

オート(自動)調理について

オート(自動)調理で使える鍋

オート(自動)調理で使用可能な鍋は、ビタクラフトRFIQ鍋のみです。



準備

1

作りたい料理のレシピカード表面にある材料を揃える。



2

レシピカード裏面の[下準備]の手順に沿って準備する。

3

ポータブルIHの電源プラグをつなぐ。



4

レシピカード指定のRFIQ鍋をIHのトッププレートの真ん中に置く。ハンドルはRFIQinのロゴが入った方を通信エリアの上にくるように置く。



操作

※揚げ物については21ページをご参照ください。

1

準備した材料を鍋に入れる。



※フタの有無、蒸気穴の開閉については、レシピカードの指示に従ってください。レシピカードに(蒸気穴:OPEN)とある場合、OPENの方向に回すと蒸気穴が開いた状態になります。



レシピカードに(蒸気穴:CLOSE)とある場合、CLOSEの方向に回すと蒸気穴が閉じた状態になります。

※ハンバーグなど、レシピステップの①に鍋を予熱する行程がある場合は、ここでは材料を入れません。

2

オン/オフ ボタン(電源)を押す。



・電源がオンになると、ピー音が鳴ります。レシピステップウィンドウと残時間表示ウィンドウが点灯します。

※電源をオンにした状態で、オート(自動)調理モードになります。オート/マニュアル 切り替えボタンを押す必要はありません。

3

IHの通信エリアにレシピカードのタグ部分を軽く置き、レシピカードを読み込ませる。



・レシピカードを読み込ませるとピー音が鳴り、パンレディランプが点灯します。レシピステップウィンドウに調理ステップが表示され、オート(自動)調理がスタートします。

※電源を入れた後、1分以内にレシピカードを読み込ませなかった場合は、自動的に電源が切れます。その場合は再度、電源を入れ直してください。

4

ピー音でレシピカードの手順に従う

[例] レシピステップ 2 で、次のステップまで約2分の表示です。



※残時間表示は、1時間以上は1時間単位、1~59分までは1分単位、1秒~59秒までは1秒単位で表示されます。ご注意ください。

・残時間表示ウィンドウには、次のステップまでの時間、または完了までの時間が表示されます。

ただし、一定の温度に達した時点でステップが移行するなど(例えば予熱)、計算できない場合は表示されません。

! オート(自動)調理中、ハンドルは通信エリアからずらさないでください。ハンドルがずれた場合は、すぐに(警告音が鳴っている20秒以内に)通信エリア上に戻してください。



5

ピー音が連続で3回鳴ったら出来上がり。料理を鍋から取り出し、器に盛りつける。

ピー、ピー、ピー



・正常に終了すると“End”が表示されます。



※フタの蒸気穴を閉じた状態で調理をしていた場合、調理完了後フタがとれなくなることがあります。ツマミをOPENにし、蒸気を抜いてフタを開けてください。

・揚げ物の場合は、油が適温になったらピー音が3回鳴ります。

6

オン/オフ ボタン(電源)を押し、電源プラグを抜く。



レシピカードの表示について

調理時間の目安

レシピカードを読み込ませてからかかる時間の目安です。材料を切るなど、下準備にかかる時間は含まれていません。時間は目安であり、調理する分量、開始時の鍋温度、初期温度、電源電圧などにより誤差があります。

料理の種類

●は野菜・豆料理、●は肉料理、●は魚介料理、●は乾物・海藻、●は卵料理
●はごはん・パン、●は揚げ物、●はデザートで色分けしています。
※ヘルシーメニューや季節に応じたメニューなど、新しいレシピカードを今後発売する予定です。

この部分にレシピタグが入っています。

IHの通信エリアにMIタグが内蔵されたハンドルがくるように鍋を置いた後、レシピカードのこの部分をIHの通信エリアの上に軽く置くことにより、レシピの内容を読み込ませます。

