

SHARP

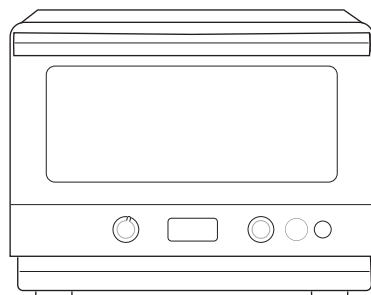
単機能レンジ 家庭用

取扱説明書

保証書付 裏表紙にあります

形名

RE-TD186



お買いあげいただき、まことにありがとうございます。
この取扱説明書「保証書付」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/>



もくじ

ページ

はじめに	安全上のご注意	2
	各部のなまえ・付属品	6
	基本機能・操作	8
	調理のときのお願い	8
	使える容器・使えない容器	9

使いかた

自動	自動あたため	10
	冷凍食品	12
	飲み物	14
	解凍	15
	お弁当あたため(メニュー1)	16
	フリーズドライスープ(メニュー2)	17
	ワンディッシュごはん(メニュー3)	18
	ワンディッシュヌードル(メニュー4)	20
	らくチン！ベジ(メニュー5)	22
	らくチン！煮物(メニュー6)	24
	ゆで葉菜、ゆで根菜(メニュー7、8)	26
手動	レンジ	28
	加熱時間の目安	29

必要なときに

お手入れ	31
故障かな？	32
こんな表示が出たら	33
仕様	33
保証とアフターサービス	34
お客様ご相談窓口のご案内	35
保証書	裏表紙

お料理を作るときは、レシピ集で！

本製品に搭載されている自動メニューのレシピを掲載しています。

お料理写真をカラーでご確認いただけます。
レシピ集は、サポートサイトよりダウンロードしてください。

サポートサイト

<https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=RE-TD186>



- レシピ集
メニュー3～6のレシピを掲載
- バルメニューレシピ集
メニュー9のレシピを掲載

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。(35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**
ぬれ手禁止 (感電・けがの原因)

 **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)

 **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)

 **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や電気工事店などに相談して、必ずアース工事をしてください。**
(アースについて) (5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
軽くかぶせる。



**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
飲み物モードで杯数を合わせて加熱する
(14ページ)



突沸

自動あたためモードは使わない
(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
(11ページ)



突沸

- ・油脂分の多いもの
(バター・生クリームなど)
レンジモード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、**
レンジモードで様子を見ながら加熱する

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



発煙

使用するとき



熱に弱いものを近づけない

- 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)
- スプレー缶を近づけない
(引火や破裂の原因)



**子供だけや取り扱いに
不慣れな方、補助を必要とする方
だけで使わない**

- 乳幼児の手の届く所で使わない
(感電・やけど・けがのおそれ)
本製品で遊ばせないよう監視する

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)

使用するとき



金属類やアルミホイルなどを使用して、加熱しない **アルミテープ**
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)



ドアに無理な力を加えない
また2kg以上のものをのせない
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



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
(電波漏れやドアが割れるおそれ)



調理以外に使わない
カラ(食品なし)の状態加熱しない
●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)



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)



使える容器を確認する (9ページ)



庫内は常にきれいにする
(発火・発煙のおそれや、さびの原因)
また庫内表面の劣化や損傷が、製品の寿命に悪影響を及ぼし、危険な状態になる可能性があります。

●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



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、水が消火器で消火する
●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

加熱中・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、ドア・庫内・容器などに触らない
(やけどの原因)

※食品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



調理中は本体から離れない
(食材の発火・発煙のおそれ)



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、使用中のドアに水をかけたりしない
(割れるおそれ)

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）

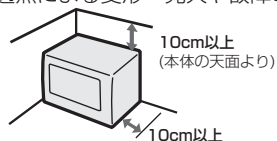
落下・転倒防止用金具を別売品として扱っています。お買いあげの販売店にご相談ください。品番：RK-TB1 希望小売価格990円(税込) 工事費別

※製品後方と壁面との間は、18cm以上空きます。



本体と壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

上、後ろ、左右のいずれか一面を開放し、戸棚の中などに置かない（過熱による変形・発火や故障の原因）



左記の記載寸法を離しても、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、左記の記載寸法以上離したり、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(6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(6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ある場合（6ページ）

アース線の先端をはすし、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や電気工事店などにご相談いただき、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）

