

SHARP®

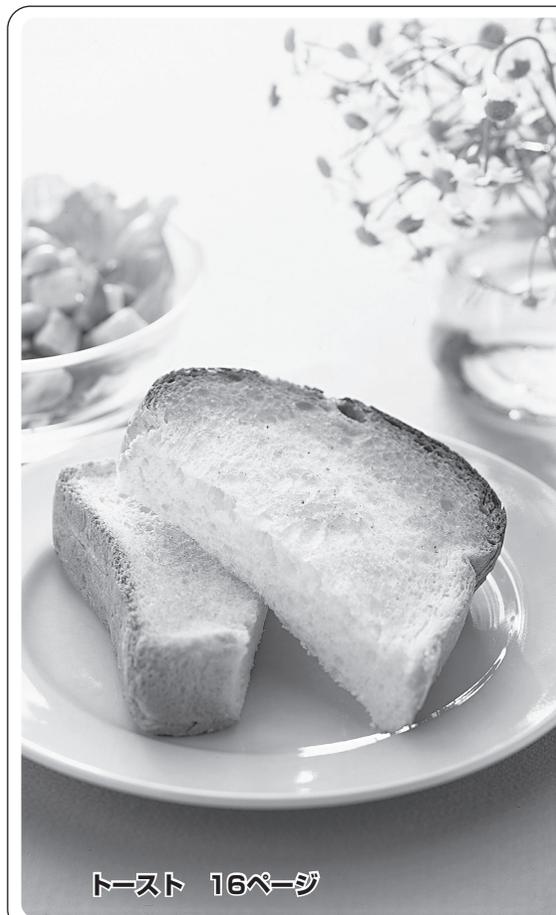
オーブンレンジ **家庭用**

アール イー エス イー

形名 **RE-S15E**

COOKBOOK

クックブック (取扱説明編／料理編)



トースト 16ページ



スポンジケーキ 24ページ



マカロニグラタン 22ページ

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

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

- ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- このクックブック(取扱説明編／料理編)は、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。

ページ の数字は、主な説明のあるページを示しています。

こんな機能があります

省エネ設計 について

電源オートオフ機能 (11 ページ)

ドアを開けると電源が入ります。
ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。

庫内灯について (8 ページ)

工場出荷時は「消灯」に設定しています。

加熱中に点灯させたいときは **庫内灯** を押します。

お知らせ音 の消音に ついて

お知らせ音を消すとき



設定完了

『ピピッ』と鳴るまで **レンジ** を4秒間押して **とりけし** を押します。

※電源プラグを抜いても設定された状態を保ちますが、
エラー時の音(ピピピピピ)を消すことはできません。

お知らせ音を鳴らすとき

『ピッ』と鳴るまで **レンジ** を4秒間押して **とりけし** を押します。

付属品 (各1)

庫内の包装材を取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

● 回転網



常に庫内にセットして
おきます。

● 丸皿



落としたり、ぶつかけたりしないでください。
裏面に3つの凹部がありますが、生産工程上の
ものでご使用に差し支えありません。

● 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ふきんなどをお使いください。

もくじ

料理編

ページ

お総菜

- ▶ 野菜をゆでる 21
- ▶ マカロニグラタン 22
- ▶ じゃがいもと
きのこのグラタン 22
- ▶ 市販の冷凍グラタン 22
- ▶ ぶりの照り焼き 23
- ▶ 鮭とコーンのホイル焼き 23

手軽に作れる簡単メニュー

- ▶ あさりの酒蒸し 23
- ▶ 市販の冷凍ピザ 23
- ▶ 焼きいも 23
- ▶ もち 23

お菓子・パン

- ▶ 型抜きクッキー 24
- ▶ スポンジケーキ 24
- ▶ ロールパン 25

手動加熱表

..... 26

材料表の分量の表記は、

1カップ=200mL、

大さじ1=15mL、

小さじ1=5mLを使用しています。

(1mL=1cc)

カタログ等で表記している
自動メニュー数とは、

1 サックリ解凍・全解凍

2 冷凍ごはん 3 牛乳・酒

4 トースト 5 フライあたたため

6 コンビニメニュー

計8メニューです。

取扱説明編

ページ

はじめに

安全上のご注意 必ずお守りください 4

各部のなまえ 8

調理のときのお願ひ 9

使える容器・使えない容器 10

まず、これから

電源を入れて、
カラ焼きをしてください 11

使いかた

あたためる 12

1 サックリ解凍 14

2 冷凍ごはん 15

3 牛乳・酒 16

4 トースト 17

5 フライあたたため 18

6 コンビニメニュー 19

トースターグリル加熱 20

オーブン加熱 (発酵) 21

レンジ加熱 22

必要なとき

お手入れ 27

故障かな? 28

●こんな表示が出たら 29

保証とアフターサービス 30

お客様ご相談窓口のご案内 31

仕様 裏表紙

安全上のご注意 (1)

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

 **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」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

 してはいけない**禁止**内容です。

 必ずしなければならない**強制**内容です。

危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高压部品に触らない

 ● 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。

(31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



食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

手動加熱表(目安時間) (26ページ)

特に注意する食品

- 少量のもの
- 水分の少ないもの
パン・焼きいもなど
- 高温になりやすいもの
あんまんなど
- 油が付いたもの
バター付きパン・フライものなど
- 油脂分の多いもの
牛乳・生クリームなど



飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると突然の沸騰により、飛び散り・やけどのおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない

あたためスタート
冷ましの2使用し



- 水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります

● 自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で (3 牛乳・酒) (15ページ)

- 低めの広口容器を使う
- 加熱前・加熱後にかき混ぜる
- 乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する

加熱をしすぎたとき

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。



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)

必ず
お守りください



コンセントは単独で使う

- 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)



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に置いたり、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)



アースを確実に 取り付ける

アース線接続 (故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース端子付きコンセントがある場合

アース専用端子
15mm

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

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。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店、または電気工事店に依頼して、必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。

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

水気のある場所

(アースとともに漏電しや断器も設置してください)

- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。



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)
- コードやプラグが異常に熱くなる。
- 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。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にはほこりを取り除く



- 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)



- 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
また、ぬれた手で抜き差ししない
(感電・やけど・けがの原因)

安全上のご注意 (2)



