

SHARP®

オープンレンジ **家庭用**

形名

アール イー エス イー エックス

RE-SE32X

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、
正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、
いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。



えびフライ
26ページ



手作り豆腐
28ページ



スポンジケーキ
30ページ



豆乳プリン
34ページ

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。

カタログ等に記載の自動加熱メニュー数20メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの12メニューに1 サックリ解凍、2 はがせ技 全解凍、3 牛乳・酒、4 トースト、5 ゆで野菜〔葉菜・根菜〕、6 カラッとフライの8メニューを加えたものです。

お総菜

ページ

7 グラタン のポイント 24

- マカロニグラタン 24
- 市販の冷凍グラタン 25
- なすとトマトのグラタン 25
- ドリア 25

9 オープンフライ のポイント 26

- ポテトコロッケ 26
- えびフライ 26
- ハンバーグ 27
- ぶりの照り焼き 27
- さけとコーンのホイル焼き 27

10 手作り豆腐 のポイント 28

- 手作り豆腐 28
- (そのまま温奴・ごま風味)
- 変わり卵豆腐 28
- 茶わん蒸し 29

手軽に作れる簡単メニュー

- いり卵 29
- 山菜おこわ 29
- あさりの酒蒸し 29
- もち 29
- 焼きいも 29

お菓子

ページ

8 ケーキ のポイント 31

- お菓子作りのコツとポイント 30
- スポンジケーキ 30
- チョコレートケーキ 31
- パウンドケーキ 32
- 紅茶のパウンドケーキ 32
- シュークリーム 33

11 豆乳プリン のポイント 34

- 豆乳プリン(なめらかタイプ) 34
- (プリン・なめらかタイプ) 34
- プリン 35
- 型抜きクッキー 35

ピザ・パン

ページ

- ビッグピザ (サラミ) 36
- (ツナトマト・たらこ・キムチ) 36
- 市販の冷凍ピザ 36
- ロールパン 37
- いちごジャム 37

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。

※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

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

消すとき **レンジ** を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすとき **レンジ** を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

とりけしキーを押して **0** 表示にしてください。

設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。

エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

必ずお読みください／安全上のご注意 危険・警告・注意

4~7

ご使用前に

大切
まず、カラ焼き
をしてください

■ 各部のなまえと付属品	8~9
■ 加熱のしくみ	10
■ 電源を入れて、カラ焼きをしてください	11
■ 調理のときのお願ひ	12
■ 使える容器 使えない容器にご注意を	13

自動加熱

ごはんやおかずをあたためる

■ あたため キー 常温・冷蔵・冷凍もののあたため	14~15
----------------------------------	-------

肉や魚を解凍する

■ 1 サックリ解凍 キー 切り分けできる程度に解凍	16
■ 2 はがせ技 全解凍 キー すぐに使える程度に解凍	

飲み物をあたためる

■ 3 牛乳・酒 キー	17
--------------------	----

食パンを焼く

■ 4 トースト キー	18
--------------------	----

野菜をゆでる
フライものをあたためる
グラタンを作る
ケーキを作る

自動メニュー	
■ 5 ゆで野菜 5 ゆで野菜のポイント 20ページ	19
■ 6 カラッとフライ 6 カラッとフライのポイント 21ページ	
■ 7 グラタン	
■ 8 ケーキ	

フライものを作る
手作り豆腐を作る
豆乳プリンを作る

ヘルシーメニュー	
■ 9 オープンフライ こんがりパン粉を付けて焼く	19
■ 10 手作り豆腐	
■ 11 豆乳プリン	

手動加熱

■ お弁当冷凍食品 キー	21
■ レンジ キー W数(出力)を変更するときは	22
■ トースターグリル キー	22
■ オープン キー(発酵) 発酵の操作方法	23
■ 加熱早見表 コンビニ弁当、肉まんなど	38

こんなとき

■ お手入れ	39
■ 故障かな？	40~41
・こんな表示が出たら調べるところ	41
■ 保証とアフターサービス	42
■ お客様ご相談窓口のご案内	43
■ 仕 様	裏表紙

安全上のご注意

ページ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険



禁止

- 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・けがや故障の原因になります。



分解禁止

- 自分で絶対に分解・修理・改造をしない

感電・火災・けがの原因になります。



異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープお客様ご相談窓口にご相談ください。

43ページ

⚠ 警告



禁止

- 熱に弱いものを近付けない

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない

感電・やけど・けがをすることがあります。

- 電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない

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、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

- 傷んだコードや電源プラグ・コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない

感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 食品・飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…

- 食品は、発煙・発火することがあります。
- 飲み物は、取り出すときに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。加熱時間の目安は、38ページを参照してください。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 39ページ

- 電源プラグを抜き、本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 電波の出口カバーや庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠ 危険 人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。

⚠ 警告 人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。

⚠ 注意 人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味



禁止

してはいけないことを表しています。



分解禁止

分解や修理改造の禁止を表しています。



接触禁止

触れてはいけないことを表しています。



必ず実施

しなければならないことを表しています。



プラグを抜く

必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。



アース線接続

必ずアースをすることを表しています。



必ず実施

● 定格15A以上・交流100Vの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、発火や感電することがあります。

● 電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る 発火の原因になります。



プラグを抜く

● お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう また、濡れた手で抜き差ししない

感電・やけど・けがをすることがあります。



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、感電するおそれがあります。

- 取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース端子付きコンセントがない場合

湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売)をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

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

湿気のある場所 ● 飲食店の厨房。● 土間・コンクリート床。
● 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
● 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所・水滴の飛び散る所。
● 地下室のように結露が起きやすい所。

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

※シャープホームページでもお知らせしています。
<http://www.sharp.co.jp>「お問い合わせ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

- 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

・・・安全上のご注意

必ず、「使える容器」をご覧ください。[13ページ](#)
加熱によって使えないものがあります。

⚠ 注 意

お料理するとき



禁止

- 食品や飲み物などを加熱しすぎない
発煙・発火のおそれがありますので様子を見ながら加熱します。

- 少量のもの
(あんまん・パン・やきいもなど)
- 油が付いたもの
(バター付きトースト・フライものなど)
- 飲み物は取り出すときに
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。
広口の容器に入れ、加熱
前にスプーンなどでかき混ぜます。
(加熱早見表 [38ページ](#))
- 油脂分の多いもの
(牛乳・生クリームなど)
- 水・お酒・コーヒー・豆乳など



加熱しすぎたときは…

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから
取り出してください。また、容器につ
いては [13ページ](#) を参照してください。

- 金属容器やアルミホイルなどを
使用してレンジ加熱しない
内側がアルミホイルの容器(レトル
ト食品など)・金串・アルミケース
・アルミキャップ・アルミテープ
を加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。
- 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れた
まま加熱しない
発火することがあります。
- 回転網の上に汁や油分が落ちそ
うなバター付きトーストなどを
のせて焼かない
発火することがあります。
- 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
割れるおそれがあります。



必ず実施

- びん・密封容器の栓やふたをはずす
容器が破裂して、やけどやけがを
することがあります。
- 乳幼児のミルクなどのあたため
は仕上がり温度を確認する
やけどをすることがあります。
- 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
殻が破裂して、やけどやけがをす
ることがあります。
- ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出るので、ゆっくり
はずしてください。やけどをする
ことがあります。
- 卵をレンジ加熱するときは、
割りほぐす
 - ゆで卵を作ったり、あたためたり
しない。
 - おでんのゆで卵や目玉焼きなど
のあたためもしない。
破裂してやけどやけがをすることが
あります。
- 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
電波漏れによる障害が起こること
があります。
- 回転網をはずすときは、
上ヒーターに当てない
上ヒーターが割れて、ケガをする
ことがあります。[39ページ](#)
- ドアやとって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、
電波漏れの原因になります。
- 蒸気や水のかかる所や火気の近く
で使わない
感電・漏電することがあります。



禁止

お願い

- テレビ、ラジオから3m以上離す。
雑音や画像が乱れる原因になります。
- 電子レンジの近くでは無線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。



禁止

- 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない
断線やスパークして、発火することがあります。

● 調理以外に使わない

過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。
また、カラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。

● 本体の上に物を置かない

過熱して焦げたり、変色することがあります。

● 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・発煙したり、さびることがあります。付着した場合は、冷めてから、必ず拭き取ってください。



接触禁止

● ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温箇所(ドア・庫内・付属品など)に触れない

高温のため、やけどをすることがあります。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。



必ず実施

● 丈夫で安定した場所に置く

騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

● 製品本体が転倒・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

感電や電波漏れすることがあります。落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。



プラグを抜く

● 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。



禁止

● 庫内の食品が燃えだしたときは、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** キーを押す。
 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。



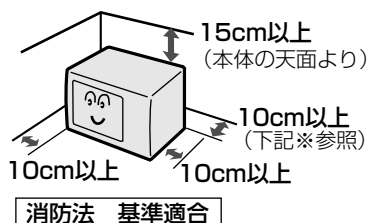
必ず実施

● 壁との間をあける

(吸気口・排気口をふさがない) **8ページ**

過熱して発火や故障することがあります。

- 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります) また、熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。



※(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)