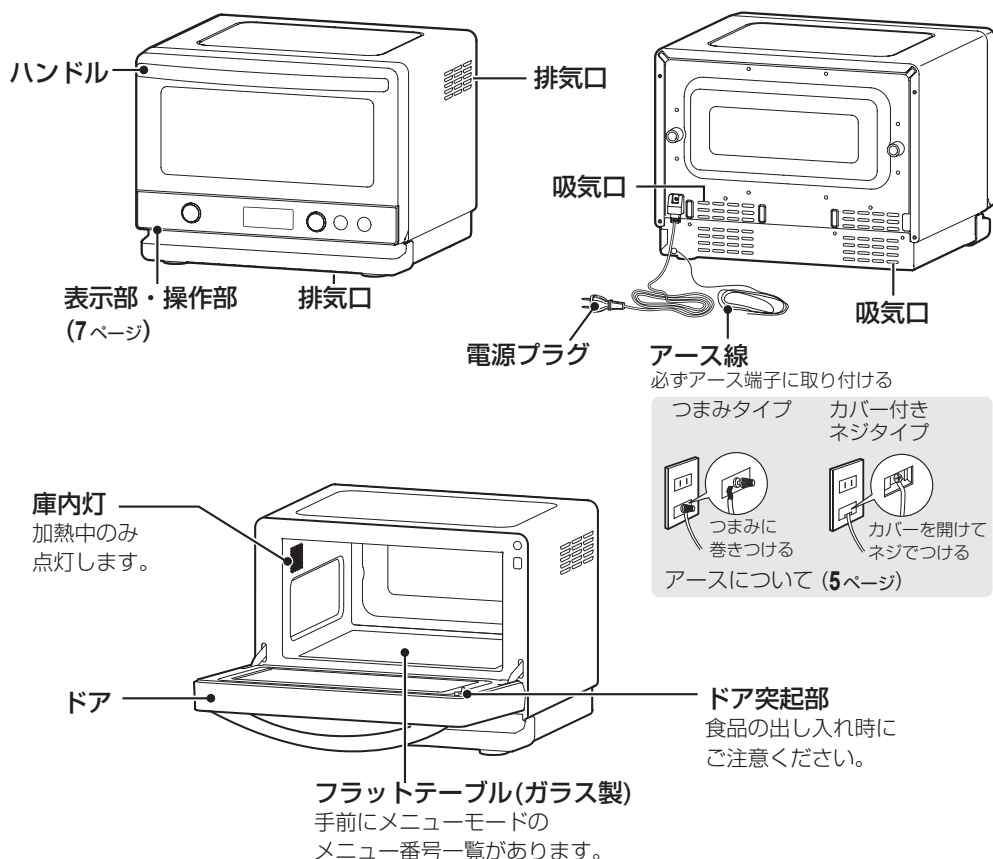
お願い

- テレビ、ラジオから4m以上離してください。（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・付属品

本体

ご使用前に、庫内の梱包材・ドアの保護シート・テープ類はすべて取りはずしてください。



ご注意

- フラットテーブルに衝撃を与えない。
(容器を置く際に衝撃を与えるなどして使用し続けると、ひび割れのおそれあり)
- 食品カスが付着したまま使用しない。(焦げたり火花が飛んだりする原因)
こまめにお手入れしましょう。(31ページ)

付属品

● 取扱説明書 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)

本書に記載のイラストは、実物と異なる場合があります。

表示部・操作部

表示部(説明のためすべてを表示した状態です)

- 設定内容や時間などを表示します。
(20分を超える表示は、秒数を表示しません)
- 電源が入ると、表示が点灯します。(初期表示)

とりけしキー

- 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに押します。
- ※加熱中に一時停止するときは、このキーを押さずにドアを開けます。加熱を再開するときはドアを閉めてスタートキーを押します。



設定つまみ

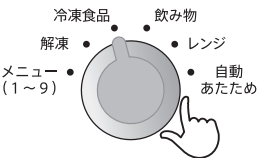
- メニュー番号、分量設定、仕上がりの調節、出力(W数)、時間合わせをするときに回します。

スタートキー・決定キー

- 加熱をスタートさせるときや、設定した内容を決定するときに押します。
- ランプが点滅してキーを押すタイミングをお知らせします。
- 加熱をスタートさせると、ランプは点灯に変わります。

加熱切り換えつまみ

- 加熱モードを選びます。回して凸部を目的の加熱モードに合わせます。



加熱モード	加熱内容
自動 あたため	自動 ごはんやおかずをあたためます。
レンジ	手動 出力(W数)や加熱時間を設定して加熱します。
飲み物	自動 飲みごろの温度にあたためます。(杯数設定あり)
冷凍食品	自動 市販の冷凍食品をあたためます。
解凍	自動 冷凍した肉や魚などを解凍します。(分量設定あり)
メニュー (1~9)	自動 フラットテーブルに記載しているメニュー番号(1~9)を設定して加熱します。

電源の入れかた

- 電源プラグを差し込み、ドアを開けます。
電源を入れたときの表示内容は、加熱切り換えつまみの位置によって異なります。

基本機能・操作

電源オートオフ機能について

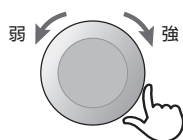
- 下記の条件がそろると自動的に電源が切れます。
- 電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(最大3分程度)

電源が切れる条件

- ・ ドアが閉まっている
- ・ 初期表示をしている(とりけしキーを押すと初期表示になります)
- ・ ファンの回転が停止している

ご注意 ● 加熱終了後は、製品内部を冷ますためにファンが最大2分程度回ります。
製品保護のため、途中で電源プラグを抜かないでください。

仕上がり調節について



- 自動加熱(レンジモード以外)は、仕上がりの調節ができます。
- 加熱スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
([強]または[弱]が点滅)
- 何も操作をしなければ、標準です。
- 30秒後に、選択した内容の表示が点灯します。(標準は表示なし)

延長加熱の操作

- 加熱終了後、[延長]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。
- 加熱終了後3分間表示しますが、何か操作をした場合は1分後に消えます。
- [延長]表示が消えたときは、レンジモード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、とりけしキーを押すか、加熱モードを切り換えてから操作します。

消音設定について

加熱終了音などを消すことができます。

- 電源を入れてドアを閉め、加熱切り換えつまみを回して凸部をレンジに合わせ、スタートキーを「ピピッ」と鳴るまで5秒間押します。([OFF]を表示)

