

Cooking

【レシピ集】



CH-TRS7C 設置例

INDEX

ハンバーグ.....47	アスパラチーズ焼き.....44
手作りぎょうざ.....47	枝豆のホイル包み焼き.....44
鶏のつけ焼き.....47	野菜と豚肉のヘルシー蒸し.....44
鶏の香草焼き.....46	ちくわとキャベツの和風パスタ.....43
中華風チキングリル.....46	梅としらすの混ぜごはん.....43
ぶりのつけ焼き.....46	伊達巻き.....43
さけのムニエル.....45	フレンチトースト.....42
あじの南蛮づけ.....45	ホットケーキ.....42
いかの姿焼き.....45	ブラウニー.....42
	うまくできない.....41



保証書・設置説明書別添付

このたびは、IHクッキングヒーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(2～5ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は「お買い上げ日・お買い求め先」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
- 電気工事店または施工主より設置説明書を受け取り、設置完了後の確認項目をご確認ください。

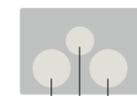
●取扱説明書の写真やイラストはCH-TRS7Cを使っています。(イメージのため実際と多少異なります)

取扱説明書

IHクッキングヒーター(家庭用)
 <赤外線式換気連動対応>

鉄・ステンレス対応

品番 CH-TRK7C
 CH-TRS7C
 CH-TRK6C
 CH-TRS6C



鉄・ステンレスの鍋に対応

安全上のご注意..... 2	確認と準備
使用上のお願い..... 5	
各部の名前..... 6	
使える鍋は?..... 8	
煮る・ゆでる・温める・蒸す(加熱)..... 10	使い方
炒める・焼く(加熱)..... 12	
揚げる(揚げ物)..... 14	
温度を合わせて焼く(焼き物)..... 16	
ごはんを炊く(炊飯)..... 18	
湯を沸かす(湯沸し)..... 20	
タイマーを使う..... 21	
グリルの準備をする..... 22	
グリルで焼く(自動)..... 24	
(手動/オープン)..... 26	
換気連動システムについて..... 28	お手入れ
設定を変更する..... 29	
●こげつきお知らせ/自動OFF時間/光るリング	必要なとき
お手入れする..... 30	
故障かな?..... 34	
こんな表示が出たら..... 38	
仕様..... 39	レシピ
別売品..... 39	
保証とアフターサービス..... 40	

レシピ

●Cooking レシピは裏表紙から

パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2024

ZY02-N12
S0224Y0

レシピ

安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害や財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

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

警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

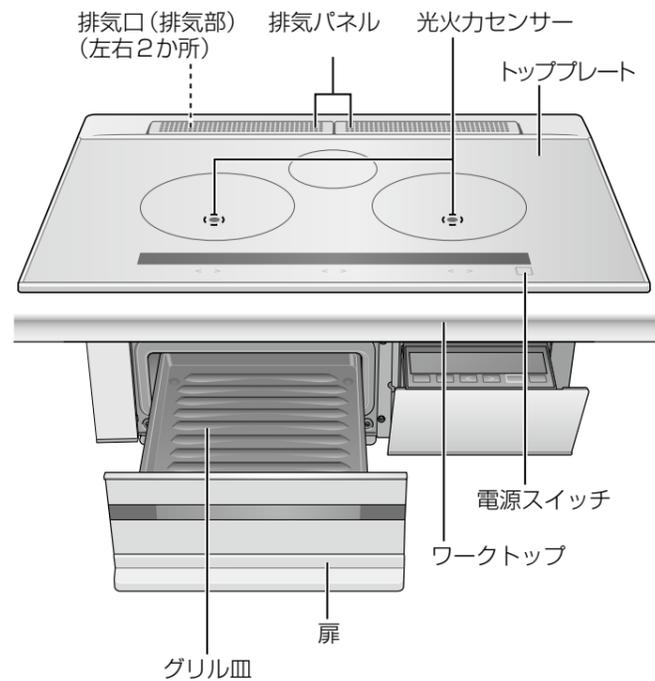
注意 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

⊘ してはいけない内容です。

❗ 実行しなければならない内容です。

火災、やけど、けがなどを防ぐために…



揚げ物をするとき

警告

- ⊘ ■そばを離れない
- ❗ ■「揚げ物」を選んで調理する
(加熱・湯沸しなどで調理しない)
- 油の量と深さを守る

 - 200 g (0.22 L) 以上
 - 深さ 1 cm 以上
- 鍋・フライパンなどは
光火力センサーが隠れるように置く

注意

- ⊘ ■他の機器(ガスコンロなど)で、あらかじめ加熱した油を使わない
(温度調節機能が正しく働かず、発火の原因)
- 顔を近づけない(やけどの原因)
- ❗ ■油煙が多く出たら、
すぐに電源スイッチを切る
(加熱を続けると、発火の原因)
- 油の飛び散りに注意する
(やけどの原因)
→油の飛び散りを少なくするには(P.14)

炒め物や焼き物をするとき

警告

- ⊘ ■そばを離れない
- 予熱の火力は「中」以下にし、加熱しすぎない
- ❗ ■鍋・フライパンなどは
光火力センサーが隠れるように置く
鍋底の温度を正しく検知するために
- トッププレートや鍋・フライパンの
内外面に付いた水を拭き取っておく
※鍋底が薄いもの、反っているものは、
赤熱することがあります。

特に、揚げ物・炒め物などの調理中は、
使い方を誤ると発火することがありますので、
左記のことをお守りください。

油と水にご注意

油は、炎がなくても
温度が上がると発火する
おそれがあります

汁物などを調理するとき

警告

- ❗ ■加熱する前にかき混ぜる
 - みそ汁・吸い物などの汁物や
牛乳・だし汁などの液体
 - カレーやシチューなど、とろみのある料理
(水や調理物を加熱していると、突然噴き
出したり鍋が飛び跳ねたりすることが
あり、やけど・けが・トッププレート
破損の原因)

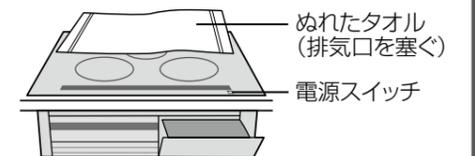
突沸に注意!



グリルで調理するとき

注意

- ⊘ ■そばを離れたり、必要以上に加熱したり
しない(発火の原因)
→焼き具合を見ながら時間を調節する。
- グリル皿を使用せずに食材・容器などを
直接入れて調理しない(発火の原因)
- 調理中や調理後、扉を開けたままにしない
(奥まで確実に閉める)
(ワークトップが焦げたり、グリル周辺部の温度が
上がったたりして、やけどや変形・変色の原因)
- ❗ ■必ず付属のグリル皿を使用する(発火の原因)
- 使用後や連続使用時は、グリル皿に
残った調理物・脂分を取り除く
(発火・やけどの原因)
- ❗ ■万一、発火したら次の方法で
対処する
 - ①電源スイッチを切る
 - ②排気パネルをぬれたタオルで塞ぐ
(扉の周囲から煙が出ます)
 - ③ブレーカーを切る



- 炎が消え、庫内の温度が下がるまで
扉を開けない。
(空気が入り、炎が大きくなります)
- 扉(ガラス面)に、水をかけない。
(割れる原因)

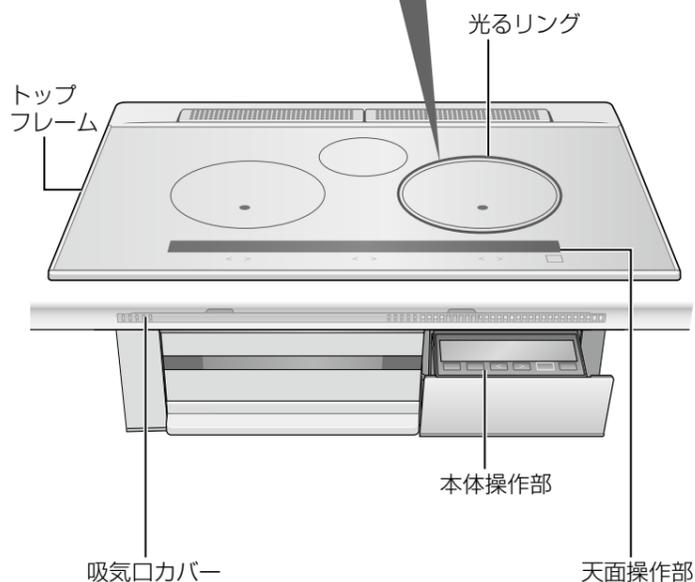
確認と準備
安全上のご注意

安全上のご注意

必ずお守りください

火災、爆発、やけど、けが、感電などを防ぐために…

高温注意表示や
光るリングの点灯・点滅時は
やけどに注意！



警告

異常・故障時には

❗ **直ちに使用を中止し、電源スイッチとブレーカーを切る**
(発煙・発火・感電のおそれ)

<異常・故障例>

- 焦げ臭いにおいがする
- 触れるとビリビリ電気を感ずる
- トッププレートにひび割れができた

➡ すぐに、お買い求め先またはお問い合わせ窓口にご相談ください。

⊘ **分解・修理・改造をしない**
(感電・けが・発火の原因)

➡ 修理は、お買い求め先またはお問い合わせ窓口にご相談ください。

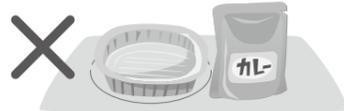
警告

トッププレート(天面ガラス)には

⊘ **鍋以外のものを置かない**
● カセットコンロ・ボンベ・湯たんぼ・缶詰など(誤って加熱すると爆発の原因)



● レトルトパック・アルミ箔鍋・内側にアルミ箔を貼った紙パック・アルミ箔など(破裂によるけが、加熱による発火の原因)



● 金属製スプーン・鍋のふた・扉・グリル皿・排気パネルなど(加熱によるやけどの原因)



*無水調理用の鍋など、気密性の高い鍋のふたを温まった状態のまま置くと、ふたが密着して取れなくなったり、トッププレートが割れたりするおそれがあります。(感電やけがの原因)

● 市販の汚れ防止カバー(鍋の下に敷いてトッププレートの汚れを防ぐもの)など(温度調節機能が正しく働かず、油温が上がりすぎて、発火の原因)



● **強い衝撃(上に乗ったり、物を落としたりするなど)を加えない**
(ひびが入ったり割れたりすると、感電や過熱・異常動作の原因)

● **可燃物をトッププレートに置いたり、近づけたりしない**
(火災・やけどの原因)
● 布巾・紙パック・食品トレイなど

次の点もご注意を！

⊘ **取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせたりしない**
(やけど・けが・感電の原因)

警告

吸気口カバーや排気パネルには

⊘ **ピンや針金など金属製のものを入れない**(感電・けがの原因)

使用中や使用後しばらくは

⊘ **高温部に触れない**(やけどの原因)
● 排気パネルや排気部など
● トッププレート
● グリル(扉・庫内など)
(特に乳幼児にはご注意ください)
➡ 電源スイッチを切り、各部が冷めてからお手入れしてください。吹きこぼれのお手入れもご注意ください。

使用後は

❗ **必ず電源スイッチを切る**(火災の原因)
● 長期間使わないときはブレーカーも切る。

注意

次の点もご注意を！

⊘ **空焼きしたり、加熱しすぎたりしない**
(調理物が燃えたり、鍋が破損したりする原因)

● **鍋の下に何も敷かない**

● ラップなどの樹脂類
(敷物が溶けてトッププレートと鍋に焼き付いてくっつき、無理に剥がすとトッププレート破損の原因)

● 紙・布巾などの可燃物
(鍋の熱で敷物が焦げる原因)

● **鍋を不安定な状態にしない**
(落下して、けが・やけどの原因)

● **調理以外に使わない**
(過熱・異常動作による発火の原因)

● **天面操作部に熱い鍋を置かない**
(やけどや故障の原因)

医療用ペースメーカーなどをお使いの方は

❗ **念のため医師とよくご相談ください**
(本製品の動作が、ペースメーカーに影響を与える原因)

使用上のお願い

IHクッキングヒーターを使うとき

● **磁気に弱いものを近づけない**
● ラジオ・テレビ・補聴器など(雑音が入ったり、音が小さくなったりする原因)
● ICカード・キャッシュカード類など(記録が消えたり、壊れたりする原因)

● **トッププレートの上で、電磁誘導加熱の調理機器を使わない**
● IHジャー炊飯器、卓上型のIH調理器など(IHクッキングヒーターが故障する原因)

● **排気パネルの上に物を置かない**



- 異常を検知して加熱が止まることがあります。
- グリル前面から煙が出たり、取っ手が熱くなったりします。
- グリル調理がうまくできないことがあります。

● **天面操作部に水などをかけない**
(天面操作ボタンが誤動作する原因)

● **本体操作部に異物や煮汁などをこぼしたまま収納しない**
(収納時に異物が挟まったり煮汁が固まったりすると、操作部が開かなくなる原因)



● **トッププレート、トップフレームに酸の強い食品が付いた場合は、早めに拭き取る**
● ジャム・レモン汁・梅などを使った食品(放置すると、変色の原因)

● **キャビネット(本体下部)に調味料、食品などを置かない**
(排熱による変質の原因)

● **本体(排気口など)に水をかけない**(故障の原因)
● 吹きこぼれたりして液体が本体内部に入らないようにご注意ください。
➡ 多量に入ってしまったときは、お買い求め先またはお問い合わせ窓口にご相談ください。

● **調理時は換気扇(レンジフード)の使用をおすすめします**
(蒸気が本体内部に多量に入ると、故障することがあります)

