

SHARP®

ウォーターオーブン **家庭用** 取扱説明書(メニュー集)

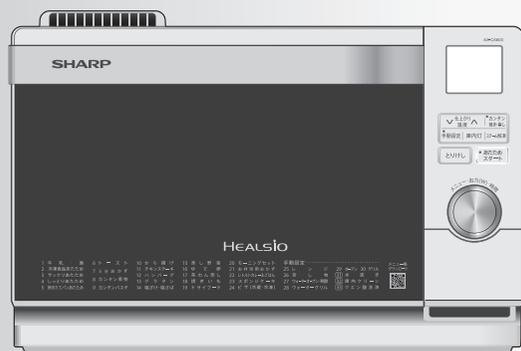
形名

エイエックス シー エイ

AX-CA600

HEALSIO

ヘルシオ



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

HEALSIO ヘルシオ
ヘルシオロゴ及びヘルシオ、HEALSIOは、
シャープ株式会社の商標です。

もくじ

ページ

はじめに	初めてお使いのとき	2
	よくあるご質問	2
	使い分けいろいろ	3
	安全上のご注意	4
	付属品について	9
	各部のなまえ	10
	操作部・表示部	12
	加熱の種類としくみ	14
調理のときのお願い	16	
使える容器・使えない容器	18	

使いかた	電源を入れる・切る	20
	カラ焼きをする 水	22
	レンジあたため	24
	カンタン焼き 水 ・カンタン蒸し 水	26
	スチーム解凍 水	28
	自動加熱メニュー	30
手動設定メニュー	42	

※詳しくは、**3ページ**の
使い分けいろいろをご覧ください

必要なときに	本体水抜き(給水パイプのお手入れ)	49
	庫内クリーン 水 (におい、汚れに)	50
	クエン酸洗浄 水 (クエン酸でお手入れ)	51
	お手入れ(各部・付属品について)	52
	故障かな?	54
	こんな表示が出たら	57
	よくあるご質問	58
	仕様	61
保証とアフターサービス	62	
お客様ご相談窓口のご案内	63	

裏表紙

水 は、水タンクに水を入れて操作します。

メニュー集

●カンタン焼き・カンタン蒸し	64
●レンジで1品	66
(5分おかず、カンタン煮物、カンタンパスタ)	
●お弁当用おかず	67
●モーニングセット、レトルトカレー&ごはん、トースト	69
●から揚げ、チキンステーキ、ハンバーグ	70
●グラタン、塩ざけ・塩さば	71
●蒸し野菜、ゆで卵、茶碗蒸し	72
●焼きいも、ドライフード	73
●スポンジケーキ、ピザ(冷蔵・冷凍)	74
●手動加熱表	75

初めて お使いのとき

1 安全上のご注意を
お読みください (4 ページ)

設置について (7 ページ)

2 アースを取り付けて
ください (8 ページ)

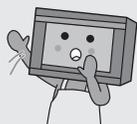
3 電源プラグを
差し込んでください
(20 ページ)

4 ドアを開けてください
電源が入ります (20 ページ)

5 庫内のカラ焼きを
してください (22 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、おこなってください。
(角皿・調理網は入れません)

角皿・調理網 は金属製です

レンジ加熱では使わないで
ください。



火花が出て、製品を傷めます。
本書の説明で、このマークが
ある加熱方法では、絶対に
角皿・調理網を使わないでください。



よくあるご質問

● 設置について (7 ページ)

壁との距離はどのくらい？

● アースについて (8 ページ)

取り付けないといけない？

→万一のために取り付けをお願いします。

アース線が届かない(短い)

→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)

アース線を取り付けるところがない

→お買いあげの販売店にご相談ください。

● どの加熱を使えばいいかわからない

→「使い分けいろいろ」 (3 ページ)

「加熱の種類としくみ」 (14 ページ) を
ご覧ください。

● 庫内灯を点けたい (12 ページ)

→加熱中に 庫内灯 を押します。

● 加熱終了後も音がする

→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。

その他、(58~61 ページ) で、お調べくだ
さい。すぐに解決できるかもしれ
ません。

Webもご活用ください。



シャープ お問い合わせ ヘルシオ

検索

<https://jp.sharp/support/healsio/index.html>



Q&A情報

よくあるご質問などを掲載



故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

・ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

・ 本書に記載の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。
(1mL=1cc)

使い分けいろいろ

💧は、水タンクに水を入れて操作します。

初めてお使いのとき／よくあるご質問／使い分けいろいろ

自動加熱

あたためる

● レンジあたため 24

ごはん・おかず
冷凍ごはんなど
レンジで早く
あたためるとき



● 牛乳・酒 31

飲み物を
あたためるとき



● 冷凍食品あたため 32

スーパーなどで売られている
1人分の冷凍パスタなどを
あたためるとき

● サックリあたため 💧 34

天ぷら・フライなど
余分な油を落として
あたためるとき



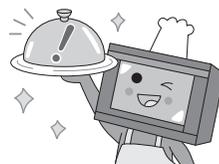
● しっとりあたため 💧 36

ごはん・中華まんなどを
乾燥を防いで
あたためるとき



● 焼きたてパンあたため 💧 38

バゲット・おかずパンなどを
焼きたてのように
あたためるとき



自動で加熱する

● カンタン焼き 💧・蒸し 💧 26

手軽に焼き物・蒸し物
メニューを作るとき

● スチーム解凍 💧 28

肉、魚などを解凍するとき



● 蒸し野菜 💧 40

ほうれん草・ブロッコリー
などの野菜を蒸すとき

● その他のメニュー

基本操作 (30ページ) を参考にし、詳細は
メニュー集をご覧ください。
メニュー名は、製品の前面下または
(12ページ) をご覧ください。

手動加熱

● レンジ 42

出力を合わせて加熱するとき

● 蒸し物 💧 43

水蒸気(100℃まで)で加熱するとき

● ウォーターオープン 💧・オープン 44

庫内の温度を一定に保ち加熱するとき

● 発酵 💧 48

パン生地などを発酵するとき

● ウォーターグリル 💧・グリル 46

高温で加熱するとき

安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。

 しなければならないこと。

危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

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

 自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(63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)

 めれた手で電源プラグを抜き差ししない
ぬれ手禁止 (感電・けがの原因)

 定格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
プラグを抜く (感電・やけど・けがの原因)

 アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

アースについて (8ページ)



警告

感電や漏電、発火や突沸などによる事故やけがを防ぐために
(突沸・突然の沸とうにより加熱中や加熱後に食品や液体が飛び散る現象)

加熱するときは



卵(ゆで卵・うすら卵含む)など、
膜や殻付きのものはレンジ加熱しない
(破裂・やけどの原因)



●おでんの卵、目玉焼きなどは、
爆発し、大変危険です

※卵をレンジ加熱するときは、
必ず溶きほぐしてください。



●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)の
ものは、切れ目や割れ目を入れる

**衝撃で食器や
フラットテーブルなどが
割れることがあります**



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します
(容器が破裂して、
やけどやけがの原因)



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

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

突然沸とうのおそれのある食品

●飲み物は、1牛乳・酒で加熱する
(31ページ)



突沸

**自動のレンジあたため
加熱は使わない**

(突然沸とうによりやけどのおそれ)

●カレー・シチュー、煮物、汁物などは、
分量・容器など本書の記載内容を守る
(25ページ)



突沸

●油脂分の多いもの(バター・生クリーム
など)は、手動レンジで様子を見ながら
加熱する (42ページ)

※低めの広口容器を使う

※加熱前・加熱後にかき混ぜる

発煙・発火のおそれのある食品

●次のような食品は手動加熱で様子
を見ながら加熱する

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



発煙

使用するとき



熱に弱いものを近づけない

- たたみ・じゅうたん・テールクロス
などの敷物の上や、カーテンなどの
燃えやすいものの近くに置かない
(変形・変色・反りの原因)
- スプレー缶を近づけない
(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

- 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)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



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



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

加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
● レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・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をレンジ加熱するときは移し替える
(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 (18, 19 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

蒸気・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
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近づけてドアを開けない (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・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない (発火・発煙・さびの原因)
お手入れ (52 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**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かけたり、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)

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、ガタ付きや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

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

【別売品】落下・転倒防止用金具について (下記参照)



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

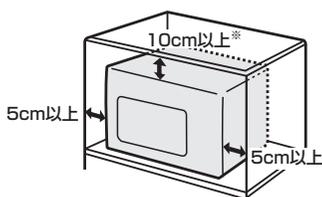
(過熱による変形・発火や故障の原因)

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。

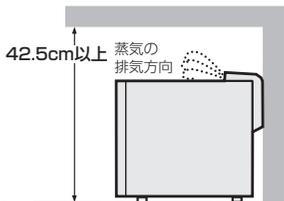
場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離 (cm)	10	5	5	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込み形」

※ 左右どちらか一方を8cm以上あげるともう一方は、2cm以上で設置できます。



※排気口(天面奥) (10ページ) は含まない。



左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

気になる場合は、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 (10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)
- 調理をするときは、必ず換気をする
(蒸気による壁などへの露付きの原因)
- 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)



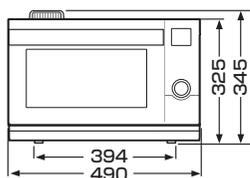
吸気口・排気口 (10ページ) をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

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)

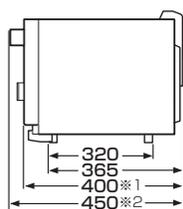
製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けないとくに電気製品は、故障することがあります。

■ 外形寸法 (単位mm)

正面



側面

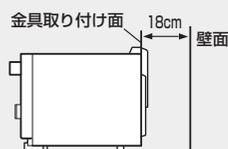


※1 ハンドル・回転つまみを含まない奥行き寸法です。

※2 ハンドルを含む奥行き寸法です。

【別売品】落下・転倒防止用金具について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。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。



RK-TB1

希望小売価格 900円+税 (工事費別)
(2019年9月現在)

安全上のご注意 (3)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

水タンクについて



水道水を使う

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。



水タンクの水は一日1度は捨てる

水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。



水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ

水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は、充分に水気を取ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は
使わない
(熱で変形するおそれ)



コンロのそばや高温になる場所に置かない

容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。



水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※ 水タンクを本体から取り出すときに、約30mLの水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

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。

アースについて

● アース端子付きコンセントがある場合 (10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。

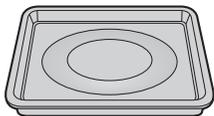
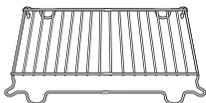
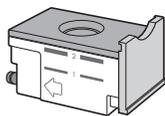
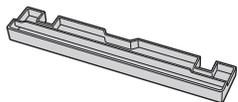
- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※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)

付属品について

加熱に合った付属品の使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください 14 ページ

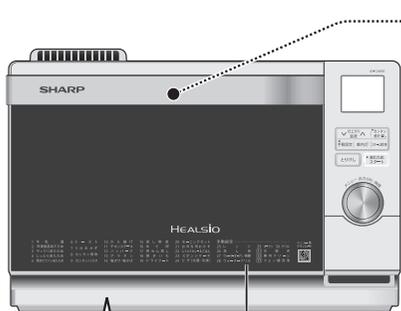
本製品以外で使用しないでください。 ※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

<p>角皿 (1枚)</p> 	<p>蒸し物・オーブンなどの加熱時は、角皿受け棚にセットして使います。 出し入れの際は、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。</p> <p>反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。ただし、高温調理時に、反る場合がありますが、金属の性質によるもので、冷めると元に戻ります。</p> <p>角皿は、必ず付属のものをお使いください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>レンジ加熱・解凍では使えません。 火花が出て製品を傷めます。</p>  </div>
<p>調理網 (1枚)</p> <p>(表示部では「高アミ」「低アミ」と表示します)</p> 	<p>角皿にのせて使います。</p> <p>調理網は、必ず付属のものをお使いください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>メニューに合わせて、表・裏を変えて使い分けます</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>高アミ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>裏返す</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>低アミ</p>  </div> </div> </div>
<p>水タンク</p> 	<p>水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。</p> <p>操作部の下にセットします。</p> <p>水を使わないときは、カラにしてセットしておき、いつも清潔にしておきます。</p> <p>一日1度は、水タンクの水を必ず捨て、洗ってください。 53 ページ</p>
<p>つゆ受け</p> 	<p>いつもセットしておきます。 本体正面の下にセットします。 10 ページ</p> <p>調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。</p> <p>水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。</p> <p>(つゆ受けがセットされていないと、製品の下に水がこぼれます) 溜まった水は、こまめに捨ててください。</p>
<p>取扱説明書(メニュー集) 保証書付</p> <p>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.</p>	

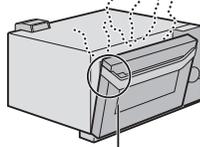
イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

各部のなまえ

本体



ドア(ハンドル)



ハンドル左端

ドアを開けると電源が入ります。加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が一時停止します。

上部が少し開いた状態で固定できます。加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときにお使いください。(顔を近づけないでください)

ご注意

- ハンドル左端はヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、手を触れないようにしてください。高温になる場合があります。

メニュー表示 (12ページ)

つゆ受け

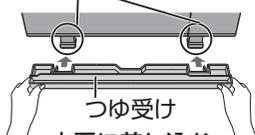
調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを取り出す際に水(約30mL)が出て溜まります。

いつもセットしておきますが、次のタイミングではずします

- 加熱前：カラであることを確認します。
- 調理後：溜まった水を捨てます。(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)

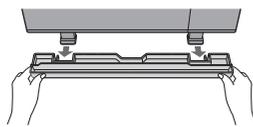
付けかた

排水口があります

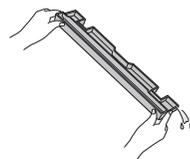


つゆ受け
水平に差し込む
(本体の足の手前で固定)

はずしかた



両端を持ち、手前に引き出す
(溜まった水がこぼれないように
ゆっくり引き出します)



水を捨てる
(水洗いなどで清潔に)

ご注意



水タンク

- 水タンクを取り出したあと、10秒程度たってから、つゆ受けを取りはずしてください。すぐにつゆ受けを取りはずすと、水が排水口から落ちてくる場合があります。
- つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。(やけどの原因)
- つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。本体内部に残っていた水滴が、排水口(2カ所)から落ちてくる場合があります。

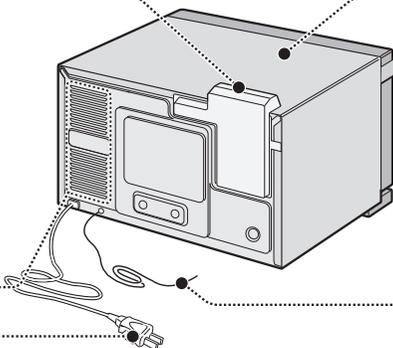
排気口

蒸気や本体内部の熱気を排出します。キャビネットに水滴が付くことがありますが、異常ではありません。

ご注意

- 物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近づけたりしない(故障の原因)

キャビネット



[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]



