

無印良品

赤外線センサーオープンレンジ・21L
形名 M-E20B

取扱説明書

- お買い上げありがとうございました。
- ご使用前に、この取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
- この取扱説明書は必ず保管してください。

販売元
株式会社 良品計画
〒170-8424 東京都豊島区東池袋4-26-3
お客様室でんわ 03-3989-5200

供給元
東芝コンシューママーケティング株式会社 家電事業部
〒101-0021 東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

安全上のご注意を必ず読む (3~8ページ)
お使いになる前に必ず守っていただきたいことを記載してあります。

アースを取り付ける (5ページ)
「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。

庫内のカラ焼きをする (13ページ)
オーブンでカラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。

赤外線センサーのご注意を読む (11~12ページ)
赤外線センサーでの食品検知を正しく行うために
守っていただきたいことが記載してあります。

調理開始！ (14~46ページ)
「調理のしかた」を読んで始めてください。

オートパワーオフ(待機電力0)について

省エネルギーを目的に、使用していないとき自動的に電源が切れる機能です。

- 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
一度とびらを開けると電源が入ります。
- 表示部に「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。
※調理終了後にとびらを一度も開けなかったときなど、自動的に電源が切れないことがあります。
そのようなときは、とびらを開閉すると5分後に電源が切れます。
(ただし、とびらを開閉しても、表示部に「高温」が表示されている間は電源は切れません。庫内の
温度が下がり「高温」表示が消えると電源は切れます。)
- 電源が自動的に切れた後は、とびらを開閉すると、電源が入り、表示部に「0」が表示されます。

庫内灯について

- 省エネルギーを目的に、予熱中は庫内灯が点灯しない仕様になっています。
- 自動調理、手動調理ともに予熱中は点灯しません。

もくじ

安全上のご注意 ……3~8	赤外線センサーを使用する レンジ加熱について ……11~12	ご使用の前に
各部のなまえとはたらき ……9~10 (本体・操作部・付属品)	庫内のカラ焼き ……13	

●自動調理 ごはん・おかずのあたため ……14~16 石窯メニュー ……17~18 石窯スチーム ……19~20 のみもの ……21~22 ヘルシーメニュー ……23~26 ダイヤルメニュー ……27~38 生解凍 ……27~28 らくらくベーカリー ……29~30 カラッとグルメ/焼きいも/グラタン/ クッキー/ローカロリーフライ/ カレー・シチュー ……31~32 パスタ ……33~34 カフェごはん ……35~36 お弁当 ……37~38	●手動調理 レンジで調理する ……39~40 オーブンで調理する ……41~42 (予熱あり・予熱なし・発酵) グリルで調理する ……43 手動加熱の設定時間の目安 ……44 お好みの温度にあたためる ……45~46	調理のしかた
--	--	--------

料理集目次 ……47~48	料理集
Cooking Book ……49~84	

加熱のしくみ ……85~86 (レンジ調理・オーブン調理のポイント) 使える容器・使えない容器 ……87~88	知 つ て お い て い た だ き た い こ と
---	--

お手入れのしかた ……89~90 お料理が上手にできないとき ……91~93 こんな表示が出たときは ……94 修理を依頼される前に ……95~96 お知らせの音について ……95	ブザー音の消しかたと戻しかた ……96 仕様 ……97 保証とアフターサービス ……97~98	こ ん な と き は
--	---	----------------------------

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動 的に変わった状態	表示	点灯中	点滅中
1 2 3	▶	レンジ	レンジ	レンジ

安全上のご注意

必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明



危険

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*¹を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。



警告

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*¹を負うことが想定されること」を示します。



注意

「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害*²を負うことが想定されるか、または物的損害*³の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明



禁止

○は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。



指示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。



注意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

*1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。

*2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。

*3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用前



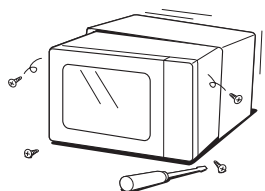
危険



分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない

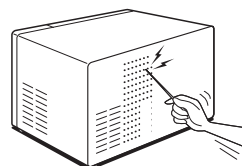
火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



禁止

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



警告



コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。



禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用前（つづき）



警告



禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。



注意



禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

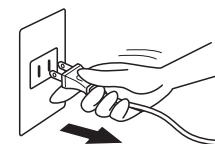
火災・感電の原因になります。



プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。



プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になる場合があります。

据え付けるとき



警告



包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。



包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

安全上のご注意

据え付けるとき(つづき)

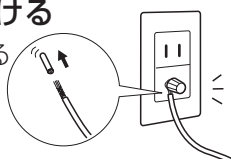
⚠ 警告



アースを
接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する
原因になります。
アースの取り付けは販売店
にご相談ください。



●アース端子を使う場合

- ・アース線が本体のアースねじにしっかり接続
していることを確認してから、アース線先端
の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
電源プラグをコンセントから抜いた状態で接
続してください。

●アース端子が無い場合

- ・アース工事（電気工事資格者によるD種接
地工事）を行ってください。
工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談
ください。

■アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）が必要な据え付け場所

- ・湿気の多い場所
土間、コンクリート床、地下室、
醸造・貯蔵所など
- ・水気の多い場所（漏電遮断器も
設置必要）
水滴の飛び散る所、水を使う土間、
洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

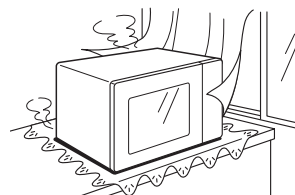
- ・ガス管、水道管、電話線のアース、
避雷針
法令で禁止されています。



禁 止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、
カーテンなどを近づけないでください。
また熱に弱い家具や壁が周囲にある場合は、熱変形することが
あるため遠ざけてください。



⚠ 注意

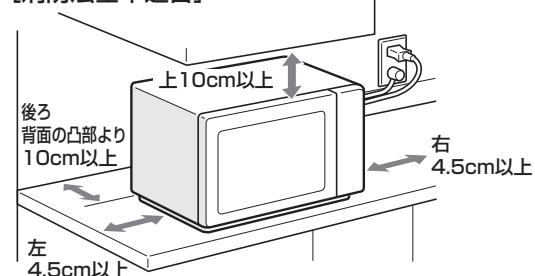


壁との間
をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
右・左・上・後ろいずれか1面を開放し
て設置してください。
後ろは調理物からの油や蒸気で壁や家
具が汚れることがあります。汚れが気
になるときは、排気が直接壁にあた
らないように下記の記載寸法以上に壁や
家具から離してください。

【消防法基準適合】



禁 止

水のかかるところや蒸気の出る 機器および火気の近くでは使用 しない

火災・感電・漏電の原因になります。



禁 止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因に
なります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、
そのまま使用せずお買い上げの販売店
に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防
止金具
(別売り：部品コード32582136)を
お求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠ 警告



禁 止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、
火災・感電の原因になります。



禁 止

子供だけで使わせたり、幼児の 手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

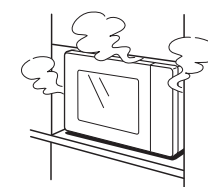
⚠ 注意



禁 止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。



禁 止

衣類・ふきん類の乾燥、食品の 収納など調理以外の目的には使 用しない

過熱・異常動作して火災の原因になり
ます。



禁 止

とびらにものをはさんだまま使 用しない

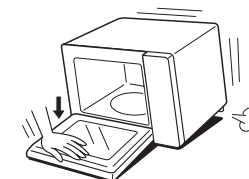
電波漏れによる、人体障害や発火の恐
れがあります。



禁 止

とびらや庫内に、無理な力や衝 撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐
れがあります。また、とびらにぶらさ
がると本体が倒れて、けがをする原因
になります。



禁 止

本体の上に、ものを置いたり、 布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発
火の原因になります。



禁 止

庫内で食品が燃えたときは、と びらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災
の原因になります。



禁 止

角皿、庫内底面やとびらのガラ スにものをぶついたり衝撃を加 えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫
内底面やとびらのガラスにぶつけない
ようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れる
ことがあります。

- ・食品が燃えたときは次の手順で処置
してください。

- ①とびらを閉めたまま「とりけし」キ
ーを押し、運転を停止する。
 - ②電源プラグをコンセントから抜く。
 - ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、
鎮火するのを待つ。
 - ④鎮火しないときは、水か消火器で消
火する。
- ・そのまま使用せずに、販売店に点検
を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠ 注意



禁止

庫内がカラのまま、調理しない

- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。



食品を
移し替える

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。



ふたと
殻に切れ目
を入れる

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

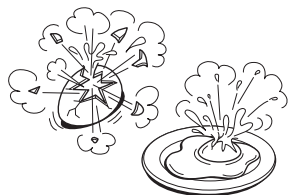


禁止

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取り出した後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。



禁止

食品は加熱しすぎない

飲みもの（コーヒー、牛乳、水など）、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。

- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動で加熱する場合は44ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。
- 自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。



禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。



禁止

ふたのある容器はあたため・ゆで野菜・お好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。



食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気に出て、やけどの原因になります。



禁止

アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠ 注意



ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す 換気のために窓を開ける

特に最初、オープンでカラ焼きして庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。



接触禁止

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部（庫内・とびら・本体）および取り出した角皿には触れない

- 高温のため、やけどをする原因になります。
- 食品の出し入れには取手（別売）や市販の厚手のミトンを使います。



禁止

調理中、調理後、とびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどをする原因になります。

お手入れ

⚠ 警告



プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠ 注意



プラグを抜き
冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。



禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火・火花の発生などの原因になります。

- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

お願い

- ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

本体の移動の際は気をつけて

電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

各部のなまえとはたらき

本体

【正面】

排気口(背面)

庫内
耐熱脱臭コート採用

たな支え(上)
角皿をのせます

たな支え(下)
角皿をのせます

下ヒーター
(庫内底面裏)

ハンドル

とびら

安全上の
注意ラベル

吸気口

キャビネット

上ヒーター
(庫内上面)

表示部

定格銘板

排気口

電源コード

電源プラグ

操作部

脚カバー

【庫内側面】

赤外線センサー

【背面】

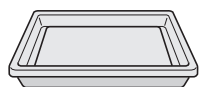
アースねじ

アース線

付属品

付属品は
正しくお使いください

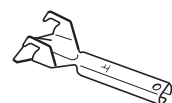
角皿1枚
(鉄板ホーロー／オープン・スチーム兼用)



レンジ加熱調理で使用しないでください。

別売品

別売の取手をお求めの際は、お買い上げの販売店までお申しつけください。



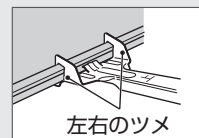
取手

部品コード 32592468

使いかた

ヒーター加熱調理の際の角皿の出し入れは取手で行います。取手は「上」表示を上側にして根元までしっかり差し込みます。

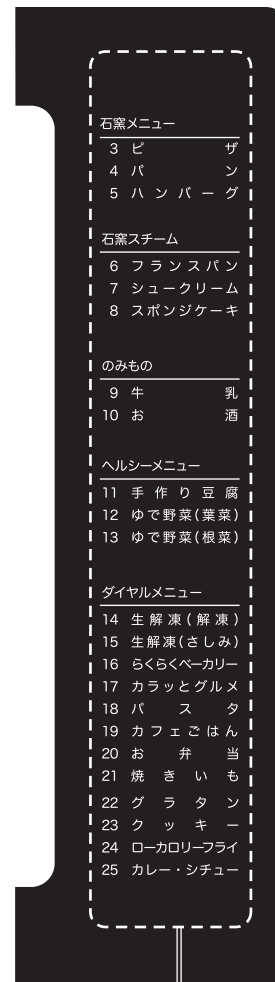
※茶わん蒸しなど容器や鍋を使う重量物調理のときは、市販の厚手のミトンも合わせてお使いください。



左右のツメ

左右のツメでつかみます。

操作部



とびらメニュー

手動調理キー

調理に応じて時間や温度を設定して使います。(39～46ページ)

・ワンタッチメニューとダイヤルメニューでは、表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号にあわせて、ご使用ください。

ワンタッチメニューキーの押しかた

ワンタッチメニューとは食品を入れてひとつのキーを押したら、すぐに加熱が始まるメニューのことです。

■「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「ヘルシーメニュー」のときは、食品を入れとびらを閉めたら、1分以内にキーを押してください。

■1分以上たってからキーを押すと
→庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働くため、表示部に「扉」が表示され調理がスタートしません。一度とびらを開閉してから、キーを押してください。

表示部

・時間や温度、調理内容などを表示します。
・ワンタッチメニューとオートメニューでは、メニュー番号が表示されるので、使用するメニュー番号にあわせて使います。

ワンタッチメニューキー

時間や温度設定が不要なメニューです。キーを押すだけで自動的に加熱します。(17～26ページ)

とりけしキー

キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。

温度仕上がり調節キー

・自動調理の仕上がり調節に使います。
▲キーを押すと「強め」に、▼キーを押すと「弱め」になります。強めは調理時間が長くなり、弱めは短くなります。

あたため/スタート兼用キー

・ごはん、おかずのあたためるときに押します。(14～16ページ)
・ダイヤルメニュー、手動調理のスタートのときに、押します。
※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

ダイヤル

・とびらに表示してあるダイヤルメニューの選択に使います。(27～38ページ)
・手動調理の時間および温度の設定に使います。
・手動オープン調理中の温度の変更に使います。
・調理中の時間の増減に使います。時間は右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき

赤外線センサーを使用するレンジ加熱について

■赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品を加熱することができます。

赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために守っていただきたいこと

⚠ 注意



禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火の原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。



禁止

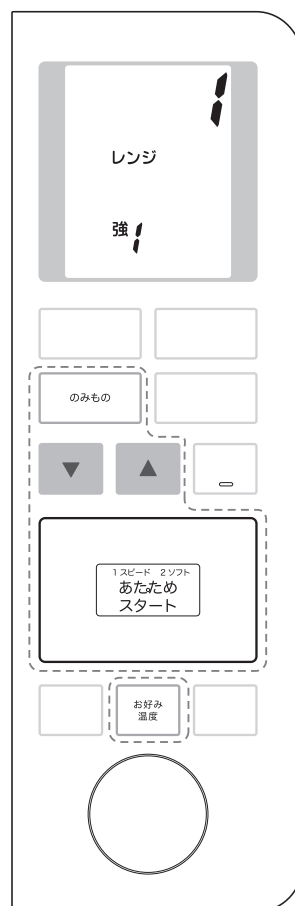
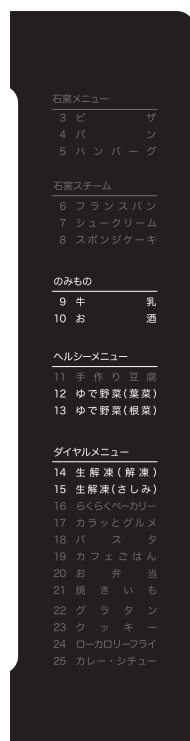
ふたのある容器はあたため・ゆで野菜・お好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

■メニュー例

あたため（スピード・ソフト）、のみもの（牛乳・お酒）、生解凍（解凍）、生解凍（さしみ）、ゆで野菜（葉菜）、ゆで野菜（根菜）、お好み温度



上手にあたためるために

★設定の詳細は各キーの説明を参照してください。

お好みの仕上がり（温度の調節）を選ぶことができます。

「仕上がり調節」の ▲ または ▼ で強め弱めを加減します。▲ を押すと「強め」、▼ を押すと「弱め」になります。（仕上がり温度が、約5℃変わります）

強め弱めとも1、2、3の設定ができます。

あたため（スピード）には「仕上がり調節」▲ を4回押す「強め4」があります。詳しくは各キーの説明を参照してください。

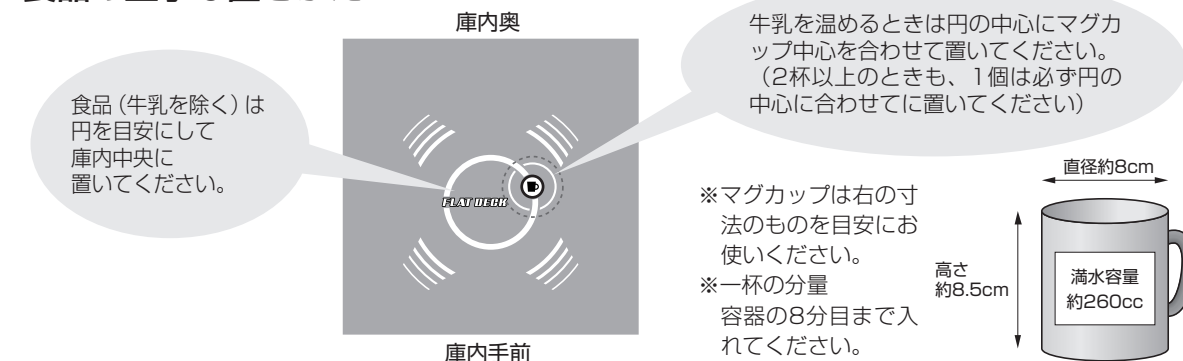
自動加熱全般のお願い

取扱説明書・料理集に記載している材料・分量・調理方法を守ってください。

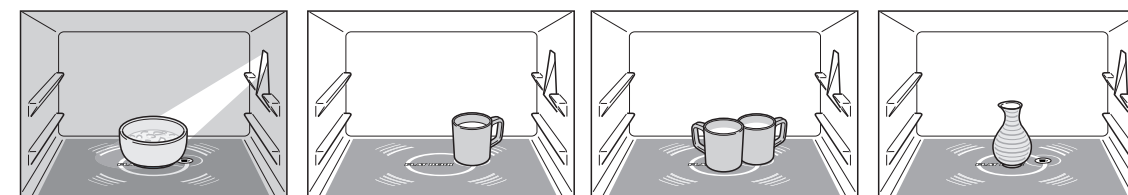
- 材料・分量・調理方法が違くと、仕上がりが悪くなることがあります。
- また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。

指定分量以外の場合や市販の料理本の料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品の上手な置きかた



■赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例



① あたため/お好み温度

② マグカップ1個（牛乳）

③ マグカップ2個（牛乳）

④ とっくり（お酒）

※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。

※表示温度は食品のおよその温度です。

●食品は庫内の中央に置く（複数の食品の場合は中央に寄せて置く）

- 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。必ず庫内の中央に置いてください。
- また小さい食品は正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
- 飲みものは、沸騰したり庫内から取り出した後に突沸して、やけどの原因になります。

●マグカップは右奥の円の上に置く（上図 ②③ 参照）

●ラップを正しく使う

- 食品によってラップをする場合としない場合があります。各キーやメニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いて加熱してください。
- 正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。

●続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する

●食品の分量に合った大きさの容器を使う

●容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う

●複数の食品をあたためる場合は食品の分量や初期温度をそろえる

●加熱中にとびらを開けた場合は、「とりけし」を押し、「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱する

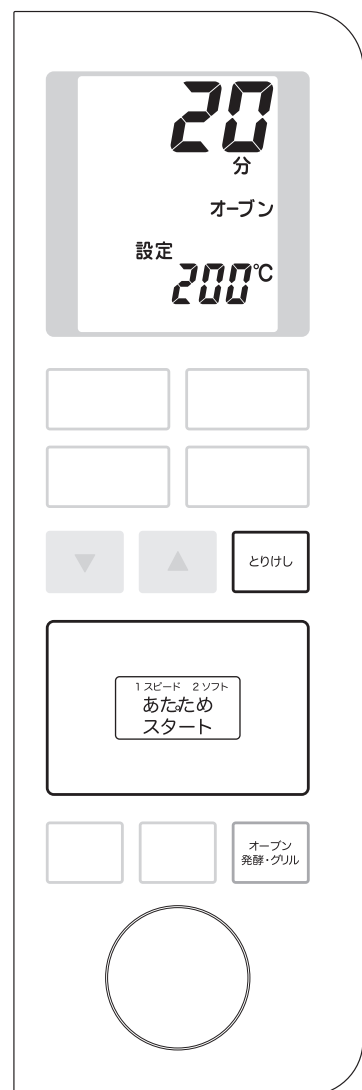
●加熱終了後、さらに加熱をしたいときは、「レンジ出力切換」で様子を見ながら加熱する

●食品を入れる前に庫内の食品カスや、水滴などをふきとる

- 食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが悪くなることがあります。

庫内のカラ焼き

- ★小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために窓を開けてください。
- ★初めてお使いのときは、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切っておきます。最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。



庫内の臭いが気になる
ときは庫内の汚れを
ふき取ってから
カラ焼きしましょう

オーブン (予熱なし) 200℃で20分カラ焼きする

- 1 庫内には何もセットしないで、とびらを閉める
- 2 **オープン 発酵・グリル** を2回押す
- 3 **ダイヤル**を回して200℃に合わせる
- 4 **オープン 発酵・グリル** をもう1度押す
- 5 **ダイヤル**を回して20分に合わせる
 - ・20分を超える設定はしないでください。
 - ・くり返してカラ焼きをしないでください。
- 6 **1 スピード 2 ソフト あたため スタート** を押す
 - ▶カラ焼き開始
 - ▶ **ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了**
 - ・終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 7 とびらを開ける
 - ・庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

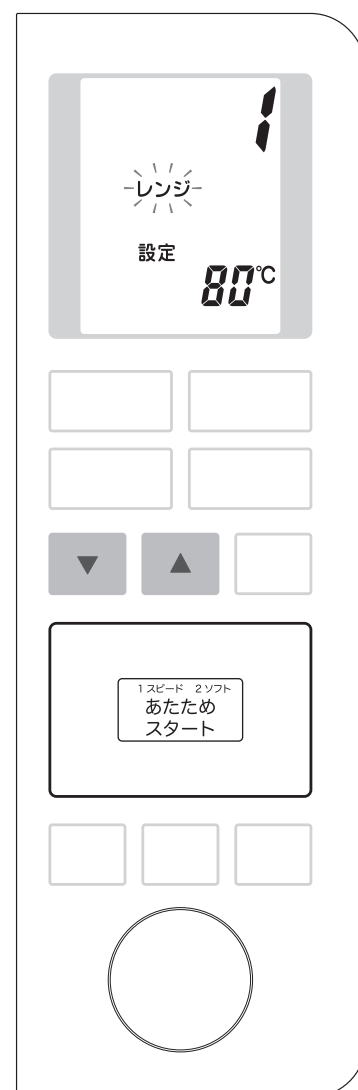
お知らせ

- ・「とりけし」を押すか、とびらを開けないと、取り出し忘れお知らせ機能が働き、ブザーが鳴ります。(95～96ページ参照)

時間・温度を合わせずに自動調理

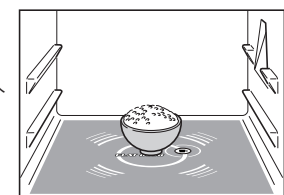
ごはん・おかずの あたため (スピード・ソフト)