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



ゆで卵(殻付き)
(殻なし)は、加熱しない



● 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



衝撃で食器や丸皿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



注意

発火や発煙によるやけど
やけがを防ぐために



庫内が汚れた状態で加熱しない

● 庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままに放置したり、加熱したりしない(発火・発煙・さびの原因)
お手入れ (27ページ)



高温部分に触らない

● 加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(丸皿・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない(やけどの原因)

接触禁止

※ 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。



注意

発火や発煙によるやけど
やけがを防ぐために

電源プラグは正しく扱う



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



プラグを抜く

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

加熱前に食品・容器を確認する



● 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・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(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)



● 加熱に合った容器を使う (10ページ)



調理後の庫内やドアに水をかけない

● 丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない(割れるおそれ)



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

● 過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない



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、必ず販売店に点検を依頼してください



ドアを傷めない、物を挟まない

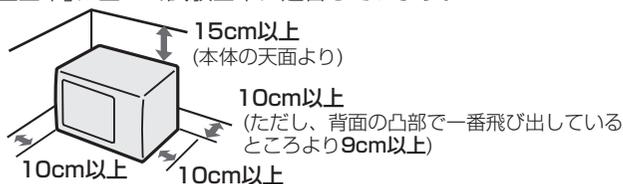
- 庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)
- ドアやハンドルに無理な力を加えない
また、4kg以上の物をのせない(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

安全な場所に設置する



- 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)
- 天面・側面は、下記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。

消防法 基準適合



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(8ページ)と20cm以上離します。
(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、遠ざけてください。
- 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)
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)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。



- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない(火災・感電・ショートの原因)
- 吸気口・排気口(8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

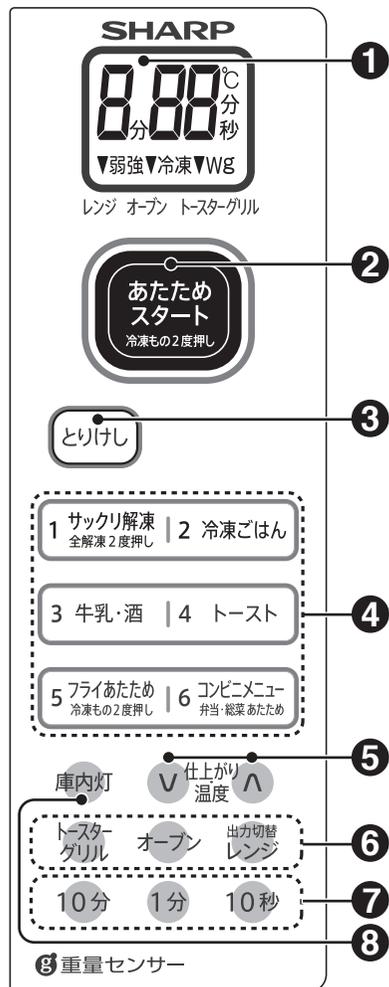
お願い

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

各部のなまえ

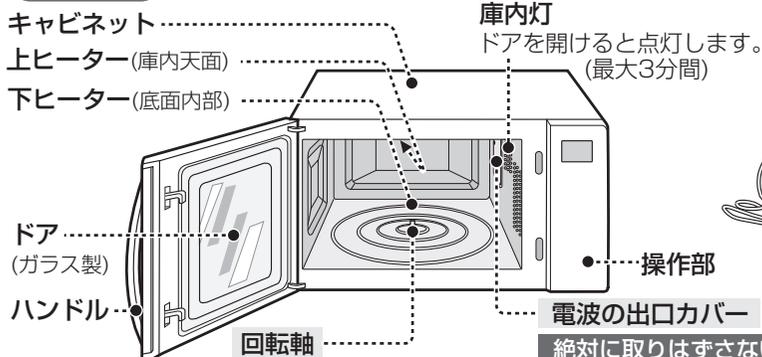
操作部

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



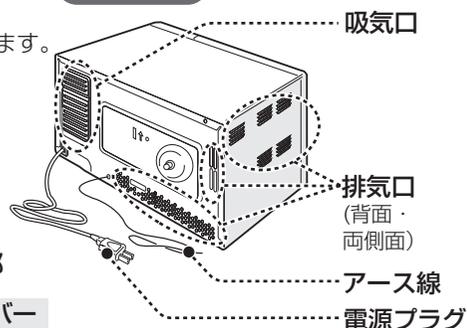
- 1 表示部** 説明のためすべてを表示しています。バックライトは点灯しません。加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。※10分を超える表示は、「秒」表示をしません。▼は、表示部下の加熱の種類を示しています。
- 2** レンジ加熱を自動でするときに、(12ページ) また、他の加熱のスタートキーとして使います。
- 3** 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。(加熱中に一時停止するときには、ドアを開けます。再スタートはドアを閉め、「スタート」を押します)
- 4 自動加熱キー**(メニュー番号1~6) (14~17ページ) 押しとスタートします。加熱途中で残り時間を表示します。
- 5 仕上がり・温度キー** (▲ 強め/上がる)(▼ 弱め/下がる)「強」または「弱」を表示。自動加熱の仕上がり調節や「オープン」の温度設定に。
- 6 手動加熱キー** (18~20ページ)
 - ご自分で加熱温度・時間を合わせるときに。
 - 発酵は、「オープン」を使い、温度キーで40℃に合わせます。
- 7 時間合わせキー** 手動加熱の時間合わせに。
- 8 庫内灯キー** **工場出荷時は「消灯」に設定しています。** 点灯させるときは、加熱中にキーを押して切り換えてください。電源が切れても記憶します。(発酵運転時は、点灯しません)

前面



回転網をセットします。左右どちらにも回転します。

背面



絶対に取りはずさないでください。

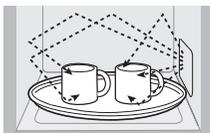
調理のときのお願い

加熱の種類とご注意

■ レンジ加熱

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。



● 金串などの金属容器は、絶対に使用しない

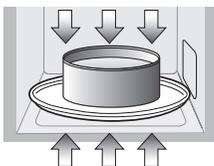
火花が出て、製品を傷めます。
アルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載どおりにお使いください。

● レトルト食品や缶詰は、移し替える
アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めたりします。

● 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、火花の発生や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

