

# 保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理などは

■まず、お買い求め先へご相談ください。

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「故障かな？」  
(P.86~90)でご確認のあと、  
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、  
お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●保証期間中は、保証書の規定に従って  
出張修理いたします。

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

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

※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料 診断・修理・調整・点検などの費用

部品代 部品および補助材料代

出張料 技術者を派遣する費用

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名

電 話 ( ) -

お買い上げ日 年 月 日

●製品名 オーブンレンジ

●品 番 NE-MS268

●故障の状況 できるだけ具体的に

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

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

?

| 調理商品<br>使い方・お手入れなどのご相談窓口  |   |
|---|---|
|  0120-878-694<br><small>携帯OK</small>                                     | パナは ロクキュウヨン<br>受付時間<br>9:00~18:00<br>(年中無休) |
| ■上記電話番号がご利用<br>いただけない場合<br>■FAX フリーダイヤル  0120-878-236                    |   |
| Help desk for foreign residents in Japan<br>Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787<br>Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays) |   |

?

| 修理に関するご相談窓口  |   |
|--|---|
|  0120-878-554<br><small>携帯OK</small>                  | パナは イイヨ<br>03-6633-6700   |
| ■上記電話番号がご利用<br>いただけない場合<br>■FAX フリーダイヤル  0120-878-225 |  |
| 便利な修理サービスサイト<br><a href="https://club.panasonic.jp/repair/">https://club.panasonic.jp/repair/</a>  |   |

・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。

(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)

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

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

## 【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただく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。

パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2021

F0016-13L1  
F0621-10921

Panasonic®

## 取扱説明書

家庭用オーブンレンジ

品番 NE-MS268



# CookBook



## 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「安全上の注意」(4~9 ページ)を必ずお読みください。

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

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「商品登録」をお願いします。(91ページご参照)



# 安全上のご注意

必ずお守りください

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

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区別して、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

排気口(上面、側面、底面)  
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。



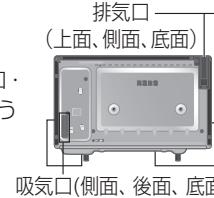
## 警告

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。



スプレー缶などの近くで  
使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発の  
おそれがあります



アースを確実に取り付ける → P.10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ずに取り付ける。取り付けかたは → P.10
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。



燃えやすい物や火気の近くでは  
使わない

(たたみ、じゅうたん、テーブルクロス  
の上、カーテンなど)

ヒーター使用時は、高温になり、引火や  
火災の原因になります



水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

## 自動での加熱時、事故を防ぐために

### 食品、飲み物は庫内中央に置く

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

### レンジ(電波)の加熱時は

#### 食品を加熱しすぎない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない

- 少量や指定分量<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 「28 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。



## 警告

#### 「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.24

●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.24



#### 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



#### 容器は庫内中央に置き、 広口で背の低い容器に 8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

#### 加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

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



# 安全上のご注意

必ずお守りください

## ⚠ 警告

### レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

🚫 ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない

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

🚫 卵は必ず割りほぐす

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



🚫 ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

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

🚫 ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

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

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

### 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、重い物をのせる、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

🚫 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

🚫 電源プラグ、電源コードは本体の後面・側面と壁などにはさみ込んで使用しない

発熱や荷重によるショートで感電、発煙、火災などの原因になります



〈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

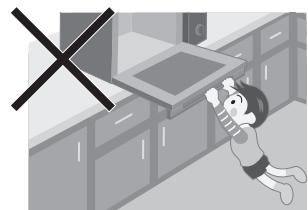
やけど、感電、けがのおそれがあります

🚫 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

本体が転倒、落下し、けがのおそれがあります



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

やけどのおそれがあります

### 異常・故障時には

🚫 直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

#### 異常・故障例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 異常ににおいや音がする。
- ドアや庫内に著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐにお買い上げの販売店へ点検・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)

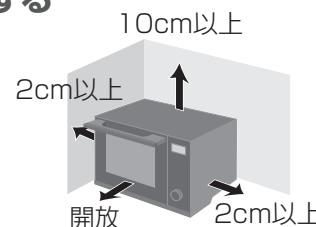
#### ! 本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

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場合は、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」

### 発火や発煙などを防ぐために、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

安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

#### 🚫 庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

#### ⚠ 庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

#### ⚠ 鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す

発火や発煙のおそれがあります

### 金属容器・付属の角皿は

#### 🚫 レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器、レトルトパウチ食品、缶詰、付属の角皿などは使わない

火花が出て、発火、発煙、食品の破裂、ドアガラスの割れ、庫内底面の赤熱による割れなどで、けが、やけどのおそれがあります

●使用できない金属容器の例

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。

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

加熱時間が長いと、発火や発煙、やけどのおそれがあります

#### ⚠ 次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

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

#### ⚠ 角皿スチーム調理では、次の場合に付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

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

### 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「4 お好み温度」ボタンではあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

自動メニューの「7 お弁当あたため」で加熱する。  
→ P.24

#### ! ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります

# 使用上のお願い

## 本体の設置、無線機器などへの影響について

- 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。
- 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。

## 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)
- ドアを少し開けた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりできます。→ P.12

## 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。

## 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 → P.12

## レンジ使用調理では

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

## ヒーター調理後は

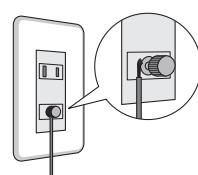
- 角皿は高温のため、必ずお手持ちのミトンなどを使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。熱に弱い物の上に置かないでください。

## アースについて

- アースの取り付けかた

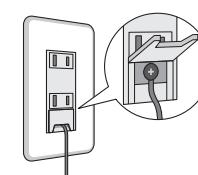


アース先端の皮をむき、先端を外してください。芯線を傷付けないように注意してください。



アース線の長さが足りないときは、市販のアース線を購入して付けかえる必要があるため、お買い上げの販売店にご相談するか、QRコードからご確認ください。

●つまみタイプ  
つまみを緩め  
ネジ部分に先端を  
巻き付けてつまみを  
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、アース端子を取り付けするための工事が必要なため、お買い上げの販売店にご相談ください。

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

- 湿気の多い場所: 飲食店の厨房、酒やしょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
- 水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける): 生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。→ P.4「警告／アースを確実に取り付ける」

# 付属品・別売品

## ⚠ 注意

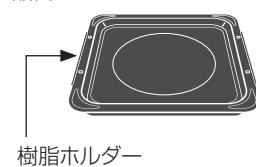


レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない  
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります  
安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。



## 付属品

角皿 1枚  
品番: A060T-12Q0



電波を使うレンジ加熱調理では、  
火花が出るため使えません。

クリーントレー 1個  
品番: A8023-10EO

●ご使用時には必ず取り付けた状態で  
お使いください。→ P.12



## 別売品

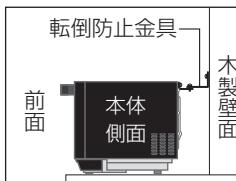
電子レンジ転倒防止金具C  
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)

品番: A195A-1K20

メーカー希望小売価格: 1,100円(税込み)

●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-10GO

メーカー希望小売価格: 1,650円(税込み)



メーカー希望小売価格は2021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でお買い求めいただける物もあります。  
詳しくはパナソニックの家電製品直販サイトをご覧ください。



パナソニックグループのショッピングサイト

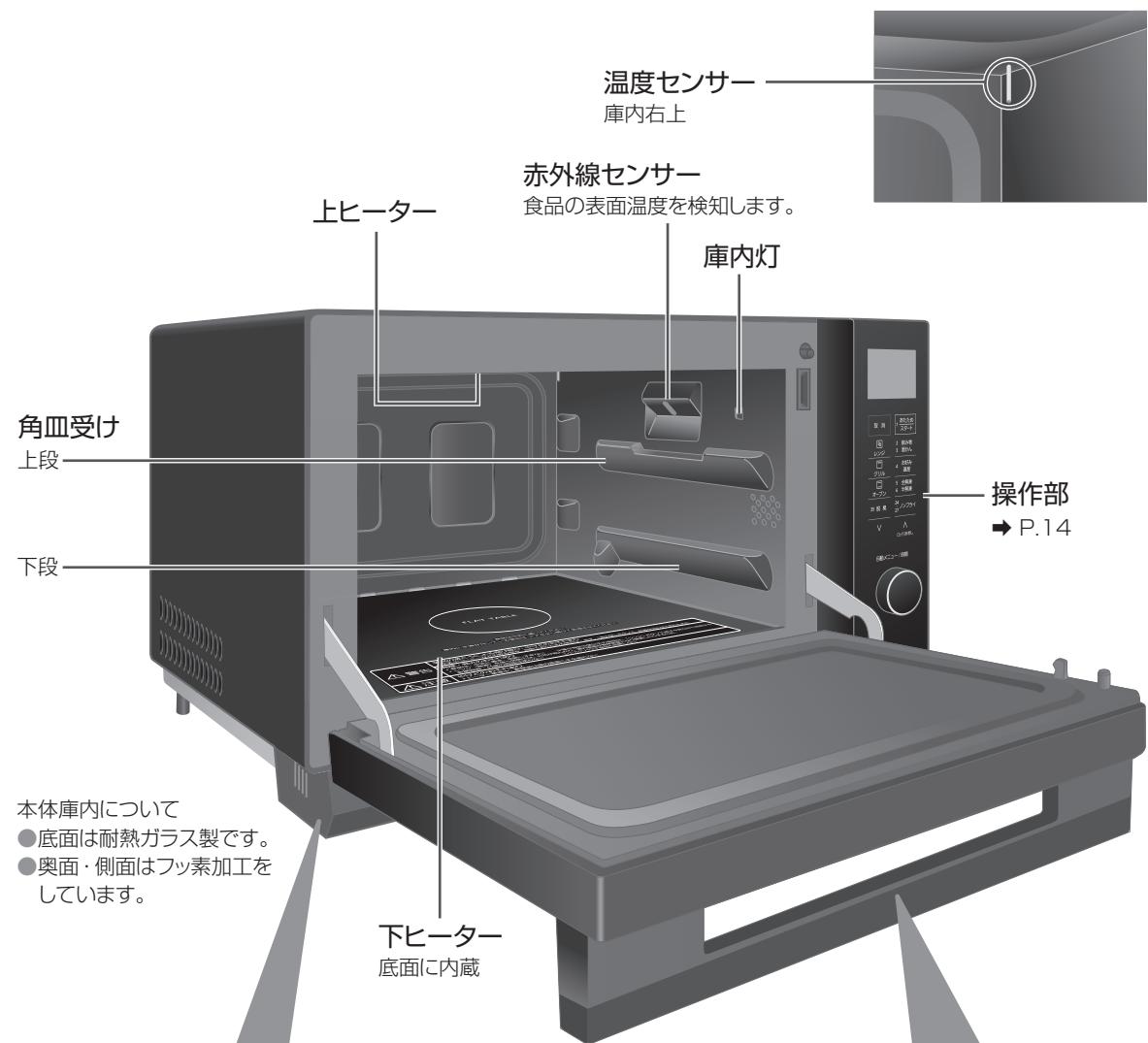
<https://ec-plus.panasonic.jp/>

## 付属の角皿について

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

| レンジ | グリル | オープン(発酵) |
|-----|-----|----------|
| ×   | ○   | ○        |

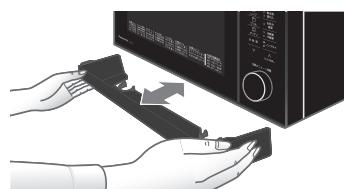
# 各部の名前



本体庫内について  
 ●底面は耐熱ガラス製です。  
 ●奥面・側面はフッ素加工をしています。

## クリートレー

- ご使用時には、必ずクリートレーを取り付けた状態でお使いください。
- 食品カスや水滴などを受けるトレーです。



## ドア (ドアハンドル)

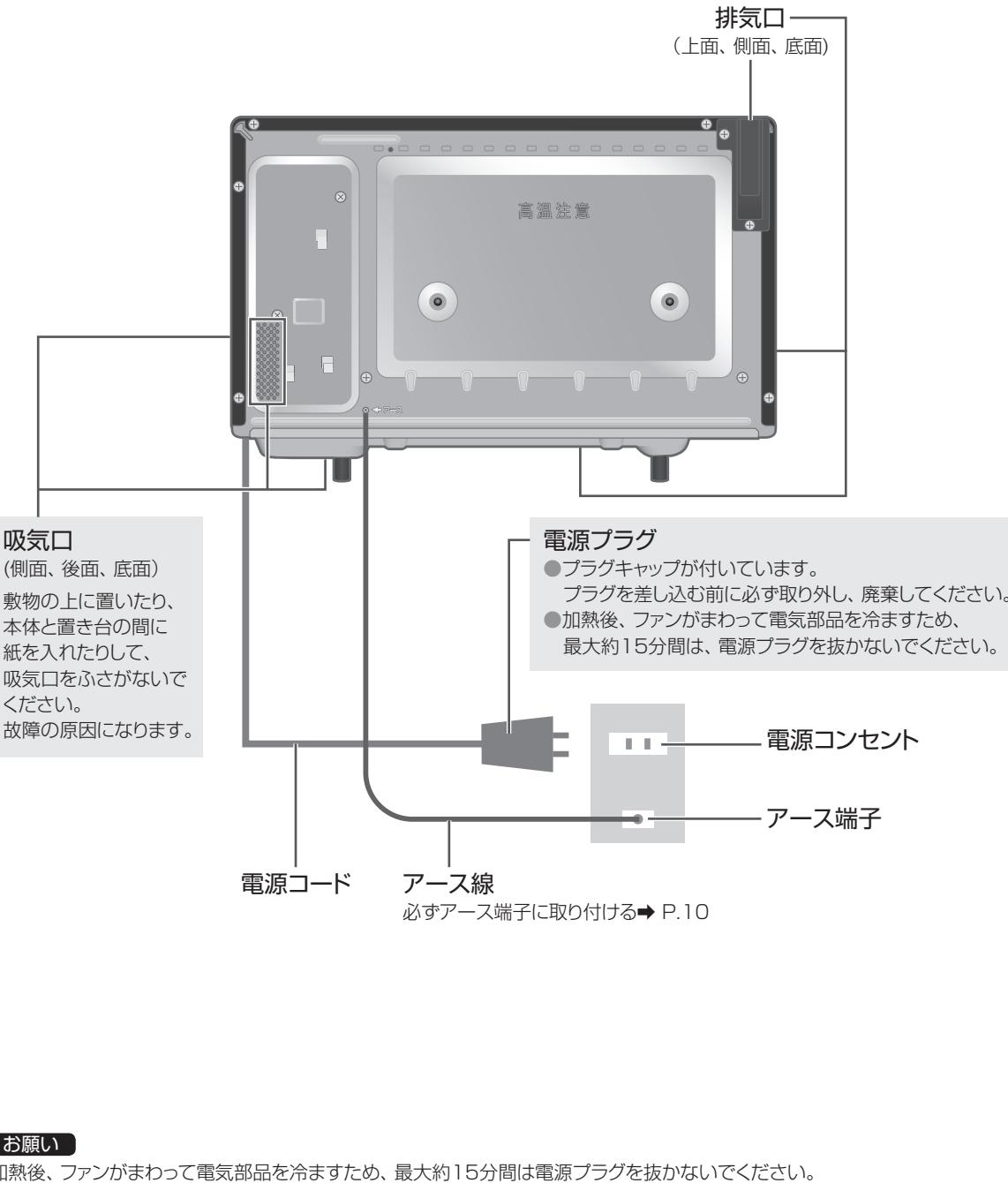
- 自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯して電源が入ります。(表示部に0と表示します)
- ドアを少し開けた状態で固定できます。加熱後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりするときに便利です。(顔を近づけないでください)



### 注意

ドアを開けるとき、蒸気に気を付ける  
やけどのおそれがあります

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



### 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。

# 各部の名前

## 操作部

### 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。

### 取消ボタン

操作を取り消す(「0」表示に戻る)

### 調理を中止するとき

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

### レンジボタン

→ P.34

### グリルボタン

→ P.38

### オーブンボタン

●「オーブン」→ P.36

●「発酵」→ P.38

### 脱臭ボタン

→ P.85



### 自動メニュー/時間ダイヤル

●自動メニューを選ぶ → P.19, 30~33  
●手動メニューなどで時間を合わせる

●手動メニュー…「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、  
加熱時間などを設定して加熱するメニューのことをいいます。

