

過熱水蒸気 オーブンレンジ 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

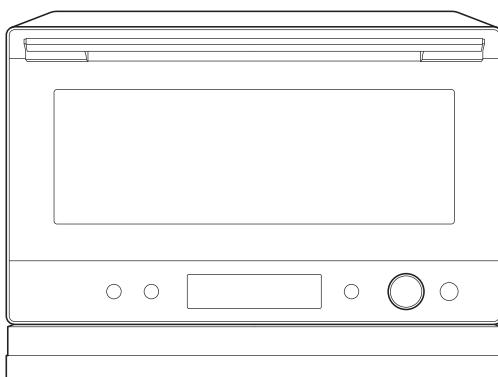
形名 RE-WME3



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



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



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（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。  
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。  
お読みになった後は、いつでも見ることができる所に  
必ず保存してください。  
※業務用として使用しないでください。

♥ 「製品登録」をお願いします

- 家電製品をWEBでまとめて管理できる！
- 登録製品に関する消耗品などサポート情報へ簡単アクセス！
- 当社製品などが当たる抽選応募用「わくわくポイント」を進呈！
- 自動回答に加え会員限定でオペレーターとチャット相談可能！

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

## もくじ

ページ

はじめに	2
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
あたための使い分け	17

使いかた	18
あたため	18
牛乳・酒	20
フリーズドライスープ	21
自動加熱	
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	29
レンジ	29
スチームあたため	30
オーブン（発酵）	32
グリル	34
加熱時間の目安	63

必要なときに	35
お手入れ	35
故障かな？	36
うまく仕上がらないとき	37
こんな表示が出たら	37
保証とアフターサービス	38
お客様ご相談窓口のご案内	39
仕様	40
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

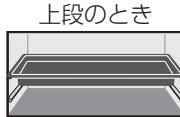
- 付属品は専用品です。本製品以外で使用しないでください。
- 使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

### ● 角皿

角皿受け棚にセットして使えます。



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。

### ● 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えます。

**【スチームカップの使いかた】(30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(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。

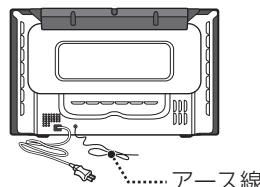
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

## 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。



アース線

## 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)

使いはじめるまでの手順／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

**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)

**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

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        | 9 らくチン！ベジ    | 17 蒸し鶏     | 25 ロールパン    |
| 2 フリーズドライスープ  | 10 らくチン！煮物   | 18 フライあたため | 26 ピザ(市販品)  |
| 3 冷凍食品あたため    | 11 から揚げ      | 19 ハンバーグ   | 27 スチーム予湿   |
| 4 お弁当あたため     | 12 グラタン      | 20 鶏の照り焼き  | 28 スチームあたため |
| 5 全解凍         | 13 トースト(裏返し) | 21 焼きいも    | 29 お手入れ     |
| 6 サックリ解凍      | 14 塩ざけ・塩さば   | 22 3品献立セット | 30 スッキリお手入れ |
| 7 ワンディッシュごはん  | 15 ゆで葉菜      | 23 クッキー    | 31 カラ焼き     |
| 8 ワンディッシュヌードル | 16 ゆで根菜      | 24 スポンジケーキ |             |

# 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。(39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)



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



アースを確実に取り付ける  
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース線接続

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・うずら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない**(破裂・やけどの原因)



- おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。



- 膜(いかなど)や殻付き(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できます**



**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)



- 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)



**食品・飲み物を加熱しすぎない**

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



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



- 牛乳や酒などの飲み物  
1 牛乳・酒で杯数を合わせて加熱する  
(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)



- 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)

## 使用するとき



- 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。



鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、  
加熱しない (火花が出て製品を  
傷めたり、食品の発煙・発火の原因)



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・  
真空パック入り食品は移し替える  
(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)



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



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(35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。

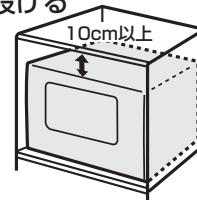


本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(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。製品に貼らない

- 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1.25mm<sup>2</sup>以上 アース専用端子 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<sup>\*</sup>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<sup>\*</sup>が法律で義務付けられています。

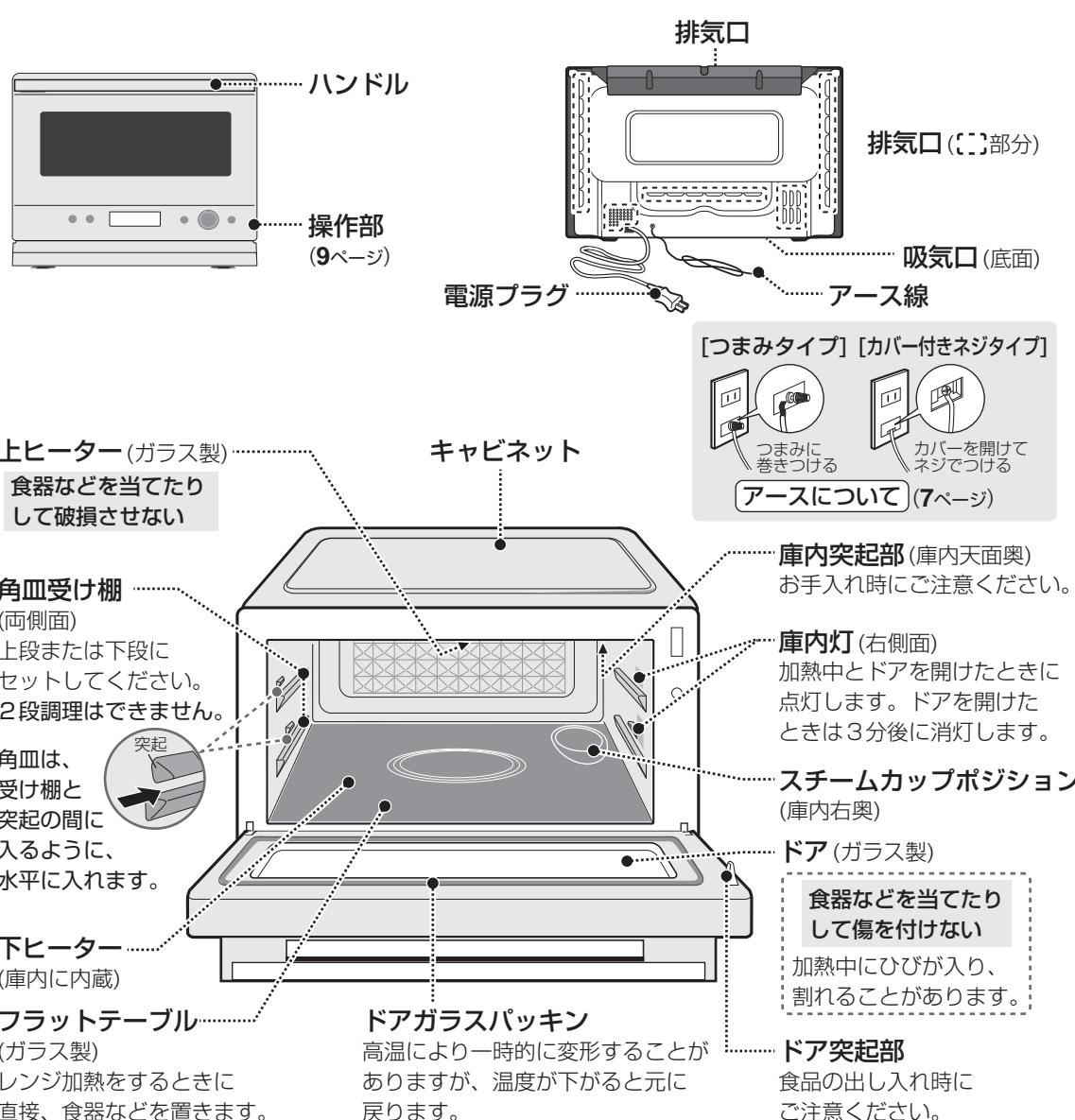
- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

