SHARP

COOKBOOK

クックブック(取扱説明編／料理編)

過熱水蒸気 オーブンレンジ 家庭用

形名 アール イー エム イー RE-ME3

スピードメニュー **かぼちゃの煮物** 42ページ

過熱水蒸気メニュー **茶わん蒸し** 46ページ

過熱水蒸気メニュー **なめらかプリン** 51ページ

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

●**ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。**

●このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として、使用しないでください。

もくじ

はじめに

	ページ
初めにおこなっていただきたいこと	2
よくあるご質問	2
付属品	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、カラ焼きをしてください	14

使いかた

		ページ
	何をあたためますか？	15
自動	ごはんやおかずをあたためる	16
自動	冷凍食品(市販品)をあたためる	18
自動	冷凍の肉や魚を解凍する	20
自動	食パンを焼く	22
自動	飲み物をあたためる	23
自動	自動・スピード・過熱水蒸気メニュー	24
自動	お弁当をあたためる	25
自動	野菜をゆでる・煮物を作る	26
自動	フライ物をあたためる	27
手動	スチームあたため	28
手動	レンジ	30
手動	グリル	31
手動	オーブン・発 酵	32
	1分キー	10
	料理編	34～54

必要なときに

	ページ
お手入れをする	55
故障かな？(こんな表示が出たら)	56
保証とアフターサービス	58
お客様ご相談窓口のご案内	59
仕 様	裏表紙

初めにおこなっていただきたいこと

1 安全上のご注意をお読みください 4ページ

設置について 7ページ

2 アースを取り付けてください 7ページ

3 電源プラグを差し込んでください 14ページ

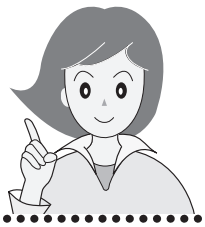
4 ドアを開けてください 電源が入ります 14ページ

庫内灯は加熱中のみ点灯します

5 庫内のカラ焼きをしてください 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、おこなってください。(角皿は使いません)

よくあるご質問



まずこちらでお調べください。すぐに解決できるかもしれません。

● **アースを取り付けないといけない？** 4ページ
→万一のために取り付けをお願いします。

● **アース線が届かない(短い)**
→ホームセンターなどで購入できます。
(導体径1.25mm²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
→**「何をあたためますか？」** 15ページ をご覧ください。

● **加熱後も音がする**
→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。

( ) 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=5mLを使用しています。(1mL=1cc)

角皿 は金属製です

レンジ加熱では使わないでください。

火花が出て、製品を傷めます。本書の説明でこのマークがある加熱方法では絶対に角皿を使わないでください。

付属品(各1)

本製品以外で使用しないでください。

● **角 皿**

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**

スチームカップの準備 (28ページ)

水を使う加熱のときにお使いください。

● **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.

● **保証書**

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンや乾いた厚手のふきん
などをお使いください。
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

お知らせ音について

● **取り出し忘れお知らせ音が鳴ります。**

加熱終了後、何も操作しないと、1分おきに3回、ピピピ音が鳴ります。

● **加熱終了音や取り出し忘れお知らせ音などを鳴らないように設定できます。**

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「0」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) (57ページ) は鳴ります。

**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。59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)

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

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

アースについて 7 ページ

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

加熱するときは

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

●**おでんの卵、目玉焼きなどは、爆発し、大変危険です**
※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

●**膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
衝撃で食器やフラットテーブル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、4 飲み物 で加熱する**
23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
※加熱前・加熱後にかき混ぜる
30ページ

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。**
- **触れるとピリピリと電気を感じる。**
- **ドアや庫内に著しい変形がある。**
- **その他の異常や故障がある。**

安全上のご注意(2)

⚠注 意　発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて

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

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(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。

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

缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品は移し替える
(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

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)

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)
お手入れをする 55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)

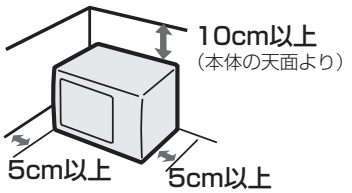
- **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  (感電・電波漏れの原因)
  【別売品】落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」希望小売価格900円＋税(工事費別)
  ※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

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

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

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** (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、市販の導体径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。

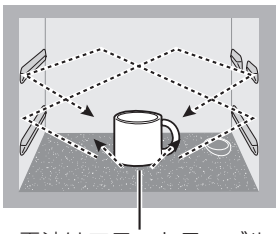
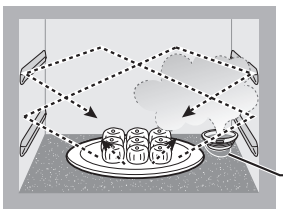
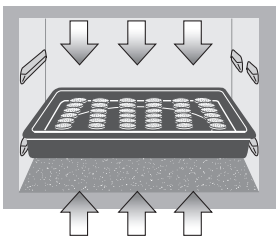
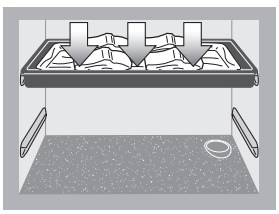
- **水気のある場所：**八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。**漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。**
- **湿気の多い場所：**飲食店の厨房、土間・コンクリート床、 酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※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)

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
レンジ加熱	 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 2 サックリ解凍/全解凍 4 飲み物 13 ゆで野菜・煮物 など **手動** レンジ
スチーム加熱	 スチームカップ ■スチームカップの水を加熱し、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥をおさえながら加熱します。	**自動** 6 酒蒸し 28 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。	**自動** 8 グラタン 17 ハンバーグ 21 スポンジケーキ 24 蒸しパン など **手動** オーブン(発酵)
	※過熱水蒸気メニューは、スチームカップや角皿に水や熱湯を入れて蒸気を発生させ、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。	
グリル加熱	 ■上のヒーターからの強い熱で、食品に焦げ目を付けて焼き上げます。	**自動** 3 トースト 18 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。

オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

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

角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁や油が溜まるため、こぼさないようにしてください。

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。

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。特殊な加熱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。

すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙や蒸気が多く出る場合があります。

付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明ページまたは、料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」を参考にしてください。(12〜13ページ)

容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「**■手動でするときは…**」を参考にしてください。

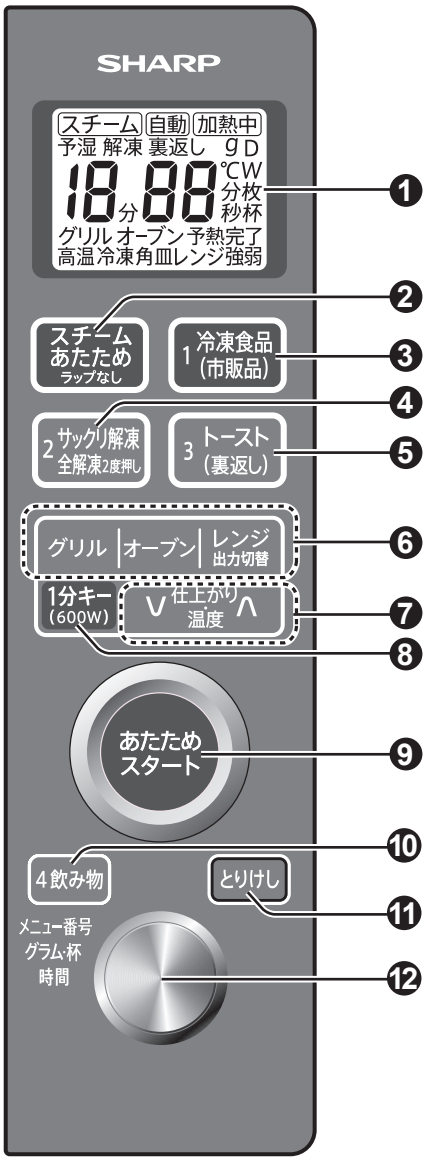
市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピで作るときは様子を見ながら調理する

料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。
ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、市販の本と同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。

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。



❶ **表示部** バックライトは点灯しません。
(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。
※20分を超える表示は、「秒」表示をしません。

❷ スチームカップを使ってあたためるときに。28ページ

❸ 市販の冷凍食品をあたためるときに。18ページ

❹ 冷凍した肉や魚を解凍するときに。20ページ

❺ 食パンを焼くときに。22ページ

❻ **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 30ページ オーブン・発酵 32〜33ページ
グリル 31ページ

