SHARP

ウォーターオーブン 家庭用

HEALSIO
ヘルシオ

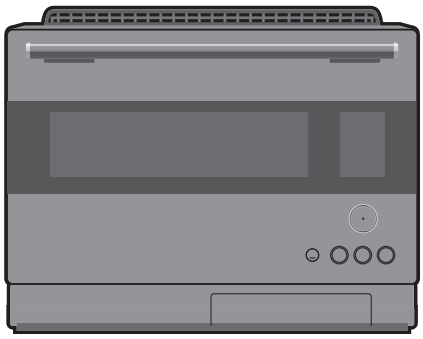
取扱説明書

保証書付　裏表紙にあります

形名

AX-RS1C

無線LAN対応



「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！



「らくグリ！調理」で手軽に焼き物調理

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を楽しめます。
詳しくはメニュー集をご覧ください。

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！

COCORO KITCHEN



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）

無線LANに接続しましょう。
64ページをご覧ください。

3 水タンク調整をしてください（**22**ページ）

4 庫内のカラ焼きをしてください（**23**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。

「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！
- 自動回答に加え会員限定でオペレーターとチャット相談可能！

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

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。

目的に合わせてレシピが探せます。

まかせて調理の使いかたや、
主な自動メニューのレシピを
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のほか、よく使うあたための加熱早見表や、「レシピ集」のメニュー 一覧を記載しています。

本製品に搭載されている
すべての自動メニューや
手動メニューなどの
レシピを知りたい！



レシピ集
(サポートサイトよりダウンロード)

製品に搭載されているすべての自動メニューのほか、手動調理のメニューを確認することができます。

https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-RS1C

食材やテーマからメニューを探したい！
新しいメニューを知りたい！



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。
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/

よくあるご質問

60〜**63**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 表示部に[U10]が出る

A 水タンクの奥側に水気や汚れが付いている場合は、拭き取ってください。
再度、[U10]表示が出た場合は、**水タンク調整**(**22**ページ)をおこなってください。

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-RS1C 検索

- 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

あたための使い分け

レンジあたため

あたため



●おかず・ごはん・冷凍ごはんなど
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。

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。

ヘルシオあたため(おいしさ復元)

10 揚げたてサックリ



●すでに油で揚げている天ぷらなど
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。

11 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。

12 蒸したてしっとり



●中華まんやシュウマイなど
たっぷりの水蒸気でしっとりとあたためます。

13 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

44～46のメニュー



●少量の天ぷらやパンなど
角皿を使わずに、蒸したてしっとり以外のヘルシオあたためができます。

はじめに

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
水タンク調整をする …… 22
カラ焼きをする …… 23

使いかた

自動加熱
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
全解凍、サックリ解凍 …… 30
ゆで葉菜、ゆで根菜 …… 32
蒸し青野菜、蒸し根菜 …… 34
揚げたてサックリ …… 36
焼きたてパンふんわり …… 37
焼きたてふっくら …… 38
蒸したてしっとり …… 40
ヘルシオトレーであたため …… 42

手動調理
レンジ …… 44
蒸し物 …… 45
ソフト蒸し …… 46
スチーム発酵、発酵 …… 47
ウォーターオーブン、オーブン …… 48
ウォーターグリル、グリル …… 50

必要なときに

お手入れ …… 52
庫内クリーン／本体水抜き …… 54
クエン酸洗浄 …… 55
除菌 …… 56
うまく仕上がらないとき …… 58
よくあるご質問 …… 60
故障かな？ …… 61
こんな表示が出たら …… 63
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 …… 64～73

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)



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)



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 (**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)



  - **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)



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**
- **触れるとピリピリと電気を感じる**
- **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)



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**, **21**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)

※除菌とは、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



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**(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

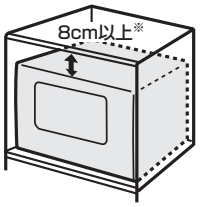
設置について

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。(**10**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)	8	0	0	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込形」



※排気口(天面奥)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、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)

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150mL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

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、充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

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、手動のレンジで加熱します。

オーブン・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。

ハンバーグなど油が多い食材をヘルシオトレー(**10**ページ)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

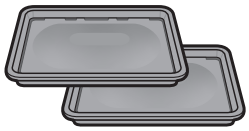
汚れや水滴は放置せず、庫内が冷めてからふきんなどで拭き取ってください。(塗装のはがれやさびの原因)
フラットテーブルには、結露した水が多いときは100mL程度たまります。
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

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でご購入ください。(有料)

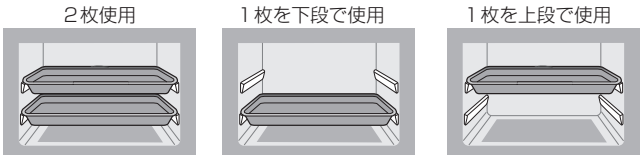
●**角皿**(2枚)

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。

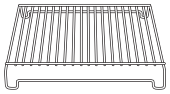
角皿受け棚にセットして使います。



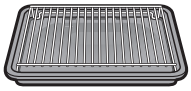
角皿に重いものをのせないでください。
(食品・容器を合わせて、1枚につき4kgまでにしてください)

●**調理網**(1枚)

レンジ加熱で使用不可

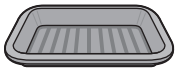


角皿にのせて使います。



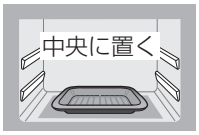
●**ヘルシオトレー**(1枚)

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ーあたためなど)

長くお使いいただくために
トレーの上で、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

●**取扱説明書**

●**メニュー集**

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.

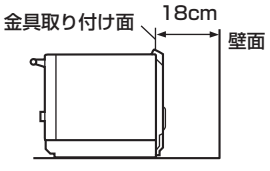
別売品について

ご購入の際は、お買いあげの販売店でお買い求めください。
希望小売価格は、2025年6月現在のもので、変更する場合があります。

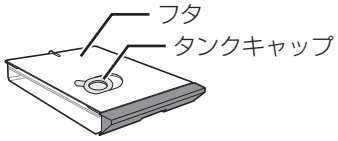
●**ヘルシオトレー**
- 形名：AK-HT1
- 希望小売価格：6,710円(税込)

●**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。



●水タンク

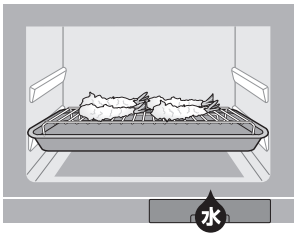


取り付け・取りはずしかた
12ページ

新しい水道水を入れて使います。
本体正面の右下にセットします。

大切 **初めてお使いになるときは、必ず水タンク調整をおこなってください。**

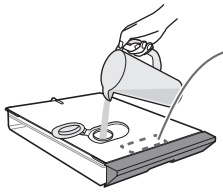
水を使う加熱のときは、メニューごとに必要な水位まで水を入れます。
(右記は、本書での記載例です)

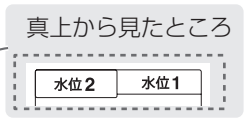


●水タンク　水位１以上

水の入れかた

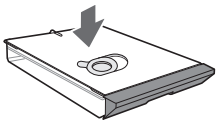
タンクキャップを開けて、水を入れる





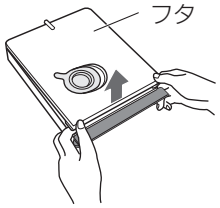
水位１: 約450mL。(主に焼き物メニュー)
水位２: 約700mL。(主に蒸し物メニュー)

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)



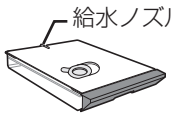
フタの開けかた

水を捨てるときや、お手入れするときは、フタの手前を持ち上げて開けます。

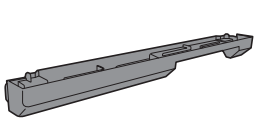


ご注意

- 水位２を超えて水を入れると、給水ノズルから水がこぼれやすくなります。
- 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。
- フタについているパッキンや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

