無料修理規程

1. 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2. ご贈答品などで購入証明ができない場合は、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。
3. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   イ、使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷。
   ロ、お買い上げ後、落とされた場合などによる故障・損傷。
   ハ、付属品、消耗品の故障および交換。
   ニ、火災・公害および地震・風水害その他天災地変・塩害・ガス害や異常電圧・指定外の使用電源などによる故障・損傷。
   ホ、一般家庭用以外（業務用の長時間使用、車輌、船舶への搭載など）に使用された場合の故障・損傷。
   へ、業務用に使用されて生じた故障または損傷。
   ト、本書のご提示がない場合。
   チ、本書にお買い上げ年月日・お客様名･販売店名の記入がない場合、または字句を書き換えられた場合。
4. 本規程は、日本国内においてのみ有効です。本機を日本国外で使用される場合、無料修理を含めたすべての対応の対象外となります。
5. 本規程は、定められた期間や条件のもとで無料修理をお約束するものであり、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

個人情報の取り扱い

1. 修理対応にあたり、お客様の個人情報をご提示いただく場合があります。
2. お客様からご提示いただいた個人情報は修理対応に使用させていただき、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規程に基づき、責任をもって管理いたします。

保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ
販売店名とお買い上げ日の記入が無い場合は、無料修理をお約束できません。その場合は購入証明書（購入時のレシートなど）で代替して証明いただけますので、お客様の情報を記入いただいた保証書とあわせてご提示ください。

品　名	グラファイトグリル&トースター　TGGT-2B01
保証期間	お買い上げ日より　1年　　お買い上げ日　　年　　月　　日
お客様	お名前　　様
	ご住所
	お電話　　（　　）
販売店	店名･所在地
	電話　　（　　）　　㊞

販売元　株式会社 タニタ
本社･お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
ホームページアドレス　https://www.tanita.co.jp/
お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。
ナビダイヤル 0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。
受付時間 / 9:00～17:00（祝日を除く月～金）

© 2026 TANITA Corporation

TGGT7621(0)-2611SG

TANITA × Aladdin

グラファイトグリル&トースター

取扱説明書

品番　**TGGT-2B01**

保証書付　日本国内家庭用 Use only in Japan

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■ 使用の前にこの取扱説明書(保証書付)をよくお読みのうえ、ご家族全員で安全に正しく使用してください。
お読みになった後は大切に保管し、必要なときにお役立てください。
特に「安全上のご注意（☞1～3ページ）」は、使用前に必ずお読みください。

保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

- このグラファイトグリル&トースターは一般家庭用です。他の用途での使用はしないでください。事故のおそれがあります。
- 地震・火災など緊急時や異常時には、直ちに電源プラグを抜き、使用を中止してください。
- グラファイトヒータ®はガラス製品のため、落としたり、衝撃を加えないよう十分に注意してください。

安全上のご注意……1～3
使用上のご注意……4
各部のなまえとはたらき……5～6
基本的な使いかた……7～8
温度と加熱時間の目安……9～10
調理メニュー……11～19
- トースト･冷凍トースト……11～12
- リベイク……13
- 焼き魚･干物魚……14～15
- オーブン･グリル……16
- 煮る･蒸す……17
- 低温調理･発酵･上火……18
- 2ステップ調理……19

日常の点検とお手入れのしかた……20
おすすめレシピ……21～24
故障かな？と思われたときは……25
仕様……26
アフターサービス……26
愛情点検……26
無料修理規程／
個人情報の取り扱い……裏表紙
保証書……裏表紙

必ずお守りください

安全上のご注意

使用する人や他の人への危害・物的損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■ 表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

⚠ 警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される、または火災の可能性が想定される」内容です。
⚠ 注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性、または物的損害の発生が想定される」内容です。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で区分し、説明しています。

	この図記号は、してはいけない「禁止」内容です。
	この図記号は、必ず実行していただく「指示」内容です。

⚠警告(WARNING)

電源コードを傷付けたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたり、高温部に近づけたり、重い物を載せたり、挟み込んだり、加工したりしない

電源コードが破損し、火災、感電のおそれがあります。

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントのさし込みがゆるい時は使用しない

感電、発火のおそれがあります。

電源プラグをなめさせない

乳幼児が誤ってなめないように注意してください。感電、けがのおそれがあります。

電源プラグにピンやごみを付着させない

感電、発火のおそれがあります。

本機に、付属容器以外の調理器具などを入れて使用しない

発火、火災、故障のおそれがあります。

燃えやすい物をそばに置いたり、熱に弱い物やカーテン等の可燃物の近くで使用しない

火災が発生するおそれがあります。

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところには置かない

やけど、感電、けがをするおそれがあります。

フライなど油の出るものや、生の魚・肉などを焼き網に直接おいて加熱しない

アルミホイルを敷くだけでは油が漏れて発火のおそれがあります。肉や魚を焼く場合は、必ず付属のグリルパン（浅）（深）などを併用してください。

⚠警告(WARNING)

缶詰や瓶詰などの密閉状態にある食品を直接加熱しない

破裂によるけがや高温によるやけどのおそれがあります。

グリルパンなどの付属容器に油をためて使わない

火災のおそれがあります。

扉の上に物を置いたり、ガラス窓に強い衝撃を与えない

扉やガラス窓が破損したり本機が倒れたりして、故障、発火、やけど、けがのおそれがあります。

改造はしない。また修理技術者以外は分解したり修理しない

火災、感電、けがのおそれがあります。修理は弊社お客様サービス相談室へお問い合わせください。

ぬれた手で電源プラグを抜きさししない

感電やけがをするおそれがあります。

本機を水につけたり、水をかけたりしない

やけど、感電、けがのおそれがあります。

異常・故障時には、ただちに使用を中止する

そのまま使用すると、火災、感電、けがをするおそれがあります。

- 電源コードや電源プラグがふくれるなどの変形や変色、損傷している。
- 電源コードの一部や電源プラグがいつもより熱い。
- 電源コードを動かすと通電したり、しなかったりする。
- 本機がいつもと違って異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする。
- 本機に触れるとビリビリと電気を感じる。
- ヒーターや本機が変形・破損している。

※すぐに電源プラグを抜いて、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

電源は、交流100Vを使用する
また、電源プラグはコンセントの根元まで確実にさし込む

火災・感電のおそれがあります。

定格15A以上のコンセントを単独で使用する

他の器具と併用すると、コンセント部が異常発熱して発火し、火災に至るおそれがあります。

電源プラグの刃、および刃の取り付け面にほこりが付着している場合はよく拭く

火災が発生するおそれがあります。

⚠注意(CAUTION)

調理以外の目的で使用しない

過熱、異常動作して発火、やけどのおそれがあります。

バターやジャムを塗ったパンを焼かない

パンが発火するおそれがあります。

不安定な場所で使用しない

火災が発生するおそれがあります。

不必要に、本機のから焼きはしない

故障のおそれがあります。

※初めて使用するときは、庫内のにおいを取り除くため、から焼きを行ってください。
「から焼きのしかた（☞8ページ）」

⚠注意(CAUTION)

じゅうたんやビニールシート、プラスチックなど熱に弱い敷物の上や畳の上で使用しない
発火、火災、やけどのおそれがあります。

水のかかる場所や火気の近くで使用しない
感電、漏電、火災が発生するおそれがあります。

壁や家具の近くで使用しない
変形、変色のおそれがあります。

本機の上に物を載せたり、本機のすきまに物を入れたりしない
故障、変形、発火のおそれがあります。

使用中や使用後しばらくは金属部(本機、扉、付属容器など)、ヒーター、ガラス窓、蒸気口などの高温部に直接触れない
やけどのおそれがあります。

お手入れや持ち運びの際は、本機が十分さめてから電源プラグを抜いて行う
感電、やけど、けがのおそれがあります。

下記の調理物は、本機から離れずでき具合をみながら調理する
- 油脂、糖類を含むバターロール、フライ、クッキーなど
- 薄切りのパンやもちなど

調理物が焦げたり、発火するおそれがあります。

必ず「パンくずトレイ」をセットする
取り外したまま使用すると、火災が発生するおそれがあります。

使用後は必ずお手入れをする
調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙、発火のおそれがあります。

使用しないときは、電源プラグを抜く
けが、やけど、絶縁劣化による感電、漏電火災が発生するおそれがあります。

調理物が発煙、発火した場合はすぐに電源を切り、電源プラグをコンセントから抜く
火災が発生するおそれがあります。炎が消えるまで扉を開けないでください。**扉を開けると空気が流入して、炎が大きくなり大変危険です。**またガラス窓が割れることがありますので、水をかけないでください。

電源プラグを抜くときは、必ず先端の電源プラグを持って引き抜く
感電、ショートによる発火のおそれがあります。

扉開閉時に指を挟み込まない
けがをするおそれがあります。

使用上のご注意

- 調理物を必要以上に加熱しないでください。加熱するときは、様子をみながら加熱してください。
- 下記のような調理器具は焼き網の上に直接置いて使用しないでください。発煙、発火のおそれがあります。
  ・硫酸紙　・クッキングシート　・ケーキ用の紙製焼き型　・シリコン製の容器など
- チーズなど溶けて具が落ちやすい調理物は、付属容器に入れて使用してください。
- アルミホイルを使用するときは、加熱中ヒーターに接触しないように注意してください。
- 焼き網を上段にセット時に扉を開けると、取り出しやすい位置まで引き出されます。扉を開けるときはゆっくり開けてください。勢いで調理物がこぼれたり、付属容器が倒れるおそれがあります。
- 本機を使用するときは、必ず所定の位置に焼き網をセットしてください。