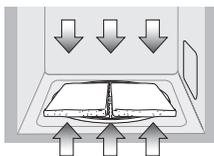
上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。



● 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。

■ トースターグリル加熱

上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。



● 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。

■ 組み合わせ加熱

レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。
(手動加熱で設定はできません) **5 フライあため**の加熱方法です。

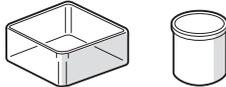
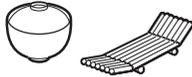
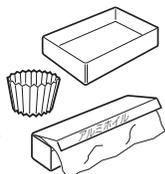
自動加熱のとき

- 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。
自動加熱を使うと食品が焦げたり、発火することがあります。
- 繰り返して作るときは、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、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。

すべての加熱において

- 換気をしながら調理する
煙が多く出る場合があります。
- 付属品・容器は、加熱に合ったものを使う
各操作のページに記載している加熱の種類を参考に確認してください。「使える容器・使えない容器」(10ページ)
- 市販の本や、ガスオープン・他の電気オープンでのレシピは、様子を見ながら調理する
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。
- 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・使えない容器

容器の種類	レンジ	組み合わせ	オープン・トースターグリル		
ガラス	耐熱性のある容器 	○	●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。		
	耐熱性のない容器 	×	●強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。		
プラスチック	耐熱140℃以上の容器 電子レンジ加熱用の表示があるもの  フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	○	●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。 ●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。	×	●変形したり、焦げたりします。
	耐熱140℃未満の容器 (発泡トレーなど) 	×	●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなどは電波で変質します。		
陶磁器・漆器など	陶器・磁器 	○	●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
	漆器・竹製品・木・紙 	×	●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、本書で記載している使いかたであれば、使えます。		
金属	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)	○	
その他	耐熱140℃以上のラップ 	○	●ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	×	●溶けたり、発火することがあります。
	クッキングシート・硫酸紙 	○	●ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。パッケージに記載の耐熱温度をお読みください。		
	特殊な形をした容器 	×	●とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

○ 使えます。 × 使えません。

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

電源を入れて、カラ焼きをしてください

注意

加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

接触禁止

【やけどの原因】

カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

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

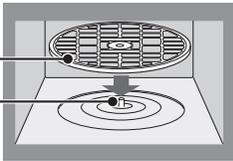
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※操作を間違えたときは、「とりけし」を押してやり直してください。

電源を入れる

1

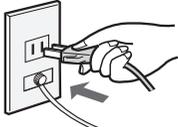
回転網をセットする



● 回転網は、常にセットしておきます。

2

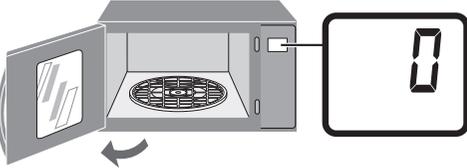
ドアを閉め、電源プラグを差し込む



表示部には何も表示しません。

3

ドアを開ける 「」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。「」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3分間)
 - 庫内が高温のとき (加熱終了後最大10分間)

カラ焼きをしておく

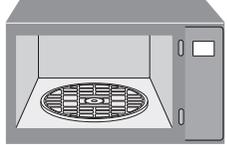
調理中の煙やにおいが、軽減されます。

庫内のカラ焼きをする

準備

回転網を庫内にセットする

※丸皿は、入れません。



1

ドアを閉めてオープン



● 初め、170℃を表示

2

仕上がり温度



● 初め、170℃を表示

10℃下がる 10℃上がる 200℃に合わせる

3

10分 2度押し



20分に合わせる

4

あたためスタート (冷凍もの2度押し)



ご注意 本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱



カラ焼き終了

- 高温のため庫内壁が膨張するとき「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にファンが回転します。
- 電源が自動的に切れるのは、最大10分後です。

使える容器・使えない容器 / 電源を入れて、カラ焼きをしてください

あたためる

例 ごはんをあたためる

準備



食品と容器の重さで加熱時間が決まります

- 食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい、重い容器を使うと上手にできないことがあります。
- 市販の冷凍お弁当用おかずが入っているカップ容器や食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるめに仕上がります。

- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは手動レンジを使います。(20ページ)

出力切替
レンジ

- 使える容器 **レンジ**

10ページ

- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

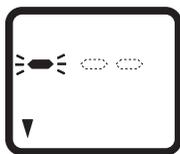
飲み物の加熱には使わないでください



突然沸騰したり、フタをしたままのカップ酒は爆発します。

3 牛乳・酒 で加熱しましょう。(15ページ)

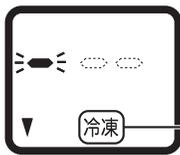
ドアを閉めて



● 冷凍ものときは



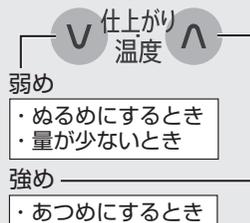
2度押し



- 約30秒後に残り時間を表示
- 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。

- 仕上がりを調節するときには、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



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。

13ページ

加熱

加熱終了



食品を取り出す

ご注意

- 加熱後のラップはやけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

レンジ加熱

自動

常温・冷蔵もの

あたため
スタート
冷凍もの2度用

1度

ラップをするもの
しっとり仕上げたい場合に

煮物

分量：約100～400g



カレー・シチュー

分量：約200～400g



- 加熱後、かき混ぜる。

汁物(みそ汁)

分量：1～3杯(約450mL)

- 加熱後、かき混ぜる。

- 市販の調理済み冷凍食品などで、パッケージに加熱方法が記載されている場合は、記載内容を参考に手動で加熱してください。
- フライ類のあたため(冷凍ものも含む)は、**5 フライあたため**を使うと上手にできます。
(16ページ)

ラップをしないもの
水分をとばしぎみにしたい場合に

ごはん

分量：1～3杯(約450gまで)



- 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒め物(焼きそば) V (弱め)

分量：約100～200g



- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

焼き物(ハンバーグ) V (弱め)

分量：1～4個(約360g)

- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げ物(天ぷら)

分量：約100～400g

- 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**で控えめに加熱する。(20ページ)

焼きとり V (弱め)

分量：2～15本(約380g)

