

SHARP®

オーブンレンジ **家庭用**

アールイー エスバイ

形名 **RE-SV27**

業務用として使用しないでください。



COOK BOOK

クックブック

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編/料理編)をよくお読みのうえ、
正しくお使いください。
ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

もくじ

料理編

カタログなどに記載の自動メニュー数17メニューとは、自動加熱(1サククリ解凍・全解凍、2トースト、3牛乳・酒、4ゆで野菜の〔葉菜・根菜〕、5カラッとフライ)の8メニューともくじのメニュー名に(自動)と記している7メニューとを合わせた数です。

お総菜



ページ

- マカロニグラタン(自動)…………… 24
- 市販の冷凍グラタン…………… 24
- なすとトマトのグラタン(自動)…… 25
- ドリア(自動)…………… 25
- 自動メニュー キー
6 グラタン のポイント…………… 24
- ハンバーグ…………… 26
- 焼きとり…………… 26
- 海の幸のホイル焼き…………… 27
- ぶりの照り焼き…………… 27
- ポテトコロケ…………… 27
- 山菜おこわ…………… 28
- 赤飯…………… 28
- 茶わん蒸し…………… 28
- もち…………… 29
- あさりの酒蒸し…………… 29
- 焼きなす…………… 29

お菓子



ページ

- お菓子作りのコツとポイント…………… 31
- スポンジケーキ(自動)…………… 30
- チョコレートケーキ(自動)…………… 31
- 自動メニュー キー
7 ケーキ のポイント…………… 31
- パウンドケーキ(自動)…………… 32
- 紅茶のパウンドケーキ(自動)…… 32
- ロールケーキ(バニラ)…………… 33
- (ココア・抹茶)…………… 40
- 型抜きクッキー…………… 40
- シュークリーム…………… 34
- プリン…………… 35
- やきいも(自動)…………… 35
- ベイクドポテト(自動)…………… 35
- 自動メニュー キー
8 やきいも のポイント…………… 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・梅かつお)…… 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)

取扱説明編

	ページ		ページ
安全上のご注意	4 ~ 7	操作部の説明	8
大切なことが書いてあります。 必ず、お守りください。		電源を入れて、カラ焼きをしてください	9
まず、初めにやっていただきたいこと！		各部のなまえと付属品	10
		加熱のしくみ	11
		調理のときのお願い	12
		使える容器 使えない容器にご注意を	13

自動加熱キーの操作方法

あたため キー	14
あたための調理例	15
1 サックリ解凍 キー	16
(全解凍)	
2 トースト キー	17

自動メニューキー

3 牛乳・酒	18
4 ゆで野菜	19
5 カラッとフライ	20
● 6 グラタン(コツとポイント)	24
● 7 ケーキ (コツとポイント)	31
● 8 やきいも(コツとポイント)	35
9 お手軽クリーン	21

手動加熱キーの操作方法

お弁当冷凍食品 キー	21
レンジ キー	22
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	23
発酵の操作方法	23

加熱早見表	38
手動で加熱するときの目安時間 (あたため・ゆで野菜)	

お手入れ	39
故障かな?	40 ~ 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

お知らせ音(加熱終了音など)の消しかた

出力切替

レンジ

- 手動 **レンジ** キーを4秒間押します。(ピピッと鳴ります)
- 鳴らすときには、設定時と同じ操作をします。(ピッと鳴ります)
操作後は、**とりけし** キーを押してゼロ表示にしてください。

お知らせ音を消した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
キーの操作音・オープン予熱完了音・加熱終了音が鳴りませんが、エラー時の音は鳴ります。

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

- 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。



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。



分解禁止

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

- アンペア 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。



必ず実施

- 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。



必ず実施

- 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。



プラグを抜く

- 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。



禁止

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 加熱時間は、控えめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、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、[18ページ](#)を参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することがあります。

■ 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。



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。



分解禁止

分解や修理改造の禁止を表しています。



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

しなければならないことを表しています。



接触禁止

触れてはいけないことを表しています。

● 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。



禁止

● 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。



禁止

● 電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない



禁止

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。

- アースを確実に取り付け
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。

アース専用端子



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(別売り)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。

- 設定場所の変更や、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」 「くらしのアドバイス」 「電子レンジ」

■ 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

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。

お料理するとき

- 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)  禁止
 - 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。加熱時間の目安は、[18ページ](#)を参照してください。
 - 油脂分の多いもの (牛乳・生クリームなど)
 - お酒・コーヒーなど