\*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

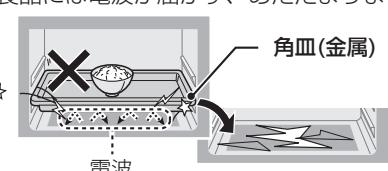
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。  
直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷したり衝撃を与えると割れことがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。  
こまめにお手入れしましょう。



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。



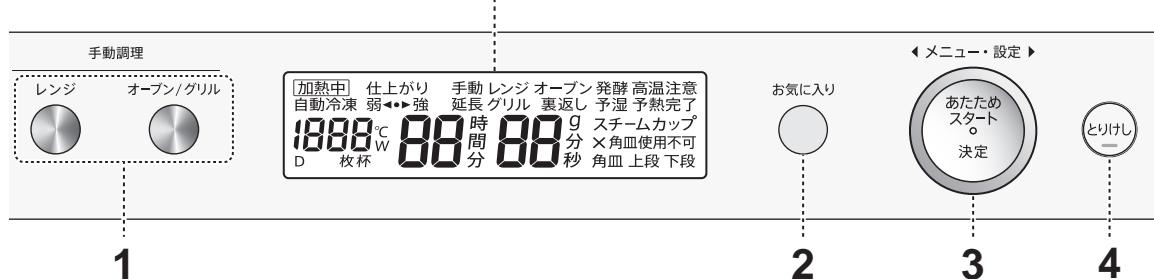
## 表示部 (説明のためすべてを表示した状態です)

- 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、「O」を表示します。
- 「O」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。

(37ページ)

### X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、絶対に使わないでください。



1

2

3

4

## 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. お気に入りキー

- よく使う手動調理の内容を記憶させることができます。

## 3. 設定つまみ



- 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



- レンジ加熱でごはんやおかず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。

ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします

## お気に入りキーの使いかた

### 記憶させる

- ① 目的の加熱の設定をする  
レンジ600W、3分を記憶させるときは、レンジキーを押し、設定つまみで3分に合わせる
- ② お気に入りキーを押す  
「ピピッ」と鳴ったら記憶完了

### 調理する

- ① 「O」表示のときに、お気に入りキーを押す  
(記憶している内容を表示)
- ② スタートキーを押す
- 手動調理のレンジ、オープン(発酵)、グリル加熱の設定が1種類のみ記憶できます。
- オープンで予熱の設定を記憶させた場合は、予熱完了後に食品を入れた後、時間を合わせます。
- 電源が切っても、記憶しています。
- 記憶内容の変更は、記憶させるの操作を再度おこないます。

## 4. とりけしキー

- 中途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「O」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1～31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



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

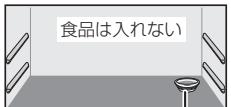
### スチーム予湿が必要なメニュー

- フライあたため(28ページ)など、27スチーム予湿で庫内に蒸気を発生させてから、食品を加熱するメニューがあります。

#### スチーム予湿をする

1 スチームカップに水(30mL)を入れて庫内に置く

(スチームカップの使いかた)(30ページ)



スチームカップ

角皿は使いません。

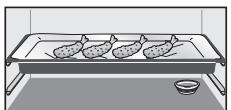
2 メニュー番号「27」に合わせてスタートキーを押す



庫内が高温のときは、使用できません。  
冷めて「U04」が消えると使えます。

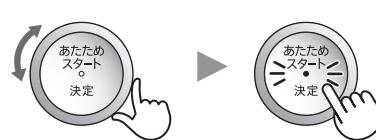
#### 予湿が完了したら、食品を入れて加熱をする

3 蒸気に注意してすぐに食品を入れる



庫内の蒸気が逃げないように、  
ドアの開閉は  
すばやくおこなう

4 目的のメニュー番号に合わせてスタートキーを押す



## 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。(29～34ページ)

## 延長の操作 (加熱が足りないとき)

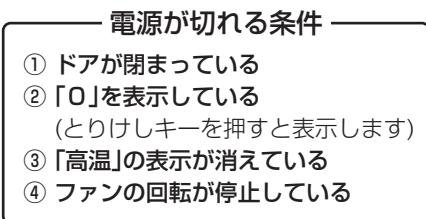
- 加熱終了後、「延長」表示中に設定つまみを回して加熱時間を合わせ、スタートキーを押します。



- 「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)がそろうと自動的に電源が切れます。
- 電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1~10分程度)



### 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

- 加熱終了後、何も操作をしないと、取り出しお忘れお知らせ音が鳴ります。(1分おきに3回)  
メニュー番号29~31は除く
- 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。(37ページ)

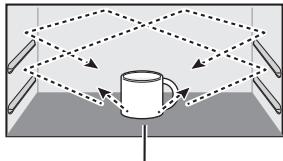
「0」表示の状態でドアを閉めて、下記の操作をします。

- |              |   |  |                     |
|--------------|---|--|---------------------|
| <b>音を消す</b>  | レンジキーを『ピピッ』と鳴るまで5秒間押して、<br>「OFF」が表示されたらとりけしキーを押します。 |  | 設定完了<br>「0」表示になります。 |
| <b>音を鳴らす</b> | レンジキーを『ピッ』と鳴るまで5秒間押して、<br>「On」が表示されたらとりけしキーを押します。   |  |                     |

# 加熱の種類としくみ

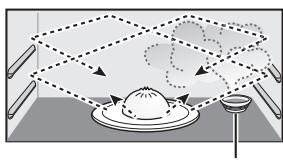
## 加熱の種類

### 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。

#### スチーム+レンジ加熱



スチームカップ

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。

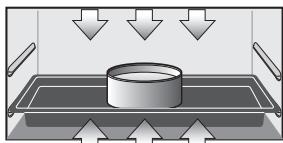
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

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



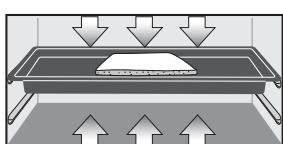
上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、  
食品を包み込んで焼き上げます。

メニュー例：スpon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



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

傾けると、角皿にたまっていた液体がこぼれことがあります。

### ● 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

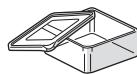
溶けたり、角皿が変形する原因になります。

# 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

### 耐熱140°C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。



### 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・急冷すると割れことがあります。

## レンジ オーブン・グリル

### 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°C以上耐熱温度の高い容器をお使いください。  
(設定温度200°Cの場合、耐熱温度230°C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

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)

耐熱140℃未満の  
プラスチック容器  
(発泡トレーなど)



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

耐熱性のない  
ガラス容器



- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども  
使えません。

竹・木・紙製品  
漆器



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

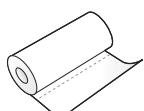
プラスチック容器、ラップ

- 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**



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れます。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)



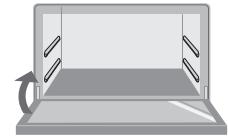
## 準備

### 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

カラ焼きの「31」に合わせる



3

スタートする



●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



## 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。

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	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。
牛乳・コーヒー・ 酒など	1 牛乳・酒  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	レンジ加熱 突然沸とうを防いで、 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	2 フリーズドライスープ	21ページ	レンジ加熱 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	3 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	4 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。
天ぷら・フライなど	27 スチーム予温  ▼ 18 フライあたため	28ページ	過熱水蒸気+ヒーター加熱 庫内に蒸気を発生させてから加熱することで、サックリとあたためます。
中華まん・シュウマイ など	28 スチームあたため	30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。

自動 レンジ加熱

# あたため

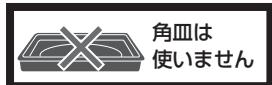
ごはんやおかずのあたために使います。

## 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。



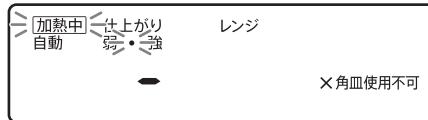
飲み物のあたために使うと沸とうして大変危険です。

飲み物は、1 牛乳・酒 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。
- 以下の食品は、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

