

過熱水蒸気 オープンレンジ 家庭用

取扱説明書

保証書付 裏表紙にあります

形名 **RE-WF307**



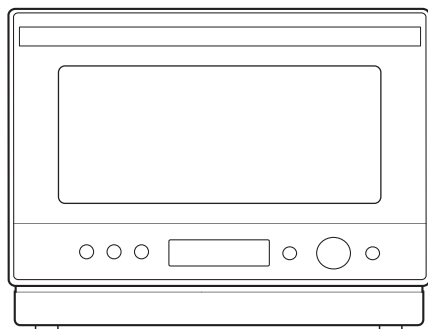
お鍋・フライパンいらず
お皿でできるレンジごはん
ワンディッシュメニュー



野菜を使った副菜や煮物が
レンジ調理で簡単にできる
らくチン1品

こちよく暮らすための家電

PLAINLY



本製品にメニュー集は付属していません。
レシピはレシピ集(サポートサイト)をご覧ください。(3ページ)

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見ることができる所に
必ず保存してください。
※業務用として使用しないでください。

👤「製品登録」をお願いします

- 家電製品をWEBでまとめて管理できる！
- 登録製品に関する消耗品などサポート情報へ簡単アクセス！
- 当社製品などが当たる抽選応募用「わくわくポイント」を進呈！
- 会員限定のキャンペーン・イベントに応募ができる！

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



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
あたためための使い分け	17

使いかた

あたため	18
冷凍メニュー	22
冷凍ごはんあたため	
冷凍食品あたため	
お弁当あたため	24
フリーズドライスープ	25
飲み物	26
ゆで葉菜、ゆで根菜	27
全解凍、サックリ解凍	28
トースト	29
ワンディッシュごはん	30
ワンディッシュヌードル	32
らくチン！ベジ	34
らくチン！煮物	36
スチーム予湿	38
フライあたため	39

自動加熱

手動調理

スチームあたため	20
レンジ	40
グリル	41
オープン (発酵)	42
手動調理の設定時間の目安	44

必要なときに

お手入れ	46
故障かな？	47
うまく仕上がらないとき	48
こんな表示が出たら	48
仕様	49
別売品について	49
保証とアフターサービス	50
お客様ご相談窓口のご案内	51
保証書	裏表紙

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などでご購入いただけます。(有料)

● 角皿



反りを軽減するために中央部を少し高くしています。

角皿受け棚にセットして使います。(中段は使用しません)

- 庫内の出し入れ時などに、強くぶつけたりしないでください。
(角皿の一部が欠けると、使用の際にけがをするおそれがあります)
- 角皿に重いものをのせないでください。
(食品・容器を合わせて、4kgまでにしてください)

レンジ加熱で使用したり、直火にかけないでください。

- 角皿を追加で購入すると、角皿を2枚使用して2段調理をすることができます。
追加の角皿は、別売品として扱っています。(49ページ)
- 2段調理メニューは、3ページでご案内のレシピ集でご確認ください。

● スチームカップ



新しい水道水を入れ、庫内右奥の
スチームカップポジションに置いて使います。

スチームカップの使いかた (20ページ)

- カラ(水なし)の状態で加熱しないでください。
- ご使用後は、庫内から取り出して、お手入れしてください。

● 取扱説明書 保証書付

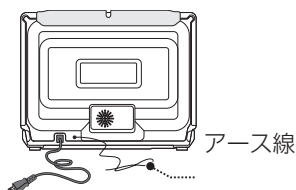
当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

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)

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や手動調理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ご覧ください。

サポートサイト

<https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=RE-WF307>



- ワンディッシュではんとワンディッシュヌードル、らくチン！ベジとらくチン！煮物のみ、本書にもメニュー例を記載しています。(30～37ページ)

よくあるご質問

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1.25mm²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「あたためを使い分け」(17ページ)をご覧ください。

Q 加熱終了後も音がする

A 製品内部を冷却するファンの回転音です。最大10分程度回転しますが、続けて使えます。

Q 庫内やフラットテーブルのシーリングに、ゆがみや盛り上がり、つぎ目などがある

A 製造過程で生じるもので、性能には問題ありません。

Webもご活用ください

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



- Webページで、形名を入力して検索してください。



RE-WF307

検索

・ 本書に記載のURLやQRコードのリンク先は、予告なく変更または削除することがあります。

安全上のご注意(1) 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。

 しなければならないこと。



危険

感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない



吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない
(感電・けが・故障の原因)



分解禁止

自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(51ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



電源プラグやコードは、乱暴に扱わない
●ゆるんだコンセントは使わない
●傷んだ電源プラグやコードは使わない
●傷付けたり、変形させない
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない (感電・けがの原因)



定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)



電源プラグは、根元まで確実に差し込む (発火の原因)



定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
(ほこりがたまると、火災の原因)



プラグを抜く

お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう (感電・やけど・けがの原因)



アース線接続

アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
水気や湿気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(栗など)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)



※ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

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



突沸

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

●牛乳や酒などの飲み物

10 飲み物 で杯数を合わせて加熱する(26ページ)

自動あたためは使わない

(突然の沸とうによりやけどのおそれ)



突沸

●カレー・シチュー、煮物、汁物など分量・容器など本書の記載内容を守る(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

発煙や発火によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



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



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

加熱前に確認する



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



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



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・容器などを直接触らない
(やけどの原因)

※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



調理後の庫内やドアに水をかけない

●フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
(割れるおそれ)



庫内やドアに油・食品カス・煮汁が付いたままで放置したり、加熱したりしない(発煙・発火・さびの原因)
お手入れ(46ページ)



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

- 次の処置をしてください
 1. ドアを閉めたままとりけしキーを押す
 2. 電源プラグを抜く
 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
- そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない
●庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない
また、ドアにぶら下がったり、4kg以上の物を開いたドアの上にのせない
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)



注意

発煙や発火によるやけどやけがを防ぐために

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く(騒音や振動、ガタ付きの原因)

- 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、下表の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離 (cm)	10	0	0	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

壁の材質などによって、排気口付近の壁が汚れたり、結露することがあります。

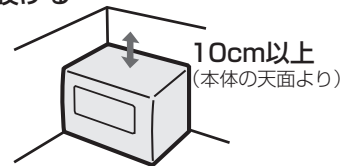
壁の汚れや結露が気になる場合は、上記の離隔距離以上離したり、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。製品には貼らないでください。

- 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1.25mm²以上
のものをご使用ください。



- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談
いただき、アース工事※をおこなって
ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針の
アース線には絶対に接続しないで
ください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事※が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。

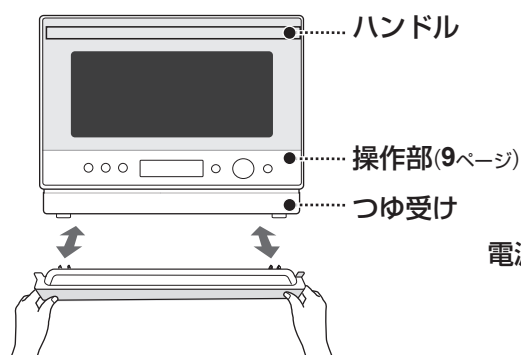
- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

