

SHARP

ウォーターオーブン 家庭用

HEALSIO
ヘルシオ

取扱説明書

保証書付 裏表紙にあります

形名

AX-LSX3D

無線LAN対応



COCORO KITCHEN

無線LANに接続して、便利な使いかたの
確認やお料理のレパートリーを広げよう！



生成AIを活用した「クックトーク」では、
ヘルシオの使いかたや献立などについて
音声で相談できます。

ハンバーグを
上手に作る
コツを教えて！



クックトークを利用するためには、
あらかじめCOCORO HOMEアプリに機器登録し、
COCORO KITCHEN レシピサービスにログインしておく必要が
あります。

詳しくはクラウドサービスガイド(67ページ)をご覧ください。

調理をはじめる前に…

- 1 付属品の確認をしてください
(4ページ)
- 2 安全上のご注意を
必ずお読みください (6ページ)
設置についての記載 (9ページ)
- 3 庫内のカラ焼きをしてください
(24ページ)

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。
業務用として使用しないでください。

HEALSIO ヘルシオロゴ 及び ヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

「COCORO MEMBERS」で「製品登録」をお願いします



入会特典

- 家電製品をWEBでまとめて管理できる！
- 登録製品に関する消耗品、取扱説明書などサポート情報へ簡単アクセス！
- 当社製品などが当たる抽選応募用「わくわくポイント」を進呈！
- 会員限定のキャンペーン・イベントに応募ができる！

COCORO MEMBERSは、
シャープ製品/COCOROサービスをご利用の
お客様向けのシャープの会員サービスです。

ココロメンバース

検索



<https://cocoromembers.jp.sharp/m/>

「まかせて調理」に 毎日のごはん作りをまかせてみませんか？

食材の種類・分量・温度を気にせずお好みの材料を角皿にのせて調理方法を選んで加熱スタート！
あとはヘルシオが自動でおいしく、ちょうどよく仕上げます！



少量の調理やあたためが、手軽にできる！

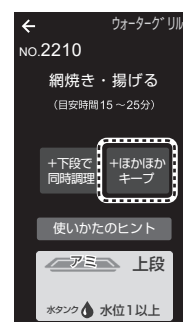
ヘルシオトレーに食材を入れて庫内にポンッ！
角皿いらずで気軽に焼き物調理や蒸し物調理が楽しめます。
詳しくはメニュー集をご覧ください。



1～2人分のおかず作りに

「+ほかほかキープ」で 調理終了後もあたたかい状態をキープ

「まかせて調理」の「網焼き・揚げる」「焼く」の1段調理、「らくグリ！調理」では
「+ほかほかキープ」が選べます。



目的に合わせてレシピが探せます

主な自動メニューのレシピが知りたい！



メニュー集 (付属品)

まかせて調理や自動メニューの使いこなしポイント、代表メニューのレシピなどを記載しています。

本製品に搭載されているメニューのレシピが知りたい！



レシピ集 (サポートサイトよりダウンロード)

すべての自動メニューのほか、手動調理のメニューをまとめて確認したいときは
こちらをご覧ください。

<https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-LSX3D>



食材やテーマからメニューを探したい！新しいメニューが知りたい！



COCORO KITCHEN レシピサービス (Webページ)

メニュー集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで
多数のレシピをご紹介します。
Webページ下部の「すべてのレシピ」から機種を選択すると、クラウド限定を含め、
すべての対応メニューが閲覧できます。

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/>



- 本書に記載のイラストは、説明用のため実際と異なります。
URLやQRコードのリンク先は、予告なく変更または削除されることがあります。

もくじ

はじめに

付属品について	4
安全上のご注意	6
調理のときのお願い	10
各部のなまえ	12
操作部	14
操作画面について	15
加熱の種類としくみ	18
使える容器・使えない容器	20
加熱操作の流れ	22
カラ焼きをする	24
あたための使い分け	25

自動加熱

ごはん・おかずあたため	26
冷凍食品あたため	28
牛乳・酒あたため	30
好みの温度あたため	31
全解凍、サックリ解凍	32
食べごろ解凍	33
ゆで野菜(レンジ)	34
蒸し野菜(蒸し物)	35
揚げたてサックリ	36
焼きたてふくら	37
蒸したてしっとり(スポットスチーム)	38
焼きたてパンふんわり	39
ヘルシオトレであたため	40

手動調理

レンジ	41
蒸し物	42
低温調理(ソフト蒸し・ウォーターオープン)	43
あぶり焼き	44
煮こみ	45
ウォーターオープン、オープン	46
ウォーターグリル、グリル	48
発酵	50
手動調理の設定時間の目安	51

必要なときに

お手入れ	54
除菌(食器・哺乳ビンコース、キッチン用品コース)	56
庫内・角皿・網クリーン	58
庫内乾燥	59
クエン酸洗浄	60
よくあるご質問	61
うまく仕上がらないとき	62
故障かな?	64
こんな表示が出たら	66
仕様	74
保証とアフターサービス	75
お客様ご相談窓口のご案内	
保証書	裏表紙

無線LAN関連

クラウドサービスガイド

ヘルシオのクラウドサービス機能について	67
無線LANの接続設定をするときの事前準備	67
COCORO HOMEアプリのインストール	67
スマートフォンで接続する	68
ヘルシオで接続する	69

メニューを選んでダウンロードする	70
ダウンロードメニューについて	71
こんなときは?	72
本製品で使用している知的財産権など	73
商標など	73

付属品について

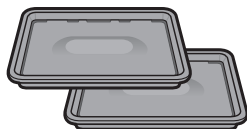
付属品は、専用品です。本製品以外で使用しないでください。

加熱に合った使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください。(18, 19ページ)

使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店などでご購入できます。(有料)

●角皿(2枚)

レンジ加熱で使用不可



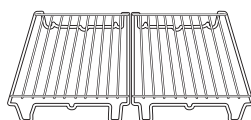
反りを軽減するために中央部を少し高くしています。

角皿受け棚にセットして使います。

- 庫内のおし入れ時などに、強くぶつけたりしないでください。
(角皿の一部が欠けると、使用の際にけがをするおそれがあります)
- 角皿に重いものをのせないでください。
(食品・容器を合わせて、1枚につき4kgまでにしてください)

●調理網(2枚)

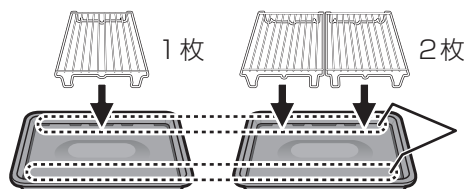
レンジ加熱で使用不可



角皿にのせて使います。

メニューや分量に合わせて、1枚、または2枚使います。

重ねることもできます。



例 あぶり
ビーフステーキ

角皿のフチにある溝に、はまるようにのせます。

- 無理な力を加えないでください。
(変形により、使用の際にけがをするおそれがあります)

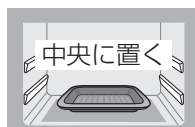
●ヘルシオトレイ(1枚)

レンジ加熱で使用不可



表面をコーティング加工しています。
コーティング加工は、ご使用にともない消耗します。

フラットテーブルに直接置いて使います。



庫内中央に横長になるように置きます。
(らくグリ! 調理や、ヘルシオトレイあたためなど)

長くお使いいただくために

トレイの上で金属製の調理器具(ヘラやナイフなど)を使わないでください。(傷が付いてコーティングがはがれるおそれあり)

容器として使用することもできます。詳しい使いかたは、COCORO KITCHEN レシピサービスの「使いこなし塾」でご紹介しています。

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/pages/cookmaster_18



ご注意

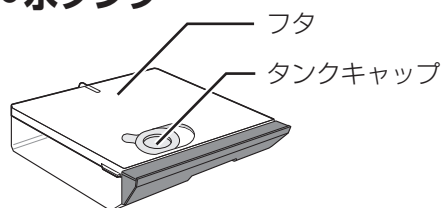
- 角皿・調理網・ヘルシオトレイはレンジ加熱で絶対に使わない。
(火花が出て故障のおそれ)

●取扱説明書

当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

●メニュー集

●水タンク



新しい水道水を入れて使います。

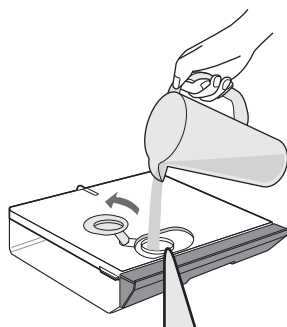
本体正面の右下にセットします。

- ・水を使う加熱のときは、メニューごとに必要な水位まで水を入れます。
(右記は、自動加熱の画面表示例)
- ・ご使用後は、水を入れたままにしないでください。
取り付け・取りはずしかた(12ページ)

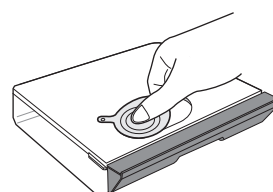


水の入れかた

タンクキャップを開けて、水を入れる



タンクキャップを確実に閉める (水が漏れることがあります)



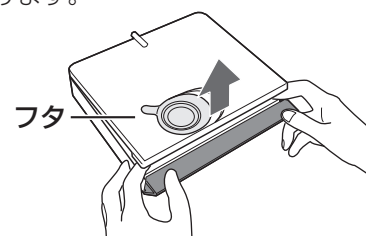
タンクキャップを開けて、真上からみたところ



- ・水位1は、主に焼き物メニューのときの水位
- ・水位2は、主に蒸し物メニューのときの水位
- ・水タンク右側面にも、水位線があります。

フタの開けかた

水を捨てるときや、お手入れをするときは、フタの手前側を持ち上げて開けます。



ご注意

- ・記載水位よりも水が少ない場合は、エラーが出たり、うまく仕上がらなかったりすることがあります。
- ・水を多めに入れても仕上がりに支障はありませんが、水位2を超えないようにしてください。水位2を超えると、水タンクとフタのすき間から水が漏れやすくなります。
- ・浄水器の水・アルカリイオン水・ミネラルウォーター・井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなるため、使わないでください。

●つゆ受け



いつもセットしておきます。

(調理中の庫内やドアの内側の水滴を受けます)

- ・調理開始前は、つゆ受けに水がたまっていないことを確認してください。
ご使用後は、たまった水を捨ててください。
(捨て忘れるとあふれることがあります)
- ・つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。
本体内部に残っていた水滴が、製品の下から落ちてくる場合があります。

取り付け・取りはずしかた(12ページ)

安全上のご注意 (1) 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。

 しなければならないこと。



危険

感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない



吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない
(感電・けが・故障の原因)



分解禁止

自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)

万一、異物が中に入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(75ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

- ゆるんだコンセントは使わない
- 傷んだ電源プラグやコードは使わない
- 傷付けたり、変形させない
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

(感電・けがの原因)



定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)



電源プラグは、根元まで確実に差し込む
(発火の原因)



定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
(ほこりがたまると、火災の原因)



プラグを抜く

お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
(感電・やけど・けがの原因)



アース線接続

アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)

水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

アースについて (9ページ)



警告

感電や漏電、発火や突沸などによる事故やけがを防ぐために
(突沸…突然の沸とうにより加熱中や加熱後に食品や液体が飛び散る現象)

加熱するときは



卵(ゆで卵・うすら卵含む)など、
膜や殻付きのものは
レンジ加熱しない

(破裂・やけどの原因)

- おでんの卵、目玉焼きなどは、
爆発し、大変危険です

※ 卵をレンジ加熱するときは、
必ず溶きほぐしてください。

- 膜(いかなど)や殻付き(栗など)の
ものは、切れ目や割れ目を入れる
**破裂の衝撃で、食器や
フラットテーブルなどが
割れることがあります**



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

- 加熱のしすぎになり、
破裂します

(容器が破裂して、
やけどやけがの原因)

※ ラップをするときは、ゆとりを
もたせて軽くかぶせてください。



必ず
はずす



ベビーフードやミルク、介護食を
あたためるときは、加熱後、
かき混ぜてから温度を確認する
(やけどのおそれ)



食品・飲み物を加熱しすぎない

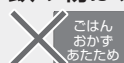
突然沸とう・発煙・発火・やけどのおそれ
があるので、加熱方法をお守りください。

加熱をしすぎたときは、そのまま1～2分程度
庫内で冷ましてから取り出してください。

- **突然沸とうのおそれのある食品は**

低めの広口容器を使い、加熱前・加熱後に
かき混ぜる

- 飲み物は、専用キーを使う



ごはん
おかず
あたため



牛乳・酒
あたため

(突然沸とうによりやけどのおそれ)

- カレー・シチュー、煮物、汁物などは、
分量・容器など本書の記載内容を守る
(27ページ)

- 油脂分の多いもの(バター・生クリーム
など)は、手動レンジで様子を見ながら
加熱する

- **発煙・発火のおそれのある食品は、**
手動のレンジで様子を見ながら加熱する

- 少量のもの
- 水分の少ないもの
(パン、さつまいも、油揚げ、天かすなど)
- 油が付いたもの
(バター付きパン、フライものなど)
- 高温になりやすいもの(あんまんなど)



使用するとき



熱に弱いものを近付けない

- たたみ・じゅうたん・テーブルクロス
などの敷物の上や、カーテンなどの
燃えやすいものの近くに置かない
(変形・変色・反りの原因)

- スプレー缶を近付けない
(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

- 幼児の手の届く所で使わない
(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

- すぐに電源プラグを抜いて、
販売店へ点検・修理を依頼する
(発煙・発火・感電・けがのおそれ)

異常・故障例・電源プラグやコードが異常に熱くなる

- 自動的に切れないときがある
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や
振動がする
- スタート操作をしても加熱しない
- 触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアや庫内に著しい変形がある
- その他の異常や故障がある

無線LAN機能を使用するとき



病院内など電波を発する機器の
使用が禁止されている場所では、
本製品の無線LAN機能を
使用しない

(医療機器の誤作動の原因)



医療用ペースメーカーを装着している場合は、
本製品から装着部位を15cm以上離して使用
する、または、本製品の無線LAN機能を
[OFF]にする(医療機器の誤作動の原因)

電波によりペースメーカーの動作に影響を与える
おそれがあります。

- ・ 上記のほかに、高精度な制御や微弱な信号を取り扱う電子機器の近くで本製品を使用しない。
ご注意いただきたい電子機器の例：補聴器、火災報知器、自動ドア、その他の自動制御機器など

安全上のご注意 (2)

必ずお守りください



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)



長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
●レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない



※本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない(火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品をレンジ加熱するときは移し替える
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)



加熱に合った容器を使う(20ページ)



調理・除菌*以外に使わないカラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない
●庫内を収納庫として使わない
(過熱・異常動作して、発火の原因)
※この製品に搭載されている除菌機能のことです。

加熱中や加熱後は



接触禁止

蒸気・高温部分に触らない
●加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・本体外側・庫内・排気口・付属品・容器などを直接触らない
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、ドアを開けるときは、顔を近づけない(やけどの原因)

※食品や付属品の出し入れは、ミトンなどをご使用ください。



ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



調理後の庫内やドアに水をかけない
●フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
(割れるおそれ)



庫内やドアに油・食品カス・煮汁が付いたままで放置したり、加熱したりしない(発火・発煙・さびの原因)
お手入れ(54ページ)



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます
●次の処置をしてください
1. ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない
●庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない
また、ドアにぶら下がったり、4kg以上の物を開いたドアの上にのせない
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタつきや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
(感電・電波漏れの原因)
- 落下・転倒防止用金具を別売品として扱っています。(74ページ)



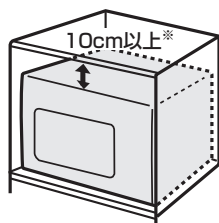
本体と壁との間は、下表の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

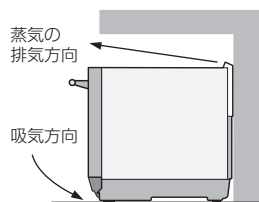
この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離 (cm)	10	0	0	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込形」



※排気口(天面奥)(12ページ)は含まない。



壁の材質などによって、排気口付近の壁が汚れたり、結露することがあります。壁の汚れや結露が気になる場合は、左記の離隔距離以上離したり、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。製品に貼らない

- 窓ガラスがある場合は、排気口(12ページ)と20cm以上離す
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 調理をするときは、必ず換気をする (蒸気による壁などへの露付きの原因)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱で変形するおそれがあるため、遠ざける (火災・感電・ショートの原因)
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口(12ページ)をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

製品の上は高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり近付けない
とくに電気製品は、故障することがあります。

アースについて

● アース端子付きコンセントがある場合(12ページ)

アース線の先端をはずし、
アース端子に確実に
固定します。

アース線の長さが足りないときは、
市販の導体断面積1.25mm²以上の
ものをご使用ください。



● アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店に
ご相談いただき、アース工事*を
おこなってください。
ガス管や水道管、電話や避雷針の
アース線には絶対に接続しないで
ください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
 - 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。
- ※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

お願い

- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。
- 加熱中は、本製品内蔵の無線LAN通信性能が低下することがあります。

調理のときのお願い

- 換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。

- 使用する付属品や容器は、加熱の種類と食品の分量に合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明や表示の内容、「加熱の種類としくみ」を参考に、容器は、「使える容器・使えない容器」を確認します。容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にします。

- 加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりにません。
加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

水を使う加熱のとき

- 使用前に、つゆ受けに水がたまっていないか確認する

つゆ受けには、調理中の庫内やドアの内側の水滴が、多いときで約200mLたまるため、調理後にたまった水を捨て忘れると、あふれ出ることがあります。調理後は、毎回水を捨ててください。つゆ受けにたまった水が熱い場合があるため、直接水に触れないようにしてください。

- 水タンクに入れる水は、新しい水道水を使う

水タンクに入れた水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、新しい水道水を使用してください。浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

- メニューごとに必要な水位まで水を入れる

水位1は、主に焼き物メニュー、水位2は、主に蒸し物メニューのときの水位です。

- 水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

- 水タンクは、コンロのそばや高温になる場所に置かない

水タンクが溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったりして、本体にセットできなくなります。

- 水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ

水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は、十分に水気を取ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない(熱で変形するおそれ)

自動加熱のとき

- 記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動調理で様子を見ながら加熱してください。

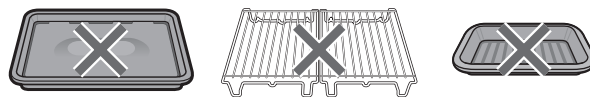
- 加熱が足りないときは、延長する

加熱終了後、延長の操作(23ページ)をするか、手動調理で様子を見ながら加熱をします。
自動加熱を使うと、初めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火したりすることがあります。

レンジ加熱のとき

- 角皿などの金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、角皿などの付属品が破損することがあります。



- レトルト食品や缶詰は、レンジで使える容器に移し替える

まかせて調理の「蒸す・ゆでる」や手動の「蒸し物」であれば、移し替えずに加熱できます。

- 小さく切った根菜などの少量(100g以下)加熱は必ずつかのぐらいの水を入れる

少量の加熱は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

必ずつかのぐらいの水を入れて、野菜に接するようにラップをたるませてかぶせ、手動のレンジで加熱します。

例：にんじん50gのとき、水25mLを入れてレンジ600Wで約1分30秒

オーブン・グリル(ヒーター)加熱のとき

- ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火したりするので使えません。

- 繰り返し続けて作るときは、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、焼き色が濃いめに仕上がるなど、うまく仕上がらないことがあります。