あたため

## 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	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	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)	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	○	弱	• 両面に水を振りかける。
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	強	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	• 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 いかは、はじけるので、手動のレンジ200Wでひかえめに加熱する。 
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	強	• 加熱後、かき混ぜる。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	強	• 加熱後、かき混ぜる。 
カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	—	• 冷凍のときは、浅い容器に入れる。 • 加熱後、かき混ぜる。 
	100~400g	冷凍	○	—	
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	—	• 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。 
みそ汁	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	—	強	• 加熱後、かき混ぜる。

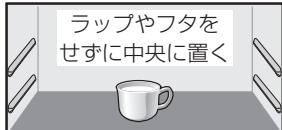
自動 レンジ加熱

# 牛乳・酒

飲み物のあたために使います。

## 準備

### 食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~4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杯以上のときは、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) (3杯) (4杯)



## 1

### 「1」と杯数(1~4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°C)	—	● 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°C)	—	
酒	180mL	常温 (約20°C)	弱	● あつめやぬるめにするときは、手動のレンジ600Wで時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。

自動 レンジ加熱

# フリーズドライスープ



警 告



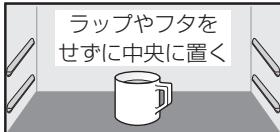
加熱しすぎない

突然の沸とうにより飛び散ります  
[やけどのおそれ]

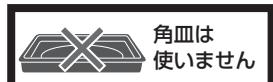
市販のフリーズドライスープの素に水を入れて加熱することで、飲みごろのスープに仕上がります。

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)



- 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。

- 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)



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。



**自動** レンジ加熱

# 冷凍食品あたため

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)

## 1

### 「3」に合わせる



## 2

### スタートする



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

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

## 上手にあたためるためのポイント

- 下表に記載のない食品については、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。
丂の具	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	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	・両面に水を振りかける。

- メーカーの中身の材料、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。
- 中華まん1個は、28 スチームあたためであたためることができます。(30ページ)  
2個は、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、パッケージ記載の内容をお読みください。

# お弁当あたため

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。



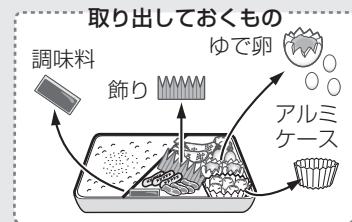
#### ●包装しているラップやフタは、必ずはずしてください。

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でください。  
(溶けたり、変形します)



### 「4」に合わせる

1



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。

#### ●加熱途中で、残り時間を表示する場合もあります。

### 加熱後

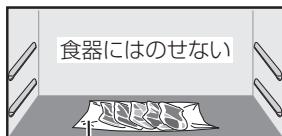
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。中身によってできあがり具合が異なるため、加熱しすぎないように気付けてください。

# 全解凍、サックリ解凍

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

## 準備

### 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、上手に仕上がりません。



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。(37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できます。
- 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。サッ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があります。

お弁当あたため／全解凍、サックリ解凍

## 1

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

#### ● 設定範囲

100~500g (100g単位)



●全解凍、200gのとき

## 2

### スタートする



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。

食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。  
(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	サックリ解凍
薄切り肉・ひき肉	—	—
かたまり肉	強	強
鶏肉	強	—
まぐろ(赤身)・えび	—	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  
サックリ解凍：2~3cm
- ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。



自動 グリル加熱

# トースト

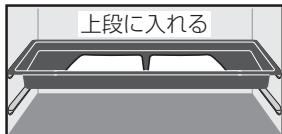
裏返すタイミングを、途中停止音でお知らせします。

加熱時間の目安  
1枚：約6分  
2枚：約7分



## 準備

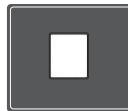
### 食品を入れる(角皿を使う)



- 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

## 1

### 「13」と枚数(1～2枚)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。

## 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。

# 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



- 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、ラップをしっかりとかぶせると、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

トースト／ゆで葉菜、ゆで根菜

### 葉菜類は「15」、根菜類は「16」に合わせる

1



●根菜類のとき

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。  
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	—	<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	100～400g	—	<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、切らずに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 切ってゆでるとき	100～400g	—	<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>にんじんはかかるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。</li> </ul>
	じゃがいも・さつまいも などを丸ごとゆでるとき	100～600g	強	<ul style="list-style-type: none"> <li>皿にのせてラップをする。</li> <li>じゃがいも1個の場合は庫内奥側に置き、2個以上は皿の中央を避けて置く。</li> <li>加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らす。</li> </ul>

**自動** オーブン加熱

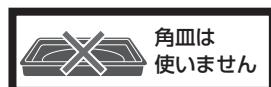
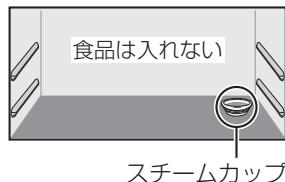
# フライあたため

スチーム予湿をしてから、オーブン加熱をします。

まず、スチーム予湿をします。レンジ加熱

## 準備

スチームカップに  
水(30mL)を入れて  
庫内に置く



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。(37ページ)

● **スチームカップの使いかた** (30ページ)

### フライあたためについて

予湿完了後すぐに食品を入れられるよう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)
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、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。

## 1

スチーム予湿の「27」に合わせて、スタートする



■ 手動でするときは…  
レンジ 600W  
約2分

## 2

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。
- ドアを開けなくとも放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。

■ 手動でするときは…  
常温・冷蔵もの  
オーブン190℃  
予熱なしで12~13分  
冷凍もの  
オーブン200℃  
予熱なしで16~17分

## 3

フライあたための「18」に合わせて、スタートする



- 冷凍のときは、設定つまみを右に少し回して、「冷凍」を表示させます。

- 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。
- 300gを加熱するときは、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、手動のオーブン190~200℃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、裏面がべつつくときは、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

自分で、出力(W)や加熱時間を設定して、加熱します。

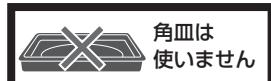
フライあたため／レンジ

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。(63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	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)

## 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。

(手動)

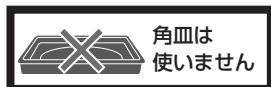
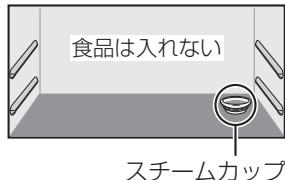
# スチームあたため

蒸気とレンジ加熱により、ラップなしでしっかりとあたためます。

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(30mL)を入れて  
庫内に置く



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。(37ページ)

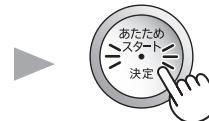
## スチームカップの使いかた

- 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。  
(庫内を上から見たところ)



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

1



2



●50秒のとき

3



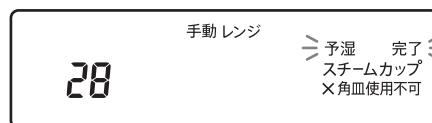
蒸気が出るまで、  
自動で加熱します。

予湿完了

予湿



予湿完了音



- 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

初め、1分を表示します。

- 加熱の目安時間(31ページ)

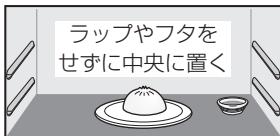
- 予湿完了音が鳴った後、  
ドアを開けなければ、  
約2分間予湿状態を保ちます。  
(「予湿完了」が点滅)  
約2分を過ぎると、始めから  
やり直す必要があります。

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



- 予温完了音が鳴ったら、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。  
ドアを開けなくても、放置しておくと蒸気が逃げてしまいます。
- 庫内の蒸気が逃げないよう、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



