

Panasonic®

## 取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS605

もっと手軽に、もっとおいしく

# レンジ 使いこなし術



### 保証書別添付

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

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

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします。(67ページご参照)

## 料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS605

スチームオーブンレンジ

★★Bistro  
ビストロ

# Cook Book



NE-BS605

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 2018

F0016-12E1  
F0518-10718

# 下ごしらえも調理も…

毎日の使いかた

38 36 33 34

**自動メニューで調理する**

36 ●「9 ゆで葉巻菜」「10 ゆで根菜」

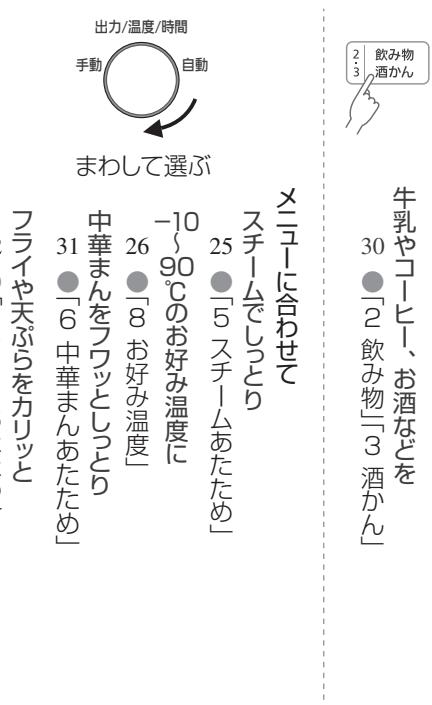
33 ●「4 スチーム解凍」

**野菜をゆでる**

34 ●「13 無葉パンあたため」「14 ロールパンあたため」

32 ●「15 フライや天ぷらをカリッと

31 ●「16 中華まんをフワツとしつとり」「6 中華まんあたため」「7 フライあたため」「8 中華まんあたため」「9 フラペチーノ」「10 フランズパンあたため」



52

**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…



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

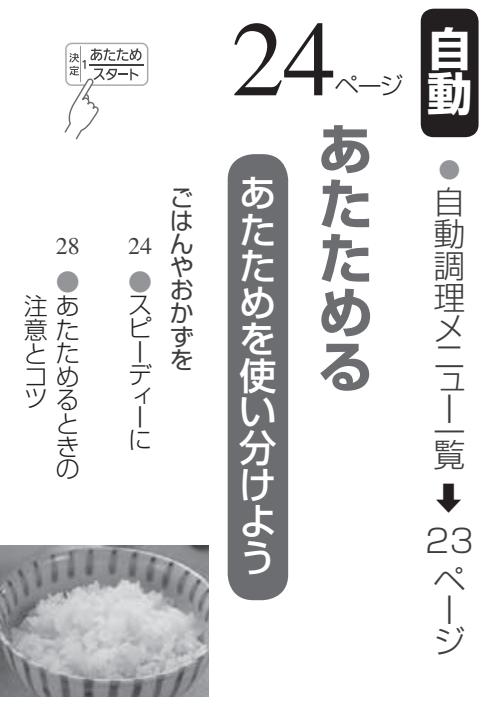
## 【解除方法】

- ①「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。

46

**オーブンで調理する**

49 48 46  
●「画面」  
●「上面」  
●「下面」  
●「上面だけを焼く」  
●「下面だけを焼く」



24 ページ

**自動**

**あたためる**

あたためを使い分けよう

41

**スチームで蒸す**

42 ●「800~150W」「300Wスチーム」  
●「強火と弱火を組み合わせて」「運転調理」  
●「予熱なしで」「スチームを使って発酵する」

44

46

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

## 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

#### 設定変更について

16

- ブザー音の変更、電気代表示など

#### 使いこなしのポイント

18

- 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

20

#### 加熱のしくみ

22

### 毎日の使いかた

#### 自動で加熱する

##### 自動調理メニュー一覧

23

- エリア加熱

#### あたためる

24

#### 解凍する

33

#### 野菜をゆでる

36

#### 自動メニューで調理する

38

#### 手動で加熱する

41

#### スチームで蒸す

42

#### レンジで加熱する

46

#### オープンで調理する

49

#### ●発酵する

50

#### グリルで焼く

51

#### 手動加熱するときの目安時間

52

### お手入れ

#### お手入れする

55

#### 自動でお手入れする

57

### 困ったとき

#### うまく仕上がらない

60

#### よくあるお問い合わせ

63

#### 故障かな？

64

#### 仕様

66

#### 保証とアフターサービス

68

# 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別して、説明しています。



「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。



「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。



「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。

■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)



してはいけない内容です。



実行しなければならない内容です。



気を付けていただく内容です。

## 危険



### 自分で絶対に修理・分解・改造をしない

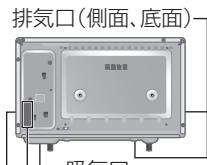
感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は  
お買い上げの販売店にご相談ください。



### 吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

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

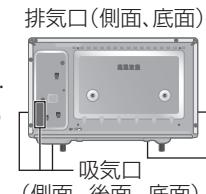
### 設置するとき



### 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 → P.11を必ずお読みください。

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ないに取り付ける。取り付けかたは→ P.11
- 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。

## 警告

### 自動での加熱時、事故を防ぐために



#### 食品、飲み物は庫内中央に置く

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

### レンジ(電波)の加熱時



#### 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  
(45°C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<sup>※2</sup>  
→「レンジ」ボタン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 「14 茶わん蒸し」などふたが必要な

自動メニューもあります。

各ページを参照してください。



#### 「レンジ」ボタンでは、 設定時間を控えめにし、 様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

特に、水分が少ない食品、薄く小さく切った野菜、油脂の多い食品・液体は、少量だけ加熱すると、焦げやすく、加熱が進むと煙が出たり、発火したりする場合があります。  
必ず、加熱時間を控えめにして様子を見ながら加熱してください。

### 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」ボタンで数量を合わせて加熱する。→ P.30



●お酒を自動であたためるときは、必ず、「3 酒かん」ボタンで数量を合わせて加熱する。→ P.30



#### 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



# 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、  
すき間を開ける。

### 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

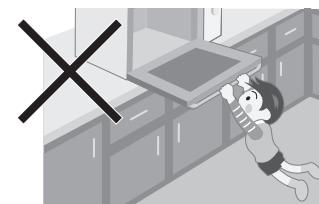
やけど、感電、けがのおそれがあります

➡ 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。
- 异常ににおいや音がする。
- ドアや庫内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。

# 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)

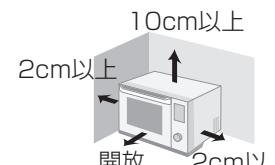
#### ! 本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

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。

この電子レンジの離隔距離は「平成14年 消防庁告示第1号」に基づく試験基準に適合しています。

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



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

「消防法 基準適合 組込形」

### ご使用前に確認する

#### ! 調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

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

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

容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると

安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

### 金属容器は

#### ! 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・発煙の原因になります。

また、ドアのガラスの割れや庫内底面の赤熱による割れなどで、けがのおそれがあります。

※使用できない容器の例:

金属製のケーキ型、アルミホイル、アルミ製のお弁当用カップ、

レトルトパウチ食品など

(レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください)



## ⚠ 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。

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

特に、本体や付属のグリル皿は高温になります。  
! 手動「グリル」でトーストを焼く  
ときなどは設定時間控えめにし、  
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、付属のグリル皿を急冷するとき

#### ⚠ 付属のグリル皿に、湯をはる 調理では、次の場合に グリル皿の扱いに注意する

やけどのおそれがあります

- グリル皿に湯をはるとき
- グリル皿を庫内に入れるとき
- グリル皿を取り出すとき  
(熱い湯が残っています)

### 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

#### ! 「1 あたため」ボタンや 「8 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

「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら  
加熱する。→ P.52

#### ! 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

## 本体の設置について

- 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)  
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、ドアを少し開けた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。⇒ P.13

## お料理するときは

- 記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違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。

## 付属のグリル皿について

- グリル皿は、電波を使うレンジ加熱調理のみでは使えません。

レンジ	スチーム	グリル(両面焼き)	グリル(下面焼き)	グリル(上面焼き)	オープン(発酵)
×	○	○	○	○	○

## グリル皿への食品の置きかた

- 全面加熱時とエリア加熱時とでは食品の置きかたが異なります。  
P.38と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。

## ご使用時には必ずクリートレーを取り付けてください

- クリートレーを取り付けた状態でお使いください。⇒ P.12
- 外した状態で調理すると、水がこぼれることができます。
- 「41 洗浄・水抜き」、「42 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トレーに流します。⇒ P.58

## 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

- すぐにクリートレーを外すと水がこぼれることができます。しばらくたってから外してください。⇒ P.12
- 庫内底面に、湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。
- クリー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

- 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



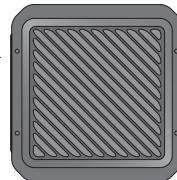
- レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない  
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
- 故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。



## 付属品

グリル皿 1枚  
品番: A443S-11R0

樹脂  
ホルダー



- グリル皿の使いかたについて  
⇒ P.10, 38

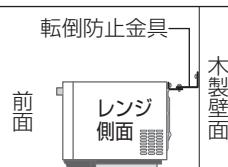
## 別売品

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)

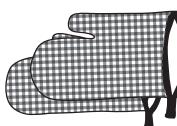
- 地震対策としてもご使用いただけます。

### 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)



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2018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

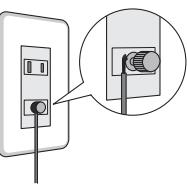
<http://jp.store.panasonic.com/>

## アースについて

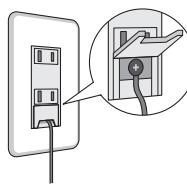
### ■アースの取り付けかた



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  
巻きつけつまみを  
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。

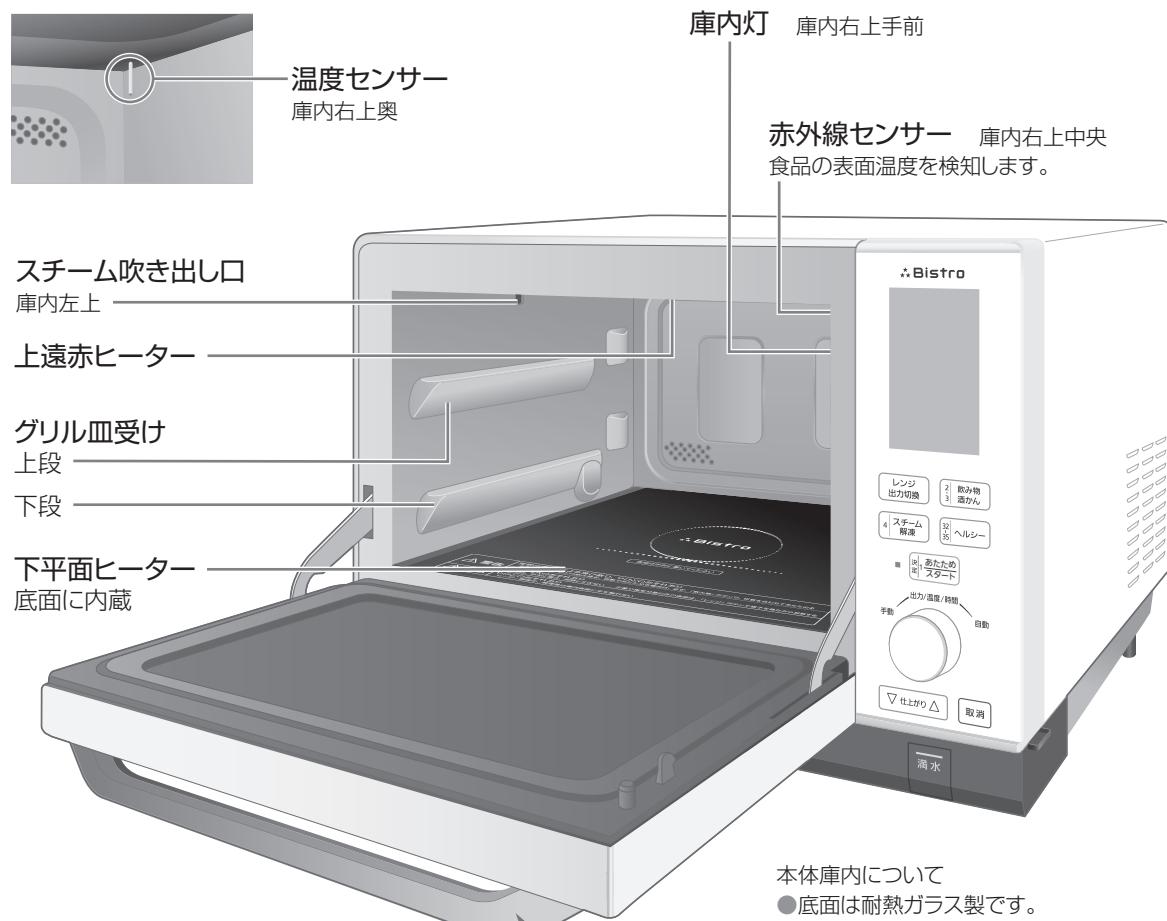
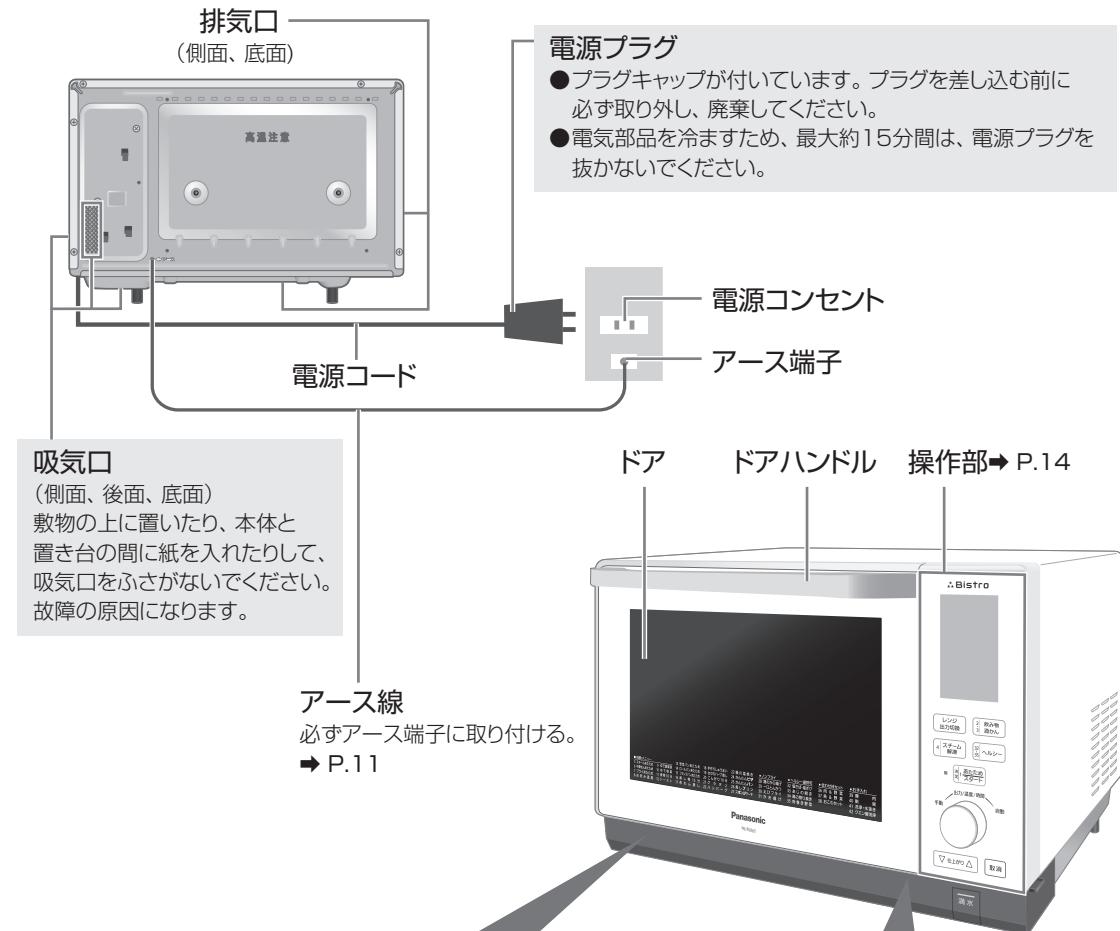
次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法令で定められています。

- 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」

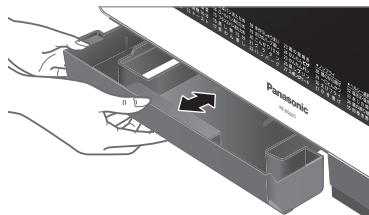
# 各部の名前



## 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ーです。

### ■取り付け／取り外しかた

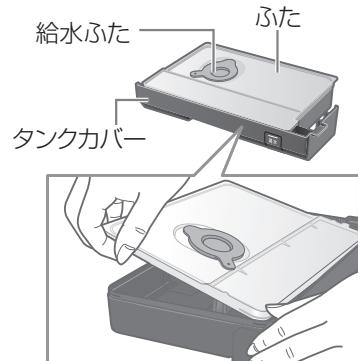


- ご使用時には、必ずクリーントレーを取り付けた状態でお使いください。
- 取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。
- スチーム調理後、すぐにトレーを外すと水がこぼれることがあります。しばらくたってから外してください。
- トレー内に水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。

## 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。

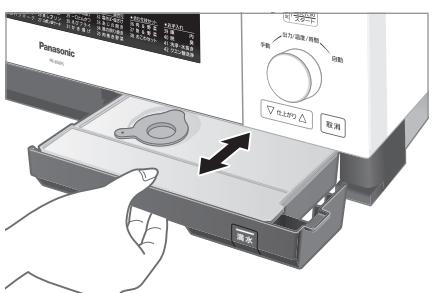
→ P.18



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

給水タンクは「パナソニックストア」でお買い求めいただけます。<http://jp.store.panasonic.com/>

### ■取り付け／取り外しかた



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

## ドア（ドアハンドル）

- 自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯して電源が入ります。

### ●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。(顔を近付けないでください)



## 注意

ドアを開けるとき、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

「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「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。

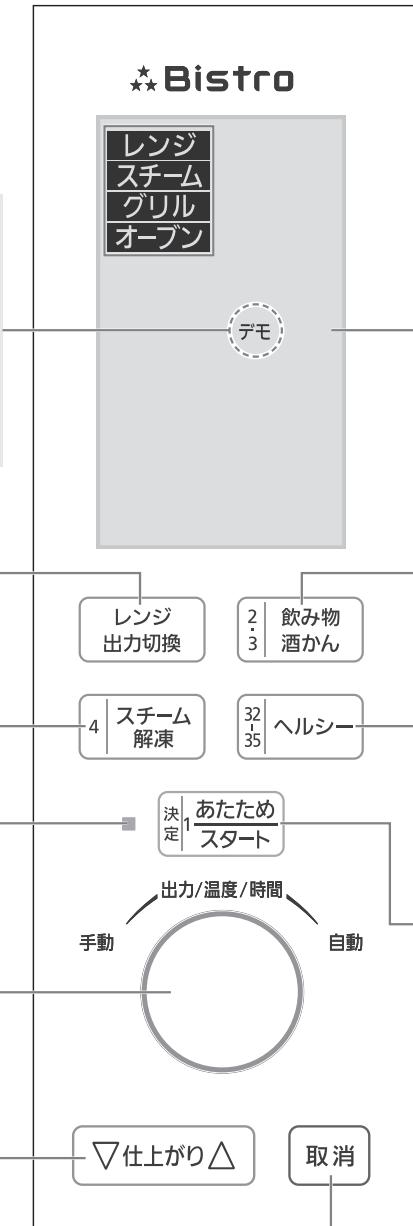
レンジボタン  
→ P.42~45

スチーム解凍ボタン  
→ P.33

ランプ  
「あたため・スタート」ボタンが操作できるときに、点灯、点滅します。

自動/手動(出力/温度/時間)  
ダイヤル

仕上がりボタン  
自動メニューの仕上がりを変える



### 表示部(初期画面)

自動メニュー や 手動メニュー、 使用する付属品と棚位置、レンジの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.30