元に戻す(鳴らす)ときは、同じ操作で「ピッ」と鳴るまで5秒間押します。([On]を表示)
操作誤りなどのエラー音(ピピピピピ)は、音を消す設定にしているも鳴ります。

調理のときのお願い

- 加熱をする前に、使える容器を確認する(9ページ)
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。
- 金串などの金属類は、絶対に使用しない
火花が出て、製品を傷めたり破損したりすることがあります。
- 自動加熱終了後加熱が足りない場合は、延長加熱をするか、レンジモードで様子を見ながら加熱を追加する
もう一度自動加熱を使うと、加熱のしすぎで食品が焦げたり、発火することがあります。

使える容器・使えない容器

○ 使えます

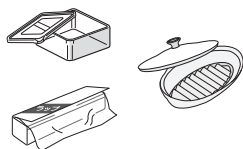
耐熱性
ガラス容器、
陶器・磁器



- 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。

耐熱140℃以上の
プラスチック容器・
シリコン容器・ラップ

電子レンジ加熱用の表示があるもの



- 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。
- 時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。
- 容器本体は耐熱性であっても、フタは熱に弱いものがあるのでご注意ください。

あたためモードで密閉容器などを使うときは、
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。

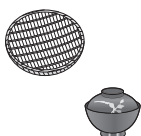
× 使えません

耐熱性のない
ガラス容器



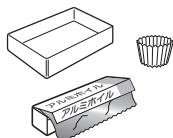
- 強化ガラス・カットガラス・クリスタルガラスなども使えません。

漆器、
竹・木・紙製品



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
- キッチンペーパー、天ぷら敷紙など、本書に記載している使いかたであれば、使えます。
- 耐熱加工されているクッキングシートなどは、パッケージに記載の使いかたであれば使えます。

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、製品を傷めます。
- 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 15 ページ)
- 焦げ目を付ける金属製の容器も使えません。

耐熱140℃未満の
プラスチック容器
(発泡トレイなど)



- スチロール、ポリエチレン、メラミン(幼児用食器など)、フェノール、ユリアは、電波で変質します。

お願い 上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。

自動あたため (ごはんやおかずなど)

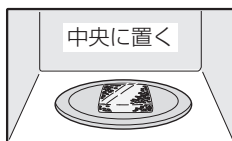
飲み物のあたために使うと沸とうして大変危険です。

飲み物は、飲み物モードに合わせて加熱してください。(14ページ)

- **ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせて、容器などのフタははずしてください。**
食品の蒸気(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したりすると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物)の原因になります。

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きます。

● ラップをするもの

冷凍ものや、しっとり仕上げたもの、飛び散りやすい食品。

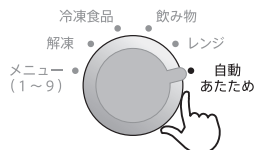
ラップをしないもの

余分な水分を飛ばしたい食品。

- 密封状態の容器や袋は、使わないでください。

自動あたために合わせる

1



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。(11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、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。

ご注意

- 下記の食品は、自動あたためモード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・油あげ・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)は、レンジモードの200Wで様子を見ながら加熱します。



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。
(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上りの調節	コツとポイント
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のラップのとじ目を下に して必ず皿にのせる。 
			※ (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	5~12個 (1個15~20g)	常温・冷蔵	○	—	・水にサツとくぐらせる。
ハンバーグ	1~2個 (1個80g)	常温・冷蔵	○	—	—
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、重ならないよう並べる。 ・いかは、はじけるので レンジモードの200Wでひかえめに加熱する。
ピラフ チャーハン	100~400g	常温・冷蔵	—	強	・加熱後、かき混ぜる。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	強	・加熱後、かき混ぜる。
カレー シチュー 	200~400g	常温・冷蔵	○	—	・冷凍のときは、浅い容器に入れる。 残り時間が出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。
	100~400g	冷凍	○	強	
煮物 	100~400g	常温・冷蔵	○	—	—
汁物(みそ汁)	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	○	—	・加熱前・加熱後にかき混ぜる。

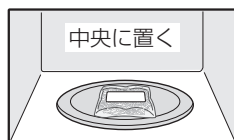
●市販の冷凍食品をあたためるときは、冷凍食品モード(12ページ)やレンジモード(28ページ)を使ってください。

冷凍食品

- 1人分の冷凍パスタや冷凍弁当などを、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。
- 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。
- 容器やラップの使いかたについては、13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をしっかり押さえます。
(食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、密封状態にしない)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。
霜のついているものは、うまくあたまらない場合があります。

準備

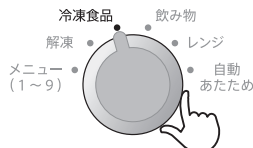
食品を入れる



- パッケージに「皿にのせる」と記載されている食品は、耐熱性の皿にのせます。

冷凍食品に合わせる

1



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。
(13ページ)

加熱後

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



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、冷凍食品モードのあたためはおすすめできません。
- 商品のパッケージに記載の通りにしてください。
(外袋または内袋のままや、トレー入りのフタを少し開ける、皿にのせるなど)

食品	分量	仕上りの調節	コツとポイント
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)	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	—	
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、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	・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、レンジモードで加熱します。
シュウマイ	5~12個 (1個約15g)	—	・サッと水にくぐらせてから、耐熱性の皿に並べ、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、レンジモードで加熱します。
- レンジモードで加熱するときの置きかた、出力(W数)、加熱時間などは、商品のパッケージに記載の内容をお読みください。

