

仕 様				
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1.42 kW	発 振 周 波 数	2450 MHz
	高 周 波 出 力	1000 W※1・800～150 W相当	温 度 調 節 範 囲	－10～90 ℃
グ リ ル	消 費 電 力	1.22 kW	ヒ ー タ ー 出 力	1.20 kW
オ ー ブ ン	消 費 電 力	1.27 kW	ヒ ー タ ー 出 力	1.25 kW
	温 度 調 節 範 囲	発酵(35・40 ℃)・100～250 ℃ ・このオープンレンジの250℃での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210℃に切り換わります。		
電 源	交流100 V(50 Hz／60 Hz共用)			
質 量	約14.4 kg			
寸 法	外 形	幅500 mm×奥行400 mm×高さ347 mm (ドアハンドルを含む奥行449 mm)		
	庫 内	幅319 mm×奥行350 mm×高さ215 mm		
消 費 電 力 量 の 目 安				
区分名※2		B：オープンレンジ(ヒーターの露出があるもので30L未満のもの)		
電子レンジ機能の年間消費電力		58.0 kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
オープン機能の年間消費電力量		14.5 kWh／年	年間消費電力量	72.5 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。
これは自動の限定したメニュー(「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2・3 飲み物/酒かん」、
「4 お好み温度」45℃以上)で動きます。



※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「0」表示時0.9W)
- 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。

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

? 使い方・お手入れなどのご相談		🔧 修理に関するご相談	
調理商品ご相談窓口		修理ご相談窓口	
フリーダイヤル ☎️ 0120-878-694	パナは ロクキューヨン 受付時間 9:00～20:00 (年中無休)	フリーダイヤル ☎️ 0120-878-554	パナは イイヨ
■上記電話番号がご利用 いただけない場合 06-6907-1187		■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。	
■FAX フリーダイヤル ☎️ 0120-878-236		■FAX フリーダイヤル ☎️ 0120-878-225	
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)		便利な修理サービスサイト http://club.panasonic.jp/repair/	

- ・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。
- ・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。
- ・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)

愛情点検		長年ご使用のオープンレンジの点検を!	
	こんな症状はありませんか	<ul style="list-style-type: none">●電源コードやプラグが異常に熱くなる。●異常なおいや音がある。●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。	
		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。	

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 2016

FO016-11JO

FO616-0

CookBook



豚肉じゃが(P. 45)



かき揚げ (P. 54)

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。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします。(2ページご参照)

Panasonic[®]

取扱説明書
家庭用オープンレンジ

品番 **NE-MS263**



下ごしらえも調理も… 毎日の使いかた

もくじ

準備と確認

安全上のご注意	4
使用上のお願い／付属品・別売品	10
各部の名前	12
●ブザー音を消したいときは	14
基本の使いかた	15
●加熱が足りないときは追加加熱をする	
使える容器・使えない容器	16
加熱のしくみ	17
キッチンタイマーを使う	18

毎日の使いかた

自動で加熱する	
自動調理メニュー 一覧	19
あたためる	20
解凍する	26
ゆでる	28
自動メニューで調理する	30
●角皿スチーム	32
手動で加熱する	
レンジで加熱する	34
オーブンで調理する	36
グリルで焼く	38
手動加熱するときの目安時間	40

レシピもくじ	43
料理レシピ編	44～79

お手入れ

お手入れする	80
--------	----

困ったとき

うまく仕上がらない	82
故障かな？	84
保証とアフターサービス	86
仕様	
●お客様ご相談窓口のご案内	
裏表紙	

30 自動メニューで調理する

28 葉果菜や根菜をゆでる

- 「9 ゆで葉果菜」
- 「10 ゆで根菜」

26 肉や魚を解凍する

- 「5 全解凍」
- 「6 半解凍」

自動メニュー/時間

まわして選ぶ

お弁当を

- 「7 お弁当あたため」
- 「8 フライあたため」

フライや天ぷらをカリッと



飲み物 酒かん

お好み温度

牛乳やコーヒーなどを

- 「2 飲み物」
- 「3 酒かん」

20 -10～90℃のお好み温度に

- 「4 お好み温度」

20 あたためる

あたためを使い分けよう

ごはんやおかずを

- 「20 スピーディーに」
- 「22 あたためるときの注意とコツ」



自動 ●自動調理メニュー一覧 ↓ 19 ページ

40 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…

38 グリルで焼く

36 オープンで調理する

34 レンジで加熱する

38 ●予熱なしで発酵させる

36 ●予熱ありで

34 ●「800～150W」強火と弱火を組み合わせて「連動調理」



手動



- 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」をお願いします

特典

- お宅の家電商品、消耗品情報が一元管理できる！
- 登録商品に関するお知らせやサポート情報が入手できる！
- 登録すると抽選で商品券などが当たる！

詳しくはこちら <http://club.panasonic.jp/aiyo/>

表示部に「M」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「レンジ」ボタンを押す。
- 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内容」です。	 してはいけない内容です。
 警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。	  実行しなければならない内容です。
 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。	  気を付けていただく内容です。

危険

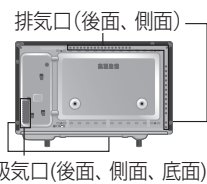
 **自分で絶対に修理・分解・改造をしない**
感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

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**


高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

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。

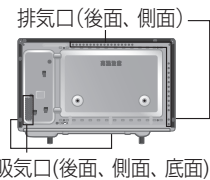



警告


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

 **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.13
●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

自動での加熱時、事故を防ぐために

 **食品、飲み物は庫内中央に置く**
端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに、食品は発火や発煙、飲み物は沸とうによる突然の飛び散りでやけどのおそれがあります


レンジ(電波)の加熱時は

 **食品を加熱しすぎない**
過熱により、発火や発煙、やけど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 「26 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」ボタンでは、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、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「2・3 飲み物/酒かん」ボタンで数量を合わせて加熱する。→ P.24
- お酒を自動であたためるときは、必ず、「2・3 飲み物/酒かん」ボタンで数量を合わせて加熱する。→ P.24





 **油脂の多い食品・液体*1や、粒入りスープ*2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」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

※1 バター・生クリーム・オリーブ油など
※2 コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

 **「レンジ」ボタンで加熱するときは、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



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切れ目を入れる

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く、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)

傷付いた電源コードや電源プラグ、緩んだコンセントは使わない

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。



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〉



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、電源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

緩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



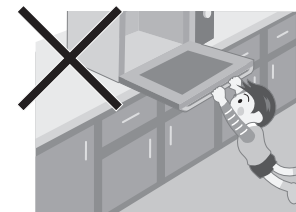
本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

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。

●転倒防止金具をご利用ください。当社転倒防止金具Cがあります。(別売品 P.11参照)

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)

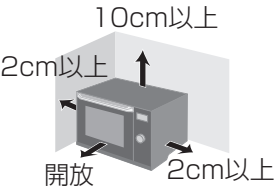
！ 本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

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.4)の近くにあり、汚れや変色が気になるときは、右表の寸法以上に壁や家具から離す。

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。



場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	2	2	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

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

- 容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると

安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

⊘ 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

- 庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

！ 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

！ 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

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

- 金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オープンや発酵、グリル以外では使わない。

⊘ 付属の角皿は、オープン/発酵、グリル以外では使わない

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

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



注意

調理時、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

- 次の処置をして鎮火を待ってください。
 - ①「取消」ボタンを押す。
 - ②電源プラグを抜く。
 - ③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは

水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

⊘ 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

万一、破損したら

そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

⊘ ヒーターを使う調理中、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

- 特に、本体や付属の角皿は高温になります。

！ 「グリル」ボタン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

⚠ 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

- ドアを開けるときの
- 食品を取り出すとき
- ふたやラップを外すとき
- ヒーター加熱後、付属の角皿を急冷するとき

⚠ 角皿スチーム調理では、次の場合に付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

- 角皿に湯をはるとき
- 角皿を庫内に入れるとき
- 角皿を取り出すとき
(熱い湯が残っています。残湯量は、メニューにより異なります。約100~250ml)

お弁当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ない

容器の変形や溶けのおそれがあります

- 自動メニューの「7 お弁当あたため」で加熱する。→ P.24

！ 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

使用上のお願い/付属品・別売品

本体、設置場所について

- 本体は、テレビやラジオから4m以上離してください。画像や音声などが乱れる原因になります。
- 本体の近くでは、無線機器(無線LANなど)の通信機能が低下することがあります。無線機器の取扱説明書などをよくお読みのうえ、ご使用ください。
- 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。

長い間ご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)

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。

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。

ヒーター調理後は

- 角皿を取り出すときは、高温のため必ずお手持ちのミトンを使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。

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」が法令で定められています。
 - 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」

付属品

角皿(波付き) 1枚
品番: A060T-10EO
●熱変形防止のため
平らではありません。

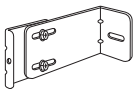


電波を使うレンジ加熱調理では、
火花が出るため使えません。

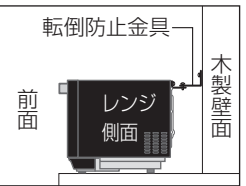
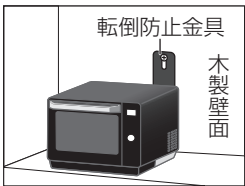
●角皿の使いかたについて➡ 下記参照

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)



●設置イメージ



●地震対策としてもご使用いただけます。

ミトン 1セット(左右1枚ずつ)

品番: A060M-10GO
希望小売価格: 1,500円(税抜き)



希望小売価格は2016年9月現在

●イラストは、実物と異なる場合があります。

- 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/>

付属の角皿について

- 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。

レンジ	グリル	オープン/発酵
×	○	○
(使えません)		

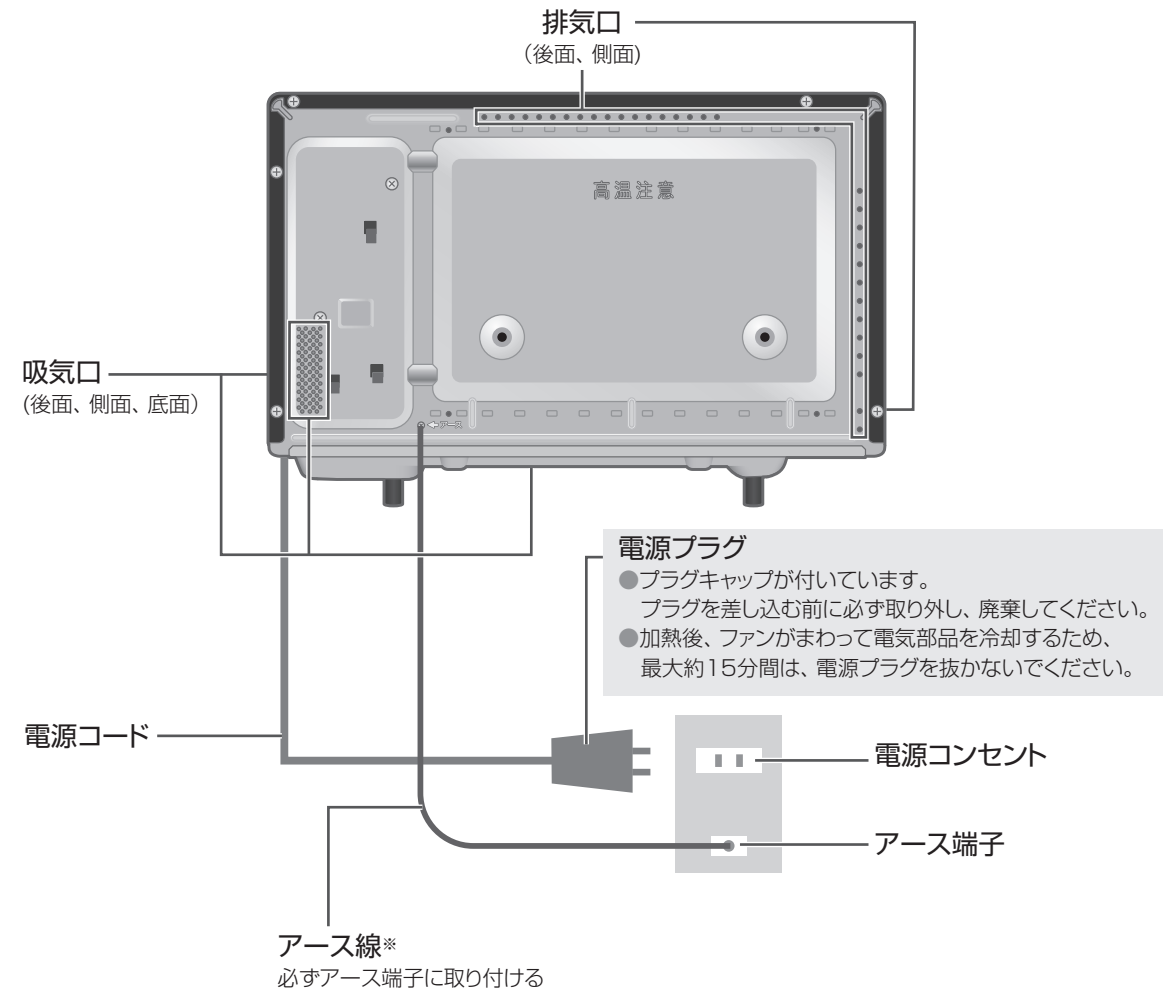
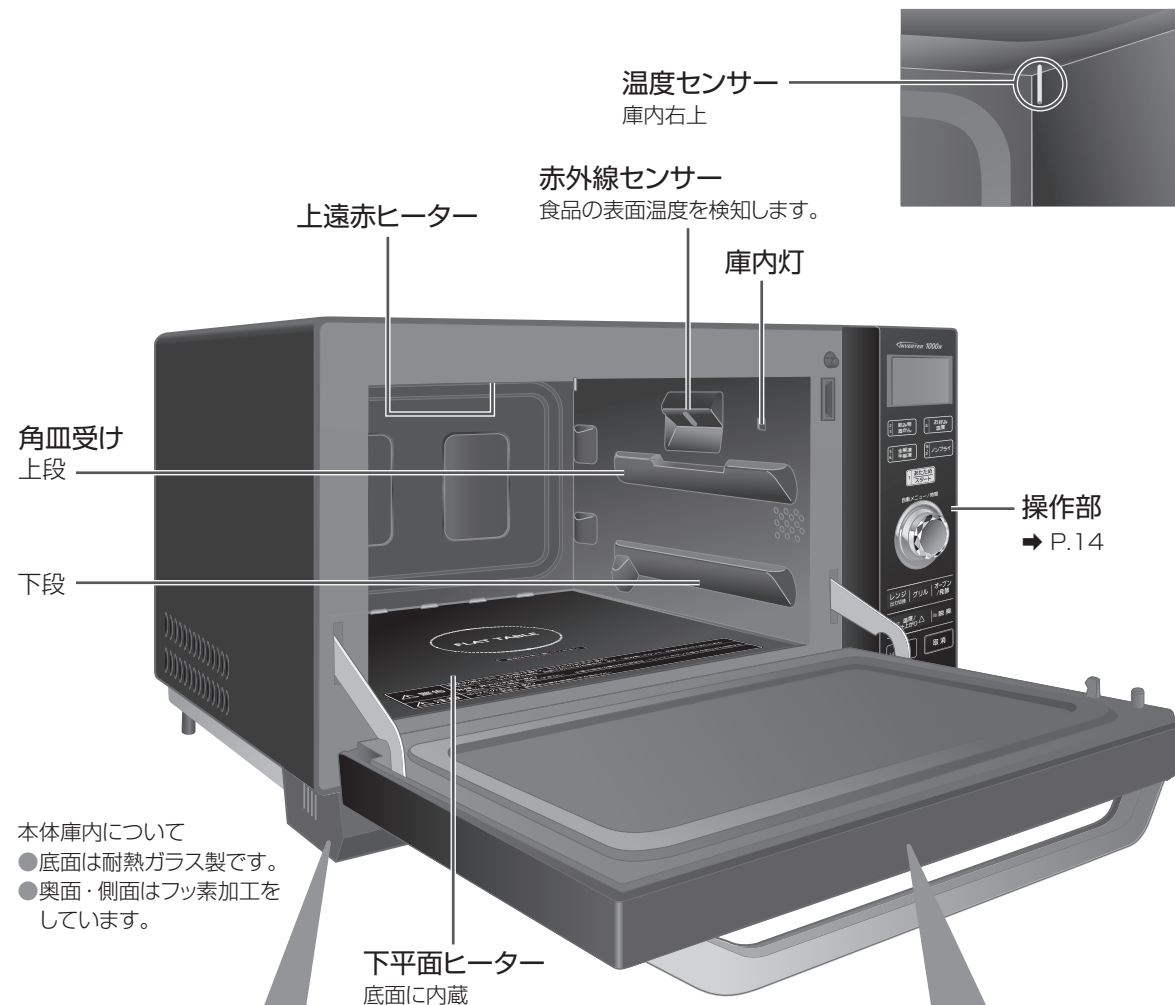
⚠ 注意