ヘルシーボタン  
自動メニュー32~35でヘルシーが選べます。  
→ P.40

### あたため・スタート (決定)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。
- 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、「ピピッ」という基点音が鳴ります。

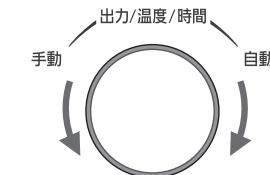
### 取消ボタン

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。

## ドアパネル

■自動メニュー				■ノンフライ				■ヘルシー選択可				■合わせ技セット				■お手入れ			
5 スチームあたため	9 ゆで葉巻葉	13 惣菜パンあたため	18 手作りしゅうまい	23 鶏の塩焼	28 鶏のから揚げ	32 塩さば塩ざけ	36 肉 & 野菜	39 庫 内	33 あじの焼き	37 魚 & 野菜	40 脱臭	34 鶏の照り焼き	38 おごわせセット	41 洗浄・水抜き	42 クエン酸洗浄				
6 中華あたため	10 炒め根菜	14 ロールパンあたため	19 さけのハーブ蒸し	24 かんたんピザ	29 一口とんかつ	35 あじの焼き	39 庫 内	40 脱臭	36 肉 & 野菜	41 洗浄・水抜き	42 クエン酸洗浄	37 魚 & 野菜	40 脱臭	41 洗浄・水抜き	42 クエン酸洗浄				
7 フライあたため	11 煮物10分	15 フランプキンあたため	20 こんがり10分	25 かんたんパン	30 えびフライ	36 えびフライ	37 魚 & 野菜	39 庫 内	38 おごわせセット	40 脱臭	42 クエン酸洗浄	37 魚 & 野菜	39 庫 内	40 脱臭	42 クエン酸洗浄				
8 好み温度	12 トースト	16 蒸し物15分	21 ラタン	26 蒸しブリム	27 スポンジケーキ	31 かき揚げ	32 塩さば塩ざけ	33 あじの焼き	34 鶏の照り焼き	35 あじの焼き	36 肉 & 野菜	37 魚 & 野菜	38 おごわせセット	39 庫 内	40 脱臭	41 洗浄・水抜き	42 クエン酸洗浄		

ダイヤルを左へまわすと  
表示部に手動メニューが順次表示されます。



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

### ■自動電源オフ機能

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。  
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。(約2~15分)

### ■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。  
自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯して電源が入ります。

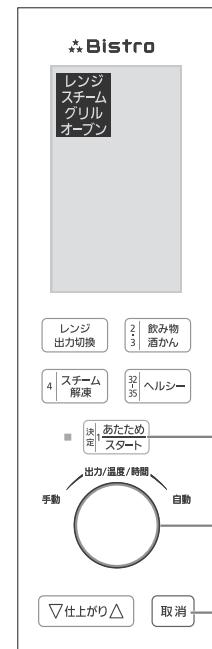
### お願い

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。

# 設定変更について

以下の3項目の設定の変更ができます。 ●加熱中は設定や変更はできません。

1: ブザー音 2: 電気代の表示 3: 電気代の単価設定



## 共通の操作

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



2秒間押す  
(3回くり返す)

ボタンを押して決定する

ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)

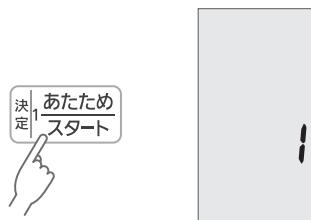
ボタンを押す

●加熱中は設定や変更はできません。

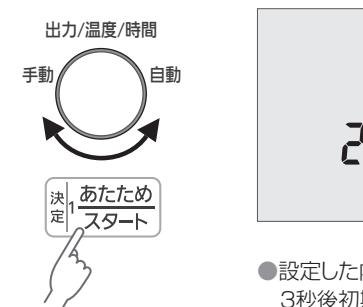
## 1: ブザー音

■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。

- 2 「設定1」を選び、「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。

「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。予熱メニュー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。

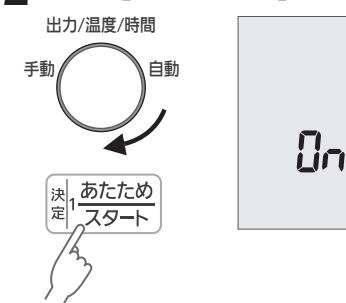
ただし、クエン酸洗浄では手順途中のブザー音が鳴ります。(→ P.59 手順③)

## 2: 電気代の表示

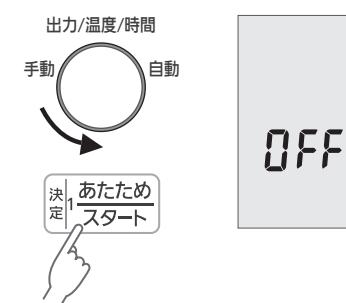
電気代表示について ➡ 下記参照

- 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」設定しています。

- 2 「設定2」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。

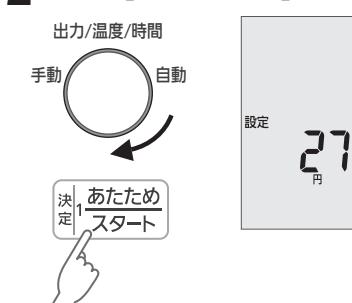
## 3: 電気代の単価設定

■電気代の単価の設定を変えたいときは

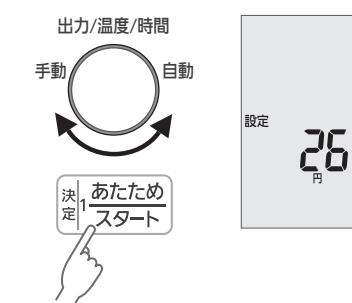
- 表示する電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を基に算出しています。
- 電気代単価は、工場出荷時27円/kWhで設定していますが各ご家庭に合わせて設定単価を1~99円に変更できます。

- 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3」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



●設定した内容を表示します。  
3秒後初期画面に戻ります。

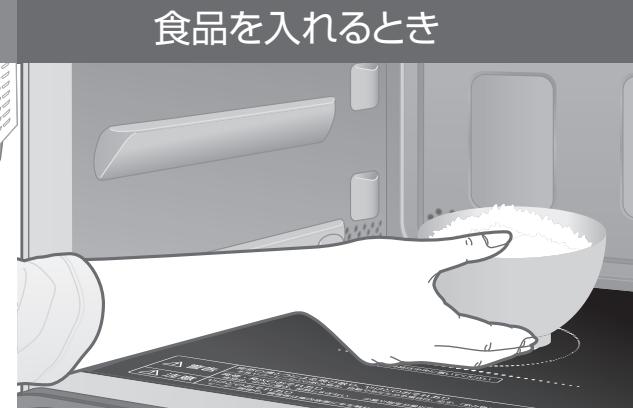
### 電気代表示について

- 加熱後、電気代の目安を表示します。
- 加熱後、ドアを開けると電気代の表示は消えます。
- 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。
- 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

準備するとき	食品を入れるとき	設定するとき	加熱後は
 <p><b>■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</b></p> <p>①給水タンクを取り出す。 ②給水ふたを開け、「満水」まで(約560ml)水を入れてセットする。(水を入れすぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれことがあります)</p> <p>給水ふた 「満水」の線 タンクカバー</p> <p>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と押し込んで取り付けてください。→ P.12</p> <p>●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 ●ミネラルウォーター ●調理後は、クリーントレー、タンクカバーにたまつた水を、毎回捨ててください。</p> <p>●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。</p>	 <p><b>■食品を用意して 食品は、容器に入れて 庫内中央に置く</b></p> <p>中央の円形のイラストを目安に置いてください。 加熱方法によっては、付属のグリル皿が必要です。 → P.10</p>	 <p><b>■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</b></p> <p>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「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。</p> <p>弱 強 点滅中</p> <p>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。</p>	<p><b>■取り出すときは 熱いので気を付ける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>庫内に取り忘れがあると、「ピーー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)</li> <li>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。</li> <li>加熱後、ドアを少し開け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。(顔を近づけないでください)</li> </ul> <p>→ P.13</p> <p><b>■加熱が足りないときは 追加加熱してください</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>追加できる時間       <ul style="list-style-type: none"> <li>自動メニュー: 最大10分まで</li> <li>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。</li> </ul> </li> <li>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。</li> </ul>
<p><b>異常ではありません!</b></p> <p>スチーム使用時は…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蒸気がドアの周囲から少しもれことがあります。</li> <li>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。</li> </ul>			

# 使える容器・使えない容器

## 加熱の種類

**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

**スチーム**  
レンジ+スチーム加熱

**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

**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)

## 使える容器

### ⚠ 警告

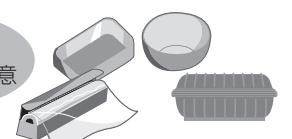
「1 あたため」や「8 お好み温度」であたためるとき、「9 ゆで葉果菜」、「10 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない  
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、  
食品が発火や発煙するおそれがあります

#### ○ 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°C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。
  - 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

#### ○ 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。

#### ○ 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。

\*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。

加熱の種類の詳細については、「加熱のしくみ」をご参考ください。→ P.22

## 使えない容器

### ✗ 金属容器、アルミホイル、金ぐし



- 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°C未満の プラスチック



- 高温になり、溶けます。

### ✗ ポリエチレン、メラミン、 フェノール、ユリア樹脂

- 電波で変質します。

### ✗ オーブ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

- 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

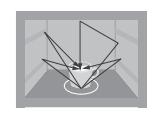
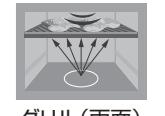
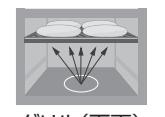
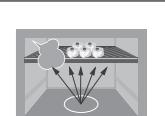


- レンジ加熱で市販の発熱体を  
使用した容器などで加熱すると、  
異常高温になり、安全機能が  
働いて自動的に動作を停止する  
ことがあります。

- 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。

# 加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ
レンジ	 800~150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。  ■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
	 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、しっかりとふくら仕上げます。 メニュー例:中華まんのあたためなど  ●スチームは、スタートして約1分後に発生します。
グリル	 レンジ+ヒーター加熱	電波と上ヒーターで食品を加熱します。 裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例:ハンバーグ・塩さば・塩ざけなど  ●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。
	 ヒーター加熱	上ヒーターのみで食品を加熱します。 上面の追加加熱ができ、食品の上面のみ焦げ目を付けられます。 メニュー例:グラタン・鶏の塩焼きなどの、上面を焼くときに  ●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。 ●脂が少ない肉や魚は、焦げ色が付きにくくなります。
スチーム	 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。
	 レンジ+スチーム加熱	スチームと電波で食品を加熱し、蒸し上げます。 メニュー例:茶わん蒸し・蒸しプリン・しゅうまいなど  ●スチームは、スタートして約1分後に発生します。
オーブン(発酵)	オープン(上段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。  ●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめにしてください。
	オープン(下段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例:シュークリーム・クッキー・バターロールなど  ●「発酵」はスチームを使用しています。

# 自動調理メニュー 一覧

メニューに適した加熱方法と調理時間を自動でコントロール。あたためから、料理までおいしく仕上げます。  
自動メニューの「32~35」は、ヘルシーボタンを押すと、脂や塩分を落として調理できます。  
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。

水 : スチーム使用メニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。 ➤ P.18

「1 あたため」ボタン ➤ P.24  
「4 スチーム解凍」ボタン ➤ P.33

「2・3 飲み物/酒かん」ボタン ➤ P.30  
「32~35 ヘルシー」ボタン ➤ P.40、100~103

番号	自動メニュー名	参照ページ	水	番号	自動メニュー名	参照ページ	水
5	スチームあたため	P.25	水	24	かんたんピザ	P.85	
6	中華まんあたため	P.31	水	25	かんたんパン	P.84	
7	フライあたため	P.32	水	26	蒸しプリン	P.72	水
8	好み温度	P.26		27	スポンジケーキ	P.78	水
9	ゆで葉果菜	P.36、113					
10	ゆで根菜	P.36					
11	煮物10分	P.114、115					
12	トースト	P.83					
13	惣菜パンあたため	P.34	水				
14	ロールパンあたため	P.34	水				
15	フランスパンあたため	P.34	水				
16	蒸し物15分	P.106、107	水				
17	茶わん蒸し	P.111	水				
18	手作りしゅうまい	P.109	水				
19	さけのハーブ蒸し	P.108	水				
20	こんがり10分	P.104~106					
21	グラタン	※1	P.96				
22	ハンバーグ		P.95				
23	鶏の塩焼き		P.103				

※1: エリア加熱対応メニューです。 ※2: 「標準」のみエリア加熱対応です。 ※3: 「標準」はスチームを使っています。

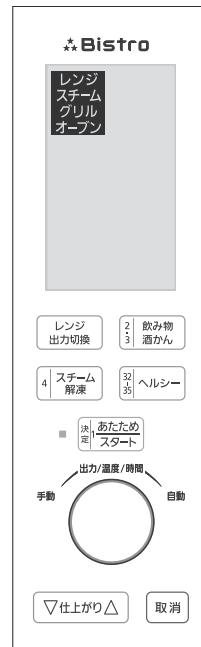
## 「エリア加熱」とは

上記※1のメニューの1人分、2人分を加熱するとき、グリル皿の手前を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎエリア加熱になります。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.38

●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。

# あたためる



## スピーディーに

レンジ加熱

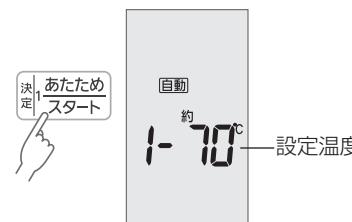
調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます。



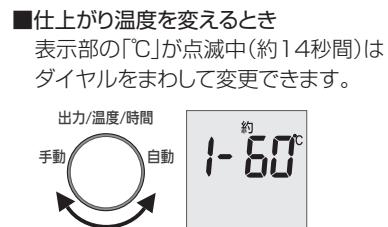
### 準備

- 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.29
- ラップは少しき間をあける。(密閉は破裂の原因)
- スープやみそ汁はマグカップを使わない。(沸とうするおそれ)
- 食品の分量に合った耐熱容器で。
- 冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。(「1 あたため」ではうまくできません)

### 1 「1 あたため」を押す(加熱開始)



- 現在温度は  
● 約50秒後から表示します。  
(短い時間で加熱が終了するときは、  
表示しない場合があります)
- 0°C未満は表示しません。



#### ■ 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。

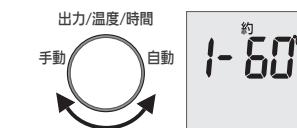
#### ■ 「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。

→ P.42、65  
(熱いのでやけどの注意)

- 45~90°Cまで。  
工場出荷時の設定は70°C。  
● 温度の目安 → P.27
- 100gぐらいのごはん、冷凍ごはんは熱めに仕上がることがあります。  
設定温度を60°Cに下げて加熱してください。
- メモリー機能  
55~75°C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。

#### ■ 仕上がり温度を変えるとき

表示部の「°C」が点滅中(約14秒間)はダイヤルをまわして変更できます。



## 1 あたため／5 スチームあたため

レンジ+スチーム加熱

## スチームでしっとり

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。

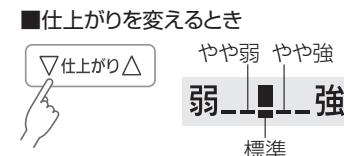
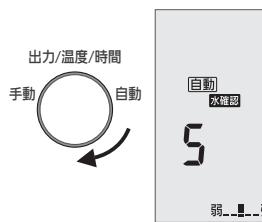


### 準備

● タンクに満水まで水を入れる → P.18

- 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加熱できます)
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。  
(「5 スチームあたため」ではうまくできません)

### 1 自動メニュー「5」を選ぶ



- 小さな切り身魚や小魚などは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので仕上がり「弱」で。
- 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。

### 2 「スタート」を押す(加熱開始)



- 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)

- 「1 あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

#### ■ 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」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.19

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」ボタンの300Wスチームで加熱します。→ P.42

#### ■ 「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの300Wスチームで加熱してください。→ P.42、65 (熱いのでやけどの注意)

#### ■ 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。



## 警告

「1 あたため」、「8 お好み温度」であたためるときは

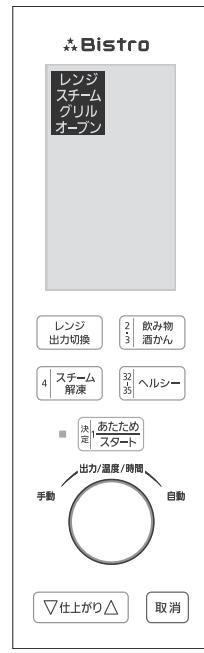
- 100g未満の食品は45°C以上であたためない  
赤外線センサーが検知できずに、発火や発煙するおそれがあります  
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

- 粒入りスープ\*はあたためない  
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります  
ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。→ P.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、食品が発火や発煙するおそれがあります

上手にあたためるためにP.28の「注意とコツ」を必ず読んでください





# あたためる

8 お好み温度

-10~90°Cのお好み温度に

レンジ加熱

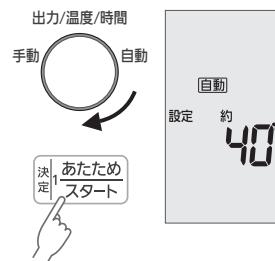
人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくなります。



準備

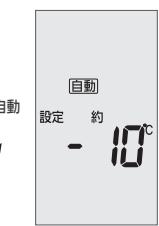
- 食品により、ラップをする。→ P.29
- 食品の分量に合った耐熱容器で。

1 自動メニュー「8」を選び、「決定」を押す



- 「8 お好み温度」を選ぶと40°C（工場出荷時の設定）を表示します。

2 温度を合わせる



- 10~90°Cまで。ダイヤルをまわして温度を変更できます。
- メモリー機能  
-10~75°C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。

3 「スタート」を押す(加熱開始)

