

SHARP

ウォーターオープン 家庭用

HEALSIO

ヘルシオ

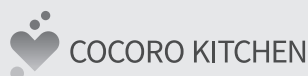
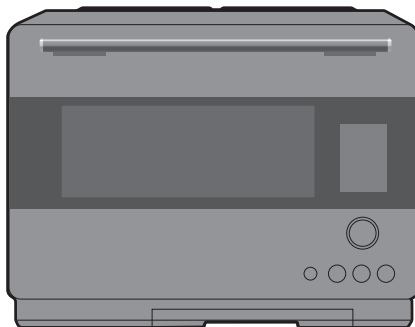
取扱説明書

保証書付 裏表紙にあります

形名

AX-N1D

無線LAN対応



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
コツを教えてください！

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(62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
(10ページ)
- 2 安全上のご注意を
必ずお読みください (4ページ)
設置についての記載 (7ページ)
- 3 庫内のカラ焼きをしてください
(22ページ)

ご購入いただき、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。

本製品にメニュー集は付属していません。
レシピは、レシピ集やCOCORO KITCHEN レシピサービスでご覧いただけます。(48～51ページ)

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。

「製品登録」をお願いします

- 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！

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



よくあるご質問

58～61ページにも「よくあるご質問」や「故障かな？」などを記載しています。ご覧ください。

Q アースを取り付けないといけない？

A 万一のために取り付けをお願いします。(7ページ)

Q アース線を取り付けるところがない場合は？

A お買いあげの販売店、または電気工事店にご相談ください。

Q アース線が届かない(短い)場合は？

A 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)

Q 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？

A メニューによって調理に使用する水の量は異なり、
わずかしこ減らない場合もあります。
つゆ受けに水がたまらない場合もあります。

Webもご活用ください

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

- Webページで、形名を入力して検索します。



- 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

ページ

はじめに

あたためる食品によって、レンジあたためとヘルシオあたため(おいしさ復元)を使い分けましょう。

安全上のご注意 必ずお守りください	4
調理のときのお願い	8
付属品について	10
各部のなまえ	12
基本操作・機能	16
加熱の種類としくみ	18
使える容器・使えない容器	20
カラ焼きをする	22
あたための使い分け	23

使いかた

あたため	24
冷凍食品あたため	26
牛乳・酒	28
好みの温度あたため	29
中華まんあたため	30
全解凍、サククリ解凍	31
ゆで葉菜、ゆで根菜	32
揚げたてサククリ	34
焼きたてふっくら	35
焼きたてパンふんわり	36
まかせて調理 焼く	46

手動調理

レンジ	37
レンジスチーム	38
スチーム発酵、発酵	39
ウォーターオーブン、オーブン	40
ウォーターグリル、グリル	42
手動調理の設定時間の目安	44

お料理を作るとき	48
----------	----

必要なときに

お手入れ	52
庫内クリーン	54
本体水抜き	55
うまく仕上がらないとき	56
よくあるご質問	58
故障かな?	59
こんな表示が出たら	61
別売品について	72
仕様	73
保証とアフターサービス	74
お客様ご相談窓口のご案内	75
保証書	裏表紙

クラウドサービスガイド

62~71 ページ

無線LAN接続に関するご注意や接続方法、ご使用方法などを記載しています。

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)
水気や湿気が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 (7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・うずら卵含む)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

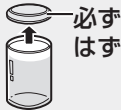
破裂の衝撃で、食器やフラットテーブルなどが割れることがあります



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。



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。



突沸

●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

●牛乳や酒などの飲み物

1 牛乳・酒で杯数を合わせて加熱する(28ページ)

自動あたためは使わない

(突然の沸とうによりやけどのおそれ)



突沸

●カレー・シチュー、煮物、汁物など分量・容器など本書の記載内容を守る(25ページ)

●油脂分の多いもの

(バター・生クリームなど)

手動の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)



発煙

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

●ドアや庫内に著しい変形がある

●触れるとビリビリと電気を感じる

●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。
ご注意ください電子機器の例：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

発煙や発火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)



プラグを抜く

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。



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品を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, 21ページ)



調理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)



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)

加熱中や加熱後は



接触禁止

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・容器などに直接触らない(やけどの原因)

※食品や付属品の出し入れは、乾いた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(発煙・発火・さびの原因)
お手入れ(52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かけたり、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

発煙や発火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。(72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」

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、上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

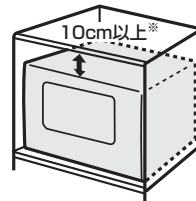
●調理をするときは、必ず換気をする (蒸気による壁などへの露付きの原因)

●窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す

(それでも温度差によって割れる場合あり)

●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)



※排気口(天面奥)は含まない。



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)

製品の上は高温になるため、物を置いたり近付けない

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る場合があります。

- 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

- 水タンクに入れる水は、新しい水道水を使う

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。

- 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、変形して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(17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

製品の破損やけが・やけどの原因になります。

- 小さく切った根菜などの少量(100g以下)加熱は、必ずつかる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。

必ずつかる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、

手動のレンジで様子を見ながら加熱します。

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

オープン・グリル加熱(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、すぐに庫内から取り出す

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。

- 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、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、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) 水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。

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(1枚)

角皿受け棚にセットして使います。

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。

- 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、4kgまでにしてください)

- 角皿を追加で購入すると、角皿を2枚使用して2段調理をすることができます。
- 2段調理メニューは、COCORO KITCHEN レシピサービスでご確認ください。

[https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/
searchresults/?offset=0&search=2段調理&models=AX-N1D](https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=2段調理&models=AX-N1D)

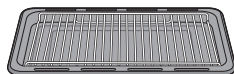
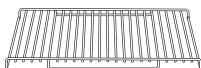
- 無線LAN接続をすると、2段調理メニューの調理情報をダウンロードすることができます。無線LAN接続については、クラウドサービスガイド(62ページ)をご確認ください。
- 追加の角皿は、別売品として扱っています。(72ページ)



●調理網(1枚)

角皿にのせて使います。

レンジ加熱で使用不可



- 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)

ご注意

- 角皿・調理網は、レンジ加熱で使わないでください。
火花が出て製品を傷めます。

●取扱説明書

当製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.

本製品にメニュー集は付属していません。

レシピは、レシピ集やCOCORO KITCHEN レシピサービスでご覧いただけます。(48ページ)

- 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。

●水タンク



取り付け・取りはずしかた
12ページ

新しい水道水を入れて、
本体正面の右下にセットします。

- 水を使う加熱のときは、MAXまで水を入れます。
(右記は、本書での記載例です)

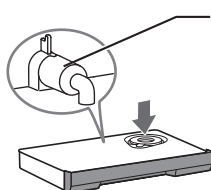
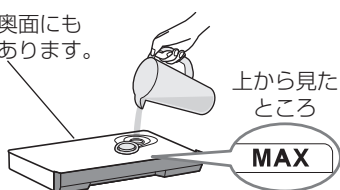


水を入れてセットする

水の入れかた

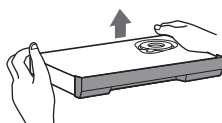
タンクキャップを開けてMAXの高さまで水を入れ、タンクキャップを確実に閉める

水タンク奥面にも
水位線があります。



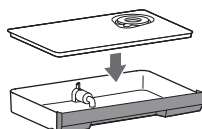
フタの開けかた

水を捨てるときや、お手入れするときは、
フタの奥を持ち上げて開ける

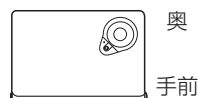


フタの閉めかた

タンクキャップが奥になるようにして
しっかりと押し込みます



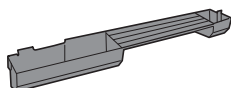
フタの向きを間違えないように
してください。



ご注意

- 水を入れすぎないでください。
- 水タンクを傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。
- 加熱途中で、水タンクを取り出さないでください。
- ご使用後は、水を入れたままにしないでください。
- パイプキャップやフタについているパッキン、タンクキャップなどがはずれたときは、紛失防止のためすぐに取り付けてください。(53ページ)
- 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



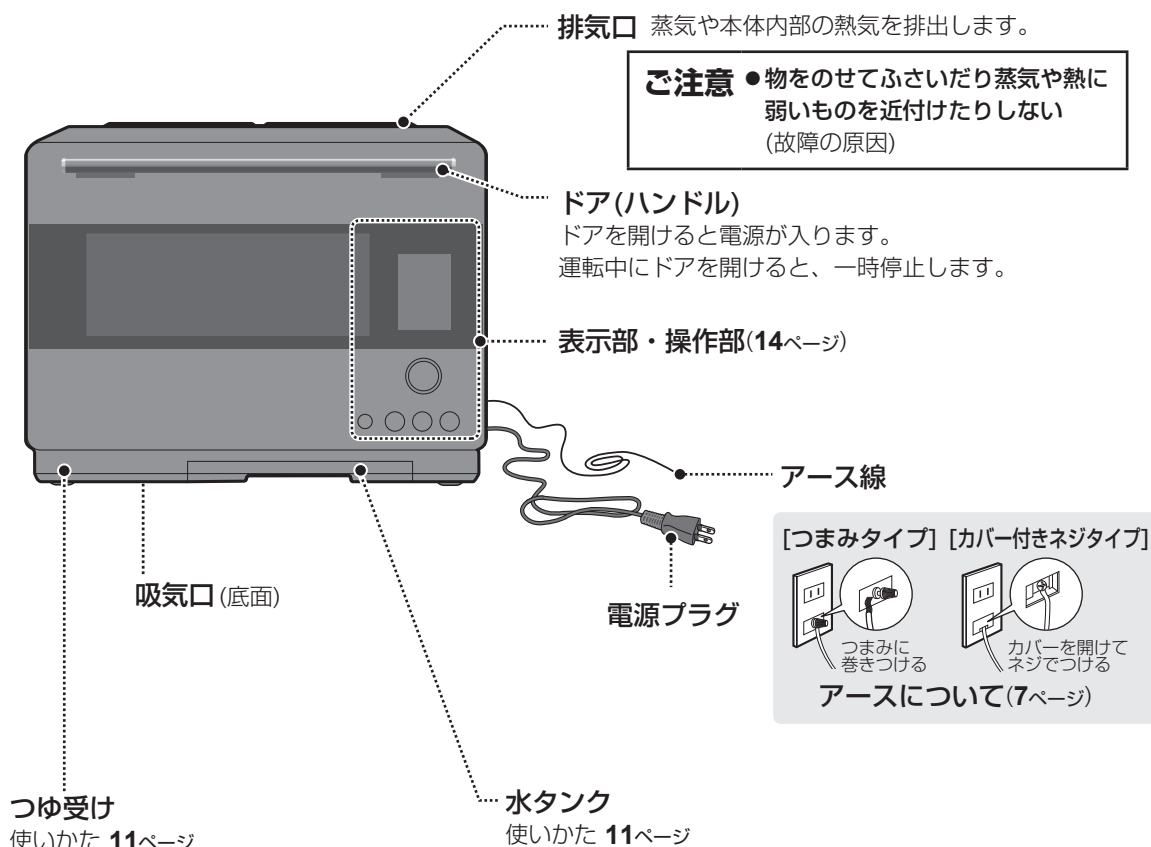
取り付け・取りはずしかた
12ページ

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)

