

**SHARP**®

クックブック 取扱説明編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス エスピー

形名 AX-SP1

**HEALSIO**  
ヘルシオ

# 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「COOKBOOK」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72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://club.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



# はじめに、おこなって いただきたいこと

## 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。



□ 内の数字は、主な説明のあるページ番号を  
示しています。

# よくあるご質問

?



まずよくあるご質問 (68~71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。

### 主な項目

#### ● 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1.25mm<sup>2</sup>以上のもの)

アース線を取り付けるところがない  
→お買い求め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 144 ~ 155 ページ

#### ● 庫内灯を点けたい (11ページ) →加熱中に 庫内灯 を押します。

#### ● 加熱終了後もファンの音がする →製品内部が冷めると、最大10分程度で 自動的に止まります。 加熱は続けて使えます。

# ふだんよく使う加熱

## あたためかた いろいろ

### ●レンジ加熱でスピーディに 28ページ

ごはん・おかずなど



### ●食品に適した加熱方法でのあたため

#### ●冷凍ごはん 30ページ

#### ●コンビニ弁当 31ページ

#### ●カラッと余分な油を落とす 32ページ 天ぷら・フライ・焼き魚など



#### ●蒸気でしっとり、ふっくら 34ページ 中華まん・シュウマイ・茶わん蒸しなど



少量のときは  
[3 スポットスチーム]で



35ページ

### ●飲み物のあたため



36ページ



### ●手軽に焼き物・蒸し物メニューを作るとき

(別冊クックブック)



### ●冷凍した肉や魚を解凍



37ページ



### ●野菜をゆでるとき

ほうれん草・ブロッコリーなど



#### ●蒸し野菜 38ページ

急ぐときは[レンジ]で 40ページ

食品に合った加熱のしかたは  
「**加熱早見表**」をご覧ください。

料理編 144 ~ 155 ページ

# 取扱説明編 もくじ

は、水タンクに水を入れて操作します。

ページ

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
ココロエンジン	16
ヘルシオについて	17
加熱の種類としくみ	18
調理のときのお願い	20
使える容器・使えない容器	22

はじめに

使いかた

電源を入れる・切る	24
カラ焼きをする	26

あたため	28
1 レンジ 冷凍ごはんあたため	30
2 レンジ 弁当あたため	31
サックリあたためる	32
しっとりあたためる	34
3 スポットスチーム	35
牛乳・酒	36
解凍	37
野菜をゆでる	38

レンジ	40
蒸し物	41
ソフト蒸し	42
煮こみ	43
ウォーターオーブン ・オーブン	44
ウォーターグリル ・グリル	46
発酵	48

私の登録メニュー	49
●メニューの登録・変更	50
●スマートフォンを使ってメニューを登録する	54

除菌	56
お手入れ(各部・付属品について)	58
クエン酸洗浄	60
庫内クリーン	61
音設定	62
故障かな?	63
●こんな表示が出たら	67
よくあるご質問	68
保証とアフターサービス	72
●お客様ご相談窓口のご案内	
仕様	73

# 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。



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。 72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)



電源プラグは、根元まで確実に  
差し込む  
(発火の原因)



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



プラグを抜く

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



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)



アース線接続

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



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)

アースの取り付けについて 7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

### 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が割れることがあります



#### 食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがあるので、様子を見ながら加熱します。

加熱早見表 料理編 144 ~ 155 ページ

#### 特に注意する食品

- 少量のもの
- 水分の少ないもの：パン、さつまいもなどの根菜類
- 高温になりやすいもの：あんまんなど
- 油が付いたもの：バター付きパン、フライものなど
- 油脂分の多いもの：牛乳、生クリームなど



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)

### 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)



#### 飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると、突然の沸騰により飛び散り・やけどのおそれがあります。



#### 自動のあたため加熱は使わない



- 水・酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります

- 自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で (36 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



#### 加熱をしすぎたとき

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。



#### ビン・密封容器の栓やフタをはずす

- 加熱のしすぎになり、破裂します

(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



### 異常・故障時には



#### 直ちに使用を中止する

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

#### 異常・故障例

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コケ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

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・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)をのぞき込んだり、  
顔などを近づけてドアを開けない  
(やけどの原因)  
※食品や付属品の出し入れは、乾いた  
ミトンなどをご使用ください。



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



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



庫内やドアに油・食品カス・煮汁を  
付けたままで放置したり、加熱したり  
しない (発火・発煙・さびの原因)  
お手入れ (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「品番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)

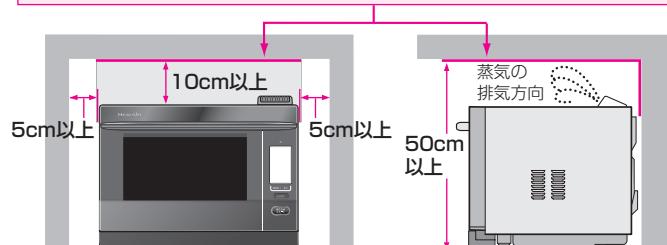
場所	離隔距離 (cm)
上方	10
左方	5
右方	5
前方	開放
後方	0
下方	0

「消防法 基準適合 組込形」

※ 左右どちらか一方を8cm以上開けると  
もう一方は、2cm以上で設置できます。

この製品は、  
「消防法 設置  
基準」に基づ  
く試験基準  
に適合して  
います。

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、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



上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。

- 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)
- 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)
- 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。

## アースの取り付けについて

### ● アース端子付きコンセントがある場合

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1.25mm<sup>2</sup>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)



#### コンロのそばや直接高温になる場所に置かない

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



#### 水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※ 水タンクを本体から取り出すときに、約130mLの水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

### お願い

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

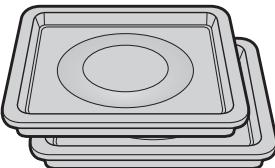
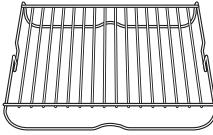
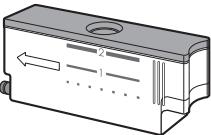
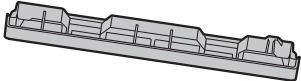
# 付属品について

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><b>角皿(2枚)</b></p> 	<p><b>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。</b></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><b>調理網(1枚)</b> (表示部では「アミ」または「調理網」と表示します)</p> 	<p><b>レンジ加熱・解凍では使えません。 火花が出て製品を傷めます。</b></p>  <p><b>角皿にのせて使います。</b></p> <p>調理網は、必ず付属のものをお使いください。 フッ素コーティング加工について <a href="#">58 ページ</a></p>
<p><b>ミトン</b></p>  <p><b>紺色を内側にして使用します。</b></p>	<p><b>食品や付属品の出し入れ時に使います。</b></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><b>水タンク</b></p> 	<p><b>水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。</b></p> <p>ドアを開けると、正面右側にセットされています。 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。 <a href="#">59 ページ</a></p>
<p><b>つゆ受け</b></p> 	<p><b>いつもセットしておきます。</b> 本体正面の下にセットします。</p> <p>10 ページ</p> <p>調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。 水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。 (つゆ受けがセットされていないと、製品の下に水がこぼれます) 溜まった水は、こまめに捨ててください。</p>
<p><b>保証書</b></p>	<p><b>クックブック(取扱説明編／料理編)・別冊クックブック</b></p> <p>当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.</p>

イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

# 各部のなまえ

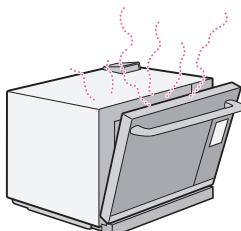
## 本体



### ドア(ハンドル)

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)

### つゆ受け

調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを取り出す際に出る水(合わせて最大300mL)が溜まります。

### いつもセットしておきますが、次のタイミングではすします

- 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)

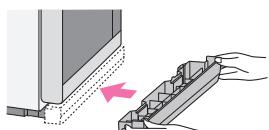
#### お願い

水を使った加熱後は  
タンクを抜き  
つゆ受けに溜まった  
水を捨ててください  
(つゆ受けへの排水は  
最大約30秒)

内部に水が残って  
いると表示で  
お知らせします。

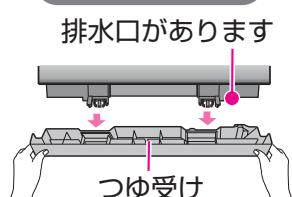
**とりけし**を押すと  
(初期画面)に戻ります。

#### 付けかた

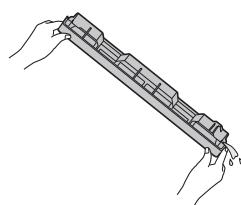


水平に差し込む  
(本体の足の手前で固定)

#### はずしかた



両端を持ち、手前に引き出す



水を捨てる  
(水洗いなどで清潔に)

#### ご注意



- 水タンクを取り出したあと、30秒程度たってから、つゆ受けを取りはずしてください。すぐにつゆ受けを取りはずすと水が排水口から落ちてくる場合があります。
- つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。(やけどの原因)
- つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。本体内部に残っていた水滴が、排水口から流れ落ちてくる場合があります。

### キャビネット

### 排気口

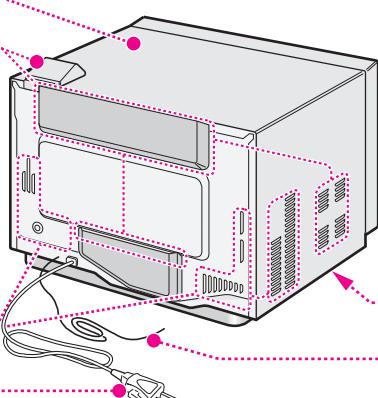
蒸気や本体内部の熱気を排出します。

#### 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)

### 吸気口 (右側面・本体下部も含む)

### 電源プラグ



### アースについて(7ページ)



アース専用端子  
アース線

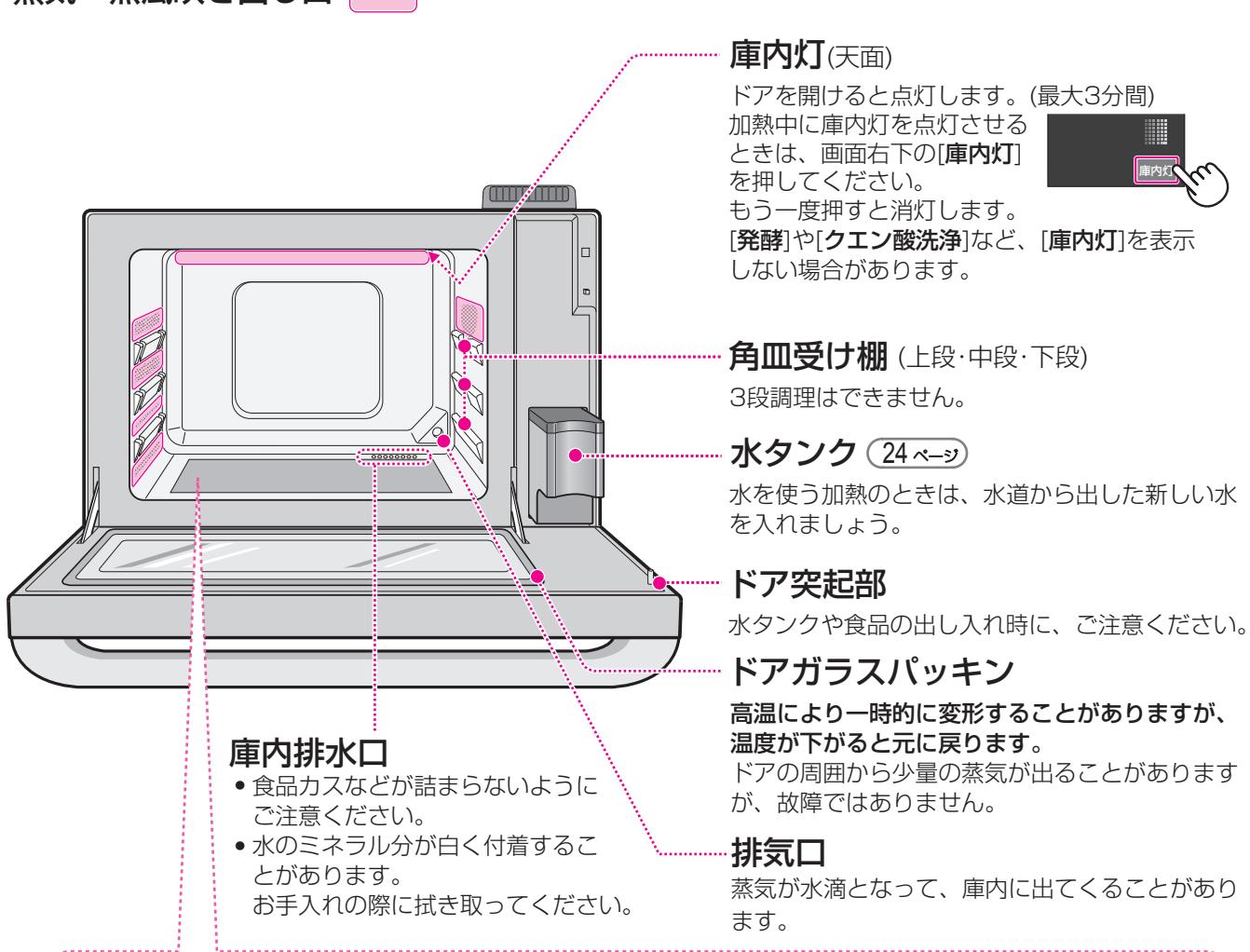
### スピーカー(底面)

### アース線

必ずアース端子に取り付ける

## 庫内

### 蒸気・熱風吹き出し口

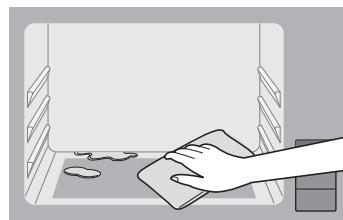


### フラットテーブル

#### ご注意

レンジ加熱のときに、下側から電波が出て食品を加熱します。  
誤って金属類を使うと、火花が出て製品を傷めます。

- 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。(最大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、加熱によって異なります。