- 30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。  
(加熱後すぐに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	状態	目安時間	ポイント
ロールパン	2個(60g)	常温	約10秒	—
おかずパン	1個(140g)	常温	10秒~20秒	—
ごはん	1杯(150g)	冷蔵	1分20秒~1分40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します。(18ページ)
煮物	200g	冷蔵	1分~1分20秒	—
中華まん	1個(70~80g)	冷蔵	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。
	1個(70~80g)	冷凍	1分20秒~1分40秒	
シュウマイ	8個(110g)	冷凍	2分30秒~2分50秒	両面に水を振りかけ、皿の中央を避けて並べる。

(手動)

# オーブン(発酵)

予熱あり

オーブンで使える容器を  
確認してください  
(14ページ)



1

予熱ありを選ぶ(「予熱」を表示させる)

オーブン/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

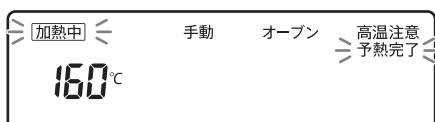
予熱をスタートする



- 予熱中に温度を変更するときは、  
オーブン/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。



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)



※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



- 最大設定時間  
1時間35分

- 設定時間単位

30分まで	1分
1時間35分まで	5分

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、  
オーブン/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、時間を見ながら加熱します。

※220°C以上に設定したときは、設定温度の保持時間は  
約3分です。その後、210°Cに切り換わります。

**予熱なし**

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。

**1**

## 食品を入れる(角皿を使う)

**2**

## 予熱なしを選ぶ

オーブン/グリル



1度押す

**3**

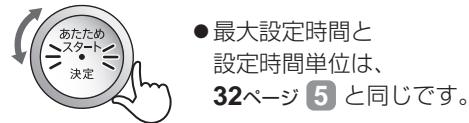
## 温度を合わせて、決定する



- 設定温度範囲は、  
32ページ 2と同じです。

**4**

## 時間を合わせる



- 最大設定時間と  
設定時間単位は、  
32ページ 5と同じです。

**5**

## スタートする



- 加熱中に温度を変更する  
ときは、オーブン/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。

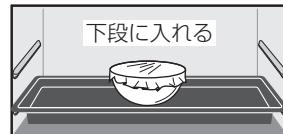
**加熱後**

- 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。(37ページ)

## 食品を入れる(角皿を使う)

**2**

## 予熱なしを選ぶ

オーブン/グリル



1度押す

**3**

## 発酵の温度に合わせて、決定する



- 設定温度範囲  
35~45°C(5°C単位)

**4**

## 時間を合わせる



- 最大設定時間と  
設定時間単位は、  
32ページ 5と同じです。

**5**

## スタートする



- 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



- 18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



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  
粉末クリンザ  
漂白剤

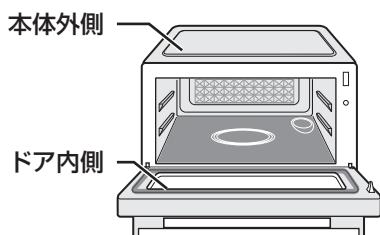


住宅用・家具用・  
換気扇用合成洗剤  
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤  
硬めのスポンジ  
金属タワシ

グリル／お手入れ



## 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リンザーが使えます。

汚れた部分にクリームクリンザーを付け、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溜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、スチームカップ 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)

●角皿の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	● 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。
	● お知らせ音を消す設定になっていませんか。 <b>お知らせ音について(11ページ)</b> を確認して、解除してください。
	● 「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「ポン」やきしみ音 高温のため、庫内壁面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。
	● 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。 <b>電源オートオフについて(11ページ)</b>
	● 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)
	● 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。(37ページ)
	● 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。
	● 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。 <b>(14, 15ページ)</b> ● 庫内に食品カスなどが付着していませんか。
庫内・本体外側	● ご購入後にカラ焼きしましたか。(16ページ) ● 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。
	● 食品から出た水分が水蒸気となったものや、スチームカップの蒸気が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。
	● 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。
	● 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>● <b>5 全解凍、6 サックリ解凍</b>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>● <b>1 牛乳・酒</b>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。</li> </ul>
オーブン・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。	<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 オーブンメニューが うまくできない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オーブ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

	庫内が高温のため使用できません。 エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 解凍や発酵、スチーム予温など、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>
	庫内や製品内部が高温のときにお知らせします。	<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>
	デモ表示になっているため加熱ができません。	<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>
	製品が故障している場合があります。 エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。	<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、お客様ご相談窓口に、表示内容をご連絡ください。 <b>(39ページ)</b></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?」(36, 37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、マグネットロンのみ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！

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・お手入れなどご相談窓口

おかげ間違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 大阪府八尾市北龜井町3丁目1番72号	



## 修理に関するご相談窓口

おかげ間違のないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～20:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話からは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
050 - 3852 - 5520	06 - 6792 - 3221
〒581-8585 大阪府八尾市北龜井町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	1400W			
	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	1420W			
オーブン	定格消費電力	1420W			
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃) · 110~250℃※2			
外 形 尺 法 ※3	幅468×奥行384×高さ338(mm) ハンドルを含む奥行440(mm)				
庫 内 有 効 尺 法	幅374×奥行310×高さ180(mm)				
質 量	約15kg				
角 盤	384×300(mm)				
電源コードの長さ	約1.5m				
区 分 名	B				
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.4kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年		
オーブン機能の年間消費電力量	14.0kWh／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。

※2 220~250℃での運転時間は、約3分間です。  
その後は、自動的に210℃に切り換わります。

※3 脚間寸法は、幅430mm、奥行320mm(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	42
●焼きとりごはん	42
●お手軽ルーローハン	43
●ツナカレーごはん	43
●チキンライス	43

## [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	44
●カレーうどん	44
●カルボナーラうどん	45
●野菜たっぷりスタミナうどん	45
●焼きうどん風	45

## [らくチン! ベジ]

●カラフル野菜のマスタードあえ	46
●小松菜のおかかあえ	46
●ブロッコリーの梅マヨネーズあえ	47
●大根とえのきのサラダ	47
●もやしとウインナーのカレー炒め	47
●豆苗ともやしのねぎ塩あえ	47
●にんじんと小松菜のサラダ	48
●キャベツとツナのからしじょうゆあえ	48

## [らくチン! 煮物]

●かぼちゃの煮物	49
●なすとししとうの煮物	49
●大根とベーコンの煮物	50
●さつまいもの甘辛煮	50
●じゃがいもときのこの煮物	50
●即席ラタトゥイユ	50
●切り干し大根のトマト煮	51
●白菜と塩昆布の重ね煮	51

●から揚げ	52
●焼きいも	52
●ベイクドポテト	52
●焼きなす	52
●塩ざけ	53
●塩さば	53
●ハンバーグ	53
ホワイトソース	53

# お総菜

ページ

●マカロニグラタン	54
●鶏の照り焼き	54
●蒸し鶏のオーロラソースあえ	55
●あさりの酒蒸し	55
●鶏のしょうが蒸し	55

## 3品献立セット

主 菜	●さけのホイル焼き	56
	●手羽元の香り焼き	56
	●豚肉のしそ巻き	56
副 菜	●ポテトチーズ焼き	57
	●厚揚げの梅肉焼き	57
	●ピーマンのファルシー	57
	●きのこの白あえ	57
	●パプリカサラダ	57
	●焼きなすサラダ	57

# お菓子・パン

ページ

●型抜きクッキー	58
■お菓子作りのコツとポイント	58
●スポンジケーキ	59
ロールケーキ	60
ロールケーキ(ココア)	60
ロールケーキ(抹茶)	60
●ロールパン	61
ピザ	62
●ピザ(市販品)	62
加熱時間の目安	63

## ●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62メニューとは、  
●の付いている自動メニューの51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。

もくじ

## ワンディッシュごはん

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。  
(付属品は入れません)

