

# SHARP

オープンレンジ 家庭用

## 取扱説明書 (メニュー集)

保証書付 裏表紙にあります

形名 **RE-WF184**



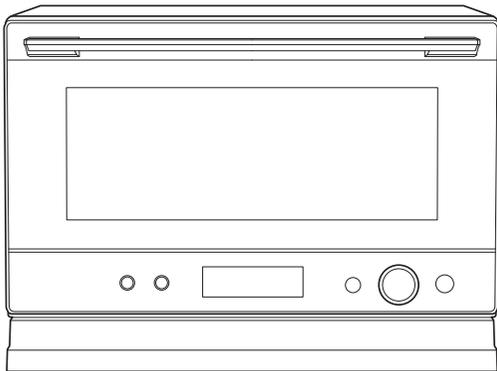
お鍋・フライパンいらす  
お皿のできるレンジごはん  
**ワンディッシュメニュー**



お湯を沸かさなくても、  
あたたかいスープができる  
**フリーズドライスープ**

こちよく暮らすための家電

### PLAINLY



ご購入いただき、まことにありがとうございました。  
この取扱説明書(メニュー集) 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出来る所に  
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

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
安全上のご注意	4
各部のなまえ	8
基本操作・機能	10
加熱の種類としくみ	12
調理のときのお願い	13
使える容器・使えない容器	14
カラ焼きをする	16
あたためる使い分け	17

使いかた

自動加熱

あたため	18
牛乳・酒	20
フリーズドライスープ	21
冷凍食品あたため	22
お弁当あたため	24
全解凍、サックリ解凍	25
トースト	26
ゆで葉菜、ゆで根菜	27
フライあたため	28

手動調理

レンジ	29
オープン (発酵)	30
グリル	32
加熱時間の目安	55

必要なとき

お手入れ	33
故障かな?	34
うまく仕上がらないとき	35
こんな表示が出たら	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
仕様	38
保証書	裏表紙

メニュー集

39～54

# 使いはじめるまでの手順

## 1 付属品を確認する

- 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。
- 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)

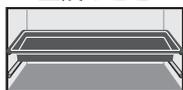
### ● 角 皿

角皿受け棚にセットして使います。

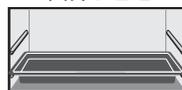


反りを軽減するために中央部を少し高くしています。

上段のとき



下段のとき



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

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

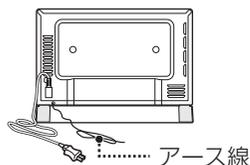
当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。  
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

## 2 安全上のご注意を確認する (4ページ)

必ずお読みください。

## 3 設置について確認する (7ページ)

アース線を取り付けてください。



## 4 庫内のカラ焼きをする (16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。

- ・ 本書に記載のイラストは、実物と異なる場合があります。
- ・ 本書に記載の分量表記は、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)

# よくあるご質問 (Q&A情報)

**Q** アース線は、必ず取り付けないといけないのですか？

**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1.25mm<sup>2</sup>以上のもの)

**Q** どの加熱を使えばいいの？

**A** 「加熱の種類としくみ」(12ページ)や「あたためるための使い分け」(17ページ)をご覧ください。

**Q** 加熱が終了しても音がる

**A** 製品内部を冷却するファンの回転音です。最大10分程度で自動的に止まります。ファンが回転していても加熱できます。

## Webもご活用ください。

よくあるご質問や故障診断なども掲載しています。

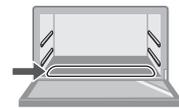
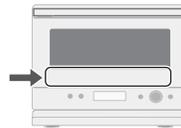


<https://jp.sharp/support/oven/>



## メニュー番号一覧

本体正面のドアガラス下側と庫内フラットテーブルの手前側に、メニュー名を記載しています。



- |              |               |              |            |
|--------------|---------------|--------------|------------|
| 1 牛乳・酒       | 7 ワンディッシュごはん  | 13 トースト(裏返し) | 19 焼きいも    |
| 2 フリーズドライスープ | 8 ワンディッシュヌードル | 14 塩ざけ・塩さば   | 20 クッキー    |
| 3 冷凍食品あたため   | 9 らくチン! ペジ    | 15 ゆで葉菜      | 21 スポンジケーキ |
| 4 お弁当あたため    | 10 らくチン! 煮物   | 16 ゆで根菜      | 22 ピザ(市販品) |
| 5 全解凍        | 11 から揚げ       | 17 フライあたため   | 23 お手入れ    |
| 6 サックリ解凍     | 12 グラタン       | 18 ハンバーグ     |            |

# 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。(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、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)  
ぬれ手禁止

 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)  
プラグを抜く

 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)  
アース線接続 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)



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

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



突沸

●突然沸とうのおそれのある食品は、低めの広口容器を使い、加熱前・加熱後にかき混ぜる

●牛乳や酒などの飲み物

1 牛乳・酒 で杯数を合わせて加熱する(20ページ)

自動あたためは使わない  
(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(19ページ)

●油脂分の多いもの

(バター・生クリームなど)

手動のレンジで様子を見ながら加熱する

●発煙・発火のおそれのある食品は、手動のレンジで様子を見ながら加熱する

●少量のもの

●水分の少ないもの

(パン、さつまいも、油揚げ、天かすなど)

●油が付いたもの

(バター付きパン、フライものなど)

●高温になりやすいもの(あんまんなど)



発煙

## 使用するとき



熱に弱いものを近付けない

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

●スプレー缶を近付けない

(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

●幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

## 異常・故障時には



直ちに使用を中止する

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

●電源プラグやコードが異常に熱くなる。

●自動的に切れないときがある。

●コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。

●スタート操作をしても加熱しない。

●ドア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。

# 安全上のご注意(2)

必ずお守りください



## 注意

発煙や発火によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



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



プラグを抜く

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

### 加熱前に確認する



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



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



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品は移し替える  
(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  
(14, 15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・キャビネット・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(33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、4kg以上の物をのせない  
(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)

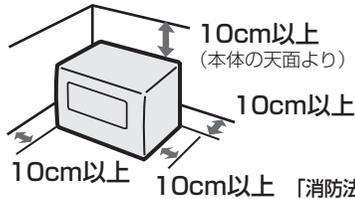
- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する (感電・電波漏れの原因)  
落下・転倒防止用金具を別売品として扱っています。お買いあげの販売店にご相談ください。  
[形名: RK-TB1] 希望小売価格990円(税込)・工事費別  
製品後方と壁面との距離が18cm以上空きます。



本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

製品の周りにすき間があっても、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

10cm以上 10cm以上 「消防法 基準適合」

- 窓ガラスがある場合は、排気口(8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(8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(8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1.25mm<sup>2</sup>以上のアース専用端子アース線



- 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。

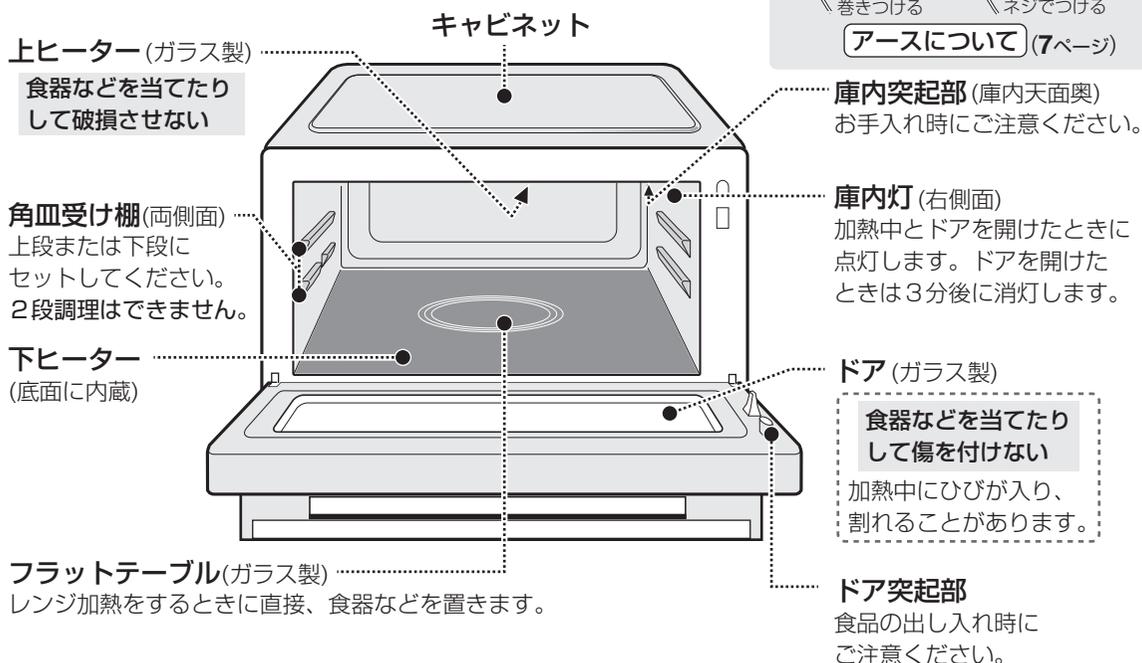
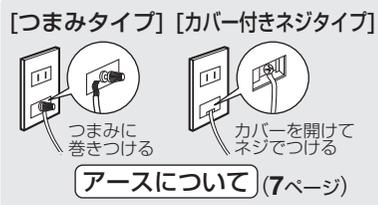
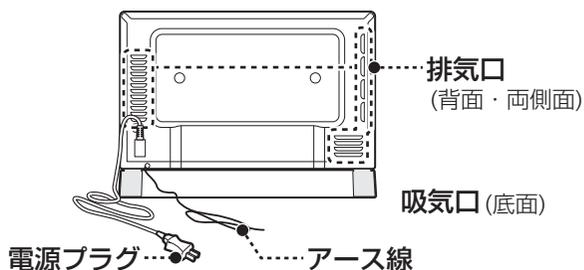
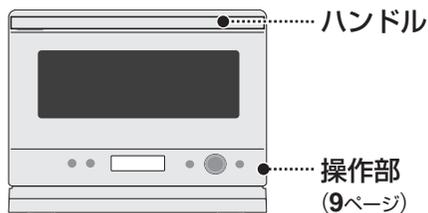
- 湿気の多い場所: 飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