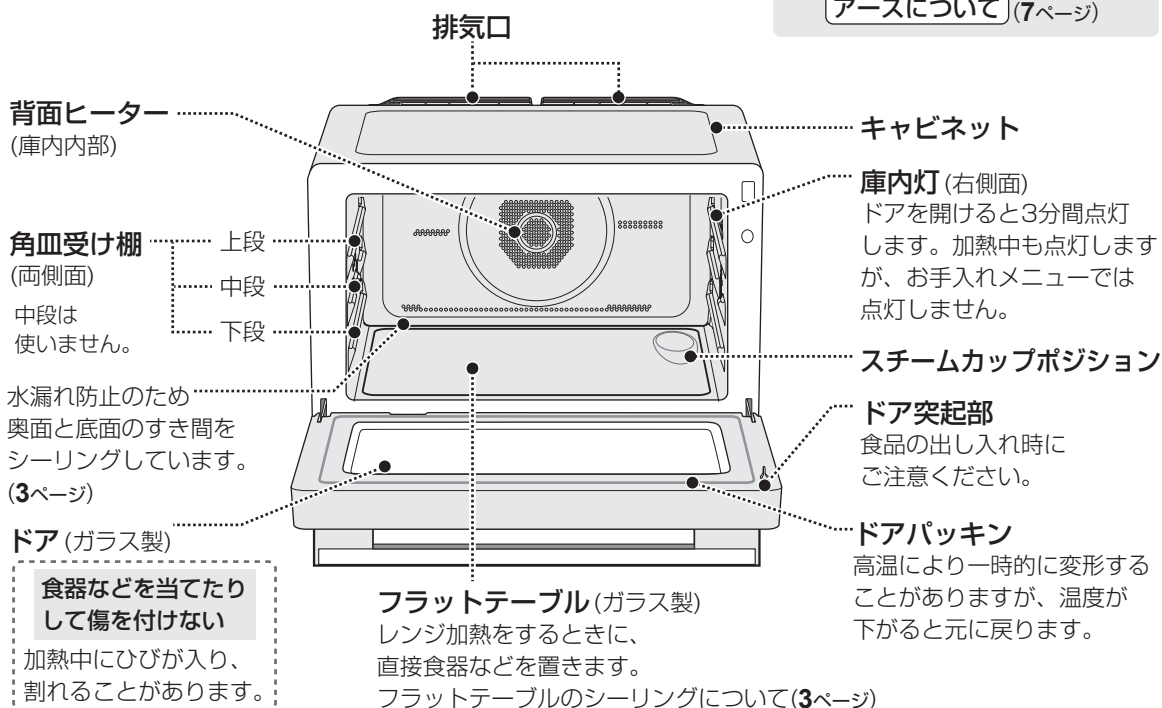
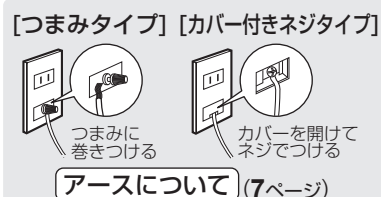
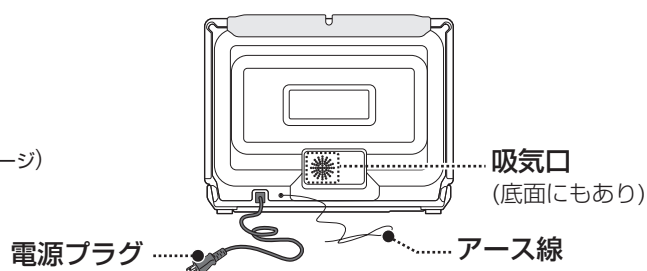
お願い

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

各部のなまえ



つゆ受けは、手前に引くとはずれます。
取り付けるときは、水平に押し込んでください。



食器などを当てたり
して傷を付けない

加熱中にひびが入り、
割れることがあります。

フラットテーブルのご注意

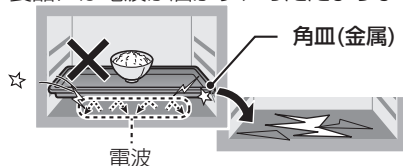
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、
高温になっています。
直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い
容器を置くと溶けたりするおそれがあります。
- 急冷しない。
- フラットテーブルに衝撃を与えない。
(容器を置く際に衝撃を与えるなどして、
使用し続けると、ひび割れのおそれあり)
- 食品カスが付着したままで使用すると、
焦げたり火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。



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。



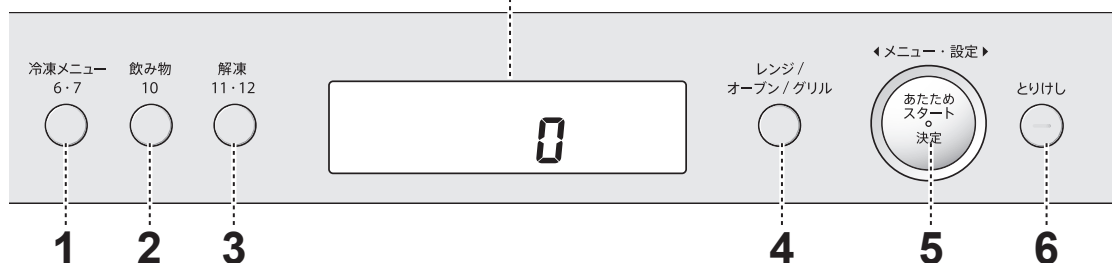
操作部

表示部

- 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。(初期表示)
- [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。(48ページ)

×角皿使用不可

- 角皿を使用してはいけないメニュー番号に合わせると表示します。製品を傷めるため、角皿は絶対に使わないでください。



1. 冷凍メニューキー

- メニュー番号6(冷凍ごはんあたため)、7(冷凍食品あたため)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。

2. 飲み物キー

- メニュー番号10(飲み物)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. 解凍キー

- メニュー番号11(全解凍)、12(サックリ解凍)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。

4. 手動調理キー

- 手動のレンジ・オープン・グリル加熱をするときに使います。(時間や温度などを設定します)

5. 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、仕上がりを調節したりします。
- 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

- レンジ加熱でごはんやおかずを自動であたためます。
- 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。

6. 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、とりけしキーを押さずにドアを開けます。
加熱を再開するときは、ドアを閉めて、スタートキーを押します。

基本操作・機能

メニュー番号1～46の操作

メニュー番号を合わせる



スタートする



仕上がりを調節するとき

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

「弱」に合わせる 「強」に合わせる

仕上がり
弱 ← 強



仕上がり
弱 → 強

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

メニュー番号一覧

庫内フラットテーブルの手前側に、メニューの一覧があります。

- | | | | |
|--------------|----------------|------------|---------------|
| 1 ゆで葉菜 | 13 ワンディッシュごはん | 24 スコーン | 36 シフォンケーキ |
| 2 ゆで根菜 | 14 ワンディッシュヌードル | 25 スティックパイ | 37 ガレット・ブルトンヌ |
| 3 蒸し鶏 | 15 らくチン! ベジ | 26 なめらかプリン | 38 エクレア |
| 4 スチーム予湿 | 16 らくチン! 煮物 | 27 ブラウニー | 39 ショソソ・オ・ポム |
| 5 スチームあたため | 17 トースト | 28 ピザパン | 40 シナモンロール |
| 6 冷凍ごはんあたため | 18 フライあたため | 29 ちぎりパン | 41 メロンパン |
| 7 冷凍食品あたため | 19 から揚げ | 30 クッキー | 42 バターを柔らかく |
| 8 お弁当あたため | 20 グラタン | 31 チーズケーキ | 43 チョコレートを溶かす |
| 9 フリーズドライスープ | 21 茶わん蒸し | 32 パウンドケーキ | 44 カスタードクリーム |
| 10 飲み物 | 22 3品献立セット | 33 スポンジケーキ | 45 アップルフィリング |
| 11 全解凍 | 23 焼きいも | 34 ロールパン | 46 お手入れ |
| 12 サックリ解凍 | | 35 ピザ | |

のメニューは、4 スチーム予湿をして、庫内に蒸気を発生させてから、食品を加熱します。

手動調理の操作

レンジ/
オープン/グリル



加熱の種類を選んで、時間などを設定します。(40～43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、設定つまみを回した場合は、1分後に表示が消えます。
- [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

