

取扱説明書

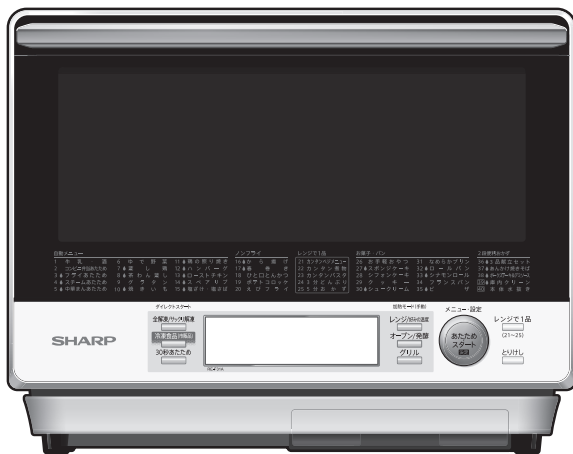
形名

アール イー

エフ

エイ

RE-F31A



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使い
ください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

本書は、クックブックと保証書とともに、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

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 |
| 各部のなまえ | 9 |
| 操作部・表示部／電源の入れかた | 10 |
| 水タンクの使いかた・つゆ受けの使いかた | 12 |
| 基本操作 | 13 |
| 加熱の種類としくみ | 14 |
| 調理のときのお願ひ | 15 |
| 使える容器・使えない容器 | 16 |
| カラ焼きをする | 18 |

使いかた

自動加熱

| | |
|-----------------|----|
| あたため使い分け | 19 |
| あたため | 20 |
| 30秒あたため | 22 |
| 全解凍・サクリ解凍 | 23 |
| 冷凍食品(市販品) | 24 |
| 自動加熱(1～38)の操作方法 | 26 |
| 牛乳・酒 | 27 |
| コンビニ弁当あたため | 28 |
| フライあたため | 29 |
| スチームあたため | 30 |
| 中華まんあたため | 31 |
| ゆで野菜 | 32 |

手動加熱

| | |
|-----------|----|
| レンジ | 34 |
| 好みの温度あたため | 35 |
| オープン | 36 |
| 発酵 | 38 |
| グリル | 39 |

必要なときに

| | |
|--------------------|-----|
| お手入れ | 40 |
| 庫内クリーン | 42 |
| 本体水抜き | 42 |
| 故障かな? | 43 |
| ・よくあるご質問(水タンクについて) | 44 |
| ・こんな表示が出たら | 45 |
| 保証とアフターサービス | 46 |
| お客様ご相談窓口のご案内 | 47 |
| 仕様 | 裏表紙 |

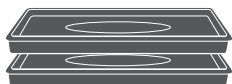
使いはじめるまでの手順

1

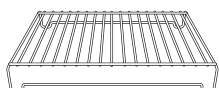
付属品の確認

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。

- 角 皿(金属製) 2枚 中央部を少し高くしています。(反り軽減)

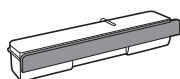


- 調理網(金属製)



角皿にのせて使います。

- 水タンク



水を使う加熱のときは、新しい水を入れます。
本体正面右下にセットします。
使用しないときは必ずカラにしておいてください。
水タンクの使いかた (12 ページ)

- つゆ受け



いつもセットしておきます。
本体正面の下にセットします。 (12 ページ)
調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。
溜まった水は、こまめに捨ててください。

- 保証書 ● 取扱説明書 ● クックブック

当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※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 (18 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「クックブック」は、付属のクックブックのことを示しています。

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。

7 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かわからない

→「加熱の種類としくみ」14 ページ、
「あたため使い分け」19 ページ
をご覧ください。

● 加熱終了後も音がする

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

● 水タンクにお湯を入れてもいいの？

→入れないでください。お湯を使っても
加熱時間の短縮にはなりません。

44 ページ

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

<http://www.sharp.co.jp/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/好みの温度 を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押す

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。45 ページ

元に戻す(鳴らす)ときは、
レンジ/好みの温度  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)



分解禁止

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。(47 ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

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



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない (感電・けがの原因)



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



電源プラグは、根元まで確実に差し込む
(発火の原因)



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



プラグを抜く

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



アース線接続

アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)

水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

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)



必ず
はずす



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、(1 牛乳・酒)に合わせて
加熱する **27 ページ**



突沸



**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・容器など本書の記載内容を守る **21 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 **34 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)



発煙

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
(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 (16, 17 ページ)



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



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)

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。



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



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



庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない(発火・発煙・さびの原因)
お手入れ (40 ページ)



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

ドアは



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



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

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きの原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
(感電・電波漏れの原因)

【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税(工事費別)

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



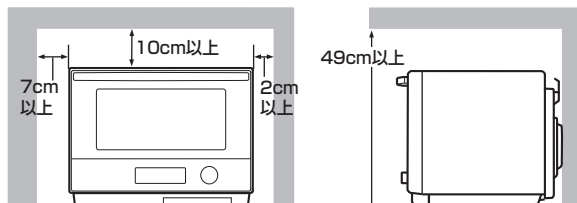
本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

| 場所 | 離隔距離 (cm) |
|----|-----------|
| 上方 | 10 |
| 左方 | 7 |
| 右方 | 2 |
| 前方 | 開放 |
| 後方 | 0 |
| 下方 | 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。壁の汚れや蒸気が気になる場合は、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

- 調理をするときは、必ず換気をする。(蒸気による壁などへの露付きの原因)
- 窓ガラスがある場合は、排気口 (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)

製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない

アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (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。
- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

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

安全上のご注意 (3)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

水タンクについて



水道水を使う

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。



水タンクの水は一日1度は捨てる水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。



水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ

水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

お手入れ後は、充分に水気を取ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は、使わない
(熱で変形するおそれ)



コンロのそばや高温になる場所に置かない

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



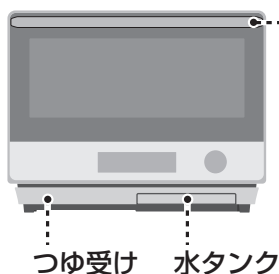
水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

お願い

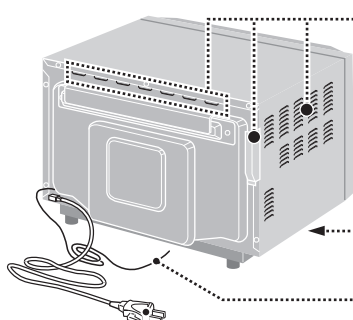
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえ



ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。
加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が停止します。



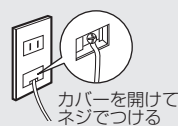
排気口(背面・左側面)

吸気口

(つゆ受けの奥にあります)

アース線

[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]

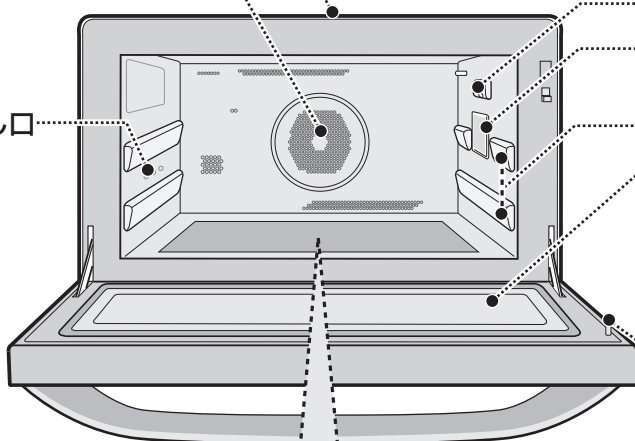


アースについて 7 ページ

キャビネット

背面ヒーター
(背面内部)

蒸気吹き出し口



赤外線センサー

庫内灯(右側面)
加熱中点灯します。

角皿受け棚(両側面)

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。

ドア突起部

食品の出し入れ時に
ご注意ください。

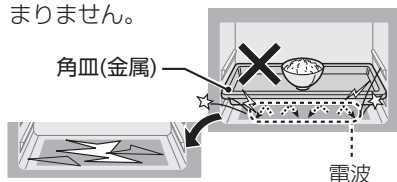
フラットテーブル

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。
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内に付着することがあります。
やけどに注意して、乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くなる場合があります。

レンジ加熱のときは、角皿・調理網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。



操作部・表示部



メニュー番号表示

自動メニュー

- 1 牛乳・酒
- 2 コンビニ弁当あたため
- 3 フライあたため
- 4 スチームあたため
- 5 中華まんあたため

- 6 ゆで野菜
- 7 蒸し鶏
- 8 茶わん蒸し
- 9 グラタン
- 10 焼きいも

- 11 鶏の照り焼き
- 12 ハンバーグ
- 13 ローストチキン
- 14 スペアリップ
- 15 塩ざけ・塩さば

ノンフライ

- 16 から揚げ
- 17 春巻き
- 18 ひと口とんかつ
- 19 ポテトコロッケ
- 20 えびフライ

表示部 (説明のためすべてを表示した状態です)

- 加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、「0」を表示します。

延長表示

- 加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると1分間表示になります。
- 「延長」表示中に別の調理をするときは、「とりけし」を押してから操作します。

自動加熱キー

ダイレクトスタート

全解凍/サックリ解凍

冷凍食品(市販品)

30秒あたため

仕上がり調節表示

自動 加熱中

全解凍
サックリ解凍
冷凍食品(市販品)
2度押し1分

仕上がり調節
弱・強
1000℃
W
水確認

過熱水蒸気D 好みの温度

88分 88秒
時間 分 秒
段上 分値下

手動 レンジ

予熱 スチーム
完了 オープン
アミ グリル

手動加熱キー

加熱モード(手動)

レンジ/好みの温度

オープン/発酵

グリル

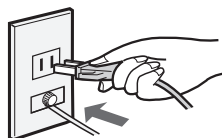
- 水を使うメニューの番号を選んだとき、点滅表示して、お知らせします。水タンクに水を入れて、セットしてください。(「スタート」を押すと消灯します)

付属品表示

- 下段に角皿をセット
下
- 上・下段に角皿をセット
上 下
- 下段に角皿と調理網をセット
アミ 下

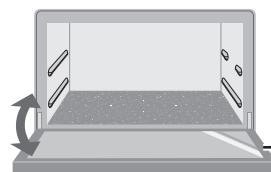
電源の入れかた

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 ドアを開けて、閉める



「0」表示点灯
(電源が入ります)

- 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。

💧 マークについて… 付属の水タンクを使って蒸気を発生させながら加熱するメニューです。

レンジで1品

21 カンタンベジメニュー
22 カンタン煮物
23 カンタンパスタ
24 3分どんぶり
25 5分おかず

お菓子・パン

26 お手軽おやつ
27 スポンジケーキ
28 シフォンケーキ
29 クッキー
30 シュークリーム
31 なめらかプリン
32 ロールパン
33 シナモンロール
34 フランスパン
35 ビザ

2段便利おかず

36 3品献立セット
37 あんかけ焼きそば
38 ポークステーキ&デミソース
39 庫内クリーン
40 本体水抜き

つまみ



回す

- 自動加熱のとき、メニュー番号を合わせたり、仕上がりを調節します。
- 手動加熱のとき、温度や加熱時間などを合わせます。

あたため・スタート・決定キー



押す

- レンジ加熱でごはんやおかずのあたためを自動でします。
- 設定した内容を決定します。
- 加熱をスタートさせます。

ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします

メニュー・設定



レンジで1品

(21~25)

とりけし

- レンジで1品メニュー(21~25)を選ぶときに、押してからつまみを回すと、早くメニュー番号を合わせることができます。

- 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。

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。(「」点灯)
- ドアを閉めると1分後に電源が切れます。(「」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
- ・「」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)

延長操作について

- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に **つまみ** を回して加熱時間を合わせ、**スタート** を押します。



- 延長表示が消えているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱をしてください。

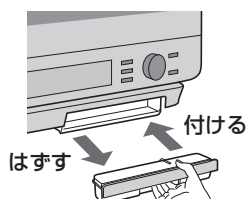
水タンクの使いかた

取り付けかた

水平に持って、周囲のつゆ受けと同じ位置まで、差し込みます。

取りはずしかた

水タンクに手をかけ、水平に引き出します。

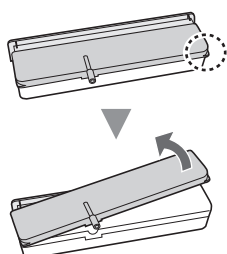


- 傾けると水がこぼれることがありますので、水平の状態でごってください。

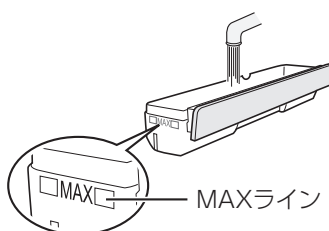
水の入れかた

① フタをはずす

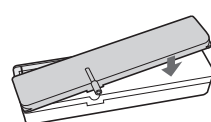
○部分に指をかけて、持ち上げます。



② MAXラインまで 水を入れる



③ フタを閉める



- フタが確実に閉まっていることを確認します。
(水が漏れるおそれあり)

