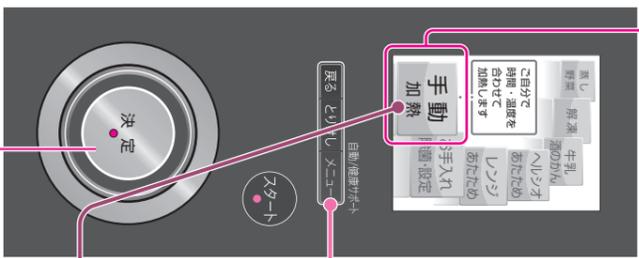


基本操作



設定つまみを回し、
使いたい加熱の表示を
この位置に合わせる。



設定つまみ

自動/健康サポート

自動メニューを調理する
ときに。(選びかたは5種類)
取扱説明編P.14

途中で加熱をやめるときや
操作を取り消すときに。

戻る

一つ前の画面に戻るときに。
スタートキーを押した後
は、戻ることができません。

自動メニュー No.068 [鶏のから揚げ(もも肉)](4人分)を作ってみましょう 目安時間：約21分

1	水タンクに水位ライン1以上の水を入れて、セットしておく。	自動メニュー	水を使わないメニューの場合、水は不要です。
2	食品を入れる	自動/健康サポート	
3	角皿・アミ・食品を中段にセットします。料理編P.9	決定	
4	角皿・アミ・食品を中段にセットします。	決定	
5	No.068 [鶏のから揚げ(もも肉)]を確認して、決定	決定	
6	[3~4人分]に合わせ、決定	決定	
7	スタートすると約30秒間は仕上がり調節ができます。必要に応じてつまみで焼き上がりを変更できます。途中から、残り時間を表示します。	スタート	
8	加熱終了	スタート	

手動加熱 [ウオーターグーリル] (予熱あり) で魚を焼いてみましょう 加熱時間：15分のとき

1	水タンクに水位ライン1以上の水を入れて、セットしておく。	決定	
2	手動加熱	決定	
3	ウオーターグーリル	決定	
4	ウオーターグーリル	決定	
5	予熱が始まります	スタート	
6	予熱中	決定	
7	予熱終了後、食品を入れる	決定	
8	ウオーターグーリル	決定	

このような使いかたをしないでください

■ ドアを開けるときは、顔を近づけない
庫内の蒸気によってやけどをするおそれがあります。



■ 卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱すると爆発し、危険です

衝撃でドアが開いたり、フラットテーブルが割れることがあります。



おでんの卵も ダメ!!

■ 加熱しすぎると食品は発煙・発火します

飲み物は、取り出した瞬間に中身が飛び出し(突沸)やけどをすることがあります。



自動[レンジあたため]で、あたためてはいけないものがあります

飲み物は加熱のしすぎとなるため、飲み物専用あたため[牛乳・酒のかん]をお使いください。密封した容器や袋などは、センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。少量のもの、水分の少ないものも焦げたりします。