電源オートオフ機能 (25 ページ)



- 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。  
[13 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](#))



#### 赤外線受光部

スマートフォン・携帯電話を使って赤外線通信をするときに。  
[私の登録メニュー \(49 ページ\)](#)

#### 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、戻ることができません。

#### 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。  
キーの周りが点滅して、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。

**カロリーダウン** 表記のない場合は、一般調理器でのカロリーです。

※(財)日本食品分析センターへの依頼結果(第208061050号、H20.06.24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。

・健康サポートセットの目安カロリーと塩分は、料理研究家 高城順子先生の監修です。  
(カロリーダウンメニューのカロリーは除く)

## 初期画面

- 1 ドアを開けると電源が入り、(初期画面)が表示されます

日常メニューをあたためます。

(28~35ページ)

手軽に焼き物・蒸し物料理ができます。(別冊クックブック)

最近使った自動メニューを4メニュー記憶します。自動メニュー(1~187)が対象。

(15ページ)

自分流のメニューを登録できます。また、ヘルシオレシピサイトからダウンロードしたメニューも登録できます。

(49ページ)

- 2 目的のメニューを選びます

(初期画面)



- 3 [スタート]を押します

あたため  
スタート



飲み物のあたため専用です。

(36ページ)

冷凍した肉や魚などを解凍するときに。

(37ページ)

本書(料理編)・別冊クックブック内の自動メニューを呼び出すときに。

(15ページ)

基本の操作を、画面を見ながらご紹介します。初めてお使いの際は、ぜひご覧ください。

(14ページ)

●ご購入後、カラ焼きをするときに。

(26ページ)

●食器などの除菌をするときに。

(56ページ)

●給水経路や庫内のお手入れをするときに。

(60・61ページ)

●音声や報知音の設定を変更するときに。

(62ページ)

(初期画面)の表示のタイプを4種類から選べます。(14ページ)

## 手動加熱 画面

- 1 [手動加熱]を押すと、手動加熱の種類が表示されます

(40ページ)

(42ページ)

- 2 目的の加熱を選びます  
加熱時間や温度を合わせます

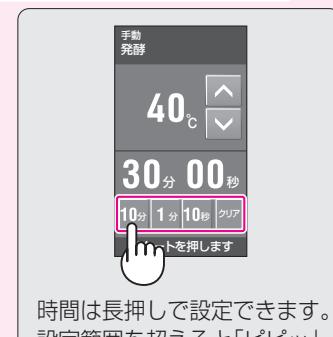


- 3 [スタート]を押します

あたため  
スタート



(初期画面)に戻るときに



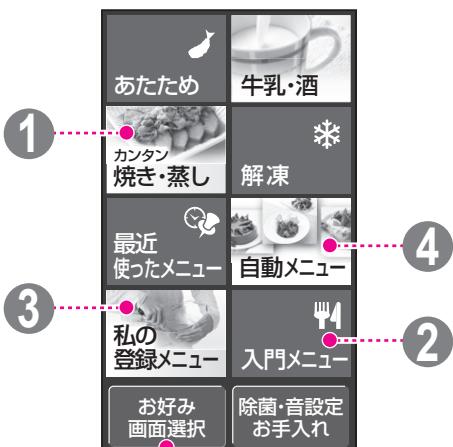
時間は長押しで設定できます。  
設定範囲を超えると「ピピッ」と鳴り、[0秒]に戻ります。

# 操作部と画面の説明 (2)

## 自動メニュー・お好み画面選択

### 初期画面

本書では、この初期画面の表示タイプで説明しています。



### 1 カンタン焼き・蒸し

- [カンタン10分]は、身近な食材を使って10分で焼き物・蒸し物料理を作ることができます。
- [カンタン焼き]・[カンタン蒸し]は、複数の食材を組み合わせて、お手軽に焼き物・蒸し物料理を作ることができます。
- 食材の組み合わせや調理方法について詳細は、(別冊クックブック)をご覧ください。



### 2 入門メニュー

- ヘルシオの基本操作を、画面と音声でご紹介します。水タンクのセット方法、料理の手順、食品の並べかた、付属品の使いかたなど、加熱スタートまで画面を見ながら操作ができます。



例 [から揚げ]画面より抜粋

### 3 私の登録メニュー

- よく使う加熱条件を、メニュー名やスマートフォン・携帯電話で撮影した写真とともにメニューとして登録することができます。

49ページ

- ヘルシオレシピサイトからダウンロードしたメニューを登録することができます。

54ページ

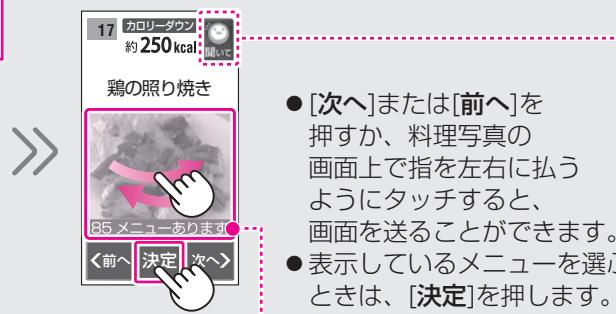


[私の登録メニュー]には合計15メニューまで登録できます。

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



- [焼き物・フライ]・[蒸し物・煮物]・[お菓子・パン]は、選ぶと登録されている自動メニューの1つめを表示します。

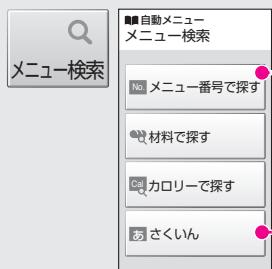


このキーの表示があるときは、押すと調理するときのコツなどを音声で教えてくれます。[16ページ](#)

- [次へ]または[前へ]を押すか、料理写真的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

- 条件を指定して、ご希望のメニューを探せます。



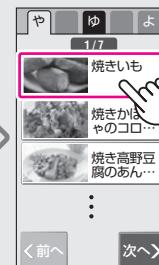
**例** メニュー番号 78 を選ぶとき。

- [7]→[8]→[決定]を押す。やり直すときは[クリア]を押します。

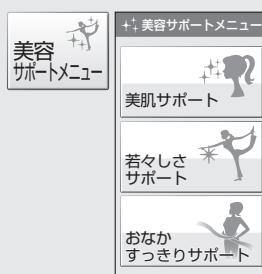
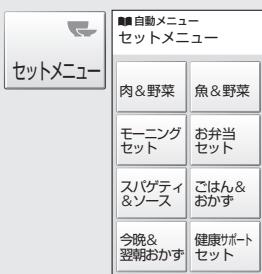


**例** 焼きいも を選ぶとき。

- [や]を押す。



- [セットメニュー]・[健康サポートメニュー]・[美容サポートメニュー]・[季節の食材]は、押すとさらに詳しいメニューを選ぶことができます。

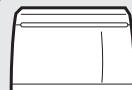


# ココロエンジン

## 「ココロエンジン」について

このヘルシオには、「ココロエンジン」機能が搭載されています。  
音声とメロディで、操作やお料理を楽しくお手伝いしたり、使いこなしを  
アドバイスします。

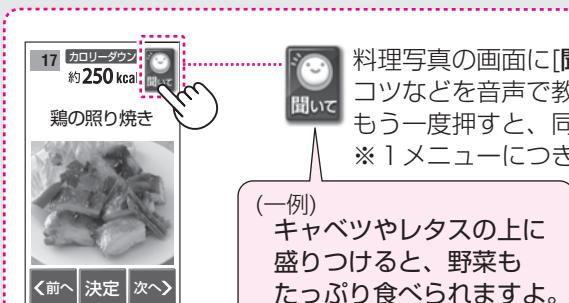
もう少しで  
予熱が終わりますよ



### お知らせするタイミングとヘルシオの音声の一例

ご使用の状況に応じて、下記以外のタイミングでも発声することがあります。

発声のタイミング	音声の一例	お知らせ内容
メニューを選んだとき	・複数の食材を同時に加熱することができますよ。 ・杯数が選べますよ。 ・最近使った4つのメニューが、自動で登録されますよ。	メニュー選びをお手伝いします
加熱スタート後 仕上がりの調節をしたとき	・「ぬるめ」で加熱しますね♪	設定されたことをお知らせします
つゆ受けがセットされていないとき	・つゆ受けを本体にセットしてくださいね。	必要な操作などをお知らせします
水が足りないとき	・水が足りません。必要な量まで水を足してください。	
予熱が完了すると	・♪予熱が終わりました。	
加熱終了時	・♪できあがり。	できあがりのタイミングをお知らせします
加熱終了後、3分間何も操作しなかったとき	・♪できていますよ。お料理を取り出してくださいね。	
お手入れの時期がきたら	・クエン酸洗浄してくださいね。	お手入れの時期をお知らせします
ご使用状況に応じて	・何を作るのかしら? ・いいですね。 ・残り1分です。 ・♪自動メニュー○回目です。どんどん使ってくださいね。 ・また使ってくださいね♪	ご使用状況に応じてヘルシオが話しかけます



料理写真の画面に[聞いて]の表示があるときは、押すと、調理するときのコツなどを音声で教えてくれます。([聞いて]対象は、36メニューあります)  
もう一度押すと、同じ内容を聞き直すことができます。

※1メニューにつき最大5パターンの中から、いずれかの音声が流れます。

- [聞いて]の表示があるときは、「ねえ、聞いて」と話しかけることがあります。
- [ヘルシオの音声・メロディ音]を[切]に設定していても、[聞いて]を押したときは小音量で音声が流れます。

- この製品では、「ピッ」・「ピーピーピーピー」といったお知らせ音に代えて、ヘルシオの音声とメロディ音で操作のタイミングをお知らせする場合があります。
- 画面やキーの操作時に鳴る「ピッ」という音や、動作の状態をお知らせする「ピーピー」などの報知音、音声・メロディ音の設定は、[音設定]で変更できます。（62ページ）

# ヘルシオについて

## ヘルシオってどんな調理器？

### ヘルシオで どんなことができるの？

- 通常のオーブンレンジでできる調理はもちろんのこと、ヘルシオ独自の水を使った「焼く」「蒸す」「煮こむ」「発酵」などの加熱ができます。さらにこの製品では、食器などの除菌ができる機能もあります。

### ウォーターオーブンと オーブンの違いは？

- 一定温度(100~250°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

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。ローストポークやスペアリブなどのメニューに向いています。

#### オーブン

通常のオーブンと同様にお使いいただけます。クッキーやアップルパイなど、しっとり仕上げる必要なものに向いています。また、柔らかくて背の高いシフォンケーキは水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」が向いています。

### ウォーターグリルと グリルの違いは？

- 強い火力で食品の表面に焦げ目をつけて加熱します。

#### 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。鶏の照り焼きや鶏のから揚げ、焼きいも、焼きなすなどに向いています。

#### 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。グラタン、フライ、ぶりの照り焼きや、焼きもちなどに向いています。

### お菓子やパンも うまく焼けるの？

- 加熱の進行にあわせて、水蒸気をタイミングよく入れていくので、ショートクリームの皮やパン、ケーキ類がふっくら仕上がります。(自動加熱の場合)
- パン作りの基本である発酵は、水蒸気により湿度を与えることで、乾燥を防ぐことができます。

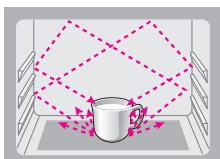
# 加熱の種類としくみ

水 は、水を使う加熱です。

## 加熱の種類

## 主なメニューと使用例

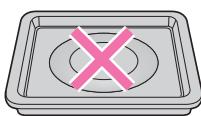
### こんな加熱です



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・解凍をするときは、水タンクに水を入れる必要はありません。

### 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。



### 水を使いません

[あたため・スタート] [28ページ]、[あたため]→[1 レンジ 冷凍ごはんあたため] [30ページ]、[2 レンジ弁当あたため] [31ページ]  
ごはんやおかずのあたため。

[牛乳・酒] [36ページ]

牛乳・コーヒー、酒などの飲み物のあたため。

[解凍] [37ページ]

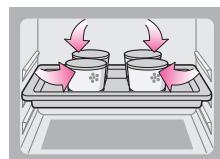
冷凍した肉や魚などの生ものの解凍。

[手動加熱] →[レンジ] [40ページ]

加熱時間を合わせてあたため。

出力の切り替えができます。(1000W・600W・500W・200W)

### こんな加熱です



水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。

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

## 蒸し物・ソフト蒸し・発酵

### [使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網



[あたため]→[7 中華まんあたため]～[12 缶詰あたため] [34ページ]  
蒸し物のあたため。



[あたため]→[3 スポットスチーム] [35ページ]

少量の食品を短時間でしっとりあたため。



●[カンタン焼き・蒸し]→[カンタン10分]→[蒸し] 別冊クックブック  
●[カンタン焼き・蒸し]→[カンタン蒸し]

複数の食材を同時に蒸すことができます。



●[自動メニュー]→[蒸し物・煮物]→[60 蒸し青野菜]、  
[61 蒸し根菜]、[62 蒸しいも・かぼちゃ] [38ページ]



●[手動加熱]→[蒸し物] [41ページ]

●[手動加熱]→[ソフト蒸し] [42ページ]

蒸し料理全般。



[手動加熱]→[発酵] [48ページ]

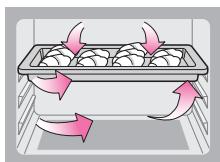
パンやピザの生地作り。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)

## 加熱の種類

## 主なメニューと使用例

オーブン・ウォーターオーブン・煮込み

こんな加熱です



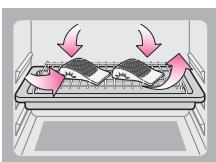
[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

