

おいしくて、
健康的な毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。
※料理編は、裏表紙からご覧ください。

- ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに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。
- ※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編76ページをご覧ください。

HEALSIO ヘルシオロゴ および ヘルシオは、シャープ株式会社の商標です。

製品登録の
お願い

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、〈SHARP i CLUB〉で
ご愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

<http://iclub.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



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 7 ページ

3 電源プラグを差し込んでください 24 ページ

4 ドアを開けてください 電源が入ります 24 ページ

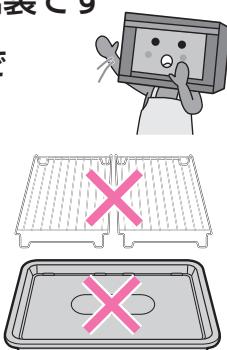
5 庫内のカラ焼きをしてください 26 ページ

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 7 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。

(導体径 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

→「加熱早見表」をご覧ください。

料理編 **140 ~ 147 ページ**

● 庫内灯を点けたい 11 ページ

→加熱中に画面右下の[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、71~74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。

内側の数字は、主な説明のあるページを示しています。

Webもご活用ください。

シャープ お問い合わせ

<http://www.sharp.co.jp/support/>



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

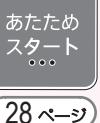
コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

自動で加熱する

●レンジで早くあたため

ごはん・おかず
など



28ページ

あたためいろいろ

●食品に適したあたためかたを選ぶ

レンジあたため



- ごはん・おかず (28ページ)
- 飲み物 (33ページ)
牛乳、酒、コーヒー
- 市販の冷凍食品
1人分のパスタなど (34ページ)
- コンビニ弁当 (43ページ)
- お好みの温度に (36ページ)

ヘルシオあたため



- 天ぷら・フライ・焼き魚など (38ページ)
- 中華まんなど (40ページ)
- 缶詰・レトルト (42ページ)
- パン (44ページ)

●冷凍した肉や魚を解凍するとき (31ページ)



●まかせて調理

火加減・時間の設定が
不要です。 (32ページ)



●野菜を蒸すとき

ほうれん草・ブロッコリー
など 蒸し野菜 (46ページ)



「加熱早見表」には
主なメニュー・食材ごとの
加熱方法を記載しています

取扱説明編 もくじ

水 は、水タンクに水を入れて操作します。

ページ

はじめに	安全上のご注意	4
	付属品について	9
	各部のなまえ	10
	操作部と画面の説明	12
	無線LAN機能について	17
	加熱の種類としきみ	18
	調理のときのお願い	20
	使える容器・使えない容器	22
使いかた	電源を入れる・切る	24
	カラ焼きをする水	26
自動	1 ごはん・おかず	28
	2-3 牛乳・酒	33
	4 冷凍食品(市販品)	34
	5 コンビニ弁当	43
	6 好みの温度	36
	7 サックリあたため 水	38
	8 しっとりあたため 水	40
	9 缶詰・レトルト 水	42
	焼きたてパンあたため 水	44
	解凍 水	31
	まかせて調理 水	32
	蒸し野菜 水	46
手動	レンジ	48
	蒸し物 水	49
	ソフト蒸し 水	50
	煮込み 水	51
	ウォーターオーブン 水 オーブン	52
	ウォーターグリル 水 グリル	54
	発酵 水	56
必要なときに	設定(音量の設定など)	57
	お手入れ(各部・付属品について)	58
	除菌 水 (食器コース・キッチン用品コース)	60
	クエン酸洗浄 水 (本体内部の洗浄)	62
	庫内クリーン 水	63
	角皿・網クリーン 水	64
	庫内乾燥	65
	故障かな?	66
	●こんな表示がでたら	69
	よくあるご質問	71
	保証とアフターサービス	75
	お客様ご相談窓口のご案内	76
	仕様	77

加熱早見表

料理編 140 ~ 147

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。[\(76ページ\)](#)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



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



ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
(感電・けがの原因)



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



電源プラグは、根元まで確実に差し込む
(発火の原因)



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



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



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

[アースについて](#) [\(7ページ\)](#)



警告

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

加熱するときは



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

- おでんの卵、目玉焼きなどは、
爆発し、大変危険です



※卵をレンジ加熱するときは、
必ず溶きほぐしてください。

- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)の
ものは、切れ目や割れ目を入れる
**衝撃で食器や
フラットテーブルなどが
割れることがあります**



BIN・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。
加熱をしそうたときは、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、[あたためいろいろ]→
[2~3 牛乳・酒]で加熱する 33 ページ



X あたため
スタート X あたためいろいろ
ごはん
おかず
レジ **自動のあたため
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



29 ページ

- 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

48 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)



使用するとき



熱に弱いものを近付けない

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



子供だけで使わせない

- 幼児の手の届く所で使わない
(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

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

異常・故障例

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- ゴゲ臭いにおいがしたり、異常な音
や振動がする。
- スタート操作をしても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触るとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

安全上のご注意 (2)



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

(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・アルミテープ
アルミケース・アルミ
テープなどを加熱しない
※本書では、使いかたを限定して、
アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



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



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品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 (22, 23 ページ)



調理・除菌※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)
※除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。

加熱中や加熱後は



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)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 (58 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「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税 (工事費別)

・金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

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

「消防法 基準適合 組込形」



※排気口(天面奥) (10ページ)の高さは含まない。

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。

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、
市販の導体径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)

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。

お願い

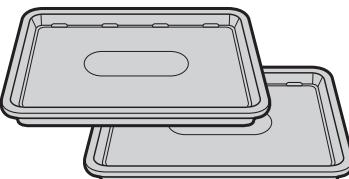
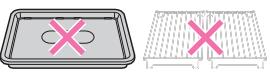
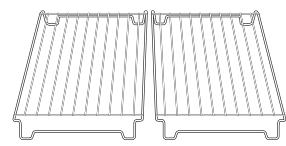
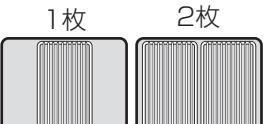
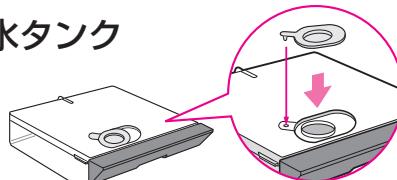
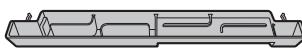
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
無線LAN機器の取扱説明書などを読みのうえ、ご使用ください。
* 無線LAN接続している場合、加熱中は無線LAN通信を停止しているため、
本製品内蔵の無線LAN機能への影響はありません。

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 (18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(2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。</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。 角皿は、必ず、付属のものをお使いください。</p> <p>レンジ加熱・解凍では使わない。 火花が出て製品を傷めます。</p> 
<p>調理網(2枚)</p> 	<p>角皿にのせて使います。 (角皿のフチにある溝に、はまるようにのせます)</p> <p>調理網は、必ず付属のものをお使いください。メニューや分量に合わせて、1枚・2枚を使い分けます。</p> <p>フッ素コーティング加工について (58ページ)</p> 
<p>ミトン</p>  <p>右手用、左手用の違いはありません。</p>	<p>食品や付属品の出し入れ時に使います。</p> <p>加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。 ヘルシオ以外の用途(ガス火にかけたものなど)に、使用しないでください。水を通しにくい素材ですが、長時間水に浸けないでください。濡れた状態で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどをすることがあります。</p>
<p>水タンク</p>  <p>タンクキャップは取り付けて使用します。</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>ドアの右下にセットします。 水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにしてセットしておき、いつも清潔にしておきます。 一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。 (59ページ)</p>
<p>つゆ受け</p> 	<p>いつもセットしておきます。</p> <p>本体正面の下にセットします。 (10ページ) 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。 溜まった水は、こまめに捨ててください。</p>

保証書・クックブック(取扱説明編／料理編)・別冊クックブック・クラウドサービスガイド・無線LANかんたん設定ガイド

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.

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



排気口(天面奥)

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

ご注意

- 物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない(故障の原因)

ドア(ハンドル)

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。(顔を近付けないでください)



アース線

必ずアース端子に取り付ける

[つまみタイプ]



つまみに巻きつける



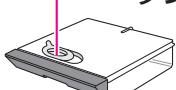
カバーを開けてネジでつける

アースについて 7 ページ

電源プラグ

吸気口(底面・側面下部)

タンクキャップ



本体にセットするときは、必ず、はめる。

水を捨てるとき、お手入れするときは、フタを開けます

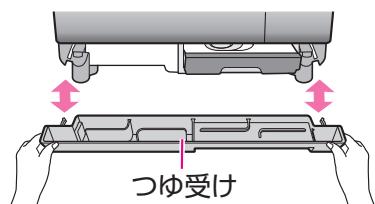


側面に指をかけ、持ち上げる。

つゆ受け

調理中の蒸気やドアの内側の水滴が溜まります。

付けかた・はずしかた



- ・水平に差し込む
- ・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)

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。

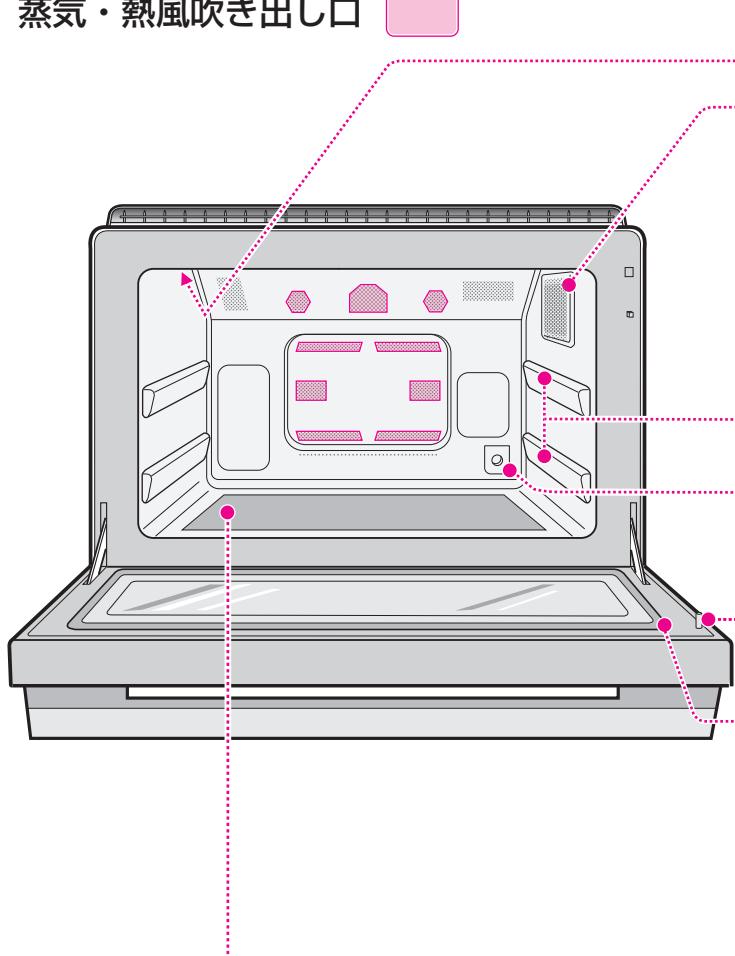
● 調理後

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)

庫内

蒸気・熱風吹き出し口



赤外線センサー

庫内灯

ドアを開けると点灯します。(最大3分間)
加熱中は消灯しています。

加熱中に庫内灯を点灯させるときは、画面右下の[庫内灯]を押してください。
(10秒間点灯)

[発酵]や[クエン酸洗浄]など、[庫内灯]を表示しない場合があります。



角皿受け棚(上段・下段)

排気口(庫内)

蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

ドアパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、
温度が下がると元に戻ります。

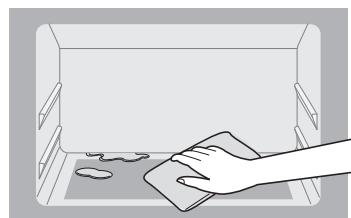
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがあります
が、故障ではありません。

扁平テーブル

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、扁平テーブルの下から出る電波が角皿に当たり
火花が出て、扁平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できます。
- 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。(58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。(約50mL)
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かかるこ
とがあります。



操作部と画面の説明 (1)

操作部

液晶タッチパネル (パネルに表示されるキーを直接押して操作します)

- 操作キー・メニュー・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、(初期画面)を表示。
- ドアを閉めると、1分後に電源が切れます。

電源の切れるタイミングは、ご使用状況によって異なります。 (電源オートオフ機能) (25ページ)

ご注意

- 箸など、先のとがったもので操作しない (破損の原因)



表示は、製品に記載されているものと多少異なります。
また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

手動加熱

手動加熱を設定するときに。
(15ページ)

とりけし

加熱を途中でやめるときや、操作をやり直すときに。
(初期画面)に戻ります。
(加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。
再スタートは、ドアを閉めて [スタート] を押します)



マイク
コネクトランプ
セレクトメニューキー
おはなしキー

→ (クラウドサービスガイド 6 ページ) をご覧ください。

戻る

操作の途中で、画面を戻すときに。
[スタート] を押した後は、戻すことができません。

あたため・スタート

- レンジ加熱を自動でするときに。
(初期画面)の状態(ランプ点灯)で押すとすぐに自動のレンジ加熱がスタートします。
- 加熱をスタートさせるときに。
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。

カロリー表示について



オレンジ色で表示されるカロリー表示は下記※に基づいたカロリーです。
黒色で表示されるカロリー表示は、一般調理器でのカロリーです。

※(一財)日本食品分析センターへの依頼結果(第208061050号、H20.6.24他)、
当社実験結果、および文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき、
大阪府立大学(協力:吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授)にて監修した1人分の目安カロリーです。
ただし、「ヘルシー食セット」は株式会社ファンデリーにて監修しています。

初期画面

本書では「標準ボタン」画面で説明しています。(お好み画面選択16ページ参照)

- 1 ドアを開けると、電源が入り(初期画面)が表示されます



- 2 目的のメニューを選びます



- 3 [スタート]を押します



ごはん、牛乳、酒などのレンジあたためや、ヘルシオの特長を生かした天ぷらのあたためなどをするときに。(28~30, 33~45ページ)

焼き料理と蒸し料理を同時に作るときに。

(料理編 13 ~ 26 ページ)

身近な材料で、短時間で作るときに。

(別冊クックブック 36 ~ 69 ページ)

自分で出力(W)や加熱時間を合わせてレンジ加熱するときに。

(48ページ)



14 ページ

「基本ボタン」、「まかせて調理」の押し替えで画面が変わります。



「基本ボタン」、「まかせて調理」の押し替えで画面が変わります。

「基本ボタン」、「まかせて調理」の押し替えで画面が変わります。

(別冊クックブック 6 ~ 13 ページ)

(別冊クックブック 14 ~ 21 ページ)

(別冊クックブック 22 ~ 28 ページ)

(別冊クックブック 29 ~ 35 ページ)

「まかせて調理」の説明を画面でご紹介します。

初めてお使いの際は、ぜひご覧ください。



● 初期画面の表示タイプをお好みの画面に変更するときに。

(16 ページ)

● 音声(おしゃべり)とメロディの音量や内容、キータッチ音の設定を変更するときに。

(57 ページ)

● 食器などの除菌をするときに。

(60 ページ)

● カラ焼き、給水パイプや庫内の手入れをするときに。

(26, 62 ~ 65 ページ)

● 無線LANの設定をするときに。

(クラウドサービスガイド)

