

# 保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理などは

■まず、お買い求め先へご相談ください

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「故障かな？」  
(P.82~85)でご確認のあと、  
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、  
お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●保証期間中は、保証書の規定に従って  
出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間。  
ただし、マグネットロンは2年間です。  
(一般家庭用以外に使用される場合は除きます)

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

※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料 診断・修理・調整・点検などの費用

部品代 部品および補助材料代

出張料 技術者を派遣する費用

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名

電話 ( ) -

お買い上げ日 年 月 日

●製品名 オーブンレンジ

●品番 NE-MS234

●故障の状況 できるだけ具体的に

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

?

調理商品  
使い方・お手入れなどのご相談窓口

フリーダイヤル 0120-878-694 受付時間 9:00~20:00  
携帯PHS OK

■上記電話番号がご利用いただけない場合 06-6907-1187  
■FAXフリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan  
Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787  
Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

修理に関するご相談窓口

フリーダイヤル 0120-878-554  
携帯PHS OK

■上記電話番号がご利用いただけない場合 03-6633-6700  
■FAXフリーダイヤル 0120-878-225

便利な修理サービスサイト  
<http://club.panasonic.jp/repair/>

・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。  
(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)

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

・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

## 【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

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

パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部

T525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2017

F0016-11U0  
F0617-0

Panasonic®

取扱説明書

家庭用オーブンレンジ

品番 NE-MS234



# Cook Book



肉じゃが(P.59)



お弁当セット(P.50)

## 保証書別添付

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

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

■ご使用前に「安全上のご注意」(4~9ページ)を必ずお読みください。

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

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします。(87ページご参照)



# 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。

**危険** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

**警告** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

**注意** 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

## 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(→ P.13)・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(→ P.13)はふさがない**

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。

**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

**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

**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.13

●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)

●アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。

→ P.10を必ずお読みください。

## 警告

### 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<sup>※1</sup>以外の食品
- 100g未満の食品
- ふた、およびふた付きの容器での加熱  
→「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱する。

※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。

**「レンジ」ボタンでは、設定時間をお控えめにし、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・3 飲み物/酒かん」ボタンで「2 飲み物」に合わせ、「分量」ボタンで杯数を合わせて加熱する。→ P.23

●お酒を自動であたためるときは、必ず、「2・3 飲み物/酒かん」ボタンで「3 酒かん」に合わせ、「分量」ボタンで本数を合わせて加熱する。  
→ P.23



**油脂の多い食品・液体<sup>※1</sup>や、粒入りスープ<sup>※2</sup>を加熱するときは以下の方法で加熱する**

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

●ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

※1 バター・生クリーム・オリーブ油など

※2 コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

**「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする**

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

**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



## ⚠ 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。

### 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。

#### 🚫 む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

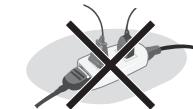
#### 🚫 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない

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で使わない

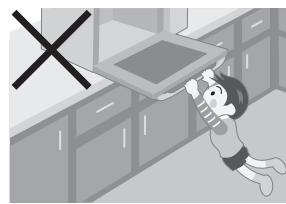
やけど、感電、けがのおそれがあります

#### 🚫 本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

#### 🚫 ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります



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

やけどのおそれがあります

### 異常・故障時には

#### 🚫 直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

##### 異常・故障例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 異常ににおいや音がする。
- 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。当社電子レンジ転倒防止金具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。

# ⚠ 注意

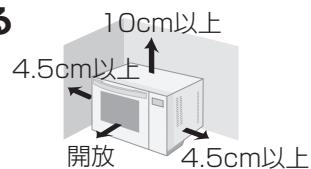
## 設置について(つづき)

### !**本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する**

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。
- 熱に弱い壁材、家具などが排気口(→P.13)の近くにあり、汚れや変色が気になるときは、右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、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	4.5	4.5	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

## ご使用前に確認する

### !**調理以外の目的には使わない**

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

### !**レンジ(電波)を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない**

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

- 容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると  
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

### !**庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない**

発火や発煙の原因になります

- 庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

### !**庫内の包装材は取り出す**

焦げや変形、発火の原因になります

### !**鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す**

発火や発煙のおそれがあります

## 金属容器・付属の角皿は

### !**レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器などは使わない**

火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

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

### !**付属の角皿は、オーブン/発酵、グリル以外では使わない**

火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

## ドアは

### !**物をはさんだまま使わない**

電波漏れの原因になります

### !**調理中や調理後に水をかけない**

ガラスが割れて、けがの原因になります

### !**開閉時は指のはさみ込みに注意する**

けがのおそれがあります

# ⚠ 注意

## 調理中、調理後は

### !**万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない**

酸素が入り、勢いよく燃えます

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

### !**万一、鎮火しないときは**

水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

### !**「グリル」ボタンでトーストを焼くときは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する**

加熱時間が長いと、発火や発煙、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

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

### !**角皿スチーム調理では、次の場合に付属の角皿の扱いに気を付ける**

やけどのおそれがあります

- 角皿に湯をはるとき
- 角皿を庫内に入れるとき
- 角皿を取り出すとき  
熱い湯が残っています。  
残湯量は、メニューにより異なります。  
約50~250ml

### !**ヒーターを使う調理中、調理後は、高温部(本体・ドア・庫内など)に素手で触れない**

やけどのおそれがあります

- 特に、本体や付属の角皿は高温になります。

## お弁当をあたためるときは

### !**「1 あたため」ボタンを押してあたためない**

容器の変形や溶けのおそれがあります

- 「4 お弁当あたため」ボタンで加熱する。  
→ P.25

### !**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

# 使用上のお願い/付属品・別売品

## 本体、設置場所について

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

- 壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。気になる場合は、壁面から少しすき間をあけて設置してください。

## 長い間ご使用いただくために

- 庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。(さびの原因になります)

## お料理するときは

- 記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違う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ことがあります。

## レンジ使用調理では

- 食品を加熱するときは、庫内中央に置いてください。(端に置くと、加熱しすぎになる場合があります)
- 缶詰(金属容器)や、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)は、別の容器に移して加熱してください。

## ヒーター調理後は

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

## アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

- 電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
- 次の場合、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: 飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
  - 水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける): 生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。→ P.4「警告/アースを確実に取り付ける」

## 付属品

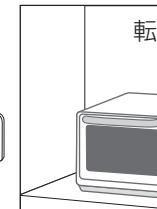
- 角皿 1枚  
品番: A0603-10MO  
●熱変形防止のため  
平らではありません。



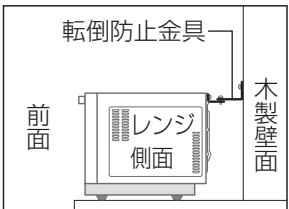
電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。

## 別売品

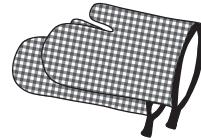
- 電子レンジ転倒防止金具C  
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)  
品番: A195A-1K20  
メーカー希望小売価格: 1,000円(税抜き)



### ●設置イメージ



- ミトン 1セット(2枚)  
品番: A060M-10GO  
メーカー希望小売価格: 1,500円(税抜き)



メーカー希望小売価格は2017年9月現在

●イラストは、実物と異なる場合があります。

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

パナソニックグループのショッピングサイト



Panasonic Store

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

## 付属の角皿について

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

レンジ	グリル	オーブン/発酵
×	○	○

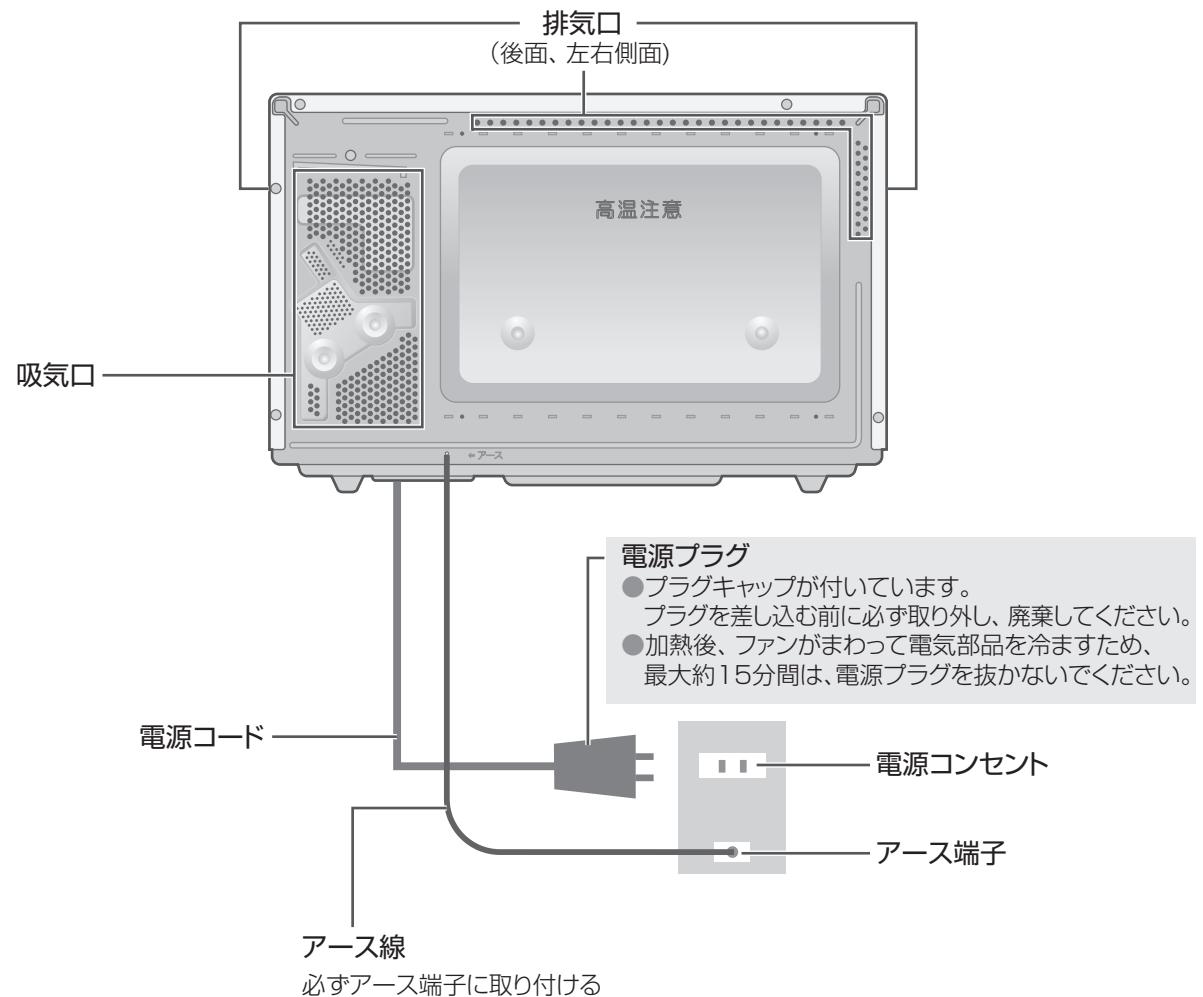
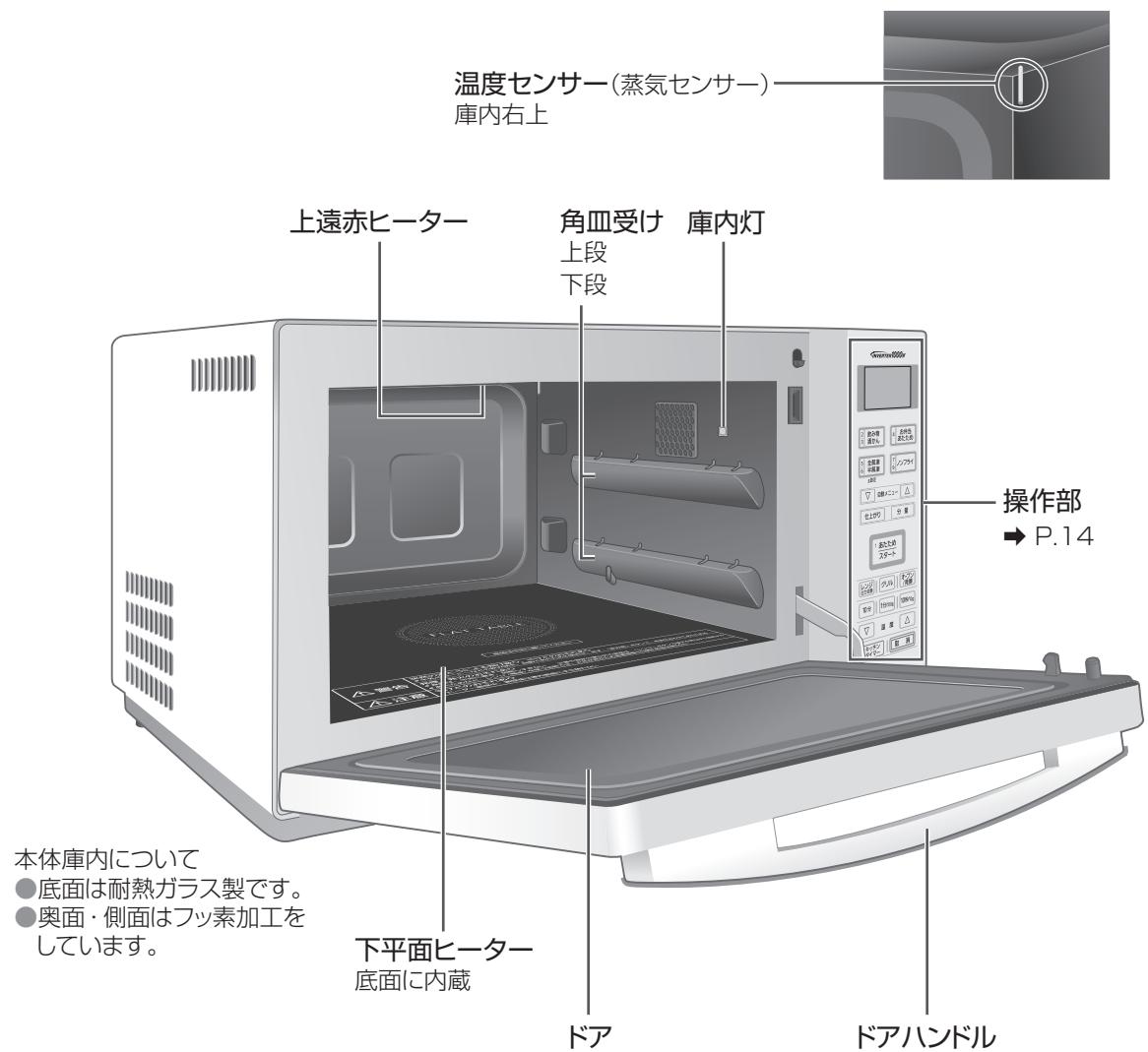
(使えません)