つまみに巻きつける



カバーを開けてネジでつける

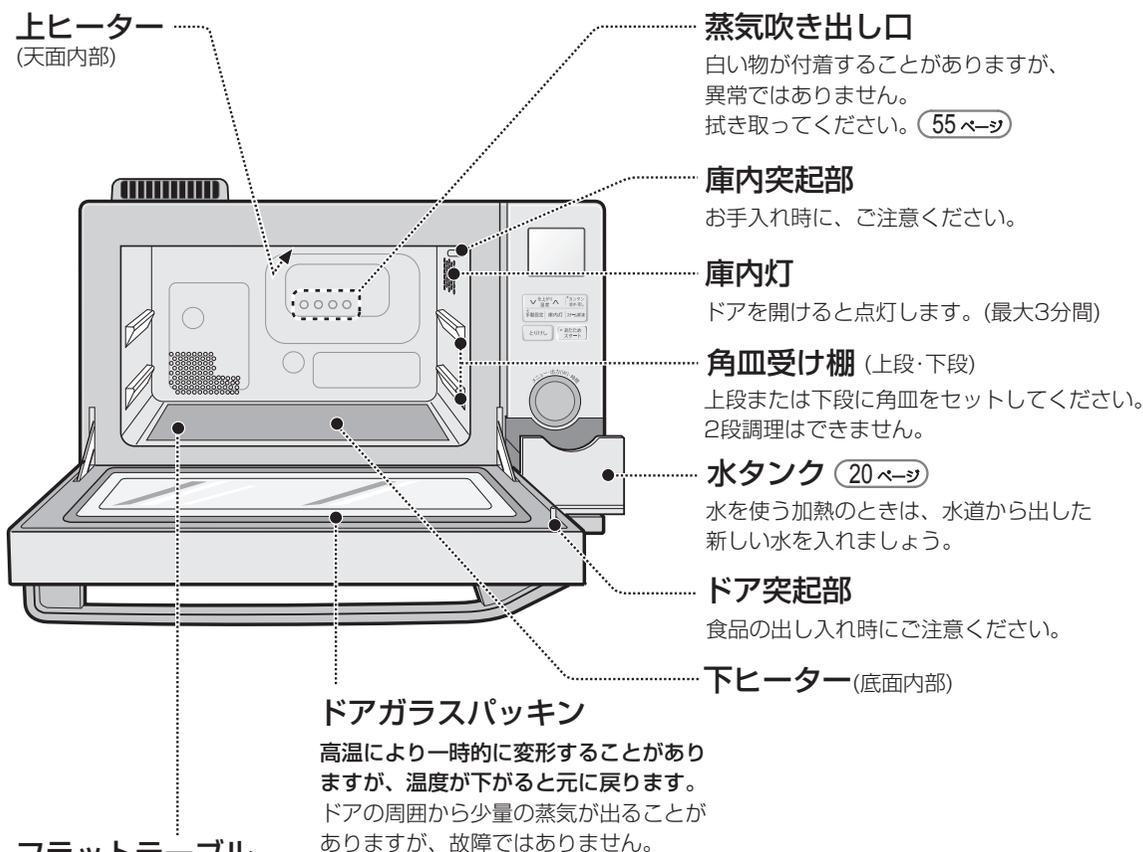
アースについて (8ページ)

吸気口

電源プラグ

アース線

庫内

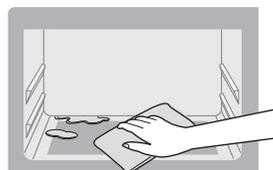


フラットテーブル

ご注意

レンジ加熱のときは、角皿(金属)を絶対に使わないでください。角皿を使用すると、フラットテーブルの下から出る電波が角皿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。

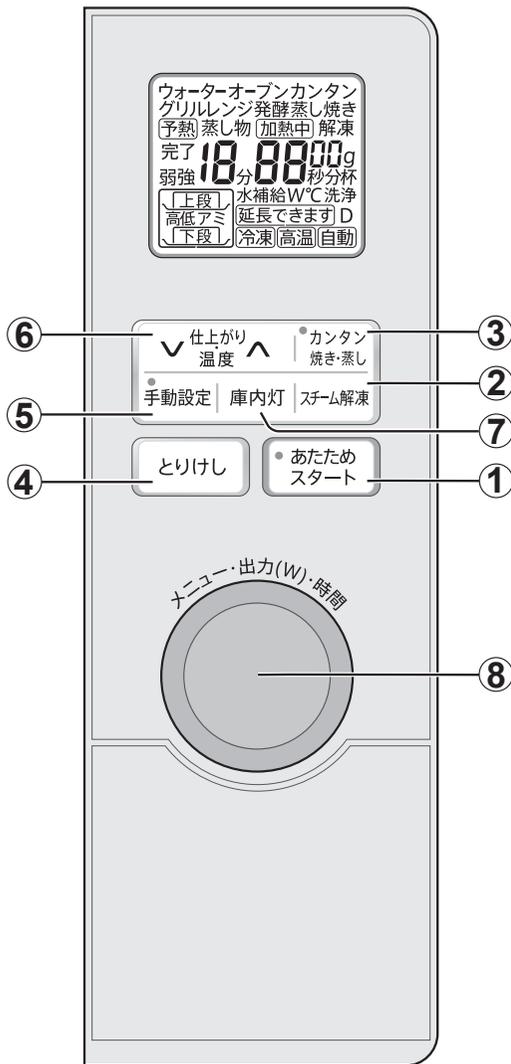
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。(52ページ)
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、底面に溜まります。溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くなる場合があります。



操作部・表示部

操作部

お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なる場合がありますが、使いかたは同じです。



① あたため・スタート

レンジ加熱を自動でするときに。
また、他の加熱のスタートキーとして使います。
ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
加熱中は、点灯に変わります。

② スチーム解凍

冷凍した肉や魚などを解凍するとき。

③ カンタン焼き・蒸し

カンタン焼き、カンタン蒸しメニューを作るとき。

④ とりけし

途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
(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、**スタート** を押します)

⑤ 手動設定

25 レンジ～**34 カラ焼き**を設定するとき。
決定するときは、ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします。

⑥ 仕上がり・温度キー

- 自動加熱の仕上がり調節をするときに。
- **27 ウォーターオープン・発酵**、**29 オープン** の温度設定をするときに。

⑦ 庫内灯

加熱中、庫内灯を点灯させるとき。
もう一度押すと消灯します。
※ **27 発酵** をおこなうときは、点灯しません。

⑧ 回転つまみ

- メニュー番号、分量を合わせるとき。
- **25 レンジ** の出力を合わせるとき。
- 手動加熱の時間を合わせるとき。

メニュー表示 ● 番号(1～33)は、回転つまみで合わせるメニュー番号です。(カラ焼きは34に合わせます)

自動加熱メニュー

手動設定メニュー

1 牛乳・酒	6 トースト	10 から揚げ	15 蒸し野菜	20 モーニングセット	手動設定	29 オープン	30 グリル
2 冷凍食品あたたため	7 5分おかず	11 チキンステーキ	16 ゆで卵	21 お弁当用おかず	25 レンジ	31 水抜き	32 庫内クリーン
3 サックリあたたため	8 カンタン蒸物	12 ハンバーグ	17 茶わん蒸し	22 レトルトカレー&ごはん	26 蒸し物	33 クエン酸洗浄	
4 しっかりあたたため	9 カンタンパスタ	13 グラタン	18 焼きいも	23 スポンジケーキ	27 ウォーターオープン発酵		
5 焼きたてパンあたたため		14 塩ざけ・塩さば	19 ドライフード	24 ピザ(冷蔵・冷凍)	28 ウォーターグリル		



13ページ

表示部

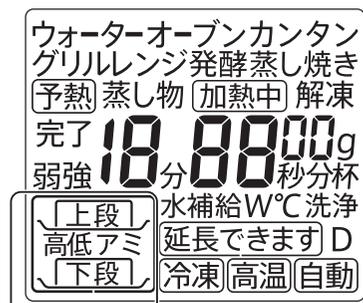
※20分を超える表示は、秒を表示しません。

(製品改良のため予告なく変更することがあります)

- 加熱の種類・メニュー番号・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示。
- ドアを開けると電源が入り、[]を表示。
- ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。

電源の切れるタイミングは、加熱によって異なります。電源オートオフ機能 (21ページ)

主な表示の説明



延長できます

- 表示中、加熱時間の延長操作ができます。
- 加熱終了後、3分間表示しますが、1度ドアを開閉すると、1分間表示になります。

加熱時間を延長するとき (21ページ)

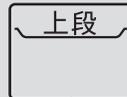
弱強

- 自動加熱で、仕上がりキーを押したときに。
- 26 蒸し物 を選んだときに。

使用する付属品。



例 下段に角皿と低アミをセットする場合



例 上段に角皿のみをセットする場合

お知らせ音(加熱終了音など)を消すときは

電源プラグを差し込み、ドアを開けて、電源を入れます。[]を表示。(20ページ)

ドアを閉めて

1 手動設定 を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

2 とりけし を押して[]表示にすると設定完了です。

- 表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
- お知らせ音を消しても、エラーの音(ピピピピ...)は鳴ります。
- 鳴らす設定に戻すときは、手動設定 を『ピッ』と鳴るまで4秒間押し、とりけし を押します。

メニュー集のダウンロードについて



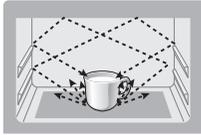
カラー写真付きのメニュー集がご覧いただけます。
本書に掲載しているメニューをはじめ、多数のメニューを掲載しています。
<http://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-CA600>

加熱の種類としくみ は、水を使う加熱です。

加熱の種類

加熱のしくみ

レンジ・解凍



通常の電子レンジと同じように、フラットテーブルの下側から出る電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。

- 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。
- レンジ加熱をするときは、水タンクに水を入れる必要はありません。解凍はレンジ加熱と水蒸気(100℃まで)で加熱します。

ご注意

電波で加熱するため、付属品や金属類を使うと火花が出ることがあります。

絶対に使わない



主なメニュー

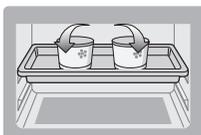
水を
使
い
ま
せ
ん

- あたため
- 牛乳・酒
- 冷凍食品あたため

水

- スチーム解凍

蒸し物



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっかりと仕上げます。

主なメニュー

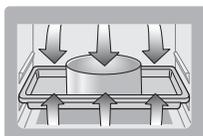
水

- **カンタン蒸し**
- **しっとりあたため**：ごはん、中華まん、シュウマイ、茶わん蒸しなどのあたため
- 蒸し野菜
- 蒸し物 強：蒸し料理全般
- 蒸し物 弱：茶わん蒸し、プリンなど

加熱の種類

加熱のしくみ

ウォーターオープン・発酵・オープン



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

- ウォーターオープンは、温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。
- オープンは、上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、加熱します。
- 発酵は45℃までの水蒸気加熱で、加湿しながら乾燥を防いで加熱します。

主なメニュー

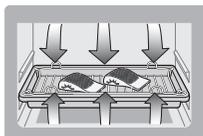
水を
使
い
ま
せ
ん

- オープン：クッキーなど

水

- サックリあたたため：天ぷらや揚げ物などのあたたため
- 焼きたてパンあたたため
- ウォーターオープン：焼きいも、煮こみ料理など

ウォーターグリル・グリル



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

- ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。
- グリルは、上のヒーターからの強い熱で加熱します。

主なメニュー

水を
使
い
ま
せ
ん

- グリル：魚の照り焼き、グラタンなど

水

- **カンタン焼き**
- ウォーターグリル：魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど

ウォーターオープンとオープンの使い分けは？

ウォーターオープン：水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。(例：スペアリブなど)

オープン：しっとり仕上げする必要のないものに向いています。(例：クッキーなど)

ウォーターグリルとグリルの使い分けは？

ウォーターグリル：水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。(例：鶏の照り焼き、鶏のから揚げ、焼きなすなど)

グリル：脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。(例：ぶりの照り焼き、フライなど)

調理のときのお願い

水を使う加熱のとき

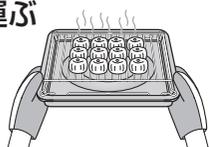
食器や付属品の取り出しは、市販のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。



角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。



調理後は、庫内に付着した水滴や、フラットテーブルに溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。(最大50mL)*

庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。

水が残っていると、仕上がりが悪くなる場合があります。



調理が終わるごとに、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

調理中の蒸気やドア内側の水滴、水タンクを取り出す際に出る水(約30mL)*が、つゆ受けに溜まります。つゆ受けについて (10ページ)



つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

自動加熱のとき

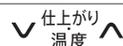
加熱が足りないときは、「延長」する

加熱終了後、「延長できます」の表示が出ているときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、「スタート」を押します。

加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき)

(21ページ)

繰り返し続けて作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する



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

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、(60ページ)

オープン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。



できあがったら、すぐに庫内から取り出す

- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品がぬれることがあります。

角皿に重いものをのせない

食品・容器を合わせて4kgまでにしてください。

*溜まる水の量は、メニューによって異なります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・調理網・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加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)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。

レトルト食品や缶詰は、容器に移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めます。



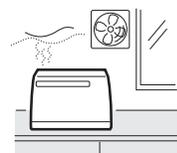
※レトルト食品や缶詰は、

自動メニュー **22** レトルトカレー&ごはん や **26** 蒸し物 強 でそのまま加熱することができます。詳しくは、**手動加熱表**をご覧ください。

すべての加熱において

換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。



付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、「**加熱の種類としくみ**」(14ページ)

または、メニュー集を参考にしてください。

容器は、「**使える容器・使えない容器**」(18, 19ページ)

を参考にしてください。

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てください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

メニュー集以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら調理する

他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。

メニュー集に類似メニューがあれば、温度や加熱時間を参考にしてください。

使える容器

加熱の
種類

○使えます

レンジ・解凍

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▶自動加熱の「あたため」で、密閉容器などを使用するときは、フタをはずしてください。

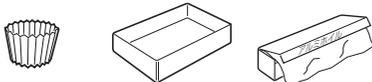
フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- 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。

シリコン容器 ウォーターグリル・グリルでは使えません。

- 設定するオープン温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)
庫内天面付近やフラットテーブルは、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。フラットテーブルに直接置かないでください。



陶器、磁器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- レンジ加熱の場合、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。

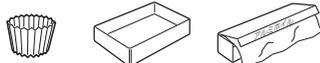
蒸し物・発酵

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



- ただし、ラップで食品を包むとあたたまりにくくなります。
- 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。

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



お願い 上記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

使えない容器

加熱の種類

×使えません

使える容器・使えない容器

レンジ・解凍

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。(酒のかん・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
ガラスなども含む〕

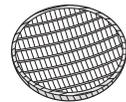


漆器



- 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



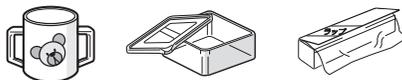
- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用クッキングシートや硫酸紙(パッケージに記載の耐熱温度を確認してお使いください)

※庫内壁面に接触させないようにしてください。焦ることがあります。

オーブン・ウォーターオーブン・グリル・ウォーターグリル

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。

シリコン容器

ウォーターグリル・グリルでは使えません。



蒸し物・発酵

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレーなど)



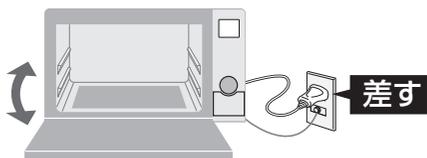
- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

電源を入れる・切る

電源を入れる～加熱終了後の電源を切るまで(電源オートオフ機能)

電源を入れる

電源プラグを差し込み
ドアを開けて、閉める



初期画面を表示



- ドアを閉めると、1分後、自動的に電源が切れます。

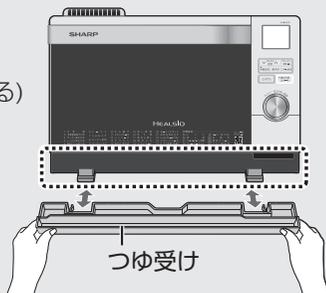
電源オートオフ機能

21 ページ

水を使う加熱のときの準備

1 つゆ受けの確認

(水が溜まっていれば、捨てる)
つゆ受けは、いつも
セットしておきます。



つゆ受けの 付けかた・はずしかた

10 ページ

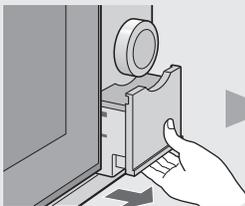
2 水タンクの準備



水道から出した新しい水を、お使いください。

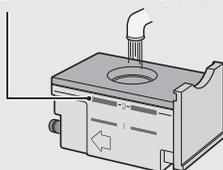
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量が正しく検知されない場合があります。〔水補給〕の表示が出る場合があります。

取り出す



水を入れる

水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。



セットする



しっかり
奥まで
押し込む

加熱設定・スタート

食品を入れて、ドアを閉め
加熱を選んで、スタートする



加熱

ご注意

- 加熱スタート時は、ファンが回転する場合としない場合がありますが、故障ではありません。

次ページにつづく

- 加熱中にドアを開けると一時停止し、ドアを閉めて **スタート** を押すと、加熱が再開します。但し、加熱の種類やタイミングによっては、一時停止すると仕上がりが悪くなる場合があります。
- 加熱途中でやめるときは、**とりけし** を押します。(初期画面に戻ります)