調理後

- できあがったら、すぐに取り出す

ヒーター加熱のときは余熱で焼きすぎになったり、水を使う加熱のときは温度が下がり、水滴で食品がぬれることがあります。

ハンバーグなど油が多い食材をヘルシオトレーで調理した後、ヘルシオトレーにたまった油がはねる場合がありますので、取り出す際は充分ご注意ください。(やけどのおそれあり)

- 熱くなった容器や付属品を取り出すときは、ミトンなどを使い両手で持って取り出す

庫内も熱くなっていますので、取り出す際は充分ご注意ください。

(やけどのおそれあり)

- 角皿やヘルシオトレーを、熱に弱い物の上に置いたり、急冷したりしない

溶けたり、角皿やヘルシオトレーが変形する原因になります。

- 庫内に付着した油や食品カス・水滴などを拭き取る

汚れや水滴は放置せずに、庫内が冷めてからふきんなどで拭き取ってください。(塗装のはがれやさびの原因)

フラットテーブルには、結露した水が多いときは150mL程度たまります。

水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

各部のなまえ

排気口(天面奥)

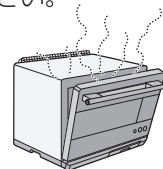
蒸気や本体内部の熱気を排出します。

ご注意 ●物をのせてふさいだり蒸気や熱に弱いものを近付けたりしない(故障の原因)

ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。
運転中にドアを開けると、一時停止します。

上部が少し開いた状態で固定できます。
加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときにお使いください。
(顔を近付けないでください)



操作部(14ページ)

アース線

[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]
つまみに巻きつける カバーを開けてネジでつける
アースについて(9ページ)

電源プラグ

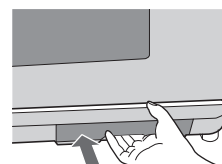
吸気口(底面・側面下部)

水タンク

使いかたは5ページ

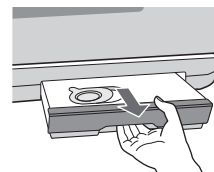
水タンクの取り付けかた

- 水平に持ち、周囲のつゆ受けと同じ位置まで、奥に差し込みます。



水タンクの取りはずしかた

- 水平に持ち、水がこぼれないようにゆっくり水平に引き出します。

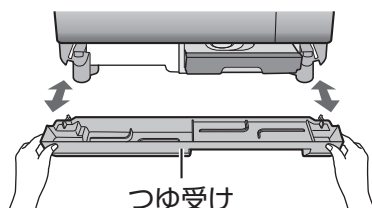


つゆ受け

使いかたは5ページ

つゆ受けの取り付け・取りはずしかた

- 両端を持ちます。
- 取り付けるときは、奥までしっかり押し込みます。
- 取りはずすときは、たまった水がこぼれないようにゆっくり水平に引き出します。



つゆ受け

赤外線センサー

蒸気・熱風吹き出し口

庫内灯

ドアを開けると
3分間点灯します。
加熱中、画面右下の[庫内灯]
を押すと10秒間点灯します。
発酵など、庫内灯が
点灯しないものもあります。



角皿受け棚(上段・下段)

排気口(庫内)

蒸気が水滴となって、庫内に出てくることが
あります。

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

ドアパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、
温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることは
ありますが、故障ではありません。

フラットテーブル(ガラス製)

- レンジ加熱をするときは、直接、容器を置きます。
- フラットテーブルのシーリングについて(61ページ)

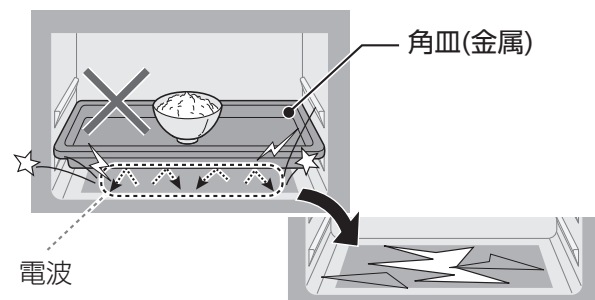
フラットテーブルのご注意

- ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは、
高温になっています。
直接手で触れるとやけどをしたり、
熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- フラットテーブルに衝撃を与えない。
(容器を置く際に衝撃を与えるなどして
使用し続けると、ひび割れのおそれあり)
- 食品カスが付着したまま使用しない。
(焦げたり火花が飛んだりする原因)
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって
庫内側面に付着したり、メニューによっては
底面にたまります。
庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取っ
てください。
水が残っていると、通常の加熱時間よりも長く
かかることがあります。

必ず、お守りください

レンジ加熱のときは、角皿などの金属類は
絶対に使用しないでください。

フラットテーブルの下から出る電波が金属に当たり
火花が出て、フラットテーブルが割れるなど、
製品を傷めます。
また、食品には電波が届かず、あたたまりません。

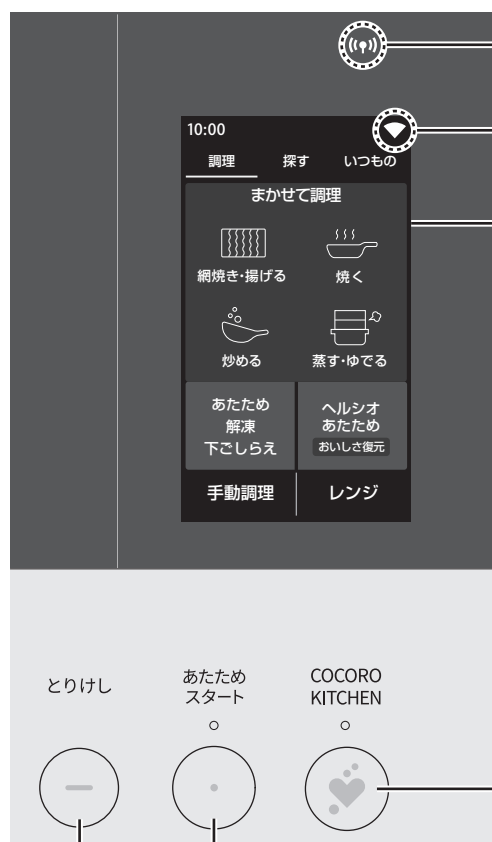


お知らせ

- 製造工場の検査で使った水が、庫内に付着している場合があります。
- ご使用になる前に、カラ焼きをしてください。(24ページ)

操作部

表示部は、無線LANに接続した状態の初期画面です。(無線LANの接続方法 68. 69ページ)



コネクトランプ

シャープクラウドサービスに接続しているときに、点灯します。シャープクラウドサービスを利用するときは、2つが点灯していることを確認してください。

通信状態表示

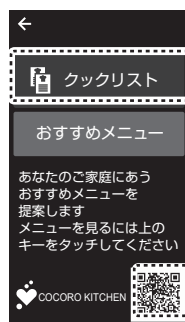
タッチパネル(操作画面、表示部)

- 表示されるキーを直接押します。
- キー・メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。

ご注意 ● 箸など、先のとがったもので押さない
(破損の原因)

COCORO KITCHENキー

- 無線LANに初めて接続するときに、長押しで簡単に無線LAN接続ができます。(68ページ)
- 無線LANに接続しているときに利用できます。



- COCORO KITCHEN レシピサービスで登録した「クックリスト」がダウンロードできます。
機器登録が必要です。(68ページ)

- 表示されているQRコードをカメラアプリで読み取ると、COCORO KITCHEN レシピサービスがご覧いただけます。

あたためキー、スタートキー

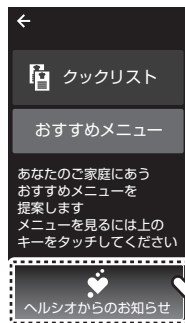
- 初期画面の状態では押し、レンジ加熱の自動あたためがスタートします。
- メニューの選択や加熱設定後、加熱をスタートさせるときに押します。ランプが点滅して、キーを押すタイミングをお知らせします。加熱をスタートさせると、ランプは点灯に変わります。

とりけしキー

- 設定内容を取り消して初期画面に戻るときや加熱を途中でやめるときに押します。
加熱中に一時停止するときは、このキーを押さずにドアを開けます。加熱を再開するときは、ドアを閉めて**スタートキー**を押します。

ランプが点滅しているときは、ヘルシオからのお知らせ、またはダウンロードメニューがあります。

ヘルシオからのお知らせの確認



- COCORO KITCHENキーを押し、[ヘルシオからのお知らせ]を押すと内容が確認できます。
- 発話が終了すると、ランプは消灯します。
- 発話を中止するときは、とりけしキーを押します。

ダウンロードメニューの確認

- COCORO KITCHENキーを押すと、スマートフォンなどから送信した直近のメニュー画面を表示します。(71ページ)

表示内容はイメージです。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

操作画面について (1)

初期画面

- ドアを開けると電源が入り、**初期画面**を表示します。
初期画面で放置すると、1分後に表示が消え、条件によって電源が切れます。(23ページ)
- 本書で記載している初期画面は、**調理画面**で説明しています。(工場出荷時の初期画面は、**調理画面**です)
- 初期画面は、**とりけしキー**を押すと表示します。

まかせて調理

- 4つの調理方法から選びます。
詳しくは、メニュー集をご覧ください。

あたため／解凍／下ごしらえ

- レンジ加熱であたためたり、冷凍した肉や魚の解凍、野菜の下ごしらえができます。
- 本書では、[あたため]、[解凍]または[下ごしらえ]と表記します。

手動調理

- 出力や温度、加熱時間などを設定して加熱します。



探す

- メニュー検索やお手入れ、設定をするときは探す画面から選びます。(16ページ)

ヘルシオあたため(おいしさ復元)

- 過熱水蒸気や水蒸気を使ってあたためます。

レンジ

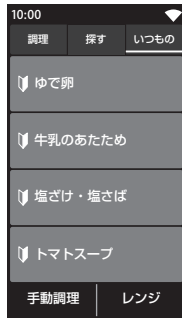
- ダイレクトで手動レンジの設定画面を表示します。

- 無線LANに接続すると、初期画面を**いつもの画面**に変更することができます。
([探す]→[設定]→[音・画面]→[初期画面の表示]の順に押し、[いつもの]を選択して、[決定]を押します)

調理画面



いつもの画面



- クラウドがご家庭の使いかたを学習し、朝・昼・晩の時間帯に合わせて、よく使うメニューを表示します。
- お使いはじめのときは、ヘルシオ本体に内蔵しているメニューを、おすすめとして表示します。
(マークを付けて表示します)
- 無線LANに接続していないときは、**いつもの画面**は表示できません。

お知らせ

- 画面に **デモ** が表示されているときは、デモ設定になっているため、加熱ができません。
必ずデモ設定を解除してください。



とりけしキーをピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに続けて、4回押します。



4秒以上押し



4回押し



- ▶ 消灯：解除されました
- ▶ 点灯：設定されました

デモ設定になっていると、約1分後に商品紹介が始まります。(数分間の紹介を繰り返します)

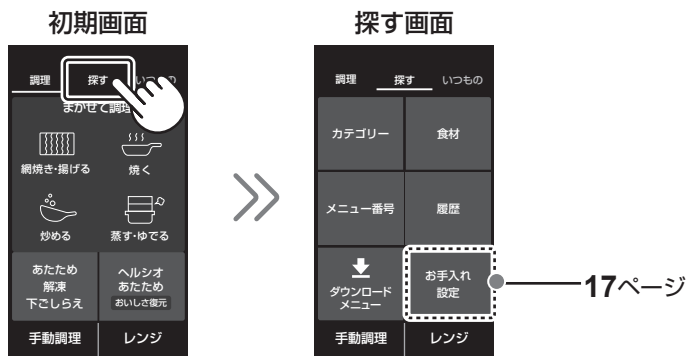
大切 デモ設定の操作をした後は、必ず解除の操作をしてください。加熱ができません。

デモ設定を解除すると、工場出荷時の状態に戻るため、無線LANの接続設定が初期化されます。ダウンロードしたメニューも削除されます。

操作画面について (2)

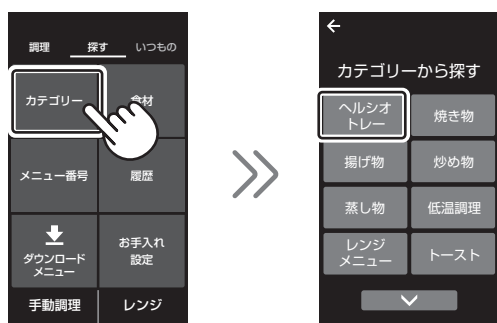
探す画面

- メニューを検索したり、お手入れや設定をおこないます。
- 本書では、[お手入れ、設定]を[お手入れ]、[設定]と表記します。



カテゴリ

- 焼き物や揚げ物など、調理カテゴリからメニューを探します。ヘルシオトレーを使った調理メニューは、ここから探します。



メニュー番号

- メニュー番号を入力して、メニューを検索します。
メニュー番号は、メニュー集やレシピ集、COCORO KITCHEN レシピサービスで確認できます。

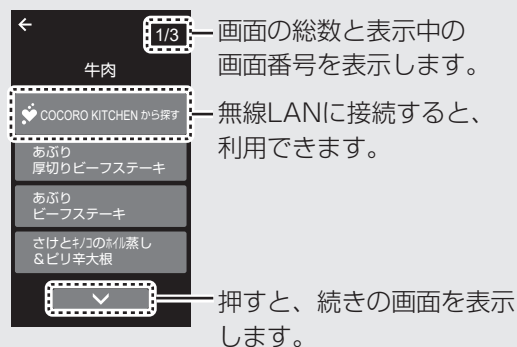
ダウンロードメニュー

- COCORO KITCHEN レシピサービスからダウンロードして[保存する]を選んだメニューが保存されています。(最大15メニュー)

食材

- 肉や魚介など、食材からメニューを探します。

カテゴリや食材を選んでいくと、メニュー名を表示します。



履歴

- 最近作ったメニューを表示します。
(最大8メニュー)
ダウンロードメニューなど一部のメニューは含まれません。



メニュー画面の料理写真下に表示されるQRコードを読み取ると、COCORO KITCHEN レシピサービスのレシピ詳細ページをご覧ください。

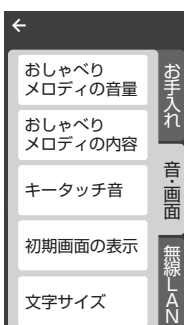


お手入れ



- 除菌(56ページ)
- 庫内・角皿・網クリーン(58ページ)
- 庫内乾燥(59ページ)
- クエン酸洗浄(60ページ)
- カラ焼き(24ページ)

音・画面

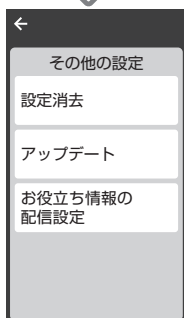


- おしゃべり・メロディの音量、おしゃべり・メロディの内容
(工場出荷時：音量は[中]、内容は[おしゃべりとメロディを鳴らす])
「おしゃべり」は、使いかたや操作方法のアドバイスを話す音声、「メロディ」は、ヘルシオからお知らせしたいことがあるときに流れる音です。
- キータッチ音 (工場出荷時：[音を鳴らす])
キー操作時に鳴る「ピ」音です。音量を変更することはできません。
- 初期画面の表示 (工場出荷時：[調理])
いつもの画面(15ページ)に設定するときは、あらかじめ無線LANに接続する必要があります。
- 文字サイズ (工場出荷時：[標準])
変更は、一部の画面が対象です。

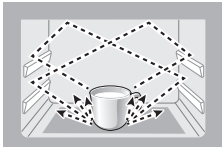
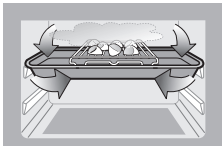
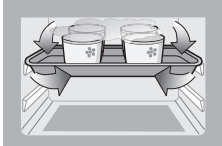
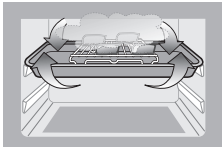
無線LAN



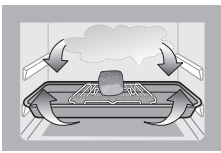
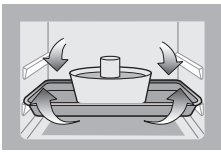
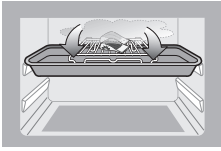
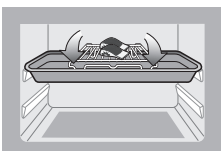
- 無線LAN ON/OFF
無線LAN機能を利用する場合は**ON**に、
利用しない場合やヘルシオの電源を切りたい場合は**OFF**に設定します。
- 接続
 - ・プッシュボタン接続：ヘルシオの操作のみでシャープクラウドサービスを利用する場合にこのキーを使って無線LANに接続します。(69ページ)
 - ・スマートフォン接続：機器登録をするときに、このキーを使って無線LANに接続する場合があります。(詳しくはCOCORO HOMEアプリでご案内しています)
- アプリのダウンロード
COCORO HOMEアプリをダウンロードするためのQRコードを表示します。
- 情報表示
MACアドレス、IPアドレス、接続先、電波強度、Bluetoothアドレス、技術基準適合認証番号が確認できます。
- 設定消去
セキュリティ確保のために、無線LAN設定情報を消去します。
(本製品を廃棄したり、第三者に譲渡するとき、第三者から譲渡されたときなどに使用します)
- アップデート
新しいソフトウェアが見つかった場合、画面に従って[OK]を押していくと、アップデートを実行します。
- お役立ち情報の配信設定
配信設定を変更できます。お役立ち情報については、73ページをご覧ください。



加熱の種類としくみ

加熱の種類	加熱のしくみ
レンジ	 フラットテーブルの下側から出る電波が、食品中の水分を振動させて食品を加熱します。 ● 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なります。 ● 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。 ● 全解凍・サククリ解凍のときは、水タンクを使って、スチーム+レンジ加熱をします。 付属品は使わない    火花が出て製品を傷めます。
蒸し物	 たっぷりの水蒸気(100℃)で加熱をして、蒸し器と同じ調理ができます。レンジ加熱に比べ時間がかかりますが、水分を補い、しっとりと仕上げます。 使用する付属品 ● 角皿(+調理網) ● 水タンク
低温調理 ソフト蒸し	 たっぷりの水蒸気を充満させて、食材に適した温度(65～95℃)で加熱します。 使用する付属品 ● 角皿(+調理網) ● 水タンク
低温調理 ウォーターオーブン	 庫内を一定温度(65～95℃)に保ち、水蒸気と熱風で、食品を包み込むように加熱します。 2段調理ができます。 使用する付属品 ● 角皿(+調理網) ● 水タンク
発酵	使用する付属品 ● 角皿 ● 水タンク ([スチームあり]のとき) パン生地の発酵に適した温度に保ちます。 2段調理ができます。

- 加熱の種類は「水を使う加熱」です。(水タンクを使用します)
- 角皿(+調理網)は、角皿のみで使う場合と、角皿に調理網をのせて使う場合があります。(食品やメニューに合わせて使い分けます)

