

過熱水蒸気 オープンレンジ 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 エフ エイ

RE-F23A



レンジで1品 25 カンタンベジメニュー
小松菜のおかかあえ



ご購入いただき、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。
本書は、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。

もくじ

ページ

取扱説明編

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
	安全上のご注意 必ずお守りください ……	4
	加熱の種類としくみ ……………	8
	調理のときのお願い ……………	9
	各部のなまえ ……………	10
使える容器・使えない容器 ……………	12	
電源を入れて、カラ焼きをする ……	14	

使いかた	あたため使い分け ……………	15
	自動加熱	
	あたため/30秒あたため ……………	16
	冷凍食品(市販品) ……………	20
	牛乳・酒 ……………	22
	自動加熱(3~29)の操作方法 ……	23
	トースト ……………	24
	コンビニ弁当あたため ……………	25
	フライあたため ……………	26
	ゆで野菜 ……………	27
	全解凍・サクリ解凍 ……………	28

手動加熱

スチームあたため ……………	18
レンジ ……………	29
好みの温度あたため ……………	30
グリル ……………	31
オープン・発酵 ……………	32

必要なこと	お手入れ ……………	34
	故障かな?(こんな表示が出たら) ……	35
	保証とアフターサービス ……………	37
	お客様ご相談窓口のご案内 ……	38
	仕様 ……………	裏表紙

料理編

39 ~ 59

使いはじめるまでの手順

1 付属品の確認 本製品以外で使用しないでください。

各1

- 角皿
(金属製)



中央部を少し高くしています。(反り軽減)
角皿は必ず付属のものをお使いください。

レンジ加熱で使用したり、
直火にかけないでください。

- スチームカップ



水を使う加熱のときにお使いください。
使いかたの詳細な説明は、(18ページ)の
準備 をご覧ください。

- 保証書 ●クックブック(取扱説明編/料理編)

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)

アースの取り付け

4 庫内のカラ焼き (14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。

庫内が冷めてからお使いください。

○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)

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。

● どの加熱を使えばいいの？
→「加熱の種類としくみ」[8 ページ](#)、
「あたため使い分け」[15 ページ](#)
をご覧ください。

● 加熱が終了しても音がる
→製品内部を冷却するファンの回転音です。最大10分程度で自動的に止まります。
ファンが回転していても加熱できます。

Webもご活用ください。

● [シャープ お問い合わせ オープン](#) [検索](#)

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



お知らせ音について

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秒間押します。

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。[36 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。


安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。


■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。


 してはいけないこと。

 しなければならないこと。

危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために


高圧部品に触らない

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


 自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(38 ページ)


警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために


電源プラグやコード、アースについて


 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない


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


 めれた手で電源プラグを抜き差ししない (感電・けがの原因)
ぬれ手禁止

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

 電源プラグは、根元まで確実に差し込む
(発火の原因)

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

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

 アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
アース線接続
水気や湿気が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・うすら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない(破裂・やけどの原因)

●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

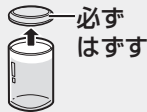
※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

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



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

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

突然沸とうのおそれのある食品

●飲み物は、**2牛乳・酒**で加熱する
(22ページ)



自動のあたため加熱は使わない

(突然沸とうによりやけどのおそれ)



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

※低めの広口容器を使う (29ページ)
※加熱前・加熱後にかき混ぜる



発煙・発火のおそれのある食品

●次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

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

使用するとき



熱に弱いものを近付けない

●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない(変形・変色・反りの原因)

●スプレー缶を近付けない(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

●幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

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

異常・故障例

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



プラグを抜く

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

加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
● レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・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)の状態ではレンジ加熱しない
● 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、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 (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。



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) お手入れをする (34ページ)



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。



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



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)

ドアは



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



ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く
(騒音や振動、ガタ付きの原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
(感電・電波漏れの原因)
- 【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税(工事費別)
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

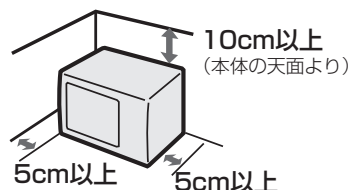


本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける
製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。
(過熱による変形・発火や故障の原因)

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。

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

「消防法 基準適合 組込形」



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。

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 (11 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 (11 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、高温になるため、物を置いたり、近づけない

アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (11 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

アース専用端子
アース線

- 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)

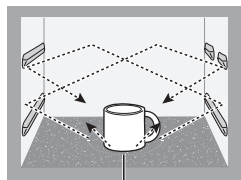
お願い

- 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。

加熱の種類としくみ

こんな加熱です

主なメニュー



電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。

■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。

自動

あたため

1 冷凍食品(市販品)

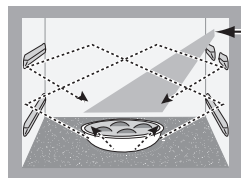
2 牛乳・酒

6 ゆで野菜 など

手動

レンジ

レンジ加熱



■赤外線センサーが、フラットテーブルの中央に置いた食品の表面温度を検知します。

※「好みの温度」あたためるときは、高さの低い容器を使います。

(30 ページ)

自動

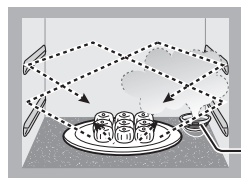
7 全解凍

8 サックリ解凍

手動

好みの温度 あたため

スチーム加熱



■スチームカップの水を加熱し、蒸気を生じさせて、食品表面の乾燥をおさえながら加熱します。

スチームカップ

自動

9 蒸し鶏

21 スチーム予湿

手動

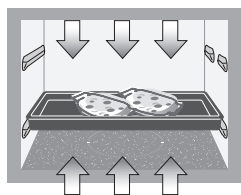
スチームあたため

ご注意

●電波で加熱するため、角皿・金属類は、絶対に使わないでください。火花が出て、製品を傷めます。



オーブン加熱



■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。

※過熱水蒸気メニューは、スチームカップに水を入れて蒸気を生じさせ、さらに加熱して過熱水蒸気を作り、食品表面の乾燥をおさえながら、加熱します。

自動

11 グラタン

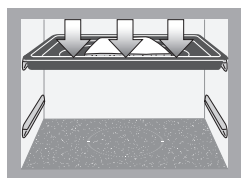
15 ハンバーグ

17 スポンジケーキ など

手動

オーブン(発酵)

グリル加熱



■上ヒーターからの強い熱で焦げ目を付けて焼き上げます。

自動

3 トースト

16 塩ざけ・塩さば

手動

グリル

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始めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

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)

角皿・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。

角皿は水平にゆっくり運ぶ

調理後の角皿は、本体や熱に弱い物の
上に置かない

変形・焦げの原因。

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。

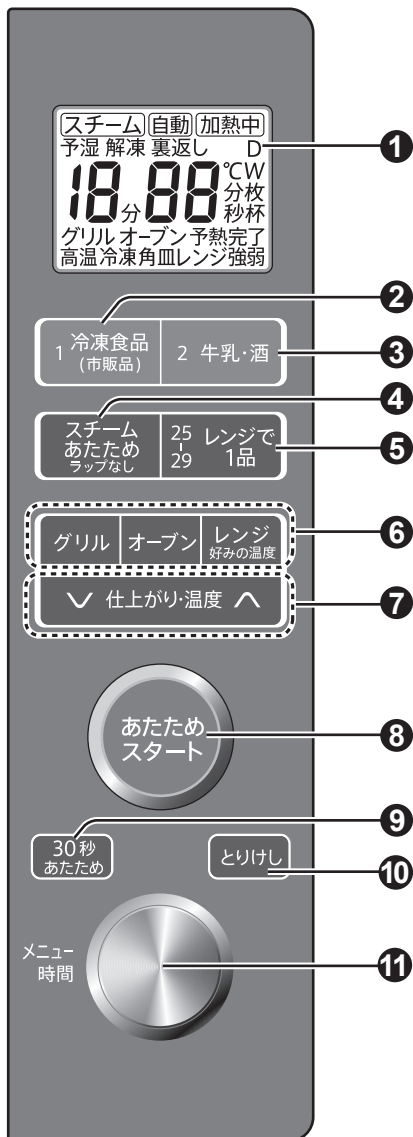
加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がら
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。

各部のなまえ

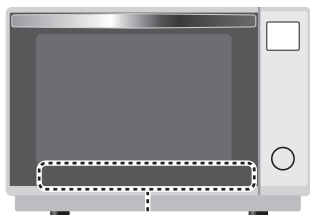
操作部

お買いあげの機種によっては、本書に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します。
※20分を超える表示は、秒を表示しません。
 - バックライトは点灯しません。
- 2** 市販の冷凍食品をあたためるときに。(20ページ)
- 3** 牛乳や酒などの飲み物をあたためるときに。(22ページ)
- 4** スチームカップを使ってあたためるときに。(18ページ)
- 5** レンジで1品メニュー(25~29)を選ぶときに。
押してから回転つまみを回すと、早くメニュー番号を合わせることができます。
- 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 (29ページ) 好みの温度 (30ページ)
グリル (31ページ) オープン・発酵 (32, 33ページ)
- 7 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」)
 - 手動加熱の温度設定に。
 下がる/ 上がる
- 8** 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。
- 9** レンジ600Wで30秒(または1分)加熱するときに。(16ページ)
- 10** 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)
- 11 回転つまみ**
自動加熱のメニュー番号(3~29)を合わせるときや
手動加熱の時間合わせに。

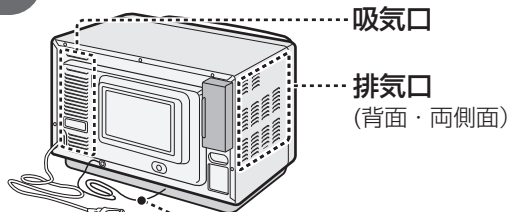
前面



メニュー番号表示

23 ページ

背面



吸気口

排気口

(背面・両側面)

電源プラグ

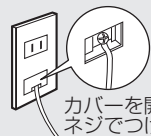
アース線

[つまみタイプ]

[カバー付きネジタイプ]



つまみに
巻きつける



カバーを開けて
ネジでつける

アースについて 7 ページ

庫内

上ヒーター (ガラス製)

食器などを当てたりして
破損させない

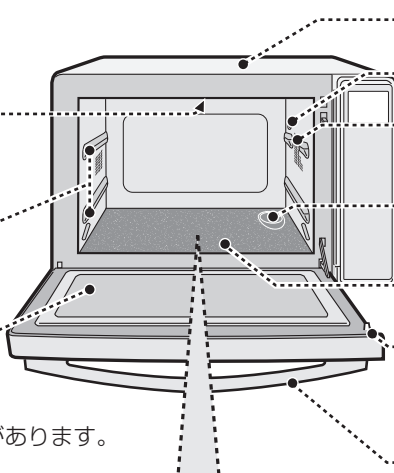
角皿受け棚 (両側面)

上段または下段にセットして
ください。2段調理はできません。

ドア (ガラス製)

食器などを当てたりして
傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れることがあります。



キャビネット

赤外線センサー

庫内灯

加熱中のみ点灯します。

スチームカップポジション
(庫内右奥)

下ヒーター (底面内部)

ドア突起部

食品の出し入れ時に
ご注意ください。

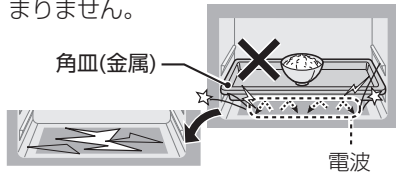
ハンドル

フラットテーブル

ご注意

- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。
直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。