❼ **仕上がり・温度キー**
自動加熱の仕上がり調節(「強」または「弱」を表示)や
オーブンの温度設定に。
(∨ 弱め/下がる)(∧ 強め/上がる)

❽ **1分キー** 下記参照

❾ ごはんやおかずのあたため加熱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。

❿ 牛乳や酒などの飲み物をあたためるときに。23ページ

⓫ 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)

⓬ **回転つまみ**
メニュー番号表示 24ページ や分量、手動加熱の時間を合わせるときに。

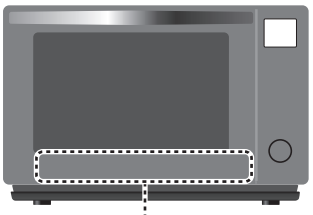
1分キー(600W)

● レンジ600Wで1分単位で加熱するときに使います。**(最大3分まで)**

例 2分加熱する

押すごとに1分ずつ追加されます。

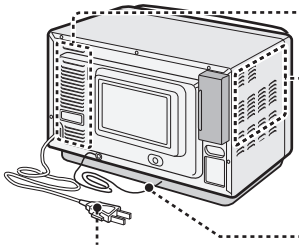
前 面



メニュー番号表示

24ページ

背 面



吸気口

排気口 (背面・両側面)

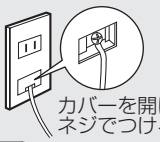
アース線
必ずアース端子に取り付ける

電源プラグ

[つまみタイプ]

つまみに
巻きつける

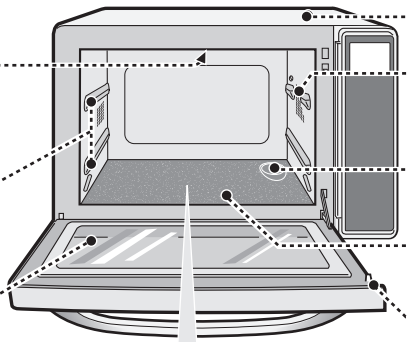
[カバー付きネジタイプ]



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



キャビネット

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

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。

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。

フラットテーブル

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

ご注意

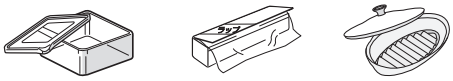
- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**
- **食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。**
  こまめにお手入れしましょう。 55ページ

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。

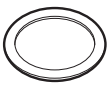
大切 あたため、1 冷凍食品(市販品)、(5 コンビニ弁当あたため)、(13 ゆで野菜・煮物)で密閉容器などを使用するときは、フタをはずしてください。

フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)や温度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。

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

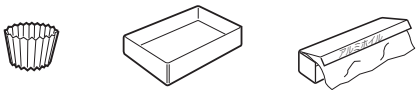


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- **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。

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



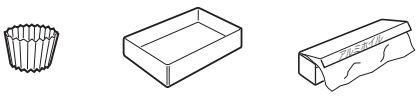
- ただし、取っ手が樹脂の物は、溶けるため使えません。

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、取っ手が樹脂の物は、溶けるため使えません。

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
(発泡トレーなど)

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

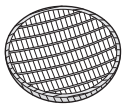
耐熱性のないガラス容器

〔強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども含む〕

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

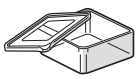


●次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。
- 竹串
- 天ぷら敷紙
- キッチンペーパー
- 耐熱加工されているオーブン用クッキングシートや硫酸紙
(パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください)

※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

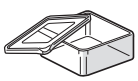
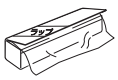


●変形したり、焦げたりします。
●溶けたり、発火することがあります。

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、カラ焼きをしてください

⚠注意

接触禁止

加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドアに触らない

【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

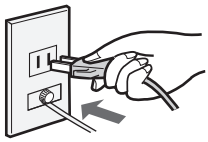
ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

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

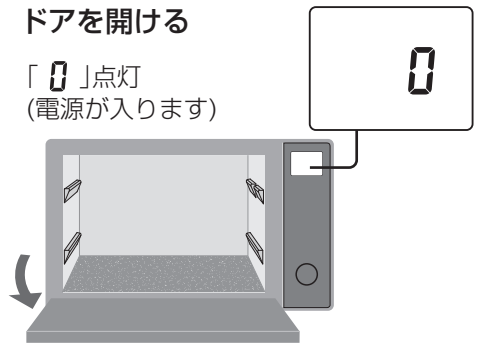
1 電源プラグを差し込む



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)



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分間)
- **庫内が高温のとき** (加熱終了後最大30分間)

カラ焼きをすると

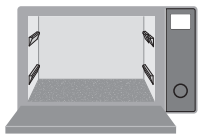
調理中の煙やにおいが、軽減されます。

フラットテーブルも熱くなります

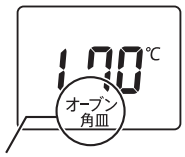
カラ焼き後すぐは、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

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

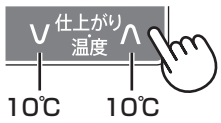


1 ドアを閉めて



「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



200℃に合わせる

3

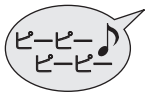
● 初め、20分を表示

20分に合わせる

4

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ときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 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。
56ページ
- **電源が自動的に切れるのは、最大30分後です。**

何をあたためますか？

食品に合った加熱方法は？

必ず、各ページのご注意をお読みください。

おかず・ごはんなど

あたため 16ページ

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。

市販の冷凍食品

1 冷凍食品(市販品) 18ページ

スーパーなどで売られている冷凍のパスタや冷凍弁当などをあたためます。

中華まん・シュウマイなど

スチームあたため 28ページ

あらかじめ蒸気を発生させてから食品を入れ、乾燥をおさえながらレンジ加熱であたためます。

(使います)

牛乳・コーヒー・酒など

4 飲み物 23ページ

突然沸とうを防いで、飲みごろの温度にあたためます。

自動のあたため加熱は、沸とうするので絶対に使わない。

コンビニの弁当など

5 コンビニ弁当あたため 25ページ

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)

28 スチーム予湿→14 フライあたため 27ページ

庫内に蒸気を発生させてから、食品を入れてオーブン加熱であたためます。

(使います)

水分の少ないもの、少量のものなど

レンジ 30ページ

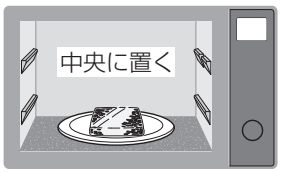
ご自分で出力(W)と時間を合わせて加熱します。

ごはんやおかずをあたためる

レンジ加熱

例 冷凍ごはんをあたためる (他のメニューは右ページ参照) 自動

準備



食品を入れる

- 耐熱性の平皿に、ラップのままの冷凍ごはんをのせます。極端に端へ置くと、上手に仕上がりません。

- 使える容器 レンジ 12ページ
  密閉したままの容器や袋は使わない。
- 角皿は使わない。

- 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。

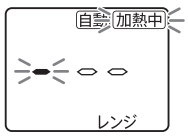
知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、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。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。

飲み物の加熱では沸とうするので、絶対に使わない。
4 飲み物 で加熱します。 23ページ

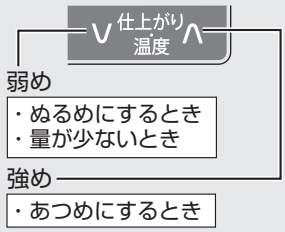
- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは **レンジ** を使います。 30ページ

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。
  (3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**仕上がりキー**を押す。



- 「強」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、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 17ページ

ご注意

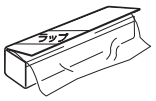
- **ごはん・おかずのあたためにお使いください。**
  それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火するおそれがあります。
  ・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。
- **ラップをしていた場合は加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**
  (食品・容器の変形の原因)
- **高温で使用したあとのフラットテーブルにプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

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】

食品別　自動あたためのコツ



○はラップをします

- **ラップをするもの**：冷凍ごはん、蒸し物などしっとり仕上げたい食品。
- **ラップをしないもの**：ごはんもの(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など余分な水分を飛ばしぎみにしたい食品。