- ★「あたため」には「スピード」と「ソフト」の2種類があります。(15ページ参照)
- ★「あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～300gです。



例：ごはんをあたためる

- 1 食品を入れる
 - ・食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。
- 2 **1 スピード 2 ソフト あたため スタート** を押す
 - ・押すごとに1 スピード ↔ 2 ソフトと変わります。(5秒以内)
あたためるものに合わせてください。
 - ・とびらを閉めて1分以内に押してください。
 - ▶加熱開始
 - ▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
 - ・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
 - ・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



途中で食品のおよその
温度を表示します。

■好みの仕上がりを選ぶには

- スタート後10秒以内に「仕上がり調節」を押して強め弱めを加減する
 - ▲を押すと「強め」、▼を押すと「弱め」になります。強め・弱めとも1、2、3があります。(スピードのみ強め4まであります)
- 好み温度で温度を設定してあたためる(45～46ページ参照)

■調理終了後さらに加熱したいとき

- 「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

次のものは **1 スピード 2 ソフト あたため スタート** では、加熱できません

- 牛乳やお酒などの飲みもの
 - 「のみもの」で種類を選んであたためる。(21～22ページ参照)
- 魚や肉の解凍
 - ダイヤルメニュー「生解凍」でコースを選んで解凍する。(27～28ページ参照)
- 中華・肉・あんまん
 - 「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて加熱する。(39～40・44ページ参照)

ごはん・おかずのあたため（つづき）

スピードあたためとソフトあたための上手な使いかた

あたためにはスピードあたためとソフトあたための2種類があります。

おすすめする調理品目とあたためのコース

スピードあたため

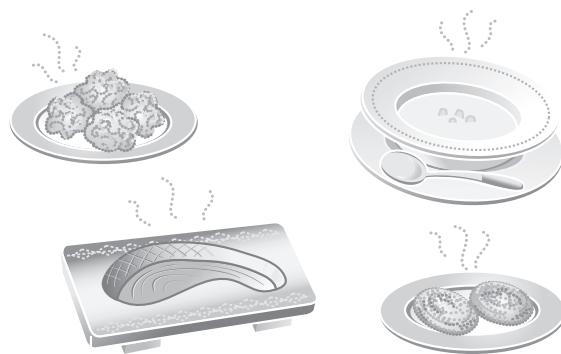
連続900Wで素早くあたためます。
主に、ごはんのあたためや、おかずを早くあたためたいときに使用します。



- ・ごはん
- ・冷凍ごはん
- ・短時間でおかずをあたためたい場合

ソフトあたため

赤外線センサーで検知した食品温度に応じて、インバータの加熱出力をコントロールし、おいしい仕上がりにあたためます。（冷凍したおかずはできません）
唐揚げなどをやわらかく仕上げたり、焼き魚がはじけるのを抑えたり、とろみのあるスープを上手にあたためることができます。
加熱出力をコントロールしているので、スピードあたために比べて時間が長くなります。



- ・はじけやすいおかず
例：焼き魚、コロッケなど
- ・乾燥してかたくなりやすいおかず
例：唐揚げ、焼き肉など
- ・汁物
例：スープ、みそ汁など
- ・とろみのあるおかず
例：カレー、シチュー、八宝菜など

上手にあたためるために

- 食品は円を目安に庫内中央に置いてください。庫内端に置くと加熱がうまくできません。
また小さい食品は赤外線センサーで正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
- 庫内の食品カスや、水滴などをふきとってから、食品を入れてください。
- あたためる食品の分量が100g未満の場合は「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
- 鉄板ホーローの角皿を使用すると火花が飛び、故障の原因になります。

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで加熱する

- ・ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけて加熱します。
- ・煮もの…煮汁を切って加熱します。
- ・蒸しもの…パサついているときは霧を吹いて加熱します。
- ・汁もの…「仕上がり調節」を〔強め〕に設定して加熱します。
- ・焼魚…「仕上がり調節」を〔弱め〕に設定して加熱します。



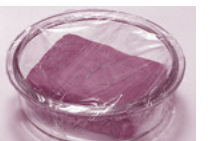
●冷凍した食品はラップをして、器にのせて加熱する

- ※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。
- ・冷凍ごはん
ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせて加熱します。
- ・市販の調理済み冷凍食品（コロッケなど）
パッケージ記載内容を参考にして「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。（39～40ページ参照）
- ・冷凍ゆで野菜
「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。（39～40・44ページ参照）
コーンやミックスベジタブルなどは容器に移しかえて加熱します。（少量での解凍加熱はしないでください。）
- ・冷凍シューマイ…「仕上がり調節」を〔強め〕に設定して加熱します。



●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをして加熱する

- ※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。
- ・深めの器に入れ、ラップして加熱後、混ぜ合わせます。
スピードあたためで加熱するときは「仕上がり調節」  を4回押して〔強め4〕に設定して加熱してください。



●あたためるときはふたは使わない

- ・陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手に加熱できません。
- ・市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずして加熱してください。

●庫内を十分冷ましてから加熱する

- ・庫内が熱いと赤外線センサーがうまく動きません。
また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりすることがあります。
表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●複数の食品をあたためるときは

- ・食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたためられません。

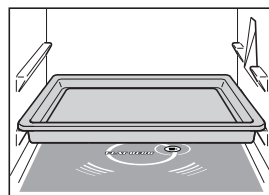
石窯メニュー



例：石窯メニューでピザを焼く

1 角皿を庫内に入れる

- ピザ・ハンバーグのときだけ、角皿を入れます。



2 石窯メニューを押す

- 押すごとに 3 ピザ → 4 パン → 5 ハンバーグ と変わります。(5秒以内)
- とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶ 予熱開始



▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。
- 角皿が熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

3 食品を入れ、1スピード 2ソフト あたため スタートを押す

▶ 加熱開始



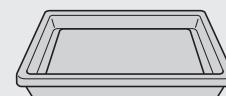
▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 角皿が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。



石窯メニュー

使用する付属品



3 ピザ：角皿を庫内（下段）に入れて予熱（49ページ参照）

4 パン：庫内には何も入れないで予熱（50ページ参照）

5 ハンバーグ：角皿を庫内（下段）に入れて予熱（51ページ参照）

予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。上記および料理集を参照してください。
- 角皿の予熱は石窯メニューなど一部の指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは角皿の予熱はしないでください。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿は熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 別売の取手や市販の厚手のミトンを使用して素手で直接角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

■好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→ 手動調理で様子を見ながら行う

お知らせ

- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。
- また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

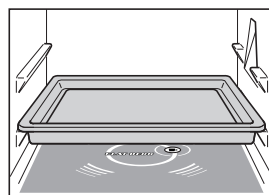
石窯スチーム



例：フランスパンを焼く

1 角皿を庫内に入れる

- フランスパンのときだけ、角皿を入れます。



2 石窯スチームを押す

- 押すごとに 6 フランスパン → 7 シュークリーム → 8 スポンジケーキ

- と変わります。(5秒以内)
- とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶ 予熱開始



- ▶ **ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯し、「スチーム」が点滅**
 - 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。
 - 角皿などが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

3 食品をのせて溝に熱湯を注ぎ、庫内に入れる

- 熱湯の量は料理集をご覧ください。
- 熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

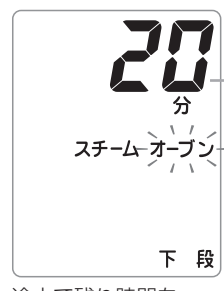


4 1スピード 2ソフト あたため スタートを押す

▶ 加熱開始



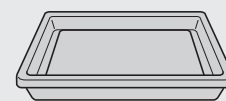
- ▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**
 - 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
 - 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
 - 角皿にお湯が残っている場合がありますので、気をつけて取り出してください。
 - 終了後、表示部に「高温」が出ます。



途中で残り時間を表示します。

石窯スチーム

使用する付属品



- 6 フランスパン：角皿を庫内（下段）に入れて予熱（53～54ページ参照）
- 7 シュークリーム：庫内には何も入れないで予熱（55～56ページ参照）
- 8 スポンジケーキ：庫内には何も入れないで予熱（57～58ページ参照）

予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。上記および料理集を参照してください。
- 角皿の予熱は石窯スチームなど一部の指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは角皿の予熱はしないでください。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 別売の取手や市販の厚手のミトンを使用して、素手で直接角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- 調理終了後、角皿に熱湯が残っている場合がありますので、気をつけて取り出してください。

■好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

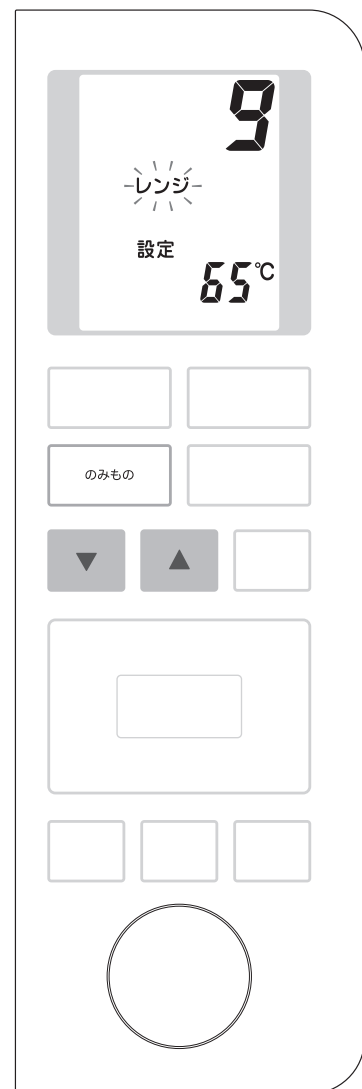
→手動調理で様子を見ながら行う

お知らせ

- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。
- また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

のみもの

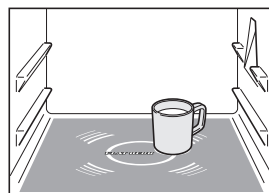
★「のみもの」キーで一度にあたためられる分量は1～2杯（本）です。



例：牛乳をあたためる

1 食品を入れる

- 22ページを参照して指定の位置に置きます。



2 のみものを押す

- 押すごとに 9 牛乳 ↔ 10 お酒と変わります。(5秒以内)
- とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶ 加熱開始



▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



■好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
- 現在の設定が次回から自動設定されます。

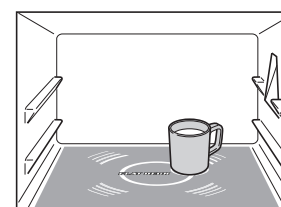
■さらに加熱したいとき

→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

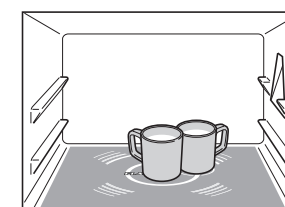
のみもの

9 牛乳

- マグカップは中心を必ず右奥の円の中心に合わせて置きます。2杯以上の場合も必ず1個は右奥の円の中心に合わせて置いてください。右奥の円以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。



マグカップ1個

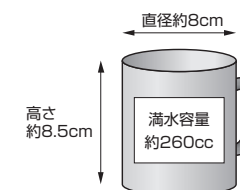


マグカップ2個

付属品は
使用しません

- 容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。

- 容器…背が低く広口のマグカップ。
マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- 1杯の分量…容器の8分目（約200cc）。
(少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)



- 取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。

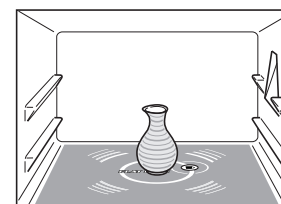
- 加熱する前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- 加熱した後は、少し時間をおいて取り出してください。

■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

→「レンジ出力切換」キーで出力と時間を合せ、様子を見ながら加熱してください。

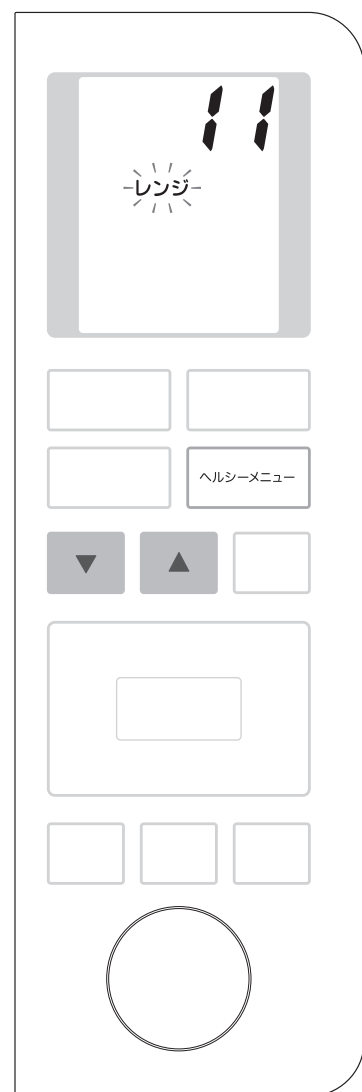
10 お酒

- 容器は円を目安に庫内中央に置いてください。庫内中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。
- 容器…背が低くずんぐりとしたとっくり。(容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります)
- 1杯の分量…とっくりの8分目（約160cc）。(少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)
- おいしく飲むために…加熱ムラを少なくするためにとっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。



とっくり（お酒）
(円を目安に庫内中央に置きます)

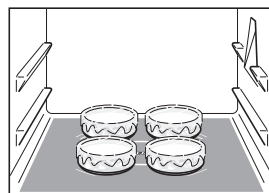
ヘルシーメニュー 手作り豆腐



例：豆腐を作る

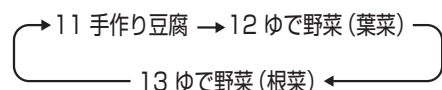
1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。



2 ヘルシーメニューを押す

- 押すごとに



- と変わります。(5秒以内)
- とびらを閉めて1分以内に押してください。



▶ 加熱開始



▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。強めにすると固めに、弱めにするとやわらかめに仕上がります。
- 容器をまとめたとき
標準ではやわらかく仕上がります。(〔強め〕に設定すると固くなります)
- 小分けにしたとき・豆乳分量を減らしたとき
標準では固めに仕上がります。(〔弱め〕に設定するとやわらかくなります)

11 手作り豆腐 (79~80ページ参照)

市販の豆乳とにがりを使って、レンジで手軽に豆腐を作れます。器のまま食べる、やわらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

付属品は
使用しません

分量 (4コ分)

- 豆乳 (成分無調整/豆腐が作れるもの) …500cc (初期温度 約10℃)
- にがり

豆乳…豆腐が作れるもの

- 豆腐を柔らかく仕上げたい場合は成分無調整・大豆固形分10%以上のものを、しっかり固めたい場合は成分無調整・大豆固形分12%以上のものをご使用ください。
豆乳やにがりの種類によってでき上がり(固まりかた)が異なることがあります。
- 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多いものをご使用ください。
- 豆乳は必ず冷蔵庫で冷やしたものをご使用ください。(約10℃以下)

にがり

- 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。
分量はにがりに表示されている割合(豆乳とにがりの割合)に従ってください。

容器

- 耐熱性の幅広い小鉢×4コ

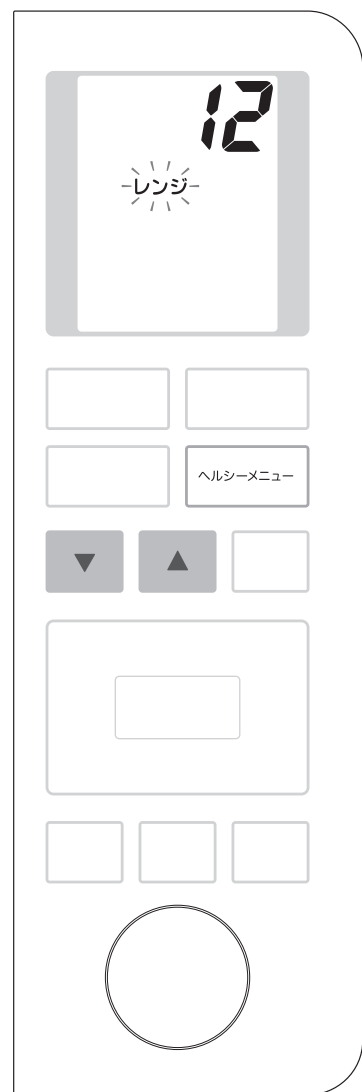
作りかた

1. 容器に豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一にかき混ぜる。
2. 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
3. 2の器を庫内に入れ、〈11 手作り豆腐〉を選び加熱する。

上手に調理するために

- にがりを加えたらスプーンで泡立てないように均一に混ぜる
- きれいな仕上がりになるように、表面の泡はスプーンで除く
- 冷蔵庫で冷やすとでき上がりのときより、さらにしっかりと固まる
- ラップは1コずつ器にふんわりとかける

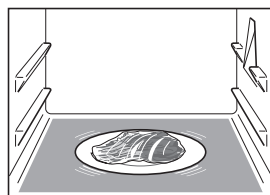
ヘルシーメニュー ゆで野菜



例：ほうれん草をゆでる

1 食品を入れる

- 円を目安に庫内中央に置きます。



2 ヘルシーメニューを押す

- 押すごとに
 - 11 手作り豆腐 → 12 ゆで野菜 (葉菜)
 - 13 ゆで野菜 (根菜)
- 変わります。(5秒以内)
- とびらを閉めて1分以内に押してください。



途中で残り時間を表示します。

▶ 加熱開始



ブザーが3回鳴り、加熱終了

- ▶ 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。

強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→ 「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

ゆで野菜

- 食品の分量が100g未満の場合は「レンジ出力切換」で600Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。(39～40・44ページ参照)

付属品は
使用しません

12 ゆで野菜 (葉菜)：ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど

- 分量…100～300g (食品の重さのみ)
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちりと包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。



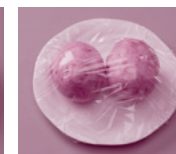
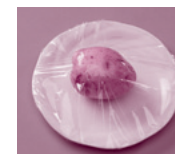
13 ゆで野菜 (根菜)：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど

- 分量…100～300g (食品の重さのみ)
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりとラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき

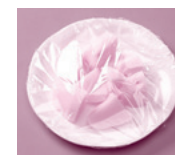
平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて繰り越し加熱 (約5分) を利用します。

- 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、「仕上がり調節」〔強め〕を使います。



切ってゆでるとき

皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりとラップをして加熱します。

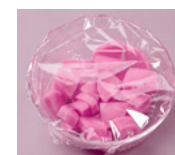


●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」で時間を設定して加熱します。

(39～40・44ページ参照)

- 小さく切ったにんじんを「ゆで野菜：根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。



お願い

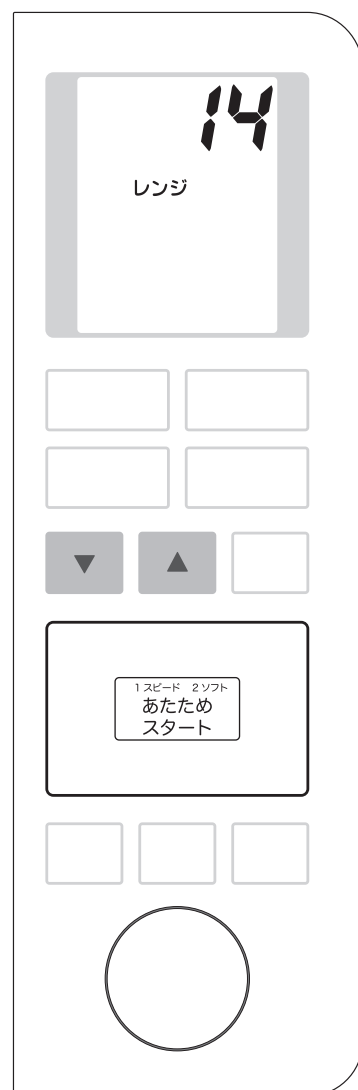
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
 - 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
 - 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
 - ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
 - ラップ以外のものをかぶせないでください。
- ※正しい使い方をしないと、食品が発煙・発火する原因になります。また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

- 加熱終了後は繰り越し加熱 (食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと) を利用しましょう
繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

時間・温度を合わせずに自動調理（ダイヤルメニュー）

生解凍

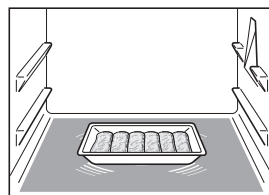
★「生解凍」で一度に解凍できる分量は100～600gです。



例：冷凍の肉を解凍する

1 食品を入れる

- 発泡トレイのまま解凍できます。
- ラップをはずします。
- 円を目安に庫内中央に置きます。



2 ダイヤルを回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号14～25が表示されるので、メニュー番号14に合わせてください。

3 を押す

▶ 加熱開始



▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）



途中で食品のおよその温度を表示します。

■好みの仕上がりを選ぶには

→ メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

を押すと〔強め〕、を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■生解凍で解凍不足のときは

→ 「レンジ出力切換」で200Wを選び時間を合わせて様子を見ながら解凍する

生解凍

- 解凍する食品は円を目安に庫内中央に置いてください。庫内中央に置かないと、解凍がうまくできません。
- 解凍する食品の分量が100g未満の場合は「レンジ出力切換」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。（39～40・44ページ参照）

14 生解凍（解凍）

- 自然解凍のようにきちんととはがせたり、ほぐせるまで解凍。

15 生解凍（さしみ）

- まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍。

付属品は
使用しません

上手に解凍するために

●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する

- ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。



●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍する

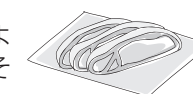
●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ

- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。



●解凍する食品の大きさをそろえる

- 上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。



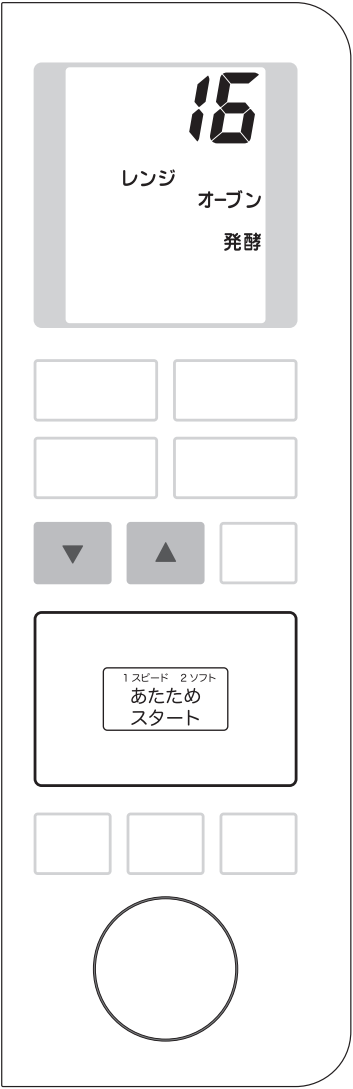
●庫内を十分冷ましてから解凍する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく動きません。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