上記の記載寸法を離しても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と、汚れを防ぐことができます。

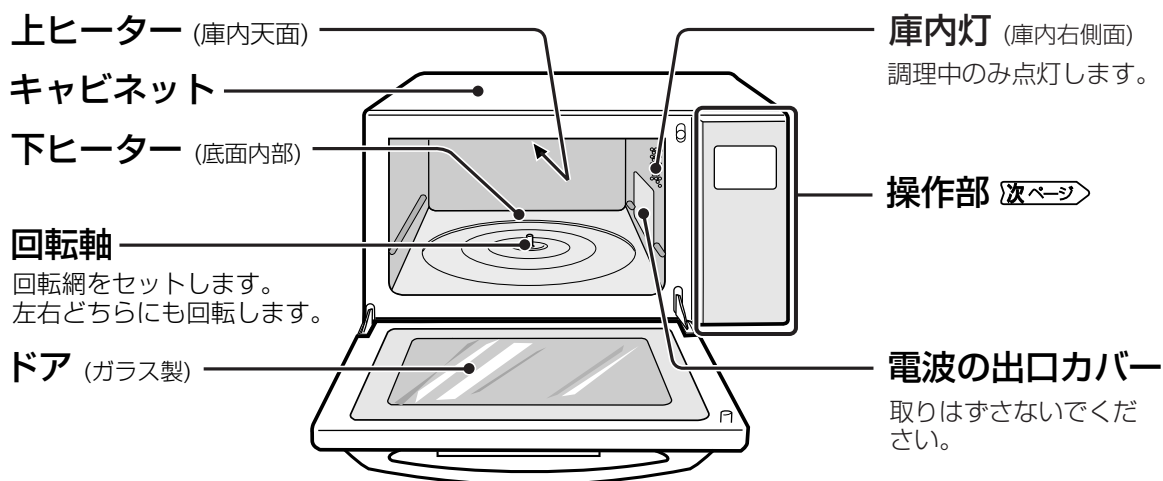
製品本体には貼らないでください。

■ まわりを密閉した状態にしない

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・背面・両側面に開放空間を設ける。製品のまわ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。

各部のなまえと付属品

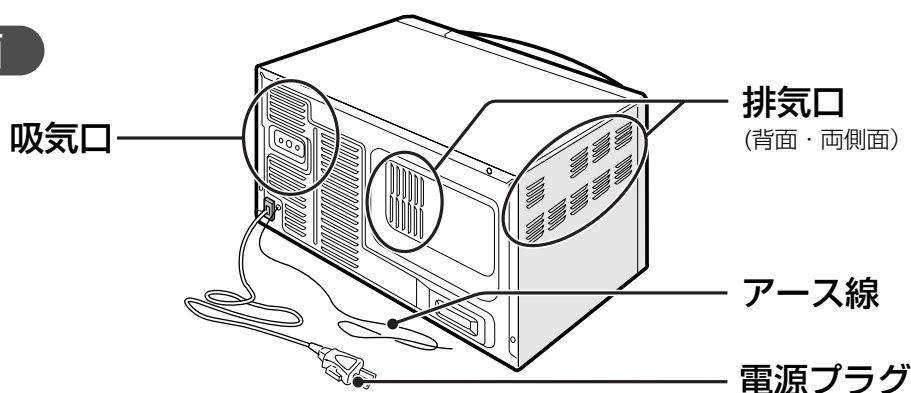
正面



回転軸部分・電波の出口カバーについてのご注意 必ずお守りください。

食品カス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。 [39ページ](#)

背面



付属品 (各1)

庫内の包装材を使用前に取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)
この製品には、角皿は付属していません。別売品もありません。

回転網



常に庫内にセットしておきます。

丸皿



陶器製です。落としたり、ぶつけたりしないでください。

印刷物付属品

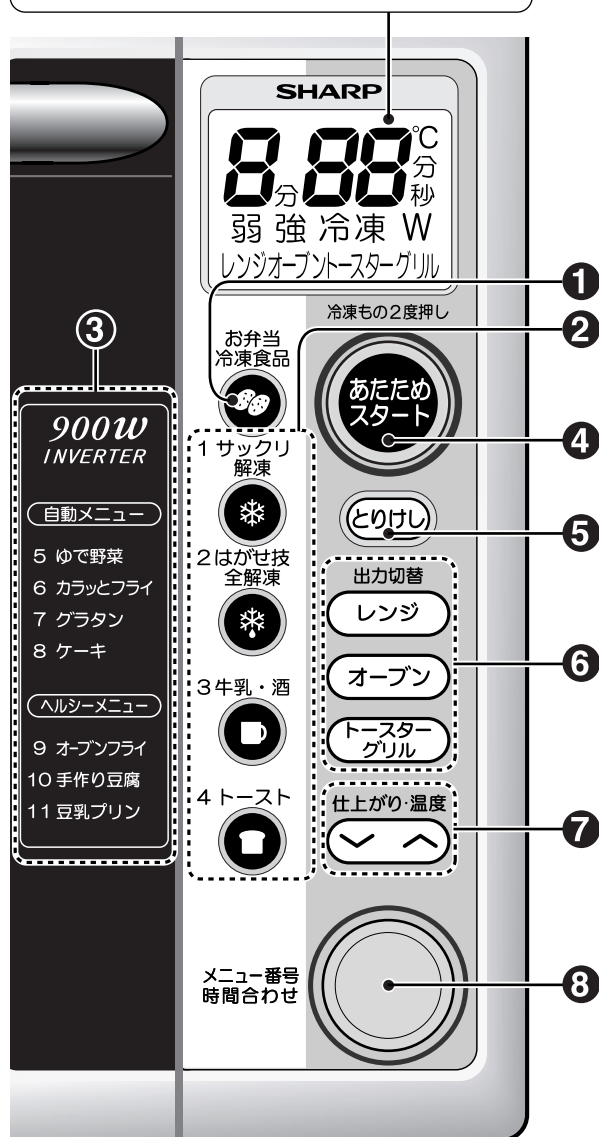
● クックブック (取扱説明編／料理編)

● 保証書

● 付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

お買いあげの機種によっては、この取扱説明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。

表示部 (説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。



自動加熱

加熱を自動でおこないます。
時間や温度設定の必要がありません。

② 自動加熱キー (1～4)

③ 自動メニュー (5～8)

ヘルシーメニュー (9～11)

5～11は回転つまみを回して合わせます。

④ あたため・スタート キー

あたためを自動でするとき (冷凍ものは、2度押しします)、自動メニュー・ヘルシーメニューや手動加熱の加熱スタートをするときに使います。

⑤ とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。

※加熱途中でかき混ぜたりするとき (一時停止) は、**とりけし** キーを押さずにドアを開けます。

手動加熱

時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

① お弁当冷凍食品 キー

お弁当用の冷凍食品を加熱するときに使います。

⑥ レンジ・オープン・トースターグリル キー

発酵は、**オープン** キーを使います。

⑦ 仕上がり・温度 キー

- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動 **オープン** 加熱時の温度設定に使います。

⑧ メニュー番号・時間合わせ

(回転つまみ)

- メニュー番号5～11を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間合わせに使います。

ご使用前に

各部のなまえと付属品

ご注意

表示部の時間表示について

10分を超える表示は、「秒」表示をしません。

(例：10分)

9分以下は、「秒」表示をします。(例：9分59秒)

加熱のしくみ

上ヒーターの赤熱について (レンジ加熱以外)

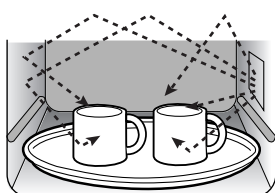
断続制御しているので、メニューによって赤熱しない場合があります。

※は、加熱別に記載しています。

レンジ加熱

※自動…**あたため**、**1 サックリ解凍**、**2 はがせ技 全解凍**、**3 牛乳・酒**、**(5 ゆで野菜)**

手動…**レンジ**、**お弁当冷凍食品**



まさつねつ
食品中の水分子が摩擦熱を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。(電波で加熱)

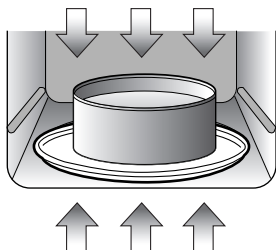
コツ

- 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。

オーブン加熱

※自動…**(8 ケーキ)**、**(9 オープンフライ)**、**(10 手作り豆腐)**、**(11 豆乳プリン)**

手動…**オーブン** (発酵)



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。

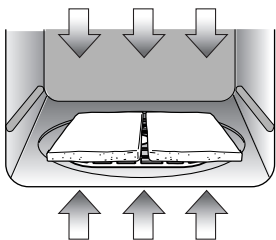
コツ

- 発酵は、庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定します。

トースターグリル加熱

※自動…**4 トースト**

手動…**トースターグリル**



上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。

コツ

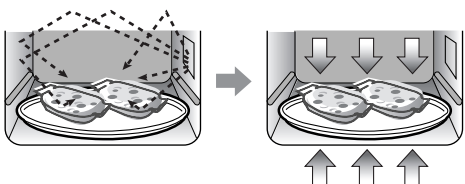
- 手動加熱の場合、庫内が熱いうちに焼くときは加熱時間を控えめに。



- 汁や油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- たれつきメニューをするときは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)

組み合わせ加熱

※自動…**(6 カラッとフライ)**、**(7 グラタン)**



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)

