

ガス 高速オープン 電子レンジ

ビルトイン電子レンジ

114-F343型

ごあいさつ

このたびは、大阪ガスのガスビルトインオープンをお買い上げいただきましてありがとうございます。
安全にご使用していただくために、機器を使用する前によく読み、十分理解したうえで使用してください。



工事説明書 別添付

- この取扱説明書は、いつでも利用できる場所に大切に保管してください。
- この取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。
保証内容などをよく確認し、お買い上げ店名・お買い上げ日が記載されている保証登録カード、または領収証等と大切に保管してください。
- 来客者などが機器を使用するときは、その前に必ず取扱説明書の内容を説明してください。
- この機器は国内専用です。海外では使用できません。
- 本書を紛失された場合や、ご不明な点があれば、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にお問い合わせください。

お 願 い

この機器は、大阪ガスが販売する指定ビルトインコンロ以外には、絶対にセットしないでください。
異常過熱やガス漏れによる火災、爆発のおそれがあります。

特長いろいろ

オートクック調理

かきまぜ・火加減・調理時間を自動設定。材料を専用容器に入れるだけで、簡単に手間いらずで調理できます。

ベーカリー調理

こね・発酵・焼き時間を自動設定。材料を専用容器に入れるだけで、簡単に手間いらずでパンやお菓子ができます。

あたため、解凍は ワンタッチの おまかせ自動調理

重量センサーの働きで自動的に加熱時間をセットします。あとはスタートキーを押すだけでほどよく仕上がります。



パン生地にあわせて選べる イースト発酵温度

パン生地の発酵温度は5段階から選べます。(28℃、32℃、35℃、40℃、45℃)

使い終わると表示が消える 省エネ設計

使用10分後には自動で表示を消してムダな電気を節電します。

操作手順をお知らせする ネクストサイン

次の操作をランプの点滅によりお知らせします。

付属品が収納できる スライド式の収納庫

機器の下部にオープン皿などの付属品が収納できる便利なスライド式の収納庫がついています。
※収納できる最大重量は6 kg

誤操作防止の ロック機能

調理中や予熱中に、他のキーを押されても誤操作できないロック機能つきです。

もとの位置で止まる ブーメランターンテーブル

ターンテーブルは、調理が終わると元の位置で止まります。熱くなった容器や食品の取り出しに便利です！

もくじ

ご使用前に

特に注意していただきたいこと	3~9
使用上のお願い	9~10
使える容器と使えない容器	11~12
付属品のなまえと使いかた	13~14
各部のなまえとはたらき<本体各部>	15
収納庫の使用上のお願い	16
アラームについて	16
各部のなまえとはたらき<操作部>	17
ロック機能	17
各部のなまえとはたらき<表示部>	18

使いかた

専用容器の使いかた<庫内にセットする>	19
専用容器の使いかた<庫内から取り出す>	20
オートクック	21~22
ベーカリー<自動>	23~24
ベーカリー<予約>	25~26
ベーカリー<こねモード><発酵モード>	27~28
メニュー番号早見表	29~30
オープン/コンビ調理<予熱なし>	31~32
オープン/コンビ調理<予熱あり>	33~34
レンジ<600W/300W/200W/100W>	35~36
あたため/解凍<自動加熱>	37~38
保温	39

点検・お手入れ・その他

ガス控の操作	40
日常の点検・お手入れ	40~42
パンが上手に仕上がらないとき	43
故障かな?と思ったら	44~46
長期間使用しない場合	46
アフターサービス	47
廃棄時のお願い	47
仕様	48
メモ	49
保証書	裏表紙

特に注意していただきたいこと

必ずお守りください!

お使いになる人や他の人への危害や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。よくご理解いただき正しくご使用ください。

■表示の内容を無視して、誤った使いかたをしたときに生ずる危害や損害の程度により、つぎのように区分して説明しています。

危険	人が死亡、重傷を負う危険、または火災の危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
警告	人が死亡、重傷を負う可能性、または火災の可能性が想定される内容を示しています。
注意	人が軽傷を負う可能性や物的損害の発生が想定される内容を示しています。

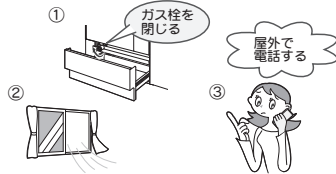
■お守りいただく内容を、つぎの絵表示で区分し、説明しています。

	一般的な禁止		分解禁止		ぬれ手禁止		一般注意
	必ず行う		換気必要		高温注意		

危険

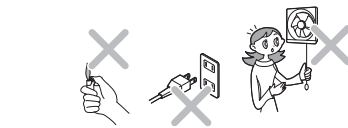
ガス漏れに気づいたら

- 必ず行う**
- ① すぐに使用をやめ、ガス栓を閉じる。
 - ② 窓や戸を開け、ガスを外へ出す。
 - ③ お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）に連絡する。



禁止

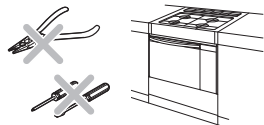
お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスの処置が終わるまでの間、絶対に火を着けたり電気器具（換気扇その他）のスイッチの入・切や電源プラグの抜き差し、および周辺で電話を使用しない。炎や火花で引火し、爆発事故を起こすことがあります。



改造・分解・修理はしない

分解禁止

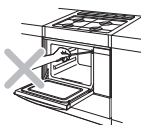
発火したり、異常動作の原因になります。修理はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にご相談ください。



スイッチ穴やすきまにものを入れない

禁止

機器の排気口などのすきまにピンや針金などの異物を入れない。感電や異常動作によるけがのおそれがあります。異物が入った場合はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にご相談ください。

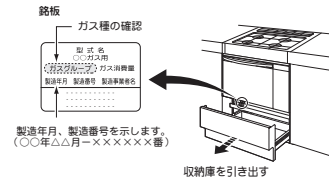


警告

表示してあるガス種を使用する

必ず行う

収納庫を引き出して、本体正面左側に貼ってある銘板に表示してあるガス種（ガスグループ）以外では使用しないでください。表示のガス種が一致しないと不完全燃焼による一酸化炭素中毒になったり、異常点火や機器が故障する場合があります。わからない場合はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに連絡してください。

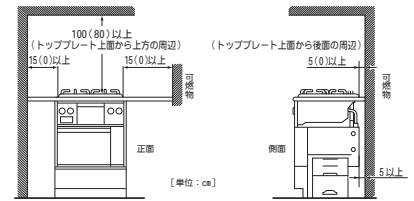


壁との距離は開けておく

必ず行う

可燃性の部分（壁や棚など）から十分離して設置してください。近すぎると壁などが異常に過熱され、発火・火災などになるおそれがあります。

（工事説明書に記載された距離をとることが義務づけられています。詳しくは、ビルトインコンロの取扱説明書と工事説明書を参照ください。）



※（ ）内は、周囲の壁が不燃材料で有効に仕上げた部分もしくは、防熱板を取り付けたときの寸法です。

防熱板による防火措置を実施する

必ず行う

可燃性の壁との距離を図のようにとれない場合、また表面がステンレスやタイルで壁の内部がベニヤ板などの場合は防熱板を取り付けてください。

機器設置後、機器周囲の改装をしない

禁止

機器を設置した後、機器の周囲の改装（吊り戸棚をつけるなど）を行う場合は、機器と可燃物との離隔距離を守ってください。不備があると、火災などの原因になります。※詳しくは、ビルトインコンロの取扱説明書と工事説明書を参照してください。

機器の設置・移設および付帯工事はお買い上げの販売店に依頼する

必ず行う

ガス接続には、専門の資格・技術が必要です。機器の設置・移設および付帯工事は、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご相談し、安全な位置に正しく設置して、ご使用ください。

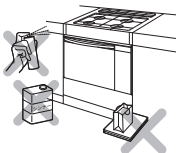
地震・火災などの緊急の場合、異常に気づいた場合は使用を中止しガス栓を閉じる

- 必ず行う**
- ① 地震や火災などの緊急の場合、または異常に気づいた場合は、「とりけしキー」（17ページ参照）を押して使用を中止し、ガス栓を閉じてください。そのまま運転すると故障や感電、火災の原因になります。
 - ② 異常に気づいたときや故障かなと思ったら、44～46ページに従って処置をしてください。上記の処置をしてもなおらない場合は使用を中止し、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに連絡してください。

警告

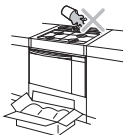
燃えやすいものを近くに置かない スプレー缶など引火のおそれのあるものを近くで使用しない、置かない

禁止 機器の上や周囲にはペットボトル、調理油など燃えやすいものを置かないでください。火災の原因になります。
機器の周囲では、スプレー・ガソリン・ベンジンなど、引火のおそれのあるものを使用しないでください。引火して、火災のおそれがあります。
機器の上や周囲にスプレー缶やカセットこんろ用ボンベなどを置かないでください。熱でスプレー缶内の圧力が上がり、スプレー缶が爆発するおそれがあります。



排気口や吸気口をふさがない 排気口に水をこぼしたり、機器に水をかけない

禁止 機器使用中、吸気口をふさいだり、排気口に水をこぼしたりしないでください。
不完全燃焼や火災の原因となったり、漏電やショートして感電・発火の原因になります。



使用中は外出や就寝などしない

禁止 火をつけたまま、就寝や外出は絶対にしないでください。
調理物が燃えたり、ガス漏れが生じた場合、火災の原因になります。
ただし、ベーカリー調理の予約運転は除く。

点火・消火の確認

必ず行う オープン使用中は燃焼ランプの点灯で点火を確かめ、使用後は燃焼ランプの消灯で消火していることを確かめてください。

指定以外の調理用具は使用しない

禁止 指定以外の調理用具を使用すると調理用具が燃えることがあり、一酸化炭素中毒や異常過熱、火災の原因になります。
『付属品のなまえと使いかた』13～14ページおよび付属品のクッキングブックを参照ください。
※専用容器・オープン皿などの付属品は、この機器以外には使用しないでください。

電源コードを加工したり、無理な力を加えたり、物をのせたり、たばねたりしない

禁止 電源コードを切断して延長はしないでください。
電源コードが、無理なくコンセントに届く範囲で使用してください。
不備があると感電や火災などの原因になります。



電源プラグはコンセントの根元まで確実に差し込む

必ず行う 電源プラグの差し込みが不完全な状態で使用しないでください。
差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。



警告

痛んだ電源プラグ・電源コードは使用しない

禁止 不備があると、感電や発熱による火災の原因になります。



電源プラグにほこりを付着させない

必ず行う 電源プラグにほこりがたまると湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。
電源プラグを抜き、乾いた布などで拭いてください。



ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない

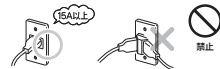
ぬれ手禁止 感電のおそれがあります。

電源コードを持って引き抜かない

禁止 電源コードを引っ張ると破損して、感電や火災の原因になります。

定格15A以上交流100Vのコンセントを単独で使用する

必ず行う 他の機器と併用した分岐コンセントなどを使用すると、異常過熱して、発火・火災の原因になります。
ただし、100V電源を必要とするビルトインコンロは除く。



アースを確実に取り付ける

必ず行う この機器はアースが必要です。
アースがされていることを確認してください。
アースが不完全な場合、機器の故障や漏電による感電のおそれがあります。
取り付けは、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご依頼ください。

指定のビルトインコンロと接続して使用する

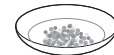
必ず行う この機器は、必ず大阪ガス指定のビルトインコンロと接続してください。
この機器単独で使用したり、指定以外のビルトインコンロや接続部材を使用すると、異常過熱やガス漏れによる火災・爆発の原因になります。

食品を必要以上に加熱し過ぎない(レンジ)

必ず行う フライものなど油のついたものや、水分の少ない食品を加熱しすぎると庫内で食品が発煙・発火ややけどをするおそれがあります。
※様子を見ながら加熱してください。

少量の食品はレンジ加熱に注意(レンジ)

必ず行う ①小さく切ったニンジンや冷凍のミックスベジタブルなどの少量加熱は、火花が飛び、発火・発煙することがあります。
②100gより少ない場合は、大きめの容器に水を入れて加熱してください。



食品分量・専用容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する

必ず行う 発火・火災の原因になります。

機器や付属品などはオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガスをみかき、漂白剤などでふかない

禁止 傷・変形・変色の原因になります。

特に注意していただきたいこと

必ずお守りください!

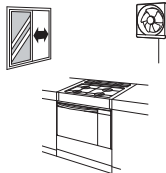
⚠ 注意



使用中は必ず部屋の換気をする

換気必要

使用中は窓を開けたり、換気扇を回すなど、換気を行ってください。換気を行わず他の燃焼機器と同時に使用した場合などは、不完全燃焼による一酸化炭素中毒の原因になります。
※ただし、屋内設置（密閉式は除く）の給湯器および、ふろがまを使用している場合は、換気扇を回さず、窓を開けて換気してください。換気扇を回すと排気ガスが逆流して一酸化炭素中毒の原因になります。



調理以外の目的に使用しない

禁止

衣類の乾燥など調理以外に使用すると過熱・異常動作して、発火ややけどをするおそれがあります。



とびらにふきんなどをはさんだまま使用しない

禁止

はさんだものが発火して、火災の原因になります。
また、電波漏れのおそれがあります。



とびらや収納庫に無理な力を加えない

禁止

とびらや収納庫に乗ったり、ぶらさがったり、ぶつかったりして力を加えると機器が変形し、高温の熱気が漏れ、やけどの原因、電波漏れのおそれがあります。
また、けがをしたり、床を傷つける原因になります。



とびらガラスに衝撃を加えない・傷をつけない また、使用中・使用直後に水をかけない

禁止

ガラスが割れて、やけどやけがをする原因になります。



ピン入りや殻つき食品、卵に注意（レンジ）

必ず行う

ピンはふたや栓を外し、膜や殻のあるものは、切れ目や割れ目を入れてください。
卵は割りほぐしてから加熱してください。
破裂して、やけどやけがの原因になります。



金属製の物は使用しない（レンジ）

禁止

●金串など金属は使わないでください。
庫内壁面やとびら・ターンテーブルに触れると火花が飛び、とびらのガラスが割れるなど故障の原因になります。
アルミ箔を使うときは、庫内壁面やとびらに触れないようにしてください。

●金・銀模様が入った容器は使わないでください。
模様ははげたり、火花が飛び破損の原因になります。
11～12ページの『使える容器と使えない容器』を参照ください。

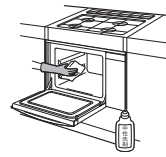
⚠ 注意



とびらガラス・オープン庫内・オープン皿が汚れたまま使わない

禁止

食品や肉汁などで汚れたままの庫内やオープン皿に脂がたまったまま、使用しないでください。
脂が燃えてガラスが割れたり、火災の原因になります。



庫内で食品が燃え出した場合は、つぎの処置をする

必ず行う

- ① とびらを開けないで、「とりけしキー」を押して使用を中止し、ガス栓を閉じてください。
そのまま運転すると故障や感電、火災の原因になります。
- ② ブレーカー（または専用回路）を切る。（または電源プラグを抜く）
- ③ 燃えやすいものを機器から遠ざけ、鎮火するのを待ちましょう。
鎮火しないときは、水か消火器で消火してください。
※ 消火後はそのまま使用せず、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに必ず点検を依頼してください。



子どもだけで使わせたり、乳幼児が触れないよう注意する。

禁止

やけどやけがなど思わぬ事故の原因になります。
操作ができないようにロックすることができます。
（17ページを参照ください）



オープンを使うときは排気口に手や顔などを近づけない

禁止

高温の排気が出ますので注意してください。
やけどのおそれがあります。



使用中や使用直後は庫内壁面やとびらに触れない。 （ただし、操作部・とびら取っ手は除く） また、とびらに顔を近づけない

禁止

機器本体とその周辺や調理用具の熱でやけどのおそれがあります。
つかまり立ち・伝い歩きをする乳幼児がとびらでやけどをしないようご注意ください。



とびらや収納庫に指や手を挟まないよう注意する

注意

とびら（上部・下部・左右）や収納庫を開閉するとき、指や手を挟むと、けがややけどの原因になります。



オープン皿を出し入れするときは付属のオープン皿用取っ手を使用する

必ず行う

ゆっくり水平に出し入れをしてください。
ぬれふきんなどで持つと、やけどの原因になります。



点火操作しても点火しない場合は

必ず行う

ガス栓を閉じ、周囲のガスがなくなったら、再度点火操作をしてください。

特に注意していただきたいこと

必ずお守りください!

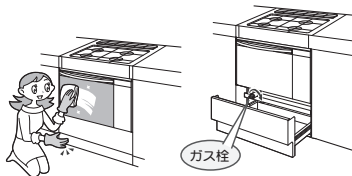
注意



お手入れはガス栓を閉じ、機器が十分冷めてから

必ず行う

- ガス栓を閉じないと、スタートキーに触れてガスが燃焼し、やけどをするおそれがあります。また、機器が高温のうちは、やけどの原因になります。
- お手入れの際は必ず手袋をして行ってください。手袋をしなくてお手入れすると、機器の突起物などでけがをすることがあります。



使用後やお出かけ前、おやすみ前はガス栓を閉じる

必ず行う

万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。



長期間使用しないときはガス栓を閉じ、電源（ブレーカーなど）を切る

必ず行う

- ガス栓を閉じないと、万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。
- 電源を切らないと絶縁不良による感電や漏電火災の原因になります。
- ※ブレーカーを切る場合、本機器専用のブレーカーであることを確認してください。



庫内が空のまま作動させない（レンジ）

禁止

食品を入れずに作動させると、電波を吸収するものがないため、温度が異常に上昇して、故障の原因になります。



収納庫に紙など燃えやすいもの、また6kg以上の物を入れない

禁止

- 過熱により、火災の原因になります。
- 収納庫使用後は、必ず閉めてください。
- 引き出し部のレールがたわんでけがをしたり、床を傷つけるおそれがあります。



車両・船舶での使用はしない

禁止

使用中に機器が傾いたり、火災ややけどの原因になります。



鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま、加熱しない

禁止

異常過熱して、燃えるおそれがあります。

使用上のお願い

ラップを外すときは蒸気に注意（レンジ）

蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。また、容器も熱くなっていることがあります。



食品や飲み物は加熱しすぎに注意（レンジ）

飲み物や油脂分の多い液体（バターなど）は、ふきこぼれたり、取り出すときの振動で突然沸騰し、やけどの原因になります。※加熱前にスプーンなどで、かき混ぜてください。※加熱しすぎたときは、しばらく庫内に放置し、その後取り出してください。



使用上のお願い

この機器は家庭用です

業務用のような使用をすると、機器の寿命が著しく短くなります。この場合の修理は、保証期間内でも有料となります。

無線LANへのご注意

無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

テレビやラジオを離して

テレビ・ラジオの雑音や映像の乱れを防ぐため、テレビ・ラジオなどを4m以上離してください。

雷時の注意

雷が発生しはじめたらすみやかに運転を停止し、電源（ブレーカーなど）を切ってください。雷による一時的な過電流で電子部品を損傷することがあります。※ブレーカーを切る場合、本機器専用のブレーカーであることを確認してください。

付属品使用の注意

専用容器・オープン皿などの付属品は、この機器以外には、使用しないでください。直火にかけたりすると傷や変形・変色の原因になります。

消火時の注意

燃焼中、ガス栓を操作しての消火はしないでください。また、電源プラグをコンセントから抜いて消火しないでください。

機器を廃棄する場合の注意

機器を取り替えた場合、旧機器は専門の業者に処理を依頼してください。

料理の種類により予熱が必要です

クッキングブックに予熱の表示があるものは、予熱をしてください。



缶詰やレトルト食品は容器に移しかえる

缶詰やレトルト食品（アルミで包装されている食品）は加熱できません。また紙箱の内側にアルミが貼り付けてあるものも加熱できません。容器に移しかえてください。火花・こげ・破裂のおそれがあります。



調理中のとびらの開閉はひかえめに

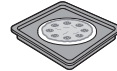
調理中に何度もとびらを開閉すると、庫内の温度が急激に下がり料理がうまくできないことがあります。調理中、庫内灯キーを押すと庫内ランプが点灯し、庫内確認ができます。



オープン皿に注意して

① 冷凍ピザなどを調理するとオープン皿が変形することがあるので、注意してお使いください。冷凍食品を調理される場合は、お皿などにのせて、オープン皿に直接冷凍食品が接触しないようにしてください。

② 調理後のオープン皿や角皿は高温となるため、必ずオープン皿取っ手が乾いた厚手のふきんをお使いください。



陶磁器やオープン皿は急冷しない

陶磁器やオープン皿を調理直後に水につけると、割れたりひずんだりすることがあります。十分温度が下がってから水につけてください。



調理後はすぐに取り出す

でき上がった食品を長く庫内に入れておくと風味がそくなったり、余熱でこげることがあります。



使える容器と使えない容器





市販の調理用具(補助具)などは、使えるものと使えないものがあります。この表を参考に容器を使用してください。

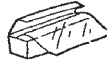

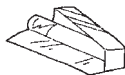


○は『使用できる容器』、×は『使用できない容器』を表しています。

※材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

※解凍するときは、付属の解凍網以外は使わないでください。

※専用容器はオートクック、ペーカリー調理専用です。
コンビ・オープン・レンジでは使わないでください。

容器の種類	コンビ調理	オープン調理	レンジ加熱
耐熱性ガラス容器 ●キャセロール ●バイレックス ●バイロセラム ●グラタン皿 など 	○	○	○
	●ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急冷すると割れることがあります。	●ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急冷すると割れることがあります。	●ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 ●クリスタルガラス ●カットガラス ●強化ガラス など 	×	×	×
	●割れることがあるので使えません。	●割れることがあるので使えません。	●割れることがあるので使えません。
耐熱性プラスチック容器 ●耐熱温度表示 140℃以上のもの 	×	×	○
	●変形したり溶けることがあるので使えません。	●変形したり溶けることがあるので使えません。	●フタの部分の耐熱性もご確認ください。 ●レンジにおいても高温になる調理(砂糖、バター、油を使う調理)には使用しないでください。
その他プラスチック容器 ●スチロール ●ポリエチレン ●メラミン ●ユリア ●フェノール樹脂 など 	×	×	×
	●変形したり溶けることがあるので使えません。	●変形したり溶けることがあるので使えません。	●耐熱温度表示 140℃未満の容器は変形したり溶けることがあるので使えません。

容器の種類	コンビ調理	オープン調理	レンジ加熱
ラップ ●耐熱温度表示 140℃以上のもの 	×	×	○
	●溶けることがあるので使えません。	●溶けることがあるので使えません。 ●ただし、イースト発酵のときのみ使用できます。	●ただし、砂糖・油分の多い料理など高温になる調理には、ラップが溶けることがあるので使用しないでください。 ●コンビ調理やオープン調理を行った直後、ラップを用いた料理でのレンジ使用はさけてください。
金属容器 ●ステンレス容器 ●ホーロー引き容器 ●アルミ製容器 ●金網・金串 など 	×	○	×
	●ただし、ケーキ型は使用できます。	●ただし、取っ手がプラスチックなどでできているものは、変形したり溶けることがあるので使えません。	●割れることがあるので使えません。
アルミ箔 	×	○	×
	●電波を反射する性質により使えません。		●電波を反射する性質により使えません。 ●ただし、調理上のテクニクとして部分的に使用できます。(解凍)
陶器、磁器 ●茶碗 ●土なべなど 	×	×	○
	●ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えません。	●ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めるので使えません。	●ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えません。また、急冷すると割れることがあります。
漆器 ●重箱 ●おわん 竹・木・藤・紙製品 ●せいろ ●ざる ●ペーパータオル ●ナフキンなど 	×	×	×
	●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れることがあるので使えません。	●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れることがあるので使えません。	●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れることがあるので使えません。 ●ただし、紙、楊枝、竹串などは、料理によっては使うことがあります。

付属品のなまえと使いかた

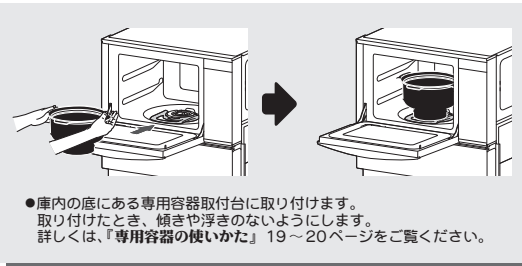
庫内と収納庫に入っているものをすべて取り出して、付属品の確認をしてください。
付属品は、調理メニューモードにより使えないものがあります。

*オートクックおよびベーカリー調理で使用する付属品

※オートクックおよびベーカリー調理以外で使用しないでください。
オープン/コンビ調理およびレンジで誤って使用した場合、専用容器や羽根が変形したり、庫内で火花が飛んで故障の原因になります。

専用容器

品番：1114F4630951
本体価格 1個：¥23,900
(約1.3kg)



●庫内の底にある専用容器取付台に取り付けます。
取り付けたとき、傾きや浮きのないようにします。
詳しくは、『専用容器の使いかた』19～20ページをご覧ください。

注意

とびらの上に専用容器などを置かない
ガラスが割れたり、とびらが傾いたりして、ケガや故障の原因になります。

注意

やけどしないように注意する
使用中や使用直後は、とびら・庫内側面・専用容器が高温になっています。専用容器の取り扱いには、必ず長めの乾いた厚手ミトンを着用し、両手で行ってください。

料理用羽根

品番：1114F4630952
本体価格 1個：¥3,000
(約22g)



主にオートクック調理時、専用容器に取り付けて使用します。

パン用羽根

品番：1114F4630953
本体価格 1個：¥1,700
(約14g)



ベーカリー調理時、専用容器に取り付けて使用します。

※専用容器以外では、ご使用にならないでください。
取り付けたとき、傾きや浮きのないようにします。
使用するメニューは、「クッキングブック」をご覧ください。
取り付けたのは、『専用容器の使いかた』19ページをご覧ください。
取り外しかたは、『日常点検・お手入れ』42ページをご覧ください。

専用容器、料理用羽根、パン用羽根は、消耗品です。

使用状態や経年変化などにより塗装がはがれたり、変形、汚れ、傷の発生や専用容器の回転軸部分がこわれて回らなくなったり材料が漏れてくる場合があります。
このような場合には、交換部品(有料)として準備しておりますので、お買い上げの販売店またははまゆりの大阪ガスにご相談ください。

*オープン・コンビ・レンジ・あたため・解凍・保温で使用する付属品

○は使えるもの ×は使えないもの

付属品のなまえ		オ保 ー ブ ン 温	レコあ た な ん た た め	解 凍	使 い か た
品番	本体価格(税別)				
ターンテーブル台 1枚(約0.2kg)		○	○	○	●庫内の底にある専用容器取付台のターンテーブル軸にセットします。セットしたとき、傾きや浮きのないようにします。 ※専用容器を使用するときは、取り外してください。
1114F4630954	1枚 ¥ 4,300				
ターンテーブル(丸皿) 1枚(約0.9kg)		○	○	○	●ターンテーブル台の上に置いて使います。 ●調理が始まると回転します。 ●調理後、引き出すときは、付属のオープン皿取っ手をターンテーブルのふちに引っかけ、少し持ち上げて引き出します。 ※出し入れには、オープン皿取っ手をお使いいただきますが、重いものを出し入れする際には、片手では危険です。やけどをしないようにふきんやミトンなどを使い、両手で行ってください。
102108570802	1枚 ¥ 5,200				
オープン皿(角皿) 2枚(1枚 約1.3kg)		○	×	×	●庫内のたなに直接のせて使います。 ●調理後、引き出すときは、付属品のオープン皿取っ手をオープン皿の端中央にくだませ静かに引き出します。 ※出し入れには、オープン皿取っ手をお使いいただきますが、重いものを出し入れする際には、片手では危険です。やけどをしないようにふきんやミトンなどを使い、両手で行ってください。
1114H5030854	1枚 ¥ 5,600				
角網 1枚(約0.3kg)		○	×	×	●オープン皿の上ののせて使います。
111450330853	1枚 ¥ 3,600				
解凍網 1枚(約60g)		×	×	○	●解凍するときに、ターンテーブルの上ののせて使います。
1114H5030850	1枚 ¥ 1,100				

その他付属品

●オープン皿取っ手
1個(約0.2kg)



102108570805
1個 ¥ 1,700

●クッキングブック
1冊



1114F4630950
1冊 ¥ 9,900

●取扱説明書
1冊
1114F4630888
1冊 ¥ 2,000

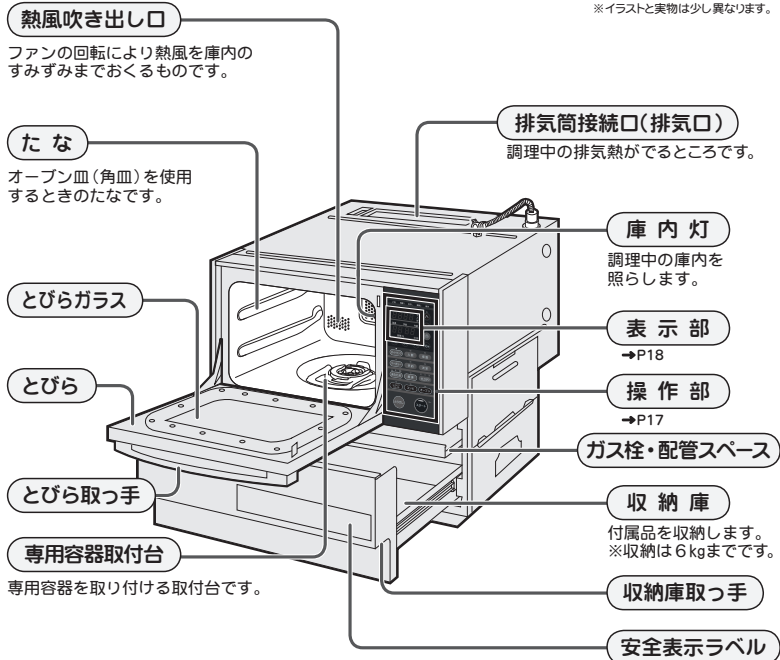


●工事説明書 1冊
●お問い合わせ先一覧表 1枚

付属品をお求めの際は、お買い上げの販売店またははまゆりの大阪ガスにご相談ください。
(2019年10月現在の価格です。価格、仕様は予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。)
本体価格には、消費税、配送費は含まれておりません。ご購入の際は別途消費税、配送費が必要となります。
詳しくはお買い上げの販売店またははまゆりの大阪ガスにお問い合わせください。

各部のなまえとはたらき < 本体各部 >

※イラストと実物は少し異なります。



熱風吹き出し口
ファンの回転により熱風を庫内のすみずみまでおくるものです。

たな
オープン皿(角皿)を使用するときのたなです。

とびらガラス

とびら

とびら取っ手

専用容器取付台

専用容器を取り付ける取付台です。

排気筒接続口(排気口)
調理中の排気熱がでるところです。

庫内灯
調理中の庫内を照らします。

表示部
→P18

操作部
→P17

ガス栓・配管スペース

収納庫
付属品を収納します。
※収納は6kgまでです。

収納庫取っ手

安全表示ラベル

お願い

安全表示ラベルが、かすれて読めなくなったり、はがれたときは、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスで購入(有料)していただき貼り替えてください。

収納庫の使用上のお願い

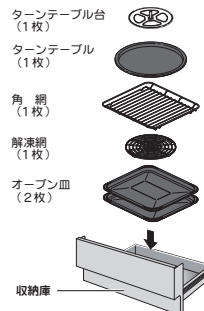
- 収納は6kgまでです。
- 付属品を収納するときは、少しかたむけてなまめに入れてください。
- 付属品を布やビニール袋でおおわないでください。レール部にかみ込み故障の原因になります。
- 収納庫内に燃えやすい可燃物などは、入れないでください。
- ガス配管スペースには物を入れないでください。

付属品の収納

- 右図の順番に重ねて置くときれいに収納できます。また、収納庫内上面のガス栓部との仕切板に収納物があたらなにか確認しながらゆっくり閉めてください。
- 付属品は水洗いをしてよく乾いた後、収納してください。汚れた状態のまま収納すると、収納庫内にさびが発生するおそれがあります。

※専用容器は収納できません。

収納の例



アラームについて

8種類のアラームがそれぞれの状態をお知らせします。

ピッ	→	● 操作部の各キーを操作したとき ● 専用容器が専用容器取付台に正しくセットされたとき
ピピッ	→	● 調理時間・調理温度の調節で、これ以上の最大、最小の設定ができないとき ● 仕上がり調節を標準に設定したとき
ビー	→	● 加熱が終了したとき ● こねモードまたは発酵モードの設定が完了したとき ● とりけしキーを押したとき
ピピッ・ピピッ・・・	→	● 予熱が完了したとき ● 作業工程が必要なとき(最長5分間お知らせ)
ピピピ・・・(10秒間)	→	● エラー表示したとき
ビー・ビー・ビー・・・(10秒間)	→	● 予熱が完了後20分以上放置したとき
ピピッ(10秒毎に繰り返し)	→	● 調理中にとびらを開けて1分放置したとき また、その後とびらを閉めて10秒間スタートキーが押されないうとき。 ● 作業工程をお知らせ後、作業がされていないとき
ピピッ(3分毎に繰り返し)	→	● レンジ調理完了後、3分間そのまま放置したとき(最長10分間お知らせ)

各部のなまえとはたらき < 操作部 >

表示部



時間キー
調理時間の設定に使用します。
*オートクック →P21~22
*ベーカリー →P23~28
*オープン/コンビ→P31~34
*レンジ →P35~36

オートクックキー
専用容器を使ってオートクック調理を行います。
→P21~22

人数キー
オートクック調理の人数を設定するときに使用します。→P21

ベーカリーキー
専用容器を使ってベーカリー調理を行います。
→P23~28

予約キー
ベーカリー調理を予約運転するときに使用します。→P25~26

あたためキー
自動であたためをするときに使用します。→P37~38
※調理時間、調理温度の設定は不要です。

レンジキー
レンジ調理をするときに使用します。→P35~36

コンビキー
コンビ調理をするときに使用します。
→P31~34
※オープンとレンジが同時に動作します。

とりけしキー
キーの押しまちがいや、途中で運転を中止(変更)したいときに使用します。
※オートクックキーおよびベーカリーキーで調理中は、2回押しします。

設定キー
メニュー設定に使用します。
*オートクック →P21~22
*ベーカリー →P23~28
調理温度の設定に使用します。
*オープン/コンビ→P31~34

庫内灯キー
調理中、庫内を照らしたいときに使用します。
※一度押しすと、約10秒間点灯します。

保温キー
調理後の料理を保温したいときや、食器をあたためたいときに使用します。→P39
※オープンで保温します。

決定キー
こねモード、発酵モードを設定するときに使用します。
→P27~28

仕上がりキー
「ベーカリー」「あたため/解冻」調理の仕上がり調節に使用します。
→P23, 25, 38
*スタートキーを押す前に設定してください。

スタートキー
調理または解冻を開始するときに使用します。
→P21~28, 31~39
途中でとびらを開け、仕上がり状態を見たときや予熱完了後の再スタートに使用します。
→P31~39

*長押しして「ロック機能」に使用します。

オープンキー
オープン調理をするときに使用します。→P31~34

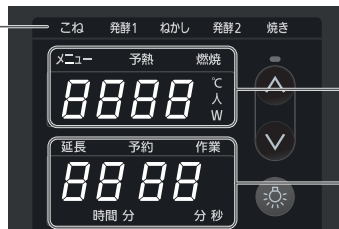
ロック機能

小さなお子さまのいたずら防止や誤操作を防ぐときに使用します。
約2秒間の長押しで「」ランプが点灯し、キー操作ができません。
再度、長押しすると「」ランプが消灯し、キー操作ができます。
※調理中、とびらを開けると、ロック機能は解除されます。

ロックランプ



各部のなまえとはたらき < 表示部 >



※表示部は説明のため、すべての表示を点灯させてあります。

◆メニュー表示
オートクック調理またはベーカリー調理のとき設定キーで設定したメニュー番号と、人数キーで設定した人数を表示します。

例 メニュー番号7のロールキャベツを4人に設定
メニュー 7-4 人

◆メニュー オートクック調理またはベーカリー調理のときに点灯します。

◆温度表示
設定キーで設定したときの温度を表示します。予熱中は予熱温度に達するまでは点滅表示します。

例 オープン調理で温度設定を200℃に設定 200℃

◆予熱 オープン・コンビ調理で予熱調理温度をセット中およびセット後に点灯します。

◆燃焼 ガスが燃焼しているときに点灯し、燃焼が止まると消灯します。

◆レンジ出力
レンジキーで設定したときの出力を表示します。

例 レンジ加熱で出力を600Wに設定 600 W

こね ベーカリー調理工程中の生地をこねているときに点灯します。

発酵1 ベーカリー調理工程中の生地を発酵しているときに点灯します。

ねかし ベーカリー調理工程中の生地をねかしているときに点灯します。

発酵2 ベーカリー調理工程中の生地を成形発酵しているときに点灯します。

焼き ベーカリー調理工程中の生地を焼いているときに点灯します。

◆時間表示
オートクック調理またはベーカリー調理で設定したメニューの自動調理時間とオープン調理、コンビ調理、レンジ調理で設定した時間を表示します。

例 ベーカリー調理メニュー番号1を設定したとき(食パン1.5斤早焼き) 130分

例 オープンの調理時間を15分に設定したとき 1500分

あたため、酒かん、牛乳、解冻調理物の重さを測定中は「-」を移動しながら表示します。



◆延長 オートクック調理またはベーカリー調理後、延長受付時および延長調理を設定したときに点滅し、延長調理中に点灯します。

◆予約 ベーカリー調理で予約設定をしたときに点灯します。

◆作業 オートクック調理またはベーカリー調理で作業工程のあるメニューのときに点灯します。

専用容器の使いかた < 庫内にセットする >

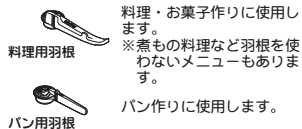
* オートクック・ベーカリー調理に使用する専用容器の使いかたです。
 ※専用容器をセットしているとオートクック・ベーカリー調理と保温以外は受け付けません。

ターンテーブル、ターンテーブル台は取り外してください。

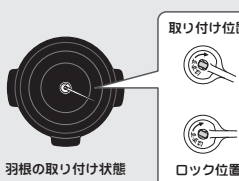
1 専用容器に羽根を取り付ける

※使用する羽根は調理するメニューによって変わります。
 クッキングブックを確認してください。

使用する羽根の種類



- 専用容器の回転軸へ羽根の軸穴を下まで押し込み、確実に取り付けます。
 ※羽根は浮かないように、下までしっかりと取り付けてください。
- 調理が始まると回転軸に羽根がロックされます。
 ※羽根を取り付ける前に、回転軸や羽根の軸穴に調理カスなどの付着がないことを確認してください。



2 専用容器に材料を入れる

- クッキングブックを参考に専用容器へ材料を入れます。
 ※専用容器に入れる材料の分量が少なすぎたり、多すぎたりすると、調理物がオープン庫内に飛び散ることがありますので、クッキングブックに記載の分量で使用してください。



3 専用容器を庫内に取り付ける

- 専用容器の「テマエ」表示が手前になるように両手で持ちます。
- 専用容器取付台にのせて、止まるまで、奥までまっすぐ滑らせます。

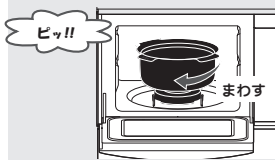
⚠ 注意

- とびらの上に専用容器などを置かない
 ガラスが割れたり、とびらが傾いたりして、ケガや故障の原因になります。

- 専用容器を時計回り(右回り)に止まるまで少しまわします。
 ※正しくセットされていないと、スタートキーを受け付けません。

ワンポイント

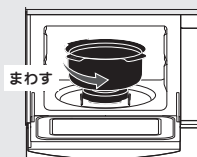
正しくセットされると「ピツ」と鳴ります。



専用容器の使いかた < 庫内から取り出す >

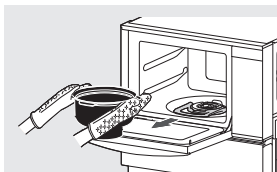
1 専用容器を庫内から取り出す

- 専用容器を反時計まわり(左まわり)にまわし、「テマエ」の表示を正面に向けます。
- 専用容器をとびら近くまで引き出して取り出します。



⚠ 注意

やけどしないように注意する
 使用中や使用直後は、とびら、庫内側面、専用容器が高温になっています。専用容器の取り扱いは、必ず長めの乾いた厚手ミトンを着用し、両手で行ってください。



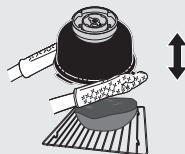
2 調理物を取り出す

- 調理完了後は、調理物をすくりに取り出してください。
 ※ただし、煮ものなど庫内にしばらく置いておくと、余熱で味のしみ込みがよくなるメニューもあります。詳しくは、クッキングブックをご覧ください。