- 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。

グリル・ウォーターグリル

こんな加熱です



- 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。

[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

- [カンタン焼き・蒸し]→[カンタン10分]→[焼き]
- [カンタン焼き・蒸し]→[カンタン焼き]

別冊クックブック

4 ページ

17 ページ

- 手動加熱 →[ウォーターグリル] (46 ページ)

魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。

使いません

- 手動加熱 →[グリル] (46 ページ)

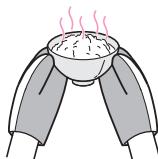
従来の一般的なグリル加熱。  
魚の照り焼き、グラタンなど。

# 調理のときのお願い

## 水を使う加熱のとき

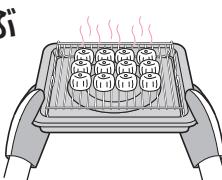
食器や付属品の取り出しあは  
付属のミトンなどを使う

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(フラットテーブル) に溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。  
(最大50mL)

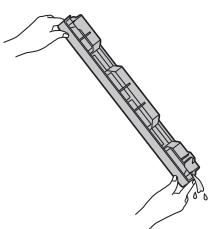
庫内が冷めてから、乾いた  
ふきんなどで拭き取って  
ください。



### 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、水タンクを取り出す際に  
出る水がつゆ受けに溜まります。  
(合わせて最大300mL)

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。

### ラップは使わない

加熱によっては発火します。  
蒸し物加熱では、あたたまり  
にくくなります。



## 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。

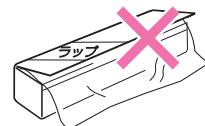
### 記載の材料・分量を守る

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 [\(70 ページ\)](#)

## オープン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

### ラップやプラスチック容器を 使わない

溶けたり、発火する  
ので使えません。



### できあがったら、すぐに庫内から 取り出す

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

### 角皿に重いものをのせない

食器・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できますが、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。

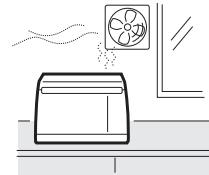


※レトルト食品や缶詰は、  
[あたため]→[次へ]→[次へ]→  
[11 レトルト食品あたため]または、  
[12 缶詰あたため]でそのまま加熱できます。  
(35 ページ)

## 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、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく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

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

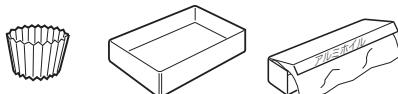
- ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

**大切** 自動加熱の **あたため・スタート** 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て発煙・発火・突然沸騰(汁物)の原因となります。

グリル・オーブン・ウォーターグリル・煮込み

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、取っ手が樹脂のものは、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。

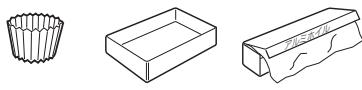
蒸し物・発酵・ソフト蒸し

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



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。

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。

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  
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

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、  
アルミホイル



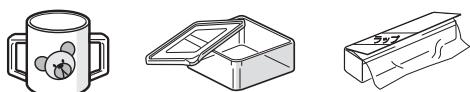
●火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。  
(酒のかん・解凍など)

耐熱140℃未満のプラスチック容器  
(発砲トレーなど)



●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。



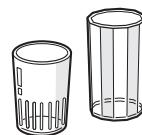
耐熱140℃未満のプラスチック容器  
(発砲トレーなど)



●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]

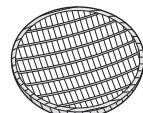


漆器



●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。

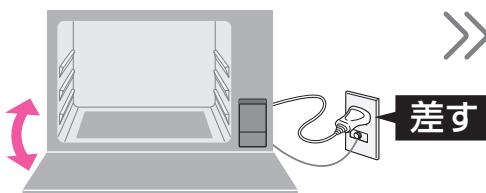
[除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。 (57 ページ)

# 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。

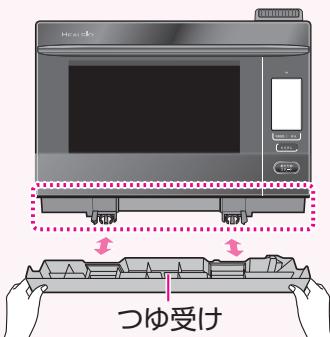
水を使う加熱のときの準備

## 1 つゆ受けの確認

(水が溜まっているれば、捨てる)

つゆ受けは、いつも  
セットしておきます。

- 水を使う加熱のときは、つゆ受けがセットされていないと、加熱がスタートしません。



調理中の蒸気やドアの内側の水滴、  
水タンクを取り出す際に出る水  
(合わせて最大300mL)が溜まります。

つゆ受けの [付けかた・はずしかた](#)

[10ページ](#)

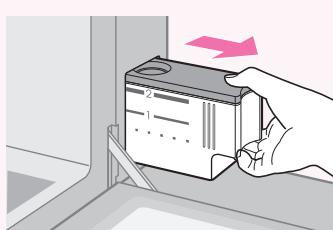


## 2 ドアを開けて 水タンクの準備

水道から出した新しい水を、お使いください。

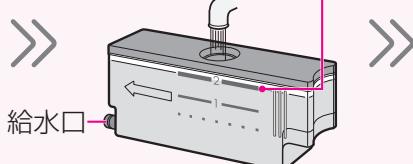
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、**水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります**。([水が足りません]の表示が出る場合があります)

### 取り出す



### 水を入れる

水位2を超えて入れるとこぼれ  
やすくなります。



### セットする



しっかり  
奥まで  
押し込む

食品を入れて、ドアを閉め

加熱を選んで、スタートする



メニュー・分量  
などを選んで



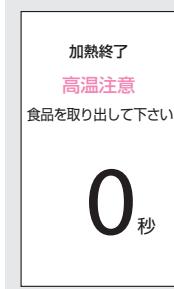
加熱

次ページにつづく

- 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



- 加熱終了後に何も操作しないと、1分おきに3回、取り出し忘れお知らせ音が鳴ります。3回目は音声でもお知らせします。
- 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。

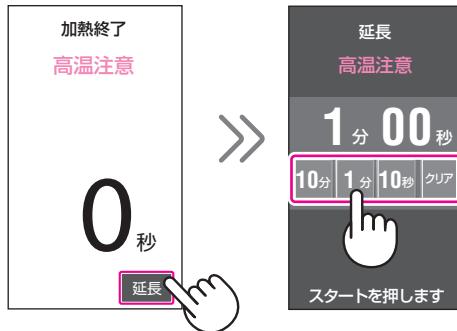
- 加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。製品を長持ちさせるために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

### 加熱時間を延長するとき (加熱が足りないとき)

加熱の延長が  
できますよ

加熱終了後、1分以内に [延長] を押し、時間を合わせて [スタート] を押す。

例 1分延長するとき



[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。(自動メニューのときは、本書(料理編)・別冊クックブックの「手動でするときは」を参考にしてください)

食品を取り出した後、次の3つの条件で、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)  
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。

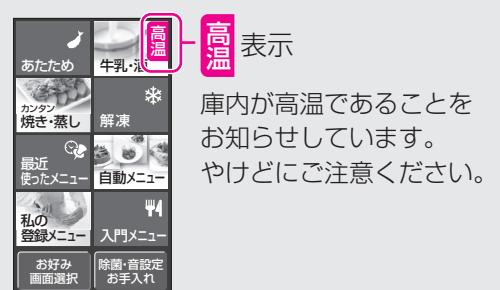
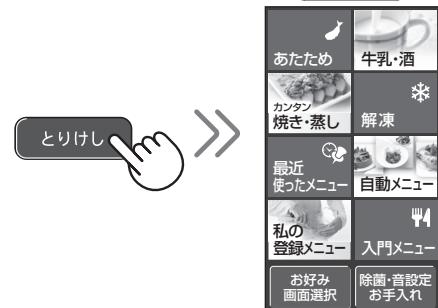
- ① ドアが閉まっている
- ② 初期画面を表示している  
(初期画面は [とりけし] を押すと表示します)
- ③ 高温表示が消えている

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。

(初期画面)



# カラ焼きをする 水

(所要時間: 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ります。

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなったあと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。(61 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**

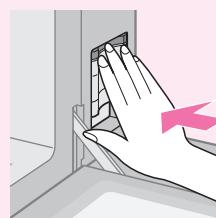
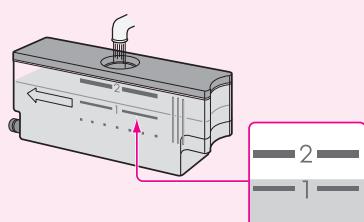
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。



## ② つゆ受けをセットする (10 ページ)

## ③ ドアを開けて、水タンクに水位1以上の中の水を入れて本体にセットする

水位2を超えて入れると、こぼれやすくなります。



しっかり  
奥まで  
押し込む

準備

1

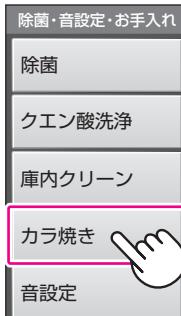
ドアを閉める (電源が入り、(初期画面) が表示されます)

●庫内には何も入れません。

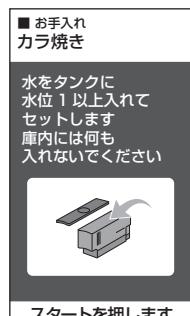
(初期画面)



[除菌・音設定  
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。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。



## 注意

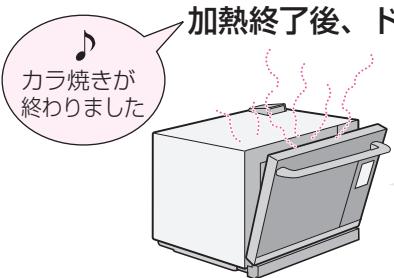


加熱中や加熱後しばらくは  
庫内・ドアに触らない

接触禁止

【やけどの原因】

4



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に、加熱終了後もファンが5分程度回転します。

5

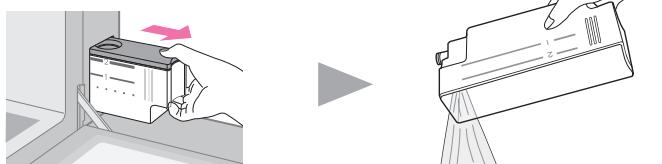
庫内が冷めてから、水滴などをふき取る



- フラットテーブルが熱くなっています。  
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- [高温]表示は、庫内が冷めると消えます。
- 庫内に水滴が残っているときは、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。

6

水タンクに残っている水を捨てる



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

7

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)

8

30秒程度してから、つゆ受けの水を捨て、再びセットする



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

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使用できません。  
[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。(67ページ))

カラ焼きをする

# あたため

レンジ加熱

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 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。
- 冷凍ごはんは、[あたため]→[1 レンジ 冷凍ごはんあたため]で加熱します。(30 ページ)

飲み物の加熱では、沸騰するので絶対に使わない。  
[牛乳・酒]で加熱します。(36 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。
- 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)
- 角皿・調理網は使わない。



ドアを閉めて

(初期画面)

1



初期画面の状態で  
[あたため・スタート]を  
押すと、自動のレンジ  
加熱がスタートします。

- 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。

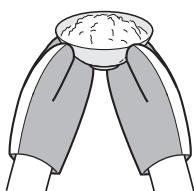
仕上がり

ぬるめ 標準 あつめ

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。(29 ページ)

加熱終了

食品を取り出す



- 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

- [あたため・スタート] は、ごはん・おかずのあたためや、ゆでた野菜の冷凍保存品を解凍するときにお使いください。それ以外の食品では、**加熱のしすぎで、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、[手動加熱]→[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



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 自動あたためのコツ



- ○ はラップします。
- 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：ごはんものの(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など余分な水分を飛ばしぎみにしたい食品。

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯のときは [あつめ]	● 固めのときは、水を振りかける。
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、混ぜる。
	250~400g	冷凍	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。
汁物(みそ汁)	1~2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	[あつめ]	● 加熱後、かき混ぜる。
カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	[ぬるめ]	● 加熱後、かき混ぜる。
		冷凍		[あつめ]	● 底の平らな浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、[スタート]を押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物(シュウマイ)	5~12個 (160gまで)	冷凍	○	—	● 両面に水を振りかける。
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	[ぬるめ]	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
揚げ物(天ぷら)	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ● いかは、はじけるので[手動加熱]→[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	—	—	—
焼き物(ハンバーグ)	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	[あつめ]	—
		冷凍	○	—	● 加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
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。
里いも・かぼちゃ	250~500g	冷凍	○	—	—
ミックスベジタブル	100~300g	冷凍	○	—	● 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。 

- 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。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、レンジ(40ページ)、加熱早見表「あたためる」(料理編 148 ~ 153 ページ)をご覧ください。

### 知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、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、加熱のしすぎて発煙・発火・突然沸騰(汁物)の原因になります。ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせて、密閉容器などのフタははずしてください。
- 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。

# 1 レンジ 冷凍ごはんあたため

例 冷凍ごはん(1個100g~150g)をあたためる

自動

準備



食品を入れる

- 耐熱性の平皿にラップのままの冷凍ごはんをのせます。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。



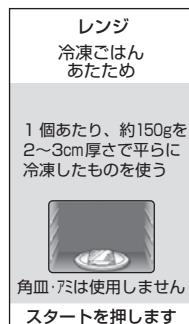
- 一度に加熱できる分量は1~2個(1個100~150g)  
2~3cm厚さで平らに冷凍したものを使います。

1

ドアを閉めて  
[あたため]を選ぶ



[1 レンジ 冷凍ごはん  
あたため]を選ぶ



- 冷凍からあたためまでできる市販のポリプロピレン製容器に入れて冷凍したごはんは

直接、庫内中央に置いて、同じ操作で加熱できます。  
フタは、いったんはずして、容器の上に軽くのせます。



※容器の種類により、フタの耐熱温度が低く、「電子レンジ不可」となっているものもありますので、耐熱温度が140℃未満のものは、フタを取り、ラップをかけて加熱してください。