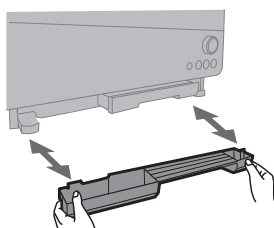
- ご使用後は、たまった水を捨ててください。
- つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。
本体内部に残っていた水滴が、製品の下から落ちてくる場合があります。

各部のなまえ (1)



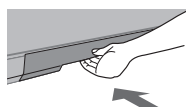
つゆ受けの取り付け・取りはずしかた

- 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。

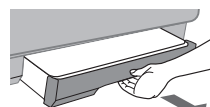


水タンクの取り付け・取りはずしかた

- 水平に持ちます。
- 取り付けるときは、周囲のつゆ受けと同じ位置まで、奥に差し込みます。
- 取りはずすときは、水がこぼれないようにゆっくり水平に引き出します。



取り付ける



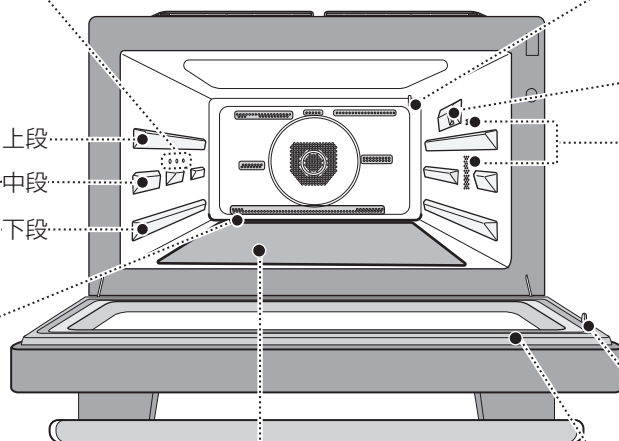
取りはずす

蒸気吹き出し口
白い物が付着することがありますが、異常ではありません。拭き取ってください。

角皿受け棚

水漏れ防止のため
奥面と底面のすき間を
シーリングしています。
(58ページ)

熱風吹き出し口
(庫内奥部分)



庫内突起部
お手入れ時にご注意
ください。

赤外線センサー

庫内灯
ドアを開けると3分間
点灯します。
加熱中も点灯しますが、
お手入れメニューでは
点灯しません。

ドア突起部
食品の出し入れ時に
ご注意ください。

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。
- 手前に自動加熱とお手入れ
メニューの一覧があります。
メニュー・設定一覧 (15ページ)
- フラットテーブルのシーリング
について (58ページ)

ドアパッキン

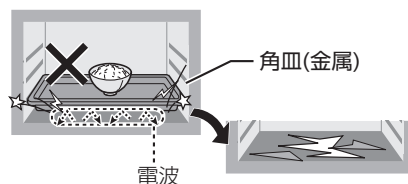
高温により一時的に
変形することがありますが、
温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、
故障ではありません。

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)
- 蒸気が水滴となって庫内に付着することがあります。
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、本来の加熱時間よりも長くなること
があります。

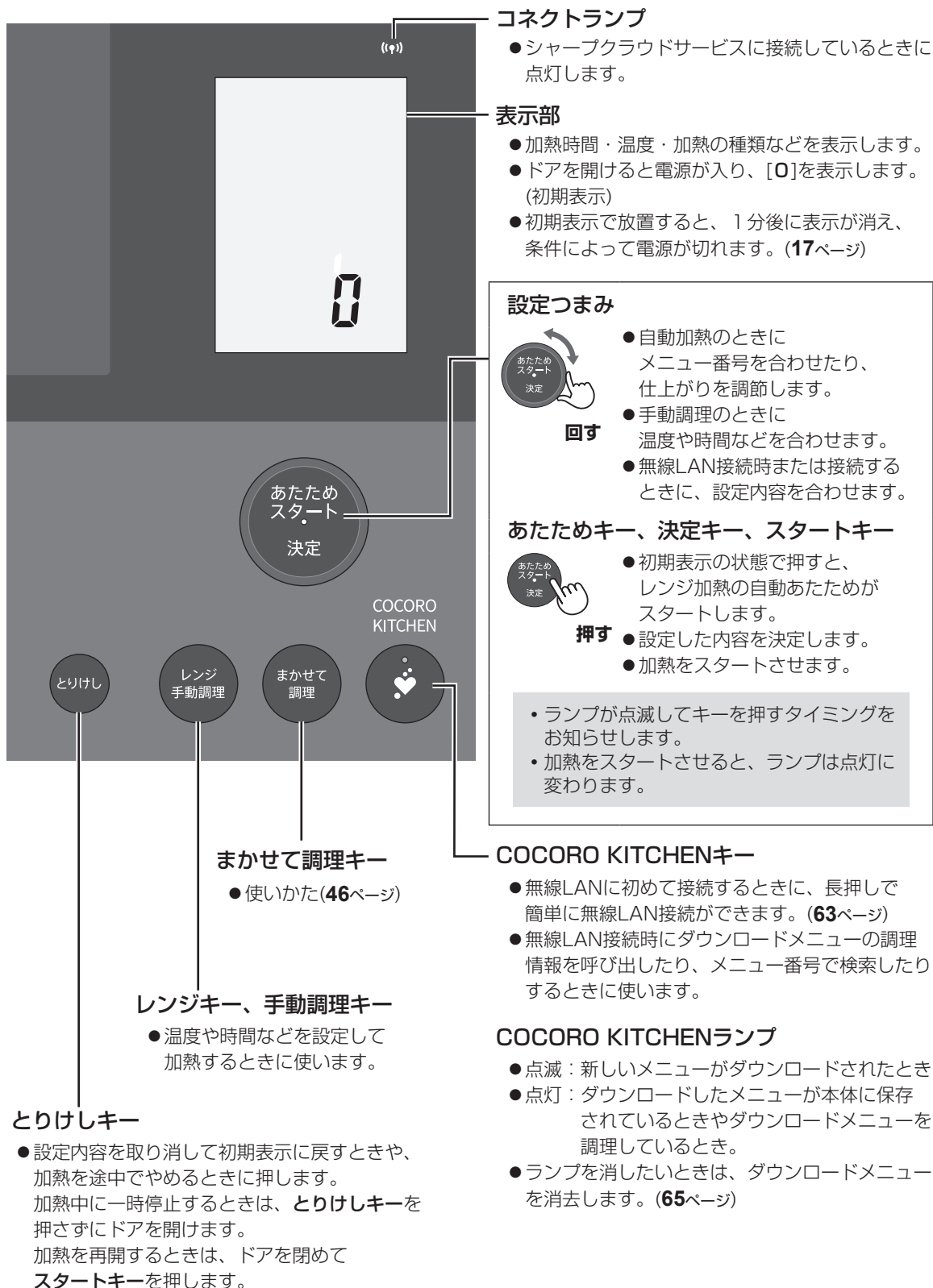
レンジ加熱のときは、角皿などの金属
類は絶対に使用しないでください。

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用した水が、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(22ページ)をしてください。

各部のなまえ (2)



おもな表示説明

表示	お知らせ内容
	● 水を使う加熱を選んだときの表示です。加熱スタート後、消灯します。
角皿・アミ 上 段	● 上段に角皿と調理網をセットするときの表示です。加熱スタート後、消灯します。
高温	● 庫内または製品内部が高温のときに表示します。 ● 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に表示します。フラットテーブルなど、庫内が高温場合がありますので、やけどにご注意ください。冷めると消灯します。
D (残り時間表示の経過が速い)	● デモ設定になっているため加熱ができません。 ● とりけしキーを「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらにすばやく4度押して解除します。[D]が消え、[O]表示になれば加熱ができます。 ● デモ設定を解除すると、工場出荷時の設定に戻るため、無線LAN接続設定が初期化されます。ダウンロードした調理情報も削除されます。 ※デモ設定とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。(自動的に表示が動きます)

メニュー・設定一覧 (設定つまみで合わせるメニュー番号と機能です)

あたため/解凍/下ごしらえ		ヘルシオあたため (おいしさ復元)	らくチン1品
1 牛乳・酒	7 ゆで葉菜	9 揚げたてサククリ	14 ベジ
2 冷凍食品あたため	8 ゆで根菜	10 焼きたてふっくら	15 煮物
3 好みの温度あたため		11 焼きたてパンふんわり	16 中華
4 中華まんあたため			17 カレー
5 全解凍			18 スープ
6 サククリ解凍			19 リゾット
			20 パスタ
			21 パスタ(早ゆで)
お料理/お菓子/パン		ワンディッシュメニュー	お手入れ
22 から揚げ	29 茶わん蒸し	12 ワンディッシュごはん	42 庫内クリーン
23 鶏の照り焼き	30 焼きそば	13 ワンディッシュヌードル	43 本体水抜き
24 スペアリブ	31 焼きいも		44 カラ焼き
25 ハンバーグ	32 お弁当用おかず		
26 グラタン	33 スポンジケーキ		
27 塩ざけ・塩さば	34 シフォンケーキ		
28 ゆで卵	35 プリン		
		36 ロールパン	
		37 フランスパン	
		38 ピザ	
		39 ピザ(市販品)	
		40 モーニングセット	
		41 トースト	

無線LAN

SEt 無線LAN機能

基本操作・機能

メニュー番号1～44の操作

メニュー番号を合わせる

スタートする



(メニューによっては、分量などを設定するものがあります)

仕上がりを調節するとき

加熱スタート後、30秒以内に設定つまみを回し、目的の位置にマークを合わせます。

「弱」に合わせる

仕上がり
弱 ← 強



「強」に合わせる

仕上がり
弱 → 強

- 初め、「標準(●)」に設定されています。
- マーク点減中は、変更ができます。

まかせて調理の操作

スタートする



冷凍の食材と一緒に加熱するときは、もう一度押して[冷凍]を表示させます。



手動調理の操作

目的の加熱を選び、温度や加熱時間などを合わせる

スタートする



.....



