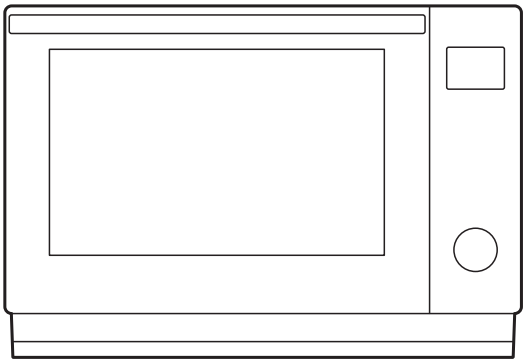
Panasonic

取扱説明書

家庭用オーブンレンジ

品番 NE-MS4B



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

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- **ご使用前に「安全上のご注意」(4〜9 ページ)を必ずお読みください。**
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
- ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。
- 保証とアフターサービスは、48 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「**商品登録**」をお願いします。(47 ページご参照)

下ごしらえも調理も…

毎日の使い方

自動

19ページ
あたためる
あたためを使い分けよう
ごはんやおかずを
19 ●スピーディーに
20 ●あたためるときの注意とコツ

●自動メニュー一覧➡18ページ

牛乳やコーヒー、お酒などを
22 ●「飲み物」
●「酒かん」

メニューに合わせて
フライや天ぷらをサクッと
23 ●「3 フライあたため」

24
肉や魚を解凍する

26
野菜をゆでる
26 ●「1 ゆで葉果菜」
●「2 ゆで根菜」

28
自動メニューで調理する

手動

32
レンジで加熱する
32 ●「800~150W」
強火と弱火を組み合わせて
33 ●「連動調理」

34
スピードボタンを使う
34 ●「レンジ600W・500Wで」

35
オーブンで調理する
35 ●予熱ありで
36 ●予熱なしで

37
オーブンで発酵する

38
グリルで焼く

39
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…

●本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
●料理をするときは、記載の分量や食品の置き方をお守りください。分量や置き方が違うと上手にできない場合があります。

■庫内からのにおいや煙が気になる場合は
しっかり換気を行いながら、「25 脱臭」をしてください。
➡ P.41
●使い始めに、さび止め用油が焼けるにおいがします。

■表示部に「M」と表示されているとき
店頭用モードのため調理できません。➡ P.14
【解除方法】①「レンジ」ボタンを押す。
②「スタート／決定」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

準備と確認

安全上のご注意	4
使用上のお願い／付属品	10
各部の名前	12
●クリーントレーの取り付け方	
●ブザー音について	
基本の使い方	15
●加熱が足りないときは追加加熱をする	
使える容器・使えない容器	16
加熱のしくみ	17
ロックについて	18

毎日の使い方

自動メニュー 一覧		18
あたためる	自動で加熱する	19
解凍する		24
野菜をゆでる		26
自動メニューで調理する		28
●角皿スチーム		30
レンジで加熱する	手動で加熱する	32
スピードボタンを使う		34
オーブンで調理する		35
オーブンで発酵する		37
グリルで焼く		38
手動加熱するときの目安時間		39

お手入れ

お手入れする	41
●「25 脱臭」	

困ったとき

うまく仕上がらない	42
故障かな?	45
別売品	46
仕様など	47
保証とアフターサービス	48

料理レシピ編 ・・・・・・・・・・・・・・・ 49~89
レシピもくじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 91

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。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠ 危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠ 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠ 注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

⃠	してはいけない内容です。
❗ ⏚	実行しなければならない内容です。
⚠ ♨	気を付けていただく内容です。

⚠ 危険

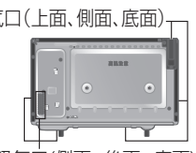
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります



異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店にご相談ください。

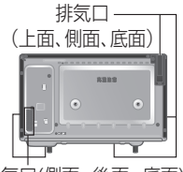
⚠ 警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。



燃えやすい物や火気の近くでは使わない

（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける ➡ P.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。取り付け方は ➡ 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。

⚠ 警告

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

- ●以下の場合、自動で加熱しない
  - ●少量や指定分量※1以外の食品
  - ●100g未満の食品
  - ●ふた、およびふた付きの容器での加熱※2
  - ➡「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「24 茶わん蒸し」などふたが必要な自動メニューもあります。各ページを参照してください。

「レンジ」ボタンでは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

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

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

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

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

- ●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「飲み物」ボタンで「飲み物」に合わせ、ダイヤルで杯数を合わせて加熱する。➡ P.22
- ●お酒を自動であたためるときは、必ず、「飲み物」ボタンで「酒かん」に合わせ、ダイヤルで本数を合わせて加熱する。➡ P.22



油脂の多い食品・液体※1や、粒入りスープ※2、みそ汁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。
ただし、「スピード」ボタンを使わない。
- ●みそ汁のみラップなしで、「飲み物」ボタンで加熱する。➡ P.22

※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、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

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



次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

レンジ（電波）を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない

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

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けが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

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



ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

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

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

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

（加工する、排気口などの高温部に近づける、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

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

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

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

異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

緩んだコンセントは使わないでください。

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

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

⚠ 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

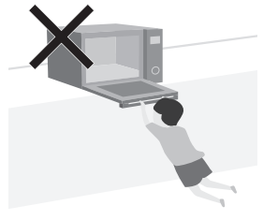
やけど、感電、けがのおそれがあります

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。
- 異常なにおいや音がする。
- 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.46参照）

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。

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

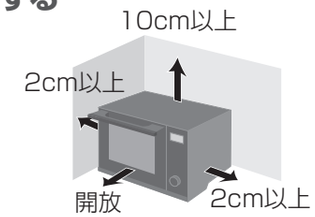
⚠ 注意

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設置しない。
- 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、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

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

容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると

安全機能が働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

- 水や消火器で消火する。
- そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

排気口（➡ P.4）に手や物を近づけない

湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら

そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

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

やけどのおそれがあります

特に、本体や付属の角皿は高温になります。

「グリル」ボタンでトーストを焼くとき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注意する

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

「あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.32

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/付属品

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)
また、ドアを少し開けた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。➡ P.12

調理するときは

■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

■記載の分量や食品の置き方をお守りください。分量や置き方が違うと上手にできない場合もあります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

■レンジ使用調理では、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、別の耐熱容器に移して加熱してください。

調理後は

■角皿での調理後は高温のため、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。

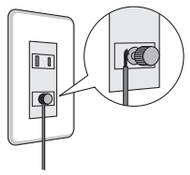
アースについて

QRコードからアースについての内容をご覧いただけます。

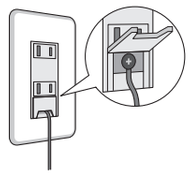
■アースの取り付け方



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



●つまみタイプ
つまみを緩めネジ部分に先端を巻き付けつまみをしめる。



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

●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。

■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。

次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法令で定められています。
●湿気の多い場所:飲食店の厨房、酒やしょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):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」

⚠ 注意

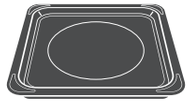
レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない

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:A0603-13T0



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:A8023-10E0

●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



メニューラベル 1枚
品番:A0334-14A0
庫内底面、本書の裏表紙に「自動メニュー」(番号とメニュー名)が印刷されています。
よく使うメニューのみラベルとして付属しておりますので、ドアの所定位置に貼り付けて便利にお使いいただけます。

主な自動メニュー
1 ゆで葉果菜
2 ゆで根菜
3 フライあたため
4 トースト(裏返し)



メニューラベルの貼り位置

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。

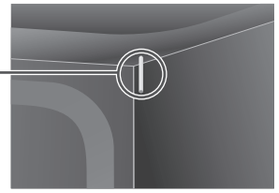
パナソニックグループのショッピングサイト
https://ec-plus.panasonic.jp/

付属の角皿について

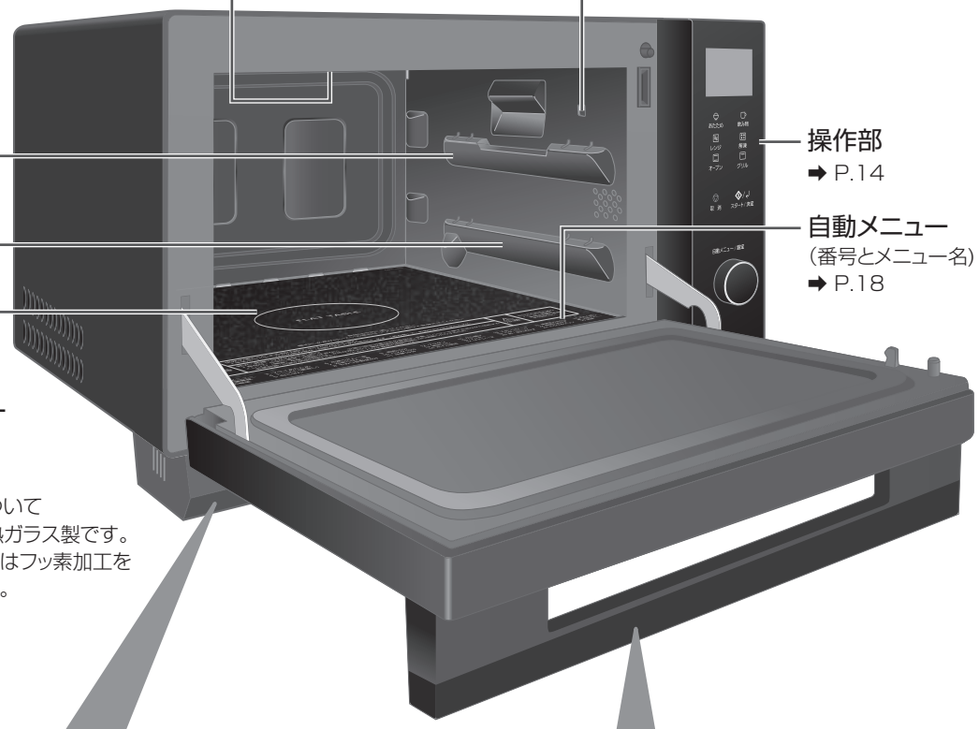
●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。(安全上のご注意 ➡ P.8)

レンジ	グリル	オーブン(発酵)
× (使えません)	○	○

各部の名前



温度センサー（蒸気センサー）
庫内右上

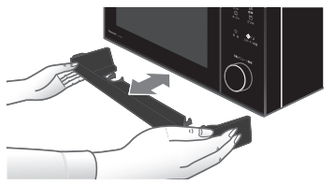


本体庫内について
- 底面は耐熱ガラス製です。
- 奥面・側面はフッ素加工をしています。

クリーントレー

クリーントレーの取り付け方

- 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。
- 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）

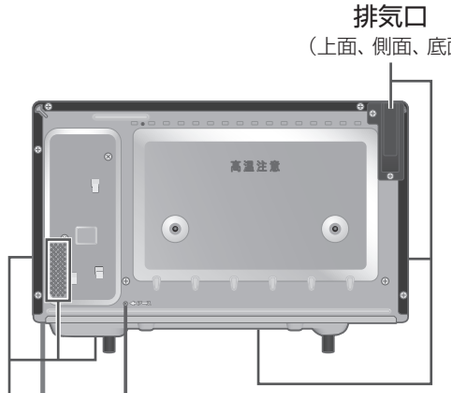
- **自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯して電源が入ります。**
- **ドアを少し開けた状態で固定できます。**
  加熱後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりするときに便利です。
  （顔を近づけないでください）



⚠ 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。



⚠ 警告

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

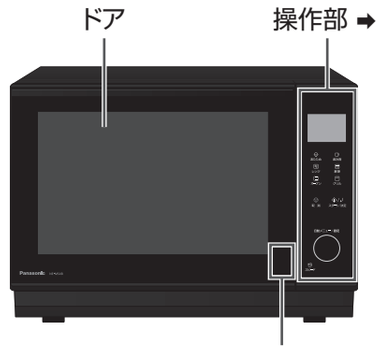
電源プラグ

- プラグキャップが付いています。
  プラグを差し込む前に必ず取り外し、廃棄してください。
- 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。

吸気口

（側面、後面、底面）

敷物の上に置いたり、本体と置き台の間に紙を入れたりして、吸気口をふさがないでください。故障の原因になります。



■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、ドアを開けると電源が入ります。
（庫内灯が点灯し、初期画面を表示します）
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。

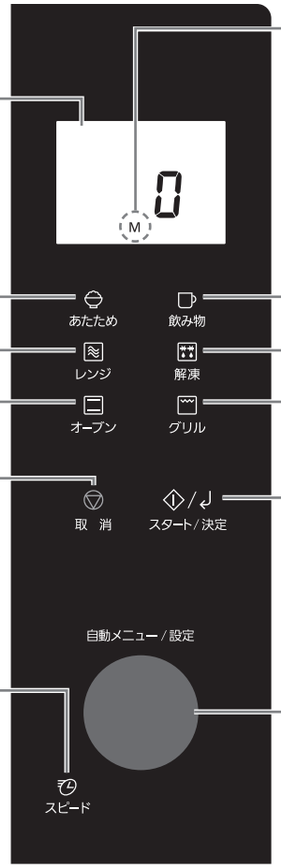
お願い

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。



次ページへつづく

各部の名前 操作部



表示部（初期画面）
自動メニュー番号や手動メニュー名、
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。

「M」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。
【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「スタート／決定」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

あたためボタン ➡ P.19

飲み物ボタン ➡ P.22

レンジボタン ➡ P.32

解凍ボタン ➡ P.24

オーブンボタン
●「オーブン」➡ P.35　●「発酵」➡ P.37

グリルボタン ➡ P.38

取消ボタン
操作を取り消す（初期画面に戻る）
調理を中止するとき
調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「スタート／決定」ボタンを押すと、調理を再開します。

スタート／決定ボタン
選んだメニューや合わせた温度、
時間を決定したあとに押すと加熱がスタートします。

スピードボタン（スピード機能）
➡ P.34

ロック
●3秒間長押しすることで、ロックの設定、解除ができます。

自動メニュー／設定ダイヤル
●自動メニューを選んだり、仕上がりを変えたりする
●手動メニューなどで時間を合わせる
●オーブンや発酵の温度設定

●**手動メニュー（手動加熱）とは…** 「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
●**自動メニュー（自動加熱）とは…** レンジの出力やオーブンなどの温度や加熱時間などの設定が不要な加熱メニュー
自動メニュー一覧 ➡ P.18

