

SHARP®

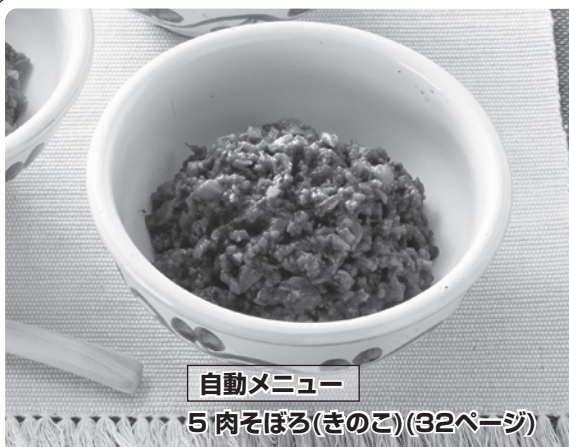
オーブンレンジ 家庭用

アール イー エス エフ エイ

形名 **RE-SF8A**

COOKBOOK

クックブック (取扱説明編／料理編)



自動メニュー

5 肉そぼろ(きのこ) (32ページ)



自動メニュー

8 えびフライ (35ページ)



ヘルシースチームメニュー

25 茶わん蒸し (44ページ)



スチームメニュー

13 なめらかプリン (50ページ)

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

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

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

※業務用として使用しないでください。

製品登録の
お願い

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

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



はじめに、おこなって いただきたいこと

1 安全上のご注意を お読みください (4 ページ)

設置について (7 ページ)

2 アースを取り付けて ください (7 ページ)

3 電源プラグを 差し込んでください (14 ページ)

4 ドアを開けてください 電源が入ります (14 ページ)

5 庫内のカラ焼きを してください (14 ページ)

ご購入後、庫内に付着している
油を焼き切るために、おこなって
ください。(角皿は入れません)

よくあるご質問

まずこちらで
お調べください。
すぐに解決できる
かもしれません。



● アースを取り付けないといけ ない? (4 ページ)

→万一のために取り付けをお願い
します。

● アース線が届かない(短い)

→ホームセンターなどで購入でき
ます。
(導体径1.25mm²以上のもの)

● アース線を取り付けるところ がない

→お買いあげの販売店にご相談く
ださい。

● どの加熱を使えばいいの?

→「加熱の種類としくみ」 (8 ページ)

→「何をあたためますか?」

(15 ページ) をご覧ください。

● 庫内灯を点けたい (10 ページ)

→加熱中に **庫内灯** を押します。

● 加熱後もファンの音がする

→製品内部が冷めると、最大10
分程度で、自動的に止まります。
加熱は続けて使えます。

(ページ) の数字は、主な説明のあるページを示しています。

角皿 は金属製です

レンジ加熱では使わない
でください。



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



もくじ

自動で加熱する

- ごはんやおかずをあたためる
→ あたため 
- 肉や魚を解凍する
→ 解凍 
- 飲み物をあたためる
→ 1 牛乳・酒 
- 食パンを焼く
→ 2 トースト 
- 自動加熱のメニューをつくる
→ (自動メニュー・スチームメニュー・ヘルシースチームメニュー)
- コンビニなどで買ってきたお弁当をあたためる
→ (3 コンビニ弁当あたため)
- 野菜をゆでる
→ (4 ゆで野菜)
- 天ぷらやフライなど揚げ物をあたためる
→ (9 フライあたため) 
- 中華まんやシュウマイなどをあたためる
→ (スチームあたため)

ページ

安全上のご注意 必ずお守りください……	4
加熱の種類としくみ ……………	8
調理のときのお願い ……………	9
各部のなまえ ……………	10
使える容器・使えない容器 ……………	12
電源を入れて、カラ焼きをしてください ……………	14

はじめに

使いかた

何をあたためますか？……………	15
あたため ……………	16
解凍 ……………	20
1 牛乳・酒 ……………	21
2 トースト ……………	22
自動メニュー・スチームメニュー ヘルシースチームメニュー……………	23
3 コンビニ弁当あたため ……………	24
4 ゆで野菜 ……………	25
9 フライあたため ……………	26
スチームあたため ……………	18
レンジ加熱をする ……………	27
オーブン加熱をする ……………	28
発酵させる ……………	29
グリル加熱をする ……………	30

料理編 31～54

必要なときに

お手入れをする ……………	55
故障かな？ ……………	56
●こんな表示が出たら ……………	57
保証とアフターサービス ……………	58
お客様ご相談窓口のご案内 ……………	59
仕様 ……………	裏表紙

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。(59ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

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



ぬれ手禁止

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。

アースの取り付けについて (7ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

加熱するときは



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



衝撃で食器やフラットテーブルが割れることがあります



食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがあるので、様子を見ながら加熱します。

手動加熱表(目安時間) **54ページ**

特に注意する食品

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



飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると、突然の沸騰により飛び散り・やけどのおそれがあります。



自動のあたため加熱は使わない



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

- 自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で **21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

加熱をしすぎたとき

そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

- 加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



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

使用するとき



熱に弱いものを近付けない

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



子供だけで使わせない

- 幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

- すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する(発煙・発火・感電・けがのおそれ)
- 異常・故障例**
- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
 - 自動的に切れないときがある。
 - コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
 - スタート操作をしても加熱しない。
 - ドアに著しいガタがある。
 - 触れるとピリピリと電気を感じる。
 - ドアや庫内に著しい変形がある。
 - その他の異常や故障がある。

安全上のご注意 (2)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



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



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

加熱前に確認する



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



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



加熱に合った容器を使う (12~13ページ)



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、フラット
テーブル・ドア・キャビネット・庫内・
排気口・付属品・容器などに触らない
(やけどの原因)
※食品や付属品の出し入れは、乾いた
ミトンなどをご使用ください。



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



調理後の庫内やドアに
水をかけない
●フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷
したり、使用中のドアにも水をかけない
(割れるおそれ)



庫内やドアに油・食品カス・煮汁を
付けたままで放置したり、加熱したり
しない (発火・発煙・さびの原因)
お手入れをする (55ページ)



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

ドアは



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



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

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きの原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する

(感電・電波漏れの原因)

落下・転倒防止用具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)工事費別

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

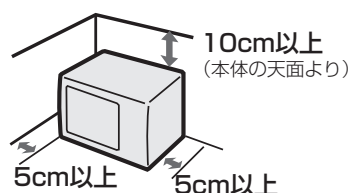


本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

場所	離隔距離 (cm)
上方	10
左方	5
右方	5
前方	開放
後方	0
下方	0

この製品は、
「消防法 設置基準」に基づく
試験基準に適合しています。



「消防法 基準適合 組込形」

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。製品に貼らない

- 窓ガラスがある場合は、排気口(11ページ)と20cm以上離す

(それでも温度差によって割れる場合あり)

- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざける (火災・感電・ショートの原因)

- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口(11ページ)をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない

アースの取り付けについて

- アース端子付きコンセントがある場合

アース線の先端を
はずし、アース端子に
確実に固定します。

アース
専用端子
15mm



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

- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、
アース工事*をおこなってください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線
には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。

- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

お願い

- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)

- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。

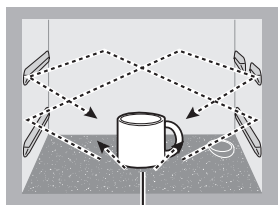
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

加熱の種類としくみ

こんな加熱です

主なメニュー

レンジ加熱



電波はフラットテーブル
(底面内部)より出ます。

■電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

自動

あたため

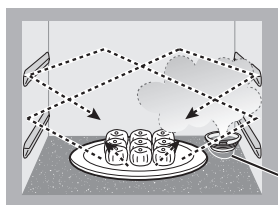
解凍 1 牛乳・酒

4 ゆで野菜 など

手動

レンジ

スチーム加熱



■スチームカップの水を加熱し、蒸気が発生させて、食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。

スチームカップ

自動

24 酒蒸し

26 スチーム予湿

手動

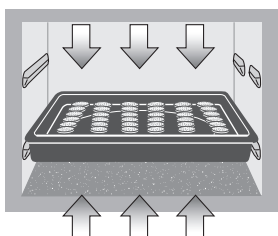
スチームあたため

ご注意

- 電波で加熱するため、角皿・金属類は、絶対に使わないでください。火花が出たり、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。

- ※スチームカップの水を加熱し、蒸気が発生させたり、角皿に水や熱湯を入れたりして、蒸気で食品表面の乾燥を防ぎながら加熱をするメニューもあります。

自動

7 グラタン

11 ハンバーグ

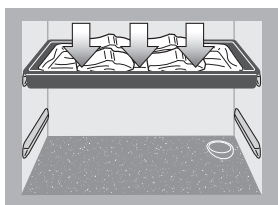
14 スポンジケーキ

17 蒸しパン など

手動

オーブン(発酵)

グリル加熱



■上のヒーターからの強い熱で、焦げ目を付け、焼き上げます。

- ※スチームカップの水を加熱し、蒸気が発生させて食品表面の乾燥を防ぎながら加熱するメニューもあります。

自動

2 トースト

23 焼き魚(切り身)

手動

グリル

調理のときのお願い

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、手動加熱を使う

様子を見ながら加熱を追加してください。
自動加熱を使うともう一度始めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

繰り返し続けて作るときは、 仕上がりキーを使って、 様子を見ながら加熱する

▽ 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。

オープン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から 取り出す

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

角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁や油が溜まるため、こぼさないようにしてくだ
さい。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・金属類は、絶対に使用しない

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



小さく切った根菜などの少量加熱は 必ず浸るぐらいの水を入れる

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

すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙や蒸気が多く出る場合があります。

付属品・容器は、加熱・食品の分量に 合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明ページまたは、料理編
を参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」を参考にしてく
ださい。(12~13ページ)

容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになる
ものを目安にしてください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりに
ません。

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

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

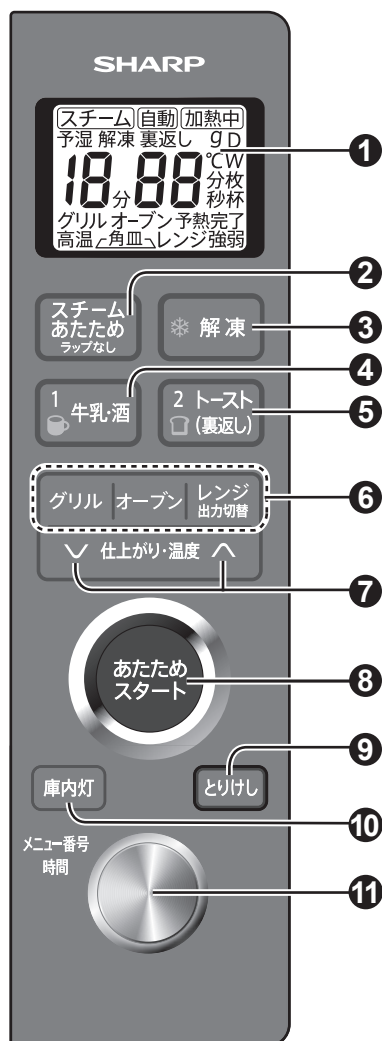
料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら
加熱してください。

