

# SHARP® COOKBOOK

クックブック(取扱説明編/料理編)

オーブンレンジ **家庭用**  
アール イー エス エイ  
形名 **RE-S5A**



トースト  
14ページ



焼きいも  
22ページ



マカロニグラタン  
23ページ



スポンジケーキ  
24ページ

ご購入あげいただき、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出来る所に必ず保存して  
ください。

※業務用として、使用しないでください。

## 取扱説明編もくじ

ページ

はじめに

はじめに、おこなっていただきたいこと よくあるご質問	2
付属品	3
お知らせ音について	
料理編もくじ	
<b>安全上のご注意</b> 必ずお守りください	4
各部のなまえ	8
調理のときのお願い	9
使える容器・使えない容器	10
電源を入れて、 カラ焼きをしてください	11

使いかた

ごはんやおかずをあたためる	12
冷凍の肉や魚を解凍する	14
飲み物をあたためる	
食パンを焼く	
コンビニ弁当をあたためる	16
自動メニュー (5~10)	
冷凍ごはんをあたためる	
フライ物をあたためる	18
野菜をゆでる	

レンジ加熱	20
トースターグリル加熱	
オーブン加熱 (発酵)	21

必要なきに

お手入れ	27
故障かな?	28
●こんな表示が出たら	29
●重量センサーの調整	
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

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



# はじめに、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 (11ページ)

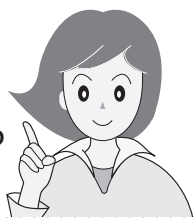
4 ドアを開けてください  
電源が入ります (11ページ)

5 庫内のカラ焼きを  
してください (11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。

# 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1.25mm<sup>2</sup>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。

● 庫内灯を点けたい (8ページ)

→加熱中に **庫内灯** を押します。

● 加熱後もファンの音がする

→製品内部が冷めると、最大3分  
程度で、自動的に止まります。  
加熱は続けて使えます。

● 表示部に「U01～U04」が出る

→ **こんな表示が出たら** をご覧  
ください。 (29ページ)

ページ の数字は、主な説明のあるページを示しています。

## 付属品 (各1)

### ● 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。

**レンジ加熱** では、必ず使います。 **9ページ**

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。

※この製品には、角皿は付属していません。

### ● 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

● 加熱終了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『ピッ』と鳴るまで4秒間押しします。
- ③ **とりけし** を押して「」表示にすると設定完了です。

※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ) **29ページ** は鳴ります。

鳴らずときは、**レンジ** を『ピッ』と鳴るまで4秒間押し、**とりけし** を押しします。

## 料理編もくじ

ページ

### お総菜

#### 8 ラーメンのポイント ..... 22

##### ● ラーメン

##### ● 焼きいも

ぶりの照り焼き

#### 9 グラタンのポイント ..... 23

##### ● マカロニグラタン

##### ● ジャがいもときのこのグラタン

### お菓子・パン

#### 型抜きクッキー ..... 24

#### スポンジケーキ

#### ■ お菓子・パン作りのコツとポイント ..... 25

#### ロールパン

#### 手動加熱表 ..... 26

### ● 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14メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの4メニューに、

- 1 サックリ解凍・全解凍、
- 2 牛乳・酒、 3 トースト、
- 4 コンビニメニュー、
- 5 冷凍ごはんあたため、
- 6 フライあたため、
- 7 ゆで野菜(葉菜 根菜)の
- 10メニューを加えたものです。


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)


# 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。(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


### 電源プラグやコード、アースについて


 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない


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


 めれた手で電源プラグを抜き差ししない  
(感電・けがの原因)

 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。

**アースの取り付けについて** (7 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

## 加熱するとき



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



- おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる



衝撃で食器や丸皿が割れることがあります



食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがあるので、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、さつまいもなどの根菜類
- 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



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)

## 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)



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**



- 水・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 **14ページ**
- 低めの広口容器を使う **2牛乳・酒**
- 加熱前・加熱後にかき混ぜる

### 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。



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

## 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。
  - コゲ臭いにおいが出たり、異常な音や振動がする。
  - スタート操作をしても加熱しない。
  - ドアに著しいガタがある。
  - 触れるとビリビリと電気を感じる。
  - ドアや庫内に著しい変形がある。
  - その他の異常や故障がある。

# 安全上のご注意 (2)



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



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



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

### 加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない  
● レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない  
※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



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



加熱に合った容器を使う (10ページ)



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



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

### 加熱中や加熱後は



接触禁止

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



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 (27ページ)



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



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



調理後の庫内やドアに水をかけない  
● 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)

### ドアは



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



ドアやハンドルに無理な力を加えない。  
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

## 設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く (騒音や振動、ガタ付きの原因)

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



本体天面・壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。  
(過熱による変形・発火や故障の原因)



この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。製品に貼らない

- 窓ガラスがある場合は、排気口(8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
- 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(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、近づけない

## アースの取り付けについて

### ● アース端子付きコンセントがある場合

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1.25mm<sup>2</sup>以上のものをご使用ください。



### ● アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事\*をおこなってください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事\*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
  - 湿気が多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。
- ※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

