

SHARP

オープンレンジ **家庭用**

取扱説明書 (メニュー集)

形名

RE-F163



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。

ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

この取扱説明書(メニュー集) **保証書付** は、いつでも見ることができるところ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/>



もくじ

ページ

はじめに

使いはじめるまでの手順……………	2
付属品の確認など	
よくあるご質問……………	3
お知らせ音について……………	3
安全上のご注意 必ずお守りください…	4
各部のなまえ……………	8
加熱の種類としくみ……………	10
調理のときのお願ひ……………	11
使える容器・使えない容器……………	12
電源を入れる……………	14
カラ焼きをする……………	15

使いかた

あたため……………	16
トースト……………	18
飲み物……………	19
冷凍食品あたため……………	20
お弁当あたため……………	22
ゆで野菜……………	23
解凍……………	24
レンジ……………	25
オープン……………	26
発酵……………	28
グリル……………	29
加熱時間の目安……………	42

必要なときに

お手入れ……………	30
故障かな？……………	32
こんな表示が出たら……………	34
仕様……………	35
保証とアフターサービス……………	36
お客様ご相談窓口のご案内……………	37

裏表紙

メニュー集

かぼちゃの煮物……………	38
ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮…	38
しそじゃが……………	38
さけのホイル焼き……………	39
グラタン、ホワイトソース……………	39
型抜きクッキー、カップケーキ…	40
ロールパン、市販のピザ……………	41

使いはじめるまでの手順

1

付属品の確認

必ず付属のものを使い、
本製品以外で使用しないでください。

- 角皿 1枚



中央部を少し高くしています。(反り軽減)
角皿は必ず付属のものをお使いください。

ご注意 ●レンジ加熱で使用したり、
直火にかけないでください。

- 取扱説明書(メニュー集) **保証書付**

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

※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へ
ご依頼ください。(有料)

2

安全上のご注意をお読みください (4ページ)

3

設置について (7ページ)

4

庫内のカラ焼き (15ページ)

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために必要です。

- ()内の数字は、主な説明のあるページを示しています。
- イラストは、実際と異なる場合があります。
- 本書に記載の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。(1mL=1cc)
- カタログなどに記載の自動メニュー数7メニューとは、1 トースト、2 飲み物(牛乳・酒)、3 冷凍食品あたため、4 お弁当あたため、5 ゆで野菜、6 解凍 の7メニューです。

よくあるご質問

●アースを取り付けないといけなのですか？

→万一のために取り付けをお願いします。
(7ページ)

●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、または電気工事店にご相談ください。

●アース線が届かない(短い)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)

●加熱中や加熱後に音がする

→下記のような音は、異常ではありません。

加熱中の音

- ・「ブーン」…製品内部を冷却するファンの回転音や、レンジ加熱時の動作音です。
- ・「カチッ」…加熱をコントロールしているための動作音です。

加熱後の音

- ・「ブーン」…製品内部を冷却するファンの回転音です。

Webもご活用ください。

● シャープ お問い合わせ オープン

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



お知らせ音について

加熱終了音などを消すことができます。

エラー音(ピピピピピ)は鳴ります。(34ページ)

- ① 電源を入れて、ドアを閉める
- ② レンジキーを「ピピッ」と鳴るまで5秒間押す
- ③ [OFF]が表示されたらとりけしキーを押して、[0]表示になると設定完了

元に戻す(鳴らす)ときは、レンジキーを「ピッ」と鳴るまで5秒間押し、[On]が表示されたらとりけしキーを押します。

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。
 しなければいけないこと。

危険 感電や火災などの事故やけがを防ぐために

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)
分解禁止 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。(37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)
ぬれ手禁止

 **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)

 **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)

 **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)
アース接続 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、または電気工事店に相談して、
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・うすら卵含む)など、
膜や殻付きのものは
レンジ加熱しない
(破裂・やけどの原因)



- おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**
※ 卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。
- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる
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)



必ず
はずす



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



食品・飲み物を加熱しすぎない
突然沸とう・発煙・発火・やけどのおそれ
があるので、加熱方法をお守りください。
加熱をしすぎたときは、そのまま1~2分程度
庫内で冷ましてから取り出してください。

突沸



- **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
飲み物キーで杯数を合わせて加熱する
(19ページ)

あたためキーは使わない
(突然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
(17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

安全上のご注意(2)

必ずお守りください



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



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



長期間使用しないときは、電源プラグを抜く(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・アルミテープ
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(12, 13 ページ)



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)



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)

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・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない(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(発火・発煙・さびの原因)
お手入れ(30 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
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

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、ガタ付きの原因)

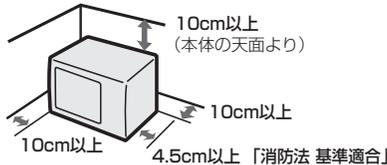
- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する(感電・電波漏れの原因)

【別売品】落下・転倒防止用金具を別売品として扱っています。お買いあげの販売店にご相談ください。形名: RK-TB1 希望小売価格 990円(税込) 工事費別
製品後方と壁面との距離が18cm以上空きます。



本体天面と壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。
(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。壁の材質などによって、排気口付近の壁が汚れたり、結露することがあります。壁の汚れや結露が気になる場合は、左記の寸法以上離したり、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。製品に貼らない

- 窓ガラスがある場合は、排気口(9ページ)と20cm以上離す(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 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(9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)
製品の上に物を置かない

アースについて

- アース端子付きコンセントがない場合(9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、または電気工事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。
 - 湿気が多い場所: 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