※ レンジ600W→レンジ1000W→レンジスチーム→ウォーターオープン→オープン→スチーム発酵→発酵→ウォーターグリル→グリル→レンジ200W→レンジ500W

※ 設定つまみを右(時計回り)に回したときの順番を記載しています。

延長の操作 (加熱が足りないとき)

- 加熱終了後、[延長]の表示中に**設定つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタートキー**を押します。



- [延長]表示は、加熱終了後、ドアを開けてから1分間表示します。
ドアを開けなかった場合は、3分間表示します。
- [延長]表示が消えたときは、手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。
- [延長]表示中に別の調理をするときは、**とりけしキー**を押してから操作します。

電源オートオフについて

- しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。
電源が切れる時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1～10分程度)
- ドアが開いているときや無線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。
電源を切りたい場合は、ドアを閉めて無線LAN機能をOFFにしてください。(67ページ)

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。

お知らせ音について

- 加熱終了後何も操作をしないと、2分後と3分後に取り出し忘れお知らせ音が鳴ります。
- 加熱終了音などを消すことができます。
操作誤りなどのエラー音(ピピピピピ)は鳴ります。(61ページ)

設定方法

[0]表示の状態で、下記の操作をします。

音を消す

手動調理キーを『ピピッ』と鳴るまで4秒間押して、とりけしキーを押します。

音を鳴らす

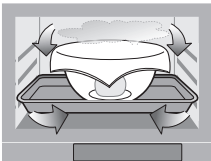
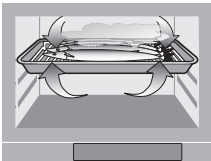
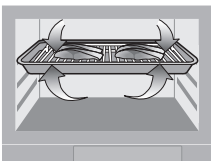
手動調理キーを『ピッ』と鳴るまで4秒間押して、とりけしキーを押します。

設定完了

[0]表示になります。

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。 レンジ+スチーム加熱 電波(レンジ加熱)と水蒸気で加熱します。蒸気で食品表面の乾燥をおさえながらレンジ加熱します。 使用する付属品 ●水タンク メニュー例：全解凍、サクリ解凍、中華まんあたため 角皿・調理網は使わない 角皿 調理網 火花が出て製品を傷めます。
ウォーターオーブン	庫内温度を一定に保ち、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。スペアリブなど厚みのある肉やかたまり肉を焼く場合などに適しています。 使用する付属品 ●角皿(+調理網) ●水タンク
オーブン	庫内温度を一定に保ち、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。 使用する付属品 ●角皿(+調理網)

加熱の種類	加熱のしくみ
スチーム発酵 発酵	 パン生地の発酵に適した温度に保ちます。 発酵のときは、水タンクは使いません。 使用する付属品 ●角皿 ●水タンク (スチーム発酵のみ)
ウォーターグリル	 高温の過熱水蒸気で、 食品の表面を加熱します。 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。 鶏の照り焼き、から揚げ、焼き魚などに 適しています。 使用する付属品 ●角皿(+調理網) ●水タンク
グリル	 高温の熱風で、 食品の表面を焼き上げます。 魚のみそ漬けや、焼きもちなどに適しています。 使用する付属品 ●角皿(+調理網)

- 加熱の種類の  は、「水を使う加熱」です。(水タンクを使用します)
- 使用する付属品の角皿(+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)

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)

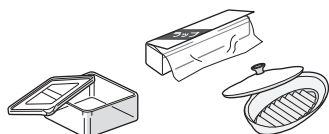
使える容器

下記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

○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



熱に弱いフタは、はすす

- 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。

大切

自動あたためで密閉容器などを使用するときは、フタをはすす

フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(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

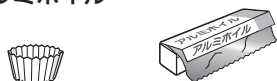


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
- 色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。



ウォーターオーブン・オーブン 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

- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

シリコン容器



ウォーターグリル
グリルでは
使えません。

- 設定する温度よりも30℃以上高い耐熱温度の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。

スチーム発酵・発酵

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140℃以上の
プラスチック容器・ラップ、
シリコン容器

- 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。

耐熱性ガラス容器、陶器、磁器

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、本書で記載している使いかたであれば、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、本書やレシピ集で記載している使いかたであれば使えます。

ウォーターオーブン・オーブン ウオーターグリル・グリル

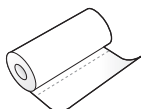
プラスチック容器、ラップ

- 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、本書やレシピ集で記載している使いかたであれば使えます。
※ 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。

スチーム発酵・発酵

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、溶けたりします。

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は、レシピ集で記載している使いかたであれば使えます。

カラ焼きをする



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】

所要時間：20分程度

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。

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

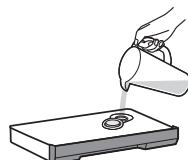
煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移しておきます。

② つゆ受けをセットする (12ページ)

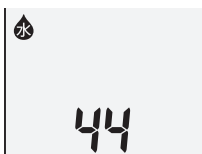
しっかり奥まで水平に押し込みます。

③ 水タンクを水ですすぎ洗いしてから

MAXまで水を入れて、本体にセットする (12ページ)



1 ドアを開閉して、カラ焼きの[44]に合わせる



●庫内には何も入れません。

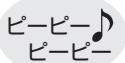
2 スタートする



- 加熱中や加熱後は、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。本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

加熱

カラ焼き終了



加熱終了音が
鳴ります。

加熱後

- ドアを開けて、庫内の熱気を外に逃がします。

ドアを開けるときは、顔を近付けないでください。
(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。
- 水タンクの水を捨ててください。

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。[U04]を表示し、エラー音が鳴ります。(61ページ)

あたためるの使い分け

レンジあたため

レンジ加熱で、スピーディにあたためます。

あたため



●おかず・ごはん・冷凍ごはんなど

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。

1 牛乳・酒



●牛乳・コーヒー・酒など

突然の沸とうを防いで、飲みごろの温度にあたためます。

2 冷凍食品あたため



●市販の冷凍食品

1人分の冷凍パスタなどを、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。

3 好みの温度あたため



●バター・アイスクリームなど

仕上がり温度を設定してあたためます。

4 中華まんあたため



●市販の中華まん

レンジ+スチーム加熱で、ラップなしでしっとりあたためます。

ヘルシオあたため(おいしさ復元)

過熱水蒸気で、できたてのようにおいしくあたためます。

9 揚げたてサクリ



●天ぷら・フライなど(すでに油で揚げている食品)

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。

10 焼きたてふっくら



●焼き魚などの焼き物おかず

焼きたてのように、ふっくらとあたためます。

11 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。

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



- 量が多いときは、2つに分けて、中央に寄せて置きます。
- ラップをするもの
冷凍もの、しっとり仕上げたもの、飛び散りやすい食品。
ラップをしないもの
余分な水分を飛ばしたい食品。

角皿・調理網は使わない

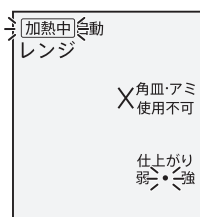


飲み物のあたために使うと沸とうして大変危険です。
飲み物は、1 牛乳・酒であたためてください。



- 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て、容器などのフタははずしてください。
食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、ラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
- 密封状態の容器や袋は使わないでください。
- 市販の冷凍食品のあたためは、自動あたためではうまく仕上がらない。2 冷凍食品あたためや手動のレンジで加熱してください。
- 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。
- 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなどの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 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(25ページ)



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

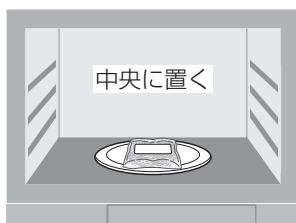
下表の○はラップをします。
(mL=cc)

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	ポイント
ごはん 	1～4杯 (1杯150g)	—	4杯のときは強	・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にする。 
		※ (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)	○	—	・水を振りかける。
ハンバーグ	1～4個(1個80g)	—	強	—
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	—	強	・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	○	—	・加熱前・加熱後、かき混ぜる。
冷凍カレー 冷凍シチュー	100～400g	○	強	・底の平らな浅い容器に入れ、残り時間の表示が出たら取り出してかき混ぜ、スタートキーを押して残りの加熱をする。 ・加熱後、かき混ぜる。 
煮物 	100～400g	○	—	—
みそ汁	1～2杯 (1杯150mL)	—	強	・加熱前・加熱後、かき混ぜる。

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。

食品を入れる



角皿・調理網は使わない



- 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)
- 容器やラップの使いかたについては、27ページで確認してください。
- 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、密封状態にしない)
- 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。
- 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ことがあります。
- 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなどの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 [2]に合わせる



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秒以内に設定つまみを回します。
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)
- 加熱途中で残り時間を表示する場合もあります。

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】
- ・あんの入ったもの(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(弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】

上手にあためるためのポイント

- 下表に記載の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。
- パッケージに記載の通りにしてください。
(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	仕上りの調節	ポイント
パスタ	1人分 (180~380g)	340g以上は 強	・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。
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。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	強	・容器の形状やおかずの種類、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	・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。
シュウマイ	100~300g (1個15~30g)	—	・耐熱性の皿に並べる。 ・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。
- グラタンやお好み焼きなど、袋やラップを取り除いて加熱するものや、ラーメンやうどんなど水を加えてフタを開けて加熱するものは、手動のレンジで加熱します。
- 中華まんは、**4 中華まんあたため**であたためることができます。(30ページ)
- ホームフリージングした冷凍ごはんは、**自動あたため**で加熱してください。(24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

飲み物のあたために使います。

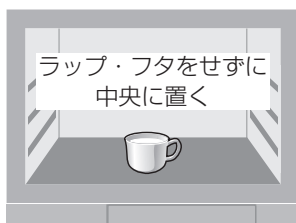


警告



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



角皿・調理網は使わない



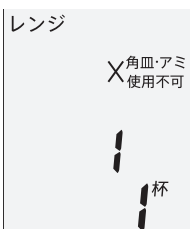
- 一度に加熱できる分量は、1～2杯(本)。
2杯のときは、分量をそろえます。
- 基準分量より少ない場合は、沸とうすることがあります。
- 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるもので、低めの広口容器を使います。
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- ピンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。



置きかた 2杯のとき



1 [1]と杯数(1～2杯)を合わせる



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秒以内に設定つまみを回します。
- 酒のかんをするときは、必ず「弱」に合わせます。
- 約30秒後に残り時間を表示します。

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。

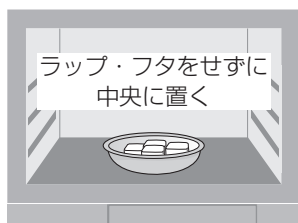
(mL=cc)

食品	基準分量 1杯あたり	状態 (基準温度)	仕上がりの 調節	ポイント
牛乳 	200mL	冷蔵 (約8℃)	—	●加熱前の基準温度より低いときは「強」に、高いときは「弱」に合わせます。
コーヒー 	150mL	常温 (約20℃)	—	
酒 	180mL	常温 (約20℃)	弱	●あつめやぬるめにするときは、手動のレンジ600Wで時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。

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



角皿・調理網は使わない



庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U04]が消えると使えます。(61ページ)

- 飲み物のあたためは、1 牛乳・酒で加熱してください。
- 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。適したサイズの容器(右記)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)
- 高温で使用した後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使います。



準備

1 [3]に合わせて、決定する



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)
- 温度設定の目安

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

※ 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。

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。

中華まんあたたため

レンジ加熱とスチームを組み合わせ、しっとりとあたためます。

食品を入れる



水を入れてセットする

角皿・調理網は使わない



- 一度に加熱できる分量は、1～2個(1個70～120g)。
- 耐熱性の平皿にのせます。
レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 大きめ(1個120g)のものや、冷凍のものは、中華まんの底に付いている紙を取って、サッと水にくぐらせませす。