### ■自動電源オフ機能

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

### ■電源を入れるには

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

### 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。



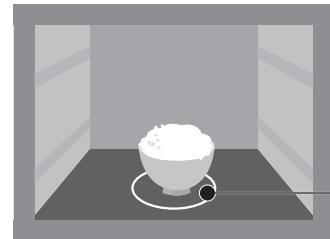
イラストは、実物と異なる場合があります。

# 基本の使いかた

初めて使うときのカラ焼きは必要ありません。  
そのままご使用ください。

## 食品を入れる

### 食品は容器に入れて庫内中央に置く

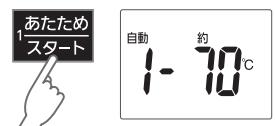


加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。→ P.11

## 加熱する/設定する

### ごはんやおかずをあたためるとき

●「1 あたため」ボタンを押す



すぐに加熱が始まります。

### 庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、  
庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず  
「U50」を表示することがあります。  
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンで調理できます。  
加熱時間の目安 → P.40  
「U50」について → P.90

### 温度や仕上がりを変えたいときは

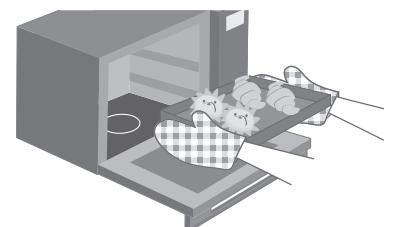
●▼ ▲ ボタンを押して変更する



スタート前、メニュー選択中に温度や仕上がりを変えられます。  
また、スタート後にも仕上がりの表示、表示部の「C」が  
点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりや温度を  
変更できます。

## 加熱後は

### 取り出すときは熱いので気を付ける



●角皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使い、落とさないよう両手で取り出してください。  
●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんやお手持ちのミトンなどを使って、  
取り出してください。

### お知らせ

●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)  
●加熱後、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。

### 加熱が足りないときは追加加熱をする

●加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。  
●追加できる時間  
●自動メニュー: 最大10分まで  
●手動メニュー: 各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。  
●表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。

## お手入れする

●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)  
ドアを少し開けた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりできます。→ P.12

# 使える容器・使えない容器

## レンジ

必ずお読みください ➔ P.21、28「警告」

○ 使えます



- 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。

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

✗ 使えない



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

- 高温になり、溶けたり、変形したりします。



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。



- カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。



- 市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。
- 針金を使っている物は燃えやすくなります。
- ただし、耐熱加工されているクッキングシートは本書のレシピに従って使うことができます。

## オーブン(発酵)、グリル

○ 使えます

- 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。

- ただし、取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。  
※シリコン容器は、オーブンのみで使えます。  
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。  
グリルでは使えません。

✗ 使えない

- 高温になり、溶けます。

- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

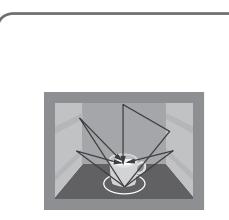
- カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

- 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

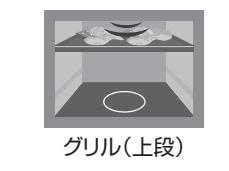
## 加熱方法

レンジ



800~150W  
レンジ加熱

グリル



グリル(上段)  
ヒーター加熱

オーブン(発酵)



オーブン(上段)  
ヒーター加熱

オーブン(下段)



オーブン(下段)  
ヒーター加熱

## 加熱のしくみ

- 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。



- 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。設定を長くすぎると、焦げる場合があります。  
様子を見ながら加熱してください。
- 脂が少ない肉や魚は、焼き色が付きにくくなります。

- 加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめにしてください。
- 加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。
- 焼きムラが気になる場合は、加熱途中で、食品の前後を入れ替えます。

# ロックについて

●すべての操作を受け付けません。

また、自動電源オフ機能が働いたり、電源プラグを抜いたりしてもロックは継続されます。

## ■ロックをかけたいときは

初期画面の状態で、**▽ □ ▲**ボタンの **▲** を3秒間押すとピッと鳴り、画面に「L」が表示されます。



## ■ロックを解除したいときは

「L」表示画面の状態で、**▽ □ ▲**ボタンの **▲** を3秒間押すとピッと鳴り、ロックが解除されます。



# ブザー音について

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

## ■ブザー音を消したいときは

「取消」ボタンをピッと鳴るまで2秒間押す。この操作を連続で3回くり返す。  
(「OFF」表示され、3秒後「0」表示に戻ります)



## ■ブザー音を鳴らしたいときは

消したいときと同じ操作を行います。  
(「On」表示され、3秒後「0」表示に戻ります)



# 自動メニュー一覧

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。

人数分や個数の設定ができるメニューはレシピページにマークを記載しています。

「1 あたため」ボタン → P.20

「2 飲み物/3 酒かん」ボタン → P.24

「4 お好み温度」ボタン → P.20

「5 全解凍/6 半解凍」ボタン → P.26

「24-27 ノンフライ」ボタン → P.30, 56~58

| 番号 | 自動メニュー名 | 参照ページ |
|----|---------|-------|
|----|---------|-------|

7 お弁当あたため P.24

8 フライあたため P.26

9 ゆで葉果菜 P.28, 62

10 ゆで根菜 P.28

11 トースト(裏返し) P.80

12 煮物10分(葉果菜) P.45

13 煮物10分(根菜) P.46

14 パスタ10分 P.47, 48

15 中華10分 P.44

16 焼きいも P.70

17 グラタン P.65, 66

18 肉巻き野菜 P.59

19 ホイル焼き P.61

20 スポンジケーキ P.72

| 番号 | 自動メニュー名 | 参照ページ |
|----|---------|-------|
|----|---------|-------|

つくりおき

21 肉・魚のおかず P.49~52

22 葉果菜のおかず P.49, 52, 53

23 根菜のおかず P.49, 54, 55

ノンフライ

24 から揚げ P.56

25 一口とんかつ P.56

26 えびフライ P.57

27 かき揚げ P.58

角皿スチーム(予熱あり)

28 茶わん蒸し P.67

29 濃厚ガトーショコラ P.74

30 濃厚チーズケーキ P.75

31 とろけるプリン P.78

野菜スイーツ

32 トマトクッキー P.69

33 スイートパンプキン P.69

34 ほうれん草ロールケーキ P.68

# あたためる

## 1 あたため／4 お好み温度

■付属の角皿は使えません

スピーディーに

「1 あたため」

調理済みのおかずや  
ごはんなどを、自動で  
すばやくあたためます。

レンジ加熱

-10~90℃の

お好み温度に

自動メニュー

「4 お好み温度」

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

レンジ加熱

### 1 食品を入れる



- 100~500gまで。  
(冷凍ごはんは300gまで)
- 食品により、ラップします。→ P.23
- ラップは少しすぎ間をあけます。  
(密閉は破裂の原因)
- スープやみそ汁はマグカップを使えません。  
(沸とうするおそれ)
- 必ず、食品の分量に合った耐熱容器を使って加熱します。
- 冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱します。
- 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ってください。  
「1 あたため」ボタンではうまくできません。→ P.22

### 2 「1 あたため」を押すだけ (加熱開始)



設定温度

- 現在温度は  
● 約50秒後から表示します。  
(加熱時間が短いときは、  
表示しない場合があります)
- 0℃未満は表示しません。

### ■仕上がり温度を変えるとき

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



- 45~90℃まで。  
● 5℃刻みで合わせられます。  
(工場出荷時の設定: 70℃)
- 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℃に下げて加熱してください。
- メモリー機能  
55~75℃に設定した場合、その温度は  
記憶され、次回の加熱時に表示されます。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出しても混ぜたり、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.34、90(熱いのでやけどに注意)

上手にあたためるために  
P.22の「注意とコツ」を  
必ず読んでください



### 1 食品を入れる



- 食品により、ラップします。→ P.23
- 必ず、食品の分量に合った耐熱容器を使って  
加熱します。

### 2 「4 お好み温度」を押す



4 お好み  
温度

### 3 温度を合わせる



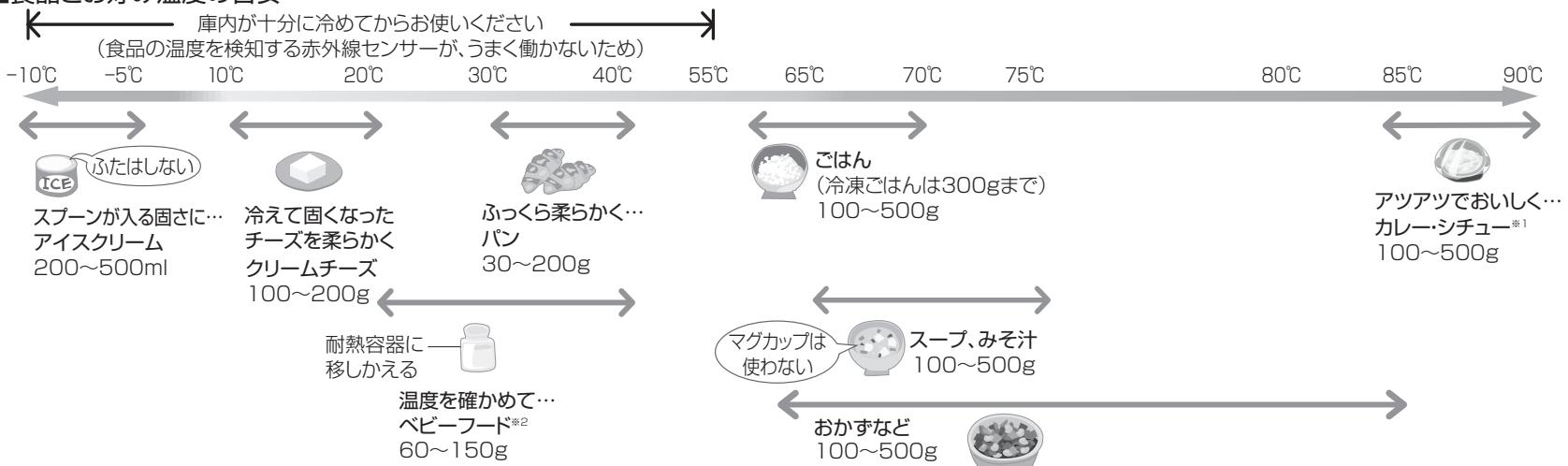
- -10~90℃まで。  
● 5℃刻みで合わせられます。  
(工場出荷時の設定: 40℃)
- V ▲ ボタンを押して温度を変更できます。
- メモリー機能  
-10~75℃に設定した場合、その温度は  
記憶され、次回の加熱時に表示されます。

### 4 「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。  
(加熱時間が短いときは、表示しない場合があります)
- 0℃未満は表示しません。

### ■食品とお好み温度の目安



\*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.40

\*\*2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。



### 警告

- 「1 あたため」ボタンや「4 お好み温度」ボタンであたためるときは
- 100g未満の食品は45℃以上であたためない  
赤外線センサーが検知できずに、発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.40  
※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ
  - ふた、およびふた付きの容器は使用しない  
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、  
食品が発火や発煙するおそれがあります

# あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、安全上、「1 あたため」ボタン、「4 お好み温度」ボタンの45°C以上に設定しないでください（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<br>●100g未満の食品(45°C以上に設定の場合)<br>●ふた、およびふた付きの容器に入った食品<br>→ 赤外線センサーで正しく検知できず、<br>加熱しすぎによる発火や発煙のおそれ | ●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<br>●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<br>●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<br>→ P.40<br>●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.84 |
| ●油脂の多い液体(バター、生クリーム、オリーブ油など)<br>●粒入りのスープ*<br>→ 突然沸とうして飛び散るおそれ<br>※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ                           | 「2 飲み物/3 酒かん」ボタンで加熱する<br>→ P.24   |
| ●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など<br>●お酒<br>→ 突然沸とうして飛び散るおそれ   | 「2 飲み物/3 酒かん」ボタンで加熱する<br>→ P.24   |
| ●割りほぐしていない卵、ゆで卵(殻付き・殻なし)<br>●ぎんなん、栗など殻や膜のある食品<br>●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品<br>→ 破裂によるけがのおそれ                   | ●卵は割りほぐす<br>●ぎんなん、栗などの殻や膜には割れ目を入れる<br>●ふた・せんは外す(レンジ用のふたはすき間をあける)<br>「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する   |
| お弁当<br>→ 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。<br>「7 お弁当あたため」で加熱する<br>→ P.24   |

■「1 あたため」ボタン、「4 お好み温度」ボタンの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<br>→ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします                        | 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する<br>→ P.40   |
| フライ・天ぷら<br>→ カリッとあたまりません                                | 「8 フライあたため」で加熱する<br>→ P.26  |
| クリームチーズ、アイスクリーム<br>→ 溶けます                               | ●「4 お好み温度」ボタンを選び、▼ ▲ ボタンを押して温度を合わせ、加熱する<br>→ P.20<br>●パンは、「レンジ」ボタンの600Wでも加熱できます<br>→ P.40 |
| ベビーフード、介護食<br>→ 熱くなりすぎるおそれ                              | 市販の食品はパッケージの指示に従う<br>「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する<br>→ P.40                                  |
| パン<br>→ 固くなります  | 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する<br>→ P.40   |
| 500gを超える食品、冷凍カレー、<br>市販の冷凍食品・加工食品<br>→ うまくあたまりません(加熱ムラ) | 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する<br>→ P.40   |
| 乾干物・ポップコーン・冷凍したゆで野菜<br>→ 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<br>→ P.40   |
| いかなどのはじけやすい食品   | 「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する<br>→ P.40   |

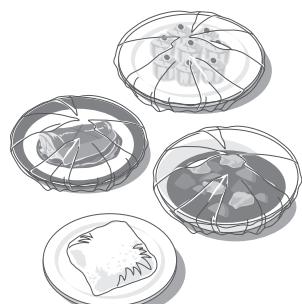
■あたためるときにコツが必要な食品

| 食 品            | 加熱方法 または コツ   |
|----------------|---|
| カレー、シチュー       | 具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85~90°Cに設定する<br>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<br>浅めの耐熱容器を使う                    |
| 分量に合わない器に入れた食品 | 食品の分量に合った耐熱容器であたためる                                     |

■ラップをする／しないのコツ



## •蒸し物 •冷凍した食品 など



- 水分を逃がさず  
しっとりさせたい食品や、  
はじけやすい食品など。
- しゅうまいなどの  
蒸し物
- カレー・シチュー
- 煮魚
- たれがかかる食品
- 冷凍ごはん  
冷凍した食品  
\*耐熱性の平皿にのせる。



## •焼き物 •揚げ物 •汁物 など



- 水分を逃がして  
パリッとさせたい食品や、  
十分に水分のある食品  
など。
- ごはん
- みそ汁・スープ\*
- 野菜炒め
- 焼きそば
- ハンバーグ
- 焼き魚
- フライ・天ぷら
- 肉じゃが

※コーンの粒やあさりなどが入ったスープは  
ラップしてください。→ P.22

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

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。



## 注意

- レンジ(電波)を使う加熱では、レトルトパウチ食品などはあたためない  
火花が出て、発火、発煙、食品の破裂、ドアガラスの割れ、庫内底面の赤熱による割れなどで、  
けが、やけどのおそれがあります  
●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。

# あたためる

2 飲み物/3 酒かん/7 お弁当あたため

■付属の角皿は使えません

牛乳や  
コーヒー、  
お酒などを

自動メニュー

「2 飲み物」  
「3 酒かん」

牛乳、コーヒー、お茶、  
ジュース、水、お酒など

レンジ加熱

お弁当を

自動メニュー

「7 お弁当あたため」

コンビニエンスストアで  
売っている幕の内弁当、  
丼物、スパゲティなど

レンジ加熱

## 1 飲み物を入れる



## 2 「2 飲み物/3 酒かん」を押して、メニューと数量を選ぶ



●「2 飲み物/3 酒かん」ボタンを押してから、ダイヤルでも選べます。



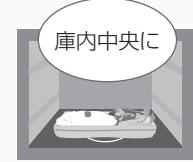
- 牛乳などは1~4杯、お酒は1~2本まで。(2杯以上は、分量をそろえます)
- 広口で背の低い容器を使います。
  - 酒かんは背の低い、すんぐりとした容器。
  - コップでお酒をあたためるときは広口のコップ。
- 容器の8分目まで入れます。
- 加熱の前後は、必ず混ぜます。
- 飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるために、仕上がり温度で調節してください。

### ■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 食品を入れる



## 2 自動メニュー「7」を選ぶ



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



飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)

加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります。自動あたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「2 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。

⚠ 警告



## 3 「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 飲み物/3 酒かん」ボタンを押すとメニュー一番号と杯数または本数を表示し、その後、設定温度が確認できます。(約3秒間ずつ表示)