- 照りを出すため、あらかじめたれをぬる。

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g

- 加熱後、混ぜる。

冷凍もの

あたため
スタート
冷凍もの2度用

2度

必ずラップをします

ごはん

分量：約100～300g



- 皿にのせるか容器に入れる。
※**2 冷凍ごはん**でも加熱できます。(14ページ)

カレー・シチュー

分量：約100～200g



- 浅い容器に入れる。
- 加熱後、かき混ぜる。

焼き物(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)

- 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

蒸し物(シュウマイ)

分量：5～12個(約160g)

- 両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約100～300g

- あらかじめよくほぐしておく。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～300g

ミックスベジタブル V (弱め)

分量：約100～300g

- 少量加熱は火花が出ることがあります。(21ページ)

ご注意



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】

ご注意

食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。写真の食器を参考にしてください。

※手動で加熱するときの目安時間 (26ページ)

あたためる

自動加熱 1～3の操作方法

1 サックリ解凍 全解凍2度押し

レンジ加熱

自動

準備



ラップを敷いて中央に置く

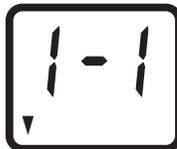
食器は使わない

庫内が高温のときは、使用できません。「1104」を表示します。

29ページ

ドアを閉めて

1 サックリ解凍
全解凍2度押し



レンジ

- 全解凍のときは、2度押し「1-2」を表示
- 素材に合わせて、30秒以内に仕上がりキーを押す (下表参照)

加熱

加熱終了後
食品を取り出す



■キーの使い分けと1度に解凍できる分量

サックリ解凍(300～500gまで)…使う分だけ切り分けるときに。(全解凍より短時間)

全解凍(100～400gまで)…すぐに調理するとき。(時間をかけてほぐしやすい固さに解凍)

- 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。(20ページ)
- ゆでて冷凍した野菜の解凍は、「あたため」の2度押しで加熱します。(12ページ)

■素材に合わせて仕上がりキーを使ったり、アルミホイルを巻く。(ひき肉、薄切り肉は、仕上がりキーを押しません)

素材名	サックリ解凍のとき	全解凍のとき
肉類	かたまり肉 仕上げキー ㇀ (強め)	仕上げキー ㇀ (強め)
魚介類	とり肉 —	骨付きの場合は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
	まぐろ(赤身)・えび さしみの場合は仕上げキー ㇀ (強め)	仕上げキー ㇁ (弱め)
	切り身魚 —	一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

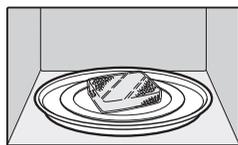
- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く平たく整え、必ず空気を抜きラップなどで密封する。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で) サックリ解凍のときは、小分けにする必要はありません。

ご注意

- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。

2 冷凍ごはん

準備



ラップに包んだものは、皿にのせる

容器入りは、直接丸皿に置き、食器は使いません
※フタはいったんはずして、容器の上に軽くのせます。



ドアを閉めて

2 冷凍ごはん



レンジ

- 容器入りのときは、30秒以内に仕上げキー ㇀ (強め) を押す「強」点灯

加熱

加熱終了後
食品を取り出す





警告



飲み物を加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

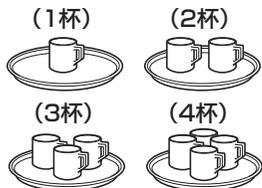
【やけどのおそれ】

3 牛乳・酒

レンジ加熱

自動

準備



ドアを閉めて

3 牛乳・酒



レンジ



加熱終了後
食品を取り出す

加熱

- 酒のかんは、
30秒以内に仕上がりキー
V (弱め)を押す「弱」点灯

● 使える容器 **レンジ** (10ページ)

● 容器に入れる一杯あたりの基準分量を守ってください。

(牛乳:200mL、コーヒー:150mL、酒:180mL)

● 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使い、コップは、**低めの広口容器**を使います。

(極端に容器が大きい・小さい・重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります)

とっくりは、くびれているところより量が上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻きます。

● 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

● 牛乳・コーヒーは、加熱前の温度によっては、

仕上がりキーを押してください。

● 加熱しすぎたときは、1~2分程度庫内で

冷ましてから取り出してください。

※手動で加熱するときの目安時間 (26ページ)

アルミホイル



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は、**レンジ**500Wで様子を見ながらあたためてください。

あたためで加熱すると、沸騰することがあり危険です。

レンジ加熱

自動

■ラップや市販の容器(冷凍からあたためまでできるポリプロピレン製)に入れて冷凍したごはんをあたためるときに使います。

ラップに包んで冷凍したごはん

● 耐熱性の皿にのせて加熱する。(食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい・重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります)

● 1度に100~300gまで加熱できます。

● 200g以上を冷凍する場合は、1個を150~200gぐらいに分けて平たく均一にします。

冷凍からあたためまでできる市販のポリプロピレン製容器に入れて冷凍したもの

● フタをいったんはずして容器の上に軽くのせ、直接丸皿にのせて、仕上がりキー **H (強め)**を押す。

※容器の種類により、フタの耐熱温度が低く「電子レンジ不可」となっているものもありますので耐熱温度が140℃未満のものは、フタをとり、ラップをかけて加熱してください。

● 1度に容器1個(ごはん100~200gを入れて冷凍したもの)~2個まで加熱できます。

● 容器の種類や大きさにより、仕上がりが異なる場合があります。

加熱が足りない場合は、**レンジ**500W (20ページ)で加熱を追加してください。

● 高温で使用した後の丸皿にのせると変形するおそれがありますので、粗熱がとれから容器をのせてください。

※手動で加熱するときの目安時間 (26ページ)

自動加熱(1~3)の操作方法

自動加熱

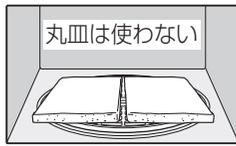
4～6の操作方法

4 トースト

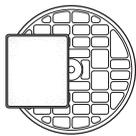
トースターグリル加熱

自動

準備



2枚のとき、中央に寄せる。
(庫内壁面に触れないように)