音声(おしゃべり)について

操作や使いこなしのアドバイスを、音声(おしゃべり)とメロディでお知らせする機能を搭載しています。

メニューを選んだときや、できあがりをお知らせするとき、加熱の途中で操作が必要なときなど、

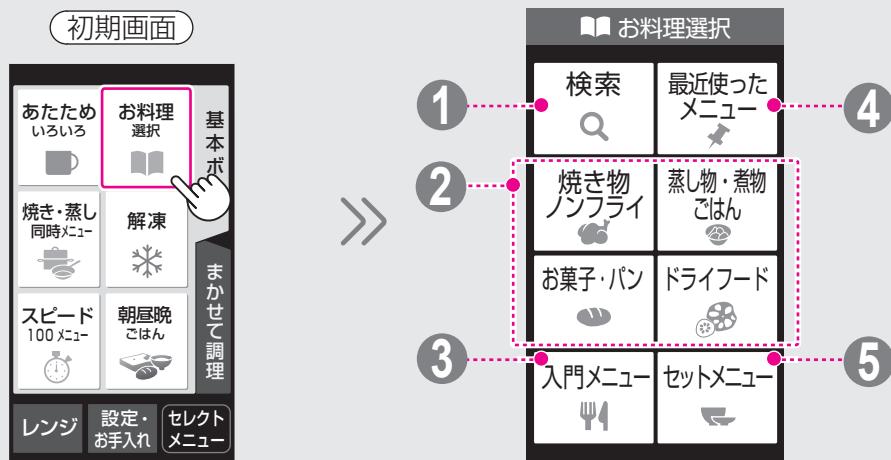
ご使用の状況に応じて、おしゃべりします。

本体の音声と、無線LAN設定が[ON]のときに流れる「クラウド音声対話機能」の音声は、異なります。

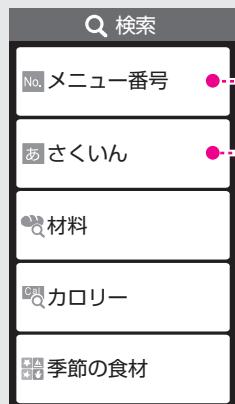
操作部と画面の説明 (2)

お料理選択

本書(料理編)や別冊クックブックに記載の自動メニューを呼び出して調理することができます。

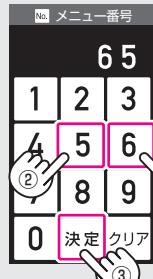


1 検索



例 メニュー番号 65を選ぶとき。

- [6]→[5]→[決定]を押す。
やり直すときは[クリア]を押します。



例 大学いもを選ぶとき。

- [た]を押す。



2 焼き物・ノンフライなど



- 料理写真を見ながら選べます。
- [次へ]または[前へ]を押すか、料理写真の画面上で指を左右に払うようにタッチすると、画面を送ることができます。
- 表示しているメニューを選ぶときは、[決定]を押します。

登録されているメニュー数を表示します

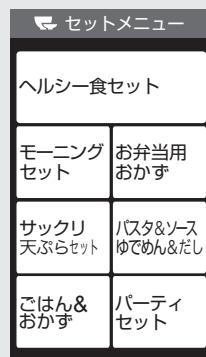
3 入門メニュー

- 基本の操作を、画面を見ながらご紹介します。

(料理編 9 ~ 12 ページ)



5 セットメニュー



4 最近使ったメニュー

- 最近使った自動でできるメニューを4メニューまで表示します。

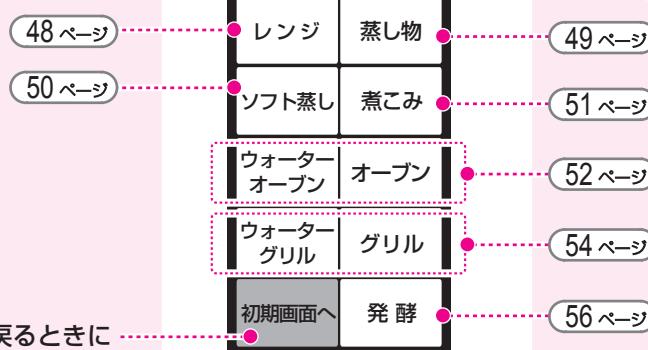


手動加熱 画面

1 画面下にある
手動加熱を押すと、
手動加熱の種類が
表示されます



2 目的の加熱を選びます
加熱時間や温度を合わせます



3 スタートを押します



(初期画面)に戻るときに

操作部と画面の説明 (3)

好み画面選択

初期画面(電源を入れたとき、最初に表示する画面)の変更ができます。

「標準ボタン」、「大きな黒ボタン」の2種類から選べます。

「大きな黒ボタン」に設定した場合



初期画面を変更するとき (工場出荷時は「標準ボタン」に設定されています)

例 「標準ボタン」を「大きな黒ボタン」に変更するとき

- 1 [設定・お手入れ] 2 [大きな黒ボタン] を押す 3 [はい] を押す

変更完了

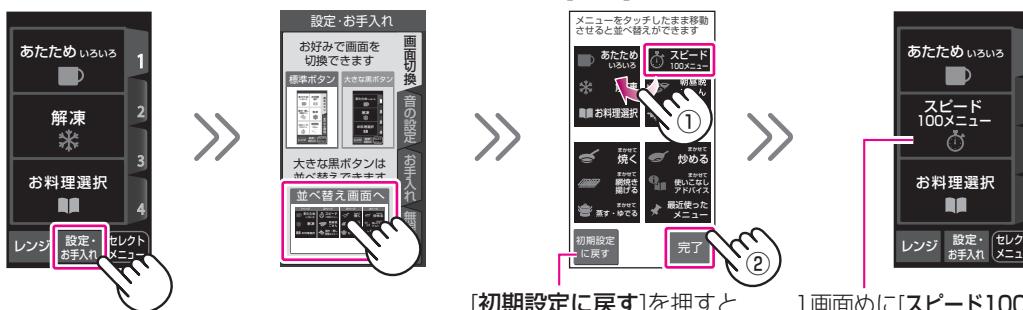
- 「大きな黒ボタン」に変更したときは、並べ替えの画面(下記③)に移ります。並べ替えをしない場合は、[完了]を押すと初期画面に移ります。
- 「標準ボタン」に変更したときは、初期画面に移ります。

ボタンを並べ替えるとき 「大きな黒ボタン」はボタンを並べ替えることができます。

例 1画面めの[解凍]と2画面めの[スピード100メニュー]を入れ替えるとき

- 1 [設定・お手入れ] 2 [並べ替え画面へ] を押す 3 [スピード100メニュー] をタッチしたまま移動、[完了]を押す

並べ替え完了



[初期設定に戻す]を押すと
初めの並びに戻ります。

1画面めに[スピード100メニュー]
が移動しました。

無線LAN機能について

こんなことができます

本製品には、無線LAN機能を搭載しています。無線LAN接続をしなくても、ご使用できますが、無線LAN接続設定をおこなうことで、音声対話機能などが使えるようになります、さらに使いかたが広がります。

対話で、献立相談ができる

使いたい食材や料理のジャンルなどを、ヘルシオに話しかけると、クラウド上にある豊富な「ヘルシオレシピ」*の中から、ぴったりのメニューを提案してくれます。

*「ヘルシオレシピ」とは、ヘルシオの料理レシピを掲載しているWebサイトです。

おすすめメニューを教えてくれる

疾病別やカロリー別で、メニューを提案してくれたり、人気のメニューを教えてくれます。

声で、手動調理設定ができる

「レンジ、500W、1分」など、声で手動調理の設定をすることができます。

我が家好みを覚えてくれる

分量や好みの焼きかたを覚えて、次に使うときに反映してくれます。

また、お気に入りの手動加熱を覚えて再現してくれます。

スマートフォンと連携すると、こんな使いかたもできます

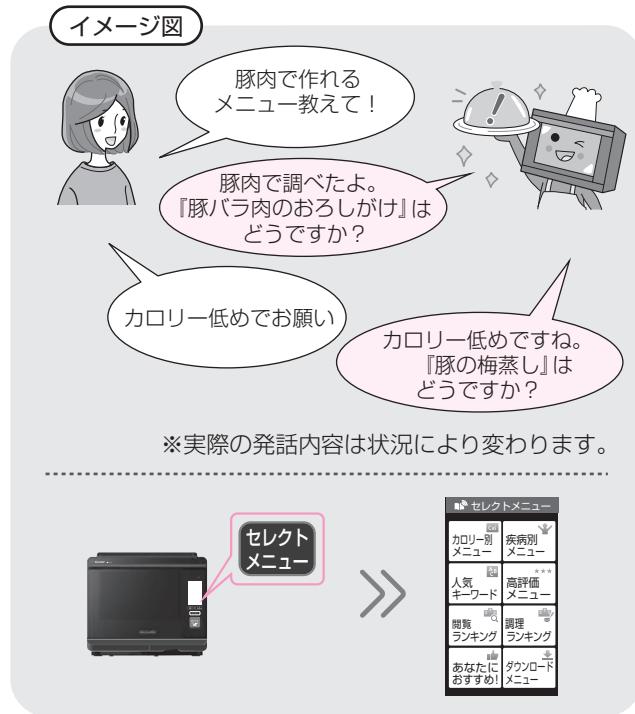
*スマートフォンとの接続設定や、専用アプリのダウンロードが別途必要です。

専用アプリから、メニューをダウンロード

専用アプリを使って、検索したメニューをヘルシオにダウンロードできます。

スマートフォンで、我が家流のメニューを作成

手動加熱を使って作ったオリジナルの料理を、専用アプリで、タイトルや写真を編集し、我が家流のメニューを作成して、ヘルシオにダウンロードできます。



●上記は一例です。上記以外の使いかたなど、詳しくは「クラウドサービスガイド」、または下記をご覧ください。

<http://www.sharp.co.jp/support/healsio/cloud/index.html>

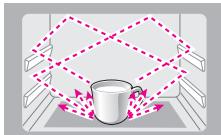
*無線LAN機能を活用するためには、無線LAN接続設定が必要です。

接続方法は、「無線LANかんたん接続ガイド」、または「クラウドサービスガイド」をご覧ください。

加熱の種類としくみ

水 は、水を使う加熱です。

加熱の種類



レンジ・解凍

加熱のしくみ

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。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°C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

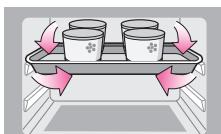
水を使いません

- あたため・スタート
- [あたためいろいろ]→[1 ごはん・おかず]、[2-3 牛乳・酒]、[4 冷凍食品(市販品)]、[5 コンビニ弁当]、[6 好みの温度]
- 手動加熱 →[レンジ]



- [解凍]

蒸し物・ソフト蒸し・発酵



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

水蒸気(100°Cまで)で蒸し器と同じ調理ができます。

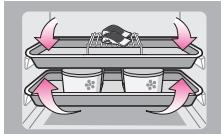
電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。(発酵は、45°Cまでの水蒸気加熱です)

主なメニュー



- [あたためいろいろ]→[ヘルシオあたため]→[8 しっとりあたため]、[9 缶詰・レトルト]
- [スピード100メニュー]→[スピード蒸し]
- [まかせて調理]→[蒸す・ゆでる]
- [お料理選択]→[蒸し物・煮物・ごはん]→[55 蒸し青野菜]、[56 蒸し根菜]、[57 蒸しいも・かぼちゃ]など
- 手動加熱 →[蒸し物]
- 手動加熱 →[ソフト蒸し]
- 手動加熱 →[発酵]

焼き蒸し同時



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

上段で、ウォーターグリル加熱、またはウォーターオープン加熱
下段で、蒸し物を同時に加熱します。

主なメニュー

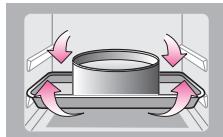


- [スピード100メニュー]→[スピード焼き・蒸し同時]
- [焼き・蒸し同時メニュー]

※手動加熱ではできません。

加熱の種類

ウォーターオーブン・オーブン・煮込み



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

加熱のしくみ

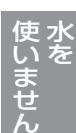
一定温度(100~300°C)に制御した庫内で食品を加熱します。

- ウォーターオーブンは、温度制御された過熱水蒸気(100°C以上)で加熱します。
- オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。
- 煮込みは、ウォーターオーブン加熱です。

主なメニュー

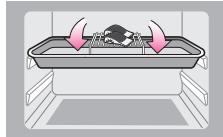


- [あたためいろいろ]→[ヘルシオあたため]→[7 サックリあたため]
- [お料理選択]→[焼き物・ノンフライ]→[26 スペアリブ]など
- [手動加熱]→[ウォーターオーブン]
- [手動加熱]→[煮込み]



- [お料理選択]→[お菓子・パン]→[134 シフォンケーキ]など
- [手動加熱]→[オーブン]

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

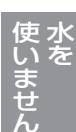
強い火力で食品の表面に焦げ目を付けて加熱します。

- ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100°C以上)で加熱します。
- グリルは、高温の熱風で加熱します。

主なメニュー



- [スピード100メニュー]→[スピード焼き]
- [まかせて調理]→[網焼き・揚げる]、[焼く]、[炒める]
- [お料理選択]→[焼き物・ノンフライ]→[22 鶏の照り焼き]など
- [手動加熱]→[ウォーターグリル]



- [お料理選択]→[焼き物・ノンフライ]→[35 照り焼き・みそ漬け]など
- [手動加熱]→[グリル]

ウォーターオーブンとオーブンの使い分けは？

ウォーターオーブン：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：ローストポークやスペアリブなど)

オーブン：しっとり仕上げる必要のないものに向いています。(例：クッキーやアップルパイなど)

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

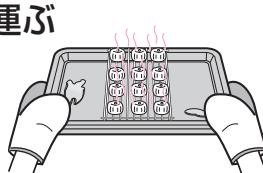
食器や付属品の取り出しあは付属のミトンなどを使う

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

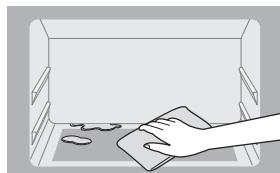
肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。



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。
(約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ことがあります。

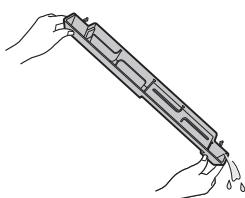


調理が終わるごとに
つゆ受けの水を捨てる

調理中の蒸気やドアの内側の水滴がつゆ受けに溜まります。
(約200mL)*

つゆ受けについて [10ページ](#)

また、庫内の汚れかたによって、つゆ受けに溜まる水に色がつくことがあります。



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。

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。

※溜まる水の量は、メニューによって異なります。

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]の表示が出ているときは、[延長]を押し、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)

[25ページ](#)

繰り返し続けて作るときは
仕上がりの調節を使って
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

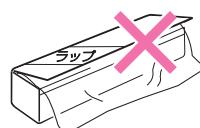
この製品に合わせた内容を記載しています。

分量を変えるとき [73ページ](#)

オーブン・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できます。

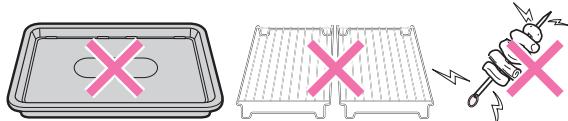
角皿に重いものをのせない

食品・容器を合わせて4kgまでにしてください。

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。



特殊な加熱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・別冊クックブック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。