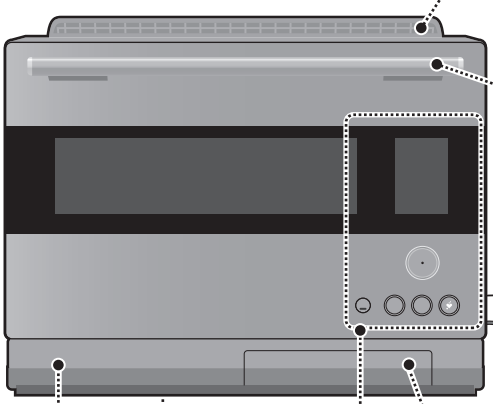


取り付け・取りはずしかた
12ページ

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)

- 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。

各部のなまえ(1)

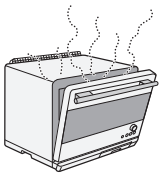


排気口 蒸気や本体内部の熱気を排出します。

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)

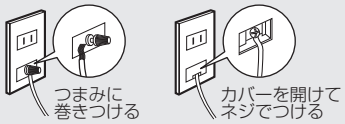
ドア(ハンドル)
ドアを開けると電源が入ります。
運転中にドアを開けると、一時停止します。

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)



アース線

[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]



アースについて(**7**ページ)

吸気口(底面)

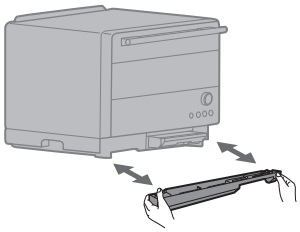
電源プラグ

表示部・操作部
(**14**ページ)

つゆ受け
使いかたは**11**ページ

つゆ受けの取り付け・取りはずしかた

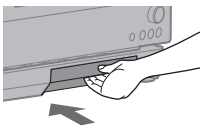
- 両端を持ちます。
- 取り付けるときは、奥までしっかり押し込みます。
- 取りはずすときは、たまった水がこぼれないようにゆっくり水平に引き出します。



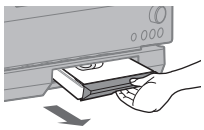
水タンク
使いかたは**11**ページ

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



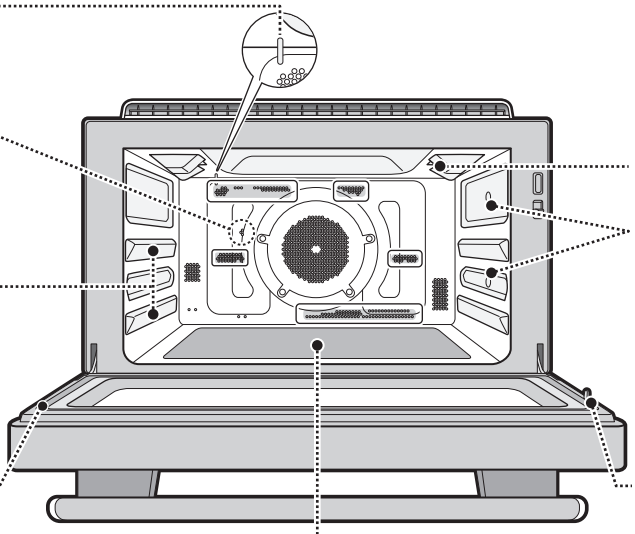
取りはずす

庫内突起部
お手入れのときに
ご注意ください。

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
(上段・下段)

熱風吹き出し口
(　　部分)



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。

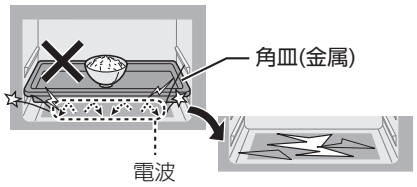
ドアパッキン
高温により一時的に
変形することがありますが、
温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が
出ることがありますが、
故障ではありません。

フラットテーブル (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。
  メニュー番号一覧 (**15**ページ)

フラットテーブルのご注意

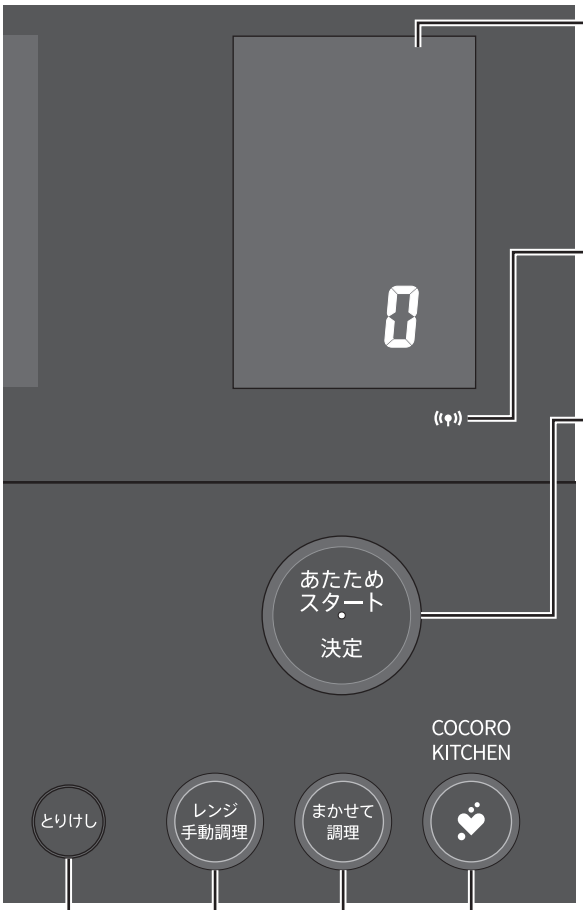
- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **フラットテーブルに衝撃を与えない。**
  (容器を置く際に衝撃を与えるなどして使用し続けると、ひび割れのおそれあり)
- **食品カスが付着したままで使用しない。**
  (焦げたり火花が飛んだりする原因)
- **水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内に付着したり、メニューによっては底面にたまることがあります。**
  庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。
  水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかか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

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、水タンク調整(**22**ページ)とカラ焼き(**23**ページ)をしてください。

各部のなまえ (2)



表示部

- 加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、[**0**]を表示します。(初期表示)
- 初期表示で放置すると、1分後に表示が消え、条件によって電源が切れます。(**17**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。

設定つまみ



回す

- 自動加熱のとき、メニュー番号を合わせたり、仕上がりを調節します。
- 手動調理のとき、温度や時間などを合わせます。

あたためキー、決定キー、スタートキー



押す

- 初期表示の状態で押すと、レンジ加熱の自動あたためがスタートします。
- 設定した内容を決定します。
- 加熱をスタートさせます。

- 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。

COCORO KITCHENキー

- 無線LAN接続時にダウンロードメニューの調理情報を呼び出したり、メニュー番号で検索したりするときに使います。

COCORO KITCHENランプ

- 点滅：新しいメニューがダウンロードされたとき。
- 点灯：ダウンロードしたメニューが本体に保存されているときやダウンロードメニューで調理しているとき。
- ランプを消したいときは、ダウンロードメニューを消去します。(**67**ページ)

まかせて調理キー

- 使いかたや、レシピなどの詳しい説明は、メニュー集をご覧ください。

レンジキー、手動調理キー

- 温度や時間などを設定して加熱するときに使います。

とりけしキー

- 設定内容を取り消して初期表示に戻すときや、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、**とりけしキー**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。

おもな表示説明

表示	お知らせ内容
水	●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 下段	●下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、庫内が高温の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、[**0**]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)

メニュー番号一覧

あたため／解凍／下ごしらえ

1 牛乳・酒
2 冷凍食品あたため
3 好みの温度あたため
4 全解凍
5 サックリ解凍
6 ゆで葉菜(レンジ)
7 ゆで根菜(レンジ)
8 蒸し青野菜
9 蒸し根菜

ヘルシオあたため

10 揚げたてサックリ
11 焼きたてふっくら
12 蒸したてしっとり
13 焼きたてパンふんわり

ワンディッシュメニュー

14 ごはん
15 ヌードル

らくチン1品

16 ベジ
17 煮物
18 中華
19 カレー
20 スープ
21 リゾット
22 パスタ

お料理／お菓子／パン

23 から揚げ
24 鶏の照り焼き
25 スペアリブ
26 ローストビーフ
27 ハンバーグ
28 グラタン
29 塩ざけ・塩さば
30 焼きいも
31 茶わん蒸し
32 温泉卵
33 サラダチキン
34 お弁当用おかず
35 スポンジケーキ
36 シフォンケーキ
37 ロールパン
38 フランスパン
39 ピザ
40 ピザ(市販品)
41 モーニングセット
42 トースト