お願い

調理物を取り出すときは、金属製のお玉やへら、スプーンなどを使わないでください。
 フッ素加工を傷め、調理物がこびりつきやすくなります。

例) パンの取り出しかた
 ※専用容器を逆さにし、上下に数回ふつて取り出します。



ワンポイント

ご使用後は必ず、「お手入れ」をしてください。(42ページ)

⚠ 使用上の注意

機器が破損・故障する原因となりますので次の項目にご注意ください。

- クッキングブックに従って適正な材料の分量(水分量)で調理をしてください。
 専用容器に調理物が入っていない、または適正量で調理していない場合は、庫内表面間で局部加熱または庫内に火花が発生し、庫内が焦げる原因となります。
- オートクック調理またはベーカリー調理完了後に加熱を追加したい場合は、必ず加熱延長設定で行ってください。
 調理物を取り出さずに再びオートクック調理またはベーカリー調理をした場合は、調理物の水分が蒸発しているため、庫内表面間で局部加熱または庫内に火花が発生し、庫内が焦げる原因となります。

オートクック



メニューを設定すると、自動で調理を行います。

- 操作手順をランプの点滅により、お知らせします。メニューごとの使用する付属品・材料・操作方法は、クッキングブックをご覧ください。

使用できる付属品



※ 煮ものなど羽根が必要ないメニューもあります。

ご注意

連続調理などを行うとき、庫内の温度が高いと「スタート」キーを受け付けられない場合があります。その場合、アラームと温度表示の点滅で庫内温度が高まっていることをお知らせし、調理可能な庫内温度に下がるまで冷却ファンが作動します。

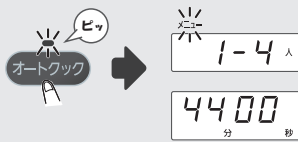
(例) カレー 4人分をつくるとき

- ◆ 準備 材料を専用容器に入れ、庫内にセットして、とびらを閉める。

※ 専用容器のセットのしかたは、19ページ。

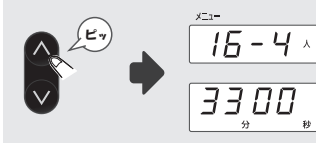
1 「オートクック」キーを押す

- 「オートクック」ランプと「メニュー」が点灯し、「設定」「人数」ランプが点滅します。表示部に、前回設定したメニュー番号と人数、自動調理時間が表示されます。※ はじめてお使いのときは、「1-4」が表示されます。



2 メニューを合わせる

- 「設定」キーを押して、メニュー番号を「16」（カレー）に合わせます。時間表示は、合わせたメニューの自動調理時間を表示します。（押し続けると、連続して進む、または戻ります）



人数設定の切り替えかた

人数設定をしないときは **3** / **へ**

「人数」キーを押す

- 人数を設定します。
 - ※ 「人数」キーを押すと「6」→「2」→「4」と人数設定が切り替わります。

人数を表示しないメニューもあります。（人数設定なし）詳しくは、クッキングブックをご覧ください。



3

「スタート」キーを押す

- 「スタート」ランプと庫内灯が点灯し、調理が始まります。調理1分後は庫内灯は消灯します。庫内を照らしたいときは「庫内灯」キーを押してください。

途中で運転を中止（変更）をする場合

調理開始後、途中で運転を中止（変更）するには、「とりけし」キーを2回押してください。

- ※ 庫内温度が高いと「スタート」キーを受け付けられない場合があります。（21ページ参照）

作業工程について

「作業」が点灯しているメニューは、途中で調理作業を行っていただく必要があります。調理中、「オートクック」キーを押すと調理完了時間表示から作業工程までの残時間表示に切り替わります。

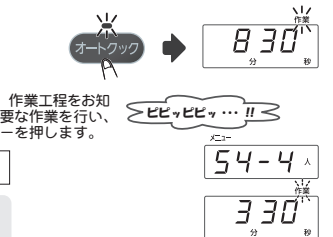
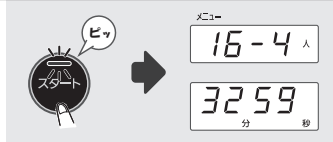
作業工程のお知らせ

- 「作業」が点滅しアラームがビビビビビ・・・と鳴り、作業工程をお知らせします。とびらを開け、専用容器を取り出して必要な作業を行い、再び庫内にセットし、とびらを閉めて「スタート」キーを押します。

作業工程に必要な調理作業はメニューによって変わります。詳しくは、クッキングブックをご覧ください。

ご注意

作業工程をお知らせしてから約5分間とびらが開けられなければ、作業工程をスキップして運転を再開します。



アラームがなったら

できあがり

- アラームがピーと1回鳴り、できあがりをお知らせします。



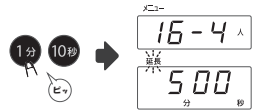
加熱延長について

- 調理完了後に加熱を追加したい場合は、加熱延長が行えます。
 - ※ 加熱延長の設定は10分以内に行ってください。（10分間「延長」が点滅しています。）
 - ※ 9分50秒以上の設定は行えません。
 - 連続して2回まで行えます。

できあがり後、とびらを開けると延長ランプが点滅します。

1 加熱延長時間を合わせる

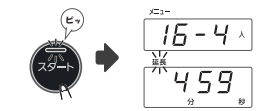
- 「時間」キーでお好みの延長時間に合わせます。（例 5分00秒）
- 「時間表示」の「分」と「秒」が点灯し、「スタート」ランプが、点滅します。



2 「スタート」キーを押す

- 「延長」と「スタート」ランプが点灯し、加熱延長をはじめます。

途中で運転を中止するには、「とりけし」キーを2回押してください。



ベーカリー < 自動 >



メニューを設定すると、自動で食パンやパン生地などを作ります。

- 操作手順をランプの点滅により、お知らせします。メニューごとの使用する付属品・材料・操作方法は、クッキングブックをご覧ください。

使用できる付属品



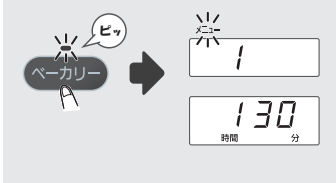
(例) 食パン2斤(標準)をつくるとき

- ◆準備 材料を専用容器に入れ、庫内に取り付け、とびらを閉める。

※専用容器のセットのしかたは、19ページ。

1 「ベーカリー」キーを押す

- 「ベーカリー」「仕上がり」ランプと「メニュー」が点灯し、「設定」「予約」ランプが点滅します。表示部に、前回設定したメニュー番号と自動調理時間が表示されます。
- ※はじめてお使いのときは、「1」が表示されます。
- ※仕上がりランプが点灯しないメニューもあります。



2 メニューを合わせる

- 「設定」キーを押し、メニュー番号を「4」(食パン 標準焼き 2斤)に合わせます。時間表示は、合わせたメニューの自動調理時間を表示します。(押し続けると、連続して進む、または戻ります)



仕上がり調節の切り替えかた

焼き上がりの仕上がり調節ができます。

- 「仕上がり」キーを押すたび「強」→「弱」→「中」へ切り替わります。お好みの仕上がりに設定してください。※仕上がり調節ができないメニューもあります。



3

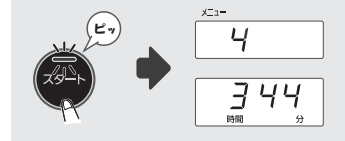
「スタート」キーを押す

- 「スタート」ランプと庫内灯が点灯し、調理が始まります。調理1分後は庫内灯は消灯します。庫内を照らしたいときは「庫内灯」キーを押してください。

途中で運転を中止(変更)をする場合

調理開始後、途中で運転を中止(変更)するには、「とりけし」キーを2回押してください。

※庫内温度が高いと「スタート」キーを受け付けないときがあります。(21ページ参照)



作業工程について

「作業」が点灯しているメニューは、途中で調理作業を行っていただく必要があります。調理中、「ベーカリー」キーを押すと調理完了時間表示から作業工程までの残時間表示に切り替わります。

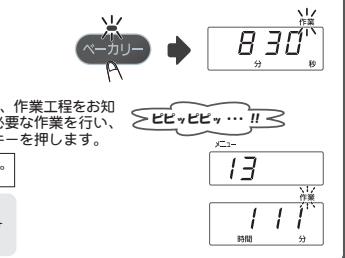
作業工程のお知らせ

- 「作業」が点滅しアラームがビビビビッ・・・と鳴り、作業工程をお知らせします。とびらを開け、専用容器を取り出して必要な作業を行い、再び庫内にセットし、とびらを閉めて「スタート」キーを押します。

作業工程で必要な調理作業はメニューによって変わります。詳しくは、クッキングブックをご覧ください。

ご注意

作業工程をお知らせしてから約5分間とびらが開けられない場合は、作業工程をスキップして運転を再開します。



アラームがなったら

できあがり

- アラームがビーと1回鳴り、できあがりをお知らせします。
- ※調理完了後は専用容器をすぐ取り出してください。

ご注意

パンを取り出したときにパン用羽根がパンの中に入っている場合があります。パンを切る前に箸などで取り出してください。



加熱延長について

- 調理完了後に加熱を追加したい場合は、加熱延長が行えます。
- ※加熱延長の設定は10分以内に行ってください。(10分間「延長」が点滅しています。)
- ※9分50秒以上の設定は行えません。
- 連続して2回まで行えます。

できあがり後、とびらを開けると延長ランプが点滅します。

1 加熱延長時間を合わせる

- 「時間」キーでお好みの延長時間に合わせます。(例 5分00秒)「時間表示」の「分」と「秒」が点灯し、「スタート」ランプが、点滅します。



2 「スタート」キーを押す

- 「延長」と「スタート」ランプが点灯し、加熱延長をはじめます。

途中で運転を中止するには、「とりけし」キーを2回押してください。



ベーカリー < 予約 >

ベーカリー調理で焼き上がり時間を予約できるメニューがあります。
最長12時間の予約設定が可能です。

*予約できるメニュー

予約運転中も必ず換気を行ってください。

メニュー番号	1	2	3	4
メニュー名	食パン 早焼き 1.5斤	食パン 早焼き 2斤	食パン 標準焼き 1.5斤	食パン 標準焼き 2斤
	全粒粉パン 早焼き 1.5斤	全粒粉パン 早焼き 2斤	全粒粉パン 標準焼き 1.5斤	全粒粉パン 標準焼き 2斤

※上記記載メニュー以外は、予約ができないため「予約」ランプは点灯しません。

(例) 食パン2斤(標準)のできあがり時間を6時間30分後に設定したいとき

◆準備 材料を専用容器に入れ、庫内に取り付け、とびらを閉める。

※専用容器のセットのしかたは、19ページ。

1 「ベーカリー」キーを押す

- 「ベーカリー」「仕上がり」ランプと「メニュー」が点灯し、「設定」「予約」ランプが点滅します。表示部に、前回設定したメニュー番号と自動調理時間が表示されます。
- ※はじめてお使いのときは、「1」が表示されます。
- ※仕上がりランプが点灯しないメニューもあります。

2 メニューを合わせる

- 「設定」キーを押し、メニュー番号を「4」(食パン標準焼き 2斤)に合わせます。時間表示は、合わせたメニューの自動調理時間を表示します。(押し続けると、連続して進む、または戻ります)

仕上がり調節の切り替えかた

仕上がり調節をしないときは **3** / **へ**

焼き上がりの仕上がり調節ができます。

- 「仕上がり」キーを押すたび「強」→「弱」→「中」へ切り替わります。お好みの仕上がりに設定してください。
- ※仕上がり調節ができないメニューもあります。



3 「予約」キーを押す

- 「時間表示」の「時間」「分」が点滅します。

4 できあがり時間を設定する

- 「時間」キーで「6時間30分」に合わせます。「時間表示」の「時間」「分」、「予約」が点灯します。
- ※12時間を超えての予約設定はできません。1分間単位での時間設定はできません。

5 「スタート」キーを押す

- 表示部のメニュー番号と予約時間、「仕上がり」ランプが約10秒後に消灯し、「ベーカリー」「予約」ランプが点灯します。
- ※必ず「予約」ランプが点灯したことを確認してください。「予約」、「予約」ランプは、予約時間にあわせ調理が開始されると消灯します。

途中で運転を中止(変更)をする場合
調理開始後、途中で運転を中止(変更)するには、「とりけし」キーを2回押してください。

※約10秒後
メニュー番号と予約時間
表示が消灯

予約の確認
予約待機中に「予約」キーを押すと予約時間の確認ができます。表示部に選択した「メニュー番号」と残時間が表示されます。

アラームがなったら

できあがり

- アラームがビーと1回鳴り、できあがりをお知らせします。
- ※調理完了後は専用容器をすぐ取り出してください。

ご注意
パンを取り出したときにパン用羽根がパンの中に入っている場合があります。パンを切る前に箸などで取り出してください。

※約10分後
表示が消灯

ベーカリー <こねモード><発酵モード>



専用容器をパンミキサーとしてもお使いいただけます。また、こね上がったパン生地の一次発酵ができます。

メニュー番号「36」は「こね」モードです。温度と時間をお好みで設定できます。

メニュー番号「37」は「発酵」モードです。温度と時間をお好みで設定できます。

※自動ではありませんので、途中で生地のようなすを確認しながらお使いください。

○操作手順を点滅によりお知らせします。

使用できる付属品



設定について

工程	こね 発酵1
温度	--、28、32、35、40、45
時間	10分～99分50秒

※「--」は温度設定なし。
※設定できる時間は10秒単位で設定できます。

(設定例) パン生地を 28℃ 13分でこねるとき

- ◆準備 材料を専用容器に入れ、庫内に取り付け、とびらを閉める。
※専用容器のセットのしかたは、19ページ。

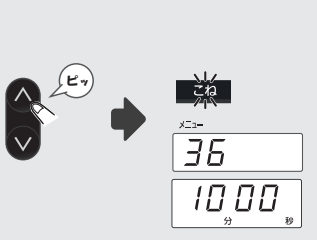
1 「ベーカリー」キーを押す

- 「ベーカリー」「仕上がり」ランプと「メニュー」が点灯し、「設定」「予約」ランプが点滅します。表示部に、前回設定したメニュー番号と自動調理時間が表示されます。※はじめてお使いのときは、「1」が表示されます。※仕上がりランプが点灯しないメニューもあります。



2 メニューを合わせる

- 「設定」キーを押し、メニュー番号を「36」(こねモード)に合わせます。「こね」が点灯し、「決定」ランプが点滅します。
- パン生地を発酵するとき
- 「設定」キーを押し、メニュー番号を「37」(発酵モード)に合わせます。「発酵1」が点灯し、「決定」ランプが点滅します。



3

「こね」の温度を合わせる

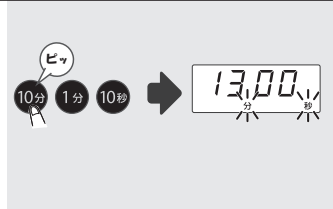
- 「決定」キーを押すと、「℃」が点灯し、「設定」ランプが点滅します。「設定」キーで「28℃」に設定してください。※「--」は温度設定が必要ない場合に合せてください。
- パン生地を発酵するときは
- 「決定」キーを押すと、「℃」が点灯し、「設定」ランプが点滅します。「設定」キーでお好みの発酵温度に設定してください。
- 「時間表示」の「分」「秒」が点滅します。



4

「こね」の時間を合わせる

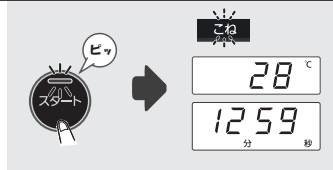
- 「時間」キーを押すと最小時間が表示されます。「時間」キーで「13分」に設定してください。「時間表示」の「分」「秒」が点灯し、「スタート」ランプが点滅します。※10分以下の設定は行えません。
- パン生地を発酵するときは
- 「時間」キーでお好みの発酵時間に設定してください。「時間表示」の「分」「秒」が点灯し、「スタート」ランプが点滅します。



5

「スタート」キーを押す

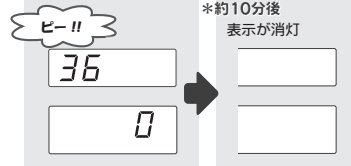
- 「スタート」ランプと庫内灯が点灯し、こね(または発酵)が始まります。調理1分後に庫内灯は消灯します。庫内灯を照らしたいときは「庫内灯」キーを押してください。
- 途中で運転を中止(変更)をする場合
調理開始後、途中で運転を中止(変更)するには、「とりけし」キーを2回押してください。



アラームがなったら

できあがり

- アラームがピーと1回鳴り、できあがりをお知らせします。



延長について

<こねモード><発酵モード>は、できあがり後に、時間を延長したい場合は、時間延長が行えます。「時間」キーでお好みの時間延長に合わせ、「スタート」キーを押して延長が行えます。※延長の設定は10分以内に行ってください。(10分間「延長」が点滅しています。)*9分50秒以上の設定は行えません。連続して2回まで行えます。できあがり後、とびらを開けると延長ランプが点滅します。

メニュー番号早見表

オートクックとベーカリーのメニュー番号一覧です。

※メニュー選びの参考にご利用ください。

オートクック調理					
カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	落とし蓋	調理途中の作業回数
洋食 (焼きもの)	1	エビのマカロニグラタン	料理用	—	1回
	2	ビッグハンバーグ	料理用	—	1回
	3	ナスとトマトのチーズ焼き	料理用	—	1回
	4	貝だくさんオムレツ	料理用	—	—
	5	ポークとポテトのハーフ焼き	料理用	—	—
	6	揚げないポテトフライ	料理用	—	—
洋食 (煮もの)	7	ロールキャベツ	—	○	—
	8	チキンのトマト煮込み	料理用	—	—
	9	鶏肉とキノコのトマトクリーム煮	料理用	—	—
	10	白菜とベーコンのクリーム煮	料理用	—	—
	11	カボチャ(夏野菜のトマト煮込み)	料理用	—	—
	12	ポークビーンズ	料理用	—	—
	13	ベーコンとカラフル野菜のペンネ	料理用	—	—
カレー・スープ	14	ミートソース	料理用	—	—
	15	トマトソース	料理用	—	—
	16	カレー(市販ルー)	料理用	—	—
	17	ハヤシ(市販ルー)	料理用	—	—
	18	ホワイトソース	料理用	—	—
	19	ホワイトシチュー	料理用	—	—
	20	キーマカレー	料理用	—	—
	21	バターチキンカレー	料理用	—	—
	22	ポトフ	—	○	—
中華風	23	ミネストローネ	料理用	—	—
	24	八宝菜	料理用	—	—
	25	回鍋肉(ホイコーロー)	料理用	—	—
	26	チンジャオロース	料理用	—	—
	27	麻婆ナス	料理用	—	—
	28	肉団子の甘酢あん	料理用	—	—
	29	鶏ムネ肉と彩野菜のあっさり炒め	料理用	—	—
	30	豆苗とキノコの炒め物	料理用	—	—
	31	カニ玉	料理用	—	—
	32	エビチリ	料理用	—	—
	33	豚キムチ	料理用	—	—
和食 (炒めもの)	34	ブルコギ	料理用	—	—
	35	大学いも	料理用	—	—
	36	豚肉とナスの味噌炒め	料理用	—	—
	37	牛肉と厚揚げの炒め物	料理用	—	—
	38	ゴーヤ炒め	料理用	—	—
	39	ぎせい豆腐	料理用	—	—
	40	きんぴらごぼう	料理用	—	—
	41	きんぴられんこん	料理用	—	—
和食 (煮もの)	42	肉じゃが	料理用	○	—
	43	筑前煮	料理用	—	—
	44	手羽元と里芋の煮物	—	○	—
	45	豚バラ大根	料理用	—	—
	46	ブリ大根	—	○	—
	47	肉豆腐	—	○	—
	48	高野豆腐	—	○	—
	49	かぼちや煮	—	○	—
	50	ひじき煮	料理用	—	—
	51	切り干し大根の煮物	料理用	—	—

オートクック調理					
カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	落とし蓋	調理途中の作業回数
ごはん その他	52	チキンライス	料理用	—	—
	53	カレーピラフ	料理用	—	—
	54	親子丼	料理用	—	1回
	55	牛丼	料理用	—	—
	56	ローストパン粉	料理用	—	—

ベーカリー調理						
カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	調理途中の作業回数	予約	
自動パン	1or2or3or4	食パン	パン用	—	○	
		全粒粉パン	パン用	—	○	
		ライ麦パン	パン用	—	—	
		湯だねパン	パン用	—	—	
	5or6or7or8	レーズンパン	パン用	—	—	
		クルミパン	パン用	—	—	
		チョコチップパン	パン用	—	—	
		ごはんパン	パン用	—	—	
		野菜パン(ニンジンパン)	パン用	—	—	
		チーズパン	パン用	—	—	
		牛乳パン	パン用	—	—	
		野菜ジュースパン	パン用	—	—	
		豆乳パン	パン用	—	—	
		9or10or11or12	バターリッチパン	パン用	—	—
		13or14or15or16	コーヒーマーブルパン	パン用	1回	—
	17	ふわふわざきりパン	パン用	1回	—	
	18	ソフトメロンパン	パン用	2回	—	
	19	フオカッチャ	パン用	2回	—	

※メニュー番号 1,5,9,13：早焼き 1.5斤 / 2,6,10,14：早焼き 2斤 / 3,7,11,15：標準焼き 1.5斤 / 4,8,12,16：標準焼き 2斤

カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	アレンジメニュー
アレンジパン	20	バターロール生地	パン用	メロンパン・ミニあんぱん・コーヒーロール・オニオンパンズ
	21	菓子パン生地	パン用	クリームパン・リンゴパン・きつまいもパン
	22	惣菜パン生地	パン用	ひじきマヨパン・ソーセージロール・カレーパン
	23	食パン生地	パン用	角食・山食
	24	パンズ生地	パン用	—
お菓子	25	ナン生地	パン用	—
	26	ピザ生地	パン用	鶏肉とキノコのホワイトピザ
			パン用	生ハムと卵のピザ
パン用			耳までチーズのよくばりピザ	
ジャム クリーム	27	バウンドケーキ	料理用	—
	28	クッキー生地	料理用	チョコチップ・くるみ
	29	フラン	料理用	—
	30	栗大福	料理用	—
	31	くすもち	料理用	—
	32	リンゴジャム	料理用	—
	33	ベリージャム	料理用	—
こね・発酵	34	カスタードクリーム	料理用	—
	35	フレンチトースト	料理用	—
36	こねモード	パン用	—	
		—	—	
37	発酵モード	パン用	—	
		—	—	

オープン／コンビ調理 < 予熱なし >



オープン調理およびコンビ調理で、予め庫内を温めないで調理するときの設定です。

- 調理の種類に応じて付属品を替えてください。
 - ※オープン皿（角皿）を使用のときは、ターンテーブル（丸皿）およびターンテーブル台を取り除いてください。
 - ※オープン皿（角皿）を使用のときに焼けムラが気になる場合は、加熱途中で前後や上下段を入れ替えてください。また、ターンテーブル（丸皿）をお使いになると比較的均一に加熱できます。ターンテーブル（丸皿）をお使いになるときは、必ずターンテーブル台をご使用ください。

○操作手順をランプの点滅により、お知らせします。

使用できる付属品

オープン		コンビ	
オープン皿（角皿）	ターンテーブル（丸皿）	ターンテーブル（丸皿）	ターンテーブル（丸皿）
角網	ターンテーブル台	ターンテーブル台	ターンテーブル台

発酵について

設定できる温度は、「28」「32」「35」「40」「45」です。

温度	用途
28	自然酵母使用のパン作りに適しています。
28/32/35	バターロールの1次発酵など。
35/40	バターロールの2次発酵など。
40	パン生地温度が低い場合など。
45	冷蔵庫でねかせたパン生地を早く発酵させたい場合など。

※イーストの発酵は、庫内が熱いとうまく発酵できません。庫内を室温まで冷ましてから発酵を行ってください。

設定について

調理時間

オープン	コンビ
10秒～99分50秒	10秒～29分50秒

※設定できる時間は10秒単位です。

設定について

調理温度

オープン	コンビ
「28」「32」「35」「40」「45」 100℃～250℃	100℃～250℃

※設定できる温度の100℃～250℃は10℃単位です。「コンビ」キーで「28」「32」「35」「40」「45」の設定はできません。

庫内温度を確認したいとき

ランプが点灯している調理キー（オープンキーまたはコンビキー）を押すと、押している間だけ庫内温度を温度表示部に点滅表示します。庫内温度が100℃以下の場合は「—」点滅表示となります。

途中で調理温度を変更したいとき（調理時間）

加熱中に「設定」キー（「時間」キー）を押せば、調理温度（調理時間）を変更できます。

- ◆準備 食品を庫内に入れ、とびらを閉める。
(例) オープン 予熱なし 250℃、15分で調理するとき

- ### 「オープン」キーを押す

 - 「オープン」ランプと「℃」が点灯し、「設定」ランプが点滅します。
- ### 調理温度を合わせる

 - 「設定」キーを押し、調理温度を「250℃」に設定してください。「予熱」が点灯し、「時間表示」の「分」「秒」と「スタート」ランプが点滅します。※最初に、180℃が表示されます。
- ### 調理時間を合わせる

 - 「時間」キーを押し、調理時間を「15分」に合わせてください。「予熱」が消灯し、「時間表示」の「分」「秒」が点灯し、「スタート」ランプが点滅します。
- ### 「スタート」キーを押す

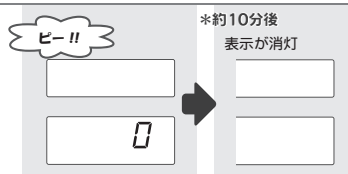
 - 「スタート」ランプと庫内灯が点灯し、調理が始まります。調理1分後に庫内灯は消灯します。庫内を照らしたいときは「庫内灯」キーを押してください。

燃焼ランプは、庫内温度に合わせて点灯、消灯をくり返します。

アラームがなったら

できあがり

- アラームがピーと1回鳴り、できあがりをお知らせします。



オーブン／コンビ調理 < 予熱あり >



オーブン調理およびコンビ調理で、予め庫内を温めて調理するときの設定です。

- 操作手順をランプの点滅により、お知らせします。
※予熱をするとき、角皿や食品を入れなくてください。
焼き上がりが、悪くなります。
- 加熱の種類に応じて付属品を替えてください。
- 予熱が完了するとアラームでお知らせします。

使用できる付属品

オーブン		コンビ
オープン皿 (角皿)	ターンテーブル (丸皿)	ターンテーブル (丸皿)
角網	ターンテーブル台	ターンテーブル台

予熱時間について 予熱時間の目安

温度設定	庫内温度	時間
150℃	約150℃	4～5分
200℃	約200℃	7～9分
250℃	約250℃	9～11分

庫内温度を確かめたいとき

ランプが点灯している調理キー（オープンキーまたはコンビキー）を押すと、押し続けている間だけ庫内温度を温度表示部に点滅表示します。庫内温度が100℃以下の場合は「—」点滅表示となります。

予熱をします

◆とびらを一度開け、閉める。

※表示部に「0」が表示されていない場合は、電源が入っていません。とびらを開閉すると電源が入ります。

(例) オープン 予熱あり 200℃、25分で調理するとき

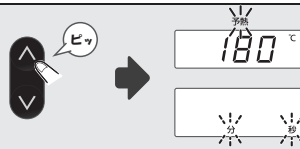
1 「オープン」キーを押す

- 「オープン」ランプと「℃」が点灯し、「設定」ランプが点滅します。



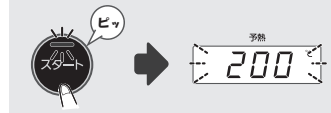
2 調理温度を合わせる

- 「設定」キーを押して、調理温度を「200℃」に設定してください。「予熱」が点灯し、「時間表示」の「分」「秒」と「スタート」ランプが点滅します。
※はじめてお使いのときは、180℃が表示されます。



3 「スタート」キーを押す

- 「スタート」ランプが点灯、表示部の温度が点滅し、予熱が始まります。「時間表示」の「分」「秒」は消灯します。



アラームがなったら

予熱完了

- アラームがビピビピッ・・・と約5秒間鳴り、予熱ができたことをお知らせします。



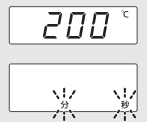
ご注意

予熱完了後、約20分間予熱を保持します。何もしないと、予熱を自動で停止します。このようなときは、再び「スタート」キーを押して予熱を行ってください。

加熱をします

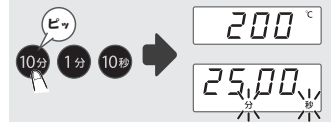
4 食品を庫内に入れ、とびらを閉める

- とびらを開けると「予熱」と「スタート」ランプが消灯し、「時間表示」の「分」「秒」が点滅します。



5 調理時間を合わせる

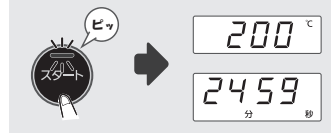
- 「時間」キーで調理時間を「25分」に合わせます。「時間表示」の「分」「秒」が点灯し、「スタート」ランプが点滅します。



6 「スタート」キーを押す

- 「スタート」ランプと庫内灯が点灯し、調理が始まります。調理1分後に庫内灯は消灯します。庫内を照らしたいときは「庫内灯」キーを押してください。

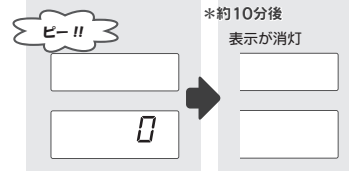
燃焼ランプは、庫内温度に合わせて点灯、消灯をくり返します。



アラームがなったら

できあがり

- アラームがピーと1回鳴り、できあがりをお知らせします。



※約10分後
表示が消灯

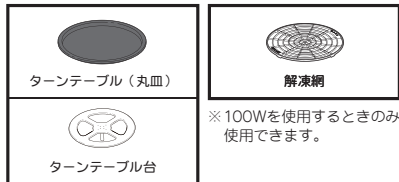
レンジ <600W/300W/200W/100W>



出力と時間を設定して電子レンジ加熱を行います。

- 操作手順をランプの点滅により、お知らせします。
※ターンテーブル(丸皿)を必ずお使いいただき、調理物をほどよくあたためてください。

使用できる付属品



※100Wを使用するときのみ使用できます。



レンジ出力の切り替えかた

「レンジ」キーを押すごとにレンジ出力切替を繰り返し、選んだ出力を表示します。



ワンポイント

解凍機能

庫内温度が80℃以上の場合、自動で解凍ができません。レンジ機能で解凍できます。

- 1で100Wを選びます。



■設定できる最大加熱時間

600W	…29分50秒 (10秒単位)
300W	}
200W	
100W	…59分50秒 (10秒単位)

◆準備 食品を庫内に入れ、とびらを閉める。

(例) レンジ600W、3分で調理するとき

1 「レンジ」キーを押す

- 「レンジ」ランプが点灯し、「600W」が点灯します。
- ※「レンジ」キーを押すたびに「600W」→「300W」→「200W」→「100W」へ出力が切り替わります。

2 調理時間を合わせる

- 「時間」キーを押し、調理時間を「3分」に合わせます。
- 「時間表示」の「分」「秒」が点灯し、「スタート」ランプが点滅します。

3 「スタート」キーを押す

- 「スタート」ランプと庫内灯が点灯し、調理が始まります。

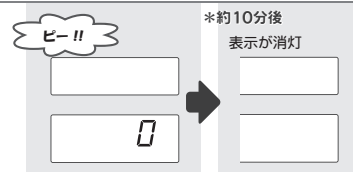
調理時間を延ばしたいとき
調理中、調理時間の延長ができます。追加で調理したいときに便利です。

例) 残り時間1分30秒を2分30秒にしたいとき

アラームがなったら

できあがり

- アラームがピーと1回鳴り、庫内灯が消灯し、できあがりをお知らせします。
- ※調理完了後、そのまま放置すると3分毎にビピッと鳴ります。(最長10分間お知らせ)



あたため／解凍 < 自動加熱 >



重量センサーによって自動で電子レンジ加熱を行います。

- 操作手順をランプの点滅により、お知らせします。
- 時間・温度の設定は不要です。
- ※ターンテーブル(丸皿)を必ずお使いいただき、調理物をほどよくあたためてください。

使用できる付属品

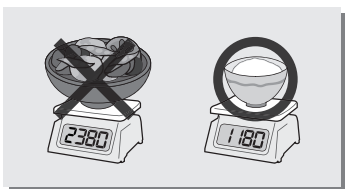
あたため	解凍
	 解凍網
ターンテーブル(丸皿)	ターンテーブル(丸皿)
ターンテーブル台	ターンテーブル台

加熱できる食品の量について

加熱できる食品の量は、**1600g**までです。時間表示部に「03」が点滅されたときは、食品の量が少ないか1600gを超えているためです。少ないときは量を増やし、1600gを超えているときは量を減らして、「スタート」キーを押してください。

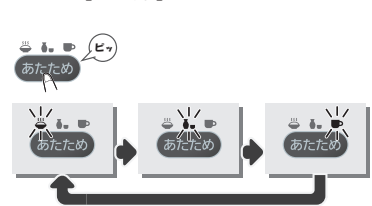
※調理物が同じ量でも、容器が重いと加熱時間が長くなり仕上がりが高くなります。また、容器が軽いと加熱時間が短くなり、仕上がりが低くなります。

※お好みに合わせて、仕上がりに調節してください。



あたためキーの切り替えかた

「あたため」キーを押すごとに加熱モードが「あたため」「●●酒かん」「●●牛乳」へ切り替わります。



ワンポイント

解凍のとき

解凍をするときは、「解凍」キーを押してから「スタート」キーを押してください。

※庫内温度が80℃以上の場合には、アラームが鳴り、「スタート」キーを受け付けません。庫内が冷めるまで待つか「レンジ」で解凍を行ってください。(35ページ)



◆準備 食品を庫内に入れ、とびらを閉める。

(例) 冷ご飯をあたためるとき

1 「あたため」キーを押す

- 「あたため」と「仕上がり」ランプが点灯し、「スタート」ランプが点滅します。
- ※「あたため」キーを押すたびに加熱モードが切り替わります。



仕上がりの調節の切り替えかた

仕上がりを調節をしないときは2へ

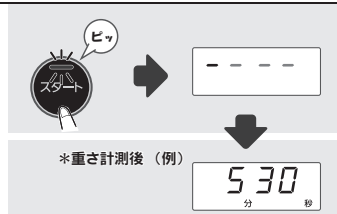
仕上がりの調節ができます。

- 「仕上がり」キーを押すたび「強」→「弱」→「中」へ切り替わります。お好みの仕上がりに設定してください。
- ※仕上がりの調節ができないメニューもあります。



2 「スタート」キーを押す

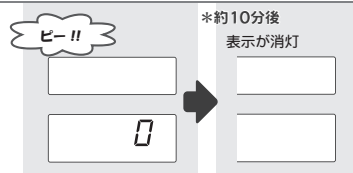
- 「スタート」ランプと庫内灯が点灯し、調理物の重さを計測します。
- 計測中は、時間表示部に「-」を移動しながら表示します。
- 重さの計測が終了すれば、加熱時間を自動的に表示します。



アラームがなったら

できあがり

- アラームがビーと1回鳴り、庫内灯が消灯し、できあがりをお知らせします。
- ※調理完了後、そのまま放置すると3分毎にビビッと鳴ります。(最長10分間お知らせ)



保温



調理後の料理を保温したいときや、食器をあたためたいときに約65℃で加熱します。

- 操作手順をランプの点滅により、お知らせします。
- 時間・温度の設定は不要です。
- オープン機能が保温します。

使用できる付属品



ご注意

- 保温にはオープン調理ができる耐熱性の容器をお使いください。(11～12ページ参照)
※発泡スチロール製のトレイ、ラップ、プラスチック容器は、変形し溶けるおそれがあります。
- 食器のあたためにもお使いいただけます。
※あたためることができる食器は、オープン調理ができる耐熱性の食器のみです。(11～12ページ参照)

一度冷めたお料理は、あたためなおすことはできません。別のお鍋や容器に移し替えて、コンロや電子レンジであたためなおしてください。

◆準備 保温したいものを庫内に入れ、とびらを閉める。

1 「保温」キーを押す

- 「保温」ランプが点灯し、「時間表示」に「30分」が表示されます。

保温時間は30分のみです。



2 「スタート」キーを押す

- 「スタート」ランプが点灯し、保温をはじめます。

途中で保温を中止する場合
保温中に、途中で中止するには、「とりけし」キーを押してください。



アラームがなったら

保温終了

- アラームがビーと1回鳴り、保温終了をお知らせします。



ガス栓の操作

注意

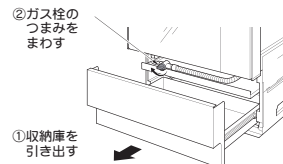
！ 点検・お手入れはガス栓を閉じ機器が十分冷めてから

必ず行う ガス栓を閉じないと、「スタート」キーに触れてガスが燃焼し、やけどをさせるおそれがあります。また、機器が高温のうちはやけどの原因となります。

！ 使用后やお出かけ前、おやすみ前はガス栓を閉じる

必ず行う 万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。

ガス栓の位置(確認)



日常の点検・お手入れ

安全にお使いいただくために、点検・お手入れをしてください。

点検

機器の周りに燃えやすいものがありますか？	燃えやすいものを取り除いてください。
排気口にもものがついていませんか？	のっているものを取り除いてください。
電源コードが傷んでいませんか？	お買上げの販売店またはもよりの大阪ガスに修理を依頼してください。
異常音がしませんか？	お買上げの販売店またはもよりの大阪ガスに修理を依頼してください。

お手入れ

- 庫内が温かいうちにお手入れすれば、汚れは落ちやすいですが、やけどには十分注意してください。
- 道具や洗剤を目立たない場所で試してから、使用してください。

注意

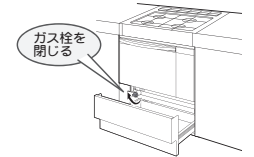
！ 手袋をはめる

必ず行う はめないと、機器の角などでけがをする原因になります。



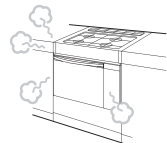
！ 機器のガス栓を閉じる

必ず行う 万一、ガスが燃焼したとき、やけどの原因になります。



！ 機器本体が冷めてから

必ず行う 本体が十分冷めない、やけどのおそれがあります。



日常の点検・お手入れ (つづき)

庫内〈汚れたらそのつどお手入れする〉

- 固く絞ったぬれふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしみ込ませてふき取ります。
- 汚れがこびりついたときは、中性洗剤を少し多くふきんにしみ込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれふきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きかけないでください。

肉汁・油などがたまると、発煙・発火・さびのおそれがあります。

お願い

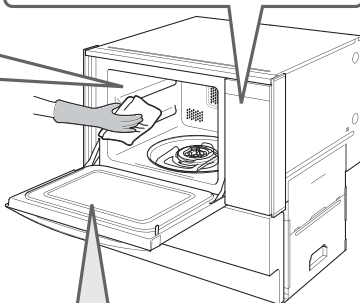
- 洗剤・食品カスをすき間や庫内おくの熱風吹き出し口に入れないでください。(故障の原因になります)
- 庫内を強くこすらないでください。塗装がはがれる原因になります。特に、研磨剤入り洗剤・漂白剤などは使用しないでください。
- ふきんが黒くなることがあります。表面の塗装が付着したものです。性能には問題ありません。

ご注意

庫内のたなに白いスジが入ることがありますが、異常ではありません。

操作部

- やわらかいふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしみ込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれふきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きかけないでください。



とびら〈汚れたらそのつどお手入れする〉

- 固く絞ったぬれふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしみ込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれふきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きかけないでください。

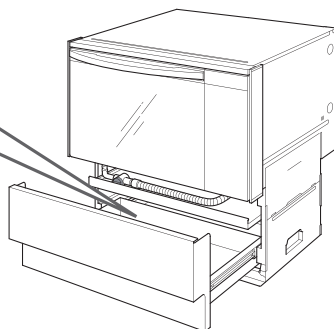
肉汁・油などがたまると、発煙・発火・さびのおそれがあります。

収納庫

- 収納庫内は、金属仕上げとなっていますので、特に酸性・アルカリ性の強い洗剤は使わないでください。(変色やさびの原因になります)
- やわらかい布でふき、汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしみ込ませてふき取ります

お願い

付属品を出し入れするとき、内面に傷や打こんがつかないようにしてください。(さびの原因になります)



お願い



使用しないでください。

シンナー、ベンジン、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、研磨剤入り洗剤、漂白剤、重曹、硬いブラシ、スポンジたわしの硬い面、メラミンスポンジなどは、塗装の変質、はがれの原因となるので使わないでください。