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、平らに冷凍したものを使う。必ず皿にのせる。
蒸し物 (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。
焼き物 (ハンバーグ)	1〜4個(1個90g)	常温・冷蔵	—	∧ (強め)	—
揚げ物 (天ぷら)	100〜400g	常温・冷蔵	—	—	• 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 • いかは、はじけるので 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。
焼きそば	100〜200g	常温・冷蔵	—	—	• 加熱後、混ぜる。
注※ カレー・シチュー	200〜400g	常温・冷蔵	○	—	• 冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が出ると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)	
注※ 煮物	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ップをする。
注※ 汁物(みそ汁)	1〜2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	—	—

※手動で加熱するときの目安時間 54ページ

警 告

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

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

上表の 注※ の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。5ページ

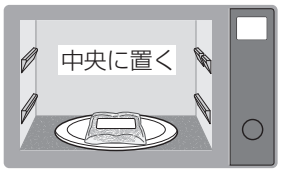
冷凍食品(市販品)をあたためる

レンジ加熱

例 市販の冷凍パスタをあたためる (他のメニューは右ページ参照) 自動

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るのに便利です。
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。

準備



食品を入れる

- 袋やフタについては、パッケージの記載通りにする。
- **必ず耐熱性の平皿にのせます。**
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりません。

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。
  そのため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、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。
  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。

1

1度押す

- **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。
  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)

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。** 19ページ

2

- 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。 30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・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

1 冷凍食品(市販品) であたためられる食品とコツ

● 下表に記載されている食品は、分量やコツを参考にしてあたためてください。
ただし、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。

必ず耐熱性の平皿にのせます。

※の食品は、パッケージの記載通りにしてください

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)	※	—	• トレーに入っているタイプの食品は V (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)	※	—	• 加熱後、すぐにかき混ぜる。
ピラフ チャーハン	200〜450g	有	—	• 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)	※	Λ (強め)	▶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)	※	Λ (強め)	—
シュウマイ	5〜12個 (160gまで)	有	—	• 両面に水をかける。
野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100〜400g 100〜300g	有	—	▶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。 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。

1 冷凍食品(市販品) でうまくあたためられない食品

● 上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。

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)や、水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品は、うまく仕上がりません。

置きかた、出力(W)、加熱時間などパッケージの記載内容をお読みになり、レンジ で加熱してください。(30ページ)

● 中華まんは、スチームあたため (28ページ)、または レンジ (30ページ) で加熱してください。

警 告

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】

冷凍の肉や魚を解凍する

レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)を解凍する

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。57ページ

キーの使い分け

- **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。
- **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。

準備

食品を入れる

ラップを敷く

ラップで包んだり、かぶさらないようにする

極端に端へ置くと、上手に仕上がりません。

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは、様子を見ながら、レンジ 200Wで解凍します。30ページ

1

1度押す

全解凍のときは、2度押す

2

[食品重量]を合わせる

- 設定範囲 100～500ｇまで（100ｇ単位）

3

- 加熱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秒以内に仕上がりキーを押す。

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。** 21ページ

ご注意

- **グリルやオーブン加熱のあとは、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。
- **ゆでて冷凍した野菜を解凍するときは、レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。**
- 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。

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

		2-1 サックリ解凍	2-2 全解凍
1度にできる分量		100～500g	100～500g
素材		仕上がりの調節	仕上がりの調節
肉類	薄切り肉	——	——
	ひき肉	——	∧(強め)
	かたまり肉	∧(強め)	∧(強め)
	鶏肉	——	※骨付きの足の細い部分はアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合 ∧(強め)	∨(弱め) ※えびの細い部分はアルミホイルを巻く。
	魚	——	∨(弱め) ※尾の細い部分はアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

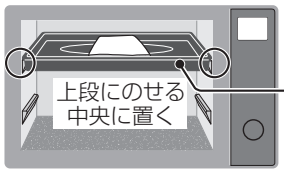
- バランなどの飾りや敷物、調味料などの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは2cm以内で)
  厚みのあるものは解凍されにくくなります。

食パンを焼く

グリル加熱

例 6枚切り、常温の食パンを1枚焼く　自動

準備



食品を入れる

角皿を使う

2枚は、
横一列に並べる

● 1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

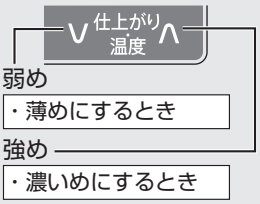
1

3 トースト (裏返し)

1度押す

2枚を焼くときは、2度押す

● **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

● 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

ミトンなどを使って角皿を取り出し、食パンをすばやく裏返す

● 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、ミトンなどを使って取り出してください。
(やけどにご注意)

3

● 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
54 ページ

● 加熱時間の目安は、トースト1枚：約4分30秒、2枚：約5分
● **加熱終了後、焼き色が薄い場合は、時間を延長することができます。**
(「秒」点滅時のみ)
回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタート を押します。(最大3分まで)

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、使わないでください。**
- **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延長機能を使って加熱を足してください。**
- **パンの種類・大きさ・厚み・裏返すタイミング等により、焼け方が異なるため、様子を見ながら焼いてください。**
- **ピザトースト、パン類のあたためは、下段にのせて オーブン 予熱なし250℃で様子を見ながら加熱します。**32 ページ

飲み物をあたためる

レンジ加熱

警告

加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります

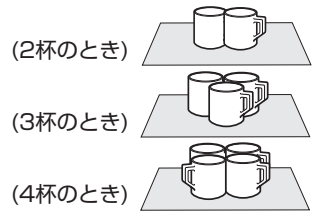
【やけどのおそれ】

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる　自動

準備

低めの広口容器を使う。

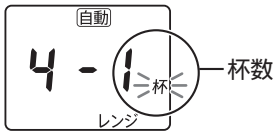
食品を入れる



- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 容器の大きさは基準分量(下表参照)を入れて、8分目ぐらいになるものを使います。

1



2杯以上は、回転つまみを回して杯数を合わせます。
(右に回した場合)
→2杯 →3杯 →4杯→ 1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。

大切 **酒のかんをするときは、必ず V (弱め)を押す。**
(標準の仕上がりとなります)
下表参照

2

- 約30秒後に残り時間を表示

手動で加熱するときの目安時間
54ページ

- 加熱しすぎたときは、1～2分ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

食 品	基準分量	加熱前の基準温度	仕上がりの調節
酒 酒の量がくびれより上にくるときはアルミホイルを巻く。	180mL	常温保存…約20℃	● **必ず V (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。
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
コーヒー	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	V (弱め) ・ぬるめにするとき ・加熱前の基準温度より高いとき

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・スピード・過熱水蒸気メニュー

操作方法

♦マークについて…付属のスチームカップや角皿で蒸気を発生させながら、加熱するメニューです。 自動

● 使える容器、食品の置きかた、仕上がりの調節など、調理のコツは各メニューの説明ページをご覧ください。

メニュー番号表示

自動メニュー

5 コンビニ弁当あたため	8 グラタン	9 えびフライ
6 ♦酒蒸し	7 肉そぼろ	10 クッキー

スピードメニュー

11 3分どんぶり	12 5分おかず
13 ゆで野菜・煮物	

過熱水蒸気メニュー

14 ♦フライあたため	17 ♦ハンバーグ	20 ♦焼きいも	23 ♦なめらかプリン	26 ♦ピザ
15 ♦から揚げ	18 ♦塩ざけ・塩さば	21 ♦スポンジケーキ	24 ♦蒸しパン	27 ♦ピザ(冷蔵・冷凍)
16 ♦鶏の照り焼き	19 ♦茶わん蒸し	22 ♦ロールケーキ	25 ♦ロールパン	28 ♦スチーム予湿

5、7～13の加熱をするときは

①目的のメニュー番号に合わせて、スタートします。

食品を入れる ▶ ▶

6、14～22、27の加熱をするときは

①食品を加熱する前に、「28 スチーム予湿」をおこない庫内に蒸気を発生させます。

庫内に
スチームカップ
を準備する ▶

▶

予湿

予湿終了

スチームカップの準備 28ページ

②目的のメニュー番号に合わせて、スタートします。

蒸気に注意し、
食品を庫内に入れる
※庫内の蒸気が逃げないよう
ドアの開閉はすばやくする。 ▶ ▶

● 23～26のメニューは、①の予湿はしません。詳しくは、料理編をご覧ください。

● **角皿**の使用について…角皿が使えるのは、表示部に「角皿」が点灯する加熱だけです。

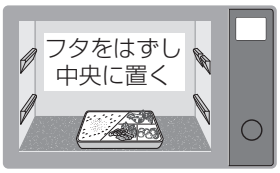
お弁当をあたためる

レンジ加熱 (5 コンビニ弁当あたため)