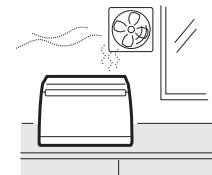
※レトルト食品や缶詰は、
[あたためいろいろ]→[ヘルシオあたため]→
[9 缶詰・レトルト]でそのまま加熱できます。

42ページ

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」(18ページ)または、本書(料理編)・別冊クックブックを参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」(22, 23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。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、本書(料理編)・別冊クックブックの「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。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピで作るときは様子を見ながら調理する

本書(料理編)・別冊クックブックの類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。

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。

使える容器

加熱の種類

○使えます

レンジ・解凍

オーブン・ウォーターグリル・煮込み
グリル・ウォーターグリル・オーブン

蒸し物・ソフト蒸し
発酵

耐熱140°C以上のプラスチック容器・ラップ、
シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

- ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切 → 自動加熱の [あたため・スタート]、[あたためいろいろ] → [1 ごはん・おかず] 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。

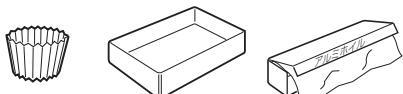
フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

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

- 設定するオーブン温度よりも30°C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°Cの場合、耐熱温度230°C以上の容器)
蒸気・熱風吹き出し口(11ページ)付近は、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。



陶器、磁器



- ただし、急熱・急冷すると割れことがあります。

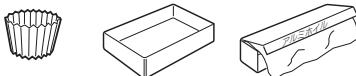
●レンジ加熱の場合、
色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。

耐熱140°C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

レンジ・解凍

オーブン・ウォーターグリル・煮込み
グリル・ウォーターグリル・煮込み

蒸し物・ソフト蒸し
発酵

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



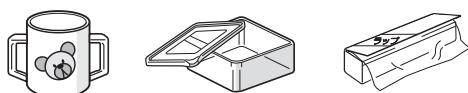
●火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。

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。

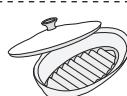
プラスチック容器、ラップ



●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。



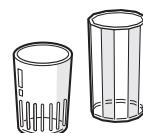
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレーなど)



●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。

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〕

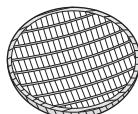


漆器



●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・別冊
クックブックで記載して
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
オーブン用クッキング
シートや硫酸紙
(パッケージに記載の
耐熱温度をお読みに
なりお使いください)
- ・蒸し専用で市販されて
いるせいろ

※庫内壁面に接触させな
いようにしてください。
焦げることがあります。

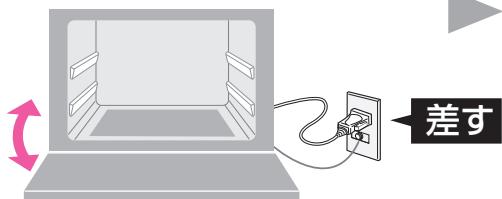
[除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。 (61ページ)

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

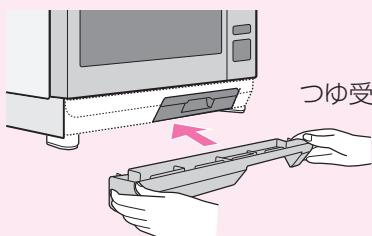


- (初期画面)の状態で放置すると1分後、自動的に電源が切れます。
(電源オートオフ機能) [25 ページ](#)

※(初期画面)の状態でドアを開けていると表示は消えますが、電源は切れていません。画面やキーに触れるか、ドアを閉めると表示します。

1 つゆ受けの確認

(水が溜まっているれば、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、蒸気が出にくくなったり、[水が足りません…]の表示が出る場合があります。**

取り出す



水平に引き出す

水を入れる



水位は、3種類。
水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。

お手入れ水位



水位1



水位2

セットする



しっかり奥まで
押し込む

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



- 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](#)

加熱設定・スタート

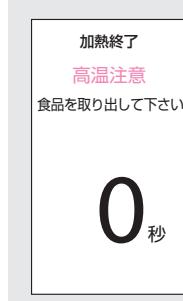
- 加熱途中でドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて **スタート** を押します。
(加熱の種類やタイミングによっては、仕上がりが悪くなる場合があります)
- 加熱途中でやめるときは、**とりけし** を押します。(初期画面に戻ります)



ドアを開けて、
食品を取り出す



- 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。製品を長持ちさせるために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。



- 加熱終了後、何も操作しないと、お知らせ音が鳴ります。(5分後まで)
- 加熱終了後に1度もドアを開けなかった場合、自動的に電源は切れません。

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]を押し、時間と一緒に[スタート]を押す。



[延長]表示が消えた場合は、手動加熱画面で時間(温度)を合わせて[スタート]を押します。

食品を取り出したあと、次の4つの条件がそろうと、自動的に電源が切れます。電源が切れるまでの時間は、庫内温度によって1~10分程度と異なります。

- 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]表示、♪表示が消えている
- ④ 無線LAN設定が[OFF]のとき (77ページ)

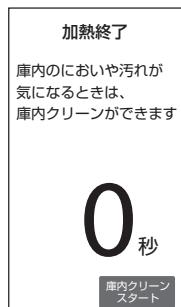
一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れをおこないましょう。(59ページ)

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。

[延長]表示が消えたあと、使用状況によって、[庫内クリーンスタート]表示が出る場合があります。庫内においや汚れが気になるときは、[庫内クリーンスタート]を押すと、庫内クリーンを選んだあと画面を表示します。

(63ページ)



高温表示について
庫内が高温であることをお知らせしています。
やけどにご注意ください。

♪表示について

製品内部に水が残っていることをお知らせしています。
表示後、約1分間放置すると自動で水タンクに戻ります。
詳しい説明 (70ページ)
※♪表示中でもご使用できます。

カラ焼きをする 水

(目安時間: 20分程度)

ご購入後、初めてお使いになるときに

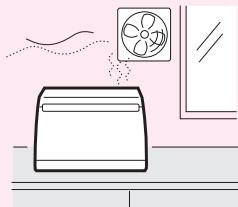
なぜカラ焼きが必要? 庫内に付着している油を焼き切れます。

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でも煙やにおいが気になるときは、[庫内クリーン]の操作をしてください。(63 ページ)

① まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す  **大切**

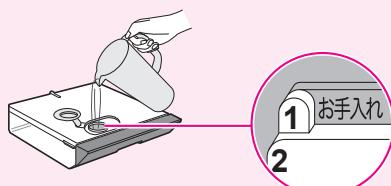
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。



② つゆ受けをセットする 10 ページ

③ 水タンクの「お手入れ」の高さ以上水を入れて、本体にセットする

「2」の高さを超えて入れると、こぼれやすくなります。



準備

1

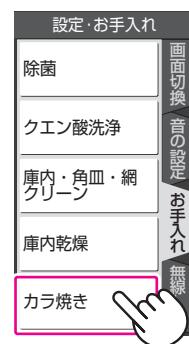
ドアを開けて、閉める (電源が入り、(初期画面) が表示されます)

●庫内には何も入れません。

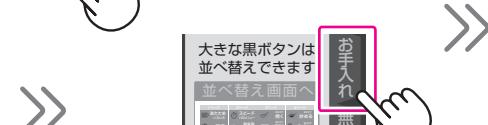
[設定・お手入れ]を押し、 [お手入れ]を選ぶ



[カラ焼き]を選ぶ



2



残り時間を表示

加熱

次ページにつづく

3

● 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。また、加熱終了間近になると排気口から蒸気が出ます。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。



注意

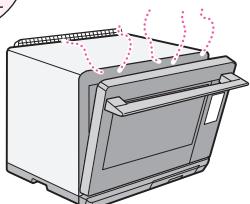


加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

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

顔を近付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
水滴などを拭き取る



- 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。
- [高温]表示は、庫内が冷めると消えます。

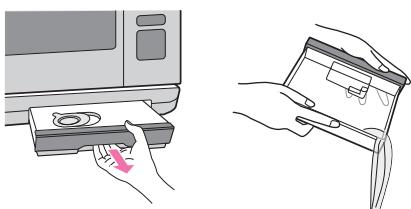
6

ドアを閉める

- 庫内が冷めたあと、(初期画面)の状態で、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。[\(25 ページ\)](#)

7

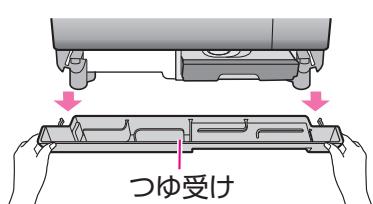
水タンクに残っている水を捨てる



- 加熱終了間近になると自動的に製品内部に残っている水が水タンクに戻ります。(水を使う加熱の場合)
- 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

つゆ受けの水を捨て、再びセットする



- つゆ受けに少量の水が溜まる場合があります。
- 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。
[解凍]・[ソフト蒸し]の一部メニュー・[発酵]・[除菌] ([U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。[\(69 ページ\)](#))

カラ焼きをする

あたため

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

準備



食品を入れる

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりません。

飲み物の加熱では、沸とうするので絶対に使わない。

[あたためいろいろ]→[2-3 牛乳・酒]で加熱します。 (33 ページ)

- 使える容器 レンジ (22 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

(29 ページ)

1

初期画面



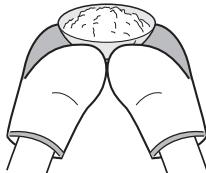
あたため・スタート を押す

自動のレンジ加熱が
スタートします

- [あたためいろいろ]→[1 ごはん・おかず] でもあたためられます。



食品を取り出す



加熱



加熱終了

ご注意

- ごはん・おかずのあたためにお使いください。
それ以外の食品では、**加熱のしきりで、発煙・発火のおそれがあります。**
・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、[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)
- 高温で使用したあの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



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]



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】

食品別 自動レンジあたためのコツ



- ○ はラップをします。
- ラップをするもの：蒸し物などしっとり仕上げたい食品。
- 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	—	—	● 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、平らに冷凍したものを使う。必ず皿にのせる。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	[あつめ]	● 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	○	[あつめ]	—
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 [レンジ]→[200W] でひかえめに加熱する。
焼きとり	2~6本(150g)	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	—	—	● パ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	200~400g	常温・冷蔵	○	[あつめ]	—
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	○	[あつめ]	—

- 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、[4 冷凍食品(市販品)] 34 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、レンジ 48 ページ、加熱早見表 あたためる をご覧ください。料理編 140 ~ 145 ページ



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。

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)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりとかぶせたり、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かかることがあります。

あたため

あたため(2品あたため)

レンジ加熱

例 ごはんとおかずをあたためる

自動

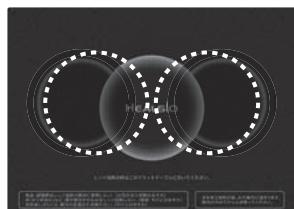
常温・冷蔵のごはんとおかずを2品同時にあたためます。

準備



食品を入れる

- なるべく食品が端にならないように置きます。



- 使える容器 レンジ (22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。



1

加熱終了



加熱

食品を取り出す



- 大切 スタート後30秒以内に必ず仕上がりキーの[あつめ]を押します。

- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。

- 加熱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 (25ページ)

ご注意

- 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)
- 次の食品はうまくあたためません。
 - 汁物
 - たれやソースのかかった食品
 - 自動[あたため]であたためられないもの
- 食品の種類や分量の組み合わせによっては、うまくあたまらない場合があります。

解凍 水

例 冷凍した肉を解凍する

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。[U-04]を表示します。69ページ

使い分け

・**サックリ解凍** (包丁でサックリ切れる状態に解凍) | **全解凍** (すぐに調理しやすい状態に解凍)

準備

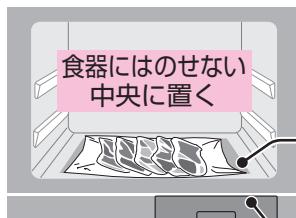
1

2

加熱終了

あたため

解凍



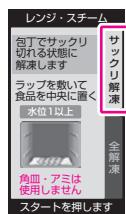
食品を入れる

- 極端に端へ置くと
上手に仕上がりません。
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 水位1以上

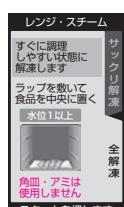
[解凍]を選ぶ

[サックリ解凍]
を確認



全解凍をするときは

[全解凍]
を選ぶ



大切 素材に合わせて、必ず
仕上がりキーを押すもの
があります。 (右表参照)

加熱

食品を取り出す



できあがり

- 加熱時間を延長するとき
(25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)

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料などの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く平たく整え、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)厚みのあるものは解凍されにくくなります。
サックリ解凍は小分けの必要はありません。

● 使える容器 **解凍** (22ページ)

● 角皿・調理網は使わない。



● 解凍する直前まで冷凍室に入れて
おいた食品を使います。

溶けかけているときは、[レンジ]→
[200W]で時間を合わせて、様子を
見ながら解凍します。加熱早見表
「生もの解凍する」をご覧ください。

料理編 146 ~ 147 ページ

● 細い部分(魚の尾など)は
アルミホイルを巻きます。

● 水を入れなくても解凍できますが、
固めに仕上がりります。

● 仕上がりを調節するときは

スタート後30秒以内に操作する。

仕上がり

弱め | 標準 | 強め

素材に合わせて仕上がりキーを使います
一度にできる分量 100g~500g

素材	サックリ解凍	全解凍
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]

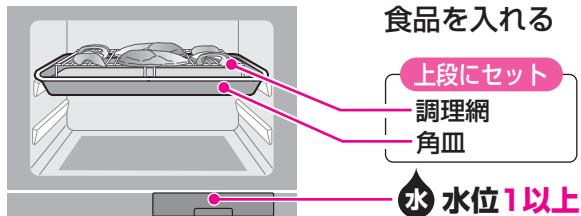
ご注意

- グリルやオーブン加熱のあとは、
フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから
使用してください。ラップが
溶けるおそれがあります。
- 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。

まかせて調理 水

例 チキンステーキと野菜と一緒に焼く [網焼き・揚げる] 自動

準備



- つゆ受けが、カラであることを確認する。

● 付属品、水タンクに入れる水位、使える容器、食品の置きかたなどの詳細は、別冊クックブックをご覧ください。

(別冊クックブック 4 ~ 35 ページ)

[まかせて調理] を押す



[網焼き・揚げる] を選ぶ



[おかず] を確認



それぞれの加熱ができるメニュー例を表示します。

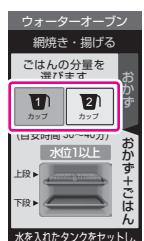
1

おかず+ごはんをするときは

[おかず+ごはん] を選ぶ



分量を選ぶ



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に操作する。

仕上がり
ひかえめ 標準 しっかり

大切 食材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(別冊クックブック 4 ~ 35 ページ)

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。

- 残り時間を表示します。食品の量や状態などにより、加熱の途中で残り時間が変わることがあります。

- 加熱時間を延長するとき

(25 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こなしてください。(58 ページ)

加熱終了

ご注意

- 詳しい説明は、(別冊クックブック 4 ~ 35 ページ) をご覧ください。
上手にお使いいただくために、「使いこなしのポイント」(別冊クックブック 13, 21, 28, 35 ページ) を必ずご覧ください。