※高温で使用した後のフラットテーブルに置くと、変形するおそれがあるため、粗熱がとれてから容器をのせてください。

2



加熱



食品を取り出す

加熱終了

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に操作する。



- 加熱時間を延長するとき

(25ページ)

- 手動加熱 → [蒸し物]でしつりあたためることもできます。  
加熱早見表「ごはん・おこわ」料理編 148 ~ 149 ページの「冷凍/しつりさせたいとき」をご覧ください。

## 知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)を検知して加熱が終了するしくみとなっています。  
ラップをしっかりしすぎていたり、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。

# 2 レンジ 弁当あたため

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)

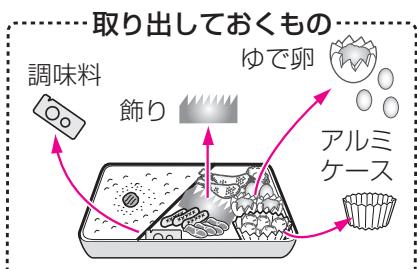
準備

1

加熱終了



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。

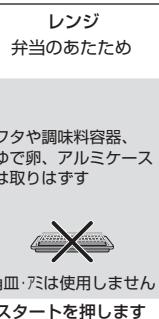


- 一度に加熱できる分量は、  
1人分300~500g  
レンジ加熱対応のパッケージに  
入ったお弁当、またはどんぶり  
物。

ドアを閉めて  
[あたため]を選ぶ



[2 レンジ  
弁当  
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



- 加熱時間を延長するとき

(25 ページ)



加熱



食品を取り出す

できあがり

## 知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)を検知して加熱が終了するしくみとなっていますので、  
ラップやフタをしたままで加熱すると、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。

ご注意

- 包装しているラップやフタは必ずはずし、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出す。  
(火花が出たり、破裂によるやけどのおそれ)
- アルミで加工された容器に入ったものや、アルミホイルは使わないでください。  
(レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因)
- 高温で使用した後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。

# サックリあたためる 水

ウォーターオーブン加熱

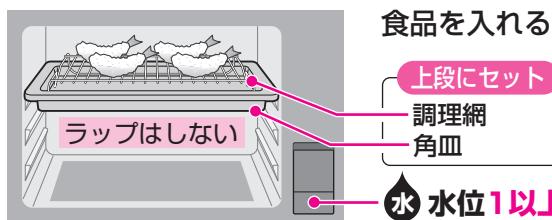
## 例 天ぷら(常温・冷蔵)をあたためる

総菜の天ぷらなどを、過熱水蒸気でサックリとした食感にあたためます。

揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。



## 準備



- 使える容器  
ウォーターオーブン (22 ページ)
- つゆ受けが、カラであること  
を確認する。

## 1



- 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。



## 2



- 加熱時間延長するとき  
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

自動

- 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 148～153 ページ**  
ラップは使いません。

食品（状態）	操作キー		分量	仕上がりの調節
天ぷら	4 天ぷら あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	100～400g	—
● かき揚げは、焦げやすいため、 <b>手動加熱</b> で加熱します。（料理編 150～151 ページ）				
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	5 フライ あたため	→[常温・冷蔵]	100～400g	300g以上は [濃いめ]
		→[常温・冷蔵] または[冷凍]	1～4個 (1個90g)	4個は [濃いめ]
		→[冷凍]	80～300g (1個20～35g)	300gは [濃いめ]
		→[常温・冷蔵]	100～200g	[薄め]
		→[常温・冷蔵]	100～400g	[濃いめ]
		→[冷凍]	80～300g	—
焼き魚 焼きとり (すでに焼いてあるもの)	6 焼き魚 あたため	—	100～300g	300gは [濃いめ]
たい焼き・今川焼き たこ焼き	13 たい焼き たこ焼き あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	80～300g	300gは [濃いめ]
お好み焼き	14 お好み焼き あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	1枚(200g)	—
カレーパン 焼きそばパン	15 おかずパン あたため	—	1～4個 (1個100～120g)	—
フランスパン	16 フランスパン あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	2～8切れ (1切れ30g)	—
ロールパン		→[常温・冷蔵] または[冷凍]	2～8個 (1個30g)	—

サツクリあたためる

ご注意

- 電子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。

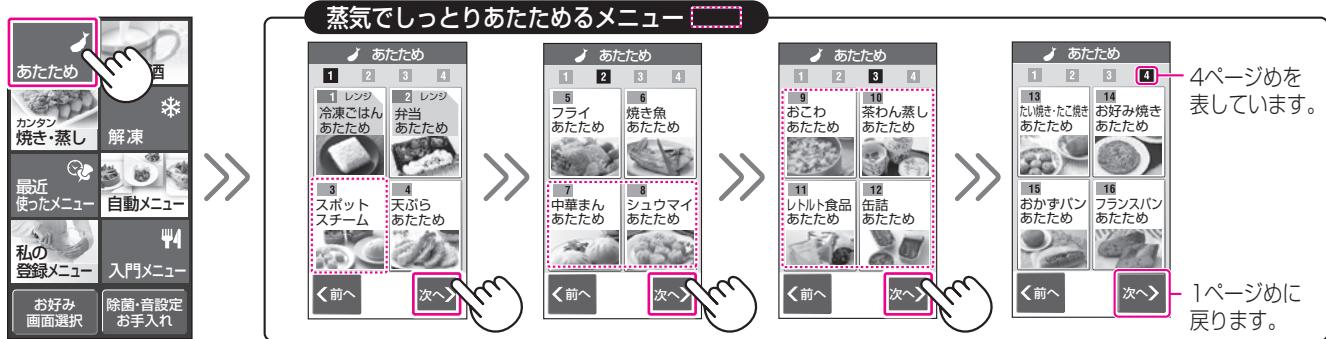
# しっとりあたためる 水

蒸し物加熱

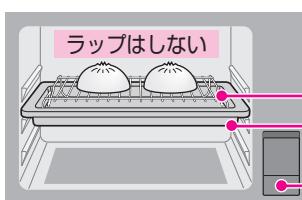
例 中華まん(常温・冷蔵)をあたためる

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりあたためます。

分量が少ないときは、[3 スポットスチーム]で加熱するとスピーディにあたためられます。



準備



食品を入れる

中段にセット

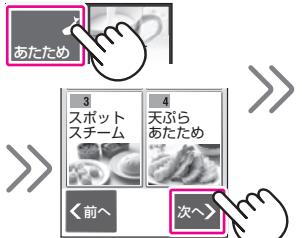
調理網  
角皿

※食品によっては、  
直接角皿に置く場合  
や棚位置が異なる場合  
があります。

水位を2の線に合わせる

1

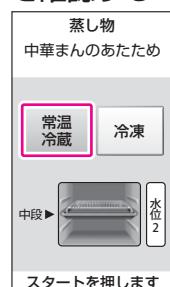
ドアを閉めて  
[あたため]を選び  
[次へ]を押す



[7 中華まんあたため]  
を選ぶ



[常温・冷蔵]  
を確認する



2

あたため  
スタート



食品を取り出す

できあがり

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

- 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。

- 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 メニューによって、  
必ず仕上がりキーを  
押すものがあります。

(35 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示  
します。

- 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)

ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、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下さい。とくに市販品は、様子を見ながら加熱して下さい。
- 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下さい。  
(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

- 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 148 ~ 153 ページ

食品(状態)と操作キー	分量	置きかた・仕上がりの調節
7 中華まん あたため →[常温・冷蔵] または[冷凍]	1~4個 (1個70~120g)	●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]
8 シュウマイ あたため	5~12個 (160gまで)	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。
9 おこわ あたため おこわ、ごはん	— 100~600g	●茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。
10 茶わん蒸し あたため →[常温] または[冷蔵]	1~4個 (1個150g)	●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。
11 レトルト食品 あたため カレー、パスタソースなど	— 1~2袋 (1袋200g)	●直接、パックのまま調理網にのせて、角皿に置く。
12 缶詰 あたため 総菜の缶詰(さんまの蒲焼き、焼きとりなど)	— 1~2缶 (1缶80~100g)	●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。

## 少量のときは [3 スポットスチーム] 水 で加熱する

例 冷蔵シュウマイ(6個)をあたためる 目安時間: 約8分

準備

1



食品を入れる

※食品によって  
は、直接角皿  
に置く場合が  
あります。

- 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 水位を2の線に合わせる

ドアを閉めて  
[あたため]  
を選ぶ

[3 スポットスチーム]  
を選ぶ

あとは、  
(34 ページ)  
の  
操作 2 以降  
と同じです。



食品(状態)	分量	置きかた・仕上がりの調節
常温・ 冷蔵	ごはん・おこわ(常温)	●茶わんに入れ、角皿の右側に置く。 ●仕上がりの調節→[あつめ]
	中華まん	●直接、調理網の右側にのせて、角皿に置く。
	シュウマイ	●中華まんは、仕上がりの調節→[あつめ]
	総菜の缶詰 (さんま蒲焼き、焼きとりなど)	●缶のフタを開け、調理網の右側にのせて、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。
	まんじゅう	●直接、調理網の右側にのせて、角皿に置く。 仕上がりの調節→[ぬるめ] ※もちを使った和菓子(例: 大福など)は、加熱できません。

※総菜の缶詰、まんじゅうは、人肌程度の食べ頃温度に仕上がります。

# 牛乳・酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

自動

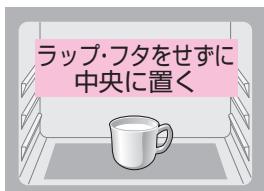
準備

1

2

3

加熱終了



(2杯のとき)

(3杯のとき)

(4杯のとき)

食品を入れる

低めの広口容器が  
適しています。



ドアを閉めて  
[牛乳・酒]を選ぶ



[1杯]を確認する

- 初め、[牛乳]を表示します。  
次回は最後に加熱した方が表示されます。



酒のかんをするときは

[酒]を選び、[本数]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

- 加熱途中で残り時間を表示します。



加熱

食品を取り出す



- 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。

警告



加熱しすぎない  
突然の沸騰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。

- 容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。

- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節をしてください。 (mL=cc)

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8°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分目ぐらいになるものを使う。

- 酒の量がとっくのくびれより上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻く。

ご注意

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアガラスが割れことがあります。
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。
- 基準分量より少ないときや、加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどのあたため)は、加熱スタート後30秒以内に仕上がりの調節をするか、[手動加熱](#) → [\[レンジ\]](#) → [\[600W\]](#)で時間を合わせて、様子を見ながらあたためてください。

[あたため・スタート](#)で加熱しない。沸騰することがあり危険です。

※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 148 ~ 149 ページ](#)

# 解凍

レンジ加熱

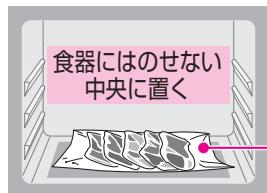
例 冷凍した肉(200g)を解凍する

自動

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。(67 ページ)

準備

1



食品を入れる

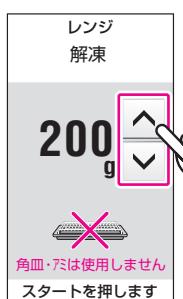
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりません。

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



ドアを閉めて  
[解凍]を選ぶ



[食品重量]を合わせる

- 設定範囲  
100~1000gまで  
(100g単位)

2



- 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** 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)

3



- 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)

加熱終了

- 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、**手動加熱** → [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** (生ものを解凍する) をご覧ください。(料理編 154 ~ 155 ページ)

素材	仕上がりの調節	コツ
かたまり肉	[強め]	—
薄切り肉 鶏肉 ひき肉	—	● 骨付き鶏肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび・魚	[弱め]	● 一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

## ■ 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・調味料入りの小袋は取り除く。
- 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3cm以内)厚みのあるものは解凍されにくくなります。
- 野菜は固めにゆでて水分をよく切ります。解凍は**あたため・スタート**で加熱します。

## ご注意

- グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。
- ラップが溶けるおそれがあります。
- 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なります。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

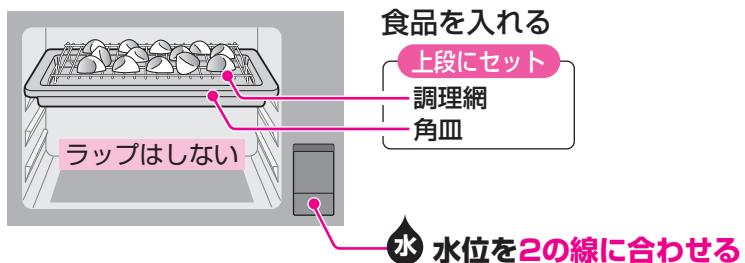
牛乳・酒  
解凍

# 野菜をゆでる 水

蒸し物加熱

例 じゃがいもを蒸す

準備



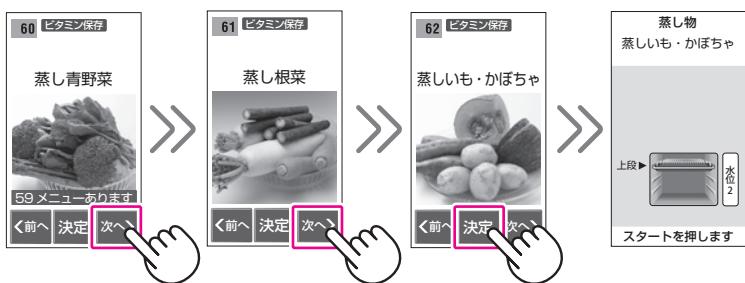
- 使える容器 (蒸し物) (22 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて  
[自動メニュー]  
を選ぶ

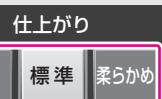


[次へ]を2度押す



[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。



- 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。 (39 ページ)

3

あたため  
スタート

加熱

食品を取り出す

できあがり

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。

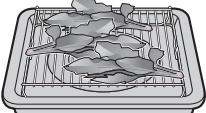
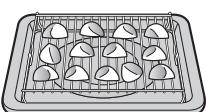
- 加熱時間を延長するとき