時間・温度を合わせずに自動調理（ダイヤルメニュー）

らくらくベーカリー

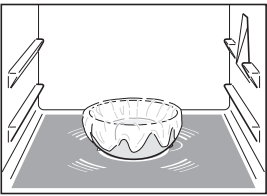
- ★レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
- ★29ページでは操作のしかたを、30ページではパン作りの工程を説明しています。



例：プチパンを作る

1 材料を入れる

- 30ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、**円**を目安に庫内中央に置きます。



一次発酵

2 ダイヤルを回してメニュー番号を選び、

1 スピード 2 ソフト
あたため
スタート

を押す

- 表示部にメニュー番号14～25が表示されるので、メニュー番号16に合わせてください。

▶ 一次発酵開始



▶ ブザーが5回鳴り、一次発酵終了



途中で残り時間を表示します。
(発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます)

成形発酵

3 成形後の生地を庫内に入れ、

1 スピード 2 ソフト
あたため
スタート

を押す

▶ 成形発酵開始



▶ ブザーが5回鳴り、成形発酵終了



残り時間を表示します。

焼き上げ

4 成形発酵後の生地を角皿にのせ

1 スピード 2 ソフト
あたため
スタート

庫内に入れ、を押す

▶ 焼き上げ開始



▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。残り時間を表示します。(5分間)
- 角皿などが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。



下 段

パンづくりの工程（例：プチパン）（64ページ参照）

1 パン生地を作る

材料/8コ分

強力粉160g
バター20g
牛乳120g (115cc)
インスタントドライイースト4g
砂糖20g
塩2g

- 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、レンジ600Wで40～50秒加熱する。(温度は約40℃以下にする)
- 泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉(80g)を順番に加えて、混ぜ合わせる。
- 混ぜたら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。

29ページ 手順 1,2 2 一次発酵 (約7分)

- 円を目安に庫内中央に置いて一次発酵させる。
- ※角皿は使いません。

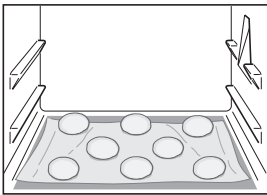
3 分割

4 ベンチタイム (約10分)

- 一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。
- 生地をまとめてスクッパーか包丁で8等分(1コ約40g)し、切り口を中に巻き込みながら丸める。
- とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて10分休ませる。

5 成形

- 庫内底面にオープンシートを敷き、生地を軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。
- ※角皿は使いません。



29ページ 手順 3 6 成形発酵 (約6分)

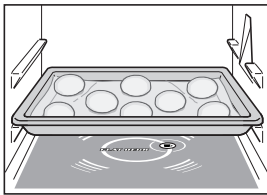
- 成形発酵させる。

29ページ 手順 4 7 焼き上げ (約21分)

- 成形発酵終了後、生地をオープンシートごと角皿に移す。
- 角皿を下段に入れ、焼き上げる。

アドバイス

焼き色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。



■好みの焼き上がりするには

- メニューを選んだ後、「仕上がり調節」を押して強め弱めを加減する
 - ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
 - 強め3、弱め3のみ発酵時間も加減します。

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

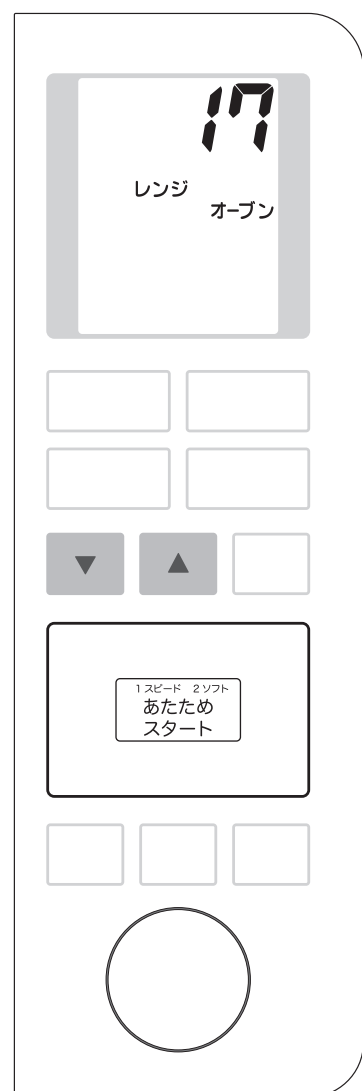
- ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

お知らせ

- 料理集に記載してある料理(分量)以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がりが変わることがあります。

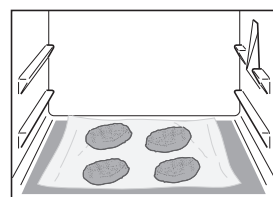
時間・出力を合わせずに自動調理（ダイヤルメニュー）

カラッとグルメ/焼きいも/グラタン/クッキー/ ローカロリーフライ/カレー・シチュー



例：カラッとグルメで
市販の調理済み食品をあたためる

1 食品を入れる



2 ダイヤルを回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号14～25が表示されるので、メニュー番号17に合わせてください。

3 1スピード 2ソフト あたため スタートを押す

▶ 加熱開始



▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。メニューによって、調理終了後表示部に「高温」が出ます。



途中で残り時間を表示します。

■好みの仕上がりを選ぶには

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

■途中で調理時間を増減したいとき

(21 焼きいも～24 ローカロリーフライのみ)

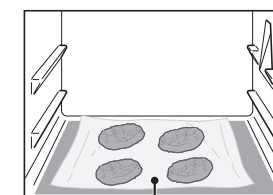
→「スタート」を押して、残り時間が表示されたあと、ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

17 カラッとグルメ

室温の揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

- 分量…100～200g
- あたためかた…庫内底面に直接オープンシートをのせ、食品の包装・容器を取りはずし、オープンシートの上に置いて加熱してください。
- ※熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
- ※冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」〔強め〕で加熱してください。
- ※市販の調理済み冷凍食品はできません。

付属品は
使用しません



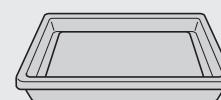
オープンシート

上手にあたためるために

●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱

- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属の角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあるので、絶対に使わないでください。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。容器などに移さず、必ず庫内底面に直接オープンシートにのせて置きます。

使用する付属品



- 21 焼きいも (74ページ参照)
- 22 グラタン (72～73ページ参照)
- 23 クッキー (60ページ参照)
- 24 ローカロリーフライ (81ページ参照)

付属品は
使用しません

- 25 カレー・シチュー (77ページ参照)
※食品は円を目安に庫内中央に置いてください。

※料理の前の数字は、とびらメニューにある料理の前の数字と同じです。

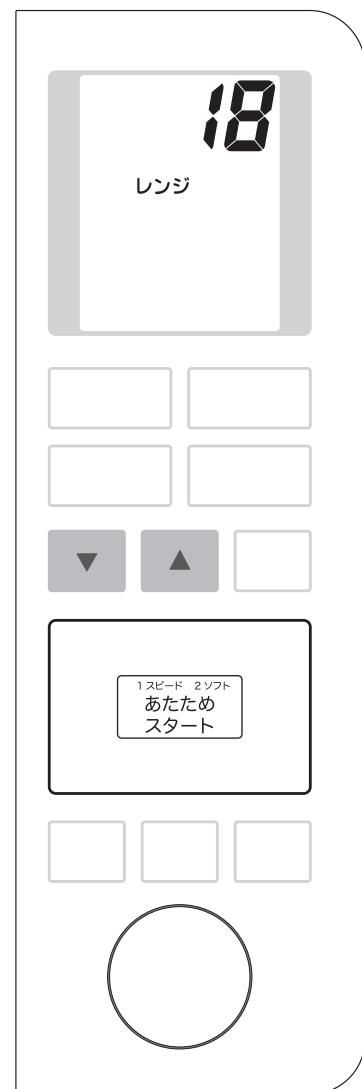
お知らせ

- 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。
- また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

時間・出力を合わせずに自動調理（ダイヤルメニュー）

パスタ

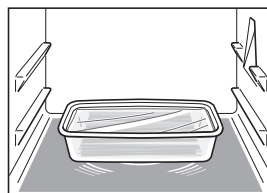
★一度にゆでられるスパゲッティの分量は100gです。



例：スパゲッティをゆでる

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、ラップを水面に浮かせて円を目安に庫内中央に置きます。



2 ダイヤルを回してメニュー番号を選び、

1スピード 2ソフト
あたため
スタート

を押す

- 表示部にメニュー番号14～25が表示されるので、メニュー番号18に合わせてください。

▶加熱開始



▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



■仕上がり調節の使いかた

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
- パッケージに記載されているゆで時間を見て、下表を目安に仕上がり調節を合わせます。
- メーカーによりゆで上がりが異なることがあります。
- スパゲッティとソースを同時に作る場合にも使います。

パッケージゆで時間	仕上がり調節				
	弱め2	弱め1	標準	強め1	強め2
10～11分					●
8～9分				●	
7分			●		
6分		●			
5分（早ゆで製法のもの）	●				
スパゲッティ（ゆで時間7分）とソースを同時に作る※					●

※ゆで時間が7分のスパゲッティを使い、「仕上がり調節」【強め2】を使用します。ソースは34ページに記載しているものを作ってください。

18 パスタ

- パスタの種類…ゆで時間が6～11分で太さが約1.3mm～1.8mmのスパゲッティ
早ゆでタイプのスパゲッティ（メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）
- 材料（1回分）…スパゲッティ 100g／水 500cc／塩 小さじ1/2
- 容器…耐熱性容器（レンジ対応容器や耐熱温度140℃以上の容器）…36ページ参照
スパゲッティ：縦110mm×横270mm×深さ60mm位の大きさのもの（内径）
ソース：直径180mm×深さ80mm位の大きさのもの

上手に作るために

- 指定サイズのスパゲッティ用容器がない場合は、水量が容器に対して1/2位になるものを使用してください。
- スパゲッティがそのままの長さで容器に入らない場合は、折って入れてください。
- スパゲッティとソースを同時に作る時は、2つの容器を並べて庫内に入るものを使用してください。
- 加熱後、もう少ししやわらかめに仕上げたい場合は、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- 出来上がり時にスパゲッティがくっついていている場合は、ゆで汁の中で軽く混ぜてから水気を切ってください。
- 底が平らでないもの（ボウルなど）はなるべく使用しないでください。仕上がりが悪くなることがあります。

昔懐かしのナポリタン

材料／1回分

- スパゲッティ／水／塩 …… 上記参照
- A [ベーコン(5mm幅の細切り) …… 1枚(約20g)
玉ねぎ(薄切り) …… 30g
ピーマン(細切り) …… 1コ(約35g)
マッシュルーム(スライス缶) …… 20g
トマトジュース …… 60cc
ケチャップ …… 大さじ4
塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々
- B [バセリ(みじん切り) …… 適宜
粉チーズ …… 適宜

作りかた

- 1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
- 2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
- 3 1と2の容器を庫内に入れ、〈18 パスタ〉【強め2】を選び、スタートを押す。
- 4 スパゲッティの水気を切り、ソースの容器に入れてあえる。好みでBをかける。



魚介の梅風味スパゲッティ

材料／1回分

- スパゲッティ／水／塩 …… 上記参照
- A [冷凍シーフードミックス …… 60g
塩昆布(細切り) …… 10g
梅干(軽くつぶす) …… 1コ
きのこ類(食べやすい大きさに切る) …… 30g
めんつゆ …… 大さじ2
水 …… 150cc
万能ねぎ(小口切り) …… 2本

作りかた

- 1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
- 2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
- 3 1と2の容器を庫内に入れ、〈18 パスタ〉【強め2】を選び、スタートを押す。
- 4 スパゲッティの水気を切って器に盛り、スープをかける。好みで万能ねぎをちらす。



コーンカルボナーラ

材料／1回分

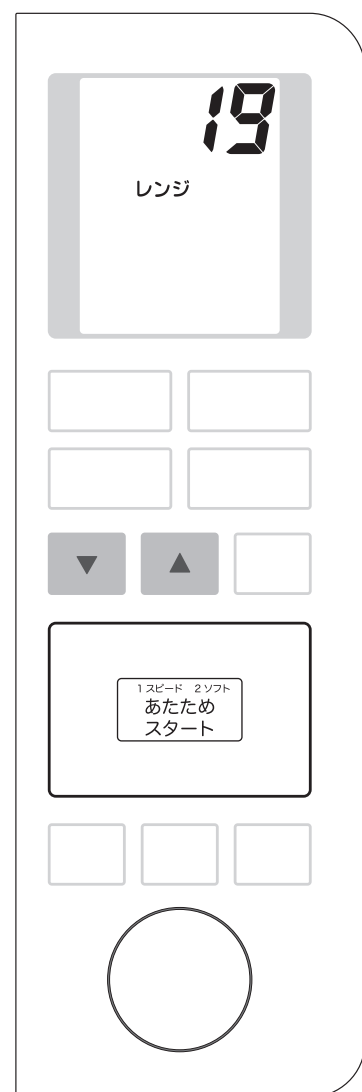
- スパゲッティ／水／塩 …… 上記参照
- A [ベーコン(5mm幅の細切り) …… 1枚(約20g)
玉ねぎ(薄切り) …… 20g
クリームコーン(缶詰) …… 70g
牛乳 …… 120cc
塩 …… 小さじ1/2
黒こしょう …… 小さじ1/4
- B [卵黄 …… 1コ分
粉チーズ …… 大さじ1
バセリ …… 適宜

作りかた

- 1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
- 2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
- 3 1と2の容器を庫内に入れ、〈18 パスタ〉【強め2】を選び、スタートを押す。
- 4 スパゲッティの水気を切ってソースの容器に入れ、Bを加えて混ぜる。好みでバセリをちらす。



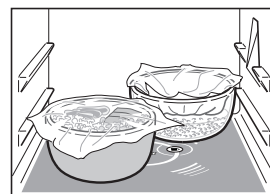
カフェごはん



例：カフェごはんを作る

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内に置きます。



2 ダイヤルを回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号14～25が表示されるので、メニュー番号19に合わせてください。

3 を押す

▶ 加熱開始



▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



途中で残り時間を表示します。

■好みの仕上がりを選ぶには

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲ を押すと「強め」、▼ を押すと「弱め」になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

19 カフェごはん

- 2人分のごはんとおかずを同時に調理。
- ごはんとおかずが同時にでき上がるお手軽メニューです。
- 分量（1回分）
1回で2人分のごはんとおかずができます。分量を減らしたり増したりすると上手にできません。詳細は68～71ページのレシピを参照してください。
- 材料
基本は生の材料を使います。（冷凍の指示があるもの以外）
冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上がりにません。
- 容器
耐熱性容器（レンジ対応容器や耐熱温度140℃以上の容器）
直径140～180mm×深さ80mm位の大きさ（分量に合った大きさで、二つの容器を並べて同時に庫内に入るものを使用してください。）
- ラップのかけかた
ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。
ごはん：落とし込みにするか、ラップの中心を2cmぐらいたるませて、容器のふちにラップをぴったりつけます。（ラップをふんわりかけると、ラップをつたって吹きこぼれることがあります。）
おかず：ふんわりとラップをします。（ぴったりはりつけると途中で破裂する恐れがあります。）

付属品は
使用しません



上手に作るために

- 68～71ページ内のごはんとおかずを自由に組み合わせて作る事ができます。
- お好みの組み合わせで色々お試しください。

容器について

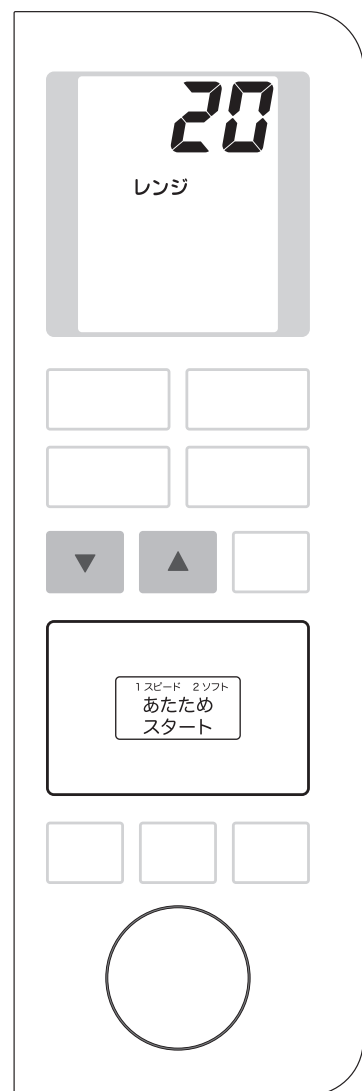
パスター例



カフェごはん一例



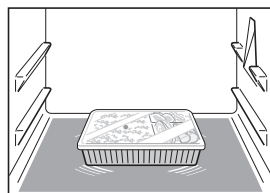
お弁当



例：市販のお弁当をあたためる

1 食品を入れる

- 円を目安に庫内中央に置きます。



2 ダイヤルを回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号14～25が表示されるので、メニュー番号20に合わせてください。

3 **1 スピード 2 ソフト あたため スタート** を押す

▶ 加熱開始



▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



途中で残り時間を表示します。

■好みの仕上がりを選ぶには

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

20 お弁当〔コンビニエンスストア、スーパーなどで購入した弁当をあたためます。〕

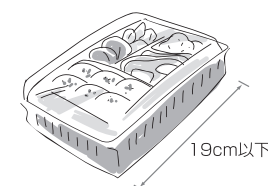
- 分量…1人分〈弁当1コ〉
- あたためかた…弁当は、包装をはずさずに庫内中央に直接置いて加熱します。(しょうゆやマヨネーズなどの調味料は必ず取ってください)

付属品は
使用しません

加熱することができる弁当

コンビニエンスストアで売られているもの

ごはん・おかずが分かれている
幕の内弁当など（1辺が約19cm以下）



（1辺が19cmよりも大きくて、庫内底面に
置ける大きさのものは、「温度・仕上がり調節」〔強め〕で加熱してください）

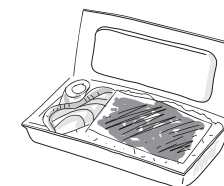
加熱後の弁当の状態

弁当の種類によって、あたため具合が
異なります。

- 揚げものは熱めに、厚みのある食品は少しぬるめに仕上がる場合があります。
- 漬けものなどもあたためます。

加熱することができない弁当

お弁当屋さんの持ち帰り弁当



どんぶりもの



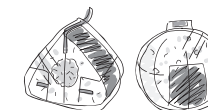
浅い容器に入っている焼きそばやスパゲッティなど



唐揚げ・しゅうまいなどの小分けのお惣菜



おにぎり



上手にあたためるために

●1コずつあたためる

- 2コ同時に入れたり、上下に積み重ねると上手にあたためりません。

●購入後、なるべく早めに加熱する

- 買ってきたお弁当（食品の温度は約20℃）をすぐにあたためます。
- 冷蔵庫に保存した場合は「仕上がり調節」〔強め〕で加熱します。

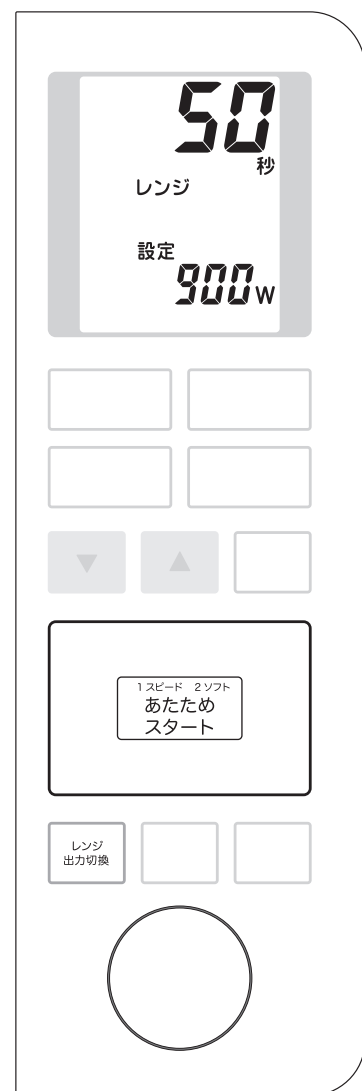
●容器を確認する

- コンビニエンスストアやスーパーで売っている弁当以外は電子レンジ加熱に向かない容器（発泡スチロールなど）を使っている場合があるため、あたためないでください。

●卵は加熱しない

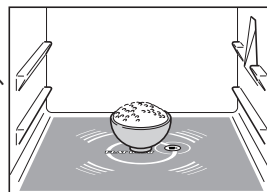
- ゆで卵や目玉焼きが丸のまま入っている場合は破裂する恐れがあるため取り出してください。

レンジで調理する



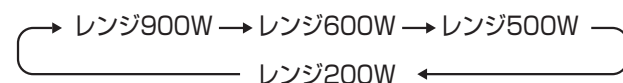
1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に庫内中央に置きます。**
- 付属品は使用しません。



2 レンジ 出力切換 を押す

- 押すごとに



と変わります。

3 ダイヤルを回して時間を合わせる

- 最大設定時間
レンジ900W : 15分
レンジ600W、500W : 30分
レンジ200W : 90分

4 1 スピード 2 ソフト あたため スタート を押す

▶ 加熱開始



▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、**気をつけて取り出してください。**



■出力を組み合わせて使いたいときは「煮込みなどのときに使います」

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合

レンジ操作(39ページ)の手順2～3をくり返す

- 1) レンジ600W15分に合わせ、
- 2) レンジ200W30分に合わせ、
- 3) スタートを押す

- レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
- 最初の設定は900W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して調理時間を1分ずつ調節する

- 900W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、900Wで15分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。

●調理内容に合わせてラップを使う

- あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけて加熱します。
詳しくは手動レンジ加熱の設定時間の目安(44ページ)や料理集を確認してください。

■調理時間の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

レンジ 900W	0	5分	10分	15分
	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔	
レンジ 600W 500W	0	5分	10分	30分
	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔	
レンジ 200W	0	15分	40分	90分
	30秒間隔	1分間隔	5分間隔	

■冷凍食品

市販の冷凍食品を加熱するときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、加熱の過不足があるときは様子を見ながら、時間を調節してください。