2-3 牛乳・酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

自動

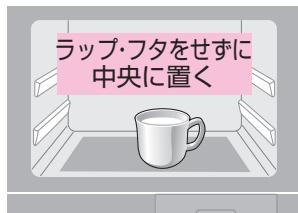
準備

1

2

3

加熱終了



食品を入れる

低めの広口容器が
適しています。



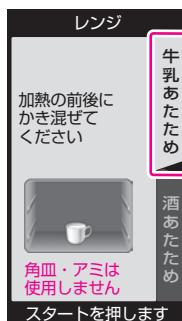
[あたためいろいろ]
を選ぶ



[2-3 牛乳・酒]
を押す



[牛乳あたため]
を確認



酒のかんをするときは

[酒あたため]
を選ぶ



食品を取り出す



加熱

- 加熱時間を延長するとき (25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。

ご注意

- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出すことがあります。
 - 「あたため」で加熱しない。沸とうすることがあります。
 - 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが異なります。
- ※手動で加熱するときは、加熱早見表 「あたためる 飲み物」をご覧ください。 料理編 140 ~ 141 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]

● 使える容器 レンジ (22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1~4杯(本)まで。

● 2杯以上あたためるときは、分量をそろえます。

● 加熱の前後は必ずかき混ぜます。

(mL=cc)

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

● 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらにになるものを使う。

● 酒は背の低い、すんぐりした容器を使う。

● コップで酒をあたためるとき、広口のコップを使う。

● 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に操作する。

仕上がり

ぬるめ 標準 あつめ

大切 → コーヒーをあたためるときは、[牛乳あたため]を選び、スタート後[あつめ]を押します。

(コーヒーの標準の仕上がりとなります)

牛乳・酒

まかせて調理

4 冷凍食品(市販品)

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

- 加熱時に皿にのせる・のせない、および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。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりません。

- 使える容器 レンジ (22ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



準備

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)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりとかぶせたり、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、やけどの注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

[あたためいろいろ]を選ぶ



1



[4 冷凍食品(市販品)]を選ぶ



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に操作する。

仕上がり

ぬるめ 標準 あつめ

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)

2



加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (25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[レンジ]→[600W]で様子を見ながら加熱を追加してください。(48ページ)

加熱終了

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、加熱後やけどの気を付けて、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ことがあります。



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

[爆発し、大変危険]

[4 冷凍食品(市販品)]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。

商品パッケージに

「皿にのせて加熱する」と記載されている食品は
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)	※	[あつめ]	・とろみのあるおかずの場合は、加熱後にかき混ぜる。 ・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)	※	[あつめ]	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	・水を振りかける。 ・[ヘルシオあたため]→[8 しっとりあたため]を 使うと、しっとり仕上がります。 40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、[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。

[4 冷凍食品(市販品)]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、[4 冷凍食品(市販品)]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なり、[レンジ]で加熱してください。

- 中華まんは、[ヘルシオあたため]→[8 しっとりあたため] [40ページ](#)、または
[レンジ] [48ページ](#)で加熱してください。



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】**

6 好みの温度

レンジ加熱

例 バターを柔らかくする 設定温度: 20°Cのとき

自動

準備



食品を入れる

- 使える容器 レンジ (22 ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



- ラップをするものについて (37 ページ)

1

[あたためいろいろ]を選ぶ



»

[6 好みの温度]を選ぶ



2

温度を合わせる



- 初め、[70°C]を表示
- 設定範囲
-10°C・20~90°Cまで
(5°C単位)

3



加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき

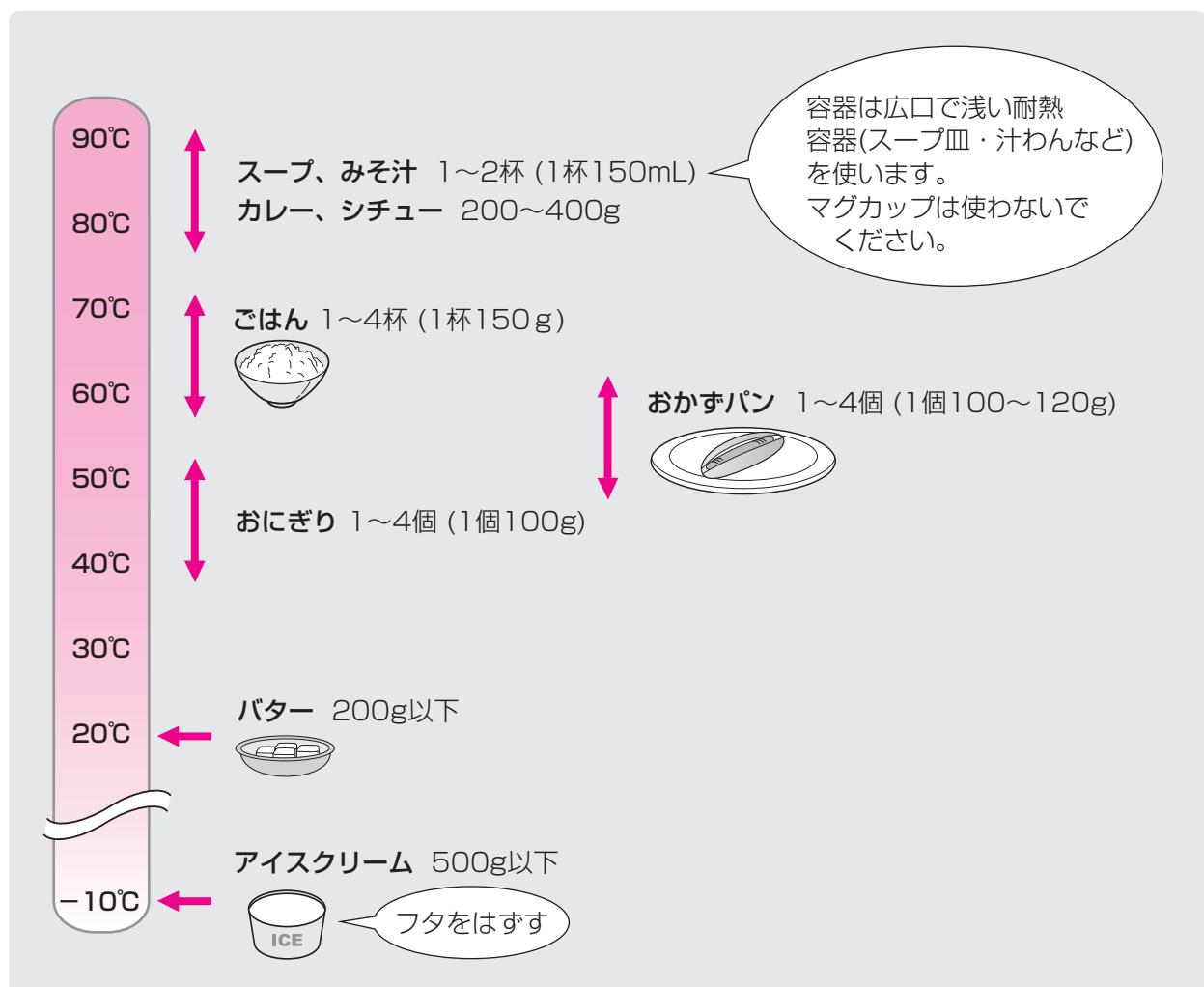
(25 ページ)

[6 好みの温度] あたためられる食品

ラップについて

- ・ラップをするもの …… カレー、シチューなどの飛び散りやすいもの
- ・ラップをしないもの …… アイスクリーム、バター、おにぎり、おかずパン、ごはん、スープ、みそ汁

食品と温度設定の目安 ※温度とは、食品の表面温度を表します。



ご注意

- 牛乳や酒などのあたためは、[あたためいろいろ]→[2-3 牛乳・酒]を使います。33ページ
- 食品は容器の約8分目を目安に入れてください。
容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
また、おかずパン(ホットドックなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- チョコレートやクリームを使ったパンは加熱しないでください。溶けることがあります。
- グリルやオーブン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。

7 サックリあたため 水

ウォーターオーブン加熱

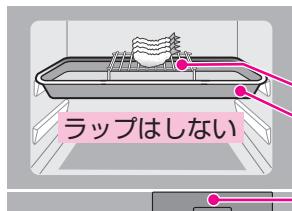
例 天ぷら(常温・冷蔵)をあたためる

自動

過熱水蒸気で余分な油を落として、サックリあたためます。

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



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

水 水位1以上

※調理網は
2枚使っても
よいでしょう。
食品は中央寄り
にのせます。

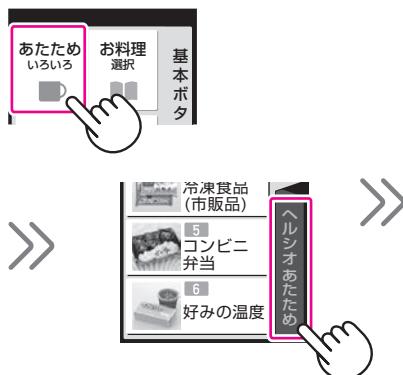
● 使える容器

ウォーターオーブン (22 ページ)

● つゆ受けが、カラであること
を確認する。

1

[あたためいろいろ]を選び、
[ヘルシオあたため]を押す



[7 サックリあたため]
を選ぶ



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ことがあります。
やけどにご注意ください。

● 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
操作する。

仕上がり

薄め 標準 濃いめ

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。

(39 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

(25 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。

(58 ページ)

食品別 あたためのコツとポイント

- 手動で加熱するときは、**加熱早見表**（あたためる）をご覧ください。**料理編 140～145 ページ** ラップは使いません。
- 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	分量	食品の状態	仕上がりの調節
天ぷら	100～600g	常温・冷蔵	400g以上は[濃いめ]
● かき揚げは、焦げやすいため、 手動加熱 で加熱します。 料理編 142～143 ページ			
から揚げ	100～600g	常温・冷蔵	[薄め]
とんかつ・コロッケ	100～600g	常温・冷蔵	[薄め]
調理済 お弁当用冷凍フライ	80～300g (1個20～35g)	冷凍	[薄め]
フライドポテト	100～200g	常温・冷蔵	[薄め]
骨付きフライドチキン	100～400g	常温・冷蔵	[薄め]
焼き魚、焼きとり	100～300g	常温・冷蔵	—
ハンバーグ	1～4個 (1個90g)	常温・冷蔵 冷凍	—
たこ焼き	80～300g	常温・冷蔵 冷凍	—
たい焼き・今川焼き	1～4個 (1個80g)	常温・冷蔵	—
		冷凍	4個は[濃いめ]
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵 冷凍	[濃いめ]
冷凍焼きおにぎり	80～300g	冷凍	[薄め]



- 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下さい。とくに市販品は、様子を見ながら加熱して下さい。
- 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。

8 しつとりあたため 水

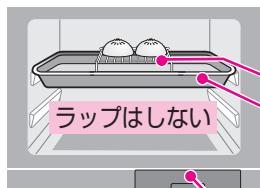
蒸し物加熱

例 中華まん(常温・冷蔵)をあたためる

自動

たっぷりの蒸気で水分を補い、しつとりとあたためます。

準備



食品を入れる
上段にセット

調理網
角皿

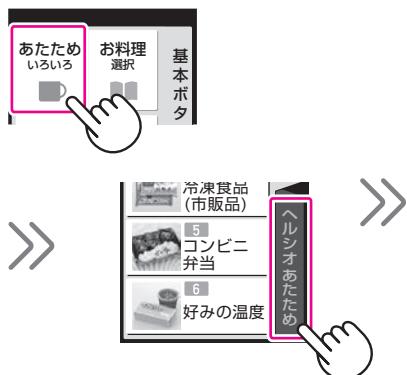
※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。調理網は2枚使ってもよいでしょう。食品は中央寄りにのせます。

- 使える容器 蒸し物 (22 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

水 水位2に合わせる

1

[あたためいろいろ]を選び、
[ヘルシオあたため]を押す



[8 しつとりあたため]
を選ぶ



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に操作する。

仕上がり

ぬるめ 標準 あつめ

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ことがあります。
やけどにご注意ください。

- 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。

(41 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了

- 加熱時間を延長するとき

(25 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。(58 ページ)

食品別 あたためのコツとポイント

●手動で加熱するときは、**加熱早見表**（**あたためる**）をご覧ください。料理編 140～143 ページ

食品	分量	食品の状態	置きかた・仕上がりの調節
中華まん	1～4個 (1個70～120g)	常温・冷蔵 冷凍	<ul style="list-style-type: none">直接、調理網にのせて、角皿に置く。1個が120gのときは、仕上がりの調節→[あつめ]
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	常温・冷蔵 冷凍	<ul style="list-style-type: none">直接、調理網にのせて、角皿に置く。仕上がりの調節→[ぬるめ]
おこわ、ごはん	100～600g	常温	<ul style="list-style-type: none">茶わんか浅い耐熱容器に入れて、角皿に置く。300g以下は、仕上がりの調節→[ぬるめ]
茶わん蒸し	1～4個 (1個150g)	常温・冷蔵	<ul style="list-style-type: none">角皿に置く。手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをする。市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタのまま加熱する。仕上がりの調節→[あつめ]

しつとりあたため



- 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、仕上がりの温度が変わります。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。

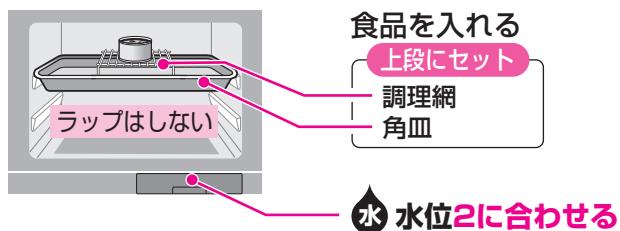
9 缶詰・レトルト 水

蒸し物加熱

例 缶詰をあたためる

自動

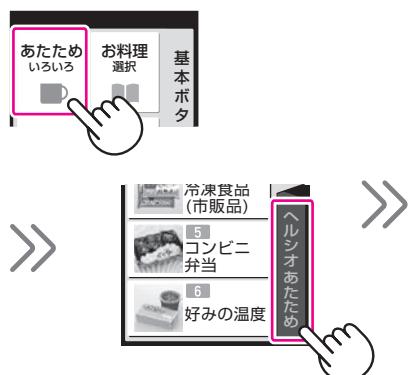
準備



- 使える容器 (蒸し物) (22 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[あたためいろいろ]を選び、
[ヘルシオあたため]を押す



[9 缶詰・レトルト]
を選ぶ



2

加熱終了



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ことがあります。
やけどのご注意ください。

- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
操作する。



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。

(下表参照)

- 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

(25 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。 (58 ページ)

食品	分量	置きかた・仕上がりの調節
緑菜の缶詰 さんまの蒲焼き、 焼きとりなど	1~2缶 (1缶80~ 100g)	<ul style="list-style-type: none">● 缶のフタを開け、調理網にのせて、角皿に置く。 ※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。● 仕上がりの調節→[ひかえめ]
レトルト カレー、 パスタソースなど	1~2袋 (1袋200g)	<ul style="list-style-type: none">● 直接、パックのまま調理網にのせて、角皿に置く。

ご注意

- レトルトパック、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)

5 コンビニ弁当

レンジ加熱

例 レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当をあたためる

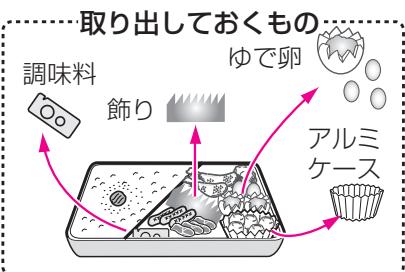
自動

準備

1



食品を入れる



知っておいてください

- ラップやフタは、はずしてください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、ラップやフタをしたまま加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 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かかることがあります。

● 使える容器 レンジ (22ページ)