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

●「U50」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.34、90(熱いのでやけどに注意)

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

### ■仕上がり温度を変えるとき



飲み物: 35~70°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)

●温度は5°C刻みで合わせられます。

●スタート後も、表示部の「°C」が点滅中(約14秒間)に、  
▼ ▲ ボタンで変更できます。

ただし、杯数または本数設定の変更はできません。

●変えた温度は記憶され、次回の加熱時に表示します。  
杯数または本数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

●飲み物の50°Cと酒かんの50°Cは仕上がり温度が異なることがあります。  
それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

## 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、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。→ P.15

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

⚠ 注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す  
火花が出たり、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります

あたためる(飲み物/酒かん/お弁当あたため)

# あたためる

8 フライあたため

フライや  
天ぷらを  
カリッと  
自動メニュー  
「8 フライあたため」

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



■付属の角皿は使えません

肉や魚を  
解凍する

自動メニュー

「5 全解凍」  
加熱調理する場合  
ほぐしやすい固さに。

「6 半解凍」  
さしみなど  
包丁で切れる固さに。

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。

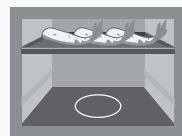


# 解凍する

5 全解凍/6 半解凍

(加熱時間の目安 コロッケ4個(標準):約11分)

1 食品を入れる

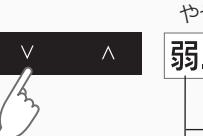


- ラップはしません。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえます。
- 食品は角皿に直接のせます。  
(オーブンシートも使えます)
- 冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 自動メニュー「8」を選ぶ



3 ▼ ▲で食品の温度や重さに合わせて  
仕上がりを選ぶ(5段階)



やや弱  
弱  
標準  
やや強  
強

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

|        | 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 | — |

■以下の場合は、必ず様子を見ながら加熱してください

- かき揚げ(焦げやすいため)
- 冷蔵庫で保存していた場合(ぬるめに仕上がることがある)

4 「スタート」を押す  
(加熱開始)



- 天ぷらなどの底面がべた付くときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

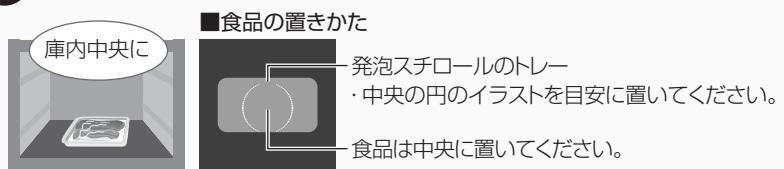
■加熱不足のときは追加加熱をする  
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、「あたため・スタート」ボタンを押します。→ P.15

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

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

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる



■食品の置きかた

発泡スチロールのトレー  
・中央の円のイラストを目安に置いてください。

食品は中央に置いてください。

- 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ます。
- 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きます。(煮えの原因)
- 鶏肉の皮目は裏返して解凍します。

■「5 全解凍」は重量や食品の形状などにより、仕上がり調節をする。

| 仕上がり       | 200g未満 | やや弱 |
|------------|--------|-----|
| 200~400g未満 | 標準     |     |
| 400~500g   | やや強    |     |

- 仕上がりは

形状、肉質、冷凍状態、開始温度によっては  
部分的に煮えたり、固めになったりするときが  
あります。

お願い

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

お知らせ

冷凍した食品(冷凍ごはんなど)は、「5 全解凍」「6 半解凍」ではあたためられません。  
「1 あたため」ボタンで加熱してください。→ P.20

2 「5 全解凍/6 半解凍」を押して、メニューを選ぶ



「5 全解凍」の場合

■仕上がりを変えるとき(5段階)



やや弱  
弱  
標準  
やや強  
強

スタート後も、仕上がりを変えられます。→上記参照

■まずは上手に冷凍をしましょう

- 新鮮な食材を選ぶ。
- 食材はラップでしっかり密封する。
- 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る。
- ミンチ肉は、2~3cmに厚みをそろえ、押さえつけずにふんわりと形を整える。
- さしみは厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねない。
- 鶏肉は折り曲げたりせず、厚みがでないよう平たく広げる。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。 ●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。 ●分量が100g未満の食品。
- 「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。→ P.41
- ゆでて冷凍した野菜は「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。→ P.40

あたためる(フライあたため)/解凍する(全解凍/半解凍)

# 野菜をゆでる

9 ゆで葉果菜／10 ゆで根菜

■付属の角皿は使えません

## 葉果菜や根菜をゆでる

自動メニュー

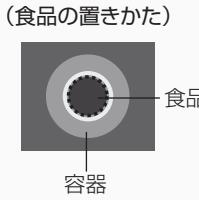
「9 ゆで葉果菜」

「10 ゆで根菜」

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

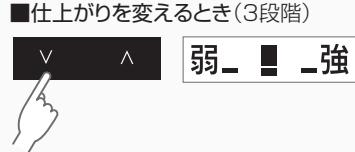
レンジ加熱

### 1 食品を入れる



- 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。
- ラップで、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。

### 2 自動メニュー「9」または「10」を選ぶ



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

### 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、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。→ P.15
- 加熱終了後、別の操作をしたいときは  
「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。
- アツの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアツ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。

### 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、アツを抜く。

#### ●キャベツ

- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

#### ●グリーンアスパラガス

- 穂先と根元を交互に重ねる  
→ 加熱後、流水にさらす。

#### ●なす

- 仕上がり「強」に
- 大きさをそろえて切り、塩水につける

#### ●かぼちゃ

- 仕上がり「強」に
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

#### ●ブロッコリー、カリフラワー

- 小房に分け、塩水につける
- ブロッコリー500gは仕上がり「強」に

#### 〈根菜〉

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

#### ●じゃがいも、さつまいも、さといも

- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる

#### ●にんじん、大根

- いちょう切り
- 厚さ2~3cmの輪切り

耐熱性の平皿に並べてから…



皿からはみ出さないようにラップをゆったりかける(少しすき間をあける)



#### キャベツときのこのサラダ

一口大に切ったキャベツ30gとほぐしたしめじ50gと一緒に「9 ゆで葉果菜」で加熱。お好みのドレッシングで味を付けてください。

耐熱性の平皿に並べてから…



ラップをゆったりかける(少しすき間をあける)



#### 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で味を付けてください。

耐熱性の平皿に並べてから…



ラップをゆったりかける(少しすき間をあける)



#### ポテトサラダ

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

# 自動メニューで調理する

## 自動メニュー

■自動メニュー一覧 ➔ P.19

### 自動メニュー11~23、 32~34

(予熱なしメニュー)

(例 自動メニュー:「17 グラタン」1人分のとき)

#### 1 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、  
▼ ▲ ボタンで変更できます。

#### 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、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。 ➔ P.15

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

### 少量の油で ヘルシーに仕上げます 自動メニュー24~27 (ノンフライ)

「ノンフライ」は、  
2通りの選びかたがあります。

(例 自動メニュー:「24 から揚げ」1人分のとき)

■ボタンでメニューを選ぶとき

#### 1 「24~27 ノンフライ」を押し、メニュー番号と 人数分を選ぶ



■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、  
▼ ▲ ボタンで変更できます。

#### 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、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。 ➔ P.15

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

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

# 自動メニューで調理する

## 自動メニュー

■自動メニュー一覧 → P.19

### 自動メニュー 28~31

(角皿スチーム/  
予熱ありメニュー)

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



角皿

ヒーター加熱

(例 自動メニュー:「28 茶わん蒸し」4人分のとき)

### 1 メニュー番号と人数分を選ぶ



自動メニュー/時間

自動  
28 - 4  
予熱  
人分  
弱 - 強

角皿や食品を入れて予熱すると  
焼き上がりが悪くなります。

#### ■仕上がりを変えるとき(3段階)



予熱中や予熱完了後、仕上がりの表示が  
点滅中も、▼ ▲ ボタンで変更できます。

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

(キッチンペーパーを敷く理由)

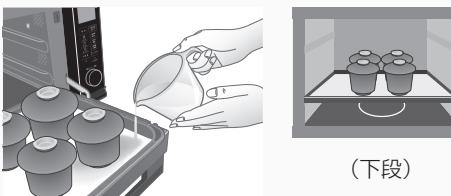
- 型や容器のすべり止めのため。
- キッチンペーパーに吸水することで、調理後の角皿を取り扱う際に、  
熱い残り湯をこぼれにくくするため。
- 食品への湯のあたりを均一にするため。

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



●予熱スタートから約50分間  
予熱を保持します。

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



(下段)

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

●やけどをしないように、角皿(湯)の扱いには十分にご注意ください。

### 3 予熱完了

手順④へ

(ピーピーと5回鳴る)

自動  
28 - 4  
予熱完  
人分  
角皿 下段 弱 - 強

「予熱完」と表示  
されます。

ブザー音設定が「OFF」のときは、  
予熱完了ブザーは鳴りません。  
各メニューの予熱時間を参考に  
予熱完了の表示をご確認ください。  
ブザー音について → P.18

### 6 「スタート」を押す (加熱開始)



スタート後も、仕上がりの表示が  
点滅中(約14秒間)に、  
▼ ▲ ボタンで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする  
加熱終了後、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。  
→ P.15

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

## 角皿スチームを上手にお使いいただくために

### ■はる湯の温度は50°C (お風呂より少し熱めの温度)

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

### ■湯のはり忘れに注意する

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

## 注意



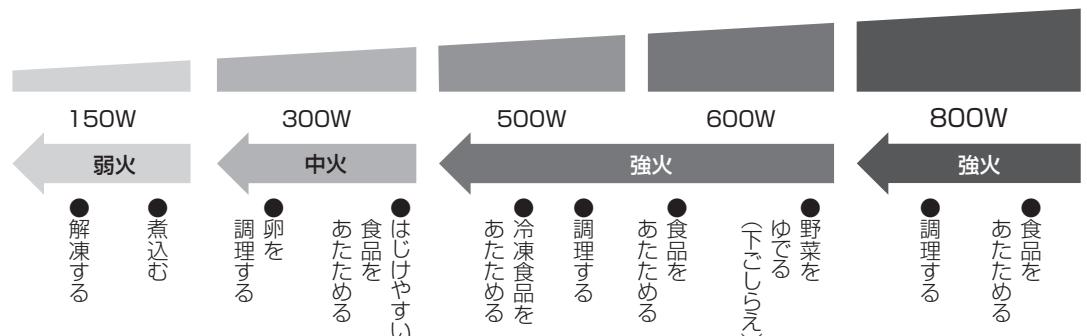
### 角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

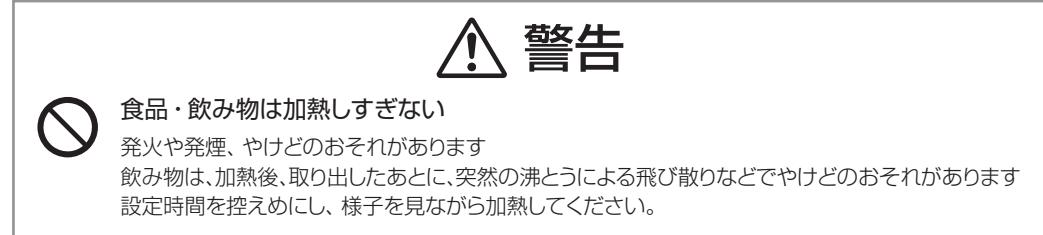
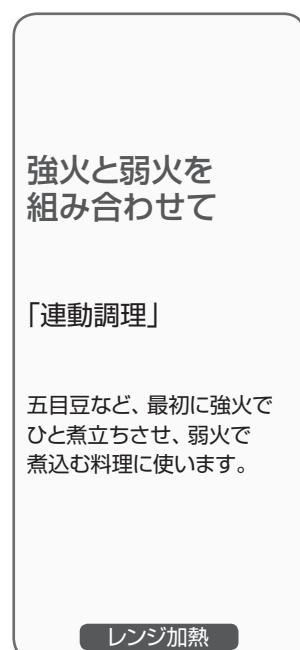
- 角皿の出し入れには、必ずお手持ちのミトンなどを使い、両手で出し入れしてください。
- 角皿に湯をはる、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
- 調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。

# レンジで加熱する

レンジ



■付属の角皿は使えません



レンジで加熱する(レンジ)

# オーブンで調理する

オーブン

予熱ありで  
「オーブン予熱あり」

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



角皿

ヒーター加熱

予熱なしで  
「オーブン予熱なし」

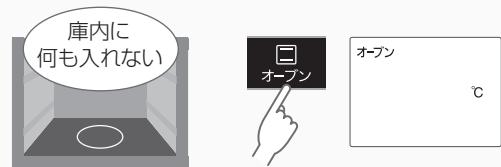
始めから食品を入れて  
予熱なしで焼き上げます。



角皿

ヒーター加熱

## 1 「オーブン」を押す



●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。

## 3 「スタート」を押す (予熱開始)



(角皿・食品を入れずに庫内を  
あたためます)

●予熱中に、「オーブン」ボタンを  
押すと庫内が100°C以上であれば  
現在温度が表示されます。(約3秒間)  
100°C未満のときは「---」と表示  
されます。

●予熱中に **V** **▲** ボタンで温度が  
変えられます。  
●予熱スタートから約50分間予熱を  
保持します。  
●オーブン予熱時間の目安 → P.41

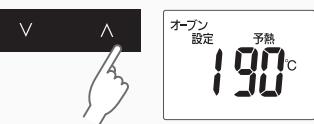
## 4 予熱完了 (ピーピーと5回鳴る)



「予熱完」と表示されます。

ブザー音設定が「OFF」の  
ときは、予熱完了ブザーは鳴りません。  
各メニューの予熱時間を参考に  
予熱完了の表示をご確認ください。  
ブザー音について → P.18

## 2 温度を合わせる

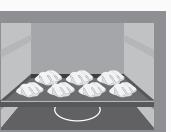


手順③へ

●100~250°Cまで。  
●10°C刻みで合わせられます。

【庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が110°C以上のとき)は、  
電気部品保護のため、220°C以上の設定はできません。】

## 5 食品を入れる



(上段・下段)

●発酵でラップを使用した場合は、  
必ず外してください。

## 6 時間を合わせる



●最大設定時間 120分  
●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 **V** **▲** ボタンで温度が  
変えられます。

## 1 食品を入れる



(上段・下段)

## 2 「オーブン」を押す



## 3 温度を合わせる



●100~250°Cまで。

●10°C刻みで合わせられます。

【庫内が熱いとき(オーブンを連続  
で使うときや庫内が110°C以上  
のとき)は、電気部品保護のため、  
220°C以上の設定はできません。】

## 4 時間を合わせる



●最大設定時間 120分

●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 **V** **▲** ボタンで  
温度が変えられます。

「スタート」を押す  
(加熱開始)



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

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

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

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

## お願い

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

# オーブンで発酵する

オーブン

# グリルで焼く

グリル

## 発酵する

「オーブン35・40°C」

パンやピザの生地を  
発酵させることができます。



角皿

ヒーター加熱

## 焼く

「グリル」

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



角皿

ヒーター加熱

### 1 食品を入れる



(上段・下段)

### 2 「オーブン」を押す



- 35°Cに設定したとき、  
室温が35°Cに近かったり、35°Cより高い場合(夏場など)は、  
様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 冬場など室温が低いときは、時間を長めに設定し、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、また生地が乾燥するときは霧吹きをしてください。

### 3 35°Cまたは40°Cに 温度を合わせる



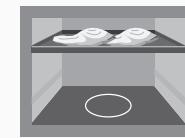
- 発酵中は、温度変更できません。

### 4 時間を合わせ、「スタート」を押す(加熱開始)



- 最大設定時間 120分
- スタート後、「オーブン」ボタンを押すと設定温度が  
確認できます。(約3秒間)
- 発酵不足のときは追加発酵をする  
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を  
合わせて、「あたため・スタート」ボタンを押します。⇒ P.15  
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、  
「オーブン」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、  
様子を見ながら加熱します。
- 加熱終了後、別の操作をしたいとき  
「取消」ボタンを押してから操作してください。

### 1 食品を入れる



(上段)

### 2 「グリル」を押す



### 3 時間を合わせる



- 最大設定時間 30分

### 4 「スタート」を押す(加熱開始)



- 発熱不足のときは追加加熱をする  
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を  
合わせて、「あたため・スタート」ボタンを押します。⇒ P.15  
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、  
「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。
- 加熱終了後、別の操作をしたいとき  
「取消」ボタンを押してから操作してください。

