

本体

かたく絞った柔らかい布でふく

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

庫内

*汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

カバーは、金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。傷・破れの原因。

*汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、カバーを交換してください。(有料)

脱臭コーティングがしてある。

コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。

庫内のにおいが気になるときは、**(3)** 脱臭を押す。

→40ページ

外観

■操作パネル

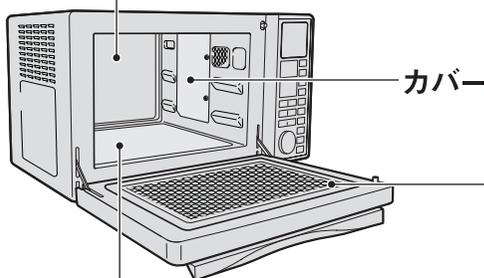
油污れを残さない。ひび・割れの原因。

うすめた台所用中性洗剤を使う。

■吸気口

→10ページ

性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にくふ。



ドア内側

汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。

うすめた台所用中性洗剤を使う。

庫内底面 (セラミック部)

■衝撃を加えたり、水をかけたりしない。ひび・割れ・故障の原因。

■汚れをつけたまま使わない。焦げ・火花・割れの原因。

*割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買上げの販売店にご相談ください。

そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

汚れは、ぬれふきんですぐふきとる

(周囲の黒色のゴム部は強くこすらない)

汚れがついたまま調理 (特にヒーター加熱) を行うと、焦げて焼きつき、落ちにくくなる。

焼きついた汚れの落とし方

1. ラップを丸める
2. 液体クレンザー (クリームクレンザー) を少量つけて、こすり落とす (セラミック部のみ。それ以外の部分に使うと傷つきます)
3. ぬれふきんで、液体クレンザーをふき取る



さらに汚れが落ちにくいときは

スポンジの硬い部分 (ナイロン面) やナイロンたわし (研磨剤入り) に水をつけて、こすり落とす。(液体クレンザーを少量つけるとさらに効果がある)

*ただし、スポンジや液体クレンザーは、セラミック部のみを使う。(周囲の黒いゴム部や本体塗装面に使うと、傷がつくので注意する)

お願い

汚れを残さない・焼きつけないために

■カレーや煮魚など、飛び散りやすい食品をあためるときは、ラップをかける

■皿や容器、角皿には、あふれるほど食品をのせない

■皿や容器の底の水滴や汚れをふきとってから、庫内底面にのせる

■オープン・グリル調理前に、庫内底面をかたく絞ったぬれふきんでふく (目に見えない汚れが、ヒーター加熱で焦げて焼きつき、シミのようになることがある)

■汚れたらすぐにふきとる。汚れたままオープン・グリル調理を繰り返すと、汚れの焼きつきがひどくなり、落ちにくくなるので、こまめにお手入れする

お料理がうまくできないとき

ごはん・おかずのあたたため

<p>食品がうまくあたたまらない</p>	<p>■食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。 レンジ加熱では、金属容器は使えません</p>
<p>▶ START あたためであたためても、熱くならない</p>	<p>■ふた（陶器やガラス製など）を使っていませんか。 赤外線センサーがうまく働きません。</p> <p>■食品を中央に置いていますか。 端に置くと、上手にあたたまりません。</p> <p>■食品の量が多すぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ☆もう少し加熱したいときは、[+] 延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。</p>
<p>▶ START あたためであたためると、熱くなりすぎる</p>	<p>■食品の量が少なすぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。</p> <p>■食品の量に対して容器が大きすぎたり、小さすぎませんか。</p>
<p>ごはんがぬるい、あつい</p>	<p>■ Temperature 温度 [▼] [▲] (60～90℃) で調節してください。</p> <p>■食品の量にあった食器を使っていますか。</p> <p>■食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。</p>
<p>ごはんがパサつく</p>	<p>■加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。</p>
<p>熱いところとぬるいところがある</p>	<p>■カレーなどろみのあるものは、Temperature 温度 [▲] で高め (85～90℃) に合わせ、加熱後はかき混ぜます。</p> <p>■煮ものなど、加熱ムラになりやすい食品は、かき混ぜや裏返して、[+] 延長または手動 Microwave レンジ [600W] で様子を見ながら加熱する。</p>
<p>焼き魚の身が飛び散る</p>	<p>■ラップをして、様子を見ながら加熱します。</p>

のみもののあたたため

<p>牛乳が熱くなりすぎる</p>	<p>■ [☹] のみものを使っていますか。</p> <p>▶ START あたためでは、熱くなりすぎます。</p> <p>■カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸騰することがあります。カップの7～8分目まで牛乳を入れます。それより少ないときは、Temperature 温度 [▼] で低めに合わせます。</p>
<p>お酒が熱くなりすぎる</p>	<p>■ [☹] のみもの を使い、Temperature 温度 [▼] で低め (50℃) に合わせていますか。</p>
<p>上の方と下の方では温度が違う</p>	<p>■加熱後はよくかき混ぜます。</p> <p>■首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。</p>