## ⚠ 注意

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



# 各部の名前



## ■自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。  
(表示部の「0」表示が消える)  
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。(約2~15分)

## ■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。  
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示します。  
その後、ドアを開けると庫内灯が点灯します。

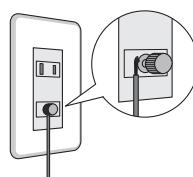


●アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

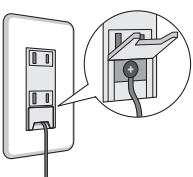
## ■アースの取り付けかた



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



●つまみタイプ  
つまみを緩めネジ部分に  
先端を巻き付けつまみをしめる。



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

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

# 各部の名前

## 操作部

### 表示部

自動メニュー や 手動メニュー、  
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。

### 飲み物・酒かんボタン

▶ P.23、24

### 全解凍・半解凍ボタン

▶ P.26

### 自動メニュー ボタン

自動メニュー を選びます。▶ P.19、28

### 仕上がりボタン

自動メニュー の仕上がりを変えます。

### グリルボタン

▶ P.37

### レンジボタン

▶ P.32~34

### 時間/重量ボタン

●手動メニュー の加熱時間を設定します。  
●「5・6 全解凍/半解凍」の重量設定に  
使います。▶ P.26

### 温度ボタン

オープン・発酵調理の温度設定に使います。

### キッチンタイマー ボタン

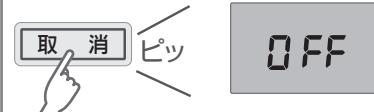
▶ P.18

- 手動メニュー …「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オープン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力 や オーブンの温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

### ■ ブザー音を消したいときは

操作音と終了音などが消せます。  
(終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了  
ブザー音などが含まれます)

「取消」ボタンを2秒押す。この操作を3回繰り返す。



INVERTER 1000W

「M」が表示されているとき  
店頭用モードのため、調理できません。

#### 【解除方法】

- ①「レンジ」ボタンを押す。
- ②「あたため・スタート」ボタンを4度押す。
- ③「取消」ボタンを4度押す。

### お弁当あたためボタン

▶ P.23、25

### ノンフライボタン

▶ P.28

### 分量ボタン

自動メニュー の数量を合わせます。

### あたため・スタートボタン

- 初期画面の状態で押すと  
「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。

### オープン/発酵ボタン

▶ P.35、36

### 取消ボタン

操作を取り消す（「0」表示に戻る）

#### 調理を中止するとき

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

- 手動メニュー …「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オープン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力 や オーブンの温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

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

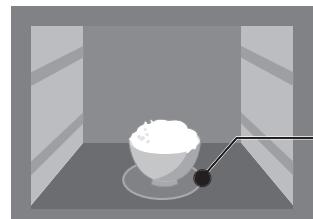
### ブザー音を消すと

- ブザー音を消しているときは、トーストの裏返し(▶ P.75)  
や 予熱完了ブザーも鳴りません。
- 予熱時間は各メニューを参考にし、予熱完了の表示を  
ご確認ください。

# 基本の使いかた

## 食品を入れる

### 食品は容器に入れて庫内中央に置く



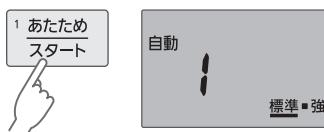
この円を  
目安に  
中央に  
置いて  
ください。

加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。▶ P.11

## 設定する(加熱する)

### ごはんやおかずをあたためるとき

- 「1 あたため」ボタンを押す



すぐにあたためがスタートします。

### あたためや解凍などをするときに 庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、  
庫内が熱いときは「U50」を表示することがあります。  
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンで調理できます。

加熱時間の目安 ▶ P.38

「U50」について ▶ P.85

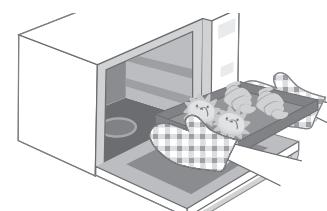
### 仕上がりを変えたいときは

- 「仕上がり」ボタンを押して変更する



## 加熱後、食品を取り出す

### 加熱後は熱いので気を付ける



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

## 加熱が足りないときは 追加加熱をする

- 加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中(工場出荷時6分間)に  
追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。

### 追加できる時間

- 自動メニュー: 最大10分まで
- 手動メニュー: 各使いたい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、各使いたいのページを  
見ながら、再度加熱してください。

## 追加加熱の設定ができる時間を 変更する

(1~6分、OFFの設定が可能)

① 初期画面(表示部に「0」と表示)の状態で、

「取消」ボタンを2秒押す。

「ピッ」と鳴ります。

② 5秒以内に「温度」ボタンの▼▲を連続で5回押す。

③ 「温度」ボタンの▼▲で時間を設定する。

●「温度」ボタンの▼▲を押すごとに、1~6分間または  
OFFを設定できます。

●設定がOFFのときは、加熱終了後に追加加熱は  
できません。手動で時間を合わせて加熱してください。

④ 「あたため・スタート」ボタンを押す。

3秒後、初期画面に戻ります。

# 使える容器・使えない容器

## レンジ

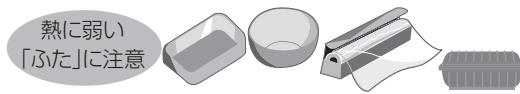
○ 使えます



陶器、磁器、耐熱ガラス

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

耐熱140℃以上の  
プラスチック、ラップ、シリコン容器



熱に弱い  
「ふた」に注意

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

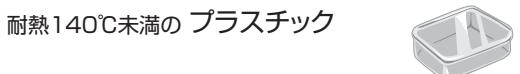
× 使えない

金属容器、アルミホイル、金ぐし



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

耐熱140℃未満の プラスチック



- 高温になり、溶けます。

ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂



- 電波で変質します。

漆器



- 塗りがはげたりひび割れたり、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ブンシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従ってお使いください。

## オーブン/発酵、グリル

○ 使えます

陶器、磁器、耐熱ガラス

- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器\*

- 取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。  
※シリコン容器はオーブン/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。  
グリルでは使えません。

× 使えない

オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ



- 高温になり、溶けます。

漆器



- 塗りがはげたりひび割れたり、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



- 耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従ってお使いください。

# 加熱のしくみ

## 加熱方法

レジ



800~150W

レンジ加熱

グリル



グリル(上段)

ヒーター加熱

オーブン



オーブン(上段)

ヒーター加熱

オーブン



オーブン(下段)

ヒーター加熱

## 加熱のしくみ

### ■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。

- 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。

- 上ヒーターで加熱します。  
両面を焼く場合は裏返しが必要です。

- メニュー例:トースト・  
切り身の焼き魚など

- 加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響はありません。  
様子を見ながら加熱してください。
- 脂が少ない魚は、焼き色が付きにくくなります。

- 上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

- メニュー例:ハンバーグ・  
ホイル焼きなど

- 加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。

- 加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。

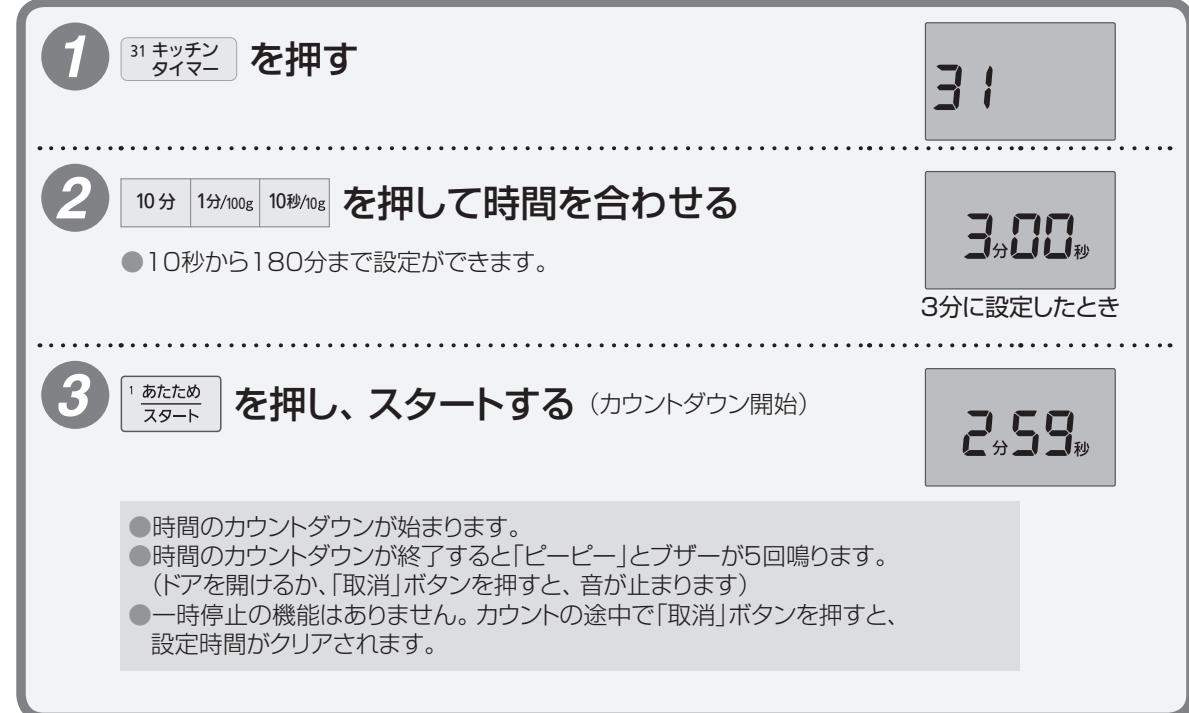
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れかえます。

- 「発酵」はパンの種類や生地の状態、季節によって温度を使い分けてください。

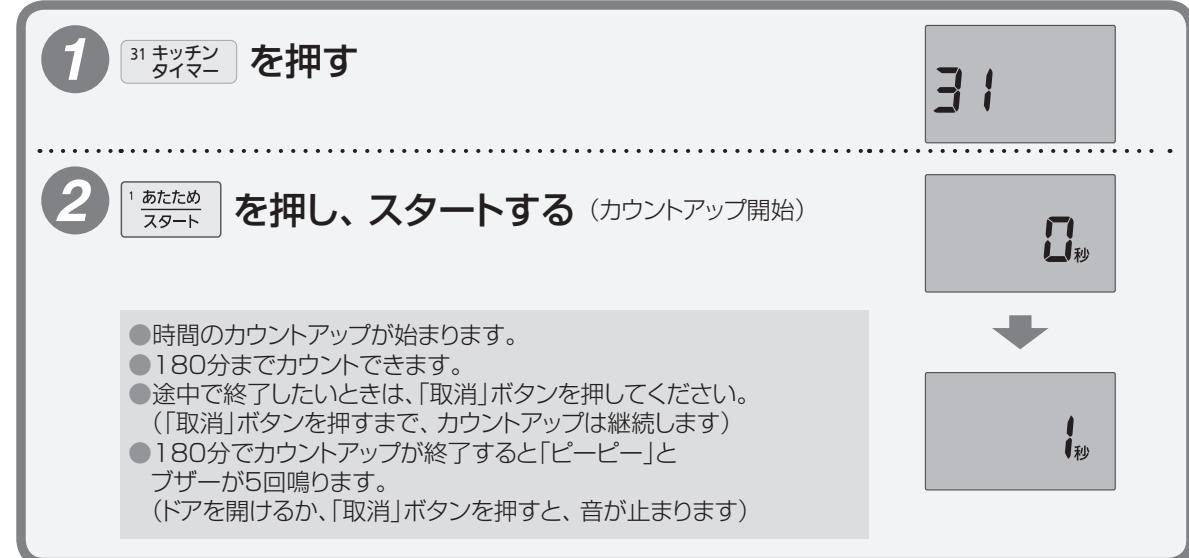
# キッチンタイマーを使う

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

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



■経過時間を計ることができます。(カウントアップタイマー)



# 自動調理メニュー 一覧

ノンフライ		■自動メニュー		■煮物		■お弁当セット		■角皿スチーム		■お菓子・パン	
7 から揚げ	10 フライあたため	14 焼きいも	■ 煮物 10 分	■ お弁当セット	■ 角皿スチーム	■ お菓子・パン					
8 一口とんかつ	11 ポテトサラダ	15 鶏の照り焼き	18 かぼちゃの煮物	21 チキン	24 茶わん蒸し	27 スポンジケーキ					
9 えびフライ	12 トースト(裏返し)	16 塩さば・塩ざけ(裏返し)	19 大根とツナ	22 ポーク	25 濃厚チーズケーキ	28 シフォンケーキ					
	13 グラタン	17 ぶりの照り焼き(裏返し)	20 肉じゃが	23 魚介	26 とろけるプリン	29 チルドピザ					

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。

メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。

人数分や個数の設定ができるメニューはレシピページにマークを記載しています。

- 「1 あたため」ボタン → P.20~22
- 「2・3 飲み物/酒かん」ボタン → P.23、24
- 「4 お弁当あたため」ボタン → P.23、25
- 「5・6 全解凍/半解凍」ボタン → P.26
- 「7~9 ノンフライ」ボタン → P.28、52~54

番号	自動メニュー名	参照ページ	分量設定
7	から揚げ	P.52	あり
8	一口とんかつ	P.53	あり
9	えびフライ	P.54	あり
10	フライあたため	P.29	※
11	ポテトサラダ	P.60	あり
12	トースト(裏返し)	P.75	あり
13	グラタン	P.65	あり
14	焼きいも	P.74	—
15	鶏の照り焼き	P.56	あり
16	塩さば・塩ざけ(裏返し)	P.62	あり
17	ぶりの照り焼き(裏返し)	P.63	あり
18	かぼちゃの煮物	P.59	—
19	大根とツナ	P.60	—
20	肉じゃが	P.59	—
21	チキン	セお弁当	あり
22	ポーク		あり
23	魚介	P.49~51	あり
24	茶わん蒸し	P.58	あり
25	濃厚チーズケーキ	P.73	—
26	とろけるプリン	P.72	—
27	スポンジケーキ	P.66	—
28	シフォンケーキ	P.69	—
29	チルドピザ	P.79	—