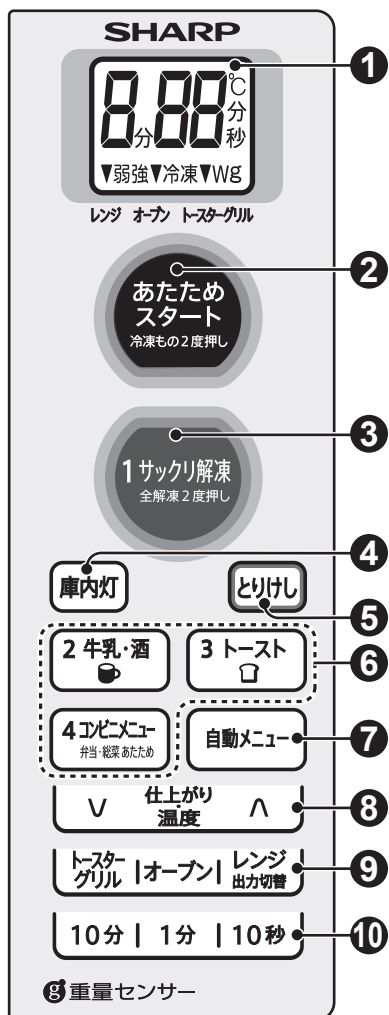
### お願い

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

# 各部のなまえ

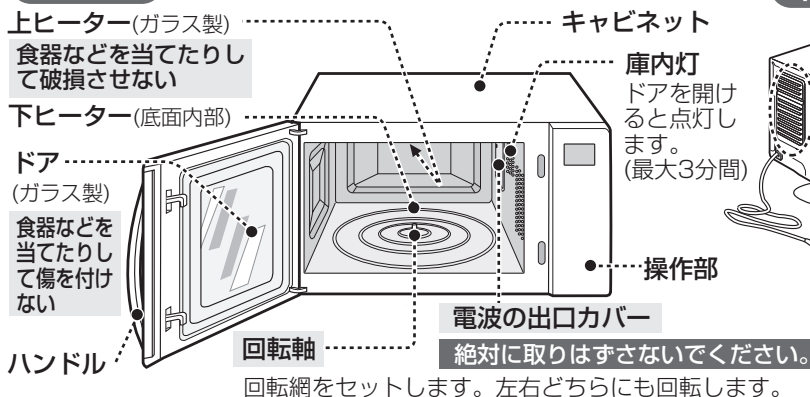
## 操作部

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

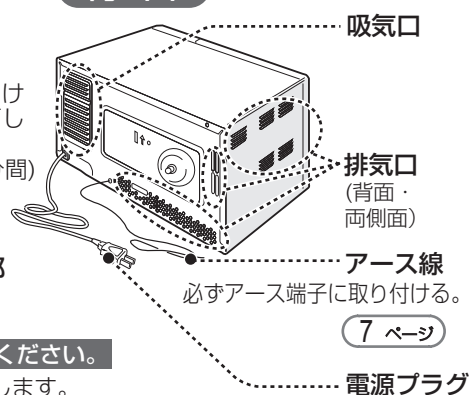


- ① **表示部** 説明のためすべてを表示しています。  
バックライトは点灯しません。  
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。  
※10分を超える表示は、「秒」表示をしません。  
▼は、表示部下の加熱の種類を示しています。
- ② レンジ加熱を自動でするときに。(12ページ)  
また、他の加熱のスタートキーとして使います。
- ③ 冷凍した肉や魚を解凍するときに。(14ページ)  
押しとスタートします。
- ④ **庫内灯キー**  
加熱中、庫内灯を点灯させるときに。もう一度押しと消灯します。(発酵運転時は、点灯しません)
- ⑤ 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。  
(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)
- ⑥ **自動加熱キー**(メニュー番号2~4) (14~17ページ)  
押しとスタートします。
- ⑦ **自動メニューキー**(メニュー番号5~10) (16~19ページ)  
キーを押してメニュー番号を合わせます。
- ⑧ **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  
**オープン**の温度設定に。  
(▲強め/上がる)(▼弱め/下がる)
- ⑨ **手動加熱キー** (20~21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。
- ⑩ **時間合わせキー** 手動加熱の時間合わせに。

## 前面



## 背面





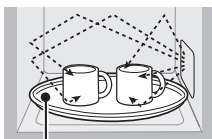
# 調理のときのお願い

## 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。



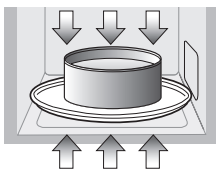
丸皿

- **金串などの金属類は、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、本書の記載通りにお使いください。

- **必ず丸皿を使う。**
- **小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる**  
少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

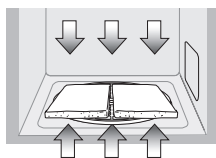
### ■ オープン加熱

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。



### ■ 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。



- **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。

### ■ 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) (6 フライあたため)、(9 グラタン)の加熱方法です。


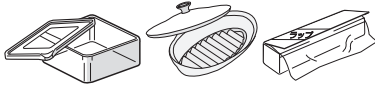
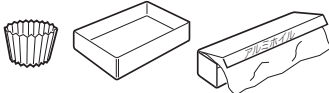
#### 自動加熱のとき


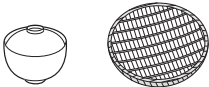
- **加熱が足りないときは、手動加熱を使う**  
様子を見ながら加熱を追加してください。  
自動加熱を使うともう一度初めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。
- **繰り返し続けて作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する**  
庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
- **記載の材料・分量を守る**  
この製品に合わせた内容を記載しています。  
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
- **食品の状態に合わせ、仕上がりキーで弱め・強めを調整する。**