- ドアを閉めて[0]表示で放置すると、1分後に表示が消え、条件(下記)によって電源が切れます。(ドアを開けると、再び電源が入ります)
- 電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1～10分程度)

電源が切れる条件

- ① ドアが閉まっている
- ② [0]を表示している
(とりけしキーを押すと表示します)
- ③ [高温]の表示が消えている
- ④ 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)冷めると表示が消えます。

お知らせ音について

- 加熱終了後何も操作をしないと、1分ごとに3回、取り出し忘れ音が鳴ります。
 - 加熱終了音などを消すことができます。
操作誤りなどのエラー音(ピピピピピ)は鳴ります。(48ページ)
- [0]表示の状態ではドアを閉めて、下記の操作をします。

音を消す

手動調理キーを「ビピッ」と鳴るまで5秒間押して、
[OFF]が表示されたらとりけしキーを押します。

音を鳴らす

手動調理キーを「ビッ」と鳴るまで5秒間押して、
[On]が表示されたらとりけしキーを押します。

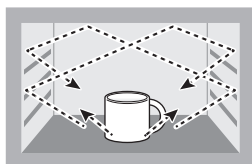
設定完了
[0]表示になります。

加熱の種類としくみ

加熱の種類

加熱のしくみ

レンジ

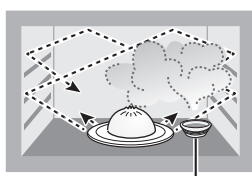


フラットテーブルの下側から出る電波が、食品中の水分を振動させて、食品を加熱します。

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

メニュー例：自動あたため、飲み物など

スチーム+レンジ加熱



スチームカップ

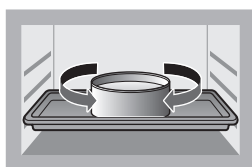
スチームカップの水を加熱し、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥をおさえながら加熱します。

メニュー例：蒸し鶏、スチームあたためなど

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



背面ヒーターからの熱風で、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。

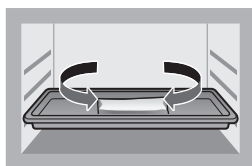
メニュー例：スポンジケーキ、クッキーなど

過熱水蒸気+ヒーター加熱

スチーム予湿(レンジ加熱)で、庫内に蒸気を発生させてから、さらにヒーターで加熱して過熱水蒸気を作り、食品表面の乾燥をおさえながら、加熱します。

メニュー例：フライあたため、から揚げなど

グリル



背面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、製品の損傷や付属品が破損するおそれがあります。



- 小さく切った根菜などの少量(100g以下)加熱は必ずつかるぐらいの水を入れる

少量の加熱は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

必ずつかるぐらいの水を入れて、野菜に接するようにラップをたまるませてかぶせ、手動のレンジで様子をみながら加熱します。

例：にんじん50gのとき、水25mLを入れてレンジ600Wで約1分30秒

オーブン・グリル加熱(ヒーター加熱)のとき

- ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火したりするので使えません。

- 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、濃く仕上がるなど、うまく仕上がらないことがあります。

自動加熱のとき

- 本書やレシピ集記載の材料・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。

再度自動加熱を使うと初めから加熱することになり、食品が焦げたり、発火したりすることがあります。

調理後

- 熱くなった容器や付属品を取り出すときは、ミトンなどを使い、両手で取り出す

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。

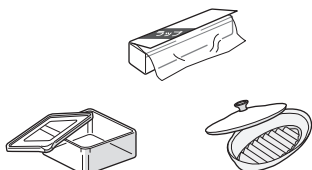
使える容器

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)
熱風吹き出し口付近(庫内背面)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。

使えない容器

× 使えません

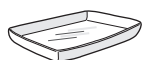
レンジ

アルミ・ステンレス・
ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(解凍など)
- 焦げ目を付ける金属製の容器も使えません。

耐熱140℃未満の
プラスチック容器
(発泡トレイなど)



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

耐熱性のない
ガラス容器



- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。

竹・木・紙製品
漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
- 竹串、天ぷら敷紙、キッチンペーパー、耐熱加工されているクッキングシートは、本書で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

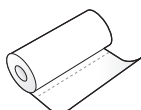
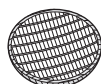
プラスチック容器、ラップ

- 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、本書やレシピ集で記載している使いかたであれば使えます。
※パッケージに記載の耐熱温度を確認し、庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。

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、庫内のにおい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)

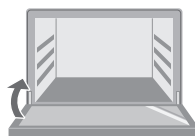


準備

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

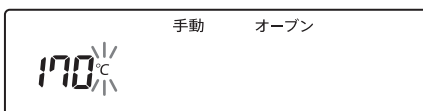


- 2 オープン(予熱なし)に合わせる

レンジ /
オープン / グリル

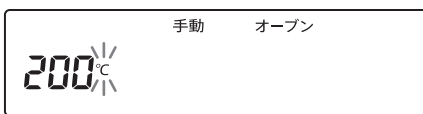


2度押す

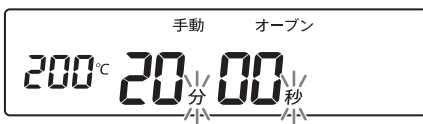


- 初め、170℃を表示

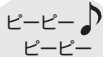
- 3 200℃に合わせて、決定する



- 4 20分に合わせて、スタートする



加熱



加熱終了音が
鳴ります。

- 加熱中や加熱後は、
高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」と鳴ることがあります。
冷めるときも鳴ることがあります。
本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱後

- ドアを開けて、庫内の熱気を外に逃がします。

ドアを開けるときは、顔を近付けないでください。
(やけどのおそれあり)

- 製品内部を冷ますため、ファンが回転しますが、自動的に止まります。
- 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。

カラ焼き終了

あたための使い分け

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

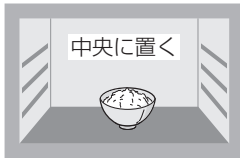
食品	メニュー	操作説明	加熱内容
おかず・ごはんなど 	あたため あたためキーを押すだけ	18ページ	レンジ加熱 食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して、自動であたためます。
中華まん・シュウマイなど 	5 スチームあたため	20ページ	スチーム+レンジ加熱 ラップなしでしっとりとあたためます。 加熱時間の設定が必要です。
冷凍ごはん 	6 冷凍ごはんあたため	22ページ	レンジ加熱 自動あたためよりも早くあたためることができます。
市販の冷凍食品 	7 冷凍食品あたため	22ページ	レンジ加熱 面倒な出力(W数)や時間の設定が不要で、自動であたためます。
コンビニの弁当など 	8 お弁当あたため	24ページ	レンジ加熱 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。
牛乳・コーヒー・酒など 	10 飲み物 自動あたためは、沸とうするので絶対に使わない	26ページ	レンジ加熱 突然の沸とうを防いで、飲みごろの温度にあたためます。
天ぷら・フライなど 	4 スチーム予湿 ▼ 18 フライあたため	38ページ 39ページ	オーブン加熱 レンジ加熱では衣がふやける揚げ物などのベタつきをおさえて、あたためます。

あたたため

ごはんやおかずのあたたために使います。

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、
しっかり仕上げたいもの、
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。

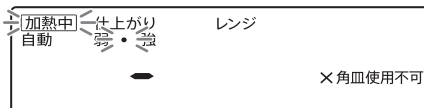


飲み物のあたたために使うと沸とうして大変危険です。
飲み物は、10 飲み物 であたためてください。



- 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、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、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)をセンサーが検知するため、ラップをしっかりとくぶせたり、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、7 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)