1枚のとき、
片側に置く。

ドアを閉めて

4 トースト



トースターグリル



加熱

加熱終了後
食品を取り出す

- 2枚のときは、2度押す
「4-2」を表示
- 冷凍のときは、30秒以内に仕上がりキー **Λ** (強め) を押す「強」点灯

- 1度に食パンが2枚まで焼けます。
- パンの種類・大きさ・厚みにより焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 焼き色を調節するときは、仕上がりキーを使います。**Λ** (強め) 濃いめ / **V** (弱め) 薄め
- ピザトースト、パン類のあたためは、「トースターグリル」で、様子を見ながら加熱します。(26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わない。
- バターをぬった食パンは焼かない。(バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれ)
- 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。
- 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。

5 フライあたたため

準備



食器は使わない

ドアを閉めて

5 フライあたたため
冷凍もの2度押し



レンジ



加熱

加熱終了後
食品を取り出す

● 冷凍のときは

5 フライあたたため
冷凍もの2度押し



レンジ

冷凍

点灯

■市販の揚げ調理済みフライやから揚げをあたためるときに使用します。

- 1度に100～300g(1個25～100g)まで加熱できます。
- 丸皿の中心を避けて並べる。クッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。
- クリームコロッケは、中身がはじけることがあるので様子を見ながら加熱してください。

6 コンビニメニュー 弁当・総菜あたため

レンジ加熱

自動

準備



ドアを閉めて

6 コンビニメニュー
弁当・総菜 あたため



加熱



加熱終了後
食品を取り出す

■コンビニエンスストアやスーパーなどで売られているレンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当やお総菜をあたためるときに使用します。

- 1度に1人分300～500g(お弁当、丼物、スパゲティ、焼きそば)まで加熱できます。
お総菜(野菜の煮物、焼き物、揚げ物など)は、1～2パック(1パック100～200g)まで。
- 皿や容器に移し替えてあたためる場合は、**あたため**で加熱してください。(12ページ)
- 中身によって出来上がり具合が異なるため、加熱が足りない場合は、**レンジ500W** (20ページ)で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、変形したり溶けたりするため、必ずはずす。
- 加熱中に破裂や発火のおそれのあるものは、取り出しておく。
(しょうゆ、ソースなどの入った容器・袋、丸ごとのゆで卵、アルミケース)
- アルミで加工された容器に入ったものやアルミホイルは、使わない。
(レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因)
- 庫内や丸皿が高温のときは、冷ましてから使う。

組み合わせ加熱(レンジ+トースター)

自動

- 加熱を追加するときは、**トースターグリル** (18ページ)で様子を見ながら、加熱してください。
 - 焦げすぎるときは、加熱途中、残り時間表示が出てから、アルミホイルをかぶせます。
加熱スタート直後は、レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因になります。絶対に使わないでください。
 - 仕上がりキーは、使えません。
 - 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。
- ※手動で加熱するときの目安時間 (26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わない。
- 包装は、必ずはずす。

トースターグリル加熱

例 食パンを焼く 加熱時間：6分するとき

手動

準備



● 使える容器

トースターグリル

10ページ

● 汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。

● たれ付きメニューをするときは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。
(あと始末が簡単です)

1

ドアを閉めて



● 秒を表示



トースターグリル

2

時間を合わせる

10分

1分

10秒



トースターグリル

6分に合わせるときは

1分 を6度押す

設定範囲

● 20分まで

3



加熱

加熱終了



食品を取り出す

オーブン加熱 (発酵)

例 ロールパンを焼く 加熱温度：180℃ 加熱時間：18分のとき

手動

予熱をする (予め庫内の温度を上げておく)

焼き上げる

準備



準備



食品を入れて
ドアを閉める

※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
オープン
10ページ

1

ドアを閉めて

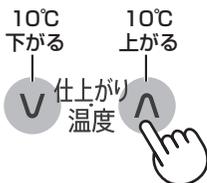


- 初め、170℃を表示



2

温度を合わせる



- 設定範囲
- 40℃(発酵のとき)
 - 110℃～200℃まで
 - 10℃単位



4

時間を合わせる



18分に合わせるときは
10分を1度、
1分を8度押す

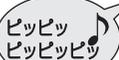
- 設定範囲
- 99分まで

3



予熱

予熱完了音



予熱完了

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

5



加熱

食品を取り出す



加熱終了

予熱をせずに焼く方法

食品を庫内に入れて、上記の操作 **1→2→4→5** の順におこなってください。
※加熱終了後に加熱を追加するときにお使いください。

加熱途中で温度変更するとき

加熱中……「オープン」を押して温度表示になってから温度キー \downarrow 仕上がり温度 \uparrow を押すと変更できます。

発酵の操作方法

丸皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める。
上記の操作を参考に **1→2**(40℃に設定)→**4→5**の順で操作します。
庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。(29ページ)



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

レンジ加熱

例 おかずをあたためる 出力：500W 加熱時間：1分30秒のとき

手動

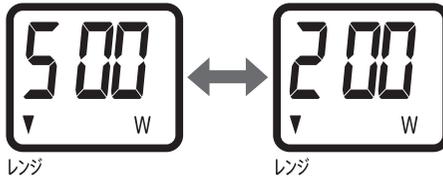
準備



- 使える容器 **レンジ** **10ページ**
- ラップの有無や目安時間、置きかたは、パッケージの記載内容、手動加熱表を参考に。**26ページ**
- 2つ以上のときも中央に寄せて置く。

1

ドアを閉めて
出力切替
レンジ



- 初め、500Wを表示
押すごとに500W・200W出力が切り替わります。

2

時間を合わせる



1分30秒に合わせるときは
1分 を1度、10秒 を3度押す

- 設定範囲
- 500W.....15分まで
 - 200W.....99分まで

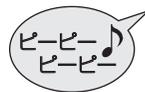
3



- 加熱中に **レンジ** を押すと出力の確認ができます。

加熱

加熱終了



食品を取り出す

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

野菜をゆでる

手動
レンジ

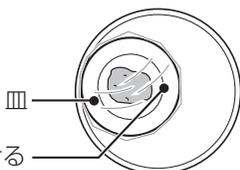
ポイント

- 耐熱性の容器や皿にのせ、必ずラップかフタをして加熱します。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。(食品の乾燥や脱水を防ぎます)
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 加熱時間をひかえめに合わせて、様子を見ながら加熱します。