加熱終了



ドアを開けて、
食品を取り出す

- 加熱終了後、何も操作しないと、1分おきに3回、取り出し忘れお知らせ音(ピーピー)が鳴ります。



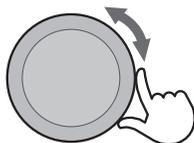
ご注意

- 加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。製品保護のために、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。

続けて加熱をするとき

加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき)

加熱終了後、1分以内に延長したい時間を合わせて **スタート** を押す。



例 30秒延長するとき

(加熱の種類を表示)



[延長できます]表示が消えた場合は、**手動設定** を押し、加熱の種類、時間(温度)を合わせて **スタート** を押します。

別の加熱をするとき

とりけし を押して、初期画面にしてから次の加熱設定をする。



電源を切る
電源オートオフ機能

食品を取り出したあと、次の3つの条件がそろると、自動的に電源が切れます。電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1~30分)

- 1 ドアが閉まっている
- 2 初期画面を表示している
(初期画面は **とりけし** を押すと表示します)
- 3 **[高温]** を表示していない



- **[高温]** 表示
庫内または、製品内部が高温の場合に点灯します。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。

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れと本体の水抜き (49ページ) をしましょう

カラ焼きをする

(目安時間：約20分)

ご購入後、初めてお使いになるときに

なぜカラ焼きが必要？ 庫内に付着している油を焼き切ります。

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなったあとも煙やにおいが気になるときは、**32 庫内クリーン** の操作をしてください。(50 ページ)

準備

① まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開にするか、換気扇を回す **大切**

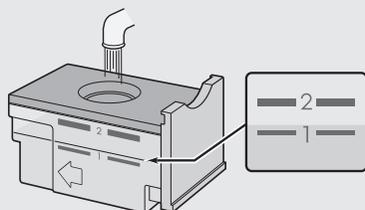
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。



② つゆ受けをセットする (10 ページ)

③ 水タンクに水位1以上の水を入れて本体にセットする

水位2を超えて入れると、こぼれやすくなります。



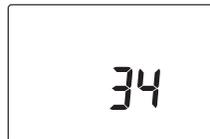
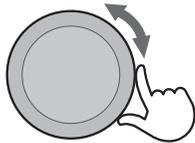
1

ドアを開けて、閉める (電源が入り、初期画面[0]が表示されます)

●庫内には何も入れません。

2

カラ焼きの
[34]に合わせる



3



残り時間を表示

加熱

次ページにつづく

●加熱中・加熱後は

高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

注意



加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

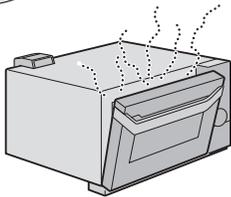
接触禁止

【やけどの原因】

4



加熱終了後、ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす



顔を近づけてドアを開けないでください。
蒸気でやけどします。

- 製品内部を冷やすため、ファンの回転音がします。
(5分程度)

5

庫内が冷めてから、乾いたふきんで
水滴などをふき取る



- フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが
水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。

6

ドアを閉める

- 庫内が冷めたあと、初期画面の状態、何も操作しない
まま放置すると、自動的に電源が切れます。(21ページ)

7

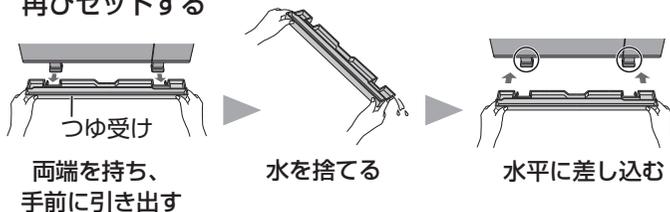
水タンクのフタをはずして、
残っている水を捨てる



- 普段は水タンクをカラに
しておきましょう。
- レンジ加熱など、水を使わない
加熱をするときは、水タンクは
はずしていてもかまいません。

8

10秒程度してから、つゆ受けの水を捨て、
再びセットする



- つゆ受けに溜まった水が熱い
場合があります。直接水に触
れないでください。
- 水を捨てたあとは、すぐにつ
ゆ受けをセットしておきます。

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使用できません。

【スチーム解凍・27 発酵…表示部に[U 04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(57ページ)

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】

レンジあたたため

レンジ加熱

例 **ごはん(常温・冷蔵)をあたためる** (他のメニューは右ページ参照) **自動**



中央に置く

食品を入れる

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。

飲み物の加熱では、沸とうするので絶対に使わない。
1 牛乳・酒で加熱します。(31ページ)

知っておいてください

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、密閉容器などのフタは、はずしてください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するため、容器や皿に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。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。
(庫内が熱いときは、やけどに注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。

- 使える容器 **レンジ** (18ページ)
密閉したままの容器や袋は使わない。

- 角皿・調理網は使わない。

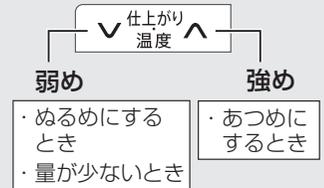


- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

- ラップをするものについて (25ページ)

- 点滅表示は進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- **△** (強め)の場合は、残り時間を表示します。

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(25ページ)

- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて**スタート**を押します。

- 加熱途中でやめるときは、**とりけし**を押します。(初期画面に戻ります)

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)

準備

1

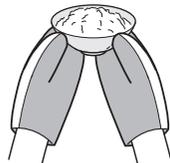


● あたためスタート



加熱

食品を取り出す



加熱終了

ご注意

- 以下の食品は、**あたため** を使わないでください。(加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれ)
・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、**25 レンジ 200W**で様子を見ながら加熱します。
- ラップをしていた場合は、加熱後、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)
- 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。



警告



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】

レンジあたたため

食品別 自動あたたためのコツ



- ○ はラップをします。
- ラップをするもの : 冷凍ごはん、蒸し物などしっかりと仕上げたい食品。
- ラップをしないもの : ごはんもの(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など余分な水分を飛ばしぎみにしたい食品。

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯のときは △ (強め)	● 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	○	—	● 2~3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 ラップをしたまま必ず皿にのせる。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	▽ (弱め)	● 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	—	△ (強め)	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ● いかは、はじけるので 25 レンジ200W でひかえめに加熱する。
焼きとり	2~6本(150gまで)	常温・冷蔵	—	—	—
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、混ぜる。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	● バサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
カレー・シチュー 注※	200~400g	常温・冷蔵	○	▽ (弱め)	● 冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、 [スタート] を押して加熱する。
		冷凍	○	△ (強め)	
煮物 注※	100~400g	常温・冷蔵	—	△ (強め)	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁 注※	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	—	△ (強め)	—

- 食品の状態、分量に合わせて仕上がりの調節をしてください。
市販の冷凍食品のあたためは、**2 冷凍食品あたため (32 ページ)** をご覧ください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、**25 レンジ (42 ページ)**、**手動加熱表** をご覧ください。



警告



液状のもの、とろみ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、取り出す際はやけどに注意する

上表の **注※** の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

カンタン焼き

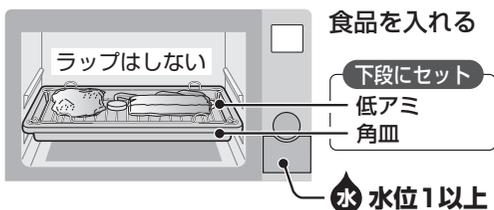
ウォーターグリル加熱

複数の食材を同時に焼く

自動

材料、調理のポイントは、メニュー集をご覧ください。

準備



- 使える容器
ウォーターグリル (18ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1



- 押すごとに[カンタン焼き]と[カンタン蒸し]の選択ができます。

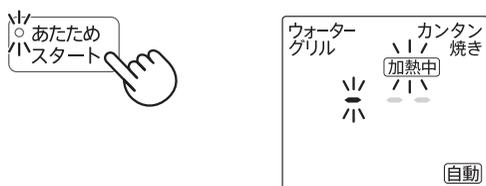
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- **大切** 食品の分量によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

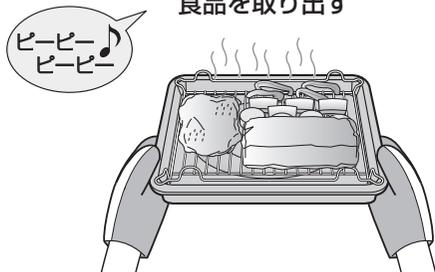
- 加熱途中で残り時間を表示します。

2



加熱

食品を取り出す



加熱終了

高温になるため、直接手で触れない角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 (10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (52ページ)

カンタン蒸し^水

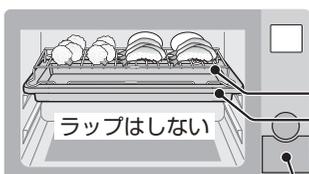
蒸し物加熱

複数の食材を同時に蒸す

自動

材料、調理のポイントは、メニュー集をご覧ください。

準備



食品を入れる

上段にセット

高アミ
角皿

※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

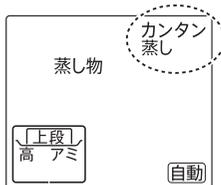
水 水位を2の線に合わせる

- 使える容器 **蒸し物** (18ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1



2度押す



- 押すごとに[カンタン焼き]と[カンタン蒸し]の選択ができます。

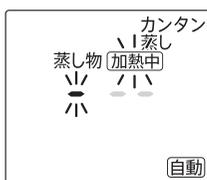
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



大切 食品の分量によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

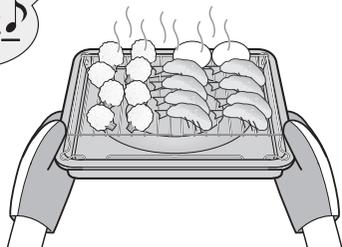
- 加熱途中で残り時間を表示します。

2



加熱

食品を取り出す



加熱終了

高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 (10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (52ページ)

スチーム解凍

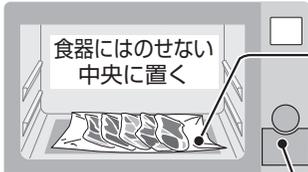
例 冷凍した肉(200g)を解凍する

自動

レンジ加熱と蒸気を使った加熱です。

庫内が高温のときは、使用できません。[U04]を表示します。(57ページ)

準備



食品を入れる

ラップを敷く

ラップで包んだり、
かぶさらないようにする

 水位1以上

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。

- 使える容器 **解凍** (18ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



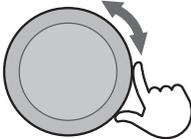
- 水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。

1



2

食品重量を合わせる



- 設定範囲
500gまで(100g単位)

3



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。

弱め — 仕上がり温度 強め

大切 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了

加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)
- ヒーターも使っているため、庫内天面が熱くなっています。ご注意ください。

コツとポイント

- 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、**25 レンジ 200W** で時間を合わせて、様子を見ながら解凍します。
下記の目安時間を参考にしてください。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。
- 素材に合わせて仕上がりキーを使います。

素材	仕上がり調節
かたまり肉	∧ (強め)
薄切り肉 鶏肉 ひき肉	—
まぐろ(赤身) いか・えび 魚	∨ (弱め)

- 手で加熱するときは、**25 レンジ 200W** で時間を合わせて加熱します。

素材	分量	目安時間
薄切り肉	約200g	2分30秒～3分
まぐろ(赤身)	約200g	約2分

■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、ラップなどで密封する。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。
(厚みは2cm以内で)

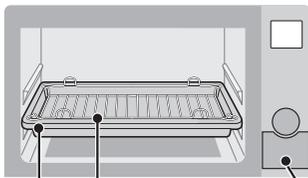
ご注意

- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。
ラップが溶けるおそれがあります。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。
火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

自動加熱メニュー

基本操作 詳細は各メニューの操作の説明をよくお読みください。

準備



食品を入れる

角皿、調理網

レンジ以外で使います。
(調理網を使わない
メニューもあります)

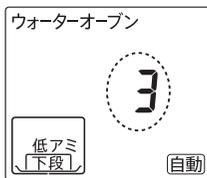
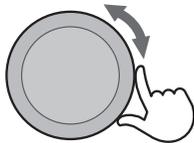
水タンク

蒸し物、ウォーターオープン、
ウォーターグリルで使います。

- つゆ受けが、カラであることを確認します。

メニュー選択

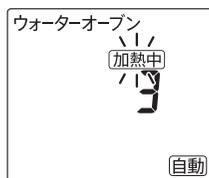
目的のメニュー番号に合わせる



例 サックリあたたための
[3]にあわせた場合

- メニューによっては、さらに杯数や食品の状態を合わせるものがあります。

加熱スタート



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

- 加熱途中で、メニュー番号から[---]の点滅表示や残り時間の表示に変わります。

加熱

食品を取り出す



加熱終了

- 加熱時間を延長するとき **(21ページ)**

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】

牛乳・酒

レンジ加熱

自動加熱メニュー／牛乳・酒

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

自動

準備



食品を入れる
低めの広口容器が
適しています。

(2杯のとき)



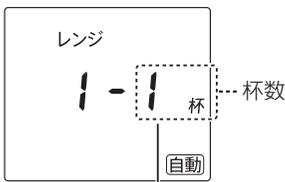
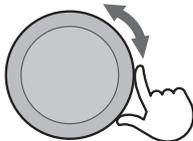
- 使える容器 **レンジ** (18 ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



- 一度に加熱できる分量は、基準分量 1～2杯(本)まで。
- 容器に入れる1杯あたりの分量を、お守りください。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節をしてください。(mL=cc)

1

[1]と杯数を合わせる



2杯にするときは、
右に少し回す。

	牛乳 ()内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容器		アルミホイル

- 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。
- 酒の量がとっくりのくびれより上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻く。

2

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



大切 酒のかんをするときは、必ず **▽** (弱め)を押す。
(酒のかんの標準の仕上がりとなります。あつめ、ぬるめは **25 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)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

ご注意

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- 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。
- 基準分量より少ないときや、加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどのあたため)は、加熱スタート後30秒以内に仕上がりの調節をするか、**25 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。
- **あたため** で加熱しない。沸とうすることがあり危険です。

※手で加熱するときは、**手動加熱表**をご覧ください。

加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (21 ページ)
- 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。

加熱終了

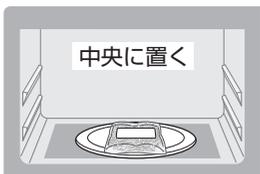
冷凍食品あたたため

レンジ加熱

例 市販の冷凍パスタをあたためる (他のメニューは右ページ参照)

自動

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためるのに便利です。
必ず「電子レンジ可」と記載のある、市販の冷凍食品をお使いください。



食品を入れる

- 袋やフタについては、商品パッケージの記載通りにします。
- **必ず耐熱性の平皿にのせます。**
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

- 使える容器 **レンジ** (18ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



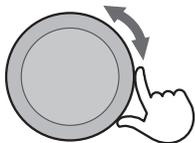
知っておいてください

- **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。**
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するため、容器や皿に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・突然沸とうの原因になります。
- **庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。**
(庫内が熱いときは、やけどに注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。

準備

[2]に合わせる

1



- 約30秒後、[2]から[---]の点滅表示に変わります。
- **仕上がりを調節するときは**スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



2



大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(33ページ)

加熱

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は、**25 レンジ600W**で様子を見ながら加熱を追加してください。(42ページ)

ご注意

- ラップやフタをしていたり、袋ごと加熱していた場合は、加熱後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)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、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。

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】

2 冷凍食品あたたためであたためられる食品とコツ

- 下表に記載している食品は、分量やコツを参考にしてあたためてください。
ただし、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。

必ず耐熱性の平皿にのせます。



※ は、パッケージの記載通りにしてください
○ は、ラップをします

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180~360g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	
ピラフ チャーハン	200~450g	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	※	△ (強め)	● 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200~300g)	※	△ (強め)	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	● 両面に水をかける。 ● 4 しっとりあたため を使うと、しっとり仕上がります。(36ページ)
野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~400g 100~300g	○	—	● ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので、 25 レンジ で加熱します ● 少量で加熱しすぎると、発煙・発火・火花のおそれがあります。

2 冷凍食品あたためでうまくあたためられない食品

- 上表に記載のない食品については、**2 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。

袋やラップを取り除いて加熱するもの(グラタンやお好み焼きなど)や、水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品は、うまく仕上がりにません。