1 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
食品に合わせて、必ず仕上がりを調節するものがあります。
(19ページ)
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合もあります。



加熱後

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



警告



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

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】



液状のもの、とろみのあるもの(カレー・シチュー・煮物・みそ汁など具のあるもの)は加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、加熱前・加熱後にかけ混ぜて、取り出す際はやけどに注意する

上手にあたためるためのポイント

下表の○は、ラップをします。

食品	分量	ラップ	仕上りの調節	ポイント
ごはん 	1～4杯 (1杯150g)	—	3～4杯は強	・固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1～2個 (1個100～150g)	※ (右記)	—	・冷凍方法は、冷凍ごはんあたためるのポイント(23ページ)、加熱するときは、冷凍ごはんあたためる準備(22ページ)をご覧ください。 ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップをする。
●6 冷凍ごはんあたため であたためると、早くあたためることができます。(22ページ)				
シュウマイ	100～300g (1個15～20g)	○	—	・サッと水にくぐらせる。
ハンバーグ	1～4個 (1個80g)	—	強	—
天ぷら	100～400g	—	—	・皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ・いかは、はじけるので、手動のレンジ200Wでひかえめに加熱する。 
ピラフ	100～400g	—	強	・加熱後、かき混ぜる。
焼きそば	100～200g	—	—	・加熱後、かき混ぜる。
カレー シチュー	200～400g	○	—	・加熱前・加熱後にかき混ぜる。
冷凍カレー 冷凍シチュー	100～400g	○	強	・底の平らな浅い容器に入れ、残り時間が表示されたら取り出しかき混ぜ、スタートキーを押して残りの加熱をする。 ・加熱後、かき混ぜる。 
煮物	100～400g	○	—	—
みそ汁	1～2杯 (1杯150mL)	—	強	・加熱前・加熱後にかき混ぜる。

(手動)

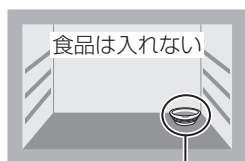
スチームあたため

蒸気とレンジ加熱により、ラップなしでしっとりとあたためます。

まず、庫内に蒸気を発生させます。(予湿)

準備

スチームカップに
水(約30mL)を入れて
庫内に置く



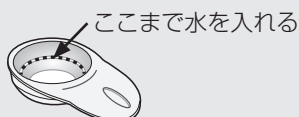
スチームカップ



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。(48ページ)

スチームカップの使いかた

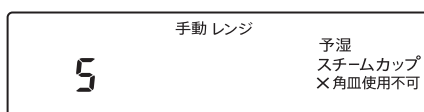
- スチームカップの段差まで水(約30mL／大さじ2杯)を入れて、スチームカップポジションに置きます。



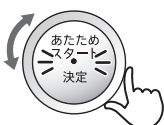
(庫内を上から見た図)

- レンジで使える容器を確認して(14ページ)、あたためる食品を準備しておきます。

1 [5]に合わせて、決定する



2 食品を加熱する時間を合わせる



- 最大設定時間
10分

- 設定時間単位

5分まで	10秒
10分まで	30秒

- 加熱の目安時間(21ページ)

3 予湿をスタートする



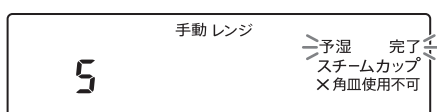
蒸気が出るまで、
自動で加熱します。

予湿

予湿完了



予湿完了音が
鳴ります。

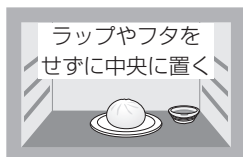


- 予湿完了音が鳴った後、ドアを開けなければ、約2分間予湿状態を保ちます。([予湿完了]が点滅)
約2分を過ぎると、[0]表示に戻るため、最初からやり直す必要があります。

次ページにつづく

蒸気が充満している庫内に、食品を入れて加熱します。

4 すぐに食品を入れる



- 予湿完了音が鳴ったら、すぐに食品を庫内に入れて、加熱をスタートさせてください。
放置すると、ドアを開けなくても蒸気が逃げってしまうためです。
- 庫内の蒸気が逃げないように、ドアの開閉はすばやくします。
- スチームカップは取り出しません。

5 加熱をスタートする



- 20ページ 2 で合わせた時間で加熱します。

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。
- 庫内が冷めてからスチームカップを取り出して、お手入れしてください。
(加熱後すぐは高温になっているため、スチームカップや残りの湯で、やけどのおそれあり)

上手にあたためるためのポイント

1 人分などの少ない分量に適しています。ラップはしません。

食品	分量	目安時間	ポイント
ロールパン	2 個(60g)	約10秒	—
おかずパン	1 個(140g)	10秒～20秒	—
冷蔵ごはん	1 杯(150g)	1 分～1 分20秒	● 冷蔵室で半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いて自動あたためで加熱する。(18ページ)
冷凍焼きおにぎり	2 個(90～100g)	1 分40秒～2 分	—
冷蔵中華まん	1 個(70～80g)	40秒～1 分	● サッと水にくぐらせる。 ※ 加熱後は、早めにお召しあがりください。
冷凍中華まん	1 個(70～80g)	1 分20秒～1 分40秒	
冷凍シュウマイ	8 個(110g)	2 分30秒～2 分50秒	● サッと水にくぐらせる。

冷凍メニュー

冷凍ごはんあたたため、冷凍食品あたたため

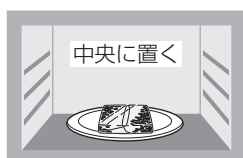
冷凍ごはんは自動あたたためよりも早く、市販の冷凍食品は出力(W数)や時間を設定せずにあたためることができます。

食品を入れる

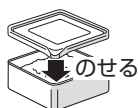
- レンジで使える容器を確認してください。(14ページ)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。
- 霜の付いているものは、うまくあたたまらないときがあります。
- ラップをするときは、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。(食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、密封状態にしない)
- ヒーター加熱後のフラットテーブルに、プラスチックなどの熱に弱い容器を置かないでください。(溶けたり、変形します)

6 冷凍ごはんあたたための場合

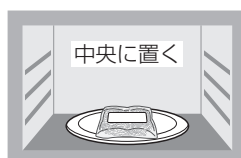
準備



- ラップに包んで冷凍したものは、ラップのとじ目を上にして、必ず耐熱性の平皿にのせます。
- 容器に入れて冷凍したものは、フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせます。
(蒸気弁(空気穴)がある場合でも、必ず一度フタをはずします)
- フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップをします。



7 冷凍食品あたたための場合



- 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。
- パッケージに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開ける、皿にのせる*など)
*耐熱性の平皿にのせます。

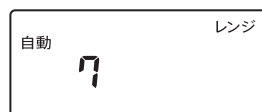
1 [6]に合わせる

冷凍メニュー
6・7



[7]に合わせる

冷凍メニュー
6・7



2度押す

- 設定つまみでも、メニュー番号を合わせることができます。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
冷凍食品あたためは、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もあります。

加熱後

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

**警告**

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

あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】

上手にあたためるためのポイント

冷凍ごはんあたため

- ごはんは、炊きたての熱いうちに、ふんわりとラップに包むか容器に入れてフタをし、粗熱を取ってから冷凍室に入れます。

冷凍方法	分量	ポイント
ラップに包む 	100～300g 2個加熱する場合は、 冷凍方法と1個あたりの分量を そろえて ください。	• 厚さ2～3cmで平らに整え、すき間をあけずにラップをピッタリくっつけて密閉します。 • ラップのとじ目は何重にも重ならないようにします。
容器に入れる 		• 市販の容器で、ごはんの分量に応じた大きさのものを 사용합니다。