飲み物



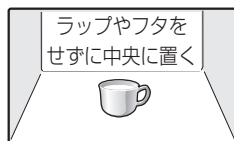
加熱しすぎない
突然の沸とうで飛び散ります
【やけどのおそれ】

- 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。
- 加熱前の基準温度よりも低いときは[強]に、高いときは[弱]に合わせます。(牛乳・コーヒーの場合)
- 2杯のときは、分量をそろえます。
- 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。

食品	基準分量	状態 (基準温度)
牛乳	200mL	冷蔵保存 (8℃)
コーヒー	150mL	常温 (約20℃)
酒	180mL	常温 (約20℃)

食品を入れる

準備



置きかた

1 杯

2 杯



- 酒のかんの仕上がりを調節したいとき、加熱前の基準温度が高い、または低いときは、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱してください。

飲み物に合わせる

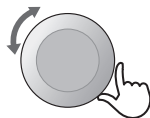
1



- 初め、[1杯]を表示します。

杯数(1～2杯)を合わせる

2



- 2杯のとき

スタートする

3



- 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。

加熱後

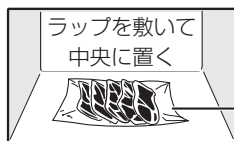
- よくかき混ぜます。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

解凍 (肉や魚など)

- 一度にできる分量は、100～500g。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは、レンジモードの200Wで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。
- アルミホイルを使うときは、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、ドアのガラスが割れることがあります)

食品を入れる

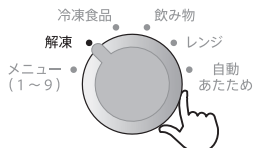
準備



ラップで包まない
食器は使わない

解凍に合わせる

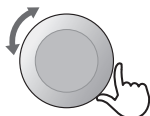
1



- 初め、[100g]を表示します。

分量(100～500g)を合わせる

2



- 200gのとき

スタートする

3



- 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。

薄切り肉・ひき肉	—
鶏肉・かたまり肉	強
まぐろ(赤身)・えび	弱

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの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。
- 400g以上を冷凍する場合は、同量ずつ2つに分けて冷凍します。
- ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。

お弁当あたたため

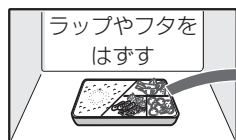


卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・
うすら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】

- 出力(W数)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。
(レンジ加熱対応パッケージに入った常温のお弁当やどんぶり物)
- 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、調味料類も取り出してください。
(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)

準備

食品を入れる

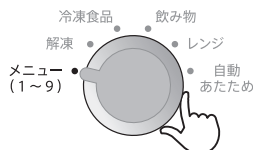


取り出しておくもの



1

メニューに合わせる



- メニュー番号[1]の表示を確認する。

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。

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。

フリーズドライスープ

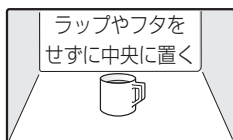


加熱しすぎない
突然の沸とうで飛び散ります
【やけどのおそれ】

- 市販のフリーズドライスープに水を入れて加熱することで、飲みごろのスープに仕上がります。
- 一度に加熱できる分量は、1～2杯。
(フリーズドライスープのパッケージに記載している湯の分量が160～180mLのもの)
- 水は、常温・冷蔵(8～20℃)のものを使用し、パッケージ記載の湯の分量を入れます。
- スープやみそ汁などの汁物以外(リゾットやシチューなど)や、パッケージに記載している湯の分量が上記以外のものは、自動加熱を使わないでください。
- フリーズドライと粉末スープが混ざったタイプのものは、加熱後にかき混ぜてもうまく溶けない場合があります。

準備

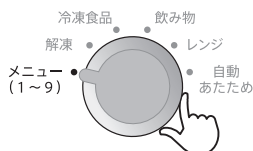
食品を入れる



- マグカップにフリーズドライスープを入れてから、水を注ぎ入れます。
- 容器は、水を入れて7～8分目ぐらいになるもので、直径8～10cmのマグカップやスープカップを使います。
(直径10cmを超える容器を使うと仕上がりがゆるめになる場合があります)
- 2杯のときは、分量をそろえます。

メニューに合わせる

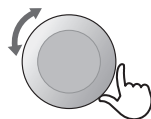
1



- 初め、[1]を表示します。

2

[2]と杯数(1杯または2杯)を表示させる



- 1杯のとき



- 2杯のとき

3

スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
冷蔵保存(約8℃)の水を入れたときは、必ず[強]に合わせます。

加熱後

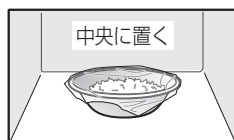
- よくかき混ぜてから、やけどに注意してお召し上がりください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

ワンディッシュごはん

残りごはんやパックごはんがあれば、1人分のごはんメニューがカンタンに作れます。

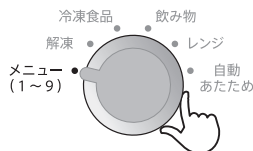
準備

- ①耐熱容器(直径15~20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせる
- ②ごはんを①の上にのせる
(冷やごはんの場合は広げてのせる)
- ③ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる
- ④庫内中央に置く



メニューに合わせる

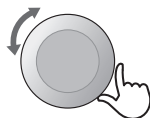
1



●初め、[1]を表示します。

[3]を表示させる

2



スタートする

3



●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。
市販のパックごはんを使って加熱するときは、必ず[強]に合わせます。