お願い

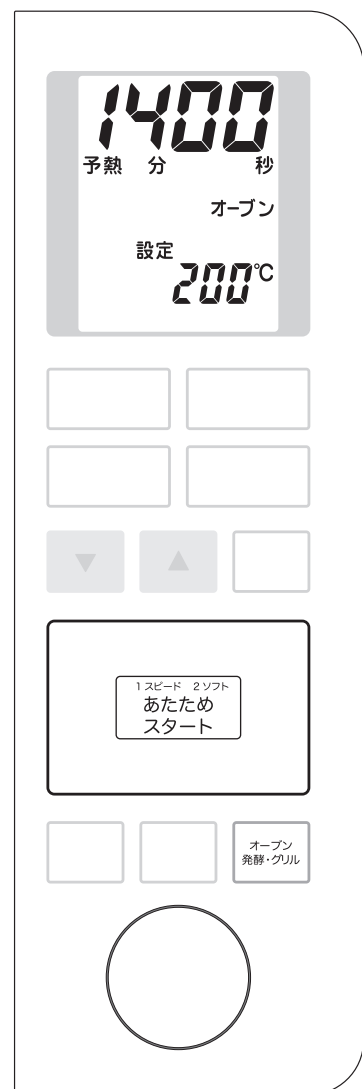
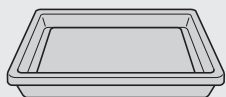
ミックスベジタブルの少量での解凍・加熱はしないでください。
火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

時間・温度を合わせて

オーブンで調理する

予熱あり
予熱なし・発酵

使用する付属品



予熱あり

1 庫内に何もセットしないで

オープン
発酵・グリル

を1回押す

▶「予熱」を表示

2 ダイヤルを回して温度を合わせる

・設定温度：100～250℃

3 をもう1度押す

オープン
発酵・グリル

4 ダイヤルを回して時間を合わせる

・最大設定時間：90分

5 を押して予熱開始

1 スピード 2 ソフト
あたため
スタート

▶予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

・予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

6 食品を入れ、を押す

1 スピード 2 ソフト
あたため
スタート

▶加熱開始

▶ブザーが3回鳴り、調理終了

・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
・終了後、表示部に「高温」が出ます。
・庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。



残り時間を表示します。

予熱なし/発酵

1 角皿に食品をのせ庫内に入れ、

オープン
発酵・グリル

を2回押す

2 ダイヤルを回して温度を合わせる

・100～250℃の間でセット可能
・発酵は温度100℃からさらにダイヤルを回して「発酵（40℃、30℃）」に合わせます。

3 をもう1度押す

オープン
発酵・グリル

4 ダイヤルを回して時間を合わせる

・最大設定時間90分

5 を押す

1 スピード 2 ソフト
あたため
スタート

▶加熱開始

▶ブザーが3回鳴り、調理終了

・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
・終了後、表示部に「高温」が出ます。
・庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

・室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

調理時間の合わせかた

0	15分	40分	90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔	

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

・1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→加熱中に「オープン」キーを押し、設定温度表示が点滅中（約5秒間）にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱とは

・作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
・予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→できません。

■設定温度と予熱温度の関係

→設定温度と同じ温度で予熱します。ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

■予熱時間の目安は

→200℃のとき、約12分です。

発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

・表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

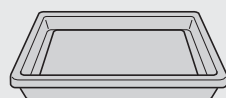
※発酵は40℃、30℃の設定ができます。

調理のしかた

オーブンで調理する

時間を合わせて グリルで調理する

使用する付属品



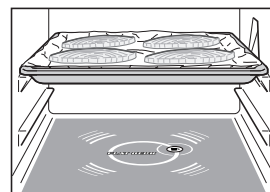
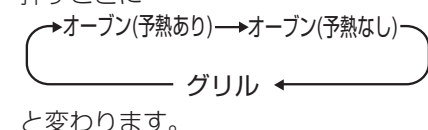
例：グリルで魚を焼く

1 食品を入れて

オープン
発酵・グリル

を3回押す

- 押すごとに



2 ダイヤルを回して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

3

1スピード 2ソフト
あたため
スタート

を押す

▶ 加熱開始

お知らせ

両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。



▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理時間の合わせかた

0	5分	10分	30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔	

手動加熱の設定時間の目安

★出力と時間をセットする調理の目安です。 ラップあり…○／ラップなし…×

お願い

食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

あたため (レンジ900W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯 (150g)	約50秒	×
スープ・みそ汁	1杯 (150cc)	約1分	×
野菜の煮物	150g	約1分10秒	×

あたため (レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
どんぶりもの	1杯 (340g)	約3分	×
カレー・シチュー	200g	約2分	○
しゅうまい	6コ (100g)	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ (80g)	約50秒	○

のみもの (レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯 (200cc)	約1分30秒	×
酒かん	1杯 (160cc)	約50秒	×

冷凍した食品のあたため (レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯 (150g)	約3分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約9分	○
冷凍しゅうまい	6コ (100g)	約2分	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ (80g)	約1分30秒	○

冷凍の肉・魚の解凍 (レンジ200W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	200g	約3分30秒	×
	400g	約6分	×
	600g	約9分30秒	×
さしみ	200g	約3分	×
	400g	約5分	×
	600g	約7分	×

冷凍ゆで野菜の解凍 (レンジ600W)

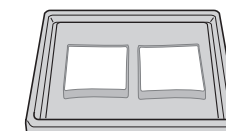
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約2分20秒	○
さといも	100g	約2分40秒	○
かぼちゃ	150g	約4分30秒	○

野菜のゆでもの (レンジ600W)

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ (150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約3分	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

トースト

- 分量…6枚切2枚
- 焼きかた…**角皿**を下段に入れ**オープン (予熱あり)**に合わせ、焼き温度**250℃**、焼き時間**2～6分**にセットして予熱します。(予熱は約14分です)予熱終了後に食パンを**角皿**にのせて下段に入れ、**スタート**を押して焼きます。(角皿が熱くなっているので気をつけてください)

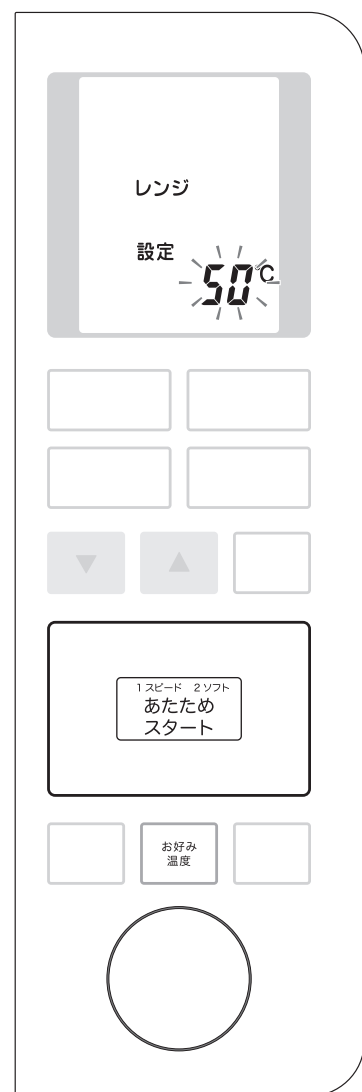


調理のしかた

グリルで調理する／手動加熱の設定時間の目安

食品を 好みの温度にあたためる

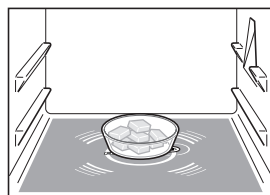
★分量は一人分を基準としています。(分量の目安は右表を参照してください)



例：バターを溶かす

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、円を目安に庫内中央に置きます。
- 付属品は使用しません。



2 お好み温度を押す

3 ダイヤルを回して-10～90℃の温度を選ぶ

- あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4 1スピード 2ソフト あたためスタートを押す

▶ 加熱開始



▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

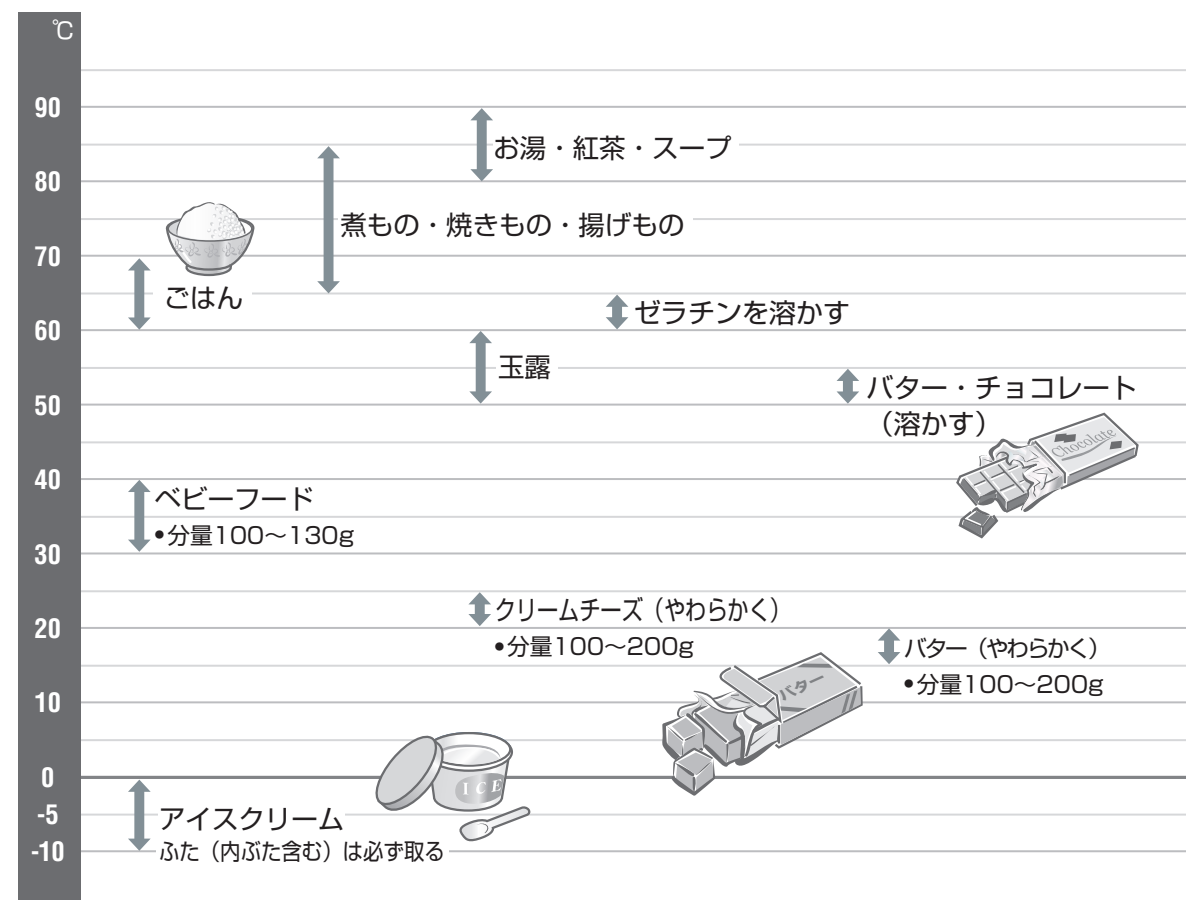


途中で食品のおよその温度を表示します。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

おすすめ温度の目安（84ページ「温度でCOOKING」も参照してください）



好みの温度にあたためるとき

- 食品は円を目安に、庫内中央に置く
 - マグカップは右奥の円の上に置いてください。
- 庫内を十分冷ましてから加熱する
 - 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく動きません。
- ラップやふたをしないで加熱する
 - ※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。
- ベビーフードについて
 - 浅めの容器に移しかえて加熱します。
 - 冷凍したものはあたためられません。「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
 - 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかきまぜて食品の温度を確かめてください。
- 分量・容器について
 - 分量は一人分を基準としています。
 - 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
 - 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

調理のしかた

好みの温度にあたためる

COOKING BOOK

石窯・石窯スチーム

薄焼きピザ	49
ピザ	49
石窯パン	50
ハンバーグ	51
マリネ野菜のオーブン焼き	51
豚の塩釜焼き	52
サルティンボッカ	52
フランスパン（プチフランス）	53
シュークリーム	55
カスタードクリーム	56
スポンジケーキ	57
白身魚のハーブロースト	59
鯖の柚はさみ焼き	59

お菓子

型抜きクッキー	60
ロッククッキー	60
パウンドケーキ	61
スコーン	61
アップルパイ	62
いちごジャム	63
りんごジャム	63
カッテージチーズ	63

パン

らくらくベーカリー（プチパン）	64
バターロール	65
パン生地の作りかた	66
あんパン	67
冷凍ピザ	67

カフェごはん

豚と厚揚げのピリ辛四川風& 桜えびごはん	68
豚のみぞれ煮& しょうがごはん	69
鶏と豆の豆乳シチュー& ヒジキペッパーライス	70
グリーンピースのキーマカレー& サフランライス	71

お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- 料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間・温度は一応の目安です。
- 卵の大きさはMサイズを基準としています。卵の大きさにより、ふくらみなど、仕上がりが異なる場合があります。

焼きもの・蒸しもの

マカロニグラタン	72
ホワイトソース	72
なすとトマトのグラタン	73
冷凍グラタン	73
鮭のホイル焼き	73
焼きいも	74
焼きとり	74
ぶりの照焼き	74
赤飯	75
茶わん蒸し	75
小松菜のごま和え	76
リヨン風ポテト	76
あさりの酒蒸し	76

煮込み・煮もの

ポークカレー	77
ビーフシチュー	77
肉じゃが	78
筑前煮	78

ヘルシー調理

手作り豆腐	79
豆腐花	79
手作り豆腐アレンジ	80
みそサンドとんかつ	81
えびフライ	81
梅じそチキンかつ	81
鶏肉とブロッコリーのザーサイ炒め	82
えびときのこのチリソース	82
シーフードチャーハン	82
きんぴらごぼう	83
かぼちゃとひき肉の煮もの	83
3色野菜のシャキシャキサラダ	83
きのこサラダ	83

パン温度でCOOKING

ホットワイン	84
ゼラチンをとくす	84
チョコレートをとくす	84
大根おろし・とろろいも	84
バターをやわらかく	84

●オーブン調理で上手に仕上げるために

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

薄焼きピザ

キー名と加熱時間	付属品
石窯メニュー 3 ピザ 約9分	 〈下段〉

材料／直径21cm 2枚分
ピザ生地
強力粉（ふるう）……………110g
インスタントドライイースト……………3g
砂糖 ……………ひとつまみ
ぬるま湯（40℃くらい）……………60cc
オリーブ油 ……………大さじ1/2
具（2枚分）
バジル ……………12～16枚
ナチュラルチーズ
（モツアレチーズ）……………160g
トマトソース（ピザ参照）
……………カップ1/2（100cc）

※予熱時間の目安は約20分です。

手動のとき

 オープン（予熱あり）
〈下段〉
230℃ 10～15分

※手動のときは角皿を入れずに予熱します。

ピザ

キー名と加熱時間	付属品
石窯メニュー 3 ピザ 約9分	 〈下段〉

材料／直径21cm 1枚分
ピザ生地
強力粉 ……………100g
牛乳（室温のもの）……………50cc
砂糖……………7g
塩 ……………小さじ1/3
卵 ……………1/4コ
インスタントドライイースト ……1.5g
具
ピーマン（せん切り）……………中1コ
玉ねぎ（薄切り）……………50g
ベーコン（細切り）……………25g
マッシュルーム（薄切り）……………1/2缶
ナチュラルチーズ（短冊切り）……………100g
オリーブ ……………適宜
トマトソース
A トマトピューレ ……カップ1/4（50g）
オレガノ/タバスコ……………少々

※予熱時間の目安は約20分です。

作りかた

- 1 ボウルに強力粉とインスタントドライイーストを入れて混ぜ合わせ、小山状にして、中央をくぼませる。
- 2 容器にぬるま湯を入れ、砂糖を溶かし、1に少しずつ加えてこねる。よくこねて全体が均一に、耳たぶよりやや固めにする。
- 3 さらにオリーブ油を少しずつ加え（固さを見ながら）、均一にこねる。
- 4 生地を丸くとのえ、ラップをし、約1時間寝かせる。
- 5 約2倍近くにふくれたら、生地のまん中を押し、ガス抜きをする。2～3分軽くこねて、再びボウルに戻し、ラップをして約1時間寝かせる。
- 6 角皿を下段に入れ、石窯メニュー〈3ピザ〉を選び予熱する。
- 7 再びガス抜きをし、2つに分けて丸める。
- 8 7をめん棒で直径約21cmの円に伸ばす。



9 予熱終了後、角皿に油（分量外）をうすくぬり、8をのせてトマトソースをぬり、上にチーズをのせる。

10 9を下段に入れスタートを押して焼く。

11 焼き上がったらバジルをのせる。

アドバイス

- 気温が低く、ふくらみの悪いときは、暖かい所においてください。
- 材料は2枚分ありますのですぐに焼かないときは、ラップにくるんで冷凍保存してください。

作りかた

- 1 ピザ生地をパン生地と同様に作る。（66ページ参照）
- 2 生地を滑らかな面が出るように丸め、布巾をかけて約10分休ませる。〈ベンチタイム〉
- 3 生地をめん棒で直径約21cmの円に伸ばす。
- 4 角皿を下段に入れ、石窯メニュー〈3ピザ〉を選び予熱する。ピザ生地をのせて、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけ、約20分休ませる。
- 5 器にAを入れて混ぜ合わせ、トマトソースを作る。
- 6 予熱終了後、角皿に油（分量外）を薄くぬり、3をのせてトマトソースを厚めにぬり、上に具をのせて、さらにチーズをのせる。
- 7 6を下段に入れ、スタートを押して焼く。



アドバイス

- トマトソースのかわりに市販のピザソースを使うと簡単です。

手動のとき

 オープン（予熱あり）
〈下段〉
230℃ 10～15分

※手動のときは角皿を入れずに予熱します。

石窯パン

キー名と加熱時間	付属品
石窯メニュー 4 パン 約23分	 〈下段〉

材料／直径約18cm 1個分
強力粉 ……………225g
全粒粉（細挽き）……………75g
インスタントドライイースト ……5g
砂糖 ……………小さじ1 1/2
塩 ……………小さじ1 1/2
レモン汁 ……………小さじ1
ぬるま湯（30～35℃）……………170～200cc
オリーブ油 ……………大さじ1 1/2

※発酵は40℃で行います。

作りかた

1 大きめのボウルに強力粉・全粒粉を山型にふるい入れ、中央をくぼませる。くぼみにドライイースト・砂糖を加え、ぬるま湯の2/3量を少しずつ加えて混ぜ合わせる。ざっと混ぜたら、レモン汁・塩を加え、残りのぬるま湯の様子を見ながら加えて耳たぶ程度の柔らかさになるようにこねる。

2 生地がまとまってきたら、ボウルに叩きつけながらよくこね、表面がなめらかになったらオリーブ油を加え、十分になじむまでこねる。生地がなめらかになり、両手で薄くのばして指が透けて見ればこね上がり完了。（取扱説明書66ページ パン生地の作りかた手順6～7参照）



3 2をなめらかな面が出るようにして丸め、合わせ目を下にしてオリーブ油（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、ラップをして角皿にのせ下段に入れる。オープン（予熱なし）を選び、発酵温度40℃、発酵時間25～35分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。〈一次発酵〉

4 発酵が終わったら生地を軽くつぶして、ガス抜きをする。〈ガス抜き〉

5 生地を表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約10分休ませる。〈ベンチタイム〉

6 強力粉（分量外）をふった角皿に5を直径約18cmになるように広げ、軽く霧を吹いて下段に入れる。オープン（予熱なし）を選び、発酵温度40℃、発酵時間25～35分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。〈成形発酵〉

7 発酵終了後、6の表面に強力粉（分量外）をふり、焼成に入るまで生地が乾燥しないようにラップをかける。

8 石窯メニュー〈4 パン〉を選び予熱する。

9 7の表面に刃先の鋭いナイフなどで斜めに切れ目を入れる。

10 予熱終了後、9を下段に入れスタートを押して焼く。

手動のとき

 オープン（予熱あり）
〈下段〉
180℃ 20～25分

ハンバーグ

キー名と加熱時間	付属品
石窯メニュー 5 ハンバーグ 約20分	 〈下段〉

材料/4コ分
 合びき肉300g
 〔玉ねぎ (みじん切り) ...中1コ (200g)
 バター大さじ1
 パン粉カップ1
 牛乳大さじ3
 卵1コ
 A 塩小さじ1/3
 こしょう/ナツメグ.....少々
 B ウスターソース大さじ6
 トマトケチャップ大さじ3

※予熱時間の目安は約15分です。

作りかた

- 1 耐熱容器に玉ねぎ・バターを入れ、ラップなしで庫内中央に置き、レンジ600Wで約5分加熱し、冷ます。パン粉は器に入れ、牛乳に浸す。
- 2 角皿を下段に入れ、石窯メニュー〈5 ハンバーグ〉を選んで予熱する。
- 3 ボウルに合びき肉と1とAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、4等分にする。
- 4 予熱終了後、角皿に油 (分量外) をぬり、ハンバーグの形に整えて並べ、中央をくぼませる。
- 5 4を下段に入れ、スタートを押して焼く。
- 6 Bを混ぜ合わせてソースを作り、焼き上がったハンバーグにかける。



手動のとき

 オープン (予熱あり)
 〈下段〉
 250℃ 20~25分
 ※手動のときは角皿を入れずに予熱します。

お知らせ

脂身の多い肉を使用した場合には、溶けた脂が飛び散り、煙が多く出ることがあります。

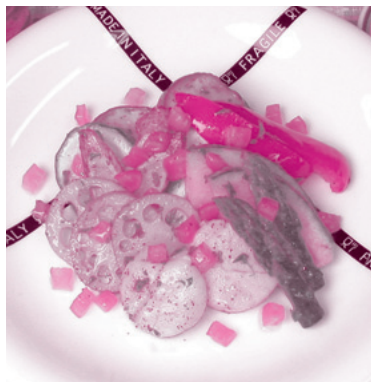
マリネ野菜のオープン焼き

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱あり) 250℃ 8~13分	 〈下段〉

材料/2人分
 なす小1/2コ
 パプリカ1/2コ
 スズキーニ小1/2本
 れんこん小1/4節
 ごぼう1/4本
 アスパラガス2本
 カボチャ1/16切
 ホタテ貝柱4コ
 塩/こしょう適宜
 トマト1コ
 レモン適宜
 マリネ液
 A オリーブ油.....100cc
 アンチョビ2切
 おろしにんにく小さじ1
 ハーブ (タイム、オレガノ、パセリ、みじん切り)大さじ1ずつ
 塩/こしょう.....適宜