ヘルシオトレー

43 らくグリ！調理

ヘルシオトレーであたため

44 揚げたてサックリ
45 焼きたてふっくら
46 焼きたてパンふんわり

お手入れ

47 庫内クリーン
48 本体水抜き
49 クエン酸洗浄
50 カラ焼き
51 水タンク調整
52 除菌(食器・哺乳ビン)
53 除菌(キッチン用品)

基本操作・機能

メニュー番号1～53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)

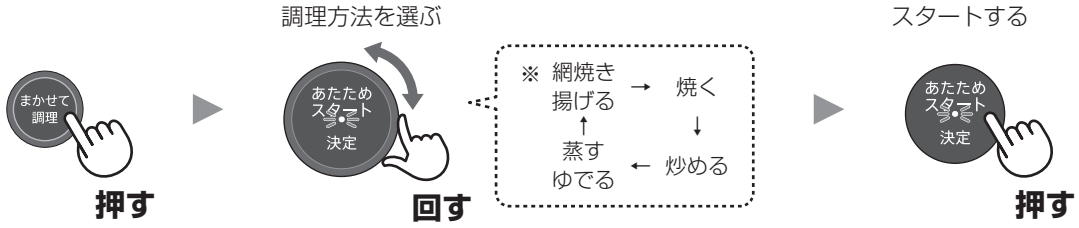
仕上がりを調節するとき

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。



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

まかせて調理の操作



手動調理の操作



※ 設定つまみを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

●ドアを閉めて[**0**]表示で放置すると、１分後に表示が消え、条件によって電源が切れます。
(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分程度)

電源が切れる条件

① **ドアが閉まっている**
② **[0]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]の表示が消えている**
④ **コネクトランプが消灯している**

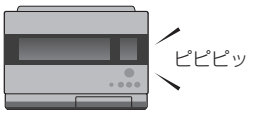
お願い

●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。

●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、無線LAN機能を**OFF**にしてください。(**69**ページ)

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…)は鳴ります。(**63**ページ)

設定方法

[**0**]表示の状態で、下記の操作をします。

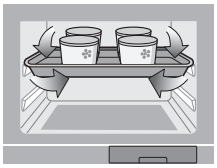
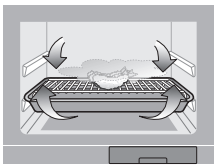
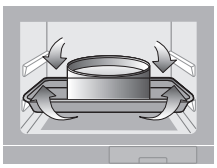
音を消す　**手動調理キー**を『**ピピッ**』と鳴るまで４秒間押して、**とりけしキー**を押します。

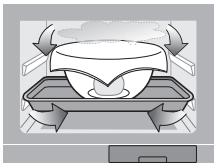
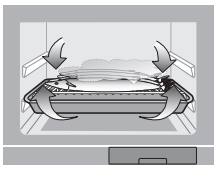
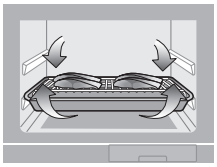
音を鳴らす　**手動調理キー**を『**ピッ**』と鳴るまで４秒間押して、**とりけしキー**を押します。

▶ 設定完了
[**0**]表示になります。

加熱の種類としくみ

<table>
<tr><th>加熱の種類</th><th>加熱のしくみ</th></tr>
<tr><td>レンジ</td><td>

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、サックリ解凍のときは、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
角皿 
調理網 
ヘルシオトレー 
火花が出て製品を傷めます。
</td></tr>
<tr><td>蒸し物
ソフト蒸し</td><td>

たっぷりの水蒸気(100℃)で加熱をし、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
ソフト蒸しは、食材に適した温度(65～95℃)で加熱します。
</td></tr>
<tr><td>ウォーターオーブン</td><td>

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
2段調理ができます。
</td></tr>
<tr><td>オーブン</td><td>

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)
2段調理ができます。
</td></tr>
</table>

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。 ２段調理ができます。 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)

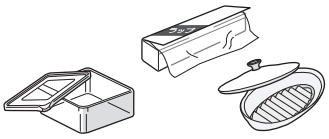
使える容器

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、はずす

- 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、フタをはずす

フタをして加熱をすると、センサーが食品温度や蒸気(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 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。

蒸し物・ソフト蒸し 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
(発泡トレーなど)





- 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

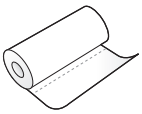
プラスチック容器、ラップ

- 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。

蒸し物・ソフト蒸しスチーム発酵・発酵

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレーなど)

- 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、メニュー集やレシピ集で記載している使いかたであれば使えます。

除菌をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。(**57**ページ)

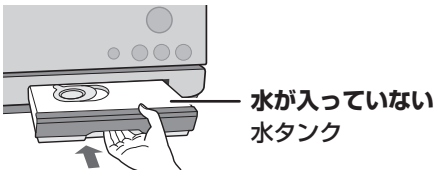
水タンク調整をする

水を使う加熱で、水タンクの水を正しく検知するためには、**水が入っていない水タンク**で水タンク調整をおこなう必要があります。水タンク調整をおこなわなかったり、水タンクに水を入れて水タンク調整をしてしまうと、水を使う加熱ができないことがあります。([U10]を表示し、エラー音が鳴ります)
初めてお使いになる前に、必ずおこなってください。

準備

① **電源プラグを差し込み、ドアを開閉する**
(電源が入り[0]を表示)

② **水が入っていない水タンクを本体にセットする**



1

水タンク調整の[51]に合わせる



- 庫内には何も入れません。
- 表示部が消えているときは、ドアを開閉します。([0]を表示)

2

2度押す

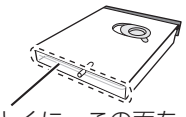


調整完了

「ピピ」と音が鳴れば、調整完了



お願い
- 水を入れて水タンク調整をしてしまった場合は、水タンクの水を捨てて、水が入っていない水タンクをセットして手順1からやり直してください。
- [88 88]が表示され、調整が完了しなかったときは、水タンクに水が入っていないことや、水気や汚れが付いていないことを確認して(右図参照)、もう一度お試しください。
何度も[88 88]が表示されるときは故障の可能性があります。
お買いあげの販売店またはシャープお客様ご相談窓口にご連絡ください。(**75**ページ)


とくに、この面を確認

カラ焼きをする

⚠ 注意 接触禁止 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。

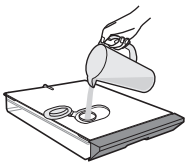
アルコールは使わない ✕ アルコール
(発火のおそれあり)

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、水位1以上の水を入れて、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[50]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。(63ページ)

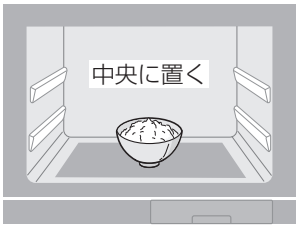
自動レンジ

あたため

ごはんやおかずをスピーディにあたためます。

準備

食品を入れる



- 量が多いときは、2つに分けて、中央に寄せて置く
- 2品を同時にあたためるときは**25**ページ参照



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)
- **ラップについて**
  - **25**ページを参照してください。
  - 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。
  - 容器などのフタははずします。(密封状態にしない)
  - 飛び散りやすい食品は、ラップをすることをおすすめします。
- 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りません。**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)
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使います。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

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。
  食品に合わせて、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・うずら卵など)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**

2品(ごはん・おかず)を同時にあたためることができます (常温・冷蔵)



- ●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」に合わせます。**
- ●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下表にないものはうまくあたたまりません。

上手にあたためるためのポイント

○はラップをします。
(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	ポイント
ごはん 	1～4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯のときは **強**	• 固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1～2個 (1個100～150g)	冷凍	○	1個のときは **弱**	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)	常温・冷蔵	○	**強**	—
ハンバーグ	1～4個 (1個80g)	常温・冷蔵	—	**強**	—
天ぷら	100～400g	常温・冷蔵	—	—	• 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)	常温・冷蔵	—	—	—
ピラフ	100～400g	常温・冷蔵	—	—	• 加熱後、かき混ぜる。
焼きそば	100～200g	常温・冷蔵	—	—	• 加熱後、かき混ぜる。
カレー シチュー	200～400g	常温・冷蔵	○	**強**	• 加熱前・加熱後、かき混ぜる。
煮物 	100～400g	常温・冷蔵	—	—	• 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)	常温・冷蔵	○	**強**	• 加熱前・加熱後、かき混ぜる。

