家庭用

ZOJIRUSHI

オーブンレンジ
型名 ES-GX26 型

取扱説明書
お料理ノート

保証書別添付

- このたびはお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- ご使用前に「安全上のご注意」「お願い」(P.4〜13)を必ずお読みください。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになったあとは、大切に保管してください。
- 保証書は「お買い上げ日」「販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

「ZOJIRUSHIオーナーサービス」で製品登録をお願いいたします。

ZOJIRUSHIオーナーサービスではご登録いただいたお客様に消耗部品の特別価格販売など様々な特典をご用意しています。

【ZOJIRUSHIオーナーサービスWEBサイト】
https://www.zojirushi-support.jp/

- 「ZOJIRUSHIオーナーサービス」の登録についてはパソコン・スマートフォン・タブレットといった機器が必要です。
- 本サービスは、日本国内に居住する個人のお客様に限り、日本国内でのみ利用可能です。
- 通信費はお客様の負担となります。ご了承ください。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

こんな症状はありませんか	ご使用中止
●コード・差込みプラグが異常に熱くなる ●コードに深い傷や変形がある ●コードを動かすと、通電したりしなかったりする ●ヒーターが割れている ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る ●製品の一部に割れ・がたつき・緩みがある ●ドアに著しいガタや変形がある ●ビリビリと電気を感じる ●スタート操作をしても加熱を開始しない ●自動的に電源が切れず、通電し続けるときがある	こんな症状のときは、故障や事故防止のため、使用を中止し、コンセントから差込みプラグを抜いて、必ず販売店に点検（有料）をご相談ください。

ES-GX 型　Ⓒ Ⓑ

製品の特長

芯まで
レジグリ®

レンジとグリルの自動切りかえで 素早くあたため、焼き色もつける。

「グリルからレンジ」への切りかえもできます。(→P.48)

たとえば、ハンバーグの調理ではレンジ機能で中まで加熱し、
その後は自動でグリル機能に切りかえ。
表面に焼き色をつけておいしく仕上げます。

→P.39 自動レジグリ
→P.39、56 自動凍ったままレジグリ
→P.48 手動レジグリ

全方位あたため
うきレジ®

食材を庫内で浮かせて (角皿下部のレールに取りつけ)調理。 加熱ムラを抑えて加熱！

食材を入れたボウルを角皿下部のレールに取りつけ。
食材を浮かせることで、全方位から加熱します。
時短でしっかり味を染み込ませます。

→P.40 自動うきレジ
→P.49 手動うきレジ

揚げ物
サクレジ®

冷めてしまったコロッケや天ぷらなども 揚げたてのように サクッとおいしく！

中身はあたたかいけど衣がべちゃついている、外はサクサクだけど
中身が冷たい、といった揚げ物のあたためなおしの不満を解消。
揚げ物『サクレジ』ならお惣菜の揚げ物も外はサクサク、中は
ホクホクの揚げたてのようなおいしさに仕上げます。

→P.31 自動レジグリ 揚げ物『サクレジ』

もくじ

お使いになる前に

安全上のご注意……4
お願い……11
各部のなまえ……14
基本の使い方……17
加熱のしくみ……18
使える容器・使えない容器……20
マイメニューについて……22
庫内のカラ焼き・脱臭……24
報知音について……24

使い方

自動

調理一覧……25
あたためる(あたため)……26
(お好み温度)……27
あたためるときの注意とコツ……28
解凍する (全解凍/半解凍)……30
あたためる(揚げ物『サクレジ』)……31
(冷蔵ご飯あたため/冷凍ご飯あたため)……32
(お弁当あたため)……33
(飲み物/酒かん)……34
飲み物/酒かんの注意とコツ……35
ゆでる (ゆで葉果菜/ゆで根菜)……36
ゆで葉果菜/ゆで根菜のコツ……37
焼く (トースト(裏返し)/冷凍トースト(裏返し))…38
自動メニューで調理する
(レジグリ/凍ったままレジグリ)……39
(うきレジ)……40
(レンジ)……41
(オーブン・予熱なし)……42
(オーブン・予熱あり)……43

手動

レンジで加熱する……44
グリルで焼く……45
オーブンで調理する(予熱なし/発酵)……46
(予熱あり)……47
レジグリで調理する……48
うきレジで調理する……49
手動加熱するときの目安時間……50

お料理ノート

お料理ノートもくじ……52
「凍ったままレジグリ」のコツ……56
お料理ノート……58
アイデアクッキング……130

お手入れ

お手入れ……132

困ったときに

うまく仕上がらない……134
故障かなと思ったとき……136
こんな表示をしたとき……137
部品の交換・購入について……138
アフターサービス……138
お客様ご相談窓口……138
仕様……139

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を、次の区分で説明しています。

⚠危険	死亡や重傷に結びつく恐れが大きい内容です。
⚠警告	死亡や重傷に結びつく恐れがある内容です。
⚠注意	軽傷または家屋・家財などの損害に結びつく恐れがある内容です。

■お守りいただく内容を、次の区分で説明しています。

⃠	してはいけない「禁止」内容です。
❗	実行しなければならない「指示」内容です。
⚠	気をつけなければならない「注意」内容です。

⚠ 危険

改造はしない。
また、技術のあるサービスマン以外の人は分解したり修理をしない

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弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。

吸気口・排気口・本体のすき間に指やピン・針金などの金属物や異物を入れない

感電・けがの恐れがあります。異物が本体に入ったときは、差込みプラグを抜き、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。

⚠ 警告

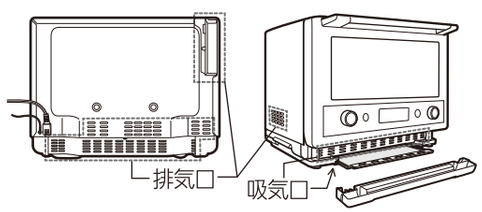
設置するとき

水のかかるところや蒸気の出る機器・火気の近くでは使用しない

感電・漏電・発火の原因になります。

吸気口・排気口はふさがない

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



燃えやすいものや熱に弱いものの近くで使用しない（たたみ・じゅうたん・テーブルクロスの上、カーテンなどの可燃物の近く）

火災の原因になります。

スプレー缶などを近づけない

ヒーター使用時の熱で、引火・破裂の原因になります。

アースを確実に取りつける

故障や漏電のときに感電の恐れがあります。→P.10「アースについて」を必ずお読みください。

使用前に包装材はすべて取り除く

焦げ・変形・発火の原因になります。

⚠ 警告

差込みプラグ・コードについて

ぬれた手で差込みプラグを抜き差ししない

感電・けがの恐れがあります。

加熱中に差込みプラグを抜き差ししない

火花が発生し、火災・感電の原因になります。

コードを傷つけない

無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたり、排気口などの高温部に近づけたり、重いものを載せたり、挟み込んだり、加工したりするとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

コードや差込みプラグが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない

感電・ショート・火災の原因になります。

差込みプラグ、コードは本体の後面・側面と壁、底面と設置面などに挟み込んで使用しない

発熱や荷重によるショートで感電・発煙・火災の原因になります。

長期間使用しないときは、差込みプラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により火災の原因になります。

差込みプラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の差込みプラグを持って抜く

感電・ショート・発火の原因になります。

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して火災の原因になります。

差込みプラグの刃(プラグの先端)や刃の根元にほこりが付着している場合は、乾いた布でよくふく

火災の原因になります。

差込みプラグは根元まで確実に差し込む

感電・ショート・発煙・火災の原因になります。

異常・故障時は

異常・故障時には、直ちに使用を中止する
そのまま使用すると発煙・発火・感電・けがの原因になります。

〈異常・故障例〉

- ●コード・差込みプラグが異常に熱くなる
- ●コードを動かすと、通電したりしなかったりする
- ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る
- ●製品の一部に割れ・がたつき・緩みがある
- ●ドアに著しいガタや変形がある
- ●ビリビリと電気を感じる
- ●スタート操作をしても加熱を開始しない
- ●自動的に電源が切れず、通電し続けるときがある
- ●コードに深い傷や変形がある
- ●ヒーターが割れている

など

このような場合はすぐに差込みプラグを抜いて、販売店に必ず点検・修理を依頼する

● お買い上げの製品と本書に記載したイラストは異なることがあります。

安全上のご注意 つづき

⚠ 警告

使用するときは

水に浸けたり、水をかけたりしない

ショート・感電の原因になります。

子供だけで使わせたり幼児の手の届くところで使わない

感電・けが・やけどの恐れがあります。

ドアやドアハンドルに無理な力や衝撃を加えない。また、ドアにぶらさがったり、乗ったり、物を載せたりしない

変形し、電波漏れの原因になります。また、本体が転倒・落下してけがの恐れがあります。

お手入れは必ず差込みプラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電・けが・やけどの恐れがあります。

レンジ加熱のとき、事故を防ぐために

食品(容器)は庫内中央に置く

端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに、食品は発煙・発火、飲み物は沸とうによる突然の飛び散りでやけどの原因になります。

手動で加熱するときは、設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱する

加熱しすぎたときは、そのまま1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

飲み物をレンジ加熱するときは

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。

■牛乳・コーヒー・お茶・ジュース・水などを自動であたためるときは、必ず「3 飲み物」で数量を合わせて加熱してください。(→P.34)

■お酒を自動であたためるときは、必ず「4 酒かん」で数量を合わせて加熱してください。(→P.34)

飲み物の加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。

飲み物は広口で背の低い容器に8分目まで入れる

少量の加熱は突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。

⚠ 警告

食品をレンジ加熱するときは

食品を加熱しすぎない

過熱による発煙・発火・やけどの原因になります。必ず本書記載の加熱方法をお守りください。
(→P.28「あたためるときの注意とコツ」参照)

■次のような食品は、手動で様子を見ながら加熱してください。
- ●少量の食品
- ●薄く小さく切った野菜
- ●水分の少ない食品(ポップコーンなど)

(→P.50「手動加熱するときの目安時間」参照)

■カレー・シチュー・煮物・汁物などのレンジ加熱は、分量・容器など本書記載の加熱方法をお守りください。
(→P.28「あたためるときの注意とコツ」参照)

生卵やゆで卵(殻つき・殻なし)、目玉焼きは加熱しない

内部の圧力が高くなり卵が破裂し、衝撃による庫内・角皿・ボウルの割れなどで、けが・やけどの恐れがあります。
また、取り出すときや取り出したあとに突然破裂することもあります。

■生卵は割って溶きほぐしてから加熱してください。

■ゆで卵(おでん・八宝菜などの卵)のあたためなおしもしないでください。

100g未満の食品は自動メニューで加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過熱となり、食品が発火する原因になります。手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。

離乳食や介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどの恐れがあります。

瓶詰・容器のふたや、ネジ式のせんははずす

過熱による食品の発火や容器の破裂、衝撃による庫内・角皿・ボウルの割れなどで、けが・やけどの恐れがあります。

- ●密閉状態で加熱しない
- ●レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける

缶詰(金属容器)、瓶詰、袋詰、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)、真空パック入り食品などは別の容器に移して加熱する

発火・破裂・本体の破損・けが・やけどの原因になります。

ぎんなん・栗・いかなど、殻や膜のある食品は、割れ目や切れ目を入れる

内部の圧力が高くなり、破裂による飛び散りや衝撃による庫内・角皿・ボウルの割れなどで、けが・やけどの恐れがあります。

油脂の多い食品・液体(バター・生クリーム・オリーブ油など)や、粒入りスープ(コーンの粒・あさりなどが入っているもの)を加熱するときは、手動のレンジで様子を見ながら加熱する
(→P.28「あたためるときの注意とコツ」参照)

加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。
ラップをして、手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。

安全上のご注意 つづき

⚠ 注意

発煙・発火を防ぐために

調理以外の目的で使用しない

過熱や異常動作により、やけど・けが・破損・火災の原因になります。
衣類・ふきん類・市販のレンジ加熱用湯たんぽ・哺乳瓶(消毒バッグ)・カイロ・風呂湯保温器などは加熱しないでください。

レンジ(電波)機能を使う加熱では、金属容器・レトルトパウチ食品・缶詰などは使わない

火花が出て、発煙・発火・食品の破裂・ドアガラスの割れ・庫内底面の赤熱などによる割れ、けが・やけどの原因になります。

■使用できない金属容器の例
金属製のケーキ型、アルミホイル、アルミ製のお弁当カップなど。

■レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください。

鮮度保持剤(脱酸素剤)などを入れたまま加熱しない

発煙・発火の原因になります。

庫内や庫内に入れて使用する付属品に付着した油・食品カス・水分を放置したまま加熱しない

発煙・発火・さびの原因になります。必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

角皿はレールを上側にして庫内に入れない

発煙・発火の原因になります。

レンジ(電波)機能を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で加熱しない

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

異常高温になると
安全機能が働いて自動的に加熱を停止することがあります。

●容器や付属品だけでも加熱しないでください。

ヒーター(オーブン・グリル)を使う加熱では

加熱中や加熱後は、ドア・庫内などに水をかけたり、急に冷却したりしない

ガラスが割れてけがをしたり、変形の原因になります。また、発生する蒸気や水しぶきでやけどの恐れがあります。

ヒーターを使う加熱のときは、煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移し、窓を開けるか換気扇を回す

食品の出し入れや付属品の取り出しはミトンなどを使う

直接触れると、やけど・けがの恐れがあります。また、破れたり、ぬれているミトンは使用しないでください。

手動のグリル加熱で食パンを焼くときは設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発煙・発火・やけどの原因になります。

⚠ 注意

加熱中・加熱後は

ヒーターを使う加熱中や加熱後しばらくは高温部(ドアハンドル・操作部以外)に素手で触れない

やけどの恐れがあります。特に、本体や付属の角皿・ボウルは高温になります。

排気口に手やものを近づけない

蒸気や熱風でやけど・変形の原因になります。

ドアにものを挟んだまま使用しない

電波漏れの原因になります。

庫内で食品が燃えたときはドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください。
①ドアを閉めたまま「とりけし」キーを押す
②差込みプラグを抜く
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

庫内・ドアガラス・上ヒーター・角皿・ボウルにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損・けがの原因になります。容器や茶碗の出し入れのときは、庫内やドアガラスにぶつけないでください。ガラスに傷がつくと、使用中に割れることがあります。

次の場合は熱い容器や蒸気、飛まつに気をつける

やけどの恐れがあります。

- ドアを開けるとき
- 食品を取り出すとき
- ふたやラップをはずすとき
- 加熱後、角皿・ボウルを取り出すとき

(調理したメニューによっては、食品の水分や油分がたまっていることがあります。)

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

けがの恐れがあります。

お弁当をあたためるときは

自動でお弁当をあたためるときは「6 お弁当あたため」以外ではあたためない

容器が変形したり、溶けたりする原因になります。

ふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり破裂したりして、けが・やけどの恐れがあります。

安全上のご注意 つづき

⚠ 注意

設置場所について

本体の上にものを載せたり、布などをかぶせたりしない。また、本体と設置台のすき間にものを入れない

載せたものが過熱し、故障・火災の原因になります。付属の角皿・ボウルも載せないでください。

転倒や落下を防ぐために次のことを必ず守る

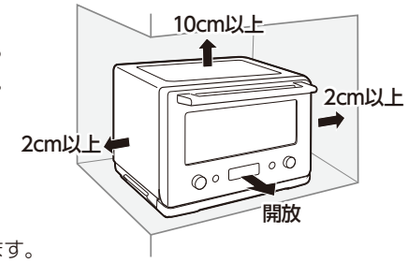
- 丈夫で安定した水平な場所に置く
- 設置する台からはみ出さない
- ドアに無理な力を加えない

転倒・落下した場合は外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。（感電・電波漏れの原因）

本体上面、壁との間は下表以上の離隔距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります。

- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うと、熱で変形する原因になります。(→P.14、15)
- 熱に弱い壁材、家具などが排気口の近くにあり、汚れや変色が気になる場合は、壁や家具から離してください。(→P.14、15)
- 後方がガラスの場合、温度差で割れる原因になるため、20cm以上離してください。（離しても温度差によって割れることがあります。）
- 魚焼きなど油煙の出やすい調理を頻繁にされる場合は、本体上方を開放できるところに置くことをおすすめします。



この電子レンジの離隔距離は「平成14年 消防庁告示第1号」に基づく試験基準に適合しています。安全にご使用いただくために、本体上面、壁との間は、離隔距離を確保してください。

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

「消防法 基準適合 組込形」

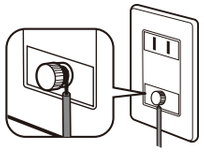
アースについて

アース端子つきコンセントがある場合

アース線の先端をはずしてください。芯線を傷つけないように注意してください。

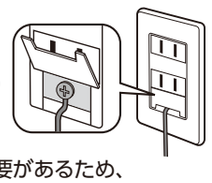
<つまみタイプ>

①つまみを緩める
②ネジ部に芯線を巻きつける
③つまみを締める



<ふたつきタイプ>

①ふたを開け、ドライバーでネジを緩める
②ネジ部分に芯線を巻きつける
③ドライバーでネジを締め、ふたを閉める



■アース線の長さが足りないときは、市販のアース線を購入してつけかえる必要があるため、お買い上げの販売店にご相談ください。

アース端子つきコンセントがない場合

アース端子の取付工事が必要なため、お買い上げの販売店にご相談ください。（本体価格に工事費は含まれていません。）

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事(電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」)が法令で義務づけられています。

- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、酒やしょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
- 水けのある場所（漏電しゃ断器の取りつけも義務づけられています。）
  ：生鮮食品店の作業場など水の飛び散る場所、土間・地下室など結露の起きやすい場所など

お願い

使用上のお願い

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

設置台の手前に段差がある場合は、メニューボードがうまく引き出せないことがあります。

本体はテレビやラジオから4m以上離してください。

画像や音声などが乱れる原因になります。

本体の近くでは無線機器（無線LANなど）の通信機能が低下することがあります。

無線機器の取扱説明書などをよくお読みのうえ、ご使用ください。

庫内に付着した油・食品カス・水分などは加熱後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。また、蒸気や熱気を逃がしたり乾燥させたりしてください。

発煙・発火・さびの原因になります。

仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。

特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めになることがあります。

本体を移動させるときは、左右から抱きかかえるように確実に持って移動してください。

ボウル(付属品)について

品質表示

品名 耐熱ガラス製器具　　使用区分 電子レンジ用　　耐熱温度差 120℃

「耐熱温度差」は、高温にしたガラスを冷水中に投入して急冷したときに破損しない温度差を表しています。（耐熱温度とは異なります。）

〈取り扱い上の注意〉

- 調理するときは外側の水滴をふき取り、途中で差し水をするときは冷水を入れないでください。また、ガラス部分が熱くなっているときはぬれたふきんで触れたり、ぬれたところに置かないでください。
- 空だきをしないでください。
- 洗うときは研磨材入りたわし・金属たわし・クレンザーなどを使用しないでください。
- 使用区分以外には使用しないでください。
- 本製品専用です。他の製品に使用したり、他の用途に使用しないでください。

ボウルはガラス製です。けが・やけど・破損の原因になるため、以下のことを必ずお守りください。

- 耐熱ガラスは熱に強いガラスですが、衝撃に強い強化ガラスではありません。破損すると鋭利な破片になるため、ていねいに取り扱ってください。
- お使いになる前にガラスの縁などが破損していないことを確認してください。ひび割れ・欠け・傷などがある場合は使用しないでください。
- スプーンなどでたたいたり、固いものをぶつけたりしないでください。
- 直接火にかけたり加熱しすぎたりしないでください。
- 高温になり破損するため、電子レンジでカラメルソースを作らないでください。
- 加熱直後に熱に弱いものの上に載せないでください。
- 水などの液体を入れて冷凍保存しないでください。
- お手入れは台所用中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジで洗ってください。

お願い つづき

角皿(付属品)について

材料の種類　セラミック製（角皿下部のレールは樹脂製）

〈取り扱い上の注意〉

- **落としたりぶつけたりすると破損・けがの原因になります。**
- お使いになる前に破損していないことを確認してください。割れ・欠け・破損などがある場合は使用しないでください。
- 直接火にかけたり加熱しすぎたりしないでください。
- 空だきや食品が少ない状態で使用しないでください。
- 加熱後は高温になります。熱に弱いものの上に置かないでください。
- 熱いまま水などに入れて急激に冷やさないでください。
- 冷凍した食品を入れてのオーブン加熱はしないでください。
- 本製品専用です。他の製品に使用したり、他の用途に使用しないでください。

角皿はセラミック素材を使用しており、レンジとグリルを自動で切りかえる「レジグリ」や、ボウルと組み合わせる「うきレジ」など、さまざまな調理法にご使用いただけます。

- 表面のざらつき、へこみ、釉薬(ゆうやく)模様などは、セラミック特有のものですので、製法上やむを得ず発生します。品質上問題はございませんので、安心してお使いください。
- 陶器と同じように、固めて焼き上げていますので、わずかなゆがみや反りがあります。品質上問題はございませんので、安心してお使いください。
- 角皿を出し入れするとき、庫内の角皿受けに擦れあとが残ることがありますが、品質上問題はございませんので､安心してお使いください。
  また、庫内の角皿受けや庫内側面に強い力が加わらないようにご注意ください。塗装面に深い傷がつく原因になります。
- 陶器と同じように、強い衝撃による割れ、ひび、欠けにご注意ください。本体の破損・けがの原因になります。
- 角皿を本体の上に置かないでください。本体に傷がつきます｡特に加熱後に置くと、変形・焦げの原因になります。

調理するときのお願い

自動加熱のとき

お料理ノート、WEBサイト掲載レシピの材料・分量をお守りください。

この製品に合わせた材料・分量を記載しています。材料・分量を変えるときは、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱が足りないときは、加熱時間を延長または追加してください。

加熱後、表示部の「延長」表示中(約３分間)に設定ダイヤルで時間を設定し､「スタート」キーを押すと加熱を延長できます。

続けて調理するときは、仕上がり調節を使って、様子を見ながら加熱してください。

庫内や角皿・ボウルが熱い場合は、焼き色が濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

調理するときのお願い つづき

レンジ加熱のとき(レンジ・レジグリ・サクレジ)

金属類は絶対に使用しないでください。

火花が出て、製品を傷めたり、角皿やボウルが破損することがあります。

小さく切った根菜などの少量加熱は､必ず手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。

少量の加熱（100g未満）は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、発火の原因になります。

ヒーター加熱のとき(オーブン・グリル・レジグリ・サクレジ)

ラップやプラスチック容器を使用しないでください。

溶けたり、発火する原因になります。

調理終了後は、すぐに庫内から取り出してください。

余熱で焼けすぎることがあります。

すべての加熱共通

容器は加熱方法と食品の分量に合ったものを使用してください。

(→P.20「使える容器・使えない容器」参照)

- 容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

本書記載の分量や食品の置き方をお守りください。

分量や置き方が異なると、うまく加熱できないことがあります。

メニューによっては熱気が多く出ることがあるため、換気をしながら調理してください。

加熱中は、なるべくドアの開閉をしないでください。

蒸気や熱気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。加熱状態は、加熱終了間際にすばやく確認してください。

角皿・ボウルを使用するメニューは、各メニューの説明ページで確認してください。

加熱後の角皿・ボウルは､本体や熱に弱い物の上に置かないでください。

変形・焦げの原因になります。

角皿・ボウルをシンクやテーブル・本体などに強く押しつけないでください。

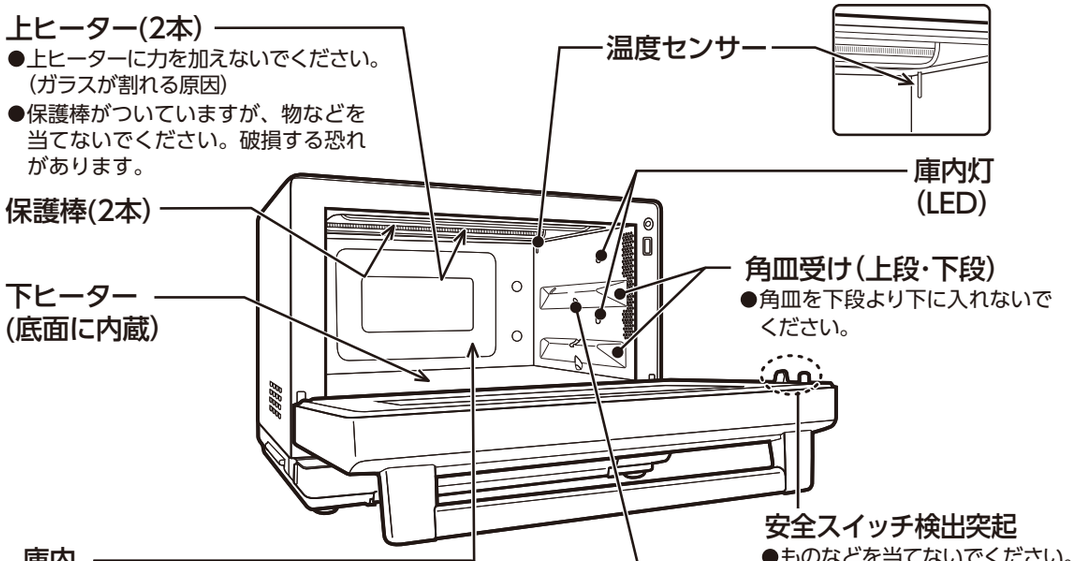
シンクやテーブル・本体などに傷がついたり、角皿は色が移ったりすることがあります。

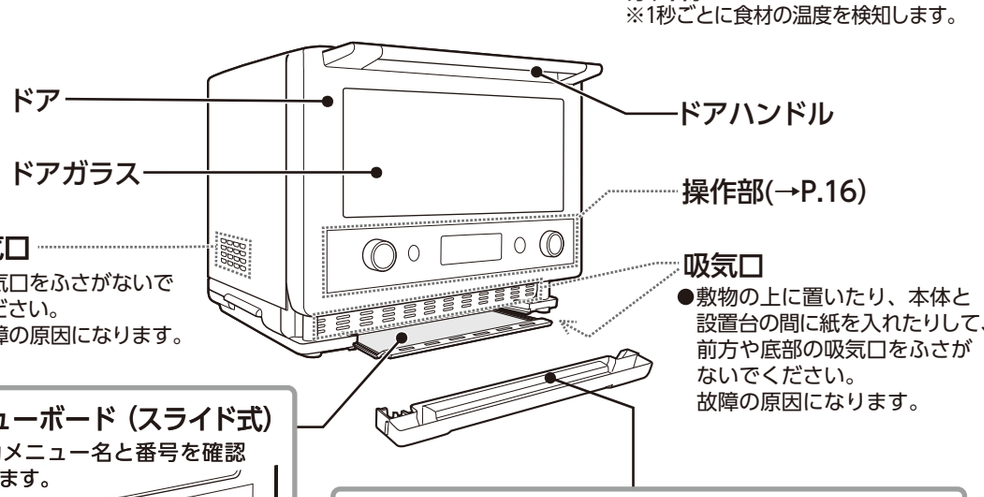
お料理ノート、WEBサイト掲載レシピ以外の調理をするときは、手動で様子を見ながら加熱してください。

他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。お料理ノート・WEBサイト掲載レシピに類似メニューの温度や調理時間を参考にしてください。

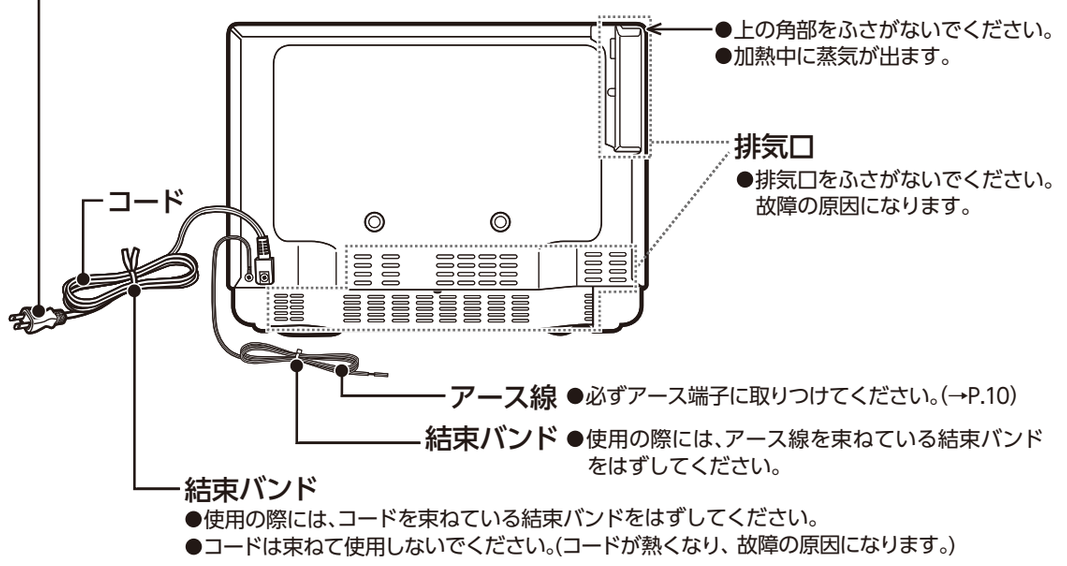
加熱後は角皿・ボウルが高温になっているため、必ずミトンなどを使い、落とさないよう両手で取り出してください。

各部のなまえ





警告		**差込みプラグ、コードは本体の後面・側面と壁などに挟み込んで使用しない** 発熱や荷重によるショートで感電・発煙・火災の原因になります。
注意		**ドアを開けるときは蒸気に気をつける** やけどの恐れがあります。



自動電源オフ機能

●加熱中以外は、電源が入った状態でしばらく操作をしなかった場合は自動で電源が切れます。
(加熱後、自動で電源が切れる時間は調理したメニューなどによりかわります。ファン運転中は表示部に「0」を表示します。)

電源を入れるには

ドアを開閉すると電源が入り、庫内灯が点灯します。

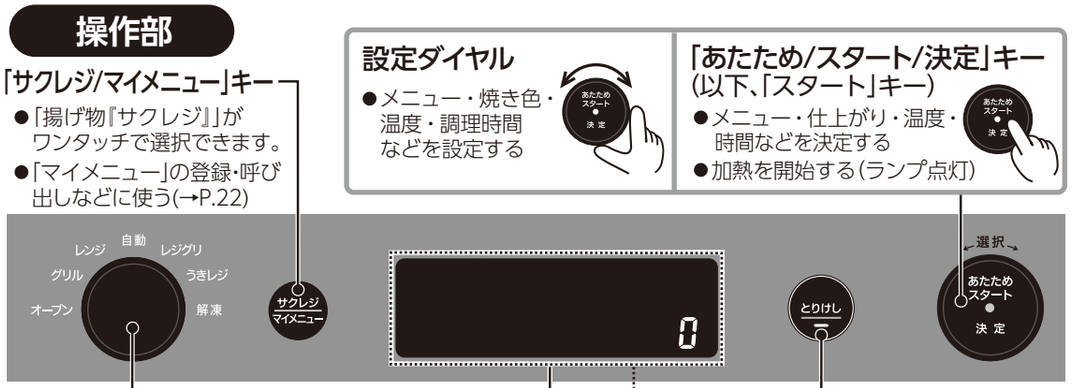
(表示部に「0」を表示します。)