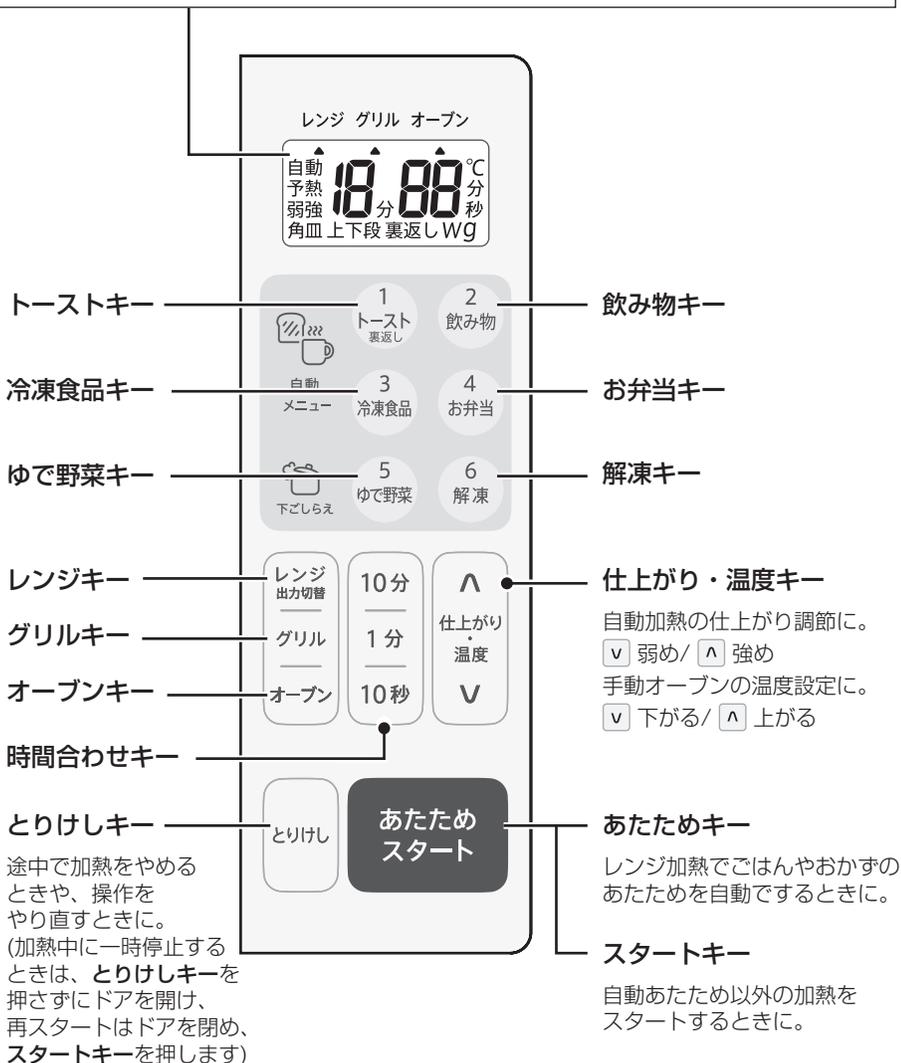
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえ

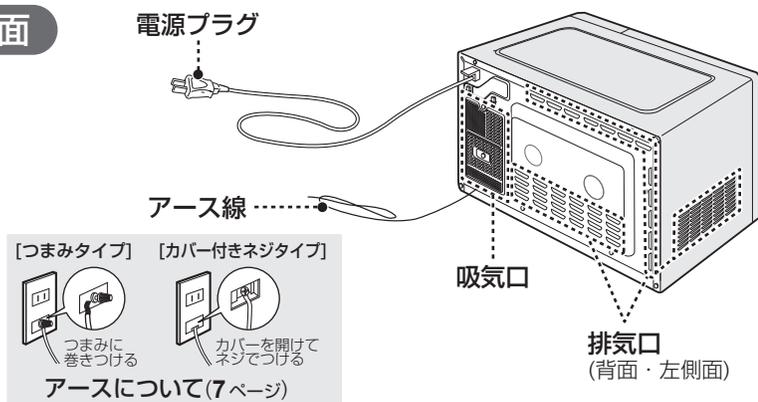
操作部

表示部 (説明のためすべてを表示)

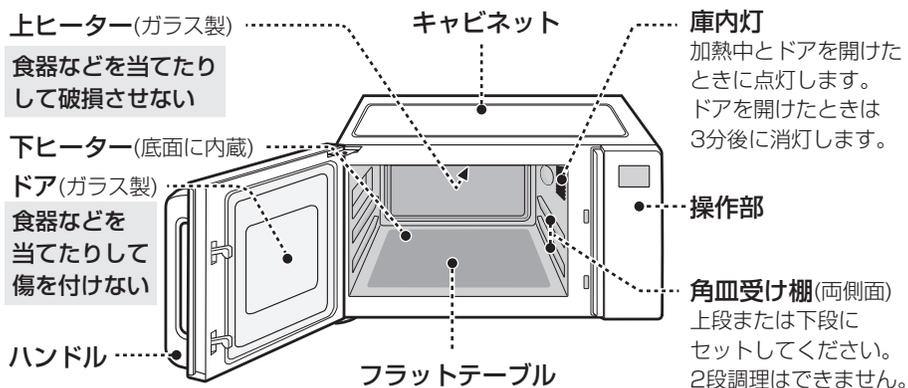
- 設定内容や加熱状況などを表示します。(20分を超える表示は、「秒」表示をしません)
- 残り時間が確定するまでや予熱中は、バー(■)の点灯を繰り返すメニューがあります。残り時間を表示せずに終了する場合があります。
- ▲は、表示部上の加熱の種類を示しています。



背面



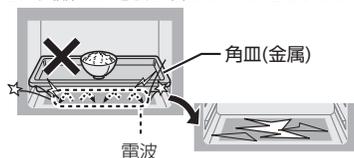
庫内



ご注意

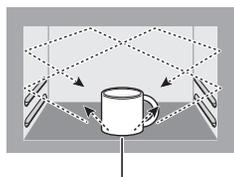
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと、溶けるおそれがあります。
- 急冷したり衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。

レンジ加熱(10ページ)のときは、**角皿・金属類を絶対に使わないでください。**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たり、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。



加熱の種類としくみ

■ レンジ加熱



電波はフラットテーブル
(底面内部)より出ます。

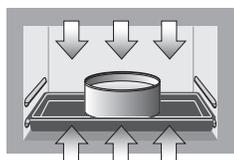
■ 電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起し、食品を加熱します。

