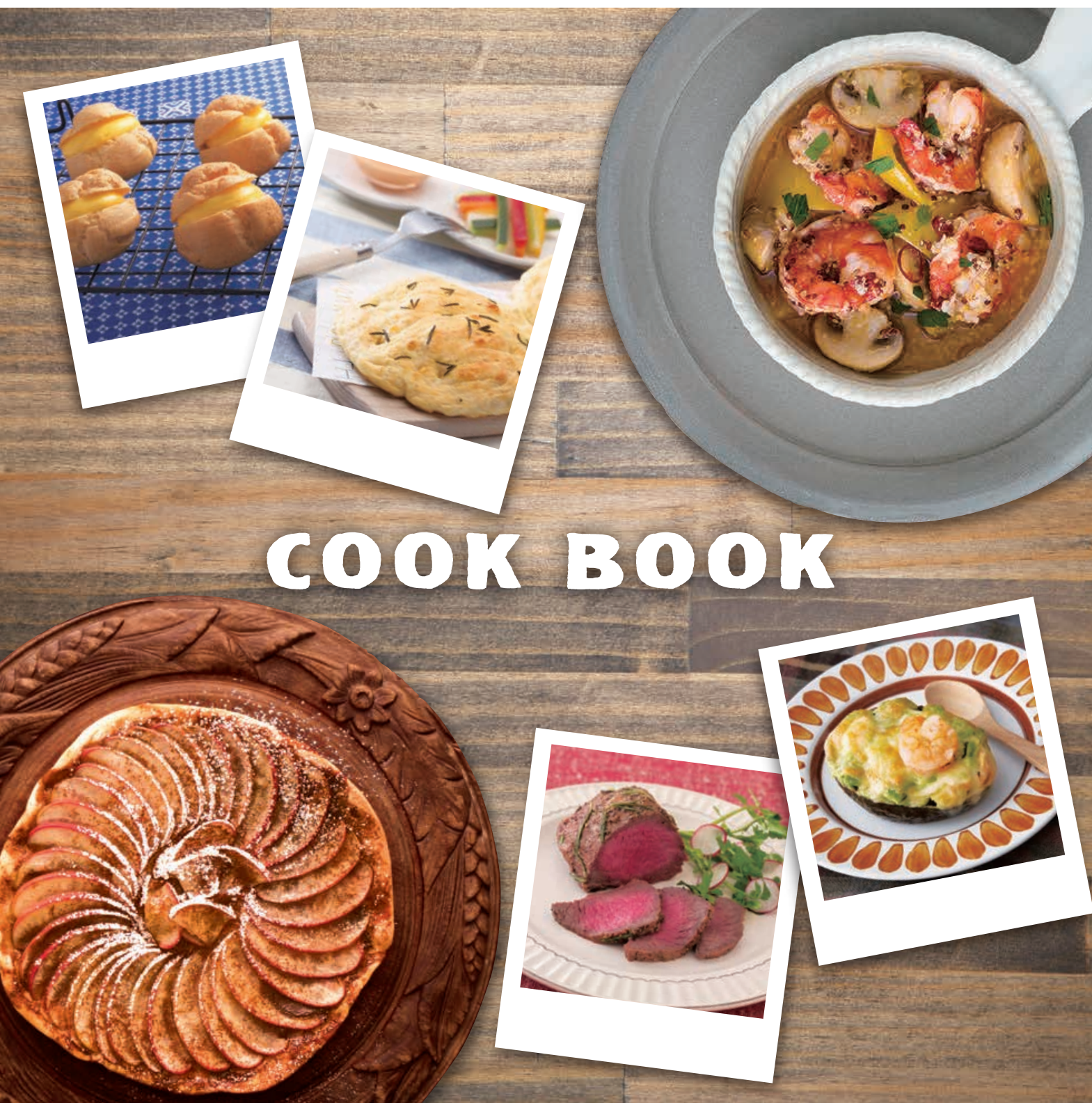




もっと手軽に、  
もっとおいしく  
レンジ  
使いこなし術



COOK BOOK



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 2017

F0016-11Q0  
F0317-0

保証書別添付

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

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

■ご使用前に「安全上のご注意」(4～9 ページ)を必ずお読みください。

■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。

■保証とアフターサービスは、69 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします。(70ページご参照)



下ごしらえも調理も… 毎日の使いかた

38

自動メニューで調理する

36

葉果菜や根菜をゆでる

- 「8 ゆで葉果菜」
- 「9 ゆで根菜」

34

スチームを使って肉や魚を解凍する

- 「フスチーム解凍」



まわして選び  
押す

- メニューに合わせて
- スチームでじっくり
- 26 ●「1 スチームあたため」
- 10～90℃のお好み温度に
- 28 ●「6 お好み温度」
- 牛乳やコーヒー、お酒などを
- 32 ●「2 飲み物」
- 「3 酒かん」
- 中華まんをフワッとじっくり
- 32 ●「4 中華まんあたため」
- フライや天ぷらをカリッと
- 34 ●「5 フライあたため」

26

ページ

あたためる

あたためを使い分けよう



押す

- ごはんやおかずを
- 26 ●スピーディーに
- 30 ●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↓25ページ

52

自分で時間などを合わせて…  
手動加熱するときの  
目安時間

50

スチームで蒸す

50

スチームプラス

手動のオーブン・グリル調理で火の通りや  
ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

46

グリルで焼く

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

42

オーブンで調理する

- 42 ●予熱ありで
- 44 ●予熱なしで
- スチームを使って発酵させる

40

レンジで加熱する

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

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

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

もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

準備と確認

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

毎日の使いかた

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

お手入れなど

お手入れする	55
自動でお手入れする	57
●庫内を冷ます	

困ったとき

うまく仕上がらない	61
よくあるお問い合わせ	66
故障かな？	67
保証とアフターサービス	69
仕様	70

ビストロ活用

人気メニュー	158
アイデアクッキング	117









# 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)

 <b>危険</b> 「死亡や重傷を負うおそれ大きい内容」です。	 してはいけない内容です。
 <b>警告</b> 「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。
 <b>注意</b> 「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

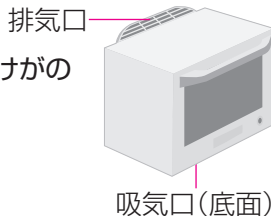
故障した場合は  
お買い上げの販売店にご相談ください。



### 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

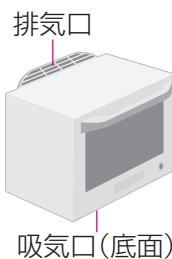
### 設置するとき



### 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



### 水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります



### アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は

- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.10
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.10を必ずお読みください。



## 警告

### レンジ(電波)の加熱時は



### 食品を加熱しすぎない

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
- ➡「レンジ」で様子を見ながら加熱する。

※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 「13 茶わん蒸し」など、ふたが必要な自動メニューもあります。各ページを参照してください。



### 「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙、やけどのおそれがあります

- 特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

### 飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために(突沸に注意)



### 飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「2 飲み物」で加熱する。➡ P.32
- お酒を自動であたためるときは、必ず、「3 酒かん」で加熱する。➡ P.32

突沸



### 油脂の多い食品・液体※1や、粒入りスープ※2を加熱するときには以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する。

※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」で加熱するときには、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すが、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すが、やけどのおそれがあります



**ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる**

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどですが、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すが、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。



**殻付きの卵は、自動メニュー「14 温泉卵」と「15 ゆで卵」のスチーム加熱以外では加熱しない**

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

## 電源プラグ・電源コードなどは



**電源コードや電源プラグを傷付けない**

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

**傷付いた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。



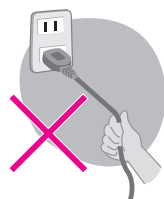
**ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない**

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



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

異常発熱による火災の原因になります



〈タコ足配線は禁止〉



**電源プラグは、根元まで確実に差し込む**

感電や発熱による火災の原因になります

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を使わない**

やけど、感電、けがのおそれがあります



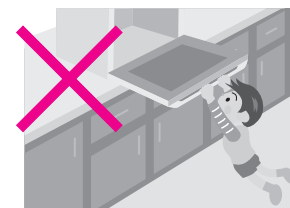
**本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う**

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。

10cm以上

開放

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

「消防法 基準適合 組込形」

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

!

**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

!

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

!

**庫内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

!

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

金属容器・付属の角皿は

!

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

!

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



注意

調理中、調理後は

!

**「グリル」上面でトーストを焼くときは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する**  
加熱時間が長いと、発火や発煙、やけど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

!

**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

!

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

!

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

!

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

!

**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。

!

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

!

**「あたため」ボタンや「6 お好み温度」ではあたためない**  
容器の変形や溶けのおそれがあります

!

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

ドアは

!

**物をはさんだまま使わない**  
電波漏れの原因になります

!

**調理中や調理後に水をかけない**  
ガラスが割れて、けがの原因になります

!

**開閉時は指のはさみ込みに注意する**  
けがのおそれがあります

お弁当をあたためるときは

!

**「あたため」ボタンや「6 お好み温度」ではあたためない**  
容器の変形や溶けのおそれがあります

!

**ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、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

安全上のご注意(必ずお守りください)



# 使用上のお願い/付属品・別売品

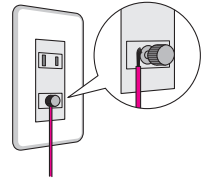
## 本体、設置場所について

- 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。

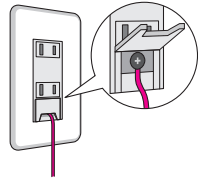
## アースについて

### ■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。  
芯線を傷つ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。ドライバーでネジをしめ、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。

### ■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(漏電しやす断器も取り付け): 生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。➡ P.4「警告/アースを確実に取り付ける」

## 長い間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)

この製品は、スチームを効率よく使用できるように、気密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、加熱終了後、庫内側面・底面に水滴が付着します。冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。  
また、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。➡ P.13  
「44 庫内を冷ます」を使うと庫内を早く冷ますことができます。➡ P.60

## 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。

## ご使用時には必ずクリーントレーを取り付けてください

- クリーントレーを取り付けた状態でお使いください。
- 外した状態で調理をすると、水がこぼれることがあります。
- 「42 洗浄・水抜き」、「43 クエン酸洗浄」のお手入れ時には、経路を洗浄した水をクリーントレーに流します。➡ P.58、59

## レンジ使用調理では

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

## スチーム調理終了後は

- すぐにクリーントレーを外すと水がこぼれることがあります。しばらくたってから外してください。➡ P.12
- 庫内底面に、湯がたまる場合があります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。
- クリーントレーにも水がたまります。毎回捨ててください。
- 本体周辺(上部)の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

## ヒーター調理後は

- 角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため必ず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。

## 注意



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

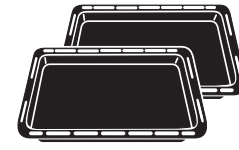


## 付属品

### 角皿 2枚

品番: A0603-1S30

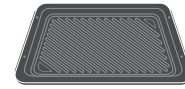
- 熱変形防止のため平らではありません。



電波を使う  
レンジ加熱調理では、  
火花が出るため使えません。

### グリル皿 1枚

品番: A443S-11C0



オープンで使用しないでください。  
260℃以上の設定の場合、側面のホルダーが高温となり、変形するおそれがあります。

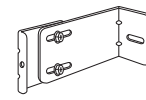
## 別売品

### 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)

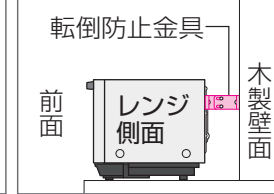
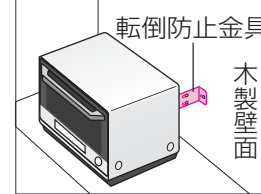
品番: A195A-1K20

メーカー希望小売価格: 1,000円(税抜き)



- 地震対策としてもご使用いただけます。

### ●設置イメージ

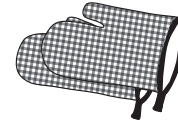


### ミトン 1セット(2枚)

品番: A060M-10G0

メーカー希望小売価格

: 1,500円(税抜き)

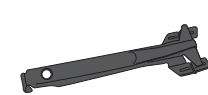


### 取っ手(角皿専用)

品番: A0604-1E00

メーカー希望小売価格

: 800円(税抜き)



### クエン酸(40g×2袋)

品番: SAN-80

メーカー希望小売価格: 280円(税抜き)

- 食品添加物につき、食品衛生上無害です。

メーカー希望小売価格は2017年6月現在

- 付属品や別売品は、販売店で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/>

## 付属品について

- 付属のグリル皿や角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

✕は使えません。

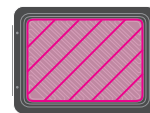
●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。(安全上のご注意➡ P.8)

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

## グリル皿: 食品の置きかた

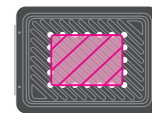
### ●全面加熱時

グリル調理時、食品は周囲の溝にかからないように、置いてください。



### ●中央加熱時(エリア加熱)

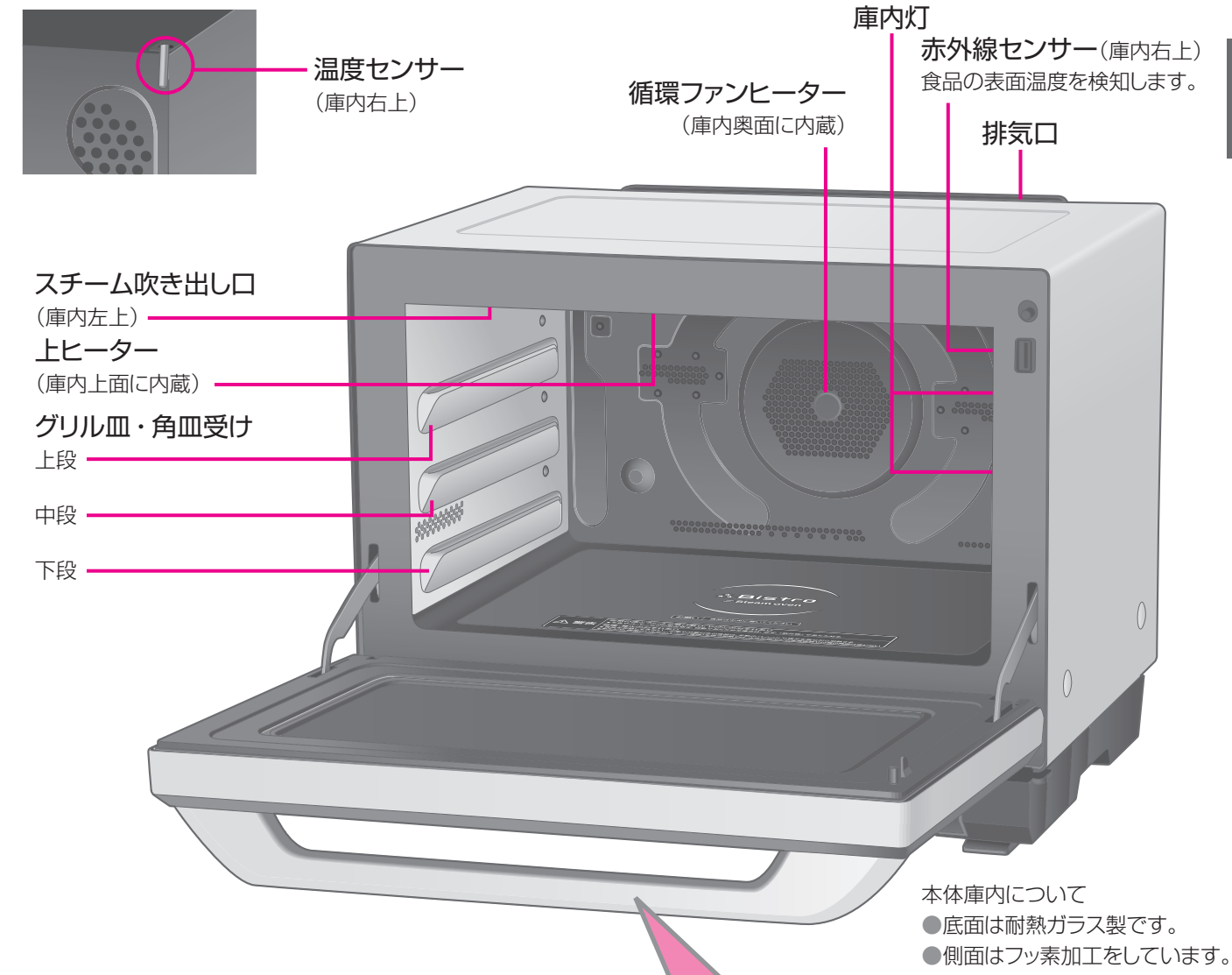
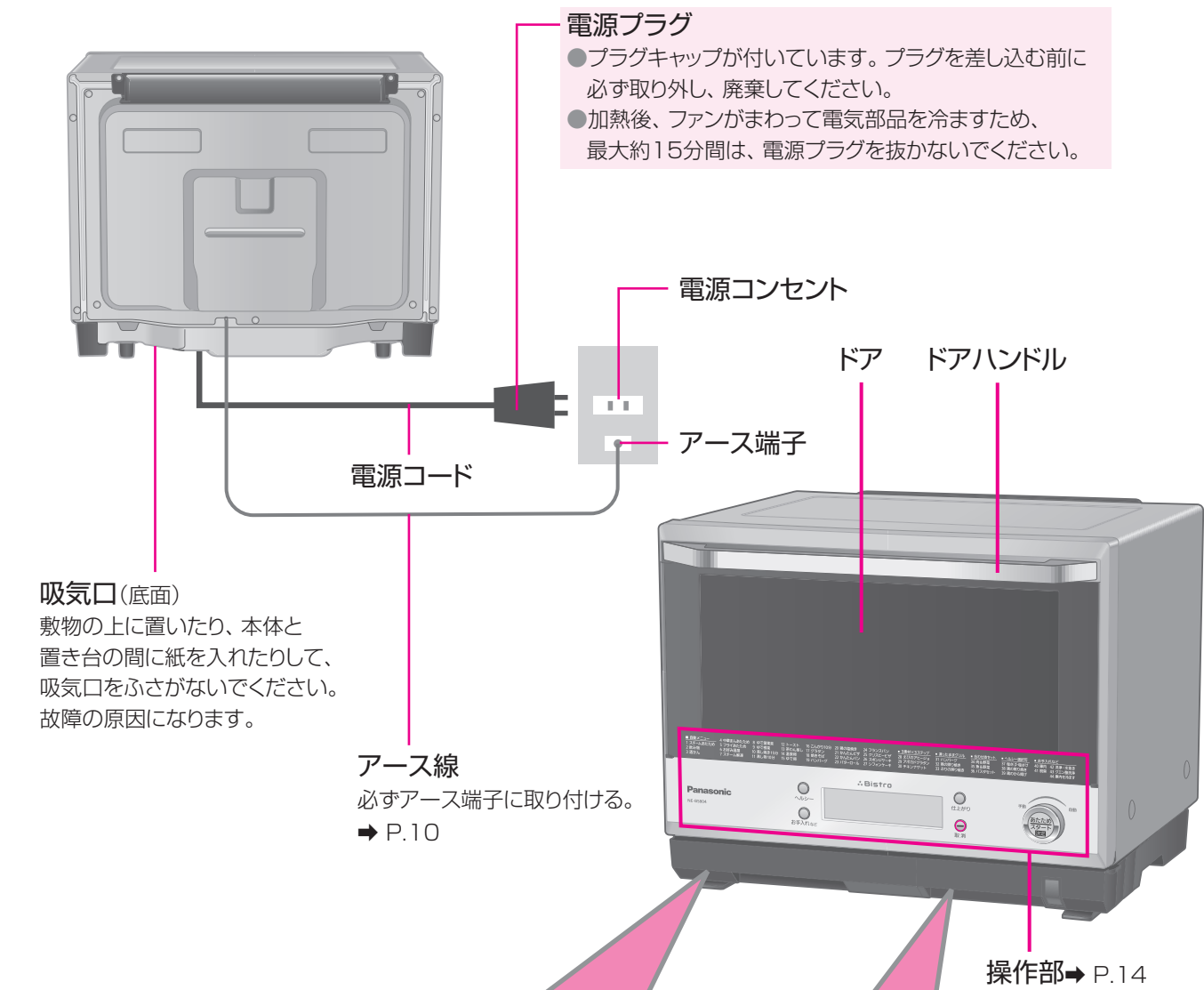
中央(枠線内の赤色部分)に食品を寄せて置いてください。  
一部のメニューは線を越えることもありますが、加熱に問題はありません。  
各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。



- 「ぶりの照り焼き」や「手羽元の香味焼き」などのこびり付きやすい食品を焼く場合は、グリル皿にサラダ油を塗ってから焼くと、こびり付きが軽減できます。



# 各部の名前

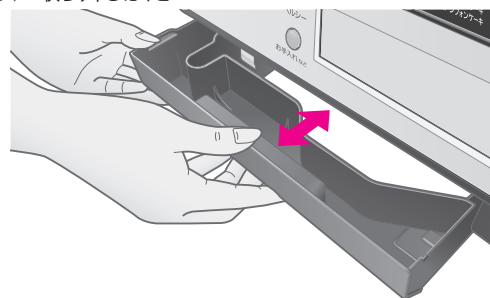


各部の名前

## クリーントレー

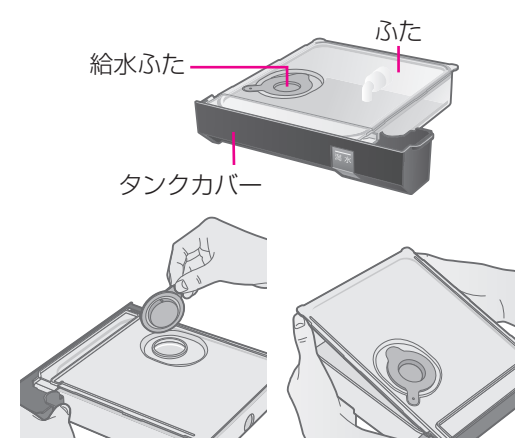
食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレイです。

■取り付け／取り外しかた

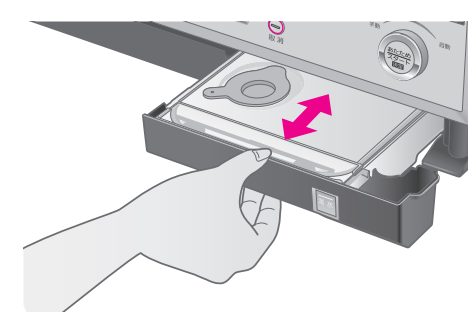


## 給水タンク

スチーム使用メニュー調理時、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。→ P.20



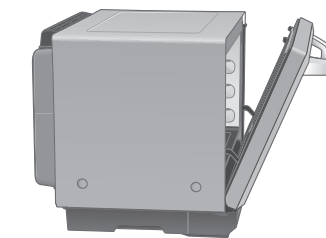
■取り付け／取り外しかた



## ドア (ドアハンドル)

●自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。

●ドアを少し開けた状態で固定できます。  
加熱後、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



# 各部の名前

## 操作部

- ダイヤルを左へまわすと  
手動メニューが表示部に順次表示されます。

**手動メニュー(手動加熱)**  
レンジの出力、オープン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

ダイヤルを右へまわすと  
自動メニュー番号が表示部に表示されます。

**自動メニュー(自動加熱)**  
レンジ出力やオープンなどの温度や加熱時間などの設定が不要な加熱のことをいいます。

●自動調理メニュー 一覧➡ P.25



## 表示部

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

## ダイヤル／あたため・スタート(決定)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。(自動)
- 押すことができるときに、点灯または点滅します。(加熱中は消灯)

基本の使いかた➡ P.16

- ダイヤルをまわして自動メニューと手動メニューが切り換わるときに、「ビピッ」という基点音が鳴ります。

## 「デモ」が表示されているとき

店頭用モードのため、調理できません。

### 【解除方法】

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

## 取消ボタン

■操作を取り消す(初期画面に戻る)  
調理を中止するとき

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

- ブザー音を消すことができます。  
設定変更について 1:ブザー音➡ P.17

## ヘルシーボタン

自動メニュー37～39で  
ヘルシーコースが選べます  
➡ P.38

## お手入れなどボタン

- お手入れの機能を選ぶとき  
➡ P.57
- 「44 庫内を冷ます」を選ぶとき  
➡ P.60

## 仕上がりボタン

- 自動メニューの仕上がりを変えるとき  
➡ P.27、33～36、39
- スチームプラス設定時  
➡ P.50

## ■自動電源オフ機能

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

## ■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。  
自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯して電源が入り、表示部に初期画面(P.14)を表示します。

## お願い

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

ドアを開けると  
庫内灯が点灯して  
電源が入ります





# 基本の使いかた



## 押すだけ(あたため)

■ごはんやおかずをあたためるときは

1 「あたため」を押す(加熱開始)

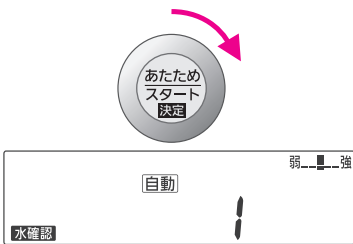


●表示部が暗い場合は、ドアを開けてから操作してください。➡ P.15

## 右にまわして押す(自動で加熱)

■自動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを右にまわし、自動メニュー番号を選ぶ  
(右向きの矢印は、右にまわしてください)



2 「スタート」を押す

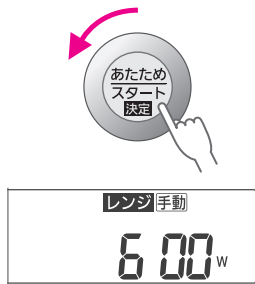


●ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進み、メニューによっては分量などの設定もします。➡ P.38

## 左にまわして押す(手動で加熱)

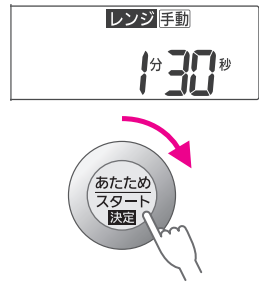
■手動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを左にまわし、「決定」を押す  
(左向きの矢印は、左にまわしてください)



下記内容もダイヤルをまわして選び、「決定」を押す  
レンジ : レンジ出力  
スチーム : そのまま2へ  
グリル : グリル皿の棚位置など  
オープン : 予熱あり/なし、段数

2 ダイヤルをまわして時間(または温度)を  
合わせ、「スタート」を押す



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

# 設定変更について

以下の4項目の設定の変更ができます。

- 1: ブザー音
- 2: 追加加熱の設定ができる時間
- 3: 電気代の表示
- 4: 電気代の単価設定

●加熱中は設定や変更はできません。

## 1: ブザー音

■ブザー音の設定を変えたいときは

操作音や終了音を消したり、鳴らしたりすることができます。

1

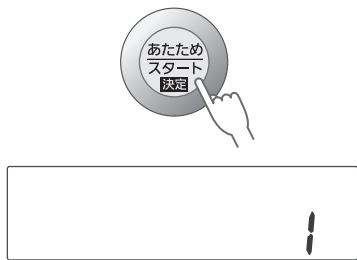


2秒間押す  
(3回くり返す)

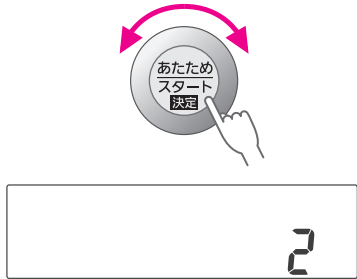
初期画面の状態です。2秒間押しを連続で3回くり返して、  
設定変更できる画面にする。(設定1が表示されます)



2 「決定」を押す



3 パターンを選び、「決定」を押す



●設定した内容を表示します。  
3秒後初期画面に戻ります。

### ●ブザー音の設定パターン

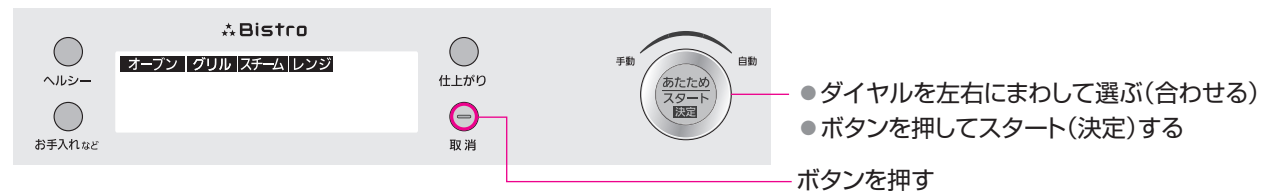
工場出荷時は「パターン1」の設定になっています。

- パターン1: すべて鳴る
- パターン2: 操作音のみ消す
- パターン3: 操作音と終了音などを消す  
(終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます)

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

ただし、クエン酸洗浄では手順途中のブザー音が  
鳴ります。(➡ P.59 手順 ②)

# 設定変更について (つづき)



## 共通の操作

1



2秒間押す  
(3回くり返す)

初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを連続で3回くり返して、設定変更できる画面にする。(設定1が表示されます)



## 2: 追加加熱の設定ができる時間

■追加加熱の設定ができる時間を変えたいときは

●工場出荷時は6分間の設定にしています。➡ 詳細は、P.21「追加加熱してください」参照

2 「設定2」を選び、「決定」を押す



3 時間を合わせ、「決定」を押す  
(1～6分間の設定とOFFの設定ができます)



●設定した内容を表示します。  
3秒後初期画面に戻ります。

## 3: 電気代の表示

■加熱後電気代を表示させたくないときは

●工場出荷時は加熱後電気代の表示を「On」設定にしています。

2 「設定3」を選び、「決定」を押す



3 「OFF」を選び、「決定」を押す



●設定した内容を表示します。  
3秒後初期画面に戻ります。

## 4: 電気代の単価設定

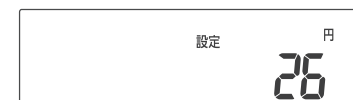
■電気代の単価の設定を変えたいときは

- 表示する電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を基に算出しています。  
電気代単価は、工場出荷時27円/kWhで設定していますが各ご家庭に合わせて設定単価を1～99円に変更できます。
- 電気代単価は、各ご家庭と電力会社との契約により異なります。  
電力会社より発行される「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。

2 「設定4」を選び、「決定」を押す



3 1kWhあたりの電気代単価を設定し、「決定」を押す



●設定した電気代単価を表示します。  
3秒後初期画面に戻ります。

### 電気代表示について

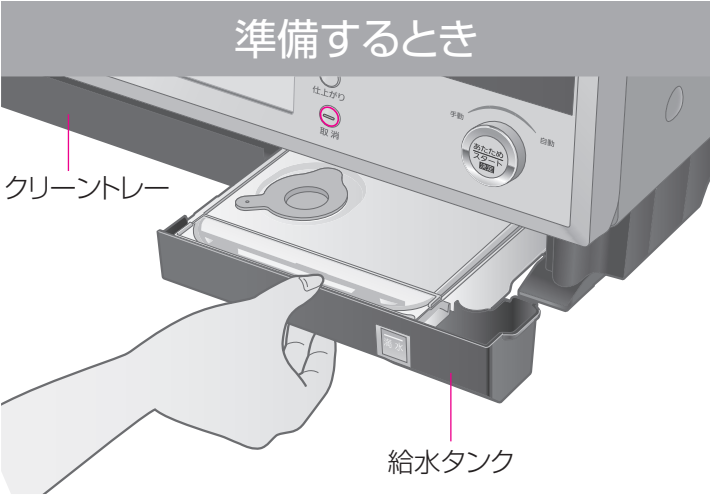
- 加熱後、電気代の目安を表示します。
- 電気代表示は、0～99.9円まで0.1円単位  
(0.1円未満は四捨五入)、100～999円まで  
1円単位で表示されます。
- 加熱後、ドアを開けると電気代の表示は消えます。
- 使用時間の短いときや消費電力量の少ないときは  
約0.0円と表示されることがあります。  
(電気代の単価の設定について➡ 上記参照)

#### お知らせ

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



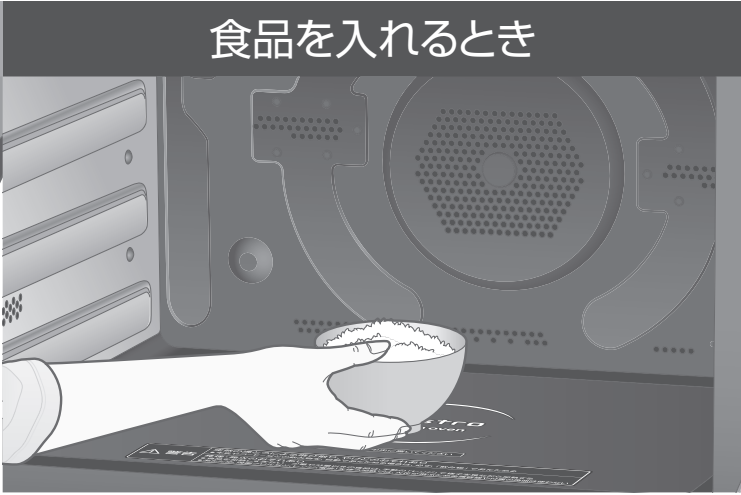
使いこなしのポイント



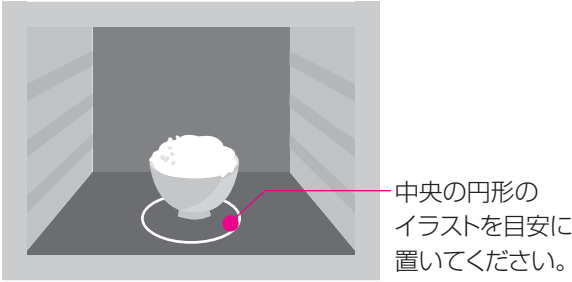
■スチームを使うときは  
給水タンクに満水まで水を入れ、  
クリーントレーを取り付ける

- ①給水タンクを取り出す。
- ②給水ふたを開け、「満水」の線まで(約650ml)水を入れる。  
(水を入れすぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、  
こぼれることがあります)
- ③給水ふたをしっかりと閉め、タンクを水平に持ち、  
奥に当たるまで差し込む。  
(斜めに持つと水漏れすることがあります)
- ④加熱時は、必ずクリーントレーを奥までしっかり押し込んで  
取り付けてください。➡ P.12

- 水は、毎回入れかえてください。
- 塩素消毒されている水道水をおすすめします。  
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、  
毎回給水タンクを洗ってください。
- 浄水器の水                      ●アルカリイオン水
- ミネラルウォーター            ●井戸水など
- 調理後は、クリーントレー、タンクカバーにたまった水を、  
毎回捨ててください。
- タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用の  
メニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。  
タンクに水が入っていても表示します。  
加熱をスタートすると表示は消えます。



■食品を用意して  
食品は、容器に入れて  
庫内中央に置く



加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が  
必要です。➡ P.11

■解凍などで  
庫内が熱いときは、  
冷まして使うか、手動で加熱する

- ヒーター加熱後など、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。  
「U50」について➡ P.68
- 「44 庫内を冷ます」を使う、または「U50」の点滅中に  
仕上がりボタンを2秒間押して設定して、  
庫内を冷ますと、自動メニューで加熱することができます。  
「44 庫内を冷ます」について➡ P.60
  - 庫内が熱くても「取消」ボタンを押して、手動「レンジ」で  
加熱できます。  
「加熱時間の目安」➡ P.52

**異常ではありません!**

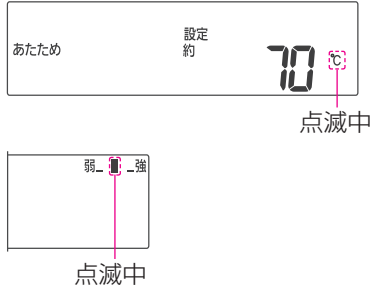
スチーム使用時は...