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、安全機能が動き、停止することがあります。



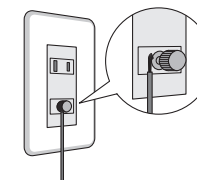
各部の名前



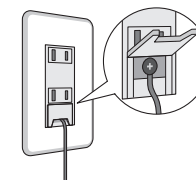
■アースの取り付けかた



アース先端の皮をむき、
先端を外してください。
芯線を傷付けないように
注意してください。



●つまみタイプ
つまみを緩め
ネジ部分に先端を
巻き付けつまみを
しめる。



●ふた付きタイプ
ふたを開けてドライバ
ーでネジを緩め、ネジ部分
に先端を巻き付ける。
ドライバでネジをしめ、
ふたを閉める。

※アース端子がないとき、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。

■自動電源オフ機能

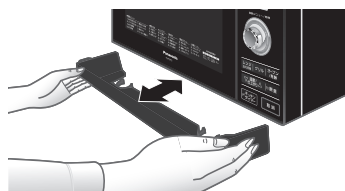
しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後
しばらくすると自動で電源が切れます。
(表示部の「O」表示が消える)
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより
異なります。(約2～15分)

■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て
電源が入ります。(表示部に「O」と表示します)

クリーントレー

食品カスや水滴などを受ける
トレイです。
取り外しができます。



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て電源が入ります。
(表示部にOと表示します)
- ドアを少し開けた状態で固定できます。
加熱後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、
乾燥させたりするときに便利です。
(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

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には注意ラベルがはられています。

各部の名前

操作部

表示部

自動のメニュー番号や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

飲み物・酒かんボタン

→ P.24

全解凍・半解凍ボタン

→ P.26

あたため・スタートボタン

- 初期画面の状態を押すと「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。

グリルボタン → P.38

レンジボタン

→ P.34

温度/仕上がりボタン

- お好み温度に合わせる → P.20
- オープン調理の温度設定時 → P.37、39
- 自動調理メニューの仕上がりを変える

キッチンタイマーボタン

→ P.18

「M」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「レンジ」ボタンを押す。
- 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。

お好み温度ボタン

→ P.20

ノンフライボタン

→ P.30

自動メニュー/時間ダイヤル

- 自動メニューを選ぶ → P.19
- 手動調理などで時間を合わせる

オープン/発酵ボタン

- 「オープン」 → P.36
- 「発酵」 → P.38

脱臭ボタン

→ P.80

取消ボタン

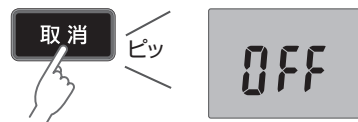
操作を取り消す(「0」表示に戻る)
調理を中止するとき
調理中にできばえを見たいときは、
このボタンを押さずに、ドアを開けて
確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」
ボタンを押すと、調理を再開します。

- 手動調理…この取扱説明書では、「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オープン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオープンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」として説明しています。

■ブザー音を消したいときは

操作音と終了音などが消せます。
(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)

「取消」ボタンを2秒押す。この操作を3回繰り返す。



- 「OFF」表示され、3秒後、「0」表示に戻ります。
- ブザー音を鳴らすときは、消したいときと同じ操作を行います。

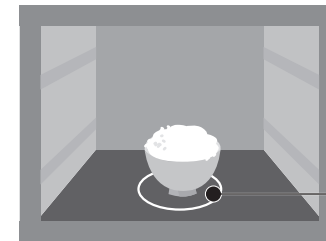
ブザー音を消すと

- ブザー音を消しているときは、トーストの裏返し(→ P.76)や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し、予熱完了の表示をご確認ください。

基本の使いかた

食品を入れる

食品は容器に入れて庫内中央に置く



中央の円形の
イラストを目安に
置いてください。

加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。→ P.11

あたためや解凍などをするときに

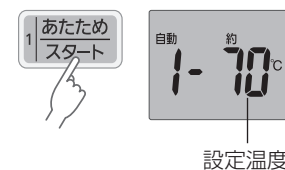
庫内が熱いときは手動を使う

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「レンジ」ボタンで調理できます。
加熱時間の目安 → P.40
「U50」について → P.85

設定する(加熱する)

ごはんやおかずをあたためるとき

- 「1 あたため」ボタンを押す

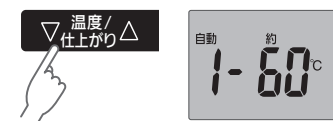


設定温度

すぐにあたためがスタートします。

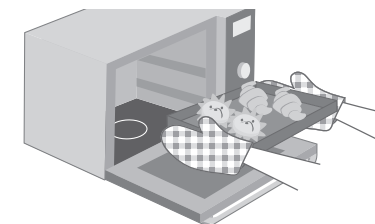
温度や仕上がりを変えたいときは

- 「温度/仕上がり」ボタンを押して変更する



加熱後、食品を取り出す

加熱後は熱いので気を付ける



- 角皿は、必ずお手持ちのミトンを使い、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)
- 熱くなった容器は、ふきんやお手持ちのミトンなどを使って、取り出してください。

加熱が足りないときは 追加加熱をする









- 加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中(工場出荷時 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。
- 表示部の「秒」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。

追加加熱の設定ができる時間を変更する





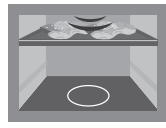
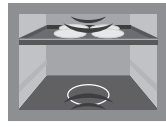

(1~6分、OFFの設定が可能)

- ① 初期画面(表示部に「0」と表示)の状態、「取消」ボタンを2秒押す。
「ピッ」と鳴ります。
- ② 5秒以内に「温度/仕上がり」ボタンの▼を連続で5回押す。
- ③ 「温度/仕上がり」ボタンの▼▲で時間を設定する。
 - 「温度/仕上がり」ボタンの▼▲を押すごとに、1~6分間またはOFFを設定できます。
 - 設定がOFFのときは、加熱終了後に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。
- ④ 「あたため/スタート」ボタンを押す。
3秒後、初期画面に戻ります。

使える容器・使えない容器

レンジ		
必ずお読みください⇒ P.21、28「警告」		
○ 使えます	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
✕ 使えません	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。
	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、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。
オープン/発酵、グリル		
○ 使えます	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、オープン/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。 グリルでは使えません。
✕ 使えません	オープンやグリル用以外の プラスチック、ラップ 	●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、木製容器	●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。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	 800~150W 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。
グリル	 グリル(上段) ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。 両面を焼く場合は裏返しが必要です。	●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、焦げる場合があります。 様子を見ながら加熱してください。
		メニュー例：トースト・ 切り身の焼き魚など	●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。
オープン／発酵	 オープン(上段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめにしてください。
		メニュー例：ハンバーグ・ グラタン・ ホイル焼きなど	●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。
オープン／発酵	 オープン(下段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。	●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れかえます。
		メニュー例：スポンジケーキ・ バターロール・ シュークリーム・ ピザなど	●「発酵」はパンの種類や生地の状態、季節によって温度を使い分けてください。

使える容器・使えない容器／加熱のしくみ

キッチンタイマーを使う

キッチンタイマーには、カウントダウンタイマーとカウントアップタイマーの2通りの機能があります。
(食品を調理する機能ではありません)

■時間を設定し、残り時間を表示することができます。(カウントダウンタイマー)

1「34 キッチンタイマー」ボタンを押す

2ダイヤルをまわして時間を合わせる

- 30秒から180分まで設定ができます。

3分に設定したとき

3「スタート」ボタンを押す (カウントダウン開始)

- 時間のカウントダウンが始まります。
- 時間のカウントダウンが終了すると「ピーピー」とブザーが5回鳴ります。
(ドアを開けるか、「取消」ボタンを押すと、音が止まります)
- 一時停止の機能はありません。カウントの途中で「取消」ボタンを押すと、設定時間がクリアされます。

■経過時間を計ることができます。(カウントアップタイマー)

1「34 キッチンタイマー」ボタンを押す

2「スタート」ボタンを押す (カウントアップ開始)

- 時間のカウントアップが始まります。
- 180分までカウントできます。
- 途中で終了したいときは、「取消」ボタンを押してください。
(「取消」ボタンを押すまで、カウントアップは継続します)
- 180分でカウントアップが終了すると「ピーピー」とブザーが5回鳴ります。
(ドアを開けるか、「取消」ボタンを押すと、音が止まります)

自動調理メニュー 一覧

■自動メニュー	■煮物 10分	■ノンフライ	■焼き物	■角皿スチーム	■お菓子・パン
7 お弁当あたため	11 野菜のうま煮	15 かぼちゃ	18 から揚げ	22 グラタン	26 茶わん蒸し
8 フライあたため	12 ラタトゥイユ	16 大根とツナ	19 一口とんかつ	23 鶏肉のロースト	27 ガトーショコラ
9 ゆで葉果菜	13 焼きいも	17 豚肉じゃが	20 えびフライ	24 肉巻き野菜	28 濃厚チーズケーキ
10 ゆで根菜	14 トースト(裏返し)	21 かき揚げ	25 ホイル焼き	29 とろけるプリン	30 スポンジケーキ
					31 チルドピザ
					32 バターロール

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。
人数分や個数の設定ができるメニューはレシピページにマークを記載しています。

「1 あたため」ボタン → P.20

「2・3 飲み物/酒かん」ボタン → P.24

「4 お好み温度」ボタン → P.20

「5・6 全解凍/半解凍」ボタン → P.26

「18~21 ノンフライ」ボタン → P.30、52~54

	番号	メニュー名	参照 ページ
自動メニュー	7	お弁当あたため	P.24
	8	フライあたため	P.26
	9	ゆで葉果菜	P.28
	10	ゆで根菜	P.28
	11	野菜のうま煮	P.46
	12	ラタトゥイユ	P.46
	13	焼きいも	P.65
	14	トースト(裏返し)	P.76
	15	かぼちゃ	P.45
	16	大根とツナ	P.45
	17	豚肉じゃが	P.45
	18	から揚げ	P.30、52
	19	一口とんかつ	P.30、52
	20	えびフライ	P.30、53
	21	かき揚げ	P.30、54
	22	グラタン	P.62、63
	23	鶏肉のロースト	P.54
	24	肉巻き野菜	P.55
	25	ホイル焼き	P.58

	番号	メニュー名	参照 ページ
自動メニュー	26	茶わん蒸し	P.32、64
	27	ガトーショコラ	P.32、68
	28	濃厚チーズケーキ	P.32、70
	29	とろけるプリン	P.32、74
	30	スポンジケーキ	P.66
	31	チルドピザ	P.77
	32	バターロール	P.78

●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。

キッチンタイマーを使う／自動調理メニュー 一覧

18

19

あたためる

1 あたため／4 お好み温度

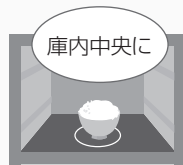
■付属の角皿は使えません

スピーディーに 「1 あたため」

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 食品を入れる



- 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.23
- ラップは少しすき間をあける。
(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 あたため」ではうまくできません)

2 「1 あたため」ボタンを押す (加熱開始)



- 現在温度は
- 約50秒後から表示します。
(短い時間で加熱が終了する
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。

■仕上がり温度を変えるとき

スタート後も、表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)
に、ボタンを押して仕上がり温度を変更できます。



- 45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安→ 下記参照
- 100gぐらいのごはん、冷凍ごはんは熱めに
仕上がる場合があります。
設定温度を60℃に下げて加熱してください。
- 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、並べかえたりして
「レンジ」ボタンの600Wで、様子を見ながら加熱します。

- 「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して
「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について → P.85

上手にあたためるために
P.22の「注意とコツ」を
必ず読んでください



－10～90℃の お好み温度に

自動メニュー

「4 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
食べやすくできます。

レンジ加熱

1 食品を入れる



- 食品により、ラップをする。→ P.23
- 食品の分量に合った耐熱容器で。

2 「4 お好み温度」ボタンを 押す



3 温度を合わせる －10～90℃ (工場出荷時の設定：40℃)