加熱後

- ごはんを具をほぐしながら混ぜ合わせる。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。

具材は記載の分量を目安にアレンジできます。メニュー例を参考にお作りください。
レシピ集には、下記メニュー例以外のメニューも掲載しています。

分量の目安と食材

材料(1人分)	分量
冷やごはん(冷蔵・常温) または 市販のパックごはん	200g
お好みの野菜	約80g
具 ひき肉、薄切り肉または鶏肉	約80g
塩	少々

ポイント

- ごはんは、冷やごはん(冷蔵・常温)または市販のパックごはんを使います。
冷凍ごはんや、あたたかいごはんではできません。
- 市販のパックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に仕上がり「強」に合わせます。
- 具は、下記のように切ります。
野菜：葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。
鶏肉は1.5cm角に切ります。
- 容器は、直径15～20cmくらいの深さのある容器を使います。

メニュー例

たらこの彩りごはん



目安時間：約4分

材料(1人分)

具	たらこ(薄皮を取る) ……	1/2 腹(20～30g)
	酒 ……	小さじ1
	にんじん(3～4cm長さの細切り) ……	60g
	ピーマン(細切り) ……	1個
	塩 ……	適量

- 耐熱容器にたらこと酒を入れ、たらこをほぐしてから残りの具の材料を入れて混ぜ合わせる。
- 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、お好みで塩を加えて味をととのえる。

ワンディッシュヌードル

市販の冷凍ゆでめんや冷蔵ゆでめんがあれば、1人分のヌードルメニューがカンタンに作れます。

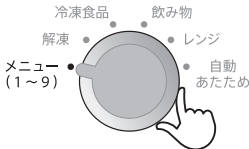
準備

- ①耐熱容器(直径15~20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせる
- ②めんを①の上にのせる
(冷蔵ゆでめんの場合は、水にくぐらせてからのせる)
- ③ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる
- ④庫内中央に置く



メニューに合わせる

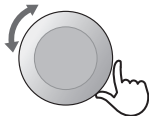
1



- 初め、[1]を表示します。

冷蔵めんのときは[4-1]、冷凍めんのときは[4-2]を表示させる

2



- 冷蔵めんのとき



- 冷凍めんのとき

スタートする

3



- 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。

加熱後

- めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。
- 加熱が足りないときは、全体を混ぜ合わせてから時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。

具材は記載の分量を目安にアレンジできます。メニュー例を参考にお作りください。
レシピ集には、下記メニュー例以外のメニューも掲載しています。

分量の目安と食材

材料(1人分)	分量
市販の冷凍ゆでめん(厚み2〜3cm) または 市販の冷蔵ゆでめん	1玉(170〜200g) 1玉(180g)
お好みの野菜	約80g
具 ひき肉、または薄切り肉	約50g
めんつゆ(ストレート)	大さじ2

ポイント

- 冷蔵ゆでめんは、水にくぐらせてほぐしてから使います。
- メニュー例ではうどんを使っていますが、お好みのめん(中華そば、そばなど)で作ることができます。乾めんや生めん、冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものではできません。
- 具は、下記のように切ります。
野菜：葉・果菜は3〜4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
肉：薄切り肉(豚バラ肉がおすすめ)は、3cm幅くらいに切ります。
- 容器は、直径20cmくらいの深さのあるものを使います。
冷凍ゆでめんの場合、めんが斜めにならず、水平に入る容器を使います。
- ゆでめんの種類、保存状態、大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。

メニュー例

野菜たっぷりスタミナうどん



目安時間
約4分30秒(冷蔵めんとき)
約6分30秒(冷凍めんとき)

材料(1人分)	
豚ひき肉	50g
なす(長さを半分切って縦に8等分に切る)	
ニラ(2〜3cm長さに切る)	小1本(80g)
具 おろしにんにく	小さじ1/2
トウバンジャン	
豆板醤	小さじ1/3
めんつゆ(ストレート)	小さじ4
白ごま	適量

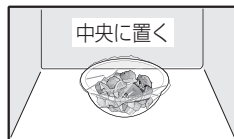
- 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、お好みで白ごまをかける。

らくチン! ベジ

野菜をたっぷり使ったサラダやあえ物が1～2人分まで自動でできます。
冷凍食材を活用したメニューもあります。

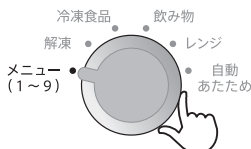
準備

- ①深さのある耐熱容器に材料を入れ、全体を混ぜ合わせる
- ②ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる
- ③庫内中央に置く



メニューに合わせる

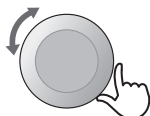
1



- 初め、[1]を表示します。

[5]を表示させる

2



スタートする

3



- 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。

加熱後

- 水気をきり、好みのドレッシングなどであえる。
葉物野菜が多い場合など、水気が多い場合は、軽く絞ってからあえるとよいでしょう。
- 加熱足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。

食材はアレンジできます。記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。
レシピ集には、下記メニュー例以外にも冷凍食材を活用したメニューを掲載しています。