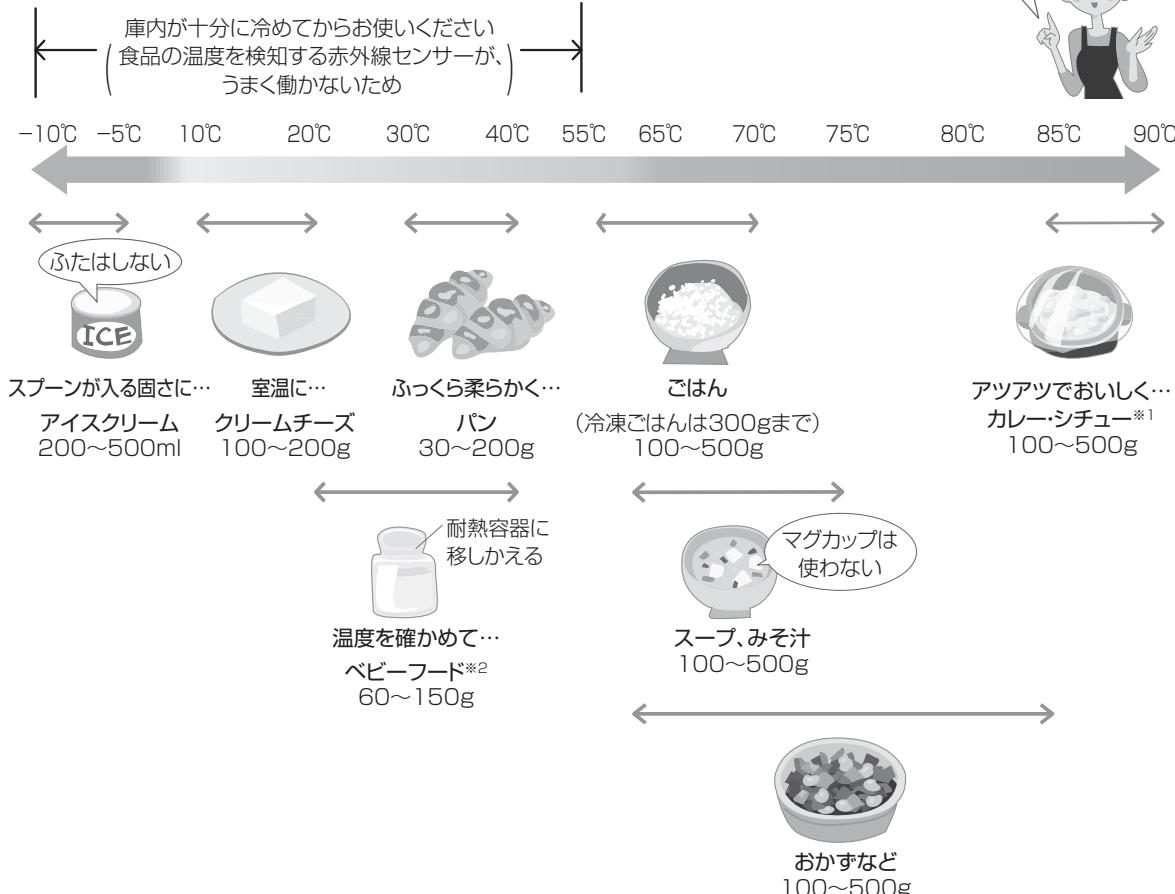


- スタート後に温度変更はできません。
- 設定温度が表示されます。
- 現在温度は  
●約50秒後から表示します。  
(短い時間で加熱が終了するときは、表示しない場合があります)
- 0°C未満は表示しません。

上手にあたためるために  
P.28の「注意とコツ」を  
必ず読んでください



■食品とお好み温度の目安(5°Cきざみで合わせられます)



※1 冷凍カレーやシチューは、ラップをして「レンジ」ボタンの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。

## 警告



「8 お好み温度」で加熱するときは

- 100g未満の食品は45°C以上あたためない  
赤外線センサーが検知できずに、発火や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。

●粒入りスープ<sup>\*</sup>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.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、食品が発火や発煙するおそれがあります

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、「1 あたため」ボタン、「8 お好み温度」の45°C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°C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火・発煙のおそれ	●少量や指定分量以外の食品は、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ●ふた、およびふた付きの容器は、「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱する ●油脂の多い液体、粒入りスープ※はラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する → P.52 ●バターはふたをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する→ P.116 ※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	「2・3 飲み物/酒かん」ボタンで加熱する→ P.30
●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	
●割りほぐしていない卵、ゆで卵(殻付き・殻なし) ●ぎんなん、栗など殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、瓶、 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、栗などの殻や膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す(レンジ用のふたはすき間をあける) 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する
お弁当 →容器の変形や溶けるおそれ	ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する → P.52

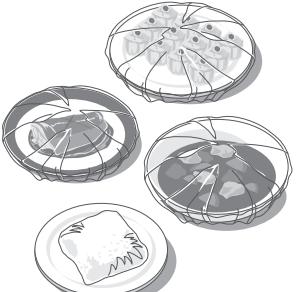
■「1 あたため」ボタン、「8 お好み温度」の45°C以上を選ぶと上手にあたためられない食品

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	「6 中華まんあたため」で加熱する → P.31
フライ・天ぷら →カリッとあたまりません	「7 フライあたため」で加熱する → P.32
クリームチーズ、アイスクリーム →溶けます	●「8 お好み温度」を選び、ダイヤルをまわして 温度を合わせ、加熱する → P.26 ●「13 惣菜パンあたため」、「14 ロールパンあたため」、「15 フランスパンあたため」で加熱する → P.34
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 →うまくあたまりません(加熱ムラ)	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する → P.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」ボタンの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」ボタンの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°Cに設定する また加熱後、必ず混ぜる
たれがかかる食品	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	•焼き物 •揚げ物 •炒め物 •汁物 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 ●たれがかかる食品 ●冷凍ごはん (皿にのせる) ●冷凍した食品	●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。

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

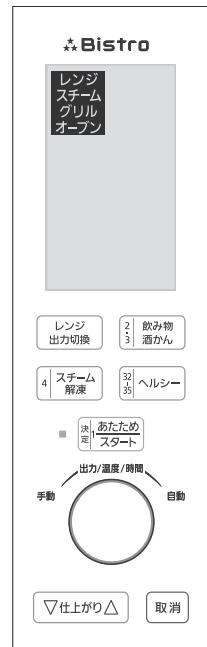




# あたためる

## 牛乳やコーヒー、お酒などを

レンジ加熱



### 準備

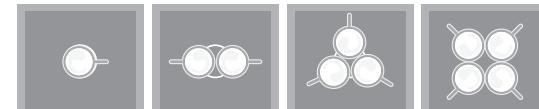


- 牛乳などは1~4杯、お酒は1~2本まで。(2杯以上は、分量をそろえる)
- 広口で背の低い容器を使う。
  - 酒かんは背の低い、すんぐりとした容器を使う。
  - コップでお酒をあたためるときも広口のコップを使う。
- 容器の8分目まで入れる。
- 加熱の前後は、必ず混ぜる。
- 飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるために、仕上がり温度で調節してください。



■個数に合わせた置きかたがあります

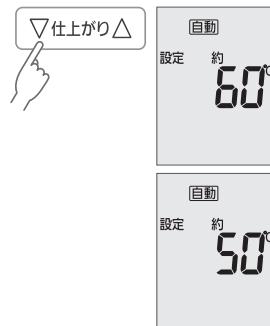
- 容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。



**1 「2・3 飲み物/酒かん」を押してメニューと数量を選ぶ**



■仕上がり温度を変えるとき



飲み物: 35~70°C  
(工場出荷時の設定: 60°C)

酒かん: 40~60°C  
(工場出荷時の設定: 50°C)

- 「2・3 飲み物/酒かん」ボタンを押してから、ダイヤルでも選べます。

**2 「スタート」を押す(加熱開始)**



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



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



## 2・3 飲み物/酒かん／6 中華まんあたため

レンジ+スチーム加熱

## 中華まんをフワッとしっとり

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。

(加熱時間の目安 冷蔵4個: 約8分、冷凍4個: 約12分)

### 準備



- タンクに満水まで水を入れる→ P.18
- 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まりません。  
「レンジ」ボタンの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



**1 自動メニュー「6」と個数を選ぶ**



出力/温度/時間  
手動 自動

自動 水確認  
6 - 1 個

**2 種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)**



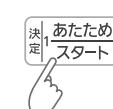
やや弱 強  
弱 ■ ■ ■ ■ ■ 強

- 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。

- 室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上がりますので、「仕上がり」ボタンで上表より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」ボタンの300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。→ P.53

**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。  
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

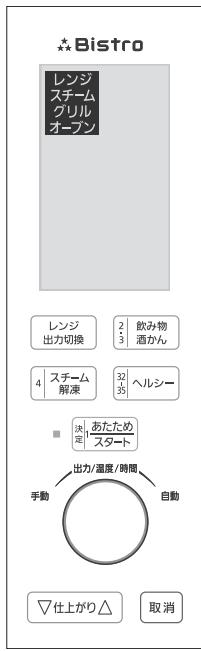
- U50を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。  
→ P.42, 65

- 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300Wスチームで、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。

- 手動であたためるとき  
「レンジ」ボタンの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

- U50を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの300Wスチームで加熱してください。  
→ P.42, 65  
(熱いのでやけどの注意)



# あたためる

7 フライあたため

## フライや天ぷらをカリッと

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

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。

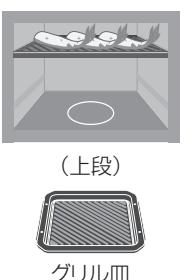
(加熱時間の目安 コロッケ4個(標準): 約9分)



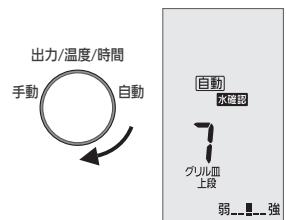
### 準備

**水** タンクに満水まで水を入れる ➔ P.18

- 分量は100~600g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。



1 自動メニュー「7」を選ぶ



- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「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	350~600g	—	—
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、ぬるた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。

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」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.19

表示部の「秒」が点滅(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。

# 解凍する

4 スチーム解凍

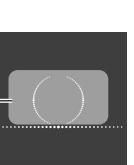
## スチームを使って肉や魚を

レンジ+スチーム加熱

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。



### 準備



**水** タンクに満水まで水を入れる ➔ P.18

- 分量は100~500gまで。
- ラップなしで、発泡スチロールのトレーのまま入れる。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 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。
- 鶏肉の皮目は裏返して解凍してください。

- トレーの手前を線に合わせて置いてください。
- 耐熱皿で解凍する場合は、皿の底面を線に合わせて置いてください。

#### ■重量や食品の形状などにより、仕上がり調節をしてください

仕上がり	
さしみ	弱
200g未満	やや弱
200~400g未満	標準
400~500g	やや強

1 「4 スチーム解凍」を押す



#### ■仕上がりを変えるとき(5段階)



スタート後も、仕上がりを変えられます。 ➔ P.32

#### ■まずは上手に冷凍をしましょう

- 新鮮な食材を選び、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。
- ミニチ肉は、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。

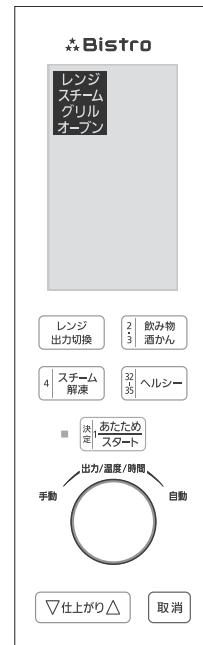
「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。  
➔ P.53

- 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.53

#### お願い

スチーム解凍では、赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

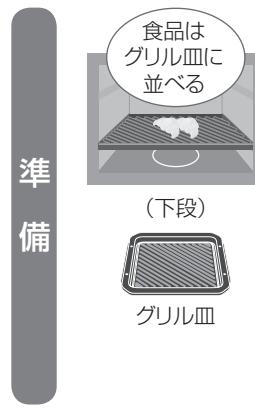
あたためる(フライあたため)/解凍する(スチーム解凍)



# あたためる

## パンを焼きたてのように

買ってきたパンを中までおいしくあたためます。表面はパリッとさっくり、中はふんわりに仕上げます。



### 準備

**水** タンクに満水まで水を入れる ➔ P.18

- 必ず袋やパッケージ、アルミカップなどは取り除く。
- ラップはしない。
- パンの高さは6cmまで。
- パンは重ならないように、中央に寄せて並べる。

#### ■個数設定と分量

	個数設定	重量
13 惣菜パンあたため	1~4個	1個の重さは約80~120g
14 ロールパンあたため	1~6個	1個の重さは約30~50g
15 フランスパンあたため	1/2本	1/2本の重さは約100~120g

「15 フランスパンあたため」は個数設定できません。

パンのあたためには3つのコースがあります。パンの種類によって使い分けてください。

<13 惣菜パンあたため> ( 加熱時間の目安 ウィンナーパン2個: 約6分)



ウィンナーパン、ピザパン、具入りのデニッシュパン、カレーパンなど

- 具が少なく、ふんわりしたパンは
    - ◆ 仕上がり「弱」に
  - カレーパンなどしっかりとあたためて、カリッと焼きたいパンなどは
    - ◆ 仕上がり「強」に
- \*冷凍したパンは自然解凍してからあたためてください。  
\*具をはさんだパン(ハンバーガーなど)は具があたまりにくいため、「レンジ」ボタンの600Wであたためてください。 ➔ P.52

<14 ロールパンあたため> ( 加熱時間の目安 バターロール2個: 約5分)



バターロール、クロワッサンなど

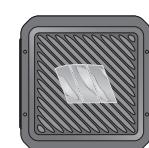
- 冷凍したパンは仕上がり「強」であたためられます。

<15 フランスパンあたため> ( 加熱時間の目安 フランスパン1/2本: 約10分)



フランスパンなど

- 切って、小分けにしたフランスパンは切り口を合わせてグリル皿の中央に寄せて並べてください。
- 少量(約30g)は仕上がり「やや弱」で  
1本分は仕上がり「やや強」であたためられます。
- 冷凍したパンは少量から1/2本(約30~120g)を  
仕上がり「強」であたためられます。



13 惣菜パン / 14 ロールパン / 15 フランスパン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

(例: ウィンナーパンをあたためるとき)  
13: 惣菜パンあたため

### ① 自動メニュー番号と個数を選ぶ



仕上がりを変えるとき  
➔ 下記参照

### ② 「スタート」を押す (加熱開始)



(例: フランスパンをあたためるとき)  
15: フランスパンあたため

### ① 自動メニュー「15」を選ぶ



仕上がりを変えるとき  
➔ 下記参照

### ② 「スタート」を押す (加熱開始)



#### ■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。

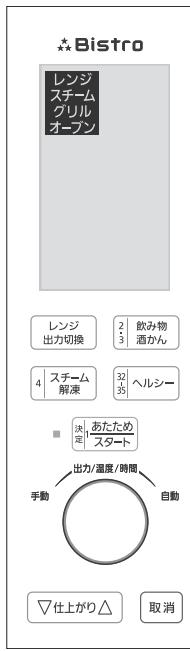
#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」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.19

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で、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。



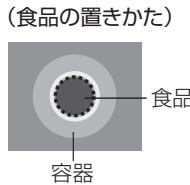
# 野菜をゆでる

## 葉果菜や根菜を

### レンジ加熱

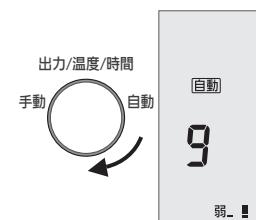
ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜や、じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

#### 準備



- 食品は底面のイラストの上に置く。
- 野菜を洗ったときの水分は残しておく。
- 耐熱性の平皿に並べて、ラップをゆったりかける。
- 容器に水をはって加熱しない。
- ラップは、何重にもおおわない。
- 大きめ、厚めに切ったときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。

#### 1 自動メニュー「9」または「10」を選ぶ



#### 仕上がりを変えるとき(3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。
- 葉果菜は種類や分量によって仕上がりを変えてください。→ P.37
- 季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。  
根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。(ムラ解消のため)

#### 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」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。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。  
追加加熱について→ P.19

#### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

#### お願い

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



## 警告



#### ●ふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発火や発煙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

発火や発煙のおそれがあります

- 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)

火花が出て焦げることがあります

→「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

## 9 ゆで葉果菜／10 ゆで根菜

### ゆでるコツ

季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

#### 〈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

- 葉と茎は交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる
- 小松菜は仕上がり「強」に  
→ 加熱後、流水にさらし、アクを抜く。

#### ●キャベツ

- 固い芯を取り
- 大きさをそろえて切る

#### ●グリーンアスパラガス

- 穂先と根元を交互に重ねる  
→ 加熱後、手早く冷水にとる。

#### ●なす、かぼちゃ

- 仕上がり「強」に
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

#### ●ブロッコリー、カリフラワー

- 小房に分け、塩水につける
- ブロッコリー500gは仕上がり「強」に

#### 〈根菜〉

分量は100g~1kgまで(にんじん、大根は500gまで)→ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

#### ●じゃがいも、さつまいも、さといも

- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる

#### ●にんじん、大根

- いとう切り
- 厚さ2~3cmの輪切り

皿からはみ出さないようにラップをゆったりかける(少しすぎ間をあける)



耐熱性の平皿に並べてから…



#### 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を一緒に「9 ゆで葉果菜」で加熱。お好みのドレッシングである。

ラップをゆったりかける(少しすぎ間をあける)



耐熱性の平皿に並べてから…



#### かぼちゃのマヨあえ

2cmの角切りにしたかぼちゃ100gを「9 ゆで葉果菜」「強」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である。

ラップをゆったりかける(少しすぎ間をあける)



耐熱性の平皿に並べてから…



#### (切って使うとき)

耐熱性の平皿に並べてから…



ラップをゆったりかける(少しすぎ間をあける)



#### ポテトサラダ

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

# 自動メニューで調理する



## ■自動調理メニュー一覧 → P.23

### 予熱なしメニュー

- 自動メニューの1人分、2人分の食品の加熱時、グリル皿の手前を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎエリア加熱となります。
- 自動メニューの「32~35」は、ヘルシーボタンを押すと、脂や塩分を落として調理できます。  
→ P.40

(例 自動メニュー:「22 ハンバーグ」1人分のとき)

#### 1 自動メニュー番号と人数分を選ぶ



- 仕上がりを変えるとき  
(メニューによって3段階または5段階)



スタート後も、仕上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。

#### グリル皿への食品の置きかた

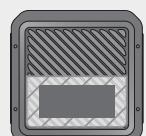
- グリル皿に前後はありません。
- 食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。(ヒーターの真下がよく焼けます)
- 各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。

##### ●全面加熱時



食品は周囲の溝にからないように置いてください。

##### ●手前側加熱時(エリア加熱)



グリル皿の中央より手前側の黒色部分に食品を置いてください。  
一部のメニューは左図で表記している部分を少し越えることもあります。

#### 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」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.19

##### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

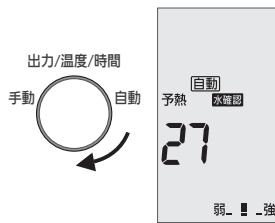
「取消」ボタンを押してから操作してください。

## 自動メニュー

### 予熱ありメニュー

自動メニュー「27 スポンジケーキ」は、予熱が必要なメニューです。

#### 1 自動メニュー「27」を選ぶ

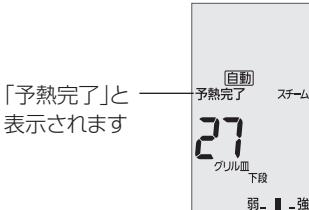


#### 2 「決定」を押す(予熱開始) (グリル皿・食品を入れずに、庫内をあたためます)



●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

#### 3 予熱完了 (ピーピーと5回鳴る)



「予熱完了」と表示されます

#### 4 食品を入れ、「スタート」を押す (加熱開始)



##### ■仕上がりを変えるとき(3段階または5段階)



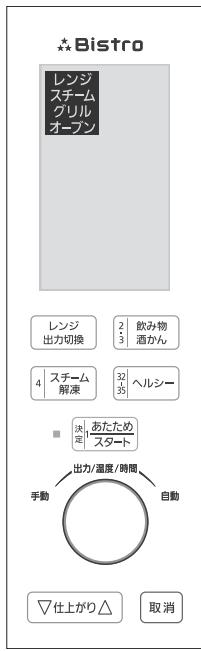
スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

