

# SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

## COOKBOOK

クックブック(取扱説明編／料理編)

形名

アール イー エス ビー

# RE-S70B



自動メニュー 9 グラタン  
34ページ



ご購入にあけいただき、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。  
本書は、保証書とともに、いつでも見ることができ  
る所に必ず保存してください。

※業務用として、使用しないでください。

## もくじ

ページ

### 取扱説明編

|      |                         |    |
|------|-------------------------|----|
| はじめに | 使いはじめるまでの手順 .....       | 2  |
|      | 付属品の確認など                |    |
|      | よくあるご質問 .....           | 3  |
|      | お知らせ音について .....         | 3  |
|      | 安全上のご注意 必ずお守りください ..... | 4  |
|      | 加熱の種類としくみ .....         | 8  |
|      | 調理のときのお願い .....         | 9  |
|      | 各部のなまえ .....            | 10 |
|      | 使える容器・使えない容器 .....      | 12 |
|      | 電源を入れて、カラ焼きをする .....    | 13 |

### 使いかた

#### 自動加熱

|                    |    |
|--------------------|----|
| あたため ……………         | 14 |
| 全解凍・サックリ解凍 ……………   | 16 |
| 牛乳・酒 ……………         | 17 |
| トースト ……………         | 18 |
| 自動加熱(5～14)の操作方法 …… | 19 |
| コンビニ弁当あたため ……………   | 19 |
| フライあたため ……………      | 20 |
| ゆで野菜 ……………         | 21 |

#### 手動加熱

|                |    |
|----------------|----|
| レンジ ……………      | 22 |
| トースターグリル …………… | 22 |
| オーブン(発酵) …………… | 23 |

### 必要なとき

|                   |     |
|-------------------|-----|
| お手入れ ……………        | 24  |
| 故障かな? ……………       | 25  |
| こんな表示が出たら ……………   | 26  |
| 重量センサーの調整 ……………   | 26  |
| 保証とアフターサービス …………… | 27  |
| お客様ご相談窓口のご案内 ……   | 28  |
| 仕様 ……………          | 裏表紙 |

### 料理編

29～43

# 使いはじめるまでの手順

1

## 付属品の確認

本製品以外で使用しないでください。

各1

### ●回転網



常に庫内にセットしておきます。

### ●丸皿(セラミック製)



落とすと割れます。  
回転網の上のにせて使います。

※この製品には、角皿は付属していません。

### ●保証書 ●クックブック(取扱説明編／料理編)

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。  
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

2

## 安全上のご注意をお読みください

4 ページ

3

## 設置について

7 ページ

アースの取り付け

4

## 庫内のカラ焼き

13 ページ

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために必要です。

庫内が冷めてからお使いください。

内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

本書に記載の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。  
(1mL=1cc)

# よくあるご質問

## ● アースを取り付けないといけない？

→万一のために取り付けをお願いします。

4 ページ

## ● アース線が届かない(短い)

→ホームセンターなどで購入できます。  
(導体断面積1.25mm<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。

## ● 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。

26 ページ

## ● 加熱が終了しても音がする

→製品内部を冷却するファンの回転音です。

最大3分程度で自動的に止まります。

ファンが回転していても加熱できます。

## Webもご活用ください。

● シャープ お問い合わせ **検索**



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

# お知らせ音について

加熱終了音などを消すことができます。

## ① 電源を入れて、ドアを閉める

## ② **レンジ 出力切替** 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)は鳴ります。26 ページ

元に戻す(鳴らす)ときは、

**レンジ 出力切替** を『ピッ』と

鳴るまで4秒間押し、  
**とりけし** を押します。

# 安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。

 しなければならないこと。



## 危険

感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

### 高圧部品に触らない



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



分解禁止

自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)  
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(28 ページ)



## 警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

### 電源プラグやコード、アースについて



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



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない  
(感電・けがの原因)



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



電源プラグは、根元まで確実に差し込む  
(発火の原因)



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



プラグを抜く

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



アース線接続

アースを確実に取り付ける  
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)

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

アースについて

7 ページ





## 警告

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

### 加熱するときは



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



- おでんの卵、目玉焼きなどは、  
**爆発し、大変危険です**

※ 卵をレンジ加熱するときは、  
必ず溶きほぐしてください。



- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、  
切れ目や割れ目を入れる  
衝撃で食器や丸皿などが  
割れることがあります



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

- 加熱のしすぎになり、破裂します  
(容器が破裂して、  
やけどやけがの原因)



必ず  
はずす



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

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

#### 突然沸とうのおそれのある食品

- 飲み物は、**3 牛乳・酒** で加熱する  
(17 ページ)

突沸



自動のあたため加熱は  
使わない

(突然沸とうによりやけどのおそれ)

突沸



- カレー・シチュー、煮物、汁物などは、  
分量・容器など本書の記載内容を守る  
(15 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  
(22 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

#### 発煙・発火のおそれのある食品

発煙



- 次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

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

### 使用するとき



熱に弱いものを近付けない

- たたみ・じゅうたん・テーブルクロス  
などの敷物の上や、カーテンなどの  
燃えやすいものの近くに置かない  
(変形・変色・反りの原因)
- スプレー缶を近付けない  
(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

- 幼児の手の届く所で使わない  
(感電・やけど・けがの原因)

### 異常・故障時には



直ちに使用を中止する

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

#### 異常・故障例

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音  
や振動がする。
- スタート操作をしても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

# 安全上のご注意 (2)



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



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



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

### 加熱前に確認する



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



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



加熱に合った容器を使う (12 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、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  
●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)



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 (24 ページ)



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない  
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

- 次の処置をしてください  
1. ドアを閉めたまま、**とりけし**を押す。  
2. 電源プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。  
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する  
●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

### ドアは



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



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

## 設置について



### 丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きの原因)

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

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

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



### 本体天面・壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

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 (11 ページ) と20cm以上離す  
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱で変形するおそれがあるため、遠ざける
- 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、市販の導体断面積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

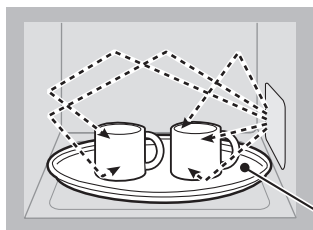
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。  
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

# 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

自動

あたため

1 全解凍 2 サックリ解凍

3 牛乳・酒

自動メニュー

(5 コンビニ弁当あたため)

(7 ゆで野菜)

(8 3分どんぶり)

(10 酒蒸し)

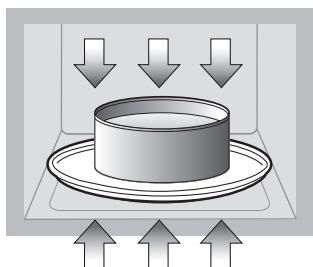
手動

レンジ

ご注意

- 電波で加熱するため、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。

自動メニュー

(11 茶わん蒸し)

(12 ケーキ)

ノンフライ

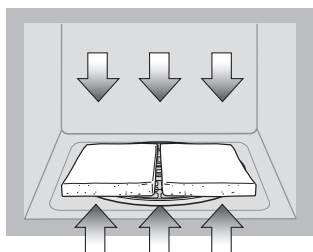
(13 から揚げ)

(14 えびフライ)

手動

オーブン(発酵)

### 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。

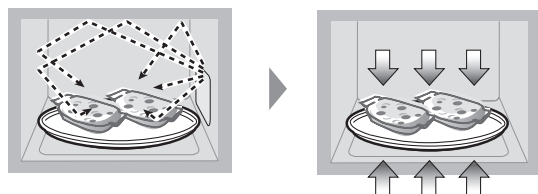
自動

4 トースト

手動

トースターグリル

### 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)

自動メニュー

(6 フライあたため)

(9 グラタン)

# 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

▽ 仕上がり・温度 ▽

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

### 記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。  
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

## レンジ加熱のとき(電波加熱)

### 必ず丸皿を使う



### 金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。限定的な使用方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。



### 小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

## オープン・トースターグリル加熱のとき(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。

### 料理編以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

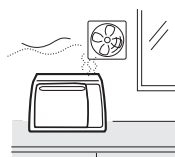
他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。

料理編の類似メニューの温度を参考にしてください。

## すべての加熱において

### 換気をしながら調理する

メニューによっては、熱気が多く出る場合があります。



### 使用する付属品は、各メニューの説明ページで確認する

### 容器は、加熱と食品分量に合ったものを使う

●「使える容器・使えない容器」(12ページ)で確認します。

●大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

メニューによっては、容器を使わないものもあります。  
(容器を使うと、加熱時間が長くなり、加熱のしすぎになります)