解凍

<p>食品が煮えた</p>	<p>■食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを3cm以下にそろえてください。</p> <p>■ラップをはずして解凍しましたか。</p> <p>■スチロールトレイを使っていますか。 ▶スチロールトレイがないときは、平皿の上に、ラップをはずした食品を置いてください。</p> <p>■冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり溶けかけたものは、手動[Microwave]レンジ「200W」を使い、様子を見ながら解凍してください。</p> <p>■食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。</p>
<p>解凍不足</p>	<p>■食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～800gが上手にできる分量です。</p> <p>■ラップをはずして解凍しましたか。 ☆さらに解凍したいときは、[+]延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。(再度、[>>]解凍は使わない)</p>

ゆでもの

<p>生っぽいと、 できすぎのところが 混在する</p>	<p>■じゃがいもなど2個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。</p> <p>☆さらに加熱したいときは、[+]延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。 (再度、[>>]ゆでものは使わない)</p>
--------------------------------------	--

その他

<p>自動メニューが うまくできない</p>	<p>■メニュー集通りの分量、作り方ですか？ ▶違う分量、作り方のときは、自動では上手にできません。 手動で様子を見ながら加熱してください。</p> <p>■仕上がりがお好みに合わないときは、次回から Temperature 温度・ Finish 仕上がりに [▼] [▲] を調節してください。</p>
<p>オープンのとき 焼き色にムラがある</p>	<p>■焼き色のムラが気になるときは、加熱途中(加熱時間の約7割経過時)で、角皿の手前と奥を入れ替えてください。</p>

故障かな?と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

正しく動かない

表示が出ない	<ul style="list-style-type: none">■電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。(電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません)■操作後、5分を過ぎていませんか。<ul style="list-style-type: none">▶ ドアを開閉してください。■加熱終了後、5分すぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが、故障ではありません。 「待機時消費電力ゼロ」のため →2ページ■停電していませんか。■電源プラグが抜けていませんか。■配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。(電流容量不足)
キーを押しても作動しない	<ul style="list-style-type: none">■ドアは確実に閉まっていますか。■操作後、5分を過ぎていませんか。<ul style="list-style-type: none">▶ ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。■「待機時消費電力ゼロ」のため →2ページ
すぐに加熱が止まる	<ul style="list-style-type: none">■庫内底面が熱いとき、正しい食品の温度が測れず、加熱を止めることがあります。<ul style="list-style-type: none">▶ ドアを開けて庫内が冷めるのを待つか、手動 Microwave レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。

音について

加熱中、加熱後に音がする	<ul style="list-style-type: none">■レンジ加熱中、「ブーン」「ジージー」と音がしますが、これはレンジの動作音です。■加熱中の「カチカチ」「カッチン」等の音は、加熱を制御している音で、故障ではありません。■熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出る場合があります。
加熱終了のブザーが鳴らない	<ul style="list-style-type: none">■音量調節を「鳴らない」に設定していませんか。 →14ページ
加熱終了後、ブザーが鳴る	<ul style="list-style-type: none">■「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。 →14ページ■食品をすぐに取出さないと、加熱後から1分ごとにブザーが鳴ります。(10分間)

火花や煙が出る、庫内底面の変色

火花が出る	<ul style="list-style-type: none">■金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。■庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。■食品の量がきわめて少なくありませんか。 →23ページ■電波出口、庫内底面に汚れ(食品カスなど)がついていませんか。 →41ページ
煙が出たり、いやなおいがする	<ul style="list-style-type: none">■カラ焼きをしましたか。 →13ページ■庫内の油を焼き切るため、煙やおいが出ますが、故障ではありません。■庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。<ul style="list-style-type: none">▶ 庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で (C3) 脱臭を行ってください。 →40ページ
庫内底面に斑点やシミ状に変色する	<ul style="list-style-type: none">■庫内底面に汚れがついたまま、ヒーター加熱を行うと、熱により汚れが焼きつき、シミのようになります。<ul style="list-style-type: none">▶ お手入れを行ってください。 →41ページ