● 角皿・調理網は使わない。



● 一度に加熱できる分量は、
1人分300~500g。
レンジ加熱対応のパッケージに
入った常温のお弁当やどんぶり
物。

[あたためいろいろ]を選ぶ



[5 コンビニ弁当]を選ぶ



2

加熱終了



加熱



食品を取り出す

● 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に操作する。



● 加熱途中で残り時間を表示する
場合があります。

● 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。

● 加熱時間を延長するとき

(25ページ)

ご注意

- 包装しているラップやフタは必ずはずしてください。また、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどやけがのおそれ)
- 庫内やフラットテーブルが高温のときは、冷めてから使用してください。

コンビニ弁当

缶詰・レトルト

焼きたてパンあたため 水

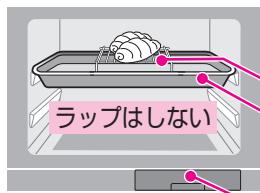
ウォーターオーブン加熱

例 クロワッサンをあたためる

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



食品を入れる

上段にセット

※調理網は2枚
使ってもよい
でしょう。

調理網
角皿

水 水位1以上

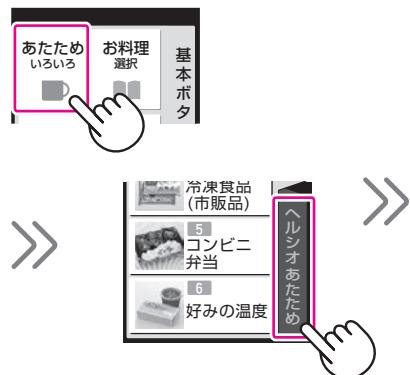
● 使える容器

ウォーターオーブン (22ページ)

● つゆ受けが、カラであること
を確認する。

1

[あたためいろいろ]を選び、
[ヘルシオあたため]を押す

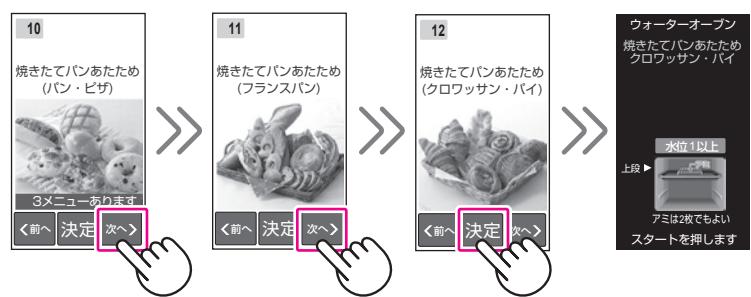


[10-12 焼きたてパン
あたため]を選ぶ



2

[次へ]を2度押す



[決定]を押す

● 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
操作する。

仕上がり

ひかえめ 標準 しっかり

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
やけどにご注意ください。

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。

45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

25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。

58ページ

食品別 焼きたてパンあたためのコツ

- 具入りのパンは、生地の種類を確認して番号(10~12)を合わせてください。
目安分量は、100~200g(1個~2個)。
- 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、厚さ約4cm未満に切り、切り口を上にして置いてください。

食品	分量	状態	操作キー	仕上がりの調節
ロールパン	30~240g (1~8個)	常温・冷蔵 冷凍	[10 パン・ピザ]	● 1~3個は[ひかえめ] ● 具入りパン2個(1個100g)は [しっかり]
ピザ	100~400g (1~4切れ)	常温・冷蔵 冷凍	[10 パン・ピザ]	● 3~4切れは[しっかり]
カレーパン	100~200g (1~2個)	常温・冷蔵	[10 パン・ピザ]	[しっかり]
		冷凍	[ウォーターオーブン]で加熱します。 料理編 140 ~ 141 ページ	
フランスパン	30~240g (1~8切れ)	常温・冷蔵 冷凍	[11 フランスパン]	● 1~3切れは[ひかえめ] ● 具入りパン2個(1個100g)は [しっかり]
クロワッサン・パイ	40~240g (1~6個)	常温・冷蔵 冷凍	[12 クロワッサン・パイ]	● 1~2個は[ひかえめ] ● 具入りパン2個(1個100g)は [しっかり]

- 手動で加熱するときは、**加熱早見表 あたためる**をご覧ください。料理編 140 ~ 141 ページ
ラップは使いません。

パンの生地参考例



10 パン・ピザ



11 フランスパン



12 クロワッサン・パイ



- 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、仕上がり具合が異なるため、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 水

蒸し物加熱

例 じゃがいもを蒸す

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

※食品の量が多いときは、調理網を2枚使います。

水 水位を2に合わせる

- 使える容器 (蒸し物) (22 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[お料理選択]
を選ぶ



[蒸し物・煮物・ごはん]
を選ぶ



2

[次へ]を2度押す



[決定]を押す



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に操作する。

仕上がり
固め 標準 柔らかめ

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。
(47 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

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。

- 加熱時間を見延長するとき

(25 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。
(58 ページ)

[55 蒸し青野菜]、[56 蒸し根菜]、 [57 蒸しいも・かぼちゃ] のポイント

- 1度にできる分量。[\(下表参照\)](#)
- 角皿に調理網をのせ、材料を並べる。
- ラップはしません。
- 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、[蒸し物]で様子を見ながら加熱してください。

- 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。[\(下表参照\)](#)

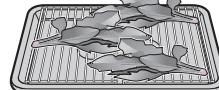
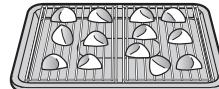
- 少量のときや急ぐときは、[レンジ]→[600W]で加熱します。

下表以外の野菜(とうもろこし、枝豆など)や大根を蒸す場合は、**季節の食材** [料理編 132 ~ 135 ページ](#)、

加熱早見表 [蒸す・ゆでる](#) [料理編 146 ~ 147 ページ](#) をご覧ください。

※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

素材とコツ	操作キー	目安分量
ほうれん草・小松菜 ● 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、アグリゲートと色止めのためにすぐ水に取る。	 [55 蒸し青野菜]	
アスパラガス 根元のかたい皮を取る。		100~400g
ブロッコリー 小房に分ける。	重ならないように	
大根 大きさをそろえて切る。		
にんじん・ごぼう 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。	重ならないように	
じゃがいも 1個(150g)を4つに切る。 丸ごとは、加熱されにくいため、加熱できません。		
さつまいも 1本(250g)を4つに切る。 丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、 仕上がりの調節で 柔らかめ を選ぶ。 または、[58 ふかしいも]で加熱する。	 [57 蒸しいも・かぼちゃ] 重ならないように	150g~1kg (かぼちゃは 400gまで)
かぼちゃ 3~4cm角に切る。仕上がりの調節で 固め を選ぶ。		

レンジ



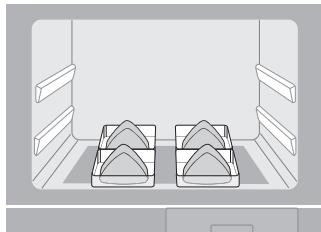
警告

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 (22 ページ)
- 角皿・調理網は使用しません。



- ラップの有無や目安時間については、加熱早見表をご覧ください。

料理編 140 ~ 147 ページ

- 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



[レンジ]を選ぶ

- 手動加熱 → [レンジ]でも選べます。



2



出力(W)を選ぶ

時間(秒)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… 1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3



加熱



加熱終了

- 加熱時間を延長するとき (25 ページ)
※ 1000Wで加熱した後、[延長]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱します。

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 水

例 あさりの酒蒸しをする 時間：9分のとき

手動

準備

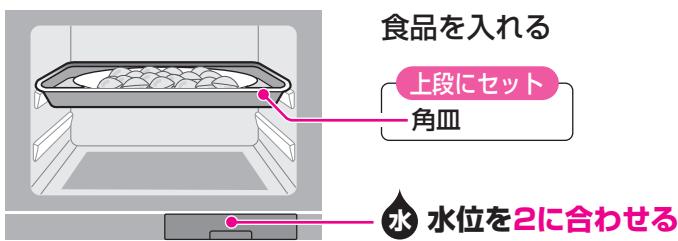
1

2

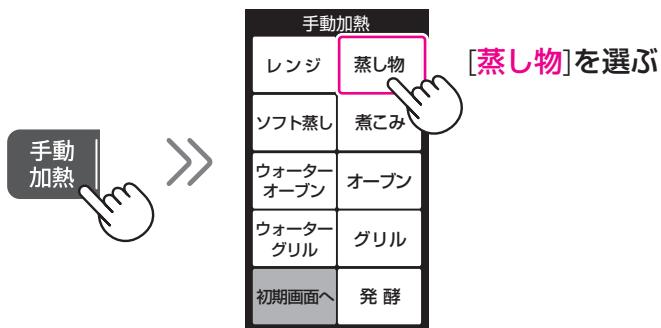
3

加熱終了

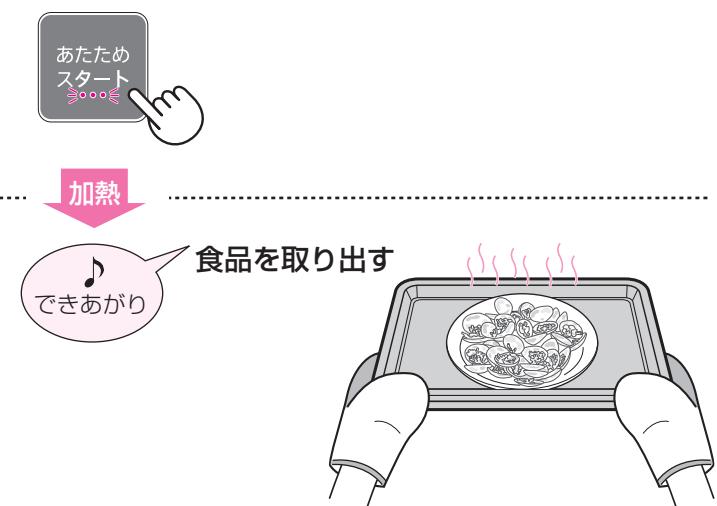
レンジ／蒸し物



- 使える容器 **蒸し物** (22 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、角皿を下段にセットしたり、調理網を使うこともあります。詳細は、本書(料理編)・別冊 クックブックを参考にしてください。



- 設定範囲 30分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。



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 (25 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。 (58 ページ)

ソフト蒸し 水

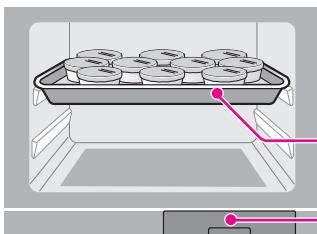
例 手動加熱でプリンを作る

温度：90°C 時間：17分のとき

手動

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。[69 ページ]

準備



食品を入れる

上段にセット

角皿

水 水位を2に合わせる

● 使える容器 ソフト蒸し

[22 ページ]

● つゆ受けが、カラであること
を確認する。

1



[ソフト蒸し]
を選ぶ

2



時間を合わせる

● 初め、[70°C]を表示
● 設定範囲
70~95°Cまで(5°C単位)

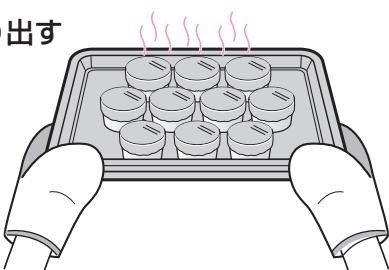
3



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。

加熱終了

● 加熱時間を延長するとき

[25 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。 [58 ページ]

煮込み 水

注意



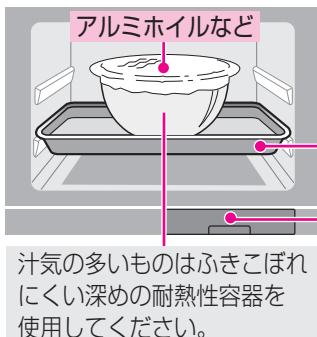
加熱後のフタ(アルミホイルなど)
をはずすときは注意する

[やけどの原因]

例 煮込みをする 時間：1時間のとき

手動

準備



食品を入れる

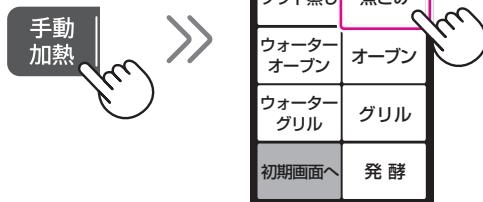
下段にセット

角皿

水 水位1以上

- 使える容器 煮込み (22ページ)
- メニューによって水位が異なります。
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1



[煮込み]を選ぶ

2



時間を合わせる

- 設定範囲
2時間30分まで
- 時間を合わせ直すときは、
[クリア]を押します。

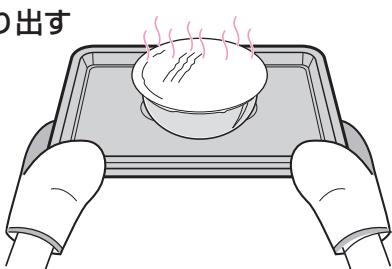
3



加熱

加熱終了

できあがり
食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない

- 加熱時間を延長するとき (25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。 (58ページ)

ソフト蒸し／煮込み

ウォーターオーブン 水 オーブン

例 パウンドケーキを焼く [オープン][予熱あり][1段] 溫度: 160°C 時間: 50分のとき

オーブンとして使うときの説明です。

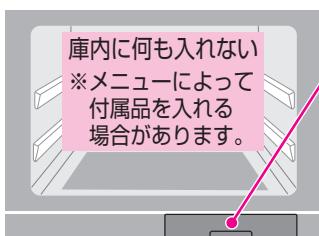
準備

1

2

3

予熱をして焼くとき



水は入れません

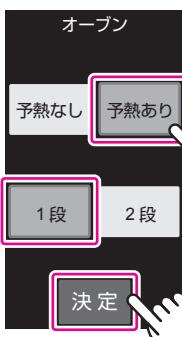
ウォーターオーブン
として使うときは、
水位1以上水を入れます。

手動
加熱

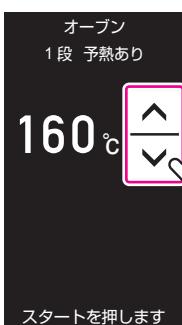


手動加熱	
レンジ	蒸し物
ソフト蒸し	煮込み
ウォーターオーブン	オープン
ウォーターグリル	グリル

[オープン]
を選ぶ



[予熱あり]を選び、
[1段]を確認し、
[決定]を押す



温度を合わせる

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ブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、本書(料理編)・別冊クックブックの類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。

● 使える容器

ウォーターオーブン・オーブン

(22 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
(73 ページ)

