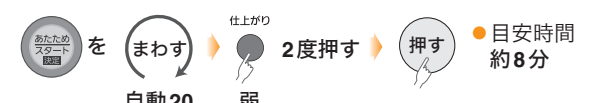
材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約 716kcal
塩分 ・・・ 約 3.4g

あたたかいごはん ・・・ 140g
スモークサーモン ・・・ 100g
A { カッテージチーズ ・・・ 大さじ 2
イタリアンパセリ ・・・ 1～2本 (みじん切り)
バター ・・・ 5g
塩、粗びきこしょう ・・・ 各少々
アボカド(2cm角に切る)・・・ ¼個
B { 薄力粉 ・・・ 大さじ 3
水 ・・・ 大さじ 2
マヨネーズ ・・・ 大さじ 1
コーンフレーク(プレーン)・・・ 50g
C { ヨーグルト、マヨネーズ ・・・ 各大さじ 2
オリーブ油 ・・・ 大さじ 1
粒マスタード ・・・ 大さじ ¼
塩 ・・・ 小さじ ¼
こしょう、おろしにんにく ・・・ 各少々

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- ボールにごはん、Aを合わせてよく混ぜる。ごはんを4等分し、中心にアボカドを入れて丸くにぎる。サーモンをまんべんなくのせて巻き、上から押さえて図のように平らな円形を作り、1～2分ラップに包んでなじませておく。
3.5cm
- コーンフレークは袋に入れて粗めに砕く。1のラップを外し、合わせておいたBを付けて、コーンフレークでおおう。(高さ3.5cm※の平らな円形に整える) 図のようにグリル皿の手前側にのせ、上段に入れる。 ※高さを3.5cmにすると、表面がきれいに焼き上がります。
あなたのスターをまわすを2度押すを押す ●目安時間 約8分
自動20 弱
- 加熱後、器にのせて、混ぜ合わせたCのソースをかける。



20 こんがり10分〈弱〉 エリア加熱

えびのマヨネーズソース



(1人分／3人分として計算)
カロリー……………約229kcal
塩分……………約0.7g

材料(2～3人分)

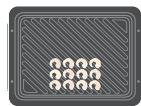
むきえび……………12尾(150g)
A { 紹興酒(酒でも可)……………小さじ1
塩、こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
B { マヨネーズ……………大さじ3½
ケチャップ……………大さじ½
砂糖……………小さじ2
カシューナッツ……………適量

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. えびは背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。

2. 1を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



あたためスタートをまわすを自動20を2度押すを押す ●目安時間約8分

3. ボールにBを入れて混ぜ合わせ、2を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。

20 こんがり10分 エリア加熱

白身魚のソテー野菜添え



カロリー(1人分)……………約286kcal
塩分……………約0.5g

材料(2人分)

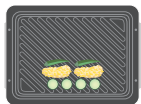
白身魚切り身※……………2切れ(骨なし1切れ80g)
塩、こしょう……………少々
タルタルソース(市販品)……………大さじ2
パン粉……………大さじ1
ズッキーニ、パプリカ、オクラなど……………合わせて100g
オリーブ油……………適量
※厚みが2cm以上の切り身は、半分にそぎ切りする。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。

2. 魚に塩、こしょうをし、皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。タルタルソースで魚をおおい、パン粉を付けて軽く押さえる。まわりに野菜を並べ塩、こしょうをし、上段に入れる。



あたためスタートをまわしてを押すを自動20 ●目安時間約10分

20 こんがり10分 エリア加熱

牛肉ときのこのオープンパイ



カロリー(1人分)……………約238kcal
塩分……………約0.9g

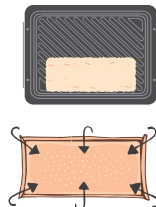
材料(3人分)

冷凍パイシート……………1枚(100g)
A { 粉チーズ……………大さじ½
オリーブ油……………少々
牛こま切れ肉……………100g
B { ケチャップ……………小さじ1
おろしにんにく……………少々
クミンパウダー(カレー粉でも可)……………小さじ¼
塩……………ひとつまみ
薄力粉……………小さじ1
エリンギ(斜め薄切り)……………30g
たまねぎ(薄切り)……………20g
ドライマト(ぬるま湯につけ、細切り)……………5g
ローリエ……………2～3枚

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 冷凍パイシートを約10×27cmの大きさにのばし、図のようにグリル皿の手前側にのせる。ところどころフォークで刺し、図のようにパイシートのまわりを少し折り込み、土手を作る。(肉汁がこぼれないようにするため) Aをふりかける。



2. ボールに肉と合わせておいたBを入れてもみ込み、薄力粉をまぶす。さらに、エリンギ、たまねぎ、ドライマトを合わせて混ぜておく。

3. 1のパイシートに2を広げてのせ、ローリエを飾り、上段に入れる。

あたためスタートをまわしてを押すを自動20 ●目安時間約10分

20 こんがり10分〈弱〉 エリア加熱

チーズカツレッツ



カロリー(1人分)……………約365kcal
塩分……………約0.7g

材料(2人分)

豚ロース肉……………2枚(とんかつ用1枚100g)
塩、こしょう……………少々
バター……………10g
A { パン粉……………大さじ3
粉チーズ……………大さじ3
イタリアンドレッシング……………適量(角切りトマト、バジルの葉などを加えて)

作りかた

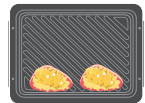
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。

あたためスタートをまわしてを押すをレンジを500Wを約20～30秒を押す ●目安時間約8分

溶けたバターを、Aと混ぜ合わせておく。

2. 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げる。塩、こしょうをして、図のようにグリル皿の手前側に寄せて置く。1のパン粉全量を肉にのせて、軽く手で押さえ、上段に入れる。



あたためスタートをまわすを自動20を2度押すを押す ●目安時間約8分

3. 加熱後、皿に盛り付ける。イタリアンドレッシングをかける。

20 こんがり 10分 エリア加熱

ごまごまからあげ



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約 380kcal
塩分 ・・・ 約 1.6g

鶏もも肉 1枚(250g)
A { 酒、しょうゆ 各大さじ ½
溶き卵 小さじ 2
塩 小さじ ½
こしょう 少々
片栗粉 大さじ 4
いりごま(白) 大さじ 2

作りかた

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約 30g)に切る。Aとともにビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
ボールに片栗粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまで、よくもみ込む。

2. 1にいりごまをまぶす。皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



20 こんがり 10分 エリア加熱

鶏の西京焼き



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約 336kcal
塩分 ・・・ 約 0.4g

鶏もも肉 小2枚(1枚 150g)
A { 西京みそ 50g
酒、みりん 各大さじ ½
しょうが汁 小さじ ½
すりごま(白) 大さじ 1

作りかた

1. 肉は10等分に切り、合わせたAをもみ込む。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. 1の余分なみそは取り除き、図のようにグリル皿の手前側の中央に寄せて並べ、(手前側の左右に置きすぎないようにする)すりごまをふり、上段に入れる。



