

SHARP®

オーブンレンジ **家庭用**

COOKBOOK

クックブック(取扱説明編/料理編)

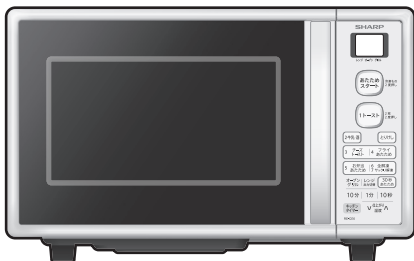
形名

アール イー シー イー

RE-CE6



チーズトースト 18ページ



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。
ご使用前に、「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、いつでも見ることが出来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。

取扱説明編もくじ

ページ

はじめに

使いはじめるまでの手順	2
付属品の確認など	
よくあるご質問	3
お知らせ音について	3
キッチンタイマー	
安全上のご注意	4
各部のなまえ	8
加熱の種類としくみ	10
調理のときのお願い	11
使える容器・使えない容器	12
電源を入れる	14
カラ焼きをする	15

使いかた

あたため/30秒あたため	16
トースト/チーズトースト	18
自動	
牛乳・酒	19
フライあたため	20
お弁当あたため	21
全解凍・サクリ解凍	22
レンジ	23
手動	
オーブン(発酵)	24
グリル	26
野菜をゆでる(レンジ500W)	27

必要なこと

お手入れ	28
故障かな?	29
こんな表示が出たら	30
重量センサーの調整	31
仕様	31
保証とアフターサービス	32
お客様ご相談窓口のご案内	33

裏表紙

料理編もくじ

ページ

お総菜	34
(焼きいも、マカロニグラタン、ホワイトソース、かぼちゃの煮物、プロックリーとベーコンのコンソメ煮、ラーメン)	
お菓子・パン	36
(型抜きクッキー、カップケーキ、ロールパン)	
手動加熱表	38

製品登録の
お願い



COCORO MEMBERS

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

<https://cocoromembers.jp.sharp>

スマートフォンは
こちらから



使いはじめるまでの手順

1

付属品の確認

必ず付属のものを使い、
本製品以外で使用しないでください。

各1

● 回転網



常に庫内にセットしておきます。

● 丸皿(ガラス製)

回転網の上のせて使います。



ご注意

- 食器を出し入れする際に、丸皿のフチに当てたり、引きずったりしないでください。
- 急冷しないでください。
(破損して、けがをするおそれ)

● クックブック(取扱説明編/料理編) **保証書付**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※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)

2

安全上のご注意をお読みください (4ページ)


3

設置について (7ページ)

4

庫内のカラ焼き (15ページ)

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために必要です。

-  内の数字は、主な説明のあるページを示しています。
- 本書に記載の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。(1mL=1cc)
- カタログなどに記載の自動メニュー数8メニューとは、1 トースト、2 牛乳・酒、3 チーズトースト、4 フライあたため、5 お弁当あたため、6 全解凍、7 サックリ解凍の8メニューです。

よくあるご質問

● アースを取り付けないといけない？

→万が一のために取り付けをお願いします。(4ページ)

● アース線が届かない(短い)

→ホームセンターなどで購入できます。
(導体断面積1.25mm²以上のもの)

● アース線を取り付けるところがない

→お買いあげの販売店にご相談ください。

● 表示部に「U01～U04」が出る

→**こんな表示が出たら**をご覧ください。(30ページ)

● 加熱が終了しても音がする

→製品内部を冷却するファンの回転音です。最大3分程度で、自動的に止まります。ファンが回転していても加熱できます。

Webもご活用ください。



● シャープ お問い合わせ

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

お知らせ音について

取り出し忘れお知らせ音が鳴ります。

加熱終了後、何も操作しないと、1分おきに3回、ピピピ音が鳴ります。

加熱終了音などを消すことができます。

- ① 電源を入れて、ドアを閉める
- ② **レンジ**を「ピピッ」と鳴るまで4秒間押し
- ③ **とりけし**を押して、「**🔕**」表示にすると設定完了です

※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ)は鳴ります。(30ページ)

元に戻す(鳴らす)ときは、**レンジ**を「ピッ」と鳴るまで4秒間押し、**とりけし**を押します。

キッチンタイマー

合わせた時間が経過すると、お知らせ音を鳴らすことができます。(加熱はしません)

- ① 電源を入れて、ドアを閉める
- ② **キッチンタイマー**を押す
- ③ 時間を合わせて(設定範囲：99分まで)、**スタート**を押す

キッチン
タイマー

終了後、お知らせ音は30秒間鳴り続けますが、**とりけし**を押すと止まります。


安全上のご注意(1) 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。


■誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。


■お守りいただく内容の種類を次の図記号で説明しています。


 してはいけないこと。

 しなればいけないこと。

危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために


高圧部品に触らない

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


 自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(33 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について


 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない


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


 めれた手で電源プラグを抜き差ししない
(感電・けがの原因)

 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)

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

 電源プラグは、根元まで確実に差し込む (発火の原因)

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

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

アースについて (7 ページ)



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

加熱するときは



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

● おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

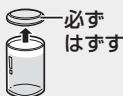


● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる衝撃で食器や皿などが割れることがあります



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

● 加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



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

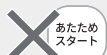


食品・飲み物を加熱しすぎない
突然沸とう・発煙・発火・やけどのおそれがあるので、加熱方法をお守りください。加熱をしすぎたときは、そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

突沸

突然沸とうのおそれのある食品

● 飲み物は、**2 牛乳・酒** で加熱する (19ページ)



あたためスタート

自動のあたため加熱は使わない

(突然沸とうによりやけどのおそれ)

突沸

● カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・目安時間など本書の記載内容を守る (17ページ)



● 油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、**手動レンジで様子を見ながら加熱する** (23ページ)

※低めの広口容器を使う
※加熱前・加熱後にかき混ぜる

発煙

発煙・発火のおそれのある食品

● 次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

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



使用するとき



熱に弱いものを近付けない

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



子供だけで使わせない

- 幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

- すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する(発煙・発火・感電・けがのおそれ)
異常・故障例
 - 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
 - 自動的に切れないときがある。
 - コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
 - スタート操作をしても加熱しない。
 - ドアに著しいガタがある。
 - 触れるとビリビリと電気を感じる。
 - ドアや庫内に著しい変形がある。
 - その他の異常や故障がある。

安全上のご注意(2)



注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



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



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

加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
レトルト食品・缶詰・金串・アルミテープ
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。



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品は移し替える
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)



加熱に合った容器を使う (12, 13 ページ)



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



調理以外に使わないカラ(食品なし)の状態でのレンジ加熱しない
●庫内を収納庫として使わない (過熱・異常動作して、発火の原因)

加熱中や加熱後は



接触禁止

高温部分に触らない
●加熱中や加熱後しばらくは、丸皿・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない (やけどの原因)
※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