##### ■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」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.19

##### ■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。



# 自動メニューで調理する(つづき)

■自動調理メニュー一覧 → P.23

## ヘルシー

自動メニュー「32~35」で、脂や塩分を減らして調理します。

「ヘルシー」は、2通りの選びかたがあります。

■ボタンで選ぶとき

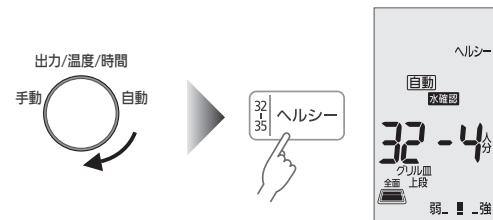
- 1 「ヘルシー」を押し、「32~35」のメニュー番号と人数分を選ぶ



- 「ヘルシー」ボタンを押してから、ダイヤルでも選べます。
- 「ヘルシー」ボタンから標準の設定はできません。

■ダイヤルでメニューを選んでから「ヘルシー」にするとき

- 1 「32~35」のメニュー番号と人数分を選び、「ヘルシー」を押す



■仕上がりを変えるとき(3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。

■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」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.19

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「スチーム」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。

- 2 「スタート」を押す  
(加熱開始)



- 2 「スタート」を押す  
(加熱開始)



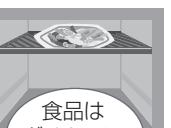
# スチームで蒸す

スチーム

レンジ+スチーム加熱

## 蒸す

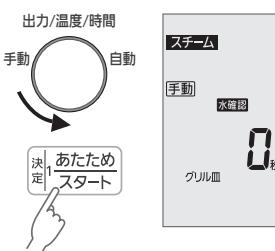
野菜や魚介類など、スチームと電波の合わせ技でしっとり蒸し上げます。



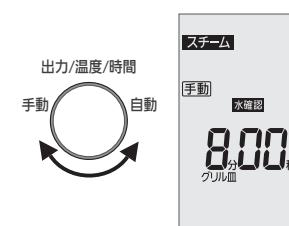
食品は  
グリル皿に  
並べる  
(上段・下段)



- 1 手動のスチームを選び、「決定」を押す



- 2 時間を合わせる



- 3 「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。

■加熱不足のときは追加加熱をする

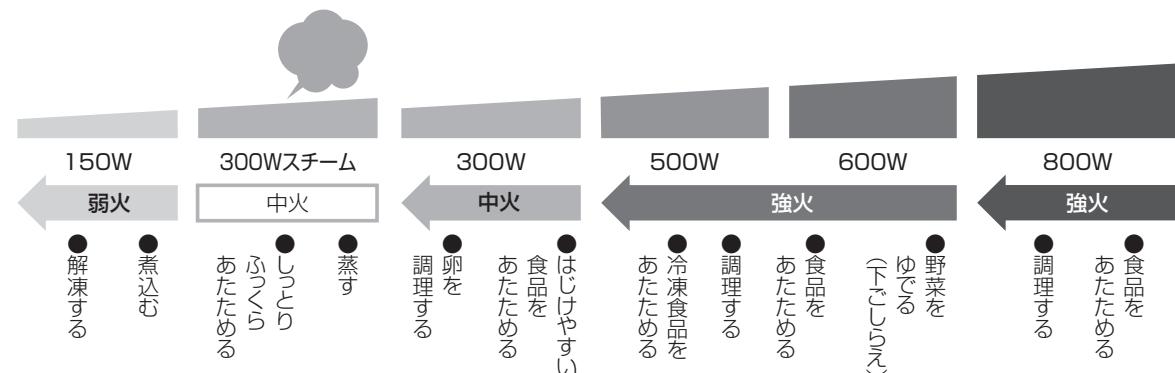
加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。追加加熱について→ P.19

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「スチーム」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。

# レンジで加熱する

レンジ



## 警告



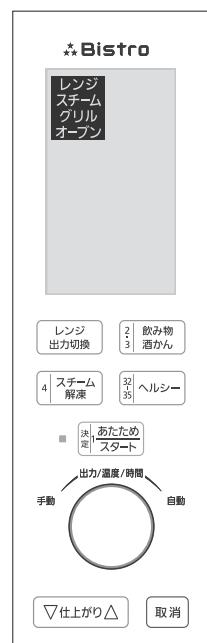
### 食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

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

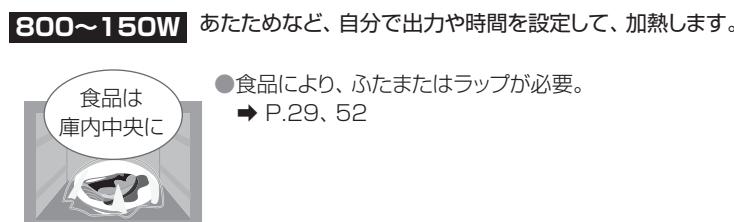


レンジで加熱する（レンジ）



## 800~150W レンジ加熱、300Wスチーム レンジ+スチーム加熱

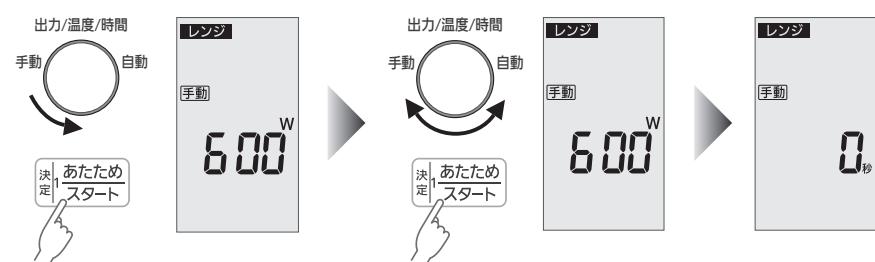
### 準備



### 1 「レンジ」を押して、出力を選ぶ



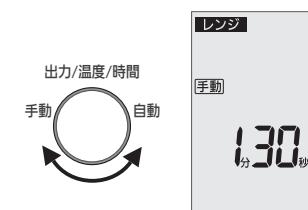
- ダイヤルをまわして手動の「レンジ」を選び、「決定」を押し、さらにダイヤルを回して出力を合わせて、「決定」を押しても設定できます。



### 300Wスチーム レンジ加熱にスチームを足して、しつとりと加熱します。



### 2 時間を合わせる



#### ■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600~300W	30分
150W	300分
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.19
- 加熱時間の目安→ P.52

### 3 「スタート」を押す(加熱開始)



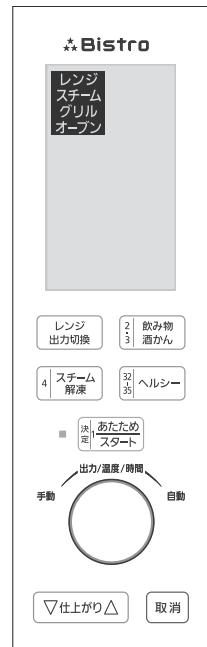
#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、取り出して混せたり、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.19

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

#### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。



# レンジで加熱する (つづき)

## 強火と弱火を組み合わせて (運動調理)

レンジ加熱

白ごはんなど、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6分→150Wで14分)



- 食品により、ふたまたはラップ、落としぶたが必要。  
→ P.29, 52, 112

**準備**

### 1 「レンジ」を押して、出力を選ぶ



- 800~150Wで設定が可能です。→ P.42
- 「300Wスチーム」からの設定はできません。

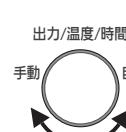
### 2 時間を合わせる



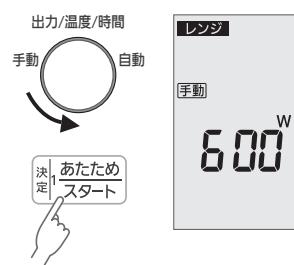
### 3 「レンジ」を押す



### 4 時間を合わせる



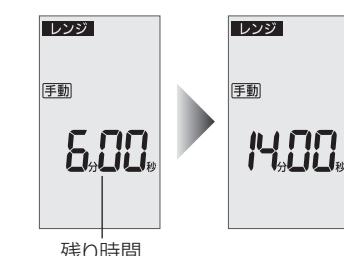
- ダイヤルをまわして手動の「レンジ」を選び、「決定」を押し、さらにダイヤルを回して出力を合わせて、「決定」を押しても設定できます。



- 最大設定時間→ P.43
- 合わせることができる時間単位  
→ P.19

- 150Wの設定のみ可能です。

### 5 「スタート」を押す (加熱開始)



- 自動的に150Wに切り換わります。

- 加熱不足のときは追加加熱をする  
加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」が点滅中(6分間)  
に追加時間を合わせて「あため・スタート」ボタンを  
押します。

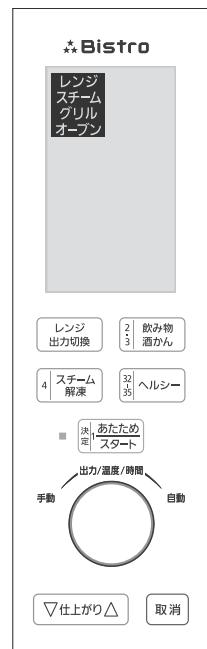
追加加熱について→ P.19

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

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

# オーブンで調理する

オーブン



## 予熱ありで

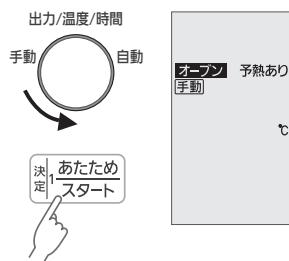
パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます。

### 準備



●グリル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。

- 1 手動の「オーブン」を選び、「決定」を2度押して、「予熱あり」を選ぶ**



- 2 温度を合わせる**



●80~250°Cまで。

「庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が110°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。」

- 3 「スタート」を押す(予熱開始)**  
(グリル皿・食品を入れずに庫内をあたためます)



手順④へ

- 現在の温度は80°C以上から表示されます。
- 予熱中に「決定」ボタンを押すと現在温度が3秒間表示されます。  
(80°C未満の場合は「- - -」と表示されます)
- 予熱中にダイヤルで温度が変えられます。
- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

- 4 予熱完了**  
(ピーピーと5回鳴る)



「予熱完了」と表示されます。

ブザー音設定が「パターン3」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。  
ブザー音の設定パターン▶ P.16

●オーブン予熱時間の目安▶ P.54

- 6 時間を合わせる**



●最大設定時間 80~110°C: 240分  
120~250°C: 120分

●合わせることができる時間単位▶ P.19

### ■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」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.19

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

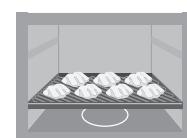
### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

### お願い

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

- 5 食品を入れる**



●発酵でラップを使用した場合は、必ず外してください。

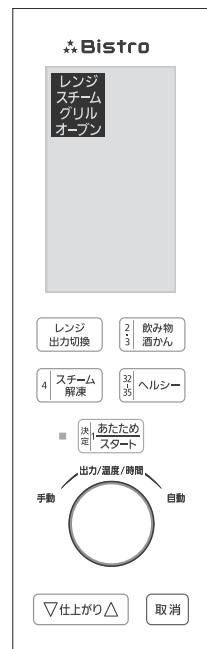
- 7 「スタート」を押す(加熱開始)**



●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。  
●加熱中もダイヤルで温度が変えられます。  
ただし、80~110°Cでの加熱時間が120分以上の場合、120°C以上に設定変更できません。

# オーブンで調理する

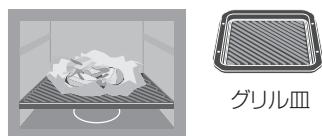
オーブン



## 予熱なしで

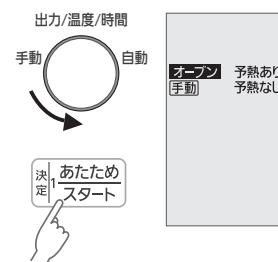
始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

### 準備

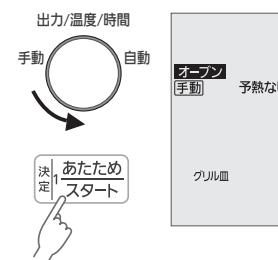


グリル皿

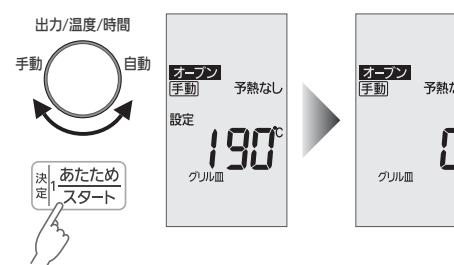
**1** 手動のオーブンを選び、「決定」を押す



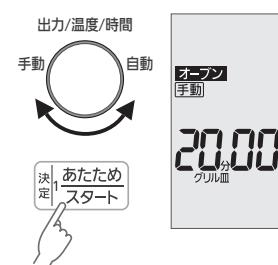
**2** 「予熱なし」を選び、「決定」を押す



**3** 温度を合わせ、「決定」を押す



**4** 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



●80~250°Cまで。

庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が110°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。)

●最大設定時間 80~110°C: 240分  
120~250°C: 120分

●合わせることができる時間単位 ➡ P.19

●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。

●加熱中にダイヤルで温度が変えられます。ただし、80~110°Cでの加熱時間が120分以上の場合は、120°C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」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.19

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

### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

### お願い

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

# 発酵する

オーブン

## スチームを使って

ヒーター+スチーム加熱

霧吹きをしなくても発酵させることができます。

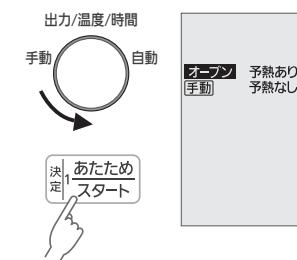
### 準備



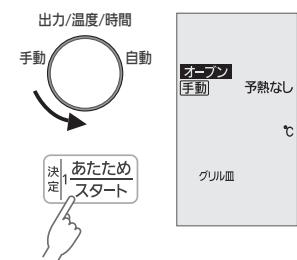
グリル皿

水 タンクに満水まで水を入れる ➡ P.18

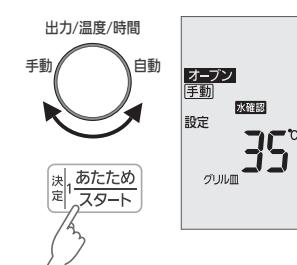
**1** 手動のオーブンを選び、「決定」を押す



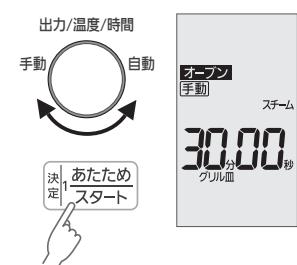
**2** 「予熱なし」を選び、「決定」を押す



**3** 35°Cまたは40°Cに温度を合わせ、「決定」を押す



**4** 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



●発酵中は、温度変更できません。

●最大設定時間 120分  
●合わせができる時間単位 ➡ P.19

### お願い

●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。

●給水タンクに水を入れなくても発酵できますが、ラップをしたり、様子を見ながら霧吹きしたりしてください。

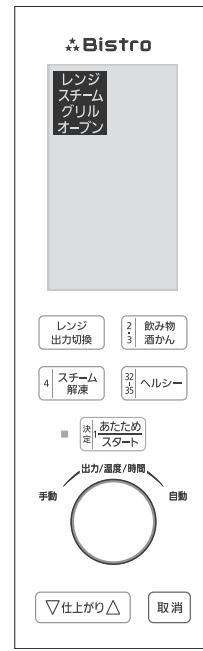
### ■発酵不足のときは追加発酵をする

加熱終了後、ドアを開閉し、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.19

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

### ■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。



# グリルで焼く

グリル

## 両面を焼く

レンジ+ヒーター加熱

### 準備



(上段)

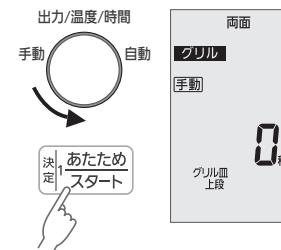


グリル皿

- エ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。  
(ヒーターの真下がよく焼けます)
- 各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。

- グリル皿に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、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。

### 1 手動の「グリル」を選び、「決定」を2度押し、「両面」を選ぶ

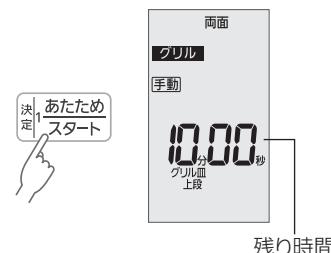


### 2 時間を合わせる



- 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。  
(長くしそうと底面が焦げることがあります)
- 合わせができる時間単位 → P.19

### 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  
加熱終了後、ドアを開閉し、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.19

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

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

#### お願い

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

## 上面だけを焼く ヒーター加熱、下面だけを焼く

レンジ加熱

### 準備



(上段・下段)

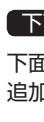


上面

上面だけに、焦げ色を追加したいとき、トーストを手動で焼くときなどに便利です。



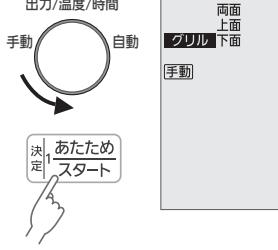
(上段・下段)



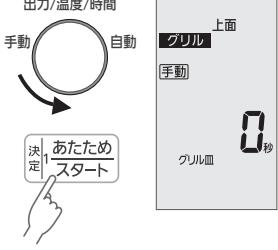
下面

下面だけに、焦げ色を追加したいときに便利です。

### 1 手動の「グリル」を選び、「決定」を押す



### 2 「上面」または「下面」を選び、「決定」を押す



### 3 時間を合わせる



- 最大設定時間  
上面: 30分、下面: 10分
- 合わせができる時間単位 → P.19

- 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」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.19

- 表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは
  - 上面で焼いたときは「グリル」上面で加熱します。
  - 下面で焼いたときは「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。

# 手動加熱するときの目安時間

自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

## レンジ600W(あたため)

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒~2分	—
	粒入りスープ*	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	—
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	—
	野菜炒め	1人分(200g)	約2分~2分30秒	—
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	—
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	—
	バターロールなど	1個(30g)	約10~20秒	—
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	—
	お酒	1本(180ml)	約1分	—
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	—
	お弁当	400g	約1分30秒~2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20~40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8~10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒~5分30秒	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3~4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約7~9分	—
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1~2分	—
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	—
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	—
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有
	とうもろこし	1本(250~300g)	約4~6分	—
	ほうれん草	200g	約3~4分	—
	キャベツ	100g	約1~2分	—
	小松菜	200g	約3~4分	—
	チンゲン菜	200g	約3~4分	—
	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	—
	なす	100g	約2~3分	要
	ブロッコリー	100g	約1~2分	要
	さやいんげん	100g	約1分30秒	要
	かぼちゃ	200g	約2~3分	—
	じやがいも	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	—

## レンジ600W(ゆでる)

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ	アク 抜き*	色止め*
ほうれん草	200g	約3~4分	有	—	要
キャベツ	100g	約1~2分		—	—
小松菜	200g	約3~4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
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		—	要
かぼちゃ	200g	約2~3分		—	—
じやがいも	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		—	—

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。

\*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。

- 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つた場合(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300Wスチーム(あたため)

「レンジ」ボタンの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30秒~3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒~4分
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3分~3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分~2分30秒
うなぎのかば焼き	½尾	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1分~1分30秒