電源を入れて、カラ焼きをしてください

- ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。

オープン加熱200℃で
20分加熱します

カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

- カラ焼きをするときは

カラ焼き時の換気について 必ずお守りください。

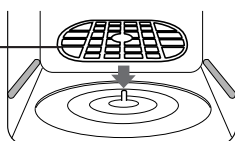
庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので

- ・必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
- ・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。

電源を入れる

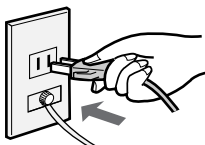
- 1 回転網を庫内にセットし、ドアを閉める

回転網



- 回転網は、常にセットしておきます。
- ※回転網は、斜めになっていてもかまいません。無理に回さないでください。

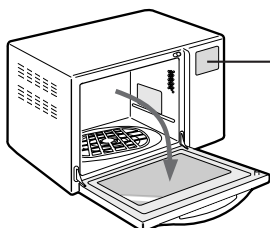
- 2 電源プラグを差し込む



表示部には何も表示しません。

- 3 ドアを開ける

- 「0」表示点灯。(電源が入ります)



0

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)

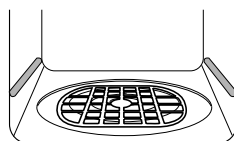
※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。

※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大10分程度かかります。
加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大3分程度ファンが回転します。

カラ焼きをする

- 1 回転網のみを庫内にセットし、ドアを閉める

※丸皿は、入れません。



- 2 「オープン」を押す

- 初め、170℃を表示。



- 3 10℃下がる 仕上がり温度 10℃上がる 200℃

⤴(上がる)を押して加熱温度(200℃)を合わせる

- 4 回転つまみを回して20分に合わせる



- 5 「あたためスタート」を押す



本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱中・加熱後のご注意

- 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。

カラ焼き完了

加熱

終了音
ピーピー……

- 操作を間違えたときは、「とりけし」キーを押してやり直してください。

ご使用前に

加熱のしくみ／電源を入れて、カラ焼きをしてください

調理のときのお願い

「安全上のご注意・お料理するとき」もあわせてご覧ください。〔6ページ〕

自動加熱のときは

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 各操作のページに記載の「使う付属品」または、「使える容器」を参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれない広口の容器をお使いください。ふき出しやすく危険です。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、
手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱の連続使用について

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

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。

レンジ加熱のときは（電波加熱）

金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。

〔20ページ〕

オープン・トースターグリル加熱のときは（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。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってからすばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

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



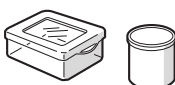
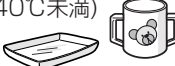


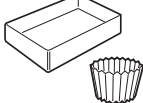
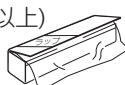

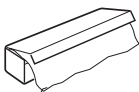

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器

使えない容器にご注意を

× 使えません。 **○** 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

加熱の種類 容器の種類		レンジ加熱 (電波)	組み合わせ 加熱	オープン・トースター・グリル加熱 (ヒーター)
ガラス	耐熱性のある容器 	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。		
	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットガラス・クリスタルガラスなど。 	×	●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。	
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上) 	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 ※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	×	※変形したり、焦げたりするので、使えません。
	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140℃未満) 	×	※溶けたり、燃えたりするので使えません。 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・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。	
陶磁器・漆器など	陶器 磁器 	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
	漆器 竹製品 木 紙 	×	※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。	
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器 	×	※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上) 	○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	×	※溶けたり、発火するので使えません。
	アルミホイル 	×	※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍)	○
	オープン用クッキングペーパー 	○	●ケーキ作りで使う硫酸紙・オープン用クッキングペーパーなどは使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	
	特殊な形をした容器 	×	※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	

ご使用前に

調理のときのお願い／使える容器

あたため キー (レンジ加熱900W)

使える容器 (レンジ加熱) [13ページ](#)

準備

食品を入れて
ドアを閉める



置きかた

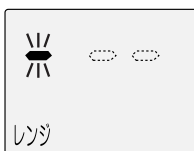
ごはん1杯は、丸皿の中央に置く。
※食器が軽いと、ぬるめに仕上がります。

1

冷凍もの2度押し



を1度押す



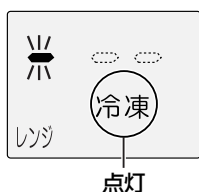
点滅表示は、進行状態を示します。

冷凍もののときは

冷凍もの2度押し



を2度
押す



点灯

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 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 **あたため** キーを押します。

終了音

ピーピー...

食品を取り出す

加熱終了

仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 [24ページ](#)

あたため キーを押した後(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め — — 強め

・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

・あつめにするとき

ポイント

あたためのしくみ

食品と容器の重さで自動的に加熱時間が決まります。

だから

- 食品の分量に比べ、容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器を使うと、上手にできないことがあります。
- 軽い耐熱性プラスチック容器 (市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など) を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるく仕上がります。

- 陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。
- 量が多いときは2つに分けます。
より上手に仕上がります。



- フライ類のあたためは、自動メニュー (6 カラッとフライ) を使うと上手にできます。

[21ページ](#)

お願い

次のような食品のあたためには、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。

- 飲み物 … **3 牛乳・酒** キーで加熱します。 [17ページ](#)
- 肉まん・あんまん・まんじゅう・茶わん蒸し・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
…手動 **レンジ** キーで様子を見ながら加熱します。

[38ページ](#)

- パン類 …手動 **トースターグリル** キーで加熱します。
ロールパン2個(1個30g) 3~4分 [38ページ](#)

ご注意

- 発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。
- 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。
- 加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)

常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に
ラップをするもの

煮もの



分量：約100～400g

カレー・シチュー



分量：約200～400g

- 加熱後、かき混ぜる。

汁もの(スープ)



分量：1～3杯(約600mL)

- 加熱後、かき混ぜる。

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。

水分をとばしぎみにしたい場合に
ラップをしないもの

ごはん



分量：1～4杯(約600gまで)

- 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの(焼きそば)



分量：約100～200g
スタート直後：☹(弱め)

- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
加熱後、混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：☹(弱め)

- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げもの(天ぷら)

分量：約100～400g

- 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動
[レンジ]キー200Wで控えめに加熱します。 **22ページ**

※自動メニュー(6カラッとフライ)で加熱するとカラッと仕上がります。 **21ページ**

焼きとり

分量：2～15本(約380g)
スタート直後：☹(弱め)

- 照りを出すため、あらかじめたれをぬる。

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g

- 加熱後、混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん



分量：約100～600g

- あたため** キーを2度押す
●皿にのせるか容器に入れる。

カレー・シチュー



分量：約100～200g

- あたため** キーを2度押す
●浅い容器に入れる。残り時間が1分になると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
あたため キーを2度押す

- 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g

- あたため** キーを2度押す

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5～15個(約230g)

- あたため** キーを2度押す
●両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約100～400g

- あたため** キーを2度押す
スタート直後：☹(強め)
●あらかじめよくほぐしておく。

ミックスベジタブル

分量：約100～300g

- あたため** キーを2度押す
スタート直後：☹(弱め)
●少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。

20ページ **ご注意**

1 サックリ解凍 キー

2 はがせ技 全解凍 キー

(レンジ加熱)

準備

食品を入れて
ドアを閉める

置きかた

使う付属品
丸皿

回転網

食器には、絶対にのせないでください。
(食器にのせると煮えます)

ラップを敷いて食品を丸皿の中央に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、
上手に解凍できません。

ポイント

- ▶ 使う分だけ切り分けて残りは再冷凍するときなど、包丁が何とか入る状態まで解凍するときは「1 サックリ解凍」キーを使います。
- ▶ 解凍後、すぐに調理するときは「2 はがせ技 全解凍」キーを使います。
 - 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
 - 溶けかけているときは、様子を見ながら手動「レンジ」キー200Wで解凍します。[\[22ページ\]](#)
 - 食品は、同じ種類・大きさにそろえます。
 - 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
 - バランなどの飾りや敷もの・調味料入りの小袋は、取り除いてください。

1

1 サックリ
解凍

を押す



レンジ

または

2 はがせ技
全解凍

を押す



レンジ

加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。

終了音
ピーピー...

食品を取り出す

仕上がりの調節

必ず仕上がりキーを押すものがあります。

■素材別のコツ参照

1 サックリ解凍 キーまたは、2 はがせ技
全解凍 キーを押した後(約30秒以内)に
仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め — (V) (A) — 強め

■素材別のコツ

用 途		必要分だけ切り分けるとき	解凍後すぐに調理に使うとき
操 作		1 サックリ解凍 キーを押す	2 はがせ技 全解凍 キーを押す
1度に解凍できる分量		300～500g	100～1000g
肉 類	ひき肉・薄切り肉	——	——
	かたまり肉	仕上がりキー (A) (強め)	仕上がりキー (A) (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 類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー (A) (強め)	仕上がりキー (V) (弱め)
	切り身魚	——	仕上がりキー (V) (弱め) ※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

- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- 1回分(200～300g)ずつに分けます。かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
サックリ解凍のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。
厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、「あたため」キーで加熱します。

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。
火花が出て本体を傷めます。
- 庫内が高温のときは、スタートしません。
「U04」を表示します。[\[41ページ\]](#)

3 牛乳・酒 キー (レンジ加熱)

●手動で加熱するときの目安時間 **38ページ**

使える容器 (レンジ加熱) **13ページ**

準備

食品を入れて
ドアを閉める

置きかた

1杯のときは丸皿の中央に、2杯
以上は、同一円周上に置きます。

(1杯)

(2杯)

(3杯)

(4杯)



使う付属品
丸皿



回転網

1

3牛乳・酒



を押す

3

レンジ

酒のかんをするときは

さらに仕上がりキー
の **弱** (弱め) を押す

3

点灯

弱

レンジ

加熱終了

加熱

●加熱途中で残り時間を表示。

終了音
ピーピー...