ただし、オープンのサイズや構造などの違いにより
加熱時間や温度が異なりますので、市販の本と同じ
条件ではうまく仕上がらないことがあります。

各部のなまえ

操作部

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



- ① **表示部** 説明のためすべてを表示しています。
バックライトは点灯しません。
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。
※20分を超える表示は、「秒」表示をしません。
- ② スチームカップを使ってあたためるときに。(18ページ)
- ③ 冷凍した肉や魚を解凍するとき。(20ページ)
- ④ 飲み物をあたためるときに。(21ページ)
- ⑤ 食パンを焼くときに。(22ページ)
- ⑥ **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 (27ページ) オープン (28ページ)
グリル (30ページ) 発酵 (29ページ)
- ⑦ **仕上がり・温度キー**
自動加熱の仕上がり調節(「強」または「弱」を表示)や **オープン**
の温度合わせに。(強め/上がる)(弱め/下がる)
- ⑧ レンジ加熱を自動でするときに。(16ページ)
また、他の加熱のスタートキーとして使います。
- ⑨ 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)
- ⑩ **庫内灯 切り換えキー**
加熱中、庫内灯を点灯させるときに。もう1度押すと消灯します。
(26 スチーム予湿、発酵運転時は、点灯しません)
- ⑪ **回転つまみ**
メニュー番号表示 (23ページ) を合わせるときや手動加熱の時間
合わせに。

付属品(各1)

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)

●角皿



レンジ加熱で使用したり、
直火にかけないでください。

中央部を少し高くしています。(反り軽減)

●スチームカップ



(18ページ)

●つゆ受け (55ページ)



本製品以外で使用しないでください。角皿は付属のものをお使いください。

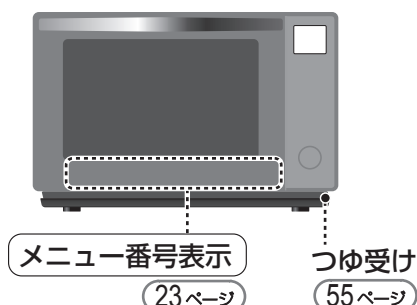
●クックブック(取扱説明編／料理編)

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

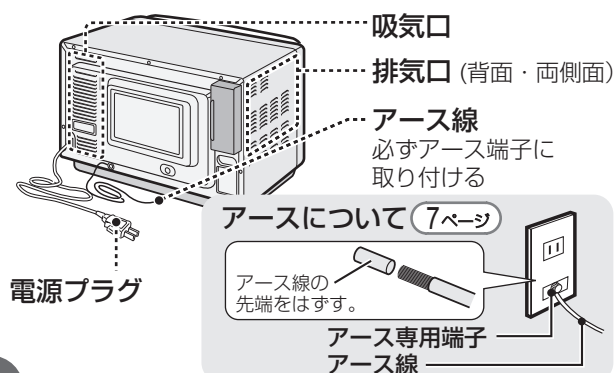
●保証書

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンや乾いた厚手のふきんなどをお使いください。

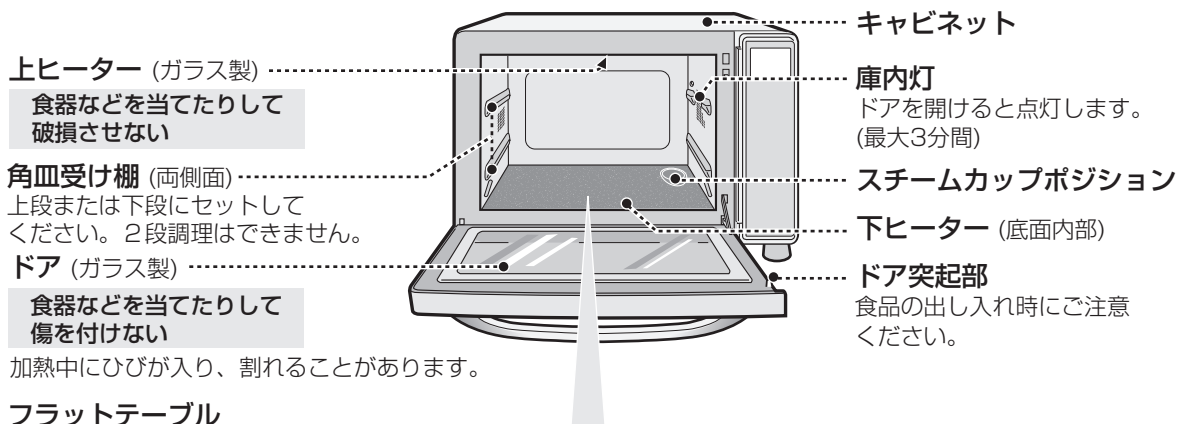
前面



背面



庫内



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

ご注意

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

お知らせ音について

加熱終了音などを鳴らないようにします。

電源を入れて、ドアを閉める

1

レンジ
出力切替

を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

2

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。(57ページ)

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。

使える容器

加熱の
種類

○使えます

レンジ

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、
シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

- ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切 ▶ **あたため**、(3 コンビニ弁当あたため)、(4 ゆで野菜)で
密閉容器などを使用するときは、フタをはずしてください。

フタをして使うと、センサーが蒸気(湯気)を検知できず
に加熱のしすぎで、発煙・発火・突然沸騰(汁物)の
原因となります。

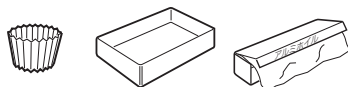
耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

オーブン

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



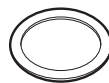
- ただし、取っ手が樹脂のものは、溶けるため使えません。

シリコン容器

- 設定するオーブン温度よりも30℃以上耐熱温度の
高いシリコン容器をお使いください。
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)
庫内天面付近やフラットテーブルは、設定温度より高温になる
ため、容器の形状によっては変形することがあります。
フラットテーブルには、直接置かないでください。



陶器、磁器

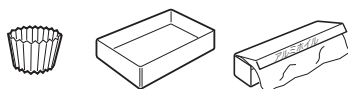


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- レンジ加熱の場合、
色絵やひび、金・銀模
様のある器は傷めたり、
火花が出るので使えま
せん。

グリル

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- ただし、取っ手が樹脂のものは、溶けるため使えません。

お願い 上記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

使えない容器

加熱の
種類

× 使えません

使える容器・使えない容器

レンジ

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。
(酒のかん・解凍など)

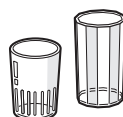
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発砲トレイなど)



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

耐熱性のない
ガラス容器

〔強化ガラス・カット
グラス・クリスタル
ガラスなども含む〕



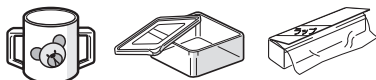
漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

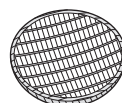
オーブン

プラスチック容器、ラップ



- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

竹・木・紙製品



- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

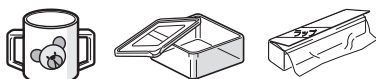
- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用クッキングシートや硫酸紙
(パッケージに記載の耐熱温度をお読みに
なりお使いください)

※庫内壁面に接触させないようにしてください。
焦げることがあります。

グリル

プラスチック容器、ラップ

- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。



シリコン容器



電源を入れて、 カラ焼きをしてください



注意



接触禁止

加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

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

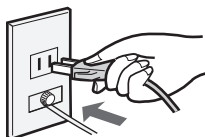
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※操作を間違えたときは、**とりけし** を押してやり直してください。

電源を入れる

電源プラグを差し込む

1

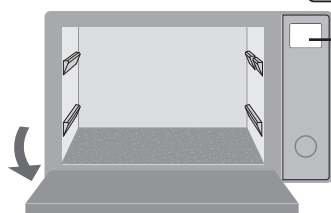


表示部には何も表示しません。

ドアを開ける

「0」点灯
(電源が入ります)

2



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)

ただし、次の場合は電源が切れません。

- ・ ドアが開いている
- ・ 「0」以外を表示している
- ・ ファンが回転している (加熱終了後最大10分間)
- ・ 庫内が高温のとき (加熱終了後最大30分間)

カラ焼きをしておくと

調理中の煙やにおいが、軽減されます。

フラットテーブルも熱くなります

カラ焼き後すぐは、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

庫内のカラ焼きをする

準備

庫内に何も入っていないことを確認する



1

ドアを閉めて

オープン

1度押す

170℃

オープン
角皿

角皿の表示が出ていますが、角皿は使いません。

2

▽

仕上がり・温度

△

10℃
下がる

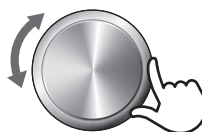
10℃
上がる

200℃

オープン
角皿

200℃に合わせる

3



- 初め、20分を表示

20分

オープン
角皿

20分に合わせる

4



ご注意

- 本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱



カラ焼き終了

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。
- 電源が自動的に切れるのは、最大30分後です。

何をあたためますか？

食品に合った加熱方法は？

必ず、各ページのご注意をお読みください。

おかず・ごはんなど



冷凍のごはんも、あたためるまで加熱

あたため

16ページ

食品からの蒸気がたくさん出てくると加熱が止まります。

中華まん・シュウマイなど



スチームあたため

18ページ

あらかじめ蒸気を発生させてから食品を入れ、乾燥を防ぎながらレンジ加熱であたためます。(ラップはしません)



(使います)

牛乳・コーヒー・酒など



1 牛乳・酒

21ページ

突然沸騰を防いで、飲みごろの温度にあたためます。



自動のあたため加熱は、沸騰するので絶対に使わない。

コンビニの弁当など



3 コンビニ弁当あたため

24ページ

コンビニエンスストアやスーパーなどで売られているお弁当をあたためます。

天ぷら・フライなど (冷凍ものも含む)



[26] スチーム予湿→9 フライあたため

26ページ

庫内に蒸気を発生させてから、食品を入れてオープン加熱であたためます。



(使います)

調理済の冷凍食品など



レンジ

27ページ

パッケージに記載の出力(W)、加熱時間をご自分で合わせて加熱します。

水分の少ないもの、少量のものなど

レンジ

27ページ

ご自分で出力(W)と時間を合わせて加熱します。

電源を入れて、カラ焼きをしてください／何をあたためますか

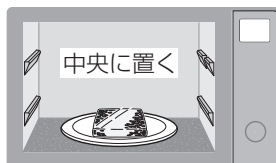
あたため

レンジ加熱

例 冷凍ごはんをあたためる (他のメニューは右ページ参照)

自動

準備



食品を入れる

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

知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、容器や皿にラップをしっかりとくぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰(汁物)の原因になります。ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くくぶせて、密閉容器などのフタははずしてください。

- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは手動レンジを使います。

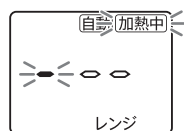
27 ページ

レンジ
出力切替

ドアを閉めて



- 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。



加熱

食品を取り出す



加熱終了

- 使える容器 レンジ

12 ページ

密閉したままの容器や袋は使わない。

- 角皿は使わない。



- ラップするものについて

17 ページ

- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

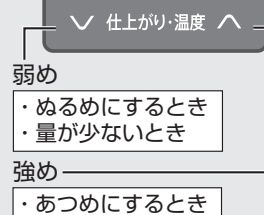
飲み物の加熱では沸騰するので、絶対に使わない。

「牛乳・酒」で加熱します。

21 ページ

- 点滅表示は、進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- 「強」の場合は、残り時間を表示します。