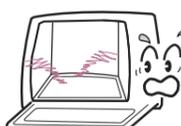
加熱時間の目安は、
加熱早見表 料理編P.156 ~ 163

■ レンジ加熱のときは、角皿、調理網などの金属類は絶対に使用しない
火花が出て製品・付属品を傷めます。



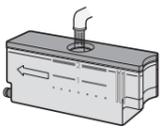
■ 汚れている庫内で加熱すると、発煙・発火します

付着した食品カスや油が焦げて、火花が出たりします。



水を使う加熱のときは

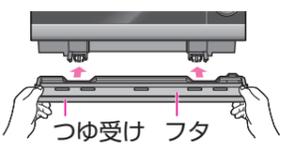
■ 水タンクに入れる水は、水道水を使う
一日に1度は水を換えましょう。



■ 水タンクは、奥までしっかり押し込んでセットする



■ つゆ受けをセットする
加熱がスタートしません。水を使わない加熱でもいつもセットしておきましょう。

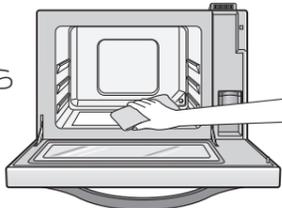


■ お料理や付属品を取り出すときは、付属のミトンを使う
食器も熱くなっています。



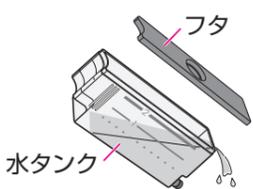
■ 庫内の水・汚れを拭き取る

加熱時の蒸気が水滴になって溜まります。やけどに注意し、冷めてから拭き取ってください。水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。

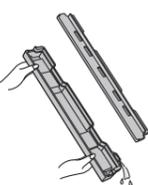


■ 製品内部に水を残しておかない

調理を終えるときは、水タンクの水を捨てましょう。水タンクを取り出すと製品内部に残っている水は30秒程度でつゆ受けに排水されます。

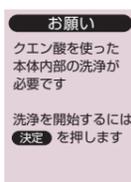


■ つゆ受けの水を捨てる
捨てずに調理を続けたり、水タンクの出し入れを繰り返すと、水があふれることがあります。



■ クエン酸洗浄をする

この表示が出たら、クエン酸洗浄をしましょう。給水パイプ内の汚れを落とします。薬局などで市販されているクエン酸(無添加)をご使用ください。



詳しい説明は、付属のクックブック(取扱説明編)をお読みください。

<p>使用方法・お買い物相談など</p> <p>【お客様相談センター】 受付時間 月曜～土曜：9:00～18:00 日曜・祝日：9:00～17:00 (年末年始を除く) 0120-078-178</p>	<p>修理のご相談など</p> <p>【修理相談センター】 受付時間 月曜～土曜：9:00～20:00 日曜・祝日：9:00～17:00 (沖縄地区を除く) 0120-02-4649 (http://www.sharp.co.jp/support/)</p>
---	---

シャープ株式会社

本社 〒545-8522 大阪府阿倍野区長池町2番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北尾井町3丁目1番72号

[レンジあたたため][ヘルシオあたたため][牛乳・酒のかん][解凍][蒸し野菜][自動メニュー]でできるメニュー一覧

()内の数字は、クックブック取扱説明編の記載ページ



画面表示	できる料理
●レンジあたたため (28)	
レンジあたたため	・ごはんやおかずをスピーディにあたためます。
●ヘルシオあたたため	
(サクッリあたたため) (30) 天ぷら	・すでにできた天ぷらのあたため (常温・冷蔵)(冷凍)
調理済みフライ	・市販の調理済みフライや、すでにできたフライのあたため (常温・冷蔵)(冷凍)
焼き魚	・すでにできた焼き魚・焼きとりなどのあたため
たこ焼き・たい焼き	・すでにできたたこ焼き・たい焼き・今川焼きなどのあたため (常温・冷蔵)(冷凍)
(しっとりあたたため) (32) ごはん(常温)	・ごはんのあたため (1~4杯)
中華まん	・中華まんのあたため (常温・冷蔵)(冷凍)
シューマイ	・シューマイのあたため (常温・冷蔵)(冷凍)
茶わん蒸し	・茶わん蒸しのあたため (常温)(冷蔵)
(スポットスチーム) (33) 少量スピードあたため	・少量の中華まん、総菜缶詰、シューマイなどをあたためます。
●牛乳・酒のかん (34)	
[レンジ]牛乳あたため	・牛乳のあたため (1~4杯)
[レンジ]酒のかん	・酒のかん (1~4杯)
●解凍 (35)	
[レンジ]解凍	・冷凍した肉・魚などを半解凍の状態にします。(100~1000g)
●蒸し野菜 (36)	
青野菜	・アスパラガス、ほうれん草、ブロッコリーなどを蒸します。
根菜	・大根、にんじんなどを蒸します。
いも・かぼちゃ	・じゃがいも、かぼちゃなどを蒸します。