作りかた

- 1 なす・スズキーニは約1cmの輪切りに、パプリカは約2cmの細切りに、ごぼう・れんこん・カボチャは約5mmの厚さに切る。アスパラガスは5~6cmの長さに切る。
- 2 Aの材料のアンチョビ・ハーブ類はみじん切りにし、オリーブ油・にんにく・塩・こしょうと合わせ、1とホタテ貝柱にまぶして約10分おく。
- 3 オープン (予熱あり) に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間8~13分にセットして予熱する。
- 4 予熱終了後、角皿に2を並べ、下段に入れスタートを押して焼く。
- 5 焼き上がったら器に盛り、湯むきしてあられ切りにしたトマトをちらす。好みでレモンをそえる。



豚の塩釜焼き

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱あり) 200℃ 38~43分	 〈下段〉

材料/4~6人分
 豚ロース肉かたまり (5cm厚) 500g
 粗塩800g
 卵白2コ分
 こしょう適宜
 セロリの葉1本分
 ハーブ
 〔ローリエ2枚
 タイム6枝
 エストラゴン1枝
 バルサミコソース
 玉ねぎ (みじん切り)大さじ3
 バルサミコ酢大さじ3
 白ワイン.....150cc
 しょうゆ小さじ1
 バター小さじ1
 オリーブ油小さじ2
 塩/こしょう.....適宜

※ハーブはお好みに応じて調節してください。

作りかた

- 1 粗塩に卵白を加えてよく混ぜ合わせ、しっとりとした状態にしておく。豚肉はこしょうをふっておく。
- 2 角皿に1の塩の1/4量を広げ、1/2量のセロリの葉とハーブを敷き、豚肉をのせる。さらにその上に、残りのセロリの葉・ハーブをのせて残りの塩できっちり包む。塩の厚さは1cm位になるようにする。
- 3 オープン (予熱あり) に合わせ、焼き温度200℃、焼き時間38~43分にセットして予熱する。
- 4 予熱終了後、下段に入れスタートを押して焼く。焼き上がったら、庫内から出して角皿にのせたまま約30分余熱で火を通す。



(塩釜の一例)



- 5 バルサミコソースを作る。みじん切りにした玉ねぎをオリーブ油で薄茶色になるまで炒め、白ワイン・バルサミコ酢・しょうゆを加え、塩・こしょうで味付けをする。1/3量にまで煮詰まったら、バターを加えて火を止める。
- 6 4の塩釜を割って肉を取り出し、スライスしてバルサミコソースを添える。
 *塩釜はかなづちでたたくと簡単に割れます。

サルティンボッカ

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱あり) 230℃ 8~13分	 〈下段〉

材料/2人分
 仔牛もも肉200g (50g×4枚)
 生ハム4枚
 溶けるスライスチーズ2枚
 セージの葉8枚
 塩/こしょう適宜
 薄力粉適宜
 オリーブ油25cc
 ソース
 〔白ワイン50cc
 コンソメスープ50cc
 (水+固形スープの素1/2個)
 バルサミコ酢大さじ1/2
 バター大さじ1/2

作りかた

- 1 牛肉を約1cm厚さで4等分する。
- 2 4等分した牛肉をたたいて薄くのばし (肉たたきまたはピン)、軽く塩・こしょうをし、両面に薄力粉をつけ、セージの葉2枚・スライスチーズ1/2枚・生ハムをのせ、上面に薄力粉を薄くはたく。
- 3 鍋に白ワインを入れて弱火にかけアルコールを飛ばし、コンソメスープ・バルサミコ酢を加えて煮詰める。半量まで煮詰まったらバターを加えて、火を止める。
- 4 オープン (予熱あり) に合わせ、焼き温度230℃、焼き時間8~13分にセットして予熱する。



- 5 予熱終了後、オリーブ油 (分量外) をぬった角皿に2を並べオリーブ油を1枚に小さじ1ずつ回しかけ、下段に入れスタートを押して焼く。
- 6 約5分後 (残り時間3~8分) 5を取り出し、3を回しかけて再び下段に入れ、スタートを押して焼く。

フランスパン (プチフランス)

キー名と加熱時間	付属品
石窯スチーム 6 フランスパン 約21分	 〈下段〉

材料／約7cm丸型・9コ分
フランスパン専用粉(ふるう) ……250g
インスタントドライイースト ……3g
塩 ……5g
粉末モルト ……1.5g
水 ……160g

※発酵は30℃で行います。
※予熱時間の目安は約15分です。

〈準備するもの〉
・パンメーター (棒温度計でも可)
・キャンバス地
・オープンシート
・クーブナイフ

作りかた

〈生地作り〉

- 1 水に塩を入れ、よく溶かす。
- 2 ボウルにふるったフランスパン専用粉・粉末モルト・ドライイーストを入れて手で軽く混ぜる。
- 3 2に1の水を注ぎながら、粉全体に水を吸わせるように混ぜる。一つにまとまったら軽く粉をふった台に移す。
- 4 手のひらに体重をかけてこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつける。
- 5 生地をのばしてみても薄い膜ができたらかね上がり (10～15分)。生地こね上がり温度約24℃。



〈一次発酵・1回目〉

- 6 油 (分量外) をぬったボウルに5の生地を入れる。ラップをして25～27℃の所で約120分発酵させる。オープンの発酵を使う場合は、**角皿**にのせ**下段**に入れ、**オープン (予熱なし)**を選び、発酵温度30℃、発酵時間約90分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。

- 7 生地が十分に発酵したら、フィンガーテストを行う。(状態は66ページパン生地の作りかた手順9を参照)パンチは軽く丸め直す程度にし、ガスを抜きすぎないようにする。

〈一次発酵・2回目〉

- 8 7をボウルに入れ、再びラップをして25～27℃の所で約60分発酵させる。オープンの発酵を使う場合は、**角皿**にのせ**下段**に入れ、**オープン (予熱なし)**を選び、発酵温度30℃、発酵時間約45分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。

〈分割・ベンチタイム〉

- 9 8の生地を軽く粉をふった台の上にそっと出して9等分し、切り口を中に入れ、軽く表面が張る程度に軽くまとめる。キャンバス地半分に置き、残り半分で覆い、ぬれ布巾をかけて温かいところで約30分休ませる。

〈成形〉

- 10 軽く粉をふった台に9の生地を移し、やさしく丸めてとじ目をしっかりとじる。

〈二次発酵〉

- 11 **角皿**にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作る。キャンバス地の壁の間にとじ目を下にして生地を並べ、残りのキャンバス地で上から覆う。

- 12 11を**下段**に入れ、**オープン (予熱なし)**を選び、発酵温度30℃、発酵時間約20分にセットして発酵させる。

- 13 発酵終了後、焼成に入るまでに、生地が乾燥しないようキャンバス地で覆ったままラップをする。

- 14 **角皿**を**下段**に入れ、**石窯スチーム 〈6 フランスパン〉**を選んで予熱する。

〈クーブ (切り込み) 入れ〉

- 15 **角皿**の大きさに合わせたオープンシートに生地のとじ目が下にくるよう、移しかえる。

- 16 予熱終了直前に、クーブナイフで十文字に切れ目を入れる。



〈焼成〉

- 17 予熱終了後、予熱した**角皿**に16の生地をオープンシートごと移し、溝に熱湯25ccを注ぎ、**下段**に入れ**スタート**を押して焼く。

フランスパン作りのコツ

パン作りの中でも上級者向けの難しいパンです。

下のポイントを参考に

何度かチャレンジしてコツを覚えましょう！！

材料と道具

専用の材料 (フランスパン専用粉・粉末モルトなど) を使って作りましょう。製菓材料店等で購入できます。粉末モルトは少量でイーストの栄養になり、働きを助けます。材料は正確に計りましょう。

フランスパンを作るために必要な道具

キャンバス地：ベンチタイム・発酵に使います。
パンメーター：パンの生地温度を計ります。(棒温度計でも可)
クーブナイフ：クーブを入れるために使います。

こね上がり

バターロールの生地と違い、こね上がりに少しムラがあります。(指で広げると薄くのばせるか、のばせないかくらいの状態)
こね上げの温度は24℃に。材料の温度と室温で調節をしましょう。

温度

温度管理が重要です。各工程でちゃんと生地の温度をはかり、調整をしましょう。室温は20～25℃位が適温です。夏場は材料を冷蔵庫で冷やしておきます。粉を23℃、水を12℃にあわせると、こね上がりがほぼ適温になります。

発酵

発酵時間や発酵具合はこね上げた生地の温度や、使用する容器・材料の配合によって違います。生地の大きさが約2倍になるように、様子を見ながら発酵時間の調整をしましょう。

ガス抜き

タイミング

生地が約2倍にふくらんだ状態を確認するか、フィンガーテストで確認します。

コツ

軽く丸めなおす程度にします。ガスを抜きすぎたり、触りすぎには気をつけましょう。

ベンチタイム・成形

冬場は生地が冷えないように、温度には注意しましょう。ベンチタイム時は生地が乾燥しないように、注意をしましょう。無理な力を加えたり、引っ張りすぎて生地をいためないようにします。成形はあまり生地を触りすぎないように優しく扱います。

シュークリーム

キー名と加熱時間	付属品
石窯スチーム 7シュークリーム 約39分	 〈下段〉

材料/9コ分	
薄力粉	60g
バター	45g
水	40cc
牛乳	40cc
卵	2コ



作りかた

1 薄力粉はふるっておく。大きめの耐熱容器に水・牛乳・バターを入れ、薄力粉(小さじ1)を入れ、ラップなしで、**庫内中央**に置き、**レンジ600W**で沸とうするまで**2分30秒～3分30秒**加熱する。



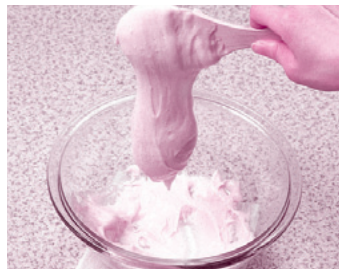
2 1に残りの薄力粉を一度にすばやく入れる。



3 よく混ぜ合わせ、ラップなしで、**庫内中央**に置き、**レンジ600W**で**1分～1分30秒**加熱する。途中均一に仕上げるために2～3度混ぜ合わせ、加熱後も手早く混ぜる。



4 3をよく練りながら、割りほぐした卵を少しずつ加える。木べらですくって、ゆっくりと落ちるくらいまで、様子を見ながら加える。



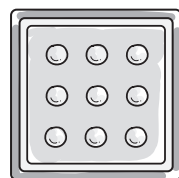
5 石窯スチーム〈7シュークリーム〉を選び、予熱する。

6 角皿に油(分量外)をうすくぬる。

7 4を絞り出し袋に入れる。



8 直径約5cmの大きさで**角皿**に9コ、間隔をあけて絞り出し、フォークを水でぬらして上を軽く抑える。



9 予熱終了後、8の**角皿**の溝に熱湯25ccを注ぎ、**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。

焼き上がりの確認

状態	原因
きれいに形良くふくらみ、中は空洞になっている。	〈断面〉 
横に広がりふくらまない	● 分量は正しく計りましたか？ レンジの加熱時間は、正しかったですか？ 作りかた1 ● バターがグツグツと沸とうするまで加熱しましたか？
焦げつき気味	作りかた2 ● 1が沸とうしているうちにすばやく粉を加えましたか？ ● 粉をしっかりと混ぜましたか？
小さくふくらみが悪い	作りかた3 ● 2の生地が冷めていませんでしたか？

アドバイス

- 絞り出し袋がない場合は、スプーンですくって並べてください。
- バターはグツグツと沸とうするまで十分加熱してください。(作りかた1)
- 薄力粉や卵を混ぜ合わせるときは、すばやく行ってください。

手動のとき オープン(予熱あり)

〈下段〉
180℃ 25～30分

※手動のときは予熱終了後、シュー生地を霧を吹いて焼きます。

カスタードクリーム

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約5分30秒	なし

材料	
薄力粉	大さじ2 (15g)
コーンスターチ	大さじ2 (15g)
砂糖	カップ1弱 (100g)
牛乳	カップ2 (400cc)
卵黄	2コ
バニラエッセンス	少々

作りかた

1 深めの耐熱容器に薄力粉・コーンスターチ・砂糖を入れて混ぜ、牛乳を入れ、ダマにならないように混ぜ合わせ、卵黄を加えて混ぜ合わせる。



2 1をラップなしで、**庫内中央**に置き、**レンジ600W**で**約5分30秒**加熱する。途中均一に仕上げるために、2～3度かき混ぜ、仕上げにバニラエッセンスを加える。



スポンジケーキ

ケーキ名と加熱時間
石窯スチーム
8 スポンジケーキ
約33分

付属品
〈下段〉

材料／金属製直径18cmケーキ型1コ分
薄力粉……………90g
卵……………3コ
砂糖……………90g
牛乳……………大さじ1
バター……………大さじ1（15g）
バニラエッセンス……………少々
ホイップクリーム
生クリーム……………カップ1½（300cc）
砂糖……………カップ1/2（55g）
ブランデー……………大さじ1
いちご……………適宜

作りかた

1 ケーキ型の底とまわりにバター（分量外）をうすくぬり、紙を敷く。

2 ボウルに卵白を入れ、かたく泡立てて、1/2量の砂糖を2～3回に分けて加え、角が立つようになるまでよく泡立てる。



3 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れ、卵黄が白っぽくなるまで泡立てる。



4 2に3を加え、クリーム状になり、字が書けるようになるまで、さらに強く泡立て、バニラエッセンスを加える。



5 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップなしで、庫内中央に置き、レンジ600Wで約40秒加熱し、バターを溶かす。

6 4に薄力粉をふるって広げるように加える。



7 石窯スチーム〈8 スポンジケーキ〉を選び、予熱する。

8 木べらで切るようにしながら手早く混ぜ合わせる。



9 8に5を加え、切るようにしながら粉が残らないように手早く混ぜ合わせる。



10 ケーキ型に生地を入れ、5～10cmの高さから2～3回落とし大きな泡を消す。



11 10を角皿にのせ、溝に熱湯25ccを注いで下段に入れ、スタートを押して焼く。

12 焼き上がったら、焼き落ちを防ぐため、すぐに型ごと20～30cmの高さから1回落として空気を抜き、底を上にしてあみの上に出す。紙を静かにはがして完全に冷ます。

13 12をホイップクリームやいちごなどで、デコレーションする。

ホイップクリーム
ボウルに生クリーム・砂糖・ブランデーを入れ、ボウルの底を氷水に漬けてクリーム状に泡立てます。
泡立すぎたり、温度が高いと分離して泡が消えるので、ボウルの底を氷水に当てるなどして、10℃以下に冷やしてから、手早く泡立てるようにします。ボウルは、冷えやすい金属製のものの方がらくに泡立てられます。



手動のとき オープン（予熱あり）
〈下段〉
160℃ 24～29分

■ケーキ型サイズ別分量と加熱時間の目安

	15cm	21cm
卵	2コ	4コ
砂糖	60g	120g
薄力粉	60g	120g
牛乳	大さじ1弱	大さじ1強
バター	大さじ1弱	大さじ1強
加熱時間の目安	23～28分	25～30分

焼き上がりの確認

状態	断面	原因
きめが細かく均一 弾力性がある 形が整っている		
ふくらみが悪く きめがつまっている		●卵の泡立て不足。 ●粉を入れてから混ぜすぎた。 ●生地を作ってからすぐ焼かなかった。
きめが粗く、 粉がダマになって 残っている		●粉をふるっていない。 ●粉の混ぜ合わせ不足。
パサつく 中央が沈む		●卵を泡立てすぎた。 ●生地を型に入れたとき空気を抜かなかった。 ●焼き上がった後、空気を抜かなかった。
表面にめだつシワがある		

白身魚のハーブロースト

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 230℃ 28～33分	 〈下段〉

材料／4～6人分
 白身魚（鯛など）…1尾（350～450g）
 にんにく（薄切り）……………3片
 ハーブ
 セージ（みじん切り）……………2枝
 タイム（みじん切り）……………2枝
 ローリエ……………3枚
 ディル（みじん切り）……………2枝
 白ワイン……………大さじ2
 オリーブ油……………50cc
 塩・こしょう……………適宜
 付け合わせ
 ミニトマト……………6コ
 ペコロス……………6コ
 アスパラガス（3等分）……………2本
 新じゃがいも……………4コ
 フレッシュトマトソース
 トマト……………大1コ
 オリーブ油……………大さじ1
 赤唐辛子（輪切り）……………1本分
 塩……………小さじ1/2
 バジル……………5枚

作りかた

- 1 白身魚はウロコと内臓を取り除いて下処理をし、水気をきれいにふき取って、塩・こしょうをし、お腹に1/3量のにんにく・ハーブを詰め、白ワインをふる。
- 2 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度230℃、焼き時間28～33分にセットして予熱する。
- 3 予熱終了後、オリーブ油（分量外）を多めにぬった角皿に、残りの半量のにんにく・ハーブを散らして1の魚をのせ、残りのにんにく・ハーブを散らす。角皿のあいた所に付け合せの野菜を置いて、オリーブ油を回しかけ、下段に入れスタートを押して焼く。
- 4 フレッシュトマトソースを作る。トマトは湯むきし、種を除いてみじん切りにする。みじん切りにしたトマトにオリーブ油・赤唐辛子・塩・細かくちぎったバジルを加え混ぜる。
- 5 焼き上がった3にフレッシュトマトソース・レモンをそえる。



アドバイス

●新じゃがいもがない場合は、じゃがいも1個を8等分したものを使います。

鯖の柚はさみ焼き

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 200℃ 8～13分	 〈下段〉

材料／2人分
 鯖……………半身
 柚……………1/4コ
 塩……………適宜

作りかた

- 1 鯖は軽く塩をふって約15分おく。水分をふき取り、真ん中の小骨を抜き、2等分し皮に3ヶ所切れ込みを入れる。
- 2 柚は約3mmの半月切りにし、1の鯖の切れ込みに挟み込む。
- 3 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度200℃、焼き時間8～13分にセットして予熱する。
- 4 予熱終了後、油（分量外）をうすくぬった角皿に2を並べ、下段に入れスタートを押して焼く。



型抜きクッキー

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 23 クッキー 約21分	 〈下段〉

材料／約30コ分
 薄力粉……………130g
 バター……………60g
 砂糖……………50g
 卵……………1/2コ
 バニラエッセンス……………少々

作りかた

- 1 ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立器で白っぽくなるまでよく混ぜる。



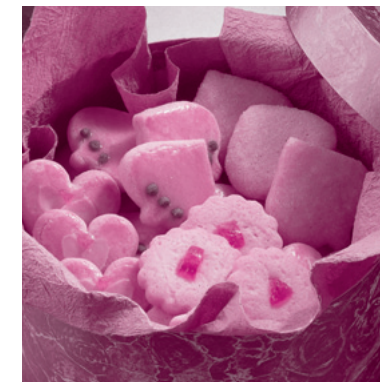
- 2 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。



- 3 2に薄力粉をふるって加え、木べらで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。



- 4 適当な分量にわけ、ビニール袋に入れ、めん棒で5mm位の厚さにのぼし、冷蔵庫で約30分休ませる。



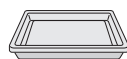
- 5 4の生地を打ち粉をした台に取り出し、抜き型（直径約3cm）で抜き、油（分量外）を薄くぬった角皿に30コ並べる。
- 6 5を下段に入れ、ダイヤルで〈23 クッキー〉を選び、スタートを押す。焼き上がったらあみの上で冷ます。

手動のとき



オープン（予熱あり）
〈下段〉
170℃ 10～15分

ロッククッキー

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 23 クッキー 約21分	 〈下段〉

材料／約30コ分
 A〔薄力粉……………100g
 ベーキングパウダー……………小さじ1
 バター……………50g
 卵……………1/2コ
 砂糖……………50g
 ココナッツ……………15g
 バニラエッセンス……………少々

作りかた

- 1 ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 2にAを合わせてふるって加え、木べらでさっくり混ぜ合わせ、ココナッツを加えてさらに混ぜる。
- 4 油（分量外）を薄くぬった角皿に30コ、3をスプーンで少しずつ大きさをそろえながら落とす。
- 5 4を下段に入れ、ダイヤルで〈23 クッキー〉を選び、スタートを押す。焼き上がったらあみの上で冷ます。



手動のとき



オープン（予熱あり）
〈下段〉
170℃ 10～15分

パウンドケーキ

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 160℃ 42～47分	 〈下段〉

金属製8×17×6cm
パウンドケーキ型1本分
薄力粉 ……………100g
ベーキングパウダー ……小さじ1
バター……………90g
砂糖……………70g
卵……………2コ
A〔レーズン……………50g
ドレンチェリー……………20g
オレンジピール……………15g
ブランデー……………大さじ2〕

アドバイス

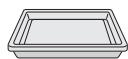
- バターは柔らかくなるまで、レンジ200Wで加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。



作りかた

- 1 パウンドケーキ型に、紙を敷く。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを、いっしょにふるう。
- 3 Aを粗みじん切りにし、ブランデーに漬け込む。
- 4 ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を割りほぐして少しずつ加え、さらに混ぜる。
- 5 4に3を加え、木べらでさっくり混ぜ合わせる。
- 6 5に2を加え、切るように混ぜ合わせる。
- 7 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度160℃、焼き時間42～47分にセットして予熱する。
- 8 ケーキ型に6の生地を入れ、中央部に縦にくぼみを作る。
- 9 予熱終了後、8を角皿にのせ、下段に入れ、スタートを押して焼く。
- 10 焼き上がったら、あみの上に出し、紙をはがして、完全に冷ます。

スコーン

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 210℃ 8～13分	 〈下段〉

材料／9コ分
薄力粉 ……………200g
ベーキングパウダー ……大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
塩……………少々
バター……………100g
（1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく）
牛乳……………カップ1/2強（100cc強）

作りかた

- 1 ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を合わせてふるい入れ、製菓用カードでバターを細かく刻むように混ぜる。サラサラの状態になったら、そのまま冷蔵庫で約30分冷やし、牛乳を少しずつ加えながら、手で練り混ぜる。
- 2 1の生地をひとまとめにして打ち粉をした台の上で4～5回こね、長方形にのばし、三つ折りにしてラップで包み、冷蔵庫で約20分休ませる。
- 3 2をめん棒で2～2.5cm位の厚さに均一にのばす。
- 4 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度210℃、焼き時間8～13分にセットして予熱する。
- 5 角皿に油を薄くぬって、直径5～6cmの丸型（なければコップでもよい）を生地に押しあて軽く回し、9コ抜いて並べ、ハケで牛乳を少量（分量外）ぬる。
- 6 予熱終了後、5を庫内に入れ、スタートを押して焼く。



アップルパイ

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 210℃ 28～33分	 〈下段〉

材料／金属製直径21cmパイ皿1枚分
パイ皮
A〔薄力粉……………145g
強力粉……………35g
バター……………145g
冷水……………75cc
フィリング
りんご（紅玉）……………4コ（800g）
砂糖……………100～120g
レモン汁……………1/2コ分
ラム酒……………大さじ1
シナモン……………少々
ドリール
〔卵黄……………1コ
水……………大さじ1〕