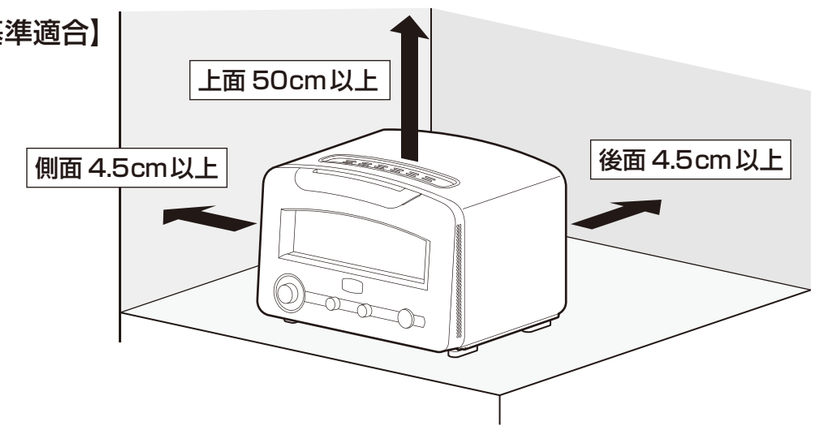
付属容器の取り扱いについて

- グリルパンなどの付属容器を鋭利な調理器具や金属製のたわしなどでこすらないでください。付属容器の表面加工が傷ついたり、はがれるおそれがあります。
- 付属容器のから焼きは絶対にしないでください。表面加工の劣化やはがれのおそれがあります。
- 付属容器に調理物の残りや水を入れたまま長期間放置しないでください。付属容器がさびたり、こびりつきや腐食のおそれがあります。
- 付属容器は本機専用容器のため、本機以外の製品に使用したり、直火にかけたりしないでください。付属容器が変形したり破損するおそれがあります。
- 付属容器を庫内から取り出すときは素手で持たず、必ず耐熱温度の高いミトンなどを使用して取り出してください。やけどをするおそれがあります。
- 庫内に付属容器を入れたまま本機を持ち運んだり移動しないでください。庫内が破損したり、故障するおそれがあります。
- 熱くなった付属容器を急激に冷やさないでください。急激な温度変化により変形するおそれがあります。
- 焦げ付きやすい食材の場合は、グリルパンの上にアルミホイルを敷いてください。

設置場所について

- 平らで安定した場所に設置してください。
- じゅうたんやビニールシート、プラスチックなど熱に弱い敷物の上や畳の上で使用しないでください。
- 肩よりも高い位置に設置しないでください。調理物を取り出す際、扉などに手が触れてやけどのおそれがあります。
- 他の電気製品の上や熱器具の上に設置しないでください。
- 側面（右側または左側）は開放してください。
- 壁や家具の近くで使用しないでください。木製の壁や家具など周囲の可燃物から下図の距離を離して設置してください。

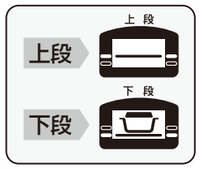
【消防法　基準適合】



各部のなまえとはたらき

蒸気口
※使用中は調理物によっては蒸気が出ますので、やけどにご注意ください。

焼き網セット位置
（上段・下段）
●焼き網をセット位置に合わせ、庫内の奥まで確実にセットしてください。



庫内

パッキン

上ヒーター（1本）
グラファイトヒータ®＊

下ヒーター（3本）

パンくずトレイ
※下記参照

扉

ガラス窓

取っ手

本機

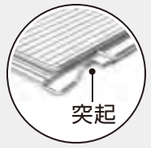
電源コード

電源プラグ

焼き網（着脱式）
●上段にセット時に扉を開けると、取り出しやすい位置まで引き出されます。

⚠警告	●扉の上に物を置いたり、ガラス窓に強い衝撃を与えない
⚠注意	●扉開閉時に指を挟み込まない

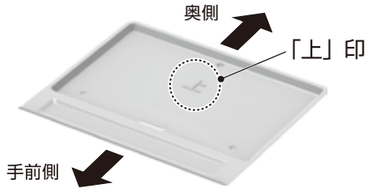
ご注意
● **焼き網には表裏があります。**
突起のある方が表面です。反対向きでさし込むと扉は閉まりません。
● **焼き網は、庫内の奥まで確実にさし込んでください。**



＊「グラファイトヒータ」は株式会社千石の登録商標です。

パンくずトレイについて

● **取り外しかた**
扉を開け、手前側に引き出してください。
● **取り付けかた**
「**上**」印を上側にして本機の奥まで確実にさし込んでください。

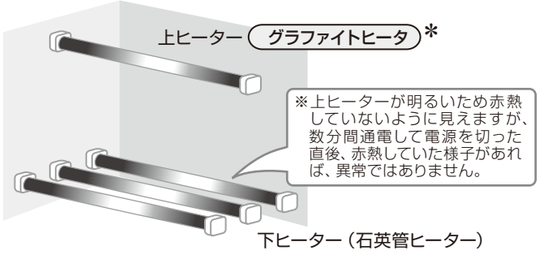


⚠注意	●**使用するときは、必ず「パンくずトレイ」をセットする** 取り外したまま使用すると、火災が発生するおそれがあります。

●**お手入れの際は、十分さめてから引き出す**

ヒーターについて

※本機は、ヒーター（発熱部）の温度を段階的に変えています。そのため、ヒーターの色が部分的に異なりますが、異常ではありません。



メモリー機能について

本機は、メモリー機能のはたらきにより電源を切っても前回設定した内容を記憶しています。
※電源プラグをコンセントから抜いたり、停電から復旧したあとは初期状態に戻ります。

操作部

●スタート/ストップボタンを押す、または調理ダイヤル、つまみを回すと電源が入ります。
●スタート/ストップボタンを長押し（約2秒）する、または無操作の状態が1分間続くと電源が切れます。

調理メニューの表示について

※調理メニューについて詳しくは、11～19ページをご参照ください。

トースト		…トーストを1～4枚焼きます。☞11ページ
冷凍トースト	＊	…冷凍トーストを1～4枚焼きます。☞11ページ
リベイク		…お惣菜やバターロールの温め、冷凍パンの焼き直しをします。☞13ページ
焼き魚		…切り身魚など焼きます。☞14ページ
干物魚		…干物魚など焼きます。☞15ページ
オーブン	オーブン	…もちや、ピザ、スポンジケーキを焼きます。☞16ページ
グリル	グリル	…鶏のから揚げなどグリル調理をします。☞16ページ
煮る	煮る	…肉じゃが、カレーなどの煮込み料理をします。☞17ページ
蒸す	蒸す	…シュウマイ、蒸しパンなどの蒸し料理をします。☞17ページ
低温調理発酵	低温	…ローストビーフやパン生地発酵などの低温調理をします。☞18ページ
上火	上火	…グラタンの仕上げ焼きや追加焼きができます。☞18ページ
2ステップ調理	1 2	…温度と時間を2段階で設定できます。☞19ページ

付属品・消耗品

※付属容器を使用するときは、グリルパン（浅）をトレイとして使用する場合を除き、焼き網を下段にセットし調理してください。 下段

※初めて使用するときは、焼き網・付属容器を洗ったあと、十分乾燥させてからご使用ください。
「**日常の点検とお手入れのしかた**（☞20 ページ）」

グリルパン（浅）
●調理内容によって、トレイやふたとして使用します。

グリルパン（深）
●調理内容によって、グリルパン（浅）をふたとして使用します。

すのこ
●調理内容によって、グリルパン（深）の中に敷いて使用します。

付属品（上記）および消耗品（下記）は、弊社オンラインショップでお求めください。	
焼き網	パンくずトレイ

基本的な使いかた

※初めて使用するときは、右記の「から焼きのしかた」にしたがってから焼きをしてください。
煙やにおいが出ることがありますが故障ではありません。使用にともない出なくなります。

準備する

電源プラグをコンセントにさし込む

●表示部が一時的にすべて点灯⇒消灯し、運転待機状態になります。

スタート/ストップボタンを押す、または調理ダイヤル、つまみを回し電源を入れる

●“ピッ”と鳴り、表示部が点灯します。
※本機では無操作の状態が1分間続くと、“ピッ”と鳴り、自動で電源が切れます。

から焼きのしかた

●庫内に何も入れず、調理ダイヤルを「**グリルメニュー**（☞16ページ）」に合わせ、**320℃**で**3分間**ほどから焼きをしてください。

庫内に調理物（付属容器）を入れる

● 焼き網をセットし、付属容器を庫内に正しく入れてください。
「**調理メニュー**（☞11～19ページ）」

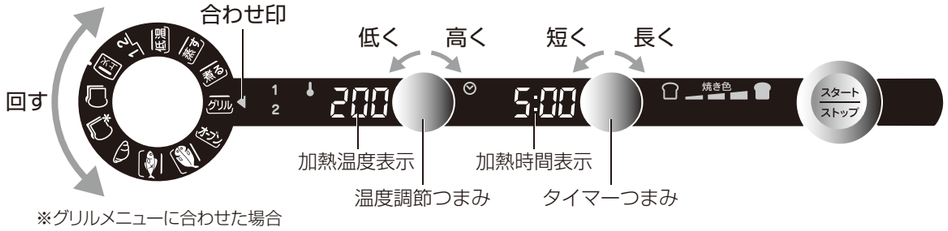
●下ごしらえが必要な料理は、下ごしらえをしたあと付属容器に入れて準備してください。

※イメージはグリルパンを使用しています。

料理に合わせて調理メニューを選んで、加熱スタート

調理ダイヤルを回し、調理メニューを合わせ印に合わせる

● 調理内容に合わせて最適な調理メニューを選択してください。
● 必要に応じて温度調節つまみ（加熱温度、重量）、タイマーつまみ（加熱時間、焼き色）を調節してください。
「**調理メニュー**（☞11～19ページ）」
「**温度と調理時間の目安**（☞9、10ページ）」
※加熱中に調理ダイヤルを回すと加熱を停止します。



※グリルメニューに合わせた場合

スタート／ストップボタンを押して加熱を開始する

● “ピッ”と鳴り、ヒーターが点灯します。
● 調理中は、調理メニューに応じて加熱温度／残り時間／焼き色を表示します。
● 加熱途中で停止するときは、スタート／ストップボタンを押してください。