根菜類

例 ジャがいも

- 1 ● 丸ごと加熱するときは、耐熱性の皿にのせてラップをし、丸皿の中心を避けて置く。



- 切って加熱するときは、大きさをそろえて切り、耐熱容器に入れラップをする。



切ってゆでるとき

- 2 1個(150g)のとき
レンジ500Wで、約3分30秒に合わせ、スタートを押す。

- 3 加熱後ラップをしたまま2~3分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

レンジ 500W

素材	分量	目安時間
じゃがいも さつまいも	150g	約3分30秒
にんじん*	200g	約4分30秒
だいこん	400g	約7分30秒

※ 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

葉菜類

例 ほうれん草

- 1 ● 太い根には十文字の切りこみを入れる。
● 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。



- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。

- 2 200gのとき
レンジ500Wで、約2分30秒に合わせ、スタートを押す。

- 3 アク抜きと色止めのため、すぐに水に取る。

レンジ 500W

素材	分量	目安時間
ほうれん草	200g	約2分30秒
キャベツ・白菜	200g	約2分30秒
カリフラワー ブロッコリー	200g	約2分30秒
グリーンアスパラガス	100g	約2分
かぼちゃ	400g	約4分20秒

ご注意

- 根菜類(さつまいもなど)は加熱しすぎないでください。水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。また少量の根菜(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、フタをしてレンジ500Wで加熱してください。
※にんじん50g(水25mL)のとき 約1分30秒。
- 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。

マカロニグラタン



材料 (2人分)

- | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------|--|
| ●ホワイトソース | | マッシュルーム | |
| 薄力粉、バター……各15g | ① | (缶詰・薄切り)……25g | |
| 牛乳……………1カップ | | 白ワイン……………大さじ1 | |
| 塩、こしょう……各少々 | | バター……………10g | |
| ●マカロニ(ゆでて、バター適量 | ●塩、こしょう……各少々 | ●ピザ用チーズ……………40g | |
| をからめておく)……………40g | | | |
| ●えび……………100g | | | |
| ●玉ねぎ……………1/4個(50g) | | | |

- 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。**レンジ**500Wで約1分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、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付ける。再びフタをせずに**レンジ**500Wで約4分30秒に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が2分30秒と1分のときに取り出して混ぜ、**スタート**を押す。
※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、食品を取り出してください。
- えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、①を加えてラップをする。**レンジ**500Wで約2分40秒に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、出た煮汁は①のホワイトソースに混ぜる。
- ②にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうと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2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。
- ③を丸皿に並べ、**レンジ**500Wで約2分に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、続けて**トースターグリル**で17~18分に合わせ、**スタート**を押す。

※2人分を大皿で一度に焼くときも、同じようにします。ただし、焼く前にソースや具が冷めている場合は、フタをせずに丸皿にのせ、**あたため**を押してあたためてから焼いてください。

じゃがいもと
きのこのグラタン

材料 (2人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| ●じゃがいも・1個(150g) | ピーマン(1cmの角切り)…1個 |
| しめじ(小房に分ける) | ツナ(缶詰・ほぐす)……50g |
| ……………1/2パック(50g) | 塩……………小さじ1/4 |
| ①玉ねぎ(みじん切り) | ……………少々 |
| ……………1/4個(50g) | ●ピザ用チーズ……………75g |

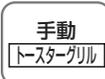
- じゃがいもは、皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをする。丸皿の中央を避けてのせ、**レンジ**500Wで約3分30秒に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らし、皮をむいてつぶす。
- ①に①とピザ用チーズのうち15gを加えて混ぜ合わせ、薄くバターをぬったグラタン皿に2等分して入れ、残りのピザ用チーズを等分に散らす。
- ②を丸皿に並べ、**レンジ**500Wで約2分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、続けて**トースターグリル**で17~18分に合わせ、**スタート**を押す。

市販の冷凍グラタン

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加熱します。

- 電子レンジ対応の容器(ポリプロピレンなど)入りのもの
包装されているラップをはずして丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、**レンジ**500Wで様子を見ながら加熱時間を加減してください。
※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。

ぶりの照り焼き



材料 (2人分)

- ぶり…2切れ(1切れ100g)
- たれ
 - しょうゆ…大さじ1½
 - みりん…大さじ1
 - 酒…大さじ½
- アルミホイル

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、途中上下を返しながらか約1時間冷蔵庫で漬けておく。
- 2 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって、汁気をきった1の裏側を上にして並べる。
トースターグリルで11~12分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、取り出して裏返し、再び**トースターグリル**で6~7分に合わせ、**スタート**を押す。

鮭とコーンのホイル焼き



材料 (2人分)

- じゃがいも…1個(150g)
- 生鮭…2切れ(1切れ80g)
- 塩、こしょう…各適量
- サラダ油…適量
- sweet corn(缶詰・粒状)…40g
- タルタルソース…30g
- 生クリーム…大さじ1½
- アルミホイル(25cm角)…2枚

- 1 じゃがいもは5mm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせ、ラップをする。丸皿にのせ、**レンジ**500Wで約3分30秒に合わせ、**スタート**を押す。
- 2 予熱する。(庫内は回転網のみ)
オープン190℃で、**スタート**を押す。
- 3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、1、塩、こしょうをした生鮭の順にのせ、混ぜ合わせたAを等分にかけて包む。
- 4 丸皿に3を並べ、予熱が終われば、丸皿を入れ、28~30分に合わせ、**スタート**を押す。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は18~20ページをご覧ください。

メニュー名	分量	加熱の種類と目安時間	作りかた (mL=cc)
あさりの酒蒸し	2人分	レンジ 500Wで 2分30秒~3分	あさり200gは塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒大さじ1%をふり、ラップをして加熱する。
市販の冷凍ピザ	直径 約15cm	トースターグリル で 15~16分	包装をはずし、直接丸皿にのせます。 ※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。様子を見ながら加熱してください。
焼きいも	2本 (1本200g)	オープン 190℃で 50~55分	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。 ※太さや重さなどにより、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。
もち	4個 (1個50g)	トースターグリル で 13~14分	丸皿にクッキングシートを敷き、もちを中央を避けて並べる。 ※焼き色は付きにくいですが、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。

型抜きクッキー

手動
オープン



材料 (約21個分)