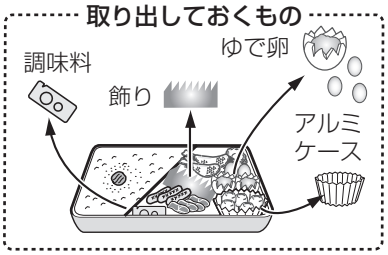
例 コンビニの弁当をあたためる　自動

コンビニエンスストアやスーパーなどで売られている、レンジ加熱対応パッケージに入った常温のお弁当やどんぶり物をあたためるときに使います。

準備



食品を入れる



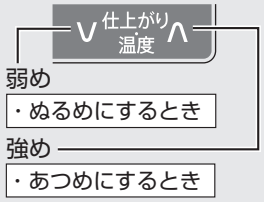
- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

- **1度に加熱できる分量は、**1人分300～500g

1

「5」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、「- --」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)



2

- 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。30ページ

手動で加熱するときの目安時間 54ページ

ご注意

- 16ページの 知っておいてください をご覧ください。
- **包装しているラップやフタは必ずはずし、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出す。**(火花が出たり、破裂によるやけどや、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。**

野菜をゆでる・煮物を作る

レンジ加熱（13 ゆで野菜・煮物）

例 じゃがいもをゆでる　自動

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。

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

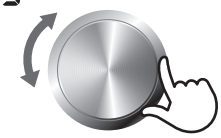
- **調理のコツについては料理編をご覧ください。** 42〜43ページ

知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。
  そのため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、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。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。

1

「13」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)

大切 **野菜の種類・メニューによって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 42〜43ページ

2

- 丸ごとのじゃがいもをゆでるときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー** ∧ **(強め)**を押す。(「**強**」点灯)

手動で加熱するときの目安時間 54ページ

ご注意

- **少量の根菜をゆでるときは、**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。**

フライ物をあたためる

レンジ加熱（28 スチーム予湿）→ **オーブン加熱**（14 フライあたため）

例 えびフライをあたためる　自動

まず、「28スチーム予湿」の操作をします。

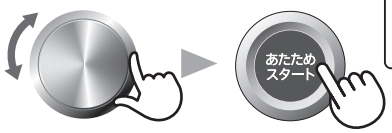
準備

スチームカップに水30mL(大さじ2杯)を入れて置く

詳しい説明 28ページ スチームカップの準備

1

「28」に合わせて、スタート



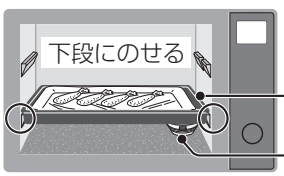
予湿

予湿終了

予湿終了音

次に、「14フライあたため」の操作をします。

準備



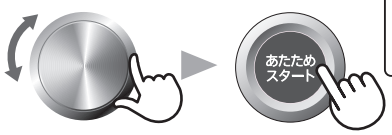
すぐに食品を入れる

角皿を使う

スチームカップは入れたまま

1

「14」に合わせて、スタート



● 予湿時、角皿は使わない。

14 フライあたため のポイント

- **1度に加熱できる分量は、100～300gまで。**(1個25～100g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。
- **冷凍もののときは、**スタート後30秒以内に ∧ **(強め)**を押す。

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。
- 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若干異なる場合があります。

■「**28スチーム予湿**」を手動でするときは…
レンジ 600Wで約2分

■「**14フライあたため**」を手動でするときは…
オーブン 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にご注意ください。
- **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。**

スチームあたため

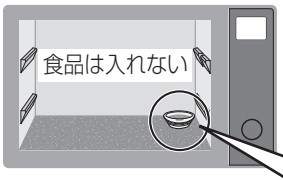
レンジ加熱

例 冷蔵中華まんをあたためる　加熱時間：50秒のとき

まず、庫内に蒸気を発生させます。(予湿)

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。
57ページ

スチームカップの準備



(庫内を上から見たところ)

スチームカップに水を入れてスチームカップポジジョンに置く

水を段差まで入れます。
(約30mL/大さじ2杯)

ここまで入れる

スチームカップ

● 角皿は使わない。

● スチームカップを使わないときは、取り出しておきます。

1

● 初め、1分を表示

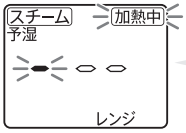
2

食品を加熱する時間を合わせる

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 29ページ

蒸気が出るまで、自動で加熱します。

3



● 点滅表示は進行状態を示します。
(3つ点灯すると予湿完了間近)

予湿

予湿完了

予湿完了音

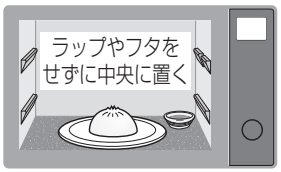
● スチームカップは取り出しません。

次ページにつづく

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。 手動

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、ドアの開閉はすばやくする。

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

5

ご注意
- **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。

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と、蒸気が逃げてしまいます。

レンジ

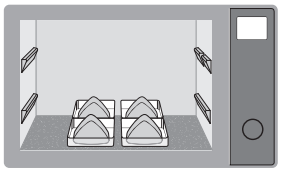
警 告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

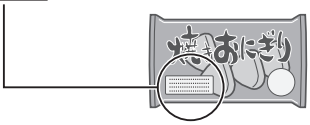
例 焼きおにぎりを加熱する 出力：600W 加熱時間：5分のとき 手動

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。



- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

- ラップの有無や目安時間などは、手動加熱表を参考に。 54ページ

1

500W、200W、1000Wに合わせるときは

さらに押します。

→**600W**→500W→200W→1000W→

2

時間を合わせる

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秒単位で設定できます。

3

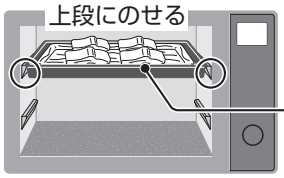
- 加熱中に[レンジ]を押すと出力の確認ができます。

- 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)

グリル

例 魚を焼く　加熱時間：14分のとき（残り時間6分のときに裏返し）　手動

準備



食品を入れる

角皿を使う

● 使える容器 グリル 12ページ

1

● 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

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、魚を裏返す

● 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、食品を取り出します。
● 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

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。**

オーブン

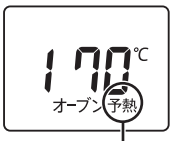
予熱をして焼く

例 市販の本のお菓子を焼く　加熱温度：200℃　加熱時間：30分のとき　手動

予熱をする（あらかじめ庫内の温度を上げておく）

準備

1

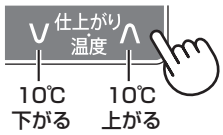


確認

● 初め、170℃を表示

2

温度を合わせる



設定範囲
● **110℃～250℃まで**
　• 10℃単位

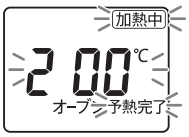
3

● 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

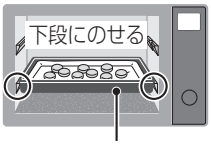
予熱完了音



● 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



角皿を使う

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。

● 使える容器 オーブン 12ページ

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

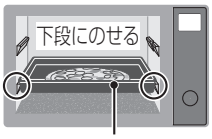
● 加熱中に温度を変更するときは、オーブンを押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

予熱をしないで焼く

例 市販の冷凍ピザを手動加熱で焼く　加熱温度：250℃　加熱時間：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

● 使える容器 オーブン 12ページ

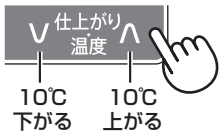
1

オーブン　**1度押す**

● 初め、170℃を表示

2

温度を合わせる



3

時間を合わせる

● 初め、20分を表示

4

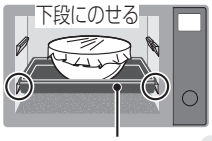
● 加熱中に温度を変更するときは、**オーブン**を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