**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、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

**7**  
ワンディッシュ  
ごはん

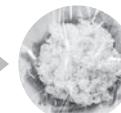
付属品  
入れません



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)

● 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)

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幅くらいに切れます。鶏肉は1.5cm角に切れます。

## たらこの彩りごはん

約4分



材料 (1人分)

たらこ(薄皮を取り)	1/2腹(20~30g)
酒	小さじ1
具 にんじん(3~4cm長さの細切り)	60g
ビーマン(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**の上にのせ、加熱する。
- 3 加熱後、混ぜ合わせ、好みで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)

焼きとり(缶詰・たれ味)	1缶(75g)
具 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、ごはんをのせて加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。  
※好みで、一味とうがらしをかけてよいでしょう。  
■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)

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

1 耐熱容器にチングン菜以外の具の材料を入れて混ぜ合わせ、チングン菜をのせる。

2 ごはんを1の上にのせ、加熱する。

3 加熱後、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。  
■手動ですることは…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の上にのせ、加熱する。

3 加熱後、混ぜ合わせる。  
※写真は、イタリアンパセリを添えています。  
■手動ですることは…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の上にのせ、加熱する。

4 加熱後、混ぜ合わせる。  
※好みで、パセリのみじん切りをかけてよいでしょう。  
■手動ですることは…レンジ600Wで約4分

お総菜

## ワンディッシュヌードル

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 1** 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

**2** 市販の冷凍ゆでめんを**1**の上にのせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)  
※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。

**3** 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。

**4** 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

**8**  
ワンディッシュ  
ヌードル

付属品  
入れません



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。(味つけは好みで調整してください)
- 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。

● 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。

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
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

**1** 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。

**2** 加熱後、混ぜ合わせる。

約6分

## カレーうどん



材料 (1人分)

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る).....	25g
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

**1** 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。



**2** 加熱後、混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。  
■ 手動ですることは…レンジ600Wで約6分

# カルボナーラうどん

約5分



- 1 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。

## 材料 (1人分)

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

- 2 めんを1の上にのせ、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。

- 3 加熱後、Aを加えて混ぜ合わせ、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 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 トウバンジヤン 豆板醤 ··· 小さじ1/3 めんつゆ(ストレート) ··· 小さじ4 冷凍ゆでめん ··· 1玉 白ごま ··· 適量
---	--

- 1 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。

- 2 加熱後、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 玉ねぎ(薄切り) ··· 25g 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1/3 しょうゆ ··· 大さじ1/2 かつお節 ··· 2.5g 冷凍ゆでめん ··· 1玉 青のり ··· 適量
---	--

- 1 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秒以内に仕上がりの「強」に合わせる。

- 2 加熱後、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

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。

9  
らくチン！ベジ

付属品  
入れません



- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて減らします。  
例えば、2人分は全て半量にします。
- 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。
- 46~48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48ページ参照。

## カラフル野菜のマスタードあえ

約7分



### 材料 (4人分)

黄パプリカ(3cm角に切る).....	1個(160g)
ブロッコリー(小房に分ける).....	300g
ベーコン(1cm幅に切る).....	4枚(80g)
塩、ブラックペッパー.....	各少々
（ ブチトマト(くし切り).....	8個
A マヨネーズ.....	大さじ4
粒マスタード.....	大さじ2
しょうゆ.....	小さじ1

- 1** 耐熱容器にA以外の材料を材料表の順に入れ、加熱する。
- 2** 加熱後、水気を軽くとり、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7分

## 小松菜のおかかあえ

約6分



### 材料 (4人分)

小松菜(4cm長さに切る).....	300g
しめじ(小房に分ける).....	1パック(100g)
ちくわ(細切り).....	4本
（ しょうゆ.....	大さじ1
A 醋.....	大さじ1/2
かつお節.....	1袋(5g)

- 1** 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2** 加熱後、水気を軽くとり、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6分

## ブロッコリーの梅マヨネーズあえ

約3分



### 材料 (4人分)

ブロッコリー(小房に分ける)	300g
梅干し(種をとり、細かくたたく)	20g
A マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4

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

## 大根とえのきのサラダ

約6分



### 材料 (4人分)

大根(5mm角の拍子木切り)	300g
えのきだけ(半分に切る)	1袋(100g)
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ1/2
A かにかまぼこ(ほぐす)	100g
貝割れ菜(半分に切る)	1パック
マヨネーズ	大さじ3
(いりごま)	小さじ1

- 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 加熱後、水気を軽く絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。  
■手動ですることは…レンジ600Wで約6分

## もやしとウインナーのカレー炒め

約7分



### 材料 (4人分)

もやし	1袋(200g)
粗びきウインナー(斜め半分に切る)	8本
玉ねぎ(薄切り)	50g
にんじん(4cm長さのせん切り)	40g
ピーマン(細切り)	1個
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々

- 耐熱容器に材料を入れ、全体を混ぜ合わせ、加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせる。  
■手動ですることは…レンジ600Wで約7分

## 豆苗ともやしのねぎ塩あえ

約5分



### 材料 (4人分)

豆苗(半分に切る)	1袋
もやし	1袋(200g)
A 白ねぎ(みじん切り)	60g
酢	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1

- 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。  
■手動ですることは…レンジ600Wで約5分

# にんじんと小松菜のサラダ

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、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5分

# キャベツとツナのからしじょうゆあえ

約5分



## 材料 (4人分)

キャベツ(せん切り).....	400g
ツナ(缶詰・汁気をきる).....	70g
A 酢、しょうゆ.....	各大さじ3
A 砂糖.....	大さじ1
A 練りからし.....	小さじ1

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5分

## 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

- 46～48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。半量や倍量にして、1～4人分まで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！ベ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味付けてください。

# らくチン！煮物

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。  
※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。
- 2 らくチン！煮物のメニュー一番号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。

10  
らくチン！煮物

付属品  
入れません



- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて減らします。例えば2人分は全て半量にします。
- 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。
- 49~51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。  
詳しくは51ページ参照。

約13分

## かぼちゃの煮物



### 材料 (4人分)

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

※4人分以外のときは、作る人数分に合わせてかぼちゃを準備しますが、3人分のときはAと水は4人分と同じ分量にし、1~2人分のときはAは半量、水は大さじ2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と水を加えて混ぜ合わせ、加熱する。  
■手動ですることは…レンジ600Wで約13分

約11分

## なすとしとうの煮物



### 材料 (4人分)

なす	.....	4本(400g)
しとう	.....	16本
A ( しょうゆ、みりん	.....	各大さじ2
サラダ油	.....	大さじ1

- 1 なすは長さを半分に切って縦に8等分し、水につけてアカを抜く。  
しとうは縦に1本切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、加熱する。
- 3 加熱後、かつお節を加えて混ぜ合わせる。  
■手動ですることは…レンジ600Wで約11分

お総菜

## 大根とベーコンの煮物

約15分



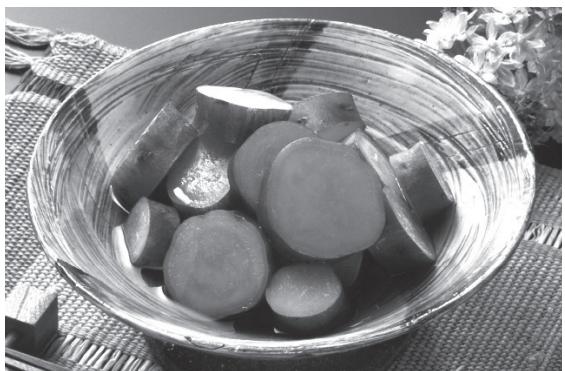
### 材料 (4人分)

大根(厚さ1cmのいちょう切り) ······	600g
ベーコン(2cm幅に切る) ······	4枚
水 ······	大さじ2
めんつゆ(ストレート) ······	120mL