#### 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**  
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)  
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。
- **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**  
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。ただし、オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、市販の本と同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。
- **加熱中のドアの開閉は、なるべくしない**  
熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりにません。  
加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

# 使える容器・使えない容器

加熱の種類		○ 使える容器	
<b>レンジ</b> <b>オープン</b> <b>トースターグリル</b> <b>組み合わせ</b> ※	耐熱性ガラス容器、 陶器、磁器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。</li> <li>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。</li> </ul>	
<b>レンジ</b>	耐熱140℃以上の プラスチック容器、ラップ、 シリコン容器  <p>熱に弱いフタははずして加熱する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。</li> <li>密閉容器を使うときは、必ずフタをはずして加熱してください。</li> </ul> 加熱をしすぎた場合、発煙・発火・突然沸騰(汁物)の原因になります。	
<b>オープン</b> <b>トースターグリル</b>	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 	<b>シリコン容器</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>設定するオープン温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器) 庫内天面付近は、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。(トースターグリル加熱では使えません)</li> </ul>	

加熱の種類		× 使えない容器	
<b>レンジ</b> <b>オープン</b> <b>トースターグリル</b> <b>組み合わせ</b> ※	耐熱性のないガラス容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	
<b>組み合わせ</b> ※	漆器、竹・木・紙製品 	<ul style="list-style-type: none"> <li>塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。</li> <li>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。</li> <li>耐熱加工されているクッキングシートなどは、パッケージに記載の使いかたであれば使えます。</li> </ul>	
<b>レンジ</b>	耐熱140℃未満の プラスチック容器 (発砲トレイなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	
<b>レンジ</b> <b>組み合わせ</b> ※	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>	
<b>オープン</b> <b>トースターグリル</b> <b>組み合わせ</b> ※	プラスチック容器、ラップ シリコン容器 (トースターグリル・組み合わせ加熱では使えません)	<ul style="list-style-type: none"> <li>溶けたり、発火することがあります。</li> <li>変形したり、焦げたりします。</li> </ul>	

※ **組み合わせ** とは、レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入る加熱です。メニュー例 **9ページ**

**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。

# 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)

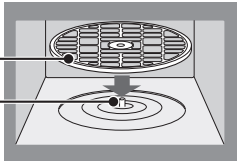
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※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  
回転軸

- 回転網は、常にセットしておきます。

2

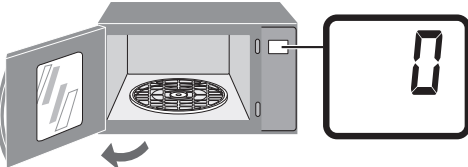
**ドアを閉め、電源プラグを差し込む**



表示部には何も表示しません。

3

**ドアを開ける** 「0」点灯 (電源が入ります)



**電源オートオフ機能 (省エネ設計)**

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

ただし、次の場合は電源が切れません。

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

**カラ焼きをしておくと**

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。



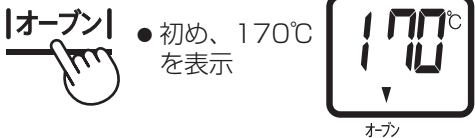
1

**ドアを開けて、閉める**

「0」点灯(電源が入ります)

2


**「オープン」** ● 初め、170℃を表示



オープン

3

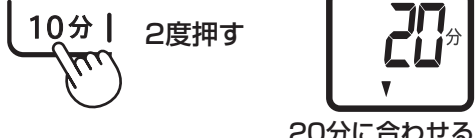
**仕上がり温度**



200℃に合わせる

4

**10分** 2度押す



20分に合わせる


5

**カラ焼き終了**

あたためスタート  
冷菜もの2度押し

↓

加熱



- 本体が熱くなります。ご注意ください。
- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。(28ページ)
- 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

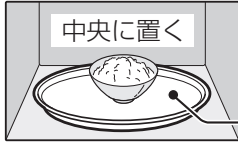
11

# ごはんやおかずをあたためる

例 ごはんをあたためる レンジ加熱

自動

準備



- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

丸皿を使う

知っておいてください

- この加熱方法は、食品と容器の重さをセンサーが検知して、加熱時間が決まるしくみとなっています。
- 食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい、重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります。
- 市販の冷凍お弁当用おかず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)

レンジ  
出力切替

● 使える容器 レンジ  
10ページ

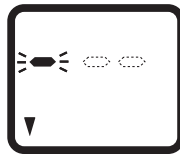
沸とうするので、飲み物をあたためない  
(突然沸騰してやけどのおそれ)



2牛乳・酒で加熱します。

14ページ

ドアを閉めて

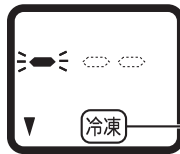


レンジ

● 冷凍ものときは



2度押し

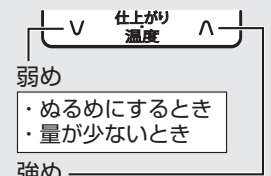


レンジ

- 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  
は、スタート後30秒以内に  
仕上がりキーを押す。



弱め

- ・ぬるめにするとき
- ・量が少ないとき

強め

- ・あつめにするとき

**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。

13ページ

ご注意

- ラップをしていた場合は加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。
- 汚れた回転網や丸皿でレンジ加熱すると火花や発煙のおそれがあります。こまめにお手入れしてください。(27ページ)