置きかた、出力(W)、加熱時間などパッケージの記載内容をお読みにになり、**25 レンジ**で加熱してください。

(42ページ)

- 中華まんは、**4 しっとりあたため** (36ページ) または、**25 レンジ** (42ページ) で加熱してください。
- ホームフリージングした冷凍ごはんは、**あたため** で加熱してください。

警告



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】

サクリあたたため

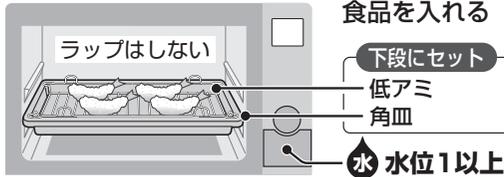
ウォーターオープン加熱

例 天ぷら (常温・冷蔵) をあたためる

自動

過熱水蒸気で余分な油を落として、サクリあたためます。
揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

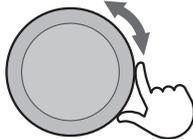
準備



- 使える容器
ウォーターオープン (18 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[3]に合わせる



- 冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみを右に少し回して、[[冷凍]]を表示させる。



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

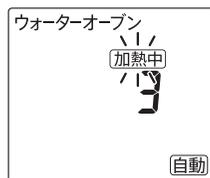


- **大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(35 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

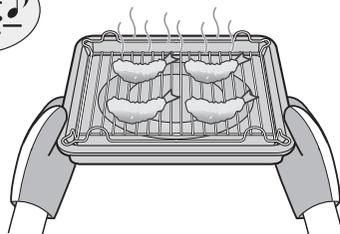
2



加熱

加熱終了

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない角皿に水や油などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (21 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 (10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (52 ページ)

食品別 サククリあたたためのコツ

- すでに油で揚げたり、焼いてある食品をあたためます。
- 食品の分量や状態に合わせて、表示設定や仕上がりの調節をしてください。
- ラップは使いません。

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	400gのときは ^ (強め)
●かき揚げは、焦げやすいため、 27 ウォーターオープン で加熱します。				
骨付きフライドチキン	100~200g	常温・冷蔵	—	—
から揚げ	100~300g	常温・冷蔵	—	v (弱め)
とんかつ・コロッケ	100~300g	常温・冷蔵	—	v (弱め)
焼き魚・焼きとり	100~200g	常温・冷蔵	—	v (弱め)
ハンバーグ	1~2個(1個90g)	常温・冷蔵	—	v (弱め)
		冷凍	冷凍	—
たこ焼き たい焼き・今川焼き	80~160g	常温・冷蔵	—	v (弱め)
		冷凍	冷凍	
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵	—	^ (強め)
		冷凍	冷凍	
調理済お弁当用フライ	80~150g (1個20~35g)	冷凍	冷凍	—

- 手動で加熱するときは、**手動加熱表**をご覧ください。

ご注意

- レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。

しっとりあたたため^水

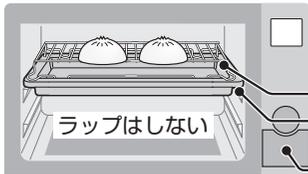
蒸し物加熱

例 中華まん(常温・冷蔵)2個をあたためる

自動

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。

準備



食品を入れる

上段にセット

高アミ
角皿

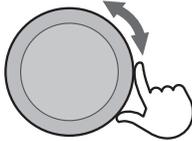
※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水 水位を2の線に合わせる

- 使える容器 蒸し物 (18ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[4]に合わせる



- 冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させる。



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- **大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(37ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 (10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (52ページ)

加熱終了

食品別 しっかりとあたためのコツ

- 食品の分量や状態に合わせて、表示設定や仕上がりの調節をしてください。
- ラップは使いません。

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節	置きかた・コツ
中華まん	1～4個 (1個70～80g)	常温・冷蔵	—	1個のときは ▽ (弱め)	●角皿に高アミをのせて、置く。
		冷凍	冷凍	—	
	1～4個 (1個90～120g)	常温・冷蔵	—	大きめの中華まん (1個120g)のときは △ (強め)	
		冷凍	冷凍		
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	常温・冷蔵	—	5～6個のときは ▽ (弱め)	●角皿に高アミをのせて、置く。
		冷凍	冷凍	▽ (弱め)	
茶わん蒸し	1～4個 (1個150g)	常温・冷蔵	—	△ (強め)	●角皿に置く。 ●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをして加熱する。 ●市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。
ごはん おこわ	1～2杯 (1杯150g)	常温	—	1杯のときは ▽ (弱め)	●茶わんに入れて、角皿に置く。
		冷凍	● 26 蒸し物 強 で加熱します。		
惣菜の缶詰 (さんま蒲焼き、 焼きとりなど)	1缶 (80～100g)	常温	—	▽ (弱め)	●角皿に高アミをのせて、フタを開けた缶を置く。 ※フタを開けずに加熱できますが、加熱後開ける際にやけどのおそれがあるため、フタを開けて加熱します。

- 手で加熱するときは、**手動加熱表**をご覧ください。

ご注意

- レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 缶詰の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
(火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

焼きたてパンあたたため

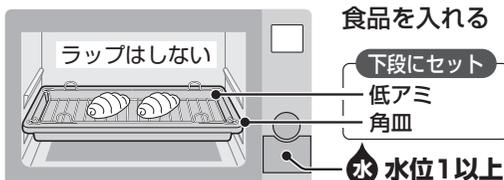
ウォーターオープン加熱

例 ロールパン2個をあたためる

自動

水分を補いながら、ふっくら香ばしくあたためます。

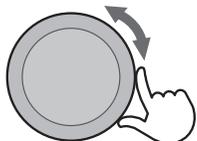
準備



- 使える容器
ウォーターオープン (18ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[5]に合わせる



- 冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させる。



2



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れないやけどにご注意ください。

加熱終了

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- 加熱途中で残り時間を表示します。

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 (10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (52ページ)

食品別 焼きたてパンあたたためのコツ

- 食品の分量や状態に合わせて、表示設定や仕上がりの調節をしてください。
- フランスパンは、厚さ4cm未満に切り、切り口を上にして、調理網に置きます。
- ラップは使いません。

パンの種類	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
ロールパン ピザ 	30~120g	常温・冷蔵	—	—
		冷凍		
フランスパン 	30~120g	常温・冷蔵	—	V (弱め)
		冷凍		
クロワッサン パイ 	40~80g	常温・冷蔵	—	^ (強め)
		冷凍		

- 手で加熱するときは、**手動加熱表**をご覧ください。

ご注意

- ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどが入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上げ具合が異なります。加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。

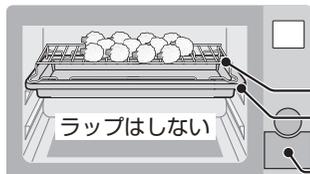
蒸し野菜

蒸し物加熱

例 ブロccoliを蒸す

自動

準備



食品を入れる

上段にセット

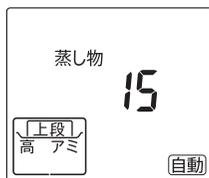
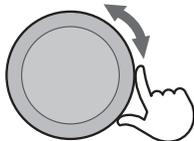
高アミ
角皿

 水位を2の線に合わせる

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

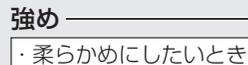
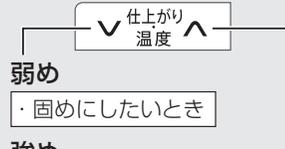
[15]に合わせる



2



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



大切 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(41ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

- 加熱時間を延長するとき

(21ページ)

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。

(10ページ)

- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

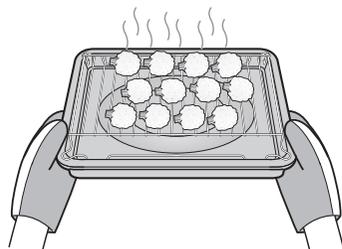
(52ページ)

加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。



加熱終了

コツとポイント

- 1度にできる分量は、100～400gまで。
- 角皿に高アミをのせ、材料を並べます。
- 材料の大きさは、そろえます。
切りかたが下表と異なる場合は、**26 蒸し物[強]**で、様子を見ながら加熱してください。
- 下表以外の野菜(じゃがいもなど)を蒸す場合は、**手動加熱表**をご覧ください。
- 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

素材	15 蒸し野菜			26 蒸し物[強]	
	分量	コツ	仕上りの調節	分量	目安時間
ほうれん草 小松菜	100g ～400g	<ul style="list-style-type: none"> ● 太い根には、十字の切り込みを入れる。 ※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。 ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。 	▽ (弱め)	200g	約8分
アスパラガス		<ul style="list-style-type: none"> ● 根元のかたい皮を取る。 ● 重ならないように並べる。 		200g	約8分
ブロッコリー		<ul style="list-style-type: none"> ● 小房に分ける。 	—	200g	約12分
かぼちゃ		<ul style="list-style-type: none"> ● 3～4cm角に切る。 ● 重ならないように並べる。 	△ (強め)	400g	約17分
にんじん ごぼう		<ul style="list-style-type: none"> ● 1cm厚さに切る。 ● 重ならないように並べる。 		200g	約17分

少量のときや急ぐときは

- **25 レンジ 600W** で、時間を合わせて加熱します。

- 角皿・調理網は使わない。



素材	25 レンジ 600W		
	分量	目安時間	コツ
ほうれん草 小松菜	200g	約2分30秒	<ul style="list-style-type: none"> ● 葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。 ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。
アスパラガス	200g	約1分50秒	<ul style="list-style-type: none"> ● 穂先と根元を交互にして、ラップで包み、皿にのせる。
ブロッコリー	200g	約2分30秒	<ul style="list-style-type: none"> ● 小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
かぼちゃ	400g	約4分30秒	<ul style="list-style-type: none"> ● 大きさをそろえて切り、皿にのせて、ラップをする。
にんじん ごぼう	200g	約5分30秒	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて、野菜に接するようにかぶせる。

※少量の根菜(100g未満)をレンジ加熱すると、火花が出たり、食品が焦げたりして、故障の原因になります。

大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ラップをして加熱してください。

例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒

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

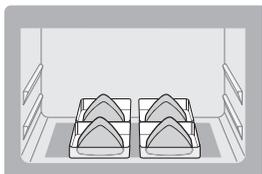
【爆発し、大変危険】

例 焼きおにぎりを加熱する

出力：500W 時間：5分のとき

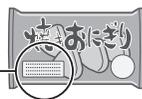
手動

準備



食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



●使える容器 **レンジ** 18ページ

●角皿・調理網は使わない。



●ラップの有無や目安時間などについては、**手動加熱表**をご覧ください。

●冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせますが、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てください。

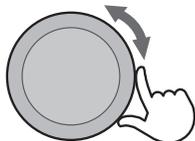
1

[25]に合わせる



2

出力(W)を合わせる



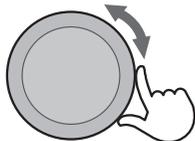
●右に回した場合

600W → 500W
1000W ← 200W



3

時間を合わせる



●設定範囲

1000W … 3分まで

600W … 15分まで

500W … 30分まで

200W … 95分まで

●5分まで10秒単位

●10分まで30秒単位

●30分まで1分単位

●95分まで5分単位

(1000Wは1分まで5秒単位

200Wは10分まで30秒単位)

4



あたため
スタート

●加熱途中で **手動設定** を押すと、出力の確認ができます。

加熱

食品を取り出す



加熱終了

●加熱時間を延長するとき **21ページ**

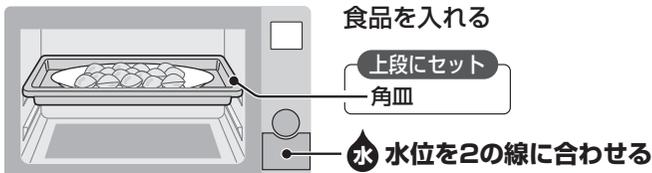
※1000Wで加熱したあと、**[延長できます]**で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げた加熱します。

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)

蒸し物

例 あさりの酒蒸しをする 蒸し物 強 加熱時間：12分のとき **手動**

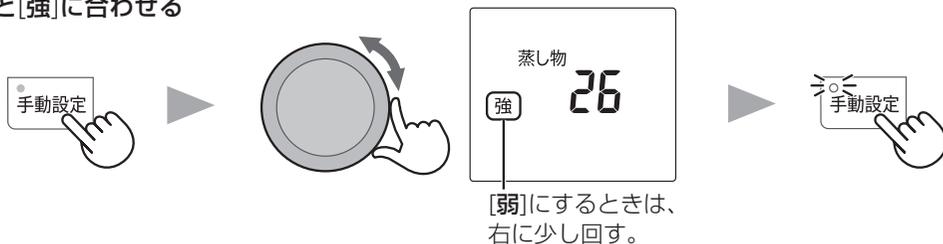
準備



- 使える容器 **蒸し物** (18ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- メニューによっては、調理網を使います。下段で加熱したり、調理網の高さを間違えるとうまく仕上がりにません。詳細は、手動加熱表を参考にしてください。

1

[26]と[強]に合わせる



2

時間を合わせる



- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲
蒸し物 強…30分まで
蒸し物 弱…45分まで
● 15分まで30秒単位
● 45分まで1分単位

3



加熱

加熱終了

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(52ページ)

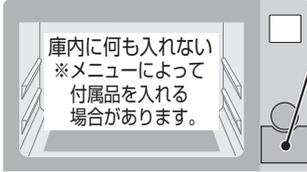
ウォーターオープン^水・オープン

例 ロールパンを焼く 29 オープン^{予熱}あり 温度：180℃ 加熱時間：23分のとき

オープンとして使うときの説明です。

準備

予熱をして焼くとき



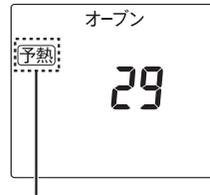
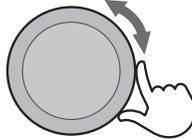
水は入れません

ウォーターオープンとして使うときは、**水位1以上**水を入れます。

- 使える容器
ウォーターオープン・オープン (18 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- 予熱について
よくあるご質問 (60 ページ)

1

[29]と[予熱]に合わせる



予熱の表示は、回転つまみを左右に少し回すと点いたり、消えたりします。

ウォーターオープンとして使うときは、[27]に合わせます。



2

温度を合わせる



- 初め、[170℃]を表示
- 設定範囲
100～250℃まで(10℃単位)

3



- 予熱中、点滅表示で進行状態を表示。(3つ点灯すると予熱完了間近)
- 予熱中に温度を変更するときは、**手動設定** を押し、温度表示になってから、**温度キー** \wedge \vee を押します。

予熱

予熱完了

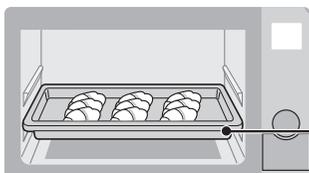
予熱が完了すると



- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 ① からやり直す必要があります。

手動

4



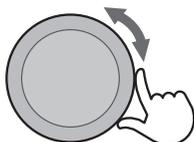
食品を入れて
ドアを閉める

下段にセット
角皿

- 庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。
- 角皿は下段にセットするのが基本です。

5

時間を合わせる



- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲
95分まで
 - 30分まで1分単位
 - 95分まで5分単位

6



加熱

- 加熱中に温度を変更するときは、[手動設定]を押し、温度表示になってから、温度キー **▲** **▼** を押します。

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (21 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(52 ページ)

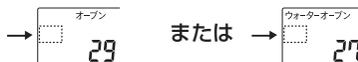
予熱をしないで焼くとき

準備

庫内に食品を入れて、ドアを閉める
(角皿は下段にセットするのが基本です)

1

[手動設定] を押す



2

温度を合わせ **▼** **▲**、[手動設定] を押し、時間を合わせ 、[スタート] を押す

ご注意

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本やガスオープン、他の電気オープンのレシピで作るときは、様子を見ながら加熱してください。(加熱時間をひかえめにして、予熱をして焼くとき の操作をおすすめします) 市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。
(最大20分程度。ウォーターオープンの場合は、オープンより若干長くかかります)