発酵

例 温度：40℃　時間：50分のとき　**手動**

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。57ページ

準備



角皿を使う

食品を入れる

● 使える容器 オーブン 12ページ

1

オーブン　**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

● 発酵中は、温度の変更はできません。

お総菜

ページ

酒蒸し のポイント ……35
● あさりの酒蒸し

肉そぼろ のポイント
● 肉そぼろ

グラタン のポイント ……36
● マカロニグラタン

えびフライ のポイント ……37
こんがりパン粉
● えびフライ
● いわしのフライ

から揚げ のポイント ……38
● から揚げ
もち

スピードメニュー

3分どんぶり のポイント ……39
●牛どん
●きのこどん
●親子どん

5分おかず のポイント ……40
●えびのチリソース
●ほたてともやしのコンソメ風味
●豚肉と大根のしょうが風味
●ぶりの酢煮 ……41
●白身魚の野菜蒸し
●牛肉とレタスのごま風味
●厚揚げとなすのカンタン煮

ゆで野菜・煮物 のポイント …42
●かぼちゃの煮物
●きんぴら ……43
●酢れんこん
●なすとししとうの煮物
●さつまいもの甘辛煮
●大根とベーコンの煮物
●肉じゃが

鶏の照り焼き と ハンバーグ のポイント …44
● 鶏の照り焼き
● ハンバーグ

お総菜

ページ

塩ざけ・塩さば のポイント ……45
● 塩ざけ／● 塩さば
ぶりの照り焼き

茶わん蒸し のポイント ……46
● 茶わん蒸し
● 洋風茶わん蒸し

焼きいも のポイント ……47
● 焼きいも
● ベイクドポテト
● 焼きなす

お菓子・パン

ページ

クッキー のポイント ……48
● 型抜きクッキー
■お菓子作りのコツとポイント

スポンジケーキ のポイント ……49
● スポンジケーキ

ロールケーキ のポイント ……50
● ロールケーキ
(● ココアロール／● 抹茶ロール)

なめらかプリン と 蒸しパン のポイント ……51
● なめらかプリン
● 豆乳プリン
● 蒸しパン

ロールパン のポイント ……52
● ロールパン

ピザ のポイント ……53
● ピザ
● 市販のピザ(冷蔵・冷凍)

手動加熱表 ……54

●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53メニューとは、●の付いている自動メニューの43メニューに、

冷凍食品(市販品)・サックリ解凍・全解凍・トースト・飲み物 牛乳・酒・コンビニ弁当あたため・ゆで野菜・煮物・フライあたため

の10メニューを加えたものです。

自動メニュー 酒蒸し のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・レンジ加熱 (目安時間…約11分)
●**できるメニュー**・・・あさりの酒蒸し
　●28**スチーム予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
　●容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。

あさりの酒蒸し

過熱水蒸気メニュー 28 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 6 酒蒸し ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に

材料　(4人分)
あさり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
(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 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**28**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**の容器をラップをせずに庫内中央に置く。回転つまみ で**酒蒸し**のメニュー番号**6**に合わせて スタート を押す。
※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 で500Wで様子を見ながら加熱します。
■手動でするときは…レンジ 500Wで6～7分加熱後、庫内で約1分蒸らす。

自動メニュー 肉そぼろ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・レンジ加熱 (目安時間…約9分)
●**できるメニュー**・・・肉そぼろ
　● 加熱中に、混ぜるタイミングを音でお知らせします。取り出して全体を混ぜ、再びラップをせずに スタート を押します。

肉そぼろ(きのこ)

自動メニュー 7 肉そぼろ ／ 付属品 付属品は入れません

材料　(4人分)
合びき肉(ほぐす)・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
にんにく、しょうが(各みじん切り)・・・・・各少々
きのこ(みじん切り)・・・・・・・・・・・・・・・・100g
玉ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・・・1/2個(100g)
みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

1 耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**肉そぼろ**のメニュー番号**7**に合わせ、
スタート を押す。

2 途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、全体を混ぜ、ラップをせずに スタート を押す。
※容器を取り出すときは、 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…レンジ 600Wで約9分
残り時間約4分で混ぜる。
加熱後、よく混ぜる。

自動メニュー グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (目安時間…約28分)

●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン

- **1度に加熱できる分量は4人分（4皿）**(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 を押し、**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。

■**ご注意**
- 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。
  ※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。

マカロニグラタン

自動メニュー 8 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

A
- 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

1 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 を押す。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 を押す。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 を押して加熱する。
※加熱途中に取り出す場合は、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。

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4分**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **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。

4 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**8**に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは…
オーブン 250℃予熱なしで約28分

自動メニュー えびフライ のポイント

※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

●加熱の種類‥‥‥‥オーブン加熱 (目安時間…約13分)

●できるメニュー‥‥えびフライ・いわしのフライ

- オーブンで作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
  ①低カロリーでヘルシー。②油の後始末の手間が省ける。③カラッと仕上がり、失敗が少ない。

こんがりパン粉の作りかた

材料(4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

※色がつ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。

※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15㎝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

自動メニュー 9 えびフライ

付属品 下段

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 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
こんがりパン粉(上記参照)

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**9**に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…
[オーブン] 250℃予熱なしで約13分

えびフライ バリエーション

いわしのフライ

えびの代わりに、いわし8尾(1尾60g)でもできます。
いわしは、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。

過熱水蒸気メニュー から揚げ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (目安時間…約15分)
●**できるメニュー**・・・から揚げ
- 28**スチーム予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- **から揚げ**は、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
  ①低カロリーでヘルシー。②油の後始末の手間が省ける。③失敗が少ない
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けこむ前に塩、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。

■**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。

から揚げ

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ 過熱水蒸気メニュー 15 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)
A（酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
　しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
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。

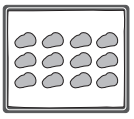
2 ビニール袋に鶏肉とAを入れ、味をなじませて約10分漬けこむ。

3 から揚げ粉は別のビニール袋に入れる。

4 **2**の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、**3**に加えて、袋を振って粉をまぶす。

ポイント　**2**のビニール袋にから揚げ粉を加えると、調味料でベタついてうまく仕上がりません。

5 角皿にクッキングシートを敷き、**4**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。



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28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**を上段に入れる。
[回転つまみ]で、**から揚げ**のメニュー番号15に合わせて[スタート]を押す。

■手動でするときは…
下段に入れ、[オーブン] 250℃予熱なしで約23分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

もち

手動 [グリル] ／ 付属品 下段

材料
もち ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個(1個50g)
クッキングシート

1 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る。

2 [グリル]を押し、[回転つまみ]で**11～12分**に合わせ、[スタート]を押す。
※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。
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。

スピードメニュー 3分どんぶり のポイント

●**加熱の種類**……レンジ加熱
●**できるメニュー**……**1人分の牛どん・きのこどん・親子どん**
- 容器に入れたどんぶりの具と、どんぶり鉢に入れた冷やごはんを一緒に加熱します。
- **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)
- 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。

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。
[回転つまみ] で**3分どんぶり**のメニュー番号**11**に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは…[レンジ] **600W**で3～3分30秒

スピードメニュー	付属品
11 3分どんぶり	付属品は 入れません

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、ラップをする。
2 加熱後、具を混ぜてからごはんにのせ、青ねぎを散らす。

きのこどん

材料(1人分)
A
- しめじ(小房に分ける)……1/2パック(50g)
- 合びき肉……50g
- しょうゆ……小さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 豆板醤(とうばんじゃん)……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、ラップをする。
2 加熱後、具を混ぜてからごはんにのせ、青ねぎを散らす。
※盛りつけ後、卵黄をのせてもよいでしょう。

親子どん

材料(1人分)
A
- 鶏もも肉(そぎ切り)……40g
- 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、ラップをする。
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] を押す。加熱後、ごはんに具をのせる。

スピードメニュー 5分おかず のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・・・レンジ加熱
●**できるメニュー**・・・・**えびのチリソース、ほたてともやしのコンソメ風味、豚肉と大根のしょうが風味、ぶりの酢煮、白身魚の野菜蒸し、牛肉とレタスのごま風味、厚揚げとなすのカンタン煮** 40〜41 ページ

- 食品は表面が平らになるように入れます。
- 加熱が足りないときは、[レンジ]600Wで加熱を追加してください。

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 [回転つまみ]で**5分おかず**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…[レンジ] 600Wで約5分