予熱をしないで焼くとき

メニューに合った付属品と
食品を入れます。

詳細は、本書(料理編)・別冊
クックブックを参考にしてく
ださい。

予熱をしないで焼くとき



[予熱なし]、
[1段]
を確認し、
[決定]を押す

この後、
操作③を参考に温度を合わせ
操作⑥を参考に時間を合わせ
て操作⑦に進みます。

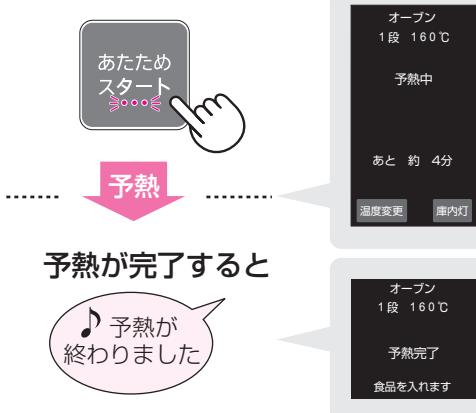
● 初め、[170°C]を表示

● 設定範囲

100~250°Cまで(10°C単位)・300°C

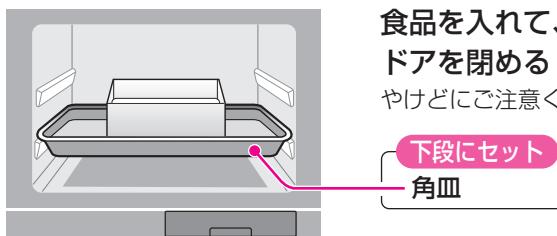
手動

4



- 予熱完了までの目安時間を表示。(最大約10分より2分単位)
- 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。([ウォーターオープン]の場合は[オープン]より若干長くなります)
- 予熱中に温度を変更するときは、操作 7 の「加熱途中で温度変更するときは」を参考にしてください。

5



- 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。

- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

6



時間を合わせる

- 設定範囲
1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

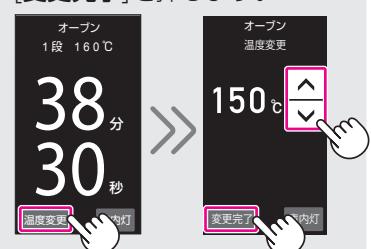
7



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。

- 加熱途中で温度変更するときは、画面左下の[温度変更]を押し、温度を変更し[変更完了]を押します。



- 加熱時間を延長するとき 25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。 58ページ

加熱終了

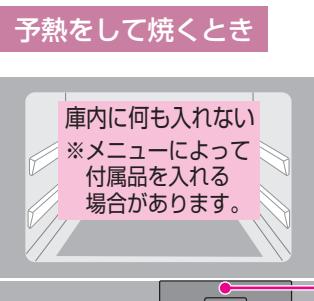
類似メニューがない場合は、[手動加熱] → [オープン] → [予熱あり] → [1段]の操作を参考に加熱してください。(続けて焼くときも[予熱あり]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

ウォーターグリル 水 グリル

例 さんまを焼く [ウォーターグリル][予熱あり] 時間:24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



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

22 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

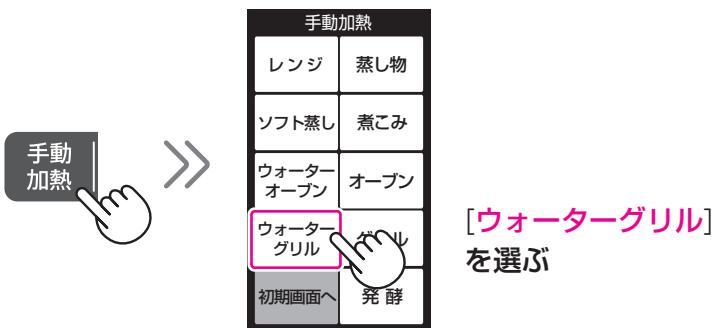
73 ページ

予熱をしないで焼くとき

メニューに合った付属品と食品を入れます。

詳細は、本書(料理編)・別冊クックブックを参考にしてください。

1



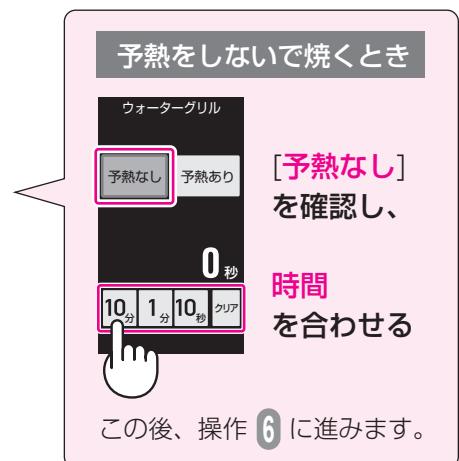
[ウォーターグリル] を選ぶ

2



[予熱あり] を選び、

[決定] を押す

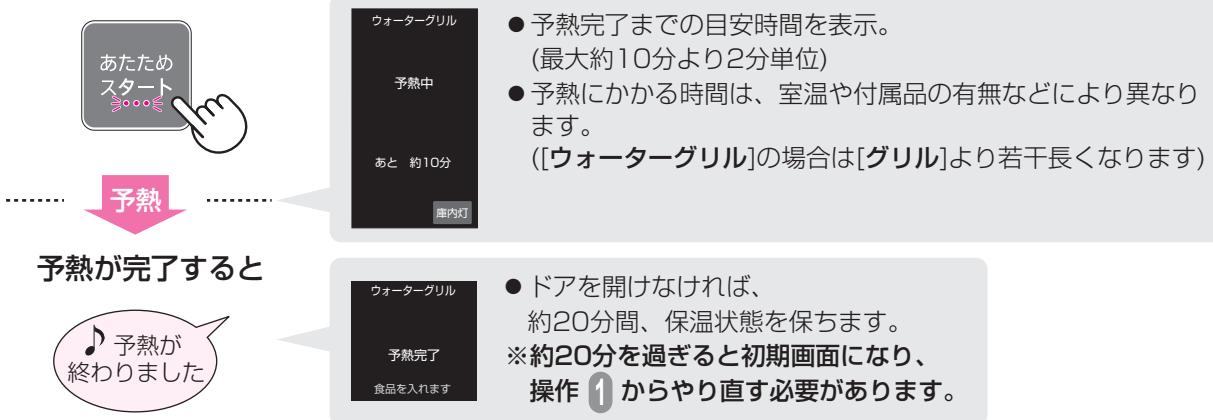


[予熱なし] を確認し、

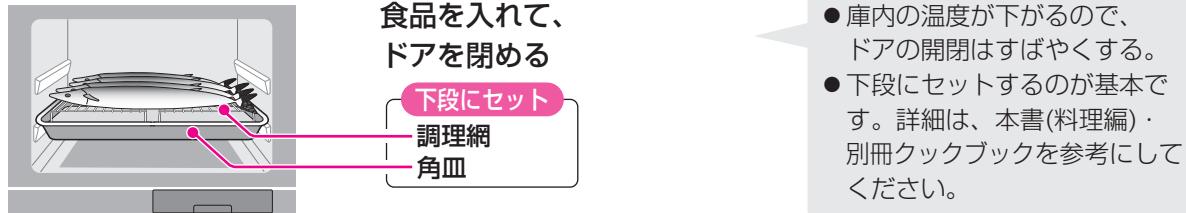
時間 を合わせる

手動

3



4



5



6



加熱終了

ウォーターグリル／グリル

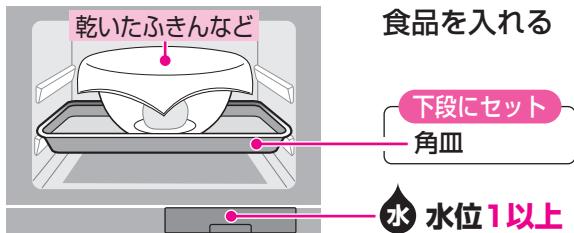
発酵水

例 パン生地を発酵させる | 温度: 30°C 時間: 50分のとき

手動

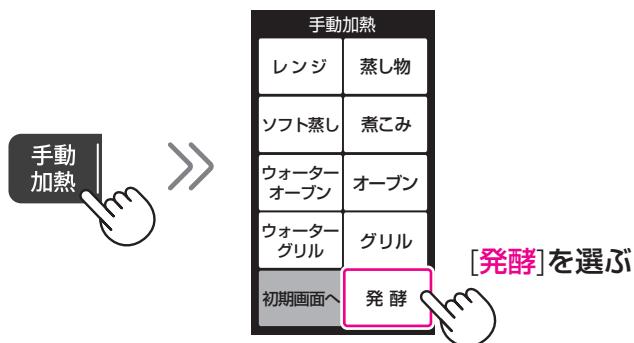
庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。 69 ページ

準備

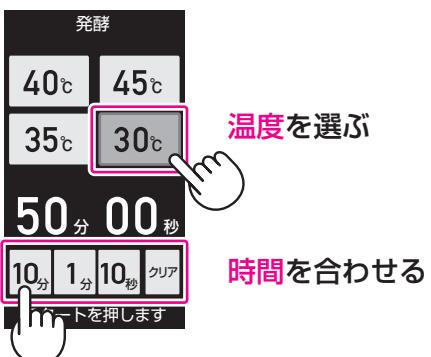


- 使える容器 発酵 22 ページ
 - つゆ受けが、カラであること を確認する。

1



2



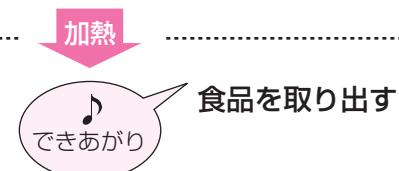
- 設定範囲
8時間00分まで
 - 時間を合わせ直すときは、
[クリア]を押します。

3



- 「庫内灯」は表示しません。

加熱終了



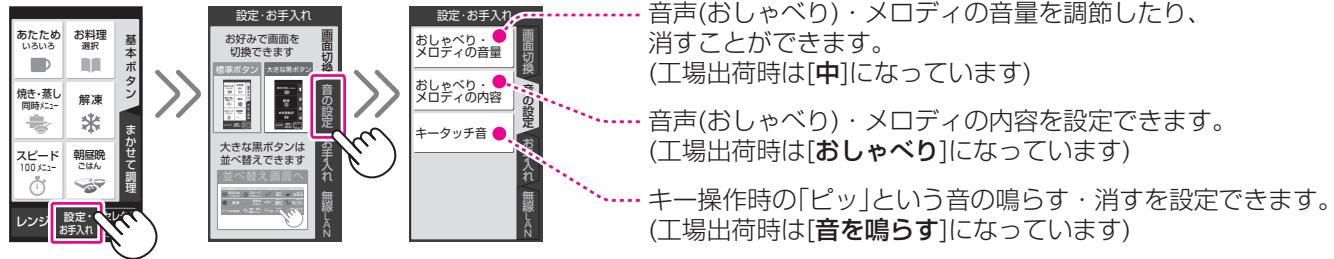
- 加熱時間を延長するとき 25 ページ
 - ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
 - 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。 58 ページ

設定

音に関する設定をおこなうとき

音声(おしゃべりとメロディ)の音量や内容を選んだり、キータッチ音を消すことができます。

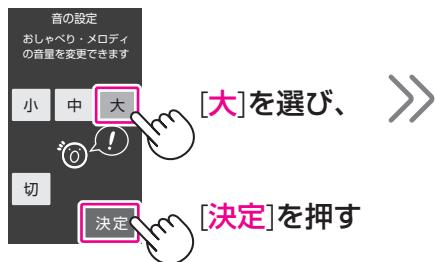
[設定・お手入れ]を押し、[音の設定]を選ぶ



[おしゃべり・メロディの音量] を選ぶ



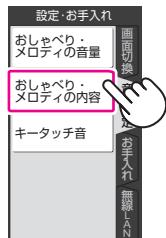
例 音量を大きくするとき



設定完了

- [小]・[中]・[大]を押すと、その音量のメロディ音が鳴ります。

[おしゃべり・メロディの内容] を選ぶ

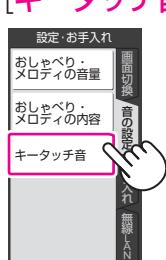


例 ほどよく話しかけてくる設定にするとき



設定完了

[キータッチ音]を選ぶ



例 キータッチ音を消すとき



設定完了

- 音声(おしゃべり)を消すときは[設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]→[切]、または[設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]→[メロディのみ鳴らす]を選びます。
- 音を消す設定にしていても、お知らせ音(ピピピピピ...)は鳴ります。

発酵

設定

おしゃべりの音量

おしゃべりの内容

キータッチ音

お手入れ



警告

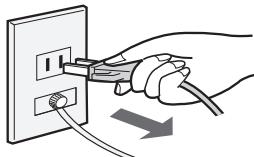


必ず電源プラグをコンセントから
抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

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



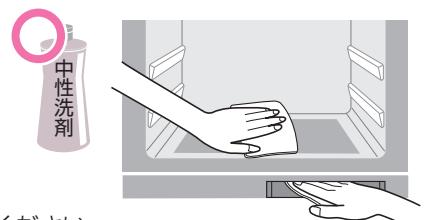
次のものは使わない



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、白い物(水に含まれるミネラル分)などが奥面の穴から出てきます。拭き取ってください。
- 水タンク収納箇所に水滴が付くことがあります。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。



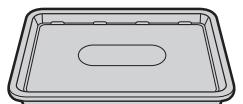
ドアガラスパッキン

- 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、絶対に引っ張ったり取りはずさないでください。



角皿(ホーロー)

- 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。



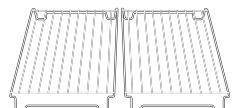
調理網(フッ素コーティング加工)

- 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。
フッ素コーティング加工について ご使用に伴い消耗します。

長くお使いいただくために

- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷付けない。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
(フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)

※部品購入の際は、お買いあげの販売店へご依頼ください。



角皿・調理網の汚れが取れにくいときは、[角皿・網クリーン]で汚れを落としやすくしてから、台所用合成洗剤(中性)で洗う。64ページ

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



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

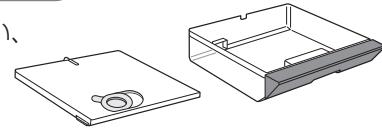
【発煙・発火の原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

こまめに

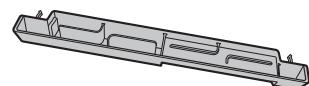
水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 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)で洗う。
お手入れ後は、充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。



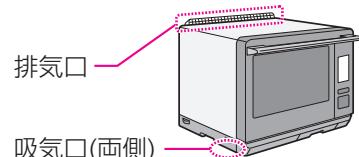
つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 調理が終わるこ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)



ミトン

- 洗濯用洗剤で手洗いします。(洗濯機で洗うと、布が傷む原因)
- ぬれた状態で放置すると、色落ちすることがあります。



- [庫内クリーン] (63ページ) で、庫内に付着している油を高温で焼き切れます。

<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

加熱方法：

- 1 角皿にまんべんなく茶ガラを広げ、上段にセットする。
- 2 [手動加熱] → [オープン] → [予熱なし] → [1段] → [決定] → [200°C] → [20分] → [スタート]
- 3 加熱終了後、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>

- 1 水タンクに水位を2に合わせて水を入れてセットする。
- 2 [手動加熱] → [蒸し物] → [10分] → [スタート]
- 3 加熱終了後、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る。

汚れたら

におい・汚れ
が気になったら

こんな表示
が出たら

ご注意

お知らせ

クエン酸を使った
本体内部の洗浄が
必要です

- 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。

クエン酸洗浄 (62ページ)

- 塗装面に衝撃を与えたる、庫内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)