ご注意

- MAXラインを超えて水を入れないでください。
- 加熱途中で、水タンクを取り出さないでください。
- 水が入った水タンクを取り出すと、給水口から多少水滴が落ちることがあります。

つゆ受けの使いかた

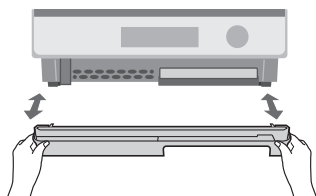
つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴が溜まります。
調理を終えたら、水を捨てましょう。

取り付けかた

水平に差し込みます。
(本体の足にはめるように押し込む)

取りはずしかた

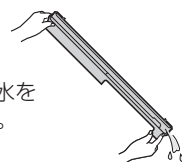
両端を持ち、手前に引き出します。



いつもセットしておきますが、
次のタイミングではずします

- 加熱前：カラであることを確認します。

- 調理後：溜まった水を捨てます。



ご注意

- つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。
本体内部に残っていた水滴が、排水口から落ちてくる場合があります。

基本操作

レンジあたため

押すと加熱がスタートします。



自動加熱

(ダイレクトスタート)

押すと加熱がスタートします。

全解凍/サックリ解凍



2度押しすると「サックリ解凍」

冷凍食品(市販品)



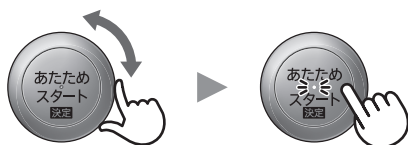
30秒あたため



2度押しすると「1分あたため」

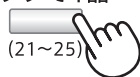
自動加熱メニュー「1」～「38」

目的のメニュー番号を選んで決定すると、加熱がスタートします。



レンジで1品メニュー(21～25)は、レンジで1品キーを押してから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。

レンジで1品



(21～25)



手動加熱

目的の加熱のキーを選んで、出力(W) や温度、加熱時間などを設定して決定すると、加熱がスタートします。

レンジ/好みの温度



オープン/発酵



グリル

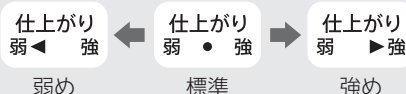


加熱の種類によって、点滅しないものもあります。

仕上がり調節のしかた



- 初め、「標準(●)」に設定されています。調節したい場合は、加熱スタート後、30秒以内につまみを回して、お好みの位置にマーク(◀ か ▶)を表示させます。



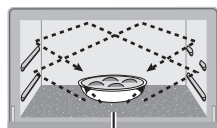
- つまみを回すだけで仕上がり調節は完了です。
- マークが点滅中は、変更ができます。

加熱の種類としくみ

水は、
水を使う加熱です。

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

冷凍食品(市販品)

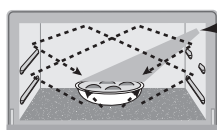
1 牛乳・酒

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** のときは、高さの低い容器を使います。 **(35 ページ)**

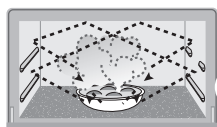
自動

全解凍/サクリ解凍

手動

好みの温度

スチーム加熱



■蒸気で食品表面の乾燥をおさえながらレンジ加熱します。



自動

4 スチームあたため

5 中華まんあたため など

手動

レンジ スチーム

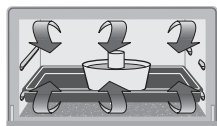
ご注意

- 電波で加熱するため、角皿・調理網・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。



レンジ加熱

オーブン加熱



■背面ヒーターからの熱風で、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んで焼き上げます。

※発酵では水を使います。

自動

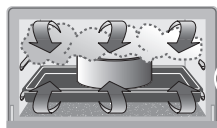
20 えびフライ

28 シフォンケーキ など

手動

オープン/発酵

過熱水蒸気加熱



■過熱水蒸気メニューは、蒸気を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。

※手動でできません。



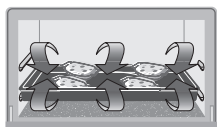
自動

3 フライあたため

16 から揚げ

27 スポンジケーキ など

グリル加熱



■背面ヒーターからの熱風で、食品に焦げ目を付けて焼き上げます。

自動

9 グラタン など

手動

グリル

調理のときのお願い

水を使う加熱のとき

食器や付属品の取り出しは、市販のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取る

結露した水滴がたまることがあります。やけどに注意して、乾いたふきんなどで拭き取ってください。

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する

延長操作について (11 ページ)

繰り返し続けて作るときは、仕上がり調節をして、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。

仕上がり調節のしかた (13 ページ)

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・調理網・金属類は、絶対に使用しない



火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。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。

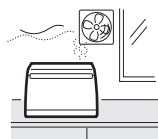
クックブック以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

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。クックブック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、熱気や蒸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」(16, 17 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、うまく仕上がりにません。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。

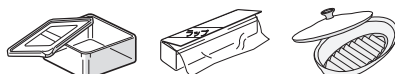
使える容器

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

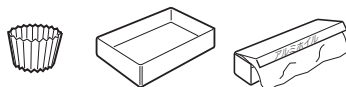
- ただし、砂糖や油分の多い料理は高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

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。

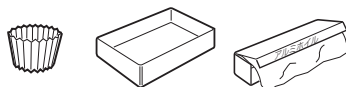
シリコン容器

- 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)
熱風吹き出し口(庫内奥側)付近は、設定温度より高温になるため、近付けて置くと、容器が変形することがあります。



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



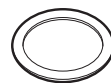
- ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。

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

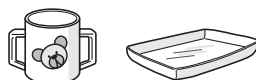
レンジ

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)

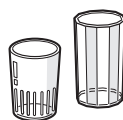
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)



- 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〕

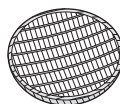


漆器



- 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



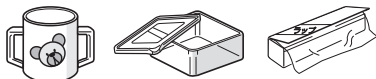
- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