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、一部の自動メニューやオーブンの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秒後初期画面に戻ります）



■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する。
（「On」表示され、3秒後初期画面に戻ります）



ブザー音を消すと

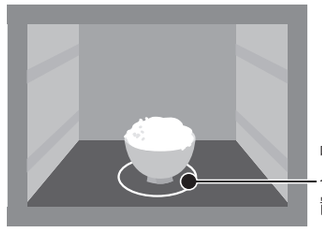
●トーストの裏返し（➡ P.60）や、一部の自動メニューやオーブンの予熱完了ブザーも鳴りません。
●予熱時間は各メニューを参考にし、予熱完了の表示をご確認ください。

イラストは、実物と異なる場合があります。

基本の使い方

食品を入れる

食品は容器に入れ、庫内中央に置く



中央の円形のイラストを目安に置いてください。

加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。➡ P.11

あたためや解凍などをするときに

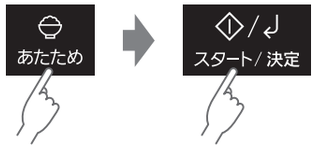
庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、
庫内が熱いときは「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.39
「U50」について ➡ P.46

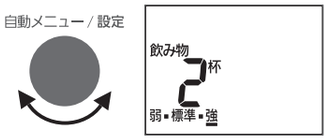
加熱する／設定する

ごはんやおかずをあたためるとき

●「あたため」ボタンを押し、「スタート／決定」ボタンを押す



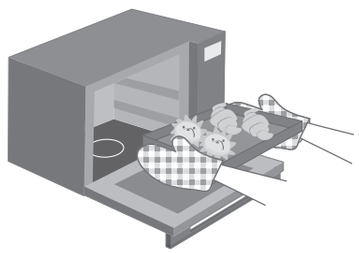
温度や仕上がりを変えたいときは



●あたためや自動メニューはスタート後、
仕上がりの表示（3または5段階）が点滅中（約14秒間）にダイヤルをまわして変更する。

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。熱に弱い物の上に置かないでください。
●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「スタート／決定」ボタンを押します。
（ただし、「あたため」ボタン、「飲み物」ボタンはこの機能はありません）

＜追加加熱できる時間＞
●自動メニュー：最大10分まで
●手動メニュー：各使い方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、各使い方のページを見ながら、再度加熱してください。

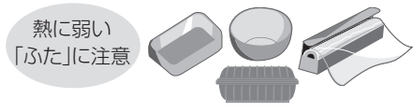
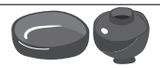
お手入れする

●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、41

使える容器・使えない容器

レンジ

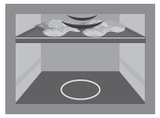
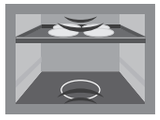
必ずお読みください ➡ P.19「警告」

○ 使えます	陶器、磁器、耐熱ガラス 	●ただし、次の器は使えません。 ●金銀模様の器（火花が出る） ●色絵の付いた器（はげる） ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
	耐熱140℃以上の プラスチック、ラップ、シリコン容器 	●ただし、次の物は使えません。 ●油脂や糖分の多い食品（高温になる） ●密閉したふたや袋 ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器
✕ 使えません	金属容器、アルミホイル、金ぐし 	●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。 ➡ 安全上のご注意 P.8
	耐熱140℃未満の プラスチック 	●高温になり、溶けたり、変形したりします。
	ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂	●電波で変質します。
	漆器 	●塗りがはげたり、ひび割れしたり、燃えたりします。
	耐熱性のない ガラス 	●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。
	紙製品、木製容器 	●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	陶器、磁器、耐熱ガラス	●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
	金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※	●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。
✕ 使えません	オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ 	●高温になり、溶けます。
	漆器	●塗りがはげたり、ひび割れしたり、燃えたりします。
	耐熱性のない ガラス	●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。
	紙製品、木製容器	●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従ってお使いください。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ　メニュー例など	
レンジ	 800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い、摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。 ■電波の性質 	
グリル	 グリル（上段） ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。 両面を焼く場合は裏返しが必要です。 メニュー例：トースト・切り身の焼き魚など	●加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、焦げる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない肉や魚は、焼き色が付きにくくなります。
オーブン（発酵）	 オーブン（上段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：ハンバーグ・グラタン・ホイル焼きなど	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめにしてください。 ●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、食品の前後を入れかえます。
	 オーブン（下段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・バターロール・シュークリームなど	

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。

「あたため」ボタン ➡ P.19　「飲み物」ボタン ➡ P.22　「解凍」ボタン ➡ P.24

番号	自動メニュー名	参照ページ
1	ゆで葉果菜	P.26、66
2	ゆで根菜	P.26
3	フライあたため	P.23
4	トースト(裏返し)	P.60
5	白ごはん	P.62
6	冷凍うどん一食	P.88、89
7	冷凍ごはん一食	P.87、88
8	やみつき野菜4分	P.86
9	煮物10分	P.84、85
10	パスタ10分	P.82、83
11	中華10分	P.80、81
12	グラタン	P.64、65
13	焼きいも	P.54

番号	自動メニュー名	参照ページ
14	ホイル焼き	P.68
15	から揚げ	P.72
16	クッキー	P.54
17	マドレーヌ	P.53
18	スポンジケーキ	P.56
19	バターロール	P.58
つくりおき		
20	肉・魚のおかず	P.76～79
21	葉果菜のおかず	P.75、76、79
22	根菜のおかず	P.73、74、79
角皿スチーム		
23	とろけるプリン	P.52
24	茶わん蒸し	P.63

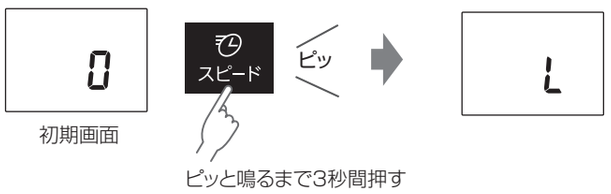
●料理をするときは、記載の分量や食品の置き方をお守りください。分量や置き方が違うと上手にできない場合があります。
●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。

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。

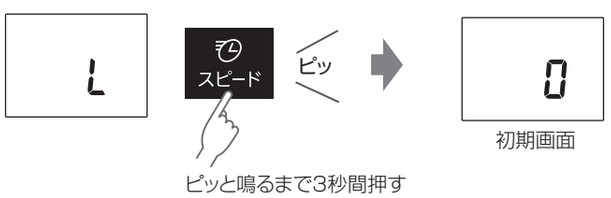
■ロックをかけたいときは

初期画面の状態で、「スピード」ボタンを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、「スピード」ボタンを3秒間押すとピッと鳴り、ロックが解除されます。



あたためる（あたため）

スピーディーに　レンジ加熱

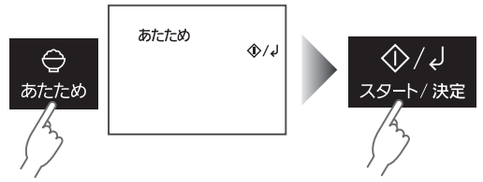
調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます。

準備



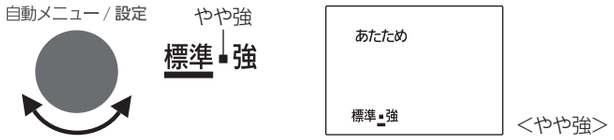
●必ず、食品の分量に合った耐熱容器を使って加熱します。
●食品により、ラップをします。➡ P.21
●ラップは少しすき間をあけます。(密閉は破裂の原因)
●冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱します。

❶「あたため」を押し、「スタート」を押す（加熱開始）



●残り時間は表示しません。

■スタート後、お好みの仕上がりを選ぶ(3段階)
仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ダイヤルで変更できます。



<やや強>

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえたりして「レンジ」ボタンの600Wで、様子を見ながら加熱します。

■「U50」を表示したら
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。➡ P.32、46
(熱いのでやけどに注意)

⚠ 警告

「あたため」ボタンを押してあたためるときは

●**100g未満の食品はあたためない**
　発火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。

●**コーンの粒やあさりなどが入ったスープ、みそ汁はあたためない**
　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.39
　　ただし、「スピード」ボタンを使わないでください。
　●みそ汁のみラップなしで、「飲み物」ボタンで加熱してください。➡ P.22

⚠ 注意

「あたため」ボタンを押してあたためるときは、お弁当はあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります
ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出して「レンジ」ボタンの600Wで
様子を見ながら加熱してください。➡ P.39

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、安全上、「あたため」ボタンを使用しないでください
（安全上のご注意 ➡ P.5）

食　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品 ●ふた、およびふた付きの容器に入った食品 ➡ センサーで正しく検知できず、 加熱しすぎによる発火や発煙のおそれ	「レンジ」ボタンの600Wまたは500Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.39 ●少量や指定分量以外の食品は、600Wで ●ふた、およびふた付きの容器は、様子を見ながら
●油脂の多い液体 （バター、生クリーム、オリーブ油など） ●粒入りのスープ （コーンの粒やあさりなどが入ったスープ）	「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.39 ●「スピード」ボタンを使わない ●油脂の多い液体や粒入りスープはラップをして、500Wで ●バターはふたをして、500Wで ➡ P.49
●みそ汁 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「飲み物」ボタンで加熱する ➡ P.22 ●「スピード」ボタンを使わない ●マグカップは使わない
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「飲み物」ボタンで加熱する ➡ P.22
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、栗など殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.39 ●卵は割りほぐす ●ぎんなん、栗などの殻や膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたはすき間をあける）
お弁当 ➡ 容器の変形や溶けるおそれ	「レンジ」ボタンの600Wで加熱する ➡ P.39 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

■以下の食品は「あたため」ボタンで上手にあたためられません

食　品	加熱方法 または 注意事項
中華まん	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.39
冷凍カレー、市販の冷凍食品・加工食品、500gを超える食品	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.39
乾干物・ポップコーン・冷凍したゆで野菜	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.39
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.39

⚠ 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

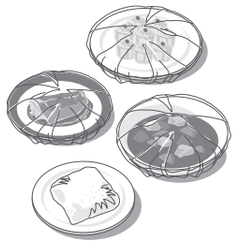
●レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください。

ラップをする／しないのコツ

ラップをする



●**炒め物**　●**煮物**
●**蒸し物** など



- 野菜炒め・焼きそばなど
- しゅうまいなどの蒸し物
- ハンバーグ
- カレー・シチュー
- 肉じゃがなど
- 煮魚
- たれがかかった食品など
- 冷凍した食品

●ラップはゆったりとかけてください。
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てください。
重なりを上にすると上手にあたたまりません。



ラップをしない



●**カラッと仕上げたい物**
●**スープ** など



- ごはん
- スープ※
- 焼き魚
- フライ・天ぷら

※
●みそ汁は「飲み物」ボタンで加熱してください。➡ P.22
●コーンの粒やあさりなどが入ったスープ、ポタージュスープは、ラップをして「レンジ」ボタンで加熱してください。➡ P.39
ただし、「スピード」ボタンを使わないでください。

上手にあたためるには

食品	分量	加熱方法 または コツ
●ごはん 炒め物・焼き物	100～500g	●ごはんを柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。 ●チャーハンなど油を使ったごはん物はふた（ラップ）なしで加熱する。
●スープ※	100～500g	●陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後、必ず混ぜる。
●煮物・蒸し物	100～500g	●深めの耐熱容器で加熱する。 ●カレー・シチューは必ずラップをして、加熱後に混ぜる。
●どんぶり物	300～400g	●ラップをして加熱する。

冷凍した食品を上手にあたためるには

食品	分量	加熱方法 または コツ
●ごはん物 炒め物・焼き物	100～300g	●冷凍ごはんはラップに包み、耐熱性の平皿にのせる。 ●冷凍した焼きおにぎりは重ならないように耐熱性の平皿にのせる。
●スープ※	100～500g	●広口のスープ皿か深めの耐熱容器で加熱する。加熱後混ぜる。
●蒸し物	100～400g	●乾燥防止のため水を振りかける。

上手な冷凍の仕方
●平たく、均一に1人分、1個ずつ包むと上手に冷凍できます。

あたためる（飲み物／3 フライあたため）

牛乳やコーヒー、お酒などを　レンジ加熱

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水、みそ汁、お酒などをあたためます。

準備

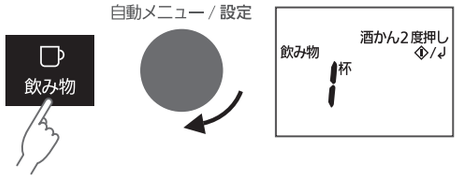


- ●一杯の分量は200mLが基準。（お酒は180mL）
- ●加熱前の温度の基準
  牛乳など：冷蔵庫温（約8℃）　コーヒー、みそ汁など：常温（約20～25℃）
  お酒　：約15℃
- ●牛乳などは1～4杯、お酒は1～2本まで。（2杯以上は、分量をそろえます）
- ●広口で背の低い耐熱容器を使います。
  - ●酒かんは背の低い、ずんぐりとした容器。
    コップでお酒をあたためるときは広口のコップ。



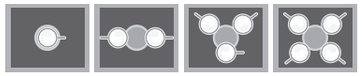
- ●容器の8分目まで入れます。
- ●加熱の前後は、必ず混ぜます。
- **●飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるため、仕上がりで調節してください。**

❶「飲み物」を押し、ダイヤルで数量を選ぶ



- ●「酒かん」を選ぶ場合は、2度押ししてください。
  1度「酒かん」を選ぶと「飲み物」には戻れません。

■置き方
数量に合わせた置き方があります。

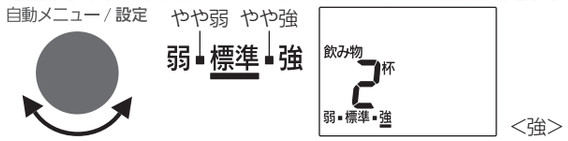


❷「スタート」を押す（加熱開始）



- ●スタートから約14秒後に
  残り時間を表示します。
  「飲み物」ボタンを押すと
  設定分量が確認できます。

■スタート後、お好みの仕上がりを選ぶ（5段階）
仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、ダイヤルで変更できます。