スピードメニュー	付属品
12 5分おかず	付属品は 入れません

えびのチリソース

材料　(4人分)
- えび(殻をむく)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16尾(1尾20g)
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- A
  - 白ねぎ、しょうが(みじん切り)・・・・・・・・・・・・・・・各20g
  - スイートコーン(缶詰・つぶ状)・・・・・・・・・・・・・・・・80g
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50mL
  - トマトケチャップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ4
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
  - 豆板醤(トウバンジャン)、サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々

1 えびは背の方に切り込みを入れて背ワタを取り、片栗粉をまぶしておく。
2 耐熱容器に**1**とAを入れて混ぜ合わせる。
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(厚みを半分に切る)・・・・・・・・・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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1 ほたて貝柱ともやしに片栗粉をまぶす。
2 耐熱容器に**1**を入れてAをふりかける。
3 加熱後、全体を混ぜる。

豚肉と大根のしょうが風味

材料　(4人分)
- 大根(薄いいちょう切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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**の上にのせる。
3 加熱後、全体を混ぜる。

ぶりの酢煮

材料　(4人分)

- ぶり……4切れ(1切れ80g)
- A
  - 酒……大さじ2
  - 塩……少々
- B
  - だし汁……1/4カップ
  - 酢……大さじ2
  - 薄口しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖、酒……各小さじ1

1 ぶりは1切れを3等分し、Aをかけてしばらくおく。

2 耐熱容器にBを入れて水気をきった**1**を入れる。

※調理中に魚がはじける音がする場合があります。
※加熱後、白ねぎ(細切り)とおろししょうがをのせてもよいでしょう。

白身魚の野菜蒸し

材料　(4人分)

- 白身魚……4切れ(1切れ80g)
- 塩、酒……各少々
- A
  - 長いも(細切り)……100g
  - にんじん(細切り)……30g
  - 塩昆布(細切り)……10g

1 白身魚は半分に切って、塩、酒をふってしばらくおく。

2 平らな耐熱容器に**1**を並べてAをのせる。

※調理中に魚がはじける音がする場合があります。

牛肉とレタスのごま風味

材料　(4人分)

- 牛薄切り肉(2cm幅に切る)……200g
- レタス(3cm角に切る)……200g
- A
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酒……大さじ1
  - ごま……大さじ2
  - 砂糖、ごま油……各小さじ2
  - 片栗粉……小さじ1

1 耐熱容器に牛肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、レタスをのせる。

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)
- A
  - 焼き肉のたれ……大さじ5
  - 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に切って、ひと口大に切る。なすは長さを半分に切って縦に8等分する。

2 耐熱容器に**1**とAを入れてよく混ぜ合わせる。

3 加熱後、全体を混ぜる。

※混ぜたあと、しばらくおくと、味がよくなじみます。

スピードメニュー ゆで野菜・煮物 のポイント

●加熱の種類・・・・・・・・レンジ加熱

●できるメニュー・・・・**ゆで野菜、2〜4人分の野菜の煮物** 42〜43ページ

《**ゆで野菜**》26ページもあわせてご覧ください。

- 材料の大きさはそろえます。
- 乾燥、脱水を防ぐために、洗った水気を残して加熱します。
- ラップをかぶせるか、ラップで包んで皿にのせます。ラップはゆとりをもたせて軽くかぶせ(包み)ます。
- アクがある野菜は、加熱前後にアク抜きをします。

野菜の種類		仕上がりキーの使い分け	一度に加熱できる分量	コツとポイント
ほうれん草、小松菜など		V(弱め)	100〜300g ラップ	• 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	• 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、ラップをする。 ■**ご注意** にんじんは浸かるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。
切ってゆでるとき	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、じゃがいも、さつまいもなど	**仕上がりキー**は押しません。	100〜400g ラップ	
丸ごとゆでるとき	じゃがいも、さつまいもなど	Λ(強め)	100〜1000g	加熱後、ラップをしたまま4〜5分蒸らす。(置きかた 26ページ)

《**野菜の煮物**》

- 野菜は大きさをそろえて切り、煮汁は野菜が少し浸かる程度にします。
- 加熱前後に煮汁から出ている材料を煮汁とからめると味がなじみます。
- 2人分をするときは、材料を半量にします。
- 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。

「煮物」の手順

1 耐熱容器に下ごしらえした野菜と調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

2 回転つまみ で**ゆで野菜・煮物**のメニュー番号**13**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。

3 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

スピードメニュー	付属品
13 ゆで野菜・煮物	付属品は入れません

かぼちゃの煮物 [写真は表紙掲載]

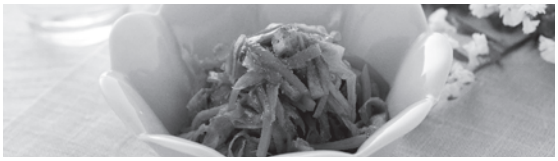
材料　(4人分)
かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・600g
A(砂糖、みりん、酒、水・・・・・・・・・・・・・・・・各大さじ2
　しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

※2人分をするときは、材料を半量にしますが、水は大さじ2にします。

1 かぼちゃは3〜4㎝角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

2 耐熱容器に**1**を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

■手動でするときは…レンジ 600Wで約12分



きんぴら

材料　(4人分)
ごぼう(ささがき)……100g
にんじん(細切り)……1/2本(100g)
A　しょうゆ……大さじ1
　　砂糖……小さじ2
　　ごま油……大さじ1/2

1 ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
2 耐熱容器にA、水気をきった1、にんじんを入れて混ぜ合わせる。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約5分

なすとししとうの煮物

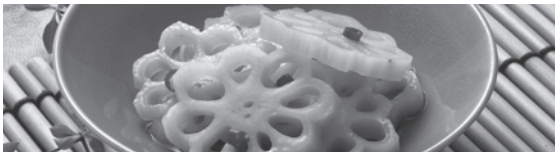
材料　(4人分)
なす……4本(1本100g)
ししとう……16本
A　しょうゆ、みりん……各大さじ2
　　サラダ油……大さじ1
かつおぶし……適量

1 なすは長さ半分に切って縦に4等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
3 加熱後、かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約11分

大根とベーコンの煮物

材料　(4人分)
大根(1cm厚さのいちょう切り)……600g
ベーコン(2cm幅に切る)……4枚
水……大さじ2
めんつゆ(ストレート)……120mL

1 耐熱容器に材料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。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約19分



※写真はれんこんを花形に切って、赤とうがらしの輪切りを加えています。

酢れんこん

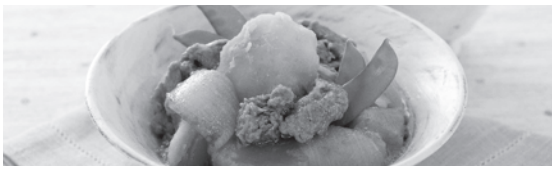
材料　(4人分)
れんこん(5mm厚さの輪切り)……1節(200g)
A　酢……大さじ4
　　砂糖……大さじ5
　　塩……小さじ1/2

1 れんこんは酢水につけてアクを抜く。
2 耐熱容器にA、水気をきった1を入れて混ぜ合わせる。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約6分

さつまいもの甘辛煮

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

1 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。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約11分



肉じゃが

材料　(4人分)
じゃがいも(4〜8つ切り)……4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)……2個(400g)
牛薄切り肉(3〜4cm幅に切る)……200g
A　しょうゆ、砂糖……各大さじ3
　　酒、水……大さじ2
　　みりん……大さじ1

1 耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、A、じゃがいも、玉ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
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。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約20分

過熱水蒸気メニュー　鶏の照り焼き と ハンバーグ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱
●**できるメニュー**・・・16 鶏の照り焼き (目安時間…約22分)
17 ハンバーグ (目安時間…約25分)

- **28スチーム予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 角皿にアルミホイルを敷きます。
- 鶏の照り焼きは、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。

鶏の照り焼き

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ 過熱水蒸気メニュー 16 鶏の照り焼き ／ 付属品 上段 スチームカップを庫内右奥に

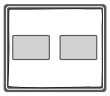
材料　(4人分)
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚(500g)
A
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

アルミホイル

1 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。

2 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分漬けこむ。

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**28**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)