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



調理後の庫内やドアに水をかけない
●丸皿に衝撃を加えたり、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)
お手入れする (28 ページ)



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます
●次の処置をしてください
1. ドアを閉めたまま、**とりけし**を押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない
●庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない
(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)

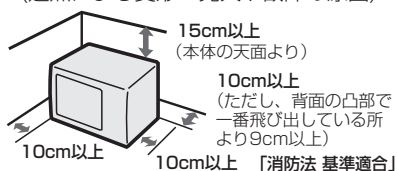
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



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

製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

(過熱による変形・発火や故障の原因)



この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、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

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (9ページ) と20cm以上離す

(それでも温度差によって割れる場合あり)

- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱で変形するおそれがあるため、遠ざける (火災・感電・ショートの原因)

- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする

(火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口 (9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)

製品の上に物を置かない

アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (9ページ)

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体断面積1.25mm²以上のものをご使用ください。



- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事*をおこなってください。ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。

- 湿気が多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

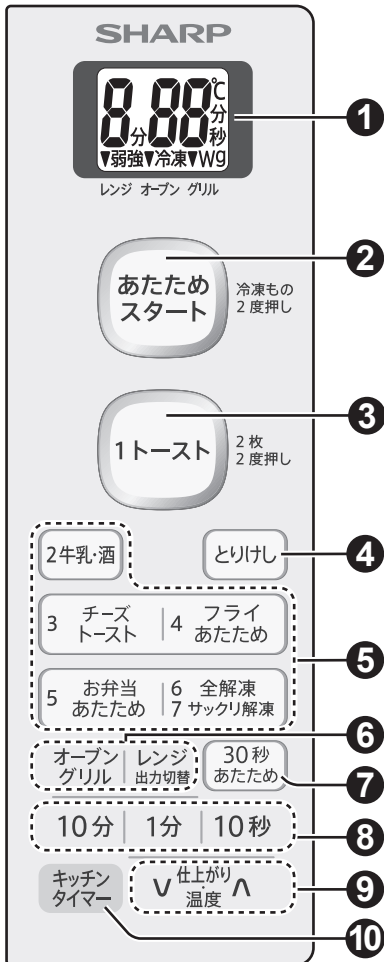
お願い

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

各部のなまえ

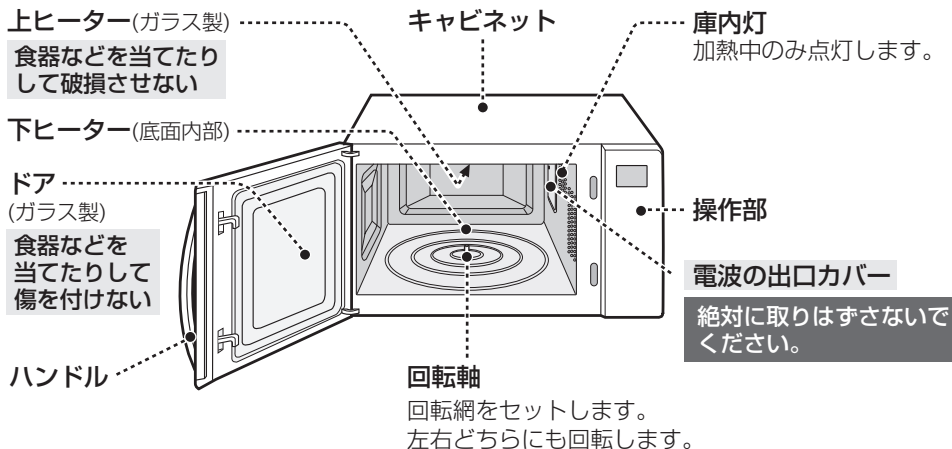
操作部

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

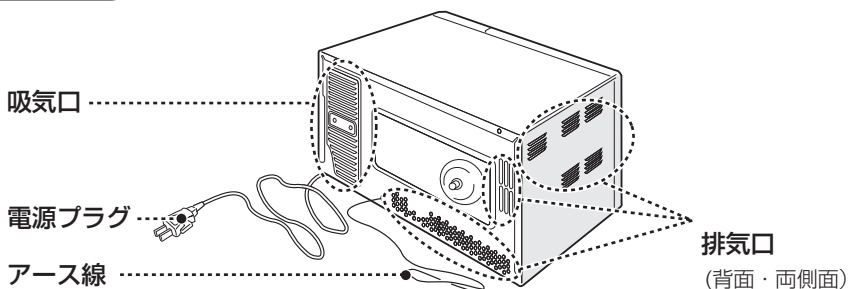


- 1 表示部** (説明のためすべてを表示)
 - 加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。
※10分を超える表示は、「秒」表示をしません。
 - ▼は、表示部下の加熱の種類を示しています。
 - バックライトは点灯しません。
- 2** レンジ加熱でごはんやおかずのあたためを自動でするときに。(16ページ)
また、他の加熱のスタートキーとして使います。
- 3** 食パンを焼くときに。(メニュー番号1)
押すとスタートします。(18ページ)
- 4** 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。(加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。再スタートはドアを閉め、「スタート」を押します)
- 5 自動加熱キー** (メニュー番号2～7)
押すとスタートします。(18～22ページ)
- 6 手動加熱キー**
ご自分で加熱温度・時間を合わせるときに。レンジ(23ページ)、オープン(発酵)(24ページ)、グリル(26ページ)
- 7 30秒あたためキー**
レンジ500Wで30秒(または1分)加熱するときに。
- 8 時間合わせキー**
手動加熱の時間合わせに。
- 9 仕上がり・温度キー**
自動加熱の仕上がり調節に。
▼ 弱め/ ^ 強め(表示は「弱」/「強」)
手動オープンの温度設定に。
▼ 下がる/ ^ 上がる
- 10** 合わせた時間にお知らせ音を鳴らしたいときに。

前面

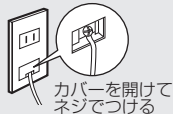


背面



[つまみタイプ]

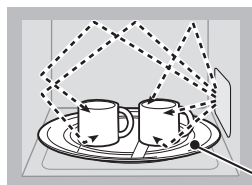
[カバー付きネジタイプ]



アースについて (7ページ)

加熱の種類としくみ

■ レンジ加熱

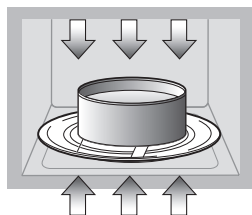


丸皿

■ 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。

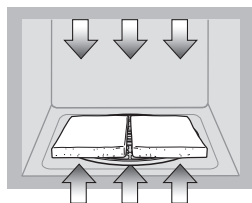
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