作りかた

- 1 りんごは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにし、耐熱容器に入れ、レモン汁を加え、砂糖をまぶし、ふたをして庫内中央に置き、レンジ600Wで約12分加熱する。途中、均一に仕上げるために2～3度混ぜ合わせる。加熱後、1～2時間おいてから煮汁を切り、ラム酒をかけ、好みでシナモンを加える。
- 2 パイの皮を作る。ボウルにAをふるって入れ、1cmの角切りにしたバターを加え、ナイフまたはパイブレンダーであずき粒位になるまで切り混ぜる。
- 3 2に冷水を3～4回に分けて加え、練らないように混ぜ、しっかりとしらひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませる。
- 4 3を長方形にのばし、三つ折りにして、ラップで包み、冷蔵庫で約20分休ませる。この工程を5回くり返す。
- 5 生地を2等分にし、一方を約3mmの厚さで、パイ皿よりふたまわり大きくのばし、パイ皿に敷き込み、はみ出した部分を約5mm余裕をみて切り落とす。底にフォークで穴をあけ、1のりんごを入れる。
- 6 残りの生地を25×21cmにのばし、1.5cm幅に10本、2cm幅に3本切る。
- 7 5の上に6の1.5cm幅の生地を編目状にのせ、2cm幅の生地を縁にのせて、はみだした部分を切り落とし、重ね目にドリールをぬって、冷蔵庫で約30分休ませる。
- 8 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度210℃、焼き時間28～33分にセットして予熱する。
- 9 7の表面にドリールをぬり、角皿にのせ、予熱終了後、下段に入れ、スタートを押して焼く。



3 2に冷水を3～4回に分けて加え、練らないように混ぜ、しっかりとしらひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

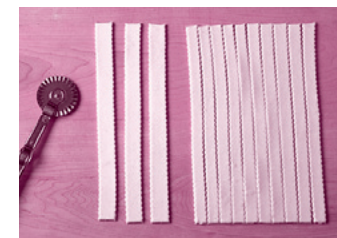
4 3を長方形にのばし、三つ折りにして、ラップで包み、冷蔵庫で約20分休ませる。この工程を5回くり返す。



5 生地を2等分にし、一方を約3mmの厚さで、パイ皿よりふたまわり大きくのばし、パイ皿に敷き込み、はみ出した部分を約5mm余裕をみて切り落とす。底にフォークで穴をあけ、1のりんごを入れる。



6 残りの生地を25×21cmにのばし、1.5cm幅に10本、2cm幅に3本切る。



7 5の上に6の1.5cm幅の生地を編目状にのせ、2cm幅の生地を縁にのせて、はみだした部分を切り落とし、重ね目にドリールをぬって、冷蔵庫で約30分休ませる。



8 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度210℃、焼き時間28～33分にセットして予熱する。

9 7の表面にドリールをぬり、角皿にのせ、予熱終了後、下段に入れ、スタートを押して焼く。

アドバイス

- バターをたくさん使う生地なので、温度にとても敏感です。寒さを感じるくらいの場所で、何回も冷蔵庫を利用しながら、器具も材料も冷たくして手早く作業します。
- 休ませるときは、必ずラップに包み、平らな板の上にのせ、冷蔵庫に入れてください。休ませることで扱いやすくなります。
- 生地は平均した厚さにのばさないと、焼いたとき、でこぼこにふくらんでしまいます。三つ折りを重ねるときも、縁をきれいに重ねましょう。めん棒に力を平均に加え、軽く押さえ、全体を均一の厚さにのばします。
- 市販の冷凍パイシート（400g）を使うと便利です。
- 生地の種類・状態によって、表面が焦げることがあります。その時には、途中（20分頃）から温度を170℃に下げ、時間を追加して20～25分焼いてください。

いちごジャム

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約12分 ↓ レンジ200W 約15分	なし

材料	
いちご	正味400g
A 砂糖	200g
レモン汁	大さじ1
油	2滴

作りかた

- いちごはきれいに洗ってから、水気をよく切り、ヘタをとる。
- 深めの大きな耐熱容器にいちごとAを入れ、軽く混ぜ合わせて庫内中央に置く。
- レンジ600Wで約12分、レンジ200Wで約15分加熱する。途中で一度アクをとり、混ぜ合わせる。

アドバイス

- いちごはヘタをとってから洗うと、水っぽくなり調理時間が多少長くなります。



りんごジャム

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約12分 ↓ レンジ200W 約15分	なし

材料	
りんご(紅玉)	正味400g
A 砂糖	200g
レモン汁	大さじ1
油	2滴

作りかた

- りんごは4等分に切り、芯を取る。
- 深めの大きな耐熱容器にりんごをすりおろして加え、Aを入れ、木べらで混ぜ合わせて庫内中央に置く。
- レンジ600Wで約12分、レンジ200Wで約15分加熱する。途中で一度アクをとり、混ぜ合わせる。

アドバイス

- りんごの皮ごとすりおろせば赤いジャムに。皮をむけば黄色いジャムになります。



カッテージチーズ

キー名と加熱時間	付属品
お好み温度 40～45℃	なし

材料	
牛乳	300cc
レモン汁	30cc

作りかた

- 耐熱容器に牛乳を入れ庫内中央に置き、お好み温度を押して40～45℃にセットし、スタートを押して加熱する。
- 加熱後、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせ、しばらく置く。
- ふきんでこす。

アドバイス

- はちみつやメープルシロップをかけたり、サラダに入れてお試しください。



らくらくベーカリー(プチパン)

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 16 らくらくベーカリー 約34分	＜下段＞

※上記の時間は発酵と焼き上げの合計時間です。(その他の手順の時間は含まれません)

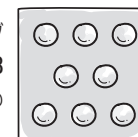
材料/8コ分	
強力粉	160g
バター	20g
牛乳	120g (115cc)
インスタントドライイースト	4g
砂糖	20g
塩	2g

※強力粉の種類によって生地の上出来がりが変わる場合があります。

作りかた

- 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、レンジ600Wで40～50秒加熱し、泡立て器でよく混ぜ合わせ、バターを溶かす。(この時の温度は40℃以内にする)

- 1にドライイーストを加えてよく混ぜ、砂糖・塩・1/2量の強力粉の順に加えて、混ぜ合わせる。
- 2に残りの強力粉を加えて、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- 3の生地を軽く平らにならし、軽く霧を吹いてラップをかけ、庫内中央に置く。
- ダイヤルで＜16 らくらくベーカリー＞を選び、スタートを押す。
＜一次発酵＞
- ブザーが鳴ったら、打ち粉をした台に生地を取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。
- 生地をまとめてスクッパーが包丁で8等分(1コ約40g)し、切り口を中に巻き込みながら丸めて形を整える。
- とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて約10分休ませる。
＜ベンチタイム＞
- 庫内底面にオーブンシートを敷き、8の生地を軽く丸め直して並べる。



- 9に軽く霧を吹いて、スタートを押す。
＜成形発酵＞
- ブザーが鳴ったら、角皿に生地をオープンシートごと移して、角皿を下段に入れる。
- スタートを押して焼く。

アドバイス

- 焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れて置いてください。余熱で色がつきます。(入れすぎると焼き色が濃くなります。様子を見ながら行ってください。)

プチパンアレンジ

ココア・コーヒー・抹茶などの粉末を
生地に加えて

分量は5gを目安に手順2で加える。

ココアパン



コーヒーパン



抹茶パン



レーズン・くるみ・ブルーベリーなど、
粒の大きなものを生地に加えて

分量は30g～50gを目安に手順2で加える。

レーズンパン



くるみパン



ブルーベリーパン



ソーセージ・ハム・チーズ・あんなど、
生地で巻き込んだり、包んだりして

手順9で好みの形にする。(分量はお好みの量で)

ソーセージパン



ひも状にした生地を
ソーセージに
巻きつける。

チーズパン



角切りチーズを
包みながら丸め、
十文字に切る。

抹茶あんパン



あんを包みながら
丸める。

※中に具を入れるときは、生地をしっかりとじてください。焼いている途中で中身が出る場合があります。
※お好みの形にする場合も、生地は8等分(1コ約40g)にしてください。分量が異なると上手に仕上がらないことがあります。

バターロール

キ一名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 200℃ 7～12分	 〈下段〉

材料／9コ分	
強力粉	210g
牛乳（室温のもの）	120cc
砂糖	16g
塩	2g
卵	1/2コ
バター	40g
インスタントドライイースト	3g
ドリール	
〔卵黄	1コ
水	大さじ1

※発酵は40℃で行います。

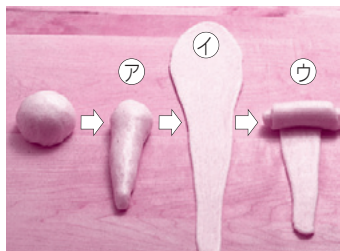
作りかた

1 パン生地を作り（66ページ参照）、9等分（1コ約40g）に切る。

2 パン生地をなめらかな面がでるように丸め、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけて約10分休ませる。〈ベンチタイム〉



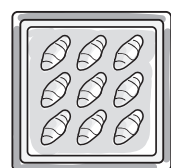
3 休ませたパン生地を約8cmのにんじん形にして（写真ア）、めん棒で20cm位の三角形にのばす（写真イ）。



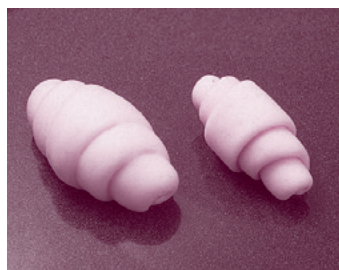
4 三角形にのばしたパン生地を、幅の広い方から巻く（写真ウ）。



5 角皿に油（分量外）を薄くぬり、4の巻き終わりを下にして並べる。



6 5のパンと庫内に霧を吹き、下段に入れ、オープン（予熱なし）を選び、発酵温度40℃、発酵時間30～40分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。〈成形発酵〉



7 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度200℃、焼き時間7～12分にセットして予熱する。

8 予熱終了後、6にハケでドリールをぬり、下段に入れ、スタートを押して焼く。焼き上がったら、あみの上で冷ます。

アドバイス

●生地が乾燥するとうまく発酵しませんので、乾燥ぎみのときは成形発酵の途中で、庫内に霧を吹く回数を増やしてください。

インスタントドライイースト（予備発酵不要）を使ったパン生地の作りかた

1 ボウルに強力粉をふるって入れ、インスタントドライイーストを加えて混ぜる。

2 容器に牛乳（室温のもの）を入れ、砂糖・塩を加えてよく混ぜ合わせる。卵を使用するパンは、牛乳に卵を割りほぐして加える。



3 1の中央にくぼみをつけ、2を入れ、まわりの強力粉を少しずつずくずして、指先で軽く混ぜ、強力粉と水分が均一に混ざるようにする。



4 水分が全体に行き渡るようにさらに混ぜる。



5 4にクリーム状にしたバターを加え、バターが全体になじむように混ぜ込む。



6 ボウルに生地がつかなくなったら、強力粉をふった台の上に5を取り出し、200回以上たたきつけて、なめらかな生地になるまでよくこねる。（初めはベタベタくっつくが、こねているうちに、台や手にもあまり生地がつかなくなる）



7 のばしてみても、膜状になり、指が透けて見えればこね上がり完了。



〈一次発酵〉

8 なめらかな面が出るように丸め、合わせ目をしっかりとじて、油を薄く塗ったボウルに合わせ目を下にして入れ、ラップをして角皿にのせ下段に入れる。オープン（予熱なし）を選び、発酵温度40℃、発酵時間40～50分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。

※発酵は40℃で行います。



〈フィンガーテスト〉

9 発酵状態を確認する。指に小麦粉をつけ、生地の中央にさして、くぼんだあとがそのまま残れば発酵完了。



発酵不足のとき

指のあとが元に戻る



かたく重いパンになる

一次発酵の時間を追加してください。時間を追加してもふくらまないようであれば、材料が古いかもしれませんので、お確かめください。

発酵過剰のとき

指を抜くとしぼむ



パサついたパンになる

室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵が進みすぎるようです。次回からは、発酵時間を少し短めにしてください。

〈ガス抜き〉

10 生地を軽くつぶして、外から中へたたむようにひとまとめにし、ガス抜きをする。（いじりすぎると弾力が無くなります）



パン生地完成
料理集に従って
パンを作ってみましょう！

あんパン

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 200℃ 8～13分	 〈下段〉

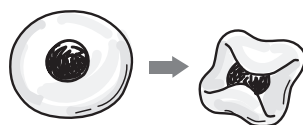
材料／9コ分
 バターロールの生地 ……全量
 あん ……270g
 ドリール
 〔卵黄 ……1コ
 水 ……大さじ1
 けしの実 ……適宜

※発酵は40℃で行います。



作りかた

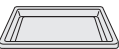
- 1 バターロール1・2と同様に生地を作る。（65～66ページ参照）
- 2 パン生地は中心を少し厚めに、直径約10cmの円に伸ばす。あんは9等分して丸め、生地中央ののせて包み、とじ目をしっかりつまむ。
- 3 角皿に油（分量外）を薄くぬり、2を裏返して並べ、くぼみをつける。
- 4 バターロール6～8を参照して焼く。（65ページ参照）



アドバイス

●けしの実、ドリールをぬったときにふりかけます。

冷凍ピザ

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 250℃ 12～17分	 〈下段〉

材料／1切分
 市販の冷凍ピザ ……1枚（120g）
 （直径14cm）



作りかた

- 1 角皿にオープンシートを敷き、冷凍ピザをのせ、下段に入れる。
- 2 オープン（予熱なし）に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間12～17分にセットして焼く。

豚と厚揚げのピリ辛四川風
&
桜えびごはん

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 19 カフェごはん 約20分	なし

材料／2人分
 豚と厚揚げのピリ辛四川風
 薄切り豚バラ肉 ……100g
 A〔塩／こしょう ……少々
 片栗粉 ……小さじ2
 大根 ……100g
 厚揚げ ……1/2丁
 緑豆春雨 ……10g
 しょうが（みじん切り） ……小さじ1
 長ねぎ（みじん切り） ……大さじ1
 いんげん ……6本
 B〔赤みそ ……大さじ1
 オイスターソース ……小さじ1/2
 トウバンジャン ……小さじ1/2
 みりん ……大さじ1
 ごま油 ……小さじ1
 鶏がらスープの素（粉末） ……小さじ1/2
 水 ……100g

桜えびごはん
 米 ……1合
 桜えび ……5g
 C〔鶏がらスープの素（粉末） ……小さじ1/2
 しょうが（みじん切り） ……小さじ2
 ごま油 ……小さじ1
 水 ……180cc
 炒りごま ……大さじ1

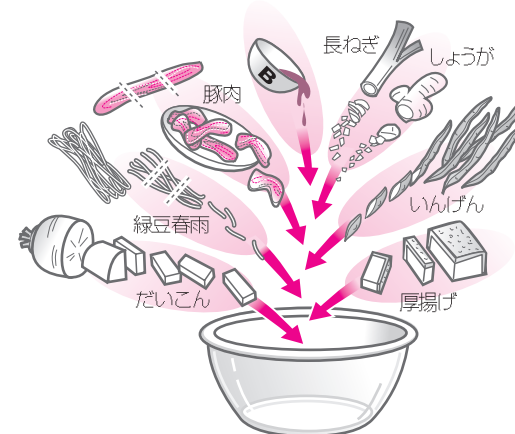
手動のとき

レンジ600W 約12分
 ↓
 付属品なし
 レンジ200W 約10分
 ↓
 レンジ600W 約3分



作りかた

- 1 米はといで水を切ってから耐熱容器に入れ、Cを加える。
- 2 豚バラ肉は約5cmの長さに切り、Aの塩・こしょうをし片栗粉をまぶす。
- 3 野菜などの下ごしらえをする。
大根：約5mm厚の短冊切り
厚揚げ：約5mm厚の薄切り
緑豆春雨：約3cmの長さにそろえる
いんげん：約3mm厚のななめ切り
- 4 耐熱容器に3の大根・厚揚げ・緑豆春雨・いんげん、2の豚肉、しょうが、長ねぎの順番に入れ、Bを加えてラップをする。
- 5 1の容器に桜えびを加え、ラップをする。
- 6 4と5の容器を庫内に入れ、ダイヤルで「19 カフェごはん」を選び、スタートを押して加熱する。
- 7 加熱終了後、ごはんを炒りごまを混ぜ、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。
- 8 おかずとごはんを一緒にの器に盛り、好みで香菜とゆで卵をそえる。



豚のみぞれ煮 & しょうがごはん

キ一名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 19 カフェごはん 約20分	なし

材料/2人分
豚のみぞれ煮
豚ロースカツ用切り身……1切(約120g)
しょうゆ ……小さじ2
A 酒 ……小さじ1
片栗粉 ……小さじ2
しめじ ……1パック(約100g)
小松菜 ……100g
大根 ……350g
しょうが ……1片
長ねぎ ……20cm
赤唐辛子 ……1～2本
和風顆粒だし ……小さじ1/2
B 酒 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
しょうゆ ……大さじ1/2
塩 ……小さじ1/2

しょうがごはん
米 ……1合
しょうが(千切り) ……20g
塩 ……小さじ1/2
C ごま油 ……小さじ1
水 ……180cc
炒りごま ……大さじ1

手動のとき
レンジ600W 約12分
↓
付属品
なし レンジ200W 約10分
↓
レンジ600W 約3分



作りかた

- 1 米はといで水を切ってから耐熱容器に入れ、Cを加える。
- 2 豚肉は約1cm角に切り、Aのしょう油と酒をふってしばらく置き、片栗粉をまぶす。
- 3 野菜の下ごしらえをする。
大根：おろしてざるにあげ、軽く水気を切る
小松菜：約3cmの長さに切る
しめじ：食べやすい大きさに分ける
しょうが：つぶす
長ねぎ：約6等分に切る
- 4 耐熱容器に3の大根おろし・小松菜・しめじ・しょうが・長ねぎ、赤唐辛子、2の豚肉とBを加えて、全体を軽く混ぜラップをする。
- 5 1の容器にしょうがを加え、ラップをする。
- 6 4と5の容器を庫内に入れ、ダイヤルで「19 カフェごはん」を選び、スタートを押して加熱する。
- 7 加熱終了後、ごはんに炒りごまを混ぜ、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。
- 8 おかずとごはんを一緒にの器に盛り、好みでつけものをそえる。



鶏と豆の豆乳シチュー & ヒジキペッパーライス

キ一名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 19 カフェごはん 約20分	なし

材料/2人分
鶏と豆の豆乳シチュー
鶏むね肉 ……100g
A 塩/こしょう/酒 ……少々
片栗粉 ……小さじ2
玉ねぎ ……80g
しめじ ……1パック
いんげん豆(水煮) ……100g
アスパラガス ……2本
ピザ用チーズ ……30g
豆乳 ……120cc
固形スープの素(砕く) ……1/2個
B バター ……10g
生クリーム ……50cc
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々

ヒジキペッパーライス
米 ……1合
乾燥芽ひじき ……大さじ1
セロリの葉(みじん切り) ……大さじ1
オリーブ油 ……小さじ2
C 粒こしょう ……10～15粒
固形スープの素(砕く) ……1/2個
水 ……200cc

手動のとき
レンジ600W 約12分
↓
付属品
なし レンジ200W 約10分
↓
レンジ600W 約3分



作りかた

- 1 米はといで水を切ってから耐熱容器に入れ、Cを加える。
- 2 鶏むね肉はそぎ切りにし、Aの塩・こしょう・酒をふり、片栗粉をまぶす。
- 3 野菜の下ごしらえをする。
玉ねぎ：薄切り
しめじ：食べやすい大きさに分ける
いんげん豆：水気を切っておく
アスパラガス：約3mm厚のななめ切り
- 4 耐熱容器に3の玉ねぎ・しめじ・いんげん豆・アスパラガス、2の鶏肉の順番に入れ、Bを加えてラップをする。
- 5 1の容器にさっと水洗いをしたひじきを加え、ラップをする。
- 6 4と5の容器を庫内に入れ、ダイヤルで「19 カフェごはん」を選び、スタートを押して加熱する。
- 7 加熱終了後、ごはんにセロリの葉を混ぜ、おかずにチーズを加え、味が全体にまわるようによく混ぜる。
- 8 おかずとごはんを一緒にの器に盛り、好みでサラダをそえる。



グリーンピースの キーマカレー & サフランライス

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 19 カフェごはん 約20分	なし

材料／2人分
グリーンピースのキーマカレー
冷凍グリーンピース ……100g
鶏ひき肉 ……150g
玉ねぎ ……60g
スライスマッシュルーム（缶詰）50g
セロリ ……60g
しょうが ……小さじ1
にんにく ……小さじ1
A カレー粉 ……大さじ1
こしょう ……小さじ1/2
ケチャップ ……大さじ1
ウスターソース ……大さじ1
固形スープの素（碎く）……1/2個
オリーブ油 ……小さじ1
塩 ……小さじ1/3
水 ……80cc

サフランライス
米 ……1合
B 玉ねぎ（みじん切り）……小さじ2
オリーブ油 ……小さじ1
固形スープの素（碎く）……1/2個
サフラン ……少々
水 ……180cc
セロリの葉（みじん切り）……小さじ2

手動のとき
レンジ600W 約12分
↓
付属品
なし
レンジ200W 約10分
↓
レンジ600W 約3分



作りかた

- 1 米はといで水を切ってから耐熱容器に入れ、Bを加えラップをする。
- 2 野菜の下ごしらえをする。
玉ねぎ：みじん切り
セロリ：半分をみじん切り、もう半分を5mm角切り
しょうが・にんにく：みじん切り
- 3 耐熱容器にグリーンピース、鶏ひき肉、2の玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・しょうが・にんにく、Aを入れよく混ぜてラップをする。
- 4 1と3の容器を庫内に入れ、ダイヤルで「19 カフェごはん」を選び、スタートを押して加熱する。
- 5 加熱終了後、ごはんにはセロリの葉を混ぜ、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。
- 6 おかずとごはんを一緒にの器に盛り、好みにサラダやゆで卵をそえる。



マカロニグラタン

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 22 グラタン 約22分	〈下段〉

材料／4人分
マカロニ ……80g
A 鶏むね肉（1口大）……100g
バター ……大さじ1
むきえび ……100g
玉ねぎ（みじん切り）……正味80g
白ワイン ……大さじ1
塩・こしょう ……少々
マッシュルーム ……小1缶
ホワイトソース
B 薄力粉 ……大さじ6（50g）
バター ……大さじ4（50g）
牛乳 ……カップ3（600cc）
塩 ……小さじ1/3
こしょう ……少々
ナチュラルチーズ（短冊切り）……80g