表示について

表示部に HIGH TEMP (高温) が点灯している	オープン・グリル・ハイブリッド加熱中に庫内の温度が高くなると、点灯してお知らせします。
ブザーが鳴り 表示部に HIGH TEMP (高温) が点灯している	<ul style="list-style-type: none"> ■庫内底面の温度が高くなっているときのお知らせです。 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 素手で触らないでください。(やけどの原因) また耐熱性のない容器やラップ包装した食品をのせないでください。(溶け・変形の原因) * HIGH TEMP (高温) が点滅していてもキーは受け付けます。また、とりけしを押すと、HIGH TEMP (高温) は消えます。
ブザーが鳴り ホット表示 が点滅する	<ul style="list-style-type: none"> ■ START あたため、の のもの、解凍、ゆ でのもの、Chosen Temperature お好み温度で庫内の温度が高いときに表示します。 ■ CANCEL とりけしを押して、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ってください(約15分)。ただし、手動 Microwave レンジ はすぐに使えます。
現在温度表示が 設定温度近くになっ ているのに、なかなか 終了しない	<ul style="list-style-type: none"> ■ 現在温度表示は食品のおよその平均温度です。 まだ温度の低い部分がある場合は、設定温度近くが表示で、しばらく終了しないことがあります。
表示部に「 DEMO 」が 表示されている	<ul style="list-style-type: none"> ■ 店頭展示用(デモ)モードになっています。(キーを押しても加熱されません) ▶ 電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「DEMO」が消え、デモモードが解除されます。
表示部に「 f5 」が 表示される	<ul style="list-style-type: none"> ■ 角皿を底面に置いているとき、奥までしっかり入っていますか。 ■ ドアに物がはさまっていませんか。(ドアがわずかに開いていると「f5」を表示します) ▶ CANCEL とりけしを押して、正しい使い方に直してから、再度操作をしてください。

調理のできが悪い

食品が加熱されない	<ul style="list-style-type: none"> ■ レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。表示部に「DEMO」が表示されていませんか。(店頭展示用(デモ)モードになっています) ▶ 電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「DEMO」が消え、デモモードが解除されます。 ■ レンジ加熱のとき、乾燥したものや、少量(100g未満)のものは、安全のためレンジ出力が低下することがあります。 ▶ 加熱が不足のときは、手動 Microwave レンジ「600W」を使い、食品の状態を確認しながら、くり返し加熱してください。
調理のでき上がりが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ■ メニューの材料、分量、作り方、付属品を確認してください。 ■ 加熱中、ひんばんにドアを開閉しませんでしたか。 ■ 他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。

ゆでのもの

表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	<ul style="list-style-type: none"> ■ 冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
--------------------------	--

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。

故障の状況と表示部の英数字 (**R0**, **R1**, **R9**, **E0**, **E5**, **F5**, **F6**, **P0**, **P1**, **P2**, **P3**) をお買い上げの販売店にご連絡ください。

アフターサービス

1 保証書の内容のご確認と保存のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。

2 保証期間は、お買い上げ日より1年間

3 「amadana」カスタマー登録のお勧め

「amadana」を愛着を持って末永くお使いいただくために、「amadana」カスタマー登録をお勧めしています。

本カスタマー登録の特典や登録方法は別紙の通りです。

商品お買い上げ後1年以内が登録期限です。お早めにご登録ください。

4 修理をお申しつけされるとき

《保証期間中》 製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。

《保証期間を経過しているとき》 修理すれば使用できる商品は、ご要望により有料修理いたします。

5 補修用性能部品※の保有期間は、製造打ち切り後8年間です。

ただし、「amadana」カスタマー登録に登録いただくと別規定を適用させていただきます。

(詳細は別紙「amadana」カスタマー登録特典をご覧ください。)

※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。

6 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料、部品代、出張料などで構成されています。**技術料** は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。**部品代** は、修理に使用した部品および補助材料代です。**出張料** は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

7 上記の内容についての詳細、贈答、転居の場合など、その他、製品に関するお問い合わせ、ご質問がございましたら、お買い上げの販売店または、弊社のサポートセンターまでお気軽にご相談ください。

■お客様ご自身での修理、分解や改造は絶対にしないでください。

お客様サポートセンター

修理・お取り扱い・消耗品や部品のご購入などのご相談は、お買い上げの販売店もしくは弊社サポートセンターにお問い合わせください。

所在地、電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

お客様サポートセンター フリーダイヤル **0120-161914**

受付時間 9:00～18:00 月曜日～金曜日(祝日、弊社休業日を除く)

携帯電話・PHSの方はこちらへ Tel (03)5774-0947

■ファクシミリでのお問い合わせ Fax (03)5467-0431

製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

株式会社 リアル・フリース 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-27-8

手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため (Microwave レンジ「600W」で加熱する)

1mL=1cc

メニュー	ラップ	分量	加熱時間のめやす	
ごはん	—	1人分(150g)	約1分～1分30秒	
ピラフ	—	1皿(250g)	約2分～2分30秒	
しゅうまい	有	15コ(225g)	約2分～2分30秒	
焼き魚	有	1切(70g)	約50秒～1分	
みそ汁	—	1杯(150mL)	約1分30秒～2分	
スープ	—	1杯(200mL)	約2分～2分30秒	
焼きそば	有	1皿(300g)	約2分～2分30秒	
野菜炒め	有	1皿(250g)	約2分～2分30秒	
野菜の煮もの	有	1皿(300g)	約2分～3分	
カレー	有	1皿(200g)	約1分30秒～2分	
肉まん	有	1コ(80g)	約50秒～1分	
あんまん	有	1コ(80g)	約50秒～1分	
ロールパン	—	1コ(30g)	約110秒	
冷凍	ごはん	有	1人分(150g)	約3分～3分30秒
	カレー	有	1皿(200g)	約4分～5分
	焼きおにぎり	—	2コ(100g)	約1分30秒～2分
	ピラフ	有	1皿(250g)	約4分～5分
	スパゲティ	有	1人分(200g)	約4分～5分
	しゅうまい	有	15コ(225g)	約4分～5分
	肉まん	有	1コ(80g)	約1分20秒～1分30秒
	あんまん	有	1コ(80g)	約1分～1分20秒