置きかた

1 個



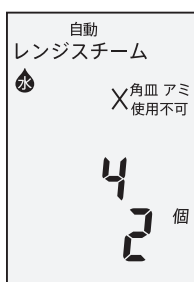
皿の中心に置く

2 個



1 皿に並べて置く

1 [4]と個数(1～2個)を合わせる



- 冷凍ものときは、設定つまみを右に少し回して、**[冷凍]**を表示させます。

自動 冷凍
レンジスチーム

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秒以内に設定つまみを回します。
食品の大きさによって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(下記)
- 約30秒後に残り時間を表示します。

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10秒ずつ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。

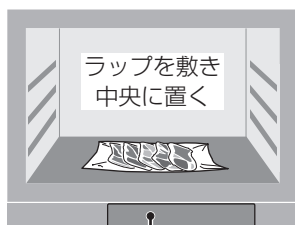
食品	分量	仕上がりの調節
冷蔵中華まん	1～2個 (1個70～120g)	●肉まん1個120gのときは 強 ●あんまんは 弱
冷凍中華まん	1～2個 (1個70～80g)	●あんまんは 弱

全解凍、サククリ解凍

- 全解凍：すぐに調理したいとき
- サククリ解凍：必要な分だけ切り分けて残りを再冷凍したいとき

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 水を入れてセットする

- 水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。

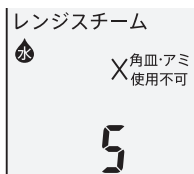
角皿・調理網は使わない



庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U04]が消えると使えます。(61ページ)

- 一度に解凍できる分量は、100～500g。
- 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
- 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。
- 400g以上を全解凍する場合は、同量ずつ2つに分けて冷凍したものを使い、中央に寄せて並べます。
サククリ解凍の場合は小分けの必要はありません。
- 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。
- 高温で使用した後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、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あり)

1 全解凍は[5]、サククリ解凍は[6]に合わせる



●全解凍のとき



●サククリ解凍のとき

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秒以内に設定つまみを回します。
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(下記)

- 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	全解凍	サククリ解凍
薄切り肉 ひき肉・鶏肉	100gは 弱 300g以上は 強	200g以下は 弱
かたまり肉	強	強
まぐろ(赤身) えび	100gは 弱	刺身の場合 300g以上は 強

■ 上手に解凍するための冷凍方法

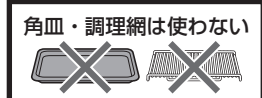
- 新鮮なものを薄く、一定の厚み※に整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
※全解凍：2cm以内
サククリ解凍：2～3cm
- ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。

ゆで葉菜、ゆで根菜

ほうれん草やじゃがいもなどの野菜の下ごしらえができます。

食品を入れる

準備



- 一度に加熱できる分量は、野菜の種類によって異なります。(33ページ)
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 耐熱性の皿や容器に入れ、必ずラップをします。
- 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)をセンサーが検知して加熱が終了するため、ラップをしっかりとかぶせると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 洗った水気を残して加熱します。(乾燥、脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱の前後に水に取ってアク抜きをします。
- 少量の根菜は、必ずつかのぐらいの水を入れ、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。(9ページ)

1 ゆで葉菜は[7]、ゆで根菜は[8]に合わせる



●ゆで葉菜のとき



●ゆで根菜のとき

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秒以内に設定つまみを回します。
いも類を丸ごとゆでるときは、必ず「強」に合わせます。
- 加熱途中で残り時間を表示する場合もあります。

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。

上手に加熱するためのポイント

(mL=cc)

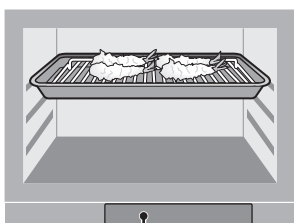
野菜の種類		分量	仕上りの調節	ポイント
葉菜類 (ゆで葉菜)	ほうれん草 小松菜など 	100～300g	—	• 太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。 • 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。  • 300gのときは同量ずつ2つに分けてラップに包む。 • 加熱後すぐに、水に取る。(色止めも兼ねます)
	キャベツ・かぼちゃ 白菜・ブロッコリー アスパラガスなど 	100～400g	—	• キャベツ・白菜は、芯と葉が交互になるように重ねてラップに包み、皿にのせる。 • アスパラガスは、根元の固い皮を取る。切らずに加熱する場合は、ラップに包んで皿にのせる。 • 切って加熱する場合は、大きさをそろえて切り皿や容器に入れ、ラップをする。
根菜類 (ゆで根菜)	にんじん・ごぼう じゃがいも さつまいもなどを 切ってゆでるとき 	100g～1kg にんじん、 ごぼうは 400gまで	—	• 大きさをそろえて切り、皿や容器に入れ、ラップをする。  • にんじん・ごぼうはつかるぐらいの水(200gのとき100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
	じゃがいも さつまいもなどを 丸ごとゆでるとき 	100g～1kg	強	• 皿にのせて、ラップをする。 • 1個のときは、庫内手前寄りに置き、2個以上のときは、皿の中心を避けて置く。 • 加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らす。

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

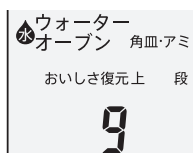


水 水を入れてセットする

●角皿＋調理網 上段

- 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。
- 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。

1 [9]に合わせる



- 冷凍ものときは、設定つまみを右に少し回して、**[冷凍]**を表示させます。



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秒以内に設定つまみを回します。
- 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(下記)
- 加熱途中で残り時間を表示します。

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	400g以上は 強
から揚げ	100～600g	400g以上は 強
冷凍から揚げ		—
とんかつ	100～600g	カットしていないものは 強
コロッケ	100～600g	強
骨付きフライドチキン	100～400g	強
フライドポテト	100～200g	弱

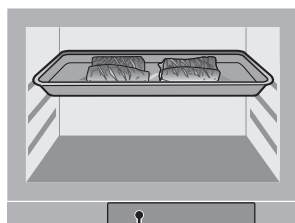
●かき揚げは、焦げやすいため、手動のウォーターオープンで加熱します。(45ページ)

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あたためます。

揚げたてサククリ／焼きたてふっくら

食品を入れる



水を入れてセットする

●角皿 上段

- 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。
- 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。
- ホイル焼きなど、アルミホイルに包んで調理したおかずは、あたためるときもアルミホイルに包んで角皿にのせます。
- ラップはしません。
- 複数のおかずをあたためるときは、クッキングシートやアルミホイルのフチを立てて仕切ると、味が混ざりません。

1 [10]に合わせる



- 冷凍ものときは、設定つまみを右に少し回して、**[冷凍]**を表示させます。



2 スタートする



- 仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
- 食品によって、必ず仕上がり調節するものがあります。(下記)
- 加熱途中で残り時間を表示します。

- 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	仕上がり調節
焼き魚	100～600g	—
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100g)	強
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	—
今川焼き、たい焼き	1～8個(1個80g)	—
冷凍今川焼き、冷凍たい焼き		6個以上のときは 強
お好み焼き、冷凍お好み焼き	1枚(200g)	強
冷凍焼きおにぎり※	100～600g	—

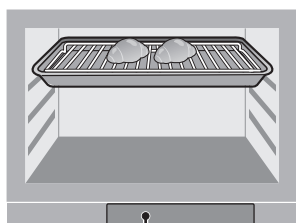
※アルミホイルにくっつきやすいため、クッキングシートを敷きます。

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。

準備

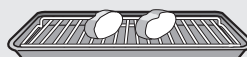
食品を入れる



水 水を入れてセットする

●角皿+調理網 上段

- カレーパン以外は、冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものと一緒に加熱することはできません。
- ラップはしません。
- フランスパンは、切り口を立てて、調理網にのせます。



1 [1 1]に合わせる



- 冷凍もののときは、設定つまみを右に少し回して、**[冷凍]**を表示させます。



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秒以内に設定つまみを回します。
- 食品などによって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(下記)
- 加熱途中で残り時間を表示します。

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、手動のウォーターオープン・予熱なしの150℃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	ポイント
ロールパン	1～8個(1個30g)	1～3個のときは 弱	—
フランスパン	1～8切れ(1切れ30g)	—	●厚さ4cm以下に切ります。
クロワッサン	1～6個(1個40g)	強	—
ベーグル	1～4個(1個80g)	—	—
惣菜パン	1～2個(1個100g)	強	—
カレーパン	1～2個(1個100g)	強	●冷凍ものはできません。

(手動)

レンジ



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】

出力(W数)と加熱時間を設定して、加熱します。

焼きたてパンふんわり／レンジ

食品を入れる



角皿・調理網は使わない



- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- ラップの有無や、目安時間は、手動調理の設定時間の目安をご覧ください。(44ページ)

で注意 ●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 出力を合わせて、決定する



- 初め、[600W]を表示
右に回すと1000W、左に回すと500W→200Wに変わります。

2 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

●設定時間単位

5分まで	10秒
10分まで	30秒
30分まで	1分
1時間35分まで	5分

1000Wは1分まで5秒単位
200Wは10分まで30秒単位

3 スタートする



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、様子を見ながら加熱します。

※ 1000Wで加熱した後、延長で加熱時間を追加すると、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。

●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)

(手動)

レンジスチーム

ごはんやおかずを、レンジ加熱とスチームでしっとりとあたためます。

食品を入れる



中央に置く



水を入れてセットする

角皿・調理網は使わない

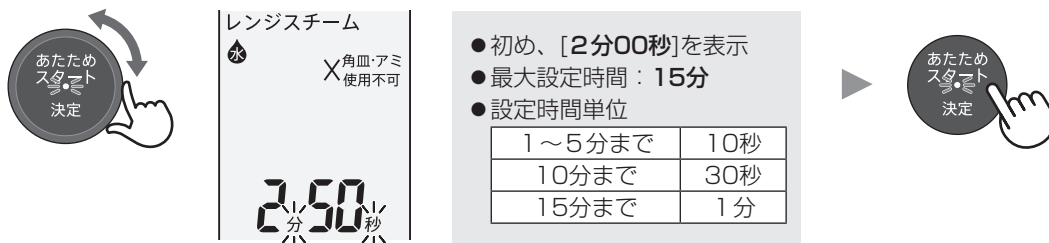


- ラップやフタは使いません。
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 時間を合わせるときのポイント
蒸気を発生させてからレンジ加熱をおこなうため、
レンジ600Wの加熱時の目安時間より、1分30秒程度長めに
設定してください。(下記)

1 [レンジスチーム]に合わせて、決定する



2 時間を合わせて、スタートする



- 加熱後**
- 加熱が足りないときは、時間を延長し、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	目安時間
ごはん	1杯(150g)	約2分50秒
	2杯(300g)	約4分10秒
冷蔵中華まん	1個 (70~80g)	約2分20秒
冷凍中華まん※		約3分30秒
シュウマイ	8個(140g)	約3分30秒
冷凍シュウマイ	9個(270g)	約8分
冷凍焼きおにぎり	2個(90~100g)	約3分40秒
	4個(180~200g)	約5分

※冷凍中華まんの場合、底の紙を取ってサッと水にくぐらせる。あんまは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめにする。

(手動)

スチーム発酵、発酵

スチームありは[スチーム発酵]、スチームなしは[発酵]を選びます。

レンジスチーム／スチーム発酵、発酵

食品を入れる



●角皿 上段または下段

下段にセットするのが
おすすめですが、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[U04]が消えると
使えます。(61ページ)