- ・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

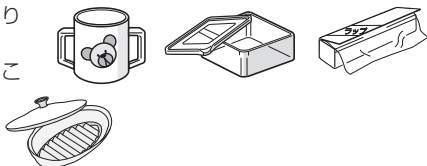
プラスチック容器、ラップ



- 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。

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

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)
カラ焼きをすると調理中の煙やにおいが、軽減されます。

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。

準備

庫内に何も入っていないことを確認する



※水タンクにも水は入れません。

1

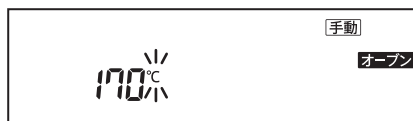
ドアを開けて、閉めて

オープン/発酵



1度押す

(予熱をしない設定です)



●初め、170°Cを表示

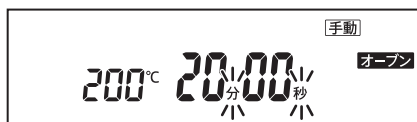
2

200°Cに合わせて、決定する



3

20分になっていることを確認する



●初め、20分を表示

つまみを回して時間を変更してしまった場合は、20分に合わせる。

4



加熱



加熱終了音が
鳴ります。

ご注意

●本体が熱くなります。
ご注意ください。

- 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、ファンの回転音がします。
- 自動的に電源が切れるのは最大30分後です。

43 ページ

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。

カラ焼き終了

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。

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 | 20 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ると、加熱が止まります。 |
| | <div> 常温のものを、しっとりあたためたいときは </div> 4 スチームあたため | 30 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。 |
| 市販の冷凍食品  | 冷凍食品(市販品) | 24 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  | 1 牛乳・酒 | 27 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  | 2 コンビニ弁当あたため | 28 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)  | 3 フライあたため | 29 ページ | 蒸気とオープン加熱であたためます。 |
| 中華まんなど  | 5 中華まんあたため | 31 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 | 35 ページ | レンジ加熱で、温度を設定してあたためます。 |
| 少量のものなど | 30秒あたため | 22 ページ | レンジ加熱(600W)であたためます。1度押しで30秒、2度押しで1分のあたためができます。 |

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



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ 16 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、密閉容器などのフタは、はずしてください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、ラップをしっかりとかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
- 飲み物の加熱では、沸とうするので、絶対使わない。(1 牛乳・酒)で加熱します。 (27 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。

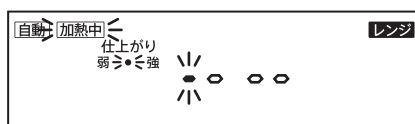
- 加熱時間や出力(W)を合わせる
ときは **レンジ** を使います。

34 ページ

レンジ/好みの温度

- 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 (21 ページ)
- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

1



- 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。
(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に **つまみ** を回す。



- ▶ **強 (強め)** の場合は、残り時間を表示します。

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりを調節するものがあります。

(21 ページ)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (11 ページ)

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。

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)

(mL=cc)

| 食品 | 分量 | 状態 | ラップ | 仕上りの調節 | コツ |
|--|----------------------|------------------------------|---|-------------------|--|
| ごはん  | 1〜4杯 (1杯150g) | 常温・冷蔵 | — | 4杯のときは ▶強 (強め) | ・固めのときは、水を振りかける。 |
| 冷凍ごはん  | 1〜4個 (1個100〜150g) | 冷凍 | ○ | 450g以上 ▶強 (強め) | ・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 (160gまで) | 常温・冷蔵 | ○ | 弱◀ (弱め) | ・両面に水を振りかける。 |
| | | 冷凍 | ・冷凍食品(市販品) または、(5 中華まんあたため)であたためます。(24, 31 ページ) | | |
| ハンバーグ | 1〜4個(1個90g) | 常温・冷蔵 | — | ▶強 (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。 |
| | 200〜450g | 冷凍 | ・冷凍食品(市販品) であたためます。(24 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 | ・冷凍食品(市販品) であたためます。(24 ページ) | | |
| ミックスベジタブル | 100〜300g | 冷凍 | | | |
| フライ類 | 100〜300g | ・(3 フライあたため)であたためます。(29 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 (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 | — | ▶強 (強め) | ・加熱後、混ぜる。 |

- 食品の状態に合わせて仕上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) (24 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、クックブックの手動加熱表をご覧ください。

30秒あたたため



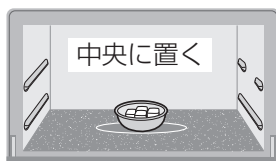
角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ 16 ページ

- レンジ 600Wで、30秒(または1分)加熱します。
少量の食品を、あたためるときに便利です。

準備



食品を入れる

- ラップをするものについて
21 ページ

1

30秒あたため



- キーを押した時点で、
加熱が始まります。

1分あたためたいときは、2度押す

30秒あたため



- 2度押しした時は、
1度押しした時点から、
1分加熱します。

- 加熱終了後、「延長」の表示は出ません。



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】

全解凍・サックリ解凍



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ

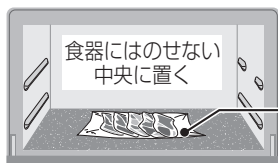
16 ページ

庫内が高温のときは、使用できません。「H・H」を表示します。45 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に。

サックリ解凍…包丁がやっと入る状態まで解凍。使う分だけ切り分けて、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



食器にはのせない
中央に置く

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。(34 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

全解凍/サックリ解凍



1度押す



サックリ解凍のときは、30秒以内に2度押す

全解凍/サックリ解凍



- 点滅表示は進行状態を示し
ます。
(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときは、
スタート後30秒以内に
つまみを回す。

大切 素材によって、必ず
仕上がり調節をする
ものがあります。

下表参照

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

■仕上がりの調節

| | 全解凍(1度押し) | サックリ解凍(2度押し) |
|------------|-------------------------------|----------------|
| ひき肉・薄切り肉 | 100gは 弱◀ (弱め)、400g以上は ▶強 (強め) | — |
| かたまり肉 | — | ▶強 (強め) |
| 鶏肉 | 100gは 弱◀ (弱め) | — |
| まぐろ(赤身)・えび | 100gは 弱◀ (弱め) | さしみの場合 ▶強 (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)
- サックリ解凍は小分けの必要はありません。

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、十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。

冷凍食品(市販品)



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ

16 ページ

知っておいてください

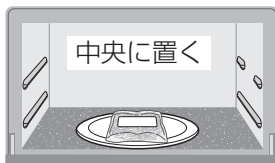
- 1人分の冷凍パスタや、1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためます。