レンジ加熱のときは、
角皿を絶対に使わないでください。
フラットテーブルの下から出る電波が
金属に当たり、火花が出て、フラット
テーブルが割れたり、製品を傷めます。
また、食品には電波が届かず、あたた
まりません。



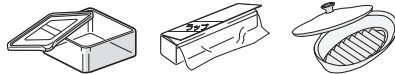
使える容器

加熱の
種類

○使えます

レンジ

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、
シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

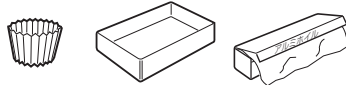
- ただし、砂糖や油分の多い料理は高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切 自動の「あたため」で密閉容器などを使用するときは、フタをはずしてください。

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

オーブン

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。

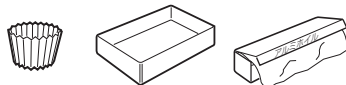
シリコン容器

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



グリル

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。

耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

陶器、磁器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

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

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

使えない容器

加熱の
種類

×使えません

使える容器・使えない容器

レンジ

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)

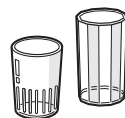
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)



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

耐熱性のない
ガラス容器

〔強化ガラス・カット
グラス・クリスタル
ガラスなども含む〕

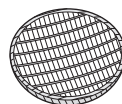


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



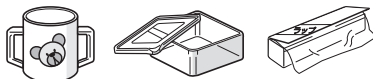
- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用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。

オーブン

プラスチック容器、ラップ

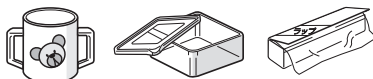


- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

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



電源を入れて、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】**

カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

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。(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。

※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。

電源を入れる

1

電源プラグを差し込む

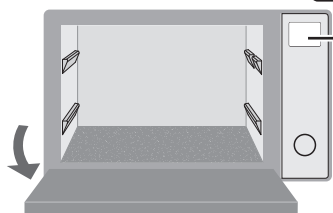


表示部には何も表示しません。

2

ドアを開ける

「0」点灯
(電源が入ります)



庫内灯は加熱中のみ点灯します。

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10分程度)
- 庫内が高温のとき(加熱終了後最大30分程度)

カラ焼きをすると

調理中の煙やにおいが、軽減されます。

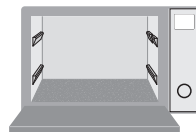
フラットテーブルも熱くなります

カラ焼き後すぐは、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

庫内のカラ焼きをする

準備

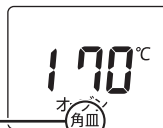
庫内に何も入っていないことを確認する



1

ドアを閉めて

オープン 1度押す



「角皿」が点灯していますが、カラ焼きでは角皿は使いません。

2



10℃
下がる

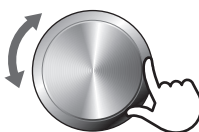


10℃
上がる



200℃に合わせる

3



- 初め、20分を表示



20分に合わせる

4

あなたため
スタート

ご注意

- 本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱



加熱終了音が
鳴ります。

カラ焼き終了

- 高温のため庫内壁が膨張することがあります。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、ファンの回転音がします。(35ページ)
- 電源が自動的に切れるのは、最大30分後です。

あたため使い分け

必ず、各ページのご注意をお読みください。

電源を入れて、カラ焼きをする／あたため使い分け

食品	加熱方法	参照ページ	加熱内容
おかず・ごはん・ 冷凍ごはんなど 	あたため	16 ページ	レンジ加熱であたためます。食品からの蒸気がたくさん出てくると、加熱が止まります。
中華まん・シュウマイ など 	スチームあたため	18 ページ	蒸気とレンジ加熱により、ラップなしでしっとりあたためます。
バター・ アイスクリームなど 	好みの温度あたため	30 ページ	レンジ加熱で、温度を設定してあたためます。
市販の冷凍食品 	1 冷凍食品(市販品)	20 ページ	レンジ加熱であたためます。1人分の冷凍パスタや、1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためます。
牛乳・コーヒー・ 酒など 	2 牛乳・酒 自動のあたため加熱は、 沸とうするので絶対に使わない	22 ページ	レンジ加熱であたためます。突然沸とうを防いで、飲みごろの温度にあたためます。
コンビニの弁当など 	4 コンビニ弁当あたため	25 ページ	レンジ加熱であたためます。コンビニエンスストアや、スーパーなどで売られている常温のお弁当をあたためます。
天ぷら・フライなど (冷凍ものも含む) 	21 スチーム予湿 ▼ 5 フライあたため	26 ページ	蒸気とオープン加熱であたためます。

ご自分で出力(W)と時間を合わせて加熱をするときは、手動 **レンジ** を使います。

あたため / 30秒あたため

角皿は
使いません

使える容器
レンジ 12 ページ

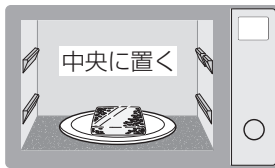
知っておいてください

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせて、密閉容器などのフタははずしてください。自動あたための加熱は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。

- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは「レンジ」を使います。(29ページ)

飲み物の加熱では、沸とうするので、絶対使わない。(2牛乳・酒)で加熱します。(22ページ)

準備

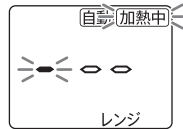


食品を入れる

- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。冷凍ごはんのときは、耐熱性の平皿に、ラップのままのせます。

- 密閉したままの容器や袋は使わない。
- ラップをするものについて (17ページ)
- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

あたため
スタート



- 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。

- 点滅表示は、進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)
- 仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

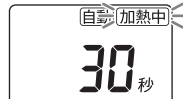


- (強め)の場合、残り時間を表示します。
- **大切** 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(17ページ)

1

レンジ600Wで30秒あたためたいときは、

30秒
あたため



- 2度押しすと、1分あたためになります。
- 仕上がりキーは使えません。

ご注意

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

警告



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】
あんまん・パン・焼きもち、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。

上手にあたためるためのポイント



- …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)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~4杯(1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯のときは ⤴(強め)	• 固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1~2個 (1個100~150g)	冷凍	○	—	• 2~3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものをを使う。ラップをしたまま必ず皿にのせる。
シュウマイ	5~12個(160gまで)	常温・冷蔵	○	⤵(弱め)	• 両面に水を振りかける。
		冷凍	1 冷凍食品(市販品) (20ページ) または、 スチームあたため (18ページ)		
ハンバーグ	1~4個(1個90g)	常温・冷蔵	—	⤴(強め)	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	• 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 • いかは、はじけるので レンジ 200Wでひかえめに加熱する。
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	• 加熱後、混ぜる。
		冷凍	1 冷凍食品(市販品) (20ページ) であたためます。(20ページ)		
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	• 加熱後、混ぜる。
里いも・かぼちゃ	100~400g	冷凍	1 冷凍食品(市販品) であたためます。(20ページ)		
ミックスベジタブル	100~300g	冷凍	1 冷凍食品(市販品) であたためます。(20ページ)		
フライ類	100~300g	(21 スチーム予湿) ▶ (5 フライあたため) であたためます。(26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。残り時間が出たら取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
	100~400g	冷凍	○	⤴(強め)	
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	1~2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	—	• 加熱後、混ぜる。

- 食品の状態に合わせて仕上がりの調節をしてください。
市販の冷凍食品のあたためは、冷凍食品(市販品) (20ページ) をご覧ください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、レンジ (29ページ)、手動加熱表 (59ページ) をご覧ください。

スチームあたたため

角皿は
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。 36 ページ

● スチームカップの蒸気で乾燥をおさえながら加熱します。

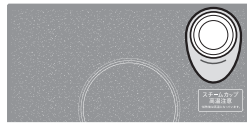
まず、庫内に蒸気を発生させます。(予湿)

準備



スチームカップに水を入れて
スチームカップポジションに
置く

(庫内を上から見たところ)



水を段差まで入れます。
(約30mL/大さじ2杯)



1



● 初め、1分を表示



2



食品を加熱する
時間を合わせる



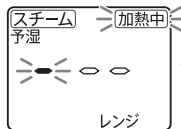
蒸気が出るまで、自動で加熱します。

例 50秒のとき

- 設定範囲
10分まで
- 5分まで10秒単位
- 10分まで30秒単位
- 加熱の目安時間

19 ページ

3

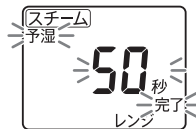


- 点滅表示は進行状態を示します。
(3点灯すると予湿完了間近)

予湿完了

予湿

予湿完了音



次ページにつづく

蒸気が充満している庫内に、食品を入れて加熱します。

4



すぐに食品を入れる

※庫内の蒸気が逃げないように、
ドアの開閉はすばやくする。

- スチームカップは取り出しません。

5

あたたため
スタート



ご注意

- 予湿が完了(お知らせ音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、加熱をスタートさせてください。ドアを開けなくても放置しておく、蒸気が逃げてしまいます。
- 加熱後、スチームカップは高温になっています。
- スチームカップを取り出す際は、カップに残った湯でやけどをしないようにご注意ください。
- 庫内に多少水が飛び散ることがあります。

1人分などの少ない分量に適しています。ラップはしません。

食品	分量	状態	目安時間	コツ
ロールパン	2個(60g)	常温	約10秒	—
おかずパン	1個(140g)	常温	10秒～20秒	—
ごはん	1杯(150g)	冷蔵	1分20秒～1分40秒	冷蔵室で半日以上保存して固くなったごはんは霧を吹いて「あたたため」で加熱します。(16ページ)
煮物	200g	冷蔵	1分～1分20秒	—
中華まん	1個(70～80g)	冷蔵	40秒～1分	サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召し上がってください。
	1個(70～80g)	冷凍	1分20秒～1分40秒	
シュウマイ	8個(110g)	冷凍	2分30秒～2分50秒	両面に水を振りかけ、皿の中央を避けて並べる。

冷凍食品(市販品)



角皿は
使いません

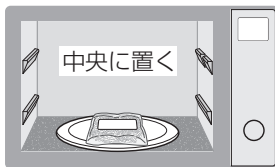
使える容器

レンジ 12 ページ

知っておいてください

- 1人分の冷凍パスタや、1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためます。
必ず「電子レンジ可」と記載のある、市販の冷凍食品をお使いください。
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とうの原因になります。

準備



食品を入れる

- 必ず耐熱性の平皿にのせます。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

● 袋やフタについては、パッケージの記載通りにする。

1



● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。その後、「- -」の点滅表示で進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近、または残りの時間を表示します)

2



大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

21 ページ

- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は **レンジ** 600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。29 ページ

ご注意

- ラップやフタをしていた場合や、袋ごと加熱していた場合は加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜のついているものはうまくあたためられないことがあります。




警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】
 あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの
 (弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】

上手にあたためるためのポイント

●必ず耐熱性の平皿にのせます。 

●下表に記載のない食品については、**1 冷凍食品(市販品)**を使ったあたためはおすすめできません。

※…パッケージの記載通りにします

○…ラップをします

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180~360g)	※	—	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーに入っているタイプの食品は(√弱め)を押す。 ・加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱後、すぐにかき混ぜる。
ピラフ チャーハン	200~450g	○	—	<ul style="list-style-type: none"> ・あらかじめ、よくほぐしておく。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	※	△(強め)	<ul style="list-style-type: none"> ・容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200~300g)	※	△(強め)	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	<ul style="list-style-type: none"> ・両面に水を振りかける。
野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~400g 100~300g	○	—	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので、レンジで加熱します。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 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。(27ページ) </div>