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

17 ページ

ご注意

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



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

食品別 自動あたためのコツ



○はラップをします

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

食品	分量	状態	ラップの有無	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~4杯(1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯 (強め)	固めのときは、霧吹きをして水を振りかける。
冷凍ごはん	1~2個 (1個100~150g)	冷凍	○	—	2~3cm厚さで、平らに冷凍したものを 使う。 必ず皿にのせる。
蒸し物 (シュウマイ)	5~12個(160gまで)	常温・冷蔵	○	(弱め)	両面に水を振りかける。
		冷凍	○	—	
焼き物 (ハンバーグ)	1~4個(1個90g)	常温・冷蔵	—	(強め)	—
		冷凍	○	(強め)	
カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	—	冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、 スタート を押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
	100~400g	冷凍	○	(強め)	
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	—	煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
揚げ物 (天ぷら)	100~400g	常温・冷蔵	—	—	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、 重ならないように並べる。 いかは、はじけるので レンジ 200Wでひかえめに加熱する。
汁物(みそ汁)	1~2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	—	加熱後、かき混ぜる。
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	加熱後、混ぜる。
	250~400g	冷凍	○	—	あらかじめほぐしておく。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	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	○	—	● 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。(25ページ)

- 食品の状態、分量に合わせて仕上が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、**レンジ加熱をする (27ページ)**、**手動加熱表 (54ページ)** をご覧ください。



警告



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

スチームあたため

レンジ加熱

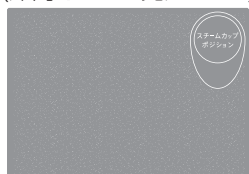
例 冷蔵中華まんをあたためる 加熱時間：50秒のとき

まず、庫内に蒸気を発生させます。(予湿)

スチームカップの準備



(庫内を上から見たところ)



スチームカップに水を入れて
スチームカップポジションに
置く

水を段差まで入れます。
(約30mL/大さじ2杯)

ここまで入れる



スチームカップ

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。

57 ページ

● 角皿は使わない。



ドアを閉めて

1

スチーム
あたため
ラップなし



● 初め、1分を表示



2



食品を
加熱する時間を
合わせる



蒸気が出るまで、自動で加熱します。

設定範囲

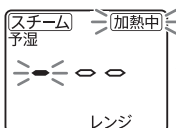
- 10分まで
- 5分まで10秒単位
- 10分まで30秒単位

● 加熱の目安時間 19 ページ

3



あたため
スタート



● 点滅表示は進行状態を示します。
(3つ点灯すると予湿完了間近)

予湿

予湿完了音

ビッピッ
ビッピッ



● スチームカップは取り出
しません。

予湿完了

次ページにつづく

スチームカップの蒸気で乾燥を防ぎながら加熱します。

手動

蒸気が充満している庫内に、食品を入れて加熱します。

4



すぐに食品を入れて
ドアを閉める

- 使える容器 **レンジ** **12ページ**

- 角皿は使わない。



- 蒸気が逃げないように
すばやくドアの開閉をし
ます。

5



加熱

食品を取り出す



加熱終了

ご注意

- スチームカップを取り出す際は、カップに残った湯で
やけどをしないようにご注意ください。
- 庫内に多少水が飛び散ることがあります。

1人分などの少ない分量に適しています。

食品	分量	状態	目安時間	コツ
ロールパン	2個(60g)	常温	約10秒	—
おかずパン	1個(140g)	常温	10秒～20秒	—
ごはん	1杯(150g)	冷蔵	1分20秒～1分40秒	冷蔵室で半日以上保存して固くなった ごはんは霧を吹いて あたため で加熱し ます。 16ページ
煮物	200g	冷蔵	1分～1分20秒	—
中華まん	1個(70～80g)	冷蔵	40秒～1分	サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召し上がってください。
	1個(70～80g)	冷凍	1分20秒～1分40秒	
シュウマイ	8個(120g)	冷凍	2分30秒～2分50秒	両面に水を振りかけ、皿の中央を避けて 並べる。

ご注意

- 予湿が完了(お知らせ音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、加熱をスタートさせてください。
ドアを開けなくても放置しておく、と、蒸気が逃げてしまいます。

ス
チ
ーム
あ
た
た
め

解凍

レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)を解凍する

自動

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。(57 ページ)

準備



食品を入れる

ラップを敷く

ラップで包んだり、
かぶさらないようにする

極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

● 使える容器 **レンジ**

12 ページ

● 角皿は使わない。



● 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは様子を見ながら、**レンジ**200Wで解凍します。(27 ページ)

● 設定範囲

100～500g まで
(100g 単位)

1

ドアを閉めて、重量を合わせる



押すごとに100g単位で設定できます。

→100g→200g→300g→400g→500g→

2



● 約30秒後に残り時間を表示

加熱

● 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。

(下表参照)

加熱終了



食品を取り出す

素材		仕上がりの調節	コッ
肉類	かたまり肉	⬆ (強め)	—
	ひき肉・薄切り肉	—	※骨付き鶏肉の足の細い部分にアルミホイルを巻く。
	鶏肉	—	
魚類	まぐろ(赤身)・えび	⬆ (弱め)	※一尾魚の尾の細い部分にアルミホイルを巻く。
	魚		

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切って冷凍します。
解凍は「あたため」で加熱します。

ご注意

- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。ラップが溶けるおそれがあります。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。



警告



加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

1 牛乳・酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

自動

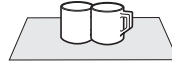
準備



低めの広口容器が
適しています。

食品を入れる

(2杯のとき)



(3杯のとき)



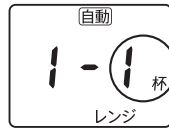
(4杯のとき)



ドアを閉めて、

1 牛乳・酒

1度押す



杯数

2杯以上は、さらに押して
杯数を合わせます。

→1杯→2杯→3杯→4杯→

2



● 約30秒後に残り時間を表示

加熱

食品を取り出す



加熱終了

● 使える容器 **レンジ**

12ページ

● 角皿は使わない。



● 加熱前、加熱後も必ずかき
混ぜます。

● 容器の大きさは基準分量
(下表参照)を入れて、8分目
ぐらいになるものを使います。

● 仕上がり調節するときは、
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
分ほど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

54ページ

(mL=cc)

解凍／1牛乳・酒

食品	基準分量	加熱前の基準温度	仕上りの調節
酒  酒の量がくびれより上になるときはアルミホイルを巻く。	180mL	常温保存…約20℃	● 必ず ☒ (弱め)を押す。 ● あつめやぬるめにするときは、 レンジ 600Wで時間を合わせて、 様子を見ながら、加熱してください。
牛乳 	200mL	冷蔵保存…約8℃	☒ (強め) ・あつめにするとき ・加熱前の基準温度より低いとき
コーヒー 	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	☒ (弱め) ・ぬるめにするとき ・加熱前の基準温度より高いとき

ご注意

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

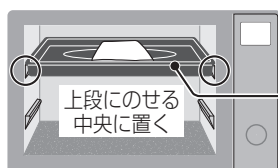
2 トースト

グリル加熱

例 6枚切り、常温の食パン1枚を焼く

自動

準備



食品を入れる

角皿を使う

2枚は、横一列に並べる



- 1度にできる分量は、6～8枚切りの食パン(常温・冷凍もの)1～2枚

1

ドアを閉めて



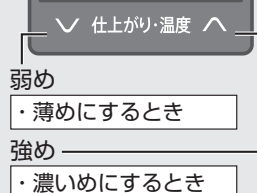
1度押す



2枚焼くときは、2度押す



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



2



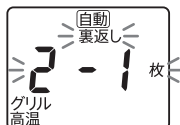
加熱

- 約30秒後に進行状態を示す点滅表示になります。(3つ点灯すると、裏返し間近)

裏返し



ミトンなどを使って角皿を取り出し、食パンをすばやく裏返す



- ドアを開けるまで、加熱は停止しています。
- 裏返し後も、食品を中央に置いてください。
- 角皿が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

3

ドアを閉めて



加熱

- 約3秒後に残り時間を表示

加熱終了



食品を取り出す



- 焼き色が薄い場合は、時間を延長することができます。(「秒」点滅時のみ) 回転つまみを回して加熱時間を合わせ、スタートを押します。(最大3分まで)

手動で加熱するときの目安時間 (54 ページ)

ご注意

- 冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。焼き色が薄い場合は延長機能を使って加熱を足してください。
- パンの種類・大きさ・厚み・裏返すタイミング等により、焼け方が異なるため、様子を見ながら焼いてください。

自動メニュー・スチームメニュー ヘルシースチームメニュー

操作方法

自動

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

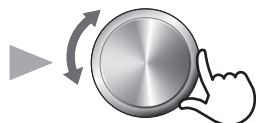
3～8の加熱をするときは

自動メニュー

- | | |
|--------------|----------|
| 3 コンビニ弁当あたため | 6 3分どんぶり |
| 4 ゆで野菜 | 7 グラタン |
| 5 肉そぼろ | 8 えびフライ |

- 目的のメニュー番号に合わせて、スタートします。

食品を入れて
ドアを閉める



加熱

ピーピー
ピーピー
食品を
取り出す

9～25(13,17,18,19を除く)の加熱をするときは

スチームメニュー

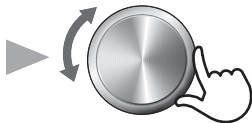
- | | | | |
|-----------|------------|-----------|--------------|
| 9 フライあたため | 12 焼きいも | 15 ロールケーキ | 18 ロールパン |
| 10 鶏の照り焼き | 13 なめらかプリン | 16 ブラウニー | 19 ピザ |
| 11 ハンバーグ | 14 スポンジケーキ | 17 蒸しパン | 20 ピザ(冷蔵・冷凍) |

ヘルシースチームメニュー

- | | |
|-------------|-----------|
| 21 から揚げ | 24 酒蒸し |
| 22 焼き野菜 | 25 茶わん蒸し |
| 23 焼き魚(切り身) | 26 スチーム予湿 |

- ① 食品を加熱する前に、庫内にあらかじめ蒸気を発生させます。

庫内に
スチームカップ
を準備して
ドアを閉める



予湿終了

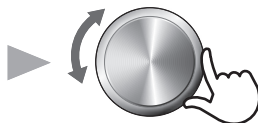
予湿

ピーピー
ピーピー

スチームカップの準備 18ページ

- ② 目的のメニュー番号に合わせて、スタートします。

蒸気に注意し、
食品を庫内に入れて
すばやくドアを閉める



加熱

ピーピー
ピーピー
食品を
取り出す

※13,17,18,19のメニューは、①の予湿はしません。詳しくは、料理編をご覧ください。

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

3 コンビニ弁当あたたため

レンジ加熱

例 コンビニ弁当をあたためる

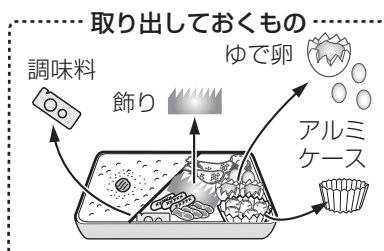
自動

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

準備



食品を入れる



- 使える容器 **レンジ** 12ページ
- 角皿は使わない。
- 1度に加熱できる分量は、1人分300～500g

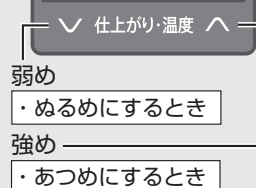
1

ドアを閉めて
「3」に合わせる



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。その後、点滅表示で進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)