# 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】

※手動で加熱するときの目安時間 (26ページ)

## 食品別 自動あたたためのコツ

### 常温・冷蔵もの

あたため  
スタート  
※加熱の目安

1度

ラップをするもの  
しっとり仕上げたい場合に

#### カレー・シチュー

分量：200～400g



- 加熱後、かき混ぜる。

#### 汁物(みそ汁)

分量：1～3杯(1杯150mL)

- 加熱後、かき混ぜる。

ラップをしないもの  
余分な水分をとばしたい場合に

#### ごはん

分量：1～3杯  
(1杯150g)



- 固めのごはんは、水を振りかける。

#### 焼きそば

▽ (弱め)

分量：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。

#### 煮物

分量：100～400g

- 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。



#### 焼き物(ハンバーグ)

▽ (弱め)

分量：1～4個(1個90g)

- 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：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 でひかえめに加熱する。(20ページ)

#### ピラフ・焼きめし

分量：100～400g

- 加熱後、混ぜる。

### 冷凍もの

あたため  
スタート  
※加熱の目安

2度

### 必ずラップをします

#### ごはん

分量：100～300g  
(1個100～150g)

- 2～3cm厚さで平らに冷凍したものを使う。
- 必ず皿にのせる。



※(5 冷凍ごはんあたため)でも加熱できます。(16ページ)

#### カレー・シチュー

分量：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(1個90g)

- 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：100～300g

- あらかじめよくほぐしておく。

#### 里いも・かぼちゃ

分量：100～300g

#### ミックスベジタブル

▽ (弱め)

分量：100～300g

- 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。

ご注意

(19ページ)

- 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、(6 フライあたため)を使うと上手にできます。

(18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】

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。

ごはんやおかずをあたためる

# 自動加熱

1 サックリ解凍／全解凍、2 牛乳・酒、3 トースト

## 冷凍の肉や魚を解凍する 全解凍2度押し レンジ加熱

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)

準備

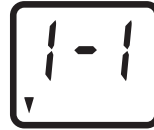


食器は使わない

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、上手に仕上がりにません。

● 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。

ドアを閉めて



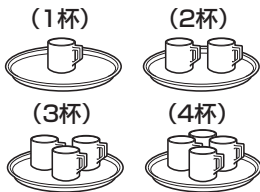
- 全解凍のときは、2度押し 「1-2」を表示
- 素材に合わせて、30秒以内に仕上がりキーを押す

右表参照

## 飲み物をあたためる レンジ加熱

加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

準備



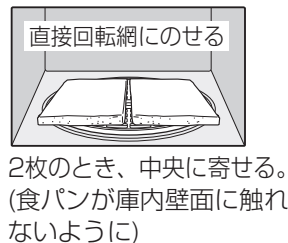
ドアを閉めて



- 酒のかんは、30秒以内に仕上がりキー  $\downarrow$  (弱め) を押す「弱」点灯
- 牛乳・コーヒーは、加熱前の温度によっては、仕上がりキーを押す。  
(加熱前の基準温度は、牛乳：冷蔵保存約8℃、  
コーヒー：常温保存約20℃、酒：常温保存約20℃)

## 食パンを焼く トースターグリル加熱

準備



ドアを閉めて



- 2枚のときは、2度押し 「3-2」を表示
- 冷凍のときは、30秒以内に仕上がりキー  $\uparrow$  (強め) を押す「強」点灯
- 途中で裏返す必要はありません。
- 加熱時間の目安は、トースト2枚：約5分30秒、1枚：約5分



# 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】**

※手動で加熱するときの目安時間 **(26ページ)**

サクリ解凍(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)

● 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)**

■ 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	サクリ解凍のとき	全解凍のとき
肉類	かたまり肉	仕上がりキー <b>△</b> (強め)	仕上がりキー <b>△</b> (強め)
	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。
魚介類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー <b>△</b> (強め)	仕上がりキー <b>▽</b> (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。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

● 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。アルミホイル(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。
- 加熱しすぎたときは、1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。



ご注意

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- 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(飲み残しコーヒーなどのあたため)は、**レンジ** 500Wで様子を見ながらあたためてください。 **(20ページ)**  
**あたため** で加熱しない。沸騰することがあり危険です。

- 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・保存状態などにより焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 焼き色を調節するときは、仕上がりキーを使います。**△**(強め)濃いめ / **▽**(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

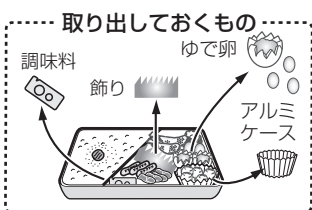
- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使わない。
- バターをぬった食パンは焼かない。(バターが庫内底面に落ち、発煙・発火の原因)
- 冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。
- 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。
- 回転網の汚れや底面のパンくずをこまめに取り除く。  
(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因) **(27ページ)**