(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)

## [60 蒸し青野菜]、[61 蒸し根菜]、 [62 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、[手動加熱] → [蒸し物]で様子を見ながら加熱してください。
- 少量のときや急ぐときは、[手動加熱] → [レンジ] → [600W]で加熱します。  
※少量(100g以下)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
- 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。  
下表以外の野菜(とうもろこし、枝豆など)を蒸す場合は、**加熱早見表** (季節の食材) **蒸す・ゆでる**をご覧ください。**料理編** 144 ~ 147、154 ~ 155 ページ

素材とコツ	選ぶメニュー	目安分量
<b>ほうれん草・小松菜</b> ● 太い根には、十字の切り込みを入れる。 <small>※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。</small> ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。	 <b>[60 蒸し青野菜]</b>	
<b>アスパラガス</b> 根元のかたい皮を取る。		100~400g まで
<b>ブロッコリー</b> 小房に分ける。仕上がりの調節で <b>柔らかめ</b> を選ぶ。	<small>重ならないように</small>	
<b>大根</b> 大きさをそろえて切る。		
<b>にんじん・ごぼう</b> 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。	<small>重ならないように</small>	
<b>じゃがいも</b> 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。		
<b>さつまいも</b> 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 <b>柔らかめ</b> を選ぶ。 または、 <b>[63 ふかしいも]</b> で加熱する。	 <b>[62 蒸しいも・かぼちゃ]</b>	150g~1kg まで (かぼちゃは 400gまで)
<b>かぼちゃ</b> 3~4cm角に切る。仕上がりの調節で <b>固め</b> 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

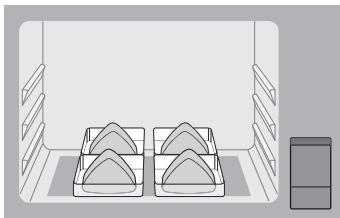
【爆発し、大変危険】

例 冷凍食品を加熱する 出力：500W 加熱時間：5分のとき

手動

準備

1



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。



ドアを閉めて



[レンジ]を選ぶ

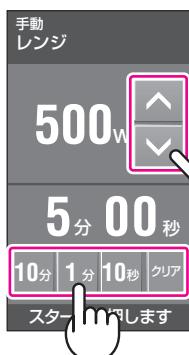
- 使える容器 レンジ (22 ページ)
- 角皿・調理網は使用しません。



- 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 148 ~ 155 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。

2



[出力(W)]を合わせる

[時間]を合わせる

- 初め、[600W]を表示
- 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



食品を取り出す



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 加熱時間：10分のとき

手動

準備

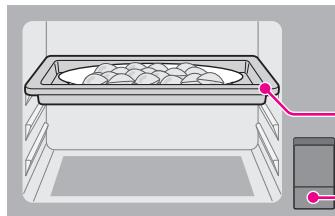
1

2

3

加熱終了

レンジ／蒸し物



食品を入れる

上段にセット  
角皿

水 水位を2の線に合わせる

ドアを閉めて

手動加熱



[蒸し物]を選ぶ

- 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 中段・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。



[時間]を合わせる

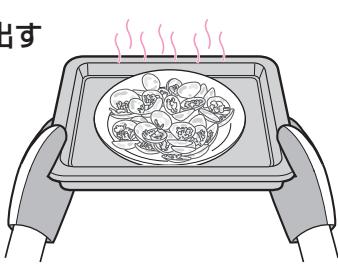
- 設定範囲  
35分まで
- 時間を合わせ直すときは、 [クリア]を押します。



加熱



食品を取り出す



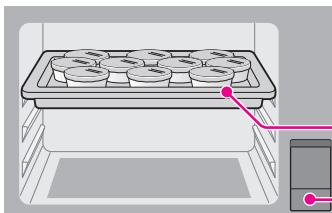
高温になるため、直接手で触れない  
角皿に水などが溜まることがあります。  
やけどにご注意ください。

- 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 加熱時間：17分のとき 手動

準備



食品を入れる

上段にセット

角皿

水 水位を2の線に合わせる

1

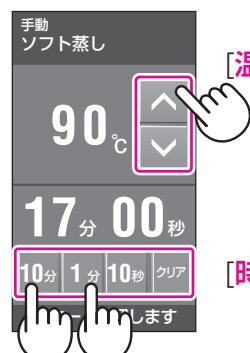
ドアを閉めて



[ソフト蒸し]  
を選ぶ

2

[温度]を合わせる



[時間]を合わせる



3

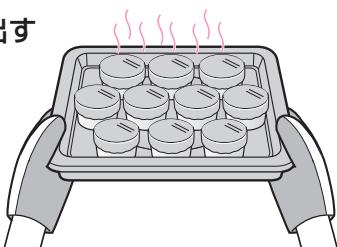
あたため  
スタート

加熱

食品を取り出す



\*メニューによっては、加熱終了後、庫内で蒸らすものがあります。



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。

加熱終了

●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。

●初め、[70°C]を表示

●設定範囲  
70~95°Cまで(5°C単位)

ソフト蒸しメニュー例

(メニュー番号) ページ  
(料理編)

70°C 80 温泉卵

64

75°C 141 シーフードサラダ

21

80°C 81 鶏の柔らかハム

65

85 牛肉と野菜のシャキしゃぶ

68

149 えびとアボカドのサラダ

26

85°C 82 鶏と野菜の蒸し物

66

83 蒸し鶏のあんかけ

67

84 鶏のしょうが蒸し

68

90°C 79 茶わん蒸し

13

171 プリン

128

172 プリン(なめらかタイプ)

128

(別冊クックブック)

150 茶わん蒸し(チーズ風味)

26

●設定範囲

45分まで

●時間を合わせ直すときは、  
[クリア]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)

# 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 加熱時間：1時間のとき

手動

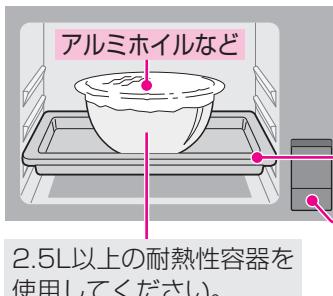
準備

1

2

3

加熱終了



食品を入れる

下段にセット

角皿

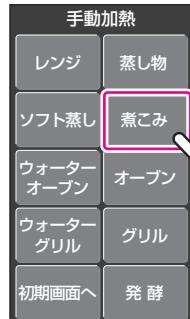
水 水位1以上

2.5L以上の耐熱性容器を  
使用してください。

- 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。

ドアを閉めて

手動加熱



[煮込み]を選ぶ



[時間]を合わせる

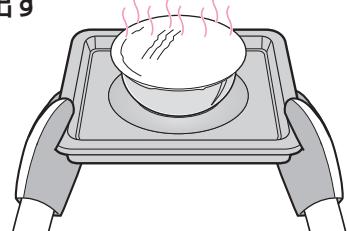


あたため  
スタート



- 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。

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

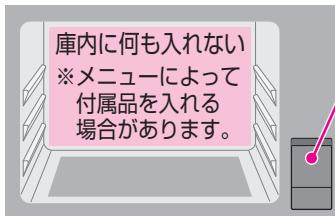
例 パウンドケーキを焼く [オーブン][予熱あり][1段] 温度：160°C 加熱時間：45分のとき

オーブンとして使うときの説明です。

## 準備

1

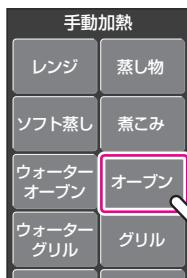
予熱をして焼くとき



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。

ドアを閉めて



[オープン]  
を選ぶ

2

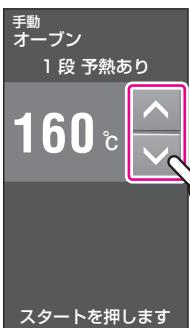


[予熱あり]を選び、

[1段]を確認し、

[決定]を押す

3



[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

(70 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

手動 オーブン

予熱あり 予熱なし

1段 2段

決定

[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)

## 手動

4



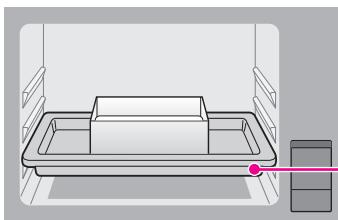
予熱

予熱が完了すると



- 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。([ウォーターオーブン]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



食品を入れて  
ドアを閉める

下段にセット  
角皿



- 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。

6



[時間]を合わせる



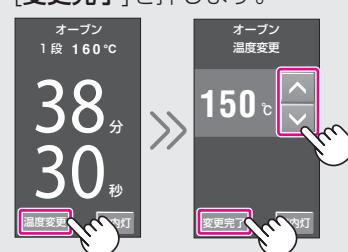
加熱

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。

- 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。

- 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)

7  
加熱終了

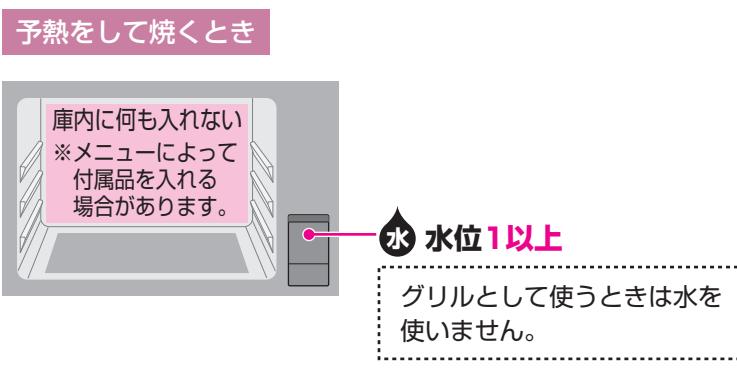
類似メニューがない場合は、[手動加熱] → [オープン] → [予熱あり] → [1段]の操作を参考に加熱してください。(続けて焼くときも[予熱あり]の操作をおすすめします)  
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

# ウォーターグリル 水・グリル

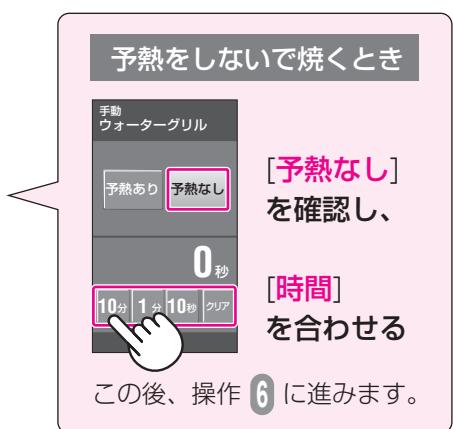
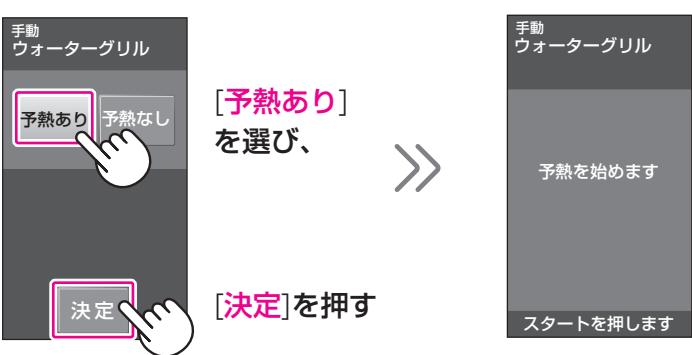
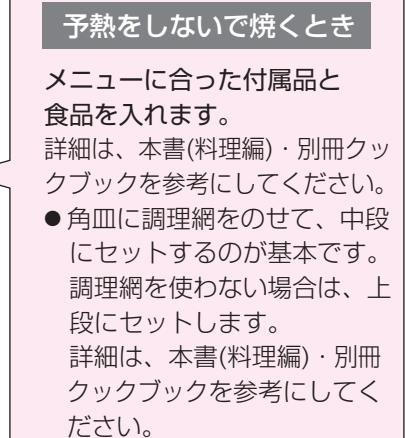
例 魚の切り身を焼く [ウォーターグリル][予熱あり] 加熱時間：15分のとき

ウォーターグリルとして使うときの説明です。

## 準備



- 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  
(70 ページ)



## 手動

3



- 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。  
([ウォーターグリル]の場合は[グリル]より若干長くなります)

予熱が完了すると

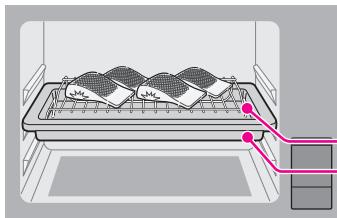


- 報知音のときは  
「ピッピッピッピッピッピッ」  
と鳴ります。



- 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。

4



食品を入れて  
ドアを閉める

中段にセット  
調理網  
角皿

- 庫内の温度が下がるので、  
ドアの開閉はすばやくする。
- 角皿に調理網をのせて、中段  
にセットするのが基本です。  
調理網を使わない場合は、上  
段にセットします。  
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。

5



[時間]を合わせる

- 設定範囲  
ウォーターグリル…45分まで  
グリル……………35分まで
- 時間を合わせ直すときは、  
[クリア]を押します。

6



加熱終了



食品を取り出す

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

- 加熱時間を延長するとき  
[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](#)

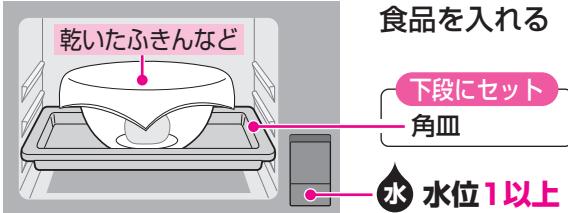
# 発酵水

例 パン生地を発酵させる 温度：40°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。[67ページ](#)

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 [発酵](#) (22ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて



[発酵]を選ぶ

2

[温度]を確認する



- 初め、[40°C]を表示
- 設定範囲  
30~45°Cまで(5°C単位)