※「10 フライあたため」の分量設定は、「仕上がり」ボタンで調節します。→ P.29

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

●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ことがあります。

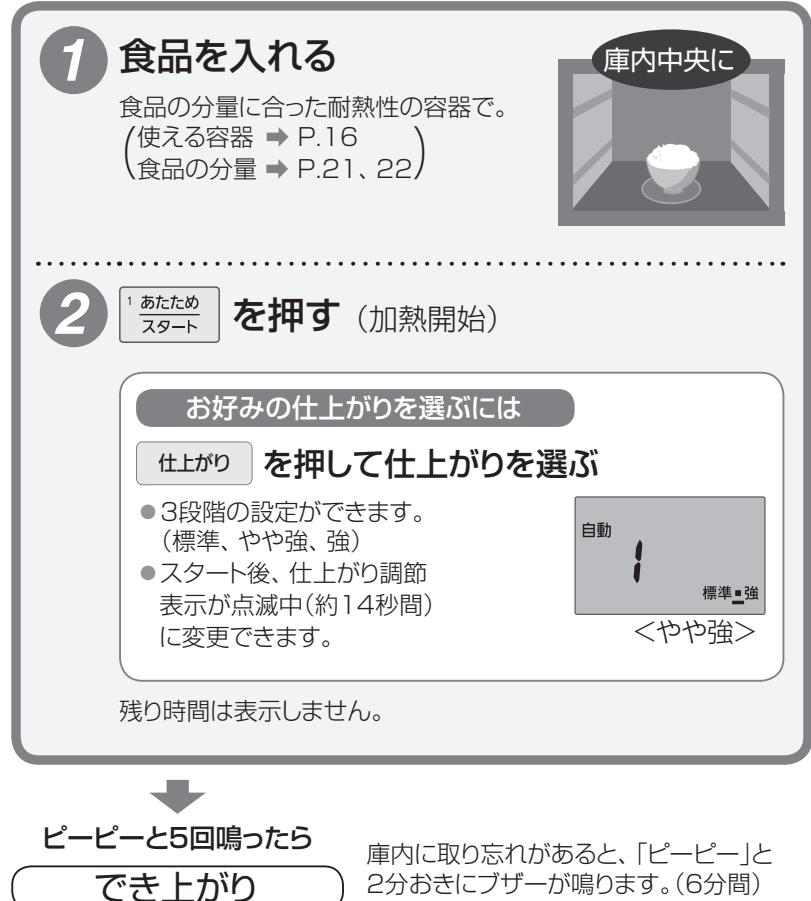
# あたためる

## 1 あたため

調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます。

### ■付属の角皿は使えません

例)ごはん1杯をあたためるとき



### ■加熱不足のときは追加加熱をする

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

「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。→ P.32、85  
(熱いのでやけどに注意)

### 「1 あたため」ボタンでうまくあたためられない食品は

●いかなど、はじけやすい食品  
「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する。

●乾物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン、市販の冷凍食品、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品  
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。→ P.38  
市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

## ラップをする／しないのコツ

ラップをする (炒め物／煮物／蒸し物)	ラップをしない (ごはん／汁物／カラッと仕上げたい物)
<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜炒め、焼きそばなど</li> <li>しゅうまいなどの蒸し物</li> <li>ハンバーグ</li> <li>カレー</li> <li>シチュー</li> <li>肉じゃがなど</li> <li>煮魚</li> <li>たれがかかる食品など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁・スープ*</li> <li>焼き魚</li> <li>フライ、天ぷら</li> </ul>

- ラップはゆったりとおおいましょう。
  - 密閉すると破裂することがあります。(安全上のご注意→ P.6)
  - ラップは加熱後すぐに外しましょう。(食品が変形する原因に)
- \*コーンの粒やあさりなどが入ったスープ、ポタージュスープは、ラップをして「レンジ」ボタンの500Wで加熱してください。→ P.38

## 上手にあたためるには

### ごはん物 分量 100~500g

ごはん  
柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。

チャーハン、ピラフ  
油を使ったごはん物はふた(ラップ)なしで加熱する。

### 汁物 分量 100~500g

陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後混ぜる。

### 煮物・蒸し物 分量 100~500g

●深めの耐熱容器で加熱する。  
●カレー・シチューは必ずラップをして、加熱後に混ぜる。  
●レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。

### どんぶり物 分量 300~400g

汁けが多いときは、ラップをして加熱する。



### 警告 「1 あたため」ボタンを押してあたためるときは

- 100g未満の食品はあたためない  
発火・発煙するおそれがあります  
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。
- コーンの粒やあさりなどが入ったスープはあたためない  
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります  
ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。→ P.38



### 注意 「1 あたため」ボタンを押してあたためるときは

- お弁当はあたためない  
容器の変形や溶けのおそれがあります  
●ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出して「4 お弁当あたため」ボタンで加熱してください。

## 冷凍した食品はラップをする

冷凍した食品



### ごはん物 分量 100~300g

- 冷凍ごはんはラップに包み、容器にのせる。
- 冷凍した焼きおにぎりは重ならないように容器にのせる。

### 汁物 分量 100~500g

広口のスープ皿か深めの容器で加熱する。加熱後混ぜる。

- 冷凍カレー・シチューは「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
- 市販の冷凍食品は、パッケージの指示に従い「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
- 手動で加熱するときの目安時間→ P.38

- ラップはゆったりとおおいましょう。
- 密閉すると破裂することがあります。(安全上のご注意→ P.6)
- ラップは加熱後すぐに外す。(食品が変形する原因に)

### 上手な冷凍のしかた

平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。

# あたためる

2・3 飲み物／酒かん／4 お弁当あたため

■付属の角皿は使えません

## 1 飲み物、酒かん または お弁当を入れる



■「2・3 飲み物／酒かん」

## 2 を押してメニュー番号を合わせ、



分量 を押して杯数、本数を合わせる



■「4 お弁当あたため」

4 お弁当 を押す



好みの仕上がりを選ぶには

仕上がり を押して仕上がりを選ぶ



3または5段階(弱～強)に調整できます。スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

■メモリー機能

「2・3 飲み物/酒かん」ボタンを選んだ場合、「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。

## 3 を押す (加熱開始)

途中で残り時間を表示します。

ピピーと5回鳴ったら  
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

## 2 飲み物、3 酒かん

レンジ加熱

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水、お酒などをあたためます。

### 置きかた

■個数に合わせた置きかたがあります



### あたためのコツ

●1杯の分量は200mlが基準（お酒は180ml）

●加熱前の温度の基準

牛乳：冷蔵庫温（約8°C）

コーヒー：室温（約20~25°C）

お酒：約15°C

●牛乳などは1~4杯、お酒は1~2本まで。（2杯以上は、分量をそろえる）

●広口で背の低い容器を使ってください。

- ・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分目まで入れてください。

●加熱の前後は、必ず混ぜてください。

●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に、「仕上がり」ボタンで調節してください。

### お知らせ

●「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。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

追加加熱する前も、必ず混ぜてください。

「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。→ P.32、85  
(熱いのでやけどの注意)

### ! 警告

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

自動あたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「2・3 飲み物/酒かん」ボタン  
でメニュー番号を合わせ、「分量」ボタンで杯数、本数を合わせて加熱する。



## 4 お弁当あたため

レンジ加熱

コンビニエンスストアなどで売っている幕の内弁当、丼物、スパゲティなどをあたためます。

### あたためのコツ

●300~500gまで。

●必ず包装しているふたやラップを外します。外さないで加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形するおそれがあります。

●2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。

●コンビニエンスストアなどで売っていても1種類ずつ小分けしてあるお惣菜（から揚げ・しゅうまい）、おにぎりなどは「4 お弁当あたため」ボタンではあたためられません。

「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。→ P.38

●冷蔵庫に保存した場合は、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

●お弁当の具によりあたためられたが異なります。

●パッケージ「500W」の目安時間が2分以上の場合は、仕上がりを「強」にしてください。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

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

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

### ! 注意

!  
お弁当をあたためるときは、ふた・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

# 解凍する

5・6 全解凍／半解凍

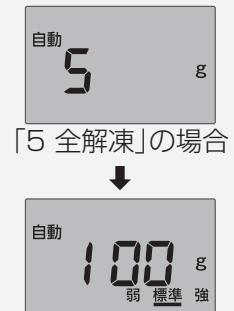
■付属の角皿は使えません

## 1 食品を入れる



## 2 [5 全解凍 6 半解凍 g 設定] を押してメニュー番号を合わせ、

を押して重量(g)を合わせる



好みの仕上がりを選ぶには

仕上がり を押して仕上がりを選ぶ

3段階(弱、標準、強)に調整できます。  
スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して  
仕上がりを変更できます。



## 3 <sup>1 あたため スタート</sup> を押す (加熱開始)

途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら  
でき上がり

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)

## 5 全解凍、6 半解凍

レンジ加熱

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに解凍します。

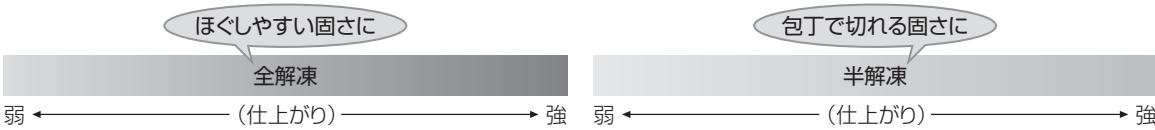
「5・6 全解凍／半解凍」は重量(g)の設定が必要です。

必ず重量(g)を合わせてから、「あたため・スタート」ボタンを押してください。→ P.26

### 解凍のコツ

- 分量は100~500gまで。(100g未満でも設定できますが、上手に解凍できません)
- ラップを外して、発泡スチロールのトレーで解凍。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。

### ■「全解凍」と「半解凍」を使い分けましょう



- 「全解凍」は、加熱調理する場合に適しています。
- 「半解凍」は、さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。
- 「5 全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

### ■まず上手に冷凍しましょう

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

### ■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。

「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。→ P.39

●ゆでて冷凍した野菜は「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。→ P.38

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

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

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンの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」ボタンの150Wで加熱時間を合わせます。→ P.39

「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの150Wで解凍してください。→ P.32、85  
(熱いのでやけどに注意)

# 自動メニューで調理する

自動メニュー

■自動調理メニュー一覧 ➔ P.19

## 1 食品を入れる

### ■分量設定ありメニュー

2

7 9 ノンフライ または ▽ 自動メニュー △ を押して  
メニュー番号を合わせ、  
分量 を押して人数分を合わせる

「12 トースト」、「16 塩さば・塩ざけ」、「17 ぶりの照り焼き」は途中で裏返しが必要です。各レシピページをご参照ください。



「12 トースト」の場合

### ■分量設定なしメニュー

▽ 自動メニュー △ を押して

メニュー番号を合わせる



「10 フライあたため」の場合

### 好みの仕上がりを選ぶには

仕上がり を押して仕上がりを選ぶ

3または5段階(弱～強)に調整できます。

スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

### ■メモリー機能

「12 トースト(裏返し)」を選んだ場合、「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。



3

1 あたため  
スタート を押す (加熱開始)

途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら  
でき上がり

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)

## 10 フライあたため

ヒーター加熱

付属品 下段

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。

### あたためのコツ

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品は角皿に直接のせる。(オーブンシートも使えます)
- 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、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

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

- かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。
- 冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がることがあります。必ず様子を見ながら追加加熱してください。
- 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。
- 冷凍した揚げ物はあたためられません。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。  
追加加熱について ➔ P.15

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

# 角皿スチーム

24 茶わん蒸し／25 濃厚チーズケーキ／26 とろけるプリン

付属品  下段

スチームを使って焼きます。角皿に湯をはり、スチームを発生させて調理します。

予熱するとき、角皿、食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

ヒーター加熱

1 ■「24 茶わん蒸し」

▽ 自動メニュー △ を押してメニュー番号を合わせ、  
分量 を押して人数分を合わせる

自動 予熱  
24 - 1 人分  
弱 標準 強

■「25 濃厚チーズケーキ」、「26 とろけるプリン」

▽ 自動メニュー △ を押してメニュー番号を合わせる

好みの仕上がりを選ぶには

仕上がり を押して仕上がりを選ぶ

3段階(弱、標準、強)に調整できます。  
スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して  
仕上がりを変更できます。

自動 予熱  
24 - 1 人分  
弱 標準 強  
<強>

2 1 あたため  
スタート を押す (予熱開始)

ピーピーと5回鳴ったら 予熱完了

「予熱完」と表示されます。

自動 予熱完  
25 角皿 下段 弱 標準 強

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。  
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。  
ブザー音設定について→ P.14

3 分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせて  
すき間なく敷き詰める

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

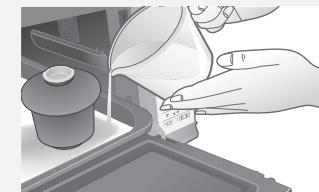
4

角皿に食品をのせる

湯こぼれ防止のために

角皿を下段に入れ、5cmほど手前に

引き出して湯を注ぐ(右図参照)



- 角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。(安全上のご注意→ P.9)
- 角皿の引き出しすぎにご注意ください。

5

1 あたため  
スタート を押す (加熱開始)

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

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)

角皿スチームを上手にお使いいただくために

■はる湯の温度は50°C

(お風呂より少し熱めの温度)

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

■湯のはり忘れに注意する

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

■加熱不足のときは追加加熱をする

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

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



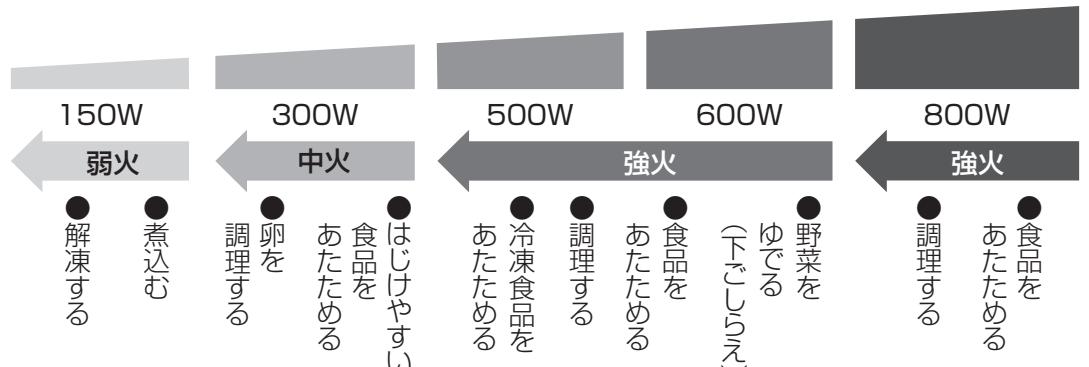
!  
注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける  
やけどのおそれがあります

- 角皿の出し入れには、必ずお手持ちのミトンを使い、両手で出し入れしてください。
- 角皿に湯をはる、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
- 調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。  
(残湯量は、メニューにより異なります。約50~250ml)