- バター……………35g
- 砂糖……………30g
- 溶き卵……………大さじ1
- バニラエッセンス……………少々
- 薄力粉……………70g

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



- 2** ①に薄力粉をふるい入れてサクリと混ぜ合わせる。

- 3** ②をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。

- 4** 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オープン] 170℃で、[スタート]を押す。

- 5** ③の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。



- 6** 薄くバターをぬった丸皿に⑤を並べる。予熱が終われば、丸皿を入れ、18~20分に合わせ、[スタート]を押す。

※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ ½弱を混ぜ合わせたもの)で、さめたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

スポンジケーキ

手動
オープン



材料 (直径18cmの金属製丸型1個分)

mL=cc

- スポンジケーキ生地
 - 薄力粉……………90g
 - 卵……………M3個
 - 砂糖……………90g
 - バニラエッセンス……………少々
 - バター……………15g
 - 牛乳……………大さじ1
- 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・缶詰のフルーツなど好みで)……………適量
- クッキングシート(または硫酸紙)

- 1** 丸型に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。薄力粉はふるう。

- 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、半量の砂糖を少しずつ加えてさらにツヤが出るまで泡立てる。



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

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



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

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

※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** 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[レンジ]200Wで1~2分に合わせ、[スタート]を押して、かた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 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オープン] 150℃で [スタート] を押す。

8 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンと型を少し落として空気抜きをし、丸皿にのせる。予熱が終われば、丸皿を入れ、約40分に合わせ、[スタート] を押す。
※竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。
加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと 20～30cm高さから1回落とし、型から出してさます。



9 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。

10 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。

1 大きいボールに④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加える。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。生地がちぎれるようなときは、もう少しこね足す。



3 薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[オープン] 40℃(発酵)で、40～50分に合わせ、[スタート] を押して1次発酵をする。

※1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足ですので様子を見ながら5～15分発酵時間を足してください。

4 生地を軽く握りこぶしで押してガスを抜き、生地の手をつかんで四方から折りこむ。スケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて、15～20分おき、生地を休ませる。

5 丸くなっている生地を涙形(〇)にして、めん棒でのばし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった丸皿に間隔をあけて並べる。



6 5に霧を吹く。[オープン] 40℃(発酵)で、30～40分に合わせ、[スタート] を押して2次発酵をする。途中表面が乾いてくれば、霧を吹く。
※2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら5～15分発酵時間を足してください。

7 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オープン] 180℃で、[スタート] を押す。

8 6の表面にドリュールをぬる。予熱が終われば、丸皿を入れ、17～19分に合わせ、[スタート] を押す。加熱後あら熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぐ。

ロールパン



材料 (6個分)

mL=cc

④	強力粉……………150g	●牛乳(室温のもの)…80mL
	砂糖……………大さじ1½	●溶き卵……………M⅓個分
	塩……………小さじ⅓	●バター……………25g
●	ドライイースト…小さじ⅔(2g)	●ドリュール
	(予備発酵のいらないもの・ (注)ドライイーストは古くなると、 パンのふくらみが悪くなります)	[溶き卵……………大さじ1 塩……………少々

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 (18,20 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。
- (牛乳・酒) 加熱しすぎると突然沸騰し、やけどのおそれあり。
- (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 500W (茶わん蒸しはレンジ 200W)

□ はラップ(フタ)をします。

(mL=cc)

メニュー		分量	目安時間	メニュー		分量	目安時間
煮物	常温・冷蔵	200g	約1分30秒	肉まん・あんまん	常温・冷蔵	1個(110g)	約50秒
カレー・シチュー	常温・冷蔵	1人分(200g)	約1分30秒		冷凍		約1分20秒
	冷凍		約5分50秒	(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。			
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	1杯(150mL)	約1分30秒	まんじゅう	常温・冷蔵	1個 (50~100g)	20~40秒
	常温・冷蔵	1杯(150g)	約1分10秒		冷凍		30~50秒
ごはん	冷凍		約3分	茶わん蒸し			
焼そば・スパゲティ	常温・冷蔵	1皿(200g)	約1分40秒	(コツ) 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。			
ハンバーグ	常温・冷蔵	2個(180g)	約1分30秒	コンビニ弁当	常温・冷蔵	1個(500g)	約4分
	冷凍		約4分30秒		(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。		
天ぷら・フライ	常温・冷蔵	1人分(200g)	約2分20秒	ミックスペジタブル	冷凍	100g	約3分30秒
シュウマイ	冷凍	12個(160g)	約4分50秒	里いも・かぼちゃ	冷凍	100g	約2分30秒
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	1人分(250g)	約2分30秒	市販のお弁当用ハンバーグ	冷凍	2個(50g)	約1分10秒
	冷凍		約5分10秒				
牛乳	冷蔵	1杯(200mL)	約1分40秒	焼きおにぎり	冷凍	2個(100g)	約2分
酒	常温	1杯(180mL)	約1分20秒				

パン類

種類	分量	目安時間
食パン(常温・6枚切り)	1枚	トースターグリル 4分50秒~5分50秒
	2枚	トースターグリル 5分30秒~7分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g)	トースターグリル 3~4分
ピザトースト	2枚	トースターグリル 10~12分

調理済みフライ類のあたため

種類	分量	目安時間
常温・冷蔵	100g	レンジ 500Wで約20秒加熱のあと トースターグリル 6~7分
冷凍	150g	レンジ 500Wで約1分50秒加熱のあと トースターグリル 7~8分

その他 レンジ 200W

乾燥したものの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥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。



警告



必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

お手入れ

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でください。

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オープンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

本体(内側・外側)

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。

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。(11ページ)



電波の出口カバー

ご注意 食品カスがついたまま使用しない
(発煙・発火の原因)

絶対に取りはずさない

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない

液が浸透し、故障の原因

ドアガラス

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、割れたりすることがあります。

庫内・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・発火の原因)

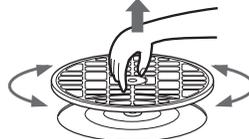
吸気口・排気口

ほこりを拭き取る **吸気口**
換気できずに、故障のおそれがあります。

排気口

底面・回転軸部分

回転網を軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜き、はずしてお手入れします。



勢いよく引き抜くと天面のヒーターに当たり、割れる場合があります。

付属品(丸皿・回転網)