20 こんがり 10分 エリア加熱

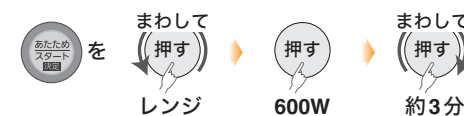
こんがりミートローフ

材料(2～3人分) (1人分/3人分として計算)
カロリー ・・・ 約 227kcal
塩分 ・・・ 約 0.7g

合びき肉 200g
塩 小さじ ¼
こしょう、ナツメグ 各少々
にんじん ¼本(50g)
パプリカ ½個(30g)
さやいんげん 20g
たまねぎ(粗みじん切り) ½個(25g)
A { 溶き卵 M寸 ½個分(正味 25g)
パン粉 ¼カップ
うずら卵(ゆでておく) 6個
ローズマリー 1～2本
赤ワイン ¼カップ
おろしにんにく 小さじ ½
B { 中濃ソース 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 1
砂糖 小さじ 2

作りかた

1. にんじん、パプリカは8mm角に、さやいんげんは2cmの長さに切る。
2. 耐熱容器にたまねぎ、にんじん、さやいんげんを入れ、ラップをして庫内中央に置く。



加熱後、水けを切って粗熱を取る。

3. ボールに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらにA、2、パプリカを加えて混ぜる。半量を、図のようにグリル皿の手前側に28×12cmに広げ、うずら卵を並べる。残りの肉のをせて厚さ1cmになるように形を整える※。ローズマリーをのせて上段に入れる。

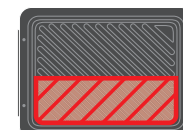
※うずら卵は肉の表面より少し出ます。



4. 小鍋に赤ワイン、にんにくを入れて1分ほど煮立て、Bを入れて少し煮詰める。3を切り分けて盛り付け、ソースをかける。

「20 こんがり 10分」(エリア加熱)調理時の食品の置きかた

- グリル皿の手前側に食品を置いてください。





14 蒸し物10分〈強〉

にんじんラペ※のココット



材料(直径約7〜8cmの耐熱容器2個分)

カロリー(1人分)・・・約200kcal
塩分・・・・・・・・約1.6g

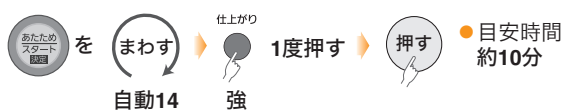
にんじん・・・・・・ 50g
(3mm幅のせん切り)
塩・・・・・・・・小さじ½
A { オリーブ油、
粒マスタード・・各大さじ½
はちみつ・・・・小さじ½
スライスベーコン・・・・1枚
(5mm幅のせん切り)

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. にんじんは塩をふって約5分おき、水けを切り、合わせたAをボールに入れ、混ぜておく。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
直径約7〜8cmの耐熱容器2つにバターを塗り、1とベーコン、ブチトマトの半量を入れて、中心に卵を割り入れる。
牛乳を黄身の部分にかけ、チーズをまわりに散らして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



※フランス語で、細切り、せん切りという意味です。

14 蒸し物10分〈強〉

ほうれん草とベーコンのフラン※



材料(直径約12cmの耐熱容器2個分)

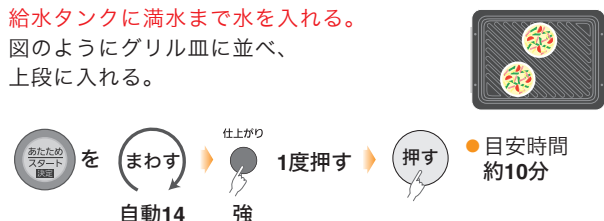
カロリー(1人分)・・・約188kcal
塩分・・・・・・・・約1.1g

ほうれん草・・・・・・ 20g
ブチトマト・・・・・・ 2個
スライスベーコン・・・・ 1枚
卵・・・・・・・・M寸2個(正味100g)
牛乳・・・・・・・・大さじ1
ナチュラルチーズ・・・・10g
(ピザ用)
バター・・・・・・・・適量
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・20g

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. ほうれん草は1cm幅に切る。ブチトマトはへたを取って縦4等分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
2. ボールに溶いた卵、牛乳と塩、こしょうを加えて混ぜ、裏ごし器でこす。
3. 直径約12cmの耐熱容器2つに、1とチーズを半量ずつ入れ、2の卵液を流し入れる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



※洋風の茶わん蒸しという意味です。

14 蒸し物10分〈強〉

さけのハーブ蒸し



材料(2人分)

カロリー(1人分)・・・約205kcal
塩分・・・・・・・・約1.9g

生ざけ切り身・・・・・・ 2切れ
(骨なし1切れ約80g)
タイム、イタリアンパセリ・・各1本
A { 白ワイン・・・・大さじ1
オリーブ油・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・小さじ½
こしょう、
おろしにんにく・・・・各少々

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. タイム、イタリアンパセリはちぎり、Aとともに、さけにまぶしておく。
2. パプリカは薄切り、ヤングコーンは縦半分に切り、塩をしておく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
直径約23cmの耐熱皿に、さけの皮目を上にして並べ、2をさけと重ならないように入れる。
耐熱皿をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。



14 蒸し物10分

魚介の蒸しサラダ



材料(2人分)

カロリー(1人分)・・・約196kcal
塩分・・・・・・・・約1.8g

あさり(砂出しをする)・・・ 150g
えび、いか・・・・・・合わせて140g
ブロッコリー・・・・・・ 60g
キャベツ・・・・・・ 50g
にんじん・・・・・・ 20g
白ワイン・・・・・・大さじ1
タイム・・・・・・2〜3本
●あさりの砂出しのコツ
→ 下記参照

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. えびは殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。いかは一口大に切る。
ブロッコリーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。
にんじんはピーラーでリボン状にする。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の中央に1を並べ、その周囲にあさりを置く。
白ワインをふり、タイムをのせて上段に入れる。



加熱後、器に盛り、合わせたAを添える。

●加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

あさりの砂出しのコツ

ざる付きのボールに(ざるにあさりを入れる)浸るぐらいの食塩水を入れます。
(水1Lに塩大さじ2が目安です)
上に新聞紙をかぶせて暗くすると砂をよくはきます。



14 蒸し物10分〈強〉

手作りソーセージ



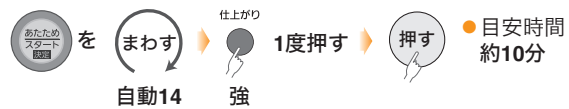
材料(4本分) カロリー(1本分)・・・約133kcal
塩分・・・・・・・・約0.8g

豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
 たまねぎ(すりおろす)・・・・10g
 おろしにんにく・・・・・・小さじ½
 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1½
 A 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ½
 セージパウダー、粗びきこしょう・・・・各少々
 オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1
 クッキングシート(30×10cm)・・・・・・4枚

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. ボールに肉、Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
2. 手に油(分量外)を塗り、1を1本ずつラップの上にのせ、20cmの棒状に成形し、ラップを外してクッキングシートに包んで両端をねじって留める。
3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
グリル皿の中央に2を並べ、上段に入れる。



4. 加熱後、クッキングシートを外す。

14 蒸し物10分〈強〉

たいと小松菜の蒸し物



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約167kcal
塩分・・・・・・・・約1.4g

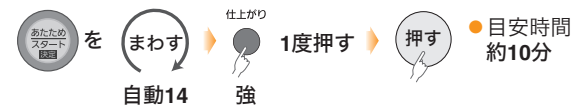
たい切り身・・・・・・・・・・2切れ(1切れ80g)
 小松菜・・・・・・・・・・60g
 A 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
 B 梅干し※(種を取りたく)・・・・大さじ½
 白ねぎ(みじん切り)・・・・・・20g
 ごま油・・・・・・・・・・大さじ½
 みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 ごま(白)・・・・・・・・・・小さじ½

※ねり梅大さじ½でも可。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. たいは一口大に切り、合わせたAをかける。
小松菜は5cmの長さに切る。
2. 耐熱皿にたいを皮目を上にして並べ、まわりに小松菜を並べる。
3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
グリル皿の中央に2をのせ、上段に入れる。



4. 加熱後、合わせたBをかける。

14 蒸し物10分

彩りしゅうまい



材料(2人分：16個分) カロリー(1人分)・・・約271kcal
塩分・・・・・・・・約1.0g

しゅうまいの皮(市販品)・・・・・・16枚
 豚ひき肉・・・・・・・・・・140g
 塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
 たまねぎ(みじん切り)・・・・・・¼個
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
 干しいたけ(戻して、みじん切り)・・・・・・2枚
 ●干しいたけの戻しかた→ P.124
 A 酒、しょうゆ・・・・・・・・・・各大さじ½
 ごま油、しょうが汁・・・・・・・・各小さじ½
 おろしにんにく・・・・・・小さじ½
 砂糖・・・・・・・・・・少々
 パプリカ(赤、黄)、枝豆・・・・・・・・各少々
 クッキングシート(30×21cm)・・・・・・1枚

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

 加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
2. ボールに肉を入れて塩、こしょうをし、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
たまねぎ、戻したしいたけ(飾り用に少し残す)、Aを加えてさらに混ぜ、16等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして形を整える。パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする。
●しゅうまいの包みかた→ P.152参照
3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、2を並べ、上段に入れる。



14 蒸し物10分

10分しゅうまい



材料(2人分：16個分) カロリー(1人分)・・・約271kcal
塩分・・・・・・・・約1.0g

しゅうまいの皮(市販品)・・・・・・16枚
 豚ひき肉・・・・・・・・・・140g
 塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
 たまねぎ(みじん切り)・・・・・・¼個
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
 干しいたけ(戻して、みじん切り)・・・・・・2枚
 ●干しいたけの戻しかた→ P.124
 A 酒、しょうゆ・・・・・・・・・・各大さじ½
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ½
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ½
 しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ½
 おろしにんにく・・・・・・小さじ½
 クッキングシート(30×21cm)・・・・・・1枚

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

 加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
2. ボールに肉を入れて塩、こしょうをし、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。さらに、Aを加えて混ぜる。
1のたまねぎ、戻したしいたけを加えてよく混ぜ、16等分にする。
3. 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ2を押し込むようにして詰める。
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。
4. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、3を並べ、上段に入れる。



14 蒸し物10分〈強〉

白身魚ときのこの包み蒸し

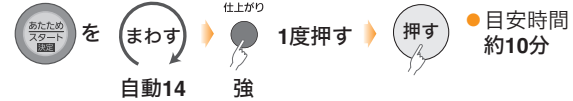


材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約128kcal
塩分・・・約0.6g

白身魚切り身・・・2切れ(骨なし1切れ80g)
しめじ、えのき・・・合わせて60g
塩、こしょう・・・少々
酒・・・大さじ1
クッキングシート(30×30cm)・・・2枚

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. 魚に塩、こしょうをする。
しめじ、えのきはほぐす。
2. クッキングシート2枚に、魚を皮目を上にしてそれぞれ
のせる。まわりに2等分したしめじ、えのきをのせ、
酒をふって包む。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた
→ P.150「さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風」参照
4. 加熱後、器に盛り付け、お好みでみつばを添えて、ポン酢を
かける。



13 蒸し焼き15分

にらまんじゅう



材料(2人分：8個分) カロリー(1人分)・・・約267kcal
塩分・・・約0.8g

ぎょうざの皮 (市販品 大きめのもの)・・・8枚
豚ひき肉・・・90g
A { 片栗粉・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
しょうゆ、砂糖・・・各小さじ½
塩、こしょう・・・少々
B { むきえび(粗みじん切り)・・・50g
にら(みじん切り)・・・20g
しょうが(みじん切り)・・・少々
むきえび(飾り用)・・・8尾
ごま油・・・適量

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. ボールに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
2. 1に、Bを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で約10分冷やす。
3. 2を8等分し、皮にのせ、まわりに水を付けてひだを
寄せながら丸く包む。飾り用のえびに片栗粉(分量外)を
ふってのせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
3の底面にごま油を付ける。グリル皿の中央に並べ、上段に
入れる。



13 蒸し焼き15分〈弱〉

クイック・ローストビーフ

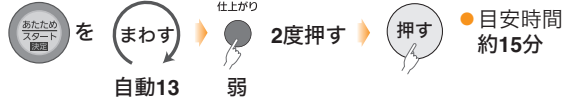


材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約264kcal
塩分・・・約1.4g

牛もも肉の固まり※(室温に戻す)・・・200g
※直径約4cm、長さ10cmを使用
A { おろしにんにく・・・少々
オリーブ油、しょうゆ、
粗びきこしょう・・・各大さじ½
塩・・・小さじ¼
ローズマリー・・・1～2本
アルミホイル

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. 肉にAをもみ込む。
(20分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
1の肉を図のようにグリル皿の中央にのせ、
上段に入れる。
3. 加熱後、すぐにアルミホイルに包み、庫外で10分蒸らす。
粗熱が取れたら、切り分ける。
●肉が大きい場合は、加熱後、少し庫内においてから
アルミホイルに包み、蒸らすとよいでしょう。