# レンジで加熱する

レンジ



800~150W

レンジ加熱

■付属の角皿は使えません

例) 600Wで1分30秒



## 1 食品を入れる

食品により、ふた、またはラップが必要。→ P.21, 22, 38



## 2 レンジ出力切換 を押して出力を合わせる

押すごとに出力表示が切り換わります。

800W→600W→500W→300W→150W

レンジ  
600W

## 3 を押して時間を合わせる

10分 1分/100g 10秒/10g

レンジ  
1分30秒

## 4 を押す (加熱開始)

ピーピーと5回鳴ったら  
でき上がり

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)

## 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

設定時間をお控えめにし、様子を見ながら加熱してください。



レンジで加熱する (レンジ)

## 連動調理 (強火と弱火を組み合わせる)

レンジ加熱

黒豆など、最初に強火でひと煮立ちさせ、弱火で煮込む料理に使います

例) 600Wで12分→150Wで150分

## 1 食品を入れる

## 2 レンジ出力切換 600W を押して時間を合わせる

800~150Wで設定が可能です。

レンジ  
12分00秒

## 3 レンジ出力切換 150W を押して時間を合わせる

300W、150Wで設定が可能です。

レンジ  
150分

## 4 を押す (加熱開始)

600Wの加熱終了後、自動的に150Wに切り換わります。

### ■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600~300W	30分
150W	300分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。

●加熱時間の目安→ P.38

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、取り出して混ぜたり、並べかえたりして、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。

追加加熱について→ P.15

表示部の「秒」の点滅が消えたときは、「レンジ」ボタンで出力を設定し、様子を見ながら加熱します。

# レンジで野菜をゆでる

使用ボタン

レンジ  
出力切換 600W

■付属の角皿は使えません

葉菜

ほうれん草

## 1 水洗いする

太い茎には、十文字の切り込みを入れ、半分の長さ(皿に入るくらい)に切り、葉と茎を交互に重ねる。

## 2 加熱する

水けを残し、耐熱性の平皿に並べる。  
皿からはみ出さないようにラップをゆったりとかけ、庫内中央へ。  
(少しづき間をあける)  
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。



## 3 加熱後、流水にさらす

葉菜

素材名	分量	設定時間	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約3~4分	要
キャベツ	100g	約1~2分	—
小松菜	200g	約3~4分	要
チンゲン菜	200g	約3~4分	要
もやし	100g	約1~2分	—
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒~2分	要

果花菜

素材名	分量	設定時間	加熱前 アクリル 色止め	加熱後 アクリル 色止め
なす	100g	約2~3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~2分	—	要
かぼちゃ	200g	約2~3分	—	—
とうもろこし	1本 (250~300g)	約4~6分	—	—

## 警告

! 「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする  
少量のとき、加熱時間が長いと発火や発煙のおそれがあります  
特にさつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

葉菜

ほうれん草

果花菜

かぼちゃ

根菜

じゃがいも

## 1 下ごしらえをする

大きさをそろえてやや厚めに切る。

## 2 加熱する

水けを残し、小さめの耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりとかけ、庫内中央へ。  
(少しづき間をあける)  
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。



## 丸ごと使うとき

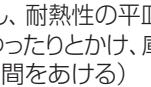
水けを残し、耐熱性の平皿に並べて、ラップをゆったりとかけ、庫内中央へ。  
(少しづき間をあける)  
「レンジ」ボタンの600Wで加熱後約5分蒸らす。

(2個以上の場合、重ねないで皿にのせる)



## 切って使うとき

皮をむき大きさをそろえて切る。  
水けを残し、耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりとかけ、庫内中央へ。  
(少しづき間をあける)  
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。



# オーブンで調理する

オーブン

## オーブン 予熱あり

ヒーター加熱

付属品



例) 190°C 予熱ありで20分調理

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

### 1 オーブン/発酵 を押す

オープン

°C

### 2 ▽ 温度 △ を押して温度を合わせる

オープン  
予熱

190°C

- 100~250°Cの設定が可能です。
- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が110°C以上のとき)は電気部品保護のため、220°C以上の設定はできません。
- 220°C以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210°Cに切り換わります。
- 予熱中も温度が変えられます。

### 3 1 あたため スタート を押す (予熱開始)

オープン  
予熱完

190°C

角皿

## ピーピーと5回鳴ったら 予熱完了

「予熱完」と表示されます。

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。

各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。

ブザー音設定について → P.14

●オーブン予熱時間の目安 → P.39

### 4 ドアを開けて食品を入れる

オープン  
予熱完

20分  
秒

### 5 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

最大設定時間: 120分

### 6 1 あたため スタート を押す (加熱開始)

●途中、②と同じ操作で設定温度を変更できます。

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

↓

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

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)

■加熱不足のときは追加加熱をする → P.36

レンジで野菜をゆでる / オーブンで調理する (オーブン)

## オーブン 予熱なし(発酵)

ヒーター加熱

付属品



### 1 食品を入れる

### 2 オーブン /発酵 を押す

### 3 ▽ 温度 △ を押して温度を合わせる

- 発酵は35・40℃、オーブン予熱なしは、100~250℃の設定が可能です。
- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 35・40℃は発酵に使用する温度です。



### 4 ▽ 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

- 最大設定時間: 120分
- ③の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。



### 5 1 あたため スタート を押す (加熱開始)

- 途中、③と同じ操作で設定温度を変更できます。発酵中は、温度変更できません。
- スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。(約3秒間)

ピーピーと5回鳴ったら  
でき上がり

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)

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

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

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

#### 発酵について

- 35℃に設定したとき、室温が35℃に近かったり、35℃より高い場合(夏場など)は、様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
- 食品や室温などにより、庫内温度が変わるために様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きしたりしてください。

## グリルで焼く

グリル(片面焼き)

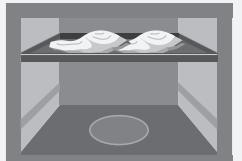
付属品



上段

ヒーター加熱

### 1 上段に食品を入れる



### 2 グリル を押す



### 3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

最大設定時間: 30分



### 4 1 あたため 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、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。追加加熱について→ P.15

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

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)

#### お願い

オーブン、グリル加熱後、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。

# 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調理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1分~1分20秒	—
	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40秒~2分	—
	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~1分30秒	有
	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~1分30秒	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	有
	焼き魚	1切れ(80g)	約30~50秒	—
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	有
	野菜炒め	1人分(200g)	約2分~2分30秒	有
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	有
	しゅうまい	8個(150g)	約1分20秒~1分40秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	有
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	—
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	—
室温・ 冷凍	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒~1分40秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒~1分40秒	—
	お酒	1本(180ml)	約1分	—
	お弁当	400g	約1分20秒~1分50秒	—
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	—

- ・加熱不足や加熱ムラが気になるときは、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- ・食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- ・いか・えびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- ・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- ・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25°C)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、設定時間控えめにしてください。
- ・あんまんは、あんのほうが先に熱くなるのでご注意ください。

## レンジ600W(野菜の下ごしらえ)

葉菜、果花菜、根菜をゆでるときは→ P.34

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1分40秒	—

- ・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、設定時間控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2分~2分30秒	有
	ピラフ (パラパラの物)	1人分(250g)	約3分~3分30秒	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8~10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒~5分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3~4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒~4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6~7分	有
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分~1分30秒	—
	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~2分30秒	有
	さといも	100g	約2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」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。

## 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150W(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5~8分	—
薄切り肉	300g	約5~8分	—
厚切り肉	300g	約3~6分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3~6分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4~7分	—

・冷凍庫から出して時間がたった(温度が上がった)食品は、設定時間控えめにしてください。

## オーブン(焼く)

メニュー名	標準分量	付属品と 棚位置	予熱	設定時間	オーブン	備考
焼き豚	700g×1個 (1個を半分に切る)	角皿下段	有	200°C	約60~80分	表面に焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせる
ベイクドポテト	150g×4個		—	250°C	約50~60分	—
スイートポテト	12個		有	190°C	約20~30分	—
骨付き鶏もも肉	250g×2本	角皿上段	有	210°C	約16~20分	・アルミホイルを敷く ・表面に焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせる

オーブン予熱時間の目安: 150°C 約6分 160°C 約7分 170°C 約8分 180°C 約9分  
190°C 約10分 200°C 約11分 220°C 約12分 250°C 約18分

### 骨付き鶏もも肉の焼きかた

関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

- ・材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。
- ・角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた→ P.57

# Panasonic .tsuji

料理を作る、食卓を囲む。  
毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

オー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。



**.tsuji**

辻調グループ  
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、  
その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。  
大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとするグループ校は、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。

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：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3  
www.tsujicho.com

## レシピもくじ



お弁当セット	ページ
「お弁当セット」のポイント	42
鶏のから揚げ	● 43
3色ピーマンのソテー	● 43
きのこのソテー	●
鶏のさんしょう焼き	● 44
さつまいものマシュマロ焼き	● 44
厚あげのねぎみそのせ	●
ささ身のたらこマヨネーズ焼き	● 45
かぼちゃのカレー焼き	● 45
セロリときのこのマリネ風	●
黒こしょう風味のポークソテー	● 46
焼き野菜	●
オクラの肉巻き	●
野菜のバターしょうゆ焼き	● 47
コンソメポテト	●
一口とんかつ	● 48
ジャーマンポテト	●
なすのミートソース焼き	●
さけの漬焼き	● 49
和風焼き野菜	●
えびのベーコン巻き	●
しいたけのツナマヨ詰め	● 50
野菜の和風ペッパー焼き	●
さば缶ハンバーグ	● 51
パプリカとセロリの香り炒め	●
野菜の甘辛みそ焼き	●

ノンフライ	ページ
鶏のから揚げ	● 52
一口とんかつ	● 53
えびフライ	● 54
いわしのフライ	● 54

アイデアッキング	ページ
豆腐の水切り	55
干ししいたけを戻す	55
アイスクリームを食べやすく	55
チョコレートを溶かす	55
パスタをゆでる	55
もちを焼く	55

肉・卵のおかず	ページ
鶏の照り焼き	● 56
ハンバーグ	● 57
茶わん蒸し	● 58

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

煮物 10分	ページ
かぼちゃの煮物	● 59
肉じゃが	● 59
大根とツナの煮物	● 60

野菜・魚介・豆のおかず	ページ
ポテトサラダ	● 60
白身魚のホイル焼き	61
あさりの酒蒸し	61
塩さば	● 62
塩ざけ	● 62
ぶりの照り焼き	● 63
さわらの漬焼き	● 63
黒豆	64

ごはん・グラタン・ソース	ページ
白ごはん	64
マカロニグラタン	● 65
ホワイトソース	65

スイーツ・ジャム・ソース	ページ
いちごのショートケーキ	■● 66
いちごジャム	67
ロールケーキ	68
シフォンケーキ	● 69
抹茶シフォンケーキ	● 69
ココアシフォンケーキ	● 69
シュークリーム	■ 70
*レンジで作るシュー	71
カスタードクリーム	71
とろけるプリン	■● 72
*カラメルソース	72
濃厚チーズケーキ	■● 73
クッキー	74
焼きいも	● 74

ピザ・パン	ページ
トースト	● 75
バターロール	■ 76
手作りピザ（ソフト生地）	78
パン作りのコツ	79
チルドピザ	● 79

- は「自動メニュー」で作れます。
- ・付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。
- ・■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ます。  
(メニュー名の下に  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うと上手にできない場合があります。
- ・本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。

# 「お弁当セット」のポイント

自動メニューの「お弁当セット」を使って  
肉や魚(主菜)と野菜(副菜)を角皿で  
同時に調理！

お弁当のおかずを彩りよくかんたんに  
おいしく仕上げることができます。  
野菜もたくさん摂れます。



- メニュー写真は盛り付け例です。  
「お弁当セット」以外のおかず、ごはん、飲み物、付け合わせなどは一例でレシピには記載していません。

## 基本のポイント

### 【下ごしらえ】

- 材料の切りかたはレシピ通りに。大きさが違うとうまく焼けません。
- たれに漬け込む時間はレシピ通りに。  
(長時間漬けると焼き色が濃くなったり、味が濃く塩辛くなったりすることがあります)
- 漬け込みが必要なメニューから準備すると段取りよく仕上げることができます。

### 【置きかた】

- 材料は各ページのイラスト通りに角皿に置いてください。焼きムラの原因になります。  
ただし、奥側と手前側の野菜(副菜)を入れかえても加熱できます。
- 野菜はなるべく平らに広げ、高く盛らないように置いてください。

### 【焼きかた】

- 仕上がり調節は3段階に調整ができます。  
焼き色を少し濃くしたいときは〈強〉、焼き色を少し薄くしたいときは〈弱〉など、  
焼き加減を調整したいときに使用してください。
- 角皿の汚れが気になるときは、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

## 調理後は

- 野菜から水分が出ることがあります。その場合は水分を切って盛り付けてください。

## アレンジするときは

- 材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることができます。  
また、味付け(調味料など)を変更する場合は、必ず様子を見ながら焼いてください。

## 手動で加熱するときは

- 「オープン/発酵」ボタンで加熱します。加熱時間は各ページをご覧ください。

21 チキン

1人分  
2人分

- ・鶏のから揚げ
- ・3色ピーマンのソテー
- ・きのこのソテー



## ヒーター加熱

### 材料(2人分)

(1人分)	約384kcal
カロリー	
塩分	約2.4g

### 【鶏のから揚げ】

鶏もも肉 ..... 1枚(250g)  
から揚げ粉 ..... パッケージの記載に従う  
キッチンペーパー

### 【3色ピーマンのソテー】

ピーマン、パブリカ(赤、黄)  
..... 合わせて100g  
A[ サラダ油 ..... 小さじ1  
塩、こしょう ..... 少々

### 【きのこのソテー】

生しいたけ、エリンギ、しめじ  
..... 合わせて120g  
B[ ごま油 ..... 大さじ1弱  
しょうゆ ..... 小さじ1  
塩、こしょう ..... 少々

## 使用する付属品



- 1人分はすべての材料を半量にする。

### ●ポイント!

- から揚げ粉によって、仕上がりが異なります。お肉を柔らかくする酵素入りの粉はべたつき、上手にできない場合があります。
- 野菜はなるべく平らに広げ、高く盛らないように置いてください。
- こびり付きが気になる場合は、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

1

- 「お弁当セット」のポイント ➡ P.42

## 下ごしらえをする

〈鶏のから揚げの下ごしらえ〉  
肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。  
ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しつりするまでよくもみ込む。

### 〈3色ピーマンのソテー〉

ピーマン、パブリカは1cm幅に切り、Aをからめる。

### 〈きのこのソテー〉

しいたけは縦半分に、エリンギは1cm角の拍子木切りになるように縦に切る。しめじは小房に分ける。  
きのこにBを混ぜ合わせ、からめる。

2

## 加熱する

図のように角皿の中央に皮目を上にした肉、奥側に野菜、手前側にきのこを並べ、上段に入れる。

▽ 自動メニュー △ → 分量  
21 チキン 2人分

→ 1 あたため  
スタート ● 目安時間  
約22分

加熱後、から揚げをすぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のとき ➡ 「オープン/発酵」ボタンの200°C  
予熱ありで、約13~18分。