グリルを使うとき

● **扉などに過度な力を加えない**
● 乳幼児がぶら下がったりしないよう注意する。

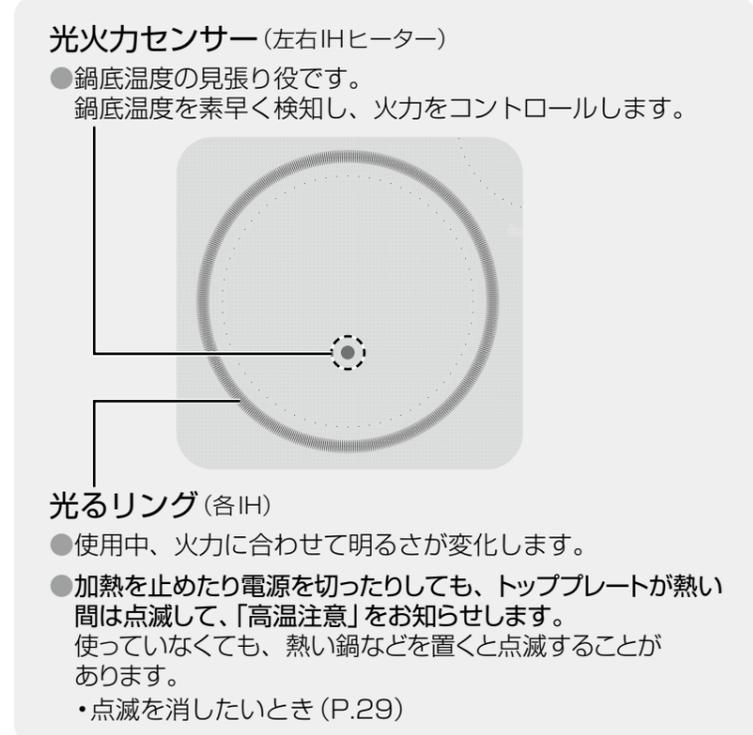
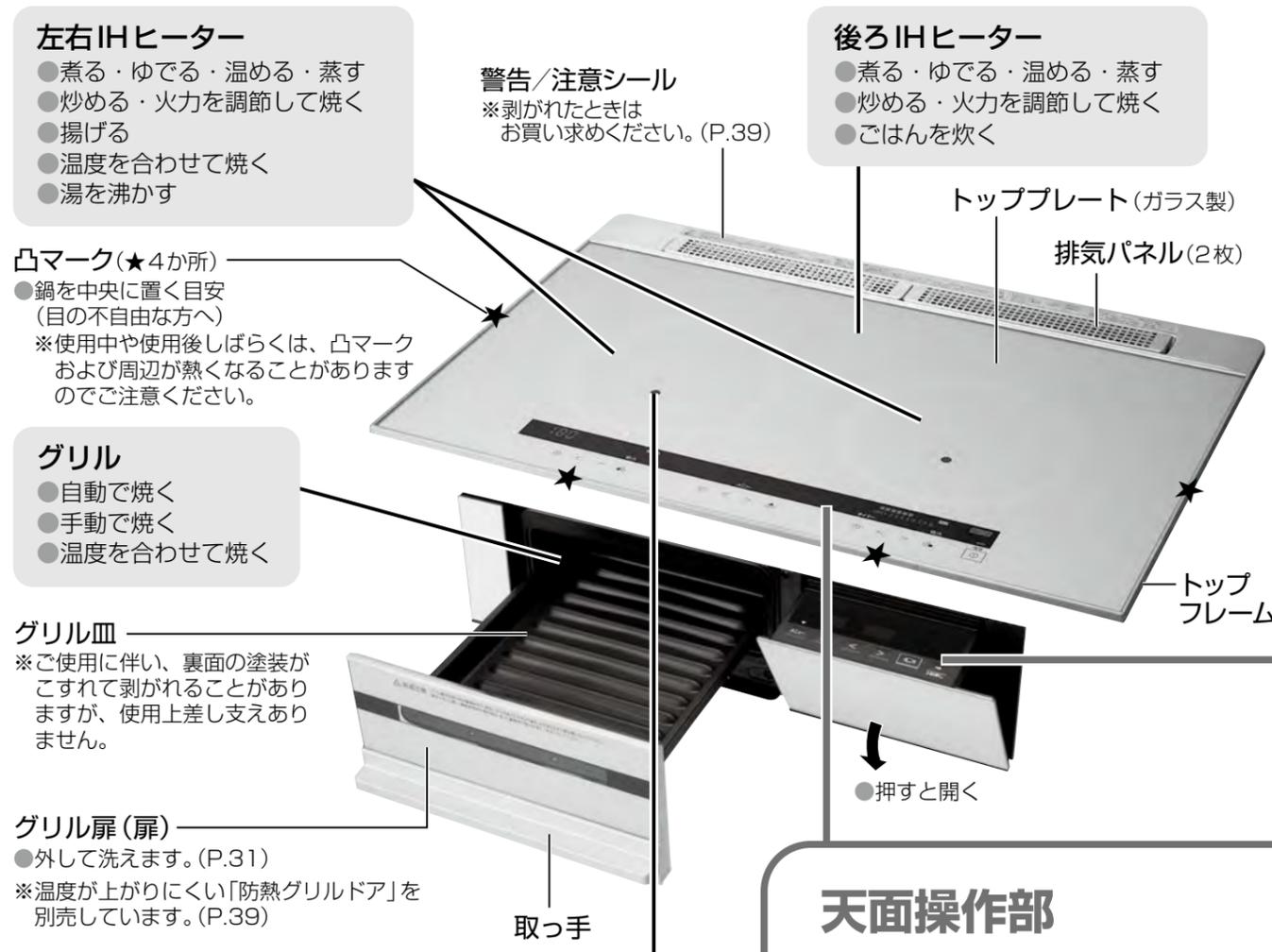
● **グリル皿を落としたり、硬いものに当てたりしない**

● **グリル皿のフッ素樹脂加工を傷めないために**
● 金属製のへら、ナイフ・フォークなど、端がとがったものは使わない

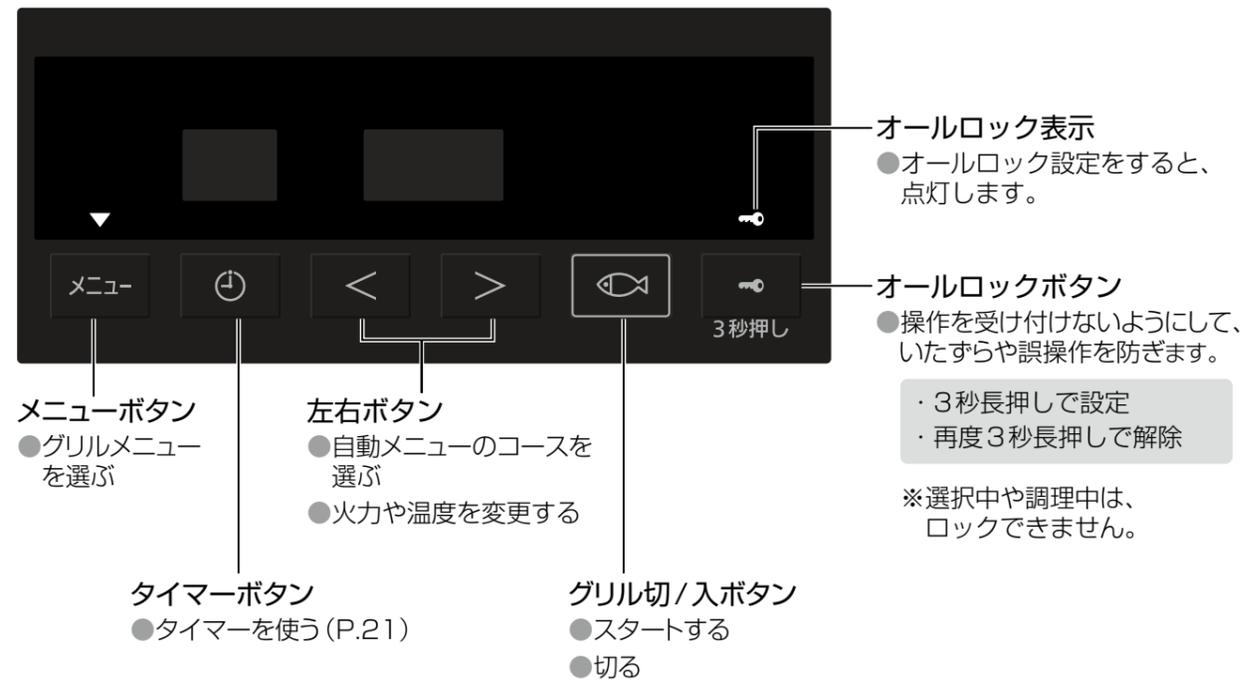
確認と準備

安全上のご注意/使用上のお願い

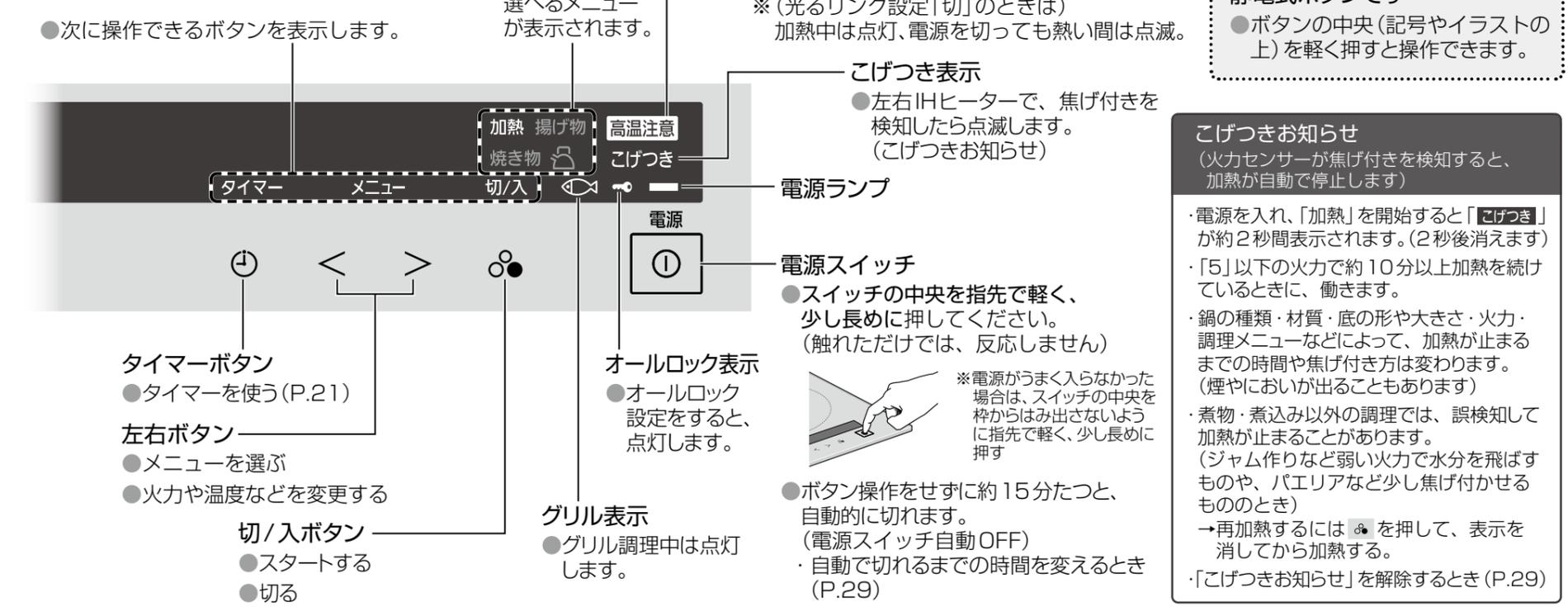
各部の名前



本体操作部(グリルを操作)



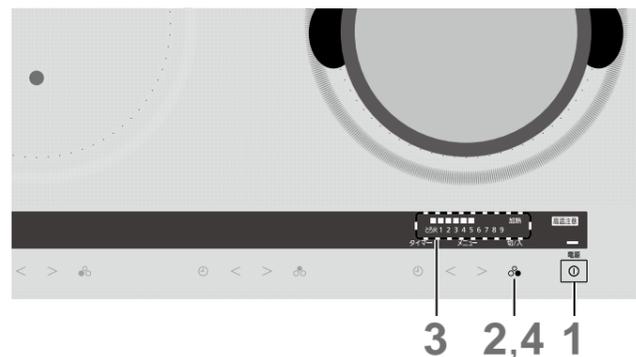
天面操作部



確認と準備
各部の名前

使える鍋は？

お手持ちの鍋を確認するとき



■準備

- 水を入れた鍋を置く

1 電源を入れる



2 スタートする



表示が **メニュー** のときは
「加熱」を選び、スタートする



3 火力表示を確認する

4 確認が終わったら切る



鍋に
水を入れて
加熱してみる！

使える鍋は
火力表示が**点灯**

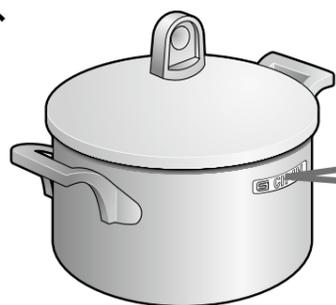


使えない鍋は
火力表示が**点滅**



鍋を新しく買うとき

■ステンレス



マークを確認する！



一般財団法人「製品安全協会」が認証したIH
クッキングヒーター(200V)対応の商品です。
(または、あっせん品をおすすめします)

■ホーローなど、ステンレス以外の鍋は、右表でご確認ください。

●あっせん品については、お買い求め先にお問い合わせください。

使えます！

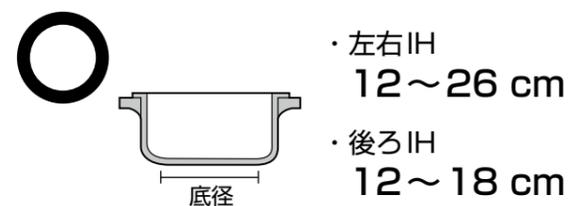


鉄・ホーロー
ステンレス

- ステンレス(特に多層鍋)は、鍋によって火力が弱くなったり加熱できなかつたりするものがあります。
- ホーロー鍋は、空焼き・焦げ付きを避ける。(溶けて焼き付き、トッププレートが損傷します)



平らで、
トッププレートに
密着する



・左右IH
12~26 cm
・後ろIH
12~18 cm

使えません！



アルミ・銅
多層鍋
(底は磁石が付かない非磁性
ステンレスで、間にアルミ
や銅を挟んだもの)

耐熱ガラス

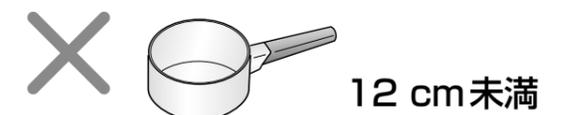
土鍋

- 市販の土鍋は、**CH-IH** **IH** マークや「IH用」の表示があっても使わない。(故障したり、火力が弱くなったりして調理できません)



丸い 脚がある 反りがある

- 反りの目安として、約3 mm以上のものは使わない。(安全機能が正しく働かなかつたり、火力が弱くなつたり、加熱できなかつたりすることがあります)