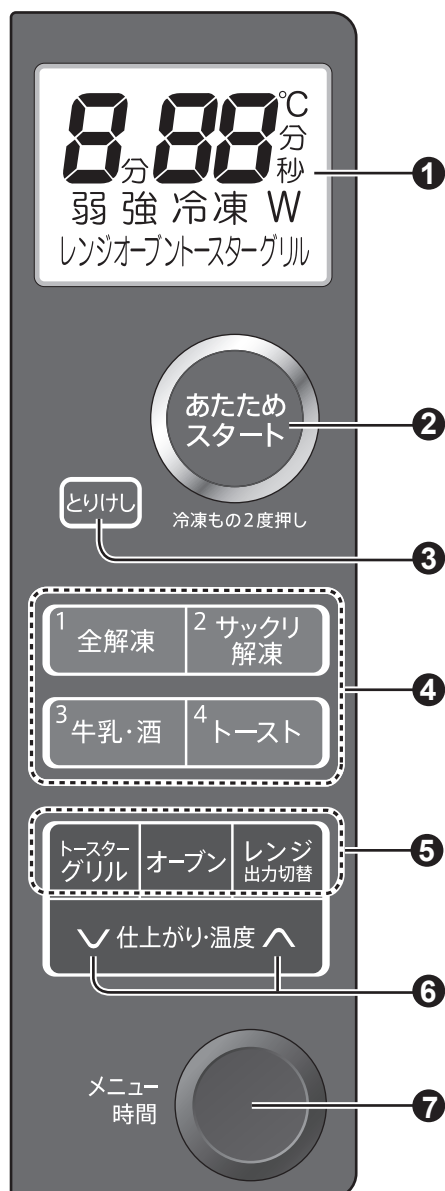
### 加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がません。加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

# 各部のなまえ

## 操作部

お買いあげの機種によっては、本書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)
  - 加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。  
※10分を超える表示は、秒を表示しません。
  - バックライトは点灯しません。
- ② レンジ加熱で、ごはんやおかずのあたためを自動でするときに。(14 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** (16～18 ページ)  
(メニュー番号1～4)  
押すとスタートします。
- ⑤ **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・トースターグリル (22 ページ)  
オープン(発酵) (23 ページ)
- ⑥ **仕上がり・温度キー**
  - 自動加熱の仕上がり調節に。  
▽ 弱め/△ 強め(表示は「弱」/「強」)
  - **オープン**の温度設定に。  
▽ 下がる/△ 上がる
- ⑦ **回転つまみ**  
自動加熱のメニュー番号(5～14)を合わせるときや  
手動加熱の時間合わせに。



## 前面



### メニュー番号表示(5~14)

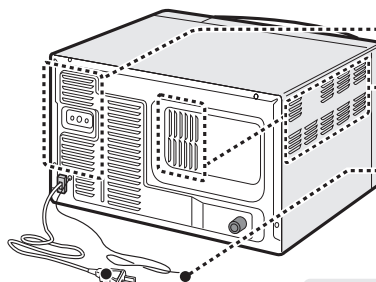
#### 自動メニュー

5 コンビニ弁当あたため 7 ゆで野菜 9 グラタン 11 茶わん蒸し  
6 フライあたため 8 3分どんぶり 10 酒蒸し 12 ケーキ

#### ノンフライ

13 から揚げ 14 えびフライ

## 背面



吸気口

排気口  
(背面・両側面)

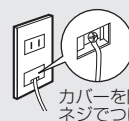
アース線  
必ずアース端子に  
取り付ける

電源プラグ

[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]



つまみに  
巻きつける



カバーを開けて  
ネジでつける

アースについて **7 ページ**

## 庫内

上ヒーター (ガラス製)

食器などを当てたりして  
破損させない

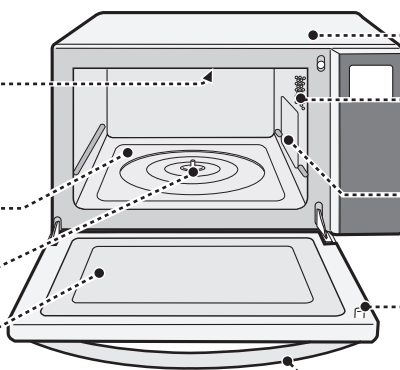
下ヒーター (底面内部)

回転軸

ドア (ガラス製)

食器などを当てたりして  
傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れることがあります。



キャビネット

庫内灯

加熱中のみ点灯します。

電波の出口カバー

絶対に取りはずさない

ドア突起部

食品の出し入れ時に  
ご注意ください。

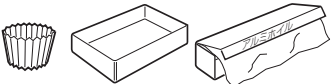
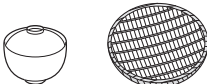
ハンドル

### ご注意

- 底面・回転軸・電波の出口カバーに、食品カス(パンくず)が付着したまま使用すると、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。(24 ページ)



# 使える容器・使えない容器

| 加熱の種類                                                         | ○使えます                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>レンジ</b><br><b>オープン</b><br><b>トースターグリル</b><br><b>組み合わせ※</b> | 耐熱性ガラス容器、陶器、磁器<br>                                                 | <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<br> <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> <p>加熱をしすぎた場合、発煙・発火・突然沸とう(汁物)の原因になります。</p>     |
| <b>オープン</b><br><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<br>ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。<br> | <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。<br/>(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)</li> </ul> <p>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。<br/>(トースターグリル加熱では使えません)</p> |
| 加熱の種類                                                         | ×使えません                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>レンジ</b><br><b>オープン</b><br><b>トースターグリル</b><br><b>組み合わせ※</b> | 耐熱性のないガラス容器<br>                                                  | <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<br>                                                   | <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(発泡トレイなど)                                                                                                                          | <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><br><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><br><b>トースターグリル</b><br><b>組み合わせ※</b>               | プラスチック容器、ラップ<br><div>             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)           </div>                                                                  | <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。 (8 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、カラ焼きをする



**注意**



加熱中や加熱後しばらくは  
庫内・ドアに触らない  
接触禁止 **【やけどの原因】**

**カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください**

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

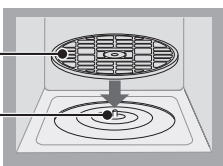
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※操作を間違えたときは、**【とりけし】**を押してやり直してください。

## 電源を入れる

### 1 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。

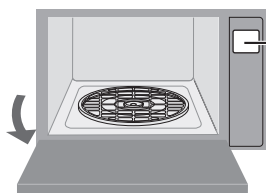
### 2 ドアを閉め、電源プラグを差し込む



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)



庫内灯は加熱中のみ点灯します。

## 電源オートオフ機能

- 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)

## カラ焼きをすると

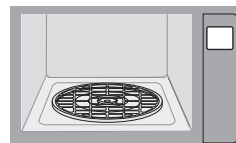
調理中の煙やにおいが、軽減されます。

## 庫内のカラ焼きをする

### 準備

丸皿が入っていないことを確認する

※回転網のみセット



### 1

ドアを開けて、閉める

「**0**」点灯(電源が入ります)

### 2



- 初め、170℃を表示



### 3



10℃下がる 10℃上がる



200℃に合わせる

### 4



- 初め、20分を表示



20分に合わせる

### 5



ご注意

- 本体が熱くなります。ご注意ください。



加熱終了音が鳴ります。

- 高温のため庫内壁が膨張することがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすため、ファンの回転音がします。(25ページ)
- 電源が自動的に切れるのは、最大10分後です。

# あたたため

使える容器

レンジ

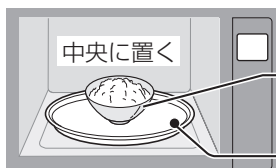
12 ページ

## 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になっています。
- 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などは、商品パッケージの記載内容を確認し、**レンジ** を使います。(加熱時間や出力(W)を合わせます) **22 ページ**

飲み物の加熱では、沸とうするので、絶対使わない。**3 牛乳・酒** で加熱します。 **17 ページ**

## 準備



### 食品を入れる

食品の量に合った容器を使う  
( **15 ページ** 写真参照)

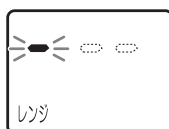
丸皿を使う

- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。



冷凍ものの2度押し

1度押す

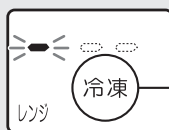


### 冷凍もののときは

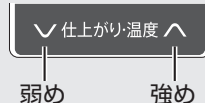


冷凍ものの2度押し

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  
に仕上がりキーを押す。



**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。

**15 ページ**

- 点滅表示は進行状態を示し、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。

## 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。 **24 ページ**

# 警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】  
あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない  
【発煙・発火の原因】