●241の自動メニューの加熱ができます。

()内の数字は、クックブック料理編の記載ページ



■すべてのメニュー

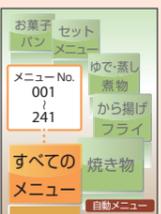
自動メニューのNo.001~241まで選べます。
決定を押したあと、回転つまみを右に回すと、No.001から、左に回すとNo.241から選べます。

■「焼き物」~「お菓子・パン」

メニュー番号	できる料理	メニュー番号	できる料理
001	鶏の照り焼き (20)	047	キャベツのチーズ焼き (38)
002	焼きとり (21)	048	キャベツの巣ごもり (38)
003	タンドリーチキン (21)	049	玉ねぎとなすのオイル焼き (38)
004	手羽元の香り焼き (21)	050	ペイクドオニオン (38)
005	鶏のねぎみそ焼き (22)	051	大根とベーコンのチーズ焼き (39)
006	ピリ辛チキン (22)	052	かぼちゃのチーズ焼き (39)
007	鶏手羽先の黒酢焼き (22)	053	トマトの肉詰め (39)
008	鶏のゆず風味焼き (23)	054	トマトとレタスの卵コック (39)
009	鶏のトマトソースかけ (23)	055	焼きそば (35)
010	チキンガーリックステーキ (23)	056	塩ざけ (41)
011	鶏のもも焼き(オレンジソース) (24)	057	塩さば (41)
012	鶏のもも焼き(レモンガーリック) (24)	058	あじの開き (41)
013	鶏のキムチ添え (24)	059	さんまの開き (41)
014	マカロニグラタン (15)	060	ししゃも (41)
015	海の幸の豆乳グラタン (25)	061	さばの塩焼き (42)
016	ドリア (25)	062	さんまの塩焼き (14)
017	ハンバーグ (26)	063	たいの姿焼き (42)
018	ハンバーグ(ゆで卵・添え野菜) (26)	064	ぶりの照り焼き (43)
019	豆腐ハンバーグ (26)	065	さばの黒酢照り焼き (43)
020	スペアリブ (27)	066	さわらのみそ漬 (43)
021	スペアリブの黒酢風味焼き (27)	067	たいのみそ漬 (43)
022	野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん) (28)	068	鶏のから揚げ(もも肉) (9)
023	野菜の肉巻き(大根とにんじん) (28)	069	鶏のから揚げ(手羽元) (45)
024	白ねぎの和風ロール (28)	070	鶏のゆかり衣揚げ (45)
025	豚肉のしょうが焼き (27)	071	豚肉のから揚げ (46)
026	焼き肉 (29)	072	豚肉の竜田揚げ風 (46)
027	ローストポークのハーブマリネ焼き (29)	073	酢豚 (10)
028	豚バラ肉の香味ロースト (30)	074	肉団子の甘酢あん (47)
029	肉の油抜き(豚バラ肉かたまり) (32)	075	揚げシューマイ (47)
030	肉の油抜き(鶏もも肉) (32)	076	さばのおろし煮風 (48)
031	豚バラ肉のおろしかけ (32)	077	かれいのあんかけ (48)
032	ベーコン (32)	078	さばの竜田揚げ風 (49)
033	ハム (32)	079	なすの揚げたし (49)
034	焼きかぼちゃのコロコロサラダ (33)	080	とんかつ (49)
035	焼き野菜のサラダ (33)	081	ポテトコロッケ (50)
036	ピンチョス (33)	082	アスパラガスの肉巻きフライ (50)
037	シーザーサラダ (34)	083	豆腐カツ (51)
038	焼きなす (35)	084	明太子フライ (51)
039	焼きいも (13)	085	レバーナッツフライ (51)
040	ペイクドポテト (13)	086	えびフライ (52)
041	じゃがいもの重ね焼き (36)	087	エリンギのフライ (52)
042	鶏じゃがトマト (36)	088	いわしのフライ (52)
043	ポテトとコーンのらくらくグラタン (36)	089	ツナのおつまみ春巻き (53)
044	じゃがピザ (37)	090	豚肉とナッツの春巻き (53)
045	ポテトのミートソース焼き (37)	091	フライドポテト (53)
046	じゃがいもときのこのグラタン (37)		