#### お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、  
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<br>レンジ600W | ラップ<br>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       | —         |
|       | スパゲッティ・焼きそば | 1人分(250g) | 約3~4分           | —         |
|       | しゅうまい       | 8個(150g)  | 約1分             | 有         |
|       | 肉まん・あんまん    | 1個(80g)   | 約40~50秒         | 有         |
|       | ハンバーガー      | 1個(100g)  | 約30~40秒         | —         |
|       | バターロールなど    | 1個(30g)   | 約10~20秒         | —         |
|       | 牛乳          | 1杯(200ml) | 約1分40秒          | —         |
|       | コーヒー        | 1杯(150ml) | 約1分~1分30秒       | —         |
|       | お酒          | 1本(180ml) | 約1分             | —         |
|       | さくら干し       | 1枚(35g)   | 約30~40秒         | —         |
|       | お弁当         | 400g      | 約1分30秒~2分       | —         |
|       | コロッケ        | 1個(100g)  | 約20~40秒         | —         |

- ・加熱不足や加熱ムラが気になる場合は、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱してください。
- ・食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- ・いか・えびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- ・パンは、時間がたつと固くなるので食べる直前にあたためてください。
- ・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。

## レンジ600W(ゆでる)

| 素材名            | 分量       | 設定時間<br>レンジ600W | ラップ | アク<br>抜き* | 色止め* |
|----------------|----------|-----------------|-----|-----------|------|
| ほうれん草          | 200g     | 約3~4分           | —   | 要         |      |
| キャベツ           | 100g     | 約1~2分           | —   | —         |      |
| 小松菜            | 200g     | 約3~4分           | —   | 要         |      |
| チンゲン菜          | 200g     | 約3~4分           | —   | 要         |      |
| もやし            | 100g     | 約1~2分           | —   | —         |      |
| グリーン<br>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           | —   | —         |      |
| じゃがいも          | 1個(150g) | 約3~4分           | —   | —         |      |
| さつまいも          | 1本(200g) | 約4~5分           | —   | —         |      |

- \*アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。  
・アク抜き…加熱前に水にさらす。  
・色止め…加熱後に流水にさらす。

| 種類 | メニュー名             | 分量        | 設定時間<br>レンジ600W | ラップ<br>ふた |
|----|-------------------|-----------|-----------------|-----------|
| 冷凍 | ごはん(固まり)          | 1杯分(150g) | 約2~3分           | 有         |
|    | ピラフ<br>(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<br>(揚げて冷凍した物) | 3個(80g)   | 約1~2分           | —         |
|    | ホットケーキ            | 1枚(60g)   | 約30秒~1分         | —         |
|    | バターロールなど          | 1個(30g)   | 約20~30秒         | —         |
|    | ミックスベジタブル         | 100g      | 約2分~2分30秒       | 有         |
|    | さやいんげん            | 100g      | 約2分30秒~3分       | 有         |
|    | さといも              | 100g      | 約3分~3分30秒       | 有         |

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

- ・冷凍カレー・シチューは加熱後混ぜてください。(こびり付きが気になるときは途中で混ぜる)
- ・ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- ・市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品はパッケージの加熱方法に従ってください。
- ・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。
- ・パンは、時間がたつと固くなるので食べる直前にあたためてください。
- ・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。

## レンジ600W(解凍)

| 素材名 | 分量          | 設定時間<br>レンジ600W | ラップ<br>ふた |
|-----|-------------|-----------------|-----------|
| 冷凍  | 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       |

- あとで加熱調理するために、氷が溶ける程度に解凍するための目安時間です。
- 大きさがそろっていない場合は、設定時間を探しめて、解凍できた食品から取り出します。

## レンジ150W(解凍)

| 素材名       | 分量        | 設定時間<br>レンジ150W | ラップ<br>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           | —         |
| 一尾魚       | 1尾(約300g) | 約3~5分           | —         |
| 鶏もも肉(骨付き) | 200g      | 約4~7分           | —         |

| 素材名       | 分量         | 設定時間<br>レンジ150W | ラップ<br>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った(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

## オープン(焼く)

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

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

### 焼き豚の焼きかた

- ・肉は繊維に沿って4等分し、フォークや竹ぐしなどで刺してください。
- ・厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。味付けをする前に、肉をフォークなどで刺してくださいと味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。
- ・上面の焦げが気になり始めたら、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

### 鶏のもも焼き(骨付き)の焼きかた

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

- ・材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。
- ・角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた ➡ P.58

## 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、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります



# レシピもくじ



Panasonic  
.tsuji

料理を作る、食卓を囲む。  
毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

オーブンレンジを使って、新しいメニューに挑戦したり、  
家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。  
暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。  
「辻調レシピ」は、そんな思いから生まれました。

家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、  
これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。  
「食」の大切さが見直されている今だからこそ、  
料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループと一緒に、  
日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、  
たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。  
食卓から広がる、うれしい笑顔のために。  
私たちは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。



.tsuji

辻調グループ  
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、  
その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。  
大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとするグループ校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送りだしてきました。さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しさや喜びを提案しています。

西洋料理  
小池浩司先生

日本料理  
岡本健二先生

中国料理  
石川智之先生

辻調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3  
www.tsujicho.com

| 中華10分    | ページ |
|----------|-----|
| 八宝菜      | 44  |
| 麻婆豆腐     | 44  |
| えびのチリソース | 44  |

| 煮物10分・パスタ10分 | ページ |
|--------------|-----|
| かぼちゃの煮物      | 45  |
| 豚と水菜の煮物      | 45  |
| 野菜バター煮       | 45  |
| 大根とツナの煮物     | 46  |
| きんぴら         | 46  |
| 肉じゃが         | 46  |
| えびのサラダパスタ    | 47  |
| かんたんカルボナーラ   | 48  |
| ツナと水菜の塩昆布パスタ | 48  |

| つくりおき            | ページ |
|------------------|-----|
| 「つくりおき」のポイント     | 49  |
| 甘辛チキン            | 50  |
| ミニハンバーグ          | 50  |
| 鶏ささ身の南蛮漬け        | 51  |
| たこときくらげの鶏だんご     | 51  |
| さけのオリーブオイル焼き     | 52  |
| キャベツのカレー風味       | 52  |
| ピーマンとしめじのじゃこあえ   | 52  |
| なすの香味漬け          | 53  |
| かぼちゃとパプリカのサラダ    | 53  |
| ブロッコリーのペペロンチーノ風味 | 53  |
| しゃきしゃきごぼうのおかあえ   | 54  |
| 大根とセロリのさわやか煮     | 54  |
| にんじんのみぞあえ        | 54  |
| れんこんとセロリのピクルス    | 55  |
| 切干大根のしょうが煮       | 55  |

| 野菜・肉・魚・豆のおかず | ページ |
|--------------|-----|
| 鶏のから揚げ       | 56  |
| 一口とんかつ       | 56  |
| えびフライ        | 57  |
| いわしのフライ      | 57  |
| かき揚げ         | 58  |
| 鶏肉のロースト      | 58  |
| 鶏の照り焼き       | 59  |
| 肉巻き野菜        | 59  |
| ハンバーグ        | 60  |
| 塩さば          | 60  |
| 塩ざけ          | 60  |
| ぶりの照り焼き      | 61  |
| さわらの漬焼き      | 61  |
| さけとしめじのホイル焼き | 61  |
| かれいの煮付け      | 62  |
| もやしのナムル      | 62  |
| 豆とひき肉のチリ風味丼  | 62  |
| 黒豆           | 63  |
| 五目豆          | 63  |

| ごはん・卵・グラタン | ページ |
|------------|-----|
| 赤飯         | 64  |
| 白ごはん       | 64  |
| おかゆ        | 64  |
| マカロニグラタン   | 65  |
| コーンとハムのドリア | 65  |
| じゃがいものグラタン | 66  |
| ホワイトソース    | 66  |
| 茶わん蒸し      | 67  |

| 野菜スイーツ      | ページ |
|-------------|-----|
| ほうれん草ロールケーキ | 68  |
| トマトクッキー     | 69  |
| スイートパンプキン   | 69  |

| お菓子・パン・ジャム  | ページ |
|-------------|-----|
| マドレーヌ       | 70  |
| 焼きいも        | 70  |
| いちご大福       | 71  |
| クッキー        | 71  |
| いちごのショートケーキ | 72  |
| チョコレートケーキ   | 73  |
| 濃厚ガトーショコラ   | 74  |
| 濃厚チーズケーキ    | 75  |
| シュークリーム     | 76  |
| レンジで作るシュー   | 77  |
| カスタードクリーム   | 77  |
| とろけるプリン     | 78  |
| カラメルソース     | 78  |
| ロールケーキ      | 79  |
| ココアロールケーキ   | 79  |
| 抹茶ロールケーキ    | 79  |
| トースト        | 80  |
| 冷凍トースト      | 80  |
| いちごジャム      | 81  |
| パン作りのコツ     | 81  |
| バターロール      | 82  |
| カレーチーズパン    | 83  |

## 「アイデアッキング」→ P.84

|              |    |
|--------------|----|
| キャベツときのこのサラダ | 29 |
| かぼちゃのマヨあえ    | 29 |
| ポテトサラダ       | 29 |

●は「自動メニュー」で作れます。

- 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  を記載)
- 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、写真にある付け合せや飾り物は含みません。
- 付け合せ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

## 15 中華10分

## 八宝菜



材料(2人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約148kcal |
|       | 塩分   | 約1.0g    |

|                  |         |
|------------------|---------|
| 豚バラ薄切り肉(一口大に切る)  | 50g     |
| むきえび             | 25g     |
| いか(一口大に切る)       | 25g     |
| 片栗粉              | 大さじ1/2  |
| 白菜               | 150g    |
| 生しいたけ(5mm幅に切る)   | 2枚(30g) |
| にんじん(厚さ2mmの短冊切り) | 20g     |
| A                |         |
| 水                | 1/4カップ  |
| 酒                | 大さじ1/2  |
| 顆粒中華風スープ         | 大さじ1/2  |
| おろししょうが          | 少々      |
| こしょう             | 少々      |
| (混ぜておく)          |         |

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、番号「No.15」仕上がり(強)で加熱する。

## 作りかた レンジ加熱

- 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにして分けておく。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしでほぐしながら、全体に片栗粉をまぶす。その上に豆腐を加えてAをまわしかける。
- ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



15

あたため

スタート

- 加熱後、底にたまつたとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。

## 15 中華10分

## 麻婆豆腐



材料(2~3人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約183kcal |
|       | 塩分   | 約1.3g    |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 豚ひき肉                    | 120g  |
| 片栗粉                     | 小さじ2  |
| 絹ごし豆腐(2cm角に切る)          | 300g  |
| 青ねぎ(小口切り)               | 適量    |
| A                       |       |
| 赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、水         | 各小さじ2 |
| おろしにんにく(お好みで)、豆板醤(お好みで) | 各少々   |
| (混ぜておく)                 |       |

## 作りかた

## レンジ加熱

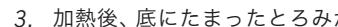
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしでほぐしながら、全体に片栗粉をまぶす。Aをまわしかける。
- ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



15

あたため

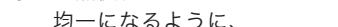
スタート



12

あたため

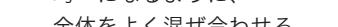
スタート



15

あたため

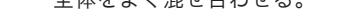
スタート



12

あたため

スタート



15

あたため

スタート



12

あたため

スタート



15

あたため

スタート



12

あたため

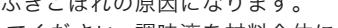
スタート



15

あたため

スタート



12

あたため

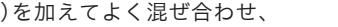
スタート



15

あたため

スタート



12

あたため

スタート



15

あたため

スタート



12

あたため

スタート



15

あたため

スタート



12

あたため

スタート



15

## 13 煮物10分(根菜)

## 大根とツナの煮物



## 材料(2~3人分)

|                  |      |         |
|------------------|------|---------|
| (1人分)            | カロリー | 約83kcal |
|                  | 塩分   | 約0.7g   |
| 大根               | 250g |         |
| (厚さ1cmに切り、4等分する) |      |         |
| ツナ(缶詰)           | 50g  |         |
| A                | 砂糖   | 小さじ2    |
|                  | しょうゆ | 小さじ2    |
|                  | 酒    | 小さじ2    |
|                  | みりん  | 小さじ2    |
|                  | 水    | 小さじ2    |

## 作りかた

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに大根とツナを入れ、Aを混ぜて加える。

自動メニュー 13 あたため スタート

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

## 13 煮物10分(根菜)

## きんぴら



## 材料(2~3人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約140kcal |
|       | 塩分   | 約2.0g    |

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| ごぼう(ささがき)                 | 60g            |
| にんじん(4cmのせん切り)            | 40g            |
| こんにゃく(4cmのせん切り)           | 50g            |
| れんこん*(厚さ2mmの半月切り)         | 70g            |
| ※太いれんこんは、厚さ2mmのいちょう切りにする。 |                |
| さやいんげん(筋を取る)              | 40g            |
| A                         | 酒、砂糖、みりん 各大さじ1 |
|                           | しょうゆ 大さじ1½     |
|                           | ごま油 小さじ1       |
|                           | 水 大さじ2         |
| 一味とうがらし                   | 適量             |
| いりごま(白)                   | 小さじ1           |

## 作りかた

## レンジ加熱

- ごぼう、れんこんは酢水につけてアカを抜き、水分をふき取る。さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。
- 直径約25cm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。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 13 あたため スタート

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

## 13 煮物10分(根菜)

## 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           | 中1個(150g)      |
| (一口大に切る)        |                |
| にんじん            | 40g            |
| (厚さ5mmのいちょう切り)  |                |
| たまねぎ(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 大さじ4      |
|                 | (2倍濃縮タイプ)      |
|                 | 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

- 直径約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。

自動メニュー 13 あたため スタート

●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



## 14 パスタ10分

## えびのサラダパスタ

## 材料(1人分)

|      |          |
|------|----------|
| カロリー | 約632kcal |
| 塩分   | 約1.3g    |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| スパゲティ(1.6mm /半分に折る) | 80g                  |
| むきえび                | 100g                 |
| A                   | 水(室温/20~25°C) 180ml  |
|                     | オリーブ油 大さじ1           |
| B                   | レタス(小さくちぎる) 2枚       |
|                     | プチトマト(ヘタを取り半分に切る) 4個 |
|                     | ドレッシング 適量            |

## 作りかた

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上にむきえびを入れる。

- ラップなしで庫内中央に置く。(材料を入れたらすぐに加熱する)

自動メニュー 14 あたため スタート

- 加熱後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、具とスパゲティを冷水にとる。しっかり水けを切り、Bを加えて混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約10分。

## 14 パスタ10分のコツ

- 1人分(80g)のみ調理できます

- スパゲティについて

- 1.6mm太さの麺のみ加熱できます。
- 早ゆでタイプのスパゲティは使えません。

- 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う  
サイズの違うボウルは、ふきこぼれの原因になります。

- 上手に加熱するために

- ボウルに材料を入れたらすぐに加熱してください。スパゲティを長時間水につけておくと、加熱後にくっ付きやすくなります。
- 調味料は、加熱後に加えてください。

- 加熱後は

- すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐしてください。
- 煮汁が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲティにからませてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.35「レンジ」

## 14 パスタ10分

## かんたんカルボナーラ



材料(1人分) カロリー·····約954kcal  
塩分·····約3.2g

スパゲティ(1.6mm／半分に折る)·····80g  
スライスベーコン(1cm幅に切る)·····5枚  
A {水(室温／20~25°C)·····180ml  
オリーブ油·····大さじ1  
卵·····M寸1個(正味50g)  
B {粉チーズ·····大さじ2  
顆粒洋風スープ·····小さじ1  
黒こしょう·····少々

## 作りかた

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。  
はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。  
その上にベーコンを入れる。
- ラップなしで庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 加熱後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

自動メニュー  
14 あたため  
スタート

手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約10分。

## 14 パスタ10分

## ツナと水菜の塩昆布パスタ



材料(1人分) カロリー·····約580kcal  
塩分·····約2.4g

スパゲティ(1.6mm／半分に折る)·····80g  
水菜(4cmに切る)·····100g  
A {水(室温／20~25°C)·····180ml  
オリーブ油·····大さじ1  
B {ツナ缶(身のみ)·····50g  
塩昆布·····10g

## 作りかた

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。  
はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。  
その上に水菜を入れる。
- ラップなしで庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 加熱後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約10分。