液状のもの、とろみのあるものは加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する

下表の【注】の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

## 上手にあたためるためのポイント

- …ラップをします(冷凍ものや、しっとり仕上げたい場合)
- …ラップはしません(余分な水分を飛ばしたい場合)

| 食品                | 分量                   | 状態                         | ラップ | 仕上りの調節 | コツ                                                                        |
|-------------------|----------------------|----------------------------|-----|--------|---------------------------------------------------------------------------|
| ごはん               | 1~4杯(1杯150g)         | 常温・冷蔵                      | —   | —      | 固めのときは、水を振りかける。                                                           |
| 冷凍ごはん             | 1~4個<br>(1個100~150g) | 冷凍                         | ○   | —      | 2~3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。ラップをしたまま必ず皿にのせる。                             |
| シュウマイ             | 5~12個(160gまで)        | 常温・冷蔵                      | ○   | —      | 水を振りかける。                                                                  |
|                   |                      | 冷凍                         | ○   | —      |                                                                           |
| ハンバーグ             | 1~4個(1個90g)          | 常温・冷蔵                      | —   | (✓弱め)  | —                                                                         |
| 天ぷら               | 100~400g             | 常温・冷蔵                      | —   | —      | 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。<br>いかは、はじけるので <b>レンジ</b> 200Wでひかえめに加熱する。 |
| ピラフ               | 100~400g             | 常温・冷蔵                      | —   | —      | 加熱後、混ぜる。                                                                  |
|                   |                      | 冷凍                         | ○   | —      | あらかじめよくほぐしておく。                                                            |
| 焼きそば              | 100~200g             | 常温・冷蔵                      | —   | (✓弱め)  | 加熱後、混ぜる。                                                                  |
| 里いも・かぼちゃ          | 100~500g             | 冷凍                         | ○   | —      | —                                                                         |
| ミックスベジタブル         | 100~300g             | 冷凍                         | ○   | (✓弱め)  | <b>ご注意</b> ●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。(21ページ)                          |
| フライ類              | 100~300g             | (6 フライあたため)であたためます。(20ページ) |     |        |                                                                           |
| カレー・シチュー <b>注</b> | 200~400g             | 常温・冷蔵                      | ○   | (へ強め)  | 冷凍のときは、浅い容器に入れる。<br>残り時間が1分になったら取り出してかき混ぜ、 <b>スタート</b> を押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。 |
|                   | 100~400g             | 冷凍                         | ○   | (へ強め)  |                                                                           |
| 煮物 <b>注</b>       | 100~400g             | 常温・冷蔵                      | —   | —      | 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。                                                |
| みそ汁 <b>注</b>      | 1~4杯(1杯150mL)        | 常温・冷蔵                      | ○   | —      | 加熱後、かき混ぜる。                                                                |

- **冷凍** の食品をあたためるときは、**あたため** を2度押しします。
- 食品の状態に合わせて仕上りの調節をしてください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、**レンジ** (22ページ)、**手動加熱表** (43ページ) をご覧ください。

### ご注意

- 食器の重さによって、仕上りに差が出ます。  
写真の食器を参考にしてください。

# 全解凍・サックリ解凍



食器は  
使いません

使える容器

レンジ

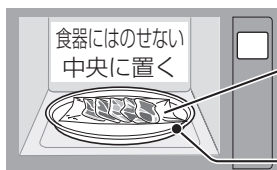
12 ページ

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。 26 ページ

全解凍…すぐに調理できる状態に解凍。ハンバーグやすき焼き、焼き魚などをするときに。

サックリ解凍…包丁がやっと入る状態まで解凍。使う分だけ切り分けて、残りを再冷凍するときやさしみとして用いるときに。

準備



食品を入れる

ラップを敷く

包まない

丸皿

極端に端へ置くと、  
上手に仕上がりにません。

- 一度に加熱できる分量は、  
100～500g。
- 解凍する直前まで冷凍室に入  
れておいた食品を使います。  
溶けかけているときは  
レンジ200Wで時間を合わ  
せて、様子を見ながら解凍  
します。(22 ページ)
- 細い部分(魚の尾など)は  
アルミホイルを巻きます。

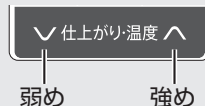


1

サックリ解凍のときは



- 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。

(左表参照)

●約30秒後に残り時間を表示

| キー         | 1 全解凍   | 2 サックリ解凍     |
|------------|---------|--------------|
| 素 材        | 仕上がりの調節 | 仕上がりの調節      |
| ひき肉・薄切り肉   | —       | —            |
| かたまり肉      | (へ強め)   | (へ強め)        |
| 鶏 肉        | —       | —            |
| まぐろ(赤身)・えび | (ゝ弱め)   | さしみの場合 (へ強め) |
| 魚          | (ゝ弱め)   | —            |

## ■上手に解凍するための冷凍方法

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

ご注意

- 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。

## 牛乳・酒



警告



加熱しすぎない  
突然の沸とうにより飛び散ります  
【やけどのおそれ】

使える容器

レンジ

12 ページ

## 準備



2杯以上は、同一円周上に置く。

(2杯のとき)



(3杯のとき)



(4杯のとき)



## 食品を入れる

低めの広口容器を使います。

丸皿

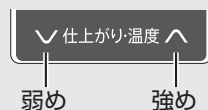
- 一度に加熱できる分量は、  
基準分量1～4杯(本)。
- 容器の大きさは基準分量を  
入れて、8分目ぐらいになる  
ものを使います。  
(極端に容器が大きい・小さい・  
重い・軽い容器を使うと、上手  
にできないことがあります)
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。

## 1



- 約30秒後に残り時間を表示

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



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

下表参照

- 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

43 ページ

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

## ご注意

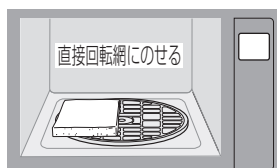
- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。  
火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。
- 基準分量より少ないときや加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどの  
あたため)は、レンジ 600Wで様子を見ながらあたためてください。(22 ページ)  
あたため で加熱しない。沸とうすることがあり危険です。



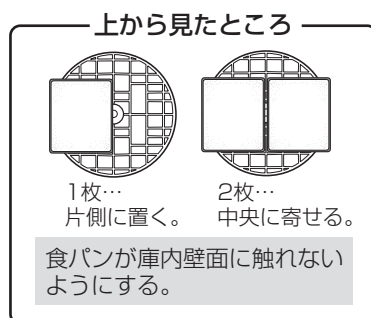
# トースト

- 途中で裏返す必要はありません。
- 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は取り除いてください。  
(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因) (24 ページ)

## 準備



### 食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、4～8枚切りの食パン(常温・冷凍もの)1～2枚。
- 加熱時間の目安は、1枚：約5分30秒 2枚：約6分  
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。

## 1



2枚を焼くときは

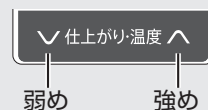


2度押す



- 約30秒後に残り時間を表示

- 焼き色を調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- 大切** 冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず仕上がりキーの(ハ強め)を押す。

手動ですときの目安時間

(43 ページ)

- 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をします。

### ご注意

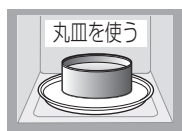
- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため、使えません。
- バターをぬった食パンは焼かないでください。(バターが庫内底面に落ち、発煙・発火の原因)

# 自動加熱(5～14)の操作方法

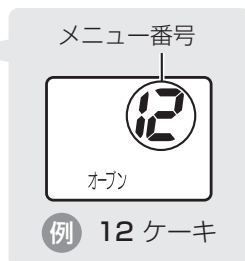
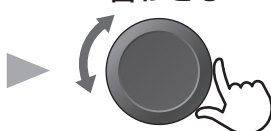
目的のメニュー番号に合わせて、スタートを押します

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

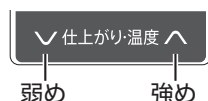
食品を入れる



メニュー番号を  
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
- 加熱途中で残り時間を表示します。



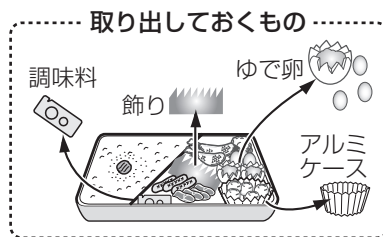
を押す。

**自動** レンジ加熱(メニュー番号 5)

## コンビニ弁当あたため

■ 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どんぶり物をあたためるときに使います。

- 一度に加熱できる分量は、1人分300～500g。
- 包装しているラップやフタは必ずはずして、丸皿にのせます。
- 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。(14 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** 600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。(22 ページ)