# 自動加熱

4 コンビニメニュー、自動メニュー、5 冷凍ごはんあため

## コンビニ弁当をあためる 弁当・総菜あため レンジ加熱

準備



ドアを閉めて

4 コンビニメニュー  
弁当 総菜あため



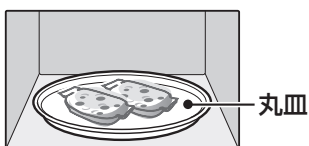
レンジ

- 仕上がりを調節するときは、30秒以内に仕上がりキーを押す

弱め  $\frac{+}{-}$  V  $\frac{+}{-}$  仕上がり温度  $\frac{+}{-}$  強め

## 自動メニュー (5~10)

準備



- 使える容器、食品の置かた、調理のコツは各メニューの説明ページをご覧ください。

ドアを閉めて

自動メニュー



レンジ トスター・グリル

目的のメニュー番号に合わせる

あためスタート  
冷凍もの2度押し

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す

弱め  $\frac{+}{-}$  V  $\frac{+}{-}$  仕上がり温度  $\frac{+}{-}$  強め

## 冷凍ごはんをあためる レンジ加熱

準備



- 使える容器 **レンジ** 10ページ
- 市販の容器※に入れたものは、直接丸皿にのせ、フタは容器の上に軽くのせます。 17ページ

ドアを閉めて

自動メニュー



レンジ

あためスタート  
冷凍もの2度押し

- 容器入りのときは、スタート後30秒以内に仕上がりキー  $\frac{+}{-}$  (強め) を押す「強」点灯



■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います。

- 1度に1人分300~500g(お弁当、どんぶり物、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)
- アルミで加工された容器に入ったものやアルミホイルは、使わないでください。(レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因)
- 庫内や丸皿が高温のときは、冷ましてから使用してください。

メニュー	加熱の種類	参照ページ
5 冷凍ごはんあたため	レンジ	16
6 フライあたため	組み合わせ(レンジ→トースターグリル)	18
7 ゆで野菜	レンジ	18
8 ラーメン	レンジ	22
9 グラタン	組み合わせ(レンジ→トースターグリル)	23
10 焼きいも	オープン	22


**大切**▶ 食品やメニューによって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(各メニューの参照ページをご覧ください)

■ラップや市販の容器\*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もの

- 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100~150gぐらいに分けて2~3cm厚さで平らにします。

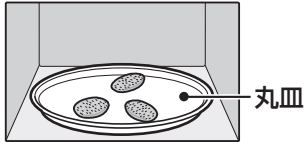
市販の容器\*に入れて冷凍したもの

- 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 Δ (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、フタの耐熱温度が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、粗熱がとれてから容器をのせてください。
- ※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

# 自動加熱 6 フライあたたため、7 ゆで野菜

## フライ物をあたためる レンジ加熱 → トースターグリル加熱 (組み合わせ加熱)

準備



食器は使わない



- 丸皿の中心は避けて並べる。クッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。

ドアを開けて



2度押す

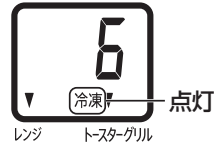


レンジ トースターグリル

● 冷凍のときは



3度押す



レンジ トースターグリル



あたためスタート  
冷凍もの2度押し

## 野菜をゆでる レンジ加熱

準備



必ずラップで包み中央に置く

ドアを開けて



4度押す



レンジ



あたためスタート  
冷凍もの2度押し

- 葉菜類、花果菜類をゆでるときは、スタート後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
- 食器は使わない。
- ~~食器~~ 加熱時間が長くなり加熱のしすぎになります。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

■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います。

- 1度に100～300g(1個25～100g)まで加熱できます。
- 加熱を追加するときは、**トースターグリル** **20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。残り時間が出るまでは絶対にアルミホイルを使わないでください。
- 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、仕上がり異なります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。
- クリームコロッケは、中身がはじけ出ることがあるので様子を見ながら加熱してください。

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。

## 根菜類のポイント

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

- 1度に加熱できる分量  
100～1000g(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 切ってゆでるときは、大きさをそろえる。

### いも類のとき

- 丸ごとゆでるときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

## 葉菜類のポイント

ほうれん草、キャベツ、白菜、ブロッコリー、アスパラガス、かぼちゃなど

- 1度に加熱できる分量  
100～400g (ほうれん草は300gまで)
- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。  
ほうれん草は、加熱後すぐ水に取る。  
(色止めも兼ねます)

### 葉菜類のとき

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

### 花果菜類のとき

- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。

ご注意

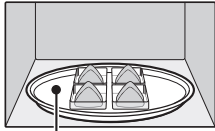
- 少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして**レンジ** 500Wで加熱してください。  
加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき 約1分30秒
- 加熱が足りないときは、**レンジ** 500Wで様子を見ながら加熱してください。  
続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。

# レンジ加熱

例 冷凍食品を加熱する **手動**

出力：500W 加熱時間：6分のとき

準備



丸皿を使う

- 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)

1

ドアを閉めて



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



6度押す



レンジ

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)



**警告**



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

ご注意

- 汚れた回転網や丸皿でレンジ加熱すると火花や発煙のおそれがあります。こまめにお手入れしてください。(27ページ)

# トースターグリル加熱

例 食パンを焼く **手動**

加熱時間：6分のとき

準備



直接  
回転網にのせる

- 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。
- たれ付きメニューは丸皿にアルミホイルを敷き、食品のをせます。(後始末が簡単です)

ご注意

- 回転網の汚れや底面の食品カスをこまめに取り除く。(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因)