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



■あたためや自動メニューはスタート後にも  
温度や仕上がりを変えられます

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



スタート前にも、メニュー選択中に温度や仕上がりを変えられます。

■手動メニューの時間設定  
合わせることができる  
時間単位

レンジ		オープン	
設定時間	単位	設定時間	単位
～5分	10秒*	～10分	30秒
5～10分	30秒	10～30分	1分
10～30分	1分	30～120分	5分
30～120分	5分	120～240分	10分
120～300分	10分		

※150W設定のみ、30秒単位になります。

スチーム		グリル	
設定時間	単位	設定時間	単位
～10分	30秒	～10分	10秒
10～30分	1分	10～30分	1分

●最大設定時間は、加熱方法・出力・設定温度などに  
よって異なります。各使いかたのページをご覧ください。

加熱後は

■取り出すときは  
熱いので気を付ける

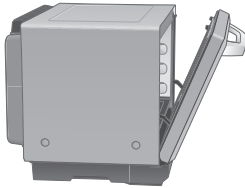
- 角皿やグリル皿は、必ずお手持ちのミトンを使い、  
落とさないよう両手で取り出してください。
- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきに  
ブザーが鳴ります。(6分間)
- あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを  
使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは  
追加加熱してください

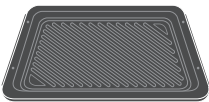
- 加熱終了後、ドアを開閉すると電気表示が消えて、追加加熱の  
設定ができる画面が表示されます。表示部の「秒」の点滅中(6分間)  
に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
- 追加加熱を取り消したいときは、「取消」ボタンを押してください。
- 追加できる時間
  - 自動メニュー：最大10分まで
  - 手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間を  
ご覧ください。
- 表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページを  
見ながら、再度加熱してください。
- 追加加熱の設定ができる時間(工場出荷時6分間)を変更できます。  
➡ P.18  
1～6分の設定が可能  
加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(1～6分間)に  
時間を合わせて追加加熱ができます。
- 設定 OFF  
加熱終了後、追加加熱はできません。  
手動で時間を合わせて加熱してください。

■長い間ご使用いただくために  
お手入れしてください

- 加熱後、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、  
乾燥させたりしてください。(顔を近付けないでください)➡P.13  
「44 庫内を冷ます」を使って、庫内を早く冷ますことができます。  
➡P.60



- 庫内のにおいが気になるときは、自動お手入れの「41 脱臭」が  
おすすめです。  
脱臭するときは、しっかり換気をしてください。➡ P.57
- グリル皿のフッ素コートを持持ちさせるために、  
すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。➡ P.55



使いこなしのポイント

# 使える容器・使えない容器

## 加熱の種類

## 使える容器

## 使えない容器

### レンジ

800~150W  
300Wスチーム

レンジ加熱

(300Wスチームは)  
レンジとスチーム



警告

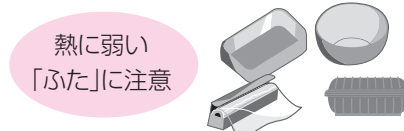
❌ 「あたため」ボタンや「6 お好み温度」であたためるとき、「8 ゆで葉果菜」、  
「9 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない  
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、  
食品が発煙や発火するおそれがあります

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス



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

○ 耐熱140℃以上の  
プラスチック、ラップ、  
シリコン容器



- ただし、次の物は使えません。
  - 熱に弱い「ふた」に注意
  - 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

### スチーム

スチーム加熱

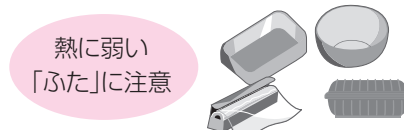
缶詰やレトルトパウチ食品を  
あたためることができます。  
➡ P.54

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス、  
金属容器、アルミホイル、金ぐし



- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上の  
プラスチック、ラップ、  
シリコン容器



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

### グリル下面

(片面焼き)

レンジ加熱

### グリル両面

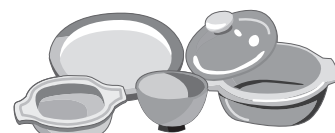
(両面焼き)

レンジ+ヒーター加熱

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

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

- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。



### グリル上面

(片面焼き)

ヒーター加熱

(上ヒーターのみ)

### オーブン(発酵)

ヒーター加熱

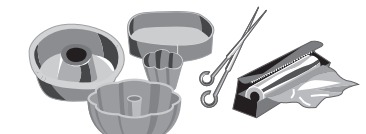
(発酵はヒーターとスチーム)

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス



- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 金属容器、アルミホイル、  
金ぐし、シリコン容器\*



- 取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

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

✕ 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。

✕ 耐熱140℃未満の  
プラスチック

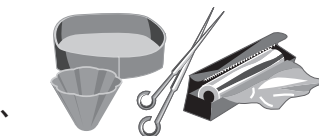
- 高温になり、溶けます。



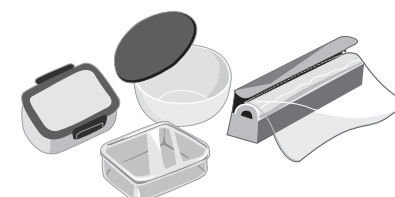
✕ オープンやグリル用以外の  
プラスチック、ラップ

✕ 金属容器、アルミホイル、  
金ぐし、シリコン容器

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



✕ オープンやグリル用以外の  
プラスチック、ラップ



✕ 漆器



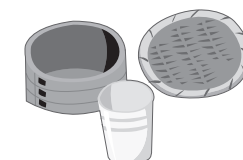
- 塗りがはげたりひび割れたり、燃えたりします。

✕ 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。
- レンジ加熱では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。



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。

300Wスチーム  
レンジ+スチーム加熱

電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。

●スチームは、スタートして約1分後に発生します。

●調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。

メニュー例: 中華まんのあたためなど

スチーム

スチーム加熱

スチームで食品を加熱し、蒸し上げます。

●スチームは、スタートして約1分後に発生します。

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

メニュー例: ●蒸しプリン・しゅうまいなど  
●缶詰やレトルトパウチ食品のあたため(缶詰はふたを外す)

グリル

グリル(両面)  
レンジ+ヒーター加熱

電波と上ヒーターで食品を加熱します。裏返しの手間なく焼けます。

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

●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。

メニュー例: ハンバーグ・塩さば・塩ざけなど

グリル(上面)  
ヒーター加熱

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

●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。

●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。

メニュー例: 塩さば・塩ざけなどの、上面を焼くときに

グリル(下面)  
レンジ加熱

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

メニュー例: ぎょうざの追加加熱など

オーブン(発酵)

オープン(1段)  
ヒーター加熱

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。

●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。

●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。

●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れかえます。

メニュー例: ローストチキン・スポンジケーキなど

オープン(2段)  
ヒーター加熱

循環ファンヒーターで加熱します。

●オープン加熱では、熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。

●「発酵」はスチームを使用しています。

メニュー例: シュー・クッキー・バターロールなど

自動調理メニュー 一覧

■自動メニュー	4 中華まんあたため	8 ゆで葉果菜	12 トースト	16 こんがり10分	20 鶏の塩焼き	24 フランスパン	■3素材×3ステップ	■凍ったままグリル	■合わせ技セット	■ヘルシー選択可
1 スチームあたため	5 フライあたため	9 ゆで根菜	13 茶わん蒸し	17 グラタン	21 かんたんビザ	25 クリスピービザ	28 えびのアヒージョ	31 ハンバーグ	34 肉&野菜	37 塩さば・塩ざけ
2 飲み物	6 お好み温度	10 蒸し焼き 15分	14 温泉卵	18 焼きそば	22 かんたんパン	26 スポンジケーキ	29 アボカドグラタン	32 鶏の照り焼き	35 魚&野菜	38 鶏の照り焼き
3 酒かん	7 スチーム解凍	11 蒸し物 10分	15 ゆで卵	19 ハンバーグ	23 バターロール	27 シフォンケーキ	30 チキンナゲット	33 ぶりの照り焼き	36 パスタセット	39 鶏のから揚げ

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。  
メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。  
「自動メニュー37~39」は、「標準コース」または、脂や塩分を落として調理する「ヘルシーコース」を選ぶことができます。  
「ヘルシー」ボタンを押さない場合は、「標準コース」で調理します。  
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。  
💧: スチームを使用したメニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.20

番号	メニュー名	参照ページ		番号	メニュー名	参照ページ	
1	スチームあたため	P.26	💧	21	かんたんビザ	P.103	
2	飲み物	P.32		22	かんたんパン	P.102	
3	酒かん	P.32		23	バターロール	P.94	
4	中華まんあたため	P.32	💧	24	フランスパン	P.98	💧
5	フライあたため	P.34	💧	25	クリスピービザ	P.100	
6	お好み温度	P.28		26	スポンジケーキ	P.90	💧
7	スチーム解凍	P.34	💧	27	シフォンケーキ	P.89	💧
8	ゆで葉果菜	P.36、114		28	えびのアヒージョ	P.156	
9	ゆで根菜	P.36		29	アボカドグラタン	P.156	
10	蒸し焼き 15分	P.128~133	💧	30	チキンナゲット	P.157	
11	蒸し物 10分	P.124~127	💧	31	ハンバーグ	P.153	
12	トースト	P.75		32	鶏の照り焼き	P.152	💧
13	茶わん蒸し	P.139	💧	33	ぶりの照り焼き	P.152	💧
14	温泉卵	P.138	💧	34	肉&野菜	P.109、110	
15	ゆで卵	P.138	💧	35	魚&野菜	P.106~108	
16	こんがり10分	P.118~123		36	パスタセット	P.104、105	
17	グラタン	P.144、145		37	塩さば・塩ざけ	P.147、148	💧※2
18	焼きそば	P.112	💧	38	鶏の照り焼き	P.141	💧
19	ハンバーグ	P.141		39	鶏のから揚げ	P.143	💧※2
20	鶏の塩焼き	P.140					

赤字のメニューはエリア加熱対応メニューです。  
※1: 「標準コース」のみエリア加熱対応です。  
※2: 「標準コース」はスチームを使用していません。  
「エリア加熱」とは  
上記赤字メニュー、1人分、2人分を加熱するとき、グリル皿の中央を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎエリア加熱になります。料理レシピ編掲載の対応メニューには「エリア加熱」のマークが付いています。  
「グリル皿への食品の置きかた」➡ P.11  
●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。

加熱のしくみ／自動調理メニュー 一覧

24

25

# あたためる

## あたため／スチームあたため



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする

### ■付属の角皿は使えません

## スピーディーに

調理済みのおかずや  
ごはんなどを、自動で  
すばやくあたためます。

レンジ加熱

### 1 「あたため」を押す (加熱開始)



- 100～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- 食品により、ラップをする。➡ P.31
- ラップは少しすき間をあける。(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。
- 市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。  
(「あたため」ボタンではうまくできません)
- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。  
(短い時間で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。



## 警告

「あたため」ボタン、「6 お好み温度」であたためるときは

- 100g未満の食品は45℃以上であたためない  
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります  
「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。
- 粒入りスープ※はあたためない  
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります  
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.52  
※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

上手にあたためるために  
P.30の「注意とコツ」を  
必ず読んでください



### ■仕上がり温度を変えるとき(温度の目安➡ P.28)

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

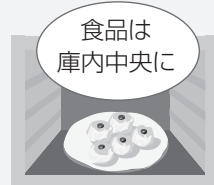
### ■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出して混ぜたり、並べかえたりして  
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。

### ■「U50」を表示したら

- 「取消」ボタンを押して「レンジ」600Wで加熱してください。➡ P.68
- 「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、  
「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと  
「あたため」ボタンで加熱できます。➡ P.60、68

### 1 自動メニュー「1」を選び、 「スタート」を押す (加熱開始)



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

### ■仕上がりを変えるとき



- スタート後、仕上りの表示が点滅中(約14秒間)に  
「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- 小さな切り身魚や小魚などは、脂の具合や形状によっては  
はじけることがあるので、仕上がり「弱」で。
- 残り時間は途中から表示します。  
(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)
- 「あたため」ボタンより、時間はやや長くなります。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(6分間)に、  
時間(最大10分)を合わせてスタートします。  
追加加熱について➡ P.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは  
取り出して混ぜ、「レンジ」300Wスチームで加熱します。➡ P.40

### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

### ■「U50」を表示したら

- 「取消」ボタンを押して「レンジ」300Wスチームで  
加熱してください。➡ P.40、68
- 「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、  
「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと  
自動メニューで加熱できます。➡ P.60、68

タンクに満水まで  
水を入れる➡ P.20

## スチームで しっとり

### 自動メニュー 「1 スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を  
防いで、しっとり、  
ふっくらあたためます。

レンジ+スチーム加熱



# あたためる

お好み温度



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

上手にお好み温度にするためにはP.30の「注意とコツ」を必ず読んでください



## ■付属の角皿は使えません

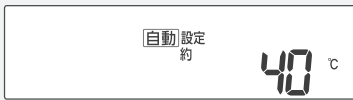
−10〜90℃の  
お好み温度に

自動メニュー  
「6 お好み温度」

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

レンジ加熱

### 1 自動メニュー「6」を選び「決定」を押す



(工場出荷時の設定: 40℃)

- 食品により、ラップをする。➡ P.31
- 食品の分量に合った耐熱容器で。

### 2 温度を合わせる

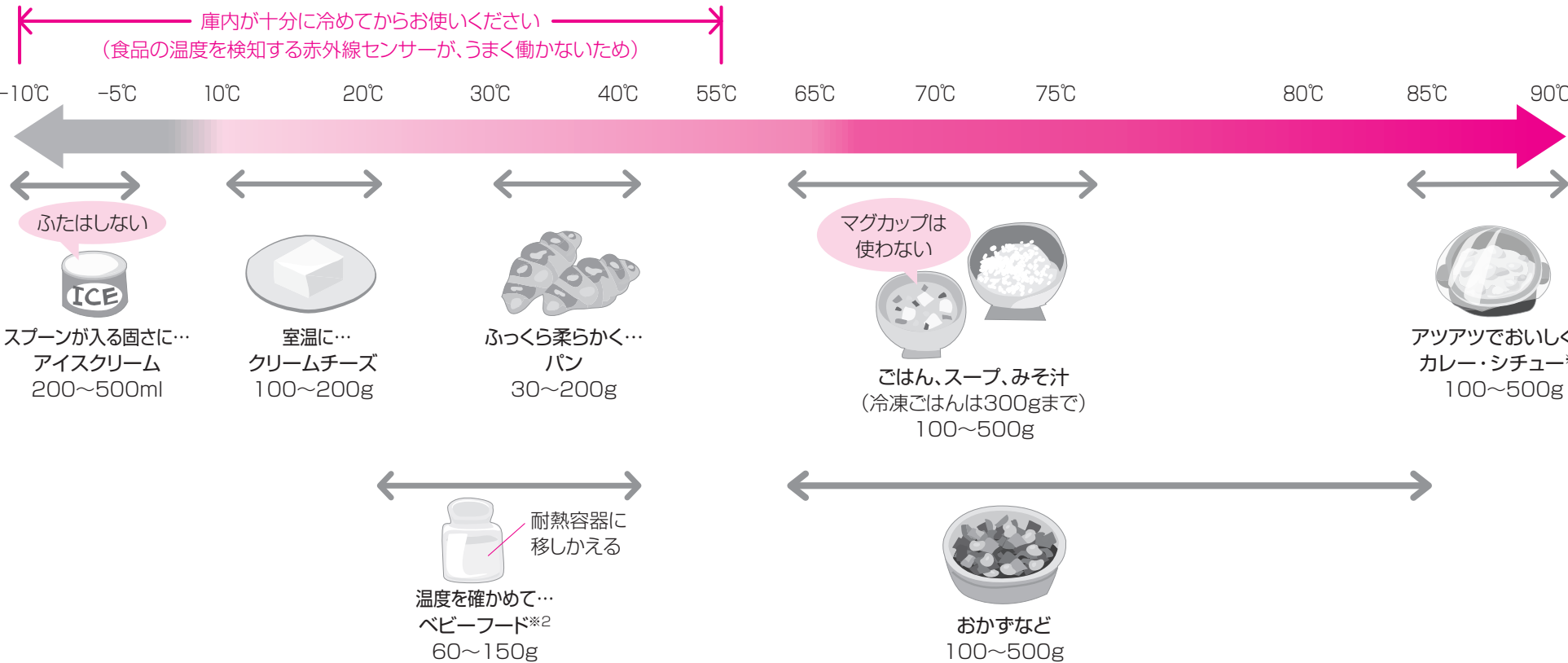


- −10〜90℃まで。
- 「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

### 3 「スタート」を押す(加熱開始)

- スタート後に温度変更はできません。
- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。  
(短い時間で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。
- 現在温度を表示中、「あたため・スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。
- メモリー機能  
−10〜75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次のあたため時に表示されます。

## ■食品とお好み温度の目安(5℃きざみで合わせられます)



## ⚠ 警告

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

※1 冷凍カレーやシチューは、ラップをして「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.52

※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

あたためる (お好み温度)

# 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、「あたため」ボタン、「6 お好み温度」の45℃以上を選ばないでください（安全上のご注意➡ P.5～9）

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

■「あたため」ボタン、「6 お好み温度」の45℃以上を選ぶと上手にあたためられない食品

食 品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします	「4 中華まんあたため」で加熱する➡ P.32
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	「5 フライあたため」で加熱する➡ P.34
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●「6 お好み温度」で温度を合わせて加熱する➡ P.28 ●パンは、「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.52
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	
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」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52
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」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52

■あたためるときにコツが必要な食品

食 品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する また加熱後、必ず混ぜる
たれがかかった食品	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

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

### ●焼き物

### ●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よう  
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）

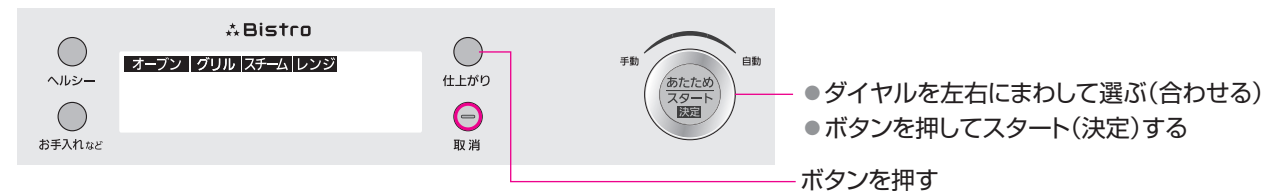
冷凍ごはんなどはラップの重なりを下にしまし  
重なりを上にと上手にあたたまりません。





# あたためる

## 飲み物／中華まんあたため



### ■付属の角皿は使えません

## 牛乳や コーヒー、 お酒などを

### 自動メニュー

### 「2 飲み物」「3 酒かん」

「2 飲み物」: 牛乳、コーヒー、  
お茶、ジュース、  
水など

「3 酒かん」: お酒

レンジ加熱

## 1 自動メニュー「2」または「3」を選び「決定」を押す 杯数または本数も選ぶ



- 分量は1～4杯まで。(2杯以上は、分量をそろえる)
- 広口で背の低い容器を使う。
  - 酒かんは背の低い、すんぐりとした容器を使う。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(中央に寄せて置く)



- 容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。



飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)

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

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



警告

突沸



食品の量と  
置きかたに  
注意しましょう



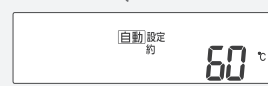
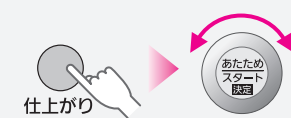
## 2 「スタート」を押す(加熱開始)

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

■「U50」を表示したら

- 「取消」ボタンを押して「レンジ」600Wで加熱してください。➡ P.40、68
- 「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューで加熱できます。➡ P.60、68

### ■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、「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- 変えた温度は記憶され、次のあたため時に表示します。
- 飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

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



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

	弱	やや弱	標準	やや強	強
中華まん 目安重量	—	—	小	中	大
あんまん 目安重量	小	中	大	—	—
	70～120g				

- 室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上がりますので、上表より1～2段階弱めに設定してください。
- 70g未満や120gを超える中華まん・あんまんのあたためはうまくできません。「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。➡ P.40

## 3 「スタート」を押す(加熱開始)

- 加熱不足のときは追加加熱をする  
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がる  
ことがあります。  
加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の  
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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、  
「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら  
加熱します。

■手動であたためるとき

- 「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、  
加熱時間を合わせます。➡ P.53、54

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

■「U50」を表示したら

- 「取消」ボタンを押して「レンジ」300Wスチーム  
で加熱してください。➡ P.40、68
- 「庫内を冷ます」を使用のときは➡ 上記参照

タンクに満水まで  
水を入れる➡ P.20

## 中華まんを フワッと しっとり

### 自動メニュー

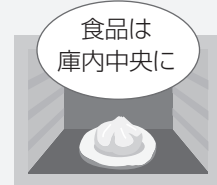
### 「4 中華まんあたため」

市販の中華まんを、  
フワッとしっとり  
仕上げます。

レンジ+スチーム加熱

(加熱時間の目安 冷蔵4個: 約9分、冷凍4個: 約13分)

## 1 自動メニュー「4」を選び「決定」を押す 「1～4個」も選ぶ



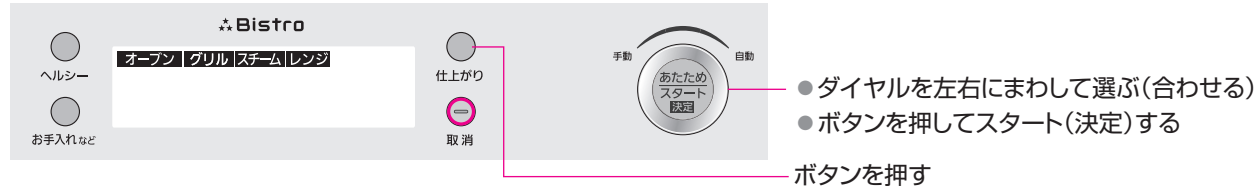
- 冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたために。
- 分量は一度に1～4個まで。(1個の重さは70～120gまで)
- ふたやラップはしない。
- 平皿にのせる。
- 手作りの物はうまくあたためられません。「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、様子を見ながら加熱してください。➡ P.53、54

■個数に合わせた置きかたがあります



# あたためる フライ／解凍する

## スチーム解凍



■付属の角皿は使えません

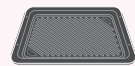
タンクに満水まで  
水を入れる▶ P.20

## フライや 天ぷらを カリッと

自動メニュー

「5 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷら  
などを、カリッと揚げたての  
ようにあたためます。



グリル皿

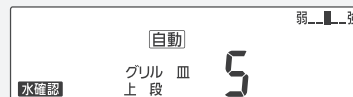
レンジ+ヒーター  
+スチーム加熱

(加熱時間の目安 コロケ4個(標準): 約8分)

### 1 自動メニュー「5」を選ぶ

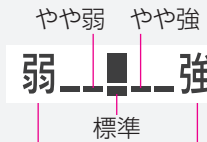


食品は  
グリル皿に  
並べる  
(上段)



- 分量は100～700gまで。
- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品はグリル皿に直接のせる。  
(オープンシートも使えます)
- アルミホイルは火花が出るので、使えません。
- 冷凍した揚げ物はあたためられません。

### 2 「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)



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

	弱	やや弱	標準	やや強～強
室温で保存	100～200g	200～350g	350～700g	
冷蔵庫で保存	—	100～200g	200～700g	

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

### 3 「スタート」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、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

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

■「U50」を表示したら  
「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使用のときは▶ 下記参照

タンクに満水まで  
水を入れる▶ P.20

## スチームを使って 肉や魚を 解凍する

自動メニュー

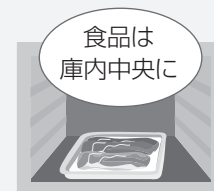
「7 スチーム解凍」

冷蔵庫で保存していた  
肉や魚を、スピーディーに  
解凍します。

レンジ+スチーム加熱

冷蔵庫から出してすぐに解凍してください。

### 1 自動メニュー「7」を選ぶ



食品は  
庫内中央に



- 発泡スチロールのトレーのまま入れ、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。
- 表面に付いた霜は取り除いてください。(煮えの原因になります)
- 給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。
- 上面に脂身が付いている固まり肉や鶏肉の皮目などは裏返して解凍してください。

●厚みが不均一な場合や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■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ならないでください。
- 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。

■仕上がりを変えるとき(5段階)



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

●100g、400～500g、さしみは仕上がりを変えます。

	仕上がり
100g	やや弱
400～500g	やや強
さしみ	弱

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

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷蔵庫から出して長い間放置した食品。
- 冷蔵庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
- ゆでて冷凍した野菜は、「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。▶ P.52

「レンジ」150Wで  
様子を見ながら解凍  
します。▶ P.53

### 2 「スタート」を押す (解凍開始)

■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」150Wで様子を見ながら加熱します。

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

■加熱終了後、別の操作をしたいとき  
▶ 上記参照

■「U50」を表示したら  
●「取消」ボタンを押して「レンジ」150Wで解凍してください。▶ P.40、68  
●「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューで加熱できます。▶ P.60、68

お願い

赤外線センサーをうまく動かせるために、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。





- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする

■付属の角皿は使えません

### 葉果菜や根菜を

自動メニュー

「8 ゆで葉果菜」  
「9 ゆで根菜」

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

#### 1 自動メニュー「8」または「9」を選ぶ



- 準備やコツについて➡ P.37
- 次の場合、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。
  - 100g未満のとき
  - 大きめ、厚めに切ったとき

■仕上がりを変えるとき(3段階)



弱 ■ 強

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

■葉果菜は種類や分量によって仕上がりを変える

	標準	強
ほうれん草	100～300g	
小松菜		100～300g
なす、ブロッコリー	100～300g	300～500g
かぼちゃ	100～400g	400～500g
その他	100～500g	

#### 2 「スタート」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、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21  
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

■「U50」を表示したら

- 「取消」ボタンを押して「レンジ」600Wで加熱してください。➡ P.40、68
- 「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューで加熱できます。➡ P.60、68

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。

レンジ加熱

### 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、食品が発煙や発火するおそれがあります
- 次の場合、自動で加熱しない
  - 100g未満の野菜  
発煙や発火のおそれがあります
  - 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)  
火花が出て焦げることがあります
- ➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

〈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

➡ 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

- 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

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「8 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「8 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。

〈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。

●にんじん、大根

- いちょう切り
- 厚さ2～3cmの輪切り(重ねないで皿にのせる)

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、何重にもおおわない

●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、大きさをそろえる(重ねないで皿にのせる)

ポテトサラダ



じゃがいも中1個(150g)を「9 ゆで根菜」で加熱。皮をむいてフォークなどでつぶす。塩、こしょうをして薄切りハム、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



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

## ■自動調理メニュー一覧 ➡ P.25

### 予熱なしメニュー

予熱なしの焼き物、揚げ物などの一部のメニューでエリア加熱が設定できます。

#### エリア加熱

- 1人分、2人分の食品の加熱時、グリル皿の中央を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎます。(対応メニュー➡ P.25)
- メニュー番号37～39は、ヘルシーコースも選べます。➡ 下記参照

### 予熱ありメニュー

#### 脂や塩分を減らして「ヘルシーコース」

「ヘルシーコース」は、2通りの選びかたがあります。

(例 自動メニュー:「8 ゆで葉果菜」のとき)

#### 1 自動メニュー「8」を選び、「スタート」を押す



(例 自動メニュー:「13 茶わん蒸し」のとき)

#### 1 自動メニュー「13」を選び、「決定」を押す



- グリル皿への食品の置きかたは各メニューの置きかたを参照してください。

#### ■分量を選べるメニューのとき メニュー番号を選び、「決定」したあと、分量を選び、「スタート」を押す(加熱開始)

(例 自動メニュー:「13 茶わん蒸し」2個のとき)



- 分量を選べないメニューもあります。

#### ■仕上がりを変えるとき(3段階または5段階) スタート後、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。 スタート前も「仕上がり」ボタンで変更できます。

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする 加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21

#### ■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。

(例 自動メニュー:「26 スポンジケーキ」のとき)

#### 1 自動メニュー「26」を選ぶ



#### 2 「決定」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) ●「25 クリスピーピザ」は庫内の下段に角皿を入れて、「24 フランスパン」は、庫内の上下段に角皿を入れて予熱します。



- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。
- ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。  
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。  
ブザー音の設定パターン➡ P.17

#### 3 予熱が完了したら食品を入れ「スタート」を押す(加熱開始)

(ピーピーと5回鳴って予熱完了)  
「予熱完」と表示されます



- 仕上がりを変えるとき
- 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

#### 1 自動メニュー「37～39」を選び、「ヘルシー」ボタンを押して、「決定」を押す



#### 1 「ヘルシー」ボタンを押し、「37～39」を選び、「決定」を押す

- 「ヘルシー」ボタンを押してから、ダイヤルでも選べます。

#### 2 人数を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)

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

- 仕上がりを変えるとき
- 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



# レンジで加熱する

レンジ



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

## レンジ

「800～150W」

あたためなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

### レンジ加熱

タンクに満水まで水を入れる→ P.20

「300Wスチーム」

酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

### レンジ+スチーム加熱

強火と弱火を組み合わせる

## 「連動調理」

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

### レンジ加熱

## 1 手動の「レンジ」を選び、「決定」を押す



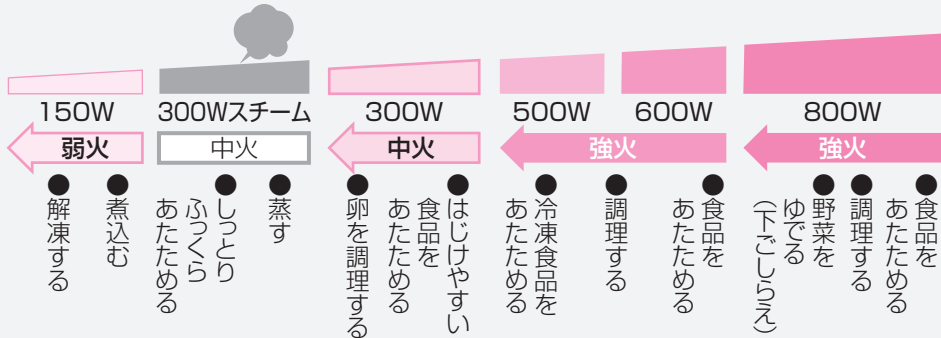
食品は庫内中央に



- 食品により、ふたまたはラップが必要。→ P.31、52



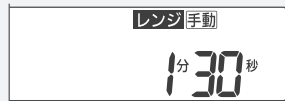
- 「300Wスチーム」はラップをしない。
- スタートして約1分後にスチームが発生します。