**ご注意**

- 包装しているラップやフタは必ずはずし、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどや、けがのおそれ)
- 庫内や丸皿が高温のときは、冷めてから使用してください。

# フライあたため



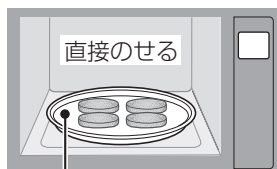
食器は  
使いません

使える容器

組み合わせ

12 ページ

準備



直接のせる

丸皿

食品を入れる

- 等間隔に並べるか、細かいものは広げる。  
クッキングシートを敷くと、お手入れが簡単です。

「6」に合わせる



レンジ トースターグリル

冷凍もののときは  
回転つまみを少し  
右に回して「冷凍」  
を表示させます。



レンジ 冷凍 トースターグリル

点灯

## フライあたため のポイント

- 一度に加熱できる分量は、100～300g。  
( 常温・冷蔵もの：1個 20～100gのもの )  
( 冷凍もの：1個 20～35gのもの )
- 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、パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

### お願い

- 表面が焦げやすいもの、厚いものは、加熱途中で残り時間が出てから、アルミホイルをかぶせます。  
※残り時間が出るまでは、絶対にアルミホイルを使わない。  
(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)
- 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。

2



- 加熱途中で残り時間を表示

- 加熱を追加するときは、**トースターグリル** で様子を見ながら加熱してください。(22 ページ)

## メニュー例

| 常温・冷蔵もの                                         | 冷凍もの                          |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|
| フライ・コロッケ・から揚げ・市販の骨付から揚げ・フライドポテト(ファーストフードのもの)など。 | 冷凍フライ・冷凍コロッケ・冷凍から揚げ・冷凍たこ焼きなど。 |

※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。

手動で加熱するときの目安時間 (43 ページ)

### ご注意

- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使えません。
- 包装は、必ずはずしてください。

# ゆで野菜



食器は  
使いません

使える容器

レンジ

12 ページ

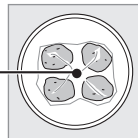
準備



丸皿

## 食品を入れる

いも類を丸ごとゆでるときは、丸皿の中心を空けて置く。

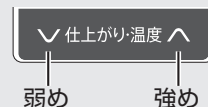


- 材料の大きさは、そろえます。
- 洗った水気を残して加熱します。(乾燥、脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱の前後にアク抜きをします。

## 「7」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。



**大切** 葉菜類、花果菜類をゆでるときは必ず仕上がりキーの(▽弱め)を押す。

2



- 約30秒後に残り時間を表示

## 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

- 一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、大きさをそろえて、ラップに包みます。
- いも類を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・花果菜類のポイント

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

- 一度に加熱できる分量  
100～400g (ほうれん草は300gまで)
- 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。

手動で加熱するときの目安時間 43 ページ

## ご注意

- 少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして「レンジ」600Wで加熱してください。  
加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき 約2分
- 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。

手動

# レンジ

使える容器

レンジ

12 ページ



## 警告

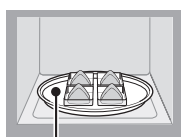


卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】

例 出力：600W 時間：5分のとき

準備

食品を入れる



丸皿を使う

- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表をご覧ください。(43 ページ)置きかたなどは、商品パッケージの記載内容を参考にしてください。

1



500W、200W、950Wに合わせるときはさらに押します。

→ 600W → 500W → 200W → 950W

2

時間を合わせる



● 設定範囲

950W……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

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、950W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)

手動

# トースターグリル

使える容器

トースターグリル

12 ページ

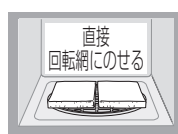
- 回転網の汚れや底面の食品カスは、取り除いてください。  
(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因)

24 ページ

例 時間：5分のとき

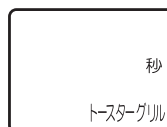
準備

食品を入れる



- 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。

1



- 秒を表示

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



手動

# オーブン(発酵)

使える容器

オーブン

12 ページ

例 温度：180℃ 時間：24分のとき

予熱をする (あらかじめ庫内の温度を上げておく)

準備



1

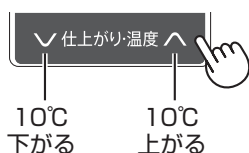


- 初め、170℃を表示



2

温度を合わせる



- 設定範囲  
40℃(発酵するとき)  
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

予熱完了音

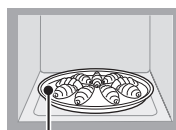


- ドアを開けなければ、20分間保温状態を保ちます。この間、温度表示が点滅します。

予熱完了

焼き上げる

準備



丸皿

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。

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、**オープン**を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

予熱をせずに焼く操作方法

準備 食品を庫内に入れて、ドアを閉める。

1. **オープン**を押し、**温度キー**で温度を合わせる。
2. 回転つまみで、時間を合わせる。
3. **スタート**を押す。

(加熱中に温度を変更するときは上記 5 参照)

※料理編のから揚げ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などに使います。

発酵の操作方法

準備 食品を庫内に入れて、ドアを閉める。

1. **オープン**を押し、**温度キー**で発酵温度 40℃に合わせる。
2. 回転つまみで、時間を合わせる。
3. **スタート**を押す。

※庫内が高温のときは、使用できません。

「U04」を表示します。(26 ページ)

レンジ／トースターグリル／オーブン(発酵)



# お手入れ



**警告**

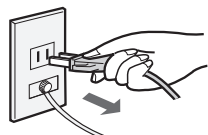


プラグを抜く

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう  
【感電・やけど・けがのおそれ】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

**電源プラグを抜く**



次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー  
ベンジン  
アルコール



オーブンクリーナー  
粉末クレンザー  
漂白剤



住宅用・家具用・  
換気扇用合成洗剤  
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤  
金属タワシ  
硬めのスポンジ

## ■ 固く絞ったふきんですぐに水拭きをする

汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

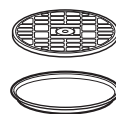


## ■ 庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。 (13 ページ)

## ■ 付属品は、傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させる

- 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付けて、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。



## 特にご注意くださいこと

### 上ヒーター

- 力を加えて拭かない。(ガラス破損の原因)

### 電波の出口カバー

**絶対に取りはずさない**

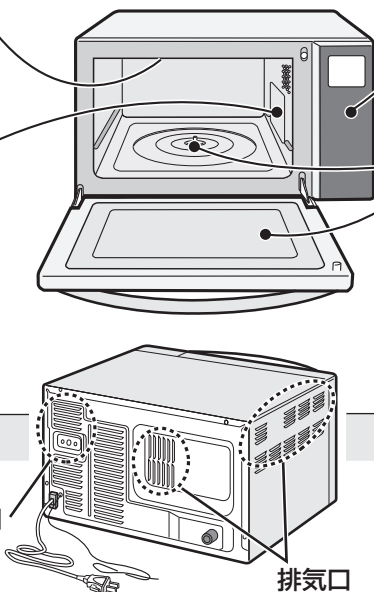
- 破損しないようにやさしく水拭きをする。
- 食品カスが付いたまま使用しない。(発煙・発火の原因)

### 吸気口・排気口

- ほこりを拭き取る(換気できずに、故障のおそれ)

吸気口

排気口



### 操作部

- スプレー式の洗剤を直接かけない。(液が浸透し、故障の原因)

### 庫内・ドアの内側・底面・回転軸部分

- 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、はす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。

**ご注意**

- 汚れや食品カスが付いたまま使用しない。(発煙・発火の原因)
- 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？ (1)