作りかた

- 1 マカロニは柔らかくなるまで直火でゆでる。
- 2 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで庫内中央に置き、レンジ600Wで約4分加熱し、混ぜ合わせる。マッシュルームを加え、さらにレンジ600Wで約1分加熱する。



- 3 Bでホワイトソースを作る（下段参照）。2/3量のホワイトソースに2とマカロニを加え、混ぜ合わせる。
- 4 グラタン皿にバター（分量外）を薄くぬり、3を入れる。残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせて角皿に並べる。
- 5 4を下段に入れ、ダイヤルで「22 グラタン」を選び、スタートを押して焼く。

アドバイス

●冷めてしまった場合は、レンジ600Wであたためてから焼いてください。

手動のとき

オープン（予熱なし）
〈下段〉
250℃ 20～25分

ホワイトソース

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約2分 ↓ レンジ600W 約7分30秒	なし

材料
薄力粉 ……大さじ6（50g）
バター ……大さじ4（50g）
牛乳 ……カップ3（600cc）
塩 ……小さじ1/3
こしょう ……少々

作りかた

- 1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れて庫内中央に置き、レンジ600Wで約2分加熱し、混ぜ合わせる。
- 2 1に牛乳を一度に加え、さらに混ぜ合わせる。庫内中央に置き、レンジ600Wで約7分30秒、沸騰するまで加熱する。均一に仕上げるため、途中で2～3度混ぜ合わせる。

- 3 加熱後、塩・こしょうで味を整える。

アドバイス

●1では、バターと薄力粉がフツフツと音をたてて沸騰する状態で加熱します。加熱しすぎると、焦げついて茶色くなる場合がありますので、注意してください。

なすとトマトのグラタン

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 22 グラタン〔弱め1〕 約20分	 〈下段〉

材料／4人分
 なす ……3コ (400g)
 塩/こしょう ……少々
 油 ……適宜
 トマト ……2コ (200g)
 (7～8mmの輪切り・塩/こしょうをする)
 合びき肉 ……100g
 玉ねぎ (みじん切り) ……中1/2コ (100g)
 バター ……大さじ1
 トマトソース
 トマトピューレ ……カップ1/2
 赤ワイン ……大さじ4
 ケチャップ/砂糖 ……各小さじ1
 A 固形スープの素 ……1コ
 塩/こしょう ……少々
 ナチュラルチーズ (短冊切り) ……100g

作りかた

- 1 フライパンに油を熱し、なすを炒めて、塩・こしょうをする。
- 2 耐熱容器にひき肉・玉ねぎ・バターを入れて混ぜ合わせ、**庫内中央**に置き、**レンジ600W**で約4分加熱する。
- 3 2にAを入れて混ぜ合わせ、**庫内中央**に置き、**レンジ600W**で約4分加熱し、トマトソースを作る。
- 4 グラタン皿にバター (分量外) を薄くぬり、トマトソースの半量を入れ、トマト・なすを並べ、残りのトマトソースをかけ、チーズをのせて**角皿**に並べる。
- 5 4を下段に入れ、ダイヤルで〈22 グラタン〉〔弱め1〕を選び、スタートを押して焼く。



手動のとき

 オープン (予熱なし)
 〈下段〉
 250℃ 18～23分

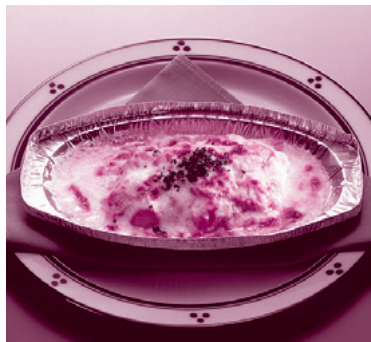
冷凍グラタン

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱なし) 250℃ 19～24分	 〈上段〉

材料／1人分
 市販の冷凍グラタン ……1コ (240g)

作りかた

- 1 冷凍グラタンを**角皿**にのせて**上段**に入れ、**オープン (予熱なし)**に合わせ、焼き温度**250℃**、焼き時間**19～24分**にセットし、スタートを押して焼く。



鮭のホイル焼き

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱なし) 250℃ 23～28分	 〈下段〉

材料／4人分
 生鮭 (塩/こしょうをする) ……4切 (80g×4)
 にんじん (薄切り) ……8枚
 さやえんどう ……8枚
 しめじ (小房に分ける) ……1株 (100g)
 えのき (小房に分ける) ……1袋
 塩 ……少々
 酒 ……大さじ2
 バター ……大さじ2

作りかた

- 1 にんじんは深めの耐熱容器に入れ、水をはり、ラップをして**庫内中央**に置き、**レンジ600W**で約1分加熱する。
- 2 アルミホイルに鮭・にんじん・しめじ・えのきとさやえんどうをのせ、塩・酒をかけ、バターをのせてきっちり包む。
- 3 2を**角皿**に並べて**下段**に入れ、**オープン (予熱なし)**に合わせ、焼き温度**250℃**、焼き時間**23～28分**にセットし、スタートを押して焼く。



焼きいも

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 21 焼きいも 約50分	 〈下段〉

材料／4本分
 さつまいも ……4本 (250g×4)

作りかた

- 1 さつまいもは洗って、水気をふき取り、フォークで数カ所穴をあけて**角皿**に並べる。
- 2 1を**下段**に入れ、ダイヤルで〈21 焼きいも〉を選び、スタートを押して焼く。

手動のとき

 オープン (予熱なし)
 〈下段〉
 250℃ 約50分



焼きとり

キー名と加熱時間	付属品
グリル 25～30分	 〈上段〉

材料／10本分
 鶏もも肉 ……400g
 たれ
 A しょうゆ ……大さじ3
 みりん ……大さじ3

作りかた

- 1 竹串は水に漬けておく。鶏肉を約3cm角に切り、竹串にさす。
- 2 Aを混ぜ合わせたたれに1を並べ、約1時間漬け込む。
- 3 **角皿**にアルミホイルを敷き、油 (分量外) をぬって、2を並べる。
- 4 3を**上段**に入れ、**オープン・発酵・グリル**キーを押して**グリル**に合わせ、焼き時間**25～30分**にセットし、スタートを押して焼く。
 約16分後 (残り時間表示9～14分) 裏返し、再び**スタート**を押して焼く。



ぶりの照焼き

キー名と加熱時間	付属品
グリル 23～28分	 〈上段〉

材料／4人分
 ぶり (切身) ……4切 (80g×4)
 たれ
 A しょうゆ ……大さじ3
 みりん ……大さじ3

作りかた

- 1 ビニール袋にAとぶりを入れ、約30分漬け込む。
- 2 **角皿**にアルミホイルを敷き、油 (分量外) をぬって、1のぶりを並べる。
- 3 2を**上段**に入れ、**オープン・発酵・グリル**キーを押して**グリル**に合わせ、焼き時間**23～28分**にセットし、スタートを押して焼く。約15分後 (残り時間表示8～13分) 裏返し、再び**スタート**を押して焼く。



赤飯

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約14分	なし

材料／4人分
もち米……………カップ2 (320g)
あずき……………大さじ2 (30g)
あずきの煮汁+水……………320cc
こま塩……………適宜

作りかた

- 1 もち米は洗ってザルにあげ、よく水気を切る。
- 2 なべにあずきとたっぷりの水を入れ、火にかける。沸騰したら、一度ゆで汁を捨て、カップ2の水を加える。再び沸騰したら弱火にして、8～9分通り（指で押すとつぶれるくらい）ゆでて、十分に冷まし、あずきと煮汁を別にとっておく。
- 3 深めの耐熱容器にもち米とあずきを入れ、あずきの煮汁と水を合わせて加え、ふたをして約1時間浸す。
- 4 3を庫内中央に置き、レンジ600Wで約14分加熱する。途中で1度混ぜ合わせる。



5 炊き上がったら混ぜ合わせ、布巾をかけ、ふたをして、しばらく蒸らす。

茶わん蒸し

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 140℃ 45～50分	 〈下段〉

材料／4人分
卵……………2コ
だし汁……………400cc
A 塩……………小さじ1/2強
しょうゆ（うすくち）……………小さじ1/2強
みりん……………小さじ1/2強
えび……………4尾
鶏肉……………60g
しょうゆ……………小さじ1
しいたけ（生又は干し）……………4枚
かまぼこ（5mm厚に切る）……………4枚
ぎんなん（缶詰）……………8コ
みつば……………適宜



作りかた

- 1 ボウルに卵を割り、十分にほぐし、冷ましたAを入れ、混ぜ合わせ、布巾またはこし器でこす。
- 2 えびはカラと背わたを取り、鶏肉はそぎ切りにして器に入れ、しょうゆをかけて下味をつける。
- 3 蒸し茶碗にみつば以外の具を等分に入れ、1を等分に注ぎ入れふたをする。
- 4 3を角皿の中央に寄せて置く。

- 5 4を下段に入れ、オープン（予熱なし）に合わせ、加熱温度140℃、加熱時間45～50分にセットし、スタートを押して加熱する。

- 6 加熱後、みつばを散らす。

お願い

茶わん蒸しなど容器や鍋を使う重量物調理のときは市販の厚手のミトンを使い両手でゆっくり出し入れしてください。

アドバイス

- 卵液の初期温度は25℃前後（20～30℃）が適当です。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱します。
- 固まり具合がゆるめのときは、ふたをしたまましばらく放置しておいてください。余熱で固まってきます。

小松菜のごま和え

キー名と加熱時間	付属品
ヘルシーメニュー 12 ゆで野菜（葉菜） 約4分	なし

材料／4人分
小松菜……………300g
A すりごま……………大さじ5
砂糖……………大さじ1½
しょうゆ……………大さじ1½
だし汁……………大さじ3

作りかた

- 1 小松菜は洗って、水気を切らずにラップで包み、平皿にのせて庫内中央に置き、ヘルシーメニュー〈12 ゆで野菜（葉菜）〉を選び、加熱する。加熱後、冷水にさらす。
- 2 1の小松菜をよく絞って、約3cmの長さに切る。
- 3 Aを混ぜ合わせ、小松菜に和える。



手動のとき

付属品 なし レンジ 600W
約4分

リヨン風ポテト

キー名と加熱時間	付属品
ヘルシーメニュー 13 ゆで野菜（根菜） 約5分	なし

材料／4人分
じゃがいも（皮をむき5mm厚に切る）……………2コ（300g）
A 玉ねぎ（5mm厚に切る）……………中1/2コ（100g）
バター……………大さじ1
塩/こしょう……………少々
ナチュラルチーズ（短冊切り）……………50g
パセリ（みじん切り）……………適宜

作りかた

- 1 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置き、レンジ600Wで約2分30秒加熱する。
- 2 じゃがいもに水をふり、平皿にのせ平皿ごとラップで包み、ヘルシーメニュー〈13 ゆで野菜（根菜）〉を選び、加熱する。
- 3 耐熱容器にじゃがいもを入れ、1のをせ、塩・こしょうをし、チーズをのせる。庫内中央に置き、レンジ600Wで3分30秒～4分加熱し、パセリを散らす。



手動のとき

付属品 なし レンジ 600W
約5分

あさりの酒蒸し

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約3分30秒	なし

材料／4人分
あさり（カラつき）……………400g
酒……………大さじ3

作りかた

- 1 ひたひたの量の薄い塩水に、あさりをつけてしばらくおく。砂をはかせたら、カラをこすり合わせてよく洗う。
- 2 深めの耐熱皿に1のあさりを入れ、酒をふりかけ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、レンジ600Wで約3分30秒、カラが開くまで加熱する。



レンジで作る煮もの料理は、煮くずれしにくく、味がしっかりしみ込みます。
77～78ページのレシピはレンジ加熱の煮もの・煮込みメニューです。
レンジに使用できる深めの耐熱容器をお使いください。
全コース2人分を基準としています。

パラフィン紙で落としぶたをするときは、図のように大きめにして、中心に蒸気を逃がすための穴を開けてください。
平皿をのせるときは食品全体を覆うようにしてください。
また、途中で何回かかきまぜると、より均一に加熱され、おいしく仕上がります。



ポークカレー

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 25 カレー・シチュー 約70分	なし

材料／2人分
豚肉（カレー用角切り） ……150g
塩／こしょう ……少々
にんにく（みじん切り） ……ひとかけ
しょうが（すりおろす） ……ひとかけ
A 玉ねぎ（くし形切り） ……中1コ（200g）
にんじん（乱切り） ……1/2本（100g）
じゃがいも（乱切り） ……1コ（150g）
B 市販のカレールー ……60g
水 ……250cc

作りかた

- 1 中火で熱したフライパンに油（大さじ2）をひき、にんにく・しょうがを入れ、塩・こしょうをした豚肉を炒めて取り出し、さらにAを炒める。
- 2 深めの耐熱容器にBを入れ、ふたをして庫内中央に置き、レンジ600Wで約6分加熱し、加熱後よく混ぜる。
- 3 2に1を入れて混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置き、ダイヤルで〈25 カレー・シチュー〉を選び、スタートを押す。



アドバイス

- 肉類がスープから出ていると焦げやすいので、肉類はスープから出ないようにしてください。
- カレールーは溶けやすくするために、細かく割って加えてください。

手動のとき

付属品 なし
レンジ600W 約5分
↓
レンジ200W 約40分

ビーフシチュー

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 25 カレー・シチュー 約70分	なし

材料／2人分
牛バラ肉（3cm角切り） ……200g
塩／こしょう ……少々
薄力粉 ……大さじ1
赤ワイン ……大さじ1½
にんじん（乱切り） ……1/2本（100g）
玉ねぎ（くし形切り） ……大1コ（300g）
じゃがいも（乱切り） ……1コ（150g）
バター ……大さじ1½
薄力粉 ……大さじ3
スープ（水＋固形スープの素） ……300cc
A トマトピューレ ……カップ1/4
砂糖 ……大さじ1/2
塩 ……小さじ1/2
ベイリーフ（月桂樹の葉） ……1枚

作りかた

- 1 牛肉は塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンに油（大さじ1）を熱し、にんじん・玉ねぎとじゃがいもを炒め、取り出す。
- 3 2のフライパンに油（大さじ1）を熱し牛肉を入れ、強火で全体に焼きがつくまで炒め、赤ワインを加え、沸騰させる。
- 4 別のフライパンにバターを溶かし薄力粉を加え、弱火できつね色になるまで炒め、スープを少しずつ加えてよく溶き伸ばす。
- 5 深めの耐熱容器に2・3・4とAを入れ混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置き、ダイヤルで〈25 カレー・シチュー〉を選び、スタートを押す。



アドバイス

- 作りかた4でルーを作るかわりに市販のビーフシチューの素でもお試しください。
- 肉類がスープから出ていると焦げやすいので、肉類はスープから出ないようにしてください。

手動のとき

付属品 なし
レンジ600W 約5分
↓
レンジ200W 約40分

肉じゃが

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 約25分	なし

材料／2人分
じゃがいも ……2コ（300g）
牛薄切り肉 ……150g
玉ねぎ（薄切り） ……大1/2コ（120g）
A 水 ……200cc
砂糖 ……大さじ2½
酒 ……大さじ1½
みりん ……大さじ1½
しょうゆ ……大さじ3
さやえんどう（ゆでる） ……適宜

作りかた

- 1 じゃがいもは皮をむいて6～8等分にし、牛肉は3～4cm幅に切る。
- 2 中火で熱したフライパンに油（大さじ1）をひき、玉ねぎと1を炒める。
- 3 深めの耐熱容器に2とAを入れ、パラフィン紙などで落としぶたをする。さらにふたをして庫内中央に置く。レンジ600Wで約8分、レンジ200Wで約25分加熱する。



筑前煮

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 約25分	なし

材料／2人分
鶏もも肉（2cm角切り） ……1/2枚（100g）
ごぼう（乱切り） ……1/2本（50g）
れんこん（乱切り） ……50g
こんにゃく ……1/2枚
A にんじん（乱切り） ……50g
ゆでたけのこ（乱切り） ……40g
里いも（皮をむく） ……1コ（正味50g）
油 ……大さじ1
B だし汁 ……250cc
しょうゆ ……大さじ2½
砂糖 ……大さじ2½
酒 ……大さじ1½
さやえんどう（ゆでる） ……適宜

作りかた

- 1 ごぼうとれんこんは酢水に漬けてアク抜きをし、こんにゃくは手でちぎってゆでておく。
- 2 フライパンに油の半量を熱し、鶏肉を白くなるまで炒めて取り出す。
- 3 2のフライパンに残りの油を入れ、1とAをよく炒める。
- 4 深めの耐熱容器に2・3とBを加え、パラフィン紙などで落としぶたをし、さらにふたをして庫内中央に置く。レンジ600Wで約8分、レンジ200Wで約25分加熱する。



手作り豆腐

キー名と加熱時間	付属品
ヘルシーメニュー 11 手作り豆腐 約8分30秒	なし

材料／耐熱性の幅広い小鉢4コ分
豆乳（成分無調整／豆腐が作れるもの）
.....500cc
にがり
（にがりに表示されている分量に従ってください）
しょうが適宜
万能ねぎ適宜
みょうが適宜

※豆乳は冷蔵庫で冷やしたもの（10℃以下のもの）をご使用ください。



作りかた

- 1 ボウルに豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一に混ぜ合わせる。
- 2 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
- 3 2の容器を庫内に入れ、ヘルシーメニュー〈11 手作り豆腐〉を選び、加熱する。

※加熱後、温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。

豆腐花

キー名と加熱時間	付属品
ヘルシーメニュー 11 手作り豆腐 約8分30秒	なし

材料／耐熱性の幅広い小鉢4コ分
豆乳（成分無調整／豆腐が作れるもの）
.....500cc
砂糖60g
にがり
（にがりに表示されている分量に従ってください）
シロップ
A〔砂糖75g
水50g
トッピング
フルーツ・あん等適宜



作りかた

- 1 耐熱容器にAを入れて庫内中央に置き、レンジ600Wで約2分加熱する。加熱終了後、よくかき混ぜ、あら熱を取ってから冷蔵庫で冷ます。
- 2 ボウルに豆乳を入れて砂糖を加え、よくかき混ぜる。
- 3 2ににがりを加え、スプーンで泡立てないように均一に混ぜ合わせる。
- 4 3を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
- 5 4の容器を庫内に入れ、ヘルシーメニュー〈11 手作り豆腐〉を選び、加熱する。
- 6 豆腐花ができ上がったらあら熱をとって冷蔵庫で冷やし、お好みのトッピングをのせシロップをかける。

手作り豆腐アレンジ

変わり豆腐

豆乳液…豆乳とにがりを泡立てないように混ぜたもの



●ちりめんじゃこ豆腐●

豆乳液を容器に分け入れ、ちりめんじゃこを約5gずつそれぞれの器に加えて混ぜる。

トッピング：しょうが・万能ねぎ・みょうが・しょう油



●さくらえび豆腐●

豆乳液を容器に分け入れ、乾燥桜えびを約3gずつそれぞれの器に加えて混ぜる。

トッピング：しょうが・万能ねぎ・しょう油



●枝豆腐●

枝豆を約30gずつ（冷凍のものは解凍しておく）それぞれの容器に入れ、豆乳液を分け入れ軽く混ぜる。

トッピング：銀あん・枝豆



●ごま豆腐●

ボウルに黒練りごま大さじ2を入れ、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ぜたらにがりを加えて混ぜ合わせる。

トッピング：田楽みそ



●抹茶豆腐●

ボウルに抹茶小さじ4を入れ、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ぜたらにがりを加えて混ぜ合わせる。

トッピング：ごまだれ



●青のり豆腐●

ボウルに青のり大さじ2を入れ、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ぜたらにがりを加えて混ぜ合わせる。

トッピング：べっこうあん・からし

たれ

- 田楽みそだれ
田楽みそを水で好みの柔らかさにのぼす。
- べっこうあん
耐熱容器にだし汁200cc・しょう油大さじ1 1/2・みりん大さじ1 1/2・片栗粉小さじ2を入れてよく混ぜ、レンジ600Wで約4分30秒加熱する。途中5～6回かき混ぜる。
- ごまだれ
練りごま大さじ2・めんつゆ大さじ1 1/2を混ぜ合わせる。市販のごまだれでも。
- 銀あん
耐熱容器にだし汁200cc・薄口しょう油大さじ1 1/2・みりん大さじ1 1/2・片栗粉小さじ2を入れてよく混ぜ、レンジ600Wで約4分30秒加熱する。途中5～6回かき混ぜる。

豆腐花

豆乳液…砂糖を加えた豆乳とにがりを泡立てないように混ぜたもの



●豆腐花（あん入り）●

容器にお好みのあんを約30gずつ入れ、豆乳液を分け入れる。



●杏仁豆腐●

豆乳液にアーモンドエッセンス（適宜）を混ぜ合わせる。トッピングはお好みで。



●かぼちゃプリン●

かぼちゃ（100g）は皮を向いてひと口大に切り、レンジにかけて裏ごしする。裏ごししたかぼちゃに砂糖60gを加えて混ぜ、豆乳を少しずつ加えてよく混ぜる。最後ににがりを加えてよく混ぜ合わせる。

オーブンでヘルシー！サクッとローカロリーフライメニュー
オーブン加熱でカラッと仕上がる、揚げものメニューです。
少量の油で調理するのでヘルシーです。

手動のとき



オーブン（予熱なし）
〈下段〉
250℃ 約25～30分



みそサンドとんかつ

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 24 ローカロリーフライ 約28分	〈下段〉

材料／4人分
豚肉（ヒレかたまり） ……約350g
みそ ……大さじ2
長ねぎ（粗みじん切り） ……1/2本
薄力粉 ……大さじ4
卵 ……1コ
パン粉 ……適量
油 ……大さじ2

作りかた

- 1 豚肉は約1.5cmごとに深く切れ目を入れ、約3cmの厚さ（8枚）に切り、1切れずつ手でたたいて約1.5倍の大きさに広げる。
- 2 ねぎとみそを混ぜる。
- 3 1の切れ目に、2をはみ出さないようにぬる。
- 4 3に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。



- 5 角皿にオープンシートを敷き、4を並べて、油を均一にかけ、下段に入れる。ダイヤルで〈24 ローカロリーフライ〉を選び、スタートを押す。

えびフライ

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 24 ローカロリーフライ 約28分	〈下段〉

材料／4人分
えび ……8尾（50g×8）
塩/こしょう ……少々
薄力粉 ……大さじ4
卵 ……1コ
パン粉 ……適量
油 ……大さじ2

作りかた

- 1 えびは頭を取り、尾から一節残してカマをむき、背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにし、軽く塩・こしょうをする。