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



中央に置く

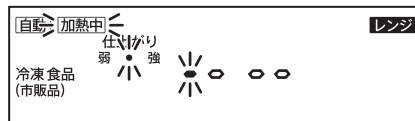
食品を入れる

- 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

冷凍食品(市販品)



- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近。または残り時間を表示します)
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内につまみを回す。

大切 食品によって、必ず仕上がりを調節をするものがあります。

25 ページ

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき **11 ページ**
- 中身によってできあがり具合が異なるため、様子を見ながら加熱を追加してください。

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まらないときがあります。

**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、**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◀(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(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(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。 ・(5 中華まんあたため)を使うと、しっとり仕上がります。(31 ページ) |
| 野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル | 100~400g 100~300g | ○ | — | <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> ご注意 <ul style="list-style-type: none"> ●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。(32 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。

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。**(34 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 ▶ **(5 中華まんあたため)** または、**レンジ**で加熱してください。**(31, 34 ページ)**

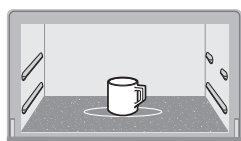
自動加熱(1～38)の操作方法

| 自動メニュー | | | | ノンフライ | | | | レンジで1品 | | | | お菓子・パン | | | | 2段便利おかず | | | |
|------------|---------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------|----------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|-------------|----------|--|--|
| 1 牛乳・酒 | 6 ゆで野菜 | 11 鶏の照り焼き | 16 から揚げ | 21 カンタンメニュー | 26 お手軽おやつ | 31 なめらかプリン | 36 3品献立セット | 2 コンビニ弁当あたため | 7 蒸し鶏 | 12 ハンバーグ | 17 春巻き | 22 カンタン煮物 | 27 スポンジケーキ | 32 ロールパン | 37 あんかけ焼きそば | 38 ホーホー&ミソズ | 40 本体水抜き | | |
| 3 フライあたため | 8 茶わん蒸し | 13 ローストチキン | 18 ひと口とんかつ | 23 カンタンパスタ | 28 シフォンケーキ | 33 シナモンロール | 39 庫内クリーン | 4 スチームあたため | 9 グラタン | 14 スペアリブ | 19 ポテトコロッケ | 24 3分どんぶり | 29 クッキー | 34 フランスパン | 99 庫内クリーン | | | | |
| 5 中華まんあたため | 10 焼きいも | 15 塩だけ・塩さば | 20 えびフライ | 25 5分おかず | 30 シュークリーム | 35 ビザ | | | | | | | | | | | | | |

- 水滴マークがあるメニューは、付属の水タンクを使って蒸気が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、仕上がり調節など、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

食品を入れる



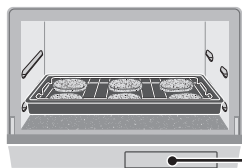
メニュー番号を
合わせる



※ メニュー番号21～25のレンジで1品メニューは、
レンジで1品
(21～25)
キーを押してからつまみを回すと、
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

食品を入れて、
水を入れた水タンクを
セットする



水 セット

水タンクの使いかた (12 ページ)

メニュー番号を
合わせる



● 「水確認」が点滅し、水を入れた水タンクが必要なメニューであることをお知らせします。

- 仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内につまみを回して合わせます。
- 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)

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・調理網は
使いません

使える容器

レンジ

16 ページ

準備



ラップやフタを
せずに中央に置く

食品を入れる

(2杯のとき)



(3杯のとき)



(4杯のとき)

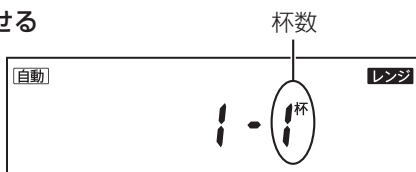


低めの広口容器を使います。

- 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。
- 容器に入れる1杯あたりの分量を、お守りください。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がり調節をしてください。

1

「1」と杯数を合わせる



(1～4杯まで。2杯以上は、さらにつまみを右に回して杯数を合わせる)

2



- 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秒以内につまみを回す。

大切 酒のかんをするときは、必ず **弱◀(弱め)** に合わせる。

(標準の仕上がりとなります)

(下表参照)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき **(11 ページ)**
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

手で加熱するときの目安時間は、クックブックの手動加熱表をご覧ください。

| 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 (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◀ (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℃) | <ul style="list-style-type: none"> ● 必ず 弱◀ (弱め) に合わせる。 ● 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。

コンビニ弁当あたため



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ 16 ページ

知っておいてください

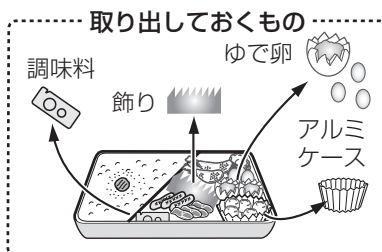
- ラップやフタは、はずしてください。

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)

「？」に合わせる

1



2



- 仕上がりを調節するとき
は、スタート後30秒以内
につまみを回す。
- 点滅表示は進行状態を
示します。
(4つ点灯すると終了間近)

手動で加熱するときの
目安時間は、クックブックの
手動加熱表をご覧ください。

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (11 ページ)
- 中身によってできあがり具合が異なるため、
様子を見ながら加熱を追加してください。

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。

フライあたたため

使える容器

オープン 16 ページ

水タンクを使います

水タンクの使いかた 12 ページ

知っておいてください

- 表面が焦げやすいもの、厚いものは、加熱途中で残り時間が出てから、アルミホイルをかぶせます。
- 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
- 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、仕上がりが異なる場合があります。また、記載の加熱方法と時間は、パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

準備



食品を入れる

下段にセット

角皿・調理網

水を入れてセットする

- メニュー例…フライ、コロッケ、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)
- 角皿にのせた調理網に間隔をあけて並べます。

「3」に合わせる



冷凍のときは、つまみを右に少し回して、「冷凍」を表示させます。



2



- 加熱の途中で残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内につまみを回す。

手動で加熱するときの目安時間は、クックブックの手動加熱表をご覧ください。

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 40, 41 ページ

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。
- 包装は、必ずはずしてください。

スチームあたたため



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ 16 ページ

水タンクを使います

水タンクの使いかた 12 ページ

準備



食品を入れる

水 水を入れてセットする

1

「4」に合わせる



2



● 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秒以内につまみを回す。

大切 食品の分量に合わせて、必ず仕上がりを調節するものがあります。

下表参照

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 40, 41 ページ

手動で加熱するときの目安時間は、クックブックの手動加熱表をご覧ください。

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 | 仕上がりの調節 |
|-------------|----------|----|----------|
| ごはん | 1杯(150g) | 常温 | — |
| | 2杯(300g) | 常温 | ▶ 強 (強め) |
| おかず (煮物) | 約100g | 常温 | 弱 ◀ (弱め) |
| | 約200g | 常温 | — |
| | 約300g | 常温 | ▶ 強 (強め) |