## ■食品の置きかた



■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.36「オープン」

21 チキン

1人分  
2人分

- 鶏のさんしょう焼き
- さつまいものマシュマロ焼き
- 厚あげのねぎみそのせ



### ヒーター加熱

#### 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約480kcal
塩分	約1.7g

#### [鶏のさんしょう焼き]

鶏もも肉 1枚(250g)

A[しょうゆ 小さじ1  
塩、粉さんしょう 各少々  
ごま油、おろしにんにく 各小さじ1/2  
塩、粉さんしょう 各少々  
(仕上げ用)]

#### [さつまいものマシュマロ焼き]

さつまいも 1/2本(50g)

マシュマロ 2個(6g)

バター 6g

ごま(黒) 適量

アルミカップ 2個

#### [厚あげのねぎみそのせ]

厚あげ 130g

B[白ねぎ(みじん切り) 16g  
プロセスチーズ(みじん切り) 20g  
みそ、マヨネーズ 各小さじ1]

#### 使用する付属品



●1人分はすべての材料を半量にする。

#### ●ポイント!

こびり付きが気になる場合は、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

1

#### ●「お弁当セット」のポイント→ P.42

#### 下ごしらえをする

<鶏のさんしょう焼きの下ごしらえ>

肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。  
肉とAをビニール袋に入れ、よくもみ込み、15分ほど漬け込む。

<さつまいものマシュマロ焼きの下ごしらえ>

さつまいもは皮はむかずに厚さ5mmのいちょう切りにし、  
水にさらしておく。  
マシュマロは5等分の輪切りにしておく。  
アルミカップに水けを切ったさつまいもを入れ、  
その上に細かくしたバターとマシュマロを、  
おおいかぶせるようにのせる。

<厚あげのねぎみそのせの下ごしらえ>

厚あげは大きさを4等分、厚みを2等分にし、水けを切っておく。  
厚あげを豆腐の面を上にして図のように角皿の奥側に並べ、  
上からBを混ぜ合わせてのせる。

2

#### 加熱する

図のように角皿の中央に皮目を上にした肉、手前側に  
さつまいもを並べ、上段に入れる。

▽ 自動メニュー △ → 分量  
21 チキン 2人分

→ 1 あたため  
スタート ● 目安時間  
約22分

加熱後、肉に仕上げ用の塩と粉さんしょうをふり、  
さつまいもに黒ごまをふる。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃  
予熱ありで、約13~18分。

#### ■食品の置きかた



1人分



2人分

21 チキン

1人分  
2人分

- ささ身のたらこマヨネーズ焼き
- かぼちゃのカレー焼き
- セロリときのこのマリネ風



### ヒーター加熱

#### 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約432kcal
塩分	約2.5g

#### [ささ身のたらこマヨネーズ焼き]

鶏のささ身 4本(180g)

たらこ 1/2腹(50g)

マヨネーズ 大さじ4

酒 大さじ1

#### [かぼちゃのカレー焼き]

かぼちゃ 80g

A[カレー粉 小さじ1/4

マヨネーズ 大さじ1 1/2

塩、こしょう 少々

パセリ(乾燥) 少々

アルミカップ 2個

#### [セロリときのこのマリネ風]

セロリ 大1/2本(50g)

生マッシュルーム 40g

B[おろしたまねぎ 15g

粒マスタード 小さじ1/2

酢、サラダ油 各大さじ1/2

バジル(乾燥)、塩、こしょう 各少々

1

#### ●「お弁当セット」のポイント→ P.42

#### 下ごしらえをする

<ささ身のたらこマヨネーズ焼きの下ごしらえ>

ささ身は筋を取って2等分に切り、酒につけておく。  
たらこは皮から外し、マヨネーズと混ぜる。

ささ身の水けをふき取り、図のように角皿の中央に並べ、  
混ぜ合わせたマヨネーズを塗る。

<かぼちゃのカレー焼きの下ごしらえ>

かぼちゃは1~1.5cmの角切りにする。  
Aとかぼちゃを混ぜ合わせ、アルミカップに入れたあと、  
パセリをふりかける。

<セロリときのこのマリネ風の下ごしらえ>

セロリは筋を取って6cmくらいの長さに切り、  
マッシュルームは縦に2等分する。  
(セロリが太い場合は半分に切る)  
セロリとマッシュルームを合わせたBに漬け込む。

2

#### 加熱する

図のように角皿の奥側にかぼちゃ、手前側にセロリときのこを並べ、上段に入れる。

▽ 自動メニュー △ → 分量  
21 チキン 2人分

→ 1 あたため  
スタート ● 目安時間  
約22分

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃  
予熱ありで、約13~18分。

#### ■食品の置きかた



1人分



2人分

22 ポーク

1人分  
2人分

- ・黒こしょう風味のポークソテー
- ・焼き野菜

#### ヒーター加熱

##### 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約439kcal
塩分	約1.8g

##### [黒こしょう風味のポークソテー]

豚ロース肉 2枚(1枚120g)

A[粗びき黒こしょう]	小さじ1弱
カレー粉	小さじ1/4
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

##### [焼き野菜]

かぼちゃ 60g

たまねぎ 中1/3個(60g)

じゃがいも 1/2個

グリーンアスパラガス 2本

溶かしバター 10g

塩、こしょう 少々

##### 使用する付属品



●1人分はすべての材料を半量にする。

##### ・ポイント!

こびり付きが気になる場合は、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。



●「お弁当セット」のポイント→ P.42

#### 1 下ごしらえをする

##### <ポークソテーの下ごしらえ>

肉は筋切りをし、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。Aを混ぜ合わせ、肉にすり込む。(15分程度おくと、さらに味がしみ込みます。)

##### <焼き野菜の下ごしらえ>

かぼちゃは厚さ1cm、大きさ5cm程度に切る。たまねぎとじゃがいもは厚さ1cmの半月切り、グリーンアスパラガスは4等分にする。切った野菜を溶かしバターと塩、こしょうでなじませる。

#### 2 加熱する

図のように角皿の中央に肉、周囲に野菜を並べ、上段に入れる。

▽ 自動メニュー △ → 分量  
22 ポーク 2人分

→ 1 あたため  
スタート ● 目安時間  
約22分

野菜から出た水を切って盛り付ける。

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃予熱ありで、約13~18分。

##### ■食品の置きかた



22 ポーク

1人分  
2人分

- ・オクラの肉巻き
- ・野菜のバターしょうゆ焼き
- ・コンソメポテト



#### ヒーター加熱

##### 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約374kcal
塩分	約1.4g

##### [オクラの肉巻き]

豚ロース薄切り肉	200g
塩、こしょう	少々
オクラ	8本(65g)

##### [野菜のバターしょうゆ焼き]

たまねぎ	大1/4個(60g)
エリンギ	60g
パプリカ(赤)	小1/4個(40g)

A[しょうゆ、みりん]	各小さじ1
レモン汁	少々
溶かしバター	4g

##### [コンソメポテト]

じゃがいも	中1/2個(80g)
サラダ油、顆粒洋風スープ	各小さじ1
パセリ(乾燥)	適量

1

#### 1 下ごしらえをする

##### <オクラの肉巻きの下ごしらえ>

オクラはガクを取り、塩(分量外)を付けてこすり、うぶ毛を取って水洗いする。

肉を4等分し、少しづつずらして敷き詰め、塩、こしょうをする。

オクラを図のように肉の上に並べ、端から巻く。同様にして4本作る。



##### <野菜のバターしょうゆ焼きの下ごしらえ>

たまねぎは厚さ1cmの半月切りに切る。赤パプリカは厚さ5mmに切る。エリンギは縦に4等分しておく。切った野菜にAと溶かしバターを混ぜ合わせてからめ、約15分おく。

##### <コンソメポテトの下ごしらえ>

じゃがいもは8等分のくし切りにし、水にさらしておく。サラダ油とスープ、水けを切ったじゃがいもを混ぜ合わせ、約15分漬け込み、パセリを上からふりかける。

2

#### 2 加熱する

図のように角皿の中央に肉巻き、奥側に野菜、手前側にポテトを並べ、上段に入れる。

▽ 自動メニュー △ → 分量  
22 ポーク 2人分

→ 1 あたため  
スタート ● 目安時間  
約22分

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃予熱ありで、約13~18分。

##### ■食品の置きかた



## 22 ポーク

1人分  
2人分

- 一口とんかつ
- ジャーマンポテト
- なすのミートソース焼き



## ヒーター加熱

## 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約415kcal
塩分	約1.4g

## [一口とんかつ]

豚ヒレ肉(一口かつ用)	6枚(200g)
塩、こしょう	少々
パン粉	½カップ弱(25g)
サラダ油	大さじ½
溶き卵、薄力粉	各適量

## キッチンペーパー

## [ジャーマンポテト]

じゃがいも	中½個(80g)
たまねぎ	大¼個(60g)
スライスベーコン	2枚
A「めんつゆ(ストレート)	大さじ1
おろしにんにく	少々
オリーブ油	小さじ1弱

## [なすのミートソース焼き]

なす	½本(50g)
ミートソース(市販品)	24g
ナチュラルチーズ(ピザ用)	12g
オリーブ油	小さじ½
アルミカップ	2個

## 使用する付属品



- 1人分はすべての材料を半量にする。

## ・ポイント!

- たまねぎは水にさらすと、甘くしんなりと仕上がりります。
- こびり付きが気になる場合は、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

## 1

## ●「お弁当セット」のポイント→ P.42

## 下ごしらえをする

## &lt;一口とんかつの下ごしらえ&gt;

フライパンにパン粉と油を入れて混ぜ、火にかける。時々混ぜながら加熱し、色が付き始めたら、焦げないようこまめに混ぜながら、全体がきつね色になるまで加熱する。肉をたたいて2cmの厚さにし、塩、こしょうをする。薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。

## ・ポイント!

- パン粉は必ず様子を見ながら加熱してください。

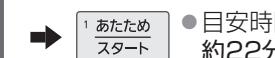


## 2

図のように角皿の中央にかつ、奥側にポテト、手前側になすを並べ、上段に入れる。



22 ポーク 2人分

●目安時間  
約22分

加熱後、とんかつをすぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃予熱ありで、約13~18分。

## ■食品の置きかた



1人分



2人分

## 23 魚介

1人分  
2人分

- さけの漬焼き
- 和風焼き野菜



## ヒーター加熱

## 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約220kcal
塩分	約1.6g

## [さけの漬焼き]

生ざけ切り身 2切れ(1切れ80g)

A「しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
おろししょうが	少々

## [和風焼き野菜]

長いも 60g

さつまいも 60g

オクラ 4本

B「サラダ油	大さじ½
しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	少々

## 使用する付属品



## 角皿(上段)

- 1人分はすべての材料を半量にする。

## ・ポイント!

- こびり付きが気になる場合は、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

## 1

## 下ごしらえをする

## &lt;さけの漬焼き&gt;

さけは両面に軽く塩(分量外)をする。水けをふき取り、身を半分に切って、混ぜ合わせたAに約15分漬け込む。

## &lt;和風焼き野菜&gt;

長いものは皮をむき、さつまいもは皮をむかずに厚さ1cmの輪切りにし、長いものは酢水に、さつまいもは水につけてアグを抜く。

オクラは塩(分量外)を付けてこすり、うぶ毛を取って水洗いする。水分をふき取った野菜を合わせたBに約15分漬け込む。

## 2

## 加熱する

図のように角皿の中央に皮目を上にしたさけ、周囲に野菜を並べ、上段に入れる。



23 魚介

2人分

●目安時間  
約18分

手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃予熱ありで、約10~15分。

## ■食品の置きかた



1人分



2人分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オープン」

## 23 魚介

1人分

2人分

- えびのベーコン巻き
- しいたけのツナマヨ詰め
- 野菜の和風ペッパー焼き



## ヒーター加熱

## 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約419kcal
塩分	約2.3g

## [えびのベーコン巻き]

えび	120g(6尾)
スライスベーコン	3枚

## [しいたけのツナマヨ詰め]

A[冷凍ミックスベジタブル	40g
(自然解凍し、十分に水けを切る)	
ツナ缶(缶汁を切る)	50g
マヨネーズ	大さじ2
塩、こしょう	少々
生しいたけ	4枚(60g)
オリーブ油	大さじ1/2
塩、こしょう	少々

## [野菜の和風ペッパー焼き]

長いも	85g
かぼちゃ	35g
B[サラダ油、みりん	各小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
粗びきこしょう	少々

## 使用する付属品



- 1人分はすべての材料を半量にする。

## ●ポイント!

- こびり付きが気になる場合は、アルミホイルを敷いて焼いてよいでしょう。

## 1

## ●「お弁当セット」のポイント→ P.42

## 下ごしらえをする

## &lt;えびのベーコン巻きの下ごしらえ&gt;

えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。半分に切ったベーコンでえびを巻き、巻き終わりを下にして、図のように角皿の中央に並べる。

## &lt;しいたけのツナマヨ詰めの下ごしらえ&gt;

しいたけは軸の部分を切り取り、オリーブ油と塩、こしょうをからめておく。Aを混ぜ合わせ、しいたけの中に詰める。

## &lt;野菜の和風ペッパー焼きの下ごしらえ&gt;

長いもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、酢水につけてアツを抜く。

かぼちゃは厚さ1cm、大きさ5cm程度に切る。切った野菜にBを混ぜ合わせてからめ、約15分おく。

## 2

## 加熱する

図のように角皿の奥側にしいたけ、手前側に野菜を並べ、上段に入れる。



自動メニュー

△

→ 分量

23 魚介

2人分



●目安時間

約18分

野菜から出た水を切って盛り付ける。

手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃予熱ありで、約10~15分。

## ■食品の置きかた



1人分



2人分

## 23 魚介

1人分

2人分

- さば缶ハンバーグ
- パプリカとセロリの香り炒め
- 野菜の甘辛みそ焼き



## ヒーター加熱

## 材料(2人分)

(1人分)	
カロリー	約315kcal
塩分	約2.1g

## [さば缶ハンバーグ]

味付さば缶(身のみ)	140g
たまねぎ	大1/2個(80g)

卵	M寸1個(正味50g)
パン粉	大さじ3

塩、こしょう	少々
おろししょうが	小さじ1/2

クッキングシート(28×12cm)