●メーカーや中身の材料、保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

1 冷凍食品(市販品) でうまくあたためられない食品

●袋やラップを取り除いて加熱するもの
(グラタンやお好み焼きなど)

▶ **レンジ** で加熱してください。(29ページ)

●水を加えてフタを開けて加熱するもの

置きかた、出力(W)、加熱時間などは、パッケージの記載内容をお読みください。

●中華まん

▶ **スチームあたため** (18ページ)
 または、**レンジ** で加熱してください。(29ページ)

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】



角皿は
使いません

使える容器

レンジ 12 ページ

準備



低めの広口容器を使います。

食品を入れる

(2杯のとき)



(3杯のとき)



(4杯のとき)



- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~4杯(本)。
- 容器の大きさ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。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。

1

2 牛乳・酒

1度押す



杯数

2杯以上は、さらに押して杯数を合わせる

2 牛乳・酒



→ 1杯 → 2杯 → 3杯 → 4杯

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



弱め



強め

大切 酒のかんをするときは、必ず(∨弱め)を押す。

(標準の仕上がりとなります)

下表参照

2

あたため
スタート





- 約30秒後に残り時間を表示

- 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。

手動で加熱するときの目安時間

59 ページ

食品	基準分量 1杯あたり	加熱前の状態 (基準温度)	仕上がりの調節
牛乳 	200mL	冷蔵保存 (約8℃)	(∧) (強め) ・あつめにするとき ・加熱前の基準温度より低いとき (∨) (弱め) ・ぬるめにするとき ・加熱前の基準温度より高いとき ※コーヒーは牛乳より約10℃あつめになります。
コーヒー	150mL	常温保存 (約20℃)	
酒 首の細い部分にアルミホイルを巻く。 	180mL	常温保存 (約20℃)	● 必ず (∨) (弱め) を押す。 ● あつめやぬるめにするときは、 レンジ 600W で時間を合わせて、 様子を見ながら、加熱してください。

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。
- 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、レンジ 600W で様子を見ながらあたためてください。あたためで加熱しない。沸とうすることがあり危険です。

自動加熱（3～29）の操作方法

自動メニュー

3 トースト(裏返し)	7 全解凍	11 グラタン	15 ハンバーグ	19 ロールパン	22 から揚げ	25 カンパジメニュー	28 3分どんぶり
4 コンビニ弁当あたため	8 サックリ解凍	12 焼きも	16 塩ざけ・塩さば	20 ビザ(冷蔵・冷凍)	23 ひと口とんかつ	26 カンタン煮物	29 5分おかず
5 フライあたため	9 蒸し鶏	13 3品献立セット	17 スポンジケーキ	21 スチーム予湿	24 えびフライ	27 カンタンパスタ	
6 ゆで野菜	10 茶わん蒸し	14 鶏の照り焼き	18 なめらかプリン				

ノンフライ

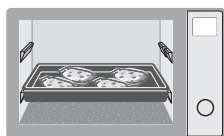
レンジで1品

- 水滴マークがあるメニューは、付属のスチームカップで蒸気を発生させながら加熱するメニューです。
- 使える容器、食品の置きかた、付属品、仕上がりの調節など、詳細は各メニューの説明ページをご覧ください。

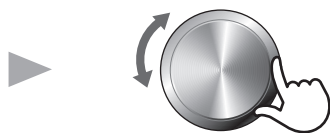
水滴マークがないメニュー

目的のメニュー番号に合わせて、スタートを押す

食品を入れる



メニュー番号を合わせる



あたため
スタート

メニュー番号25～29に合わせる時は、**レンジで1品**を押してから回転つまみを回すと、早くメニュー番号を合わせることができます。

水滴マークがあるメニュー

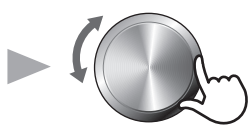
①食品を加熱する前に、「21スチーム予湿」をおこなう(庫内に蒸気を発生させます)

スチームカップに水30mL
(大さじ2杯)を入れて置く



スチームカップ
18 ページ
準備

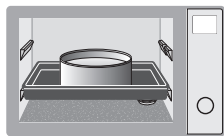
「21」に合わせる



あたため
スタート

②目的のメニュー番号に合わせて、スタートを押す

予湿が終わったら蒸気に注意し、
食品を入れる




※庫内の蒸気が逃げないよう、ドアの開閉はすばやくする。

メニュー番号を合わせる



あたため
スタート

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキー  を押す。
- メニューによって、残り時間を表示するタイミングが異なります。(残り時間を表示しないメニューもあります)

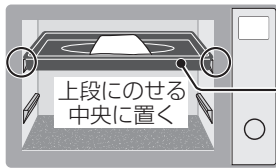
弱め

強め

トースト

- 途中で裏返します。
- 冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。
焼き色が薄い場合などは時間を延長してください。
- ピザトースト、パン類のあたためは、下段にのせて **オープン** 予熱なし250℃で様子を見ながら加熱します。(33ページ)

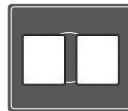
準備



食品を入れる

角皿を使う

2枚は、
横一列に並べる



- 一度に焼ける分量は、6~8枚切りの食パン(常温・冷凍もの)1~2枚。
- 加熱時間の目安は、
1枚：約4分30秒、
2枚：約5分
パンの種類・大きさ・厚み・裏返すタイミング等により、焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。

1

「3」に合わせて、枚数(1~2)も合わせる



2枚を焼くときは、
回転つまみを右に
少し回して「2」を
表示させます。



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



2

あたため
スタート



- 約30秒後に進行状態を示す表示になります。(3つ点灯すると、裏返し間近)

加熱

裏返し

ピッピッ
ピッピッ



ミトンなどを使って
角皿を取り出し、
食品をすばやく
裏返す



- ドアを開けるまで、加熱は停止しています。
- 裏返し後も、食品を中央に置いてください。
- 角皿が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

3

あたため
スタート



- 約3秒後に残り時間を表示

手動で加熱するときの目安時間

59ページ

- 焼き色が薄い場合は、時間を延長することができます。(加熱終了後、「秒」点滅時のみ)

回転つまみを回して加熱時間を合わせ(最大3分まで)、**スタート** を押します。



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。

自動 レンジ加熱(メニュー番号 4)

コンビニ弁当あたたため



角皿は
使いません

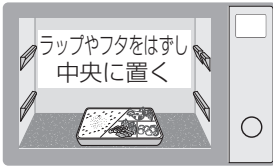
使える容器

レンジ 12 ページ

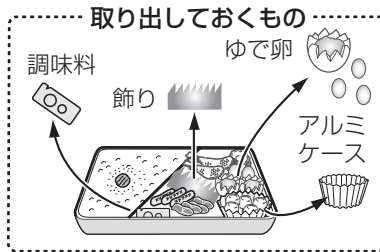
知っておいてください

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

準備



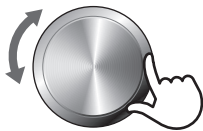
食品を入れる



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

「4」に合わせる

1



- 仕上がりを調節するときには、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。その後、「- -」の点滅表示で進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)



弱め 強め

手動で加熱するときの目安時間

59 ページ

2

あたため
スタート



- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は **レンジ** 600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。(29 ページ)

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、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどや、けがのおそれ)
- 庫内やフラットテーブルが高温のときは、冷ましてから使用してください。

自動 レンジ加熱(メニュー番号 21) → オープン加熱(メニュー番号 5)

フライあたたため

まず、「21 スチーム予湿」の操作をします。



準備



スチームカップに
水30mL(大さじ2杯)
を入れて置く

18ページ 準備

「21」に合わせて、スタート



予湿

予湿終了音



予湿終了

次に、「5 フライあたたため」の操作をします。

準備



すぐに食品を
入れる

角皿を使う

スチームカップは
入れたまま

「5」に合わせて、スタート



冷凍のときは、回転つまみを
右に少し回して、「冷凍」を表示
させます。



1

5 フライあたたためのポイント

- メニュー例…フライ、コロケ、から揚げ、冷凍たこ焼きなど。
- 一度に加熱できる分量は、100~300g。
(常温・冷蔵もの：1個 20~100gのもの)
(冷凍もの：1個 20~35gのもの)
- 角皿に、しわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて並べます。
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。
- 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、パッケージ記載のものとは若干異なる場合があります。

お願い

- 表面が焦げやすいもの、厚いものは、加熱途中で残り時間が出てから、アルミホイルをかぶせます。
- たぷらなど加熱後裏面がべとつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■「21 スチーム予湿」を手動するときには…
[レンジ] 600Wで約2分

■「5 フライあたたため」を手動するときには…
[オープン] 250℃予熱なしで
常温・冷蔵もの：12~13分
冷凍もの：17~18分

ご注意

- 予湿が終了(終了音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、目的の加熱をスタートさせてください。ドアを開けなくても放置しておく、と、蒸気が逃げてしまいます。
- スチームカップを取り出す際は、カップや残った湯でやけどをしないようご注意ください。
- 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。
- 包装は、必ずはずしてください。

ゆで野菜



角皿は
使いません

使える容器

レンジ 12 ページ

準備



食品を入れる

いも類を丸ごとゆでるときは、中心を空けて置く。



- 材料の大きさは、そろえます。
- 洗った水気を残して加熱します。(乾燥、脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱の前後にアク抜きをします。

1

「6」に合わせる



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。その後、点滅表示で進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近、または残り時間を表示します)

2



- いも類を丸ごとゆでるときは、スタート後30秒以内に仕上がりキー **⤴** (強め) を押す。

大切 野菜の種類などによって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(下表参照)

手動で加熱するときの目安時間

59 ページ

野菜の種類	一度に加熱できる分量	仕上がりの調節	コツとポイント
ほうれん草、小松菜など	100~300g	ⓧ (弱め)	<ul style="list-style-type: none"> ● 太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。 ● 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。 ● 300gは同量ずつ2つに分けてラップに包む。 ● 加熱後すぐに、水に取る。(色止めも兼ねます)
キャベツ、白菜、ブロッコリー、アスパラガスなど	100~400g	ⓧ (弱め)	<ul style="list-style-type: none"> ● 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。 ● 大きさをそろえて切り、皿や容器に入れ、ラップをする。
かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、さつまいもなどを切ってゆでるとき	100~400g	—	<ul style="list-style-type: none"> ● にんじんは浸かるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。
じゃがいも、さつまいもなどを丸ごとゆでるとき	100g~1kg	⤴ (強め)	<ul style="list-style-type: none"> ● 皿にのせてラップをする。 ● 加熱後、ラップをしたまま4~5分蒸らす。

ご注意

- 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。(16 ページ 知っておいてください を参照)
- 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 **レンジ** 600W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40秒
- 加熱が足りないときは、**レンジ** 600Wで様子を見ながら加熱してください。続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。
- 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。

全解凍・サククリ解凍

角皿は
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。 36 ページ

全解凍…すぐに調理できる状態に解凍。ハンバーグやすき焼き、焼き魚などをするとき。
サククリ解凍…包丁がやっと入る状態まで解凍。使うだけ切り分けて、残りを再冷凍するときやさしみとして用いるときに。

準備



食品を入れる
● 極端に端へ置くと、
上手に仕上がりにません。
ラップを敷く
包まない

- 一度にできる分量は、
100～500g。
- 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
レンジ200Wで時間を
合わせて、様子を見ながら
解凍します。(29 ページ)
- 細い部分(魚の尾など)は
アルミホイルを巻きます。

1



「7」に
合わせる



全解凍のとき

サククリ解凍のときは、
「8」に合わせる



- 仕上がりを調節するときは、
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。

2



● スピーディに解凍するため上ヒーターも
使っています。加熱終了後は上ヒーター
周辺が熱くなっているため、ご注意ください。

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。
(下表参照)