12 cm未滿

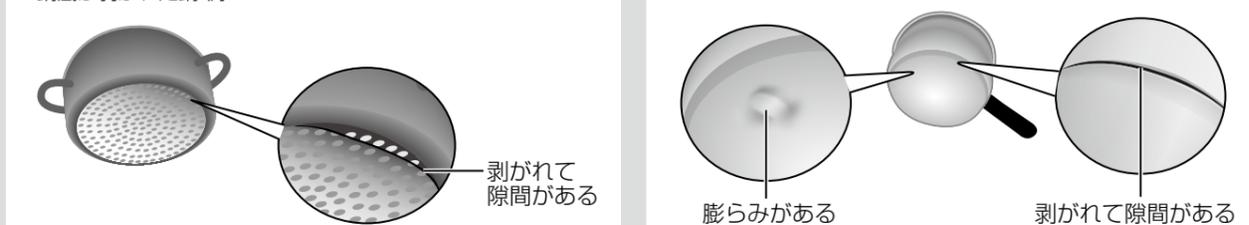
- 異常を検知して、火力が弱くなつたり、加熱できなかつたりすることがあります。

- 底が薄すぎるものは、空焼き・強火の加熱で反ることがあります。
- 底面にホーロー加工した魚焼き器は、使えません。(ホーローが溶けて焼き付き、トッププレートが損傷します)
- 「揚げ物」「焼き物」「湯沸し」「炊飯」メニューのときは、他にも制約があります。
→各説明ページの「調理のポイント」でご確認ください。
- 同じ火力設定でも、鍋の材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なつたり、加熱状態が異なつたりします。

鍋底が剥がれかけた鍋は、使わないでください。

(鍋底が剥がれかけた状態で加熱すると、剥がれた部分が異常過熱し、トッププレートがひび割れたり変色したりする原因になります)

<鍋底が剥がれた鍋 例>



※鍋底に部分的な変色や膨らみがある鍋は、隙間が見えていなくても剥がれている可能性があります。

確認と準備

使える鍋は？

煮る・ゆでる・温める・蒸す 加熱



調理のポイント

煮立ち具合（ぐつぐつ感）や
火力感（ジュージュ音）を見て火加減を！

表示と 火加減	とろ火 とろ火	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		弱火		中火			強火			
消費電力(目安)										
左右IH	100 W	235 W	370 W	500 W	700 W	1000 W	1450 W	2000 W	2500 W	3000 W
後ろIH	90 W	235 W	370 W	500 W	700 W	1000 W	1500 W			

調理モード	説明	対象食材
煮る	じっくり煮込む カレー・おでんなど	煮魚など
ゆでる	ゆでる 根菜・種類	葉菜
温める	保温 溶かす チョコレート バターなど	
蒸す	蒸す 茶碗蒸し	強めの蒸気で均一に蒸す 豚まんなど

- 消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
- 鍋の材質によって火力感が変わります。(鉄・ホーロー▶ステンレスの順に弱くなります)

長時間の煮込みには
必ずタイマーを使う (P.21)

約45分で「切り忘れ自動OFF」が働きます。



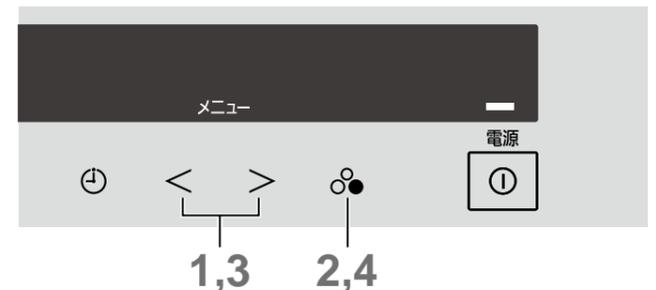
汁物などは
加熱する前に
かき混ぜて！

みそ汁・カレーなどの
汁物や煮物。



煮る ゆでる・温める・蒸す

すべてのIHヒーターで



電源が入った状態で

1 「加熱」を選ぶ



(点滅しているメニューが選択されています)



のときは、を押すと
加熱がスタートします。
(電源を入れてから1分間)

※ > を押す必要がなく2から始めることができる

2 スタートする



3 火力を調整する



- < を長押しすると素早く火力が下がる

4 調理が終わったら切る



- タイマーを使うとき (P.21)



炒める・火力を調節して焼く 加熱



調理のポイント

火力感(ジュージュー音)を見て火加減を!

表示と火加減	とろ火 とろ火	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		弱火			中火			強火		
消費電力(目安)										
左右IH	100 W	235 W	370 W	500 W	700 W	1000 W	1450 W	2000 W	2500 W	3000 W
後ろIH	90 W	235 W	370 W	500 W	700 W	1000 W	1500 W			

炒める

焦がさずに炒める
たまねぎなど

手早く炒める
野菜炒めなど

焼く

中までじっくり焼く
ハンバーグ・ぎょうざなど

焼き色を付ける

表面をさっと焼く
ステーキなど

- 消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
- 鍋の材質によって火力感が変わります。(鉄・ホーロー▶ステンレスの順に弱くなります)

予熱は短めで充分!

長すぎると、鍋の赤熱・変形の原因に。
(軽い小さな鍋は、火力も少し弱めに)

油は予熱してから入れる
高火力のため、煙が出る場合があります。

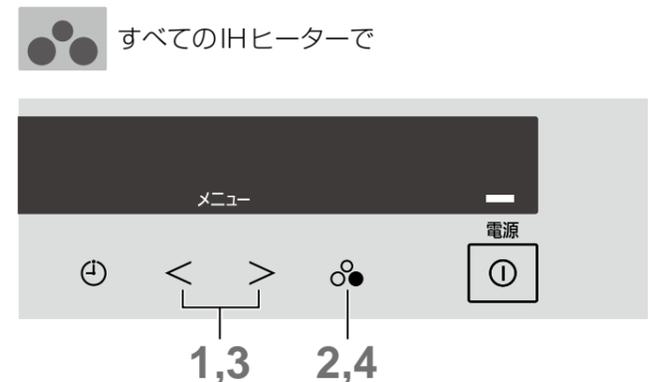


全体を手早く炒める

安定した高火力で、炒め物もシャキッ。
素早い温度復帰で、鍋フリもできます。



炒める 火力を調節して焼く



電源が入った状態で

1 「加熱」を選ぶ

メニュー > 加熱 揚げ物 焼き物 切/入

(点滅しているメニューが選択されています)

のときは、 を押すと加熱がスタートします。(電源を入れてから1分間)

※ > を押す必要がなく2から始めることができる

2 スタートする

加熱 1 2 3 4 5 6 7 8 9 切/入

3 火力を調整する

< > 加熱 1 2 3 4 5 6 7 8 9 切/入

● < を長押しすると素早く火力が下がる

4 調理が終わったら切る

切/入

■タイマーを使うとき(P.21)

揚げる

揚げ物



調理のポイント 鍋は中央に！

光火カセンサーが鍋底温度の見張り役です。
(トッププレートの汚れも、取っておく)



温度	140	150	160	170	180	190	200
揚げる					手作りコロッケ		
				冷凍食品(コロッケなど)・天ぷら			
			フライ・串カツ・鶏のから揚げ				
			ドーナツ				
		大学芋					

鍋の種類・材質に注意 (P.9)

鍋によっては油温がずれる・予熱時間が長い・異常を検知して加熱できないものがあります。
→鍋の説明書もご確認を。
→IHマークの鍋がおすすめ。



油は200～800g (0.22～0.9L) 深さ1cm以上に

熱い油・茶褐色の油・濁った油・揚げカスが沈んでいる油は使わない。



予熱表示が消えてから

材料や菜箸などを入れる。
予熱開始後は、油の継ぎ足しや鍋の移動をしない。
(異常検知による、加熱停止の原因)



油の飛び散りを少なくするために 次のことに注意

(水分や空気の膨張による破裂防止)

水分の多い材料などは下ごしらえする

●切り目などを入れる

えび
尾の先を切る



いか
皮をむき、
両面に切り目を



ししとう
縦に切り込みを



ゆで卵(うすらなど)
串などを刺す



●水分を拭き取る
・魚介類・しいたけ・ピーマンなど

●竹串などで穴を開ける
・皮や薄皮の付いたにんにくなど

●ベーキングパウダーや砂糖を入れる
・ドーナツなどの生地

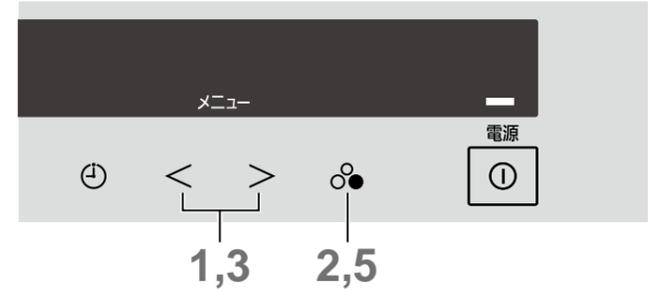
揚げすぎに注意する

・けんさきいか、するめいかなど・コロッケ
・ゆで卵(うすらなど)・にんにくなど
・ししとう、おくらなど(中が空洞の野菜)

油を入れる前に、鍋の内側の水滴を拭く

揚げる

左右IHヒーターで



電源が入った状態で

1 「揚げ物」を選ぶ



●押すごとに
「加熱」⇄「揚げ物」⇄「焼き物」⇄「凸」
(点滅しているメニューが選択されています)

2 スタートする



3 温度を合わせる



予熱中は点滅、予熱が終わったら消える

●温度の範囲：140～200(℃)
(約7～10分：油800gのとき)

4 予熱が消えたら 揚げる



5 調理が終わったら 切る



お知らせ

- 鍋によっては設定温度からずれることがあります。
→<>で温度を調節する。
- いつも同じ鍋を使う場合は、鍋に応じて温度を調整することができます。(P.36)



温度を合わせて焼く

焼き物



調理のポイント
鍋は中央に！

光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。
(トッププレートの汚れも、取っておく)



光火力センサー

温度	140	160	180	200	230
焼く	薄焼き卵	ホットケーキ	ハンバーグ	ぎょうざ (手作り・チルド)	ステーキ
	千草焼き	フレンチトースト	冷凍ぎょうざ	厚揚げの きのこあんかけ	ポークソテー
		クレープ	ハッシュドポテト	お好み焼き	
			ホットサンド	チヂミ	
			ミラノ風カツレツ		

焼く

温度を合わせて

CH・IH マークの
フライパンを使う

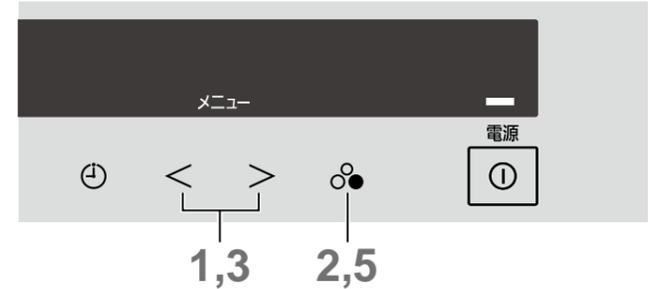
それ以外は、鍋底の温度が
ずれることがあります。



予熱表示が消えてから
油や材料を入れる。



左右IHヒーターで



電源が入った状態で

- 「焼き物」を選ぶ
 < >
 ● 押すごとに
 「加熱」⇄「揚げ物」⇄「焼き物」⇄「凸」
 (点滅しているメニューが選択されています)
- スタートする
 ●
 200 予熱 タイマー 焼き物 切/入
- 温度を合わせる
 < >
 180 予熱 タイマー 焼き物 切/入
 予熱中は点滅、予熱が終わったら消える
 ● 温度の範囲：140～230 (°C)
 (約1～3分)
- 予熱が消えたら
 焼く
 180 タイマー 焼き物 切/入
- 調理が終わったら
 切る
 ●
 ■タイマーを使うとき (P.21)

お知らせ

- 複数のヒーターを使っているときは、予熱時間が長めになります。フライパンによっては
- 底が変色することがあります。(高火力で予熱するため)
- 設定温度からずれることがあります。
 → < > で温度を調節する。

ごはんを炊く 炊飯



調理のポイント

使える鍋に注意！
水や米の量を守る！
ふたをする！

使える鍋は…

- 付きのステンレス製。
- 底径：約 14～15 cm、
深さ：7 cm 以上、
底の厚さ：2.5 mm 以上。



洗米したら、充分水を切る

(水量が増えてしまいます)



30分以上、水に浸す

(冬場は1時間以上)

失敗しないためには、 次のことにもご注意ください

- トッププレートが熱いときに、使わない。
- ヒーターの中央や鍋底が汚れたまま、使わない。
- 途中で、ふたを開けたり動かしたり、
水や湯を継ぎ足したりしない。

米の量は…

- 360 mL (2合)。
- 正確に量る。

水の量は…

- 400 mL。
- 米の銘柄・産地・季節などにより、お好みで
水の量を加減する。(水量の10%まで)
- ※お湯・pH9以上のアルカリ水は使わない。

こんなときは…

- 間違えてスタートしたとき
 - 5分以内なら、ヒーターを切り、「炊飯」でやり直す。
 - 5分以上たっていたら、「加熱」で火力調節して炊く。
 - <炊き方> ①火力「4」で沸騰させる。
 - ②蒸気が出たら、火力「1」に弱めて炊く。(約15分)
 - ③ヒーターを切り、蒸らす。(約10分)
- ふたが開かないとき → 火力「4～5」で少し加熱する。
- 途中でヒーターを切るとき → を長押しする。
- 使える鍋(ステンレス製)以外で炊きたいとき → 「加熱」で火力調節して炊く。(上記<炊き方>参照)

無洗米・発芽玄米・炊き込みごはんのときは…

■ 無洗米・発芽玄米は、水を増やす

無洗米	450 mL
発芽玄米	460 mL

- 発芽玄米は、白米と混ぜて使う。
(白米2：発芽玄米1)

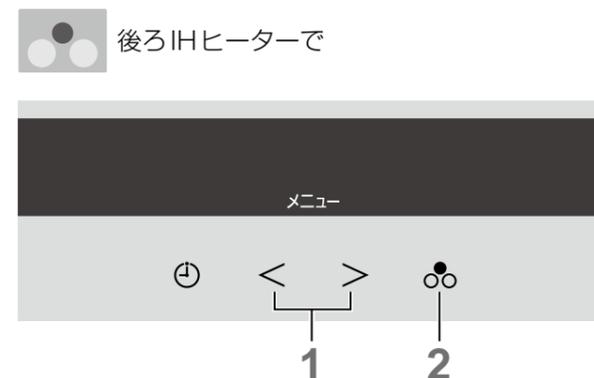
■ 炊き込みごはんは、水と具の量に注意

- 水：調味料の分量だけ減らす。
- 具：お米の重さの30%程度に。
- 炊く直前に調味料を入れてかき混ぜ、
具を米の上に乗せる。



- 炊き込みごはん・無洗米は、焦げやすいので注意
→ 残り10分でヒーターを切り、ぬれ布巾の上で蒸らす。

炊く ごはんを



電源が入った状態で



(点滅しているメニューが選択されています)