※加熱温度を200℃、加熱時間を5分に設定した場合

加熱温度

加熱時間

※カウントダウン表示します。

⚠注意

● **使用中や使用後しばらくは金属部（本機、扉、付属容器など）、ヒーター、ガラス窓、蒸気口などの高温部に触れないでください。**
やけどのおそれがあります。

料理を取り出す

加熱終了

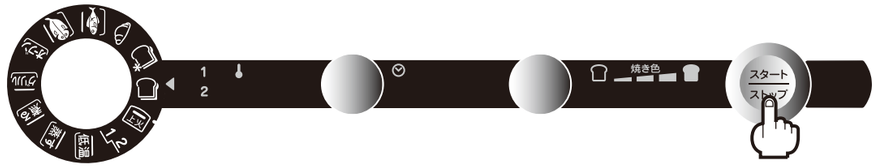
● “ピピピー…”と２回鳴り、加熱終了をお知らせします。
※ 加熱終了後、自動で電源が切れます。
※ 庫内や付属品、調理物などが熱くなっていますので、耐熱温度の高いミトンなどを使用し、十分注意して取り出してください。

ミトンなど

※ お手入れを行うときは、各部が十分冷めてから行ってください。
※ パンくずトレイはこまめにお手入れを行ってください。
「**日常の点検とお手入れのしかた**（☞20ページ）」
※ 手動で電源を切る場合は、スタート/ストップボタンを約2秒長押ししてください。

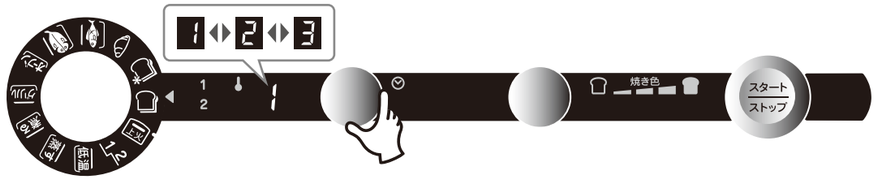
完了音の変更のしかた

① 電源が切れている状態で、**スタート／ストップボタン**を“ピッ”と音が鳴るまで3秒以上長押ししてください。



※ 本機能は停電時や電源プラグをコンセントから抜いた場合、設定の記憶はリセットされます。

② **温度調整つまみ**で「1. 完了音A」「2. 完了音B」「3. 消音」を選択してください。
※消音は操作音や完了音を含めすべての報知音が消えます。



③ **スタート／ストップボタン**を押して、完了音を決定してください。

温度と加熱時間の目安

温度・加熱時間は初回の目安です。食品の温度・種類・量・室温などで異なりますので、できぐあいを見て加減してください。

調理メニュー	焼き網位置(上・下)	付属品・消耗品	料理名	1回量	焼き色・温度	加熱時間(分)	メ　モ
	上 段		トースト	1枚	焼き色1～5	1.5～2.5	温度センサーが庫内の温度を検知し、最適な加熱温度を自動で設定します。
				2枚		2～3	
				3枚		2.5～3	
				4枚		2.5～3.5	
	上 段		冷凍トースト	1枚	焼き色1～5	5～6	冷凍トーストを焼くときは、表面の霜を取り除いてください。
				2枚		5～6.5	
				3枚		5.5～7	
				4枚		6～7	
	上 段		クロワッサン温め	3個(30g/個)	焼き色1	3	
			バターロール温め	3個(30g/個)	焼き色1	3	
			冷凍クロワッサン	3個(30g/個)	焼き色3	6	
		トレイとして使用	エビの天ぷら温め	2個(30g/個)	焼き色1・2	3～4.5	
			コロッケ温め	2個(70g/個)	焼き色2・3	4.5～6.5	
			カレーパン温め	1個(120g/個)	焼き色2・3	4.5～6.5	
			冷凍コロッケ	2個(70g/個)	焼き色4	9	
			冷凍カレーパン	1個(120g/個)	焼き色4・5	9～12	
	下 段	ふたとして使用	焼き魚	80g	自動設定	7	
			焼き魚(冷凍)	80g		17.7	
			干物魚	160g	自動設定	15	・市販の計量カップをご使用ください。 ・50mLの水を入れて使用してください。
			干物魚(冷凍)	160g		27	
オーブン	上 段		パックもち	1個(50g)	250℃	4～4.5	
				3個(150g)		4.5～5	
				6個(300g)		4.5～5.5	
			クッキー	12枚(厚さ6mm)	160℃	12～16	焼き網の上にアルミホイルを敷いてください。
			冷蔵ピザ	23cm	280℃	4.5～5	
			冷凍ピザ	23cm		5.5～6	
		トレイとして使用	フレンチトースト	2人分	250℃	6～7	フライパン用アルミホイルまたはオーブン用シートを敷いてください。
			アップルパイ	4個(115g/個)	190℃	13～14	オーブン用シートを敷いてください。
	下 段	トレイとして使用	スポンジケーキ	1台(直径18cm型)	150℃	予熱7～10 + 加熱28～30	市販のケーキ型を使用してください。
			ちぎりパン(焼成)	9個(500g)	160℃	15～18	オーブン用シートを敷いてください。

調理メニュー	焼き網位置(上・下)	付属品・消耗品	料理名	1回量	温度	加熱時間(分)	メ　モ
グリル	下 段	ふたとして使用	鮭のバター焼き	2人分	220℃	11～13	鮭の下に玉ねぎなどの野菜を敷いてください。
				4人分		15～18	
			ハンバーグ	2個(150g/個)	280℃	14～16	すのこの上に食材を置いてください。
				4個(150g/個)		18～22	
			鶏のから揚げ	9個(30g/個)	260℃	14～16	オーブン用シートを敷いてください。
			グリルチキン	丸鶏1羽(約1kg)	320℃	40～45	丸鶏の下に、野菜を敷いてください。
			焼きいも	2本(直径5～6cm)	320℃	60～70	洗った後に軽く水をふき取りアルミホイルで巻いてください。 すのこの上に食材を置いてください。
煮る	下 段	ふたとして使用	ミネストローネ	4人分	自動設定	25～30	具材が水面から出ないように入れてください。
			肉じゃが	4人分		35～40	
			カレー	4人分		40～45	
蒸す	下 段	ふたとして使用	チルドシュウマイ	8個(18g/個)	自動設定	8～10	・市販の計量カップをご使用ください。 ・150mLの水を入れて使用してください。
			蒸しプリン	2個(110g/個)		8～10	
				4個(110g/個)		10～13	
			手作りシュウマイ	9個(30g/個)		10～12	
			蒸しパン	4個(50g/個)		18～22	
低温	下 段	ふたとして使用	ローストビーフ	500g(厚さ5cm)	70℃	40～45	※ローストビーフは、加熱後アルミホイルに包んで約30分置いてください。
			サラダチキン	2人分(300g)	80℃	60～65	すのこの上に食材を置いてください。
			ちぎりパン(発酵)	9個(500g)	40℃	1次発酵25～30 + 2次発酵15～20	オーブン用シートを敷いてください。
1 2	下 段	ふたとして使用	ジューシーハンバーグ	4個(150g/個)	1ステップ目 280℃	6～8	すのこの上に食材を置いてください。
					2ステップ目 200℃	5～6	
			じっくり焼きいも	2本(直径5～6cm)	1ステップ目 130℃	30	すのこの上にアルミホイルを敷いてください。 ※さつまいもは、ねっとり系の品種を使用してください。
					2ステップ目 200℃	60	
	上 段	トレイとして使用	冷凍クロワッサン生地	2個(50g/個)	1ステップ目 60℃	10	オーブン用シートを敷いてください。
					2ステップ目 150℃	20	
上火	上 段		グラタン	2人分	自動設定	6～8	焼き網の上にアルミホイルを敷いてください。

ご注意

- 焼き網は、庫内の奥まで確実にさし込んでください。
- 付属容器を使用するときは、必ず焼き網をセットして、焼き網の中央に水平に置いてください。

アドバイス

- 焼き色がうすい場合は、温度を上げてください。
- 中まで火が通っていない場合は、時間を延長してください。

調理メニュー

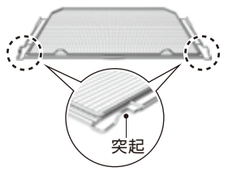
トースト　冷凍トースト

● トーストを焼くときに使用するメニューです。

トースト メニュー

動画で早わかり!

● トーストを焼くとき



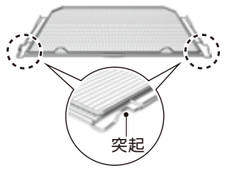
焼き網を、**庫内上段**にセットします。
※突起が表面になるようにセットします。

● 冷凍トーストを焼くとき使用するメニューです。

冷凍トースト メニュー

動画で早わかり!