●スチーム発酵・発酵で使える容器を確認してください。(20ページ)

スチーム発酵

●水タンクに水を入れてセットする。

発酵

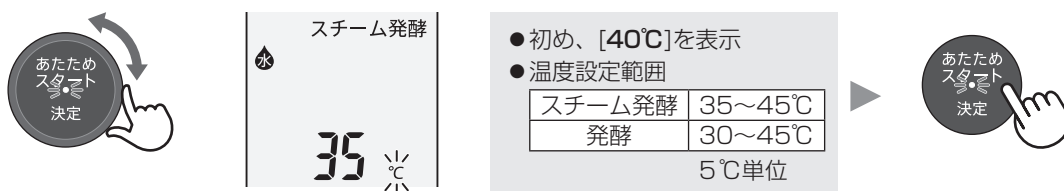
●水タンクは使いません。(水を入れません)

●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
霧吹きをしったりしてください。

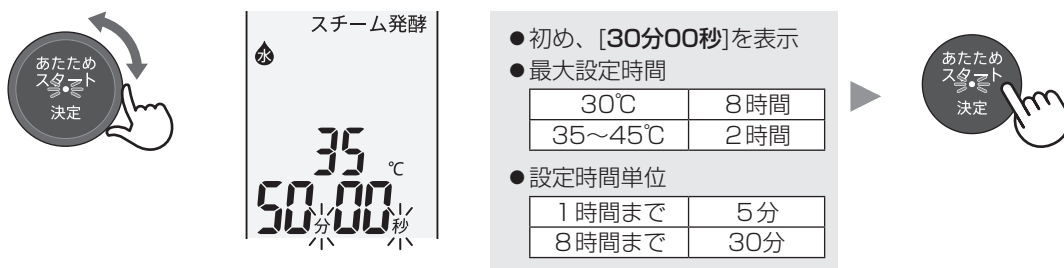
1 [スチーム発酵]または[発酵]に合わせて、決定する



2 温度を合わせて、決定する



3 時間を合わせて、スタートする



加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長し、様子を見ながら加熱します。
- スチーム発酵のご使用後は、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)

ウォーターオーブン、オーブン

予熱ありで焼く

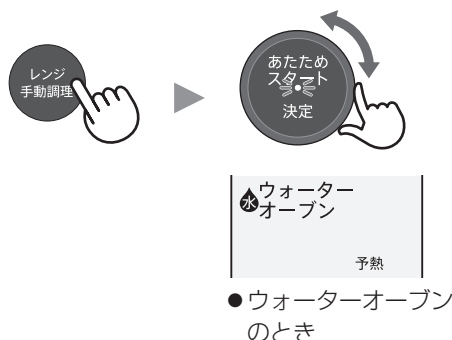
あらかじめ庫内をあたためてから、食品を入れて加熱します。

準備

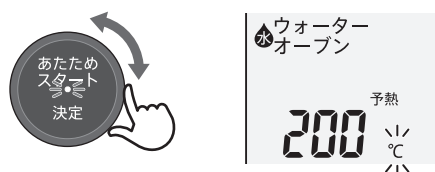
庫内に何も入れない

- ウォーターオーブン加熱をするときは、水タンクに水を入れてセットする。

1 [ウォーターオーブン 予熱]または[オーブン 予熱]に合わせて、決定する



2 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

3 予熱をスタートする



予熱完了

ビッピッ
ビッピッ

予熱完了音が
鳴ります。

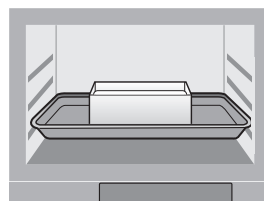
加熱中 手動

ウォーター
オーブン

予熱完了

- 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分を過ぎると初期表示に戻るため、最初からやり直してください。

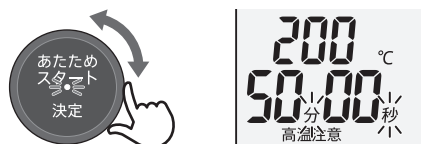
4 食品を入れる



- 庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

- 角皿(+調理網) 上段または下段
レシピ集の類似メニューを参考にして
ください。

5 時間を合わせる



- 初め、[15分00秒]を表示
- 最大設定時間
1時間35分
- 設定時間単位

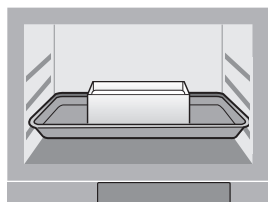
30分まで	1分
1時間35分まで	5分

6 スタートする



予熱なしで焼く

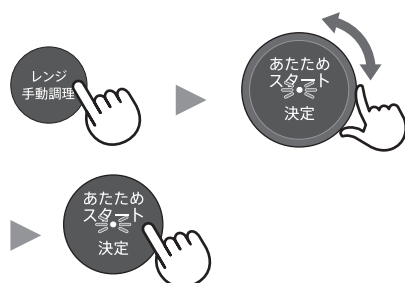
食品を入れる



- 角皿(+調理網) 上段または下段
レシピ集の類似メニューを参考にして
ください。
- ウォーターオープン加熱をするときは、
水タンクに水を入れてセットする。

準備

1 [ウォーターオープン]または [オープン]に合わせて、決定する



2 温度を合わせて、決定する



- 温度設定範囲は、40ページ 2 と同じです。

3 時間を合わせて、スタートする



- 最大設定時間と設定時間単位は、
40ページ 5 と同じです。

■容器について

- ウォーターオープン・オープンで使える容器
を確認してください。(20ページ)

■予熱中や加熱中の温度変更のしかた

- 手動調理キーを押し、[℃]が点滅したら、
設定つまみを回して温度を合わせます。

■予熱時間の目安

ウォーターオープン加熱のとき

160℃	約7分
180℃	約8分
190℃	約9分
200℃	約10分
220℃	約11分
250℃	約19分
300℃	約28分

- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無など
によって異なります。
- オープン加熱のときは、これより短くなります。

■温度について

- 240℃以上に設定したとき、設定温度での
運転時間は約5分です。
その後は、自動的に230℃に切り換わります。

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、時間を延長し、
様子を見ながら加熱します。
- ウォーターオープン加熱後は、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。

お知らせ

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧に
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、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、予熱をして様子を見ながら加熱して
ください。
- 角皿を追加で購入すると、2段調理をすることが
できます。(10ページ)

(手動)

ウォーターグリル、グリル

予熱ありで焼く

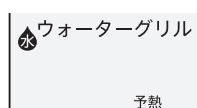
あらかじめ庫内をあたためてから、食品を入れて加熱します。

準備

庫内に何も入れない

- ウォーターグリル加熱をするときは、水タンクに水を入れてセットする。

1 [ウォーターグリル 予熱]または[グリル 予熱]に合わせる

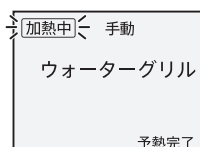


- ウォーターグリルのとき

2 予熱をスタートする



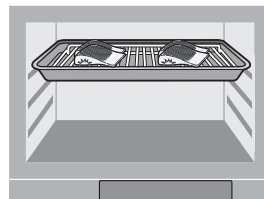
予熱完了音が鳴ります。



予熱完了

- 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分を過ぎると初期表示に戻るため、最初からやり直してください。

3 食品を入れる



- 庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

●角皿(+調理網) 上段

角皿を上段にセットするのがおすすめですが、レシピ集の類似メニューも参考にしてください。

4 時間を合わせる



- 初め、[15分00秒]を表示
- 最大設定時間 45分
- 設定時間単位

15分まで	30秒
45分まで	1分

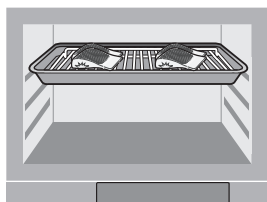
5 スタートする



予熱なしで焼く

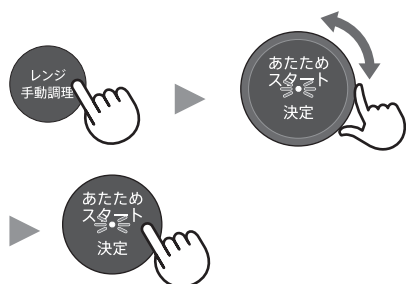
準備

食品を入れる



- 角皿(+調理網) 上段
角皿を上段にセットするのがおすすめです
が、レシピ集の類似メニューも参考にし
てください。
- ウォーターグリル加熱をするときは、
水タンクに水を入れてセットする。

1 [ウォーターグリル]または [グリル]に合わせて、決定する



2 時間を合わせる



- 最大設定時間と設定時間単位は、
42ページ 4 と同じです。

3 スタートする



■容器について

- ウォーターグリル・グリルで使える容器を
確認してください。(20ページ)

■予熱時間の目安

- ウォーターグリル加熱のとき 約16分
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無など
によって異なります。
- グリル加熱のときは、これより短くなります。

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、時間を延長し、
様子を見ながら加熱します。
- ウォーターグリル加熱後は、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。

お知らせ

- 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。

手動調理の設定時間の目安

ご自分で時間などを合わせて加熱するときの目安です。

レンジであたためる

レンジ600W

下表の○はラップをします。

(mL=cc)

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20秒	—
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)	4~5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・加熱後にかき混ぜる。
- 中華まんは、底の紙を取ってサツと水にくぐらせ、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。
- 冷凍カレー・シチューは、残り時間が1分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱します。
- 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。

野菜をゆでる

レンジ600W

下表の○はラップをします。

(mL=cc)

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。 • 葉と茎を交互にしてラップで包む。
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む。
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(野菜200gに対し水100mL)を加え、ラップを野菜に密着させるようにたるませてかぶせる。
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。

**警告**食品・飲み物を加熱しすぎない
【突然沸とう・発火・やけどのおそれ】**ウォーターオープンであたためる**

ウォーターオープン(予熱なし)

水タンクを使います。

手動調理の設定時間の目安

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℃	約7分	角皿+調理網 上段
	フランスパン	2切れ(60g)	150℃	約7分	
	クロワッサン	2個(80g)	150℃	約12分	
	カレーパン	1個(100g)	150℃	約12分	
	天ぷら	200g	180℃	約14分	
	かき揚げ	2個(140g)	180℃	約12分	
	から揚げ	200g	180℃	約14分	
	とんかつ・コロッケ	200g	180℃	約16分	
	フライドポテト	100g	180℃	約12分	
	骨付きフライドチキン	2個(200g)	180℃	約16分	
	焼き魚	2切れ(200g)	180℃	約15分	角皿 上段 ・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)	180℃	約15分	
	鶏の照り焼き	2切れ(200g)	180℃	約15分	
	焼きとり	4本(160g)	180℃	約15分	
	ハンバーグ	2個(200g)	180℃	約18分	
	今川焼き・たい焼き	2個(160g)	180℃	約15分	
冷凍もの	ロールパン	2個(60g)	150℃	約8分	角皿+調理網 上段
	フランスパン	2切れ(60g)	150℃	約8分	
	クロワッサン	2個(80g)	150℃	約14分	
	から揚げ	200g	190℃	約18分	
	たこ焼き	8個(160g)	190℃	約18分	角皿 上段 ・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)	190℃	約18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。