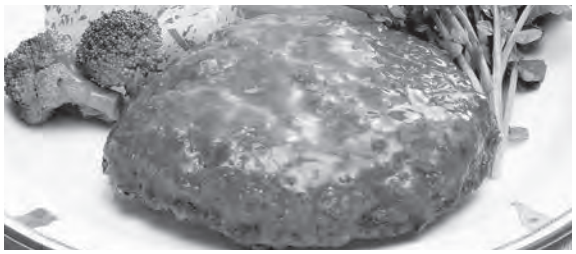
■手動でするときは…レンジ 600Wで約2分

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**16**に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは…
下段に入れ、オーブン 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

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ 過熱水蒸気メニュー 17 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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M$1/2$個分
- こしょう、ナツメグ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々

アルミホイル

1 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9㎝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**28**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**17**に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは…オーブン 250℃予熱なしで約26分

過熱水蒸気メニュー 塩ざけ・塩さば のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・・・グリル加熱 (目安時間…約18分)
●**できるメニュー**・・・・**塩ざけ・塩さば**
- **28スチーム予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 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

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に

過熱水蒸気メニュー 18 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28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18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。

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

1 ビニール袋にぶりとたれを入れ、袋の口を結んで、途中1～2度上下を返しながら約30分漬けこむ。

2 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。

3 グリル を押し、回転つまみ で**12～14分**に合わせ、スタート を押す。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 を押す。

過熱水蒸気メニュー　茶わん蒸し のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (目安時間…約37分)
●できるメニュー・・・茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

- **28スチーム予湿**で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。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。温度が高いとスが立ったりします。
- 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。

茶わん蒸し [写真は表紙掲載]

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に → 過熱水蒸気メニュー 19 茶わん蒸し ／ 付属品 下段 スチームカップを庫内右奥に

材料　(4個分)
干ししいたけ(水でもどす)・・・・2枚
A
- 干ししいたけのもどし汁 ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ ・・・・・大さじ1
- 砂糖 ・・・・・・・・・・大さじ1

ささ身・・・・・・・・・・・・100g
酒、薄口しょうゆ・・・・各少々
えび・・・・・・・・・・・・・・・4尾
かまぼこ ・・・・・・・・・4切れ
ぎんなん(缶詰) ・・・・・・・8粒
卵液
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・M2個
- だし汁 ・・・・・・・2カップ
- 塩 ・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
- みりん ・・・・・・・小さじ2

みつ葉・・・・・・・・・・・・適量

1 干ししいたけは、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。

2 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。

3 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。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、耐熱性の共ブタをし、角皿の中央寄りに並べる。

5 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**28**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

6 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**19**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。

■手動でするときは…
[オーブン] 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・缶詰) ・・・・・・・・30g
ベーコン・・・・・・・・2枚(1cm幅に切る)
卵液
- 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

1 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。

2 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。

3 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に**2**、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、しっかり押さえて、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。

4 **茶わん蒸し**(上記)の**5**～**6**と同じようにする。

過熱水蒸気メニュー 焼きいも のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱
●できるメニュー・・・焼きいも・ベイクドポテト(目安時間…約40分)
焼きなす(目安時間…約30分)

- 28スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 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す。

焼きいも

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ 過熱水蒸気メニュー 20 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28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20に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは…
オーブン 250℃予熱なしで約40分

焼きいも バリエーション

ベイクドポテト

材料
じゃがいも ・・・・・・・・・・・・4個(600g)
アルミホイル

1 じゃがいもは洗って水気をふき、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

2 **焼きいも**(上記)の**2**～**3**と同じようして加熱する。

※加熱後、バターをのせるとよいでしょう。

焼きなす

材料（4人分）
なす・・・・・・・・・・・・・・・4本(1本100g)
アルミホイル

1 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

2 **焼きいも**(上記)の**2**～**3**と同じようするが、回転つまみ で**焼きいも**のメニュー番号20に合わせ、スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の V **(弱め)**を押す。
■手動でするときは…
オーブン 250℃予熱なしで約30分

自動メニュー クッキー のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (目安時間…約19分)
●できるメニュー・・・型抜きクッキー
　●予熱の必要はありません。(手動でするときは予熱をします)

型抜きクッキー

自動メニュー 10 クッキー　付属品 下段

材料　(約42個分)
バター(柔らかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・70g
砂糖・・・・・・・・・・・・60g
溶き卵・・・・・M1/2個分
バニラエッセンス・・・・少々
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 溶いた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、サックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で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はさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5㎜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、下段に入れる。
※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 回転つまみ で**クッキー**のメニュー番号**10**に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは…
オーブン 170℃で予熱後、約19分

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
ご注意 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。

●生地の大きさ・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大きさや厚みが違うと、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を作るときは料理編の類似メニューを参考に様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

過熱水蒸気メニュー スポンジケーキ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (目安時間約34分　直径18cmの場合)

●**できるメニュー**・・・スポンジケーキ

- **28スチーム予湿**であらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- **予熱の必要はありません。**(手動でするときは予熱をします)
- 型は金属製の丸型を使います。
- **スポンジケーキ**は直径15cm、18cm、21cmの丸型が焼けます。
- 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**21**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
■手動でするときは [オーブン] 160℃で予熱後	約25分	約35分

スポンジケーキ

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ 過熱水蒸気メニュー 21 スポンジケーキ ／ 付属品 下段 スチームカップを庫内右奥に

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**ツヤ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ックリと、**粉け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]を押し、**200W**にして [回転つまみ] で**約1分**に合わせ、[スタート] を押し、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**28**に合わせて [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

9 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**21**に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 160℃で予熱後、約30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**冷やしながら泡立て、**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。

過熱水蒸気メニュー　ロールケーキのポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱（目安時間…約26分）
●**できるメニュー**・・・**ロールケーキ**（ココアロール・抹茶ロール）
　●**28スチーム予湿**であらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
　●**予熱の必要はありません。**（手動でするときは予熱をします）

■**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。

ロールケーキ

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ 過熱水蒸気メニュー 22 ロールケーキ ／ 付属品 下段 スチームカップを庫内右奥に

材料　（1本分）

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・80g
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・・・M4個
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・80g
- バニラエッセンス・・・・少々
- 牛乳 ・・・・・・・・・大さじ1½

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

好みのフルーツ ・・・・・・・・・・適量
クッキングシート

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**(49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ックリと混ぜ、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 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**28**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**を下段に入れる。

6 回転つまみ で**ロールケーキ**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…
オーブン 180℃予熱後、約22分
※このメニューを手動でするときは、**スチーム予湿**はしません。

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。

7 ホイップクリームの作り方(49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。

8 ケーキの粗熱が取れれば、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、固い所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

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。

過熱水蒸気メニュー なめらかプリン と 蒸しパン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱
●**できるメニュー**・・・23 なめらかプリン・豆乳プリン(目安時間・・・約40分)・24 蒸しパン(目安時間・・・約35分)
- 角皿にキッチンペーパーを角皿からはみ出さないように敷いて、熱湯、または水を入れて加熱します。(スチームカップは使いません)
- **予熱の必要はありません。**(手動でするときは予熱をします)

なめらかプリン

過熱水蒸気メニュー 23 なめらかプリン　付属品 下段

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

※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出来上がりです。

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。(46ページ **洋風茶碗蒸し**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**23**に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは…
[オーブン] 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、冷蔵室で冷やす。

なめらかプリン バリエーション

豆乳プリン　牛乳を豆乳に代えて、なめらかプリンと同じ要領で加熱します。

蒸しパン

過熱水蒸気メニュー 24 蒸しパン　付属品 下段

材料　(ステンレス製プリン型8個分)

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M1個
A(牛乳(または野菜ジュース)・・・・・・・・・・・・・・・・90mL
ホットケーキミックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2)
紙ケース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8枚
キッチンペーパー

1 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。

2 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れる。

3 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、**2**を間隔を開けて中央に寄せて並べ、下段にのせてから、角皿に水200mLを注ぐ。

4 [回転つまみ] で**蒸しパン**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…
[オーブン] 150℃で予熱後、約30分

過熱水蒸気メニュー ロールパン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (目安時間…予熱約10分、焼き上げ約16分)

●**できるメニュー**・・・ロールパン

● スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れて「**スチームカップポジション**」に置き、予熱をしてから食品を入れます。食品を入れるタイミング(予熱完了時)を、音でお知らせします。