2



加熱終了

加熱



食品を取り出す

- 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。(27ページ)

手動で加熱するときの目安時間 (54ページ)

ご注意

- 16ページの **知っておいてください** をご覧ください。
- 包装しているラップやフタは必ずはずし、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出す。(火花が出たり、破裂によるやけどや、けがのおそれ)
- アルミで加工された容器に入ったものやアルミホイルは、使わないでください。(レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因)
- 庫内やフラットテーブルが高温のときは、冷ましてから使用してください。

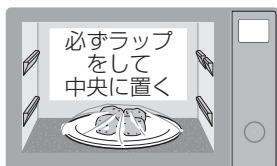
4 ゆで野菜

レンジ加熱

例 ジャがいもをゆでる

自動

準備



食品を入れる

● 使える容器 **レンジ** (12ページ)

● 角皿は使わない。



- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

ドアを閉めて「4」に合わせる

1



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。その後、点滅表示で進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近、または残り時間を表示します)

大切 葉菜類、花果菜類をゆでるときは、必ず ☒ (弱め) を押す。
(標準の仕上がりとなります) (下記参照)

2



加熱

食品を取り出す



加熱終了

根菜類のポイント

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

● 1度に加熱できる分量

100~1000g(にんじん、ごぼうは400gまで)

● 切ってゆでるときは、大きさをそろえる。

いも類のとき

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

葉菜類のポイント

ほうれん草、キャベツ、白菜、ブロッコリー、アスパラガス、かぼちゃなど

● 1度に加熱できる分量

100~400g (ほうれん草は300gまで)

- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。
ほうれん草は、加熱後すぐ水に取る。
(色止めも兼ねます)

葉菜類のとき

- 葉と茎を交互に重ねてラップで包み、皿にのせる。
- 太い根は、加熱前に十字の切りこみを入れる。
- 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 (54ページ)

ご注意

- 16ページの「知っておいてください」をご覧ください。
- 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1分40秒
- 加熱が足りないときは、**レンジ**600Wで様子を見ながら加熱してください。
続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。

9 フライあたたため

レンジ加熱 (26 スチーム予湿) → オープン加熱 (9 フライあたたため)

例 えびフライをあたためる

自動

まず、「26 スチーム予湿」の操作をします。

準備



スチームカップに
水30mL(大さじ2杯)
を入れて置く

詳しい説明 18ページ

スチームカップの準備

1

ドアを閉めて
「26」に合わせて、スタート



予湿終了

予湿
予湿終了音



次に、「9 フライあたたため」の操作をします。

準備



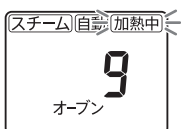
すぐに食品を入れて
ドアを閉める

角皿を使う

スチームカップは
入れたまま

1

「9」に合わせて、スタート



加熱終了

加熱

食品を取り出す



● 予湿時、角皿は使わない。



9 フライあたたため のポイント

- 1度に加熱できる分量は、100～300g まで。(1個25～100gのもの)
- 角皿に、しわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて並べます。細かいものは広げます。
- 冷凍ものときは、スタート後30秒以内に **△(強め)** を押します。

お願い

- 焦げすぎるときは、加熱途中で残り時間が出てから、アルミホイルをかぶせます。
- 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、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。

■ 26 スチーム予湿を手動でするときは…

レンジ 600Wで約2分

■ 「9 フライあたたため」を手動でするときは…

オープン 250℃予熱なしで
常温・冷蔵もの：12～13分
冷凍もの：17～18分

ご注意

- 予湿中は、**庫内灯**を押しても点灯しません。
- 予湿が終了(終了音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、目的の加熱をスタートさせてください。
ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。
- スチームカップを取り出す際は、カップや残った湯でやけどをしないようご注意ください。
- プラスチック容器やラップは、溶けたり、焦げたりするため使えません。
- 包装は、必ずはずしてください。

レンジ加熱をする



警告



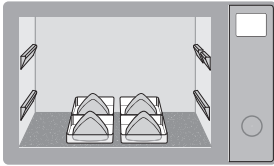
卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍食品を加熱する 出力：600W 加熱時間：5分のとき

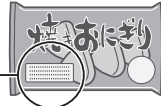
手動

準備



食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



● 使える容器 **レンジ**

12ページ

● 角皿は使わない。



● ラップの有無や目安時間は、手動加熱表を参考に。

54ページ

● 2つ以上のときも中央に寄せて置く。

ドアを閉めて



6 00 W
レンジ

1

500W、200W、1000Wに合わせるときは



さらに押します。

5 00 W
レンジ

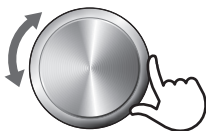
→600W→500W→200W→1000W→

設定範囲

- 1000W………3分まで
- 600W………20分まで
- 500W………30分まで
- 200W………95分まで

- ・5分まで10秒単位
- ・10分まで30秒単位
- ・30分まで1分単位
- ・95分まで5分単位
- ・1000Wは、1分まで5秒単位で設定できます。

時間を合わせる



5 分 00 秒
レンジ

2

3



加熱



食品を取り出す

● 加熱中に**レンジ**を押すと出力の確認ができます。

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに「弱」を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

加熱終了

9 フライあたため

レンジ加熱をする

オーブン加熱をする

予熱をして焼く

例 シュークリームを焼く 加熱温度：200℃ 加熱時間：30分のとき

手動

予熱をする (あらかじめ庫内の温度を上げておく)

準備



1

ドアを閉めて

オープン

2度押す

170℃

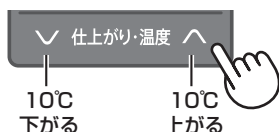
オープン予熱

確認

- 初め、170℃を表示

2

温度を合わせる



200℃

オープン予熱

設定範囲

- 110℃～250℃まで
- 10℃単位

3

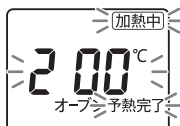


- 予熱中に温度を変更するときは、温度キーを押す。

予熱

予熱完了音

ビッピッ
ビッピッ
ビッピッ

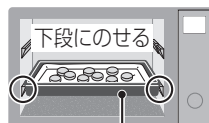


予熱完了

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

焼き上げる

準備



角皿を使う

食品を入れて
ドアを閉める

※庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

- 使える容器 **オープン**
(12ページ)

4

時間を合わせる



- 初め、20分を表示

設定範囲

- 95分まで
- 30分まで1分単位
- 95分まで5分単位

5



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

加熱



食品を取り出す

加熱終了

予熱をしないで焼く

例 市販の冷凍ピザを 加熱温度：250℃
手動加熱で焼く 加熱時間：15分のとき

料理編の自動加熱メニューを手動加熱でするときや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

準備



角皿を使う

食品を入れる

● 使える容器 **オープン**
(12ページ)

1

ドアを閉めて

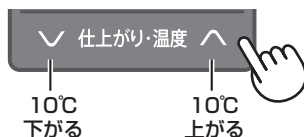


1度押す



2

温度を合わせる



3

時間を合わせる



● 初め、20分を表示

4



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

加熱



加熱終了

食品を取り出す

発酵させる

例 温度：40℃
時間：50分のとき

手動

庫内が高温のときは、使用できません。
「U04」を表示します。(57ページ)

準備



角皿を使う

食品を入れる

● 使える容器 **オープン**
(12ページ)

1

ドアを閉めて



1度押す



2

40℃に合わせる



● 45℃、40℃、35℃に合わせられます

3

時間を合わせる



● 初め、20分を表示

4



● 加熱中は、**庫内灯**を押しても庫内灯は点灯しません。

加熱



加熱終了

食品を取り出す

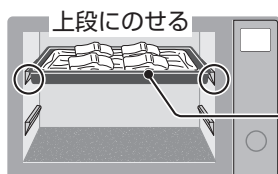
オープン加熱をする／発酵させる

グリル加熱をする

例 魚を焼く 加熱時間：裏側10分 表側9分のとき

手動

準備



食品を入れる

角皿を使う

- 使える容器 **グリル**
12ページ

1

ドアを閉めて



- 初め、20分
を表示



2

時間を合わせる



- 設定範囲
- 30分まで
 - ・ 5分まで10秒単位
 - ・ 10分まで30秒単位
 - ・ 30分まで1分単位

3



加熱

加熱終了



食品を取り出す

裏側が焼けました。
食品を裏返して(表側)、もう一度
操作 1 からおこなってください。
(例：時間は9分に合わせます)

ご注意

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わります。
様子を見ながら焼いてください。

お総菜

ページ

5 肉そぼろのポイント	32
● 肉そぼろ(きのこ／●カレー／●マーボー)	
6 3分どんぶりのポイント	33
● 牛どん／● きのこどん／● 親子どん	
7 グラタンのポイント	34
● マカロニグラタン	
8 えびフライのポイント	35
こんがりパン粉	
● えびフライ	
● ポテトコロッケ	
10 鶏の照り焼きのポイント	36
● 鶏の照り焼き	
● 鶏のねぎみそ焼き	
● ピリ辛チキン	
11 ハンバーグのポイント	37
● ハンバーグ	
12 焼きいものポイント	38
● 焼きいも	
● ベイクドポテト	
21 から揚げのポイント	40
● から揚げ	
22 焼き野菜のポイント	41
● 焼き野菜サラダ	
● 和風焼き野菜	
23 焼き魚(切り身)のポイント	42
● 塩ざけ／● 塩さば	
● ぶりの照り焼き	
● さわらのみそ漬け	
24 酒蒸しのポイント	43
● あさりの酒蒸し	
● たらの蒸し物	
● シーフードマリネ	
25 茶わん蒸しのポイント	44
● 茶わん蒸し	

お菓子・パン

ページ

型抜きクッキー	45
■ お菓子作りのコツとポイント	
14 スポンジケーキのポイント	47
● スポンジケーキ	46
● チョコレートケーキ	47
15 ロールケーキのポイント	48
● ロールケーキ	
(● ココアロール／● 抹茶ロール)	
16 ブラウニーのポイント	49
● ブラウニー	
13 なめらかプリンと17 蒸しパンのポイント	50
● なめらかプリン	
● 蒸しパン	
シュークリーム	51
18 ロールパンのポイント	52
● ロールパン	
19 ピザのポイント	53
● ピザ	
● 市販のピザ(冷蔵・冷凍)	
手軽に作れる簡単メニュー	39
焼きなす	
もち	
山菜おこわ	
手動加熱表	54

●は、自動加熱メニューです。

カタログなどに記載の自動メニュー数45
メニューとは、●の付いている自動メニ
ューの37メニューに、

解凍・1 牛乳・酒・2 トースト・
3 コンビニ弁当あたため・4 ゆで野菜
(葉菜 根菜)・9 フライあたため
の8メニューを加えたものです。

※材料表の分量の表記は1カップ=200mL、
大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用
しています。1mL=1cc

自動メニュー 5 肉そぼろのポイント

●加熱の種類……………レンジ加熱(目安時間…約9分)