## 2 出力を合わせ、「決定」を押す



## 3 時間を合わせ、「スタート」を押す (加熱開始)



### ■出力ごとの最大設定時間

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

- 連動調理も最大設定時間は変わりません。
- 合わせることができる時間単位→ P.21
- 加熱時間の目安→ P.52
- 加熱中に「あたため・スタート」ボタンを押すと、設定した出力を表示します。

### ■加熱不足のときは追加工熱をする

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」の点滅中(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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」で加熱します。

### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

(例: 600Wで10分→150Wで60分)

## 1 手動の「レンジ」を選び、「決定」を押す



食品は庫内中央に



- 食品により、ふたまたは落としづたやラップが必要。→ P.116

## 4 「仕上がり」ボタンを2秒間押し、時間を合わせる



- 150Wの設定のみ可能です。

## 2 出力を合わせ、「決定」を押す



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

## 3 時間を合わせる



手順④へ

- 連動調理も最大設定時間は上記と変わりません。

## 5 「スタート」を押す (加熱開始)



残り時間



残り時間

(自動的に150Wに切り換わります)

- 加熱不足のときは追加工熱をする  
→ 上記参照

- 加熱終了後、別の操作をしたいとき  
→ 上記参照

レンジで加熱する(レンジ)



# オーブンで調理する

## オーブン



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する



### 予熱ありで オーブン

「予熱あり1段」  
「予熱あり2段」

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



角皿

ヒーター加熱

### 1 手動の「オーブン」を選び「決定」を押す 「予熱あり1段」または「予熱あり2段」も選び、「決定」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。
- 自動メニューの「25 クリスピーピザ」は庫内の下段に角皿を入れて、自動メニューの「24 フランスパン」は、庫内の上下段に角皿を入れて予熱します。

### 2 温度を合わせ「決定」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)



- 80～300℃まで。  
「庫内が熱いとき(オーブンを連続で  
使うときや庫内が130℃以上のとき)は、  
電気部品保護のため、240℃以上の  
設定はできません。」

- 予熱中に「あたため・スタート」ボタンを押すと、  
現在温度を表示します。
- 予熱中にダイヤルで温度が変更されます。
- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

#### オーブン予熱時間の目安

150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	210℃	250℃	300℃
約4分	約5分	約5分	約6分	約7分	約7分	約9分	約14分	約27分

### 3 予熱が完了したら、食品を入れる

(ピーピーと5回鳴って予熱完了)  
「予熱完」と表示されます



(上段・下段／上下段)

- 中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

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

### 4 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



- 最大設定時間 80～110℃: 240分  
120～300℃: 120分
- 合わせることができる時間単位➡ P.21
- 240℃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230℃に切り換わります。
- 加熱中に「あたため・スタート」ボタンを押すと、設定した温度を表示します。
- 加熱中もダイヤルで温度が変更されます。  
ただし、80～110℃での加熱時間が120分以上の場合は、  
120℃以上に設定変更できません。

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

#### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

#### お願い

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





# グリルで焼く

グリル



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

「スチームプラス」が  
使えます。➡ P.50



■付属の角皿は使えません

## 両面を 焼く

グリル

「両面上段」  
「両面中段」

肉や魚などを裏返す  
手間がなく、こんがりと  
焼き上げます。



グリル皿

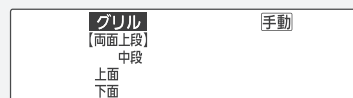
レンジ+ヒーター加熱

### 1 手動の「グリル」を選び、「決定」を押す

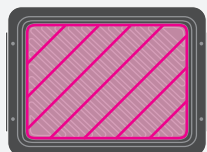


食品は  
グリル皿に並べる

(上段・中段)



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



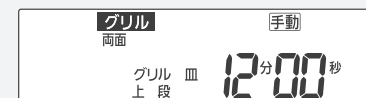
- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
- 脂が少ない場合は焼き色が付きにくくなります。
- さんま以外の一尾魚は上手く焼けません。

### 2 「両面上段」または「両面中段」を選び、「決定」を押す



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

### 3 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



- 最大設定時間 30分  
料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせてください。  
(長くしすぎると底面が焦げることがあります)
- 合わせることができる時間単位➡ P.21

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

#### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

#### お願い

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

グリルで焼く(グリル)



# グリルで焼く

グリル



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

「スチームプラス」が  
使えます。➡ P.50

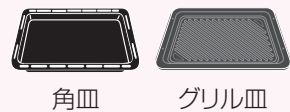


## 上面だけを 焼く

グリル

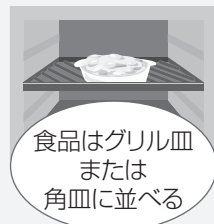
「上面」

上面だけに、焦げ色を  
追加したいときなどに  
便利です。



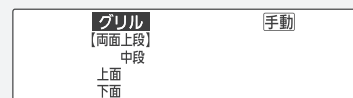
ヒーター加熱

### 1 手動の「グリル」を選び、「決定」を押す

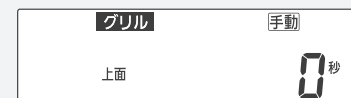


食品はグリル皿  
または  
角皿に並べる

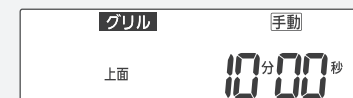
(上段・中段・下段)



### 2 「上面」を選び、「決定」を押す



### 3 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



- 最大設定時間 30分
- 合わせるができる時間単位➡ P.21

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

#### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

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

## ■付属の角皿は使えません

## 下面だけを 焼く

グリル

「下面」

下面だけに、焦げ色を  
追加したいときなどに  
便利です。



グリル皿

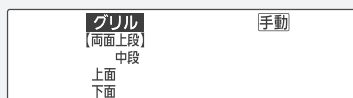
レンジ加熱

### 1 手動の「グリル」を選び、「決定」を押す



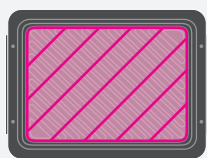
食品は  
グリル皿に  
並べる

(上段・中段)



#### ●下段は使えません。

- 食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
- 各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。



- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど  
金属製の物は、使わないでください。

### 2 「下面」を選び、「決定」を押す



### 3 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



- 最大設定時間 10分
- 合わせるができる時間単位➡ P.21

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」下面で  
加熱します。

#### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

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

# スチームプラス

オープン／グリル

# スチームで蒸す

スチーム



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

タンクに満水まで  
水を入れる➡ P.20

## 手動のオープン、 グリルのときに スチームを入れる

火の通りや、ケーキなどの  
ふくらみをよくしたいときに

### 1 調理中に「仕上がり」ボタンを2秒間押す (5秒以内に時間を合わせる)

表示部に「水確認」が表示されます。(例: グリル両面上段)



#### スチームを入れるタイミング <オープン>

- スポンジケーキ  
薄く焼き色が付いたとき、約5～10分間を目安に設定する。
- シフォンケーキ  
焼き色が付いてから、約5分間を目安に設定する。
- シュー  
加熱を開始したときに約10～15分間を目安に設定する。

#### <グリル>

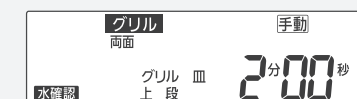
調理時間の約%を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。

### 2 ①の操作から5秒以内に 時間を合わせる

「オープン」の場合(最大設定時間 30分)



「グリル」の場合(最大設定時間 3分)



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

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

- 表示される残り時間には、スチームプラスの  
時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき  
「仕上がり」ボタンを2秒間押します。  
(「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます)

■時間を変更したいとき  
「仕上がり」ボタンを2秒間押し、手順①からやり直す。  
●残り時間以上の時間は、設定できません。

■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで  
水を入れる➡ P.20

## 蒸す スチーム

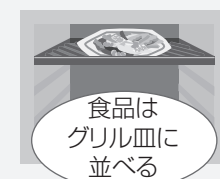
野菜や魚介類など、  
スチームでしっとり  
蒸し上げます。



グリル皿

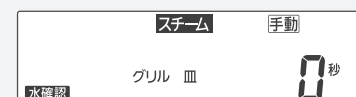
スチーム加熱

### 1 手動の「スチーム」を選び、「決定」を押す



食品は  
グリル皿に  
並べる

(上段・中段・下段)



- ラップはしない。
- 食品は、グリル皿に並べる。
- 耐熱容器や金属製の容器が使えます。  
(耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器なども使えます)  
使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。  
<メニュー例>  
●「スチーム」で野菜を蒸す➡ P.54

### 2 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



●スタートして約1分後にスチームが発生します。

- 最大設定時間 30分
- 合わせることができる時間単位➡ P.21

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「スチーム」で加熱します。

#### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。



# 手動加熱するときの目安時間

自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

## レンジ600W(あたため)

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

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6～8分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約5～6分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分～2分30秒	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3～4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6～8分	－
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分～1分30秒	－
	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が入ったスープは具がはねやすいので、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

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

## 警告



食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

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

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

## 注意



お弁当をあたためるときはふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、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600W(ゆでる)

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

## レンジ300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wを使用しています。

水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分～2分30秒
しゅうまい	8個(150g)	約3分～3分30秒
まんじゅう	1個(60g)	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒～3分
焼きとり	4本(100g)	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒～3分
ひじきの煮物	100g	約2分～2分30秒
惣菜パン	1個(130g)	約1～2分
バターロールなど	1個(30g)	約50秒
	3個(90g)	約50秒～1分20秒

## レンジ150W(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約7～9分	－
薄切り肉	300g	約7～9分	－
厚切り肉	300g	約7～10分	－
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7～10分	－
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8～11分	－

・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。

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て、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。

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
ハンバーガー	1個(100g)	約1～2分
冷蔵中華まん (1個80g)	1個(80g)	約1分50秒～2分30秒
	2個(160g)	約3分10秒～3分50秒
	3個(240g)	約4分30秒～5分30秒
	4個(320g)	約6～7分
冷凍中華まん (1個80g)	1個(80g)	約2分40秒～3分20秒
	2個(160g)	約5分～5分30秒
	3個(240g)	約7～8分
	4個(320g)	約8分30秒～9分30秒
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6分30秒～7分30秒
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒～4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約1分30秒～2分

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
えび	200g(10尾)	約5～7分	－
いか(ロール)	100g	約3～5分	－
まぐろ(ブロック)	200g	約4～6分	－
一尾魚	1尾(約300g)	約7～9分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	約3～5分	－

# 手動加熱するときの目安時間 (つづき)

## スチーム(蒸す)

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

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間	スチーム	備考
レトルトパウチのカレー	200g	グリル皿上段	約13～15分		そのまま加熱可
パックごはん(市販品)	200g		約10～12分		パッケージのふたは外す
お惣菜の缶詰	100g		約9～11分		缶詰のふたは外す
冷蔵中華まん	1～4個		約12～16分		
冷凍中華まん	1～4個	グリル皿上段	約18～22分		グリル皿に直接のせる
茶わん蒸しのあたため	4個		約20～25分		
ブロッコリー	100～200g (小房に分ける)		約10～12分		グリル皿に野菜をのせる ●お手持ちの金属網(足付き)を野菜の下に敷くと上手に仕上がります。
かぼちゃ	100～400g (3～4cmの角切り)		約15～18分		＜ブロッコリー＞  ＜小松菜＞ 
小松菜	100～200g (軸は切り込みを入れる)	グリル皿上段	約8～10分		＜じゃがいも＞ 
じゃがいも にんじん	100～500g (一口大または厚さ1cmに切る)		約21～23分		●ブロッコリーと小松菜は加熱後、流水にさらす。

**注意**



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

## グリル両面上段(焼く)

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


## オープン(焼く)


メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	設定時間	オープン 「予熱あり」1段	備考
チルドピザ	直径22cm 1枚	角皿下段	230℃ 約4～8分		—

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


# お手入れする




**警告**





- お手入れ時、電源プラグは抜く  
感電のおそれがあります
- 庫内が冷めてからお手入れする  
やけどやけがのおそれがあります

**注意**





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



■次の物は、使わないでください。  
(傷が付いたり、色のはげたりします)



- ・シンナー・ベンジン
- ・住宅・家具用合成洗剤  
(アルカリ性)

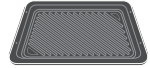


- ・ガラスクリーナー
- ・スプレー式の洗剤

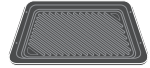



- ・クレンザー




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

**グリル皿・角皿** 柔らかいスポンジで、汚れを落とす

使用後、台所用洗剤(中性)で洗ってください。

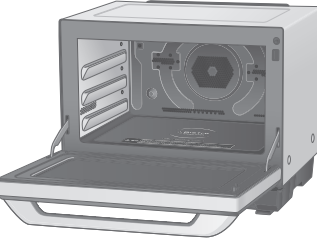
**グリル皿** ●すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。  
調味料を付けたままで放置するとフッ素コーンを傷める原因になります。

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



- 左図のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。  
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。
- 特にグリル皿は激しくこするとフッ素コーンがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いたりして効果が薄れます。

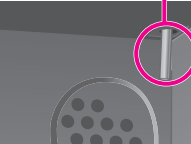
たわし      スポンジ      金属たわし  
ナイロン面

**庫内(ドア内側)** 固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。  
さびの原因になります。

スチームを効率よく使用できるように、気密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内側面・底面に水滴が付着します。  
冷めてから、そのつど、ふきんなどでふき取ってください。  
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。  
また、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。

➡ P.13

**温度センサー**

- 底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。
- 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.13  
(センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります)
- 庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。  
(庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります)
- においが気になるときは、お手入れの「41 脱臭」をしてください。➡ P.57

※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。



## ■外まわり



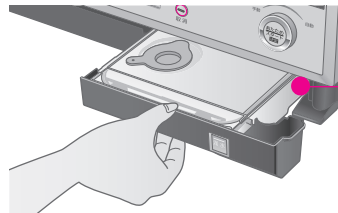
### 柔らかい布で、水ぶきする

- 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。

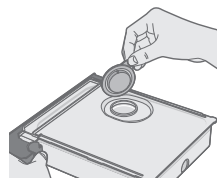
## ■給水タンク

### 柔らかいスポンジで水洗いする

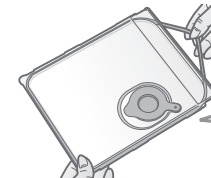
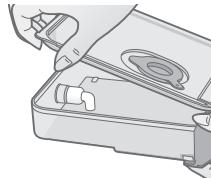
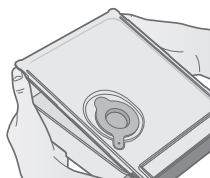
- 洗剤で洗うと、においの原因になります。
- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。(変形や破損の原因になります)
- ふたが閉まっていない場合や、取り付けがまちがっている場合は、水漏れの原因になります。



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



**給水ふた**  
それぞれのふたは、開けたらしっかり閉める。

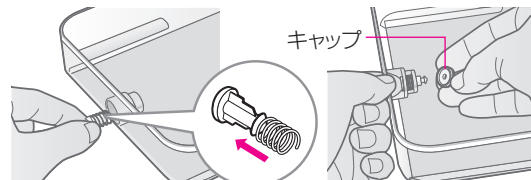
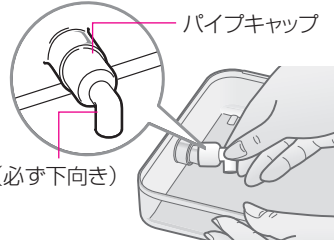


**パッキンゴム**  
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。

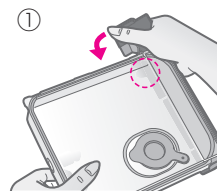
内側(平ら)  
外側(突起)

### パイプキャップ

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

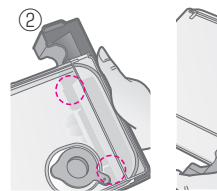
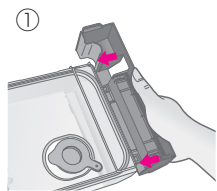
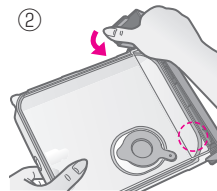


- パイプキャップの挿入口の部品が外れたら  
上図のように、パネをはめて、挿入口に差し込んでキャップを取り付ける。



### タンクカバー

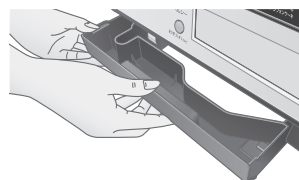
- 取り外すとき  
①矢印の方向に軽くひねって底側のツメ(部)を外す。  
②さらにひねってもう1つのツメを外す。



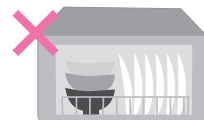
- 取り付けるとき  
①タンクとタンクカバーの差し込み口を合わせる。  
②底側2か所のツメを「カチッ」と音がするまで押さえる。

## ■クリーントレー

### スポンジで水洗いする



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



# 自動でお手入れする

## お手入れなど



ボタンを押して選ぶ

ボタンを押してスタートする

汚れやにおいが  
気になったときに  
「お手入れ」機能



## 汚れてきたら「40 庫内」

### スチーム加熱

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。  
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出します。

水 タンクに満水まで水を入れる。→ P.20

## 1 「お手入れなど」ボタンを押して「40」を選び、「スタート」を押す

- ダイヤルでも設定できます。



(目安時間 約20分)

終了後、庫内の奥面や側面などの  
浮き出た汚れをふき取ってください。

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

## 庫内においが気になるときは「41 脱臭」

### ヒーター加熱

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。  
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、庫内側面・底面の汚れをふき取っておく。

## 1 「お手入れなど」ボタンを押して「41」を選び、「スタート」を押す

- ダイヤルでも設定できます。



(目安時間 約20分)

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ますため、  
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

# 自動でお手入れする (つづき)

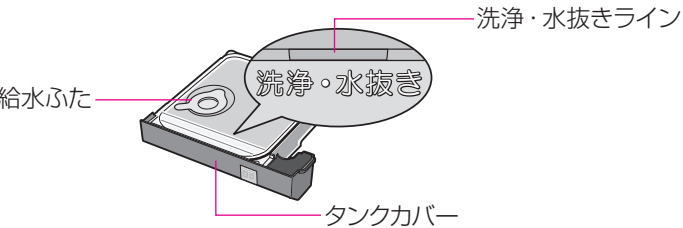


ボタンを押して選ぶ

## 週1回「42 洗浄・水抜き」

- 給水経路を洗浄しながら水を抜くことができます。  
経路の水はクリーントレーに排出します。
- スチームを使った調理をしばらく(2週間から1か月)しなかったときは、調理時に庫内やクリーントレーに白い粉※や水(白色または無色)が排出される場合があります。調理前に「42 洗浄・水抜き」をしてください。  
※白い粉は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化した物で無害です。  
給水経路に固着すると、クリーントレーに排出されずに庫内に排出されることがあります。  
その場合は、「43 クエン酸洗浄」をしてください。➡ P.59

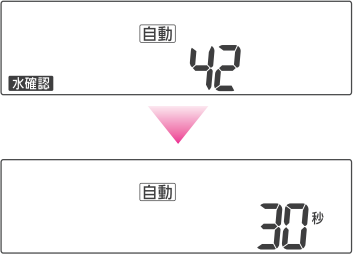
水 クリーントレーに水が残っていないことを確認し、給水タンクの洗浄・水抜きラインまで水 ½カップを入れてセットしてください。



- 「42 洗浄・水抜き」時の水量は、  
洗浄・水抜きラインを守ってください。  
水量が多くても、少なくてもうまく水抜きが  
できません。

### 1 「お手入れなど」ボタンを押して「42」を選び、「スタート」を押す

- ダイヤルでも設定できます。



(目安時間 約30秒)

- 洗浄中はクリーントレーを外さないでください。

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

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

## このような場合は「43 クエン酸洗浄」 スチーム加熱

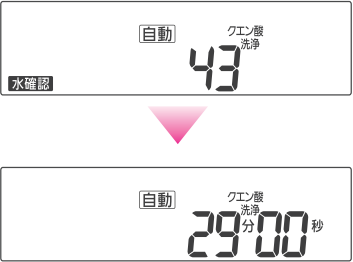
- お手入れの時期が来ると、スチームを使うメニューの加熱終了時に表示が出ます。  
(1度表示されると、お手入れするまで表示されます)  
長期間お手入れをしないと給水経路がつまり、スチームが出にくくなります。
- お手入れ時期前でも、白い粉や水(白色または無色)※1がスチーム吹き出し口から出たら、  
必ずお手入れしてください。  
※1 白い粉や水は水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化した物で無害です。
- 給水タンクに市販の洗浄用クエン酸※2を溶かしたクエン酸水を入れて給水経路を洗浄します。  
クエン酸水で洗浄したあと、水ですすぎ洗浄をします。  
洗浄、すすぎに使った水はクリーントレーに排出します。  
※2 無添加、または純度99.5%以上のクエン酸をお使いください。当社クエン酸があります。(別売品 P.11参照)



水 クリーントレーに水が残っていないことを確認し、水1カップにクエン酸※2小さじ4(約16g)を混ぜて溶かし、給水タンクに入れてセットしてください。

### 1 「お手入れなど」ボタンを押して「43」を選び、「スタート」を押す (クエン酸洗浄開始)

- ダイヤルでも設定できます。



(目安時間 約29分)

- クリーントレーを外さないでください。  
洗浄、すすぎに使った水を排出します。

### 2 クエン酸洗浄終了 (ピーピーと5回鳴る)



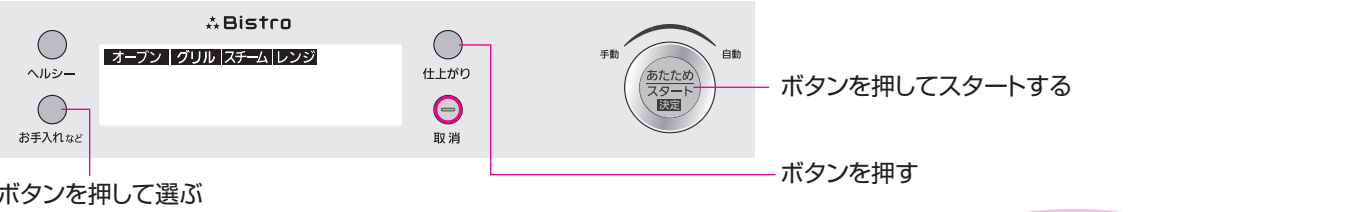
- クリーントレーにたまった水を必ず捨てる。  
(外すとき、水がこぼれないように注意する)  
捨てたあと、クリーントレーを必ずセットする。
- 給水タンクのクエン酸水を捨てる。

### 3 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットし、「スタート」を押す (すすぎ洗浄開始) (目安時間 約1分)

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

- 水(ぬるま湯)を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。

# 自動でお手入れする (つづき)

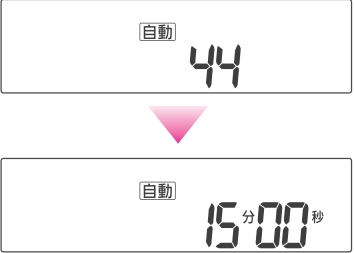


## 庫内が高温のときは「44 庫内を冷ます」

庫内が高温のとき、ファンをまわして自動で冷ますことができます。調理後、すぐに他のメニューで使いたい場合などに便利な機能です。

### 1 「お手入れなど」ボタンを押して「44」を選び、「スタート」を押す

●ダイヤルでも設定できます。



■時間を設定したいとき

「スタート」を押す前に「仕上がり」ボタンを1度押し、時間を合わせ、「スタート」を押す。  
(設定範囲：30秒～30分)



- ドアを開けたままでもスタート可能。途中でドアを開けても、ファンは止まりません。
- 途中で終了したい場合は「取消」ボタンを押してください。

### 2 庫内を冷ます完了 (ピーピーと5回鳴る)



■庫内をさらに冷めたいときは  
完了後、表示部の「秒」の点滅中(6分間)に時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。

■完了後、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。

### ■自動メニューを設定中に、庫内が高温で「U50」が表示されたとき

設定中の自動メニューがスタートできる温度になるまで、ファンがまわり庫内を早く冷ますことができます。

### 1 庫内に何も入っていないかを確認し、「仕上がり」ボタンを2秒間押す



### 2 「庫内を冷ます (COOLを表示)」 庫内が冷めたら「ピーピー」と5回ブザーが鳴り、設定中の画面へ戻ります。



# うまく仕上がらない

## ■「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、おおわれているませんか。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか。
- もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。→ P.40
- 冷凍力レーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。→ P.52

たれが飛び散る

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

熱すぎる

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

冷凍ごはんがぬるい  
うまくあたまらない

- 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。

あたため

## ■1 スチームあたため

時間が長くなる

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

ごはん・おかすが  
熱すぎる

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

## ■2 飲み物、3 酒かん

熱すぎる  
上と下で温度が違う

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

自動メニュー

## ■4 中華まんあたため

うまくできない

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

自動でお手入れする (お手入れなど)

うまく仕上がらない



# うまく仕上がらない (っづき)

## ■7 スチーム解凍

食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●ラップなどの包装を取り外してください。</li><li>●形状、開始温度によっては煮えることがあります。</li><li>●100gは仕上がり「やや弱」、400～500gは仕上がり「やや強」、さしみは仕上がり「弱」に合わせてください。</li></ul> 「7 スチーム解凍」➡ P.34
冷凍ごはんなどがうまくできない	<ul style="list-style-type: none"><li>●冷凍した食品は「7 スチーム解凍」ではあたためられません。「あたため」ボタンで加熱してください。</li></ul>

## ■8 ゆで葉果菜、9 ゆで根菜

うまくできない	<ul style="list-style-type: none"><li>●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか。野菜は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。</li><li>●100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。</li><li>●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.36</li></ul>
ゆでムラがある	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。</li><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●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。</li></ul>

## ■10 蒸し焼き15分、11 蒸し物10分

うまくできない	<ul style="list-style-type: none"><li>●レシピ通りの分量、容器、置きかたで調理していますか。</li><li>●給水タンクに水は入っていますか。</li><li>●グリル皿を使っていますか。</li><li>●グリル皿は上段に入っていますか。</li></ul>
---------	--

## ■12 トースト

焼き色が薄い・濃い	<ul style="list-style-type: none"><li>●仕上がり調節「強」「やや強」で濃く、「弱」「やや弱」で薄く焼くことができます。また、食パンの種類などで焼き色が変わります。</li><li>●連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が変わる場合があります。様子を見ながら追加加熱してください。</li></ul>
-----------	--

## ■13 茶わん蒸し

うまくできない	<ul style="list-style-type: none"><li>●給水タンクに水は入っていますか。</li><li>●容器の置きかたをまちがえていませんか。</li><li>●個数の設定をまちがえていませんか。</li></ul> 「13 茶わん蒸し」➡ P.139
---------	---

## ■16 こんがり10分

うまくできない	<ul style="list-style-type: none"><li>●レシピ通りの分量で調理していますか。分量を増やして加熱するときは、「グリル」両面上段で様子を見ながら加熱してください。（「こんがり10分」を「グリル」両面上段で焼くときは約10～15分に合わせてください。）</li></ul>
---------	--

## ■17 グラタン

焼き色が濃い・薄い 焼き上がりがぬるい	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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」600Wで人肌にあたためてから焼いてください。</li></ul>
------------------------	--

## ■21 かんたんピザ

食べると生地がとても固い	<ul style="list-style-type: none"><li>●生地に厚みがありませんか。生地は薄く均一にのばしてください。</li><li>●具やソースを周囲までまんべんなく広げてください。また、ピザソースの量を増やしてもよいでしょう。</li><li>●生地をこねすぎていませんか。こね時間が長いと固い生地になってしまいます。</li></ul>
--------------	--

## ■24 フランスパン

うまく焼けない うまくふくらまない	<ul style="list-style-type: none"><li>●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。「パン作りのコツ」➡ P.96</li></ul>
焼き色にムラがある	<ul style="list-style-type: none"><li>●上段に角皿を入れましたか。入れないと焼き上がりが悪くなります。</li></ul>

## ■26 スポンジケーキ

うまく焼けない うまくふくらまない	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li></ul>
泡立てがうまくできない	<ul style="list-style-type: none"><li>●ボウルに油分や水分が付いていませんか。泡立てるときのボウルは、油分や水分が付いていない物を使ってください。</li></ul>
部分的に粉が残る	<ul style="list-style-type: none"><li>●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果もあります。</li></ul>
焼き色が薄い	<ul style="list-style-type: none"><li>●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）</li></ul>

## ■27 シフォンケーキ

空洞ができる	<ul style="list-style-type: none"><li>●卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。</li><li>●シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる場合があります。</li></ul>
--------	---

# うまく仕上がらない (つづき)

## ■全般

うまく焼けない

- 食材の厚みをそろえ、平らに冷凍していますか。  
「凍ったままグリル」のコツ➡ P.155
- 置きかたをまちがえていませんか。各ページを参照してください。
- 冷凍保存できる期間は2～3週間までです。長期間保存したものは乾燥（冷凍焼け）し、焼き色が濃くなりすぎると、上手に焼けなくなります。
- 市販の冷凍食品は、焼けません。パッケージの指示に従い様子を見ながら加熱してください。

## ■31 ハンバーグ

焼けない  
焼き色が薄い

- 本書のレシピの分量で冷凍していますか。  
ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けません。  
「31 ハンバーグ」➡ P.153

## ■32 鶏の照り焼き

生っぽさが残る

- 肉の厚い部分に切れ目を入れて、平らに冷凍していますか。  
厚い部分は温度が上がりにくい場合があります。  
「32 鶏の照り焼き」➡ P.152

## ■33 ぶりの照り焼き

照りや味が薄い

- 照りを濃くしたいときは、再度たれの材料を用意して煮詰め、  
焼き上がったぶりに塗るとよいでしょう。  
「33 ぶりの照り焼き」➡ P.152

## ■37～39 ヘルシーコース共通

焼き色が薄い

- 料理レシピ編記載の分量より多い分量で調理していませんか。  
分量が多すぎると焼き色が薄くなることがあります。  
お好みで追加加熱してください。➡ P.21

焼き色が濃い

- 料理レシピ編に記載の分量より少ない分量で調理していませんか。
- 鶏の照り焼きなど漬け込み時間が長すぎませんか。
- 鶏の照り焼きなど脂分を取るために焼き時間を長く設定しているため、  
やや焼き色が濃くなることがあります。

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・中段・下段）はまちがっていませんか。  
●グリル皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。  
→メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。
- 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。

肉が焼けない  
生っぽい

- 冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生の部分が残ることがあります。  
肉を室温になじませてから焼いてください。

焼き色にムラがある  
うまく焼けない

- 中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段を  
お使いください。（メニューによって最適な棚位置は異なります）
- クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは、生地大きさがそろっていないと  
焼きムラが出やすくなります。  
生地大きさはそろえてください。
- バターロール、クッキー、マドレーヌ、ロールケーキなどの焼きムラが  
気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れかえることが、  
きれいに焼くコツです。  
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、ドアはあまり開けない  
ようにしてください。
- 型や条件によっては、レシピ通りの温度ではうまく仕上がりにません。  
10～20℃高め・低めで設定してみてください。

紙型を使うと  
うまくできない

- スポンジケーキやシフォンケーキなどは金属製の型を使って焼くときよりも  
焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。
- 分量に合った大きさの紙型を使ってください。

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.96
- 生地を同じ大きさに成形しましたか。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。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.86

うまくできない

- 水がなくなっていないですか。水量が少なかったり、水を入れ忘れていたりした  
場合にはうまくできません。  
（P.68の「調理中に **水確認** と表示する」を参照）

肉・魚などの焼き色が薄い  
生っぽい

- 内部が凍っていませんか。必ず、完全に解凍してから焼いてください。
- 冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は、内部温度が低めに  
仕上がる場合があります。