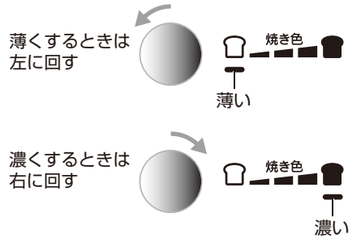
● 冷凍トーストを焼くとき



焼き網を、**庫内上段**にセットします。
※突起が表面になるようにセットします。

加熱温度・焼き色調節

加熱温度	自動で温度調節をします。
焼き色	タイマーつまみを回し、**5段階**で調節します。

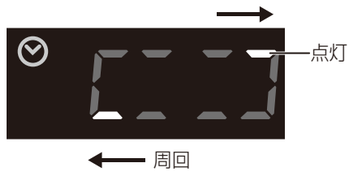


※焼き色に伴い、加熱時間も変動します。
※枚数に応じて時間が自動で設定されます。

お知らせ

- トーストメニュー／冷凍トーストメニューでは、温度センサーが庫内の温度を検知し、最適な加熱時間を自動で設定します。そのため、開始直後は目安の焼き時間が表示され、約１分後に焼き上がりの時間を表示します。
- 電源プラグをコンセントにさし込み、電源を入れると表示される最初の目安時間はトーストメニュー2分、冷凍トーストメニュー5分30秒です。
- 庫内の温度を検知し、加熱時間を自動で設定しているため連続で焼くことができます。

※加熱時間を設定中の表示



ポイント

- 焼き上がり前は、タイマーつまみで焼き時間を調節できます。
- 焼きが足りないときは、様子を見ながら追加焼きをしてください。加熱終了後の余熱でも焼くことができます。
- 開始直後に焼き色を変更するときは、スタート/ストップボタンを押して停止し、焼き色を変更してください。
- 冷凍トーストを焼くときは、表面の霜を取り除いてから焼いてください。
- 厚切りの冷凍トーストも中までしっかり焼き上げます。

動画で早わかり！（アラジン公式YouTube）
調理メニューに記載の二次元コードを読み取って各調理メニューの使い方動画をご覧ください。

トースト　冷凍トースト

ご注意

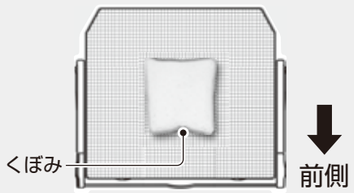
- 糖分や油分の多いパンや小さいパンは焦げやすいので焼き色を薄めに設定してください。
- 霧吹きなどで湿らせたパンは焦げにくいので、焼き色を濃いめに設定してください。
- 焼き色はパンの大きさや種類により変わります。
- バターやジャムを塗ったパンを焼かないでください。発煙、発火のおそれがあります。
- 加熱終了後、庫内に置いたまま放置すると余熱により焼き過ぎのおそれがあります。焼き上がったら早めに庫内から取り出してください。
- トーストは上面が少し濃く焼けます。

パンの置きかた

※パンを上手に焼くために、下記を参考に置いてください。

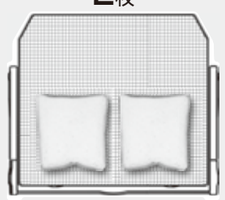
角食パンの場合

1枚



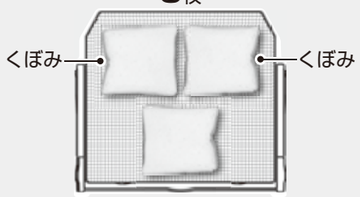
● 頭（くぼんでいる側）を前側にして焼き網中央に置く

2枚



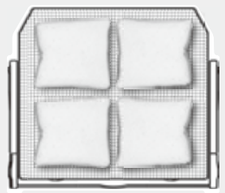
● 頭（くぼんでいる側）を手前にして焼き網前側に置く

3枚



● 頭（くぼんでいる側）を外側にして焼き網奥側に2枚、前側に1枚置く

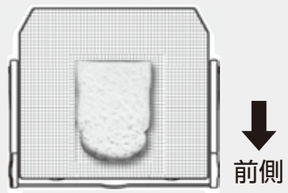
4枚



● 頭（くぼんでいる側）を外側にして置く

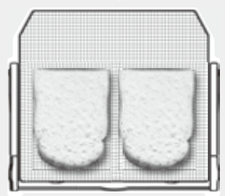
山型パンの場合

1枚



● 山側を手前にし焼き網前側に置く

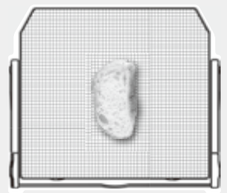
2枚



● 山側を手前にし焼き網前側に置く

バゲット（フランスパン）の場合

1枚



● 焼き網中央に置く

2枚

● 焼き網中央に置く

3枚

● 焼き網中央に置く

4枚

● 焼き網中央に置く

おいしさのポイント

- しっとり感を出したいときは、霧吹きなどで軽く湿らせてから焼いてください。
- パンを**冷蔵庫**で保存すると、おいしさを損なうおそれがあります。保存するときは、**冷凍庫**で保存してください。
- 焼き足りないときは、余熱を上手に使いましょう。

調理メニュー

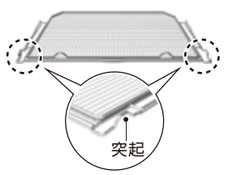
リベイク

● お惣菜やバターロールの温め、冷凍パンの焼き直しをするときに使用するメニューです。

リベイク
メニュー

動画で早わかり!

● 油分の少ないパンをリベイクするとき



焼き網を、**庫内上段**にセットします。
※突起が表面になるようにセットします。

上 段

● コロッケ・天ぷらや油分の多いパンなどをリベイクするとき

グリルパン（浅）を**トレイ**としてご使用ください。

焼き網を、**庫内上段**にセットします。
※突起が表面になるようにセットします。

上 段

加熱温度・加熱時間

加熱温度	自動で温度調節をします。
焼き色	タイマーつまみを回し、**5段階**で調整します。

	焼き色
クロワッサン バターロール エビの天ぷらなど	1 2
コロッケ カレーパンなど	2 3
冷凍クロワッサン 冷凍コロッケ 冷凍カレーパンなど	3 4 5

※焼き色に伴い、加熱時間も変動します。

ポイント
- 同じ種類のパンを複数個リベイクするときも1個リベイクするときと同じ焼き色に設定してください。
- 違う種類のパンを同時にリベイクするときは焼き色の大きい方に合わせてください。

お知らせ
- 焼き上がり前は、タイマーつまみで焼き時間を調整できます。
- 具材の多い冷凍のパンは必要に応じて解凍してからリベイクしてください。
- 焼き網を上段にセットする場合は、焼き網の上に1.5kg以上のものは置かないでください。

動画で早わかり！
調理メニューに記載の二次元コードを読み取って各調理メニューの使い方動画をご覧ください。

焼き魚

● 切り身魚など焼くときに使用するメニューです。

焼き魚
メニュー

動画で早わかり!

● 切り身の鮭やサバなどを焼くとき

使用する容器

必ず、**グリルパン（浅）をふたとして**ご使用ください。

すのこを、**グリルパン（深）**に敷いてください。

グリルパン（深）を使用します。

焼き網を、**庫内下段**にセットします。

下 段

重量・加熱温度・加熱時間

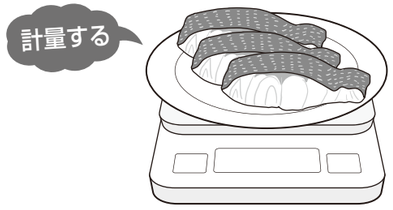
重量	**50g～350g**の範囲で10g刻みで設定できます。
加熱温度	自動で温度調整をします。
加熱時間	**重量設定**により自動で加熱時間を調整します。

ポイント
- 皮目をパリッと焼くために、魚は皮目を**上**にして置いてください。
- 切り身1切れの重量は一般的に**約80g**が標準的な目安です。
- 焼き上がり前は、タイマーつまみで焼き時間を調整できます。

ご注意
- **加熱後のグリルパンは大変熱くなっていますので耐熱温度の高いミトンなどを使用し、十分注意して取り出してください。**

焼き魚メニューの使いかた

1. **魚を計量する**
   - はかりなどを使用し、魚の重量をはかってください。
2. **すのこを敷いたグリルパンに魚を入れ、ふたをして庫内下段にセットする**
   - 魚は皮目を上にして置いてください。
3. **調理ダイヤルを回し、焼き魚メニューに合わせる**
   - 重量と時間の表示が点滅します。
4. **温度調整つまみで冷凍または冷蔵を選択する**
   - 冷凍表示が点滅時は冷凍、消灯時は冷蔵です。
5. **スタート／ストップボタンを押し、冷凍または冷蔵を決定する**
   - 重量の表示のみ点滅し、時間の表示が点灯に変わります。
6. **温度調整つまみで調理物の重量を設定する**
   - 重量により加熱時間は自動で設定されます。
7. **スタート／ストップボタンを押し、加熱を開始する**



ポイント
- 焼き魚メニューで焼きが足りないときは、上火メニューで様子を見ながら追加焼きをしてください。
  「**上火メニュー**（☞18ページ）」
- グリルパンを使用することで、庫内ににおいが残らず、食品へのにおい移りを防止できます。

お知らせ
- 調理2回目以降は、前回の状態（冷凍または冷蔵）と重量を記憶しています。
- 停電時や電源プラグをコンセントから抜くと設定は初期状態に戻ります。「**メモリー機能について**（☞5ページ）」

調理メニュー

● 干物魚など焼くときに使用するメニューです。

干物魚メニュー

● 干物のホッケやアジなどを焼くとき

使用する容器

必ず、**グリルパン（浅）をふたとして**ご使用ください。

水の量は市販の**計量カップ**ではかって入れてください。

すのこを、**グリルパン（深）**に敷いてください。

グリルパン（深）を使用します。

焼き網を、**庫内下段**にセットします。

重量・加熱温度・加熱時間

重量	**50g～350g**の範囲で10g刻みで設定できます。
加熱温度	自動で温度調整をします。
加熱時間	**重量設定**により自動で加熱時間を調整します。

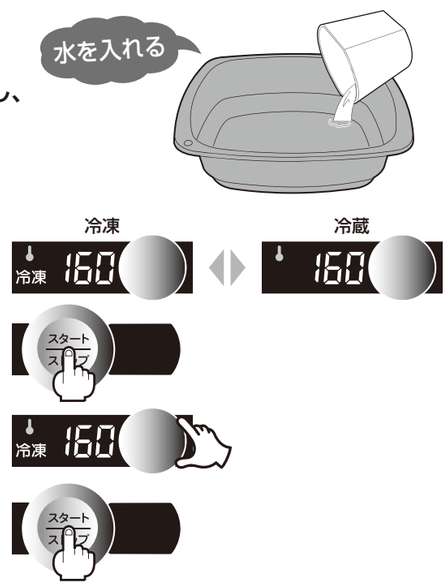
動画で早わかり!