- 2 1に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。



- 3 角皿にオープンシートを敷き、2を並べて、油を均一にかけ、下段に入れる。ダイヤルで〈24 ローカロリーフライ〉を選び、スタートを押す。お好みで、タルタルソースをかける。

梅じそチキンかつ

キー名と加熱時間	付属品
ダイヤルメニュー 24 ローカロリーフライ 約28分	〈下段〉

材料／4人分
鶏むね肉 ……2枚（1枚200g）
梅干し ……大4コ
青じそ ……4枚
薄力粉 ……大さじ4
卵 ……1コ
パン粉 ……適量
ごま油 ……大さじ2

作りかた

- 1 鶏むね肉を観音開きにする。
- 2 梅干しを包丁でたたいて（練り梅でも可）1にぬり、青じそをのせ、くると巻く。
- 3 2に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。



- 4 角皿にオープンシートを敷き、3を巻き終わりを下にして並べ、ごま油を均一にかけ、下段に入れる。ダイヤルで〈24 ローカロリーフライ〉を選び、スタートを押す。

レンジでカンタン、中華風炒めもの

炒めもの用油を減らして、ヘルシーな炒めものの完成です。
レンジを上手に使う、こってりした中華風炒めものもローカロリーメニューに。

鶏肉とブロッコリーのザーサイ炒め

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約8分30秒	なし

材料／4人分
鶏もも肉 ……150g
塩/こしょう ……少々
A [片栗粉 ……小さじ1
ブロッコリー ……1株
玉ねぎ ……1/2コ
ザーサイ（味つき） ……30g
たれ
B [ごま油 ……大さじ1/2
しょうゆ ……大さじ1 1/2

作りかた

- 1 鶏もも肉はひと口大に切り分け、Aをまぶす。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦半分に切る。玉ねぎはくし形に切って2等分し、ザーサイは細切りにする。
- 3 深めの耐熱容器に1と2を混ぜ合わせ、Bをよく混ぜて回しかける。
- 4 ラップをふんわりかけて庫内中央に置き、レンジ600Wで約8分30秒加熱する。



えびときのこのチリソース

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約8分30秒	なし

材料／4人分
むきえび（大） ……250g
酒 ……大さじ1
塩 ……少々
A [片栗粉 ……大さじ1/2
長ねぎ（みじん切り） ……1/2本
しめじ（小房に分ける） ……1パック
たれ
B [チリソース ……大さじ1 1/2
トマトケチャップ ……大さじ4
ごま油 ……大さじ1/2
湯 ……カップ1/3
片栗粉 ……大さじ1/2

作りかた

- 1 えびは背わたを取り、Aをもみ込み約10分おく。
- 2 深めの耐熱容器に1とねぎ・しめじを混ぜ合わせ、Bをよく混ぜて回しかける。
- 3 ラップをふんわりかけて庫内中央に置き、レンジ600Wで約8分30秒加熱する。加熱後、もう一度かき混ぜる。



シーフードチャーハン

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約8分30秒	なし

材料／4人分
シーフードミックス ……150～200g
酒 ……小さじ1
しょうゆ ……小さじ1
しょうが汁 ……小さじ1
ごま油 ……小さじ1
A [長ねぎ（みじん切り） ……1/2本
グリーンピース ……30g
ごはん（温かいもの） ……400g
B [オイスターソース ……大さじ1 1/2
塩/こしょう ……少々
卵 ……2コ
レタス ……4枚

作りかた

- 1 シーフードミックス（冷凍のものは解凍する）にAをかけてもみ混ぜ、約10分おく。
- 2 深めの耐熱容器に1とごはん・グリーンピースを合わせ、Bを加えてムラなく混ぜ合わせる。
- 3 溶き卵を2の上につけ、大きく1～2回混ぜたら庫内中央に置き、レンジ600Wで約8分30秒加熱する。
- 4 加熱後卵をほぐすようにかき混ぜ、ちぎったレタスを混ぜる。



レンジでたっぷり、栄養満点お野菜メニュー

レンジでカンタンに作れる、冷凍野菜を使ったメニューと、生の野菜を加熱してマヨネーズやドレッシングと和えるメニューをご紹介します。火を通した野菜はかさが減って一度にたくさん食べられます。

ぜひ、おためしください。

きんぴらごぼう

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約3分 ↓ レンジ200W 約3分	なし



材料/2人分
冷凍きんぴらミックス ……100g
市販のめんつゆ ……大さじ3
(めんつゆの説明に従って希釈する。)
ごま油 ……小さじ1/2
赤唐辛子 (小口切り) ……1本

作りかた

- 1 冷凍きんぴらミックスを耐熱容器に入れ、ごま油、赤唐辛子を入れ、市販のめんつゆをかける。
- 2 ラップをして庫内中央に置き、レンジ600Wで約3分、レンジ200Wで約3分加熱する。

アドバイス

●ごぼうに含まれる食物繊維は胃腸のおそうじ隊。肥満防止や便秘予防に効果あり。
コレステロールの吸収を抑える作用も。

かぼちゃとひき肉の煮もの

キー名と加熱時間	付属品
レンジ600W 約6分 ↓ レンジ200W 約6分	なし



材料/2人分
冷凍かぼちゃ ……200g
鶏ひき肉 ……50g
市販のめんつゆ ……140cc
(めんつゆの説明に従って希釈する。)

作りかた

- 1 冷凍かぼちゃを耐熱容器にあげ、鶏ひき肉を入れ、市販のめんつゆをかける。
- 2 ラップをして庫内中央に置き、レンジ600Wで約6分、レンジ200Wで約6分加熱する。

アドバイス

●かぼちゃはビタミンAを多く含み、肌に栄養を与え、皮膚や粘膜を健康に保ちます。また、油を使って料理すると、ビタミンAの吸収率がUP。鶏ひき肉の脂分が吸収を助けます。

3色野菜のシャキシャキサラダ

キー名と加熱時間	付属品
レンジ 600W 約4分	なし



材料/2人分
じゃがいも ……1/2コ (75g)
にんじん ……1/2本 (100g)
いんげん ……100g
塩/こしょう ……少々
マヨネーズ ……大さじ4

作りかた

- 1 じゃがいも、にんじんは5mmの細さでせん切りにし、いんげんは3等分する。
- 2 耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置き600Wで約4分加熱する。
- 3 加熱後、塩・こしょうをふり、マヨネーズであえる。

アドバイス

●じゃがいもはビタミンC、にんじんはビタミンA、いんげんはビタミンA・B・Cとカルシウムを少しずつ含んでいます。これらの野菜でビタミンがバランス良く摂取できます。

きのこサラダ

キー名と加熱時間	付属品
レンジ 600W 約4分	なし



材料/2人分
しめじ ……100g
生しいたけ ……50g
マッシュルーム ……50g
油 ……大さじ1
酢 ……大さじ1
レモン汁 ……小さじ1/2
塩 ……小さじ1/4
こしょう ……少々
A
油 ……大さじ1 1/2
玉ねぎ (みじん切り) ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1/2
パセリ (みじん切り) ……少々

作りかた

- 1 きのこと類は石づきを取り、食べやすい大きさに切り分け、耐熱容器に入れて油をかけ、ラップをして、庫内中央に置き、レンジ600Wで約4分加熱する。
- 2 1の熱いうちにAを加え、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

アドバイス

●きのこ類は、ノンカロリーでダイエットメニューに良く利用されます。食物繊維が多く、コレステロールの吸収を抑える作用も。

お好み温度キーを上手に使って

赤外線センサーで設定したお好み温度になるまで、食品を加熱することができます。人肌や湯せん、室温に戻すといった、微かな温度メニューもカンタンに仕上げられます。



55～65℃ かぜのひきはじめに、ホットワインはいかが？

(ホットワイン)

赤ワインに、果物とシナモン・グローヴなどのスパイスを加え、55～65℃に温度を合わせて加熱。それぞれの香りが溶けあうことで、熱いワインの味を引き立てます。

1口メモ

ヨーロッパでは「グリューワイン」と呼ばれ、寒い冬の間に楽しまれています。



60～65℃ “プルルン”ゼリーも、簡単仕込み。

(ゼラチンをとかす)

水とゼラチンを混ぜ、60～65℃に温度を合わせて加熱します。ゼリーづくりの下ごしらえに役立ちます。(少量の加熱はふきこぼれる恐れがありますのでおやめください。)



50～55℃ チョコレートをとかして、バレンタインのチョコ作りに！

(チョコレートをとかす)

耐熱容器に細かくけずったチョコレートを入れて、50～55℃に温度を合わせて加熱します。



30～35℃ 薬味もかしこく冷凍保存・使う分だけ解凍。

(大根おろし・とろろいも)

多めにすりおろし、小分けにして冷凍保存しておきます。使いたいときに使いたい分だけ、30～35℃に温度を合わせて加熱すれば、毎回すりおろす必要もないから手間いらず。



15～20℃ やわらかいバターもおまかせあれ。

(バターをやわらかく)

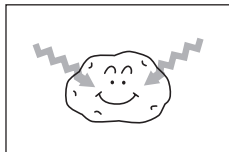
耐熱容器にバターを入れて、15～20℃に温度を合わせて加熱します。室温に戻す面倒もありません。

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

- 電波の性質**
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
 - 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。



自動調理メニュー例

あたため、のみもの（牛乳・お酒）、ヘルシーメニュー（手作り豆腐・ゆで野菜（葉菜）・ゆで野菜（根菜））、生解凍（解凍）、生解凍（さしみ）、パスタ、カフェごはん、お弁当

煮込み調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げて長時間味をしみ込ませる調理です。

自動調理メニュー例

カレー・シチュー

お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。（温度が優先される）低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

レンジ調理のポイント

- 加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- レンジ加熱は食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

センサーについて

■食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態（常温・冷蔵・冷凍）に関係なく、仕上がりを設定して加熱することができます。

- 加熱時間は選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

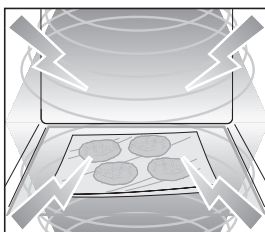
- 調理温度と加熱時間はメニューによって、適温の仕上がり温度が違います。46ページを参考に温度を設定します。仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

レンジ&ヒーター加熱

電波と、ヒーターで食品を加熱します。

自動調理メニュー例

らくらくベーカリー・カラッとグルメ



ヒーター加熱

オーブン調理

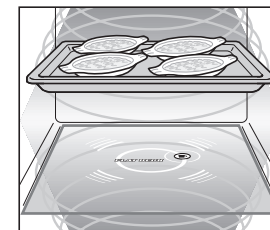
上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。

自動調理メニュー例

石窯メニュー（ピザ・パン・ハンバーグ）、石窯スチーム（フランスパン・シュークリーム・スポンジケーキ）、焼きいも、グラタン、クッキー、ローカロリーフライ

角皿

- お惣菜を調理するときなどに使います。詳しくは料理集をご覧ください。
- ※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

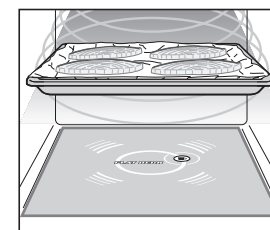


グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

角皿

- 魚などを、焼くときに使います。



オーブン調理のポイント

- 食品の置きかたは加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- 加熱時間は食品の様子を見ながら加減してください。続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- 加熱中は庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- 焼きムラが気になるときは加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- 加熱後は焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

- 均等に焼き色を付けるために加熱途中で食品を裏返します。
- 加熱後は焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

知っておい
ただきたいこ
加熱のしくみ

使える容器・使えない容器

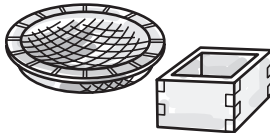
耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：ガラス	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある 	使えます - ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 - 自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない 	使えません カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	使えません

容器の種類：プラスチック	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある (耐熱温度140℃以上) 「電子レンジ使用可能」表示があるもの 	使えます - ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 - 油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。 - 自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えません 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない (耐熱温度140℃未満) 	使えません 電波で変形するもの (ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など) は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	使えません

容器の種類：金属	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串 	使えません とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	使えます ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

容器の種類：陶磁器・漆器	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器 	使えます ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	使えません ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器 	使えません 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	使えません

容器の種類：その他	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品 	使えません 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。 ただし、らくらくベーカリーでは、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙を使うことができます。	使えません ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル 	使えません ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。	使えます 角皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ (耐熱温度140℃以上) 	使えます ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。

知っておいて
いただきたいこと
使える容器・使えない容器

お手入れのしかた

お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠ 警告



プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。



禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠ 注意



プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う

感電や、やけどをする恐れがあります。



禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火・火花の発生などの原因になります。

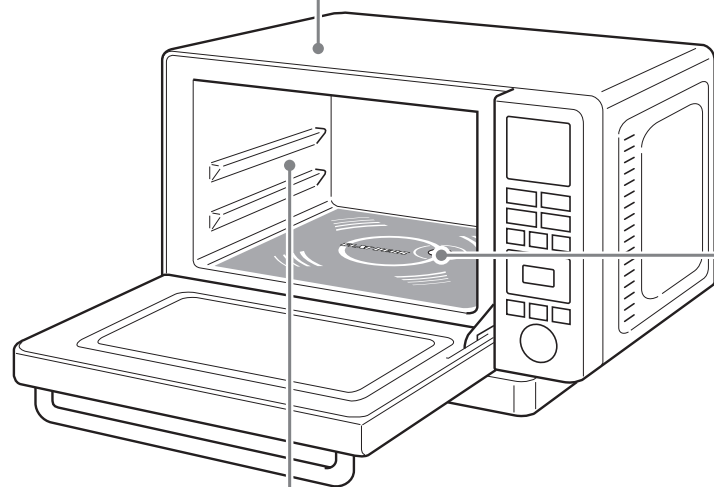
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い

- ・水をかけないでください。
さびたり故障したりすることがあります。



庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
・落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。

お願い

- ・たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になります。

■お手入れしても庫内の臭いがとれないとき

カラ焼き（13ページ参照）してください。
臭いがやわらぎます。

■長期間で使用にならないとき

電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い

住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。

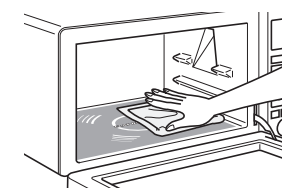
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。



禁止

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれふきんですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オープン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー（クリームクレンザー）を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。



お願い

- ・周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
- ・金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

角皿

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。汚れは洗い桶などの中で落とす。
・角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。
・角皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。



お願い

- ・角皿は使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- ・角皿は金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、変形することがあります。

お料理が上手にできないとき

ごはん・おかずのあたため

調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	▶ ●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
食品があたたまらない	▶ ●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。
あたためキーであたためると熱くなりすぎる	▶ ●陶器やガラス製の蓋を使っていますか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 ●食品は庫内中央に置いていますか。
ごはんがばさつく	▶ ●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
煮もの・煮魚などの煮汁が飛び散る	▶ ●汁気を切って深めの容器に入れて加熱します。
カレーやシチューがあたたまらない	▶ ●スピードでとろみのある食品を加熱するときは「仕上がり調節」▲を4回押して加熱してください。
冷凍ごはんがあたたまらない	▶ ●表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
冷凍食品があたたまらない	▶ ●表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。 また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
食品がばさつく	▶ ●霧を吹いて加熱します。
フライや天ぷらがベチョツとする	▶ ●ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。

お好み温度

調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	▶ ●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
------------------------	---

ゆでもの

野菜が乾燥気味になる	▶ ●野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	▶ ●かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。 ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

のみもののあたため

調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	▶ ●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
牛乳が熱くなりすぎる	▶ ●「9 牛乳」で加熱していますか。「あたため」では熱くなります。 ●分量はどのくらい入っていますか。容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 ●右奥の円の中央に置いていますか。赤外線センサーが正しく動かず、沸騰する恐れがあります。 ●お薦めの容器をお使いですか。赤外線センサーが正しく動かず、沸騰する恐れがあります。
牛乳にマクができる	▶ ●加熱後、放置しておくともクが張ることがあります。かき混ぜるとできにくくなります。
お酒が熱くなりすぎる	▶ ●「10 お酒」で加熱していますか。「あたため」では熱くなります。
お酒が上の方と下の方で温度が違う	▶ ●とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

生解凍

上手に解凍できない	▶ ●食品を浅めのトレイかペーパータオルの上のせて加熱してください →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 ●うまく解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	▶ ●食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →加熱不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。 →表面がとけかかっていたり、新しいラップをかけるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。

お料理が上手にできないとき (オーブン調理)

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	● 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 ● 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない	● ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	● 粉をふるって入れましたか。 ● 粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む	● 卵の泡立てすぎはありませんか。

シュークリーム

ふくらみが悪い	● 分量は正しく量りましたか。 ● 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。
---------	---

クッキー

焼き色にむらがある	● 生地の厚みや大きさは均一ですか。
-----------	--------------------

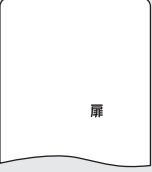
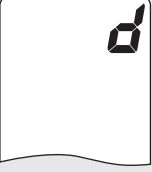
バターロール

ふくらみが悪く、かたい	● 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 ● 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱しましょう。
-------------	---

フランスパン

上手にできない	● 54ページのフランスパン作りのコツを参照してください。
---------	-------------------------------

こんな表示が出たときは

表示例	理由 (原因)	処 置
「扉」表示 	● 「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「ヘルシーメニュー」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	● もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 	● レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター調理加熱終了後、機械室を冷却するときに表示します。	● 表示中でも使用できます。 〔ただし、「高温」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。〕
「高温」表示 	● オーブンなどヒーター加熱調理終了後庫内が高温のとき表示します。	● とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 〔約15～20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。〕
「C21」と「高温」表示 	● オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左に示した表示になります。	● 「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	● オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「牛乳」「お酒」「手作り豆腐」「ゆで野菜」「生解凍」「らくらくベーカリー」「パスタ」「カフェごはん」「お弁当」「カレー・シチュー」「お好み温度」を開始すると表示します。	● 「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (手動の「レンジ出力切換」は使えます)
「H」表示  表示番号 — など	● 製品が故障したとき表示します。	● 電源プラグを抜き、販売店または東芝家電修理ご相談センターへ修理を依頼してください。その際、表示番号をお知らせください。
「d」表示 	● デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。	● 「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと  キーを押してください。

お料理が上手にできないとき／こんな表示が出たときは

こんなときは

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由 (処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	● とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	● 機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オープンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	● 熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時及び途中に、ジーという連続音がする。	● 電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	● 機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 ● レンジ調理後、冷却ファンが回りますが故障ではありません。 ● オープン・グリル調理後、冷却ファンが回りますが故障ではありません。 ● 冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	● とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 〔省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。〕
とびらを開けると表示部に「  」が表示する。	● とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	● 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。 故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	● ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた（96ページ）を参照して、設定しなおしてください。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

- キーを押したときは→ピッ
- 調理終了のときは→ピーッピーッピーッ
- 予熱終了、らくらくベーカリーの発酵終了のときは→ピーッピーッピーッピーッ
- 加熱終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ
- 異常表示のときは→ピピピピピピ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	点検（処置）
まったく動かない。	● 停電ではありませんか。 ● 電源プラグが抜けていませんか。 ● ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 ● 途中でとびらを開閉しませんでしたか。 ● 無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 （とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。）
「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「ヘルシーメニュー」「スタート」キーを押しても加熱されない。	● 「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「ヘルシーメニュー」のとき、とびらを閉め1分をすぎてからキーを押していませんか。 （一度とびらを開閉してから、キーを押してください。） ● 「高温」「C21」が表示されていませんか。 （こんな表示が出たときは（94ページ）を参照してください。） ● とびらがきちんと閉まっていますか。
料理のでき上がりが悪い。	● 調理のしかたは正しいですか。 （ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。） ● 庫内が、熱いまま自動調理しませんでしたか。 （庫内の温度が下がるまで待ってください。） ● 食品の量は適当でしたか。 ● 庫内の上面や底面が汚れていませんか。 ● メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
現在の食品の温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない。	● まだ低い温度の部分がある場合、設定温度近くの表示で、しばらく終了しない場合がありますが、故障ではありません。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

- 1 「0」表示中に  をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す
- 2 続いて  を押す

全てのブザー音を消すとき

- 1 「0」表示中に  をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す
- 2 続いて  を押す

■ブザー音をなるべく元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

修理を依頼される前に／お知らせの音について／ブザー音の消しかたと戻しかた

こんなときは

仕様

電源	AC100V 50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1380W(14.0A)、ヒーター加熱1200W(12.0A)		
高周波出力	900W・600W・500W・200W相当 出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上790W・下380W		
温度調節範囲	発酵(30、40℃)、100～250℃※		
外形寸法	305(高さ)×480(幅)×408(奥行)mm		
庫内有効寸法	187(高さ)×294(幅)×355(奥行)mm		
質量(重量)	14kg	総庫内容量	21L
コードの長さ	1.4m	区分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	54.9kWh/年	オープン機能の年間消費電力量	15.5kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	70.4kWh/年
タイマー時限	レンジ900W：15分 レンジ600W・レンジ500W・グリル：30分 レンジ200W・オープン・発酵：90分		

※この製品のオープン250℃での運転時間は約10分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。(料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください)

- 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。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化します。あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。(区分名も同法に基づいています)

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

保証書 (別添)

- この赤外線センサーオープンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この赤外線センサーオープンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管(マグネトロン)は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- 赤外線センサーオープンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は お買い上げの販売店にご相談ください。			
ご転居されたり、ご贈答品などで販売店に修理のご相談ができない場合			
株式会社 良品計画	お客様室でんわ 03-3989-5200	東芝家電修理ご相談センター ☎0120-1048-41	電話受付：365日・24時間受付
	電話受付：土日を除く10：00～17：00	携帯電話・PHSからのご利用は	
		東日本地区（北海道、東北、関東、 甲信越、東海、沖縄県）	044-543-0220
		西日本地区（上記以外）	06-6440-4411
●良品計画「お客様室」は株式会社良品計画が運営しております。			
●「東芝家電修理ご相談センター」は東芝テクノネットワーク株式会社が運営しております。			
●お客様からご提供いただいた個人情報、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。			
●利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社にお客様の個人情報を提供する場合があります。			

修理を依頼されるときは／出張修理

91～96ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	赤外線センサーオープンレンジ
形名	M-E20B
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入しておくとう便利です。

■ご転居のときは

この赤外線センサーオープンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

 愛情点検	長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！	
	このよう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。 ●キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないことがある。 ●使用中に異常な音や臭いが出ることもある。 ●庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク(火花)または煙が出ることがある。 ●その他の異常や故障がある。 ご使用中 止 故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。(技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。)