自動

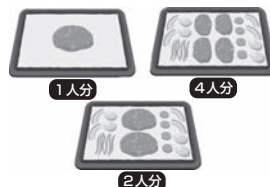
まかせて調理 焼く

ヘルシオならではの自動調理機能「まかせて調理」で毎日のごはん作りがもっと楽になります！

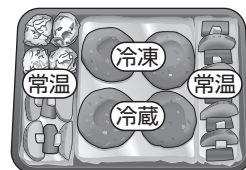
ここが便利！



- 面倒な設定は不要！お好みの材料を角皿にのせてまかせて調理を選ぶだけ！
- 1人分でも4人分でも分量が変わってもOK！
- 主菜の肉や魚など単品でも、空いているスペースに付け合わせ野菜をのせてもどちらでもOK！
- 冷凍食材も解凍不要でそのまま並べてOK！



少ない量でも
多い量でもOK



常温・冷蔵・冷凍が
一緒でもOK

使いこなしのポイント

分量の目安

- 1～4人分(約1kgまで)

食材と準備

- 常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
- 厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 市販のカット野菜も使えます。
- 薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとうなど)、きのこ類、もやし、卵などは、アルミホイルに包んでからのせます。

味付け

- 肉、魚介類は、塩・こしょうや調味料で下味を付けてから焼くとよいでしょう。
- 市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。

食材の置きかた・並べかた

- 主菜(肉や魚など)を単品で焼く場合は、中央に寄せます。
複数の食材と一緒に焼く場合は、主菜は中央に、野菜は両端に並べます。
- 角皿に、アルミホイルやクッキングシートを敷いて、食材をのせます。
- 耐熱性の容器にソースの材料を入れて一緒にあたためることもできます。



仕上がりの調節

- スタート後、30秒以内に設定つまみを回します。
- 加熱後、[延長]表示が消えたあとに加熱を追加したいときは、
手動のウォーターグリル(予熱なし)で様子を見ながら加熱してください。

※角皿のイラストや写真は、説明用のため実際と異なります。

操作



- 角皿 上段
- 水タンク
- 目安時間(冷凍なし)20～30分
(冷凍あり)25～35分

※冷凍食材を一緒に加熱するときは、
まかせて調理キーをもう一度押して、[冷凍]を表示させます。

メニュー例

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵



卵は割れ防止にアルミホイルで包みます。
※加熱後は、必ず流水につけて
充分冷めてから殻をむきます。

ご注意

- 卵は、絶対にレンジ加熱
しないでください。



ハンバーグは、中央の厚みが
1.5cmくらいになるように成形！

主菜は中央に。
冷凍食材も同じように
焼けます。

ムニエル&添え野菜



魚に薄力粉をまぶしてから、バターをのせて。
根菜類はアルミホイルを開けたまま加熱します。

きのこはアルミホイルで
包む。



じゃがいもはアルミホイルを開けたまま加熱。

ごろごろ野菜焼き



野菜は少し大きめにカットして、
オリーブオイルと塩・こしょうをまぶしてのせるだけ。

お肉、ウインナー、
ベーコンなどを
プラスしてもOK。



お料理を作るとき

48～51ページでは、まかせて調理のメニュー例や自動加熱の代表メニューをご紹介します。
レシピは下記にてご覧いただけます。

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や手動調理のメニュー例をまとめた「レシピ集」は、
サポートサイトよりダウンロードいただけます。

<https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-N1D>



COCORO KITCHEN レシピサービス(Webページ)

48～51ページに掲載されている各メニューのQRコードから、
COCORO KITCHEN レシピサービスのレシピ詳細ページをご覧いただけます。
また、「まとめて検索」では、レシピ集掲載の各カテゴリーのメニューをまとめて確認することができます。

COCORO KITCHEN レシピサービスでは、
レシピ集に掲載のメニューをはじめ、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、
対応メニューをすべて閲覧できます。

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



まかせて調理 焼く



まかせて調理 焼く



ハンバーグ&添え野菜
&ゆで卵



ごろごろ野菜焼き



ムニエル&添え野菜



ホイル焼き
(白身魚と彩り野菜)



さけの漬け焼き



●まとめて検索

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?search=レシピ集、まかせて調理焼く&models=AX-N1D>



ワンディッシュメニュー

冷やごはんやゆでめんを使った1人分の主食がレンジ加熱で手軽に作れます。



12

ワンディッシュ
ごはん



13

ワンディッシュ
ヌードル



●まとめて検索

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?search=レシピ集、ワンディッシュメニュー&models=AX-N1D>



らくチン1品

耐熱容器ひとつで、1～4人分の煮物、カレー、パスタなどがレンジ加熱で手軽に作れます。



14

らくチン!
ベジ



15

らくチン!
煮物



16

らくチン!
中華



17

らくチン!
カレー



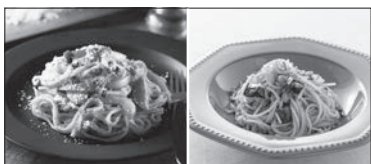
18

らくチン!
スープ



19

らくチン!
リゾット



20

らくチン!
パスタ



21

らくチン!
パスタ(早ゆで)



●まとめて検索

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?search=レシピ集、らくチン1品&models=AX-N1D>



お料理

ノンフライの揚げ物や焼き物などができます。



22

から揚げ
(鶏もも肉)



23

鶏の照り焼き



24

スベアリブ



25

ハンバーグ



26

グラタン
(マカロニグラタン)



27

塩ざけ・塩さば



28

ゆで卵



29

茶わん蒸し



30

焼きそば



31

焼きいも



32

お弁当用おかず
(組み合わせ自在)



●まとめて検索

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?search=レシピ集、お料理&models=AX-N1D>



お菓子

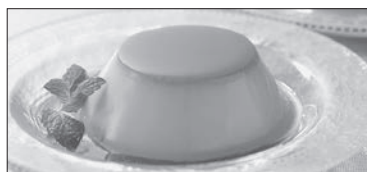
ケーキ、プリンなどのお菓子ができます。



33 スポンジケーキ



34 シフォンケーキ



35 プリン



●まとめて検索

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?search=レシピ集、お菓子&models=AX-N1D>



パン

パン、ピザやトーストなどができます。



36 ロールパン



37 フランスパン
(バゲット)



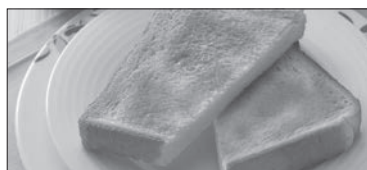
38 ピザ
(レギュラー)



39 ピザ(市販品)



40 モーニングセット
(組み合わせ自在)



41 トースト



●まとめて検索

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?search=レシピ集、パン&models=AX-N1D>



お手入れ



警告



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・けがのおそれ】

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。

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や発火のおそれ）



シンナー
ベンジン
アルコール



オープンクリーナー
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
かためのスポンジ
金属タワシ

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、最後は水拭きをします。
- 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)などが蒸気吹き出し口から出てきます。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。



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。



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、最後は水拭きします。
※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。



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)で洗って、よく乾燥させます。
調理後、高温のまま水をかけたりして、急激に冷やさないでください。(変形の原因)
- 汚れが取れにくいときは、ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。
※調理をするときに、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)で洗って、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)



ご注意

- クリームクレンザー・金属タワシは、傷付けるおそれがあるので、角皿・調理網には使用しない
- 付属品や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。
(付属品の破損によるけがの原因や、塗装のはがれ・傷によるさびや割れ、故障の原因)



注意

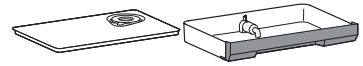


庫内やドアに油・食品カス・煮汁が
付いたまま放置したり加熱しない
【発煙・発火の原因】

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。

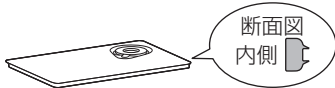


お手入れ

<部品がはずれたときは>

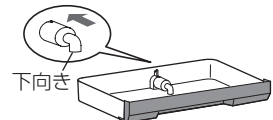
パッキン

- 平らな面を内側にして、取り付けます。



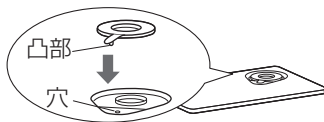
パイプキャップ

- パイプを下向きにして、しっかりと差し込みます。



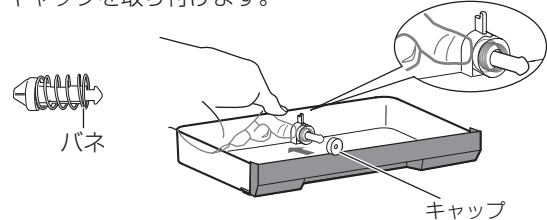
タンクキャップ

- 凸部をフタの穴に差し込みます。



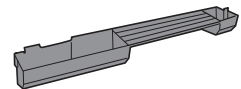
給水口の部品

- バネをはめて、外側から入れて指で押し、内側からキャップを取り付けます。



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)

■庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、庫内クリーンをします。(54ページ)

とくに魚の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 角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする
- ② 手動調理キーを押す→[オープン(予熱なし)]に合わせて決定キーを押す
→[200℃]に合わせて決定キーを押す→[20分]に合わせてスタートキーを押す

加熱終了後、庫内に水滴が付着している場合は、やけどに気を付けて、乾いたふきんで拭き取ります。
(できれば一晩放置します)

※ 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)

庫内クリーン

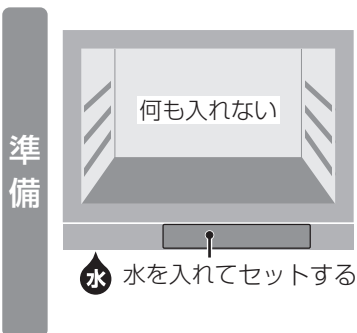
アルコールは
使わない 
(発火のおそれあり)

所要時間：20分程度

庫内のにおいや汚れが気になるときに

- 高温で庫内の油などを焼き切り、蒸気の手カキで汚れを浮かせ、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すきれない場合があります)

大切 ▶ 必ず部屋の窓を開けるか換気扇を回す



1 ドアを開閉して、[42]に合わせる



2 スタートする



終了後

- ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったふきんで庫内の汚れを拭き取ります。

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 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)

- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、お手入れしてください。

本体水抜き

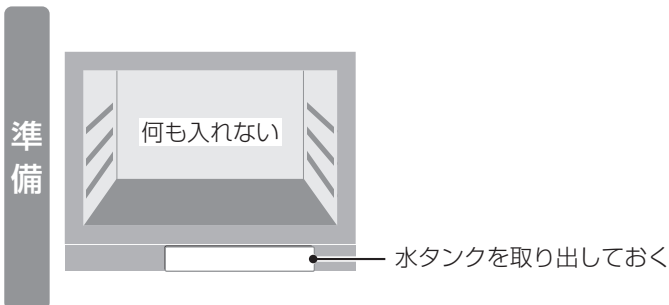
アルコールは
使わない ×
(発火のおそれあり)