<強>

- **●メモリー機能**
  前回設定した仕上がりが記憶されます。
  変えたいときは設定し直してください。

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

■「U50」を表示したら
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。➡ P.32、46
（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
「取消」ボタンを押してから操作してください。

⚠ 警告

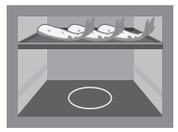
飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「飲み物」ボタンで「飲み物」または「酒かん」に合わせ、ダイヤルで数量を合わせて加熱する。



フライや天ぷらをサクッと　ヒーター加熱

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

準備

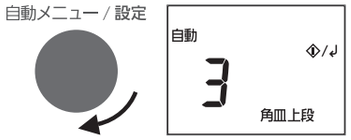

（上段）


角皿

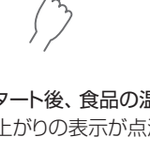
（加熱時間の目安　コロッケ4個（標準）：約11分）

- ●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。
- ●食品によっては衣が角皿にこびり付くことがあります。
  （オーブンシートが使えます）
- ●冷凍した揚げ物はあたためられません。

❶ 自動メニュー「3」を選ぶ

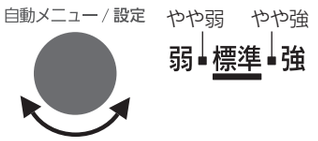


❷「スタート」を押す（加熱開始）



- ●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。
- ●スタートから約14秒後に残り時間を表示します。

■スタート後、食品の温度や重さに合わせて、仕上がりを選ぶ（5段階）
仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、ダイヤルで変更できます。



	弱	やや弱	標準	やや強	強
常温で保存	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）

■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、「スタート／決定」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。

解凍する（解凍）

「解凍」ボタンは重量(g)の設定が必要です。
必ず重量(g)を合わせてから、「スタート／決定」ボタンを押してください。

肉や魚を

レンジ加熱

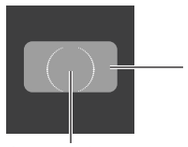
冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに解凍します。

準備



冷凍庫から出してすぐに解凍してください。
- 発泡スチロールのトレーのまま入れます。
- ラップはしません。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100～500gまで。
- 表面に付いた霜は取り除きます。(煮えの原因)

■食品の置き方



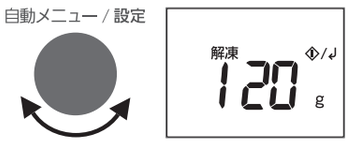
発泡スチロールのトレー
・中央の円のイラストを目安に置いてください。

食品は中央に
置いてください。

❶「解凍」を押す



❷ ダイヤルで重量(g)を合わせる



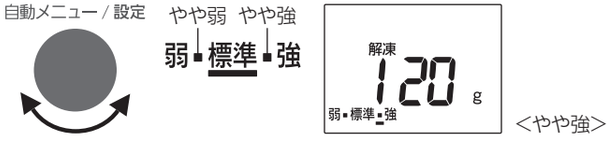
- 重量は10g刻みで100～500gまで設定できます。

❸「スタート」を押す（加熱開始）



- スタートから約14秒後に残り時間を表示します。

■スタート後、お好みの仕上がりを選ぶ(5段階)
仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ダイヤルで変更できます。



<やや強>

■重量や食品の形状などにより、仕上がり調節をする

以下の場合、仕上がり「弱」で解凍する
- さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合など、包丁で切れる固さにするとき

以下の場合、仕上がり「やや弱」で解凍する
- 1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉
- バラや霜降りなど脂身の多い薄切り肉
- パラパラで冷凍された肉

- 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。

■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、厚みがでないように平たく広げる。

■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.40

■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、「スタート／決定」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150Wで様子を見ながら加熱します。

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

■手動で解凍するとき
「レンジ」ボタンの150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.40

■「U50」を表示したら
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの150Wで解凍してください。➡ P.32、46
(熱いのでやけどに注意)

お知らせ

以下の食品は、「解凍」ボタンは使えません。
- 冷凍ごはんなどは、「あたため」ボタンで加熱してください。➡ P.19
- 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

野菜をゆでる

葉果菜や根菜を

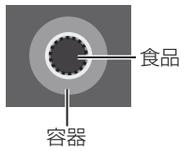
レンジ加熱

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

準備

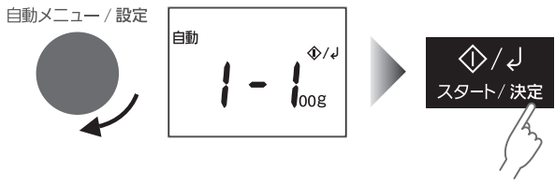


■食品の置き方

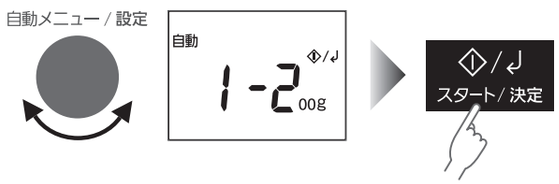


- 食品は底面のイラストの上に置く。
- 野菜を洗ったときの水分は残しておく。
- 耐熱性の平皿に並べて、ラップをゆったりかける。
- 容器に水をはって加熱しない。
- ラップで、何重にもおおわない。
- 大きめ、厚めに切ったときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。

❶ 自動メニュー「1」または「2」を選び、「決定」を押す

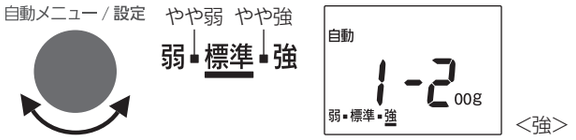


❷ ダイヤルで重量を合わせ、「スタート」を押す（加熱開始）



- 重量は100g刻みで設定できます。
  設定できない重量を加熱したいときは、少なめに合わせてください。
  加熱不足の場合は追加加熱をしてください。（下記参照）
- スタートから約14秒後に残り時間を表示します。

■スタート後、お好みの仕上がりを選ぶ（5段階）
仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、ダイヤルで変更できます。



<強>

■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、「スタート／決定」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600Wで様子を見ながら加熱します。

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

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。

⚠ 警告

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。

1 ゆで葉果菜／2 ゆで根菜

■ゆでるコツ
季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。
- アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
- 彩りをよくしたいときは、加熱後、流水にさらして色止めをしてください。

下表を参考に仕上がり調節してください。

	素材名	分量	仕上がり設定	コツ	
ゆで葉果菜	ほうれん草	100g 200g 300g	標準	●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 ➡ 加熱後、流水にさらし、アクを抜く。	 耐熱性の平皿に並べ 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）
	小松菜				
	キャベツ			●固い芯を取り、大きさをそろえて切る	
	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。	
	カリフラワー			●小房に分ける	
	ブロッコリー				
	なす	100g 200g 300g	やや強	●大きさをそろえて切り、塩水につける	 耐熱性の平皿に並べ ラップをゆったりかける （少しすき間をあける）
	かぼちゃ			●大きさをそろえてやや厚めに切る	
ゆで根菜	じゃがいも さつまいも さといも （一口大）	100g 200g 300g 400g 500g	標準	●皮をむき、大きさをそろえる（一口大） ➡ 加熱後、ムラ解消のため約5分蒸らす。	切って使うとき  丸ごと使うとき  耐熱性の平皿に並べ ラップをゆったりかける （少しすき間をあける）
	じゃがいも さつまいも （丸ごと）		強	●そのまま洗って使う ➡ 加熱後、ムラ解消のため約5分蒸らす。	
	にんじん	100g 200g 300g 400g 500g	標準	●いちょう切り ●厚さ2〜3cmの輪切り ➡ 加熱後、ムラ解消のため約5分蒸らす。	
	大根				

■キャベツときのこのサラダ



キャベツ（一口大）、しめじ（ほぐす）… 合わせて100g
自動メニュー 1 100g スタート
お好みのドレッシングであえる。

■かぼちゃのマヨあえ



かぼちゃ（2cmの角切り）…… 100g
自動メニュー 1 100g スタート 設定 やや強
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であえる。

■ポテトサラダ



じゃがいも（丸ごと） …… 中2個（300g）
自動メニュー 2 300g スタート 設定 強
じゃがいもは、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であえる。

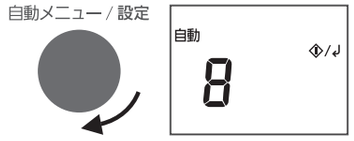
自動メニューで調理する

■自動メニュー 一覧 ➡ P.18

自動メニュー5～15、20～22　予熱なし

例：自動メニュー「8 やみつき野菜4分」のとき

❶ 自動メニュー「8」を選ぶ



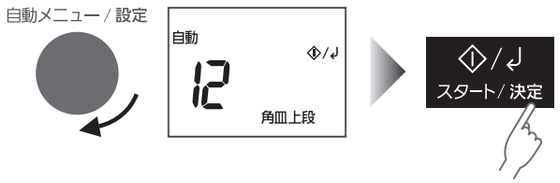
❷ 「スタート」を押す（加熱開始）



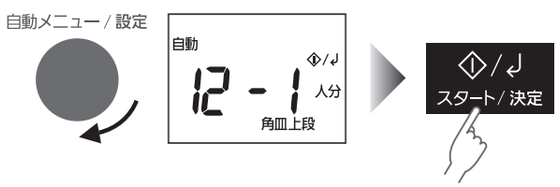
■自動メニュー12、14、15　人数分選択

例：自動メニュー「12 グラタン」1人分のとき

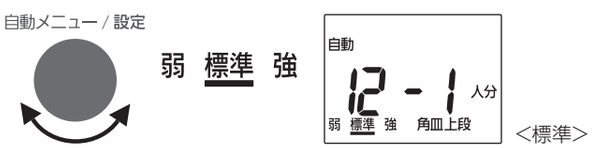
❶ 自動メニュー「12」を選び、「決定」を押す



❷ 人数分を選び、「スタート」を押す（加熱開始）



■仕上がりを変えるとき（3段階）
スタート後、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）にダイヤルで変更できます。



<標準>

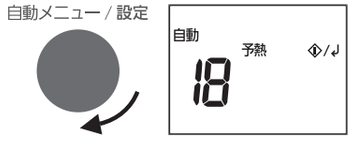
■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、「スタート／決定」ボタンを押します。➡ P.15

■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。

自動メニュー16～19　予熱あり

例：自動メニュー「18 スポンジケーキ」のとき

❶ 自動メニュー「18」を選ぶ



❷ 「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。

❸ 予熱完了

（ピーピーと5回鳴る）

「予熱完」と表示されます

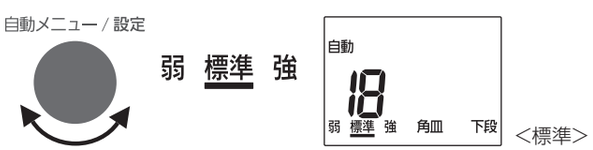


ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音について ➡ P.14

❹ 食品を入れ、「スタート」を押す（加熱開始）



■仕上がりを変えるとき（3段階）



<標準>

予熱中や予熱完了後、仕上がりの表示が点滅中に、ダイヤルで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、「スタート／決定」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。

次ページへつづく

自動メニューで調理する

■自動メニュー 一覧 ➡ P.18

自動メニュー23、24　角皿スチーム（予熱あり）

角皿に湯をはり、スチームを発生させて調理します。

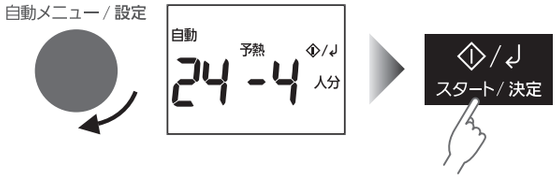
例：自動メニュー「24 茶わん蒸し」4人分のとき

❶ 自動メニュー「24」を選び、「決定」を押す



❷ 人数分を選び、「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。

❸ 予熱完了

（ピーピーと5回鳴る）



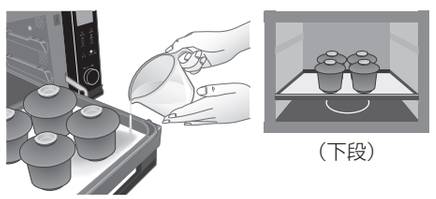
ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音について ➡ P.14

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

（キッチンペーパーを敷く理由）

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

❺ 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。

❻ 「スタート」を押す（加熱開始）



■仕上がりを変えるとき（3段階）



<標準>

予熱中や予熱完了後、仕上がりの表示が点滅中に、ダイヤルで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、「スタート／決定」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。

角皿スチームについて

■はる湯の温度は50℃

（お風呂より少し熱めの温度）

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

■湯のはり忘れに注意する

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

⚠ 注意

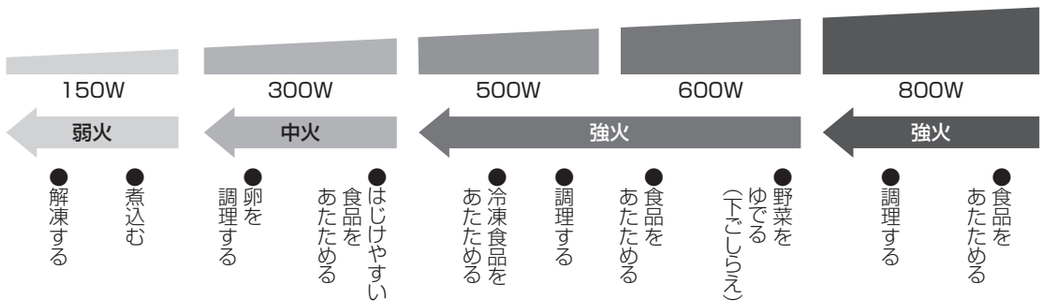
角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに注意する

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）

800〜150W　レンジ加熱



あたためなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

準備



●食品により、ふたまたはラップをします。➡ P.21、39

❶「レンジ」を押して、出力を選び「決定」を押す

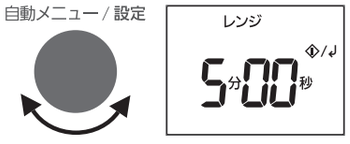


●押すごとに出力表示が切り換わります。

600W→500W→300W→150W→800W

●「レンジ」ボタンを押したあと、ダイヤルでも出力を変更できます。

❷ 時間を合わせる



■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600〜300W	30分
150W	300分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。