鍋の種類

このレシピで使用する鍋の種類です。必ず指定の鍋を使用してください。違う鍋は使用できません。間違えて使用すると、エラーがでます。



材料

このレシピで使う食材の分量です。一部のレシピ※を除き、ここに明記してある量から1/2の量までが調理可能な分量です。これ以上の分量で調理すると、吹きこぼれたり、出来ばえや仕上がりに影響することがあります。

- ・1カップは200cc、大さじは15cc、小さじは5ccです。
- ・グラムで明記しているものは、はかりを用いて計算してください。特にケーキの粉類は、カップではかると誤差が生じる場合があります。
- ・だし汁は、指定のない限り昆布と鰹節でとっています。ブイオンは指定のない限り、チキンブイオン、ビーフブイオンどちらでもかまいません。

- ※バイクドチーズケーキは明記されている分量でのみ調理してください。
- ※ごはんは、片手鍋使用で0.5~2.0カップの間で調理できます。
- ※豚の角煮は、調理する豚肉の量にかかわらずAの豚肉以外の材料は明記してある分量を入れてください。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※特に記載のないものは1人分の数値を表示しています。ケーキについては()内の数値を目安として1人分の数値を計算しています。

表

ビーフシチュー

RFIQ両手鍋 4.0L 所要時間: 約2時間15分

ここを読み込ませてください

材料(4~6人分)

牛肉バラかたまり肉…400g	デミグラスソース ……1缶(290g)
塩、こしょう…各少々	ホールトマト缶 ……1/2缶(200g)
サラダ油…大さじ1	赤ワイン…220cc
バター…10g	砂糖…大さじ1
にんにく(みじん切り) ……1片分	しょうゆ…大さじ1
玉ねぎ…2個	塩、こしょう…各適量
じゃがいも…2個	
人参…中1本	
マッシュルーム(生)…6個	



●484kcal 塩分 1.2g

盛りつけイメージ

料理の仕上がりは、食品の種類、形、大きさ、量などによって多少異なります。

裏

下準備

- 牛肉は4cm角に切り、塩、こしょうをする。
- 玉ねぎ、じゃがいも、人参は大きめの一口大に切る。マッシュルームは半分にする。
- Aは合わせておく。



レシピステップ

- 鍋にサラダ油をいれベーパターでなじませ、バター、にんにく、牛肉を入れ、フタ(蒸気穴: OPEN)をし、IHに置く。
レシピカードを読み込ませる。
ステップウィンドウに1が表示され、自動調理が開始されます。(約4分)
他の材料を入れる1分前になると残時間が表示されます。
- ピー音が鳴り、ステップウィンドウに2が表示されます。(約2時間10分)
フタを開け、牛肉を軽く混ぜる。野菜類を入れてから、Aと水100ccを加えて、フタ(蒸気穴: OPEN)をする。
調理終了(60分前)になると残時間が表示されます。
- ピー音が3回鳴り出来上がりです。
鍋から取り出して、器に盛る。



下準備

材料を切ったり、調味料を合わせるなどオート(自動)調理を始める前にしていただく準備を説明しています。

レシピステップ

オート(自動)調理の手順を説明しています。

❗フタの蒸気穴を開けて調理するのか、閉めて調理するのかを示しています。

OPEN→OPENの方向にツマミを回し、蒸気穴を開けてください。

CLOSE→CLOSEの方向にツマミを回し、蒸気穴を閉じてください。



レシピステップウィンドウにある番号です。

レシピカードには“ステップウィンドウ”と明記しています。

RECIPE STEP TIMER 88 88 のように表示されます。

各レシピステップにかかる時間の目安です。

ピー音が調理途中で鳴る表記がある場合、材料を投入したり裏返すなど、レシピカードの指示に従ってください。

残時間表示ウィンドウに表示が始まる時間です。



調理が正常に終了すると

RECIPE STEP TIMER 88 88 が表示されます。