解凍 (Microwave レンジ「200W」で解凍する)

	分量	ラップ	加熱時間のめやす
1. 肉	100g	—	約1分30秒
	200g	—	約2分～2分30秒
	300g	—	約3分～3分30秒
2. さしみ	100g	—	約1分
	200g	—	約1分30秒～2分
	300g	—	約2分30秒～3分

*ラップははずす。

ゆでもの (Microwave レンジ「600W」で加熱する)

	分量	ラップ	加熱時間のめやす
1. 葉菜	100g	有	約1分30秒～2分
	200g	有	約2分30秒～2分40秒
	300g	有	約3分30秒～4分
2. 根菜	100g	有	約2分30秒～3分
	200g	有	約3分30秒～4分
	300g	有	約5分～6分
	500g	有	約9分～10分

*根菜は残り時間約1分で、食品を裏返す。

ハイブリッドメニュー

「5.フライ再加熱」 (Grill 両面グリルで加熱する)

	分量	ラップ	加熱時間のめやす
常冷 温蔵	100～300g	—	約12分～16分

のみの (Microwave レンジ「600W」で加熱する)

1mL=1cc

メニュー	ラップ	分量	加熱時間のめやす
牛乳	—	1杯(200mL)	約1分30秒～2分
コーヒー	—	1杯(150mL)	約1分30秒
お酒	—	1杯(180mL)	約1分～1分20秒

*手動 (Microwave レンジ) で、角皿(底面プレート)を庫内底面に置いて加熱するときは、上記時間よりやや長め(約1割)にする。

MENU

■計量は1カップ=200mL(米は1カップ=180mL)、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。(1mL=1cc)

■卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。

■料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

お料理のとき気をつけていただきたいこと

「安全のために必ずお守りください」もお読みください▶4ページ

お料理の前や後に

■庫内、ドア内側は清潔に お手入れ▶41ページ

食品カス・油・煮汁などがついたまま調理を行うと、火花・発煙・発火・庫内底面やドアの破損の原因となります。

レンジ加熱・ハイブリッド加熱

■卵はよく割りほぐして

ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直しはしないでください。

破裂して、やけど・けが、本体底面やドアの破損の原因となります。

■加熱しすぎに気をつけて

○牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなどを加熱し過ぎると突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどの原因となります。

〈対策〉*加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。

*加熱しすぎたときは、時間をおいて取出す。

○少量、干物、スナック菓子、さつまいもなどを加熱し過ぎると発煙・発火の原因となります。

〈対策〉*加熱中はそばを離れない。

*市販の「レンジ用容器・道具」を使用して本体が故障した場合の保証はできません。

▶「使える容器・使えない容器」15ページ

もくじ

お菓子・パン・ピザ

●スポンジケーキ	52	○いちごジャム	60
●ふんわりケーキ	53	●焼きいも	61
●シフォンケーキ	54	●手作りピザ	61
バリエーション	54	バリエーション	61
●型抜きクッキー	55	●冷凍ピザ(オーブン用)	62
●チョコチップクッキー	55	●ロールパン	62
○ペイクドチーズケーキ	56	●あんパン	63
○パウンドケーキ	56	●コーンマヨネーズパン	63
○ロールケーキ	57	○かんたんパン(レンジ発酵パン)	64
○チョコロールケーキ	57	アレンジ	64
○シュークリーム	58	●かんたんピザ(レンジ発酵パン)	64
○アップルパイ	59	○かんたんメロンパン(レンジ発酵パン)	65
○パンブキンパイ	60	○トースト	65
○スコーン	60		

おかず・ごはん

ヘルシーフライ		●冷凍グラタン(オーブン用)	71
●エビフライ	66		
●さけフライ	66	直火煮込	
●とりのから揚げ	67	●ビーフシチュー	72
●ベジタブルアラカルト	67	●レストランカレー	73
●フライドポテト	67		
		油控えめヘルシー中華	
ハイブリッドスチームメニュー		○マーボー豆腐	73
●茶わんむし	68	○青椒肉絲(チンジャオロウスー)	74
●手作りとうふ	68		
●中華風茶わんむし	69	定番のお肉・お魚	
●手作りしゅうまい	69	●とりの照り焼き	74
		●とりのもも焼き	74
グラタン		○スペアリブ	74
●マカロニグラタン	70	○ローストビーフ	75
●豆乳グラタン	70	○とりのワイン煮	75
●ほうれん草とさけのグラタン	71	○ハンバーグ	75
●もちのラザニア風	71	●チャーシュー	76