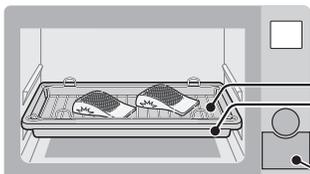
ウォーターグリル グリル

例 魚の切り身を焼く 28 ウォーターグリル(予熱なし) 加熱時間：22分のとき

ウォーターグリルとして使うときの説明です。

準備

予熱をしないで焼くとき



食品を入れる

下段にセット

低アミ
角皿

 水位1以上

グリルとして使うときは、
水を使いません。

● 使える容器
ウォーターグリル・グリル

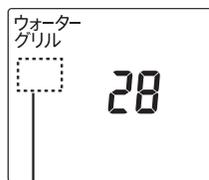
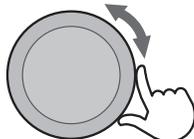
(18 ページ)

● 角皿は下段にセットするのが基本です。

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

● 予熱について
よくあるご質問 (60 ページ)

[28]に合わせる



予熱 は表示させません。

回転つまみを左右に少し回すと

予熱 の表示が点いたり、消えたりします。

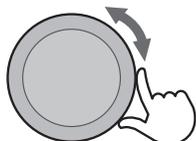
グリルとして使うときは、
[30]に合わせてます。

グリル

30

1

時間を合わせる



● 初め、[15分00秒]を表示

● 設定範囲

35分まで

● 15分まで30秒単位

● 35分まで1分単位

2

手動

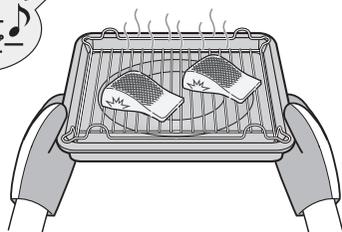
3



加熱



食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(52ページ)

加熱終了

予熱をして焼くとき

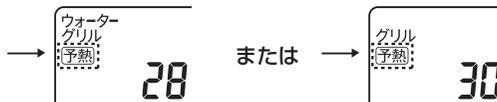
準備

庫内には何も入れません

1

[28]と[予熱]ウォーターグリル、または[30]と[予熱]グリルに合わせ、

[スタート]を押す



予熱

予熱完了

予熱が完了すると



- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。(最大20分程度。ウォーターグリルの場合は、グリルより若干長くなります)
- 予熱完了後に、ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 1 からやり直す必要があります。

2

食品を庫内に入れて
ドアを閉める

(庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくしてください。
角皿は下段にセットするのが基本です)

3

時間を合わせ、[スタート]を押す

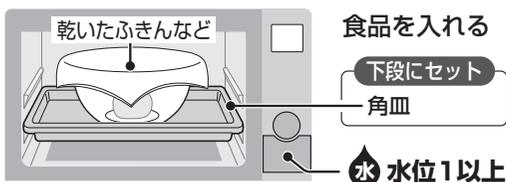
発酵

例 パン生地を発酵させる 温度：35℃ 加熱時間：50分のとき

手動

庫内が高温のときは、使用できません。[U04]を表示します。(57ページ)

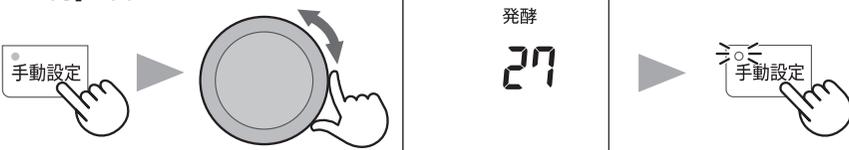
準備



- 使える容器 **発酵** (18ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

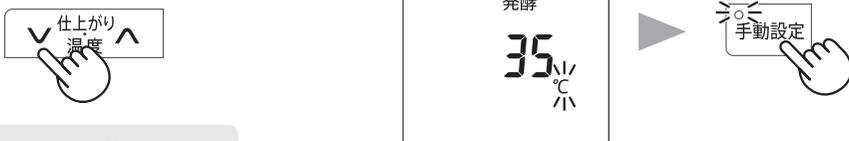
1

[27 発酵]に合わせる



2

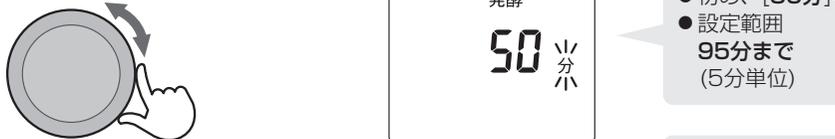
温度を合わせる



- 初め、[40℃]を表示
- 設定範囲 35～45℃まで (5℃単位)

3

時間を合わせる



- 初め、[30分]を表示
- 設定範囲 95分まで (5分単位)

4



加熱

食品を取り出す



- 加熱中は、**庫内灯** を押しても、庫内灯は点灯しません。(発酵温度保持のため)

- 加熱時間を延長するとき (21ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(52ページ)

加熱終了

本体水抜き

(所要時間：1～8分程度)

製品内部の給水パイプをお手入れするときに

給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

準備



水タンクを
取り出しておく

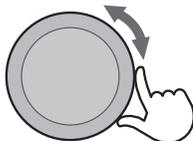
大切

- 水タンクに水が入っていると、表示部に「U I」を表示し、使用できません。(57ページ)

1

ドアを開閉して、
[31]に合わせる

手動設定



31

- 本体の水抜きをすると給水パイプに残っている水を高温で蒸発させます。

清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、一日1度、一日の使い終わりに、本体の水抜きをおすすめします。

本体の水抜きをおこなわない場合は、使用頻度にもよりますが、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色、または白色)が出てくる場合があります。

※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。

2

あたため
スタート



加熱中
31

加熱



ドアを開けて
庫内に水滴が付いている場合は
やけどに注意し、乾いたふきん
で拭き取る

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどします。

終了

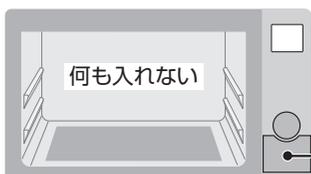
庫内クリーン^水

(目安時間：約20分)

庫内のおいや汚れが気になるときに

高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

準備



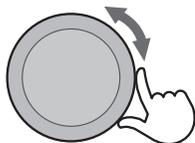
必ず部屋の窓を全開するか
換気扇を回す **大切**

水 水位1以上

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[32]に合わせる



2



加熱



ドアを開けて、やけどに注意し
固く絞ったぬれふきんで庫内の
汚れを拭き取る

- ご使用後は、水タンクと
つゆ受けの水を捨てる。

(10ページ)

終了

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。
蒸気でやけどします。

ご注意

- 水タンクに、水以外のもの(クエン酸など)を入れないでください。
- フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

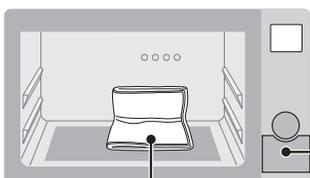
クエン酸洗浄

(所要時間：60分程度)

[洗浄]の表示が出たときに

水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水パイプの洗浄をおこなってください。

準備

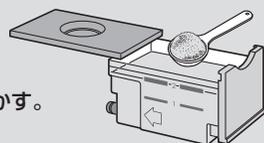


蒸気吹き出し口の真下に、奥面に付けてタオルを置く。

庫内にタオルを置き水タンクに水とクエン酸を入れる

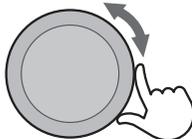
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

- ① 水位2の線に合わせ、水を入れる。
- ② 市販のクエン酸 (無添加、または99.5%以上のもの) 大さじ山盛り1杯分(10~15g)を溶かす。
- ③ フタをして、本体にセットする。



1

[33]に合わせる



残り時間を表示

加熱

2



ドアを開けて、タオルで庫内の水 (無色または、白色) を拭き取り
タオルを絞る

再び **準備** と同じように庫内にタオルを置き
ドアを閉める



水タンクの水を捨て、新しい水道水を**水位2の線に合わせて**入れる。
10秒程度してから、つゆ受けの水を捨て
セットする
※つゆ受けを必ずセットする。

3



新しい水を給水し、
すすぎを始めます。

加熱

終了



タオルで庫内の水(無色または、白色)を拭き取る

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。

(10ページ)

ご注意

- 洗浄終了後は、すぐに、庫内の水を拭き取ってください。拭き取らずに放置しておくと、白い物が付着することがあります。
- 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが、水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。拭き取ってください。

お手入れ

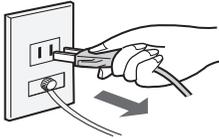
警告

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
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オープンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

使うたびに

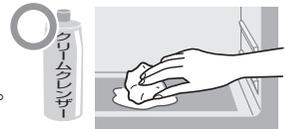
本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。
庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- 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、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが奥面の穴から出てきます。拭き取ってください。



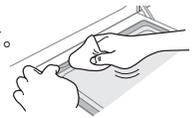
フラットテーブル

- 汚れが落ちにくい場合は、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、最後は水拭きします。
※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。



ドアガラスパッキン

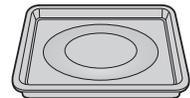
- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、やわらかい布などで拭き取ります。
※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。



角皿(ホーロー)

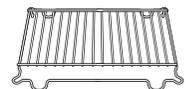
クリームクレンザー・硬めのスポンジは、角皿・調理網には絶対に使用しない

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
汚れが取れにくいときは、浸け置き後、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。
※メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。



調理網

- 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、よく乾燥させます。



⚠ 注意

❌ 庫内やドアに油・食品カス・煮汁を
つけたままで放置したり加熱しない

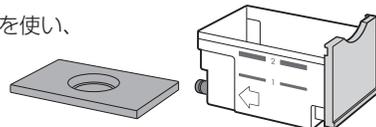
【発煙・発火の原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

こまめに

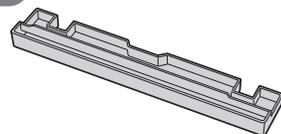
水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
お手入れ後は、十分に水気を取ってください。
一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



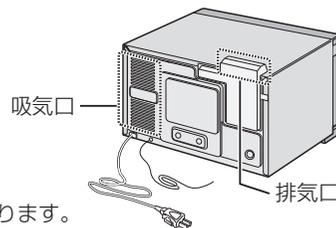
つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 調理が終わるごとに溜まった水を捨て、セットしておきます。
汚れが気になるときは、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。



吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



- **32 庫内クリーン (50ページ)** で、庫内を高温で焼き切ります。

におい・汚れ が気になったら

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの： 湿り気のある緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるぐらいの量)

加熱方法：

- 1 角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。
- 2 **手動設定** → **29 オープン**(予熱は表示しない) → **手動設定** → [200℃] → **手動設定** → [20分] → **スタート**
- 3 加熱後、できれば一晩放置する。

※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、やわらかくしてから取り除いてください。(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

<汚れを落としやすくするために>

水タンクの水を水位2の線に合わせて入れセットし、**手動設定** → **26 蒸し物強** → **手動設定** → [10分] → **スタート**

加熱後、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る。

こんな表示 が出たら



- クエン酸を使った、本体内部の洗浄が必要です。
薬局などで市販されているクエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)をお使いください。

33 クエン酸洗浄 (51ページ)

ご注意

- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがないでください。
(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

故障かな？ (1)

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	参照ページ
音	加熱をスタートさせたが、何も音がしない。	●製品内部の温度条件などによって、加熱スタート時はファンの回転がしない場合があります。そのため音がしませんが、故障ではありません。	—
	加熱中や加熱終了後に ・大きな音がる。 ・「ブーン」、「キューン」と音がしたり、止まったりする。	●本体を冷却するファンの音です。蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、ファンの運転をやや強めに設定し、長めに運転しています。 ●加熱の種類に応じて、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。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。	—
	レンジ加熱時に「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
	オープン・グリル加熱時に「ボン」や、きしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ 【手動設定】 を4秒間押し続けると、「ピッ」と鳴り、解除されます。	13
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	—
動作	電源を入ると、「カチッ」や「サー」などの音がする。	●加熱の準備をしています。	—
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると電源が入り、 【E】 を表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。 【電源オートオフ機能】	20, 21
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる) 電源が切れない。	●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 【高温】 を表示していませんか？製品内部を冷却するためにファンが回転しています。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。最大30分経過すると電源が切れます。 【電源を切る】	— 21
庫内	ドアから蒸気が漏れる。	●少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。	—
	庫内灯が加熱中に、点灯しない。	●省エネ設計のため、加熱中の庫内灯は消灯しています。点灯させたいときは、加熱中に 【庫内灯】 を押します。ただし、 27 発酵 を使うときは、点灯しません。	12

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
加熱後、ドア内側がくもったり、庫内やドア内側に水滴が付着する。 ドアを開けると蒸気が出る。	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オープン・グリルなど)のときも同様です。水滴の量は庫内温度や室温によって異なります。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。 	—
煙が出たり、いやなおいがる。	<ul style="list-style-type: none"> ● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの液体や油をこぼしませんでしたか？ 	22 52
火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 角皿、調理網、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？ ● 食品カスなどが付着していませんか？ 	18 52
製品の下から水が漏れてくる。	<ul style="list-style-type: none"> ● つゆ受けをセットしていますか？水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。水タンクを使用していないときでも、製品内に付着しているつゆが落ちてくることがあるので、お手入れ時以外はセットしておいてください。 ● 本体が傾いていませんか？ 	10 —
庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	<ul style="list-style-type: none"> ● 水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。 	—
奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 製品内部の給水パイプに水が残っていたものです。 31 水抜きをすると、給水パイプ内に残っている水を高温で蒸発させて乾燥するので、庫内へ水が出てくる量が少なくなり、衛生的です。 ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。 	49
蒸気量が少なかったり、奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくることもある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れているため、蒸気が出にくくなっています。 クエン酸を使って、33 クエン酸洗浄をおこなってください。 	51
水を使う加熱をすると食品の表面に水が溜まる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱に使われた蒸気が、食品の表面で結露するためです。 	—
1 牛乳・酒で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	<ul style="list-style-type: none"> ● フラットテーブルの端に置いていませんか？ 中央に置いてください。 ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？ (牛乳200mL/酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて、仕上がりキーを使っていますか？ 	— — 31

庫内

仕上がり

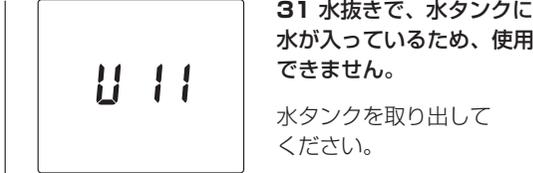
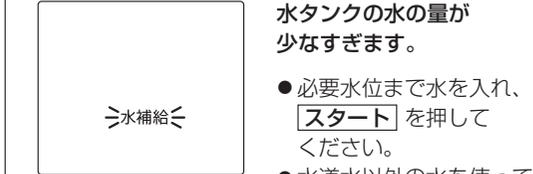
故障かな？ (2)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 牛乳・酒で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ (牛乳200mL/酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて、仕上がりキーを使っていますか？ 	— — 31
焦げ目がつきにくい。 うまく仕上がらない。	<ul style="list-style-type: none"> ● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。 	4
● 28 ウォーターグリルのとき。	<ul style="list-style-type: none"> ● しっかり焦げ目をつけたい場合は、30 グリルで加熱してください。 	46
● 29 オープン、または 30 グリルのとき。	<ul style="list-style-type: none"> ● メニューに合わせて下段にセットしていますか？ ● メニューに合わせて調理網を使用していますか？ 	— —
仕上がりにムラがある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ ● 左右の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。 	— —
スチーム解凍 で ● 加熱しすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ● ラップに包んでいませんか？ ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ● 素材に合わせて、仕上がりキーを使っていますか？ 	28
● 加熱が足りない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食器にのせたり、発泡トレーのまま、加熱していませんか？または、水を使わずに加熱していませんか？ 固めに仕上がります。 	28
25 レンジの1000Wで加熱したが、仕上がりにムラがある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品をフラットテーブルに直接置いていませんか？ とくに冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。25 レンジで 500W、または 600W に合わせて、様子を見ながら加熱してください。 	—
市販の料理ブックや他の製品のオープン加熱メニューが上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。ただし、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仕上がらないことがあります。メニュー集に類似のメニューがあれば、温度や加熱時間を参考にしてください。 	—
レンジ加熱で食品がはじけた。	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。25 レンジで 200W に合わせて、様子を見ながら加熱してください。 	—
水を使う加熱が上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱途中で、水タンクを取り出していないですか？ 加熱が終了するまで、取り出さないでください。 	—