修理依頼や  
お問い合わせの前に、  
もう一度調べ  
ください



|      | こんな場合                                      | 故障ではありません                                                                                                                                                | 参照<br>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。<br>ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。<br>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？<br>[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。<br>また、冷めるときも音がすることがあります。                                                                                                         | —             |
|      | レンジ加熱時、「パチン」と音がする。                         | ● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。                                                                                                                           | —             |
| 動作   | コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。              | ● ドアを開けると電源が入り「  」表示します。<br>ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。<br><b>電源オートオフ機能</b> | 13            |
|      | 上ヒーターが赤熱しない。<br>(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。<br>ふきんで拭き取ってください。                                                                                                         | —             |
|      | 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？<br>● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？<br>また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？                                                                              | 13<br>24      |
|      | 火花が出る。<br>(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？<br>● 食品カスなどが付着していませんか？                                                                                              | 12<br>24      |
|      | 加熱中に電源がすぐ切れる。<br>(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。<br>(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。                                                                                                           | —             |
| 仕上がり | 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？<br>● <b>1 全解凍</b> <b>2 サックリ解凍</b> のとき、食器にのせたり、ラップに包んでいませんか？<br>● <b>(7 ゆで野菜)</b> のとき、食器にのせていませんか？                                | —<br>16<br>21 |
|      | 飲み物が熱くなりすぎる。                               | ● <b>3 牛乳・酒</b> で加熱されていますか？<br>● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？<br>(牛乳200mL／酒180mL)                                                                           | —<br>—        |
|      |                                            | ● 加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？                                                                                                                              | 17            |

お手入れ／故障かな？ (1)

# 故障かな？ (2)

| こんな場合 | 故障ではありません                                                                                                                                                                                                  | 参照ページ |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 仕上がり  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 下記の <b>こんな表示が出たら</b> を確認し、必要に応じて <b>重量センサーの調整</b> をおこなってください。</li> <li>● メニューによって、<b>仕上がりキー</b>で調節することができます。<b>スタート</b>を押した後、30秒以内に<b>仕上がりキー</b>を押します。</li> </ul> | 26    |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、うまくできないことがあります。料理編の類似メニューを参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>                                                                 | —     |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>                                                                                                   | 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。

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。

- **とりけし**を押して、やり直してください。  
やり直しても、「U01～03」を表示するときは、下記の **重量センサーの調整** をしてください。

### 重量センサーの調整

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。

- ① **とりけし** ----- 「0」を表示
- ② **レンジ** ----- 「6 00 W」を表示
- ③ **オープン** ----- (キー操作音はしません)
- ④ **レンジ** ----- 「5 00 W」を表示
- ⑤ **トースターグリル** --- 「- - -」を表示
- ⑥ **スタート** ----- 「- - -」が点滅 

回転網が1回転し、「0」を表示すると、調整完了です。



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。

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。  
**とりけし**を押すと **1 全解凍**、**2 サックリ解凍**、**発酵** 以外の加熱はできます。

**C** 番号 ↔ **8 88**  
(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** (「C」番号)をご連絡ください。

(28 ページ)

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは

### 出張修理

- 1 「故障かな?」(25, 26ページ)を調べてください。
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

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

### 便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名

電 話 (       )       —

お買いあげ日       年       月       日

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

### 保証期間中

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

### 保証期間が過ぎているときは

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

### 修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

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

## 保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。  
ただし、マグネトロンのみ2年間です。  
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

## 補修用性能部品の保有期間

- 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

### 愛情点検



### 長年ご使用の場合は商品の点検を！

#### こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

### ご使用中止

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

# お客様ご相談窓口のご案内

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

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

※弊社では、確実なおお客様対応のため、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/>

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



スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



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

**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                     |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>050-3852-5405</b>         | <b>06 - 6792 - 5993</b> |
| 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号 |                         |



## 修理のご相談など【修理相談センター】 おかけ間違いのないようご注意ください。

**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                     |
|------------------------------|-------------------------|
| <b>050-3852-5520</b>         | <b>06 - 6792 - 3221</b> |
| 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号 |                         |

## 「宅配業者引き取りサービス」のご案内

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県を除く。

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**

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に、お電話でご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を訪問して商品をお預かりし、弊社で修理完了後にご自宅までお届けするサービスです。

■ご利用料金：「宅配業者引き取りサービス」のご利用は保証期間内・保証期間外にかかわらず有料となります。

[往復の運送費＋梱包資材費＋代引き手数料]がかかります。

(保証期間内の修理料金は、保証書記載の「無料保証規定」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 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。

## ■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。

## 【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

シャープ株式会社および関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただいております。

個人情報は適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。

個人情報の開示・訂正、利用訂正等の請求その他お問い合わせは、シャープ株式会社個人情報ご相談窓口にご連絡ください。

電話番号：[06-6792-8004 (受付時間：平日、9:00～12:00、13:00～17:00) ただし、祝日など弊社休業日を除く]

個人情報の取扱いの詳細については、<http://www.sharp.co.jp/privacy/index-j.html> をご参照ください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2017.10)



## 料理編 もくじ

## お総菜

|              |    |
|--------------|----|
| 手軽に作れる簡単メニュー | 29 |
| 山菜おこわ        | 29 |
| 焼きいも         | 29 |
| 焼きもち         | 29 |
| ●牛どん         | 30 |
| ●きのこどん       | 30 |
| ●親子どん        | 30 |
| ●あさりの酒蒸し     | 31 |
| ●たらの蒸し物      | 31 |
| ●シーフードマリネ    | 31 |
| ●から揚げ        | 32 |
| ●ポテトコロケ      | 32 |
| ●えびフライ       | 33 |
| ●いわしのフライ     | 33 |
| ●マカロニグラタン    | 34 |
| ●ドリア         | 35 |
| ぶりの照り焼き      | 35 |
| さけとコーンのホイル焼き | 35 |
| ●茶わん蒸し       | 36 |
| ●洋風茶わん蒸し     | 36 |

## お菓子・パン

|                |    |
|----------------|----|
| 豆乳プリン(なめらかタイプ) | 37 |
| ■お菓子作りのコツとポイント | 37 |
| ●スポンジケーキ       | 38 |
| ●パウンドケーキ       | 39 |
| ●紅茶のパウンドケーキ    | 39 |
| 型抜きクッキー        | 40 |
| ナッツ&フルーツクッキー   | 40 |
| ロールパン          | 41 |
| いちごジャム         | 41 |
| ピザ(サラミ)        | 42 |
| (ツナトマト)        | 42 |
| 市販の冷凍ピザ        | 42 |
| 手動加熱表          | 43 |

●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26メニューとは、●の付いている自動メニューの17メニューに、

1 全解凍／2 サックリ解凍／3 牛乳／酒／4 トースト／5 コンビニ弁当あたため／6 フライあたため／7 ゆで野菜(根菜／葉菜)の9メニューを加えたものです。

## 手軽に作れる簡単メニュー

操作方法と付属品は22～23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                                                                                                                                                        |
|-------|----------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 山菜おこわ | 4人分            | <b>レンジ</b><br>600Wで約16分           | もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水300mLを加えて約1時間漬けたのち、水気をきった山菜の水煮60g(正味)と薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え、ラップをして加熱する。<br>途中残り時間が6分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。                  |
| 焼きいも  | 4本<br>(1本250g) | <b>オーブン</b><br>200℃で予熱後<br>55～60分 | 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て、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。<br>予熱が完了すれば、準備した丸皿を庫内に入れる。<br>※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減してください。                                        |
| 焼きもち  | 4個<br>(1個50g)  | <b>トースターグリル</b><br>で10～11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。<br>※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。<br>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、様子を見ながら加減してください。<br><b>■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。</b> |

## 自動メニュー

## 3分どんぶりのポイント

## ●加熱の種類……レンジ加熱

- 冷やごはんをどんぶり鉢に入れ、別の容器に入れたどんぶりの具と一緒に加熱します。
- 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。

## 牛どん

自動メニュー

8

3分どんぶり

付属品



## 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、ふんわりとラップをする。
- 2 どんぶり鉢に冷やごはんを入れてふんわりとラップをし、1とともに丸皿にのせる。
- 3 **回転つまみ** で**3分どんぶり**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…**レンジ** 600Wで3～3分20秒加熱後、具を混ぜてからごはんのにせ、青ねぎを散らす。

## きのこどん

自動メニュー

8

3分どんぶり

付属品



## 材料 (1人分)

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

- 1 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- 2 牛どん(上記)の2～3と同じようにして加熱する。  
 ※盛りつけ後、卵黄をのせてもよいでしょう。

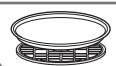
## 親子どん

自動メニュー

8

3分どんぶり

付属品



## 材料 (1人分)

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

- 1 耐熱容器にAを入れ、ふんわりとラップをする。
- 2 どんぶり鉢に冷やごはんを入れてふんわりとラップをし、1とともに丸皿にのせる。
- 3 **回転つまみ** で**3分どんぶり**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…**レンジ** 600Wで3～3分20秒加熱後、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、ラップをせずに丸皿にのせる。  
**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、ごはん具をのせる。
- 4



## 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6分)

- 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

自動メニュー

10 酒蒸し

付属品



- 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を重ならないように入れ、酒をふる。
- 3 2にラップをして、丸皿にのせる。  
**回転つまみ** で酒蒸しのメニュー番号10に合わせ、**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** 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で約6分