- 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15分

## さつまいもの甘辛煮

約10分



### 材料 (4人分)

さつまいも(厚さ1.5cmの輪切り) ······	小2本(400g)
水 ······	100mL
砂糖 ······	大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん ······	各大さじ1
塩 ······	少々

- 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10分

## じゃがいもときのこの煮物

約15分



### 材料 (4人分)

しめじ、まいたけ(小房に分ける) ······	合わせて300g
じゃがいも(小さめの乱切り) ······	2個(300g)
玉ねぎ(くし切り) ······	1/2個(100g)
しょうゆ、砂糖、酒 ······	各大さじ2
だし汁 ······	100mL

- 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15分

## 即席ラタトゥイユ

約12分



### 材料 (4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600g
にんにく(みじん切り) ······	小さじ1
白ワイン ······	大さじ2
トマトケチャップ ······	大さじ2
塩 ······	小さじ1/2
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12分

# 切り干し大根のトマト煮

約14分



## 材料 (4人分)

切り干し大根	40g
A (トマトジュース(無塩))	400mL
水	200mL
粗びきウインナー	8本
B (コンソメ(顆粒))	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々

1 切り干し大根は洗って食べやすい長さに切り、Aに約30分つけておく。  
粗びきウインナーは1cm幅に切る。

2 耐熱容器に1とBを入れ、加熱する。  
※ラップの端を1cmほど折り返してすき間をあけて加熱します。

■手動ですることは…レンジ600Wで約14分

約14分

# 白菜と塩昆布の重ね煮



## 材料 (4人分)

白菜	400 g
豚バラ薄切り肉	250 g
片栗粉	大さじ1
塩昆布	30 g
水	大さじ5(75mL)

※4人分以外のときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、水は1人分は50mL、2人分以上は75mL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。

■手動ですることは…レンジ600Wで約14分

## 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

- 49～51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。半量や倍量にして、1～4人分まで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



## 材料 (4人分)

鶏もも肉 ..... 2枚(500g)  
から揚げ粉(市販のもの) ..... 適量  
クッキングシート

- 鶏肉は、1枚をそれぞれ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。
- 角皿にクッキングシートを敷き、1の余分な粉を払い、皮を上にして角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。
- スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。  
スチーム予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートキーを押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。  
(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですることは…レンジ600Wで約2分

- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに2を上段に入れる。  
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。
- 手動ですることは…オーブン230℃予熱なしで約16分

# 焼きいも



## 材料

さつまいも ..... 4本(1本250g)  
(直径5cm以下のもの)  
アルミホイル

- 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。  
※角皿の汚れを防ぐため、アルミホイルを敷きます。

- スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。  
スチーム予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートキーを押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。  
(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですることは…レンジ600Wで約2分

- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を上段に入れる。焼きいものメニュー番号21に合わせ、スタートキーを押す。

■手動ですることは…オーブン230℃予熱なしで約45分

## 焼きいも バリエーション

「焼きいも」の1~3と同様にして加熱する。

**ベイクドポテト** じゃがいも4個(1個150g)を加熱。加熱後、好みでバターや塩をふる。

**焼きなす** なす4本(1本100g)を加熱。ただし、スタートキーを押して30秒以内に仕上がりの「弱」に合わせる。加熱後、水を取り、皮をむく。

# 塩ざけ・塩さば



## 材料 (4人分)

塩ざけ ..... 4切れ(1切れ80g)  
または  
塩さば ..... 4切れ(1切れ100g)  
アルミホイル

- 1 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚の皮を下にして中央に寄せて並べる。



# ハンバーグ



## 材料 (4人分)

玉ねぎ(みじん切り) 合びき肉 ..... 400g  
..... 小1個(150g) 塩 ..... 小さじ2/3  
バター ..... 15g A(溶き卵・M1/2個分)  
パン粉 ..... 30g C(こしょう、ナツメグ  
牛乳 ..... 大さじ3 ..... 各少々  
アルミホイル

# ホワイトソース

## 材料 (2カップ分)

薄力粉、バター ..... 各30g  
牛乳 ..... 2カップ  
塩、こしょう ..... 各少々

27  
スチーム予湿

付属品  
スチームカップを庫内右奥に

約15分

14  
塩ざけ・塩さば

付属品  
上段  
スチームカップを庫内右奥に

- 2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチーム予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートキーを押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。  
(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですることは…レンジ600Wで約2分

- 3 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を上段に入れる。

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。

■手動ですることは…

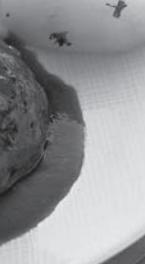
グリルで14~16分。残り時間が6~7分で裏返す。

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

約22分

19  
ハンバーグ

付属品  
下段



- 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2分40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4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をのせる。

- 6 5を下段に入れる。ハンバーグのメニュー番号19に合わせ、スタートキーを押す。

■手動ですることは…オーブン250℃予熱なしで約22分

手動  
レンジ

付属品  
入れません

- 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1分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、牛乳を少しづつ加えてのばし、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6分30秒に合わせ、スタートキーを押す。  
途中、残り時間が約4分30秒と約2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。

お総菜

# マカロニグラタン



約20分

12  
グラタン

付属品  
下段

材料 (4人分)	
A	マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)…80g (えび(殻をむいて背ワタを取る)…200g 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(100g) マッシュルーム(スライス・缶詰)…50g 白ワイン…大さじ2 バター…20g 塩、こしょう…各少々 ピザ用チーズ…80g ホワイトソース (53ページ参照)

※大皿に4人分を入れて焼くこともできます。

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4分に合わせ、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4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

※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 角皿に2を並べ、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。

■手動でするとときは…オープン250℃予熱なしで約20分

# 鶏の照り焼き

27  
スチーム予湿

付属品  
スチーム  
カップを  
庫内右奥に

約16分

20  
鶏の照り焼き

付属品  
上段  
スチーム  
カップを  
庫内右奥に



材料 (4人分)

A	鶏もも肉…2枚(500g) しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ1 酒…小さじ2 砂糖…小さじ1 アルミホイル
---	---

1 鶏肉は1枚を2等分にし、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約30分つけこむ。

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る。

4 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。スチーム予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートキーを押す。  
(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするとときは…レンジ600Wで約2分

5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに3を上段に入れる。鶏の照り焼きのメニュー番号20に合わせ、スタートキーを押す。

※たれのつき方、脂肪分の差によって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■手動でするとときは…オープン230℃予熱なしで約16分

# 蒸し鶏のオーロラソースあえ



## 材料 (2人分)

ささ身(筋を取って半分に切る).....	150g
塩.....	小さじ1/4
酒.....	大さじ11/2
A (マヨネーズ.....	大さじ1
(ケチャップ.....	大さじ1

1 ささ身に塩をふり、耐熱容器(下記ポイント参照)に並べ、酒をふる。

2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。  
蒸し鶏のメニュー番号17に合わせ、スタートキーを押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。  
(火花が出て製品を傷めます)

- 3 予温が完了すれば(途中、ピッピッピッピッ...という報知音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1の容器をラップをせずに庫内中央に置き、スタートキーを押す。
- 4 加熱後、蒸し鶏を適当な大きさにさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、Aとあえる。

## あさりの酒蒸し

約8分



## 材料 (2人分)

あさり.....	200g
酒.....	大さじ2 (酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

1 あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。

2 耐熱容器(下記ポイント参照)にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。

3 蒸し鶏のオーロラソースあえ(上記)の2~3と同様に加熱する。

※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

## 鶏のしょうが蒸し

約9分



## 材料 (2人分)

鶏もも肉.....	1枚(200g)
白ねぎの青い部分.....	10cm
しょうが.....	1/2かけ
A (しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2
(酒.....	小さじ1