13 蒸し焼き15分

えびと蒸し野菜のサルサソース



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約389kcal
塩分・・・約2.3g

えび・・・4尾(75g)
れんこん・・・80g
かぶ・・・1個(70g)
パプリカ(赤、黄)・・・各¼個(40g)
アボカド・・・½個
A { オリーブ油・・・大さじ2
白ワイン・・・大さじ1
塩、粗びきこしょう・・・各少々
B { トマト・・・1個
ピーマン・・・小½個
紫たまねぎ・・・½個(30g)
香草(パクチー)・・・少々
オリーブ油・・・大さじ2
ライム汁・・・¼個分
塩・・・小さじ¼
にんにく(みじん切り)
・・・小さじ½
砂糖、粗びきこしょう
・・・各少々

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. えびは殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして
水けをふき取る。れんこんは厚さ5mmの半月切り、かぶは
6等分のくし切りにする。パプリカは乱切りにする。
アボカドは厚さ1cmに切る。A、えび、野菜を合わせ、全体を
混ぜてなじませる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
1をグリル皿に並べ、上段に入れる。
3. トマトは種を取って5mm角に切り、ピーマン、たまねぎは
みじん切りにする。たまねぎはさっと水でもみ洗いし、
水けを切る。香草は粗みじん切りにする。ボールに入れて、
残りのBと合わせてソースを作る。
4. 加熱後、2を器に盛り付け、ソースを添える。





蒸し物・蒸し焼き

13 蒸し焼き15分

豚肉と豆のスープ蒸し焼き



材料(2人分)		カロリー(1人分)・・・約303kcal
		塩分・・・・・・・・約2.4g
豚薄切り肉・・・・・・・・100g	たまねぎ(薄切り)・・・½個(30g)	
A { にんにく(薄切り)・・・2枚 ローズマリー・・・1本 白ワイン、 オリーブ油・・・各小さじ1 塩・・・・・・・・小さじ¼ 粗びきこしょう・・・少々	セロリ(薄切り)・・・・・・・・40g	
	ナチュラルチーズ (カマンベールチーズなど)・・・50g	
	B { 顆粒コンソメスープの素 ・・・・・・・・小さじ½ 熱湯・・・・・・・・¼カップ 塩・・・・・・・・小さじ¼ こしょう・・・・・・・・少々	
水煮白いんげん豆 (水煮大豆でも可)・・・・60g	粉チーズ・・・・・・・・適量	
パプリカ・・・・・・・・30g		

作りかた

- 肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- 白いんげん豆はさっと水ですすぎ、パプリカは1cm角に切る。
- グラタン皿2皿に、それぞれ半量のたまねぎ、セロリを置き、肉をできるだけ重ならないよう並べ、白いんげん豆、パプリカを散らし、ところどころにちぎったナチュラルチーズをのせる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
3に、合わせたBを注ぎ、粉チーズをふる。グリル皿の中央にのせて、上段に入れる。



13 蒸し焼き15分〈弱〉

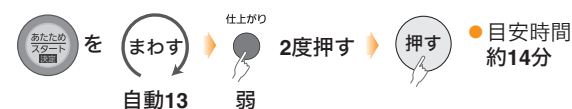
魚介とかぼちゃのクリーム蒸し



材料(2人分)		カロリー(1人分)・・・約262kcal
		塩分・・・・・・・・約2.0g
えび・・・・・・・・6尾(120g)	B { 牛乳・・・・・・・・大さじ2 顆粒コンソメスープの素 ・・・・・・・・小さじ½ 塩・・・・・・・・少々 ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・40g バター・・・・・・・・10g	
ほたて貝柱・・・・・・・・6個(100g)		
かぼちゃ・・・・・・・・80g		
細めのグリーンアスパラガス＊		
・・・・・・・・2本		
A { にんにく(薄切り)・・・4枚 バジルの葉(ちぎる)・・・2枚 塩・・・・・・・・少々	オリーブ油、こしょう・・・各適量	
	クッキングシート・・・・・・・・2枚 (30×35cm)	

作りかた

- えびは頭と背わたを取り、ほたてとともにAをまぶしておく。かぼちゃは厚さ5mmに切り、ところどころ皮をむく。グリーンアスパラガスは斜めに切る。
※太いアスパラガスは1本を縦半分に切る。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
クッキングシート2枚にかぼちゃを下にして具を半量ずつのせ、合わせたBをかける。チーズとバターをのせて包み、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。

13 蒸し焼き15分

蒸し焼きビビンバ



材料(2人分)		カロリー(1人分)・・・約519kcal
		塩分・・・・・・・・約2.7g
ごはん(室温)・・・・・・・・400g	ほうれん草、もやし・・・各50g	
A { 砂糖・・・・・・・・大さじ1 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 ごま油・・・・・・・・小さじ½	にんじん・・・・・・・・20g	
	C { ごま油、 白ごま・・・・・・・・各大さじ½ 砂糖・・・・・・・・小さじ½ 塩・・・・・・・・少々	
牛こま切れ肉・・・・・・・・50g		
B { 砂糖、しょうゆ・・・各大さじ½ ごま油・・・・・・・・小さじ½		

作りかた

- ごはんをAを加えてよく混ぜ、図のように、グリル皿の右半分に15×24cmの大きさに広げる。
- 肉にBをもみ込む。
- ほうれん草は5cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。もやしとともにCであえる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の左半分に、2、3の順にのせて、上段に入れる。
- 加熱後、すぐにボールに移し、全体をよく混ぜ合わせてから盛り付ける。お好みでコチュジャンを添える。



13 蒸し焼き15分〈強〉

エスニック蒸し焼きそば



材料(2人分)			カロリー(1人分)・・・約557kcal
			塩分・・・・・・・・約5.1g
焼きそば麺・・・・・・・・2玉(300g)		B {	ナンプラー・・・・大さじ1½
豚バラ肉・・・・・・・・100g			オイスターソース・・・大さじ1
A { 酒、ナンプラー・・ 各小さじ1			ごま油、黒酢(酢でも可)
にんにく(みじん切り)			・・・・・・・・ 各小さじ1
A { ・・・・・・・・ 小さじ½			
白ねぎ・・・・・・・・1本(60g)			
にら・・・・・・・・20g			
もやし・・・・・・・・60g			

作りかた

- 肉は5～6cmの長さに切ってAをもみ込む。白ねぎは6cmの長さに切り、縦4等分に切る。にらは5～6cm長さに切る。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の中央に肉を広げ、麺、にら、もやしをのせる。まわりに白ねぎをのせ、上段に入れる。
- 加熱後、全体を混ぜ、合わせたBを加えて、さらに混ぜる。器に盛り付け、お好みで香草、ライムを添え、粗びきこしょうをふる。