## ■さんまの塩焼き

焼き色が  
濃い・薄い

- 季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。  
焼き足りないときは、「グリル」上面で様子を見ながら焼いてください。

皮が破れる

- 脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあります。サラダ油を塗ってください。  
また、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

# よくあるお問い合わせ

Q 質問		A 答え															
準備	アースは必要?	●アースは確実に取り付けてください。➡ P.4、10 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法令で定められています。➡ P.10 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。															
	設置のとき、すき間がない(例) 上面があけられない	●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。 <table><tr><td>場 所</td><td>上方</td><td>左方</td><td>右方</td><td>前方</td><td>後方</td><td>下方</td></tr><tr><td>離隔距離 (cm)</td><td>10</td><td>0</td><td>0</td><td>(開放)</td><td>0</td><td>0</td></tr></table>	場 所	上方	左方	右方	前方	後方	下方	離隔距離 (cm)	10	0	0	(開放)	0	0	
	場 所	上方	左方	右方	前方	後方	下方										
離隔距離 (cm)	10	0	0	(開放)	0	0											
カラ焼きは必要?	●初めて使うときも必要ありません。そのままご使用ください。 においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行いながら、「41 脱臭」をしてください。➡ P.57																
調理	「スチームプラス」って何?	●オープン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.50															
	もちやトーストは焼ける?	●もち 手動「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.117 ●トースト 「12 トースト」または手動「グリル」を使って焼くことができます。 ➡ P.75															
	表面をもう少し焦がしたい	●手動「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.48															
使いかた	給水経路の水を抜きたい	●給水タンクの洗浄・水抜きラインまで水 ½カップを入れ、お手入れの「42 洗浄・水抜き」をしてください。 クリーントレーに排水されます。お手入れのしかた➡ P.58															
	手動の「オープン」で時間の設定がうまくできない	●80～110℃設定で加熱しているときに、120℃以上に温度変更した場合、最大設定時間は120分になります。															
	水確認 と表示する	●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。															
	庫内灯を消したい	●庫内灯を消す機能はありませんが、LEDランプを使用しており、1時間点灯したときの消費電力は約0.001kWhです。															
	電気代を確認したい	●最後に加熱した電気代の確認ができます。															
	「44 庫内を冷ます」の電気代は?	●約15分動かししたときの消費電力は約0.006kWhです。															

# 故障かな？

故障かな?と思われるときは、以下の項目に従って調べてください。

症 状	原 因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れている、または電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「デモ」が出ていませんか。 <div>店頭用のモードに設定されています。</div> 解除方法は、ダイヤルを左にまわして「レンジ」に合わせ、「あたため・スタート」ボタンを4度押します。さらに「取消」ボタンを4度押します。
電源を入れたときや加熱中に音がる	●電源を入れたとき、赤外線センサーなどの部品が動作確認で動くため、音がする場合があります。 ●加熱中、出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷ますファンの音などがします。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。(発酵時はファンを断続回転)
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属品の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。➡ P.10
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.57 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアから少量の蒸気が出るがありますが、故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する	●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。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.20
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。また、クリーントレーにたまった水も毎回必ず捨ててください。➡ P.20
スチーム使用时、音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音で、故障ではありません。
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定がパターン3になっていませんか。ブザー音をパターン3に設定しているときは、ブザーは鳴りません。➡ P.17
追加加熱ができない	●追加加熱の表示時間設定が「OFF」になっていませんか。「OFF」のときは、追加加熱できません。➡ P.21
レンジ加熱中、初期画面に戻る	●庫内に食品が入っていない、または少量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。(使える容器・使えない容器➡ P.22) →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。





仕 様		
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1.39 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2450 MHz
	温度調節範囲	－10～90 ℃
ス チ ー ム	スチームヒーター出力	1.00 kW(0.35 kW+0.65 kW)
グ リ ル	消 費 電 力	1.35 kW
	ヒーター出力	1.33 kW
オ ー プ ン	消 費 電 力	1.40 kW
	ヒーター出力	1.38 kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45 ℃)・80～300 ℃ ・このオープンレンジの300℃での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230℃に切り換わります。
電 源	交流100 V(50 Hz／60 Hz共用)	
質 量	約19.5 kg	
寸 法	外 形	幅494 mm×奥行444 mm×高さ390 mm (ドアハンドルを含む奥行477 mm)
	庫 内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ235 mm
消 費 電 力 量 の 目 安		
区分名※2	F：オープンレンジ(熱風循環加熱方式のもの)	
電子レンジ機能の年間消費電力量	54.8 kWh / 年	
オープン機能の年間消費電力量	12.2 kWh / 年	
年間待機時消費電力量	0.0 kWh / 年	
年間消費電力量	67.0 kWh / 年	

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

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

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部に初期画面を表示時1.6W)
- 年間消費電力量(kWh / 年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。  
また、アフターサービスもできません。

愛情点検

長年ご使用のスチームオープンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なおいや音をする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

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

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/>

保証書のQRコードから登録していただくと、品番と製造番号を入力する必要がなく、簡単に登録いただけます。

QRコード

# COOK BOOK

## スチームオープンレンジ 料理レシピ編

- 料理レシピは、裏表紙からご覧ください。  
(レシピのもくじは161～163ページです)
- 本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

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

70



オープン

鶏肉のコンフィ



材料(4人分) ≡ カロリー(1人分)・約262kcal ≡  
塩分…………… 約1.4g ≡

鶏もも肉…… 2枚(1枚約250g) タイム…………… 適量  
塩…………… 小さじ1弱 ローズマリー…………… 1～2本  
こしょう…………… 適量 オリーブ油…………… 400g  
ローリエ(粗くちぎる)… 1～2枚

作りかた 角皿<下段>  
ヒーター加熱

- ポイント→ P.73
1. 肉は余分な脂や血管などを取り除き、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。塩、こしょうをまんべんなくふりかけてすり込み、タイム、ローリエ、ローズマリーとともにビニール袋に入れて空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で一晩寝かせる。
  2. 一晩寝かせた肉の香草を取り除き、水洗いしたあと、水けをふき取る。直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに皮目を上にして入れ、オリーブ油を肉が完全につかるまで入れる。



3. 角皿にのせ、下段に入れる。
- 

鶏肉のコンフィのソテー



- 作りかた
1. 容器から肉を取り出し、キッチンペーパーで油を軽くふき取ったあと皮目を上にしてグリル皿にのせる。
  2. 上段に入れ、「グリル」上面で約5～8分焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「オープン」

オープン

さんまのコンフィ

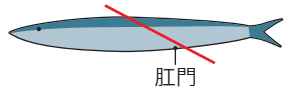


材料(4人分) ≡ カロリー(1人分)・約270kcal ≡  
塩分…………… 約2.5g ≡

さんま…… 4尾(1尾約120g) ローリエ(粗くちぎる)… 2～3枚  
(内臓が苦手な場合は んにく…………… 1片  
きれいに取り除く) オリーブ油…………… 650g  
塩…………… 小さじ1½

作りかた 角皿<下段>  
ヒーター加熱

- ポイント→ P.73
1. さんまは軽く水洗いし、水けをしっかりと切っておく。塩をまんべんなくふりかけ、ラップをして冷蔵庫に約1時間寝かせたあと、流水で洗って、水けをしっかりとふき取る。
  2. さんまは容器に入るように半分の長さに切る。(腹側は肛門より尾側を通して切る)



直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにローリエ、んにくとともに入れる。オリーブ油を魚が完全につかるまで入れる。  
→ 左記「鶏肉のコンフィ」工程2 写真参照

3. 角皿にのせ、下段に入れる。
- 

さんまのコンフィカラフルパスタ



- 作りかた
1. スパゲティをゆでる。
  2. パプリカなどのお好みの野菜を切り、フライパンでさんまのコンフィと合わせて炒める。
  3. ゆであがったスパゲティと混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。



オープン

豚肉のコンフィ

材料(6人分) ≡ カロリー(1人分)・約227kcal ≡  
塩分…………… 約0.9g ≡

豚ロース肉(固まり)…………… 500g  
塩…………… 小さじ1弱  
こしょう…………… 適量  
ローリエ(粗くちぎる)…………… 1～2枚  
タイム…………… 適量  
ローズマリー…………… 1～2本  
オリーブ油…………… 750g

- ポイント
- 塩の分量は目安です。お好みに合わせて調節しましょう。
  - 食品がつかれる量の油を使います。油から出ると乾燥の原因に。
  - 食品はできるだけ平らに並べて加熱しましょう。重ねると火通りが悪くなります。
  - 加熱時間は食品の形状や油の量などによって変わります。肉などが厚いときや、容器の形状などで油の量が多いときは、加熱時間を少し長めに。
  - 加熱後、食品に付いた油が気になる場合はキッチンペーパーでふき取ってください。
  - 粗熱が取れてから、油ごと密閉容器に移して保存します。冷蔵庫で約1週間保存できます。(保存時も食品は油から出ないように)
  - 調理後のオリーブ油は、炒め物やスパゲティなどに再利用してもよいでしょう。

肉や魚の「コンフィ」は、油脂に食品をひたし低温でゆっくりと加熱する調理です。油につけることで食品が固くなりにくく、乾燥や酸化が抑えられ保存がききます。加熱後は、そのままでも食べることもできますが、ソースをかけたり、他のメニューにアレンジしたりすると、より一層おいしくお召し上がりいただけます。

作りかた 角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 肉に塩、こしょうをまんべんなくふりかけてすり込み、タイム、ローリエ、ローズマリーとともにビニール袋に入れて空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で一晩寝かせる。
  2. 一晩寝かせた肉の香草を取り除き、水洗いしたあと、水けをふき取る。直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、オリーブ油を肉が完全につかるまで入れる。  
→ P.72「鶏肉のコンフィ」工程2 写真参照
  3. 角皿にのせ、下段に入れる。
- 

豚肉のコンフィのサンドウィッチ



- 作りかた
1. トマトやレタスなどお好みの野菜を切る。
  2. 市販のパンに1と豚肉のコンフィをはさみ、タルタルソースなどお好みのソースで味付けする。



オープン

ドライハーブ



材料(角皿2枚分)

パセリ ..... 60g  
クッキングシート ..... 2枚

作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

- パセリは洗って細かくちぎり、水けを十分にふき取る。
- 角皿2枚にクッキングシートを敷き、重ならないように1を並べる。  
角皿を上下段に入れる。



■他の材料で調理する場合（「オープン」予熱なし2段80℃）

材料	重量	下準備	目安時間
青じそ	40g	1枚ずつ分ける	約30分
セロリの葉			約60分
オレガノ		1本ずつ切り分ける	約30分
タイム			約120分
ローズマリー	60g		約180分

オープン

ドライフルーツ



材料(角皿2枚分)

りんご ..... 400g  
クッキングシート ..... 2枚

作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

- りんごを皮ごと4等分にして、5mmのくし切りにし、2%の塩水(分量外)に約10分つける。  
つけたあと、水けを十分にふき取る。
- 角皿2枚にクッキングシートを敷き、重ならないように1を並べる。  
角皿を上下段に入れる。



すぐに角皿を取り出し、りんごを裏返したら角皿を上下段に入れ、再び加熱する。  
(取り出すときはやけどに注意する)



■他の材料で調理する場合（「オープン」予熱なし2段100℃）

材料	重量	下準備	目安時間
キウイ	400g	皮をむき約5mmの輪切り	約120～150分
バナナ	280g	皮をむき約5mmの輪切り 5%の砂糖水にくぐらせたあと、 水けを十分にふき取る	約90分
パイナップル	600g	皮・芯を取り、 約5mmの輪切り	約150～180分
ブチマト	24個 (260g)	ヘタを取り縦半分に切り、 切り口を上にして並べる	

ポイント

- 記載している時間は目安です。季節や食材の状態、切りかたなどにより、時間が変わります。必ず様子を見ながら加熱してください。
- 「ドライフルーツ」は、食品を均等に乾燥させるために、加熱途中で食品を裏返してください。また、乾燥ムラが気になるときは食品を並べかえたり、角皿を上下段入れかえてください。
- 同じ時間で加熱できる食品は、分量を調節すれば一緒に加熱することができます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「オープン」、 P.49「グリル」上面

12 トースト

エリア  
加熱

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

焼きかたと加熱時間

	枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
自動 「12 トースト」 目安時間		約5分5秒	約5分25秒	約6分35秒	約7分10秒
手動 「グリル」両面上段 設定時間		約5分10秒～5分30秒	約6分～6分20秒	約6分40秒～7分	約7分～7分20秒
置きかた					
		グリル皿の中央に並べる		グリル皿の溝にかからないように並べる (端の方は焼き色が付きません)	

■冷凍食パンの加熱時間<手動「グリル」下面で加熱後、さらに「グリル」上面で加熱します。(置きかたは上記参照)>

	枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
手動 「グリル」下面 設定時間		約2分50秒～ 3分10秒	約3分40秒～ 4分	約4分50秒～ 5分10秒	約5分40秒～ 6分
手動 「グリル」上面 設定時間		約2分40秒～ 3分	約2分50秒～ 3分10秒	約3分～ 3分20秒	約3分10秒～ 3分30秒

ポイント

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ことがあります。

ポイント

- 食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。  
糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
- 食パンがグリル皿に触れていない部分には焼き色が付きません。

お知らせ

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

■仕上がりを変えると→ P.39

- 5段階に調整できます。  
パンの種類や、大きさ、厚さ、好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。
- メモリー機能  
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。  
変えたいときは設定し直してください。

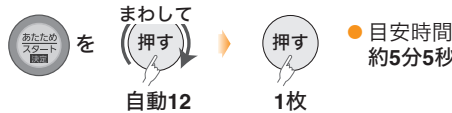
■追加加熱をするときは

上面のみの加熱になります。  
焼きたいパンの面を上にして、様子を見ながら焼いてください。

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 下図のようにパンをグリル皿に並べ、上段に入れる。





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  
ボウルに入れ、Aを全体にふりかける。

2. ラップなしで庫内中央に置く。



●途中で2～3回かき混ぜる。

ポイント

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

レンジ

りんごの甘煮



材料(でき上がり分量 約530g)

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

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

作りかた

レンジ加熱

1. りんごの皮としんを取り、厚めの  
いちよう切りにする。  
塩水につけ、水けをふいて深めの  
耐熱ガラス製ボウルに入れ、砂糖、  
バター、レモン汁を加える。  
クッキングシートで落としぶたをし、  
ラップなしで、庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→P.116



●途中で1回かき混ぜる。

2. 煮汁を捨て、シナモン、水溶き  
コーンスターチを混ぜ、ラップなしで、  
庫内中央に置く。



冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

レンジ

カスタードクリーム



材料(シュークリーム12個分)

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

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

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボウルに牛乳を  
入れ、ラップなしで庫内中央に置く。



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。



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

3. Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたら  
ラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

スチーム

ふかしいも



材料

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

さつまいも ..... 2～4本  
(1本200～250g、太さ3～4cm)

●太さによってでき上がりが変わります。

作りかた

グリル皿<上段>  
スチーム加熱

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



加熱後、再度、給水タンクに満水まで水を入れる。  
ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(6分間)に追加時間を  
合わせてスタートします。



●表示部の「秒」の点滅が消えたときは下記操作をして  
ください。



オープン

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、とこところにフォークで穴をあけて  
角皿に並べ、下段に入れる。



ポイント

アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。





スチーム

コーヒープディング



材料(直径7cmの耐熱ガラス製または陶器製のプリン型[ココット型]6個分)

||| カロリー(1個分)・・・約158kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約0.2g |||

牛乳・・・・・・・・・・・・・ 2カップ  
インスタントコーヒー・・・・・・ 大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・・・・ 70g  
卵・・・・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)  
バニラエッセンス・・・・・・・・ 少々  
カラメルソース(→ P.79)

- 大きな型を使用して蒸すことはできません。
- 金属容器を使用する場合は手動「オープン」で。→ P.79

作りかた

グリル皿<中段>  
スチーム加熱

1. カラメルソース(→ P.79)をプリン型の底にいきわたるように小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖、インスタントコーヒーを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、かき混ぜて、砂糖とインスタントコーヒーを溶かす。  
(でき上がりの牛乳の温度: 約70℃)  
ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。  
バニラエッセンスを加えて混ぜる。  
1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。  
(でき上がりの卵液の温度: 約50℃)

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
プリン型をグリル皿に並べ、中段に入れる。



**ポイント**  
●卵液が冷たいとうまく固まりません。卵液の温度に注意してください。  
●グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

スチーム

蒸しプリン



材料(直径7cmの耐熱ガラス製または陶器製のプリン型[ココット型]6個分)

||| カロリー(1個分)・・・約155kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約0.2g |||

牛乳・・・・・・・・・・・・・ 2カップ  
砂糖・・・・・・・・・・・・・ 70g  
卵・・・・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)  
バニラエッセンス・・・・・・・・ 少々  
カラメルソース(→ P.79)

- 大きな型を使用して蒸すことはできません。
- 金属容器を使用する場合は手動「オープン」で。→ P.79

作りかた

グリル皿<中段>  
スチーム加熱

1. カラメルソース(→ P.79)をプリン型の底にいきわたるように小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。  
(でき上がりの牛乳の温度: 約70℃)  
ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。  
バニラエッセンスを加えて混ぜる。  
1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。  
(でき上がりの卵液の温度: 約50℃)

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
プリン型をグリル皿に並べ、中段に入れる。



オープン

カスタードプディング

材料(90ml金属製プリン型9個分)

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

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

キッチンペーパー

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

**注意**

調理中、調理後、  
付属の角皿の扱いには注意する  
やけどのおそれがあります

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

**カラメルソース**

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

●まとめて作り、保存しておくとかげにも使えて便利です。

作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にいきわたるよう小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



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

3. 1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

4. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約3分



5. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります) 図のように型を中央に寄せて並べ、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)



角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

6. 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



オープン

## クッキー



材料(約48個：2皿分)

カロリー(5個分)・・・約247kcal  
塩分・・・・・・・・・・0g

無塩バター(室温に戻す)・・・・・・ 120g  
砂糖(ふるう)・・・・・・ 120g  
卵・・・・・・・・・・ M寸1½個(正味75g)  
バニラエッセンス(またはバニラオイル)・・・ 少々  
薄力粉・・・・・・・・・・ 240g

アルミホイル

●1段調理もできます。(上段：角皿)

作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

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。

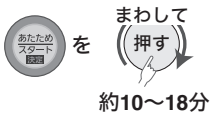


2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約5分



●1段のとき：予熱あり1段

3. 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、厚さ5mmに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、角皿を上下段に入れる。  
(1段のときは上段に入れる)



●1段のとき：約10～18分

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は  
残り時間約7分で角皿の上下段を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)
- 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(粉)小さじ2などを加えると味のバリエーションが楽しめます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.45「オープン」

オープン

## マドレーヌ



材料(直径9cmの型9個分：角皿1皿分)

カロリー(1個分)・・・約244kcal  
塩分・・・・・・・・・・ 約0.1g

卵・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)  
砂糖(ふるう)・・・・・・ 130g  
薄力粉(ふるう)・・・・・・ 130g  
無塩バター(2～3cmの角切り)・・・・・・ 130g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
「レンジ」500Wで約1分～1分20秒加熱)  
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・・・・・・・・・・ 9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。

●2段調理もできます。(上下段)

作りかた

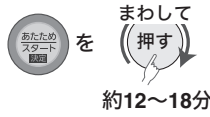
角皿<下段>  
ヒーター加熱

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ぐらいになれば、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5分



●2段のとき：予熱あり2段

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。  
(2段のときは上下段に角皿を入れる)



●2段のとき：約12～18分

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

フルーツケーキのアレンジメニュー

## ショコラオレンジケーキ



材料(20×8cmの金属製パウンド型1個分)

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

「フルーツケーキ」の生地※1(→ 右記参照)  
ココア(粉)※2・・・・・・ 15g  
A { オレンジマーマレード・・・・・・ 120g  
くるみ・・・・・・ 40g

※1 ドライフルーツをAに代える

※2 薄力粉、ベーキングパウダーと合わせてふるう

作りかた

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

ポイント

くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。

オープン

## フルーツケーキ



材料(20×8cmの金属製パウンド型1個分)

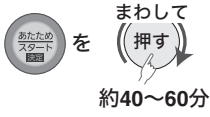
カロリー(½個分)・・・約211kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.1g

無塩バター・・・・・・ 100g 洋酒漬けドライフルーツ  
(室温に戻す)・・・・・・ 130g  
砂糖(ふるう)・・・・・・ 100g (軽く水けを切る)  
卵・・・・・・ M寸2個(正味100g) 硫酸紙(またはグラシン紙など)  
A { 薄力粉・・・・・・ 130g ●型の内側に薄くバター  
ベーキングパウダー (分量外)を塗り、硫酸紙  
・・・・・・ 小さじ½ (またはグラシン紙など)を  
(合わせてふるう) 敷きます。

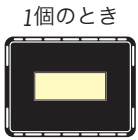
作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約5分
2. ボウルにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。  
砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。  
溶いた卵を少しずつ加え混ぜる。  
Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ざったら軽く水けを切った洋酒漬けドライフルーツを入れ、全体に混ぜ合わせる。  
型に生地を入れ、表面を平らにする。  
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。
3. 図のように型をのせた角皿を、予熱完了後、下段に入れる。



●2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。



ポイント

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



## カステラ



材料(20×20cm、高さ10cmの型1個分)

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

卵・・・・・・・・・・・・・・・・M寸6個(正味300g)  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・220g  
A { 水あめ・・・・・・・・・・15g  
はちみつ・・・・・・・・・・15g  
水・・・・・・・・・・大さじ1½  
強力粉(ふるう)・・・・・・・・150g  
〈新聞紙のカステラ型〉→ P.83  
新聞紙・・・・・・・・・・6～7枚  
厚紙・・・・・・・・・・(底用) 20cm角 1枚  
・・・・・・・・・・(側面用) 8×20cm 4枚  
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)  
・・・・・・・・・・(底用) 25cm角 1枚  
・・・・・・・・・・(側面用) 8×43cm 2枚

角皿<下段>  
ヒーター加熱

### 作りかた

1. 新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。(新聞紙のカステラ型の作りかた→ P.83)
2. ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。混ぜながら、湯せんにかける。ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもったりするまで泡立てる。深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



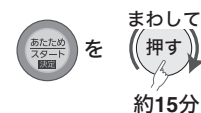
加熱したAを加えて混ぜ、さらに1～2分、高速で泡立てる。

3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約6分

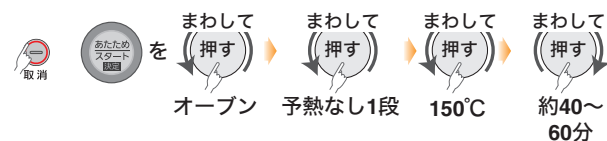


4. 生地に強力粉を2～3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2～3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。ゴムべらを垂直に立て生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。

5. 予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。



加熱後、さらに焼く。



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

## 抹茶カステラ



材料(20×20cm、高さ10cmの型1個分)

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

「カステラ」の生地(→ P.82)

抹茶・・・・・・・・・・・・・・・・15g  
(強力粉と合わせてふるう)

### 作りかた

1. 「カステラ」と同じ要領で型を作り、生地を焼く。

## ゆずカステラ



材料(20×20cm、高さ10cmの型1個分)

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

「カステラ」の生地(→ P.82)

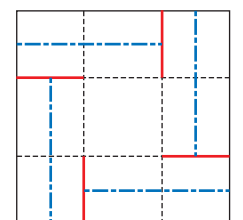
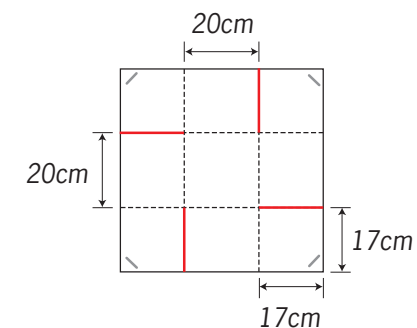
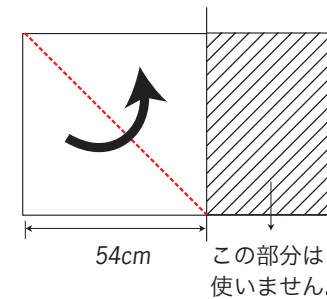
ゆず(皮をすりおろす)・・・・・・・・約2個分  
ゆず果汁(ゆずを絞る)・・・・・・・・大さじ1

### 作りかた

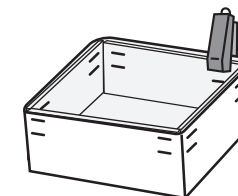
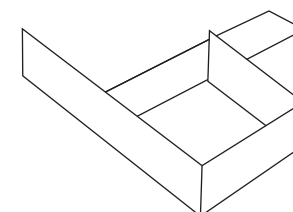
1. 「カステラ」と同じ要領で型を作り、生地を焼く。(ゆずの皮と果汁は、工程2でAを加えたあとに混ぜる)

### 新聞紙のカステラ型(20×20cm)の作りかた

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



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



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





オープン 

## アップルパイ

材料(内径18～19cmのパイ皿：1個分)

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

### パイ生地

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

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

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

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

りんごの甘煮(→ P.76)

ドリュール  
卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分

### アドバイス

#### 粉を合わせるとき

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



洋菓子  
大庭浩男先生

### 作りかた

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



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



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



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



再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。



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



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



底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



りんごの甘煮(→ P.76)と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。



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

3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約10分



4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。



スタート後 を に合わせる。

### ポイント

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

### アドバイス

#### 生地作りのコツ

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



洋菓子  
大庭浩男先生

### アップルパイのアレンジメニュー

## パンプキンパイ



材料(内径18～19cmのパイ皿：1個分)

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

パイ生地、ドリュール(→ P.84) { 卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分  
かぼちゃ・・・・・・・・・・500g B { シナモン(粉)、  
(皮と種を取ったもの) パニラエッセンス・・・各少々  
A { 砂糖・・・・・・・・・・80g 薄力粉・・・・・・・・・・少々  
バター・・・・・・・・・・30g

### 作りかた

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



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



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

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


■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45 「オープン」






オープン 

## シュークリーム

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

### シュー皮

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

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

●生地のは固さは卵の量で加減してください。

### 中身

カスタードクリーム(→ P.76)

アルミホイル

●2段調理もできます。(上下段)

### ポイント

2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。

### アドバイス

#### 生地作りのコツ

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



洋菓子  
大庭浩男先生

### 作りかた

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

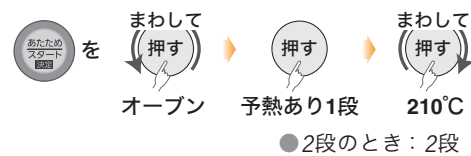
手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。



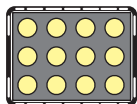
溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)



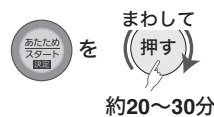
- 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約9分





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



- 予熱完了後、生地のは表面に霧を吹き、すばやく角皿を下段に入れる。  
(2段のときは上下段に角皿を入れる)



●2段のとき：約20～30分

スタート後  を  に合わせる。  
190°C

- 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½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

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブ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。(12個：角皿1皿分)

- 深めの耐熱ガラス製ボウルにA(無塩バター、水、塩)を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2分30秒～3分30秒加熱し、十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
- ラップなしで「レンジ」600Wで約30秒～1分加熱し、よく混ぜる。溶いた卵の半量を加え、ボウルの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ加えて混ぜる。(加える卵はM寸3個(正味150g)が目安です)
- 焼くときは、生地のは表面に霧を吹き、「オープン」予熱あり1段 210°C 焼き上げ 190°Cで、約18～28分下段で焼く。(予熱時間：約9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。
- 大きめのボウルを使う  
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、細かく切る  
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。

### シュークリームのアレンジメニュー

## エクレー



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

シュー生地(→ P.86)

中身

カスタードクリーム(→ P.76)

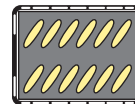
チョコレートソース

板チョコレート・・・・・・・・・・60g

牛乳・・・・・・・・・・大さじ1

### 作りかた

- 「シュークリーム」と同じ要領で生地を作り、12個を図のように細長く絞り出す。



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

### ポイント

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

### チョコレートソースの作りかた

割った板チョコレートと、牛乳を耐熱容器に入れふたなしで、庫内中央に置く。



●固さは牛乳の量で調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「オープン」



オープン

## ロールケーキ

材料(1本分：角皿1皿分)

||||| カロリー(1/10本分)・・・約225kcal  
||||| 塩分・・・・・・・・・・約0.1g

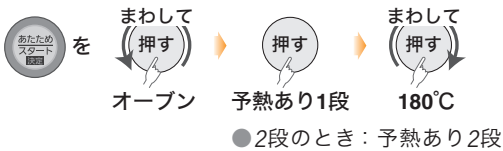
卵・・・・・・・・・・・・M寸4個(正味200g)  
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・80g  
薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・・80g  
無塩バター(細かく切る)・・・・・・・・25g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
「レンジ」500Wで約20～30秒加熱)  
バニラエッセンス・・・・・・・・少々  
(またはバニラオイル)  
ホイップクリーム(→ P.90の半量)  
お好みのフルーツ・・・・・・・・適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)  
●四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く。  
  
●2段調理もできます。(上下段：角皿)

### 作りかた

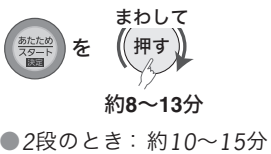
角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約6分



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.90  
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。  
(2段のときは上下段に角皿を入れる)



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

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



### ロールケーキのアレンジメニュー

## ココアロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分)

||||| カロリー(1/10本分)・・・約224kcal  
||||| 塩分・・・・・・・・・・約0.1g

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

## 抹茶ロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分)

||||| カロリー(1/10本分)・・・約227kcal  
||||| 塩分・・・・・・・・・・約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→ 上記参照)  
抹茶・・・・・・・・・・・・6g  
(薄力粉と合わせてふるう)



### 27 シフォンケーキ

## シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォン型1個分)

||||| カロリー(1/8個分)・・・約263kcal  
||||| 塩分・・・・・・・・・・約0.2g

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

- フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

#### ポイント

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

### 27 シフォンケーキのアレンジメニュー

## 抹茶シフォンケーキ



材料

||||| カロリー(1/8個分)・・・約267kcal  
||||| 塩分・・・・・・・・・・約0.2g

抹茶・・・・・・・・・・・・10g  
(薄力粉と合わせてふるう)

## ココアシフォンケーキ



材料

||||| カロリー(1/8個分)・・・約268kcal  
||||| 塩分・・・・・・・・・・約0.2g

ココア(粉)・・・・・・・・15g  
(薄力粉と合わせてふるう)

### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター＋スチーム加熱

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

●目安時間  
約50分

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

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

型(直径)	温度	予熱	時間
17cm	160℃	あり	約35～45分
20cm			約45～55分





## 26 スポンジケーキ

### いちごのショートケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

≡ カロリー(1/2個分)・・・約396kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約0.1g ≡

#### スポンジケーキ生地

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

#### ホイップクリーム

生クリーム・・・・・・・・・・ 2カップ  
B { 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ4～6  
バニラエッセンス・・・・・・・・ 少々

#### シロップ

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

硫酸紙(またはグラシン紙など)

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

大きさ	直径15cm	直径21cm
生地材料		
卵	M寸2個(正味100g)	M寸4個(正味200g)
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ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。

あなたのスタート  
を まわして(押す) レンジ 500W 約20～30秒

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



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

あなたのスタート  
を まわして(押す) 自動26

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



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

#### ポイント

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

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。

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



あなたのスタート  
を まわして(押す) ●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)



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



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

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

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

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約25～35分
18～19cm			約28～40分
21cm			約29～40分

- スチームプラスが使えます→ P.50

#### アドバイス

##### 卵の泡立てのコツ

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



洋菓子  
大庭浩男先生

##### 砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。  
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をはちみつ、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。

## 26 スポンジケーキのアレンジメニュー

### チョコレートケーキ



材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

≡ カロリー(1/2個分)・・・約278kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約0.1g ≡

#### スポンジケーキ生地

卵・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)  
砂糖(ふるう)・・・・・・ 90g  
{ 薄力粉・・・・・・・・・・ 70g  
ココア(粉)・・・・・・・・ 20g  
(合わせてふるう)  
A { 牛乳・・・・・・・・・・ 小さじ2  
無塩バター(細かく切る)・・・・・・ 15g  
バニラエッセンス(またはバニラオイル)・・・ 少々

#### ホイップクリーム

生クリーム・・・・・・・・・・ 1カップ  
B { 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2～3  
バニラエッセンス・・・・・・・・ 少々