27ページ

1

ドアを閉めて



トースターグリル

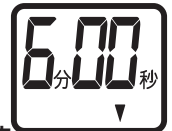
- 秒を表示

2

時間を合わせる



6度押す



トースターグリル

- 設定範囲 ● 20分まで

3



あたため  
スタート  
冷凍もの2度押し

# 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

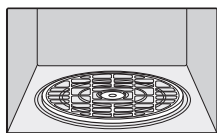
手動

予熱をする（予め庫内の温度を上げておく）

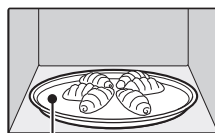
焼き上げる

準備

食品・丸皿を入れない



準備



丸皿を使う

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



オープン

2

温度を合わせる



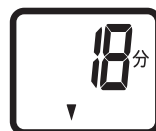
オープン

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



オープン

10分を1度、

1分を8度押す

設定範囲

● 99分まで

5



3

あたため  
スタート

冷凍もの2度押し

予熱

予熱完了音

ピッピッ  
ピッピッ



オープン

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。

## 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。

※料理編の焼きいもを手動加熱するときや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときにお使いください。

## 加熱途中で温度変更するとき

予熱中……「オープン」を押して温度表示に

加熱中 …… 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。

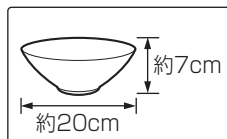
上記の操作を参考に1→2（40℃に設定）→4→5の順で操作します。

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)

自動メニュー 8 ラーメンのポイント

- 加熱の種類……レンジ加熱(目安時間…約5分20秒)
  - できるメニュー……パッケージに記載のゆで時間が3~4分の市販の袋入りインスタントラーメン
  - パッケージに記載のゆで時間が4分のもは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの **△**(強め)を押します。
  - ラーメン鉢が小さい(浅い)とふきこぼれます。図のような大きめのサイズをお守りください。
  - レンジ加熱では鍋より水の蒸発量が少ないため、パッケージに記載の水の分量より約50mL減らしてください。
  - 加熱が足りないときは、**レンジ**を押して、500Wで1分を目安に様子を見ながら加熱を追加してください。
  - ラップはめんを押さえるようにし、ゆとりをもたせてかぶせます。水面からめんが出るときは、めんを割って水につかるようにしてください。ただし、「東洋水産マルちゃん正麺」(下記)はラップはしません。
  - 付属のスープ、調味料は加熱後に加えます。油脂類などを加えて加熱すると高温になり、はじけることがあります。
- ご注意
- ・卵(ゆで卵含む)は加熱しないでください。(破裂のおそれ)
  - ・カップめんやアルミ容器入りのラーメンは加熱しないでください。(使える容器・使えない容器 **レンジ** **10ページ**)
  - ・調理済みのラーメン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)

陶器製のラーメン鉢



ラーメン

自動メニュー 8 ラーメン

付属品

材料 (1人分) mL=cc

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



- 1 大きめのラーメン鉢にめん、分量の水を入れ、ラップはめんを押さえるようにゆとりをもたせてかぶせる。
- 2 **1**を丸皿にのせ、**自動メニュー**を押して、ラーメンのメニュー番号**8**に合わせ、**スタート**を押す。  
■手動ですときは…**レンジ** 500Wで約5分20秒  
ただし、パッケージに記載のゆで時間が4分のもは30秒以内に仕上がりキーの **△**(強め)を押す。  
加熱後すぐに、付属のスープを加えて、下からよく混ぜ、好みの具をのせる。

東洋水産 マルちゃん正麺について

※水を吸収しやすい麺なので、水の代わりに熱湯を使います。(やけどに注意)

- 1 大きめのラーメン鉢にめん、水の代わりに熱湯をパッケージに記載の分量より約50mL減らして入れ、ラップをせずに丸皿にのせる。
- 2 **自動メニュー**を押して、ラーメンのメニュー番号**8**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 **▽**(弱め)を押す。  
■手動ですときは…**レンジ** 500Wで約2分30秒

焼きいも

(写真は表紙掲載)

自動メニュー 10 焼きいも

付属品

材料

- さつまいも(直径5cm以下のもの) ……3本(1本250g)
- アルミホイル

さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数箇所穴を開け、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、**自動メニュー**を押して、焼きいものメニュー番号**10**に合わせ、**スタート**を押す。

■手動ですときは…  
**オープン** 190℃予熱なしで約55分

ぶりの照り焼き

手動 トースターグリル

付属品

材料 (2人分)

- ぶり ……2切れ(1切れ100g)
- たれ
  - しょうゆ ……大さじ1
  - みりん ……大さじ1/2
  - 酒 ……小さじ1
- 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。  
※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焼き色が足りないときは、様子を見ながら焼きます。

## 自動メニュー 9 グラタンのポイント

●加熱の種類……レンジ加熱から加熱途中でトースターグリル加熱に変わります。  
(目安時間…約17分)

●できるメニュー…マカロニグラタン・じゃがいもときのこのグラタン

- 1度に1~2人分まで焼けます。(大皿に2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、**3**を丸皿にのせて、**レンジ**を押し、**500W**で人肌程度まであたためてから**4**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースの固さによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に手動で加熱します。  
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がり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 (写真は表紙掲載)

自動メニュー  
9 グラタン付属品  


## 材料 (2人分)

- ホワイトソース
  - 薄力粉、バター……………各15g
  - 牛乳……………1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)……40g
- えび殻をむいて背ワタを取る)……………100g
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- A マッシュルーム(スライス・缶詰)……………25g
- 白ワイン……………大さじ1
- バター……………10g
- 塩、こしょう……………各少々
- ピザ用チーズ……………40g