蒸し物・蒸し焼き

13 蒸し焼き15分〈強〉

さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風



材料(2人分)

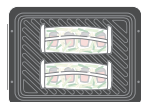
生ざけ切り身 ……2切れ
(骨なし 1切れ約80g)
キャベツ ……40g
えのき ……30g
にら ……10g

みそ ……大さじ2
酒 ……小さじ2
砂糖 ……小さじ2
みりん ……小さじ1
サラダ油 ……小さじ½
顆粒だしの素 ……少々
バター ……20g
クッキングシート ……2枚
(30×30cm)

カロリー(1人分)…約249kcal
塩分 ……約2.0g

作りかた

1. Aを合わせてたれを作る。
2. さけは、1切れを4～5等分に切る。
1のたれ大さじ1をからませる。
3. キャベツは1cm幅のせん切り、えのきは半分に切る。にらは4cmの長さに切る。野菜にたれ大さじ1をからませる。
4. クッキングシート2枚に皮目を上にしたさをそれぞれ置き、まわりに2等分した3を置く。残りのたれをかけ、2等分したバターをのせて包む。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に並べ、
上段に入れる。



あたためスタート
自動13

を まわす

仕上がり
1度押す

押す

目安時間
約15分

13 蒸し焼き15分〈強〉

ハーブチキンスペアリブ



材料(2人分)

チキンスペアリブ ……200～220g
たまねぎ(すりおろす) ……30g
タイム ……2本
白ワイン、オリーブ油 ……各小さじ2
塩 ……小さじ½
おろしにんにく ……少々
粗びきこしょう ……少々
(合わせておく)
粉チーズ ……大さじ2

カロリー(1人分)…約253kcal
塩分 ……約0.9g

作りかた

1. 肉に合わせたAをもみ込む。
(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
肉全体にまんべんなくチーズをまぶし、皮目を下にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

あたためスタート
自動13

を まわす

仕上がり
1度押す

押す

目安時間
約15分

13 蒸し焼き15分

牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ



材料(2人分：14個分)

ぎょうざの皮(市販品) ……14枚
具
牛薄切り肉(粗みじん切り) ……100g
しょうが(みじん切り) ……5g
たまねぎ(みじん切り) ……20g
エリンギ(みじん切り) ……50g
ごま油 ……適量

粗びきこしょう ……小さじ½
紹興酒(酒でも可) ……大さじ½
オイスターソース ……大さじ½
片栗粉 ……大さじ½
ごま油 ……小さじ1
塩 ……少々

たれ
黒酢、しょうゆ ……各大さじ½
ごま油、すりごま(白) ……各小さじ1
青じそ(細かく刻む) ……適量

カロリー(1人分)…約345kcal
塩分 ……約1.5g

作りかた

1. ポールに具とAを加えてよく混ぜ合わせる。
2. 1を14等分して、ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、
もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
容器にごま油を入れ、ぎょうざの耳を持って
底面に油を付ける。
グリル皿の中央に耳を上にして並べ、上段に入れる。
4. 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたたれを添える。

あたためスタート
自動13

を まわして
(押す)

目安時間
約15分

13 蒸し焼き15分

チルドぎょうざ



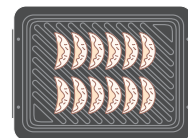
材料(10～12個)

チルドぎょうざ(市販品) ……約150～200g

作りかた

- フライパンで焼くタイプのチルドぎょうざをスチームで蒸し、
グリル皿の底面から加熱して底をバリッと焼き上げます。

1. ぎょうざの耳の部分を水にくぐらせ、
図のようにグリル皿に耳を上にして
並べる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿を上段に入れる。



あたためスタート
自動13

を まわして
(押す)

目安時間
約15分

ポイント

- 焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。
- 油を付けずに焼けるのでヘルシーです。
- ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。
- 羽根の素(液体)付きのぎょうざは羽根の素がグリル皿の溝に流れてしまい、羽根ができません。
羽根の素を使わずに焼いてください。
- グリル皿の中央部分がよく焼ける範囲です。
図のようになるべく中央に置いて焼いてください。

17 手作りしゅうまい

手作りしゅうまい



蒸し物・蒸し焼き

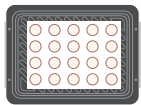
材料(4人分：20個分) カロリー(1人分)・・・約237kcal
塩分・・・・・・・・・・約1.2g

しゅうまいの皮(市販品 約8cm角)・・・20枚
豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
えび・・・・・・・・・・正味150g
干しいたけ(戻して、みじん切り)・・・小2枚
●干しいたけの戻しかた→ P.124
たまねぎ(みじん切り)・・・50g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1½
塩・・・・・・・・・・小さじ½
酒・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1½
砂糖・・・・・・・・・・小さじ½
こしょう・・・・・・・・・・少々
溶き卵・・・・・・・・・・大さじ2
ねぎ油・・・・・・・・・・大さじ½
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1弱
クッキングシート(30×21cm)・・・・・・・・1枚

作りかた

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
- えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにする。
- ボールに肉と2を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、さらにAを塩から順に加えて混ぜる。
1のたまねぎ、戻したいたけを加えてよく混ぜ、20等分にする。
- 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ3を押し込むようにして詰める。
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。
底を平らにする。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、4を並べ、上段に入れる。


●目安時間
約20分
自動17

●手動のとき→「スチーム」で約20～25分。

17 手作りしゅうまいのアレンジメニュー

豆腐しゅうまい

材料(4人分：20個分) カロリー(1人分)・・・約164kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.9g

しゅうまいの皮(市販品 約8cm角)・・・20枚
鶏ひき肉(もも)・・・・・・・・80g
白ねぎ(みじん切り)・・・20g
ほたて(缶詰)・・・・・・・・60g
塩・・・・・・・・・・少々
しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ½
砂糖・・・・・・・・・・小さじ½
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・・・小さじ2
溶き卵・・・・・・・・・・大さじ1強
パン粉・・・・・・・・・・30g
木綿豆腐・・・・・・・・・・200g
クッキングシート(30×21cm)・・・1枚

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.124
- ボールに肉とAを塩から順に入れ、ねばりが出るまでよくこねておく。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 3を20等分にし、しゅうまいの皮で包み、中央にぎんなんやにんじんなど好みの食材をのせる。
- 「手作りしゅうまい」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ 上記参照



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱



16 手作り肉まん

手作り肉まん

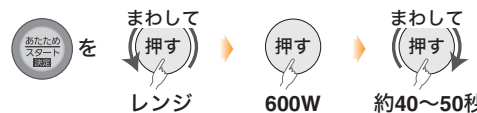
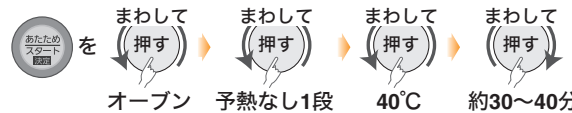
材料(8個分)