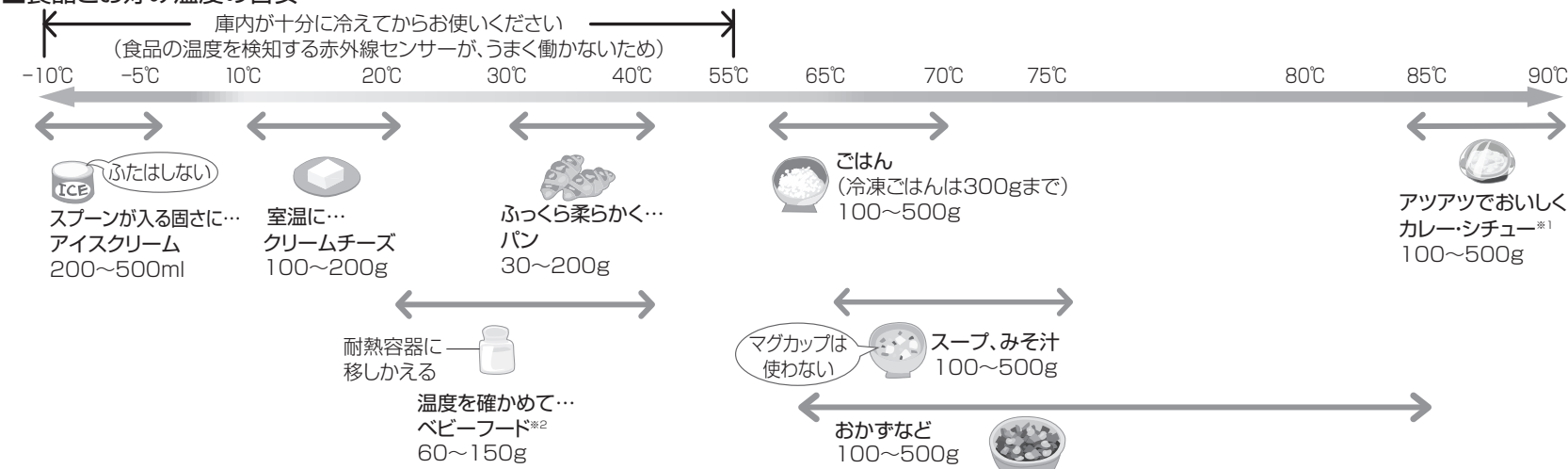
- －10～90℃まで。
「温度/仕上がり」ボタンを押して温度を
変更できます。
- メモリー機能
－10～75℃に設定した場合、その温度は
記憶され、次のあたため時に表示されます。

4 「スタート」ボタンを押す(加熱開始)



- スタート後に温度変更はできません。
- 設定温度が表示されます。
- 現在温度は
- 約50秒後から表示します。
(短い時間で加熱が終了するときは、表示しない場合があります)
- 0℃未満は表示しません。

■食品とお好み温度の目安



警告



「1 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」ボタンで様子を見ながら加熱してください。→ P.40
- 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」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱して
ください。→ P.40
※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ
- 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

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、「1 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」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40 ●バターはふたをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する ※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ
●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 ※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ	
●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・3 飲み物/酒かん」ボタンで加熱する ➡ P.24
●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（レンジ用のふたはすき間をあける） 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
お弁当 ➡ 容器の変形や溶けるおそれ	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。 自動メニューの「7 お弁当あたため」で加熱する ➡ P.24

■「1 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	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	自動メニューの「8 フライあたため」で加熱する ➡ P.26
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●自動メニューの「4 お好み温度」を選び、「温度/仕上がり」ボタンを押して温度を合わせ、加熱する ➡ P.20
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	●パンは、「レンジ」ボタンの600Wでも加熱できます ➡ P.40
パン ➡ 固くなります	
500gを超える食品、冷凍カレー、冷凍したパン、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）	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
乾干物・ポップコーン・冷凍したゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになります	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40

■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
たれがかかった食品	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

■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）
●冷凍した食品



●焼き物
●揚げ物
●炒め物
●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

※コーンの粒やあさりなどが入った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ょう
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）

冷凍ごはんなどはラップの重なりを下にしましょう
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

2・3 飲み物/酒かん／7 お弁当あたため

■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」

牛乳、コーヒー、お茶、
ジュース、水、お酒など

レンジ加熱

1 飲み物を入れる 2 「2・3 飲み物/酒かん」ボタンを押して、メニューと数量を選ぶ



- 牛乳などは1～4杯、お酒は1～2本まで。(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。
- コップでお酒をあたためるときも広口のコップを使う。
- 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

- 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。



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

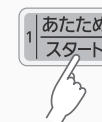
- 自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「2・3 飲み物/酒かん」ボタンで、数量を合わせて加熱する。

警告

突沸



3 「スタート」ボタンを押す (加熱開始)



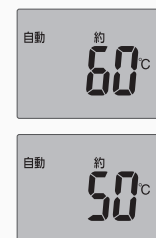
- 現在温度は約50秒後から表示します。「2・3 飲み物/酒かん」ボタンを押すとメニュー番号と杯数または本数を表示し、その後、設定温度が確認できます。(約3秒間ずつ表示)

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

■「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。(熱いのでやけどに注意)
「U50」について → P.85

■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。

■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、「温度/仕上がり」ボタンで変更できます。ただし、杯数または本数設定の変更はできません。
- 変えた温度は記憶され、次のあたため時に表示します。杯数または本数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

お弁当を

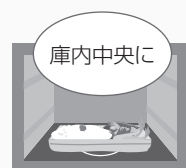
自動メニュー

「7 お弁当あたため」

コンビニエンスストアで
売っている幕の内弁当、
丼物、スパゲティーなど

レンジ加熱

1 食品を入れる 2 ダイヤルで自動メニュー「7」を選ぶ



- 300～500gまで。
- 必ず包装しているふたやラップを外す。外さないで加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形するおそれがあります。
- 2段積みなどにした場合は 上手にあたためられません。
- コンビニエンスストアなどで売っていても1種類ずつ小分けしてあるおそうざい、おにぎりなどは自動メニューの「7 お弁当あたため」ではあたためられません。「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。→ P.40
- 冷蔵庫に保存した場合は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
- お弁当の具によりあたたまりかたが異なります。
- パッケージ「500W」の目安時間が2分以上の場合は、仕上がりを「強」に。

■仕上がりを変えるとき(3段階)



スタート後も仕上りの表示が点滅中(約14秒間)に、「温度/仕上がり」ボタンで変更できます。

3 「スタート」ボタンを押す (加熱開始)



■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」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.15

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

注意



お弁当をあたためるときは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

あたためる (飲み物/酒かん／お弁当あたため)

あたためる 8 フライあたため

フライや天ぷらをカリッと

自動メニュー

「8 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、カリッと揚げたてのようにあたためます。



角皿

ヒーター加熱

■付属の角皿は使いません

肉や魚を解凍する

自動メニュー

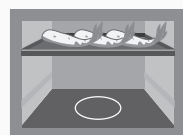
「5 全解凍」
「6 半解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに解凍します。

レンジ加熱

(加熱時間の目安 コロケ4個(標準): 約11分)

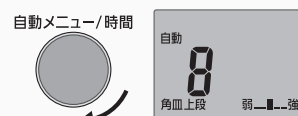
1 食品を入れる



(上段)

- 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。
- 食品は角皿に直接のせる。(オープンシートも使えます)
- 冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 ダイヤルで自動メニュー「8」を選ぶ



解凍する 5・6 全解凍/半解凍

3 「温度/仕上がり」ボタンで食品の温度や重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

	弱	やや弱	標準	やや強	強
室温で保存	100～200g	200～350g	350～600g	—	—
冷蔵庫で保存	—	100～200g	200～350g	350～600g	—

- 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。
- 冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がることがあります。必ず様子を見ながら追加加熱してください。

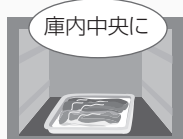
4 「スタート」ボタンを押す(加熱開始)



- 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加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」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.15
- 表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。
- 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。

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる



- 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。
- 「5 全解凍」は100gと500gで仕上がりを変えます。

	仕上がり
100g	弱
500g	強

お願い

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。

2 「5・6 全解凍/半解凍」ボタンを押して、メニューを選ぶ



「5 全解凍」の場合

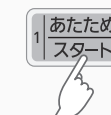
「5 全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき(3段階)



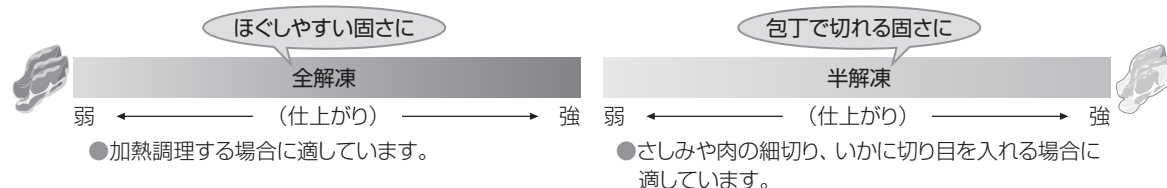
スタート後も、仕上りの表示が点滅中(約14秒間)に、「温度/仕上がり」ボタンで変更できます。

3 「スタート」ボタンを押す(加熱開始)



- 加熱不足のときは追加加熱をする → 上記参照
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら加熱します。
- 加熱終了後、別の操作をしたいとき → 上記参照
- 手動で解凍するとき
「レンジ」ボタンの150Wで加熱時間を合わせます。→ P.41
- 「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの150Wで解凍してください。(熱いのでやけどに注意)
「U50」について → P.85

■「全解凍」と「半解凍」を使い分けましょう



■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。
- 食材はラップでしっかり密封してください。
- 薄切り肉は、極端に厚い、薄い部分がないようにできるだけ厚みをそろえてください。
- ミンチ肉は、薄く(3cm以内に)厚みをそろえて、平たく形を整えてください。
- さしみは厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねないでください。
- 鶏肉は折り曲げたりせず、厚みがでないように平たく広げてください。

■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」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。→ P.41
- ゆでて冷凍した野菜は「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。→ P.40

■付属の角皿は使えません

葉果菜や根菜を ゆでる

自動メニュー

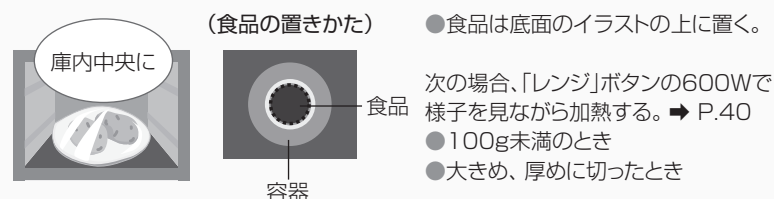
「9 ゆで葉果菜」

「10 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 食品を入れる

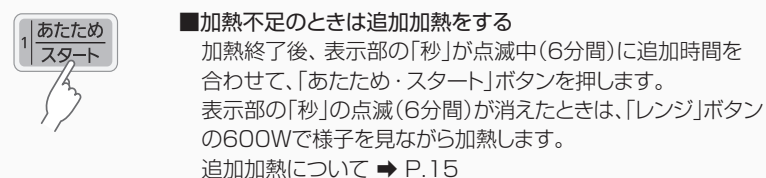


2 ダイヤルで自動メニュー「9」または「10」を選ぶ



- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、「温度/仕上がり」ボタンで変更できます。
- 葉果菜は種類や分量によって仕上がりを変えてください。→ P.29
- 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)

3 「スタート」ボタンを押す(加熱開始)



- 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。

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
 →「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。→ P.40

〈葉果菜〉

分量は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
 - 小松菜は仕上がり「強」に
 → 加熱後、流水にさらし、アクを抜く。

- 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。

- なす、かぼちゃ
 - 仕上がり「強」に
 - 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

- ブロッコリー、カリフラワー
 - 小房に分け、塩水につける
 - ブロッコリー500gは仕上がり「強」に

〈根菜〉

分量は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。

- 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

- にんじん、大根
 - いちょう切り
 - 厚さ2～3cmの輪切り

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、何重にもおわない

キャベツときのこのサラダ

一口大に切ったキャベツ30gとほぐしたしめじ50gと一緒に「9 ゆで葉果菜」で加熱。お好みのドレッシングであえる。

耐熱性の平皿に
並べてから…



ラップをゆったりかける
(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、何重にもおわない

かぼちゃのマヨあえ

2cmの角切りにしたかぼちゃ100gを「9 ゆで葉果菜」で加熱。塩、こしょうをして薄切りにしたたまねぎ、粗く刻んだゆで卵と一緒にマヨネーズ大さじ1であえる。

耐熱性の平皿に
並べてから…



ラップをゆったりかける
(少しすき間をあける)



(切って使うとき)
耐熱性の平皿に
並べてから…



ラップをゆったりかける
(少しすき間をあける)



ポテトサラダ

じゃがいも中1個(150g)を「10 ゆで根菜」で加熱。皮をむいてフォークなどでつぶす。塩、こしょうをしてハム、薄切りにしたたまねぎと一緒にマヨネーズ大さじ1であえる。

自動メニューで調理する

自動メニュー

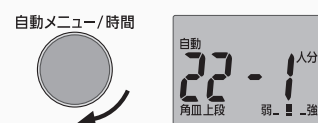
■自動調理メニュー一覧 → P.19

予熱なしメニュー

「自動メニュー 7～25、
30～32」

(例 自動メニュー:「22 グラタン」1人分のとき)

1 ダイヤルでメニュー番号と人数分を選ぶ



■仕上がりを変えるとき
(メニューによって3段階または5段階)



スタート後も、仕上りの表示が点滅中(約14秒間)に、「温度/仕上がり」ボタンで変更できます。

2 「スタート」ボタンを押す (加熱開始)



■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」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.15

■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。

少量の油で
ヘルシーに仕上げます

「ノンフライ」

「ノンフライ」は、
2通りの選びかたがあります。

■ボタンでメニューを選ぶとき

1 「ノンフライ」ボタンを押し、「18～21」の メニュー番号と人数分を選ぶ



●「ノンフライ」ボタンを
押してから、ダイヤルでも
選べます。

■仕上がりを変えるとき(3段階)



スタート後も、仕上りの表示が点滅中(約14秒間)に、「温度/仕上がり」ボタンで変更できます。

2 「スタート」ボタンを押す (加熱開始)



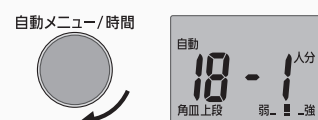
■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について → P.15