加熱の種類	加熱のしくみ	
ウォーターオーブン 煮こみ	 使用する付属品 ● 角皿(+調理網) ● 水タンク	庫内を一定温度に保ち、過熱水蒸気で食品を包み込むように加熱します。水を使うことで熱量が高くなるため、生の食材に早く火を通すことができます。焼き豚・スペアリブなど厚みのある肉やかたまり肉を焼く場合、長時間の煮こみ料理などに適しています。 ウォーターオーブンは、2段調理ができます。
オーブン	 使用する付属品 ● 角皿(+調理網)	庫内を一定温度に保ち、熱風で食品を包み込むように加熱します。お菓子やパンなどに適しています。 2段調理ができます。
ウォーターグリル あぶり焼き	 使用する付属品 ● 角皿(+調理網) ● 水タンク	高温の過熱水蒸気で、食品の表面を加熱します。ウォーターグリルは、焼き魚などに適しています。水を使うことで熱量が高くなるため、生の食材に早く火を通すことができます。鶏の照り焼き、から揚げ、焼き魚などに適しています。あぶり焼きは、ステーキなどのお肉をこんがり焼くのに適しています。
グリル	 使用する付属品 ● 角皿(+調理網)	高温の熱風で、食品の表面を焼き上げます。魚のみそ漬けなどに適しています。

過熱水蒸気とは・・・

100℃を超える温度に加熱された水蒸気です。

過熱水蒸気には2つの特性があります。

- ① 高い熱量を持ち、食品の中心まで早く火を通すことができます。
- ② 食品に触れると水に変化することで、加熱によって奪われがちな水分を補います。

加熱が進み表面が高温になると表面の余分な水分を蒸発させて、表面と食品内部のちょうどよいおいしい仕上がりを実現します。

※過熱水蒸気は見えません。



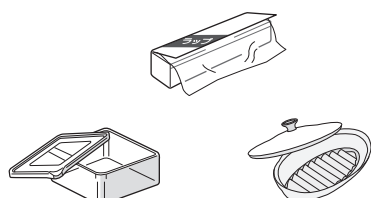
(イメージ図)

使える容器

○ 使えます

レンジ

耐熱140℃以上の
プラスチック容器・ラップ、
シリコン容器



- ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱可の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。**熱に弱いフタは、はらず**

大切

自動あたためで密閉容器などを使用するときは、フタをはらず

フタをして加熱をすると、センサーが食品の温度や蒸気(湯気)を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

耐熱性ガラス容器、陶器、
磁器

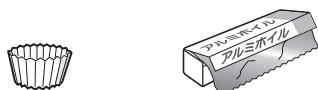


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
- 色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。



ウォーターオーブン、オーブン 煮こみ、あぶり焼き ウォーターグリル、グリル

アルミ・ステンレス・
ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

耐熱性ガラス容器、陶器、
磁器

シリコン容器



ウォーターグリル、
グリル、あぶり焼き
では使えません。

- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- 設定する温度よりも30℃以上耐熱温度の高い容器をお使いください。
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)
蒸気・熱風吹き出し口(13ページ)付近は、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。

発酵 蒸し物、ソフト蒸し

アルミ・ステンレス・
ホーローなどの金属容器、
アルミホイル

耐熱140℃以上の
プラスチック容器・ラップ、
シリコン容器

耐熱性ガラス容器、陶器、
磁器

- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

- ただし、ラップで食品を包むと、あたたまりにくくなります。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

使えない容器

× 使えません

レンジ

アルミ・ステンレス・
ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書の記載通りであれば使えます。(全解凍、サックリ解凍など)
- 焦げ目を付ける金属製の容器も使えません。

耐熱140℃未満の
プラスチック容器
(発泡トレイなど)



- スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器)・フェノール・ユリアなどは電波で変質するので使えません。

耐熱性のない
ガラス容器



- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。

竹・木・紙製品、
漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
- 竹串、天ぷら敷紙、キッチンペーパー、耐熱加工されているクッキングシートは、本書やメニュー集、レシピ集の記載通りであれば使えます。

ウォーターオーブン、 煮こみ、あぶり焼き ウォーターグリル、 グリル

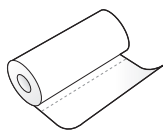
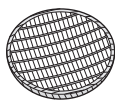
プラスチック容器、ラップ

- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

耐熱性のないガラス容器

- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。

竹・木・紙製品、
漆器



- 竹串、耐熱加工されているクッキングシート*は、本書やメニュー集、レシピ集の記載通りであれば使えます。
※パッケージに記載の耐熱温度を確認し、庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。
- 漆器は、塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

発酵 蒸し物、 ソフト蒸し

耐熱140℃未満の
プラスチック容器
(発泡トレイなど)

- 変形したり、溶けたりすることがあります。
- ポリエチレン製のジッパー付き食品保存袋など、レシピ集の記載通りであれば使えます。

耐熱性のないガラス容器

竹・木・紙製品、
漆器

- 耐熱加工されているクッキングシートや蒸し専用で市販されているせいろは、メニュー集やレシピ集の記載通りであれば使えます。

加熱操作の流れ

準備

付属品を確認する

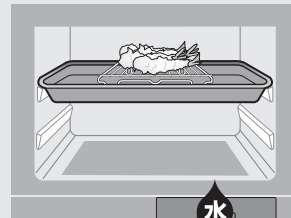
食品を中央に置く

水を使う加熱の場合

- 水タンクに水を入れてセットする。
水位の目安：水位1は、主に焼き物メニューのときの水位
水位2は、主に蒸し物メニューのときの水位
- つゆ受けに水がたまっていないことを確認する。
水がたまっている状態で加熱すると、つゆ受けから水があふれ出ることがあります。

本書での記載

角皿に調理網をのせて、上段に入れ、
水タンクに水位1以上の水を入れる場合

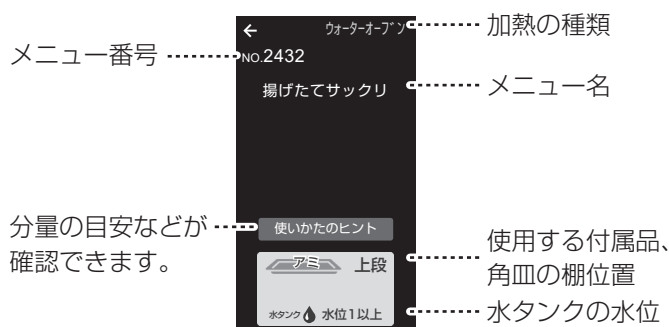


- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

加熱内容の設定・加熱開始後の操作

メニューを選び、表示内容を確認する

自動加熱は、使用する付属品と水位を表示でお知らせします。



自動加熱の場合

加熱スタート後に、仕上がりの調節ができます

- 初め、[標準]が選ばれています。
調節をする場合は、加熱スタート後30秒以内に[弱め]または[強め]を押します。



「網焼き・揚げる」と「焼く」の1段調理、「らくグリ！調理」は、

ほかほかキープの設定ができます

- 仕上がりの調節表示が消えてから(加熱スタートから30秒後)、設定できます。
(加熱スタート前も設定できます)
- ほかほかキープは、調理後、最大30分間保温しますが、保温中はいつでも取り出すことができます。



加熱途中で一時停止するときは、ドアを開ける

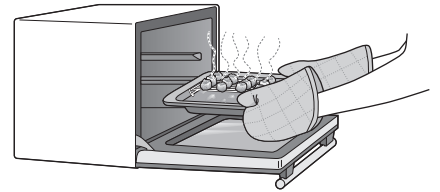
- 再スタートは、ドアを閉めてスタートキーを押します。
(加熱途中でドアを開けると、調理内容によっては、仕上がりが悪くなる場合があります)

加熱をやめるときは、とりけしキーを押す

加熱後

食品を取り出すときは、やけどに気を付ける

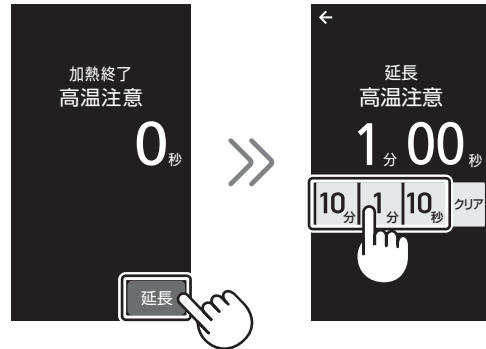
- 角皿やヘルシオトレーを取り出すときは、水平にゆっくりと引き出します。
水や油がたまっている場合、傾けるとこぼれたり、
油がはねたりすることがあります。
- ドアを開けるまで、取り出し忘れのお知らせ音が数回鳴ります。



加熱が足りないときは、延長する

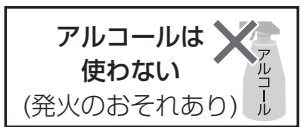
- 加熱終了後、[延長]を押し、
時間を合わせてスタートキーを押します。
時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。
- [延長]表示は、ドアを開けてから1分間、
ドアを開けなかった場合は、3分間表示します。
- [延長]表示が消えた後は、手動調理で加熱をします。
- 他の調理をするときは、とりけしキーを押します。

※ほかほかキープ設定時は、延長できません。



お手入れをする

- 水を使う加熱をした後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、お手入れしてください。
- 庫内に水滴が付着している場合は、冷めてから拭き取ってください。



庫内クリーン
スタート

[延長]表示が消えた後に庫内クリーンをおすすめする表示が出る場合があります。
庫内のにおいや汚れが気になるときは、このキーを押して庫内クリーンをおこなってください。
庫内クリーンの詳しい操作(58ページ)

電源が切れるしくみについて

次の4つの条件がそろうと、自動的に電源が切れます。
(ドアを開けると、再び電源が入ります)
電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1～10分)

- ① ドアが閉まっている
(加熱後、1度はドアを開けた)
- ② 初期画面を表示している
(とりけしキーを押すと表示します)
- ③ 高温 表示、💧 表示が消えている
- ④ コネクトランプが消灯している

無線LAN接続をしているときは、表示が消えていても、電源は切れません。
電源を切りたいときは、無線LAN機能をOFFにしてください。(17ページ)

高温 表示について

庫内、または製品内部が高温です。
やけどにご注意ください。

💧 表示について(66ページ)

製品内部に水が残っています。
表示後、約1分間放置すると
自動で水タンクに戻ります。

お願い

- 加熱後は、製品内部を冷ますために、ファンが最大10分程度回転しますが、自動的に止まります。
製品を長持ちさせるために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

カラ焼きをする

ご購入後、初めてお使いになるときに、おこなってください。(目安時間・約20分)

カラ焼きをしなくても調理はできますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが
出るため、調理前にカラ焼きをして、煙やにおいのもとを焼き切ります。
また、製造工場の検査で使用した水が庫内に付着していた場合も、焼き切ります。

**注意**

**加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない**
【やけどの原因】

アルコールは  **使わない**
(発火のおそれあり)

準備

- ① 必ず部屋の窓を開けるか、換気扇を回す
- ② つゆ受けをセットする
- ③ 水タンクを水ですすぎ洗いしてから、
「お手入れ」の高さ以上の水を入れ、本体にセットする
- ④ 電源プラグを差し込み、ドアを開けて、閉める

煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、
別の部屋に移しておきます。

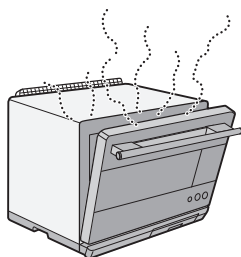
1 [探す]から[お手入れ]を選び、[カラ焼き]を押し、スタートする



本体がかなり熱くなります。
ご注意ください。

- 加熱中や加熱後、高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱終了間近になると排気口から蒸気が出ます。

2 終了音が鳴ったら、 ドアを少し開けて、庫内の熱気を外に逃がす



ドアを開けるときは、顔を近付けしないでください。
(やけどのおそれあり)

- 製品内部を冷ますためファンが回転しますが
自動的に止まります。

3 お手入れをする

水タンクの水を捨てる

- 加熱終了間近になると、製品内部に残っている
水が自動的に水タンクに戻ります。

つゆ受けの水を捨てる

- つゆ受けに少量の水がたまる場合があります。
- 水を捨てた後は、すぐにつゆ受けをセットして
おくようにしましょう。

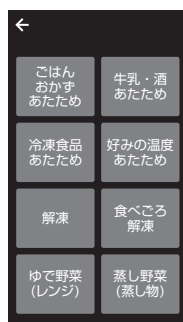
お知らせ

- 水を使う加熱ですが、蒸気は見えません。
- カラ焼き後すぐは、フラットテーブルが熱くなっています。
すぐに熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- ヒーター加熱後、庫内が高温のときは、使用できないメニューがあります。
[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。

あたための使い分け

あたため

レンジ加熱で、スピーディにあたためます。



●ごはん・おかずあたため

食品の表面温度と、食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して、自動であたためます。

●牛乳・酒あたため

突然の沸とうを防いで、飲みごろの温度にあたためます。

●冷凍食品あたため

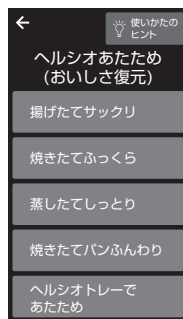
1人分の冷凍パスタなど冷凍弁当などを
面倒な出力(W数)や時間の設定なしで、自動であたためます。

●好みの温度あたため

仕上がり温度を設定して、
バターやアイスクリームをやわらかくすることができます。

ヘルシオあたため (おいしさ復元)

過熱水蒸気や水蒸気で、できたてのようにおいしくあたためます。
天ぷらやから揚げ、中華まんなどをお試しください。



●揚げたてサククリ

すでに油で揚げている天ぷらやフライなど
やわらかくなった衣も、サクッとした食感にあたためます。

●焼きたてふっくら

焼き魚や焼きとりなどの焼き物のおかずなど
焼きたてのように、ふっくらとあたためます。

●蒸したてしっとり

中華まん・シュウマイなど
たっぷりの水蒸気でしっとりにあたためます。

●焼きたてパンふんわり

市販や手作りのパンなど
ふんわり焼きたてのようにあたためます。

●ヘルシオトレーであたため

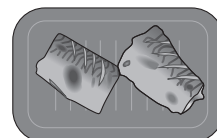
少量のあたためは
ヘルシオトレーを使ってあたためることができます。



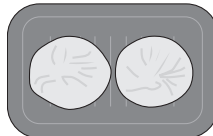
揚げたてサククリ



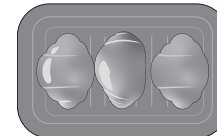
焼きたてふっくら



蒸したてしっとり



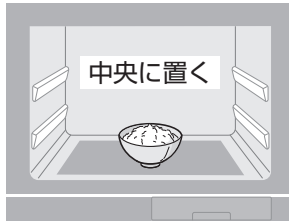
焼きたてパンふんわり



ごはん・おかずあたため

ごはんやおかずをスピーディにあたためます。

食品を入れる



中央に置く



角皿などの
金属類は使わない

2品(ごはんとおかず)を同時にあたためることができます



中央に寄せて置く

- 冷凍のものはできません。
- 2品は、ほぼ同量(1品あたり約100~200g)にします。
- 必ず、スタート後30秒以内に仕上がりの調節で[強め]を押します。

- 食品の種類や組み合わせによっては、うまくあたたまらない場合があります。
- 汁物、たれやソースのかかった食品や27ページの表にない食品はうまくあたたまりません。

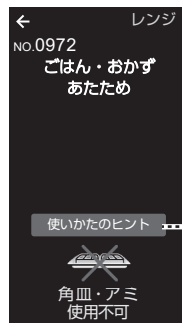
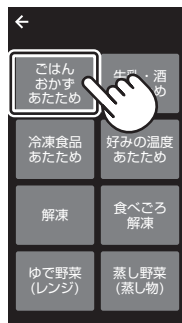
準備

- 量が多いときは同じ分量に分け、中央に寄せて置きます。
- 食品によって、ラップをします。
飛び散りやすい食品にはラップをすることをおすすめします。
- レンジで使える容器(20ページ)を確認し、食品の分量に合わせた容器を使います。
- 容器などのフタをはずし、密封状態にしないでください。
また、密封状態の袋は使わないでください。
(加熱のしすぎで、発煙・発火するおそれあり)
- 高温で使用了後などフラットテーブルが熱い場合、プラスチック容器や熱に弱い容器を置くと、溶けたり変形したりします。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから加熱します。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

飲み物は、[牛乳・酒あたため]であたためてください。
飲み物のあたために使うと、沸とうして大変危険です。



1 [あたため]から[ごはん・おかずあたため]を選ぶ



押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

- 手順1を省略してあたためキーを押すだけでも、同じ内容の加熱ができます。



2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(27ページ)
ごはんとおかずの2品あたための場合は、[強め]を押します。
- 庫内が熱い状態で加熱をスタートさせると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが異なることがあります。

加熱後

- ラップをしていた場合は、やけどに気を付けてすぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。



警告



・卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】
 ・あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない
 【発煙・発火の原因】



・液状のもの、とろみのあるもの(カレー・シチュー・煮物・みそ汁など具のあるもの)は加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、加熱前・加熱後にかき混ぜて、取り出す際はやけどに注意する

上手にあたためるためのポイント

- ラップをするときは、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。(下表の○はラップをします)

(mL=cc)

食品	分量	ラップ	仕上りの調節	ポイント
ごはん 	1～4杯 (1杯150g)	—	—	・固めのときは、水を振りかける。 ・かたまりになっているときは、中まであたたまりにくくなるため、加熱前にほぐす。
冷凍ごはん	1～2個 (1個100～150g)	○	—	・厚さ2～3cmで、平らに冷凍したもの ・必ず皿にのせる。 ラップのとじ目は何重にも重ならないようする。 
		※ (右記)	—	・市販の容器に入れて冷凍したもの ・フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。 ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせる。 
シュウマイ	100～300g (1個15～20g)	○	[強め]	—
ハンバーグ	1～4個 (1個80g)	○	[強め]	—
天ぷら	100～400g	—	—	・皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ・いかは、はじけるので、手動のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
焼きとり	2～6本 (1本40g)	—	—	—
ピラフ	100～400g	—	—	・加熱後、かき混ぜる。
焼きそば	100～200g	—	—	・加熱後、かき混ぜる。
カレー シチュー	200～400g	○	[強め]	・加熱前・加熱後にかき混ぜる。
煮物	100～400g	—	—	・煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁	1～2杯 (1杯150mL)	○	[強め]	・加熱前・加熱後にかき混ぜる。

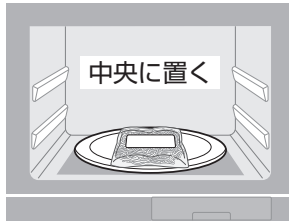
- 市販の冷凍食品のあたためは、[冷凍食品あたため]や手動のレンジで加熱してください。
[ごはん・おかずあたため]ではうまく仕上がりにせん。
- 下記の食品は、自動あたためで加熱しないでください。(加熱のしすぎで、発煙・発火するおそれ)
 - ・水分の少ないもの(干もの・落花生・油揚げ・天かすなど)
 - ・乾燥したもの(パセリ・青じそなど)
 - ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)
 手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

冷凍食品あたため

1人分の冷凍パスタなどを、出力(W数)や時間を設定せずにあたためることができます。

準備

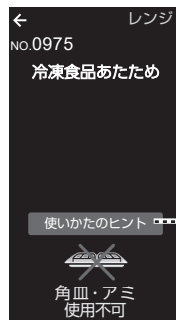
食品を入れる



- パッケージに「皿にのせて加熱する」と記載されている食品は、耐熱性の平皿にのせます。

- 必ず「電子レンジ可」と記載のある、市販の冷凍食品をお使いください。
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- ラップをするときは、ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえます。(食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、ラップをしっかりとかぶせると加熱のしすぎの原因になります)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱します。霜の付いているものはうまくあたたまらない場合があります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから加熱します。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
- 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないでください。(溶けたり、変形します)

1 [あたため]から[冷凍食品あたため]を選ぶ



押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(29ページ)

加熱後

- ラップやフタをしていた場合や袋ごと加熱していた場合は、やけどに気を付けてすぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。