- 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。

ご注意 ● 電波で加熱するため、角皿・金属類は、絶対に使わないでください。
火花が出て、製品を傷めます。

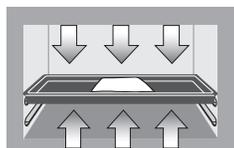


■ オープン加熱



■ 上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

■ グリル加熱



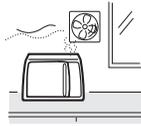
■ 上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。

調理のときのお願い

すべての加熱において

換気をしながら調理する

メニューによっては、熱気が多く出る場合があります。



使用する付属品は、
各メニューの説明ページで確認する

容器は、加熱と食品分量に合ったものを使う

- 「使える容器・使えない容器」(12, 13 ページ)で確認します。
- 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てください。

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。

加熱後、熱くなった容器や付属品を
取り出すときは、ミトンなどを使う
直接手で触ると、やけどのおそれがあります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、
付属品が破損することがあります。
限定的な使用方法でアルミホイル
などを使用することがありますが、
本書の記載通りにお使いください。



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
加熱をします。

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、手動調理を使う

様子を見ながら加熱を追加してください。
自動加熱を使うともう一度初めから加熱を
することになり、食品が焦げたり、発火することが
あります。

繰り返し続けて作るときは、 仕上がりキー()を使って、 様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに
仕上がったり、うまく仕上がらないことが
あります。

オープン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない
溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から取り出す
余熱で焼きすぎになることがあります。

角皿は水平にゆっくり運ぶ

調理後の角皿は、本体や熱に弱い物の 上に置かない

変形・焦げの原因になります。

メニュー集以外のレシピで作るときは、 手動調理で様子を見ながら加熱する

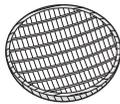
市販の料理本などの加熱方法では、うまく
仕上がらないことがあります。メニュー集に類似
メニューがあれば、温度や加熱時間を参考にし
てください。

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。

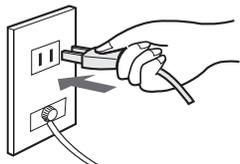
加熱の種類	○ 使えます	
レンジ	<p>耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器</p>  <p>熱に弱いフタは、はずして加熱する</p>	<ul style="list-style-type: none">●ただし、砂糖や油分の多い料理は高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。●電子レンジ加熱可の表示のあるものをお使いください。●容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。●自動あたためで密閉容器などを使うときは、必ずフタをはずします。フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
オープン グリル	<p>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</p>  <p>シリコン容器</p>  <p>グリルでは使えません</p>	<ul style="list-style-type: none">●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。●ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。 <p>●設定するオープン温度よりも30℃以上耐熱温度の高い容器をお使いください。(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)庫内天面付近やフラットテーブルは、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。フラットテーブルには直接置かないでください。</p> <ul style="list-style-type: none">●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

使えない容器

加熱の種類	× 使えません	
レンジ	<p>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</p>  <ul style="list-style-type: none">●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、本書に記載している使いかたであれば、使えます。(解凍など) <p>耐熱140℃未満のプラスチック容器(発泡トレーなど)</p>  <ul style="list-style-type: none">●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。	<p>耐熱性のないガラス容器</p> <p>(強化ガラス・カットガラス・クリスタルガラスなども含む)</p>  <p>漆器</p>  <ul style="list-style-type: none">●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 <p>竹・木・紙製品</p>  <ul style="list-style-type: none">●次のものは、本書に記載している使いかたであれば使えます。<ul style="list-style-type: none">・竹串・天ぷら敷紙・キッチンペーパー・耐熱加工されているオープン用クッキングシート(パッケージに記載の耐熱温度を確認してお使いください) <p>※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。</p>
オープン グリル	<p>プラスチック容器、ラップ</p>  <ul style="list-style-type: none">●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。●ラップは、発酵では使えます。	

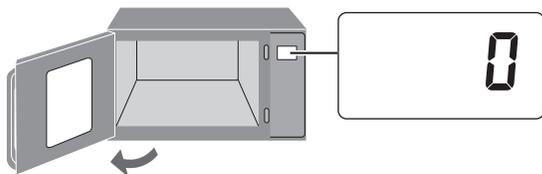
電源を入れる

- ① ドアを閉め、
電源プラグを差し込む



- 表示部には何も表示しません。

- ② ドアを開ける
[0]表示(電源が入ります)



電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- ドアを閉めて[0]表示で放置すると、1分後に電源が切れます。

ただし、次の場合は電源が切れません。

- ドアが開いている
- [0]以外を表示している
- ファンが回転している
(ファンの回転が停止して約1分後に電源が切れます)

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】

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、においのもとを焼き切ります。

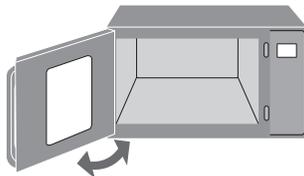
アルコールは **×**
使わない
(発火のおそれあり)



準備 ●必ず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。

① ドアを開けて、閉める [O]表示(電源が入ります)



※ 庫内には
何も入れません

② オープン 1度押す ●初め、170℃を表示



③ 200℃に合わせる 10℃下がる 10℃上がる



④ 20分に合わせる 10分 2度押す



⑤ あたためスタート 加熱 加熱終了音 (ピーピーピーピー)



●加熱後は、フラットテーブルが熱くなります。すぐに、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形したりすることがあります。

加熱中や加熱後は、

- 本体が熱くなります。ご注意ください。
- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」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。
- 製品内部を冷ますためにファンの回転音がします。(32ページ)

あたたため



角皿は
使いません

使える容器

レンジ (12 ページ)

- ごはん・おかずのあたために使います。

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、飲み物キーであたためてください。

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、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。
- 市販の冷凍食品をあたためるときは、冷凍食品キーや、手動のレンジを使ってください。
- 水分の少ないもの(干物・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)の加熱は、手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。
- 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。