仕上がり

こんな表示が出たら

お知らせ音 (ピピピピ…)が鳴ります

	<p>庫内が高温のため使用できません。庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。</p> <p>とりけし を押すと、下記以外の加熱は使えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スチーム解凍・27 発酵 	 <p>31 水抜きで、水タンクに水が入っているため、使用できません。</p> <p>水タンクを取り出してください。</p>
	<p>製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。</p> <p>凍結している水を溶かすために、29 オープン(予熱をしない)で200℃に合わせ、しばらく加熱してください。</p>	 <p>水タンクの水の量が少なすぎます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 必要水位まで水を入れ、スタート を押してください。 ● 水道水以外の水を使っていませんか？ (20 ページ) ● 水タンクはしっかり奥まで押し込まれていますか？
	<p>製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。</p> <p>クエン酸を使って、33 クエン酸洗浄をおこなってください。(51 ページ)</p> <p>とりけし を押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。</p> <p>クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。</p>	 <p>しっかり奥まで押し込む</p>
	<p>製品が故障している場合があります。</p> <p>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、シャープお客様相談窓口に、表示の番号 をご連絡ください。(63 ページ)</p>	 <p>8 8 8 交互に点滅</p>

初めて使用するとき、[D]表示が出たら…

	<p>デモ表示になっていますので、次の操作が必要です。この状態では、加熱ができません。</p> <p>とりけし を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。</p> <p>[D]が消え、[0]表示になると使えます。</p> <p>※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)</p>
--	--

よくあるご質問 (1)

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク	<p>水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？</p>	—
	<p>お湯を使うことができますか？</p>	—
	<p>水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？</p>	—
	<p>調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？</p>	—
	<p>水を使わない加熱のときに、水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？</p>	—
本体の水抜き	<p>本体の水抜きをするとどうなるのですか？</p>	—
	<p>どれぐらいの頻度でおこなうのがいいのですか？</p>	49
容器	<p>炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？</p>	18

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
<p>3 サックリあたたため、 4 しっとりあたたため、 あたため の使い分けは？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 使い分けいろいろの「あたためる」をご覧ください。 	3
<p>過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 水を使わない 29 オープンや、30 グリルで加熱します。 	—
<p>野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 蒸し野菜や手動加熱表をご覧ください。 手動加熱表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、26 蒸し物強 で 10分 を目安に、様子を見ながら加熱してください。 	40, 79
<p>野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 15 蒸し野菜は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。急ぐときやお弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、25 レンジを使うと便利です。 ● 丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりもゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、25 レンジで様子を見ながら、加熱してください。 <p>※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変わっても同じ操作でできますので、たくさん蒸して、いろいろな献立に健康的にご利用ください。</p>	40
<p>同じメニューを連続でくり返し調理することができますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 庫内や付属品が熱い場合、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。調節が必要なときは、加熱スタート後、仕上がりキーを使い、様子を見ながら加熱してください。 	—
<p>食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 25 レンジで出力を 600W、500W、200W、1000W に合わせ、時間を合わせて加熱します。 	42
<p>メニュー集に記載していないメニューの加熱方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 手動加熱で様子を見ながら加熱してください。 ● メニュー集(ダウンロード)もご覧ください。本書に掲載しているメニューをはじめ、多数のメニューをカラー写真付きで掲載しています。類似メニューがあれば、温度や加熱時間を参考にしてください。 <p>※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、オープンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。</p>	— 13

よくあるご質問 (2)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
調理方法	メニュー集に記載のメニューで人数分を変えて作りたいときは？	<ul style="list-style-type: none"> ●自動加熱の場合は、基本的にメニュー集に記載の分量で調理してください。 ●分量を変更する場合、蒸し料理のときは自動加熱、手動加熱とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。メニュー集に記載の内容でいったん加熱し、加熱が足りなかった場合は加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 ●焼き料理のときも蒸し料理のときと同じですが、メニュー集記載分量の倍の量を加熱する場合は、「1~2割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。 	—
	レンジ加熱でラップをするものラップをしないものの目安は？	<ul style="list-style-type: none"> ●手動加熱表をご覧ください。食材に合ったラップの有無を、記載しています。 	75 ~ 79
	自動加熱の仕上がりを調節したいときは、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート後の30秒間は、調節に仕上がりキーを押してください。初め、標準に設定されています。 	—
予熱について	予熱が必要なメニュー予熱がいらぬメニューの目安は？	<ul style="list-style-type: none"> ●予熱が必要なメニュー <ul style="list-style-type: none"> ●ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 ●予熱がいらぬメニュー <ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。 ●塩づけや開きなど、「減塩」をするメニュー。 	—
	調理が終わったあと、続けて同じ加熱をするときも、予熱が必要ですか？庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することをおすすめします。(庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります) 	—
表示	[洗淨]の表示が出ます。洗淨をせずに使用続けると、どうなりますか？	<ul style="list-style-type: none"> ●蒸気を生じさせる部分が傷み、故障の原因になります。製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って、33 クエン酸洗淨をおこなってください。クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。 	51

こんなときは？		参考にしてください	参照ページ
操作	加熱が足りないとき 「延長できます」表示が消えたあとに、加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？	●メニュー集の「手動でするときは:」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？	●自動加熱の場合は、メニュー集の「手動でするときは:」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—

仕様

電 源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,430W	
オープン	定格消費電力	1,430W	
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃)・100~250℃	
外形寸法	幅490×奥行400×高さ345(mm)		
庫内有効寸法	幅300×奥行320×高さ185(mm)		
水タンク容量	約430mL		
質 量	約17kg		
角 皿	313×313(mm)		
電源コードの長さ	約1.4m		
区 分 名	D		
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.5kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	11.3kWh/年	年間消費電力量	68.8kWh/年

※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。

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面5cm以上の空間を設ける必要があります。(左右どちらか一方を8cm以上あげると、もう一方は2cm以上で設置できます)
- コンセントに電源プラグを差しした状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは

出張修理

- 1 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。(54~61ページ)
- 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：ウォーターオープン
- 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

- 当社はウォーターオープン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。

ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

※弊社では、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。



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

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



使用方法のご相談など【お客様相談室】 おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHS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	



修理のご相談など【修理相談センター】 おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電 話	FAX
050 - 3852 - 5520	06 - 6792 - 3221
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

■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。個人情報の開示・訂正、利用訂正等の請求その他お問い合わせは、シャープ株式会社個人情報ご相談窓口にご連絡ください。電話番号：[06-6792-8004 (受付時間：平日、9:00～12:00、13:00～17:00)] ただし、祝日など弊社休業日を除く] 個人情報の取扱いの詳細については、<https://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。(2K1903)

カンタン焼き

焼き上げ



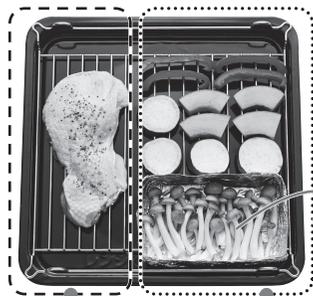
目安時間
約23分

水タンクの水位
1以上

組み合わせ自在！肉・魚・野菜などの複数の食材を、調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で同時に焼くことができます。

組み合わせ例

例えば
鶏肉と好みの野菜を
のせて



加熱後盛り付けて…



加熱するときは、アルミホイルを閉じます。

グリルチキンの
焼き野菜添え

食材例と 分量の目安

肉 塩、こしょうをした鶏肉

野菜 パプリカ、かぼちゃ、さつまいも、しめじ

肉類 150~250g
(1個がひと口大くらいの大きさの場合は300gまで)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)
- 豚肉(とんかつ用)…2枚(1枚130g)
- ささ身…4本(1本50g)
- 薄切り肉(肉巻きや重ね焼きなど)…200g
- たれやハーブなどに漬けてこんで売られている鶏肉…300g(ひと口大に切ったもの)



魚介類 150~250g

※魚の場合は、調理網に油をぬります。

- 切り身魚…2切れ(1切れ80~100g)
- 干物(あじの開き、さんまの開きなど)…1枚(80~100g)
- ししゃも…8~10尾



野菜・きのこ類 200~250g

※根菜類は、サラダ油をまぶしてから焼くとよいでしょう。
※きのこ類、オクラ、ししとう、アスパラガスなどは、焦げやすいので、アルミホイルに包んで加熱します。

- ジャがいも・さつまいも…1cm厚さに切る
- パプリカ…2~3cm幅の縦切り
- ゆでとうもろこし…3cm輪切り
- なす…2cm輪切り、または、半分に切り、4等分のくし切り
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…1cm厚さに切る
- エリンギ…1cm厚さに切る
- しめじ…小房に分ける
- オクラ・ししとう・生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る



その他

- 厚揚げ・さつま揚げ…200~300g
- チキンナゲット…6~10個
- 市販のお弁当用冷凍食品…1袋



左右どちらも肉・魚介類あるいは野菜・きのこ類にしてもOK！

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 低アミに食材を重ならないようにして並べる。

● **カンタン焼き・蒸し** 1回押す(表示部に「カンタン焼き」が点灯) → **スタート**

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「 (弱め)」「 (強め)」を押します。 (弱め)で約18分、 (強め)で約25分の目安時間になります。
- 手動でするときは、28ウォーターグリル(予熱なし)で上記の時間を目安に加熱してください。

使いこなしのポイント

- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって仕上がりが変わります。スタート後の仕上がりを調節や加熱後の**延長**で調節してください。
- 下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

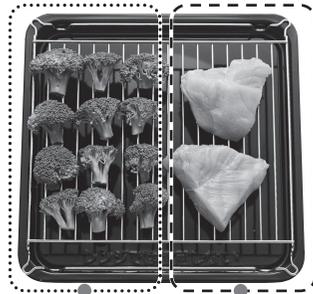
※カラー写真付きメニュー集(ダウンロード)では、他にも組み合わせ例を写真付きで紹介しています。
(メニュー集のダウンロードについては、13ページ参照)

カンタン蒸し

蒸し 高アミ 上段・角皿	目安時間 約 14 分	水タンクの水位 2 に 合わせる

組み合わせ自在！肉・魚・野菜などの複数の食材を、調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で同時に蒸すことができます。

組み合わせ例



加熱後盛り付けて…



鶏とブロッコリーの
ごまだれがけ

食材例と 分量の目安

野菜 ブロッコリー

肉 鶏むね肉

野菜・きのこ類 200~250g

- じゃがいも・さつまいも…5mm厚さに切る
- パプリカ…2~3cm幅の縦切り
- キャベツ…ざく切り、または、3cm厚さのくし切り
- オクラ・もやし・青菜…そのまま
- なす…1cm厚さに切る
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…5mm厚さに切る
- チンゲン菜…茎を半分に切る
- しめじ・ブロッコリー・カリフラワー…小房に分ける
- 生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る



肉類 150~250g (ひとかたまりは150g以下)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)
半分に切り、厚みは1.5cm以下にする
- ささ身…4本(1本50g)
- 豚肉…200g



魚介類 150~250g (ひとかたまりは150g以下)

- 切り身魚…2切れ(1切れ100g)
- えび…160~200g



その他

- 中華まん(常温・冷蔵)…2個(1個120gまで)
- シュウマイ(冷蔵・冷凍)…5~12個(160gまで)
- 卵(冷蔵)…2~4個



ご注意 卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

左右どちらも肉・魚介類あるいは野菜・きのこ類にしてもOK!

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 高アミに食材を重ならないようにして並べる。

● **カンタン 焼き・蒸し** 2回押す(表示部に「カンタン蒸し」が点灯) → **スタート**

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「 (弱め)」「 (強め)」を押します。 (弱め)で約11分、 (強め)で約17分の目安時間になります。
- 手動でするときは、**26**蒸し物(強)で上記の時間を目安に加熱してください。

使いこなしのポイント

- 食品が重なっていると加熱されにくくなります。また、食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、加熱が足りないときは、**延長**で加熱を足すなどしてください。
- 材料を細かく切った場合は、市販の金属製のザルやバットを使うと便利です。
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製のザルやバットがすべりやすいのでご注意ください。

レンジで1品

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱。
分量設定不要で1~4人分のおかずが自動で作れます。

5分おかず

メニュー番号7

5分おかず

加熱

付属品は
入れません

1 耐熱容器に食品を入れ、ふんわりとラップをして
庫内中央に置く。(角皿は入れません)

2 5分おかずのメニュー番号7に合わせ、
スタートを押す。

*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人分はすべて半量にします。

牛肉とレタスのごま風味

材料(4人分) 約190kcal 塩分1.0g

牛薄切り肉(2cm幅に切る).....	200g
レタス(3cm角に切る).....	200g
A [しょうゆ.....	大さじ1 1/2
酒.....	大さじ1
ごま.....	大さじ2
砂糖、ごま油.....	各小さじ2
片栗粉.....	小さじ1

1 耐熱容器に牛肉、Aを入れてよく混ぜ合わせてレタスをのせ、
加熱する。

2 加熱後、全体を混ぜる。



カンタン煮物

メニュー番号8

カンタン煮物

加熱

付属品は
入れません

1 耐熱容器に食品を入れ、ふんわりとラップをして
庫内中央に置く。(角皿は入れません)

2 カンタン煮物のメニュー番号8に合わせ、
スタートを押す。

*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人分はすべて半量にします。

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約173kcal 塩分0.7g

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

※1~2人分をするときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、
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を皮を下にして並べ、Aを加えて混ぜ合わせる。
スタート後、30秒以内に \square (弱め)を押す。

〔手動でするときは:25レンジ500Wで約11分〕



豚肉と大根のしょうが風味

材料(4人分) 約90kcal 塩分1.0g

大根(薄いいちょう切り).....	200g
豚もも薄切り肉(1cm幅に切る).....	200g
A [しょうゆ.....	大さじ1 1/2
片栗粉.....	小さじ1
しょうが(せん切り).....	10g

1 耐熱容器に大根を入れる。

2 豚肉にAを加えてよく混ぜ合わせて1の上ののせ、加熱する。

3 加熱後、全体を混ぜる。



さつまいもの甘辛煮

材料(4人分) 約146kcal 塩分0.9g

さつまいも(1.5cm厚さの輪切り).....	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:25レンジ500Wで約10分〕



5分おかずのポイント

- 食品は表面が平らになるように入れます。
- 食品の温度、分量、容器などによって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは延長または**25**レンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。
- 手動でするときは、**25**レンジ600Wで5分~5分30秒を目安に加熱してください。

カンタン煮物のポイント

- 耐熱容器は直径約25cmのものを使います。
1~2人分の場合は、直径約18cmのものでもできます。
- 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。
- 好みの野菜と市販のめんつゆでカンタンに作ることもできます。野菜400gに対し、めんつゆ(ストレート)大さじ4+水大さじ1
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめると味がなじみます。
- 食品の温度、分量、容器などによって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは延長または**25**レンジ500Wで様子を見ながら加熱を追加してください。

※カラー写真付きメニュー集(ダウンロード)では、他にも多数のメニューを紹介しています。
(メニュー集のダウンロードについては、13ページ参照)

レンジで1品

カンタンパスタ

メニュー番号**9**
カンタンパスタ

加熱 付属品は
入れません

1 耐熱容器に食品を入れ、ふんわりとラップをして
庫内中央に置く。(角皿は入れません)

2 カンタンパスタのメニュー番号**9**に合わせ、
スタートを押す。

*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1人分はすべて半量に
します。

ミートソースパスタ

材料(2人分) 約562kcal 塩分2.0g

加熱 目安時間
約**20**分

スパゲティ(7分ゆでタイプ・
太さ1.6mmのもの) …… 160g
市販のミートソース(缶詰またはレトルト)
…1缶または1袋(260~290g)
しめじ(小房に分ける) …… 50g
玉ねぎ(薄切り) …… 75g
水 …… 300mL
A オリーブオイル …… 大さじ2
塩 …… 少々

1 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを束にならないようにバラバラと入れ、ミートソース、しめじ、玉ねぎの順に加え、加熱する。