警告



- ・卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】
- ・あんのはいったもの(あんまん・今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかず)には使わない【発煙・発火の原因】

上手にあたためるためのポイント

- 下表にない食品については、[冷凍食品あたため]を使ったあたためはおすすめできません。
- パッケージ記載の通りにします。
(外袋または内袋のままや、トレー入りのフタを少し開ける、皿にのせるなど)

食品	分量	仕上がりの調節	ポイント
パスタ	1人分 (180～380g)	右記参照	・大盛り(340g以上)のときは、[強め]。 ・加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200～300g)	—	・加熱後、すぐにかき混ぜる。
丼の具	1人分 (100～200g)	—	・加熱後、すぐにかき混ぜる。
弁当(ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200～300g)	[強め]	・容器の形状やかかずの種類、盛り付けかたや保存状態などによって仕上がり温度が変わるため、様子を見ながら加熱する。
オムライス	1人分 (200～300g)	[強め]	・袋に穴を開けたり、切り込みを入れてから加熱するものは、手動のレンジで加熱する。
ピラフ、チャーハン	200～450g	—	・あらかじめ、よくほぐしておく。 ・耐熱性の平皿や容器に入れ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる。 ・加熱後、すぐにかき混ぜる。
シュウマイ	100～300g (1個15～30g)	—	・耐熱性の平皿に並べる。 ・ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる。

- メーカーや中身の材料、保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。
- グラタン、お好み焼きなど袋やラップを取り除いて加熱するものや、ラーメンなど水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品は、手動のレンジで加熱します。
- 中華まんは、[蒸したてしっとり]であたためることができます。(38ページ)
- ホームフリージングした冷凍ごはんは、[ごはん・おかずあたため]で加熱してください。(26ページ)
- 手動で加熱するときの置きかた、出力(W数)、加熱時間などは、パッケージに記載の内容をお読みください。

牛乳・酒あたたため

飲みごろの温度にあたためます。



警告



加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります
【やけどのおそれ】

食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、1～4杯(本)。
2杯以上は、分量をそろえます。

- 1杯(本)あたりの
基準分量

牛乳	200mL
コーヒー	150mL
酒	180mL

- 基準分量より少ない場合は沸とうすることがあります。

- 置きかた

(2杯のとき)



(3杯のとき)



(4杯のとき)



- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるもので、

牛乳・コーヒーをあたためるときは、
低めの広口容器を使います。



酒をあたためるときは、

背の低い、すんぐりとした容器を使います。

(コップのときは、広口のコップ)

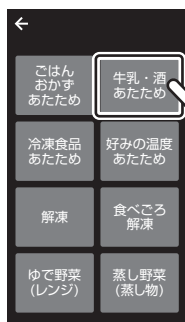


- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。

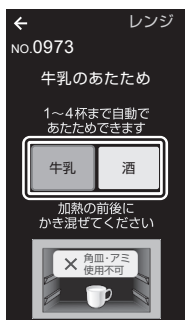
- 加熱の前後は、必ずかき混ぜます。

- 飲み物の種類や量、容器の大きさ・形状・材質・厚みによって仕上がりが異なります。

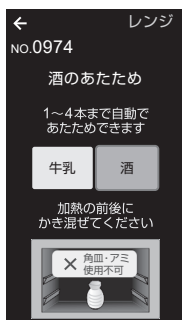
1 [あたため]から[牛乳・酒あたたため]を選ぶ



2 [牛乳]または[酒]を選ぶ (初め、[牛乳]が選ばれています)



[酒]を
押した場合



- コーヒーをあたためるときは
[牛乳]を選びます。

3 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。

コーヒーをあたためるときは、[強め]を押します。

- 庫内が熱い状態で加熱をスタートさせると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが異なることがあります。

加熱後

- よくかき混ぜます。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

好みの温度あたたため

仕上がり温度を設定して、バターやアイスクリームをやわらかくしたり、ごはんやスープをあたためます。

食品を入れる

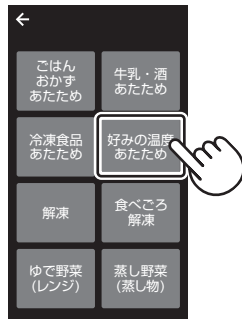


- 飲み物のあたためは、[牛乳・酒あたため]を使用します。

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 容器は広口で浅い耐熱容器(スープ皿・汁わんなど)を使います。マグカップは使わないでください。
- 飛び散りやすいものにはラップをします。
- 高温で使用した後は、フラットテーブルが熱くなっているの、充分に冷めてから使用してください。
- 食品は容器の約8分目を目安に入れます。容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、うまくあたたまらないことがあります。

準備

1 [あたため]から[好みの温度あたため]を選ぶ



温度設定の目安

- | | | |
|------|-----------------------------|--|
| 90℃ | ● スープ | |
| 80℃ | ● みそ汁 | |
| 70℃ | ● ごはん | |
| 60℃ | | |
| 50℃ | ● おにぎり | |
| 40℃ | | |
| 30℃ | | |
| 20℃ | ● バター
(やわらかくする) | |
| -10℃ | ● アイスクリーム
(スプーンが入る固さにする) | |

※ 温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1～2人分(約200g以下)を基準にしています。

2 温度を合わせる



- 初め、[70℃]を表示
- 温度設定範囲
-10℃、
20～90℃(5℃単位)

押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

3 スタートする



- 加熱後**
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジで様子を見ながら加熱します。

市販のベビーフードをあたためるとき

[ベビーフードあたため]を使うと、便利です。

[探す]→[カテゴリー]→[✓]→[離乳食・キッズ]
→[離乳食]→[ベビーフードあたため]

- ビン入りのものや、レンジ加熱不可の容器に入っている場合は、耐熱容器に移し替えて加熱してください。

全解凍、サックリ解凍

レンジ加熱とスチームを組み合わせ、肉や魚などを解凍します。

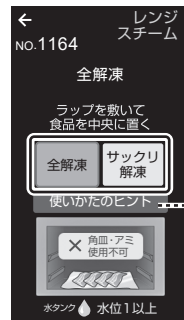
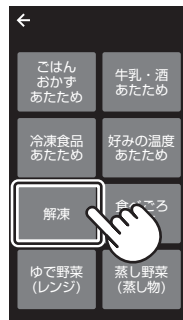
食品を入れる



- **水タンク 水位1以上**
水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。

- 全解凍は、すぐに調理したいときに、サックリ解凍は、必要な分だけ切り分けて残りを再冷凍したいときに使います。
- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。
- グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっているので、十分に冷めてから使用してください。(ラップが溶けるおそれ)
- 一度に解凍できる分量は、100～500g。
- 食器や発泡トレーにのせたり、ラップに包んで解凍しないでください。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。**アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにします。**火花が出て、ドアガラスが割れることがあります。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは、手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

1 [解凍]、[解凍]から[全解凍]または[サックリ解凍]を選ぶ(初め、[全解凍]が選ばれています)



押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。**食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。**

- 加熱後**
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。
 - 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

食品	仕上がりの調節	
	全解凍	サックリ解凍
かたまり肉、鶏肉	[強め]	—
ひき肉、薄切り肉	—	—
まぐろ(赤身)	—	刺身の場合 [強め]
えび	[弱め]	

■上手に解凍するための冷凍方法

- 新鮮なものを薄く一定の厚み*に整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
※ 全解凍：2cm以内
サックリ解凍：2～3cm

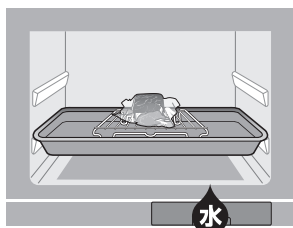


食べごろ解凍

解凍後、そのまま食べられる冷凍のお取り寄せ品などを、スチームを使って解凍します。

全解凍、サクッリ解凍／食べごろ解凍

食品を入れる



- 角皿＋調理網 下段
- 水タンク 水位2

- 2種類の解凍方法があります。

- 【自動】… それぞれの食品に適した温度・時間が設定されているメニューです。
- 【手動】… 時間をお好みで設定できます。
最大設定時間は、メニューによって異なります。

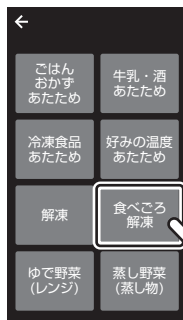
ケーキ類	2時間30分
その他	1時間35分

詳しい使いかたは、COCORO KITCHEN レシピサービス
をご確認ください。

[https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/
recipe/pages/cookmaster_tabegoro](https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/pages/cookmaster_tabegoro)



1 [解凍]、[食べごろ解凍]を選ぶ



【自動】の場合



2 目的のメニューを選ぶ



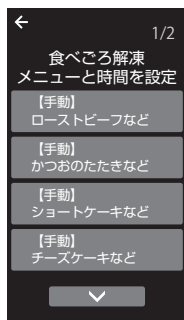
できることや、分量と時間の
目安などを確認するときは、
ここを押します。

続きのメニューを表示させる
ときは、ここを押します。

【手動】の場合



2 [メニューと時間を設定する]を選び、メニューを選んで時間を合わせる



- 時間を合わせ
直すときは、
[クリア]を
押します。

3 スタートする



- 【自動】の場合、仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

ゆで野菜(レンジ)

手早く調理をしたいときなどにおすすめです。

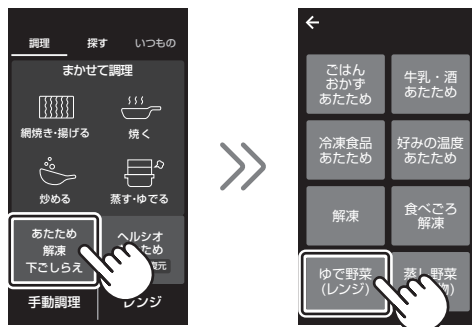
準備

食品を入れる

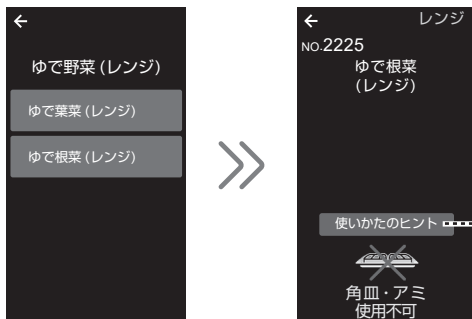


- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 少量の根菜は、必ずつかるぐらいの水を入れ、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。(11ページ)
(加熱しすぎると発煙・発火のおそれあり)
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから加熱します。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

1 [下ごしらえ]から[ゆで野菜(レンジ)]を選ぶ



2 [ゆで葉菜(レンジ)]または[ゆで根菜(レンジ)]を選ぶ



ゆで根菜(レンジ)を選んだとき

押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

3 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。
いも類を丸ごと加熱するときは、[強め]を押します。

加熱後 ●加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。

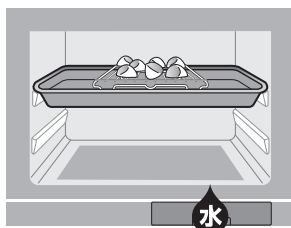
お知らせ ●加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。

蒸し野菜(蒸し物)

しっとりとムラを抑えて仕上げることができます。

準備

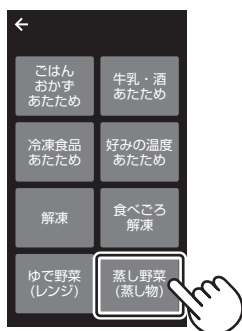
食品を入れる



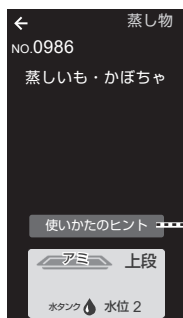
- 角皿＋調理網 上段
- 水タンク 水位2

- 材料の大きさはそろえます。
- アクの強い野菜は、加熱の前後に水にとってアク抜きをします。
- ラップはしません。
- 短い時間で加熱をしたいときは、[ゆで野菜(レンジ)]をおすすめします。

1 [下ごしらえ]から[蒸し野菜(蒸し物)]を選ぶ



2 目的のメニューを選ぶ



蒸しいも・かぼちゃを選んだとき

- [低温蒸し野菜]は約80℃で蒸すため、シャキッとした歯ごたえを残した加熱になります。

押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

3 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。
- かぼちゃを加熱するときは、[弱め]を押します。

加熱後

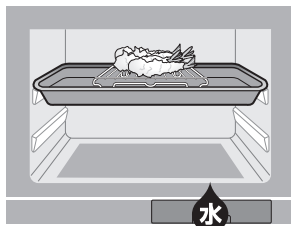
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動の蒸し物または低温調理のソフト蒸しで様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

揚げたてサククリ

市販の揚げ物惣菜や家庭で作った揚げ物おかずを、過熱水蒸気でサククリとあたためます。

準備

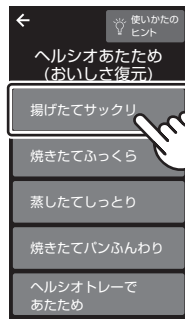
食品を入れる



- 角皿＋調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

- 揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。
- 冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものと一緒に加熱することはできません。
- ラップはしません。
- 調理網を2枚使うときも、食品は中央寄りに置きます。

1 [ヘルシオあたため]から[揚げたてサククリ]を選ぶ



押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のウォーターオープンで様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

食品	分量	仕上がりの調節
天ぷら	100～600g	—
から揚げ 冷凍から揚げ	100～600g	—
とんかつ、コロッケ	100～600g	カットしたとんかつは[弱め]
骨付きフライドチキン	100～600g	—
フライドポテト	100～300g	[弱め]

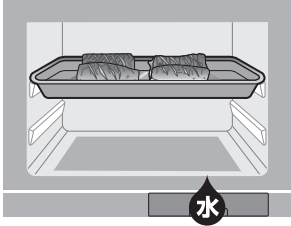
- かき揚げは、焦げやすいため手動のウォーターオープンで加熱します。(52ページ)

焼きたてふっくら

市販の焼き物惣菜や家庭で作った焼き物おかずを、過熱水蒸気で焼きたてのようにふっくらとあたためます。

準備

食品を入れる

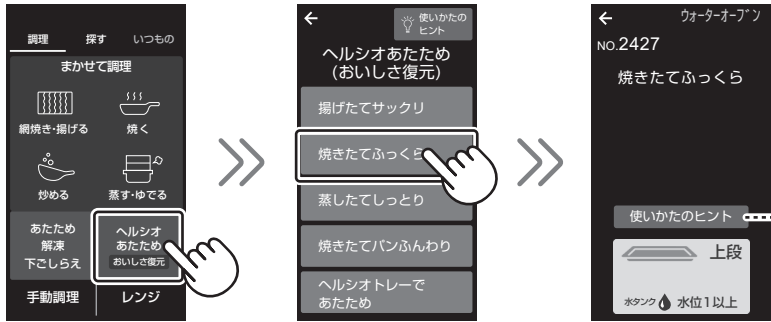


- 角皿 上段
- 水タンク 水位1以上

- まかせて調理で作った焼き物おかずをあたためることができます。
- 角皿に、食品の大きさに合わせたクッキングシートやアルミホイルを敷いて、食品をのせます。
- ホイル焼きなど、ホイルに包んで調理したおかずは、あたためるときもホイルに包んで角皿にのせます。
- 冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものと一緒に加熱することはできません。
- ラップはしません。
- 複数のおかずをあたためるときは、アルミホイルのフチを立てておくと味が混ざりません。

揚げたてサクリ／焼きたてふっくら

1 [ヘルシオあたため]から[焼きたてふっくら]を選ぶ



..... 押して、内容を確認してください。
元の画面に戻るときは、[←]を押します。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。
- 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
 - 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のウォーターオープンで様子を見ながら加熱します。
 - 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

食品	分量	仕上がりの調節
焼き魚	100～600g	ししゃもなど小さめのものは[弱め]
焼きとり、冷凍焼きとり	100～600g	—
鶏の照り焼き	1～6切れ(1切れ100g)	—
ハンバーグ	1～6個(1個80～100g)	[強め]
うなぎのかば焼き*	1～6切れ(1切れ100g)	—
たこ焼き、冷凍たこ焼き	100～600g	—
お好み焼き、冷凍お好み焼き	1枚(200g)	[強め]
今川焼き、たい焼き 冷凍今川焼き、冷凍たい焼き	1～8個(1個80g)	冷凍ものの6個以上は[強め]
冷凍焼きおにぎり*	100～600g	—

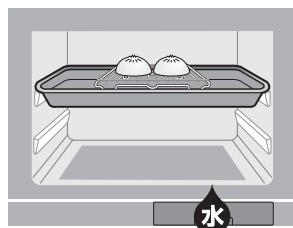
※アルミホイルにくっつきやすいため、クッキングシートを敷きます。

蒸したてしっとり (スポットスチーム)

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。

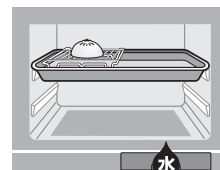
準備

食品を入れる



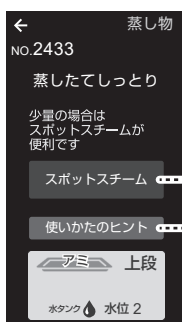
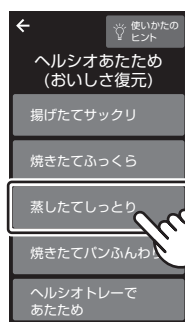
- 角皿(+調理網) 上段
- 水タンク 水位2

- 少量の場合は、**スポットスチーム**を選ぶと[蒸したてしっとり]や[ヘルシオトレーであたため]よりスピーディにあたためられます。
 - 食品を左奥にのせます。
 - 冷凍ものは、加熱できません。



- 容器を使う場合は、蒸し物で使える容器を確認してください。(20ページ)
- 食品によっては、調理網を使わないものもあります。
- 調理網を2枚使うときも、食品は中央寄りにのせます。
- ラップはしません。

1 [ヘルシオあたため]から[蒸したてしっとり]を選ぶ



[スポットスチーム]で加熱するときは、ここを押します。スタートキーを押す前に[使いかたのヒント]を押して、内容を確認してください。

押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

食品	分量	調理網	仕上がりの調節	ポイント
中華まん 冷凍中華まん	1～4個 (1個70～120g)	使う	1個が120gのときは[強め]	—
シュウマイ 冷凍シュウマイ	100～300g	使う	1個15～20gのときは[弱め]	—
ごはん、おこわ (常温)	100～600g	使わない	300g以下は[弱め]	● 茶わんか浅い耐熱容器に入れる。
冷凍ごはん	1～2個 (1個100～150g)	使う	—	● 調理網の上にラップを広げてのせる。
茶わん蒸し	1～4個 (1個150g)	使わない	[強め]	● 手作り品は、共ブタまたはラップをする。 ● 市販品(冷蔵)は、フィルム製のフタをしたまま加熱する。

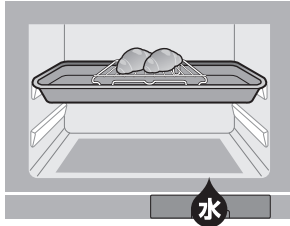
※[スポットスチーム]で冷凍ものの加熱はできません。[ヘルシオトレーであたため]は、冷凍ものの加熱ができます。