\*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。

# 各部のなまえ



## フラットテーブルのご注意

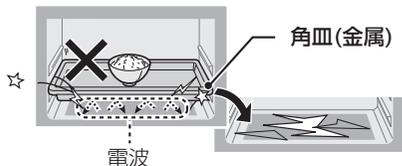
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。  
直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷したり衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。  
こまめにお手入れしましょう。



レンジ加熱のときは、角皿や金属類を絶対に使わないでください。

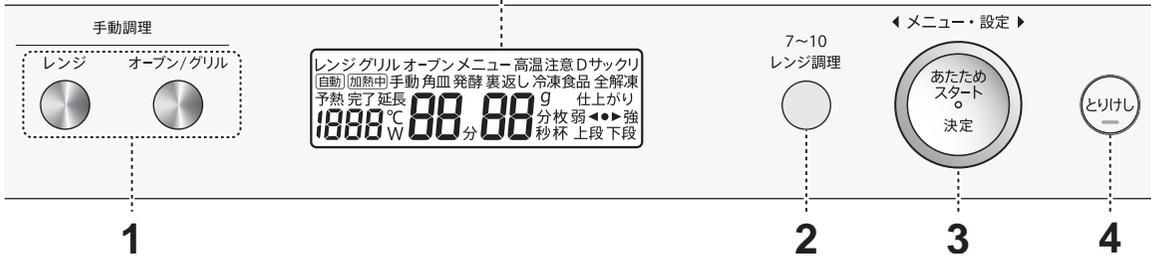
フラットテーブルの下から出る電波が金属に当たり、火花が出て、フラットテーブルが割れたり、製品を傷めます。

また、食品には電波が届かず、あたたまりません。



## 表示部 (説明のためすべてを表示した状態です)

- 設定内容や加熱状況などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、「0」を表示します。
- 「0」表示で放置すると、バックライトが消灯し、条件によって電源が切れます。(11ページ)
- 「D」を表示している場合は、デモ表示設定のため加熱ができません。解除してください。(35ページ)



### 1. レンジキー、オープン/グリルキー

- 時間や温度などを設定して加熱するときに使います。(手動調理)

### 2. レンジ調理キー

- メニュー番号7~10に合わせるときに押すと、早くメニュー番号を合わせることができます。

### 3. 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、温度や加熱時間などを合わせます。

#### あたためキー、スタートキー、決定キー



押す

- レンジ加熱ではんやおかすのあたためを自動でします。
- 加熱をスタートさせます。
- 設定した内容を決定します。

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。

### 4. 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。  
(押すと設定内容が取り消されて「0」表示になります)  
※ 加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。  
再スタートはドアを閉めて、**スタートキー**を押します。

# 基本操作・機能

## メニュー番号1～23の操作

メニュー番号を合わせる

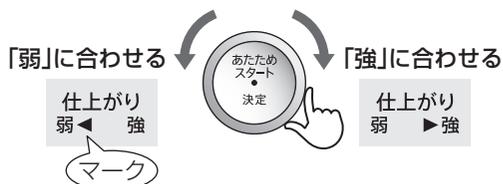


スタートする



仕上りを調節するとき

加熱スタート後、**30秒以内**に設定つまみを回し、お好み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。

仕上がり  
弱 ● 強

## 手動調理の操作



加熱の種類を選んで、時間などを設定します。(29～32ページ)

## 延長の操作 (加熱が足りないとき)

- 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。



- 「延長」表示は、加熱終了後3分間表示しますが、ドアを開けたり、キー操作をした場合は、1分後に消えます。
- 「延長」表示が消えたときは、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

- 4つの条件(下記)がそろって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。(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 ファンの回転が停止している

### 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。

- 「高温」表示は、加熱終了後、庫内や製品内部が高温のときに表示します。(やけどに注意) 冷めると消灯します。
- 電源を入れるには、ドアを開閉します。「0」を表示)

## 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。  
操作誤りなどのエラー音(ピピピピピ)は鳴ります。(35ページ)

「0」表示の状態ドアを閉めて、下記の操作をします。

音を消す

レンジキーを『ピピッ』と鳴るまで5秒間押し、  
「OFF」が表示されたらとりけしキーを押します。

音を鳴らす

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。

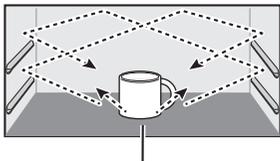
設定完了  
「0」表示になります。

# 加熱の種類としくみ

## 加熱の種類

## 加熱のしくみ

### レンジ加熱



電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。

フラットテーブルの下側から出る電波が、食品の水分を振動させて、食品を加熱します。

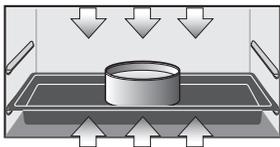
- 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

メニュー例：自動あたため、牛乳・酒など

**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。



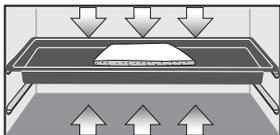
### オーブン加熱



上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んで焼き上げます。

メニュー例：スポンジケーキ、クッキーなど

### グリル加熱



上下のヒーター(特に上ヒーター)からの強い熱で食品に焦げ目を付けて焼き上げます。

メニュー例：トースト

# 調理のときのお願い

- 換気をしながら調理する  
熱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「加熱の種類としくみ」を参考に、容器は、「使える容器・使えない容器」を確認します。容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にします。
- 加熱中のドアの開閉は、なるべくしない  
熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりにません。加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

## レンジ加熱のとき



- 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。

## 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、発火するので使えません。
- 角皿は両手で持ち、水平にゆっくり運ぶ
- 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ります。
- 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、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。

## 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(11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。

## 調理後

- 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。
- 庫内に付着した油や食品・水滴を拭き取る  
放置せずに、庫内が冷めてから、拭き取ってください。(塗装のはがれやさびの原因)
- 角皿を、熱に弱い物の上に置いたり、急冷したりしない  
溶けたり、角皿が変形する原因になります。

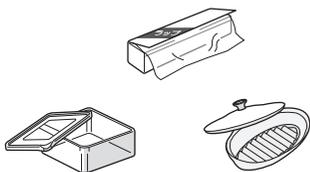
# 使える容器

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、  
はずして加熱する

- 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。
- 電子レンジ加熱用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すると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

耐熱性ガラス容器、陶器、  
磁器



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



### オーブン・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



グリルでは  
使えません

- 設定する温度よりも30℃以上耐熱温度の高い容器をお使いください。  
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)  
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。

# 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、本書に記載している使いかたであれば、使えます。(解凍など)

耐熱140℃未満の  
プラスチック容器  
(発泡トレイなど)



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

耐熱性のない  
ガラス容器



- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。

竹・木・紙製品  
漆器



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

オーブン・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。
- ラップは発酵では使えます。

耐熱性のないガラス容器・  
漆器

- 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。
- 漆器は、塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



- 竹串、耐熱加工されているクッキングシート\*は、本書に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。

# 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、煙やにおいの元を焼き切ります。ご使用にともない、庫内のおい気が気になってきたときも、汚れを拭き取ってから、カラ焼きすることをおすすめします。

アルコールは  
使わない  
(発火のおそれあり)



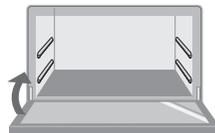
準備

## 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。

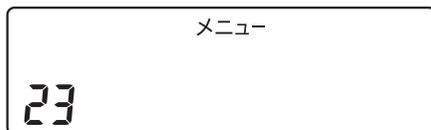
1

電源プラグを差し込み、  
庫内に何も入っていないことを  
確認して、ドアを閉める



2

お手入れの「23」に合わせる



3

スタートする



- オープンで20分加熱します。

加熱

- 庫内灯は、点灯しません。
- 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。本体が熱くなります。ご注意ください。

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、熱気を外に逃がします。

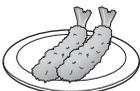
ドアを開けるときは、顔を近づけないでください。  
(やけどのおそれあり)