■ オープン加熱



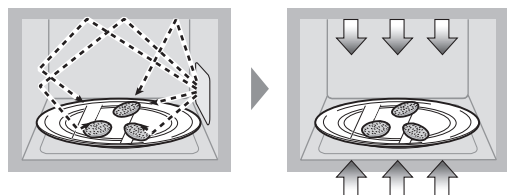
■ 上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

■ グリル加熱



■ 上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。

■ 組み合わせ加熱



■ レンジ加熱とグリル加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。

(手動加熱で設定はできません)

4 フライあたため の加熱方法です。

調理のときのお願い

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、手動加熱を使う

様子を見ながら加熱を追加してください。
自動加熱を使うともう一度初めから加熱することになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

本書が記載している内容(チーズトーストのポイント (18ページ))であれば追加で自動加熱ができます。

繰り返し続けて作るときは、仕上がりキー(▽ ▲)を使って、様子を見ながら加熱する

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

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

必ず丸皿を使う



金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。
限定的な使用方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

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。
加熱後丸皿を取り出すときは、高温のため、乾いたミトンなどを使って、落とさないようにしてください。

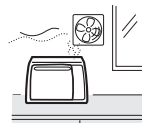
料理編以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。料理編の類似メニューの温度や加熱時間を参考にしてください。

すべての加熱において

換気をしながら調理する

メニューによっては、熱気が多く出る場合があります。



使用する付属品は、各メニューの説明ページで確認する

容器は、加熱と食品分量に合ったものを使う

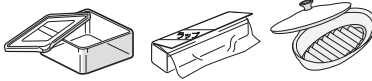
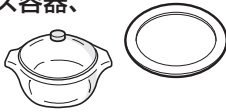
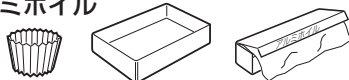


- 「使える容器・使えない容器」(12, 13ページ)で確認します。
- 大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。
メニューによっては、容器を使わないものもあります。(容器を使うと、加熱時間が長くなり、加熱のしすぎになります)

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

使える容器

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

加熱の種類	○ 使えます	
レンジ	<p>耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器</p>  <p>熱に弱いフタは、はずして加熱する</p>	<ul style="list-style-type: none">●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。●密閉容器を使うときは、必ずフタをはずして加熱してください。加熱をしすぎた場合、発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
	<p>耐熱性ガラス容器、陶器、磁器</p> 	<ul style="list-style-type: none">●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。
オープン グリル	<p>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</p> 	<ul style="list-style-type: none">●ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。
	<p>シリコン容器</p> 	<ul style="list-style-type: none">●設定するオープン温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)庫内天面付近は、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。(グリル加熱では使えません)
	<p>耐熱性ガラス容器、陶器、磁器</p> 	<ul style="list-style-type: none">●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

使えない容器

加熱の
種類

× 使えません

レンジ

アルミ・ステンレス・ホーローなどの
金属容器、アルミホイル



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

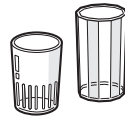
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレーなど)



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

耐熱性のない
ガラス容器

〔強化ガラス・カット
グラス・クリスタル
グラスなども含む〕

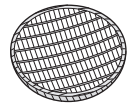


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・
紙製品



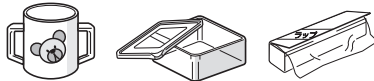
- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

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

※庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。

オープン
グリル

プラスチック容器、ラップ



- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

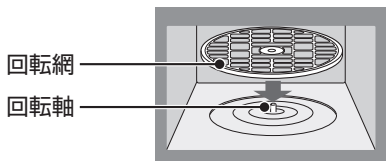
シリコン容器
(グリル加熱のみ)



電源を入れる

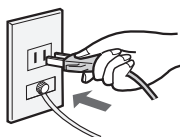
準備

回転網をセットする



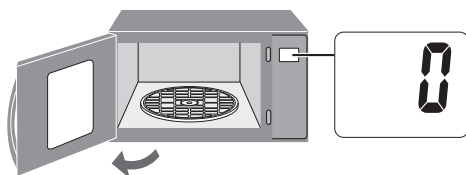
- 回轉網は、常にセットしておきます。

1 ドアを閉め、
電源プラグを差し込む



- 表示部には何も表示しません。

2 ドアを開ける
「0」点灯(電源が入ります)



電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- ドアを開けると電源が入ります。
(「0」点灯)
- ドアを閉めると1分後に電源が切れます。
(「0」消灯)

ただし、次の場合は電源が切れません。

- ドアが開いている
- 「0」以外を表示している
- ファンが回転している
(加熱終了後最大3分間)
- 庫内が高温のとき
(加熱終了後最大10分間)

カラ焼きをする

カラ焼きをすると、調理中の煙やにおいが、軽減されます。

電源を入れる／カラ焼きをする



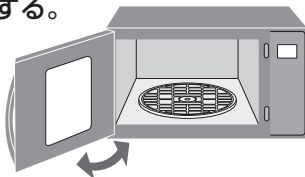
注意




加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない
接触禁止【やけどの原因】

準備

- 必ず窓を全開するか換気扇を回してください(煙やにおいが出ます)
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。
- 回転網を庫内にセットする。





※丸皿は、
入れません。

- 1** ドアを開けて、閉める
「」点灯(電源が入ります)

- 2** オープン
グリル 1度押す
● 初め、170℃を表示



- 3** 200℃に合わせる
-  10℃下がる  10℃上がる



- 4** 20分に合わせる
- 10分 2度押す



- 5** あたため
スタート → 加熱 → 加熱終了音
- 

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」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。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンの回転音がします。(29ページ)
- 電源が自動的に切れるのは、最大10分後です。

ご注意

- 本体が熱くなります。
ご注意ください。

※操作を間違えたときは、「とりけし」を押してやり直してください。

あたたため / 30秒あたたため

使える容器

レンジ (12ページ)

沸とうするので、飲み物をあたためない
(突然沸とうしてやけどのおそれ)

2牛乳・酒 で加熱します。(19ページ)

知っておいてください

- 自動あたたための加熱方法は、食品と容器の重さをセンサーが検知して加熱時間が決まるしくみとなっています。食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい、重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります。
- 市販の冷凍お弁当用おかずなどは、商品パッケージの記載内容を確認し、**手動レンジ**を使います。**手動レンジ**は、加熱時間や出力(W)を合わせます。(23ページ)
- **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)
- 高温で使用した後の丸皿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。
- 汚れた回転網や丸皿でレンジ加熱すると火花や発煙のおそれがあります。
こまめにお手入れしてください。(28ページ)