焼きたてパンふんわり

市販や手作りのパンを、過熱水蒸気で焼きたてのようにふんわりとあたためます。

蒸したてしっとり／焼きたてパンふんわり

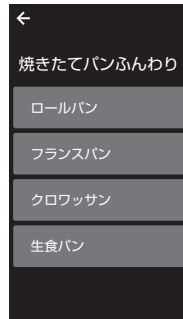
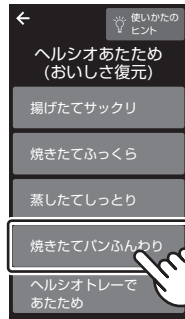
食品を入れる



- 角皿＋調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

- 調理網を2枚使うときも、食品は中央寄りに置きます。
- ラップはしません。
- カレーパン以外は、冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものを一緒に加熱することはできません。
- 冷凍したカレーパンは、手動のウォーターオープンで加熱します。
- フランスパンは、厚さ4cm以下に切ります。

1 [ヘルシオあたため]から[焼きたてパンふんわり]を選んで、パンの種類と状態を選ぶ



初め、
[常温・冷蔵]が
選ばれています。

押して、内容を
確認してください。
元の画面に戻るとき
は、[←]を押します。

ロールパンを
選んだとき

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のウォーターオープンで様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

食品	分量	仕上がりの調節
ロールパン	1～8個 (1個30g)	1～3個は[弱め]
フランスパン	1～8切れ (1切れ30g)	1～3切れは[弱め]
クロワッサン	1～6個 (1個40g)	1～2個は[弱め]
生食パン (厚さ2～3cm)	1～2枚	厚さ3cmのものは[強め]

- 惣菜パンなどの加熱については、**使いかたのヒント** を押して、ご確認ください。

ヘルシオトレーであたため

ヘルシオトレーを使って、少量の食品を過熱水蒸気や水蒸気でおいしくあたためます。

準備

食品を入れる



●ヘルシオトレー

ヘルシオトレーは、庫内中央に横長になるように置きます。

揚げたてサククリ

焼きたてふっくら

焼きたてパンふんわり

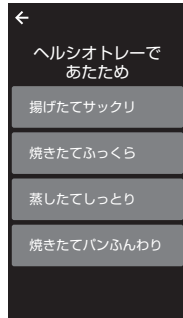
●水タンク 水位1以上

蒸したてしっとり

●水タンク 水位2

- ヘルシオトレーに重ならず並べられる分量が目安です。
- 冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものと一緒には加熱することはできません。
- ラップはしません。

1 [ヘルシオあたため]から[ヘルシオトレーであたため]を選んで、目的のあたためを選ぶ



押し、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

●[焼きたてパンふんわり]を選んだ場合は、パンの種類と状態を選びます。

2 スタートする



- 仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に押します。
食品によって、必ず仕上がり調節するものがあります。

加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 揚げたてサククリで加熱した場合は、食材から落ちた油分の再吸収を防ぐためすぐにヘルシオトレーから皿などに移し替えてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動で様子を見ながら加熱します。
(蒸したてしっとり)は蒸し物、それ以外はウォーターオープン加熱)
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

■仕上がり調節が必要な食品

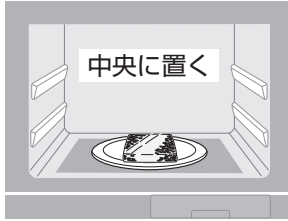
揚げたてサククリ		焼きたてふっくら		蒸したてしっとり		焼きたてパンあたため
から揚げ	[強め]	ハンバーグ	[強め]	中華まん (1個120gのもの)	[強め]	パンの種類を選んだ後、 使いかたのヒントを押して ご確認ください。
フライドポテト	[弱め]	1尾・1切れが小さい 焼き魚(ししゃもなど)	[弱め]	シュウマイ (1個15~20gのもの)	[弱め]	

レンジ

出力(W数)と時間を設定して、加熱します。

準備

食品を入れる



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない
【発煙・発火の原因】

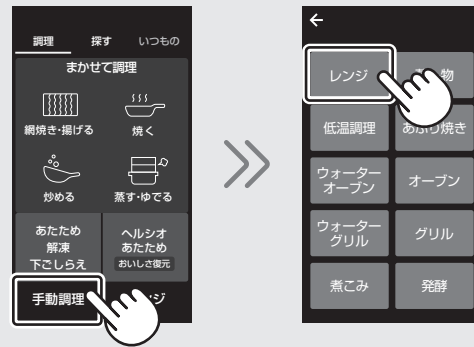
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 冷凍食品は、必ず耐熱性の容器または皿にのせ、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせます。

ご注意 ・少量のもの、水分の少ないものなどは、様子を見ながら加熱してください。
(発煙・発火のおそれ)

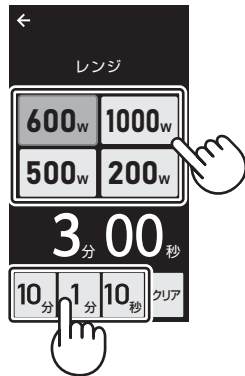
1 [レンジ]を押す



- [手動調理]から、[レンジ]を選ぶこともできます。



2 出力と時間を合わせる



- 最大設定時間

1000W	3分
600W	15分
500W	30分
200W	1時間35分

- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3 スタートする



- 加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[弱]を表示することがあります。
(製品を保護するために600W加熱となります)

加熱後

- 加熱が足りないときは、食品の位置や向きを変えて、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
※ 1000Wで加熱した後、[延長]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱することがあります。

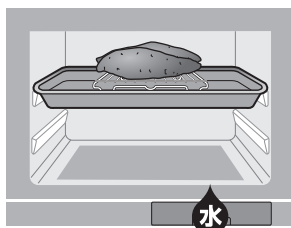
手動

蒸し物

たっぷりの水蒸気で、しっとりと仕上げます。

準備

食品を入れる



- 角皿(+調理網) 上段
- 水タンク 水位2

- 蒸し物で使える容器を確認してください。(20ページ)
- メニューによっては、角皿を下段にセットします。
メニュー集やレシピ集を参考にしてください。
- ラップはしません。

1 [手動調理]から[蒸し物]を選ぶ



2 時間を合わせる



- 最大設定時間
30分
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3 スタートする



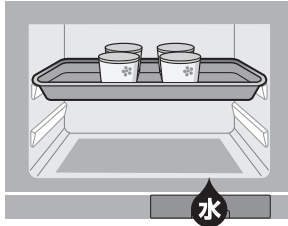
- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
 - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
 - 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

低温調理

65～95℃の温度設定で、ソフト蒸し調理・ウォーターオープン調理ができます。

準備

食品を入れる



ソフト蒸し

- 角皿(+調理網) 上段
- 水タンク 水位2
- 庫内が高温のときは、使用できません。
冷めて[U-04]が消えると使えます。
- ソフト蒸しで使える容器を確認してください。(20ページ)

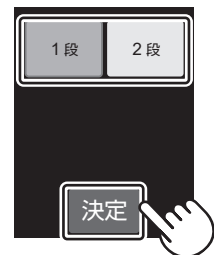
ウォーターオープン

- 角皿(+調理網) 上段・下段
1段の場合は、上段にセットするのがおすすめです。
- 水タンク 水位1以上
- ウォーターオープンで使える容器を確認してください。
(20ページ)

1 [手動調理]から[低温調理]を選び、目的の加熱を選ぶ



ウォーターオープン の場合は、
段数を選んで[決定]を押す



2 温度と時間を合わせる

ソフト蒸し



- 初め、[70℃]を表示
- 温度設定範囲
65～95℃(5℃単位)
- 最大設定時間

65、70℃	2時間30分
75～95℃	45分

- 時間を合わせ直すときは、
[クリア]を押します。

ウォーターオープン



- 初め、[70℃]を表示
- 温度設定範囲
65～95℃(5℃単位)
- 最大設定時間
1時間35分
- 時間を合わせ直すときは、
[クリア]を押します。

3 スタートする



加熱後

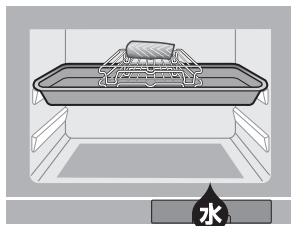
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、
気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
ソフト蒸しで2時間以上加熱した後に延長する場合は、
延長の前につゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してください。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

あぶり焼き

高火力の過熱水蒸気を庫内天面から直接噴射で集中させることで、表面をこんがり焼きます。

準備

食品を入れる



- 角皿＋調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

- 調理網2枚を重ねて使いますが、メニューによっては調理網を重ねず1枚で使う場合もあります。(もちなど)
- 食品は、焼き色を付けたい面を上にして、水平になるように調理網にのせます。
- 角皿にアルミホイルを敷いておくと、お手入れが楽です。

ご注意

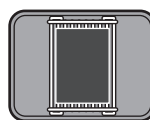
- 高さのある食品や、調理中にふくれて庫内天面に触れそうな食品は、調理網を重ねず1枚で使います。もちなど調理中にふくれる食品の場合は、様子を見ながら加熱してください。
- 角皿を出し入れするときは、食品が調理網からすべり落ちないようにご注意ください。

1 [手動調理]から[あぶり焼き]を選ぶ

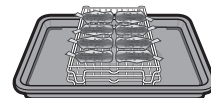


焼き色エリア別のおすすめ食材

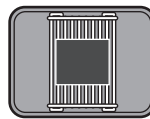
広め



例：みりん干し



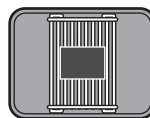
標準



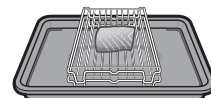
例：ビーフステーキ



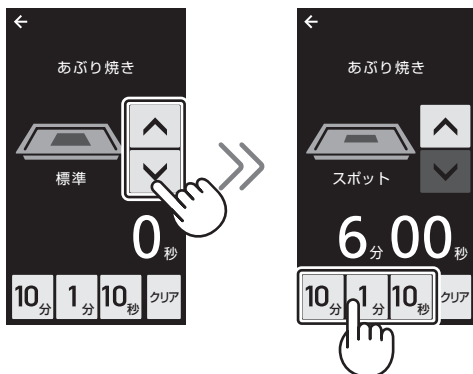
スポット



例：サーモン



2 焼き色エリアと時間を合わせる



- 同じ加熱時間でも、焼き色エリアの狭い方が焼き色は付きやすくなります。
- 最大設定時間

広め・標準	30分
スポット	15分

- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3 スタートする



加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

手動

煮こみ

過熱水蒸気で煮こみます。

注意



加熱後のフタ(アルミホイルなど)を
はずすときは注意する
【やけどの原因】

あぶり焼き／煮こみ

準備

食品を入れる



- 角皿 下段
- 水タンク 水位1以上※

- ふきこぼれにくい深めの耐熱性の容器を使います。
- 煮こみで使える容器を確認してください。(20ページ)
- ※加熱時間が1時間を超えるときは水位2まで入れます。

1 [手動調理]から[煮こみ]を選ぶ



2 時間を合わせる



- 最大設定時間
2時間30分
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3 スタートする



- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
 - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
 - 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

ウォーターオーブン、オーブン

予熱ありで焼く方法

準備



※メニューによって
付属品を入れる
場合があります。

ウォーターオーブン

- 水タンク 水位1以上

1 [手動調理]から[ウォーターオーブン]または[オーブン]を選ぶ



2 [予熱あり]と段数を選んで[決定]を押し、温度を合わせる



- 初め、[170°C]を表示
- 温度設定範囲
100~250°C(10°C単位)、300°C
300°Cに設定したとき、300°Cでの運転時間は約10分です。
その後、自動的に250°Cに切り換わります。

3 スタートする

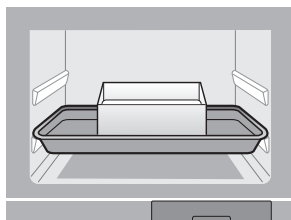


- 予熱をスタートすると、予熱完了までの目安時間を表示します。(最大約18分。2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。
(ウォーターオーブンはオーブンより若干長くなります)
- 予熱中に温度を変更するときは、画面左下の[温度変更]を押し、温度を変更した後[変更完了]を押します。

お知らせ

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧などにより、仕上がりが異なります。
- 市販の本などのレシピで作るときは、メニュー集やレシピ集の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。
類似メニューがない場合や続けて加熱するときは、予熱ありで、加熱時間をひかえめにして加熱することをおすすめします。

4 予熱が完了したら(お知らせ音が鳴ったら)、食品を入れて、ドアを閉める **やけどに注意**



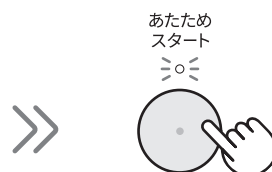
- **角皿(+調理網) 上段・下段**
1段の場合は、角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集やレシピ集の類似メニューも参考にしてください。

- 予熱完了後、ドアを開けなければ、約20分間、予熱状態を保ちます。
約20分を過ぎると初期画面に戻るため、最初からやり直してください。
- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

5 時間を合わせて、スタートする



- 最大設定時間 **1時間35分**
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

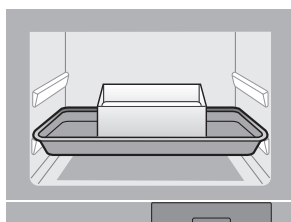


- 加熱中に温度を変更するときは、画面左下の[温度変更]を押し、温度を変更した後[変更完了]を押します。

- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
 - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
 - ウォーターオープンのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

予熱なしで焼く方法

食品を入れる



- **角皿(+調理網) 上段・下段**
1段の場合は、角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集やレシピ集の類似メニューも参考にしてください。

ウォーターオープン

- **水タンク 水位1以上**

準備

1 [手動調理]から[ウォーターオープン]または[オープン]を選ぶ

2 [予熱なし]と段数を選んで[決定]を押す

3 温度と時間を合わせて、スタートする

- 温度設定範囲や、最大設定時間、加熱中の温度変更の方法は、予熱ありの場合と同じです。

- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
 - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
 - ウォーターオープンのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

手動

ウォーターグリル、グリル

予熱ありで焼く方法

準備



※メニューによって
付属品を入れる
場合があります。

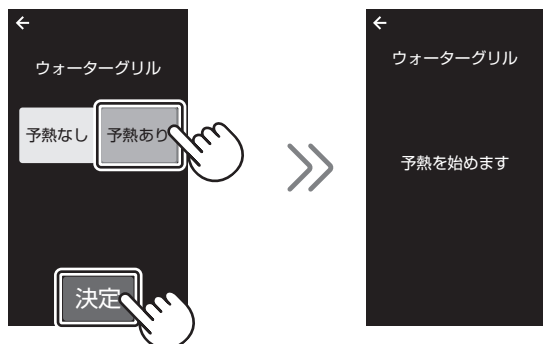
ウォーターグリル

- 水タンク 水位1以上

1 [手動調理]から[ウォーターグリル]または[グリル]を選ぶ



2 [予熱あり]を選んで[決定]を押す

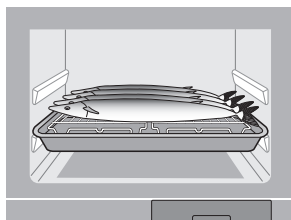


3 スタートする



- 予熱をスタートすると、予熱完了までの目安時間を表示します。(最大約10分。2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。
(ウォーターグリルはグリルより若干長くなります)

4 予熱が完了したら(お知らせ音が鳴ったら)、食品を入れて、ドアを閉める やけどに注意



- **角皿(+調理網)**
角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集やレシピ集の類似メニューも参考にしてください。
- 角皿にアルミホイルを敷いておくとお手入れが楽になります。

- 予熱完了後、ドアを開けなければ、約20分間、予熱状態を保ちます。
約20分を過ぎると初期画面に戻るため、最初からやり直してください。
- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

5 時間を合わせて、スタートする



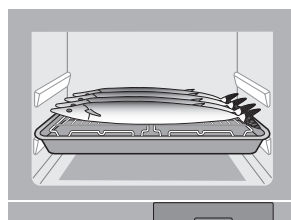
- **最大設定時間**
- | | |
|----------|-----|
| ウォーターグリル | 45分 |
| グリル | 35分 |
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。



- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
 - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
 - ウォーターグリルのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

予熱なしで焼く方法

食品を入れる



- **角皿(+調理網)**
角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集やレシピ集の類似メニューも参考にしてください。
- 角皿にアルミホイルを敷いておくとお手入れが楽になります。

- ウォーターグリル**
- **水タンク** 水位1以上

1 [手動調理]から[ウォーターグリル]または[グリル]を選ぶ

- 最大設定時間は、予熱ありの場合と同じです。

2 [予熱なし]を選んで、時間を合わせて、スタートする

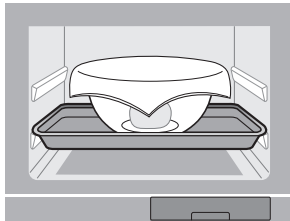
- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
 - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
 - ウォーターグリルのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

発酵

スチームのあり・なしが選べます。

準備

食品を入れる



●角皿 上段・下段

1段の場合は、下段にセットするのがおすすめです。メニュー集やレシピ集の類似メニューも参考にしてください。

- 庫内が高温のときは、使用できません。
冷めて[U-04]が消えると使えます。
- 発酵で使える容器を確認してください。(20ページ)

スチームあり

- 水タンク 水位1以上

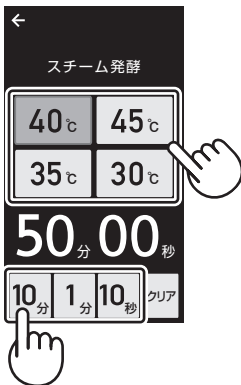
スチームなし

- 水タンクは使いません。(水を入れません)
- 乾燥を防ぐために、1次発酵でラップをしたり、2次発酵前に霧吹きをしたりしてください。

1 [手動調理]から[発酵]を選ぶ



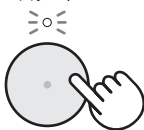
2 スチームあり・なしを選んで[決定]を押し、温度と時間を合わせる



- 最大設定時間
8時間00分
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3 スタートする

あたため
スタート



加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
- スチームありのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

手動調理の設定時間の目安(1)



警告



食品・飲み物を加熱しすぎない
[突然沸とう・発火・発煙・やけど
のおそれ]

ご自分で時間を合わせて加熱するとき

レンジであたためる

レンジ 600W

●○はラップをします。

常温・冷蔵もの			
食品	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約1分	—
ピラフ・チャーハン	1人分(250g)	約1分50秒	—
コンビニ弁当	1人分(400g)	約1分40秒	—
中華まん	1個(70~80g)	40~50秒	○
シュウマイ	8個(140g)	約2分	○
煮物	1人分(200g)	約1分20秒	○
とんかつ・コロッケ	200g	約50秒	—
焼き魚	2切れ(200g)	約50秒	—
ハンバーグ	2個(160g)	約1分20秒	—
パスタ・焼きそば	1人分(200g)	約1分20秒	—
みそ汁	1杯(150mL)	約1分10秒	—
カレー・シチュー	1人分(200g)	約1分50秒	○
牛乳(冷蔵)	1杯(200mL)	約1分30秒	—
コーヒー(常温)	1杯(150mL)	約1分30秒	—
酒(常温)	1本(180mL)	約1分	—

冷凍もの			
食品	分量	目安時間	ラップ
ごはん	150g	約2分30秒	○
ピラフ・チャーハン	1人分(250g)	4~5分	○
中華まん	1個(70~80g)	約1分10秒	○
シュウマイ	9個(270g)	4分30秒~5分	○
カレー・シチュー	1人分(200g)	約5分	○