- 製品内部を冷ますため、ファンの回転音がしますが、自動的に止まります。
- 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。

# あたためるの使い分け

メニューを選んでスタートキーを押すだけで、食品に合わせたあたためができます。

カラ焼きをする／あたためるの使い分け

食品	メニュー	操作説明	加熱内容
おかず・ごはん・ 冷凍ごはんなど 	<b>あたため</b>  あたためキーを押すだけ	18ページ	<b>レンジ加熱</b> 食品から出た蒸気(湯気)を センサーが検知して、自動で あたためます。
牛乳・コーヒー・ 酒など 	<b>1 牛乳・酒</b>  自動あたためは、 沸とうするので絶対に 使わない	20ページ	<b>レンジ加熱</b> 突然の沸とうを防いで、 飲みごろの温度にあたためます。
フリーズドライスープの素 	<b>2 フリーズドライスープ</b>	21ページ	<b>レンジ加熱</b> フリーズドライスープの素と水を、 マグカップに入れて飲みごろの 温度にあたためます。
市販の冷凍食品 	<b>3 冷凍食品あたため</b>	22ページ	<b>レンジ加熱</b> 面倒な出力(W数)や時間の設定が 不要で、自動であたためます。
コンビニの弁当など 	<b>4 お弁当あたため</b>	24ページ	<b>レンジ加熱</b> 面倒な出力(W数)や時間の設定が 不要で、自動であたためます。
天ぷら・フライなど 	<b>17 フライあたため</b>	28ページ	<b>オープン加熱</b> ベタつきをおさえて、 あたためます。

# あたため

ごはんやおかずのあたために使います。

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、  
しっとり仕上げたり、  
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。



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。(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、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、3 冷凍食品あたためや手動のレンジを使ってください。
- 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。
- ヒーター加熱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)

## スタートする



- 仕上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、必ず仕上りを調節するものがあります。(19ページ)
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。



## 加熱後

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



**警告**

- ・卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)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

## 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 ・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 ・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 (160gまで)	常温・冷蔵	○	—	・両面に水を振りかける。
ハンバーグ	1~2個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	強	—
天ぷら	100~300g	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	○	—	・冷凍のときは、浅い容器に入れる。 ・加熱後、かき混ぜる。 
	100~400g	冷凍	○	—	
煮物 	100~300g	常温・冷蔵	—	300gは強	・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	・加熱後、かき混ぜる。

# 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】

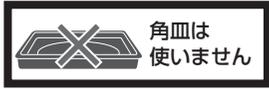
飲み物のあたために使用します。

## 準備

### 食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～2杯(本)。



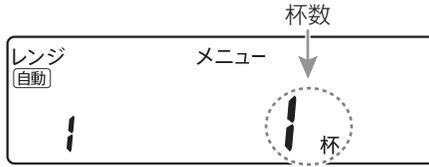
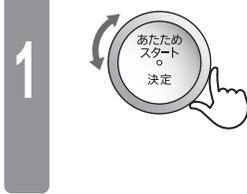
- 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるもので、低めの広口容器を使用します。
- レンジで使える容器を確認してください。(14ページ)
- 基準分量より少ない場合は、沸とうすることがあります。
- 2杯のときは、分量をそろえます。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。



置きかた (2杯)



### 「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。

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	冷蔵保存 (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。

# フリーズドライスープ



## 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】

市販のフリーズドライスープの素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。

牛乳・酒／フリーズドライスープ

### 食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、1～2杯。
- 水は、パッケージ記載の湯の分量を入れます。(160～180mLのものができます)



角皿は  
使いません

- マグカップにフリーズドライスープの素を入れてから、水を注ぎ入れます。
  - ・フリーズドライスープの素：パッケージ記載の湯の分量が160～180mLのもの
  - ・水：常温または冷蔵(8～20℃)のもの
- 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めるめになる場合があります)
- レンジで使える容器を確認してください。(14ページ)
- 2杯のときは、分量をそろえます。
- パッケージ記載の内容を確認して、以下のものは**2 フリーズドライスープ**で加熱しないでください。
  - ・スープやみそ汁などの汁物以外(リゾット、シチューなど)
  - ・パッケージ記載の湯の分量が、160mL未満や180mLを超えるもの
- フリーズドライと粉末スープが混ざったタイプの場合は、加熱後にかき混ぜてもうまく溶けない場合があります。



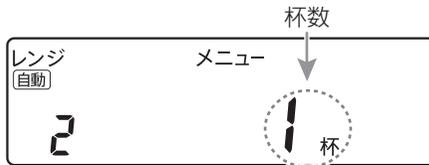
置きかた (2杯)



## 準備

### 「2」と杯数(1～2杯)を合わせる

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。  
冷蔵保存(約8℃)の水を入れたときは、必ず、「強」に合わせます。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

### 加熱後

- よくかき混ぜてから、やけどに注意してお召しあがりください。
- 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。



# 冷凍食品あたたため

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。

## 準備

### 食品を入れる



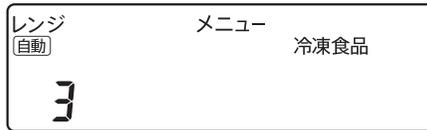
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。



- 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。(14ページ)
- 容器やラップの使いかたについては、23ページで確認してください。
- 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、うまくあたたまらないときがあります。
- ヒーター加熱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)

### 「3」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。(23ページ)
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

## 加熱後

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

**警告**

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

## 上手にあた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、3 冷凍食品あたためを使ったあたためはおすすめできません。

※ …パッケージ記載の通りにします

(外袋または内袋のままや、トレー入りのフタを少しあける、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)	※	360g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。 ・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	—
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。
- パッケージに「皿にのせる」と記載されている食品は、耐熱性の平皿にのせます。
- 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。
- 手動で加熱するときの置きかた、出力(W数)、加熱時間などは、  
パッケージに記載の内容をお読みください。



# お弁当あたたため

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。

## 準備

### 食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、1人分300~500g。



- 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(うずら卵含む)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)
- ヒーター加熱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ください。(溶けたり、変形します)



### 「4」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。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

### 加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。中身によってできあがり具合が異なるため、加熱しすぎないように気を付けてください。

# 全解凍、サククリ解凍

肉や魚などを、全解凍はすぐに調理しやすい状態に、サククリ解凍は包丁で切れる状態まで解凍します。

お弁当あたたため／全解凍、サククリ解凍

## 食品を入れる



### ラップを敷く 包まない

- 一度に解凍できる分量は、100～500g。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。



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。(35ページ)

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは、手動のレンジ200Wで時間を合わせて、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ます。サククリ解凍の場合は小分けの必要はありません。
- ヒーター加熱後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。ラップが溶けるおそれがあります。

準備

## 全解凍は「5」、サククリ解凍は「6」と重量(100～500g)を合わせる

- 設定範囲  
100～500g (100g単位)

1



- 全解凍、200gのとき

## スタートする

2



- 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。(下記参照)
- 約30秒後に残り時間を表示します。

**加熱後** ●加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

### ■ 仕上がりの調節

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

### ■ 上手に解凍するための冷凍方法

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



# トースト

裏返すタイミングを、途中停止音でお知らせします。

加熱時間の目安  
1枚：約5分30秒  
2枚：約6分



## 準備

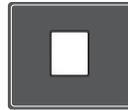
### 食品を入れる(角皿を使う)



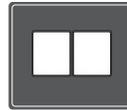
- 一度に加熱できる分量は、食パン1～2枚。

- 食パンは6枚切りを標準としています。
- パンの種類・大きさ・厚みなどにより、焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。焼き色が薄い場合などは時間を延長してください。
- 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。

並べかた



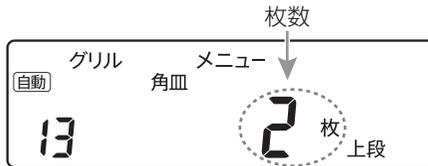
1枚のとき



2枚のとき

### 「13」と枚数(1～2枚)を合わせる

## 1

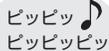


### スタートする

## 2



- 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。
- 冷凍保存の食パンは、必ず「強」に合わせます。
- 約30秒後に、残り時間を表示します。



途中停止音

## 3

### ドアを開けて食品を裏返す



### スタートする



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

### 加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のグリルで様子を見ながら加熱します。
- 連続して使用する場合は、手動のグリルで様子を見ながら加熱してください。続けて自動加熱をおこなうと焦げる場合があります。

# ゆで葉菜、ゆで根菜

ほうれん草やじゃがいもなどの野菜の下ごしらえができます。

準備

## 食品を入れる



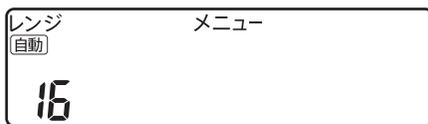
- 一度に加熱できる分量は、100～300g。



- レンジで使える容器を確認してください。(14ページ)
- 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。
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。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、ラップをしっかりかぶせると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 少量の根菜をゆでるときは、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

## 葉菜類は「15」、根菜類は「16」に合わせる

1



- 根菜類のとき

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。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