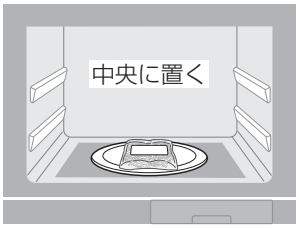
自動レンジ

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





- **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)
- 商品パッケージに「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)
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使います。
  (庫内が熱いときは、やけどに注意)

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・うずら卵など)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	仕上がりの調節	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)	—	※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、**12 蒸したてしっとり**であたためることもできます。(**40**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、パッケージ記載の内容をお読みください。

自動レンジ

牛乳・酒

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】

飲み物のあたために使います。

準備

食品を入れる





- 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。
- **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。



置きかた



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。

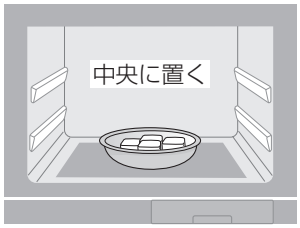
自動レンジ

好みの温度あたため

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。

準備

食品を入れる





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。(**63**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。
- 飛び散りやすいものにはラップをします。
- 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。
- 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。
- 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。

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	20℃
アイスクリーム	−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。

自動 レンジ+スチーム

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て、肉や魚などを解凍します。

準備

食品を入れる



●水タンク　水位１以上

角皿などの金属類は使わない



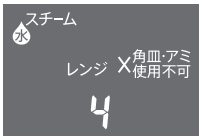
庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U04]が消えると使えます。(**63**ページ)

- 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。
  サックリ解凍の場合は小分けの必要はありません。

1

全解凍は[4]、サックリ解凍は[5]に合わせる





●全解凍のとき



●サックリ解凍のとき

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。
  (**31**ページ)

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。

上手に解凍するためのポイント

解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使う

●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。

全解凍とサックリ解凍を使い分ける

●全解凍は、すぐに調理したいときに適しています。
●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適しています。

食品に合わせて、仕上がりを調節する

食品	全解凍	サックリ解凍
薄切り肉・ひき肉	—	—
かたまり肉	強	強
鶏肉	強	—
まぐろ(赤身)・えび	弱	刺身の場合　強

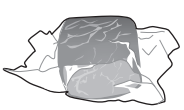
上手に冷凍する

●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
●ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。

お知らせ
●**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ますので、充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)
●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。

無線LANに接続すると、食べごろ解凍が利用できます。

食べごろ解凍とは
●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。
●冷蔵室で解凍するより短時間で、食べごろの温度に仕上げます。
食品例：ローストビーフ、カットショートケーキなど





●詳しくは
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_12/

自動レンジ

ゆで葉菜、ゆで根菜

手早く野菜を調理したいときなどにおすすめです。

準備

食品を入れる





- 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)
- 耐熱性の容器や皿にのせ、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)をセンサーが検知するため、ラップをしっかりかぶせると、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、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。**
  (加熱しすぎると発煙・発火のおそれあり)
  例：にんじん50gのとき、水25mLを加えて、**約1分30秒**
- 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

ゆで葉菜は[6]、ゆで根菜は[7]に合わせる





- 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

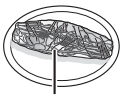
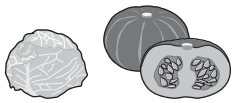
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。

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	仕上がりの調節	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。  ラップ • 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	—	• 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に取り除く。 • アスパラガスやキャベツの葉などを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。  ラップ • 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、皿の中心に置く。 • 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。

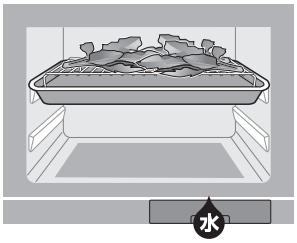
自動 蒸し物

蒸し青野菜、蒸し根菜

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**

- 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。（**35**ページ）
- 材料の大きさは、そろえます。
  切りかたが、**35**ページのポイントに記載の内容と異なる場合は、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱してください。
- 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。
- ラップはしません。
- 短い時間で加熱をしたいときは、レンジ加熱の**6 ゆで葉菜**や**7 ゆで根菜**をおすすめします。（**32**ページ）

1

蒸し青野菜は[8]、蒸し根菜は[9]に合わせる





- 蒸し青野菜のとき

2

スタートする

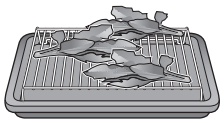
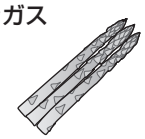
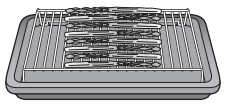
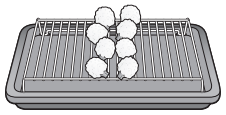
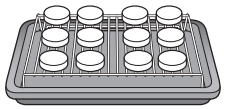
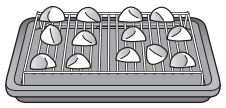
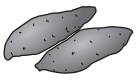


- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
  野菜の種類などによって、必ず仕上がりを調節するものがあります。
- 約30秒後に残り時間を表示します。

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。

上手に蒸すためのポイント

	野菜の種類	分量	仕上がりの調節	ポイント
青野菜（蒸し青野菜）	ほうれん草 小松菜 	100〜300g	—	• 太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。 • 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐに水に取る。 
	アスパラガス 	100〜400g	—	• 根元の固い皮を取り、重ならないように並べる。 
	ブロッコリー 	100〜400g	強	• 小房に分けて、重ならないように並べる。 
根菜（蒸し根菜）	大根・にんじん かぼちゃ 	100〜400g	—	• 大根・にんじんは、厚さ1cmに、かぼちゃは1切れが3〜4cm角の大きさになるように切る。 
	じゃがいも 	150g〜1kg	強	• 1切れが3〜4cm角の大きさになるように切る。 
	さつまいも 			• 1切れが4〜5cm角の大きさになるように切る。

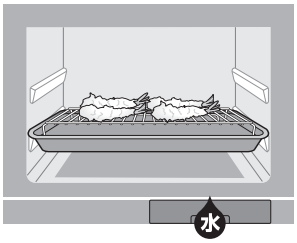
自動 ウォーターオーブン

揚げたてサックリ

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

準備

食品を入れる



●**角皿＋調理網　下段**
●**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を調理することはできません。
●ラップはしません。
●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。

1

[10]に合わせる





●冷凍のときは、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ブ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	状態	仕上がりの調節
天ぷら ●かき揚げは、焦げやすいため、**手動のウォーターオーブン**で加熱します。	100～600g	常温・冷蔵	400ｇ以上は**強**
から揚げ	100～600g	常温・冷蔵・冷凍	―
とんかつ	100～600g	常温・冷蔵	カットしていないものは**強**
コロッケ	100～600g	常温・冷蔵	**強**
骨付きフライドチキン	100～400g	常温・冷蔵	**強**
フライドポテト	100～200g	常温・冷蔵	**弱**

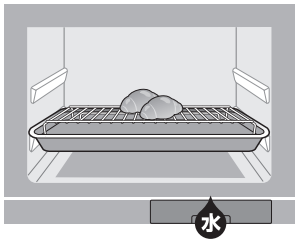
自動 ウォーターオーブン

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



- **角皿＋調理網　下段**
- **水タンク　水位１以上**

- ラップはしません。
- 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。
- フランスパンは、切り口を上にして、調理網にのせます。



1 [13]に合わせる





- 冷凍のときは、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ブ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	コツなど
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)	1～3切れのときは **弱**	• 厚さ4cm以下に切ります。
クロワッサン	1～6個 (1個40g)	—	—
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。

- 無線LANに接続すると、食パンやサンドイッチ用食パンをふんわりあたためることができます。
  COCORO KITCHEN **レシピサービス**(**2**ページ)で「生食パン」と検索してください。

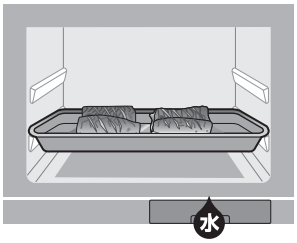
自動 ウォーターオーブン

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あたためます。

準備

食品を入れる



●**角皿　下段**
●**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。
●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。
●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。
●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