(約40分)
炊き上がったら
自動で切れる

3 すぐにほぐす
ふたを開けたままにすると、ごはんがべたつきます。

お知らせ

- 「炊飯」メニュー使用中はグリルは使えません。



湯を沸かす 湯沸し



調理のポイント

使える鍋ややかんに注意！
水の量を守る！
ふたをする！

使える鍋ややかんは…

- CH-IH (IH) 付きのステンレス製で鍋底に磁石が付く。
- 内側がフッ素樹脂加工されていない。
- 底に1 mm以上の反りがない。
- 底の厚さが4 mm未満。



水の量は…

- 1～2 L。(沸騰を検知できる量)
- やかん・鍋の容量の約60%まで。(吹きこぼれないように)
- ※常温の水以外(だし汁・お茶のパックなど)を沸かさない。



失敗しないためには、次のことにもご注意ください

- トッププレートが熱いときに、使わない。
- ヒーターの中央や鍋底が汚れたまま、使わない。
- 途中で、ふたを開けたり動かしたり、水や湯を継ぎ足したりしない。

こんなときは…

- 沸騰した湯が飛び散るとき
→ ふたをずらすか、 で切る。
- 沸騰しないで切れたとき
→ 「加熱」メニュー(P.11)で沸かす。(深鍋で大量に沸かしたときなど)

お知らせ

- 鍋の材質・厚さ・底形状・水温などにより、ブザーが3分程度ずれることがあります。

湯を沸かす

左右IHヒーターで



電源が入った状態で



- 「」を選ぶ
● 押すごとに「加熱」⇔「揚げ物」⇔「焼き物」⇔「凸」(点滅しているメニューが選択されています)



沸騰したら (約4分/L)

自動で保温になる ●保温中のみ表示

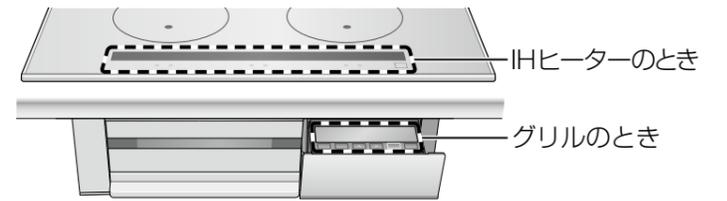
(約5分)

保温になってから5分を過ぎると自動的に切れる

タイマーを使う

設定時間後、自動的に切りたとき(タイマー)

長時間煮込むときや、調理時間を正確に合わせたいときに便利



IHヒーターのとき



1 2

スタートしたあと



- 設定範囲：1分(0:01)～9時間30分(9:30)
- 時間は、次の単位で設定できます。



調理が終わったら自動的に切れる

■タイマー時間を変更するとき

- 上記の手順1～2を行う
- 点滅中は、時間変更できます。

■取り消すとき

- が表示されるまで、 を押す

お知らせ

- を押し続けると、早送りできます。
- 最初に を押すと、最長時間(9時間30分)から減らしながら設定できます。
- 「焼き物」メニューのみ、タイマー使用中は が点灯します。
- 「揚げ物」メニューには使えません。

グリルのとき



1 2

スタートしたあと



- 設定範囲
・「手動」：1分～30分
・「オープン」：1分～60分
- 時間は、次の単位で設定できます。



調理が終わったら自動的に切れる

■タイマー時間を変更するとき

- 上記の手順1～2を行う

■取り消すとき

- が表示されるまで、 を押す

お知らせ

- を押し続けると、早送りできます。
- 最初に を押すと、最長時間(オープンの場合、60分)から減らしながら設定できます。

グリルの準備をする

焼くものに合わせて使い分ける

自動

グリルの定番メニューを簡単に…

メニューに合わせて、火力や時間を自動で調節。

手動

「自動」で焼けないものは…

自動メニューにないものや、様子を見ながら焼きたいときに、少し追い焼きしたいときや焼き目をつけたいときにも。

「手動」が適している調理物

・焦げやすいもの
みりん干しなど



・反りやすいもの
あなご・いかなど



オープン

温度と時間を合わせて、調理

140℃から240℃まで選べます。おかずからパン・お菓子まで、大活躍。

「自動」のポイント

- 下準備をきっちりとする。
- 冷凍物は、解凍してから焼く。冷凍したままだと、中まで十分に火が通らなかつたり焼き色が薄くなったりすることがあります。
- 調理中は、扉を開けない。
- 調理物の厚みは4 cm以下にする。

「手動」のポイント

- 反りやすいものは下準備する。
・あなご→串を刺す。
・いか→切り目を入れる。
- 焼きなすは表面に穴を開ける。(破裂を防ぐため)
- 調理物の厚み・高さは4 cm以下にする。(シリコンなどの樹脂製容器は、熱で変形するため使わない)
- 串の焦げが気になるときは、串にアルミ箔を巻く。



「オープン」のポイント

- 調理物の厚み・高さは4 cm以下にする。(シリコンなどの樹脂製容器は、熱で変形するため使わない)
- ハマグリなど開くものは焼かない。
- 串の焦げが気になるときは、串にアルミ箔を巻く。
- じゃがいも・お菓子など、くっつきやすいものを焼くときは、グリル皿にクッキングシートを敷く。(クッキングシートの箱に記載の耐熱温度に従う)

グリルの準備をする

1 グリル皿を準備する

●このようなものを置くときには、グリル皿にアルミ箔を!

- ・底がザラザラしたグラタン皿や、さざえなどグリル皿が傷付きやすい外殻があるもの(グリル皿のフッ素剥がれ防止)
- ・底がツルツルしたバットなど(容器ずれによる焼きムラ防止)



- *調理物がグリル皿にこびりつくのを軽減したいときにも!
・たれ付きのもの
・水分が出やすいもの など

2 グリル皿に調理物を載せる

- ・干物は、皮面を下にする。
- ・皮付きの鶏もも肉は、皮面を上にする。
- ・グリル皿に水は必要ありません。

手前に載せるとメニューにより焼き色が薄くなる場合があります。



切身・ホイル焼きなどは、少し間をあけて斜め置きに。



グラタンなどは、縦置きに。



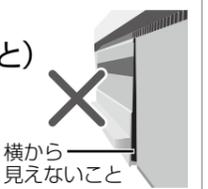
鶏もも肉などは、横置きに。厚い部分が中央になるように。

3 調理物が動かないように扉をゆっくり閉める

注意

❗扉は奥まで確実に押し込む(下部がカチッとハマっていること)

(閉め方が不完全な場合、グリル周辺部の温度が上がり、やけどや変形・変色の原因になります。また、出来栄にも影響します)



お願い

- もちなど膨れるものは、焼けたらすぐ取り出してください。(庫内にくっついて固まり、扉が開かなくなる原因)
- 脂分の多いものを焼くときは、ご注意ください。(脂が飛び散り、瞬間的に炎が出ることがあります)
・加熱中は、扉を開けない。(空気が入り、炎が大きくなります)
・連続調理時は、グリル皿にたまった脂をキッチンペーパーなどで吸い取る。
・調理後30秒程度してから、扉を開ける。(煙が多く出るため)

お知らせ

- 使い始めは、煙やにおいが出たり、異音(ペキッ：ガラスがはじけるような音)がしたりすることがあります。
- 調理後も温度が高いときは、冷却ファンが回ります。
- グリル使用中は「炊飯」は使えません。

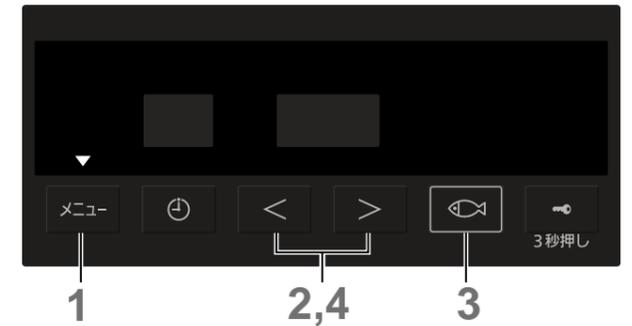
グリルで焼く(自動)

■メニューと火力、下準備・焼き上がる時間の目安

メニュー	火力	食材	時間(約)	下準備
切身	強	生 ・さけ ・さば (約80g/切れ)	さけ(1~4切) 17~20分	●切身は、皮に切り目を入れる。 
	中	一塩もの ・塩さけ ・塩さば (約80g/切れ)	塩さけ(1~4切) 16~18分	●塩を振るときは重量の約1%を目安に。
	弱			
干物	強			
	中	・あじの開き(約140g/枚) ・ほっけ(約250g/枚) ・かれい一夜干し	あじの開き(1~2枚) 14~19分	
	弱	・さんまの開き(約80g/枚) ・ししゃも	さんまの開き(1~2枚) 14~19分	
つけ焼き つけ焼きや みそ漬けなど	強			●つけ焼きは、たれを拭く。(焦げ防止) ●みそ漬けは、みそを洗い流して拭く。
	中	・ぶりのつけ焼き ・さわら・たいのみそ漬け ・しょうゆ漬け (約80g/切れ)	ぶり(1~4切) 12~15分	
	弱	小さめ/つけ時間の長いもの ・ぶりのつけ焼き(小さめ)	ぶり(小さめ:1~8切) 12~15分	
姿焼き	強	大きめ/水分の多いもの ・たい(約450g) ・あじ(約250g) ・ひらあじ ・甘だい	たい(1尾) 21~23分	●水分の多い魚(あじなど)を塩焼きにするときは、両面に塩を振って約20分おき、水洗いして水けを拭き、振り塩をする。 ●さんまや川魚は、焼く直前に振り塩をする。 ●切り目を入れる。 (皮の乾燥による裂け・反りの防止) ●尾ヒレに化粧塩をする。 (焦げすぎ・型くずれ防止) ●特に水分の多い魚(たい・あじ・いわしなど)のときは、グリル皿にアルミ箔(表面に油を塗る)を敷く。 *おすすめはシリコン加工したアルミ箔(魚のたんぱく質が固まって付着し、こびりつきの防止)
	中	(約150g/尾) ・さんま (生・塩・内臓を取ったもの) ・あじ	さんま(1~4尾) 18~20分	
	弱	小さめ/脂ののっているもの (約80g/尾) ・あゆ・小あじ・さんま ・いわし・はたはた など	あゆ(1~6尾) 17~19分	
とり塩焼き	強			●厚みがあるものは、厚さ2cm程度に開く。 (焦げ防止)
	中	・鶏もも肉(約250g/枚)	(1~2枚) 19~21分	●皮付きは、皮に穴を開ける。 ●塩は重量の約1%を目安に。
	弱			
とりつけ焼き	強			●厚みがあるものは、厚さ2cm程度に開く。 (焦げ防止)
	中	・鶏もも肉(約250g/枚)	(1~2枚) 18~21分	●皮付きは、皮に穴を開ける。 ●たれを拭く。(焦げ防止)
	弱			

●焼き具合や時間は、調理物の種類・大きさ・数・鮮度や季節などにより異なります。
弱・中・強を調節してください。

グリルで焼く(自動)



電源が入った状態で

1 「自動」を選ぶ



●押すごとに
「自動」→「手動」→「オープン」→(消える)
(点滅しているコースが選択されています)

2 メニューを選ぶ



●押すごとに
「切身」⇔「干物」⇔「つけ焼き」⇔「姿焼き」⇔
「とり塩焼き」⇔「とりつけ焼き」⇔「切身」
(点滅しているメニューが選択されています)

3 スタートする



●調理の残時間は
確定するまで点滅、確定したら点灯

4 15秒以内に火力を選ぶ



調理が終わったら
自動的に切れる

●焼き足りないときは、「手動」で焼く。(P.27)

■メニューを間違えてスタートしたとき

- 30秒以内なら、 で切ってからやり直す。
- 30秒以上たっていたら、 で切ってから手動で焼く。

グリルで焼く(手動/オーブン)

手動

■火力・焼き時間の目安

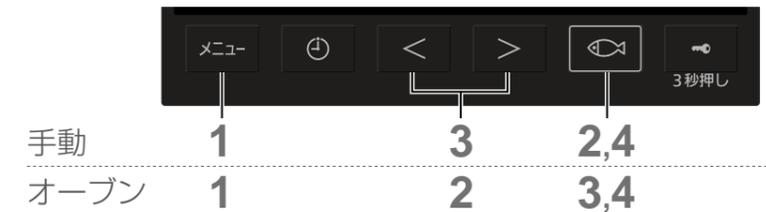
火力	メニュー例	焼き時間(約)
強	うるめいわし(8~10尾)	8~10分
	焼き鳥(500g・8本)	15~17分
	さざえのつぼ焼き(6個)	10~17分
	うなぎ温め (1尾・2~3等分する)	5~6分
	いかの姿焼き(2杯)	8~12分
	切りもち(4個)	9~11分
	帆立貝(4個)	10~15分
	いかの一夜干し(1枚)	8~11分
	鶏もも肉(骨付き) (1~2本)	20~27分
	焼きなす (直径4cm・1~3本)	20~25分
ししゃも(10尾)	9~11分	
中	鶏の手羽先(6本)	20~24分
弱	各種みりん干し ・いわし(8尾)	6~8分
	・小あじ(4尾)	8~11分
	・さんま(2尾)	8~12分
	・さば(半身・2枚)	11~13分
	・ほっけ(半身・2枚)	15~17分
	●さんま・さばは、皮の焼き目が目立つのでシリコン加工したアルミ箔を敷くことをおすすめ。 ●みりん干し・市販のみりん漬は焦げやすいので注意する。	

オーブン

■温度・焼き時間の目安

温度	メニュー例	焼き時間(約)
240	ホイル包み焼き (さけとしめじなど 火の通りやすいものの場合)	※ 30~40分
	焼きいも (厚み4cm・3本の場合)	※ 40~50分
	鶏の香草焼き	20~25分
	ピーマンの肉詰め	15~20分
	冷蔵ピザ	6~10分
	焼きおにぎり(4個)	4度焼き ①5分 ②5分 ③5分 ④5分
220	スペアリブ	20~25分
	焼きびたし	10~15分
	パンピザ	8~12分
200	ミートローフ	20~30分
	グラタン	15~27分
180	フォカッチャ	7~13分
	スイートポテト(8個)	2度焼き ①20~25分 ②5分
	フライあたたため (コロッケ4個)	8~12分
160	伊達巻き	25~30分
	ブラウニー	20~25分
140	ラスク(12枚)	2度焼き ①10分 ②10~15分