注意

●加熱中や加熱後は庫内が高温になっているため、直接手で触れるとやけどの恐れがあります。また、庫内底面に熱に弱い容器を置くと溶ける原因になります。
●庫内に油・食品カス・水分が付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。使用後は必ずお手入れしてください。
●庫内の汚れは放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
●加熱後に結露した水分は、庫内が冷めてから乾いた柔らかい布でふき取ってください。

各部のなまえ つづき

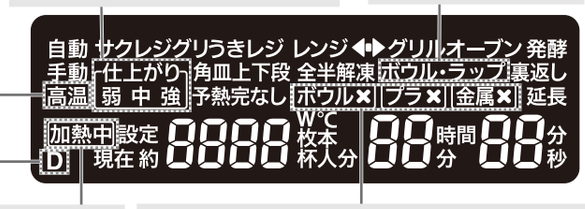
操作部



実際にお使いになる中で、このような表示にはなりません。

表示部

- ドアを開閉すると「0」を表示します。
- 加熱の種類・温度・加熱時間などを表示します。

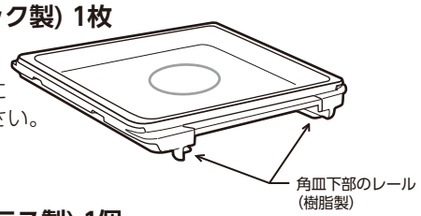


●表示部を布などでこすると白い線が出る場合がありますが、故障ではありません。
(静電気による現象であり、しばらくすると元に戻ります。)

付属品

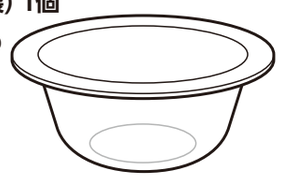
●角皿 (セラミック製) 1枚

角皿はレールを上側にして庫内に入れないでください。



●ボウル(耐熱ガラス製) 1個

レンジ・うきレジ調理のときに使います。



●角皿やボウルは調理方法によって使えない場合があります。

調理方法	角皿	ボウル
レンジ	×	○
うきレジ	○	○
レジグリ (凍ったままレジグリ)	○	×
グリル	○	×
オーブン	○	×

○使えます　×使えません

基本の使い方

■初めてお使いになるときは庫内のカラ焼きをしてください。(→P.24参照)

1 準備

■差込みプラグをコンセントに差し込む
■調理方法にあった容器に食品を入れる(→P.20参照)

2 食品を入れる

ドアを開け、食品を庫内に入れる

- 食品の置き方は「使い方」の各メニューページを確認してください。
- 加熱方法によっては付属の角皿・ボウルを使用してください。
- あたため・解凍・発酵などは、庫内が熱いと調理できないことがあります。

3 設定・加熱する

自動

●「あたため」のとき(→P.26)
「自動」の点灯を確認し、「スタート」キーを押す

●「全解凍/半解凍」のとき(→P.30)
①切換ダイヤルを「解凍」に合わせる
②設定ダイヤルを回して「全解凍」または「半解凍」を選択し、「スタート」キーを押す

●「サクレジ」のとき(→P.31)
「サクレジ/マイメニュー」キーを押して「スタート」キーを押す

●「自動メニュー」のとき(→P.27、32～43)
「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回してメニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す

手動

●手動で温度や時間を設定するとき
(→P.44～49)
①切換ダイヤルを回して調理方法を選択する
②設定ダイヤルを回して温度・時間などを合わせ、「スタート」キーを押して決定する
③加熱条件をすべて設定したあと「スタート」キーを押して加熱を開始する

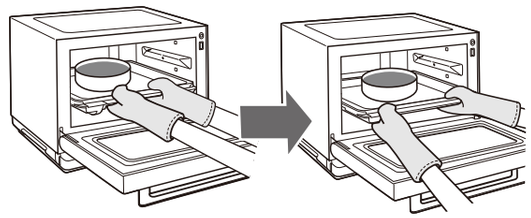
お料理ノート・WEBサイト掲載レシピの指定分量以外や市販の料理本の調理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

- 残時間や現在温度は、加熱開始後に確定すると表示します。
- 途中でドアを開けると加熱が一時停止します。再開するときはドアを閉めて「スタート」キーを押してください。

4 加熱後は

容器・角皿・庫内などが熱くなっているためミトンなどを使って取り出す

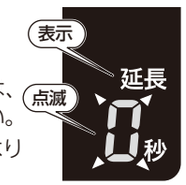
- 角皿を下段から取り出すときは、ミトンなどを使い角皿の中央を少し引き出してから、両端を持って取り出してください。



加熱不足のときは時間を延長する

加熱後、表示部の「延長」表示中(約3分間)に設定ダイヤルで時間を設定し、「スタート」キーを押すと加熱を延長できます。

- 時間を延長できるメニューは、調理後に「延長」を表示します。
- 表示部の「延長」が消えたときは、手動で時間を設定してください。
- 延長できる時間はメニューによりかわります。
- 「あたため」・「お好み温度」・「飲み物」・「酒かん」は手動で様子を見ながら加熱してください。

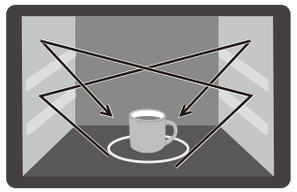
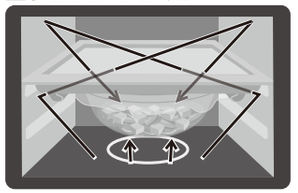
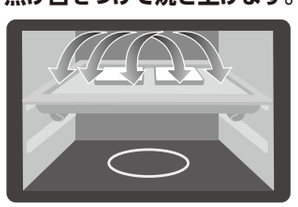


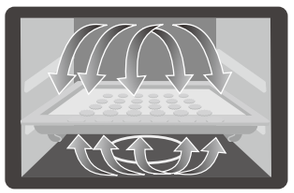
■お手入れする(→P.132)

- 庫内に付着した油・食品カス・水分などは加熱後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
また、蒸気や熱気を逃がしたり乾燥させたりしてください。

- 取り出した角皿・ボウルは熱に弱い場所には置かないでください。
- 庫内に取り出し忘れがあると、「ピピピッ」と2分おきに鳴ります。(約6分間)
- 加熱後すぐに別の操作をしたいときは、「とりけし」キーを押してから操作してください。
- 加熱後、本体冷却のため最大約30分送風したあとに運転を停止します。冷却中(ファン運転中)は差込みプラグを抜かないでください。

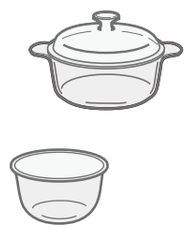
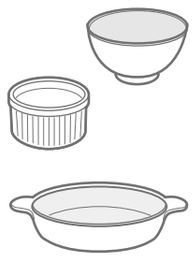
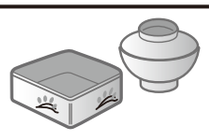
加熱のしくみ

調理方法	加熱のしくみ	調理のポイント	調理方法・メニュー
レンジ・うきレジ・解凍	**電波の作用によって、食品に含まれる水分が摩擦熱を起こします。**  **■電波の性質** 器をあたためずに中の食品だけを加熱することができるのは、電波の性質を上手に利用しているからです。 食品や水分には吸収されます。 陶器・磁器・ガラスは透過します。 金属製の容器・アルミニウム製のレトルトパックなどは反射し、加熱できません。 **■うきレジのしくみ**  **ボウルを角皿に取りつけて食品を浮かせ、全方位から加熱。ムラを抑えて食品をあたためます。**	●食品の種類・温度によって加熱時間はかわります。 ●加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。 ●出力や加熱時間はP.28「あたためるときの注意とコツ」、P.50「手動加熱するときの目安時間」を参考にしてください。 ●短時間でも食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいため、時間は短めに設定して様子を見ながら加熱してください。 ●付属の角皿は「うきレジ調理」でお使いください。 ●付属の角皿を「レンジ調理」で使用すると、角皿の影響で加熱不足や加熱ムラの原因になります。 ●庫内が熱い場合は赤外線センサーが温度を正しく検知できず、うまく仕上がりません。庫内を十分に冷ましてからご使用ください。 **金属類は絶対に使わないでください。**(→P.20) 火花・発火の原因になります。	**■レンジ** **■うきレジ** **■解凍** **■自動(番号)** － あたため 1 冷蔵ご飯あたため 2 冷凍ご飯あたため 3 飲み物 4 酒かん 5 お好み温度 6 お弁当あたため 7 ゆで葉果菜 8 ゆで根菜 37 蒸し鶏 38 肉じゃが 39 かぼちゃの煮物 40 カレー 41 シチュー 42 きんぴら
グリル	**上ヒーターで加熱します。焦げ目をつけて焼き上げます。** 	●両面を焼くときは途中で裏返してください。 ●脂が少ない肉・魚は焼き色がつきにくくなります。 ●手動の加熱時間は食品の様子を見ながら加減してください。続けて調理するときなど庫内の温度が高いときは、加熱時間を短めに設定して様子を見ながら加熱してください。	**■グリル** **■自動(番号)** 9 トースト(裏返し) 10 冷凍トースト(裏返し)

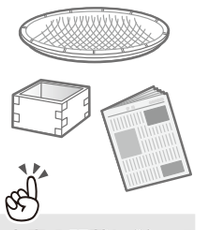
調理方法	加熱のしくみ	調理のポイント	調理方法・メニュー
レジグリ(グリレジ)・サクレジ・凍ったままレジグリ	**レンジ調理(電波)で食品を加熱したあと、グリル調理(ヒーター)を使って焼き上げます。** (グリル調理→レンジ調理も設定できます。)	●付属の角皿はセラミック製のため「レジグリ調理」(グリレジ調理)で使用できます。 **金属類・ラップは絶対に使わないでください。**(→P.20) 火花・発火の原因になります。	**■レジグリ** **■自動(番号)** － 揚げ物『サクレジ』 11 ハンバーグ 12 鶏の塩焼き 13 鶏の照り焼き 14 タンドリーチキン 15 手羽先のロースト 16 野菜の肉巻き 17 2種のローストポテト 18 塩鮭 19 塩さば 20 鶏のから揚げ 21ソース焼きそば 22 グラタン **凍ったままレジグリ** 26 ハンバーグ 27 鶏の塩焼き 28 鶏の照り焼き 29 タンドリーチキン 30 手羽先のロースト 31 野菜の肉巻き 32 2種のローストポテト 33 塩鮭 34 塩さば 35 鶏のから揚げ
オーブン・発酵	**上ヒーターと下ヒーターで加熱します。庫内全体の熱で食品を焼き上げます。**  **発酵は庫内の温度を制御しながら、ヒーターで加熱します。** **庫内の上部や底面は熱源に近いため温度が高くなります。** 背の高い型や食品は、上面が焦げないように様子を見ながら加熱してください。 **庫内温度は食品を置く場所や量などによってバラつくことがあります。**	●加熱すると食品がふくらむことがあるため、適度な間隔をあけてください。 ●加熱中は庫内の温度を保つため、ドアの開閉は少なくしてください。 ●手動の加熱時間は食品の様子を見ながら加減してください。続けて調理するときなど庫内の温度が高いときは、加熱時間を短めに設定して様子を見ながら加熱してください。 ●焦げすぎを防ぐため、お料理ノート·WEBサイト掲載レシピを参考に時間を設定してください。また、加熱後はすぐに食品を取り出してください。 ●焼きムラが気になる場合は、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、焼き色の濃い部分にアルミホイルをかけてください。 ●「発酵」はパンの種類や生地の状態・季節などによって温度を使い分けてください。	**■オーブン** **■自動(番号)** 23 ホイル焼き 24 一口とんかつ 25 えびフライ 36 茶碗蒸し 43 スポンジケーキ 44 ロールケーキ 45 ガトーショコラ 46 クッキー 47 焼きいも 48 バターロール 49 ピザ 50 脱臭

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確認してください。
レンジ調理とオーブン・グリル調理、レジグリ調理を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱をする前に、P.18の「加熱のしくみ」を確認してください。

容器の種類＼調理方法	レンジ・うきレジ	オーブン・グリル	レジグリ
ガラス 耐熱性がある 	**○使えます** レンジ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ●「あたため」・「お好み温度」・「飲み物」・「酒かん」では、ふたつき容器を使う場合は、ふたをはずしてください。 **✕使えません** うきレジ	**○使えます** ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	**○使えます** ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
耐熱性がない 	**✕使えません** ●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。 ●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** ●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。 ●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** ●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。 ●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。
●付属のボウル	**P.16参照**		
陶器・磁器 	**○使えます** レンジ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●電波で容器が熱くなるものがあります。やけどに注意してください。 **✕次の場合は使えません** ●ひび・傷・金銀の模様・内側に色絵のあるもの（傷めたり、火花が出る原因）	**○使えます** ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 **✕次の場合は使えません** ●ひび・傷・金銀の模様・内側に色絵のあるもの（傷めたり、火花が出る原因）	**○使えます** ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●電波で容器が熱くなるものがあります。やけどに注意してください。 **✕次の場合は使えません** ●ひび・傷・金銀の模様・内側に色絵のあるもの（傷めたり、火花が出る原因）
●付属の角皿 付属の角皿以外は使用しないでください。	**P.16参照**		
金属容器など ●アルミ容器 ●ステンレス容器 ●ホーロー容器 ●アルミホイル ●金網 ●金串　など	**✕使えません** ●火花が出て製品を傷めるので使えません。 ●金属製の焦げ目つけ皿も使えません。	**○使えます** ●ただし、とっ手がプラスチックのものは溶けるため使えません。	**✕使えません** ●火花が出て製品を傷めるので使えません。 ●金属製の焦げ目つけ皿も使えません。
漆器 	**✕使えません** ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりすることがあります。	**✕使えません** ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりすることがあります。	**✕使えません** ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりすることがあります。

お願い 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

容器の種類＼調理方法	レンジ・うきレジ	オーブン・グリル	レジグリ
プラスチック・シリコーン容器 耐熱140℃以上 熱に弱い「ふた」に注意	**○使えます** レンジ ●「あたため」（→P.26）では、ふたつき容器を使う場合は、ふたをはずしてください。 **✕次の場合は使えません** ●油分・糖分・塩分の多い食品、ケチャップなどの調理での使用（高温になるため） ●密閉性の高いふた・袋 ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器 ●アルミなど金属で表面加工された容器や袋 ●市販のレンジ用ゆで卵器	**✕使えません** ●オーブンやグリル用以外のプラスチック・シリコーン容器は使えません。	**✕使えません** ●オーブンやグリル用以外のプラスチック・シリコーン容器は使えません。
耐熱140℃未満	**✕使えません** ●溶けて変形することがあります。 ●**スチロール・ポリエチレン・メラミン・フェノール・ユリア樹脂などは電波で変質します。** **○次の場合は使えます** ●発泡トレイ（解凍調理のみ）	**✕使えません** ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。	**✕使えません** ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。
ラップ 耐熱140℃以上 	**○使えます** **✕次の場合は使えません** ●油分・糖分・塩分の多い食品、ケチャップなどの調理での使用（高温になるため）	**✕使えません** ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。	**✕使えません** ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。
耐熱140℃未満	**✕使えません** ●ポリエチレン製のもの 溶けて変形することがあります。		
紙製品・木製品・その他  本書の記載に従って使用する場合は、庫内の側面や上部に接触させないようにしてください。焦げることがあります。	**✕使えません** ●火花が出たり、燃えたりすることがあります。 ●市販の発熱体を使用した容器で加熱すると異常高温になり、安全機能が働いて自動的に運転を停止することがあります。 ●針金を使っているものは燃えやすくなります。 **○次の場合は使えます** ●耐熱加工されているクッキングシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従って使えます。	**✕使えません** ●火花が出たり、燃えたりすることがあります。 **○次の場合は使えます** ●耐熱加工されているクッキングシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従って使えます。上ヒーターに接触しないようにご注意ください。（発煙・発火の原因）	**✕使えません** ●火花が出たり、燃えたりすることがあります。 **○次の場合は使えます** ●耐熱加工されているクッキングシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従って使えます。上ヒーターに接触しないようにご注意ください。（発煙・発火の原因）

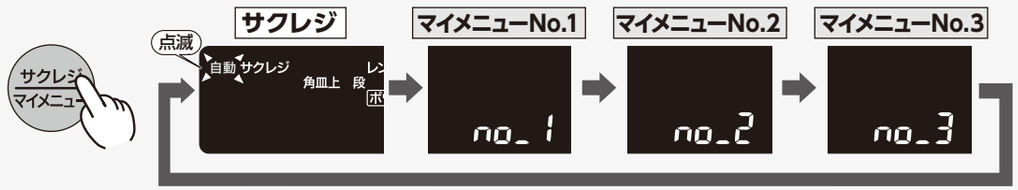
マイメニューについて

よく使う手動調理の設定をマイメニューとして登録できます。(最大3種類)
登録すると、次回からは調理のたびに同じ設定をしなくてもマイメニューを呼び出して調理することができます。

マイメニューを呼び出す

■マイメニューを登録するときや、登録した調理設定をお使いになるときにマイメニューNo.を呼び出します。

1 「サクレジ/マイメニュー」キーを押す。
押すたびに サクレジ ➡ マイメニューNo.1 ➡ マイメニューNo.2 ➡ マイメニューNo.3 と切りかわります。



2 マイメニューを…
登録済みのとき マイメニューNo.を表示したあと、登録した調理設定が表示されます。
➡すぐに調理を始める場合は「スタート」キーを押してください。

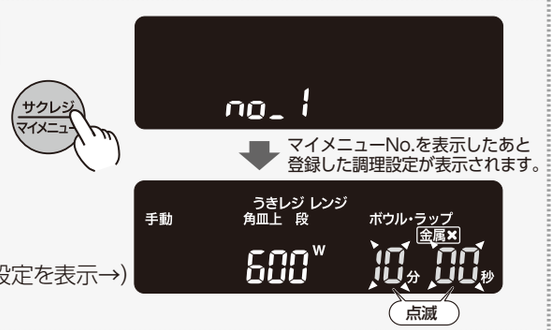
未登録のとき 「－－」が点滅します。
➡P.23「マイメニューを登録する」を参考に調理設定を登録してください。

マイメニューを消去する

■消去したいマイメニューNo.を呼び出し、「とりけし」キーを2秒長押しすると消去できます。

例：マイメニューNo.1を消去する場合

1 「サクレジ/マイメニュー」キーを2回押し、マイメニューNo.1を表示する



2 「とりけし」キーを2秒長押しする
- **消去後、No.1にマイメニューを登録したい場合は、マイメニューを登録する(P.23)を参照してください。**
- **マイメニュー消去後、「とりけし」キーを押すと初期画面に戻ります。**

マイメニューを登録する

■登録できるマイメニューは３種類までです。
さらに登録したいときは、登録済みのマイメニューを消去したあと、新たに登録しなおしてください。登録されていないNo.は「－－」が点滅します。
■電気部品保護のため「オーブン」220℃以上の設定は登録できません。

例：マイメニューNo.1に うきレジ 600W 10分 を登録する場合

1 「サクレジ/マイメニュー」キーを2回押し、マイメニューNo.1を表示する

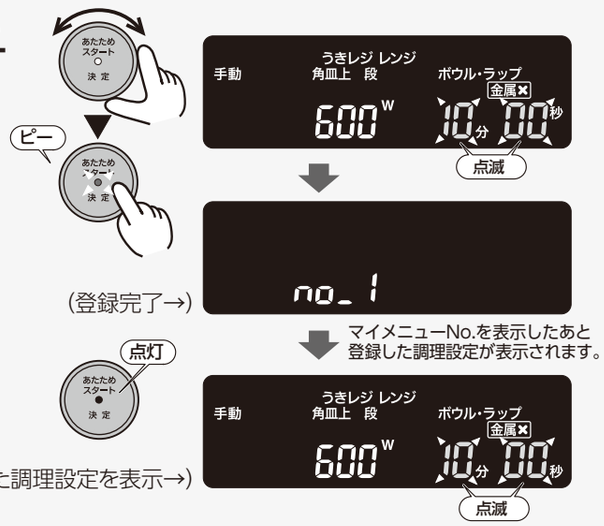
2 切換ダイヤルを「うきレジ」に合わせる

- **他の調理方法を設定するときは、手動(P.44～49)の各調理方法を参考に設定してください。**

3 設定ダイヤルで出力を600Wに合わせ、「スタート」キーを押す(レンジ出力決定)

4 設定ダイヤルで時間を10分に合わせ、「スタート」キーを押す(登録完了)

- **登録内容を途中で間違えたときは、「とりけし」キーを押して、1からやりなおしてください。**
- **登録したマイメニューですぐに調理を始める場合は「スタート」キーを押してください。**
- **登録したマイメニューでも調理時間は変更することができます。**
- **登録完了後、「とりけし」キーを押すと、初期画面に戻ります。**

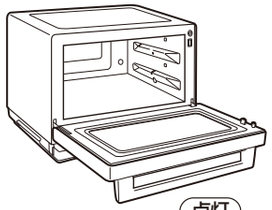


庫内のカラ焼き・脱臭 自動オーブン 50 脱臭

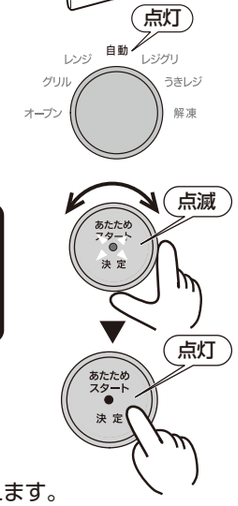
購入後、庫内に付着している油を焼き切るためにカラ焼き・脱臭をしてください。
（煙が出たり、においがすることがあります。）
また、庫内のにおいが気になるときに行ってください。

庫内のカラ焼き・脱臭（目安時間:20分）

1 ドアを開けて、庫内に何も入っていないことを確認し、ドアを閉める



2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して「50」（脱臭）に合わせ、「スタート」キーを押す（カラ焼き・脱臭開始）



終了後は・・・

庫内が熱くなり、表示部に「高温」が表示されます。

お願い

- 煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移し、窓を開けるか換気扇を回してください。
- **カラ焼き・脱臭を行う前に必ず庫内のお手入れをしてください。**
  汚れが付着していると、焼きついて取れなくなることがあります。

お知らせ

- すべての種類のにおいを取ることはできません。
- ヒーターを使用するため、終了後は本体や庫内が熱くなります。
- 終了後すぐに熱に弱い容器を入れると、溶けたり変形したりすることがあります。
- 終了後は最大約30分、庫内を冷ますためファンが回転します。
  ファンの回転が停止するまで差込みプラグを抜かないでください。

報知音について

報知音は消すことができます。

OFF(消す)

①「とりけし」キーを「ピピッ」と鳴るまで3秒長押しする。
（「OFF」を表示）

②「OFF」を表示している間に、再度「とりけし」キーを「ピー」と鳴るまで3秒長押しする。
（「OFF」が消える）

ON(鳴らす)

①「とりけし」キーを「ピピッ」となるまで3秒長押しする。
（「ON」を表示）

②「ON」を表示している間に、再度「とりけし」キーを「ピー」と鳴るまで3秒長押しする。
（「ON」が消える）

調理一覧

(自動)

- ●あたため ……P.26
- ●全解凍 / 半解凍 ……P.30
- ●揚げ物『サクレジ』……P.31
- ●自動メニュー (番号1～44を選択)

番号	自動メニュー名	参照ページ
1	冷蔵ご飯あたため	P.32
2	冷凍ご飯あたため	P.32
3	飲み物	P.34
4	酒かん	P.34
5	お好み温度	P.27
6	お弁当あたため	P.33
7	ゆで葉果菜	P.36
8	ゆで根菜	P.36
9	トースト（裏返し）	P.38、124
10	冷凍トースト（裏返し）	P.38、124
11	ハンバーグ	P.39、58
12	鶏の塩焼き	P.39、61
13	鶏の照り焼き	P.39、62
14	タンドリーチキン	P.39、63
15	手羽先のロースト	P.39、64
16	野菜の肉巻き	P.39、65
17	2種のローストポテト	P.39、66
18	塩鮭	P.39、67
19	塩さば	P.39、68
20	鶏のから揚げ	P.39、82
21	ソース焼きそば	P.39、74
22	グラタン	P.39、77
23	ホイル焼き	P.42、70
24	一口とんかつ	P.42、79
25	えびフライ	P.42、81

番号	自動メニュー名	参照ページ
26	凍ったままレジグリ ハンバーグ	P.39、59
27	凍ったままレジグリ 鶏の塩焼き	P.39、61
28	凍ったままレジグリ 鶏の照り焼き	P.39、62
29	凍ったままレジグリ タンドリーチキン	P.39、63
30	凍ったままレジグリ 手羽先のロースト	P.39、64
31	凍ったままレジグリ 野菜の肉巻き	P.39、65
32	凍ったままレジグリ 2種のローストポテト	P.39、66
33	凍ったままレジグリ 塩鮭	P.39、67
34	凍ったままレジグリ 塩さば	P.39、68
35	凍ったままレジグリ 鶏のから揚げ	P.39、82
36	茶碗蒸し	P.42、83
37	蒸し鶏	P.40、84
38	肉じゃが	P.40、85
39	かぼちゃの煮物	P.40、90
40	カレー	P.40、92
41	シチュー	P.40、96
42	きんぴら	P.41、101
43	スポンジケーキ	P.43、108
44	ロールケーキ	P.43、109
45	ガトーショコラ	P.43、112
46	クッキー	P.43、115
47	焼きいも	P.42、120
48	バターロール	P.43、120
49	ピザ	P.43、123
50	脱臭	P.24

(手動)

- ●レンジ……P.44
- ●グリル……P.45
- ●オーブン 予熱なし/発酵 ……P.46
- ●オーブン 予熱あり ……P.47
- ●レジグリ ……P.48
- ●うきレジ ……P.49

●調理をするときは、記載の分量や食品の置き方をお守りください。分量や置き方が違うとうまく仕上がらないことがあります。
●仕上がりは、食品の状態(大きさ・厚み・鮮度・野菜の季節・肉、魚の脂の多少・保存状態など)によって異なります。

自動レンジ あたためる あたため

45～90℃までお好みの温度にあたためます。
調理済みのおかずなどを、自動ですばやくあたためます。

警告

「あたため」で加熱するときは

- **●100g未満の食品は加熱しない**
  赤外線センサーが正しく検知できずに発煙・発火の原因になります。手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。
- **●ふた・ふたつきの容器は使用しない**
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが正しく検知できずに食品が発煙・発火する原因になります。
- **●粒入りスープはあたためない**
  具が飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。ラップをして手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。
- **●液状のもの・とろみのあるものは加熱中・加熱後に突然沸とうして飛び散ることがあるため、取り出すときはやけどに注意する**
  汁物や煮物、カレー・シチューなどのとろみのある食品は加熱前・加熱後に混ぜてください。

1 庫内に食品を入れる

●角皿は使いません。

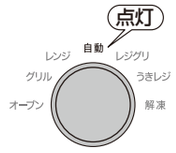
お願い

- ●入れる食品は100～500gまでにしてください。
- ●食品によりラップをしてください。(→P.29参照)
- ●ラップをするときは、少しすき間をあけてください。(密閉すると破裂の原因)
- ●スープやみそ汁はマグカップを使わないでください。(沸とうする原因)
- ●必ず食品の分量にあった耐熱容器を使ってください。
- ●市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージに記載の加熱方法に従ってください。

メモリー機能

- ●45～75℃に設定するとその温度は記憶され、次回の加熱時に表示されます。

2 「自動」の点灯を確認し、「スタート」キーを押す(加熱開始)



(スタート後の表示画面)

「加熱中」と設定温度が点滅し、調理を開始します。

- ●現在温度は約13秒後から表示します。(加熱時間が短いときなど、表示しない場合があります。)
- ●0℃未満のときは表示しません。

仕上がり温度を変更するとき

加熱開始後、表示部の設定温度が点滅中(約12秒間)に設定ダイヤルを回して仕上がり温度を変更します。
45～90℃まで5℃刻みで変更できます。
(工場出荷時設定：70℃)

- ●加熱不足のときは (→P.17)

自動レンジ あたためる 5 お好み温度

−10～90℃までお好みの温度にあたためます。人肌にしたい離乳食や、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます。

警告

「5 お好み温度」で加熱するときは

- **●100g未満の食品は45℃以上で加熱しない**
  赤外線センサーが正しく検知できずに発煙・発火の原因になります。手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。
- **●ふた・ふたつきの容器は使用しない**
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが正しく検知できずに食品が発煙・発火する原因になります。
- **●粒入りスープはあたためない**
  具が飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。ラップをして手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。
- **●液状のもの・とろみのあるものは加熱中・加熱後に突然沸とうして飛び散ることがあるため、取り出すときはやけどに注意する**
  汁物や煮物、カレー・シチューなどのとろみのある食品は加熱前・加熱後に混ぜてください。

1 庫内に食品を入れる

●角皿は使いません。

お願い

- ●食品によりラップをしてください。(→P.29参照)
- ●ラップをするときは、少しすき間をあけてください。(密閉すると破裂の原因)
- ●必ず食品の分量にあった耐熱容器を使ってください。

お知らせ

- ●加熱開始後は、仕上がり温度を変更できません。

メモリー機能

- ●-10～75℃に設定するとその温度は記憶され、次回の加熱時に表示されます。

2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して「5」(お好み温度)に合わせ、「スタート」キーを押す(メニュー決定)

3 設定ダイヤルを回してお好みの温度に合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)

- ●-10～90℃まで5℃刻みで設定できます。(工場出荷時設定：40℃)
- ●スタート直後は設定温度を表示し、現在温度は約13秒後から表示します。(加熱時間が短いときなど、表示しない場合があります。)
- ●0℃未満のときは表示しません。

- ●加熱不足のときは (→P.17)

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは「あたため」や「5 お好み温度」の45℃以上に設定しないでください。(→P.7 安全上のご注意)

食　品	加熱のしかた・注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品 ●ふたをした食品やふたつきの容器に入った食品 赤外線センサーが正しく検知できず、過熱による発煙・発火の原因	●少量や指定分量以外の食品は手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する ●ふたをした食品やふたつきの容器に入った食品は、手動のレンジで様子を見ながら加熱する
●油脂の多い食品・液体 (バター・生クリーム・オリーブ油など) ●粒入りスープ (コーンの粒やあさりなどが入ったスープ) 突然沸とうして飛び散る原因	●油脂の多い食品・液体はラップをして、手動のレンジ500Wで様子を見ながら加熱する ●粒入りスープはラップをして、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する
●牛乳・コーヒー・お茶・ジュース・水など ●お酒 突然沸とうして飛び散る原因	「3 飲み物」「4 酒かん」で加熱する (→P.34)
●割って溶きほぐしていない生卵・ゆで卵(殻つき、殻なし) ●ぎんなん・栗・いかなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器・瓶・密閉状態の食品 破裂によるけがの恐れ	●生卵は割って溶きほぐしてから加熱する ●殻や膜のある食品は割れ目や切れ目を入れて様子を見ながら加熱する ●ふた・せんははずす(レンジ用のふたはすき間をあける)手動のレンジで様子を見ながら加熱する
●お弁当 容器の変形や溶ける原因	●ふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す 「6 お弁当あたため」で加熱する (→P.33)