## 「つくりおき」のポイント

かんたんに作れて、保存しておくと便利な「つくりおき」メニュー！

「肉・魚のおかず」、「葉果菜のおかず」、「根菜のおかず」の3種のおかずが作れます。  
下記のポイントを守り、おかずを長持ちさせましょう。



## 清潔で密封できる保存容器を使う

- 菌が繁殖しないように清潔にしておきましょう。
- 水分なども付着していないことを確認して使いましょう。
- 冷凍するときは、ジッパー付き冷凍用保存袋などを使うと便利です。

## おいしく長持ちさせるために

- 新鮮な材料を使いましょう。
- 食材をできるだけ均一に切りましょう。
- 食材や調味料はきちんとはかりましょう。

## 保存するときは

- 加熱後、必ず冷ましてからふたをし、すぐに冷蔵庫に入れる
  - 室温に放置したり、熱いままふたをしたりすると菌が繁殖する原因になります。
- 2~3日以上、保存したいときは冷凍保存する
  - 冷凍保存できるメニューはメニューの下に記載しています。  
冷凍するときは、各レシピの保存方法を守りましょう。夏場などは冷凍保存がおすすめです。

## 保存した食品をあたためるときは

- 「電子レンジ使用可能」の表示のない容器であたためないでください。(使える容器・使えない容器→P.16)
- 保存容器にふたをしたまま加熱しないでください。
- 少量ずつ(100g未満)あたためるときは、耐熱皿に移し変えてラップをし、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。



## 警告

「1 あたため」ボタンや「4 お好み温度」ボタン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。

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

## 21 肉・魚のおかず

### 甘辛チキン

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



(1人分)  
カロリー ..... 約233kcal  
塩分 ..... 約1.2g

材料(4人分)  
鶏もも肉 ..... 350g たれ  
A { ショウゆ ..... 小さじ1 ショウゆ、酒 ..... 各大さじ1  
おろしにんにく ..... 小さじ1 コチュジャン ..... 大さじ2  
片栗粉 ..... 大さじ1½ はちみつ ..... 大さじ1  
酢 ..... 小さじ2  
クッキングシート ..... いりごま(白) ..... 大さじ1

作りかた 角皿<上段>  
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と肉を入れる。片栗粉を加え、しっとりするまでよくもみ込み約20分おく。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたれを入れて混ぜ合わせ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 約40秒 あたため スタート

- 角皿にクッキングシートを敷き、1を皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

自動メニュー 21 あたため スタート 目安時間 約18分

- 加熱後、熱いうちに2にからめ、いりごまをかけ、軽く混ぜる。お好みでとうがらしをかける。

手動のとき→「オープン」ボタンの210°C  
予熱なしで、約17~21分。

#### \* 冷凍保存する場合

- ジッパー付き冷凍用保存袋に重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。  
(または、密閉容器に重ならないように並べて冷凍する)
- たれは、あたためるときに作り、加熱後にからめましょう。  
一緒に冷凍して加熱すると、たれが焦げ付きます。

## 21 肉・魚のおかず

### ミニハンバーグ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



(1人分)  
カロリー ..... 約206kcal  
塩分 ..... 約0.7g

材料(4人分)  
合びき肉 ..... 250g 塩 ..... 小さじ1/4  
A { ピーマン ..... 小2個(50g) こしょう ..... 少々  
にんじん ..... 50g パン粉 ..... 1カップ  
生しいたけ ..... 2枚(30g) 溶き卵 ..... M寸1個分(正味50g)  
おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
アルミホイル ..... ナツメグ ..... 少々

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- 耐熱容器にみじん切りしたピーマン、にんじん、しいたけを順に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 600W 約2分 あたため スタート

加熱後、粗熱を取っておく。

- ボウルに1と肉を入れ、塩、こしょうをしてよく混ぜ合わせる。パン粉、溶き卵を加えて混ぜ、おろしにんにく、ナツメグで味を調える。



自動メニュー 21 あたため スタート 目安時間 約18分

- 角皿にアルミホイルを敷く。生地を12等分にし、直径約6cm、厚さ約1cmの円形になるように成形しながら中の空気を抜く。図のように並べ、上段に入れる。

自動メニュー 21 あたため スタート 目安時間 約18分

手動のとき→「オープン」ボタンの210°C  
予熱なしで、約17~21分。

冷凍保存する場合→ P.51

## 21 肉・魚のおかず

### 鶏ささ身の南蛮漬け

冷蔵保存: 約2~3日



(1人分)  
カロリー ..... 約195kcal  
塩分 ..... 約0.9g

材料(4人分)  
鶏ささ身 ..... 350g たれ  
A { ミリん、酒 ..... 砂糖 ..... 大さじ3  
各大さじ1½ 醋 ..... 1カップ  
サラダ油 ..... 小さじ2½ しょうゆ ..... 大さじ4  
片栗粉、薄力粉 ..... みりん ..... 大さじ2  
B { 各大さじ3 赤とうがらし(種を取る)  
(ビニール袋に合わせておく) ..... 6本  
青ねぎ(小口切り) ..... 50g クッキングシート

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- ささ身は筋を取って一口大のそぎ切りにし、Aに約10分漬け込む。

直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたれを入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W 約1~2分 あたため スタート

加熱後、ラップを外して冷ましておく。

- 1にサラダ油を加えてもみ込み、Bへ入れ、まんべんなく粉を付ける。角皿にクッキングシートを敷き、肉を図のように並べ、上段に入れる。



自動メニュー 21 あたため スタート 目安時間 約18分

- 加熱後、熱いうちに2にひたし、青ねぎを加えて軽く混ぜる。

手動のとき→「オープン」ボタンの210°C  
予熱なしで、約17~21分。

#### ポイント

- ビニール袋に肉を入れたあと、空気を入れてふると粉がまんべんなく付きます。
- 白っぽく焼けますが、たれに漬けるとおいしく仕上がります。

## 21 肉・魚のおかず

### たこときくらげの鶏だんご

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



(1人分)  
カロリー ..... 約183kcal  
塩分 ..... 約1.1g

材料(4人分)  
鶏ひき肉 ..... 300g しょうゆ ..... 小さじ1/2  
ゆでたこ ..... 60g しょうが(みじん切り)  
はんぺん ..... 約120g ..... 20g  
きくらげ ..... 5g めんつゆ(2倍濃縮タイプ)  
砂糖 ..... 小さじ1 ..... 大さじ1  
片栗粉 ..... 小さじ2  
アルミホイル

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- ゆでたこは1cm弱の角切りにし、きくらげは水またはお湯で戻し、1cmの長さにせん切りする。はんぺんは袋に入れたまま、手で細かくつぶす。

- すべての材料をボウルに入れ、よく混ぜる。



自動メニュー 21 あたため スタート 目安時間 約18分

- 角皿にアルミホイルを敷く。生地を12等分にし、直径約5cm、厚さ約2cmの円形になるように手水をして成形する。図のように並べ、上段に入れる。

手動のとき→「オープン」ボタンの210°C  
予熱なしで、約17~21分。

#### \* 冷凍保存する場合

- ジッパー付き冷凍用保存袋に重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。  
(または、密閉容器に重ならないように並べて冷凍する)

## 21 肉・魚のおかず

### さけのオリーブオイル焼き

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約209kcal  
塩分 ..... 約0.1g

生ざけ切り身 ..... 4切れ(1切れ80g)  
オリーブ油 ..... 大さじ3  
粗びき黒こしょう ..... 小さじ1/2  
A おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
赤とうがらし(輪切り) ..... 1本  
レモン汁 ..... 大さじ1  
ローズマリー ..... 適量  
(混ぜておく)  
アルミホイル

角皿<上段>  
作りかた ヒーター加熱

1. さけの表裏に軽く塩(分量外)をする。  
身を3等分にしてAに約20分漬け込む。



自動メニュー 21 あたため スタート

●目安時間  
約18分

●手動のとき  
→「オープン」ボタンの210°C予熱なしで、約17~21分。

●角皿へのこびり付きを防ぐには  
→ P.60「塩さば」ポイント参照

●冷凍保存する場合→ P.51

## 22 葉果菜のおかず

### キャベツのカレー風味

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約157kcal  
塩分 ..... 約1.0g

キャベツ ..... 200g  
ピーマン ..... 小2個(50g)  
にんじん ..... 50g  
スライスベーコン ..... 100g  
A 砂糖 ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2  
A オリーブ油 ..... 大さじ1  
しょうが(みじん切り) ..... 大さじ1  
おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
カレー粉 ..... 小さじ2

作りかた レンジ加熱

1. キャベツは1.5cm角に、ベーコンは1.5cm幅に切る。  
にんじん、ピーマンはせん切りにする。
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 あたため スタート

●目安時間  
約6分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約6分。

## 22 葉果菜のおかず

### ピーマンとしめじのじゃこえ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(6人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約49kcal  
塩分 ..... 約0.7g

ピーマン ..... 小6個(150g)  
しめじ ..... 200g  
かにかまぼこ ..... 40g  
ちりめんじゃこ ..... 30g  
A ごま油 ..... 大さじ1  
めんつゆ ..... 大さじ1  
(2倍濃縮タイプ)  
A しょうが(みじん切り) ..... 1片  
おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
(混ぜておく)

作りかた レンジ加熱

1. ピーマンはせん切りにし、しめじはほぐす。  
かにかまぼこは細く裂く。
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにピーマン、かにかまぼこ、ちりめんじゃこ、しめじの順に入れ、Aを加えて混ぜずにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 あたため スタート

●目安時間  
約6分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約6分。

## 22 葉果菜のおかず

### なすの香味漬け

冷蔵保存: 約2~3日



材料(6人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約36kcal  
塩分 ..... 約0.3g

なす ..... 4本(300g)  
ごま油 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
酢 ..... 大さじ3  
しょうゆ ..... 大さじ1/2  
A しょうが(みじん切り) ..... 大さじ1/2  
A 白ねぎ(みじん切り) ..... 1/2本  
赤とうがらし(輪切り) ..... 1本  
顆粒和風だし ..... 少々  
水 ..... 1/4カップ  
(混ぜておく)

作りかた レンジ加熱

1. なすは乱切りにし、しばらく塩水につけてアクを抜く。水分を十分にふき取り、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れる。  
ごま油をまぶし混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W

約3分 1あたため スタート

2. 1にAを加えて混ぜ、平らにならしラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 あたため スタート

●目安時間  
約6分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約6分。

## 22 葉果菜のおかず

### かぼちゃとパプリカのサラダ

冷蔵保存: 約2~3日



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約157kcal  
塩分 ..... 約0.7g

かぼちゃ ..... 200g  
パプリカ(赤、黄) ..... 各50g  
スライスベーコン ..... 60g  
A 砂糖、酢、しょうゆ ..... 各小さじ2  
A オリーブ油 ..... 大さじ1  
A おろしにんにく ..... 小さじ1/3  
A 粗びき黒こしょう ..... 小さじ1/2  
A 鮭顆粒和風だし ..... 少々  
水 ..... 1/4カップ  
(混ぜておく)

作りかた レンジ加熱

1. かぼちゃは厚さ5mmの長さ5cmに切り、パプリカは厚さ5mmの細切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。

直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかぼちゃとAを入れて混ぜ、平らにならす。

ベーコン、パプリカの順に入れ、混ぜずにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 あたため スタート

●目安時間  
約6分

加熱後、粗熱が取れてから、かぼちゃがつぶれないように全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約6分。

## 22 葉果菜のおかず

### ブロッコリーのペペロンチーノ風味

冷蔵保存: 約2~3日



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約157kcal  
塩分 ..... 約0.9g

ブロッコリー ..... 200g  
ブロックベーコン ..... 75g  
しめじ ..... 100g  
ブラックオリーブ(スライス) ..... 25g  
A 塩 ..... 少々  
A オリーブ油 ..... 大さじ3  
A にんにく(薄切り) ..... 2片  
A 粗びき黒こしょう ..... 少々  
A 顆粒洋風スープ ..... 小さじ1/2  
A 赤とうがらし(輪切り) ..... 適量

作りかた レンジ加熱

1. ブロッコリーは小房に切る。  
一房の大きい物は茎に切り込みを入れてさき、小房全体の大きさをそろえる。

ベーコンは1cm角に切り、しめじはほぐす。

2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにブロッコリーとAを入れて混ぜ、平らにならす。

ベーコン、しめじ、ブラックオリーブの順に入れ、混ぜずにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 あたため スタート

●目安時間  
約6分

加熱後、粗熱が取れてから、かぼちゃがつぶれないように全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約6分。

## 23 根菜のおかず

### しゃきしゃきごぼうのおかかあえ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| (1人分) | カロリー | 約49kcal |
|       | 塩分   | 約0.4g   |

|        |        |
|--------|--------|
| ごぼう    | 200g   |
| A 砂糖   | 大さじ1   |
| しょうゆ   | 大さじ1   |
| みりん    | 大さじ1   |
| 水      | 1/2カップ |
| 顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| かつおぶし  | 5g     |

作りかた

レンジ加熱

- ごぼうは厚さ3~4mmの斜め切りにし、酢水にさらし、アツを抜き、水けを切る。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ごぼう、Aを入れ混ぜ合わせる。平らにならしてラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 23 あたため スタート

●目安時間  
約8分

- 加熱後、かつおぶしを加え、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約8分。

## 23 根菜のおかず

### 大根とセロリのさわやか煮

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| (1人分) | カロリー | 約32kcal |
|       | 塩分   | 約0.5g   |

|             |          |
|-------------|----------|
| 大根          | 250g     |
| セロリ         | 1本(100g) |
| さけフレーク      | 大さじ1/2   |
| しょうが(みじん切り) | 大さじ1     |
| 顆粒洋風スープ     | 小さじ1     |

作りかた

レンジ加熱

- 大根は5mm幅のいちょう切りにし、セロリは筋を取り縦半分に切ったあと、手のひらで上から押して平らにし、厚さ3mmのそぎ切りにする。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに大根、セロリ、さけフレークの順に入れ、しょうが、顆粒洋風スープを加え、混ぜずにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 23 あたため スタート

●目安時間  
約8分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約8分。

## 23 根菜のおかず

### にんじんのみそあえ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約134kcal |
|       | 塩分   | 約0.8g    |

|        |          |
|--------|----------|
| にんじん   | 250g     |
| さやいんげん | 40g      |
| ツナ(缶詰) | 1缶(140g) |
| A みそ   | 大さじ1     |
| 砂糖     | 小さじ1     |
| みりん    | 小さじ1/2   |
| しょうゆ   | 小さじ1/2   |

作りかた

レンジ加熱

- にんじんは長さ5cmのマッチ棒ほどの太さに切り、さやいんげんは筋を取り2等分に斜め切りする。(長い場合は、3等分に斜め切りする)

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにさやいんげん、にんじん、ツナの順に入れ、混ぜずにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 23 あたため スタート

●目安時間  
約8分

加熱後、Aを入れて全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき  
→「レンジ」ボタンの600Wで、約8分。

## 23 根菜のおかず

### れんこんとセロリのピクルス

冷蔵保存: 約1週間 冷凍保存可



材料(4人分)

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| (1人分) | カロリー | 約49kcal |
|       | 塩分   | 約0.4g   |

|             |          |
|-------------|----------|
| れんこん        | 200g     |
| セロリ         | 1本(100g) |
| 酢           | 大さじ3     |
| 砂糖          | 大さじ4/5   |
| 塩           | 小さじ3/4   |
| A こしょう      | 少々       |
| にんにく(薄切り)   | 2片       |
| 赤とうがらし(輪切り) | 適量       |
| 顆粒洋風スープ     | 小さじ1/2   |

(混ぜておく)

酢(仕上げ用) 大さじ3

作りかた

レンジ加熱

- れんこんは皮をむいて厚さ8mmのいちょう切りにし、水につけてアツを抜き、水けを切る。セロリは筋を取り一口大の乱切りにする。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、れんこん、セロリの順に入れ、Aを加えて混ぜずにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 23 あたため スタート ●目安時間  
約8分

- 加熱後、仕上げ用の酢を入れ、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで約8分。

## 23 根菜のおかず

### 切干大根のしょうが煮

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約144kcal |
|       | 塩分   | 約1.3g    |

|               |      |
|---------------|------|
| 切干大根          | 40g  |
| にんじん          | 50g  |
| 薄揚げ           | 100g |
| めんつゆ(2倍濃縮タイプ) | 大さじ4 |
| A 水           | 大さじ4 |
| しょうが(すりおろす)   | 2片   |

作りかた

レンジ加熱

- 切干大根は水洗い後、深めの耐熱容器に水2カップ(分量外)とともに入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 約3分 あたため スタート