お知らせ

パッケージなどに記載の時間が
合わせられない場合は、短めの時間に
合わせて様子を見ながら加熱してください。

❸「スタート」を押す（加熱開始）



■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、取り出して混ぜたり、並べかえたりして、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、「スタート／決定」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」ボタンで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

強火と弱火を組み合わせて（連動調理）　レンジ加熱

黒豆など、最初に強火でひと煮立ちさせ、弱火で煮込む料理に使います。

準備



●食品により、ふたまたはラップ、落としぶたをします。➡ P.67

例：600Wで10分→150Wで30分

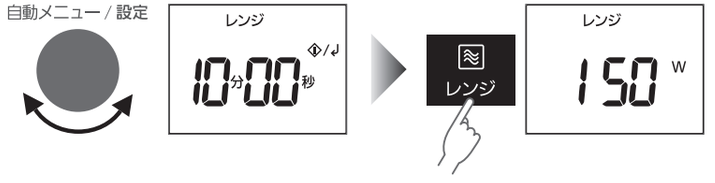
❶「レンジ」を押して、出力を選び「決定」を押す



●800〜150Wで設定が可能です。➡ P.32

●「レンジ」ボタンを押したあと、ダイヤルでも出力を変更できます。

❷ 時間を合わせ、「レンジ」を押す



●150Wのみ設定が可能です。

最大設定時間 ➡ P.32

❸ 時間を合わせ、「スタート」を押す（加熱開始）



●600Wの加熱終了後、自動的に150Wに
切り換わります。

⚠ 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。



スピードボタンを使う（レンジ）

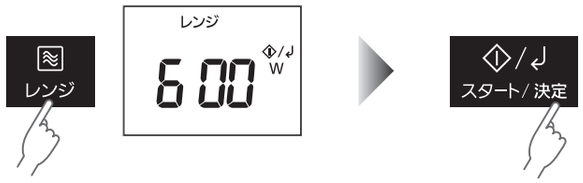
レンジ600W・500Wで　レンジ加熱

■スピード機能について

- レンジ加熱開始後、表示部の「ラピッド」が点滅中（約14秒間）に「スピード」ボタンを押すと、高出力で加熱し、設定時間より時間を短縮できる機能です。
- 生の食材を使った調理に使用すると、加熱不足や加熱ムラが出やすくなります。
- 以下のような状況や条件により、一時的に使えない場合や時間短縮効果が異なる場合があります。
  - あたためのあとやスピード機能の連続使用時
  - 電源プラグを抜き差ししたすぐあと
  - 庫内の温度が高い場合

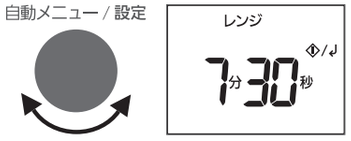
  使えない場合は、しばらくすると使えるようになります。

❶「レンジ」を押して、600W または 500Wを選び「決定」を押す



- 800W、300W、150Wではスピード機能は使えません。

❷ 時間を合わせる

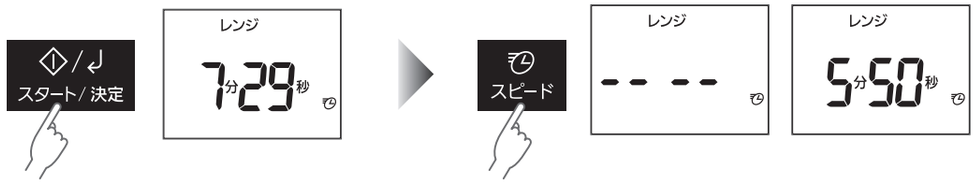


スピード機能が使用できる範囲
- 設定時間　30秒～10分

お知らせ

パッケージなどに記載の時間が合わせられない場合は、短めの時間に合わせて様子を見ながら加熱してください。

❸「スタート」を押し、「スピード」を押す



- 表示部の「ラピッド」が点滅中（約14秒間）に「スピード」ボタンを押します。
- 「ラピッド」が表示されていないときは使えません。

■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.32

⚠ 警告

油脂の多い食品・液体※1や、粒入りスープ※2、みそ汁を加熱するときは「スピード」ボタンを使わない

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
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。
- みそ汁のみラップなしで、「飲み物」ボタンで加熱してください。➡ P.22

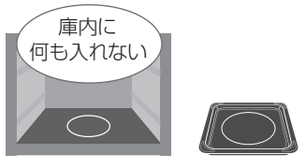
※1 バター・生クリーム・オリーブ油など
※2 コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

オーブンで調理する（オーブン）

予熱ありで　ヒーター加熱

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

準備



（上段・下段）

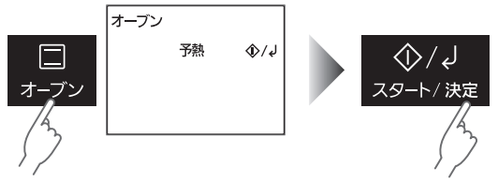
角皿

- 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。
- オーブン予熱時間の目安

150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	220℃	250℃
約7分	約8分	約9分	約10分	約11分	約13分	約17分	約20分

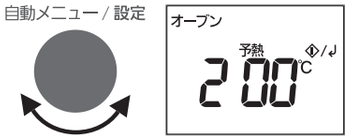
室温や庫内温度などの諸条件により実際の予熱時間は変動します。

❶「オーブン」を押して、「決定」を押す



- 「決定」を押すと、「170℃」と表示されます。

❷ 温度を合わせる



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

❸「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）



- オーブン予熱時間の目安 ➡ 上記参照
- 予熱中に、「オーブン」ボタンを押すと庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。（約3秒間）100℃未満のときは --- と表示されます。
- 予熱中にダイヤルで温度が変えられます。
- 予熱スタートから約50分間は予熱を保持します。

❹ 予熱完了

（ピーピーと5回鳴る）



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.14

❺ 食品を入れ、時間を合わせて、「スタート」を押す（加熱開始）



（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。



- 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）
- 最大設定時間　120分
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 加熱中もダイヤルで温度が変えられます。

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。

オーブンで調理する（つづき）

予熱なしで　ヒーター加熱

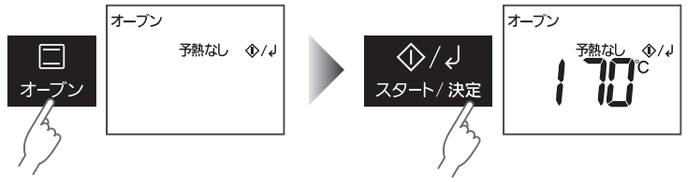
始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

準備


（上段・下段）


角皿

❶「オーブン」を2度押して「予熱なし」を選び、「決定」を押す



●「オーブン」ボタンを押したあと、ダイヤルでも「予熱なし」に変更できます。

❷ 温度を合わせ、「決定」を押す



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

❸ 時間を合わせ、「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）
●最大設定時間　120分
●220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。
その後は、自動的に210℃に切り換わります。
●加熱中もダイヤルで温度が変えられます。

■予熱あり、予熱なしの変更は
「オーブン」ボタンを押したあと、「スタート／決定」ボタンを押すまでは、「オーブン」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、「スタート／決定」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

発酵する　ヒーター加熱

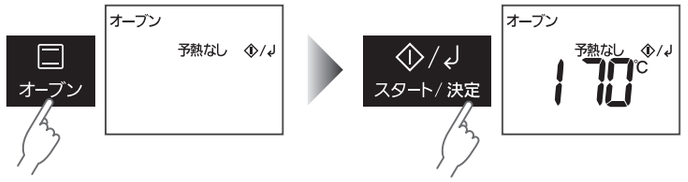
パンの生地などを発酵させることができます。

準備


（上段・下段）

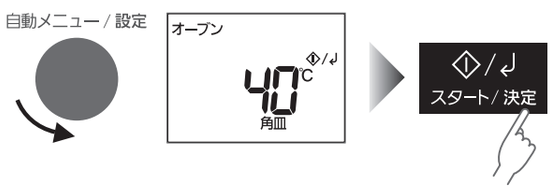

角皿

❶「オーブン」を2度押して「予熱なし」を選び、「決定」を押す



●「オーブン」ボタンを押したあと、ダイヤルでも「予熱なし」に変更できます。

❷ 35℃または40℃に温度を合わせ、「決定」を押す



●発酵中は、温度変更できません。

●35℃に設定したとき、室温が35℃に近い場合や、35℃より高い場合（夏場など）は、様子を見ながら発酵してください。
●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。

❸ 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、「スタート／決定」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。

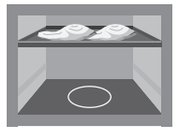
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

グリルで焼く（グリル）

焼く　ヒーター加熱

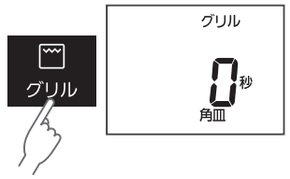
トーストや魚を焼くときなど、裏返して片面ずつ焼きます。また、オーブンメニューに焼き色を追加したいときなどに便利です。

準備

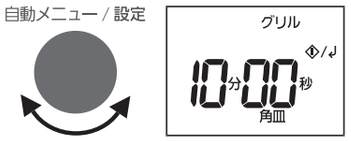

（上段）


角皿

❶「グリル」を押す



❷ 時間を合わせる



●最大設定時間　30分

❸「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、「スタート／決定」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 レンジ600W	ラップ ふた
常温・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	有
	粒入りスープ※	1杯（180mL）	約1分〜1分30秒	有
	煮魚	1切れ（100g）	約1分	有
	野菜の煮物	1人分（150g）	約1分30秒	有
	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	有
	野菜炒め	1人分（200g）	約2分〜2分30秒	有
	スパゲティ・焼きそば	1人分（250g）	約3〜4分	有
	しゅうまい	8個（150g）	約1分	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	−
	みりん干し	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	−
冷凍	ごはん（固まり）	1杯（150g）	約2〜3分	有
	ピラフ（パラパラの物）	1人分（250g）	約4〜5分	有
	カレー・シチュー	1人分（300g）	約8〜10分	有
	ポタージュスープ	1人分（300g）	約4分30秒〜5分30秒	有
	ハンバーグ	1個（90g）	約3〜4分	有
	しゅうまい	12個（170g）	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋（300g）	約7〜9分	有
	フライ（揚げて冷凍した物）	3個（80g）	約1〜2分	−
	ホットケーキ	1枚（60g）	約30秒〜1分	−
	バターロールなど	1個（30g）	約20〜30秒	−
	ミックスベジタブル	100g	約2分〜2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒〜3分	有
	さといも	100g	約3分〜3分30秒	有

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

- 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をしてください。
- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンは、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、加熱前の温度が常温（約20〜25℃）のときの時間です。
- 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。
- パッケージなどに記載の時間が合わせられない場合は、短めの時間に合わせて様子を見ながら加熱してください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめにしてください。
- あんまんは、あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。

レンジ600W（ゆでる）

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた	アク抜き※	色止め※
ほうれん草	200g	約3〜4分	有	−	要
キャベツ	100g	約1〜2分		−	−
小松菜	200g	約3〜4分		−	要
チンゲンサイ	200g	約3〜4分		−	要
もやし	100g	約1〜2分		−	−
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		−	−
さやいんげん	100g	約1分30秒		−	要
かぼちゃ	200g	約2〜3分		−	−
じゃがいも	1個（150g）	約3〜4分		−	−
さつまいも	1本（200g）	約4〜5分		−	−
さといも	5個（200g）	約4〜5分	有	−	−
にんじん	100g	約1〜2分		−	−
とうもろこし	1本（250〜300g）	約4〜6分		−	−

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

とうもろこしのゆで方とポイント

●皮とひげを取り除き、水洗いする。
ラップで包み、耐熱性の平皿にのせる。
（途中で裏返す。加熱後、ラップをしたまま5分蒸らす）

●日にちがたった物は、水分が少なくなるため、うまく加熱できない場合があります。

手動加熱するときの目安時間（つづき）

レンジ600W（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	−
冷凍さやいんげん	100g	約2分	

・あとで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、設定時間を控えめにして、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 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5〜7分	−
薄切り肉	300g	約5〜7分	
厚切り肉	300g	約3〜6分	
鶏もも肉（骨なし）	200g	約3〜6分	
鶏もも肉（骨付き）	200g	約4〜7分	

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

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

オーブン（焼く）

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間　オーブン	備考
焼き豚	700g×1個（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 ・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（アルミ製シフォン型）	角皿下段	有	160℃　約35〜45分	−

オーブン予熱時間の目安：　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
室温や庫内温度などの諸条件により実際の予熱時間は変動します。

焼き豚の焼き方
・肉は繊維に沿って4等分し、フォークや竹ぐしなどで刺しておく。
・厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと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）の焼き方
関節から下の足の骨を切り取り、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。

・材料や作り方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方 ➡ P.69

⚠ 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



お手入れする

⚠ 警告

●**お手入れ時、電源プラグは抜く**
感電のおそれがあります

●**庫内が冷めてからお手入れする**
やけどやけがのおそれがあります

⚠ 注意

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



お願い

●右図のたわしなどは使わないでください。
（角皿を傷付けるため）


たわし


スポンジ
ナイロン面


金属
たわし

●右図の洗剤は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）


・シンナー・ベンジン
・住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）


・ガラスクリーナー
・スプレー式の洗剤


・クレンザー

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

●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。

●角皿、クリーントレーのお手入れに、食器乾燥器や食器洗い乾燥機は使えません。（変形の原因になります）

使うたびに

■角皿



柔らかいスポンジで、台所用洗剤（中性）を使って洗う

●周囲の溝は念入りに。
汚れたまま加熱するとにおいの原因になります。

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

庫内のにおいが気になる場合は

「25 脱臭」

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

（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。

❶ 自動メニュー「25」を選ぶ

自動メニュー / 設定



❷ 「スタート」を押す



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

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

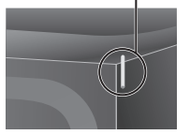
お手入れする（つづき）

使うたびに

■庫内（ドア内側）



温度センサー



固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

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

汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

- 天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶ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、その後ぬれぶきんでふいてください。
- 底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。（耐熱ガラス製のため、割れるおそれがあります）
- 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。➡ P.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「25 脱臭」をしてください。➡ P.41