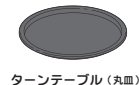
付属品

※ご使用のたび、洗ってください。

専用容器・羽根・ターンテーブル(丸皿)・オープン皿(角皿)・角網・解凍網などの付属品は、中性洗剤を溶かした水につけ、スポンジタワシなどやわらかいもので洗います。

※洗ったあとは、水洗いをし乾いた布で十分水気をふき取ってください。(白さびの原因になります) 専用容器の取り出しかたは、「専用容器の使いかた」<庫内から取り出す> 20ページをご覧ください。

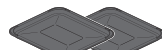
※付属品は、食器洗い乾燥機では洗わないでください。



ターンテーブル(丸皿)



解凍網



オープン皿(角皿)



角網



専用容器



料理用羽根



パン用羽根

専用容器と羽根の洗いかた

1 専用容器に水を入れ、冷まします。(羽根が取り外しやすくなります)

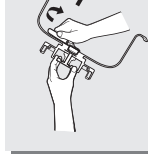
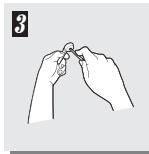


2 専用容器が冷めたら、羽根を「はすす」の方向にまわしながら持ち上げて、取り外します。 ※なかなか取り外せないときは、専用容器の裏側の軸を固定し、羽根を矢印の方向にまわしながら、少しずつ持ち上げてください。 それでも、取り外せないときは、台所用洗剤(中性)を混ぜた水で漬け置きし、再度取り外しを行ってください。



お願い

強引に羽根を取り外さないでください。変形や壊れの原因になります。



3 専用容器と羽根を台所用洗剤(中性)で水洗いをしてください。

※専用容器の回転軸や羽根の軸穴につまった調理カスなどを取り除いてください。調理カスなどが残っていると、羽根が外れやすくなったり、パンの中に羽根が残りやすくなります。 また、専用容器のフッ素加工を傷めて調理物がこびりつきやすくなります。 ※回転軸や羽根の軸穴につまった調理カスを取り除く場合は、つまようじ等をご使用ください。 針金等、硬いものは使わないでください。

パンが上手に仕上がらないとき

パンが上手に仕上がらないときに、つぎの内容をご確認ください

症 状	原因と処置 (お調べいただくこと)
日によって、膨らみや形、焼き色が変わる	部屋の温度や湿度、材料の鮮度や量りかた、予約時間などによって変わります。室温が高すぎるときは、粉などの材料を冷蔵庫で冷やしてから使ってください。材料は、クッキングブック記載の分量に従って正確に量ってください。新鮮な材料を正確に計量してください。 小麦粉は、涼しい乾燥した場所で保管してください。日清フーズ「日清 カメラリヤ」をおすすめします。 ドライイーストは、開封後は密閉して冷蔵庫に保管し、賞味期限に関わらずお早めに使い切ってください。日清フーズ「日清 スーパーカメラリヤ ドライイースト」をおすすめします。
膨らまない、膨らみが足りない	材料が古いと膨らまないことがあります。新鮮な材料を使ってください。 具材の分量が多いと膨らみが悪くなります。材料は、クッキングブック記載の分量に従って正確に量ってください。 ドライイーストが、水、砂糖、塩と触れていませんか。クッキングブックに従って、正しい順番に材料をいれてください。 生地は手でちぎると生地が傷んで膨らみが悪くなります。必ず、スケッパーやドレッシングなどで切り分けてください。 生地を休ませる間に生地が乾燥すると膨らみが悪くなります。ラップやかたく絞ったぬれ布巾をかけた後、表面に霧をふいてください。
膨らみ過ぎる	材料の分量が多いと膨らみ過ぎることがあります。材料は、クッキングブック記載の分量に従って正確に量ってください。
上部、側面がへこむ	小麦粉の分量が少なすぎたり水の分量が多すぎるとへこむことがあります。材料は、クッキングブック記載の分量に従って正確に量ってください。 焼き上がったパンを庫内に放置すると、へこむことがあります。焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出し、角網の上で粗熱を取ってください。
専用容器の周囲に粉が残っている	小麦粉の分量が多すぎたり水の分量が少なすぎると粉が残ることがあります。材料は、クッキングブック記載の分量に従って正確に量ってください。
いろいろな形や片寄って焼き上がる	部屋の温度や湿度、材料の鮮度や温度、予約時間などによって変わります。異常ではありません。
底に穴があく	パンを取り出すとき、パン用羽根により底に穴があきます。専用容器の底の部分に触れると、パン用羽根がまわり穴が大きくなる場合があります。パンを取り出すとき底に触れないでください。
パンを切るときパンがつぶれる	焼き上がり直後は切りにくいいため、少し冷めてから切ってください。キザキザのない包丁では、刃がずべてパンがつぶれます。パン専用の包丁を使って切ってください。

故障かな?と思ったら

修理を依頼される前につぎの内容をご確認ください

調べてみると故障でない場合もあります。修理を依頼される前にもう一度確認してください。それでも直らないときは、お買い上げの販売店または大阪ガスにご依頼ください。

症 状	原因と処置 (お調べいただくこと)	
表示部のランプや表示が何も表示されない	ブレーカーが切れている 停電している 最後に使用してから10分以上経過している 電源プラグが抜けている	ブレーカーを入れ、とびらを開閉してください。 停電が回復したら、とびらを開閉してください。 節電状態になっているので一度、とびらを開閉してください。 電源プラグをコンセントに差し込み、とびらを開閉してください。
はじめてオープンを使用したら煙が出た	加工のための油が焼けて煙となった	はじめて使用したときは、機器の加工のための油が焼けて煙が出る場合があります。故障ではありません。
スタートのとき少し音が大きい	部品の起動音	故障ではありません。
オープンやレンジ使用中にボコッボコッという連続音やチリ、チリという音がする	金属部品が加熱、冷却により膨張・収縮している	故障ではありません。
オープン使用時に「カチツ」と音がする	調理温度を調節している電磁弁が作動している	故障ではありません。
調理中にドアがもったり、庫内に水滴が付着する	食材によって加熱中の水蒸気でもったり、水滴が付着する場合があります	庫内に水滴が残っている場合は、庫内が熱くないことを確認してから布などでふき取ってください。
専用容器の底や専用容器取付台が黒くなる	専用容器の取り付けや、かきはんするときにこすれ、黒くなる場合があります	黒くなったときは、湿った布などでふき取ってください。
専用容器の軸が回らない、または底から材料が漏れる	長期間使用すると回転軸部分がこわれて回らなくなったり、材料が漏れりする場合があります	このような場合は、専用容器を交換してください。
ベーカリー調理中に機器が振動したり音がする	グルテンを作るため、強い力でこねている	故障ではありません。
オートクック、ベーカリー調理でスタートキーを受け付けない	専用容器が正しくセットされていない	専用容器を時計回り(右回り)に止まるまでまわしてセットしてください。(詳しくは19ページ)
ベーカリー調理中、運転が止まる	こねによる過発酵を防ぐため、運転を停止している	故障ではありません。

故障かな?と思ったら

症 状	原因と処置 (お調べいただくこと)	
オープン使用中、 燃焼ランプが点灯しない	庫内が設定した調理温度にならなかった	設定した調理温度以下になると点灯する。 故障ではありません。
オープン加熱中に 煙がもれる	油分が多い食品をオープン皿(角皿)にのせて焼いている	故障ではありません。
オープン使用中に 停電し燃焼が止まった	停電している	機器内部の電磁弁が働かず、ガスを自動的に止めます。ガス漏れの心配はありません。停電が回復したら、はじめから操作してください。
ターンテーブルが回転しない、または異常音がする	ターンテーブル台、ターンテーブルが正しくセットされていない 食品や容器が庫内壁面に触れている 庫内に材料や水がこぼれている	正しくセットしてください。(詳しくは14ページ) 触れないように、ターンテーブルの中央へ置き直してください。 専用容器取付台の中に材料や水をこぼすと、機器の故障の原因になることがあります。こぼした場合は、すぐにふき取りお手入れをしてください。
レンジのときに庫内で火花が飛ぶ	専用容器や金串、金網などを使用している。また金属容器が庫内壁面に触れている 庫内に材料や水がこぼれている	専用容器や金串、金網などの金属容器を取り除いてください。 庫内に食品くずやふき残しがあると、レンジ使用時に火花が飛ぶ原因になります。こぼした場合は、すぐにふき取りお手入れをしてください。
オートクック調理またはベーカリー調理のときに庫内で火花が飛ぶ	調理物を入れずに調理した調理物を取り出さずに繰り返して自動調理した	庫内表面間で局部加熱または庫内に火花が発生したものです。(詳しくは20ページ「使用上の注意」参照)
レンジ加熱で食品が加熱されない	食品が金属容器、アルミ箔で包まれている	金属容器、アルミ箔を取り除いてください。
解凍キーを押したときアラームが鳴り「60」を点滅表示し、スタートキーを受け付けない	庫内の温度が高いため、庫内冷却を行っている	庫内の温度が下がれば「60」表示が消える。庫内が冷めるまで待つか、「レンジキー・100W」で解凍してください。(詳しくは35ページ)
オートクック調理でスタートキーを押したときアラームが鳴り「40」「100」「200」を点滅表示する	庫内の温度が高いため、選んだメニュー番号の調理は行えない	庫内の温度が下がるまで待ってください。
ベーカリー調理でスタートキーを押したときアラームが鳴り「40」「45」「100」「120」「180」「200」を点滅表示する	庫内の温度が高いため、選んだメニュー番号の調理は行えない	庫内の温度が下がるまで待ってください。
使用後しばらく運転音がする	機器が熱くなっているため、機器の冷却を行っている	故障ではありません。約10分後に停止します。

症 状	原因と処置 (お調べいただくこと)	
「31」表示が点滅している	庫内の温度を検知する部分に異常がある	ビビビ・・・(約10秒)と鳴り、左記の表示が点滅したときは、ただちに使用を中止する。ガス栓を閉じて電源プラグを抜けるときは抜く。その後、お買い上げの販売店または大阪ガスにご連絡ください。その際、表示されている表示内容もご連絡ください。
「72」表示が点滅している	ガスの点火回路に異常がある	
「12」表示が点滅している	燃焼検知部かガスの供給に異常がある	
「61」表示が点滅している	庫内に熱気を送る部品に異常がある	
「51・70・71」表示が点滅している	ガスの供給を制御、コントロールする回路に異常がある	
「37」表示が点滅している	重量センサーに異常がある	
「11」表示が点滅している	ガス栓が全開になっていない ※1 L Pガスがなくなりかけている ガス配管中に空気が残っている ガスの点火回路かガスの供給に異常がある	ガス栓を全開にしてください。 ご使用のLPガス事業者へご連絡ください。 再運転を行ってください。 ビビビ・・・(約10秒)と鳴り、左記の表示が点滅したときは、ただちに使用を中止する。ガス栓を閉じて電源プラグを抜けるときは抜く。その後、お買い上げの販売店または大阪ガスにご連絡ください。その際、表示されている表示内容もご連絡ください。
「03」表示が点滅している	食品の重さが調理範囲をはずれている ターンテーブル(丸皿)がセットされていない	食品の重さが少ないときは量を増やし、1600gを超えているときは量を減らして再スタートしてください。 ターンテーブル(丸皿)をセットし、再スタートしてください。
収納庫を開閉するときコンコンという音がする	スライドレールが作動する音	故障ではありません。
収納庫の開閉操作が重い	スライドレール部に異物がかみ込んでいる	異物を取り除いてください。

※1 LPガスをお使いのお客様に限りです。

アラームが10秒間鳴り、上記以外の表示を点滅表示している場合は、ただちにガス栓を「止」にし、電源プラグが抜ける場合は抜いて、お買い上げの販売店または大阪ガスにご連絡ください。その際、表示されている内容もご連絡ください。

長期間使用しない場合

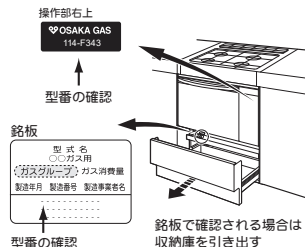
長期間使用しない場合は必ずガス栓を閉じ、電源(ブレーカーなど)を切ってください。
※ブレーカーを切る場合、本機器専用のブレーカーであることを確認してください。

アフターサービス

サービス（点検・修理など）を依頼される前に

- 44～46ページの「故障かな?と思ったら」の項を見て、もう一度ご確認ください。
- ご確認のうえ、それでも不都合な場合、あるいはご不明な場合はご自分で修理しないで買い上げの販売店または大阪ガスにご連絡ください。
なお、ご連絡いただくときは、つきのことをお知らせください。

1. 商品名…コンビネーションレンジ
2. 型番…操作部の右上に表示（114-F343型）
または収納庫内の本体正面左側に貼り付けてある銘板でもご確認いただけます。
3. 現象…（できるだけ詳しく）
4. お客様名、住所、電話番号、道順…（できるだけ詳しく）



転居または機器を移設される場合

ガスには都市ガスおよびLPGガスの区分があります。

- ガスの種類が異なる地域へ転居される場合には、部品の交換や調整が必要となりますので、転居先のガスの種類をご確認のうえ、お買い上げの販売店または大阪ガスにご連絡ください。この場合、調整・改造に要する費用は保証期間中でも有料となります。
- この機器は、13A(12A)もしくはLPGガス仕様のみ調整・改造できます。
※他のガス種には、調整・改造できません。

保証について

取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。

- 保証書に記載されているように機器の故障については、一定期間・一定条件のもとに修理いたします。保証書を紛失されますと、無料修理期間中であっても修理費をいただくことがありますので、大切に保管してください。
- 無料修理期間経過後の修理については、お買い上げの販売店または大阪ガスにご連絡ください。修理によって性能が維持できる場合は修理（有料）いたします。

補修用性能部品の保有期間について

- 補修用性能部品は、製造打ち切り後10年間、保有しています。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

廃棄時のお願い

機器を取り替えた場合、旧機器は専門業者に処理を依頼してください。

仕様

商品名	コンビネーションレンジ	
型番	114-F343型	
型式名	GMO-S4000MH	
使用ガス	都市ガス 13A: 3.55kW (3,050kcal/h)	
ガス消費量	12A: 3.30kW (2,840kcal/h)	
	LPGガス : 3.55kW (0.25kg/h)	
消費電力	オープンレンジ	60W
	レンジ	1180W
	同時(コンビ)使用	420W
	待機時	0W
高周波出力	レンジ	: 600W / 300W相当 / 200W相当 / 100W相当
	あたため	: 600W
	コンビ	: 200W相当
	解凍	: 出力自動切替
オープン温度調節範囲	イースト発酵(28・32・35・40・45℃)、保温(65℃)、100℃～250℃	
外形寸法	高さ580～640mm×幅598mm×奥行550mm	
オープン庫内有効寸法	高さ233mm×幅356mm×奥行362mm	
ターンテーブル有効寸法	直径332mm	
オープン皿外形寸法	幅340mm×奥行310mm	
収納庫有効高さ	81～141mm	
質量	42kg (本体) 6kg (付属品)	
定格電圧・定格周波数	AC100V (50/60Hz共用)	
電源コードの長さ	1.5m	
ガス接続	15A R1/2 ガス管または金属可とう管	
安全装置	<ul style="list-style-type: none"> ●発振停止装置 ●モニター回路安全装置 ●マグネトロン過熱防止装置 ●高圧トランス過熱防止装置 ●過電流保護装置 ●点火安全装置 	<ul style="list-style-type: none"> ●器体過熱防止装置 ●初期点火爆発防止装置 ●連続燃焼防止装置 ●炎検出装置 ●循環ファン回転検出装置 ●停電安全装置
付属品	<ul style="list-style-type: none"> ●ターンテーブル台 1枚 ●ターンテーブル(丸皿) 1枚 ●オープン皿(角皿) 2枚 ●角網 1枚 ●解凍網 1枚 ●専用容器 1個 ●料理用羽根・パン用羽根 各1個 	<ul style="list-style-type: none"> ●オープン皿取っ手 1個 ●クッキングブック 1冊 ●取扱説明書(保証書付) 1冊 ●工事説明書 1冊 ●お問い合わせ先一覧表 1枚
予熱時間のめやす	庫内温度	約150℃ : 4～5分
	庫内温度	約200℃ : 7～9分
	庫内温度	約250℃ : 9～11分

※仕様は改良のため予告なく変更することがあります。



COOKING BOOK



Contents

上手な使い方

このオープンで、できること	3
操作部について	4
付属品について	5
計量について	6
パンの基本材料・必要な道具について	6
ブックの見かた&操作方法(料理<オートクック調理>)	7
ブックの見かた&操作方法(パン・お菓子<ベーカリー調理>)	8
専用容器の使いかた	9
操作方法(オープン調理/電子レンジ加熱/コンビ調理)	11
使える容器と使えない容器 (オープン調理/電子レンジ加熱/コンビ調理)	12

料理<オートクック調理>

●洋食(焼きもの)

エビのマカロニグラタン※1	13
ビッグハンバーグ※1	14
ナスとトマトのチーズ焼き※1	15
ポークとポテトのハーブ焼き	16
具たくさんオムレツ	17
揚げないポテトフライ	17

●洋食(煮もの)

ロールキャベツ	18
チキンのトマト煮込み	19
鶏肉とキノコのトマトクリーム煮	20
白菜とベーコンのクリーム煮	21
カポナータ(夏野菜のトマト煮込み)	22
ポークビーンズ	22
ベーコンとカラフル野菜のペンネ	23
ミートソース	24
トマトソース	24

●カレー・スープ

カレー(市販ルー)	25
キーマカレー	25
バターチキンカレー	26
ハヤシ(市販ルー)	27
ホワイトソース	27
ホワイトシチュー	28
ポトフ	29
ミネストローネ	29

●中華風

八宝菜	30
回鍋肉(ホイコーロー)	30
チンジャオロース	31
麻婆ナス	32
肉団子の甘酢あん	33
鶏ムネ肉と彩野菜のあっさり炒め	34
豆苗とキノコの炒め物	35
カニ玉	35
エビチリ	36
プルコギ	36
豚キムチ	37
大学いも	37

●和食(炒めもの)

豚肉とナスの味噌炒め	38
牛肉と厚揚げの炒め物	39
ゴーヤ炒め	39
ぎせい豆腐	40
きんぴらごぼう	40
きんぴられんこん	40

●和食(煮もの)

肉じゃが	41
筑前煮	42
手羽元と里芋の煮物	42
豚バラ大根	43
ブリ大根	43
肉豆腐	44
高野豆腐	44
かぼちゃ煮	45
ひじき煮	45
切り干し大根の煮物	45

●ごはん・その他

チキンライス	46
カレーピラフ	46
親子丼※1	47
牛丼	48
ローストパン粉	48

料理<オープン調理>

●洋食(焼きもの)

ローストビーフのサラダ	49
ローストチキン	50
スペアリブのロースト	50
ベークドポテト	50
ハンバーグステーキ	51
シイタケの肉詰め	51
サーモンとブロッコリーのキッシュ	52
カレムニエル	53
鶏肉の香草焼き	53
フィッシュパイ	53

●洋食(グラタン)

ポテトとベーコンの重ね焼き	54
パンプキングラタン	54
牛肉とナスのトマトグラタン	55

●和食(焼きもの)

豚肉の黒糖しょうゆ焼き	55
やきとり	56
豚肉の3色ロール	56
鮭と野菜の南蛮漬	57
焼きイモ	57
焼きナス	57
鯛の姿焼き	58
アジの姿焼き	58
ブリの山椒焼き	58

●揚げもの

ホタテ貝のガーリックパン粉揚げ	59
鶏の唐揚げ	59

※1 調理の途中で専用容器を取り出し、作業が必要なメニューです。詳細は各メニューをご覧ください。

※2 最長12時間の予約設定ができます。

フライドチキン	60
ヒレカツ	60
サバの竜田揚げ	60
ビーフコロッケ	61
里芋の和風コロッケ	61
●蒸しもの	
茶わん蒸し	62
手作り豆腐	62

パン・お菓子〈ベーカリー調理〉

●ベーカリー機能の使い方／パン作りのポイント	63
●自動パン	
食パン※2	65
全粒粉パン※2	66
ライ麦パン	66
湯だねパン	67
レーズンパン	67
クルミパン	68
チョコチップパン	68
ごはんパン	69
野菜パン(ニンジンパン)	69
チーズパン	70
牛乳パン	70
野菜ジュースパン	71
豆乳パン	71
バターリッチパン	72
コーヒーマブルパン※1	72
ふわふわちぎりパン※1	73
ソフトメロンパン※1	74
フォカッチャ※1	75
●アレンジパン	
バターロール	76
メロンパン	77
ミニあんぱん	77
コーヒーロール	78
オニオンパンズ	78
菓子パン3種 (クリームパン・リンゴパン・さつまいもパン)	79
惣菜パン3種 (ひじきマヨパン・ソーセージロール・カレーパン)	81
食パン(角食)	83
ナン	84
バンズ	84
鶏肉とキノコのホワイトピザ	85
生ハムと卵のピザ	86
耳までチーズのよくばりピザ	86
●お菓子	
パウンドケーキ	87
クッキー2種(チョコチップ・くるみ)	87
フラン	88
栗大福	88
くずもち	88
●ジャム・クリーム	
リンゴジャム	89

ベリージャム	89
カスタードクリーム	89
フレンチトースト	90
●パンのこね・発酵	
こねモード	90
発酵モード	90

パン・お菓子〈オープン調理〉

●ケーキを上手につくるコツ	
つくり方の基本	91
ホイップド・クリームのつくり方	92
スポンジ生地をつくり方	93
バターケーキ生地をつくり方	93
タルト生地をつくり方	95
シュー生地をつくり方	95
練り込みパイ生地をつくり方	96
●フランスパン風	
バターフランス	97
プチフランス	98
●ケーキ・スコーン	
イチゴのショートケーキ	98
シフォンケーキ	99
紅茶風味のシフォンケーキ	99
抹茶のロールケーキ	100
チーズケーキ	100
ガトーショコラ	101
パウンドケーキ	101
ブルーベリーマフィン	102
レーズンスコーン	102
●タルト・クッキー・パイ	
フルーツのタルト	103
いちごのタルトレット	103
スノーボールクッキー	104
サブレ	104
紅茶のクッキー	104
アップルパイ	105
スイートポテトパイ	105
●シュークリーム	
シュークリーム	106
パイシュー	106
クッキーシュー	107
●プリン	
カスタードプリン	108
なめらかプリン	108

電子レンジ調理

●野菜の下ごしらえ	109
●あたため	110
●解凍	111
●解凍あたため	112
●その他の便利な使い方	112
メニュー番号早見表	113

このオーブンで、できること。

オートクック調理

材料を専用容器に入れるだけで、多彩な料理を自動かくはん調理します。かきまぜ、火加減、調理時間もすべておまかせででき、忙しい時や料理に不慣れな方でも、簡単に手間いらずで調理ができます。

ベーコンとカラフル野菜のペンネ (P23)



ホワイトンチュー (P28)



ベーカリー調理

材料を専用容器に入れるだけで、こね、発酵、成形、焼きまで全自動でパンを焼き上げます。ガスオーブンだから、外は香ばしく、中はしっとり仕上げます。またパン生地作りや、お菓子、ジャム作りも楽しめます。

食パン (P65)



パウンドケーキ (P87)



オーブン調理

ガスの強い火力による熱風で一気に食品を包みこむようにして焼き上げます。食材の表面から加熱するので素材のうまみ、味、香り、風味を逃さずに仕上がります。2段同時調理などもでき、一度にたくさんの調理ができます。

コンビ調理

電子レンジで食品の内部を加熱しながら、オーブンの熱風で外側をすばやく焼き上げます。異なる2つの熱源を同時に使うことでスピーディーに調理が行えます。

電子レンジ加熱・あたため・解凍

電子レンジで食品の内部からマイクロ波で加熱を行います。食品の内部から加熱しますので、あたためや下ごしらえなどに最適です。市販の冷凍食品やホームフリージングした食品も解凍メニューでスピード解凍を行います。

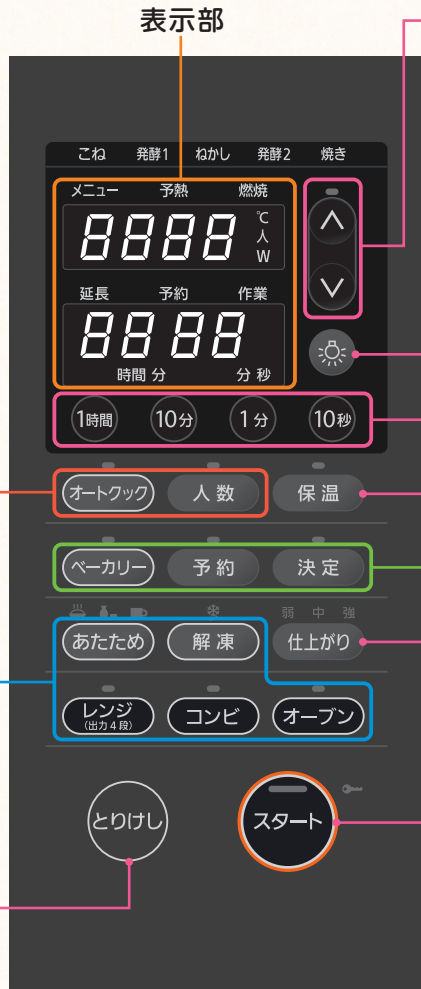
操作部について

ネクストサインがついています。調理コースを選択すると次に行う操作箇所をランプ点滅でお知らせします。

●オートクック調理関連
オートクックキー
 自動でオートクック調理を行います。
人数キー
 オートクック調理の人数を設定するときに使います。

●電子レンジ加熱・コンビ調理・オープン調理関連
あたためキー
 あたためをするときに使います。
解凍キー
 自動で解凍するときに使います。
 ※調理時間、調理温度の設定は不要です。
 ※付属品の解凍網を必ずお使いください。
レンジキー
 電子レンジ加熱をするときに使います。
コンビキー
 コンビ調理をするときに使います。
 ※オープンとレンジが同時に作動します。
オープンキー
 オープン調理をするときに使います。

とりけしキー
 キーの押しまちがいや、途中で運転を中止(変更)したいときに使います。



設定キー
 「オートクック」「ベーカリー」のメニュー番号および「オープン」「コンビ」の調理温度の設定に使います。

庫内灯キー
 途中で庫内を照らしたいときに使います。(点灯時間:約10秒)

時間キー
 調理時間の設定に使います。

保温キー
 調理後の料理を保温したいときや、食器をあたためたいときに使います。
 ※オープン機能で保温します。

●ベーカリー調理関連
ベーカリーキー
 自動でベーカリー調理を行います。
予約キー
 ベーカリー調理を予約運転するときに使います。
決定キー
 こねモード、発酵モードを設定するときに使います。

仕上がりキー
 「ベーカリー」「あたため」「解凍」調理の仕上がり調節に使います。
 ※スタートキーを押す前に設定してください。

スタートキー
 調理または予熱を始めたいときや予熱終了後などの再スタートに使います。

※表示部は説明のため、すべての点灯を表示しています。

●表示部詳細



※表示部は説明のため、すべての点灯を表示しています。

メニュー表示

- ◆オートクック調理またはベーカリー調理のとき、設定キーで設定したメニュー番号と人数キーで設定した人数を表示します。
例 メニュー番号「7」の「ロールキャベツ」を「4人分」に設定
- ◆設定キーで設定した温度を表示します。
例 オープン調理で温度設定を「200℃」に設定
- ◆レンジキーで設定した出力を表示します。
例 電子レンジ加熱で出力を「600W」に設定

時間表示

- ◆設定した調理時間を表示します。
例 調理時間を「15分」に設定 **例** 調理時間を「2時間35分」に設定
- ◆あたため、酒かん、牛乳、解凍◆
 調理物の重さを測定中は「-」を表示します。

付属品について

レシピに記載の付属品を使用してください。

●オートクック／ベーカリーで使用する専用付属品

名称	外観	使いかた・使用上の注意
専用容器 (1個)		<p>●すべてのオートクックとベーカリーメニューで使⽤します。</p> <p>ご注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オートクックとベーカリー以外の調理には使⽤できません。 ・オープン調理、電⼦レンジ加熱およびコンロなど他の調理機器では絶対に使⽤しないでください。 <p>故障の原因になります。</p>
料理⽤羽根 (1本)		<p>●調理中にかくはんが必要なメニューで使⽤します。</p> <p>ご注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・羽根は、料理⽤羽根とパン⽤羽根の2種類あります。 <p>間違っ⽤使⽤しないでください。</p> <p>※ベーカリーメニューの中にも料理⽤羽根を⽤するものがあります。</p>
パン⽤羽根 (1本)		

●オープン／コンビ／レンジ／あたため／解凍／保温で⽤する付属品 (○:使⽤できます ×:使⽤できません)

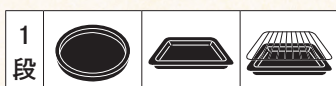
名称	外観	保温 オープン	あたため コンビ レンジ	解凍	使いかた・使⽤上の注意
オープン皿 (2枚)		○	×	×	<p>●オープン皿は庫内のたなにのせて使⽤してください。</p> <p>●オープン皿1段で⽤する場合は下の段を⽤してください。</p>
オープン皿 取っ手 (1個)		○	○	○	<p>●オープン皿取っ手は、熱いターンテーブル・オープン皿・角網の出し入れにお使⽤ください。</p> <p>●ターンテーブル・オープン皿・角網に、必ず深くくいこませ、静かに取り扱ってください。</p>
角網 (1枚)		○	×	×	<p>●焼き上がったクッキー・ケーキ・パンなどを冷やす時にも使⽤します。</p> <p>●オープン皿と角網を組み合わせて⽤う場合は、確実にセットしてください。</p>
ターンテーブル ターンテーブル台 (各1枚)		○	○	○	<p>●ターンテーブルはターンテーブル台にのせて使⽤してください。</p>
解凍網 (1枚)		×	×	○	<p>●解凍するときに、ターンテーブルの上ののせて使⽤します。</p>

※付属品は、他の調理機器にはお使⽤にならないようお願いします。

●付属品の組み合わせ

オープン調理の場合は、ターンテーブル・オープン皿・角網を図のように1段または2段に組み合わせ使⽤します。

1段で⽤する場合は、ターンテーブルを⽤う方が調理ムラがより少なく仕上がります。



●食品の並べ方

調理する食品や容器は、ターンテーブルからはみ出さないように、できるだけターンテーブルの中心においてください。

また数個おく場合は、食品や食品の容器同士が当たらないように、できるだけ同心円上においてください。



計量について

お料理をつくるときに、まず基本となるのが計量です。特に初めての料理の場合や、デリケートなお菓子づくりなどでは、目分量で見当をつけることができないため、計量が大きなポイントとなります。

●カップ・スプーンによる材料の計量早見表 (g)

材料	計量器	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	カップ1 (200ml)
しょうゆ・みりん・みそ		6	18	230
酒・酢・水		5	15	200
塩		5	15	210
バター・油		4	13	180
砂糖(上白糖)		3	9	110
グラニュー糖		4	13	170
粉砂糖		3	8	105
薄力粉		3	8	100
強力粉		3	8	105
コーンスターチ		2	7	90
ベーキングパウダー		3	10	-
アーモンドプードル		2	6	90
ココア		2	6	-

材料	計量器	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	カップ1 (200ml)
牛乳		6	17	210
生クリーム		5	15	200
プレーンヨーグルト		5	16	210
トマトケチャップ		6	18	240
トマトピューレ		5	16	210
マヨネーズ		5	14	190
乾燥パン粉		-	4	45
生パン粉		-	3	40
粉チーズ		2	6	80
粉ゼラチン		3	10	-
ドライイースト		2	-	-
ジャム		7	22	270

※材料が特に少量の場合は「少々」、好みの量の場合は「適量」と表示しています。 ※卵はL寸を使用しています。

パンの基本材料・必要な道具について

材料は新鮮なものを使い、開封後はできるだけ早めにご使用ください。材料は0.1g単位以下のはかりを使って、正確に量ってください。

また、ベーカリー調理をする場合は63ページのパン作りのポイントをよく読み、材料を準備しましょう。

●パンの基本材料

小麦粉(強力粉・薄力粉)

水でこねると「グルテン」が形成されて空気を包むのでパンがふくらみます。

- ふるう必要はありません。
- 分量は「重さ」で量ります。(計量カップでは量らない)
- 日清フーズ「カメリア」をおすすめします。

塩

イーストの働きをコントロールします。生地を安定させ、味をひきしめます。

乳製品(スキムミルク)

パンの香りをよくしたり、色つやのあるパンにします。また、パンの柔らかさを保ちます。

ドライイースト

生地をふくらませる酵母菌です。予備発酵のいらぬ顆粒状ドライイーストを使います。

- 日清フーズ「スーパーカメリアドライイースト」をおすすめします。
- ドライイーストを開封後は冷蔵庫で保存してください。

油脂

キメを細かくし、やわらかくしっとりしたパンにします。

- 室温にもどしてからお使いください。(約20℃)
- バター(食塩不使用)をおすすめします。

砂糖

イーストの発酵を助けます。パンに甘みをつけ、焼き上がりの色づきや風味をよくします。

- 粒の大きいものは、細かい粒になるようにつぶしてください。

水

小麦粉に加えてこねることによって「グルテン」が形成されます。

- 約25℃の水を使ってください。

卵

風味がよくなります。

●パン生地づくりに必要な道具

グラム計り(0.1g単位以下で計量できるもの) / めん棒 / めん台 / スケッパーまたはカード / キャンバス布(綿布)

ブックの見かた & 操作方法 (オートクック調理 / ベーカリー調理)

料理<オートクック調理>

●ブックの見かた

メニュー番号

オートクック調理のメニュー番号を表しています。

人数

人数別の材料を表しています。メニューによって、人数を選ばないものや、6人分の設定ができないものがあります。

手順の調理時間や加熱時間

事前の下準備や作業工程の時間は含まれません。

ビッグハンバーグ

メニュー番号 **2**

専用容器

料理用羽根

このメニューは、途中で成形する作業が必要です。

人数	2人分	4人分	6人分
合挽きミンチ	200g	400g	600g
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
卵(Lサイズ)	1/2個	1個	1-1/2個
パン粉(ドライ)	大さじ2	大さじ4	大さじ6
牛乳	大さじ1.5	大さじ3	大さじ4.5
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
コショウ	少々	少々	少々
ナツメグ	適量	適量	適量

Point
●お好みでデミグラスソースをかけてもよいでしょう。

1 下準備
タマネギはみじん切りにする。

2 材料を入れる
専用容器に料理用羽根をセットし、1とその他すべての材料を入れる。

3 こねる
専用容器をオープンにセットして、こねる。

4 成形する
アラームが鳴ったら、専用容器を取り出す。
へらなどで専用容器の側面についている材料を落とす表面を軽く押さえ平らにする。(料理用羽根はつけたまま)

5 焼く
再び専用容器をオープンにセットして、焼く。
調理後はやけどしないように注意して、専用容器や料理用羽根を傷つけないよう、プラスチック製のフライ返しなど2本で、両はしから持ち上げて取り出しましょう。または専用容器内で、フライ返しなどで切り分けて器に盛りましょう。

使用付属品・用意するもの
調理に必要な付属品と用意するものを表しています。

クックチャート
機器の操作の手順を表しています。

ポイント
調理のポイントや注意点を表しています。

●クックチャートの見かた

- 1 オートクック キーを押す
- 2 設定 キーでメニュー番号を設定する
- 3 人数 キーで人数を設定する
- 4 スタート キーを押す

●自動調理途中で作業が必要なメニューの場合

成形するなどの作業後
スタート キーを押す

●操作方法

1 オートクック キーを押す。

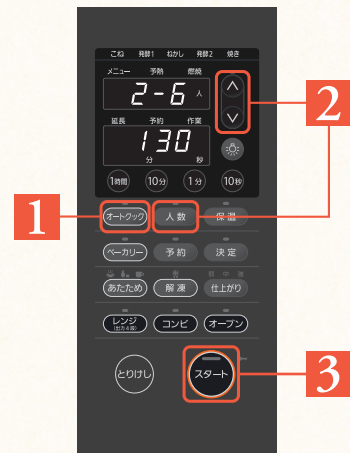
2 ↑ ↓ キーを押して、メニュー番号「2」に設定する。

人数設定が不要な場合は **3** へ

人数 キーを押して、人数を設定する。
●最初は4人分を表示します。
●メニューによって、人数を表示しないものや、6人分は表示しないものがあります。

3 スタート キーを押す。

●調理開始後、途中で運転を中止(変更)するには、とどけし キーを2回押す。



<作業が必要なメニューの場合>

- 調理中、「時間表示」には全体の加熱が終了するまでの残時間を表示します。「オートクック」キーを押すと、作業が必要なタイミングまでの残時間を「時間表示」に表示します。
- アラームがピピピピピッ・・・と鳴り、作業が必要なタイミングをお知らせします。
- とびらが開けられるまで、ピピッと鳴り続けます。
- 作業が必要なタイミングをお知らせして、約5分間とびらを開けない場合、作業工程をスキップして次の工程に進みます。

<調理時間を延長したい場合>

※延長する場合は、様子を見ながら行ってください。
※加熱延長は、9分50秒が2回まで設定できます。

- できあがり後、とびらを開けると延長ランプが点滅します。
- ①「時間」キーで「時間表示」をお好みの追加時間に合わせる。
- ②「スタート」キーを押す。
加熱延長を開始。

パン・お菓子〈ベーカリー調理〉

●ブックの見かた

予約

予約設定できるメニューのみ、記載しています。

メニュー番号

自動パンのメニュー番号を表示しています。
(焼き時間・サイズによって選ぶ番号が変わります)

パンの種類・サイズ

パンの種類・サイズ別の材料を表しています。

食パン 予約できます

専用容器 パン用羽輪

メニュー番号 1 2 3 4

材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a 水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
しバター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g

手順①の調理時間 1時間30分 2時間 3時間 3時間45分

1 下準備
バターは小切りにして室温にもどす。

2 材料を入れる
専用容器にパン用羽輪を取り付けて、aを順に入れる。
(右記(専用容器への材料の入れ方)の図を参照)

3 焼く
専用容器をオープンにセットして焼く。

4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す
ミトンを着用し、専用容器の取っ手を握って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

使用付属品・用意するもの

調理に必要な付属品と用意するものを表しています。

クックチャート

機器の操作の手順を表しています。

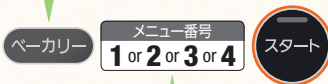
手順の調理時間

事前の下準備や作業工程の時間は含まれません。

●クックチャートの見かた

1 ベーカリー キーを押す

3 スタート キーを押す



2 設定 キーでメニュー番号を設定する

●操作方法

1 ベーカリー キーを押す。

2 設定 キーを押して、メニュー番号「1」に設定する。

<仕上がり設定を変更する場合>

- 最初は「中」を表示します。
- 仕上がり キーを押すたびに「強」→「弱」→「中」へ切り替わります。

<予約設定をする場合>

- メニュー名の下に **予約できます** と掲載されているメニュー(メニュー番号1~4)は、最長12時間の予約設定が可能です。

- ① 予約 キーを押す。
- ② 1時間 10分 キーを押してできあがり時間を設定する。

3 スタート キーを押す。

- 調理開始後、途中で運転を中止(変更)するには **とりけし** キーを2回押す。

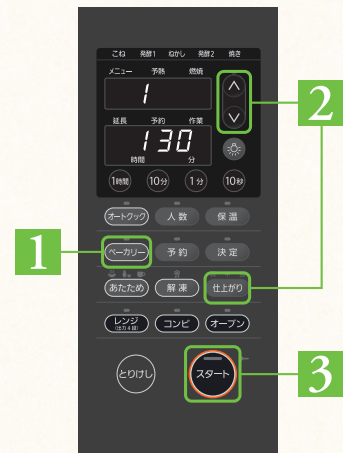
<作業が必要なメニューの場合>

- 調理中、「時間表示」には全体の加熱が終了するまでの残時間を表示します。
「ベーカリー」キーを押すと、作業が必要なタイミングまでの残時間を「時間表示」に表示します。
- アラームがピピピピッ・・・と鳴り、作業が必要なタイミングをお知らせします。
- とびらが開けられるまで、ピピッと鳴り続けます。
- 作業が必要なタイミングをお知らせして、約5分間とびらを開けない場合、作業工程をスキップして次の工程に進みます。

<加熱時間を延長したい場合>

※延長する場合は、様子を見ながら行ってください。
※加熱延長は、9分50秒が2回まで設定できます。

- できあがり後、とびらを開けると延長ランプが点滅します。
- ①「時間」キーで「時間表示」をお好みの追加時間に合わせる。
- ②「スタート」キーを押す。
加熱延長を開始。