1 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、半分に切る。

2 耐熱容器(下記ポイント参照)に鶏肉を皮を上にして入れ、白ねぎ、たたいたしょうがをのせ、合わせたAを全体にかける。

3 蒸し鶏のオーロラソースあえ(上記)の2~3と同様に加熱する。  
スタートキーを押して30秒以内に仕上がりの「強」に合わせる。

4 加熱後、鶏肉を一度蒸し汁にからめ、そのまま粗熱が取れるまでおき、味をなじませる。

## 蒸し鶏のポイント

- 直径約15cmの底の平らな耐熱容器を使用してください。
- 途中、報知音が鳴ればすぐ庫内に食品を入れます。
- 調理中に食材がはじける音がする場合があります。
- 微妙な火加減をコントロールしているため、手動調理では加熱できません。



お総菜

## 3品献立セット

好みの主菜1品と副菜2品を組み合わせて、同時に加熱できます。

### 手順

- 1 角皿に主菜1品を中央に、副菜2品は両側になるよう材料を並べる。
- 2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。  
スチーム予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートキーを押す。(角皿、食品は入れません)  
  - ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
  - 手動でするとときは…レンジ600Wで約2分
- 3 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を上段に入れる。  
3品献立セットのメニュー番号22に合わせ、スタートキーを押す。  
  - 手動でするとときは…オープン210℃予熱なしで約22分

27  
スチーム予湿

付属品  
スチーム  
カップを  
庫内右奥に

約22分  
22  
3品献立セット

付属品  
上段  
スチーム  
カップを  
庫内右奥に



副菜 主菜 副菜

## 主菜 さけのホイル焼き



### 材料 (2人分)

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

1 生ざけは塩、こしょうをする。

2 アルミホイルを2枚広げて薄くサラダ油(分量外)をぬり、じゃがいもを2等分して敷き、その上にさけをのせる。混ぜ合わせたA(コーンの汁気はきる)を2等分してさけの上にかけてそれぞれ包み、角皿に並べる。

## 主菜 手羽元の香り焼き



### 材料 (2人分)

鶏手羽元	6本(360g)	ごま油	大さじ1/2
A	しょうゆ 大さじ3	トウリッシュ	
砂糖	大さじ1 1/2	豆板醤	小さじ1
酒	大さじ1	アルミホイル	

1 ビニール袋にAとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、汁気をきた1を並べる。

## 主菜 豚肉のしそ巻き



### 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉	300g	みそ	大さじ1 1/2
練りからし	適量	砂糖	大さじ1 1/2
青じそ	12枚	しょうゆ	大さじ1

2 大きめの皿にAを入れて混ぜ合わせ、1をからませて約10分おく。

3 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。  
※焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

- 1 豚肉を6等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。  
※脂身は焦げやすいので内側に折り込んでから巻くとよいでしょう。

## 副菜

### ポテトチーズ焼き



#### 材料（2人分）

A	じゃがいも……大1個 （厚さ1~2mmの半月切り） （ハム（いちょう切り）・2枚	塩、こしょう……各少々 ピザ用チーズ……30g クッキングシート
---	--	--

- 1 角皿にクッキングシートを敷き、Aを2等分して広げて並べる。
- 2 1に塩、こしょうをふって、ピザ用チーズを等分にのせる。

## 副菜

### 厚揚げの梅肉焼き



#### 材料（2人分）

厚揚げ	……………2枚
梅干し（種を取って刻む）	……………4個
青ねぎ（小口切り）	……………1本
マヨネーズ	……………適量
アルミホイル	

- 1 厚揚げは厚みを半分に切る。
- 2 1の切った面に梅干しをぬり、青ねぎを散らし、マヨネーズを絞る。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、2を並べる。

## 副菜

### ピーマンのファルシー



#### 材料（2人分）

A	ピーマン………3個 （ツナ………60g （缶詰・汁気をきる） パン粉………大さじ3	溶き卵………1個分 塩、こしょう……各少々 アルミホイル
---	--	------------------------------------

- 1 ピーマンは縦半分に切り、混ぜ合わせたAを詰める。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、1を並べる。

## 副菜

### きのこの白あえ



#### 材料（2人分）

A	生しいたけ（細切り）………40g しめじ（小房に分ける）………40g えのきだけ（半分に切る）………40g 酒……………小さじ2 1/2 みりん……………小さじ2 1/2 塩……………少々	もめん豆腐………1/3丁 すりごま………10g C 砂糖………大さじ1 塩……………適量 アルミホイル
---	---	---

- 1 豆腐は重石などをして水気をきる。
- 2 アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、Aをのせ、Bをかけて包む。
- 3 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。  
1の豆腐を裏返し、きのこのCを加えて混ぜ合わせる。  
※お好みで三つ葉（適量）を合わせてもよいでしょう。

## 副菜

### パプリカサラダ



#### 材料（2人分）

A	（パプリカ（7~8mm幅に切る）………1/2個（80g） （エリンギ（1本を8等分に切る）………1パック（100g） 好みのドレッシング	……………適量 アルミホイル
---	--	-------------------

- 1 Aをアルミホイルで包み、角皿にのせる。
- 2 加熱後、ドレッシングをかける。

## 副菜

### 焼きなすサラダ



#### 材料（2人分）

A	なす………1本（100g） (縦半分に切る) アルミホイル	青じそ（細切り）………5枚 トマト………1個（150g） (1.5cm角切り) ポン酢しょうゆ………大さじ1 1/2
---	-------------------------------------	---

- 1 角皿にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、なすの断面を下にして並べる。
- 2 加熱後、なすの皮をむいて1.5cm角に切ってボウルに入れ、Aを加えてあえる。

お総菜

# 型抜きクッキー



## 材料（約35個分）

バター ..... 60g 溶き卵 ..... M1/2個分  
砂糖 ..... 50g バニラエッセンス ..... 少々  
薄力粉 ..... 130g

- 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。
- 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。
- 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

約15分

23  
クッキー

付属品

上段

(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**23**に合わせ、スタートキーを押す。

9 予熱が完了すれば、**7**を上段に入れスタートキーを押す。

■手動でするときは…オーブン170℃で予熱後、約15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

固まりを取り除き、空気を生地にたっぷ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。

### ●生地の大きさ・分量をそろえて

クッキー や シュークリームなど の生地の大きさや厚みが違うと、 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を作るときは

市販の本などのレシピを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。オーブ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30分

24  
スポンジケーキ

付属品

下段

(予熱時間は含みません)



## 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、プランデー ..... 各少々
バニラエッセンス ..... 少々	仕上げ用フルーツ ..... (いちごなど) ..... 適量
バター ..... 15g	クッキングシート
牛乳 ..... 大さじ1	

1 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。



2 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、砂糖の半量を少しづつ加えてさらにツヤができるまで泡立てる。

### 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。水分や油分についていると泡立ちが悪くなります。

3 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。



4 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。

5 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ックリと、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キメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 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30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。

7 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24に合わせ、スタートキーを押す。

8 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。

9 予熱が完了すれば、8を下段に入れ、スタートキーを押す。

■手動ですることは…オーブン160℃で予熱後、約30分(15cmは約23分、21cmは約35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。

10 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、プランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 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、21cmの丸型も自動で焼けます。  
(分量は右記の表を参照して下さい)
- 直径15cm、21cm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24でスタートキーを押して30秒以内に直径15cmは「弱」、直径21cmは「強」に合わせます。

材料	丸型の直径	15cm	21cm
薄力粉	60g	120g	
卵	M2個	M4個	
砂糖	60g	120g	
バター	10g	20g	
牛乳	小さじ2	小さじ4	

# 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 ..... 90g	生クリーム ..... 200mL
卵 ..... M5個	砂糖 ..... 大さじ2
砂糖 ..... 100g	バニラエッセンス、プランター ..... 各少々
バニラエッセンス ..... 少々	好みのフルーツ ..... 適量
牛乳 ..... 大さじ1	クッキングシート
バター ..... 20g	