中華まんあたたため



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ 16 ページ

水タンクを使います

水タンクの使いかた 12 ページ

準備

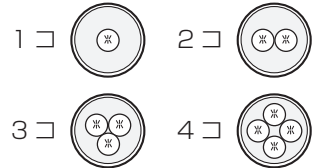


食品を入れる

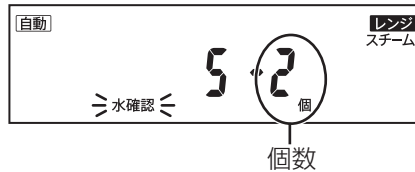
- 耐熱性の平皿に
のせます。

水 水を入れてセットする

● 置きかた



「5」に合わせて、個数(1～4)も合わせる



冷凍のときは、つまみを
右に回していき、「冷凍」を
表示させます。



1

2



- 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
つまみを回す。

大切 食品の分量に合わせて、
必ず仕上がりを調節を
するものがあります。

(下表参照)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (11 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、
庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(40, 41 ページ)

手動で加熱するときの目安時間は、
クックブックの手動加熱表を
ご覧ください。

| 食品 | 分量 | 状態 | 仕上がりの調節 | コツ |
|-------|-------------------------------|-------|---------------|--|
| 中華まん | 1～4個(1個70～120g) | 冷蔵 | 120gは ▶強 (強め) | 大きめ(120g)のものや冷凍のものは、底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。加熱後は、早目に召し上がってください。 |
| | 1～4個(1個70～90g) | 冷凍 | 70gは 弱◀ (弱め) | |
| シュウマイ | 6～8個(110gまで) (「5・1」に合わせる) | 冷蔵・冷凍 | ▶強 (強め) | 冷凍のシュウマイは両面に水を振りかける。 |
| | 9～12個(160gまで) (「5・2」に合わせる) | 冷蔵・冷凍 | ▶強 (強め) | |

ゆで野菜



角皿・調理網は
使いません

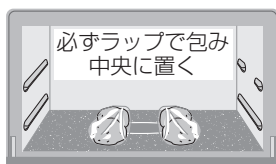
使える容器

レンジ 16 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

- いも類を丸ごとゆでる
ときは、皿にのせると
うまくできません。

33 ページ

- 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。

「6」に合わせる

1



2



- いも類を丸ごとゆでるときは、スタート後30秒以内に
▶ 強 (強め) に合わせる。 33 ページ

- 仕上がりを調節するときは、
スタート後30秒以内に
つまみを回す。
- 点滅表示で進行状態を示します。
(4つ点灯すると終了間近。
または 残り時間を表示します)

大切 野菜の種類などによって、
必ず仕上がり調節をする
ものがあります。

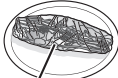


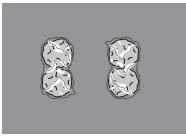

33 ページ

手動で加熱するときの目安時間は、
クックブックの手動加熱表を
ご覧ください。

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「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。

ゆで野菜のポイント

| 野菜の種類 | 一度に加熱できる分量 | 仕上りの調節 | コツとポイント |
|----------------------------------|------------|----------|---|
| ほうれん草、小松菜など | 100～300g | 弱 ◀ (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。  <p>ラップ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ◀ (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。  <p>ラップ</p> |
| 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 | — | |
| じゃがいも、さつまいもなどを丸ごとゆでるとき | 100g～1kg | ▶ 強 (強め) | <ul style="list-style-type: none"> 1～2個ずつラップでしっかり包みます。 1個のときは、フラットテーブルの手前寄りに置き、その他は、中央を避けて置きます。 <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">1個の場合</div>  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">4個の場合</div>  </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">6個の場合</div>  </div> <ul style="list-style-type: none"> 加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らす。 |

手動

レンジ



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】



角皿・調理網は
使いません

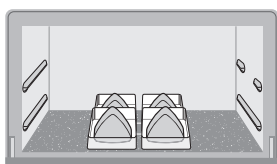
使える容器

レンジ 16 ページ

スチーム加熱をするときは、水タンクを使います
水タンクの使いかた 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、クックブックの手動
加熱表をご覧ください。

スチーム加熱について

● 水を入れた水タンクを
セットしてください。

12 ページ

● ラップをする必要が
ありません。

● 蒸気を発生させてから、
レンジ加熱をおこない
ます。そのため、600W
加熱時の目安時間より、
1分程度長めに設定して
ください。

1

レンジ/好みの温度



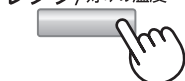
600W



手動 レンジ

500W、200W、1000W、スチームに合わせるときは

レンジ/好みの温度



さらに押します。

500W

→ 600W → 500W → 200W → 1000W → スチーム → 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………1時間35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
● 1時間35分まで5分単位
(1000Wは、
1分まで5秒単位)

スチーム………15分まで

● 1～5分まで10秒単位
● 10分まで30秒単位
● 15分まで1分単位

好みの温度… 35 ページ

2

時間を合わせる



600W

5:00

手動 レンジ

3



● 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

※ 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・調理網は
使いません

使える容器

レンジ

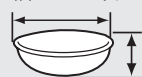
16 ページ

庫内が高温のときは、使用できません。「U・04」を表示します。 45 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(右記参照)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。

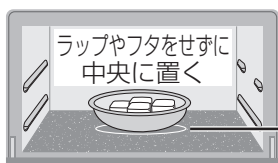
適した容器サイズ

幅12cm以上



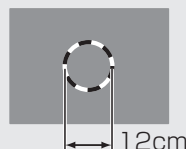
高さ5cm以下

準備



食品を入れる

この円よりも大きい器を使う



1

レンジ/好みの温度



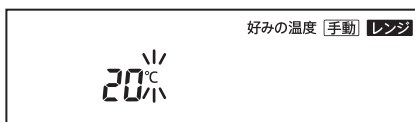
6度押す



- 初め、70℃を表示

2

温度を合わせる



例 20℃のとき

- 設定範囲

-10℃・20℃～90℃まで
・5℃単位

3



温度設定の目安

スープ……………80～90℃
ごはん……………70～80℃
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。