冷凍食品あたため

食品	分量	仕上りの調節	ポイント
パスタ	1人分 (180～380g)	340g以上は 強	• 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200～300g)	—	• 加熱後、すぐにかき混ぜる。
丼の具	1人分 (100～200g)	—	• 加熱後、すぐにかき混ぜる。
ピラフ チャーハン	200～450g	—	• あらかじめ、よくほぐしておく。 • 耐熱性の皿や容器に入れ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる。 • 加熱後、すぐにかき混ぜる。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200～300g)	強	• 容器の形状、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るため、様子を見ながら加熱する。
オムライス	1人分 (200～300g)	強	• 袋に穴を開けたり、切り込みを入れてから加熱するものは、手動のレンジで加熱する。
シュウマイ	100～300g (1個15～30g)	—	• 水にサッとくぐらせてから、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、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通りにしてください。

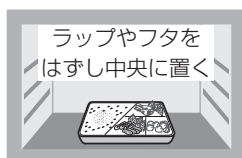
冷凍メニュー(冷凍ごはんあたため、冷凍食品あたため)

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

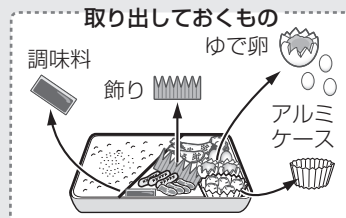
食品を入れる



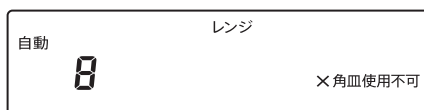
- 一度に加熱できる分量は、1人分300～500g。



- 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でください。(溶けたり、変形します)



1 [8]に合わせる



2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
- 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。

フリーズドライスープ



警告

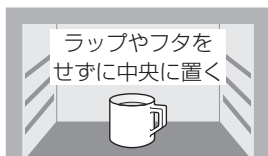


加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります
【やけどのおそれ】

市販のフリーズドライスープと水を入れて加熱することで、飲みごろ温度のスープができます。

お弁当あたたため／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。
(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)



- 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。
- 水は、常温・冷蔵(8～20℃)のものを使用し、パッケージに記載の湯の分量を入れます。
- 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ぬ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。
- スープやみそ汁などの汁物以外(リゾット、シチューなど)や、パッケージに記載の湯の分量が、160mL未満や180mLを超えるものは、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。

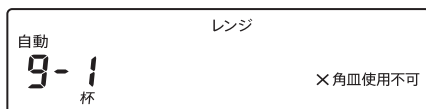


置きかた



2杯のとき

1 [9]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。
- 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もあります。

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。



飲み物

飲み物のあたために使います。



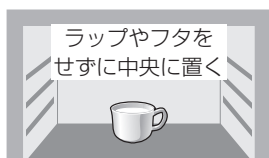
警告



加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります
【やけどのおそれ】

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います。
- 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(本)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。
- ピンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。



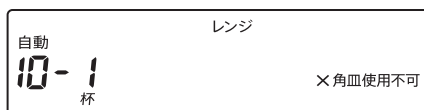
置きかた



2 杯のとき

1 [10]と杯数(1～2杯)を合わせる

飲み物
10



- 2 杯のときは、2 度押して [2 杯] を表示させます。

- 設定つまみでも、メニュー番号を合わせることができます。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後 30 秒以内に設定つまみを回します。
- 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

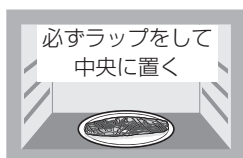
- よくかき混ぜます。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ 600W で様子を見ながら加熱します。
- 加熱しすぎたときは、1～2 分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

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 (約 8℃)	—	●加熱前の基準温度より低いときは「強」、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	●あつめやめるめにするときは、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。

ゆで葉菜、ゆで根菜

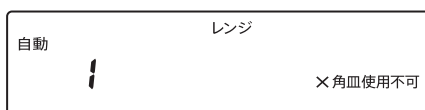
ほうれん草やじゃがいもなどの野菜の下ごしらえができます。

食品を入れる



- レンジで使える容器を確認してください。(14ページ)
- 耐熱性の皿や容器に入れ、必ずラップをします。
- ラップをするときは、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。
食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、ラップをしっかにかぶせると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 洗った水気を残して加熱します。(乾燥、脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱の前後に水に取ってアク抜きをします。
- 少量の根菜は、必ずつかるぐらいの水を入れ、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。(13ページ)
(加熱しすぎると発煙・発火のおそれあり)

1 ゆで葉菜は[1]、ゆで根菜は[2]に合わせる



- ゆで葉菜のとき

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
野菜の状態などによって、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もあります。

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

野菜の種類		分量	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	100～ 300g	—	●太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。 ●葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。 ●300gは同量ずつ2つに分けてラップに包む。 ●加熱後すぐに、水に取る。(色止めも兼ねます)
	キャベツ・かぼちゃ 白菜・ブロッコリー アスパラガスなど	100～ 400g	—	●太い芯や根元の固い皮は、加熱前に取り除く。 ●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・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。 ●にんじんはつかるぐらいの水(200gに水100mL)を加え、野菜に接するようにラップをたるませてかぶせる。
	じゃがいも・ さつまいもなどを 丸ごとゆでるとき	100g ～1kg	強	●皿にのせてラップをする。 ●1個の場合は皿を庫内手前に置く。2個以上の場合は皿を庫内中央に置き、いもは皿の中心を避けて置く。 ●加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らす。

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。

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。



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。(48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、様子を見ながら加熱します。
- 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、充分に冷めてから使用してください。(ラップが溶けるおそれあり)

1 全解凍[11]、サククリ解凍[12]に合わせ、分量(100g～500g)を合わせる

解凍
11・12



2度押すと[12]を表示



- 全解凍、200gのとき
- 初め、[100g]を表示
分量設定範囲：100～500g(100g単位)

- 設定つまみでも、メニュー番号を合わせることができます。

2 スタートする



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

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※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

裏返しなしで焼くことができます。

加熱時間の目安

2枚：約13分

4枚：約14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(常温または冷凍) 5・6枚切り1～4枚。

- 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、様子を見ながら加熱してください。
- 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 角皿の中央に並べます。



1枚のとき



2枚のとき

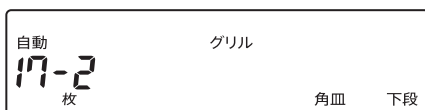


3枚のとき

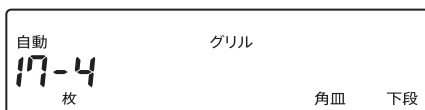


4枚のとき

1 [17]と枚数(2枚または4枚)を合わせる



- 1枚、2枚のとき



- 3枚、4枚のとき

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。
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。

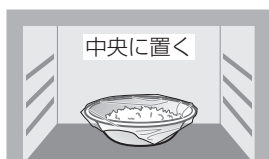
加熱後 ●加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のグリルで様子を見ながら加熱します。

ワンディッシュごはん

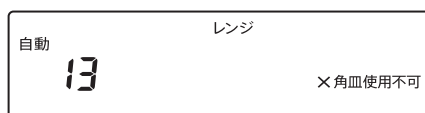
残りごはんやパックごはんがあれば、1人分のごはんメニューが簡単に作れます。

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



1 [13]に合わせる



2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
- 市販のパックごはんを使う場合は、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

- ごは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、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。

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秒以内に仕上がりの「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

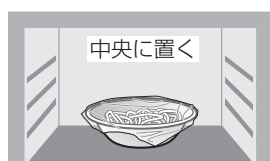
- 耐熱容器にたらこと酒を入れ、たらこをほぐしてから残りの具の材料を入れて混ぜ合わせる。
- 加熱後、ごはんとうをほぐしながら混ぜ合わせ、お好みで塩を加えて味をととのえる。