	7 全解凍	8 サククリ解凍
素材	仕上がりの調節	仕上がりの調節
薄切り肉	100gは (v) (弱め)、500gは (^) (強め)	—
ひき肉	100gは (v) (弱め)、500gは (^) (強め)	—
かたまり肉	(^) (強め)	(^) (強め)
鶏肉	(^) (強め)	—
まぐろ(赤身)・えび	—	さしみの場合 (^) (強め)
魚	—	—

■上手に解凍するための冷凍方法

- 新鮮なものを薄く、一定の厚みに整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは2cm以内で)

ご注意

- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、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】



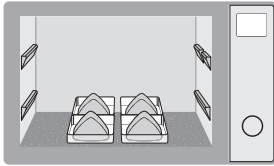
角皿は
使いません

使える容器

レンジ 12 ページ

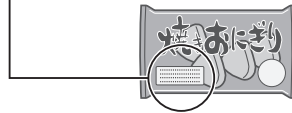
例 出力：600W 時間：5分のとき

準備



食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は
記載内容に合わせる。



● ラップの有無や目安時間は、
手動加熱表をご覧ください。

59 ページ

1

レンジ
好みの温度



6 00 W
レンジ

500W、200W、1000Wに合わせるときは

レンジ
好みの温度



さらに押します。

5 00 W
レンジ

→600W→500W→200W→1000W→好みの温度

● 設定範囲

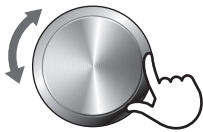
1000W……… 3分まで
600W……… 20分まで
500W……… 30分まで
200W……… 95分まで

● 5分まで10秒単位
● 10分まで30秒単位
● 30分まで1分単位
● 95分まで5分単位
(1000Wは、
1分まで5秒単位)

好みの温度…… 30 ページ

2

時間を合わせる



5 分 00 秒
レンジ

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、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)

好みの温度あたたため



角皿は
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。 36ページ

- ラップやフタはしないでください。(赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれ)
- 容器を使う場合は、適したサイズ(下記参照)のものをお使いください。
- 食品は、なるべく1つの容器に、約8分目を目安に入れてください。
- チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。溶けることがあります。

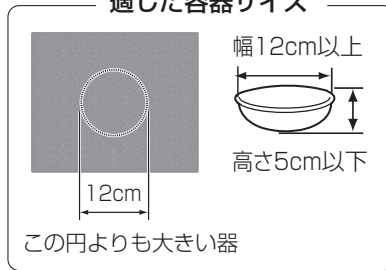
準備



ラップやフタを
せずに中央に置く

食品を入れる

適した容器サイズ



1

レンジ
好みの温度



5度押す

● 初め、70℃を表示



- 設定範囲
-10℃・20℃~90℃まで
- 5℃単位

2

温度を合わせる



5℃
下がる



5℃
上がる



例 20℃のとき

温度設定の目安

- スープ……………80~90℃
- ごはん……………60~70℃
- おかずパン…………50~60℃
- おにぎり……………40~50℃
- バター……………20℃
- アイスクリーム……10℃

※温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1~2人分(約200g以下)を基準にしています。

3

あたため
スタート



ご注意

- 飲み物のあたためは「2牛乳・酒」を使います。 22ページ
- 容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- おかずパン(ホットドッグなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- グリルやオープン加熱の後には、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。

手動

グリル

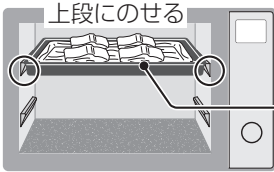
使える容器

グリル

12 ページ

例 時間：14分のとき(8分加熱後、裏返して6分加熱)

準備



食品を入れる

角皿を使う

1

グリル



● 初め、20分を表示



2

時間を合わせる



- 設定範囲
30分まで
- 5分まで10秒単位
- 10分まで30秒単位
- 30分まで1分単位

3

あたため
スタート



加熱

裏返し

残り時間が6分のときにドアを開け、ミトンなどを使って角皿を取り出し、食品を裏返す



- 加熱途中に取り出す場合は、**【とりけし】**を押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、角皿を取り出します。
- 角皿が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

4

あたため
スタート



ご注意

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わります。様子を見ながら焼いてください。

手動

オーブン 予熱をして焼く

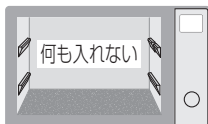
使える容器

オープン 12ページ

例 温度：200℃ 時間：30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



1

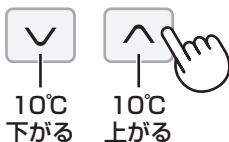
オープン 2度押す



- 初め、170℃を表示

確認

温度を合わせる



2

- 設定範囲
110℃～250℃まで
・10℃単位

3

あたため
スタート



- 予熱中に温度を変更するときは、**温度キー**を押す。

予熱

予熱完了音

ビッピッ
ビッピッ

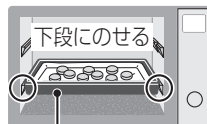


予熱完了

- ドアを開けなければ、約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。
※約20分を過ぎると「0」表示となり、操作 1 からやり直す必要があります。

焼き上げる

準備



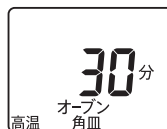
食品を入れる

※庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

角皿を使う

4

時間を合わせる



- 初め、20分を表示

- 設定範囲
95分まで
・30分まで1分単位
・95分まで5分単位

5

あたため
スタート



- 加熱中に温度を変更するときは、**オープン**を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

予熱をしないで焼く

使える容器

オープン 12ページ

例 温度：250℃
時間：15分のとき

料理編の自動加熱メニューを手動加熱でするときや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

準備



角皿を使う

食品を入れる

1

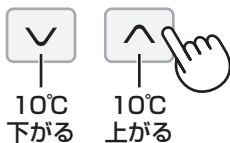
オープン 1度押す



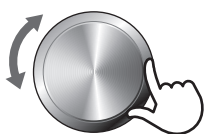
- 初め、170℃を表示

2

温度を合わせる



時間を合わせる



- 初め、20分を表示

4

あたため
スタート

- 加熱中に温度を変更するときは、**オープン**を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

手動

発酵

使える容器

オープン 12ページ

例 温度：40℃
時間：50分のとき

庫内が高温のときは、使用できません。
「U04」を表示します。36ページ

準備



角皿を使う

食品を入れる

1

オープン 1度押す



- 初め、170℃を表示

2

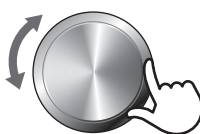
40℃に合わせる



- 45℃、40℃、35℃に合わせられます

3

時間を合わせる



- 初め、20分を表示

4

あたため
スタート

- 発酵中は、温度の変更はできません。

お手入れ



警告

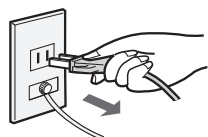


プラグを抜く

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】

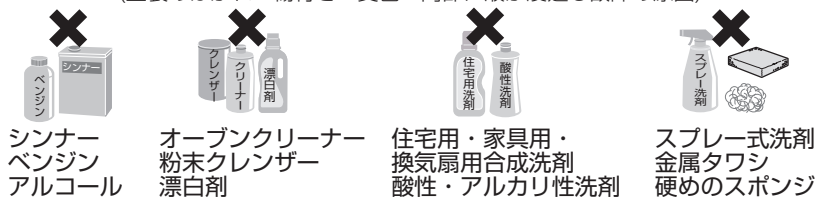
汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

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

オーブンクリーナー
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

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。
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。

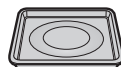


■ 庫内のおいが気になるときは

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。 (14 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

- 汚れが取れにくいときは浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
(食器洗い乾燥機には入れないでください)
- 角皿のみ、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)が使えます。
浸け置き後にこすり落としたあと、よくすすいでください



特にご注意いただきたいこと

上ヒーター

- 力を加えて拭かない。
(ガラス破損の原因)

庫内側面の穴

- 衝撃を与えたり、
ふさいだりしない。

庫内・ドアの内側

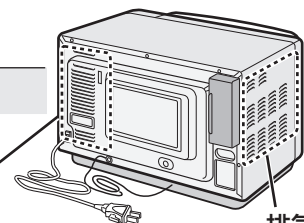
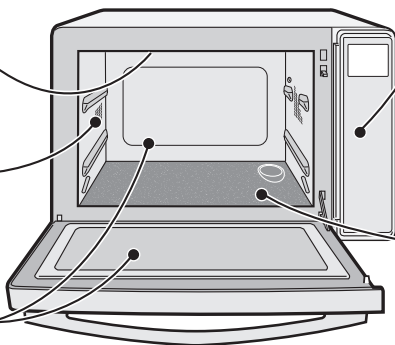
- 食品カスや飛び汁などを
穴やすきまなどに残さない。
(発煙・発火・火花の原因)

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)

吸気口

排気口



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)

フラットテーブル

- 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。



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てください。
最後は、水拭きします。

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



	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
音	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ために、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、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
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。	—
	オープン・グリル加熱時に「ボン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるとき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。	—
動作	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)	14
	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のしかたが異なります。	—
	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しましたか？ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの液体や油をこぼしませんでしたか？	14 34
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 角皿、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？	12, 13 34
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレイカーが切れる)	● 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)	—
操作	カラ焼きができない。(時間設定ができない)	● 「予熱」表示が出ていませんか？ [とりけし] を押し、[オープン] を1度押してください。	14

お手入れ／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
食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？ ● (7全解凍、8サックリ解凍)のとき、食器にのせたり、発泡トレーのまま加熱していませんか？ラップに包んでいませんか？ 	— 28
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？ 	— — 22
オープン・グリル加熱で、 ・焦げ目につかない。 ・うまく仕上がらない。	<ul style="list-style-type: none"> ● メニューに合わせて角皿を上段または下段にのせていますか？ ● 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
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。 	—

仕上がり

こんな表示が出たら

エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

 <p>U03</p>	<p>食品の量が少なすぎます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● [とりけし] を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オープン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると表示(高温の点灯)する場合があります。庫内を冷ましてください。
 <p>U04</p>	<p>庫内が高温のため使用できません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「U04」表示が消えると使用できます。「U04」表示中は、(7全解凍、8サックリ解凍)、発酵、[スチームあたため]、[好みの温度 あたため]は使えませんが、[とりけし] を押すと他の加熱は使えます。
 <p>[番号]</p>	<p>製品が故障している場合があります。(交互に表示)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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、表示の内容([番号])をご連絡ください。 <p> 888 の表示と交互に点灯します。 (38ページ)</p>
 <p>0</p>	<p>庫内が高温のときにお知らせします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。フラットテーブルなど、やけどにご注意ください。冷めると消灯します。(エラー音は鳴りません)
 <p>2分 16秒 レンジ</p>	<p>デモ表示になっているため加熱ができません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● [とりけし] を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4度押します。「D」が消え、「0」表示になると使えます。 ※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。エラー音は鳴りません)

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？」(35, 36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

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 () -

お買いあげ日 年 月 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(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

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

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

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



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



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

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	

■QRコードについて

QRコードは株式会社サ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、<https://jp.sharp/privacy/index-j.html> をご参照ください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2K1903)

お総菜

ページ

レンジで1品

[カンタンベジメニュー]

- カラフル野菜のマスタードあえ……………40
- 小松菜のおかかあえ……………40
- 大根とえのきのサラダ……………40

[カンタン煮物]

- かぼちゃの煮物……………41
- さつまいもの甘辛煮……………41
- トマト缶煮こみ……………41

[カンタンパスタ]