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

ご注意

- 飲み物のあたためは、(1 牛乳・酒)を使います。 27 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

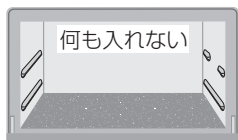
オーブン 予熱をして焼く

使える容器

オープン 16 ページ

例 温度：200℃ 時間：15分のとき

準備



- クックブックには角皿を入れて、予熱をするメニューもあります。

1

オープン/発酵

2度押す
(予熱をする設定です)



- 「予熱」が表示されていることを確認してください。

2

温度を合わせる



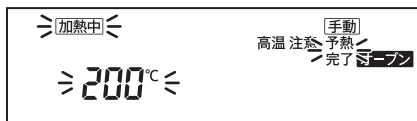
- 初め、170℃を表示

- 設定範囲
110℃～250℃まで
・10℃単位

3



予熱

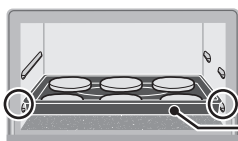


- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると予熱完了間近)
- 温度を変更するときは「オープン」を押し、「℃」が点滅したら、つまみを回す。
(「決定」は押しません)

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。
- 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。

4



食品を入れる

下段にセット
角皿

※庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 角皿をセットする位置
1段：どちらでもかまいませんが下段がおすすめ。
2段：上段と下段。
- 調理網も使えます。食材に合わせてお使いください。

5

時間を合わせて、スタートする



- 初め、20分を表示



- 時間の設定範囲は、
37 ページの ③ をご覧ください。
- 予熱完了までの所要時間は、設置環境などによって、最大30分程度かかることがあります。

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

予熱をする(あらかじめ庫内の温度を上げておく)

焼き上げる

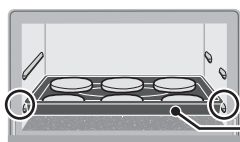
予熱をしないで焼く

使える容器

オープン 16 ページ

例 温度：190℃ 時間：15分のとき

準備



食品を入れる

下段にセット

角皿

- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 角皿をセットする位置
1段：どちらでもかまいませんが下段がおすすめ。
2段：上段と下段。
- 調理網も使えます。食材に合わせてお使いください。

1

オープン/発酵



1度押す

(予熱をしない設定です)

[手動]

オープン

2

温度を合わせて、決定する

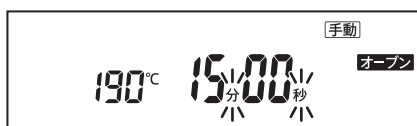


190℃



3

時間を合わせる



[手動]

オープン

- 初め、20分を表示

- 設定範囲
1時間35分まで
・ 30分まで1分単位
・ 1時間35分まで5分単位

4



- 温度を変更するときは
「オープン」を押し、「℃」が点滅したら、つまみを回す。
(決定は押しません)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

ご注意

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本やガスオープン、他の電気オープンのレシピで作るときは、「予熱をして焼く」の操作でクックブックの類似メニューの温度や加熱時間などを参考に様子を見ながら加熱してください。(続けて焼くときも、加熱時間はひかえめにして、「予熱をして焼く」の操作をおすすめします) 市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。

手動

発酵

使える容器

オープン 16 ページ

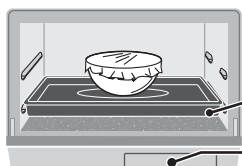
30℃発酵以外は、水タンクを使います

水タンクの使いかた 12 ページ

庫内が高温のときは、使用できません。「U-04」を表示します。 45 ページ

例 温度：35℃ 時間：50分のとき

準備



食品を入れる

下段にセット

角皿

水を入れてセットする
(30℃発酵以外)

● 角皿は奥に当たるまで
確実に入れる。

1

オープン/発酵



3度押す



● 初め、40℃を表示

● 発酵の標準設定温度は
40℃です。
30℃発酵のときは、
「スチーム」、「水確認」
を表示しません。

2

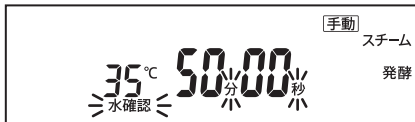
温度を合わせて、決定する



● 設定範囲
30℃～45℃まで
・ 5℃単位

3

時間を合わせる



● 初め、30分を表示

● 設定範囲
8時間まで
・ 1時間まで5分単位
・ 8時間まで30分単位

4



● 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

ご注意

● グリルやオープンの加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。

手動

グリル

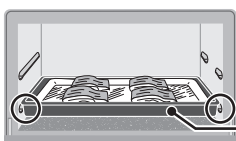
使える容器

グリル

16 ページ

例 時間：15分のとき

準備



食品を入れる

下段にセット

角皿

- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 調理網も使えます。食材に合わせてお使いください。

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



- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 11 ページ

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。

お手入れ



警告

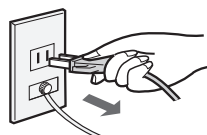


プラグを抜く

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・けがの原因】

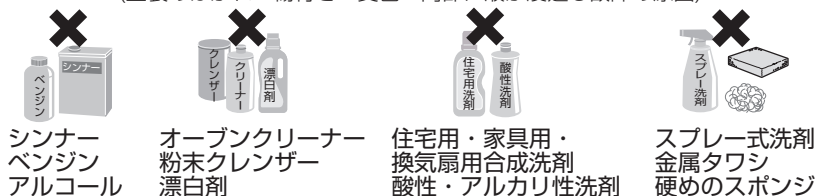
汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く



次のものは使わない

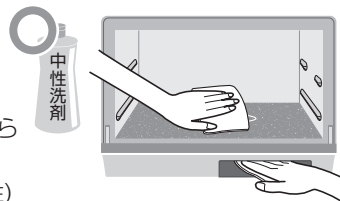
(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)



使うたびに

本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。
庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- むるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)最後は水拭きをします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水、白い物(水に含まれるミネラル分)などが左側面の穴から出てきます。拭き取ってください。
- 水タンク収納箇所に水滴が付くことがあります。拭き取ってください。



フラットテーブル

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



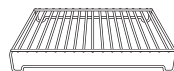
角皿(ホーロー)

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
汚れが取れにくいときは、浸け置き後、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。
※メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。