[時間]を合わせる

- 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

あたため  
スタート

- [庫内灯]は表示しません。

加熱終了

↑  
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](#)
- 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](#)

# 私の登録メニュー

## 新たなメニューを登録する (①、② 2つの方法があります)

ご購入時に搭載しているメニュー以外に、新たにメニューを増やすことができます。

下記の①または②で登録したメニューを調理するときに押します。

① ご自分で加熱時間や温度などの加熱条件を登録することができます。

② ウェブサイトからヘルシオレシピをダウンロードして登録することができます。

①と②を合わせて15メニューまで登録できます。

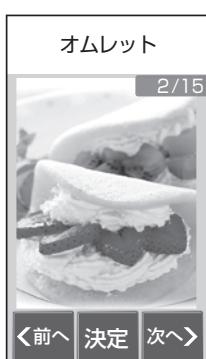


### ① メニューの登録・変更 詳しくは 50ページ

ご自分のメニュー(スマートフォン・携帯電話で撮った写真、メニュー名、加熱条件)をヘルシオに登録することができます。

※写真の登録は、赤外線通信のできるスマートフォン・携帯電話をお使いください。

(メニュー名・写真の登録をしなくても、加熱条件の登録で使えます)



### ② ヘルシオレシピからメニューを受信 詳しくは 54ページ

スマートフォン用ウェブサイトの「ヘルシオレシピ」から、お料理データ画像をダウンロードして、ヘルシオに登録します。

※お料理データ画像のダウンロード・ヘルシオへの登録には、赤外線通信機能を搭載したスマートフォン・携帯電話をお使いください。

※お料理データ画像には、写真だけでなく、メニュー名・加熱条件も登録されています。

※赤外線通信を使うときのご注意もあわせてご覧ください。 54ページ

# メニューの登録・変更

ご自分のメニュー(メニュー名・写真・加熱条件)を登録する

## 登録後の表示例



### ① メニュー名

まいの♡ケーキ

文字やイラストを手書きできます。

51 ページ

登録できるのは15メニューまで。

登録後、先頭のページ(1/15)に表示順を変更できます。53 ページ

### ② 写真

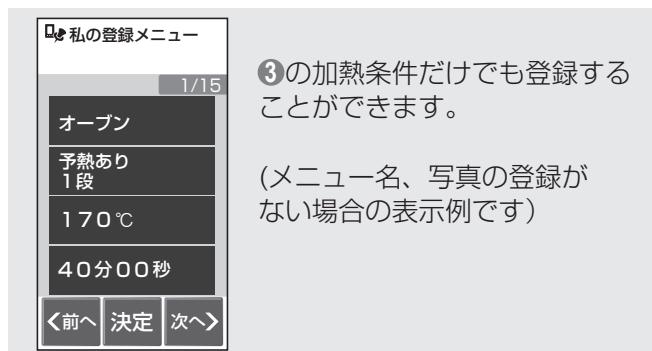
スマートフォン・携帯電話を使って撮影した写真(JPEGファイル)を赤外線通信でヘルシオに送信します。53 ページ

### ③ 加熱条件

53 ページ

登録すると[決定]を押すだけで手軽に調理がスタートできます。

①～③はどの順番からでも登録できます。



## ご注意

- [私の登録メニュー]に登録された写真や加熱条件は、製品の故障や修理などによって、損失する場合があります。万一の備えとして、ご自分で登録された写真・加熱条件は、メモなどを別途保管しておいてください。

次の操作をします

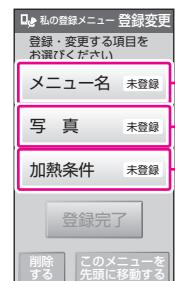
### [私の登録メニュー]



### [メニューの登録・変更]



### [登録・変更]



## 登録の流れ

\* ①～③はどの順番からでも登録できます。

## 1

## メニュー名の登録

次の操作をします

[私の登録メニュー]



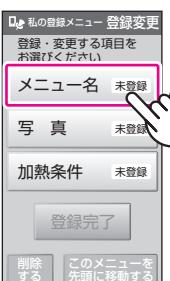
[メニューの登録・変更]



[登録・変更]



[メニュー名]を押す



ここに表示されるサイズで登録されます。

文字の書きたい位置にスライドできます。

手書きすると上部に縮小されて表示されます。



●先のとがった物で書かない。  
必ず指で軽くすべらせてください。

えんぴつ…黒、ピンク、水色、オレンジ、黄緑の色に変えられます。



[]→[]または、[]を直接押して変えることができます。

[]を押し直すことで色を変えることもできます。

太さを変えることはできません。

消しゴム…消すときに押します。



[]は、指でなぞったところが消えます。



[エア消し]は、手書きエリアにタッチするとエリア内の書いたものが一度に消えます。

重ね書き…文字やイラストを重ねて書くときに、このキーを押してから書きます。



上にかく

すでに書いてあるものの上に書くときは[上にかく]、背景に書くときは[下にかく]を押してから書きます。



下にかく

重ね書きキーを直接押しても[上にかく]・[下にかく]を変更できます。

[下にかく]を押して書く場合は、すでに書いてあるもの上に表示されますが、指を画面から離すと下(背面)に書かれます。

詳しくは、次のページ **重ねて書く** をご覧ください。

# …メニューの登録・変更

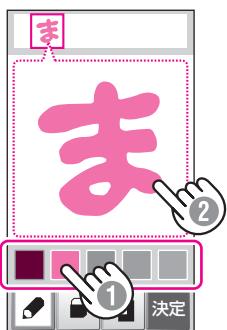
…ご自分のメニュー(メニュー名・写真・加熱条件)を登録する

1

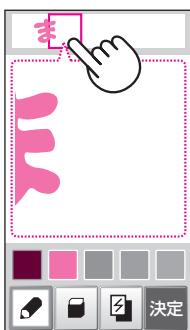
(前ページからの続き) メニュー名の登録

例　まいの♡ケーキ

を書いてみましょう。



書く色を5色から選択できます。



次の文字を書くところに□をスライドさせます。



次の文字を書きます。

» …くり返します

□のスライドさせる幅を狭くして書くと文字を詰めて書けます。広くするとスペースが空きます。バランスを見ながら、スライドの幅を調節して書いてください。

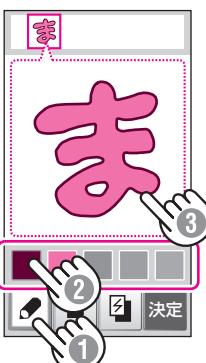
## 重ねて書く

[ ]→[ ]を押す



[下にかく]場合も同じです。

[ ]→[ ]を押して周囲を書く



## 消す(手書きエリアごと)

[ ]→[ ]を押して指でなぞる



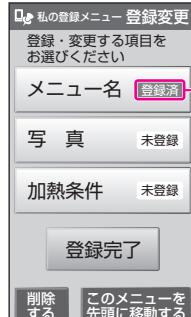
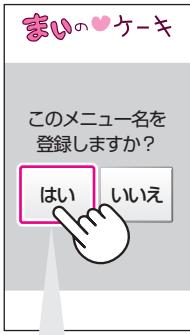
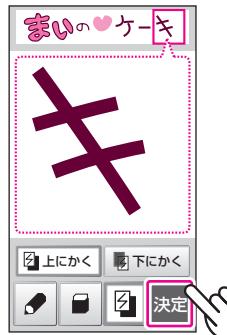
部分的に消せます。

[ ]を押して手書きエリアにタッチする



表示しているもの一度に消せます。

書き終えたら[決定]を押す [はい]を押す



メニュー名の登録が完了しました。

この状態で終わるときは、  
[登録完了]を押します。  
あとからでも、写真、加熱  
条件の登録ができます。

登録完了

ご注意

● [はい]を押したあとで部分的な修正はできません。

[メニュー名]→[メニュー名の変更]→削除[はい]で初めから書き直してください。

## 2 写真の登録

## 3 加熱条件の登録

登録完了

※赤外線通信を使うときのご注意 もあわせてご覧ください。(54ページ)

前ページから続けて操作するとき

[写真]を押す

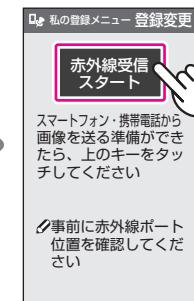


スマートフォン・携帯電話側で、赤外線通信で画像を送信する準備をする

スマートフォン・携帯電話の赤外線送信操作については、ご使用のスマートフォン・携帯電話の取扱説明書をご覧ください。

[赤外線受信スタート]を押す

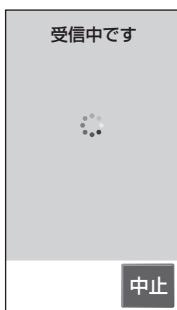
ヘルシオの画面



ヘルシオの画面



[登録]を押す



やり直す場合は [再受信] を押して再度、スマートフォン・携帯電話から画像の送信操作をおこなってください。

登録完了

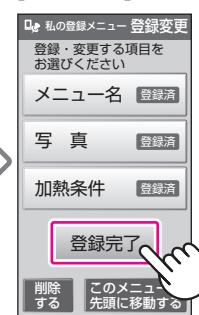
写真の登録が完了しました。

この状態で終わるときは、[登録完了]を押します。あとからでも、加熱条件の登録ができます。

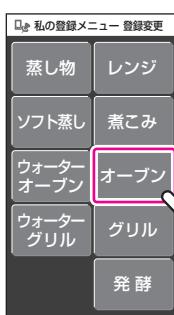
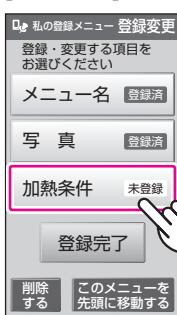
[登録]を押す



[登録完了]を押す



[加熱条件]を押す



手動加熱の操作と同じように加熱の種類、時間などを登録する。それぞれの登録画面で[決定]を押します。

まいの♡ケーキ



まいの♡ケーキ



- [私の登録メニュー]の1画面めに表示させるとき、または削除するときは

[私の登録メニュー]→[メニュー登録・変更]→[前へ]・[次へ]で目的のメニューを表示させる→[登録・変更]→[このメニューを先頭に移動する]または[削除する]→[はい]を押す。

- メニュー名・写真・加熱条件を個別に変更するときは

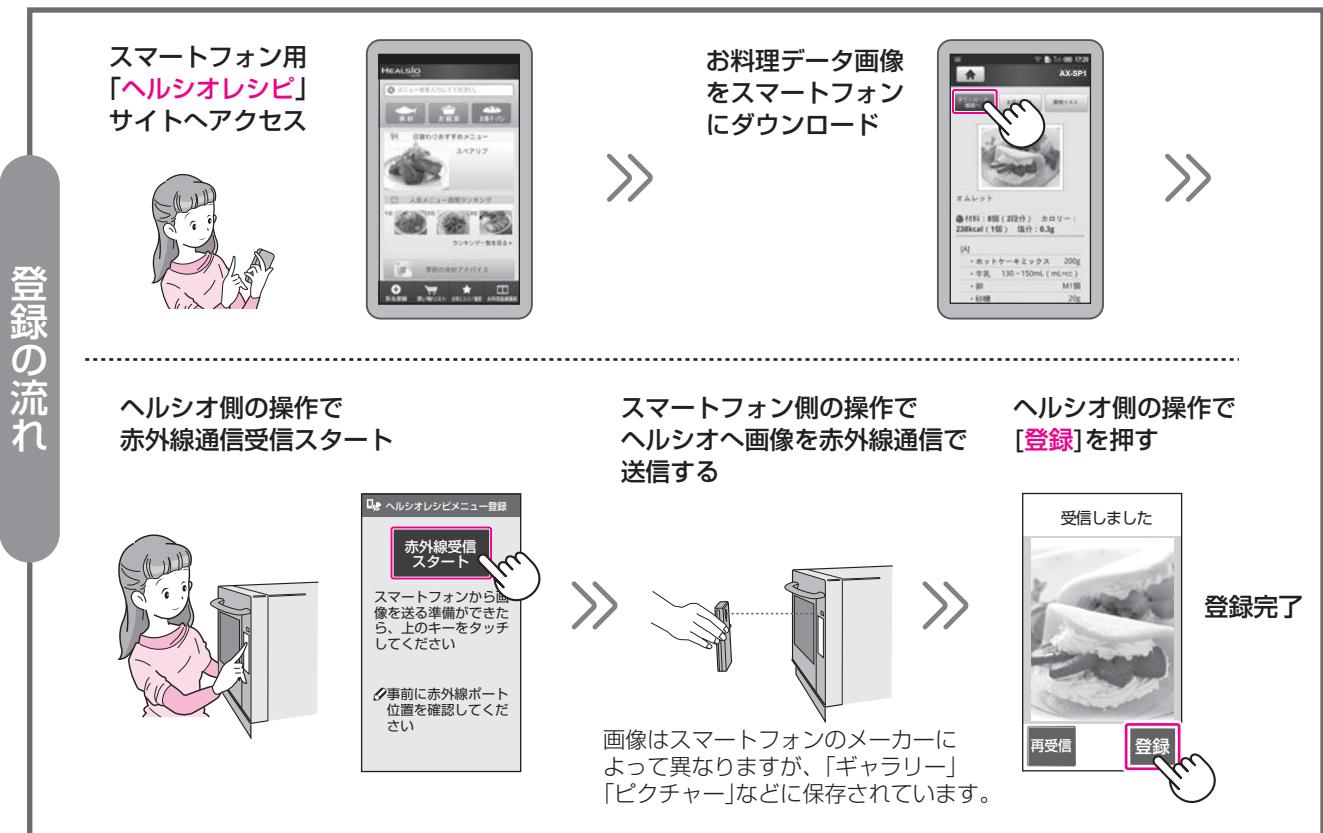
[私の登録メニュー]→[メニュー登録・変更]→[前へ]・[次へ]で変更するメニューを表示させる→[登録・変更]→変更する項目を選択する→削除[はい](項目によって選択が異なります)  
→もう一度変更する項目を選択する→あとは登録方法と同じです。  
(加熱条件は、[全削除]または、加熱内容ごとの[変更]ができます)