傷が付かないように柔らかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。

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

故障かな？

修理依頼やお問い合わせの前に、
もう一度調べてください



	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために、ファンが回ります。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ [レンジ]を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、[とりけし]を押すと解除されます。	2
	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・トースターグリル加熱時に「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。	—
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると電源が入り「  」表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)	11
	上ヒーターが赤熱しない。(オープン・トースターグリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。	—
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。	—
	煙が出たり、いやなおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか？ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	11 27
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や金属容器を使っていますか？ ●食品カスなどが付着していませんか？	10 27
	加熱中に電源がすぐ切れる。(プレーカーが切れる)	●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)	—
仕上がり	丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって、左右どちらにも回転するモーターを使っているからです。	—
	食品が加熱しすぎる。 [1 サックリ解凍(全解凍)]で。	●食器にのせていませんか？ ●ラップに包んでいませんか？ ●素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？	— — 14
	飲み物が熱くなりすぎる。	●[3 牛乳・酒]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？	15 — —

こんな場合		故障ではありません	参照 ページ
仕上がり	食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01~03」を表示する。	●下記の「U01~03」を表示するときはの操作をおこなってください。	—
	市販の料理ブックや他の製品のオープンメニューが上手にできない。	●料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	—
	オープン・トースターグリル加熱で焦げ目が付かない	●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。	5

こんな表示が出たら		エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。	
U01	丸皿がセットされていません。	●丸皿を庫内にセットしてください。	● とりけし を押してやり直してください。それでも「U01~03」を表示するときは、下記「U01~03」を表示するときはの操作をおこなってください。
U02	食品の分量が多すぎます。	●分量を減らしてください。	
U03	食品の分量が少なすぎます。	●分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。	
U04	庫内が高温のため使用できません。	●「U04」表示が消えると使用できます。「U04」表示中は、 T サックリ解凍 、 発酵 は使えませんが、 とりけし を押すと、他の加熱は使えます。	
[番号] ↔ 888 (交互に表示)		●製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口にて表示の内容: ([番号])をご連絡ください。(31ページ)	
ただし [06] の場合は		●製品の排気口が壁などに近付きすぎていませんか？据え付け状態を確認してください。(7ページ)	

「U01~03」を表示するときは (重量センサーの調整をします)

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



ご注意 丸皿を入れて操作すると、エラー音が鳴り、「U01」を表示します。

- 1 **とりけし** 「0」を表示
- 2 **レンジ** 「500 W」を表示
- 3 **オープン** 「500 W」を表示中
(キー操作音はしません)
- 4 **レンジ** 「200 W」を表示
- 5 **トースターグリル** 「---」を表示
- 6 **あたため** 「---」が点滅

回転網が1回転し、「0」表示が点灯すると、操作は完了です。



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?」(28~29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() —

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？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 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。



メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

<http://www.sharp.co.jp/support/> ■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。



使用方法のご相談など【お客様相談センター】

 **0120 - 078 - 178**

携帯PHS OK 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

おかけ間違いのないようご注意ください。

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

■IP電話などからフリーダイヤルサービスを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3-1-72	



修理のご相談など【修理相談センター】

 **0120 - 02 - 4649**

携帯PHS OK 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

おかけ間違いのないようご注意ください。

受付時間 ●月曜～土曜：9:00～20:00
(年末年始を除く) ●日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

	電話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866 (月～金 9:00～17:40)	

「修理品引き取りサービス」のご案内

※サービスエリア：日本国内地域。
ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

■運送費 ※梱包料を含む往復料金(税別)

保証期間内	無料	保証期間外	1,000円+梱包資材費+代引き手数料
-------	----	-------	---------------------

■修理料金 ※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)	保証期間外	有料(修理内容により異なります)
-------	-----------------------	-------	------------------

お引き取り

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00～14:00	14:00～16:00	16:00～18:00	18:00～21:00
-----	-------------	-------------	-------------	-------------

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。

■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

お届け

■ご連絡時にサービス料金(修理料金+利用料)と発送日をご連絡いたします。

■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。

■サービス料金(修理料+利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

●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。(2011.08)

仕様

	定格電圧	交流 100V		
	定格周波数	50/60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	970W(50Hz)/1,300W(60Hz)*1		
	定格高周波出力	500W*2・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
トースターグリル	定格消費電力	1,180W		
オープン	定格消費電力	1,180W		
	温度調節範囲	発酵(40℃)110~200℃		
外形寸法*3		幅450mm×奥行365mm×高さ290mm		
加熱室有効寸法		幅285mm×奥行295mm×高さ150mm		
ターンテーブル直径		丸皿260mm(回転網225mm)		
質量		約12kg		
電源コードの長さ		約1.4m		
区分名		B		
電子レンジ機能の年間消費電力量		63.0kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		9.2kWh/年	年間消費電力量	72.2kWh/年

※1 60Hz(1,300W)時は断続運転となるため、消費電力量は、50Hz(970W)時と同じです。(調理時間も同じです)

※2 定格高周波出力500Wは、短時間高出力機能(約15分間)であり、定格連続高周波出力は、350Wです。350Wへは、自動的に切り換わります。

※3 脚間寸法は、幅365mm、奥行240mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)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。

MY家電登録のご案内

詳しくはホームページで→



人と家電と暮らしをつなぐ、シャープの会員サイト

SHARP i CLUB

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

SHARP i CLUBは、お客様がご愛用のシャープ製品について、便利な使い方や、製品のサポート・サービス、キャンペーンなど、一人ひとりに合ったサービスをご利用いただける会員様向けサイトです。

ぜひ、ご登録ください。

お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「故障かな?」(28ページ)をご確認ください。

パソコン



メールでのお問い合わせなど
【シャープサポートページ】

シャープ お問い合わせ

検索

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

お電話



使用方法のご相談など
【お客様相談センター】



0120-078-178

※詳しくは、取扱説明書31ページをご覧ください



修理のご相談や修理品引き取りサービス
【修理相談センター】



0120-02-4649

※詳しくは、取扱説明書31ページをご覧ください

シャープ株式会社

本

健康・環境システム事業本部

社

〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



Printed in Thailand

S15Eシリーズ

TCADCB081WRRZ 11J- (TH) ②