■外まわり



柔らかい布で、水ぶきする

- 付着した油や食品はすぐにふき取ってください。汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。
- ドアの外側・ハンドル部
  水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。
- 吸気口・排気口(➡ P.13)についた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）

汚れてきたら

■クリーントレー　柔らかいスポンジで水洗いする



お願い

- メラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）は角皿にのみ使えます。その他のお手入れには使用しないでください。
- クリーントレーのお手入れに、食器乾燥器や食器洗い乾燥機は使えません。（変形の原因になります）

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をしてください。➡ P.32 ●冷凍カレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.39
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	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
ごはんが熱すぎる	●「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
冷凍ごはんがぬるい うまくあたたまらない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてくださ.い。

自動メニュー

■飲み物、酒かん

熱すぎる 上と下で温度が違う	●杯数、本数の設定・置き方をまちがえていませんか。 ●「飲み物」ボタンを使いましたか。「酒かん」は2度押ししましたか。 ●仕上がり「やや強」または「強」に設定されていませんか。「飲み物」ボタンはメモリー機能があります。➡ P.22 再度、お好みの仕上がりに合わせてください。 ●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●加熱後よく混ぜてください。 「飲み物」「酒かん」➡ P.22

■解凍

食品が煮えた 凍った部分が残る	●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。 ●さしみは仕上がり「弱」に調節してください。➡ P.25 ●煮えが気になる場合は仕上がり「弱」で解凍してください。 ●一枚ずつ広げてパックされている薄切り肉や霜降りなど、脂身の多い薄切り肉は煮えることがあります。仕上がり「やや弱」に調節してください。➡ P.25

■1 ゆで葉果菜、2 ゆで根菜

うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。野菜は耐熱性の平皿にのせ、ラップをゆったりかけて加熱してください。 ●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。 ●野菜の種類や切り方によって、仕上がりを調節してください。➡ P.27
ゆでムラがある	●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。

■10 パスタ10分

マカロニやペンネは 使えますか?	●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。

■12 グラタン

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

うまく仕上がらない（つづき）

自動メニュー

■18 スポンジケーキ

うまく焼けない うまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボウルに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボウルは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで粉の固まりを取り除き、 焼き上がりに粉が残りにくくなります。
焼き色が薄い	●材料や作り方の違い、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	●湯の量が少ないと上手にできません。各メニューに記載の分量通りの湯をはってください。 ●湯の温度が低いとうまく固まらないことがあります。様子を見て追加加熱をしてください。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。

自動調理全般

うまくできない	●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。特に冷蔵庫内のチルドやパー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）、切り方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方はレシピ通りですか。 →メニューに適した棚位置、食品の置き方を指定しています。 ●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。

オーブン

焼き色にムラがある うまく焼けない	●クッキー、バターロールなどは生地の大きさがそろっていないと、焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。 また、ドアを開けすぎると庫内温度が下がってしまうため、ドア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。
紙型を使うと うまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使ってください。
パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」➡ P.59 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■シュー

焼き色にムラがある 大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●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.50

その他

市販の冷凍食品や チルドピザなどを加熱したい	●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。
「スピード」ボタンで うまくできない	●本体の状況や使用条件により、一時的に使えない場合や時間短縮効果が異なる場合があります。使えない場合は、しばらくすると使えるようになります。 ●生の食材を使った調理に使用すると、加熱不足や加熱ムラが出やすくなります。

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	原　因
操作できない まったく動かない	●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。 ●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。
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「スタート／決定」ボタンを4度押す。 ③「取消」ボタンを4度押す。
電源を入れたときや 加熱中に音がする	●電源を入れたとき、内蔵された部品が動作確認で動くため、音がする場合があります。 ●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します。 また、オーブ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（アルミホイル・金ぐしなど）が触れていませんか。 ●庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。➡ P.10
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。気になる場合は、しっかり換気を行い「25 脱臭」をしてください。➡ P.41 ●庫内・ドア内側に食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
調理中、蒸気が出た	●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.14
レンジ加熱中、 初期画面に戻る	［●庫内に食品が入っていない、または少量や指定分量以外の食品を入れて加熱していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●市販の発熱体を使用した容器などで加熱していませんか。 （使える容器・使えない容器 ➡ P.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？（つづき）

QRコードから
サポート情報を
ご覧いただけます。

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。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量や指定分量以外の食品を加熱していませんか。 分量を増やして加熱してください。 ●レンジ（電波）を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン（発酵）、グリル以外では使えません。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口（➡ P.13）をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから 手動メニューボタン（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-MS4B）
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。

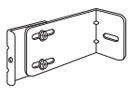
→電源プラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店、または修理ご相談窓口へご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

H□□

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

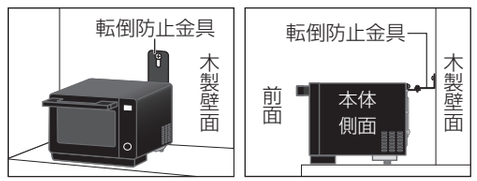
別売品

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-10G0
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2023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/

仕様など

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
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
	温度調節範囲	発酵（35・40 ℃）・100～250 ℃ ・このオーブンレンジの250 ℃での運転時間は約5分間です。その後は自動的に210 ℃に切り換わります。
電源		交流100 V（50 Hz／60 Hz共用）
質量		約14.1 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（「あたため」ボタン、「飲み物」ボタン）で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部に初期画面を表示時0.9W）
●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

こんな症状はありませんか
- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- 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。
- その他の異常や故障がある。

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

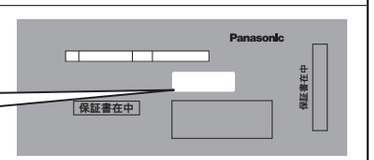
パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「商品登録」をお願いします

特典
- お持ちの家電商品、消耗品情報が一元管理できる！
- 登録商品に関するお知らせやサポート情報が入手できる！
- 登録者限定のキャンペーンに参加できる！

詳しくはこちら
https://club.panasonic.jp/aiyo/

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

QRコード
Sample



QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

保証とアフターサービス

使い方・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.42～46)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。

▼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

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。
保証期間：お買い上げ日から本体１年間。
ただし、マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●製品名	オーブンレンジ
●品　番	NE-MS4B
●故障の状況	できるだけ具体的に

●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

※補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後８年保有しています。

■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。

サポート総合窓口　https://panasonic.jp/support/

調理商品 使い方・お手入れなどのご相談窓口
フリーダイヤル 0120-878-694（携帯OK）　パナは ロクキュウヨン
受付時間 9:00～18:00 月～土曜日（祝日・正月三が日を除く）
■上記電話番号がご利用いただけない場合　06-6907-1187
■FAX フリーダイヤル　0120-878-236

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

修理に関するご相談窓口
フリーダイヤル 0120-878-554（携帯OK）　パナは イイヨ
■上記電話番号がご利用いただけない場合　03-6633-6700

https://panasonic.jp/support/repair.html

・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。

IDEA COOKING

使える！レンジの便利わざ

■うなぎのかば焼きあたため



1. 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。
2. 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。

■にんにくの臭みを抜く

刺激臭が消えて使いやすく

1. 薄皮を付けたまま、1片をラップに包み庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの500Wで約20秒。（大きさによって様子を見ながら）

■バターを溶かす

1. 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。
2. 「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。

■チョコレートを溶かす

1. 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。



2. 「レンジ」ボタンの500Wで約50秒～1分10秒。

●固さは牛乳の量で調節する。

■お菓子（せんべい）の乾燥

パリッと乾燥

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

●加熱しすぎると焦げるので注意する。

■アイスクリームを柔らかく

スプーンが入る固さに

1. アイスクリームのふたを取り、庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する。

サイズ	小	中	大
目安重量	約80～150mL	約160～300mL	約310～500mL
出力W	300W		
時間	約10～20秒	約20～30秒	約30秒

■豆腐を水切りする

揚げ物・炒め物に

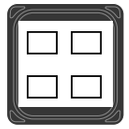
1. 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの600Wで1丁(400g)は、約2～3分。½丁は、約1分～1分30秒。
3. キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■ゼラチンを溶かす

1. 耐熱容器に水¼カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」ボタンの600Wで約30～40秒。

■もちを焼く

1. 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。



2. 「グリル」ボタンで様子を見ながら約5～6分。

●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。

■干ししいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら



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



オーブン

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……50g（1cmの角切り、常温に戻す）
- 水……80mL
- 塩……ひとつまみ

薄力粉（ふるう）……50g
卵……L寸2個（正味120g）（常温に戻す）

●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.51）

アルミホイル

アドバイス



生地作りのコツ

洋菓子
大庭浩男先生

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て、ふくらみがよくなります。

作り方

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

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



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



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

2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約11分

オーブン〉決定〉190℃〉スタート

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



4. 予熱完了後、生地の表面に霧を吹き、すばやく角皿を下段に入れる。

約25〜35分〉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⅓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



ドアを開けずに焼きましょう

洋菓子
大庭浩男先生

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の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。

レンジで作るシュー

かんたんに電子レンジで作れます。（9個：角皿1皿分）

1. 深めの耐熱ガラス製ボウルにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W〉決定〉約2分20秒〜2分40秒〉スタート

十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。

2. 1をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W〉決定〉約20〜40秒〉スタート

加熱後、よく混ぜる。
溶いた卵の半量を加え、ボウルの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに残りの卵を少しずつ加えて混ぜる。
（加える卵はL寸2個（正味120g）が目安です）

3. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約11分

オーブン〉決定〉190℃〉スタート

予熱完了後、生地の表面に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

約20〜25分〉スタート

ポイント

●**卵は入れすぎない**
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。

●**大きめのボウルを使う**
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。

●**バターは常温に戻し、細かく切る**
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

レンジ

カスタードクリーム



材料（シュークリーム9個分）

（1個分）
カロリー……約61kcal
塩分……0g

牛乳……1カップ

A
- 砂糖……30〜40g
- 薄力粉……大さじ1
- コーンスターチ……大さじ½〜1
- （合わせてふるう）

卵黄……M寸2個分

B
- 無塩バター……10g
- バニラエッセンス……少々

ラム酒……小さじ½

作り方

レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボウルに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W〉決定〉約2〜3分〉スタート

別の耐熱容器にAを入れ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。卵黄を少しずつ混ぜる。

2. 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W〉決定〉約3〜5分〉スタート

●途中で2〜3回かき混ぜ、筋が残る程度のとろみが付けば、加熱を止める。

3. Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」、P.36「オーブン」



23 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……½本
  （またはバニラエッセンス適量）
- カラメルソース（→ 下記参照）
- キッチンペーパー

■**調理前に必ず「角皿スチームについて」をお読みください。→ P.31**

アドバイス

洋菓子
大庭浩男先生

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

カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖*50g*と水大さじ*2*を入れ、火にかける。
2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3. 湯を大さじ*1*加える。**（高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください）**

●まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

作り方

1. カラメルソースを耐熱ガラス製容器に小さじ*1*ずつ入れる。

2. 深めの耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

   レンジ〉**800W**〉決定〉**約2分30秒〜3分30秒**

   スタート

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

3. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約*10*分

   自動メニュー〉**23**〉スタート

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



   スタート　●目安時間 **約30分**

   角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

5. 加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱あり
170℃で、約*26*〜*35*分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

オーブン

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*）
- 砂糖（ふるう）……*60g*
- 薄力粉（ふるう）……*60g*
- 無塩バター（細かく切る）……*20g*
  （耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」ボタンの*500W*で約*30*〜*40*秒加熱）
- バニラエッセンス……少々
  （またはバニラオイル）
- ホイップクリーム
  （→ *P.56*の半量）
- お好みのフルーツ……適量
- 硫酸紙
  （またはグラシン紙など）
- ●四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く。

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

作り方

1. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約*10*分

   オーブン〉決定〉**180℃**〉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.56*
   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〉スタート

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

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

17 マドレーヌ

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*1*分〜*1*分*30*秒加熱）
- レモンエッセンス……少々
  （またはバニラエッセンス）
- 紙ケース（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。

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

作り方

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

2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約*10*分

   自動メニュー〉**17**〉スタート

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

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

   スタート　●目安時間 **約14分**

   加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱あり
180℃で、約*10*〜*15*分。

■**加熱不足のときは追加加熱をする**→ *P.36*「オーブン」

16 クッキー

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（常温に戻す）
砂糖（ふるう）……50g
卵……L寸½個（正味30g）
バニラエッセンス……少々（またはバニラオイル）
薄力粉……100g
アルミホイル

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

作り方

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

2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約10分
自動メニュー 16 スタート

3. 角皿にアルミホイルを敷き、
生地を20等分、厚さ5mmにして
縦1列ずつずらして図のように
等間隔に並べる。
（生地は大きさ、厚みをそろえると
焼き色が均等に付きます）



予熱完了後、下段に入れる。

スタート　●目安時間 約13分

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱あり
180℃で、約10〜15分。

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。
●粉にココアパウダー小さじ1などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

13 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（1本約250g、太さ3〜4cm）……4本
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。

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

作り方

1. 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 13 スタート　●目安時間 約50分

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱なし
250℃で、約50〜60分。

オーブン

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）

（⅛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
「レンジ」ボタンの500Wで約30〜40秒加熱）

中身
クリームチーズ……125g
サワークリーム……100g
無塩バター……25g
卵……M寸1個（正味50g）
生クリーム……75g
（常温に戻しておく）
砂糖……70g
コーンスターチ……大さじ2
レモン汁……½個分
レモンの皮（すりおろす）……½個分
バニラのさや……¼本
（またはバニラエッセンス）
硫酸紙（またはグラシン紙など）
キッチンペーパー

■調理前に必ず「角皿スチームについて」をお読みください。→ P.31

アドバイス

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



洋菓子
大庭浩男先生

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

作り方

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

2. クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
●クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、
「レンジ」ボタンの300Wふたなしで約30秒〜1分
加熱すると、指がすっと入るくらいに
柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズにサワークリーム、
バター、さやからこそげ取ったバニラの種、
レモンの皮を順に加えて泡立て器でねるように
して混ぜる。
そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、
生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
（でき上がりの生地温度：約24℃）
●作った生地の温度が低い場合は、火通りが
悪くなるため、湯せんで調節してください。
生地をケーキ型に流し入れる。

3. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約9分
オーブン 決定 170℃ スタート

4. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、
角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、
湯のあたりを均一にする効果があります）
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に
角皿を置き、約50℃の湯2¼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）**
約40〜45分 スタート
角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オーブン」



18 スポンジケーキ

いちごのショートケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）

（⅛個分）
カロリー……約396kcal
塩分……約0.1g

スポンジケーキ生地

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

ホイップクリーム

- 生クリーム……2カップ
- B
  - 砂糖……大さじ4〜6
  - バニラエッセンス……少々

シロップ

- C
  - 砂糖……大さじ2
  - 水……大さじ4
  - （合わせて耐熱容器に入れふたをする「レンジ」ボタンの600Wで約20秒加熱）
- ブランデー（Cと合わせる）……大さじ2
- いちご（縦半分に切る）……適量

硫酸紙（またはグラシン紙など）

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

●15cm、21cmも「オーブン」ボタンで調理できます。

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

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

作り方

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

   レンジ〉500W〉決定〉約30〜40秒〉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℃）、湯せんから外す。



2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約7分

   自動メニュー〉18〉スタート

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



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

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

   きめ細かくつやのある状態になったら、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。

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

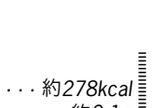


   スタート　●目安時間 約30分

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



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



   スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

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

●手動のとき、紙型で焼くときは
→「オーブン」ボタンで、下表を参考に様子を見ながら焼く。

型（直径）	予熱	温度	時間
15cm	あり	150℃	約26〜35分
18〜19cm			約28〜35分
21cm			約30〜40分

アドバイス



洋菓子
大庭浩男先生

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をはちみつ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

18 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

（⅛個分）
カロリー……約278kcal
塩分……約0.1g

- A
  - 薄力粉……70g
  - ココアパウダー……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

作り方

1. 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.56の半量）を作る。
2. 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、切り口と全体にシロップを塗る。
3. 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オーブン」

19 バターロール

バターロール



材料（9個分）　（1個分）カロリー……約133kcal　塩分……約0.4g

強力粉……210g
ドライイースト……3.5g（小さじ1強）
（予備発酵不要の物）
A
- 砂糖……27g
- 卵……M寸½個（正味25g）
- 塩……3g（小さじ½強）
- 牛乳……60mL
- 水……60〜70mL

無塩バター（常温に戻す）……26g

ドリュール
卵……M寸½個（正味25g）
塩……少々

ポイント
●材料や生地は正確にはかりましょう。
●成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
（パン作りのコツ→ P.59）

作り方

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. ボウルに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。



2. 材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。（手に付いてこなくなるまで）



たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2〜3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。





たたきつける
生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。（約10分間）
●のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。





3. ＜1次発酵＞
生地を丸め、油（分量外）を塗ったボウルに入れる。ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン（2度押す）〉決定〉35℃〉決定
約50〜70分〉スタート

生地が発酵して、2〜2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30〜35℃）
●**発酵具合について→ P.59**

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





6. ＜2次発酵＞
生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

オーブン（2度押す）〉決定〉40℃〉決定
約20〜40分〉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

自動メニュー 19 スタート

8. 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

スタート　●目安時間 **約14分**

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱あり
200℃、焼き上げ180℃で
約10〜15分。

アドバイス



製パン
浅田和宏先生

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。

パン作りのコツ

■材料や生地は正確にはかりましょう
成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です
こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。
●**こね上げ最適温度の目安**
バターロール：27〜28℃

●**高すぎるとき**
ボウルを二重にし、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.37
●**発酵設定温度の目安：** 35℃／バターロールの1次発酵、40℃／バターロールの2次発酵など
●**時間について**
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）
1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●**発酵不足（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、生地が沈む。



●室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。発酵時間を短くして調節しましょう。
●失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オーブン」

4 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、冷凍状態によって焼き色が変わります。また、中まであたたまりにくくなることもあります。

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

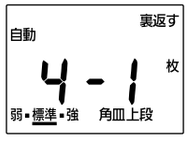
1. 図のようにパンを角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー ▶ 4 ▶ 決定 ▶ 1枚 ▶ スタート

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

■仕上がりを変えるとき
→ P.15（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
ダイヤルで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。

スタート　●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。

焼き方と加熱時間の目安

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
「4 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」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			
置き方				
	角皿の円の手前とパンの手前を合わせて並べる		角皿の奥側に付けて並べる	

レンジ

いちごジャム



材料　（でき上がり分量 約350g）　（大さじ2杯分）
カロリー……約83kcal
塩分……0g

いちご（へたを取る）……300g
A
- 砂糖……150g
- レモン汁……小さじ2
- サラダ油……1〜2滴

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

作り方　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を全体に振りかける。

2. ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W ▶ 決定 ▶ 約12〜16分 ▶ スタート

●途中で2〜3回かき混ぜる。

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

レンジ

いちご大福



材料（10個分）　（1個分）
カロリー……約97kcal
塩分……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
かたくり粉……適量

作り方　レンジ加熱

1. 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。

2. 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。

3. 2をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W ▶ 決定 ▶ 約2〜3分 ▶ スタート

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 ▶ 決定 ▶ 約3〜4分 ▶ スタート

4. 加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

5. かたくり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。

5 白ごはん

白ごはん



材料（2人分）　（1人分）カロリー……約267kcal　塩分……0g

- 米……0.18L（1合）
- 水……190mL

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

作り方　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. 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。

自動メニュー ▶ 5 ▶ スタート　●目安時間 約15分

炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで約4分、次に「レンジ」ボタンで約1分。（連動調理→ P.33）

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。

作り方　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 ▶ 決定 ▶ 約4分

レンジ 150W ▶ 約19〜21分 ▶ スタート

（連動調理→ P.33）

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ふきこぼれの原因になります。

24 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

- 鶏ささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……80g（4尾）
- 干ししいたけ……2枚（戻して半分に切り、下味を付ける）
  ●干ししいたけの戻し方→ P.49
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん（缶詰）……12個

卵液

- 卵……M寸3個（正味150g）
- だし汁……2½カップ（顆粒和風だしの場合は、小さじ¾使用）※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1

（卵：だし汁＝1：3〜4
卵液が薄すぎると固まりにくくなります）

茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

キッチンペーパー

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

■調理前に必ず「角皿スチームについて」をお読みください。→ P.31

●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。

●液温が常温（約25℃）と違うときは、ダイヤルで仕上がり調節を。→ P.31
- 液温が低いとき（約10℃）：〈強〉
- 液温が高いとき（約40℃）：〈弱〉

角皿＜下段＞　ヒーター加熱

作り方

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 ▶ 24 ▶ 決定 ▶ 4人分 ▶ スタート
3. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。（容器のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります）
   図のように容器を並べ、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯1½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）

   スタート　●目安時間 **約35分**

   角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱あり
170℃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	1½カップ			
置き方	○	○○	○○○	○○○○

干ししいたけの下味の付け方

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。

12 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.65）……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

作り方　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 〉決定〉約6〜7分〉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える。
   4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
   ●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。
3. グラタン皿を角皿にのせ、上段に入れる。
   ●食品の置き方→ 右図参照
   自動メニュー 12 決定〉4人分〉スタート
   ● 目安時間 **約21分**
   ●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱なし 210℃で、約20〜25分。

12 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

- A
  - ごはん（常温）……400g
  - マッシュルーム（缶詰／薄切り）……30g
  - たまねぎ（みじん切り）……中½個（100g）
  - 薄切りハム（1cmの角切り）……3枚
- バター……25g
- B
  - トマトケチャップ……大さじ2½
  - 塩、こしょう……少々
- ホワイトソース（→ P.65）……3カップ
- スイートコーン（粒状）……100g
- ナチュラルチーズ（ピザ用）……100g

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作り方　角皿＜上段＞ヒーター加熱

1. Aをバターで炒めて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
   ●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。
2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。
3. 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 12 決定〉4人分〉スタート
   ● 目安時間 **約21分**
   ●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱なし 210℃で、約20〜25分。

■食品の置き方



1人分　2人分　3人分　4人分

12 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½個（100g）
- バター……10g
- スライスベーコン（1cm幅に切る）……3枚
- ホワイトソース（→ 右記参照）……3カップ
- ナチュラルチーズ（ピザ用）……100g

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作り方　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 2 400g〉スタート〉設定〉強
   ● 目安時間 **約13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 〉決定〉約2〜3分〉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⅓量であえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。
   ●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。
4. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領で焼く。→ P.64

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

作り方　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 〉決定〉約1分〜1分30秒〉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、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。
   レンジ 600W 〉決定〉約7〜8分〉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。

レンジ

かれいの煮付け



材料（4人分）

（1人分）
カロリー……約153kcal
塩分……約2.0g

- かれい切り身 … 4切れ（1切れ100g）
- A
  - 水……120mL
  - 酒……90mL
  - 砂糖、しょうゆ……各大さじ4
  - みりん……小さじ4
  - しょうが……適量
- クッキングシート

作り方　レンジ加熱

1. 皮目に切り込みを入れる。
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかれいを入れ、Aを加える。クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。
   ●落としぶたについて→ P.67
   レンジ 600W 〉決定 〉約10分
   レンジ 150W 〉約15分 〉スタート
   （連動調理→ P.33）

ポイント
ふんわりと落としぶたをすると皮がくっ付きません。

1 ゆで葉果菜

レンジ

もやしのナムル



材料（4人分）

（1人分）
カロリー……約69kcal
塩分……約0.8g

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

作り方　レンジ加熱

1. もやしは洗って水けを切る。にんじん、ピーマンはせん切りにする。
2. 耐熱性の平皿にもやし、にんじん、ピーマンをのせ、皿ごとラップで包み込み庫内中央に置く。
   自動メニュー 1 300g
   スタート　●目安時間 約4分
3. 加熱後、塩を入れて混ぜる。水分を絞り、合わせておいたAであえる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約4〜5分。

レンジ　tsuji

豆とひき肉のチリ風味丼



材料（3人分）

（1人分）
カロリー……約519kcal
塩分……約1.4g

- A
  - 豚ひき肉……120g
  - たまねぎ（薄切り）……中½個（100g）
  - にんにく（みじん切り）……½片
  - サラダ油……大さじ1
  - チリパウダー……小さじ½
  - 塩、こしょう……少々
- B
  - ミックスビーンズ（缶詰）……240g
  - トマトの水煮（カットトマト缶詰）……100g
  - 顆粒洋風スープ……小さじ1
- 塩、こしょう……少々
- あたたかいごはん……450g

作り方　レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて、肉をほぐしながら混ぜる。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 〉決定 〉約3〜4分
   スタート
2. 1にBを加え、再度肉をほぐしながら混ぜる。ラップなしで庫内中央に置く。
   レンジ 600W 〉決定 〉約6分
   スタート
3. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、器に盛ったごはんにのせる。

レンジ

黒豆



材料　（1/10量分）
カロリー……約97kcal
塩分……約0.3g

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

作り方　レンジ加熱

1. 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに黒豆とAを入れ、一晩おく。
2. 一晩おいた黒豆の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 〉決定 〉約8分
   レンジ 150W 〉約140〜150分 〉スタート
   （連動調理→ P.33）
   2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、ラップをして一昼夜おく。
   （しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

●直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルを使ってください。小さいボウルだとふきこぼれることがあります。

オーブン

肉巻き野菜



材料（4人分）

（1人分）
カロリー……約399kcal
塩分……約1.1g

- 豚バラ薄切り肉……400g
- 細めのアスパラガス……8本（約120〜160g）
  太いアスパラガスの場合は、4本を縦半分に切る。
- にんじん……¼本（50g）
- 塩、こしょう……少々
- アルミホイル（またはクッキングシート）

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. アスパラガスは、半分の長さに切る。にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
2. 肉を8等分し、少しずつずらして、アスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
3. 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。
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方→ P.69）
   図のように並べ、上段に入れる。

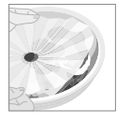


   オーブン（2度押す）〉決定 〉220℃ 〉決定
   約18〜22分 〉スタート

アドバイス
肉巻き野菜の仕上がり長さは10〜12cmが目安です。

落としぶたについて

●容器の大きさに合わせて切り、中央に穴をあけたクッキングシートを使います。金属製の落としぶたは使えません。



■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」、P.36「オーブン」

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）

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。（皮がはじけにくくなります）ぶりとたれを合わせ、途中上下を返しながら約30分漬け込む。
2. 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。皮目を下にして角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。
   ●食品の置き方
   → P.69「塩さば」参照

グリル〉約6〜8分〉スタート

加熱後、ぶりを裏返して

グリル〉約3〜5分〉スタート

ポイント
ぶりは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。

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）

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。
2. さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。
3. 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。皮目を下にして角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。
   ●食品の置き方
   → P.69「塩さば」参照

グリル〉約6〜8分〉スタート

加熱後、さわらを裏返して

グリル〉約5〜7分〉スタート

14 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／しょうゆ……大さじ1｝
アルミホイル（25cm角）……4枚

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

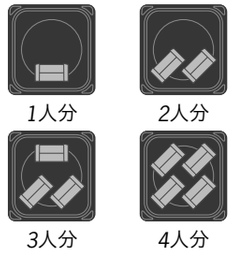
1. さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。アルミホイルの内側にバター（分量外）を薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。
2. 図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 14 決定〉4人分

スタート　●目安時間 約24分

●手動のとき
→「オーブン」ボタンの予熱なし 220℃で、約20〜25分。

■食品の置き方



グリル

鶏肉のロースト



材料（4人分）

（1人分）
カロリー……約271kcal
塩分……約1.9g

鶏もも肉……2枚（1枚250g）
塩……小さじ1

たれ

白ワイン……大さじ3
粒マスタード……大さじ2

アルミホイル（またはクッキングシート）

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
2. 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。（皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）
3. 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。
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方→ 下記参照）皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

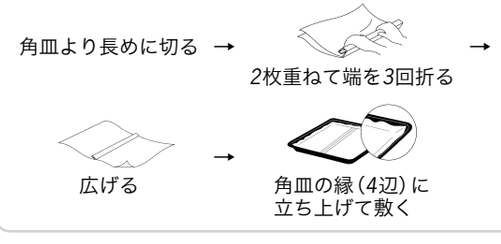


グリル〉約8〜10分〉スタート

加熱後、肉を裏返して

グリル〉約5〜7分〉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方



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）

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. さばの皮目に切り込みを入れる。（火通りをよくし、皮がはじけにくくなります）
2. 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〉約7〜9分〉スタート