### 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)

## たらの蒸し物

自動メニュー

10 酒蒸し

付属品



- 1 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、貝割れ菜とレモンをのせる。
- 2 1にラップをして丸皿にのせる。  
**回転つまみ** で酒蒸しのメニュー番号10に合わせ、**スタート** を押す。  
 ■手動でするときは… **レンジ** 500Wで約6分  
 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

### 材料 (4人分)

生たら……………4切れ(1切れ80g)  
 貝割れ菜(3cm長さに切る)……………1パック  
 レモン(薄切り)……………4枚  
 ポン酢しょうゆ……………適量

## シーフードマリネ

自動メニュー

10 酒蒸し

付属品



- 1 いかの胴は幅7～8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背ワタを取り、ゆでだこはひと口大のぶつ切りにする。
- 2 底の平らな耐熱容器にマリネ液と1を入れて混ぜる。
- 3 2にラップをして丸皿にのせる。  
**回転つまみ** で酒蒸しのメニュー番号10に合わせ、**スタート** を押す。  
 ■手動でするときは… **レンジ** 500Wで約6分  
 加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵庫で約1時間漬けておく。

### 材料 (4人分)

いか……………1杯(250g)  
 えび……………100g  
 ゆでだこ……………100g  
 マリネ液  
 白ワイン……………大さじ4  
 レモン汁……………1個分  
 にんじくの薄切り……………ひとかけ  
 塩、こしょう……………各少々  
 赤唐辛子の輪切り……………2本分  
 ペイリーフ……………1～2枚  
 サラダ油……………大さじ1

## ノンフライ から揚げ のポイント

## ●加熱の種類……オープン加熱(目安時間…約28分)

- 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。
- 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、鶏肉に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

## から揚げ

ノンフライ  
13 から揚げ

## 材料 (4人分)

鶏もも肉 ……………2枚(500g)  
 から揚げ粉(市販のもの) ……………適量  
 クッキングシート

**1** 鶏もも肉は、1枚をそれぞれ8等分に切る。  
 ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。

**2** 丸皿にクッキングシートを敷き、**1**の余分な粉を払い、皮を上にして間隔をあけて並べる。

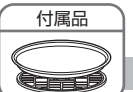
■**ご注意**・クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

**3** **回転つまみ** でから揚げのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート** を押す。

■手動ですときは…**オープン** 200℃で約28分  
 (予熱はしません)

※加熱後、鶏から出た油が丸皿にたまりまますので、キッチンペーパーでふき取ってから盛りつけるとよいでしょう。

## ポテトコロケ

ノンフライ  
14 えびフライ  
へ (強め)

## 材料 (4人分)

じゃがいも……………3個(450g)  
 A (玉ねぎ(みじん切り) ……小1個(150g)  
 牛ひき肉(ほぐす) ……………100g  
 バター ……………10g  
 塩、こしょう、ナツメグ……………各少々  
 マヨネーズ……………大さじ1  
 薄力粉、溶き卵……………各適量  
 こんがりパン粉(33ページ参照)

**1** じゃがいもは皮ごと丸のままラップをして丸皿にのせる。  
**回転つまみ** で**ゆで野菜**のメニュー番号**7**に合わせ、**スタート**を押す。

■手動ですときは…**レンジ** 600Wで約6分  
 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

**2** 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。  
**レンジ** を押し、**600W**にして **回転つまみ** で**約5分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

**3** **2**を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、丸皿に並べる。

**4** **回転つまみ** で**えびフライ**のメニュー番号**14**に合わせ、**スタート**を押して、30秒以内に仕上がりキーの**へ (強め)**を押す。

■手動ですときは…**オープン** 200℃で予熱後、約18分

## ノンフライ えびフライのポイント

### ●加熱の種類……オープン加熱(目安時間…約15分)

- オープンで作るフライは、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カラッと仕上がりに、失敗が少ない。

※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

### 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15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに丸皿にのせる。**「レンジ」**を押し、**600W**にして**「回転つまみ」**で約**3分20秒**に合わせ、**「スタート」**を押し。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**1分20秒**に合わせ、**「スタート」**を押し。途中、残り時間が約**40秒**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」**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

ノンフライ

14 えびフライ

付属品



#### 材料 (4人分)

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

- 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丸皿に並べる。**「回転つまみ」**で**えびフライ**のメニュー番号**14**に合わせ、**「スタート」**を押し。  
■手動でするときは…**「オープン」**200℃で予熱後、約13分

## いわしのフライ

ノンフライ

14 えびフライ

付属品



#### 材料 (4人分)

いわし……………8尾(1尾60g)  
塩、こしょう、酒……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量  
こんがりパン粉(上記参照)

- 1 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。
- 2 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて丸皿に並べる。**「回転つまみ」**で**えびフライ**のメニュー番号**14**に合わせ、**「スタート」**を押し。  
■手動でするときは…**「オープン」**200℃で予熱後、約13分

## 自動メニュー 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15分)

- 1度に1～4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、グラタン皿を丸皿にのせて、**レンジ**を押し、**600W**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

付属品

9 グラタン



## 材料 (4人分)

## ホワイトソース

- (薄力粉、バター……………各30g
- 牛乳……………2カップ
- 塩、こしょう……………各少々
- マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)……80g
- えび……………200g
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- 塩、こしょう……………各少々
- (マッシュルーム(スライス・缶詰)……………50g
- A 白ワイン……………大さじ2
- バター……………20g
- 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、ラップをせずに丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**600W**にして**回転つまみ**で約**1分30秒**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**7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、**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 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る。Aを加えてラップをし、丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**600W**にして**回転つまみ**で約**5分**に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、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 丸皿に**3**を並べ、**回転つまみ**で**グラタン**のメニュー番号**9**に合わせ、**スタート**を押す。  
■手動ですときは…**レンジ** **600W**で約**3分40秒**のあと、**トースターグリル**で**11～12分**



# ドリア

自動メニュー

9 グラタン

付属品



## 材料 (4人分)

ホワイトソース (マカロニグラタンを参照) ……2カップ  
 鶏もも肉 (ひと口大に切る) ……200g  
 A 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1  
 生クリーム ……1/2カップ  
 ごはん ……250g  
 B (トマトケチャップ ……大さじ3  
 塩、こしょう ……各少々  
 ピザ用チーズ ……80g

1 マカロニグラタン(34ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

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】** を押し、**600W** にして **【回転つまみ】** で約**5分**に合わせ、**【スタート】** を押し。加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 マカロニグラタン(34ページ)の**4**と同じようにして加熱する。

手動

トースターグリル

付属品



# ぶりの照り焼き



## 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 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2〜3度上下を返しながら約30分漬けておく。

2 丸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表側を下にして並べる。

**【トースターグリル】** を押し、**【回転つまみ】** で約**12分**に合わせ、**【スタート】** を押し。

加熱後、ミトンなどを使って丸皿を取り出して魚を裏返し、**【トースターグリル】** を押し、**【回転つまみ】** で約**9分**に合わせ、**【スタート】** を押し。

※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。

手動

オープン

付属品



# さけとコーンのホイル焼き



## 材料 (4人分)

生さけ ……4切れ(1切れ80g)  
 塩、こしょう ……各適量  
 じゃがいも ……1個(150g)  
 サラダ油 ……適量  
 A (スイートコーン(缶詰・つぶ状) ……80g  
 タルタルソース ……40g  
 生クリーム ……大さじ2  
 アルミホイル(25cm角) ……4枚

1 生さけは塩、こしょうをし、じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。

2 予熱する。(庫内は回転網のみ)

**【オープン】** を押し、**温度キー** で**190℃** に合わせ、**【スタート】** を押し。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**のじゃがいも、さけ、混ぜ合わせたAを順に等分にのせ、包む。

4 予熱が完了すれば、**3**を並べた丸皿を庫内に入れる。  
**【回転つまみ】** で**30〜35分**に合わせ、**【スタート】** を押し。

お総菜

## 自動メニュー 茶わん蒸しのポイント

## ●加熱の種類……オープン加熱 (目安時間…約35分 蒸らし10分を含む)

- 卵の溶き方が足りないと固まることがあります。  
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。温度が高いとスがたったりします。
- 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

自動メニュー

付属品

11 茶わん蒸し



## 材料 (4個分)

干しいたけ (水でもどす)・2枚  
干しいたけのもどし汁  
しょうゆ……大さじ2  
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……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