●できるメニュー……肉そぼろ(きのこ・カレー・マーボー)

- 加熱中に、かき混ぜるタイミングを音でお知らせします。取り出して全体を混ぜ、再びラップをせずに[スタート]を押します。

肉そぼろ(きのこ)

自動メニュー

5 肉そぼろ

付属品

付属品は
入れません

材料 (4人分)

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

1 耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップをして庫内中央に置く。[回転つまみ]で肉そぼろのメニュー番号5に合わせ、[スタート]を押す。

2 途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、全体を混ぜ、ラップせずに、[スタート]を押す。

※容器を取り出すときは、[とりけ]は押さずにドアを開けて取り出してください。

■手動でするときには…

[レンジ] 600Wで約9分
途中残り時間4分で混ぜる。

加熱後、よく混ぜる。

肉そぼろ バリエーション – 材料を変えて、「肉そぼろ(きのこ)」と同じ要領で加熱します。 – – –

肉そぼろ(カレー)

材料 (4人分)

合びき肉(ほぐす) ……………200g
 にんにく、しょうが(各みじん切り) ……各少々
 玉ねぎ(みじん切り) ……………1/2個(100g)
 にんじん(みじん切り) ……………1/4本(50g)
 ピーマン(みじん切り) ……………1個
 トマトケチャップ ……………大さじ4
 カレー粉 ……………小さじ2
 塩 ……………小さじ1/2
 ベイリーフ ……………1枚

肉そぼろ(マーボー)

材料 (4人分)

合びき肉(ほぐす) ……………200g
 にんにく、しょうが(各みじん切り) ……各少々
 たけのこの水煮(みじん切り) ……………50g
 豆腐(つぶす) ……………1/4丁(75g)
 しょうゆ ……………大さじ1 1/2
 酒 ……………大さじ1
 豆板醤 ……………小さじ1/2
 片栗粉 ……………小さじ2

自動メニュー 6 3分どんぶりのポイント

- 加熱の種類……………レンジ加熱 (目安時間…約3分20秒)
- できるメニュー……………1人分の牛どん・きのこどん・親子どん
 - 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)
 - 具の加熱が足りないときは、具だけを[レンジ] 600Wで加熱を追加してください。

牛どん

自動メニュー
6 3分どんぶり

付属品
付属品は
入れません

材料(1人分)

牛薄切り肉(ひと口大に切る)……………70g
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
 A しょうゆ、砂糖……………各小さじ2
 冷やごはん……………200g
 青ねぎ(斜め薄切り)……………1本

- 1 耐熱容器に玉ねぎと牛肉をほぐして入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、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とともに庫内中央に置く。
- 3 [回転つまみ] で3分どんぶりのメニュー番号6に合わせ、[スタート] を押す。
 ■手動でするときは…
 [レンジ] 600Wで約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
6 3分どんぶり

付属品
付属品は
入れません

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
6 3分どんぶり

付属品
付属品は
入れません

材料(1人分)

A (鶏もも肉(ひと口大に切る)……………40g
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
 めんつゆ(2倍希釈)、水……………各大さじ1 1/2
 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とともに庫内中央に置く。
- 3 [回転つまみ] で3分どんぶりのメニュー番号6に合わせ、[スタート] を押す。
 ■手動でするときは…
 [レンジ] 600Wで約3分20秒
- 4 加熱後、ごはんを取り出しておく。具を混ぜ合わせてから溶いた卵をまわしかけて、ラップをせずに庫内中央に置く。
- 5 [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、ごはん具にのせる。

自動メニュー 7 グラタンのポイント

- 加熱の種類…… オープン加熱(目安時間…約28分)
- できるメニュー…マカロニグラタン
 - 1度に加熱できる分量は4人分(4皿)(大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
 - 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、グラタン皿を庫内中央にのせて、**【レンジ】**を押し、**600W**で人肌程度まであたためてから、角皿にのせて**4**の要領で焼きます。
(角皿はレンジ加熱では使わないでください)
 - チーズやホワイトソースの固さによって、焦げ色が異なりますので、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使います。
※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。
 - 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

7 グラタン

付属品

下段



材料 (4人分)

ホワイトソース

(薄力粉、バター ……各30g
 牛乳 ……2カップ
 塩、こしょう ……各少々
 マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく) ……80g
 えび ……200g
 玉ねぎ ……1/2個(100g)
 塩、こしょう ……各少々

A (マッシュルーム(スライス・缶詰) ……50g
 白ワイン ……大さじ2
 バター ……20g
 ピザ用チーズ ……80g

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**【レンジ】**を押し、**600W**にして**【回転つまみ】**で約**1分**に合わせ、**【スタート】**を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びラップをせずに**【レンジ】**を押し、**600W**にして**【回転つまみ】**で約**6分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押す。途中、残り時間が約**4分30秒**と約**2分30秒**のときに取り出して混ぜ、**【スタート】**を押して加熱する。
※加熱途中に取り出す場合は、**【とりけし】**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

- 2 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、庫内中央に置く。**【レンジ】**を押し、**600W**にして**【回転つまみ】**で約**4分**に合わせ、**【スタート】**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- 3 2にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

- 4 角皿に**3**を並べ、下段に入れる。**【回転つまみ】**でグラタンのメニュー番号**7**に合わせ、**【スタート】**を押す。
■手動するときには…
【オープン】 250℃予熱なしで約28分

自動メニュー 8 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13分)

※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

●できるメニュー……えびフライ・ポテトコロケ

- 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。

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、ラップをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、**600W**にして[回転つまみ]で約**1分50秒**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに[レンジ]を押し、**600W**にして[回転つまみ]で約**2分**に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約**1分**のときに取り出して混ぜ、[スタート]を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

※加熱途中で取り出す場合は、[とり出し]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

●フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

えびフライ

[写真は表紙掲載]



材料 (4人分)

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

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3〜4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。

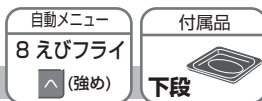
2 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、下段に入れる。

3 [回転つまみ] で**えびフライ**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…

[オープン] 250℃予熱なしで約13分

ポテトコロケ



1 ジャがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。[回転つまみ] で**ゆで野菜**のメニュー番号**4**に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約8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、ラップをして庫内部中央に置き、[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、角皿に並べ、下段に入れる。

4 [回転つまみ]で**えびフライ**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート]を押して30秒以内に仕上がりキーの [強め] を押す。

■手動でするときは…

[オープン] 250℃予熱なしで約17分

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)



スチームメニュー 10 鶏の照り焼きのポイント

- 加熱の種類…… オープン加熱 (目安時間…約20分)
- できるメニュー…… 鶏の照り焼き・鶏のねぎみそ焼き・ピリ辛チキン
 - 26スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
 - 角皿にアルミホイルを敷いて鶏肉を並べます。
 - たれのつき方、脂肪分の差によって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

鶏の照り焼き

ヘルシースチームメニュー

26 スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

スチームメニュー

10
鶏の照り焼き

付属品

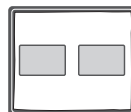
上段
スチーム
カップを
庫内右奥に

材料 (4人分)

鶏もも肉 ……………2枚(500g)
 A (しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 酒……………小さじ2
 砂糖……………小さじ1
 アルミホイル

- 1 鶏肉は、皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 2 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬こむ。

- 3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉を皮を上にして図のように中央に並べる。



- 4 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。[回転つまみ]でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、[スタート]を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て本体を傷めます)

■手動でするときは…
 [レンジ] 600Wで約2分

- 5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに3を上段に入れる。[回転つまみ]で鶏の照り焼きのメニュー番号10に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…
 下段に入れ、[オープン] 250℃予熱なしで約24分
 ※自動加熱とは棚位置が異なります。

鶏の照り焼き バリエーション

鶏のねぎみそ焼き

材料 (4人分)

鶏もも肉 ……………2枚(500g)
 A (みそ……………大さじ4
 ごま油……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1
 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
 にんにく(みじん切り)……………小さじ1
 七味とうがらし、しょうが汁……………各少々
 アルミホイル

ピリ辛チキン

材料 (4人分)

鶏もも肉 ……………2枚(500g)
 A (白ねぎ……………6cm
 赤とうがらし(種をとる)……………2本
 しょうゆ……………大さじ4
 酒……………大さじ4
 七味とうがらし……………適量
 アルミホイル

- 1 鶏肉は、皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 2 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬こむ。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、みそをかるくふき取った鶏肉を皮を上にして上図のように中央に並べる。
- 4 鶏の照り焼き(上記)の4～5と同じようにする。

- 1 鶏の照り焼き(上記)のAを左記に変え、鶏の照り焼きと同じようにする。
 加熱後、七味とうがらしをふる。

スチームメニュー 11 ハンバーグのポイント

- 加熱の種類……オープン加熱 (目安時間…約25分)
- できるメニュー……ハンバーグ
 - 26スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

ハンバーグ



材料 (4人分)

- 玉ねぎ(みじん切り) ……小1個(150g)
 バター ……15g
 パン粉 ……30g
 牛乳 ……大さじ3
 合びき肉 ……400g
 塩 ……小さじ2/3
 A (溶き卵 ……M1/2個分
 こしょう、ナツメグ ……各少々
 アルミホイル

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**600W**にして[回転つまみ] で約**2分40秒**に合わせ、[スタート] を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳で湿らせておく。

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

4 手にサラダ油をつけて**3**の生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて中央をくぼませる。

5 角皿にアルミホイルを敷き、**4**のをせる。

6 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。[回転つまみ] でスチーム予湿のメニュー番号**26**に合わせ、[スタート] を押す。(角皿、食品は入れません)

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約2分

7 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**5**を下段に入れる。
[回転つまみ] でハンバーグのメニュー番号**11**に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…
[オープン] 250℃予熱なしで約26分

スチームメニュー 12 焼きいものポイント

- 加熱の種類……オープン加熱 (目安時間…約40分)
- できるメニュー……焼きいも・ベイクドポテト
 - 26スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
 - さつまいもは、洗ってからフォークで皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中のさつまいもが破裂する場合があります。
 - さつまいもの種類によって、加熱中アクが出る場合があります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱します。

焼きいも

ヘルシースチームメニュー

26 スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

スチームメニュー

12 焼きいも

付属品

スチーム
カップを
下段
庫内右奥に

材料

さつまいも(直径5cm以下のもの) ……4本(1本250g)
アルミホイル

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**【回転つまみ】**でスチーム予湿のメニュー番号**26**に合わせ、**【スタート】**を押す。
(角皿、食品は入れません)

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て本体を傷めます)

■手動でするときは…
【レンジ】 600Wで約2分

3 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**1**を下段に入れる。

【回転つまみ】で**焼きいもの**のメニュー番号**12**に合わせ、**【スタート】**を押す。

■手動でするときは…
【オープン】 250℃予熱なしで約40分

焼きいも バリエーション

ベイクドポテト



材料

じゃがいも ……4個(600g)
バター、塩 ……各適量
アルミホイル

1 じゃがいもは洗って水気をふき、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

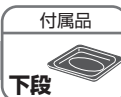
2 焼きいも(上記)の**2**～**3**と同じようにして加熱する。

3 十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

手軽に作れる簡単メニュー

焼きなす

手動
オープン



材料 (4人分)