食品を取り出す

ポイント

- 1度に加熱できる分量は、基準分量
1～4杯(本)まで。
- ふたやラップはしません。
- 容器に入れる一杯あたりの分量をお守りく
ださい。 1mL = 1cc

	牛乳 ()内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃) ※牛乳より約10℃ あつめに仕上が ります。	常温保存…約20℃
容 器		アルミホイル 

- コップは、低めの広口容器を使う。
- 酒をとっくりに入れて、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く。

- 容器は、基準分量(牛乳200mL/酒180mL)
を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりキーを
押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

仕上がりの調節

- 酒のかんをするときは
必ず仕上がりキーの **弱** (弱め) を押します。
(標準のあたためとなります)
※仕上がり調節するときは手動 **レンジ** キー
900Wで様子を見ながら、加熱してください。

- 牛乳(コーヒー)の仕上がり調節するときは
あつめにするとき
1杯あたりの量が多いとき
加熱前の基準温度より低いとき
ぬるめにするとき
1杯あたりの量が少ないとき
加熱前の基準温度より高いとき

強 (強め) を押す

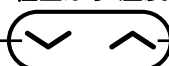
弱 (弱め) を押す

3 牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)に
仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め



強め

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。
火花が出ることがあり、危険です。
- 牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。
必ず、カップに移し替えてください。
- 基準分量よりもかなり少ないときは、手動
レンジ キー900Wで様子を見ながら、あた
ためてください。
少なすぎると沸とうすることがあります。

4 トースト キー (トースターグリル加熱)

●手動で加熱するときの
目安時間 **38ページ**

準備

食品を入れて、
ドアを閉める

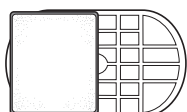
使う付属品



置きかた

1枚焼くときは、片側に置きます。

2枚焼くときは、一列に並べます。



上から見たところ

食パンが庫内壁面に触れないように、
中央に寄せます。

ポイント

- 1度に6枚切り食パンが2枚(常温、冷凍もの)まで焼けます。

お願い

- パン類のあたためは、手動 **トースターグリル** キーで、様子を見ながら加熱します。**38ページ**

ご注意

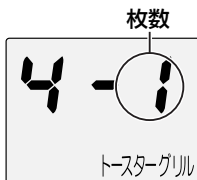
- プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。
- バターをぬった食パンは焼かないでください。バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。
- 冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。
- 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。

1

4 トースト



を1度押す

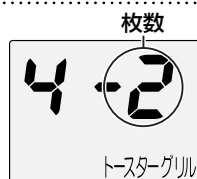


2枚焼くときは

4 トースト



を2度
押す



加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。

終了音
ピーピー...

食品を取り出す

仕上がりの調節

- お好みの焼き色に調節してください。
- 冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず仕上がりキーの **△(強め)** を押します。

4 トースト キーを押した後(約30秒以内)に
仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め — **▽** **△** — 強め

・薄めにするとき

・冷凍保存の食パンを焼くとき
・濃いめにするとき

- ピザトーストは、

手動 **トースターグリル** キーで加熱します。

食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量ぬり、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と、玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。

加熱時間の目安は、8～9分

自動メニュー（5～8）・ヘルシーメニュー（9～11）

使える容器 5(レンジ加熱)・6～7(組み合わせ加熱)・8～11(オープン加熱) [13ページ](#)

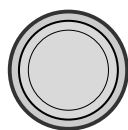
準備

食品を入れて、
ドアを閉める使う付属品
丸皿

回転網

食品の置きかたや調理のコツは、
各メニューの「ポイント」をご覧ください。

1

回転つまみを回して
目的のメニュー番号に合わせる

5

レンジ

(5 ゆで野菜)
野菜をゆでるときに
ポイント [20ページ](#)

8

オープン

(8 ケーキ)
ケーキを作るときに
ポイント [31ページ](#)

6

レンジ

トスター・グリル

(6 カラッとフライ)
常温・冷蔵もののフライを
あたためるときに
ポイント [21ページ](#)

9

オープン

(9 オープンフライ)
フライを作るときに
ポイント [26ページ](#)

6

レンジ

冷凍
トスター・グリル

点灯

(6 カラッとフライ・冷凍)
冷凍もののフライを
あたためるときに
ポイント [21ページ](#)

10

オープン

(10 手作り豆腐)
手作り豆腐を作るときに
ポイント [28ページ](#)

7

レンジ

トスター・グリル

(7 グラタン)
グラタンを作るときに
ポイント [24ページ](#)

11

オープン

(11 豆乳プリン)
豆乳プリンを作るときに
ポイント [34ページ](#)

2



を押す

加熱

● 加熱途中に残り時間を表示。

終了音
ピーピー...

食品を取り出す

加熱終了

仕上がりの調節

● メニューに合った使いかたは、各メニューの
「ポイント」をご覧ください。**スタート** キーを押した後(約30秒以内)に
仕上がりキーを押します。

※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め — — 強め

※(6 カラッとフライ)で仕上がりキーは使えません。

使える容器(レンジ加熱) 13ページ

ポイント

置きかた

使う付属品
丸皿

回転網

必ずラップに包んで丸皿にのせます。

食器には絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が
決まります。

- 容器に入れるときは、手動 **レンジ** キー900Wで様子を見ながら加熱します。38ページ

仕上りの調節

- 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** を押します。

■素材別のコツをご覧ください。

スタート キーを押した後、(約30秒以内)に仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。


仕上がり・温度

弱め **▽** **△** 強め

・葉菜・花果菜類
のとき
・ひかえめに
ゆでるとき

・しっかり
ゆでるとき

■素材別のコツ

	根菜類	葉菜・花果菜類
素 材	にんじん、だいこん、 じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど	ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃなど
1度に加熱できる分量	●100～1,000g にんじん、ごぼうは400gまで	●100～400g ほうれん草は300gまで
仕上がりキー	—	弱め
コ ツ	<ul style="list-style-type: none"> ●大きさをそろえる。 いも類のとき <ul style="list-style-type: none"> ●丸ごとゆでるとき、丸皿の中央を避けて置く。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむく。  <ul style="list-style-type: none"> ●切ってゆでるときは、大きさをそろえる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●水気を残して加熱する。 (乾燥・脱水を防ぐため) ●加熱前後にアク抜きをする。 【アク抜きのコツ】 参照 葉菜類のとき <ul style="list-style-type: none"> ●根と茎を交互に重ねてラップする。  <ul style="list-style-type: none"> ●太い根は加熱前に十字の切り込みを入れる。 花果菜類のとき <ul style="list-style-type: none"> ●太い芯や根元の固い皮は加熱前に除く。

【アク抜きのコツ】

- ほうれん草 …… 加熱後すぐに水に取る。(色止めも兼ねます)
- カリフラワー・ブロッコリー …… 加熱前に小房に分け、食塩水につける。
- グリーンアスパラガス …… 加熱前に軽く塩でもんでおく。

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、ふたをして手動 **レンジ** キー900W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
- 加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると食品が焦げたり、発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動加熱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 38ページ
- 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。

6 カラッとフライのポイント

使える容器(組み合わせ加熱) 13ページ

ポイント

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類をトースターグリル加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

置きかた

- 直接、丸皿にのせます。

丸皿に直接等間隔に並べるか、細かいものは広げます。
丸皿にオープン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。



食器には、絶対にのせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

- 1度に加熱できる分量は、50～300gまで。
(1個25～100gのもの)

- 加熱できるもの

常温・冷蔵もの…

フライ・コロッケ・からあげ・市販の骨付からあげ・フライドポテト(ファーストフードのもの)など。
(6 カラッとフライ)に合わせて加熱します。

冷凍もの……………

冷凍フライ・冷凍コロッケ・冷凍からあげ・冷凍たこやきなど。
(クリームコロッケは、中身が出ることもあるので様子を見ながら加熱してください)

(6 カラッとフライ・冷凍)に合わせて加熱します。

お願い

- (6 カラッとフライ)では仕上がりキーは使えません。加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら、加熱してください。
※手動で加熱するときの目安時間 38ページ
- 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、仕上がり異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

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。
- アルミホイルは火花が飛び、故障の原因になります。

お弁当冷凍食品 キー

お弁当用の冷凍食品を手軽にあたためる

使える容器(レンジ加熱) 13ページ

準備

食品を入れて
ドアを閉める



使う付属品
丸皿



置きかた

パッケージに記載されている内容を参考に食品を置いてください。

1

お弁当
冷凍食品



を押して

50秒

レンジ

加熱時間を合わせる

- 初め50秒を表示。
押すごとに加熱時間が変わります。(5パターン)