- ミートソース……………42
- あさりのパスタ……………42
- ペンネアラビアータ……………42

[3分どんぶり]

- 牛どん……………43
- 豚キムチどん……………43
- きのこのどん……………43
- 親子どん……………43

[5分おかず]

- 豚肉と大根のしょうが風味……………44
- ほたてともやしのコンソメ風味……………44
- 厚揚げとなすのカンタン煮……………44

ノンフライ

- から揚げ……………45
- ひと口とんかつ……………45
- えびフライ……………46
- いわしのフライ……………46
- ポテトコロッケ……………46

こんがりパン粉……………46

- 鶏の照り焼き……………47
- ハンバーグ……………47
- 塩ざけ……………48
- 塩さば……………48
- 焼きいも……………48
- ベイクドポテト……………48
- 焼きなす……………48
- マカロニグラタン……………49
- ぶりの照り焼き……………49

お総菜

ページ

- 蒸し鶏のオーロラソースあえ……………50
- あさりの酒蒸し……………50
- たらの蒸し物……………50
- 野菜の重ね蒸し……………50
- 茶わん蒸し……………51
- 洋風茶わん蒸し……………51

3品献立セット

- | | |
|--------|--------------------|
| 主
菜 | ●さけのホイル焼き……………52 |
| | ●手羽元の香り焼き……………52 |
| | ●豚肉のしそ巻き……………52 |
| 副
菜 | ●ポテトチーズ焼き……………53 |
| | ●大根のゆずしょう焼……………53 |
| | ●ピーマンのファルシー……………53 |
| | ●きのこの白あえ……………53 |
| | ●パプリカサラダ……………53 |
| | ●焼きなすサラダ……………53 |

お菓子・パン

ページ

- 型抜きクッキー……………54
- お菓子作りのコツとポイント……………54
- スポンジケーキ……………55
- ロールケーキ……………56
- ココアロール……………56
- 抹茶ロール……………56
- なめらかプリン……………56
- ロールパン……………57
- ピザ……………58
- 市販のピザ(冷蔵・冷凍)……………58
- 手動加熱表……………59

●は、自動加熱メニューです。

カタログなどに記載の自動メニュー数57メニューとは、

●の付いている自動メニューの48メニューに、

冷凍食品(市販品) / 牛乳 / 酒 / トースト /

コンビニ弁当あたため / フライあたため /

ゆで野菜 / 全解凍 / サックリ解凍

の9メニューを加えたものです。

レンジで1品 カンタンベジメニュー

レンジで1品
25
カンタンベジメニュー

付属品
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。
いろいろな野菜のメニューが楽しめます。

- 手順**
- 1 耐熱容器に材料を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
 - 2 [レンジで1品] を押し、[回転つまみ] でカンタンベジメニューのメニュー番号25に合わせ、[スタート] を押す。

POINT

- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて減らします。
例えば、2人分は全て半量にします。
- 耐熱容器は直径約25cmのものを使います。
1~2人分の場合は、直径約18cmのものでもできます。
- 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは、[レンジ]600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。

カラフル野菜の マスタードあえ

約6分



材料 (4人分)

ブロッコリー (小房に分ける) ……300g
黄パプリカ (3cm角切り) ……1個 (160g)
ベーコン (1cm幅に切る) ……4枚 (80g)
塩、ブラックペッパー……………各少々
A (ミニトマト (くし切り) ……8個
マヨネーズ……………大さじ4
粒マスタード……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1

- 1 耐熱容器に、A以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。
■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約6分



小松菜のおかかあえ

約6分

材料 (4人分)

小松菜 (4cm長さに切る) ……300g
しめじ (小房に分ける) ……1パック (100g)
ちくわ (細切り) ……4本
A (しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1/2
けずりぶし……………1袋 (5g)

- 1 耐熱容器に、A以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。
■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約6分



大根とえのきのサラダ

約6分

材料 (4人分)

大根 (5mm角の拍子木切り) ……300g
えのきだけ (半分に切る) ……1袋 (100g)
塩、こしょう……………各少々
酒……………大さじ1/2
A (かにかまぼこ (ほぐす) ……100g
貝割れ菜 (半分に切る) ……1パック
マヨネーズ……………大さじ3
いりごま……………小さじ1

- 1 耐熱容器に、A以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、粗熱をとって、水気を軽くしぼり、Aを加えて混ぜ合わせる。
■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約6分

レンジで1品

カンタン煮物

レンジで1品
26
カンタン煮物

付属品
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。
いろいろな野菜の煮物が楽しめます。

- 手順**
- 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
 - レンジで1品** を押し、**回転つまみ** でカンタン煮物のメニュー番号**26**に合わせ、**スタート**を押す。
※メニューによって、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押すものがあります。
 - 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

POINT

- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて減らします。例えば2人分は全て半量にします。
- 耐熱容器は直径約25cmのものを 사용합니다。1~2人分の場合は、直径約18cmのものでもできます。
- 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめると味がなじみます。
- 好みの野菜と市販のめんつゆでカンタンに作ることもできます。
野菜400gに対し、めんつゆ(ストレート)大さじ4 + 水大さじ1
- 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは、**レンジ** 600Wで、様子を見ながら加熱を追加してください。



かぼちゃの煮物

約12分

材料 (4人分)

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

※1~2人分のときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、水は大さじ2にします。

- かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 耐熱容器に**1**を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、加熱する。
■手動ですときは…**レンジ** 600Wで約12分



さつまいもの甘辛煮

約11分

材料 (4人分)

さつまいも(1.5cm厚さの輪切り)……………小2本(400g)
水……………100mL
砂糖……………大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん……………各大さじ1
塩……………少々

- 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの
^ (強め)を押す。
■手動ですときは…**レンジ** 600Wで約11分

トマト缶煮こみ

約20分

材料 (4人分)

じゃがいも、にんじん、かぼちゃ(2cm角に切る)……………合計400g
キャベツ、しいたけ、ピーマン(ざく切り)……………合計200g
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)……………1缶(400g)
ベーコン(ざく切り)……………4枚、にんにく(みじん切り)……………ひとかけ
コンソメ(顆粒)……………小さじ2、オリーブオイル……………大さじ1
ワイン、水……………各大さじ3
塩、こしょう……………各適量

- 深めの耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせる。
スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの
^ (強め)を押す。
■手動ですときは…**レンジ** 600Wで約20分

レンジで1品

カンタンパスタ

レンジで1品
27
カンタンパスタ

付属品
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが感知して自動で加熱が終了するしくみです。

- 手順**
- 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
 - 【レンジで1品】を押し、【回転つまみ】でカンタンパスタのメニュー番号27に合わせ、【スタート】を押す。
※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押すものがあります。

POINT

- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて増やします。
例えば、4人分は全て倍量にします。
- 耐熱容器は直径約25cmのものを 사용합니다。
1人分の場合は、直径約18cmのものでもできます。
- スパゲティは半分に折り、向きをそろえて入れます。
- ラップはふんわりとかけます。
- 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 微妙な火加減をコントロールしているため、手動加熱では加熱できません。



ミートソース

約16分



材料 (2人分)

- スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)・・・160g
- しめじ(小房に分ける)・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- 玉ねぎ(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・75g
- ミートソース(1~2人分用)(缶詰)・・・1缶(290g)
- A { 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・260mL
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

- 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、しめじ、玉ねぎ、ミートソースを加え、加熱する。
- 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。



あさりのパスタ

約13分

材料 (2人分)

- スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)・・・160g
- あさり(塩水につけて砂を出す)・・・・・・・・・・200g
- A { 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・260mL
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- にんにく(すりおろす)・・・・・・・・・・ひとかけ
- B { 青ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・適量
- 白ワイン(お好みで)・・・・・・・・・・適量

- 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、あさりを加え、加熱する。
- 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐし、Bを加えて、さらに混ぜ合わせる。
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。

ペンネアラビアータ

約19分

材料 (2人分)

- ペンネ(12分ゆでタイプ)・・・・・・・・・・150g
- A { 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・150mL
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- B { トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる)・・・1缶(400g)
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- にんにく(すりおろす)・・・・・・・・・・ひとかけ
- 赤とうがらし(輪切り)・・・・・・・・・・適量
- 黒こしょう、粉チーズ(お好みで)・・・・・・・・各適量

- 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。ペンネを入れ、Bを加える。
- 【スタート】を押して30秒以内に仕上がりキーの【強め】を押す。
- 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。好みで黒こしょうと粉チーズをかける。

レンジで1品

3分どんぶり

約3分

レンジで1品
28
3分どんぶり

付属品
入れません

1人分のごはんのあたためと、同時にどんぶりの具を加熱できます。

手順

- 1 耐熱容器に具を入れ、ラップをする。
- 2 どんぶり鉢に冷やごはんを入れてラップをする。
- 3 1を右に、2を左にして庫内中央に寄せて置く。

[レンジで1品] を押し、[回転つまみ] で3分どんぶりのメニュー番号28に合わせ、[スタート] を押し。

※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押すものがあります。

■手動でするときは…[レンジ]600Wで3~3分30秒

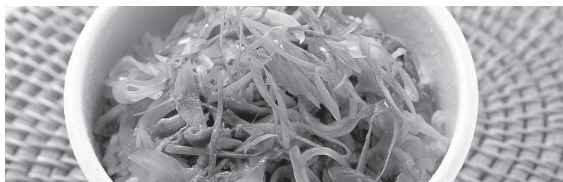


ごはん(左) 具(右)

POINT

- 市販のどんぶり物のあたためには使わないでください。(加熱のしすぎ・やけど防止)
- 加熱が足りないときは、[レンジ]600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。
- 具だけを加熱するときは、[レンジ]600Wで約2分を目安に、様子を見ながら加熱してください。

牛どん

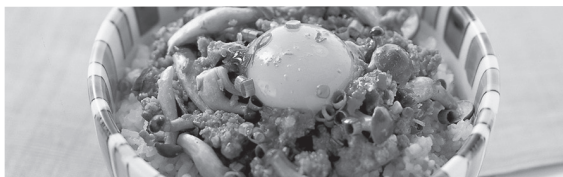


材料 (1人分)

牛薄切り肉(ひと口大に切る).....70g
玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
A [しょうゆ、砂糖].....各小さじ2
冷やごはん.....200g
青ねぎ(斜め薄切り).....1本

- 1 耐熱容器に玉ねぎと牛肉をほぐして入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、加熱する。
- 2 加熱後、具を混ぜてからごはんのにせ、青ねぎを散らす。

きのこどん



材料 (1人分)

(しめじ(小房に分ける).....1/2パック(50g)
合びき肉.....50g
A [しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ1
豆板醤.....適量
冷やごはん.....200g
青ねぎ(小口切り).....1本

- 1 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、加熱する。
- 2 加熱後、具を混ぜてからごはんのにせ、青ねぎを散らす。
※盛りつけ後、卵黄ののせてもよいでしょう。

豚キムチどん



材料 (1人分)

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る).....60g
白菜キムチ.....80g
冷やごはん.....200g
温泉卵(お好みで).....1個

- 1 耐熱容器にキムチを入れて、その上に豚肉を並べ、加熱する。
- 2 [スタート] を押しして30秒以内に仕上がりキーの [^] (強め) を押し。
- 3 加熱後、具を混ぜてからごはんのにせ、温泉卵をのせる。

親子どん



材料 (1人分)

(鶏もも肉(そぎ切り).....40g
A [玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
めんつゆ(ストレート).....大さじ3
冷やごはん.....200g
卵.....M1個