焼く(手動/オーブン)



1 「手動」を選ぶ

●押すごとに「自動」→「手動」→「オーブン」→(消える)
(点滅しているコースが選択されています)

2 スタートする

●「強」でスタート

3 火力を調節する

4 調理が終わったら切る

●連続して焼くときも、いったん切る。
(約30分を超えると「切り忘れ自動OFF」が働きます)
■タイマーを使うとき(P.21)

1 「オーブン」を選ぶ

●押すごとに「自動」→「手動」→「オーブン」→(消える)
(点滅しているコースが選択されています)

2 温度を合わせる

●温度の範囲：140~240(℃)

3 スタートする

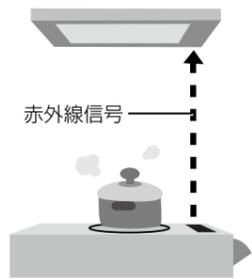
4 調理が終わったら切る

■タイマーを使うとき(P.21)

●焼き具合は、調理物や容器の種類・大きさ・数などにより異なります。
●「オーブン」で焼き時間が30分を超えるもの(※)は、タイマーを使ってください。
(約30分で切り忘れ自動OFFが働いて通電が止まります)

換気連動システムについて

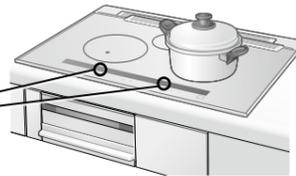
換気連動システム
対応の
レンジフードなら…



加熱を始めると、
自動で換気が始まります

(加熱を止めると、換気も停止)

送信部
(○で囲んだあたり)



お願い

- 送受信を妨げないため、次のことを守ってください。
 - ・手や頭で信号を遮らない。
 - ・送信部に鍋などを置いたり、フライパンの取っ手を向けたりしない。
 - ・送信部に油污れが付いたままにしない。
 - ・テレビ・照明器具などのリモコンを使いながら操作しない。
- その他の理由でうまく送受信できない場合は、レンジフード側で操作してください。(レンジフードの取扱説明書へ)

レンジフードを
自動で運転させたくないときは



加熱を始めてもレンジフードが
自動で運転しないときは

■換気連動(赤外線)コードを切り換える

- コードは3種類あります。
 - 07 : 旧松下精工レンジフードに対応
 - 02 : パナソニックレンジフードに対応
 - 14 : その他のレンジフードに対応



電源が入った状態で

1 [電源] [設定] 同時に押す
(約3秒)

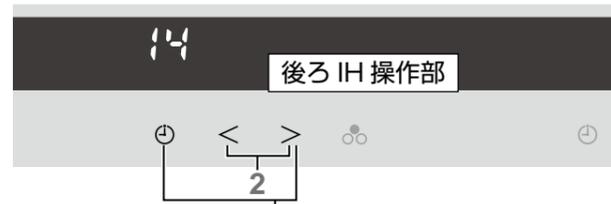
・現在の設定を表示したあと表示が変わる

[ON] (入) → [OFF] (切)

約3秒後に表示が消える(変更完了)

●元に戻すときは、再度3秒押す。

※いずれかのヒーターやグリル使用中は、設定できません。



電源が入った状態で 1,3

1 [電源] [設定] 同時に押す (設定されているコードが表示される)
(約3秒)

※「15」が表示されたときは一度電源を切り、左記で設定を「ON」に変更してからやり直してください。

2 [左] [か] [右] でコードを切り換える (07 ⇄ 02 ⇄ 14)

レンジフードが作動したら

3 [電源] [設定] 同時に押す (切り換え完了)

さらに、エコナビ搭載のレンジフードなら…

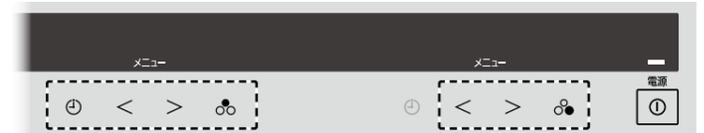
メニューや火力、調理物の温度に合わせて
換気の風量も自動で
変わります

お知らせ

- 火力や調理状態をレンジフードの調理センサーが検知して風量を切り換えるシステムのため、次のような場合、風量は変わりません。
 - ・煙の量やおいの強さが変わったとき
 - ・レンジフード側で風量を変えたとき
 - ・レンジフード側で「おまかせ自動運転」を解除しているとき
- 火力を変更しても、風量はすぐには変わりません。

設定を変更する

ご家庭の使い方に合わせて
設定が変更できます。



- 電源スイッチを入れて、各設定を行ってください。(電源スイッチを切っても、設定は記憶されます)

- 電源スイッチ自動OFF
- 光るリング点滅変更

- こげつきお知らせ解除

こげつき お知らせを 解除したい

右 IH 操作部
または
左 IH 操作部

火力センサーが焦げ付きを検知すると、加熱が自動で停止することを解除します。

1 [左] [右] 「加熱」を選ぶ

2 [右] [設定] 同時に押す
(約3秒)

こげつき・点灯後、表示が消える

■再設定するとき → 上記の手順1~2を行う。(2で「こげつき」を表示させる)

※左右IHどちらの操作部で設定しても、左右IH両方の「こげつきお知らせ」が解除/設定されます。

※左右IHヒーターの一方でも使っていると、解除/設定はできません。

電源スイッチ 自動OFF時間を 遅くしたい 早くしたい

後ろ IH 操作部

最終ボタン操作後、自動的に電源が切れるまでの時間を変更できます。

1 [左] [設定] 同時に押す
(約3秒)

15 ・電源ランプが点滅し
現在の設定時間を表示

2 [左] [右] で時間を選ぶ

30 ・調整範囲：
5分・10分・15分・30分

3 [左] [設定] 同時に押す

※いずれかのヒーターやグリル使用中は、設定できません。

電源を切ったあとの 光るリングの 点滅を 消したい

後ろ IH 操作部

トッププレートの高温をお知らせする、光るリングの点滅は消せます。

1 [電源] [左] 同時に押す
(約3秒)

0 (現在の設定が表示される)
・点滅するとき：「0」
・点滅しないとき：「1」

2 [右] で「1」を表示させる

1

3 [電源] [左] 同時に押す

■点滅させるとき → 上記の手順1~3を行う。(2：[左]で「0」を表示させる)

※いずれかのヒーターやグリル使用中は、変更できません。

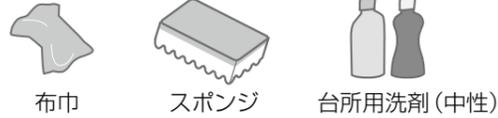
※点滅を消したときは、天面操作部の「高温注意表示」で、トッププレートの状態を確認してご使用ください。

お手入れする

警告

- ⊘ 使用後しばらくは、高温部に触れない(やけどの原因)
→電源スイッチを切り、各部が冷めてからお手入れしてください

準備するもの



使えないもの

- 酸性やアルカリ性の洗剤(変色することがあります)
例) 漂白剤・住宅用合成洗剤など
※洗剤の注意書きを必ず確認してください。
- たわし・粉末タイプのクレンザー(傷が付きまます)

汚れたらすぐ!

トッププレート

調理物や油は焼き付くと取りにくくなります!

市販の汚れ防止カバー(鍋の下に敷いてトッププレートの汚れを防ぐもの)などは使わないでください。(温度調節機能が正しく働かない原因)

ガンコな汚れになる前に、
汚れたらすぐお手入れ

軽い汚れは
布巾をよく絞り、水拭きする

油汚れは
洗剤を付けた布巾で拭く

汚れが落ちにくいときは
クリームタイプのクレンザー(ジフなど)を付け、
丸めたラップやアルミ箔でこすり取る



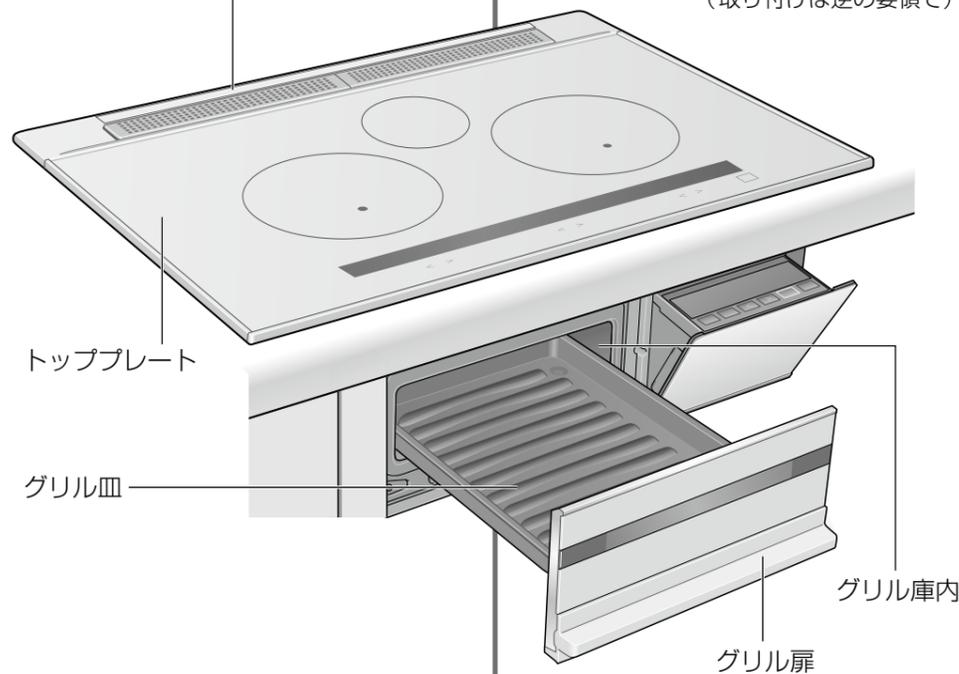
*トッププレートの写真は実物と異なります
●お手入れ用クリーナーを別売しています。(P.39)

鍋底の汚れも 忘れずに落として!

(汚れが鍋とトッププレートに焼き付いてくっつき、無理に剥がすとトッププレート破損の原因になります)



安全に関する「警告/注意シール」が貼り付けてあります。
シールが剥がれたり、読めなくなったりしたときはお買い求めいただき(P.39)、
汚れを拭き取り、同じ場所に貼り替えてください。



使うたびに!

グリル皿/ グリル扉

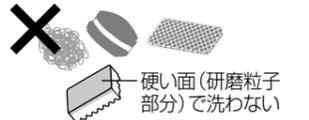
取り外して、
洗剤で洗う

- グリル皿は調理物を入れたままにしたり、水や洗剤につけたまま長時間放置したりしない。(フッ素樹脂が傷みます)

以下のものは使わない

グリル皿

- スポンジのナイロン面(硬い面)、ナイロン製ネット入りのスポンジ
- 漂白剤など中性洗剤以外
・洗剤の注意書きを確認する!(フッ素樹脂が傷みます)



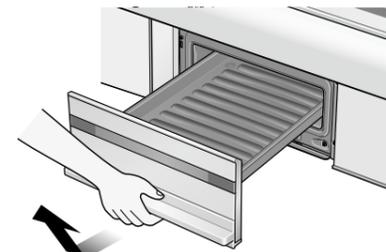
グリル扉

- 食器洗い乾燥機(樹脂部が変形します)



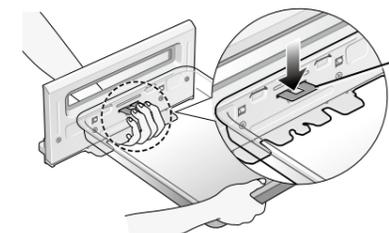
取り外し方・取り付け方

■取り外す前/取り付けた後に

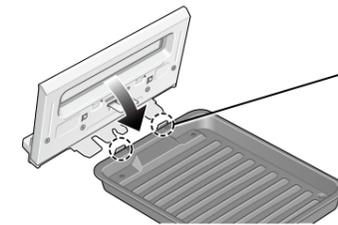


止まるまで引き出して斜め上に引き上げる。
(取り付けは逆の要領で)