調理網

- やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗って、よく乾燥させます。



クリームクレンザー・硬めのスポンジは、角皿・調理網には絶対に使用しない

ご注意

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



注意



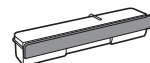
庫内やドアに油・食品カス・煮汁を
つけたままで放置したり加熱しない
【発煙・発火の原因】

お手入れ

こまめに

水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
お手入れ後は充分に水気を取ってください。
一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

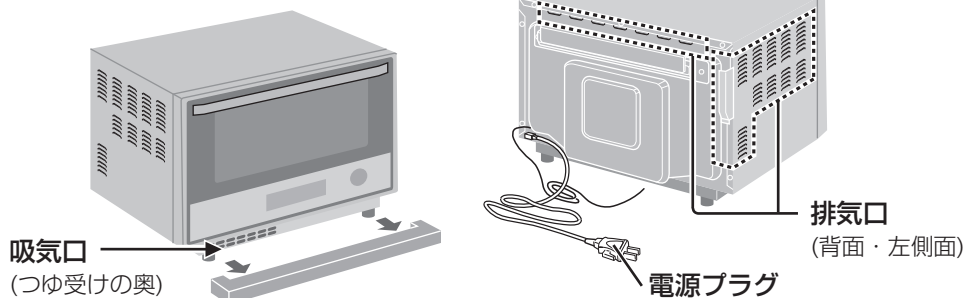
- 調理が終わるごとに溜まった水を捨て、セットしておきます。
汚れが気になるときは、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。



吸気口・排気口・電源プラグ

ほこりを拭き取る

(換気できずに、故障・火災の原因)



■ 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、庫内クリーンをします。 (42 ページ)

■ 製品内部の給水パイプをお手入れするときは

本体水抜きをします。 (42 ページ)

庫内クリーン

- 高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

所要時間：20分程度

準備

大切 ▶ 必ず部屋の窓を全開するか換気扇を回す



水 水を入れてセットする

「39」に合わせる

1



お手入れ
39
≡ 水確認 ≡

2



終了後、ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったふきんで庫内の汚れを拭き取る。

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどします。

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(12 ページ)

ご注意

- フラットテーブルが熱くなっています。熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

本体水抜き

- 製品内部の給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

所要時間：1～9分程度

準備



大切

水タンクを取り出しておく

「40」に合わせる

1



お手入れ
40

2



終了後、ドアを開けて、やけどに注意し、乾いたふきんで庫内に溜まっている水を拭き取る。

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどします。

- 本体水抜きをおこなわなかった場合は、使用頻度にもよりますが、加熱中や加熱後に庫内左側面の蒸気吹き出し口から、水(無色、または白色)が出てくることがあります。清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、一日1度、一日の使い終わりに本体水抜きをしていただくことをおすすめします。

故障かな？ (1)

修理依頼や
お問い合わせの前に、
もう一度調べ
ください







庫内クリーン／本体水抜き／故障かな？ (1)



| | 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「ビツ」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。 | ● ドアを開閉すると電源が入り「  」を表示します。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) | 10 |
| | 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) | — |
| | 煙が出たり、いやなにおいがする。 | ● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの液体や油をこぼしませんでしたか？ | 18 40 |
| 庫内 | 火花が出る。(レンジ加熱のとき) | ● 角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか？ ● 食品カスなどが付着していませんか？ | 16, 17 40 |
| | ドアから蒸気が漏れる。 | ● 少量の蒸気が出ることもありあますが、異常ではありません。 | — |
| | 左側面の蒸気吹き出し口から水(無色、または白色)が出ていることがある。 | ● 製品内部の給水パイプに水が残っていたものです(40 本体水抜き)をすると、給水パイプ内の水を蒸発させるので、水が出にくくなり、衛生的です。 ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。 | 42 |
| | 製品の下から水が漏れてくる。 | ● つゆ受けをセットしていますか？ ● 本体が傾いていませんか？ | — |
| | 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。 | — |
| | | | |

こんな表示が出たら

エラー音(ピピピピピ)が鳴ります

| | | |
|---|----------------------------------|---|
|  | <p>食品の分量が少なすぎます。</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」も点灯)する場合があります。庫内を冷ましてください。 |
|  | <p>庫内が高温のため使用できません。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 「U-04」表示が消えると使用できます。 「U-04」表示中は、全解凍/サックリ解凍、発酵、好みの温度 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>製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 凍結している水を溶かすために、オープン 予熱をしないで焼くで200℃に合わせて、しばらく加熱してください。(37 ページ) |
|  | <p>製品が故障している場合があります。</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て、表示の内容 ([-] 番号) をご連絡ください。(47 ページ) |
| | | <p>88 88 の表示と交互に点灯します。</p> |

エラー音は鳴りません

| | | |
|---|------------------------------|--|
|  | <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。 |
|  | <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、「U」表示になると使えます。 ※デモ表示とは、店頭などで商品を説明する際に使う表示です。(自動的に表示が動きます。) |

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?」(43~45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

検索

<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

検索

<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 | |

■QRコードについて

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。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)

仕様

| | | | | |
|-----------------|--------|---------------------------|------------|-----------|
| 電 源 | | 交流 100V 50-60Hz共用 | | |
| レンジ | 定格消費電力 | 1,460W | | |
| | 高周波出力 | 1,000W※1・600W・500W・200W相当 | | |
| | 発振周波数 | 2,450MHz | | |
| グリル | 定格消費電力 | 1,400W | | |
| オープン | 定格消費電力 | 1,400W | | |
| | 温度調節範囲 | 発酵(30・35・40・45℃)・110~250℃ | | |
| 外形寸法※2 | | 幅490×奥行435×高さ390(mm) | | |
| 庫内有効寸法 | | 幅405×奥行315×高さ235mm | | |
| 水タンク容量 | | 約100mL | | |
| 質 量 | | 約18kg | | |
| 角 皿 | | 420mm×290mm | | |
| 電源コードの長さ | | 約1.4m | | |
| 区 分 名 | | F | | |
| 電子レンジ機能の年間消費電力量 | | 56.9kWh/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 | | 13.4kWh/年 | 年間消費電力量 | 70.3kWh/年 |

※1 定格高周波出力1,000W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 脚間寸法は、幅430mm、奥行310mm(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、壁面より左側面7cm以上、右側面2cm以上、天面10cm以上(前面は、開放)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?」(43～45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 (47ページ)

Webもご活用ください。

- シャープ お問い合わせ オープン <http://www.sharp.co.jp/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
F31Aシリーズ

TINSJA464WRRZ 19J- ②