## 加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ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。

野菜の種類		仕上がりの調節	ポイント
ゆで葉菜	ほうれん草、小松菜など	300gは強	<ul style="list-style-type: none"> <li>●太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。</li> <li>●葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。</li> <li>●300gは同量ずつ2つに分けてラップに包む。</li> <li>●加熱後すぐに、水に取る。(色止めも兼ねます)</li> </ul>
	キャベツ、かぼちゃ、白菜、ブロッコリー、アスパラガスなど	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>●太い芯や根元の固い皮は、加熱前に取り除く。</li> <li>●大きさをそろえて切り、皿や容器に入れラップをする。</li> <li>●アスパラガスは、半分に切り、ラップに包んで皿にのせる。</li> </ul>
ゆで根菜	にんじん、じゃがいも、さつまいもなどを切つてゆでるとき	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大きさをそろえて切り、皿や容器に入れラップをする。</li> <li>●にんじんはつかるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。</li> </ul>

- 自動加熱で、いも類を丸ごとゆでることはできません。丸ごとゆでるときは、皿にのせてラップをし、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。  
※じゃがいも1個(150g)のとき3～4分。加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。

# フライあたたため

食器は使わずに、角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷きます。

## 準備

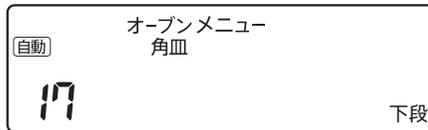
### 食品を入れる(角皿を使う)



- 食品例…フライ、コロッケ、から揚げ、冷凍たこ焼きなど。
- 食品1個あたりの大きさは、常温・冷蔵ものは20~100g、冷凍ものは20~35gで、間隔をあけて並べます。
- 表面が焦げそうな場合は、加熱途中でアルミホイルをかぶせます。
- 包装は、必ずはずしてください。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。

- 一度に加熱できる分量は、  
常温・冷蔵もの：100~300g  
冷凍もの：100~200g。

### 「17」に合わせる



- 冷凍のときは、設定つまみを右に少し回して、「冷凍食品」を表示させます。



- 手動でするときは…  
常温・冷蔵もの  
オープン200℃、予熱なしで  
12~13分  
冷凍もの  
オープン230℃、予熱なしで  
17~18分

## 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。  
食品の状態や大きさによって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

状態	仕上がりの調節
常温・冷蔵もの	300gのときは、 <b>強</b>
冷凍もの	1個が35gのときは、 <b>強</b>

- 約30秒後に残り時間を表示します。

## 2

### 加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のオープン200~230℃で様子を見ながら加熱します。
- すぐに角皿から取り出します。
- 天ぷらなど、裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

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)や加熱時間を設定して、加熱します。

フライあため／レンジ

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。(14ページ)
- ラップをする・しないや、目安時間は、加熱時間の目安を参考にしてください。(55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)

1

### 出力を合わせる



- 500Wのとき

- 出力設定  
600W  
↓  
500W  
↓  
200W  
↓  
900W
- レンジキーを押すごとに切り替わります。

2

### 時間を合わせる



- 3分のとき

- 最大設定時間

900W	2分
600W	15分
500W	30分
200W	95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
95分まで	5分

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かえて時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

●加熱を続けておこなうと、900W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

# オーブン (発酵)

オーブンで使える容器を  
確認してください  
(14ページ)



## 予熱あり

1 予熱ありを選ぶ(「予熱」を表示させる)

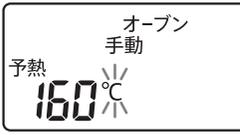
オープン/グリル



2度押す



2 温度を合わせる

● 160°Cのとき

- 設定温度範囲  
110~250°C\*(10°C単位)  
初め、170°Cを表示します。

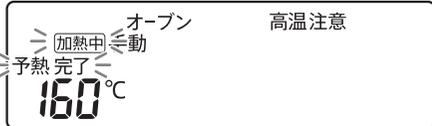
3 予熱をスタートする



- 予熱中に温度を変更するときは、  
オープン/グリルキーを1度押し、  
設定つまみを回して温度を合わせます。

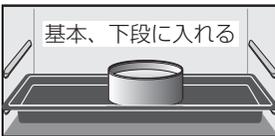
ビッピッ♪ 予熱完了音

予熱完了



- 予熱完了音が鳴った後ドアを開けなければ、  
約20分間保温状態を保ちます。  
(「予熱完了」が点滅)  
約20分を過ぎると「0」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(角皿を使う)



基本、下段に入れる

※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



オープン手動 高温注意

30分00秒

● 30分のとき

- 最大設定時間  
95分
- 設定時間単位

30分まで	1分
95分まで	5分

初め、15分を表示します。

6 スタートする



- 加熱中に温度を変更するときは、  
オープン/グリルキーを1度押し、  
設定つまみを回して温度を合わせます。

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。

※210°C以上に設定したとき、設定温度の保持時間は約1分です。その後、200°Cに切り換わります。

メニュー集のメニューを手動でするときや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

## 予熱なし

食品を入れる(角皿を使う)

1



予熱なしを選ぶ

オープン/グリル

2



1度押す

温度を合わせて、決定する

3



- 設定温度範囲は、**30ページ 2**と同じです。

時間を合わせる

4



- 最大設定時間と設定時間単位は、**30ページ 5**と同じです。

スタートする

5



- 加熱中に温度を変更するときは、**オープン/グリル**キーを1度押し、設定つまみを回して温度を合わせます。

## 加熱後

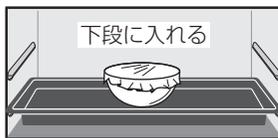
- 加熱が足りないときは、時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

## 発酵

庫内が高温のときは、使用できません。(35ページ)

食品を入れる(角皿を使う)

1



予熱なしを選ぶ

オープン/グリル

2



1度押す

発酵の温度(40℃)に合わせて、決定する

3



時間を合わせる

4



- 最大設定時間と設定時間単位は、**30ページ 5**と同じです。

スタートする

5



- 発酵中に温度変更はできません。

## 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。

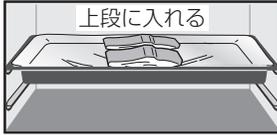
(手動)

# グリル

食品によっては、加熱の途中で裏返します。

準備

食品を入れる(角皿を使う)



- グリルで使える容器を確認してください。(14ページ)
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

1

オープン/グリル



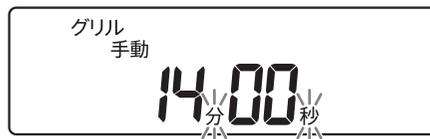
3度押す



- 初め、15分を表示します。

2

時間を合わせる



- 14分のとき

- 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



加熱の途中で裏返すとき

- ① とりけしキーを押さずに、ドアを開ける  
(加熱を一時停止します)
  - 裏返して5分加熱するときは、残り時間が5分のときにドアを開けます。
- ② ミトンなどを使って角皿を取り出し、食品を裏返す
- ③ ドアを閉めて、スタートキーを押す  
(残りの加熱をします)

**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。

# お手入れ



## 警告



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

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです。

グリル／お手入れ

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נקリーナー  
粉末クレンザー  
漂白剤

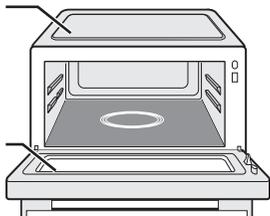


住宅用・家具用・  
換気扇用合成洗剤  
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤  
硬めのスポンジ  
金属タワシ

本体外側



ドア内側

### ●庫内のおいが気になるとき

庫内の油分をきれいに拭き取った後、23 お手入れをします。  
(16ページ)

## 庫内、ドア内側

### 固く絞ったぬれふきんで水拭きをする

(汚れや水分が残っていると、変色や塗装のはがれ、さびの原因)

- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用洗剤(中性)を使い、最後は水拭きします。
- 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、ハンドル、操作部、表示部)

### 傷が付かないように、やわらかい布で水拭きをする

(汚れや水分が残っていると、変色や塗装のはがれの原因)

- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用洗剤(中性)を使い、最後は水拭きします。  
(ほかの洗剤を使うと、変色や塗装のはがれの原因)
- 操作部の下付近に水がたまることがあるため、拭き取ってください。  
製品の移動時などに、水がこぼれることがあります。
- 吸気口・排気口のほこりは拭き取ります。(換気できずに故障したり火災の原因)

## 角皿 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

### 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、よく乾燥させる

- 調理後、高温のまま水をかけたりして、急冷しないでください。  
(変形・破損の原因)
- 汚れが取れにくいときは、ぬるま湯につけ置き後、メラミンスポンジ(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。



## ご注意

- 上ヒーターは力を加えて拭かない。(ガラス破損の原因)
- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがない。  
(塗装のはがれ、傷によるさびや割れ、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)

# 故障かな？

修理依頼や  
お問い合わせの前に、  
もう一度お調べ  
ください

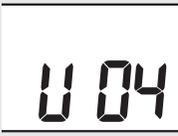
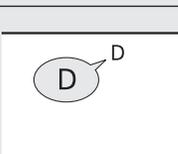