■取り外すとき

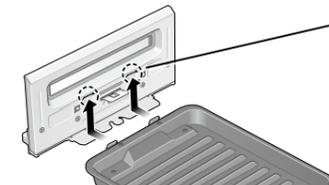


- ①グリル皿の下に手を回し板バネを押さえる(板バネとグリル皿のロックが外れる)
- ②板バネから手を離す



- ③グリル扉を倒してツメ(2か所)を外す
・扉をグリル皿側に傾けながら上へ引き上げる

■取り付けるとき



- ①ツメを穴(2か所)に差し込み

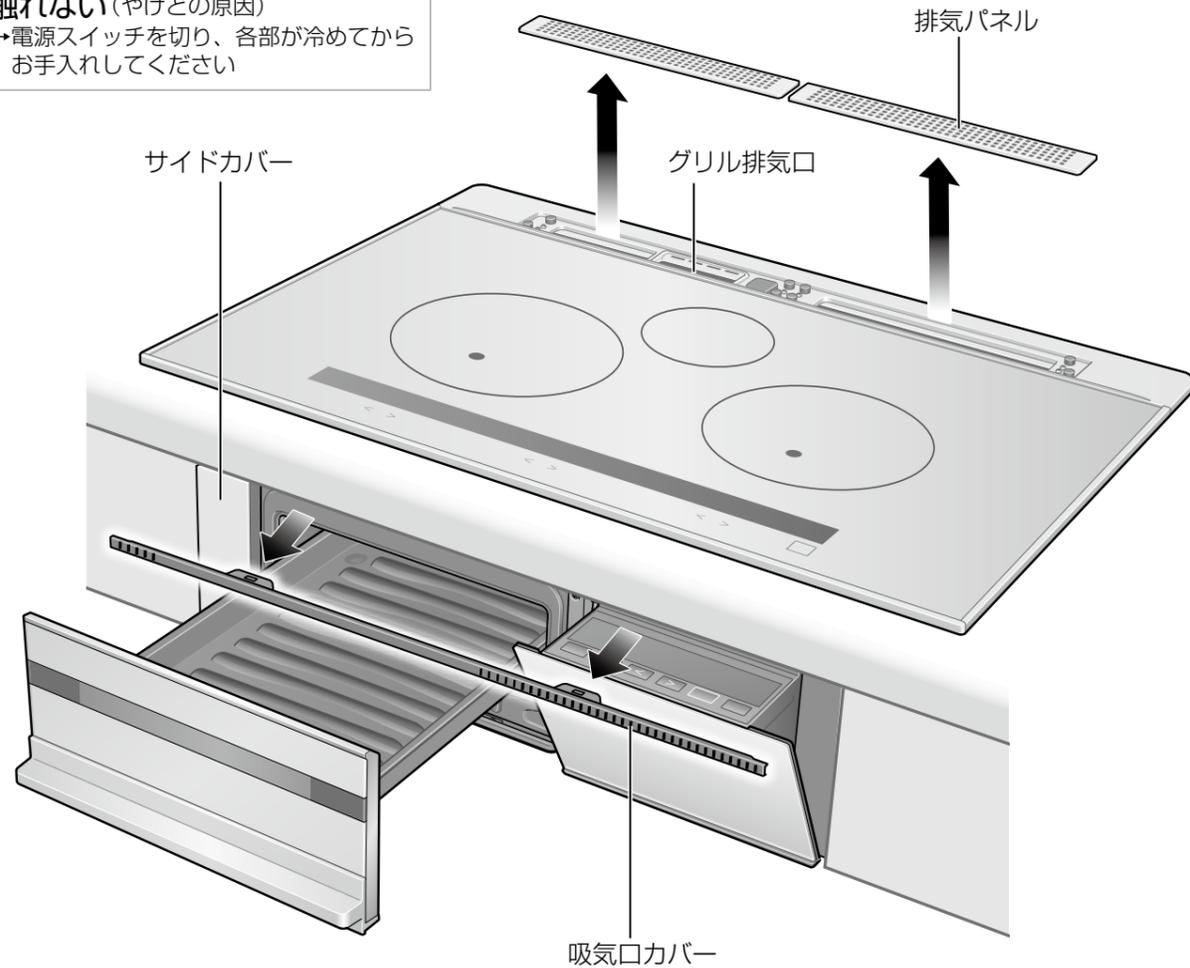


- ②グリル皿を矢印方向に動かす

お手入れする

警告

⊘ 使用後しばらくは、高温部に触れない(やけどの原因)
→電源スイッチを切り、各部が冷めてからお手入れしてください



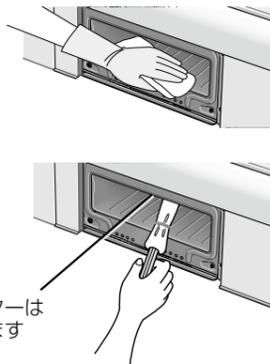
定期的に

グリル庫内

洗剤を付けた布巾で拭く

- ①グリル扉・グリル皿を外す
- ②庫内に台所用洗剤(中性)を付けた布をしばらくかぶせておき、拭き取る
- ③割り箸に布などを巻き付けて強く縛り、台所用洗剤(中性)をしみこませ、グリルヒーターをなぞるように拭く。

グリルヒーターは天面にあります

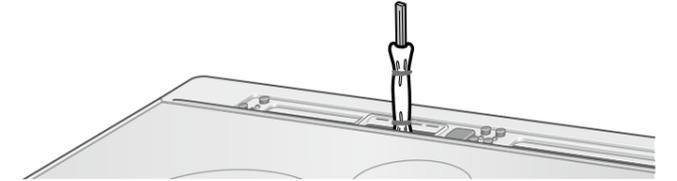


こまめに

グリル排気口

洗剤を付けた布巾で拭く

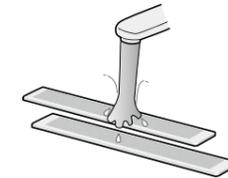
- 割り箸に布などを巻き付け、強く縛る。(落とさないようにする)
→落としてしまったときは、お買い求め先またはお問い合わせ窓口にて点検・修理をご依頼ください。



排気パネル

洗剤で洗う

- 目詰まりすると異常を検知して、火力が下がったり加熱が止まったりすることがあります。



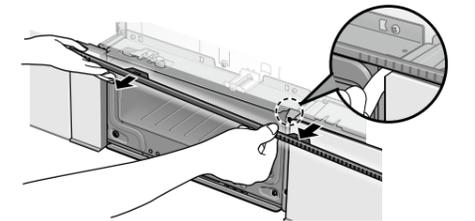
吸気口カバー

布巾をよく絞り、水拭きする

- ほこりなどがたまとると異常を検知して、火力が下がったり加熱が止まったりすることがあります。
- 汚れが取りにくいとき
取り外して洗う。

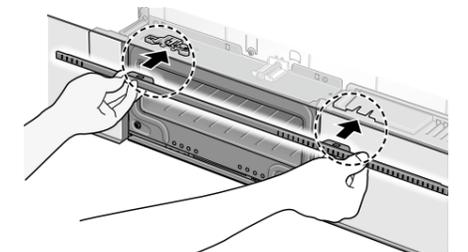
取り外し方・取り付け方

- グリル扉は引き出しておく
- 取り外すとき



隙間に指をかけて、吸気口カバーを引き抜く

- 取り付けるとき



吸気口カバーの凸部(2か所)を奥まで差し込む

本体操作部/周辺 サイドカバー

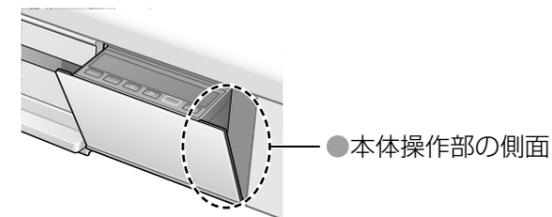
布巾をよく絞り、水拭きする

汚れが落ちにくいときは

洗剤を付けた布巾で拭く

- 放置すると、汚れが取れにくくなります。

- 次の箇所も忘れずに



●本体操作部の側面

故障かな？

●お問い合わせや、修理を依頼される前にご確認ください。

	こんなときは	ここを確かめてください
電源	IHクッキングヒーターが 使えない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源スイッチが入っていません。 →スイッチは、中央を指先で軽く、少し長めに押す。 ●オールロックしていませんか？ <p>「電源スイッチ自動OFF」が働きました</p> <ul style="list-style-type: none"> ●電源「入」のまま、ボタン操作しないで約15分以上たつと、自動的に切れます。 →再度、電源スイッチを入れる。 →電源が自動で切れるまでの時間は、最大約30分に変更できます。(P.29)
	使用中に ヒーターが切れていた	<p>「切り忘れ自動OFF」が働きました</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一定時間ボタン操作しないと、ブザーが鳴ってヒーターが切れます。 (IHヒーター:約45分、グリル:約30分) →再度、ボタン操作する。 ・長時間の調理をするときは、タイマーを使う。 <p>●「こげつきお知らせ」が働いていませんか？ →鍋の状態を確認し、「切/入」ボタンを押してお知らせ表示を消す。</p>
	ブレーカーが落ちる	<ul style="list-style-type: none"> ●ご家庭の総電気容量が不足していると、他の電気製品と同時使用した場合にブレーカーが落ちることがあります。 →お買い求め先にご相談ください。
	IHヒーターの 火力感がなくなる	<p>「温度過昇防止」が働きました</p> <ul style="list-style-type: none"> ●予熱時間が長すぎたときなど、鍋底の温度が上がると、自動的に火力が弱くなります。(火力表示は変わりません) ・温度が下がると、元に戻ります。 <ul style="list-style-type: none"> ●土鍋など、IHヒーターが高温になる鍋を使っていますか？ →市販の土鍋は、  マークや「IH用」の表示があっても使わない。
火力	複数のヒーターを同時に使うと ●火力が弱くなる ●火力表示が勝手に下がる ●火力が上げられない ●使えないヒーターやメニューがある	<ul style="list-style-type: none"> ●総消費電力を超えないように、自動的に火力を制限しています。(P.39) ・IHヒーターの火力表示が勝手に下がったり、> を押してもピピッと鳴って火力が上がったりしないことがあります。 ・「切/入」ボタンを押しても、ピピッと鳴って受け付けられないことがあります。
	IHヒーターの 火力が一瞬停止する	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋が傷んだり変形したりしないように、自動的に火力を制限しています。 ・鍋やフライパンの温度が部分的に上がると、数秒間停止することがあります。 →すぐに火力は復帰します。異常ではありません。

	こんなときは	ここを確かめてください
操作・表示	天面操作できない	<ul style="list-style-type: none"> ●指サック・傷テープをして操作していませんか？ ●ぬれた手で操作していませんか？ ●鍋の取っ手を持ったまま、操作していませんか？ ●天面操作部に何か付いていませんか？ →電源スイッチを切り、付いているものを取り除き、再度、電源スイッチを入れる。 ・揚げ物・自動調理(湯沸し・炊飯・グリル)中は、調理終了後に行う。 ●天面操作部ボタン周辺に熱い鍋やグリル皿を置きませんでしたか？ →鍋を外し、天面操作部が冷めるまで待つ。 (天面操作部が熱いと、操作ボタンを受け付けられないことがあります)
	天面操作部のボタンの 周囲を触っても作動する	<ul style="list-style-type: none"> ●水などが、ボタンの周囲に付いていませんか？
	☺ を押しても 炊飯を中止できない	<ul style="list-style-type: none"> ●誤って押しても簡単に止まらないようになっています。 →少し長めに押す。
	「加熱」や「揚げ物」などの メニュー表示が消える	<ul style="list-style-type: none"> ●天面操作部でメニューを選んだまま、約1分以上たっていないですか？
	炊飯・グリル(自動)の 残時間表示が 途中で増える、減る	<ul style="list-style-type: none"> ●残時間は、スタート時には目安時間が表示されます。 調理物の種類や量などを判定後、適切な調理時間に切り換わります。
	揚げ物を始めると 調整が点灯する	<ul style="list-style-type: none"> ●「揚げ物温度調整」が設定されています。(P.36)
音	電源スイッチを切ると、 トッププレート高温時の 光るリングの点滅が 暗くなる	<ul style="list-style-type: none"> ●消費電力を抑えるため、電源スイッチを切ったあとは少し暗くなります。 (故障ではありません) →点滅が気になるときは、消せます。(P.29)
	加熱中に 鍋から音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類によって、「キーン」「ジー」「ブーン」など共振する音がして、取っ手にわずかな振動を感じたり、動いたりすることがあります。 (異常ではありません) →鍋の位置を少しずらすか、置き直すと止まることがあります。 <ul style="list-style-type: none"> ●加熱中に鍋を外すと、「ピン」という短い金属音がすることがあります。
	本体内部の音の 音量が変わる	<ul style="list-style-type: none"> ●本体内部にある冷却ファンの音で、火力や鍋の材質に応じて運転モード(4段階)が切り換わります。 (火力を上げると高速運転するため、音も大きくなります)
	電源スイッチを切っても ファンの音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●本体内部の温度が高い間は、冷却ファンが作動します。 (温度が下がると、自動的に止まります)
焼き物	●予熱時間が長い ●温度がずれる	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋が光火力センサーからずれていませんか？ ●鍋底・トッププレートが汚れていませんか？ ●予熱表示中に、水・油・調理物を入れていませんか？ ●フライパンによっては、鍋底の温度がずれることがあります。 →  マークのフライパンを使う。(P.16) ※温度がずれる場合は、< > で設定温度を調節する。(P.17)

必要なとき

故障かな？

故障かな？

●お問い合わせや、修理を依頼される前にご確認ください。

	こんなときは	ここを確かめてください
揚げ物	●予熱時間が長い ●油温がずれる	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋が光火力センサーからずれていませんか？ ●鍋底・トッププレートが汚れていませんか？ ●800 g より多い油を入れていませんか？ ●熱い油・茶褐色の油・濁った油を使ったり、揚げカスが残ったりしていませんか？ ●鍋の種類・材質・底の形や大きさによっては、油温がずれたり、予熱時間が長くなったりするものがあります。 <p>→ マーク付きの鍋をおすすめします。(P.14)</p> <p>※油温がずれる場合は、< > で設定温度を調節する。(P.15)</p> <p>→いつも同じ鍋を使う場合は、「揚げ物温度調整」で温度の補正ができます。(下記)</p>
	揚げ物温度調整	<p>●実際の油温と本機の表示がずれる場合、鍋に応じて温度を補正(調整)できます。</p> <p>「揚げ物」の「予熱」表示が消えてから…(P.15) ※予熱前や予熱中は、調整できません</p>
	1 < > 同時に押す(約3秒)	<p>・「調整」が点滅</p>
	2 < か > で温度を調整する	<p>・調整範囲：-15(°C) ~ +15(°C)</p>
	3 < > 同時に押す	<p>・「調整」のみ点灯 (温度表示に戻る)</p>
■取り消すとき	<p>「予熱」表示が消えてから、手順1~2で に戻し、手順3で「調整」が表示されないことを確認する。</p>	
■調整した温度を確認するとき	<p>「予熱」表示が消えてから、手順1で確認する。(約1分たつと、元の表示に戻る)</p> <p>※調整後に別の鍋を使うときは、調整した温度を確かめてから調理してください。</p>	
湯沸し	沸騰してもブザーが鳴らない	<ul style="list-style-type: none"> ●沸騰が約3分続いてから鳴ることがあります。(P.20)(異常ではありません) ●鍋底に磁石が付かない鍋やかんを使っていませんか？ ●鍋底が1 mm以上反っていませんか？ ●1 L未満の水を入れていませんか？ ●常温の水を使いましたか？ <p>上記の場合、3分以上沸騰が続いてから鳴ります。</p> <p>→加熱を止めたいときは、「切/入」ボタンを押す。</p>
	ブザーが鳴ったのに沸騰していない	<ul style="list-style-type: none"> ●2Lより多い水を入れていませんか？ ●鍋底の厚さは、4 mm未満ですか？ ●途中で鍋を動かしたり、水を継ぎ足したりしませんでしたか？ ●ヒーター中央や、鍋底が汚れていませんか？ <p>→沸かし足りないときは、「加熱」で沸騰させる。(P.20)</p>
	時間が長くなる	<ul style="list-style-type: none"> ●他のヒーターを使っていませんか？ (同時使用すると、時間が長くなる場合があります)
鍋	以前のIHクッキングヒーターで使えた鍋が使えない	<ul style="list-style-type: none"> ●IHが変わると、使えないことがあります。 <p> マーク付きの鍋やフライパン、あっせん品をおすすめします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●以前お使いのIHクッキングヒーターとタイプは同じですか？ (オールメタルタイプ/鉄・ステンレスタイプ) <p>→使える鍋をご確認ください。(P.9)</p>