# スマートフォンを使ってメニューを登録する

## スマートフォン用「ヘルシオレシピ」からメニューを受信する

スマートフォン用ウェブサイト「ヘルシオレシピ」から、お気に入りのメニューを選んでヘルシオに追加できます。赤外線通信のできるスマートフォン、携帯電話(以下スマートフォンとして説明します)を使います。

※「ヘルシオレシピ」サイト掲載のすべてのメニューが、ダウンロード対象ではありません。また、内容は予告なく変更する場合があります。



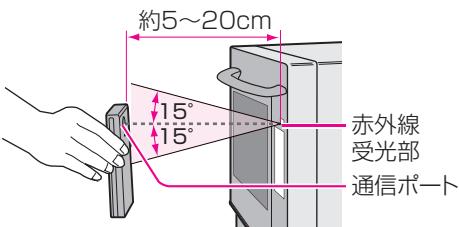
## 赤外線通信\*を使うときのご注意

\*高速赤外線通信(IrSimple™/IrSS™規格)にも対応しております。(IrSimple™、IrSS™はInfrared Data Associationの商標です)

ヘルシオの受光部にスマートフォン・携帯電話の赤外線ポートを向け、送信操作をします。

### 送受信範囲

スマートフォン・携帯電話によって赤外線通信ポートの位置は異なります。



送信データ容量 3Mバイトまで  
画像サイズ 横4096×縦2048ドット(ピクセル)  
推奨サイズ 横240×縦320ドット(ピクセル)  
通信距離 約5~20cm以内  
受信範囲 (上下左右) 約15度以内

**大切** [画像を受信しました]の画面が出るまでスマートフォン・携帯電話を動かさないでください。

### こんな表示が出たとき

右記内容をお調べのうえ、再送信してください。

受信できませんでした

受信に失敗しました

対応していないデータです

- すべての赤外線通信に対応するものではありません。
- スマートフォンで撮ったJPEGファイルの写真が送れます。スマートフォンや写真(パソコンなどで編集した物も含む)によっては、通信できないものもあります。
- ヘルシオで画像の回転はできません。撮影した向きと表示の向きが異なる場合があります。
- スマートフォンや画像の解像度によって、通信に時間がかかる場合があります。
- 赤外線受光部との間を5~20cmよりも近付けたり、離したりすると受信しやすくなるスマートフォンもありますのでお試しください。

# 「ヘルシオレシピ」をダウンロードして、ヘルシオに追加登録する

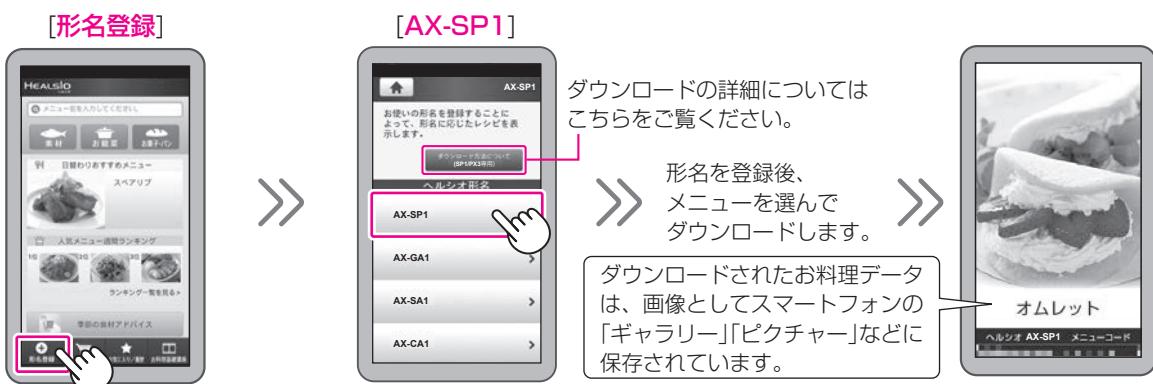
- ① スマートフォン用サイト「ヘルシオレシピ」にアクセスします



<http://www.cook-healsio.jp/s/>

アクセス・ダウンロードには通信料が発生します。  
情報量は無料です。  
※通信状況が悪い場合には、ご利用できません。

- ② お使いの形名(AX-SP1)を登録(選択)し、メニューをダウンロードします  
※「ヘルシオレシピ」サイト掲載のすべてのメニューが、ダウンロード対象ではありません。



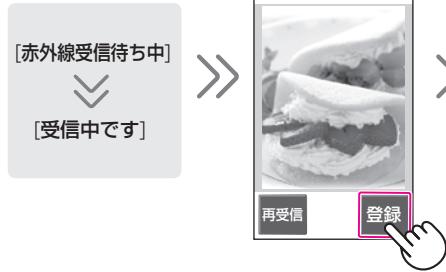
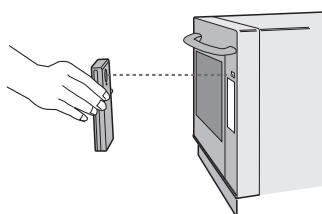
- ③ スマートフォンで、お料理データ画像を赤外線通信で送信できるように準備しておきます

赤外線送信操作については、ご使用のスマートフォンの取扱説明書をご覧ください。

- ④ ヘルシオで次の操作をします



- ⑤ スマートフォンをヘルシオの赤外線受光部に向け送信します



# 除菌水

## 例 食器を除菌\*する

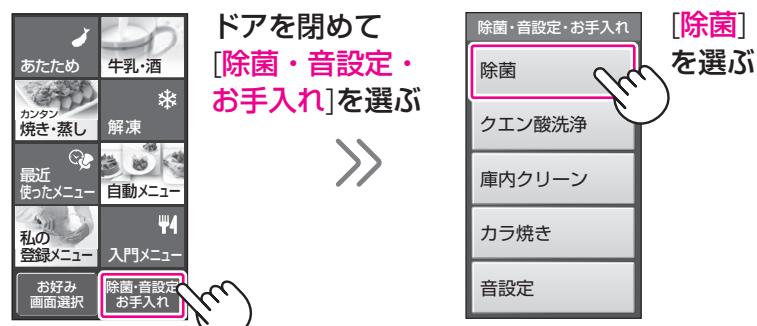
庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。 (67 ページ)

準備

1



- つゆ受けが、カラであることを確認する。



- 調理後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[除菌・音設定・お手入れ]→[庫内クリーン]をおこなってください。

(61 ページ)

2

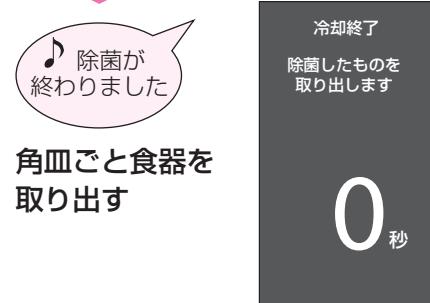


3



- 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

終了



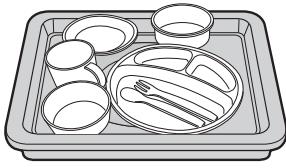
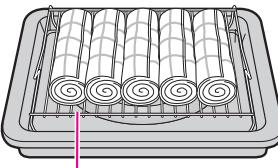
[冷却中]の表示のときに  
取り出さないでください。  
やけどのおそれがあります。  
必ず、終了音が鳴ってから、  
取り出してください。



- 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
	所要時間：最大45分 (除菌時間：約20分)	所要時間：23分程度 (除菌時間：約20分)
除菌できるもの 	<p style="text-align: center;"><b>耐熱 120°C以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● プラスチック製食器 お弁当箱・哺乳瓶など、いずれもポリカーボネート製(PC)のものを除く。</li> <li>● ガラス製哺乳瓶 ● しゃもじ ● オールステンレスの包丁 ● キッチンバサミなど 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。</li> <li>● 陶磁器 茶わん、皿、小鉢</li> <li>● 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ることができます。</li> <li>● 金属製のスプーン フォーク、ナイフ 取っ手など一部に樹脂製のものがあると、溶けるのでできません。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>耐熱 90°C以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 樹脂製まな板 33cm×35cm以下のもの1枚</li> <li>● おしぼり、蒸しタオル 40cm×40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cm×90cm以下のフェイスタオル：3枚まで</li> </ul>
置きかた	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食器を重ねるときは2枚まで。</li> <li>● 開口部を上向きにする。</li> <li>● 角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。</li> <li>● 哺乳瓶は、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。</li> </ul>	 <p><b>調理網を使います。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● タオルは濡らして固く絞る。</li> <li>● おしぼ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。</li> <li>● 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枚以下で)</li> </ul>
角皿のセット位置	中段	中段
除菌できないもの 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 耐熱性のない製品 (シリコンゴム以外のゴム製品)</li> <li>● 漆器・竹製品・木・紙 (変色したり、ひび割れの原因)</li> <li>● 鉄製品 (結露によって錆びるおそれ)</li> <li>● 汚れた食器 (汚れが取れにくくなる)</li> <li>● ポリカーボネート製品 (哺乳瓶・食器など)</li> <li>● 食器やキッチン用品以外のもの</li> </ul>	

※ 試験機関名：(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%以上

試験対象：食器コース：茶わん  
 キッチン用品コース：おしぼり  
 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、厚みの薄い樹脂製品はまれに変形する場合があります。

# お手入れ

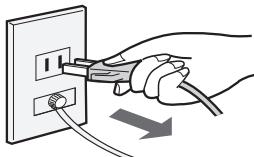


必ず電源プラグをコンセントから  
抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

## 電源プラグを抜く



## 次のものは使わない

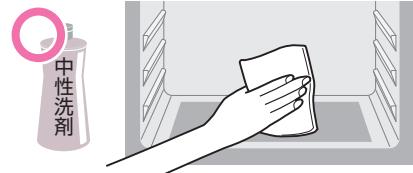
(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



## 使うたびに

### 本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。  
庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- ぬるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが奥面・側面の穴から出てきます。



### フラットテーブル

- 汚れが落ちにくい場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後は水拭きします。  
※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。



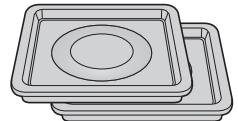
### ドアガラスパッキン

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



### 角皿(ホーロー)

- 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のみ、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。



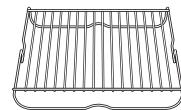
### 調理網(フッ素コーティング加工)

- 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。
- 汚れが取れにくいときのみ、台所用合成洗剤(中性のもの、研磨剤を含まないもの)で洗ってください。

ご使用に伴いフッ素コーティング加工は消耗します。

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)



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

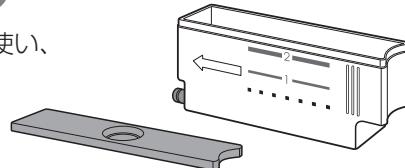
【発煙・発火の原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

こまめに

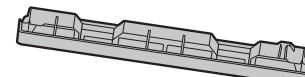
## 水タンク 食器洗い乾燥機では、洗わない

- 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。



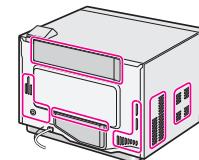
## つゆ受け 食器洗い乾燥機では、洗わない

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



## 吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



## 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)
- 濡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] (61 ページ) で、庫内を高温で焼きります。

<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(角皿に広げられるくらいの量)

### 加熱方法：

- 1 角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。
- 2 手動加熱 → [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2の線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。

汚れてきたら  
におい・汚れ  
が気になったら

こんな表示  
が出たら

### お願い

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 (60 ページ)

ご注意

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

# クエン酸洗浄 水

(所要時間：40分程度)

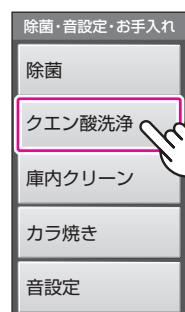
[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出たとき

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。

1



ドアを開閉し、  
[除菌・音設定・  
お手入れ]  
を選ぶ



[クエン酸洗浄]  
を選ぶ

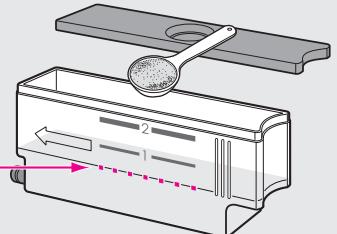
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

2



ドアを開けて

- 1 点線まで水を入れる。
- 2 市販のクエン酸大さじ1杯分を溶かす。  
(無添加、または99.5%以上のもの)
- 3 フタをして、本体にセットする。 点線



3

ドアを閉めて

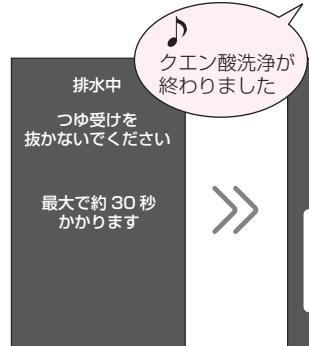


クエン酸水の給水を始めます



4

ドアを閉めて



新しい水を給水し、  
すすぎを始めます

- 洗浄終了後は、すぐに庫内の水を拭き取ってください。

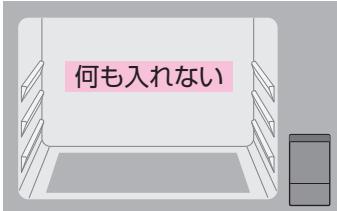
# 庫内クリーン水

(所要時間：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。

### 準備



必ず部屋の窓を全開するか → 大切  
換気扇を回す

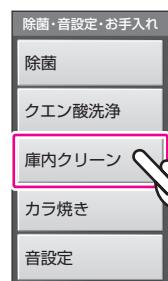
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