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
	1個(80g)	約2分~2分40秒
	2個(160g)	約3~4分
	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3分10秒~3分50秒
	2個(160g)	約5~6分
	3個(240g)	約7~8分
	4個(320g)	約8分30秒~10分
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3~4分
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約1分30秒~2分

## レンジ150W(解凍)

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

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
えび	200g(10尾)	約1~3分	—
いか(ロール)	100g	約1~2分	
まぐろ(ブロック)	200g	約4~6分	
一尾魚	1尾(約300g)	約3~5分	
切り身魚	1切れ(約100g)	約1~2分	

- 冷凍庫から出して時間のたつた(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。

# 手動加熱するときの目安時間 (つづき)

## スチーム(蒸す)

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間	スチーム	備考
冷蔵中華まん	1~4個	グリル皿上段	約12~16分	グリル皿に直接のせる	
冷凍中華まん	1~4個		約18~22分		
茶わん蒸しのあたため	4個		約20~25分		
ふかしいも	2~4本 (1本200~250g、太さ3~4cm)	グリル皿上段	約30分加熱後、さらに蒸す。 再度給水タンクに満水まで水を入れ、約10~20分加熱する。		

## グリル両面(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	備考
さわらのみぞ漬焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約15~18分	グリル皿に油を塗る	
いかの照り焼き	2はい		約10~13分	—	
さんまの塩焼き	120g×2尾		約20~25分		グリル皿に油を塗る

## グリル上面(焼く)

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間	グリル上面	備考
焼きなす	100g×4本	グリル皿上段	約20分加熱後、裏返して約13~15分		

## オープン(焼く)

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間	オープン	備考
ローストビーフ(もも肉)	800g×1個	グリル皿下段	有	220℃ 約30~40分	加熱後、アルミホイルに包み15~30分おいて蒸らす	
マドレーヌ	直径7cm 約12個			180℃ 約10~15分	—	
骨付き鶏もも肉	200g×4本	グリル皿上段	—	210℃ 約30~40分	アルミホイルを敷く	
スペアリブ	700g(長さ8cmの物)			210℃ 約30~35分		

オープン予熱時間の目安:  
 150℃ 約8分      160℃ 約9分      170℃ 約10分      180℃ 約11分  
 190℃ 約12分      200℃ 約13分      210℃ 約14分      220℃ 約16分  
 230℃ 約18分      240℃ 約22分      250℃ 約24分

### 骨付き鶏もも肉の焼きかた

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

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

# お手入れする

## 警告



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

## 注意



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

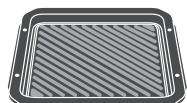
■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上中央)に入れないでください。  
(故障の原因になります)

### ■グリル皿

#### 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。

### 使うたびに



たわし

スポンジ  
ナイロン面

金属たわし

- 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トを傷める原因になります。

- 左図のたわしなどはグリル皿を傷付けるため  
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。

- グリル皿は激しくこするとフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いたりして効果が薄れます。
- グリル皿がテーブルなどとこすれて黒く汚れる場合があります。その場合は、クリームクレンザーなどで  
軽くこすったあと、ぬれ布きんでふき取ってください。

### ■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、ドアを少し開け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

- 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)
- 庫内右上奥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「40 脱臭」をしてください。→ P.57



温度センサー

■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

# お手入れする(つづき)

使うたびに

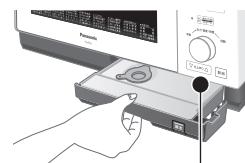
## ■外まわり



## 柔らかい布で、水ぶきする

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

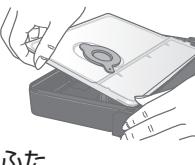
## ■給水タンク



## 柔らかいスポンジで水洗いする

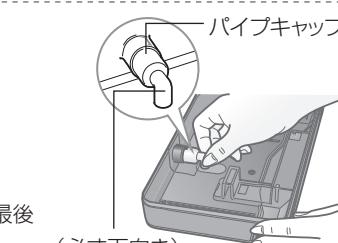
- 洗剤で洗うと、においの原因になります。
- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。  
(変形や破損の原因になります)
- ふたが閉まっていない場合や、取り付けがまちがっている場合は、水漏れの原因になります。

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。



それぞれのふたは、開けたらしっかりと閉める。

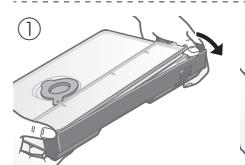
パイプキャップ  
●外しにくいとき  
左右にふりながら外す。



(必ず下向き)

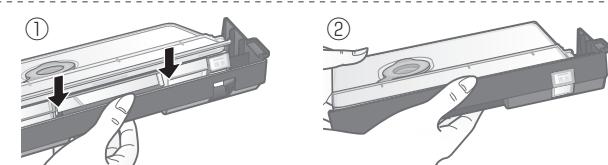


●パイプキャップの挿入口の部品が外れたら  
上図のように、バネをはめて、挿入口に  
差し込んでキャップを取り付ける。



タンクカバー  
●取り外すとき

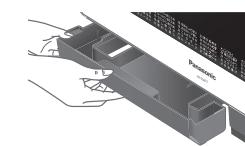
- ①満水窓の上部を押して外す。
- ②さらに、反対側の端を押して外す。



●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「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

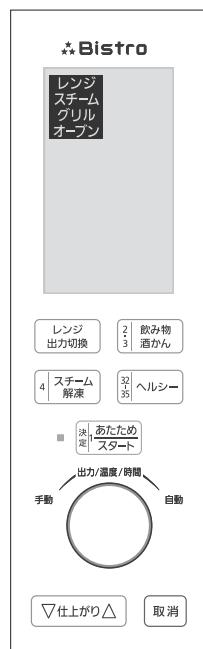


- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。  
(変形の原因になります)



水アカ、カビなどの発生を抑えるために週一回

汚れてきたら



# 自動でお手入れする

お手入れ

汚れやにおいなどが  
気になったときに  
「お手入れ」機能



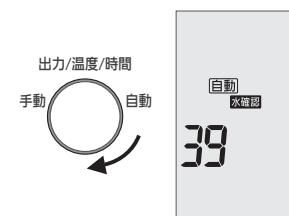
スチーム加熱

汚れてきたら 「39 庫内」

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.18

1 自動メニュー「39」を選ぶ



2 「スタート」を押す



(目安時間 約30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)

庫内のにおいが気になるときは「40 脱臭」

ヒーター加熱

庫内のにおいの原因(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 自動メニュー「40」を選ぶ



2 「スタート」を押す

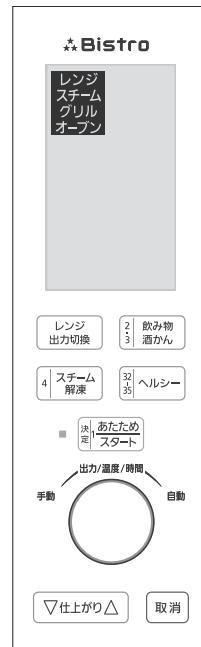


(目安時間 約20分)

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。

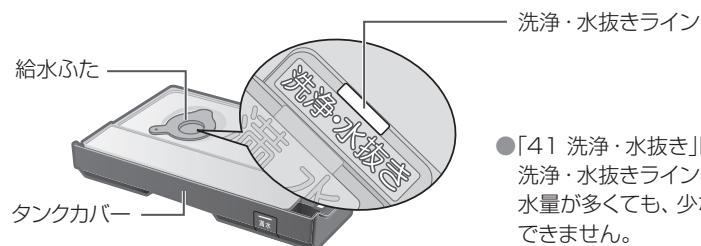


# 自動でお手入れする (つづき)

## 週1回 「41 洗浄・水抜き」

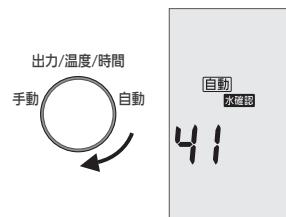
- 給水経路を洗浄しながら水を抜くことができます。  
経路の水はクリーントレーに排出します。
- スチームを使った調理をしばらく(2週間から1か月)しなかったときは、調理時に庫内やクリーントレーに白い粉<sup>\*</sup>や水(白色または無色)が排出される場合があります。調理前に「41 洗浄・水抜き」をしてください。  
※白い粉は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化した物で無害です。  
給水経路に固着すると、クリーントレーに排出されずに庫内に排出されることがあります。  
その場合は、「42 クエン酸洗浄」をしてください。→ P.59

**水** クリーントレーに水が残っていないことを確認し、給水タンクに洗浄・水抜きラインまで水1カップを入れてセットしてください。

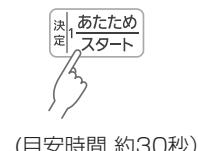


- 「41 洗浄・水抜き」時の水量は、洗浄・水抜きラインを守ってください。  
水量が多くても、少なくともうまく水抜きができません。

### 1 自動メニュー「41」を選ぶ



### 2 「スタート」を押す



- 洗浄中はクリーントレーを外さないでください。  
終了後、クリーントレーにたまつた水を必ず捨てる。  
(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でください。
- スチームを使った調理直後に、「41 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。

## このような場合には 「42 クエン酸洗浄」

スチーム加熱

0  
秒  
クエン酸洗浄

- 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「クエン酸洗浄」の表示が出ます。  
(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)<sup>\*</sup>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。

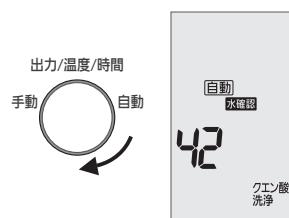
- 給水タンクに市販の洗浄用クエン酸<sup>\*</sup>を溶かしたクエン酸水を入れて給水経路を洗浄します。  
クエン酸水で洗浄したあと、水ですすぎ洗浄をします。

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<sup>\*</sup>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 自動メニュー「42」を選ぶ



### 2 「スタート」を押す (クエン酸洗浄開始)



- 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。

(目安時間 約29分)

### 3 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つた水を必ず捨てる。  
(外すとき、水がこぼれないように注意する)  
捨てたあと、クリーントレーをセットする。
- 給水タンクのクエン酸水を捨てる。
- 水を捨てたあと、クリーントレーを水洗いでください。

### 4 給水タンクの満水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)



- すすぎ洗浄終了後、クリーントレーにたまつた水を必ず捨てる。  
(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でください。

# うまく仕上がらない

あたため

うまく仕上がらない

## ■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。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。
- 「2・3 飲み物/酒かん」ボタンを使いましたか。
- 設定温度は高すぎませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
- 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。
- 加熱後よく混ぜてください。

「2・3 飲み物/酒かん」[P.30](#)

## ■4 スチーム解凍

食品が煮えた

- 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。  
冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- 煮えが気になるときは仕上がり「弱」で解凍してください。
- 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。
- 200g未満は仕上がり「やや弱」、400~500gは仕上がり「やや強」、さしみは仕上がり「弱」に調節してください。

「4 スチーム解凍」[P.33](#)

## ■5 スチームあたため

時間が長くかかる

- 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・おかずが熱すぎる

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

## ■6 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」ボタンで調節してください。
- 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」ボタンの300W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。

「6 中華まんあたため」[P.31](#)

## ■「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき

熱くならない

- 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。
- もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。[P.42](#)
- 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.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。

100gのごはんが熱すぎる

- 100gぐらいのごはんは熱めに仕上がることがあるので、設定温度を60°Cに下げて加熱してください。
- 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。

冷凍ごはんがぬるい  
うまくあたまらない

- 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。

## ■9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜

うまくできない

- 野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。野菜は耐熱性の平皿にのせ、ラップをゆったりかけて加熱してください。
- 小松菜(茎のしっかりした葉菜)は仕上がり「強」に調節してください。
- 500gのブロッコリーと、なすやかぼちゃは仕上がり「強」に調節してください。
- 100g未満の野菜は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。

ゆでムラがある

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

## ■17 茶わん蒸し

うまくできない

- 給水タンクに水は入っていますか。
- 容器の置きかたをまちがえていませんか。
- 個数の設定をまちがえていませんか。  
「17 茶わん蒸し」[P.111](#)

## ■21 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「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。

## ■24 かんたんピザ

食べると生地がとても固い

- 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。
- 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。
- 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。

## ■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とできていますか。  
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)

## ■32~35 ヘルシーメニュー共通

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。  
好みで追加加熱してください。[P.19](#)

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。

焼き色にムラがある

- 置きかたをまちがえていませんか。  
●料理レシピ編に記載の置きかたにしてください。

## ■36~38 合わせ技セット

うまく焼けない

- 置きかたをまちがえていませんか。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。

うまく仕上がらない

# うまく仕上がらない(つづき)

自動調理全般

オープン

スチーム

グリル

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。重さが足りないと固めに仕上がる場合があります。仕上がり「弱」に調節してください。
- 棚位置(上段・下段)はまちがっていませんか。
- 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。

焼き色にムラがある  
うまく焼けない

- クッキー、バターロールなどは生地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、ドアは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、グリル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.82
- 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と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せてください。
- 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。

## ■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.70

うまく仕上がらない

うまくできない

- 水がなくなっていますか。水量が少なかつたり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。  
(P.65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

- 内部が凍っていますか。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ことがあります。

# よくあるお問い合わせ

Q 質問

A 答え

アースは必要?

- アースは確実に取り付けてください。→ P.4、11  
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.11  
アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

設置のとき、すき間がない

(例)  
上面があけられない

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

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	2	2	(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、しっかり換気を行なながら、「40脱臭」をしてください。→ P.57

給水タンクが割れた

- 給水タンクは「パナソニックストア」でお買い求めいただけます。  
<http://jp.store.panasonic.com/>

もちやトーストは  
焼ける?

- もち 「グリル」上面で焼くことができます。  
→ P.116
- トースト 「12トースト」または、「グリル」を使って焼くことができます。  
→ P.83

表面をもう少し焦がしたい

- 「グリル」上面で焼くことができます。→ P.51

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「41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「オープン」で時間の  
設定がうまくできない

- 80~110°C設定で加熱しているときに、120°C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。

デモモードって何?

- 店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。  
【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。

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。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0.005kWhです。

よくあるお問い合わせ

# 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	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、初期画面表示が出てから操作してください。	白い粉や水(白色または無色)がスチーム吹き出し口から出たり、庫内やクリーントレー内に排出される	●白い粉や水は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化した物で無害です。気になる場合は、自動のお手入れ「41 洗浄・水抜き」や「42 クエン酸洗浄」で給水経路の洗浄をしてください。 → P.58, 59
食品があたたまらない	●表示部に「デモ」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 解除方法は、「レンジ」ボタンを押し、「あたため・スタート」ボタンを4度押します。さらに「取消」ボタンを4度押します。	「あたため・スタート」ボタン横のランプが、点灯、点滅する	●吹き出し口や、庫内に付着した粉や水は、固く絞ったぬれふきんでふき取ってください。 ●スチーム調理やお手入れ後は、クリーントレーにたまつた水を捨て、スポンジで水洗いしてください。→ P.56
電源を入れたときや加熱中に音がする	●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るスイッチの音、スチームの発生音などがあります。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。		●電源が入り、操作できることをお知らせするために点灯、点滅します。 故障ではありません。
加熱終了後に音がする	●電気部品を冷ますためにファンがまわります。ファンの動作中、音がしますが故障ではありません。音がしている間でも、操作(調理)できます。		
調理中に火花が出る	●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		
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。		
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。		
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.18		
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つた水も毎回必ず捨ててください。→ P.18		
スチーム使用時、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。 「パターン3」のときは、ブザーは鳴りません。→ P.16		
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。 (使える容器・使えない容器→ P.20) → 異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。		
自動メニュー32~35の標準が設定できない	●「ヘルシー」ボタンから標準の設定はできません。 ダイヤルをまわしてメニュー番号を選んで設定してください。→ P.40		

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

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-BS605)
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□□には、2けたの数字が入ります。



# 仕様

仕 様		
電 子 レン ジ	消 費 電 力	1.42 kW
	高 周 波 出 力	1000 W <sup>*1</sup> ・800~150 W相当
	発 振 周 波 数	2450 MHz
	温 度 調 節 範 囲	-10~90 °C
ス チ 一 ム	スチーミヒーター出力	0.65 kW
グ リ ル	消 費 電 力	1.22 kW
	ヒ ー タ ー 出 力	1.20 kW
オ ー ブ ン	消 費 電 力	1.27 kW
	ヒ ー タ ー 出 力	1.25 kW
	温 度 調 節 範 囲	発酵(35・40 °C)・80~250 °C ・このオープンレンジの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15.5 kg	
寸 法	外 形	幅500 mm×奥行400 mm×高さ347 mm (ドアハンドルを含む奥行449 mm)
	庫 内	幅319 mm×奥行350 mm×高さ215 mm
消費電力量の目安		
区分名 <sup>*2</sup>	B : オープンレンジ(ヒーターの露出があるので30L未満のもの)	
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.5 kWh／年	
オープン機能の年間消費電力量	15.0 kWh／年	
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年	
年間消費電力量	72.5 kWh／年	

\*1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。  
これは自動の限定したメニュー(「1 あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2・3 飲み物/酒かん」、「8 お好み温度」45°C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「0」表示時1.2W)
- 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ブンレンジの点検を!	
	こんな症状はありませんか	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●異常ににおいや音がする。</li> <li>●ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>●触ると電気を感じる。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>	→ 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お宅の家電商品、消耗品情報が一元管理できる!</li> <li>●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!</li> <li>●登録すると抽選で商品券などが当たる!</li> </ul>		
<p>詳しくはこちら <a href="http://club.panasonic.jp/aiyo/">http://club.panasonic.jp/aiyo/</a></p> <p>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。</p>			

QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



# 保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理などは

■まず、お買い求め先へご相談ください

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「よくあるお問い合わせ」、「故障かな?」(P.60~65)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 スチームオーブンレンジ

●品番 NE-BS605

●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 バナは ロクキュウヨン 受付時間 9:00~18:00  
(年中無休)

■上記電話番号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)

QRコード

修理に関するご相談窓口

フリーダイヤル 0120-878-554 バナは イイヨ 受付時間 9:00~18:00  
(年中無休)

■上記電話番号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/>

QRコード

## 【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ときの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。

# Cook Book



## スチームオーブンレンジ 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118~119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>



オープン

## シュークリーム

材料(9個: グリル皿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

### 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。

### 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。

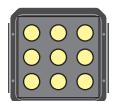
溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)

- 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約12分



- グリル皿に、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。



- 予熱完了後、生地の表面に霧を吹き、すばやくグリル皿を下段に入れる。



- 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。

### 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プンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしほんで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。



洋菓子  
大庭浩男先生

### レンジで作るシュー

#### かんたんに電子レンジで作れます。

(9個: グリル皿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」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。
- ラップなしで「レンジ」ボタンの600Wで約20~40秒加熱し、よく混ぜる。溶いた卵の半量を加え、ボ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)
- 焼くときは生地の表面に霧を吹き、「オープン」予熱あり190°Cで約20~25分下段で焼く。(予熱時間: 約12分)

### ポイント

- 卵は入れすぎない  
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりになります。木べらでくつひひと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。

### レンジ

## カスタードクリーム



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

### レンジ加熱

- 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。



600W

約2~3分

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。

- 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。



600W

約3~5分

途中で2~3回かき混ぜ、筋が残る程度のとろみが付けば、加熱を止める。

- 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。

## 26 蒸しプリン

### 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)

(1個分)	
カロリー	約158kcal
塩分	約0.2g

牛乳 ..... 2カップ 卵 ..... M寸3個(正味150g)  
インスタントコーヒー ..... バニラエッセンス ..... 少々  
..... 大さじ2 カラメルソース(→P.73)  
砂糖 ..... 70g