	こんなときは	ここを確かめてください
揚げ物お知らせ	加熱が止まったときの焦げ付きが多い(少ない)	●鍋の種類・材質・底の形や大きさ・火力・調理メニューなどによって、加熱が止まるときの焦げ付き方は変わります。
	●焦げ付いているのに加熱が止まらない ●焦げ付いていないのに加熱が止まる	<ul style="list-style-type: none"> ●「こげつきお知らせ」を解除していませんか？ ●「6」以上の火力では、働きません。 ●煮物・煮込み以外の調理や、ジャム作りなど弱い火力で水分を飛ばすもの、パエリアなど少し焦げ付かせるものは、誤検知して加熱が止まることがあります。 <p>→お知らせ表示を消し、再加熱する。(P.7)</p> <p>→「こげつきお知らせ」を働かせたくないときは、解除する。(P.29)</p>
グリル	●煙が漏れる ●扉が閉まりにくい	<ul style="list-style-type: none"> ●扉が奥まで閉まっていますか？ ●扉が変形していませんか？ ●扉とグリル皿が正しく取り付けられていますか？ ●排気パネルが塞がっていませんか？ ●グリル庫内や、扉とグリルの入口との間にこびりついた汚れが付着していませんか？
	本体操作部が収納できない	●異物が挟まっていませんか？
レンジフード	<換気連動システム対応のレンジフード> IHクッキングヒーターを使ってもレンジフードが連動しない	<ul style="list-style-type: none"> ●手や頭で信号を遮っていませんか？ ●送信部に鍋などを置いたり、フライパンの取っ手を向けたりしていませんか？ ●送信部が油で汚れていませんか？ <p>●換気連動システム対応のレンジフード以外は、連動しません。</p> <p>●換気連動システム対応のレンジフードであっても、信号の種類が異なる場合は連動しません。</p>
	<換気連動システム対応・エコナビ搭載のレンジフード> 火力、煙の量、においの強さが変わっても風量が変わらない	<ul style="list-style-type: none"> ●風量は、調理状態(メニュー・火力・温度など)に応じて変わります。(煙の量・においの強さには連動しません) ●風量は、火力を変えてもすぐには変わりません。 <p>→強制的に風量を変えたいときは、レンジフードで風量を変える。(レンジフードで強制的に風量を変えると、風量は連動しなくなります。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●レンジフードの「おまかせ自動運転」を解除していませんか？ <p>→レンジフードの「エコナビ」ボタンで、「おまかせ自動運転」を再設定する。</p>
	<換気連動システム対応・エコナビ搭載のレンジフード> その他の理由でうまく連動しないときや強制的に風量を変えるときは	●レンジフードの操作部を使ってください。 (レンジフードの取扱説明書をご覧ください)

必要なとき

故障かな？

こんな表示が出たら…

表示	ここを確かめてください
●次の表示のときは、原因を取り除くと自動的に再加熱します。	
U04	フィルター目詰まり検知 ●吸気口カバー・排気パネルを塞いだり、ほこりがたまったりしていませんか？ →お手入れする。(P.33)
U16	天面操作部異常検知 ●天面操作部に水や物が付いていたり、吹きこぼれたりしていませんか？ →取り除く。(ヒーターが切れているときは、再度ボタン操作する) ●天面操作部ボタン周辺に熱い鍋やグリル皿を置きませんでしたか？ →鍋を外し、天面操作部が冷めるまで待つ。 (天面操作部が熱いと、U16の表示が消えないことがあります) ●天面操作ボタンに約3秒以上触れませんでしたか？ (タイマーの早送り・3秒以上の長押しが必要な操作を除きます)
火力表示が点滅 1 2 3 4 5 6 7 8 9	鍋なし自動OFF 小物自動OFF ●鍋はヒーターの中央に置いてありますか？ ●使用中に鍋を外しませんでしたか？ ●使えない鍋を使っていませんか？(P.8) ●ナイフ・スプーンなど、金属製の小物を置いていませんか？ (そのまま放置すると、1分後に表示が消えて通電を停止します)
●次の表示のときは、原因を確認し、対処してください。そのあと「切/入」ボタンを押して、表示を消してください。	
U12	グリル高温自動OFF ●調理物の発火などで、グリル庫内の温度が異常に上がっていませんか？ →①すぐに電源スイッチを切る。 ②排気パネルをめれたタオルで塞ぐ。 ③ブレーカーを切る。 ・炎が消えるまで扉を開けないでください。
U13 U14 U17	空焼き自動OFF ●約15分間空焼きしませんでしたか？→鍋に調理物を入れ、再度ボタン操作する。 ・鍋の種類により、停止までの時間は異なります。 ・火力が弱い場合や鍋の種類によっては、この機能が動かないことがあります。 ●誤って、「揚げ物」メニュー以外で油を予熱しませんでしたか？
U19	トッププレート高温自動OFF ●トッププレートが熱いときに、「湯沸し」メニューを使いませんでしたか？
U27	グリル皿高温自動OFF ●排気パネル(グリル排気口)の上を塞いでいませんか？
U33	揚げ物不適鍋自動OFF ●鍋の種類・材質・底の形や大きさなどによっては、加熱できないものがあります。 (☑ CH-TR) (☑ TR) マーク付きの鍋をおすすめします。(P.14) ●800gを超える量の油を入れていませんか？
U34	揚げ物鍋ずれ自動OFF ●鍋がずれていませんか？ ●800gを超える量の油を入れていませんか？ ●「予熱」表示中に食材や菜箸を入れませんでしたか？ ※対処したあと、再度ボタン操作して予熱し直せます。
U36	鍋底異常自動OFF ●鍋底が剥がれかけた鍋を使っていませんか？(P.9) ※本体内部の温度が冷めるまで使用できません。 電源スイッチを切り、高温注意ランプが消えるまでお待ちください。

■以上の内容を確認しても直らないときや、「H00」表示が出たときは…

H00 →故障です。修理をご依頼ください。
→電源スイッチとブレーカーを切り、表示内容(「H」のあとの2桁の数字)をお買い求め先またはお問い合わせ窓口にご連絡ください。

仕様

品番	CH-TRK7C・CH-TRS7C	CH-TRK6C・CH-TRS6C
電源	単相200V(50-60Hz 共用)	
総消費電力	5800W / 4800W(切換式) ※待機電力:0.85W(電源スイッチ「切」の状態)	
消費電力	左右IHヒーター	3000W*
	後ろIHヒーター	1500W*
	グリル	1950W
大きさ(約)	本体	幅748mm × 奥行563mm × 高さ230mm
	グリル	幅260mm × 奥行349mm (有効高さ64mm)
	グリル皿	幅256mm × 奥行346mm × 高さ34mm
質量(約)	本体	19.0kg
		17.9kg

*鉄・ホーロー鍋を使った場合

■複数のIHやグリルを同時に使うとき、総消費電力を超えないよう、次のようにIHヒーターの火力を制限します。
●火力表示はそのまま、火力が弱くなる。 ●火力が1～数段階下がる。 ●火力を上げられない。
→高火力が必要なときは、できるだけ同時使用を避けてください。

■本機はご使用環境などに合わせて総消費電力を切り換えられます。(出荷時：5800W)
必ず契約容量ブレーカー(契約容量ブレーカーがない場合は、主幹ブレーカー)をご確認いただき、総電気容量が60A未満の場合は総消費電力を4800Wに切り換えることをおすすめします。
※詳細は、お買い求め先にお問い合わせください。

ソフトウェアライセンスについて

本製品は、以下の種類のソフトウェアから構成されています。

- パナソニック株式会社(以下パナソニック)により、またはパナソニックのために開発されたソフトウェア
- 第三者が保有しており、パナソニックにライセンスされたソフトウェア
- 条件に基づきライセンスされたオープンソースソフトウェア

左記(3)に分類されるソフトウェアは、これら単体で有用であることを期待して頒布されますが、「商品性」または「特定の目的についての適合性」についての黙示の保証をしないことを含め、一切の保証はなされません。詳細は、パナソニックのウェブサイトをご確認ください。
<https://sumai.panasonic.jp/ihcook/software/c-series.html>

別売品

ニプロガラストップ専用クリーナー
(トッププレート用：クリームタイプ)

日常の油污れや取りにくい汚れに付けて、こすり取る



品番：AD-KZ063A(2本セット)

・注意書をよくお読みのうえ、お使いください。

防熱グリルドア

グリル庫内は見えません。



品番：KZ-GDB6

警告/注意シール



品番：AZY35-L96

天ぷら鍋



品番：KZ-T3S

グリル皿(消耗部品)



品番：AZU50-L96

- 別売品はお買い求め先にお問い合わせください。(2024年2月現在)
- パナソニックの家電製品直販サイトでお買い求めいただけるものもあります。詳しくはパナソニック家電製品直販サイトをご覧ください。

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



こんな表示が出たら…/仕様/別売品

必要なとき

保証とアフターサービス よくお読みください

■使い方・お手入れ・修理などは、まず、お買い求め先へご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

お買い求め先	
電話 () -	
お買い上げ日	年 月 日

修理を依頼されるときは
「故障かな?」「こんな表示が出たら…」(P.34~38)で
ご確認のあと、直らないときは、電源スイッチとブレーカー
を切り、お買い上げ日と下の内容をご連絡ください。

製品名	あいえいち IHクッキングヒーター
品番	
故障の状況	できるだけ具体的に 表示が出たときは、その表示内容

- 保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。
保証期間：お買い上げ日から本体1年間
※本製品は業務用にはお使いいただけません。業務的に使用された場合は、保証期間内でも原則として有料修理となります。※消耗部品は保証期間内でも原則として保証の対象外です。
- 保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。
(出張診断のみでも料金がかかることがあります)
- 修理料金は、次の内容で構成されています。
技術料 診断・修理・調整・点検などの費用
部品代 部品および補助材料代
出張料 技術者を派遣する費用
- 補修用性能部品の保有期間 **8年**
当社は、本製品の補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後8年間保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、以下のご相談窓口にご連絡ください。

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

**給湯・電化商品
使い方・お手入れなどのご相談窓口**

受付時間 9:00~18:00 月~土曜日(祝日・正月三が日を除く)

個人のお客様 0120-878-695
■上記電話番号がご利用いただけない場合 06-6907-1187

法人のお客様 0120-187-910
■上記電話番号がご利用いただけない場合 06-6904-4583

■FAX フリーダイヤル ☎ 0120-872-460

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

修理に関するご相談窓口

家電専門店・量販店でご購入されたお客様は

フリーダイヤル ☎ **0120-878-554**
■上記電話番号がご利用いただけない場合 03-6633-6700

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

住宅会社・工務店・工事店でご購入されたお客様は

フリーダイヤル ☎ **0120-087-704**

<https://sumai.panasonic.jp/support/repair/>

掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)

ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容を録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくために発信番号を通知させていただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

愛情点検 長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を!

<p>こんな症状はありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> ●焦げ臭いにおいがする ●触れると、ビリビリ電気を感じる ●トッププレートにひび割れができた 	<p>ご使用中止</p> <p>事故防止のため、電源スイッチとブレーカーを切り、必ずお買い求め先または修理ご相談窓口にて点検をご依頼ください。</p>
--	---

※医療用ペースメーカーなどをお使いの方は、念のため専門医師とよくご相談のうえ、お使いください。

うまくできない

卵料理がうまくできない

卵料理を「加熱」で調理するときのコツ

- 焦げやすいから…
慣れるまでは失敗しないように弱めの火力で!
- くっつきやすいから…
充分予熱したあと、油をよくなじませて!



- 卵を流し込んだら、大きく手早く混ぜる。慣れてきたら、少し強めの火力で調理。ふんわりと仕上がります。
- 焦げそうになったらIHの上からフライパンをずらせば、火加減の調整が簡単にできます。

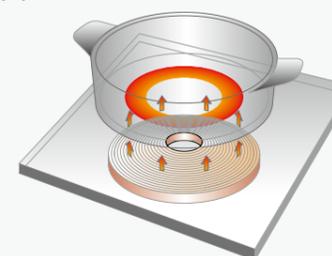


- フライパンを持ち上げすぎない。(熱の入りかたにムラができるため)

ガスに比べてIHは…

高火力でスピーディー

- ガスと同じ感覚で火加減をすると高温が苦手な鍋を熱しすぎて傷めたり、鍋肌の温度にムラができて食材を焦げ付かせたりします。



熱の伝わり方が違います。

- IHは鍋底自体を発熱させて、調理をします。鍋に何も入っていない状態(予熱のときなど)では、必要以上の火力で温めると鍋底だけが高温になりすぎる場合があります。

火加減がうまくできない

鍋やフライパンが傷んでしまう

予熱は必ず中火で!

- IHは高火力です。強火で予熱すると火力が強すぎて、材質によっては変形したり、コーティングが剥がれたりすることがあります。



IHヒーター向けの鍋やフライパンを選ぶ!

- IHマークの鍋やフライパンをおすすめします。素材や構造がIHヒーターの特性に合わせて作られています。コーティングが剥がれたりすることがあります。



くっついたり焦げ付いたりしてしまう

各調理に適したメニューで!