分量の目安と食材

材料	2人分
お好みの野菜(冷蔵・常温)	200g
塩	少々

ポイント

- 野菜は、葉・果菜(小松菜、キャベツ、ブロッコリー、なすなど)や、根菜(大根、にんじん、玉ねぎなど)、きのこ類、もやしなどが使えます。
- 市販のカット野菜も使えます。
- 野菜は、火の通りやすい大きさにカットします。
葉・果菜は長さ4～5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
- 野菜の1/4量くらいを、ベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることもできます。

メニュー例

にんじんと小松菜のサラダ



目安時間：約3分

材料(2人分)

★ にんじん(薄切り)	100g
★ 小松菜(4cm長さに切る)	100g
塩	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
お好みのドレッシング、刻んだナッツ	各適量

※にんじんはピーラーで薄くスライスしてもよいでしょう。

- 1～2人分まで自動でできます。
- 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れる。
- 加熱後、水気をきり、お好みのドレッシングをかけてナッツを散らす。

冷凍食材でも作ることができます

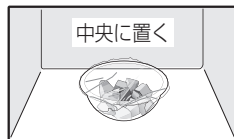
- 材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品や材料表に記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
- ホームフリージングするコツなどは、レシピ集をご覧ください。

らくチン! 煮物

野菜がメインの煮物が1〜2人分まで自動でできます。冷凍食材を活用したメニューもあります。

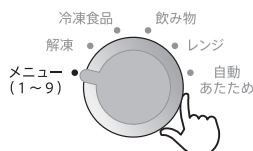
準備

- ①深さのある耐熱容器に材料を入れ、全体を混ぜ合わせる
- ②ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる
- ③庫内中央に置く



メニューに合わせる

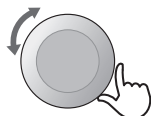
1



- 初め、[1]を表示します。

[6]を表示させる

2



スタートする

3



- 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。

加熱後

- 全体を混ぜ合わせて味をなじませる。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。

食材はアレンジできます。記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。
レシピ集には、下記メニュー例以外にも冷凍食材を活用したメニューを掲載しています。

分量の目安と食材

材料	2人分
お好みの野菜(冷蔵・常温)	200g
煮汁(調味液)などの水分量	約50mL

ポイント

- 野菜は、葉・果菜(白菜、かぼちゃ、なすなど)や根菜(芋も類(大根やさつまいもなど)、きのこ類)が使えます。
- 市販のカット野菜、下ゆで済み野菜(里いも、根菜ミックスなど)も使えます。
- 野菜は火の通りやすい大きさにカットします。
葉・果菜は3～4cm 角やひと口大に、根菜は小さめの乱切りや厚さ1cm 以下に切ります。
きのこ類は食べやすい大きさに切ります。
- 野菜の1/4量くらいを、火の通りやすい食材に置きかえることもできます。
例) 厚揚げ、ちくわやさつま揚げ、調理済み肉だんご、ベーコンなど
- 煮汁は、めんつゆなどお好みの味付けで、野菜200g に対して約50mLを目安に入れてください。
- 加熱前に食材と煮汁をよく混ぜ合わせてから加熱します。

メニュー例

かぼちゃの煮物



目安時間：約7分

材料(2人分)

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

- 1～2人分まで自動でできます。
- ※ 1人分を作るときは、かぼちゃは半量にし、Aの分量は、2人分と同量にします。
- かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

冷凍食材でも作ることができます

- 材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
- Aの分量は倍量にし、スタート後30秒以内に「弱」に合わせます。
- 冷凍かぼちゃは、メーカーや種類などにより煮くずれしやすい場合があります。様子を見ながら加熱してください。
- ホームフリージングするコツなどは、レシピ集をご覧ください。

ゆで葉菜、ゆで根菜

- ほうれん草やじゃがいもなどの野菜の下ごしらえができます。
- 一度に加熱できる分量は、27ページ参照。
- ラップをかぶせるときは、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。
食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、ラップをしっかりとかけると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 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、ラップをしてレンジモードの600Wで加熱します。(加熱しすぎると発煙・発火のおそれあり)
例：にんじん50g(水25mL)のとき約1分30秒

準備

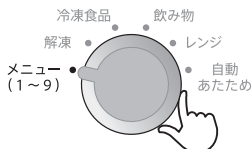
食品を入れる



- 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。
(食品の乾燥や脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 耐熱性の容器や皿にのせ、必ずラップをして加熱します。

メニューに合わせる

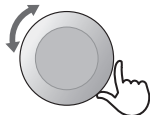
1



- 初め、[1]を表示します。

2

ゆで葉菜のときは[7]、ゆで根菜のときは[8]を表示させる



- ゆで葉菜のとき



- ゆで根菜のとき

3

スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
野菜の状態などによって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(27ページ)

加熱後

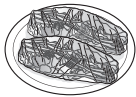
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、レンジモードの600Wで様子を見ながら加熱します。

ご注意

- 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。

上手にゆでるためのポイント

(mL=cc)

	野菜の種類	分量	仕上りの調節	ポイント
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の切りこみを入れる。 • 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。 • 300gのときは同量ずつ2つに分けてラップに包む。 • 加熱後すぐに水に取る。 (色止めも兼ねます) 
	キャベツ、白菜 かぼちゃ 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。 • 大きさをそろえて切り、皿や容器に入れ、ラップをする。 • アスパラガスは、切らずにラップに包んで皿にのせる。
ゆで根菜	にんじん	100～400g	—	• にんじんがつかるぐらいの水(200gに水100mL)を加え、ラップを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 を切ってゆでるとき	100～400g	—	• 大きさをそろえて切り、皿や容器に入れ、ラップをする。
	じゃがいも さつまいもなど を丸ごとゆでるとき	100～600g	強	• 皿にのせてラップをし、庫内中央に置く。 • 加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。