皮生地
強力粉・・・・・・・・・・90g
薄力粉・・・・・・・・・・160g
ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1½
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ¼
ドライイースト・・・・・・・・・・小さじ1½
ぬるま湯(約40℃)・・・・・・120～130ml
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2½

具

豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
たまねぎ(粗みじん切り)・・・・80g
ゆでたけのこ(粗みじん切り)・・・・50g
干しいたけ(戻して、粗みじん切り)・・・2枚
●干しいたけの戻しかた→ P.124

作りかた

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

加熱後、粗熱を取っておく。
- 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるいにかけ、ボールに入れる。
- 2にドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。
ぬるま湯を入れて混ぜ合わせ、まとまったらサラダ油を入れてさらに混ぜる。
耳たぶぐらいの柔らかさになるまでよくこねる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
ボールに生地を入れる。ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。


●目安時間
約23分
自動16

●手動のとき→「スチーム」で約30分。

カロリー(1個分)・・・約208kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.8g

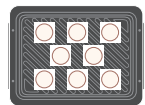
A* ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ½
砂糖・・・・・・・・・・大さじ½
オイスターソース・・・・・・・・大さじ½
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ½
しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ½
こしょう・・・・・・・・・・少々

クッキングシート(7cm角)・・・・・・・・8枚

※お好みでにんにくペーストを混ぜてもよいでしょう。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- 肉、1のたまねぎ、たけのこ、しいたけを混ぜ合わせる。
合わせておいたAを入れ、さらに混ぜ合わせ、8等分にする。
- 発酵が終わった生地を台に取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをする。棒状にのばし、8等分にする。
生地をめん棒で周囲は薄め、中央はやや厚めの直径約11cmの円形にのばす。
- 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。軽く具を包むようにして生地のふちをつまみ、少しずつ送るようにしながら生地をつまんで最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして肉まんを並べ、上段に入れる。


●目安時間
約23分
自動16

●手動のとき→「スチーム」で約30分。

スチーム

チキンロール



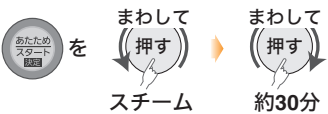
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約243kcal
塩分 ・・・ 約0.7g

鶏胸肉 ・・・ 2枚(1枚250g) 塩 ・・・ 小さじ½
(皮付き) こしょう ・・・ 少々
具 クッキングシート ・・・ 2枚
グリーンアスパラガス・・・ 2本 (30×25cm)
パプリカ ・・・ 10g

作りかた

1. 肉の厚い部分は繊維に沿って包丁で切り込みを入れ、観音開きにする。さらに、肉たたきなどでたたいて肉の厚みを約1cmになるよう均一にそろえる。
2. 1の両面にまんべんなく塩、こしょうし、下味を付ける。
3. グリーンアスパラガスは根元を落とし、縦半分切る。パプリカはせん切りにする。
4. 2の肉を皮目を下にして、横長方向に広げ、3のグリーンアスパラガス、パプリカをのせて直径約5cmの棒状にする。
5. 4をクッキングシートで図のように包む。(キャンディー包み)

6. 給水タンクに満水まで水を入れる。
5を図のようにグリル皿にのせ、上段に入れる。



加熱後、庫内で2分蒸らしたあと、取り出して粗熱が取れるまで包んだままにしておく。

アドバイス

粗熱を取り、包んだまま冷蔵庫で冷やすと、肉から出たスープがジュレ状になり、一緒に食せます。

チキンロールの具を変えてできるアレンジメニュー

チキンロール (めんたいこ)

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約254kcal
塩分 ・・・ 約1.2g

めんたいこ(皮を取る)・・・2腹(40g)
青じそ(せん切り) ・・・ 小10枚

- 「チキンロール」の具を上記材料に変えて同じ要領で加熱する。



スチーム

ひき肉の蒸し物



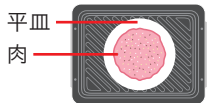
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約127kcal
塩分 ・・・ 約0.8g

豚ひき肉 ・・・ 300g
干しいたけ(戻して、粗みじん切り) ・・・ 中3枚
●干しいたけの戻しかた→ P.124
白ねぎ(みじん切り) ・・・ 60g
しょうが(みじん切り) ・・・ 小さじ1½

A { 塩 ・・・ 小さじ1弱
オイスターソース ・・・ 小さじ½
黒こしょう ・・・ 少々
B { 片栗粉 ・・・ 大さじ1½
溶き卵 ・・・ 小さじ3

作りかた

1. ボールに肉としいたけを入れて混ぜる。
Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に白ねぎ、しょうがとBを加えてさらによく混ぜる。
直径約20cmの耐熱性の平皿に入れ、厚さが均等になるよう薄くのばす。(厚さ約1cm)
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のように皿ごとグリル皿の中央に置き、上段に入れる。



スチーム

小籠包 (しょうろんぼう)

材料(4人分：16個分)

スープゼリー

A { 顆粒鶏ガラスープの素 ・・・ 小さじ½
水 ・・・ 75ml
粉ゼラチン ・・・ 5g(小さじ1½)

皮生地

B { 強力粉 ・・・ 70g
薄力粉 ・・・ 70g
砂糖 ・・・ 小さじ1
塩 ・・・ 小さじ½

ぬるま湯(約40℃) ・・・ 60～70ml
サラダ油 ・・・ 大さじ½
打ち粉(強力粉) ・・・ 適量

作りかた

1. Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



2. 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。
3. Bを合わせてふるい、ボールに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、最後にサラダ油を加える。
よくこね、ひとまとまりになったら、台に打ち粉(強力粉)をして約10分こねる。
耳たぶぐらいの固さになったら、乾燥しないようにラップで包み1時間以上休ませる。

4. ボールに肉と塩を入れてねばりが出るまでよく混ぜ、さらにCを加えてよく混ぜ合わせる。
5. 冷やし固めた2※を混ぜやすいように細かく刻み、4と混ぜる。(※2が溶けないように注意する)
皿の上に16等分に分け、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。

カロリー(1人分)・・・約260kcal
塩分 ・・・ 約0.9g

あん

豚ひき肉 ・・・ 150g
塩 ・・・ 少々
干しいたけ(戻して、みじん切り) ・・・ 小3枚
●干しいたけの戻しかた→ P.124
青ねぎ(みじん切り) ・・・ 10g
しょうが(みじん切り) ・・・ 10g
紹興酒 ・・・ 小さじ2
ねぎ油 ・・・ 小さじ2

クッキングシート(30×21cm) ・・・ 1枚

グリル皿<上段>
スチーム加熱

6. 軽く粉をふった台の上に3をスケッパーか包丁で16等分し、生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。