- 1 耐熱容器にAを入れて、加熱する。
- 2 加熱後、ごはんを取り出しておく。具を混ぜ合わせてから溶いた卵をまわしかけて、ラップをせずに庫内中央に置く。
- 3 [レンジ] を押し、600Wにして [回転つまみ] で約40秒に合わせ、[スタート] を押し。加熱後、ごはん具をのせる。

レンジで1品

5分おかず

約5分

レンジで1品
29
5分おかず

付属品
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが感知して自動で加熱が終了するしくみです。
4人分のおかずが身近な食材で手軽にできます。

- 手順**
- 1 耐熱容器に食品を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
 - 2 [レンジで1品]を押し、**回転つまみ**で**5分おかず**のメニュー番号**29**に合わせ、**[スタート]**を押す。
■手動でするときは…[レンジ]600Wで5~6分

POINT

- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて減らします。例えば2人分は全て半量にします。
- 食品は表面が平らになるように入れます。
- 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは、[レンジ]600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。



豚肉と大根のしょうが風味

- 材料 (4人分)**
 大根(薄しいちょう切り)……………200g
 豚もも薄切り肉(1cm幅に切る)……………200g
 A (しょうゆ……………大さじ1 1/2
 片栗粉……………小さじ1
 しょうが(せん切り)……………10g

- 1 耐熱容器に大根を入れる。
- 2 豚肉にAを加えてよく混ぜ合わせ、1の上のせ、加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。



ほたてともやしのコンソメ風味

- 材料 (4人分)**
 ほたて貝柱(厚みを半分切る)……………12個(200g)
 もやし……………1袋(200g)
 片栗粉……………小さじ2
 A (コンソメ(顆粒)……………小さじ1
 塩、こしょう……………各適量

- 1 耐熱容器に材料を入れ、ほたて貝柱ともやしに片栗粉をまぶし、加熱する。
- 2 加熱後、全体を混ぜる。



厚揚げとなすのカンタン煮

- 材料 (4人分)**
 厚揚げ……………200g
 なす……………2本(1本100g)
 (焼き肉のたれ……………大さじ5
 A 片栗粉……………小さじ1
 白ねぎ、しょうが(みじん切り)……………各適量

- 1 厚揚げは厚みを半分切って、ひと口大に切る。なすは長さを半分切って、縦に12等分する。
- 2 耐熱容器に1とAを入れてよく混ぜ合わせ、加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

POINT

ノンフライのポイント

- から揚げは油を使わずに、フライは少量の油で調理できるため、低カロリーです。揚げ油を使わないので、後始末も楽です。
- から揚げを市販のから揚げ粉を使わないで作るときは、鶏肉に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。
- フライは、パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

から揚げ

自動メニュー
21
スチーム予湿付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に

約15分

ノンフライ
22
から揚げ付属品
上段
スチーム
カップを
庫内右奥に

材料 (4人分)

鶏もも肉……………2枚(400g)
から揚げ粉(市販のもの)……………適量
クッキングシート

- 1 鶏肉は、1枚をそれぞれ6等分に切る。ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。

- 2 角皿にクッキングシートを敷き、1の余分な粉を払い、図のように皮を上にして角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。



- 3 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。

【回転つまみ】でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、
【スタート】を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…【レンジ】600Wで約2分

- 4 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに2を上段に入れる。

【回転つまみ】でから揚げのメニュー番号22に合わせ、
【スタート】を押す。

■手動でするときは…

下段に入れ、【オープン】250℃予熱なしで約23分

※自動加熱とは棚位置が異なります。

ひと口とんかつ

約15分

ノンフライ
23
ひと口とんかつ付属品
下段

材料 (4人分)

豚ヒレ肉……………320g
塩、こしょう……………各少々
薄力粉、溶き卵……………各適量
こんがりパン粉(46ページ参照)

- 1 豚肉は7~8mm厚さに切って、両面に塩、こしょうをふる。

- 2 1の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、下段に入れる。

- 3 【回転つまみ】でひと口とんかつのメニュー番号23に合わせ、
【スタート】を押す。

■手動でするときは…【オープン】250℃予熱なしで約15分

こんがりパン粉の作りかた

※色が付き始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

材料(4人分)パン粉…60g サラダ油…大さじ3

※こんがりパン粉は、冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

●レンジで作る場合

耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。**[レンジ]**を押し、**600W**にして**[回転つまみ]**で約**1分50秒**に合わせ、**[スタート]**を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**[レンジ]**を押し、**600W**にして**[回転つまみ]**で約**2分**に合わせ、**[スタート]**を押す。途中、残り時間が約**1分**のときに取り出して混ぜ、**[スタート]**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

※加熱途中で取り出す場合は、**[とりけし]**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。


●フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

えびフライ

約**13分**

ノンフライ
24
えびフライ

付属品
下段 



- 1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3~4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 2 **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、下段に入れる。
- 3 **[回転つまみ]**で**えびフライ**のメニュー番号**24**に合わせ、**[スタート]**を押す。
■手動でするときは…**[オープン]** 250℃で予熱なしで約13分

いわしのフライ

えびフライの**1**の代わりに、いわし8尾(1尾60g)の頭、内臓を取り、手開きにして中骨、背骨を取ってから塩、こしょうをまぶします。


材料 (4人分)

えび ……大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒 ……各少々
薄力粉、溶き卵 ……各適量
こんがりパン粉(上記参照)

ポテトコロケ

約**17分**

ノンフライ
24 えびフライ
^ (強め)

付属品
下段 



- 1 ジャがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。
[回転つまみ]で**ゆで野菜**のメニュー番号**6**に合わせ、**[スタート]**を押す。
■手動でするときは…**[レンジ]** 600Wで約8分
加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
[レンジ]を押し、**600W**にして**[回転つまみ]**で約**5分**に合わせ、**[スタート]**を押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- 3 **2**を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、下段に入れる。
- 4 **[回転つまみ]**で**えびフライ**のメニュー番号**24**に合わせ、**[スタート]**を押して30秒以内に仕上がりキーの**^ (強め)**を押す。
■手動でするときは…**[オープン]** 250℃で予熱なしで約17分

材料 (4人分)

じゃがいも ……3個(450g)
A (玉ねぎ(みじん切り) ……小1個(150g)
牛ひき肉(ほぐす) ……100g
バター ……10g
塩、こしょう、ナツメグ ……各少々
マヨネーズ ……大さじ1
薄力粉、溶き卵 ……各適量
こんがりパン粉(上記参照)

鶏の照り焼き

自動メニュー 21 スチーム予湿	付属品 スチーム カップを 庫内右奥に	約22分	自動メニュー 14 鶏の照り焼き	付属品 上段 スチーム カップを 庫内右奥に
------------------------	------------------------------	------	------------------------	------------------------------------

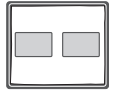


材料 (4人分)

- | | |
|--------|----------|
| 鶏もも肉 | 2枚(500g) |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| アルミホイル | |

- 鶏肉は、皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1~2度上下を返しながら約30分漬けておく。

3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉の皮を上にして図のように中央に並べる。



4 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。[回転つまみ]でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、[スタート]を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約2分

5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに3を上段に入れる。[回転つまみ]で鶏の照り焼きのメニュー番号14に合わせ、[スタート]を押す。
※たれのつき方、脂肪分の差によって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■手動でするときは…
下段に入れ、[オープン] 250℃予熱なしで約24分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

ハンバーグ

自動メニュー 21 スチーム予湿	付属品 スチーム カップを 庫内右奥に	約25分	自動メニュー 15 ハンバーグ	付属品 下段 スチーム カップを 庫内右奥に
------------------------	------------------------------	------	-----------------------	------------------------------------



材料 (4人分)

- | | |
|-------------|-----------|
| 玉ねぎ(みじん切り) | 小1個(150g) |
| バター | 15g |
| パン粉 | 30g |
| 牛乳 | 大さじ3 |
| 合びき肉 | 400g |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| A (溶き卵) | M1/2個分 |
| (こしょう、ナツメグ) | 各少々 |
| アルミホイル | |

- 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、600Wにして[回転つまみ]で約2分40秒に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳で湿らせておく。

3 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と2、Aを加えて混ぜる。

4 手にサラダ油をつけて3の生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて中央をくぼませる。

5 角皿にアルミホイルを敷き、4をのせる。

6 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。[回転つまみ]でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、[スタート]を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約2分

7 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに5を下段に入れる。[回転つまみ]でハンバーグのメニュー番号15に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…[オープン] 250℃予熱なしで約26分

POINT

塩ざけ・塩さばのポイント

- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと魚がくっつきにくく、後始末が楽です。
- 加熱中に、裏返すタイミングを音でお知らせします。取り出して裏返し、再び「スタート」を押します。
- 魚の脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

塩ざけ・塩さば

自動メニュー 21 スチーム予湿	付属品 スチーム カップを 庫内右奥に	約18分	自動メニュー 16 塩ざけ・塩さば	付属品 上段 スチーム カップを 庫内右奥に
------------------------	------------------------------	------	-------------------------	------------------------------------



材料 (4人分)

塩ざけ ……………4切れ(1切れ80g)
(または)塩さば ……………4切れ(1切れ100g)
アルミホイル

- 1 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚の皮を下にして中央に寄せて並べる。

- 2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
「回転つまみ」でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、「スタート」を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…「レンジ」600Wで約2分

- 3 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を上段に入れる。

「回転つまみ」で塩ざけ・塩さばのメニュー番号16に合わせ、「スタート」を押す。

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、ミトンなどを使って角皿を取り出して魚を裏返し、再び上段に入れ、「スタート」を押す。
※角皿を取り出すときは、「とりけし」は押さずにドアを開けて取り出してください。

■手動でするときは…

「グリル」で18～20分。残り時間が9～10分で裏返す。

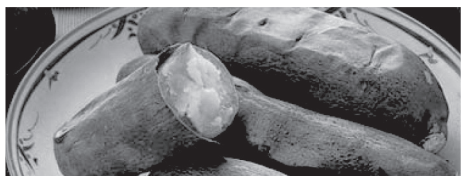
POINT

焼きいものポイント

- フォークや竹串で皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中に食品が破裂する場合があります。
- いもやなすの種類によって、加熱中アクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱しましょう。

焼きいも

自動メニュー 21 スチーム予湿	付属品 スチーム カップを 庫内右奥に	約40分	自動メニュー 12 焼きいも	付属品 下段 スチーム カップを 庫内右奥に
------------------------	------------------------------	------	----------------------	------------------------------------



材料

さつまいも ……………4本(1本250g)
(直径5cm以下のもの)
アルミホイル

- 1 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角皿に並べる。

- 2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。「回転つまみ」でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、「スタート」を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…「レンジ」600Wで約2分

- 3 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を下段に入れる。「回転つまみ」で焼きいものメニュー番号12に合わせ、「スタート」を押す。

■手動でするときは…「オープン」250℃予熱なしで約40分

ベイクドポテト

洗って水気を切ったじゃがいも4個(600g)を、焼きいもと同じようにして加熱する。

焼きなす

洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けたなす4本(1本100g)を、焼きいもと同じようにして加熱する。
「スタート」を押して30秒以内に仕上がりキーの (弱め)を押す。

マカロニグラタン

約28分

自動メニュー

11
グラタン

付属品

下段



材料 (4人分)

ホワイトソース

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
えび(殻をむいて背ワタを取る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
マッシュルーム(スライス・缶詰)	50g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

- 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**[レンジ]**を押し、**600W**にして**[回転つまみ]**で約**1分**に合わせ、**[スタート]**を押し。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びラップをせずに**[レンジ]**を押し、**600W**にして**[回転つまみ]**で約**6分30秒**に合わせ、**[スタート]**を押し。途中、残り時間が約**4分30秒**と約**2分30秒**のときに取り出して混ぜ、**[スタート]**を押しして加熱する。