#### シロップ

C { 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2  
水・・・・・・・・・・ 大さじ4  
(合わせて耐熱容器に入れふたをする  
「レンジ」600Wで約30～40秒加熱)  
ブランデー(Cと合わせる)・・・・・・ 大さじ2  
板チョコレート(薄く削る)・・・・・・ 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)

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

#### 作りかた

1. 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で(→ P.90)  
ココア生地を焼き、ホイップクリームを作る。  
→ 上記参照
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。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「オープン」



山形食パン



材料(22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

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

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

準備する物  
ふきん

●パン作りのコツ→ P.96

**ポイント**  
焼きムラが気になる場合は  
●残り時間約14分で、食パン型の前後を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)

角皿<下段>	
発酵:	ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ:	ヒーター加熱

作りかた

- ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、塩を入れて混ぜる。  
水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
- 「バターロール」と同じ要領で生地をこねる。→ P.94  
こね上がった生地を丸め、油(分量外)を塗ったボウルに入れる。
- <1次発酵>  
給水タンクに満水まで水を入れる。  
生地を入れたボウルをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



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



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



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



- <2次発酵>  
型を角皿にのせ、下段に入れる。



●発酵は表面が型から少し出る程度まで。  
発酵終了後、角皿ごと取り出す。  
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。



- 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約7分



- 予熱完了後、図のように型を角皿にのせ下段に入れる。



スタート後  を  に合わせる。  
180°C

●型を縦置きすると、側面がきれいに焼けます。

アドバイス

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



製パン  
浅田和宏先生

山形食パンのアレンジメニュー

紅茶の食パン



材料(22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

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

「山形食パン」の生地※(→ P.92)  
紅茶・・・・・・・・ 290～300ml(ティーバッグ約2袋分)  
※水は紅茶に変更し、少し濃いめに出して冷ましておく。  
ティーバッグ内の茶葉を取り出しておく。

作りかた

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

クランベリーの食パン



材料(22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

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

「山形食パン」の生地(→ P.92)  
ドライクランベリー※・・・・・・・・ 120g  
※ぬるま湯につけて柔らかくし、水けを切る。  
粗く刻んで3等分にする。

作りかた

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





## 23 バターロール

tsuji

# バターロール

材料(12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分)・・・約132kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.4g

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

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

無塩バター(室温に戻す)・・・・35g

ドリュール

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

●2段調理もできます。(上下段)

### ポイント

- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。(パン作りのコツ→P.96)

作りかた

1. ボウ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)を塗ったボウルに入れる。

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱



3. <1次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。

生地を入れたボウルをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



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

●発酵具合について→P.96

4. <休ませる(ベンチタイム)>

生地を包丁かスケッパーで、12等分(1個約43g)に分ける。

- 手ではちぎらない。
- 生地の乾燥を防ぐため、生地にはラップをかけておく。

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



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



6. <2次発酵>

角皿を下段に入れる。(2段のときは上下段に角皿を入れる)



発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約7分



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



●2段のとき：約14分

- 手動のとき  
→ 1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 200°C  
焼き上げ 180°Cで、約8～15分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 200°C  
焼き上げ 180°Cで、約12～18分。

## アドバイス

### 記録を残して上手になるう

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

その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するというをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。



製パン  
浅田和宏先生

### 生地をこねている途中で休んでも大丈夫

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

### ポイント

焼きムラが気になる場合は残り時間約5～7分で

- 1段のときは角皿の前後を入れかえてください。
- 2段のときは角皿の上下段を入れかえてください。

(熱いのでやけどに注意)

## 23 バターロールのアレンジメニュー

# カレーチーズパン



材料(12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分)・・・約188kcal  
塩分・・・・・・・・・・約1.0g

「バターロール」の生地(→P.94)

カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1

薄切りハム(半分に切る)・・・・6枚  
(またはウィンナー12本でも可)

プロセスチーズ・・・・・・・・12本(1本10g)  
粒マスタード・・・・・・・・適量

作りかた

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.45「オープン」



# パン作りのコツ

## ■材料や生地は正確にはかりましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

## ■こね上げ温度が大切です

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

### ●こね上げ最適温度の目安

バターロール、食パン：27～28℃  
フランスパン：24℃

### ●高すぎるとき

ボウルを二重にし、  
下のボウルに水を  
入れて生地を冷やす。



### ●低すぎるとき

ぬるま湯で湯せん  
して生地をあたためる。



## ■発酵は温度と時間に注意が必要です

発酵機能を使います。→ P.44

スチームを使っているの、ラップや霧吹きは必要ありません。

### ●発酵設定温度の目安

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

### ●時間について

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

## ■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

### ●発酵良好

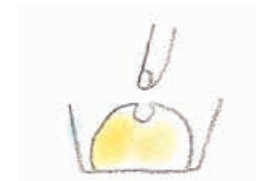
（完了）  
生地が2～2.5倍にふくらみ、  
指穴がそのまま残る。

### ●発酵不足

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

### ●発酵しすぎ

（パサついたパンになる）  
指穴の周囲にしわができ、  
生地が沈む。



●室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。

発酵時間を短くして調節しましょう。

●失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

## ■「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます

濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

## 24 フランスパンのアレンジメニュー



くるみのプール

ごまごまフランスパン

チーズブチパン

## ごまごまフランスパン

材料(約30cmバゲット2本分) 

カロリー(½本分)・	約273kcal
塩分	約1.5g

「フランスパン」の生地(→ P.98)

いりごま(黒) ..... 大さじ1

## くるみのプール

材料(約15cmプール2個分) 

カロリー(½個分)・	約327kcal
塩分	約1.5g

「フランスパン」の生地(→ P.98)

くるみ ..... 40g

### ポイント

くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。

## チーズブチパン

材料(約12cmブチパン4個分) 

カロリー(1個分)・	約327kcal
塩分	約1.5g

「フランスパン」の生地(→ P.98)

クリームチーズ ..... 120g  
(1cm角に切って、冷やしておく)

### 角皿<上下段>

発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター＋スチーム加熱

### 作りかた

1. フランスパン専用粉にいりごまを加えて混ぜ合わせ、「フランスパン」(バゲットの場合)と同じ要領で生地を作り、焼く。→ P.98

### 角皿<上下段>

発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター＋スチーム加熱

### 作りかた

1. お好みの大きさに砕いたくるみをフライパンで軽くいり、冷ましておく。
2. 「フランスパン」(プールの場合)と同じ要領で生地を作り、焼く。→ P.98  
(くるみは工程2のこね上がり時に加えて混ぜ込む)

### 角皿<上下段>

発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター＋スチーム加熱

### 作りかた

1. 「フランスパン」の工程1～6と同じ要領で生地を作る。
2. 打ち粉をした台に生地を移し、4等分にした生地をめん棒で円形(直径約13cm)にのばす。  
生地の中央にクリームチーズを30gずつのせてチーズを包むように生地の閉じ目を下にして丸める。
3. 「フランスパン」の工程8～11と同じ要領で発酵し、焼く。→ P.98  
(切れ目はカミソリで十字に入れます)

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「オープン」



## 24 フランスパン

# フランスパン



材料(約30cmバゲット※ 2本分) カロリー(1/2本分)・・・約259kcal  
塩分・・・・・・・・・・約1.5g

フランスパン専用粉・・・・・・・・・・ 280g  
モルトパウダー・・・・・・・・・・ 1g(小さじ1/4)  
ドライイースト・・・・・・・・・・ 2g(小さじ1弱)  
(予備発酵不要の物)  
塩・・・・・・・・・・ 6g(小さじ1)  
水・・・・・・・・・・ 175～195ml  
打ち粉(強力粉)・・・・・・・・・・ 適量

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

### 準備する物

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

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



●上段は角皿のみ、下段は角皿に生地をのせて焼き上げます。

### 発酵のコツ

冬は発酵を使いましょう  
給水タンクに満水まで水を入れる。  
ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。

あたためスチーム機能 を まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す)  
オープン 予熱なし1段 30℃ 約60分

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

### 作りかた

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



3. <1次発酵(1回目)>  
油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れてラップをかけ、25～27℃の場所に約2時間おく。(生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく)  
生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉を付けた指で押してみる。  
穴がふさがらなかつたら発酵完了。  
●発酵具合について→ P.96

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

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

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



7. 打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、1/4のところまで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。  
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。  
さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込むようにして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。  
もう1度、同様に生地を2つに折る。  
(あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います)  
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。  
(ブール、ブチパン：手で軽く押さえ、閉じ目を下にして丸め直す)



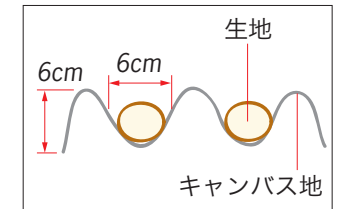
8. <2次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。

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

あたためスチーム機能 を まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す) まわして(押す)  
オープン 予熱なし1段 30℃ 約40～50分

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



9. 上下段に角皿を入れて予熱する。  
生地は入れないで、上下段に角皿を入れる。  
予熱時間：約15分

あたためスチーム機能 を まわして(押す)  
自動24

10. 準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオープンシート上に移す。  
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。  
●バゲットの場合：下図のように1/3くらい重なるように切る。  
(切れ目は浅く入れる)



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

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

あたためスチーム機能 を 押す ●目安時間 約28分

- 加熱後、追加加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき→「オープン」予熱なし1段190℃で様子を見ながら追加加熱してください。

### ポイント

- 「パン作りのコツ」を参照してください→ P.96
- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
- モルトパウダーは少量でイーストの動きを助けます。入れすぎに注意しましょう。  
フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
- こね上がり温度が24℃になるように、材料の温度と室温で調節してください。
- 夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとういでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45 「オープン」



25 クリスピーピザ

クリスピーピザ



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

生地 具  
強力粉・・・・・・・・60g トマトソース(→P.101)・・・大さじ4  
薄力粉・・・・・・・・60g モッツアレラチーズ・・・200g  
ドライイースト・・・小さじ1 (1cmの角切り)  
(予備発酵不要の物) バジルの葉・・・・・・・・適量  
塩・・・・・・・・小さじ1/2 アルミホイル・・・・・・・・1枚  
砂糖・・・・・・・・ひとつまみ (角皿の大きさに切る)  
オリーブ油・・・・・・大さじ1/2 ●2回に分けて焼きます。  
牛乳・・・・・・・・60ml 1枚分は材料を半量にします。

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

作りかた

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



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

3. 角皿を入れて予熱する。  
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。 予熱時間：約18分



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

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

(熱いのでやけどに注意)



加熱後、熱いうちにバジルの葉をのせる。

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 280℃で約5～10分。

ポイント

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

25 クリスピーピザのアレンジメニュー

マスタードピザ



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

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

作りかた

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

オープン

手作りピザ(ソフト生地)

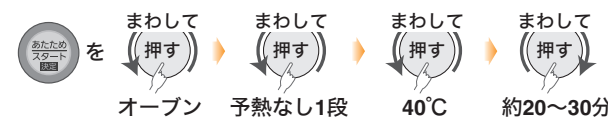
材料(直径25cm 丸型1枚分) カロリー(1/2枚分)・・・約146kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.9g

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

- 2段階調理もできます。(上下段)

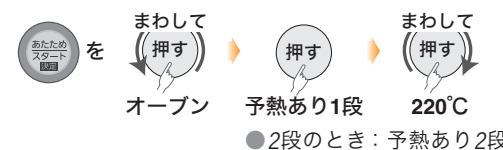
作りかた

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



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

3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約10分



レンジ

トマトソース

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

A { トマトの水煮(カットトマト缶詰)・・・1缶(400g)  
たまねぎ(すりおろす)・・・・・・中1/4個(50g)  
にんにく(すりおろす)・・・・・・1片  
オレガノ(乾燥)・・・・・・・・・・適量  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
ローリエ(お好みで)・・・・・・1枚

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAとローリエを入れる。
2. ふたなしで庫内中央に置く。



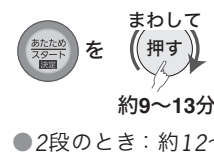
- 途中で2～3回かき混ぜる。

3. オレガノ、塩、こしょうで調味する。



角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

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



●2段のとき：約12～16分

ポイント

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





## ポテトブレッド



材料(2個分) カロリー(1個分)・・・約414kcal  
塩分・・・・・・・・・・約2.0g

じゃがいも・・・・・・・・・・中½個(80g)  
(皮をむき1cm角に切る)

A { 薄力粉・・・・・・・・・・150g  
ベーキングパウダー・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ½

B { 水・・・・・・・・・・½カップ  
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1  
オリーブ油・・・・・・・・小さじ2～3

C { 岩塩、粗びき黒こしょう、  
ドライハーブ・・・・・・・・各適量

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. じゃがいもは耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。



2. ボウルにAを入れ軽く混ぜ、Bを加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。  
1のじゃがいもを加えて、形が残るよう生地に均等に混ぜ込む。

3. グリル皿に½量のオリーブ油を塗り、2の生地を½ずつ中央に寄せてのせ、直径12cmに丸く形を整える。

4. 3に残りのオリーブ油を塗り、Cをふりかけ、グリル皿を上段に入れる。



●パン作りのコツ→ P.96

## かんたんフォカッチャ



材料(2個分) カロリー(1個分)・・・約389kcal  
塩分・・・・・・・・・・約1.8g

A { 薄力粉・・・・・・・・・・150g  
ベーキングパウダー・・・・小さじ1～1½  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ½

B { 水・・・・・・・・・・½カップ  
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1  
お好みのハーブ(乾燥)・・・・適量  
オリーブ油・・・・・・・・小さじ2～3  
ローズマリー・・・・・・適量

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ、Bを加え、ゴムべらで粉がなくなるまで混ぜ合わせる。

2. グリル皿に½量のオリーブ油を塗り、1の生地を½ずつ中央に寄せてのせ、直径12cmに丸く形を整える。

3. 2に残りのオリーブ油を塗り、ところどころに指でくぼみを付けて、ローズマリーの葉を散らす。  
グリル皿を上段に入れる。



ポイント  
生地は粉っぽさがなくなったらOK。  
混ぜすぎるとふくらみが悪くなるので注意しましょう。

## りんごのスナックピザ



材料(直径20cm 3枚分) カロリー(½枚分)・・・約56kcal  
塩分・・・・・・・・・・0g

A { 薄力粉・・・・・・・・・・200g  
ベーキングパウダー、  
砂糖・・・・・・・・各小さじ½  
サラダ油・・・・大さじ1½  
ぬるま湯(約40℃)・・・½カップ  
B { グラニュー糖・・・・大さじ3  
シナモン(粉)・・・・大さじ1  
(合わせておく)

●3回に分けて焼きます。  
●1枚分はすべての材料を½量にします。

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。



2. 粉がなくなりひとまとめになってから約2分こねる。  
生地を3等分にする。

3. クッキングシートの上で直径20cmに薄くのばす。  
残りの生地は乾燥しないよう、ラップをしておく。

4. クッキングシートごと裏返して生地を外し、図のようにグリル皿の中央にのせる。

5. B(½量)をまんべんなくふり、りんご(½量)を放射状に並べる。  
バター(½量)を散らし、シナモンをふり、上段に入れる。



加熱後、茶こして粉糖をふりかける。

ポイント  
●生地はカリッと焼くために、薄く均一にのばしてください。  
●ピザソースがたまと焦げやすいので、特に周囲のソースは薄くのばしてください。  
●連続して焼く場合は、工程4～5と同じ要領で作る。  
(グリル皿が熱いのでやけどに注意)  
●工程2の残りの生地は冷凍もできます。冷凍した場合は、室温で解凍してください。

## スナックピザ



材料(直径20cm 3枚分) カロリー(½枚分)・・・約68kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.3g

生地 { 薄力粉・・・・・・・・・・200g  
ベーキングパウダー・・・・小さじ½  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ½  
サラダ油・・・・大さじ1½  
ぬるま湯(約40℃)・・・½カップ  
具 { ピザソース(市販品)・・・・適量  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・90g  
ピーマン(輪切り)・・・小1個(30g)  
たまねぎ・・・・中½個(100g)  
(薄切り)  
スライスベーコン・・・・3枚  
(1cm幅に切る)  
クッキングシート

●3回に分けて焼きます。  
●1枚分はすべての材料を½量にします。

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。



2. 粉がなくなりひとまとめになってから約2分こねる。  
生地を3等分にする。

3. クッキングシートの上で直径20cmに薄くのばす。  
残りの生地は乾燥しないよう、ラップをしておく。

4. クッキングシートごと裏返して生地を外し、図のようにグリル皿の中央にのせる。

5. ふちを少し残してピザソース適量を塗り、ピーマン、ベーコン、たまねぎ、チーズを½量ずつのせ上段に入れる。





36 パスタセット

2人分  
4人分

野菜のチーズ焼き  
&  
マカロニ

使用する容器

耐熱ガラス製ボウル

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

〔野菜のチーズ焼き〕

カロリー(1人分)・・・約199kcal  
塩分・・・約0.8g

グリーンアスパラガス・・・ 60g  
生しいたけ・・・ 4枚  
かぼちゃ(8mmのくし形切り)・・・ 60g  
たまねぎ(1cmのくし形切り)・・・ 中½個(60g)  
じゃがいも(5mmの輪切り)・・・ 大½個(100g)  
ウィンナー(切り込みを入れる)・・・ 4本  
塩、こしょう・・・ 少々  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・ 100g

●2人分はすべての材料を半量にする

〔マカロニ〕

カロリー(1人分)・・・約323kcal  
塩分・・・約1.8g

マカロニ・・・ 200g  
(ゆで時間9分の物)

A トマトの水煮・・・ 60g  
にんにく(みじん切り)・・・ 小さじ1  
洋風スープ(室温)・・・ 1¾カップ  
オリーブ油・・・ 大さじ1  
黒こしょう・・・ 少々  
バジル(乾燥)・・・ 適量  
スライスベーコン(1cm幅に切る)・・・ 4枚  
ブチトマト(半分に切る)・・・ 200g  
塩・・・ 少々

クッキングシート

●2人分はスープを1カップ、その他の材料は半量にする

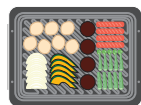
作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

●パスタセットのポイント→ P.105

＜チーズ焼きの下ごしらえ＞

1. グリーンアスパラガスは、食べやすい長さに切る。  
野菜のチーズ焼きの材料を図のようにグリル皿に並べ、  
塩、こしょうをふり、チーズをのせる。



＜マカロニの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボウルにAとマカロニを入れて軽く混ぜ、  
ベーコン、ブチトマトの順に入れる。

＜加熱する＞

3. マカロニを入れたボウルにクッキングシートでふたをし、  
庫内中央に置く。  
1を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボウルを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。

野菜のチーズ焼き：「グリル」両面上段で、約11～14分。  
マカロニ：「レンジ」600Wで、約14～16分。  
マカロニは、必ず、P.105(パスタセットのポイント)の図のように  
ふたをしてください。

●追加工熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

36 パスタセット

2人分  
4人分

鶏のマヨ焼き  
&  
あさりのボンゴレ

使用する容器

耐熱ガラス製ボウル

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

〔鶏のマヨ焼き〕

カロリー(1人分)・・・約227kcal  
塩分・・・約1.6g

鶏胸肉(皮なし)・・・ 2枚(500g)

A 塩・・・ 小さじ½  
こしょう・・・ 少々  
オレガノ(乾燥)・・・ 適量

マヨソース

B 赤パプリカ(みじん切り)・・・ 10g  
ピーマン(みじん切り)・・・ 10g  
スライスベーコン(みじん切り)・・・ 2枚  
マヨネーズ・・・ 大さじ2  
粒マスタード・・・ 大さじ2  
塩・・・ 少々

●2人分はすべての材料を半量にする

〔あさりのボンゴレ〕

カロリー(1人分)・・・約269kcal  
塩分・・・約1.7g

スパゲティ・・・ 200g  
(ゆで時間7分の物)

C しめじ・・・ 100g  
あさり(砂出しをする)・・・ 300g  
洋風スープ(室温)・・・ 1¾カップ  
オリーブ油・・・ 大さじ2  
白ワイン・・・ 大さじ1  
にんにく(みじん切り)・・・ 小さじ2  
黒こしょう・・・ 少々

クッキングシート

●あさりの砂出しのコツ→ P.126

●2人分はスープを1カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

●パスタセットのポイント→ 下記参照

＜鶏の下ごしらえ＞

1. 肉は1枚をそぎ切りにして4等分にし、肉たたきなどでたたいて厚みを  
そろえる。(約1.5cm)  
身の厚い部分は裏面に格子状に切り目を入れ、肉にAをすり込み  
約30分おく。

＜マヨソースを作る＞

2. Bの材料を混ぜる。

＜ボンゴレの下ごしらえ＞

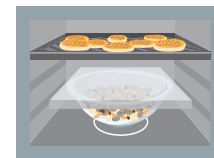
3. 深めの耐熱ガラス製ボウルにCを入れ、スパゲティは半分に折り、  
くっ付きをなくすために少しずつ方向を変えて入れる。  
さらにしめじを入れ、その上にあさりのをのせる。

＜加熱する＞

4. あさりとスパゲティを入れたボウルにクッキングシートでふたをし、  
庫内中央に置く。  
グリル皿に肉を並べ、その上にBを塗って上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボウルを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
ボンゴレは、よく混ぜ合わせる。  
お好みで塩で味を調える。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。

鶏のマヨ焼き：「グリル」両面上段で、約14～17分。  
あさりのボンゴレ：「レンジ」600Wで、約14～16分。  
スパゲティは、必ず下図のようにふたをしてください。

●追加工熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

●パスタセットのポイント

- パスタはスープにつかりませんが、加熱することでスープが全体にいきわたります。
- 加熱後、熱いうちにボウルの底から混ぜてパスタをほぐしてください。
- 深めの耐熱ガラス製ボウルにクッキングシートでふたをするときは、安定を良くするため  
右図のように端を折り曲げて、ボウルの上からふたをしてください。  
(ずれ落ち防止になります)





## あじのカレー風味 & 雪鍋

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボウル

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[あじのカレー風味]

||| カロリー(1人分)・・・約162kcal |||  
||| 塩分・・・約0.8g |||

あじ・・・・・・・・・・ 2尾(1尾300g)\*

A { カレー粉・・・・・・・・大さじ2  
薄力粉・・・・・・・・大さじ2  
溶かしバター・・・・・・・・ 20g

[雪鍋]

||| カロリー(1人分)・・・約180kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約0.9g |||

豚バラ薄切り肉・・・・・・・・ 100g

白菜・・・・・・・・・・ 200g

絹ごし豆腐・・・・・・・・ 150g

えのき・・・・・・・・・・ 50g

昆布・・・・・・・・・・ 5g(7cm角)

大根・・・・・・・・・・ 250g

B { 酒・・・・・・・・・・ ½カップ  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ½

クッキングシート

※「おろした身(骨のない状態)(300g)」でも可。

●2人分はすべての材料を半量にする  
工程6の加熱は、約30秒～1分にする

### アドバイス

味を均一に仕上げるために薄力粉  
やカレー粉は、茶こしに通して、  
まんべんなくまぶしましょう。  
「雪鍋」は大根おろしの水けを  
切らないのがポイント。  
別名「みぞれ鍋」と呼ばれる、  
味わい深い料理です。



日本料理  
岡本健二先生



### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

#### <あじのカレー風味の下ごしらえ>

1. あじは3枚におろし、血合い骨を抜き、皮、身に薄塩(分量外)をして20分おく。
2. 1のあじの塩を洗い流したあと、身を3等分に切る。
3. 混ぜ合わせたAを茶こしに通して2のあじにまぶす。
4. 3のあじの皮目を上にしてグリル皿の中央に並べ、表面に溶かしバターを塗る。

#### <雪鍋の下ごしらえ>

5. 肉と白菜は適当な大きさに切る。絹ごし豆腐は4等分、えのきは半分に切る。
6. 深めの耐熱ガラス製ボウルに昆布を敷き、大根をおろして入れる。Bを加え、ラップをして庫内中央に置く。



7. 加熱後、6のボウルに5を肉、白菜、えのき、豆腐の順に入れ、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.111

#### <加熱する>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。



9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

#### <仕上げる>

10. それぞれ器に盛り、あじにはお好みでレモンを添え、鍋には別皿でポン酢、一味とうがらしをお好みで添える。



1



3



4



7

## さけと厚あげ焼き & 野菜あん

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボウル

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[さけと厚あげ焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約296kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約1.1g |||

生ざけ切り身・・・・・・・・ 4切れ(1切れ80g)

A { 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1½  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1½  
みりん・・・・・・・・大さじ½

厚あげ(絹ごし)・・・・・・・・ 250g

ごま油・・・・・・・・・・ 適量

●2人分はすべての材料を半量にする

[野菜あん]

||| カロリー(1人分)・・・約42kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約1.2g |||

えのき(3cmに切る)・・・・・・・・ ½袋(50g)

生しいたけ(薄切り)・・・・・・ 2枚(40g)

しめじ(ほぐして3cmに切る)・・・・ ½パック(30g)

にんじん(3cmのせん切り)・・・・・・ 30g

白ねぎ(斜め薄切り)・・・・・・・・ ½本(50g)

だし汁・・・・・・・・・・ 1¼カップ

B { しょうゆ・・・・・・・・大さじ1½  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1½  
みりん・・・・・・・・大さじ½

片栗粉(同量の水で溶く)・・・・・・ 大さじ1½

クッキングシート

●2人分はだし汁を¾カップ、その他の材料は半量にする

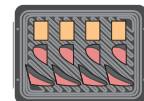


### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

#### <さけと厚あげの下ごしらえ>

1. 半分に切ったさけをAに途中上下を返ししながら、約10分漬け込む。  
厚あげは4等分に切り、表面全体にはけでごま油を塗り、図のようにグリル皿に並べる。



#### <あんの下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボウルに切った材料を入れ、だし汁とBを混ぜ合わせる。

#### <加熱する>

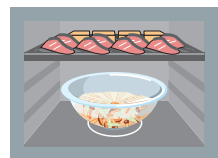
3. 野菜の入ったボウルにクッキングシートで落としふたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.111

さけと厚あげを並べたグリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



#### <仕上げる>

4. 野菜あんが熱いうちに、水溶き片栗粉\*を入れ、よく混ぜとろみを付ける。  
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。  
器にさけと、厚あげを盛り付け、野菜あんをかける。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
さけと厚あげ焼き：「グリル」両面上段で、約14～17分。  
野菜あん：クッキングシートで落としふたをして「レンジ」600Wで、約8～12分。

●追加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



35 魚＆野菜

2人分  
4人分

塩さば  
&  
五色きんぴら

使用する容器

耐熱ガラス製ボウル

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

〔塩さば〕

||| カロリー(1人分)・・・約291kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.8g |||

塩さば切り身・・・・・・・・・・4切れ(1切れ100g)

●2人分はすべての材料を半量にする

〔五色きんぴら〕

||| カロリー(1人分)・・・約83kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.3g |||

ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・70g

れんこん・・・・・・・・・・・・・・100g

にんじん・・・・・・・・・・・・・・¼本(50g)

こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・60g

さやいんげん(筋を取る)・・・・・・50g

A { 水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

酒、砂糖、みりん・・・・・・・・・・各大さじ1

片栗粉、ごま油・・・・・・・・・・各小さじ1

一味とうがらし・・・・・・・・・・適量

いりごま(白)・・・・・・・・・・小さじ1

クッキングシート

●2人分は調味料を下記Aに、その他の材料は半量にする

A { 水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2½

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ2強

酒、砂糖、みりん・・・・・・・・・・各大さじ½

ごま油・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

片栗粉・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

＜きんぴらの下ごしらえ＞

1. ごぼうはささがきにし、酢水につけてアクを抜き、水けを軽く切る。  
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ縦半分にして、2mm幅に切る。  
酢水につけてアクを抜き、水けを軽く切る。  
にんじん、こんにゃくは4cmの長さのせん切り、さやいんげんは縦半分、  
4cmの長さに切る。  
深めの耐熱ガラス製ボウルに、野菜とこんにゃくを入れ  
Aと混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

2. きんぴらのボウルに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.111

さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり<強>で。

●厚めの切り身を焼くときは仕上がり<強>で。

●仕上がり調節について→ P.39

＜仕上げる＞

3. きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

塩さば：P.148を参照

五色きんぴら：ラップをして「レンジ」600Wで、約8～11分。

●追加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

34 肉＆野菜

2人分  
4人分

つくねだんご  
&  
野菜スープ

使用する容器

耐熱ガラス製ボウル

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

〔つくねだんご〕

||| カロリー(1人分)・・・約144kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.8g |||

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・400g

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

しょうが汁・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

A { 溶き卵・・・・・・・・・・M寸½個分(正味25g)

片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ4

みそ・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ4

パン粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

●2人分はすべての材料を半量にする

〔野菜スープ〕

||| カロリー(1人分)・・・約51kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.6g |||

チンゲン菜(5cmの短冊切り)・・・・・・1株

生しいたけ(薄切り)・・・・・・・・・・1～2枚(30g)

白ねぎ(5cmの細切り)・・・・・・・・・・1本(100g)

しょうが(みじん切り)・・・・・・・・・・小さじ1

春雨(10cmの長さに切る)・・・・・・20g

B { 中華風スープ(室温)・・・・・・・・・・3カップ

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

クッキングシート

●2人分はスープを2カップ、その他の材料は半量にする

ポイント

●つくねだんごが柔らかくてまとまりにくい場合は、パン粉をふやして固さを調整してください。

手に水を付けると丸めやすくなります。

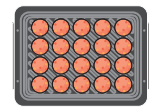
●焼きムラが気になる場合は、残り時間2分くらいで周囲と中央のつくねだんごを入れかえてください。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

＜だんごの下ごしらえ＞

1. ボウルに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。  
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。  
20個に丸め、図のようにグリル皿に並べる。



＜スープの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボウルに切った野菜と春雨、Bを入れ、混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

3. 野菜の入ったボウルにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.111

グリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり<強>で。

●厚めの切り身を焼くときは仕上がり<強>で。

●仕上がり調節について→ P.39

＜仕上げる＞

3. きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

つくねだんご：「グリル」両面上段で、約10～14分。

野菜スープ：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、約10～15分。

●追加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



34 肉&野菜

2人分  
4人分

鶏の照り焼き  
&  
ポテトサラダ

使用する容器

耐熱ガラス製ボウル

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料(4人分)

[鶏の照り焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約256kcal |||  
||| 塩分・・・約0.8g |||

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 2枚(1枚250g)

たれ

しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ2

水・・・・・・・・・・ 大さじ2

砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2

顆粒和風だし(お好みで)・・・・・・ 小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

[ポテトサラダ]

||| カロリー(1人分)・・・約89kcal |||  
||| 塩分・・・約0.6g |||

じゃがいも・・・・・・・・・・ 中2個(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(小房に分ける)・・・・・・ 小½株(50g)

あたたかい洋風スープ・・・・・・・・・・ 85～100ml

砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1

バター・・・・・・・・・・ 10g

塩・・・・・・・・・・ 少々

クッキングシート

●2人分はスープを60～75ml、その他の材料は半量にする

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。



グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

<鶏の下ごしらえ>

1. 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)  
肉とたれを合わせる。途中上下を返しながら約30分漬け込む。  
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

<サラダの下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボウルに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。

<加熱する>

3. サラダのボウルに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.111

漬け込んだ肉の皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



<仕上げる>

4. サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

鶏の照り焼き：P.141を参照

ポテトサラダ：ラップをして「レンジ」600Wで、約12～15分。

●追加加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき

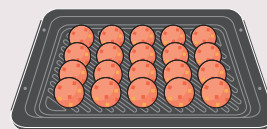
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

# 「合わせ技セット」のポイント

自動メニューの「合わせ技セット」を使って、焼き物と煮物などを同時に調理！  
手間なくかんたんにおいしく仕上げることができます。

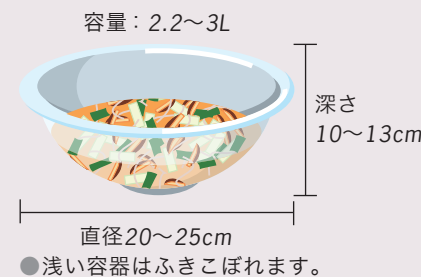
## 基本のポイント

### 上段 焼き物

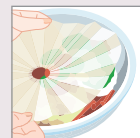


- 肉や魚などの大きさはできるだけそろえる。
- 肉や魚などはグリル皿の周囲の溝にかからないように並べる。
- 下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。  
(焼き上がりの温度が低くなることがあります)

### 下 煮物・ゆで物 汁物・炒め物



- レンジとヒーターを使用しているため、ラップやアルミホイルを落としぶたに使用しない。
- 落としぶたには、穴をあけたクッキングシートを使う。



- 材料の切りかたはレシピ通りに。  
(大きさなどが違うと上手にできません)
- 底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料を底に入れる。