## [パプリカとセロリの香り炒め]

セロリ	大1/2本(50g)
パプリカ(赤、黄)	合わせて60g

A[オリーブ油	大さじ1/2
ハーブソルト、こしょう	各少々

## [野菜の甘辛みそ焼き]

なす	1/2本(40g)
ししとう	6本

B[しょうゆ、砂糖	各小さじ1/2
酒	小さじ1

みそ	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

豆板醤	適量
-----	----

## 使用する付属品



- 1人分はすべての材料を半量にする。

## ●ポイント!

- こびり付きが気になる場合は、アルミホイルを敷いて焼いてよいでしょう。

## 1

## ●「お弁当セット」のポイント→ P.42

## 下ごしらえをする

<さば缶ハンバーグの下ごしらえ>  
みじん切りにしたたまねぎを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。



レンジ  
出力切換  
約50秒  
600W

加熱後、水けを切って粗熱を取る。  
さばは十分に水けを切って、手ではぐす。ボウルにさばとおろししょうがを入れ、塩、こしょうをして、よく混ぜ合わせる。

さらに、卵、パン粉、たまねぎを加えて混ぜる。  
角皿にクッキングシートを敷く。生地を6等分し、直径6cm、厚さ1.5cmほどの平らな円形になるよう成形する。

<パプリカとセロリの香り炒めの下ごしらえ>  
パプリカは5mm幅に切り、セロリは斜めに薄切りにし、Aである。

<野菜の甘辛みそ焼きの下ごしらえ>  
なすは1cmの輪切りにし、しとうは切込みを入れておく。  
切った野菜にBを混ぜ合わせてからめ、約15分おく。

## 2

## 加熱する

図のように角皿の中央にクッキングシートを敷き、その上にハンバーグ、奥側にパプリカとセロリ、手前側になすとしとうを並べ、上段に入れる。



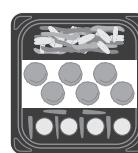
●目安時間  
約18分

手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの200℃予熱ありで、約10~15分。

## ■食品の置きかた



1人分



2人分



# 鶏のから揚げ

## ヒーター加熱

### 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約204kcal
塩分		約1.0g
鶏もも肉	.....	350g
から揚げ粉	.....	パッケージの記載に従う

### 使用する付属品



1~4  
人分

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせる。

1

### [7から揚げ]

#### 下ごしらえをする

肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。

2

#### から揚げ粉をまぶす

ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しつりするまでよくもみ込む。

3

#### 焼く

角皿にクッキングシートを敷き、2を皮目を上にして図のように中央に寄せて並べ、上段に入れる。

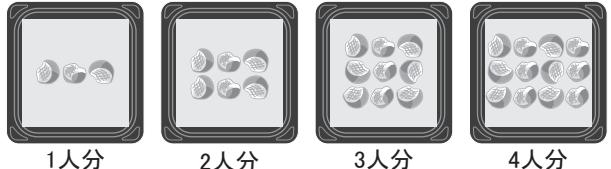


7から揚げ 4人分

加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

- 手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの200℃  
予熱ありで、約11~15分。

#### ■食品の置きかた



#### ●ポイント!

- から揚げ粉によって、仕上がりが異なります。  
お肉を柔らかくする酵素入りの粉はべたつき、上手にできない場合があります。



# 一口とんかつ

## ヒーター加熱

### 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約227kcal
塩分		約0.4g
豚ヒレ肉(一口かつ用)	.....	12枚(400g)

塩、こしょう ..... 少々

### 衣

パン粉	.....	1 1/4カップ
サラダ油	.....	大さじ1
薄力粉	.....	適量
溶き卵	.....	適量
キッチンペーパー		

1~4  
人分

### 使用する付属品



- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせる。

1

### [8一口とんかつ]

#### 衣を作る

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

#### ●ポイント!

- パン粉は必ず様子を見ながら  
加熱してください。



2

#### 衣を付け、焼く

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、  
図のように角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

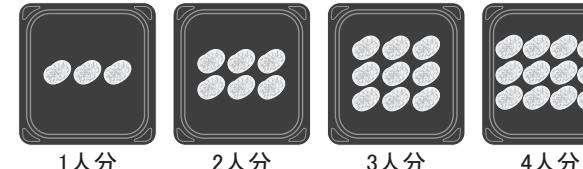


8一口とんかつ 4人分

加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

- 手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの210℃  
予熱ありで、約13~18分。

#### ■食品の置きかた



#### ●ポイント!

- 衣を付けるときは  
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)  
次に溶き卵も薄く付け、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ります。

# えびフライ



## 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約171kcal
	塩分	約0.4g
えび	…	250g(12尾程度)
衣	パン粉(細目)	… ¾～1カップ
	サラダ油	… 大さじ1½～2
	薄力粉	… 適量
	溶き卵	… M寸1個分(正味50g)
	キッチンペーパー	

## 使用する付属品



- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせる。

# いわしのフライ



## 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約316kcal
	塩分	約0.8g
いわし	…	8尾(1尾約60g)
	塩、こしょう	… 少々
衣	パン粉	… 1½カップ
	サラダ油	… 大さじ3
	薄力粉	… 適量
	溶き卵	… M寸1個分(正味50g)
	キッチンペーパー	

## 使用する付属品



- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせる。

## [9 えびフライ]

### 下ごしらえをする

えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。

### 加熱する

「一口とんかつ」の工程と同じ要領でパン粉を加熱する。→ P.53 えびに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。

- 衣を付けるときは→ P.53「一口とんかつ」参照

図のように角皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

- 手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの210℃ 予熱ありで、約8～13分。

### ■食品の置きかた



## [9 えびフライ]

### 下ごしらえをする

いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。

手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

水洗いして、水けをふき取る。

両面に塩、こしょうをする。

### 加熱する

「一口とんかつ」の工程と同じ要領でパン粉を加熱する。→ P.53 いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。

- 衣を付けるときは→ P.53「一口とんかつ」参照

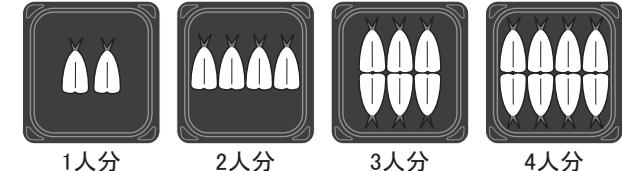
皮目を下にして図のように角皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

- 手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの210℃ 予熱ありで、約8～13分。

### ■食品の置きかた



## ヒーター加熱

1～4人分

## [9 えびフライ]

### 下ごしらえをする

えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。

腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。

### 2 加熱する

「一口とんかつ」の工程と同じ要領でパン粉を加熱する。→ P.53 えびに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。

- 衣を付けるときは→ P.53「一口とんかつ」参照

図のように角皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

- 手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの210℃ 予熱ありで、約8～13分。

### ■食品の置きかた



## 使える!レンジの便利わざ

### ■豆腐の水切り

揚げ物・炒め物に

- ①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
- ②1丁(約400g)につき、「レンジ」ボタンの600Wで約2～3分。(½丁のときは約1分～1分30秒)
- ③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。



### ■干ししいたけを戻す

水で戻すより早くふっくら

- ①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。
- ②「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら約20～30秒。
- 戻し汁は、だし汁に。



### ■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る固さに

- ①アイスクリーム(200～500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
- ②「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら約30～40秒。



### ■チョコレートを溶かす

①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。
- ②「レンジ」ボタンの500Wで約50秒～1分10秒。
- 固さは牛乳の量で調節する。



### ■パスタをゆでる

①スパゲティ100g(ゆで時間7分の物)を

- 半分に折り、直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに方向をそろえて並べて入れる。
- ②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)
- ③「レンジ」ボタンの600Wで約10分加熱。加熱後、すぐに底から全体を混ぜてスパゲティをほぐす。

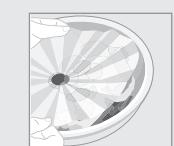
### アドバイス

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

### 黒豆に使う容器／落としふたについて



- ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。



- 落としふたには、容器の大きさに合わせて切り、中央に穴を開けたクッキングシートを使います。金属製の落としふたは使えません。

# 鶏の照り焼き

1~4  
人分

## ヒーター加熱

### 材料(4人分)

(1人分)	
カロリー	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	小さじ1/4 (好みで)
アルミホイル (またはクッキングシート)	

### 使用する付属品



●1~3人分はすべての材料を  
人数分に合わせる。

## [15 鶏の照り焼き]

### 1 下ごしらえをする

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



- ポイント!**
- 鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、  
厚みをそろえましょう。
- 

### 2 たれに漬け込む

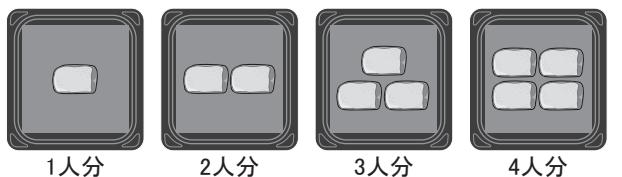
肉とたれを合わせる。  
途中上下を返しながら室温で約30分漬け込む。  
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)  
●冷蔵庫で漬け込んだ場合は、仕上がり(強)で。

### 3 焼く

角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。  
(アルミホイルの敷きかた→ P.57)  
皮目を上にして図のように角皿の中央に寄せて並べ、  
上段に入れる。

▽ 自動メニュー △ → 分量 → 1 あたため  
スタート ● 目安時間 約24分  
15 鶏の照り焼き 4人分

#### ■食品の置きかた



- 手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの190℃  
予熱ありで、約15~20分。
- 骨付き鶏もも肉は「オーブン/発酵」ボタンで→ P.39



## [オーブン]

### 1 下ごしらえをする

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。

レンジ  
出力切換 → 1 あたため  
スタート  
600W 約5分

パン粉は牛乳でふやかしておく。

### 2 材料を混ぜる

ボウルに肉を入れ、塩、こしょうをして、  
よく混ぜ合わせる。  
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。

### 3 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン  
/発酵 → 1 あたため  
スタート ● 予熱時間  
約14分  
230℃

### 4 焼く

角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。  
(アルミホイルの敷きかた→ 右記参照)  
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。  
図のように角皿に並べる。  
予熱完了後、上段に入れる。

予熱完了後 → 1 あたため  
スタート 約15~20分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。



# ハンバーグ

肉・卵のおかず



## ヒーター加熱

### 材料(4人分)

(1人分)	
カロリー	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1/2強
こしょう	少々
たまねぎ	中1個(200g)
バター	12g
パン粉	3/4カップ
牛乳	大さじ4
ナツメグ	少々
アルミホイル(またはクッキングシート)	

### 使用する付属品

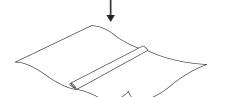


#### ●**ポイント!**

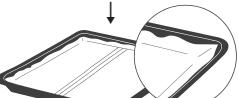
- 角皿が汚れにくい
- アルミホイルの敷きかた
- 角皿より長めに切る



2枚重ねて端を3回折る



広げる



●角皿の縁(4辺)に立ち上げて敷く

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オーブン」

# 茶わん蒸し



ヒーター加熱

1~4  
人分

## 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約108kcal
塩分		約2.1g

### 具

鶏のささ身	40g
塩	少々
酒	大さじ1/2
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.55

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)  
キッチンペーパー

※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。

●1~3人分はすべての材料を  
人数分に合わせる。

## 使用する付属品



●極端に大きな器や小さな器は  
避けてください。

●液温が室温(約25°C)と  
違うときは、「仕上がり」調節を。  
●液温が低いとき(約10°C):<強>  
●液温が高いとき(約40°C):<弱>

## [24 茶わん蒸し]

### 下ごしらえをする

ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。  
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。  
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。  
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、  
必ず共ぶたをする。

- ラップは使わないでください。
- 調理前に必ずお読みください。→ P.30

2

### 予熱する

(庫内に何も入れない)

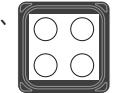


●予熱時間  
約7分

3

### 蒸す

角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に  
合わせてすき間なく敷き詰める。  
(容器のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、  
湯のあたりを均一にする効果があります。)



図のように容器を中央を避けて並べ、  
予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど  
手前に引き出して約50°Cの湯1½カップを注ぐ。  
(ドアが熱いのでやけどの注意する)

●目安時間  
約30分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどの注意する。

- 手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの170°C予熱あり  
約20~29分(1人分)  
約25~30分(2~3人分)  
約30~40分(4人分)

湯量	1人分	2人分	3人分	4人分
置きかた	1カップ	1½カップ	2カップ	2½カップ

- 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。

## [18 かぼちゃの煮物]

### 下ごしらえをする

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。

2

### 煮る

庫内中央に置く。



18 かぼちゃの煮物

- 手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

レンジ加熱



## 材料(2~3人分)

(1人分/3人分として計算)	カロリー	約120kcal
塩分		約0.6g
かぼちゃ	300g	(3×4cmの角切り)
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	½カップ

# かぼちゃの煮物

肉・卵のおかず

# 肉じゃが

煮物10分

## [20 肉じゃが]

### 下ごしらえをする

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

2

### 煮る

1のボウルにAを入れる。  
ラップをして庫内中央に置く。



20 肉じゃが

### 仕上げる

加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。  
でき上がりにゆでたきぬさやをのせる。

- 手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

レンジ加熱



## 材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約290kcal
塩分		約2.0g
じゃがいも	中1個(150g)	(一口大に切る)
にんじん	40g	(厚さ5mmのいちょう切り)
たまねぎ	中¼個(50g)	(くし形切り)
豚バラ薄切り肉	100g	(一口大に切る)
A	めんつゆ(2倍濃縮タイプ)	
	大さじ4	
	水	¼カップ
	(合わせておく)	
きぬさや	8枚(16g)	(鍋で下ゆでし、半分に切る)

# 白身魚のホイル焼き

煮物 10分

# あさりの酒蒸し

野菜・魚介・豆のおかず

## 大根とツナの煮物



レンジ加熱

### [19 大根とツナ]

#### 下ごしらえをする

大根とツナを直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを混ぜて加える。

#### 煮る

ラップをして庫内中央に置く。



19 大根とツナ

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

#### 材料(2~3人分)

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

大根 ..... 250g  
(厚さ1cmに切り、4等分する)  
ツナ(缶詰) ..... 50g

A「砂糖 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ2  
酒 ..... 小さじ2  
みりん ..... 小さじ2  
水 ..... 小さじ2

煮物  
10分

## ポテトサラダ

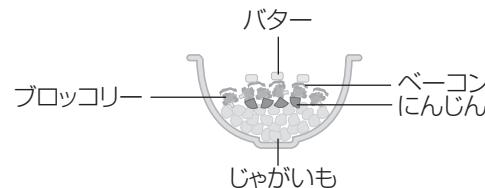


レンジ加熱

### [11 ポテトサラダ]

#### 下ごしらえをする

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



#### 加熱する

クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。

●落としぶたについて→P.55



11 ポテトサラダ

分量  
4人分



●目安時間  
約10分

#### あえる

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

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約8~12分。

1~2人分  
3~4人分

#### 材料(3~4人分)

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

じゃがいも ..... 中2個(300g)  
(厚さ約7mmの一口大に切り、水にさらす)  
にんじん ..... ¼本(50g)