専用容器の使いかた

オートクック調理&ベーカリー調理に使用する専用容器の使いかたです。

⚠ 注意

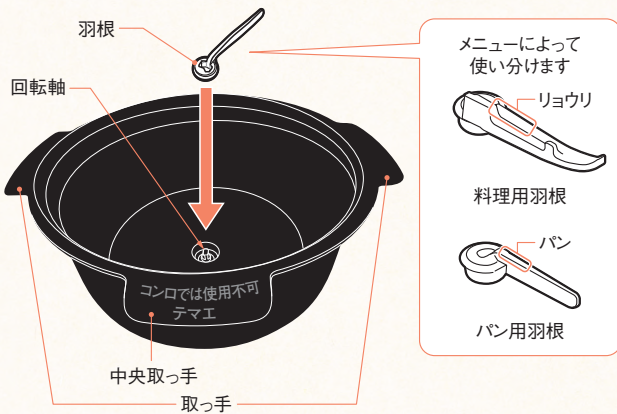
**専用容器は、オートクック調理、ベーカリー調理用です。
オーブン調理や電子レンジ加熱では使用できません。
また、コンロなど他の調理機器では絶対に使用しないでください。**

庫内にセットする

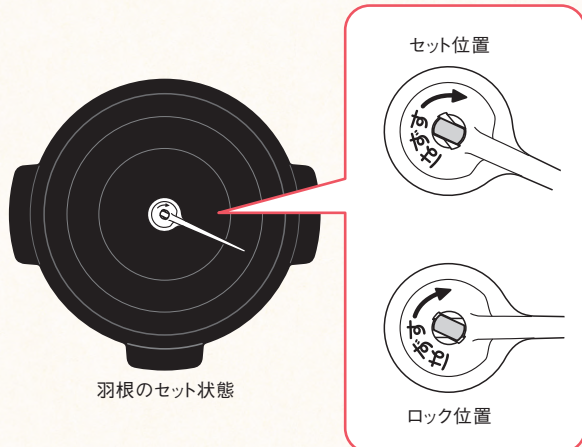
**ターンテーブル、ターンテーブル台は
取り外してください。**

1 専用容器に羽根を取り付ける

※使用する羽根は調理するメニューによって変わります。
レシピに記載の羽根を使用してください。



- 羽根を取付ける前に、回転軸や羽根の内部に調理カスなどの付着がないことを確認してください。
- 専用容器の回転軸へ羽根の軸穴を下まで押し込み、確実にセットします。
※羽根は浮かないように、下までしっかりとセットしてください。
- 調理が始まると回転軸に羽根がロックされます。

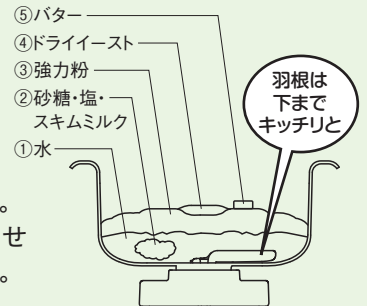


2 専用容器に材料を入れる

- レシピに記載の材料を専用容器に入れます。
※正しい分量を入れてください。
※ベーカリー調理の材料は、下記の順番で入れてください。

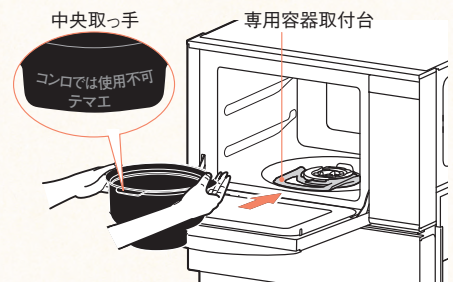
パンの基本材料の 専用容器への 材料の入れ方

- ①水を入れる。
- ②砂糖、塩、スキムミルクを入れる。
- ③強力粉を静かに入れる。
- ④粉の中央を少しくぼませドライイーストを入れる。
- ⑤バターを入れる。



3 専用容器を庫内にセットする

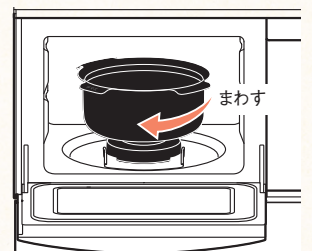
- 専用容器の中央取っ手が手前になるように両サイドの取っ手を持ちます。
- 専用容器取付台にのせて、専用容器が止まるまでゆっくり奥までスライドさせます。



⚠ 注意

とびらの上に専用容器などを置かない
ガラスが割れたり、とびらが傾いたりして、ケガや故障の原因になります。

- 専用容器を時計回り(右回り)に止まるまでゆっくりまわし、アラームが鳴ったことを確認します。
※正しくセットされていないとスタートキーを受け付けません。



庫内から取り出す

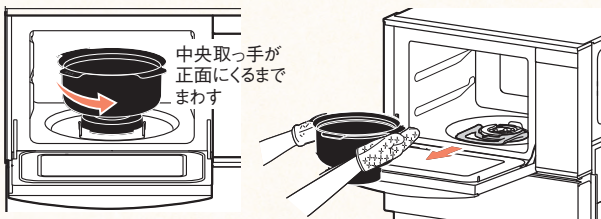
1 専用容器を庫内から取り出す

- 専用容器を反時計回り(左回り)にまわし、中央取っ手を正面に向けます。
- 両サイドの取っ手をもち、手前にスライドさせ取り出します。

⚠ 注意

やけどしないように注意する

使用中や使用直後は、とびら、庫内側面、専用容器が高温になっています。
専用容器の取り扱いには、必ず長めの乾いた厚手ミトンを着用し、両手で行ってください。



2 調理物を取り出す

- メニューによってはそのまま放置すると、余熱で調理物のできばえが変わる場合があります。

お願い

調理物を取り出すときは、金属製のお玉やへら、包丁、フォークやスプーンなどを使わないでください。
フッ素加工を傷め、調理物がこびりつきやすくなります。

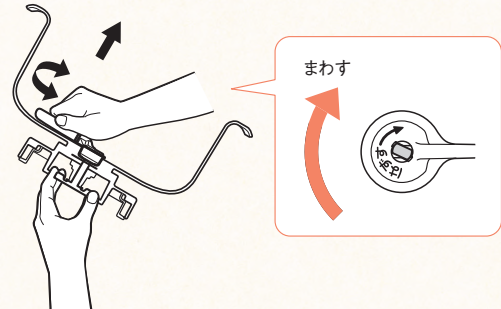
パンの中にパン用羽根が残ったときは

- ①パンを冷まし、裏返して手で持ちます。
- ②パン用羽根の周りを竹ぐしなどでくずします。
- ③パン用羽根の回転軸の入る穴に竹ぐしを入れて、抜き取ってください。

羽根の取り外しかた

1 専用容器に水を入れ、冷まします。

2 専用容器が冷めたら、羽根を矢印の方向にまわしながら持ち上げて、取り外します。



※なかなか取り外せないときは、専用容器の裏側の軸を固定し、羽根を矢印の方向にまわしながら、少しずつ持ち上げてください。

それでも、取り外せないときには、台所用洗剤(中性)を混ぜた水で浸け置きし、再度取り外しを行ってください。

お願い

強引に羽根を取り外さないでください。
変形や壊れの原因になります。

パンを取り出した後の専用容器は

- ①専用容器にぬるま湯または水を入れてパンくずをふやかします。
- ②専用容器の下から回転軸を持って固定し、パン用羽根を反時計回りにまわす。
- ③左右に数回まわし、上方向に引いて取外してください。

- かたくて取り外しにくいときは、専用容器に水を入れ、5～10分おくと、ふやけて取外しやすくなります。



専用容器と羽根の洗いかた

★ご使用のたび、洗ってください。

専用容器・料理用羽根・パン用羽根は、中性洗剤を溶かした水につけ、スポンジタワシなどやわらかいもので洗います。

※専用容器の回転軸や羽根の軸穴につまった調理カスなどは、つまようじや竹ぐしを使って取り除いてください。

調理カスなどが残っていると、羽根が外れやすくなったり、パンの中に羽根が残りやすくなります。

また、専用容器のフッ素加工を傷めて調理物がこびりつきやすくなるので、針金など、硬いものは使わないでください。

※洗ったあとは、水洗いをし、乾いた布で水気を十分ふき取ってください。
水気を十分ふき取らないと、白サビが発生し、腐食の原因になります。

お願い

- 専用容器を水に沈めるつけおき洗いはしないでください。
故障の原因になります。

- 使用しないでください。

シンナー、ベンジン、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、研磨剤入り洗剤、漂白剤、たわしなどは、塗装の変質、はがれの原因となるので使わないでください。



操作方法 (オープン調理 / 電子レンジ加熱 / コンビ調理)

オープン調理

●クックチャートの見かた

〈予熱なしの場合〉

- ① オープン キーを押す ③ 時間 キーで時間を設定する



- ② 設定 キーで温度を設定する ④ スタート キーを押す

〈予熱ありの場合〉



●操作方法

〈予熱なしの場合〉

- 1 **オープン** キーを押す。
- 2 **↑** キーを押して、「160°C」に設定する。
↓
- 3 **10分** **1分** **10秒** キーを押して「15分」に設定する。
- 4 **スタート** キーを押す。

アラームが“ピー”と鳴りできあがりをお知らせ。

〈予熱ありの場合〉

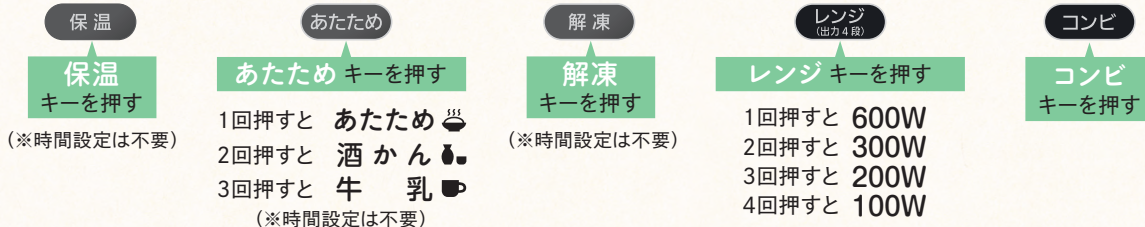
- 1 **オープン** キーを押す。
- 2 **↑** キーを押して、「180°C」に設定する。
↓
- 3 **スタート** キーを押す。
- 4 予熱が完了し“ピピッ・・・(5秒間)”と鳴れば、食品をのせたオープン皿 (またはターンテーブル) を庫内に入れ、とびらを閉める。
- 5 **10分** **1分** **10秒** キーを押して「20分」に設定する。
- 6 **スタート** キーを押す。

アラームが“ピー”と鳴りできあがりをお知らせ。

調理時間は目安です。お好みに合わせて時間を調節しましょう。

保温・電子レンジ加熱・コンビ調理

●クックマークの見かた



●時間設定について

電子レンジ加熱やコンビ調理は、短時間の差でもできあがりに影響することがあります。特に表示している標準より少ない量、またスタート時の食品の温度でも、できあがりに影響することがあります。慣れるまでは少し短めに時間を合わせて、アラームがお知らせしたときに、できあがり不十分なら、さらに時間を足すようにしてください。

●電子レンジ加熱の時間調整

- ・量が2倍の場合 時間は1.5～2倍になります。
- ・標準時間に対して、冷蔵品は長め、あたたかいものは短めになります。

使える容器と使えない容器（オーブン調理／電子レンジ加熱／コンビ調理）

○：使用できます ×：使用できません ※材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

容器の種類	コンビ	オーブン	レンジ	使用上の注意など
耐熱性ガラス容器 ●キャセロール ●パイレックス ●パイロセラム ●グラタン皿 など	○	○	○	●ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急冷すると割れることがあります。ご注意ください。
耐熱性のないガラス容器 ●クリスタルガラス ●カットガラス ●強化ガラス など	×	×	×	●割れることがあるので使えません。
耐熱性プラスチック容器 耐熱温度表示140℃以上のもの	×	×	○	●変形したり溶けることがあるので使えません。 ●電子レンジ加熱のとき、フタ付きのプラスチック容器は、フタの部分だけ耐熱性の低い場合があります。ご注意ください。 ●電子レンジ加熱のとき高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。
その他プラスチック容器 ●スチロール ●ポリエチレン ●メラミン ●ユリア ●フェノール樹脂 など	×	×	×	●変形したり溶けることがあるので使えません。
ラップ 耐熱温度表示140℃以上のもの	×	×	○	●電子レンジ加熱のとき高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。 ●コンビやオーブン調理を行った直後、ラップを用いた料理でのレンジ使用はさけてください。 ●オーブン調理ではイースト発酵（28℃、32℃、35℃、40℃、45℃）のときのみ、ラップを使用できます。
金属容器 ●ステンレス容器 ●ホーロー引き容器 ●アルミ製容器 ●金網・金串 など	×	○	×	●オーブン調理によく使用されます。ただし、取っ手がプラスチックのものは使用できません。 ●コンビ調理ではケーキ型と市販の冷凍グラタンなどのアルミ容器は使用できます。 ●電子レンジ加熱やコンビ調理のとき編んだ金網や金串は金属との間でスパークをおこすので使用できません。
アルミ箔	×	○	×	●電子レンジ加熱のとき電波を反射する性質により使用できませんが、解凍時、調理上のテクニックとして部分的に使用できます。このとき、アルミ箔がターンテーブルなど金属部分に触れないよう、またターンテーブルの外周からはみ出さないよう注意してください。
陶器、磁器	×	×	○	●電子レンジ加熱のとき、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。また、急冷すると割れることがあるので注意してください。
漆器、竹・木・籐・紙製品	×	×	×	●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがあるので使えません。 ●ただし、紙、楊枝、竹串などは、料理によっては使うことがあります。

洋食 (焼きもの)

エビのマカロニグラタン



このメニューは、途中でチーズをのせる作業が必要です。

メニュー番号 **1**

材料

	2人分	4人分	6人分
エビ	6尾	12尾	18尾
塩	適量	適量	適量
タマネギ(200g/個)	1/3個	3/4個	1個
シメジ(100g/パック)	1/2パック	1/パック	1・1/2パック
マッシュルーム	4個	8個	12個
マカロニ(ゆで時間7~9分)	50g	90g	140g
薄力粉	15g	30g	45g
白ワイン	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
牛乳	150ml	300ml	450ml
コンソメ(顆粒)	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
塩	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
コショウ	少々	少々	少々
水	200ml	300ml	450ml
バター	15g	30g	45g
ピザ用チーズ	40g	80g	120g
手順3の加熱時間	20分	29分	31分
手順5の加熱時間	10分	15分	15分

Point

- 具の状態やチーズの種類によって焼き色が異なります。
- 調理後、焼き色が足りないときは、再び専用容器をオープンにセットし、加熱延長をしましょう。

1 下準備

エビは背わたと殻を取る。塩でもんで水洗いし、水気をふく。タマネギは薄切り、シメジは小房に分け、マッシュルームは厚めにスライスする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1のキノコ、マカロニ、エビを順に入れ、薄力粉を全体にかかるようにふり入れる。



タマネギをマカロニが見えないように全体にのせる。

aを加え、小切りにしたバターをのせる。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



4 チーズをのせる

アラームが鳴れば、専用容器を取り出す。

粉のダマが残っている場合は、よくかき混ぜる。ピザ用チーズを全体にふり入れる。(料理用羽根はつけたまま)



《グラタン皿に小分けにして焼くとき》

54ページの「パンプキングラタン」を参考にして焼きましょう。

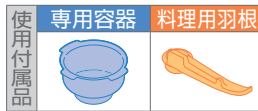
5 焼く

再び専用容器をオープンにセットして、焼く。





ビッグハンバーグ



このメニューは、途中で成形する作業が必要です。

メニュー番号 **2**

材料	2人分	4人分	6人分
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
合挽きミンチ	200g	400g	600g
卵(L寸)	1/2個	1個	1・1/2個
パン粉(ドライ)	大さじ2	大さじ4	大さじ6
牛乳	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ4・1/2
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
コショウ	少々	少々	少々
ナツメグ	適量	適量	適量
手順3の調理時間	5分	6分	6分
手順5の加熱時間	18分	20分	26分

Point

●お好みでデミグラスソースをかけてもよいでしょう。

1 下準備

タマネギはみじん切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1とその他すべての材料を入れる。



3 こねる

専用容器をオープンにセットして、こねる。



4 成形する

アラームが鳴れば、専用容器を取り出す。ヘラなどで専用容器の側面についている材料を落とし表面を軽く押さえ平らにする。(料理用羽根はつけたまま)



《小分けにして焼くとき》

51ページの「ハンバーグステーキ」を参考にして調理しましょう。

5 焼く

再び専用容器をオープンにセットして、焼く。



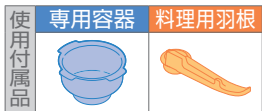
6 取り出す

調理後はやけどしないように注意して、専用容器や料理用羽根を傷つけないよう、プラスチック製のフライ返しなど2本で、両端から持ち上げて取り出す。または専用容器内で、フライ返しなどで切り分けて器に盛る。





ナスとトマトの チーズ焼き



このメニューは、途中で
チーズをのせる作業が
必要です。

メニュー番号 **3**

材料

	2人分	4人分	6人分
ナス(80g/本)	2本	4本	6本
トマト(150g/個)	1個	2個	3個
ソーセージ	3本	6本	9本
ニンニク(みじん切り)	1/4片	1/2片	3/4片
オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ4・1/2
a 塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2
水	50~80ml	不要	不要
ピザ用チーズ	50g	100g	150g
手順3の加熱時間	14分	18分	22分
手順5の加熱時間	4分	5分	5分

Point

- 2人分は煮詰まりやすいので、水を加えています。
- グラタン皿に小分けにして焼いてもよいでしょう。
(54ページの「パンプキングラタン」を参考にして焼きましょう)

1 下準備

ナスはしま目に皮をむき、1cm幅の輪切りにして水にさらす。
トマトはざく切り、ソーセージは斜め半分に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、
1のナスの水気を切って入れ、オリーブ油を全体にからめる。



ニンニク、1のトマト、ソーセージを入れて、aを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



4 チーズをのせる

アラームが鳴れば、専用容器を取り出し、ピザ用チーズを全体にふり入れる。(料理用羽根はつけたまま)

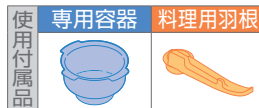


5 焼く

再び専用容器をオープンにセットして、焼く。



ポークとポテトのハーブ焼き



メニュー番号 **5**

材料

	2人分	4人分	6人分
タマネギ(200g/個)	1/3個	3/4個	1個
レンコン	50g	100g	150g
カボチャ	50g	100g	150g
ニンジン(200g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
ジャガイモ(150g/個)	1個	2個	3個
鶏モモ肉	70g	130g	200g
豚バラ肉(ブロック)	60g	120g	180g
塩	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
コショウ	少々	少々	少々
ローズマリー	1本	2本	3本
オリーブ油	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
手順3の加熱時間	23分	30分	37分

Point

- 野菜は大きさをそろえて切ると、火の通りも均一になり見た目もきれいです。

1 下準備

タマネギは2cm幅のくし形に切り、レンコン、カボチャ、ニンジン、ジャガイモは3cmの乱切りにする。
鶏モモ肉、豚バラ肉は3cm角に切り、塩・コショウをしっかりとすり込んで下味をつける。
ローズマリーは葉を軸から外す。

2 材料を入れる

専用容器 に 料理用羽根 をセットし、
1の野菜、肉を順に入れる。
オリーブ油をまわしかけ、ローズマリーを散らす。



3 焼く

専用容器をオープンにセットして、焼く。

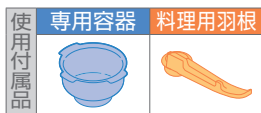


料理

オートクック調理

洋食(焼きもの)

具たくさん オムレツ



メニュー番号 **4**

材料

卵(L寸)..... 8個
 パプリカ(赤)(200g/個)..... 1/2個
 ピーマン(30g/個)..... 2個
 ソーセージ..... 100g
 粉チーズ..... 30g
 a 牛乳..... 大さじ2
 塩..... 小さじ1/3
 コショウ..... 少々

手順3の加熱時間 17分



料理

1 下準備

パプリカ、ピーマン、ソーセージは1cm角に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1のパプリカ、ピーマン、ソーセージを入れ、aを加える。卵を割り入れ、破裂して飛び散らないように黄身をつぶす。



3 焼く

専用容器をオープンにセットして、焼く。



4 取り出す

調理後やけどをしないように注意して、専用容器の底や料理用羽根を傷つけないようプラスチック製のフライ返しなどで切り分けて、周りに焼きついたはねを取り除き、器に盛る。



洋食(焼きもの)

揚げないポテトフライ



メニュー番号 **6**

材料

	2人分	4人分	6人分
ジャガイモ(200g/個)	1個	2個	3個
サラダ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
塩	適量	適量	適量
手順3の加熱時間	15分	17分	19分



1 下準備

ジャガイモは皮つきのまま、7~8cm長さ1.5cm幅のくし形に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1を入れて、サラダ油を全体にからめる。



3 焼く

専用容器をオープンにセットして、焼く。



4 仕上げる

調理が完了したら、専用容器を取り出して、熱いうちに塩をふる。

Point

- ジャガイモは細く切ると柔らかくなりやすいので注意しましょう。
- トマトケチャップやマスタードなど好みの味で楽しめます。

洋食 (煮もの)



料理

オートクック調理

洋食 (煮もの)

ロールキャベツ



メニュー番号 **7**

材料	2人分	4人分	6人分
キャベツ(大)	4枚	8枚	12枚
合挽きミンチ	150g	300g	450g
塩	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
コショウ	少々	少々	少々
a ナツメグ	少々	少々	少々
卵(L寸)	1/3個	2/3個	1個
パン粉(ドライ)	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
タマネギ(みじん切り)	40g	80g	120g
トマト(150g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ニンジン(200g/本)	1/8本	1/4本	1/2本
b コンソメ(顆粒)	大さじ 1	小さじ 4	大さじ 2
コショウ	少々	少々	少々
水	600ml	600ml	800ml
手順 4 の加熱時間	35分	43分	48分

1 下準備

キャベツは柔らかくなるまで電子レンジ600Wにかけ、芯の固い部分はそぎ取る。ボウルにaを順に入れ、こねる。タネ(こねたa)をキャベツで包む。トマトとタマネギは1cm角に切り、ニンジンは大きいと火通りが悪くなるので5mm角に切る。

2 材料を入れる

専用容器に1のロールキャベツを並べてトマト、タマネギ、ニンジンのをせる。bを加える。

3 落とし蓋をする

具材が水につかっていることを確認し、落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押さえる。



4 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。

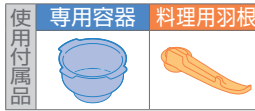


- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真ん中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン㈱「リード クッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。

Point

- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

チキンのトマト煮込み



メニュー番号 **8**

材料

	2人分	4人分	6人分
鶏モモ肉	200g	400g	600g
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
タマネギ(200g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
シメジ(100g/パック)	1/2パック	1パック	1・1/2パック
パプリカ(黄)(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ホールトマト(缶)	200g	400g	600g
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ2	大さじ1
砂糖	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2
a 塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ2/3
コショウ	少々	少々	少々
バジル(ドライ)	少々	少々	少々
水	100ml	100ml	150ml
手順3の加熱時間	31分	35分	42分

Point

- 調理後、オーブン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

1 下準備

鶏モモ肉は下味がしっかりとつくよう皮目にフォークなどで穴をあけ、ひと口大に切って塩・コショウをふる。
タマネギは1cm幅のくし形に切り、シメジは石づきを取って小房に分け、パプリカは乱切りにする。
ホールトマトはしっかりとつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜を入れて、aを加え、その上に鶏モモ肉を広げる。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



料理

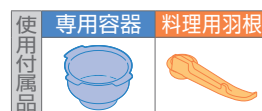
オートクック調理

洋食(煮もの)





鶏肉とキノコのトマトクリーム煮



メニュー番号 **9**

材料	2人分	4人分	6人分
鶏モモ肉	200g	400g	600g
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
シメジ(100g/パック)	1/2パック	1パック	1・1/2パック
マッシュルーム	4個	8個	12個
ホールトマト(缶)	150g	300g	450g
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ2	大さじ1
a 塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
砂糖	少々	少々	少々
水	100ml	不要	不要
バター	10g	20g	30g
生クリーム	大さじ2	大さじ4	大さじ6
手順3の加熱時間	26分	30分	34分

Point

- 2人分を作るときは煮詰まりやすいので、水を加えています。
- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

1 下準備

鶏モモ肉は下味がしっかりとつくよう皮目にフォークなどで穴をあけ、ひと口大に切って塩・コショウをふる。
タマネギはみじん切り、シメジは石づきを取って小房に分け、マッシュルームは4等分に切る。
ホールトマトはしっかりとつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜を入れ、その上に鶏モモ肉を広げる。
aを加えて、小切りにしたバターをのせる。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



4 仕上げる

調理が完了したら、専用容器を取り出して、生クリームを加えて、軽く混ぜ合わせる。



白菜とベーコンのクリーム煮



メニュー番号 **10**

材料

	2人分	4人分	6人分
白菜	200g	400g	600g
シメジ(100g/パック)	1/2パック	1パック	1-1/2パック
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ベーコン(スライス)	2枚	4枚	6枚
バター	10g	20g	30g
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ1-1/3	小さじ2
塩	小さじ1/6	小さじ1/3	小さじ1/2
a コショウ	少々	少々	少々
水	150ml	200ml	300ml
牛乳	150ml	200ml	300ml
薄力粉	10g	20g	30g
手順3の加熱時間	20分	25分	30分

Point

- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみみみます。

1 下準備

白菜は葉と芯に分け、葉は3cmのざく切り、芯は3cm長さの短冊切りにする。

シメジは石づきを取って小房に分け、タマネギは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1のタマネギ、ベーコン、白菜、シメジの順に入れ、aを加えて薄力粉をふり入れる。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



カポナータ

(夏野菜のトマト煮込み)



メニュー番号 **11**

材料	2人分	4人分	6人分
タマネギ(200g/個)	1/8個	1/4個	1/2個
セロリ(80g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
ズッキーニ(180g/本)	1/2本	1本	1・1/2本
パプリカ(赤)(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
パプリカ(黄)(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ナス(80g/本)	1本	2本	3本
オリーブ油	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
a ホールトマト(缶)	100g	200g	300g
塩	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1強
コショウ	少々	少々	少々
タイム	1本	2本	3本
水	大さじ 3	大さじ 1	不要
手順3の加熱時間	18分	22分	26分

Point

- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。



1 下準備

野菜は1.5cm角に大きさをそろえて切る。ホールトマトはしっかりつぶす。タイムは葉を軸から外す。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1で切った野菜を入れ、野菜の水分が飛ばないように分量のオリーブ油を全体からめ、aを加える。



3 煮る

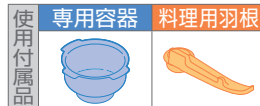
専用容器をオープンにセットして、煮る。

オートクック **メニュー番号 11** **人数 2 or 4 or 6** **スタート**

料理

オートクック調理

ポークビーンズ



メニュー番号 **12**

材料	2人分	4人分	6人分
豚肩ロース肉(ブロック)	150g	300g	450g
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
薄力粉	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
タマネギ(200g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
ニンジン(200g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
ガルバンゾ(ひよこ豆・缶)	80g	160g	240g
a コンソメ(顆粒)	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
塩	小さじ 1/3	小さじ 2/3	小さじ 1
コショウ	少々	少々	少々
オリーブ油	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
ローリエ(ドライ)	1/2枚	1枚	1・1/2枚
水	300ml	400ml	600ml
手順3の加熱時間	28分	35分	40分

1 下準備

豚肩ロース肉は2~3cm角に切り、塩・コショウをふって、薄力粉をまぶす。タマネギは1.5cm幅のくし形に、ニンジンは大きく切ると火通りが悪くなるので小さめの乱切りにする。ガルバンゾは水気を切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜、ガルバンゾを入れ、その上に豚肩ロース肉を広げて、aを加える。



Point

- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。



3 煮る

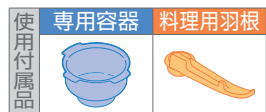
専用容器をオープンにセットして、煮る。

オートクック **メニュー番号 12** **人数 2 or 4 or 6** **スタート**

洋食(煮もの)



ベーコンとカラフル野菜のペンネ



メニュー番号 **13**

材料

	2人分	4人分	6人分
ペンネ(ゆで時間11分)	80g	150g	230g
オリーブ油	大さじ 2	大さじ 3	大さじ 5
ベーコン(ブロック)	40g	80g	120g
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ニンニク	1/2片	1片	1・1/2片
パプリカ(黄)(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ズッキーニ(180g/本)	1/4本	1/2本	3/4
ナス(80g/本)	1/2本	1本	1・1/2本
白ワイン	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
ホールトマト(缶)	200g	400g	600g
a オレガノ(ドライ)	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
塩	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
コショウ	少々	少々	少々
水	200ml	400ml	600ml
手順3の加熱時間	29分	36分	41分

1 下準備

ペンネはボウルに入れて、乾燥しないようオリーブ油の半量をしっかりとからめる。

ベーコンは1cm角の棒状、タマネギ、ニンニクはみじん切り、パプリカは2cmの乱切り、ズッキーニ、ナスは1cmの半月切りにし、残りのオリーブ油をからめる。

ホールトマトはしっかりつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、

1のペンネを入れる。
ペンネが隠れるように、1の野菜とベーコンを入れ、aを加える。

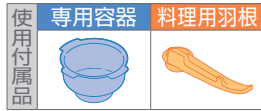


3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。

オートクック **メニュー番号 13** **人数 2 or 4 or 6** **スタート**

ミートソース



メニュー番号 **14**

材料

	2人分 できあがり 約270g分	4人分 できあがり 約550g分	6人分 できあがり 約850g分
タマネギ(200g/個)	1/8個	1/4個	1/2個
ニンジン	15g	30g	45g
セロリ	10g	20g	30g
合挽きミンチ	120g	240g	360g
赤ワイン	50ml	50ml	75ml
ホールトマト(缶)	200g	400g	600g
a 塩	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1強
砂糖	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
コショウ	適量	適量	適量
水	大さじ 4	不要	不要
手順3の加熱時間	22分	25分	30分

調理例



1 下準備

タマネギ、ニンジン、セロリはみじん切りにする。
ホールトマトはしっかりつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、合挽きミンチと1のタマネギ、ニンジン、セロリを入れ、合挽きミンチが団子状にならないよう、軽く混ぜ合わせる。

aを加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



調理後、合挽きミンチが団子状になっている場合は専用容器の中でつぶして混ぜる。

Point

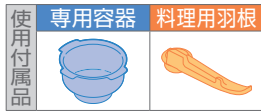
- 作ったミートソースはパスタやグラタンなどに使えます。
- 冷凍保存もできます。

料理

オートクック調理

洋食(煮もの)

トマトソース



メニュー番号 **15**

材料

	2人分 できあがり 約170g分	4人分 できあがり 約340g分	6人分 できあがり 約550g分
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/3個	1/2個
ニンニク	1/2片	1片	1・1/2片
ホールトマト(缶)	400g	600g	800g
オリーブ油	大さじ 1・1/2	大さじ 2	大さじ 3
塩	小さじ 1/2	小さじ 3/4	小さじ 1
a コショウ	少々	少々	少々
バジル(ドライ)	少々	少々	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ 1	大さじ 1/2	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2	小さじ 3/4	小さじ 1
手順3の加熱時間	20分	23分	25分

Point

- 作ったトマトソースはパスタやオムレツにかけてもよいでしょう。焼いた魚や肉のソースとしても使えます。
- 冷凍保存もできます。
- 55ページの「牛肉とナスのトマトグラタン」、86ページの「生ハムと卵のピザ」、86ページの「耳までチーズのよくばりピザ」に使用してもよいでしょう。



1 下準備

タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
ホールトマトはしっかりつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1のタマネギ、ニンニクを入れる。

aを加える。



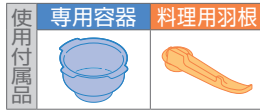
3 煮る

専用容器をオープンにセットし、煮る。



カレー・スープ

カレー(市販ルー)



メニュー番号 **16**

材料	2皿分	4皿分	6皿分
牛バラ肉(スライス)	100g	200g	300g
ジャガイモ(150g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
タマネギ(200g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
ニンジン(200g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
市販ルー	2ブロック	4ブロック	6ブロック
水	400ml	600ml	800ml
手順3の加熱時間	25分	33分	40分



Point

- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

1 下準備

牛バラ肉は3~4cm幅に切る。ジャガイモは2.5cm角、タマネギは薄切り、ニンジンは大きく切ると火通りが悪くなるので2cmの乱切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜を入れて市販のルーをのせる。その上に牛バラ肉を広げて水を加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



料理
オートクック調理

メニュー番号 **20**

材料	2人分	4人分	6人分
タマネギ(200g/個)	1/3個	2/3個	1個
ニンジン(200g/本)	1/3本	2/3本	1本
ピーマン(30g/個)	2個	4個	6個
ホールトマト(缶)	100g	200g	300g
合挽きミンチ	150g	300g	450g
水	150ml	150ml	200ml
コンソメ(顆粒)	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1強
コショウ	少々	少々	少々
a カレー粉	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
トマトケチャップ	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
薄力粉	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
サラダ油	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
手順3の加熱時間	20分	21分	29分

キーマカレー



1 下準備

タマネギ、ニンジン、ピーマンはみじん切りにする。ホールトマトはしっかりつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1、合挽きミンチ、水を入れ、合挽きミンチが団子状にならないよう、よく混ぜる。



混ぜ合わせたaを加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



調理後、合挽きミンチが団子状になっている場合は専用容器の中でつぶして混ぜる。

Point

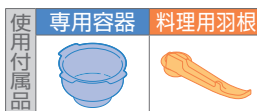
- 2人分を作るときは水分が蒸発しやすいため、水の量は多めです。
- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。
- パンに包んで焼いてもよいでしょう。(81ページの「惣菜パン3種」参照)



カレー・スープ



バターチキンカレー



メニュー番号 **21**

材料

	2人分	4人分	6人分	
鶏モモ肉	150g	300g	450g	
塩	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1強	
コショウ	少々	少々	少々	
a	ニンニク(すりおろし)	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
	ショウガ(すりおろし)	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
	プレーンヨーグルト	50g	100g	150g
	カレー粉	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
タマネギ(200g/個)	1/2個	1個	1・1/2個	
ホールトマト(缶)	100g	200g	300g	
b	砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
	バター	5g	10g	15g
水	100ml	100ml	150ml	
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々	
バター	5g	10g	15g	
手順3の加熱時間				
	28分	35分	42分	

Point

- 2人分を作るときは水分が蒸発しやすいため、水の量は多めです。
- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。
- 84ページの「ナン」やターメリックライスをつけ合わせてもよいでしょう。

1 下準備

鶏モモ肉は下味がしっかりとつくよう皮目にフォークなどで穴をあけ、2cm角に切り、塩・コショウをふる。

aを順にもみ込み約20分おく。

タマネギはみじん切り、ホールトマトはしっかりとつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1を入れて、bを加える。



3 煮る

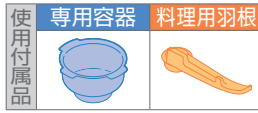
専用容器をオープンにセットして、煮る。



4 仕上げる

調理が完了したら、専用容器を取り出し、塩・コショウ、バターを加えて味を調える。

ハヤシ(市販ルー)



メニュー番号 **17**

材料

	2皿分	4皿分	6皿分
牛モモ肉(スライス)	100g	200g	300g
タマネギ(200g/個)	3/4個	1・1/2個	2個
市販ルー	2ブロック	4ブロック	6ブロック
水	300ml	400ml	600ml
手順3の加熱時間	25分	25分	30分



1 下準備

牛モモ肉は3~4cm幅に切り、タマネギは3mm厚さの薄切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1を入れて、牛モモ肉が団子状にならないよう、タマネギと混ぜてほぐしておく。



市販ルーをのせて、水を加える。



3 煮る

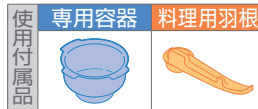
専用容器をオープンにセットして、煮る。



Point

- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

ホワイトソース



メニュー番号 **18**

材料

	2人分 できあがり 約200g分	4人分 できあがり 約400g分	6人分 できあがり 約600g分
薄力粉	25g	50g	75g
牛乳	250ml	400ml	600ml
バター	20g	40g	60g
a			
コンソメ(顆粒)	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/5	小さじ 1/3	小さじ 1/2
コショウ	少々	少々	少々
手順3の加熱時間	6分	8分	12分

1 下準備

ボウルに薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て棒でダマができないように混ぜる。バターは大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあるので1cm角に切る。



2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1とaを入れる。



3 煮る

専用容器をオープンにセットし、煮る。



Point

- 作ったホワイトソースはグラタン、パスタなどにも使えます。
- 28ページの「ホワイトシチュー」、53ページの「フィッシュパイ」、54ページの「パンプキングラタン」、85ページの「鶏肉とキノコのホワイトビザ」に使用してもよいでしょう。



調理例



ホワイトシチュー



市販ルー使用

メニュー番号	19		
材料	2皿分	4皿分	6皿分
鶏モモ肉	130g	250g	380g
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
タマネギ(200g/個)	3/4個	1・1/2個	2個
ニンジン(200g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
ジャガイモ(150g/個)	1個	2個	3個
水	300ml	500ml	750ml
牛乳	50ml	100ml	150ml
市販ルー	2ブロック	4ブロック	6ブロック
手順3の加熱時間	22分	29分	35分

1 下準備

鶏モモ肉は下味がしっかりとつくよう皮目にフォークで穴をあけ、3cm角に切り塩・コショウをふる。タマネギは1cm幅の薄切り、ニンジンは2~3mm厚さのいちよう切り、ジャガイモは2~3cmの乱切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜を入れ、その上に鶏モモ肉を広げ、水、牛乳、市販ルーを加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



27ページのホワイトソース使用

メニュー番号	19			
材料	2皿分	4皿分	6皿分	
鶏モモ肉	130g	250g	380g	
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々	
タマネギ(200g/個)	3/4個	1・1/2個	2個	
ニンジン(200g/本)	1/4本	1/2本	3/4本	
ジャガイモ(150g/個)	1個	2個	3個	
27ページの「ホワイトソース」	2人分	4人分	6人分	
a	コンソメ(顆粒)	小さじ2	小さじ4	大さじ2
	塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
	コショウ	少々	少々	少々
	水	300ml	600ml	900ml
手順3の加熱時間	22分	29分	35分	

1 下準備

鶏モモ肉は下味がしっかりとつくよう皮目にフォークで穴をあけ、3cm角に切り塩・コショウをふる。タマネギは1cm幅の薄切り、ニンジンは2~3mm厚さのいちよう切り、ジャガイモは2~3cmの乱切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、ホワイトソース、1の野菜、aを順に入れ、その上に鶏モモ肉を広げる。

3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



Point

- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

ポトフ



メニュー番号 22

材料

	2人分	4人分	6人分
キャベツ	200g	400g	600g
白ネギ(100g/本)	1/2本	1本	1-1/2本
ニンジン(200g/本)	1/3本	3/4本	1本
ジャガイモ(メークイン)(150g/個)	1個	2個	3個
ソーセージ	4本	8本	12本
a コンソメ(顆粒)	小さじ4	大さじ2-2/3	大さじ4
コショウ	少々	少々	少々
水	700ml	1000ml	1300ml
手順4の加熱時間	30分	40分	60分



1 下準備

キャベツは4~5cm幅のくし形に、白ネギは2~3cm幅の斜め切り、ニンジンは3cm長さの乱切り、ジャガイモは1個を4等分に切る。ソーセージは1cm幅の切り込みを入れる。

2 材料を入れる

専用容器に1の白ネギ、ニンジン、ジャガイモ、ソーセージを入れる。ソーセージを一番上におくと焦げやすいのでその上にキャベツをのせる。aを加える。



3 落とし蓋をする

落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押さえる。



4 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。

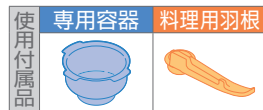


- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真ん中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン㈱「リードクッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。

Point

- ジャガイモは煮くずれしやすいのでメークインがおすすめです。
- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

ミネストローネ



メニュー番号 23

材料

	2人分	4人分	6人分
ベーコン(ブロック)	25g	50g	75g
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ジャガイモ(150g/個)	1/3個	2/3個	1個
ニンジン(200g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
キャベツ	50g	100g	150g
ニンニク	1/3片	2/3片	1片
ホールトマト(缶)	150g	300g	450g
a コンソメ(顆粒)	小さじ2	大さじ1-1/3	大さじ2
塩	少々	少々	少々
コショウ	少々	少々	少々
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1-1/2
水	450ml	600ml	900ml
手順3の加熱時間	25分	30分	40分

1 下準備

ベーコン、タマネギ、ジャガイモは1cm角、ニンジンは1cm角の薄切り、キャベツは1cm角の色紙切り、ニンニクはみじん切りにする。ホールトマトはしっかりつぶす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1とaを加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