- 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つける。再びラップをせずに**レンジ** **500W**で約4分30秒に合わせ、**スタート**を押す。

途中、2~3度取り出して混ぜ、**スタート**を押して加熱を続け、ダマのないソースにする。

※加熱途中に取り出す場合は、**どりけし**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、ラップをして丸皿にのせる。**レンジ** **500W**で約2分40秒に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- 3** **2**にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、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等分に入れる。残りのホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4** 丸皿に**3**を並べ、**自動メニュー**を押し、**グラタンのメニュー番号9**に合わせ、**スタート**を押す。  
■手動でするときは…**レンジ** **500W**で約2分のあと、**トースターグリル**で17~18分

## じゃがいもときのこのグラタン

自動メニュー  
9 グラタン付属品  


## 材料 (2人分)

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

- 1** じゃがいもは、皮ごと丸のままラップに包んで丸皿にのせ、**自動メニュー**を押し、**ゆで野菜のメニュー番号7**に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、ラップをしたまま蒸らし、皮をむいてつぶす。  
■手動でするときは…**レンジ** **500W**で約3分30秒
- 2** **1**にA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等分にして入れ、残りのピザ用チーズを等分に散らす。
- 3** **2**を丸皿に並べ、マカロニグラタンと同じようにして焼く。

## 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、まとめでは、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1/2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よいでしょう。

## スポンジケーキ

手動  
オープン



(写真は表紙掲載)

### 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……………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。



**3** 卵黄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。



## お菓子・パン作りのコツとポイント

## ●準備はきちんと

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

## ●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



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

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

## ●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、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。

10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。

## ロールパン



## 材料 (6個分)

mL=cc

A	強力粉……………150g	●牛乳(室温のもの)…80mL
	砂糖……………大さじ1½	●溶き卵……………M½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	
(予備発酵のいらぬもの・ (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	

**1** 大きいボールにAを合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

**2** 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。



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

**5** 丸くなっている生地を涙形(0)にして、めん棒でのぼし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



**6** 5に霧を吹く。**オープン** 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。

# 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 (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で加熱します。(茶わん蒸しは[レンジ]200W) ○はラップをします。

(mL=cc)

メニュー	ラップ	分量	目安時間	メニュー	ラップ	分量	目安時間
煮物 (コツ) 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。	常温・冷蔵 —	200g	約1分30秒	中華まん	常温・冷蔵 冷凍	○ 1個(110g)	約50秒 約1分20秒
カレー・シチュー	常温・冷蔵 冷凍	○ 1人分(200g)	約1分30秒 約5分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 冷凍	— 1個 (50~100g)	20~40秒 30~50秒
ごはん	常温・冷蔵 冷凍	— ○ 1杯(150g)	約1分10秒 約3分	茶わん蒸し	常温・冷蔵	— 1個(150g)	約4分
焼きそば・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 冷凍	— ○ 2個(180g)	約1分30秒 約4分30秒	コンビニ弁当	常温・冷蔵	— 1人分(500g)	約4分
天ぷら・フライ	常温・冷蔵	— 1人分(200g)	約2分20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。			
シュウマイ	冷凍	○ 12個(160g)	約4分50秒	ミックスベジタブル	冷凍	○ 100g	約3分30秒
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵 冷凍	— ○ 1人分(250g)	約2分30秒 約5分10秒	里いも・かぼちゃ	冷凍	○ 100g	約2分30秒
				牛乳	冷蔵	— 1杯(200mL)	約1分40秒
				酒	常温	— 1杯(180mL)	約1分20秒

**野菜をゆでる**

[レンジ] 500Wで加熱します。必ずラップをします。

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

**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。

**フライ類のあたため**

[レンジ] 500Wのあと トースターグリル で加熱します。ラップはしません。

種類	分量	目安時間
調理済フライ (常温・冷蔵)	100g	[レンジ] 500W 約20秒
		トースターグリル 6~7分
調理済フライ (冷凍)	150g	[レンジ] 500W 約1分50秒
		トースターグリル 7~8分

**パン・冷凍ピザ・もち**

トースターグリル で加熱します。ラップはしません。  
直接回転網にのせます。※市販の冷凍ピザともちは丸皿にのせます。

種類	分量	目安時間
食パン (常温・6枚切り)	1枚	5~6分
	2枚	5分30秒~7分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g)	3~4分
市販の冷凍ピザ*	直径15cm	15~16分
もち*	4個(1個50g)	13~14分
(ポイント) 丸皿にクッキングシートを敷きます。 トースターのような焼き色はつきません。		



# 警告



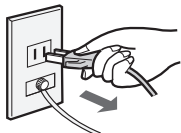
必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう  
プラグを抜く

【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

(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



オープンクレンザー  
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する。  
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。

### 電波の出口カバー

絶対に取りはずさない

破損しないようにやさしく水拭きをする。

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)

### 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。

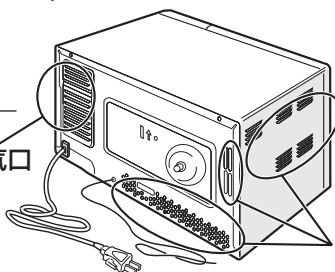
### 吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

換気できずに、故障のおそれがあります。

吸気口

排気口



11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)