### 1

ドアを開閉し、  
[除菌・音設定・  
お手入れ]を選ぶ



[庫内クリーン]  
を選ぶ

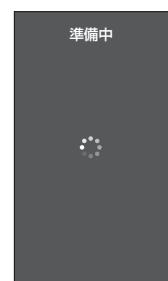


ドアを開けて  
点線まで水を入れ  
本体にセットする



### 2

ドアを閉めて



### 終了

加熱  
♪庫内クリーンが  
終わりました



ドアを開けて、やけどの注意し固く絞ったぬれふきんで庫内の汚れを拭き取る

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。

(10ページ)

- 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。

クエン酸洗浄／庫内クリーン

# 音設定

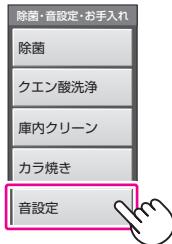
例 ヘルシオの音声・メロディ音の音量を小さくするとき

ヘルシオの音声やメロディ音の音量を調節したり、消すことができます。

[除菌・音設定・お手入れ]を選ぶ



[音設定]を選ぶ

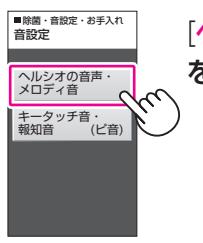


1



2

[ヘルシオの音声・メロディ音]を選ぶ



[小]を選び、



[決定]を押す

3

- 工場出荷時の設定は[中]になっています。
- [小]・[中]・[大]を押すと、その音量のメロディ音が鳴ります。
- ヘルシオの音声・メロディ音を消すときは[切]を選びます。



設定完了

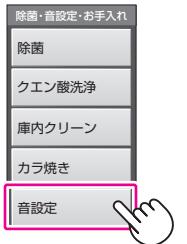
例 キータッチ音と報知音を消すとき

キー操作時の「ピッ」という音や、加熱終了などをお知らせする「ピー」音を鳴らす・消すを設定できます。

[除菌・音設定・お手入れ]を選ぶ



[音設定]を選ぶ

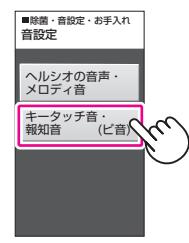


1

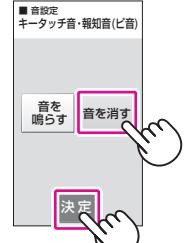


2

[キータッチ音・報知音(ピ音)]を選ぶ



[音を消す]を選び、



[決定]を押す

3



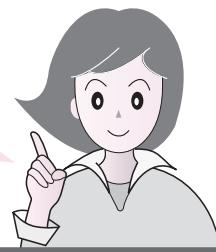
設定完了



- [ヘルシオの音声・メロディ音]と[キータッチ音・報知音(ピ音)]の両方を鳴らす設定にしているときは、ヘルシオの音声・メロディ音が優先されます。
- [ヘルシオの音声・メロディ音]と [キータッチ音・報知音(ピ音)]の両方を消しても、エラー音(ピピピピ...)、および、料理写真の画面の[聞いて]を押したときの音声は鳴ります。

# 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

加熱中や加熱終了後のファンの音が大きい。回転時間が長い。

●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、製品内部を冷却する際の運転は、やや強力に設定しています。

加熱中や終了後に「ブーン」、「キューン」と鳴ったり、止まったりする。

●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。  
加熱終了後も最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。  
また、加熱開始時に回転する場合、しない場合があります。

レンジ加熱時にパチンと音がする。

●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。

オープン・グリル加熱時に「ポン」、「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、加熱終了音が鳴らない。

●[音を消す]設定になっていますか?  
[除菌・音設定・お手入れ]→[音設定]→[キータッチ音・報知音(ピ音)]で変更できます。  
●ヘルシオの音声・メロディ音と、キータッチ音・報知音の両方を鳴らす設定をしている場合、ヘルシオの音声・メロディ音の鳴るタイミングでは、報知音は鳴らない場合があります。

62

音声

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。

62

電源・表示

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分間後、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)

音設定／故障かな？(1)

# 故障かな？(2)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
電源・表示	電源が切れない。	●表示部に <b>高温</b> を表示していませんか？ <b>電源を切る</b> 最大10分経過すると電源が切れます。 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？ — — — —
動作	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、表示右下の <b>[庫内灯]</b> を押します。ただし、[発酵]・[クエン酸洗浄]・[庫内クリーン]・[カラ焼き]のときは、 <b>[庫内灯]</b> は表示されません。 11
	加熱後、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。 —
庫内	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？水タンクを取り出すときに、最大130mLの水がつゆ受けに流れます。30秒程度待ってから、つゆ受けをはずしてください。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 —

## こんな場合

## 故障ではありません

参照  
ページ

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、溜まったものです(最大50mL)。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。

—

ドアガラスの内側が白くくもる。

- 水蒸気が庫内に充満するためです。  
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排水口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。

59

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。

—

[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。
- 容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか?  
(牛乳200mL/酒180mL)
- 加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**をしていますか?

—

—

36

飲み物が熱くなりすぎる。

- [牛乳・酒]で加熱されていますか?
- 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか?  
(牛乳200mL/酒180mL)
- 加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**をしていますか?

—

—

36

焦げ目がつきにくい。  
うまく仕上がらない。

- 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。

4

● 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。

46

● 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?

—

—

—

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。

—

—

—

[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?

37

37

37

●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?  
固めに仕上ります。

37

# 故障かな？(3)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
仕上がり	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。[手動加熱] → [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、オープンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。
	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、はじけることがあります。[手動加熱] → [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….)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  
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

クエン酸を使った  
本体内部の洗浄が  
必要です

製品内部の給水パイプが、水に含ま  
れるミネラル成分やぬれりで汚れて  
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。(60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。

### 連絡 05

排気口をふさいでいな  
いかご確認ください

そうでなければ  
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  
表示の内容を  
ご連絡ください

排気が充分にできません。  
排気口は、(10ページ)を参考に確認  
してください。  
それでも原因が分からぬ場合は、  
お買いあげの販売店または、  
シャープお客様ご相談窓口に、  
表示の番号[連絡05]をご連絡くだ  
さい。(72ページ)

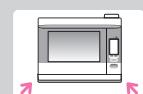
### 連絡

### 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、  
シャープお客様ご相談窓口に、  
表示の番号[連絡□]をご連絡くだ  
さい。(72ページ)

### お願い

つゆ受けを  
セットしてください



つゆ受けがセットされていません。  
つゆ受けをセットし、[スタート]を  
押してください。

### お願い

水が足りません  
必要水位までタンクに  
水を入れてください

タンクをしっかりと奥まで  
押し込んでください  
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？
- 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℃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。

### お願い

水を使った加熱後は  
タンクを抜き  
つゆ受けに溜まった  
水を捨ててください  
(つゆ受けへの排水は  
最大約30秒)

製品内部に水が残っている場合、  
水タンクを取り出すと最大130mL  
程度の水がつゆ受けに流れ出ます。  
つゆ受けから水があふれないよう  
こまめに捨ててください。  
この表示は、30秒程度表示します  
が、[**とりけし**] を押すと  
次の操作ができます。



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。  
右上の**デモ**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)

# 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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。 ([水が足りません]の表示が出る場合があります)</li> </ul>	—
お湯を使うことができますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●容器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。</li> </ul>	—
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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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位まで入れてください。水位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。</li> <li>●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。</li> </ul>	67
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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	—
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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	—
[炊飯]、[赤飯]、[煮込み]はどんな容器を使えばいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●使える容器を参考ください。            炊飯……レンジで使えるもの            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2.5L以上の深めの耐熱性容器をお使いください。         </li> </ul>	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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	144 155

## 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？

- 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。

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？

- 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。

44  
～  
47

野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？

- 加熱早見表をご覧ください。加熱早見表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、**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。

38  
144  
～  
148  
・  
154  
～  
155

野菜を蒸したが、時間がかかる。  
手早くする方法は？

- [60 蒸し青野菜]、[61 蒸し根菜]、[62 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、**手動加熱** → [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、  
**手動加熱** → [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。  
※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、多少分量が变っても同じ操作でできますので、たくさんゆでて、いろいろな献立に健康的にご利用ください。

144  
～  
148  
・  
154  
～  
155

同じメニューを連続で繰り返し調理することができますか？

- 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、どのように加熱すればいいですか？

- **手動加熱** → [レンジ] → 出力を合わせる [1000W、600W、500W、200W] → [時間] → [スタート] します。

40

クックブックに記載していないメニューの加熱方法は？

- 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。  
※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、オープンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、うまく焼けないことがあります。

—

# よくあるご質問 (2)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
調理方法	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？	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●焼き料理のときは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。</li></ul>	— 25 —
仕上がりの調節	仕上がりの調節画面の操作について	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。 ※[71 赤飯]、[180 おはぎ]は、仕上がりの調節画面を表示しません。</li></ul>	—
予熱について	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？	<ul style="list-style-type: none"><li>●予熱が必要なメニュー<ul style="list-style-type: none"><li>・ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。</li><li>・さんまやさばの塩焼きなど。</li><li>・焼き野菜で「ビタミンなど保存」の効果を高めたいとき。</li></ul></li><li>●予熱がいらないメニュー<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・塩ざけや開きなど、「減塩」をするメニュー。</li></ul></li></ul>	— —
	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？	<ul style="list-style-type: none"><li>●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)</li></ul>	—

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
表示について	[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出来ます。クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。</li> </ul> <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>	60
	ヘルシオの音声の音量は変更できますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>[音設定]→[ヘルシオの音声・メロディ音]で、[小]・[中]・[大]・[切]に変更できます。</li> </ul>	62
	ヘルシオの音声を消して、メロディ音だけを鳴らしたい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>音声とメロディはセットで流れるので、どちらか一方のみを消すことはできません。</li> </ul>	—
音声	ヘルシオの音声を聞き直すことはできますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご使用状況に合ったタイミングでヘルシオが発生する音声は、聞き直すことはできません。</li> <li>[聞いて]を押して流れる音声は、同じ画面でもう一度[聞いて]を押すと、聞き直すことができます。 ただし、次の画面に進めたり画面表示を変えたあと、元の画面に戻って[聞いて]を押しても、異なる音声が流れる場合があります。 (最大5パターンの中からいずれかが流れます)</li> </ul>	16
操作	加熱が足りないとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	—
	[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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	—
停電時	加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	—

# 保証とアフターサービス (よくお読みください)

## 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。(63~71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 ( ) 年 月 日  
お買いあげ日

### 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、販売店が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。

## 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。



### メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

<http://www.sharp.co.jp/support/> ■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。



### 使用方法のご相談など【お客様相談センター】

おかげ間違いのないようにご注意ください。

#### 受付時間

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

固定電話、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3-1-72



### 修理のご相談など【修理相談センター】

おかげ間違いのないようにご注意ください。

#### 受付時間

(年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～20:00 ●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

**043-299-3863** **043-299-3865**

西日本地区 **06-6792-5511** **06-6792-3221**

持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口(サービスセンター/テクニカルセンター)でも承っております。			
<b>受付時間</b> (祝日など弊社休日を除く) ●月曜～土曜：9:00～17:40 ただし、沖縄地区は月曜～金曜：9:00～17:40			
<b>北海道</b> •札幌 <b>011-641-4685</b> 〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17			<b>近畿</b> •京都 <b>075-672-2378</b> 〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48
<b>東北</b> •仙台 <b>022-288-9142</b> 〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27			<b>•神戸</b> <b>078-452-7009</b> 〒658-0025 神戸市東灘区魚崎南町4-12-6
<b>関東</b> •宇都宮 <b>028-637-1179</b> 〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41			<b>•大阪</b> <b>06-6794-5611</b> 〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
<b>中部</b> •東京 <b>03-5855-0432</b> 〒114-0012 北区田端新町2-2-12			<b>•広島</b> <b>082-874-8149</b> 〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4
<b>四国</b> •横浜 <b>045-753-4647</b> 〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23			<b>•高松</b> <b>087-823-4901</b> 〒760-0065 高松市朝日町6-2-8
<b>九州</b> •静岡 <b>054-344-5781</b> 〒424-0067 静岡市清水区鳥坂1170-1			<b>•福岡</b> <b>092-572-4652</b> 〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1
<b>沖縄</b> •名古屋 <b>052-332-2623</b> 〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5			<b>•那覇</b> <b>098-861-0866</b> 〒900-0002 那覇市曙2-10-1
<b>•金沢</b> <b>076-249-2434</b> 〒921-8801 野々市市御経塚4-103			

●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。

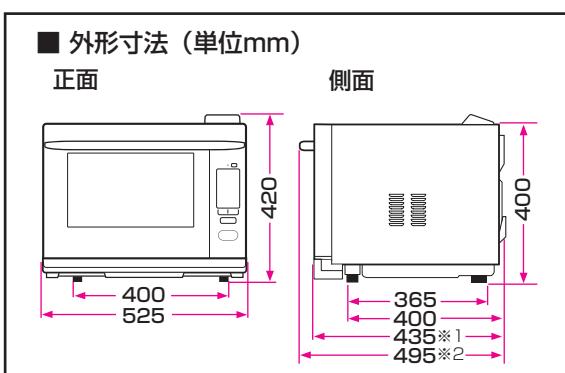
●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になります。(2013.02)

# 仕様

電 源		交流 100V 50-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,460W
	高周波出力	1,000W*・600W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,410W
オーブン	定格消費電力	1,410W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100~250℃
外 形 尺 法	幅525×奥行435×高さ420(mm)	
庫内有効寸法	幅345×奥行360×高さ235(mm)	
水タンク容量	約900mL	
質 量	約25kg	
角 盤	358×342(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	60.2kWh/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	11.8kWh/年	年間消費電力量 72.0kWh/年

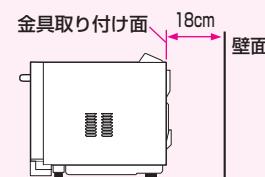
※定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り替わります。

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



## 【別売品】落下・転倒防止用金具について

背面に、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)  
(2014年1月現在)

※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。



## 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。