■ここでは、「自動メニュー」を選んだ場合で説明しています。
[健康サポート]、[メニュー番号]、[主な材料]からもメニュー検索ができます。

[メニュー番号]を選択すると、お好みのメニューの番号がダイレクトに入力できて便利です。

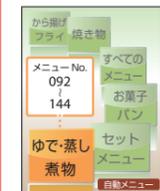


●メニュー名の色について

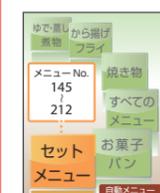
- カロリーダウンメニュー
- 減塩メニュー
- ビタミン等保存メニュー
- 低カロリーメニュー

●241の自動メニューの加熱ができます。

()内の数字は、クックブック料理編の記載ページ



メニュー番号	できる料理
092	ブロッコリーとアスパラガスのサラダ (11)
093	キャベツの半熟卵サラダ (54)
094	ミモザサラダ (55)
095	かぼちゃといんげんのサラダ (55)
096	じゃがいもの薬味あえ (55)
097	れんこんの明太子あえ (77)
098	たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ (56)
099	煮なます (57)
100	にんじんとウィンナーのサラダ (57)
101	ゆで卵 (12)
102	レトルト食品(カレー、パスタソース他) (12)
103	茶わん蒸し (16)
104	うなぎの大皿蒸し (58)
105	洋風茶わん蒸し (58)
106	赤飯 (17)
107	山菜おこわ (17)
108	うなぎの蒸し寿司 (60)
109	手作り中華まん (61)
110	手作りシューマイ (61)
111	しいたけシューマイ (62)
112	ひすいシューマイ (62)
113	肉団子のもち米蒸し (62)
114	アスパラガスの簡単ぎょうざ (63)
115	蒸し鶏のサラダ仕立て (63)
116	蒸し鶏のカシューナッツソース (63)
117	ぶりの酢煮 (64)
118	あさりの酒蒸し (64)
119	えびのサラダ (64)
120	白身魚と野菜のバター蒸し (65)
121	たらものちり蒸し (65)
122	キャベツのみそ蒸し (65)
123	キャベツと蒸し鶏の中華風 (66)
124	キャベツと厚揚げの卵とじ (66)
125	キャベツのザワークラウト風 (66)
126	キャベツと梅じその豚しゃぶ (67)
127	キムチ豆腐 (67)
128	蒸しベーコン巻き (67)
129	いろいろ野菜の蒸し煮 (67)
130	里いもの煮物 (68)
131	かぼちゃの煮物 (69)
132	ぶり大根 (75)
133	肉じゃが (69)
134	豚の角煮 (69)
135	鶏の柔らかく梅酒煮 (70)
136	鶏の赤ワイン煮 (70)
137	牛すじの煮こみ (76)
138	かれいの煮つけ (71)
139	さばのみそ煮 (71)
140	たいのあら炊き (76)
141	切り干し大根の煮物 (71)
142	ひじきの煮物 (72)
143	黒豆 (72)
144	昆布豆 (72)
145	トースト&ベーコン巻き&目玉焼き (18) ※トーストだけでも焼けます。(18)
146	りんごトースト&ポテトサラダカップ (80)
147	卵とウィンナーのロールサンド (80)
148	グラタンパン&おさつマーマレード (81)
149	じゃこトースト&ほうれん草コック (81)
150	ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き (81)
151	お弁当セット(21品組合せ自在) (82)
152	スパゲティ&ソース (19)
153	ごはんと肉じゃが (86)
154	ごはんと肉豆腐 (87)
155	ごはんとさばのみそ煮&なすのあえ物 (88)
156	カレーライス (88)
157	麦ごはんとヘルシートマトカレー (89)
158	ドライカレー&カレーピラフ (89)
159	鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜 (92)
160	鶏の南蛮漬&カラフル焼き野菜 (93)
161	鶏じゃがのせ焼き&かぶのサラダ (93)
162	鶏の焼きびたし&焼き野菜 (94)
163	ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物 (94)
164	あじのスパイシー焼き&かぼちゃのマリネ (95)
165	あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き (95)
166	さばの照り焼き&長いものグラタン (96)