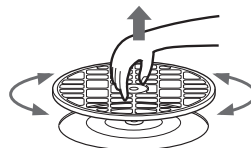
## 庫内・ドアの内側 底面・回転軸部分

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)

## 回転網の取りはずしかた

回転網を軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜き、はずしてお手入れします。



勢いよく引き抜くと天面の  
上ヒーターに当たり、  
割れる場合があります。

## 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、よく乾燥させる。

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどをつけて、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すやすくなります。

ご注意

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

# 故障かな？

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。	● 製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大3分程度回転しますが、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。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ [レンジ]を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、[とりけし]を押すと解除されます。	3
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。	—
	オープン・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。	—
動作	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り「  」表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)	11
	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時・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す。ふきんで拭き取ってください。	—
	煙が出たり、いやなおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 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せんか？ ● 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)	—
	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。	—
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● [庫内灯]を押すと点灯しますが、[オープン]の発酵のときは、点灯しません。	8
	仕上がり	食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	● 素材やメニューに応じて仕上がりキーを使っていますか？ ● [1 サックリ解凍/全解凍]のとき、食器にのせたり、ラップに包んでいませんか？ ● (7 ゆで野菜)のとき、食器にのせていませんか？
飲み物が熱くなりすぎる。		● [2 牛乳・酒]で加熱されていますか？	14
		● 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)	15
		● 加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？	14

## こんな場合

## 故障ではありません

参照  
ページ

食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01~03」を表示する。

- 下記の「こんな表示が出たら」を確認し、必要に応じて重量センサーの調整をおこなってください。
- メニューによって、仕上がりキーで調節することができます。「スタート」を押した後、30秒以内に仕上がりキーを押します。

29

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を参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けながることがあります。

—

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。

4

## 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、下記重量センサーの調整をしてください。

U02 食品の分量が多すぎます。

- 分量を減らしてください。

U03 食品の分量が少なすぎます。

- 分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。

U04 庫内が高温のため使用できません。

- 「U04」表示が消えると使用できます。「U04」表示中は、「1 サックリ解凍/全解凍」、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)

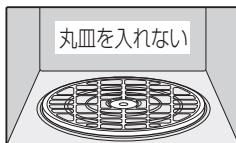
- 製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にて「表示の内容」(「番号」)をご連絡ください。(31ページ)

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)

## 重量センサーの調整 (「U01~03」を表示するときは)

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

- 「U01」を表示したときは丸皿を取り出して、最初からやり直してください。
- 「U03」を表示したときは故障です。お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。

- 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、調整は完了です。

ピー♪

# 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。



## 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】おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 078 - 178**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 449**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
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】おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 02 - 4649**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 447**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

	電話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221

持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口(サービスセンター/テクニカルセンター)でも承っております。

**受付時間** (祝日など弊社休日を除く) ●月曜～土曜: 9:00～17:40 ただし、沖縄地区は月曜～金曜: 9:00～17:40

北海道	●札幌 <b>011-641-4685</b> 〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17	●静岡 <b>054-344-5781</b> 〒424-0067 静岡市清水区鳥坂1170-1	近畿	●大阪 <b>06-6794-5611</b> 〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19	
東北	●仙台 <b>022-288-9142</b> 〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27	中部	●名古屋 <b>052-332-2623</b> 〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5	中国	●広島 <b>082-874-8149</b> 〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4
関東	●宇都宮 <b>028-637-1179</b> 〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41	●金沢 <b>076-249-2434</b> 〒921-8801 野々市市御鏡塚4-103	四国	●高松 <b>087-823-4901</b> 〒760-0065 高松市朝日町6-2-8	
	●東京都 <b>03-5855-0432</b> 〒114-0012 北区田端新町2-2-12	●京都 <b>075-672-2378</b> 〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48	九州	●福岡 <b>092-572-4652</b> 〒812-0881 福岡市博多区井田2-12-1	
	●横浜 <b>045-753-4647</b> 〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23	●阪神 <b>06-6422-0455</b> 〒661-0981 尼崎市猪名寺3-2-10	沖縄	●那覇 <b>098-861-0866</b> 〒900-0002 那覇市曙2-10-1	

## 「宅配業者引き取りサービス」のご案内

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

携帯電話からは、ナビダイヤル

※サービスエリア: 日本国内地域。ただし、沖縄県を除く。

**0120 - 02 - 4649**

**0570 - 550 - 447**

ご転居やご贈答品などで、お買いあげの販売店に修理が依頼できない場合や、上記窓口にお持込みできない場合に、お電話で依頼いただきますと、当社指定の宅配業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅に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するサービスです。

■ご利用料金: 当「宅配業者引き取りサービス」のご利用は保証期間内・外共に有料です。

・送料1,000円(税別)+梱包資材費+代引き手数料がかかります。

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

■お引き取りの時間は次の時間帯よりお選びいただけます。 [午前中] 12:00～14:00 14:00～16:00 16:00～18:00 18:00～21:00

※交通事情などの理由により、ご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

●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。(2013.09)

## 仕様

	電 源	交流 100V 50/60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	970W(50Hz)/1,300W(60Hz)※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。
- 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。

## 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。



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/>



使用方法のご相談など  
【お客様相談センター】

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



修理のご相談など  
【修理相談センター】

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

※非通知設定の電話は、最初に「186」をつけておかけください。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 社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号  
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  
S5Aシリーズ  
TCADCB147WRRZ 13J- (TH) ①