50秒→1分10秒→1分30秒
→1分40秒→2分→50秒
→(くりかえし)

2



を押す

- 残り時間を表示。

加熱

加熱終了



食品を取り出す

ポイント

市販のお弁当用冷凍食品のパッケージによく記載されている出力500Wの加熱時間(5パターン)が簡単に呼び出せます。

ご注意

- 食品の分量に応じて加熱時間は、変わります。パッケージに記載の分量を確認し、分量に見合った加熱時間を設定してください。必要以上に加熱すると、発煙・発火のおそれがあります。

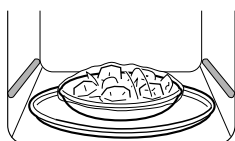
レンジキー・トースターグリルキー

レンジ加熱のとき

トースターグリル加熱のとき

準備

食品を入れて、ドアを閉める



使う付属品
丸皿

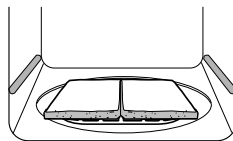


回転網

置きかた

丸皿の中央に置きます。
2つに分けた場合も中央に寄せて置きます。

食品を入れて、ドアを閉める



使う付属品



回転網

※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。

使う付属品
丸皿



回転網

1

出力切替

レンジ

を押す



●初め、900Wを表示。

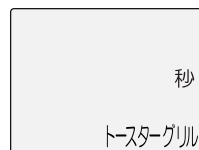
W数(出力)を変更するときは

押すごとに出力が切り替わります。

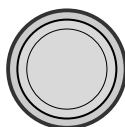
▶ 900W→600W→500W→200W

トースター
グリル

を押す



2



回転つまみを回して
加熱時間を合わせる

例 トースターグリル
加熱5分のとき



加熱時間設定範囲

レンジ加熱のとき ●900W・600W・500W……………30分まで
●200W……………95分まで

トースターグリル加熱のとき30分まで……………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・95分まで5分単位

3



を押す

●残り時間を表示。

加熱

加熱終了



終了音
ピーピー…

食品を取り出す

※レンジ加熱のとき

加熱中に手動「レンジ」キーを押すと
出力の確認ができます。

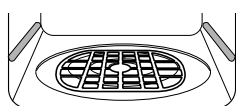
オーブン キー(発酵)

※発酵は、加熱温度を40℃に合わせます。

予熱をする

準備

回転網だけをセットして、ドアを閉める

使う付属品
回転網※食品・丸皿は、入れません。
※回転網は、斜めになっていてもかまいません。

1

オープン を押す

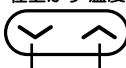
●初め、170℃を表示。

170℃

オープン

2

仕上がり温度

を押して加熱温度を
合わせる
10℃ 10℃
下がる 上がる加熱温度設定範囲
40℃ (発酵するとき)
110℃～250℃
・10℃単位

180℃

オープン

例 180℃のとき

3



を押す

●予熱温度まで自動で加熱します。

予熱

予熱が完了すると
(設定温度になると)

ピピピピピピピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合
わせた温度が190℃以上のときは、15分間
となります。(その間、温度表示は点滅しています)

180℃

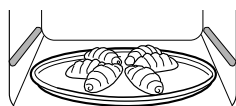
オープン

予熱完了

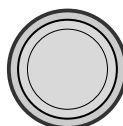
焼き上げる

準備

丸皿と食品を入れて、ドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4

回転つまみを回して
加熱時間を合わせる加熱時間設定範囲
95分まで
・30分まで1分単位
・95分まで5分単位

25分

オープン

例 25分のとき

5



を押す

●残り時間を表示。

加熱

加熱終了

終了音
ピーピー...

食品を取り出す

●加熱終了後に加熱を追加するときは、
予熱なしオープン加熱の操作方法 で
おこなってください。下記参照**予熱なしオープン加熱の操作方法**食品を庫内に入れて、**オープン**キーの操作 **1→2→4→5** の順におこなってください。※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を
追加する目的で使います。**加熱途中で温度変更するとき**予熱中…… 温度キー **▽△** を押すと変更できます。加熱中…… **オープン**キーを押して温度表示に
なってから温度キー **▽△** 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。

オープンの操作を参考に **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、スタートしません。「**U04**」を表示します。【41ページ】

自動メニュー

7 グラタン のポイント

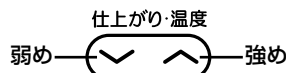
- 加熱の種類……レンジ加熱から加熱途中でトースターグリル加熱に変わります。
(加熱時間の目安…約14分)

- できるメニュー…マカロニグラタン・なすとトマトのグラタン・ドリア

- 1度に1~4人分(4皿・大皿)まで焼けます。
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、丸皿にのせて、**「レンジ」**を押し、**900W**で人肌程度まであたためてから**3**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースのかたさによって、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。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。

仕上がりの調節

- グラタンのメニュー番号 **7** で**「スタート」**を押した後(約30秒以内)に、仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。



・薄めにするとき

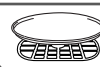
・濃いめにするとき

マカロニグラタン

404
kcal

自動メニュー
7 グラタン

付属品



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・薄切り(缶詰) ……50g
- A 白ワイン ……大さじ2
- バター ……15g
- 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、フタをせずに丸皿にのせる。**「レンジ」**を押し、**900W**にして**「回転つまみ」**で約**1分**に合わせ、**「スタート」**を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。

再びフタをせずに**「レンジ」**を押し、**900W**にして**「回転つまみ」**で約**5分**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、**「とりげし」**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、**900W**にして**「回転つまみ」**で約**3分30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4等分して入れる。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し、丸皿に並べる。**「回転つまみ」**で**グラタンのメニュー番号7**に合わせ、**「スタート」**を押す。

■手動でするとき…

「レンジ」900Wで約2分30秒のあと、**「トースターグリル」**で11~12分

市販の冷凍グラタンは、手動で加熱します。

グラタンの容器に合わせて加熱の方法(オーブン加熱または、レンジ加熱)を使い分けてください。

■アルミ容器入りのもの → オーブン加熱で

包装されているラップをはずして丸皿の中央にのせる。**「オーブン」**を押して**「温度キー」**で**220℃**に合わせる。**「回転つまみ」**で**25～30分**に合わせ、**「スタート」**を押す。

※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。

■電子レンジ対応の容器入りのもの → レンジ加熱で(ポリプロピレンなど)

包装されているラップをはずして丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考にレンジ加熱で、様子を見ながら加熱を加減してください。

■**ご注意** 7 グラタンは、レンジ加熱が入るためアルミ容器入りは、火花が出て本体を傷めます。また、ヒーターも入るため電子レンジ対応の容器は溶けますのでご注意ください。

グラタン
バリエーション

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン



材料 (4人分)

A	玉ねぎ(みじん切り) ……1/2個(100g)	なす ……300g
	合びき肉 ……150g	トマト ……2個(300g)
	バター ……20g	サラダ油 ……大さじ3
	塩、こしょう ……各少々	塩、こしょう ……各少々
		ピザ用チーズ ……120g

1 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、**900W**にして**「回転つまみ」**で**約3分30秒**に合わせ、**「スタート」**を押す。加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5mm厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7mm厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの1/2量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

4 丸皿に**3**をのせ、**「回転つまみ」**で**グラタンのメニュー番号7**に合わせ、**「スタート」**を押す。

■手動でするときは…

「レンジ」900Wで約2分30秒のあと、**「トースターグリル」**で11～12分

ドリア



材料 (4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照

A	ホワイトソース…2カップ	(白ワイン ……大さじ1
	とりもも肉 ……200g	生クリーム…1/2カップ
	(ひと口大に切る)	ごはん ……250g
	玉ねぎ(薄切り) ……	B (トマトチャップ…大さじ3
	……1/2個(100g)	塩、こしょう ……各少々
	マッシュルーム・薄切り(缶詰) ……50g	ピザ用チーズ……80g

1 マカロニグラタン(左ページ)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、**900W**にして**「回転つまみ」**で**約3分30秒**に合わせ、**「スタート」**を押す。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 丸皿に**3**を並べ、**「回転つまみ」**で**グラタンのメニュー番号7**に合わせ、**「スタート」**を押す。

■手動でするときは…

「レンジ」900Wで約2分30秒のあと、**「トースターグリル」**で11～12分

9 オープンフライのポイント

●加熱の種類……オープン加熱（加熱時間の目安…約20分）

●できるメニュー……ポテトコロケ・えびフライ

●オープンフライで作るフライは、油で揚げずにあらかじめきつね色した「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、

- ① 低カロリーでヘルシー。
- ② 油の後始末の手間が省ける。
- ③ カラッと仕上がり、失敗が少ない。

といった特長があります。

※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

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、フタをせずに丸皿にのせる。**「レンジ」**を押し、**900W**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、混ぜて再びフタをせずに**「レンジ」**を押し、**900W**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。途中、残り時間が**30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。

※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コロケの焼き上がりの色になります。

※冷凍室で保存できますので、多めに作っておくと便利でしょう。

仕上りの調節

●オープンフライのメニュー番号**9**で**「スタート」**を押した後（約30秒以内）に、仕上がりキーを押します。※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め  強め

・えびフライを焼くとき

・しっかりと加熱するとき

ポテトコロケ

350 kcal

ヘルシーメニュー
9 オープン
フライ

付属品



材料（4人分）

じゃがいも ……3個(450g)
 玉ねぎ(みじん切り) ……小1個(150g)
 A 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(上記参照)