- 分量が2倍になると加熱時間は2倍弱程度ですが、加熱前の温度などにより仕上がりが異なります。
- 加熱が足りないときや加熱ムラが気になるときは、食品の向きを変えたり混ぜたりして、様子を見ながら加熱してください。
- 飲み物や汁物は、加熱前・加熱後にかけ混ぜる。
- 中華まんは、底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、ゆつたりとラップに包む。あんまんは、あんが先に熱くなるので加熱時間はひかえめにしてください。
- レトルト食品や缶詰は、レンジ加熱では絶対にあたためないでください。

蒸し物であたためる

蒸し物

●水タンク 水位2

状態	食品	分量	目安時間	付属品・棚位置
常温もの	ごはん	1杯(150g)	約8分	角皿 上段
	市販のパックごはん	1個(200g)	約11分	角皿+調理網 上段
	• パッケージのフタをはがす。			
	惣菜の缶詰	1缶(100g)	約8分	角皿+調理網 上段
常温・冷蔵もの	• 缶のフタを開ける。 加熱後角皿を取り出す際は、缶詰がすべりやすいので注意する。			
	レトルトカレー	1袋(200g)	約12分	角皿+調理網 上段
	中華まん	1個(70~80g)	約11分	角皿+調理網 上段
	シュウマイ	8個(140g)	約11分	
冷凍もの	茶わん蒸し	1個(150g)	約18分	角皿 上段
	ごはん	150g	約18分	角皿+調理網 上段
	中華まん	1個(70~80g)	約18分	
	シュウマイ	9個(270g)	約18分	

発酵／手動調理の設定時間の目安 (1)

手動調理の設定時間の目安 (2)

ウォーターオーブンであたためる

ウォーターオーブン(予熱なし)・1段

●水タンク 水位1以上

状態	食品	分量	温度	目安時間	付属品・棚位置
常温・冷蔵もの	ロールパン	2個(60g)	150℃	7～8分	角皿＋調理網 下段
	フランスパン	2切れ(60g)	150℃	8～9分	
	クロワッサン	2個(80g)	150℃	8～9分	
	カレーパン	1個(100g)	150℃	10～11分	
	天ぷら	200g	200℃	約11分	
	かき揚げ	2個(140g)	200℃	9～10分	
	から揚げ	200g	200℃	約11分	
	とんかつ・コロッケ	200g	200℃	約11分	
	フライドポテト	100g	200℃	約9分	
	骨付きフライドチキン	2個(200g)	200℃	約13分	
	焼き魚	2切れ(200g)	200℃	約11分	角皿 下段 ●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷く。
	うなぎのかば焼き	2切れ(200g)	200℃	約11分	
	鶏の照り焼き	2切れ(200g)	200℃	約11分	
	焼きとり	4本(160g)	200℃	約11分	
	ハンバーグ	2個(200g)	200℃	12～13分	
	今川焼き・たい焼き	2個(160g)	200℃	約11分	
冷凍もの	ロールパン	2個(60g)	150℃	8～9分	角皿＋調理網 下段
	フランスパン	2切れ(60g)	150℃	9～10分	
	クロワッサン	2個(80g)	150℃	9～10分	
	カレーパン	1個(100g)	200℃	17～18分	
	から揚げ	200g	220℃	約15分	
	たこ焼き	8個(160g)	220℃	14～15分	角皿 下段 ●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷く。
	今川焼き・たい焼き	2個(160g)	220℃	14～15分	

- 具材の入ったパンは、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱してください。
- 揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものを調理することはできません。
- うなぎのかば焼きは、アルミホイルにくっつきやすいため、クッキングシートを敷きます。

食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状や材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。



野菜をゆでる

レンジ 600W

●○はラップをします。

食品	分量	目安時間	ラップ	ポイント
ほうれん草・小松菜	200g	約2分	○	• 太い根には十字の切り込みを入れる。
ブロッコリー	200g	約2分		• 小房に分ける。
アスパラガス	200g	約2分		• 根元の固い皮を取る。 • 穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
キャベツ・白菜	200g	約2分		• 芯と葉が交互になるように重ねてラップで包み、皿にのせる。
大根	400g	約7分30秒		• 大きさをそろえて切る。
にんじん・ごぼう	200g	約6分		• 野菜がつかるぐらいの水（200gに対して100mL）を加え、ラップを野菜に密着させるようにたまるませてかぶせる。
じゃがいも	1個(150g)	約4分		• 丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
さつまいも	1本(250g)	約5分30秒		• 丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
かぼちゃ	400g	約4分30秒		• 大きさをそろえて切る。

- 耐熱性の皿にのせ、必ずラップをします。
- アクが気になる野菜は、加熱の前後に水につけてアク抜きをします。
- いもなどの根菜類は、加熱しすぎると水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。ご注意ください。

野菜を蒸す

蒸し物

●水タンク 水位2

食品	分量	目安時間	付属品・棚位置	ポイント
ほうれん草・小松菜	200g	約8分	角皿+調理網 上段	• 太い根には十字の切り込みを入れる。
ブロッコリー	200g	約8分		• 小房に分ける。 • 重ならないように並べる。
アスパラガス	200g	約8分		• 根元の固い皮を取る。
大根	400g	約16分		• 厚さ1cmに切る。
にんじん・ごぼう	200g	約16分		• 厚さ1cmに切る。
じゃがいも	1個(150g)	約22分		• 1個を4等分に切る。
さつまいも	1本(250g)	約22分		• 1本を4等分に切る。
かぼちゃ	400g	約16分		• 3～4cm角に切る。

- アクが気になる野菜は、加熱の前後に水につけてアク抜きをします。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです。

警告



プラグを抜く

必ず電源プラグをコンセントから
抜き、製品が冷めてからおこなう
【感電・やけど・けがの原因】

次のものは使わない (塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性、アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
金属たわし
かためのスポンジ

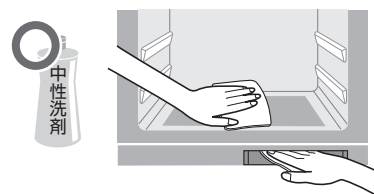
使うたびに

庫内、本体外側、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。

庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。

- ぬるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後是水拭きします。
※ 操作部には洗剤を使わないでください。
(固く絞ったぬれふきんで、やさしく水拭きします)
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水、白い物(水に含まれるミネラル分)などが奥面の穴から出てきます。拭き取ってください。
- 水タンク格納箇所に水滴が付くことがあります。拭き取ってください。



フラットテーブル

- 汚れが落ちにくいときは、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後是水拭きします。
※ クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。



ドアパッキン

- 隙間に水がたまるので、やわらかい布などで拭き取ります。
※ 蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。



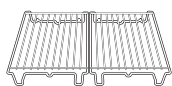
角皿(ホーロー)

食器洗い乾燥機は使わない



- やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗い、よく乾燥させます。
調理後、高温のまま水をかけたり、急激に冷やしたりしないでください。(変形の原因)
- ※ 調理をするとき、角皿にアルミホイルを敷いておくとお手入れが楽になります。

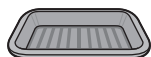
調理網



- やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗い、よく乾燥させます。
つけ置きはしないでください。(さびの原因)

汚れが取れにくいときは、
角皿・網クリーン(58ページ)を
お試しください。
蒸気で蒸らして、汚れを落とし
やすくします。

ヘルシオトレイ



- やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗い、よく乾燥させます。

ご注意

- クリームクレンザー・金属たわしは、角皿・調理網・ヘルシオトレイには使用しないでください。
(傷付けるおそれあり)
- 付属品に衝撃を与えないでください。(破損によるけがの原因)

注意

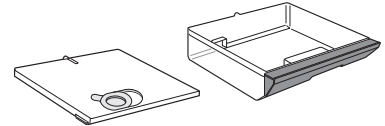


庫内やドアに油・食品カス・煮汁が付いたままで放置したり加熱しない
【発煙・発火の原因】

こまめに

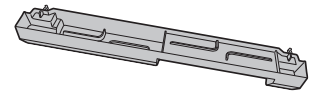
水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
お手入れ後は充分に水気を取ってください。
一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。
- 水タンクの一部分が白く変色することがあります。



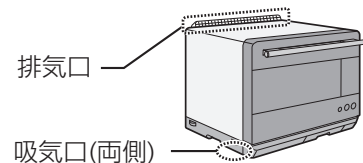
つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 調理が終わるごとにたまった水を捨て、セットしておきます。
汚れが気になるときは、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。



吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。
(換気できずに、故障・火災の原因)



におい・汚れが気になったときに

- 庫内クリーン(58ページ)で、庫内に付着している油を高温で焼き切ります。
- とくに魚のにおいが気になるときは
湿り気のある緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるぐらいの量)を用意して、オープン加熱をします。
 - ① 角皿にまんべんなく茶ガラを広げ、上段にセットする
 - ② [手動調理]→[オープン]→[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]→[20分]→スタートキーを押す
加熱終了後、できれば一晩放置する
- ※ 乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、やわらかくしてから取り除いてください。
(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)
- 庫内の汚れを落としやすくするために
蒸し物加熱をしてから、庫内の汚れを拭き取ります。
 - ① 水タンクに水を入れる(水位2)
 - ② [手動調理]→[蒸し物]→[10分]→スタートキーを押す
加熱終了後、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る

ご注意

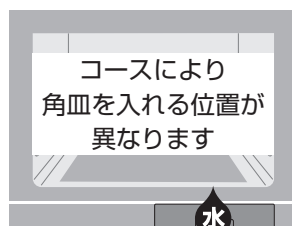
- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがないでください。
(塗装のはがれ、傷によるさびや割れ、故障の原因)
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わないでください。

除菌※

アルコールは  使わない
(発火のおそれあり)

コースによって、角皿の位置や付属品が異なります。

準備 食器などを入れる



食器・哺乳ビンコース

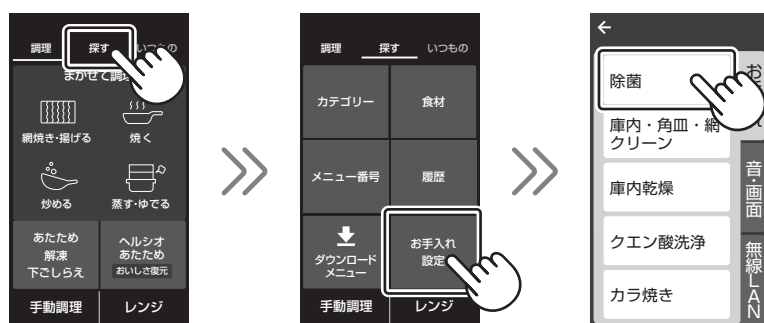
- 角皿 下段
- 水タンク 水位2

キッチン用品コース

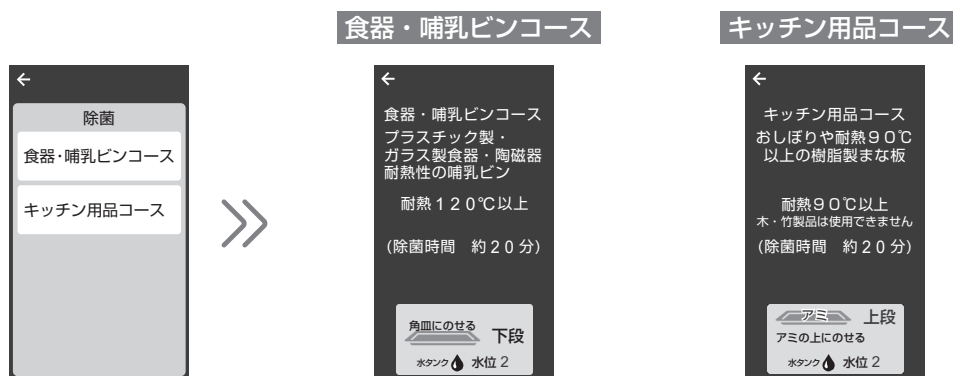
- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位2

- 必ず、食器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、使わない。耐熱温度が充分であっても、厚みの薄いプラスチック製品は、変形することがあります。
- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前にお手入れの庫内クリーンをおこなってください。(58ページ)
- 水が足りない場合、運転途中にエラー表示が出ます。表示の内容を確認してください。

1 [探す]から[お手入れ]を選び、[除菌]を押す



2 目的のコースを選ぶ



3 スタートする



ご注意

- 除菌運転中にドアを開けたり、食器などを追加しない
- [冷却中]の表示のときに取り出さないやけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴ってから、取り出してください。

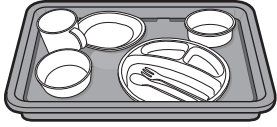
冷却中
高温注意
最大で約25分
かかります

終了後

- 角皿ごと水平にゆっくり運んで取り出す
ガラス製、金属製のものなどは、すべり落ちると危険です。(割れたり、落下によるけがのおそれ)
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

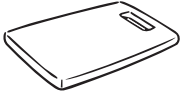
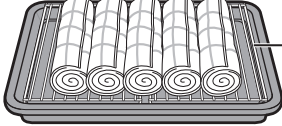
食器・哺乳ビンコース

目安時間：最大45分（除菌時間：約20分）

除菌できるもの	耐熱120℃以上	置きかた
● プラスチック製食器 (お弁当箱・哺乳ビンなど) ポリカーボネート(PC)製のものはありません。 フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、 ご注意ください。 ● ガラス製食器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは、 割れることがあります。 ● 陶磁器 (茶わん、皿、小鉢など) ● 金属製のスプーン・フォーク・ナイフ 持ち手など一部にプラスチックの部分があるものは、 溶けるので除菌できません。 ● ガラス製哺乳ビン ● しゃもじ、オールステンレスの包丁、 キッチンバサミなど		● 開口部を上向きにする。 ● 食器を重ねるときは2枚まで。  ● 哺乳ビンは、横に倒して置き、 乳首やキャップも一緒に並べる。  ● 角皿に直接置きたくない場合は、 クッキングシートを敷いてから 置くこともできます。

キッチン用品コース

目安時間：約23分（除菌時間：約20分）

除菌できるもの	耐熱90℃以上	置きかた
● プラスチック製まな板 29cm×39cm以下のもの1枚 ● おしぼり 40cm×40cm以下のもの6枚まで ● タオル 36cm×90cm以下のもの3枚まで	  	● タオルはぬらして固く絞る。 ● おしぼりタオルは広げて重ねるか、 2つ折りにして丸め、1列に並べる。  調理網を 使います。 ● タオルは3つ折りにして重ねる。

✕除菌できないもの

- **耐熱性のない製品** (シリコンゴム以外のゴム製品)
- **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる)
- **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因)
- **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など)
- **鉄製品** (結露によってさびるおそれ)
- **その他食器やキッチン用品以外のもの**

※ 試験機関名：(一社)京都微生物研究所
 試験方法：生菌数測定法
 除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
 試験結果：除菌率99%以上

試験対象：食器・哺乳ビンコース：茶わん、ガラス製哺乳ビン
 キッチン用品コース：おしぼり
 すべての菌が除菌できるわけではありません。

庫内・角皿・網クリーン

アルコールは×
使わない
(発火のおそれあり)

必ず、部屋の窓を開けるか換気扇を回し、換気を良くした状態でおこなってください。

庫内クリーン

準備



庫内の汚れやにおいが気になるときに

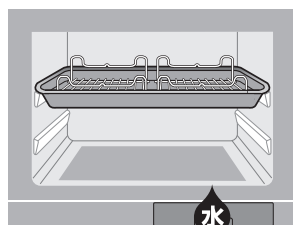
高温で庫内の油などを焼き切り、蒸気の手で汚れを浮かせ、においや汚れを落としやすくします。

(こびりついた頑固な汚れは落としきれない場合があります)

- 水タンクに入れるのは水だけです。(クエン酸などを入れない)
- 水タンク 「お手入れ」の高さ以上
- 目安時間：約15分

角皿・網クリーン

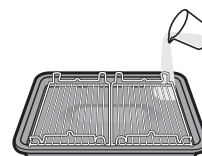
準備



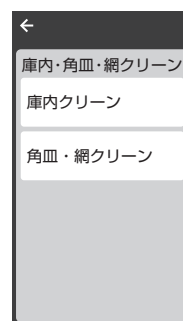
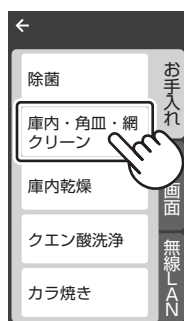
角皿と調理網の汚れが気になるときに

蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

- 角皿に調理網を裏返して置き、100mL程度の水を入れる
- 上段
- 水タンク 水位1以上
- 目安時間：約10分



1 [探す]を押し、[お手入れ]から[庫内・角皿・網クリーン]を選び、目的のお手入れメニューを押し、表示内容を確認する



2 スタートする



終了後

- 本体がかなり熱くなっているため、ドアを開けるときは、顔を近づけないでください。蒸気でやけどをします。
- すぐに水タンクを抜かないでください。
初期画面に戻ってから約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。
- 庫内クリーンのときは、
ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったぬれふきんで庫内の汚れを拭き取ります。
- 角皿・網クリーンのときは、
ミトンなどを使って角皿を水平にゆっくり取り出し、台所用合成洗剤(中性)で洗います。調理網はつけ置きしないでください。(さびの原因)
- 本体水抜き完了後、水タンクとつゆ受けの水を捨てます。

庫内乾燥

アルコールは
使わない
(発火のおそれあり)

庫内に残った水が気になるときに、庫内に残っている水を高温で乾燥させます。

庫内・角皿・網クリーン／庫内乾燥

準備



● 目安時間：約25分

1 [探す]を押し、[お手入れ]から[庫内乾燥]を選び、表示内容を確認する



2 スタートする



終了後

- 本体がかなり熱くなっているため、ドアを開けるときは、顔を近づけないでください。(やけどのおそれあり)
- 庫内に残っている水が汚れていると、庫内乾燥後に水跡が残ることがあります。また、多量の水が残っていると、完全に乾ききらない場合があります。

クエン酸洗浄

アルコールは 
使わない
(発火のおそれあり)

水を使った調理をうまく仕上げるために、クエン酸を使って給水経路の洗浄をおこないます。

お知らせや[連絡13]の表示(右記)が出たら、おこなってください。
(表示が出るまでは、なるべくしないでください)
使用メニューや頻度により、表示が出るタイミングは異なります。

お知らせ

クエン酸を使った本体
内部の洗浄の時期が
近づいてきました

お知らせ

クエン酸を使った
本体内部の洗浄が
必要です

連絡 13

給水経路の洗浄が
必要です
お手入れメニューの
クエン酸洗浄を
おこなってください

準備



- 水タンクに、「お手入れ」がつかるぐらいの水(水量:約250mL)を入れ、市販のクエン酸大さじ1杯を入れて溶かします。
(クエン酸は、無添加、または純度99.5%以上のものをお使いください。食用、掃除用のどちらでも使用できますが、掃除用を使用する場合は、純度をご確認ください)
- 目安時間：約60分