■「あたため」や「5 お好み温度」の45℃以上を選ぶと上手にあたためられない食品

食　品	加熱のしかた・注意事項
●中華まん 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎる	手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する (→P.50)
●フライ・天ぷら サクッとあたたまらない	「揚げ物『サクレジ』」で加熱する (→P.31)
●クリームチーズ・アイスクリーム 溶ける	「5 お好み温度」で温度を合わせて加熱する (→P.27)
●離乳食・介護食 熱くなりすぎる	
●パン 固くなる	●パンは手動のレンジ600Wでも加熱できます。
●500gを超える食品・冷凍カレー・市販の冷凍食品・加工食品 うまくあたたまらない(加熱ムラ)	手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する (→P.50) ●市販の食品はパッケージの指示に従う
●乾干物・ポップコーン・冷凍したゆで野菜 加熱しすぎる	手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する ●市販の食品はパッケージの指示に従う
●いか・えびなどのはじけやすい食品 破裂して飛び散る恐れ	手動のレンジ300Wで様子を見ながら加熱する

注意

レンジを使う加熱では、レトルトパウチ食品などをあたためない
火花が出て発煙・発火・食品の破裂・ドアガラスの割れ・庫内底面の赤熱などによる割れ、けが・やけどの原因になります。レトルトパウチ食品のパッケージの指示に従ってください。

■あたためるときにコツが必要な食品

食　品	加熱のしかた・注意事項
●カレー・シチュー	具がはじけたり汁気が飛ぶため、必ず深めの耐熱容器に入れてラップをし、温度を85～90℃に設定する ●加熱後に必ず混ぜる
●たれがかかった食品	たれが飛び散ることがあるため、必ずラップをする
●おかず・汁物	赤外線センサーを正しく検知させるために広口で浅めの耐熱容器を使う
●分量に合わない容器に入れた食品	食品の分量にあった耐熱容器であたためる

■ラップをするもの・しないもの

○ するもの

■蒸し物 ■冷凍した食品 など

水分を逃さずにしっとりさせたい食品やはじけやすい食品など

- ●しゅうまいなどの蒸し物
- ●カレー・シチュー
- ●煮魚
- ●たれがかかった食品
- ●冷凍した食品
(耐熱性がある平皿にのせる)

× しないもの

■焼き物 ■揚げ物 ■炒め物 ■汁物 ■常温・冷蔵の食品 など

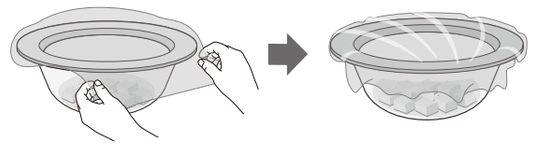
水分を逃してパリッとさせたい食品や十分に水分のある食品など

- ●野菜炒め ●焼きそば ●肉じゃが
- ●焼き魚 ●ハンバーグ
- ●フライ・天ぷら
- ●みそ汁・スープ

ただし、コーンの粒やあさりなどが入ったスープはラップをする

■ふんわりとラップをかけるには

①使用する耐熱容器より大きめにラップを切る
②ラップの両サイドを持ち上げてふんわりとなるようにかけなおす
③大きくすき間が空いた部分は軽く押さえる



- ●加熱中にラップが破裂する恐れがありますので、ぴったりと密着させないでください。
- ●うきレジ調理でボウルを角皿下部のレールに差し込む際は、ラップがはずれないようにボウルの側面にラップを沿わせるようにしてかけてください。

■お好み温度の目安

庫内が十分に冷めてから使用する
(食品の温度を検知する赤外線センサーが正しく働かないため)

調理するもの	目安温度(℃)	分量	備考
カレー・シチュー	85～90	100～500g	
煮物・焼きものなどのおかず	65～85	100～500g	
スープ・みそ汁	65～75	100～500g	
ご飯	60～70	150～600g	冷凍ご飯は300gまで
パン	30～40	30～200g	
ベビーフード	20～40	60～150g	**必ず温度を確かめる** 耐熱容器に入れる
クリームチーズ	10～20	100～200g	冷えて固くなったチーズを柔らかく
アイスクリーム	−10～−5	200～500mL	**必ずふたを取る**

自動レンジ 解凍する 全解凍 半解凍

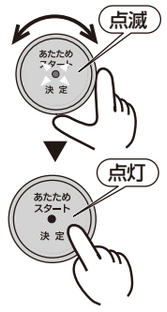
冷凍で保存していた肉や魚を解凍します。
全解凍 ひき肉など。ほぐしやすい固さに。　**半解凍** さしみなど。包丁で切れる固さに。

1 庫内に食品を入れる

●角皿は使いません。

2 切換ダイヤルを「解凍」に合わせる

3 「全解凍」または設定ダイヤルで「半解凍」に合わせて「スタート」キーを押す（加熱開始）



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

■上手に解凍するための冷凍のしかた

- 新鮮な食材を選ぶ
- 食品はラップでしっかり密閉する
- 薄切り肉はできるだけ厚みをそろえる
- ひき肉は2〜3cmに厚みをそろえ、押さえつけずにふんわりと形を整える
- さしみは厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねない
- 鶏肉は厚みが出ないように平たく広げる

お願い

- ラップをせず、発泡スチロールトレーのまま入れてください。トレーがない場合は、耐熱性がある平皿を使ってください。
- 直前まで冷凍庫に入れておいた食品を使ってください。
  次のような食品はうまく解凍できません。
  - 冷凍庫から出して長い間放置した食品
  - 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
  - 分量が100g未満の食品

  ➡手動のレンジ150Wで様子を見ながら加熱してください。(→P.44)
- 鶏肉の皮目は下にして解凍してください。
- 表面についた霜は取り除いてください。(部分的に煮える原因)
- 赤外線センサーをうまく働かせるために庫内は十分に冷まし、水滴がついているときはふき取ってください。

お知らせ

- 一度に解凍できる分量は100〜500gまでです。
- 仕上がりは、形状･肉質･冷凍状態･開始温度によって部分的に煮えたり、固めになることがあります。
- ゆでて冷凍した野菜は手動のレンジ600Wで時間を合わせて解凍してください。(→P.44)
- 全解凍は食品の形状や重量によって「仕上がり」の調節をしてください。

強	400〜500g
中	200〜400g
弱	200g未満

- 「仕上がり・強」
  - 鶏肉などのかたまり肉
  - 厚切り肉
- 次のような食品は手動のレンジ150Wで様子を見ながら加熱してください。(→P.44)
  - 1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉
  - バラや霜降りなど脂身の多い薄切り肉
  - パラパラで冷凍された肉
- 加熱不足のときは(→P.17)

自動レジグリ あたためる 揚げ物『サクレジ』

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッとおいしく仕上げます。

1 庫内に食品を入れる

●食品は直接角皿に置いてください。
●角皿を角皿受け上段に入れます。

2 「サクレジ/マイメニュー」キーを押して、「スタート」キーを押す（加熱開始）

仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

お願い

- プラスチック容器やラップは、溶けたり、焦げたりするため使わないでください。
- 包装・容器は必ずはずしてください。
- 種類の違う食品をあたためるときは厚みと重さをそろえてください。
- 次のようなものは様子を見ながら加熱してください。
  ･かき揚げ(焦げやすいため)
  ･冷蔵庫で保存していた食品(ぬるめに仕上がることがあるため)
- 天ぷらなど、加熱後に底面がベタつくときは、キッチンペーパーなどで油分をふき取ってください。

お知らせ

- 冷凍した揚げ物はうまくあたためられません。
- 一度にあたためられる分量 100〜300g
- 加熱時間の目安
  コロッケ：2個の場合は約5分
  　　4個の場合は約6分
- ゆで卵や膜のあるもの(いかなど)の揚げ物には使用しないでください。
  (破裂することがあるため)

仕上がりは、食品の状態(大きさ･種類・厚み・保存状態など)によってかわります。

- 加熱不足のときは(→P.17)

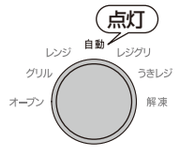
自動レンジ あたためる 1 冷蔵ご飯あたため 2 冷凍ご飯あたため

ご飯をあたためるときに使います。

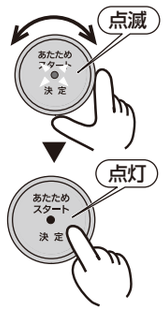
1 庫内に食品を入れる

●角皿は使いません。

2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して、「1」(冷蔵ご飯あたため)または「2」(冷凍ご飯あたため)に合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)



(例:「1 冷蔵ご飯あたため」のとき)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

●「仕上がり・中」ではご飯が程よい温度になるように調節しています。そのため加熱時間が「仕上がり・強」よりも長くなることがあります。

お願い

●必ず食品の分量にあった耐熱容器を使用してください。

●冷凍ご飯を加熱するときは、ラップの重なりを下にして、耐熱性がある平皿にのせてください。
ラップが重なる方を上にするとうまくあたたまらないことがあります。

お知らせ

●ご飯1杯(個)…約150g

●一度にあたためられるご飯

冷蔵ご飯	1〜4杯 (150〜600g)	ラップ不要
冷凍ご飯	1〜2個 (150〜300g)	ラップ要

●常温のご飯は、固まりをほぐしてラップをせずに「1 冷蔵ご飯あたため」であたためてください。

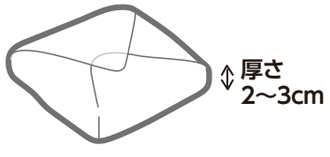
●量が多いとき(茶碗2杯分以上)は「仕上がり・強」で加熱してください。
100g未満は熱めに仕上がることがあります。
ご飯の量は約150gを基本としています。

●加熱不足のときは(→P.17)

■ご飯の冷凍のしかた

●1個150g(茶碗約1杯分)を厚さ2〜3cmで平らな形に整え、ラップでぴったりと包みます。

丸めたり、大量のご飯をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。保存容器や保存袋などに入れると、うまくあたたまりにくくなります。



●ご飯はなるべく炊きたてであつあつのものを用意してください。あつあつのものをラップで包むと蒸気を逃さずに保存できます。また、あたためても乾燥しにくくなります。

自動レンジ あたためる 6 お弁当あたため

コンビニエンスストアで売っているお弁当をあたためるときに使います。

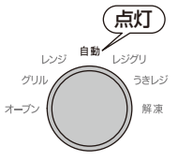
注意

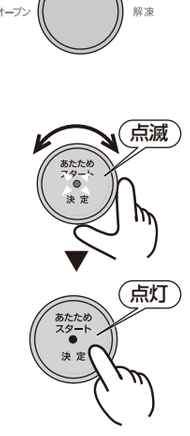
お弁当をあたためるときはふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり破裂したりして、けが・やけどの恐れがあります。

1 庫内に食品を入れる

●角皿は使いません。

2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して「6」(お弁当あたため)に合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)





仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

お願い

●必ずふたやラップをはずしてください。仕上がりが悪くなったり、ふたなどが変形する原因になります。

●冷蔵庫に保存したお弁当は、手動で様子を見ながら加熱してください。

●コンビニエンスストアで売っているお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。
次のようなものもあたためられません。
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- どんぶりもの

お知らせ

●一度にあたためられる分量は1人分(300〜500g)です。

●容器の形状、おかずの種類、盛りつけ方によって仕上がりの温度が変わります。

●2段積みなどにした場合は、うまくあたためられません。

●お弁当の具によりあたまりかたが異なります。

●パッケージに記載のレンジ加熱目安が「500W」で「2分以上」の場合は、仕上がりを「強」にしてください。

●加熱不足のときは(→P.17)

自動レンジ あたためる 3 飲み物 4 酒かん

牛乳・コーヒー・お茶・ジュース・水などは「3 飲み物」
お酒は「4 酒かん」を使ってあたためます。

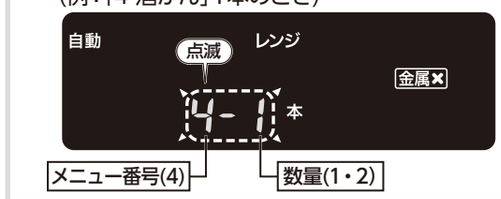
1 庫内に食品を入れる

●角皿は使いません。

2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して メニュー番号と数量を合わせ、「スタート」キーを押す（加熱開始）

(例：「3 飲み物」1杯のとき)

(例：「4 酒かん」1本のとき)



●スタート直後は設定温度を表示し、現在温度は約13秒後から表示します。
（加熱時間が短いときなど、表示しない場合があります。）

仕上がり温度を変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり温度」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して温度を設定します。

●「3 飲み物」は35℃～70℃まで5℃刻みで設定できます。
（工場出荷時設定：60℃）
●「4 酒かん」は40℃～60℃まで5℃刻みで設定できます。
（工場出荷時設定：50℃）

お願い

●ラップやふたはせずに庫内中央に置いてください。複数の場合は中央に寄せて置いてください。
●過熱の原因となりますので、数量をよく確認して設定してください。

お知らせ

●「飲み物」50℃と「酒かん」50℃は仕上がりが異なることがあります。それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

メモリー機能

●変更した温度は記憶されます。

●加熱不足のときは（→P.17）

3 飲み物 4 酒かん の注意とコツ

警告

飲み物を加熱しすぎない(突然の沸とうに注意)

加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。自動であたためるときは、必ず「3 飲み物」または「4 酒かん」で数量を合わせて加熱してください。

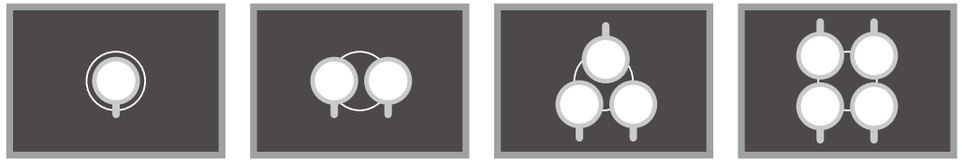
■上手にあたためるコツ

●飲み物の種類や容器の大きさ・形状・材質・厚みによって仕上がりが変わります。仕上がり温度を変更して調整してください。
●少ない量をあたためた場合は沸とうすることがあります。

食品	数量	使用する容器	メニュー	加熱のしかた・注意事項
牛乳	1～4杯	マグカップ	3 飲み物	●広口で背の低い容器を使う ●容器の8分目まで入れる ●2杯以上は分量をそろえる ●加熱前後は必ずかき混ぜる
コーヒー	1～4杯	コーヒーカップ		
お酒	1～2本	とっくり	4 酒かん	●背の低いずんぐりとした容器を使い、コップであたためる場合は広口のものを使う ●細めの形状の容器は仕上がり温度が高めになります。 ●容器の8分目まで入れる ●2本のときは分量をそろえる ●加熱前後は必ずかき混ぜる

■容器の置き方のコツ

●**数量に合わせた置き方があります。** 容器を端に置かないでください。沸とうすることがあります。



自動レンジ ゆでる 7 ゆで葉果菜 8 ゆで根菜

ほうれん草・ブロッコリーなどの葉果菜や、じゃがいも・大根などの根菜をゆでたようにレンジ加熱します。

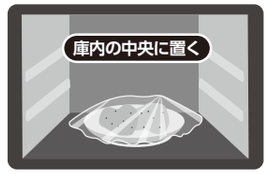
警告

ふた・ふたつきの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが正しく検知できずに食品が発煙・発火する原因になります。

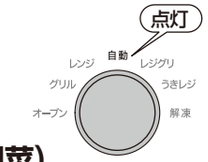
次のようなものは自動で加熱しない
・100g未満の野菜　発煙・発火の原因になります。
・薄く切ったもの、小さく切ったもの(にんじんやミックスベジタブルなど)
火花が出て焦げることがあります。→手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。

1 耐熱性がある平皿に食品を並べて、ふんわりとラップをかける

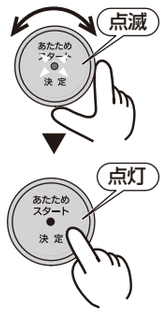
●角皿は使いません。



2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して「7」(ゆで葉果菜)または「8」(ゆで根菜)に合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)



(例:「8 ゆで根菜」のとき)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

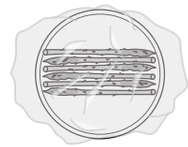
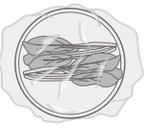
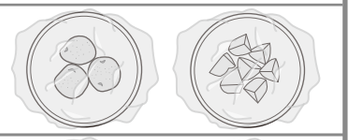
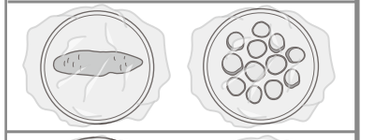
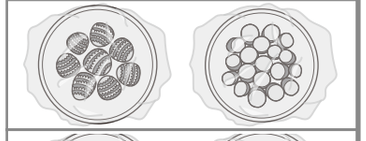
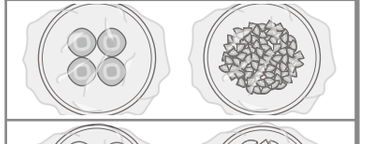
お願い

- 食品は耐熱性がある平皿に皿からはみ出ないように並べて、ふんわりとラップをかけてください。センサーが感知しやすいように、できるだけ皿の中央に寄せて置いてください。
- ラップを複数枚使う場合は、ラップ同士が重ならないように覆ってください。
- 野菜を洗ったときの水気を切らずに加熱してください。
- 容器に水をはって加熱しないでください。
- 材料の大きさはそろえてください。
- 「ゆで葉果菜/ゆで根菜のコツ」(→P.37)を参考に、ゆでるときの分量や仕上がりを調節してください。
- 大きめ・厚めに切ったときは、手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。
- アクの強い野菜は、加熱前や加熱後にアク抜きをしてください。
- 彩りをよくしたい場合は、加熱後、流水にさらして色止めをしてください。

- 加熱不足のときは(→P.17)

7 ゆで葉果菜 8 ゆで根菜 のコツ

■野菜の状態や季節、切り方によっても仕上がりが異なります。固い場合は様子を見ながら追加加熱してください。

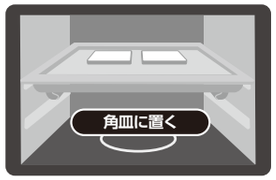
	野菜	分量	仕上がり	コツ	並べ方
7ゆで葉果菜	グリーンアスパラガス	100～300g	弱	●穂先と根元が交互になるように並べる ●加熱後、流水にさらす ●太めのときは手動のレンジで様子を見ながら加熱する	
	ブロッコリー	100～300g	中	●小房に分ける	
	かぼちゃ	100～300g		●大きさをそろえてやや厚めに切る	
	キャベツ	100～500g		●固い芯を取る ●大きさをそろえて切る	
	ほうれん草	100～300g		●葉と茎は交互に重ねる ●太い茎は十文字に切り込みを入れる ●加熱後すぐに流水にさらし、アクを抜く(色止めも兼ねる)	
	小松菜	100～300g	強		
	なす	100～300g		●大きさをそろえて切り、塩水につける	
8ゆで根菜	じゃがいも	100～500g	中	●そのまま洗って使う。2個以上の場合は仕上がりを同じにするために大きさをそろえる ●いちょう切り、輪切り(厚さ2～3cm)など、大きさをそろえて切る ●加熱後はラップをしたまま約5分蒸らす 丸ごと加熱する場合は部分的に固めに仕上がる場合があります。上側が固い場合は裏返して様子を見ながら、追加加熱してください。	
	さつまいも				
	さといも				
	にんじん				
	大根				

自動グリル 焼く 9 トースト(裏返し) 10 冷凍トースト(裏返し)

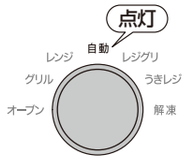
食パン・冷凍食パンをトーストします。

1 庫内に食パンを入れる

- 食パンは直接角皿に置いてください。
- 角皿を角皿受け上段に入れます。

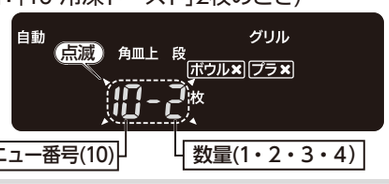


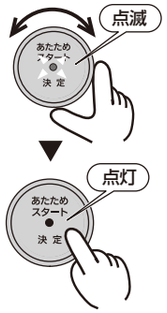
2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回してメニュー番号と枚数を合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)



(例：「9 トースト」2枚のとき)

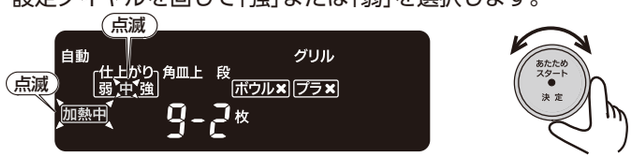
(例：「10 冷凍トースト」2枚のとき)





仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



3 ブザーが3回鳴り、表示部に「裏返し」が点滅したらすぐにドアを開けて角皿を取り出し、食パンを裏返して「スタート」キーを押す

(ドアを開けると点灯表示にかわります。)

お知らせ

- 並べ方や詳しい作り方は「お料理ノート」のトースト(P.124)をご覧ください。

調理途中の「裏返し」ついて

報知音の設定が「OFF」のときは、「裏返し」のブザーは鳴りません。(→P.24)

- 「裏返し」のブザーが鳴れば、すぐにドアを開けて角皿を取り出し、食パンを裏返してから再度角皿を入れて調理を再開してください。
- 熱いのでやけどに注意してください。
- 最初のブザーが鳴ってから、6分以内に裏返してください。6分以内に調理を再開しないと設定が取り消され、初期画面にもどります。
- 設定が取り消されたときは、手動のグリルで様子を見ながら調理してください。

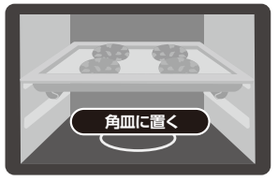
- 加熱不足のときは(→P.17)焼き足したい面を上にしてください。

自動レジグリ/自動凍ったままレジグリ 自動メニューで調理する

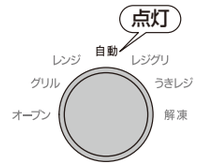
自動レジグリ	「11 ハンバーグ」「12 鶏の塩焼き」「13 鶏の照り焼き」「14 タンドリーチキン」「15 手羽先のロースト」「16 野菜の肉巻き」「17 2種のローストポテト」「18 塩鮭」「19 塩さば」「20 鶏のから揚げ」「21 ソース焼きそば」「22 グラタン」
自動 凍ったままレジグリ	「26 凍ったままレジグリ ハンバーグ」「27 凍ったままレジグリ 鶏の塩焼き」「28 凍ったままレジグリ 鶏の照り焼き」「29 凍ったままレジグリ タンドリーチキン」「30 凍ったままレジグリ 手羽先のロースト」「31 凍ったままレジグリ 野菜の肉巻き」「32 凍ったままレジグリ 2種のローストポテト」「33 凍ったままレジグリ 塩鮭」「34 凍ったままレジグリ 塩さば」「35 凍ったままレジグリ 鶏のから揚げ」

1 庫内に食品を入れる

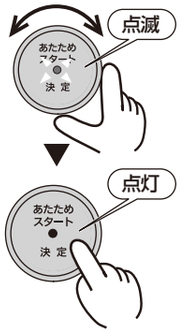
- 角皿を角皿受けに入れます。



2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回してメニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)



(例：「11 ハンバーグ」のとき)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

お願い

- 金属類は絶対に使用しないでください。

お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりません。
- 詳しい作り方は「お料理ノート」をご覧ください。

- 「凍ったままレジグリ」のコツ(→P.56)

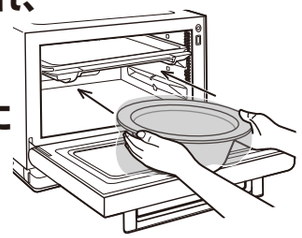
- 加熱不足のときは(→P.17)

自動うきレジ 自動メニューで調理する

「37 蒸し鶏」「38 肉じゃが」「39 かぼちゃの煮物」「40 カレー」「41 シチュー」

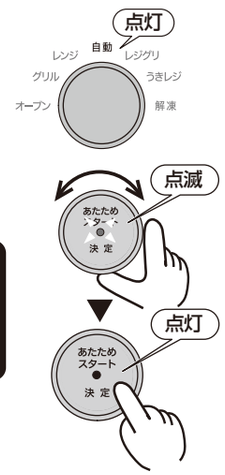
1 付属のボウルに食品を入れて ふんわりとラップをかける

2 角皿を角皿受け上段に入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む (ラップがはずれないように 注意する)



3 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して メニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す (加熱開始)

(例：「38 肉じゃが」4人分のとき)



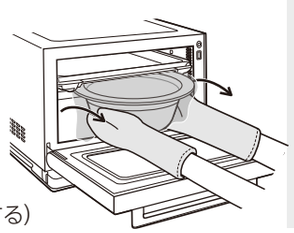
仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

加熱後は・・・

ミトンなどを使い、ボウルを右図のように持って取り出す

ボウルをレールから少し浮かせると取り出しやすくなります。
(角皿を一緒に持ち上げないように注意する)



お願い

- 付属品以外のボウルを使わないでください。
- ボウルを十分に冷ました状態でお使いください。
- 必ずボウルにラップをかけてください。
- 角皿は「てまえ」の表示が手前側にくるように入れてください。
- ボウルはレールの奥まで確実に差し込んでください。

お知らせ

- 詳しい作り方は「お料理ノート」をご覧ください。
- 加熱不足のときは(→P.17)
- 必ずミトンなどを使って取り出してください。やけどの原因になります。
- 角皿とボウルは一緒に取り出さないでください。
- ラップをはずすときは、蒸気などに気をつけてください。

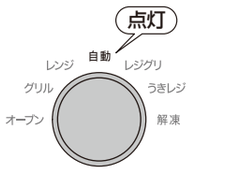
自動レンジ 自動メニューで調理する

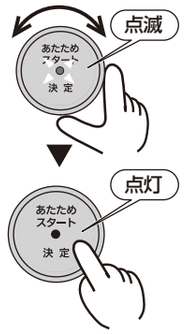
「42 きんぴら」

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。
- 付属のボウルに食品を入れ、ふんわりとラップをかけます。

2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回して「42」(きんぴら)に合わせ、「スタート」キーを押す (加熱開始)





仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

お知らせ

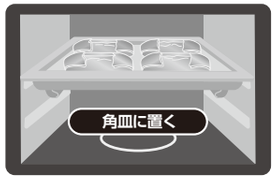
- 詳しい作り方は「お料理ノート」をご覧ください。
- 加熱不足のときは(→P.17)

自動オーブン・予熱なし 自動メニューで調理する

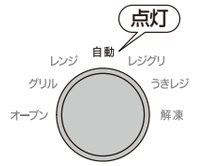
「23 ホイル焼き」「24 一口とんかつ」「25 えびフライ」「36 茶碗蒸し」
「47 焼きいも 」

1 庫内に食品を入れる

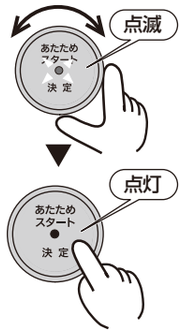
●角皿を角皿受けに入れます。



2 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回してメニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す (加熱開始)



(例：「23 ホイル焼き」のとき)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、
設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりません。
- 詳しい作り方は「お料理ノート」をご覧ください。

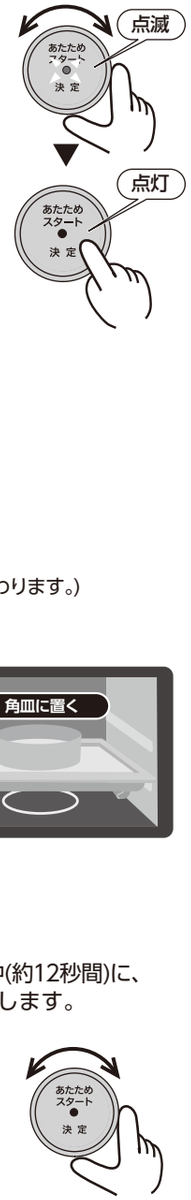
- 加熱不足のときは(→P.17)

自動オーブン・予熱あり 自動メニューで調理する

「43 スポンジケーキ」「44 ロールケーキ」「45 ガトーショコラ」
「46 クッキー 」「48 バターロール 」「49 ピザ」

1 「自動」の点灯を確認し、設定ダイヤルを回してメニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す (予熱開始)

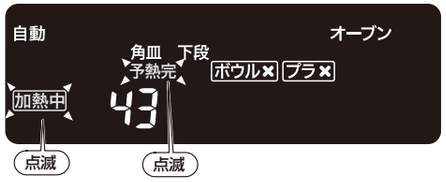
(例：「43 スポンジケーキ」のとき)



●角皿・食品を入れずに庫内をあたためます。

2 ブザーが3回鳴り、予熱が完了

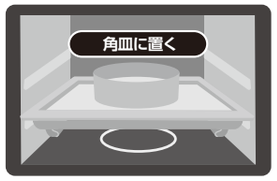
●「予熱完」を表示します。



(ドアを開けると「予熱完」は点灯にかわります。)

3 庫内に食品を入れ、「スタート」キーを押す (加熱開始)

●角皿に食品を置き、角皿受けに入れます。



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、
設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。

お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりません。
- 詳しい作り方は「お料理ノート」をご覧ください。
- 報知音の設定が「OFF」になっているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
  各メニューの予熱時間を参考に、表示部の「予熱完」の表示をご確認ください。
- 予熱完了から約20分間、予熱状態を保持します。

お願い

- 予熱後はドアや庫内が熱くなっています。食品を入れるときはミトンなどを使用して、ドアや庫内に手が触れないように注意してください。

- 加熱不足のときは(→P.17)

手動レンジ レンジで加熱する

出力や時間を、自分で設定して加熱します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発煙・発火・やけどの原因になります。
飲み物は加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然の沸とうによる飛び散りなどで、やけどの恐れがあります。設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱してください。

1 庫内に食品を入れる

●角皿は使いません。

2 切換ダイヤルを「レンジ」に合わせる

3 設定ダイヤルでレンジ出力を合わせ、「スタート」キーを押す (レンジ出力決定)

■ レンジ出力設定の目安

150W	300W	500W	初期表示 600W	1000W
弱火 ←→ 強火				
●煮込む ●解凍する	●はじけやすい食品をあたためる	●調理する	●調理する ●野菜をゆでる(下ごしらえ) ●食品をあたためる	●調理する ●食品をあたためる

4 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す (加熱開始)

■ 最大設定時間

150W	300W	500W	600W	1000W
5時間	30分	20分	15分	3分

●0～5分まで10秒単位　●5～10分まで30秒単位
●10分～1時間まで1分単位　●1～5時間まで5分単位

お願い

- 食品により、ふたまたはラップをします。(→P.29)
- 市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージに記載の加熱方法に従ってください。
- ポップコーンはパッケージに記載の加熱方法に従って、必ず様子を見ながら調理してください。

お知らせ

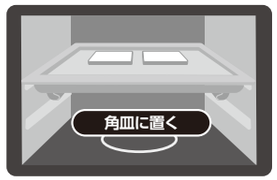
- 設定時間の目安は、「手動加熱するときの目安時間」をご覧ください。(→P.50)
- 加熱不足のときは(→P.17)