- レンジを使用しているため、金属容器は使えません。
- 大きな型を使用して蒸すことはできません。

#### 作りかた

グリル皿<下段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- カラメルソース(→P.73)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。
- 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。



800W 約2分30秒~3分

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°C)  
ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しづつ入れてよく混ぜ、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°C)

- 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、下段に入れる。



#### ポイント

- 卵液が冷たいとまく固まりません。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。

## 26 蒸しプリン

### 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)

プリン型[ココット型]6個分

(1個分)	
カロリー	約155kcal
塩分	約0.2g

牛乳 ..... 2カップ バニラエッセンス ..... 少々  
砂糖 ..... 70g カラメルソース(→P.73)  
卵 ..... M寸3個(正味150g)

- レンジを使用しているため、金属容器は使えません。
- 大きな型を使用して蒸すことはできません。

#### 作りかた

グリル皿<下段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- カラメルソース(→P.73)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。
- 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。



800W 約2分30秒~3分

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°C)  
ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しづつ入れてよく混ぜ、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°C)

- 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、下段に入れる。



#### ポイント

- 卵液が冷たいとまく固まりません。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。

## オープン

### カスタードプリン

材料(90ml金属製プリン型9個分)

(1個分)	
カロリー	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



#### 作りかた

グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

- 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に小さじ½ずつ入れる。
- 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。



800W 約3~4分

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づつ入れてよく混ぜ、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。
- 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約6分



- グリル皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、グリル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)  
図のように型を並べ、予熱が完了したら開けたドアの上にグリル皿を置き、約50°Cの湯1¾カップを注ぐ。



下段に入れる。  
(ドアが熱いのでやけに注意する)



約23~35分

グリル皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけに注意する。  
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。

- 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

#### 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。
- プリンがあたたかいときは、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、付属のグリル皿の扱いには注意するやけどのおそれがあります

グリル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、グリル皿に湯をはるときには、グリル皿を庫内に入れるとドアや庫内に手が触れないように、また、調理後はグリル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

- 小さな鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。

- 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。

- 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、保存しておくとケーキにも使って便利です。

## オープン

### クッキー

材料(約20個分) (5個分)  
 カロリー 約247kcal  
 塩分 0g

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



グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

#### 作りかた

- 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。

- 予熱する (庫内に何も入れない)  
 予熱時間: 約11分



- グリル皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分、厚さ5mmにして縦1列ずつ並べて図のように等間隔に並べる。  
 (生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等になります)



#### 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。

## オープン

### 焼きいも

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)

グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

#### 作りかた

- 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てグリル皿に並べ、下段に入れる。



#### ポイント

- アルミホイルを敷くと、グリル皿の汚れが防げます。

## オープン

### ロールケーキ

材料(1本分: グリル皿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.78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、  
 グリル皿に敷く。



#### ポイント

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

グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

#### 作りかた

- 予熱する (庫内に何も入れない)  
 予熱時間: 約11分



- いちごのショートケーキと同じ要領で、卵と砂糖を泡立てて。→ P.78  
 バニラエッセンスを加えて混ぜる。  
 薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げる  
 ようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。  
 溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように  
 加え、手早く混ぜる。

- 硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いたグリル皿に生地を流し入れて平らにし、グリル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。



- 粗熱を取り、紙をはがす。  
 (紙のはがしかた→ 上記ポイント参照)  
 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。



## レンジ

### いちごジャム

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。

#### 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。

レンジ加熱

- 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。

- ラップなしで庫内中央に置く。



●途中で2~3回かき混ぜる。

## オープン

### お菓子・パン・ジャム

#### お菓子

#### パン

#### ジャム

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)

(1/10個分)	
カロリー	約211kcal
塩分	約0.1g

無塩バター(室温に戻す) ..... 100g

砂糖(ふるう) ..... 100g

卵 ..... M寸2個(正味100g)

A { 薄力粉 ..... 130g

ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
(合わせてふるう)

洋酒漬けドライフルーツ ..... 130g  
(軽く水けを切る)

硫酸紙(またはグラシン紙など)

●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。

●2個も調理できます。

### ポイント

- ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておくとおいしく焼き上がります。
- 粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。

### 作りかた

1. 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約10分



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。

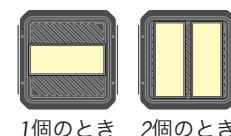
溶いた卵を少しづつ加え混ぜる。

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グリル皿を、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。

オープン

## シフォンケーキ



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 バニラエッセンス ..... 少々  
砂糖(ふるう) ..... 65g (またはバニラオイル)  
サラダ油 ..... 40ml 卵白 ..... M寸4個分  
水 ..... 1/4カップ 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。

### ポイント

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。

### 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(薄力粉と合わせてふるう) ..... 6g

#### 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/薄力粉と合わせてふるう) ..... 9g

グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

### 作りかた

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9分



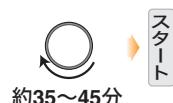
3. 別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。

(ボウルを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)  
粉を加えた卵黄にメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。

混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型を軽くたたいて、粗い気泡を抜く。

4. 予熱完了後、グリル皿にのせて下段に入れる。



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。

●紙型で焼くとき→時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。



## 27 スポンジケーキ tsuji

### 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)

(1/6個分)
カロリー.....約396kcal
塩分.....約0.1g

#### スポンジケーキ生地

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

#### ホイップクリーム

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

#### シロップ

C {砂糖.....大さじ2 水.....大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れふたをする 「レンジ」ボタンの600Wで約20秒加熱)

プランナー(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。

●15cm、21cmも手動で調理できます。

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

グリル皿<下段>  
ヒーター+スチーム加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ  
出力切換  
500W 約30~40秒

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。



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。

スタート  
自動27

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と泡立てる。



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と泡立てましょう。

きめ細かくつやのある状態になったら、ゴムべらに持ちかえ、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。

- 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。  
型をグリル皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

スタート  
●目安時間  
約30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)



- 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。

#### アドバイス

##### 卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。

ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。

人肌にあたたま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。



洋菓子  
大庭浩男先生

## 27 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  
(1/6個分)

カロリー.....約278kcal

塩分.....約0.1g

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

板チョコレート(薄く削る).....適量

●「いちごのショートケーキ」の薄力粉90gを上記Aに代える。



グリル皿<下段>  
ヒーター+スチーム加熱

#### 作りかた

- いちごのショートケーキと同じ要領で生地を焼き、ホイップクリーム(→P.78の半量)を作る。
- 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、切り口と全体にシロップを塗る。
- 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.48「オープン」

オープン



## バターロール



材料(9個分)	(1個分)
強力粉	カロリー..... 約133kcal
ドライイースト	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

## 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.82)



## 作りかた

グリル皿<下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱

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よくこねる。  
(手に付いてこなくなるまで)  

3. 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。  

4. 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。  


## &lt;1次発酵&gt;

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グリル皿にのせ、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.82

## &lt;休ませる(ベンチタイム)&gt;

生地を包丁かスケッパーで、9等分(1個約43g)に分ける。

- 手ではちぎらない。
- 生地の乾燥を防ぐため、生地にはラップをかけておく。  
小さく丸めて、ラップをかけ15~20分休ませる。
- 生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15~20分休ませる。



## 5. 生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。

生地の端を手前に引っ張るようにして、くるくる巻き、薄く油(分量外)を塗ったグリル皿に並べる。



## &lt;2次発酵&gt;

グリル皿を下段に入れる。



発酵終了後、グリル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13分

## 8. 予熱完了後、グリル皿をすばやく下段に入れる。



スタート後 180°C に合わせる。

## アドバイス

## 記録を残して上手になろう



製パン 浅田宏先生

パンを上手に作ろ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。疲したら、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。

## バターロールのアレンジメニュー

## カレーチーズパン



材料(9個分)	(1個分)
カロリー..... 約189kcal	塩分 ..... 約1.0g

「バターロール」の生地(→ P.80)

カレー粉 ..... 小さじ3/4

薄切りハム(半分に切る) ..... 4枚  
(またはウィンナー9本でも可)

プロセスチーズ ..... 9本(1本10g)

粒マスタード ..... 適量

## 作りかた

1. 「バターロール」の材料Aにカレー粉を加え、工程1~4と同じ要領で生地を作り、休ませる。
2. 生地をめん棒で細長い三角形にのばす。  
生地の上に、ハム(またはウィンナー)、チーズ、マスタードをのせ、包み込むようにくるくる巻き、薄く油(分量外)を塗ったグリル皿に並べる。
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.48 「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：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.49

スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

- 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)  
指穴の周囲にしづができ、生地が沈む。



- 室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しそぎの場合があります。

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。

## 12 トースト

1~4枚

### トースト



材料	(1枚分)
食パン(6枚切り)	カロリー ..... 約158kcal
	塩分 ..... 約0.8g

食パン(6枚切り) ..... 1~4枚

- 1~4枚まで自動・手動で焼けます。

→ 下表参照

### ポイント

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

## ■仕上がりを変えるとき→ P.38

(5段階に調整できます)

パンの種類や、大きさ、厚さ、好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。

冷凍食パンは仕上がりを〈強〉に合わせて焼く。

### ●メモリー機能

「仕上がり」ボタンで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。

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

### 作りかた

1. 下図のようにパンをグリル皿に並べ、上段に入れる。

- 2枚のとき

自動12-2枚  
スタート  
●目安時間  
約5分25秒

### 焼きかたと加熱時間の目安

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
「12 トースト」	約4分50秒	約5分25秒	約5分55秒	約6分10秒
「グリル」両面 設定時間	約5分40秒~6分	約6分20秒~6分40秒	約6分50秒~7分10秒	約7分30秒~7分50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るないように並べる (端の方は焼き色が付きません)	

## 25 かんたんパン〈弱〉 tsuji

### クイック・シートレン



材料(1個分)	(1/10個分) カロリー.....約91kcal 塩分.....約0.1g
---------	--

クリームチーズ.....25g  
(室温に戻す)  
砂糖.....20g  
A  
薄力粉.....75g  
ベーキングパウダー、  
シナモン(粉)、  
オールスパイス  
(ナツメグでも可)  
各小さじ1/2  
溶き卵.....M寸1/2個分(正味25g)  
(25×15cm).....1枚  
B  
洋酒漬けドライフルーツ\*  
(軽く水けを切る).....85g  
くるみ  
(好みの大きさに碎き、  
フライパンで軽く炒る)  
.....10g  
無塩バター.....15g  
粉糖.....適量  
各小さじ1/2  
クッキングシート

\*ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から  
漬けておくとおいしく焼き上がります。

#### 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、ゴムべらで  
よく混ぜる。Aをふるい入れ、切るように混ぜる。  
卵を加えて軽くこねる。



2. 1にBを混ぜ込む。グリル皿の中央に  
クッキングシートを敷き、  
その上に図のように生地を高さ2cm、  
長さ17cmに整え、中央を軽く  
くぼませ、上段に入れる。

自動25 弱  
スタート  
目安時間  
約10分

3. 耐熱容器にバターを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ  
出力切換  
600W 約40秒  
スタート

4. 生地が熱いうちに、3をはけで塗り、茶こしで粉糖を  
ふるいかける。  
●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。  
薄くスライスしてお召し上がりください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.51「グリル」上面

## 25 かんたんパン

### かんたんフォカッチャ



材料(2個分)	(1個分) カロリー.....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  
水.....½カップ  
B  
オリーブ油.....大さじ1  
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

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。

自動25  
スタート  
目安時間  
約11分

#### 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。

## 24 かんたんピザ tsuji

### りんごのスナックピザ



材料(直径20cm 3枚分)

(1/6枚分)	カロリー.....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°C).....½カップ  
B  
オリーブ油.....大さじ1  
好みのハーブ(乾燥).....適量  
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、  
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。

自動24  
スタート  
目安時間  
約12分

#### 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。
- ピザソースがたまると焦げやすいので、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3~5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3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。

## 24 かんたんピザ tsuji

### スナックピザ



材料(直径20cm 3枚分)

(1/6枚分)	カロリー.....約68kcal 塩分.....約0.3g
---------	----------------------------------

生地  
A  
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°C).....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  
B  
ピーマン(輪切り).....小1個(30g)  
砂糖.....小さじ½  
たまねぎ(薄切り).....中½個(100g)  
サラダ油.....大さじ1½  
スライスベーコン.....3枚  
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、  
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。

自動24  
スタート  
目安時間  
約12分



## オープン

### 手作りピザ（ソフト生地）

材料(直径25cm 丸型1枚分)

#### 生地

A	薄力粉	130g
	砂糖	大さじ½
	ドライイースト	小さじ½ (予備発酵不要の物)
	塩	小さじ½
	スキムミルク	小さじ1½
	無塩バター(室温に戻す)	10g
	ぬるま湯(約40°C)	75ml

#### 作りかた

- 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ます。

#### 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。  
ラップなしでグリル皿にのせ、下段に入れる。



#### 3. 予熱する（庫内に何も入れない）

予熱時間：約16分



(1/8枚分)  
カロリー ..... 約146kcal  
塩分 ..... 約0.9g

#### 具

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

グリル皿<下段>  
発酵：ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

- 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。  
グリル皿に移して、形を丸く整える。  
(グリル皿一面にのばすと、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。
- 予熱完了後、下段に入れる。



## オープン

### ドライハーブ



材料(グリル皿1枚分)

パセリ ..... 30g  
クッキングシート ..... 1枚

#### 作りかた

グリル皿<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。
- グリル皿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。  
グリル皿を下段に入れる。



#### ■他の材料で調理する場合「オープン」予熱なし80°C

材料	重量	下準備	目安時間
青じそ	12g	1枚ずつ分ける	約60分
セロリの葉	15g		約60分
オレガノ	12g		約30分
タイム	20g	1本ずつ切り分ける	約120分
ローズマリー	20g		約180分

## オープン

### ドライフルーツ



材料(グリル皿1枚分)

りんご ..... 160g  
クッキングシート ..... 1枚

#### 作りかた

グリル皿<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。
- グリル皿にクッキングシートを敷き、重ならないようによく1を並べる。  
グリル皿を下段に入れる。



すぐにグリル皿を取り出し、りんごを裏返したらグリル皿の前後を入れかえ、下段に入れ、再び加熱する。



#### ■他の材料で調理する場合「オープン」予熱なし100°C

材料	重量	下準備	目安時間
バナナ	140g	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120分

## 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グリル皿の前後を入れかえてください。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。

## オープン

### 鶏肉のコンフィ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約262kcal  
塩分 ..... 約1.4g

鶏もも肉 ..... 2枚(1枚約250g)  
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 ..... 400g

作りかた グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

#### ●ポイント→ P.89

- 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。
- 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. グリル皿にのせ、下段に入れる。



## オープン

### さんまのコンフィ



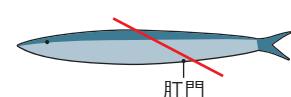
材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約270kcal  
塩分 ..... 約2.5g

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

作りかた グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

#### ●ポイント→ P.89

- さんまは軽く水洗いし、水けをしっかり切っておく。  
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、水けをしっかりふき取る。
- 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るように切る)



直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにローリエ、に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. グリル皿にのせ、下段に入れる。



## オープン

### 豚肉のコンフィ

材料(6人分) (1人分)  
カロリー ..... 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。

作りかた グリル皿<下段>  
ヒーター加熱

- 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。
- 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.88「鶏肉のコンフィ」工程2 写真参照
- グリル皿にのせ、下段に入れる。



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できます。加熱後は、そのままで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。



**38 おこわセット**

1人分  
2人分

## 豚の蒸し焼き & 五目おこわ

材料(2人分)

合わせ技セット

### [豚の蒸し焼き]

(1人分)	カロリー.....	約158kcal
	塩分 .....	約0.2g
豚バラ薄切り肉.....		80g
もやし .....		150g
黒こしょう .....		適量
塩 .....		少々

●1人分はすべての材料を半量にする

### 使用する容器

直径21cmの耐熱ガラス製ボウル



●浅い容器はふきこぼれます。

### [五目おこわ]

(1人分)	カロリー.....	約333kcal
	塩分 .....	約1.3g
もち米 .....		0.18L(1合)
A {	だし汁(室温) .....	170ml
酒 .....		小さじ2½
薄口しょうゆ .....		小さじ2
ごぼう .....		20g
生しいたけ .....		1~2枚(15g)
薄あげ .....		½枚
にんじん .....		10g
鶏もも肉 .....		25g
B {	しょうゆ .....	小さじ¼
みりん .....		小さじ¼

### クッキングシート

●1人分はすべての材料を半量にする

## 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.94

●おこわセットのポイント→ 下記参照

### くおこわの下ごしらえ

- もち米を洗い、水けを切って、直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを加えて約1時間つける。ごぼうはささがきにし、酢水につけてアツを抜く。しいたけ、薄あげは薄切りに、にんじんはせん切りにする。肉は約1cmの角切りにしてBで下味を付ける。だし汁をつけたもち米に肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、薄あげを入れる。

### く蒸し焼きの下ごしらえ

- グリル皿の中央にもやしの半量を広げる。肉を約5cmの長さに切り、上一面にできるだけ重ならないように並べ、その上に残りのもやしを広げてのせる。黒こしょう、塩をふりかける。

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

### く加熱する

- クッキングシートで、容器よりひとまわり小さい落としづたを作り、五目おこわの材料が入ったボウルにのせる。さらにクッキングシートで作ったふたをボウルの上からかぶせ、庫内中央に置く。グリル皿を上段に入れる。

スタート  
●目安時間  
約18分

自動38-2人分



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)

蒸し焼きはお好みであさつきを散らし、ポン酢でいただいてよいでしょう。

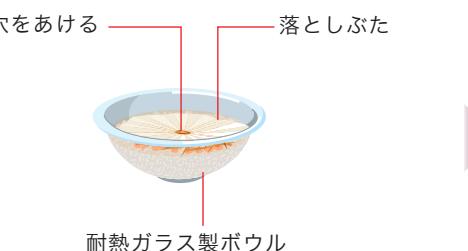
- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。  
豚の蒸し焼き：「グリル」両面で、約13~15分。  
五目おこわ：「レンジ」600Wで約6~8分加熱後、さらに300Wで約1分30秒~2分30秒。  
おこわは、必ず落としづたとふたをしてください。

### く追加加熱の表示が消えたとき

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。

### くおこわセットのポイント

- おこわは、穴を開けたクッキングシートで、ボウルよりひとまわり小さい落としづたを作り、下図のようにのせます。その上に、端を折り曲げたクッキングシートでさらにふたをかぶせることで表面の乾燥を防ぎ、ふっくらとしたおこわができます。



クッキングシートのふた

端を下向きに  
折り曲げる

クッキングシートでふたを作ります。  
安定を良くするため、上図のように端を折り曲げて、ボウルの上からふたをかぶせてください。  
(曲げることで落ち防止になります)

## 37 魚 &amp; 野菜

1人分  
2人分塩さば  
&  
五色きんぴら

## 材料(2人分)

## [塩さば]

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

塩さば切り身 ..... 2切れ(1切れ100g)

●1人分はすべての材料を半量にする

## [五色きんぴら]

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

ごぼう ..... 35g

れんこん ..... 50g

にんじん ..... 1/2本(25g)