準備



食品を入れる

- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。
- 量が多いときは、2つに分けて、中央寄りに置きます。

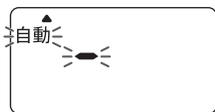
- ラップをするもの
冷凍ものや、しっとり仕上げたい食品、飛び散りやすい食品。
ラップをしないもの
余分な水分を飛ばしたい食品。

1

あたため
スタート



レンジ



- バー(—)点灯の繰り返し表示後、残り時間を表示する場合があります。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

- 大切** 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押す必要があります。
(17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、すぐにはずしてください。(食品・容器の変形の原因)
- 加熱が足りないときは、手動のレンジ500W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

○は、ラップをします。

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	ポイント
ごはん	1~2杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	—	・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	○	—	厚さ2~3cmで、平らに冷凍したものをラップのとじ目を上にして、必ず皿にのせる。
			※	—	市販の容器に入れて冷凍したものを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て加熱する。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	—	・水を振りかける。
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	△(強め)	—
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。
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	○	—	・加熱前、加熱後にかき混ぜる。
	100~400g	冷凍	○	△(強め)	・浅い容器に入れ、残り時間が表示されたら、取り出してかき混ぜ、スタートキーを押して加熱する。 ・加熱後、かき混ぜる。
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	△(強め)	・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	—	2杯は△(強め)	・加熱前、加熱後にかき混ぜる。

トースト

● 加熱時間の目安… 1枚：約5分30秒、2枚：約6分20秒

- 途中で裏返します。
- 一度に加熱できる分量は、6枚切りの食パン(常温・冷凍もの)1～2枚。
- 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るため、様子を見ながら焼いてください。
- パン類のあたためは、手動のグリルで様子を見ながら加熱します。
- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使えません。

準備

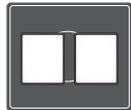


食品を入れる

- 角皿を使い、上段にのせます。

2枚のとき

- 横一列に並べます。



- 2度押して、枚数を合わせます。

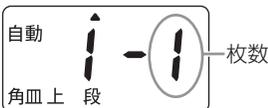


1-1 ↔ 1-2

1 枚数を選ぶ



グリル



- 1枚のとき

2

あたため
スタート



- 約30秒後に残り時間を表示

- 焼き色を調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

^ (濃いめ) / v (薄め)

加熱

3

途中停止音

(ピッピッピッピッピッ)

ドアを開けて、
食品を裏返す

- 角皿が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。
- 裏返し後も、食品を中央に置いてください。

4

あたため
スタート



加熱後

- 焼き色が薄かった場合や続けて焼く場合は、手動のグリルで様子を見ながら加熱を追加してください。続けてトーストキーを使って加熱をおこなうと、焦げる場合があります。

自動 レンジ加熱

飲み物



警告



加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります
【やかどのおそれ】



角皿は
使いません

使える容器

レンジ (12ページ)

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～2杯(本)。
- 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。
- 基準分量より少ない場合は、沸とうすることがあります。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節をしてください。
- 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。

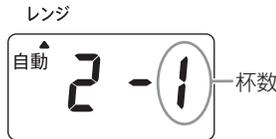
食品 (1杯あたりの基準分量)	状態 (基準温度)
牛乳(200mL) 	冷蔵 (約8℃)
コーヒー(150mL) 	常温 (約20℃)
酒(180mL) 	常温 (約20℃)

準備



食品を入れる

1 杯数を選ぶ



2杯のとき

- 置きかた



- 分量をそろえます。
- 2度押しして、杯数を合わせます。



2-1 ↔ 2-2

2

あたため
スタート

- 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がり調節をするときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

仕上がりの調節

●あつめにするとき ●基準温度より低いとき	△ (強め)
●ぬるめにするとき ●基準温度より高いとき ●酒のかんをするとき	▽ (弱め)

加熱後

- よくかき混ぜます。
- 加熱が足りないときは、手動のレンジ500W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。

冷凍食品あたたため



角皿は
使いません

使える容器

レンジ (12 ページ)

- 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。
- 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。
- 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。
(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、密封状態にしない)
- 冷凍室から出してすぐに加熱してください。
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)

準備



食品を入れる

- 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。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

1



レンジ



2



- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

大切 食品に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(21 ページ)

加熱後

- ラップやフタをしていたり、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、手動のレンジ500W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)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、冷凍食品キーを使ったあたためはおすすめできません。

※ …パッケージの記載通りにします

(外袋または内袋のままや、トレー容器の端を少し開ける、皿にのせるなど)

○ …耐熱性の皿や容器に入れて、ラップをします

食品	分量	容器やラップ	仕上がりの調節	ポイント
パスタ	1人分 (180~380g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	
ピラフ チャーハン	100~300g	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。 ● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	※	△(強め)	● 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや 保存状態などによって仕上がりの温度が変わ ります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200~300g)	※	△(強め)	—
シューマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	● 両面に水を振りかける。

- 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。

- 次の食品は、パッケージの記載内容をお読みになり、手動のレンジで加熱してください。
冷凍お弁当用おかず、袋やラップを取り除いて加熱するもの(グラタンやお好み焼きなど)、
水を加えてフタを開けて加熱するもの(ラーメンやうどんなど)、中華まん

お弁当あたたため



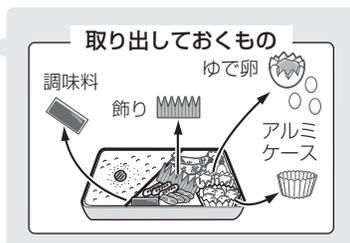
使える容器
レンジ (12 ページ)

- レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当などを、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。
- 一度に加熱できる分量は、1人分300~500g。
- 皿や容器に移し替えてあたためる場合は、**あたためキー**を使って加熱してください。(16ページ)
- 包装しているラップやフタは必ずはずしてください。**
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、ラップやフタをしたまま加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- ゆで卵(うすら卵含む)やアルミケース、調味料も取り出して下さい。
(火花が出たり、破裂によるやけどや、けがのおそれがあります)
- 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)