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。  禁止

- 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。  禁止

- 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。  禁止

- 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。  禁止

- 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

- 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。  禁止

- 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。  必ず実施

- 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。  必ず実施

- 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。  必ず実施

- 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。  必ず実施

- 卵は、割りほぐしてから加熱する
ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。  必ず実施

- 庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
電波漏れによる障害が起こることがあります。  禁止

- 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。  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。



禁止

- 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)の状態では加熱しないでください。



禁止

- 本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない
過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。



禁止

- 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。



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。



接触禁止

- 電子レンジが転倒・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。(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)



必ず実施

- 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。



プラグを抜く

庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない



禁止

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。

壁との間をあける

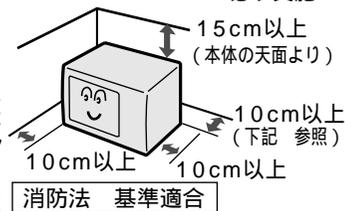
(吸気口・排気口をふさがない) **10ページ**

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、背面の凸部が一番飛び出しているところより9cm以上)



必ず実施



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、天后面・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。

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。

操作部の説明

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

自動加熱キー (1 ~ 9)

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。
3 ~ 9は、**自動メニュー**キーを押し換えて設定します。

あたため・スタート キー

あたためを自動するときや、手動加熱の加熱スタートをするときに使います。

とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちが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。

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。

手動加熱

レンジ・オープン・トースター/グリル キー

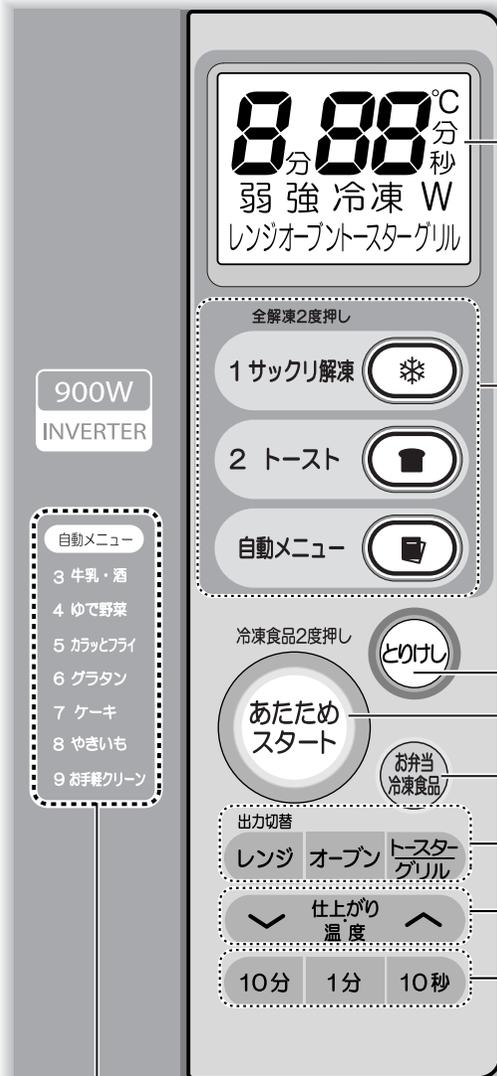
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

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。

時間合わせキー

手動加熱の時間合わせに使います。



自動メニューキーを押して調理できるメニューです。

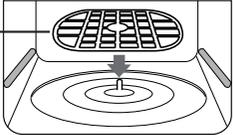
電源を入れて、カラ焼きをしてください

オープン加熱200 で20分加熱します

ご購入後は、庫内に付着している油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。
 カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
 そのため、調理前にカラ焼きをおすすめします。
 カラ焼きをするときは、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。

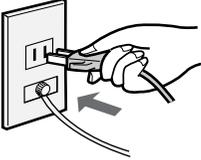
電源を入れる

1 回転網を庫内にセットし、
ドアを閉める



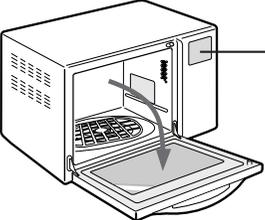
●回転網は、常にセットしておきます。
 回転網は、横向きでなくても支障ありません。無理に回さないでください。

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)