メニュー番号	できる料理
167	さばのおろしソース&里いもサラダ (96)
168	いわしのチーズ焼き&エリンギのゆずみつあえ (97)
169	さばの梅ホイル焼き&ブロッコリーのサラダ (97)
170	ひき肉のせ豆腐&とろろ昆布煮 (98)
171	豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ (98)
172	豚と白菜の重ね蒸し&豆腐とえびの蒸し物 (99)
173	豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ (100)
174	豚の梅蒸し&白菜とツナの煮物 (100)
175	鶏の香味蒸し&れんこんのあえ物 (101)
176	鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物 (101)
177	白身魚の蒸し物&なすときのこの梅あえ (102)
178	いかのエスニック風蒸し物&ツナじゃが (102)
179	さけのオイスターソース蒸し&パブリカのあえ物 (103)
180	いわしの香味蒸し&里いもサラダ (104)
181	えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし (104)
182	さけのマリネ&なすのチーズ焼き (105)
183	さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ (106)
184	牛肉ときのこのブルゴ風&ブロッコリーのナムル (106)
185	しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし (107)
186	温野菜のグラタン&なすのマリネ (107)
187	さわらの香草焼き&わかめのココット (108)
188	さわらのしそ焼き&さつまいものあえ物 (108)
189	豚ヒレのカレー焼き&野菜のピーナッツあえ (109)
190	鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮 (109)
191	チンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのサラダ (110)
192	さけとトマトのレモン焼き&さつまいものチーズ焼き (110)
193	鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ (111)
194	ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き (111)
195	白身魚のかぶら蒸し&青菜のごまマヨあえ (112)
196	白身魚と野菜の蒸し物&ポテトサラダ (112)
197	野菜の肉みそがけ&れんこんのかつおあえ (113)
198	あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物 (113)
199	ヘルシーかに玉&チンゲン菜ナムル (114)
200	チャンチャン焼き&きのこの白あえ (115)
201	すき焼き風煮物&れんこんの甘酢 (115)
202	和風酢鶏&ごぼうのたまごあえ (116)
203	さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ (116)
204	カレーうどん&ブロッコリーのマヨみそあえ (117)
205	ニラレバ炒め&卵スープ (118)
206	ゴーヤと豚肉のみそ炒め&パブリカのあえ物 (118)
207	豚肉のごまだれ焼き&甘酢かぼちゃ&塩昆布キャベツ (119)
208	はたてのサツ&パブリカの梅昆布サラダ (119)
209	和風 Aセット (120)
210	和風 Bセット (121)
211	洋風 Aセット (122)
212	洋風 Bセット (123)
213	型抜きクッキー (124)
214	おからクッキー (125)
215	アイスボックスクッキー (125)
216	スポンジケーキ (126)
217	2段ケーキ (127)
218	チョコレートケーキ (127)
219	ボールDEケーキ (128)
220	ロールケーキ (129)
221	シフォンケーキ (130)
222	プリン (134)
223	プリン(なめらかタイプ) (134)
224	シュークリーム (132)
225	エクレア (132)
226	パイシュー (133)
227	大学いも (135)
228	焼きりんご (136)
229	揚げパン (137)
230	食パンピザ (137)
231	チョコバナナケーキ (137)
232	蒸しパン (138)
233	野菜ジュースの蒸しパン (138)
234	米粉蒸しパン (138)
235	カップリン (139)
236	ロールパン (142)
237	あんパン (143)
238	ウィンナーロール (143)
239	フランスパン (146)
240	クリスピーなピザ (148)
241	レギュラーピザ (149)