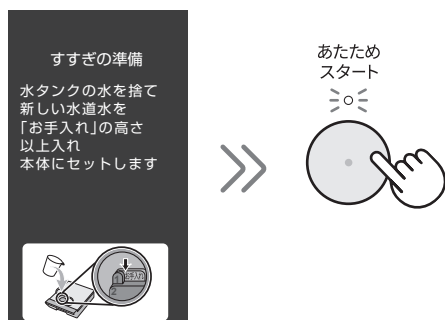
1 [探す]を押し、[お手入れ]から[クエン酸洗浄]を選び、表示内容を確認する



2 スタートする



3 お知らせ音が鳴ったら、表示内容に従ってすすぎの準備をして、スタートする



終了後 ● すぐに庫内の水を拭き取り、水タンクとつゆ受けの水を捨てます。

よくあるご質問

Q(質問)	A(答え)
アース 必ず、取り付けないと いけないのですか？	● 万一のために取り付けをお願いします。 ● アース線が届かない場合は、ホームセンターなどで購入できます。 (導体断面積1.25mm²以上のもの) ● アース線を取り付けるところがない場合は、お買いあげの販売店にご相談ください。
水・水タンク 調理後、水タンクの水が 減っていないが、水を使う 加熱ができていますか？ 水を使わない加熱のときに 水タンクをセットしたまま でもいいですか？	● メニューによって調理に使用する水の量は異なり、水タンクの水がわずかしかなかったり減らない場合や、つゆ受けに水がたまらない場合もあります。 ● うまく調理ができていれば、問題ありません。 ● 調理には支障ありませんが、水位2を超える水を入れてセットしたままにしておくと、水タンクとフタのすき間から水が漏れやすくなります。 ● 水の腐敗を防ぐために一日の使い終わりには、水タンクに入っている水を捨てましょう。
調理 レンジ加熱で ラップをするもの ラップをしないものの目安は？	● ラップをするもの：冷凍ものやしっとり仕上げたい食品、飛び散りやすい食品など。 ● ラップをしないもの：余分な水分を飛ばしたい食品など。 ● 手動調理の設定時間の目安を参考にしてください。(51ページ) 食品に合ったラップの有無を、記載しています。
調理 メニュー集以外のレシピで 調理する場合は？	● メニュー集やレシピ集に掲載している類似メニューを参考に、手で様子を見ながら加熱してください。 ● COCORO KITCHEN レシピサービスでは、メニュー集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介します。
調理 トーストや焼きいも、もちは 焼けますか？	● レシピ集やCOCORO KITCHEN レシピサービスに加熱方法を掲載しています。「もち」のレシピは「焼きもち」で検索してください。 トースト  焼きいも  焼きもち  レシピ集とCOCORO KITCHEN レシピサービスについて(2ページ)
調理 予熱完了時の庫内温度が、 設定温度まで上がっていない	● 市販の温度計ではうまく測定できないことがあります。 ● 設定温度よりも低く、レシピ通りの温度では焼き不足になる場合は、設定温度を上げて様子を見ながら加熱してください。 ※庫内温度は、工業会自主基準に基づいて、庫内中心の温度を測定していますが、庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本や他の製品のレシピなどと同じ条件では、うまく仕上がらないことがあります。
表示 [クエン酸を使った本体内部の 洗浄が必要です]の表示が出 ましたが、クエン酸洗浄をせず に使用を続けると、どうなり ますか？	● 蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。 製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることをお知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って[クエン酸洗浄]をおこなってください。(60ページ)
庫内 フラットテーブルのシーリング にゆがみや盛り上がり、つぎ目 などがある	● 製造過程で生じるもので、性能には問題ありません。

うまく仕上がらないとき

こんな場合	確認してください
ごはん・おかずあたため あたたまりにくい あたためムラがある	● 角皿を使っていませんか。 ● 食品が金属容器やアルミホイルなどでおおわれていませんか。 ● 容器などのフタを使っていませんか。 ● 庫内中央に置いていますか。 ● 市販の冷凍食品をあたためていませんか。市販の冷凍食品をあたためる場合は[冷凍食品あたため]や手動のレンジで加熱してください。 ● 加熱を追加したい場合は、延長加熱をするか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。
熱くなりすぎる	● 背の高い容器を使用していませんか。 赤外線センサーをうまく検知させるために、容器はなるべく背が低く、口の広いものをお使いください。 ● 庫内が熱い状態で使用していませんか。 赤外線センサーが食品温度を正しく検知できないため、仕上がりが変わることがあります。
2品あたためがうまくできない	● 加熱スタート後30秒以内に仕上がり調節で[強め]を押しましたか。 ● 食品を離して置いていませんか。中央に寄せて置いてください。 ● 冷凍品をあたためていませんか。冷凍品はできません。
牛乳・酒あたため めるめに仕上がる	● フラットテーブルの端に置いていませんか。(中央に置きます) ● 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。 延長で様子を見ながら加熱してください。 ● 容器の8分目まで入れていますか。8分目が目安です。
熱くなりすぎる	● [牛乳・酒あたため]で加熱していますか。(30ページ) ● 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。 仕上がりの調節をお試しください。 ● 容器の8分目まで入れていますか。8分目が目安です。
好みの温度あたため 設定した温度にあたたまらない	● 容器の種類や大きさ、形状などによって、うまくあたたまらないことがあります。 ● スープのあたためなどにマグカップを使用すると熱くなりすぎる場合があります。なるべく広口容器をお使いください。
全解凍、サクリ解凍 食品が煮えた	● ラップに包んでいた場合は、はずしてから解凍してください。 ● 食品の厚みが一定でないと、薄い部分が煮えやすくなります。(32ページ) ● 食品に合わせて、仕上がりを調節していますか。
解凍できていない	● 食器や発泡トレーにのせると、解凍不足になることがあります。 ● 水タンクに水を入れずに加熱をすると、固めに仕上がります。
ゆで野菜(レンジ) うまくできない	● 野菜をフラットテーブルに直接置いて加熱していませんか。 耐熱性の皿や容器に入れラップをします。 ● 野菜を洗った水気を残したまま加熱してください。(乾燥・脱水を防ぎます)

こんな場合	確認してください
レンジ加熱全般 仕上がりにムラがある	● 庫内中央に置いていますか。 ● 冷凍食品をフラットテーブルに直接置くと、ムラが出やすくなります。耐熱性の皿にのせるか、耐熱容器に入れてください。 ● 加熱が足りなかった場合は、食品の向きを変えたり、混ぜたりして様子を見ながら加熱を追加してください。 ● 手動のレンジで1000Wに合わせて加熱していた場合は、500W、または600Wに合わせて、様子を見ながら加熱してください。
食品がはじけた	● 加熱により収縮する食品(いかや肉など)は、レンジ加熱により食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。手動のレンジで200Wに合わせて、様子を見ながら加熱してください。
水を使う加熱 うまくできない	● 加熱途中で、水タンクを取り出していませんか。加熱が終了するまで、取り出さないでください。
お菓子・パン スポンジケーキがうまくふくらまない	● 卵はしっかりと泡立てましたか。卵白はツノが立つまで泡立て、卵黄は白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立っています。
ケーキ類の焼き色が薄い	● 材料の違いやケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。紙製や耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりかたが遅いため、仕上がりが異なります。
パンのふくらみが悪い	● 生地は、ほどよく発酵していましたか。 1次発酵後、指に粉を付けて生地の中央を押し、指穴が戻れば発酵不足です。様子を見ながら10分程度発酵時間を足してください。
トーストの焼き色が薄い・濃い	● パンの種類・大きさ・厚み・保存状態などにより焼けかたが異なります。 ● 裏面の焼き色は表面に比べて薄く焼き上がります。裏面の焼き色を追加する場合は、加熱後すぐに裏返し、延長で2～3分焼いてください。
ヒーター加熱全般 (ウォーターオープン・オープン・ウォーターグリル・グリル)	
焦げ目がつきにくい うまく仕上がらない	● コンセントは単独で使っていますか。延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。 ● メニューに合わせて、調理網を使用していますか。 ● しっかり焦げ目をつけたい場合は、[手動調理]→[グリル]や、[手動調理]→[あぶり焼き]で加熱してください。
市販の料理本などのメニューが上手にできない	● 庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本などと同じ加熱条件では、うまく仕上がらないことがあります。メニュー集やレシピ集に記載の類似メニューを参考にして、手動調理で予熱をしてから、様子を見ながら加熱してください。
仕上がりにムラがある	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか。 ● 焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後または上下段を入れ替えてください。

故障かな？

修理依頼や
お問い合わせの前に、
もう一度お調べ
ください



こんな場合		故障ではありません
電源	電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない	● ドアを開けると電源が入り、初期画面を表示します。 ドアを閉めて1分後、自動的に表示が消えます。
	加熱中に電源が切れる (ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか。販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)
	電源が切れない	● 表示部に[高温]や🔥が表示されていませんか。 電源が切れるまでの時間は、調理したメニューによって異なります。 (1～10分程度) ● 無線LAN接続している場合、電源は切れません。
音・音声	電源を入れたときや加熱中に音がする	● 電源を入れたときに、加熱の準備をするため動作音がする場合があります。 ● 加熱中、製品内部のスイッチ音やファンの回転音がします。 加熱の種類に応じてコントロールしているため、ファンの回転音は大きくなったり、小さくなったりと変動することがあります。
	加熱終了後に音がする	● 製品内部を冷却するファンの回転音です。 加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、続けて使えます。 ファンの回転中は、電源プラグを抜かないでください。 故障の原因になります。
	レンジ加熱時に「パチン」と音がする	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
	オープン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。
	キーの受け付け音が鳴らない 音声・メロディ音が流れない	● [探す]→[設定]→[音・画面]で確認してください ・[キータッチ音]が[音を消す]になっていませんか。 ・[おしゃべり・メロディの音量]で音量が[切]になっていませんか。 ● [おしゃべり・メロディの内容]が[メロディのみ鳴らす]になっている場合は、音声は流れません。
動作	食品がまったくあたたまらない	● 表示部に[デモ]が表示されている場合は、加熱ができません。 デモ設定の解除操作をしてください。(15ページ)
	庫内灯が加熱中点灯しない	● 省エネ設計のため、加熱中は庫内灯を消灯しています。 点灯させたいときは、加熱中、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。ただし、発酵やクエン酸洗浄などは、点灯させることはできません。
	タッチパネルを押しても受け付けない	● ミトン・手袋・ばんそうこうなど、指がおおわれた状態で操作をしたり、市販の保護シートなどを貼っていませんか。 ● タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか。 ● 2本以上の指で押していませんか。
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる	● 庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了までの時間が短く、または長くなる場合があります。

こんな場合	故障ではありません
庫内・本体	加熱中、ドア内側がくもる 加熱後、庫内やドア内側・下側に水滴が付着したり、落ちたりする
	● 調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱でも、食品から出た水蒸気が庫内やドアに付着します。付着した水滴は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。
	ドアから蒸気が出る
	● 少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	製品の下から水が漏れてくる
	● つゆ受けをセットしているか確認してください。 ● 製品が傾いていませんか。傾いていると水が漏れる場合があります。水平な場所に置いてください。 ● 水タンクに、水位2を超える水を入れてセットしたまま放置していませんか。水位2を超えて水を入れると、水タンクとフタのすき間から水が漏れやすくなります。
	煙が出たり、いやなおいがする
水タンク・つゆ受け	● ご購入後にカラ焼きしましたか。(24ページ) ● 庫内やドア内側に食品カスなどが付着していませんか。また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか。
	火花が出る (レンジ加熱のとき)
	● 角皿、調理網、ヘルシオトレイ、金串、アルミホイル、金・銀模様の器や金属容器を使っていませんか。(21ページ) ● 食品カスなどが付着していませんか。
	カラ焼きや水を使う加熱で蒸気が見えない
	● 過熱水蒸気は、出ても目には見えません
水タンク・つゆ受け	庫内(フラットテーブル上)に水がたまっている
	● 水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となってたまったものです。(たまる水の量は、メニューによって異なります) やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
	水をを使う加熱をすると、食品の表面に水がたまる
	● 蒸気で加熱しているため、結露した水がたまることがあります。
	白い粉や水(無色、または白色)が蒸気吹き出し口などから出てくることがある
水タンク・つゆ受け	● 白く濁った水は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化したものなので、異常ではありません。気になる場合は、クエン酸洗浄をおこない、給水経路のお手入れをしてください。(60ページ)
	● 庫内に付着した水は、固くしぼったぬれふきんで拭き取ってください。
	水タンクの水が減っていない
	● メニューによって調理に使用する水の量は異なり、水タンクの水がわずかしこ減らない場合や、つゆ受けに水がたまらないこともあります。
	● うまく調理ができていれば、問題ありません。
水タンク・つゆ受け	つゆ受けに水がたまらない
	● 調理メニューや使用頻度によって、加熱後、水タンクに戻る水がにごる場合や、黒い異物が混じる場合があります。加熱後、水タンクに残った水は捨てて、ご使用ごとに新しい水道水を入れて調理してください。
	水タンクの水がにごっている 水タンクに黒いものが混ざっている
	● 調理メニューや使用頻度によって、加熱後、水タンクに戻る水がにごる場合や、黒い異物が混じる場合があります。加熱後、水タンクに残った水は捨てて、ご使用ごとに新しい水道水を入れて調理してください。
	● 庫内に付着していた油などの汚れが、調理中の蒸気とともに庫内より流れ出たものです。庫内のお手入れをしてください。

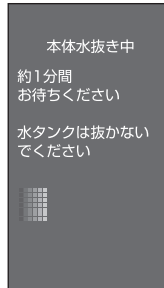
こんな表示が出たら

下記の表示は一例です。実際の画面表示をよくお読みになり、ご確認ください。



💧表示について

製品内部に水が残っている場合があるため、この状態で約1分間放置後に、**本体水抜き**(右記)をおこないます。タイミングによっては水が戻らないことがあります、問題ありません。💧表示中でもご使用できます。



製品内部に残っている水を水タンクに戻しています。**とりけしキー**を押してもお知らせ音(ピピピ…)が鳴り、受け付けません。本体水抜きが完了すると使用できます。

※左記の「💧表示について」もご覧ください。

お知らせ

クエン酸を使った本体内部の洗浄の時期が近づいてきました

製品を長くお使いいただくために
早めのお手入れをおすすめします

お知らせ

クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です

クエン酸洗浄の時期が近づいてきたときや、クエン酸洗浄が必要なときに表示します。

とりけしキーを押すと使用できますが、なるべく早めにクエン酸洗浄をおこなってください。(60ページ)

製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れているため、蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。

お知らせ音(ピピピ…)が鳴ります。

エラー番号 U-04

庫内が高温のため使用できません
エラー表示が消えると使用できます

ドアを開けておく
早く冷めます

解凍や発酵など、庫内が高温の場合にうまくできないメニューのときに表示します。

このまま放置して、庫内温度が下がるとエラー画面が出る前の画面に戻り使用できます。

とりけしキーを押すと、他の加熱は使えます。

お願い

水が凍結しています

0℃以上で
ご使用ください

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。

凍結している水を溶かすために、**[手動調理]→[オープン]→[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]**でしばらく加熱してください。(46ページ)

連絡 13

給水経路の洗浄が必要です
お手入れメニューのクエン酸洗浄をおこなってください

改善しない場合は
お買いあげの販売店
または、シャープの
お客様相談窓口
に表示の内容を
ご連絡ください

クエン酸洗浄をすることで、改善する場合があるため、まずはクエン酸洗浄をおこなってください。

クエン酸洗浄をおこなった後も

この[連絡13]が出る場合は、

お買いあげの販売店または、

シャープお客様相談窓口(75ページ)

に**表示の内容**をご連絡ください。

連絡

電源プラグを
コンセントから抜き
お買いあげの販売店
または、シャープの
お客様相談窓口
に表示の内容を
ご連絡ください

番号(13以外)

製品が故障している場合があります。

電源プラグをコンセントから抜き、

お買いあげの販売店または、

シャープお客様相談窓口(75ページ)

に、**表示の内容**をご連絡ください。

クラウドサービスガイド

ヘルシオのクラウドサービス機能について

無線LAN接続をすると利用できる機能(生成AIを活用したサービス、スマートフォンと連携など)を紹介しています。

<https://jp.sharp/aiot/kitchen-healsio/>



無線LANの接続設定をするときの事前準備

無線LAN・Bluetooth[®]使用上のご注意と必要な環境を確認する

- ホームページに記載している内容、およびご使用のルーター(無線LANアクセスポイント)の取扱説明書を必ずご覧のうえ、正しくお使いください。お客様、または第三者による誤った使用、使用中に生じた故障、その他の不具合、本製品の使用によって受けられた損害については、法令上賠償責任が認められる場合を除き、当社は一切の責任を負いません。

https://jp.sharp/support/cloud/wlan/wlan_caution/



- スマートフォンなどの情報端末機器の対応OSは、COCORO HOMEのサポートサイトでご確認ください。(本書では、情報端末機器の例として、「スマートフォン」で説明しています)

https://jp.sharp/support/home/cloud/cocoro_home04.html



シャープクラウドサービス利用規約を確認する

- 本サービスの利用にあたり、利用規約の内容が適用されます。必ずご確認ください。

<https://jp.sharp/support/healsio/cloud/agreement.html>



COCORO MEMBERSの会員登録をする(登録無料)

- 登録したCOCORO IDをCOCORO HOMEアプリで使います。

<https://cocoromembers.jp.sharp>



COCORO HOMEアプリのインストール

- スマートフォンと連携するために、COCORO HOMEアプリを使います。最新バージョンのアプリをインストールしてください。

https://jp.sharp/support/home/cloud/cocoro_home01.html



- インストール後、アプリを起動してCOCORO IDでログインします。
- 下記の権限を求めるメッセージが表示されたら、「許可」または「OK」を選択してください。(スマートフォンのOSやバージョンにより異なります)
 - ・ 位置情報の利用許可
 - ・ ネットワーク上のデバイスの検索
 - ・ Bluetoothの使用許可

- ・ シャープクラウドサービスやCOCORO HOMEアプリは、予告なく変更またはサービスを停止することがあります。
- また、本書に記載している画面などは、アプリの更新により変更することがあります。
- ・ アプリの使用は無料ですが、インターネット接続やアプリのダウンロード、スマートフォンでの操作などに必要な通信費は、お客様のご負担になります。

スマートフォンで接続する

COCORO HOMEアプリを使ってヘルシオを無線LANに接続し、アプリにヘルシオを登録(機器登録)します。

- 1** COCORO HOMEアプリを起動し、ヘルシオの**COCORO KITCHEN**キーを長押しする



- ヘルシオは、初期画面の状態にしておきます。
- 連携するスマートフォンは次の状態にして、ヘルシオの近くで操作してください。
 - ・Wi-Fi機能とBluetooth機能を「ON」にする
 - ・iOSの場合は、ヘルシオを接続するルーター(同じSSID)に無線LAN接続をする

- 2** アプリ画面に、登録するヘルシオが表示されたらタップして、アプリ画面に従って操作を進める



表示するまで少し時間がかかります。
登録するヘルシオが見つからない場合は、
下記操作で接続してください。



登録するヘルシオが表示されない場合や、別のCOCORO IDでログインする場合

- 右記のQRコードをカメラアプリで読み取り、COCORO HOMEアプリが開いたらアプリ画面の説明に従って操作を進める



- QRコードが読み取れない場合は、COCORO HOMEアプリの画面の「機器リスト」をタップし、右上の「+」→「ヘルシオ」の順にタップして、アプリ画面の説明に従って操作を進める



※ヘルシオで接続(69ページ)した後に、スマートフォンと連携する場合も、この操作をおこないます。

- 3** 機器登録完了画面に表示されている「COCORO KITCHENへ」をタップし、
(COCORO KITCHEN レシピサービスへ遷移)
「マイページ」をタップして「お手持ちの機器」にヘルシオが登録されていることを確認する

機器登録が完了すると、COCORO KITCHEN レシピサービスからメニューを選んでヘルシオに調理情報を送信することができます。(70ページ)

接続できなかった場合

- とりけしキーを押し、こんなときは？(72ページ)を確認してからもう一度やり直してください。
- ヘルシオの画面にQRコードが表示されているときは、スマートフォンで読み取り、接続方法を確認してください。