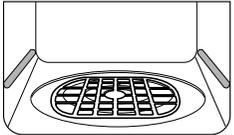


電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- 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、製品庫内を冷やすためにファンが回転し、電源が切れるまで最大10分程度かかります。

カラ焼きをする

1 回転網のみ庫内にセットし、
ドアを閉める

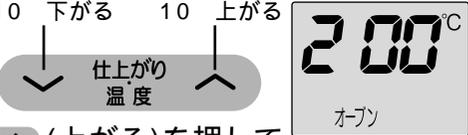


2 オープン を押す



●初め、170 を表示。

3 10 下がる 10 上がる



仕上がり温度
 ▲ (上がる) を押して
 加熱温度(200)を合わせる

4 10分 を2度押して
加熱時間(20分)を
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。

加熱終了



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。

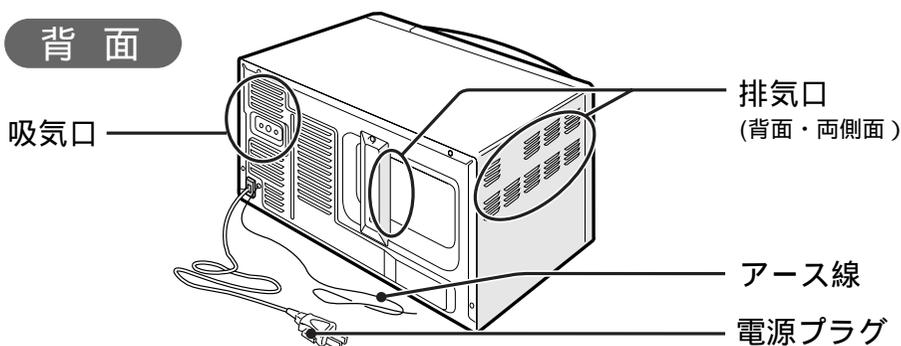
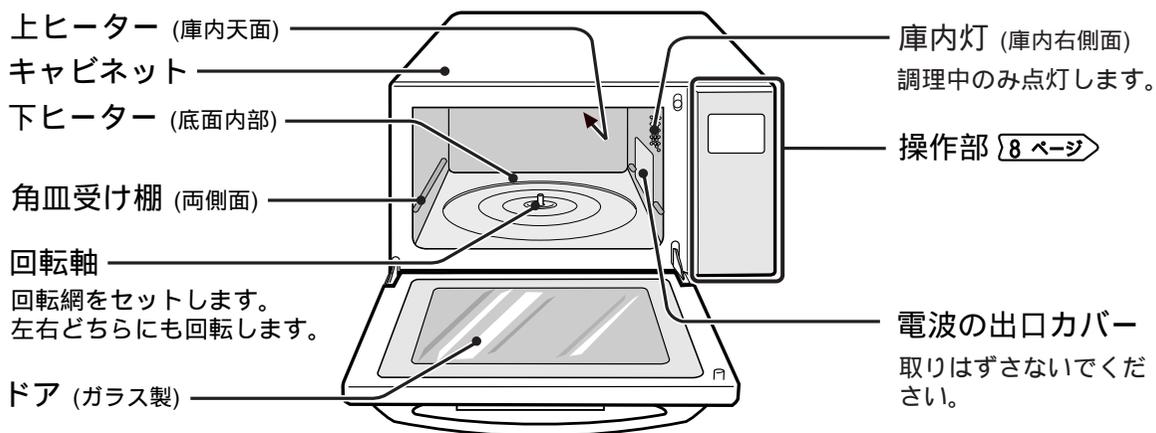
20分後、カラ焼き終了

●「カラ焼きをする」で操作を間違えたときは、**とりけし** キーを押して操作「2」からやり直してください。

初めてお使いのとき

操作部の説明/電源を入れて、カラ焼きをしてください

各部のなまえと付属品

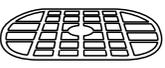


回転軸部分・電波の出口カバーについてのご注意 必ずお守りください。

食品カスが付着したままで使用すると、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**

付属品 (各1)

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)

<p>回転網</p>  <p>常に庫内にセットしておきます。</p>	<p>角皿</p>  <p>オープン加熱やグリル加熱のときに角皿受け棚にのせて使います。 自動加熱やレンジ加熱では、火花が飛んだりするおそれがありますので使用しないでください。 中央部は、反り防止のために少し高くしています。</p>
<p>丸皿</p>  <p>陶器製です。 落としたり、ぶつかけたりしないでください。</p>	<p>丸皿と角皿は、同時に入れて加熱しないでください。 加熱により使用する付属品が異なります。 使いかたを誤ると製品が故障するおそれがあります。 このクックブックに記載している使いかたをお守りください。</p> <p>●熱くなった庫内の付属品など食品の出し入れ時には、市販のミトンやふきんなどをお使いください。</p>
<p>印刷物付属品 ●クックブック(取扱説明編・料理編) ●保証書</p>	