ワンディッシュヌードル

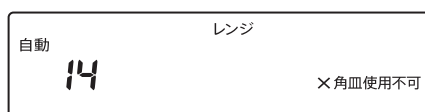
市販の冷凍ゆでめんや冷蔵ゆでめんがあれば、1人分のヌードルメニューが簡単に作れます。

準備

- ① 耐熱容器(直径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



1 [14]に合わせる



- 冷凍めんのときは、設定つまみを右に回して[冷凍]を表示させます。

2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

加熱後

- めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。
- 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、手動のレンジ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)

具	豚ひき肉	50g
	なす(長さを半分に切って縦に8等分に切る)	小1本(80g)
	ニラ(2～3cm長さに切る)	1/2束(50g)
	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

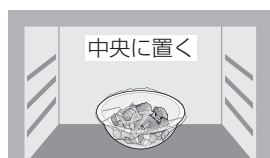
- 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、
お好みで白ごまをかける。

らくチン！ベジ

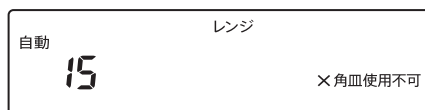
野菜をたっぷり使ったサラダやあえ物が1～4人分まで自動でできます。冷凍食材を活用したメニューもあります。

準備

- ① 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



1 [15]に合わせる



2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

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。

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	4人分
好みの野菜(冷蔵・常温)	200g	400g
塩	少々	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5分

材料(4人分)

- ★ にんじん(薄切り) …………… 200g
- ★ 小松菜(4cm長さに切る) …………… 200g
- 塩…………… 適量
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- 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。

- 1～4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、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

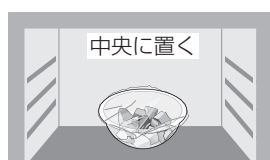
- 材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品や材料表に記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
- ホームフリージングするコツなどは、レシピ集をご覧ください。

らくチン！煮物

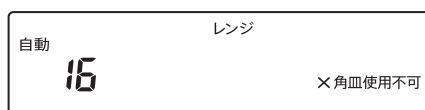
野菜がメインの煮物が1～4人分まで自動でできます。冷凍食材を活用したメニューもあります。

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



1 [16]に合わせる



2 スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

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、手動のレンジ500W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	4人分
好みの野菜(冷蔵・常温)	200g	400g
煮汁(調味液)などの水分量	約50mL	約100mL

ポイント

- 野菜は、葉・果菜(白菜、かぼちゃ、なすなど)や根菜やいも類(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、めんつゆなど好みの味付けで、野菜200gに対して50mL以上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13分

材料(4人分)

★ かぼちゃ	600g
A 水	大さじ3
砂糖、みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1

- 1～4人分まで自動でできます。

※1～3人分を作るときは、かぼちゃの分量は人数分に合わせますが、Aの分量は、1～2人分は、水以外は全て半量にし、水は大さじ2にします。3人分は、4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

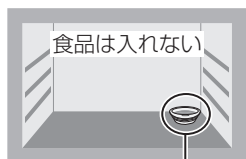
- 材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
- Aの分量は倍量にし、スタート後30秒以内に「弱」に合わせます。
- 冷凍かぼちゃは、メーカーや種類などにより煮くずれしやすい場合があります。様子を見ながら加熱してください。
- ホームフリージングするコツなどは、レシピ集をご覧ください。

スチーム予湿

庫内に蒸気を発生させます。

準備

スチームカップに
水(約30mL)を入れて
庫内に置く



スチームカップ

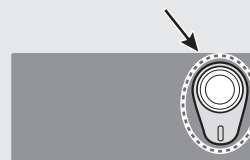


角皿は
使いません

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。(48ページ)

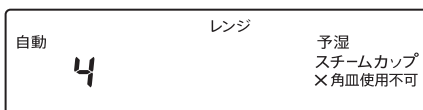
スチームカップの使いかた

- スチームカップの段差まで
水(約30mL/大さじ2杯)を入れて、スチームカップポジションに
置きます。



(庫内を上から見た図)

1 [4]に合わせる



2 スタートする



予湿

予湿終了

ビービー
ビービー

予湿後 ●スチームカップは取り出さずに、すぐに食品を入れて目的の加熱を始めてください。
放置すると、ドアを開けなくても蒸気が逃げってしまうためです。

スチーム予湿をするメニュー

- 18 フライあたため
- 19 から揚げ
- 21 茶わん蒸し
- 22 3品献立セット
- 23 焼きいも

- 18 フライあたため以外のメニューは、
レシピ集をご覧ください。

フライあたたため

スチーム予湿をしてから、オープン加熱をします。

準備

① 4 スチーム予湿をする(38ページ)

② 角皿に食品を並べる



- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて中央に寄せて並べます。

予湿終了後すぐに食品を入れられるように、スチーム予湿中に準備をしておきます。

- 食品例…フライ、コロッケ、から揚げ、冷凍たこ焼きなど。
- 一度に加熱できる分量は、100～300g。
(常温・冷蔵もの：1個 20～100g、冷凍もの：1個 20～35g)
- 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。

1 4 スチーム予湿終了後、すぐに食品を入れる (角皿を使う)



- スチームカップは取り出しません。
- 蒸気が逃げないように、ドアの開閉はすばやくします。

2 [18]に合わせる



自動	オープン
18	スチームカップ 角皿 上段

- 冷凍もののときは、設定つまみを右に回して、[冷凍]を表示させます。

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秒以内に設定キーを押します。
- 加熱途中で残り時間を表示します。
- 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。

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(予熱なし)180～200℃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。
- 庫内が冷めてから、スチームカップを取り出してお手入れしてください。
(加熱後すぐは高温になっているため、スチームカップや残りの湯で、やけどのおそれあり)

(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)と時間を設定して、加熱します。

準備

食品を入れる



- レンジで使える容器を確認してください。(14ページ)
- ラップをする・しないや、目安時間は、手動調理の設定時間の目安を参考にしてください。(44ページ)
- 冷凍食品は、必ず耐熱性の容器または皿にのせ、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせます。

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

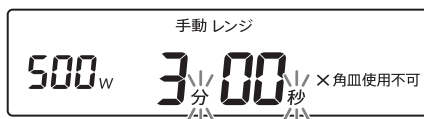
1 出力を合わせて、決定する

レンジ/
オープン/グリル



- 初め、[600W]を表示
出力設定範囲：1000W、600W、500W、200W

2 時間を合わせる



●最大設定時間

1000W	3分
600W	15分
500W	30分
200W	1時間35分

●設定時間単位

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

3 スタートする



加熱後 ●加熱が足りないときは、食品の位置や向きを変えて時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

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

(手動)

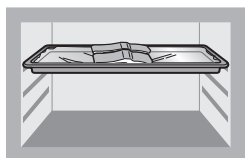
グリル

裏返しなしで焼けます。

レンジ／グリル

準備

食品を入れる(角皿を使う)



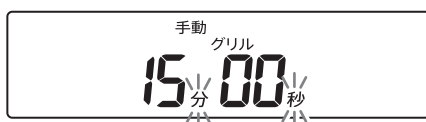
- グリルで使える容器を確認してください。(14ページ)
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。
- 角皿は、基本、上段にセットします。

1 グリルに合わせる

レンジ／
オープン／グリル

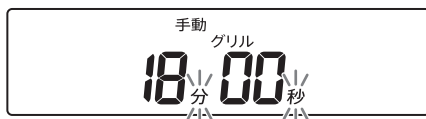


4度押す



- 初め、15分を表示

2 時間を合わせる



- 最大設定時間
30分

- 設定時間単位

15分まで	30秒
30分まで	1分

3 スタートする



加熱後 ● 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)