●ぶりの照り焼き	76	○じゃがいもスープ	79
○さばのみそ煮	76		
○かれいの煮つけ	77	レンジで野菜	
○白身魚のホイル焼き	77	○さやいんげんのえび風味あえ	80
○えびの塩焼き	77	○ブロッコリーとコーンのサラダ	80
○いか焼き	77	○かぼちゃのサラダ	80
		○きんぴら	80
レンジでごはん		○帆立貝ともやしの香味蒸し	81
○ごはん	78	○ベーコン巻き	81
○豚肉ごはん	78	○ピーマンの塩こんぶ味	81
○赤飯	78	○キャベツと豚肉の重ね蒸し	81
		○夏野菜の煮込み	82
レンジでスープ		○肉じゃが	82
○パンブキンスープ	79	○大豆とひじきの煮物	82
○キャベツとウィンナーのスープ煮	79	○黒豆	83
●自動メニュー			
○手動メニュー			

*庫内が大きいので、おもちや焼けません。また、油脂の少ないもの（野菜や魚など）は、こげ色がつかないことがあります。

レンジの便利な使いかた

にんにくのくさみ抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

■薄皮をつけたまま、ラップに包み、**Microwave** レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
(1かけにつき約20秒が目安)

干しいたけをもどす

水より早くもどります

■干しいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、**Microwave** レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
(2〜3枚で約1分〜1分30秒が目安)

豆腐の水きり

「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに

■豆腐を皿にのせ、ラップなしで、**Microwave** レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。ふきんなどで水気をふきとる。
(1丁(約300g)で約2〜3分が目安)

基本のスポンジケーキ

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料(直径21cmのケーキ型1コ分)
8等分の1切 約315kcal 1mL=1cc

■スポンジケーキ

薄力粉	120g
砂糖	120g
卵	M玉4コ
バター	20g
牛乳	大さじ1
バニラエッセンス	少々

■シロップ

砂糖	小さじ2
水	大さじ1強
ブランデー	小さじ2

■仕上げ用フルーツ

いちご、キウイなどお好みのもの 適量

■ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	20g
バニラエッセンス・ラム酒	各少々

■キー名 [10-12](#) オートメニュー 10-12 「10.スポンジケーキ」

■加熱時間 約40分 / 付属品 棚下段 

■手動で加熱する場合 [1.Oven](#) オープン 「160℃」(予熱なし)

■約40～45分

作り方:(共立て法)

- 1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙(ケーキ用型紙)をしく。
- 2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。
- 3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。
- 4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサクッと粉が消えるまで混ぜる。(生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。)
- 5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。[Microwave](#) レンジ「600W」で約30～40秒加熱してとくす。
- 6 4に5を入れ、手早く混ぜる。
- 7 6を型に流し、表面をならす。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
- 8 角皿の中央にのせて棚下段にのせ、[10-12](#) オートメニュー 10-12 「10.スポンジケーキ」で焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。
*焼き足りないときは、[延長](#) で様子を見ながらさらに焼く。
- 9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。
- 10 シロップは砂糖と水を合わせて[Microwave](#) レンジ「600W」で約30秒加熱する。あら熱がとれたらブランデーを入れる。
- 11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ケーキ作りのコツとポイント

■使う型は

金属製の丸型を使う。

■卵は

室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

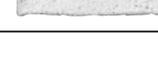
■ボウルや泡立て器は

水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

■薄力粉は

よくふるった薄力粉を使い、サクッと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料	直径 18cm	21cm	24cm
卵	M玉3コ	M玉4コ	M玉5コ
砂糖	90g	120g	150g
薄力粉	90g	120g	150g
牛乳	小さじ2	大さじ1	大さじ1強
バター	15g	20g	30g
仕上げ調節	弱め	—	強め
加熱時間	約35分	約40分	約45分

状態	断面	原因
良好 きめが細かくて均一 ふくらみ 焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪い きめがつかまっている		<ul style="list-style-type: none"> ■卵の泡立て不足 ■粉の混ぜすぎ ■練ってしまった ■生地を長時間放置してしまった ■とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎってしまった
ダマが残った きめが粗い		<ul style="list-style-type: none"> ■粉をふるわなかった ■粉合わせ不足 ■加熱前に空気を抜かなかった ■冷める前にケーキを切った
中央が沈む		<ul style="list-style-type: none"> ■卵の泡立てすぎ ■粉をふるわなかった ■粉合わせ不足 ■加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