- 揚げる・焼くはそれぞれ専用メニュー(「揚げ物」メニュー・「焼き物」メニュー)をお使いください。
- 煮る・ゆでる・温める・蒸す・炒めるは、「加熱」メニューをお使いください。

保証とアフターサービス

必要なとき

レシピ

レシピ



ブラウニー

● 18×18×5 cmの角型 1台分
約282 kcal (1/4量分)

材料

無塩バター (常温に戻しておく) 100 g
三温糖 100 g
卵 (Mサイズ) (常温に戻し、溶く) 2個
ブランデー 大さじ1½

A (合わせてふるっておく)

薄力粉 100 g
ココアパウダー 50 g
くるみ (刻む) 60 g



生地を作る

- 1 ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。
- 2 ①に三温糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- 3 ②に卵を少しずつ加えて混ぜ、ブランデーも加えて混ぜる。
Aを加えて、ヘラでさっくりと混ぜ、最後にくるみを混ぜる。

焼く

- 4 ③をクッキングシートを敷いた型に流し入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、「**グリル (オープン)**」メニューで「160」℃に合わせ、20～25分焼く。



- 5 焼き上がった型から取り出し、十分に冷ましてから切り分ける。



ホットケーキ

● 3枚分
約242 kcal (1枚分)

材料

卵 (Mサイズ) 1個
牛乳 100 mL
ホットケーキミックス 150 g
サラダ油 適量



生地を作る

- 1 ボウルに卵、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 2 ①にホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。(混ぜすぎないこと)

焼く

- 3 「**焼き物**」メニューで「160」℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 4 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き*、生地を1/2量を高い位置からフライパンの中心に流し入れる。
*フッ素加工のフライパンを使うときは、油を引かない。
(表面がきれいに焼き上がります)
- 5 表面に泡が出てきたら (2～3分後) 裏返し、火が通るまで2～3分焼く。
*裏返し後、ふたをすするとふっくら焼き上がります。



フレンチトースト

● 1人分
約394 kcal (1人分)

材料

食パン (6枚切り) 1枚
A 卵 (Mサイズ) 1個
牛乳 80 mL
砂糖 大さじ1
バター 10 g



下準備

- 1 ボウルやバットにAを入れて、混ぜ合わせる。
- 2 4等分に切った食パンを①に浸す。
適宜裏返ししながら、両面にしみこませる。

焼く

- 3 「**焼き物**」メニューで「160」℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 4 「予熱」表示が消えたらバターを入れ、②を並べてふたをし、焼き色が付くまで3～4分焼く。
裏返してふたをし、さらに3～4分焼く。



伊達巻き

● 18×18×5 cmの角型 1台分
約150 kcal (1/4量分)

材料

卵 (Mサイズ) 4個
だし汁 大さじ2
はんぺん (粗くちぎる) 1枚 (約110 g)
砂糖 50 g
塩 小さじ½



準備

- 巻きす (鬼す) と輪ゴムを用意する。

作り方

- 1 ミキサーに、卵、だし汁、はんぺん、砂糖、塩の順に入れ、約45秒かくはんする。
- 2 ①をクッキングシートを敷いた型に入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、「**グリル (オープン)**」メニューで「160」℃に合わせ、25～30分焼く。
- 3 焼き上がった型から外して、焼き色が付いている方が内側になるように巻きすに移す。4 cm程巻き込んでしっかり巻き、輪ゴムで全体を留める。
- 4 ③を冷蔵庫などでしっかり冷やし固めてから切り分ける。



梅としらすの混ぜごはん

● 4人分
約284 kcal (1人分)

材料

白米 360 mL (2合)
水 400 mL
カリカリ小梅 30個 (70 g)
(種を取り、小さく切る)
しらす干し 30 g
塩 適量
〈飾り用〉
大葉 (千切り) ・いり白ごま 各適量



ごはんを炊く

- 1 米を洗い、十分に水切りする。
- 2 鍋に移して水加減する。
- 3 30分以上浸す。
- 4 「**炊飯**」メニューでごはんを炊く。

ごはんが炊けたら

- 5 すぐにふたを開け、小梅・しらすを加えて混ぜほぐし、塩で味を調える。
- 6 器に盛り、大葉と白ごまを載せる。



ちくわとキャベツの和風パスタ

● 2人分
約471 kcal (1人分)

材料

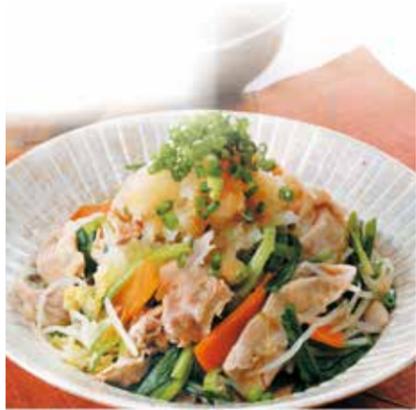
パスタ (1.6 mm) 180 g
ちくわ (斜め輪切り) 2本
キャベツ (ひと口大) 40 g
桜えび 10 g
薬味用ねぎ (斜め薄切り) 10 g
麺つゆ (2倍濃縮) 50 mL
水 500 mL
ごま油 大さじ1
塩 2 g



作り方

- 1 フライパンに麺つゆ、水、ごま油を入れて「**加熱**」メニューで火力「9」に合わせて煮立てる。
- 2 パスタ (半分を折る) を加え約30秒ほぐしたあと、ふたをし火力「3」で約5分煮る。
- 3 やわらかくなったら菜箸でほぐし、桜えび、ちくわ、キャベツ、薬味用ねぎを加える。
- 4 混ぜながら水分を飛ばすように火力「6」で4～6分煮る。
- 5 水分がほとんどなくなったら塩で味を調える。

レシピ



野菜と豚肉のヘルシー蒸し

4人分
約253 kcal(1人分)

- 材料**
- 白菜(ざく切り) ¼個(500g)
 - にんじん(短冊切り) ½本(70g)
 - ニラ(3~4cm長さに切る) 1束(100g)
 - もやし(根を取る) 1袋(200g)
 - 豚ロース肉(薄切り) 300g
 - 塩 小さじ1弱
 - 酒 50ml
 - 大根おろし 50g
 - 薬味用ねぎ(小口切り) 4本(20g)
 - ポン酢 適量



下準備

- 白菜・にんじん・ニラ・もやしをざるに入れて水を回しかけ、水けを切って半量を鍋に入れる。
- ①に覆いかぶさるように豚肉の半量を広げて並べ、もう半量も繰り返し行い、塩を振って酒を回しかける。

蒸す

- ふたをして「加熱」メニューで火力「5」に合わせて加熱し、10~12分蒸す。
- 蒸し上がった器に盛り、大根おろしを載せてねぎを散らし、ポン酢をかける。



枝豆のホイル包み焼き

4人分
約68 kcal(1人分)

- 材料**
- 枝豆 200g
 - 塩 適宜



下準備

- 枝豆は洗って端を切り落とし、塩をまぶす。
- アルミ箔に包む。

焼く

- グリル皿に並べ、「グリル(オープン)」メニューで「240」℃に合わせ、約25分焼く。



アスパラチーズ焼き

4人分
約37 kcal(1人分)

- 材料**
- アスパラガス 10本(200g)
 - バター 適宜
 - 塩・ブラックペッパー 各少々
 - パルメザンチーズ 大さじ3



下準備

- アスパラガスは下の固い部分を落とし、皮むき器で皮をむく。
- アルミ箔にバターを少々塗り、アスパラガスを載せ、上から柔らかくしたバターをまんべんなくたっぷり塗る。塩・ブラックペッパー、パルメザンチーズを全体に振りかける。

焼く

- アスパラガスの穂先を手前にしアルミ箔ごとグリル皿に並べ、「グリル(オープン)」メニューで「220」℃に合わせ、10~15分焼く。



いかの姿焼き

4人分
約157 kcal(1人分)

- 材料**
- 生いか(1杯約220g) 2杯
 - 〈たれ(混ぜ合わせる)〉
 - しょうゆ・みりん 各大さじ4
 - 砂糖 大さじ1



下準備

- 生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。
- たれにつける。(約30分)
- たれを切り、グリル皿に載せる。

焼く

- 「グリル(手動)」メニューの「強」で8~12分焼く。
※種類によっては焦げやすいので注意しましょう。



あじの南蛮づけ

4人分
約540 kcal(1人分)

- 材料**
- あじ(小さめ・1尾約120g) 8尾
 - 塩 少々
 - 薄力粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - にんじん(千切り) ¼本(40g)
 - たまねぎ(薄切り) ¼個(50g)
 - ピーマン(千切り) 2個(60g)
 - ミニトマト(4等分に切る) 6個(60g)
 - 〈調味液〉
 - 酢・しょうゆ 各大さじ3
 - 砂糖 大さじ1½



下準備

- あじは、ゼイゴ・えら・内臓を取って水洗いし、軽く塩を振る。
- あじの水けをよく拭き、薄力粉を全体にまぶして余分な粉をはたく。

揚げる

- 鍋に揚げ油を入れ、「揚げ物」メニューで「170」℃に合わせ、予熱する。
- 「予熱」表示が消えたら、あじを6~7分揚げる。油をきって調味液につけ、野菜を全体に散らす。
※あじは揚げてすぐに調味液につけ込むと、味がよくなります。



さけのムニエル

4人分
約170 kcal(1人分)

- 材料**
- 生さけの切身(1切れ約80g) 4切れ
 - 塩・こしょう 各少々
 - 薄力粉 適量
 - オリーブオイル 大さじ1
 - バター 10g



下準備

- 生さけに塩・こしょうを振り、10分おく。
- 水けを拭き取り、薄力粉を全体に薄くまぶす。

焼く

- 「焼き物」メニューで「200」℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを入れ、切身の皮目を下にして並べてふたをし、焼き色が付くまで3~5分焼く。
- 裏返してふたをし、さらに焼き色が付くまで3~5分焼く。
- 焼き上がった器に盛り、仕上げにバターを入れて風味付けをする。

レシピ



ぶりのつけ焼き

4人分
約273 kcal(1人分)

- 材料
- ぶりの切身(1切れ約80g)..... 4切れ
 - 〈たれ(混ぜ合わせる)〉
 - しょうゆ..... 大さじ4
 - みりん..... 大さじ3
 - 酒..... 大さじ1
 - 砂糖..... 大さじ2



下準備

- ぶりは途中上下を返しながらか、たれに約30分つけ込む。
- たれを拭き取ってから、グリル皿に少し間をあけて斜め置きに載せる。



焼く

- 「**グリル(自動)**」メニューの「**つけ焼き**」で焼く。



中華風チキングリル

4人分
約337 kcal(1人分)

- 材料
- 鶏もも肉(1枚約250g)..... 2枚
 - 塩・こしょう..... 各少々
 - 〈たれ(混ぜ合わせておく)〉
 - 薬味用ねぎ(みじん切り)..... 1本
 - ごま油..... 大さじ2
 - しょうゆ..... 大さじ4
 - 砂糖..... 大さじ1
 - しょうが(すりおろす)..... 1/2片
 - にんにく(すりおろす)..... 1片
 - 乾燥とうがらし(小口切り)..... 2本



下準備

- 鶏肉は皮に穴を開け、塩・こしょうを振る。
※厚みがあるものは、約2cmの高さに開いておきましょう。

焼く

- グリル皿に鶏肉を皮面を上にして、横置きに載せる。



- 「**グリル(自動)**」メニューの「**とり塩焼き**」を選び、スタートする。

- 焼けたら、たれをかける。



鶏の香草焼き

4人分
約389 kcal(1人分)

- 材料
- 鶏もも肉(1枚約250g)..... 2枚
 - 塩..... 小さじ1
 - こしょう..... 少々
 - ブロッコリー(小房)..... 12個(150g)
 - (さつとゆでる)
 - ミニトマト..... 12個(120g)
 - A
 - ローズマリー(枝を取り、葉のみにする)..... 4枝
 - タイム..... 4枝
 - オリーブオイル..... 大さじ4
 - にんにく(みじん切り)..... 1片



下準備

- Aを混ぜてジッパー付き袋などに入れておく。
- 鶏肉は皮に穴を開け、塩をすり込んでこしょうを振りかけ、①の袋に入れてよくもみ込む。
さらにブロッコリー・ミニトマトも入れて軽くなじませたあと、約30分おく。

焼く

- グリル皿につけ込んだ鶏肉を横置きに載せ、両端にブロッコリー・ミニトマトを並べ、香草を載せる。



- 「**グリル(オープン)**」メニューで「**240**」℃に合わせ、20～25分焼く。



鶏のつけ焼き

4人分
約324 kcal(1人分)

- 材料
- 鶏もも肉(1枚約250g)..... 2枚
 - 〈たれ(混ぜ合わせる)〉
 - しょうゆ..... 大さじ4
 - みりん..... 大さじ4
 - 酒..... 大さじ1
 - 砂糖..... 大さじ1



下準備

- 鶏肉の厚い部分に包丁を入れて厚みをそろえ、平らにする。
- 皮目を上にしてフォークなどで穴を開ける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ味のしみこみをよくするため)
- 鶏肉は途中上下を返しながらか、たれに約30分つけ込む。
- たれを拭き取ってから、グリル皿に皮面を上にして、横置きに載せる。



焼く

- 「**グリル(自動)**」メニューの「**とりつけ焼き**」で焼く。



手作りぎょうざ

30個分
約37 kcal(1個分)

- 材料
- ぎょうざの皮..... 30枚
 - 豚ひき肉..... 150g
 - キャベツ(みじん切り)..... 170g
 - 塩..... 小さじ1/4
 - ニラ(みじん切り)..... 30g
 - A
 - しょうが(すりおろし)..... 小さじ1
 - にんにく(すりおろし)..... 小さじ1/2
 - 酒・ごま油..... 各大さじ1/2
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - 塩..... 小さじ1/2
 - 水..... 50 mL
 - サラダ油..... 大さじ1
 - 水..... 100 mL(1回分)



下準備

- キャベツは塩もみし、約10分置いたあと絞って水けを切る。(洗わない)
- 豚肉とAを粘りけが出るまでよく混ぜる。
- ②に①とニラを加えてさらに混ぜる。
- ③をぎょうざの皮で包む。

焼く

- 「**焼き物**」メニューで「**200**」℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「**予熱**」表示が消えたらサラダ油を引き、ぎょうざ10～20個をくっつかないように並べて、すぐに水を入れる。
ふたをして3～5分焼き、水けがなくなったらふたを開け、さらに1～3分焼く。
※お好みのでたれにつけていただく。



ハンバーグ

4人分
約324 kcal(1人分)

- 材料
- たまねぎ(みじん切り)..... 200g
 - サラダ油..... 適量
 - パン粉..... 20g
 - 牛乳..... 大さじ2
 - A
 - 牛ひき肉..... 200g
 - 豚ひき肉..... 100g
 - 塩..... 小さじ1/2
 - ナツメグ・こしょう..... 各少々
 - 卵(Mサイズ)(溶く)..... 1個
 - 〈ソース(混ぜ合わせておく)〉
 - トマトケチャップ..... 大さじ5
 - ウスターソース..... 大さじ3



肉だねを作る

- たまねぎはサラダ油であめ色になるまでフライパンで炒め、冷ましておく。
- パン粉は牛乳で湿らせておく。
- Aを粘りけが出るまでよく練る。
- ③に①、②、卵を加えてよく混ぜ、4等分にし、手のひらで20回打って空気を抜き、小判型(8×10cm、厚み2cm)にして、中央をくぼませる。

焼く

- 「**焼き物**」メニューで「**180**」℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「**予熱**」表示が消えたら油を引いてたねを並べ、ふたをして3～5分焼く。
- 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3～5分焼く。竹串を刺して、澄んだ肉汁が出たら出来上がり。
- 仕上げにソースをかける。