加熱後、さばを裏返して

グリル〉約4〜6分〉スタート

ポイント
●アルミホイルを丸めてしわを作ってから敷くと、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。

オーブン

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

しょうゆ……大さじ2
水……大さじ2
砂糖……小さじ2
顆粒和風だし（お好みで）……小さじ¼

アルミホイル（またはクッキングシート）

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

作り方

1. 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。

2. 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。
（皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

ポイント
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、
厚みをそろえましょう。

3. 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方→ P.69）
皮目を上にして図のように並べ、
上段に入れる。



オーブン（2度押す）〉決定〉230℃〉決定

約16〜20分〉スタート

オーブン

ハンバーグ



（1人分）
カロリー……約277kcal
塩分……約1.1g

材料（4人分）

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）

●お好みで黒こしょうを混ぜてもよいでしょう。

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

作り方

1. たまねぎをみじん切りにする。
耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W〉決定〉約5分〉スタート

2. 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。

3. ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

4. 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。

5. 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方→ P.69）
角皿に並べ、上段に入れる。

オーブン（2度押す）〉決定〉220℃〉決定

約20〜25分〉スタート

オーブン

えびフライ



（1人分）
カロリー……約171kcal
塩分……約0.4g

材料（4人分）

えび……250g（12尾程度）

衣

パン粉（細目）……¾〜1カップ
サラダ油……大さじ1½〜2
薄力粉……適量
溶き卵……M寸1個分（正味50g）

キッチンペーパー

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

作り方

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

2. 「いわしのフライ」の工程2と同じ要領でパン粉を加熱する。→ 右記参照
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。
図のように角皿に並べ、上段に入れる。



オーブン（2度押す）〉決定〉220℃〉決定

約15〜20分〉スタート

ポイント
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。
また、衣を二重にすると、よりサクッと仕上がります。

3. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

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。

オーブン

いわしのフライ



（1人分）
カロリー……約316kcal
塩分……約0.8g

材料（4人分）

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

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

作り方

1. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
水洗いして、水分をふき取る。
両面に塩、こしょうをする。

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

ポイント
パン粉は必ず様子を見ながら
加熱してください。



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→ 左記参照

3. 皮目を下にして図のように角皿に並べ、上段に入れる。



オーブン（2度押す）〉決定〉220℃〉決定

約14〜18分〉スタート

4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オーブン」



15 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……2枚（1枚250g）
- 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

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。

作り方　角皿＜上段＞ ヒーター加熱

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。
2. ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しっとりするまでよくもみ込む。
3. 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。
   自動メニュー 15 決定 〉4人分 〉スタート
   ●目安時間 約23分
4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。
   ●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱なし 210℃で、約21〜26分。

■食品の置き方



22 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



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）
- A
  - 酢……大さじ3
  - 砂糖……大さじ4½
  - 塩……小さじ¾
  - 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½
  - （混ぜておく）
- 酢（仕上げ用）……大さじ3

作り方　レンジ加熱

1. れんこんは皮をむいて厚さ8mmのいちょう切りにし、水につけてアクを抜き、水けを切る。セロリは筋を取り一口大の乱切りにする。
2. 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 22 スタート　●目安時間 約8分
3. 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。

22 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
- A
  - めんつゆ（2倍濃縮タイプ）……大さじ4
  - 水……大さじ4
  - しょうが（すりおろす）……2片

作り方　レンジ加熱

1. 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 〉決定 〉約3分 〉スタート
   加熱後、水けを切って長さ3〜4cmに切る。
2. 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。
3. 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 22 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.74

22 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……½カップ
  - 顆粒和風だし……小さじ½
- かつお節……5g

作り方　レンジ加熱

1. ごぼうは厚さ3〜4mmの斜め切りにし、酢水にさらしアクを抜き、水けを切る。
2. 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 22 スタート

   ● 目安時間 **約8分**
3. 加熱後、かつお節を加え、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。

22 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1½
- しょうが（みじん切り）……大さじ1
- 顆粒洋風スープ……小さじ1

作り方　レンジ加熱

1. 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。
2. 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 22 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。

22 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½
  - しょうゆ……小さじ½
  - （混ぜておく）

作り方　レンジ加熱

1. 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）
2. 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 22 スタート

   ● 目安時間 **約8分**
3. 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。

❄ 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）

21 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
- A
  - 砂糖……小さじ2
  - 酢……大さじ3
  - しょうゆ……大さじ1½
  - しょうが（みじん切り）……大さじ1½
  - 白ねぎ（みじん切り）……½本
  - 赤とうがらし（輪切り）……1本
  - 顆粒和風だし……少々
  - 水……¼カップ
  - （混ぜておく）

作り方　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 決定 約3分

   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 21 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。

21 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
  - オリーブ油……大さじ1
  - おろしにんにく……小さじ⅓
  - 粗びき黒こしょう……小さじ½

作り方　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。
2. 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 21 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。

21 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
  - オリーブ油……大さじ3
  - にんにく（薄切り）……2片
  - 粗びき黒こしょう……少々
  - 顆粒洋風スープ……小さじ½
  - 赤とうがらし（輪切り）……適量

作り方　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 21 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。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」

21 葉果菜のおかず

ピーマンとしめじのじゃこあえ

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（2倍濃縮タイプ）……大さじ1
  - しょうが（すりおろす）……1片
  - （混ぜておく）

作り方　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 21 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。

21 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⅓
  - 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½
  - カレー粉……小さじ2

作り方　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 21 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。

20 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）
- A
  - オリーブ油……大さじ3
  - 粗びき黒こしょう……小さじ½
  - おろしにんにく……小さじ½
  - 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

作り方　角皿＜上段＞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。
2. 角皿にしわを作ったアルミホイルを敷く。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 20 スタート

● 目安時間 **約18分**

●手動のとき
→「オーブン」ボタンの予熱なし
210℃で、約17~21分。

●角皿へのこびり付きを防ぐには
→ P.69「塩さば」ポイント参照
●冷凍保存する場合→ P.77

❄ 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）

20 肉・魚のおかず

鶏ささ身の南蛮漬け

冷蔵保存: 約 2~3 日



材料（4人分）

（1人分）
カロリー……約195kcal
塩分……約0.9g

- 鶏ささ身……350g
- A
  - みりん、酒……各大さじ1½
- サラダ油……小さじ2½
- B
  - かたくり粉、薄力粉……各大さじ3
  - （ビニール袋に合わせておく）
- 青ねぎ（小口切り）……50g

たれ

- 砂糖……大さじ3
- 酢……1カップ
- しょうゆ……大さじ4
- みりん……大さじ2
- 赤とうがらし（種を取る）……6本
- クッキングシート

作り方　角皿＜上段＞ヒーター加熱

1. 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。
2. 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 〉決定〉約1~2分〉スタート

加熱後、ラップを外して冷ましておく。

3. 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 20 スタート

● 目安時間 **約18分**

4. 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→「オーブン」ボタンの予熱なし
210℃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。

20 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



材料（4人分）

（1人分）
カロリー……約183kcal
塩分……約1.1g

- 鶏ひき肉……300g
- ゆでたこ……60g
- はんぺん……約120g
- きくらげ……5g
- 砂糖……小さじ1
- しょうゆ……小さじ½
- しょうが（みじん切り）……20g
- めんつゆ（2倍濃縮タイプ）……大さじ1
- かたくり粉……小さじ2
- アルミホイル

作り方　角皿＜上段＞ヒーター加熱

1. 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。
2. すべての材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
3. 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。



自動メニュー 20 スタート

● 目安時間 **約18分**

加熱後、へらなどを使ってだんごを取り出す。お好みで、ポン酢などをかけてお召し上がりください。

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱なし
210℃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）

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」、P.36「オーブン」

20 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
A｛しょうゆ……小さじ1
　｛おろしにんにく……小さじ1
かたくり粉……大さじ1½

たれ
しょうゆ、酒……各大さじ1
コチュジャン……大さじ2
はちみつ……大さじ1
酢……小さじ2
いりごま（白）……大さじ1

クッキングシート

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

作り方

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。ビニール袋にAと肉を入れる。かたくり粉を加え、しっとりするまでよくもみ込み約20分おく。
2. 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 〉決定〉約40秒〉スタート
3. 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 20 〉スタート　● 目安時間 約18分
4. 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→「オーブン」ボタンの予熱なし
210℃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。

20 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
ピーマン……小2個（50g）
にんじん……50g
生しいたけ……2枚（30g）

アルミホイル

塩……小さじ¼
こしょう……少々
パン粉……1カップ
溶き卵……M寸1個分（正味50g）
おろしにんにく……小さじ½
ナツメグ……少々

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

作り方

1. 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 〉決定〉約2分〉スタート

   加熱後、粗熱を取っておく。
2. 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。
3. 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 20 〉スタート　● 目安時間 約18分

●手動のとき→「オーブン」ボタンの予熱なし
210℃で、約17～21分。

●冷凍保存する場合→ P.77

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.36「オーブン」

「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、おかずを上手に保存しましょう。





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**
・常温で放置したり、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

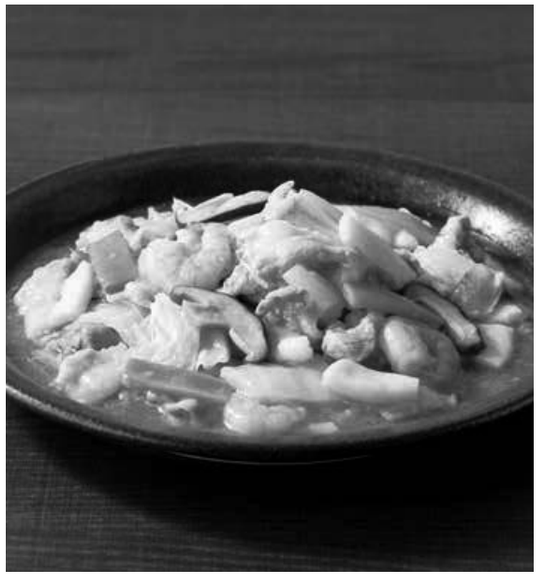
「あたため」ボタンを押してあたためるときは

●**100g未満の食品はあたためない**
発火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、食品が発火や発煙するおそれがあります

11 中華10分

八宝菜



（1人分）
カロリー……約148kcal
塩分……約1.0g

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉……50g
（一口大に切る）
むきえび……25g
いか（一口大に切る）…25g
かたくり粉……大さじ½
白菜……150g
生しいたけ……2枚（30g）
（5mm幅に切る）
にんじん……20g
（厚さ2mmの短冊切り）

A
- 水……¼カップ
- 酒……大さじ½
- 顆粒中華風スープ…大さじ½
- 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、仕上がり〈強〉で加熱する。**

作り方 レンジ加熱

1. 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、むきえび、いかを入れ、全体にかたくり粉をまぶす。その上ににんじん、しいたけ、白菜の軸、葉の順に入れ、Aをまわしかける。
2. 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）
   自動メニュー 11 スタート
3. 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。

11 中華10分

麻婆豆腐



（1人分）
カロリー……約183kcal
塩分……約1.3g

材料（2〜3人分）

豚ひき肉……120g
かたくり粉……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）

作り方 レンジ加熱

1. 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、全体にかたくり粉をまぶす。その上に豆腐を加えてAをまわしかける。
2. 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）
   自動メニュー 11 スタート
3. 加熱後、豆腐をくずさないよう、底からふんわり混ぜながら、肉をほぐす。仕上げに青ねぎを散らす。



11 中華10分

えびのチリソース

（1人分）
カロリー……約127kcal
塩分……約1.7g

材料（2〜3人分）

むきえび……300g
かたくり粉……小さじ2

A
- トマトケチャップ……大さじ3
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- 酒……小さじ2
- 酢……小さじ2
- 白ねぎ（みじん切り）……½本（40g）
- 豆板醤（お好みで）……少々
- （混ぜておく）

作り方 レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにえびを入れ、全体にかたくり粉をまぶす。Aをまわしかける。
2. 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）
   自動メニュー 11 スタート
3. 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。

「11 中華10分」作り方のコツ
- サイズの違うボウルは、加熱不足やふきこぼれの原因になります。
- 調味液はすべての材料の上からかけてください。調味液を材料全体に混ぜてから加熱すると、こびり付く場合があります。
- ひき肉は、手で混ぜるとくっ付きやすいので、はしで混ぜると、パラパラになります。
- とろみが足りないときは、加熱後、熱いうちに水溶きかたくり粉（かたくり粉大さじ1を水大さじ1で溶く）を加えてよく混ぜ合わせ、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら追加加熱をしてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」

10 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（常温／20〜25℃）……180mL
  - オリーブ油……大さじ1
- B
  - 卵……M寸1個（正味50g）
  - 粉チーズ……大さじ2
  - 顆粒洋風スープ……小さじ½
  - 黒こしょう……少々

作り方　レンジ加熱

1. 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。
2. 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 10 スタート
3. 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。

10 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（常温／20〜25℃）……180mL
  - オリーブ油……大さじ1
- B
  - ツナ缶（身のみ）……50g
  - 塩昆布……10g

作り方　レンジ加熱

1. 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。
2. 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 10 スタート
3. 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。



10 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（常温／20〜25℃）……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

作り方　レンジ加熱

1. 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。
2. 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 10 スタート
3. 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。

「10 パスタ10分」作り方のコツ

●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
- 水の温度は20〜25℃（常温）にしてください。温度が違うと、加熱不足になったり、麺がくっ付いたりすることがあります。
- 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.32「レンジ」

9 煮物10分

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

作り方 レンジ加熱

1. 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。

2. 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 9 スタート

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

9 煮物10分

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

作り方 レンジ加熱

1. ごぼう、れんこんは酢水につけてアクを抜き、水分をふき取る。さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。

2. 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 9 スタート

3. 一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

9 煮物10分

肉じゃが



材料（2人分）

（1人分）
カロリー……約290kcal
塩分……約2.0g

じゃがいも……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¼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……¼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）
※お好みでめんつゆの量を調整し、減らす場合は減らした分と同量の水を加えてください。

作り方 レンジ加熱

1. 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。

2. 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 9 スタート

3. 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。でき上がりにゆでたきぬさやをのせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