[11]に合わせる





●冷凍のときは、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。（**39**ページ）
●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ブ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。

上手にあたためるためのポイント

食品	分量	状態	仕上がりの調節
焼き魚	100～600g	常温・冷蔵	—
焼きとり	100～600g	常温・冷蔵・冷凍	—
鶏の照り焼き	1～6切れ (1切れ100g)	常温・冷蔵	400g以上は **強**
ハンバーグ	1～6個 (1個80～100g)	常温・冷蔵	**強**
うなぎのかば焼き	1～6切れ (1切れ100g)	常温・冷蔵	—
たこ焼き	100～600g	常温・冷蔵・冷凍	—
今川焼き・たい焼き	1～8個 (1個80g)	常温・冷蔵	—
		冷凍	6個以上のときは **強**
お好み焼き	1枚 (200g)	常温・冷蔵・冷凍	**強**
焼きおにぎり	100～600g	冷凍	—
	ポイント • アルミホイルはくっつきやすいので、クッキングシートを敷きます。		

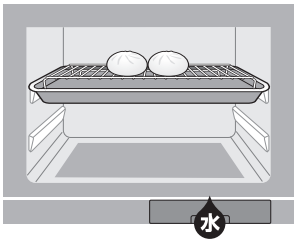
自動 蒸し物

蒸したてしっとり

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**

- ラップはしません。
- 蒸し物で使える容器を確認してください。(**20**ページ)
- 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。
- 食品によっては、調理網を使わないものもあります。(**41**ページ)

1

[12]に合わせる





- 冷凍のときは、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。(**41**ページ)
- 約30秒後に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。

上手にあたためるためのポイント

食品	分量	状態	調理網	仕上がりの調節	ポイント
中華まん	1～4個 (1個70～120g)	常温・冷蔵 冷凍	使う	1個が120gのときは **強**	―
シュウマイ	100～300g (1個15～20g)	常温・冷蔵	使う	**弱**	―
	100～300g (1個15～30g)	冷凍		1個が15gのときは **弱**	
茶わん蒸し	1～4個 (1個約150g)	常温・冷蔵	使わない	**強**	• 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。
ごはん おこわ	1～4杯 (1杯約150g)	常温	使わない	茶わん 4杯のときは **強**	• 茶わんか浅い容器に入れる。
	100～600g		使う	―	• 調理網の上にラップを敷き、厚さ2～3cmで平らにしてのせる。
	1～2個 (1個100～150g)	冷凍	使う	―	厚さ2～3cmで平らに冷凍したもの • 調理網の上にラップを敷いてのせる。
惣菜の缶詰 (さんまのかば焼き、焼きとりなど)	1～2缶 (1缶80～100g)	常温	使う	**弱**	• 缶のフタを開けてのせる。 ※ 加熱後開ける際にやけどのおそれがあるため、フタを開けてから加熱します。

自動 ウォーターオーブン

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
●水タンク　水位１以上

- ●ヘルシオトレーに重ならずに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・冷蔵ものと一緒に加熱することはできません。
- ●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。
- ●ラップはしません。

1

目的の番号に合わせる





●揚げたてサックリのとき



●焼きたてふっくらのとき



●焼きたてパンふんわりのとき

●冷凍のときは、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。（**43**ページ）
- ●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。**
- ●**揚げたてサッ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、手動のウォーターオーブ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。

上手にあたためるためのポイント

44 揚げたてサックリ

食品	分量	状態	仕上がりの調節
天ぷら	100〜200g	常温・冷蔵	—
から揚げ	100〜200g	常温・冷蔵	—
		冷凍	—
コロッケ	100〜200g	常温・冷蔵	—
フライドポテト	100g	常温・冷蔵	弱

45 焼きたてふっくら

食品	分量	状態	仕上がりの調節
焼き魚	100〜200g	常温・冷蔵	—
焼きとり	100〜200g	常温・冷蔵・冷凍	—
ハンバーグ	1〜2個 (1個80〜100g)	常温・冷蔵	強
たこ焼き	100〜200g	常温・冷蔵・冷凍	—

46 焼きたてパンふんわり

食品	分量	状態	仕上がりの調節
ロールパン	1〜3個 (1個30g)	常温・冷蔵・冷凍	—
フランスパン (厚さ4cm以下)	1〜3切れ (1切れ30g)	常温・冷蔵・冷凍	—
クロワッサン	1〜2個 (1個40g)	常温・冷蔵・冷凍	—
惣菜パン	1個 (1個100g)	常温・冷蔵・冷凍	強

(手動)

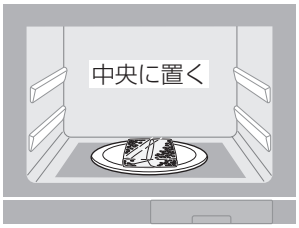
レンジ

⚠ 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
【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。

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)
- ラップの有無や、目安時間は、メニュー集の加熱早見表をご覧ください。

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)

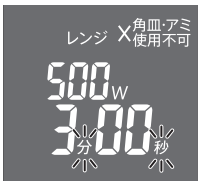
1 出力を合わせて、決定する



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

2 時間を合わせる





- 3分のとき

- 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)

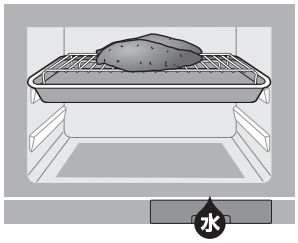
(手動)

蒸し物

たっぷりの水蒸気で、しっとりと仕上げます。

準備

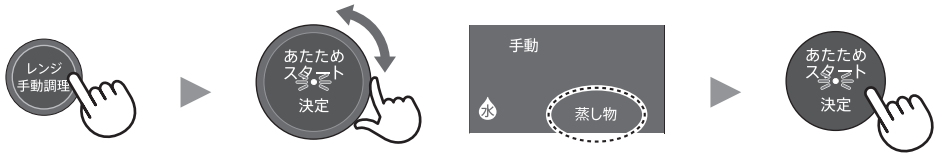
食品を入れる



- **角皿(＋調理網)　上段**
- **水タンク　水位2**

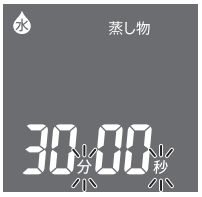
- 蒸し物で使える容器を確認してください。(**20**ページ)
- メニューによっては、角皿を下段にセットします。
  メニュー集やレシピ集を参考にしてください。
- ラップはしません。

1 [蒸し物]に合わせて、決定する



2 時間を合わせる





- 30分のとき

- 初め、[**15分00秒**]を表示
- 最大設定時間
  30分
- 設定時間単位

15分まで	30秒
30分まで	1分

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、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。

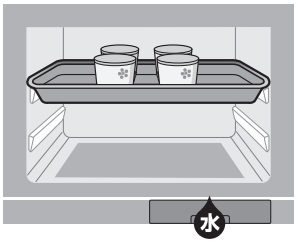
(手動)

ソフト蒸し

65～95℃の温度設定で、ソフト蒸し調理ができます。

準備

食品を入れる



- **角皿(＋調理網)　上段**
- **水タンク　水位2**

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。(63ページ)

- ソフト蒸しで使える容器を確認してください。(**20**ページ)

1 [ソフト蒸し]に合わせて、決定する



2 温度を合わせて、決定する





- 90℃のとき

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



3 時間を合わせる





- 20分のとき

- 初め、[**15分00秒**]を表示
- 最大設定時間

65～70℃	2時間30分
75～95℃	45分

- 設定時間単位

15分まで	30秒
45分まで	1分
2時間30分まで	5分

4 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、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。

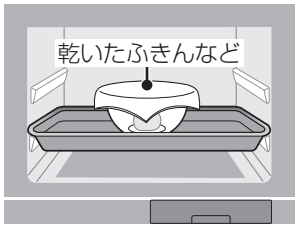
(手動)

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。

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。

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。(**63**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　水位1以上**