準備

食品を入れる



丸皿を使う

- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

30秒あたたため

500Wで30秒、
または1分あたためたいときに
使うと便利です。

30秒
あたため

あたため
スタート

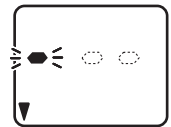
1分あたためたいときは、
2度押しして、**スタート**を押します。

1

常温・冷蔵ものとき

あたため
スタート

冷凍もの
2度押し



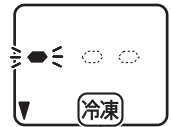
レンジ

冷凍ものとき

あたため
スタート

冷凍もの
2度押し

2度押し



レンジ

点灯

- 約30秒後に残り時間を表示
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキー
を押すものがあります。(17ページ)

- 点滅表示は、進行状態を示します。
- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて**スタート**を押します。

警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない
【発煙・発火の原因】



液状のもの、とろみのあるものは加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する

下表の **注** の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

○…ラップをします(冷凍ものやしっとり仕上げたい場合)

—…ラップはしません(余分な水分を飛ばしたい場合)

(mL=cc)

上手にあたためるためのポイント

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~3杯(1杯150g)	常温・冷蔵	—	—	固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	100~300g (1個100~150g)	冷凍	○	—	2~3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。ラップをしたまま必ず皿にのせる。
シュウマイ	5~12個(約160g)	常温・冷蔵	○	v (弱め)	水を振りかける。
		冷凍	○	—	
ハンバーグ	1~4個(1個90g)	常温・冷蔵	—	v (弱め)	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。いかは、はじけるので レンジ 200W でひかえめに加熱する。
		冷凍	○	—	
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	加熱後、混ぜる。
	100~300g	冷凍	○	—	あらかじめよくほぐしておく。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	v (弱め)	加熱後、混ぜる。
里いも・かぼちゃ	100~300g	冷凍	○	—	—
ミックスベジタブル	100~300g	冷凍	○	v (弱め)	ご注意 ●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。
フライ類	4 フライあたため		であたためます。(20ページ)		
カレー・シチュー	注 200~400g	常温・冷蔵	○	—	冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が1分になったら取り出してからかき混ぜ、 スタート を押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
	100~200g	冷凍	○	—	
煮物	注 100~400g	常温・冷蔵	—	—	煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁	注 1~3杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	○	—	加熱後、かき混ぜる。

- 冷凍 の食品をあたためるときは、**あたため** を2度押しします。
- 食品の状態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** (23ページ)、**手動加熱表** (38ページ) をご覧ください。

ご注意

● 食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。写真の食器を参考にしてください。

トースト／チーズトースト



丸皿は
使いません

●加熱時間の目安

トースト1枚：約4分50秒、2枚：約5分30秒

チーズトースト1枚：約6分40秒、2枚：約7分30秒

知っておいてください

- 一度に食パンが2枚まで焼けます。
- パンの種類・大きさ・厚み・保存状態などにより焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- パン類のあたためは、**手動グリル**で、様子を見ながら加熱します。
- 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。
- 回転網の汚れや底面のパンくずをこまめに取り除いてください。
(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因) (28ページ)
- チーズトーストをする場合は、下記の **チーズトーストのポイント** もご覧ください。

準備

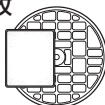
食品を入れる



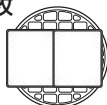
直接回転網にのせる

■置きかた

・1枚



・2枚



食パンやアルミホイルが
庫内壁面に触れないようにする。

1

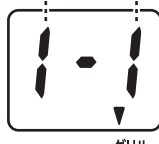
トーストのとき

メニュー番号

枚数



1 トースト 2枚
2度押し



グリル

- チーズトーストのときは、**3 チーズトースト** を押す
- 2枚を焼くときは、2度押し
- 焼き色を調節するときは、スタート後30秒以内
に仕上がりキーを押す (濃いめ) / (薄め)

大切 冷凍保存の食パンは、 (強め) を押します。
(チーズトーストは、**手動グリル**で様子を見ながら焼いてください)

チーズトーストのポイント

- 食パン1枚につき溶けるタイプのスライスチーズを1枚、またはピザ用チーズ30gをのせます。
- ピザ用チーズを使用するときは、チーズが庫内に落ちないように食パンをアルミホイルで囲み、回転網にのせて焼きます。加熱後、パンの下面を焼きたい場合はアルミホイルをはずして、**1 トースト** の (弱め) で焼いてください。

ご注意

- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使えません。
- バターをぬった食パンは焼かないでください。また、チーズを庫内に落とさないようにしてください。(バターやチーズが庫内底面に落ち、発煙・発火の原因)

牛乳・酒



警告



加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります
【やけどのおそれ】

使える容器

レンジ (12ページ)

知っておいてください

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)。
(1杯あたりの基準分量は、牛乳：200mL、コーヒー：150mL、酒：180mL)
- 加熱前の基準温度は、牛乳：冷蔵保存(約8℃)、コーヒー・酒：常温保存(約20℃)。
- 2杯以上あたためるときは、分量をそろえます。
- 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
(極端に容器が大きい・小さい・重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります)
とっくりは、くびれているところより量が上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻きます。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。



準備

食品を入れる



丸皿

低めの広口容器を使います。
2杯以上は、同一円周上に置く。

■置きかた

・2杯



・3杯



・4杯



1

2 牛乳・酒



レンジ

- 酒のかんは、スタート後30秒以内に仕上がりキー (弱め)を押す
(標準の仕上がりとなります)
- 牛乳・コーヒーは加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押す。
基準温度より低いとき ⇒ (強め)
基準温度より高いとき ⇒ (弱め)
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

ご注意

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- ピンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。
- 基準分量より少ないときや加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどのあたため)は、手動レンジ 500Wで様子を見ながらあたためてください。
 で加熱しない。沸とうすることがあり危険です。

フライあたたため

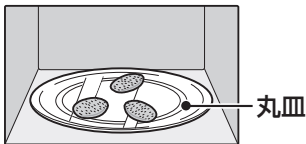
食器は
使いません

知っておいてください

- 市販の揚げ調理済みフライやから揚げをあたためるときに使用します。
 - 一度に加熱できる分量は、100～300g。
(常温・冷蔵もの：1個25～60g、冷凍もの：1個25～35g)
 - 加熱を追加するときは、**手動グリル**で様子を見ながら、加熱してください。
 - 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。
また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。
 - クリームコロッケは、中身がはじけ出ることがあるので様子を見ながら加熱してください。
 - 表面が焦げやすいもの、厚いものは、加熱途中で**残り時間表示**が出てから、アルミホイルをかぶせます。
- 大切** 残り時間が出るまでは、絶対にアルミホイルを使わないでください。
加熱スタート直後はレンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因になります。

準備

食品を入れる

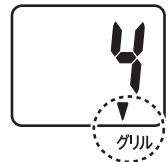


- 丸皿の中心は避けて並べる。
クッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。

1



- 冷凍ものは、スタート後30秒以内に仕上がりキー **⏻** (強め) を押す
- 加熱途中で、**グリル加熱**に切り替わります。



ご注意

- プラスチック容器やラップ、シリコン容器は、溶けたり焦げたりするため使わない。
- 包装は、必ずはずす。

お弁当あたたため

使える容器

レンジ (12ページ)