準備



食品を入れる



1



レンジ



2



- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

加熱後

- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りないときは、手動のレンジ500Wで様子を見ながら加熱を追加します。

ゆで野菜



角皿は
使いません

使える容器

レンジ (12ページ)

- 一度に加熱できる分量は、100g～ほうれん草は300g、かぼちゃ・にんじんなどは400g、いも類を丸ごとゆでるときは600gまで。
- 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、加熱の前後に水にとってアク抜きをします。
- 少量の野菜をゆでるときは、大きめの容器に野菜がつかるぐらいの水を入れ、ラップをして手動のレンジ500Wで加熱してください。(加熱しすぎると発煙・発火のおそれあり)
※ にんじん50g(水25mL)のとき 約1分40秒
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちたりす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。

準備



食品を入れる

- いも類を丸ごとゆでるとき
1個のときは、庫内奥側に置き、2個以上のときは、中心を避けて置きます。

ポイント

根菜類のとき

- 切ってゆでるときは、大きさをそろえて皿や容器に入れ、ラップをする。
- にんじんは、つかるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。
- いも類を丸ごとゆでるときは、加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

葉菜類のとき

- 葉と茎を交互に重ねて、ラップで包み、皿にのせる。
- 太い根は、加熱前に十字の切り込みを入れる。
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。
- ほうれん草は、加熱後すぐ水に取る。(色止めも兼ねます)



花果菜類のとき

- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に取り除く。

1



レンジ

自動

5

- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

2

あたため
スタート

- 食品に合わせて、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す
 - 葉菜類・花果菜類のとき： (弱め)
 - いも類を丸ごとゆでるとき： (強め)

加熱後

- 加熱が足りないときは、手動のレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
続けてゆで野菜キーを使って加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。

解凍

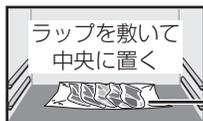


角皿は
使いません

庫内が高温のときは、使用できません。
[U 04]を表示します。(34ページ)

- 一度に解凍できる分量は、100~500g。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品(肉や魚など)を使います。
溶けかけているときは、手動のレンジ200Wで時間を合わせて、様子を見ながら解凍します。
- 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てください。
火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- 400g以上を解凍する場合は、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)

準備



食品を入れる

ラップで包まない
食器は使わない

●極端に端へ置くと、
上手に仕上がりにません。

200g以上のとき

- さらに押して、
分量を合わせます。
(500gまで100g単位)



▶ 100g ▶ 200g ▶ 300g ▶ 400g ▶ 500g

- 仕上がりを調節するときは、
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す

大切 食品に合わせて、必ず
仕上がりキーを押すもの
があります。

1



レンジ



- 100gのとき

2

あたため
スタート



- 約30秒後に
残り時間を表示

加熱後

- 加熱が足りないときは、手動のレンジ200Wで
様子を見ながら加熱します。

■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(2cm以内)に整え、
必ず空気を抜きラップなどで密封します。
- ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。

食品	仕上がりの調節
薄切り肉・ひき肉	—
かたまり肉	△(強め)
鶏肉	△(強め)
まぐろ(赤身)・えび	▽(弱め)

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】



角皿は
使いません

使える容器

レンジ (12ページ)

例 出力：500W 時間：3分のとき

準備



食品を入れる

- ラップをする・しないや目安時間は、加熱時間の目安をご覧ください。(42ページ)

1

レンジ
出力切替



レンジ



- 初め、500Wを表示

- 出力切替
レンジキーを押すごとに、切り替わります。
50Hzのとき
500W ↔ 200W
60Hzのとき
▶ 500W → 200W → 650W

2

時間を合わせる

1分



3度押す

レンジ



- 最大設定時間

500W、650W	30分
200W	90分

3

あたため
スタート



- 加熱中にレンジキーを押すと出力の確認ができます。

加熱を続けておこなうと、500W・650W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400W加熱となります)

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

手動

オープン

例 温度：160℃ 時間：30分のとき

予熱をする (あらかじめ庫内の温度を上げておく)

準備



食品を入れない

1



2度押す



●初め、170℃を表示

- 1度押すと、予熱をしない設定になります。庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときや、発酵をするときにお使いください。

(27, 28 ページ)

2

温度を合わせる



- 設定温度範囲
100℃～200℃まで
・10℃単位

3



予熱

予熱完了音
(ピッピッピッピッピッ)



- 予熱中に温度を変更するときは、オープンキーを押して、温度表示になってから温度キーを押します。

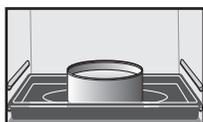
- ドアを開けなければ、20分間保温状態を保ちます。この間、[予熱]が点滅します。

使える容器

オープン (12ページ)

焼き上げる

4



食品を入れる

●角皿を使い、下段にのせます。

※庫内温度が下がるので、
ドアの開閉はすばやくする。

5 時間を合わせる



3度押す



●最大設定時間
90分

6



●加熱中に温度を変更するときは、
オープンキーを押して、
温度表示になってから
温度キーを押します。

予熱をせずに焼く方法

準備. 角皿に食品をのせ、庫内に入れて(下段に入れる)、ドアを閉める

1. オープンキーを1度押す
2. 温度キーで温度を合わせる

●設定範囲：100～200℃まで(10℃単位)

3. 時間合わせキーで時間を合わせる
4. スタートキーを押す

(加熱中に温度を変更するときは、上記 6 参照)

手動

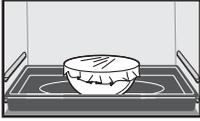
発酵

使える容器
オープン (12ページ)

例 時間：30分のとき

庫内が高温のときは、使用できません。
[U 04]を表示します。(34ページ)

準備



食品を入れる

- 角皿を使い、
下段にのせます

1



- 初め、170°Cを表示

2

温度を[40°C]に合わせる



3

時間を合わせる



- 最大設定時間
90分

4



- 発酵中は、温度の変更は
できません。

手動

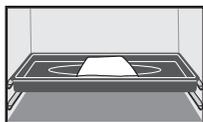
グリル

使える容器

グリル (12ページ)