卵液

- 1 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに丸皿に置き、**レンジ**を押し、**600W**にして**回転つまみ**で約**1分10秒**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、耐熱性の共ブタをする。
- 5 丸皿の同一円周上に4を等間隔に並べる。**回転つまみ**で**茶わん蒸し**のメニュー番号**11**に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。  
■手動ですときは…**オープン** 200℃で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。(予熱はしません)

## 洋風茶わん蒸し

自動メニュー

付属品

11 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)  
チャービル……適量

卵……M2個  
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……300mL  
牛乳……100mL  
白ワイン……大さじ1  
塩、こしょう……各適量

卵液

アルミホイル

- 1 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。
- 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1、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。  
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

## 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、いったんはすし、  
**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と同じようにする。  
加熱後、チャービルを飾る。



## 豆乳プリン(なめらかタイプ)

手動

オープン

付属品



材料 (底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型6個分)

A 豆乳……………250mL    バニラエッセンス…少々  
 砂糖……………50g    アルミホイル  
 生クリーム……100mL    キッチンペーパー  
 卵黄……………M4個

※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、ラップをせずに丸皿にのせる。  
[レンジ]を押し、**600W**にして[回転つまみ]で  
約**2分30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。(36ページ洋風茶わん蒸しの作りかた  
3の「フタの作りかた」参照)
- 4 予熱する。(庫内は回転網のみ)  
[オープン]を押して、**温度キー**で**180℃**に合わせ、  
[スタート]を押す。
- 5 丸皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き(はみ出  
したキッチンペーパーは切る) 3を同一円周上に  
並べる。
- 6 予熱が完了すれば、5の丸皿を庫内に入れ、丸皿に  
熱湯200mL注ぐ。(やけどに注意してください)  
[回転つまみ]で約**30分**に合わせ、[スタート]を押す。
- 7 加熱後、庫内で約10分蒸らす。  
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

## 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にくいいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。

## ●バターの有塩・無塩は、お好みで

## ●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

固まりを取り除き、空気を生地につまみ入れることにより、焼き上がりを軽くします。



## ●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。



## ●生地のおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおきさや厚みが違くと、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、オープンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

## 自動メニュー ケーキのポイント

## ●加熱の種類……………オーブン加熱(目安時間…約40分・スポンジケーキ直径18cm)

- 予熱の必要がありません。  
(手動でするときは予熱をします)
- スポンジケーキは金属製の丸型、パウンドケーキは39ページ記載のサイズの型を使います。
- スポンジケーキは直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。  
(分量は右記の表を参照して下さい)

| 材料 \ 丸型の直径                  | 15cm | 18cm | 21cm |
|-----------------------------|------|------|------|
| 薄力粉                         | 60g  | 90g  | 120g |
| 卵                           | M2個  | M3個  | M4個  |
| 砂糖                          | 60g  | 90g  | 120g |
| バター                         | 10g  | 15g  | 20g  |
| 牛乳                          | 小さじ2 | 大さじ1 | 小さじ4 |
| ■手動でするときは<br>(オーブン150℃で予熱後) | 約35分 | 約40分 | 約45分 |

## スポンジケーキ

自動メニュー

12 ケーキ

付属品



## 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……………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きメが粗く、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、ラップをして丸皿にのせる。**[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丸皿にのせる。**[回転つまみ]**でケーキのメニュー番号**12**に合わせ、**[スタート]**を押し。

■手動でするときは…**[オープン]**150℃で予熱後、約40分  
※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、型から出して冷ます。

**8** 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。



**9** 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。

# パウンドケーキ

自動メニュー

12 ケーキ

⬆ (強め)

付属品



材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

ラム酒漬けフルーツ

(ドライフルーツ・・・90g  
ラム酒・・・30mL)

生地

(バター・・・80g  
砂糖・・・80g  
卵・・・M2個)

A (薄力粉・・・80g  
ベーキングパウダー・・・小さじ2/3  
くるみ(粗みじん切り)・・・20g  
レモン汁・・・1/2個分  
レモンの皮(すりおろす)・・・1/2個分  
B (バニラエッセンス・・・少々  
スライスアーモンド・・・15g  
クッキングシート  
(または硫酸紙))

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせる。  
[レンジ]を押し、600Wにして[回転つまみ]で約1分30秒に合わせ、[スタート]を押す。  
加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型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。卵は卵黄と卵白に分ける。

■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。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふりい入れ、サクリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBと汁気をきった1のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らし、丸皿にのせる。

7 [回転つまみ]でケーキのメニュー番号12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⬆(強め)を押す。

加熱後、型から出して冷ます。

■手動でするときは…[オープン]160℃で予熱後45～50分

# 紅茶のパウンドケーキ

自動メニュー

12 ケーキ

⬆ (強め)

付属品



材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

生地

A (薄力粉・・・80g  
ベーキングパウダー・・・小さじ2/3  
スキムミルク・・・大さじ3  
卵・・・M2個  
バター・・・80g  
砂糖・・・80g  
B (紅茶の葉(アールグレイなど)・・・5g  
バニラエッセンス・・・少々  
クッキングシート  
(または硫酸紙))

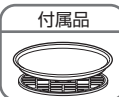
1 パウンドケーキ(上記)の2～5と同じようにして生地を作る。ただし、スキムミルクは薄力粉といっしょにふるう。紅茶の葉とバニラエッセンスは最後に加えて、軽く混ぜ合わせる。

2 型に1を入れて中央に溝を作るようにへこませ、丸皿にのせる。

3 パウンドケーキの7と同じようにして加熱する。



## 型抜きクッキー

手動  
オープン

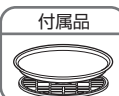
## 材料 (約33個分)

|                    |        |
|--------------------|--------|
| バター(柔らかくしたもの)..... | 45g    |
| 砂糖.....            | 45g    |
| 溶き卵.....           | M1/2個分 |
| バニラエッセンス.....      | 少々     |
| 薄力粉.....           | 110g   |

- 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、サクッと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

- 4 3をラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 5 予熱する。(庫内は回転網のみ)  
[オープン]を押して、170℃にして、[スタート]を押す。
- 6 丸皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 7 4をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。  
**ポイント**  
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。
- 8 好みの型で抜き、丸皿に間隔をあけて並べる。  
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
- 9 予熱が完了すれば、8を庫内に入れる。  
[回転つまみ]で22~25分に合わせ、[スタート]を押す。  
加熱後、熱いうちに丸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。

## ナッツ&amp;フルーツクッキー

手動  
オープン

## 材料 (約30個分)

|               |        |                  |
|---------------|--------|------------------|
| バター.....      | 45g    | • 好みのナッツやドライフルーツ |
| 砂糖.....       | 35g    | (くるみ、アーモンド、      |
| 溶き卵.....      | M1/2個分 | ピーナッツ、オレンジピール、   |
| バニラエッセンス..... | 少々     | レーズンなど)          |
| 薄力粉.....      | 90g    | .....35g         |

- 1 型抜きクッキー(上記)の1~2と同じようにして生地を作る。
- 2 1に薄力粉をふるい入れてサクッと混ぜ合わせ、粗くきざんだナッツやドライフルーツを混ぜ込む。
- 3 粉けがなくなればひとまとめにして、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]を押して、170℃にして、[スタート]を押す。
- 5 薄くバター(分量外)をぬった丸皿に30等分して丸め、並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。
- 6 予熱が完了すれば、5を庫内に入れる。  
[回転つまみ]で、22~25分に合わせ、[スタート]を押す。  
加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。

# ロールパン



## 材料 (9個分)

| パン生地                      | ドリュール                      |
|---------------------------|----------------------------|
| 強力粉 ……210g                | (溶き卵 ……M <sup>1</sup> /4個分 |
| 砂糖 ……大さじ2                 | 塩 ……少々                     |
| 塩 ……小さじ1/2                |                            |
| ドライースト ……小さじ1(3g)         |                            |
| 牛乳(室温のもの) ……110mL         |                            |
| 溶き卵 ……M <sup>1</sup> /2個分 |                            |
| バター ……40g                 |                            |

**1** 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふりを入れる。ドラ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やわらかさになるまでこねる。

**ポイント** こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

**3** 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。

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



**5** 丸皿に**4**のをせる。**「オープン」**を押して、**温度キー**で**40℃(発酵)**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倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



**6** 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

**7** 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

**8** 丸皿に薄くバターをぬる。

**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。丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



**10** **9**の生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。**「オープン」**を押して、**温度キー**で**40℃(発酵)**に合わせ、**「回転つまみ」**で**30～40分**に合わせ、**「スタート」**を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