## アレンジするときは

●同じ自動メニューで加熱できるメニューは、上下の組み合わせを代えることができます。

17パターンの組み合わせが可能です。

自動メニュー：「34 肉&野菜」での組み合わせアレンジ例

(例：P.110「鶏の照り焼き」とP.109「野菜スープ」)

●材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を代えることもできます。

## 2人分を作るときは

- すべての材料が4人分の半量ではありません。  
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、分量や加熱時間を確認してください。
- 上段の焼き物は、グリル皿の中央に食品を置いてください。

## 1品ずつ加熱するときは

●合わせ技セット(2品同時調理)は、自動でしかできません。1品ずつの加熱方法は各ページをご覧ください。

## 追加加熱するときは

上段のグリル皿と下のボウルは別々で追加加熱してください。

上段(焼き物)を追加加熱するとき

- 加熱終了後、下のボウルを取り出し、ドアを閉め、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。  
(この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります)
- 表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「つくねだんご&野菜スープ」で「つくねだんご」だけを追加加熱したいとき

- ①野菜スープを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
- ②「グリル」上面に設定し、様子を見ながら加熱する。

下(煮物・汁物など)を追加加熱するとき

●グリル皿を取り出して、「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「つくねだんご&野菜スープ」で「野菜スープ」だけを追加加熱したいとき

- ①上段のグリル皿を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
- ②「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。



## 18 焼きそば

# ソース焼きそば



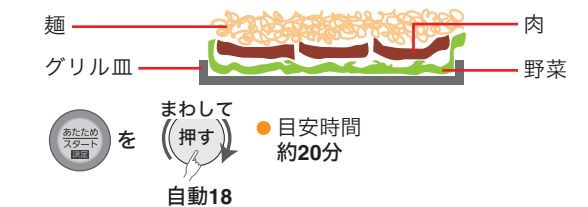
材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約373kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約2.9g |||

焼きそば麺(粉末ソース付き)・・・・・・・・ 1袋(3玉)  
 キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g  
 にんじん(せん切り)・・・・・・・・・・ ¼本(50g)  
 もやし、にら・・・・・・・・・・ 合わせて100g  
 豚バラ薄切り肉・・・・・・・・・・ 150g

### 作りかた

- キャベツを一口大に切り、にんじんはせん切りにし、にらは3cmに切る。  
肉は2～3cm幅に切る。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。**  
図のようにグリル皿に野菜、肉、麺の順に広げてのせ、中段に入れる。



- 加熱後、付属の粉末ソースを全体に混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

### ポイント

- 麺がほぐれにくいときは「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- あっさりさせたいときは肉の種類を代えると油っぽさが軽くなります。  
例) パラ肉→ロース肉 など
- 好みの具材を使ってアレンジしてもよいでしょう。  
(野菜の分量は200～300gが目安)

## グリル

# チキンライス



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約442kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約2.4g |||

冷やごはん・・・・・・・・・・ 600g たまねぎ・・・・・・・・ 中½個(100g)  
 トマトケチャップ・・・ 180g (1cmの角切り)  
 A { オリーブ油・・・・ 大さじ1 ピーマン・・・・・・・・ 小2個(60g)  
 牛乳・・・・・・・・・・ 小さじ4 (1cmの角切り)  
 バター(室温に戻す)・・・・ 10g 生マッシュルーム(¼に切る)・・ 5個  
 鶏もも肉・・・・・・・・・・ 250g パセリのみじん切り・・・・ 適量  
 (1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする)

### 作りかた

- ポウルにAを入れてよく混ぜ、ごはんを混ぜ合わせておく。



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



その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。上段に入れる。



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

### ポイント

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

### アドバイス

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



西洋料理  
小池浩司先生

## レンジ

# 中華おこわ



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

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

●干しいたけの戻しかた→ P.117

### 作りかた

レンジ+スチーム加熱

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



加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。



炊き上がったら軽く混ぜ、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

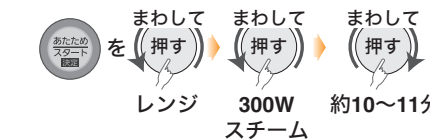
### 作りかた

レンジ+スチーム加熱

- 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の耐熱ガラス製ボウルに入れ、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。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。**  
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。



加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。



炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

## レンジ

# 白ごはん



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

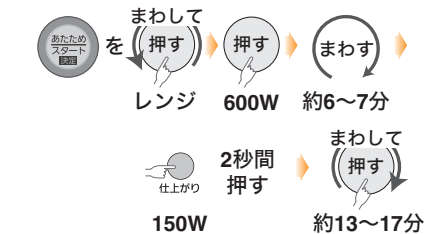
米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)  
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 380ml

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

### 作りかた

レンジ加熱

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



炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。



8 ゆで葉果菜

さやいんげんのごまみそあえ



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

さやいんげん(筋を取る)・・・150g  
塩・・・少々  
たまねぎ(薄切りにし、水にさらす)・・・中1/4個(50g)  
ごまみそ  
白みそ・・・大さじ2  
すりごま(白)、酒・・・各大さじ1  
砂糖・・・大さじ1/2

作りかた レンジ加熱

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



- 加熱後冷水にさらし、水けを切ってから適当な長さに切る。
2. ごまみその材料を合わせてすり、水けを切ったたまねぎとさやいんげんにあえる。

- たまねぎの辛みが気になるときは、「レンジ」600Wで約1分加熱します。
- 手動のとき→「レンジ」600Wで、約2～3分。

レンジ

枝豆



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

枝豆・・・200g  
塩(塩もみ用)・・・2～4g

作りかた レンジ加熱

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



- 加熱後、うちわなどで冷ます。(色よく仕上げるために)
- 必ず平皿にのせてください。
- 季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.41「レンジ」

8 ゆで葉果菜〈強〉

なすのピリ辛あえ



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

なす・・・4本(1本100g)  
サラダ油・・・大さじ1  
酢、しょうゆ・・・各大さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
A { おろしにんにく、おろししょうが・・・各小さじ1/2  
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。



3. なすの水けを切り、Aを合わせる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約5～7分。

8 ゆで葉果菜〈強〉

小松菜のサッとあえ

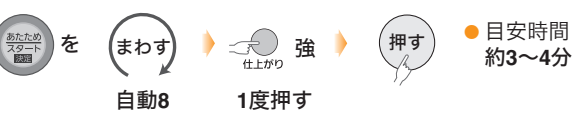


材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約31kcal  
塩分・・・約0.5g

小松菜・・・200g  
A { ごま油、酒、しょうゆ・・・各小さじ2  
砂糖・・・小さじ1/2

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込み、庫内中央に置く。



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」600Wで、約3～4分。

レンジ

五目豆



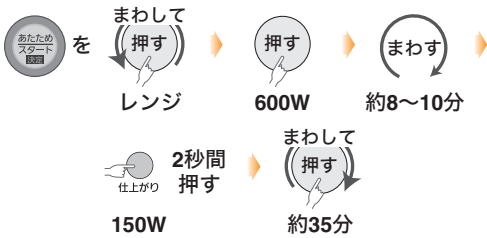
材料 カロリー(1/10量分)・・・約49kcal  
塩分・・・約0.7g

水煮大豆・・・170g  
昆布・・・10g  
干しいたけ(戻す)・・・2枚  
こんにゃく・・・60g  
水・・・1カップ  
(昆布、干しいたけの戻し汁と合わせて)  
砂糖・・・40g  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
塩・・・小さじ1/4  
●干しいたけの戻しかた→P.117  
にんじん・・・1/4本(50g)  
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、  
ごぼうは酢水につけてアクを抜く。  
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2. 深めの耐熱容器に大豆と1を入れ、Aを加える。  
ふたをして、庫内中央に置く。  
●容器について→P.116



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

レンジ

豚の角煮



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約563kcal  
塩分・・・約2.1g

豚バラ肉(固まり)・・・500g  
水・・・3～4カップ  
A { しょうゆ、砂糖、酒、みりん・・・各大さじ3  
水・・・1/2カップ  
クッキングシート

作りかた レンジ加熱

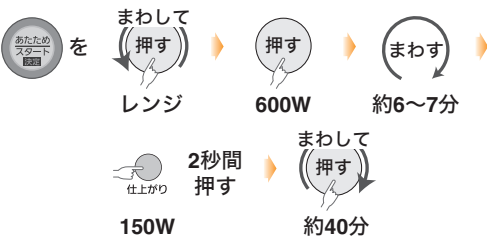
1. 肉を半分に切る。  
直径25cmの耐熱ガラス製  
ボウルに肉と水を入れる。  
(肉が確実に水に  
つかないようにする)

2. ふんわりラップをし、庫内中央に置く。



3. アクや余分な脂を取るため、  
肉をざるなどにあげて水で洗い、  
半分に切る。

4. 直径25cmの耐熱ガラス製  
ボウルに肉とAを入れ、  
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.116



庫内から取り出し、裏返してなじませる。

**ポイント**  
すき間をあけてふんわりとラップをしてください。



## 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

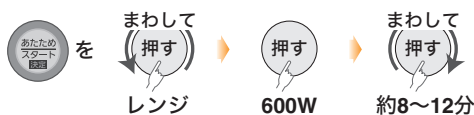
塩、こしょう・・・・・・・・少々

赤とうがらし(輪切り)・・・・・・・・適量

作りかた

レンジ加熱

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



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

## 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。

## 野菜ピクルスのアレンジメニュー

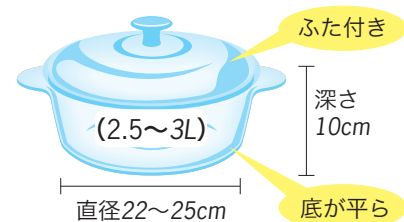
## きのこピクルス

野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、  
 きのこピクルスに。

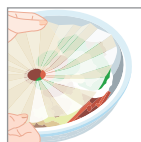
## カレーピクルス

漬け汁にカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、  
 カレーピクルスに。

## 煮込みに使う容器、落としぶたについて



- ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。
- 材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。  
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。  
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。
- 落としぶたには、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。



## かぼちゃの煮物



材料(4人分)

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

かぼちゃ(3×4cmの角切り)・・・・・・400g

A { だし汁・・・・・・・・160ml

砂糖、薄口しょうゆ・・・・・・・・各大さじ1

みりん・・・・・・・・大さじ½

作りかた

レンジ加熱

- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに  
かぼちゃの皮を下にして入れ、  
混ぜ合わせたAを加えてラップをする。



## ■うなぎのかば焼きをパリッと

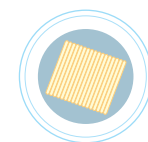
- 市販のうなぎのかば焼き1尾(約150g)の  
皮に付いたたれをふき取る。
- 皮を上にしてグリル皿の手前にのせ、  
上段に入れる。  
「グリル」上面で約5～8分加熱。



- 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。

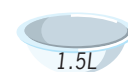
## ■パスタをゆでる

- スパゲティ100g(ゆで時間7分のもの)を3等分に折り、  
耐熱ガラス製ボウルに方向をそろえて並べて入れる。
- ボウ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」600Wで約10分加熱。



## 使用する容器

耐熱ガラス製ボウル


 直径：19～22cm  
 深さ：8～10cm

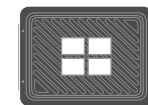
## ■めんつゆ

- 耐熱容器に水¼カップ、削り節3g、  
みりん大さじ3、砂糖小さじ1、  
しょうゆ大さじ3を入れ、ふたをして  
庫内中央に置く。
- 「レンジ」500Wで約2分加熱。
- 取り出してそのまま粗熱を取り、茶こしでこす。



## ■もちを焼く

- 市販の角もち4個(約200g)を図のように  
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段へ入れる。
- 「グリル」上面で様子を見ながら  
約6～9分。



## アドバイス

- 底面は焼き色が付きません。
- 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。

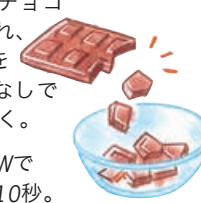
## ■にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく  
 なります

- 薄皮を付けたまま、ラップに包み  
庫内中央に置く。
- 1片につき、「レンジ」500Wで  
約20秒。  
(大きさによって様子を見ながら)

## ■チョコレートを溶かす

- 耐熱容器に板チョコ  
50gを割り入れ、  
牛乳大さじ1を  
加えて、ふたなしで  
庫内中央に置く。
- 「レンジ」500Wで  
約50秒～1分10秒。



- 固さは牛乳の量で調節する。

## ■お菓子(せんべい)の乾燥

パリッと乾燥

- 耐熱皿に重ならないように  
せんべいを適量並べ、  
ラップなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。  
●加熱しすぎると焦げるので注意する。

## ■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る固さにします

- アイスクリーム  
(200～500ml)  
のふたを取り、  
庫内中央に置く。
- 「6 お好み温度」を  
選び、ダイヤルで「-10℃」または  
「-5℃」に合わせて  
「スタート」ボタンを押す。



## ■豆腐の水切り

揚げ物・炒め物に

- 耐熱皿にのせ、ラップなしで  
庫内中央に置く。
- 1丁(約400g)につき、  
「レンジ」600Wで約2～3分。  
(½丁のときは約1分～1分30秒)
- キッチンペーパーで包み、  
皿にのせ、重し(皿1枚)をし、  
約5分おく。

## ■干しいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら

- 耐熱容器にしいたけを2～3枚入れ、  
ひたひたの水を入れて、ふたなしで  
庫内中央に置く。
- 「レンジ」600Wで  
約20～30秒、様子を見ながら加熱。  
●戻し汁は、だし汁に。



## ■ひじきを戻す

水で戻すより早くてふっくら

- 耐熱容器に水2カップ、ひじき25gを入れ、  
ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」600Wで約2～3分、様子を見ながら加熱。  
●戻し汁は、だし汁に。

## ■切干大根を戻す

水で戻すより早くてふっくら

- 耐熱容器に水1カップ、切干大根30gを入れ、  
ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」600Wで約2～3分、様子を見ながら加熱。  
●戻し汁は、だし汁に。



16 こんがり10分〈弱〉

エリア加熱

15分

## 漁師の具たくさんスープ



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約253kcal  
塩分・・・約1.0g

A 白身魚切り身・・・2切れ (骨なし 1切れ80g)  
えび・・・30g(2尾)  
にんにく・・・1片  
きのこ・・・合わせて60g (しめじ、まいたけ、えのきだけなど)  
塩、こしょう・・・少々  
オリーブ油・・・大さじ1  
顆粒洋風スープ・・・小さじ½  
あさり(砂出しをする)・・・100g  
レモン(薄い半月切り)・・・1～2枚  
トマト・・・小½個(50g)  
パセリ(乾燥)・・・小さじ1

●あさりの砂出しのコツ→ P.126

### 作りかた

- 魚は1切れを4等分にする。えびは背開きにして背わたを取り、尾を残して殻をむく。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボウルにAを入れて、塩、こしょうをする。オリーブ油をまぶして混ぜ合わせる。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。  
●食品の置きかた→ P.122
- 鍋に2カップの湯を沸かし、スープを溶かす。あざりとレモンを入れて、あさりの口が開くまで加熱し、塩、こしょうで味を調える。
- 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあざり、レモンをのせ、スープを注ぐ。

16 こんがり10分

エリア加熱

15分

## 豚とりんごのレモン焼き

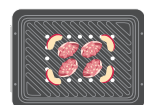
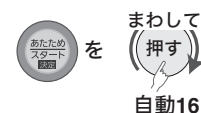


材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約451kcal  
塩分・・・約0.8g

豚ロース肉・・・2枚 (とんかつ用 1枚100g)  
スライスベーコン・・・3枚  
りんご・・・小½個(100g)  
塩、黒こしょう・・・各少々  
A レモン汁・・・大さじ2  
はちみつ・・・大さじ1  
黒こしょう・・・小さじ½

### 作りかた

- 肉は半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは7mm幅に切る。りんごは½個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。
- 肉を図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。(りんごの漬け汁はとっておく)
- 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。



16 こんがり10分

エリア加熱

15分

## 牛肉ロールのグリル

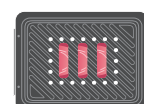
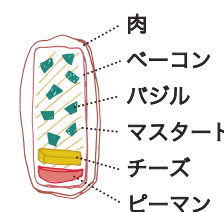


材料(6個分) カロリー(2個分)・・・約332kcal  
塩分・・・約1.8g

牛もも薄切り肉・・・200g  
塩、こしょう・・・少々  
マスタード・・・大さじ½  
スライスベーコン・・・3枚  
バジルの葉・・・3枚 (青じそでも可)  
ピーマン・・・小½個(15g)  
プロセスチーズ・・・40g  
A トマトケチャップ・・・大さじ3弱  
ウスターソース・・・小さじ1  
おろしわさび・・・小さじ1  
レモン汁・・・小さじ½  
おろししょうが・・・小さじ¼

### 作りかた

- 肉を3等分にして広げ、塩、こしょうをしてマスタードを塗る。その上にベーコンを並べ、細かくちぎったバジルを散らす。1cm幅に切ったピーマンと1cm角の棒状に切ったチーズを肉の手前側に並べる。ロール状に肉の周囲を折り込んで巻き、同様に3個作る。
- 図のようにグリル皿の中央に1を並べて上段に入れる。
- 加熱後、半分に切り皿に盛り付ける。Aを混ぜ合わせたソースを添える。



16 こんがり10分〈弱〉

エリア加熱

15分

## サーモン・ライスコロッケ



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約716kcal  
塩分・・・約3.4g

あたたかいごはん・・・140g  
スモークサーモン・・・100g  
A カッテージチーズ・・・大さじ2  
イタリアンパセリ・・・1～2本 (みじん切り)  
バター・・・5g  
塩、粗びき黒こしょう・・・各少々  
アボカド・・・¼個(約40g) (2cm角に切る)  
B 薄力粉・・・大さじ3  
水・・・大さじ2  
マヨネーズ・・・大さじ1  
C コーンフレーク(プレーン)・・・50g  
ヨーグルト(プレーン)、マヨネーズ・・・各大さじ2  
オリーブ油・・・大さじ1  
粒マスタード・・・大さじ¼  
塩・・・小さじ¼  
こしょう、おろしにんにく・・・各少々

### 作りかた

- ボウルにごはん、Aを合わせてよく混ぜる。ごはんを4等分し、中心にアボカドを入れて丸くにぎる。サーモンをまんべんなくのせて巻き、上から押さえて、図のように平らな円形を作り、ラップに包んで1～2分なじませておく。
- コーンフレークはビニール袋に入れて細かく砕く。1のラップを外し、合わせたBを付けて、コーンフレークをまぶし付ける。(高さ3cm※の平らな円形に整える) 図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。※高さを3cmにすると、表面がきれいに焼き上がります。
- 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたCのソースをかける。





16 こんがり10分〈弱〉

エリア加熱

↑50W

## えびのマヨネーズソース



(1人分／3人分として計算)  
カロリー……………約229kcal  
塩分……………約0.7g

材料(2～3人分)

えび……………150g(12尾)  
A { 紹興酒(酒でも可)……………小さじ1  
塩、こしょう……………少々  
片栗粉……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1  
B { マヨネーズ……………大さじ3½  
トマトケチャップ……………大さじ½  
砂糖……………小さじ2  
カシューナッツ……………適量

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

作りかた

- えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。
- 1を図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、2を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。



16 こんがり10分

エリア加熱

↑50W

## 白身魚のソテー野菜添え



カロリー(1人分)……………約286kcal  
塩分……………約0.5g

材料(2人分)

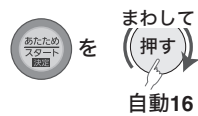
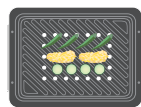
白身魚切り身※……………2切れ  
(骨なし 1切れ80g)  
ズッキーニ、オクラなど……………合わせて100g  
オリーブ油……………適量  
塩、こしょう……………少々  
タルタルソース(市販品)……………大さじ2  
パン粉……………大さじ1  
※厚みが2cm以上の切り身は、半分にそぎ切りする。

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

作りかた

- 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。
- 魚に塩、こしょうをし、皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べる。タルタルソースで魚をおおい、パン粉を付けて軽く押さえる。まわりに野菜を並べ塩、こしょうをし、上段に入れる。



16 こんがり10分

エリア加熱

↑50W

## こんがりミートローフ



(1人分／3人分として計算)  
カロリー……………約227kcal  
塩分……………約0.7g

材料(2～3人分)

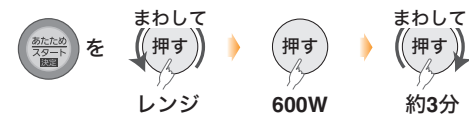
合びき肉……………200g  
塩……………小さじ¼  
こしょう、ナツメグ……………各少々  
にんじん……………¼本(50g)  
パプリカ……………中½個(30g)  
さやいんげん……………4本  
たまねぎ……………中½個(25g)  
A { 溶き卵……………M寸½個分(正味25g)  
パン粉……………¼カップ  
うずら卵(ゆでておく)……………6個  
ローズマリー……………1～2本  
赤ワイン……………¼カップ  
おろしにんにく……………小さじ½  
B { 中濃ソース……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………小さじ2

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

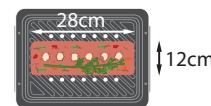
作りかた

- にんじん、パプリカは8mm角に、さやいんげんは2cmの長さに切る。
- 耐熱容器にたまねぎ、にんじん、さやいんげんを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

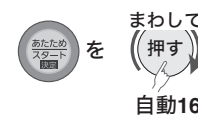


加熱後、水けを切って粗熱を取る。

- ボウルに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらにA、2、パプリカを加えて混ぜる。半量を、図のようにグリル皿の中央に28×12cmに広げ、ゆでたうずら卵を並べる。残りの肉をのせて厚さ1cmになるように形を整える※。ローズマリーをのせて上段に入れる。



※うずら卵は肉の表面より少し出ます。



- 小鍋に赤ワイン、にんにくを入れて1分ほど煮立て、Bを入れて少し煮詰める。3を切り分けて盛り付け、ソースをかける。

16 こんがり10分

エリア加熱

↑50W

## 牛肉ときのこのオープンパイ



カロリー(1人分)……………約238kcal  
塩分……………約0.9g

材料(3人分)

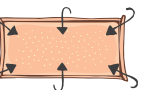
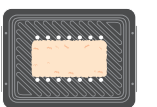
冷凍パイシート……………1枚(100g)  
薄力粉……………小さじ1  
A { 粉チーズ……………大さじ½  
エリンギ(斜め薄切り)……………30g  
たまねぎ……………小½個(20g)  
(薄切り)  
牛こま切れ肉……………100g  
B { トマトケチャップ……………小さじ1  
おろしにんにく……………少々  
クミン(粉)……………小さじ¼  
(カレー粉でも可)  
塩……………ひとつまみ  
ドライトマト……………5g  
(ぬるま湯につけ、細切り)  
ローリエ……………2～3枚

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

作りかた

- 冷凍パイシートを約12×23cmの大きさにのばし、図のようにグリル皿の中央にのせる。ところどころフォークで刺し、図のようにパイシートのまわりを少し折り込み、土手を作る。(肉汁がこぼれないようにするため)Aをふりかける。
- ボウルに肉と合わせたBを入れてもみ込み、薄力粉をまぶす。さらに、エリンギ、たまねぎ、ドライトマトを合わせて混ぜておく。
- 1のパイシートに2を広げてのせ、ローリエを飾り、上段に入れる。





16 こんがり10分 エリア加熱

## ごまごまから揚げ



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約380kcal  
塩分・・・・・・・・約1.6g

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 1枚(250g)  
A { 酒、しょうゆ・・・・・・・・ 各大さじ½  
溶き卵・・・・・・・・・・ 小さじ2  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう・・・・・・・・・・ 少々  
片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ4  
いりごま(白)・・・・・・・・ 大さじ2

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。  
ビニール袋にAと肉を入れて、よく混ぜ合わせる。  
(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)  
ボウルに片栗粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなり  
しっとりするまで、よくもみ込む。

2. 1にいりごまをまぶす。皮目を上にして  
図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、  
上段に入れる。



16 こんがり10分 エリア加熱

## 鶏の西京焼き



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約336kcal  
塩分・・・・・・・・約0.4g

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 300g  
A { 西京みそ・・・・・・・・・・ 50g  
酒、みりん・・・・・・・・ 各大さじ½  
しょうが汁・・・・・・・・ 小さじ½  
すりごま(白)・・・・・・・・ 大さじ1

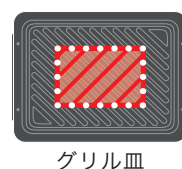
作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は厚みをそろえ、10等分(1個約30g)に切る。  
ボウルにAと肉を入れて、よくもみ込む。  
(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)  
2. 1の余分なみそは取り除き、図のように  
グリル皿の中央に寄せて並べ、  
すりごまをふり、上段に入れる。



「16 こんがり10分」(エリア加熱)調理時の食品の置きかた

●中央に食品を寄せて置いてください。  
(枠線内の赤色部分)  
材料を並べると、線を越える  
メニューもありますが、  
加熱に問題はありません。



グリル皿

16 こんがり10分 エリア加熱

## チーズカツレッツ



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約365kcal  
塩分・・・・・・・・約0.7g

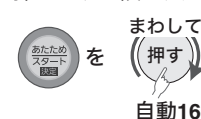
豚ロース肉・・・・・・・・・・ 2枚  
(とんかつ用 1枚100g)  
塩、こしょう・・・・・・・・ 少々  
バター・・・・・・・・・・ 10g  
A { パン粉・・・・・・・・・・ 大さじ2～3  
粉チーズ・・・・・・・・ 大さじ2～3  
イタリアンドレッシング・・・・ 適量  
(角切りトマト、バジルの葉などを加えて)

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。  
溶かしたバターとAを混ぜ合わせておく。



2. 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げる。  
塩、こしょうをして、図のようにグリル皿の  
中央に寄せて並べる。  
1のパン粉全量を肉にのせて軽く手で  
押さえ、上段に入れる。



3. 加熱後、皿に盛り付ける。イタリアンドレッシングをかける。

16 こんがり10分 エリア加熱

## 豆腐バーグきのこあんかけ

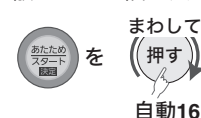


材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約220kcal  
塩分・・・・・・・・約1.9g

A { 鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 100g  
木綿豆腐(軽く水けを切る)・・・・ 75g  
パン粉・・・・・・・・・・ 大さじ3  
溶き卵・・・・・・・・・・ M寸½個分(正味25g)  
おろししょうが・・・・・・・・ 小さじ½  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ½  
きのこ(しめじ、生しいたけなど)・・・ 合わせて80g  
B { だし汁・・・・・・・・・・ ½カップ  
みりん・・・・・・・・・・ 大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1  
片栗粉(同量の水で溶く)・・・・ 小さじ2

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。  
生地を4等分し、直径約6cm、厚さ1cmほどに成形しながら  
中の空気を抜く。



2. 図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、  
まわりに食べやすい大きさに切ったきのこを  
散らして上段に入れる。

3. 小さな鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら、  
水溶き片栗粉でとろみを付け、2のきのこを加える。

4. 皿に2の豆腐バーグを盛り付け、3のあんをかける。



さけのハーブ蒸し



材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約205kcal 〓 〓 塩分・・・・・・・ 約1.9g 〓

- 生ざけ切り身・・・・・・ 2切れ(骨なし1切れ約80g)  
タイム、イタリアンパセリ・・・・・・ 各1本  
A { 白ワイン・・・・・・・・・大さじ1  
オリーブ油・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう、おろしにんにく・・・・・・ 各少々  
パプリカ(赤、黄)・・・・・・・・・ 各20g  
ヤングコーン・・・・・・・・・ 3本  
塩・・・・・・・・・ 少々

作りかた

1. タイム、イタリアンパセリはちぎり、Aとともに、さけにまぶしておく。
2. パプリカは薄切り、ヤングコーンは縦半分に切り、塩をしておく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
直径23cmの耐熱皿に、さけの皮目を上にして並べ、2をさけと重ならないように入れる。  
耐熱皿をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。



※洋風の茶わん蒸しという意味です。

ほうれん草とベーコンのフラン※

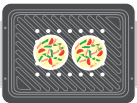


材料(直径12cmの耐熱容器2個分) 〓 カロリー(1人分)・・・約188kcal 〓 〓 塩分・・・・・・・ 約1.1g 〓

- ほうれん草・・・・・・・・・ 20g  
プチトマト・・・・・・・・・ 2個  
スライスベーコン・・・・・・・・・ 1枚  
卵・・・・・・・・・ M寸2個(正味100g)  
牛乳・・・・・・・・・ ½カップ  
塩、こしょう・・・・・・・・・ 少々  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・・・・・・ 20g

作りかた

1. ほうれん草は1cm幅に切る。プチトマトはへたを取って縦4等分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
2. ボウルに溶いた卵、牛乳と塩、こしょうを加えて混ぜ、裏ごし器でこす。
3. 直径12cmの耐熱容器2つに、1とチーズを半量ずつ入れ、2の卵液を流し入れる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



※洋風の茶わん蒸しという意味です。

手作りソーセージ



材料(4本分) 〓 カロリー(1本分)・・・約133kcal 〓 〓 塩分・・・・・・・ 約0.8g 〓

- 豚ひき肉・・・・・・・・・ 200g  
たまねぎ(すりおろす)・・・・・・・・・ 10g  
おろしにんにく・・・・・・・・・ 小さじ½  
牛乳・・・・・・・・・ 大さじ½  
A { 片栗粉・・・・・・・・・ 大さじ1  
塩・・・・・・・・・ 小さじ½  
セージパウダー、粗びきこしょう・・・ 各少々  
オリーブ油・・・・・・・・・ 小さじ1  
クッキングシート(30×10cm)・・・・・・・・・ 4枚

作りかた

1. ボウルに肉、Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
2. 手に油(分量外)を塗り、1を1本ずつラップの上のにのせ、20cmの棒状に成形する。ラップを外してクッキングシートに包み、両端をねじって止める。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿の中央に2を並べ、上段に入れる。
4. 加熱後、クッキングシートを外す。



たいと小松菜の蒸し物



材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約167kcal 〓 〓 塩分・・・・・・・ 約1.4g 〓

- たい切り身・・・・・・・・・ 2切れ(1切れ80g)  
小松菜・・・・・・・・・ 60g  
A { 酒・・・・・・・・・ 小さじ1  
塩・・・・・・・・・ 少々  
梅干し※(種を取りたく)・・・・・・ 大さじ½  
白ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・・ 20g  
B { ごま油・・・・・・・・・ 大さじ½  
みりん・・・・・・・・・ 小さじ1  
ごま(白)・・・・・・・・・ 小さじ½  
※ねり梅大さじ½でも可。

作りかた

1. たいは一口大に切り、合わせたAをかける。  
小松菜は5cmの長さに切る。
2. 耐熱皿にたいの皮目を上にして並べ、まわりに小松菜を並べる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿の中央に2をのせ、上段に入れる。
4. 加熱後、合わせたBをかける。



白身魚ときのこの包み蒸し

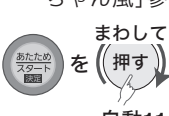


材料(2人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約128kcal 〓 〓 塩分・・・・・・・ 約0.6g 〓

- 白身魚切り身・・・・・・ 2切れ(骨なし1切れ80g)  
しめじ、えのき・・・・・・・・・ 合わせて60g  
塩、こしょう・・・・・・・・・ 少々  
酒・・・・・・・・・ 大さじ1  
クッキングシート(30×30cm)・・・・・・・・・ 2枚

作りかた

1. 魚に塩、こしょうをする。  
しめじ、えのきはほぐす。
2. クッキングシート2枚に、魚の皮目を上にしてそれぞれのせる。  
まわりに2等分したしめじ、えのきをのせ、酒をふって包む。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿に並べ、上段に入れる。  
●食品の置きかた  
→ P.128「さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風」参照
4. 加熱後、お好みでポン酢をかける。





11 蒸し物10分〈弱〉

## えび蒸しぎょうざ



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

水ぎょうざの皮(市販品)・・・12枚  
(ぎょうざの皮でも可)  
えび・・・120g(12尾)  
(殻をむき、背わたを取り、水洗いをし、水けを取る)  
A { ごま油、片栗粉・・・各小さじ½  
塩、こしょう・・・各少々  
(合わせておく)  
B { しょうゆ、砂糖・・・各大さじ1  
おろしにんにく・・・小さじ½  
ラー油・・・小さじ½  
酢・・・小さじ½