材料 (直径15~16cmのケーキ型1コ分)
8等分の1切 約110kcal

薄力粉	70g
砂糖	70g
卵	M玉3コ
バター	15g
牛乳	大さじ1
バニラエッセンス	少々

■キー名 (4-6) ハイブリッドメニュー4-6「4.ふんわりケーキ」
■加熱時間 約18分 / 付属品 棚下段 

*ハイブリッド加熱ですが、金属製ケーキ型を使います。
また、手動では調理できません。

作り方

- 1 スポンジケーキ (P52) の1~7と同様にして、ケーキ生地を作り、型に流す。
- 2 角皿の中央にのせて棚下段にのせ、(4-6) ハイブリッドメニュー4-6「4.ふんわりケーキ」で焼く。
*生地 の底面、側面にはあまり焼き色がつきません。また、表面が平らに焼きあがらないときは、平らにカットしてから、デコレーションしてください。

ホイップクリームの作り方

- 1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。
- 2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

シフォンケーキ

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料(直径21cmのシフォンケーキ型1コ分)
8等分の1切 約175kcal 1mL=1cc

卵白	M玉7コ分		
卵黄	M玉5コ分		
砂糖	100g		
A	薄力粉	合わせてふるう	100g
	ベーキング		小さじ1
	パウダー		
サラダ油	30mL		
水	60mL		
ブランデー	大さじ1		
バニラエッセンス	少々		

■キー名 (10-12)オートメニュー10-12「11.シフォンケーキ」
■加熱時間 約40分/付属品なし

■手動で加熱する場合 (1.Oven) オープン「170℃」(予熱なし)
■約40~45分

材料(直径18cmのシフォンケーキ型1コ分)
8等分の1切 約145kcal 1mL=1cc

卵白	M玉4コ分		
卵黄	M玉3コ分		
砂糖	80g		
A	薄力粉	合わせてふるう	80g
	ベーキング		小さじ1
	パウダー		
サラダ油	30mL		
水	50mL		
ブランデー	大さじ1		
バニラエッセンス	少々		

■キー名 (10-12)オートメニュー10-12「11.シフォンケーキ」
(Finish)仕上がり (▼)(弱め)

■加熱時間 約35分/付属品なし

■手動で加熱する場合 (1.Oven) オープン「170℃」(予熱なし)
■約35~40分

作り方

- 1 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。
- 2 1に油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらサクッと混ぜる。
- 3 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、残りの砂糖を入れてさらに泡立てる。
- 4 3に2を入れてサクッと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。
- 5 4を庫内中央に置く。(10-12) オートメニュー 10-12「11.シフォンケーキ」で焼く。(18cm型は (Finish)仕上がり (▼)(弱め)で焼く。)
- 6 取出したら逆さまにして冷ます。(十分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。)
- 7 冷めたら外周の型と生地の間にはパレットナイフを差し込み、静かに1周させて外周をはずす。中央部は竹串を1周させて、型をひっくり返し、底にナイフを差し込みゆっくりはずす。

*角皿を庫内底面に置き、その上に型をのせて、焼くこともできます。

*型はアルミ製のものをおすすめします。

*お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

バリエーションメニュー

抹茶

自動

材料Aに抹茶(大さじ1)を入れる。

ココア

自動

材料Aにココア(大さじ1)を入れる。

オレンジ

自動

材料の水のかわりにオレンジジュース(60mL、18cm型は50mL)、オレンジピール(少々)を入れる。

型抜きクッキー

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料 (36コ分) 1コ 約30kcal

バター (柔らかくしておく)	45g	
砂糖	40g	
卵	M玉1/2コ	
バニラエッセンス	少々	
A		
薄力粉	合わせてふるう	120g
ベーキング		
パウダー		
	小さじ1/2	

■キー名 (10-12) オートメニュー 10-12 「12.クッキー」

■加熱時間 約24分 / 付属品 棚下段 

■手動で加熱する場合 (1.Oven) オープン [170°C] (予熱なし)

■約24～26分

作り方

- ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
- 1にAを入れてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
- ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で5mmの厚さに伸ばす。好みの型で抜く。
- 角皿にオープンシートまたはアルミホイルをしく。3を並べて棚下段にのせる。
- (10-12) オートメニュー 10-12 「12.クッキー」で焼く。

チョコチップクッキー

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料 (20コ分) 1コ 約65kcal

バター (柔らかくしておく)	50g	
砂糖	40g	
卵黄	M玉1コ分	
バニラエッセンス	少々	
チョコチップ	50g	
アーモンド (ダイス)	大きさ2	
A		
薄力粉	合わせてふるう	100g
ベーキング		
パウダー		
	小さじ1/2	

■キー名 (10-12) オートメニュー 10-12 「12.クッキー」

■加熱時間 約24分 / 付属品 棚下段 

■手動で加熱する場合 (1.Oven) オープン [170°C] (予熱なし)

■約24～26分

作り方

- ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
- 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。
- 角皿にオープンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。
- 棚下段にのせて(10-12) オートメニュー 10-12 「12.クッキー」で焼く。

クッキー作りのコツとポイント

- 生地の大きさや厚さをそろえる
生地の高さや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。
- 生地がベタベタしてきたときは
そのつど冷蔵庫で冷やしながらかける。
- 加熱後はすぐに食品を取出す
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