例 時間：5分のとき

準備



食品を入れる

- 角皿を使い、上段にのせます。

1



- 0秒を表示

2

時間を合わせる



5度押す



- 最大設定時間
30分

3



食品によっては、加熱の途中で裏返します

4

とりけしキーを押さずに、ドアを開け、(加熱を一時停止します) ミトンなどを使って角皿を取り出し、食品を裏返す

- 角皿が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

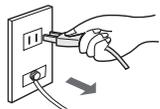
5

スタートキーを押し、残りの加熱をする

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し、故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オープンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅用洗剤
酸性洗剤
住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
金属タワシ
かためのスポンジ

本体外側・庫内・ドアガラス

固く絞ったふきんですぐに水拭きをする

●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。



特にご注意くださいこと

上ヒーター

力を加えて拭かない
(ガラス破損の原因)

操作部

スプレー式の洗剤を
直接かけない
(液が浸透し、故障の原因)

庫内側面の穴

衝撃を与えたり、ふさい
だりしない
食品カスや飛び汁などを
穴やすまなどに残さない
(発煙・発火・火花の原因)

ドアガラス

食器などを当てたり
して傷を付けない
加熱中にひびが入り、
割れたりすることが
あります。

フラットテーブル

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。
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
てください。
最後は、水拭きをします。



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】

注意

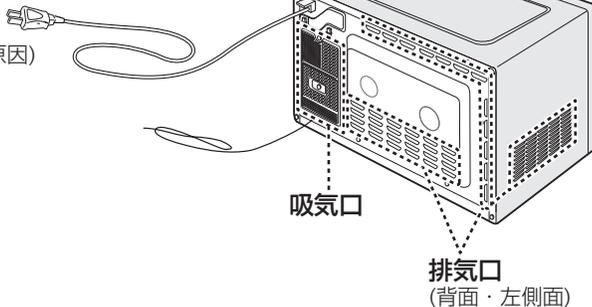


庫内やドアに油・食品カス・煮汁が付いたまま放置しない
【発火・発煙・サビの原因】

吸気口・排気口・電源プラグ

ほこりを拭き取る

(換気できずに、故障・火災の原因)



吸気口

排気口

(背面・左側面)

角皿

傷が付かないように、やわらかいスポンジを使って
台所用合成洗剤(中性)で洗い、よく乾燥させる

- 汚れが取れにくいときはつけ置き後、メラミンフォームのスポンジ
(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。
メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。

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後、カラ焼きをする(15ページ)

故障かな？

修理を依頼される前にもう一度お調べください。

こんな場合	故障ではありません
加熱中や終了後に「ブーン」と音が鳴ったり、止まったりする。	● 製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大3分程度回転しますが、続けて使えます。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。
キーの受け付け音、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？ レンジキーを5秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、[On]が表示されてからとりけしキーを押すと解除されます。 (3ページ)
加熱中に「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。
オープン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときも音がすることがあります。
レンジ加熱時、「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。
コンセントに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。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。 (電源オートオフ機能)
上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時・オープン・グリル加熱のとき)	● 断続制御しているため、メニューによって赤熱のしかたが異なります。
加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。
カラ焼きができない (時間設定ができない)	● [予熱]表示が出ていませんか？ オープンキーを1度押し、[予熱]表示が出ていないことを確認してください。

こんな場合	故障ではありません
煙が出たり、 いやなおいがる。	<ul style="list-style-type: none"> ● ご購入後にカラ焼きをしましたか？(15ページ) ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの液体や油をこぼしませんでしたか？(30ページ)
火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 金串、角皿、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？(12ページ) ● 庫内に食品カスなどが付着していませんか？(30ページ)
加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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)
食品が加熱しすぎたり、 加熱不足になる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品に応じて仕上がりキーを使っていますか？ ● 解凍キーで加熱したとき、食器にのせたり、ラップに包んでいませんか？(24ページ)
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲み物キーで加熱していますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ (牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？ (19ページ)
市販の料理本や 他の製品のオープン メニューが上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> ● オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、うまくできないことがあります。メニュー集の類似メニューを参考に、手で様子を見ながら加熱してください。
オープン・グリル加熱で 焦げ目が付かない	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
残り時間などの表示の 経過が速い。	<ul style="list-style-type: none"> ● とりけしキーを押した後、[d]を表示する場合は、デモ表示になっています。この状態では加熱ができません。デモ表示を解除してください。(34ページ)

こんな表示が出たら

エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

表示内容	確認してください
	<ul style="list-style-type: none">● 庫内が高温のため使用できません。 庫内が冷めて[U 04]表示が消えると使用できます。 自動の解凍、手動のオープン発酵以外の加熱は、とりけしキーを押すと使えます。
	<ul style="list-style-type: none">● 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、表示の内容をご連絡ください。(37ページ)

エラー音は鳴りません。

表示内容	確認してください
	<ul style="list-style-type: none">● デモ表示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」となるまで4秒以上押し、さらに4度押します。 [d]表示が消え、[0]表示になると使えます。 ※ デモ表示とは、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。

仕様

電 源		交流 100V 50/60Hz共用	
レ ン ジ	定格消費電力	980W(50Hz)/1,280W(60Hz)	
	高周波出力※1	500W・200W相当・650W(60Hz)	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,220W	
オープン	定格消費電力	1,220W	
	温度調節範囲	発酵(40℃)・100~200℃	
外形寸法※2		幅455mm×奥行341mm×高さ282mm	
庫内有効寸法		幅278mm×奥行284mm×高さ180mm	
角 皿		295mm×295mm	
質 量		約13kg	
電源コードの長さ		約1.4m	
区 分 名		B	
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
オープン機能の年間消費電力量	11.2kWh/年	年間消費電力量	73.4kWh/年