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「オープン/発酵」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

■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。

■ダイヤルでメニューを選ぶとき

1 ダイヤルで「18～21」のメニュー番号と 人数分を選ぶ



自動メニューで調理する

自動メニュー

■自動調理メニュー一覧 → P.19

予熱ありメニュー (角皿スチーム)

「26 茶わん蒸し」
「27 ガトーショコラ」
「28 濃厚チーズケーキ」
「29 とろけるプリン」

スチームを使って焼きます。
角皿に湯をはり、
スチームを発生させて
調理します。

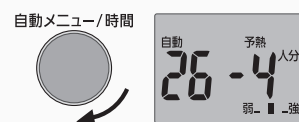


角皿

ヒーター加熱

(例 自動メニュー:「26 茶わん蒸し」4人分のとき)

1 ダイヤルでメニュー番号と人数分を選ぶ



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。

■仕上がりを変えるとき(3段階)



予熱中や予熱完了後、仕上がりの表示が
点滅中に、「温度/仕上がり」ボタンで変更
できます。

4 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

(キッチンペーパーを敷く理由)

- 型や容器のすべり止めのため。
- キッチンペーパーに吸水させることで、調理後の角皿を取り扱う際に、
熱い残り湯をこぼれにくくするため。
- 食品への湯のあたりを均一にするため。

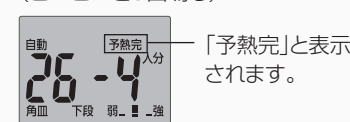
2 「スタート」ボタンを押す(予熱開始) (角皿・食品を入れずに庫内をあたためます)



●予熱スタートから約50分間
予熱を保持します。

3 予熱完了

(ピーピーと5回鳴る)

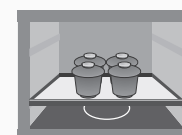


「予熱完了」と表示
されます。

ブザー音設定が「OFF」のときは、
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。
ブザー音を消したいときは → P.14

手順 4 へ

5 角皿に食品をのせる。湯こぼれ防止のために開けた ドアの上に角皿を置いて湯をはり、下段に入れる(下図参照)



(下段)



角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、
お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。

●やけどをしないように、角皿(湯)の扱いには十分にご注意ください。

6 「スタート」ボタンを押す (加熱開始)



スタート後、約14秒間は仕上がりを
変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」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.15

■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。

角皿スチームを上手にお使いいただくために

■はる湯の温度は50℃

(お風呂より少し熱めの温度)

湯の温度が極端に違うと茶わん蒸しなどが固まり
にくくなるなど、料理のできばえに影響します。
お風呂より少し熱めの温度を心がけてください。
また、湯量はメニューによって異なりますので
レシピに従ってください。

■湯のはり忘れに注意する

湯のはり忘れや、湯量が不足すると、乾燥したり、
すがたったりして上手にできません。

⚠ 注意



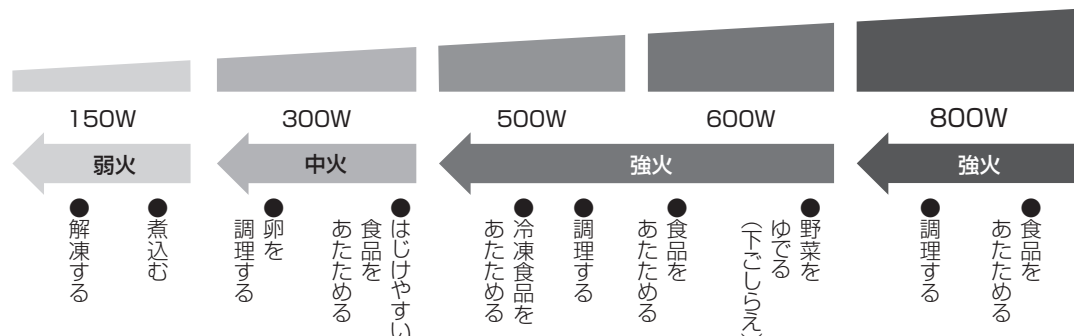
角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

- 角皿の出し入れには、必ずお手持ちのミトンを使い、両手で出し入れしてください。
- 角皿に湯をはる、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
- 調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
(残湯量は、メニューにより異なります。約100～250ml)

レンジで加熱する

レンジ



■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

1 食品を入れる



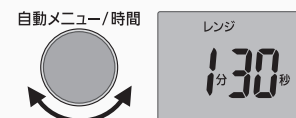
- 食品により、ふたまたはラップが必要。
→ P.23、40

2 「レンジ」ボタンを押して、出力を選ぶ



- 押すごとに出力表示が切り換わります。
800W→600W→500W→300W→150W

3 ダイヤルで時間を合わせる



■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600～300W	30分
150W	300分

- 加熱時間の目安 → P.40

4 「スタート」ボタンを押す (加熱開始)



■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、取り出して混ぜたり、並べかえたりして、表示部の「秒」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.15

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱します。

■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。

強火と弱火を
組み合わせて

「連動調理」

五目豆など、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

(例: 600Wで10分→150Wで30分)

1 食品を入れる



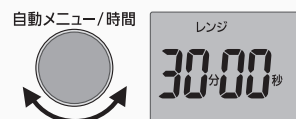
- 食品により、ふたや落としふた、ラップが必要。→ P.59

4 「レンジ」ボタンを押して、出力を選ぶ



- 300W、150Wで設定が可能です。

5 ダイヤルで時間を合わせる



2 「レンジ」ボタンを押して、出力を選ぶ



- 800～150Wで設定が可能です。
→ 上記参照

3 ダイヤルで時間を合わせる



- 連動調理も最大設定時間は上表と変わりません。

手順4へ

6 「スタート」ボタンを押す (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
- 加熱終了後、別の操作をしたいとき
→ 上記参照



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。



レンジで加熱する(レンジ)

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」

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/発酵」ボタンを押す



●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。

2 温度を合わせる



●100～250℃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110℃以上のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。〕



手順③へ

3 「スタート」ボタンを押す (予熱開始)

(角皿・食品を入れずに庫内をあたためます)



- 予熱中に、「オーブン/発酵」ボタンを押すと庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。(約3秒間) 100℃未満のときは「- - -」と表示されます。
- 予熱中に「温度/仕上がり」ボタンで温度が変えられます。
- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

4 予熱完了 (ピーピーと5回鳴る)



「予熱完了」と表示されます。

- ブザー音設定が「OFF」のときは、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。ブザー音を消したいときは → P.14
- 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.41

5 食品を入れる



(上段・下段)

6 ダイヤルで時間を合わせる



- 最大設定時間 120分
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 加熱中も「温度/仕上がり」ボタンで温度が変えられます。

「スタート」ボタンを押す (加熱開始)



- スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。(約3秒間)

- 加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」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.15

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

- 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。

予熱なしで

「オーブン予熱なし」

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 食品を入れる



(上段・下段)

2 「オーブン/発酵」ボタンを押す



3 温度を合わせる



●100～250℃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110℃以上のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。〕

4 ダイヤルで時間を合わせる



- 最大設定時間 120分
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 加熱中に「温度/仕上がり」ボタンで温度が変えられます。

オーブンで調理する(オーブン)

オーブンで調理する

オーブン

発酵させる

「オーブン35・40℃」

パンやピザの生地を
発酵させることができます。



角皿

ヒーター加熱

1 食品を入れる



(上段・下段)

2 「オーブン/発酵」ボタンを押す



- 35℃に設定したとき、室温が35℃に近かったり、35℃より高い場合(夏場など)は、様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 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、霧吹きしたりしてください。
- 生地が乾燥する場合は、様子を見ながら霧吹きしたりしてください。

グリルで焼く

グリル

焼く

「グリル」

トーストや魚を焼くときなど、
裏返して片面ずつ焼きます。
また、オーブンメニューに
焼き色を追加したいとき
などに便利です。



角皿

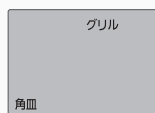
ヒーター加熱

1 食品を入れる



(上段)

2 「グリル」ボタンを押す



3 ダイヤルで時間を合わせる



- 最大設定時間 30分

4 「スタート」ボタンを押す(加熱開始)



残り時間

- 加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」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.15
- 表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。
- 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。

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	－
	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	－
	しゅうまい	8個(150g)	約1分	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40～50秒	有
	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10～20秒	－
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40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20～40秒	－

- ・加熱不足や加熱ムラが気になるときは、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- ・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」ボタンの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。

レンジ600W(ゆでる)

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ	アク 抜き*	色止め*
ほうれん草	200g	約3～4分	有	－	要
キャベツ	100g	約1～2分		－	－
小松菜	200g	約3分30秒～4分30秒		－	要
チンゲン菜	200g	約3分30秒～4分30秒		－	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		－	－
とうもろこし	1本(250～300g)	約4～6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。

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
	ピラフ (パラパラの物)	1人分(250g)	約4～5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8～10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒～5分30秒	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3～4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約7～9分	－
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1～2分	－
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	－
	バターロールなど	1個(30g)	約20～30秒	－
	ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
	さといも	100g	約3分～3分30秒	有

※コーンの粒やあさりなどの入ったスープは具がはねやすいので、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。

- ・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。
- ・あんまんは、あんのほうが先に熱くなるのでご注意ください。

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。
- ・大きさがそろっていない場合は、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。

とうもろこしのゆでかたとポイント
●皮とひげを取り除き、水洗いする。 ラップで包み、耐熱性の平皿にのせる。 (途中で裏返す。加熱後、ラップをしたまま5分蒸らす。)
●日にちがたったものは、水分が少なくなるため、うまく加熱できない場合があります。

⚠

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5～7分	－
薄切り肉	300g	約5～7分	
厚切り肉	300g	約3～6分	
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3～6分	
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4～7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。

オーブン(焼く)

メニュー名	標準分量	付属品と 棚位置	予熱	設定時間	オープン	備考
焼き豚	700g×1個 (1個を4等分にする)	角皿下段	有	210℃	約35～45分	・アルミホイルを敷く ・途中で裏返す
ローストビーフ(もも肉)	800g×1個		有	220℃	約30～40分	加熱後、アルミホイルに包み 15～30分おいて蒸らす
ペークドポテト	150g×4個		－	250℃	約50～60分	－
骨付き鶏もも肉	200g×4本		有	210℃	約30～40分	アルミホイルを敷く
シフォンケーキ	直径17cm 1個分 (アルミ製シフォン型)		有	160℃	約35～45分	－

オープン予熱時間の目安:	150℃	約7分	160℃	約8分	170℃	約9分	180℃	約10分
	190℃	約11分	200℃	約13分	220℃	約17分	250℃	約20分

焼き豚の焼きかた
・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。
・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う味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。
・上面の焦げが気になり始めたら、アルミホイルをかぶせて焼いてください。
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作ってください。
- ・角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた ➡ P.56



手動加熱するときの目安時間



料理を作る、食卓を囲む。 毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

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
小池浩司先生

日本料理
岡本健二先生

中国料理
石川智之先生

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

レシピもくじ




アイデアクッキング	ページ
うなぎのかば焼きのあたため	44
にんにくの臭み抜き	44
豆腐の水切り	44
チョコレートを溶かす	44
お菓子（せんべい）の乾燥	44
アイスクリームを食べやすく	44
パスタをゆでる	44
干しいたけを戻す	44
もちを焼く	44

野菜のおかず	ページ
かぼちゃの煮物	45
大根とツナの煮物	45
豚肉じゃが	45
野菜のうま煮	46
ラタトゥイユ	46
ポテトサラダ	47
麻婆なす	47
中華炒め煮	48
彩り野菜のペペロンチーノ風	48
えのきの梅肉あえ	48
もやしのナムル	49
なすのピリ辛あえ	49
小松菜のサツとあえ	49
野菜ピクルス	50
アマトリチャーナ	50
ハムときのこのクリームパスタ	50

●は「自動メニュー」で作れます。

●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。

●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。
(メニュー名の上に  を記載)

●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。

●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。

レシピなど、お役立ち情報を満載！
パナソニックのホームページ：http://panasonic.jp

肉・魚・豆のおかず	ページ
かれの煮付け	51
えびのチリソース	51
鶏のから揚げ	52
一口とんかつ	52
えびフライ	53
いわしのフライ	53
かき揚げ	54
鶏肉のロースト	54
鶏の照り焼き	55
肉巻き野菜	55
ハンバーグ	56
塩さば	56
塩ざけ	56
ぶりの照り焼き	57
さわらの漬焼き	57
白身魚のホイル焼き	58
さけとしめじのホイル焼き	58
黒豆	59
五目豆	59
豆とひき肉のチリ風味丼	60
パンバンジー	60
じゃことししとう煮	60

ごはん・卵・グラタン	ページ
白ごはん	61
赤飯	61
おかゆ	61
マカロニグラタン	62
コーンとハムのドリヤ	62
じゃがいものグラタン	63
ホワイトソース	63
茶わん蒸し	64

お菓子・パン・ジャム	ページ
マドレーヌ	65
焼きいも	65
いちごのショートケーキ	66
チョコレートケーキ	67
ガトーショコラ	68
いちごジャム	69
濃厚チーズケーキ	70
クッキー	71
シュークリーム	72
* レンジで作るシュー	73
カスタードクリーム	73
とろけるプリン	74
* カラメルソース	74
ロールケーキ	75
ココアロールケーキ	75
抹茶ロールケーキ	75
トースト	76
パン作りのコツ	77
チルドピザ	77
バターロール	78
カレーチーズパン	79





必見！レンジの便利わざ

■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)の皮に付いたたれをふき取る。皮を上にして角皿の手前側に置き、上段に入れる。
- 「グリル」ボタンで約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。



■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」ボタンの500Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

■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」ボタンの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。

■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」ボタンの500Wで約50秒～1分10秒。

●固さは牛乳の量で調節する。

■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」ボタンの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。
- 「4 お好み温度」ボタンを押し、「温度/仕上がり」ボタンで「-10℃」または「-5℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

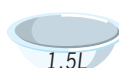


■パスタをゆでる

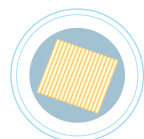
- スパゲティ100g(ゆで時間7分のもの)を3等分に折り、耐熱ガラス製ボールに方向をそろえて並べて入れる。
- ボールにオリーブ油小さじ2、塩少々を入れ、水1カップを加え、ラップなしで庫内中央に置く。(スパゲティが水につかるようにする)
- 「レンジ」ボタンの500Wで約10分加熱。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール



直径：19～22cm
深さ：8～10cm



■干しいたけを戻す

水で戻すより早くてふくら

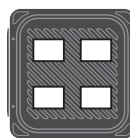
- 耐熱容器にしいたけを適量入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。



●戻し汁は、だし汁に。

■もちを焼く

- 市販の角もち4個(約200g)を図のように角皿に並べ、上段へ入れる。
- 「グリル」ボタンで様子を見ながら約5～7分。



アドバイス

- 底面は柔らかくなりますが、焼き色は付きません。
- クッキングシートを敷いて焼くと、もちが取り外しやすくなります。
- もちの分量、種類、状態で加熱時間が変わります。大きくふくらむと焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。

15 かぼちゃ 煮物 10分

かぼちゃの煮物



材料(2～3人分)

(1人分/3人分として計算)
カロリー……………約120kcal
塩分……………約0.6g

かぼちゃ(3×4cmの角切り) …… 300g

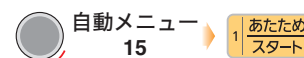
A { 砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
水……………½カップ

作りかた

レンジ加熱

- 直径25cmの耐熱ガラス製ボールにかぼちゃを皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

- ラップをして庫内中央に置く。



●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

16 大根とツナ 煮物 10分

大根とツナの煮物



材料(2～3人分)

(1人分/3人分として計算)
カロリー……………約83kcal
塩分……………約0.7g

大根……………250g
(厚さ1cmに切り、4等分する)

ツナ(缶詰)……………50g

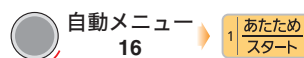
A { 砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2
みりん……………小さじ2
水……………小さじ2

作りかた

レンジ加熱

- 大根とツナを直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを混ぜて加える。

- ラップをして庫内中央に置く。



●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

17 豚肉じゃが 煮物 10分

豚肉じゃが



材料(2人分)

カロリー(1人分) ……約290kcal
塩分……………約2.0g

じゃがいも……………中1個(150g)
(一口大に切る)

にんじん……………40g
(厚さ5mmのいちよう切り)

たまねぎ(くし形切り) ……中¼個(50g)

豚バラ肉(一口大に切る) ……100g

A { めんつゆ(2倍濃縮タイプ) ……大さじ4
水……………¼カップ

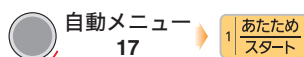
さやえんどう……………8枚(16g)
(鍋で下ゆでし、半分に切る)

作りかた

レンジ加熱

- 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに下から肉、にんじん、じゃがいもの順番で入れ、一番上にたまねぎを入れる。

- 1に合わせておいたAを入れる。ラップをして庫内中央に置く。



- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。でき上がりにゆでたまねぎをのせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

●4人分は、すべての材料を2倍にし、「レンジ」ボタンの600Wで約14～16分加熱する

ポイント

さやえんどうは、下ゆでして後で加えることで色よく仕上がります。下ゆでなしでたまねぎと一緒に入れて加熱もできます。



野菜のおかず



アイデアクッキング

11 野菜のうま煮

1-2人分
3-4人分

野菜のうま煮



材料(3~4人分) (1人分/4人分として計算)
カロリー.....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.44

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

●1~2人分はすべての材料を半量にする。
工程1の加熱時間は約2分にする。

作りかた レンジ加熱

- 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等分にする。
直径25cmの耐熱ガラス製ボールに肉とAを入れる。
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 約2~3分 1 あたため
スタート

加熱後、よく混ぜる。

- 残りの材料を混ぜ、クッキングシートで
落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.59

自動メニュー 11-4人分 1 あたため
スタート 目安時間
約30分

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約14~15分。
さらに「レンジ」ボタンの300Wで、約12~18分。
●連動調理について→ P.34

12 ラタトゥイユ

1-2人分
3-4人分

ラタトゥイユ



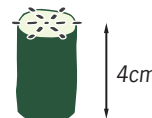
材料(3~4人分) (1人分/4人分として計算)
カロリー.....約102kcal
塩分.....約0.7g

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..... 小1個(150g)
なす..... 1本(100g)
ピーマン..... 小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

●1~2人分はすべての材料を半量にする。
工程2の加熱時間は約2分にする。

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。



- 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、
みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を
入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 約2~4分 1 あたため
スタート

茶色に色付くまで加熱する。

- 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。ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー 12-4人分 1 あたため
スタート 目安時間
約20分

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、
約18~22分。

レンジ

ポテトサラダ

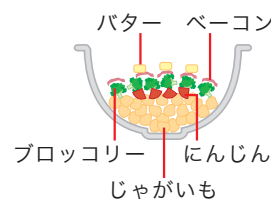


材料(3~4人分) (1人分/4人分として計算)
カロリー.....約121kcal
塩分.....約0.4g

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)..... ¼本(50g)
ブロッコリー..... 小½株(50g)
(小房をさらに小さく切り分ける)
スライスベーコン(3~4mm幅に切る)..... 2枚
バター(小さく切る)..... 10g
水..... 大さじ1~2
塩..... 少々
クッキングシート

作りかた レンジ加熱

- 深めの耐熱ガラス製ボールに、じゃがいも、にんじん、
ブロッコリー、ベーコン、バターの順に入れ
水を加える。



- クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして
庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.59

レンジ 出力切換 600W 約10~12分 1 あたため
スタート

- 加熱後、じゃがいもをつぶすようにして混ぜ、
塩で味を調える。
器に盛り付け、お好みでドレッシングまたは
マヨネーズなどをかける。

オープン

tsuji

麻婆なす



材料(4人分) カロリー(1人分).....約172kcal
塩分.....約1.9g

なす..... 4本(360g)
豚バラ薄切り肉..... 100g
豆板醤..... 小さじ1
甜麺醤..... 小さじ2
紹興酒(酒でも可)..... 小さじ1
しょうゆ..... 大さじ2
こしょう..... 適量
砂糖..... 小さじ2
酢..... 小さじ2
しょうが(みじん切り)..... 大さじ1
にんにく(みじん切り)..... 小さじ2
片栗粉..... 小さじ2
ごま油..... 少量
青ねぎ(みじん切り)..... 3本



野菜
のおか
ず

作りかた 角皿<上段> ヒーター加熱

- なすは皮をむき、縦に6等分のくし形に切り、
水にくぐらせておく。肉は5mm幅に切る。
なすを直径20cmの深めの耐熱皿に並べ
ラップをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 約6分 1 あたため
スタート

加熱したなすが、熱い間に、混ぜておいたAと
切った肉を入れて混ぜ合わせる。

- ごま油を少量入れ、皿のふちがソースで汚れて
いればふき取る。角皿ののせ、上段に入れる。

オープン / 発酵 温度/ 仕上がり 210℃ 予熱なし

約18~23分 1 あたため
スタート

- 加熱後、青ねぎを加えて軽く混ぜ、盛り付ける。

アドバイス

皮をむいて切ったなすは、色が
変わりやすいのでさっと水にくぐらせて
おきましょう。
人気のおかず「麻婆なす」も、手早く
おいしく作れます。



中国料理
石川智之先生

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)・・・小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)・・・1～2枚(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

1. 野菜と肉を直径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。

レンジ 出力切換 600W ▶

約8～9分 ▶ 1 あたためスタート

2. 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。

レンジ 出力切換 600W ▶

約30秒～1分 ▶ 1 あたためスタート

レンジ

tsuji

彩り野菜の
ペペロンチーノ風

材料(2～3人分)

		(1人分／3人分として計算)		
		カロリー・・・約66kcal		
		塩分・・・約0.7g		

パプリカ・・・小1個(160g)
グリーンアスパラガス・・・4本(100g)
にんにく・・・½片
赤とうがらし(丸ごと)・・・1本
オリーブ油・・・大さじ1
顆粒スープの素・・・大さじ½
塩、こしょう・・・少々

作りかた

レンジ加熱

1. パプリカは7～8mm幅に切る。グリーンアスパラガスは斜めに切る。にんにくは薄切りにする。

2. 深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、よく混ぜる。ふたでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 500W ▶

約7～8分 ▶ 1 あたためスタート

3. 加熱後、塩、こしょうで味を調える。

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
梅干し※・・・中2個
(種を取って裏ごしする)
砂糖・・・小さじ½
A { みりん・・・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

1. 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。

レンジ 出力切換 600W ▶

約2～3分 ▶ 1 あたためスタート

加熱後、水けを切っておく。

2. 別の容器にAを入れて混ぜる。加熱したえのきとあえ、刻みのりをのせる。

9 ゆで葉果菜

もやしのナムル



材料(4人分)

||| カロリー(1人分)・・・約69kcal |||
||| 塩分・・・約0.8g |||

もやし・・・1袋(200g)
にんじん・・・¼本(50g)
ピーマン・・・大1個(50g)
塩・・・小さじ½
A { いりごま(白)・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
にんにく(すりおろす)・・・小さじ½
(合わせておく)

作りかた

レンジ加熱

1. もやしは洗って水けを切る。にんじん、ピーマンはせん切りにする。

2. 耐熱性の平皿にもやし、にんじん、ピーマンをのせ、皿ごとラップで包み込み庫内中央に置く。

自動メニュー 9 ▶ 1 あたためスタート

●目安時間 約5分

3. 加熱後、塩を入れて混ぜる。水分を絞り、合わせておいたAであえる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、
約4～5分。

9 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・・・4本(1本100g)
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

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。

2. 水けを切ったなすを耐熱性の平皿に並べ、サラダ油をかけて混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

自動メニュー 9 ▶

▽ 温度/仕上がり △ 〈強〉 ▶

1 あたためスタート ●目安時間 約7分

3. なすの水けを切り、Aを合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、
約5～7分。

9 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

1. 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、庫内中央に置く。

自動メニュー 9 ▶

▽ 温度/仕上がり △ 〈強〉 ▶

1 あたためスタート ●目安時間 約3分

2. 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。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、
約3～4分。



野菜のおかず

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)・・・・・・1¾カップ
 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1¾カップ
 を酢1¼カップと水½カップに
 代えてもよいでしょう。

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。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボール
にすべての材料を入れる。
ラップでゆったりおおい、
庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W

約8～12分

1 あたためスタート

 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。

レンジ **tsuji**
アマトリチャーナ



材料(2人分)
 〓 カロリー(1人分)・・・約510kcal
 〓 塩分・・・・・・・約1.2g

トマトの水煮・・・・・・150g
 (カットトマト缶詰)
 スライスベーコン(短冊切り)・・・3枚
 たまねぎ(薄切り)・・・中¼個(50g)
 にんにく(薄切り)・・・・・・½片
 赤とうがらし(輪切り)・・・・・・½本
 オリーブ油・・・・・・大さじ1
 塩、こしょう・・・・・・少々
 スパゲティ・・・・・・160g

作りかた レンジ加熱

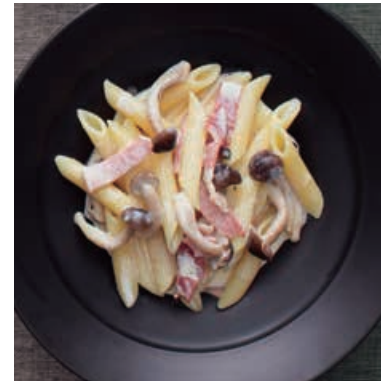
- 鍋でパスタをゆでる。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボール
にAを入れ、よく混ぜる。
ラップでゆったりおおい、
庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W

約9分

1 あたためスタート
- 加熱後、塩、こしょうで味を調え、
1とあえる。

レンジ **tsuji**
ハムときのこの
クリームパスタ



材料(2人分)
 〓 カロリー(1人分)・・・約836kcal
 〓 塩分・・・・・・・約1.6g

ロースハム(短冊切り)・・・・・・60g
 しめじ(ほぐしておく)・・・・・・60g
 A バター・・・・・・10g
 オリーブ油・・・・・・大さじ½
 塩、こしょう・・・・・・少々
 生クリーム・・・・・・1カップ
 ショートパスタ・・・・・・160g

作りかた レンジ加熱

- 鍋でパスタをゆでる。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボール
にAを入れ、よく混ぜる。
ラップでゆったりおおい、
庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W

約2～3分

1 あたためスタート
- 2に生クリームを加え、
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W

約2分

1 あたためスタート
- 加熱後、1とあえる。

レンジ
かれいの煮付け



材料(4人分)
 〓 カロリー(1人分)・・・約148kcal
 〓 塩分・・・・・・・約2.0g

かれい切り身・・・・・・4切れ(1切れ100g)
 A 水、酒・・・・・・各大さじ4
 砂糖、しょうゆ・・・・・・各大さじ4
 みりん・・・・・・小さじ4
 しょうが・・・・・・適量
 クッキングシート

作りかた レンジ加熱

- 皮目に切り込みを入れる。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボールにかれいを入れ、
Aを加える。
クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして
庫内中央に置く。
 ●落としぶたについて→P.59

レンジ 出力切換 600W

約10分

レンジ 出力切換 150W

約15分

1 あたためスタート

ポイント
 落としぶたをふんわりかぶせると皮が
 くっ付きません。

レンジ
えびのチリソース



材料(4人分)
 〓 カロリー(1人分)・・・約132kcal
 〓 塩分・・・・・・・約1.3g

えび・・・・・・300g(17尾)
 片栗粉・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・少々
 A サラダ油・・・・・・大さじ1½
 白ねぎ(みじん切り)・・・・・・大さじ3
 しょうが、にんにく(みじん切り)・・・各小さじ½
 B スープ※・・・・・・大さじ4
 トマトケチャップ・・・・・・大さじ2
 砂糖、酒・・・・・・各大さじ½
 片栗粉・・・・・・小さじ2
 豆板醤・・・・・・小さじ1
 塩、ラー油・・・・・・各小さじ¼

※水1カップに顆粒中華スープの素小さじ1の割合で溶いて
 使用

作りかた レンジ加熱

- えびは尾を残して殻をむき、洗って背わたを取って、
水けをふく。
えびに塩をしてよくもみ、片栗粉をまぶしておく。

レンジ 出力切換 600W

約1～2分

1 あたためスタート
- 耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで
庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W

約2分～2分30秒

1 あたためスタート

 加熱後、混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜる。
 ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W

約3～5分

1 あたためスタート
- 加熱後、すぐにソースの中にえびを加える。
ラップをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W