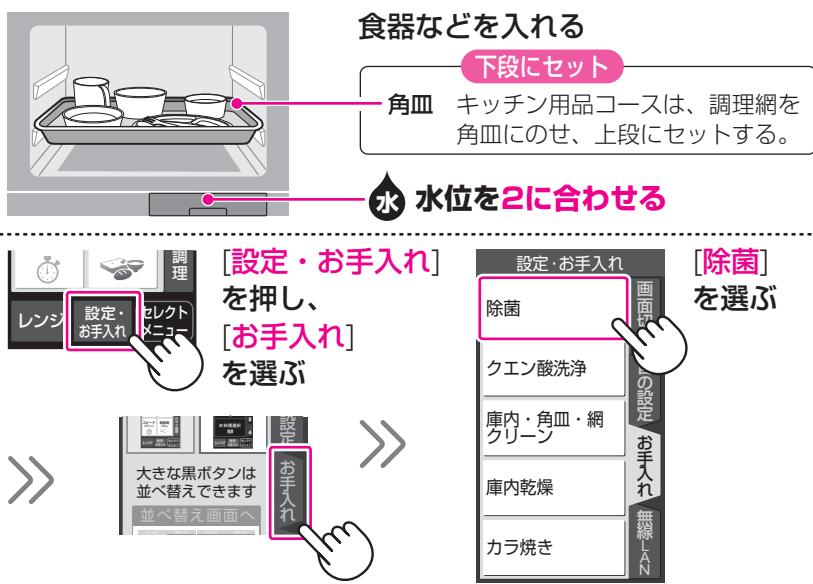
除菌水

例 食器を除菌[※]する

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。(69ページ)

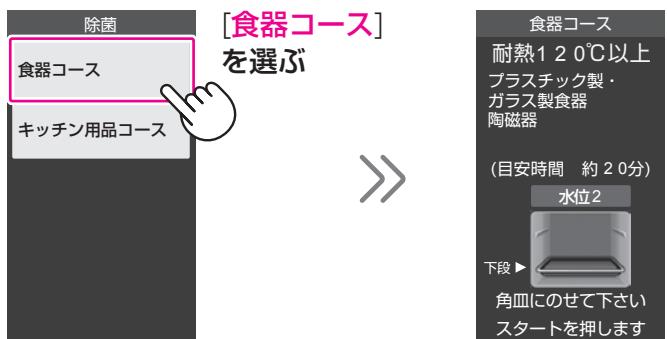
準備

1



- つゆ受けが、カラであることを確認する。

2



- 水が足りない場合、運転中にエラー表示が出ます。表示の内容を確認してください。
- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などにおいが移ることがあります。庫内においが気になるときは、除菌の前に[庫内クリーン]をおこなってください。

(63ページ)

3



- 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

終了



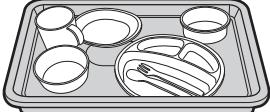
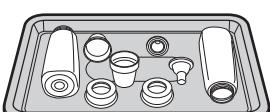
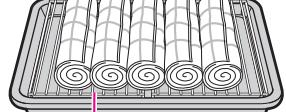
[冷却中]の表示のときに
取り出さないでください。
やけどのおそれがあります。
必ず、終了音が鳴ってから、
取り出してください。

冷却中
高温注意
最大で約25分
かかります

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)



- 食器の取り出しあは、水平にゆっくり運んでください。金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

2つのコースがあります	食器コース	キッチン用品コース
	目安時間：最大45分 (除菌時間：約20分)	目安時間：23分程度 (除菌時間：約20分)
除菌できるもの	<p>耐熱 120°C以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製食器 お弁当箱・哺乳ビンなど、いずれもポリカーボネート(PC)製のものを除きます。 ● ガラス製哺乳ビン ● しゃもじ ● オールステンレスの包丁 ● キッチンバサミなど <p>フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。</p>	<p>耐熱 90°C以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 陶磁器 茶わん、皿、小鉢 ● ガラス製食器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れがあります。 ● 金属製のスプーン フォーク、ナイフ <p>持ち手など一部にプラスチック製のものがあると、溶けるので除菌運転できません。</p>
置きかた	 <ul style="list-style-type: none"> ● 食器を重ねるときは2枚まで。 ● 開口部を上向きにする。 ● 角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。  <ul style="list-style-type: none"> ● 哺乳ビンは、横向きに倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。 	 <p>調理網を使います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タオルはぬらして固く絞る。 ● おしぶりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。 ● フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。 (重ねる枚数は10枚以下)
角皿のセット位置	下段	上段
除菌運転できないもの	 <ul style="list-style-type: none"> ● 耐熱性のない製品 (シリコンゴム以外のゴム製品) ● 漆器・竹製品・木・紙 (変色したり、ひび割れの原因) ● 鉄製品 (結露によって錆びるおそれ) ● 汚れた食器 (汚れが取れにくくなる) ● ポリカーボネート製品 (哺乳ビン・食器など) ● 食器やキッチン用品以外のもの 	

※ 試験機関名：(一社)京都微生物研究所
試験方法：生菌数測定法
除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
試験結果：除菌率99.0%以上

試験対象：食器コース：茶わん
キッチン用品コース：おしぶり
すべての菌が除菌できるわけではありません。



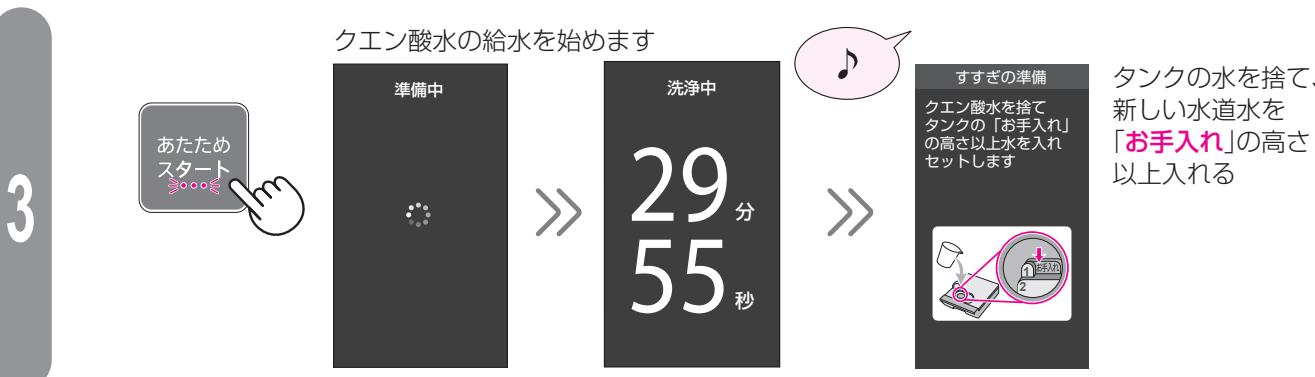
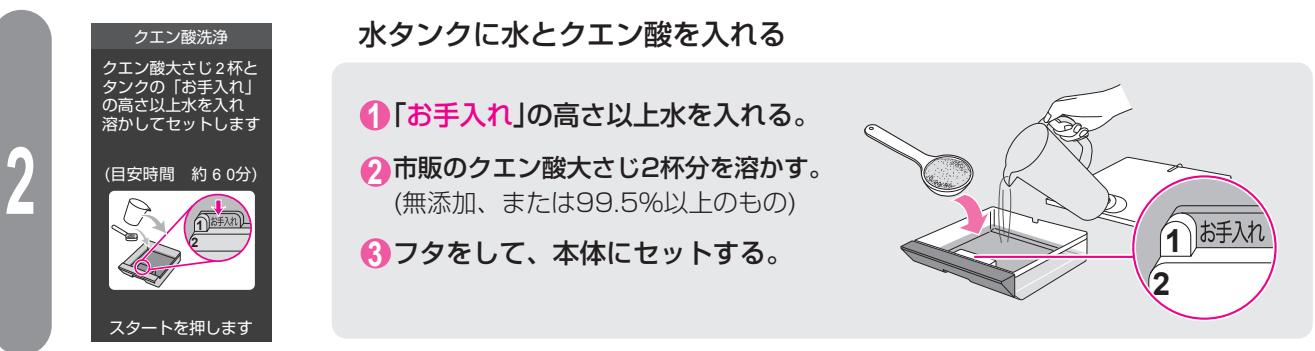
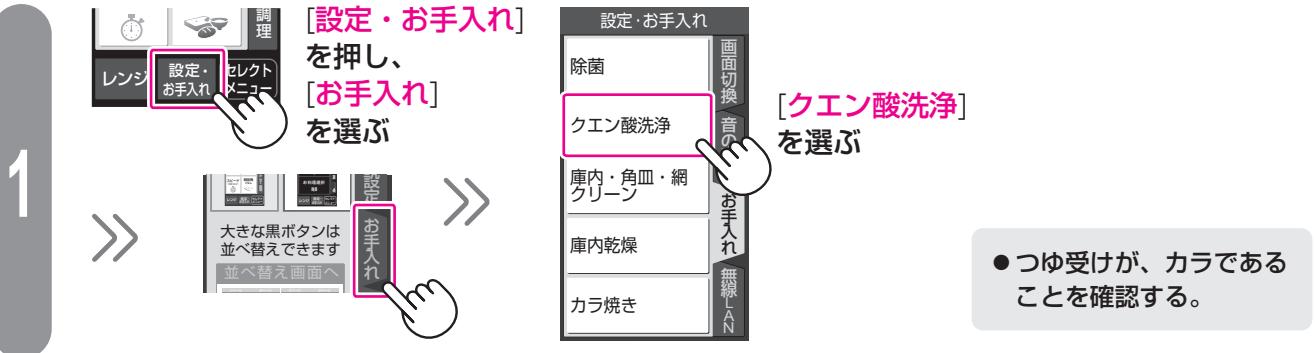
● 必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。
耐熱温度が充分であっても、厚みの薄いプラスチック製品はまれに変形する場合があります。

クエン酸洗浄 水

(目安時間: 60分程度)

[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出たとき

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経路の洗浄をおこなってください。



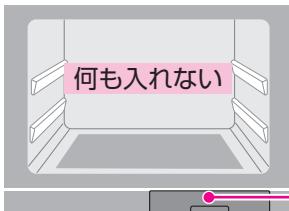
庫内クリーン 水

(目安時間: 15分程度)

庫内に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なります。
加熱の種類によっては、加熱終了後、庫内クリーンをおすすめする画面が表示されることがあります。

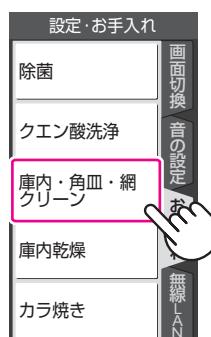
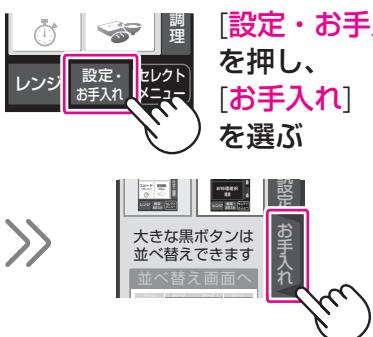
準備



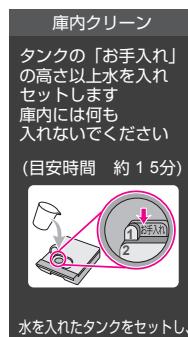
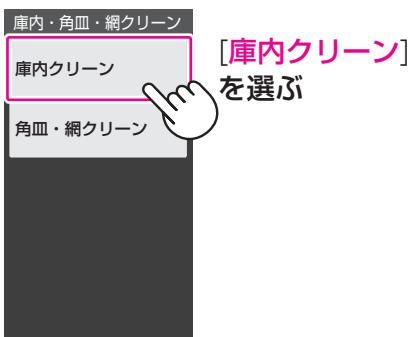
必ず部屋の窓を全開するか **大切**
換気扇を回す

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1



2



3

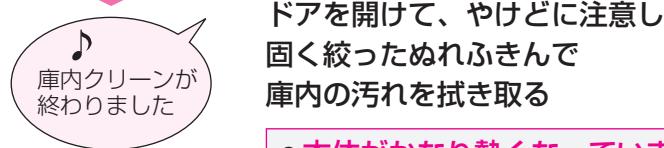


- 加熱終了後、(初期画面)に戻ったあと、約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。

水タンクを抜かないでください。

- 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



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

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近付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。

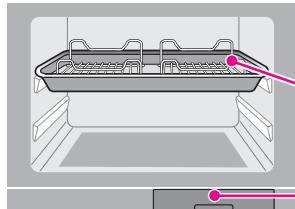
角皿・網クリーン 水

(目安時間: 10分程度)

角皿と調理網の汚れが気になるときに

蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

準備



角皿に100mL程度の水を入れる

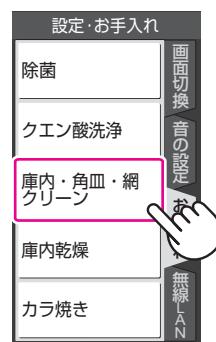
上段にセット

角皿・調理網
調理網を裏返して、角皿にのせる

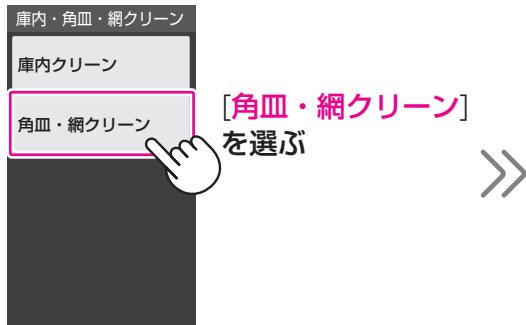
水 水位1以上

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1



2



3



角皿と調理網を取り出し、
洗剤で洗う

高温になるため、直接手で触れない。

- 加熱終了後、(初期画面)に戻ったあと、約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。
水タンクを抜かないでください。
- 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。(58ページ)

終了

ご注意

- 角皿の取り出しあは、水平にゆっくり運んでください。

庫内乾燥

(目安時間: 25分程度)

庫内に残った水が気になるときに

庫内に残っている水を乾燥させます。

準備



1



[設定・お手入れ]を押す

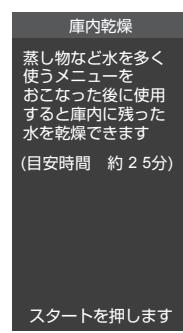


[お手入れ]を選ぶ

2



[庫内乾燥]を選ぶ



スタートを押します

3



加熱



終了

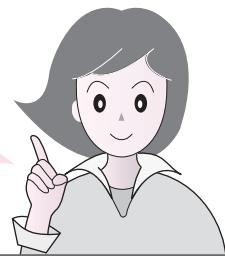
- 本体が熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。
熱気でやけどします。

ご注意

- 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。
- 庫内に残った水が汚れていると、庫内乾燥後に水跡が残ることがあります。
- 庫内に多量の水が残っていると、完全に乾ききらないことがあります。

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



参照
ページ

こんな場合

故障ではありません

音

音
声

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が回転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
・大きな音がする。
・「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。

オーブン加熱時に動作音が止まることがある。

●熱風ファンの回転をコントロールしているためです。

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。

オーブン・グリル加熱時に「ポン」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。

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。

電源を入れると「カチッ」や「サー」などの音がする。

●加熱の準備をしています。

キーの受け付け音が鳴らない。

●[音を消す]設定になっていませんか？
[設定・お手入れ]→[音の設定]→[キータッチ音]で変更できます。

57

同じ操作をしても、ヘルシオの音声が出ないときや異なる音声が出るときがある。

●ご使用の状況により、同じ操作をしても音声の有無や話す内容が変わります。また、使い始めの間は、「画面の内容を確認して、スタートキーを押してください」など音声と表示でお知らせするものがありますが、ご使用回数に伴い、表示でのお知らせのみになります。
(使い始めの状態に戻すことはできません)

—

音声・メロディ音が流れない。

●[おしゃべり・メロディの音量]を[切]にしていませんか？
[設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]で音量を[小]・[中]・[大]のいずれかに設定してください。
●[設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]で[メロディのみ鳴らす]設定にしているときは、音声(おしゃべり)は流れません。