※1 定格高周波出力は、電源周波数によって異なります。

50Hz：500W、60Hz：650W

高周波出力500W・650W(60Hz)は、短時間高出力機能(約15分間)であり、定格連続高周波出力は、400Wです。400Wへは、自動的に切り換わります。

※2 脚間寸法は、幅336mm、奥行217mm(脚の両サイドの寸法)

ハンドルを含む奥行は、376mm

- 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。
- 設置するときは、背面10cm以上、天面10cm以上、左側面10cm以上、右側面4.5cm以上の空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

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 「故障かな?」「こんな表示が出たら」(32～34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：電子レンジ
- 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、電子レンジ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。

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

でご愛用製品を「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！

修理のご依頼、進捗確認はWebで！

シャープ お問い合わせ

シャープ 修理相談

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

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

お問い合わせはこちら



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 大阪府八尾市北竜井町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 大阪府八尾市北竜井町3丁目1番72号	

「宅配業者引き取りサービス」のご案内

※ サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県を除く。

当社指定の宅配業者が修理依頼品をお引き取りし、修理完了後に修理完了品をご自宅までお届けするサービスです(有料)

<https://smj.jp.sharp/cs/repair/pickup/>

宅配業者引き取り
サービスはこちら



■QRコードについて

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。

【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)

かぼちゃの煮物

手動
レンジ

付属品
入れません



材料 (2人分)

かぼちゃ……………300g
A 水……………大さじ2
砂糖、みりん、酒……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ½

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500Wで約7分に合わせ、スタートキーを押す。

ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮

手動
レンジ

付属品
入れません



材料 (2人分)

ブロッコリー(小房に分ける)……………125g
ベーコン(2cm幅に切る)……………2枚
コンソメ(顆粒)……………小さじ½
水……………大さじ1

- 1 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500Wで約2分に合わせ、スタートキーを押す。

しそじゃが

手動
レンジ

付属品
入れません



材料 (2人分)

じゃがいも(小さめの乱切り)……………大1個(200g)
玉ねぎ(薄切り)……………¼個(50g)
ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚
しょうゆ……………小さじ1
A 青じそ(せん切り)……………5枚
バター……………15g

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500Wで約5分に合わせ、スタートキーを押す。
- 2 加熱後、Aを加えて混ぜ合わせる。

さけのホイル焼き

手動
オープン

付属品
角皿
下段



材料 (2人分)

生さけ……………2切れ(160g)
塩、こしょう……………各適量
じゃがいも(厚さ3mmの薄切り)……………1/2個(75g)
A [スイートコーン(缶詰・粒状)……………40g
タルタルソース……………20g
生クリーム……………大さじ1
アルミホイル

- 1 生さけは塩、こしょうをする。
- 2 アルミホイルを2枚広げて薄くサラダ油をぬり、じゃがいもを2等分して敷き、さけのをせる。混ぜ合わせたAをかけてそれぞれ包む。
- 3 角皿に2を並べて下段に入れる。オープンキーを1度押し、200℃で26～28分に合わせ、スタートキーを押す。

グラタン

手動
オープン

付属品
角皿
下段



材料 (2人分)

A [えび(殻をむいて背ワタを取る)……………100g
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
マッシュルーム(スライス・缶詰)……………25g
白ワイン……………大さじ1
バター……………10g
ホワイトソース(下記参照)……………1カップ分
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)……………40g
塩、こしょう……………各少々
ピザ用チーズ……………40g

- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ500Wで約2分40秒に合わせ、スタートキーを押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- 2 1にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に等分に入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 3 角皿に2を並べて下段に入れる。オープンキーを1度押し、200℃で23～24分に合わせ、スタートキーを押す。

ホワイトソース

手動
レンジ

付属品
入れません

材料 (1カップ分)

薄力粉、バター…各15g
牛乳……………1カップ
塩、こしょう……………各少々

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジ500Wで約1分に合わせ、スタートキーを押す。
- 2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、再びラップをせずに庫内中央に置く。レンジ500Wで3分～3分30秒に合わせ、スタートキーを押す。残り時間が2分を過ぎたら1～2度取り出してかき混ぜる。
※加熱の途中で取り出す場合は、とりけしキーは押さずにドアを開けて取り出してください。
- 3 加熱後、軽やかに混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

型抜きクッキー

手動
オープン

付属品
角皿
下段



材料 (約25個分)

バター	40g
砂糖	35g
溶き卵	M1 ³ 個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	90g

- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 2 1に薄力粉をふるい入れてサクリと混ぜ合わせ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 3 予熱する。(角皿・食品は入れません) オープンキーを2度押し、170℃に合わせ、スタートキーを押す。
- 4 2の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で厚さ5mmにのばす。好みの型で抜き、薄くバターをぬった角皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
- 5 予熱が完了すれば、4の角皿を下段に入れ、15～16分に合わせ、スタートキーを押す。
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ $\frac{1}{2}$ 弱を混ぜ合わせたもの)で、冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

カップケーキ

手動
オープン

付属品
角皿
下段



材料 (6個分)

卵	M1個
砂糖	25g
A サラダ油	大さじ1
牛乳	大さじ2
ホットケーキミックス	75g
アルミケース(8号)	6枚

- 1 ボウルにAを材料表の順に入れ、加えるたびに泡立器でよく混ぜ、ダマが残らないようにする。
- 2 予熱する。(角皿・食品は入れません) オープンキーを2度押し、170℃に合わせ、スタートキーを押す。
- 3 アルミケースに1の生地を等分に(8分目程度)入れて角皿に並べる。
- 4 予熱が完了すれば、3の角皿を下段に入れ、12～14分に合わせ、スタートキーを押す。

ロールパン

手動
オープン

付属品
角皿
下段



材料 (6個分)

パン生地

強力粉……………150g
砂糖……………大さじ1½
塩……………小さじ¼
ドライイースト…小さじ¾(2g)
牛乳(室温のもの)……………80mL
溶き卵……………M¼個分
バター……………25g

ドリュール

溶き卵
……………大さじ1
塩……………少々

- 1 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
※こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が十分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。

- 3 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボウルに生地を入れ、ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