	こんな場合	故障ではありません
音	加熱中や終了後に「ブーン」と音が鳴ったり、止まったりする。	●製品内部を冷却するために、ファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大10分程度回転しますが、続けて使えます。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。
	キーの受け付け音や加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか。 お知らせ音について(11ページ)を確認して、解除してください。
	加熱中に音がする。	●「カチカチ」音 加熱をコントロールしているためです。 ●オープン・グリル加熱時の「ボン」やきしみ音 高温のため、庫内壁が膨張するときの音で、冷めるときも鳴ります。 ●レンジ加熱時の「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。
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。 ドアを閉めて放置すると、自動的に電源が切れます。 電源オートオフについて(11ページ)
	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)
	表示部に「D」を表示して食品があたたまらない。	●デモ表示に設定されている場合は、加熱ができません。 解除してください。(35ページ)
	オープン・グリル加熱時上ヒーターが赤熱しない。	●断続制御をしているため、メニューによって赤熱のしかたが異なります。
庫内・本体外側	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●角皿、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。レンジで使える容器を確認してください。(14, 15ページ) ●庫内に食品カスなどが付着していませんか。
	煙が出たり、いやなおいがする。	●ご購入後にカラ焼きしましたか。 ●庫内やドアに食品カスや煮汁、油などが付着していませんか。
	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。ふきんなどで拭き取ってください。
	ドア周囲から、蒸気が漏れる。	●調理中に、少量の蒸気が出ることはありますが、故障ではありません。
	庫内やドアに水滴が付着する。	●メニューによっては、食品から出た水蒸気が付着します。庫内が冷めてからふきんなどで拭き取ってください。

## うまく仕上がらないとき

こんな場合	確認してください
食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品に応じて仕上がりを調節していますか。</li> <li>●5 全解凍、6 サックリ解凍のとき、食器にのせたり、発泡トレーのまま加熱していませんか。ラップに包んだり、極端に端に置いていませんか。</li> </ul>
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1 牛乳・酒 で加熱していますか。</li> <li>●分量が少なすぎませんか。(基準分量は牛乳180mL/酒150mlです)</li> <li>●加熱後、よくかき混ぜましたか。</li> <li>●加熱前の温度に応じて仕上がりを調節していますか。(20ページ)</li> </ul>
オープン・グリル加熱で、 ・焦げ目につかない。 ・うまく仕上がらない。 ・仕上がりにムラがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メニューに合わせて角皿を上段または下段にのせていますか。</li> <li>●焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。</li> <li>●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。</li> </ul>
市販の料理本や他の製品のオープンメニューがうまくできない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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るため、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、手動で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>

## こんな表示が出たら

	<p>庫内が高温のため使用できません。 エラー音(ピピピピ)が鳴ります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●解凍や発酵など、庫内が高温のときにうまくできないメニューがあります。</li> <li>●庫内温度が下がり、「U04」表示が消えると使用できます。</li> <li>●とりけしキーを押すと、他の加熱は使えます。</li> </ul>
	<p>高温注意 庫内や製品内部が高温のときにお知らせします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱終了後に点灯します。 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。</li> <li>●表示中でも、使用できます。</li> </ul>
	<p>デモ表示になっているため加熱ができません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とりけしキーを「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4度押します。「D」が消え、「O」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。(自動的に表示が動きます)</li> </ul>
	<p>製品が故障している場合があります。 エラー音(ピピピピ)が鳴ります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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、お客様ご相談窓口へ、表示内容をご連絡ください。(37ページ)</li> </ul>

# 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？」(34, 35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

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	

## 「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)

宅配業者引き取り  
サービスはこちら



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

### ■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。(2K2105)

# 仕様

電 源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1420W	
	高周波出力	900W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2450MHz	
グリル	定格消費電力	1350W	
オープン	定格消費電力	1350W	
	温度調節範囲	発酵(40℃)・110~250℃※2	
外形寸法※3	幅455×奥行375×高さ330(mm) ハンドルを含む奥行429(mm)		
庫内有効寸法	幅355×奥行295×高さ165(mm)		
質 量	約14kg		
角 皿	366×275(mm)		
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	59.6kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	13.8kWh/年	年 間 消 費 電 力 量	73.4kWh/年

※1 定格高周波出力900Wは、短時間高出力機能(最大2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。

※2 210~250℃での運転時間は、約1分間です。その後は、自動的に200℃に切り換わります。

※3 脚間寸法は、幅356mm、奥行271mm(脚の両サイドの寸法)

- 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、天面10cm、両側面10cm、背面10cm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。

## お総菜 ページ

[ワンディッシュごはん]

- たらこの彩りごはん ..... 40
- 焼きとりごはん ..... 40
- お手軽ルーローハン ..... 41
- ツナカレーごはん ..... 41
- チキンライス ..... 41

[ワンディッシュヌードル]

- ツナとアスパラのペペロンうどん ..... 42
- カレーうどん ..... 42
- カルボナーラうどん ..... 43
- 野菜たっぷりスタミナうどん ..... 43
- 焼きうどん風 ..... 43

[らくチン!ベジ]

- カラフル野菜のマスタードあえ ..... 44
- 小松菜のおかかあえ ..... 44
- ブロッコリーの梅マヨネーズあえ ..... 44
- キャベツとツナのからししょうゆあえ ..... 45
- にんじんと小松菜のサラダ ..... 45

[らくチン!煮物]

- かぼちゃの煮物 ..... 46
- 大根とベーコンの煮物 ..... 46
- 即席ラタトゥイユ ..... 47
- 白菜と塩昆布の重ね煮 ..... 47

- から揚げ ..... 48
- 塩ざけ ..... 48
- 塩さば ..... 48
- ホワイトソース ..... 48

- マカロニグラタン ..... 49
- 鶏の照り焼き ..... 49

- ハンバーグ ..... 50
- 焼きいも ..... 50

## お菓子・パン ページ

- 型抜きクッキー ..... 51
- お菓子作りのコツとポイント ..... 51
- スポンジケーキ ..... 52
- ロールケーキ ..... 53
- ピザ(市販品) ..... 53

- ロールパン ..... 54

- 加熱時間の目安 ..... 55

●は、自動加熱メニューです。  
 カタログなどに記載の自動メニュー数39メニューとは、  
 ●の付いている自動メニューの28メニューに、  
 牛乳 / 酒 / フリーズドライスープ /  
 冷凍食品あたため / お弁当あたため / 全解凍 /  
 サックリ解凍 / トースト / ゆで葉菜 / ゆで根菜  
 フライあたため の11メニューを加えたものです。

# ワンディッシュごはん

7  
ワンディッシュ  
ごはん

付属品  
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。  
レンジ加熱で1人分のごはんメニューが作れます。

手順

- 1 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 ごはんを1の上に広げてのせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
- 3 ワンディッシュごはんのメニュー番号7に合わせ、スタートキーを押す。
- 4 加熱後、ごはんとう具をほぐしながら混ぜ合わせる。



具を入れて混ぜる



ごはんをのせる



ラップをして加熱する

- ごはんは、冷やごはん(冷蔵・常温)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。
- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。  
ただし、食材が容器の高さを超えないようにしてください。(容器サイズの目安：直径約18cm以上、高さ約5cm以上)

- 40～41ページのメニューだけでなく、好みの食材に置きかえて作ることもできます。

分量の目安と食材 (1人分)

冷やごはん	200g
好みの野菜	約80g
ひき肉、薄切り肉または鶏肉	約80g
塩	少々

- 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。

# たらこの彩りごはん

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
	冷やごはん……………200g
	塩……………適量

- 1 耐熱容器にたらことう酒を入れ、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。
- 2 ごはんを1の上に広げてのせ、加熱する。
- 3 加熱後、ごはんとう具をほぐしながら混ぜ合わせ、好みに塩を加えて味をととのえる。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約4分

# 焼きとりごはん

約4分



材料 (1人分)

具	焼きとり(缶詰・たれ味)……………1缶(75g)
	キャベツ(ひと口大に切る)……………100g
	塩昆布(細切り)……………大さじ1(4g)
	冷やごはん……………200g
	青ねぎ(小口切り)……………適量

- 1 耐熱容器に具の材料を入れて(焼きとりは缶汁ごと)混ぜ合わせる。
- 2 ごはんを1の上に広げてのせ、加熱する。
- 3 加熱後、ごはんとう具をほぐしながら混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。  
※好みに、一味とうがらしをかけてもよいでしょう。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約4分

# お手軽ルーローハン

約 4分



## 材料 (1人分)

具	豚バラ薄切り肉(3~4cm幅に切る).....	100g
	焼肉のたれ.....	大さじ2
	おろししょうが.....	小さじ1/2
	ウーシャンフエン	
	五香粉.....	少々
	チンゲン菜(ざく切り).....	60g
	冷やごはん.....	200g
白ごま、しょうゆ.....	各適量	

- 1 耐熱容器にチンゲン菜以外の具の材料を入れて混ぜ合わせ、チンゲン菜をのせる。
- 2 ごはんを1の上に広げてのせ、加熱する。
- 3 加熱後、ごはんとう具をほぐしながら混ぜ合わせ、好みでしょうゆを加えて味をととのえ、白ごまをかける。  
■手動ですときは…レンジ600Wで約4分