オーブン (発酵)

予熱あり

庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて加熱をします。

オーブンで使える容器を確認してください
(14ページ)



1 オーブン(予熱あり)に合わせる

[予熱]を表示させる

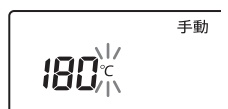
レンジ/
オーブン/グリル



3度押す

手動 オープン 予熱

2 温度を合わせる



●初め、170°Cを表示

- 設定温度範囲
110~250°C*(10°C単位)

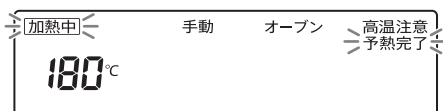
3 予熱をスタートする



- 予熱中に温度を変更するときは、**手動調理キー**を1度押し、設定つまみを回して温度を合わせます。

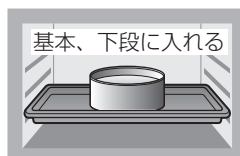
ビッピッ
ビッピッ

予熱完了音が鳴ります。



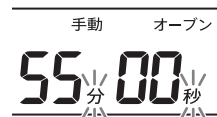
- 予熱完了音が鳴った後ドアを開けなければ、約20分間予熱状態を保ちます。
([予熱完了]が点滅)
約20分を過ぎると[0]表示に戻るため、最初からやり直してください。

4 食品を入れる(角皿を使う)



- 庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

5 時間を合わせる



●初め、15分を表示

- 最大設定時間
1時間35分
- 設定時間単位

30分まで	1分
1時間35分	5分

6 スタートする



- 加熱中に温度を変更するときは、**手動調理キー**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。

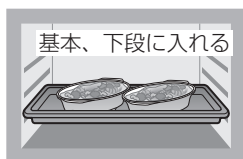
※220°C以上に設定したとき、設定温度の保持時間は約5分です。その後、210°Cに切り換わります。

予熱なし

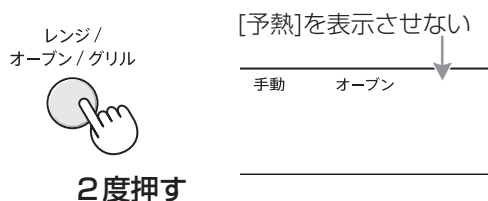
庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

準備

食品を入れる(角皿を使う)



1 オープン(予熱なし)に合わせる



2 温度を合わせて、決定する



- 設定温度範囲は、**42ページ 2**と同じです。

3 時間を合わせる



- 最大設定時間と設定時間単位は、**42ページ 5**と同じです。

4 スタートする



- 加熱中に温度を変更するときは、**手動調理キー**を1度押し、設定つまみを回して温度を合わせます。

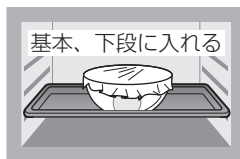
加熱後 ● 加熱が足りないときは、時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

発酵

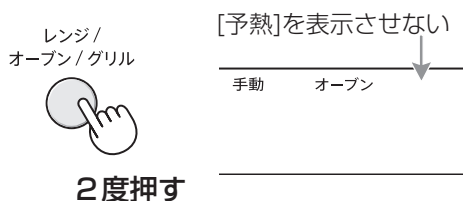
庫内が高温のときは、使用できません。
冷めて[UO4]が消えると使えます。(48ページ)

準備

食品を入れる(角皿を使う)



1 オープン(予熱なし)に合わせる



2 発酵の温度に合わせて、決定する



- 設定温度範囲
30~45℃(5℃単位)

3 時間を合わせる



- 最大設定時間と設定時間単位は、**42ページ 5**と同じです。

4 スタートする



- 発酵中に温度の変更はできません。

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。

手動調理の設定時間の目安

ご自分で時間を合わせて加熱するときに

レンジであたためる

レンジ600W

下表の○はラップをします。

状態	食品	分量	ラップ	目安時間
常温・冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)	—	約1分
	ピラフ・チャーハン	1人分(250g)	—	約1分40秒
	コンビニ弁当	1人分(400g)	—	約2分
	ロールパン	2個(60g)	—	10～20秒
	中華まん	1個(70～80g)	○	40～50秒
	シュウマイ	8個(140g)	○	約2分
	煮物	200g	○	約1分20秒
	とんかつ・コロッケ	200g	—	約50秒
	焼き魚	2切れ(260g)	—	約50秒
	ハンバーグ	2個(160g)	—	約1分20秒
	パスタ・焼きそば	1皿(200g)	—	約1分10秒
	みそ汁	1杯(150mL)	—	約1分10秒
	カレー・シチュー	1人分(200g)	○	約1分50秒
	牛乳(冷蔵)	1杯(200mL)	—	約1分30秒
	コーヒー(常温)	1杯(150mL)	—	約1分30秒
	酒(常温)	1杯(180mL)	—	約1分
冷凍もの	ごはん	150g	○	約2分30秒
	ピラフ・チャーハン	1人分(250g)	○	4～5分
	中華まん	1個(70～80g)	○	約1分10秒
	シュウマイ	9個(270g)	○	4～5分
	カレー・シチュー	1人分(200g)	○	約5分

- 分量が2倍になると加熱時間は2倍弱程度ですが、加熱前の温度などにより仕上がりが異なります。
- 加熱が足りないときや加熱ムラが気になるときは、食品の向きを変えたり混ぜたりして、様子を見ながら加熱してください。
- 飲み物や汁物は、加熱前・加熱後にかき混ぜます。
- 中華まんは、底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包みます。
あんまんは、あんが先に熱くなるので加熱時間はひかえめにしてください。
- 冷凍カレー・シチューは、残り時間が1分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱します。
- レトルト食品や缶詰は、レンジ加熱では絶対にあたためないでください。

食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状や材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。



**警告**

食品・飲み物を加熱しすぎない
【突然沸とう・発火・発煙・やけどのおそれ】

手動調理の設定時間の目安

野菜をゆでる

レンジ600W

下表の○はラップをします。

食品	分量	目安時間	ラップ	ポイント
ほうれん草・小松菜	200g	約2分	○	- 太い根には十字の切り込みを入れる。 - 葉と茎を交互にしてラップで包む。
ブロッコリー	200g	約2分		小房に分ける。
アスパラガス	200g	約2分		- 根元の固い皮を取る。 - 穂先と根本を交互にしてラップで包む。
キャベツ・白菜	200g	約2分		芯と葉が交互になるように重ねてラップで包む。
大根	400g	約6分30秒		大きさをそろえて切る。
にんじん・ごぼう	200g	約5分		野菜がつかるぐらいの水(野菜200gに対し水100mL)を加え、ラップを野菜に密着させるようにたまるませてかぶせる。
じゃがいも	1個(150g)	約4分		丸ごと加熱するときは加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
さつまいも	1本(250g)	約5分30秒		丸ごと加熱するときは加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
かぼちゃ	400g	約4分30秒		大きさをそろえて切る。

- ・耐熱性の皿にのせ、必ずラップをします。
- ・アクが気になる野菜は、加熱の前後に水につけてアク抜きをします。
- ・いもなどの根菜類は、加熱しすぎると水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。ご注意ください。

フライをあたためる

オープン(予熱なし)

角皿を使います。

角皿に、しわを寄せたアルミホイルを敷きます。

状態	食品	分量	角皿位置	設定温度	目安時間
常温・冷蔵もの	フライ・コロッケ・から揚げ・天ぷら	200g	上段	180℃	約12分
冷凍もの	フライ・コロッケ・から揚げ・たこ焼き	120g	上段	200℃	約16分