オープンキーを1度押し、40℃で40～50分に合わせ、スタートキーを押して1次発酵をする。
※1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。
指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足ですので様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 4 生地を軽く押してガスを抜き、生地の上端をつかんで四方から折りこむ。スケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて、約20分おき、生地を休ませる。

- 5 丸くなっている生地を細めの涙形にして、めん棒でのばし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

- 6 5に霧を吹き、下段に入れる。
オープンキーを1度押し、40℃で40～50分に合わせ、スタートキーを押して2次発酵をする。途中表面が乾いてくれば、霧を吹く。発酵が完了すれば角皿を取り出す。
※2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。
発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 7 予熱する。(角皿・食品は入れません)
オープンキーを2度押し、180℃に合わせ、スタートキーを押す。

- 8 予熱が完了すれば、6の表面にドリュールをぬって下段に入れ、14～16分に合わせ、スタートキーを押す。

市販のピザ

手動
オープン

付属品
角皿
下段



材料 (1枚)

市販の冷凍ピザ(直径15cm)……………1枚

- 1 予熱する。(角皿・食品は入れません)
オープンキーを2度押し、200℃に合わせ、スタートキーを押す。

- 2 予熱が完了すれば、ピザをのせた角皿を下段に入れ、10～11分に合わせ、スタートキーを押す。
※食品メーカーや中身の材料などにより仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

加熱時間の目安 ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

下記の食品を加熱するときは、注意してください。操作方法は、**(手動)**のページをご覧ください。

- ご注意
- (天ぷら・フライ)「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
 - (飲み物や汁物など) 加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれあり。
 - (あんまん・まんじゅう)「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
 - (根菜類)「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
 - (パン・水分の少ないもの・少量のもの) 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

あたため 手動のレンジ 500Wで加熱します(茶わん蒸しはレンジ200W)。○はラップをします。

メニュー		ラップ	分量	目安時間
ごはん	常温・冷蔵	—	1杯(150g)	約1分10秒
	冷凍	○	150g	約2分30秒
ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	1人分(250g)	約2分
	冷凍	○		約5分
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	1人分(400g)	約2分30秒
(コツ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。				
天ぷら・フライ	常温・冷蔵	—	1人分(200g)	約1分30秒
ハンバーグ	常温・冷蔵	—	2個(180g)	約1分30秒
	冷凍	○		約4分30秒
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	1人分(200g)	約1分30秒
煮物	常温・冷蔵	—	1人分(200g)	約1分30秒
(コツ) 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。				
カレー・シチュー	常温・冷蔵	○	1人分(200g)	約2分
	冷凍			約6分
シュウマイ	常温・冷蔵	○	12個(160g)	約2分
	冷凍			約3分30秒
中華まん	常温・冷蔵	○	1個(70~80g)	約50秒
	冷凍			約1分10秒
(コツ) 底の紙を取ってサツと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2~3分蒸らす。				
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	1杯(150mL)	約1分20秒
まんじゅう	常温・冷蔵	—	1個(50~100g)	10~20秒
茶わん蒸し	常温・冷蔵	—	1個(150g)	4~5分
(コツ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、レンジ 200Wで様子を見ながら加熱する。				
牛乳	冷蔵	—	1杯(200mL)	約1分40秒
酒	常温	—	1杯(180mL)	約1分

野菜をゆでる 手動のレンジ 500Wで加熱します。必ずラップをします。

素材	分量	目安時間
根菜	じゃがいも(丸ごと)	150g 約4分 加熱後、4~5分蒸らす。
	にんじん	200g 約5分30秒
	(コツ) 野菜がつかるぐらいの水(200gに対して100mL)を加えて加熱する。	
	だいこん	400g 約8分
葉菜/花果菜	ほうれん草	200g 約2分30秒
	ブロッコリー	200g 約2分30秒
	アスパラガス	100g 約1分30秒
	かぼちゃ	400g 約5分30秒

トースト・もちほか 手動のグリルで加熱します。角皿に並べ、上段に入れます。ラップはしません。

メニュー	分量	目安時間	ポイント
食パン (常温・6枚切り)	1枚	約5分30秒 (途中、残り約2分 で裏返す)	1枚は角皿の中央に、2枚は横一列に並べる。
	2枚	約6分20秒 (途中、残り約2分 20秒で裏返す)	
もち	4個 (1個50g)	8~10分	クッキングシートを敷いた角皿に並べる。 トースターのような焼き色は付きません。
ぶりの照り焼き	2切れ (1切れ80g)	約15分 (途中、残り約6分 で裏返す)	ぶりは、たれ(しょうゆ大さじ1、みりん大さじ 1/2、酒小さじ1)に約30分漬けておく。 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄く ぬって、汁気をきったぶりを並べる。

お菓子ほか 手動のオープンで加熱します。角皿にのせ、下段に入れます。ラップはしません。

メニュー	分量	予熱	加熱温度	目安時間	ポイント
スポンジケーキ	直径18cm 金属製丸型 1個分	あり	160℃	約30分	市販の料理本を参考に、卵3個分のレシピで 生地を作り、型に入れる。 予熱後、型をのせた角皿を入れる。
焼きいも	2本 (直径5cm 以下のもの ・1本250g)	なし	200℃	約40分	さつまいもは洗って水気をふき、フォークで 数カ所穴をあける。 アルミホイルを敷いた角皿に並べる。 ※加熱中に皮がはじけることを防ぐため、 皮に穴をあけます。

その他

乾燥したものの、水分の少ないもの(干もの、落花生、油揚げ、天かすなど)、パセリ・青じそなどの乾燥は、様子を見ながら **レンジ 200W**で加熱してください。加熱しすぎると煙が出ることがあります。

お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「故障かな？」(32～34ページ)をご確認ください。

- お客様で相談窓口からのお問い合わせ (37ページ)

Webもご利用ください。

- シャープ お問い合わせ オープン

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

検索



◆ Q&A情報

よくあるご質問などを掲載

◆ 故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み

◆ コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地



RE-F163シリーズ

TINSJA536WRRZ 22G ①G