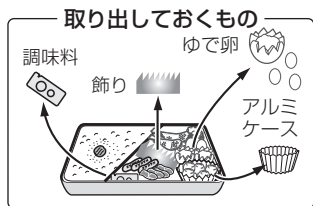
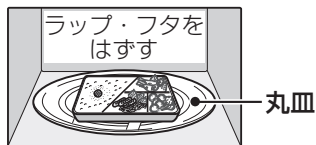
知っておいてください

- コンビニエンスストアやスーパーなどで売られているレンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当やお惣菜をあたためるときに使用します。
- 一度に加熱できる分量は、
お弁当、どんぶり物、スパゲティ、焼きそば…1人分(300~500g)
お惣菜(野菜の煮物、焼き物、揚げ物など)…1~2パック(1パック100~200g)
- 皿や容器に移し替えてあたためる場合は、**あたたため** で加熱してください。(16ページ)
- 中身によって出来上がり具合が異なるため、加熱が足りない場合は、**手動レンジ 500W** で様子を見ながら加熱を追加してください。

フライあたたため／お弁当あたたため

準備

食品を入れる



1



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

ご注意

- 包装しているラップやフタは必ずはずし、ゆで卵(うすら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出す。(火花が出たり、破裂によるやけどやけがのおそれ)
- 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)
- 庫内や丸皿が高温のときは、冷ましてから使用してください。

全解凍・サククリ解凍

 食器は
使いません

使える容器
レンジ (12ページ)

庫内が高温のときは、使用できません。
「U04」を表示します。(30ページ)

知っておいてください

全解凍…すぐに調理するとき。(時間をかけてほぐしやすい固さに解凍)

サククリ解凍…使う分だけ切り分けるとき。(全解凍より短時間)

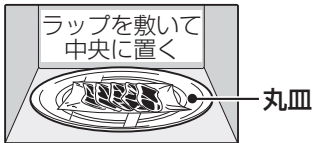
- 一度に解凍できる分量は、全解凍…100～400g、サククリ解凍…300～500g。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは、様子を見ながら **手動レンジ 200W**で解凍します。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。

■上手に解凍するための冷凍方法

- 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以内で)

準備

食品を入れる



- 食器にはのせない。
- ラップで包まない。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

1

全解凍のときは

6 全解凍
7 サククリ解凍



サククリ解凍のときは

6 全解凍
7 サククリ解凍

2度押す



- 素材に合わせて、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

■仕上がりの調節

素材	6 全解凍	7 サククリ解凍
ひき肉・薄切り肉	—	—
かたまり肉	∧ (強め)	∧ (強め)
鶏肉	—	—
まぐろ(赤身)・えび	∨ (弱め)	さしみの場合 ∧ (強め)
切り身魚	∨ (弱め)	—

ご注意

- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

手動

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】

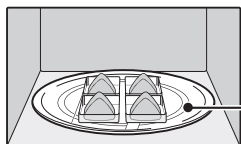
使える容器

レンジ (12ページ)

例 出力：500W 時間：6分のとき

準備

食品を入れる



丸皿を使う

- ラップの有無や目安時間、置きかたは、商品パッケージの記載内容、手動加熱表 (38ページ) を参考にしてください。

1

レンジ
出力切替



レンジ

- 初め、500Wを表示
押すと出力が切り替わります。

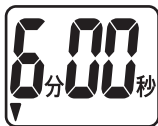
- 出力切替
50Hzのとき
500W ↔ 200W
60Hzのとき
500W → 200W → 650W

2

時間を合わせる

1分

6度押す



レンジ

- 設定範囲
500W・650W…15分まで
200W…99分まで

3

あたため
スタート



- 加熱中に「レンジ」を押すと出力の確認ができます。

加熱を続けておこなうと、500W・650W加熱のときに「弱」表示が点滅することがあります。
(製品を保護するために350W加熱となります)

手動

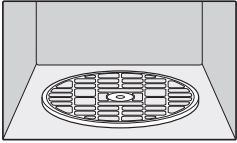
オーブン(発酵)

例 ロールパンを焼く 温度：180℃ 時間：20分のとき

予熱をする (あらかじめ庫内の温度を上げておく)

準備

食品・丸皿を入れない



1

オープン
グリル

1度押す



- 初め、170℃を表示

- 1度押すと、オープン
2度押すと、グリル
の設定になります。
▼の位置を確認してください。

2

温度を合わせる



10℃下がる



10℃上がる



- 設定範囲
40℃(発酵のとき)
110℃～200℃まで
・10℃単位

3

あたため
スタート

予熱

予熱完了

ビッピッ♪
ビッピッピッ



- 予熱中に温度を変更するとき
オープン/グリルを押して
温度表示になってから
温度キーを押すと
変更できます。

- ドアを開けなければ、
20分間保温状態を保ちます。
この間、温度表示が点滅します。

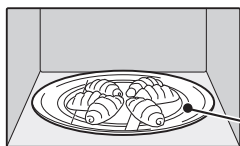
使える容器

オープン (12ページ)

焼き上げる

準備

食品を入れる



※庫内温度が下がるので、
ドアの開閉はすばやく
する。

丸皿を使う

1 時間を合わせる

10分

2度押す



● 設定範囲
99分まで

2

あたため
スタート

● 加熱中に温度を変更するとき
「オープン/グリル」を押して
温度表示になってから
温度キーを押すと
変更できます。

予熱をせずに焼く方法

準備 丸皿に食品をのせ、庫内に入れて
ドアを閉める

1. 「オープン/グリル」を1度押し、
温度キーで温度を合わせる
2. 時間を合わせる
3. 「スタート」を押す
(加熱中に温度を変更するときは、上記
②参照)

※庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときにお使いください。

発酵の操作方法

庫内が高温のときは、使用できません。
「1104」を表示します。 (30ページ)

- 準備 丸皿に食品をのせ、庫内に
入れて、ドアを閉める
1. 「オープン/グリル」を1度押し、
温度キーで発酵温度の40℃に
合わせる
 2. 時間を合わせる
 3. 「スタート」を押す

手動

グリル

使える容器

グリル (12ページ)

例 時間：6分のとき

準備

食品を入れる



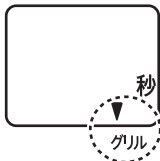
- 汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。
- たれ付きメニューは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(後始末が簡単です)
- 回転網の汚れや底面の食品カスをこまめに取り除く。(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因)

28ページ

1

オープン
グリル

2度押す



- 1度押すと、オープン
2度押すと、グリル
の設定になります。
▼の位置を確認してください。

- 秒を表示

2

時間を合わせる

1分

6度押す



- 設定範囲
20分まで

3

あたため
スタート



ご注意

- 汚れた回転網や丸皿でレンジ加熱すると火花や発煙のおそれがあります。こまめにお手入れしてください。(28ページ)