Point

- 2人分を作るときは水分が蒸発しやすいので、水の量は少し多めです。
- 調理後、オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。



中華風

八宝菜



メニュー番号 **24**

材料

	2人分	4人分	6人分
白菜	130g	250g	380g
シイタケ	2枚	4枚	6枚
ニンジン(200g/本)	1/8本	1/4本	1/3本
白ネギ(100g/本)	1/2本	1本	1・1/2本
ショウガ(みじん切り)	5g	10g	15g
ピーマン(30g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
エビ	3尾	6尾	9尾
塩	適量	適量	適量
豚モモ肉(スライス)	50g	100g	150g
a 塩	小さじ 1/8	小さじ 1/4	小さじ 3/8
酒	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
片栗粉	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
オイスターソース	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
砂糖	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
鶏からスープの素	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
コショウ	少々	少々	少々
醤油	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
水	大さじ 4	大さじ 4	大さじ 6
手順3の加熱時間	16分	18分	20分

Point

- aの代わりに、市販の「八宝菜」用合わせ調味料を使ってもよいでしょう。



1 下準備

白菜は葉と芯に分け、芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。シイタケは5mm幅の薄切り、ニンジンは2mm厚さの短冊切り、白ネギは小口切り、ピーマンは乱切りにする。エビは背わたと殻を取り塩でもんで水洗いし、水気を拭いて、2つにそぎ切りにする。豚モモ肉は5cm幅に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜、ショウガ、エビ、ほぐした豚モモ肉を順に入れる。よく混ぜ合わせたaを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。

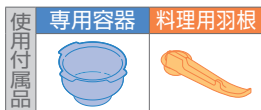


料理

オートクック調理

中華風

回鍋肉 (ホイコーロー)



メニュー番号 **25**

材料

	2人分	4人分	6人分
豚バラ肉(3mm厚さ)	100g	200g	300g
ピーマン(30g/個)	1個	2個	3個
キャベツ	150g	300g	450g
白ネギ(100g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
a 甜麵醬	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
豆板醬	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
オイスターソース	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
醤油	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1
手順3の加熱時間	11分	13分	16分

Point

- aの代わりに、市販の「回鍋肉」用合わせ調味料を使ってもよいでしょう。

1 下準備

豚バラ肉は5cm幅に切り、ピーマンは乱切り、キャベツはひと口大、白ネギは1cm幅の斜め切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜、よく混ぜ合わせたaを加え、ほぐした豚バラ肉をのせる。



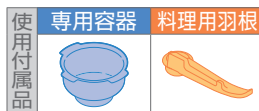
3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。





チンジャオロース



メニュー番号 **26**

材料

	2人分	4人分	6人分
牛モモ肉(ブロック)	75g	150g	225g
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
酒	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
a 醤油	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
ゴマ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
ピーマン(30g/個)	2個	4個	6個
赤ピーマン(30g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
茹でタケノコ	50g	100g	150g
酒	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
醤油	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
b オイスターソース	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
片栗粉	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
手順3の加熱時間	13分	16分	19分

Point

- a、bの代わりに、市販の「チンジャオロース」用合わせ調味料を使ってもよいでしょう。

1 下準備

牛モモ肉、ピーマン、赤ピーマン、茹でタケノコは細切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の牛モモ肉を入れ、aを順に加えてもみ込み、ほぐしておく。

茹でタケノコを入れる。牛モモ肉は固まりになりやすいので、茹でタケノコと混ぜておく。

ピーマン、赤ピーマンを入れ、よく混ぜ合わせたbを加える。

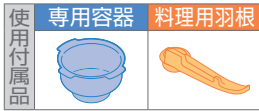


3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



麻婆ナス



メニュー番号 **27**

材料

	2人分	4人分	6人分
ナス(80g/本)	2本	4本	6本
サラダ油	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
豚ミンチ	50g	100g	150g
白ネギ(みじん切り)	1/4本	1/2本	3/4本
ショウガ(みじん切り)	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
ニンニク(みじん切り)	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
豆板醤	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
甜麵醤	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
a 鶏がらスープの素	小さじ 2/3	大さじ 1/2	小さじ 2
醤油	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
酒	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
オイスターソース	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
コショウ	少々	少々	少々
手順3の加熱時間	16分	18分	21分

Point

- aの代わりに、市販の「麻婆ナス」用合わせ調味料を使ってもよいでしょう。

1 下準備

ナスは2cm厚さ、6cm長さのくし形に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1を入れてサラダ油をからめ、豚ミンチをほぐして加える。豚ミンチは団子状になりやすいので、ナスとよく混ぜておく。

よく混ぜ合わせたaを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。





肉団子の甘酢あん



メニュー番号 **28**

材料

	2人分	4人分	6人分
タマネギ(200g/個)	1/6個	1/4個	1/2個
パプリカ(赤)(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ピーマン(30g/個)	1・1/2個	3個	4・1/2個
豚ミンチ	100g	200g	300g
塩	小さじ 1/6	小さじ 1/3	小さじ 1/2
コショウ	少々	少々	少々
砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
a 酒	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
片栗粉	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
卵	10g	20g	30g
タマネギ(みじん切り)	15g	30g	45g
醤油	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
砂糖	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
b 酢	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
鶏からスープの素	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
片栗粉	大さじ 2/3	大さじ 1	大さじ 2
水	100g	150g	200g
手順3の加熱時間	16分	18分	21分

1 下準備

タマネギは小さめの乱切り、パプリカ、ピーマンは3cm長さの乱切りにする。
豚ミンチにaを順に加えながら混ぜ、等分にして丸める。(1人3個)



2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜を入れ、よく混ぜ合わせたbを加えて肉団子を並べる。

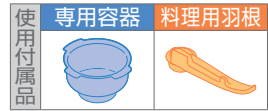


3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。

オートクック **メニュー番号 28** **人数 2 or 4 or 6** **スタート**

鶏ムネ肉と彩野菜のあっさり炒め



メニュー番号 **29**

材料

	2人分	4人分	6人分
鶏ムネ肉(皮なし)	100g	200g	300g
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
a 酒	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
片栗粉	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
サラダ油	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1-1/2
シイタケ	2枚	4枚	6枚
セロリ(80g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
パプリカ(赤)(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
パプリカ(黄)(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
白ネギ	10g	20g	30g
ショウガ	5g	10g	15g
サヤインゲン	4本	8本	12本
b 鶏からスープの素	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
醤油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
酒	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
ゴマ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4
片栗粉	小さじ 1/2	小さじ 1	大さじ 1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
水	30ml	60ml	90ml
手順3の加熱時間	12分	15分	20分

1 下準備

鶏ムネ肉は7mm厚さのそぎ切りにし、**a**をもみ込んで下味をつける。シイタケ、セロリはそぎ切り、パプリカは乱切りにする。白ネギは1cmの斜め切り、ショウガは1cm角の薄切り、サヤインゲンは4cmの斜め切りにする。

2 材料を入れる

専用容器 に **料理用羽根** をセットし、**1**の野菜を入れ、その上に**1**の鶏ムネ肉を並べて、よく混ぜ合わせた**b**を加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



豆苗とキノコの炒め物



メニュー番号 **30**

材料	2人分	4人分	6人分
ベーコン(スライス)	2枚	4枚	6枚
豆苗	100g	200g	300g
エリンギ	50g	100g	150g
ニンニク(スライス)	1/2片	1片	1-1/2片
赤唐辛子(種を除く)	1/2本	1本	1-1/2本
a オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
醤油	小さじ1	小さじ2	大さじ1
塩	—	少々	少々
コショウ	少々	少々	少々
手順3の加熱時間	14分	15分	17分

1 下準備

ベーコンは1cm幅に切る。
豆苗は5cm長さに、エリンギは3cm長さ5mm幅に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の野菜、ニンニク、赤唐辛子を入れ、その上にベーコンを広げる。よく混ぜ合わせたaを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



料理

オートクック調理

Point

- 2人分を作る時には、煮詰まって味が濃くなりやすいので塩は入れません。

カニ玉



メニュー番号 **31**

材料	
卵(L寸)	6個
カニ(缶)	110g
酒	大さじ1
ショウガ	10g
青ネギ	20g
茹でタケノコ	60g
シイタケ	4枚
鶏からスープの素	小さじ1
a 片栗粉	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
水	大さじ4
<あん>	
鶏からスープの素	小さじ1
酒	大さじ1
b オイスターソース	小さじ1
醤油	小さじ1
塩・コショウ	各少々
水	150ml
水溶き片栗粉	適量
ゴマ油	適量
手順3の加熱時間	21分

1 下準備

卵は室温にもどす。
カニ(缶)は汁気を切り、酒をふる。
ショウガはせん切り、青ネギは斜め薄切り、茹でタケノコは細切り、シイタケは薄切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1(卵を除く)を入れる。
卵を割り入れ、破裂して飛び散らないように黄身はつぶす。
よく混ぜ合わせたaを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



調理後やけどをしないように注意して、専用容器の底や料理用羽根を傷つけないようプラスチック製のフライ返しなどで切り分けて器に盛る。

4 あんを作る

鍋にbを入れて煮立てる。
片栗粉と水を同量で溶いた水溶き片栗粉を鍋に少しずつ入れてトロミをつける。
ゴマ油で香りつけて、カニ玉にかける。

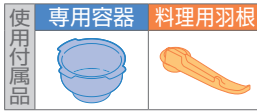
Point

- aの代わりに、市販の「カニ玉」用合わせ調味料を使ってもよいでしょう。



中華風

エビチリ



メニュー番号 **32**

材料

	2人分	4人分	6人分	
エビ	8尾	16尾	24尾	
塩	適量	適量	適量	
a	塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
	酒	小さじ1	小さじ2	大さじ1
	卵白	5g	10g	15g
片栗粉	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	
ゴマ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	
b	ニンニク(みじん切り)	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2
	ショウガ(みじん切り)	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
	トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2	大さじ3
	鶏がらスープの素	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
	酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
	醤油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
	砂糖	小さじ1	小さじ2	大さじ1
	塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
	水	50ml	100ml	150ml
手順3の加熱時間				
	9分	10分	11分	

Point

- a、bの代わりに、市販の「エビチリ」用合わせ調味料を使ってもよいでしょう。



1 下準備

エビは背わたと殻を取る。
塩でもんで水洗いし、水気をふく。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1を入れ、aを順にもみ込み、下味をつける。
片栗粉をまぶし、ゴマ油も加えて混ぜる。

よく混ぜ合わせたbを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



料理

オートクック調理

中華風



メニュー番号 **34**

材料

	2人分	4人分	6人分	
牛バラ肉(薄切り)	100g	200g	300g	
ピーマン(30g/個)	1個	2個	3個	
ニンジン(200g/本)	1/8本	1/4本	1/3本	
豆もやし	100g	200g	300g	
a	焼き肉のタレ	50g	100g	150g
	豆板醤	小さじ1/2	小さじ1	小さじ2
	ゴマ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
	片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
手順3の加熱時間				
	14分	16分	21分	

プルコギ



1 下準備

牛バラ肉は4cm幅に切り、ピーマン、ニンジンは4cm長さの細切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1と豆もやしを入れる。
牛バラ肉は固まりになりやすいので、ほぐして野菜と混ぜておく。

よく混ぜ合わせたaを加える。



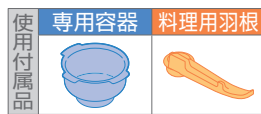
3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。





豚キムチ



メニュー番号 **33**

材料	2人分	4人分	6人分	
豚バラ肉(スライス)	100g	200g	300g	
キムチ	100g	200g	300g	
白ネギ(100g/本)	1/2本	1本	1-1/2本	
ニラ	25g	50g	75g	
a	醤油	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1-1/2
	酒	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1-1/2
	ゴマ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 1
手順3の加熱時間	14分	16分	20分	

1 下準備

豚バラ肉は4cm幅に切る。
キムチはひと口大に切り、白ネギは1cm幅の斜め切り、ニラは4～5cm長さに切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1のキムチ、野菜を入れ、その上に豚バラ肉を広げる。
aを加える

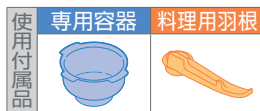


3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



大学いも



メニュー番号 **35**

材料	2人分	4人分	6人分
サツマイモ	200g	400g	600g
砂糖	30g	60g	90g
a	醤油	小さじ 1	大さじ 1/2
	サラダ油	大さじ 2	大さじ 2
黒ゴマ	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1-1/2
手順3の加熱時間	10分	11分	14分

1 下準備

サツマイモは皮付きのまま、約7cm長さ、1～1.5cm角の細めの乱切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1とaを入れる。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



4 仕上げる

調理が完了したら、専用容器を取り出して、クッキングペーパーなどに広げて黒ゴマをふり、冷ます。

Point

- パンにのせて焼いてもよいでしょう。(79ページの「菓子パン3種」参照)



和食 (炒めもの)

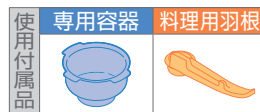


料理

オートクック調理

和食 (炒めもの)

豚肉とナスの味噌炒め



メニュー番号 **36**

材料	2人分	4人分	6人分	
豚バラ肉(スライス)	100g	200g	300g	
ナス(80g/本)	2本	4本	6本	
ピーマン(30g/個)	2個	4個	6個	
ニンジン(200g/本)	1/8本	1/4本	1/3本	
サラダ油	小さじ1	小さじ2	大さじ1	
a 合わせ味噌	大さじ1	大さじ2	大さじ3	
	酒	大さじ1	大さじ2	大さじ3
	砂糖	小さじ2	小さじ4	大さじ2
	醤油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
手順3の加熱時間	14分	18分	21分	

1 下準備

豚バラ肉は3～4cm幅に切る。
ナスは縦半分に切って1cm幅の斜め切り、ピーマンは3～4cm長さ1.5cm幅に切り、ニンジンは3～4cm長さの短冊切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1のナスを入れ、サラダ油をからめる。

ピーマン、ニンジンを入れ、よく混ぜ合わせたaを加える。

その上に豚バラ肉を広げる。



3 炒める

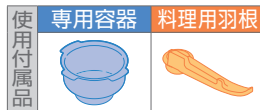
専用容器をオープンにセットして、炒める。

Point

- 合わせ味噌を一番上におくと焦げやすいので、他の調味料と合わせ、豚バラ肉の下に入れましょう。



牛肉と厚揚げの炒め物



メニュー番号 **37**

材料	2人分	4人分	6人分	
牛バラ肉(スライス)	100g	200g	300g	
厚揚げ(80g/個)	2個	4個	6個	
赤ピーマン(30g/個)	1個	2個	3個	
a	砂糖	小さじ1	小さじ2	大さじ1
	醤油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
	鶏がらスープの素	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
	塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
ゴマ油	小さじ1	小さじ2	大さじ1	
手順3の加熱時間	14分	15分	17分	

Point

●厚揚げは小さく切りすぎると煮くずれるので気をつけましょう。



1 下準備

牛バラ肉は3cm幅に切る。
厚揚げは小さく切ると煮くずれ
しやうすいので2~3cm角に切り、
赤ピーマンは2~3cm長さの乱
切りにする。

2 材料を入れる

専用容器 に 料理用羽根 を
セットし、1の牛バラ肉、赤
ピーマンを入れ、その上に厚
揚げを入れる。
よく混ぜ合わせたaを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。

オートクック

メニュー番号
37

人数
2 or 4 or 6

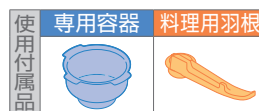
スタート



メニュー番号 **38**

材料	2人分	4人分	6人分	
ゴーヤ(250g/本)	1/2本	1本	1・1/2本	
塩	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1強	
豚バラ肉(スライス)	100g	200g	300g	
卵(L寸)	1個	2個	3個	
a	砂糖	小さじ1	小さじ2	大さじ1
	醤油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
	ゴマ油	小さじ1	小さじ2	大さじ1
手順3の加熱時間	16分	17分	21分	

ゴーヤ炒め



1 下準備

ゴーヤはわたをとって2~3mm厚さに切る。
塩でもんで約10分おき、水洗いする。豚バラ肉は5cm幅に切る。

2 材料を入れる

専用容器 に 料理用羽根 をセットし、
水気を切ったゴーヤを入れ、その上
に豚バラ肉を広げる。



卵を割り入れ、破裂して飛び散ら
ないように黄身はつぶす。
aを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。

オートクック

メニュー番号
38

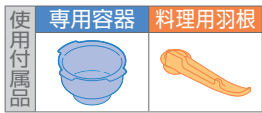
人数
2 or 4 or 6

スタート

Point

●ゴーヤはワタをしっかりとって塩もみすることで苦みが減り、食べやすくなります。

ぎせい豆腐



メニュー番号 **39**

材料

木綿豆腐(330g/丁) …… 1丁	卵(L寸) …… 4個
ニンジン(200g/本) …… 1/4本	塩 …… 小さじ 1/2
シイタケ …… 2枚	砂糖 …… 小さじ 1・1/2
青ネギ …… 1本	醤油 …… 小さじ 1・1/2
豚ミンチ …… 100g	サラダ油 …… 小さじ 1

手順3の加熱時間 17分

1 下準備

木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、約30分水切りをする。ニンジン、シイタケは1cm角、青ネギは小口切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の木綿豆腐を手でつぶしながら入れ、1の野菜、豚ミンチを入れる。



卵を割り入れ、破裂して飛び散らないように黄身はつぶす。合わせたaを加える。



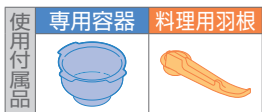
3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



調理後やけどをしないように注意して、専用容器の底や料理用羽根を傷つけないようプラスチック製のフライ返しなどで切り分けて器に盛りましょう。

きんぴらごぼう



メニュー番号 **40**

材料

ゴボウ(250g/本) …… 1本	a	砂糖 …… 大さじ 1
ニンジン(200g/本) …… 1/5本		みりん …… 大さじ 1
		醤油 …… 大さじ 1・1/2
		サラダ油 …… 大さじ 1

手順3の加熱時間 15分

1 下準備

ゴボウは縦半分に切り、3mm厚さの斜め切りにする。空気に触れるとアクが出て色が変わりやすいので水につける。ニンジンは3cm長さ3mm角の棒状に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、水気を切ったゴボウ、ニンジンをに入れて、aを加える。



3 炒める

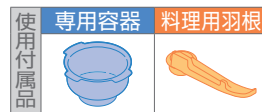
専用容器をオープンにセットして、炒める。



Point

●仕上げにお好みで七味や白ゴマをふってもよいでしょう。

きんぴられんこん



メニュー番号 **41**

材料

レンコン …… 200g	a	砂糖 …… 大さじ 1
ニンジン(200g/本) …… 1/5本		みりん …… 大さじ 1
		醤油 …… 大さじ 1・1/2
		サラダ油 …… 大さじ 1

手順3の加熱時間 15分

1 下準備

レンコンは2~3mm厚さのいちょう切りにする。空気に触れるとアクが出て色が変わりやすいので水につける。ニンジンは2cm長さ2~3mm角の棒状に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、水気を切ったレンコン、ニンジンをに入れて、aを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



Point

●仕上げにお好みで七味や白ゴマをふってもよいでしょう。

和食 (煮もの)

料理
オートクック調理



和食 (煮もの)

肉じゃが



メニュー番号 **42**

材料	2人分	4人分	6人分
牛バラ肉(スライス)	100g	200g	300g
ジャガイモ(150g/個)	1・1/3個	2・1/2個	4個
ニンジン(200g/本)	1/8本	1/4本	1/3本
タマネギ(200g/個)	3/4個	1・1/2個	2個
a 砂糖	大さじ 2・1/2	大さじ 5	大さじ 7
酒	大さじ 2	大さじ 4	大さじ 5・1/2
みりん	大さじ 1	大さじ 2・1/2	大さじ 3・1/2
醤油	大さじ 2・1/2	大さじ 5	大さじ 7
出し汁	400ml	450ml	850ml
手順 4 の加熱時間	30分	40分	50分



- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真ん中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン㈱「リード クッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。

Point

- 落とし蓋が少しこげることがあります。
- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくなり込みます。
- きぬさやを添えてもよいでしょう。

1 下準備

牛バラ肉は4cm幅、ジャガイモは3~4cmのひと口大、ニンジンは2cmの乱切り、タマネギは2cm幅のくし形に切る。

2 材料を入れる

専用容器に1のジャガイモ、ニンジンを入れ、その上に牛バラ肉を広げる。



aを入れ、牛バラ肉が見えないように、タマネギを全体にほぐしてのせる。

3 落とし蓋をする

具材が出し汁につかっていることを確認し、落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押える。



4 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



筑前煮



メニュー番号 **43**

材料	2人分	4人分	6人分
鶏モモ肉	100g	200g	300g
酒・醤油	各少々	各少々	各少々
ニンジン(200g/本)	1/4本	1/2本	3/4本
茹でタケノコ	80g	150g	230g
レンコン	50g	100g	150g
ゴボウ(250g/本)	1/5本	2/5本	3/5本
コンニャク(400g/丁)	1/4丁	1/2丁	3/4丁
塩	適量	適量	適量
砂糖	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
酒	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
a みりん	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
醤油	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
出し汁	300ml	500ml	500ml
手順3の加熱時間	30分	35分	50分

Point

- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。



1 下準備

鶏モモ肉は下味がしっかりとつくよう皮目にフォークなどで穴をあけ、ひと口大に切って酒・醤油をふる。

ニンジン、茹でタケノコ、レンコン、ゴボウは2~3cmの乱切りにする。コンニャクは臭みやアクをとり、味なじみをよくするため、塩でもんで水洗いし、ひと口大にちぎる。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、コンニャク、野菜、鶏モモ肉の順に入れ、aを加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。

オートクック

メニュー番号
43

人数
2 or 4 or 6

スタート

手羽元と里芋の煮物



メニュー番号 **44**

材料	2人分	4人分	6人分
鶏手羽元	4本	8本	12本
塩	少々	少々	少々
サヤインゲン	3本	6本	9本
サトイモ(冷凍)	200g	400g	600g
砂糖	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
みりん	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
a 酒	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
醤油	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
出し汁	250ml	450ml	700ml
手順4の加熱時間	30分	35分	40分

1 下準備

鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩をもみ込んで下味をつける。サヤインゲンは斜め半分に切る。

2 材料を入れる

専用容器に1と凍ったままのサトイモを入れ、aを加える。

3 落とし蓋をする

具材が出し汁につかっていることを確認し、落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押さえる。



4 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。

オートクック

メニュー番号
44

人数
2 or 4 or 6

スタート



- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真ん中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン㈱「リード クッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。

Point

- 落とし蓋が少し焦げることがあります。
- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

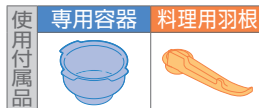


料理

オートクック調理

和食(煮もの)

豚バラ大根



メニュー番号 **45**

材料	2人分	4人分	6人分	
ダイコン	200g	400g	600g	
豚バラ肉(スライス)	100g	200g	300g	
a	醤油	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
	みりん	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
	出し汁	120ml	150ml	150ml
手順3の加熱時間	21分	24分	34分	

Point

- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。



1 下準備

ダイコンは1cm厚さのいちょう切り、豚バラ肉は3~5cm幅に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、ダイコンを入れ、その上に豚バラ肉を広げ、aを加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



ブリ大根



1 下準備

ブリは塩をふり、サッと熱湯に通し臭みをとる。ダイコンは1cm厚さのイチョウ切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に1とaを入れる。

3 落とし蓋をする

具材が出し汁につかっていることを確認し、落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押さえる。



4 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真ん中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン(株)「リード クッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。

Point

- 落とし蓋が少し焦げることがあります。
- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

メニュー番号 **46**

材料	2人分	4人分	6人分	
ブリ(80g/切)	2切	4切	-	
塩	適量	適量	-	
ダイコン	150g	300g	-	
a	酒	大さじ 1	大さじ 2	-
	みりん	大さじ 2-1/2	大さじ 5	-
	醤油	大さじ 2	大さじ 4	-
出し汁	300ml	400ml	-	
手順4の加熱時間	34分	35分	-	





肉豆腐



- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真真中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン㈱「リードクッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。

1 下準備

牛バラ肉は3~4cm幅、タマネギは7mm幅の半月切り、エノキ茸は石づきを取ってほぐし、焼き豆腐は3cm角、糸コンニャクは臭みやアクをとり、味なじみをよくするため塩でもんで水洗いし、食べやすい長さに切る。

2 材料を入れる

専用容器に1の焼き豆腐、タマネギ、ほぐした牛バラ肉、糸コンニャク、エノキ茸の順に入れ、aを入れる。

3 落とし蓋をする

具材が出し汁につかっていることを確認し、落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押さえる。



4 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



メニュー番号 47

材料	2人分	4人分	6人分
牛バラ肉(スライス)	100g	200g	300g
タマネギ(200g/個)	1/2個	1個	1-1/2個
エノキ茸(100g/パック)	1/2パック	1パック	1-1/2パック
焼き豆腐(350g/丁)	1/2丁	1丁	1-1/2丁
糸コンニャク	100g	200g	300g
塩	適量	適量	適量
a 砂糖	大さじ 2-1/2	大さじ 5	大さじ 7-1/2
酒	大さじ 1-1/2	大さじ 3	大さじ 4-1/2
醤油	大さじ 2-1/2	大さじ 5	大さじ 7-1/2
みりん	大さじ 1-1/2	大さじ 3	大さじ 4-1/2
出し汁	300ml	400ml	600ml
手順4の加熱時間	27分	30分	45分

高野豆腐



1 下準備

干シイタケは水で戻し、1枚を3~4等分に切る。ニンジン(3mm厚さに切る。(梅などの型で抜いてもよい)

2 材料を入れる

専用容器に1とaを入れて、その上に、もどす前の乾燥した高野豆腐を入れる。

3 落とし蓋をする

具材が出し汁につかっていることを確認し、落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押さえる。



4 煮る

専用容器をオープンにセットし、煮る。



メニュー番号 48

材料	2人分	4人分	6人分
干シイタケ	2枚	4枚	6枚
ニンジン(200g/本)	1/8本	1/4本	1/2本
a 酒	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
砂糖	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
みりん	大さじ 1-1/2	大さじ 3	大さじ 4-1/2
淡口醤油	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1-1/2
塩	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4
出し汁	400ml	600ml	1000ml
高野豆腐(水で戻さないタイプ)	2枚	4枚	6枚
手順4の加熱時間	25分	30分	30分



- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真真中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン㈱「リードクッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。



Point

- 落とし蓋が少し焦げることがあります。
- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくなり込みます。

かぼちゃ煮



メニュー番号 **49**

材料	2人分	4人分	6人分
カボチャ	200g	400g	600g
a 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ3
醤油	小さじ2	大さじ1	大さじ1
出し汁	300ml	350ml	350ml
手順4の加熱時間	20分	25分	35分



- 落とし蓋は吸水性のあるクッキングペーパーの真ん中に切り込みを入れたものを使用してください。
- ライオン㈱「リード クッキングペーパー」をおすすめします。
- 落とし蓋は金属製、シリコン製、木製などのものは絶対に使用しないでください。

Point

- 落とし蓋が少し焦げることがあります。
- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

1 下準備

カボチャは2.5～3cm角に切り、煮くずれないように所々皮をむいて面取りをする。

2 材料を入れる

専用容器に1とaを入れる。

3 落とし蓋をする

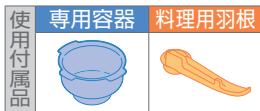
具材が出し汁につかっていることを確認し、落とし蓋が浸るまで上からしっかりと押える。

4 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



ひじき煮



メニュー番号 **50**

材料	
ヒジキ(乾燥)	30g
ニンジン(200g/本)	1/5本
油揚げ	30g
a 砂糖	大さじ3
醤油	大さじ2
酒	小さじ1
出し汁	200ml
手順3の加熱時間	17分

1 下準備

ヒジキは水につけて戻し(約20分)、水気を切る。ニンジン、油揚げは2cm長さの細切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1とaを入れる。



Point

- パンにのせて焼いてもよいでしょう。(81ページの「惣菜パン3種」参照)
- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。

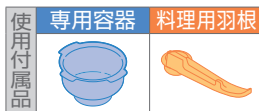


3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



切り干し大根の煮物



メニュー番号 **51**

材料	
切り干しダイコン	50g
ニンジン(200g/本)	1/4本
油揚げ	30g
a 砂糖	大さじ2
淡口醤油	大さじ1・1/2
出し汁	400ml
手順3の加熱時間	17分

1 下準備

切り干しダイコンは水につけて戻し(約20分)、水気を絞る。ニンジン、油揚げは2cm長さの細切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1とaを入れる。



Point

- 調理後オープン庫内にしばらく置いておくと余熱で味がよくしみ込みます。



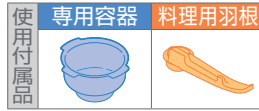
3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



ごはん・その他

チキンライス



メニュー番号 **52**

材料	2人分	4人分	6人分
鶏モモ肉	100g	200g	300g
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ピーマン(30g/個)	1/2個	1個	1・1/2個
ごはん(固め・冷ましたもの)	300g	600g	900g
a トマトケチャップ	大さじ 3	大さじ 6	大さじ 9
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
バター	10g	20g	30g
手順3の加熱時間	13分	15分	19分



Point

- ごはんは固めに炊いたものを使いましょう。
ごはん300gは約1合分です。

1 下準備

鶏モモ肉は1.5cm角に切る。タマネギ、ピーマンはみじん切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、ごはん、1の野菜、鶏モモ肉を順に入れ、aを加え、小切りにしたバターを加える。



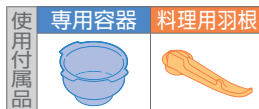
3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



調理後、ごはんのだまが残っている場合は専用容器の中で軽く混ぜ合わせる。

カレーピラフ



メニュー番号 **53**

材料	2人分	4人分	6人分
ソーセージ	30g	60g	90g
タマネギ(200g/個)	1/4個	1/2個	3/4個
ニンジン(200g/本)	1/8本	1/4本	1/3本
ピーマン(30g/個)	1個	2個	3個
ごはん(固め・冷ましたもの)	300g	600g	900g
a コンソメ(顆粒)	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1
カレー粉	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
サラダ油	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3
トマトケチャップ	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
ウスターソース	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
塩・コショウ	各少々	各少々	各少々
手順3の加熱時間	13分	15分	20分



Point

- ごはんは固めに炊いたものを使いましょう。
ごはん300gは約1合分です。
- 小さなお子さまには味が濃いため、カレー粉の量を調節してください。

1 下準備

ソーセージは縦半分に切り、半月に切る。タマネギ、ニンジン、ピーマンはみじん切りにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、ごはん、1を入れ、混ぜ合わせたaを加える。



3 炒める

専用容器をオープンにセットして、炒める。



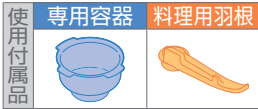
調理後、ごはんのだまが残っている場合は専用容器の中で軽く混ぜ合わせる。

料理

オートクック調理

ごはん・その他

親子丼



このメニューは、途中で卵を加える作業が必要です。

メニュー番号 **54**

材料	2人分	4人分	6人分
鶏モモ肉	130g	250g	380g
タマネギ(200g/個)	1/2個	3/4個	1個
酒	大さじ 2	大さじ 4	大さじ 6
砂糖	大さじ 1・1/4	大さじ 2・1/2	大さじ 3・3/4
a 醤油	大さじ 1・1/2	大さじ 3	大さじ 4・1/2
みりん	大さじ 2	大さじ 4	大さじ 6
出し汁	120ml	200ml	300ml
卵(L寸)	3個	6個	9個
三つ葉	2本	4本	6本
手順 3 の加熱時間	10分	15分	15分
手順 5 の加熱時間	2分	3分	4分

Point

- 調理完了後、様子を見て加熱延長を行い、お好みの卵の固さに調節しましょう。

1 下準備

鶏モモ肉は1.5cm角に切り、タマネギは5mm幅に切る。三つ葉は2cm長さに切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1の鶏モモ肉、タマネギを入れ、aを加える。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



4 卵を入れる

アラームが鳴れば、専用容器を取り出して、軽く溶いた卵を回し入れて、1の三つ葉を散らす。



5 煮る

再び専用容器をオープンにセットして、煮る。



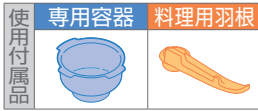
料理

オートクック調理

ごはん・その他



牛丼



メニュー番号 **55**

材料	2人分	4人分	6人分
牛バラ肉(スライス)	200g	400g	600g
タマネギ(200g/個)	1/2個	3/4個	1個
酒	大さじ 2	大さじ 4	大さじ 6
砂糖	大さじ 1・1/4	大さじ 2・1/2	大さじ 3・3/4
a 醤油	大さじ 2	大さじ 4	大さじ 6
みりん	大さじ 2	大さじ 4	大さじ 6
出し汁	150ml	200ml	300ml
手順3の加熱時間	16分	19分	21分

1 下準備

牛バラ肉は5cm幅に切り、タマネギは5mm幅に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、1とaを入れる。



3 煮る

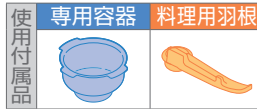
専用容器をオープンにセットして、煮る。



Point

- お好みで青ネギを散らしてもよいでしょう。

ローストパン粉



メニュー番号 **56**

材料	
パン粉(ドライ).....	120g
手順2の加熱時間	15分

Point

- 59～61ページの揚げものに使いましょう。
- 油を使わずに揚げものが調理できるのでヘルシーです。
- 冷凍保存しておくといろいろな料理に役立てて便利です。

1 材料を入れる

専用容器に料理用羽根をセットし、パン粉を入れる。



2 炒る

専用容器をオープンにセットして、炒る。



洋食 (焼きもの)



料理
オーブン調理

洋食
(焼きもの)

ローストビーフのサラダ



材料 4~6人分

牛モモ肉(ブロック).....500g	レタス.....100g
塩・コショウ.....各適量	クレソン.....1束
サラダ油.....適量	白ワインピネガー.....大さじ1
茹で卵.....3個	ワサビ.....小さじ1/2
ラディッシュ.....4個	醤油.....小さじ1
パプリカ(黄)(200g/1個).....1/4個	EVオリーブ油.....大さじ2

Point

- オープンに入れる前にフライパンで表面を焼き固めることで旨味を閉じ込めます。
- 牛肉の厚みや大きさ、温度によって、仕上がりが変わりますので、お好みで調理時間を調節しましょう。

- 1 牛モモ肉は塩・コショウをしっかりとすり込み、しばらくおく。フライパンにサラダ油を入れて温め、牛モモ肉を入れて表面をサッと焼く。
- 2 クッキングシートを敷いたターンテーブルに1をのせ、予熱して焼く。



焼き上がればアルミ箔に包んで保温し、しばらくおいて薄くスライスする。

- 3 茹で卵はくし形に切る。ラディッシュは輪切りにし、パプリカは細切りにする。レタス、クレソンは手で食べやすい大きさにちぎる。
- 4 器に2・3を盛り、合わせたaをかける。

ローストチキン



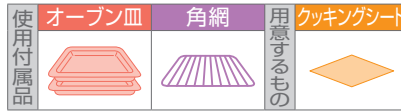
材料 4人分

- 骨付き鶏モモ肉(200g/本) 4本
- 塩・コショウ 各適量
- ニンニク(すりおろし) 10g
- 粒マスタード 大さじ 2
- トマトケチャップ 大さじ 2
- 白ワイン 大さじ 2

- 骨付き鶏モモ肉は皮目にフォークで穴をあけ、塩・コショウをすり込む。
ビニール袋にaと一緒に入れてもみ込み、約15分漬ける。
- クッキングシートを敷いたターンテーブルにビニール袋から出した1を並べ、予熱して焼く。



スペアリブのロースト



材料 4人分

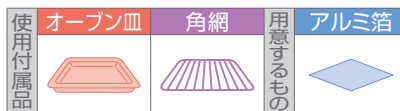
- スペアリブ(70g/本) 8本
- 塩・コショウ 各適量
- マーマレードジャム 80g
- トマトケチャップ 大さじ 1・1/2
- 醤油 大さじ 1・1/2
- ナス(80g/本) 1本
- ズッキーニ(180g/本) 1/2本
- ニンジン(200g/本) 1/2本
- オリーブ油 適量

- スペアリブは塩・コショウをすり込む。
ビニール袋にaと一緒に入れてもみ込み、約30分漬ける。
- ナス、ズッキーニ、ニンジンは7～8mm幅の輪切りにする。
塩・コショウ、オリーブ油をからめる。
- オープン皿に角網をのせてビニール袋から出した1を並べ、予熱して焼く。



クッキングシートを敷いた別のオープン皿に2を並べて、残り時間が10分になれば、オープンに加えて焼き上げる。

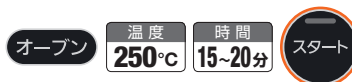
ベークドポテト



材料

- ジャガイモ 2～6個
- バター 適量
- パセリ 適量

- ジャガイモ(小)は皮付きのまま洗って半分に切り、アルミ箔で包む。
- オープン皿に角網をのせて1を並べて焼く。



- 熱いうちに十文字の切り込みを入れ、周囲からつぶすようにし、中央にバターをのせる。
みじん切りのパセリをふる。

Point

- 竹串がスッとささればできています。

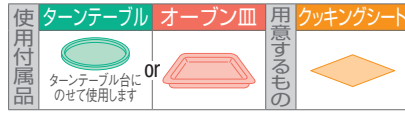


料理

オープン調理

洋食(焼きもの)

ハンバーグステーキ



材料 4人分

<ハンバーグ生地>

- 合挽きミンチ …………… 400g
- タマネギ(200g/個) …………… 1/2個
- パン粉(ドライ) …………… 大さじ 4
- 牛乳 …………… 大さじ 3
- 卵(L寸) …………… 1個
- a 塩 …………… 小さじ 1/2
- コショウ・ナツメグ …………… 各少々

<カクテルソース>

- ウスターソース …………… 大さじ 1
- トマトケチャップ …………… 大さじ 3

- 1 タマネギはみじん切りにし、パン粉はほぐして牛乳に浸す。
- 2 合挽きミンチに1・卵・aを加えてよく練る。
《ハンバーグのたね作りは専用容器を使って自動でも行えます》
14ページ「ビッグハンバーグ」の手順1～3を参考に調理しましょう。
- 3 4等分して、小判形にまとめ、クッキングシートを敷いたターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、予熱して焼く。



- 4 カクテルソースを添える。

Point

●50ページの「ベークドポテト」や野菜のソテー、茹でたブロッコリーを添えてもよいでしょう。

シイタケの肉詰め



材料 4人分

- シイタケ …………… 12枚
- 片栗粉 …………… 少々
- 青ネギ …………… 1本
- 鶏ミンチ …………… 200g
- ショウガ汁 …………… 大さじ 1
- a 醤油 …………… 大さじ 1弱
- 酒 …………… 大さじ 1
- 塩 …………… 小さじ 1/4
- 片栗粉 …………… 大さじ 1/2
- サラダ油 …………… 少々

- 1 シイタケは軸を切り取り、表面に飾り包丁を入れ、内側には片栗粉をまぶす。
- 2 青ネギはみじん切りにする。
- 3 鶏ミンチに2、ショウガ汁、aを加えて、ねばりがでるまでよく混ぜ合わせ、12等分にする。
- 4 1の内側に3をこんもりと詰める。
- 5 クッキングシートを敷いたターンテーブルにシイタケを下にして並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。



Point

- 甘酢に漬けたレンコンを添えてもよいでしょう。
- 3をピーマンに詰めて焼いてもよいでしょう。





サーモンとブロッコリーのキッシュ

使用付属品	ターンテーブル	用意するもの	クッキングシート	重石
	 ターンテーブル台にのせて使用します			 タルトストーン (約200g)

材料 18cmタルト型1台分

薄力粉……………100g	オリーブ油……………適量
塩……………小さじ 1/5	スモークサーモン……………50g
バター(食塩不使用)……………50g	卵(L寸)……………1個
a 溶き卵……………20g	
水……………30g	b 粉チーズ……………15g
ブロッコリー……………60g	塩……………小さじ 1/3
タマネギ(200g/個)……………1/2個	コショウ……………少々
塩・コショウ……………各少々	

1 フードプロセッサーにふるった薄力粉、塩を入れ、小切りにした冷たいバターを加えてサラサラな状態になるまでかける。

《フードプロセッサーがない場合》
手作りできます。

★96ページの「練りこみパイ生地のつくり方」参照

2 冷やした a を加えてさらにフードプロセッサーにかけ、生地がひとまとまりになればラップに取り出し包んで冷蔵庫で休ませる。(約30分)