約3～5分

1 あたためスタート

 ●途中で1～2回かき混ぜる。

■加熱不足のときは追加熱をする→P.35「レンジ」

18 から揚げ

1~4
人分

鶏のから揚げ



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約292kcal
塩分・・・約1.4g

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 500g
から揚げ粉・・・・・・・・ パッケージの記載に従う
(肉を柔らかくする酵素の入っていない粉末タイプ)
キッチンペーパー

●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

角皿<上段>
ヒーター加熱

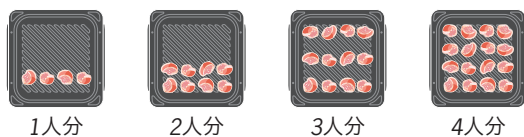
1. 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
2. ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しっとりするまでよくもみ込む。
3. 皮目を上にして図のように角皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

ノンフライ 自動メニュー 18-4人分 あたためスタート 目安時間 約23分

4. 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。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの210℃予熱なしで、約21~26分。

■食品の置きかた



ポイント

- から揚げ粉によって、仕上がりが異なります。お肉を柔らかくする酵素入りの粉はべたつき、上手にできない場合があります。
- こびり付きが気になる場合は、角皿に油を薄く塗るとよいでしょう。

19 一口とんかつ

1~4
人分

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・・・・・・ 12枚(400g) 衣
(一口かつ用) パン粉・・・・・・ 1¼カップ
塩、こしょう・・・・・・ 少々 サラダ油・・・・・・ 大さじ1
薄力粉・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・ 適量
キッチンペーパー

●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

角皿<上段>
ヒーター加熱

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に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*。

※パン粉は必ず様子を見ながら加熱してください。



2. 肉をたたいて2cmの厚さにし、塩、こしょうをする。薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。衣を付けた肉を角皿に並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた→ P.54「かき揚げ」参照

ノンフライ 自動メニュー 19-4人分 あたためスタート 目安時間 約19分

ポイント

衣を付けるときは薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)
次に溶き卵を薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

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。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの220℃予熱なしで、約18~22分。

20 えびフライ

1~4
人分

えびフライ



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約171kcal
塩分・・・約0.4g

えび・・・・・・・・・・ 250g(12尾程度)
衣
パン粉(細目)・・・・・・ ¾~1カップ
サラダ油・・・・・・ 大さじ1½~2
薄力粉・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・ M寸1個分(正味50g)
キッチンペーパー

●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

角皿<上段>
ヒーター加熱

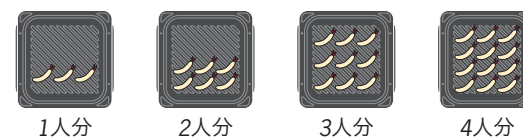
1. えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。
2. 「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を加熱する。→ P.52
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。
●衣を付けるときは→ P.52
図のように角皿に並べ、上段に入れる。

ノンフライ 自動メニュー 20-4人分 あたためスタート 目安時間 約15分

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。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの220℃予熱なしで、約15~20分。

■食品の置きかた



ポイント

- えびの重量が足りないときは加熱しすぎになり、固くなります。仕上がりが<弱>で加熱してください。
- こびり付きが気になる場合は、角皿に油を薄く塗るとよいでしょう。

オープン

いわしのフライ



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約316kcal
塩分・・・約0.8g

いわし・・・・・・・・・・ 8尾(1尾約60g)
塩、こしょう・・・・・・ 少々
衣
パン粉・・・・・・ 1½カップ
サラダ油・・・・・・ 大さじ3
薄力粉・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・ M寸1個分(正味50g)
キッチンペーパー

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

1. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。水洗いして、水けをふき取る。両面に塩、こしょうをする。
2. 「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を加熱する。→ P.52
いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。
●衣を付けるときは→ P.52

3. 皮目を下にして図のように角皿に並べ、上段に入れる。



オープン/発酵 温度/仕上がり 220℃ 予熱なし

約14~18分 あたためスタート

4. 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。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「オープン」

肉・魚・豆のおかず

53

21 かき揚げ

1~4人分

かき揚げ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約188kcal
塩分・・・約0.2g

えび・・・100g(5~7尾) 薄力粉・・・大さじ2½
かぼちゃ・・・90~100g 片栗粉・・・小さじ2
さつまいも・・・90~100g A ベーキングパウダー
みつば・・・10g ・・・小さじ½
(全部で300gにする) 水・・・大さじ3弱
サラダ油・・・大さじ2 クッキングシート
(25×25cm)・・・1枚
薄力粉・・・30g キッチンペーパー

●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

角皿<上段>
ヒーター加熱

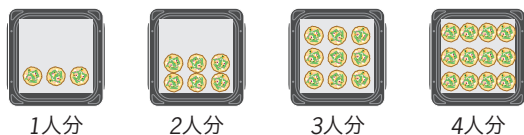
- えびを1cm、かぼちゃ、さつまいもを7mm角に、みつばを2cmに切る。
- 下ごしらえした材料にサラダ油を混ぜる。薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。Aをなめらかになるまで混ぜて材料に加え、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
- クッキングシートを敷いた角皿に直径6~7cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、12個並べる。上段に入れる。

ノンフライ 自動メニュー 21-4人分 1 あたためスタート 目安時間 約17分

- 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。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの220℃予熱なしで、約15~20分。

■食品の置きかた



アドバイス

直径6~7cmの大きさにして、できるだけ平らに広げて焼くことがポイントです。冷めてもカリッとしているのでお弁当のおかずにも最適です。



日本料理 岡本健二先生

23 鶏肉のロースト

1~4人分

鶏肉のロースト



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約271kcal
塩分・・・約1.9g

鶏もも肉・・・2枚(1枚250g)
塩・・・小さじ1

たれ

白ワイン・・・大さじ3
粒マスタード・・・大さじ2

●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

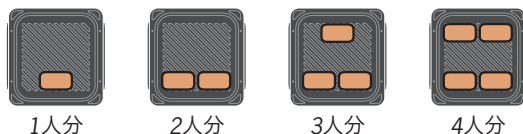
角皿<上段>
ヒーター加熱

- 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。
- 肉に塩をすり込む。たれと肉をビニール袋に入れ、途中上下を返しながらか30分以上漬け込む。
- 肉を袋から取り出し、皮目を上にして図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 23-4人分 1 あたためスタート 目安時間 約20分

●手動のとき→皮目を下にして「グリル」ボタンで約8~10分加熱後、裏返してさらに約5~7分。

■食品の置きかた



オープン

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

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

- 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)



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。

- たれを合わせる。肉を途中上下を返しながらか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)

- 皮目を上にして図のように角皿に並べ、上段に入れる。

オープン/発酵 温度/仕上がり△ 220℃ 予熱なし

約18~22分 1 あたためスタート

24 肉巻き野菜

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
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本を縦半分に切る。
にんじん・・・¼本(50g)
塩、こしょう・・・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

作りかた

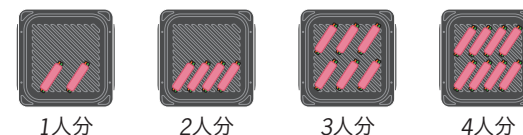
角皿<上段>
ヒーター加熱

- 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せて端から巻く。同様に8本作る。
- 図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 24-4人分 1 あたためスタート 目安時間 約20分

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの220℃予熱なしで、約18~22分。

■食品の置きかた



アドバイス

肉巻き野菜の仕上がりの長さは10~12cmが目安です。

肉・魚・豆のおかず

25 ホイル焼き

1~4
人分

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 80g(4尾)
たまねぎ(薄切り) 中½個(100g)
生しいたけ(適当な大きさに切る) 4枚(80g)
バター 40g
アルミホイル(25cm角) 4枚

●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

角皿<上段>
ヒーター加熱

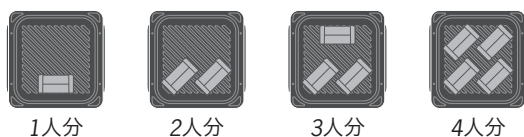
1. えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、
バターの順にのせて包む。

2. 図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 25-4人分 あたためスタート 目安時間 約24分

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの220℃
予熱なしで、約20~25分。

■食品の置きかた



25 ホイル焼き

1~4
人分

さけとしめじのホイル焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約250kcal
塩分・・・約1.0g

生さけ切り身 4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう 少々
しめじ(ほぐす) 100g
バター 40g
A { 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
アルミホイル(25cm角) 4枚

●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

角皿<上段>
ヒーター加熱

1. さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバター(分量外)を薄く塗り、
さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2. 図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 25-4人分 あたためスタート 目安時間 約24分

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの220℃
予熱なしで、約20~25分。

■食品の置きかた



レンジ

黒豆



材料 カロリー(½量分)・・・約97kcal
塩分・・・約0.3g

黒豆 1カップ(140g)
水 4カップ
砂糖 100g
A { しょうゆ 小さじ1½
塩 小さじ¼
重曹 小さじ¼

クッキングシート

作りかた

レンジ加熱

1. 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
●さびた釘とともに漬け込むと、より黒く
仕上がります。割れた豆は取り除きましょう。

2. 一晩おいた黒豆に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

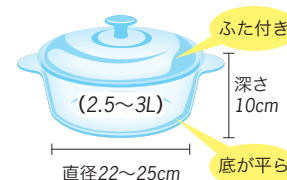
レンジ出力切替 600W 約12分

レンジ出力切替 150W 約150~210分 あたためスタート

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

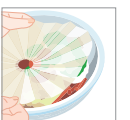
●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
あります。

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。

●落としぶたには、容器の大きさに合わせて切り、
中央に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(½量分)・・・約49kcal
塩分・・・約0.7g

水煮大豆 170g こんにゃく 60g
昆布 10g 水 1カップ
干しいたけ(戻す) 2枚 (昆布、干しいたけの
戻し汁と合わせて)
●干しいたけの戻しかた A { 砂糖 40g
→ P.44 しょうゆ 大さじ1½
にんじん ¼本(50g) 塩 小さじ¼
ごぼう 50g

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I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

レンジ出力切替 600W 約9~10分

レンジ出力切替 150W 約30分 あたためスタート

●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。

レンジ 

豆とひき肉のチリ風味丼



材料(2〜3人分)

	(1人分／3人分として計算)	
	カロリー……………約494kcal	
	塩分……………約1.4g	

A { 豚ひき肉…………… 120g
たまねぎ(薄切り)… 中½個(100g)
にんにく(みじん切り)… ½片
サラダ油…………… 大さじ1
チリパウダー…………… 小さじ½
塩、こしょう…………… 少々
B { ミックスビーンズ… 2缶(240g)
(缶詰)
トマトの水煮…………… 100g
(カットトマト缶詰)
顆粒スープの素…………… 小さじ1
塩、こしょう…………… 少々
あたたかいごはん…………… 400g

作りかた レンジ加熱

- 耐熱ガラス製ボールにAを入れ、肉をほぐしながら混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
 600W
 約3〜4分 → 1 あたためスタート
- 1にBを加え、再度肉をほぐしながら混ぜる。ラップなしで庫内中央に置く。
 600W
 約6分 → 1 あたためスタート
- 加熱後、塩、こしょうで味を調べ、器に盛ったごはんのにせる。

レンジ 

バンバンジー



材料(2〜3人分)

	(1人分／3人分として計算)	
	カロリー……………約279kcal	
	塩分……………約2.2g	

鶏もも肉…………… 1枚(250g)
A { 塩…………… 小さじ¼
紹興酒(酒でも可)…………… 小さじ2
B { 白ねぎ(みじん切り)、しょうゆ、ねりごま…………… 各大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
しょうが(みじん切り)、ごま油…………… 各大さじ½
酢…………… 小さじ1
ラー油…………… 小さじ½

作りかた レンジ加熱

- 肉は筋切りし、Aで下味を付ける。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
 600W
 約5分 → 1 あたためスタート
- 1を耐熱性の平皿に入れてラップをし、庫内中央に置く。
- 粗熱が取れたらラップを外す。肉を約1cm幅に切り、器に盛り付け、合わせておいたBをかける。

レンジ 

じゃことししとう煮







材料(2〜3人分)

	(1人分／3人分として計算)	
	カロリー……………約47kcal	
	塩分……………約1.1g	

ちりめんじゃこ…………… 20g
ししとう…………… 2本
サラダ油…………… 小さじ1
A { 砂糖、しょうゆ、酒… 各小さじ1
B { しそふりかけ…………… 小さじ1
ごま(白)…………… 小さじ2

作りかた レンジ加熱

- ししとうは種を取り出して輪切りにし、サラダ油をまぶす。
 600W
 約1分 → 1 あたためスタート
- 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ちりめんじゃこ、ししとう、Bを加えてさらに混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
 600W
 約14〜16分 → 1 あたためスタート

レンジ

白ごはん




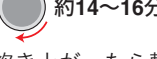


材料(4人分)

|| 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

- 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。
 600W
 約6〜7分 →
- 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。
 150W
 約14〜16分 → 1 あたためスタート
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

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 レンジ加熱

- 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。
- 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汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。
 600W
 約10〜15分 → 1 あたためスタート
●途中で1〜2回取り出して混ぜる。炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、お好みでこま塩をふる。
- ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。
 600W
 約10〜15分 → 1 あたためスタート
●途中で1〜2回取り出して混ぜる。炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、お好みでこま塩をふる。

レンジ

おかゆ



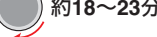


材料(2人分)

|| カロリー(1人分)…約134kcal ||
|| 塩分…………… 0.0g ||

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

- 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。
 600W
 約3〜4分 →
- ボールにラップをして庫内中央に置く。
 150W
 約18〜23分 → 1 あたためスタート

肉・魚・豆のおかず



ごはん・卵・グラタン

22 グラタン

1~4
人分

マカロニグラタン



材料(4人分)


カロリー(1人分)・・・約536kcal
塩分・・・約1.4g

マカロニ・・・・・・・・・・ 80g
A { 鶏もも肉(1cmの角切り)・・・・・・ 100g
マッシュルーム(缶詰/薄切り)・・・・・・ 40g
たまねぎ(薄切り)・・・・・・ 中½個(100g)
白ワイン・・・・・・・・・・ 大さじ2
バター・・・・・・・・・・ 15g
塩、こしょう・・・・・・・・・・ 少々
サラダ油、塩、こしょう・・・・・・ 各少々
ホワイトソース(→ P.63)・・・・・・ 3カップ
えび(尾と背わたを取り、半分に)・・・・ 100g(8尾)
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・・・ 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

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。
 マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。
2. 下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。
3. グラタン皿を角皿に並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた→ 右図参照