野菜をゆでる(レンジ500W)

使える容器

レンジ (12ページ)

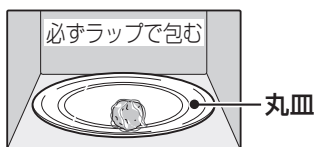
ポイント

- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

根菜類(例：じゃがいも)

準備

食品を入れる



- 丸ごと加熱するときは、丸皿の中心を避けて置く。
- 切って加熱するときは、大きさをそろえて、ラップで包む。

- 1 1個(150g)のとき
手動レンジ 500W で、3分30秒に
合わせ、**スタート**を押す

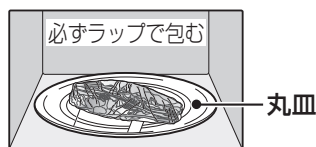
加熱

- 2 加熱後、ラップをしたまま蒸らし、
熱いうちに皮をむく。

葉菜類(例：ほうれん草)

準備

食品を入れる



- 葉と茎を交互に重ねて、丸皿からはみ出さないようにラップで包む。
- 太い根は、加熱前に十字の切り込みを入れる。
- 量が多いとき(300g以上)は
同量ずつ2つに分ける。

- 1 200gのとき
手動レンジ 500W で、2分30秒に
合わせ、**スタート**を押す

加熱

- 2 加熱後、すぐに水に取る。
(色止めも兼ねます)

ご注意

- 少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして手動レンジ 500Wで加熱してください。加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
※にんじん50g(水25mL)のとき 約1分30秒
- 加熱時間をひかえめに合わせて、様子を見ながら加熱します。
とくに、根菜類(さつまいもなど)は加熱しすぎないでください。
加熱しすぎると水分がなくなり、発煙・発火のおそれがあります。
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。

お手入れ



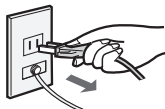
警告



必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう
プラグを抜く【感電・やけど・けがのおそれ】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オープンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

■ 固く絞ったふきんですぐに水拭きをする

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。

■ 庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。(15ページ)

■ 付属品は、傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させる

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。



特にご注意ください

上ヒーター

- 力を加えて拭かない。
(ガラス破損の原因)

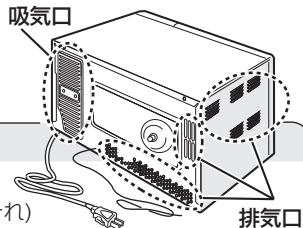
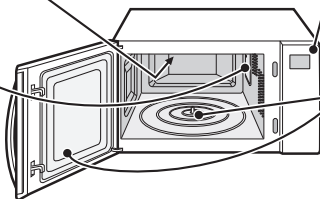
電波の出口カバー

絶対に取りはずさない

- 破損しないようにやさしく水拭きをする。
- 食品カスが付いたまま使用しない。
(発煙・発火の原因)

吸気口・排気口

- ほこりを拭き取る
(換気できずに、故障のおそれ)



操作部

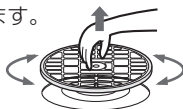
- スプレー式の洗剤を直接かけない。
(液が浸透し、故障の原因)

庫内・ドアの内側・底面・回転軸部分

- 食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない。
(発煙・発火・火花の原因)
- ドアガラスに、食器などを当てたりして傷を付けない。
加熱中にヒビが入り、割れたりすることがあります。

回転網の取りはずしかた

回転網を軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜き、はずしてお手入れします。




勢いよく引き抜くと天面の上ヒーターに当たり、割れる場合があります。

ご注意

- 汚れや食品カスが付いたまま使用しない。
(発煙・発火の原因)
- 欠けたり傷の付いた丸皿は使用しない
お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

故障かな？ (1) 修理を依頼される前にもう一度お調べください

お手入れ／故障かな？ (1)

こんな場合	確認してください
加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	● 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3分程度回転しますが、続けて使えます。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。
キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ [レンジ]を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、[とりけし]を押すと解除されます。(3ページ)
加熱中にとまどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。
オープン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときも音がすることがあります。
レンジ加熱時、「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。
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「  」表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)
上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時・オープン・グリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。
加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。
煙が出たり、いやなおいがする。	● ご購入後にカラ焼きをしましたか？(15ページ) ● 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せんでしたか？(28ページ)
火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 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？(12ページ) ● 食品カスなどが付着していませんか？(28ページ)
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)
丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	● 加熱スタート時のタイミングによって、左右どちらにも回転するモーターを使っているからです。

故障かな？(2)

こんな場合	確認してください
食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 素材やメニューに応じて仕上がりキーを使っていますか？ ● 6 全解凍 / 7 サックリ解凍 のとき、食器にのせたり、ラップに包んでいませんか？(22ページ)
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 牛乳・酒 で加熱していますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL / 酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？(19ページ)
食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～U03」を表示する。	<ul style="list-style-type: none"> ● 下記の こんな表示が出たら を確認し、必要に応じて重量センサーの調整をおこなってください。(31ページ) ● メニューによって、仕上がりキーで調節することができます。加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーを押します。
市販の料理ブックや他の製品のオープンメニューが上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、うまくできないことがあります。料理編の類似メニューを参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
オープン・グリル加熱で焦げ目が付かない	<ul style="list-style-type: none"> ● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。

こんな表示が出たら

エラー音(ピピピピ)が鳴ります。

U01

- 丸皿がセットされていません。丸皿を庫内にセットしてください。

U02

- 食品の分量が多すぎます。分量を減らしてください。

U03

- 食品の分量が少なすぎます。分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。

U04

- 庫内が高温のため使用できません。「U04」表示が消えると使用できます。**とりけし** を押すと **6 全解凍 / 7 サックリ解凍**、**発酵** 以外の加熱はできます。

【番号】 ↔ 888

(交互に表示)

- 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、お客様ご相談窓口にて、**表示の内容** (【番号】) をご連絡ください。

(33ページ)

- **とりけし** を押して、やり直してください。やり直しても、「U01～U03」を表示するときは、(31ページ)の**重量センサーの調整** をしてください。

重量センサーの調整

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて、①～⑥のキーを順に押してください。

- ① とりけし ----- 「0」を表示
- ② レンジ ----- 「500W」を表示
- ③ オープン/グリル --- (キー操作音はしません)
- ④ レンジ ----- 「200W」を表示
- ⑤ オープン/グリル --- 「・・・」を表示
- ⑥ スタート ----- 「・・・」が点滅 ピー♪

回転網が1回転し、「0」を表示すると、調整完了です。



- ご注意**
- 「000」を表示したときは丸皿を取り出して、最初からやり直してください。
 - 「[0]」を表示したときは故障です。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。