加熱後、水けを切って長さ3~4cmに切る。

- にんじんは長さ4cmの細切り、薄揚げは5mmの短冊切りにする。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに切干大根、にんじん、薄揚げの順に入れ、Aを加えて混ぜずにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 23 あたため スタート ●目安時間  
約8分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで約8分。

●冷凍保存する場合→ P.54

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.35「レンジ」

#### \* 冷凍保存する場合

ジッパー付き冷凍用保存袋に1人分ずつ小分けにして金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。  
(または、密閉容器に並べて冷凍する)

**24 から揚げ**1~4  
人分**鶏のから揚げ**

材料(4人分) (1人分)  
カロリー.....約292kcal  
塩分.....約1.4g

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

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

**作りかた**角皿<上段>  
ヒーター加熱

- 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
  - ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しつこりするまでよくもみ込む。
  - 角皿にクッキングシートを敷く。  
皮目を上にして図のように間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。
  - 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。
- 手動のとき→「オープン」ボタンの210°C  
予熱なしで、約21~26分。

**■食品の置きかた****ポイント**

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

**25 一口とんかつ**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  
薄力粉.....適量  
溶き卵.....適量  
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

**作りかた**角皿<上段>  
ヒーター加熱

- フライパンにパン粉と油を入れて混ぜ、火にかける。  
時々混ぜながら加熱し、色が付き始めたら  
焦げないようこまめに混ぜながら、  
全体がきつね色になるまで加熱する。
  - 肉をたたいて2cmの厚さにし、塩、こしょうをする。  
薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。  
衣を付けた肉を角皿に並べ、上段に入れる。
- 食品の置きかた→ P.58「かき揚げ」参照

24ノンフライ 27ノンフライ  
自動メニュー 24-4人分 あたため  
スタート 目安時間  
約23分

**ポイント**

パン粉は必ず様子を見ながら  
加熱してください。



- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。
- 手動のとき→「オープン」ボタンの220°C  
予熱なしで、約18~22分。
- 食品の置きかた

**ポイント**

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

- 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→「オープン」ボタンの220°C  
予熱なしで、約18~22分。

**26 えびフライ**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  
パン粉(細目).....3/4~1カップ  
サラダ油.....大さじ1½~2  
薄力粉.....適量  
溶き卵.....M寸1個分(正味50g)  
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

**作りかた**角皿<上段>  
ヒーター加熱

- えびは尾と第一関節を残して殻をむき、  
背わたを取る。  
腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。
- 「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を  
加熱する。→ P.56  
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。  
●衣を付けるときは→ P.56  
図のように角皿に並べ、上段に入れる。

24ノンフライ 27ノンフライ  
自動メニュー 25-4人分 あたため  
スタート 目安時間  
約15分

- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

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

**■食品の置きかた****ポイント**

●えびの重量が足りないときは加熱しすぎになり、  
固くなります。仕上がり弱で加熱してください。  
●こびり付きが気になる場合は、角皿に油を薄く塗るか、  
取り出すときにへらを使うとよいでしょう。

**オープン****いわしのフライ**

材料(4人分) (1人分)  
カロリー.....約316kcal  
塩分.....約0.8g

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

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

**作りかた**角皿<上段>  
ヒーター加熱

- いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。  
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。  
水洗いして、水分をふき取る。  
両面に塩、こしょうをする。
- 「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を  
加熱する。→ P.56  
いわしに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。  
●衣を付けるときは→ P.56  
図のように角皿に並べ、上段に入れる。

24ノンフライ 27ノンフライ  
自動メニュー 26-4人分 あたため  
スタート 目安時間  
約14~18分

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

●加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「オープン」

## 27 かき揚げ

1~4  
人分



### かき揚げ



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

材料(4人分)  
えび.....100g(5~7尾)  
かぼちゃ.....90~100g  
さつまいも.....90~100g  
みつば.....10g  
(全部で300gにする)  
サラダ油.....大さじ2  
薄力粉.....30g  
キッチンペーパー

えび.....100g(5~7尾)  
かぼちゃ.....90~100g  
さつまいも.....90~100g  
みつば.....10g  
(全部で300gにする)  
サラダ油.....大さじ2  
薄力粉.....30g  
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた  
角皿<上段>  
ヒーター加熱

- えびは殻をむき、背わたを取り1cmに、かぼちゃ、さつまいもを7mm角に、みつばを2cmに切る。
  - 下ごしらえした材料にサラダ油を混ぜる。  
薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。  
Aをなめらかになるまで混ぜて材料に加え、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
  - クッキングシートを敷いた角皿に  
直径6~7cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、図のように12個並べ、上段に入れる。
  - 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。
- 手動のとき→「オープン」ボタンの220°C  
予熱なしで、約17~22分。

#### ■食品の置きかた



#### アドバイス

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



日本料理  
岡本健二先生

## グリル

### 鶏肉のロースト



(1人分)  
カロリー.....約271kcal  
塩分.....約1.9g

材料(4人分)  
鶏もも肉.....2枚(1枚250g)  
たれ  
塩.....小さじ1  
白ワイン.....大さじ3  
ベーキングパウダー  
粒マスタード.....大さじ2  
水.....小さじ1/2  
アルミホイル(またはクッキングシート)

鶏もも肉.....2枚(1枚250g)  
たれ  
塩.....小さじ1  
白ワイン.....大さじ3  
ベーキングパウダー  
粒マスタード.....大さじ2  
水.....小さじ1/2  
砂糖.....小さじ2  
顆粒和風だし(好みで).....小さじ1/4  
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた  
角皿<上段>  
ヒーター加熱

- 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
- 肉に塩をすり込む。肉とたれを合わせ、途中上下を返しながら30分以上漬け込む。
- 角皿にアルミホイル  
(またはクッキングシート)を敷く。  
(アルミホイルの敷きかた→下記参照)  
皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

グリル  
約8~10分  
1あたため  
スタート

加熱後、肉を裏返して

グリル  
約5~7分  
1あたため  
スタート

**ポイント**  
角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた  
角皿より長めに切る → 2枚重ねて端を3回折る  
→ 広げる  
角皿の縁(4辺)に立ち上げて敷く

## オープン

### 鶏の照り焼き



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

材料(4人分)  
鶏もも肉.....2枚(1枚250g)  
たれ  
塩.....小さじ2  
白ワイン.....大さじ2  
ベーキングパウダー  
粒マスタード.....大さじ2  
水.....大さじ2  
砂糖.....小さじ2  
顆粒和風だし(好みで).....小さじ1/4  
アルミホイル(またはクッキングシート)

鶏もも肉.....2枚(1枚250g)  
たれ  
塩.....小さじ2  
白ワイン.....大さじ2  
ベーキングパウダー  
粒マスタード.....大さじ2  
水.....大さじ2  
砂糖.....小さじ2  
顆粒和風だし(好みで).....小さじ1/4  
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた  
角皿<上段>  
ヒーター加熱

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

4. 角皿にアルミホイル  
(またはクッキングシート)を敷く。  
(アルミホイルの敷きかた→ P.58)  
皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

オープン  
▼  
▲  
230°C 予熱なし  
約16~20分  
1あたため  
スタート

## 18 肉巻き野菜

1~4  
人分

### 肉巻き野菜



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

材料(4人分)  
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.....1/4本(50g)  
塩、こしょう.....少々  
アルミホイル(またはクッキングシート)

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.....1/4本(50g)  
塩、こしょう.....少々  
アルミホイル(またはクッキングシート)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた  
角皿<上段>  
ヒーター加熱

- グリーンアスパラガスは、半分の長さに切る。  
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
- 肉を8等分し、少しづつからずらして、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。
- 角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。  
(アルミホイルの敷きかた→ P.58)  
皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

自動メニュー  
18~4人分  
1あたため  
スタート  
● 目安時間  
約20分

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

#### ■食品の置きかた



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

●加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「オープン」、P.39「グリル」

## オープン

## ハンバーグ



|           |          |
|-----------|----------|
| 材料(4人分)   | (1人分)    |
| カロリー..... | 約277kcal |
| 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 ..... 15g  
パン粉 ..... ¾カップ  
牛乳 ..... 大さじ3  
ナツメグ ..... 少々  
アルミホイル(またはクッキングシート)

●好みで黒こしょうを混ぜてもよいでしょう。

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- 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。
- ボウルにすべての材料を入れ、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。
- 角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。  
(アルミホイルの敷きかた→P.58)  
角皿に並べ、上段に入れる。

□ オープン ▶ V ▲ 220°C 予熱なし  
約20~25分 ▶ 1あたため スタート

## グリル

## 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)  
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- 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)
  - 角皿にしわを作ったアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。  
皮目を下にして図のように角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。
- グリル ▶ 1あたため スタート  
約7~9分
- 加熱後、さばを裏返して
- グリル ▶ 1あたため スタート  
約4~6分



## ポイント

- アルミホイルを丸めてしわを作つてから敷くと、身や皮がこびり付きにくく、かんたんに裏返すことができます。
- 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をしてください。

## 塩ざけ

塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、塩さばと同じ要領で焼けます。

## グリル

## ぶりの照り焼き



|           |          |
|-----------|----------|
| 材料(4人分)   | (1人分)    |
| カロリー..... | 約208kcal |
| 塩分.....   | 約0.2g    |

ぶり切り身 ..... 4切れ(1切れ80g、厚さ約2cm)  
たれ  
しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ½  
酒 ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ½  
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- 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。
- 「塩さば」と同じ要領で角皿に並べ、上段に入れる。

●食品の置きかた→「塩さば」参照

□ グリル ▶ 1あたため スタート  
約6~8分

加熱後、ぶりを裏返して

□ グリル ▶ 1あたため スタート  
約3~5分

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をしてください。

## グリル

## さわらの漬焼き



|           |          |
|-----------|----------|
| 材料(4人分)   | (1人分)    |
| カロリー..... | 約148kcal |
| 塩分.....   | 約0.6g    |

さわら切り身 ..... 4切れ(1切れ80g)  
塩 ..... 少々  
たれ  
酒、しょうゆ、みりん ..... 各小さじ1  
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。
- さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。

角皿にしわを作つたアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。  
皮目を下にして角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

●食品の置きかた→「塩さば」参照

□ グリル ▶ 1あたため スタート  
約6~8分

加熱後、さわらを裏返して

□ グリル ▶ 1あたため スタート  
約5~7分

## 19 ホイル焼き 1~4人分

## さけとしめじのホイル焼き



|           |          |
|-----------|----------|
| 材料(4人分)   | (1人分)    |
| カロリー..... | 約250kcal |
| 塩分.....   | 約1.0g    |

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

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

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

2. 図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 19~4人分  
●目安時間 約24分

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

## ■食品の置きかた



1人分



2人分



3人分



4人分

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.37「オープン」、P.39「グリル」



## レンジ

## 赤飯



## 材料(4人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約305kcal |
|       | 塩分   | 0g       |

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

作りかた レンジ加熱  
1. 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れ、ゆでる。  
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水(分量外)でゆでる。  
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。  
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2. もち米を洗う。  
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3. ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W

約10~15分 あたためスタート

途中で1~2回取り出して混ぜる。  
炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らし、好みでごま塩をふる。

## レンジ

## 白ごはん



## 材料(4人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約267kcal |
|       | 塩分   | 0g       |

米 ..... 0.36L(2合)  
水 ..... 380ml  
●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。  
●水量は目安のため、好みで加減を。

作りかた レンジ加熱  
1. 米を洗い、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れて、約1時間水につける。

2. 米を入れたボウルにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

レンジ 600W

約6分

レンジ 150W

約16~18分 あたためスタート

炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

## レンジ

## おかゆ



## 材料(2人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約134kcal |
|       | 塩分   | 0g       |

米 ..... 0.09L(½合)  
水 ..... 2½カップ  
●梅干しなどと一緒にいただいてもよいでしょう。

作りかた レンジ加熱  
1. 米を洗い、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、約1時間水につける。

2. ボウルにラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W

約4分

レンジ 150W

約19~21分 あたためスタート

●直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルについて  
●直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使いましょう。  
●サイズが極端に違うボウルは加熱不足や吹きこぼれの原因になります。

## 17 グラタン

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  
A 鶏もも肉(1cmの角切り) ..... 100g  
マッシュルーム(缶詰/薄切り) ..... 40g  
たまねぎ(薄切り) ..... 中½個(100g)  
白ワイン ..... 大さじ2  
バター ..... 15g  
塩、こしょう ..... 少々  
サラダ油、塩、こしょう ..... 各少々  
ホワイトソース(→P.66) ..... 3カップ  
えび(尾と背わたを取り、半分に) ..... 100g(8尾)  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 80g  
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

## 作りかた

角皿<上段> ヒーター加熱  
1. 深めの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W 約6~7分 あたためスタート

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. グラタン皿を角皿にのせ、上段に入れる。  
●食品の置きかた→右図参照

自動メニュー 17~4人分 あたためスタート

●目安時間  
約21分

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

## 17 グラタン

1~4人分

## コーンとハムのドリア



## 材料(4人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約618kcal |
|       | 塩分   | 約2.0g    |

ごはん(室温) ..... 400g  
A マッシュルーム(缶詰/薄切り) ..... 30g  
たまねぎ(みじん切り) ..... 中½個(100g)  
薄切りハム(1cmの角切り) ..... 3枚  
バター ..... 25g  
B トマトケチャップ ..... 大さじ2½  
塩、こしょう ..... 少々  
ホワイトソース(→P.66) ..... 3カップ  
スイートコーン(粒状) ..... 100g  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 100g

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

角皿<上段>  
ヒーター加熱

作りかた  
1. Aをバターで炒めて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。  
●具が冷めいたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。  
2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。  
3. グラタン皿を図のように角皿にのせ、上段に入れる。

自動メニュー 17~4人分 あたためスタート

●目安時間  
約21分

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

## ■食品の置きかた



●加熱不足のときは追加加熱をする→P.35「レンジ」、P.37「オープン」

17 グラタン

1~4  
人分

## じゃがいものグラタン



材料(4人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約532kcal |
|       | 塩分   | 約1.6g    |

じゃがいも 大2個(400g)  
A バター 15g  
塩、こしょう 少々  
たまねぎ(薄切り) 中1/2個(100g)  
バター 10g  
スライスベーコン(1cm幅に切る) 3枚  
ホワイトソース(→右記参照) 3カップ  
ナチュラルチーズ(ピザ用) 100g

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた  
角皿<上段>  
ヒーター加熱

1. じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー 10 あたため スタート 目安時間 約12分

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約8~11分。

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

レンジ 600W 約2~3分 あたため スタート

3. じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの1/3量である。4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。  
●具が冷めいたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。

4. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領で焼く。→ P.65

レンジ

## ホワイトソース



材料(3カップ分: グラタン4皿分)

|         |      |          |
|---------|------|----------|
| (1カップ分) | カロリー | 約326kcal |
|         | 塩分   | 約0.7g    |

薄力粉 50g  
バター 50g  
牛乳 3カップ  
塩、こしょう 少々

| 材料      | 分量   | 1カップ分 | 2カップ分 |
|---------|------|-------|-------|
| 薄力粉     | 15g  | 30g   |       |
| バター     | 15g  | 30g   |       |
| 牛乳(カップ) | 1    | 2     |       |
| 塩、こしょう  | 少々   | 少々    |       |
| バターを溶かす | 約40秒 | 約1分   |       |
| 牛乳を加えて  | 約5分  | 約7分   |       |

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 約1分~1分30秒 あたため スタート

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。

レンジ 600W 約7~8分 あたため スタート

●途中で2~3回かき混ぜる。  
塩、こしょうで味を調える。

4. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領で焼く。→ P.65

28 茶わん蒸し

1~4  
人分

## 茶わん蒸し



材料(4人分)

|       |      |          |
|-------|------|----------|
| (1人分) | カロリー | 約108kcal |
|       | 塩分   | 約2.1g    |

具  
鶏のささ身 40g  
塩 少々  
酒 大さじ1/2  
えび 80g(4尾)  
干ししいたけ 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.84  
かまぼこ 4枚  
ぎんなん(缶詰) 12個

卵液  
卵 M寸3個(正味150g)  
だし汁 2 1/2カップ  
(顆粒和風だしの場合は、小さじ3/4使用)※  
薄口しょうゆ 小さじ3/4  
塩 小さじ3/4  
みりん 小さじ1  
(卵:だし汁=1:3~4  
卵液が薄すぎると固まりにくくなります)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

キッチンペーパー

※顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。  
塩分によって固まりかたが違います。

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

●極端に大きな器や小さな器は避けてください。

●液温が室温(約25°C)と違うときは、「仕上がり」ボタンで調節を。→ P.32  
・液温が低いとき(約10°C): **(強)**  
・液温が高いとき(約40°C): **(弱)**