なす4本(1本100g)

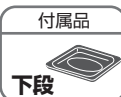
1 なすは竹串で数箇所を開けて角皿に並べ、下段に入れる。

2 **オープン** を押し、**温度キー** で **250℃** に合わせる。
回転つまみ で約**30分**に合わせ、**スタート** を押す。

※太さや重さで加熱具合が異なりますので、様子を見ながら焼いてください。

もち

手動
グリル



材料

もち4個(1個50g)
クッキングシート

1 角皿にクッキングシートを敷き、もちを並べて下段に入れる。

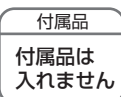
2 **グリル** を押し、**回転つまみ** で**11～12分**に合わせ、**スタート** を押す。

※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。
もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子を見ながら加熱してください。

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

山菜おこわ

手動
レンジ



材料 (米2カップ分) mL=cc

もち米2カップ(340g)
水300mL
山菜の水煮(正味)60g
A(薄口しょうゆ.....大さじ1/2
塩少々

1 洗った米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、Aを**1**に加えてラップをする。

3 **2**を庫内中央に置く。
レンジ を押し、**600W**にして **回転つまみ** で約**13分**に合わせ、**スタート** を押す。途中、残り時間が約**5分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして **スタート** を押す。

※加熱途中に取り出す場合は **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、軽く混ぜる。

ヘルシースチームメニュー 21 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15分)

●できるメニュー……から揚げ

- 26スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
 - ①低カロリーでヘルシー。②油の後始末の手間が省ける。③失敗が少ない
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

■ご注意 クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

から揚げ



材料 (4人分)

鶏もも肉 ……………2枚(400g)
 A(酒 ……………大さじ2
 しょうゆ ……………大さじ1
 から揚げ粉(市販のもの) ……………適量
 クッキングシート

1 鶏肉は、1枚をそれぞれ6等分に切る。

2 ビニール袋に鶏肉とAを入れ、味をなじませて冷蔵室で約10分漬けこむ。

3 から揚げ粉は別のビニール袋に入れる。

4 2の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取る。

ポイント

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

5 3に鶏肉を移し、袋を振って粉をまぶす。

6 角皿にクッキングシートを敷き、5の余分な粉を払い、図のように皮を上にして角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。



7 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせ置いて置く。[回転つまみ]でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、[スタート]を押す。
 (角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
 (火花が出て製品を傷めます)

■手動ですときは…

[レンジ] 600Wで約2分

8 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに6を上段に入れる。

[回転つまみ]で、から揚げのメニュー番号21に合わせて[スタート]を押す。

■手動ですときは…

下段に入れ、[オープン] 250℃予熱なしで約23分

※自動加熱とは棚位置が異なります。

ヘルシースチームメニュー 22 焼き野菜のポイント

- 加熱の種類……オープン加熱(目安時間…約20分)
- できるメニュー……焼き野菜サラダ・和風焼き野菜
- 26スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

焼き野菜サラダ

ヘルシースチームメニュー

26 スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

ヘルシースチームメニュー

22
焼き野菜

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

下段



材料 (4人分)

(パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り)……………100g
かぼちゃ(7~8mm厚さの薄切り)……………80g
A エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)……………80g
ズッキーニ(7~8mm厚さの輪切り)……………80g
サラダ油……………大さじ1
ドレッシング
(マヨネーズ……………大さじ2
砂糖、酢、生クリーム……………各大さじ1
白ワイン(または水)……………大さじ1
塩、粗びきこしょう……………各少々
アルミホイル

1 ボールにAを入れて混ぜ合わせてから、角皿にアルミホイルを敷いて並べる。

2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**【回転つまみ】**でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、**【スタート】**を押す。
(角皿、食品は入れません)

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですときは…
【レンジ】 600Wで約2分

3 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を下段に入れる。
【回転つまみ】で焼き野菜のメニュー番号22に合わせて、**【スタート】**を押す。

■手動ですときは…**【オープン】** 250℃予熱なしで約22分

4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

焼き野菜 バリエーション

和風焼き野菜

材料 (4人分)

(なす……………1本(100g)
(縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る)
れんこん(1cm厚さの輪切り)……………80g
白ねぎ(5cm長さに切る)……………1/2本
A たけのこ(水煮・ひと口大に切る)……………80g
エリンギ(縦半分に切る)……………80g
ししとう(種をとる)またはオクラ……………8本
塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………大さじ1
アルミホイル

1 ボールにAを入れて混ぜ合わせてから、角皿にアルミホイルを敷いて並べる。

2 焼き野菜サラダ(上記)の2~3と同じようにする。

ヘルシーsteamメニュー 23 焼き魚（切り身）のポイント

- 加熱の種類……グリル加熱（目安時間…約18分）
- できるメニュー……塩ざけ・塩さば・ぶりの照り焼き・さわらのみそ漬け
 - 26スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
 - 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと魚がくっつかず、後始末が楽です。
 - 加熱中に、裏返すタイミングを音でお知らせします。取り出して裏返し、再び「スタート」を押します。
 - 魚の脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

塩ざけ・塩さば

ヘルシーsteamメニュー

26 スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

ヘルシーsteamメニュー

23
焼き魚（切り身）

付属品

上段
スチーム
カップを
庫内右奥に

材料（4人分）

塩ざけ ……………4切れ(1切れ80g)
 (または)塩さば ……………4切れ(1切れ100g)
 アルミホイル

- 1 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚を皮を下にして中央に寄せて並べる。
- 2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせ置く。【回転つまみ】でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、【スタート】を押す。
(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですときは…

【レンジ】600Wで約2分

- 3 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに1を上段に入れる。

【回転つまみ】で焼き魚(切り身)のメニュー番号23に合わせ、【スタート】を押す。

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、ミトンなどを使って角皿を取り出して魚を裏返し、再び上段に入れ、【スタート】を押す。

※角皿を取り出すときは、【とりけし】は押さずにドアを開けて取り出してください。

■手動ですときは…

【グリル】で裏9～11分加熱した後裏返し、表8～10分

焼き魚(切り身) バリエーション

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 ビニール袋にぶりとたれを入れ、袋の口を結んで、途中1～2度上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。

- 2 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの裏側を上にして中央に寄せて並べる。

- 3 塩ざけ・塩さば(上記)の2～3と同じようにするが23焼き魚(切り身)で【スタート】を押した後、30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押す。

■手動ですときは…

【グリル】で表7～9分加熱した後裏返し、表5～7分

さわらのみそ漬け

材料（4人分）

さわらのみそ漬け ……………4切れ(1切れ80g)
 アルミホイル

- 1 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、余分なみそを拭き取ってから裏側を上にし、中央に寄せて並べる。

- 2 ぶりの照り焼き(上記)の3と同じようにして加熱する。

ヘルシースチームメニュー 24 酒蒸しのポイント

- 加熱の種類……レンジ加熱(目安時間…約11分)
- できるメニュー……あさりの酒蒸し・たらの蒸し物・シーフードマリネ
 - 26スチーム予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
 - 容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。

あさりの酒蒸し



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)

ヘルシースチームメニュー	付属品	ヘルシースチームメニュー	付属品
26 スチーム予湿	スチームカップを庫内右奥に	24 酒蒸し	スチームカップを庫内右奥に

- 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 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
 [回転つまみ]でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせて、[スタート]を押す。(角皿、食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですときは…
 [レンジ] 600Wで約2分

- 4 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに2の容器をラップをせずに庫内中央に置く。[回転つまみ]で酒蒸しのメニュー番号24に合わせて[スタート]を押す。
 ※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして[レンジ]で500Wで様子を見ながら加熱します。

■手動ですときは…
 [レンジ] 500Wで6～7分加熱後、庫内で約1分蒸らす。

酒蒸し バリエーション

たらの蒸し物

材料 (4人分)

貝割れ菜……………1パック
 生たら……………4切れ(1切れ80g)
 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

材料 (4人分)

いか……………1杯(250g)
 えび……………100g
 ゆでだこ……………100g
 白ワイン……………大さじ4
 レモン汁……………1個分
 にんにく(薄切り)……………1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

- 1 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
- 2 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、1を添えてレモンをのせる。
- 3 あさりの酒蒸し(上記)の3～4と同じように加熱をする。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

- 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 あさりの酒蒸し(上記)の3～4と同じようにするが24酒蒸しで[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、粗熱が取れれば、冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

■手動ですときは…
 [レンジ] 500Wで8～9分加熱後、庫内で約1分蒸らす。

ヘルシースチームメニュー 25 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37分)

●できるメニュー…茶わん蒸し

- 26スチーム予湿で、予め庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガたったりします。
- 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 $\frac{1}{3}$ 以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 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

ヘルシースチームメニュー	付属品	ヘルシースチームメニュー	付属品
26 スチーム予湿	スチームカップを 庫内右奥に	25 茶わん蒸し	スチームカップを 庫内右奥に
			下段



材料 (4個分)

干しいたけ(水でもどす)……2枚
A { 干しいたけのもどし汁
………大さじ2
しょうゆ ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1
ささ身 ……100g
酒、薄口しょうゆ ……各少々
えび ……4尾

かまぼこ ……4切れ
ぎんなん(缶詰) ……8粒
卵 ……M2個
だし汁 ……2カップ
塩 ……小さじ $\frac{1}{3}$
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、ラップをせずに庫内中央に置く。
[レンジ] を押し、600Wにして[回転つまみ] で約1分
に合わせ、[スタート] を押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

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

5 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。[回転つまみ] でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、[スタート] を押す。
(角皿、食品は入れません)

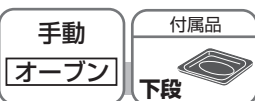
■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て製品を傷めます)

■手動ですときは…
[レンジ] 600Wで約2分

6 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに4を下段に入れる。
[回転つまみ] で茶わん蒸しのメニュー番号25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] 180℃予熱なしで約35分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

型抜きクッキー



材料 (約42個分)

バター(柔らかくしたもの)	溶き卵 ……M ¹ / ₂ 個分
……………70g	バニラエッセンス ……少々
砂糖 ……………60g	薄力粉 ……………150g

- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れ、サクッと混ぜる。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 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で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)を置くときれいにのばせます。

- 7 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
- 8 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[オープン] を2度押しして、170℃にして、[スタート] を押す。
- 9 予熱が完了すれば、7を下段に入れる。
[回転つまみ] で約19分に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ¹/₂弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと

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

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



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

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

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

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



●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●生地のおおきさ・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おきさや厚みが違つと、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。

スポンジケーキ

ヘルシースチームメニュー

26 スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

スチームメニュー

14
スポンジケーキ

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に
下段

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…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キメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。**[レンジ]**を押し、**200W**にして**[回転つまみ]**で約**1分**に合わせ、**[スタート]**を押し、固まりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにへらをつたわせて**5**に加えて、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆずって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿の中央にのせる。

8 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**[回転つまみ]**で、スチーム予湿のメニュー番号**26**に合わせて**[スタート]**を押す。(角皿・食品は入れません)

■**ご注意**・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…

[レンジ] 600Wで約2分

9 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**7**を下段に入れる。

[回転つまみ]でスポンジケーキのメニュー番号**14**に合わせ、**[スタート]**を押す。

■手動でするときは…

[オープン] 160℃で予熱後、約30分

※このメニューを手動でするときは、予熱をするのでスチーム予湿はしません。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20～30cm**の高さから**1回落**とし、型から出して冷ます。