手動グリル グリルで焼く

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

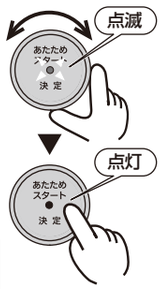
1 庫内に食品を入れる

●角皿を角皿受けに入れます。



2 切換ダイヤルを「グリル」に合わせる

3 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す (加熱開始)



■最大設定時間 … 30分
●0～5分まで10秒単位　●5～10分まで30秒単位
●10～30分まで1分単位

両面に焼き色をつけたいときは

「とりけし」キーを押さずにドアを開け、ミトンなどを使って角皿を取り出し、食品を裏返してください。
庫内や角皿などが熱くなっているため、気をつけて取り出してください。
角皿を庫内に入れ、「スタート」キーを押すと調理を再開します。

- 加熱不足のときは(→P.17)

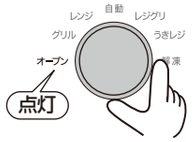
手動オーブン オーブンで調理する(予熱なし/発酵)

はじめから食品を入れ、予熱なしで焼き上げます。
また、パンやピザの生地を発酵させることができます。

1 庫内に食品を入れる

●角皿を角皿受けに入れます。

2 切換ダイヤルを「オーブン」に合わせる



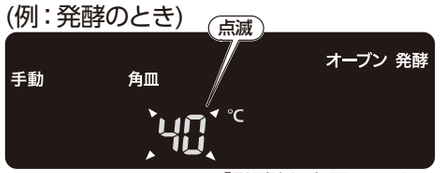
3 設定ダイヤルで「予熱なし」に合わせ、「スタート」キーを押す(「予熱なし」決定)

4 設定ダイヤルで温度を合わせ、「スタート」キーを押す(温度決定)

(例:オーブン調理のとき)

■オーブン温度設定範囲
100～250℃(10℃刻み)

(例:発酵のとき)



「発酵」を表示します。

■発酵温度設定範囲
30～45℃(5℃刻み)

5 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)

(例:オーブン調理のとき)

■最大設定時間 … 2時間
●0～5分まで10秒単位　●5～10分まで30秒単位
●10分～1時間まで1分単位　●1～2時間まで5分単位

お知らせ

- 220～250℃に設定したときは、設定した温度で約5分運転したあと、自動的に210℃に切りかわります。
- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が高温のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上には設定できません。
- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がりません。

「発酵」のときのお願い

- 30℃や35℃に設定したときは、室温に近いまたは室温が高い場合(夏場など)は、様子を見ながら温度・時間を調節してください。
- 冬場など室温が低いときは、時間を長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
- 食品・室温などにより庫内温度が変わるため、様子を見ながら発酵の温度・時間を調節してください。また、生地が乾燥するときは霧吹きをしてください。

- 表示部に「HH」と表示されたときは「とりけし」キーを押し、ドアを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内の温度が高いと発酵できません。(→P.137)

- 加熱不足のときは(→P.17)

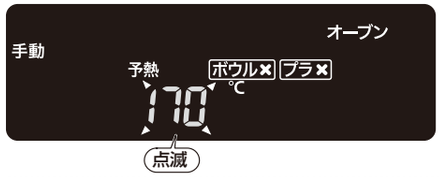
手動オーブン オーブンで調理する(予熱あり)

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

1 切換ダイヤルを「オーブン」に合わせる

2 表示部に「予熱」の表示を確認し「スタート」キーを押す(「予熱あり」決定)

3 設定ダイヤルで温度を合わせ、「スタート」キーを押す(予熱開始)



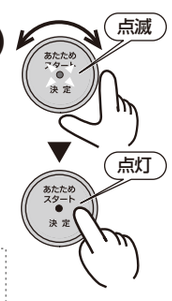
■温度設定範囲 … 100～250℃(10℃刻み)

4 ブザーが3回鳴り、予熱が完了したら庫内に食品を入れる

●「予熱完」を表示します。
●角皿に食品をのせ、角皿受けに入れます。

(ドアを開けると「予熱完」は点灯にかわります。)

5 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)



■最大設定時間 … 2時間
●0～5分まで10秒単位　●5～10分まで30秒単位
●10分～1時間まで1分単位　●1～2時間まで5分単位

お願い

- 予熱のときは庫内に何も入れないでください。
(角皿や食品などを入れると焼き上がりが悪くなります。)
- 予熱後はドアや庫内が熱くなっています。食品を入れるときはミトンなどを使用して、ドアや庫内に手が触れないように注意してください。
- 発酵でラップを使用した場合は、調理をする前に必ずはずしてください。

お知らせ

- 220～250℃に設定したときは、設定した温度で約5分運転したあと、自動的に210℃に切りかわります。
- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が高温のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上には設定できません。
- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がりません。
- 報知音の設定が「OFF」になっているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
お料理ノートに記載している各メニューの予熱時間を参考に、表示部の「予熱完」の表示をご確認ください。
- 予熱完了から約20分間、予熱状態を保持します。

- 予熱時間の目安

150℃	約 6 分
160℃	約 7 分
170℃	約 8 分
180℃	約 9 分
190℃	約10分
200℃	約11分
220℃	約13分
250℃	約18分

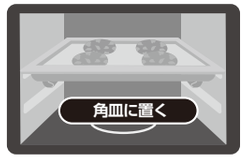
- 加熱不足のときは(→P.17)

手動レジグリ レジグリで調理する

レンジとグリルの自動切りかえで調理します。調理順は入れかえられます。
レジグリ レンジで加熱➡グリルで焼く　**グリレジ** グリルで焼く➡レンジで加熱

1 庫内に食品を入れる

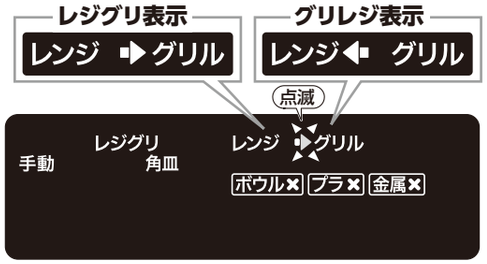
●角皿を角皿受けに入れます。



2 切換ダイヤルを「レジグリ」に合わせる

3 「レンジ➡グリル」または設定ダイヤルで「レンジ⬅グリル」に合わせ、「スタート」キーを押す（「レジグリ」または「グリレジ」決定）

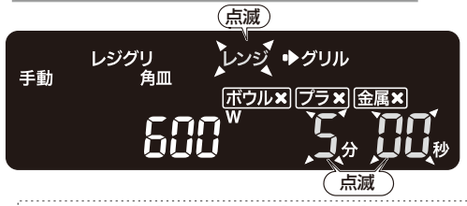
■表示部の矢印の方向が変わります。



4 設定ダイヤルで加熱条件を合わせる

■合わせる加熱条件

レンジ 点滅中：「レンジ出力」→「時間」



グリル 点滅中：「時間」

■レンジ出力設定と最大設定時間

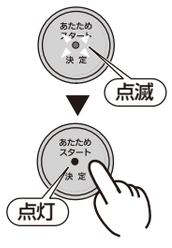
150W	300W	500W	初期表示 600W
30分	30分	20分	15分

■グリル最大設定時間 … 30分

●0～5分まで10秒単位　●5～10分まで30秒単位
●10～30分まで1分単位

5 加熱条件を決定したら「スタート」キーを押す（加熱開始）

（スタート後の表示画面）



●加熱不足のときは（→P.17）

お願い

●金属類は絶対に使用しないでください。

お知らせ

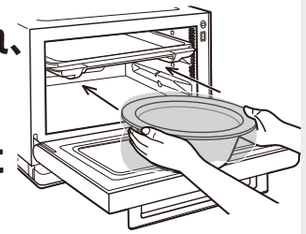
●詳しい作り方は「お料理ノート」をご覧ください。

手動うきレジ うきレジで調理する

角皿にボウルを取りつけて食品を浮かせ、全方位から加熱。ムラなく食品をあたためます。

1 付属のボウルに食品を入れてふんわりとラップをかける

2 角皿を角皿受け上段に入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む（ラップがはずれないように注意する）



3 切換ダイヤルを「うきレジ」に合わせる

4 設定ダイヤルでレンジ出力を合わせ、「スタート」キーを押す（レンジ出力決定）

決定したレンジ出力を表示し、時間表示が点滅します。

5 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す（加熱開始）

■レンジ出力設定範囲と最大設定時間

150W	300W	500W	初期表示 600W
5時間	30分	20分	15分

●0～5分まで10秒単位　●5～10分まで30秒単位
●10分～1時間まで1分単位　●1～５時間まで5分単位

お願い

●付属品以外のボウルを使わないでください。
●ボウルを十分に冷ました状態でお使いください。
●必ずボウルにラップをかけてください。
●角皿は「てまえ」の表示が手前側にくるように入れてください。
●ボウルはレールの奥まで確実に差し込んでください。

お知らせ

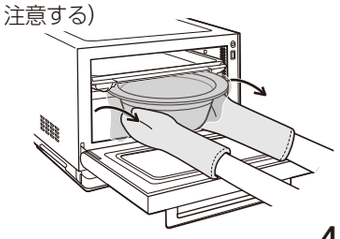
●詳しい作り方は「お料理ノート」をご覧ください。
●加熱不足のときは（→P.17）

●必ずミトンなどを使って取り出してください。
やけどの原因になります。
●角皿とボウルは一緒に取り出さないでください。
●ラップをはずすときは、蒸気などに気をつけてください。

加熱後は・・・

ミトンなどを使い、ボウルを下図のように持って取り出す

ボウルをレールから少し浮かせると取り出しやすくなります。
（角皿を一緒に持ち上げないように注意する）



手動加熱するときの目安時間

手動で加熱するときの時間の目安です。

レンジ600W(あたため)

種類	食品	分量	設定時間(約) レンジ600W	ラップ ふた
冷蔵	冷やご飯	1杯 150g	1分20秒	ー
	野菜の煮物	1人分 150g	1分10秒	ー
	しゅうまい	12個 140g	1分	あり
	牛乳	1杯 200mL	1分40秒	ー
室温	みそ汁	1杯 160mL	1分30秒	ー
	カレー・シチュー	1人分 300g	3分	あり
	ポタージュスープ	1杯 180mL	1分～1分20秒	ー
	粒入りスープ	1杯 180mL	1分	あり
	焼きそば	1人分 200g	1分30秒	ー
	肉まん・あんまん	1個 80g	30秒	あり
	バターロールなど	1個 30g	10秒	ー
	コーヒー	1杯 150mL	1分	ー
	お酒	1本 180mL	50秒	ー
	お弁当	400g	1分10秒～1分30秒	ー

種類	食品	分量	設定時間(約) レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ご飯(固まり)	1杯 150g	2分30秒	あり
	チャーハン	1人分 200g	3分30秒	あり
	カレー・シチュー	1人分 300g	7～8分	あり
	しゅうまい	12個 170g	2分30秒	あり
	ミックスベジタブル	100g	2分10秒	あり
	枝豆	100g	1分30秒～２分	あり

- 加熱不足や加熱ムラが気になる場合は、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を２倍弱に合わせてください。
- いか・えびなどははじけやすいため、手動のレンジ300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンは時間が経過すると固くなるので食べる直前にあたためてください。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューは加熱後に混ぜてください。
  (こびりつきが気になるときは途中で取り出して混ぜてください。)
- ポップコーンはパッケージに記載の加熱方法に従って、必ず様子を見ながら加熱してください。
- 市販の冷凍食品（レンジ用）や加工食品はパッケージに記載の加熱方法に従ってください。
- 冷凍庫から出して時間の経過した(温度が上がった)食品は、設定時間をひかえめにしてください。
- あんまんは、あんの方が先に熱くなるので注意してください。

警告	**食品・飲み物は加熱しすぎない** 発煙・発火・やけどの原因になります。 飲み物は加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然の沸とうによる飛び散りなどで、やけどの恐れがあります。設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱してください。
注意	**お弁当をあたためるときは、ふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す** 火花が出たり破裂したりして、けが・やけどの恐れがあります。

レンジ600W(ゆでる)

食品	分量	設定時間(約) レンジ600W	ラップ ふた	※1 色止め	※2 蒸らし
ほうれん草	200g	3～4分	あり	要	ー
キャベツ	100g	1～3分		ー	ー
小松菜	200g	4～5分		要	ー
ブロッコリー	100g	1～2分		ー	ー
かぼちゃ	200g	3～4分		ー	ー
じゃがいも	1個 150g	3～4分		ー	要
さといも	4個 200g	5～6分		ー	要
にんじん	100g	1～2分		ー	要

※1 色止め…加熱後に流水にさらす
※2 蒸らし…加熱後にラップをしたまま約5分蒸らす

レンジ150W(解凍)

食品	分量	設定時間(約) レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	5～7分	ー
薄切り肉	200g	3～5分	
厚切り肉	300g 3枚	5～7分	
鶏もも肉(骨なし)	250g	5～7分	
えび	200g 10尾	3～5分	
まぐろ(ブロック)	200g	3～5分	

- 冷凍庫から出して時間の経過した(温度が上がった)食品は、設定時間をひかえめにしてください。

お料理ノート
もくじ

焼きもの

	ページ	
ハンバーグ	58	レジグリ 自動
ハンバーグ 凍ったままレジグリ	59	レジグリ 自動
大きめジューシーハンバーグ	60	グリレジ 手動
鶏の塩焼き	61	レジグリ 自動
鶏の塩焼き 凍ったままレジグリ	61	レジグリ 自動
鶏の照り焼き	62	レジグリ 自動
鶏の照り焼き 凍ったままレジグリ	62	レジグリ 自動
タンドリーチキン	63	レジグリ 自動
タンドリーチキン 凍ったままレジグリ	63	レジグリ 自動
手羽先のロースト	64	レジグリ 自動
手羽先のロースト 凍ったままレジグリ	64	レジグリ 自動
野菜の肉巻き	65	レジグリ 自動
野菜の肉巻き 凍ったままレジグリ	65	レジグリ 自動
2種のローストポテト	66	レジグリ 自動
2種のローストポテト 凍ったままレジグリ	66	レジグリ 自動
塩鮭	67	レジグリ 自動
塩鮭 凍ったままレジグリ	67	レジグリ 自動
塩さば	68	レジグリ 自動
塩さば 凍ったままレジグリ	68	レジグリ 自動
焼き豚	69	レジグリ 手動
ぶりの照り焼き	69	レジグリ 手動
ちゃんちゃん焼き	70	レジグリ 手動
鮭のホイル焼き	70	オーブン 自動
ロースト芽キャベツ	71	オーブン 手動
焼きなす	71	グリル 手動
れんこんのはさみ焼き	72	レジグリ 手動
回鍋肉	72	レジグリ 手動
ローストビーフ	73	レジグリ 手動 / グリル 手動
ソース焼きそば	74	レジグリ 自動
ねぎ塩焼きそば	74	レジグリ 手動
焼きうどん	75	レジグリ 手動
ムサカ風ドリア	76	レジグリ 手動
マカロニグラタン	77	レジグリ 自動
ホワイトソース	78	レンジ 手動

ノンフライ

	ページ	
炒りパン粉	78	―――
一口とんかつ	79	オーブン 自動
ポテトコロッケ	80	オーブン 手動
えびフライ	81	オーブン 自動
鶏のから揚げ	82	レジグリ 自動
鶏のから揚げ 凍ったままレジグリ	82	レジグリ 自動

蒸しもの

茶碗蒸し	83	オーブン 自動
蒸し鶏	84	うきレジ 自動
あさりの酒蒸し	84	うきレジ 手動

煮物・煮込み

肉じゃが	85	うきレジ 自動
豚肉と大根の煮物	86	うきレジ 手動
さばのみそ煮	86	うきレジ 手動
丸ごと玉ねぎのコンソメ煮	87	うきレジ 手動
ロールキャベツ	88	うきレジ 手動
肉豆腐	89	うきレジ 手動
かぼちゃの煮物	90	うきレジ 自動
ひじきの煮物	90	うきレジ 手動
牛しぐれ煮	91	うきレジ 手動
ラタトゥイユ	91	うきレジ 手動
ビーフカレー	92	うきレジ 自動
チキンカレー	93	うきレジ 手動
バターチキンカレー	94	うきレジ 手動
グリーンカレー	95	うきレジ 手動
クリームシチュー	96	うきレジ 自動
チャプチェ	97	うきレジ 手動

その他のおかず

	ページ	
もやしのナムル	97	レンジ 手動
ドライカレー	98	レンジ 手動
プルコギ	99	レンジ 手動
もやしと豆苗の肉巻き	99	レンジ 手動
麻婆豆腐	100	レンジ 手動
にんじんしりしり	101	レンジ 手動
きんぴらごぼう	101	レンジ 自動
小松菜の煮びたし	102	レンジ 手動
ピーマンのじゃこ和え	102	レンジ 手動
台湾風混ぜうどん	103	レンジ 手動

ご飯・パスタ

白ご飯	104	うきレジ 手動
赤飯	104	うきレジ 手動
カルボナーラ	105	うきレジ 手動
ベーコンとしめじの和風パスタ	106	うきレジ 手動
ウインナーとなすのトマトパスタ	107	うきレジ 手動

スイーツ・パン

スポンジケーキ	108	オーブン 自動
ロールケーキ	109	オーブン 自動
チーズケーキ	110	オーブン 手動
パウンドケーキ	111	オーブン 手動
ガトーショコラ	112	オーブン 自動
ブラウニーバー	113	オーブン 手動
さつまいもマフィン	114	オーブン 手動
型抜きクッキー	115	オーブン 自動
シュークリーム	116	オーブン 手動
カスタードクリーム	117	レンジ 手動
カスタードプリン	118	オーブン 手動
スクエアスイートポテト	119	オーブン 手動
焼きいも	120	オーブン 自動
バターロール	120	オーブン 自動
明太ポテトパン	122	オーブン 手動
ピザ（マルゲリータ）	123	オーブン 自動
トースト・冷凍トースト	124	グリル 自動
いちごジャム	125	レンジ 手動
ブルーベリージャム	125	レンジ 手動

糖質ひかえめ

	ページ	
糖質ひかえめ和風ハンバーグ	126	レジグリ 手動
糖質ひかえめチャプチェ	127	うきレジ 手動
糖質ひかえめカスタードクリーム	127	レンジ 手動
糖質ひかえめチーズケーキ	128	オーブン 手動
糖質ひかえめにんじんマフィン	129	オーブン 手動

アイデアクッキング

豆腐の水切りをする	130	レンジ 手動
干ししいたけをもどす	130	レンジ 手動
にんにくのにおいを少なくする	130	レンジ 手動
バターを溶かす	130	レンジ 手動
ゼラチンを溶かす	130	レンジ 手動
アイスクリームをやわらかくする	131	お好み温度 自動
即席袋めん（中華めん）を作る	131	うきレジ 手動
チョコレートを溶かす	131	レンジ 手動
もちを焼く	131	グリル 手動

素材別

牛肉料理

	ページ		
ローストビーフ	73	レジグリ	手動
		グリル	手動
肉じゃが	85	うきレジ	自動
肉豆腐	89	うきレジ	手動
牛しぐれ煮	91	うきレジ	手動
ビーフカレー	92	うきレジ	自動
ドライカレー	98	レンジ	手動
プルコギ	99	レンジ	手動

豚肉料理

	ページ		
野菜の肉巻き	65	レジグリ	自動
野菜の肉巻き 凍ったままレジグリ	65	レジグリ	自動
焼き豚	69	レジグリ	手動
回鍋肉	72	レジグリ	手動
一口とんかつ	79	オーブン	自動
豚肉と大根の煮物	86	うきレジ	手動
もやしと豆苗の肉巻き	99	レンジ	手動
麻婆豆腐	100	レンジ	手動

鶏肉料理

	ページ		
鶏の塩焼き	61	レジグリ	自動
鶏の塩焼き 凍ったままレジグリ	61	レジグリ	自動
鶏の照り焼き	62	レジグリ	自動
鶏の照り焼き 凍ったままレジグリ	62	レジグリ	自動
タンドリーチキン	63	レジグリ	自動
タンドリーチキン 凍ったままレジグリ	63	レジグリ	自動
手羽先のロースト	64	レジグリ	自動
手羽先のロースト 凍ったままレジグリ	64	レジグリ	自動
鶏のから揚げ	82	レジグリ	自動
鶏のから揚げ 凍ったままレジグリ	82	レジグリ	自動
蒸し鶏	84	うきレジ	自動
チキンカレー	93	うきレジ	手動
バターチキンカレー	94	うきレジ	手動
グリーンカレー	95	うきレジ	手動
クリームシチュー	96	うきレジ	自動

合びき肉料理

	ページ		
ハンバーグ	58	レジグリ	自動
ハンバーグ 凍ったままレジグリ	59	レジグリ	自動
大きめジューシーハンバーグ	60	グリレジ	手動
糖質ひかえめ和風ハンバーグ	126	レジグリ	手動

野菜料理

	ページ		
2種のローストポテト	66	レジグリ	自動
2種のローストポテト 凍ったままレジグリ	66	レジグリ	自動
ロースト芽キャベツ	71	オーブン	手動
焼きなす	71	グリル	手動
れんこんのはさみ焼き	72	レジグリ	手動
ポテトコロッケ	80	オーブン	手動
丸ごと玉ねぎのコンソメ煮	87	うきレジ	手動
ロールキャベツ	88	うきレジ	手動
かぼちゃの煮物	90	うきレジ	自動
ひじきの煮物	90	うきレジ	手動
ラタトゥイユ	91	うきレジ	手動
チャプチェ	97	うきレジ	手動
もやしのナムル	97	レンジ	手動
にんじんしりしり	101	レンジ	手動
きんぴらごぼう	101	レンジ	自動
小松菜の煮びたし	102	レンジ	手動
ピーマンのじゃこ和え	102	レンジ	手動
糖質ひかえめチャプチェ	127	うきレジ	手動

お願い

- メニュー・出力・時間などの設定方法、使い方については本書の「使い方」(P.25〜51)をお読みください。
- お料理ノートに記載している調理温度や時間は目安です。様子を見ながら調理してください。
- 調理物の種類・形・分量・大きさ・温度、室温、電源電圧などによってできあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。
- お料理ノートに記載している分量や食品の置き方で調理してください。分量や食品の置き方が異なるとうまく仕上がらないことがあります。
- オーブン調理の場合、型や条件によってはお料理ノート記載の調理温度では、うまく仕上がらないことがあります。お料理ノート記載の調理温度より10〜20℃高めまたは低めに設定して調理してください。
- 予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内などが熱くなっているため、ミトンなどを使用してください。
- 調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら調理してください。(→P.17)

魚介料理

	ページ		
塩鮭	67	レジグリ	自動
塩鮭 凍ったままレジグリ	67	レジグリ	自動
塩さば	68	レジグリ	自動
塩さば 凍ったままレジグリ	68	レジグリ	自動
ぶりの照り焼き	69	レジグリ	手動
ちゃんちゃん焼き	70	レジグリ	手動
鮭のホイル焼き	70	オーブン	自動
えびフライ	81	オーブン	自動
あさりの酒蒸し	84	うきレジ	手動
さばのみそ煮	86	うきレジ	手動

卵料理

	ページ		
茶碗蒸し	83	オーブン	自動

ごはん・麺料理

	ページ		
ソース焼きそば	74	レジグリ	自動
ねぎ塩焼きそば	74	レジグリ	手動
焼きうどん	75	レジグリ	手動
ムサカ風ドリア	76	レジグリ	手動
マカロニグラタン	77	レジグリ	自動
ホワイトソース	78	レンジ	手動
台湾風混ぜうどん	103	レンジ	手動
白ご飯	104	うきレジ	手動
赤飯	104	うきレジ	手動
カルボナーラ	105	うきレジ	手動
ベーコンとしめじの和風パスタ	106	うきレジ	手動
ウインナーとなすのトマトパスタ	107	うきレジ	手動

スイーツ・パン

	ページ		
スポンジケーキ	108	オーブン	自動
ロールケーキ	109	オーブン	自動
チーズケーキ	110	オーブン	手動
パウンドケーキ	111	オーブン	手動
ガトーショコラ	112	オーブン	自動
ブラウニーバー	113	オーブン	手動
さつまいもマフィン	114	オーブン	手動
型抜きクッキー	115	オーブン	自動
シュークリーム	116	オーブン	手動
カスタードクリーム	117	レンジ	手動
カスタードプリン	118	オーブン	手動
スクエアスイートポテト	119	オーブン	手動
焼きいも	120	オーブン	自動
バターロール	120	オーブン	自動
明太ポテトパン	122	オーブン	手動
ピザ（マルゲリータ）	123	オーブン	自動
トースト・冷凍トースト	124	グリル	自動
いちごジャム	125	レンジ	手動
ブルーベリージャム	125	レンジ	手動
糖質ひかえめカスタードクリーム	127	レンジ	手動
糖質ひかえめチーズケーキ	128	オーブン	手動
糖質ひかえめにんじんマフィン	129	オーブン	手動

計量について

- このお料理ノートで使用している計量単位
  - 1カップ＝200mL　・大さじ1＝15mL　・小さじ1＝5mL

使用する調理器具について

- お料理ノートに記載している調理器具を使用してください。
- お料理ノートに付属の角皿・ボウルの使用が記載されているレシピは、必ず使用してください。

その他

- 写真は盛りつけ例です。
- エネルギー(kcal)について…
  人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。
  (例)4〜6人分のときは、「6人分」として1人分のエネルギーを算出

WEBサイトのご案内

弊社WEBサイトにも、さまざまなレシピを掲載しています。

https://www.zojirushi.co.jp/recipe/list/search/?pr=microwave-oven&pn=es-gx26

「凍ったままレジグリ」のコツ

下ごしらえをして冷凍しておくと
凍ったままの状態から
調理ができます！

使い方

冷凍する

①ジッパーつき冷凍保存袋に食品を入れる

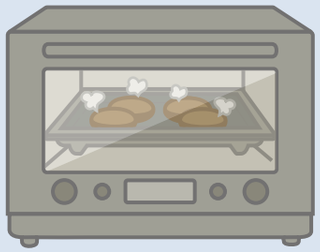
●レシピに応じてクッキングシートを入れる

②金属トレーなどにのせて平らにして冷凍する

冷凍後、調理する

③角皿に新しいクッキングシートを敷き、袋から取り出して並べる

④自動メニュー「凍ったままレジグリ」を使って調理する



お願い

●自動メニュー「凍ったままレジグリ」は、お料理ノート記載のレシピで下ごしらえした食品を調理する機能です。（市販の冷凍食品はパッケージなどに記載されている方法で加熱してください。）

●食品の種類・形・大きさ・厚み・鮮度、保存状態によってできあがりがかわります。

●清潔なまな板や包丁を使用してください。食品は新鮮なものを使用し、生ものの取り扱いにはご注意ください。菌が繁殖し、食中毒を起こす原因になります。

●ジッパーつき冷凍保存袋で使用したクッキングシートのまま角皿にのせないでください。

保存するときの袋について

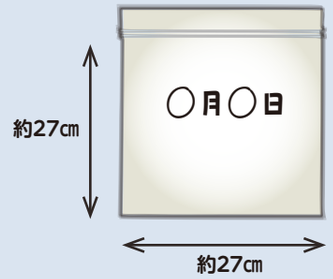
●ジッパーつき冷凍保存袋を使用してください。
（大きさの目安：約27×27cm程度）

●ジッパーつき冷凍保存袋を閉めるときは、できるだけ空気を抜いて密封してください。
（空気が入ると、霜がつきやすくなります。）

●ジッパーつき冷凍保存袋は**再利用しない**でください。
菌が繁殖し、食中毒を起こす原因になります。

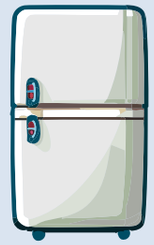
●ラップは使用しないでください。
（食品にからまり、はがせなくなることがあります。）

●ふたつきプラスチック容器は使用しないでください。
（表面に霜がつきやすくなり、うまく焼けなくなります。）



冷凍保存期間について

●冷凍保存期間は2～3週間までとしてください。
保存期間が長くなると乾燥し、うまく焼けません。



冷凍のコツ

●肉・魚などの水分はふき取ってください。

●食品の厚みはそろえてください。
厚みのある食品は火の通りが悪くなり、うまく焼けません。

●ジッパーつき冷凍保存袋の中で食品が重ならないように間隔をあけて並べてください。
（食品を重ねたり、くっつけた状態で冷凍すると、バラバラにすることができません。）

くっつけない

●金属トレーなどにのせて平らに冷凍してください。折れ曲がっていると、うまく焼けません。

金属トレーなどを使って平らにする

折り曲げない

冷凍した食品の調理について

●**冷凍庫から出してすぐに調理してください。室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。**

●冷凍した食品の表面に霜がついているときは、霜を落としてから調理してください。

ハンバーグ

II
ハンバーグ
自動

角皿
上段

■材料 4個分　347kcal(1個分)

A
- 玉ねぎ(みじん切り)……130g
- バター……20g

B
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ1/2

C
- 卵……M寸1個(50g)
- 牛乳……小さじ2
- パン粉……3/4カップ(30g)
- トマトケチャップ……大さじ1/2
- こしょう……少々
- ナツメグ……少々

〈ソース〉
- トマトケチャップ……大さじ3
- ウスターソース……大さじ1/2
- 赤ワイン……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 600W 4分30秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、あら熱を取ったあと、Cと混ぜ合わせる

2 ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1を入れて混ぜ合わせ、4等分にする

3 手に薄くサラダ油(分量外)を塗り、2を両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ2cmのだ円形に形を整える

4 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べて上段に入れる

5 自動 II に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約13分

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 7分 ➡ グリル 6〜7分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

ハンバーグ
(凍ったままレジグリ)

26
凍ったままレジグリ ハンバーグ
自動

角皿
上段

■ 材料 4個分　347kcal(1個分)
- ハンバーグの材料(→P.58)……1回分
- ソースの材料(→P.58)……1回分
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「ハンバーグ」の材料で厚さ2cmのだ円形に形を整えるところまで行う
(「ハンバーグ」作り方1〜3)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1のハンバーグ同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する

●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、ハンバーグを並べ、上段に入れる

●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 26 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約20分

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 14〜15分 ➡ グリル 5分30秒
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

グリレジ

大きめジューシーハンバーグ

グリレジ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　大きめ4個分　455kcal(1個分)

A
- 玉ねぎ(みじん切り) 160g
- バター 20g

B
- 合びき肉 560g
- 塩 小さじ2/3

C
- 卵 M寸1個(50g)
- 牛乳 大さじ2
- パン粉 1カップ(40g)
- トマトケチャップ 小さじ2
- こしょう 少々
- ナツメグ 少々

〈ソース〉
- トマトケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ1/2
- 赤ワイン 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- お好みのつけ合わせ 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 600W 5分 に合わせて スタート キーを押して加熱し、あら熱を取ったあと、Cと混ぜ合わせる

2 ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1を入れて混ぜ合わせ、4等分にする

3 手に薄くサラダ油（分量外）を塗り、2を両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ3cmのだ円形に形を整える。1個ずつラップで包み冷蔵庫で約1時間冷やす