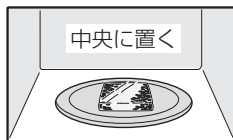
レンジ



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】

準備

食品を入れる

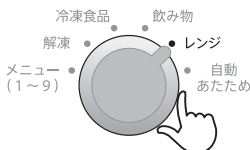


- ラップをする・しないや目安時間は、加熱時間の目安をご覧ください。(29, 30ページ)

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・発火のおそれあり)

レンジに合わせる

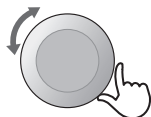
1



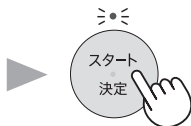
- 初め、[600W]を表示します。

出力(W数)を合わせて、決定する

2



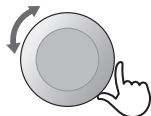
- 500Wのとき



- 出力設定範囲
1000W、600W、
500W、200W

時間を合わせて、スタートする

3



- 3分のとき



- 最大設定時間

1000W	3分
600W	15分
500W	30分
200W	60分

- 加熱中に決定キーを押すと、出力(W数)の確認ができます。

- 設定時間単位

5分まで	10秒
10分まで	30秒
30分まで	1分
60分まで	5分

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱します。

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

加熱時間の目安 (1)

レンジモード 600Wで加熱する場合の目安時間です。

ご注意 加熱しすぎると

- 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…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… 発煙・発火のおそれあり。

- 分量が2倍になると加熱時間は2倍弱程度ですが、食品の種類・加熱前の温度などにより仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。
- 表中の○はラップをします。
しっとり仕上げたい食品にラップをします。(冷凍ごはんや蒸し物など)
水分を飛ばしたい食品はラップをしません。(揚げ物や炒め物など)

常温・冷蔵ものをあたためる

(mL=cc)

食品名	ラップ	分量	目安時間	コツとポイント
ごはん	—	1杯(150g)	約1分	固めのときは、水を振りかける。
ピラフ チャーハン	—	1人分(250g)	約1分40秒	加熱後、かき混ぜる。
ハンバーグ	○	2個(160g)	約1分20秒	—
天ぷら フライ	—	1人分(200g)	約1分10秒	いかは、はじけるので、レンジモードの200Wでひかえめに加熱する。
コンビニ弁当	—	1人分(400g)	約2分	具の種類によって出来上がり具合が異なるため、様子を見ながら加熱する。
汁物 (みそ汁)	○	1杯(150mL)	約1分10秒	加熱前・加熱後にかき混ぜる。
煮物	○	1人分(200g)	約1分20秒	—
カレー・シチュー	○	1人分(200g)	約1分30秒	加熱前・加熱後にかき混ぜる。
シュウマイ	○	12個 (1個15~20g)	約2分30秒	サッと水にくぐらせる。
焼きそば	—	1人分(200g)	約1分10秒	加熱後、かき混ぜる。
中華まん	○	1個 (70~80g)	40~50秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包んで、耐熱性の容器や皿にのせる。
まんじゅう	—	1個 (50~100g)	10~20秒	あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。

加熱時間の目安 (2)

レンジモード 600Wで加熱する場合の目安時間です。

冷凍ものをあたためる

食品名	ラップ	分量	目安時間	コツとポイント
ごはん	○	1個(150g)	約2分20秒	11ページ参照。
ピラフ チャーハン	○	1人分(250g)	約4分30秒	あらかじめ、ほぐしておく。
ハンバーグ	○	2個(160g)	約3分20秒	—
シュウマイ	○	12個 (1個約15g)	約3分30秒	サッと水にくぐらせる。
カレー シチュー	○	1人分(200g)	約5分	底の平らな容器に入れる。 加熱途中(残り時間が1分のとき)と 加熱後にかき混ぜる。
中華まん	○	1個 (70~80g)	1分10秒 ~1分20秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、 1個ずつゆったりとラップに包んで、 耐熱性の容器や皿にのせる。

飲み物をあたためる

●ラップはしません。

(mL=cc)

食品名	分量	目安時間	コツとポイント
牛乳 (冷蔵)	1杯(200mL)	約1分30秒	加熱前・加熱後も必ずかき混ぜる。
酒 (常温)	1本(180mL)	約1分	

野菜をゆでる

食品名	ラップ	分量	目安時間	コツとポイント
じゃがいも	○	150g	約4分	丸ごとのときは、加熱後ラップをした まま4~5分蒸らす。
さつまいも	○	250g	約5分30秒	
にんじん	○	200g	約5分	27ページ参照。
だいこん	○	400g	約6分30秒	大きさをそろえて切る。
ほうれん草	○	200g	約2分	27ページ参照。
ブロッコリー	○	200g	約2分	小房に分ける。
かぼちゃ	○	400g	約4分30秒	大きさをそろえて切る。
アスパラガス	○	200g	約2分	根元の固い皮は、加熱前に取り除く。

その他

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの・落花生・油あげ・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モードの200Wで
加熱してください。