10 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加えて、ツノが立つまで泡立てる。



11 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

スチームメニュー 14 スポンジケーキのポイント

●加熱の種類……オープン加熱(目安時間約34分 直径18cmの場合)

●できるメニュー……スポンジケーキ・チョコレートケーキ

●26スチーム予湿であらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。

●予熱の必要はありません。

(手動でするときは予熱をします)

●型は金属製の丸型を使います。

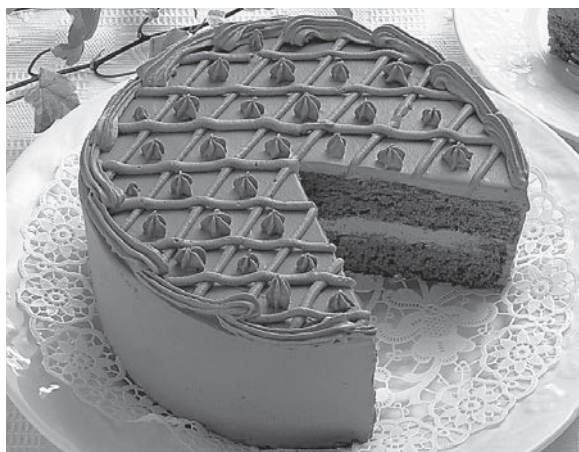
●スポンジケーキは直径15cm、18cm、21cmの丸型が焼けます。

●直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。
スポンジケーキのメニュー番号14で[スタート]を押した後30秒以内に直径15cmは▼(弱め)、直径21cmは▲(強め)を押します。

材料	丸型の直径	15cm	21cm
薄力粉		60g	120g
卵		M2個	M4個
砂糖		60g	120g
バター		10g	20g
牛乳		小さじ2	小さじ4
■手動でするときは (オープン160℃で予熱後)		約25分	約35分

スポンジケーキ バリエーション

チョコレートケーキ



1 スポンジケーキ(46ページ)の1~9と同じようにするが、ココアは薄力粉と合わせてふるい入れる。

2 スポンジケーキの10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。

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 ……200mL
ココア ……20g	砂糖 ……大さじ2
卵 ……M3個	(ココア(同量の湯で溶く) ……大さじ3
砂糖 ……90g	クッキングシート(または硫酸紙)
バター(小さく切る) ……15g	
牛乳 ……大さじ1	

スチームメニュー

15 ロールケーキのポイント

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

■ご注意 クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

ロールケーキ

ヘルシースチームメニュー

26 スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

スチームメニュー

15 ロールケーキ

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に
下段

材料（1本分）

スポンジケーキ生地

薄力粉 ……80g
卵 ……M4個
砂糖 ……80g
バニラエッセンス…少々
牛乳 ……大さじ1½

ホイップクリーム

生クリーム…200mL
砂糖…大さじ2
バニラエッセンス、プランデー…各少々
黄桃やキウイなどお好みの
フルーツ ……適量
クッキングシート

mL=cc

- 1 角皿の内側に薄くバターをぬってクッキングシートを敷く。
- 2 スポンジケーキ(46ページ)の2～5と同じようにして、生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサクリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げると、リボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。
※ロールケーキはスポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐる練り合わせると、粘りが出るので気をつけてください。



- 3 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
- 4 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームポジション」の絵柄に合わせて置く。
[回転つまみ] でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、[スタート]を押す。(角皿・食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…
[レンジ] 600Wで約2分

- 5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに3を下段に入れる。
- 6 [回転つまみ] でロールケーキのメニュー番号15に合わせ、[スタート]を押す。
■手動でするときは…
[オープン] 180℃予熱後、約22分
※このメニューを手動でするときは、スチーム予湿はしません。

加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、クッキングシートをそっとはがす。

- 7 ホイップクリームの作り方(46ページの10)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
- 8 ケーキの粗熱が取れば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
*ケーキの外周の固さが気になるときは、固い所にぬれふきんをあてておくと、巻きやすくなります。

ロールケーキ バリエーション

材料を変えて「ロールケーキ」と同じ要領で加熱します。

ココアロール

薄力粉を70gにし、ココア15gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉を70gにし、抹茶小さじ2を合わせてふるう。

- 加熱の種類……オープン加熱 (目安時間…約27分)
- できるメニュー…ブラウニー
 - 26スチーム予湿であらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
 - 予熱の必要はありません。(手動でするときは予熱をします)

■ご注意 クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

ブラウニー

ヘルシースチームメニュー

26 スチーム予湿

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に

スチームメニュー

16 ブラウニー

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に
下段

材料 (角皿1枚分)

mL=cc

A	バター(小さく切る)……150g	卵 ……………M3個
	チョコレート(細かく割る)……130g	砂糖 ……………120g
B	薄力粉 ……………150g	くるみ ……………100g
	ココア ……………25g	(粗くきざむ)
	ベーキングパウダー…小さじ1	C レーズン ……………60g
		ラム酒 ……………大さじ1 1/2
		クッキングシート

- 1 角皿に薄くバター(分量外)をぬって、クッキングシートを敷く。
- 2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
[レンジ] を押し、500Wにして [回転つまみ] で1～2分に合わせ、[スタート] を押す。

ポイント

質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ加熱を追加してください。
加熱後、かき混ぜて溶かす。

- 3 ボールに卵と砂糖を入れて、砂糖のザラザラ感がなくなるまでよくすり混ぜ2を加えて混ぜる。
Bをふるい入れてサックリと混ぜ、Cを加えてさらに混ぜ合わせ、1の角皿に入れて表面をならす。
- 4 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[回転つまみ] でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、[スタート] を押す。
(角皿・食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…

[レンジ] 600Wで約2分

- 5 スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残して、すぐに3を下段に入れる。
- 6 [回転つまみ] でブラウニーのメニュー番号16に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは…
[オープン] 180℃で予熱後、約25分
※このメニューを手動でするときは、スチーム予湿はしません。

加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。

スチームメニュー 13 なめらかプリン と 17 蒸しパン のポイント

- 加熱の種類……オープン加熱
- できるメニュー……13 なめらかプリン(目安時間…約40分)・17 蒸しパン(目安時間…約35分)
 - 角皿にキッチンペーパーを角皿からはみ出さないように敷いて、熱湯、または水を入れて加熱します。(スチームカップは使いません)
 - 予熱の必要はありません。(手動でするときは予熱をします)

なめらかプリン



材料 (底の直径8cm、高さ4cmのカップ やココット型8個分)		mL=cc
A(牛乳 ……300mL	バニラエッセンス…少々	
砂糖 ……70g	アルミホイル	
生クリーム…150mL	キッチンペーパー	
卵黄 ……M5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。
仕上がり目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。

- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
[レンジ]を押し、600Wにして [回転つまみ] で約2分50秒に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

- 2 1に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

- 3 2を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

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 角皿の内側にキッチンペーパーを2重になるように敷きつめ、3を間隔を開けて並べ、下段にのせてから、角皿に熱湯を150mL注ぐ。
(やけどに注意してください)

- 5 [回転つまみ] でなめらかプリンのメニュー番号13に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…

[オープン] 150℃で予熱後、約35分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

蒸しパン



材料 (ステンレス製プリン型8個分)		mL=cc
卵 ……M1個		
A(牛乳(または野菜ジュース) ……90mL		
ホットケーキミックス…150g		
砂糖 ……40g		
サラダ油 ……小さじ2		
紙ケース ……8枚		
キッチンペーパー		

- 1 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。

- 2 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れる。

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

- 4 [回転つまみ]で蒸しパンのメニュー番号17に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…

[オープン] 150℃で予熱後、約30分

シュークリーム

手動
オープン

付属品
下段



材料 (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……………80mL
バター ……………40g
薄力粉 ……………40g
卵 ……………M2～3個
アルミホイル

mL=cc

- 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、ラップをせずに庫内中央に置く。**【レンジ】**を押し、**600W**にして**【回転つまみ】**で約**6分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押す。途中、残り時間が約**4分30秒**と約**2分30秒**のときに取り出して混ぜ、**【スタート】**を押して加熱をする。
※加熱途中に取り出す場合は、**【リセット】**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。

- 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と、膜が張りません。

- 大きめ(直径20cm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1/3を入れてラップをせずに庫内中央に置く。**【レンジ】**を押し、**600W**にして**【回転つまみ】**で約**3分**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。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかりと練ってから、**【レンジ】**を押し、**500W**にして**【回転つまみ】**で**40～50秒**に合わせ、**【スタート】**を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。

- 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。

- 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。

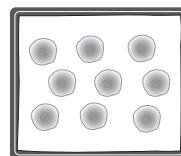
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



- 予熱する。(付属品・食品は入れません)**【オープン】**を2度押して、**温度キー**で**200℃**に合わせ、**【スタート】**を押す。

- 角皿にアルミホイルを敷く。

- 生地を直径1cm丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、図のように角皿に9個に絞り出す。



- 予熱が完了すれば、**8**の生地に霧を吹いて下段に入れる。**【回転つまみ】**で約**30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。

- 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。

スチームメニュー 18 ロールパンのポイント

- 加熱の種類……オープン加熱(目安時間…予熱約10分、焼き上げ約16分)
- できるメニュー……ロールパン
 - スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れて「スチームカップポジション」に置き、予熱をしてから食品を入れます。食品を入れるタイミング(予熱完了時)を、音でお知らせします。

ロールパン

スチームメニュー

18 ロールパン

付属品

スチーム
カップを
庫内右奥に
下段

材料 (9個分)

mL=cc

パン生地

ドリュール

強力粉 ……210g
 砂糖 ……大さじ2
 塩 ……小さじ1/2
 ドライイースト ……小さじ1(3g)
 牛乳(室温のもの) ……110mL
 溶き卵 ……M1/2個分
 バター ……40g

(溶き卵 ……M1/4個分
 塩 ……少々)

- 1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、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 角皿を下段に入れ、4をのせる。**オープン**を押して温度キーで40℃に合わせ、**回転つまみ**で40～50分に合わせ、**スタート**を押して、1次発酵をする。



ポイント

1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。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 角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。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。
- 10 生地に霧を吹いて角皿を下段に入れる。**オープン**を押して温度キーで40℃に合わせ、**回転つまみ**で30～40分に合わせ、**スタート**を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。



ポイント

2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。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 2次発酵後、パンの表面にドリュールをぬる。
- 12 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**回転つまみ**でロールパンのメニュー番号18に合わせ、**スタート**を押して予熱をする。(角皿、食品は入れません)
- 13 予熱が完了すれば、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに11を下段に入れ、**スタート**を押す。

■手動でするときは…

オープン 210℃で予熱後、約16分

※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップを入れて予熱します。

スチームメニュー 19 ピザのポイント

●加熱の種類……………オープン加熱(目安時間…予熱約15分、焼き上げ約17分)