 ●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの210℃予熱なしで、約20~25分。

22 グラタン

1~4
人分

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)・・・・・・ 中½個(100g)
ハム(1cmの角切り)・・・・・・ 3枚
バター・・・・・・・・・・ 25g
B { トマトケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ2½
塩、こしょう・・・・・・・・・・ 少々
ホワイトソース(→ P.63)・・・・・・ 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

角皿<上段>
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」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。
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. 「マカロニグラタン」と同じ要領で焼く。→ 左記参照

■食品の置きかた



22 グラタン

1~4
人分

じゃがいものグラタン



材料(4人分)

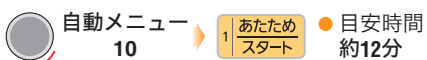

カロリー(1人分)・・・約532kcal
塩分・・・約1.6g

じゃがいも・・・・・・・・・・ 大2個(400g)
A { バター・・・・・・・・・・ 15g
塩、こしょう・・・・・・・・・・ 少々
たまねぎ(薄切り)・・・・・・ 中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(→ 右記参照)・・・・・・ 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

角皿<上段>
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。
 ●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約8~11分。
2. じゃがいもの皮をむぎ、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。

3. じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの½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」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。
4. 「マカロニグラタン」と同じ要領で焼く。→ P.62
●食品の置きかた→ P.62

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分
牛乳を加えて		約5分	約7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。

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。
 ●途中で2~3回かき混ぜる。
塩、こしょうで味を調える。

26 茶わん蒸し

1~4
人分

茶わん蒸し



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約108kcal
塩分・・・約2.1g

具

鶏のささ身・・・40g
塩・・・少々
酒・・・大さじ½
えび・・・80g(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.44
かまぼこ・・・4枚
ぎんなん(缶詰)・・・12個

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)

キッチンペーパー

※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。

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

●1~4人分までできます。

●極端に大きな器や小さな器は避けてください。

●液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。
→ P.32
・液温が低いとき(約10℃)：〈強〉
・液温が高いとき(約40℃)：〈弱〉

●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

角皿<下段>
ヒーター加熱

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。
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。
●ラップは使わないでください。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約9分

自動メニュー 26-4人分 1 あたためスタート

3. 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。
(容器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)
図のように容器を並べ、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)

1 あたためスタート ●目安時間 約35分

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。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約21~27分(1人分)
約24~30分(2人分)
約27~35分(3人分)
約30~40分(4人分)

	1人分	2人分	3人分	4人分
湯量	1½カップ			2カップ
置きかた				

●干しいたけの下味の付けかた
戻したしいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)
を弱火で甘辛く煮含める。

オープン

マドレーヌ



材料(直径7cmの型 12個分)

カロリー(1個分)・・・約126kcal
塩分・・・0g

卵・・・M寸2個(正味100g)
砂糖(ふるう)・・・90g
薄力粉(ふるう)・・・90g
無塩バター(2~3cmの角切り)・・・90g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで約2~3分加熱)
レモンエッセンス・・・少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース(小)・・・12枚

●紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書ける
くらいになればレモンエッセンスを入れる。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

オープン/発酵 温度/仕上がり 180℃ 1 あたためスタート

3. 泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せん
する。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバター
を加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4. マドレーヌの型に紙ケースを敷き、生地を入れて
角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

約10~15分 1 あたためスタート

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

13 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。

自動メニュー 13 1 あたためスタート ●目安時間 約50分

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの250℃
予熱なしで、約50~60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。

ごはん・卵・グラタン



お菓子・パン・ジャム



30 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(1/8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」ボタンの600Wで約20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 生地材料	直径15cm	直径21cm
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1/2	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。

レンジ 出力切換 500W 約30～40秒 1 あたためスタート

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く感じたら(約35～40℃)、湯せんから外す。



2. 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたか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ましょう。

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。

3. 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、下段に入れる。



自動メニュー 30 1 あたためスタート 目安時間 約32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ても、生地が付いてこなければよい)



4. 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/発酵」ボタンで、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	150℃	あり	約26～35分
18～19cm			約28～35分
21cm			約30～40分

30 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 ・・・・・・カロリー(1/8個分)・・・約278kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.1g

A { 薄力粉・・・・・・・・・・70g
ココア・・・・・・・・・・20g
(合わせてふるう)

チョコレート(薄く削る)・・・・適量

- 「いちごのショートケーキ」の薄力粉90gを上記Aに変える。

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、あたたかい状態の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。

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はちみつ、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。



洋菓子
大庭浩男先生

作りかた

1. いちごのショートケーキと同じ要領で生地を焼き、ホイップクリーム(→ P.66の半量)を作る。
2. 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。
3. 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。





27 ガトーショコラ



材料(直径15cmの金属製丸型[底が抜けない物] 1個分)

カロリー(1/2個分)・・・約209kcal
塩分・・・・・・・・約0.1g

A { スイートチョコレート・・・・・・ 100g
ミルクチョコレート・・・・・・ 35g
無塩バター・・・・・・ 40g
(きざんで室温に戻す)

卵黄・・・・・・・・ M寸2個分
生クリーム・・・・・・・・ 大さじ4
薄力粉(ふるう)・・・・・・ 20g
卵白・・・・・・・・ M寸3個分
砂糖・・・・・・・・ 25g
ホイップクリーム、ココアパウダー・・・・ 各適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)

キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

●型の側面に薄くバター(分量外)を塗り、
底に硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いておく。

作りかた

1. 室温に戻したAを深めの耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。
チョコレートが溶けるまで加熱する。

レンジ 出力切れ 600W ▶ 約1分～1分20秒 ▶ 1 あたためスタート

2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約9分

自動メニュー 27 ▶ 1 あたためスタート

3. 溶かした材料に、卵黄、生クリーム、薄力粉の順に
加え、混ぜる。

4. ポールで卵白をハンドミキサーの
高速で約10～20秒泡立て、分量の
半分の砂糖を加えて高速で約20～
45秒泡立てる。(ここまで約1分)
残りの砂糖を加えて高速で
約20～30秒泡立てる。
(ツノが立つが柔らかく曲がる状態に)



ポイント

泡立て器の場合は、卵白全体が泡に変わるまで泡立て、
1/2量の砂糖を加えて小さくツノが立つまで泡立てます。
さらに1/2量の砂糖を加え泡立てます。残りの砂糖を
加えて、メレンゲの写真のように泡立てます。

5. 作った生地に、メレンゲを混ぜ合わせる。
●作った生地が温度が下がって固い場合は、
湯せんで調節する。
生地を型に流し入れる。

6. 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。
型を置き、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)

1 あたためスタート ● 目安時間 約32分

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。

7. 加熱後、粗熱を取り型から外し、冷蔵庫で冷やす。
仕上げにホイップクリームを添えて
ココアパウダーをふる。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約30～40分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

アドバイス

焼きたては型から外しにくい
ので、冷まして生地を落ち着かせ
ましょう。
冷蔵庫で冷やしてもおいしく、
さらに食べるときにあたためると
スフレ風になり、2度楽しめます！
(1/2切れ:「レンジ」ボタンの600Wで約10～20秒)
シナモンなどの香辛料を隠し味にしたり、
バニラアイスクリームを添えたりしても
おいしく召し上がれます。



洋菓子
大庭浩男先生

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。

レンジ 出力切れ 600W ▶ 約12～16分 ▶ 1 あたためスタート

●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てきます。
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。



お菓子・パン・ジャム



28 濃厚チーズケーキ

tsuji

材料(直径15cmの金属製丸型〔底が抜けない物〕1個分)

カロリー(1/2個分)・・・約267kcal
塩分・・・・・・・・・・約0.2g

ビスケット地

ビスケット・・・・・・・・・・ 50g
無塩バター・・・・・・・・・・ 25g
(耐熱容器に入れふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで約30～40秒加熱)

中身

クリームチーズ・・・・・・・・ 125g
サワークリーム・・・・・・・・ 100g
無塩バター・・・・・・・・・・ 25g
卵・・・・・・・・・・ M寸1個(正味50g)
生クリーム・・・・・・・・ 75g
(室温に戻しておく)

砂糖・・・・・・・・・・ 70g
コーンスターチ・・・・・・・・ 大さじ2
レモン汁・・・・・・・・・・ 1/2個分
レモンの皮(すりおろす)・・・・ 1/2個分
バニラのさや・・・・・・・・ 1/4本
(またはバニラエッセンス)

硫酸紙(またはグラシン紙など)

キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

作りかた

1. ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒などで細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
側面に薄くバターを塗ったケーキ型の底に硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷き、ビスケット地を平らに敷き詰め、ゴムべらなどで押さえてならす。
2. クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
●クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、「4 お好み温度」ボタンを押し、「温度/仕上がり」ボタンを押して「30℃」に合わせてふたなしで加熱すると、指がすっと入るくらいに柔らかくなります。
なめらかにしたクリームチーズにサワークリーム、バター、さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順番に加えて泡立て器でねるようにして混ぜる。
そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
(でき上がりの生地温度：約24℃)
●作った生地の温度が低い場合は、火通りが悪くなるため、湯せんで調節してください。
生地をケーキ型に流し入れる。

角皿<下段>
ヒーター加熱

3. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

自動メニュー 28 1 あたためスタート

4. 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)
型を置き、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21/4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)

1 あたためスタート ● 目安時間 約45分

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。

5. 加熱後、粗熱が取れたらラップをして型のまま冷蔵庫で冷やす。
型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、型をトントンと軽くたたいてから取り出す。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの170℃予熱ありで、約40～45分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

アドバイス

材料を順番に混ぜるシンプルな作りかたのケーキです。
ダマができないようにていねいに混ぜてください。
はちみつ、メープルシロップなど加えて風味を変えてみてもよいでしょう。



洋菓子
大庭浩男先生

オープン クッキー



材料(約20個分)

カロリー(5個分)・・・約247kcal
塩分・・・・・・・・・・ 0g

無塩バター・・・・・・・・ 50g バニラエッセンス・・・少々
(室温に戻す) (またはバニラオイル)
砂糖(ふるう)・・・・・・ 50g 薄力粉・・・・・・・・ 100g
卵・・・・・・ L寸1/2個(正味30g) アルミホイル

作りかた

1. バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶いた卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

オープン/発酵 1 温度/仕上がり 180℃ 1 あたためスタート

3. 角皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分、厚さ5mmにして縦1列ずつずらして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、下段に入れる。

約10～15分 1 あたためスタート

ポイント

- 生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
- トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地のにせて焼くとよいでしょう。
- 粉にココア小さじ1などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。



お菓子・パン・ジャム



オープン シュークリーム

材料(9個：角皿1皿分)

カロリー(1個分)・・・約144kcal
塩分・・・・・・・・約0.2g

シュー皮

A { 無塩バター・・・・・・・・50g
(1cmの角切り、室温に戻す)
水・・・・・・・・80ml
塩・・・・・・・・ひとつまみ
薄力粉(ふるう)・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・L寸2個(正味120g)
(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.73)

アルミホイル

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

1. 鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢い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、なめらかなひとかたまりにする。

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。



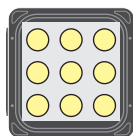
溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)



2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約11分

オープン/発酵 温度/仕上がり 190℃ 1 あたためスタート

3. 角皿に、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。



4. 予熱完了後、生地のは表面に霧を吹き、すばやく角皿を下段に入れる。

約25～35分 1 あたためスタート

5. 加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。上から1/3に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

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。生地のは割れ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

かんたんに電子レンジで作れます。(9個：角皿1皿分)

1. 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」ボタンの600Wで約2分20秒～2分40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50gを加えてさらによく混ぜる。
2. ラップなしで「レンジ」ボタンの600Wで約20～40秒加熱し、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L寸2個分(正味120g)が目安です)
3. 焼くときは生地のは表面に霧を吹き、「オープン/発酵」ボタンの190℃予熱ありで約20～25分下段で焼く。(予熱時間：約11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します。木べらですくってひとかた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。

レンジ

カスタードクリーム



材料(シュークリーム9個分)

カロリー(1個分)・・・約61kcal
塩分・・・・・・・・0g

牛乳・・・・・・・・1カップ

A { 砂糖・・・・・・・・30～40g
薄力粉・・・・・・・・大さじ1
コーンスターチ・・・・・・・・大さじ1/2～1
(合わせてふるう)

卵黄・・・・・・・・M寸2個分

B { 無塩バター・・・・・・・・10g
バニラエッセンス・・・・・・・・少々
ラム酒・・・・・・・・小さじ1/2

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。
レンジ 出力切換 600W 約2～3分 1 あたためスタート
別の耐熱容器にAを入れ、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。
レンジ 出力切換 600W 約3～5分 1 あたためスタート
●途中で2～3回かき混ぜ、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。



お菓子・パン・ジャム



29 とろけるプリン

材料(直径7cmの耐熱ガラス製容器6個分)

カロリー(1個分)・・・約173kcal
塩分・・・約0.1g

牛乳・・・・・・・・・・ 2カップ
卵黄・・・・・・・・・・ M寸5個分
砂糖(手に入ればてんさい糖)・・・ 60g
バニラのさや・・・・・・・・ ½本
(またはバニラエッセンス適量)
カラメルソース(→ 下記参照)

キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

アドバイス

型から外せない柔らかいプリンです。ホイップクリームを飾ってもよいでしょう。
国産の茶色いてんさい糖には、腸内のビフィズス菌の働きを活発にするオリゴ糖が含まれています。ミネラルを多く含むきび糖など、他の砂糖でも試してみてください。



洋菓子
大庭浩男先生

カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖50gと水大さじ2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。

作りかた

1. カラメルソースを耐熱ガラス製容器に小さじ1ずつ入れる。

2. 深めの耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

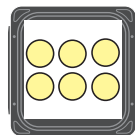
レンジ 出力切換 800W 約2分30秒～3分30秒 あたためスタート

(でき上がりの牛乳温度：約70℃)
卵黄に砂糖を加えて混ぜ合わせ、あたためた牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
(でき上がりの卵液温度：約50℃)
1に卵液を静かに流し入れる。

3. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

自動メニュー 29 あたためスタート

4. 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。
図のように卵液を入れた型を置き、予熱が完了したら約50℃の湯2カップを角皿に注ぐ。
下段に入れる。(ドアが熱いのでやけどに注意する)



あたためスタート 目安時間 約30分

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。

5. 加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの170℃予熱ありで、約26～35分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

角皿<下段>
ヒーター加熱

オープン

ロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分)