1 じゃがいもは皮ごと丸のままラップして丸皿にのせる。**「回転つまみ」**で**ゆで野菜**のメニュー番号**5**に合わせ、**「スタート」**を押す。
 ■手動でするときは…**「レンジ」**900W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、**900W**にして**「回転つまみ」**で約**3分30秒**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**オープンフライ**のメニュー番号**9**に合わせ、**「スタート」**を押す。

■手動でするときは…**「オープン」** 200℃で予熱後、約18分

えびフライ（写真は表紙掲載）

145 kcal

ヘルシーメニュー
9 オープン
フライ
☑ (弱め)

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 ……各少々
 こんがりパン粉(上記参照)

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3～4カ所切り込みを入れて塩、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**オープンフライ**のメニュー番号**9**に合わせ、**「スタート」**を押した後、約30秒以内に仕上がりキーの☑ (弱め)を押す。

■手動でするときは…**「オープン」** 200℃で予熱後、約13分

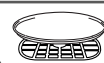
ハンバーグ

298
kcal

手動

オープン

付属品



※写真はハンバーグソースをからめています。

材料 (4人分)

玉ねぎ (みじん切り).....	合いき肉	400g
.....小1個(150g)	塩	小さじ ² / ₃
バター	A(溶き卵	M ¹ / ₂ 個分
パン粉A(しょう、ナツメグ	各少々
牛乳	アルミホイル	

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**900W**にして**回転つまみ**で約**3分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 丸皿にアルミホイルを敷く。(はみ出したホイルは切る)

4 ボールに合いき肉と塩を入れてよく練り、**1**と**2**、**A**を加えて混ぜる。

ポイント

塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

5 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。

6 手にサラダ油をつけて**4**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、丸皿にのせて、中央をくぼませる。

ポイント

たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 予熱が完了すれば丸皿を庫内に入れる。**回転つまみ**で約**25分**に合わせ、**スタート**を押す。

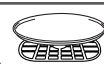
ぶりの照り焼き

228
kcal

手動

トースターグリル

付属品



材料 (4人分)

ぶり.....4切れ(1切れ80g)	みりん.....	大さじ2
たれ	酒.....	大さじ1
(しょうゆ.....大さじ3	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度上下を返ししながら約30分冷蔵庫で漬けておく。

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**を押す。

加熱後、取り出して裏返し、**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。焦げが足りないときは、様子を見ながら焼きます。

さけとコーンのホイル焼き

260
kcal

手動

オープン

付属品



材料 (4人分)

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

1 生さけは塩、こしょう、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℃**にして**スタート**を押す。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**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**を押す。

10 手作り豆腐のポイント

●加熱の種類……オープン加熱（加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む）

●できるメニュー……手作り豆腐（そのまま温奴・ごま風味）・変わり卵豆腐

- 1度に1～4個までできます。
- 1～2個を加熱する場合は、手作り豆腐のメニュー番号10で「スタート」を押した後に仕上がりキーの（弱め）を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳ではうまく仕上がりにません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎて少な過ぎてても固まらなかったり、分離したりすることがあるので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱製ガラス容器を使います。

- 容器の大きさ、形状により仕上がりが異なる場合があります。加熱が足りない場合は、手動「オープン」180℃で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4個分を大きな容器でまとめて作らないでください。

仕上がり調節

- 手作り豆腐のメニュー番号10で「スタート」を押した後（約30秒以内）に仕上がりキーを押します。※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり温度

弱め — (V) — 強め

・1～2個を加熱するとき

・しっかりと加熱するとき（3～4個のとき）

手作り豆腐（にがりを使います）

60 kcal

ヘルシーメニュー
10 手作り豆腐

付属品



材料（4個分）

mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの）…500mL
にがり
（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。）
アルミホイル

- 1 豆乳（冷蔵）ににがりを加えて混ぜ合わせる。
- 2 耐熱容器4個に1を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。（34ページ豆乳プリンの作りかた3「フタの作りかた」参照）
- 3 2を丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。
「回転つまみ」で手作り豆腐のメニュー番号10に合わせ、「スタート」を押す。
■手動でするときには…「オープン」180℃で約35分加熱後、庫内で約5分蒸らす。（予熱はしません）

手作り豆腐
バリエーション

加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

そのまま温奴

- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

ごま風味

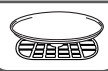
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごまを適量散らす。

変わり卵豆腐（にがりは、使いません）

100 kcal

ヘルシーメニュー
10 手作り豆腐

付属品



材料（4個分）

mL=cc

豆乳（成分無調整）…500mL
卵 ……M2個
みりん ……大さじ2
塩 ……小さじ1/2
A（だし汁 ……50mL
薄口しょうゆ、みりん…各小さじ1
アルミホイル

- 1 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。
- 2 手作り豆腐の2～3と同じようにして加熱する。
加熱後、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
- 3 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。「レンジ」を押し、900W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、冷まし、卵豆腐の容器に等分に入れる。
※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

茶わん蒸し

115
kcal手動
レンジ
200W

付属品



材料 (4人分)

干しいたけ(水でもどす)……2枚	ぎんなん(缶詰) ……8粒
干しいたけのもどし汁……大さじ2	卵液
しょうゆ ……大さじ1/2	卵 ……M2個
砂糖 ……大さじ1	だし汁 ……2カップ
ささ身 ……100g	塩 ……小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ ……各少々	薄口しょうゆ ……小さじ1
えび ……4尾	みりん ……小さじ2
かまぼこ ……4切れ	みつ葉 ……適量
	アルミホイル

※卵：だし汁＝1：4が適当です。

※卵の溶きかたが足りないとうまুকたまらないことがあります。

※卵液は15～25℃が適当です。温度が高いとすぐたったりします。

- 1 アルミフタを作る。
(34ページ豆乳プリンの作りかた3「フタの作りかた」参照)
- 2 干しいたけは、半分に切って耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ] を押し、**900W**にして [回転つまみ] で約**1分**に合わせ、[スタート] を押す。
- 3 ささ身はすじを取ってひと口大に切り、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。
- 4 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。
- 5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目(蒸し茶わんの口から15mm下)まで注ぐ。
※具と卵液は、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)、卵液の量は、蒸し茶わんの口から15mm下くらいが適当です。
- 6 5に1をかぶせ、丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。
[レンジ] を押し、**200W**にして [回転つまみ] で約**25～30分**に合わせ、[スタート] を押す。
※お好みで加熱後、みつ葉を散らしてもよいでしょう。

アルミフタが庫内壁面やドアに触れないようにしてください。

(火花が出ることがあり、危険です)

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は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 (mL=cc)
いり卵	1人分	手動 [レンジ] キー 900Wで 40秒～50秒	耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、牛乳大さじ1、塩・こしょう各少々を加えて混ぜ合わせ、ふたをせずに丸皿の中央に置き加熱する。加熱後、かき混ぜてほぐす。 △ 注意 ●卵は割りほぐしてから加熱する。 ●ゆで卵は作らない。あたため直しもしない。 (破裂してやけどをすることがあります) ! 必ず実施
山菜おこわ	4人分	手動 [レンジ] キー 900Wで約13分	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮120gと水300mL、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え約1時間漬けたのち、ラップをして加熱する。途中残り時間が5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。
あさりの酒蒸し	4人分	手動 [レンジ] キー 500Wで5～6分	あさり400gは塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒50mLをふり、ラップをして加熱する。
もち	4個 (1個50g)	手動 [トースターグリル] キー で9～10分	丸皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、もちを中央を避けて並べる。 ※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。
焼きいも	4本 (1本250g)	手動 [オープン] キー 200℃予熱後 55～60分	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数力所穴を開けて、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。

【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。

●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。



●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地のおきさ・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、焼き上がりが一様になりません。



●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。



●バターのお塩・無塩は、お好みで

スポンジケーキ

313 kcal
(1/8切れ)

自動メニュー

付属品

8 ケーキ



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キメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**200W**にして**回転つまみ**で**1～2分**に合わせ、**スタート**を押し、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 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**8**に合わせ、**スタート**を押し。

■手動ですときは…**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。



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。

材料 (直径18cmの金属製丸型 1個分) mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉 ……90g
卵 ……M3個
砂糖 ……90g
バニラエッセンス ……少々
バター(小さく切る) ……15g
牛乳 ……大さじ1
ホイップクリーム
(生クリーム ……300mL)

砂糖 ……大さじ3
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、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで) ……適量
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。

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。

自動メニュー

8 ケーキのポイント

- 加熱の種類……オープン加熱(加熱時間の目安…約40分・直径18cm)
- できるメニュー…スポンジケーキ・チョコレートケーキ
パウンドケーキ(32ページ)・紅茶のパウンドケーキ(32ページ)

- 予熱の必要がありません。
- 型は金属製の丸型(パウンドケーキは32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の丸型が焼けます。

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 (オープン150℃で予熱後)		約35分	約40分	約45分

仕上りの調節

- ケーキのメニュー番号 8 で「スタート」を押した後(約30秒以内)に、仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度
弱め — (V) — 強め