2 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。

あさりのパスタ

材料(2人分) 約447kcal 塩分2.5g

加熱 目安時間
約**15**分

スパゲティ(7分ゆでタイプ・
太さ1.6mmのもの) …… 160g
あさり(塩水につけて砂を出す)
…… 200g
A 水 …… 300mL
オリーブオイル …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/4
にんにく(すりおろす) …… ひとかけ
B 青ねぎ(小口切り) …… 適量
白ワイン(お好みで) …… 適量

1 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、あさりを加える。スタート後、30秒以内に**弱め**を押す。

2 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐし、Bを加えて、さらに混ぜ合わせる。

カンタンパスタのポイント

- 耐熱容器は直径約25cmのものを使います。
1人分の場合は、直径約18cmのものでもできます。
- スパゲティは半分に折って耐熱容器に入れます。メニューによって、入れ方が異なります。
- 食材は、材料の記載順に入れてください。
- 加熱後は、すぐにフォークなどを使って、ほぐすように混ぜます。
- 食品の温度、分量、容器などによって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは延長または**25**レンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。
- 手動加熱では加熱できません。

お弁当用おかず

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りお弁当のおかずが作れます。

メニュー番号**21**
お弁当用おかず

焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約**14**分

水タンクの水位
1以上

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿に食材をのせる。
お弁当用おかずのメニュー番号**21**に合わせ、
スタートを押す。

鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g

鶏ひき肉 …… 50g
A 砂糖 …… 小さじ2
酒 …… 小さじ1¹/₂
しょうゆ …… 小さじ1¹/₂

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。

2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。

いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g

卵 …… M2個
A 牛乳 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 少々

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。

2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。

チンゲン菜のじゃこあえ

材料(1人分) 約16kcal 塩分0.8g

チンゲン菜(ざく切り) …… 50g しょうゆ …… 適量
ちりめんじゃこ …… 5g

1 チンゲン菜とちりめんじゃこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。

2 加熱後、混ぜる。

お弁当用おかずのポイント

- 角皿にのれば、どの組み合わせ(67~68ページ)でも加熱できます。
- 耐熱容器は底の平らな浅めのもをお使いください。
- 手動ですときは、**28**ウォーターグリル(予熱なし)で約14分を目安に加熱してください。

お弁当用おかず

メニュー番号 **21**
お弁当用おかず

焼き上げ



目安時間
約 **14**分

水タンクの水位
1以上

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に食材をのせる。
お弁当用おかずのメニュー番号**21**に合わせ、**スタート**を押す。

ウインナーのマヨネーズ焼き

材料(1人分) 約128kcal 塩分0.6g

ウインナー(斜め半分に切る) 2本
玉ねぎ(5mm厚の半月切り) 10g
マヨネーズ 適量
アルミケース

- 1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。

豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 約226kcal 塩分2.0g

豚肩ロース肉(薄切り) 70g
塩、こしょう 各少々
マーマレード 大さじ1
しょうゆ 小さじ2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

かぼちゃサラダ

材料(1人分) 約130kcal 塩分0.4g

かぼちゃ 50g
ツナ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1/2
コーヒーフレッシュ 1個分
塩、こしょう 各少々

- 1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

冷凍ハンバーグ/春巻き

冷凍ハンバーグ

材料(1人分)

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ 2個(1個25~30g)
アルミケース

冷凍春巻き

材料(1人分)

市販のお弁当用冷凍春巻き 2個(1個25~30g)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

セサミチキン

材料(1人分) 約138kcal 塩分0.2g

鶏もも肉 60g
塩、こしょう 各少々
白ごま、黒ごま 各適量
アルミケース

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- 2 アルミケースに鶏肉の皮を上にして入れる。

エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 約88kcal 塩分0.5g

エリンギ 1/2本
ベーコン 1~2枚
塩、こしょう 各少々

- 1 エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうをする。ベーコンは半分の長さに切る。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

焼き魚3種

塩だけ

材料(1人分) 約143kcal 塩分1.3g

塩だけ(半分に切る) 1切れ(80g)

- 1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬け

材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬け(半分に切る) 1切れ(80g)

- 1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き

材料(1人分) 約232kcal 塩分1.1g

塩さば(半分に切る) 1/2切れ(50g)
A [マヨネーズ 大さじ1
青ねぎ 1本

- 1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

※カラー写真付きメニュー集(ダウンロード)では、他にも多数のメニューを紹介しています。
(メニュー集のダウンロードについては、13ページ参照)

モーニングセット (トースト&ベーコン巻き&目玉焼き)

メニュー番号 20	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 11 分	水タンクの水位 1 以上
モーニングセット			

材料(2人分) 約317kcal 塩分1.4g

食パン(常温・4~6枚切り)	2枚
アスバラガス	4本
ベーコン(半分に切る)	2枚
卵	M2個
アルミケース	6枚

*1人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスバラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。
ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
- 3 角皿に**2**をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。食パンも並べる。
モーニングセットのメニュー番号**20**に合わせ、**スタート**を押す。



(2人分の場合)

(1人分の場合)

手動ですときは:**28**ウォーターグリル(予熱なし)で約11分

レトルトカレー &ごはん

メニュー番号 22	蒸し 上段 角皿	目安時間 約 15 分	水タンクの水位 2 に合わせる
レトルトカレー &ごはん			

材料(1人分)

市販のレトルトカレー	1袋(200g)
ごはんまたは市販のパックごはん(常温のもの)	150~200g

*2人分も自動でできます。

で注意 レトルトパックの加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 耐熱容器にごはんを入れる。
- 3 角皿に**2**とレトルトカレーをのせる。
レトルトカレー&ごはんのメニュー番号**22**に合わせ、**スタート**を押す。



手動ですときは:**26**蒸し物(強)で約15分

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。



- 2人分の場合、2個の耐熱容器がのらないときは、2人分のごはんを大きめの皿に盛ってもできます。



- 市販のパックごはんは、パッケージのフタをはがしてのせます。

トースト

材料

食パン(常温または冷凍・6枚切り)	2枚
-------------------------	----

*1~4枚まで自動でできます。

※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方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。

※裏面の焼き色が、表面に比べて薄く焼き上がります。

メニュー番号 6	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 11 分	水タンクの水位 1 以上
トースト			

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に食パンをのせる。
トーストのメニュー番号**6**に合わせ、**スタート**を押す。



手動ですときは:**28**ウォーターグリル(予熱なし)で約11分

から揚げ (鶏もも肉)

メニュー番号 10	焼き上げ 低アミ 下段・角皿	目安時間 約 20 分	水タンクの水位 1 以上
から揚げ			

材料(2人分) 約282kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉 1枚(250g)
から揚げ粉(市販のもの) 適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの **▲**(強め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は、8等分に切る。
<ポイント>
小さく切ると、焼き過ぎになります。
- 3 ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋を振って粉をまぶす。
- 4 余分な粉を払って粉が湿らないうちに、油をぬった低アミに鶏肉を皮が上になるようにして並べる。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。
から揚げのメニュー番号 **10**に合わせ、**スタート**を押す。

手動ですときは:**28**ウォーターグリル(予熱なし)で約20分
(4人分は約24分)

チキンステーキ

メニュー番号 11	焼き上げ 低アミ 下段・角皿	目安時間 約 23 分	水タンクの水位 1 以上
チキンステーキ			

材料(2人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g

鶏もも肉 1枚(250g)
赤パプリカ 1/2個
黄パプリカ 1/2個
塩、黒こしょう 各少々

A
— にんにく(薄切り)
..... ひとかけ
好みのハーブ... 大さじ1/2
オリーブオイル... 大さじ1
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの **▲**(強め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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いて2等分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬けこむ。パプリカは種を取って4等分に切る。
- 4 低アミに3の肉を皮を上にしてのせ、塩、黒こしょうをふる。パプリカを肉の両端にのせる。
チキンステーキのメニュー番号 **11**に合わせ、**スタート**を押す。



手動ですときは:**28**ウォーターグリル(予熱なし)で約23分
(4人分は約25分)

ハンバーグ

材料(2人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り) 小1/2個(75g)
バター 適量
パン粉 15g
牛乳 大さじ1 1/2
合びき肉 200g
塩 小さじ1/3
A
— 溶き卵 M¹/4個分
こしょう、ナツメグ 各少々
好みのソース 適量

*市販のハンバーグ生地(成形品・1個120~150g)でもできます。
*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの **▲**(強め)を押します。

- 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。(角皿は入れません)
手動設定を押してレンジのメニュー番号 **25**を表示し、**600W**、約**1分30秒**に設定し、**スタート**を押す。
- 2 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 3 水タンクに水を入れる。

メニュー番号 12	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 23 分	水タンクの水位 1 以上
ハンバーグ			

- 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 5 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、**2**と**4**、**A**を加えて混ぜる。
<ポイント>
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
- 6 手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
<ポイント>
生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。
ハンバーグのメニュー番号 **12**に合わせ、**スタート**を押す。

手動ですときは:**28**ウォーターグリル(予熱なし)で約23分
(4人分は約25分)

- 7 加熱後、好みのソースをかける。

※カラー写真付きメニュー集(ダウンロード)では、他にも多数のメニューを紹介しています。
(メニュー集のダウンロードについては、13ページ参照)

マカロニグラタン

材料(2人分) 約402kcal 塩分1.3g

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

*1人分、4人分も自動でできます。

4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの**▲**(強め)を押します。

- 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動設定を押してレンジのメニュー番号**25**を表示し、**600W**、約**2分20秒**に設定し、**スタート**を押す。
- 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- 2**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(分量外)をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを2等分してかけ、ピザ用チーズを散らす。

メニュー番号 13	焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約 22 分
グラタン			

- 角皿の中央寄りに**3**を並べる。

グラタンのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。

手動ですときは**30**グリル(予熱なし)で約**22**分(4人分は約**25**分)

- 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせませす。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの**▲**(強め)を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き(角皿は入れません)、**25**レンジ**600W**で人肌程度まであたためてから焼いてください。
※チーズは焼く前に散らします。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、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。
※自動加熱では加熱できません。ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

ホワイトソース

加熱 付属品は
入れません

材料(1カップ分)

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

- 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。(角皿は入れません)
手動設定を押してレンジのメニュー番号**25**を表示し、**600W**、約**1分**に設定し、**スタート**を押す。

- 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
- 2**に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)
手動設定を押してレンジのメニュー番号**25**を表示し、**600W**、約**3分30秒**に設定し、**スタート**を押す。
途中、残り時間が約**2分**と約**1分**のときに取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
- 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。
<ポイント>
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

塩ざけ・塩さば

材料(2人分) 塩ざけ 約143kcal 塩分1.3g
塩さば 約291kcal 塩分1.8g

塩ざけ	2切れ(1切れ80g)
または	
塩さば(皮に切れ目を入れる)	2切れ(1切れ100g)

*1人分、4人分も自動でできます。4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの**▲**(強め)を押します。

メニュー番号 14	焼き上げ	低アミ 下段・角皿	目安時間 約 24 分	水タンクの水位 1 以上
塩ざけ・塩さば				

- 水タンクに水を入れる。
- 油をぬった低アミに魚の表側を上にして並べる。
塩ざけ・塩さばのメニュー番号**14**に合わせ、**スタート**を押す。

手動ですときは**28**ウォーターグリル(予熱なし)で**22~24**分(4人分は**24~26**分)

ブロッコリー&アスパラのサラダ

メニュー番号 15	蒸し 高アミ 上段・角皿	目安時間 約 12 分	水タンクの水位 2 に 合わせる
------------------	--------------------	-----------------------	-------------------------------

材料(2人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー……………1/2個	ドレッシング
アスパラガス……………6本	玉ねぎ(すりおろす) ……25g
粗びきウィンナー……………2本	ポン酢しょうゆ……………大さじ2
うずら卵……………2個	オリーブオイル……………大さじ1/2
	塩、こしょう……………各少々

*4人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。高アミに材料を並べる。
蒸し野菜のメニュー番号 **15** に合わせ、**スタート** を押す。



【手動でするときは:26蒸し物(強)で約12分】

- 3 加熱後、うずら卵は必ず流水につけ十分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

ゆで卵

メニュー番号 16	蒸し 高アミ 上段・角皿	目安時間 約 14 分	水タンクの水位 2 に 合わせる
------------------	--------------------	-----------------------	-------------------------------

材料(2人分) 約83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの)……………	M2個
---------------	-----

*2~8個まで自動で加熱できます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 高アミに卵をのせる。
ゆで卵のメニュー番号 **16** に合わせ、**スタート** を押す。
【手動でするときは:26蒸し物(強)で約14分】

- 3 加熱後、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。
※十分に中まで冷まないと卵が破裂する場合があります。
※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

茶わん蒸し

メニュー番号 17	蒸し 上段 角皿	目安時間 約 35 分 (蒸らし10分含む)	水タンクの水位 2 に 合わせる
------------------	----------------	-------------------------------------	-------------------------------

材料(2人分) 約112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)……………1枚	かまぼこ……………2切れ
干しいたけのもどし汁……………大さじ1	ぎんなん(缶詰)……………4粒
しょうゆ、砂糖……………各大さじ1/2	卵液
ささ身……………50g	卵……………M1個
酒、薄口しょうゆ……………各少々	だし汁……………1カップ
えび……………2尾	塩……………少々
	薄口しょうゆ……………小さじ1/2
	みりん……………小さじ1
	みつ葉……………適量

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 干しいたけは、半分にとって大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動設定を押してレンジのメニュー番号 **25** を表示し、**600W**、約**50**秒に設定し、**スタート** を押す。
- 2 水タンクに水を入れる。
- 3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共フタをする。
- 6 角皿に5を並べる。

共フタがない場合、アルミホイルでフタをします。



茶わん蒸しのメニュー番号 **17** に合わせ、**スタート** を押す。

【手動でするときは:26蒸し物(弱)で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。】

- 7 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4です。
- 卵液の温度は15~25℃にします。温度が高いとスガ立ちます。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。

※カラー写真付きメニュー集(ダウンロード)では、他にも多数のメニューを紹介しています。
(メニュー集のダウンロードについては、13ページ参照)

焼きいも

メニュー番号 18	焼き上げ	下段  角皿	目安時間 約 40 分	水タンクの水位 1 以上
焼きいも				

材料(2人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)……………2本(1本250g)

*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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る。角皿にいもを並べる。

<ポイント>

- ・皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
- ・加熱中さつまいもからアクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

焼きいものメニュー番号**18**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは:**27**ウォーターオープン・発酵(予熱なし)の250℃で約40分

ドライフード (セミドライ)

メニュー番号 19-1	焼き上げ	低アミ  下段・角皿	目安時間 約 2 時間	水タンクの水位 2 に合わせる
ドライフード(セミドライ)				

- 食材例**
パイナップル、りんご、みかん、キウイ、マンゴーなど
- 分量の目安**
調理網に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切り方**
1cm程度にスライスします。
りんごは塩水にさらすと変色が防げます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 低アミの上に、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べる。
ドライフード(セミドライ)のメニュー番号**19-1**に合わせ、**スタート**を押す。
※マンゴーを加熱する場合は、スタート後、30秒以内に仕上がりがキーの (弱め)を押す。(目安時間約2時間)
- 3 加熱後、低アミからはずして冷ます。

ドライフード (チップス)

メニュー番号 19-2	焼き上げ	下段  角皿	目安時間 約 1時間15 分	水タンクの水位 2 に合わせる
ドライフード(チップス)				

- 食材例**
じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、りんごなど
- 分量の目安**
角皿に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切り方**
スライサーなどで1~2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらします。ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。
りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べる。
ドライフード(チップス)のメニュー番号**19-2**に合わせ、**スタート**を押す。
※2mm厚さにスライスしたものは、スタート後、30秒以内に仕上がりがキーの (強め)を押す。(目安時間約1時間35分)
- 3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

ドライフードのポイント

- 食材の種類や季節によって、仕上がりが異なります。
- 長期間の保存はできませんので、早めにお召し上がりください。
- 手動加熱では加熱できません。

ドライフード (おつまみ)

メニュー番号 19-3	焼き上げ	低アミ  下段・角皿	目安時間 約 2時間30 分	水タンクの水位 2 に合わせる
ドライフード(おつまみ)				