3 2をめん棒で3mm厚さに伸ばし、タルト型に敷きこみ、余分な生地を切り落とす。
フォークで空気穴を明け、クッキングシートをのせて重石をのせる。

4 ターンテーブルに3をのせて、予熱して焼く。
途中10分で重石とクッキングシートを取る。



5 ブロッコリーは小房に分けて塩を加えた熱湯で茹で、ザルにあげて水気を切る。
タマネギは薄切りにしてオリーブ油で炒め、塩・コショウをふる。スモークサーモンは2cm幅に切る。

6 4に5を入れ、合わせたbを流す。
予熱して更に焼く。



カレームニエル



材料 4人分

- 白身魚(70g/切) …… 4切
- 塩・コショウ …… 各少々
- a 薄力粉 …… 大さじ1
- カレー粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 少々

- 白身魚は塩・コショウをふり、aをまぶす。
- クッキングシートを敷いたターンテーブルに1を並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。



Point

- 粉ふき芋とトマトを添えてもよいでしょう。

鶏肉の香草焼き



材料 4人分

- 鶏ムネ肉(100g/枚) …… 4枚
- 白ワイン …… 大さじ2
- 塩・コショウ …… 各少々
- a パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
- ニンニク・オレガノ(各みじん切り) …… 各小さじ1
- サラダ油(またはオリーブ油) …… 少々

- 鶏ムネ肉は白ワインをふって、aをすりこみ、約30分おく。
- クッキングシートを敷いたターンテーブルに1を並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。



Point

- 香草はオレガノの他、バジル・ローズマリーなどもよく合います。
- フレッシュ(生)が手に入らない時はドライハーブを少なめに使います。
- くし形切りのレモンを添えてもよいでしょう。

料理
オープン調理

フィッシュパイ

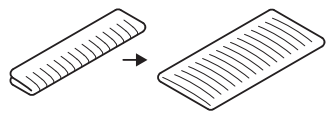


材料 20cm長さ2本分

- 白身魚(切身) …… 100g
- 塩・コショウ・レモン汁 …… 各少々
- ムキエビ …… 100g
- タマネギ(薄切り)(200g/個) …… 1/2個
- ニンジン(せん切り)(200g/本) …… 1/6本
- 白ワイン …… 大さじ3
- サラダ油 …… 少々
- 27ページの「ホワイトソース」 …… 130g
- ピザ用チーズ …… 50g
- グリーンピース(冷凍) …… 50g
- 塩・コショウ …… 各少々
- 冷凍パイシート …… 300g
- ドリュウル(溶き卵) …… 適量



- 白身魚は塩・コショウ・レモン汁をふり、ムキエビは背わたを取る。
- サラダ油で、タマネギ・ニンジンをサッと炒め、1をのせ、白ワインをふって蓋をして蒸し煮にする。魚に火が通れば、皮・骨を取ってほぐす。
- ホワイトソースにピザ用チーズ・湯通ししたグリーンピース・2を加え、塩・コショウで味を調べて、冷ます。
- 冷凍パイシートを3～4mm厚さに伸ばし、10×20cm(Ⓐとする)を2枚と13×20cm(Ⓑとする)を2枚とる。
- Ⓐのパイシートに3をのせ、周囲にドリュウルをぬる。
- Ⓑのパイシートは周囲1cmを残して5mm幅の切り込みを入れ、5にかぶせ、周囲をフォークで押さえる。
- クッキングシートを敷いたオープン皿に6をのせ、ドリュウルをぬり、予熱して焼く。



コンビ調理もできます。



洋食
(焼きもの)

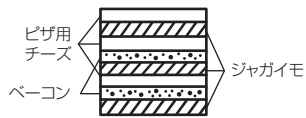
ポテトとベーコンの重ね焼き



材料 4人分

ジャガイモ(150g/個) …… 4個
 ベーコン(スライス) …… 6枚
 パター …… 40g
 ピザ用チーズ …… 40g
 卵(L寸) …… 4個
 牛乳 …… 120ml
 塩・コショウ …… 各少々

- ジャガイモは皮をむいて3mm厚さのイチョウ切りにし、固めにゆで、塩・コショウをふる。
- ベーコンは3cm幅に切る。
- 耐熱性容器にバター 10gをぬり、1の1/3量を並べ、2の1/2量を散らし、ピザ用チーズの1/3量をふる。
- 再び、1の1/3量・残りの2・ピザ用チーズの1/3量・残りの1の順に重ねる。

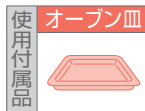


- 卵を溶きほぐして牛乳を加え、塩・コショウをふって、4に流し入れる。
- 表面に残りのピザ用チーズをふり、ところどころに残りのバターをのせる。
- ターナーテーブルに6をのせて、予熱して焼く。



料理
オープン調理

パンプキングラタン



材料 4人分

カボチャ …… 400g
 バター …… 25g
 塩・コショウ …… 各少々
 ベーコン(スライス) …… 100g
 タマネギ(200g/個) …… 1/4個
 27ページの「ホワイトソース」 …… 330g
 バター …… 適量
 粉チーズ …… 大さじ1
 パプリカパウダー …… 少々



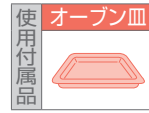
- カボチャは皮をところどころむき、小さめの乱切りにして、茹でる。柔らかくなれば、水気を切ってバターをからめ、塩・コショウを加え混ぜる。
- ベーコンは1cm幅に、タマネギはみじん切りにする。
- フライパンを温め、2のベーコン、タマネギの順に加えて炒める。
- 3の火を止め、ホワイトソースの半量を加える。
- 1を加え、塩・コショウで味を調える。
- 耐熱性容器に薄くバターをぬり、5を分け入れる。
- 残りのホワイトソースをかけ、粉チーズをふる。
- オープン皿に7をのせて、予熱して焼く。



焼き上がれば、パプリカパウダーをふる。

洋食 (グラタン)

牛肉とナスのトマトグラタン



- 材料** ココット型(直径13cm高さ3cm) 4個分
- ナス(100g/本) …………… 2本
 - トマト(150g/個) …………… 1個
 - モッツアレラチーズ(フレッシュ) …………… 2個
 - タマネギ(200g/個) …………… 1個
 - 牛肉(焼き肉用) …………… 250g
 - 24ページの「トマトソース」 …………… 300g
 - 塩・コショウ …………… 各少々
 - オリーブ油 …………… 適量



料理
オープン調理

- ナスは1cm厚さの輪切りにし、塩・コショウをふる。オリーブ油をからめ、フライパンで表面に色がつくまで焼いて取り出す。
- トマトとモッツアレラチーズは1cm厚さの半月切りにする。
- タマネギは薄切りにし、牛肉は食べやすい大きさに切る。

- 1のフライパンにオリーブ油を足し、タマネギを入れて焦がさないようにしんなりとするまで炒め、牛肉を加えて炒める。
- 耐熱性容器にトマトソースを敷き、1・2・4のをせる。
- オープン皿に5のせて、予熱して焼く。



加熱時間を調整し、チーズが溶けるまで焼く。

和食(焼きもの)

豚肉の黒糖しょうゆ焼き



- 材料** 4人分
- 豚肩ロース肉(100g/枚) …… 4枚
 - a 醤油 …………… 大さじ 4
 - 酒 …………… 大さじ 1
 - 黒砂糖 …………… 25g
 - ザラメ …………… 小さじ 2

- 豚肩ロース肉は筋切りをし、ビニール袋にaと一緒に入れてもみ込み、約30分漬ける。
- 汁気を切り、クッキングシートを敷いたターンテーブルに並べ、予熱して焼く。



- ザラメをふって、予熱して再び焼く。



Point

- サラダ野菜を添えてもよいでしょう。

洋食(グラタン) / 和食(焼きもの)

やきとり



材料 4人分

鶏モモ肉 …… 300g
白ネギ …… 4~5本

a [ショウガ汁 …… 小さじ 1
みりん・醤油・酒 …… 各50ml

- 1 鶏モモ肉はひと口大に切り、ビニール袋に a と一緒に入れてもみ込み、約10分漬ける。
- 2 白ネギは2~3cm長さに切る。
- 3 1・2を竹串に交互にさす。
- 4 **クッキングシート** を敷いた **オープン皿** に並べ、予熱して焼く。



漬け汁を鍋で煮詰めて、途中で数回ぬる。

豚肉の3色ロール



材料 4人分

豚ロース肉(スライス) …… 200g
塩・コショウ …… 各少々
グリーンアスパラガス …… 4本
ニンジン (7cm長さ1cm角棒状) …… 8本

サツマイモ (7cm長さ1cm角棒状) …… 8本
a [トンカツソース …… 大さじ 1
トマトケチャップ …… 大さじ 1

- 1 豚ロース肉は塩・コショウをふり、8等分にしてまな板の上に広げる。
- 2 グリーンアスパラガスは固い部分とハカマを取り、7cm長さを8本取る。
ニンジン、サツマイモと共に、塩を加えた熱湯で茹でる。
- 3 1に粗熱をとった2をのせて巻く。8本分作る。
- 4 **クッキングシート** を敷いた **ターンテーブル** に3を並べ、予熱して焼く。



- 5 焼き上がれば1本を3等分に切り分け、器に盛って混ぜ合わせた a を添える。



料理
オープン調理

和食
焼きもの

鮭と野菜の南蛮漬け



材料 4人分

- 生鮭(25g/切).....12切
- 塩.....少々
- 薄力粉.....適量
- サラダ油.....適量
- タマネギ(200g/個).....1/2個
- ニンジン(200g/本).....1/5本
- パプリカ(黄)(200g/個).....1/3個
- ピーマン(30g/個).....1個
- 酢.....100ml
- 醤油.....大さじ2
- a 砂糖.....大さじ2
- 赤唐辛子(輪切り).....1本
- 出し汁.....大さじ4



料理

オープン調理

- 生鮭に塩をふってしばらくおき、水気を拭いて薄力粉をまぶす。
- クッキングシートを敷いたターンテーブルに1を並べ、サラダ油をかけ、予熱して焼く。
- 野菜は4cm長さのせん切りにする。
- 合わせたaに2・3を入れて漬け込む。

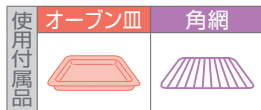


Point

- 焼きたての鮭を南蛮酢に漬け込むと、短時間で味がよくしみます。

和食(焼きもの)

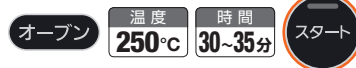
焼きイモ



材料

- サツマイモ(200g位のもの).....2~6本

- サツマイモを洗う。
- オープン皿に角網をのせて、1を丸のまま並べて焼く。



Point

- 竹串がスッとささればできています。
- 皮を焦がしたくないときは、アルミ箔で包んで焼きます。

焼きナス



材料

- ナス(150g/本).....2~6本

- ナスは、洗って皮に2~3カ所穴をあけ、水につけてアク抜きをし、水気をふく。
- オープン皿に角網をのせて1を並べて焼く。

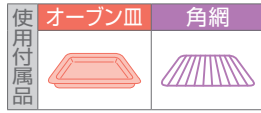


- 焼きあがれば、指先を水につけながら皮をむく。

Point

- 竹串がスッとささればできています。
- ショウガ醤油でいただくとよいでしょう。

鯛の姿焼き



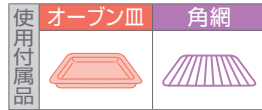
材料 1尾分
 鯛(全長28~30cm) …… 1尾
 粗塩(化粧塩用) …… 適量
 塩 …… 適量
 サラダ油 …… 適量
 ダイコン(輪切り) …… 約3cm

- 鯛はウロコ・エラを取り、内臓を筒抜きにし、よく洗って水気をふき、全体に薄く塩をふり、腹の中にも塩を充分にする。
- 金串をうねり刺しに打ち、背ビレ・尾ビレに化粧塩をつけて形を整える。
- オープン皿** にサラダ油をぬった **角網** をのせて、2を尾が立つように、ダイコンで尾をささえてのせ、予熱して焼く。



Point
 ●ヒレ・尾が焦げるようならアルミ箔で包みます。
 ●金串は熱いうちに回して抜きます。
 ●はじかみショウガを添えてもよいでしょう。

アジの姿焼き



材料 4人分
 アジ(200g位のもの) …… 4尾
 サラダ油 …… 適量
 塩 …… 少々

- アジはエラ・内臓・ゼイゴを取り、両面に塩をふって、しばらくおく。
- 余分な水気をふき、塩をふる。
- オープン皿** にサラダ油をぬった **角網** をのせて2を並べ、予熱して焼く。



Point
 ●ヒレ・尾が焦げるようならアルミ箔で包みます。
 ●おろしダイコン・ショウガを添えてもよいでしょう。

ブリの山椒焼き



材料 4人分
 ブリ(80g/切) …… 4切
 醤油 …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ2
 粉山椒 …… 小さじ1
 グリーンアスパラガス …… 4本
 塩 …… 適量
 サラダ油 …… 適量

Point
 ●焼いている途中にブリに漬け汁を数回塗ると、照りが出て美味しく仕上がります。

- ブリは塩をふってしばらくおき、水気を拭いて、合わせたaに約20分漬ける。
- グリーンアスパラガスは固い部分とハカマを取って4等分に切る。塩をふり、サラダ油をからめる。
- 1の汁気を切って **クッキングシート** を敷いた **ターンテーブル** に並べ、予熱して焼く。
 残り時間が5分になれば、グリーンアスパラガスを加えて焼き上げる。



料理

オープン調理

和食(焼きもの)

揚げもの



材料 4人分

ホタテ貝柱(刺身用) …… 8個
 塩・コショウ …… 各少々
 薄力粉 …… 適量
 溶き卵 …… 適量
 48ページの「ローストパン粉」 …… 適量
 バター …… 25g
 ニンニク(すりおろし) …… 1/2片
 パセリ(みじん切り) …… 少々
 サラダ油 …… 適量

ホタテ貝のガーリックパン粉揚げ



- 1 ホタテ貝柱は、塩・コショウをふり、薄力粉・溶き卵・ローストパン粉の順につける。
- 2 バターをやわらかくし、ニンニク・パセリを加え混ぜる。
- 3 **クッキングシート**を敷いた **ターンテーブル** に **1** を並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。

4 **3** の上に **2** をのせてさらに焼く。

オーブン 温度 **230℃** 時間 **2分** スタート

Point

- 小切りのトマトとオレガノを添えてもよいでしょう。

オーブン 温度 **230℃** スタート → 時間 **5分** スタート
 予熱 調理



材料 4人分

鶏モモ肉 …… 400g サラダ油 …… 大さじ 1
 唐揚げ粉 …… 30g

Point

- オーブンで揚げものをする時、少量の油ですむのでヘルシーです。
- サラダ菜を添えてもよいでしょう。

鶏の唐揚げ



- 1 鶏モモ肉はひと口大に切り、ビニール袋に唐揚げ粉と一緒に入れ、袋をふってまんべんなくまぶして、10分以上おく。
- 2 **1** にサラダ油を加え、全体にからめる。



- 3 **クッキングシート**を敷いた **ターンテーブル** にビニール袋から出した **2** を並べ、予熱して焼く。

オーブン 温度 **250℃** スタート → 時間 **10分** スタート
 予熱 調理

フライドチキン



材料 4人分

- 鶏手羽元(50~60g/本) …… 12本
- 薄力粉 …… 適量
- a 塩・コショウ …… 各少々
- オールスパイス …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ 3

1 鶏手羽元はビニール袋にaと一緒に入れてもみ込み、約15分漬ける。



2 鶏手羽元の水分をキッチンペーパーで軽くふき、薄力粉をまぶし、よくはたいて余分な粉をおとす。粉がなじむまで約15分おき、サラダ油をからめる。



3 オープン皿に角網をのせてビニール袋から出した2を並べ、予熱して焼く。



Point

●油ハネや煙が気になる場合は、オープン皿に香味野菜を敷きましょう。タマネギやキャベツの固いところなど、残り野菜を利用するとよいでしょう。

料理
オープン調理

ヒレカツ



材料 4人分

- 豚ヒレ肉 …… 400g
- 溶き卵 …… 適量
- 塩・コショウ …… 各少々
- 48ページの「ローストパン粉」 …… 適量
- 薄力粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量

1 豚ヒレ肉は4等分に切り、縦に切り込みを入れて開き、軽くたたいて1.5cm位の厚さに整える。

2 1に塩・コショウをふり、薄力粉・溶き卵・ローストパン粉の順に衣をつける。

3 クッキングシートを敷いたターンテーブルに2を並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。



揚げもの

サバの竜田揚げ



材料 4人分

- サバ(30g/切) …… 12切
- 酒 …… 大さじ 1
- a 醤油 …… 大さじ 3
- しょうが汁 …… 小さじ 1
- 薄力粉 …… 適量
- サラダ油 …… 少々

1 サバはaに約15分漬ける。

2 汁気を切って薄力粉をまぶす。

3 クッキングシートを敷いたターンテーブルに2を皮を上にして並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。



ビーフコロッケ



材料 4人分

ジャガイモ(150g/個) …… 4個
 タマネギ(200g/個) …… 3/4個
 牛ロース肉(スライス) …… 150g
 バター …… 10g
 a 酒 …… 大さじ 3
 砂糖・醤油 …… 各大さじ 1

薄力粉 …… 適量
 溶き卵 …… 適量
 48ページの「ローストパン粉」 …… 適量
 サラダ油 …… 適量
 塩・コショウ …… 各少々

1 ジャガイモは皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでて熱いうちにつぶし、塩・コショウをふる。タマネギは薄切りにし、牛ロース肉は1.5cm幅に切る。



2 バターでタマネギ・牛ロース肉の順に炒めてaを加え、汁気がなくなるまで炒める。



3 ジャガイモと2を合わせ、塩・コショウで味を調べ、冷ます。8等分して小判形にし、薄力粉・溶き卵・ローストパン粉の順に衣をつける。

4 クッキングシートを敷いたターンテーブルに3を並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。



料理
オープン調理

里芋の和風コロッケ



材料 4人分

サトイモ …… 500g
 万能ネギ …… 20g
 ヒジキ(乾燥) …… 大さじ 1
 ツナ(缶) …… 40g
 コーン(缶) …… 30g
 a 醤油 …… 大さじ 1/2
 塩 …… 小さじ 1/3

塩 …… 適量
 薄力粉 …… 適量
 溶き卵 …… 適量
 48ページの「ローストパン粉」 …… 適量
 サラダ油 …… 適量

1 サトイモは蒸して皮をむき、熱いうちにつぶしておく。



2 万能ネギは小口切りにする。ヒジキはたっぷりの水でもどしておく。

3 ツナを油ごと炒め、2の万能ネギ・水気を切ったヒジキ・コーンとaを加えて炒める。

1と合わせて塩で味を調える。

4 8等分して円形にし、薄力粉・溶き卵・ローストパン粉の順に衣をつける。

5 クッキングシートを敷いたターンテーブルに4を並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼く。



Point

●冷凍のサトイモを使ってもよいでしょう。

蒸しもの

茶わん蒸し



材料 4人分

ニンジン(3mm厚さ輪切り)・・・8枚
 シイタケ・・・・・・・・・・・・4枚
 鶏ムネ肉・・・・・・・・・・・・80g
 卵(L寸)・・・・・・・・・・・・2個

a 淡口醤油・・・・・・・・ 小さじ 1・1/3
 塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1/3
 出し汁・・・・・・・・・・・・ 350ml
 三つ葉・・・・・・・・・・・・ 適量

- 1 ニンジンとシイタケは熱湯で茹でる。シイタケは飾り切りにし、鶏ムネ肉は小切りにする。
- 2 ボウルに室温にもどした卵を溶きほぐし、室温にもどしたaを加えてこす。
- 3 器に鶏ムネ肉、シイタケを入れて2を流し入れ、アルミ箔で2重に蓋をする。
- 4 ターンテーブルに3を並べて、予熱したオープンに入れて焼く。



・・・保温 5分 ★時間が0になれば、そのまま5分保温する。

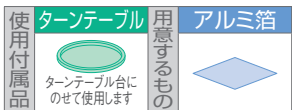
- 5 1のニンジン、1cm長さに切った三つ葉を飾る。



Point

- ニンジンは花型などで抜いてもよいでしょう。
- 食材の切り方や卵液の温度によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱時間を調節しましょう。

手作り豆腐



材料 4人分

無調整豆乳・・・・・・・・・・・・ 500ml
 にがり・・・・・・・・・・・・ 30g
 ※にがりに表示されている分量に従ってください

- 1 冷たい豆乳ににがりを加え、ゆっくりかき混ぜる。
- 2 器に1を分け入れ、表面の気泡はきれいに取り除き、アルミ箔で二重に蓋をする。
- 3 ターンテーブルに2を並べ、予熱して焼く。



Point

- にがりは表示されている分量を使用してください。にがりの種類や量によって、仕上がりが変わることがあります。



ベーカリー機能の使い方

ベーカリー機能でできること

自動パン

専用容器に材料を入れるだけで、生地づくりから焼き上げまで、全工程を自動で行います。

早焼き 早く焼き上げたい人におすすめ。ほんのり甘い生地が特徴です。

標準焼き こだわりたい人におすすめ。毎日食べたいシンプルな味わいのふわふわ食パンを焼き上げます。

※65ページの「食パン」、66ページの「全粒粉パン」は、最長12時間の予約設定ができます。



アレンジパン

自動で作る生地を使って色々なパンを作れます。

自分で好きな形にアレンジでき、かんたんにパン作りを楽しめます。



パン作りのポイント

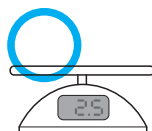
材料の準備

計量

材料は、計量カップではなく、必ず0.1g単位以下ではかれるはかりを使って量りましょう。少しの計量誤差でも、うまく焼きあがらない場合があります。



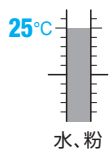
計量カップ



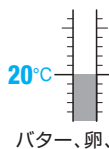
はかり

温度

イーストが活発に働くためには、適度な温度が必要です。水、粉の材料は25℃前後、バター、卵、牛乳は20℃前後のものを使いましょう。



水、粉



バター、卵、牛乳

夏場や室温が30℃以上の場合は、10～20℃の水を使いましょう。ただし、うまく仕上がらない場合があります。

専用容器への材料の入れ方

専用容器には、正しい方法で材料を入れてください。**ドライイーストが、水、砂糖、塩と触れないようにする**ことがポイントです。

《専用容器へ材料を入れる順番》

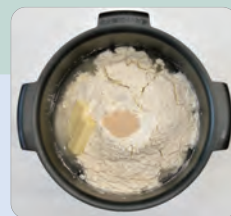
- ① 水を入れる。
- ② 砂糖、塩、スキムミルクを入れる。
- ③ 強力粉を静かに入れる。
●日清フーズの「日清 カメラヤ」をおすすめします。
- ④ 粉の中央を少しくぼませドライイーストを入れる。
●日清フーズの「日清 スーパーカメラヤ ドライイースト」をおすすめします。
- ⑤ バターを入れる。



パン作りの流れ

準備

専用容器に材料を入れる



メニューを選び、スタートする

ベーカリー



スタート



スタート

ベーカリー機能の使い方／パン作りのポイント

生地づくり

成形／発酵／焼き上げ

ベーカリー調理中に途中作業が必要なメニューもあります



コーヒーマーブルパン(P72)



ふわふわちぎりパン(P73)



ソフトメロンパン(P74)



フォカッチャ(P75)

完成

生地を
取り出す



成形

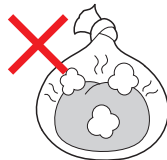


発酵
(オープン機能)

焼き
(オープン機能)

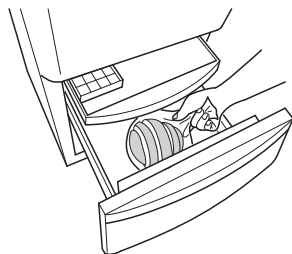
■ パンの保存方法

焼き上がったパンは冷めるまで密閉しないようにしましょう。熱いうちにビニール袋などに入れて密閉すると、蒸れて生地がべちゃっとなったりカビが発生しやすくなります。



焼き上がったパンは早めに食べ切りましょう。

食べきれない分は、パンを一食分に切り分けて、容器やビニール袋などに入れ密閉し、冷凍保存しましょう。



パンの膨らみと形

●パンは、室温や湿度、材料、予約時間が少し違うだけで、焼き上がりが変わります。同じ作り方をしても、膨らみ、形、焼き色は、焼くたびに変わります。

(例)



〈焼き色が弱い〉



〈表面のでこぼこ〉



〈背が低い〉

●材料は新鮮なものを使い、左ページのパン作りのポイントを参考にして、正しく準備しましょう。

自動パン



パン・お菓子
ベーカリー調理

自動パン

食パン

予約できます



メニュー番号

1 2 3 4

材料

	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a 水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g

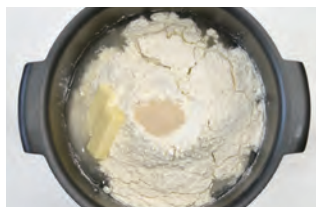
手順 3 の調理時間 1時間30分 2時間 3時間 3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

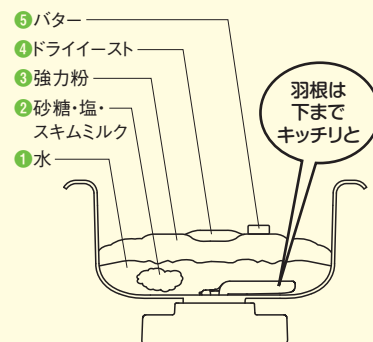
2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(右記《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



《専用容器への材料の入れ方》

- ① 水を入れる。
- ② 砂糖、塩、スキムミルクを入れる。
- ③ 強力粉を静かに入れる。
●日清フーズの「日清 カメラヤ」をおすすめします。
- ④ 粉の中央を少しくぼませドライイーストを入れる。
●日清フーズの「日清 スーパーカメラヤ ドライイースト」をおすすめします。
- ⑤ バターを入れる。



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。

ベーカリー
メニュー番号
1 or 2 or 3 or 4
スタート

4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

全粒粉パン

予約できます



メニュー番号

1 2 3 4

材料

	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	240g	360g	240g	360g
全粒粉	60g	90g	60g	90g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g

手順3の調理時間 1時間30分 2時間 3時間 3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。

ベーカリー **メニュー番号 1 or 2 or 3 or 4** スタート

4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

ライ麦パン



メニュー番号

5 6 7 8

材料

	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
水	200g	300g	200g	300g
プレーンヨーグルト	30g	45g	30g	45g
砂糖	22.5g	34g	18g	27g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	240g	360g	240g	360g
ライ麦粉	60g	90g	60g	90g
ドライイースト	4g	4.5g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g

手順3の調理時間 1時間30分 2時間 3時間 3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。

ベーカリー **メニュー番号 5 or 6 or 7 or 8** スタート

4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。



湯だねパン



メニュー番号		5	6	7	8
材料		早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
	a (上から順に入れる)				
	水	210g	315g	210g	315g
	砂糖	15g	22.5g	12g	18g
	塩	4g	6g	4g	6g
	スキムミルク	6g	9g	6g	9g
	強力粉	300g	450g	300g	450g
	ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
	バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
<湯だね>					
	強力粉	12g	18g	12g	18g
	薄力粉	12g	18g	12g	18g
	熱湯	24g	36g	24g	36g
手順3の調理時間		1時間30分	2時間	3時間	3時間45分



1 下準備

バターは室温にもどす。
ボウルに<湯だね>の材料を入れてひとまとまりになるまで混ぜて湯だねを作る。
ラップに包んで粗熱が取れるまでおく。



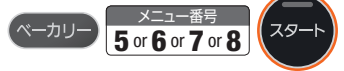
2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)
1の湯だねを粗くちぎり、上にのせる。



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

Point

- 湯だねを作るときはやけどに注意しましょう。

レーズンパン



メニュー番号		5	6	7	8
材料		早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
	a (上から順に入れる)				
	水	210g	315g	210g	315g
	砂糖	15g	22.5g	12g	18g
	塩	4g	6g	4g	6g
	スキムミルク	6g	9g	6g	9g
	強力粉	300g	450g	300g	450g
	ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
	バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
	レーズン	60g	90g	60g	90g
手順3の調理時間		1時間30分	2時間	3時間	3時間45分



1 下準備

バターは室温にもどす。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

クルミパン



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
生クルミ	60g	90g	60g	90g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。生クルミは粗くきざむ。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。

ベーカリー

メニュー番号
5 or 6 or 7 or 8

スタート

4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

チョコチップパン



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
チョコチップ	50g	75g	50g	75g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。

ベーカリー

メニュー番号
5 or 6 or 7 or 8

スタート

4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

Point

- チョコチップの種類によっては、チョコチップが溶けて仕上がる場合があります。



ごはんパン



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
ごはん(冷ましたもの)	100g	150g	100g	150g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分



※ごはんつぶが残ったまま焼き上がります。

Point

●ごはんの固さにより、ごはんつぶの残り方が変わります。

1 下準備

バターは室温にもどす。

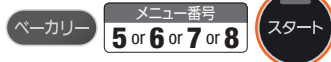
2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、最後にごはんをほぐして上に広げる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

野菜パン (ニンジンパン)



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
水	160g	240g	160g	240g
ニンジン(すりおろしたものの汁ごと)	70g	105g	70g	105g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

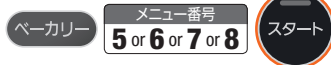
2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。





チーズパン



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
ピザ用チーズ	60g	90g	60g	90g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

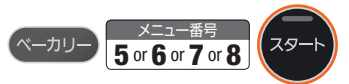
2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

牛乳パン



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
牛乳	240g	360g	240g	360g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

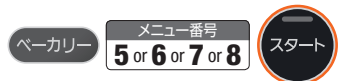
2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。





Point

- 野菜ジュースは砂糖・食塩不使用 野菜汁100%のものを使用しましょう。

野菜ジュースパン



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
水	60g	90g	60g	90g
野菜ジュース(100%)	150g	225g	150g	225g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分

1 下準備

バターは室温にもどす。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

豆乳パン



メニュー番号	5	6	7	8
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
豆乳(無調整)	270g	405g	270g	405g
砂糖	18g	22.5g	18g	22.5g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
手順3の調理時間	1時間30分	2時間	3時間	3時間45分



1 下準備

バターは室温にもどす。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

バターリッチパン



メニュー番号	9	10	11	12
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
牛乳	80g	120g	80g	120g
溶き卵	120g	180g	120g	180g
砂糖	30g	45g	24g	36g
塩	4g	6g	4g	6g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	90g	135g	90g	135g
手順3の調理時間	1時間32分	2時間2分	3時間2分	3時間47分

Point

- 冷たいバターを使用すると発酵不足になるので、室温(約20℃)にもどしておきましょう。



1 下準備

バターは1cm厚さ、2~3cm角より小さく切り、室温にもどす。

2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

コーヒーマーブルパン



このメニューは、途中でコーヒペーストを入れる作業が必要です。

メニュー番号	13	14	15	16
材料	早焼き 1.5斤	早焼き 2斤	標準焼き 1.5斤	標準焼き 2斤
a (上から順に入れる)				
水	210g	315g	210g	315g
砂糖	15g	22.5g	12g	18g
塩	4g	6g	4g	6g
スキムミルク	6g	9g	6g	9g
強力粉	300g	450g	300g	450g
ドライイースト	4g	6g	3g	4.5g
バター(食塩不使用)	15g	23g	15g	23g
コーヒペースト	3g	4.5g	3g	4.5g
手順3の生地づくりの時間	21分	26分	32分	38分
手順5の調理時間	1時間10分	1時間35分	2時間29分	3時間8分

コーヒペースト(6g分)の作り方

材料 6g分

インスタントコーヒー(粉末)・・・ 4g
水・・・・・・・・・・・・・・・・ 2g

インスタントコーヒーと水をよく混ぜ合わせる。

※少量のコーヒペーストは、作ることが難しいため、6g分の作り方を説明しています。余ったコーヒペーストは使用しません。

1 下準備

バターは室温にもどす。

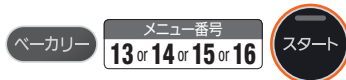
2 材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れる。(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 生地をつくる

専用容器をオープンにセットして生地をつくる。



4 コーヒペーストを入れる

アラームが鳴れば、専用容器を取り出して、コーヒペーストを生地に直接かけないように容器の底に入れる。



5 焼く

再び専用容器をオープンにセットし焼く。



6 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆にし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。



Point

- インスタントコーヒーの粒が大きいと水と混ぜ合わせにくい場合があります。細かい粒のものを使いましょう。
- インスタントコーヒーの種類やコーヒペーストの固さにより、マーブル模様の入り方が異なります。

ふわふわちぎりパン



このメニューは、途中で成形する作業が必要です。

メニュー番号 **17**

材料

a (上から順に入れる)

水	120g
溶き卵	40g
砂糖	25g
塩	5g
スキムミルク	5g
強力粉	200g
薄力粉	50g
ドライイースト	4g
バター(食塩不使用)	50g
タブレットチョコ	60g

手順2の生地づくりの時間	1時間3分
手順5の調理時間	57分

Point

- 手順3、4の分割、成形の作業は、アラームが鳴ってから30分以内に行ってください。
- クリームやジャムなどを包んでもよいでしょう。

1 下準備

バターは1cm厚さに切り、室温にもどす。タブレットチョコは12等分にけておく。

2 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



ペーカリー **メニュー番号 17** スタート

3 分割する

アラームが鳴れば、すぐに専用容器を取り出し、とびらを閉める。
専用容器から生地を取り出して、約40g(12個)ずつ分割し、表面がなめらかになるように丸める。

4 成形する

3で1のタブレットチョコを包む。とじ目を下にしてパン用羽根を取り外した専用容器に並べる。



5 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。



6 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。





ソフトメロンパン



このメニューは、途中で成形と仕上げ作業が必要です。

メニュー番号 **18**

材料

a (上から順に入れる)

水	120g
溶き卵	40g
砂糖	25g
塩	5g
スキムミルク	5g
強力粉	200g
薄力粉	50g
ドライイースト	4g
バター(食塩不使用)	50g
上げ生地	下記分量

手順2の生地づくりの時間	1時間5分
手順4の発酵時間	30分
手順6の調理時間	35分

上げ生地の作り方

材料

バター(食塩不使用)	80g
薄力粉	100g
砂糖	60g
溶き卵	50g

- 1 室温にもどしたバターをやわらかく練る。
- 2 砂糖を2～3回に分けて加えてすり混ぜ、溶き卵を少しずつ加え混ぜる。
- 3 ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。
- 4 上げ生地はビニール袋に入れる。

1 下準備

バターは小切りにして室温にもどす。

2 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



ベーカリー **メニュー番号 18** スタート

3 成形する

アラームが鳴れば専用容器を取り出す。
パン用羽根を取り外し、専用容器の底に生地を平らに伸ばして形を整える。



4 発酵する

再び専用容器をオープンにセットして発酵する。

スタート

5 上げ生地をのせる

アラームが鳴れば、専用容器を取り出す。
上げ生地のビニール袋の先を切ってパン生地の上に渦巻き状にしぼり出して、ゴムベラなどでならす。



6 焼く

専用容器をオープンにセットして焼く。

スタート

7 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。
取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。



フォカッチャ



このメニューは、途中で成形と仕上げ作業が必要です。

メニュー番号 **19**

材料

- a (上から順に入れる)
- 水 115g
 - EVオリーブ油 4g
 - 砂糖 4g
 - 塩 3g
 - 強力粉 140g
 - 薄力粉 35g
 - ドライイースト 2g
 - オリーブ油 大さじ1
 - ローズマリー(ドライ) 適量
 - 岩塩 適量

手順1の生地づくりの時間	47分
手順3の発酵時間	25分
手順5の調理時間	18分

1 生地をつくる

専用容器 に パン用羽根 を取り付けて、a を順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。

(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



2 成形する

アラームが鳴れば専用容器を取り出す。

パン用羽根 を取り外し専用容器の底で生地を平らに伸ばして形を整える。



3 発酵する

再び専用容器をオープンにセットして発酵する。



4 仕上げる

アラームが鳴れば専用容器を取り出して、生地の表面にオリーブ油をぬり、指で数ヶ所くぼみをつける。ローズマリーと岩塩を散らす。



5 焼く

再び専用容器をオープンにセットして焼く。

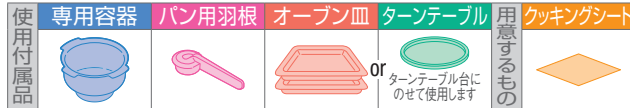


6 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って上下に数回ふる。専用容器を傷つけないようプラスチック製のフライ返しなど2本で、両端から持ち上げて、パンを取り出す。取り出したパンは角網の上で粗熱を取る。

アレンジパン

バターロール



メニュー番号 **20**

材料 12個分 (できあがりの生地 約500g分)

a 水	120g	a 薄力粉	50g
溶き卵	40g	ドライイースト	4g
砂糖	25g	バター(食塩不使用)	50g
塩	5g	ドライユール(溶き卵)	適量
スキムミルク	5g	打ち粉(強力粉)	適量
強力粉	200g		

手順2の生地づくりの時間 1時間14分



1 下準備

バターは1cm厚さに切り、室温にもどす。
卵は溶きほぐしておく。

2 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 分割する

アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。
生地を手で押さえてガス抜きをし、生地を約40g(12個)ずつ分割する。



表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約10分)



4 成形する

①丸めた生地の半部分を転がしながら円すい形にする。



②めん棒で、向こうを広く、手前をひっぱりながら細く、同じ厚さに伸ばす。



③広いほうから軽くクルクルと巻く。



④クッキングシートを敷いたオープン皿に、巻き終わりを下にして、間隔をあけて並べる。

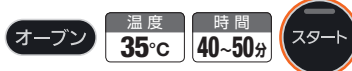


●ターンテーブルを使う時は、放射状に生地を並べる。



5 成形発酵する

④のオープン皿をオープンにセットし、発酵する。



アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。
1.5～2倍になれば発酵は十分。
発酵が足りなければ、様子をみながら発酵時間を追加する。
発酵後、ドライユールをぬる。



6 焼く

予熱して焼く。



《分割・成形のポイント》

- 台や手に生地がつき、分割や成形がやりにくい時は、打ち粉(強力粉)を台や手につけて作業しましょう。
- 生地を手でちぎると生地が傷んで膨らみが悪くなります。必ずスケッパーやカードなどで切り分けましょう。
- 生地を休ませるときは、生地が乾燥しないようにラップなどをかけましょう。
- 生地が伸ばしにくい時は、生地を休ませながら、無理な力をかけずに少しずつ伸ばしましょう。

●バターロール生地使用 メロンパン

材料 12個分

76ページの「バターロール」の生地・・・約500g
<メロン皮>
バター(食塩不使用)・・・50g
砂糖・・・85g
a 卵(L寸)・・・1個
メロンエッセンス・・・少々
薄力粉・・・180g
グラニュー糖・・・適量
打ち粉(強力粉)・・・適量

手順2の生地づくりの時間 1時間14分



1 下準備

メロン皮をつくる。
ボウルにバターを入れやわらかく練り、砂糖を加えてすり混ぜ、溶き卵、メロンエッセンス、薄力粉の順に加える。12個に分ける。

2 生地をつくる

★76ページの「バターロール」の2と同様。

3 分割する

★76ページの「バターロール」の3と同様。

4 成形する

丸めた生地をもう一度丸めなおし、メロン皮をすっぽりかぶせる。
表面にグラニュー糖をまぶし、カードで格子目を入れる。

クッキングシートを敷いたオープン皿に並べる。

5 成形発酵する

オープン皿をオープンにセットし、発酵する。

オープン 温度 35℃ 時間 40~50分 スタート

アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。
1.5～2倍になれば発酵は十分。
(発酵が足りなければ、様子をみながら発酵時間を追加する。)

6 焼く

予熱して焼く。

オープン 温度 170℃ スタート → 時間 17分 スタート
予熱 調理

Point

●分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。

●バターロール生地使用 ミニあんぱん

材料 16個分

76ページの「バターロール」の生地・・・約500g
あん・・・約500g
ドリュウル(溶き卵)・・・適量
ケシの実・・・適量
黒ゴマ・・・適量
打ち粉(強力粉)・・・適量

手順2の生地づくりの時間 1時間14分

Point

●分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。



1 下準備

あんは16個に分け、1個ずつ丸めておく。

2 生地をつくる

★76ページの「バターロール」の2と同様。

3 分割する

★76ページの「バターロール」の3を参照。
アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。生地を約30g(16個)ずつ分割し、表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約10分)

4 成形する

生地の中央に1をのせ、包み込むようにしっかりと閉じる。
とじ目を下にして、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べる。



5 成形発酵する

オープン皿をオープンにセットし、発酵する。

オープン 温度 35℃ 時間 40~50分 スタート

アラームが鳴れば専用容器を取り出し、発酵具合を確認する。
1.5～2倍になれば発酵は十分。
(発酵が足りなければ、様子をみながら発酵時間を追加する。)
中央をくぼませドリュウルをぬり、ケシの実と黒ゴマをつける。