角皿<下段>  
ヒーター加熱

## 作りかた

1. ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。  
えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。  
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。  
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。  
●ラップは使わないでください。

2. 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約9分

自動メニュー 28~4人分  
あたため スタート

3. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。  
(容器のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります)  
図のように容器を並べ、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50°Cの湯1 1/2カップを注ぐ。下段に入れる。  
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたため 目安時間  
スタート 約35分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のとき→「オープン」ボタンの170°C  
予熱ありで、約19~25分(1人分)  
約22~28分(2人分)  
約25~30分(3人分)  
約28~35分(4人分)

|      | 1人分 | 2人分 | 3人分      | 4人分 |
|------|-----|-----|----------|-----|
| 湯量   |     |     | 1 1/2カップ |     |
| 置きかた |     |     |          |     |

## 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。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.35「レンジ」、P.37「オープン」



### 34 ほうれん草ロールケーキ

## ほうれん草ロールケーキ

(1/10本分)

カロリー ..... 約206kcal  
塩分 ..... 約0.1g

スポンジケーキ生地

ほうれん草(葉の部分) ..... 40g

A { サラダ油 ..... 大さじ2

牛乳 ..... 大さじ1 1/2

卵黄 ..... M寸4個分

砂糖(ふるう) ..... 60g

卵白 ..... M寸4個分

薄力粉(ふるう) ..... 50g

ホイップクリーム

生クリーム ..... 1カップ

プレーンヨーグルト ..... 25g

グラニュー糖 ..... 20g

好みのフルーツ ..... 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)

・四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く

### 作りかた

- ほうれん草は鍋で柔らかくゆで、水にさらしてアクを抜き、水けを絞る。ミキサーなどにAと入れて、ペースト状にする。
- ボウルに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、1を加えてさらに混ぜる。薄力粉を一度に加え、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。
- 別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れツノが立つまでしっかりと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と混ぜる。
- 硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにならし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜き、下段に入れる。
- 粗熱を取り、紙をはがす。(紙のはがしかた→P.79「ロールケーキ」参照)生クリームに砂糖、プレーンヨーグルト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。向こう側約2cm残して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よい)巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

自動メニュー 34 あたため スタート 目安時間 約24分

### 32 トマトクッキー

## トマトクッキー



### 材料(25個分)

|                    |               |                      |
|--------------------|---------------|----------------------|
| A { 薄力粉 ..... 50g  | 片栗粉 ..... 50g | ドライトマト ..... 5g      |
| (合わせておく)           |               | バジル(乾燥) ..... 小さじ1/2 |
| 砂糖 ..... 30g       |               | アルミホイル               |
| トマトピューレ ..... 小さじ4 |               |                      |
| サラダ油 ..... 小さじ5    |               |                      |
| 塩 ..... 少々         |               |                      |

### 作りかた

- ドライトマトは水で柔らかくなるまで戻し、できるだけ細かく刻む。(細かく刻んだ方がきれいに型抜きできます)
- トマトピューレ、サラダ油、砂糖、塩を泡立て器でよく混ぜる。
- Aを2にふるい入れ、1、バジルを加えてゴムべらですり混ぜ、ひとまとめにする。
- ラップにはさみ、厚さ5mmにのばして、直径約3cmのクッキー型で型抜きをする。残った生地をくり返しのばし、25個作る。(焼きムラをおさえるために生地の大きさや厚みをそろえましょう)

5. 角皿にアルミホイルを敷き、生地を並べ下段に入れる。

自動メニュー 32 あたため スタート 目安時間 約24分

### 33 スイートパンプキン

## スイートパンプキン



### 材料(12個分)

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| (1個分)       | カロリー ..... 約74kcal |
| 塩分 ..... 0g |                    |

かぼちゃ ..... 300g かぼちゃの種 ..... 12粒  
(皮と種は取り除き3cm角に切る) (市販品)

A { 砂糖 ..... 40g ドリュール

無塩バター ..... 20g 卵黄 ..... M寸1個分

卵黄 ..... M寸1個分 コーンスターク

レーズン ..... 30g (かぼちゃの固さ調整用)

(熱湯をかける) クッキングシート

クリームチーズ ..... 30g (室温に戻す)

### 作りかた

- クリームチーズとレーズンを混ぜ、冷蔵庫で冷やし12等分しておく。

2. かぼちゃを深めの耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 600W 約3分30秒 あたため スタート

加熱後、水分を捨て、すりこぎでかぼちゃをつぶしAを加えてよく混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 約6~8分 あたため スタート

●成形できる固さまで様子を見ながら加熱して水分を飛ばし、生地がゆるい場合は、コーンスターク大さじ1~2で調節してください。

- 粗熱を取った2を12等分する。2で1を包み込み、丸く形を整え、竹ぐしなどを使って側面に筋を入れ、かぼちゃの縦じま模様を付ける。

4. クッキングシートを敷いた角皿に並べ、上部中央をへこませる。ドリュールを塗り、かぼちゃの種を飾り、下段に入れる。

自動メニュー 33 あたため スタート 目安時間 約18分

**ポイント**  
濡らした竹ぐしを使うと模様がきれいにつきます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.37「オープン」

## オープン

## マドレーヌ



材料(直径7cmの型 12個分)

|       |          |
|-------|----------|
| (1個分) |          |
| カロリー  | 約126kcal |
| 塩分    | 0g       |

卵 ..... M寸2個(正味100g)  
 砂糖(ふるう) ..... 90g  
 薄力粉(ふるう) ..... 90g  
 無塩バター(2~3cmの角切り) ..... 90g  
 (耐熱容器に入れ、ふたをする  
 「レンジ」ボタンの500Wで約2~3分加熱)  
 レモンエッセンス ..... 少々  
 (またはバニラエッセンス)  
 紙ケース(小) ..... 12枚  
 ●紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

## 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

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

「オープン」 V ^ 180°C 'あたため' スタート

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

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

約10~15分 'あたため' スタート

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

## 16 焼きいも

## 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)  
 アルミホイル  
 ●大きさ、太さが多少変わっても調理できます。

## 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

- さつまいもを洗う。  
 水分をふき取り、所々にフォークで穴をあけて  
 アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

自動メニュー 16 'あたため' スタート ● 目安時間 約50分

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

## レンジ

## いちご大福



|          |                    |
|----------|--------------------|
| 材料(10個分) | (1個分)              |
|          | カロリー ..... 約97kcal |
|          | 塩分 ..... 0.0g      |

A { 白玉粉 ..... 100g  
 水 ..... 150~170ml  
 砂糖 ..... 80g  
 こしあん(市販品) ..... 150g  
 いちご(へたを取る) ..... 小10粒  
 片栗粉 ..... 適量

## 作りかた

レンジ加熱

- こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

- Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。  
 砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

- 2をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 'あたため' スタート 約2~3分

加熱後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。再度、庫内中央に置く。

レンジ 300W 'あたため' スタート 約3~4分

- 加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

- 片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

## 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)  
 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

角皿<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10分

「オープン」 V ^ 180°C 'あたため' スタート

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

約10~15分 'あたため' スタート

## ポイント

- 生地がべた付いたら、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。



## 20 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)

|         |          |
|---------|----------|
| (1/2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 |

|       |        |
|-------|--------|
| 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「オープン」ボタンで調理できます。

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

#### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

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。

500W 約30~40秒 1.アタタメスタート

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



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

#### ポイント

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

きめ細かくつやのある状態になったら、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。

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

自動メニュー 20 1.アタタメスタート 目安時間 約32分

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



4. 型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。  
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。  
(粗熱が取れたらビニール袋へ)  
生クリームにBを加え、冷やしながら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ponジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

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

#### ●手動のときは、紙型で焼くときは

→「オープン」ボタンで、下表を参考に様子を見ながら焼く。

| 型(直径)   | 温度    | 予熱 | 時間      |
|---------|-------|----|---------|
| 15cm    |       |    | 約26~35分 |
| 18~19cm | 150°C | あり | 約28~35分 |
| 21cm    |       |    | 約30~40分 |

### 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。



洋菓子  
大庭浩男先生

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で湯せんにかけたままで泡立てます。

ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

#### 砂糖について

上白糖で作るスponジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上ります。

てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をはちみつ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

## 20 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

|         |          |
|---------|----------|
| (1/2個分) |          |
| カロリー    | 約278kcal |
| 塩分      | 約0.1g    |

#### 作りかた

- 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。



角皿<下段>  
ヒーター加熱

#### 作りかた

- いちごのショートケーキと同じ要領でココア生地を焼き、ホイップクリーム(→P.72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.37「オープン」

## 29 濃厚ガトーショコラ



### 濃厚ガトーショコラ



材料(直径15cmの金属製丸型[底が抜けない物] 1個分)

|         |          |
|---------|----------|
| (1/6個分) |          |
| カロリー    | 約209kcal |
| 塩分      | 約0.1g    |

|   |                 |       |
|---|-----------------|-------|
| A | スイートチョコレート      | 100g  |
|   | ミルクチョコレート       | 35g   |
|   | 無塩バター           | 40g   |
|   | (細かく切り、室温に戻す)   |       |
|   | 卵黄              | M寸2個分 |
|   | 生クリーム           | 大さじ4  |
|   | 薄力粉(ふるう)        | 20g   |
|   | 卵白              | M寸3個分 |
|   | 砂糖              | 25g   |
|   | ホイップクリーム、ココア(粉) | 各適量   |
|   | 硫酸紙(またはグラシン紙など) |       |
|   | キッチンペーパー        |       |

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

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

#### アドバイス

焼きたては型から外しにくいので、冷まして生地を落ちかせましょう。

冷蔵庫で冷やしてもおいしく、さらに食べるときにあたためるとスフレ風になり、2度楽しめます！  
(1/6切れ:「レンジ」ボタンの600Wで約10~20秒)  
シナモンなどの香辛料を隠し味にしたり、バニラアイスクリームを添えたりしてもおいしく召し上がれます。



洋菓子  
大庭浩男先生

#### 作りかた

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

レンジ 600W 約1分~1分20秒 あたため スタート

- 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約9分

自動メニュー 29 あたため スタート

- 溶かした材料に、卵黄、生クリーム、薄力粉の順に加え、混ぜる。

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



#### ポイント

泡立て器の場合は、卵白全体が泡に変わるまで泡立て、1/3量の砂糖を加えて小さくツノが立つまで泡立てます。さらに1/3量の砂糖を加え泡立てます。残りの砂糖を加えて、メレンゲの写真のように泡立てます。

- 作った生地に、メレンゲを混ぜ合わせる。  
●作った生地の温度が下がって固い場合は、湯せんで調節する。  
生地を型に流し入れる。
- 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。  
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50°Cの湯2カップを注ぐ。  
下段に入れる。(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたため  
スタート 目安時間  
約32分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

- 加熱後、粗熱を取り型から外し、冷蔵庫で冷やす。  
仕上げにホイップクリームを添えてココアをふる。

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

## 30 濃厚チーズケーキ



### 濃厚チーズケーキ



材料(直径15cmの金属製丸型[底が抜けない物] 1個分)

|         |          |
|---------|----------|
| (1/6個分) |          |
| カロリー    | 約267kcal |
| 塩分      | 約0.2g    |

#### ビスケット地

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

#### 中身

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| クリームチーズ      | 125g                  |
| サークラーク       | 100g                  |
| 無塩バター        | 25g                   |
| 卵            | M寸1個(正味50g)           |
| 生クリーム        | 75g<br>(室温に戻しておく)     |
| 砂糖           | 70g                   |
| コーンスターチ      | 大さじ2                  |
| レモン汁         | 1/2個分                 |
| レモンの皮(すりおろす) | 1/2個分                 |
| バニラのさや       | 1/4本<br>(またはバニラエッセンス) |

硫酸紙(またはグラシン紙など)

キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

#### アドバイス

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



洋菓子  
大庭浩男先生

#### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

- ビスケットをピニール袋に入れて、めん棒などで細かく碎き、溶かしたバターに混ぜる。  
側面に薄くバターを塗ったケーキ型の底に硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷き、ビスケット地を平らに敷き詰め、ゴムべらなどで押さえてならす。

- クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。  
●クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、「4 お好み温度」ボタンを押し、▽ △ ボタンを押して「30°C」に合わせてふたなしで加熱すると、指がすっと入るくらいに柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズにサークラーク、バター、さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順に加えて泡立て器でねるようにして混ぜる。

そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。  
(でき上がりの生地温度: 約24°C)

●作った生地の温度が低い場合は、火通りが悪くなるため、湯せんで調節してください。  
生地をケーキ型に流し入れる。

- 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約10分

自動メニュー 30 あたため スタート

- 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。  
(型のすり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります)  
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50°Cの湯2カップを注ぐ。  
下段に入れる。(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたため  
スタート 目安時間  
約45分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

- 加熱後、粗熱を取り型から外し、冷蔵庫で冷やす。

型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、型をトントンと軽くたたいてから取り出す。

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37 「オープン」



## オープン tsuji シュークリーム

材料(9個: 角皿1皿分)

|       |          |
|-------|----------|
| (1個分) |          |
| カロリー  | 約144kcal |
| 塩分    | 約0.2g    |

### シュー皮

|   |                       |                         |
|---|-----------------------|-------------------------|
| A | 無塩バター (1cmの角切り、室温に戻す) | 50g                     |
| A | 水                     | 80ml                    |
| A | 塩                     | ひとつまみ                   |
|   | 薄力粉(ふるう)              | 50g                     |
|   | 卵                     | L寸2個(正味120g)<br>(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.77)

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

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



手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)



2. 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約11分

【レンジ】

3. 角皿に、アルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。



4. 予熱完了後、生地の表面に霧を吹き、すばやく角皿を下段に入れる。

約25~35分 あたため  
スタート

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

### アドバイス

#### ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらみます。これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がし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: 角皿1皿分)

- 深めの耐熱ガラス製ボウルにA(無塩バター、水、塩)を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」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」ボタンの190°C予熱ありで約20~25分下段で焼く。(予熱時間: 約11分)

### ポイント

- 卵は入れすぎない  
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらでよくかき混ぜながら、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  
冷たかったり大きめにすると、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  $\begin{cases} \text{砂糖} ..... 30 \sim 40g \\ \text{薄力粉} ..... \text{大さじ}1 \\ \text{コーンスターチ} ..... \text{大さじ}1/2 \sim 1 \\ \text{(合わせてふるう)} \end{cases}$

卵黄 ..... M寸2個  
B  $\begin{cases} \text{無塩バター} ..... 10g \\ \text{バニラエッセンス} ..... \text{少々} \\ \text{ラム酒} ..... \text{小さじ}1/2 \end{cases}$

### 作りかた

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。

レンジ 600W 約2~3分 あたため  
スタート

別の耐熱容器にAを入れ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しづつ加える。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。

レンジ 600W 約3~5分 あたため  
スタート

途中で2~3回かき混ぜ、筋が残る程度のところが付けば、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。



### 31 とろけるプリン tsuji

## とろけるプリン

材料(直径7cmの耐熱ガラス製容器6個分)

(1個分)  
カロリー ..... 約173kcal  
塩分 ..... 約0.1g

牛乳 ..... 2カップ  
卵黄 ..... M寸5個分  
砂糖(手に入ればてんさい糖) ..... 60g  
バニラのさや ..... 1/2本  
(またはバニラエッセンス適量)  
カラメルソース(→下記参照)  
キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.32

### アドバイス



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

### カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖50gと水大さじ2を入れ、火にかける。
2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3. 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)
4. まとめ作り、保存しておくとケーキにも使って便利です。

### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. カラメルソースを耐熱ガラス製容器に小さじ1ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

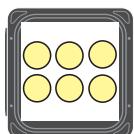
800W 約2分30秒  
~3分30秒 1あたため スタート

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

3. 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約10分

自動メニュー 31 1あたため スタート

4. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。  
図のように卵液を入れた型を置き、予熱が完了したら約50°Cの湯2カップを角皿に注ぐ。  
下段に入れる。(ドアが熱いのでやけどの注意する)



● 目安時間  
約30分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどの注意する。

5. 加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

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

### オープン

## ロールケーキ



材料(1本分: 角皿1皿分)

(1/10本分)  
カロリー ..... 約199kcal  
塩分 ..... 約0.1g

卵 ..... M寸3個(正味150g) ホイップクリーム  
砂糖(ふるう) ..... 60g (→ P.72の半量)  
薄力粉(ふるう) ..... 60g お好みのフルーツ ..... 適量  
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)  
硫酸紙  
(またはグラシン紙など)  
● 四隅に切り込みを入れ、  
角皿に敷く。  
バニラエッセンス ..... 少々  
(またはバニラオイル)

### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約10分

オープン V A 180°C 1あたため スタート

2. いちごのショートケーキと同じ要領で、卵と砂糖を泡立てる。→ P.72  
バニラエッセンスを加えて混ぜる。  
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げる  
ようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。  
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように  
加え、手早く混ぜる。

3. 硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を  
流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。  
予熱完了後、下段に入れる。

約10~15分 1あたため スタート

4. 粗熱を取り、紙をはがす。  
(紙のはがしかた→下記ポイント参照)  
向こう側約2cm残してホイップクリームと  
フルーツをのせ、手前から巻く。  
(焼けた面を上にして巻いてもよい)  
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

### ポイント

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

### ロールケーキのアレンジメニュー

## ココアロールケーキ



材料(1本分: 角皿1皿分)

(1/10本分)  
カロリー ..... 約198kcal  
塩分 ..... 約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→左記参照)

ココア(粉) ..... 12g  
(薄力粉を50gにし、合わせてふるう)

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。  
→左記参照

## 抹茶ロールケーキ



材料(1本分: 角皿1皿分)

(1/10本分)  
カロリー ..... 約200kcal  
塩分 ..... 約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→左記参照)

抹茶 ..... 4g  
(薄力粉と合わせてふるう)

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。  
→左記参照

## 11 トースト(裏返し)

1~4  
枚

# トースト



材料 (1枚分)  
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。
- 冷凍トーストは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わります。  
また、中までたまににくくなることもあります。

### 焼きかたと加熱時間の目安

| 枚数             | 1枚                                  | 2枚     | 3枚     | 4枚     |
|----------------|-------------------------------------|--------|--------|--------|
| 「11 トースト(裏返し)」 | 約4分40秒                              | 約4分50秒 | 約4分55秒 | 約4分55秒 |
| 「グリル」<br>設定時間  | 約2分50秒~3分20秒加熱後、裏返してさらに約1分20秒~1分50秒 |        |        |        |
| 置きかた           |                                     |        |        |        |
|                | 角皿の円の手前とパンの手前を合わせて並べる               |        |        |        |

### 作りかた

1. 下図のようにパンを角皿に並べ、上段に入れる。

- 1枚のとき

自動メニュー  
11-1枚

角皿<上段>  
ヒーター加熱

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

#### ■仕上がりを変えるとき

- P.31(5段階に調整できます)  
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。  
冷凍トーストは仕上がりを〈強〉に合わせて焼く。

#### ●メモリー機能

- ▼ ▲ 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。

2. ブザーが5回鳴り、表示部に

- 「裏返す」が点滅したらすぐに入れる。

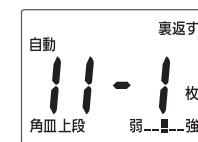
ドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。

(熱いのでやけどに注意する)

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

● 目安時間  
約4分40秒

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。



### お願い

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

レンジ  
ヒーター加熱

## レンジ

### いちごジャム

#### 材料

(大さじ2杯分)  
カロリー ..... 約83kcal  
(でき上がり分量 約350g) 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。



### 作りかた

レンジ加熱

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

2. ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W  
約12~16分  
あたため  
スタート

- 途中で2~3回かき混ぜる。

### 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.38

●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。



#### ●発酵しすぎ

(パサついたパンになる)  
指穴の周囲にしわができる、生地が沈む。



- 室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎの場合があります。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。

オープン

## バターロール



|       |          |
|-------|----------|
| (1個分) |          |
| カロリー  | 約133kcal |
| 塩分    | 約0.4g    |

材料(9個分)

|              |               |
|--------------|---------------|
| 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.81)

### 作りかた

1. ポ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、ひとまとめになるようによくこねる。  
(手に付いてこなくなるまで)  
たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。  
生地がまとまったら、バターを2~3回に分けて加え、再び、ひとまとめになるようにこねる。
3. たたきつける  
生地の面を変えながら、くり返してたたきつけ、十分にこねる。  
(約10分間)  
のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。  
生地を丸め、油(分量外)を塗ったボウルに入れる。

角皿<下段>  
ヒーター加熱

### 3. <1次発酵>

生地を入れたボウルにラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

□ オープン ▶ V ▲ 35°C

約50~70分 ▶ 1あたため スタート

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

●発酵具合について→ P.81

### 4. <休ませる(ベンチタイム)>

生地を包丁かスケッパーで、9等分(1個約43g)に分ける。

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



### 5. 生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。

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



### 6. <2次発酵>

生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

□ オープン ▶ V ▲ 40°C

約20~40分 ▶ 1あたため スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

### 7. 予熱する (庫内に何も入れない)

予熱時間: 約13分

□ オープン ▶ V ▲ 200°C

1あたため スタート

### 8. 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

約10~15分 ▶ 1あたため スタート

スタート後 □ V ▲ 180°C に合わせる。

## アドバイス

### 記録を残して上手になろう



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。疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3~5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力が緩み、こねやすくなります。

## バターロールのアレンジメニュー

### カレーチーズパン



|       |          |
|-------|----------|
| (1個分) |          |
| カロリー  | 約189kcal |
| 塩分    | 約1.0g    |

「バターロール」の生地(→ P.82)

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| カレー粉            | 小さじ3/4    |
| 薄切りハム(半分に切る)    | 4枚        |
| (またはウインナー9本でも可) |           |
| プロセスチーズ         | 9本(1本10g) |

粒マスタード 適量

角皿<下段>  
ヒーター加熱

### 作りかた

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37 「オープン」



## 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。
- 皮目を上にして角皿の手前側にのせ、上段に入れる。  
「グリル」ボタンで約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。
- 「レンジ」600Wで1丁(400g)は、約2~3分。  
½丁は、約1分~1分30秒。
- キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

## ■チョコレートを溶かす

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



## ■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。
- 「4 お好み温度」ボタンを押し、  
△ ▲ ボタンで「-10°C」または「-5°C」に合わせて加熱。

## ■ゼラチンを溶かす

- 耐熱容器に水½カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの600Wで約30~40秒。

## ■バターを溶かす

- バター50g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。
- 「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40~50秒。

- サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

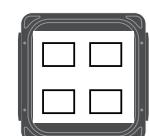
## ■干ししいたけを戻す

## 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)を図のようにクッキングシートを敷いた角皿に並べ、上段に入れる。
- 「グリル」ボタンで様子を見ながら約5~6分。



## お知らせ

- 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。

## お手入れする



- 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)



## 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

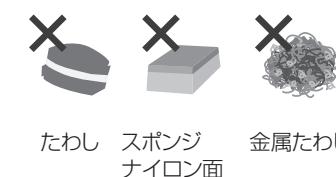
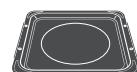


- 庫内に付着した油や食品カスはふき取る  
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります  
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

- 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)に入れないでください。  
(故障の原因になります)

## ■角皿

## 使うたびに



たわし スポンジ ナイロン面  
金属たわし

## 柔らかいスポンジで、汚れを落とす

使用後、台所用洗剤(中性)で洗ってください。

- 周囲の溝は念入りに。  
汚れたまま加熱するとおいの原因になります。

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

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

\*メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)は角皿にのみ使えます。  
その他のお手入れには使用しないでください。

## 庫内においが気になる場合は

## 「35 脱臭」

庫内においの原因  
(汚れなど)を高温で  
分解し脱臭します。  
脱臭するときは、しっかり  
換気をしてください。  
(目安時間 約20分)

ヒーター加熱

## お手入れ前に、角皿を取り出し、庫内側面・底面の汚れをふき取っておく。

## 1 「35 脱臭」を押す



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

## 2 「スタート」を押す



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

# お手入れする (つづき)

使うたびに

## ■庫内 (ドア内側)



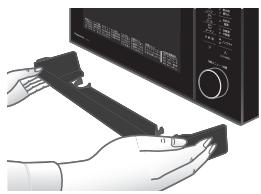
温度センサー

## ■外まわり



汚れたら

## ■クリーントレー



### 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。

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

- 天井に食品カスなどの固体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)
- 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。▶ P.12  
(センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります)
- 庫内やパッキン部(庫内、ドア)を強くこすらないでください。  
(庫内のフッ素加工や、パッキン部がはがれる原因になります)
- においが気になる場合は、お手入れの「35 脱臭」をしてください。▶ P.85

### 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。

●吸気口・排気口(▶ P.13)についてのほこりなどは乾いた布で定期的に取り除いてください。  
(性能を維持するため)



※メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)は角皿にのみ使えます。

その他のお手入れには使用しないでください。

P.85、86のイラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には注意ラベルがはられています。

# うまく仕上がらない

あたため

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.34
- 冷凍カレーは自動ではありません。  
ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。▶ P.40

たれが飛び散る

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

あたため

熱すぎる

100gのごはんが熱すぎる

冷凍ごはんがぬるい  
うまくあたまらない

## ■2 飲み物、3 酒かん

熱すぎる  
上と下で温度が違う

## ■5 全解凍、6 半解凍

食品が煮えた  
凍った部分が残る

## ■9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜

うまくできない

ゆでムラがある

## ■14 パスタ10分

マカロニやペンネは  
使えますか?

## ■17 グラタン

焼き色が濃い・薄い  
焼き上がりがぬるい

- 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ぐらいのごはんは熱めに仕上がるがあるので、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。

- 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置いていませんか。必ず下にしてください。

- 数量の設定・置きかたをまちがえていませんか。
  - 「2 飲み物/3 酒かん」ボタンを使いましたか。
  - 少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。
  - 厚手のカップを使うと、熱い場合があります。  
温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。
  - 設定温度は高すぎませんか。変えた温度は記憶され、次の加熱時に表示します。
  - 加熱後よく混ぜてください。
- 「2 飲み物/3 酒かん」▶ P.24

- 食品の厚みが不均一だと薄い部分は煮え、厚い部分は溶け残りやすくなります。  
冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- ラップなどの包装を取り外してください。
- 形状、肉質、冷凍状態、開始温度によっては、部分的に煮えたり、固めになったりするときがあります。
- 煮えが気になる場合は仕上がり「弱」で解凍してください。
- 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「6 半解凍」に合わせてください。▶ P.26
- 食品を手前に置いてませんか。凍った部分が残ることがあります。  
庫内底面の「食品は中央に置いてください」の文字よりも奥側に置いてください。

自動メニュー

- 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。
- 100g未満の野菜は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
- 葉果菜は種類や分量によって仕上がり「強」に調節してください。▶ P.29

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

- 水分の吸収率が違うため、スパゲティ以外のパスタは使えません。

- 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。

お手入れする

うまく仕上がらない

# うまく仕上がらない (つづき)

自動メニュー

自動調理全般

オープン

うまく仕上がらない

その他

## ■20 スポンジケーキ

- うまく焼けない  
うまくふくらまない
- 泡立てが  
うまくできない
- 部分的に粉が残る
- 焼き色が薄い

- 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。
- 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。
- 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。
- 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)

## ■角皿スチームメニュー共通

- うまくできない
- うまくできない
- 焼き色にムラがある  
うまく焼けない
- 紙型を使うと  
うまくできない
- パンがうまく焼けない  
ふくらまない
- 湯の量が少ないと上手にできません。各メニューに記載の分量通りの湯を  
はってください。
- 湯の温度が低いとうまくかたまらないことがあります。様子を見て追加加熱をしてください。
- 茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。
- 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。
- 角皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。  
→メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。
- 加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。
- 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、ドアをあまり  
開けないようにしてください。
- 焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の前後を入れかえてください。
- 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。
- 生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」→P.81
- 生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラに  
なります。
- 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラに  
なります。
- バターを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.76
- パッケージの加熱方法に従って様子を見ながら加熱してください。

# 故障かな?

QRコードから  
ファンの動作音について  
ご確認いただけます。



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

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「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合は  
ドアを開けて、「0」表示が出てから操作してください。

食品があたたまらない

- 表示部に「M」が出ていませんか。  
店頭用モードに設定されています。

M

- 【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。
- 電源を入れたとき、赤外線センサーなどの部品が動作確認で動くため、  
音がする場合があります。
- 加熱中、出力やヒーターを切り換えているスイッチの音などがあります。  
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。

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・銀粉のある容器や、付属の角皿を使用していませんか。
- 庫内の壁に金属(アルミニウム・金・銀など)が触れていませんか。
- 庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。→ P.10

煙やいやなにおいが出た

- 初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。  
気になる場合は、しっかり換気を行い「35 脱臭」をしてください。→ P.85
- 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か?故障ではありません。

調理中、蒸気が出た

- 調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、  
故障ではありません。

庫内やドアに水滴が  
付着する

- 気密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。  
冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。

ブザーが鳴らない

- ブザー音設定が「OFF」になっていませんか。  
「OFF」のときは、ブザーは鳴りません。→ P.18

レンジ加熱のとき  
途中で「0」表示になる

- 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.16)
- 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。

●本書に掲載のURL、QRコードのリンク先は、予告なく変更または削除されることがあります。

故障かな?

# 故障かな？(つづき)

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

| 症 状 | 原 因  |
|-----|--|
| U41 | 電気部品の温度が高いときに表示します。<br>●食品を入れずに加熱していませんか。<br>●少量や指定分量以外の食品を加熱していませんか。<br>分量を増やして加熱してください。<br>●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。<br>付属の角皿は、オーブン(発酵)、グリル以外では使えません。<br>●カーテンなどが本体奥面の吸気口(→P.13)をふさいでいませんか。<br>カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。 |
| U50 | 庫内の温度が高いときに表示します。<br>●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから<br>手動メニューボタン(レンジ、グリル、オーブン)で加熱してください。   |

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い上げの販売店へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-MS268)
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、表示内容をお買い上げの販売店、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。



QRコードから  
サポート情報を  
ご覧いただけます。



## 仕様

| 仕 様             |                                  |   |
|-----------------|----------------------------------|---|
| 電 子 レ ン ジ       | 消 費 電 力                          | 1420 W  |
|                 | 高 周 波 出 力                        | 1000 W*1・800~150 W相当  |
|                 | 発 振 周 波 数                        | 2450 MHz  |
|                 | 温 度 調 芯 範 囲                      | -10~90 °C   |
| グ リ ル           | 消 費 電 力                          | 1220 W  |
|                 | ヒーター出力                           | 1200 W  |
| オ ー ブ ン         | 消 費 電 力                          | 1220 W  |
|                 | ヒーター出力                           | 1200 W  |
|                 | 温 度 調 芯 範 囲                      | 発酵(35・40 °C)・100~250 °C<br>・このオーブンレンジの250 °Cでの運転時間は約5分間です。<br>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14.0 kg                         |   |
| 寸 法             | 外 形                              | 幅500 mm×奥行400 mm×高さ347 mm (ドアハンドルを含む奥行449 mm)   |
|                 | 庫 内                              | 幅319 mm×奥行350 mm×高さ215 mm   |
| 消 費 電 力 量 の 目 安 |                                  |   |
| 区分名*2           | B : オーブンレンジ(ヒーターの露出がある物で30L未満の物) |   |
| 電子レンジ機能の年間消費電力量 | 59.0 kWh/年                       |   |
| オーブン機能の年間消費電力量  | 14.0 kWh/年                       |   |
| 年間待機時消費電力量      | 0.0 kWh/年                        |   |
| 年間消費電力量         | 73.0 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 飲み物/3 酒かん」ボタン、  
「4 お好み温度」ボタン45°C以上)で働きます。

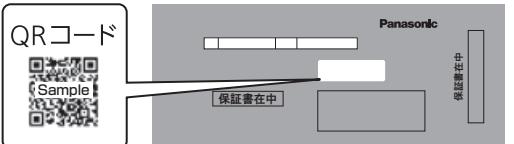
\*2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消光しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時0.9W)
- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際に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  | 長年ご使用のオーブンレンジの点検を!   |   |
|---|--|---|
|  | <p>こんな症状は<br/>ありませんか</p> <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> | <p>ご使用<br/>中止</p> <p>事故防止のため、<br/>ご使用を中止し、<br/>コンセントから<br/>電源プラグを抜いて<br/>販売店へ点検を<br/>ご依頼ください。</p> |

| パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「商品登録」をお願いします |   |   |
|--|---|---|
| 特典   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●お持ちの家電商品、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>●登録者限定のキャンペーンに参加できる!</li> </ul> | <p>詳しくは<a href="https://club.panasonic.jp/aiyo/">こちら</a></p> <p><a href="https://club.panasonic.jp/aiyo/">https://club.panasonic.jp/aiyo/</a></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。



QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。