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

- えびは3等分に切り、Aで下味を付け、12等分にする。  
ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、  
もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
1の表面と裏面に、はけでサラダ油(分量外)を塗り、  
グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。  
(皮に油を塗ると、乾燥を防ぎ、加熱後は生地に透明感が  
出ます)



- 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添える。

11 蒸し物10分〈弱〉

## 魚介の蒸しサラダ



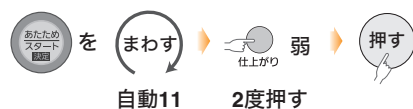
材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約196kcal  
塩分・・・約1.8g

あさり(砂出しをする)・・・150g  
えび、いか・・・合わせて140g  
ブロッコリー・・・中¼株(60g)  
キャベツ・・・50g  
にんじん・・・20g  
白ワイン・・・大さじ1  
タイム・・・2～3本  
●あさりの砂出しのコツ→下記参照  
A { マヨネーズ、ヨーグルト(プレーン)  
・・・各大さじ1½  
紫たまねぎ(みじん切り)・・・20g  
オリーブ油・・・大さじ½  
おろしにんにく・・・少々  
塩、粗びきこしょう・・・各少々

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

- えびは殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして  
水けをふき取る。いかは一口大に切る。  
ブロッコリーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。  
にんじんはピーラーでリボン状にする。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿の中央に1を並べ、その周囲にあさりを置く。  
白ワインをふり、タイムをのせて上段に入れる。



加熱後、器に盛り、合わせたAを添える。

- 加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

### あさりの砂出しのコツ

ざる付きのボウルに(ざるにあさりを入れる)つかるぐらいの食塩水を入れます。  
(水1Lに塩大さじ2が目安です)  
上に新聞紙などをかぶせて暗くすると砂をよくはぎます。

11 蒸し物10分〈弱〉

## 彩りしゅうまい



材料(2人分：16個分) カロリー(1人分)・・・約271kcal  
塩分・・・約1.0g

しゅうまいの皮(市販品)・・・16枚  
豚ひき肉・・・140g  
塩、こしょう・・・少々  
たまねぎ(みじん切り)・・・中¼個(50g)  
片栗粉・・・大さじ1  
干しいたけ(戻して、みじん切り)・・・2枚  
●干しいたけの戻しかた→P.117  
A { 酒、しょうゆ・・・各大さじ½  
ごま油、しょうが汁、おろしにんにく・・・各小さじ½  
砂糖・・・少々  
パプリカ(赤、黄)、枝豆・・・各少々  
クッキングシート(30×21cm)・・・1枚

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。  
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。  
2. ボウルに肉、塩、こしょうを入れて、ねばりが出るまで混ぜる。  
1としいたけ(飾り用に少し残す)、Aを加えてさらに混ぜ、  
16等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして  
形を整える。パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする。  
●しゅうまいの包みかた→右記参照

- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿にクッキングシートを  
敷き、2を並べ、上段に入れる。



11 蒸し物10分〈弱〉

## 10分しゅうまい



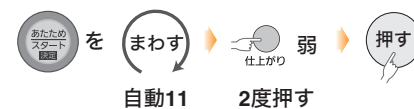
材料(2人分：16個分) カロリー(1人分)・・・約271kcal  
塩分・・・約1.0g

しゅうまいの皮(市販品)・・・16枚  
豚ひき肉・・・140g  
塩、こしょう・・・少々  
たまねぎ(みじん切り)・・・中¼個(50g)  
片栗粉・・・大さじ1  
干しいたけ(戻して、みじん切り)・・・2枚  
●干しいたけの戻しかた→P.117  
A { 酒、しょうゆ・・・各大さじ½  
ごま油、しょうが汁、おろしにんにく・・・各小さじ½  
砂糖・・・大さじ½  
クッキングシート(30×21cm)・・・1枚

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。  
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。  
2. ボウルに肉、塩、こしょうを入れて、ねばりが出るまで混ぜる。  
さらに、Aを加えて混ぜる。  
1のたまねぎ、しいたけを加えてよく混ぜ、16等分にする。  
3. 親指と人差し指で輪を作って、  
しゅうまいの皮のをせ  
2を押し込むようにして詰める。  
皮の端の部分を水でぬらし、  
肉に貼り付けるように形を整える。  
底を平らにする。  
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿にクッキングシートを  
敷き、3を並べ、上段に入れる。





10 蒸し焼き15分〈強〉



## さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風



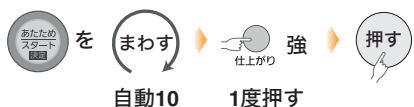
材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約249kcal  
塩分・・・約2.0g

生ざけ切り身・・・2切れ (骨なし1切れ約80g)  
キャベツ・・・40g  
えのき・・・30g  
にら・・・10g

たれ  
みそ・・・大さじ2  
酒・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ1  
サラダ油・・・小さじ½  
顆粒和風だし・・・少々 (合わせておく)  
バター・・・20g  
クッキングシート・・・2枚 (30×30cm)

### 作りかた

1. さけは1切れを4～5等分に切る。たれ大さじ1をからませる。
2. キャベツは1cm幅のせん切り、えのきは半分に切る。にらは4cmの長さに切る。野菜にたれ大さじ1をからませる。
3. クッキングシート2枚に皮目を上にしたさけをそれぞれ置き、まわりに2等分した2を置く。残りのたれをかけ、2等分したバターをのせて包む。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



10 蒸し焼き15分〈弱〉



## 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し

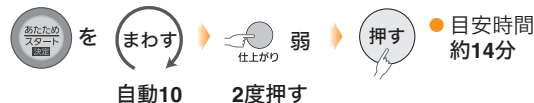


材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約262kcal  
塩分・・・約2.0g

えび・・・120g(6尾)  
ほたて貝柱・・・100g(6個)  
かぼちゃ・・・80g  
細めのグリーンアスパラガス＊・・・2本  
A { にんにく(薄切り)・・・4枚  
バジルの葉(ちぎる)・・・2枚  
塩・・・少々  
B { 牛乳・・・大さじ2  
顆粒洋風スープ・・・小さじ½  
塩・・・少々  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・40g  
バター・・・10g  
オリーブ油、こしょう・・・各適量  
クッキングシート・・・2枚 (30×35cm)

### 作りかた

1. えびは背わたを取り、ほたてとともにAをまぶしておく。かぼちゃは厚さ5mmに切り、ところどころ皮をむく。グリーンアスパラガスは斜めに切る。※太いアスパラガスは1本を縦半分に切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。クッキングシート2枚にかぼちゃを下にして具を半量ずつのせ、合わせたBをかける。チーズとバターをのせて包み、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。
3. 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。



10 蒸し焼き15分



## きのこのとろーりチーズ蒸し



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約243kcal  
塩分・・・約1.1g

きのこ合わせて・・・160g (しめじ、まいたけ、生しいたけ、生マッシュルームなど)  
スライスベーコン・・・2枚  
トマト・・・中½個(90g)  
A { バター・・・20g  
塩、こしょう・・・少々  
パセリ、オレガノ(乾燥)・・・各適量  
スライスチーズ(溶けるタイプ)・・・2枚

### 作りかた

1. きのこは一口大に切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトは種を取って5mm角に切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。1とAを2等分にしてグラタン皿に入れ、スライスチーズをのせる。グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。



10 蒸し焼き15分



## 蒸し焼きビビンバ

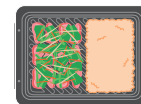
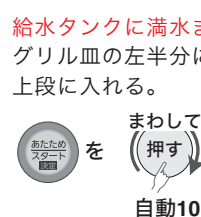


材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約519kcal  
塩分・・・約2.7g

ごはん(室温)・・・400g  
A { 砂糖・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
ごま油・・・小さじ½  
牛こま切れ肉・・・50g  
B { 砂糖、しょうゆ・・・各大さじ½  
ごま油・・・小さじ½  
ほうれん草、もやし・・・各50g  
にんじん・・・20g  
C { ごま油、白ごま・・・各大さじ½  
砂糖・・・小さじ½  
塩・・・少々

### 作りかた

1. ボウルにごはんを入れ、Aを加えてよく混ぜ、図のようにグリル皿の右半分に15×24cmの大きさに広げる。
2. 肉にBをもみ込む。
3. ほうれん草は5cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。もやしとともにCであえる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の左半分に、2、3の順にのせて、上段に入れる。
5. 加熱後、すぐにボウルに移し、全体をよく混ぜ合わせてから盛り付ける。お好みでコチュジャンを添える。





10 蒸し焼き15分〈強〉



## エスニック蒸し焼きそば



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約557kcal  
塩分・・・約5.1g

焼きそば麺・・・2玉(300g)  
A { 酒、ナンプラー・・・各小さじ1  
にんにく(みじん切り)・・・小さじ½  
豚バラ薄切り肉・・・100g  
白ねぎ・・・½本(60g)  
にら・・・20g  
もやし・・・60g  
B { ナンプラー・・・大さじ1½  
オイスターソース・・・大さじ1  
ごま油、黒酢(酢でも可)・・・各小さじ1  
香草(パクチー)、ライム、  
粗びきこしょう・・・各適量

### 作りかた

- 肉は5～6cm幅に切ってAをもみ込む。白ねぎは6cmの長さに切り、縦4等分にする。にらは5～6cm長さに切る。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿の中央に肉を広げ、麺、にら、もやしをのせる。  
まわりに白ねぎをのせ、上段に入れる。



- 加熱後、全体を混ぜ、合わせたBを加えて、さらに混ぜる。  
器に盛り付け、香草、ライムを添え、粗びきこしょうをふる。

### ポイント

- 麺がほぐれにくいときは  
「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- あっさりさせたいときは  
肉の種類を代えると油っぽさが軽くなります。  
例) バラ肉→ロース肉 など

10 蒸し焼き15分



## ふんわりお好み焼き



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約269kcal  
塩分・・・約1.0g

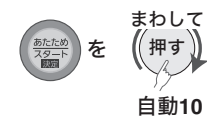
豚バラ薄切り肉・・・40g  
キャベツ・・・140g  
薄力粉・・・70g  
A { 溶き卵・・・M寸 1個分(正味50g)  
だし汁・・・大さじ2  
B { 紅しょうが(みじん切り)・・・20g  
天かす・・・大さじ2  
長いも(すりおろす)・・・20g  
かつおぶし、青のり・・・各適量  
C { お好み焼きソース、マヨネーズ  
・・・各適量  
青ねぎ(小口切り)・・・適量

### 作りかた

- 肉は6cmの長さに切り、キャベツは1cm角に切る。  
ボウルにキャベツ、薄力粉を加えてよく混ぜる。  
Aを加えて混ぜ、さらにBを加えてよく混ぜる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
肉を2等分してグリル皿に並べ、図のように  
1を直径13cmの丸型に2枚広げる。



かつおぶし、青のりをふり、グリル皿を上段に入れる。



- 加熱後、2にCをかけて、青ねぎを散らす。

10 蒸し焼き15分〈弱〉



## クイック・ローストビーフ



材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約264kcal  
塩分・・・約1.4g

牛もも肉の固まり※(室温に戻す)・・・200g  
※直径約4cm、長さ12cmを使用  
A { おろしにんにく・・・少々  
オリーブ油、しょうゆ、  
粗びきこしょう・・・各大さじ½  
塩・・・小さじ¼  
ローズマリー・・・1～2本  
アルミホイル

### 作りかた

- 肉にAをもみ込む。  
(20分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
1の肉を図のようにグリル皿の中央にのせ、  
上段に入れる。



- 加熱後、すぐにアルミホイルに包んで、庫外で10分蒸らす。  
粗熱が取れたら、切り分ける。  
●肉が大きい場合は、加熱後、少し庫内においてから  
アルミホイルに包み、蒸らすとよいでしょう。

10 蒸し焼き15分



## ハーブチキンスペアリブ

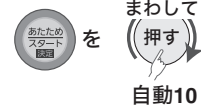


材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約253kcal  
塩分・・・約0.9g

チキンスペアリブ・・・200～220g  
たまねぎ(すりおろす)・・・中½個(30g)  
タイム・・・2本  
白ワイン、オリーブ油・・・各小さじ2  
A { 塩・・・小さじ½  
おろしにんにく・・・少々  
粗びきこしょう・・・少々  
(合わせておく)  
粉チーズ・・・大さじ2

### 作りかた

- 肉にAをもみ込む。  
(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
肉全体にまんべんなく粉チーズをまぶし、  
皮目を下にしてグリル皿の中央に並べ、上段に入れる。



- 加熱後、すぐにアルミホイルに包んで、庫外で10分蒸らす。  
粗熱が取れたら、切り分ける。  
●肉が大きい場合は、加熱後、少し庫内においてから  
アルミホイルに包み、蒸らすとよいでしょう。



10 蒸し焼き15分

## チルドぎょうざ



材料(10〜12個)

チルドぎょうざ(市販品)..... 約150〜200g

- フライパンで焼くタイプのチルドぎょうざをスチームで蒸し、グリル皿の底面から加熱して底をパリッと焼き上げます。

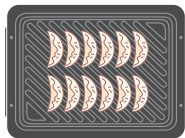


蒸し物・蒸し焼き

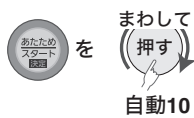
グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. ぎょうざの耳の部分を水にくぐらせ、図のようにグリル皿に耳を上にして並べる。



2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿を上段に入れる。



### ポイント

- 焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。
- 油を付けずに焼けるのでヘルシーです。
- ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。
- 羽根の素(液体)付きのぎょうざは羽根の素がグリル皿の溝に流れてしまい、羽根ができません。
- グリル皿の中央部分がよく焼ける範囲です。
- 図のようになるべく中央に置いて焼いてください。

10 蒸し焼き15分

## 手作りぎょうざ



材料(2人分: 14個分)

ぎょうざの皮(市販品)..... 14枚  
具  
豚ひき肉..... 100g  
キャベツ(みじん切り)..... 30g  
白ねぎ(みじん切り)..... 5g  
にら(みじん切り)..... 5g  
しょうが(みじん切り)..... 小さじ½  
A { おろしにんにく... 小さじ½  
酒、しょうゆ... 各小さじ1½  
砂糖..... 小さじ1½  
ごま油..... 大さじ1  
こしょう..... 少々  
顆粒中華風スープ... 小さじ½  
片栗粉..... 小さじ1½  
サラダ油..... 大さじ1½

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. ボウルに具とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
3. 2を14等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。

4. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて図のようにグリル皿に耳を上にして並べ、上段に入れる。



### ポイント

- グリル皿に押さえつけるように置くと、焼き色がしっかり付きます。
- 皮の閉じ目を水でぬらしておくと柔らかく仕上がります。

10 蒸し焼き15分

レンジ

## えびと蒸し野菜のサルサソース



材料(2人分) { カロリー(1人分)..... 約389kcal  
塩分..... 約2.3g

えび..... 75g(4尾)  
れんこん..... 80g  
かぶ..... 1個(70g)  
パプリカ(赤、黄)..... 各小¼個(40g)  
アボカド..... ½個(約70g)  
A { オリーブ油..... 大さじ2  
白ワイン..... 大さじ1  
塩、粗びきこしょう..... 各少々  
B { トマト..... 中1個(200g)  
ピーマン..... 小½個(15g)  
紫たまねぎ..... 小½個(30g)  
香草(パクチー)..... 少々  
オリーブ油..... 大さじ2  
ライム汁..... ¼個分  
塩..... 小さじ¼  
にんにく(みじん切り)..... 小さじ½  
砂糖、粗びきこしょう..... 各少々

作りかた

1. えびは殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。  
れんこんは厚さ5mmの半月切りにし、酢水につけてアクを抜く。  
かぶは6等分のくし切りにする。  
パプリカは乱切りにする。  
アボカドは厚さ1cmに切る。  
A、えび、野菜を合わせ、全体を混ぜてなじませる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
1をグリル皿に並べ、上段に入れる。
3. トマトは種を取って5mm角に切り、ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。たまねぎはさっと水でもみ洗いし、水けを切る。  
香草は粗みじん切りにする。  
ボウルに入れて、残りのBと合わせてソースを作る。
4. 加熱後、2を器に盛り付け、ソースを添える。

レンジ

## あさりの酒蒸し



材料 { カロリー..... 約196kcal  
塩分..... 約6.8g

あさり(砂出しをする)..... 300g  
A { バター..... 10g  
白ワイン..... 大さじ2  
にんにく..... 少々  
あさつき..... 少々

- あさりの砂出しのコツ→ P.126

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
2. あさりとAを直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れる。
3. ラップなしで庫内中央に置く。



レンジ

## 鶏の酒蒸し



材料(2人分) { カロリー(1人分)..... 約260kcal  
塩分..... 約1.6g

鶏もも肉..... 1枚(250g)  
酒、塩..... 各少々  
A { しょうが(薄切り)..... 適量  
白ねぎ(薄切り)..... 適量

作りかた

1. 肉の皮目にフォークなどでところどころに穴をあける。  
軽く塩をして耐熱性の平皿に入れて酒をかけ、10分ほどおく。
2. 肉にAのをせ、ラップをして庫内中央に置く。



竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。  
ラップをしたまま約10分間蒸らす。



スチーム

チキンロール



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約243kcal  
塩分・・・約0.7g

鶏胸肉 2枚(1枚250g) 塩 小さじ½  
(皮付き) こしょう 少々  
具 クッキングシート 2枚  
グリーンアスパラガス 2本 (30×25cm)  
パプリカ 10g

作りかた

1. 肉の厚い部分は繊維に沿って包丁で切り込みを入れ、観音開きにする。さらに、肉たたきなどでたたいて肉の厚みを約1cmになるよう均一にそろえる。
2. 1の両面にまんべんなく塩、こしょうをし、下味を付ける。
3. グリーンアスパラガスは根元を落とし、縦半分切る。パプリカはせん切りにする。
4. 2の肉の皮目を下にして、横長方向に広げ、3のグリーンアスパラガス、パプリカをのせて直径約5cmの棒状にする。
5. 4をクッキングシートで図のように包む。(キャンディー包み)

6. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
5を図のようにグリル皿にのせ、上段に入れる。



加熱後、庫内で2分蒸らしたあと、取り出して粗熱が取れるまで包んだままにしておく。

アドバイス

粗熱を取り、包んだまま冷蔵庫で冷やすと、肉から出たスープがジュレ状になり、一緒に食せます。

チキンロールの具を変えてできるアレンジメニュー

チキンロール (めんたいこ)

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約254kcal  
塩分・・・約1.2g

めんたいこ(皮を取る) 2腹(40g)  
青じそ(せん切り) 小10枚

●「チキンロール」の具を上記材料に代えて同じ要領で加熱する。



スチーム

ひき肉の蒸し物

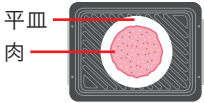


材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約127kcal  
塩分・・・約0.8g

豚ひき肉 300g  
干しいたけ(戻して、粗みじん切り) 中3枚  
●干しいたけの戻しかた→ P.117  
白ねぎ(みじん切り) ½本(60g)  
しょうが(みじん切り) 小さじ1½  
A { 塩 小さじ1弱  
オイスターソース 小さじ½  
黒こしょう 少々  
B { 片栗粉 大さじ1½  
溶き卵 小さじ3

作りかた

1. ボウルに肉としいたけを入れて混ぜる。  
Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に白ねぎ、しょうがとBを加えてさらによく混ぜる。  
直径20cmの耐熱性の平皿に入れ、厚さが均等になるよう薄くのばす。(厚さ約1cm)
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のように皿ごとグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。



スチーム

小籠包 (しょうろんぼう)

材料(4人分：16個分)

スープゼリー

A { 顆粒中華風スープ 小さじ½  
水 75ml  
粉ゼラチン 5g(小さじ1½)

皮生地

B { 強力粉 70g  
薄力粉 70g  
砂糖 小さじ1  
塩 小さじ½  
ぬるま湯(約40℃) 60～70ml  
サラダ油 大さじ½  
打ち粉(強力粉) 適量

作りかた

1. Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。  
あたためスタート  
を まわして(押す) レンジ 600W 約1分30秒  
まわして(押す)
2. 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。
3. Bを合わせてふるい、ボウルに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、最後にサラダ油を加える。  
よくこね、ひとまとまりになったら、台に打ち粉(強力粉)をして約10分こねる。  
耳たぶぐらいの固さになったら、乾燥しないようにラップで包み1時間以上休ませる。
4. ボウルに肉と塩を入れてねばりが出るまでよく混ぜ、さらにCを加えてよく混ぜ合わせる。
5. 冷やし固めた2※を混ぜやすいように細かく刻み、4と混ぜる。(※2が溶けないように注意する)  
皿の上に16等分に分け、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。

カロリー(1人分)・・・約260kcal  
塩分・・・約0.9g

あん

豚ひき肉 150g  
塩 少々  
干しいたけ(戻して、みじん切り) 小3枚  
●干しいたけの戻しかた→ P.117  
青ねぎ(みじん切り) 10g  
しょうが(みじん切り) 10g  
紹興酒(酒でも可) 小さじ2  
ねぎ油 小さじ2

クッキングシート(30×21cm) 1枚

グリル皿<上段>  
スチーム加熱

6. 軽く粉をふった台の上に3をスクッパーか包丁で16等分し、生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。
7. のばした生地の中央に5の具をのせる。  
親指と人差し指で生地をつかみ、親指を動かさずに手の中の生地をまわして人差し指で横の生地を引っ張るようにつまんでひだを付けながら包み、最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。



8. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、7の閉じ目を上にして並べ、上段に入れる。





手作りしゅうまい



材料(4人分：20個分) カロリー(1人分)・・・約237kcal  
塩分・・・・・・・・・・約1.2g

- しゅうまいの皮(市販品／約8cm角)・・・・・・ 20枚  
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g  
えび・・・・・・・・・・・・・・・・ 170g(9尾)  
干ししいたけ(戻して、みじん切り)・・・・・・ 小2枚  
●干ししいたけの戻しかた→ P.117  
たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・ 中¼個(50g)  
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
- A { 塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1½  
砂糖・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう・・・・・・・・ 少々  
溶き卵・・・・・・・・ 大さじ2  
ねぎ油・・・・・・・・ 大さじ½  
ごま油・・・・・・・・ 小さじ1弱
- クッキングシート(30×21cm)・・・・・・ 1枚

作りかた

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

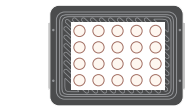
2. えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにする。

3. ボウルに肉と2を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、さらにAを塩から順に加えて混ぜる。  
1のたまねぎ、しいたけを加えてよく混ぜ、20等分にする。

4. 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ3を押し込むようにして詰める。  
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。  
底を平らにする。



5. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、4を並べ、上段に入れる。



グリル皿<上段>  
スチーム加熱

手作りしゅうまいのアレンジメニュー

豆腐しゅうまい

材料(4人分：20個分) カロリー(1人分)・・・約164kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.9g

- しゅうまいの皮(市販品／約8cm角)・・・ 20枚  
鶏ひき肉(もも)・・・・・・・・ 80g  
木綿豆腐・・・・・・・・・・・・ 200g  
白ねぎ(みじん切り)・・・・ 20g  
ほたて(缶詰)・・・・・・・・ 60g  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々  
しょうが汁・・・・・・・・ 小さじ½  
砂糖・・・・・・・・ 小さじ½  
A { しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2  
酒・・・・・・・・ 小さじ2  
溶き卵・・・・・・・・ 大さじ1強  
パン粉・・・・・・・・ ¾カップ
- クッキングシート(30×21cm)・・・・・・ 1枚



グリル皿<上段>  
スチーム加熱

1. 木綿豆腐は水切りしておく。  
●豆腐の水切り→ P.117  
2. ボウルに肉とAを塩から順に入れ、ねばりが出るまでよくこねておく。  
3. 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。  
4. 3を20等分にし、しゅうまいの皮で包み、中央にぎんなんやにんじんなど好みの食材をのせる。  
5. 「手作りしゅうまい」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ 上記参照



スチーム

手作り肉まん

材料(8個分)

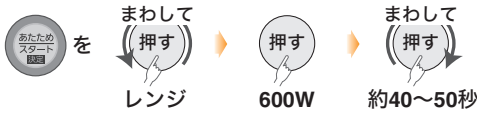
カロリー(1個分)・・・約208kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.8g

- 皮生地  
強力粉・・・・・・・・・・・・ 90g  
薄力粉・・・・・・・・・・・・ 160g  
ベーキングパウダー・・・・ 小さじ1½  
砂糖・・・・・・・・・・・・ 大さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ¼  
ドライイースト・・・・・・・・ 小さじ1½  
ぬるま湯(約40℃)・・・・ 120～130ml  
サラダ油・・・・・・・・ 小さじ2½

- 具  
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・ 150g  
たまねぎ(粗みじん切り)・・・・ 大½個(80g)  
ゆでたけのこ(粗みじん切り)・・・・ 50g  
干ししいたけ(戻して、粗みじん切り)・・・・ 2枚  
●干ししいたけの戻しかた→ P.117

作りかた

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、粗熱を取っておく。

2. 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるいにかけ、ボウルに入れる。

3. 2にドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。  
ぬるま湯を入れて混ぜ合わせ、まとまったらサラダ油を入れてさらに混ぜる。  
耳たぶぐらいの柔らかさになるまでよくこねる。

4. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
ボウルに生地を入れる。ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



- A\* { ごま油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
酒・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ½  
砂糖・・・・・・・・ 大さじ½  
オイスターソース・・・・ 大さじ½  
片栗粉・・・・・・・・ 大さじ½  
しょうが汁・・・・・・・・ 小さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう・・・・・・・・ 少々

クッキングシート(7cm角)・・・・・・ 8枚

※お好みでんにくペーストを混ぜてもよいでしょう。

グリル皿<上段>  
スチーム加熱

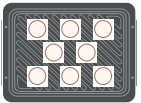
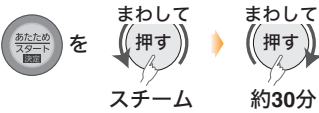
5. 肉、1のたまねぎ、たけのこ、しいたけを混ぜ合わせる。  
合わせておいたAを入れ、さらに混ぜ合わせ、8等分にする。

6. 発酵が終わった生地を台に取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをする。棒状にのばし、8等分にする。  
生地をめん棒で周囲は薄め、中央はやや厚めの直径約11cmの円形にのばす。

7. 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。軽く具を包むようにして生地のふちをつまみ、少しずつ送るようにしながら生地をつまんで最後に上部をしっかりとし閉じ合わせる。



8. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして肉まんを並べ、上段に入れる。





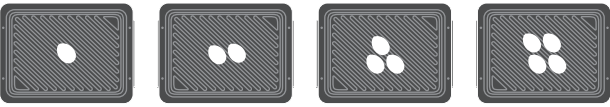
15 ゆで卵

ゆで卵



材料  
卵(冷蔵のもの)..... M寸1〜4個(1個約60g)  
カロリー(1個分)・・・約76kcal  
塩分..... 約0.2g

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
2. グリル皿を **上段** に入れ、図のように卵を並べる。  
(図のように並べることで、うまく固まります)  


1個 2個 3個 4個

● 目安時間 約15分  
自動15

● 個数設定なしで1〜4個まで加熱できます。
3. 加熱後、必ず冷水につけ、十分に冷めてから殻をむく。  
(**熱いのでやけどに注意**)

ポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。
- お好みで「仕上がり」調節を→ P.39
- 温泉卵で黄身を緩めにする場合は、仕上がり **〈やや弱〉** または **〈弱〉** で加熱してください。
- ゆで卵は最大10個までできます。5個以上の場合は、仕上がり **〈やや強〉** または **〈強〉** で加熱してください。


14 温泉卵

温泉卵



材料  
卵(冷蔵のもの)..... M寸1〜4個(1個約60g)  
カロリー(1個分)・・・約76kcal  
塩分..... 約0.2g

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
2. グリル皿を **下段** に入れ、図のように卵を並べる。  
(図のように並べることで、うまく固まります)  


1個 2個 3個 4個

● 目安時間 約18分  
自動14

● 個数設定なしで1〜4個まで加熱できます。
3. 加熱後、すぐ冷水につけて十分に冷ます。  
● **すぐに冷水につけないと、余熱で加熱が進み固くなります。**  
● **熱いのでやけどに注意。**



警告



殻付きの卵は、自動メニュー「14 温泉卵」と「15 ゆで卵」のスチーム加熱以外では加熱しない  
破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります



13 茶わん蒸し

1〜6  
個

茶わん蒸し

材料(4個分)  
カロリー(1個分)・・・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.117  
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  
(顆粒和風だしの場合は、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ります)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。  
塩分によって固まりかたが違います。

● 1〜6個までできます。

- 液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。  
→ P.39
- ・液温が低いとき(約10℃)： **〈強〉**
- ・液温が高いとき(約40℃)： **〈弱〉**

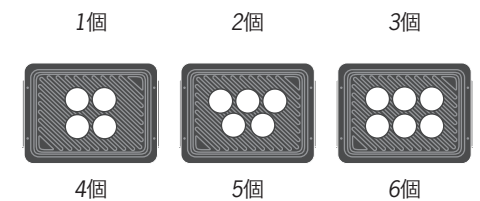
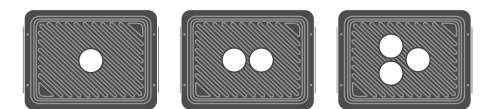
干しいたけの下味の付けかた

戻したいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を  
弱火で甘辛く煮含める。

作りかた  
グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。  
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。  
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、  
必ず共ぶたをする。  
● **アルミホイル、ラップは使わないでください。**

器を図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。



加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

- 手動のとき→「スチーム」で約16〜20分(1〜2個)  
約20〜23分(3〜4個)  
約23〜26分(5〜6個)  
追加工熱をするときは、再度、給水タンクに満水まで  
水を入れ、加熱する。



20 鶏の塩焼き エリア加熱 1〜4人分

鶏の塩焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約250kcal  
塩分・・・約1.6g

鶏もも肉・・・2枚(1枚250g)  
塩・・・小さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 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。



2. 皮目を上にして、フォークなどで穴をあけ、肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。(すぐに焼いてもOK)



3. 皮目を上にして「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。

●食品の置きかた→ P.141

あなたのスライドを自動20 4人分

●手動のとき→「グリル」両面上段で約11〜13分。  
さらに「グリル」上面で約7〜8分。

ポイント

●鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。  
●野菜を肉のまわりに置いて焼いてもよいでしょう。焼き野菜として食べられます。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。根菜類は火が通りにくいので、8mm〜1cm程度の厚さに、その他の野菜は約2cmの厚さに切ります。(くし切りや一口大に)一緒に焼く野菜は4人分で200〜250gにしてください。

グリル

手羽元の香味焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約247kcal  
塩分・・・約1.0g

鶏手羽元・・・12本(800g)

たれ

しょうゆ・・・大さじ3  
砂糖・・・大さじ2  
青ねぎ、しょうが(みじん切り)・・・各大さじ1  
ごま油・・・小さじ2  
豆板醤・・・小さじ1½

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。(キッチンばさみを使うと便利です)皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)  
2. 肉とたれを合わせ、漬け込む。  
3. グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



あなたのスライドをグリル 両面上段 約21〜24分

手羽元の香味焼きのアレンジメニュー

手羽元の  
カレー焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約277kcal  
塩分・・・約0.5g

鶏手羽元・・・12本(800g)

たれ

カレー粉、トマトケチャップ、オリーブ油・・・各大さじ1  
チリパウダー・・・小さじ1  
にんにく(すりおろす)・・・1片  
塩・・・少々  
(混ぜておく)

●「手羽元の香味焼き」のたれを上記材料に代えて同じ要領で調理する。

19 ハンバーグ エリア加熱 1〜4人分

ハンバーグ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約314kcal  
塩分・・・約1.8g

合びき肉・・・400g

●牛：豚＝7：3がおいしさのコツ

塩・・・小さじ½強  
こしょう・・・少々  
たまねぎ・・・中1個(200g)  
バター・・・12g  
パン粉・・・¾カップ  
牛乳・・・大さじ4  
ナツメグ・・・少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. たまねぎをみじん切りにする。耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あなたのスライドをレンジ 600W 約5分

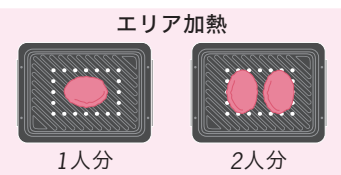
2. パン粉は牛乳でふやかしておく。  
3. ボウルに肉を入れ、塩、こしょうをして、よく混ぜ合わせる。  
4. 冷ましたたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。  
5. 生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように成形しながら中の空気を抜く。  
6. グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

あなたのスライドを自動19 4人分

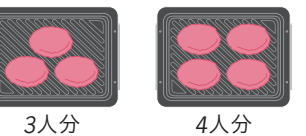
●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約16〜20分。