4 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べて上段に入れる

5 切換ダイヤルで レジグリ に合わせたあと、設定ダイヤルで レンジ←グリル の表示に合わせる。
グリル 10分 、レンジ 300W 15〜17分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

6 調理後、そのまま庫内に1分ほどおいてから取り出す

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

レジグリ

鶏の塩焼き

12 鶏の塩焼き 自動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　238kcal(1人分)
- 鶏もも肉 2枚(500g)
- 塩 小さじ1/2〜1
- 黒こしょう 小さじ1/4
- 大葉 適量
- わさび 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、皮目からフォークで穴をあける。1枚を2等分に切って4切れにし、両面に塩・黒こしょうをする

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる

3 自動 12 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約17分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●お好みで大葉とわさびを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 8分 ➡ グリル 8〜9分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

鶏の塩焼き
(凍ったままレジグリ)

27 凍ったままレジグリ 鶏の塩焼き 自動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　238kcal(1人分)
- 鶏の塩焼きの材料 1回分
- 大葉 適量
- わさび 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「鶏の塩焼き」の材料で塩・黒こしょうをするところまで行う(「鶏の塩焼き」作り方1)
●**鶏肉の切り方は、1枚を4等分に切って8切れにしてください。**

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 27 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約22分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●お好みで大葉とわさびを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 14分 ➡ グリル 7〜8分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

鶏の照り焼き

13 鶏の照り焼き
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分　265kcal(1人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚(500g)
- 塩・こしょう …… 少々

〈たれ〉

- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、皮目からフォークで穴をあける。1枚を2等分に切って4切れにし、両面に塩・こしょうをする

2 1をたれに約30分漬ける（途中で裏返します。）

3 角皿にクッキングシートを敷き、2の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●たれは残しておきます。

4 自動 13 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約17分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●たれはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 8分 ➡ グリル 8〜9分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

鶏の照り焼き
(凍ったままレジグリ)

28 凍ったままレジグリ 鶏の照り焼き
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分　265kcal(1人分)

- 鶏の照り焼きの材料 …… 1回分
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「鶏の照り焼き」の材料でたれに漬けるところまで行う(「鶏の照り焼き」作り方1〜2)

●鶏肉の切り方は、1枚を4等分に切って8切れにしてください。

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 28 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約22分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 14分 ➡ グリル 7〜8分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

レジグリ

タンドリーチキン

14 タンドリーチキン
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：約16個分　304kcal(1人分)

- 鶏もも肉(4cm角(1個約30g)に切る) …… 500g

A
- カレー粉 …… 大さじ1
- ヨーグルト(無糖) …… 大さじ4
- トマトケチャップ …… 大さじ2
- マヨネーズ …… 大さじ2
- しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1
- にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3

- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ビニール袋にAを入れてよく混ぜ、鶏肉を入れてよくもみ込み、約1時間漬ける

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

3 自動 14 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約15分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 9分 ➡ グリル 6〜7分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

タンドリーチキン
(凍ったままレジグリ)

29 凍ったままレジグリ タンドリーチキン
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：約16個分　304kcal(1人分)

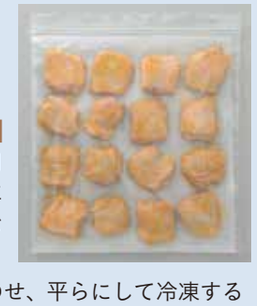
- タンドリーチキンの材料 …… 1回分
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「タンドリーチキン」の材料で調味料Aに漬けるところまで行う(「タンドリーチキン」作り方1)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する



3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 29 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約21分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 15分 ➡ グリル 5〜6分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

手羽先のロースト

15 手羽先のロースト
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：8本分　188kcal(1人分)

- 鶏手羽先 …… 8本(480g)
- A しょうゆ …… 小さじ1
- A 酒 …… 大さじ2
- A 塩 …… 小さじ1/4
- A 黒こしょう …… 小さじ1/4
- A ごま油 …… 大さじ1
- A 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/4
- A にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 手羽先はフォークで両面に穴をあけ、骨にそって半分ほど切り込みを入れる。
Aをよくもみ込み約1時間漬ける

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

3 自動 15 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約18分
●大きさ・形状によって焼き加減が異なるため、様子を見ながら時間を追加してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 6分 ➡グリル 12〜14分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

手羽先のロースト
(凍ったままレジグリ)

30 凍ったままレジグリ 手羽先のロースト
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：8本分　188kcal(1人分)

- 手羽先のローストの材料 …… 1回分
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ) 使用

■ 冷凍の準備

1 「手羽先のロースト」の材料で調味料Aに漬けるところまで行う(「手羽先のロースト」作り方1)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1の皮目を上にして手羽先同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、手羽先の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 30 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約22分
●大きさ・形状によって焼き加減が異なるため、様子を見ながら時間を追加してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 10分 ➡グリル 11〜13分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

レジグリ

野菜の肉巻き

16 野菜の肉巻き
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：8本分　389kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(約25cmの長さ) …… 16枚(320g)
- A マヨネーズ …… 大さじ3
- A みそ …… 大さじ2
- A 砂糖 …… 小さじ1 1/2
- B エリンギ(石づきを取り、細切り) …… 2本(80g)
- B パプリカ(赤)(細切り) …… 80g
- B さやいんげん(筋を取る) …… 8本(64g)
- 塩・こしょう …… 少々

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 豚肉を2枚(約25×5cm)並べる。両端を約5cmずつ残して混ぜ合わせたAを塗る

2 1に8等分したBをのせ、Bがはみ出ないように巻きつける

3 2の表面に塩・こしょうをする

4 角皿にクッキングシートを敷き、3の巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

5 自動 16 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約15分
●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 7分 ➡ グリル 7〜9分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

レジグリ

野菜の肉巻き
(凍ったままレジグリ)

31 凍ったままレジグリ 野菜の肉巻き
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：8本分　389kcal(1人分)

- 野菜の肉巻きの材料 …… 1回分

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ) 使用

■ 冷凍の準備

1 「野菜の肉巻き」の材料で塩・こしょうをするところまで行う(「野菜の肉巻き」作り方1〜3)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1の巻き終わりを下にして、肉巻き同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、肉巻きの巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 31 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約18分
●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 10分 ➡ グリル 8〜9分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

2種のローストポテト

17
2種のローストポテト
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分　173kcal(1人分)

- じゃがいも …… 2個(300g)
- さつまいも …… 1本(250g)
- A オリーブ油 …… 大さじ2
- A ローズマリー(乾燥)(あれば) …… 小さじ1〜2
- 塩・黒こしょう …… 少々
- サワークリーム …… 適量
- トマトケチャップ …… 適量
- はちみつ …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. じゃがいもは皮つきのままくし形に切り、水にさらす。さつまいもは皮つきのまま一口大に切り、水にさらす
2. 1の水気を切り、Aを混ぜ合わせる
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2の皮目が上になるように広げて上段に入れる
4. 自動 17 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
   目安時間 約20分
5. 調理後、塩・黒こしょうをし、お好みでサワークリーム・トマトケチャップ・はちみつをつける

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 8分 ➡ グリル 10〜12分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

2種のローストポテト
(凍ったままレジグリ)

32
凍ったままレジグリ 2種のローストポテト
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分　173kcal(1人分)

- 2種のローストポテトの材料 …… 1回分
- 塩・黒こしょう …… 少々
- サワークリーム …… 適量
- トマトケチャップ …… 適量
- はちみつ …… 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1. 「2種のローストポテト」の材料で調味料Aに混ぜ合わせるところまで行う
   (「2種のローストポテト」作り方1〜2)
2. ジッパーつき冷凍保存袋にいも同士が重ならないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3. 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
   ●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1. 角皿にクッキングシートを敷き、2種のいもの皮目が上になるように広げて上段に入れる
   ●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
   (室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)
2. 自動 32 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
   目安時間 約27分
3. 調理後、塩・黒こしょうをし、お好みでサワークリーム・トマトケチャップ・はちみつをつける

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 14分 ➡ グリル 11分30秒〜12分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

レジグリ

塩鮭

18
塩鮭
自動

角皿 上段

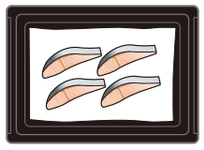
■ 材料　4人分　146kcal(1人分)

- 塩鮭 …… 4切れ(1切れ80g)

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 角皿にクッキングシートを敷く。塩鮭の皮目を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れる
   ●間隔をあけて並べてください。



2. 自動 18 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
   目安時間 約15分

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 4分30秒 ➡ グリル 10〜11分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

塩鮭
(凍ったままレジグリ)

33
凍ったままレジグリ 塩鮭
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分　146kcal(1人分)

- 塩鮭(水分をふき取る) …… 4切れ(1切れ80g)

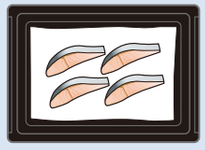
●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1. ジッパーつき冷凍保存袋に塩鮭の皮目を上にして重ならないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する
2. 1を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
   ●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1. 角皿にクッキングシートを敷く。塩鮭の皮目を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れる
   ●間隔をあけて並べてください。



   ●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
   (室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)
2. 自動 33 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
   目安時間 約18分

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 8分30秒 ➡ グリル 8〜9分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

塩さば

19
塩さば
自動

角皿
上段

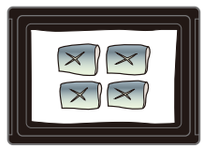
■ 材料　4人分　263kcal(1人分)

塩さば(皮目に切り込みを入れる)……4切れ(1切れ100g)
お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 角皿にクッキングシートを敷く。塩さばの皮目を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。



2 自動 19 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約12分
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 4分 ➡ グリル 8〜9分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

塩さば
(凍ったままレジグリ)

34
凍ったままレジグリ 塩さば
自動

角皿
上段

■ 材料　4人分　263kcal(1人分)

塩さば……4切れ(1切れ100g)
(水分をふき取り、皮目に切り込みを入れる)
お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

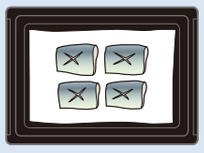
■ 冷凍の準備

1 ジッパーつき冷凍保存袋に塩さばの皮目を上にして重ならないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

2 1を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿にクッキングシートを敷く。
塩さばの皮目を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。



●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 34 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約19分
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 9分 ➡ グリル 7〜8分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

レジグリ

焼き豚

レジグリ
手動

角皿
下段

■ 材料　4人分　385kcal(1人分)

豚肩ロース肉(ブロック)……500g
〈たれ〉
しょうゆ……大さじ6
酒……大さじ1
砂糖……大さじ3
みそ……大さじ1
ごま油……大さじ1
しょうが(すりおろしたもの)……小さじ1/2
にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 豚肉は両面からフォークで穴をあけて2等分に切り、たれに一晩漬けておく(途中で裏返します。)
●脂身は焦げやすいためお好みで取り除いてください。

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の脂身を下にして並べ、下段に入れる
●たれは残しておきます。

3 切換ダイヤルで レジグリ に合わせる。
レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、
レンジ 600W 13分、グリル 7〜8分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 調理後、そのまま庫内に10分ほどおいてから取り出す
●焼き色を追加したい場合は グリル を、内部をもう少し加熱したい場合は レンジ の時間を追加してください。
●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●たれはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

レジグリ

ぶりの照り焼き

レジグリ
手動

角皿
上段

■ 材料　4人分　210kcal(1人分)

ぶり……4切れ(1切れ80g)
〈たれ〉
しょうゆ……大さじ2
酒……小さじ2
みりん……大さじ2
砂糖……小さじ1/2

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串をさして穴をあける
(皮がはじけにくくなります。)

2 1のぶりをたれに約30分漬ける
(途中で裏返します。)

3 角皿にクッキングシートを敷き、2の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●たれは残しておきます。

4 切換ダイヤルで レジグリ に合わせる。
レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、
レンジ 300W 7〜8分、グリル 7〜8分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
●たれはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

ちゃんちゃん焼き

レジグリ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　314kcal(1人分)

- 生鮭 …… 4切れ(1切れ100g)
- 塩・こしょう …… 少々
- A
  - キャベツ(一口大に切る) …… 200g
  - 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
  - ピーマン(細切り) …… 2個(60g)
  - にんじん(短冊切り) …… 1/3本(50g)
  - しめじ(石づきを取り、小房に分ける) …… 100g
- サラダ油 …… 大さじ1
- B
  - みそ …… 大さじ5
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1 1/2
  - 砂糖 …… 大さじ4
- バター(4等分にする) …… 20g
- ●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 鮭の両面に塩・こしょうをする
2. Aにサラダ油を混ぜ合わせる
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2を広げてその上に1とバターをのせ、Bをかけて上段に入れる
   - ●Bを鮭の皮部分にかけると少し焦げやすくなります。
4. 切換ダイヤルで「レジグリ」に合わせる。「レンジ➡グリル」の表示に合っていることを確認し、「レンジ」「600W」「10〜12分」、「グリル」「9〜10分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、鮭をほぐし、全体を混ぜ合わせる

鮭のホイル焼き

23 ホイル焼き 自動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　188kcal(1人分)

- 生鮭 …… 4切れ(1切れ100g)
- 塩・こしょう …… 少々
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
- にんじん(せん切り) …… 1/3本(50g)
- しめじ(石づきを取り、小房に分ける) …… 50g
- A
  - しょうゆ …… 小さじ4
  - 酒 …… 大さじ2
  - レモン汁 …… 小さじ2〜4
- バター(4等分にする) …… 20g
- パセリ(刻む) …… 適量
- ●アルミホイル(25×25cm)4枚使用

■ 作り方

1. 鮭の両面に塩・こしょうをする
2. 材料を4等分にする
3. アルミホイルの上に玉ねぎを敷いて鮭をおき、にんじんとしめじをのせる。Aをかけ、バターをのせてしっかりと包む
4. 角皿に3を並べ、上段に入れる
   - ●間隔をあけて並べてください。
5. 「自動」「23」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約35分
   - ●お好みでパセリをかけてください。

手動で作るときは
オーブン 250℃(予熱なし) 33〜35分

ローストン芽キャベツ

オーブン 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　227kcal(1人分)

- 芽キャベツ(冷凍)(解凍し、根元を少し削って、大きいものは縦半分に切る) …… 500g
- A
  - ベーコン(ブロック)(1cmの棒状に切る) …… 120g
  - にんにく(みじん切り) …… 1片(6g)
  - オリーブ油 …… 大さじ1 1/2
  - オレガノ(乾燥)(あれば) …… 小さじ1/2
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - 黒こしょう …… 小さじ1/4
- 粉チーズ …… 適量
- ●クッキングシート使用

■ 作り方

1. Aを混ぜ合わせる
2. 「オーブン」「予熱」「200℃」に合わせて「スタート」キーを押し、予熱を開始する
   予熱時間 約11分
3. 角皿にクッキングシートを敷き、1を広げる
4. 予熱が完了したら、3を上段に入れる。「30〜35分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
   - ●お好みで粉チーズをかけてください。

〈生の芽キャベツを使用する場合〉

- ●早めにできあがるので20分ごろから様子を見てください。また、竹串をさしてできあがりを確認してください。
- ●焼き色が濃い場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

焼きなす

グリル 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4本分　14kcal(1本分)

- なす(洗って水気をふき取る) …… 4本(320g)
- しょうゆ …… 適量
- しょうが(すりおろしたもの) …… 適量
- かつお節 …… 適量
- 青ねぎ(小口切り) …… 適量
- ●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 破裂防止のため、なすに竹串などで数カ所穴をあける。角皿にクッキングシートを敷き、間隔をあけて並べ、上段に入れる
2. 「グリル」「12〜14分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
3. 2の終了後、「とりけし」キーを押して角皿を取り出し、なすを裏返して上段に入れる
4. 「グリル」「9〜14分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、へたを切り落として皮をむき、2等分に切り分ける
   - ●なすの大きさや種類などにより焼き加減が異なるため、竹串をさしてできあがりを確認してください。
   - ●皮をむく際は、なすが熱いのでやけどにご注意ください。
   - ●お好みでしょうゆ・かつお節・青ねぎをかけ、しょうがを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

れんこんのはさみ焼き

レジグリ 手動　角皿 上段

■ 材料　4人分　179kcal(1人分)

- れんこん(直径約6cm×12cm)　250g
- A
  - 水　1L
  - 酢　大さじ2
- 塩　1g
- B
  - 豚ひき肉　200g
  - 玉ねぎ(みじん切り)　30g
  - 生しいたけ(石づきを取り、みじん切り)　3枚(30g)
  - しょうゆ　大さじ1
  - 塩・こしょう　少々
  - 片栗粉　小さじ1
  - しょうが(すりおろす)　1/2片(10g)
- ごま油　小さじ2

〈たれ〉

- しょうゆ　大さじ1
- 酢　大さじ1
- ラー油(お好みで)　適量
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りを24枚作る。Aに約10分さらしてアクを抜いたあと、水気を切る
2. ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、12等分にする
3. 1のれんこんに塩をふって2枚1組にし、2を間にはさんで、穴が詰まる程度に押しつける
4. 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べて表面にごま油を塗り、上段に入れる
5. 切換ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、**レンジ** 600W 9分、**グリル** 8分〜8分30秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●れんこんの種類によっては、アクを抜いても色がかわる場合があります。
●お好みで混ぜ合わせたたれにつけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

回鍋肉

レジグリ 手動　角皿 上段

■ 材料　4人分　236kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(5cm幅に切る)　200g
- 塩・こしょう　少々
- キャベツ(4cm角に切り、水にさらして水気を切る)　200g
- ピーマン(3cm角に切る)　2 1/2個(75g)
- A
  - 長ねぎ(みじん切り)　30g
  - しょうが(みじん切り)　1/4片(5g)
  - 甜麺醤　大さじ1 1/2
  - 豆板醤　大さじ1/2
  - しょうゆ　大さじ1/2
  - 酒　大さじ1/2
  - ごま油　小さじ1
- 片栗粉　小さじ1

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 豚肉に塩・こしょうをする
2. ボウルに混ぜ合わせたAと1の豚肉をよくほぐし入れ、片栗粉を加えて混ぜる。
   キャベツとピーマンを加えて混ぜ合わせる
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2をまんべんなく広げて上段に入れる
4. 切換ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、**レンジ** 600W 7分、**グリル** 6〜7分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、全体を混ぜ合わせる

ローストビーフ

レジグリ 手動　グリル 手動　角皿 上段

■ 材料　4人分　116kcal(1人分)

- 牛もも肉(ブロック)(高さ3cm程度・冷蔵庫で冷やす)　300g
- A
  - にんにく(すりおろす)　1/2片(3g)
  - 塩　小さじ1/2
  - こしょう　少々

〈ソース〉

- にんにく(すりおろす)　1/3片(2g)
- 水　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1
- みりん　大さじ1
- 砂糖　小さじ1
- こしょう　少々
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート
アルミホイル 使用

■ 作り方

1. 耐熱容器にソースを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。
   レンジ 600W 50秒 に合わせて
   スタート キーを押して加熱し、冷ましておく
2. 冷蔵庫で冷やしておいた肉にAをよくもみ込む
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2をのせて上段に入れる
4. 切換ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、**レンジ** 500W 3分、**グリル** 8分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
5. 4の終了後、「とりけし」キーを押して角皿を取り出し、肉を裏返して上段に入れる
6. **グリル** 6〜8分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
7. 調理後、大きめのアルミホイルでピッタリと包み、そのまま室温に冷めるまでおく
   ●冷める際に肉汁が出ることがあるので、器やトレーにのせてください。
8. 7を薄く切り分け、1のソースを添える
   ●冷蔵庫で冷やすと、薄く切りやすくなります。
   ●お好みのつけ合わせを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

ソース焼きそば

21 ソース焼きそば（自動）　角 皿 上段

■ 材料　3人分　479kcal(1人分)

- 焼きそばめん(粉末ソース付き)(袋のままよくほぐす)　3玉(450g)
- 豚バラ肉(薄切り)(一口大に切る)　150g
- 塩・こしょう　少々
- A 長ねぎ(斜め切り)　1本(165g)
- A もやし　1/2袋(100g)
- ごま油　大さじ1 1/2
- さくらえび　15g
- B 鶏ガラスープの素　小さじ2
- B 塩　小さじ1/2
- B こしょう　小さじ1/3
- 青ねぎ(小口切り)　適量
- レモン(くし形切り)　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 角皿にクッキングシートを敷き、よくほぐしためんを広げて入れる
2. 1のめんが隠れるようにAの野菜をまんべんなく広げる
   ●野菜からめんが出ているとめんが固くなる場合があります。
3. 塩・こしょうをした豚肉を2にまんべんなく広げ、上段に入れる
4. 自動 21 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約18分
5. 調理後、全体を混ぜ合わせながら付属の粉末ソースをふりかけて、さらに混ぜ合わせる
   ●あたためなおす場合は、角皿にのせたまま レンジ であたためてください。
   ●お好みで青のりとかつお節をかけてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 12分➡グリル 6〜7分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

レジグリ

ねぎ塩焼きそば

レジグリ（手動）　角 皿 上段

■ 材料　3人分　521kcal(1人分)

- 焼きそばめん(ゆでまたは蒸し)(袋のままよくほぐす)　3玉(450g)
- 豚バラ肉(薄切り)(一口大に切る)　150g
- A 長ねぎ(斜め切り)　1本(165g)
- A もやし　1/2袋(100g)
- ごま油　大さじ1 1/2
- さくらえび　15g
- B 鶏ガラスープの素　小さじ2
- B 塩　小さじ1/2
- B こしょう　小さじ1/3
- 青ねぎ(小口切り)　適量
- レモン(くし形切り)　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. ボウルにAとごま油を入れて混ぜ合わせる
2. 角皿にクッキングシートを敷き、よくほぐしためんを広げて入れる
3. 2のめんが隠れるよう、さくらえび・1・豚肉の順にまんべんなく広げ、上段に入れる
   ●野菜からめんが出ているとめんが固くなる場合があります。
4. 切換ダイヤルで レジグリ に合わせる。
   レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、レンジ 600W 12分、グリル 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、全体を混ぜ合わせながらBをふりかけて、さらに混ぜ合わせる
   ●あたためなおす場合は、角皿にのせたまま レンジ であたためてください。
   ●お好みで青ねぎをかけて、レモンを添えてください。

レジグリ

焼きうどん

レジグリ（手動）　角 皿 上段

■ 材料　3人分　412kcal(1人分)

- うどん(ゆで)　3玉(600g)
- A しょうゆ　大さじ2
- A 酒　大さじ1
- 豚バラ肉(薄切り)(一口大に切る)　150g
- 塩・こしょう　少々
- もやし　1/2袋(100g)
- キャベツ(芯を取り除き、一口大に切る)　150g
- にんじん(せん切り)　1/3本(50g)
- B だしの素　小さじ1
- B 塩・こしょう　少々
- かつお節　適量
- 刻みのり　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. ボウルにうどんとAを入れて混ぜ合わせる
2. 角皿にクッキングシートを敷き、よくほぐした1を広げて入れる
3. 2のうどんが隠れるよう、もやし・キャベツ・にんじんの順にまんべんなく広げる
   ●野菜からうどんが出ているとうどんが固くなる場合があります。
4. 塩・こしょうをした豚肉を3にまんべんなく広げ、上段に入れる
5. 切換ダイヤルで レジグリ に合わせる。
   レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、レンジ 500W 15〜16分、グリル 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
6. 調理後、全体を混ぜ合わせながらBをふりかけて、さらに混ぜ合わせる
   ●あたためなおす場合は、角皿にのせたまま レンジ であたためてください。
   ●お好みでかつお節と刻みのりをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

ムサカ風ドリア

レジグリ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　334kcal(1人分)

- なす(7mm厚さの輪切り)……1本(80g)
- 玉ねぎ(みじん切り)……1/4個(50g)
- 牛ひき肉……80g
- にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
- オリーブ油……大さじ2
- A
  - トマトピューレ……100mL
  - コンソメ(顆粒)……小さじ1/2
  - ローリエ……1枚
- 塩・こしょう……少々
- B
  - ヨーグルト(無糖)……100g
  - 生クリーム……大さじ2
- 雑穀ご飯(または白ご飯)(ご飯茶碗約1杯半・あたためておく)……230g
- トマト(7mm厚さの輪切り)……1/2個(100g)
- ピザ用チーズ……80g

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱グラタン皿 1皿使用

■ 作り方

1 フライパンにオリーブ油の約2/3量を入れて中火で熱し、なすを炒めて取り出す

2 残りのオリーブ油とにんにくを入れ、中火で熱する。
香りが立てば玉ねぎを加え、きつね色になるまで炒める

3 2に牛ひき肉を加えて炒め、肉の色がかわればAを加えて中火で5〜7分ほど煮込み、塩・こしょうをしてローリエを取り出す

4 ボウルにBを入れ、泡立て器でとろみがつくまで混ぜる

5 グラタン皿にバター（分量外）を薄く塗り、あたためた雑穀ご飯を敷き詰め、3・トマト・1のなす・4・チーズの順に重ねる
●具が冷めている場合は、レンジ 600W であたためてください。

6 5を角皿の中央にのせて、上段に入れる

7 切換ダイヤルで レジグリ に合わせる。
レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、レンジ 600W 7分 、グリル 5〜6分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

レジグリ

マカロニグラタン

22 グラタン 自動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4皿分　545kcal(1皿分)

- マカロニ(ゆでておく)……100g
- A
  - 鶏もも肉(一口大に切る)……200g
  - 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
  - マッシュルーム(薄切り)……40g
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……15g
  - 塩・こしょう……少々
- ホワイトソース(→P.78)……1回分
- ピザ用チーズ……120g

●耐熱グラタン皿　4皿使用

■ 作り方

1 付属のボウルにAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ 600W 8〜9分 に合わせて スタート キーを押して加熱し、中まで火を通す

2 1・マカロニ・ホワイトソースを混ぜ合わせ、4等分にする
●お好みで塩・こしょう(分量外)で味を調えてください。

3 グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗り、2を入れてチーズをのせる
●具が冷めている場合は レンジ 600W であたためてください。

4 3を角皿に並べて上段に入れる。
自動 22 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約13分

手動で作るときは
レジグリ レンジ 600W 8分 ➡ グリル 5〜6分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レンジ

ホワイトソース

レンジ
手動

■ 材料　1回分 (グラタン 4皿分)　909kcal(1回分)

A
- 薄力粉 …… 50g
- バター …… 50g
- 牛乳 …… 600mL
- 塩・こしょう …… 少々

■ 作り方

1 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ 600W 1分〜1分30秒 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

2 1の終了後、「とりけし」キーを押して耐熱容器を取り出し、泡立て器でよく混ぜる。
ダマにならないように牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

3 レンジ 600W 7〜8分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
- **途中で2〜3回取り出して、かき混ぜてください。**
- とろみがつくまで時間を追加してください。

4 塩・こしょうで味を調える

炒りパン粉

■ 材料　1回分　540kcal(1回分)

- パン粉 …… 1 1/2カップ(60g)
- サラダ油 …… 大さじ3

■ フライパンでの作り方

フライパンにパン粉とサラダ油を入れてよく混ぜ合わせ、火にかける。
全体が薄めのきつね色になるまで、焦げないように混ぜながら加熱する
- できあがりのきつね色がほぼそのまま衣の仕上がりの色になります。
- 加熱しすぎると焦げる恐れがありますので、必ず様子を見ながら調理してください。

■ レンジ加熱での作り方

1 付属のボウルにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜ合わせる

2 ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ 300W 6分〜6分30秒 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
- **途中で1分20秒〜1分30秒ごとに取り出して、かき混ぜてください。**
- できあがりのきつね色がほぼそのまま衣の仕上がりの色になります。
- 加熱しすぎると焦げる恐れがありますので、必ず様子を見ながら調理してください。

オーブン

一口とんかつ

24 一口とんかつ
自動

角 皿
下 段

■ 材料　4人分：約12枚分　300kcal(1人分)

- 豚ヒレ肉(ブロック) …… 400g
- 塩・こしょう …… 少々

A
- 牛乳 …… 20mL
- 卵 …… M寸1個(50g)
- 薄力粉 …… 30g

- 炒りパン粉(→P.78) …… 1回分
- せん切りキャベツ …… 適量
- とんかつソース …… 適量

● クッキングシート
キッチンペーパー 使用

■ 作り方

1 豚肉は12枚に切り、肉たたきなどでたたいて厚さ2cmにし、塩・こしょうをする

2 Aを混ぜ合わせる

3 1を2にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける

4 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べ、下段に入れる
- 間隔をあけて並べてください。

5 自動 24 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約21分

6 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
- しっかりと加熱をしたいときは時間を追加してください。
- お好みでせん切りキャベツととんかつソースを添えてください。

手動で作るときは
オーブン 250℃(予熱なし) 20〜21分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

ポテトコロッケ

オーブン（手動）　角皿 下段

■ 材料　4人分：8個分　377kcal(1人分)

- じゃがいも …… 3個(450g)
- バター …… 30g
- 合びき肉 …… 80g
- A 玉ねぎ(みじん切り) …… 80g
- A サラダ油 …… 大さじ1
- B 砂糖 …… 大さじ1/2
- B ナツメグ …… 少々
- B 塩・こしょう …… 少々
- C 牛乳 …… 大さじ2
- C 卵 …… M寸1個(50g)
- C 薄力粉 …… 30g
- 炒りパン粉(→P.78) …… 1回分
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
キッチンペーパー 使用

■ 作り方

1 じゃがいもは洗ってそのまま耐熱性がある平皿にのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 **自動** 8 (ゆで根菜)に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する。(→P.36)
(調理後はラップをしたまま約5分蒸らす)

■ 作り方 つづき

3 2の終了後、熱いうちに皮をむいてマッシャーなどでつぶし、バターを加えてよく混ぜ、あら熱を取る

4 付属のボウルに合びき肉を入れてよくほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

5 **レンジ** 600W 3分に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
●合びき肉に火が通るまで時間を追加してください。

6 5に3とBを混ぜ合わせて8等分にし、厚さ2cmのだ円形にする

7 Cを混ぜ合わせる

8 6を7にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける

9 角皿にクッキングシートを敷き、8を並べて下段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

10 **オーブン** 予熱なし 250℃ 18〜20分に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

11 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添えてください。

オーブン

えびフライ

25 えびフライ（自動）　角皿 下段

■ 材料　4人分：12尾分　337kcal(1人分)

- えび …… 12尾(240g)
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 少々
- A 牛乳 …… 20mL
- A 卵 …… M寸1個(50g)
- A 薄力粉 …… 30g
- 炒りパン粉(→P.78) …… 1回分
- 〈タルタルソース〉
- ゆで卵(みじん切り) …… M寸2個(100g)
- 玉ねぎ(みじん切りにし、水にさらしたあと水気を切る) …… 20g
- ピクルス(またはきゅうり)(みじん切り) …… 20g
- 赤パプリカ(みじん切り) …… 20g
- 酢 …… 大さじ1/2
- マヨネーズ …… 大さじ3
- 塩・こしょう …… 少々
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
キッチンペーパー 使用

■ 作り方

1 タルタルソースの材料を混ぜ合わせる

2 えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。
片栗粉でよくもみ込んだあと、水で洗い、
キッチンペーパーで水気をふき取る