7. のばした生地の中央に5の具をのせる。
親指と人差し指で生地をつかみ、親指を動かさずに手の中の生地をまわして人差し指で横の生地を引っ張るようにつまんでひだを付けながら包み、最後に上部をしっかりとか閉じ合わせる。



8. 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、7を閉じ目を上にして並べ、上段に入れる。



19 ゆで卵

ゆで卵



材料
 卵(冷蔵のもの)..... M寸1〜4個(1個約60g)
 カロリー(1個分)・・・約76kcal
 塩分..... 約0.2g

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。

2. グリル皿を**上段**に入れ、図のように卵を並べる。
 (図のように並べることで、うまく固まります)



1個 2個 3個 4個
 ●目安時間
 約15分
 自動19

●個数設定なしで1〜4個まで加熱できます。

3. 加熱後、必ず冷水につけ、十分に冷めてから殻をむく。
 (熱いのでやけどに注意)

ポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。
- お好みで「仕上がり」調節を→ P.39
- ゆで卵は最大10個までできます。5個以上の場合は、仕上がり<やや強>または<強>で加熱してください。

温泉卵／ゆで卵の活用術

- 温泉卵..... どんぶり、そば、うどん、納豆のトッピングなどに
- 温泉卵／ゆで卵..... サラダのトッピングなどに



警告



殻付きの卵は自動メニュー「18 温泉卵」と「19 ゆで卵」のスチーム加熱以外では加熱しない
 破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

18 温泉卵

1〜4
人分

温泉卵



材料(4個分)
 卵(冷蔵のもの)..... M寸4個(1個約60g)
 カロリー(1個分)・・・約76kcal
 塩分..... 約0.2g

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。

2. グリル皿を**下段**に入れ、図のように卵を並べる。
 (図のように並べることで、うまく固まります)



1個 2個 3個 4個
 ●目安時間
 約18分
 自動18

3. 加熱後、必ず冷水につけ、十分に冷めてから割る。
 (熱いのでやけどに注意)

15 茶わん蒸し

茶わん蒸し

材料(4個分)
 鶏のささ身..... 40g
 塩..... 少々
 酒..... 大さじ½
 えび..... 4尾
 干しいたけ..... 2枚
 (戻して半分に切り、下味を付ける)
 ●干しいたけの戻しかた→ P.124
 かまぼこ..... 4枚
 ぎんなん(缶詰)..... 12個
 カロリー(1個分)・・・約108kcal
 塩分..... 約2.1g

具

卵液
 卵..... M寸3個(正味150g)
 だし汁..... 2½カップ
 (顆粒だしの素の場合は、小さじ¾使用)*
 薄口しょうゆ..... 小さじ¾
 塩..... 小さじ¾
 みりん..... 小さじ1
 (卵：だし汁=1：3〜4 卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
 茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしの素を使う場合は、塩分を控えてください。
 塩分によって固まりかたが違います。
 ●1〜6個までできます。
 ●液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。
 → P.39
 ・液温が低いとき(約10℃)：<強>
 ・液温が高いとき(約40℃)：<弱>

干しいたけの下味の付けかた

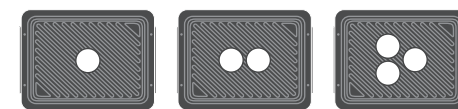
戻したいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を
 弱火で甘辛く煮含める。

作りかた
 グリル皿<中段>
 レンジ+ヒーター+スチーム加熱

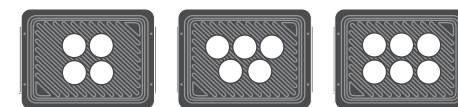
1. ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。
 えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
 卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
 茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
 必ず共ぶたをする。
 ●アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。



1個 2個 3個



4個 5個 6個

●目安時間
 約23分
 自動15 4個

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき→「スチーム」で約17〜21分(1〜2個)
 約21〜24分(3〜4個)
 約24〜27分(5〜6個)

追加加熱をするときは、再度、給水タンクに満水まで
 水を入れ、加熱する。
 加熱後、庫内で2分蒸らしたあと、取り出す。





蒸し物・蒸し焼き

12 手作りぎょうざ

ヘルシーぎょうざ

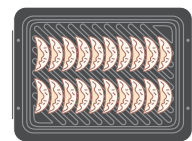


材料(4人分：20個分) ≡ カロリー(1人分)・・・約190kcal ≡
≡ 塩分 ・・・ 約0.6g ≡

ぎょうざの皮(市販品)・・・ 20枚
具
豚ひき肉・・・80g
レタス(せん切り)・・・100g
スイートコーン(粒状)・・・50g
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・60g
塩、こしょう・・・少々

作りかた

1. ボールに具を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1を20等分にしてぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
図のようにグリル皿に2を耳の上に
並べ、上段に入れる。
「手作りぎょうざ」と同じ要領で
加熱する。→ P.159



ポイント

- 皮の閉じ目を水でぬらしておくとうまく仕上がります。
- 油を付けずに焼けるのでヘルシーです。

12 手作りぎょうざ

イタリアンぎょうざ



材料(4人分：20個分) ≡ カロリー(1人分)・・・約202kcal ≡
≡ 塩分 ・・・ 約0.8g ≡

ぎょうざの皮(市販品)・・・ 20枚
具
豚ひき肉・・・80g
たまねぎ(みじん切り)・・・70g
おろしにんにく・・・ 小さじ½
オリーブ油・・・ 小さじ1
トマト(種を取り除き、1cm角に切る)・・・50g
バジルの葉(ちぎる)・・・5枚
モッツアレラチーズ(1cm角に切る)・・・70g
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・20g
塩・・・ 小さじ½
黒こしょう・・・少々
サラダ油・・・ 大さじ2

作りかた

1. ボールに具を入れ、よく混ぜ合わせ20等分してぎょうざの皮で包む。
2. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて「手作りぎょうざ」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ P.159

ポイント

グリル皿に押さえつけるように置くと、焼き色がしっかり付きます。



12 手作りぎょうざ

手作りぎょうざ

材料(4人分：20個分) ≡ カロリー(1人分)・・・約252kcal ≡
≡ 塩分 ・・・ 約0.6g ≡

ぎょうざの皮(市販品)・・・ 20枚
具
豚ひき肉・・・150g
キャベツ(みじん切り)・・・40g
白ねぎ(みじん切り)・・・10g
にら(みじん切り)・・・10g
しょうが(みじん切り)・・・ 小さじ1
A { おろしにんにく・・・小さじ1
酒、しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
ごま油・・・大さじ1½
こしょう・・・少々
顆粒鶏ガラスープの素・・・小さじ½
片栗粉・・・小さじ2
サラダ油・・・大さじ2