ベイクドチーズケーキ

お菓子・パン・ピザ

材料 (直径18cmのケーキ型1コ分)
8等分の1切 約215kcal

■ビスケット地

ビスケット	50g
バター	40g

■フィリング

クリームチーズ	200g
卵	M玉2コ
砂糖	50g
コーンスターチ	20g
レモンの皮 (すりおろす)	少々
レモン汁	大さじ1
生クリーム	大さじ4

■キー名 **1. Oven** オープン「170℃」(予熱なし)

■加熱時間 約40~45分 / 付属品棚下段



準備

- 1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、**Microwave** レンジ「600W」で約20~30秒加熱する。
- 2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

- 1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とろけたバターに混ぜる。
- 2 1を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。
- 3 クリームチーズは耐熱容器に入れ **Microwave** レンジ「600W」で約30秒加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。3に入れてサックリと混ぜる。
- 5 2の型に4を流して、表面をならす。角皿の中央にのせ棚下段にのせる。 **1. Oven** オープン「170℃」で約40~45分焼く。
- 6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
- 7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

*ビスケットは甘味の少ない物を使います。

日持ちのするケーキ パウンドケーキ

お菓子・パン・ピザ

材料 (18cm×8cmのパウンド型1本分)
18等分の1切 約95kcal

バター (柔らかくしておく)	100g
砂糖	80g
とき卵	M玉2コ分
ラム酒つけフルーツ (細かくきざむ) (レーズン・チェリー・アンジェリカなど)	60g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々

■キー名 **1. Oven** オープン「170℃」(予熱なし)

■加熱時間 約45~50分 / 付属品棚下段



準備

- 1 金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙 (ケーキ用型紙) をしく。

作り方

- 1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
- 2 1にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
- 3 2にラム酒つけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。
- 4 3にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央にのせ、棚下段にのせる。
- 5 **1. Oven** オープン「170℃」で約45~50分焼く。

材料(1本分) 1本 約1515kcal

薄力粉	90g
砂糖	90g
卵	M玉4コ
サラダ油(または、とかしバター)	大さじ1
バニラエッセンス	少々
ジャム(お好みのもの)	カップ1/3
ブランデー	大さじ1

■キーマ [1.Oven] オープン「170℃」(予熱なし)

■加熱時間 約20~23分/付属品棚下段 

準備

- 1 ジャムはブランデーでとく。
- 2 角皿にサラダ油をぬる。硫酸紙(ケーキ用型紙)を角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。(油をぬっておくと、紙がずれなくなる。)

作り方

- 1 スポンジケーキ(P52)の2~4と同様にしてケーキの生地を作る。
- 2 1にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。
- 3 2を角皿に流し入れて平らにし、底を2~3回たたいて空気を抜く。棚下段にのせて [1.Oven] オープン「170℃」で約20~23分焼く。
- 4 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。
- 5 4にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

チョコロールケーキの作り方

- 1 薄力粉80gとココア20gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。
- 2 あとはロールケーキと同じ要領で作る。

*ホイップクリーム(P53)を作ります。ケーキに熱があるととけるので、ケーキが乾燥しないようにぬれふきんをかけて、冷ましてからぬります。

巻きアレンジ(ジャムのかわりに)

ハニーバター

■バター50gを柔らかくする。はちみつ大さじ3を入れて、よく混ぜる。

材料 (9コ分)

1コ約210kcal 1mL=1cc

■シュー皮

A	水	50mL
	バター	40g
	薄力粉 (ふるう)	40g
	とき卵	2〜3コ分
	粉砂糖	適量

■カスタードクリーム

	牛乳	500mL
B	薄力粉	25g
	コーンスターチ	25g
	砂糖	100g
	卵黄	3コ分
	バター	20g
	バニラエッセンス	少々
	ラム酒	適量

■キー名 (1.Oven オープン「190℃」(予熱なし))

■加熱時間 約30〜40分 / 付属品 棚下段



作り方

- 1 カスタードクリームを作る。(下記参照)
- 2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。(Microwave)レンジ「600W」で約2〜3分、沸とうするまで加熱する。
- 3 2に薄力粉を入れ、木じゃくして勢よく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったら(Microwave)レンジ「600W」で約50秒〜1分加熱する。
- 4 3のあら熱がとれたら、とき卵1コ分を入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしてすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。
- 5 角皿にアルミホイルをしき、4を絞り袋に入れて直径3cmに9コ絞り出す。
- 6 5の表面に霧をふいて棚下段にのせ(1.Oven)オープン「190℃」で約30〜40分焼く。焼き上がったたら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。
- 7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。表面に粉砂糖を茶こしてふる。