6 焼く

予熱して焼く。

オープン 温度 170℃ スタート
予熱
時間 17分 スタート
調理

●バターロール生地使用 コーヒーロール

材料 8個分

76ページの「バターロール」の生地・・・約500g
 a インスタントコーヒー(粉末)・・・小さじ1
 ココア・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
 グラニュー糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ4
 <コーヒーアイシング>
 b 粉砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
 コーヒー(冷ましたもの)・・・・・・ 適量
 打ち粉(強力粉)・・・・・・・・・・・・ 適量

手順1の生地づくりの時間 1時間14分

Point

●分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。



1 生地をつくる

★76ページの「バターロール」の2と同様。

2 分割する

★76ページの「バターロール」の3を参照。
 アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。生地を約250g(2個)ずつ分割し、表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約10分)

3 成形する

2で丸めた2つの生地をそれぞれめん棒で23×8cmの長方形に伸ばし、aを半量ずつ生地の上にする。



縦長になるように生地を置き、手前から巻いて巻き終わりをしっかり閉じる。

生地をそれぞれ4個の輪切りにし、合計8個に切り分ける。



切り口を上にして、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べる。

4 成形発酵する

オープン皿をオープンにセットし、発酵する。

オープン 温度 35℃ 時間 30~40分 スタート

アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。
 1.5~2倍になれば発酵は十分。
 (発酵が足りなければ、様子を見ながら発酵時間を追加する。)

5 焼く

予熱して焼く。

オープン 温度 180℃ スタート

予熱

時間 15~18分 スタート

調理

焼き上がれば冷ます。
 混ぜ合わせたbをビニール袋に入れ角を少し切って絞る。

●バターロール生地使用 オニオンバンズ

材料 10個分

76ページの「バターロール」の生地・・・約500g
 タマネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
 ロースハム・・・・・・・・・・・・・・ 50g
 マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・ 50g
 ドリュウル(溶き卵)・・・・・・・・・・ 適量
 打ち粉(強力粉)・・・・・・・・・・・・ 適量

手順2の生地づくりの時間 1時間14分

1 下準備

タマネギは薄切り、ロースハムは細切りにしてボウルに入れ、マヨネーズと合わせておく。

2 生地をつくる

★76ページの「バターロール」の2と同様。

3 分割する

★76ページの「バターロール」の3を参照。
 アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。
 生地を約50g(10個)ずつ分割し、表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約10分)

4 成形する

生地を楕円形にのばし、端から巻き、巻き終わりをしっかり閉じる。
 クッキングシートを敷いたオープン皿に、巻き終わりを下にして並べる。

5 成形発酵する

オープン皿をオープンにセットし、発酵する。

オープン 温度 35℃ 時間 40~50分 スタート

アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。
 1.5~2倍になれば発酵は十分。
 (発酵が足りなければ、様子を見ながら発酵時間を追加する。)
 上部に切り込みを入れ、ドリュウルをぬり、1をのせる。

6 焼く

予熱して焼く。

オープン 温度 170℃ スタート 時間 17分 スタート

予熱

調理

Point

●分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。





菓子パン3種 (クリームパン・リンゴパン・さつまいもパン)



メニュー番号 **21**

材料 全12個分 (各4個×3種)

水	170g
溶き卵	55g
砂糖	35g
塩	7g
スキムミルク	7g
強力粉	280g
薄力粉	70g
ドライイースト	5g
バター(食塩不使用)	70g
打ち粉(強力粉)	適量

手順2の生地づくりの時間 1時間14分

Point

- 分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。

1 下準備

バターは1cm厚さに切り、室温にもどす。

2 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 分割する

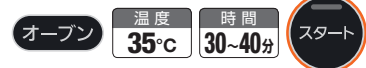
★76ページの「バターロール」の3を参照。
アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。生地を約55g(12個)ずつ分割し、表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約10分)

4 成形する

次ページを参照して成形し、クッキングシートを敷いたオープン皿2枚に並べる。

5 成形発酵する

オープン皿をオープンにセットし、発酵する。



アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。

1.5～2倍になれば発酵は十分。

発酵が足りなければ、様子をみながら発酵時間を追加する。

- ・クリームパンはドリユウルをぬる。
- ・リンゴパンはドリユウルをぬり、カボチャの種をのせる。

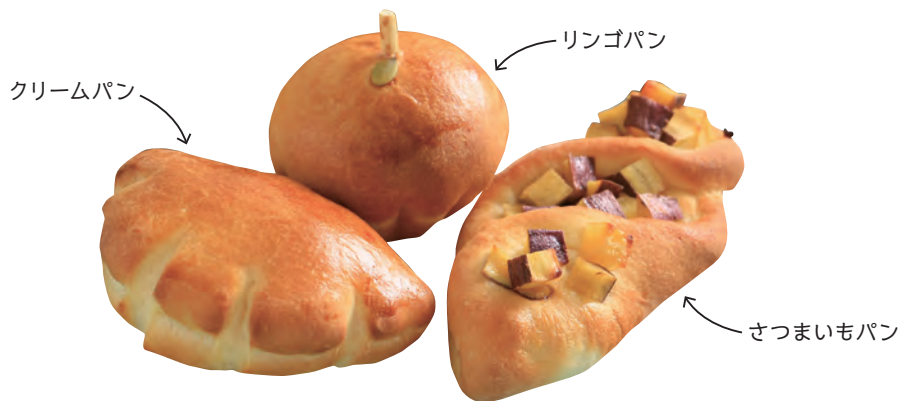
6 焼く

予熱して焼く。



- ・リンゴパンは焼き上がり後プリッツをさす。

菓子パン3種の成形のしかた



クリームパン

材料 4個分

89ページの「カスタードクリーム」
 140g
 ドリュウル(溶き卵) 適量

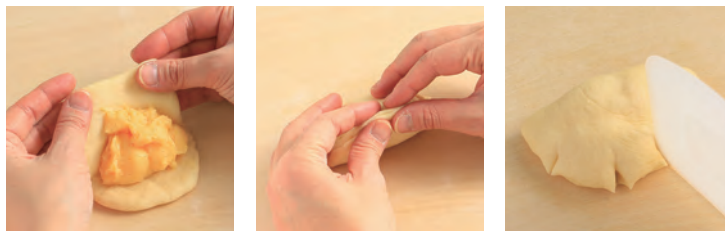
1 下準備

カスタードクリームを35gずつ分ける**(b)**。

2 成形する

丸めた生地をめん棒で10×8cmの楕円形に伸ばす。

- ①生地に**b**をのせ、包み込むように半分に折って閉じる。 ②とじ目をしっかりと閉じる。 ③カードで3カ所に切り込みを入れる。



リンゴパン

材料 4個分

89ページの「カスタードクリーム」
 100g
 89ページの「リンゴジャム」 40g
 かぼちゃの種 4粒
 プリッツ 適量
 ドリュウル(溶き卵) 適量

1 下準備

カスタードクリームを25g、リンゴジャムを10gずつ分ける**(c)**。

2 成形する

丸めた生地をめん棒で直径9cmの円形に伸ばす。

- ①生地の中央に**c**をのせる。 ②**c**を包み込むようにしっかりと閉じる。閉じた方を下にして型に入れる。



さつまいもパン

材料 4個分

37ページの「大学いも」 120g

1 下準備

大学いもは1cm角に切り、30gずつ分ける**(d)**。

2 成形する

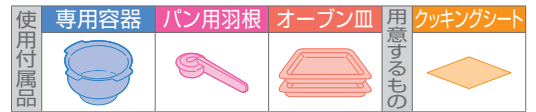
丸めた生地をめん棒で6×15cmの長方形にのばす。

- ①生地の中央に**d**を半分のせ、生地の手前をねじるように包む。 ②端にも**d**の残りをのせる。





惣菜パン3種 (ひじきマヨパン・ソーセージロール・カレーパン)



メニュー番号 **22**

材料 全12個分(各4個×3種)

水	220g
砂糖	20g
塩	4.5g
スキムミルク	10g
強力粉	280g
薄力粉	70g
ドライイースト	5g
バター(食塩不使用)	35g
打ち粉(強力粉)	適量

手順2の生地づくりの時間 1時間14分

Point

- 分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。

1 下準備

バターは室温にもどす。

2 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



3 分割する

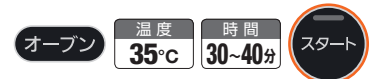
★76ページの「バターロール」の3を参照。
アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。生地を約50g(12個)ずつ分割し、表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約10分)

4 成形する

次ページを参照して成形し、クッキングシートを敷いたオープン皿2枚に並べる。

5 成形発酵する

オープン皿をオープンにセットし、発酵する。



アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。

1.5～2倍になれば発酵は十分。

発酵が足りなければ、様子をみながら発酵時間を追加する。

- ・ひじきマヨパン、ソーセージロールはドリュウルをぬる。
- ・カレーパンはサラダ油をぬる。

6 焼く

予熱して焼く。



- ・ソーセージロールは焼き上がり後トマトケチャップを絞る。

惣菜パン3種の成形のしかた



ひじきマヨパン

材料 4個分

45ページの「ひじき煮」……60g
マヨネーズ……適量
ドリュウル(溶き卵)……適量

1 下準備

ひじき煮を15gずつ分ける**(b)**。

2 成形する

①丸めた生地をめん棒で11cm角にのばす。②対角線で半分に折る。③角を切り離さないように切り込みを入れる。



④互い違いになるように折り返し、中央に**b**をのせてマヨネーズを絞る。



ソーセージロール

材料 4個分

ソーセージ(約10cm)……4本
ドリュウル(溶き卵)……適量
トマトケチャップ……適量

1 成形する

①生地を楕円形に伸ばし、上下1/3を中心に向かって折る。②さらに半分に折って棒状にしてとじ目を閉じる。③約25cmの棒状に伸ばす。④ソーセージに巻きつける。



カレーパン

材料 4個分

25ページの「キーマカレー」……120g
サラダ油……適量

1 下準備

キーマカレーを30gずつ分ける**(c)**。

2 成形する

丸めた生地をめん棒で11×8cmの楕円形に伸ばす。①生地の中央に**c**をのせる。②**c**を包み込むようにしっかりと閉じる。



食パン(角食)

専用容器	パン用羽根	ターンテーブル	オープン皿
		ターンテーブル台にのせて使用します	Or

メニュー番号 **23**

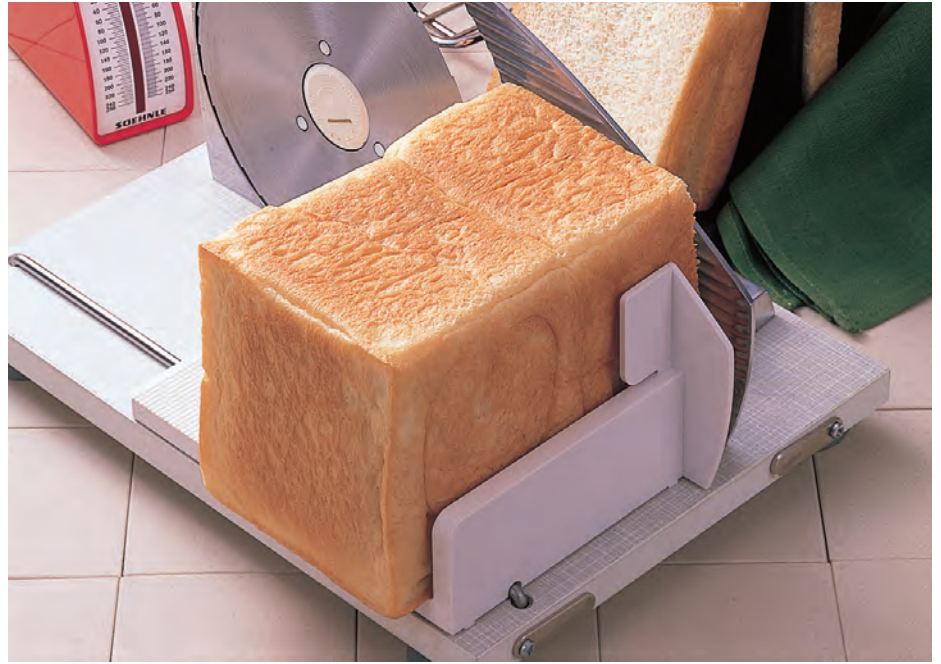
材料 食パンケース(21×11×12cm)1個分

- a (上から順に入れる)
- 水 250g
 - 砂糖 15g
 - 塩 6g
 - スキムミルク 8g
 - 強力粉 380g
 - ドライイースト 4g
 - バター(食塩不使用) 20g
 - バター(ぬり用) 少々
 - 打ち粉(強力粉) 適量

手順2の生地づくりの時間 1時間14分

Point

- 分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。



1 下準備

バターは室温にもどす。

2 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)

ベーカリー **メニュー番号 23** スタート

3 分割する

アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。生地を2個に分割し、表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約20分)

4 成形する

①生地を細長い楕円形に伸ばし、左右の両端を内側に折り、空気が入らないように軽くおさえて手前から巻く。



②巻き終わりをしっかり閉じ、薄くバターをぬった食パンケースにとじ目を下にして入れる。



5 成形発酵する

ターンテーブルをオープンにセットし、発酵する。

オープン 温度 **35°C** 時間 **50-60分** スタート

アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。発酵が足りなければ、様子を見ながら発酵時間を追加する。

生地がケースの深さの九分目位までふくらめば、蓋をする。



山食の作り方

生地の頭部が、型から約2cmでる位ふくらめば、蓋をしないで焼く。



焼き上がり



6 焼く

予熱して焼く。

オープン 温度 **180°C** スタート

予熱
→ 時間 **40-45分** スタート
調理

トーストの作り方

オープン皿に角網をのせます。好みの厚さに切った食パンを並べて、予熱して焼く。

オープン 温度 **250°C** スタート → 時間 **5分** スタート
予熱 調理



※写真はトースト用の型で押ししています。

ナン

使用付属品	専用容器	パン用羽根	オープン皿	用意するもの	クッキングシート



メニュー番号 **25**

材料 6枚分

a 水 …………… 135g	a 強力粉 …………… 120g
オリーブ油 …… 25.5g	薄力粉 …………… 120g
砂糖 …………… 9g	ドライイースト …… 4.5g
塩 …………… 3.5g	

手順1の生地づくりの時間 51分

1 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



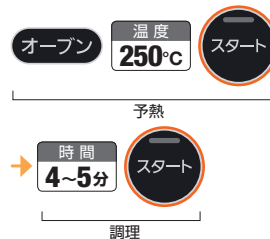
2 分割・成形する

アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。生地を6等分して丸め、約20cm長さの木の葉形に伸ばし、クッキングシートを敷いたオープン皿2枚にのせる。



3 焼く

予熱して焼く。



Point

- 26ページの「バターチキンカレー」につけて食べると美味しいです。
- 分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。

ベーカリー

メニュー番号 **25**

スタート

メニュー番号 **24**

材料 10個分

a 水+卵黄2個分 …… 合わせて230g	
砂糖 …………… 15g	
塩 …………… 6g	
強力粉 …………… 300g	
ドライイースト …… 4g	
バター(食塩不使用) …… 40g	
打ち粉(強力粉) …… 適量	

手順2の生地づくりの時間 1時間14分

Point

- 分割、成形は、76ページ《分割・成形のポイント》を参照してください。
- 他のパンよりも生地がやわらかいので、打ち粉を使って上手に丸めましょう。

調理例



バンズ

使用付属品	専用容器	パン用羽根	オープン皿	用意するもの	クッキングシート

1 下準備

バターは室温にもどす。

2 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。
(65ページ《専用容器への材料の入れ方》の図を参照)



ベーカリー

メニュー番号 **24**

スタート

3 分割する

★76ページの「バターロール」の3を参照。
アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。生地を約45g(10個)ずつ分割し、表面がなめらかになるように丸めて生地を休ませる。(約10分)

4 成形する

2を上から少し押さえて平らにし、クッキングシートを敷いたオープン皿2枚に並べる。

5 成形発酵する

オープン皿2枚をオープンにセットし、発酵する。



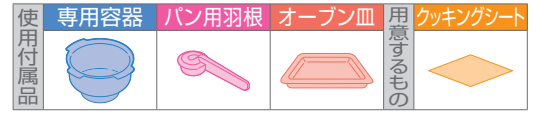
アラームが鳴ればオープン皿を取り出し、発酵具合を確認する。
1.5～2倍になれば発酵は十分。
(発酵が足りなければ、様子をみながら発酵時間を追加する。)

6 焼く

予熱して焼く。



鶏肉とキノコのホワイトピザ



メニュー番号 **26**

材料 直径25~30cm 1枚分

<ピザ生地>

水 ……………90g
 オリーブ油 ……大さじ1・1/2
 砂糖 ……………6g
 塩 ……………2.5g
 強力粉 ……………100g
 薄力粉 ……………40g
 ドライイースト ……3g

<トッピング>

鶏モモ肉 ……………100g
 シメジ(100g/1パック)
 ……………1/2パック
 マッシュルーム ……4個
 サラダ油 ……………適量
 塩・コショウ ……各少々
 27ページの「ホワイトソース」
 ……………200g
 ピザ用チーズ ……100g

手順1の生地づくりの時間 51分

1 生地をつくる

専用容器にパン用羽根を取り付けて、aを順に入れ、オープンにセットして生地をつくる。



ベーカリーメニュー番号 **26** スタート

2 トッピングをつくる

鶏モモ肉は小さめのそぎ切りにする。シメジは石づきを取って小房に分ける。マッシュルームは3mm厚さにスライスする。サラダ油ですべての材料を炒め、塩・コショウで味を調える。

3 成形する

アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。ガス抜きをして生地を丸め、生地を休ませる。(約10分)
 生地を直径25~30cmの円形に伸ばして、クッキングシートを敷いたオープン皿にのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。

4 焼く

予熱が完了したら、オープン皿をオープンにセットして、焼く。



5 トッピングをのせる

アラームが鳴ればオープン皿を取り出す。
 4にホワイトソースをぬって2のトッピングをのせる。
 ピザ用チーズを散らす。

6 焼く

予熱して焼く。



Point

- 生地を伸ばしにくいときは、生地を休ませながら、少しずつ伸ばしましょう。
- ピザ生地は、倍量の2枚分まで作れます。手順1と同様にして作りましょう。



生ハムと卵のピザ



メニュー番号 **26**

材料 直径25~30cm 1枚分

85ページ「鶏肉とキノコのホワイトピザ」のピザ生地
 ……同分量
 <トッピング>
 b ホウレン草 …… 1/2束
 生ハム …… 20g
 c 24ページのトマトソース …… 100g
 卵 …… 1個
 モッツアレラチーズ
 (フレッシュ) …… 1/2個
 粉チーズ …… 大さじ 2
 EVオリーブ油 …… 適量
 黒コショウ …… 適量

手順1の生地づくりの時間 51分

1 生地をつくる

★85ページの「鶏肉とキノコのホワイトピザ」の1と同様。

2 トッピング(b)をつくる

ホウレン草は熱湯で茹でて冷水にとり3cm長さに切る。生ハムは縦に半分切る。

3 成形する

★85ページの「鶏肉とキノコのホワイトピザ」の3と同様。

4 焼く

★85ページの「鶏肉とキノコのホワイトピザ」の4と同様。

5 トッピング(b・c)をのせる

アラームが鳴ればオープン皿を取り出す。
 生地にトマトソースをぬり、2を中央にリング状に並べる。
 中央に卵を割ってのせ、モッツアレラチーズをちぎって散らし、粉チー
 ズ、EVオリーブ油をかける。

6 焼く

予熱して焼く。



焼き上がりに黒コショウをふる。

Point

●好みの火通りになるまで様子をみながら焼きましょう。

耳までチーズのよくばりピザ

メニュー番号 **26**

材料 直径20~30cm 1枚分

85ページ「鶏肉とキノコのホワイトピザ」
 のピザ生地 ……同分量
 <トッピング>
 レンコン …… 60g
 シメジ …… 80g
 ブロccoli …… 60g
 エビ …… 8尾
 b イカ …… 60g
 ベーコン …… 2枚
 オリーブ油 …… 適量
 塩、コショウ …… 各適量
 c プロセスチーズ(5mm角棒状) …… 50g
 d トマトソース …… 100g
 ピザ用チーズ …… 80g

手順1の生地づくりの時間 51分

1 生地をつくる

★85ページの「鶏肉とキノコのホワイトピザ」の1と同様。

2 トッピング(b)をつくる

レンコンは皮をむいて5mm厚さの半月切り、
 シメジは石づきを取って小房に分け、ブロッ
 コリーは小房に分ける。
 エビは背わたと殻を取り、イカは4cm長さ
 の短冊切りにし、各々塩・コショウをふる。
 ベーコンは3cm幅に切る。
 フライパンにオリーブ油をあたため、エビと
 イカを炒めて取り出す。
 続いて、残りの具材をすべて炒めて塩・コ
 ショウをふる。

3 成形する

アラームが鳴ればすぐに専用容器を取り出す。
 生地を丸めて生地を休ませる。(約10分)
 生地を直径約30cmの円形に伸ばして、
 クッキングシートを敷いたオープン皿にのせ、
 cのプロセスチーズを周りに並べて包む。
 生地全体にフォークで穴を開ける。

4 焼く

★85ページの「鶏肉とキノコのホワイトピザ」の4と同様。

5 トッピング(b・d)をのせる

アラームが鳴ればオープン皿を取り出す。
 生地にトマトソースをぬり、2をのせ、ピザ
 用チーズを散らす。

6 焼く

予熱して焼く。



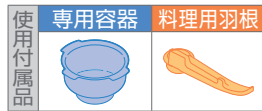
Point

- 具材は、切り分けたときに均等になるように並べましょう。
- 生地づくりを待っている時間に、トッピングの準備すると、段取りよく仕上げることができます。



お菓子

パウンドケーキ



メニュー番号 **27**

材料

バター(食塩不使用).....150g 薄力粉.....200g
 砂糖.....150g アーモンドプードル.....30g
 溶き卵(L寸).....3個 ベーキングパウダー.....10g
 バニラオイル.....少々

手順3の調理時間 47分



1 下準備

バターは室温にもどす。
専用容器 に **料理用羽根** を取り付けて、室温にもどしたバターを専用容器の底面に塗りつける。



2 材料を入れる

1に砂糖、溶き卵、バニラオイルを加え、薄力粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーをふるい入れる。



3 焼く

専用容器をオープンにセットして、焼く。



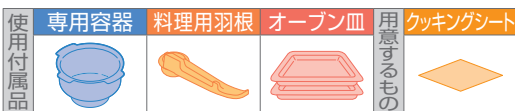
4 焼き上がり後、すぐに専用容器から取り出す

ミトンを着用し、専用容器の取っ手を持って逆さにし、上下に数回ふって取り出す。取り出したパウンドケーキは角網の上で粗熱を取る。

Point

- ミックスフルーツピール(80g)を入れて焼いてもよいでしょう。

クッキー2種 (チョコチップ・くるみ)



メニュー番号 **28**

材料 チョコチップ14個分 + くるみ14個分

バター(食塩不使用).....100g 薄力粉.....180g
 砂糖.....100g チョコチップ(溶けないもの).....20g
 溶き卵(L寸).....1個 生クルミ.....14個
 バニラオイル.....少々

手順3の生地づくりの時間 8分

1 下準備

バターは室温にもどしてクリーム状にする。

2 材料を入れる

専用容器 に **料理用羽根** を取り付けて、砂糖、溶き卵、バニラオイルを入れ、1を加える。
 その上に薄力粉をふるい入れる。



3 生地をつくる

専用容器をオープンにセットして、生地をつくる。



4 成形する

生地が完成したら、すぐに専用容器を取り出す。生地を2等分し、半量にはチョコチップを加えて混ぜ、冷蔵庫で10分休ませる。
 スプーンで **クッキングシート** を敷いた **オープン皿** 2枚に各々14個に分ける。半分には生クルミのをせる。

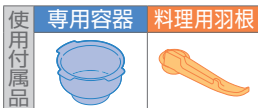


3 予熱する

予熱して焼く。



フラン



メニュー番号 **29**

材料

- バター(食塩不使用)..... 10g
- コーンスターチ..... 20g
- 牛乳..... 250g
- 溶き卵(L寸)..... 4個
- 砂糖..... 80g
- バニラオイル..... 少々

手順**3**の調理時間 22分

Point

- 切り分けて、ホイップクリームやカラメルソース、フルーツを飾ってもよいでしょう。

1 下準備

バターは室温にもどす。

専用容器に料理用羽根を取り付けて、室温にもどしたバターを専用容器の底面に塗りつける。



2 材料を入れる

1にコーンスターチを牛乳の一部で溶いて入れ、残りの材料を加える。



3 焼く

専用容器をオープンにセットして、焼く。



4 取り出す

調理後やけどをしないように注意して、専用容器の底や料理用羽根を傷つけないようプラスチック製のフライ返しなどで切り分けて器に盛る。

栗大福



メニュー番号 **30**

材料 8個分

- 白玉粉..... 90g
- 水..... 150g
- 上新粉..... 30g
- 上白糖..... 90g
- 白あん..... 240g
- 栗の甘露煮..... 4個
- 片栗粉..... 適量

手順**3**の生地づくりの時間 6分30秒

1 下準備

白玉粉をボウルに入れ、分量の水を少しずつ加えて溶かす。上新粉、上白糖を入れ、さらに混ぜて溶かす。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根を取り付けて、1をザルなどでこしながら入れる。



3 大福の生地をつくる

専用容器をオープンにセットし、大福の生地をつくる。



4 あんの準備

白あんは8等分にし、半分に切った栗の甘露煮を包む。

5 あんを包む

3の生地づくりが完了したら、片栗粉を敷いたバットに生地を取り出し、カードなどで8等分にする。熱いうちに4を包む。

Point

- 栗をイチゴに代えても美味しく作れます。お好みのあんやフルーツでアレンジしましょう。



くずもち



メニュー番号 **31**

材料

- くず粉..... 70g
- 水..... 370g
- 上白糖..... 100g

手順**3**の調理時間 15分

Point

- お好みで、きなこや黒みつをかけるとよいでしょう。

1 下準備

ボウルに材料を入れて、ダマのないように混ぜる。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根を取り付けて、1を入れる。



3 煮る

専用容器をオープンにセットして、煮る。



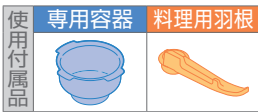
4 取り出す

調理が完了したらクッキングペーパーの上にひとまとまりにしてのせる。シートごと水につけて冷やす。十分に水気を切ってお好みの大きさに切り分ける。



ジャム・クリーム

リンゴジャム



メニュー番号 **32**

材料 できあがり約270g分

リンゴ …………… 300g(約1個分)
 砂糖 …………… 150g
 レモン汁 …………… 大さじ2

手順3の調理時間 11分40秒

1 下準備

リンゴは芯を取り、皮付きのまま半分はすりおろし、残りは5mm角に切る。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根を取り付けて、1、砂糖、レモン汁を入れる。



3 煮る

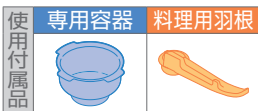
専用容器をオープンにセットして、煮る。



Point

- パンに包んで焼いてもよいでしょう。(79ページの「菓子パン3種」参照)
- トーストやクラッカーに添えてもよいでしょう。

ベリージャム



メニュー番号 **33**

材料 できあがり約140g分

冷凍ミックスベリー …………… 200g
 砂糖 …………… 60g
 レモン汁 …………… 大さじ1

手順2の調理時間 13分

1 材料を入れる

専用容器に料理用羽根を取り付けて、凍ったままのミックスベリーと砂糖、レモン汁を入れる。



2 煮る

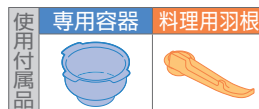
専用容器をオープンにセットして、煮る。



Point

- トーストやクラッカーに添えてもよいでしょう。
- スポンジ生地やクレープなどに添えても美味しいです。

カスタードクリーム



メニュー番号 **34**

材料 できあがり約600g分

卵黄(L寸) …………… 4個分
 砂糖 …………… 80g
 薄力粉 …………… 20g
 コーンスターチ …………… 20g
 牛乳 …………… 400g
 バニラオイル …………… 少々

手順3の調理時間 10分



1 下準備

全ての材料をボウルに入れて泡立て棒で混ぜ、ザルでこしてなめらかにする。

2 材料を入れる

専用容器に料理用羽根を取り付けて、1を入れる。



3 煮る

専用容器にをオープンにセットして、煮る。



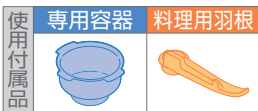
4 冷ます

加熱後、すぐにボウルなどに取り出して、氷水に当てて急冷する。

Point

- 急冷しておいておくると固くなります。ザルなどでこすか、よく混ぜてから生クリームや牛乳などを加えらるとなめらかになります。お好みの固さに調節して使用しましょう。
- 79ページの「クリームパン」(菓子パン3種)や106ページの「シュークリーム」などに利用しましょう。

フレンチトースト



メニュー番号 **35**

材料

バター……………20g 砂糖……………50g
 溶き卵(L寸)……………2個 食パン……………150g
 牛乳……………150g

手順3の調理時間 23分

1 材料を入れる

専用容器に料理用羽根を取り付けて、室温にもどしたバターを容器の底面と周りに塗り、溶き卵、牛乳、砂糖、1口大に切った食パンを入れる。

2 浸す

食パン全体をしっかりと卵液に浸す。



盛り付け例

※出来上がったフレンチトーストにベリーを加えて、粉砂糖とシロップをかけて盛り付けています。

3 焼く

専用容器をオープンにセットして、焼く。



Point

- パンがしっかりと卵液に浸ってから焼きましょう。
- 食パンはフランスパンなどでも美味しく作れます。
- 好みのフルーツやメープルシロップなどをかけてアレンジしましょう。

パンのこね・発酵

こねモード



メニュー番号 **36**

材料

好みのパンの材料…………… お好みの分量
 こねられる粉量の目安は最小175g、最大450gです。
 材料の種類や分量によってはうまくこねられない場合があります。

1 お好みの材料を入れる

専用容器にパン用羽根を取り付ける。
 65ページ《専用容器への材料の入れ方》を参照して、材料を順に入れる。

2 こねる

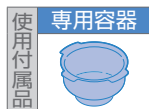
温度は、-- (温度設定なし)、28℃、32℃、35℃、40℃、45℃から選ぶ。
 時間は、10分以上のお好みの時間を設定する。



自動ではないため、途中で様子を見ながらこね時間を調節する。

※操作方法は取扱説明書をご覧ください。

発酵モード



メニュー番号 **37**

材料

好みのパン生地…………… お好みの分量

1 お好みのパン生地を入れる

専用容器にパン生地を入れる。

2 発酵する

温度は、-- (温度設定なし)、28℃、32℃、35℃、40℃、45℃から選ぶ。
 時間は、10分以上のお好みの時間を設定する。



自動ではないため、途中で様子を見ながら発酵時間を調節する。

※操作方法は取扱説明書をご覧ください。

Point

- こねモードでこねた生地をそのまま発酵するとよいでしょう。
- パン用羽根が付いた状態でも、発酵することができます。

つくり方の基本

1 計量



- ・材料は正確に量りましょう。目分量では失敗のもとになります。

2 粉をふるう



- ・薄力粉はふるいにかけて、ダマを除き空気を含ませて使います。
- ・抹茶・ココア・ベーキングパウダー・コーンスターチなどを混ぜるときは、合わせて2～3回ふるいます。
- ・砂糖(上白糖)もふるってから使しましょう。

5 型に紙を敷く



- ・ケーキを取り出しやすくするために、型には紙を敷きます。
- ・付属のターンテーブルやオープン皿も型になります。

6 予熱

- ・オーブンはあらかじめ加熱温度に予熱しておきます。

9 焼き具合をみる



- ・スポンジの中央に竹串をさしてみ、何もついてこなければ焼き上がりです。

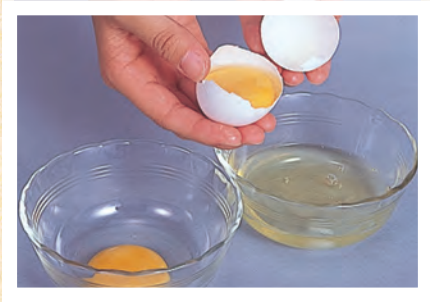
10 紙をはがす

- ・型から出し、底面を上にして網にのせ、静かに紙をはがします。
- ・乾いた布巾をかけて乾燥しないようにし、網の上で冷まします。

ケーキを上手につくるコツ

パン・お菓子づくりの大切なポイントです。お菓子作りをはじめる前にご覧ください。

3 卵を分ける



- ・卵白と卵黄に分けて使う場合は、油分や水分のついていない清潔なボウルを使いましょう。
- また、卵白に卵黄が混ざらないように気をつけましょう。

4 油脂は室温



- ・バターは室温にもどしてやわらかくします。(パイ生地作りのときは、冷たいバターを使います。)

7 空気抜き



- ・焼き型に生地を流し入れ、表面を平らにします。
- ・台に数回うちつけて空気を抜きます。

8 すぐに取り出す

- ・焼き上がればオーブンからすぐに取り出しましょう。(シュークリームなどは、しばらく保温しておくこともあります。)

ホイップド・クリームの作り方

材料 約300g分

生クリーム …… 300ml
砂糖 …… 大さじ 3
バニラオイル …… 少々

1 泡立てる



生クリーム・砂糖・バニラオイルを合わせ、氷水に当てながら泡立てます。

2 7分立て



スポンジケーキなどにぬるときに使います。

3 9分立て



絞り出すときに使います。

スポンジ生地をつくり方

● 共立てスポンジ

材料 直径15cm丸型
1台分

- 卵(L寸)…………… 2個
- 砂糖…………… 60g
- バニラオイル…………… 少々
- 薄力粉…………… 65g
- a 牛乳…………… 大さじ 1
- バター(食塩不使用) …… 10g

1 湯せんにかける



ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立てながら湯せんにあてて40℃位にあためます。

2 泡立てる



ハンドミキサーで泡立て、生地がリボン状に落ち、跡が残るくらいまで泡立てます。(最後にハンドミキサーを低速にしてキメを整えます。)

3 粉を混ぜる



バニラオイルを加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて切るように混ぜます。

● 別立てスポンジ

材料 直径15cm丸型
1台分

- 卵(L寸)…………… 2個
- 砂糖…………… 60g
- バニラオイル…………… 少々
- 薄力粉…………… 55g
- a 牛乳…………… 大さじ 1
- バター(食塩不使用) …… 10g

1 卵を分ける



卵を卵白と卵黄に分けます。

2 卵白を泡立てる



卵白はツノがピンと立つまでしっかりと泡立てます。

3 砂糖を加える



砂糖は2～3回に分けて加え、十分に泡立てます。

8 生地を流して焼く



紙を敷いた型に流し入れ、表面を平らにし、予熱して焼きます。

9 焼き具合を見る



スポンジの中央に竹串をさしてみて、何もついてこなければ焼き上がりです。



バターケーキ生地をつくり方

材料 パウンド型(8×19×
6.5cm) 1本分

- バター(食塩不使用) …… 120g
- 砂糖…………… 120g
- 溶き卵…………… 120g
- 薄力粉…………… 120g
- a ベーキングパウダー…………… 小さじ 1/3
- ブランデー…………… 小さじ 1

1 砂糖を加える



室温にもどしたバターをやわらかく練り、砂糖を2～3回に分けて加えて混ぜます。

2 白っぽくなるまで混ぜる



白っぽくなるまですり混ぜます。

3 卵を加える



溶き卵を少しずつ加え、さらによく混ぜます。(分離しないように卵も室温にもどしたものを使います。)

4 牛乳、バターを加える

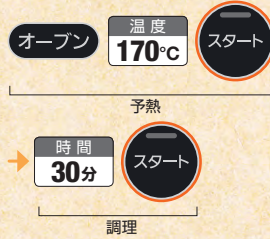


粉気がなくなれば、合わせて溶かしたaを加えて混ぜ合わせます。

5 生地を流して焼く



紙を敷いた型に流し入れ、表面を平らにし、予熱して焼きます。



6 焼き具合を見る



スポンジの中央に竹串をさしてみて、何もついてこなければ焼き上がりです。

4 キメを整える



泡立て棒をすり混ぜるようにして、キメを整えしっかりとしたメレンゲを作ります。

5 卵黄を加える



卵黄を1個ずつ加えながら混ぜます。

6 粉を混ぜる



バニラオイルを加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて切るように混ぜます。

7 牛乳、バターを加える



粉気がなくなれば、合わせて溶かしたaを加えて混ぜ合わせます。

4 粉を加えて混ぜる



合わせてふるったaを加えて切り混ぜます。

5 ツヤが出るまで混ぜる

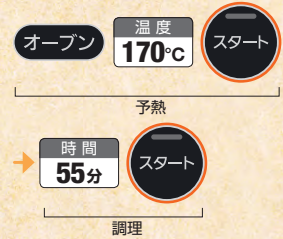


粉気がなくなればブランデーも加え、生地につやが出るまで混ぜます。

6 生地を流して焼く



紙を敷いた型に流し入れ、表面を平らにし、予熱して焼きます。



タルト生地をつくり方

★材料は103ページ「フルーツのタルト」を参照

1 バターを練る



室温にもどしておいたバターをやわらかく練ります。

2 粉砂糖を加える



粉砂糖を2～3回に分けて加えます。

3 卵(卵黄)を加える



溶き卵を2～3回に分けて加え、よく混ぜます。
バニラオイルも加えます。

4 粉を加えて混ぜる



ふるった粉を一度に加え、切り混ぜます。

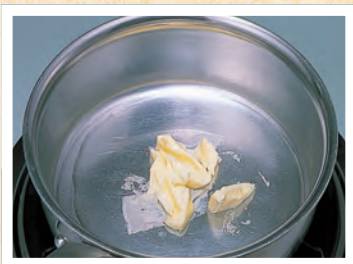
5 生地を休ませる

生地をまとめて休ませます。
(粉気がなくなればひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませます。)

シュー生地をつくり方

★材料は106ページ「シュークリーム」「パイシュー」
107ページ「クッキーシュー」を参照

1 沸とうさせる



厚手の鍋にバターと水や牛乳、砂糖、塩(106、107ページの材料表のa)を入れ、中火にかけて沸とうさせます。

2 混ぜる



火を止めてふるった薄力粉を一度に加え、手早く混ぜます。

3 火を通す



まとまれば中火にかけ、木じゃくしで焦がさないように混ぜながら、鍋底に薄く膜がはるぐらいまで火を通します。

4 卵を加える



火からおろして粗熱をとり、溶き卵を少しずつ加えながらよく混ぜます。

5 固さを調節する



生地の固さを卵で調節します。
調節用の卵は卵白を使ってもよいでしょう。



生地の固さは木じゃくしですくってみて、写真のような状態でポタッと落ちる位が適当です。

練り込みパイ生地のお作り方

材料 約500g分

- a 薄力粉……………280g
- 塩……………小さじ2/3
- バター(食塩不使用)……………140g
- b 卵黄……………40g
- 冷水……………60~80ml

1 バターを切り混ぜる



ボウルにaをふるい入れ、小切りにした冷たいバターを入れ、カードで切りながら粉をまぶし、小豆粒大にします。

2 サラサラにする



手でもみほぐすようにしてつぶし、サラサラの状態にします。

3 卵黄と水を加える



bを加えてカードで切るようにしてまとめます。

4 まとめる



粉気がなくなればラップにとり、重ねながら押さえるようにしてまとめます。

5 休ませる



1cm位の厚さにし、冷蔵庫で約1時間休ませます。

フランスパン風

バターフランス

使用付属品	オーブン皿	用意するもの	重石	クッキングシート
			 タルトストーン (約600g)	

材料 4本分

フランスパン専用粉……………250g	a	冷水……………160g
塩……………5g		レモン汁……………小さじ1/4
砂糖……………5g		バター……………適量
ドライイースト……………2.5g		打ち粉(強力粉)……………適量



1 材料を合わせる

- ① フランスパン専用粉・砂糖・塩を合わせてふるい大きめのボウルに入れる。
- ② ドライイーストを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 粉の中央をくぼませ、合わせたaを注ぎ入れる。
※でき上がりの生地温を25℃以下にするため、水は冷水を使用する。
- ④ 粉と水分をよく混ぜ合わせる。



2 こねる(約15分)