仕様

電 源		交流 100V 50/60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	970W(50Hz)/1,300W(60Hz)	
	高周波出力※1	500W・200W相当・650W(60Hz)	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,180W	
オープン	定格消費電力	1,180W	
	温度調節範囲	発酵(40℃)110~200℃	
外形寸法※2		幅450mm×奥行365mm×高さ290mm	
加熱室有効寸法		幅285mm×奥行295mm×高さ150mm	
ターンテーブル直径		丸皿270mm(回転網225mm)	
質 量		約12kg	
電源コードの長さ		約1.4m	
区 分 名		B	
電子レンジ機能の年間消費電力量	62.3kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	9.9kWh/年	年間消費電力量	72.2kWh/年

※1 定格高周波出力は、電源周波数によって異なります。

50Hz：500W、60Hz：650W

高周波出力500W・650W(60Hz)は、短時間高出力機能(約15分間)であり、

定格連続高周波出力は、350Wです。350Wへは、自動的に切り換わります。

※2 脚間寸法は、幅365mm、奥行240mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際に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、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

故障かな？(2) / こんな表示が出たら / 重量センサーの調整 / 仕様

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは

出張修理

- 1 「故障かな?」(29, 30 ページ) を調べてください。
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名：電子レンジ
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)
- 故障の状態(具体的に)
- ご住所
(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前 ● 電話番号 ● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証期間中

- 修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(裏表紙にあります)

- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

愛情点検



長年ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

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

お客様ご相談窓口のご案内

保証とアフターサービス／お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
 ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

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



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



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

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
050 - 3852 - 5405	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	



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

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

「宅配業者引き取りサービス」のご案内

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県を除く。

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

ご購入や贈答品などで、お買いあげの販売店に修理が依頼できない場合に、お電話でご依頼いただけますと当社指定の宅配業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅を訪問して商品をお預かりし、弊社で修理完了後にご自宅までお届けするサービスです。

■ご利用料金：「宅配業者引き取りサービス」のご利用は保証期間内・保証期間外にかかわらず有料となります。

[往復の運送費+梱包資材費+代引き手数料]がかかります。

(保証期間内の修理料金は、保証書記載の「無料保証規定」に準じます。また、保証期間外は有料です)

■お引き取りの時間は次の時間帯よりお選びいただけます。 午前中 14:00～16:00 16:00～18:00 18:00～21:00

※交通事情などの理由により、ご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

■QRコードについて

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

シャープ株式会社および関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただいております。個人情報は適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報の開示・訂正・利用訂正等の請求その他お問い合わせは、シャープ株式会社個人情報ご相談窓口にご連絡ください。電話番号：[06-6792-8004 (受付時間：平日、9:00～12:00、13:00～17:00)] ただし、祝日など弊社休業日を除く] 個人情報の取扱いの詳細については、<http://www.sharp.co.jp/privacy/index-j.html> をご参照ください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2K1710)

焼きいも



材料

さつまいも(直径5cm以下のもの) ……3本(1本250g)
アルミホイル

手動
オープン

付属品



- 予熱する。(庫内は回転網のみ)
オープン/グリルを1回押し、**オープン 190℃**で**スタート**を押す。
- さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。
予熱が終われば、丸皿を入れ、**約60分**に合わせ、**スタート**を押す。

マカロニグラタン



材料 (2人分)

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

手動
レンジ →
グリル

付属品



- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。
レンジ 500Wで**約2分40秒**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- 1**にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょう、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に等分に入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 丸皿に**2**を並べ、**レンジ 500W**で**約2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後すぐに**オープン/グリル**を2回押し、**グリル**で**17~18分**に合わせ、**スタート**を押す。

ホワイトソース

材料 (1カップ分)

薄力粉、バター ……各15g
牛乳 ……1カップ
塩、こしょう ……各少々

手動
レンジ

付属品



- 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに丸皿にのせる。
レンジ 500Wで**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。
- 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、再びラップをせずに丸皿にのせる。
レンジ 500Wで**3分~3分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。残り時間が**2分30秒**を過ぎたら1~2度取り出してかき混ぜる。
- 加熱後、軽やかに混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

かぼちゃの煮物



手動
レンジ

付属品



材料 (2人分)

かぼちゃ……………300g
水……………大さじ2
A 砂糖、みりん、酒……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ½

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをして丸皿にのせる。
レンジ 500Wで約7分に合わせ、**スタート**を押す。

ブロッコリーとベーコンの
コンソメ煮

手動
レンジ

付属品



材料 (2人分)

ブロッコリー(小房に分ける)……………125g
ベーコン(2cm幅に切る)……………2枚
コンソメ(顆粒)……………小さじ½
水……………大さじ1

- 1 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして丸皿にのせる。
レンジ 500Wで約3分10秒に合わせ、**スタート**を押す。

ラーメン

手動
レンジ

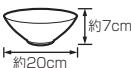
付属品



材料 (1人分)

市販の袋入りインスタントラーメン
(パッケージ記載のゆで時間が3分のもの)
……………1袋(めん約80g)
水…パッケージに記載の水の分量より約50mL減らす
付属のスープ
好みの具(ねぎ、焼き豚など)……………適量

※加熱に使用するラーメン鉢が小さいとふきこぼれます。右記サイズをお守りください。



- 1 大きめの耐熱性のラーメン鉢(左図参照)にめん、分量の水を入れ、ラップはめんを押さえるようにゆとりをもたせてかぶせる。
※水面からめんが出るときは、めんを割って水につかるようにしてください。
- 2 1を丸皿にのせ、レンジ 500Wで約5分20秒に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後すぐに、付属のスープを加えて、下からよく混ぜ、好みの具をのせる。
※付属のスープ、調味料は加熱後に加えます。油脂類などを加えて加熱すると高温になり、はじけることがあります。
※メーカーや中身の材料、保存状態、パッケージ記載のゆで時間などにより仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

- ご注意
- ・卵(ゆで卵含む)は加熱しないでください。(破裂のおそれ)
 - ・カップめんやアルミ容器入りのラーメンは加熱しないでください。

型抜きクッキー

手動
オープン

付属品



材料 (約21個分)

バター(柔らかくしたもの).....	35g
砂糖.....	30g
溶き卵.....	大さじ1
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	70g

- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

- 2 1に薄力粉をふるい入れてサククリと混ぜ合わせ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 3 予熱する。(庫内は回転網のみ)
オープン/グリルを1回押し、オープン170℃で、スタートを押す。
- 4 2の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。
- 5 薄くバターをぬった丸皿に4を並べる。
予熱が終われば、丸皿を入れ、約20分に合わせ、スタートを押す。
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ½弱を混ぜ合わせたもの)で、冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

お菓子・パン作りのコツとポイント

●準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば
便利です。



●卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください

ご注意 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。

●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

焼き型は、金属製の型をおすすめします。紙製・シリコン製の型も使用できますが耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。