カスタードクリームの作り方

- 1 耐熱容器に牛乳を入れ、(Microwave)レンジ「600W」で約5分加熱する。
- 2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、1を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。
- 3 2に卵黄を入れて混ぜ(Microwave)レンジ「600W」で約3分加熱する。途中で1〜2回かき混ぜる。
- 4 3が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、好みによりラム酒を入れる。

クリームアレンジ

ダブルクリーム

■カスタードクリーム(上記)半量と、ホイップクリーム(P53)半量を作り、それぞれのシューに詰める。

シュークリーム作りのコツとポイント

- 水とバターは必ず沸とうさせる
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。
- 粉を入れたら手早く、しっかり練る
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつりとはがれるようになるまで練る。
- 卵は少しずつ入れる
はじめに入れた卵が十分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。
- 生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する
木じゃくして生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。卵の量により焼き色が異なる。
- 表面には必ず霧をふく
霧をふかないと表面が固く乾燥し、うまくふくらまない。
- ドアを途中で開けない
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

材料 (直径21cmのパイ皿1枚分)
8等分の1切 約295kcal 1mL=1cc

■りんごの甘煮

りんご (できれば紅玉)	2コ (400g)
砂糖	50g
レモン汁	1/2コ分
バター	10g
シナモン	少々
ラム酒	大さじ1/2

■パイ生地

薄力粉 (ふるう)	200g
バター (冷やして大豆粒くらいに刻む)	140g
冷水	70mL
打ち粉 (薄力粉)	適量
卵黄	とき M五1コ分
水	とき 大さじ1

■キー名 [1. Oven](#) オープン「190℃」(予熱なし)

■加熱時間 約45～50分 / 付属品 棚下段



作り方

- 1 りんごの甘煮を作る。(下記参照)
- 2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。
- 3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒で伸ばす。
- 4 約30×約10cmに伸ばしたら、3つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを4～5回繰り返して、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 5 生地を2つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。
- 6 5の一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりとはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。
- 7 6にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちにとき卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。
- 8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約2cmの縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、とき卵をぬってはりつける。
- 9 全体にとき卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。角皿の中央にのせて棚下段にのせ、[1. Oven](#) オープン「190℃」で約45～50分焼く。

りんごの甘煮の作り方

- 1 りんごは皮と芯を取り、いちよう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。
- 2 ふたをして[Microwave](#) レンジ「600W」で約8分加熱し、シナモンをふって混ぜ、さらに[Microwave](#) レンジ「600W」で約2分加熱する。
- 3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

パイ作りのコツとポイント

■パイ生地は

市販の冷凍パイシートを使うと簡単。そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約3mmの厚さに伸ばしてから使う。また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。生地の使い方によって作る。

■パイ生地を伸ばすときは

薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

■パイ生地がベタベタしてきたときは

そのつど、冷蔵庫で冷やしながらか作る。

パンプキンパイ

お菓子・パン・ピザ

材料 (直径21cmのパイ皿1枚分)
8等分の1切 約340kcal 1mL=1cc

■かぼちゃクリーム

かぼちゃ (皮と種を除いたもの) 400g

A	砂糖	80g
	バター	15g
	卵黄	M玉1コ分
	シナモン	小さじ1

■パイ生地 アップルパイ (P59) と同量

■キー名 (1.Oven) オープン「190℃」(予熱なし)

■加熱時間 約45~50分 / 付属品 棚下段 

作り方

- かぼちゃクリームを作る。かぼちゃはラップに包んで耐熱性の平皿にのせる。
 ゆでものを2回押しして加熱する。あたたかいうちに裏ごしをして、Aを加えてよく混ぜ、あら熱をとる。
- アップルパイ (P59) の2~9と同様にしてパイ生地を作り、焼く。(りんごの甘煮のかわりに1のかぼちゃクリームを入れる)

あたたかいうちに召し上がれ スコーン

お菓子・パン・ピザ

材料 (直径約5cmのスコーン型12コ分)
1コ 約125kcal

A	薄力粉	合わせてふるう	250g
	ベーキングパウダー		小さじ4
	砂糖		小さじ1

バター (1cm角に切る) 50g

卵 M玉1コ

牛乳 大きじ5~6

■キー名 (1.Oven) オープン「190℃」(予熱なし)

■加熱時間 約23~26分 / 付属品 棚下段 

作り方

- ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。
- 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。
- 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。
- 角皿にオープンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて棚下段にのせ (1.Oven) オープン「190℃」で約23~26分焼く。
*甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

レンジで簡単 いちごジャム

お菓子・パン・ピザ

材料 約685kcal

いちご (ヘタをとる) 300g

砂糖 150g

レモン汁 大きじ1

サラダ油 2~3滴

■キー名 (Microwave) レンジ「600W」

■加熱時間 約8分+約5~7分 / 付属品 なし

作り方

- 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて (Microwave) レンジ「600W」で約8分加熱する。
- かき混ぜてさらに (Microwave) レンジ「600W」で約5~7分加熱する。途中で2~3回かき混ぜる。
- 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。
*加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。