●できるメニュー……………手作りのピザ

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

■ご注意 クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

ピザ

スチームメニュー
19 ピザ

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に
下段



材料 (直径24cmのピザ1枚分)	mL=cc
ピザ生地	トッピング
強力粉……………80g	ピザソース(市販のもの)……………適量
薄力粉……………40g	サラミソーセージ(薄切り)……………15枚
砂糖……………小さじ2/3	玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
塩……………小さじ1/3	ピーマン(薄切り)……………1個
ドライイースト……………小さじ1/2(1.5g)	マッシュルーム
水……………70mL	(スライス・缶詰)……………40g
サラダ油……………大さじ1/2	ピザ用チーズ……………100g
	クッキングシート

- 材料表の材料でロールパン(52ページ)の1~7と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに10分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を直径24cmの円形にのばし、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。
- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[回転つまみ] でピザのメニュー番号19に合わせ、
[スタート] を押して予熱する。
(角皿・食品は入れません)

- 2の生地にピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント

サラミは焦げやすいので、チーズを上のにのせるとよいでしょう。

- 予熱が完了すれば、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに4を下段に入れ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…

[オープン] 250℃で予熱後17分

※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップを入れて、予熱します。

市販のピザ(冷蔵・冷凍)

ヘルシースチームメニュー
26 スチーム予湿

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に

スチームメニュー
20 ピザ
(冷蔵・冷凍)

付属品
スチーム
カップを
庫内右奥に
下段

- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[回転つまみ] でスチーム予湿のメニュー番号26に合わせ、[スタート] を押す。
(角皿・食品は入れません)

■ご注意・レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

■手動でするときは…

[レンジ] 600Wで約2分

- スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐにピザをのせた角皿を下段に入れる。
[回転つまみ] でピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号20に合わせ、[スタート] を押す。
ただし、直径15cmの冷蔵ピザは30秒以内に仕上がりキーの [弱] を押す。

材料(市販のピザ1枚)	自動加熱	仕上がりキー	目安時間	手動でするときは
冷蔵ピザ 直径15cm	ピザ(冷蔵・冷凍)の メニュー番号20に 合わせる。	[弱]	13分	[オープン] 250℃ 予熱なし
直径22cm		—	15分	12~14分
冷凍ピザ 直径15cm				14~16分

※食品メーカーや中身の材料などにより仕上がり異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

下記の食品を加熱するときは、注意してください。

操作方法 (27,30ページ)

ご注意

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

あため

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。

(mL=cc)

メニュー	ラップ	分量	目安時間	メニュー	ラップ	分量	目安時間
煮物	常温・冷蔵 —	200g	約1分20秒	中華まん	常温・冷蔵 冷凍	○ 1個(120g)	40~50秒 約2分
(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 冷凍	○	1人分(200g) 約1分30秒 約5分30秒	まんじゅう	常温・冷蔵 冷凍	— 1個 (50~100g)	10~20秒 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) 約4分
ごはん	常温・冷蔵 冷凍	— ○	1杯(150g) 約1分10秒 約2分20秒	(コツ) 必ず皿にのせて加熱する。 具の種類によって、加熱時間が異なるので、レンジ200Wで様子を見ながら加熱する。			
焼きそば/パグティ	常温・冷蔵	—	1皿(200g)	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	1人分(500g) 約2分
ハンバーグ	常温・冷蔵 冷凍	— ○	2個(180g) 約1分20秒 約4分10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)	ミックスベタブル	冷凍	○	100g 約3分20秒
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍	— ○	5個(70g) 約1分 約3分30秒	里も・かぼちゃ	冷凍	○	500g 約10分
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵 冷凍	— ○	1人分(250g) 約1分40秒 約4分30秒	牛乳	冷蔵	—	1杯(200mL) 約1分30秒
				酒	常温	—	1杯(180mL) 約1分

トースト

グリル で加熱します。

角皿に並べ上段に入れます。ラップはしません。

種類	分量	目安時間
食パン (常温・6枚切り)	1枚	4分~5分 (途中、約3分で裏返す)
	2枚	4分30秒~5分30秒 (途中、3分~3分30秒で裏返す)

その他

レンジ 200Wで加熱します。

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

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

野菜をゆでる

レンジ 600Wで加熱します。

必ずラップをします。

素材	分量	目安時間
根菜	じゃがいも さつまいも	150g 約3分50秒
	にんじん	200g 約5分
	(コツ) 野菜が浸かるぐらいの水 (1カップ)を加えて加熱する。	
	だいこん	400g 約6分30秒
葉菜 / 花菜	ほうれん草	200g 約2分
	ブロッコリー	200g 約2分
	アスパラガス	100g 約1分20秒
かぼちゃ	400g	約3分30秒

お手入れをする



警告

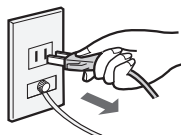


必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

本体(内側・外側)

固く絞ったふきんですぐに水拭きをする

庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。

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

庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、
カラ焼きをします。(14ページ)



操作部

ご注意

- スプレー式の洗剤を直接かけない。
(液が浸透し、故障の原因)

庫内・フラットテーブル・ドアの内側

ご注意

- 食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない。
(発煙・発火・火花の原因)

フラットテーブル

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

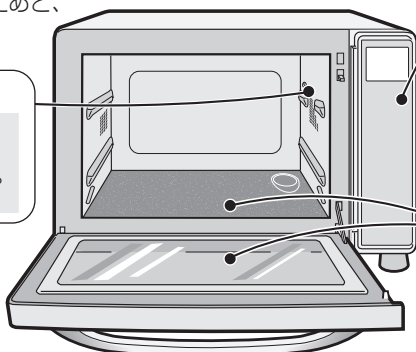


クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

庫内側面の穴

ご注意

- 衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

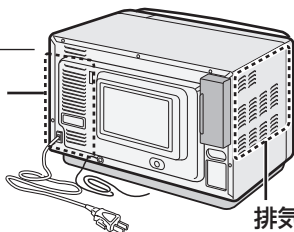


吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

(換気できずに、故障・火災のおそれ)

吸気口



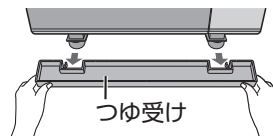
排気口

付属品(角皿(ホーロー)・スチームカップ・つゆ受け)

傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させる

- 汚れが取れにくいときは浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。(食器洗い乾燥機には入れないでください)
- 角皿のみ、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)が使えます。浸け置き後にこすったあと、よくすすいでください。

つゆ受けのはずしかた・付けかた



つゆ受け

- 両端を持ち、水平に引き出す・差し込む
- 忘れずに取り付けましょう。

故障かな？

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 ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	● 製品内部を冷却するために、ファンの回転をコントロールしているためです。回転終了後も最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ [レンジ]を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、 とりけし を押すと解除されます。	11
	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・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。	—
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り「  」表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)	14
	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時、オープン、グリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって赤熱のしかたが異なります。	—
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● 庫内灯 を押すと点灯しますが、 オープン の発酵、 26 スチーム予湿 のときは、点灯しません。	10
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。	—
	煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	14 55
	火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 角皿、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか？ ● 食品カスなどが付着していませんか？	12~13 55
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
	カラ焼きができない。 (時間設定ができない)	● 「予熱」表示が出ていませんか？ とりけし を押し、 オープン を1度押してください。	14

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	● 素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？ 【解凍】のとき、 ● 食器にのせたり、発泡トレーのまま加熱していませんか？ ● ラップに包んでいませんか？	— 20 —
飲み物が熱くなりすぎる。	● 【1 牛乳・酒】で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ (牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？	— — 21
オープン・グリル加熱で、 ・焦げ目がつかない。 ・うまく仕上がらない。	● メニューに合わせて角皿を上段または下段にのせていますか？ ● コンセントは単独で使っていますか？ 延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。 また、危険です。	— 4
市販の料理ブックや他の製品のオープンメニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。 ただし、オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件では焼けないことがあります。	—

こんな表示が出たら	エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。
 庫内が高温のため使用できません。	● 「U04」表示が消えると使用できます。 「U04」表示中は、【解凍】、【発酵】、【スチームあたため】は使えませんが、【とりけし】を押すと他の加熱は使えます。
 製品が故障している場合があります。 (交互に表示)	● 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口にて、表示の内容(【C】番号)をご連絡ください。(59ページ) 888 の表示と交互に点灯します。
 庫内が高温のときにお知らせします。	● 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。 フラットテーブルなどやけどにご注意ください。冷めると消灯します。 (エラー音は鳴りません)
 デモ表示になっているため加熱ができません。	● 【とりけし】を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。 「D」が消え、「0」表示になると使えます。 ※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。 (自動的に表示が動きます)(エラー音は鳴りません)

故障かな？

保証とアフターサービス(よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

1 「故障かな?」(56～57ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

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

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

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日

販売店名

年 月 日 電話() —

保証期間中

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

保証期間が過ぎているときは

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

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

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

保証書(別添)

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

- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。

〔ただし、マグネトロンのみ2年間です。〕

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

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

補修用性能部品の保有期間

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

愛情点検



長年ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れると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、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。



メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

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



使用方法のご相談など【お客様相談センター】 おかけ間違いのないようにご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 078 - 178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

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



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

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

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

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

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

北海道	●札幌 011-641-4685 〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17	中部	●静岡 054-344-5781 〒424-0067 静岡市清水区鳥坂1170-1	近畿	●大阪 06-6794-5611 〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
	●仙台 022-288-9142 〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27		●名古屋 052-332-2623 〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5		●広島 082-874-8149 〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4
東北	●宇都宮 028-637-1179 〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41	中国	●金沢 076-249-2434 〒921-8801 野々市市御経塚4-103	四国	●高松 087-823-4901 〒760-0065 高松市朝日町6-2-8
	●東京都 03-5855-0432 〒114-0012 北区田端新町2-2-12		●京都 075-672-2378 〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48		●福岡 092-572-4652 〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1
関東	●横浜 045-753-4647 〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23	近畿	●神戸 078-452-7009 〒658-0025 神戸市東灘区魚崎南町4-12-6	九州	●那覇 098-861-0866 〒900-0002 那覇市曙2-10-1
				沖縄	

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2013.02)

仕 様

電 源		交流 100V 50-60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	730W	
オープン	定格消費電力	1,430W	
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃)・110～250℃※2	
外形寸法※3		幅500mm×奥行380mm×高さ345mm	
庫内有効寸法		幅320mm×奥行290mm×高さ225mm	
質 量		約13kg	
角 皿		335mm×285mm	
電源コードの長さ		約1.4m	
区 分 名		B	
電子レンジ機能の年間消費電力量		53.5kWh/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		15.0kWh/年	年間消費電力量 68.5kWh/年

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り換わります。

※2 このオープンレンジの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380mm、奥行265mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面5cm以上、空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「故障かな?」(56～57ページ)をご確認ください。



メールでのお問い合わせなど
【シャープサポートページ】

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



使用方法のご相談など
【お客様相談センター】

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル
 0120-078-178

携帯電話からは、ナビダイヤル
 0570-550-449



修理のご相談など
【修理相談センター】

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル
 0120-02-4649

携帯電話からは、ナビダイヤル
 0570-550-447

※非通知設定の電話は、最初に「186」をつけておかけください。詳しくは、クックブック(取扱説明編)59ページをご覧ください。

シャープ株式会社

本

健康・環境システム事業本部

社

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



Printed in Thailand
SF8Aシリーズ
TCADCB140WRRZ 14B- (TH) ⑤