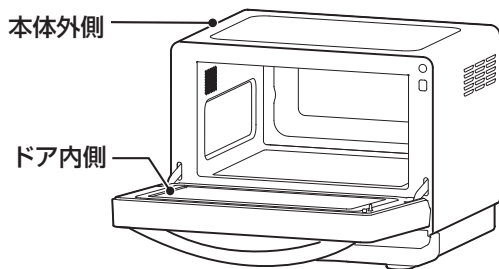
加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。

お手入れ



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

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント



次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し、故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅用・家具用・換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



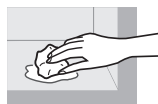
スプレー式洗剤
硬めのスポンジ
金属タワシ

庫内・ドア内側

固く絞ったぬれふきんで水拭きする

- 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、最後に水拭きします。
- フラットテーブルのみクリームクレンザーが使えます。

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。最後は水拭きします。



本体外側(ドア・操作部)

傷が付かないように、やわらかい布で拭き取る

- 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、最後に水拭きします。
(ほかの洗剤を使うと変色や塗装はがれの原因)
- 操作部の下付近に水がたまることもあるため、拭き取ってください。
- 排気口・吸気口のほこりは拭き取ります。
(換気できずに故障・火災の原因)



ご注意

- 操作部に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)
- 食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない。
(発煙・発火・火花の原因)
- スチームクリーナーを使ってお手入れしない。

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2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。
キーの受け付け音や加熱終了音が鳴らない。	●音を消す設定になっていませんか。 消音設定について(8ページ)を確認して、解除してください。
加熱中に音がする。	●「カチカチ音」 加熱をコントロールしているためです。 ●加熱時の「パチン」音 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。
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、表示が点灯します。(7ページ) 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)
加熱中に電源が切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)
食品があたたまらない。 (時間表示の経過が速い)	●[D]を表示している場合は、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。(33ページ)
ドア下部に水滴が付いたり、落ちたりする。 加熱後、庫内やドアに水滴が付着する。	●食品から出た水分が水蒸気となり付着したものです。 庫内が冷めてからふきんなどで拭き取ってください。
煙が出たり、いやなにおいがする。	●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか。 また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか。 お手入れしてください。
火花が出る。	●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。(9ページ) ●庫内に食品カスなどが付着していませんか。(6ページ)
食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	●食品やメニューに応じて仕上がりを調節していますか。 各操作説明のページをご覧ください。 ●解凍のとき、食器にのせたり、ラップに包んだり、極端に端に置いたりしていませんか。(15ページ)
飲み物が熱くなりすぎる。	●飲み物モードに合わせて加熱していますか。(14ページ) ●分量が少なすぎませんか。(基準分量：牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて仕上がりを調節していますか。 ●加熱後、よくかき混ぜましたか。

こんな表示が出たら

	●デモ表示になっているため、加熱ができません。 下記操作をして、必ずデモ表示を解除してください ① とりけしキーを押して初期表示にする ② とりけしキーを「ピッ」と鳴るまで4秒以上押す ③ 続けて、とりけしキーを4度押す [D]が消えると、解除完了です。 ※ デモ表示とは、店頭などで商品を説明する際に使う表示です。 (自動的に表示が動きます)
	●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。(35ページ)

仕様

電 源	交流100V 50Hz-60Hz共用		
定 格 消 費 電 力	1420W		
発 振 周 波 数	2450MHz		
高 周 波 出 力	1000W* ¹ ・600W・500W・200W相当		
外 形 寸 法 ^{※2}	幅415×奥行350×高さ320(mm) ハンドルを含む奥行395(mm)		
庫 内 有 効 寸 法	幅330×奥行300×高さ190(mm)		
総 庫 内 容 量	18L		
質 量	約10kg		
電 源 コードの長さ	約1.4m		
区 分 名	A	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.0kWh／年	年 間 消 費 電 力 量	57.0kWh／年

※ 1：定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(約3分間)であり、
定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り替わります。

- 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した状態で、表示が消えている時の消費電力は、「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？」(32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：単機能レンジ
- 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。
- ・ 業務用など家庭用以外の用途に使用すると、短期間での破損・故障の原因になります。

愛情点検



長年で使用する場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

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

ご使用中止

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

保証書(一体)

- 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。

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、販売店が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。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。



【会員サービス】「COCORO MEMBERS」入会で製品情報を上手に活用

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

COCORO MEMBERS
MY家電登録はこちら



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



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、
気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ **検索**

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

お問い合わせはこちら



修理のご依頼、進捗確認はWebで！

シャープ 修理相談 **検索**

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

修理のお申し込みはこちら



使いかた・お手入れなどのご相談窓口

おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●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 - 7732 - 8086
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町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://soss.jp.sharp/consumer/carry-in-repair/>

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ーブの登録商標です。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。(2K2507)

単機能レンジ 保証書

出張修理

形名	RE-TD186	製造番号	
お客様	ふりがな お名前	様	
	ご住所		
	電話番号		
取扱販売店名・住所・電話番号			
保証期間	お買いあげ日	本体は 1 年間 (消耗部品は除く)ただし マグネトロンは2年間	
	年 月 日より		

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

《無料修理規定》

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

修理メモ

シャープ株式会社

〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

固定電話からは、フリーダイヤル

携帯電話からは、ナビダイヤル

お問い合わせ先: ☎ 0120-078-178

☎ 0570-550-449

IP電話などでフリーダイヤル、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 (35 ページ)
- お問い合わせの前に
「故障かな?」(32 ページ)をご確認ください。

●サポートページ

- よくあるご質問
- 故障診断ナビ

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

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