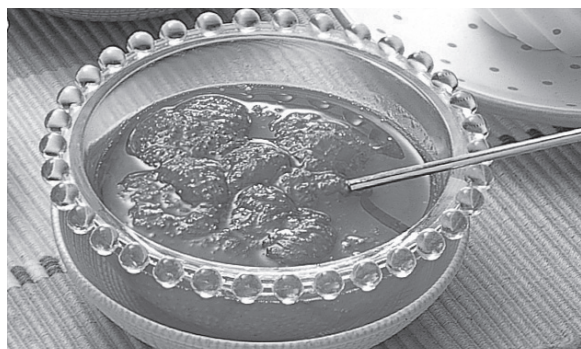
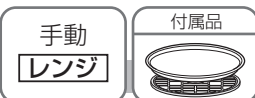
### ポイント

2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

**11** 予熱する。(庫内は回転網のみ) **「オープン」**を押して、**温度キー**で**180℃**に合わせ、**「スタート」**を押す。

**12** 予熱が完了すれば、**10**のパンの表面にドリュールをぬり、庫内に入れる。**「回転つまみ」**で**23～25分**に合わせ、**「スタート」**を押す。

# いちごジャム



## 材料 (でき上がり量 約280g分)

|                |             |
|----------------|-------------|
| いちご…1パック(300g) | レモン汁……1/2個分 |
| 砂糖……100g       |             |

**1** 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ラップをせずに丸皿にのせる。**「レンジ」**を押し、**600W**にして**「回転つまみ」**で約**14分**に合わせ、**「スタート」**を押す。途中、1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**「スタート」**を押す。

※加熱途中にかき混ぜるときは、**「とりけ」**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。

加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。



## ピザ(サラミ)

手動

オープン

付属品



## 材料 (直径25cm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

- 1 材料表の材料でロールパン(41ページ)の1~6と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 2 丸皿に薄くサラダ油をぬる。
- 3 生地を直径25cmの円形にのばし、丸皿にのせる。
- 4 予熱する。(庫内は回転網のみ)  
「オープン」を押して、温度キーで200℃に合わせ、「スタート」を押す。
- 5 3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、チーズを上のにのせるとよいでしょう。
- 6 予熱が完了すれば、5を庫内に入れる。  
「回転つまみ」で23~25分に合わせ、「スタート」を押す。

## トッピング バリエーション

焼き上げは「ピザ(サラミ)」と同じ要領です。-----

## ツナトマト

## 材料 (直径25cmのピザ1枚分)

## トッピング

ピザソース(市販のもの)……………適量  
ツナ(缶詰)……………80g  
トマト……………小1個(100g)  
玉ねぎ……………1/4個(50g)  
ピザ用チーズ……………100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに玉ねぎは薄切りにする。

## 市販の冷凍ピザ

手動

トースターグリル

付属品



## 材料 (1枚)

市販の冷凍ピザ (直径約15cm)……………1枚

- 1 包装しているラップをはずし、丸皿にのせる。
- 2 「トースターグリル」を押して、「回転つまみ」で14~15分に合わせ、「スタート」を押す。  
※市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。  
※丸皿にクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。

■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。  
・包装は必ずはずしてください。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。

# 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 (22 ページ)

## ご注意

- (天ぷら・フライ)「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
- (飲み物や汁物など) 加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれあり。 (5 ページ)
- (あんまん・まんじゅう)「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- (根菜類)「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- (パン・水分の少ないもの・少量のもの) 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

## あたため

**レンジ** 600Wで加熱します。(茶わん蒸しは**レンジ**200W) ○はラップをします。

| メニュー                            | ラップ         | 分量     | 目安時間                          | メニュー                                                       | ラップ         | 分量                   | 目安時間             |
|---------------------------------|-------------|--------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|------------------|
| 煮物                              | 常温・冷蔵<br>—  | 200g   | 約1分20秒                        | 中華まん                                                       | 常温・冷蔵<br>冷凍 | 1個<br>(70~80g)       | 約40秒<br>1分~1分10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。 |             |        |                               | (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。 |             |                      |                  |
| カレー・シチュー                        | 常温・冷蔵<br>冷凍 | ○      | 1人分(200g)<br>約1分30秒<br>約5分30秒 | まんじゅう                                                      | 常温・冷蔵<br>冷凍 | —<br>1個<br>(50~100g) | 10~20秒<br>30~40秒 |
| 汁物(みそ汁)                         | 常温・冷蔵       | ○      | 1杯(150mL)                     | 茶わん蒸し                                                      | 常温・冷蔵       | —                    | 1個(150g)         |
| ごはん                             | 常温・冷蔵<br>冷凍 | —<br>○ | 1杯(150g)<br>約50秒<br>約2分30秒    | (コツ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、 <b>レンジ</b> 200Wで様子を見ながら加熱する。     |             |                      |                  |
| 焼きそば・スパゲティ                      | 常温・冷蔵       | —      | 1皿(200g)                      | コンビニ弁当                                                     | 常温・冷蔵       | —                    | 1人分(500g)        |
| ハンバーグ                           | 常温・冷蔵<br>冷凍 | —<br>○ | 2個(180g)<br>約1分20秒<br>約4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。                      |             |                      |                  |
| 天ぷら・フライ                         | 常温・冷蔵       | —      | 1人分(200g)                     | ミックスベジタブル                                                  | 冷凍          | ○                    | 100g             |
| シュウマイ                           | 常温・冷蔵<br>冷凍 | —<br>○ | 5個(70g)<br>約1分<br>約3分30秒      | 里いも・かぼちゃ                                                   | 冷凍          | ○                    | 500g             |
| ピラフ・焼きめし                        | 常温・冷蔵<br>冷凍 | —<br>○ | 1人分(250g)<br>約1分40秒<br>約4分30秒 | 牛乳                                                         | 冷蔵          | —                    | 1杯(200mL)        |
|                                 |             |        |                               | 酒                                                          | 常温          | —                    | 1杯(180mL)        |

## 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   |
|----------------------------------|------|--------|
| じゃがいも<br>さつまいも                   | 150g | 約3分    |
| 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 |
| ほうれん草                            | 200g | 約1分50秒 |
| 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3分30秒 |

## その他

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・青じそなどの乾燥は、様子を見ながら**レンジ**200Wで加熱してください。

## パン類

**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。

| 種類               | 分量        | 目安時間         |
|------------------|-----------|--------------|
| 食パン<br>(常温・6枚切り) | 1枚        | 5分~<br>5分30秒 |
|                  | 2枚        | 約6分          |
| ロールパン(あたため)      | 2個(1個30g) | 3~4分         |

## フライ類のあたため

**レンジ** 600W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<br>(常温・冷蔵) | 100g | <b>レンジ</b> 600W 10~20秒<br>▼<br><b>トースターグリル</b> 6~7分 |
| 調理済フライ<br>(冷凍)    | 150g | <b>レンジ</b> 600W 約1分40秒<br>▼<br><b>トースターグリル</b> 6~7分 |

# 仕様

|                 |        |                         |               |           |
|-----------------|--------|-------------------------|---------------|-----------|
| 電 源             |        | 交流 100V 50-60Hz共用       |               |           |
| レンジ             | 定格消費電力 | 1,375W                  |               |           |
|                 | 高周波出力  | 950W※1・600W・500W・200W相当 |               |           |
|                 | 発振周波数  | 2,450MHz                |               |           |
| トースターグリル        | 定格消費電力 | 1,310W                  |               |           |
| オープン            | 定格消費電力 | 1,310W                  |               |           |
|                 | 温度調節範囲 | 発酵(40℃)110～250℃※2       |               |           |
| 外 形 寸 法※3       |        | 幅470mm×奥行395mm×高さ300mm  |               |           |
| 庫 内 有 効 寸 法     |        | 幅300mm×奥行320mm×高さ165mm  |               |           |
| ターンテーブル直径       |        | 丸皿300mm (回転網225mm)      |               |           |
| 質 量             |        | 約11kg                   |               |           |
| 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 |        | 60.2kWh／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  |        | 9.0kWh／年                | 年 間 消 費 電 力 量 | 69.2kWh／年 |

※1 定格高周波出力950Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り換わります。

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

※3 脚間寸法は、幅390mm、奥行305mm(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。
- 設置するときには、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。

## 製品登録の お願い



COCORO MEMBERS

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

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

スマートフォンは  
こちらから



## お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「よくあるご質問」(3ページ)、「故障かな?」(25, 26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 (28ページ)

### Webもご活用ください。

- シャープ お問い合わせ  <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  
S70Bシリーズ  
TCADCB282WRRZ 18C-①