※アプリの画面内容は、随時更新されます。アプリ画面の説明に従って操作してください。

ヘルシオで接続する

ヘルシオをルーターに無線LAN接続します。すでに機器登録をしている場合、この操作は不要です。

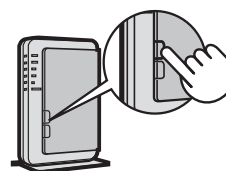
- 1** [探す]→[設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]→[ON]→[決定]の順に押す
(ヘルシオの無線LAN機能をONにします)



- 2** [＞]→[プッシュボタン接続]→[同意する]を押す
・シャープクラウドサービス利用規約(67ページ)

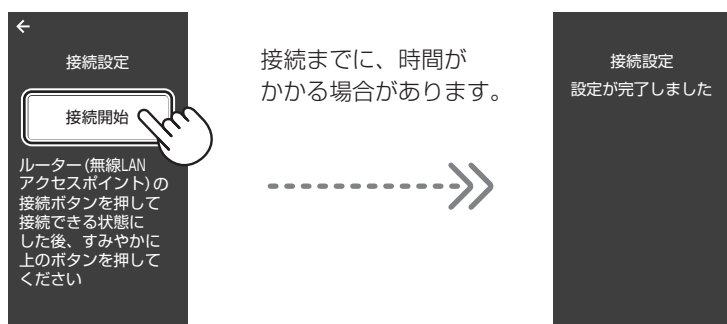


- 3** ルーターの「接続ボタン」を長押しする



※ルーターのイメージ図です。
名称や操作は異なる場合があります。

- 4** [接続開始]を押す



接続までに、時間がかかる場合があります。

- 5** コネクトランプと通信状態表示の点灯を確認する
(点灯すると無線LANの接続完了)



接続できなかった場合

- とりけしキーを押して、**こんなときは？(72ページ)**も確認してからもう一度やり直してください。
- ヘルシオの画面にQRコードを表示しているときは、スマートフォンで読み取り、接続方法を確認してください。
- スマートフォンを使って接続する方法をお試しください。(68ページ)

スマートフォンと連携する場合は機器登録が必要です。68ページの「登録するヘルシオが表示されない場合…」の操作をすると、機器登録をすることができます。

メニューを選んでダウンロードする

クラウド上にあるメニューを選んで、ヘルシオにダウンロードすることができます。

ヘルシオでメニューを選ぶ

・メニューを選ぶと、ダウンロードを開始します。

● カテゴリーや食材で選ぶ

[探す]から[カテゴリー]または[食材]を押して選んでいき、[COCORO KITCHENから探す]を押して、表示されたメニューから選ぶ



● メニュー番号で選ぶ

[探す]から[メニュー番号]を押し、メニュー番号を入力して、[決定]を押す



0025を入力する場合、

- ①[2]
- ②[5]
- ③[決定]

の順に押します。
番号を入力し直すときは、
[クリア]を押します。

・クラウド上にあるメニューのメニュー番号は、COCORO KITCHEN レシピサービスで調べることができます。

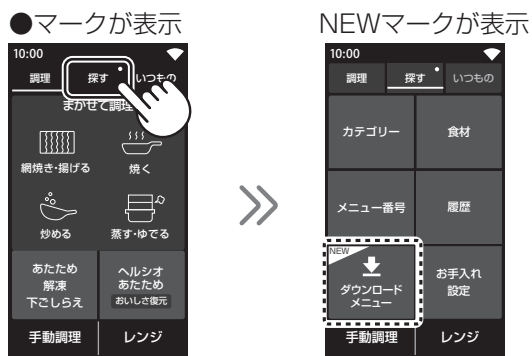
スマートフォンなどでメニューを選んで、ヘルシオに送信する

機器登録が必要です。

1 COCORO KITCHEN レシピサービスでメニューを選び、「ヘルシオに送信」をタップし、送信先の機器名を確認して「送信」をタップする



2 ヘルシオに調理情報が届くと、[ダウンロードメニュー]に自動保存され、[探す]に●マークが表示され、COCORO KITCHENランプが点滅します。



- 加熱中や操作途中の画面を表示しているときは、送信することができません。
- COCORO KITCHEN レシピサービスにログインしていない場合は、「ヘルシオに送信」が表示されません。
- 送信に失敗した場合は、スマートフォンの通知でお知らせします。

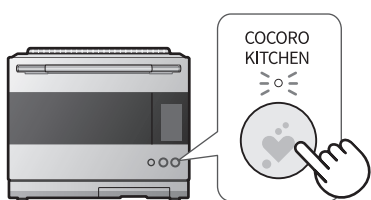
ダウンロードメニューについて

ダウンロードメニューは、15メニューまで保存できます。

保存しているメニューの表示方法

- 15メニューを超えると、保存した順番が古いものから消去されます。

- メニュー送信後、初めてメニュー画面を表示させる場合
点滅しているCOCORO KITCHENキーを押す



[<]または[>]を押すと、
[ダウンロードメニュー]に保存して
いるメニュー画面に切り替わります。

- メニュー送信後、とりけしキーを押した場合や2回目以降は、下記操作で表示させます。

[探す]を押して、[ダウンロードメニュー]を押す



[<]または[>]を押すと、
メニュー画面が切り替わります。

保存しているメニューの保護設定・消去方法

- 消去したくないメニューは、保護設定をします。
(保護できるメニューは、5メニューまで)

メニュー画面で右上のアイコンを押す



保護をするとき
(消去したくないメニュー)



保護を解除するとき



消去するとき



ご注意

- 製品の故障や修理などによって、ダウンロードメニューなどのシャープクラウドサービスを利用して保存したメニューが消失する場合があります。
その場合の責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。



生成AIサービス「クックトーク」を使えば、
音声で手動調理の設定や自動メニューの送信もできます。

- 「クックトーク」についての詳しい説明は、サイトでご確認ください。

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/pages/cooktalk_introduce/



こんなときは？



こんなとき	ご確認ください
ルーターに 接続できない	● ルーターの仕様や設定を確認してください。 ・「IEEE802.11a/b/g/n」に対応しているルーターをご用意ください。 【動作確認済みルーターの機種一覧はこちら】 https://jp.sharp/support/cloud/air/w_lan_access5.html  ● SSIDを隠すステルス設定をしている場合は、解除してください。 ● ルーターにMACアドレスを登録している機器以外との無線LAN通信を禁止するMACアドレスフィルタリング設定をしている場合は、設定の解除、またはヘルシオのMACアドレスを登録してください。 【MACアドレスの確認方法】 [探す]→[設定]→[無線LAN]→[情報表示] ● ルーターに接続している機器同士の無線LAN通信を禁止するプライバシーセパレーター設定をしている場合は、解除してください。 確認後、もう一度接続をお試しく下さい。 ● ルーターの通信状態を確認して、接続をお試しく下さい。 ・ ルーターの置き位置やアンテナの向きを調整する ・ ルーターをヘルシオに近付ける ・ ルーターの電源を入れ直す (ルーターの再起動には、一般的に数分程度かかります) ● ヘルシオを第三者から譲渡された場合は、[設定消去](17ページ)をしてください。
アプリに機器登録が できない	● スマートフォンのOSは対応しているものですか。 COCORO HOMEのサポートページでOSのバージョンを確認してください。(67ページ) ● iOSの場合、ヘルシオと同じルーター(同じSSID)に無線LAN接続していますか。 ヘルシオと同じルーター(同じSSID)に接続してから、機器登録をしてください。 ● スマートフォンのBluetooth機能を「ON」にしてください。 (iOSの場合は、「設定」→「COCORO HOME」でもBluetooth機能の「ON」を確認してください)
スマートフォンから メニューの送信が できない	● 「ヘルシオに送信」の表示が出ていない場合は、 COCORO KITCHEN レシピサービスにログインしてください。 ● メニューが機器登録している機種に対応しているか確認してください。
コネクトランプが 点滅している (通信エラー)	● ヘルシオとルーターの接続確認をおこなってください。 (ルーターの電源が入っているかを確認したり、ルーターのアンテナの向きを調整したり、ヘルシオとルーターを近付けたりするなど) ● 一時的に通信状態が悪くなっている場合や、シャープクラウドサービスのメンテナンス中は、しばらくすると正常に戻ります。 ● 電子レンジなど他の機器との電波干渉により、一時的に通信状態が悪くなる場合があります。しばらくすると点灯に戻ります。
複数の スマートフォンで 操作したい	● それぞれのスマートフォンにCOCORO HOMEアプリをインストールしてください。 ・ 同じCOCORO IDでログインする場合 ヘルシオが機器登録されていることを確認してください。 ・ 別のCOCORO IDでログインする場合 ヘルシオの機器登録をおこなってください。(68ページ) ● ヘルシオ1台にひも付けできるCOCORO IDは、10個までです。

こんなとき	ご確認ください
ルーターを変更した	● 機器登録をしている場合は、COCORO HOMEアプリで接続先の変更設定をします。機器リスト画面で、登録しているヘルシオの右上に表示されている[⚙]をタップし、「無線LAN接続先変更設定」を選んで、画面に従って操作してください。 ● 機器登録をしていない場合は、ヘルシオを変更後のルーターに接続し直してください。(69ページ)
お役立ち情報を消す、または、配信を停止する 工場出荷時は、 [配信する] に設定されています。	● 表示や音声を途中で消すときは、表示右上にある[✕]を押します。音声のみの情報は、COCORO KITCHENキーを押してください。 ● 配信を停止するときは、 [探す]→[設定]→[無線LAN]→[その他の設定] →[お役立ち情報の配信設定]→[配信停止]→[決定]の操作をおこなってください。 お役立ち情報の配信について ● ヘルシオの使いこなし情報やお得なキャンペーン情報など、耳寄りな情報を加熱スタート後や調理終了前に、画面表示や音声で配信することがあります。 https://jp.sharp/support/healsio/cloud/deliver_info.html  
本製品を廃棄するまたは、第三者に譲渡したり譲渡された	● 個人情報などの流出を防ぐため、以下の操作をおこなってください。 ① ヘルシオで設定消去の操作をする [探す]→[設定]→[無線LAN]→[その他の設定]→[設定消去]→[>] ② 機器登録をしている場合は、COCORO HOMEアプリで機器登録解除の操作をする 「機器管理・設定」→「機器登録解除」の順にタップし、廃棄または、譲渡するヘルシオを選択→[はい]をタップする

本製品で使用している知的財産権など

- 本製品に組み込まれているソフトウェアは、当社が開発または作成し、当社が著作権を有するソフトウェアと、第三者が著作権を有するフリーソフトウェアで構成されています。本製品に組み込まれているソフトウェアのライセンス表示等の詳細は、下記URLから確認できます。

<https://jp.sharp/support/cloud/adaptor/license/b02/>

- 本製品の液晶画面に表示される文字には、一部IPAフォントを使用しています。IPAフォントライセンスの詳細は、下記URLから確認できます。

<https://moji.or.jp/ipafont/license/>

商標など

- 本製品の音声合成ソフトウェアには、「ReadSpeaker」を使用しています。「ReadSpeaker」は、ReadSpeaker Holding B. V. の商標です。
- Androidは、Google LLCの商標です。
- iOSは、Apple Inc. のOS名称です。IOS は、Cisco Systems, Inc. またはその関連会社の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
- Bluetooth®は、Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。
- QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
QRコードから誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はおお客様のご負担になります。
- そのほか、本書の中で記載されている会社名、団体名、商品名は、各社の商標または登録商標です。

仕様

電 源		交流 100V 50-60Hz共用	
レ ン ジ	定格消費電力	1460W	
	高 周 波 出 力	1000W ^{*1} ・600W・500W・200W相当	
	発 振 周 波 数	2450MHz	
グ リ ル	定格消費電力	1410W	
オ ー プ ン	定格消費電力	1410W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)、65～250・300℃ ^{*2}	
外 形 寸 法		幅490×奥行430×高さ420(mm) ハンドル含む奥行485(mm)	
庫 内 有 効 寸 法		幅395×奥行305×高さ240(mm)	
総 庫 内 容 量		30L	
水 タ ン ク 容 量		約700mL	
質 量		約23kg	
角 皿		409×300(mm)	
電源コードの長さ		約1.4m	
区 分 名		F	
電子レンジ機能の年間消費電力量		61.9kWh／年	年間待機時消費電力量 0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		10.1kWh／年	年 間 消 費 電 力 量 72.0kWh／年

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。
600Wへは自動的に切り換わります。

※2 オーブン加熱300℃での運転時間は約10分です。その後、自動的に250℃に切り換わります。
65～95℃の設定は、低温調理のウォーターオープンのみ対応。

- 総庫内容量とは、JIS規定に基づいて算出された容量です。
- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって
変化しますので目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、ドアを閉め、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。

無線LAN接続している場合：無線LAN通信の待機中により電源は切れません。電源を切りたいときは、
無線LAN機能をOFFにする操作をします。

[探す]→[設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]で[OFF]を選択→[決定]
ただし、この操作をすると無線LAN通信ができなくなります。

愛情点検



長年ご使用の場合は商品の点検を！ こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、
電源プラグをコンセントから抜き、
必ず販売店に点検を依頼してください。
なお、点検・修理に要する費用は、
販売店にご相談ください。

別売品

詳しくは、お買いあげの販売店または下記のWebページでご確認ください。
ウォーターオープン(ヘルシオ)別売オプション品ページ：<https://jp.sharp/support/healsio/option.html>

●ヘルシオトレー

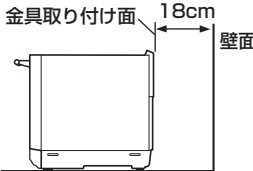
形名：AK-HT1
希望小売価格 6,710円(税込)



●落下・転倒防止用金具

形名：RK-TB1
希望小売価格 990円(税込)

金具取り付け面と、壁面との間は、
18cm以上のスペースが空きます。



● 希望小売価格は、2026年6月現在のものです、変更する場合があります。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは

出張修理

- 1 「よくあるご質問」、「故障かな？」
「こんな表示が出たら」(61～66ページ)
を調べてください。
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、
必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせ
ください。

- ・品名：ウォーターオープン
- ・形名：(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)
- ・故障の状態(具体的に)
- ・ご住所
- ・お名前 ・電話番号 ・ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。
電源電圧や電源周波数の異なる外国では、
使用できません。
また、アフターサービスもできません。

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有
料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 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	故障した製品を正常に修復するための 料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する 場合の料金です。

保証書(裏表紙にあります)

- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、
保証書をよくお読みください。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、ウォーターオープンの補修用性能部品を
製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持する
ために必要な部品です。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および
万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、
または下記窓口にお問い合わせください。



【会員サービス】

「COCORO MEMBERS」入会で製品情報を上手に活用

ご愛用製品を「MY家電登録」いただくと、別売品などのサポート
情報が手軽にご利用頂けます。

COCORO MEMBERS
MY家電登録はこちら

<https://jp.sharp/support/sp/cocoro/cocoro.html>



いつでも便利なWebサービス

【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ 検索

お問い合わせはこちら

<https://jp.sharp/support/>



修理のご依頼・進捗確認はWebで！

シャープ 修理相談 検索

修理のお申込みはこちら

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



使いかた・お手入れなどのご相談窓口

おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く)

●月曜～土曜：9:00～18:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話からは、フリーダイヤル

0120 - 078 - 178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用
いただけない場合は…

電話	FAX
050 - 3852 - 5405	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	



修理に関するご相談窓口

おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く)

●月曜～土曜：9:00～18:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話からは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用
いただけない場合は…

電話	FAX
050 - 3852 - 5520	06 - 7732 - 8086
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

【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】

シャープ株式会社および関係会社は、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いております。個人情報は適切に管理し、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。
個人情報の取扱いの詳細については、
<https://corporate.jp.sharp/privacy/index-j.html> をご参照ください。

所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2K2601)

ウォーターオープン 保証書

出張修理

形名	AX-LSX3D		製造番号	
お客様	お名前 様			
	ご住所			
	電話番号			
取扱販売店名・住所・電話番号				
保証期間	お買いあげ日		本体は1年間	
	年 月 日より		(消耗部品は除く) ただし、 マグネトロンは2年間	

- 本書は、記載内容の範囲で無料修理をさせていただくことを、お約束するものです。
- 保証期間中に故障が発生した場合は、お買いあげの販売店に修理をご依頼のうえ、本書をご提示ください。お買いあげ年月日、販売店名など記入もれがありますと無効です。記入のない場合は、お買いあげの販売店にお申し出ください。
- ご転居・ご贈答品などでお買いあげの販売店に修理をご依頼できない場合は、取扱説明書に記載しております「お客様ご相談窓口のご案内」をご覧ください。
- 本書は再発行いたしません。
- 大切に保管してください。

〈無料修理規定〉

- 1 取扱説明書・本体注意ラベルなどの注意書にしたがった正常な使用状態で、保証期間内に故障した場合には、本書にしたがい無料修理いたします。
ただし、離島およびこれに準ずる遠隔地への出張修理は、出張に要する実費をいただきます。
- 2 保証期間内でも、次の場合には有料修理となります。
(イ) 本書のご提示がない場合。
(ロ) 本書にお買いあげ年月日・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。
(ハ) 使用上の誤り、または不当な修理や改造など、取扱説明書やそれに類する書面にて弊社が禁止している事項に抵触したことで発生した故障・損傷。
(ニ) お買いあげ後の引っ越し等による取付場所の移設、輸送、落下などによる故障・損傷。
(ホ) 火災・公害・異常電圧・定格外の使用電源(電圧、周波数)および地震・落雷・突風・風水害・塩害・ガス害(硫化ガス等)その他天災地変など、外部に原因がある故障・損傷。
(ヘ) 一般家庭用以外(例えば業務用に使用・車両船舶に搭載)に使用された場合の故障・損傷。
(ト) お客様のご使用環境や維持・管理方法に起因して生じた故障および損傷の場合。
(例: ホコリ、錆、カビ、小動物の侵入・糞尿)
- 3 製品の保証期間内であっても、弊社が別途定める当該製品の製造打ち切り後の補修用性能部品保有期間が満了し、かつ部品の手配ができない場合は修理をお引き受けできないことがあります。
- 4 製品の状態やその他の事項により、修理に代えて製品交換で対応する場合がありますのでご了承ください。
- 5 環境への配慮や修理料金低減のため、修理に際して再生部品・代替部品を使用する場合があります。また、修理後、交換した部品は弊社が任意に回収のうえ適切に処理いたします。
- 6 本書に基づき無料修理(製品交換を含む対応)をおこなった製品の保証期間は、最初のご購入時の保証期間が適用されます。
- 7 お買いあげの製品が故障により使用できなかったことによる損害については補償いたしません。
- 8 本書は日本国内においてのみ有効です。

★本保証書はお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

★保証期間経過後の修理または補修用性能部品の保有期間につきまして、くわしくは取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

シャープ株式会社

〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町2丁目1番25号

お問い合わせ先: 固定電話からは、フリーダイヤル 0120-078-178 携帯電話からは、ナビダイヤル 0570-550-449

フリーダイヤル、またはナビダイヤルがご利用いただけない場合 050-3852-5405

お問い合わせ先

お問い合わせの前に、「よくあるご質問」、「故障かな?」(61~66ページ)などをご確認ください。

- お客様ご相談窓口(75ページ)
- ヘルシオサポートページ(Web)もご利用ください。
<https://jp.sharp/support/healsio/>



Webページで、形名を入力して検索します。



AX-LSX3D

検索

シャープ株式会社

本社 〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町2丁目1番25号



TINSJA608WRRZ 26C ①