ポイント
- 身の表面を素早く焼き旨味を閉じ込めるために、魚は皮目を**下**にして置いてください。
- グリルパン（深）に**50mL**の水を入れ、必ずグリルパン(浅)をふたとしてご使用ください。
- 焼き上がり前は、タイマーつまみで焼き時間を調整できます。

ご注意
- **加熱後のグリルパンは大変熱くなっていますので耐熱温度の高いミトンなどを使用し、十分注意して取り出してください。**

干物魚メニューの使いかた

1. **魚を計量する**
   - はかりなどを使用し、魚の重量をはかってください。
2. **すのこを敷いたグリルパンに水と魚を入れ、ふたをし、庫内下段にセットする**
   - 魚は皮目を下にして置いてください。
3. **調理ダイヤルを回し、干物魚メニューに合わせる**
   - 重量と時間の表示が点滅します。
4. **温度調整つまみで冷凍または冷蔵を選択する**
   - 冷凍表示が点滅時は冷凍、消灯時は冷蔵です。
5. **スタート／ストップボタンを押し、冷凍または冷蔵を決定する**
   - 重量の表示のみ点滅し、時間の表示が点灯に変わります。
6. **温度調整つまみで調理物の重量を設定する**
   - 重量により加熱時間は自動で設定されます。
7. **スタート／ストップボタンを押し、加熱を開始する**



ポイント
- 干物魚メニューで焼きが足りないときは、上火メニューで様子を見ながら追加焼きをしてください。
  「**上火メニュー**（☞18ページ）」
- グリルパンを使用することで、庫内ににおいが残らず、食品へのにおい移りを防止できます。

お知らせ
- 調理2回目以降は、前回の状態（冷凍または冷蔵）と重量を記憶しています。
- 停電時や電源プラグをコンセントから抜くと設定は初期状態に戻ります。「**メモリー機能について**（☞5ページ）」

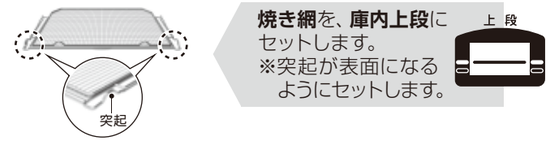
動画で早わかり！
調理メニューに記載の二次元コードを読み取って各調理メニューの使い方動画をご覧ください。

● もちや、ピザ、スポンジケーキなどを焼くときに使用するメニューです。

オーブンメニュー

焼き網を使用する場合 【パックもち・ピザ・クッキーなどを焼くとき】

使用する容器



焼き網を、**庫内上段**にセットします。
※突起が表面になるようにセットします。

加熱温度・加熱時間

加熱温度	**100℃～280℃**の範囲で10℃刻みで設定できます。
加熱時間	**10秒～60分**の範囲で設定できます。(1分未満：10秒刻み)(1分以上10分未満：30秒刻み)(10分以上：1分刻み)

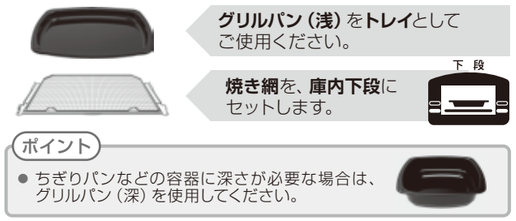
ポイント
- パックもちを焼くときは、焼き網に均等に並べて置いてください。

お知らせ
- 焼き網を上段にセットする場合は、焼き網の上に1.5kg以上のものは置かないでください。

「おすすめレシピ（☞21ページ）」

料理名	加熱時間(目安)
クッキー	12～16分

グリルパンを使用する場合 【スポンジケーキ・手作りパンなどを焼くとき】



グリルパン（浅）を**トレイ**としてご使用ください。

焼き網を、**庫内下段**にセットします。

動画で早わかり!

ポイント
- ちぎりパンなどの容器に深さが必要な場合は、グリルパン（深）を使用してください。

「おすすめレシピ（☞21、24ページ）」

料理名	加熱時間(目安)
フレンチトースト	6～7分
スポンジケーキ	28～30分
アップルパイ	13～14分
ちぎりパン	55～68分

ポイント
- オーブンメニューは調理物によって焼き網の高さ、グリルパンの使い方が異なりますので、正しい使い方で調理してください。
- グリルパンを使用するときは、必ず焼き網を置いてください。
- 加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。加熱終了後の余熱でも焼くことができます。

● 鶏のから揚げなどのグリル調理をするときに使用するメニューです。

グリルメニュー

● グリルチキン・ハンバーグ・鶏のから揚げ・鮭のバター焼き・焼きいもなどのグリル調理

使用する容器

必ず、**グリルパン（浅）をふたとして**ご使用ください。

すのこは、調理物に合わせてご使用ください。

グリルパン（深）を使用します。

焼き網を、**庫内下段**にセットします。

加熱温度・加熱時間

加熱温度	**140℃～320℃**の範囲で10℃刻みで設定できます。
加熱時間	**1分～90分**の範囲で設定できます。(60分未満：1分刻み)(60分以上：5分刻み)

動画で早わかり!

「おすすめレシピ（☞22ページ）」

料理名	加熱時間(目安)
鮭のバター焼き	11～18分
グリルチキン	40～45分

ポイント
- グリルメニューは、最大320℃で調理ができますので、ハンバーグやグリル料理などの熱量が必要な調理をするときにご使用ください。
- 温度表示は、グリルパン内部の温度を表示しています。必ずグリルパンを使用してください。
- グリルパンを使用することで、庫内をきれいに保てます。

調理メニュー

煮る　蒸す

動画で早わかり！（アラジン公式YouTube）
調理メニューに記載の二次元コードを読み取って各調理メニューの使い方動画をご覧ください。

低温調理・発酵　上火

● 肉じゃがなどの煮込み調理をするときに使用するメニューです。

煮る メニュー

● 肉じゃが・カレー・スープなどの煮込み調理

使用する容器

必ず、**グリルパン（浅）をふたとして**ご使用ください。

グリルパン（深）を使用します。

焼き網を、**庫内下段**にセットします。

下段

加熱温度・加熱時間

加熱温度	自動で温度調節をします。
加熱時間	**1分～60分**の範囲で1分刻みで設定できます。

「おすすめレシピ（☞ 22ページ）」

料理名	加熱時間（目安）
ミネストローネ	25～30分
肉じゃが	35～40分
カレー	40～45分

動画で早わかり！

ポイント
- 煮るメニューは上面を焦がさないように上ヒーターをON/OFFさせて調節しています。
- 長時間煮込むときは、具材が水面から出ないように入れてください。（すのこは使用しません。）
- 水分の多い食材を入れるときは、吹きこぼれるおそれがあります。

● 蒸し料理をするときに使用するメニューです。

蒸す メニュー

● チルドシュウマイ・手作りシュウマイ・蒸しプリン・蒸しパンなどの蒸し調理

使用する容器

必ず、**グリルパン（浅）をふたとして**ご使用ください。

水の量は市販の**計量カップ**ではかって入れてください。

すのこをグリルパン（深）に敷いてください。

グリルパン（深）を使用します。

焼き網を、**庫内下段**にセットします。

下段

加熱温度・加熱時間

加熱温度	自動で温度調節をします。
加熱時間	**1分～30分**の範囲で1分刻みで設定できます。

「おすすめレシピ（☞ 23ページ）」

料理名	加熱時間（目安）
蒸しプリン	8～13分
手作りシュウマイ	10～12分

動画で早わかり！

ポイント
- 蒸すメニューは、上面を焦がさないように上ヒーターをON／OFFさせて調節しています。
- グリルパン（深）に150mLの水を入れ、必ずグリルパン（浅）をふたとしてご使用ください。

● 低温調理・パン生地の発酵をするときに使用するメニューです。

低温調理・発酵 メニュー

● ローストビーフ・サラダチキンなどの低温調理やパン生地の発酵

⚠注意　●低温で調理するときは、材料や器具をよく洗い、衛生的に調理してください。温度により菌が繁殖しやすくなることがあります。十分にご注意ください。また、調理したものは早めに食べきってください。

使用する容器

必ず、**グリルパン（浅）をふたとして**ご使用ください。

すのこは、調理物に合わせてご使用ください。

グリルパン（深）を使用します。

焼き網を、**庫内下段**にセットします。

下段

加熱温度・加熱時間

加熱温度	**40℃～90℃**の範囲で5℃刻みで設定できます。
加熱時間	**1分～3時間**の範囲で設定できます。（60分未満：1分刻み）（60分以上：5分刻み）

「おすすめレシピ（☞ 23、24ページ）」

料理名	加熱時間（目安）
サラダチキン	60～65分
ちぎりパン	55～68分

ポイント
- 低温調理・発酵メニューはヒーターの出力を下げ、グリルパン内部の温度を均等に保ちます。
- パン生地を発酵するときは温度を40℃に設定してください。（パン生地を発酵するときは、すのこは使用しません。）
- 温度表示は、グリルパン内部の温度を表示しています。必ずグリルパンを使用してください。

動画で早わかり！

低温調理をするときは
- **低温調理・発酵メニューを使用する前に**、庫内衛生のため、「**グリルメニュー**（☞16ページ）」の320℃で3分ほどから焼きをし、庫内が完全に冷めてから低温調理・発酵メニューを使用してください。

※ から焼きをするときは、焼き網・付属容器を取り外して行ってください。
※ 庫内の温度が高いと低温調理や発酵ができません。から焼きやグリル調理などの高温になる調理を行ったあとは、庫内を十分に冷ましてからご使用ください。

● 上ヒーターだけで加熱を行うメニューです。

上火 メニュー

● グラタンの仕上げ焼きや調理トーストの表面の追加焼き、焼き魚の追加焼き

使用する容器

グリルパン(浅)を使用する場合は、**トレイ**としてご使用ください。

調理物に合わせて使用する容器を使い分けてください。

使用する容器に合わせて**焼き網**をセットしてください。

加熱温度・加熱時間

加熱温度	自動で温度調節をします。
加熱時間	**10秒～30分**の範囲で設定できます。（3分未満：10秒刻み）（3分以上10分未満：30秒刻み）（10分以上：1分刻み）