# ツナカレーごはん

約 4分



## 材料 (1人分)

具	にんじん(いちょう切り).....	25g
	玉ねぎ(みじん切り).....	25g
	ツナ(缶詰・油漬けのもの).....	1缶(70g)
	カレー粉.....	小さじ1
	塩.....	ひとつまみ(約1g)
	こしょう.....	少々
	バター.....	10g
冷やごはん.....	200g	

- 1 耐熱容器にバター以外の具の材料を入れて(ツナは缶汁ごと)混ぜ合わせ、バターをのせる。
- 2 ごはんを1の上に広げてのせ、加熱する。
- 3 加熱後、ごはんとう具をほぐしながら混ぜ合わせる。  
※写真は、イタリアンパセリを添えています。  
■手動ですときは…レンジ600Wで約4分

# チキンライス

約 4分



## 材料 (1人分)

具	鶏もも肉(1.5cm角に切る).....	50g
	塩.....	少々
	マッシュルーム(4~6等分に切る).....	3個(45g)
	玉ねぎ(みじん切り).....	25g
	トマトケチャップ.....	大さじ1 1/2
	コンソメ(顆粒).....	小さじ1 1/3
	こしょう.....	少々
バター.....	10g	
冷やごはん.....	200g	

- 1 耐熱容器に鶏肉、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 2 1にバター以外の残りの具の材料を入れて混ぜ合わせ、バターをのせる。
- 3 ごはんを2の上に広げてのせ、加熱する。
- 4 加熱後、ごはんとう具をほぐしながら混ぜ合わせる。  
※好みに、パセリのみじん切りをかけてもよいでしょう。  
■手動ですときは…レンジ600Wで約4分

お総菜

# ワンディッシュヌードル

8  
ワンディッシュ  
ヌードル

付属品  
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。  
レンジ加熱で1人分のヌードルメニューが作れます。

## 手順

- 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。
- 市販の冷凍ゆでめんを1の上のせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。  
※メニューによって、ラップの端を少し折り返してすき間をあけるものがあります。
- ワンディッシュヌードルのメニュー番号8に合わせ、スタートキーを押す。  
※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりを調節するものがあります。
- 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。



具を入れて混ぜる



めんをのせる



ラップをして加熱する

- 冷凍ゆでめんは、市販の冷凍品(1玉170~200g、厚み2~3cmのもの)を使います。  
冷蔵のゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。
- メニュー写真ではうどんを使っていますが、好みの市販の冷凍ゆでめん(パスタ、そば、中華そば)でも作ることができます。(味つけは好みに調整してください)
- 容器は、冷凍ゆでめんが斜めにならないものであれば、どんな大きさのものでも使えます。  
ただし、食材が容器の高さを超えないようにしてください。(容器サイズの目安:直径約18cm以上、高さ約5cm以上)
- 冷凍ゆでめんの種類、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。加熱が足りない場合は、様子を見ながら延長で加熱を追加してください。

- 42~43ページのメニューだけでなく、好みの食材に置きかえて作ることもできます。

分量の目安と食材(1人分)

市販の冷凍ゆでめん	1玉170~200g (厚み2~3cmのもの)
好みの野菜	約80g
ひき肉、薄切り肉	約50g
めんつゆ(ストレート)	大さじ2

- 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。

# ツナとアスパラのペペロンうどん

約5分



## 材料(1人分)

ツナ(缶詰)	1/2缶(35g)
アスパラガス(3~4cm長さに切る)	3本
具	
おろしにんにく	大さじ1/2
赤とうがらし(輪切り)	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
冷凍ゆでめん	1玉

- 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせて加熱する。
- 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約5分

# カレーうどん

約6分



## 材料(1人分)

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)	25g
具	
市販のレトルトカレー	1袋(180g)
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
水	大さじ2
冷凍ゆでめん	1玉
青ねぎ(斜め切り)	適量

- 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせてラップの端を1cmほど折り返してすき間をあけて(右記参照)、加熱する。
- 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約6分



すき間1cm

# カルボナーラうどん

約5分



## 材料 (1人分)

具	ブロックベーコン (1cm角の拍子木切り)・・・50g	冷凍ゆでめん・・・1玉
	しめじ(小房に分ける)・・・50g	A (粉チーズ・・・大さじ1½ 粗びきブラックペッパー ・・・適量
	おろしにんにく・・・小さじ½	卵黄・・・M1個
	牛乳・・・小さじ4	
	水・・・小さじ2	
	コンソメ(顆粒)・・・小さじ½	
	バター・・・10g	

- 耐熱容器にバター以外の具を入れて混ぜ合わせ、バターをのせる。

- めんを1の上のにせ、ラップの端を1cmほど折り返してすき間をあけて(右記参照)、加熱する。  
※ベーコンの種類によっては、加熱の途中ではじけることがあります。



- 加熱後、Aを加えてめんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、卵黄をのせる。  
■手動でするときは・・・レンジ600Wで約5分

# 野菜たっぷりスタミナうどん

約6分30秒



## 材料 (1人分)

具	豚ひき肉・・・50g	冷凍ゆでめん・・・1玉
	なす(長さを半分に切って縦に8等分に切る)・・・小1本(80g)	白ごま・・・適量
	ニラ(2~3cm長さに切る)・・・½束(50g)	
	おろしにんにく・・・小さじ½	
	トウバンジャン 豆板醤・・・小さじ½	
	めんつゆ(ストレート)・・・小さじ4	

- 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせて加熱する。
- 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、白ごまをかける。  
■手動でするときは・・・レンジ600Wで約6分30秒

# 焼きうどん風

約6分30秒



## 材料 (1人分)

具	にんじん(薄めの短冊切り)・・・25g	冷凍ゆでめん・・・1玉
	玉ねぎ(薄切り)・・・25g	青のり・・・適量
	キャベツ(3cm角のざく切り)・・・50g	
	豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)・・・80g	
	和風だし(顆粒)・・・小さじ½	
	しょうゆ・・・大さじ½	
	かつお節・・・2.5g	

- 耐熱容器にかつお節以外の具を入れて混ぜ合わせ、かつお節をふり、めんをのせて加熱する。  
スタートキーを押して30秒以内に仕上りの「強」に合わせる。
- 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、好みで青のりをかける。  
■手動でするときは・・・レンジ600Wで約6分30秒

お総菜

# らくチン!ベジ

9  
らくチン!ベジ

付属品  
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。  
いろいろな野菜のメニューが楽しめます。

- 手順**
- 1 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
  - 2 らくチン!ベジのメニュー番号9に合わせ、スタートキーを押す。



- 1~2人分まで自動でできます。1人分は、材料を全て半量にします。
- 耐熱容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 44~45ページのメニューだけでなく、好みの食材に置きかえて作ることもできます。詳しくは45ページ参照。

## カラフル野菜のマスタードあえ

約3分

材料 (2人分)

ブロッコリー(小房に分ける).....150g  
 黄パプリカ(3cm角に切る).....1/2個(80g)  
 ベーコン(1cm幅に切る).....2枚(40g)  
 塩、ブラックペッパー.....各少々  
 A {  
   プチトマト(くし切り).....4個  
   マヨネーズ.....大さじ2  
   粒マスタード.....大さじ1  
   しょうゆ.....小さじ1/2



- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気を軽くきり、Aを加えて混ぜ合わせる。  
■手動でするときは...レンジ600Wで約3分

## 小松菜のおかかあえ

約3分30秒



材料 (2人分)

小松菜(4cm長さに切る).....150g  
 しめじ(小房に分ける).....1/2パック(50g)  
 ちくわ(細切り).....2本  
 A {  
   しょうゆ.....大さじ1/2  
   酢.....小さじ1  
   かつお節.....適量

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気を軽く絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。  
■手動でするときは...レンジ600Wで約3分30秒

## ブロッコリーの梅マヨネーズあえ

約1分30秒



材料 (2人分)

ブロッコリー(小房に分ける).....150g  
 A {  
   梅干し(種をとり、細かくたたく).....10g  
   マヨネーズ.....大さじ1  
   酢.....小さじ1/2  
   しょうゆ.....少々

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気を軽くきり、Aを加えて混ぜ合わせる。  
■手動でするときは...レンジ600Wで約1分30秒

# キャベツとツナのからしじょうゆあえ

約3分



## 材料 (2人分)

キャベツ(せん切り)……………200g  
ツナ(缶詰・汁気をきる)……………35g  
A (酢、しょうゆ……………各大さじ1½  
砂糖……………大さじ½  
練りからし……………小さじ½)

- 1 耐熱容器にキャベツを入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気を軽く絞り、ツナを加え、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約3分

# にんじんと小松菜のサラダ

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½  
好みのドレッシング、ナッツ(刻む)……………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 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気をきり、好みのドレッシングをかけ、ナッツを散らす。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約3分

## 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

- ・44～45ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。
- ・材料は2人分を記載しています。半量にして、1人分も自動で調理することができます。
- ・耐熱容器に材料を入れ、ふんわりラップをして庫内中央に置き、9らくチン! ペジで加熱してください。