所要時間： 1～8分程度

庫内クリーン／本体水抜き

一日の使い終わりのお手入れに

- 製品内部の給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。



1 ドアを開閉して、[43]に合わせる



2 スタートする



- 終了後**
- ドアを開けて、庫内に水滴が付着している場合はやけどに注意し、乾いたふきんで拭き取ります。

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 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)

お知らせ

- 水を使う加熱をおこなうと、製品内部に水が残ります。
清潔にお使いいただくために、一日の使い終わりに本体水抜きをおすすめします。
- 製品内部に残った水を送り出すためにポンプの動作音がしますが、異常ではありません。

うまく仕上がらないとき

こんな場合	確認してください
あたため あたたまりにくい あたためにムラがある	● 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。 ● 庫内中央に置いていますか。 ● 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	● ラップをしっかりとぶせていませんか。 ● 容器などのフタを使っていませんか。
牛乳・酒 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) ● 分量が多すぎたり、加熱前の温度が低いと、めるめに仕上がります。基準分量や加熱前の状態については、28ページを参照してください。
熱くなりすぎる	● 1 牛乳・酒で加熱していますか。 ● 分量が少なすぎたり、加熱前の温度が高いと、あつめに仕上がります。基準分量や加熱前の状態については、28ページを参照してください。 ● 酒の場合、仕上がり調節の「弱」に合わせていますか。
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、仕上がり温度が変わることがあります。 適した容器のサイズを確認してください。(29ページ) ● 庫内が熱い状態のときは、温度がうまく検知できない場合があります。庫内が熱い場合は、なるべく使わないでください。
全解凍、サックリ解凍 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。 ● 食品に合わせて、仕上がりを調節していますか。(31ページ)
解凍ができていない	● 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すると、固めに仕上がります。
ゆで葉菜、ゆで根菜 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てラップをします。 ● 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	●水を入れた水タンクをセットしていますか。
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分程度発酵時間を追加してください。
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。 ●表面の焼き色は裏面に比べて薄く焼き上がります。表面の焼き色を追加したい場合は、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。 ●加熱終了後、延長の操作(17ページ)をするか、手動調理で様子を見ながら加熱してください。
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。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を入れ替えてください。

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 でも問題ありませんか？	● メニューによって調理に使用する水の量は異なり、わずかしこ減らない場合もあります。 ● つゆ受けに水がたまらない場合もあります。 ● 調理には支障ありませんが、水タンクに水をいっぱい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、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？ レシピ集以外のレシピで 調理する場合は？ トーストや焼きいも、 もちは焼けますか？	● ラップをするもの…冷凍ものやしっかりと仕上げたい食品、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(44ページ)をご覧ください。 食品に合ったラップの有無を記載しています。 ● レシピ集に掲載している類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。 ● COCORO KITCHEN レシピサービスには、レシピ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。 ● 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  レシピ集やCOCORO KITCHEN レシピサービスについて(48ページ) ● 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、レシピ通りの温度設定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。
庫内 庫内や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。

故障かな？(1)

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



よくあるご質問／故障かな？
(1)

こんな場合		故障ではありません
音	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。
	オープン・グリル加熱時に「ボン」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。
	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。
	本体水抜き運転中に異音がする	●製品内部に残った水を送り出すためにポンプの動作音がします。
	キーの受け付け音や加熱終了音が鳴らない	●お知らせ音を消す設定になっていませんか。「ピッ」と鳴るまで手動調理キーを4秒間押し続けた後、とりけしキーを押すと音が鳴る設定になります。
電源・動作	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、[O]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。
	加熱中に電源がすぐ切れる(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]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) ●無線LAN接続している場合は、電源は切れません。
	食品がまったくあたたまらない	●表示部に[D]が表示されていませんか。デモ設定になっているため、この状態で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) ① とりけしキーを「ピッ」と鳴るまで4秒以上押す ② さらにすばやく4度押して解除する [D]が消えると、加熱ができます。

故障かな？(2)

こんな場合	故障ではありません
庫内・水タンク・つゆ受け カラ焼きや水を使う加熱で蒸気が見えない 水タンクの水が減っていない つゆ受けに水がたまらない	● 過熱水蒸気は、出ていても見えません。 ● メニューによって調理に使用する水の量は異なり、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。
煙が出たり、いやなおいがする	● ご購入後にカラ焼きしましたか。(22ページ) ● 庫内やドア内側に食品カスや、煮汁などの液体・油などが付着していませんか。お手入れしてください。(52ページ)
火花が出る (レンジ加熱のとき)	● 角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか。(20ページ) ● 食品カスなどが付着していませんか。
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、水を使わない加熱(レンジ・オープン・グリルなど)でも、食品から出た蒸気が水滴となって、庫内やドア内側に付着します。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。
ドアから蒸気が漏れる	● 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。
蒸気吹き出し口などの穴から水(無色、または白色)が出てくることがある	● 製品内部の給水パイプに残っていた水が出てきたものです。拭き取ってください。
製品の下から水が漏れてくる	● つゆ受けをセットしていますか。 水タンクを使用していないときでも、製品内部に付着している水滴が落ちてくることがあります。いつも取り付けおいてください。 ● 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。

こんな表示が出たら

●エラー音(ピピピピ…)が鳴ります。

故障かな？
(2) / こんな表示が出たら

表示内容	お知らせ内容と対応方法
	食品の分量が少なすぎます。 ●とりけしキーを押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。オープン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると表示することもあります。庫内を冷ましてください。
	庫内が高温のため使用できません。 ●庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。解凍や発酵など庫内が高温のときにうまくできないメニューがあります。庫内を冷ましてください。
	無線LANに接続できませんでした。 ●しばらくしてから、再度、無線LAN設定をおこなってください。無線LAN設定については、62ページをご覧ください。
	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、手動のオープン(予熱なし)200℃でしばらく加熱してください。
	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、お客様ご相談窓口にて、表示の内容(C 番号)をご連絡ください。(75ページ)

クラウドサービスガイド

もくじ

ページ

接続する.....	63	各種設定.....	67
メニューを選んで送信する.....	64	こんなときは？.....	70
ダウンロードメニューで調理する.....	65	本製品で使用している知的財産権など.....	71
メニュー番号で検索する.....	66	商標など.....	71

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、そのほかの不具合、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



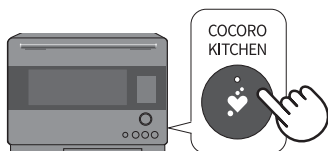
- インストール後、アプリを起動してCOCORO IDでログインします。
- 下記の権限を求めるメッセージが表示されたら、「許可」または「OK」を選択してください。(スマートフォンのOSやバージョンにより異なります)
 - ・位置情報の利用許可
 - ・ネットワーク上のデバイスの検索
 - ・Bluetoothの使用許可

- ・シャープクラウドサービスやCOCORO HOMEアプリは、バージョンアップにより内容が変更されることがあります。また、予告なくサービスを停止する場合があります。
- ・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。

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アプリを起動して
ヘルシオのCOCORO KITCHENキーを長押する



- ヘルシオは、初期表示([0]表示)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、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、ヘルシオを接続するルーター(同じSSID)に無線LAN接続する

- 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、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



※ヘルシオを無線LANに接続する(67ページ)の後に、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」をタップして、
(COCORO KITCHEN レシピサービスへ遷移)
「マイページ」をタップし、「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

- 4 ヘルシオのとりけしキーを押して、終了する

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。(64ページ)

接続できなかった場合(ヘルシオで[H01]を表示)

- とりけしキーを押し、こんなときは(70ページ)を確認して、もう一度やり直してください。

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

メニューを選んで送信する



COCORO KITCHEN レシピサービスで、メニューを選んでヘルシオに送信します。

- 1 COCORO HOMEアプリを起動して「機器リスト」をタップし、機器登録したヘルシオの「メニューを探す」をタップする (COCORO KITCHEN レシピサービスへ遷移します)



- 2 メニューを選んで「ヘルシオに送信」をタップし、送信する機種名(登録した機器名)を確認して「送信」をタップすると、送信完了



ヘルシオに調理情報が届くと
COCORO KITCHENランプが点滅します。



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。



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が可能です。

「クックトーク」についての詳しい説明は、サイトをご覧ください。

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



ご注意

- コネクトランプが消灯、または点滅しているときや、ヘルシオを使用しているとき(加熱中や操作途中)は、送信することができません。
- 一時的な通信エラーで送信が失敗した場合は、少し時間をおいてから、もう一度お試しください。

ダウンロードメニューで調理する

COCORO KITCHEN レシピサービスから送信した調理情報を、ヘルシオで呼び出して調理します。

- 1 初期表示([0]表示)の状態、COCORO KITCHENランプが点滅または点灯していることを確認して、COCORO KITCHENキーを押す



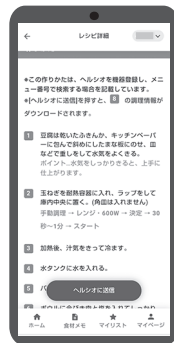
ダウンロードメニューは、1メニューのみ保存できます。
新しいメニューをダウンロードすると、先に保存していたメニューは消去されます。

- 2 レシピ詳細の内容を確認して、分量や[冷凍]を設定する場合は、設定つまみで合わせる

- 3 ヘルシオの表示内容とレシピ詳細の内容(加熱の種類や使用する付属品など)を確認して、食品を入れる

ヘルシオに表示しているダウンロードメニューの番号が
レシピ詳細に記載している4桁の番号と同じであることを確認してください。

レシピ詳細



- 4 スタートキーを押す

仕上がりを調節する場合は、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。

ダウンロードメニューを消去する場合

レシピ詳細

- 1 初期表示([0]表示)の状態、COCORO KITCHENキーを押す(上記手順1参照)

- 2 「ピピッ」と音が鳴るまで、レンジキーを長押しする



COCORO KITCHENランプが消灯し、
メニュー番号が[----]になれば、消去完了

- 3 とりけしキーを押す

ご注意

- 電源が切れた場合は、保存していたダウンロードメニューは消去されます。(無線LAN接続中は、電源は切れません)
- 製品の故障や修理などによって、ダウンロードしたメニュー情報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。

メニュー番号で検索する

ヘルシオからメニュー番号で検索して、調理情報を設定することができます。
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。

1 初期表示([0]表示)の状態、COCORO KITCHENキーを押す

保存している
ダウンロードメニューが
ある場合



保存している
ダウンロードメニューが
ない場合



2 COCORO KITCHENキーをもう一度押す

[0000]になり、
設定部分が点滅します。



3 4桁のメニュー番号を左から順番に1桁ずつ、設定つまみで番号を合わせて、決定キーを押す 最後の桁を合わせて決定キーを押すと、検索を開始します。

例：0057の場合

[0]を確認して決定



[0]を確認して決定



[5]に合わせて決定



[7]に合わせて決定



4 検索が完了すると「ピピッ」と音が鳴り、 調理情報を表示します。



- ・メニュー番号と[- - - -]が交互に表示している場合は、該当メニューがありません。
メニュー番号を確認して、手順**3**からやり直してください。
- ・メニュー番号が点滅している場合は、通信エラーにより、ダウンロードができません。
コネクトランプの点灯を確認し、設定つまみを少し回して手順**3**からやり直してください。