こんにゃく ..... 30g

さやいんげん(筋を取る) ..... 25g

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1/2

ごま油 ..... 小さじ1/2

片栗粉 ..... 小さじ1/2

一味とうがらし ..... 適量

いりごま(白) ..... 小さじ1/2

クッキングシート

●1人分はすべての材料を半量にする

## 使用する容器

直径21cmの耐熱ガラス製ボウル



●浅い容器はふきこぼれます。



## 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.94

## &lt;きんぴらの下ごしらえ&gt;

- ごぼうはささがきにし、酢水につけてアキを抜き、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。  
酢水につけてアキを抜き、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。  
直径21cm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。

## &lt;加熱する&gt;

- きんぴらのボウルに、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.94

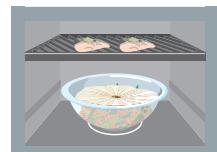
- さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



自動37-2人分

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.38

## &lt;仕上げる&gt;

- 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.101を参照  
五色きんぴら: ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで、約4~6分。

## ●追加加熱の表示が消えたとき

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 肉 &amp; 野菜

1人分  
2人分鶏の照り焼き  
&  
ポテトサラダ

## 材料(2人分)

## [鶏の照り焼き]

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

鶏もも肉 ..... 1枚(250g)

## たれ

しょうゆ ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
顆粒和風だし(好みで) ..... 少々

●1人分はすべての材料を半量にする

## [ポテトサラダ]

(1人分)  
カロリー.....約89kcal  
塩分.....約0.6gじゃがいも ..... 中1個(150g)  
(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) ..... 1/2本(25g)

プロッコリー(小房に分ける) ..... 小1/4株(25g)

あたたかい洋風スープ ..... 60~75ml

砂糖 ..... 小さじ1/2

バター ..... 5g

塩 ..... 少々

## クッキングシート

●1人分はスープのみ50~60ml、他の材料を半量にする

## 使用する容器

直径21cmの耐熱ガラス製ボウル



●浅い容器はふきこぼれます。

## ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

## グリル皿&lt;上段&gt;

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.94

## &lt;鶏の下ごしらえ&gt;

- 肉を半分に切って2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)

## &lt;サラダの下ごしらえ&gt;

- 直径21cm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。

## &lt;加熱する&gt;

- サラダのボウルに、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.94

漬け込んだ肉の皮目を上にしてグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



自動36-2人分

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)



## &lt;仕上げる&gt;

- 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.103を参照

ポテトサラダ: ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで、約6~7分。

## ●追加加熱の表示が消えたとき

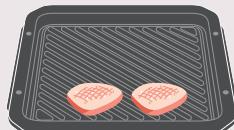
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

# 「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手前側に寄せて置き、周囲の溝にからないようにする。
- 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  
おこわ



- 直径21cmの耐熱ガラス製ボウルを使う。  
(浅い容器はふきこぼれます)
- 落としづたには、穴をあけたクッキングシートを使う。



- 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づたに使用しない。
- 材料の切りかたや分量はレシピ通りに。  
(大きさや分量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

- 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。

## 手動で加熱するときは

- 合わせ技セット(2品同時調理)は、自動でしかできません。手動の場合は、1品ずつ加熱してください。  
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

- 加熱後、下のボウルを取り出し、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)「鶏の照り焼き & ポテトサラダ」で「鶏の照り焼き」だけを追加加熱したいとき  
 ①ポテトサラダを取り出す。(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)を追加加熱するとき

- グリル皿を取り出して、「レンジ」ボタンの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)「鶏の照り焼き & ポテトサラダ」で「ポテトサラダ」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」ボタンの600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。



22 ハンバーグ エリア 加熱 1~4 人分

## ハンバーグ

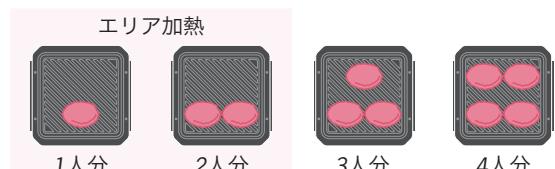
材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約246kcal  
塩分 ..... 約1.1g

- |      |       |           |
|------|-------|-----------|
| 合びき肉 | ..... | 320g      |
| 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3      |
| ナツメグ | ..... | 少々        |

- お好みで黒こしょうを混ぜてもよいでしょう。
- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### ■食品の置きかた



エリア加熱について→ 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

- 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。



- パン粉は牛乳でふやかしておく。  
たまねぎは冷ましておく。



- ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。



- 生地を4等分にし、厚さ約2cmになるように成形しながら中の空気を抜く。

- 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。  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 手動のとき→「グリル」両面で、約18~22分。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.51 「グリル」上面

21 グラタン エリア 加熱 1~4 人分

## マカロニグラタン



材料(4人分)

(1人分)	
カロリー	約536kcal
塩分	約1.4g

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

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する



焼き物・揚げ物

### 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。



マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2. 下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量である。

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。

●具が冷めいたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。

3. グラタン皿を図のようにグリル皿にのせ、上段に入れる。

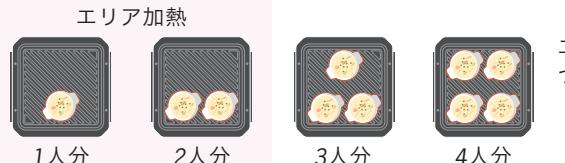


自動21~4人分

●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」両面で、約18~20分。

### ■食品の置きかた



グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

### 作りかた

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

28 鶏のから揚げ エリア 加熱 1~4 人分

## 鶏のから揚げ



(1人分)  
カロリー.....約251kcal  
塩分.....約0.6g

### 材料(4人分)

白身魚切り身	4切れ(1切れ80g)
A 白ワイン	大さじ2
A 塩、レモン汁	各少々
えび	80g(4尾)
たまねぎ(薄切り)	中½個(100g)
生しいたけ(適当な大きさに切る)	4枚(80g)
バター	40g
アルミホイル(25cm角)	4枚

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

エリア 加熱 1~4 人分

## 鶏のから揚げ



(1人分)  
カロリー.....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
A 塩	小さじ½
にんにく(みじん切り)	小さじ½
こしょう	少々
(混せておく)	
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  
グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

### 作りかた

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。

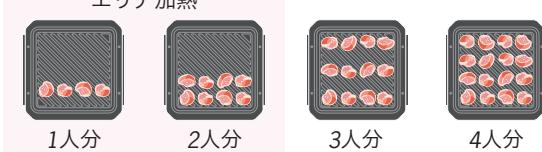
2. ビニール袋にAと肉を入れる。  
片栗粉を加え、しっとりするまでよくもみ込む。

3. 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。



自動28~4人分

### ■食品の置きかた



エリア加熱について→P.38



中国料理  
石川智之先生

### 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、袋の上からもんでもじませる。仕上がり(弱)で焼く。

29 一口とんかつ エリア 加熱 1~4人分

## 一口とんかつ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー.....約227kcal  
塩分.....約0.4g

豚ヒレ肉.....12枚(400g) 衣  
(一口かつ用) パン粉.....1/4カップ  
塩、こしょう.....少々 サラダ油.....大さじ1  
キッキンペーパー 薄力粉、溶き卵.....各適量

●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

- 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。\*

\*パン粉は必ず様子を見ながら加熱してください。



- 肉をたたいて2cmの厚さにし、塩、こしょうをする。薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。衣を付けた肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

●食品の置きかた→ P.99  
自動29-4人分

### ポイント

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

- 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→「グリル」両面で、約16~20分。

29 一口とんかつ エリア 加熱 1~4人分

## 豚肉のチーズロールフライ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー.....約349kcal  
塩分.....約1.0g

豚薄切り肉.....300g  
A (にんじん).....20g  
A (さやいんげん).....20g  
キッキンペーパー

プロセスチーズ.....8本(60g)  
粒マスタード.....適量  
衣  
パン粉(細目).....1/4カップ  
サラダ油.....大さじ1  
薄力粉、溶き卵.....各適量

●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

- 「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を加熱する。→左記参照
- Aの野菜を耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ出力切換  
600W 約50秒  
加熱後、粗熱を取る。

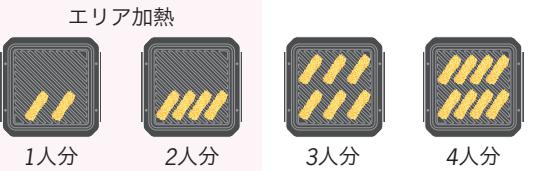
- 肉を8等分にし、少しづつずらして重ね、塩、こしょうをし、粒マスタードを塗る。  
にんじん、さやいんげん、チーズを巻いて、肉の両端を折り、巻き込む。薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付け、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。
- 衣を付けるときは→左記参照

自動29-4人分  
スタート ●目安時間  
約14分

- 衣を付けるときは→左記参照
- 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→「グリル」両面で、約16~20分。

### ■食品の置きかた



エリア加熱について→P.38

30 えびフライ エリア 加熱 1~4人分

## 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  
キッチンペーパー  
パン粉(細目).....3/4~1カップ  
サラダ油.....大さじ1/2~2  
薄力粉.....適量  
溶き卵.....M寸1個分(正味50g)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取り。腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。
- P.98「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を加熱する。  
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.98参照  
衣を付けたえびをグリル皿に並べ、上段に入れる。  
●食品の置きかた→右図参照

自動30-4人分  
スタート ●目安時間  
約17分

- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のとき→「グリル」両面で、約16~20分。

### ポイント

えびの重量が足りないときは加熱しすぎになり、固くなります。仕上がり(弱)で加熱してください。

31 かき揚げ エリア 加熱 1~4人分

## かき揚げ



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

えび.....100g(5~7尾) 衣  
片栗粉.....小さじ2  
さつまいも.....90~100g A ベーキングパウダー  
みつば.....10g .....小さじ1/2  
(全部で300gにする)  
水.....大さじ3弱  
サラダ油.....大さじ2  
薄力粉.....30g

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- えびは殻をむき、背わたを取り1cmに、かぼちゃ、さつまいもは7mm角に、みつばは2cmに切る。
- 下ごしらえした材料にサラダ油を混ぜる。  
薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。  
Aをなめらかになるまで混ぜて材料に加え、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
- 直径6~7cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、図のようにグリル皿に12個並べ、上段に入れる。

スタート ●目安時間  
約16分  
自動31-4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→「グリル」両面で、約16~20分。

### ■食品の置きかた

エリア加熱



エリア加熱について→P.38

### アドバイス

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



日本料理岡本健二先生



焼き物・揚げ物

## グリル

## ぶりの照り焼き



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

## 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。(皮がはじけにくくなります)  
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。

2. 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。



## 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。

33 あじの開き ヘルシー エリア※ 加熱 1~4 人分

## あじの開き



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

あじの開き ..... 4枚(1枚80g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
- 「ヘルシー」を選ぶと、標準より塩分を減らして焼き上げます。→ P.40
- 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。  
ヘルシーの「仕上がり」は〈強〉減塩強め、  
〈弱〉減塩弱めです。焼き色は変わりません。

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

●目安時間  
標準 : 約16分  
ヘルシー : 約26分  
・設定のしかた→ P.40

●手動のとき→「グリル」両面で、約16~20分。  
(「グリル」両面では減塩できません)

## ■食品の置きかた

- 「ヘルシー」のときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.38

※ヘルシーの1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

32 塩さば・塩ざけ ヘルシー エリア※ 加熱 1~4 人分

## 塩ざけ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー.....約159kcal  
塩分.....約1.4g

塩ざけ切り身 ..... 4切れ(1切れ80g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する
- 「ヘルシー」を選ぶと、標準より塩分を減らして焼き上げます。→ P.40
- 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。  
ヘルシーの「仕上がり」は〈強〉減塩強め、  
〈弱〉減塩弱めです。焼き色は変わりません。

作りかた グリル皿<上段>  
標準 : レンジ+ヒーター加熱  
ヘルシー : レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. ヘルシーのみ、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。

●目安時間  
標準 : 約14分  
ヘルシー : 約23分  
・設定のしかた→ P.40

**ポイント**  
さけ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。

- 冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときは仕上がり〈強〉で。
- 厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
- 手動のとき→「グリル」両面で、約16~18分。  
(「グリル」両面では減塩できません)

## ■食品の置きかた

- 「ヘルシー」のときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.38

※ヘルシーの1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

32 塩さば・塩ざけ ヘルシー エリア※ 加熱 1~4 人分

## 塩さば



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)

- 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」を選ぶと、標準より塩分を減らして焼き上げます。→ P.40
- 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。  
ヘルシーの「仕上がり」は〈強〉減塩強め、  
〈弱〉減塩弱めです。焼き色は変わりません。

作りかた グリル皿<上段>  
標準 : レンジ+ヒーター加熱  
ヘルシー : レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. さばの皮目に切り込みを入れる。  
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)

2. ヘルシーのみ、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。

●目安時間  
標準 : 約14分  
ヘルシー : 約23分  
・設定のしかた→ P.40

**ポイント**  
さば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。

- 冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときは仕上がり〈強〉で。
- 厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
- 手動のとき→「グリル」両面で、約16~18分。  
(「グリル」両面では減塩できません)

## ■食品の置きかた

- 「ヘルシー」のときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.38

※ヘルシーの1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。



**35 肉巻き野菜** ヘルシー エリア※ 加熱 (1人分)

## 肉巻き野菜

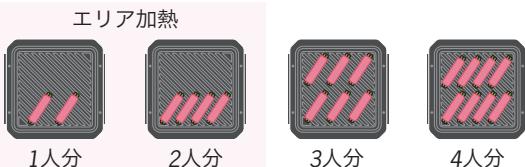


材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約399kcal  
塩分 ..... 約1.1g

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  
●1~3人はすべての材料を人数分に合わせて調整する  
●「ヘルシー」を選ぶと、標準より脂を落として  
焼き上げます。→ P.40

### ■食品の置きかた

●「ヘルシー」のときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→ P.38

※ヘルシーの1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

作りかた **グリル皿<上段>**  
標準 : レンジ+ヒーター加熱  
ヘルシー: レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- グリーンアスパラガスは、半分の長さに切る。  
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
- 肉を8等分し、少しづつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
- グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。  
同様にして8本作る。
- ヘルシーのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

●目安時間  
標準 : 約17分  
ヘルシー : 約24分  
・設定のしかた→ P.40

●手動のとき→「グリル」両面で、約20~24分。  
(グリル両面では、脂の落ちる量が少なくなります)

**アドバイス**  
肉巻き野菜の仕上がりの長さは10~12cmが目安です。

**34 鶏の照り焼き** ヘルシー エリア※ 加熱 1~4人分

## 鶏の照り焼き



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 砂糖 ..... 小さじ2  
水 ..... 大さじ2 頸粒和風だし ..... 小さじ¼  
(好みで)

- 1~3人はすべての材料を人数分に合わせて調整する
- 「ヘルシー」を選ぶと、標準より脂を落として  
焼き上げます。→ P.40

作りかた **グリル皿<上段>**  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 皮目を上にして、  
フォークなどで穴を開ける。  
(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。

- 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、焦げる所以注意してください)

### 4. 給水タンクに満水まで水を入れる。

皮目を上にして「鶏の塩焼き」と同じ要領で  
グリル皿に並べ、上段に入る。  
●食品の置きかた→右図参照  
●「ヘルシー」のときも置きかたは同じです。  
※ヘルシーの1人分、2人分はエリア加熱には  
なりません。

●目安時間  
標準 : 約15分  
ヘルシー : 約24分  
・設定のしかた→ P.40

●手動のとき→「グリル」両面で約17~19分。  
(グリル両面では、脂の落ちる量が少なくなります)  
●骨付き鶏もも肉は「オーブン」で→ P.54

**23 鶏の塩焼き** エリア 加熱 1~4人分

## 鶏の塩焼き



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約250kcal  
塩分 ..... 約1.6g

鶏もも肉 ..... 2枚(1枚250g)  
塩 ..... 小さじ1

●1~3人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

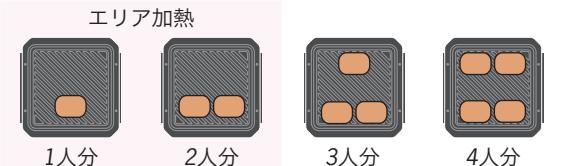


- 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 皮目を上にして、フォークなどで穴を開ける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
- 皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

●目安時間  
約19分  
自動23~4人分

●手動のとき→「グリル」両面で約11~15分。  
さらに「グリル」上面で約5~6分。

### ■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.38

**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。

20 こんがり10分 エリア 加熱 tsuji

## 鶏の西京焼き



(1人分)  
カロリー ..... 約336kcal  
塩分 ..... 約0.4g

材料(2人分)

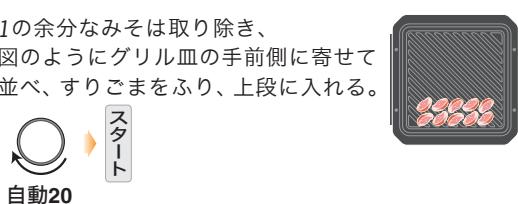
鶏もも肉 ..... 300g  
A   
西京みそ ..... 50g  
酒、みりん ..... 各大さじ1/2  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2  
すりごま(白) ..... 大さじ1

10分  
時計マーク

こんがり  
10分

作りかた  
グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 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)



●1人分は、すべての材料を半量にし、仕上がり<弱>で加熱する

20 こんがり10分 エリア 加熱 tsuji

## 豆腐バーグきのこあんかけ



(1人分)  
カロリー ..... 約220kcal  
塩分 ..... 約1.9g

材料(2人分)

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1/2個分(正味25g)  
おろししょうが ..... 小さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
きのこ(しめじ、生しいたけなど) ..... 合わせて80g  
B   
だし汁 ..... 1/2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

- 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ほどに形成しながら中の空気を抜く。きのこは食べやすい大きさに切る。
- 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。
- 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。
- 皿に2の豆腐バーグを盛り付け、3のあんをかける。

20 こんがり10分 エリア 加熱 tsuji

## なすと豚肉の重ね焼き



(1人分)  
カロリー ..... 約177kcal  
塩分 ..... 約0.9g

材料(2人分)

なす ..... 大1本(150g)  
塩、こしょう ..... 少々  
豚ロース薄切り肉 ..... 2枚(50g)  
マスタード ..... 大さじ1/2  
きのこ ..... 合わせて60g  
(生マッシュルーム、エリンギなど)  
オリーブ油 ..... 大さじ1/2  
バジルの葉(細かく切る) ..... 6枚  
粉チーズ ..... 大さじ2/3  
ピザソース\*(市販品) ..... 大さじ2~3  
※トマトソースに一味とうがらしを加えても可

作りかた  
グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 縦1cmの厚さに切ったなす4枚に塩、こしょうをしてオリーブ油(分量外)を薄く塗る。耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。
- 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。
- 図のようにグリル皿の手前側になすを2枚並べる。それぞれにバジルを散らし、粉チーズをふる。その上にマスタードの面を下にした肉をのせ、さらになすをのせ、ピザソースを塗る。再度、バジルを散らし、粉チーズをふる。周囲に2のきのこを並べ、上段に入れる。



●1人分は、すべての材料を半量にする。工程1の加熱を約1分にし、仕上がり<弱>で加熱する

20 こんがり10分 エリア 加熱 tsuji

## ごまごまから揚げ



(1人分)  
カロリー ..... 約380kcal  
塩分 ..... 約1.6g

材料(2人分)

鶏もも肉 ..... 1枚(250g)  
A   
酒、しょうゆ ..... 各大さじ1/2  
溶き卵 ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/2  
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

- 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。



- 1にいりごまをまぶす。皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。



●1人分は、すべての材料を半量にし、仕上がり<弱>で加熱する

20 こんがり10分〈弱〉

エリア  
加熱

## チーズカツレツ



材料(2人分) (1人分)  
 カロリー ..... 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。