※加熱途中に取り出す場合は、**[とりげし]**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**[レンジ]**を押し、**600W**にして**[回転つまみ]**で約**4分**に合わせ、**[スタート]**を押し。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

- 2にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。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。

- 角皿に3を並べ、下段に入れる。**[回転つまみ]**で**グラタン**のメニュー番号**11**に合わせ、**[スタート]**を押し。

■手動でするときは…**[オープン]** 250℃予熱なしで約28分

POINT

グラタンのポイント

- 1度に加熱できる分量は4人分(4皿)です。(大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿は**レンジ加熱では使わないでください**)**[レンジ]** **600W**で人肌程度まであたためてから、角皿にのせて**4**の要領で焼きます。チーズは焼く前に散らします。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がり異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
※自動加熱では加熱できません。ヒーター加熱が入るので、ポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

ぶりの照り焼き

手動

グリル

付属品

上段



材料 (4人分)

ぶり	4切れ(1切れ80g)
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
アルミホイル	

- ビニール袋にぶりとなれを入れ、袋の口を結んで、途中1~2度上下を返しながらか約**30分**漬けておく。
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの裏側を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れる。
- [グリル]**を押し、**[回転つまみ]**で**12~14分**に合わせ、**[スタート]**を押し。残り時間が**4~6分**で角皿を取り出して魚を裏返し、再び上段に入れ、**[スタート]**を押し。

お総菜



蒸し鶏の
ポイント

- 直径約15cmの耐熱容器を使用してください。
- 途中、報知音が鳴ればすぐ庫内に食品を入れます。
- 微妙な火加減をコントロールしているため、手動加熱では加熱できません。



蒸し鶏のオーロラソースあえ

約9分

自動メニュー
9
蒸し鶏

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に



- 1 ささ身に塩をふり、耐熱容器に並べ、酒をふる。
- 2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[回転つまみ]で蒸し鶏のメニュー番号9に合わせ、[スタート]を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

- 3 予湿が完了すれば(途中、ピッピッピッ...という報知音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1の容器をラップをせずに庫内中央に置き、[スタート]を押す。
- 4 加熱後、蒸し鶏を適当な大きさにさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、Aとあえる。

材料 (2人分)

- ささ身(筋を取って半分に切る).....150g
- 塩.....小さじ1/4
- 酒.....大さじ1 1/2
- A (マヨネーズ.....大さじ1
ケチャップ.....大さじ1)

あさりの酒蒸し

約9分



材料 (2人分)

- あさり.....200g
- 酒.....大さじ2
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

- 1 あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
- 2 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
- 3 蒸し鶏のオーロラソースあえ(上記の2~3と同様に加熱する。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。

たらの蒸し物

約8分



材料 (2人分)

- 生たら.....2切れ
(1切れ80gで厚みが2cm以下のもの)
- 貝割れ菜(3cm長さに切る).....1/2パック
- レモン(薄切り).....2枚
- ポン酢しょうゆ.....適量

- 1 耐熱容器にたらを並べ、貝割れ菜を添えてレモンをのせる。
- 2 蒸し鶏のオーロラソースあえ(上記の2~3と同様に加熱する。
[スタート]を押して30秒以内に仕上がりキーの (弱め) を押す。
- 3 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

野菜の重ね蒸し

約12分



材料 (2人分)

- じゃがいも(2~3mm厚さに切る).....1/2個(75g)
- なす(2~3mm厚さに切る).....1/2本(50g)
- トマト(5mm厚さに切る).....1/2個(75g)
- ベーコン(2~3cm幅に切る).....2枚
- ピザ用チーズ.....40g
- 塩、こしょう.....各少々

- 1 耐熱皿に材料表の順に材料を重ねていき、それぞれに、塩、こしょうをふる。
※このメニューは直径15cmの耐熱皿を使用します。
- 2 蒸し鶏のオーロラソースあえ(上記の2~3と同様に加熱する。
[スタート]を押して30秒以内に仕上がりキーの (強め) を押す。

茶わん蒸し

自動メニュー
21
スチーム予湿

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に

約37分

自動メニュー
10
茶わん蒸し

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に
下段

材料 (4個分)

干しいたけ(水でもどす)……2枚	かまぼこ ……4切れ
干しいたけのもどし汁 ……大さじ2	ぎんなん(缶詰) ……8粒
しょうゆ ……大さじ1	卵 ……M2個
砂糖 ……大さじ1	だし汁 ……2カップ
ささ身 ……100g	塩 ……小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ ……各少々	薄口しょうゆ ……小さじ1
えび ……4尾	みりん ……小さじ2
	みつ葉 ……適量

- 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、600Wにして[回転つまみ]で約1分に合わせ、[スタート]を押す。
- ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

- 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目までで置き、耐熱性の共ブタをし、角皿の中央寄りに並べる。
- スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。[回転つまみ]でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、[スタート]を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですときは…[レンジ] 600Wで約2分

- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに4を下段に入れる。[回転つまみ]で茶わん蒸しのメニュー番号10に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、取り出してみつ葉を散らす。

■手動ですときは…

[オープン] 180℃予熱なしで約35分加熱後、庫内で10分蒸らす。

茶わん蒸し バリエーション

洋風茶わん蒸し

材料 (4個分)

鶏もも肉 ……80g
塩、こしょう ……各少々
マッシュルーム(スライス・罐) ……30g
ベーコン(1cm幅に切る) ……2枚
卵 ……M2個
ブイヨン ……300mL
(固形ブイヨンの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)
牛乳 ……100mL
白ワイン ……大さじ1
塩、こしょう ……各適量
アルミホイル

- 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
- 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
- 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に1、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをし、角皿の中央寄りに並べる。

フタの作りかた

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押し 1cm以上残して、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。
1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。



※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると、固まりにくいことがあります。

- 茶わん蒸し(上記)の5~6と同じようにする。

POINT

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらなことがります。はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおおよそ1:4です。
- 卵液の温度は15~25℃にします。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。

3品献立セット

好みの主菜1品と副菜2品を組み合わせて、同時に加熱できます。

手順

- 角皿に主菜1品と副菜2品の材料を並べる。
- スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
【回転つまみ】でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、【スタート】を押す。(角皿、食品は入れません)
■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
 ■手動でするときは…【レンジ】600Wで約2分
- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を下段に入れる。
【回転つまみ】で3品献立セットのメニュー番号13に合わせ、【スタート】を押す。
■手動でするときは…【オープン】250℃予熱なしで約24分

自動メニュー
21
スチーム予湿

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に

約23分

自動メニュー
13
3品献立セット

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に
下段



主菜 副菜 副菜

主菜 さけのホイル焼き



材料 (2人分)

生ざけ……………2切れ(160g)	A	スイートコーン……………40g
塩……………適量		(缶詰・粒状)
こしょう……………適量		タルタルソース……………20g
じゃがいも……………1/2個(75g)		生クリーム……………大さじ1
(3mm厚さの薄切り)		アルミホイル

- 生ざけは塩、こしょうをする。
- アルミホイルを2枚広げて薄くサラダ油(分量外)をぬり、じゃがいもを2等分して敷き、その上にさけをのせる。混ぜ合わせたA(コーンの汁気はきる)を2等分してさけの上にかけてそれぞれ包み、角皿に並べる。

主菜 手羽元の香り焼き



材料 (2人分)

鶏手羽元……………6本(360g)	A	ごま油……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ3		豆板醤……………小さじ1
砂糖……………大さじ1 1/2		アルミホイル
酒……………大さじ1		

- ビニール袋にAとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、汁気をきった1を並べる。

主菜 豚肉のしそ巻き



材料 (2人分)

豚もも薄切り肉……………300g	A	みそ……………大さじ1 1/2
練りからし……………適量		砂糖……………大さじ1 1/2
青じそ(大葉)……………12枚		しょうゆ……………大さじ1
		アルミホイル

- 大きめの皿にAを入れて混ぜ合わせ、1をからませて約10分おく。
- 豚肉を6等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
 ※脂身は焦げやすいので内側に折り込んでから巻くとよいでしょう。
- 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
 ※焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

副菜

ポテト チーズ焼き



材料 (2人分)

A	ジャガイモ……大1個 (1~2mm厚さの半月切り)	塩、こしょう……各少々
	ハム(いちよう切り)・2枚	ピザ用チーズ……30g
		クッキングシート

- 1 角皿にクッキングシートを敷き、Aを2等分して広げて並べる。
- 2 1に塩、こしょうをふって、ピザ用チーズを等分にのせる。

副菜

大根の ゆずこしょう 焼き



材料 (2人分)

	大根……200g (1cm厚さの輪切り)	塩……少々
	鶏ひき肉……80g	A
	薄力粉……適量	マヨネーズ……大さじ2 ¹ / ₂
		ゆずこしょう……適量
		アルミホイル

- 1 大根の表面に薄力粉を薄くまぶす。
- 2 鶏ひき肉に塩を加えて良く混ぜ合わせ、大根に等分にのせて広げる。
- 3 混ぜ合わせたAを表面にぬり、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

副菜

ピーマンの ファルシー



材料 (2人分)

	ピーマン……3個	A
	ツナ……60g (缶詰・汁気をきる)	溶き卵……1個分
	パン粉……大さじ3	塩、こしょう……各少々
		アルミホイル

- 1 ピーマンは縦半分になり、混ぜ合わせたAを詰める。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、1を並べる。

副菜

きのこの 白あえ



材料 (2人分)

A	生しいたけ(細切り)……40g	もめん豆腐……1/3丁
	しめじ(小房に分ける)……40g	すりごま……10g
	えのきだけ(半分に切る)……40g	C
	酒……小さじ2 ¹ / ₂	砂糖……大さじ1
B	みりん……小さじ2 ¹ / ₂	塩……適量
	塩……少々	アルミホイル

- 1 豆腐は重石などをして水気をきる。
- 2 アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、Aをのせ、Bをかけて包む。
- 3 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。
1の豆腐を裏ごし、きのこCを加えて混ぜ合わせる。
※お好みで三つ葉(適量)を合わせてもよいでしょう。

副菜

パプリカ サラダ



材料 (2人分)

A	パプリカ(くし切り)……1/2個(80g)
	エリンギ(1本を8等分に切る)……1パック(100g)
	ドレッシング(市販)……適量
	アルミホイル

- 1 Aをアルミホイルで包み、角皿にのせる。
- 2 加熱後、ドレッシングをかける。

副菜

焼きなす サラダ



材料 (2人分)

	なす……1本(100g)	A
	アルミホイル	青じそ(細切り)……5枚
		トマト……1個(150g)
		(1.5cm角切り)
		ポン酢しょうゆ……大さじ1 ¹ / ₂

- 1 角皿にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、なすの断面を下にして並べる。
- 2 加熱後、なすの皮をむいて1.5cm角に切ってボールに入れ、Aを加えてあえる。

型抜きクッキー

手動
オープン付属品
下段

材料 (約42個分)

バター(柔らかくしたもの)	溶き卵	……M1/2個分
……	……70g	……少々
砂糖	薄力粉	……150g

- 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る。
- 2 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れ、サククリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。

- 5 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
ポイント
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
- 7 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
- 8 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[オープン]を2回押し、**温度キー**で170℃に合わせ、[スタート]を押す。
- 9 予熱が完了すれば、7を下段に入れる。
[回転つまみ]で約19分に合わせ、[スタート]を押して焼く。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2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

注意 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」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。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●生地のおおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違つと、焼きムラの原因になります。