5 65ページのダウンロードメニューで調理するの**2～4**と同じ手順で、調理する

ご注意 ●メニュー番号で検索した調理情報は、保存されません。

各種設定 (1)

無線LAN機能に関する設定や確認をおこないます。

機能番号の設定は、初期表示([O]表示)の状態、

設定つまみを左に少し回して[SEt]に合わせ、決定キーを押します。



機能番号	内容
A1	無線LAN機能のON/OFFを切り替える
A2	ヘルシオを無線LANに接続する
A3	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)する (63ページ)
A4	設定を消去する 無線LAN設定情報を消去
A5	アップデートをする アップデートの確認・実行
A6	MACアドレスを確認する
A7	無線LANの通信状態を確認する
A8	電波強度を確認する

無線LAN機能のON/OFFを切り替える

A1

無線LAN機能を利用する場合はONに設定し、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。

- 1 設定つまみで[SEt]に合わせて、決定キーを押す
- 2 [A1]が表示されたのを確認して、決定キーを押す
- 3 設定つまみで[On]または[OFF]を選んで、決定キーを押す
- 4 [On]または[OFF]が点滅から点灯になると、設定完了
- 5 とりけしキーを押して、終了する

On

OFF

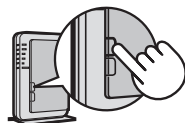
ヘルシオを無線LANに接続する

A2

ヘルシオを無線LANに接続するには、利用規約の同意が必要です。(62ページ)

- 1 設定つまみで[SEt]に合わせて、決定キーを押す
- 2 設定つまみで[A2]に合わせて、決定キーを押す([A2]が点灯)
- 3 ルーターの「無線接続ボタン」を長押しする

※ 右図は、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。



電波強度(0~3)を表示し、コネクトランプが点灯したら接続完了

- 4 とりけしキーを押して、終了する

スマートフォンと連携する場合は、機器登録が必要です。(63ページ)

こんな表示が出たときは、
接続失敗です。

H01

とりけしキーを押して、
手順1からやり直してください。

各種設定 (2)

設定を消去する (初期化する)

A4

無線LAN設定情報をすべて消去し、工場出荷時の状態に戻します。セキュリティ保護のため、本製品を廃棄または第三者に譲渡するときや、第三者から譲渡されたときにおこなってください。

- 1 設定つまみで[SEt]に合わせて、**決定キー**を押す
- 2 設定つまみで[A4]に合わせて、**決定キー**を押す
- 3 **決定キー**を押す
[A4]が点滅すると、消去完了

≡A4≡

- 4 とりけしキーを押して、終了する

こんな表示が出たときは、
消去失敗です。

H 02

とりけしキーを押して、
手順**1**からやり直してください。

アップデートをする

A5

アップデート情報は、COCORO HOMEアプリのお知らせ一覧で確認できます。

- 1 設定つまみで[SEt]に合わせて、**決定キー**を押す
- 2 設定つまみで[A5]に合わせて、**決定キー**を押す
(アップデートの有無を確認します)

アップデート確認中

A5
-- --

アップデートありの場合

A5
A UP

アップデートなしの場合

≡A5≡

- 3 アップデートありの場合は、**決定キー**を押す
アップデート中 アップデート完了

A5
A UP

≡A5≡

こんな表示が出たときは、
アップデート失敗です。

H 03

とりけしキーを押して、
手順**1**からやり直してください。

- 4 とりけしキーを押して、終了する

MACアドレスを確認する

A6

- 1 設定つまみで[SEt]に合わせて、**決定キー**を押す
- 2 設定つまみで[A6]に合わせて、**決定キー**を押す
- 3 4桁ずつ表示するため、設定つまみを回して順番に確認する

例：MACアドレスが
「01-23-45-67-89-AB」の場合

A6
0123

A6
4567

A6
89AB

- 4 とりけしキーを押して、終了する

無線LANの通信状態を確認する

A7

コネクトランプが点滅しているときなどにご確認ください。

- 1 設定つまみで[SE t]に合わせて、決定キーを押す
- 2 設定つまみで[A7]に合わせて、表示内容を確認する

表示	通信状態と対応方法
CO	正常です。
bu	ヘルシオが無線LANに接続されていません。(未接続) → シャープクラウドサービスを利用する場合は、ヘルシオを無線LANに接続してください。(63ページ、または67ページ)
CU	ネットワークサービス(シャープクラウドサービス)に接続されていません。 → ヘルシオを無線LANに接続してください。(63ページ、または67ページ)
be	ヘルシオがルーターに無線LAN接続されていません。(ルーターの通信エラー) → ルーターの通信状態を確認してください。
CE	ネットワークサービス(シャープクラウドサービス)の通信エラーです。 → インターネット回線に問題がないことを確認してください。一時的に通信状態が悪くなっていたり、シャープクラウドサービスのメンテナンス中の場合は、しばらくすると正常に戻ります。

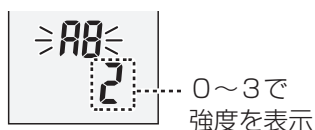
- 3 とりけしキーを押して、終了する

電波強度を確認する

A8

無線LAN接続が不安定なときなどにご確認ください。

- 1 設定つまみで[SE t]に合わせて、決定キーを押す
- 2 設定つまみで[A8]に合わせて、表示内容を確認する



弱 ← 電波強度 → 強

0 1 2 3

何も表示しない場合は、ルーターの通信エラーです。

- 3 とりけしキーを押して、終了する

こんなときは？

修理依頼や
お問い合わせの前に、
もう一度調べ
ください



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は、68ページをご覧ください。 ●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ださい。(63ページ) ●ルーターの通信状態を確認して、接続をお試しください。 ・ルーターの置く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、無線LAN機能の初期化をしてから接続してください。(設定を初期化する：68ページ)
アプリに 機器登録できない	●スマートフォンのOSは対応しているものですか。(62ページ) ●iOSの場合、ヘルシオと同じルーター(同じSSID)に接続していますか。 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。
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。 ●ヘルシオ1台に紐付けできるCOCORO IDは、10個までです。
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てください。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」を選び、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。(67ページ)

こんなとき	ご確認ください						
無線LAN設定で機能番号A2～A8が選択できない	●無線LAN機能がOFFになっていませんか。 無線LAN機能の切り替えで、ONにしてください。(67ページ) ●無線LAN接続や機器登録が完了していないと、選択できない場合があります。						
コネクトランプが点滅している(通信エラー)	●無線LANの通信状態を確認してください。 ① 初期表示([O]表示)の状態、設定つまみで[SEt]に合わせて決定キーを押す ② 設定つまみで[A7]に合わせて表示内容を確認する <table border="1"> <thead> <tr> <th>表示</th><th>通信エラーの内容と対応方法</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>bE</td><td> ルーターの通信エラー → ルーターの通信状態を確認してください。 (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) </td></tr> <tr> <td>Ce</td><td> ネットワークサービス(シャープクラウドサービス)の通信エラー → インターネット回線に問題がないことを確認してください。 一時的に通信状態が悪くなっていたり、シャープクラウドサービスのメンテナンス中の場合は、しばらくすると正常に戻ります。 </td></tr> </tbody> </table> ●レンジ加熱中や他機器との電波干渉などにより、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。	表示	通信エラーの内容と対応方法	bE	ルーターの通信エラー → ルーターの通信状態を確認してください。 (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)	Ce	ネットワークサービス(シャープクラウドサービス)の通信エラー → インターネット回線に問題がないことを確認してください。 一時的に通信状態が悪くなっていたり、シャープクラウドサービスのメンテナンス中の場合は、しばらくすると正常に戻ります。
表示	通信エラーの内容と対応方法						
bE	ルーターの通信エラー → ルーターの通信状態を確認してください。 (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)						
Ce	ネットワークサービス(シャープクラウドサービス)の通信エラー → インターネット回線に問題がないことを確認してください。 一時的に通信状態が悪くなっていたり、シャープクラウドサービスのメンテナンス中の場合は、しばらくすると正常に戻ります。						
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 ヘルシオで無線LAN機能の初期化をする(68ページ) 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/adapter/license/b02/>

商標など

- 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。
- 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。

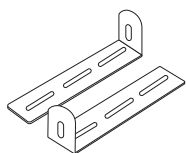
別売品について

- 詳しくは、お買いあげの販売店または下記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：<https://jp.sharp/support/healsio/option.html>
- 希望小売価格は、2026年7月現在のもので、変更する場合があります。

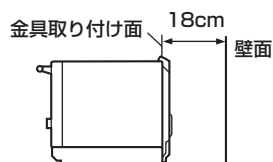
落下・転倒防止用金具

形名：RK-TB1

希望小売価格 990円(税込・工事費別)



柱や壁などに固定してください。
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。



角皿

形名：AK-BT1

希望小売価格 7,040円(税込)



角皿を追加で購入すると、角皿を2枚使用して2段調理をすることができます。
2段調理メニューについて(10ページ)

仕様

別売品について／仕様

電 源		交流 100V 50-60Hz共用	
レ ン ジ	定格消費電力	1430W	
	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	1430W	
オ ー ブ ン	定格消費電力	1430W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100～250・300℃※2	
外形寸法		幅495×奥行445×高さ390(mm) ハンドルを含む奥行490(mm)	
庫内有効寸法		幅400×奥行320×高さ230(mm)	
総庫内容量		30L	
質 量		約21kg	
角 皿		411×298(mm)	
電源コードの長さ		約1.5m	
区 分 名		F	
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.6kWh／年	年間待機時消費電力量 0.0kWh／年
オープン機能の年間消費電力量		12.9kWh／年	年 間 消 費 電 力 量 73.5kWh／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。

※2 240℃以上の運転時間は、約5分です。その後、自動的に230℃に切り換わります。

- 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、ランプと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(コネクトランプが点灯しているとき)

無線LAN通信の待機中のため電源は切れません。電源を切りたいときは、無線LAN機能をOFFに設定します。(67ページ) 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。

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？」など
(58～61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(付近の目印も合わせてお知らせください)
- 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

- 保証書は、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。

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ご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、
ご相談ください。

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いただけます。

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

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

お問い合わせはこちら



修理のご依頼、進捗確認はWebで！

シャープ 修理相談

検索

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

修理のお申し込みはこちら



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 (年未年始を除く) ●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 (年未年始を除く) ●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-N1D		製造番号	
お客様	お名前			
	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、マクネトロンは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きますことを、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。お客様ご相談窓口にお問い合わせください。
- 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〉

- 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。
- 保証期間内でも、次の場合には有料修理となります。
 - 本書のご提示がない場合。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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)
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
 - ★本保証書はお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)もご活用ください。

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

Webページで、形名を入力して検索します。



AX-N1D

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



* T I N S J A 6 1 2 W R R Z *

TINSJA612WRRZ 26C ②