・薄めにするとき

・パウンドケーキを
焼くとき

スポンジケーキ
バリエーション

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ



材料 (直径18cmの金属製丸型1個分)		mL=cc
スポンジケーキ	ホイップクリーム	
薄力粉 ……70g	生クリーム ……300mL	
ココア ……20g	砂糖 ……大さじ3	
卵 ……M3個	ココア (湯で溶く) ……大さじ4	
砂糖 ……90g	硫酸紙またはオープン用	
バター(小さく切る) ……15g	クッキングペーパー	
牛乳 ……大さじ1		

- 1 スポンジケーキの1～7と同じようにする。
ココアは薄力粉と合わせてふるう。
- 2 スポンジケーキの8と同じようにして、ココア
ホイップクリームを作る。
ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。
横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサ
ンドし、残りのクリームで表面を飾る。

パウンドケーキ

255
kcal
(1/8切れ)

自動メニュー
8 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)	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
生地 (バター(やわらかくしたもの) ……………80g 砂糖 ……………80g 卵 ……………M2個)	B	バニラエッセンス ……少々 スライスアーモンド…15g 硫酸紙またはオープン用 クッキングペーパー

- 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、**900W** 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。
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、硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。
- 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を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、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**8**に合わせ、[スタート] を押した後、約30秒以内に仕上がりキー ⤵ (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℃に予熱後45～50分

紅茶のパウンドケーキ

180
kcal
(1/8切れ)

自動メニュー
8 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1本分)

生地 (薄力粉 ……………80g A 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)	紅茶の葉(アールグレイなど) ……………5g バニラエッセンス…少々 硫酸紙またはオープン用 クッキングペーパー
--	--

- 1 パウンドケーキの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。[回転つまみ] でケーキのメニュー番号**8**に合わせ、[スタート] を押した後、約30秒以内に仕上がりキー ⤵ (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℃に予熱後45～50分

シュークリーム

180
kcal
(1個)

手動

オープン

付属品



材料 (約9個分)

カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ
……………各大さじ2
砂糖 ……………80g
牛乳 ……………2カップ
卵黄 ……………M3個
バター ……………30g
ブランデー ……小さじ2
バニラエッセンス …少々

シュー生地

水 ……………90mL
バター ……………45g
薄力粉 ……………45g
卵 ……………M2～2½個

アルミホイル

mL=cc

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で約**1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



6 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**190℃**に合わせ、**スタート**を押す。

7 丸皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、丸皿に9個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。

回転つまみで**35～40分**に合わせ、**スタート**を押す。

ポイント

焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**900W**にして**回転つまみ**で約**4分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、2～3度取り出しておき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。

※加熱途中に取り出す場合は、**回転つまみ**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 1にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント

ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておく、膜が張りません。

3 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れてフタをせずに丸皿にのせる。

レンジを押し、**900W**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。

ポイント

水とバターが十分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

11 豆乳プリンのポイント

●加熱の種類……オーン加熱（加熱時間の目安…約37分 蒸らし10分含む）

●できるメニュー……豆乳プリン（なめらかタイプ）・プリン（なめらかタイプ）

- 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。
厚みの薄いカップの場合は加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。
- 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。
やわらかすぎる場合は、手動 **オープン** 180℃予熱なしで様子を見ながら、加熱を延長してください。

仕上がり調節

- 豆乳プリンのメニュー番号11で **スタート** を押した後（約30秒以内）に、仕上がりキーを押します。※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め  強め

・ひかえめに加熱するとき

・しっかりめに加熱するとき

豆乳プリン（なめらかタイプ）

176
kcal
(1個)ヘルシーメニュー
11 豆乳プリン

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） mL=cc

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

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。
レンジ を押し、**900W**にして **回転つまみ** で約2分に
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。

フタの作りかた

アルミホイルを容器にかぶせて、
しっかり押さえて、いったんはずし、
折り目から1cm外をはさみで切る。

1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。



4 丸皿にキッチンペーパーを4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。
庫内に丸皿を入れ、丸皿に熱湯を200mL注ぐ。
（やけどに注意してください）

5 **回転つまみ** で豆乳プリンのメニュー番号11に合わせ、
スタート を押す。

■手動でするとき…**オープン** 180℃で予熱後、約30分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

豆乳プリン
バリエーション

プリン・なめらかタイプ



豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンの
1～6と同じようにする。

※写真は仕上げにホイップクリームとカラメルソースで
飾り付けをしています。

プリン

109
kcal
(1個)

手動

オープン

付属品



材料 (ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

カラメルソース

(砂糖 ……大さじ5

水、湯 ……各大さじ1

プリン液

(牛乳 ……500mL

砂糖 ……70g

卵 ……M4個

バニラエッセンス ……少々

アルミホイル

キッチンペーパー

※陶器製のプリン型は、

かたまりにくいので

使用しないでください。

- 1 小さな耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに丸皿にのせ、**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**3分～3分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。焦げ色がつけば取り出して湯を加える。

※色が薄いときは、加熱を足してください。

※加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。

ポイント

湯を入れるとき、はじきますので、充分に注意してください。

- 2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**900W**にして**回転つまみ**で**約3分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立ないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント

卵は十分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残る、うまく固まらないことがあります。

- 4 プリン液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。
- 5 予熱する。(庫内は回転網のみ)**オープン**を押し**温度キー**で**150℃**に合わせ、**スタート**を押す。
- 6 丸皿にキッチンペーパー1枚を敷いて、水150mLを注ぎ(はみ出したキッチンペーパーは切る)、**4**の型を並べる。
- 7 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。**回転つまみ**で**約45分**に合わせ、**スタート**を押す。
※アルミ製のプリン型は**オープン**150℃で予熱後、約40分焼きます。
※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。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、加熱を足します。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

型抜きクッキー

30
kcal
(1個)

手動

オープン

付属品



材料 (約33個分)

クッキー生地

(バター(やわらかくしたもの)

……………45g

砂糖 ……45g

卵 ……M $\frac{1}{2}$ 個分

バニラエッセンス ……少々

薄力粉 ……110g

- 1 やわ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 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**温度キー**で**170℃**に合わせ、**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 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。

ポイント

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40g、レモン汁大さじ $\frac{1}{2}$ を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてよいでしょう。

ビッグピザ (サラミ)

153
kcal
(1/8切れ)

手動

オープン

付属品



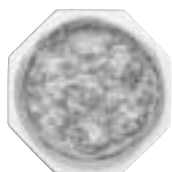
材料 (直径25cmのピザ1枚分)		mL=cc
ピザ生地	ピザソース(市販のもの)	適量
強力粉……………80g	具(すべて薄切り)	
薄力粉……………40g	サラミソーセージ……………15枚	
砂糖……………小さじ2/3	玉ねぎ……………1/4個(50g)	
塩……………小さじ1/3	ピーマン……………1個	
ドライイースト……………小さじ1/2(1.5g)	マッシュルーム(缶詰)……………40g	
水……………70mL	ピザ用チーズ……………100g	
サラダ油……………大さじ1/2		

- 材料表の材料でロールパン(37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ベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 丸皿に薄くサラダ油をぬる。
- 生地を直径25cmの円形にのばし、丸皿にのせる。
- 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。
- 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。
- 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
[回転つまみ]で23～25分に合わせ、[スタート]を押す。

ビッグピザ バリエーション

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。

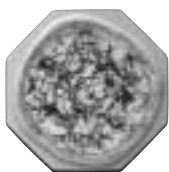
ツナトマト



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。

たらこ



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	
たらこ……………50g	
ピザ用チーズ……………100g	
刻みのり……………適量	

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ



材料(直径25cmのピザ1枚分)	
トッピング	
(キムチ……………80g	
ゆで卵……………1個	
マヨネーズ……………適量	
※ピザソースはぬらなくてもおいしくいただけます。	

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

市販の冷凍ピザ

手動

[レンジ] 900Wのあと

[トースターグリル]

付属品



- 包装しているラップをはずし、丸皿にのせる。[レンジ] を押し、900Wにして [回転つまみ] で約10秒に合わせ、[スタート] を押す。加熱後続けて [トースターグリル] 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、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。

■ご注意・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。
・アルミホイルを敷くと火花が飛び、故障の原因になります。
※オープン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

ロールパン

143
kcal
(1個)手動
オープン

材料 (9個分)

mL=cc

パン生地

ドリュール

強力粉 ……………210g	(溶き卵 ……M $\frac{1}{4}$ 個分)
砂糖 ……………大さじ2	塩 ……………少々
塩 ……………小さじ $\frac{1}{2}$	
ドライイースト ……小さじ1(3g)	
牛乳(室温のもの) ……110mL	
溶き卵 ……………M $\frac{1}{2}$ 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、やわ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**をのせる。**【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 生地をスクッパーか包丁で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 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、表面にドリュールを塗り、丸皿を庫内に入れる。**【回転つまみ】**で**23～25分**に合わせ、**【スタート】**を押す。

いちごジャム

490
kcal
(全量)手動
レンジ
900W

材料 (でき上がり量—約280g分)

いちご…1パック(300g)	レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 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、フタをせずに丸皿にのせる。**【レンジ】**を押し、**900W**にして**【回転つまみ】**で**10～11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、**【とりだし】**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。

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。

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。

食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■あたため（**レンジ** キー900W） 茶わん蒸しは、200W (1mL=1cc)