●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

このクックブックでは、主に金属製の型を使用しています。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で作るときは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。

POINT

スポンジケーキのポイント

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
(分量は右記の表を参照して下さい)
- 直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。スポンジケーキのメニュー番号17で「スタート」を押して30秒以内に直径15cmは (弱め)、直径21cmは (強め)を押します。

材料	丸型の直径	15cm	21cm
薄力粉		60g	120g
卵		M2個	M4個
砂糖		60g	120g
バター		10g	20g
牛乳		小さじ2	小さじ4

スポンジケーキ

自動メニュー

21

スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

約34分

自動メニュー

17

スポンジケーキ

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

下段



材料

(直径18cmの金属製丸型1個分)

スポンジケーキ

薄力粉 ……90g
卵 ……M3個
砂糖 ……90g
バニラエッセンス ……少々
バター(小さく切る) ……15g
牛乳 ……大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム ……200mL
砂糖 ……大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー ……各少々
仕上げ用フルーツ
(いちごなど) ……適量

クッキングシート(または硫酸紙)

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらにツノやがでるまで泡立てる。

ポイント

ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



4 2と3を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクリと、粉げがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。

ポイント

混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。「レンジ」押し、200Wにして「回転つまみ」で約1分に合わせ、「スタート」押し、固まりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿の中央にのせる。

8 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。「回転つまみ」でスチーム予湿のメニュー番号21に合わせ、「スタート」を押す。(角皿・食品は入れません)

■ご注意ください・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

9 ■手動でするときは…「レンジ」600Wで約2分
スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに7を下段に入れる。「回転つまみ」でスポンジケーキのメニュー番号17に合わせ、「スタート」を押す。

■手動でするときは…「オーブ」160℃で予熱後、約30分(15cmは約25分、21cmは約35分)

※このメニューを手動でするときは、予熱をするのでスチーム予湿はしません。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cmの高さから1回落とし、型から出して冷ます。

10 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながらかき立て、トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

ロールケーキ

手動
オープン付属品
下段

材料 (1本分)

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
(薄力粉……………80g	(生クリーム……………200mL
卵……………M4個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………80g	バニラエッセンス、プランデー…各少々
バニラエッセンス…少々	好みのフルーツ……………適量
牛乳……………大さじ1½	クッキングシート

ロールケーキ バリエーション 材料を変えて「ロールケーキ」と同じ要領で加熱します。

ココアロール

薄力粉を70gにし、ココア15gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉を70gにし、抹茶小さじ2を合わせてふるう。

- 1 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
- 2 スポンジケーキ(55ページ)の2~5と同じようにして、生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサクリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げると、リボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。
※ロールケーキはスポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐる練り合わせると、粘りが出るので気をつけてください。
- 3 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[オープン]を2回押し、温度キーで180℃に合わせ、[スタート]を押す。



- 5 予熱が完了すれば、3を下段に入れる。
[回転つまみ]で約22分に合わせ、[スタート]を押して焼く。
※クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、クッキングシートをそっとはがす。
- 6 ホイップクリームの作り方(55ページの10)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
- 7 ケーキの粗熱が取れば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
*ケーキの外周の固さが気になるときは、固い所にぬれふきんをあてておくと、巻きやすくなります。

なめらかプリン

約40分

自動メニュー
18
なめらかプリン付属品
下段

※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。

※型から出せない柔らかいタイプのプリンです。仕上がりの目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいでできあがりです。

材料 (底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分)

A(牛乳……………300mL	バニラエッセンス……………少々
砂糖……………70g	アルミホイル
生クリーム…150mL	キッチンペーパー
卵黄……………M5個	

※牛乳を豆乳に代えてもできます。

- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
[レンジ]を押し、600Wにして[回転つまみ]で約2分50秒に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。
- 2 1に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 3 2を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。(51ページ 洋風茶わん蒸しを参照)
- 4 角皿の内側にキッチンペーパーを2重になるように敷きつめ、3を間隔を開けて並べ、下段にのせてから、角皿に熱湯150mLを注ぐ。(やけどに注意してください)
- 5 [回転つまみ]でなめらかプリンのメニュー番号18に合わせ、[スタート]を押す。
■手動でするときは…
[オープン] 150℃で予熱後、約35分加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

ロールパン

約16分

自動メニュー
19
ロールパン

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に
下段

(予熱時間は含みません)



ポイント

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。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



- 6 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。(ガス抜き)
- 7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 8 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬる。
- 9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



材料 (9個分)

パン生地

強力粉……………210g
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
ドライイースト…小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)…110mL
溶き卵……………M1/2個分
バター……………40g

ドリュール

溶き卵……………M1/4個分
塩……………少々

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、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。

ポイント

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。

3 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。



4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 角皿を下段に入れ、4をのせる。**オープン**を1回押し、**温度キー**で40℃に合わせ、**回転つまみ**で40~50分に合わせ、**スタート**を押して、1次発酵をする。

10 生地に霧を吹いて角皿を下段に入れる。**オープン**を1回押しして**温度キー**で40℃に合わせ、**回転つまみ**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、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント

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、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 2次発酵後、パンの表面にドリュールをぬる。

12 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**で**ロールパン**のメニュー番号19に合わせ、**スタート**を押して予熱をする。(角皿、食品は入れません)

13 予熱が完了すれば、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに11を下段に入れ、**スタート**を押す。

■手動でするときは…

オープン 210℃で予熱後、約16分

※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップを入れて予熱します。

ピザ

手動
オープン

付属品
下段
スチーム
カップを
庫内右奥に



材料 (直径24cmのピザ1枚分)

ピザ生地	トッピング
強力粉 ……80g	ピザソース(市販のもの) ……適量
薄力粉 ……40g	サラミソーセージ(薄切り) ……15枚
砂糖 ……小さじ ² / ₃	玉ねぎ(薄切り) …… ¹ / ₄ 個(50g)
塩 ……小さじ ¹ / ₃	ピーマン(薄切り) ……1個
ドライイースト ……小さじ ¹ / ₂ (1.5g)	マッシュルーム(スライス・缶詰) ……40g
水 ……70mL	ピザ用チーズ ……100g
サラダ油 ……大さじ ¹ / ₂	クッキングシート

1 材料表の材料でロールパン(57ページ)の**1~7**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに10分休ませる。(ベンチタイム)

2 生地を直径24cmの円形にのぼし、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。
※クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたりすると焦げることがあります。

3 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[オープン]を2回押して、温度キーで**250℃**に合わせ、[スタート]を押して予熱をする。(角皿・食品は入れません)

4 **2**の生地にピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント

サラミは揚げやすいので、チーズを上のにのせるとよいでしょう。

5 予熱が完了すれば、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**4**を下段に入れる。

[回転つまみ]で約**17分**に合わせ、[スタート]を押して焼く。

市販のピザ(冷蔵・冷凍)

自動メニュー
21
スチーム予湿

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に

自動メニュー
20
ピザ
(冷蔵・冷凍)

付属品
下段
スチーム
カップを
庫内右奥に

1 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[回転つまみ]でスチーム予湿のメニュー番号**21**に合わせ、[スタート]を押す。(角皿・食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは… [レンジ] 600Wで約2分

2 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐにピザをのせた角皿を下段に入れる。
[回転つまみ]でピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号**20**に合わせ、[スタート]を押して焼く。
ただし、直径15cmの冷蔵ピザは30秒以内に仕上がりキーの (弱め) を押す。

材料(市販のピザ1枚)		自動加熱	仕上がりキー	目安時間	手動でするときは	
冷蔵ピザ	直径15cm	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号 20 に合わせる。	<input checked="" type="checkbox"/> (弱め)	約13分	[オープン]	12~14分
	直径22cm		—	約15分	250℃ 予熱なし	14~16分
冷凍ピザ	直径15cm					

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

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 (29,31 ページ)

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。

あたため

[レンジ] 600W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	メニュー	ラップ	分量	目安時間
煮物 (コツ) 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。	常温・冷蔵 —	200g	約1分20秒	中華まん (コツ) 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆつ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。	常温・冷蔵 冷凍	1個 (70~80g)	約40秒 約1分
カレー・シチュー	常温・冷蔵 冷凍 ○	1人分(200g)	約1分30秒 約5分30秒	まんじゅう	常温・冷蔵 冷凍 —	1個 (50~100g)	10~20秒 30~40秒
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵 —	1杯(150mL)	約1分30秒	茶わん蒸し (コツ) 必ず皿にのせて加熱する。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。	常温・冷蔵 —	1個(150g)	約4分
ごはん	常温・冷蔵 冷凍 ○	1杯(150g)	約1分10秒 約2分20秒	コンビニ弁当 (コツ) 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。	常温・冷蔵 —	1人分(400g)	約2分
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵 —	1皿(200g)	約1分10秒	ミックスベジタブル	冷凍 ○	100g	約3分20秒
ハンバーグ	常温・冷蔵 冷凍 ○	2個(180g)	約1分20秒 約4分10秒	里もも・かぼちゃ	冷凍 ○	500g	約10分
天ぷら・フライ	常温・冷蔵 —	1人分(200g)	約1分10秒	牛乳	冷蔵 —	1杯(200mL)	約1分30秒
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍 ○	5個(70g) 12個(160g)	約1分 約3分30秒	酒	常温 —	1杯(180mL)	約1分
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵 冷凍 ○	1人分(250g)	約1分40秒 約4分30秒				

トースト

[グリル] で加熱します。
角皿に並べ上段に入れます。ラップはしません。

種類	分量	目安時間
食パン (常温・6枚切り)	1枚	4分~5分 (途中、約3分で裏返す)
	2枚	4分30秒~5分30秒 (途中、3分~3分30秒で裏返す)

焼きもち

[グリル] で加熱します。
角皿にクッキングシートを敷き、もちを並べて下段に入れます。ラップはしません。

種類	分量	目安時間
もち	4個 (1個50g)	11分~12分

(コツ) 焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼きあがりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子を見ながら加熱してください。

■ご注意 ・クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

野菜をゆでる

[レンジ] 600Wで加熱します。
必ずラップをします。

素材	分量	目安時間
ほうれん草	200g	約2分
ブロッコリー	200g	約2分
アスパラガス	100g	約1分20秒
かぼちゃ	400g	約4分30秒
にんじん	200g	約5分
(コツ) 野菜が浸かるぐらいの水(100mL)を加えて加熱する。		
だいこん	400g	約6分30秒
じゃがいも さつまいも	150g	3~4分

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。
加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。

仕様

電 源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	730W	
オープン	定格消費電力	1,430W	
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃)・110~250℃※2	
外形寸法※3	幅500mm×奥行380mm×高さ345mm		
庫内有効寸法	幅320mm×奥行290mm×高さ225mm		
質 量	約13kg		
角 皿	335mm×285mm		
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	56.0kWh/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	14.0kWh/年	年間消費電力量	70.0kWh/年

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

※2 このオープンレンジの250℃での運転時間は、約5分間です。
その後は、自動的に220℃に切り換わります。

※3 脚間寸法は、幅380mm、奥行265mm(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、天面10cm以上、両側面5cm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。

製品登録の
お願い

COCORO MEMBERS

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

<https://cocoromembers.jp.sharp>

スマートフォンは
こちらから

お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「よくあるご質問」(3ページ)、「故障かな？」(35, 36ページ)をご確認ください。

- お客様ご相談窓口からのお問い合わせ (38ページ)

Webもご活用ください。

-
- <https://jp.sharp/support/oven/index.html>



Q&A情報

よくあるご質問などを掲載



故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地



Printed in Thailand

F23Aシリーズ

TCADCB332WRRZ 19C-①