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次発酵前に霧吹きしたりしてください。

1 [スチーム発酵]または[発酵]に合わせて、決定する



●スチーム発酵のとき

2 温度を合わせて、決定する



●35℃のとき

●初め、[**40℃**]を表示

●温度設定範囲

スチーム発酵	35～45℃
発酵	30～45℃

5℃単位



3 時間を合わせて、スタートする



●50分のとき

●初め、[**30分00秒**]を表示

●最大設定時間

30℃	8時間
35～45℃	2時間

●設定時間単位

1時間まで	5分
8時間まで	30分



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　水位1以上

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





●ウォーターオーブンのとき



2

温度を合わせる



●初め、[170℃]を表示
●温度設定範囲
100～250℃、
(10℃単位)
300℃



3

予熱をスタートする



予熱完了



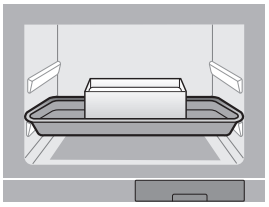
予熱完了音が鳴ります。



●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・下段**
1段の場合は、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。

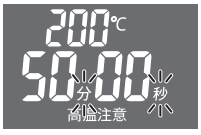
5

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

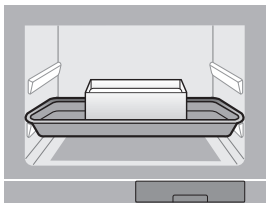


●**49**ページもご確認ください。

予熱なしで焼く

準備

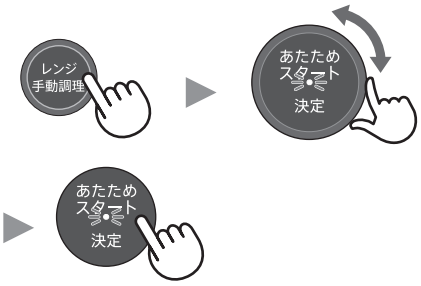
食品を入れる



- **角皿(＋調理網)　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。
- ウォーターオーブン加熱をするときは、**水タンク　水位1以上**

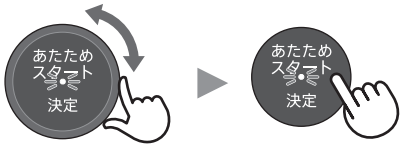
1

[ウォーターオーブン]または[オーブン]に合わせて、決定する



2

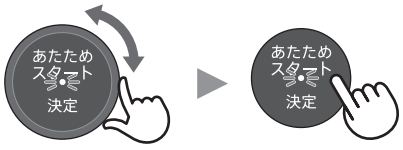
温度を合わせて、決定する



- 温度設定範囲は、**48**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、**48**ページ **5** と同じです。

■容器について

- ウォーターオーブン・オーブ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

ウォーターオーブン加熱のとき

160℃	約6分
180℃	約7分
190℃	約8分
200℃	約9分
220℃	約10分
250℃	約17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。
- オーブン加熱のときは、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。
- ウォーターオーブン加熱後は、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。

- 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、予熱ありで様子を見ながら加熱してください。

(手動)

ウォーターグリル、グリル

予熱ありで焼く

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　水位1以上

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



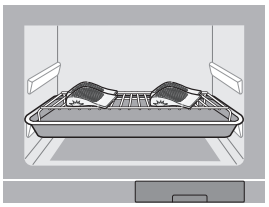
予熱完了音が鳴ります。



●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)　下段**
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

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

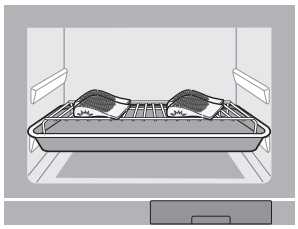


●**51**ページもご確認ください。

予熱なしで焼く

準備

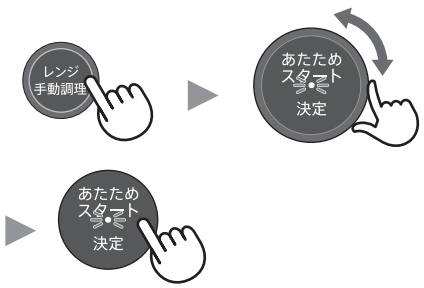
食品を入れる



- **角皿(＋調理網)　下段**
- 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。
- ウォーターグリル加熱をするときは、**水タンク　水位１以上**

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、**50**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)

■準備

- 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。

■予熱時間の目安

- ウォーターグリル加熱のとき　約25分
- 室温や付属品の有無などによって変わります。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。

- 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。

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】**

プラグを抜く

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

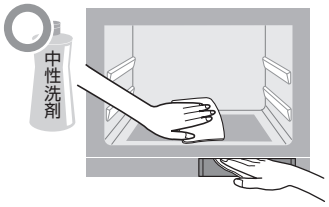


スプレー式洗剤
かためのスポンジ
金属タワシ

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。

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。



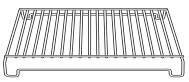
角皿(ホーロー) 食器洗い乾燥機は使わない

●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、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。



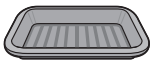
調理網

●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)



ヘルシオトレー 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。



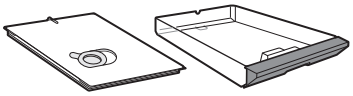
ご注意
- **クリームクレンザー・金属たわしは、傷付けるおそれがあるので、角皿・調理網・ヘルシオトレーには使用しない**
- **塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがないでください。**
(塗装のはがれ、傷によるさびや割れ、故障の原因)

⚠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

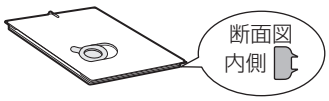
●水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、
台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
お手入れ後は充分に水気を取ってください。
一日１度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



<部品がはずれたときは>

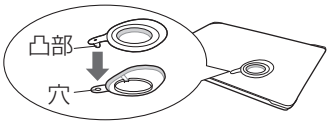
パッキン

●平らな面を内側にして、取り付けます。



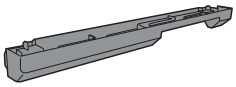
タンクキャップ

●凸部をフタの穴に差し込みます。



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)

■庫内のに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、オーブン加熱をします。

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→[**オーブン(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)

■庫内の汚れを落としやすくするには

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**手動調理キー**を押す→[**蒸し物**]に合わせて**決定キー**を押す→[**10分**]に合わせて、**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ります。

お手入れ

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、蒸気のチカラで汚れを浮かせ、においや汚れを落としやすくします。(こびり付いた頑固な汚れは落とし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**

準備



●水タンク　水位１以上

1 ドアを開閉して、[47]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付けないでください。**
> (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。

お手入れ

本体水抜き

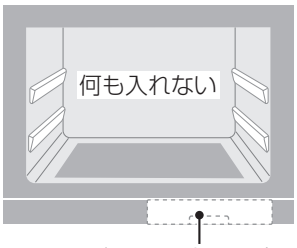
アルコールは使わない ×（発火のおそれあり）

所要時間：30秒～９分程度

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。

準備



水タンクを取り出しておく

水タンクが入っていると[U11]を表示し使用できません。

1 ドアを開閉して、[48]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付けないでください。**
> (やけどのおそれあり)

本体水抜きをおこなわなかった場合は

加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から、水(無色、または白色)が出てくることがあります。清潔にお使いいただくために、水を使う加熱をしたら、**一日の使い終わりに本体の水抜きをおすすめします。**

お手入れ

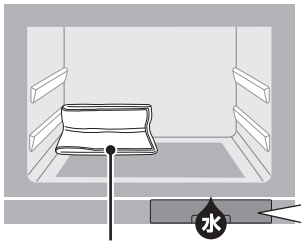
クエン酸洗浄

アルコールは使わない ×（発火のおそれあり）

[洗浄]の表示が出たときに、クエン酸を使って給水経路の洗浄をおこないます。

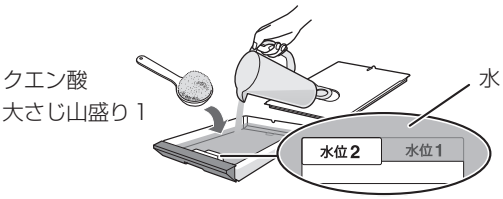
準備

庫内にタオルを置き、水タンクに水とクエン酸を入れる



奥面と底面に付け、
左側に寄せてタオルを置く。

① 水タンクのフタを開けて、**水位 1** がつかるぐらいの水を入れる
② 市販のクエン酸を大さじ山盛り 1 入れ、かき混ぜて溶かす
(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)
③ 水タンクのフタをして、本体にセットする