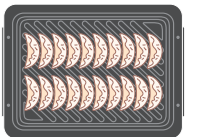
作りかた

1. ボールに具とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
3. 2を20等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。

4. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて図のようにグリル皿に耳を上にして並べ、上段に入れる。



まわして
を押す
●目安時間
約19分
自動12



ポイント

グリル皿に押さえつけるように置くと、焼き色がしっかり付きます。

● チョコレートケーキ		97
● いちごのショートケーキ		96
フルーツケーキ		95
シヨコラオレンジケーキ		95
お菓子・パン・ジャム		
トマトがゆ		98
あずきがゆ		98
さけがゆ		98
いもがゆ		98
おかゆ		98
中華おこわ		99
赤飯		99
白ごはん		99
五穀ごはん		100
豚キムチ丼		100
パエリア風ライス		101
チキンライス		101
ごはん		

● 焼きいも		83
● コーヒーブディング		84
● 蒸しプリン		84
クッキー		85
マドレーヌ		85
● アップルパイ		86
パンプキンパイ		87
● シュークリーム		88
・レンジで作るシュー		89
● エクレア		89
カステラ		90
ゆずカステラ		91
抹茶カステラ		91
抹茶ロールケーキ		92
ココアロールケーキ		92
ロールケーキ		92
● ココアシフォンケーキ		93
● 抹茶シフォンケーキ		93
● シフォンケーキ		93
・カラメルソース		94
カスタードブディング		94
ゆで物・煮物・汁物		

ふかしいも		83
カスタードクリーム		82
りんごの甘煮		82
いちごジャム		82
手作りピザ(ソフト生地)		81
トマトソース		81
● クリスピーピザ		80
● マスタードピザ		80
● トースト		79
● ピザトースト		79
パン作りのコツ		78
● フランスパン(ブル・プチパン)		76
● カレーチーズパン		75
● バターロール		74
紅茶の食パン		73
克蘭ベリーの食パン		73
山形食パン		72
炒め物・揚げ物		



赤字のメニューは、辻調グループの先生方考案のレシピです。
また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。
(加熱の種類の右に  を記載)



● 串焼き(焼きとり)		119
つくねだんご		119
ローストビーフ		118
● 焼き豚		118
● 塩さば		117
● 塩ざけ		117
● ぶりの照り焼き		117
● あじの開き		116
● さんまの塩焼き		115
● さわらの漬焼き		115
● 白身魚のホイル焼き		114
● 焼き野菜		114
● マカロニグラタン		113
● ホワイトソース		113
● じゃがいものグラタン		112
● コーンとハムのドリア		112
揚げ物		

● 鶏のから揚げ		111
一口とんかつ		110
豚肉のチーズロールフライ		110
中華炒め煮		109
● 野菜炒め		109
ゆで物・煮物・汁物		



かぼちゃの煮物		107
枝豆		107
白菜のあえ物		107
えのきの梅肉あえ		107
● なすのピリ辛あえ		106
● さやいんげんのごまみそあえ		106
● 小松菜のサツとあえ		106
きのこサラダ		105
根菜和風サラダ		105
かぼちゃのサラダ		105
キャベツのさっぱりサラダ		105
ラタトゥイユ		104
具だくさんスープ		104
● 野菜のうま煮		103
● 冷凍和風ミックス野菜の煮物		103
● 五目豆		102
● 金時豆		102
デザート		

●は「1〜4人分」、「1〜4枚分」が設定できます。レシピ中には  を記載しています。／●は「自動メニュー」で作れます。
●は「ヘルシーコース」が選べます。
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

料理 レシピ編 もくじ

蒸し物・蒸し焼き

手作りぎょうざ	159
イタリアンぎょうざ	158
ヘルシーぎょうざ	158
茶わん蒸し	157
温泉卵	156
ゆで卵	156
小籠包(しょうろんぽう)	155
ひき肉の蒸し物	154
チキンロール	154
チキンロール(めんたいこ)	154
手作り肉まん	153

手作りしゅうまい	152
豆腐しゅうまい	152
チルドぎょうざ	151
牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ	151
ハーブチキンスペアリブ	150
さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風	150
エスニック蒸し焼きそば	149
蒸し焼きビビンバ	149
魚介とかぼちゃのクリーム蒸し	148
豚肉と豆のスープ蒸し焼き	148
えびと蒸し野菜のサルサソース	147
クイック・ローストビーフ	147
にらまんじゅう	146
白身魚ときのこの包み蒸し	146



10分しゅうまい	145
彩りしゅうまい	145
たいと小松菜の蒸し物	144
手作りソーセージ	144
魚介の蒸しサラダ	143
さけのハーブ蒸し	143
ほうれん草とベーコンのフラン	142
にんじんラペのココット	142

●は「1～4人分」、「1～4個分」が設定できます。レシピ中には「」を記載しています。
 ●は「2人分」と「4人分」が設定できます。レシピ中には「」を記載しています。／●は「1～6個分」が設定できます。
 ●は「自動メニュー」で作れます。／●は「ヘルシーコース」が選べます。／「こんがり10分」はすべて「2人分」です。
 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

こんがり10分



こんがりミートローフ	141
鶏の西京焼き	140
ごまごまからあげ	140
チーズカツレツ	139
牛肉ときのこのオープンパイ	139
白身魚のソテー野菜添え	138
えびのマヨネーズソース	138
サーモン・ライスコロツケ	137
牛肉ロールのグリル	137
豚とりんごのレモン焼き	136
漁師の具だくさんスープ	136



合わせ技セット

「合わせ技セット」のポイント	134
鶏の照り焼き&ポテトサラダ	133
鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物	132
つくねだんご&野菜スープ	131
さけと厚揚げ焼き&野菜あん	130
塩さば&五色きんぴら	129
塩さば&なすのピリ辛あえ	128
鶏のマヨ焼き&あさりのボンゴレ	127
魚のパン粉焼き&ペンネ	126
野菜のチーズ焼き&マカロニ	125



焼き物

ハンバーグ	123
肉巻き野菜	122
スペアリブ	122
バジル風味のスペアリブ	122
鶏の塩焼き	121
鶏の照り焼き	121
手羽元の香味焼き	120
手羽元のカレー焼き	120
ローストチキン	120

アイデアクッキング

うなぎのかば焼きのあたため
めんつゆ
鶏の酒蒸し
あさりの酒蒸し
豆腐の水切り
にんにくの臭み抜き
お菓子(せんべい)の乾燥
アイスクリームを食べやすく
バターを溶かす
チョコレート溶かす
干しいたけを戻す
ホットワイン
ゼラチンを溶かす

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
 ●本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
 ●赤字のメニューは、辻調グループの先生方考案のレシピです。また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。(加熱の種類の右に  を記載)