ロールパン

過熱水蒸気メニュー 25 ロールパン

付属品 スチームカップを庫内右奥に

下段

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。[オーブン] を押し、**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。

ポイント

1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。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。

10 生地に霧を吹いて角皿を下段に入れる。[オーブン] を押して**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倍にふくれています。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**25**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…
[オーブン] 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。

過熱水蒸気メニュー **ピザ のポイント**

●加熱の種類・・・・・・・・・・オーブン加熱 (目安時間…予熱約15分、焼き上げ約17分)
●できるメニュー・・・・・・ピザ

- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れて「**スチームカップポジション**」に置き、予熱をしてから食品を入れます。食品を入れるタイミング(予熱完了時)を、音でお知らせします。

■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。

ピザ

過熱水蒸気メニュー 26 ピザ
付属品 スチームカップを庫内右奥に 下段

材料 (直径24cmのピザ1枚分)

ピザ生地
- 強力粉 ・・・・・・・・・・80g
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・40g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・小さじ2/3
- 塩 ・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- ドライイースト・・・小さじ1/2(1.5g)
- 水 ・・・・・・・・・・・・・70mL
- サラダ油・・・・・・大さじ1/2

トッピング
- ピザソース(市販のもの)・・・・適量
- サラミソーセージ(薄切り)・・・15枚
- 玉ねぎ(薄切り)・・1/4個(50g)
- ピーマン(薄切り)・・・・・・・1個
- マッシュルーム (スライス・缶詰) ・・・・40g
- ピザ用チーズ・・・・・・100g
- クッキングシート

1 材料表の材料で**ロールパン**(52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の円形にのばし、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。

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。
回転つまみ で**ピザ**のメニュー番号**26**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
サラミは焦げやすいので、チーズを上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、スタート を押す。
■手動でするときは…
オーブン 250℃で予熱後17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。

市販のピザ(冷蔵・冷凍)

過熱水蒸気メニュー 28 スチーム予湿
付属品 スチームカップを庫内右奥に
→
過熱水蒸気メニュー 27 ピザ (冷蔵・冷凍)
付属品 スチームカップを庫内右奥に 下段

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**28**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**27**に合わせ、スタート を押す。
ただし、直径15cmの**冷蔵ピザ**は30秒以内に**仕上がりキー**の V **(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27に合わせる。	V (弱め)	13分	オーブン 250℃ 予熱なし	12～14分
	直径22cm		—	15分		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 30,31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
煮物	常温・冷蔵	—	200g	約1分20秒
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。				
カレー・シチュー	常温・冷蔵	○	1人分(200g)	約1分30秒
	冷凍			約5分30秒
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	○	1杯(150mL)	約1分30秒
ごはん	常温・冷蔵	—	1杯(150g)	約1分10秒
	冷凍	○		約2分20秒
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	1皿(200g)	約1分10秒
ハンバーグ	常温・冷蔵	—	2個(180g)	約1分20秒
	冷凍	○		約4分10秒
天ぷら・フライ	常温・冷蔵	—	1人分(200g)	約1分10秒
シュウマイ	常温・冷蔵	—	5個(70g)	約1分
	冷凍	○	12個(160g)	約3分30秒
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	1人分(250g)	約1分40秒
	冷凍	○		約4分30秒

メニュー		ラップ	分 量	目安時間
中華まん	常温・冷蔵	○	1個 (70〜80g)	約40秒
	冷凍			約1分
コツ 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2〜3分蒸らす。				
まんじゅう	常温・冷蔵	—	1個 (50〜100g)	10〜20秒
	冷凍			30〜40秒
茶わん蒸し	常温・冷蔵	—	1個(150g)	約4分
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。**				
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	1人分(400g)	約2分
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。				
ミックスベジタブル	冷凍	○	100g	約3分20秒
里いも・かぼちゃ	冷凍	○	500g	約10分
牛乳	冷蔵	—	1杯(200mL)	約1分30秒
酒	常温	—	1杯(180mL)	約1分

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)

その他

レンジ 200Wで加熱します。

乾燥したもの、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

加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

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

お手入れをする

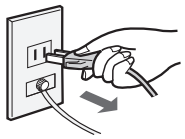
警告

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【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

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

本体(内側・外側)

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、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

庫内のにおいが気になるときは

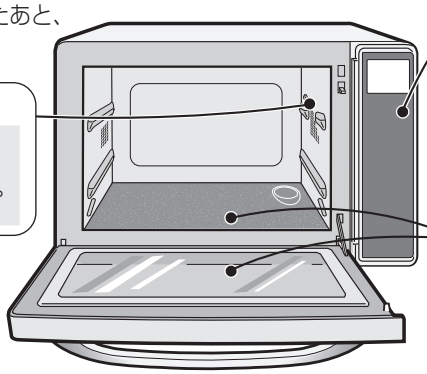
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、**カラ焼き**をします。14ページ

操作部

ご注意 ● スプレー式の洗剤を直接かけない。
(液が浸透し、故障の原因)

庫内側面の穴

ご注意 ● 衝撃を与えたり、ふさいだりしない。



庫内・フラットテーブル・ドアの内側

ご注意 ●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)

フラットテーブル

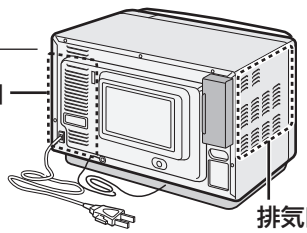
汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落としてください。
最後は、水拭きします。

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。

吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

(換気できずに、故障・火災のおそれ)

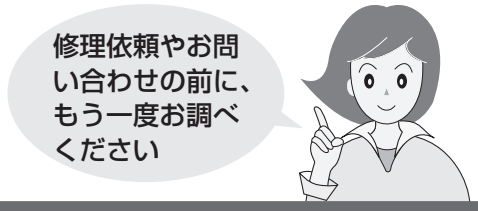


付属品(角皿(ホーロー)・スチームカップ)

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。
  浸け置き後にこすったあと、よくすすいでください。

故障かな？



	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、加熱は続けて使えます。 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。	—
音	**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
音	**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。	—
音	**オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。**	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときも音がすることがあります。	—
音	**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「0」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
動作	**上ヒーターが赤熱しない。** (カラ焼き時、オーブン、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。	—
動作	**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。ふきんなどで拭き取ってください。	—
動作	**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？	14 55
動作	**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 55
動作	**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)	—
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、オーブンを1度押してください。	14

仕上がり

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。	● 素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？ ● 2 サックリ解凍/全解凍 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？	― 20
飲み物が熱くなりすぎる。	● 4 飲み物 で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	― ― 23
オーブン・グリル加熱で、 ・焦げ目がつかない。 ・うまく仕上がらない。	● 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ブンメニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。	―

こんな表示が出たら　エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

庫内が高温のため使用できません。

● 「U04」表示が消えると使用できます。
「U04」表示中は、2 サックリ解凍/全解凍 、**発酵**、**スチームあたため** は使えませんが、**とりけし** を押すと他の加熱は使えます。

製品が故障している場合があります。

(交互に表示)

● 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 (C 番号)をご連絡ください。

59ページ

888 の表示と交互に点灯します。

庫内が高温のときにお知らせします。

● 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)

デモ表示になっているため加熱ができません。

● **とりけし** を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。
「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(よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

1 「故障かな?」(56~57ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

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

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

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　　ー

保証期間中

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

保証期間が過ぎているときは

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

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

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

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

  ただし、マグネトロンのみ2年間です。

  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、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。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

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

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】

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 078 - 178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電 話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

修理や持込修理のご相談など【修理相談センター】

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
06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2016.03)

■ＱＲコードについて
スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。(読み取れない場合は近傍に表記のアドレスを直接入力してください)
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。ＱＲコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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		
オーブン	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
オーブ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 このオーブンレンジの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

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、〈SHARP i CLUB〉でご愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

http://iclub.sharp.co.jp/m/

スマートフォンや携帯電話はこちらから

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」(2ページ)、「故障かな？」(56～57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（59ページ）

Webもご活用ください。

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

Q&A情報
よくあるご質問などを掲載

故障診断ナビ
故障判定の場合、そのまま修理お申し込み

コールセンターからのアドバイス
お手入れのしかた、上手な使いかた

シャープ株式会社
本　社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
SS8Cシリーズ
TCADCB196WRRZ　16M－TH ②