- 1 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。
- 2 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つたら湯せんからはずす。
- 3 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、温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るぐらいになれば低速にして泡立て、キメを整える。
- 4 深めの耐熱容器に牛乳と小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ200Wで1分~1分30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。
- 5 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。
- 6 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ヘラでサッ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、生地をヘラ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。

- 7 4の牛乳とバターを溶かしたものに6の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地と4をなじませてから6に加え、手早く混ぜ合わせる。
- 8 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。
- 9 予熱が完了すれば、8を下段に入れる。  
15~16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っとはがす。
- 10 ホイップクリームの作り方(59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。
- 11 ケーキの粗熱が取れれば、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。  
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。
- 12 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。

## ロールケーキ バリエーション

材料を変えて「ロールケーキ」と同じ要領で加熱します。

**ココア** 薄力粉を80gにし、ココア20gを合わせてふるう。

**抹茶** 薄力粉を80gにし、抹茶大さじ1を合わせてふるう。

# ロールパン



## 材料 (9個分)

パン生地	ドリュール
強力粉 ..... 210g	(溶き卵 ..... M1/4個分)
砂糖 ..... 大さじ2	塩 ..... 少々
塩 ..... 小さじ1/2	
ドライイースト ..... 小さじ1(3g)	
牛乳(室温のもの) ..... 110mL	
溶き卵 ..... M1/2個分	
バター ..... 40g	

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

こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて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。  
オーブン/グリルキーを1度押し、オーブンの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。

約15分

25  
ロールパン

付属品  
下段

(予熱時間は含みません)

### ポイント

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。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9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。  
オーブン/グリルキーを1度押してオーブンの40℃発酵で30~40分に合わせ、スタートキーを押して2次発酵をする。  
途中、表面が乾いていれば、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倍にふくれています。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)  
ロールパンのメニュー番号25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、スタートキーを押す。

### ■手動でするときは…

オーブン190℃で予熱後、約15分

# ピザ

手動  
オーブン

付属品  
下段



## 材料 (直径24cmのピザ1枚分)

ピザ生地	トッピング
強力粉 ..... 80g	ピザソース(市販のもの) ..... 適量
薄力粉 ..... 40g	サラミソーセージ(薄切り) ..... 15枚
砂糖 ..... 小さじ2/3	玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4個(50g)
塩 ..... 小さじ1/3	ピーマン(薄切り) ..... 1個
ドライイースト ..... 小さじ1/2(1.5g)	マッシュルーム(スライス・缶詰) ..... 40g
水 ..... 70mL	ピザ用チーズ ..... 100g
サラダ油 ..... 大さじ1/2	クッキングシート

1 材料表の材料でロールパン(61ページ)の1~7と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに10分休ませる。(ベンチタイム)

2 予熱する。(角皿・食品は入れません)  
オーブン/グリルキーを2度押して、オーブン(予熱あり)の250℃に合わせ、スタートキーを押す。

3 1の生地を直径24cmの円形にのばし、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。  
※クッキングシートは角皿からはみ出さない  
ように切ってください。庫内壁面に触れたりすると焦げることがあります。

4 3の生地にピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

### ポイント

サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

5 予熱が完了すれば、4を下段に入れる。  
13~14分に合わせ、スタートキーを押す。

# ピザ(市販品)

26  
ピザ(市販品)

付属品  
下段



1 角皿にピザをのせ、下段に入れて、ピザ(市販品)のメニュー番号26に合わせ、スタートキーを押す。  
ただし、直径15cmの冷蔵ピザは、スタートキーを押して30秒以内に「仕上がり」の「弱」に合わせる。

材料(市販のピザ1枚)	自動加熱	仕上がり調節	目安時間	手動ですることは	
冷蔵ピザ 直径15cm	ピザ(市販品)の メニュー番号26に 合わせる。	弱	約12分	オープン 210℃ 予熱なし	11~13分
直径22cm		—	約14分		13~15分
冷凍ピザ 直径15cm					

※食品メーカー・中身の材料などにより仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

# 加熱時間の目安

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

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

- ご注意**
- (天ぷら・フライ)「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
  - (飲み物や汁物など) 加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれあり。
  - (あんまん・まんじゅう)「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
  - (根菜類)「さつまいも」など水分が少くなり、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) 加熱をしそすると、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	常温・冷蔵 ○(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。	200g	約1分20秒	中華まん	常温・冷蔵 冷凍 ○(コツ)	1個 (70~80g) 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。	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30秒	茶わん蒸し	常温・冷蔵 — ○(コツ)	1個(150g)	4~5分 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。
ごはん	常温・冷蔵 冷凍	— ○	1杯(150g) 150g	約1分10秒 約2分20秒	コンビニ弁当	常温・冷蔵 — ○(コツ)	1人分(400g)	約2分 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。
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) 12個(160g)	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30秒 (途中、残り1分30秒~2分で裏返す)
	2枚	6分30秒~7分30秒 (途中、残り2分~2分30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、もちを並べて下段に入れます。ラップはしません。

種類	分量	目安時間
市販の切りもち	4個 (1個50g)	9~10分
<b>(コツ)</b> 焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼きあがりです。もちの質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。手作りのもちは、様子を見ながら焼いてください。		

**■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	200g	約5分
<b>(コツ)</b> 野菜がつかるぐらいの水(100mL)を加えて加熱する。		
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、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。

加熱をしそると焦げて煙が出ることがあります。

## オーブンレンジ 保証書

出張修理

形名	RE-WME3	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、マグネットロンは2年間		

## 〈無料修理規定〉

- 1 取扱説明書・本体注意ラベルなどの注意書にしたがった正常な使用状態で、保証期間内に故障した場合には、本書にしたがい無料修理いたします。ただし、離島およびこれに準ずる遠隔地への出張修理は、出張に要する実費をいただきます。
- 2 保証期間内でも、次の場合には有料修理となります。  
(イ)本書のご提示がない場合。  
(ロ)本書にお買いあげ年月日・お客様名・販売店名の記入がない場合、または字句を書き換えられた場合。  
(ハ)使用上の誤り、または不当な修理や改造など、取扱説明書やそれに類する書面にて弊社が禁止している事項に抵触したことで発生した故障・損傷。  
(二)お買いあげ後の引っ越し等による取付場所の移設、輸送、落下などによる故障・損傷。  
(ホ)火災・公害・異常電圧・定格外の使用電源(電圧、周波数)および地震・落雷・突風・風水害・塩害・ガス害(硫化ガス等)その他天災地変など、外部に原因がある故障・損傷。  
(ヘ)一般家庭用以外(例えば業務用に使用・車両・船舶に搭載)に使用された場合の故障・損傷。  
(ト)お客様のご使用環境や維持・管理方法に起因して生じた故障および損傷の場合。  
(例:ホコリ、錆、カビ、小動物の侵入・糞尿)
- 3 製品の保証期間内であっても、弊社が別途定める当該製品の製造打切り後の補修用性能部品保有期間が満了し、かつ部品の手配ができない場合は修理をお引き受けできないことがあります。

シャープ株式会社

〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

固定電話からは、フリーダイヤル 0120-078-178 携帯電話からは、ナビダイヤル 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

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

- 4 製品の状態やその他の事項により、修理に代えて製品交換で対応する場合がありますのでご了承ください。
  - 5 環境への配慮や修理料金低減のため、修理に際して再生部品・代替部品を使用する場合があります。また、修理後、交換した部品は弊社が任意に回収のうえ適切に処理いたします。
  - 6 本書に基づき無料修理(製品交換を含む対応)をおこなった製品の保証期間は、最初のご購入時の保証期間が適用されます。
  - 7 お買いあげの製品が故障により使用できなかったことによる損害については補償いたしません。
  - 8 本書は日本国内においてのみ有効です。
- ★本保証書はお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- ★保証期間経過後の修理または補修用性能部品の保有期間につきまして、くわしくは取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

## ●お客様ご相談窓口 (39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?」(36, 37ページ)をご確認ください。

## ●オーブンサポートページ

・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