1

[49]に合わせて、スタートする



●残り時間を表示

2

ピーピー♪
ピーピー
終了音が
鳴ります

ドアを開けて、タオルで庫内の水(無色または、白色)を拭き取り、タオルを絞る
再び 準備 と同じように庫内にタオルを置き
ドアを閉める

3

水タンクを取り出してクエン酸水を捨て、新しい水道水を水位 1 以上入れて、セットする
つゆ受けの水を捨て、セットする
つゆ受けは必ずセットする

スタートする



●新しい水が給水され、すすぎが始まります。

洗浄後
- **タオルで庫内の水(無色、または白色)などを拭き取る**
  洗浄後すぐに拭き取らずに放置しておくと、白い物が付着することがあります。
  (白い物は、水に含まれるミネラル分です)
- 水タンクとつゆ受けの水を捨ててお手入れしてください。

お手入れ

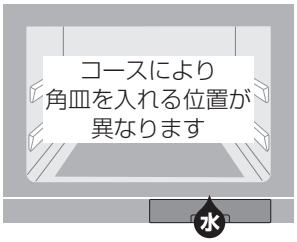
除菌※

アルコールは使わない（発火のおそれあり）

食器・哺乳ビンコースとキッチン用品コースがあります。

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**

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。（**63**ページ）

- 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、使わないでください。
  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**47 庫内クリーン**をおこなってください。（**54**ページ）

1

食器・哺乳ビンコースは[52]、キッチン用品コースは[53]に合わせる





- 食器・哺乳ビンコースのとき



- キッチン用品コースのとき

2

スタートする





- 除菌運転中
  (残り時間を表示)



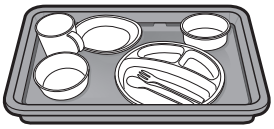
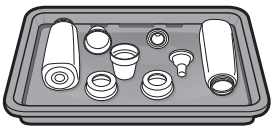
- 冷却運転中
  (バーが点滅表示)

ご注意
- **除菌運転中にドアを開けたり、食器の追加をしない**
- **冷却運転中のときに、食器を取り出さない**
  やけどのおそれがあります。
- **終了するまで水タンクを取り出さない**

終了後
- 角皿ごと水平にゆっくり運んで取り出します。
  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。

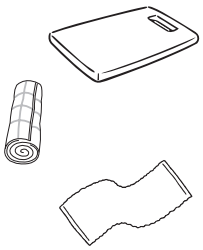
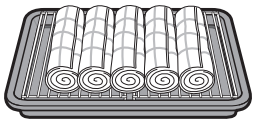
食器・哺乳ビンコース

目安時間：最大46分　(除菌時間：約26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)製のものはできません。 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33分　(除菌時間：約30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 	●調理網を使います。 ●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。  ●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)
- **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因)
- **鉄製品** (結露によってさびるおそれ)
- **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる)
- **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など)
- **その他食器やキッチン用品以外のもの**

※試験機関名：株式会社総合水研究所
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。

うまく仕上がらないとき

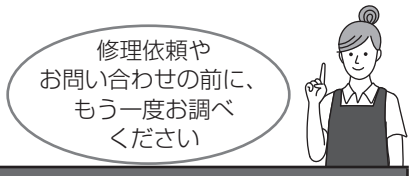
こんな場合	確認してください
あたため	
あたたまりにくい あたためにムラがある	●角皿を使っていませんか。 ●食品が金属容器やアルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●容器などのフタを使っていませんか。 ●庫内中央に置いていますか。 ●市販の冷凍食品を加熱していませんか。 市販の冷凍食品をあたためる場合は、**2 冷凍食品あたため**や手動のレンジで加熱してください。 ●加熱を追加したい場合は、延長加熱をするか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください
熱くなりすぎる	●背の高い容器を使用していませんか。 赤外線センサーをうまく検知させるために、容器はなるべく背が低く口の広いものをお使いください。
牛乳・酒	
ぬるめに仕上がる	●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、ぬ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**ページ参照。
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**ページ参照。 ●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。 ●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。 広口容器をお使いください。
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。(**30**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	●加熱途中で、水タンクを取り出していませんか。 ●蒸し物加熱をしたときに、いつもより蒸気量が少なく感じたときは、**49 クエン酸洗浄**をおこなってください。
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。 ●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 (ウォーターオーブン・オーブン・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。 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。

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？	●メニューによって調理に使用する水の量は異なり、わずかしか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。
	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？	●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、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 ●メニュー集の**加熱早見表**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。
	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、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ています。(**2**ページ)
	トーストや焼きいも、もちは 焼けますか？	●トーストの焼きかた：メニュー集の**42**ページに記載しています。 ●焼きいもの焼きかた：メニュー集の**35**ページに記載しています。 ●もちの焼きかた：メニュー集の**82**ページに記載しています。 手動のグリルの加熱方法を記載していますが、無線LANに接続すると、メニュー番号検索や調理情報を送信して加熱することができます。
	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。
表示	[洗浄]の表示が出ます。 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、早めにクエン酸洗浄をおこなってください。

故障かな？(1)



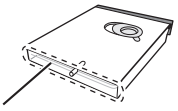
	こんな場合	故障ではありません
音	**電源を入れたときや加熱中に音がする**	●電源を入れたときに、加熱の準備をするため動作音がする場合があります。 ●加熱中、製品内部のスイッチ音やファンの回転音がします。加熱の種類に応じてコントロールしているため、ファンの回転音は大きくなったり、小さくなったりと変動することがあります。
	加熱終了後に音がする	●製品内部を冷却するファンの回転音です。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、続けて使えます。ファンの回転中は、電源プラグを抜かないでください。故障の原因になります。
	オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする	●高温のため、庫内壁が膨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。
	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。
	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、[**0**]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。(**15**ページ) 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。解除操作をしてください。 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**]が消えて[**0**]表示になれば、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、出ていても目には見えません。 ●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、 いやなにおいがする	●ご購入後にカラ焼きしましたか。(**23**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、ヘルシオトレー、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・オーブン・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がありますが、異常ではありません。
	奥側の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。 一日の使い終わりに、**48 本体水抜き**をおこなうことをおすすめします。 ●蒸し物加熱をしたときに、いつもより蒸気量が少なく感じたときは、**49 クエン酸洗浄**をおこなってください。 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に、蒸気が出にくくなることがあります。
	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。いつも取り付けておいてください。 ●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。
	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ります。(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。
	つゆ受けにたまる水が茶色い	●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。
	水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ときがあります。

こんな表示が出たら

●エラー音(ピピピピ…)が鳴ります。

表示内容	お知らせ内容と対応方法
洗浄	**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ます。** ●クエン酸を使って、**49 クエン酸洗浄**をおこなってください。 **とりけしキー**を押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。
U 04 高温	**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、ソフト蒸しなど、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。庫内を冷ましてください。
U 06	**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、**64**ページをご覧ください。
U 10	**水量が正しく検知できませんでした。** ●必要水位まで水が入っているか確認してください。 ●水タンクはしっかり奥まで押し込んでください。 ●水タンクに水気や汚れが付いている場合は、拭き取ってください。(特に奥側の水気を拭き取る)  **上記確認後もエラーが出るときは、51 水タンク調整をおこなってください。** (**22**ページ)
U 11	**48 本体水抜きで、水タンクが入っているため、使用できません。** ●水タンクを取り出してください。
U 14	**水タンクがセットされていません。** ●水タンクに必要水位まで水を入れて、セットしてください。
U 15	**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、**手動のオーブン**(予熱なし) **200℃**でしばらく加熱してください。
C 番号	**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、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……65
メニューを選んで送信する……66
ダウンロードメニューで調理する……67
メニュー番号で検索する……68
各種設定……69
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

ヘルシオのクラウドサービス機能について

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

無線LANの接続設定をする前にお読みください

無線LAN・Bluetooth®使用上のご注意と必要な環境

- 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/

シャープクラウドサービス利用規約

- 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 HOMEアプリの準備

① COCORO MEMBERSのIDを取得する(登録無料)

https://cocoromembers.jp.sharp

② アプリをインストールする

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

COCORO HOME

③ アプリを起動し、ログインする

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

スマートフォンなどの情報端末機器

(本書では、「スマートフォン」で説明)

- 対応OS…Android™ 8.0～15／iOS15～18 (2025年5月現在)
- 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。