■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.11



38 鶏の照り焼き ヘルシーコース エリア加熱※ 1〜4人分

鶏の照り焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約256kcal  
塩分・・・約0.8g

鶏もも肉・・・2枚(1枚250g)

たれ

しょうゆ・・・大さじ2  
水・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ2  
顆粒和風だし(お好みで)・・・小さじ¼

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

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

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. P.152「鶏の照り焼き」の工程1〜2と同じ要領で下ごしらえをする。

ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

2. 肉とたれを合わせる。途中上下を返しながらか約30分漬け込む。(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

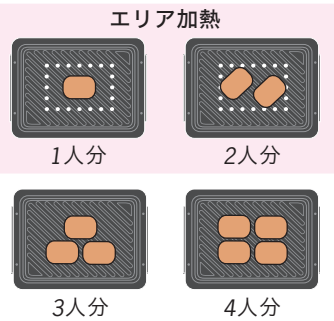
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

あなたのスライドを自動38 4人分 ●目安時間  
標準コース：約16分  
ヘルシーコース：約21分

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約14〜19分。  
(「グリル」両面上段では、脂の落ちる量が少なくなります)  
●鶏のもも焼きはオープンで→ P.159

■食品の置きかた

●ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.11

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



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 しょうが(せん切り)・・・10g  
ピーマン・・・小2個(60g) 豚薄切り肉・・・100g  
(縦½に切る) (3cm幅に切る)  
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・・・1～2枚(30g)  
(せん切り)  
にんじん(短冊切り)・・・30g

作りかた レンジ加熱

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



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。



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

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+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。

**ポイント**  
パン粉の色の目安  
必ず様子を見ながら加熱してください。

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、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



**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。(余分な粉はたく)次に溶き卵も薄く付け、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。  
また、衣を二重にすると、よりカリッと仕上がります。

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。



39 鶏のから揚げ

鶏のから揚げ

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約317kcal  
塩分・・・約1.8g

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

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。



2. ビニール袋にAと肉を入れる。片栗粉を加え、しっとりするまでよくもみ込む。



3. ヘルシーコースのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。皮目を上にして図のようにグリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。



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

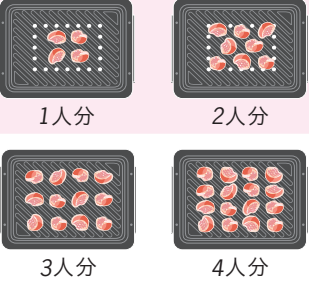
市販のから揚げ粉を使う場合

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

グリル皿<上段>  
標準コース：レンジ+ヒーター加熱  
ヘルシーコース：レンジ+ヒーター+スチーム加熱

■食品の置きかた  
●ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。

エリア加熱



エリア加熱について→ P.11  
※ヘルシーコースの1人分、2人分は脂を落として焼き上げるためエリア加熱にはなりません。

アドバイス

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



中国料理 石川智之先生



野菜炒め



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約136kcal  
塩分・・・・・・・・・・・・・約2.0g

- キャベツ(3cm角に切る) 200g  
もやし 100g  
たまねぎ(薄切り) 中½個(100g)  
にんじん(3cmの薄い短冊切り) 30g  
ピーマン(5mmの輪切り) 小2個(60g)  
生しいたけ(4等分に切る) 4～5枚(90g)  
スライスベーコン 5枚(1cm幅に切る)  
塩 小さじ1  
こしょう 少々  
にんにくチップ(市販品) 適量

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. ベーコン、しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、グリル皿に敷き、上にベーコンとしいたけをのせる。上段に入れる。



加熱後、熱いうちに塩、こしょうをし、細かくつぶしたにんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

アドバイス

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



日本料理  
岡本健二先生

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)  
薄切りハム(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.145) 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

グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

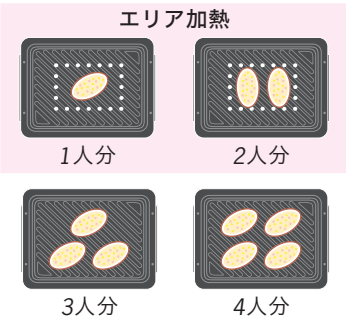
1. Aをバターで炒めて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。  
●具が冷めていたら「レンジ」600Wで人肌にあたためておく。  
2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。  
3. 図のようにグラタン皿をグリル皿にのせ、中段に入れる。



●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

●手動のとき→「グリル」両面中段で、約20～24分。

■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.11

ホワイトソース



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

- 薄力粉 50g  
バター 50g  
牛乳 3カップ  
塩、こしょう 少々

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

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。  
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。  
3. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領でグラタン皿をグリル皿にのせ、中段に入れる。  
●途中で2～3回かき混ぜる。  
塩、こしょうで味を調える。



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

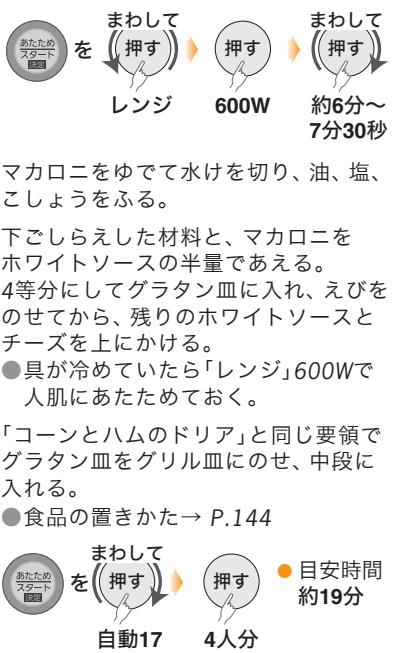
- マカロニ 80g  
鶏もも肉(1cmの角切り) 100g  
マッシュルーム(缶詰/薄切り) 40g  
たまねぎ(薄切り) 中½個(100g)  
白ワイン 大さじ2  
バター 15g  
塩、こしょう 少々  
サラダ油、塩、こしょう 各少々  
ホワイトソース(→ 左記参照) 3カップ  
えび(尾と背わたを取り、半分に) 100g(8尾)  
ナチュラルチーズ(ピザ用) 80g

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. 深めの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。  
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。  
3. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領でグラタン皿をグリル皿にのせ、中段に入れる。  
●食品の置きかた→ P.144  
●手動のとき→「グリル」両面中段で、約20～24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)  
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(→ 左記参照) 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

グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

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。  
2. じゃがいもの皮をむき、いちよう切りにし、Aを混ぜる。たまねぎを深めの耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで庫内中央に置く。  
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。  
4. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領でグリル皿に並べ、焼く。  
●食品の置きかた→ P.144









## さわらの漬焼き



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

さわら切り身 4切れ(1切れ80g)  
塩 少々  
たれ  
酒、しょうゆ、みりん 各小さじ1  
●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### 作りかた

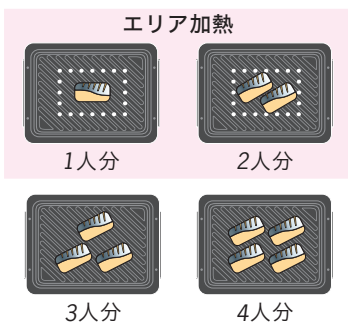
1. さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。
2. さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。
3. グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間  
約13分

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

### ■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.11

## 塩さば



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約291kcal  
塩分・・・約1.8g

塩さば切り身 4切れ(1切れ100g)  
●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する  
●「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。→ P.38  
●食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。  
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。  
焼き色は変わりません。

### 作りかた

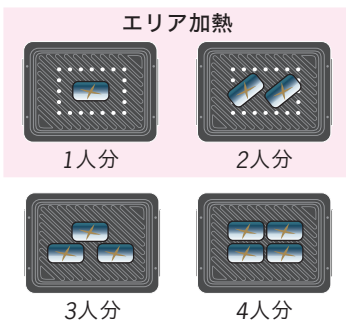
1. さばの皮目に切り込みを入れる。  
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)
2. ヘルシーコースのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
- 厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
- 手動のとき→「グリル」両面上段で、約14〜18分。  
(「グリル」両面上段では減塩できません)

### ■食品の置きかた

●ヘルシーコースのときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.11

※ヘルシーコースの1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるためエリア加熱にはなりません。

## 塩ざけ

1〜4人分

塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、「塩さば」と同じ要領で焼けます。

## 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(約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

### 作りかた

1. グリーンアスパラガスは半分の長さに切る。  
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
2. 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。
3. グリーンアスパラガスとにんじんのをせて端から巻く。  
同様に8本作る。
4. 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



## 串焼き (焼きとり)



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約250kcal  
塩分・・・約1.6g

鶏もも肉(24個に切る) 350g  
白ねぎ(3cmに切る) 24個(2〜3本分)

### たれ

みりん 1カップ  
酒 ½カップ  
しょうゆ ½カップ  
たまりしょうゆ 大さじ2(しょうゆでも可)  
砂糖 10g(小鍋に混ぜておく)

竹ぐし 12本

### 作りかた

1. 白ねぎに細かく切り込みを入れる。  
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に刺す。(12本)
2. 小鍋で混ぜておいたたれを、とろみが付くまで煮詰める。  
くし刺しにした具に煮詰めたたれを付ける。

3. 図のようにグリル皿に12本並べ、上段に入れる。



焼き上がりに、たれをはけで塗る。  
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

### アドバイス

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔らかく焼けます。  
数回たれに付ける手間もなく、かんたんでおいしいレシピです。



日本料理 岡本健二先生



オープン

スペアリブ



材料(4人分) カロリー(1人分)・約469kcal  
塩分…………… 約1.2g

豚肉 スペアリブ(長さ8cmの物)…………… 700g  
たれ  
にんにく(すりおろす)…………… 1片  
トマトケチャップ、サラダ油…………… 各大さじ1½  
しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース… 各大さじ3  
ねりからし…………… 適量  
こしょう…………… 少々  
ナツメグ…………… 適量  
(混ぜておく)  
アルミホイル  
●市販のスペアリブのたれでも可。

作りかた

1. 肉に切り込みを入れ、ボウルで混ぜておいたたれと合わせ、上下を返しながらか冷蔵庫で約2時間漬け込む。
2. 角皿に、周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、たれを切った肉を並べ、上段に入れる。



スペアリブのアレンジメニュー

バジル風味の  
スペアリブ



材料(4人分) カロリー(1人分)・約458kcal  
塩分…………… 約0.3g

豚肉 スペアリブ(長さ8cmの物)…………… 700g  
バジルペースト(市販品)…………… 大さじ3  
塩、こしょう…………… 少々  
オリーブ油…………… 適量  
●肉に切り込みを入れ、塩、こしょうをして軽くすり込む。  
「スペアリブ」のたれをバジルペーストに代えてまんべんなく塗り、約30分おく。  
「スペアリブ」と同じ要領で焼く。  
(ペーストが濃い場合は、オリーブ油でのばす)

オープン

ローストビーフ



材料(8人分) カロリー(1人分)・約360kcal  
塩分…………… 約0.7g

牛ロース肉または牛もも肉… 800g  
(固まり)  
塩、こしょう…………… 少々  
にんにく(すりおろす)…………… 1片  
サラダ油…………… 大さじ1  
グレービーソース  
B { 赤ワイン、水… 各½カップ  
しょうゆ…………… 大さじ1  
(またはウスターソース)  
バター…………… 15g  
ねりからし…………… 小さじ1  
塩、こしょう…………… 少々  
A { セロリ…………… 1本(100g)  
(葉、茎も使用/5cmに切る)  
にんじん…………… ½本(100g)  
(5mmの短冊切り)  
たまねぎ…………… 中½個(100g)  
(8等分する)  
アルミホイル

作りかた

1. 肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。  
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。  
●もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げてのせる。
2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約14分  
まわして(押す) オープン 予熱あり1段 250°C
3. 予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。  
まわして(押す) 約25〜35分  
●金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けています。  
(冷たい場合は加熱時間を追加)  
加熱後、アルミホイルに包み、15〜20分おいて蒸らす。
4. 角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。  
野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。  
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。  
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。



オープン

焼き豚

材料(8人分) カロリー(1人分)・約263kcal  
塩分…………… 約0.8g

豚肩ロース(固まり)…………… 700g  
塩…………… 4g  
はちみつ(仕上げにかける)…………… 大さじ4

たれ  
たまねぎ(みじん切り)…………… 中¼個(50g)  
しょうゆ…………… 大さじ8  
はちみつ…………… 大さじ4  
ごま油、すりごま(白)…………… 各大さじ2  
にんにくチップ(市販品/細かくつぶす) 大さじ2  
片栗粉…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ½  
こしょう…………… 少々  
(混ぜておく)

アルミホイル

アドバイス

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。  
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。



中国料理  
石川智之先生

作りかた

1. 肉は4等分し、フォークなどで刺す。  
4gの塩をすり込んで約1時間おく。
2. 肉の表面の水分をふき取り、混ぜておいたたれに上下を返しながらか約1時間漬け込む。
3. 角皿に、周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、たれを切った肉を並べ、上段に入れる。



はちみつが入っているため、途中で焦げたにおいがする場合があります。  
加熱後、表面にはちみつをかけ、切り分ける。



33 ぶりの照り焼き 冷凍 エリア加熱 1~4人分

ぶりの照り焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約268kcal 塩分・・・・・・・約0.8g

- ぶり切り身 4切れ (1切れ100g、厚さ約2cm)
- たれ  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ½  
酒 小さじ1  
砂糖 小さじ½
- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

	グリル皿<上段>
作りかた	レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<下ごしらえ>

1. ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。(皮がはじけにくくなります)

<冷凍する>

- 「凍ったままグリル」のコツ→ P.155
2. ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)にたれを入れ、混ぜる。
3. たれの入った袋にぶりを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
4. 袋の中で、ぶりが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。



冷凍保存は2~3週間まで

<焼く>

5. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。皮目を上にしてP.148「塩さば」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。
- 食品の置きかた→ P.148



ポイント

ぶりは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

●冷凍しないで焼くときは→ P.147

32 鶏の照り焼き 冷凍 エリア加熱 1~4人分

鶏の照り焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約256kcal 塩分・・・・・・・約0.8g

- 鶏もも肉 2枚(1枚250g)
- たれ  
しょうゆ 大さじ2  
水 大さじ2  
砂糖 小さじ2  
顆粒和風だし(お好みで) 小さじ½
- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

	グリル皿<上段>
作りかた	レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<下ごしらえ>

1. 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。
2. 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

鶏肉は冷凍する前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

<冷凍する>

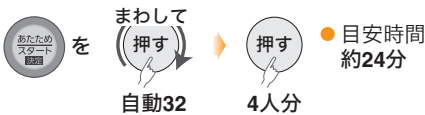
- 「凍ったままグリル」のコツ→ P.155
3. ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)にたれを入れ、混ぜる。
4. たれの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
5. 袋の中で肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。



冷凍保存は2~3週間まで

<焼く>

6. 給水タンクに満水まで水を入れる。皮目を上にしてP.141「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。
- 食品の置きかた→ P.141



●冷凍しないで焼くときは→ P.141

31 ハンバーグ 冷凍 エリア加熱 1~4人分

ハンバーグ



材料(4人分)

- 合びき肉 400g
- 牛：豚＝7：3がおいしさのコツ
- 塩 小さじ½強  
こしょう 少々  
たまねぎ 中1個(200g)

作りかた

<下ごしらえ>

1. たまねぎをみじん切りにする。耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



2. パン粉は牛乳でふやかしておく。
3. ボウルに肉を入れ、塩、こしょうをして、よく混ぜ合わせる。



4. 冷ましたたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。



5. 生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように成形しながら中の空気を抜く。



<冷凍する>

- 「凍ったままグリル」のコツ→ P.155
6. ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、ハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。



冷凍保存は2~3週間まで

カロリー(1人分)・・・約314kcal 塩分・・・・・・・約1.8g

- バター 12g  
パン粉 ¾カップ  
牛乳 大さじ4  
ナツメグ 少々

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

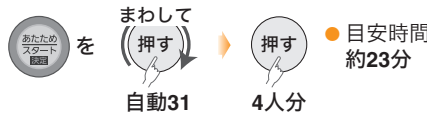
	グリル皿<上段>
作りかた	レンジ+ヒーター加熱

アドバイス

ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形がくずれにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

<焼く>

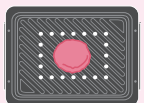
7. グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



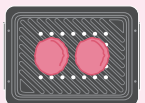
●冷凍しないで焼くときは→ P.141

■食品の置きかた

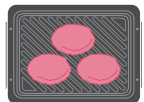
エリア加熱



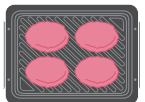
1人分



2人分



3人分

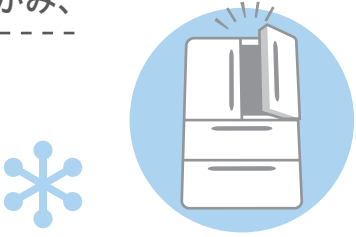


4人分

エリア加熱について→ P.11



「凍ったままグリル」レシピに必要な基本の準備を守って、コツをつかみ、上手に下ごしらえをしておいしさをアップさせましょう！



## 5 冷凍のしかた

- 各自動メニューの冷凍した状態の写真を参考にする。
- ラップは使用しない。  
(食材にからまり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため、使用しない。  
(表面に霜が付きすぎると、うまく焼けません)



## 6 冷凍は必ず金属トレイなどを使い、平らに冷凍

- 凹凸を防ぐため、必ずトレイなどを使い、平らに冷凍する。
- 完全に凍るまでは立てて冷凍しない。  
(冷凍した食材の底面に凹凸ができるとグリル皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



## 7 冷凍保存期間は

2〜3週間まで。  
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります)

## 8 焼く前に室温で放置しない

冷凍庫から出したらずちに焼く。  
(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)

### 「凍ったままグリル」活用グッズ

#### ジッパー付き冷凍用保存袋 大

サイズ：28×27cm、原料樹脂：ポリエチレン

- ・冷凍保存袋は、乾燥や冷凍焼けがしにくくなっています。
- ・平らにもしやすく、ジッパーで密封できるため、空気も抜きやすくなっています。

#### クッキングシート

- ・クッキングシートを使うと保存袋に入れるとき、形がくずれず入れやすくなります。
- ・また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

- グリル皿に移して焼くときは、必ず保存袋やクッキングシートを取り除いてグリル皿に並べてください。

知っておきたい



# 「凍ったままグリル」のコツ

## 1 食品の準備

本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を基本としています。  
レシピに沿って準備してください。(市販の冷凍食品は焼けません)



## 2 食品は

- 本書に掲載されているレシピの分量を守る。  
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 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。

## 3 食材の下準備

- 肉、魚の表面の水分はふき取る。
- 本書のレシピに沿って、大きさはそろえ、調味液やたれの分量は必ず守る。  
(水分量が焼き加減に影響します)
- 調味液やたれに漬けたら、すぐに冷凍する。

## 4 冷凍する前に確認

- 保存袋にメニュー名、冷凍する日付を記載する。
- 2人分を冷凍する場合も、小さい袋を使うと材料が入らない場合があるため4人分と同じ大きさの袋で冷凍する。
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。  
(食材をくっ付けて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっ付いたまま焼くとうまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。  
(厚い物は、火の通りが悪くなりうまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。  
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。  
(火の通りが悪くなり、生が残る場合があります)
- たれに漬けるメニューは、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍する。

悪い例





## 28 えびのアヒージョ



tsuji

材料(2人分)	カロリー(1人分)・・・約170kcal 塩分・・・約0.7g
●えび	140g(8～10尾程度)
●生マッシュルーム	10個(180g)
●パプリカ	1/2個(60g)
オリーブ油	1カップ
おろしにんにく	大さじ1
A 粒マスタード	大さじ2
赤とうがらし(輪切り)	少々
塩	小さじ1

作りかた レンジ加熱

- 1 えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。  
大きいマッシュルームは半分に切る。  
パプリカは一口大に切る。
- 2 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせる。
- 3 2に1を入れてよく混ぜ合わせ、  
ふんわりとラップをして、庫内中央に置く。  

自動28

●目安時間  
約10分

加熱後、熱いうちに混ぜる。

## 29 アボカドグラタン



エリア加熱 tsuji

材料(2人分)	カロリー(1人分)・・・約227kcal 塩分・・・約0.9g
●アボカド	1個(約160g)
●むきえび	40g(8尾)
●スライスチーズ(溶けるタイプ)	2枚
酒	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	適量
●4人分は、すべての材料を2倍量にし、中央に寄せて並べ、 「グリル」両面上段で約10分加熱する	

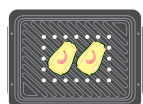
作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 1 えびは飾り用2尾以外を3等分に切り、  
酒で下味を付けておく。
- 2 アボカドは縦半分にして中身をスプーンで取り出し、  
1cm角に切る。  
(アボカドの皮は座りをよくするように底をカットしても  
よいでしょう。)  
チーズ1枚は1cm角に切る。
- 3 水分を切った1と2、Aを混ぜ合わせ、アボカドの皮に詰める。  
残りのチーズを半分に切り、飾り用のえびとともにのせる。  
図のようにグリル皿の中央に並べて上段に入れる。  

自動29

●目安時間  
約10分

■食品の置きかた  
エリア加熱について→P.11



かんたん&おいしい!

# 3×3

素材 ステップ

6ビストロで10分とでき上がり。

主な素材は3つ。3ステップでササッと下ごしらえ。

- 少量使用する調味料や粉類などは、3素材には含まれておりません。
- 2素材で作れるメニューもご紹介しています。

## 30 チキンナゲット

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 1 材料の下ごしらえをする。  
ボウルに肉、卵、Aを加えて  
ねばりが出るまでよく混ぜる



- 2 16等分にして、手に軽く水を付けて  
厚さ約1.5cmの小判型に成形する。



- 3 別のボウルにから揚げ粉を入れ、  
水で溶いて衣を作り、2に薄く付ける。  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。  

自動30

●目安時間  
約16分

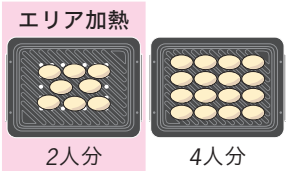
たったの3ステップで  
ビストロなら手軽においしい。  
さあ、色々なメニューに  
チャレンジ!

材料(4人分)	カロリー(1人分)・・・約239kcal 塩分・・・約1.3g
●鶏ひき肉	400g
●卵	M寸1個
薄力粉	大さじ4
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ナツメグ	少々
から揚げ粉(市販の水で溶くタイプ)	25～50g
水	パッケージ記載に従う

- 2人分はすべての材料を半量にする



■食品の置きかた  
エリア加熱について→P.11







お客様からお問い合わせの多い  
メニューをご紹介します



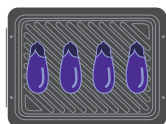
シンプルに素材を活かしたサイドメニュー

## 焼きなす

■ カロリー(1本分)・・・約20kcal  
■ 塩分・・・0.0g

材料

なす・・・・・・・・・・4本(1本100g)



1. なすは洗って水けをふき、竹ぐしで数か所穴をあける。  
(皮のはじけを防ぐため)

2. 図のようにグリル皿になすを並べ、上段に入れる。  
グリル 上段 約15分

加熱後、なすを裏返す。  
グリル 上段 約10分

加熱後、皮をむき器に盛る。  
お好みでかつおぶし、おろししょうが、しょうゆを添える。



グリル皿<上段>  
ヒーター加熱

## フライドポテト

■ カロリー(1人分)・・・約151kcal  
■ 塩分・・・約1.2g

材料(2人分)

じゃがいも・・・・・・・・中2個(300g)  
A { オリーブ油・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・・・少々

1. じゃがいもを皮つきのまま厚さ1.5～2cmのくし切りにし、水にさらす。さらしたあと、水けを十分にふき取る。

2. ボウルにAを合わせ、じゃがいもを加えて混ぜ合わせる。

3. 2をグリル皿に重ならないように並べ、上段に入れる。  
グリル 両面上段 約17～19分

●冷凍フライドポテト(皮付き)300gを使用しても調理できます。  
「グリル」両面上段で約19～22分。  
下揚げ済みのものは焦げやすいので、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。



グリル皿<上段>  
ヒーター加熱

もっといろいろ活用!

使える!  
レンジの  
便利わざ

アイデア  
クッキング

←117ページで紹介

とうもろこしを  
ゆでる・蒸す

←その他の野菜も  
36、52、53ページで紹介



# 人気メニュー

ビストロ  
活☆☆用

手動で時間を  
合わせるメニュー

## 鶏のもも焼き

■ カロリー(1本分)・・・約331kcal  
■ 塩分・・・・・・・・・・約1.8g

材料(4本分)

鶏もも肉(骨付き)・・・・・・・・4本(1本200g)

たれ

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ3  
水・・・・・・・・・・大さじ3  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
顆粒和風だし(お好みで)・・・・小さじ¾

●皮の薄い部分が焦げやすいときは皮を下に折り込んでください。

1. 関節から下の骨を取り、骨に沿って根元まで肉を切り開く。  
身の厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。  
2. 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぐ、味のしみ込みをよくするため)

3. 肉とたれを合わせ、途中上下を返しながらか約30分漬け込む。  
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

4. アルミホイルを敷いた角皿に皮目を上にして並べ、上段に入れる。  
オープン 予熱なし 1段 250℃ 約23～28分



角皿<上段>  
ヒーター加熱

## ローストチキン

■ カロリー(1人分)・・・約377kcal  
■ 塩分・・・・・・・・・・約2.3g

材料(6人分)

若鶏(室温に戻す)\*・・・・・・1羽(約1.8kg)  
塩・・・・・・・・・・小さじ2  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
バター・・・・・・・・・・25g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする 「レンジ」500Wで約30秒加熱)  
たこ糸

鶏を焼くときにまわりに置く野菜：  
にんじん、たまねぎ、セロリ(大きめの乱切り)・・・各100g

●油の飛び散りを防ぐための野菜です。食べられません。  
●野菜の分量で鶏の焼け具合が変わります。  
分量は守ってください。

1. 予熱する  
(庫内に何も入れない)  
予熱時間：約14分  
オープン 予熱あり 1段 250℃  
2. 鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、しばらくおく。  
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、両足は胴に付け、くして留めるか、たこ糸で縛る。

3. 鶏の胸を上にして角皿にのせ、鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。まわりに野菜を置く。  
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

約55～75分  
スタート後 230℃  
に合わせる。

竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。



角皿<下段>  
ヒーター加熱

※鶏は室温で十分に温度をなじませておきます。冷蔵庫に入れて冷え切ったまま焼くと、内部に生が残ることがあります。





## 料理を作る、食卓を囲む。 毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

スチームオーブンレンジを使って、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

### 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グループ校は、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



クッキー	80
カスタードプディング	79
* カaramelソース	79
蒸しプリン	78
コーヒープディング	78
焼きいも	77
ふかしいも	77
カスタードクリーム	76
りんごの甘煮	76
いちごジャム	76
トースト	75
冷凍トースト	75



低温オーブン	ページ
ドライフルーツ	74
ドライハーブ	74
豚肉のコンフィ	73
* 豚肉のコンフィのサンドウィッチ	73
さんまのコンフィ	72
* さんまのコンフィカラフルパスタ	72
鶏肉のコンフィ	72
* 鶏肉のコンフィのソテー	72

- は「自動メニュー」で作れます。
- は「ヘルシーコース」が選べます。
- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。
- 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。

お菓子・パン・ジャム	ページ
スナックピザ	103
りんごのスナックピザ	103
かんたんフォカッチャ	102
ポテトブレッド	102
手作りピザ (ソフト生地)	101
トマトソース	101
クリスピーピザ	100
マスタードピザ	100
フランスパン (ブール・プチパン)	98
ごまごまフランスパン	97
くるみのブール	97
チーズプチパン	97
パン作りのコツ	96
カレーチーズパン	95
バターロール	94
紅茶の食パン	93
クランベリーの食パン	93
山形食パン	92
チョコレートケーキ	91
いちごのショートケーキ	90
シフォンケーキ	89
抹茶シフォンケーキ	89
ココアシフォンケーキ	89
ロールケーキ	88
ココアロールケーキ	88
抹茶ロールケーキ	88
エクレア	87
* レンジで作るシュー	87
シュークリーム	86
パンプキンパイ	85
アップルパイ	84
抹茶カステラ	83
ゆずカステラ	83
カステラ	82
フルーツケーキ	81
ショコラオレンジケーキ	81
マドレーヌ	80



ゆで物・煮物	ページ
かぼちゃの煮物	116
野菜ピクルス	116
きのこピクルス	116
カレーピクルス	116
豚の角煮	115
五目豆	115
なすのピリ辛あえ	● 114
小松菜のサッとあえ	● 114
さやいんげんのごまみそあえ	● 114
枝豆	114



ごはん・麺	ページ
白ごはん	113
赤飯	113
中華おこわ	113
チキンライス	112
ソース焼きそば	● 112

合わせ技セット	ページ
「合わせ技セット」のポイント	111
鶏の照り焼き&ポテトサラダ	● 110
つくねだんご&野菜スープ	● 109
塩さば&五色きんぴら	● 108
さけと厚あげ焼き&野菜あん	● 107
あじのカレー風味&雪鍋	● 106
鶏のマヨ焼き&あさりのボンゴレ	● 105
野菜のチーズ焼き&マカロニ	● 104

- は「自動メニュー」で作れます。
- は「ヘルシーコース」が選べます。
- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。
- 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)

彩りしゅうまい	●	127
魚介の蒸しサラダ	●	126
えび蒸しぎょうざ	●	126
白身魚ときのこの包み蒸し	●	125
たいと小松菜の蒸し物	●	125
手作りソーセージ	●	125
ほうれん草とベーコンのフラン	●	124
さけのハーブ蒸し	●	124

こんがり10分	ページ
豆腐バーグきのこあんかけ	● 123
チーズカツレツ	● 123
鶏の西京焼き	● 122
ごまごまから揚げ	● 122
牛肉ときのこのオープンパイ	● 121
こんがりミートローフ	● 121
白身魚のソテー野菜添え	● 120
えびのマヨネーズソース	● 120
サーモン・ライスコロッケ	● 119
牛肉ロールのグリル	● 119
豚とりんごのレモン焼き	● 118
漁師の具だくさんスープ	● 118



アイデアクッキング	ページ
うなぎのかば焼きをバリッと	117
めんつゆ	117
パスタをゆでる	117
もちを焼く	117
にんにくの臭み抜き	117
チョコレートを溶かす	117
お菓子(せんべい)の乾燥	117
アイスクリームを食べやすく	117
豆腐の水切り	117
干しいたけを戻す	117
ひじきを戻す	117
切干大根を戻す	117

ぶりの照り焼き	●	147
白身魚のホイル焼き		147
焼き野菜		147
あじの開き		146
さんまの塩焼き		146
じゃがいものグラタン	●	145
マカロニグラタン	●	145
ホワイトソース		145
コーンとハムのドリア	●	144
野菜炒め		144
鶏のから揚げ	● ●	143
一口とんかつ		142
中華炒め煮		142
鶏の照り焼き	● ●	141
ハンバーグ	●	141
手羽元の香味焼き		140
手羽元のカレー焼き		140
鶏の塩焼き	●	140

蒸し物・蒸し焼き	ページ
茶わん蒸し	● 139
温泉卵	● 138
ゆで卵	● 138
手作り肉まん	137
手作りしゅうまい	136
豆腐しゅうまい	136
小籠包(しょうろんぼう)	135
ひき肉の蒸し物	134
チキンロール	134
チキンロール(めんたいこ)	134
鶏の酒蒸し	133
あさりの酒蒸し	133
えびと蒸し野菜のサルサソース	● 133
手作りぎょうざ	● 132
チルドぎょうざ	● 132
ハーブチキンスペアリブ	● 131
クイック・ローストビーフ	● 131
ふんわりお好み焼き	● 130
エスニック蒸し焼きそば	● 130
蒸し焼きビビンバ	● 129
きのこのとろーりチーズ蒸し	● 129
魚介とかぼちゃのクリーム蒸し	● 128
さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風	● 128
10分しゅうまい	● 127

# レシピもくじ

人気メニュー	ページ
鶏のもも焼き	159
ローストチキン	159
焼きなす	158
フライドポテト	158



3 素材×3 ステップ	ページ
チキンナゲット	● 157
えびのアヒージョ	● 156
アボカドグラタン	● 156

凍ったままグリル	ページ
「凍ったままグリル」のコツ	155
ハンバーグ	● 153
鶏の照り焼き	● 152
ぶりの照り焼き	● 152

焼き物・炒め物・揚げ物	ページ
焼き豚	151
ローストビーフ	150
スペアリブ	150
バジル風味のスペアリブ	150
串焼き(焼きとり)	149
肉巻き野菜	149
塩さば	● ● 148
塩ざけ	● ● 148
さわらの漬焼き	● 148