- ① 手のひらで力を入れて、よくこねる。
- ② 生地がボウルにつかなくなる位までこねたら、台の上に生地をたたきつけるようにして打つ。



- ③ こね上げれば生地のチェックをする。
生地のノビをみて、なめらかで透ける感じなら理想的。

ノビが悪く、ブツブツきれるようなら、打ち不足。もう少し打って、理想的な生地にする。



3 発酵する

ボウルに入れ、乾燥しないようにラップをして、26～28℃のところで発酵する。(約2時間)
※途中1時間で軽く丸めなおす。



4 成形する

- ① 生地をできるだけ細長い形で4個に分割して、生地を休ませる。(約20分)
※キャンパス布をかけて、その上に固くしぼったぬれ布巾をかけ、生地の乾燥を防ぐ。
- ② 軽くガス抜きをし、細長く(約20cm)成形する。



5 成形発酵する

- ① クッキングシートを敷いたオーブン皿に、とじ目を下にして並べ、発酵する。(20～30℃ 約50分)
※キャンパス布をかけて、その上に固くしぼったぬれ布巾をかけ、生地の乾燥を防ぐ。
- ② カミソリで切り目を入れ、切り目にバターを絞る。



6 焼く

別のオーブン皿に重石(タルトストーン)約600gを敷き、下段に入れて予熱する。



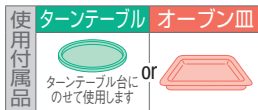
5を上段に入れて、下段のオーブン皿に熱湯約100mlを注ぎ、焼く。



● 蒸気が出て高温になります。十分に注意してください。



シフォンケーキ

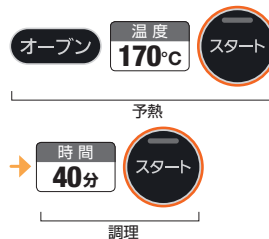


材料 直径16cmシフォン型 1台分

- 卵黄(L寸)..... 3個分
- 砂糖..... 90g
- サラダ油..... 40g
- 牛乳..... 50ml
- バニラオイル..... 少々
- 卵白(L寸)..... 3個分
- a 薄力粉..... 75g
- ベーキングパウダー..... 小さじ 1/2

- 1 ボウルに卵黄を溶きほぐし、1/3量の砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。サラダ油、牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜる。
バニラオイルを加える。
- 2 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立てる。
残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- 3 1に2の1/3量を加えて混ぜ、合わせてふるったaを加えて、切るようにしてツヤがでるまで混ぜる。
残りの2も2回に分けて加え、泡を消さないようにサクッと均一な生地になるように混ぜ合わせる。

- 4 シフォン型には何もぬらさずに流し入れ、ターンテーブルにのせ、予熱して焼く。



- 5 焼き上がれば、逆さまにして十分冷まし、型から取り出す。



紅茶風味のシフォンケーキ

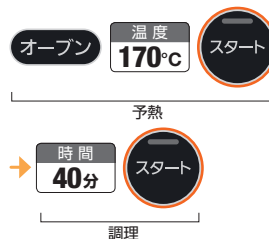


材料 直径16cmシフォン型 1台分

- 卵黄(L寸)..... 3個分
- 塩..... 少々
- a 紅茶(濃いめ)..... 大さじ 2
- ブランデー..... 小さじ 1/2
- サラダ油..... 40g
- 牛乳..... 20ml
- 卵白(L寸)..... 3個分
- 砂糖..... 80g
- b 薄力粉..... 60g
- ベーキングパウダー..... 小さじ 1/3
- 紅茶の葉(粉末)..... 小さじ 1

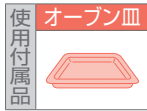
- 1 ボウルにaを合わせ、もったりするまで泡立てる。
サラダ油、牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜる。
- 2 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立てる。
砂糖を少しずつ加えてさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- 3 1に2の1/3量を加えて混ぜ、合わせてふるったbを加えて、切るようにしてツヤがでるまで混ぜる。
残りの2も2回に分けて加え、泡を消さないようにサクッと均一な生地になるように混ぜ合わせる。

- 4 シフォン型には何もぬらさずに流し入れ、ターンテーブルにのせ、予熱して焼く。



- 5 焼き上がれば、逆さまにして十分冷まし、型から取り出す。

抹茶のロールケーキ



材料 1本分

<スポンジ生地>

卵(L寸)……………4個
 砂糖……………100g
 a 薄力粉……………100g
 抹茶……………大さじ1・1/2
 牛乳……………40ml

<あずきのクリーム>

生クリーム……………150ml
 ゆであずき(市販)……………100g



- 1 スポンジ生地をつくる。
93ページの「別立てスポンジ」手順1～5までを行う。
- 2 合わせてふるったaを加えサックリと混ぜ合わせ、粉気がなくなれば牛乳を加え、底からすくい上げるように混ぜ合わせる。
- 3 生地にツヤができれば、紙を敷いたオープン皿に流し入れて、表面を平らにならし、予熱して焼く。

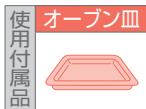


- 4 焼き上がれば紙をはずし、から巻きしておく。
- 5 生クリームを8分立てにし、ゆであずきに少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 6 焼き色がついた面を上にしてひろげ、向こう3cmを残して6のばし手前から巻く。

Point

- お好みで粉砂糖をふりかけて仕上げてもよいでしょう。

チーズケーキ



材料 直径15cm丸型 1台分

クリームチーズ……………100g
 バター(食塩不使用)……………30g
 卵黄……………2個分
 レモン汁……………小さじ2
 レモン皮(すりおろし)……………1/4個分
 生クリーム……………40g
 卵白……………2個分
 砂糖……………35g
 薄力粉……………10g
 粉砂糖……………適量



- 1 ボウルにクリームチーズを入れてやわらかくなるまで練る。
室温にもどしたバターを加えて混ぜ、卵黄を少しずつ加えてさらに混ぜる。
レモン汁、レモン皮を加えて混ぜ、生クリームを少しずつ加えて混ぜる。
- 2 別のボウルに卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖を少しずつ加えながらさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- 3 1に2の1/3量を加えてなめらかな状態にし、ふるった薄力粉を加えて切り混ぜる。
残りの2を2回に分けて加え、生地を均一に、ツヤが出るまで混ぜる。

- 4 紙を敷いた型に流し入れ、オープン皿にのせ、予熱して焼く。

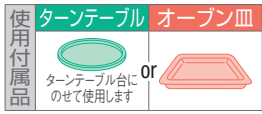


- 5 焼きあがれば型ごとにおいて粗熱を取り、型から取り出す。
冷めれば粉砂糖をふる。

Point

- 冷やしてもおいしく食べることができます。

ガトーショコラ



材料 直径15cm丸型 1台分

- チョコレート50g
- バター(食塩不使用)40g
- 卵黄(L寸) 2個分
- 生クリーム30ml
- ブランデー 小さじ 1
- 卵白(L寸) 2個分
- 砂糖70g
- a 薄力粉25g
- ココア20g
- 粉砂糖 適量



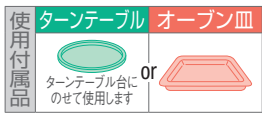
- 1 ボウルに刻んだチョコレートとバターを入れ、湯せんにかけて溶かす。
- 2 湯せんからはずし、卵黄を1個ずつ加えて混ぜ、生クリーム、ブランデーも加えて混ぜる。
- 3 別のボウルで卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖を少しずつ加えながらさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- 4 2に3の1/3量を加えて混ぜ、合わせてふるったaを加えて切り混ぜる。

- 5 残りの3を2回に分けて加え、泡を消さないように均一に混ぜ合わせ、紙を敷いた型に流し入れ、ターンテーブルにのせ、予熱して焼く。



- 6 焼き上がれば型ごとおいて粗熱を取り、型から取り出す。冷めれば粉砂糖をふる。

パウンドケーキ



材料 パウンド型(8×19×6.5cm) 1本分

- バター(食塩不使用)120g
- 砂糖120g
- 溶き卵120g
- a 薄力粉120g
- ベーキングパウダー 小さじ 1/3
- ブランデー 小さじ 1

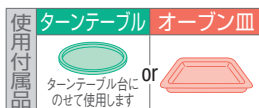
- 1 バターケーキ生地をつくる。
★93ページの「バターケーキ生地のつくり方」を参照
- 2 1の生地を紙を敷いた型に流し、表面を平らにし、ターンテーブルにのせ、予熱して焼く。



- 3 焼き上がれば型から出し、冷ます。



ブルーベリーマフィン



材料 マフィン型 (直径4.5cm 高さ4cm) 10個分

バター(食塩不使用) ……100g	a	薄力粉 ……160g
砂糖 ……100g		ベーキングパウダー ……小さじ1・1/3
塩 ……少々		牛乳 ……70ml
卵(L寸) ……1個	b	ブルーベリー(ドライ) ……50g
		キルシュ ……小さじ1



- 1 バターをやわらかく練り、砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜ、塩を加えてさらに混ぜる。
- 2 溶き卵を2～3回に分けて加え、よく混ぜる。
- 3 合わせてふるったaの1/3量を加え、サクッと混ぜ、粉気が少し残っているくらいで牛乳の1/2量を加え混ぜる。
- 4 再びaの1/3量を加えて3と同様に混ぜ、残りの牛乳を加え混ぜる。
- 5 残りのaを加え、底から大きく返しながらか混ぜ、粉気が少し残るくらいで、合わせたbも混ぜ合わせる。
- 6 マフィン型に分け入れ、ターnteーブルにのせ、予熱して焼く。



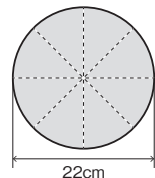
レーズンスコーン



材料 8個分

レーズン ……70g	b	牛乳 ……110ml
ラム酒 ……小さじ1		卵黄(L寸) ……1個分
バター(食塩不使用) ……50g		打ち粉(強力粉) ……適量
a		牛乳 ……適量
薄力粉 ……240g		
ベーキングパウダー ……12g		
塩 ……1g		
砂糖 ……40g		

- 1 沸騰したお湯でレーズンを軽く茹で、しっかり水気を切り、ラム酒をふりかけておく。
- 2 バターは小切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 aの材料を合わせて、ボウルにふるい入れる。
- 4 3に2を入れ、カードで細かく切って混ぜ合わせ、1とbを加えて混ぜ合わせ、生地を重ねるようにしながらひとまとめにする。ラップに打ち粉をふり、生地を包んで冷蔵庫で休ませる。(約30分)
- 5 約1cm厚さの直径約22cmの円に伸ばし、8等分に切り、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べる。
表面に牛乳をぬり、予熱して焼く。



タルト・クッキー・パイ

フルーツのタルト



材料 直径18cmタルト型 1台分

<タルト生地>		生クリーム……………60ml
バター(食塩不使用) ……30g	a	プレーンヨーグルト ……20g
粉砂糖……………30g		砂糖……………小さじ2
溶き卵……………15g		粉砂糖……………適量
薄力粉……………70g		季節のフルーツ……………適量
<アーモンドクリーム>		ナパージュ……………適量
バター(食塩不使用) ……40g		ミント……………適量
粉砂糖……………35g		
溶き卵……………35g		
アーモンドプードル ……40g		

Point

- アーモンドクリームは、タルト生地の上一面に均一に絞りましょう。
- 泡立てたクリームは、冷ましたタルトの上に塗りましょう。

- 1 タルト生地を作り、3mm厚さに伸ばす。
★95ページの「タルト生地づくり方」を参照
- 2 型に1を敷きこむ。
余分な生地を切り落とし、冷蔵庫で休ませる。
- 3 アーモンドクリームを作る。
バターをやわらかく練り、砂糖を少しずつ加えながら、さらによくすり混ぜる。
- 4 溶き卵を少しずつ加え、アーモンドプードルも加えて混ぜ、絞り出し袋に入れる。

- 5 2に4を絞り、オープン皿にのせ、予熱して焼く。



- 6 ボウルにaを合わせ、氷水に当てて6分立てにする。
- 7 季節のフルーツは適当な大きさにカットする。
- 8 冷ました5に6を塗り、周囲に粉砂糖をふる。
季節のフルーツをのせてナパージュを塗り、ミントを飾る。

いちごのタルトレット



材料 直径6cm丸型 6個分

バター(食塩不使用) ……50g		生クリーム……………60ml
粉砂糖……………50g	b	砂糖……………25g
溶き卵……………40g		キルシュ……………小さじ1/2
アーモンドプードル ……50g		イチゴ(小粒)……………適量
a	薄力粉……………40g	ブルーベリー……………適量
	ココアパウダー……………5g	粉砂糖……………適量
	プレーンヨーグルト ……60g	セルフィーユ……………適量

Point

- 粉砂糖は溶けないタイプを使うとフルーツの上にもきれいにかけることができます。

- 1 バターをやわらかく練り、粉砂糖を2~3回に分けて加え、すり混ぜる。
- 2 溶き卵を少しずつ加えながらよく混ぜ、アーモンドプードルを加えて混ぜる。
- 3 2の70gを計って別のボウルに取り分ける。
- 4 2の残りに合わせてふるったaを加えてサクッと混ぜ、1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- 5 型の底に渦巻き状に薄く絞り、さらに側面にも薄く絞る。
中心に3を分け入れる。

- 6 オープン皿に並べ、予熱して焼く。



- 7 クッキングペーパーを敷いたザルにプレーンヨーグルトを入れ、しばらくおいて水気を切る。
bと合わせてボウルに入れ、氷水に当てて9分立てにし、星型口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- 8 型から出して冷ました6のタルトレットに7を絞る。
適当な大きさに切ったイチゴ、ブルーベリーをのせて粉砂糖をふる、セルフィーユを飾る。



スノーボールクッキー



材料 20個分

- バター(食塩不使用).....50g
- 砂糖.....20g
- バニラオイル.....少々
- a 薄力粉.....75g
- アーモンドプードル.....40g
- 粉砂糖.....適量

1 バターをやわらかく練り、砂糖を2~3回に分けて加え、すり混ぜる。



2 バニラオイルを加えて混ぜる。

3 合わせてふるったaを加えてサクッと混ぜる。

4 20等分し、丸めてクッキングシートを敷いたオープン皿に並べる。予熱して焼く。



5 冷まして粉砂糖を全体にまぶす。

Point

- 丸めたクッキーが同じ大きさになるようにしましょう。
- クッキーが温かいうちに粉砂糖をまぶすと、砂糖が溶けてベタつきます。

サブレ



材料 直径5cm菊型 約35個分

- バター(食塩不使用).....125g
- 粉砂糖.....60g
- 卵黄(L寸).....1個分
- a 薄力粉.....125g
- アーモンドプードル.....70g
- 塩.....少々
- 打ち粉(強力粉).....適量

1 バターをやわらかく練り、粉砂糖を2~3回に分けて加え、白っぽくなるまですり混ぜる。

2 卵黄を加え、さらによく混ぜる。

3 合わせてふるったaを加えサクッと混ぜる。

4 生地をラップで包み、冷蔵庫で休ませる。(1時間以上)

5 打ち粉をした台の上で、4の生地を厚さ3mmに伸ばす。

6 菊型で抜き、クッキングシートを敷いたオープン皿2枚に並べ、予熱して焼く。



Point

- 生地がやわらかいようであれば、厚さ3mmにのばした後、冷蔵庫が冷凍庫でしばらく冷やしてから型で抜くときれいに抜けます。

紅茶のクッキー



材料 18個分

- バター(食塩不使用).....75g
- 砂糖.....35g
- 溶き卵.....20g
- 薄力粉.....120g
- 紅茶(アールグレイ).....6g
(茶葉を細かく刻んだもの)
- グラニュー糖.....適量

1 バターをやわらかく練り、砂糖を2~3回に分けて加え、すり混ぜる。

2 溶き卵を少しずつ加えながら、さらによく混ぜる。

3 ふるった薄力粉と紅茶を加えてサクッと混ぜる。

4 ラップに包んで18cm長さの棒状にし、冷凍庫で冷やし固める。



5 4が中心まで冷え固まったらラップをはずし、転がしてグラニュー糖をまぶす。



6 1cm厚さに切り、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べる。予熱したオープンに入れて焼く。



Point

- クッキー生地をしっかりと冷凍庫で冷やし固めることで、後の作業がしやすく、形がきれいにそろいます。
- グラニュー糖をまぶすときは、表面に軽くつく程度でよいでしょう。



アップルパイ



材料 直径22cmパイ皿 1枚分

練り込みパイ生地 …… 約500g
 89ページの「カスタードクリーム」
 …… 約150g
 リンゴの甘煮 …… 左記分量
 ドリュウル(溶き卵) …… 適量
 打ち粉(強力粉) …… 適量

- 練り込みパイ生地をつくり、2～3mm厚さに伸ばし、パイ皿に敷き込む。余分な生地を切りおとし、冷蔵庫で休ませる。(約30分)
★96ページの「練り込みパイ生地づくり方」を参照

- 残りのパイ生地は、1.5cm幅のリボン状に切る。
- 1にフォークで空気穴をあけ、カスタードクリームを入れて広げ、リンゴの甘煮をのせ、2を網目に組みドリュウルでつける。
- 周囲にも2をのせて、フォークでフチ飾りをし、上からもドリュウルをぬる。



- オープン皿に角網をセットした上へのせ、予熱して焼く。(オープン皿は庫内の上段にセットする。)



リンゴの甘煮の作り方

材料

リンゴ …… 3個
 砂糖 …… 80g
 バター(食塩不使用) …… 大さじ 1・1/2
 レーズン …… 大さじ 1・1/2
 レモン汁 …… 大さじ 1・1/2
 ラム酒・シナモン …… 各適量

- リンゴは6つ割りにし、皮・芯を取り、厚めのイチョウ切りにする。
- 1に砂糖をまぶし、バター・レーズン・レモン汁を加え、ゆっくりとやわらかく、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 粗熱がとれれば、ラム酒・シナモンを加え、十分に冷ます。

コンビ調理もできます。



スイートポテトパイ



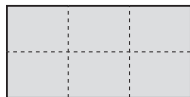
材料 4×6cm 6個分

冷凍パイシート(9×18cm) …… 1枚
 焼きいも(皮をむいたもの・正味) …… 100g
 砂糖 …… 20g
 ハチミツ …… 20g
 a バター(食塩不使用) …… 10g
 生クリーム …… 20g
 卵黄 …… 1個分
 卵白 …… 適量
 黒ゴマ …… 適量
 打ち粉 …… 適量

Point

- サツマイモは蒸すよりも焼くほうが甘くなります。
- フードプロセッサーがない場合は、焼きいもが熱いうちにつぶし、ザルなどで裏ごしするとよいでしょう。

- 冷凍パイシート1枚を6等分に切る。



両面にフォークで空気穴をあけ、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、予熱して焼く。



- ハケで卵白を塗り、黒ゴマを散らす。再び予熱して焼く。



- フードプロセッサーにaを順に加えながらかけ、なめらかになるまで混ぜる。
- 絞り出し袋に入れて1の上に絞る。



シュークリーム

シュークリーム



材料 12個分

<シュー生地> バター(食塩不使用)・・・50g
 a 水・・・・・・・・・・100ml
 薄力粉・・・・・・・・・・60g
 卵(L寸)・・・・・・・・・・2～3個

89ページの「カスタードクリーム」
 ・・・・・・・・・・約600g

1 シュー生地をつくる。
 ★95ページの「シュー生地のつくり方」を参照
 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 クッキングシートを敷いたオープン皿に1を丸く12個に絞り出し、霧ふきで水をふきつける。



3 予熱して焼く。



焼き上がれば冷まし、上部1/3のところを切る。

4 3にカスタードクリームを絞る。

パイシュー



材料 8個分

<シュー生地> バター(食塩不使用)・・・40g
 a 水・・・・・・・・・・40ml
 牛乳・・・・・・・・・・40ml
 砂糖・・・・・・・・小さじ 2/3
 塩・・・・・・・・・・少々
 薄力粉・・・・・・・・・・50g
 卵(L寸)・・・・・・・・・・約2個

冷凍パイシート (2～3mm厚さ9cm角)・・・8枚
 ドリュウル(溶き卵)・・・・・・適量
 89ページの「カスタードクリーム」
 ・・・・・・・・・・約600g

b 生クリーム・・・・・・・・150ml
 ブランデー・・・・・・・・小さじ 1
 粉砂糖・・・・・・・・・・適量

1 シュー生地をつくる。
 ★95ページの「シュー生地のつくり方」を参照
 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 クッキングシートを敷いたオープン皿に冷凍パイシートを並べ、その上にシュー生地を丸く絞り出す。
 シュー生地の表面にドリュウルを塗り、冷凍パイシートの四隅を中心に向かって折る。



3 予熱して焼く。



焼き上がれば、網にとって冷ます。

4 bを氷水に当てて6～7分立てにし、冷ましたカスタードクリームに少しずつ加えて混ぜ、丸型口金をつけた絞り出し袋に入れる。

5 3の脇に小さな穴をあけ、4を絞る。
 仕上げに粉砂糖をふる。





クッキーシュー



材料 8個分

<シュー生地>

- バター(食塩不使用) 30g
- 水 30ml
- a 牛乳 30ml
- 砂糖 小さじ 1/3
- 塩 少々
- 薄力粉 35g
- 卵(L寸) 1~2個

<クッキー生地>

- バター(食塩不使用) 30g
- 砂糖 30g
- バニラオイル 少々
- 薄力粉 20g
- 打ち粉(強力粉) 適量

89ページの「カスタードクリーム」

.....約600g

<ホイップド・クリーム>

- 生クリーム 80ml
- 砂糖 小さじ 1
- ブランデー 小さじ 1/2
- 粉砂糖 適量

1 シュー生地をつくる。
★95ページの「シュー生地のつくり方」を参照
直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 クッキー生地をつくる。
バターをやわらかく練る。
砂糖、バニラオイルを加え、白っぽくなるまで混ぜ、ふるった薄力粉を加え、サククリと混ぜる。
ひとまとめにし、ラップに包んで直径4cmの棒状にして冷蔵庫で冷やし固める。



3 3~4mm厚さで8枚にスライスする。



4 クッキングシートを敷いたオープン皿に1を丸く8個に絞り出し、霧ふきで水をふきつけ、3をのせる。
予熱して焼く。



予熱



調理

焼き上がれば冷まし、上部1/3のところを切る。

5 ホイップド・クリームをつくる。
ホイップド・クリームはボウルに材料を合わせ、氷水に当てて、9分立てにし、菊型口金をつけた絞り出し袋に入れる。

6 4にカスタードクリームを絞り、上に5を絞る。
仕上げに粉砂糖をふる。

プリン

カスタードプリン



材料 プリン型(直径6.5cm高さ4cm) 8個分

<プリン生地>

牛乳……………360ml
砂糖……………80g
卵(L寸)……………4個
バニラオイル……………少々

<カラメルソース>

砂糖……………50g
水……………大さじ4
バター(食塩不使用)……………少々

Point

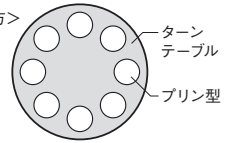
●プリン型の種類やプリン生地の温度によって仕上がりが異なります。

- 1 カラメルソースをつくる。
鍋に砂糖と大さじ2杯の水を合わせ、火にかける。
カラメル色になれば、残りの水を加えて火からおろす。



- 2 1が熱いうちに、薄くバターをぬった型に入れ、冷ましておく。
- 3 プリン生地をつくる。
牛乳・砂糖を合わせ、80℃位にあたためて砂糖を溶かす。
- 4 卵を割りほぐし、3を加え混ぜ、バニラオイルも加えてこす。
- 5 4を2の型の八分目まで入れ、アルミ箔で二重に蓋をする。

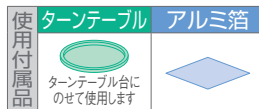
- 6 ターンテーブルに右図のように<並べ方>並べ、予熱して蒸し焼きにする。



…保温 10~20分 ★時間が0になれば、そのまま10~20分保温する。

- 7 プリン生地が固まれば、水をはったバットにプリン型を並べ、粗熱を取る。
冷めれば型から取り出し、底面を上にして器に盛る。

なめらかプリン



材料 ココット型(直径7cm高さ3.5cm) 8個分

<プリン生地>

卵(L寸)……………2個
牛乳……………250ml
a 生クリーム……………250ml
砂糖……………60g
バニラオイル……………少々

<カラメルソース>

b 砂糖……………60g
水……………20ml
水……………60ml

- 1 カラメルソースをつくる。
鍋にbを入れ、火にかける。
カラメル色になれば火からおろし、水60mlを加えて溶かし、冷ます。



- 2 ボウルに卵を割りほぐす。
- 3 鍋にaを入れて沸騰直前まであたためる。

- 4 2に3を少しずつ加え、バニラオイルも加え、一度こす。

- 5 ココット型に4を分け入れ、アルミ箔で二重に蓋をし、ターンテーブルにのせ、予熱して焼く。



- 6 焼き上がれば粗熱が取れるまで冷まし、さらに冷蔵庫で冷やし、カラメルソースをかける。

電子レンジ調理

野菜の下ごしらえ

レンジ (出力4段) 600W



野菜の下ごしらえのコツ

- サッと洗って水滴のついたまま、あまり重ならないように、ラップでしっかり包みます。
- 分量の多いものは2つに分けて包みましょう。
- 厚みのあるものは途中で上下を返すとより均一に仕上がります。
- 調理後はすぐ取り出します。

★従来の鍋で煮たりした場合と出来上がりの状態が異なります。調理時間は目安ですので、お好みに合わせて時間を調節しましょう。

葉菜類

ホウレン草 (1株100g)

水滴をつけたまま葉先と茎を交互に並べます。

レンジ (出力4段) 600W
時間 50秒



青菜類で緑色を残したいとき、アクを抜くときは調理後、手早く冷水に放ちます。



キャベツ (大3～4枚・200g)

芯の部分をそぎ、葉先と芯の部分を交互に重ねます。

レンジ (出力4段) 600W
時間 2分



グリーンアスパラガス (100g)

穂先と根元を交互に重ならないように並べます。調理後、手早く冷水に放って色止めをします。

レンジ (出力4段) 600W
時間 1分



サヤエンドウ (キヌサヤ) (100g)

筋を取り、重ならないように並べます。

レンジ (出力4段) 600W
時間 1分

根菜類



ニンジン (皮をむいて乱切り・正味100g)

大きさをそろえて切ります。

レンジ (出力4段) 600W
時間 1分30秒



ジャガイモ (皮をむいて乱切り・正味150g)

3cm位の大きさに切りそろえます。

レンジ (出力4段) 600W
時間 2分



ジャガイモ (丸2個・300g)

皮付きのまま加熱し、時間が0になっても庫内で約5分間蒸らします。

レンジ (出力4段) 600W
時間 4分

その他



生シイタケ (10枚・100g)

石づき(軸)を取り、重ならないように並べます。

レンジ (出力4段) 600W
時間 50秒



ブロッコリー (丸のまま・300g)

丸のまま加熱します。

レンジ (出力4段) 600W
時間 3分20秒



カボチャ (5cm角切り・正味200g)

種・ワタを取り除き、5cm角に切りそろえます。

レンジ (出力4段) 600W
時間 2分10秒

あたため

自動 あたため あたため 酒かん 牛乳 手動 レンジ (出力4段) 600W



電子レンジ加熱は、食品の内部から行われるので、風味・外観をそこなわずに短時間でできあがります。

あたためのコツ

- 何度もあたため直したり、かけすぎると、固くなることがあります。
- ラップを上手に使い分けましょう。
 - ・ 煮魚やおでんなど汁気のあるものは、とび散ることがあるのでラップをしましょう。
 - ・ チャーハンなどは、油脂がごはんを包んでいて、脱水の心配がなくラップをしない方がおいしく仕上がります。

あたためメニューのポイント

- 食品は約10g～1600gまで(容器を含めた重さ)加熱できます。
- 食品の分量と見合った容器を使用し、極端に重い容器や、軽い容器の使用は避けてください。(仕上がりが熱すぎたり、あたたまらなかったりすることがあります)
- 食品の保存状態(冷蔵庫から出したものなど)によっては「仕上がり」調節を「強」にしましょう。
- 加熱終了後、加熱を追加する場合は「あたため」メニューは使用しないでください。
- レンジ(出力4段) (600W)メニューを使って様子を見ながら加熱してください。
- ターンテーブルはターンテーブル台に正しくセットしてください。
- 食品(容器)は、ターンテーブルの中央と、2個以上の場合は同心円上に置いてください。
- 使用しないときは、ターンテーブルに物をのせたままにしないでください。

〈分量に見合った容器〉



〈個数に合わせた置き方〉



1個のときは、ターンテーブルの中央に置くようにします。

数個を並べるときは、ターンテーブルの中心にまとめずに同心円上に並べます。



ごはん

茶碗に入れラップをします。ごはんが固すぎるときは、水(または酒)をふってからラップをします。



レンジ (出力4段) 600W	茶碗1杯 (150g)	1分20秒
	茶碗2杯 (150g×2)	2分



牛乳

加熱後かき混ぜます。ミルクカップ2個の場合は同心円状に置きます。



ミルクカップの大きさや重さと牛乳の量で仕上がり温度が変わります。お好みで「仕上がり」キーを使ってください。

レンジ (出力4段) 600W	ミルクカップ (200ml)	1分30秒
-----------------	----------------	-------



酒かん

口の広い耐熱性のコップを使ってください。コップ2個の場合は同心円状に置きます。



徳利では徳利の重さ・形状・大きさや酒の量で仕上がり温度が変わります。「仕上がり」キーを使ってお好みの仕上がりになるかお確かめください。

レンジ (出力4段) 600W	コップ1個 (200ml)	1分
	コップ2個 (200ml×2)	2分



野菜の煮物(肉じゃが)

深めの器に盛ってラップをします。



レンジ (出力4段) 600W	1人分 (200g)	2分
-----------------	------------	----



カレー(ルー)

深めの器に入れラップをします。加熱後かき混ぜます。



レンジ (出力4段) 600W	1人分 (250g)	2分
-----------------	------------	----



ハンバーグ

皿にのせます。



タレがついているものはラップをします。

レンジ (出力4段) 600W	1個 (90g)	1分
	2個 (90g×2)	2分



焼きそば

皿に盛ります。加熱後かき混ぜます。



レンジ (出力4段) 600W	1人分 (250g)	2分30秒
-----------------	------------	-------



エビピラフ

皿に広げます。加熱後かき混ぜます。



レンジ (出力4段) 600W	1人分 (250g)	2分
-----------------	------------	----

解凍

自動
解凍

手動
レンジ
(出力4段)

100W



市販の冷凍食品やホームフリージングした食品も「解凍」メニューでスピード解凍ができるので、必要なときにすぐ使えて便利です。

解凍のコツ

- 完全解凍ではなく、50～70%ぐらい(中心部がまだ凍っている状態)で止めておきます。
- 自動加熱では、食品をターンテーブルの中央に集めてのせます。
- 調理時間は目安です、保存温度や食品の大きさによって多少異なることがあります。お好みに合わせて調節しましょう。
- ホームフリージングにもコツがあります。
 - ・解凍してそのまま食べる野菜などは、軽くゆでてから冷凍します。
 - ・食品は重ならないよう、広げて冷凍します。

解凍メニューのポイント

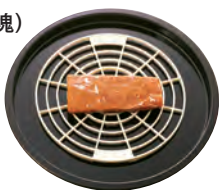
- ターンテーブルはターンテーブル台に正しくセットしてください。
- 使用しないときは、ターンテーブルに物をのせたままにしないでください。
- 専用の解凍アミに必ずのせて解凍してください。
- ラップしたままやトレーのまま解凍するとうまく解凍できないことがあります。必ず食品だけにして解凍アミにのせて解凍してください。

レンジ(出力4段) (100W)メニューのポイント

- 解凍メニューに比べて「100W」のゆっくり解凍です。
- ゆっくりと様子をみながら加熱するときに使います。
- 加熱終了後、加熱を追加する場合は「解凍」メニューは使用しないで、「レンジ(出力4段) (100W)」メニューを使って様子をみながら加熱してください。

魚類

マグロ(塊)



解凍

魚の切り身
(サワラ)



解凍

カレイ



解凍

・尾と口の部分にアルミ箔を巻きます。

ムキエビ



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

200g 3分

タコ



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

100g 2分30秒

肉類

鶏肉
(モモ骨付)



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

400g(2本) 6分30秒

鶏肉
(ササミ)



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

100g(2切れ) 1分

鶏肉
(モモ肉)



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

300g 4分

薄切り肉



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

200g 8～10分

豚チャップ肉



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

200g(2切れ) 4～4分30秒

豚肉
(ロース・塊)



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

300g 7～8分

ミンチ
(合挽き)



解凍

レンジ
(出力4段)
100W

200g 4～5分

解凍あたたため

レンジ (出力 4 段) **600W**



解凍あたたためのコツ

- あらかじめ調理してある冷凍食品はまず解凍してからひきつづき調理します。
- 同じメニューでも、種類によって多少差があります。
- レトルトパウチなど、金属製容器に入った料理は、陶器、耐熱ガラス器などに移します。
- 市販のものは表示に従って加熱しましょう。**調理時間は目安です**ので、食品の温度などによって異なります。

ポタージュスープ (1人分・150g)

袋入りのものは、袋ごと解凍し(約2分)、スープ皿に移して「ラップ」をし、さらに約1分30秒加熱します。後の加熱の途中で必ずかき混ぜます。

はじめから容器を冷凍してある場合は、そのまま解凍加熱できます。



レンジ (出力 4 段) **600W** 時間 **2分+1分30分**

エビピラフ (1人分・250g)

ピラフ、チャーハンなどは「ラップ」をしないで、そのまま解凍加熱できます。



レンジ (出力 4 段) **600W** 時間 **4分**

シュウマイ (6個・100g)

水にくぐらせるか、霧をふいて、皿に均一に並べ、「ラップ」をして解凍加熱します。



レンジ (出力 4 段) **600W** 時間 **2分**

ホワイトシチュー (1人分・250g)

袋入りのものは、ターンテーブルにのせ解凍(約2分)し、器に移して「ラップ」をしてあたためます。(3分30秒)



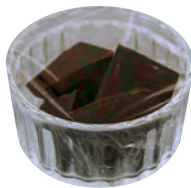
レンジ (出力 4 段) **600W** 時間 **2分+3分30分**

その他の便利な使い方

レンジ (出力 4 段) **600W**



- バターやチョコレートを急いで溶かしたいときに、電子レンジ加熱をすれば、湯せんの手間がはぶけます。
- 豆腐の水切りをするときは、クッキングペーパーで豆腐を包んで器にのせ、電子レンジで加熱します。



コーティングチョコレート (50g)

耐熱性のガラス容器に入れ「ラップ」をし、かりとします。

レンジ (出力 4 段) **600W** 時間 **1分~1分30分**



バター (30g)

耐熱性のガラス容器に入れ「ラップ」をし、かりとします。

レンジ (出力 4 段) **600W** 時間 **1分**



豆腐の水切り (1丁)

クッキングペーパーで包んで器にのせます。

レンジ (出力 4 段) **600W** 時間 **3~4分**

メニュー番号早見表

オートクック調理とベーカリー調理のメニュー番号一覧です。

料理〈オートクック調理〉						
カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	落とし蓋	調理途中の作業回数	ページ
洋食 (焼きもの)	1	エビのマカロニグラタン	料理用	-	1回	13
	2	ビッグハンバーグ	料理用	-	1回	14
	3	ナスとトマトのチーズ焼き	料理用	-	1回	15
	4	具たくさんオムレツ	料理用	-	-	17
	5	ポークとポテトのハーブ焼き	料理用	-	-	16
	6	揚げないポテトフライ	料理用	-	-	17
洋食 (煮もの)	7	ロールキャベツ	-	○	-	18
	8	チキンのトマト煮込み	料理用	-	-	19
	9	鶏肉とキノコのトマトクリーム煮	料理用	-	-	20
	10	白菜とベーコンのクリーム煮	料理用	-	-	21
	11	カボナータ(夏野菜のトマト煮込み)	料理用	-	-	22
	12	ポークビーンズ	料理用	-	-	22
	13	ベーコンとカラフル野菜のペンネ	料理用	-	-	23
	14	ミートソース	料理用	-	-	24
	15	トマトソース	料理用	-	-	24
カレー・スープ	16	カレー(市販ルー)	料理用	-	-	25
	17	ハヤシ(市販ルー)	料理用	-	-	27
	18	ホワイトソース	料理用	-	-	27
	19	ホワイトシチュー	料理用	-	-	28
	20	キーマカレー	料理用	-	-	25
	21	バターチキンカレー	料理用	-	-	26
	22	ポトフ	-	○	-	29
	23	ミネストローネ	料理用	-	-	29
中華風	24	八宝菜	料理用	-	-	30
	25	回鍋肉(ホイコーロー)	料理用	-	-	30
	26	チンジャオロース	料理用	-	-	31
	27	麻婆ナス	料理用	-	-	32
	28	肉団子の甘酢あん	料理用	-	-	33
	29	鶏ムネ肉と彩野菜のあっさり炒め	料理用	-	-	34
	30	豆苗とキノコの炒め物	料理用	-	-	35
	31	カニ玉	料理用	-	-	35
	32	エビチリ	料理用	-	-	36
	33	豚キムチ	料理用	-	-	37
	34	プルコギ	料理用	-	-	36
	35	大学いも	料理用	-	-	37
和食 (炒めもの)	36	豚肉とナスの味噌炒め	料理用	-	-	38
	37	牛肉と厚揚げの炒め物	料理用	-	-	39
	38	ゴーヤ炒め	料理用	-	-	39
	39	ぎせい豆腐	料理用	-	-	40
	40	きんぴらごぼう	料理用	-	-	40
	41	きんぴられんこん	料理用	-	-	40
和食 (煮もの)	42	肉じゃが	-	○	-	41
	43	筑前煮	料理用	-	-	42
	44	手羽元と里芋の煮物	-	○	-	42
	45	豚バラ大根	料理用	-	-	43
	46	ブリ大根	-	○	-	43
	47	肉豆腐	-	○	-	44
	48	高野豆腐	-	○	-	44
	49	かぼちゃ煮	-	○	-	45
	50	ひじき煮	料理用	-	-	45
	51	切り干し大根の煮物	料理用	-	-	45

料理〈オートクック調理〉

カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	落とし蓋	調理途中の作業回数	ページ
ごはん・その他	52	チキンライス	料理用	-	-	46
	53	カレーピラフ	料理用	-	-	46
	54	親子丼	料理用	-	1回	47
	55	牛丼	料理用	-	-	48
	56	ローストパン粉	料理用	-	-	48

パン・お菓子〈ベーカリー調理〉

カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	調理途中の作業回数	予約	ページ
自動パン	1 or 2 or 3 or 4	食パン	パン用	-	○	65
		全粒粉パン	パン用	-	○	66
	5 or 6 or 7 or 8	ライ麦パン	パン用	-	-	66
		湯だねパン	パン用	-	-	67
		レーズンパン	パン用	-	-	67
		クルミパン	パン用	-	-	68
		チョコチップパン	パン用	-	-	68
		ごはんパン	パン用	-	-	69
		野菜パン(ニンジンパン)	パン用	-	-	69
		チーズパン	パン用	-	-	70
		牛乳パン	パン用	-	-	70
	野菜ジュースパン	パン用	-	-	71	
	豆乳パン	パン用	-	-	71	
	9 or 10 or 11 or 12	バターリッチパン	パン用	-	-	72
	13 or 14 or 15 or 16	コーヒーマーブルパン	パン用	1回	-	72
17	ふわふわちぎりパン	パン用	1回	-	73	
18	ソフトメロンパン	パン用	2回	-	74	
19	フォカッチャ	パン用	2回	-	75	

※メニュー番号 1、5、9、13：早焼き1.5斤／2、6、10、14：早焼き2斤／3、7、11、15：標準焼き1.5斤／4、8、12、16：標準焼き2斤

カテゴリー	メニュー番号	メニュー名	羽根の種類	アレンジメニュー	ページ
アレンジパン	20	バターロール生地	パン用	メロンパン・ミニあんぱん・コーヒールール・オニオンパンズ	76~78
	21	菓子パン生地	パン用	クリームパン・リンゴパン・さつまいもパン	79~80
	22	惣菜パン生地	パン用	ひじきマヨパン・ソーセージロール・カレーパン	81~82
	23	食パン生地	パン用	角食・山食	83
	24	パンズ生地	パン用	-	84
	25	ナン生地	パン用	-	84
	26	ピザ生地	パン用	鶏肉とキノコのホワイトピザ・生ハムと卵のピザ・耳までチーズのよくばりピザ	85~86
お菓子	27	パウンドケーキ	料理用	-	87
	28	クッキー生地	料理用	チョコチップ・くるみ	87
	29	フラン	料理用	-	88
	30	栗大福	料理用	-	88
	31	くずもち	料理用	-	88
ジャム・クリーム	32	リンゴジャム	料理用	-	89
	33	ベリージャム	料理用	-	89
	34	カスタードクリーム	料理用	-	89
	35	フレンチトースト	料理用	-	90
こね・発酵	36	こねモード	パン用	-	90
	37	発酵モード	-	-	90