3 2のえびの腹に3カ所切り込みを入れ、まっすぐにのばし、塩・こしょうをする

4 Aを混ぜ合わせる

5 3を4にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける

6 角皿にクッキングシートを敷き、5を並べて下段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

7 **自動** 25 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
目安時間 約17分

8 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添え、タルタルソースをかけてください。

手動で作るときは
オーブン 250℃(予熱なし) 16〜18分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

鶏のから揚げ

20 鶏のから揚げ
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：約16個分　276kcal(1人分)

- 鶏もも肉(4cm角(1個約30g)に切る)……500g
- から揚げ粉……袋に記載された量
  (市販品・粉をまぶす粉末タイプ)
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
キッチンペーパー 使用

●から揚げ粉は肉をやわらかくする酵素入りタイプは使用しないでください。
●2人分はすべての材料を半量にしてください。

■ 作り方

1 ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、よくふって粉をまぶす

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

3 自動 20-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約14分

4 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
4人分 レジグリ レンジ 600W 6分➡グリル 8〜9分
2人分 レジグリ レンジ 600W 4分➡グリル 6〜7分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

鶏のから揚げ (凍ったままレジグリ)

35 凍ったままレジグリ 鶏のから揚げ
自動

角皿 上段

■ 材料 4人分：約16個分　276kcal(1人分)

- 鶏のから揚げの材料……1回分
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
キッチンペーパー
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ) 使用

■ 冷凍の準備

1 「鶏のから揚げ」の材料でから揚げ粉にまぶすところまで行う(「鶏のから揚げ」作り方1)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 35-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約18分

3 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
4人分 レジグリ レンジ 600W 12分➡グリル 6〜7分
2人分 レジグリ レンジ 600W 7分➡グリル 5〜6分
(P.48の手動レジグリを参考にしてください。)

オーブン

茶碗蒸し

36 茶碗蒸し
自動

角皿 下段

■ 材料　4人分　96kcal(1人分)

- 卵……M寸2個(100g)
- A
  - だし汁……360mL
  - 薄口しょうゆ……小さじ1/2
  - みりん……大さじ1
  - 塩……小さじ1/3
- B
  - えび(尾を残して殻をむき、背わたを取る)……4尾(80g)
  - 鶏肉(小さく切り、しょうゆ・酒(分量外)をかける)……50g
  - かまぼこ……4切れ(32g)
  - 生しいたけ(石づきを取り、飾り切りをする)……小4枚(40g)
  - ぎんなん(水煮)……8個
- ゆず……適量
- かいわれ……適量

●茶碗蒸し容器(直径約7.5cm、高さ約8cm)4個(ふたつき) 使用

■ 作り方

1 卵は泡を立てないように溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしする
●卵液の温度は25℃前後にします。高すぎたり、低すぎたりする場合は調理時間を調節してください。

2 Bを4等分にして茶碗蒸し容器に入れ、1を入れてふたをする
●必ずふたをしてください。
(ラップは使用しないでください。)

3 角皿に茶碗蒸し容器を並べ、下段に入れる

4 自動 36 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約55分

●固まり具合がゆるめの場合、ふたをしたまま余熱を利用してください。
●お好みでゆずとかいわれをのせてください。

手動で作るときは
オーブン 140℃(予熱なし) 50〜55分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

蒸し鶏

37 蒸し鶏 自動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　1枚分　289kcal(1枚分)

- 鶏むね肉 …… 1枚(220g)
  (皮と余分な脂を取り除き、全体をフォークでさしたもの)
- 塩 …… 小さじ1/2
- あらびき黒こしょう …… 少々
- A
  - オリーブ油 …… 小さじ1
  - 酢 …… 小さじ1/2
  - レモン汁 …… 小さじ1/2
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2

■ 作り方

1. 鶏肉の両面に塩・黒こしょうをし、ビニール袋に鶏肉とAを入れ、よくもみ込み約1時間漬ける
2. 付属のボウルに1を入れ、ふんわりとラップをかける
3. 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
4. 自動 37 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約8分
5. 調理後、鶏肉の表面にラップをかけて、そのまま冷めるまでおく

手動で作るときは
うきレジ 600W 7分30秒〜8分

うきレジ

あさりの酒蒸し

うきレジ 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　26kcal(1人分)

- あさり(砂抜きし、水気を切る) …… 400g
- A
  - 酒 …… 大さじ3
  - にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1/2
- B
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 青ねぎ(小口切り) …… 適量

■ 作り方

1. 付属のボウルにあさりとAを入れ、ふんわりとラップをかける
2. 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
3. うきレジ 600W 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   ●あさりの殻が開くまで時間を追加してください。
4. 調理後、Bを加えて混ぜ合わせる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

肉じゃが

38 肉じゃが 自動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　228kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る) …… 200g
- にんじん(5㎜厚さのいちょう切り) …… 1/2本(75g)
- じゃがいも(2㎝程度の乱切り) …… 2個(300g)
- 玉ねぎ(2〜3㎜幅の薄切り) …… 1個(200g)
- A
  - しょうゆ …… 大さじ3
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ2 1/2
- 水 …… 100mL
- 絹さや(筋を取り、ゆでる) …… 適量

●2人分の場合は、分量を半量にしてください。

■ 作り方

1. 牛肉をAに約5分漬けたあと、牛肉とつけ汁に分ける
2. 付属のボウルに1の牛肉・にんじん・じゃがいもを入れて混ぜ合わせ、玉ねぎを広げてのせる。水とつけ汁をまわしかけ、ふんわりとラップをかける
3. 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
4. 自動 38-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約22分
5. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる
   ●お好みで絹さやをのせてください。

手動で作るときは
4人分 うきレジ 600W 12分 ➡ 300W 8〜10分
2人分 うきレジ 600W 5分 ➡ 300W 8〜10分

うきレジ

豚肉と大根の煮物

うきレジ 手動　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　216kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(4cm幅に切る)　150g
- 大根(1cm厚さのいちょう切り)　400g
- A しょうゆ　大さじ2
- A 酒　大さじ4
- A みりん　大さじ2
- A 砂糖　大さじ2
- A だしの素　小さじ1
- 七味唐辛子　適量
- 青ねぎ(小口切り)　適量

■ 作り方

1. 付属のボウルに豚肉を広げて入れ、大根を加えて混ぜ合わせたAをかける。ふんわりとラップをかける
2. 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
3. うきレジ 600W 14〜15分 に合わせてスタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、5分ほどおいて味を染み込ませる
   ●お好みで七味唐辛子と青ねぎをかけてください。

うきレジ

さばのみそ煮

うきレジ 手動　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　224kcal(1人分)

- さば　4切れ(280g)
  (皮目に切り込みを入れ、熱湯に通す)
- 長ねぎ(8等分に切る)　2/3本(110g)
- しょうが(せん切り)　1片(20g)
- A みそ　大さじ2
- A しょうゆ　小さじ1
- A 酒　大さじ2
- A みりん　大さじ2
- A 砂糖　大さじ2
- A 水　大さじ3

■ 作り方

1. 付属のボウルにさばの皮目を上にして並べ、長ねぎとしょうがを加えて、混ぜ合わせたAをかける。ふんわりとラップをかける
2. 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
3. うきレジ 600W 10〜11分 に合わせてスタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、そのまま5分ほどおいて味を染み込ませる

うきレジ

丸ごと玉ねぎのコンソメ煮

うきレジ 手動　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　105kcal(1人分)

- 玉ねぎ(直径約7cmの小ぶりのもの)　4個
  (大きいときは外側をむいて大きさを調整してください。)
- A ベーコン(1cm幅に切る)　40g
- A 水　300mL
- A コンソメ(顆粒)　小さじ2
- A バター　5g
- 塩・こしょう　少々
- 粉チーズ　適量
- パセリ(刻む)　適量

■ 作り方

1. 玉ねぎは上下を切り落とし、上下ともに十字の切り込みを入れる
2. 付属のボウルに1を入れ、ふんわりとラップをかける
3. 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
4. うきレジ 600W 7分 に合わせてスタート キーを押し、調理を開始する
5. 4の終了後、「とりけし」キーを押す。ボウルを取り出してAを入れ、ふんわりとラップをかける
6. 5のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
7. うきレジ 300W 25〜30分 に合わせてスタート キーを押し、調理を開始する
8. 調理後、塩・こしょうで味を調え、そのまましばらくおいて味を染み込ませる
   ●お好みで粉チーズとパセリをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

ロールキャベツ

うきレジ 手動　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　224kcal(1人分)

- キャベツ …… 大6枚(480g)
- A
  - 合びき肉 …… 160g
  - 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個(50g)
  - パン粉 …… 15g
  - 卵 …… M寸1/2個(25g)
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - こしょう …… 少々
  - ナツメグ …… 少々
- B
  - 水 …… 400mL
  - コンソメ(顆粒) …… 小さじ2
  - ローリエ …… 1枚
  - ベーコン(1cm幅に切る) …… 70g
- ミニトマト(ヘタを取り、半分に切る) …… 小8個(80g)
- パセリ(刻む) …… 適量

●楊枝4本使用

■ 作り方

1 キャベツの芯を深く切り込み、1枚ずつていねいにはがす。芯の部分を軽くそぎ落とし、6枚中2枚は半分に切る

■ 作り方　つづき

2 耐熱性がある平皿に1をのせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。

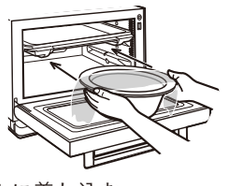
レンジ 600W 3分〜3分30秒 に合わせて スタート キーを押し、加熱する

●固い葉は時間を追加してください。

3 ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせて4等分にし、俵型に丸める

4 2の半分に切ってある4枚を使って、3にそれぞれ巻きつける。それから大きな1枚できっちりと包み、楊枝で留める

5 付属のボウルにBを入れて混ぜ合わせ、4の楊枝で留めた部分を下にして入れ、ミニトマトを加え、ふんわりとラップをかける
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



6 上段に角皿を入れ、5のボウルを角皿下部のレールに差し込む

●ラップがはずれないようにご注意ください。

7 うきレジ 600W 15分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

8 7の終了後、「とりけし」キーを押し、うきレジ 300W 20〜22分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

9 調理後、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

●お好みでパセリをかけてください。

うきレジ

肉豆腐

うきレジ 手動　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　280kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る) …… 300g
- 長ねぎ(斜め薄切り) …… 1本(165g)
- 木綿豆腐 …… 1丁(300g)
  (縦横4つに切って16等分にする)
- A
  - 水 …… 100mL
  - しょうゆ …… 大さじ2 1/2
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1 1/2
  - だしの素 …… 小さじ1/2

●キッチンペーパー使用

■ 作り方

1 耐熱皿に豆腐をのせ、ラップをせずに庫内中央に置く。

レンジ 600W 2分〜2分30秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

2 1の終了後、約5分おいたあと、キッチンペーパーで表面の水気をふき取る

3 付属のボウルに牛肉を広げて入れ、長ねぎを加えて2の豆腐をのせる。混ぜ合わせたAをまわしかけ、ふんわりとラップをかける

4 上段に角皿を入れ、3のボウルを角皿下部のレールに差し込む

●ラップがはずれないようにご注意ください。

5 うきレジ 600W 11〜12分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

6 調理後、豆腐をくずさないように混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

かぼちゃの煮物

39 かぼちゃの煮物 / 自動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　108kcal(1人分)

- かぼちゃ　400g
  (正味)(ところどころ皮をむいて、3cm角に切る)
- A
  - だし汁　160mL
  - しょうゆ　大さじ1
  - みりん　小さじ4
  - 砂糖　小さじ4

■ 作り方

1. 付属のボウルにかぼちゃの皮を下にして入れて、混ぜ合わせたAをまわしかけ、ふんわりとラップをかける
2. 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
3. 自動 39 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約10分
4. 調理後、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

手動で作るときは
うきレジ 600W 9〜10分

うきレジ

ひじきの煮物

うきレジ / 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　65kcal(1人分)

- 芽ひじき(乾燥)　15g
  (たっぷりの水でもどし、ざるで水切りをする)
- 油あげ(2cm長さの細切り)　1枚(20g)
- にんじん(2cm長さの細切り)　1/3本(50g)
- だし汁　100mL
- しょうゆ　大さじ2
- 酒　大さじ1
- みりん　小さじ1
- 砂糖　大さじ2
- ごま油　小さじ1/4

■ 作り方

1. 付属のボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける
2. 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
3. うきレジ 600W 10〜11分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

うきレジ

牛しぐれ煮

うきレジ / 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4〜6人分　190kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(細切りにし、湯通しする)　400g
- しょうが(せん切り)　1片(20g)
- だし汁　大さじ3
- しょうゆ　大さじ3
- 酒　大さじ3
- みりん　大さじ1 1/2
- 砂糖　大さじ1 1/2

■ 作り方

1. 付属のボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける
2. 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
3. うきレジ 600W 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

うきレジ

ラタトゥイユ

うきレジ / 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　116kcal(1人分)

- A
  - ズッキーニ(1.5cmの半月切り)　1本(170g)
  - なす(1.5cmの半月切り)　1本(80g)
  - パプリカ(赤、黄)(乱切り)　各1/2個(各75g)
  - 玉ねぎ(2cm角に切る)　1/2個(100g)
  - トマト(2cm角に切る)　中2個(400g)
  - にんにく(薄切り)　1片(6g)
  - 白ワイン　大さじ2
  - オリーブ油　大さじ2
  - コンソメ(顆粒)　大さじ1
  - ローリエ　1枚
  - タイム　適量
- 塩・こしょう　少々

■ 作り方

1. 付属のボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける
2. 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
   ●ラップがはずれないようにご注意ください。
3. うきレジ 600W 14〜15分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうでお好みの味に調える。
   そのまましばらくおいて味を染み込ませる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

ビーフカレー

40 カレー 自動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　380kcal(1人分)

- 牛肉(カレー・シチュー用) …… 300g
- 塩・こしょう …… 少々
- A じゃがいも(2〜3cm程度の乱切り) …… 2個(300g)
- A にんじん(2cm程度の乱切り) …… 2/3本(100g)
- A 玉ねぎ(くし形切り) …… 1個(200g)
- 市販カレールウ(固形)(細かく刻む) …… 80g
- チョコレート(お好みで) …… 1かけ
- 水 …… 400mL
- ご飯 …… 適量

●2人分の場合は、分量を半量にしてください。

■ 作り方

1 牛肉に塩・こしょうをする

2 付属のボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、水をまわしかける。カレールウとチョコレートをのせて、ふんわりとラップをかける

3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 自動 40-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約52分

5 調理後、ルウが溶けるまで全体を混ぜ合わせる
●ご飯にかけていただきます。

手動で作るときは
4人分 うきレジ 600W 12分 ➡ 150W 35〜40分
2人分 うきレジ 600W 5分 ➡ 150W 40〜45分

うきレジ

チキンカレー

うきレジ 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　305kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る) …… 300g
- 塩・こしょう …… 少々
- A じゃがいも(2〜3cm程度の乱切り) …… 2個(300g)
- A にんじん(2cm程度の乱切り) …… 2/3本(100g)
- A 玉ねぎ(くし形切り) …… 1個(200g)
- 市販カレールウ(固形)(細かく刻む) …… 80g
- チョコレート(お好みで) …… 1かけ
- 水 …… 400mL
- ご飯 …… 適量
- パセリ(乾燥) …… 適量

■ 作り方

1 鶏肉に塩・こしょうをする

2 付属のボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、水をまわしかける。カレールウとチョコレートをのせて、ふんわりとラップをかける

3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 うきレジ 600W 12分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

5 4の終了後、「とりけし」キーを押し、
うきレジ 150W 30〜35分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

6 調理後、ルウが溶けるまで全体を混ぜ合わせる
●ご飯にかけていただきます。
(お好みでパセリをかけてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

バターチキンカレー

うきレジ 手動　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　487kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)……500g
- A
  - 玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(100g)
  - ヨーグルト(無糖)……200g
  - しょうが(すりおろしたもの)……小さじ2
  - にんにく(すりおろしたもの)……大さじ1
  - カレー粉……大さじ4
  - 砂糖……小さじ1
  - ガラムマサラ……小さじ1/3
- B
  - カットトマト(缶)……400g
  - 鶏ガラスープの素……大さじ1
  - バター……30g
- C
  - 牛乳……120mL
  - 生クリーム……大さじ2
  - バター……30g
- ナン……適量
- お好みのつけ合わせ……適量

■ 作り方

1 ビニール袋に鶏肉とAを入れ、よくもみ込み約30分漬ける

2 付属のボウルにBを入れ混ぜ合わせる。1をのせ、ふんわりとラップをかける

3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 うきレジ 600W 12分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 4の終了後、「とりけし」キーを押す。ボウルを取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかける

6 5のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

7 うきレジ 150W 30〜35分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

8 調理後、Cを入れ全体を混ぜ合わせる
●ナンにつけていただきます。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

うきレジ

グリーンカレー

うきレジ 手動　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　291kcal(1人分)

- A
  - 鶏むね肉(皮を取り除いたもの)(一口大に切る)……200g
  - なす(2〜3cm程度の乱切り)……2本(160g)
  - トマト(ざく切り)……小1個(150g)
  - パプリカ(赤)(2〜3cm程度の乱切り)……1/2個(75g)
  - さやいんげん(半分に切る)……8本(64g)
  - たけのこ(水煮)(食べやすい大きさに切る)……100g
- B
  - グリーンカレーペースト(市販品)……50g
  - ココナッツミルク(缶)……1缶(400mL)
  - ナンプラー……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
- バジルの葉……適量
- ご飯……適量

■ 作り方

1 付属のボウルにAと混ぜ合わせたBを入れ、ふんわりとラップをかける

2 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

3 うきレジ 600W 11分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 3の終了後、「とりけし」キーを押す。ボウルを取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかける

5 4のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

6 うきレジ 150W 20〜25分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

7 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みでバジルの葉をのせ、ご飯を添えます。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

クリームシチュー

4l シチュー 自動　／　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　331kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)　300g
- 塩・こしょう　少々
- 薄力粉　大さじ1
- A
  - じゃがいも(2〜3cm程度の乱切り)　2個(300g)
  - にんじん(2cm程度の乱切り)　2/3本(100g)
  - 玉ねぎ(くし形切り)　1個(200g)
- 市販クリームシチュールウ(固形)(細かく刻む)　80g
- 水　450mL
- 〈後入れ〉
- 牛乳　80mL
- パセリ(刻む)　適量

●2人分の場合は分量を半量にしてください。

■ 作り方

1 鶏肉に塩・こしょうをして薄力粉をまぶす

2 付属のボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、水をまわしかける。シチュールウをのせてふんわりとラップをかける

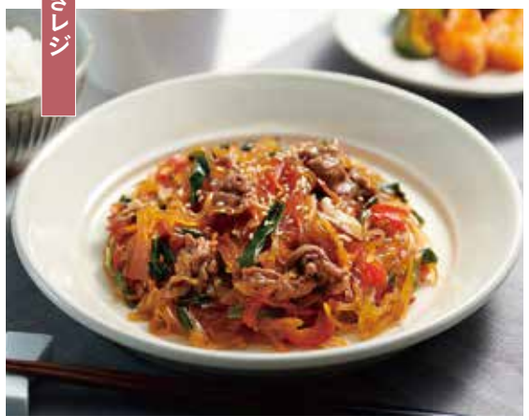
3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 自動 4l-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約35分

5 調理後、ルウが溶けるまで全体を混ぜ合わせ、仕上げに牛乳を混ぜ合わせる
●お好みでパセリをかけてください。

手動で作るときは
- 4人分　うきレジ　600W 15分 ➡ 150W 15〜20分
- 2人分　うきレジ　600W 8分30秒 ➡ 150W 15〜20分

うきレジ



チャプチェ

うきレジ 手動　／　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　186kcal(1人分)

- A
  - 春雨(長い場合は約10cmの長さに切る)　60g
  - 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)　100g
  - パプリカ(赤)(せん切り)　1/2個(75g)
  - にんじん(5cm長さのせん切り)　1/2本(75g)
  - にら(3〜4cmの長さに切る)　1/2束(50g)
  - 生しいたけ(石づきを取り、薄切りにする)　3枚(30g)
- B
  - 水　150mL
  - しょうゆ　大さじ2
  - 酒　小さじ2
  - 砂糖　大さじ2
  - ごま油　大さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
  - コチュジャン　小さじ1
- 白ごま　適量

■ 作り方

1 付属のボウルにBを入れて混ぜ合わせ、Aを入れてさらに混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかける

2 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

3 うきレジ 600W 8〜10分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

4 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みで白ごまをかけてください。

レンジ

もやしのナムル

レンジ 手動　／　ボウル

■ 材料　4人分　37kcal(1人分)

- もやし　1袋(200g)
- A
  - しょうゆ　小さじ1 1/2
  - ごま油　小さじ2
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
  - 鶏ガラスープの素　小さじ1/2〜1
  - 白すりごま　小さじ2
- 黒こしょう　適量
- 青ねぎ(小口切り)　適量

■ 作り方

1 付属のボウルにもやしを入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ 600W 3分〜3分30秒 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、ざるでもやしの水気を切る

4 3をボウルにもどし、Aを入れて混ぜ合わせる
●お好みで黒こしょうと青ねぎをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

ドライカレー

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　4人分　362kcal(1人分)

- 玉ねぎ(みじん切り)　2個(400g)
- バター　30g
- A
  - 牛ひき肉　300g
  - にんじん(みじん切り)　1本(150g)
  - ピーマン(みじん切り)　2個(60g)
  - にんにく(みじん切り)　3片(18g)
  - レーズン　20g
  - 赤ワイン　大さじ5
  - トマトケチャップ　大さじ4
  - カレー粉　大さじ2
  - ガラムマサラ　小さじ1〜1 1/2
  - コンソメ(顆粒)　大さじ1
  - 塩　小さじ1
  - こしょう　少々
- ローリエ　1枚

■ 作り方

1 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れて、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。
レンジ 600W 6〜7分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

2 1の終了後、「とりけし」キーを押して耐熱容器を取り出す

3 付属のボウルに2と A を入れて、牛ひき肉をほぐしながら、よく混ぜ合わせる。
ローリエをのせて、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 レンジ 600W 10分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

5 4の終了後、ボウルを取り出してかき混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

6 レンジ 600W 4〜5分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
●途中で1回取り出して、かき混ぜてください。
●牛ひき肉に火が通るまで時間を追加してください。

プルコギ

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　4人分　233kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)　300g
- A
  - 玉ねぎ(薄切り)　1/2個(100g)
  - にんじん(せん切り)　1/3本(50g)
  - にら(4cmの長さに切る)　1/2束(50g)
  - もやし　1/2袋(100g)
- B
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
  - しょうゆ　大さじ2
  - 酒　大さじ1
  - コチュジャン　大さじ1
  - 砂糖　小さじ2
  - ごま油　小さじ1
- 白ごま　適量

■ 作り方

1 牛肉を B に入れてよくもみ込み、約5分漬ける

2 付属のボウルに1の牛肉をよくほぐし入れ、A を入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 レンジ 600W 9〜10分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
●牛肉に火が通るまで時間を追加してください。

4 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みで白ごまをかけてください。

もやしと豆苗の肉巻き

レンジ 手動

■ 材料　4人分　177kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(約15cmの長さ)　16枚(160g)
- 塩・黒こしょう　少々
- A
  - もやし　1/2袋(100g)
  - 豆苗(根を落とし半分に切る)　60g
- B
  - しょうゆ　大さじ1
  - 酒　小さじ1
  - 酢　小さじ1
  - 砂糖　小さじ1
  - ごま油　小さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素　小さじ1
  - 白すりごま　小さじ1

■ 作り方

1 豚肉を広げ、それぞれの表面に塩・黒こしょうをする。豚肉1枚に16等分にした A をのせ、きつめに巻く

2 深めの耐熱容器に1の巻き終わりを下にして並べ、混ぜ合わせた B をまわしかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 レンジ 600W 6〜7分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
●豚肉に火が通るまで時間を追加してください。

4 調理後、汁をからめる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レンジ

麻婆豆腐

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　4人分　155kcal(1人分)

- 豚ひき肉 …… 120g
- A
  - 長ねぎ(みじん切り) …… 20g
  - しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1/2
  - 豆板醤 …… 小さじ1/2〜1
  - 甜麺醤 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 小さじ1
- B
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 片栗粉 …… 大さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
  - 水 …… 大さじ2
- 木綿豆腐(2cm角に切る) …… 1丁(300g)
- 山椒 …… 適量
- 青ねぎ(小口切り) …… 適量

■ 作り方

1 付属のボウルに豚ひき肉を入れてよくほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ 600W 3分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
●豚ひき肉に火が通るまで時間を追加してください。

3 2の終了後、ほぐしながら混ぜ合わせる。
よく混ぜたBをかけ、豆腐をのせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 レンジ 600W 4分30秒〜5分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、豆腐をくずさないように混ぜ合わせる
●お好みで山椒と青ねぎをかけてください。

レンジ

にんじんしりしり

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　4人分　100kcal(1人分)

- ツナ缶 …… 1缶(70g)
- A
  - にんじん(5cm長さのせん切り) …… 1本(150g)
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - だしの素 …… 小さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1/2
- 卵(溶く) …… M寸1個(50g)

■ 作り方

1 ツナ缶は油を切っておく

2 付属のボウルに1とAを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 レンジ 600W 4分30秒〜5分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

4 3の終了後、溶き卵を加えてさらに混ぜ合わせる。ラップをせずに、庫内中央に置く

5 レンジ 600W 1分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

6 調理後、全体を混ぜ合わせ、卵に火を通す

レンジ

きんぴらごぼう

42 きんぴら 自動　ボウル

■ 材料　4人分　84kcal(1人分)

- ごぼう …… 1本(180g)
  (皮をこそげ、5cm長さの細切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
- にんじん(4cm長さの細切り) …… 1/2本(75g)
- A
  - しょうゆ …… 大さじ1 1/2
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1 1/2
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1/2
- 白ごま …… 適量

■ 作り方

1 付属のボウルにごぼうとにんじんを入れ、Aをまわしかけて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 自動 42 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約10分

3 調理後、全体をよく混ぜ合わせ、あら熱を取る
●お好みで白ごまをかけてください。

手動で作るときは
レンジ 600W 9〜10分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

小松菜の煮びたし

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　4人分　52kcal(1人分)

A
- 小松菜(4cmの長さに切る)……1束(300g)
- 油あげ(2cm長さの細切り)……1枚(20g)
- 水……100〜120mL
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ1/2
- だしの素……小さじ2/3

かつお節……適量

■ 作り方

1 付属のボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ 600W 6〜7分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、全体を混ぜ合わせる

●お好みでかつお節をかけてください。

ピーマンのじゃこ和え

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　4人分　49kcal(1人分)

- ピーマン(2〜3cm程度の乱切り)……4個(120g)
- ちりめんじゃこ……15g
- しょうゆ……大さじ1/2
- 酒……大さじ1/2
- みりん……大さじ1/2
- ごま油……大さじ1

■ 作り方

1 付属のボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ 600W 5分30秒〜6分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、全体を混ぜ合わせる

台湾風混ぜうどん

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　1人分　553kcal(1人分)

- 冷凍うどん……1玉(180g)
- 豚ひき肉……75g
- にら(小口切り)……15g

A
- みそ……大さじ1/2
- 豆板醤……小さじ1/2〜2/3
- にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1/2
- 水……小さじ2
- 酒……小さじ1

B
- 鶏ガラスープの素……小さじ2/3
- しょうゆ……小さじ1/3
- ごま油……大さじ1/2

- めんつゆ(2倍濃縮)……大さじ1/2
- 卵黄……M寸1個分
- 青ねぎ(小口切り)……適量
- 糸とうがらし……適量

■ 作り方

1 付属のボウルに豚ひき肉を入れてよくほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ 600W 2分30秒 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

●豚ひき肉に火が通るまで時間を追加してください。

3 2の終了後、「とりけし」キーを押してボウルを取り出し、ほぐしながら混ぜ合わせる。
よく混ぜたBをかけ、にら・冷凍うどんの順にのせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 レンジ 600W 5分〜5分30秒 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、めんつゆを入れて混ぜ合わせる

●卵黄をのせ、お好みで青ねぎと糸とうがらしをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

白ご飯

うきレジ 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　257kcal(1人分)

- 白米 …… 300g(2合)
- 水 …… 380mL

■ 作り方

1 米は洗って水気を切る

2 付属のボウルに1の米と水を入れ、約1時間つける。ふんわりとラップをかける

3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 うきレジ 600W 7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 4の終了後、「とりけし」キーを押し、うきレジ 150W 20〜22分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

6 炊き上がったら、軽く混ぜ、ラップをして約10分蒸らす

うきレジ

赤飯

うきレジ 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　4人分　295kcal(1人分)

- もち米 …… 300g(2合)
- あずき …… 50g
- あずきの煮汁 …… 300mL

■ 作り方

1 あずきは洗って鍋に入れ、水400mL(分量外)を加えて火にかけ、約2分沸とうさせてゆでこぼす。再び水700mL(分量外)を入れ、沸とうすれば弱火にし、指で押すとすぐつぶれる程度まで約30分ゆでたあと、あずきと煮汁に分け、両方とも室温まで冷ます

2 もち米は洗って水気を切る

3 付属のボウルに2のもち米と1のあずきの煮汁300mLを入れて混ぜ合わせ、約1時間つける
●あずきの煮汁が足りない場合は水を足してください。

4 3に1のあずきを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける

5 上段に角皿を入れ、4のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

6 うきレジ 600W 13〜15分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
●途中で1〜2回取り出して、混ぜてください。

7 炊き上がったら、軽く混ぜ、ラップをして約10分蒸らす

うきレジ

カルボナーラ

うきレジ 手動　角皿 上段 + ボウル

■ 材料　1人分　742kcal(1人分)

- スパゲッティ(太さ1.6mm ゆで時間7分のもの・半分に折る) …… 100g
- ベーコン(1cm幅に切る) …… 40g
- にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1/2

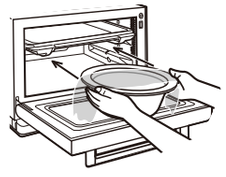
A
- 水 …… 220mL
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々

B
- バター …… 5g
- 卵黄 …… M寸1個分
- 粉チーズ …… 大さじ1
- 黒こしょう …… 適量

■ 作り方

1 付属のボウルにスパゲッティとAを入れて、はしでスパゲッティを左右に揺らしてAになじませる
●加熱中にくっつきにくくするために、スパゲッティ同士にすき間ができるようにしてください。

2 1にベーコンとにんにくをのせ、ふんわりとラップをかける
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 うきレジ 500W 9分30秒〜10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、すぐに全体をよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらに混ぜ合わせる
●水分が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲッティにからませてください。
●しっかりスパゲッティをほぐし、Bをからませてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

うきレジ

ベーコンとしめじの和風パスタ

うきレジ 手動　角 皿 上段 + ボウル

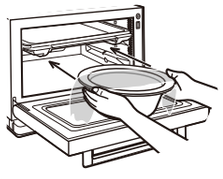
■ 材料　1人分　561kcal(1人分)

スパゲッティ（太さ1.6㎜ ゆで時間7分のもの・半分に折る）……100g
ベーコン（1cm幅に切る）……20g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）……30g
にんにく（すりおろしたもの）……小さじ1/2
A 水……220mL
A だしの素……小さじ1/3
A オリーブ油……大さじ1
A 塩……少々
B しょうゆ……大さじ1/2
B 砂糖……小さじ1/2
粉チーズ……適量
ブロッコリースプラウト……適量