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。
- ●COCORO HOMEアプリの準備をする(**64**ページ)
- ●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

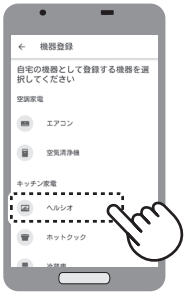
1 COCORO HOMEアプリを起動し、画面下部の「機器リスト」をタップする



2 画面右上の「＋」をタップする



3 「ヘルシオ」をタップする



4 「AX - RS1C…」を選び、アプリ画面の説明に従って操作を進める

ヘルシオでこんな表示が出たときは、接続失敗です。



とりけしキーを押して、ルーターの通信状態やSSID、パスワードの確認などをして、もう一度手順 ***1*** からやり直してください。
ルーターの無線接続ボタンを使って接続する方法で失敗した場合は、ルーター情報を入力して接続する方法をお試しください。

5 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

6 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。

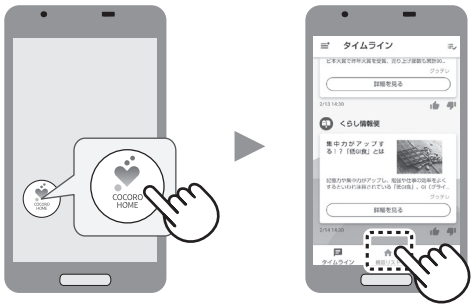
※アプリの画面内容は、随時更新されます。アプリの画面内容に従って操作してください。

メニューを選んで送信する

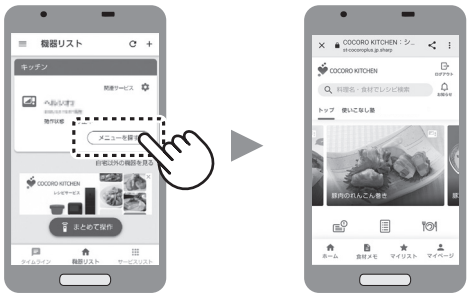


COCORO KITCHEN レシピサービスで、メニューを選んでヘルシオに送信します。

1 **COCORO HOMEアプリを起動して、「機器リスト」をタップする**



2 **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)



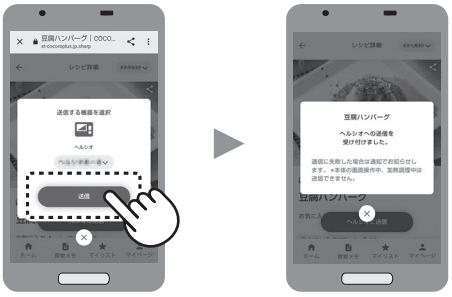
3 **メニューを選んで「ヘルシオに送信」をタップする**



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。
ログインしてください。

4 **送信する機種名(登録した機器名)を確認し、「送信」をタップすると、送信完了**

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。

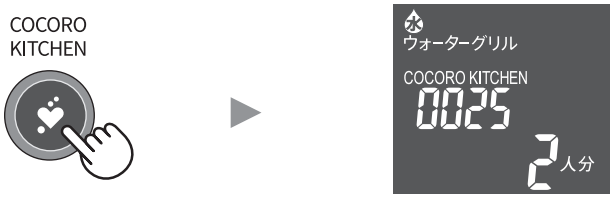


ご注意
- コネクトランプが消灯、または点滅しているときや、ヘルシオを使用しているとき(加熱中や操作途中)は、送信することができません。
- 一時的な通信エラーで送信が失敗した場合は、少し時間をおいてから、もう一度お試しください。

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。

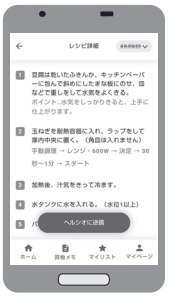
1 初期表示([0]表示)の状態で、**COCORO KITCHENランプ**が点滅または点灯していることを確認して、**COCORO KITCHENキー**を押す



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

レシピ詳細



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。

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

1 初期表示([0]表示)の状態で、**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)の状態で、**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：0025の場合

[**0**]を確認して決定



▶

[**0**]を確認して決定



▶

[**2**]に合わせて決定



▶

[**5**]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 **67**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、保存できません。

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([0]表示)の状態からおこなってください。

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(**65**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。

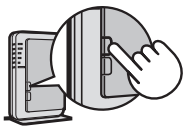
1 [A1]が表示されるまで、**COCORO KITCHENキー**を長押しする
2 [A1]が表示されたのを確認して、**決定キー**を押す
3 設定つまみで[On]または[OFF]を選んで、**決定キー**を押す
4 [On]または[OFF]が点滅から点灯に変わると、設定完了
5 続けて他の設定をおこなう場合は、設定つまみで機能番号を合わせる
終了する場合は、**とりけしキー**を押す



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。(**64**ページ)

1 [A1]が表示されるまで、**COCORO KITCHENキー**を長押しする
2 設定つまみで[A2]に合わせて、**決定キー**を押す
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。



4 ヘルシオの**決定キー**を押す([A2]が点灯)
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
5 接続完了後**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。(**65**ページ)

こんな表示が出たときは、接続失敗です。



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)

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 [A1]が表示されるまで、**COCORO KITCHENキー**を長押しする

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



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。



とりけしキーを押して、
手順1からやり直してください。

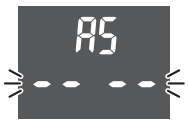
アップデートをする

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 [A1]が表示されるまで、**COCORO KITCHENキー**を長押しする

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



▶

アップデートありの場合



アップデートなしの場合



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



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、アップデート失敗です。



とりけしキーを押して、
手順1からやり直してください。

MACアドレスを確認する

1 [A1]が表示されるまで、**COCORO KITCHENキー**を長押しする

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







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



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 [A1]が表示されるまで、COCORO KITCHENキーを長押しする

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
	正常です。
	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。 (**65**ページ、または**69**ページ)
	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。(**65**ページ、または**69**ページ)
	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。
	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



無線LAN接続が不安定なときなどにご確認ください。

1 [A1]が表示されるまで、COCORO KITCHENキーを長押しする

2 設定つまみで[A8]に合わせて、表示内容を確認する



0～3で
強度を表示

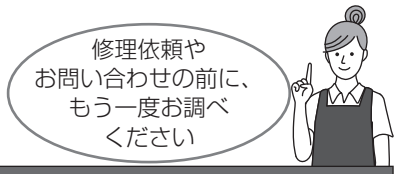
弱 ⟵ 電波強度 ⟶ 強



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？



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、**70**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。**(**65**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、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：**70**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。(**64**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。(**69**ページ)

<table>
<tr><th>こんなとき</th><th>ご確認ください</th></tr>
<tr><td>無線LAN設定で
機能番号A2～A8が
選択できない</td><td>●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。(69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。</td></tr>
<tr><td>コネクトランプが
点滅している
(通信エラー)</td><td>●無線LANの通信状態を確認してください。
① 初期表示([0]表示)の状態で、[A1]が表示されるまで
COCORO KITCHENキーを長押しする
② 設定つまみで[A7]に合わせて表示内容を確認する
<table><tr><th>表示</th><th>通信エラーの内容と対応方法</th></tr><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></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。</td></tr>
<tr><td>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</td><td>●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(70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</td></tr>
</table>

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。

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	
オーブン	定格消費電力	1410W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100～250・300℃ ※2	
外形寸法		幅500×奥行435×高さ390(mm)　ハンドルを含む奥行485(mm)	
庫内有効寸法		幅395×奥行310×高さ225(mm)	
総庫内容量		30L	
水タンク容量		約700mL	
質量		約22kg	
角皿		409×290(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		62.2kWh／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		11.3kWh／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。(**69**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。

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。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- 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。

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？**」などをお調べください。(**60**〜**63**ページ)

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：ウォーターオーブン
- 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、ウォーターオーブ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　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　修理のお申し込みはこちら

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：**9:00〜20:00**　●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 - 6792 - 3221

〒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。(2K2105)

SHARP

ウォーターオーブン　保証書

出張修理

形名	AX-RS1C	製造番号	
お客様	お名前（ふりがな）　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　年　月　日より	本体は１年間（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」をご覧のうえ、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〉

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　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町１番地
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-RS1C　検索

シャープ株式会社　本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町１番地

TINSJA583WRRZ　TINSJA583WRRZ　25C　① G