焼く

グリル

角皿を使います。

状態	食品	分量	角皿位置	目安時間	ポイント
常温・冷蔵もの	食パン (6枚切り)	2枚	下段	約13分	角皿の中央に並べる。 (並べかた：29ページ)
		4枚		約14分	
	もち (市販の パックもち)	4個 (1個50g)	上段	12～13分	- 角皿にクッキングシートを敷き、もちを並べる。 (クッキングシートは庫内壁面に接触させない) - 焼き色は付きにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの種類や保存期間などにより仕上がりが異なるので、様子を見ながら加熱してください。

お手入れ



警告



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

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです。

次のものは使わない (塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因や発火のおそれ)



シンナー
ベンジン
アルコール



オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

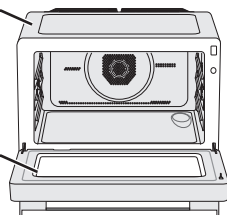


住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
かためスポンジ
金属タワシ

本体外側



ドア内側

●庫内の汚れが気になるとき

46 お手入れをすると、汚れが落としやすくなります。

① スチームカップに水を入れて庫内に置く

(スチームカップの使いかた) (38ページ)

② メニュー番号[46]に合わせて、スタートキーを押す
加熱後、やけどに注意して、乾いたふきんで拭き取ります。

●庫内のに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、カラ焼きをします。

(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)

- ぬるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用洗剤(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もあるため、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。(換気できずに故障や火災の原因)

角皿、スチームカップ、つゆ受け 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るなどして、急激に冷やさないでください。
(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してから洗ってください。
- スチームカップは、つけ置きしないでください。(カビの発生や破損の原因)



ご注意

- 付属品や塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがないでください。
(付属品の破損によるけがの原因や、塗装のはがれ・傷によるさびや割れ、故障の原因)
- 食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さないでください。(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



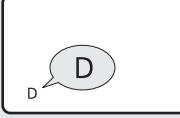
お手入れ／故障かな？

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。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、[O]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ため、この状態では加熱ができません。 解除操作をしてください。(48ページ)
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をしましたか。 ●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。	●食品から出た蒸気が水滴となり、ドアに付着したものです。 庫内が冷めてからふきんなどで拭き取ってください。
	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がありますが、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。	●食品に応じて仕上がりを調節していますか。 ●11 全解凍、12 サックリ解凍のとき、食器にのせたり、発泡トレーにのせて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。
飲み物が熱くなりすぎる。	●10 飲み物 で加熱していますか。 ●分量が少なすぎたり、加熱前の温度が高いと、あつめに仕上がります。基準分量や加熱前の状態については、26ページ参照。 ●加熱後、よくかき混ぜましたか。 ●酒のかんの場合、仕上がりを調節の「弱」に合わせていますか。
オープン・グリル加熱で、 ・焦げ目がつかない。 ・うまく仕上がらない。 ・仕上がりにムラがある。	●メニューに合わせて角皿を上段または下段に入れていますか。 ●焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。 ●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。
市販の料理本などのオープンメニューがうまくできない。	●庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本などと同じ加熱条件ではうまくできないことがあります。レシピ集の類似メニューを参考に、手動で予熱をしてから様子を見ながら加熱してください。

こんな表示が出たら

	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。	●解凍や発酵など、庫内が高温のときにうまくできないメニューがあります。 ●庫内温度が下がり、[U04]表示が消えると使用できます。 ●とりけしキーを押すと、他の加熱は使えます。
	庫内や製品内部が高温のときにお知らせします。	●加熱終了後に表示します。 フラットテーブルなど、庫内が高温の場合がありますので、やけどにご注意ください。冷めると表示が消えます。 ●表示中でも、使用できます。
	デモ表示になっているため加熱ができません。	●とりけしキーを「ピッ」と鳴るまで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)
	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。	●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。(51ページ)

仕様

うまく仕上がらないとき／こんな表示が出たら／仕様／別売品について

電 源		交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1430W		
	高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当		
	発振周波数	2450MHz		
グリル	定格消費電力	1430W		
オープン	定格消費電力	1430W		
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・110～250℃※2		
外形寸法		幅495×奥行445×高さ390(mm) ハンドルを含む奥行495(mm)		
庫内有効寸法		幅400×奥行320×高さ230(mm)		
総庫内容量		30L		
質 量		約20kg		
角 皿		411×298(mm)		
電源コードの長さ		約1.5m		
区 分 名		F		
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.6kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
オープン機能の年間消費電力量		12.9kWh／年	年 間 消 費 電 力 量	73.5kWh／年

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

※2 220～250℃での運転時間は、約5分間です。その後は、自動的に210℃に切り換わります。

- 総庫内容量とは、JIS規定に基づいて算出された容量です。
- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。

別売品について

- 詳しくは、お買いあげの販売店または下記Webページでご確認ください。
オープン／電子レンジ別売オプション品：<https://jp.sharp/support/oven/option.html>
- 希望小売価格は、2026年8月現在のもので、変更する場合があります。

角皿

形名：AK-BT1

希望小売価格 7,040円(税込)

角皿を追加で購入すると、角皿を2枚使用して2段調理をすることができます。

落下・転倒防止用金具

形名：RK-TB1

希望小売価格 990円(税込・工事費別)

柱や壁などに取り付けてください。
金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

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？」(47, 48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。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

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

お客様ご相談窓口のご案内

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



【会員サービス】「COCORO MEMBERS」入会で製品情報を上手に活用

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

COCORO MEMBERS
MY家電登録はこちら



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



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、
気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ

検索

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

お問い合わせはこちら



修理のご依頼、進捗確認はWebで！

シャープ 修理相談

検索

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

修理のお申し込みはこちら



使いかた・お手入れなどのご相談窓口

おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●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：9:00～18:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話からは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
050 - 3852 - 5520	06 - 7732 - 8086
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

「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://soss.jp.sharp/consumer/carry-in-repair/>

■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。(2K2601)

オープンレンジ 保証書

出張修理

形名	RE-WF307	製造番号	
お客様	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

(消耗部品は除く)ただし、マグネトロンは2年間

- 本書は、記載内容の範囲で無料修理をさせていただきますことを、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ると無効です。記入のない場合は、お買いあげの販売店にお申し出ください。
- ご転居・ご贈答品などでお買いあげの販売店に修理をご依頼できない場合は、取扱説明書に記載しております「お客様ご相談窓口のご案内」をご覧ください。お客様ご相談窓口にお問い合わせください。
- 本書は再発行いたしません。大切に保管してください。

《無料修理規定》

- 取扱説明書・本体注意ラベルなどの注意書にしたがった正常な使用状態で、保証期間内に故障した場合には、本書にしたがい無料修理いたします。ただし、離島およびこれに準ずる遠隔地への出張修理は、出張に要する実費をいただきます。
- 保証期間内でも、次の場合には有料修理となります。
 - (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)
- 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。
- 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。
 - ★本保証書はお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
 - ★保証期間経過後の修理または補修用性能部品の保有期間につきまして、くわしくは取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

シャープ株式会社 〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町2丁目1番25号

お問い合わせ先: 固定電話からは、フリーダイヤル 0120-078-178 携帯電話からは、ナビダイヤル 0570-550-449

フリーダイヤル、またはナビダイヤルがご利用いただけない場合 050-3852-5405

お問い合わせ先

お問い合わせの前に、「よくあるご質問」(3ページ)、「故障かな?」(47, 48ページ)をご確認ください

- お客様ご相談窓口 (51ページ)
- オープンサポートページ(Web)もご活用ください
<https://jp.sharp/support/oven/>



Webページで、形名を入力して検索してください。

RE-WF307 検索

シャープ株式会社

本社 〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町2丁目1番25号



TINSJA624WRRZ 26D ①