- 食材例**
いか、牛薄切り肉(赤身)、ささ身など
- 分量の目安**
調理網に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切り方**
5mm以下程度に薄く切り、お好みにより下味(下記参照)をつけてください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 低アミの上に、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べる。
ドライフード(おつまみ)のメニュー番号**19-3**に合わせ、**スタート**を押す。
※牛薄切り肉を加熱する場合は、スタート後、30秒以内に仕上がりがキーの (弱め)を押す。(目安時間約1時間40分)
- 3 加熱後、低アミからはずして冷ます。
※牛肉やささ身は、調味液に漬けてから加熱してもよいでしょう。

<牛肉、ささ身の調味液>

牛肉またはささ身	100g
粗びきごしょう	少々
赤ワイン	40mL
A しょうゆ	20mL
みりん	20mL

※カラー写真付きメニュー集(ダウンロード)では、他にも多数のメニューを紹介しています。
(メニュー集のダウンロードについては、13ページ参照)

スポンジケーキ

メニュー番号 23	予熱 付属品は 入れません	予熱目安時間 約 5 分	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 40 分	水タンクの水位 1 以上
スポンジケーキ					

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約256kcal(1/g切れ) 塩分0.1g

スポンジケーキ	ホイップクリーム
薄力粉……………90g	生クリーム……………200mL
卵……………M3個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………90g	バニラエッセンス、ブランデー……………各少々
バニラエッセンス……………少々	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(または硫酸紙)
牛乳……………大さじ1	

- 水タンクに水を入れる。
※自動加熱のスポンジケーキ(メニュー番号**23**)で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。
- 丸型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敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
- 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。
- 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。
- 卵黄と卵白を合わせ、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**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合わせる。
<ポイント>
混ぜ方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。
- 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。(角皿は入れません)
手動設定を押してレンジのメニュー番号**25**を表示し、**200W**、約**1分**に設定し、**スタート**を押す。
- 加熱後、ヘラをつたわせて**6**に加え、手早く混ぜ合わせる。
<ポイント>
溶かしバターは、人肌より少し熱めの50~60℃のものが早く生地に混ざります。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
スポンジケーキのメニュー番号**23**に合わせ、**スタート**を押す。
- 2**の型に**8**を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に**10**をのせる。**スタート**を押す。
手動でするときは:**29**オープン(予熱あり)の150℃で約**40分**
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
- 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。
- ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。筋がつくくらいの七分立てにする。
- フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジ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。

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
- 直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。
スポンジケーキのメニュー番号**23**に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。
- 分量は下表を参照ください。

材料	直径 15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動ですときは 29 オープン(予熱あり) 150℃	約35分	約40分	約45分

市販のピザ(冷蔵・冷凍)

メニュー番号 24	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 14 分	水タンクの水位 1 以上
ピザ (冷蔵・冷凍)		冷蔵ピザ 直径約22cm	

材料

市販のピザ……………1枚

- 水タンクに水を入れる。
- 角皿にピザをのせる。右表を参照し、加熱する。

材料	冷蔵ピザ		冷凍ピザ
	直径約22cm	直径約15cm	直径約15cm
自動加熱	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号 24 に合わせる。	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号 24 に合わせる。	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号 24 (冷凍)に合わせる。
手動加熱	28 ウォーターグリル(予熱なし)に合わせる。		
目安時間	約14分	約12分	約14分

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

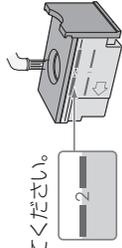
手動加熱表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

あたためる

(予熱なし)は表示部の「**予熱**」が消えた状態にします。

- ※1 水位2まで
水位を2の線に合わせて水を入れてください。
- ※2 ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

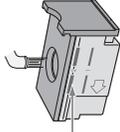


メニュー名	分量	加熱前の状態	仕上がり等	メニュー番号 (出力・温度)	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
飲み物	牛乳 1杯(200mL)	冷蔵	—	25 レンジー→600W	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
	コーヒー	常温	—	—	約1分	—	—	—
	酒	常温	—	—	約9分	角皿を 上段	水位2まで ※1	—
ごはん・おこわ	1杯(150g)	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき 急ぐとき	25 レンジー→600W	約1分20秒	—	—	●固めるときは、水を振りかける。
	150g	冷凍	しっとりさせたいとき 急ぐとき	26 蒸し物[強]	16~18分	角皿+高アミを 上段	水位2まで ※1	●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金属製のザルに入れる。 ●2~8cm厚さでラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 ●ラップをしたまま必ず皿にのせる。
市販の パックごはん	1個(200g)	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき 急ぐとき	25 レンジー→600W	約11分	角皿+高アミを 上段	水位2まで ※1	●パッケージのフタをはずす。
	1人分(250g)	常温・冷蔵	—	25 レンジー→600W	約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
ピラフ・ チャーハン	1人分(250g)	冷蔵	—	25 レンジー→600W	約1分50秒	—	—	●必ず皿にのせる。
	1人分(250g)	冷蔵	—	25 レンジー→600W	4~5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
オムライス	1人分(250g)	冷蔵	—	25 レンジー→600W	4~5分	—	—	●必ず皿にのせる。
コンビーフ当	1人分(400g)	常温・冷蔵	—	25 レンジー→600W	約1分40秒	—	—	●必ず皿にのせる。 ●包装しているラップやフタ、調味料類、ゆで卵(うずら卵含む)、アルミケースは取りはずす。
冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	1人分(250g)	冷蔵	—	25 レンジー→600W	4~5分	—	※2	●必ず皿にのせる。 ※容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がり温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
	—	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250C	8~9分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm未満に切り、切り口を上にして置く。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。 ●臭の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
ロールパン・ ピザ	—	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250C	10~11分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	—
	ロールパン フランスパン 2個、2切れ (約60g)	冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	25 レンジー→600W	20~30秒	—	—	—
フランスパン	—	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250C	8~9分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	—
	—	冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	25 レンジー→600W	10~20秒	角皿+低アミを 下段	水位1以上	—

ごはん・弁当・パン類

あたためる

- ※1 水位2まで
水位を2の線に合わせて水を入れてください。
- ※2 ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。



(予熱なし)は表示部の「予熱」が消えた状態になります。

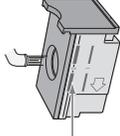
メニュー名	分量	加熱前の状態	仕上がり等	メニュー番号 (出力・温度)	目安時間	付属品・糊位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
どはん・弁当・パ ン類	クロワッサン 2個 (約80g)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃	8～9分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、 食べる直前に様子を見ながら加熱する。 ●皿の種類により加熱時間が異なるので、様子を見なが ら加熱する。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出し てかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
		冷凍	急ぐとき	25 レンジー→600W	10～20秒	—	—	
汁 物	みそ汁 1杯(150mL)	常温・冷蔵	急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃	20～30秒	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出し てかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
		冷蔵	急ぐとき	25 レンジー→600W	約1分30秒	—	—	
カレー・シチュー・丼	カレー・シチュー 1人分(200g)	常温・冷蔵	—	25 レンジー→600W	約1分50秒	—	ラップ有	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対しない。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●必ず皿にのせる。 ●加熱後すぐにかき混ぜる。
		冷凍	—	25 レンジー→600W	約4分	—	—	
中華まん	1個 (70～80g)	常温・冷蔵	パックのまま 容器に移しかえて	26 蒸し物[強]	14～15分	角皿を 上段	水位2まで ※1	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラッ プに包む。 ※あんまさんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱する と発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえ めに。 ※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス」 を参照ください。 ●両面に水を振りかける。 ●必ず皿にのせる。 ●両面に水を振りかける。 ●ちちを使った和菓子(例：大福など)は加熱できません。 ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
		冷凍	急ぐとき	26 蒸し物[強]	約9分	角皿+高アミを 上段	水位2まで ※1	
蒸し物	1個 (70～80g)	常温・冷蔵	急ぐとき	25 レンジー→600W	50秒～1分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●加熱後すぐにかき混ぜる。
		冷凍	急ぐとき	26 蒸し物[強]	約20分	角皿+高アミを 上段	水位2まで ※1	
シューマイ	12個(160g)	常温・冷蔵	急ぐとき	25 レンジー→600W	1分20秒～ 1分30秒	角皿+高アミを 上段	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●両面に水を振りかける。 ●ちちを使った和菓子(例：大福など)は加熱できません。 ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
		冷凍	急ぐとき	26 蒸し物[強]	約12分	角皿+高アミを 上段	水位2まで ※1	
まんじゅう	1個 (50～100g)	常温・冷蔵	急ぐとき	25 レンジー→600W	約3分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●両面に水を振りかける。 ●ちちを使った和菓子(例：大福など)は加熱できません。 ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
		冷凍	急ぐとき	26 蒸し物[強]	約6分	角皿+高アミを 上段	水位2まで ※1	

メニュー名	分量	加熱前の状態	仕上がり等	メニュー番号 (出力・温度)	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
蒸し物・煮物	茶わん蒸し 1個(150g)	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	26 蒸し物 [強]	約18分	角皿を 上段	水位2まで ※1 共プラまたは ラップ有	●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱する。 ●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。 ●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。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
			急ぐとき	25 レンジー→200W	3~4分	—	ラップ有	
煮物	1人分(200g)	常温・冷蔵	—	25 レンジー→600W	約1分20秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。 ●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。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
			急ぐとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約15分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	
調理済 お弁当用フライ (すでに油で揚げたもの)	2個(200g)	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	25 レンジー→600W	約1分40秒	—	—	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものではできません。
			急ぐとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約18分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	
フライドポテト (すでに油で揚げたもの)	100g	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	25 レンジー→600W	約1分40秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
			急ぐとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約10分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	
とんかつ・コロケ (すでに油で揚げたもの)	200g	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約12分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものではできません。
			急ぐとき	25 レンジー→600W	約50秒	—	—	
から揚げ	200g	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約12分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●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。
			急ぐとき	25 レンジー→600W	約1分20秒	—	—	
天ぷら	200g	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約15分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●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。 ※いけば、はじけるので25 レンジー→200Wでひかえめに加熱します。
			急ぐとき	25 レンジー→600W	約1分20秒	—	—	
かき揚げ	2個(140g)	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約16分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●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。 ※いけば、はじけるので25 レンジー→200Wでひかえめに加熱します。
			急ぐとき	25 レンジー→600W	約1分50秒	—	—	
焼きとり	6本(150g)	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→190℃	10~12分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
			急ぐとき	27 ウォーターオーブン (予熱なし)→250℃	約12分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	
焼き物	—	—	急ぐとき	25 レンジー→600W	約50秒	—	—	—
			急ぐとき	25 レンジー→600W	約50秒	—	—	

あたためる

※1 水位2まで
水位を2の線に合わせて水を入れてください。

※2 ラップの有無は食品パッケージの
記載通りにしてください。



(予熱なし)は表示部の「予熱」が
消えた状態にします。

メニュー名	分量	加熱前の状態	仕上がり等	メニュー番号 (出力・温度)	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
焼き物・パスタ類	ハンバーグ (すでに焼いてあるもの) 2個(180g)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約12分 約1分20秒	角皿+低アミを 下段	水位1以上	—
		冷凍	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約18分 約3分20秒	角皿+低アミを 下段	水位1以上 ラップ有	— ●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
焼き魚	2切れ(200g)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約12分 約50秒	角皿+低アミを 下段	水位1以上	—
		常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	12~13分 約50秒	角皿+低アミを 下段	水位1以上	●皮を上にして低アミにのせる。 ●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
うなぎのかば焼き	1切れ(100g)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約11分20秒 4~5分	—	—	●必ず皿にのせる。 ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
		冷凍	—	25 レンジ→600W	約12分 約15分 約3分20秒	角皿+低アミを 下段 角皿+低アミを 下段 角皿+低アミを 下段	水位1以上 水位1以上 水位1以上	— — —
パスタ・ 焼きそば	1人分(200g) 1人分(300g)	常温・冷蔵	—	25 レンジ→600W	約11分20秒 4~5分	—	—	●必ず皿にのせる。 ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
		冷凍	—	25 レンジ→600W	約12分 約15分 約3分20秒	角皿+低アミを 下段 角皿+低アミを 下段 角皿+低アミを 下段	水位1以上 水位1以上 水位1以上	— — —
たこ焼き	8個(160g)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約11分20秒 約15分 約3分20秒	角皿+低アミを 下段 角皿+低アミを 下段 角皿+低アミを 下段	水位1以上 水位1以上 水位1以上	— — —
		冷凍	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約12分 約15分 50秒~1分	— 角皿+低アミを 下段 角皿+低アミを 下段	— 水位1以上 水位1以上	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。 ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
たい焼き・ 今川焼き	2個(160g)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約17分 約2分	角皿+低アミを 下段	水位1以上	—
		冷凍	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約23分 約5分30秒	角皿+低アミを 下段 —	水位1以上 —	—
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	27 ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ 25 レンジ→600W	約9分	角皿+高アミを 上段	水位2まで ※1	●缶詰のフタを開け、高アミにのせる。
		冷凍	—	26 蒸し物【強】	約9分	—	—	—
総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・ 焼きとりなど)	1缶(100g)	常温	—	26 蒸し物【強】	約9分	—	—	—

調理済加工食品

メニュー名	分量	加熱前の状態	仕上がり等	メニュー番号 (出力・温度)	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
里いも・かぼちや	400g	冷凍	—	25 レンジー→600W	約10分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●必ず皿にのせる。 ※フロコリヤーやカリラフワーが入っているものは、焦げやすいので様子を見ながら手動で加熱する。 ※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。
冷凍野菜 ミックス ベジタブル	100g	冷凍	—	25 レンジー→600W	約2分40秒	—	ラップ有	

焼く

メニュー名	分量	加熱前の状態	加熱前の状態	メニュー番号 (出力・温度)	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイントアドバイス等
もち	4個(1個50g)	常温 冷凍	常温 冷凍	30 グリル(予熱なし)	11~12分 13~14分	角皿を下段	—	●角皿にクッキングシートを敷き、もちをのせる。 ※ふくれてくれればでき上がりです。トースターのような焼き色はつきません。
市販のぎょうざ	10個(180g) 12個(250g)	冷凍	冷凍	28 ウォーターグリル (予熱なし)	16~18分 21~23分	角皿を下段	水位1以上	●クッキングシートを敷いた角皿の中央をさけてぎょうざを並べ、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	4個 (1個100g)	常温	常温	30 グリル(予熱なし)	17~19分	角皿を下段	—	●角皿にクッキングシートを敷き、表面にまんべんなく ※ゆをぬったおにぎりをのせる。
焼きなす	4本 (1本100g)	常温	常温	28 ウォーターグリル (予熱なし)	25~30分	角皿を下段	水位1以上	●竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
焼きとうもろこし	2本(600g)	常温	常温	28 ウォーターグリル (予熱なし)	23~25分	角皿を下段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けてみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

蒸す・ゆでる

メニュー名	分量	加熱前の状態	加熱前の状態	メニュー番号 (出力・温度)	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイントアドバイス等
じゃがいも	1個 (150g)	常温	常温	26 蒸し物[強] 25 レンジー→600W	約22分 約4分	角皿+高アミを 上段 —	水位2まで ※1 ラップ有	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいので、できません) ●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、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)	常温	常温	26 蒸し物[強] 25 レンジー→600W	約22分 約5分30秒	角皿+高アミを 上段 —	水位2まで ※1 ラップ有	●1本を4等分に切る。 丸ごとを加熱するときは加熱時間を約30分にする。 ●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。
とうもろこし	2本 (600g)	常温	常温	26 蒸し物[強] 25 レンジー→600W	約15分 5分30秒~ 6分	角皿+高アミを 上段 —	水位2まで ※1 ラップ有	●皮をむく。 ●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。

製品登録の
お願い



COCORO MEMBERS

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、シャープの会員サービス（COCORO MEMBERS）でご愛用製品の登録をお願いいたします。（登録無料）

<https://cocoromembers.jp.sharp>

スマートフォンは
こちらから



お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「よくあるご質問」、「故障かな？」（2, 54～61ページ）をご確認ください。

- お客様ご相談窓口からのお問い合わせ（63ページ）

Webもご活用ください。

シャープ お問い合わせ ヘルシオ

検索

<https://jp.sharp/support/healsio/index.html>



シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