(薄いいちらり)

ブロッコリー ..... 小1/3株(50g)  
(小房をさらに小さく切り分ける)  
スライスベーコン ..... 2枚  
(3~4mm幅に切る)

バター(細かく切る) ..... 10g  
水 ..... 大さじ1~2

塩 ..... 少々  
クッキングシート

●1~2人分はすべての材料を半量にする。

## オーブン

#### 下ごしらえをする

えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。  
魚にAをかけておく。  
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

#### 焼く

図のように角皿に並べ、上段に入れる。



230°C

約20~25分



ヒーター加熱



#### 材料(4人分)

(1人分)  
カロリー 約251kcal  
塩分 約0.6g

白身魚切り身 ..... 4切れ(1切れ80g)

A「白ワイン ..... 大さじ2  
塩、レモン汁 ..... 各少々

えび ..... 80g(4尾)  
たまねぎ(薄切り) ..... 中1/2個(100g)

生しいたけ ..... 4枚(80g)  
(適当な大きさに切る)

バター ..... 40g  
アルミホイル(25cm角) ..... 4枚

使用する付属品  
角皿(上段)



レンジ加熱



#### 材料(4人分)

(1人分)  
カロリー 約35kcal  
塩分 約0.7g

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(みじん切り) ..... 適量

あさつき(みじん切り) ..... 適量

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.33「レンジ」、P.36「オーブン」

# ぶりの照り焼き

1~4  
人分

野菜・魚介・豆のおかず



## 塩さば

1~4  
人分

### ヒーター加熱

#### 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約291kcal
塩分		約1.8g
塩さば切り身	.....	4切れ(1切れ100g)

#### アルミホイル (またはクッキングシート)

#### 使用する付属品



●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせる。

- ポイント!**
- アルミホイルを丸めてしわを作つから敷くと、身や皮がこびり付きにくく、かんたんに裏返すことができます。

ひひひひひひひひひひひひ

## 塩ざけ



塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、塩さばと同じ要領で焼けます

### [16 塩さば・塩ざけ(裏返し)]

#### 下ごしらえをする

角皿にしわを作つたアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。(アルミホイルの敷きかた→P.57)  
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)

#### 焼く

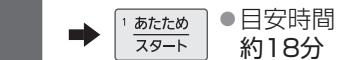
皮目を下にして図のように角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

●裏返すまでの目安時間は約11分です。



16 塩さば・塩ざけ(裏返し)

4人分

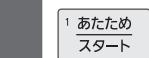


●目安時間  
約18分

#### 裏返して焼く

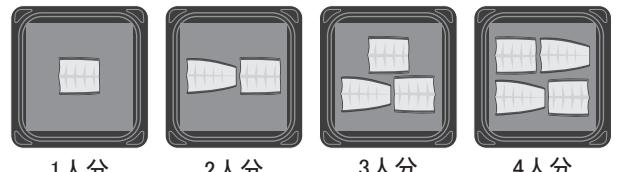
ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したらすぐにドアを開け、さばをすばやく裏返してさらに焼く。(熱いのでやけどに注意する)

ブザー音が「OFF」のときは、裏返しブザーは鳴りません。表示部の「裏返す」の点滅表示を確認して裏返してください。



加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

#### ■食品の置きかた



1人分

2人分

3人分

4人分

### [17 ぶりの照り焼き(裏返し)]

#### 下ごしらえをする

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)  
ぶりとたれを合わせ、途中上下を返しながら約30分漬け込む。

#### 焼く

角皿にしわを作つたアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。(アルミホイルの敷きかた→P.57)  
「塩さば」と同じ要領で角皿に並べ、上段に入れる。→ P.62

●裏返すまでの目安時間は約11分です。



17ぶりの照り焼き(裏返し)

4人分



●目安時間  
約19分

加熱後、「塩さば」と同じ要領で裏返してさらに焼く。→ P.62



#### ●ポイント!

- 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つてもよいでしょう。(合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする。  
「レンジ」ボタンの500Wで約30秒加熱)
- 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。
- 角皿へのこびり付きを防ぐには→ P.62ポイント参照

### ヒーター加熱



#### 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	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1/2	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
アルミホイル (またはクッキングシート)		

#### 使用する付属品



●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせる。

### ヒーター加熱



#### 材料(4人分)

(1人分)	カロリー	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
アルミホイル (またはクッキングシート)		

#### 使用する付属品



■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「グリル」

# さわらの漬焼き

1~4  
人分

# 黒豆



## 材料

(1/10量分)	
カロリー	約97kcal
塩分	約0.3g
黒豆	1カップ(140g)
A「水	4カップ
砂糖	100g
しょうゆ	小さじ1½
塩	小さじ¼
重曹	小さじ¼
クッキングシート	

## レンジ加熱

### [レンジ]

#### 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。  
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。

- さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。  
割れた豆は取り除きましょう。

### 2 煮込む

一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としぶたをし、  
ふたをして庫内中央に置く。

- 容器と落としぶたについて→ P.55



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

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

# 白ごはん



## 材料(4人分)

(1人分)	
カロリー	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、好みで  
加減を。

## レンジ加熱

### [レンジ]

#### 米を水につける

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。

### 2 炊く

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。

### [レンジ]

### [13 グラタン]

#### 下ごしらえをする

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。



マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

### 2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量で  
あえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、  
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。

- 具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌に  
あたためておく。

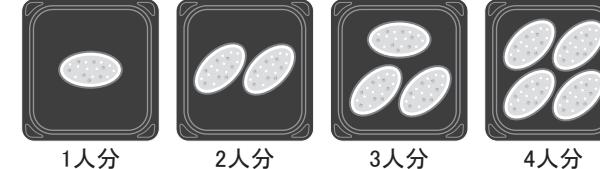
### 3 焼く

グラタン皿を図のように角皿にのせ、下段に入れる。



- 手動のときは「オーブン/発酵」ボタンの220℃  
予熱ありで、約20~25分。

#### ■食品の置きかた



## ヒーター加熱



## 材料(4人分)

(1人分)	
カロリー	約536kcal
塩分	約1.4g
マカロニ	80g
A「鶏もも肉	100g
(1cmの角切り)	
マッシュルーム	40g
(缶詰／薄切り)	
たまねぎ	中½個(100g)
(薄切り)	
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(→下記参照)	
えび	3カップ
100g(8尾)	
(尾と背わたを取り、半分に)	
ナチュラルチーズ(ピザ用)	80g

- 1~3人分はすべての材料を  
人数分に合わせる。

#### 使用する付属品



# マカロニグラタン

1~4  
人分

# ホワイトソース

野菜・魚介・豆のおかず

ごはん・グラタン・ソース

## [レンジ]

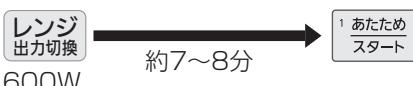
### バターを溶かす

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 加熱する

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



- 途中で2~3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

## レンジ加熱



## 材料(3カップ分: グラタン4皿分)

(1カップ分)	
カロリー	約326kcal
塩分	約0.7g
薄力粉、バター	各50g
牛乳	3カップ
塩、こしょう	少々

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.33「レンジ」、P.36「オーブン」

## ヒーター加熱



材料	
(直径18cmの金属製丸型1個分)	
(1/6個分)	
カロリー	約396kcal
塩分	約0.1g
卵	M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)	90g
薄力粉(ふるう)	90g
A「牛乳	小さじ2
無塩バター(細かく切る)	15g
バニラエッセンス	少々
(またはバニラオイル)	
ホイップクリーム	
生クリーム	2カップ
B「砂糖	大さじ4~6
バニラエッセンス	少々
シロップ	
C「砂糖	大さじ2
水	大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れ ふたをする 「レンジ」ボタンの600W で約20秒加熱)	
ブランデー(Cと合わせる)	大さじ2
いちご(縦半分に切る)	適量
ケーキ型	
硫酸紙(またはグラシン紙など)	

## 使用する付属品



- 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。

## [27 スポンジケーキ]

## 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ  
出力切換 → 1 あたため  
スタート  
約30~40秒  
500W

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°C)、湯せんから外す。



## 生地を作る②

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。

## 焼く

生地を高い位置からゆっくりと型に流し入れる。  
(泡を均一にするため)  
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。



型を角皿にのせ、下段に入れる。

▽ 自動メニュー △ → 1 あたため  
スタート ● 目安時間  
27 スポンジケーキ 約36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、生地が付いてこなければよい)



## 4 仕上げる

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、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立ててホイップクリームを作る。



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

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

## ●手動のとき、紙型で焼くときは

→「オープン/発酵」ボタンで、下表を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	150°C	あり	約20~25分
18~19cm			約23~30分
21cm			約25~33分

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

## [レンジ]

## 下ごしらえをする

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 加熱する

ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ  
出力切換 → 1 あたため  
スタート  
約12~16分  
600W

- 途中で2~3回かき混ぜる。

## ●ポイント!

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

## ADVICE [ 大庭先生のアドバイス ]



tsuji  
辻調グループ  
大庭先生

## 卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。人肌にあたたまつ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。

## 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。

## レンジ加熱



## 材料(でき上がり分量 約350g)

(大さじ2杯分)  
カロリー 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。

## いちじのジャム

# シフォンケーキ

スイーツ・ジャム・ソース



## ロールケーキ

### ヒーター加熱

#### 材料(1本分: 角皿1皿分)

(1/10本分)	
カロリー	約199kcal
塩分	約0.1g
卵	… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)	… 60g
薄力粉(ふるう)	… 60g
無塩バター(細かく切る)	… 20g
(耐熱容器に入れ、ふたをする 「レンジ」ボタンの500Wで 約30~40秒加熱)	
バニラエッセンス	… 少々 (またはバニラオイル)
ホイップクリーム(→P.66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。	

#### 使用する付属品



### 1

#### [オープン]

#### 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン /発酵 180°C ●予熱時間 約9分

### 2

#### 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。

→ P.66

バニラエッセンスを加えて混ぜる。

薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

### 3

#### 焼く

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。

予熱完了後 約10~15分

### 4

#### 巻く

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てもよい)巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

#### ●ポイント!

- 上手に紙をはがすには
- 焼けた面を下にして、固く絞ったぬれふきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

### [28 シフォンケーキ]

#### 卵黄を泡立てて、粉を加える

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 メレンゲを作り、生地を合わせる

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  $\frac{1}{3}$  量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらすにさっくり混ぜ、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。

#### 3 焼く

角皿にのせて下段に入れる。

▽ 自動メニュー △ ●目安時間 約40分

28 シフォンケーキ

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。

- 上面の焼き色が濃く気になるときは 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。
- 手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの210°C予熱ありで、予熱完了後、150°Cで約40~45分。 残り時間約10~15分でアルミホイルをかぶせて焼いてください。
- 紙型で焼くとき→手動のときの温度を参考に、時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

#### ヒーター加熱



#### 材料

(直径17cmのアルミ製  
シフォン型1個分)

(1/6個分)	
カロリー	約137kcal
塩分	約0.1g

卵黄 …… M寸3個分  
砂糖(ふるう) …… 65g  
サラダ油 …… 40ml  
水 …… 1/4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4個分  
薄力粉(ふるう) …… 75g

●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。

#### 使用する付属品

角皿(下段)



#### 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

(1/6個分)	
カロリー	約139kcal
塩分	約0.1g

抹茶 …… 6g  
(薄力粉と合わせてふるう)

#### ココアシフォンケーキ



#### 材料

(1/6個分)	
カロリー	約140kcal
塩分	約0.2g

ココア(粉) …… 9g  
(薄力粉と合わせてふるう)

# シュークリーム

tsuji

ヒーター加熱



## 材料(9個分: 角皿1皿分)

(1個分)	
カロリー	約144kcal
塩分	約0.2g

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

●生地の固さは卵の量で  
加減してください。

中身  
カスタードクリーム(→ P.71)  
アルミホイル

## 使用する付属品



## 2

### 予熱する

(庫内に何も入れない)

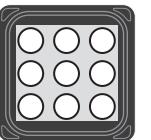
オーブン /発酵 1 あたため スタート 190°C

●予熱時間  
約10分

## 3

### 生地を絞り出す

角皿にアルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。



生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

## 4

### 焼く

予熱完了後、生地の表面に霧吹きで霧を吹いたあとすばやく角皿を下段に入れる。

予熱完了後 1 あたため スタート 約25~30分

## 5

### クリームを詰める

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

## 1

### [オーブン]

#### 生地を作る

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

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、うっすら膜状になつたら火からおろす。

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)



## レンジで作るシュー

かんたんに電子レンジで作れます。(9個分: 角皿1皿分)

- 1 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」ボタンの600Wで約2分20秒~2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。  
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。
- 2 ラップなしで「レンジ」ボタンの600Wで約40秒~1分20秒加熱し、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づつ加えて混ぜる。(加える卵はL寸2個(正味120g)が目安です)
- 3 焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン/発酵」ボタンの190°C予熱ありで約21~26分下段で焼く。  
(予熱時間: 約10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たまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとざれるのが目安です。
- 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。



## ADVICE [ 大庭先生のアドバイス ]

### 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、ふくらみがよくなります。

### 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います。  
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ぶんしてしまうことがあります。  
生地の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。



# カスタードクリーム

スイーツ・ジャム・ソース

## レンジ加熱



## 材料(シュークリーム9個分)

(1個分)	
カロリー	約61kcal
塩分	0g
牛乳	1カップ
A「砂糖	30~40g
薄力粉	大さじ1
コーンスターチ	大さじ1/2~1
(合わせてふるう)	
卵黄	M寸2個分
B「無塩バター	10g
「バニラエッセンス	少々
ラム酒	小さじ1/2

## 1

### [レンジ]

#### 下ごしらえをする

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。

レンジ 1 あたため スタート 約2分~2分30秒  
600W

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づつ加える。卵黄を少しづつ混ぜる。

## 2

### 加熱し、仕上げる

混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 1 あたため スタート 約2分30秒~3分  
600W

●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。

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。





材料(約16個分)	
(5個分)	
カロリー	約247kcal
塩分	0g
無塩バター	40g
(室温に戻す)	
砂糖(ふるう)	40g
卵	M寸 1/2個(正味25g)
バニラエッセンス	少々 (またはバニラオイル)
薄力粉	80g
アルミホイル	

使用する付属品  
角皿(上段)

## [オーブン]

### 生地を作る

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)