### 材料の目安(2人分)

好みの野菜(下記参照)……………200g  
水……………大さじ1  
塩……………少々

### ポイント

- 葉・果菜(小松菜、ブロッコリー、なすなど)、根菜(大根やにんじんなど)、きのこ類、もやしなどが使えます。
- 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ができます。
- 切りかた: 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。
- 味付け: 加熱後、野菜の水気を軽く絞ってから好みの調味料やドレッシングであえます。

# らくチン! 煮物

10  
らくチン! 煮物

付属品  
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。  
いろいろな野菜の煮物が楽しめます。

- 手順**
- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
  - 2 らくチン! 煮物のメニュー番号10に合わせ、スタートキーを押す。
  - 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

- 1~2人分まで自動でできます。1人分は、特に記載のない限り、材料を全て半量にします。
- 耐熱容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。  
ただし、食材が容器の高さを超えないようにしてください。
- 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめて味をなじませます。
- 46~47ページのメニューだけでなく、好みの食材に置きかえて作ることもできます。  
詳しくは47ページ参照。



## かぼちゃの煮物

約7分

### 材料 (2人分)

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

※1人分のときは、Aは2人分と同じ分量にし、かぼちゃは半量にします。

- 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、加熱する。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約7分



## 大根とベーコンの煮物

約9分

### 材料 (2人分)

大根(厚さ1cmのいちょう切り)……………300g  
ベーコン(2cm幅に切る)……………2枚  
水……………大さじ1  
めんつゆ(ストレート)……………60mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。  
■手動でするときは…レンジ600Wで約9分

# 即席ラタトゥイユ

約 8 分



## 材料 (2人分)

トマト、なす、かぼちゃ、玉ねぎ(ひと口大に切る)  
.....合わせて300g  
にんにく(みじん切り).....小さじ1/2  
白ワイン.....大さじ1  
トマトケチャップ.....大さじ1  
塩.....小さじ1/4  
粗びきこしょう.....適量

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。  
■手動でするときは...レンジ600Wで約8分

# 白菜と塩昆布の重ね煮

約 9 分



## 材料 (2人分)

白菜.....200g  
豚バラ薄切り肉.....125g  
片栗粉.....大さじ1/2  
塩昆布.....15g  
水.....大さじ5(75mL)

※1人分のときは、水は50mLにし、ほかは半量にします。

- 1 白菜は一枚ずつにする。豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- 2 白菜の上に豚肉を広げ、塩昆布をのせる。これをくり返し、重ねて層にする。
- 3 2を4cm幅に切って耐熱容器に立てて並べ、水を加えて加熱する。  
■手動でするときは...レンジ600Wで約9分

## 好みの食材に置きかえて作ることもできます!

- ・46~47ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。
- ・材料は2人分を記載しています。半量にして、1人分も自動で調理することができます。
- ・耐熱容器に材料を入れ、ふんわりラップをして庫内中央に置き、**10らくチン!**煮物で加熱してください。

材料の目安(2人分) 好みの野菜(下記参照).....200g、めんつゆ(ストレート).....大さじ3、水.....大さじ1/2

### ポイント

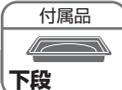
- かぼちゃやなす、根菜やいも類(大根やさつまいもなど)が使えます。
- 切りかた:大きさをそろえて切ります。  
かぼちゃは3~4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。
- めんつゆ以外の好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になるくらいを目安に入れてください。
- 調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- 加熱後、すぐに煮汁とからめて味をなじませます。

お総菜

# から揚げ

約17分

11  
から揚げ

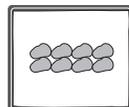


## 材料 (2人分)

鶏もも肉 ..... 1枚(250g)  
から揚げ粉(市販のもの) ..... 適量  
クッキングシート

1 鶏肉は、8等分に切る。  
ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。

2 角皿にクッキングシートを敷き、  
1の余分な粉を払い、皮を上にして  
図のように角皿の中央に寄せて並べ、  
下段に入れる。



3 から揚げのメニュー番号11に合わせ、  
スタートキーを押す。

■手動でするときは…  
オープン250℃予熱なしで約17分

# 塩ざけ・塩さば

約14分

14  
塩ざけ・塩さば



## 材料 (2人分)

塩ざけ ..... 2切れ(1切れ80g)  
または  
塩さば ..... 2切れ(1切れ100g)  
アルミホイル

1 角皿にしわ寄せしたアルミホイルを敷き、  
魚の皮を下にして、前後に並べ、  
上段に入れる。



2 塩ざけ・塩さばのメニュー番号14に合わせ、  
スタートキーを押す。

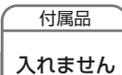
途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、  
ミトンなどを使って角皿を取り出して魚を裏返し、  
再び上段に入れ、スタートキーを押す。  
※角皿を取り出すときは、とりけしキーは  
押さずにドアを開けて取り出してください。

■手動でするときは…  
グリルで約14分。残り時間が約5分で裏返す。

※魚の脂ののりにより、焦げかたが変わるため、  
様子を見ながら焼いてください。

# ホワイトソース

手動  
レンジ



## 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600Wで約50秒に合わせスタートキーを押す。

2 加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を  
少しずつ加えてのぼし、塩、こしょうで  
ひかえめに味をつける。再びラップを  
せずにレンジ600Wで約3分30秒に  
合わせ、スタートキーを押す。

途中、残り時間が約2分30秒と約1分30秒の  
ときに取り出して混ぜ、スタートキーを  
押して加熱する。

※加熱途中で取り出す場合は、とりけしキーは  
押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、  
食品を取り出します。

# マカロニグラタン

約16分

12  
グラタン

付属品  
下段



**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600W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2等分して入れる。残りのホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。  
※ホワイトソースや具が冷めている場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿はレンジ加熱では使わないでください)レンジ600Wで人肌程度まであたためてから、チーズを散らします。

**3** 2を角皿の中央寄りに並べ、下段に入れる。グラタンのメニュー番号12に合わせ、スタートキーを押す。

■手動でするときは…  
オープン250℃予熱なしで約16分

- 材料 (2人分)
- マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)・・・40g
  - 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)・・・30g
  - 白ワイン・・・大さじ1
  - バター・・・10g
  - 塩、こしょう・・・各少々
  - ピザ用チーズ・・・40g
  - ホワイトソース(48ページ参照)

# 鶏の照り焼き

手動  
オープン

付属品  
下段



**1** 鶏肉は、半分に切り、皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。

**2** ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながらか約30分漬けておく。

**3** 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉の皮を上にして中央に寄せて並べ、下段に入れる。

**4** オープン/グリルキーを1度押し、オープン(予熱なし)の250℃で15～16分に合わせ、スタートキーを押す。

- 材料 (2人分)
- 鶏もも肉・・・1枚(250g)
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - みりん・・・大さじ1/2
  - 酒・・・小さじ1
  - 砂糖・・・小さじ1/2
  - アルミホイル

# ハンバーグ

約20分

18  
ハンバーグ

付属品  
下段



## 材料 (2人分)

玉ねぎ(みじん切り).....小1/2個(75g)  
 バター.....適量  
 パン粉.....15g  
 牛乳.....大さじ1 1/2  
 合びき肉.....200g  
 塩.....小さじ1/3  
 A (溶き卵.....M1/4個分  
 こしょう、ナツメグ.....各少々  
 アルミホイル

- 1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ600Wで約1分30秒に合わせ、スタートキーを押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
- 2 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 3 ボウルに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と2、Aを加えて混ぜる。
- 4 手にサラダ油をつけて3の生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて中央をくぼませる。
- 5 角皿にアルミホイルを敷き、4を中央寄りに並べ、下段に入れる。
- 6 ハンバーグのメニュー番号18に合わせ、スタートキーを押す。  
 ■手動でするときは…  
 オープン250℃予熱なしで約20分

# 焼きいも

約40分

19  
焼きいも

付属品  
下段



## 材料

さつまいも.....2本(1本250g)  
 (直径5cm以下のもの)  
 アルミホイル

- 1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。  
 ※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。  
 ※角皿の汚れをふせぐため、アルミホイルを敷きます。
- 2 焼きいものメニュー番号19に合わせ、スタートキーを押す。  
 ■手動でするときは…  
 オープン250℃予熱なしで約40分

# 型抜きクッキー

約13分

20  
クッキー

付属品  
下段



## 材料 (約28個分)

バター……………45g	溶き卵 ……M <sup>1</sup> / <sub>3</sub> 個分
砂糖……………40g	バニラエッセンス…少々
	薄力粉 ……100g

- 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る。
- 2 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れ、サクリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。

※予熱時間は含みません。

- 5 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で厚さ5mmにのばす。  
**ポイント**  
めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
- 7 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。  
※抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。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。
- 8 予熱する。(角皿・食品は入れません)  
クッキーのメニュー番号20に合わせ、スタートキーを押す。
- 9 予熱が完了すれば、7を下段に入れ、スタートキーを押す。  
■手動でするときは…オープン170℃で予熱後、約13分  
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。  
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ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。

## お菓子作りのコツとポイント

### ●準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。

### ●ボウルや泡立器は、水分や油分のついていないものを卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



### ●卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください

【ご注意】全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。

### ●バターの有塩・無塩は、お好みで

### ●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

かたまりを取り除き、空気を生地につまづり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



### ●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

### ●生地のおおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違つと、焼きムラの原因になります。



### ●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

このメニュー集では、主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものとは比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