500W 約20~40秒

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手前側に並べる。  
 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。



自動20 弱

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。

●1人分は、すべての材料を半量にする。工程1の加熱を約20~30秒にし、仕上がり〈弱〉で加熱する

16 蒸し物15分



## たいと小松菜の蒸し物



材料(2人分) (1人分)  
 カロリー ..... 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 グリル皿<上段>  
 レンジ+スチーム加熱

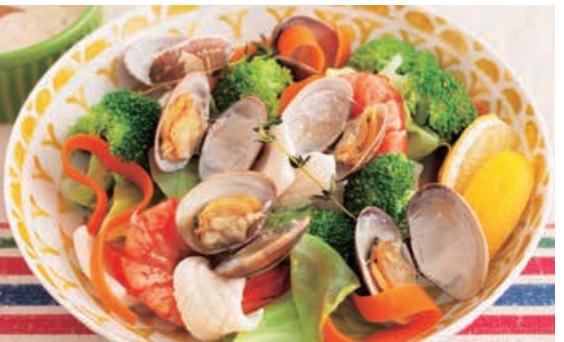
1. たいは一口大に切り、合わせたAをかける。  
 小松菜は5cmの長さに切る。
2. 耐熱皿にたいの皮目を上にして並べ、まわりに小松菜を並べる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
 グリル皿の中央に2をのせ、上段に入れる。
4. 加熱後、合わせたBをかける。

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。  
 ●1人分は、すべての材料を半量にする。工程1の加熱を約20~30秒にし、仕上がり〈弱〉で加熱する

16 蒸し物15分〈強〉



## 魚介の蒸しサラダ



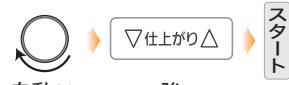
材料(2人分) (1人分)  
 カロリー ..... 約196kcal  
 塩分 ..... 約1.8g

あさり ..... 150g  
 (砂出しをする)  
 えび、いか ..... 合わせて140g  
 プロッコリー ..... 中½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

マヨネーズ、  
 ブレーンヨーグルト ..... 各大さじ1½  
 紫たまねぎ ..... 20g  
 (みじん切り)  
 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

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



自動16 強

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。

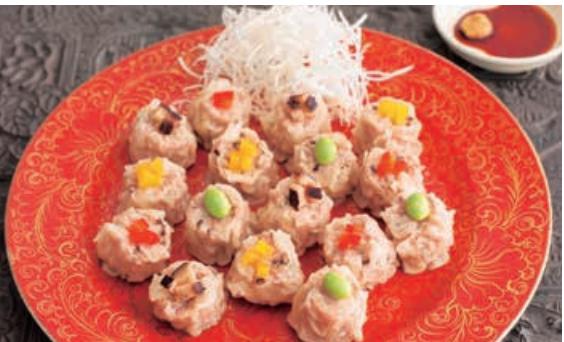
## あさりの砂出しのコツ

- 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きます。

16 蒸し物15分



## 彩りしゅうまい



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

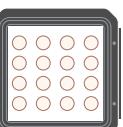
しゅうまいの皮 ..... 16枚  
 (市販品)  
 豚ひき肉 ..... 140g  
 A {酒 ..... 少々  
 塩、こしょう ..... 中½個(50g)  
 たまねぎ ..... 中½個(50g)  
 (みじん切り)  
 片栗粉 ..... 大さじ1  
 干しいたけ ..... 2枚  
 ごま油 ..... 25×25cm  
 ●干しいたけの戻しかた  
 → P.116

作りかた グリル皿<上段>  
 レンジ+スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
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。
3. 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ2を押し込むようにして詰める。皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。パブリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする。
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、2を並べ、上段に入れる。



自動16





蒸し物



## 19 さけのハーブ蒸し

1~4  
人分

## さけとあさりのハーブ蒸し

(1人分)	
カロリー	約183kcal
塩分	約0.4g

材料(4人分)	生ざけ切り身	4切れ(1切れ80g)
	塩、こしょう	少々
	あさり(砂出しをする)	100g
	たまねぎ(せん切り)	大1/4個(80g)
	パプリカ(赤・黄/せん切り)	合わせて20g
	グリーンアスパラガス(5~7cmに切る)	50g
	ローズマリー	適量
	白ワイン	大さじ2

## ■食品の置きかた



## 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- さけに塩、こしょうをして約10~15分おき、キッチンペーパーなどで水けを切る。
- 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たまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、まわりにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、ローズマリーをのせて、白ワインをかける。  
材料をのせたグリル皿を上段に入れる。



自動19~4人分

●目安時間  
約22分

●手動のとき→「スチーム」で約20~26分。

- 好みでラビゴットソースをかける。→下記参照
- あさりの砂出しのコツ→P.107

## ラビゴットソース

(1人分)	
カロリー	約82kcal
塩分	0g

材料(4人分)	たまねぎ(みじん切り)	中1/4個(50g)
	ピーマン(みじん切り)	小1個(25g)
	トマト(皮と種を取ってみじん切り)	中1/2個(100g)
	白ワインビネガー*	大さじ3
	白ワイン、オリーブ油	各大さじ2
	砂糖	大さじ1

## 作りかた

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。  
※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。



## 18 手作りしゅうまい

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

## 手作りしゅうまい

(1人分)	
カロリー	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.116	
たまねぎ(みじん切り)	中1/4個(50g)
片栗粉	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
溶き卵	大さじ2
ねぎ油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1弱
クッキングシート(25×25cm)	1枚

## 作りかた

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。



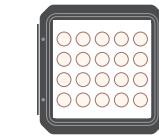
600W 約30~40秒

加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

- えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにする。
- ボウルに肉と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。



- 親指と人差し指で輪を作り、しゅうまいの皮をのせ3を押し込むようにして詰める。  
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。



- 給水タンクに満水まで水を入れる。

図のようにグリル皿に  
クッキングシートを敷き、4を並べ、  
上段に入れる。自動18 ●目安時間  
約24分

●手動のとき→「スチーム」で約21~27分。



## スチーム

### 小籠包 (しょうろんぱう)



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
C { 砂糖	小さじ1
塩	小さじ½
ぬるま湯(約40°C)	60~70ml
サラダ油	大さじ½
打ち粉(強力粉)	適量

#### 作りかた

- Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
- 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。
- Bを合わせてふるい、ボウルに入れ、ぬるま湯を少しづつ加えて混ぜ、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。
- 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。
- 冷やし固めた2\*を混ざり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。



(1人分)  
カロリー ..... 約260kcal  
塩分 ..... 約0.9g

あん	
豚ひき肉	150g
塩	少々
C { 干ししいたけ(戻して、みじん切り)	小3枚
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(25×25cm)	1枚

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- 軽く粉をふった台の上に3をスケッパーで包丁で16等分し、生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。
- 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。
- 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。



## 17 茶わん蒸し

1~4  
個

### 茶わん蒸し

材料(4個分)

具	
鶏のささ身	40g
塩	少々
酒	大さじ½
えび	80g(4尾)
干ししいたけ	2枚
(戻して半分に切り、下味を付ける)	
●干ししいたけの戻しかた→ P.116	
かまぼこ	4枚
ぎんなん(缶詰)	12個

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

#### 作りかた

- 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。
- 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、下段に入れる。

(1個分)  
カロリー ..... 約108kcal  
塩分 ..... 約2.1g

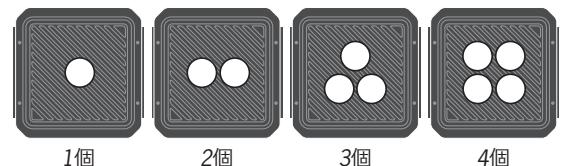


卵液	
卵	M寸3個(正味150g)
だし汁	2½カップ
(顆粒和風だしの場合は、小さじ¾使用)*	
薄口しょうゆ	小さじ¾
塩	小さじ¾
みりん	小さじ1
(卵:だし汁=1:3~4)	
卵液が薄すぎると固まりにくくなります)	
茶わん蒸し容器(共ぶた付き)	

\*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。

- 1~3個分はすべての材料を個数に合わせて調整する
- 液温が室温(約25°C)と違うときは、「仕上がり」ボタンで調節を→ P.38
  - ・液温が低いとき(約10°C):**強**
  - ・液温が高いとき(約40°C):**弱**

グリル皿<下段>  
レンジ+スチーム加熱



1個  
2個  
3個  
4個  
●目安時間  
約21分  
自動17-4個

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

## レンジ

## 黒豆



(10量分)  
カロリー.....約97kcal  
塩分.....約0.3g

**材料**

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、重曹	.....	各小さじ¼
クッキングシート			

## 作りかた

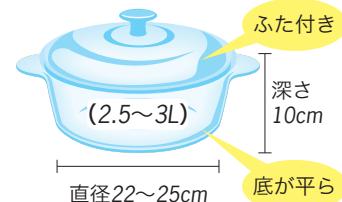
- 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。  
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。  
●さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。  
割れた豆は取り除きましょう。
- 一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としふたをし、ふたをして庫内中央に置く。  
●容器と落としふたについて→下記参照



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

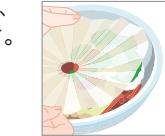
●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれことがあります。

## 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、中央に穴をあ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。



## レンジ

## 白ごはん



(1人分)  
カロリー.....約267kcal  
塩分.....0g

**材料(4人分)**

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

- 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ラップをふんわりゅうたりかけ、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。

## 9 ゆで葉果菜

## もやしのナムル



**材料(4人分)**

(1人分)	カロリー.....約69kcal
塩分.....約0.8g	

もやし.....1袋(200g)  
にんじん.....¼本(50g)  
ピーマン.....大1個(50g)  
塩.....小さじ½  
A  
いりごま(白).....大さじ2  
ごま油.....大さじ1  
しょうゆ.....小さじ2  
おろしにんにく.....小さじ½  
(混せておく)

## 作りかた

- もやしは洗って水けを切る。  
にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- 耐熱性の平皿にもやし、にんじん、ピーマンをのせ、皿ごとラップで包み込み庫内中央に置く。



- 加熱後、塩を入れて混ぜる。  
水分を絞り、合わせておいたAである。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約4~6分。

## 9 ゆで葉果菜（強）

## 小松菜のサッとあえ



**材料(3~4人分)**

(1人分/4人分として計算)	カロリー.....約31kcal
塩分.....約0.5g	

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

## 作りかた

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



- 加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。  
3~4cmに切り、Aである。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約3~4分。

## 9 ゆで葉果菜（強）

## なすのピリ辛あえ



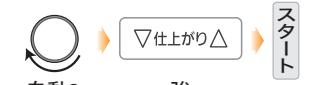
**材料(4人分)**

(1人分)	カロリー.....約61kcal
塩分.....約0.8g	

なす.....4本(1本100g)  
サラダ油.....大さじ1  
A  
酢、しょうゆ.....各大さじ1  
砂糖.....小さじ1  
おろしにんにく、おろししょうが...各小さじ½  
豆板醤.....適量  
(混せておく)

## 作りかた

- 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ツを抜いておく。
- 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。ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。



- なすの水けを切り、Aを合わせる。  
●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約6~8分。

11 煮物10分

## 肉じゃが



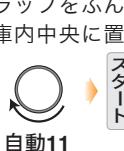
材料(2人分)

(1人分)	カロリー.....約290kcal
塩分.....	約2.0g

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

作りかた レンジ加熱

- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに下から肉、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。
- 1のボウルにAを入れる。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



自動11

11 煮物10分

## 大根とツナの煮物



材料(2~3人分)

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

大根(厚さ1cmに切り、4等分する) 250g  
ツナ(缶詰) 50g  
A {砂糖 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
酒 小さじ2  
みりん 小さじ2  
水 小さじ2

作りかた レンジ加熱

- 大根とツナを直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに下から肉、にんじん、じゃがいもの順番で入れ、Aを混ぜて加える。
- ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



自動11

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

11 煮物10分

## かぼちゃの煮物



材料(2~3人分)

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

かぼちゃ(3×4cmの角切り) 300g  
A {砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
水 1/2カップ

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を加えてラップをふんわりゆったりかける。
- 庫内中央に置く。



自動11

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

11 煮物10分

## ラタトウイユ



材料(2人分)

(1人分)	カロリー.....約92kcal
塩分.....	約0.3g

なす 1本(70g)  
パブリカ 小1/2個(80g)  
ズッキーニ 1/2本(75g)  
にんにく 1/2片  
A {トマトの水煮(カットトマト缶詰) 50g  
オリーブ油 大さじ1  
塩、こしょう 少々

作りかた レンジ加熱

- なす、パブリカ、ズッキーニは2cmの角切りにする。  
にんにくは薄切りにする。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れよく混ぜる。  
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



自動11

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

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

11 煮物10分

## かにとかぶの中華煮



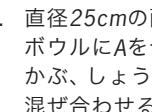
材料(2人分)

(1人分)	カロリー.....約108kcal
塩分.....	約1.3g

かに身(かにかまぼこでも可) 80g  
かぶ(葉付き) 小2~3個(200g)  
しょうが(せん切り) 少々  
A {水 1/2カップ  
酒 大さじ1/2  
顆粒中華風スープ 小さじ1  
塩、こしょう 少々

作りかた レンジ加熱

- かに身は大きめにはぐす。  
かぶは軸の付け根から3cmほど残して皮を厚めにむき、茎ごと6等分に切る。  
(茎に土が付いているときは、しっかり竹ぐしで根元を洗う)  
かぶの葉はみじん切りにしておく。



自動11

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

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

11 煮物10分

## 鶏と根菜のうま煮



材料(2人分)

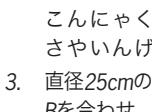
(1人分)	カロリー.....約211kcal
塩分.....	約1.8g

鶏もも肉 80g  
A {酒、しょうゆ、みりん 各小さじ1  
さといも 70g  
にんじん、ごぼう、れんこん 各20g  
生しいたけ 1枚(15g)  
こんにゃく 50g  
さやいんげん(筋を取り) 2本  
B {だし汁\* 大さじ1  
しょうゆ、砂糖、みりん 各大さじ1  
酒 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2

\*顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。

作りかた レンジ加熱

- 肉は約3cmの角切りにする。  
Aをもみ込んで約5分おく。  
さといもは皮をむいて乱切りにし、塩でもみ洗いをしてぬめりを取る。  
にんじん、ごぼう、れんこんは小さめの乱切りにし、ごぼう、れんこんは酢水につけてアクを抜く。
- しいたけは4等分に切る。  
こんにゃくは小さめにちぎる。  
さやいんげんは3等分に切る。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにBを合わせ、かに身、かぶ、しょうがを加えてさらに混ぜ合わせる。  
かぶの葉を散らしてラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



自動11

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

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

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

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



## 使える！レンジの便利わざ

## ■うなぎのかば焼きのあたため

- 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。
- 皮目を上にしてグリル皿の手前側にのせ、上段に入れる。  
「グリル」上面で約5~8分。



●うなぎの種類によって仕上がりの状態が変わります。  
必ず様子を見ながら加熱してください。

## ■豆腐を水切りする

揚げ物・炒め物に

- 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 1丁(約400g)につき、「レンジ」ボタンの500Wで約2~3分。  
(½丁のときは約1分~1分30秒)
- キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

## ■にんにくの臭みを抜く

刺激臭が消えて使いやすく

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

## ■お菓子(せんべい)の乾燥

パリッと乾燥

- 耐熱皿に重ならないようにせんべいを適量並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱。

●加熱しすぎると焦げるので注意する。

## ■アイスクリームを柔らかく

スプーンが入る固さに

- アイスクリーム(200~500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
- 「8 お好み温度」を選び、「-10°C」または「-5°C」に合わせて加熱。



## ■ゼラチンを溶かす

1. 耐熱容器に水1/4カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

2. 「レンジ」ボタンの600Wで約30~40秒加熱。

## ■バターを溶かす

1. バターを細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

2. 50gにつき「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40~50秒加熱。

●サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

## ■干ししいたけを戻す

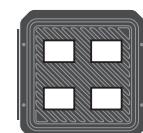
水で戻すより早くてふっくら

- 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」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。



## ■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に並べ、上段へ入れる。



## 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。

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。

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。「辯調レシピ」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辯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

辯調グループ  
[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辯調グループ。大阪あべの辯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いました。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

辯調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3  
[www.tsujicho.com](http://www.tsujicho.com)



# レシピもくじ



●は「自動メニュー」で作れます。

緑字のメニューは「ヘルシー」が選べます。

- 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。  
(各ページのメニュー名に **tsugi** 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。
- 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。

その他	ページ
キャベツときのこのサラダ	37
かぼちゃのマヨあえ	37
ポテトサラダ	37



低温オーブン	ページ
豚肉のコンフィ	89
さんまのコンフィ	88
鶏肉のコンフィ	88
ドライフルーツ	87
ドライハーブ	87

お菓子・パン・ジャム	ページ
手作りピザ（ソフト生地）	86
スナックピザ	85
りんごのスナックピザ	85
かんたんフォカッチャ	84
クイック・シュトーレン	84
トースト	83
パン作りのコツ	82
カレーチーズパン	81
バターロール	80
チョコレートケーキ	79
いちごのショートケーキ	78
シフォンケーキ	77
抹茶シフォンケーキ	77
ココアシフォンケーキ	77
フルーツケーキ	76
ロールケーキ	75
いちごジャム	75
クッキー	74
焼きいも	74
カスタードブディング	73
* カラメルソース	73
蒸しプリン	72
コーヒーブディング	72
カスタードクリーム	71
* レンジで作るシュー	71
シュークリーム	70

こんがり 10 分	ページ
チーズカツレツ	106
ごまごまから揚げ	105
なすと豚肉の重ね焼き	105
豆腐バーグきのこあんかけ	104
鶏の西京焼き	104

焼き物・揚げ物	ページ
鶏の塩焼き	103
鶏の照り焼き	103
肉巻き野菜	102
塩さば	101
塩ざけ	101
あじの開き	100
ぶりの照り焼き	100
かき揚げ	99
えびフライ	99
豚肉のチーズロールフライ	98
一口とんかつ	98
鶏のから揚げ	97
白身魚のホイル焼き	97
ホワイトソース	96
マカロニグラタン	96
ハンバーグ	95

アイデアクッキング	ページ
うなぎのかば焼きのあたため	116
チョコレートを溶かす	116
豆腐を水切りする	116
にんにくの臭みを抜く	116
お菓子（せんべい）の乾燥	116
アイスクリームを柔らかく	116
ゼラチンを溶かす	116
バターを溶かす	116
干ししいたけを戻す	116
もちを焼く	116

煮物 10 分・ゆで物	ページ
鶏と根菜のうま煮	115
かにとかぶの中華煮	115
ラタトウイユ	115
かぼちゃの煮物	114
大根とツナの煮物	114
肉じゃが	114
なすのピリ辛あえ	113
小松菜のサッとあえ	113
もやしのナムル	113

ごはん・豆	ページ
白ごはん	112
黒豆	112

合わせ技セット	ページ
「合わせ技セット」のポイント	94
鶏の照り焼き＆ポテトサラダ	93
塩さば＆五色きんぴら	92
豚の蒸し焼き＆五目おこわ	90

蒸し物	ページ
茶わん蒸し	111
小籠包（しょうろんぽう）	110
手作りしゅうまい	109
さけとあさりのハーブ蒸し	108
* ラビゴットソース	108
彩りしゅうまい	107
魚介の蒸しサラダ	107
たいと小松菜の蒸し物	106