オーブン/発酵 170°C ●予熱時間 約8分

### 3 焼く

角皿にアルミホイルを敷き、生地を16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、上段に入れる。

予熱完了後 約9~12分

#### ・ポイント!

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



材料	
(1本分)	
カロリー	約297kcal
塩分	0g
さつまいも	4本 (1本約250g、太さ3~4cm)
アルミホイル	

使用する付属品  
角皿(下段)

## [14 焼きいも]

### 焼く

さつまいもを洗う。  
水けをふき取り、ところどころにフォークで穴を開ける。  
アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

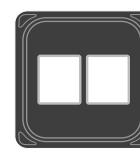
▽ 自動メニュー ●目安時間  
14 焼きいも 約50分

- 手動のとき→「オーブン/発酵」ボタンの230°C  
予熱なしで、約50~60分。

## [12 トースト(裏返し)]

### 上面を焼く

下図のようにパンを角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



1枚

2枚

- 2枚のとき

▽ 自動メニュー → 分量   
12 トースト(裏返し) 2枚

- 中央が濃く焼け、左右が薄い傾向になります。

- 裏返すまでの目安時間は約3分~3分30秒です。  
(残り時間は裏返したあとで出ます)

■仕上がりを変えるとき→P.28(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びます。  
冷凍食パンは仕上がりを(強)に合わせて焼く。

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

### 2 裏返して焼く

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

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

●目安時間  
約5分50秒  
(1枚のとき: 約5分20秒)

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

- 手動のとき→「グリル」ボタンで約3分~3分30秒加熱後、  
裏返してさらに約2分~2分30秒。

### お願い

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

## トースト

### ヒーター加熱



1~2枚

### 材料

(1枚分)	カロリー 約158kcal
塩分	約0.8g
食パン(6枚切)	1~2枚

使用する付属品  
角皿(上段)

- 1~2枚まで焼けます。

#### ・ポイント!

- 食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が  
変わります。  
糖分や油脂分の多いパン、  
厚いパンは濃く焼けます。
- 冷凍食パンは、種類、  
大きさ、厚さ、冷凍状態に  
よって焼き色が  
変わったり、中まで  
あたたまりにくくなること  
があります。





# バターロール

tsuji

## ヒーター加熱

### 材料(9個分)

(1個分)	
カロリー	約133kcal
塩分	約0.4g
強力粉	210g
ドライイースト	3.5g(小さじ1強)
(予備発酵不要の物)	
A「砂糖	27g
卵	M寸1/2個(正味25g)
塩	3g(小さじ1/2強)
牛乳	60ml
水	60~70ml
無塩バター(室温に戻す)	26g
ドリュール	
卵	M寸1/2個(正味25g)
塩	少々

### 使用する付属品



- 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.79)

## 1

### [オープン]

#### 材料を混ぜる

ボウルに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。



## 2

### 生地をこねる

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、ひとまとめ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。生地がまとまつたら、バターを2~3回に分けて加え、再び、ひとまとめ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。



## 3

### 35°Cで1次発酵させる

生地を入れたボウルにラップをして角皿にのせ、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.79

## 4

### 生地を休ませる(ベンチタイム)

生地を包丁かスケッパーで、9等分(1個約43g)に分ける。

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

小さく丸めて、ラップをかけ15~20分休ませる。

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



## 5

### 成形する

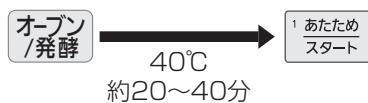
生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。



## 6

### 40°Cで2次発酵させる

生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。



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

### 210°Cで予熱する

(庫内に何も入れない)



## 8

### 190°Cで焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。



## ADVICE [浅田先生のアドバイス]

### 記録を残して上手になろう

パンを上手に作ると思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

### 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。



# 手作りピザ(ソフト生地)

## ヒーター加熱

### 材料(直径25cm 丸型1枚分)

(1/8枚分)	
カロリー	約146kcal
塩分	約0.9g

### 生地

A「薄力粉	130g
砂糖	大さじ3/3
ドライイースト	小さじ3/3
(予備発酵不要の物)	
塩	小さじ1/2
スキムミルク	小さじ1 1/3
無塩バター(室温に戻す)	10g
ぬるま湯(約40°C)	75ml

### 具

ピザソース(市販品)	大さじ3
(またはケチャップ)	
たまねぎ(薄切り)	中1/4個(50g)
マッシュルーム	30g
(缶詰/薄切り)	
サラミーソーセージ(薄切り)	10枚
ピーマン(薄切り)	小1個(30g)
ナチュラルチーズ(ピザ用)	100g

### 使用する付属品



### ポイント!

- オープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくつ付きません。
- シートを敷く場合は、角皿に油を塗る必要はありません。

## 1

### [オープン] 生地を作る

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

### 40°Cで2次発酵させる

油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れる。ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。



約20~30分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。  
(発酵後の生地の大きさは、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11分

## 4

### 生地をのばして具をのせる

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)

ふちを少し残してピザソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

## 5

### 焼く

予熱完了後、下段に入れる。



約10~15分

## ヒーター加熱



### 材料

チルドピザ  
(市販品 直径約23cm) 1枚

### 使用する付属品



## パン作りのコツ

### ■材料や生地は正確にはかりましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

### ■こね上げ温度が大切です

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

#### ●こね上げ最適温度の目安

バターロール: 27~28°C

#### ●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

ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。



### ■発酵は温度と時間に注意が必要です 「発酵」機能を使います。→ P.36

●発酵設定温度の目安: 35°C/バターロールの1次発酵、40°C/バターロールの2次発酵、ピザ生地の発酵など

#### ●時間について

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

### ■発酵具合を確かめましょう(フィンガーテスト)

1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

#### ●発酵良好

(完了)  
生地が2~2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

#### ●発酵不足

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



#### ●発酵しそぎ

(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。

## [29 チルドピザ]

### 焼く

角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。



● 目安時間  
約15分

29 チルドピザ

●手動のとき→「オープン/発酵」ボタンの210°C  
予熱なしで、約13~17分。

### ポイント!

オープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくつ付きません。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オープン」

# チルドピザ

# お手入れする

お手入れする

## 警告

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

## 注意

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

■次の物は、使わないでください。  
(傷が付いたり、色がはげたりします)

- ×
- ・シンナー・ベンジン  
・住宅・家具用合成洗剤  
(アルカリ性)
- ×
- ・ガラスクリーナー  
・スプレー式の洗剤
- ×
- ・クレンザー

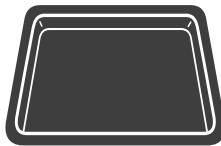


■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴に入れないでください。(故障の原因になります)

## 使うたびに

### ■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。



- 周囲の溝は念入りに。  
汚れたまま加熱するとおいの原因になります。
- 汚れが取れにくい場合のみ、  
メラミンフォームのスポンジ\*(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)で  
こすってください。



たたみ



スポンジ  
ナイロン面



金属たたみ

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

## 使うたびに

### ■庫内(ドア内側) 固く絞ったぬれふきんで、水ぶきする

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

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

- 天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれふきんで軽くふき取ります。
- 底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれふきんでふいてください。
- 底面に水をかけたり、衝撃を与えるしないでください。  
(耐熱ガラス製のため、割れるおそれがあります)
- 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。 ➔ P.12  
(センサーが曲がると正しく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「30 脱臭」をしてください。 ➔ 下記参照

### ■外まわり 柔らかい布で、水ぶきする

- 付着した油や食品はすぐにふき取ってください。

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

- ドアの外側・ハンドル部

水ぶきのあと、柔らかい布でからふきしてください。

※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。

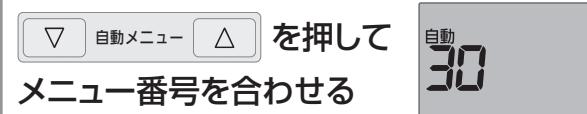
## 庫内においが気になるときは

### ■30 脱臭

庫内においの原因(汚れなど)を高温で分解し脱臭します。  
脱臭するときは、しっかり換気をしてください。

(目安時間 約20分)

- お手入れ前に、角皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。



▼ 自動メニュー △ を押して  
メニュー番号を合わせる



を押し、スタートする

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。

# うまく仕上がらない

あたため

## ■「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき

熱くならない

- 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
- 容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。  
もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。→ P.32
- 冷凍カレーは自動ではうまくあたためられません。  
ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。→ P.38

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。

ごはんが熱すぎる

- 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。

冷凍ごはんがぬるい  
うまくあたまらない

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

## ■2 飲み物、3 酒かん

熱すぎる  
上と下で温度が違う

- 数量の設定・置きかたをまちがえていますか。
  - 「2・3 飲み物/酒かん」ボタンを使いましたか。
  - 仕上がり調節「やや強」または「強」に設定されていませんか。  
「2・3 飲み物/酒かん」ボタンはメモリー機能があります。→ P.24  
再度、好みの仕上がりに合わせてください。
  - 少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。
  - 仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせてください。
  - 加熱後よく混ぜてください。
- 「2 飲み物」「3 酒かん」→ P.23

## ■5 全解凍、6 半解凍

食品が煮えた

- 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。  
冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- ラップなどの包装を取り外してください。
- 形状、開始温度によっては煮えることがあります。

## ■13 グラタン

焼き色が濃い・薄い  
焼き上がりがぬるい

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

## ■21~23 お弁当セット

うまく焼けない

- 置きかたをまちがえていますか。焼きムラの原因になります。  
各ページのイラストを参考にして置いてください。

水分が出る

- 野菜から水分が出ることがあります。水分を切って盛り付けてください。

自動メニュー

うまく仕上がらない

## ■24~26 角皿スチーム共通

うまくできない

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

## ■27 スポンジケーキ

うまく焼けない  
うまくふくらまない

- 卵の泡立てがしっかりできていますか。  
泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。

泡立てが  
うまくできない

- ボ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。

部分的に粉が残る

- よくふるいながら入れましたか。ふるうことで粉の固まりを取り除き、  
焼き上がりに粉が残りにくくなります。

焼き色が薄い

- 材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。  
(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

## ■28 シフォンケーキ

空洞ができる

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

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ことがあります。
- 分量(重量)、切りかたなどはレシピに従ってください。重量が足りないと固めに  
仕上がる場合があります。「仕上がり」を「弱」に調節してください。
- 棚位置(上段・下段)はまちがっていますか。
- 角皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。  
→メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。
- 加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

焼き色に  
ムラがある

- バターロールなどは生地の大きさがそろっていないと、焼きムラが  
出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。  
また、ドアを開けすぎると庫内温度が下がってしまうため、ドアをあまり  
開けないようにしてください。
- 焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れかえてください。

紙型を使うと  
うまくできない

- スポンジケーキやシフォンケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも  
焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。
- 分量に合った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.79
- 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.71

自動メニュー

自動調理全般

オープン

うまく仕上がらない

# 故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症 状	原 因
まったく動かない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●停電していませんか。</li> <li>●配電盤のブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●表示部に「0」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、「0」表示が出てから操作してください。</li> </ul>
食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表示部に「M」が出ていませんか。店頭用のモードに設定されています。</li> </ul> <p>【店頭用モードの解除方法】 「レンジ」ボタンを押し、「あため・スタート」ボタンを4度押します。 さらに「取消」ボタンを4度押すと「M」表示が消え、解除されます。</p> <p style="text-align: center;">M</p>
電源を入れたときや加熱中に音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源を入れたとき、内蔵された部品が動作確認で動くため、音がする場合があります。</li> <li>●加熱中、出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、部品を冷ますファンの音などがあります。また、オープンやグリル加熱中、加熱後に庫内壁面の膨張、収縮音がする場合があります。 故障ではありません。</li> </ul>
調理中に火花が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●金粉・銀粉のある容器や、付属の角皿を使用していませんか。</li> <li>●庫内の壁に金属(アルミホイル・金箔など)が触れていませんか。</li> <li>●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</li> </ul>
煙やいやなにおいが出た	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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「30 脱臭」をしてください。→ P.81</li> <li>●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。</li> </ul>
調理中、蒸気が出た	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。</li> </ul>
庫内やドアに水滴が付着する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
ブザーが鳴らない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブザー音設定が「OFF」になっていませんか。「OFF」のときは、ブザーは鳴りません。→ P.14</li> </ul>
追加加熱ができない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●追加加熱設定が「OFF」になっていませんか。「OFF」のときは、追加加熱できません。→ P.15</li> </ul>

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

症 状	原 因
U 41	<ul style="list-style-type: none"> <li>電気部品の温度が高いときに表示します。</li> <li>●食品を入れずに加熱していませんか。</li> <li>●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。</li> <li>●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。付属の角皿は、オープン/発酵、グリル以外では使えません。</li> <li>●カーテンなどが本体奥面の吸気口(→ P.13)をふさいでいませんか。カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。</li> <li>●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。</li> </ul>
U 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>庫内の温度が高いときに表示します。</li> <li>●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニュー(レンジ、グリル、オープン)で加熱してください。</li> </ul>

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

1. 故障状況
2. 製品名(オープンレンジ)
3. 品番(NE-MS234)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、故障です。修理をご依頼ください。

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

Hのあとに□□には、2けたの数字が入ります。



故障かな?

故障かな?

# 仕様

仕 様		
電 子 レン ジ	消 費 電 力	1.43 kW
	高 周 波 出 力	1000 W*1・800~150 W相当
	発 振 周 波 数	2450 MHz
グ リ ル	消 費 電 力	0.77 kW
	ヒーター出力	0.76 kW
オ ー ブ ン	消 費 電 力	1.37 kW
	ヒーター出力	1.36 kW
	温度調節範囲	発酵(35・40 °C)・100~250 °C ・このオーブンレンジの250°Cでの運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210°Cに切り換わります。
電 源	交流100 V(50 Hz/60 Hz共用)	
質 量	約12.6 kg	
寸 法	外 形	幅483 mm×奥行396 mm×高さ310 mm (ドアハンドルを含む奥行439 mm)
	庫 内	幅299 mm×奥行350 mm×高さ199 mm
消費電力量の目安		
区分名*2	B : オーブンレンジ(ヒーターの露出があるもので30L未満のもの)	
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.5 kWh／年	
オーブン機能の年間消費電力量	13.1 kWh／年	
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年	
年間消費電力量	72.6 kWh／年	

\*1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。  
これは自動の限定したメニュー(「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2・3 飲み物/酒かん」ボタン)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「0」表示時0.8W)
- 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**



長年ご使用のオープンレンジの点検を!

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

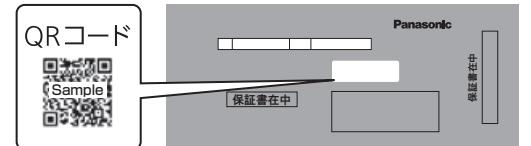
特典

- 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/)  
<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コードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。