●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

9 煮物10分

かぼちゃの煮物



材料（2〜3人分）

（1人分）
カロリー……約120kcal
塩分……約0.6g

かぼちゃ（3×4cmの角切り）……300g
A
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 水……½カップ

作り方 レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかぼちゃの皮を下にして入れ、混ぜ合わせたAを加えてラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。

自動メニュー 9 スタート

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

9 煮物10分 tsuji

豚と水菜の煮物



材料（2〜3人分）

（1人分）
カロリー……約187kcal
塩分……約0.7g

豚バラ薄切り肉……100g
水菜……200g
薄揚げ……25g
A
- だし汁……480mL
- みりん……大さじ2強
- 薄口しょうゆ……大さじ2強

作り方 レンジ加熱

1. 肉は適当な大きさに切る。水菜は4cmの長さ、薄揚げは長さ4cmの短冊にする。

2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1の肉、薄揚げ、水菜の順で入れ、Aを加える。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 9 スタート

3. 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで一味とうがらしをかけてもよいでしょう。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

9 煮物10分 tsuji

野菜バター煮



材料（2〜3人分）

（1人分）
カロリー……約225kcal
塩分……約1.3g

キャベツ（一口大に切る）……180g
にんじん……60g
（厚さ1.5mmの半月切り）
アスパラガス（斜め切り）……50g
スライスベーコン……3枚
（1.5cm幅に切る）
ウインナー（斜め切り）……3本
オリーブ油……小さじ2
バター（細かく切る）……15g
A
- 水……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 塩、こしょう……少々
- かたくり粉……小さじ1
- （混ぜておく）

作り方 レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルににんじん、アスパラガス、ウインナー、ベーコン、キャベツの順に入れる。上からオリーブ油をまわしかけ、バターを散らしてのせる。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 9 スタート

2. 加熱後、Aを加えてよく混ぜる。お好みで粒マスタードを添える。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」

8 やみつき野菜4分

じゃがいものたらこマヨネーズ



材料（2人分）

（1人分）
カロリー……約195kcal
塩分……約1.4g

じゃがいも……大1個（200g）
（厚さ5mmの細切り）

A
- たらこ（皮からはがす）……50g
- マヨネーズ……大さじ2
- （混ぜておく）

作り方 レンジ加熱

1. じゃがいもは水にさらし、水を切る。
2. 直径約21～25cmの耐熱ガラス製ボウルに、じゃがいもを入れる。
3. 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 8 スタート

● 目安時間 **約4分**

4. 加熱後、水けを切りAであえる。

8 やみつき野菜4分

ズッキーニのチーズサラダ



材料（2人分）

（1人分）
カロリー……約33kcal
塩分……約1.0g

ズッキーニ……1½本（200g）
（厚さ5mmの輪切り）

A
- 粉チーズ……大さじ1
- 顆粒洋風スープ……大さじ½
- （混ぜておく）

作り方 レンジ加熱

1. 直径約21～25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ズッキーニを入れる。
2. 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 8 スタート

● 目安時間 **約4分**

3. 加熱後、水けを切りAであえる。

8 やみつき野菜4分

れんこんのカレーマヨきんぴら



材料（2人分）

（1人分）
カロリー……約115kcal
塩分……約1.4g

れんこん……150g
（厚さ2mmの半月切り）
にんじん……50g
（厚さ3mmの細切り）

A
- めんつゆ（3倍濃縮）……大さじ1½
- マヨネーズ……大さじ1
- カレー粉……小さじ½
- （混ぜておく）

作り方 レンジ加熱

1. れんこんは酢水につけてアクを抜き、水分をふき取る。
2. 直径約21～25cmの耐熱ガラス製ボウルに、れんこん、にんじんの順に入れる。
3. 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 8 スタート

● 目安時間 **約4分**

4. 加熱後、水けを切りAであえる。

7 冷凍ごはん一食

豆腐の中華スープごはん



材料（1人分）

（1人分）
カロリー……約240kcal
塩分……約1.6g

冷凍ごはん（厚さ3cm）……100g
絹ごし豆腐（2cm角に切る）……40g
小松菜（3cmに切る）……40g

A
- 水……¾カップ
- 顆粒中華風スープ……小さじ1
- しょうゆ……小さじ½
- ごま油……小さじ1

作り方 レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。冷凍ごはんを入れ、豆腐、小松菜をのせる。
2. ラップなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 7 スタート

● 目安時間 **約7分**

3. 加熱後、豆腐をくずさないように、よく混ぜる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約7分。

7 冷凍ごはん一食

かに雑炊風スープごはん



材料（1人分）

（1人分）
カロリー……約224kcal
塩分……約3.0g

冷凍ごはん（厚さ3cm）……100g
かにかまぼこ（ほぐす）……40g
水菜（3cmに切る）……40g

A
- 水……¾カップ
- 顆粒和風だし……小さじ1
- しょうゆ……小さじ½

作り方 レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。冷凍ごはんを入れ、かにかまぼこ、水菜をのせる。
2. ラップなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 7 スタート

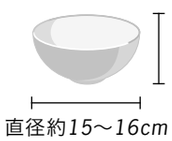
● 目安時間 **約7分**

3. 加熱後、よく混ぜる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約7分。

「7 冷凍ごはん一食」作り方のコツ

- **直径約15～16cm、深さ約8～9cmの深めの耐熱容器（丼鉢など）を使用する**
  小さい容器や浅い容器を使用すると、ふきこぼれることがあります。
- 冷凍ごはん以外にも、市販のレトルトごはんや冷やごはんでも代用できます。深めの耐熱容器にスープの材料を入れて、仕上がり〈弱〉でスープのみを加熱。ごはん100gを入れ、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら約1～2分加熱。加熱後よく混ぜる。
- 冷凍ごはん150gの場合は、仕上がり〈強〉で加熱してください。
- 上手に加熱するために、冷凍ごはんは厚さ3cmの物を使いましょう。



■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」

7 冷凍ごはん一食

チーズカレースープごはん



材料（1人分）　（1人分）カロリー……約324kcal　塩分……約2.5g

- 冷凍ごはん（厚さ3cm）……100g
- 薄切りハム（短冊切り）……4枚
- まいたけ（ほぐす）……40g
- A
  - 水……¾カップ
  - 顆粒洋風スープ……小さじ1
  - カレー粉……小さじ1
- ナチュラルチーズ（ピザ用）……15g

作り方　レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。
   冷凍ごはんを入れ、ハム、まいたけをのせる。
2. ラップなしで庫内中央に置く。
   自動メニュー 7 スタート　● 目安時間 約7分
3. 加熱後、熱いうちにチーズを加え、よく混ぜる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約7分。

6 冷凍うどん一食

カルボナーラ風うどん



材料（1人分）　（1人分）カロリー……約538kcal　塩分……約2.6g

- 冷凍うどん……1玉（180g）
- スライスベーコン（1cm幅に切る）……50g
- しめじ（ほぐす）……50g
- A
  - 粉チーズ……大さじ2
  - 顆粒洋風スープ……小さじ½
- 卵黄……M寸1個分
- 黒こしょう……少々

作り方　レンジ加熱

1. 直径約22cmの耐熱性の平皿（ふちあり）にしめじ、スライスベーコンの順に広げて入れる。
   その上にうどんをのせる。
2. 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 6 スタート　● 目安時間 約7分
3. 加熱後、Aを加えてよく混ぜる。
   さらに卵黄を加えてよく混ぜ合わせ、黒こしょうをふる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約7分。

6 冷凍うどん一食

すき焼き風うどん



材料（1人分）　（1人分）カロリー……約734kcal　塩分……約3.4g

- 冷凍うどん……1玉（180g）
- えのき（ほぐす）……50g
- A
  - 牛バラ薄切り肉（一口大に切る）……100g
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 水……大さじ1
- 青ねぎ（小口切り）……適量

●お好みで卵黄をのせてもよいでしょう。

作り方　レンジ加熱

1. 直径約22cmの耐熱性の平皿（ふちあり）にAを入れて、混ぜ合わせ、広げる。
   その上にえのき、うどんの順にのせる。
2. 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 6 スタート　● 目安時間 約7分
3. 加熱後、混ぜ合わせる。
   仕上げに青ねぎを散らす。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約7分。

6 冷凍うどん一食

鶏ねぎ塩うどん



材料（1人分）　（1人分）カロリー……約487kcal　塩分……約1.9g

- 冷凍うどん……1玉（180g）
- A
  - 鶏もも肉（3cm角に切る）……100g
  - 白ねぎ（小口切り）……½本（50g）
  - 酒……大さじ1
  - 顆粒中華風スープ……大さじ½
  - ごま油……大さじ½
- 黒こしょう……少々

作り方　レンジ加熱

1. 直径約22cmの耐熱性の平皿（ふちあり）にAを入れて、混ぜ合わせ、広げる。
   その上にうどんをのせる。
2. 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 6 スタート　● 目安時間 約7分
   ●加熱中、鶏肉がはじける音がする場合があります。
3. 加熱後、混ぜ合わせ、黒こしょうをふる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約7分。

「6 冷凍うどん一食」作り方のコツ



●**直径約22cmの耐熱性の平皿（少しふちのある物）を使用する**
小さい容器やふちの浅い容器を使用するとふきこぼれることがあります。
●**冷蔵のゆでうどんを使う場合は**
・仕上がり〈弱〉で加熱してください。
・「カルボナーラ風うどん」は、うどんをのせたあと、水大さじ3をまわしかけてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.32「レンジ」

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。



西洋料理
小池浩司先生

日本料理
岡本健二先生

中国料理
石川智之先生

tsuji 辻調グループ
［大阪・東京・フランス］

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

辻調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
https://www.tsuji.ac.jp/

●は「自動メニュー」で作れます。

- **◆の付いているメニューは、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 tsuji を記載）
- 料理をするときは、記載の分量や食品の置き方をお守りください。分量や置き方が違うと上手にできない場合があります。
- レシピ材料に記載の分量（重量）は正味量です。
- カロリーや塩分の数値には、写真にある付け合わせ、飾り物は含みません。
- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

レシピもくじ

塩ざけ	69
鶏肉のロースト	69
さけとしめじのホイル焼き ●	68
さわらの漬焼き	68
ぶりの照り焼き	68
肉巻き野菜	67
黒豆	67
◆豆とひき肉のチリ風味丼	66
もやしのナムル ●	66
かれいの煮付け	66

ごはん・卵・グラタン	ページ
ホワイトソース	65
じゃがいものグラタン ●	65
コーンとハムのドリア ●	64
マカロニグラタン ●	64
茶わん蒸し ●	63
おかゆ	62
白ごはん ●	62

お菓子・パン・ジャム	ページ
いちご大福	61
いちごジャム	61
トースト ●	60
冷凍トースト ●	60
パン作りのコツ	59
◆バターロール ●	58
チョコレートケーキ ●	57
◆いちごのショートケーキ ●	56
◆濃厚チーズケーキ	55
クッキー ●	54
焼きいも ●	54
マドレーヌ ●	53
ロールケーキ	53
◆とろけるプリン ●	52
カラメルソース	52
カスタードクリーム	51
レンジで作るシュー	51
◆シュークリーム	50

アイデアクッキング	ページ
うなぎのかば焼きあたため	49
にんにくの臭みを抜く	49
バターを溶かす	49
チョコレートを溶かす	49
お菓子（せんべい）の乾燥	49
アイスクリームを柔らかく	49
豆腐を水切りする	49
ゼラチンを溶かす	49
もちを焼く	49
干ししいたけを戻す	49

その他	ページ
キャベツときのこのサラダ ●	27
かぼちゃのマヨあえ ●	27
ポテトサラダ ●	27

冷凍うどん一食／冷凍ごはん一食	ページ
鶏ねぎ塩うどん ●	89
すき焼き風うどん ●	89
カルボナーラ風うどん ●	88
チーズカレースープごはん ●	88
かに雑炊風スープごはん ●	87
豆腐の中華スープごはん ●	87

やみつき野菜4分	ページ
れんこんのカレーマヨきんぴら ●	86
ズッキーニのチーズサラダ ●	86
じゃがいものたらこマヨネーズ ●	86

中華10分・煮物10分・パスタ10分	ページ
◆野菜バター煮 ●	85
◆豚と水菜の煮物 ●	85
かぼちゃの煮物 ●	85
肉じゃが ●	84
きんぴら ●	84
大根とツナの煮物 ●	84
えびのサラダパスタ ●	83
ツナと水菜の塩昆布パスタ ●	82
かんたんカルボナーラ ●	82
えびのチリソース ●	81
麻婆豆腐 ●	80
八宝菜 ●	80

つくりおき	ページ
「つくりおき」のポイント	79
ミニハンバーグ ●	78
甘辛チキン ●	78
たこときくらげの鶏だんご ●	77
鶏ささ身の南蛮漬け ●	77
さけのオリーブオイル焼き ●	76
キャベツのカレー風味 ●	76
ピーマンとしめじのじゃこあえ ●	76
ブロッコリーのペペロンチーノ風味 ●	75
かぼちゃとパプリカのサラダ ●	75
なすの香味漬け ●	75
にんじんのみそあえ ●	74
大根とセロリのさわやか煮 ●	74
しゃきしゃきごぼうのおかかあえ ●	74
切干大根のしょうが煮 ●	73
れんこんとセロリのピクルス ●	73

野菜・肉・魚・豆のおかず	ページ
鶏のから揚げ ●	72
いわしのフライ	71
えびフライ	71
ハンバーグ	70
鶏の照り焼き	70
塩さば	69



6 冷凍うどん一食
カルボナーラ風うどん
► P. 88

料理レシピ編

自動メニュー

1 ゆで葉果菜
2 ゆで根菜
3 フライあたため
4 トースト（裏返し）
5 白ごはん
6 冷凍うどん一食
7 冷凍ごはん一食
8 やみつき野菜４分
9 煮物 10 分
10 パスタ 10 分
11 中華 10 分
12 グラタン
13 焼きいも
14 ホイル焼き
15 から揚げ
16 クッキー
17 マドレーヌ
18 スポンジケーキ
19 バターロール

つくりおき

20 肉・魚のおかず
21 葉果菜のおかず
22 根菜のおかず

角皿スチーム

23 とろけるプリン
24 茶わん蒸し

お手入れ

25 脱 臭

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 2023

F0016-14A0 F0523-0