■ 作り方

1 付属のボウルにスパゲッティとAを入れて、はしでスパゲッティを左右に揺らしてAになじませる
●加熱中にくっつきにくくするために、スパゲッティ同士にすき間ができるようにしてください。

2 1にベーコン・しめじ・にんにくをのせ、ふんわりとラップをかける（手前と奥に約1cmずつすき間をあける）



3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 うきレジ 500W 9分30秒〜10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、すぐに全体をよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらに混ぜ合わせる
●水分が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲッティにからませてください。
●しっかりスパゲッティをほぐし、Bをからませてください。
●お好みで粉チーズをかけ、ブロッコリースプラウトをのせてください。

うきレジ

ウインナーとなすのトマトパスタ

うきレジ 手動　角 皿 上段 + ボウル

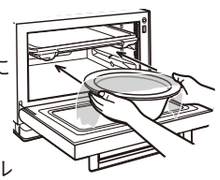
■ 材料　1人分　595kcal(1人分)

スパゲッティ（太さ1.6㎜ ゆで時間7分のもの・半分に折る）……100g
ウインナー（斜め薄切り）……30g
なす（7㎜厚さの輪切り）……50g
にんにく（すりおろしたもの）……小さじ1/2
A 水……220mL
A コンソメ（顆粒）……小さじ1
A オリーブ油……大さじ1
A 塩……少々
B トマトペースト……25g
B こしょう……少々
粉チーズ……適量
パセリ（乾燥）……適量

■ 作り方

1 付属のボウルにスパゲッティとAを入れて、はしでスパゲッティを左右に揺らしてAになじませる
●加熱中にくっつきにくくするために、スパゲッティ同士にすき間ができるようにしてください。

2 1にウインナー・なす・にんにくをのせ、ふんわりとラップをかける（手前と奥に約1cmずつすき間をあける）



3 上段に角皿を入れ、2のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

4 うきレジ 500W 9分30秒〜10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、すぐに全体をよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらに混ぜ合わせる
●水分が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲッティにからませてください。
●しっかりスパゲッティをほぐし、Bをからませてください。
●なすをつぶさないように混ぜてください。
●お好みで粉チーズとパセリをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

スポンジケーキ

43 スポンジケーキ 自動　　角皿 下段

124kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径18cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

	卵(室温に戻す)	M寸3個(150g)
	砂糖(ふるう)	90g
A	牛乳	小さじ2
A	バター(無塩)	15g
	薄力粉(ふるう)	90g
	バニラエッセンス	少々
	ホイップクリーム	適量
	お好みのフルーツなど	適量

●クッキングシート使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。
●直径15cmケーキ型も **オーブン** で調理できます。

直径15cm 金属製ケーキ型(丸型)での分量と設定の目安		
卵(室温に戻す)		M寸2個(100g)
砂糖(ふるう)		60g
A	牛乳	小さじ2
A	バター(無塩)	10g
薄力粉(ふるう)		60g
バニラエッセンス		少々
調理方法・温度		オーブン150℃(予熱あり)
調理時間		33〜35分

■ 作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500W 30〜40秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

2 **自動** 43 に合わせて **スタート** キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約6分

■ 作り方 つづき

3 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、泡立て器(またはハンドミキサー)で混ぜながら湯せん(約60℃の湯)にかける。生地が人肌程度になれば、湯せんからはずし、しっかりと泡立てる

●泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態(リボン状)になるまで泡立ててください。

●ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。

4 3にバニラエッセンスと薄力粉をふり入れ、ゴムベラで泡をつぶさないように底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。溶かしておいたIを全体にまわし入れ、手早く混ぜる

5 型に4を流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

6 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れ、**スタート** キーを押す
目安時間 約40分

●きれいな焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

7 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型からすぐにはずして底を上にし、脚つきあみの上であら熱を取る

●少しあら熱が取れたら、乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。
●お好みでホイップクリームとフルーツなどで飾ってください。

手動で作るときは
オーブン 150℃(予熱あり) 38〜40分

オーブン

ロールケーキ

44 ロールケーキ 自動　　角皿 下段

220kcal(1/8切れ)

■ 材料　1本分

〈ロールケーキ生地〉

	卵(室温に戻す)	M寸4個(200g)
	砂糖(ふるう)	80g
A	牛乳	小さじ2
A	バター(無塩)	15g
	薄力粉(ふるう)	80g
	バニラエッセンス	少々

〈ホイップクリーム〉

	生クリーム	150mL
B	砂糖	大さじ2
B	バニラエッセンス	少々
	お好みのフルーツ・フルーツの缶詰	約200g
	粉糖	適量

●クッキングシート使用
●クッキングシートの四隅に切り込みを入れ、角皿の縁の高さまでくるように敷きます。

■ 作り方

1 ロールケーキ生地を作る。耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500W 30〜40秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

2 **自動** 44 に合わせて **スタート** キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約8分

■ 作り方 つづき

3 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、泡立て器(またはハンドミキサー)で混ぜながら湯せん(約60℃の湯)にかける。生地が人肌程度になれば、湯せんからはずし、しっかりと泡立てる

●泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態(リボン状)になるまで泡立ててください。

●ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。

4 3にバニラエッセンスと薄力粉をふり入れ、ゴムベラで泡をつぶさないように底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。溶かしておいたIを全体にまわし入れ、手早く混ぜる

5 クッキングシートを敷いた角皿に4を流し入れて平らにならし、角皿の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

6 予熱が完了したら、5の角皿を下段に入れ、**スタート** キーを押す
目安時間 約25分

●全面にしっかり焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。
(端までしっかり焼けていることを確認してください。)

7 調理後、角皿からすぐにはずしてクッキングシートをつけたまま脚つきあみの上であら熱を取る

●少しあら熱が取れたら、乾燥しないようにラップなどでクッキングシートごと包んでください。

8 ホイップクリームを作る。生クリームにBを加え、氷水でボウルごと冷やし、角(つの)が立つぐらいまでしっかりめに泡立てる。お好みのフルーツは巻きやすいように小さめに切っておく

9 7の生地を裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返して、クッキングシートの上にのせる。巻きやすくするために、短い辺の一方に手前1cm程から平行に2本すじを入れる

10 向こう側約2cm残してホイップクリームとお好みのフルーツをのせ、両手で手前側をクッキングシートごと持ち上げ、少し引き寄せながら巻く。巻き終わりを下にしてクッキングシートで包み、さらにラップで包んで、冷蔵庫にしばらく入れてなじませる

●お好みでホイップクリームを塗る前に缶詰のシロップを塗ってください。
●お好みで粉糖をまぶしてください。

手動で作るときは
オーブン 170℃(予熱あり) 25〜26分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

チーズケーキ

オーブン 手動 ／ 角皿 下段

350kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径18cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

〈クラスト〉
- A 薄力粉 150g
- A 砂糖 40g
- バター(無塩)(5mm角に切り、冷蔵庫で冷やす) 80g
- 卵 M寸1/2個(25g)

〈クリーム生地〉
- クリームチーズ(室温に戻す) 200g
- 砂糖 80g
- 卵(室温に戻す) M寸1個(50g)
- 薄力粉(ふるう) 大さじ3
- 牛乳 180mL
- レモン汁 大さじ1
- バター(無塩)(1cm角に切る) 40g

●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗ります。

■ 作り方

1 クラストを作る。
ボウルにAと冷やしたバターを入れ、手でバターをつぶすようにしながらAと混ぜる。
溶きほぐした卵を加えて混ぜ、手でこねすぎないようにまとめる

2 バター(分量外)を塗った型に1を入れ3〜5mmの厚さに手で押しのばす
●型の側面は高さ45mm程度までのばします。
●型の隅は生地が厚くなりやすいので注意してください。

■ 作り方 つづき

3 クリーム生地を作る。
耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500W 30〜40秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

4 ボウルにクリームチーズを入れて木じゃくしでよく練り、なめらかにする。砂糖を加えて泡立て器で混ぜる

5 4に溶きほぐした卵を数回に分けて加えて混ぜる。その後、薄力粉・牛乳・レモン汁・3の順に加え、その都度よく混ぜる

6 オーブン 予熱 180℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約9分

7 2の型に5を流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

8 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。
55分〜1時間5分 に合わせてスタート キーを押す
●調理の途中で良い焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせてください。

9 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす

オーブン

パウンドケーキ

オーブン 手動 ／ 角皿 下段

232kcal(1/9切れ)

■ 材料　18×8cm 金属製パウンド型 1個分

- バター(無塩)(室温に戻す) 100g
- 砂糖(ふるう) 90g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- バニラエッセンス 少々
- A 薄力粉 100g
- A ベーキングパウダー 小さじ1/2
- (Aを合わせてふるう)
- ドライフルーツ(粗みじん切り) 70g
- ラム酒 大さじ2
- くるみ(粗みじん切り) 30g

●クッキングシート使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。

■ 作り方

1 ドライフルーツはラム酒に約30分漬けたあと、ざるにあげて水気を切る

2 オーブン 予熱 160℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約7分

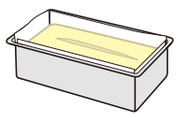
3 ボウルにバターを入れて木じゃくしでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる

■ 作り方 つづき

4 溶きほぐした卵を3に少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加えて混ぜる

5 1とくるみを4に加えて混ぜる。
Aを加え、木じゃくしで切るようにさっくりと混ぜる

6 型に5を入れ、生地の表面を平らにしたあと、中央部に底まで縦のくぼみを入れる。
型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする



7 予熱が完了したら、角皿の中央に6を横方向にのせて下段に入れる。
55分〜1時間 に合わせてスタート キーを押す
●調理の途中で良い焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせてください。
●竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

8 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、型からはずして乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

ガトーショコラ

45 ガトーショコラ
自動

角皿
下段

187kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径15cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

A
- ミルクチョコレート(刻む) 50g
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す) 50g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- 砂糖 80g
- 生クリーム 大さじ3

B
- 薄力粉 20g
- ココアパウダー(無糖) 40g

(Bを合わせてふるう)

- 粉糖 適量

●クッキングシート使用

●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。
●ボウルや泡立て器などに水分や油分があると泡立ちが悪くなることがありますので道具はよく洗い、乾いているものを使用してください。

■ 作り方

1 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ 500W 40〜50秒 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する
●チョコレートが溶けるまで時間を追加してください。

■ 作り方 つづき

2 自動 45 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約7分

3 ボウルを2つ用意し、卵黄と卵白に分ける
●卵白の泡立ちが悪くなるため、卵白に卵黄が混ざらないようにしてください。

4 3の卵黄を溶きほぐして、約半量の砂糖を加えて、泡立て器で全体が白っぽくなるまで混ぜる。
1と生クリームを加えて混ぜる

5 3の卵白を全体が白っぽくなるまで泡立てたあと、残りの砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つの)が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る(ボウルを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)

●ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。

6 4に5のメレンゲ1/3量を加え、泡立て器でメレンゲが消えるまで混ぜ合わせる

7 6にBの1/2量を加えて混ぜ合わせる

8 7に残りのメレンゲ1/2量・残りのB・残りのメレンゲの順に加え、その都度さっくりと混ぜる。生地を型に流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

9 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れ、スタート キーを押す
目安時間 約40分
●竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

10 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、型からはずして乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。
●お好みで粉糖をまぶしてください。

手動で作るときは
オーブン 160℃(予熱あり) 37〜40 分

オーブン

ブラウニーバー

オーブン
手動

角皿
下段

186kcal(1本分・1/10切れ)

■ 材料　18x18x6cm 金属製ケーキ型(角型) 1台分

A
- ミルクチョコレート(刻む) 120g
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す) 70g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- 砂糖 60g
- 牛乳 大さじ2
- バニラエッセンス 少々

B
- 薄力粉 70g
- ココアパウダー(無糖) 15g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2

(Bを合わせてふるう)

- ペン型のデコレーション用チョコレート・アラザン・ナッツなど 適量

●約8cmの木製のバーまたはピック(10本分)
クッキングシート使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。

■ 作り方

1 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ 500W 1分10秒〜1分20秒 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する
●チョコレートが溶けるまで時間を追加してください。

2 オーブン 予熱 170℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約8分

■ 作り方 つづき

3 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、牛乳を入れて、泡立て器でよく混ぜる

4 3に1を数回に分けて加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加えて混ぜる

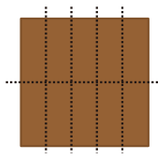
5 4にBを加え、粉が見えなくなるまでゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

6 型に5を入れ、生地の表面を平らにしたあと、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

7 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。
28〜30分 に合わせて スタート キーを押す

8 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取る

9 あら熱が取れたら型からはずしてスティック状(10本)に切り分け、バーをさす
●お好みでペン型のデコレーション用チョコレート・アラザン・ナッツなどで、飾ってください。



半分に切り、
それぞれ5等分にして、
約9cm×約3.5cmに
切り分けます。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

さつまいもマフィン

オーブン 手動 ／ 角皿 下段

■ 材料　紙製マフィンカップ 6個分　243kcal(1個分)

- さつまいも(1cm角に切り、水にさらしてざるで水気を切る) ---- 100g
- バター(無塩)(1cm角に切る) ---- 60g
- A 卵(室温に戻す) ---- M寸2個(100g)
- A 砂糖 ---- 50g
- A 牛乳 ---- 大さじ2
- A シナモン ---- 小さじ1/4
- ホットケーキミックス ---- 150g

●紙製マフィンカップ
(直径約6cm、高さ約5cm) 6個 使用

■ 作り方

1 耐熱容器にさつまいもを重ならないように並べ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
レンジ 600W 2分 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する

2 1の終了後、「とりけし」キーを押す

3 別の耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500W 40〜50秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

■ 作り方 つづき

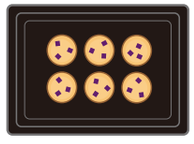
4 オーブン 予熱 180℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約9分

5 ボウルにAと3を入れ、泡立て器でよく混ぜる

6 1のさつまいものうち、飾りに使用する18個分を取り分け、残りを5に入れて混ぜる。
ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

7 マフィンカップに6を入れ、カップの底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

8 6で取り分けておいたさつまいもを7のマフィンカップに3個ずつのせる。
マフィンカップを角皿の中央に寄せて並べる



9 予熱が完了したら、8を下段に入れる。
28〜30分 に合わせて スタート キーを押す
●きれいな焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

10 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。

オーブン

型抜きクッキー

46 クッキー 自動 ／ 角皿 下段

■ 材料　約25枚分　45kcal(1枚分)

- バター(無塩)(室温に戻す) ---- 60g
- 砂糖(ふるう) ---- 50g
- 卵(室温に戻す) ---- M寸1/2個(25g)
- バニラエッセンス ---- 少々
- 薄力粉(ふるう) ---- 130g

●直径約4cmクッキー型
アルミホイル
ビニール袋(約25×35cmの大きさ) 使用

●仕上がりは生地の厚み・形・大きさでかわることがあります。

■ 作り方

1 ボウルにバターを入れて木じゃくしでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる

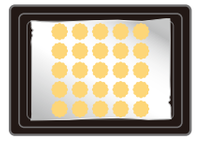
2 溶きほぐした卵を1に少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加えて混ぜる

3 2に薄力粉を加え、切るようにさっくりと混ぜてまとめる。生地をビニール袋に入れて、めん棒で厚さ5mmにのばし、冷蔵庫で約30分休ませる

■ 作り方 つづき

4 自動 46 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約8分

5 3のビニール袋を切って生地を取り出し、直径約4cmのクッキー型で抜く。
アルミホイルを敷いた角皿に両端をあけて並べる



●余った生地は、まとめてめん棒で再びのばして型で抜いてください。
●型抜きしにくい場合は、生地を冷蔵庫で冷やすか、打ち粉(薄力粉、分量外)をしてください。

6 予熱が完了したら、5を下段に入れ、
スタート キーを押す
目安時間 約27分
●少し焼き色がつけばできあがりです。

7 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る

手動で作るときは
オーブン 170℃(予熱あり) 25〜27 分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

シュークリーム

オーブン 手動　　角皿 下段

■ 材料　9個分　158kcal(1個分)

A
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す)……40g
- 水……80mL

薄力粉(ふるう)……50g
卵(室温に戻す)……M寸2個(100g)
卵白(カスタードクリームで余った卵白を使用)……M寸1〜2個分
カスタードクリーム(→P.117)
または糖質ひかえめカスタードクリーム(→P.127)……1回分
粉糖……適量

- アルミホイル
  絞り出し袋(直径約1cmの丸口金) 使用

■ 作り方

1 卵2個分と卵白は別々に溶いておく

2 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 600W 2分30秒〜2分40秒 に合わせて
スタート キーを押し、十分に沸とうするまで加熱する。
薄力粉を加えて、木じゃくしで手早くよく混ぜ合わせる

■ 作り方 つづき

3 2をラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ 600W 30〜40秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、よく混ぜる

4 3に1の溶きほぐした卵を少しずつ加えて手早く混ぜ合わせる。
生地は木じゃくしですくってゆっくりと落ち、その先が逆三角形に残るくらいの固さにする

- 固さは1の溶きほぐした卵で調節します。まずは卵2個分を使い、足りない場合はカスタードクリームで余った卵白を使用してください。
- 生地が固くてもやわらかすぎてもうまく膨らみません。

5 **オーブン** 予熱 200℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分

■ 作り方 つづき

6 角皿にアルミホイルを敷いて、バター(分量外)をしっかり塗る。
生地を絞り出し袋に入れ、直径約5cmの大きさに絞り出す
- 必ずアルミホイルを使用してください。
- 絞り出す位置は中央に寄せてください。生地同士は約2cmの間隔をあけてください。

7 予熱が完了したら、生地の表面に霧吹きをし、角皿を下段に入れる。
22分 に合わせて **スタート** キーを押す
- 途中でドアを開けないでください。ドアを開けるとうまく膨らみません。

8 7の終了後、ドアを開けずに「とりけし」キーを押し、
オーブン 予熱なし 180℃ 23〜25分 に合わせて
スタート キーを押す

9 調理後、すぐにアルミホイルからはずして、脚つきあみの上であら熱を取る

10 できあがったシュー皮を横にスライスして、中にカスタードクリームを入れる

- 冷やしておいたカスタードクリームはボウルに入れ、ゴムベラで混ぜてなめらかにしてください。
  (一部固まりが気になる場合はゴムベラでボウルの側面に押しつけるようにして混ぜてください。)
- お好みで粉糖をまぶしてください。

レンジ

カスタードクリーム

レンジ 手動　　ボウル

■ 材料　1回分(シュークリーム 9個分)　783kcal(1回分)

A
- 砂糖……80g
- 薄力粉……大さじ2
- コーンスターチ……大さじ2

牛乳……400mL
卵黄(卵白はシュークリームで使用)……M寸2個分
バニラエッセンス……少々

■ 作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ** 600W 4分30秒 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する

2 付属のボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ、1を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
溶きほぐした卵黄を少しずつ加えてその都度よく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

3 **レンジ** 600W 2分30秒〜3分 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する
- **必ず1分ごとに取り出して、かき混ぜてください。取り出した際、冷めるととろみがつきにくくなりますので手早くかき混ぜてください。**
- とろみが足りない場合は様子を見ながら時間を追加してください。

4 バニラエッセンスを手早く混ぜ合わせる。
あら熱が取れたら、乾燥しないように表面にラップを密着させて冷蔵庫で冷やす

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

カスタードプリン

オーブン 手動 ／ 角皿 下段

148kcal(1個分)

■ 材料　耐熱ガラス製容器(直径約7.5cm) 6個分

- 牛乳 …… 380mL
- 卵(室温に戻す) …… M寸3個(150g)
- 砂糖 …… 60g
- バニラエッセンス …… 少々

〈カラメルソース〉

- 砂糖 …… 50g
- 水 …… 大さじ2
- 湯 …… 大さじ1

●直径約7.5cm、高さ約6cmの耐熱ガラス製容器6個
アルミホイル(8×8cm)6枚　使用

■ 作り方

1 カラメルソースを作る。
小なべに砂糖と水を入れて中火にかける。
焦げ色がついてきたらなべを動かして、色を均一につける。火からおろして湯を加えてのばし、耐熱ガラス製容器に手早く均等に入れる

●湯を入れた瞬間にカラメルソースが飛びはねることがあるので注意してください。

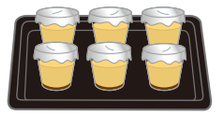
2 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ 600W 3分 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する

■ 作り方 つづき

3 ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて泡立てないように混ぜ合わせ、2とバニラエッセンスを合わせて裏ごす。1に静かに流し入れ、アルミホイルで1個ずつふたをする

4 オーブン 予熱 120℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約5分

5 角皿に3の耐熱ガラス製容器を間隔をあけて並べる



6 予熱が完了したら、5を下段に入れる。
1時間5分〜1時間10分 に合わせて
スタート キーを押す

7 調理後、そのまま庫内に2分ほどおいてから取り出す

●竹串をさして生の卵液がでなければできあがりです。
●固まり具合がゆるめの場合、庫内に入れて余熱を利用してください。

8 あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

オーブン

スクエアスイートポテト

オーブン 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　16個分　71kcal(1個分)

- さつまいも(正味)(皮をむいて2cm幅の輪切りにし、水にさらしたあと水気を切る) …… 450g

A
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す) …… 40g
- 卵黄(Bの卵黄に小さじ1を取り分ける) …… 1個分
- 牛乳 …… 小さじ1
- きび砂糖 …… 60g
- 塩 …… 少々

B
- 卵黄 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1/2

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 耐熱性がある平皿にさつまいもを並べ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 自動 8 (ゆで根菜)に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する (→P.36)
(調理後はラップをしたまま約5分蒸らす)

3 2の終了後、熱いうちにマッシャーなどで粗くつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
なめらかになるまで、さらにマッシャーなどでつぶす

4 3を約14×14cmの形にまとめる。
縦横に4つに切って16個にし、1つずつ形を整える

5 角皿にクッキングシートを敷き、4を並べる。
混ぜ合わせたBを表面に塗る

6 オーブン 予熱 200℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分

7 予熱が完了したら、5を上段に入れる。
15〜18分 に合わせて スタート キーを押す

8 調理後、あら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

焼きいも

47 焼きいも
自動

角皿
下段

■ 材料　4本分　318kcal(1本分)

さつまいも(太さ約4cm、1本約250g) ---- 4本

●アルミホイル使用

■ 作り方

1 さつまいもを洗い、水気をふき取る。
破裂防止のため竹串などで穴をあける

2 アルミホイルを敷いた角皿に1を間隔をあけて並べ、下段に入れる

3 自動 47 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約50分

●竹串をさして、スッと入ればできあがりです。

手動で作るときは
オーブン 250℃(予熱なし) 45〜55分

オーブン

バターロール

48 バターロール
自動

角皿
下段

■ 材料　9個分　113kcal(1個分)

A
- 強力粉 ---- 180g
- 砂糖 ---- 大さじ2
- 塩 ---- 小さじ1/3
- ドライイースト(予備発酵がいらないもの) ---- 3g

B
- 牛乳(約30℃) ---- 100mL
- 卵(室温に戻す) ---- M寸1/2個(25g)

バター(無塩)(室温に戻す) ---- 30g
溶き卵(仕上げ用) ---- 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで軽く混ぜたあと、バターを加えて混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。)

バターロール

■ 作り方 つづき

3 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。角皿にボウルをのせて下段に入れる。
オーブン 予熱なし 35℃ 40〜50分 に合わせて スタート キーを押し、1次発酵を開始する
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

4 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで9等分にする
(生地が傷むので手でちぎらないようにする)

5 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

6 生地をころがして円すい形にし、めん棒で細長くのばす。
次に幅の広い方から、巻いていき、巻き終わりはしっかりと閉じる

7 クッキングシートを敷いた角皿に巻き終わりを下にして間隔をあけて並べ、霧吹きをして下段に入れる。
オーブン 予熱なし 40℃ 30〜40分 に合わせて スタート キーを押し、生地が約2倍の大きさになるまで2次発酵を開始する。
2次発酵完了後、角皿ごと生地を取り出す

8 自動 48 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分

9 7に仕上げ用の溶き卵を薄めに塗る

10 予熱が完了したら、角皿を下段に入れ、スタート キーを押す
目安時間 約16分

●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。

11 調理後、脚つきあみの上に取り出してあら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れてください。

手動で作るときは
オーブン 200℃(予熱あり) 15〜17分

パン・ピザについてのお願い

- ドライイーストは予備発酵がいらないものを使用してください。
(生イーストは使えません。)
- 室温や材料の配合・質によって、同じように焼いてもふくらみ方や焼き色が多少異なることがあります。
- 国産の強力粉を使うと生地をこねる際に扱いにくくなります。また、ふくらみが悪くなることがあります。
- 材料は正確に計ってください。
材料を計るときは、デジタルスケール(電子はかり)の使用をおすすめします。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

明太ポテトパン

オーブン　手動　／　角皿　下段

■ 材料　9個分　161kcal(1個分)

- バターロールの生地(→P.120)　1回分
- 〈具〉
- じゃがいも(皮をむいて1cm厚さに切る)　130g
- A 明太子(薄皮はのぞく)　30g
- A マヨネーズ　30g
- 〈トッピング〉
- 溶き卵　適量
- マヨネーズ　適量
- パセリ(乾燥)　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 具を作る。
耐熱容器にじゃがいもと水大さじ1(分量外)を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ　600W　3〜4分　に合わせて
スタート　キーを押し、加熱する

2 1を熱いうちに粗くつぶし、Aを加えて混ぜ、9等分にする

3 「バターロール」の材料で生地を9等分にし、休ませるところまで行う
(「バターロール」作り方1〜5を参考に9等分にしてください。)

■ 作り方 つづき

4 3の生地を直径約9cmの円形にのばして2をのせ、上下の生地を合わせて合わせ目をしっかりと閉じ、押さえて形を整える
●生地が扱いにくい場合は、打ち粉(強力粉、分量外)をしてください。

5 合わせ目を下にし、両端を少し残して包丁で切れ目を入れ、中身が見えるように切れ目を少し広げる

6 クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて5を並べ、霧吹きをして下段に入れる。
オーブン　予熱なし　40℃　30〜40分　に合わせて　スタート　キーを押し、生地が約2倍の大きさになるまで2次発酵を開始する。
2次発酵完了後、角皿ごと生地を取り出す

7 オーブン　予熱　200℃　に合わせて
スタート　キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分

8 6にトッピングの溶き卵を塗り、マヨネーズやパセリで飾る

9 予熱が完了したら、角皿を下段に入れる。
15〜17分　に合わせて　スタート　キーを押す
●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。

10 調理後、脚つきあみの上に取り出してあら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れてください。

ピザ（マルゲリータ）

49 ピザ　自動　／　角皿　下段

■ 材料　直径20cm 1枚分　59kcal(1/8切れ)

- A 強力粉　70g
- A 砂糖　大さじ1/2
- A 塩　1g
- A ドライイースト(予備発酵がいらないもの)　1g
- 水(約30℃)　大さじ3
- オリーブ油　小さじ1
- ピザソース(市販品)　大さじ3
- モッツァレラチーズ(薄切り・8枚)　50g
- ミニトマト(ヘタを取り、輪切り)　3個
- バジルの葉　5枚

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ボウルにAを入れて混ぜ、水を加えて木じゃくしで軽く混ぜたあと、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。)

■ 作り方 つづき

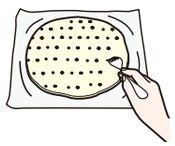
3 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。角皿にボウルをのせて下段に入れる。
オーブン　予熱なし　35℃　40〜50分　に合わせて　スタート　キーを押し、1次発酵を開始する
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

4 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをする

5 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

6 自動　49　に合わせて　スタート　キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約10分

7 クッキングシートの上で5の生地をめん棒で直径20cmの円形にのばし、フォークで穴をあける



8 角皿にクッキングシートごと7をのせる。ピザソースを塗り、モッツァレラチーズとミニトマトをのせる

9 予熱が完了したら、角皿を下段に入れ、
スタート　キーを押す
目安時間 約23分
●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。

10 調理後、バジルの葉をのせる

手動で作るときは
オーブン　190℃(予熱あり) 22〜23分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

グリル

トースト

9 トースト(裏返し) 自動　角皿 上段

冷凍トースト

10 冷凍トースト(裏返し) 自動　角皿 上段

■ 材料　149kcal(1枚分)

食パン(6枚切り)……1〜4枚

- 1〜4枚まで自動または手動で焼けます。（下図参照）
- 食パンの種類・大きさ・厚さなどにより、焼き色がかわります。
- 油脂類や糖類の多いパン・厚いパンは、焼き色が濃くなります。
- 冷凍した食パンは表面の霜を取り除き、凍ったまま焼いてください。
- 冷凍した食パンは種類・大きさ・厚さ・冷凍状態によって焼き色がかわります。また、中まであたたまりにくいことがあります。
- バターやジャムを塗ったパンは焼かないでください。

■ 作り方　〈トースト(裏返し)「2枚」を設定するとき〉

1 食パンを角皿に並べ、上段に入れる（並べ方は下図参照）

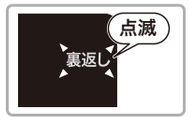
2 自動 9-2枚 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

目安時間 下図参照

- 裏返すまでの目安時間は約4分30秒〜5分です。
(冷凍トーストの場合は約5分〜5分30秒)
(残り時間は裏返したあと、再スタート時に表示します。)
- 仕上がりは3段階に調節できます。(P.38参照)
食パンの種類・大きさ・厚さ・お好みなどに合わせて、仕上がりを選んでください。

■ 作り方　つづき

3 ブザーが鳴り、表示部に「裏返し」が点滅したらすぐにドアを開けて角皿を取り出し、食パンをすばやく裏返したあと上段に入れ、ドアを閉める



- 熱いのでやけどに注意してください。
- ブザー音が「OFF(消す)」のときは裏返しブザーは鳴りません。表示部の「裏返し」の点滅表示を確認して、裏返してください。

4 スタート キーを押し、調理を開始する
- 再スタートし、残り時間を表示します。

〈お願い〉
- 「裏返し」のブザーが鳴ればすぐにドアを開け、食パンをすばやく裏返して調理を再開してください。
- 最初のブザーが鳴ってから、6分以内に裏返してください。
6分以内に調理を再開しないと設定が取り消され、初期画面にもどります。
- 設定が取り消されたときは、手動の グリル で様子を見ながら調理してください。

			調理時間の目安			
			1枚	2枚	3枚	4枚
食パンの場合	自動	9 トースト(裏返し)	約7分	約7分30秒	約8分	
	手動	グリル	約4分30秒〜5分加熱後、裏返してさらに約2分30秒〜3分			
冷凍した食パンの場合	自動	10 冷凍トースト(裏返し)	約8分		約8分30秒	
	手動	グリル	約5分〜5分30秒加熱後、裏返してさらに約3分			
並べ方						

レンジ

いちごジャム

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　1回分　567kcal(1回分)

いちご(正味)(ヘタを取り、2〜4等分に切る)……300g
A 砂糖……120g
A レモン汁……大さじ1
A サラダ油……2滴

■ 作り方

1 付属のボウルにいちごを入れてAを全体にふりかける。ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ 600W 1分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
- **必ず5分後、10分後に取り出して、かき混ぜてください。**
- アクが気になる場合は取ってください。