「おすすめレシピ（☞ 23ページ）」

料理名	加熱時間（目安）
マカロニグラタン	6～8分

ポイント
- 追加焼きをするときは、短時間で焼き色が変化しやすいので、絶対に本体から離れず様子を見ながら加熱してください。

動画で早わかり！

お知らせ
- 焼き魚メニュー・干物魚メニューで焼きが足りないときは、上火メニューで様子を見ながら追加焼きをしてください。

調理メニュー

2ステップ調理 1 2

● 2段階で温度、時間を設定できるメニューです。

動画で早わかり！（アラジン公式YouTube）
調理メニューに記載の二次元コードを読み取って各調理メニューの使い方動画をご覧ください。

2ステップ調理メニュー 1 2

動画で早わかり！

● 焼きいも・かたまり肉・冷凍クロワッサン生地などの調理

使用する容器

調理物に合わせて使用する容器を使い分けてください。

使用する容器に合わせて**焼き網**をセットしてください。

加熱温度・加熱時間

加熱温度	40℃～280℃の範囲で10℃刻みで設定できます。
加熱時間	各ステップ1分～60分の範囲で1分刻みで設定できます。

「おすすめレシピ（☞ 23、24ページ）」

料理名	加熱時間（目安）
ジューシーハンバーグ	11分～14分
じっくり焼きいも	1時間30分
冷凍クロワッサン生地	30分

ポイント
● グリルパンをふたありで使用することで、庫内への油の飛び散りを防ぐことができます。

2ステップ調理の使いかた

1. 調理ダイヤルを回し、2ステップ調理メニューに合わせる
   ●2ステップ表示が点滅「1●」します。

2. 1ステップ目の温度と時間を設定する

3. スタート／ストップボタンを押し、1ステップ目を確定する
   ●2ステップ表示が点灯「1●」に変わり、2ステップ表示が点滅「2●」します。

4. 2ステップ目の温度と時間を設定する

5. スタート／ストップボタンを押し、加熱を開始する
   ●2ステップ表示が点灯に変わり、3秒後からはステップごとの数字が点灯します。
   ●加熱温度表示はステップごとに設定した温度を表示します。
   ●加熱時間表示は1ステップ目と2ステップ目を合わせた時間を表示します。

お知らせ
● 2ステップ調理メニューは開始後に加熱温度、加熱時間の変更ができません。
● グリルパンをふたありで使用すると、グリルパン内部の温度が設定の温度より高くなるため、加熱時間、温度を調整の上、様子をみながら調理してください。

日常の点検とお手入れのしかた

※お手入れは、こまめに行ってください。

⚠警告
● **本機を水につけたり、水をかけたりしないでください。**
やけど、感電、けがのおそれがあります。

⚠注意
● **お手入れを行うときは、必ず電源プラグを抜き、冷めてから行ってください。**
高温部に触れ、やけどのおそれがあります。
● **ベンジン・シンナー・みがき粉・金属たわし・ナイロンたわしなどは使用しないでください。**
表面に傷がつくおそれがあります。
● **塩素系の洗剤は使用しないでください。**
サビや故障のおそれがあります。

本機・庫内・扉・蒸気口・焼き網

● 固くしぼったふきんで拭いたあと、乾いた布で拭く。汚れがひどいときは、台所用中性洗剤を含ませたふきんで汚れを拭き取り、固くしぼったふきんで拭き取ったあと、乾いた布で拭く。
※ **ヒーター（グラファイトヒータ®）には触らないでください。**
※パッキンを傷付けないように注意してお手入れを行ってください。

電源プラグ

● 電源プラグに付着したほこりを取り除き、乾いた布で拭く。

パンくずトレイ・付属品（グリルパン（浅・深）・すのこ）

● 台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水分を十分拭き取り、乾燥する。
※濡れた状態で放置したり、水や、台所用中性洗剤を入れた水に浸けたまま放置しないでください。サビが発生するおそれがあります。
※付属容器は鋭利な調理器具や金属製のたわしなどでこすらないでください。付属容器の表面加工が傷ついたり、はがれるおそれがあります。
※パンくずトレイは本機から取り外してお手入れを行ってください。「**取り外し／取り付けかた**（☞ 5ページ）」

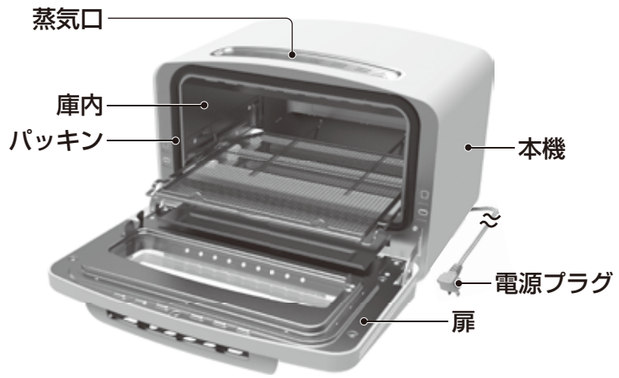
グリルパン・すのこが焦げてしまったら

● グリルパンにぬるま湯、大さじ2の重曹を入れかき混ぜます。そのまま数時間置き、冷めてからスポンジで洗います。

⚠注意
● **濡れたままセットしたり、庫内に入れないでください。**
故障したり、やけどのおそれがあります。
● **使用するときは、必ず「パンくずトレイ」をセットしてください。**
取り外したまま使用すると、火災が発生するおそれがあります。

お願い
● グリルパン・すのこは消耗品です。焦げ付きやすくなったり、コーティングの剥がれや傷が目立つようになったら、お取替え時期（目安）です。付属品および消耗品は、弊社オンラインショップでお求めください。

パンくずトレイ



おすすめレシピ

もっとレシピを見てみよう♪
右の二次元コードからレシピページへ
アクセス！（アラジン公式ウェブサイト）

※レシピの内容は目安であり、仕上がりや加熱時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。

フレンチトースト　オーブン

温度 250℃　加熱時間 6〜7分

■ 材料／2人分
- 食パン(6枚切り)……2枚
- 卵……M2個
- 牛乳……160mL
- グラニュー糖……大さじ2
- メープルシロップ……適宜
- 粉砂糖……適宜

①食パンを半分に切る。
②ボウルに卵、牛乳、グラニュー糖を入れ、混ぜ合わせたら、平らなバットなどに流し入れる。食パンを入れ、常温で片面約30分ずつ浸す。
③グリルパン(浅)にフライパン用アルミホイルまたは、オーブン用シートを敷き、食パンを並べる。
④焼き網を上段にセットし、グリルパンを入れ、「オーブン」250℃で6〜7分加熱する。
⑤器に盛り、お好みでメープルシロップ、粉砂糖をかける。

スポンジケーキ　オーブン

温度 150℃　加熱時間 28〜30分

■ 材料／1台分(直径18㎝型)
- 卵……M3個
- グラニュー糖……100g
- バター……30g
- 牛乳……20g
- 薄力粉……90g

①型にサラダ油（分量外）を塗りオーブン用シートを底と側面に敷き込む。バターは湯せんにかけて溶かす。牛乳は約40℃に温めておく。薄力粉はふるいにかけておく。
②ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐし、グラニュー糖を加え、湯せんにかけながら、泡立て器で混ぜる。人肌くらいになったら湯せんから外し、ハンドミキサーでしっかりと泡立てる。
③白くもったりして、すくって落とすと跡がしばらく残るまで泡立ったら、薄力粉を加え、ゴムベラですくい上げながらさっくりと混ぜる。
④粉けがなくなるまで混ざったら、溶かしたバターと温めた牛乳を入れて手早く混ぜ合わせる。ゴムベラですくい上げながらさっくりと混ぜる。このとき、「オーブン」150℃で7〜10分予熱しておく。
⑤きれいに混ざったら、型に流し入れ、台に2〜3回軽く叩きつけ、グリルパン（浅）に入れる。
⑥焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「オーブン」150℃で28分〜30分加熱する。
※様子を見ながら加熱してください。
⑦焼き上がったらケーキクーラーの上に逆さにし、型から出して粗熱を取る。

アップルパイ　オーブン

温度 190℃　加熱時間 13分〜14分

■ 材料／4個分
- 冷凍パイシート(18cm×11cm)……2枚
- 溶き卵……適量

<りんごのコンポート>
- りんご……中1個(約250g)
- 砂糖……大さじ2
- バター……10g
- レモン汁……少々

①冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍しておく。
②りんごは皮をむき、1cm弱の角切りにする。
③小鍋にりんご、砂糖、バター、レモン汁を入れて弱火にかけてふたをする。ときどき混ぜながら水分が出てりんごの形が少し崩れるまで加熱する。
④りんごの水分がとび、透明感が出てきたら、火を消して冷ます。
⑤まな板に打ち粉(分量外)をし、パイシートを半分に切り、さらに三角形になるように切る。パイ生地の1/2量をフォークで穴をあけ土台にし、残りは包丁で線を入れるように横に2本切り込みを入れて上の生地にする。もう1枚も同様にする。
⑥土台のパイシートの真ん中にりんごのコンポート1/4量をのせ、その上に切り込みを入れたパイシートをかぶせ、ふちをフォークの先端で軽く抑えてとじる。表面に溶き卵を薄く塗る。
⑦グリルパン（浅）にオーブン用シートを敷き、⑥を並べる。焼き網を上段にセットし、グリルパンを入れ、「オーブン」190℃で13分〜14分加熱する。

クッキー　オーブン

温度 160℃　加熱時間 12分〜16分

■ 材料／12枚
- バター……45g
- 砂糖……40g
- 卵……M1/2個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……100g