### ●このメニュー集以外のレシピで作るときは

市販の本などのレシピで作るときはメニュー集の類似メニューを参考に、手動調理で様子を見ながら加熱してください。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、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

# スポンジケーキ

約35分

21  
スポンジケーキ

付属品  
下段



- 材料**  
(直径18cmの金属製丸型1個分)
- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| スポンジケーキ       | ホイップクリーム             |
| 薄力粉 ……90g     | 生クリーム ……200mL        |
| 卵 ……M3個       | 砂糖 ……大さじ2            |
| 砂糖 ……90g      | バニラエッセンス、ブランデー ……各少々 |
| バニラエッセンス ……少々 | 好みのフルーツ (いちごなど) ……適量 |
| バター ……15g     |                      |
| 牛乳 ……大さじ1     |                      |
| クッキングシート      |                      |

- 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。
- 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらにツヤがでるまで泡立てる。  
**ポイント**  
ボウルや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
- 卵黄の方に残りの砂糖を加えて白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。
- 2と3を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。



※予熱時間は含みません。

- 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。  
**ポイント**  
混ぜかたが足りないときメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。
- 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ200Wで1分～1分20秒に合わせ、スタートキーを押し、バターのかたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。
- 予熱する。(角皿・食品は入れません)スポンジケーキのメニュー番号21に合わせ、スタートキーを押す。
- 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿の中央にのせる。
- 予熱が完了すれば、8を下段に入れ、スタートキーを押す。  
■手動でするときは…オープン160℃で予熱後、約35分(15cmは約30分)加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cmの高さから1回落とし、型から出して冷ます。
- ボウルに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。
- フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

## スポンジケーキのポイント

- 直径15cmの丸型も自動で焼けます。(分量は右記の表を参照してください)
- 直径15cmは必ず仕上がりを設定します。スポンジケーキのメニュー番号21でスタートキーを押して30秒以内に仕上がりの「弱」に合わせます。

材料	丸型の直径	
	15cm	18cm
薄力粉	60g	90g
卵	M2個	M3個
砂糖	60g	90g
バター	10g	15g
牛乳	小さじ2	大さじ1

# ロールケーキ

手動  
オープン

付属品  
下段



## 材料 (1本分)

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
薄力粉……………80g	生クリーム……………200mL
卵……………M4個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………80g	バニラエッセンス、ブランデー……………各少々
バニラエッセンス…少々	好みのフルーツ……………適量
バター……………15g	クッキングシート
牛乳……………小さじ2	

- 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。薄力粉はふるっておく。  
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないように注意してください。
- 大きめのボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。人肌程度にあたたまった湯せんからはずす。
- 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして文字がかけられるくらいになれば低速にして泡立て、キメを整える。
- 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ200Wで1分~1分20秒に合わせ、スタートキーを押し、バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
- 予熱する。(角皿・食品は入れません) オープン/グリルキーを2度押し、オープン(予熱あり)の180℃に合わせ、スタートキーを押す。
- 3に薄力粉を2、3回に分けて加え、泡をつぶさないようにへらでサクリと底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。分けて入れた粉は、粉が残っているくらいの状態で、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をへらですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。  
※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。
- 4に6の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地となじませてから6に加え、手早く混ぜ合わせる。
- 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
- 予熱が完了すれば、8を下段に入れる。18~20分に合わせ、スタートキーを押す。加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、クッキングシートをそとはがす。
- ホイップクリームの作り方(52ページの10)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
- ケーキの粗熱が取れば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。  
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い所にぬれふきんをあてておくと、巻きやすくなります。
- 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

# ピザ(市販品)

約6分

約8分

22  
ピザ(市販品)

付属品  
下段

## 材料

市販の冷蔵または冷凍ピザ(直径約15cm)……………1枚

- 予熱する。(角皿・食品は入れません) ピザ(市販品)のメニュー番号22に合わせ、スタートキーを押す。  
ただし、冷凍ピザはスタートキーを押して30秒以内に仕上がり「強」に合わせる。
- 予熱が完了すれば、ピザをのせた角皿を下段に入れ、スタートキーを押す。

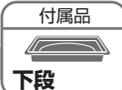
冷蔵ピザ 冷凍ピザ  
※予熱時間は含みません。

直径22~23cmの冷蔵ピザを焼く場合  
ピザを半分に切り、切り口の下にアルミホイルを敷いて角皿にのせ、左記1~2と同じようにして加熱する。

- 手動ですときは…オープン210℃で予熱後、冷蔵ピザは約6分、冷凍ピザは約8分
- ※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。

# ロールパン

手動  
オープン



## 材料 (6個分)

### パン生地

強力粉 ……150g  
砂糖 ……大さじ1½  
塩 ……小さじ1/3  
ドライイースト…小さじ2/3(2g)  
牛乳(室温のもの)……80mL  
溶き卵 ……M1/3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、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。  
**ポイント**  
こねかたが足りないと、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、空気が通抜けず、ふくらみません。
- 3 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。  

- 4 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、ラップをする。

- 5 **4**を角皿にのせ、下段に入れる。オープン/グリルキーを1度押し、オープンの40℃発酵で40～50分に合わせ、スタートキーを押して、1次発酵をする。

### ポイント

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。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



- 6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 7 生地を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、休ませる。(ベンチタイム)
- 8 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬる。

- 9 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。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。  


- 10 生地に霧を吹いて角皿を下段に入れる。オープン/グリルキーを1度押し、オープンの40℃発酵で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、生地の表面が乾いていれば、霧を吹く。発酵が完了すれば角皿を取り出す。

### ポイント

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。

- 11 予熱する。(角皿・食品は入れません)オープン/グリルキーを2度押し、オープン(予熱あり)の180℃に合わせ、スタートキーを押す。
- 12 **10**のパンの表面にドリュールをぬる。
- 13 予熱が完了すれば、**12**を下段に入れ、15～16分に合わせ、スタートキーを押す。

# 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** レンジ600W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	メニュー	ラップ	分量	目安時間
煮物 (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。	常温・冷蔵 —	200g	約1分20秒	中華まん (コツ) 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む。加熱後ラップをしたまま、2〜3分蒸らす。	常温・冷蔵 冷凍	1個 (70~80g)	約40秒 約1分
カレー・シチュー	常温・冷蔵 冷凍	○	1人分(200g) 約1分30秒 約5分	まんじゅう	常温・冷蔵 冷凍	1個 (50~100g)	10~20秒 30~40秒
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵 —	1杯(150mL)	約1分10秒	茶わん蒸し (コツ) 必ず皿にのせて加熱する。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。	常温・冷蔵 —	1個(150g)	4~5分
ごはん	常温・冷蔵 冷凍	— ○	1杯(150g) 約1分 約2分20秒	コンビニ弁当 (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。	常温・冷蔵 —	1人分(400g)	約2分
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵 —	1皿(200g)	約1分10秒	牛乳	冷蔵	—	1杯(200mL) 約1分30秒
ハンバーグ	常温・冷蔵 冷凍	— ○	2個(180g) 約1分20秒 約4分10秒	酒	常温	—	1杯(180mL) 約1分
天ぷら・フライ	常温・冷蔵 —	1人分(200g)	約1分10秒				
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍	○ ○	5個(70g) 約1分 約3分30秒				
ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵 冷凍	— ○	1人分(250g) 約1分40秒 約4分30秒				

**トースト** 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。

種類	分量	目安時間
食パン (常温・6枚切り)	1枚	5分30秒~6分 (途中、残り約2分で裏返す)
	2枚	6分~6分30秒 (途中、残り約2分20秒で裏返す)

**焼きもち** グリルで加熱します。  
角皿にクッキングシートを敷き、もちを並べて上段に入れます。ラップはしません。

種類	分量	目安時間
市販の切りもち (コツ) ・手作りのもちは、角皿を下段に入れ、様子を見ながら焼いてください。 ・もちや保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子を見ながら加熱してください。	4個 (1個50g)	8~9分

■ご注意 ・クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

**野菜をゆでる** レンジ600Wで加熱します。  
必ずラップをします。

素材	分量	目安時間
ほうれん草	200g	約2分
ブロッコリー	200g	約2分
アスパラガス	100g	約1分20秒
かぼちゃ	400g	約4分30秒
にんじん (コツ) 野菜がつかるぐらいの水(100mL)を加えて加熱する。	200g	約5分
だいこん	400g	約6分30秒
じゃがいも さつまいも	150g	3~4分

## 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。加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。

## オープンレンジ 保証書

出張修理

形名	RE-WF184	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	
	年 月 日より	<small>(消耗部品は除く)ただし、マクネトロンは2年間</small>	

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

## 《無料修理規定》

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

修理メモ

シャープ株式会社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

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 (37ページ)

お問い合わせの前に、「よくあるご質問」(3ページ)、「故障かな?」(34, 35ページ)をご確認ください。

## ●オープンサポートページ

- よくあるご質問
- 故障診断ナビ など

<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



\* T I N S J A 5 4 8 W R R Z \*

TINSJA548WRRZ 23G © G