3 2の終了後、「とりけし」キーを押す。
ボウルを取り出してかき混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

4 レンジ 300W 5分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
- ジャムは冷めるととろみがでるので、加熱しすぎないようにしてください。

レンジ

ブルーベリージャム

レンジ 手動　ボウル

■ 材料　1回分　618kcal(1回分)

ブルーベリー……300g
A 砂糖……120g
A レモン汁……大さじ1
A サラダ油……2滴

■ 作り方

1 付属のボウルにブルーベリーを入れてAを全体にふりかける。ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ 600W 13〜15分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する
- **必ず5分後、10分後に取り出して、かき混ぜてください。**
- アクが気になる場合は取ってください。
- ジャムは冷めるととろみがでるので、加熱しすぎないようにしてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

レジグリ

糖質ひかえめ和風ハンバーグ

レジグリ 手動　／　角皿 上段

■ 材料　4個分　342kcal(1個分)

A
- 大根(みじん切り)　130g
- ごま油　大さじ1 1/2

B
- 合びき肉　400g
- 塩　小さじ1/2

- 牛乳　大さじ4
- 高野豆腐(乾燥のまますりおろす)　20g

C
- 卵　M寸1個(50g)
- しょうゆ　大さじ1/2
- こしょう　少々

- 大根(すりおろし、軽く水気を切ったもの)　40g
- 大葉(せん切り)　4枚
- ポン酢　大さじ4
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 600W 3分 に合わせて スタート キーを押して加熱し、 あら熱を取る

2 すりおろした高野豆腐を牛乳にひたしておく

3 ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1・2・Cを入れて混ぜ合わせ、4等分にする

4 手に薄くサラダ油（分量外）を塗り、3を両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ2cmのだ円形に形を整える

5 角皿にクッキングシートを敷き、4を並べて上段に入れる

6 切換ダイヤルで レジグリ に合わせる。
レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、
レンジ 600W 8分30秒 、グリル 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●お好みで大根おろしと大葉をのせ、ポン酢をかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

◆糖質ひかえめ和風ハンバーグ
エネルギー 342kcal（1個分）　糖質 4.3g（1個分）
◆基本のハンバーグ(P.58)
エネルギー 347kcal（1個分）　糖質 12.6g（1個分）
●文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

うきレジ

糖質ひかえめチャプチェ

うきレジ 手動　／　角皿 上段＋ボウル

■ 材料　4人分　165kcal(1人分)

A
- 糸こんにゃく(下ゆでして食べやすい長さに切る)　400g
- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)　100g
- ピーマン(せん切り)　2個(60g)
- にんじん(5cm長さのせん切り)　1/2本(75g)
- にら(3〜4cmの長さに切る)　1/2束(50g)
- 生しいたけ(石づきを取り、薄切りにする)　3枚(30g)

B
- しょうゆ　大さじ3
- 酒　大さじ3
- 砂糖　大さじ3
- ごま油　大さじ1
- にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
- コチュジャン　小さじ2

- 糸とうがらし　適量

■ 作り方

1 付属のボウルにBを入れて混ぜ合わせ、Aを入れてさらに混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかける

2 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む
●ラップがはずれないようにご注意ください。

3 うきレジ 600W 9〜10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みで糸とうがらしをのせてください。

◆糖質ひかえめチャプチェ
エネルギー 165kcal（1人分）　糖質 12.8g（1人分）
◆基本のチャプチェ(P.97)
エネルギー 186kcal（1人分）　糖質 21.9g（1人分）
●文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

レンジ

糖質ひかえめカスタードクリーム

レンジ 手動　／　ボウル

■ 材料 1回分(シュークリーム 9個分)　734kcal(1回分)

A
- 砂糖　70g
- 薄力粉　30g

- 牛乳　300mL
- ヨーグルト(無糖)　100g
- 卵黄(卵白はシュークリームで使用)　M寸2個分
- バニラエッセンス　少々

■ 作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジ 600W 3分20秒 に合わせて スタート キーを押し、加熱する

2 付属のボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ、1を少しずつ加えて混ぜ合わせる

3 2にヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。溶きほぐした卵黄を少しずつ加えてその都度よく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

4 レンジ 600W 3分50秒〜4分 に合わせて スタート キーを押し、加熱する
●必ず1分ごとに取り出して、かき混ぜてください。取り出した際、冷めるととろみがつきにくくなりますので手早くかき混ぜてください。
●とろみが足りない場合は様子を見ながら時間を追加してください。

5 バニラエッセンスを手早く混ぜ合わせる。あら熱が取れたら、乾燥しないように表面にラップを密着させて冷蔵庫で冷やす
●シュークリームに使用してください。(→P.116)

◆糖質ひかえめカスタードクリーム
エネルギー 734kcal（1回分）　糖質 111.6g（1回分）
◆基本のカスタードクリーム(P.117)
エネルギー 783kcal（1回分）　糖質 123.2g（1回分）
●文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

オーブン

糖質ひかえめチーズケーキ

オーブン 手動 ／ 角皿 下段

337kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径18cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

〈クラスト〉

A
- 薄力粉 …… 150g
- 砂糖 …… 30g

バター(無塩)(5mm角に切り、冷蔵庫で冷やす) …… 80g
卵 …… M寸1/2個(25g)

〈クリーム生地〉

クリームチーズ(室温に戻す) …… 200g
砂糖 …… 70g
卵(室温に戻す) …… M寸1個(50g)
アーモンドパウダー(ふるう) …… 25g
ヨーグルト(無糖) …… 180g
レモン汁 …… 小さじ1
バター(無塩)(1cm角に切る) …… 30g

●キッチンペーパー 使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗ります。

◆糖質ひかえめチーズケーキ
エネルギー 337kcal（1/8切れ分）　糖質 28.3g（1/8切れ分）
◆基本のチーズケーキ(P.110)
エネルギー 350kcal（1/8切れ分）　糖質 33.1g（1/8切れ分）
●文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

■ 作り方

1 ざるの上にキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトをのせて、約1時間水切りをする

■ 作り方 つづき

2 クラストを作る。
ボウルにAと冷やしたバターを入れ、手でバターをつぶすようにしながらAと混ぜる。
溶きほぐした卵を加えて混ぜ、手でこねすぎないようにまとめる

3 バター(分量外)を塗った型に2を入れ3〜5mmの厚さに手で押しのばす

●型の側面は高さ45mm程度までのばします。
●型の隅は生地が厚くなりやすいので注意してください。

4 クリーム生地を作る。
耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ 500W 30〜40秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

5 ボウルにクリームチーズを入れて木じゃくしでよく練り、なめらかにする。砂糖を加えて泡立て器で混ぜる

6 5に溶きほぐした卵を数回に分けて加えて混ぜる。その後、アーモンドパウダー・1のヨーグルト・レモン汁・4の順に加え、その都度よく混ぜる

7 オーブン 予熱 180℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約9分

8 3の型に6を流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

9 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。1時間〜1時間5分 に合わせて
スタート キーを押す
●調理の途中で良い焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせてください。

10 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす

オーブン

糖質ひかえめにんじんマフィン

オーブン 手動 ／ 角皿 下段

■ 材料　紙製マフィンカップ6個分　224kcal(1個分)

バター(無塩)(1cm角に切る) …… 60g

A
- にんじん(皮をむいて、すりおろす) …… 100g
- 卵(室温に戻す) …… M寸2個(100g)
- 砂糖 …… 50g
- シナモン …… 小さじ1/4

ホットケーキミックス …… 150g
お好みのつけ合わせ …… 適量

●紙製マフィンカップ
(直径約6cm、高さ約5cm) 6個使用

◆糖質ひかえめにんじんマフィン
エネルギー 224kcal（1個分）　糖質 27.7g（1個分）
◆基本のさつまいもマフィン(P.114)
エネルギー 243kcal（1個分）　糖質 31.9g（1個分）
●文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

■ 作り方

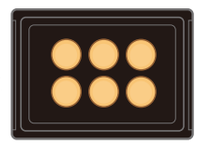
1 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500W 40〜50秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

2 オーブン 予熱 180℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約9分

3 ボウルにAと1を入れ、泡立て器でよく混ぜる

4 3にホットケーキミックスを加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

5 マフィンカップに4を入れ、カップの底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする。
マフィンカップを角皿の中央に寄せて並べる



6 予熱が完了したら、5を下段に入れる。
30〜32分 に合わせて スタート キーを押す
●きれいな焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

7 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

豆腐の水切りをする

豆腐 …… 1丁(300g)

●キッチンペーパー使用

1 耐熱皿に豆腐1丁をのせ、ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ | 600W | 2分〜2分30秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、約5分おいたあと、キッチンペーパーで表面の水気をふき取る

●豆腐の種類・大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

干ししいたけをもどす

干ししいたけ …… 2〜3枚
水 …… ひたひたになる程度

1 耐熱容器に干ししいたけを2〜3枚入れ、水を加える。(ひたひたになる程度まで加える) ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ | 600W | 30〜40秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、しばらくおく

●干ししいたけの種類・大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

●軸が固い場合は長めにおいてください。

●もどし汁はだし汁にお使いください。

にんにくのにおいを少なくする

にんにく(薄皮がついたままのもの) …… 1片(6g)

1 薄皮をつけたままのにんにく1片をラップで包み、庫内中央に置く

2 レンジ | 500W | 20秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、薄皮をむく

●にんにくの大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

バターを溶かす

バター(1cm角に切る) …… 40g

1 耐熱容器にバター40gを入れ、ラップをして庫内中央に置く

2 レンジ | 500W | 30〜40秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

●様子を見ながら調理してください。

ゼラチンを溶かす

ゼラチン …… 5g
水 …… 50mL

1 耐熱容器にゼラチン5gを入れ、水50mLを加える。ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ | 600W | 30秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

●様子を見ながら調理してください。

3 調理後、混ぜる

アイスクリームをやわらかくする

アイスクリーム …… 200〜500mL

1 アイスクリーム(200〜500mL)のふた(内ぶた含む)を取り、庫内中央に置く

2 自動 | 5 (お好み温度)、-5℃ または -10℃ に合わせる。 スタート キーを押し、調理を開始する

即席袋めん(中華めん)を作る

即席袋めん(中華めん・粉末スープ付き) …… 1食分
(袋に「500mLの湯で3分ゆでる」と記載のあるもの)

●水をご用意ください。

1 付属のボウルに水450mLと即席袋めんを入れ、ふんわりとラップをかける

●付属のボウル以外の容器を使用しないでください。

2 上段に角皿を入れ、1のボウルを角皿下部のレールに差し込む

●ラップがはずれないようにご注意ください。

3 うきレジ | 600W | 6分〜6分30秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

●分量・調理時間を守ってください。(ふきこぼれが発生し、やけど・けがの恐れがあります。)

4 調理後、付属の粉末スープを入れて混ぜ合わせる

チョコレートを溶かす

チョコレート …… 50g
牛乳 …… 大さじ1

1 耐熱容器にチョコレート50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加える。ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ | 500W | 20〜30秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

●様子を見ながら調理してください。

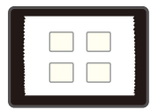
3 調理後、混ぜる

もちを焼く

市販パックきりもち …… 4個(1個約50g)

●クッキングシート使用

1 角皿にクッキングシートを敷き、市販パックきりもち4個を図のように並べ、上段に入れる



2 グリル | 8〜9分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 2の終了後、「とりけし」キーを押して角皿を取り出し、もちを裏返して上段に入れる。 グリル | 2〜3分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

●もちの分量・種類・状態により、できあがりがかわります。大きくふくらむと焦げやすいので、必ず様子を見ながら調理してください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→P.17)

お手入れ

お手入れは「すぐに」「こまめに」がポイントです！

警告		
	庫内や庫内に入れて使用する付属品に付着した油・食品カス・水分を放置したまま加熱しない 発煙・発火・さびの原因になります。	必ず差込みプラグをコンセントから抜き、本体が冷めてから行う 感電・けが・やけどの恐れがあります。

- 洗剤や食品カスを庫内の穴やセンサー部などに入れないでください。(故障の原因)
- 庫内に付着した油・食品カス・水分などは加熱後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。また、蒸気や熱気を逃がしたり乾燥させたりしてください。(発煙・発火・さびの原因)

お願い

- 次のものは使用しないでください。

・台所用中性洗剤以外の洗剤
・シンナー
・ベンジン
・漂白剤
・アルコール
・ガラスクリーナー
・オーブンクリーナー
・スプレー式の洗剤
・熱湯
(変色・変形・割れ・劣化・腐食の原因)

・みがき粉
・ナイロンたわし
・ブラシ
・金属製のもの
(表面が傷つく原因)

金属製のもの

・メラミンフォームのスポンジ
(角皿・ボウルのみ使用可)
・クリームクレンザー
(庫内底面のみ使用可)

- 化学ぞうきんを使用する場合は、強くふいたり長時間触れさせたりしないでください。(表面が傷ついたり、化学変化を起こす原因)
- 食器洗い乾燥機・食器乾燥器は使用しないでください。(ボウルのみ使用可)
(傷・変形・変色の原因)

角皿・ボウル・水受け

①薄めた台所用中性洗剤を柔らかいスポンジに含ませて汚れを落とし、水で洗い流す

- 角皿は手で傾けながら、すき間の水を切ってください。

②乾いた柔らかい布で水分をよくふき取る

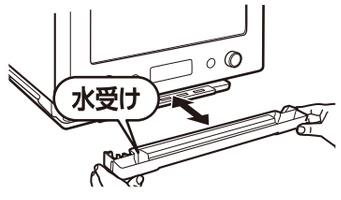
汚れが取れにくいときは

角皿・ボウルはメラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすってください。
(角皿下部のレールは除く)

- たわしや先のとがったもの(フォークなど)でこすらないでください。(傷がつく原因)
- 汚れが残らないようにしてください。(汚れたまま加熱するとにおいの原因)

ご使用ごとにお手入れしてください

汚れてきたらお手入れしてください

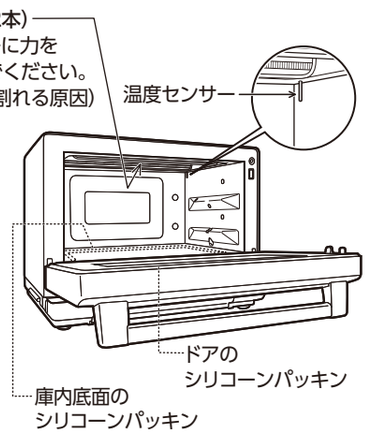


庫内・ドア

■庫内が汚れたまま加熱すると、汚れが焼きついて落ちにくくなります。調理後、庫内が冷めてから必ずお手入れしてください。

①固く絞った柔らかい布で水ぶきする
②乾いた柔らかい布で水分をふき取る

- ドア・庫内底面のシリコーンパッキンや庫内上部に食品カス・水分などが付着した場合は、固く絞った柔らかい布で軽くふき取ってください。
- 庫内を強くふいたり、こすったりしないでください。(庫内の塗装面やシリコーンパッキンがはがれる原因)



汚れが取れにくいときは

①薄めた台所用中性洗剤を柔らかい布に含ませてふき取り、水ぶきで洗剤をよくふき取る
②乾いた柔らかい布で水分をふき取る

- 庫内底面のみクリームクレンザーが使用できます。汚れがひどいときはクリームクレンザーでふき取ったあと、水ぶきでよくふき取ってください。ただし、シリコーンパッキンや塗装面には使用しないでください。(傷・はがれの原因)

- たわしや先のとがったもの(フォークなど)でこすらないでください。(傷・割れの原因)
- 庫内底面に水をかけたり、衝撃を加えたりしないでください。(割れ・破損の原因)
- 庫内の温度センサーには触れないでください。センサーが傷つくと正しい温度が検知できなくなります。
- 調理後に結露した水分は、庫内が冷めてから乾いた柔らかい布でふき取ってください。

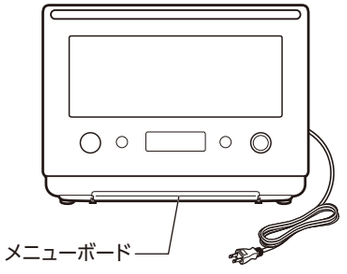
■庫内のにおいが気になる場合は、カラ焼き・脱臭を行ってください。(→P.24)
(すべての種類のにおいを取ることはできません。)

本体外側・メニューボード・コード

①固く絞った柔らかい布で水ぶきする
②乾いた柔らかい布で水分をふき取る

汚れが取れにくいときは

①薄めた台所用中性洗剤を柔らかい布に含ませてふき取り、水ぶきで洗剤をよくふき取る
②乾いた柔らかい布で水分をふき取る



- 付着した油・食品カス・水分はふき取ってください。
- 吸気口・排気口(→P.14、15)についたごみ・ほこりは、乾いた柔らかい布でこまめに取り除いてください。

差込みプラグ

乾いた柔らかい布で、ほこりをふき取る

うまく仕上がらない

症　状		お調べいただくこと
あたため	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルで覆われていませんか? ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか? ●もう少し加熱したいときは、手動のレンジ600Wで時間を合わせて追加加熱をしてください。 ●冷凍カレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして手動のレンジ600Wで時間を合わせて加熱してください。(→P.50) ●庫内が高温のときや長時間加熱・連続加熱・少量加熱などの場合は、電気部品保護のため出力を落とすことがあります。追加加熱をしたり、時間を置いてからご使用ください。 ●庫内が熱い場合は赤外線センサーが温度を正しく検知できず、うまく仕上がりません。庫内を十分に冷ましてからご使用ください。
	冷凍ご飯があたたまらない	●「2 冷凍ご飯あたため」であたためていますか？「あたため」ではうまくあたためられません。 ●あたためる量が多くありませんか？ 300g以下にしてください。 ●ラップが重なる方を上にするとうまくあたたまりません。
	たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。
	熱くなりすぎる	●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。(赤外線センサーを正しく検知させるため) ●あたためる量が少なくないですか？ 100g以上にしてください。 ●ふたをはずしてあたためましたか？ ●食品は庫内中央に置きましたか？
	飲み物の上と下で温度が違う	●数量の設定や容器の置き方は正しいですか？ ●あたためる量が少なすぎませんか？ ●加熱後はよく混ぜてください。 **「3 飲み物／4 酒かん」**(→P.34)
解凍	うまく解凍できない凍った部分が残る	●食品の厚みが不均一だと薄い部分は煮え、厚い部分は溶け残りやすくなります。解凍する食品の厚みは3cmまでにしてください。 ●ラップなどの包装を取りはずしましたか？ ●食品は庫内中央に置きましたか？ ●食品の形状や大きさ、冷凍の状態などによってはうまく解凍できないことがあります。 ●煮えが気になる場合は「仕上がり・弱」、解凍不足の場合は「仕上がり・強」で解凍してください。 ●200g未満は「仕上がり・弱」、400～500gは「仕上がり・強」、さしみは「半解凍」に合わせてください。 ●同時に解凍するときは、種類や大きさをそろえてください。 ●100g未満は手動のレンジ150Wで様子を見ながら解凍してください。
ゆで野菜	うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか？野菜は耐熱性がある平皿にのせ、ラップをふんわりかけて加熱してください。 ●100g未満は手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。 ●葉果菜は種類や分量によって「仕上がり」を調節してください。(→P.37)
	できあがりにムラがある	●同時にゆでる調理物の大きさは、同じくらいのものでそろえてください。**「7 ゆで葉果菜／8 ゆで根菜」**(→P.36) ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また、2個以上ゆでるときは大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●ほうれん草などを加熱する場合は、葉を上から押さえて高さが低くなるようにラップしてください。

症　状		お調べいただくこと
トースト・その他	焼き色が薄い、濃い	●「仕上がり・弱」は薄く、「仕上がり・強」は濃く、焼き色がつきます。 ●食パンの厚さ・大きさ・種類・水分量、室温・庫内の温度・裏返すタイミングなどで焼き色は変わります。 ●焼き色が薄い場合は、焼き足したい面を上にして、手動のグリルで様子を見ながら少しずつ焼き足してください。
お菓子	ふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てていますか？ **→泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態(リボン状)になるまで泡立ててください。**
	泡立てがうまくできない	●ボウルや泡立て器に油分や水分が付着しているとうまく泡立てることができません。
	部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか? ふるうことで粉の固まりを取り除き、焼き上がりに粉が残りにくくなります。
	焼き色が薄い	●材料や作り方の違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。
うきレジ	うまくできない	●角皿と食品を入れたボウルを入れましたか？ **→角皿を角皿受け上段に入れ、食品の入ったボウルを角皿下部のレールに差し込んでください。**
レジグリ・凍ったままレジグリ	焼き色が薄い	●グリルで時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
	食品があたたまらない	●レンジで時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
	「凍ったままレジグリ」でうまく焼けない	**→P.56【「凍ったままレジグリ」のコツ】参照** ●食品の厚みはそろえていますか？厚みのある食品は火の通りが悪くなり、うまく焼けません。(→P.57「冷凍のコツ」参照) ●冷凍庫から出してすぐに調理しましたか？室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。 ●食品の表面に霜がついているときは、霜を落としてから調理してください。 ●冷凍保存期間は2～3週間までとしてください。保存期間が長くなると乾燥し、うまく焼けません。
サクレジ	食品があたたまらない	●レンジで時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
自動調理全般	うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ・厚み・鮮度・野菜の季節・肉、魚の脂の多少・保存状態など)によってかわります。 ●分量(重量)、切りかたなどはレシピどおりですか？ ●角皿の位置(上段・下段)を間違えていませんか？ ●角皿などへの食品の置き方はレシピどおりですか？ ●加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。
	仕上がりを変えたい	●仕上がり(強・中・弱)を変更してください。
オーブン加熱全般	焼き色にムラがある	●室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりがかわることがあります。様子を見ながら加熱してください。 ●クッキー、バターロールなどは生地の大きさがそろっていないと、焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。また、ドアを開けすぎると庫内温度が下がるため、ドアをあまり開けないようにしてください。 ●焼きムラが気になるときは、途中で角皿の前後を入れかえてください。
	パンがうまく焼けないふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか？ (→P.121「パン・ピザについてのお願い」) ●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

故障かなと思ったとき

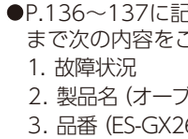
●修理を依頼される前に、一度お調べください。

	症　状	お調べいただくこと
音関連（運転音・異音など）	加熱中や加熱終了後に「ブーン」と音がする	●内部の電気部品を冷ますためにファンが回転しています。 ●加熱終了後も最大約30分はファンが回転しますが、故障ではありません。 **→ファン回転中は差込みプラグを抜かないでください。**
	加熱中に「カチカチ」や「ジージー」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバーターの作動音です。故障ではありません。
	オーブン・グリル加熱時に「ボン」「キシ」などのきしみ音がする	●庫内が熱で膨張したり収縮したりするときに音がすることがあります。
	ブザー（報知音）が鳴らない	●報知音を消していませんか？ **→設定を確認してください。（→P.24「報知音について」）**
動作不良（動かない、途中で止まる、不明な表示が出るなど）	まったく動かない	●停電していませんか? ●差込みプラグが抜けていませんか? ●ブレーカーが切れていませんか?
	コンセントに差込みプラグを差し込んでも表示が出ない	●表示部に「0」を表示していますか？ 表示部に「0」を表示していないときは、自動電源オフ機能により電源が切れていることがあります。 **→ドアを開閉し、「0」の表示が出ることを確認してください。** **「自動電源オフ機能」（→P.15）**
	表示部に「D」を表示してあたたまらない	●デモモード(店頭用)になっています。 **【解除方法】　①「とりけし」キーを５回押す（「ピピッ」と鳴ります。）** **②「とりけし」キーを４秒長押しする（「D」が消えます。）**
	レンジ加熱で食品のあたたまりかたが不十分なことがある	●庫内が高温のときや長時間加熱・連続加熱・少量加熱したときは、電気部品保護のため出力を落としたり、残時間を短くすることがあります。追加加熱をしたり、時間を置いてからご使用ください。
	メニューボードが引き出せない	●本体と設置台のすき間にものが挟まっていませんか？
その他	マイメニューで「オーブン」220℃以上の登録ができない	●電気部品保護のため「オーブン」220℃以上の設定は登録できません。
	調理中に火花が出る	●レンジ（電波）を使うメニューで金属類を使用していませんか？ ●金粉・銀粉のある容器や金串、アルミホイルを使用していませんか？ ●庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。 **→「発煙・発火を防ぐために」（→P.8）** ●食品カスが付着しているなど庫内が汚れた状態で調理すると、電波が汚れの部分に集中して火花が出ることがあります。汚れはふき取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがしたりする	●カラ焼きをしましたか？ 初めてお使いになるときや、庫内のにおいが気になるときは「50 脱臭」を行ってください。 **→カラ焼き・脱臭をする前に、庫内をお手入れしてください。カラ焼き・脱臭をするときは、窓を開けるか換気扇を回すなど換気をしてください。** ●庫内に油や食品カスなどが付着していませんか？付着していると煙が出たりにおいがしたりすることがあります。 **→本体が冷めてから油や食品カスなどをふき取ってください。** ●ヒーター(オーブン・グリル)を使う加熱では、排気口から蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
	加熱中や加熱終了後に、表示部やドアガラスがくもる	●多量の蒸気が出る食品を加熱したときや、庫内と室温の温度差によって、表示部やドアガラスがくもることがありますが、故障ではありません。1～2時間放置することで、くもりは改善しますので、引き続きお使いいただけます。

	症　状	お調べいただくこと
その他	庫内やドアなどに水滴が付着する	●食品から出た水分が水蒸気となり、庫内やドアなどに付着することがあります。 また、多量の蒸気が出る食品を加熱した場合、ドア下部や設置面に水滴が付着することがあります。調理終了後、本体が冷めてからふき取ってください。
	調理中に蒸気が出る	●加熱中にドア・排気口周辺から蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

こんな表示をしたとき

●次の表示をしたときは内容を確認したあと操作し直してください。

表示	お調べいただくこと	処置
	加熱終了後、庫内の温度が高いときに表示します。	●温度が下がると表示が消えます。 本体や庫内が熱くなっているのでやけどにご注意ください。
	庫内の温度が高いときに表示し、報知音（ピピッ、ピピッ）が鳴ります。	●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「とりけし」キーを押してから手動（レンジ、グリル、オーブン）で加熱してください。
	ドアと本体の間に挟まっているもの、付着しているものはありませんか？ ドアがしっかり閉まっていないときに表示します。	●ドアと本体の間に挟まっているものや、付着しているものを取り除いてください。ドアをしっかりと閉め「とりけし」キーを押して、再度ご使用ください。 くり返し表示されるときは故障している可能性がありますので、差込みプラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口へご連絡ください。
その他 番号表示 （2けたの数字が入ります）	故障している可能性があります。	●「とりけし」キーを押すと消えます。 (消えない番号もあります。) くり返し表示されるときは故障している可能性がありますので、差込みプラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口へご連絡ください。

●P.136～137に記載の対応を行っても直らないときは、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口まで次の内容をご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名（オーブンレンジ）
3. 品番（ES-GX26）
4. お買い上げ日（年月日）

部品の交換・購入について

●損傷した場合は、新しい部品と交換(有料)してください。
●お買い求めの際には、製品の型名および部品名をご確認のうえ、お買い上げの販売店でお求めください。
(ホームページでのご購入は下記参照)

部品名	部品番号
角皿(セラミック製)	ESE07-BA
ボウル(耐熱ガラス製)	EGL01-6B

アフターサービス

1. 保証書(別添)の内容のご確認と保管のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。

2. 保証期間は、お買い上げ日より1年間

ただし、マグネトロンは2年間です。

3. 修理を依頼されるとき

「故障かなと思ったとき」「こんな表示をしたとき」(P.136～137)をご確認のあと、直らない場合は使用を中止し、コンセントから差込みプラグを抜いて、お買い上げの販売店にご連絡ください。

≪保証期間中≫
製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。

≪保証期間を経過しているとき≫
修理すれば使用できる製品は、ご要望により有料修理いたします。

4. 補修用性能部品※の保有期間は、製造打ち切り後 8年間

※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。

5. 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代などで構成されています。

「技術料」は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
「部品代」は、修理に使用した部品および補助材料代です。

■お客様ご自身での修理・分解や改造は絶対にしないでください。

お客様ご相談窓口

修理・お取り扱い・消耗品や部品ご購入などのご相談は、まずお買い上げの販売店にお問い合わせください。
ご転居やご贈答品などでお困りの場合は、弊社の窓口「お客様ご相談センター」にお問い合わせください。
所在地・電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

お客様ご相談センター フリーダイヤル 携帯OK **0120-345135**

受付時間 9:00～17:00　月曜日～金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

●一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話でのお問い合わせ……TEL(06)6356-2451(有料)
●FAXでのお問い合わせ……FAX(06)6356-6143(有料)

製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

〒530-0043　大阪市北区天満1丁目19番9号

ホームページのご案内
象印マホービン
お客様サポート
https://www.zojirushi.co.jp/toiawase/

お客様からご提供いただく「お名前・ご住所・電話番号など」の個人情報は、製品のアフターサービスおよびその後の安全点検活動のために、弊社グループ会社および協力会社との間で共同利用させていただく場合がございますのでご了承願います。

仕　様

型名		ES-GX26
電源		交流 100V　(50/60Hz共用)
レンジ	定格消費電力	1420W
	高周波出力	1000W※1・ 600W・500W・300W・150W相当
	発振周波数	2450MHz
	温度調節範囲	−10～90℃
グリル	定格消費電力	1020W
	ヒーター出力	1000W
オーブン	定格消費電力	1295W
	ヒーター出力	1275W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100～250℃※2
コードの長さ		1.4m
外形寸法(mm)		幅487×奥行399×高さ370(ドアハンドルを含む奥行454)
庫内寸法(mm)		幅378×奥行309×高さ201
質量	本体	約17.5kg
	角皿	約1.8kg
	ボウル	約1.1kg
総庫内容量		26L
区分名※3		B：オーブンレンジ(ヒーターの露出があるもので30L未満のもの)
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.2kWh/年	年間待機時消費電力量 0.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	15.2kWh/年	年間消費電力量 73.4kWh/年

※1 1000Wでの連続運転時間は最大3分です。その後は自動的に600Wに切りかわります。
※2 220～250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
※3 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

●コンセントに差込みプラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
●年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は、周囲環境・使用回数・使用時間・食品の量などによって変化します。
●この製品は、日本国内交流100V専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。

This appliance was designed for use in Japan only where the local voltage supply is AC100V and should not be used in other countries where the voltage and frequency vary.
After-sales service for this appliance is not available outside of Japan.

此产品只针对于日本国内专用交流电压 100V 所设计。由于各国所使用电压或电源频率不同，请勿使用于其它地区。另亦无法对此提供售后维修服务。

此產品為針對日本國內專用交流電壓100V所設計。由於各國所使用電壓或電源頻率不同，請勿於其他地區使用。另亦無法對此提供售後維修服務。

본 제품은 일본 국내교류 100V전용으로 설계되었기에 전압이나 전원 주파수가 상이한 외국에서는 사용할 수 없습니다.
A/S 또한 불가능합니다.