カロリー(½0本分)・・・約199kcal
塩分・・・約0.1g

卵・・・・ M寸3個(正味150g) ホイップクリーム (→ P.66の半量)
砂糖(ふるう)・・・・ 60g お好みのフルーツ・・・ 適量
薄力粉(ふるう)・・・・ 60g 硫酸紙 (またはグラシン紙など)
無塩バター(細かく切る)・・・ 20g ●四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く。
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで
約30～40秒加熱)

バニラエッセンス・・・少々
(またはバニラオイル)

作りかた

1. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

オープン/発酵 温度/仕上がり 180℃ あたためスタート

2. 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.66
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。

3. 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。

約10～15分 あたためスタート

4. 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

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(½10本分)・・・約198kcal
塩分・・・約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→ 左記参照)

ココア※・・・・・・ 12g

※薄力粉を50gにし、合わせてふるう

作りかた

1. 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。
→ 左記参照

角皿<下段>
ヒーター加熱

抹茶ロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分)

カロリー(½10本分)・・・約200kcal
塩分・・・・・・ 約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→ 左記参照)

抹茶※・・・・・・ 4g

※薄力粉と合わせてふるう

作りかた

1. 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。
→ 左記参照

角皿<下段>
ヒーター加熱

14 トースト(裏返し)

1~4枚

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
●1~4枚まで自動・手動で焼けます。→ 下表参照

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。

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
「14 トースト(裏返し)」 目安時間	約4分40秒	約4分50秒	約4分55秒	約4分55秒
「グリル」 設定時間	約2分50秒~3分20秒加熱後、裏返してさらに約1分20秒~1分50秒			
置きかた				
	角皿の波部の手前とパンの手前を合わせて並べる		角皿の奥側に付けて並べる	

作りかた

1. 下図のようにパンを角皿に並べ、上段に入れる。

●2枚のとき

自動メニュー 14-2枚 あたためスタート

●裏返すまでの目安時間は約2分50秒~3分20秒です。
(残り時間は裏返したあとで出ます)

■仕上がりを変えるとき
→ P.31(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。
冷凍食パンは仕上りを<強>に合わせて焼く。

●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。

2. ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したらすぐにドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。(熱いのでやけどに注意する)

●ブザー音が「OFF」のときは、トーストの裏返しブザーは鳴りません。表示部の「裏返す」(約3分30秒加熱後)の点滅表示を確認し裏返してください。

あたためスタート ● 目安時間 約4分50秒

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

お願い
●裏返しのブザーが鳴ったら、ドアを開けてすばやく裏返し、再度「スタート」ボタンを押してください。
●最初のブザーが鳴って6分以内に裏返してください。6分間に操作をしないと設定が取り消され、初期画面に戻ります。
●設定が取り消されたときは、手動の加熱方法で様子を見ながら加熱してください。

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：27~28℃

●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.38
●発酵設定温度の目安：35℃/バターロールの1次発酵、40℃/バターロールの2次発酵など

●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 (バ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。

31 チルドピザ

材料
チルドピザ・・・・・・・・・・・・・・ 1枚
(市販品 直径約23cm)

作りかた

1. 角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

自動メニュー 31 あたためスタート ● 目安時間 約14分

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの220℃予熱なしで、約12~17分。



お菓子・パン・ジャム

32 バターロール



材料(9個分) カロリー(1個分)・・・約133kcal
塩分・・・約0.4g

強力粉 210g
ドライイースト 3.5g(小さじ1強)
(予備発酵不要の物)
砂糖 27g
卵 M寸½個(正味25g)
塩 3g(小さじ½強)
牛乳 60ml
水 60～70ml
無塩バター(室温に戻す) 26g
ドリュール 少々
卵 M寸½個(正味25g)
塩 少々

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.77)

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なったら、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>
ヒーター加熱



3. <1次発酵>
生地を入れたボールにラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

オープン/発酵 温度/仕上がり 35℃

約50～70分 1 あたためスタート

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℃)

●発酵具合について→P.77

4. <休ませる(ベンチタイム)>

生地を包丁かスケッパーで、9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>
生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

オープン/発酵 温度/仕上がり 40℃

約20～40分 1 あたためスタート

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. 角皿を下段に入れる。

自動メニュー 32 1 あたためスタート 目安時間 約17分

●手動のとき
→「オープン/発酵」ボタンの200℃予熱ありで予熱完了後、180℃で約10～15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ことをくり返すうちに、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緩み、こねやすくなります。

32 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(9個分) カロリー(1個分)・・・約189kcal
塩分・・・約1.0g

「バターロール」の生地(→P.78)

カレー粉 小じ¼
ロースハム(半分に切る) 4½枚
(またはウィンナー9本でも可)
プロセスチーズ 9本(1本10g)
粒マスタード 適量

角皿<下段>
ヒーター加熱

作りかた

1. 「バターロール」の材料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6～7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.37「オープン」

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、色がはげたりします)

- × 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)

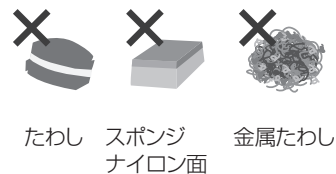
■角皿

柔らかいスポンジで、汚れを落とす

使用后、台所用洗剤(中性)で洗ってください。

- 周囲の溝は念入りに。
汚れたまま加熱するとにおいの原因になります。
- 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。

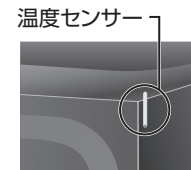


使うたびに

■庫内 (ドア内側)



使うたびに



固く絞ったぬれ布きんで、水ぶきする

長い間で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。

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。

- 天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれ布きんで軽くふき取ります。
- 底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれ布きんでふいてください。
- 底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
(耐熱ガラス製のため、割れるおそれがあります)
- 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。➡ P.12
(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)
- においが気になるときは、お手入れの「33 脱臭」をしてください。➡ 下記参照

■外まわり

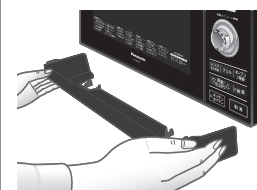


柔らかい布で、水ぶきする

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。

■クリーントレー



汚れてきたら

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)



※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)は角皿にのみ使えます。
その他のお手入れには使用しないでください。

お手入れする

庫内のおいが
気になるときに

「33 脱臭」

庫内においの原因(汚れなど)を
高温で分解し脱臭します。
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、角皿を取り出し、
庫内側面・底面の汚れをふき取っておく。

1 「33 脱臭」ボタンを押す



2 「スタート」ボタンを押す



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。

うまく仕上がらない

あたため

■「1 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せんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。→ P.35 ●冷凍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」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。 → P.40
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。
100gのごはんが熱すぎる	●100gぐらいのごはんは熱めに仕上がることがあるので、設定温度を60℃に下げて加熱してください。 ●「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
冷凍ごはんがぬるい うまくあたたまらない	●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。

■2 飲み物、3 酒かん

熱すぎる 上と下で温度が違う	●数量の設定・置きかたをまちがえていませんか。 ●設定機能は合っていますか。「2・3 飲み物/酒かん」ボタンを使ってください。 ●「2・3 飲み物/酒かん」ボタンはメモリー機能があります。 再度、好み温度に合わせてください。 ●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。 ●設定温度は高すぎませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 「2・3 飲み物/酒かん」→ P.24
-------------------	--

■5 全解凍、6 半解凍

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。 ●「5 全解凍」のときは、「温度/仕上がり」ボタンで調整してください。 「5・6 全解凍/半解凍」→ P.26
--------	--

■9 ゆで葉果菜、10 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せんか。野菜は耐熱性の平皿にのせ、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」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。 ●葉果菜は種類や分量によって仕上がりを「強」に調節してください。→ P.29
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。

自動メニュー

■22 グラタン

焼き色が濃い・薄い 焼き上がりがぬるい	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類や容器のサイズなどで焼き色が変わります。 ●具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。 「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためてから焼いてください。
------------------------	---

■26～29 角皿スチーム共通

うまくできない	●湯の量が少ないと上手にできません。各メニューに記載の分量通りの湯をはってください。 ●湯の温度が低いとうまくかたまらないことがあります。様子を見て追加加熱してください。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。
---------	---

■30 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。ふるうことで粉の固まりを取り除き、焼き上がりに粉が残りにくくなります。
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)

自動メニュー

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(重量)、切りかたなどはレシピに従ってください。重量が足りないと固めに仕上がる場合があります。「仕上がり」を「弱」に調節してください。 ●棚位置(上段・下段)はまちがっていませんか。 ●角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。 ●加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。
---------	--

焼き色にムラがある うまく焼けない	●クッキー、バターロールなどは生地が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。生地の大さはそろえてください。 また、ドアを開けすぎると庫内温度が下がってしまうため、ドアをあまり開けないようにしてください。 ●焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れかえてください。
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。
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.77 ●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。

■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.72

オープン

うまく仕上がらない

うまく仕上がらない

故障かな？

故障かな？と思われたときは、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	<ul style="list-style-type: none">● 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「O」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、「O」表示が出てから操作してください。
食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none">● 表示部に「M」が出ていませんか。<div>M</div>● 店頭用のモードに設定されています。 <p>解除方法は、「レンジ」ボタンを押し、「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度押します。</p>
本体から音がする	<ul style="list-style-type: none">● 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です。● また、オープンやグリルの加熱中、加熱後に庫内壁面の膨張、収縮音がする場合があります。
加熱終了後に音がする	<ul style="list-style-type: none">● 電気部品を冷却するためにファンがまわります。ファンの動作中、音がしますが故障ではありません。● 音がしている間でも、操作(調理)できます。
調理中に火花が出る	<ul style="list-style-type: none">● 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。さびが火花の出る原因になることがあります。➡ P.10
煙いややなにおいが出た	<ul style="list-style-type: none">● 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.80● 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。
調理中、蒸気が出た	<ul style="list-style-type: none">● 調理中に排気口やドア周囲から多少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	<ul style="list-style-type: none">● 気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。
ブザーが鳴らない	<ul style="list-style-type: none">● ブザー音設定が「OFF」になっていませんか。● 「OFF」のときは、ブザーは鳴りません。➡ P.14
追加加熱ができない	<ul style="list-style-type: none">● 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.15
レンジ加熱のとき途中で「O」表示になる	<ul style="list-style-type: none">● 庫内に食品が入っていない、または少量や指定分量以外の食品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。 <p>(使える容器・使えない容器➡ P.16)</p> <p>→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。</p>

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症 状	原 因
<div>U41</div>	<p>電気部品の温度が高いときに表示します。</p> <ul style="list-style-type: none">● 食品を入れずに加熱していませんか。● 少量や指定分量以外の食品を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。● 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、グリル以外では使えません。● カーテンなどが本体奥面の吸気口(➡ P.13)をふさいでいませんか。● カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。● 「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
<div>U50</div>	<p>庫内の温度が高いときに表示します。</p> <ul style="list-style-type: none">● 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)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(オープンレンジ)
 3. 品番(NE-MS263)
 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。



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」、「故障かな？」
(P.82～85)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 オープンレンジ

●品番 NE-MS263

●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。

※補修用性能部品の保有期間 8年

技術料 診断・修理・調整・点検などの費用

当社は、この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。

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

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくための発信番号を通知いたしております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

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	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭川市2条通16丁目1166	旭川市2条通16丁目1166
	帯広市西20条北2丁目23-3	帯広市西20条北2丁目23-3
東北地区	函館市西桔梗町589-241	函館市西桔梗町589-241
	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋田市外旭川字小谷地3-1	秋田市外旭川字小谷地3-1
	盛岡市厨川5丁目1-43	盛岡市厨川5丁目1-43
	仙台市宮城野区扇町7-4-18	仙台市宮城野区扇町7-4-18
首都圏地区	山形市平清水1丁目1-75	山形市平清水1丁目1-75
	郡山市備前館2丁目5	郡山市備前館2丁目5
	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	前橋市箱田町325-1	前橋市箱田町325-1
	つくば市筑穂3丁目15-3	つくば市筑穂3丁目15-3
	熊谷市宮町1丁目29番	熊谷市宮町1丁目29番
	千葉市中央区末広5丁目9-5	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京都杉並区本天沼3丁目43-16	東京都杉並区本天沼3丁目43-16
中部地区	中央市山之神流通団地1-5-1	中央市山之神流通団地1-5-1
	横浜市戸塚区品濃町561-4	横浜市戸塚区品濃町561-4
	新潟市中央区神道寺2丁目7-1	新潟市中央区神道寺2丁目7-1
	金沢市玉鉾2丁目266番地	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富山市根塚町1丁目1-4	富山市根塚町1丁目1-4
	福井市問屋町2丁目14	福井市問屋町2丁目14
	松本市寿北7丁目3-11	松本市寿北7丁目3-11
	静岡市駿河区高松2丁目24-24	静岡市駿河区高松2丁目24-24
近畿地区	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐阜市西河渡3丁目73	岐阜市西河渡3丁目73
	津市久居野村町字山神421	津市久居野村町字山神421
	栗東市小柿9丁目4-10	栗東市小柿9丁目4-10
	京都市南区上鳥羽中河原3番地	京都市南区上鳥羽中河原3番地
中国地区	東大阪市長田東1丁目3-12	東大阪市長田東1丁目3-12
	大和郡山市筒井町800番地	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山市栗栖373-4	和歌山市栗栖373-4
	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
	鳥取市安長295-1	鳥取市安長295-1
四国地区	松江市平成町182番地14	松江市平成町182番地14
	出雲市渡橋町416	出雲市渡橋町416
	浜田市下府町327-93	浜田市下府町327-93
	岡山市北区野田3丁目20-14	岡山市北区野田3丁目20-14
	広島市西区南観音1丁目13-5	広島市西区南観音1丁目13-5
九州地区	山口市小郡下郷220-1	山口市小郡下郷220-1
	高松市国分寺町国分359番地3	高松市国分寺町国分359番地3
	徳島市沖浜2丁目36	徳島市沖浜2丁目36
	高知市仲田町2-16	高知市仲田町2-16
	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
沖縄地区	福岡市春日公園3丁目48	春日市春日公園3丁目48
	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長崎市東町1919-1	長崎市東町1919-1
	大分市萩原4丁目8-35	大分市萩原4丁目8-35
	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
沖縄地区	熊本市東区健軍本町12-3	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島市上荒田町27-4	鹿児島市上荒田町27-4
	浦添市城間4丁目23-11	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://www.panasonic.com/jp/support/consumer/repair/area.html> 1115

保証とアフターサービス