①ボウルに常温に戻したバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで練り混ぜる。
②溶いた卵を少しずつ加えてまんべんなく混ざったらバニラエッセンスを加える。
③ふるいにかけた薄力粉を入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜひとまとめにする。
④生地をラップに包み、冷蔵庫で約30分寝かせる。
⑤厚さ約6mmになるようにめん棒でのばし、お好みの型で抜く。
⑥焼き網にアルミホイルを敷き、間隔をあけて並べる。
⑦⑥を上段に入れ、「オーブン」160℃で12〜16分加熱する。
⑧焼き上がったら熱いうちにアルミホイルからはずし粗熱を取る。

ご注意
- 調理を行うときは、必ず焼き網を敷き、付属容器を使用してください。
- 調理メニューと付属容器の正しい組み合わせを確認して調理を行ってください。

鮭のバター焼き　グリル

温度 220℃　加熱時間 15分〜18分

■ 材料／4人分
- 生鮭……4切れ
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 玉ねぎ……1/2個(100g)
- しめじ……1袋(120g)
- えのき……1袋(120g)
- バター……40g

①鮭の両面に塩、こしょうをふり約5分置き、キッチンペーパーで水けを拭く。
②玉ねぎは薄切りにする。しめじ、えのきは石づきを取ってほぐす。バターは4等分に切る。
③グリルパン（深）に玉ねぎ、しめじ、えのきを入れる。その上に鮭とバターをのせ、グリルパン（浅）でふたをする。
④焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「グリル」220℃で15〜18分加熱する。
※2人分の場合、材料を半量にし、「グリル」220℃で11〜13分加熱する。

グリルチキン　グリル

温度 320℃　加熱時間 40分〜45分

■ 材料／4人分
- 丸鶏……1羽(約1kg)
- 香草(ローリエ、ローズマリー、バジルなど)……各適量
- にんにく(薄切り)……適量
- オリーブオイル……適量
- 塩……適量
- こしょう……適量
- 玉ねぎ……1個(200g)
- じゃがいも……1個(150g)
- セロリの茎の部分……1本(100g)
- にんじん……1/2本(75g)

①丸鶏のお腹の中、全体を水でよく洗い、キッチンペーパーで水けを拭く。フォークで全体に穴をあける。
②玉ねぎはくし切りに、じゃがいもは幅10mmの輪切りに、セロリはスティック状ににんじんは小さめの乱切りにする。
③丸鶏のお腹の中に香草、にんにくを詰め、開いた部分をつまようじで留め、簡単にふさぐ。
④丸鶏の表面全体にオリーブオイルを塗り、塩、こしょうをふる。
⑤グリルパン(深)に玉ねぎ、じゃがいも、セロリ、にんじんを敷き、その上にお腹側が上になるように丸鶏をのせ、グリルパン(浅)でふたをする。このとき、丸鶏がふたに接しないようにする。
⑥焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「グリル」320℃で40〜45分加熱する。

ミネストローネ　煮る

温度 ー　加熱時間 25分〜30分

■ 材料／4人分
- じゃがいも……1個(150g)
- にんじん……1/2本(100g)
- 玉ねぎ……1/2個(100g)
- キャベツ……2枚(100g)
- Aにんにく(すりおろし)……大さじ1
- Aホールトマト缶……1/2缶(200g)
- A水……800mL
- Aコンソメ(顆粒)……15g
- Aオリーブオイル……大さじ1
- A塩、こしょう……各少々
- パセリ(みじん切り)……適宜

①じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。
②グリルパン（深）に①とAを入れ、混ぜ合わせ、グリルパン（浅）でふたをする。このとき、トマトはほぐしておく。
③焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「煮る」で25〜30分加熱する。
④器に盛り、お好みでパセリを散らす。

肉じゃが　煮る

温度 ー　加熱時間 35分〜40分

■ 材料／4人分
- 牛切り落とし肉……200g
- じゃがいも……2個(300g)
- にんじん……1本(150g)
- 玉ねぎ……1個(200g)
- しらたき……200g
- A水……750mL
- A和風だし(顆粒)……小さじ1
- Aしょうゆ……大さじ4
- Aみりん……大さじ4
- A砂糖……大さじ2

①しらたきはさっとゆで、食べやすい長さに切る。
②じゃがいもは一口大に切り水にさらす。にんじんは乱切りに、玉ねぎはくし形切りにする。牛肉は一口大に切る。
③グリルパン（深）に②とAを入れ混ぜ合わせたら、しらたきを入れ、グリルパン（浅）でふたをする。このとき具材が水面から出ないようにする。
④焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「煮る」で35〜40分加熱する。
⑤混ぜてから器に盛る。

カレー　煮る

温度 ー　加熱時間 40分〜45分

■ 材料／4人分
- 牛肉(カレー用)……300g
- にんじん……1本(200g)
- じゃがいも……2個(300g)
- 玉ねぎ……2個(350g)
- カレールウ……1箱(140g)
- 水……1000mL
- ご飯……600〜700g

①じゃがいも、にんじんを一口大に切る。玉ねぎはくし形切りにする。
牛肉は小さめの一口大に切る。カレールウは細かく刻む。
②グリルパン（深）にじゃがいも・にんじん・玉ねぎ・牛肉・水・カレールウの順に入れ、混ぜ合わせ、グリルパン（浅）でふたをする。このとき具材が水面から出ないようにする。
③焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「煮る」で40〜45分加熱する。
④よく混ぜてから器にご飯を盛り、カレーをかける。

おすすめレシピ

もっとレシピを見てみよう♪
右の二次元コードからレシピページへ
アクセス！（アラジン公式ウェブサイト）

※レシピの内容は目安であり、仕上がりや加熱時間は、食品の種類･形･大きさ･初期温度･室温などで多少異なります。

蒸しプリン　蒸す

温度	加熱時間
ー	10分～13分

■ 材料／4個分

卵黄……M4個
全卵……M1個
牛乳……300mL
砂糖……50g

<カラメルソース>

砂糖……大さじ2
水……大さじ1
お湯……大さじ1

①鍋に砂糖、水を入れ中火にかけ、混ぜずに鍋を揺らしながら加熱する。お好みのカラメル色に色づいたら火を止め、お湯を入れたら素早く鍋を揺らしながら混ぜ合わせ、耐熱容器に均等に流し入れる。
※お湯を入れる際は、やけどに注意してください。
②ボウルに卵黄、全卵を入れ混ぜる。砂糖を加え泡立て器でしっかりと混ぜ合わせる。
③温めた牛乳（約70～80℃）を②に少しずつ加え、泡立たないように均一に混ぜ、卵液を目の細かいこし器でこす。
④こした卵液の上の泡のかたまりをおたまで取り除き、カラメルが入った耐熱容器にそっと流し入れる。
⑤グリルパン（深）に水150mL（分量外）を入れ、すのこを敷き、その上に④を並べグリルパン（浅）でふたをする。
⑥焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「蒸す」で10～13分加熱する。
⑦粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
※2人分の場合、材料を半量にし、「蒸す」で8～10分加熱する。

手作りシュウマイ　蒸す

■ 材料／9個分

シュウマイの皮……9枚
豚ひき肉……120g
玉ねぎ……1/2個(100g)
A片栗粉……大さじ1
A酒……大さじ1
A砂糖……小さじ1
Aしょうゆ……大さじ1/2
Aごま油……小さじ1
Aしょうが(すりおろし)……小さじ1/2
A塩、こしょう……各少々
レタス……適宜

温度	加熱時間
ー	10分～12分

①玉ねぎをみじん切りにする。
②ボウルに豚肉、玉ねぎ、Aを入れ、粘りけが出るまでよく混ぜる。
③シュウマイの皮に②をのせて包む。
④グリルパン（深）に水150mL（分量外）を入れ、すのこを敷き、その上に③を並べグリルパン（浅）でふたをする。
⑤焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「蒸す」で10～12分加熱する。
⑥器にレタスを敷き、シュウマイを盛る。

サラダチキン　低温

■ 材料／2人分

鶏むね肉……1枚(300g)
A水……50mL
A酒……50mL
A砂糖……大さじ1
A塩……小さじ1
Aしょうが(すりおろし)……小さじ1
レタス……適宜
お好みのドレッシング……適宜

温度	加熱時間
80℃	60分～65分

※調理前に手や器具をよく洗い、衛生的に調理してください。子どもなど免疫力の弱い方、妊娠している方は避けてください。

①鶏肉は皮を取り、混ぜ合わせたAに常温で約1時間漬け込む。
②グリルパン（深）にすのこを敷き、鶏肉をのせ、グリルパン（浅）でふたをする。
③焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「低温」80℃で60～65分加熱する。
④ラップで包み、冷蔵庫で人肌になるまで冷ます。
⑤食べやすい大きさに切り、器にサラダチキンとレタスを盛り、ドレッシングをかける。

マカロニグラタン　上火

■ 材料／2人分

マカロニ……60g
鶏もも肉……1/2枚(150g)
玉ねぎ……1/3個(60g)
マッシュルーム(缶詰･スライス)……50g
ナチュラルチーズ……60g
塩……ひとつまみ
こしょう……少々

<ホワイトソース>

バター……25g
薄力粉……20g
牛乳……300mL
塩……小さじ1/4
こしょう……各少々

①玉ねぎは薄切り、鶏肉は小さめの一口大にする。
②鍋にお湯を沸かして塩（分量外）を入れ、マカロニをゆで、お湯をきる。
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら鶏肉を加えて炒め、最後にマッシュルームを加えてさっと火を通し、塩、こしょうで味をととのえる。
④別のフライパンにバターを弱火で溶かし、薄力粉を加え、粉けがなくなるまで混ぜながら炒める。牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、なめらかなクリーム状になれば塩、こしょうで味をととのえる。
⑤④に②のマカロニと③を加えて混ぜる。グラタン皿に入れ、ナチュラルチーズを全体にまぶす。
⑥アルミホイルを敷いた焼き網を上段にセットし、グラタン皿をのせ、「上火」で6～8分加熱する。