メニュー		ラップの有無	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g / 約1分
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約2分
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL) / 約1分30秒
	ごはん	無	1杯(150g) / 約40秒
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g) / 約1分
	ハンバーグ	無	2個(180g) / 約1分
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g) / 約1分
	焼きとり	無	6本(150g) / 約40秒
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g) / 約1分40秒
	牛乳(注1)	無	1杯(200mL) / 約1分20秒
	酒(注1)	無	1杯(180mL) / 約50秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 約40秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 10～30秒
	茶わん蒸し※3	無	1個 / レンジ 200Wで約3分
	コンビニ弁当※3	無	1個(400g) / 1分10秒～ 1分20秒
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g) / 約2分30秒
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約4分20秒
	ハンバーグ	有	2個(180g) / 約3分30秒
	しゅうまい	有	15個(230g) / 約4分20秒
	ピラフ・焼めし	有	1人分(250g) / 約4分
	ミックスベジタブル	有	約100g / 約3分30秒
	里いも・かぼちゃ	有	約500g / 約8分
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 1分10秒～ 1分20秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 30～40秒

(注1)加熱しすぎないでください。

取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※1 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。あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上(冷凍ものは4分以上)加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめにする。

※2 あんが熱くなるのでひかえめに加熱する。

※3 おかすの種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

■ゆで野菜（**レンジ** キー900W）

素 材		分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g / 約3分
	にんじん※4	200g / 約6分
	だいこん	400g / 約5分30秒
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g / 約1分40秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g / 約1分40秒
	グリーンアスパラガス	100g / 約1分10秒
	かぼちゃ	400g / 約4分20秒

※4 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

■パン類（**トースターグリル** キー）

パン類	分量/目安時間
食パン 常温もの6枚切りのとき	1枚 / 5分～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** キー900Wのあと **トースターグリル** キー）

フライ類	分量/目安時間
調理済フライ (常温・冷蔵もの)	100g / 10～20秒のあと、7～8分
調理済フライ (冷凍もの)	150g / 約1分30秒のあと、6～7分

■その他（**レンジ** キー200W）

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。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきま、電波の出口カバーに食品カスや飛び汁が付いたまま、使用しないでください。放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

電波の出口カバー

食品カスがついたまま使用しない
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

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

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

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

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残さない。

●落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらく置いてから拭いてください。

底面・回転軸部分

回転網をはずしてお手入れします。
軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜きます。



勢いよく引き抜くと天面の上部ヒーターに当たり、割れる場合があります。

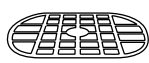
庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。【11 ページ】

付属品(回転網・丸皿) やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

回転網

丸皿



- 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。

ご注意

- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障を起こす原因になります)
- シンナー・ベンジン・アルコール・オープンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
※丸皿のお手入れには、クリームクレンザー、漂白剤が使用できます。上記の内容をお守りください。
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)


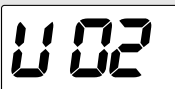

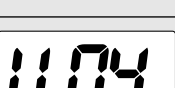
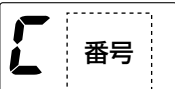

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	● 製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回ります。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないとは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。	● お知らせ音を消していませんか？ 手動 「レンジ」 キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「お知らせ音を消すとき、鳴らすとき」 「2 ページ」
	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・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「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。
動作について	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時も含む) (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。
	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「 U 」を表示し、操作ができます。 ● ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 「電源オートオフ機能」 をご覧ください。 「11 ページ」
	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右または、左に回転するモーターを使っているからです。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きをされましたか？ 「11 ページ」 ● 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？ 「お手入れ」「39 ページ」
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていますか？ 「使える容器」「13 ページ」 ● 食品カスなどが付着していませんか？ 「お手入れ」「39 ページ」
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 「5 ページ」
仕上がりについて	1 サックリ解凍 「キー」 、 2 はがせ技 全解凍 「キー」 、 5 ゆで野菜で食品が加熱しすぎる。	● 食器にのせていませんか？ ● サックリ解凍／はがせ技 全解凍のときラップに包んでいませんか？ ● 素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？ 「16・20 ページ」 それでも加熱しすぎる場合は、 「U01～03」 を表示するときはお読みください。 「41 ページ」
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 「3 牛乳・酒」 キーで加熱されていますか？ 「17 ページ」 ● 容器の重さや加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？ 約10℃温度が上下します。 ● それでも熱すぎたり、ぬるすぎたりする場合は 「U01～03」 を表示するときはお読みください。 「41 ページ」

こんな場合	故障ではありません
仕上がりについて 加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～03」を表示する。	●下記の「U01～03」を表示するときはをご覧ください。
市販の料理ブックや他の製品のオープンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ エラー音（ピピピピピ）が鳴ります。

	▶	●丸皿をセットしていますか？	<p>左の内容を調べた後、 ドアを開けるか「とりけし」 キーを押して、やり直して ください。</p> <p>それでも、「U01～03」 を表示するときは、下記 「U01～03」を表示する ときはの操作をおこなっ てください。</p>		
	▶	●食品の量が多すぎます。 分量を減らしてください。			
	▶	●食品の量が少なすぎます。 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。			
	▶	●庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。 (ドアを開けておきましょう)			
	番号	⇔		▶	<p>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、もよりのお客様ご相談窓口に表示の内容をご連 絡ください。43ページ</p>

「U01～03」を表示するときは (重さを計るセンサーの調整をします)



丸皿は、使いません。

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

- ① 「とりけし」キー 「0」を表示します。
- ② 「レンジ」キー 「900W」を表示します。
- ③ 「オープン」キー 「900W」を表示中。
(キーの音はしません)
- ④ 「レンジ」キー 「600W」を表示します。
- ⑤ 「トースターグリル」キー 「- - -」を表示します。
- ⑥ 「あたため」キー 「- - -」が点滅します。

回転網が約1回転し、終了音とともに「0」表示が点灯すると、操作は完了です。
お知らせ音(ピピピピ…)が鳴り、「U01」を表示する場合は、もう一度操作に誤りがないか、お確かめください。

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？」**〔40～41 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。

- 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。

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

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。

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。

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。

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。

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() —

愛情点検



長期で使用的場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタートスイッチを入れ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・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

- 製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **修理相談センター** へ
- 製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は…… **お客様相談センター** へ

修理相談センター

- 修理相談センター（沖縄・奄美地区を除く）

■受付時間 *月曜～土曜：午前9時～午後6時 *日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く）



0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
（注）・PHS・IP電話からは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●PHS/IP電話でのご利用は……	（一般電話）	043-299-3863	06-6792-5511
●FAXを送信される場合は……	（ F A X ）	043-299-3865	06-6792-3221

- 沖縄・奄美地区については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

- ◎「**持込修理**」および「**部品購入**」のご相談 は、上記「修理相談センター」のほか、
下記地区別窓口にも承っております。

■受付時間 *月曜～土曜：午前9時～午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）

（ただし、沖縄・奄美地区）は…*月曜～金曜：午前9時～午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）

担当地区	拠 点 名	電話番号	郵便番号	所 在 地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
東海地区	横浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市民子区中原1-2-23
	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	阪神 サービスセンター	06-6422-0455	〒661-0981	兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

お客様相談センター

- フリーダイヤルがご利用いただけない場合は…



0120-078-178

東日本 相談室	TEL 043-351-1821	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本 相談室	TEL 06-6792-1582	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

■受付時間 *月曜～土曜：午前9時～午後6時 *日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く）

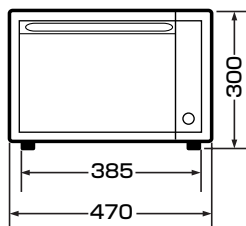
- FAX送信される場合は、お客様へのスムーズな対応のため、形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。
- 所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。（0511）

仕 様

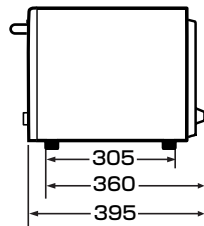
定 格 電 圧		交流 100V
定 格 周 波 数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定 格 消 費 電 力	1,375W
	定 格 高 周 波 出 力	900W・600W・500W・200W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
	トースターグリル	定 格 消 費 電 力 1,310W
オーブン	定 格 消 費 電 力	1,310W
	温 度 調 節 範 囲	発酵(40℃)110～250℃※1
外 形 寸 法		幅470mm×奥行395mm×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅300mm×奥行320mm×高さ165mm
質 量		約12kg
ターンテーブルの直径		丸皿300mm (回転網225mm×135mm)
電源コードの長さ		約1.4m

■ 外形寸法 (単位mm)

正面



側面



落下・転倒防止用金具(別売)について

オープンレンジの背面上部に、転倒を防ぐためL型アンクルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



RK-TB1 希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2006年4月現在)

※1 このオープンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。

その後は、自動的に230℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0W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。

● 製品についてのお問い合わせは…

お客様相談センター

 **0120-078-178**

フリーダイヤルがご利用いただけない場合は…

東日本相談室 TEL 043-351-1821 FAX 043-299-8280

西日本相談室 TEL 06-6792-1582 FAX 06-6792-5993

《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時 日曜・祝日：午前10時～午後5時(年末年始を除く)

● 修理のご相談は…

43ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。

● シャープホームページ

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

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
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



Printed in Thailand

SX20シリーズ

TCADCA889WRRZ 06D- (TH) ①