12~13ページ

また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

●このクックブック以外のレシピで作るときは

市販の本などのレシピを作るときは料理編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。

カップケーキ

手動
オープン
付属品




材料 (6個分)		
A	卵……………M1個	アルミケース(8号)
	砂糖……………25g	……………6枚
	サラダ油……………大さじ1	
	牛乳……………25mL	
	ホットケーキミックス……………75g	

- 1 ボールにAを材料表の順に入れ、加えるたびに泡立器でよく混ぜ、ダマが残らないようにする。
- 2 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オープン/グリル]を1回押し、**オープン190℃**で、[スタート]を押す。
- 3 アルミケースに生地を等分に(8分目程度)入れて丸皿にのせる。
予熱が終われば、丸皿を入れ、**約20分**に合わせ、[スタート]を押す。

ロールパン

手動
オープン
付属品




材料 (6個分)	
パン生地	ドリュール
強力粉……………150g	溶き卵……………大さじ1
砂糖……………大さじ1½	塩……………少々
塩……………小さじ½	
ドライイースト……………小さじ½(2g)	
牛乳(室温のもの)……………80mL	
溶き卵……………M½個分	
バター……………25g	

- 3 薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[オープン/グリル]を1回押し、**オープン40℃(発酵)**で、**40~50分**に合わせ、[スタート]を押して1次発酵をする。
※1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足ですので様子を見ながら5~15分発酵時間を足してください。
- 4 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。スケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて、15~20分おき、生地を休ませる。
- 5 丸くなっている生地を涙形にして、めん棒でのばし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。
- 6 5に霧を吹く。[オープン/グリル]を1回押し、**オープン40℃(発酵)**で、**30~40分**に合わせ、[スタート]を押して2次発酵をする。途中表面が乾いてくれば、霧を吹く。
※2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら5~15分発酵時間を足してください。
- 7 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オープン/グリル]を1回押し、**オープン180℃**で、[スタート]を押す。
- 8 6の表面にドリュールをぬる。
予熱が終われば、丸皿を入れ、**20~22分**に合わせ、[スタート]を押す。

- 1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
※こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

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

ご注意

- (天ぷら・フライ)「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
- (飲み物や汁物など) 加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれあり。 **(5ページ)**
- (あんまん・まんじゅう)「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- (根菜類)「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- (パン・水分の少ないもの・少量のもの) 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

あため レンジ 500Wで加熱します。(茶わん蒸しはレンジ200W) ○はラップをします。

メニュー		ラップ	分量	目安時間
ごはん	常温・冷蔵	—	1杯 (150g)	約1分10秒
	冷凍	○		約3分
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	1人分 (250g)	約2分30秒
	冷凍	○		約5分10秒
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	1人分 (500g)	約4分
(コソ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。				
天ぷら・フライ	常温・冷蔵	—	1人分 (200g)	約2分20秒
ハンバーグ	常温・冷蔵	—	2個 (180g)	約1分30秒
	冷凍	○		約4分30秒
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	1皿 (200g)	約1分40秒
煮物	常温・冷蔵	—	200g	約1分30秒
(コソ) 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。				
カレー・シチュー	常温・冷蔵	○	1人分 (200g)	約1分30秒
	冷凍	—		約5分50秒
シュウマイ	常温・冷蔵	—	5個 (70g)	約1分
	冷凍	○	12個 (160g)	約4分50秒
中華まん	常温・冷蔵	○	1人分 (110g)	約50秒
	冷凍	—		約1分20秒
(コソ) 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2~3分蒸らす。				
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	○	1杯 (150mL)	約1分30秒
まんじゅう	常温・冷蔵	—	1個	20~40秒
	冷凍	—	(50~100g)	30~50秒
ミックスベジタブル	冷凍	○	100g	約3分30秒
里いも・かぼちゃ	冷凍	○	100g	約2分30秒
茶わん蒸し	常温・冷蔵	—	1個 (150g)	約4分
(コソ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、レンジ 200Wで様子を見ながら加熱する。				
牛乳	冷蔵	—	1杯 (200mL)	約1分40秒
酒	常温	—	1杯 (180mL)	約1分20秒

野菜をゆでる レンジ 500Wで加熱します。必ずラップをします。

	素材	分量	目安時間
根菜	じゃがいも・さつまいも	150g	約3分30秒
	にんじん	200g	約4分30秒
	(コツ) 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。		
	だいこん	400g	約7分30秒
葉菜／花果菜	ほうれん草	200g	約2分30秒
	ブロッコリー	200g	約2分30秒
	アスパラガス	100g	約2分
	かぼちゃ	400g	約4分20秒

フライ類のあたため レンジ 500Wのあとグリルで加熱します。ラップはしません。

種類		分量	目安時間
調理済フライ	常温・冷蔵	100g	レンジ 500W 約20秒 ⇒ グリル 6～7分
	冷凍	150g	レンジ 500W 約1分50秒 ⇒ グリル 7～8分

パン・冷凍ピザ・もちほか グリルで加熱します。ラップはしません。

種類	分量	目安時間	ポイント
食パン (常温・6枚切り)	1枚	5～6分	直接回転網にのせます
	2枚	5分30秒～7分	
ロールパン(あたため)	2個(1個30g)	3～4分	直接回転網にのせます
市販の冷凍ピザ	直径15cm	17～18分	丸皿にのせます
もち	4個 (1個50g)	14～16分	丸皿にクッキングシートを敷きのせます。 トースターのような焼き色はつきません。
ぶりの照り焼き	2切れ (1切れ80g)	約20分 残り6～7分の ときに裏返し、 スタートを押し て加熱を続ける	ぶりはあらかじめ、たれ(しょうゆ大さじ1、 みりん大さじ1/2、酒小さじ1)に約30分 漬け込みます。丸皿にアルミホイルを敷き、 サラダ油を薄くぬって汁気をきったぶりを のせます。

お菓子 オープンで加熱します。予熱後、丸皿に型をのせて庫内に入れます。

メニュー	分量	予熱	加熱温度	目安時間	ポイント
スポンジケーキ	直径18cm 金属製丸型 1個	あり	150℃	約40分	下記材料は、目安です。市販の料理ブックを参考にお作りください。 (材料) 薄力粉 90g、卵 M3個、砂糖 90g、 バニラエッセンス 少々、 バター 15g、牛乳 大さじ1

その他

乾燥したものの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ・青じそなどの乾燥は、様子を見ながらレンジ 200Wで加熱してください。加熱しすぎると煙が出ることがあります。

お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「故障かな？」(29, 30ページ)をご確認ください。

- お客様で相談窓口からのお問い合わせ (33ページ)

Webもご活用ください。

- シャープ お問い合わせ <http://www.sharp.co.jp/support/>



Q&A情報

よくあるご質問などを掲載



故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