ジューシーハンバーグ　1 2

■ 材料／4個分

合いびき肉……400g
玉ねぎ……1/2個(100g)
A卵……1個
Aパン粉……大さじ5
A牛乳……大さじ2
ナツメグ……小さじ1/2
塩……小さじ3/4
粗びき黒こしょう……適量
デミグラスソース……適量
お好みの野菜……適宜

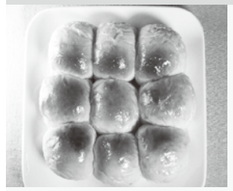
温度	加熱時間
280℃	1ステップ目 6～8分
200℃	2ステップ目 5～6分

①玉ねぎはみじん切りにする。Aは合わせて混ぜておく。ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、A、ナツメグ、塩、粗びき黒こしょうを合わせ、全体が白っぽくなり、粘りが出るまでよく混ぜる。ボウルにたたきつけて空気を抜き、平らにならして4等分の目安をつける。1/4量ずつ空気を抜きながら小判型に成型する。
②グリルパン（深）にすのこを敷き、肉だねを並べ、グリルパン（浅）でふたをする。焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「2ステップ調理」280℃で7分、200℃で5～6分加熱する。
③器にハンバーグを盛り、デミグラスソースをかけ、お好みの野菜を添える。

ご注意

- 調理を行うときは、必ず焼き網を敷き、付属容器を使用してください。
- 調理メニューと付属容器の正しい組み合わせを確認して調理を行ってください。

ちぎりパン　低温　オーブン



温度	加熱時間
40℃／160℃	1次発酵25～30分 2次発酵15～20分 焼成15～18分

■ 材料／9個分

強力粉……250g
砂糖……15g
塩……3g
ドライイースト……6g
牛乳……200mL
バター……25g
溶き卵……適量

①ボウルに塩･強力粉･砂糖の順に入れる。
②人肌程度に温めた牛乳にドライイーストを加え、さっと混ぜ①に注ぐ。ゴムベラで粉けがなくなるまで混ぜる。
③台の上に生地をのせ、たたきつける･こねるを繰り返す。生地がまとまってきたら常温にもどしたバターを入れ、混ぜ込む。再び生地がまとまるように、たたきつける･こねるを繰り返す。のばしたときに生地が透けて指が見えるくらい薄くなればよい。
④生地をきれいに丸めてグリルパン（深）に入れ、グリルパン（浅）でふたをする。
焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「低温」40℃で25～30分発酵させる（1次発酵）。
⑤生地が2～2.5倍に膨らんだら、指に粉（分量外）をつけ中央を押し、指穴がそのまま残れば発酵完了。
⑥打ち粉（分量外）をした台の上に生地をのせ、軽く押してガスを抜き、丸め直す。ラップをかけて、その上にぬれ布巾をかぶせ、約10分やすませる（ベンチタイム）。
⑦9等分に切り分け、生地の表面を張るように丸める。オーブン用シートを敷いたグリルパン（深）に入れ、グリルパン（浅）でふたをする。「低温」40℃で15～20分発酵させる（2次発酵）。
⑧生地が2～2.5倍に膨らんだら刷毛で溶き卵を塗り、ふたをしないで「オーブン」160℃で15～18分加熱する。

じっくり焼きいも　1 2

温度	加熱時間
130℃	1ステップ目 30分
200℃	2ステップ目 60分

■ 材料／2本分

さつまいも(直径5～6cm)……2本
※ねっとり系の品種……べにはるか、安納芋、シルクスイートなど

①さつまいもをきれいに洗う。
②グリルパン（深）にすのこを敷き、その上にアルミホイルを敷く。さつまいもをのせ、グリルパン（浅）でふたをする。
③焼き網を下段にセットし、グリルパンを入れ、「2ステップ調理」130℃で30分、200℃で60分加熱する。
※さつまいもの大きさ、太さによって仕上がりが変わります。

冷凍クロワッサン生地焼成　1 2

温度	加熱時間
60℃	1ステップ目 10分
150℃	2ステップ目 20分

■ 材料／2個分

冷凍クロワッサン生地……2個(100g)

①グリルパン(浅)にオーブン用シートを敷き、冷凍クロワッサン生地を2つ並べる。
②焼き網を上段にセットし、グリルパン(浅)を入れ、「2ステップ調理」60℃で10分、150℃で20分加熱する。

アンケート協力のお願い

今後のより良い商品作りのため、アンケートを実施しています。
ご協力よろしくお願いします。

回答方法：
アンケート専用ページにアクセス
https://www.tanita.co.jp/support/quest/

アンケート入力
画面のパスワード
261101

※ 回答時間は5～10分です。
※ アンケートに回答いただいた方の中から抽選で粗品をプレゼントいたします。
なお、粗品の発送をもって当選者の発表にかえさせていただきます。
※ アンケートの受付は予告なく終了する場合があります。

故障かな？と思われたときは

修理･サービスを依頼されるまえに次の表にしたがってもう一度お確かめください。

症　状	確認してください	処　置	参照ページ
電源が入らない 表示が点灯しない	● 電源プラグは正しくコンセントにさし込まれていますか？	● 電源プラグを正しくさし込んでください。	7
	● 本機の電源が入っていますか？	● スタート / ストップボタンを押す、または調理ダイヤル、つまみを回し電源を入れてください。	7
ヒーターが加熱途中で消えたりついたりする	● 本機は庫内の温度を調整するため、自動的にヒーターが消えたりついたりします。	● 故障ではありません。	–
料理のできあがりが悪い 温まりが悪い	● アルミホイルなどで食品が覆われていませんか？	● アルミホイルは料理に合わせて正しく使用してください。	7～19
	● 調理ダイヤルや加熱温度、加熱時間が適切な設定になっていますか？	● 料理に合わせ、適切な設定で調理してください。	7～19
	● 料理に合った付属容器を使用し、庫内に正しく置かれていますか？	● 付属容器は料理に合ったものを使用し、庫内に正しく置いてください。	9～19
	● 調理メニューに適切な付属容器を使用していますか？	● 調理メニューに合わせて、適切な付属容器をご使用ください。	9～19
ヒーター付近や本機内部から煙が出たりにおいがする	● 庫内に食品カス、油が付着したままになっていませんか？	● お手入れを行ってください。	20
	● 庫内に本機の付属品以外のものを入れていませんか？	● 本機に付属の焼き網、付属容器をご使用ください。	6
	● 初めて使用するときは、から焼きをしてください。煙やにおいが出ることがありますが故障ではありません。使用にともない出なくなります。		8
調理中に「ポン」と音がする	● ヒーターによる加熱で、調理中に金属が膨張し「ポン」という音がすることがありますが、異常ではありません。		–
下ヒーターがつかない	● 上ヒーターが明るいため、下ヒーターが赤熱していないように見えます。焼き網を外して280℃で約3分間通電した後、タイマーを切った直後に赤熱している様子があれば正常です。		–
ヒーターの中央が赤熱しない	● 調理の焼き上がりを均一するため、ヒーターが光らない部分があります。		5

エラー表示について

● 次の表示が出たときは一度電源を切り、しばらくしてから再度電源を入れてください。それでも表示される場合は電源プラグをコンセントから抜き、弊社お客様サービス相談室へお問い合わせください。

表示内容	考えられる原因
E0	● 温度センサーの異常、温度検知不良 ● ヒーターの異常、故障など
E1	● 温度センサーの異常、温度検知不良、故障など

廃棄について

● お住まいの市区町村の定めにしたがって廃棄してください。廃棄について不明な点がある場合は、お住まいの市区町村にご相談ください。小型家電リサイクル法に基づき、お住まいの市区町村または認定事業者による回収にご協力ください。

仕 様

電　源	交流 100V　50-60Hz
定格消費電力	1430W
温度調節つまみ	40℃～90℃（5℃刻み）／100℃～320℃（10℃刻み）
タイマー	電子式3時間タイマー（報知音付き）
大きさ　（外寸）	幅 約39.1cm × 奥行 34.5cm × 高さ 27.6cm
（庫内）	幅 約31.0cm × 奥行 27.8cm × 高さ 10.7cm
質　量	約 7.1kg
電源コードの長さ	約1.2m
付属品	グリルパン(浅)・グリルパン(深)・すのこ・取扱説明書(本書)保証書付・レシピブック

アフターサービス

■ アフターサービスについて

本機の故障などについて、無料修理規程のもとで無料修理をお約束いたします。修理を希望される場合は以下に示す内容をよくお読みいただき、弊社お客様サービス相談室にご連絡ください。

1. **無料修理の保証期間について**
   保証期間は、お買い上げ日より1年です。お買い上げ日は、販売店が保証書に記入した内容か、購入証明書（購入時のレシートなど）で証明いただけますので、いずれかを大切に保管してください。
2. **無料修理の保証範囲について**
   保証範囲は、無料修理規程に示されている条件をご確認ください。
3. **修理のご依頼について**
   保証期間中のご依頼は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、お買い上げ日が記入された保証書もしくは購入証明書（購入時のレシートなど）を本機に添えてお送りください。保証期間を過ぎてからのご依頼は、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。
4. **ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。**

■ 補修部品の保有期間について

グラファイトグリル&トースターの補修用性能部品の保有期間は製造打切り後、6年です。

●性能部品とは、本機の機能を維持するために必要な部品です。

愛情点検　長年ご使用のグラファイトグリル&トースターの点検を！　●グラファイトグリル&トースターの補修用性能部品の保有期間は製造打切り後、6年です。

このような症状はありませんか	
	● 電源コードや電源プラグがふくれるなどの変形や変色、損傷している。 ● 電源コードの一部や電源プラグがいつもより熱い。 ● 電源コードを動かすと通電したり、しなかったりする。 ● 本機がいつもと違って異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする。 ● 本機に触れるとビリビリと電気を感じる。

ご使用中止	
	故障や事故防止のため、電源を切り、コンセントから電源プラグを抜いて弊社お客様サービス相談室へお問い合わせください。

※2年に1回程度の定期点検をおすすめします。