57

本書に記載されていない音声が聞こえる。

●本書に記載のタイミング以外でも、ご使用の状況に合わせて音声が流れます。

—

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
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、(初期画面)を表示します。ドアを閉めて1分後、自動的に電源が切れます。 (電源オートオフ機能)	24
加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか?販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
電源が切れない。	● 表示部に 高温 や △ を表示していませんか? 最大10分経過すると電源が切れます。 電源を切る	25
予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	● 庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。	—
液晶タッチパネルを押しても受け付けない。	● ミトン・手袋・ばんそうこうなど、指が覆われた状態で操作していませんか? ● 液晶タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか? ● 市販の保護シートを貼っていませんか? ● 2本以上の指で押していませんか?	— — — —
庫内灯が加熱中、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、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。ただし、[発酵]・[クエン酸洗浄]などは、[庫内灯]は表示されません。	11
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。	● 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・オーブン・グリルなど)のときも同様です。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。	—
ドアから蒸気が漏れる。	● 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。	—
煙が出たり、いやなにおいがする。	● 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、煮汁などの油や液体をこぼしましたか?	26 58
火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 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?	22 58
製品の下から水が漏れてくる。	● つゆ受けをセットしていますか?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、お手入れ時以外はつゆ受けをセットしておいてください。 ● 本体が傾いていませんか?	10 —

故障かな？(2)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
庫内	水タンクの水がにごっている。	●調理メニューによって、水タンクに戻る水がにごる場合があります。 衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて調理してください。
	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まつたものです。(約50mL。メニューによって異なります) 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。
	つゆ受けに溜まる水が茶色い。	●庫内に付着していた油などの汚れが、調理中の蒸気とともに庫内より流れ出たものです。 汚れが気になる場合は、お手入れしてください。
	[2-3 牛乳・酒]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	●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。 ●飲み物の種類に応じて、仕上がり調節をしていますか？ ●飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。延長で様子を見ながら加熱してください。 ●容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。
	飲み物が熱くなりすぎる。	●[2-3 牛乳・酒]で加熱されていますか？ ●飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。 ●容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。
	[6 好みの温度]で設定した温度にあたたまらない。	●容器の種類や容器の大きさ、形状などによって、仕上がり温度が変わることがあります。 ●スープのあたためなどにマグカップを使用すると熱くなりすぎる場合があります。なるべく広口容器をお使いください。
仕上がり	焦げ目がつきにくい。 うまく仕がらない。	●コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。
	● ウォーターグリルのとき。	●しっかり焦げ目をつけたい場合は、 手動加熱 → [グリル]で加熱してください。
	● オーブン、またはグリルのとき。	●メニューに合わせて上段・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？
	[解凍]で ● 加熱しすぎる。	●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、 仕上がりの調節 をしていますか？
	● 加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのままで、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。

こんな場合

故障ではありません

水を使う加熱をすると、
食品の表面に水が溜まる。

- 蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。

—

仕上がりにムラがある。

- 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？
- 焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後または上下段を入れ替えてください。

—

レンジの[1000W]で
加熱したが、仕上がりに
ムラがある。

- 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。[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。

- 料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、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。

—

レンジ加熱で
食品がはじけた。

- 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、はじけことがあります。[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。

- 加熱途中で、水タンクを取り出していますか？
加熱が終了するまで、取り出さないでください。

—

こんな表示が出たら

お知らせ音(ピピピピピピ)が鳴ります

エラー番号 U-04

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。

ドアを開けておくと
早く冷めます

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。

[とりけし]を押すと、下記以外の加
熱は使えます。

[解凍]・[ソフト蒸し]の一部の
メニュー・[発酵]・[除菌]

お願い

水が足りません
必要水位まで水を入れ、[スタート]
を押してください。
ドアは開けないで
ください
水道水を使って
ください

水タンクの水の量が少なすぎます。

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？

お願い

水タンクが入っていません
必要水位まで水を入れ、[スタート]
を押してください。

水タンクが入っていません。
必要水位まで水を入れ、[スタート]
を押してください。
●水タンクはしっかりと
奥まで押し込まれて
いますか？ [24ページ](#)



お願い

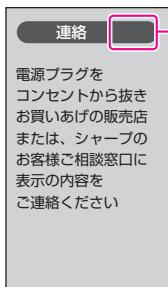
水が凍結しています
0°C以上で
ご使用ください

製品内部の水が凍結して、水を使う
加熱ができません。
凍結している水を溶かすために、
[手動加熱]→[オープン]→[予熱なし]
→[1段]→[決定]→[200°C]でしばらく
加熱してください。

故障かな？(3)

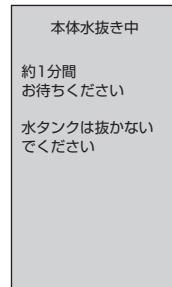
こんな表示が出たら

[連絡]は、お知らせ音(ピピピピ…が鳴ります



番号

製品が故障している場合があります。
電源プラグをコンセントから抜き、
お買いあげの販売店または、シャープのお客様ご相談窓口に、
表示の番号[連絡□]をご連絡ください。[76ページ]



製品内部に残っている水を水タンクに戻しています。

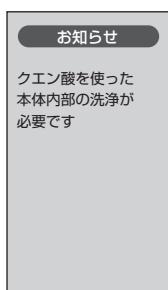
[とりけし] を押しても受け付けません。

[とりけし] を押すとお知らせ音(ピピピピ…が鳴ります。

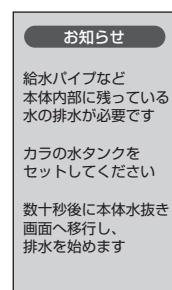
※下記の「△表示について」もあわせてご覧ください。

こんな表示が出たら

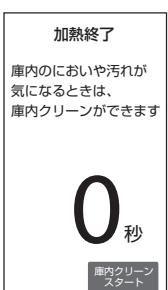
お知らせ音は鳴りません



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。クエン酸を使って「クエン酸洗浄」をおこなってください。[62ページ]
[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。
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。



製品内部に水が残っている状態で電源が切れました。
残っている水を水タンクに戻すため、カラの水タンクをセットしてください。



焼き物・フライ・煮物の加熱終了後、延長表示が消えたあとに、使用状況によって庫内クリーンをおすすめする表示が出る場合があります。
[庫内クリーンスタート]を押すと、庫内クリーンを選んだとの画面を表示します。
庫内クリーン [63ページ]



△表示について
水を使うメニューの操作を「途中でやめたり、とりけした」など、加熱を最後まで終了させなかったときに表示します。
製品内部に水が残っている場合がありますので、この状態で約1分間放置すると、自動で水が水タンクに戻ります。([本体水抜き中]を表示)タイミングによっては水が戻らないことがあります、問題ありません。
△表示中でもご使用できます。



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。

[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。
左上の△が消えると使えます。

※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。
(自動的に表示が動きます)

以上の表示は一例です。
実際の画面表示をよくお読みになり、ご確認ください。

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？

●カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、[水が足りません…]の表示が出る場合があります。

—

お湯を使うことができますか？

●水タンクが変形するおそれがあるので、使わないでください。お湯を使っても、加熱時間の短縮にはなりません。

—

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？

●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水タンクの必要な高さまで入れてください。水タンクの高さ「2」を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、[水が足りません…]を表示します。
●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも、残水量が変わることがあります。

—

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？

●調理終了後には水を捨てましょう。続けて使用しない場合、気温によっては水が腐りやすくなりますので、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。

—

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？
入っている水は、そのままでもいいですか？

●本体に水タンクがセットされていても、調理に支障ありません。水タンクに入っている水は、捨てましょう。

—

炊飯、赤飯、煮込みはどんな容器を使えばいいのですか？

●使える容器を参考ください。
炊飯……レンジで使えるもの(レンジ加熱の場合)
ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
赤飯……蒸し物で使えるもの
ふきこぼれがなく、蒸気がまんべんなくあたる金属製のバットなどが便利です。
煮込み……煮込みで使えるもの
具や汁気が多いもの(煮豆、ビーフシチューなど)は、ふきこぼれにくい深めの耐熱性容器をお使いください。

22

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？

●季節の食材、加熱早見表をご覧ください。
食材に合ったラップの有無を、記載しています。

132

135

140

147

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
どのようなものが同時に加熱できるのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●熱が通るまでの時間が、だいたい同じ食材であれば、同時に加熱ができます。 ●セットメニューの食材を参考に、それらと似かよった食材を組み合わせて加熱することができます。 ●焼き・蒸し同時メニューでは、上段で焼き物、下段で蒸し物ができます。(自動メニューの13~21など) 	13 26 70 107
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？	<ul style="list-style-type: none"> ●水を使わない 手動加熱 →[オーブン]または、手動加熱 →[グリル]で加熱します。 	52 55
野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●季節の食材、加熱早見表をご覧ください。そこ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、手動加熱 →[蒸し物] →[10分]を目安に、様子を見ながら加熱してください。 	132 135 146 147
野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？	<ul style="list-style-type: none"> ●[55 蒸し青野菜]、[56 蒸し根菜]、[57 蒸しいも・かぼちゃ]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、[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、[レンジ]または、手動加熱 →[煮込み]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す、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>	146 147
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？	<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、加熱スタート後に仕上がりの調節を使い、様子を見ながら加熱してください。 	—
食品のパッケージに「レンジ〇〇〇W〇分で加熱」と書かれているものは、どのように設定すればいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●[レンジ]で出力を[1000W]、[600W]、[500W]、[200W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。 	48
クックブックに記載していないメニューの加熱方法は？	<ul style="list-style-type: none"> ●本書(料理編)・別冊クックブックの類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。 <p>※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、庫内のサイズや構造などの違いにより、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、うまく仕上がらないことがあります。</p>	—

こんなときは？

クックブックのメニューで
人数分を変えて作りたい
ときは？

参考にしてください

- **自動加熱**の場合は、基本的に本書(料理編)・別冊クックブック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。
クックブックに記載の内容でいったん加熱し、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。
- **焼き料理のときは**も蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2~3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。

参照
ページ

—

25

—

仕上がりの調節画面の
操作について

- スタート後の30秒間は、仕上がりの調節画面を表示します。初め、[標準]に設定されています。
加熱の強弱調節が必要な場合は、お好みの調節をしてください。
※メニューによって焼き上がりの[濃いめ]、[薄め]や仕上がりの[しっかり]、[ひかえめ]など表現が異なります。
※メニューによっては、仕上がりの調節画面を表示しません。

—

予熱が必要なメニュー
(予熱あり)
予熱がいらないメニュー
(予熱なし)
の目安は？

- **予熱が必要なメニュー**
 - ・ ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。
 - ・ さんまなどの1尾魚(手動加熱)
 - ・ 焼き野菜で「ビタミンなど保存」の効果を高めたいとき。
- **予熱がいらないメニュー**
 - ・ 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。
 - ・ 塩ざけや開きなど、「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、
予熱からするのですか？
庫内が熱い状態なら、
予熱をしなくてもいいですか？

- 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)

—

よくあるご質問 (3)

表示について	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
	<p>[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出ます。</p> <p>クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？</p>	<p>●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。</p> <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[クエン酸洗浄]をおこなってください。</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>	62
音声	<p>音声(おしゃべり)とメロディの音量は変更できますか？</p>	<p>●[設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]で、[小]・[中]・[大]・[切]に変更できます。</p>	57
	<p>音声(おしゃべり)を消して、メロディ音だけを鳴らしたい。</p>	<p>●[設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]→[メロディのみ鳴らす]に設定します。</p>	57
	<p>音声(おしゃべり)の内容は変更できますか？</p>	<p>●[設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]で、[おとなしく]・[ふつう]・[おしゃべり]・[メロディのみ鳴らす]に変更できます。</p>	57
	<p>音声(おしゃべり)を聞き直すことはできますか？</p>	<p>●ご使用状況に合ったタイミングで発生する音声(おしゃべり)は、聞き直すことはできません。</p>	—
操作	<p>（加熱が足りないとき）</p> <p>[延長]の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？</p>	<p>●本書(料理編)・別冊クックブックの「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。</p>	—
停電時	<p>加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？</p>	<p>●自動加熱の場合は、本書(料理編)・別冊クックブックの「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。</p>	—
無線LAN	<p>無線LAN接続したい場合、どうすればいいのですか？</p>	<p>●（クラウドサービスガイド）をご覧ください。</p>	—

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。(66~74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: ウォーターオーブン
- 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。

便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名

電話 () 一
お買いあげ日 年 月 日

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(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●保証期間…お買いあげの日から1年間です。

ただし、マグネットロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社はウォーターオーブ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。
- 触るとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

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

お客様ご相談窓口のご案内

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

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

<http://www.sharp.co.jp/support>

スマートフォンや
携帯電話はこちから



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

<http://www.sharp.co.jp/support/repair.html>

スマートフォンや
携帯電話はこちから



使用方法のご相談など【お客様相談室】

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
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993

〒581-8585 大阪府八尾市北龜井町3丁目1番72号



修理のご相談など【修理相談センター】

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
06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221

〒581-8585 大阪府八尾市北龜井町3丁目1番72号

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。

●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。(2016.03)

■QRコードについて

スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。(読み取れない場合は近傍に表記のアドレスを直接入力してください)
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。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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*1 · 600W · 500W · 200W相当			
	発振周波数	2,450MHz			
グ リ ル	定格消費電力	1,410W			
オ ー ブ ン	定格消費電力	1,410W			
	温度調節範囲	発酵(30 · 35 · 40 · 45°C) · 100~250、300°C*2			
外 形 尺 法	幅490×奥行430×高さ420(mm)				
庫 内 有 効 尺 法	幅395×奥行305×高さ240(mm)				
水 タンク 容 量	約700mL				
質 量	約25kg				
角 皿	409×300(mm)				
電源コードの長さ	約1.4m				
区 分 名	F				
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.9kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年		
オーブン機能の年間消費電力量	10.1kWh/年	年間消費電力量	72.0kWh/年		

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

*2 オーブン加熱300°Cでの運転時間は約10分です。その後、自動的に250°C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。

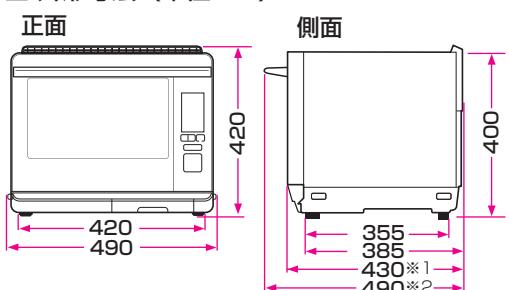
●設置するときは、天面10cm以上の空間を設ける必要があります。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、ドアを閉め、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。

無線LAN接続している場合：コネクタランプ点灯中は、無線LAN通信の待機中により電源は切れません。電源を切りたいときは、[設定]→[無線LAN ON/OFF]で[OFF]を選択→[決定]。ただし、この操作をすると無線LAN通信ができなくなります。

●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。

■ 外形寸法 (単位mm)

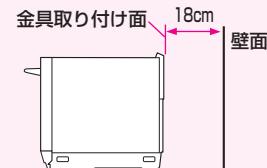


*1 ハンドルを含まない奥行き寸法です。

*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)
(2016年4月現在)

●本製品の液晶画面に表示される文字には、一部IPAフォントを使用しています。

IPAフォントライセンスについては、http://ipafont.ipa.go.jp/ipa_font_license_v1.htmlをご参照ください。