加熱のしくみ

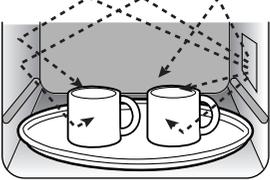
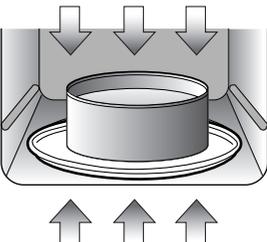
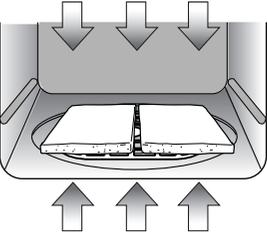
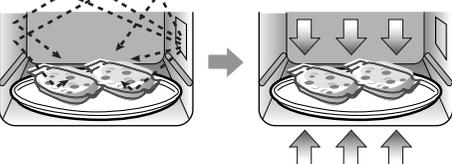
上ヒーターの赤熱について (レンジ加熱以外)

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。

初めてお使いのとき

各部のなまえと付属品 / 加熱のしくみ

<p>レンジ加熱</p>	<p>自動... あたため、1 サックリ解凍、自動メニューキー (3 牛乳・酒、4 ゆで野菜、9 お手軽クリーン) 手動... お弁当冷凍食品 キー、レンジ キー</p>  <p>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)</p> <p>コツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>オーブン加熱</p>	<p>自動... 自動メニュー キー (7 ケーキ)、手動... オープン キー (発酵)</p>  <p>上下にある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。</p> <p>コツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 発酵は、庫内を冷ましてから、オープン温度40 に設定しておこないます。
<p>トースター加熱</p>	<p>自動... 2 トースト キー、手動... トースター キー</p>  <p>上下にあるヒーターからの強い熱で、外はパリッと中は、ふっくら焼き上げます。</p> <p>コツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>グリル加熱</p>	<p>手動... グリル キー</p>  <p>上にあるヒーターからの強い熱で焦げ目を付け、焼き上げます。</p> <p>コツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 焼き魚などをするときには、角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) ● 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。
<p>組み合わせ加熱</p>	<p>自動... 自動メニュー キー (5 カラッとフライ、6 グラタン、8 やきいも)</p>  <p>レンジ加熱とヒーター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)</p>

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

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 付属品の使用は、このクックブックの記載どおりにお使いください。
- 容器は、加熱に合った材質の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。

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（電波加熱）

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。

角皿・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。

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て

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。

19 ページ

オープン・トースター・グリル加熱のとき（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

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。

上手に「1 サックリ解凍」キーを使うための冷凍方法

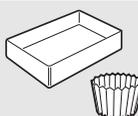
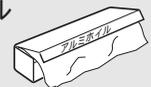
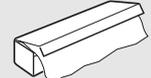
- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- 1回分(200～300g)ずつに分けます。かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- 「1 サックリ解凍」のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、「あたため」キーで加熱します。

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。

容器の種類	加熱の種類	レンジ (電波)	組み合わせ 加熱	オープン・トースター・グリル (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シート 	○	• 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。			

初めてお使いのとき

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、丸皿の中央に置きます。
食器が軽いとぬるめに仕上がります。

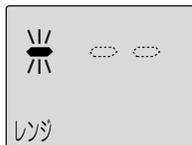
使う付属品
丸皿
回転網



1

冷凍食品2度押し

あたためスタート を押す



レンジ

冷凍食品のときは

冷凍食品2度押し

あたためスタート を2度押す



レンジ 冷凍 点灯

加熱終了

加熱

終了音
ピー

食品を取り出す

- 約30秒後に残り時間を表示。
- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは **あたため** キーを押します。

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、必ず仕上がりにキーを押すものがあります。 [5ページ](#)

弱め...ぬるめにするとき 強め...あつめにするとき
量が少ないとき

あたため キーを押した後(丸皿が1回転する間)に仕上がりにキーを押します。

「強」または、「弱」を表示します。



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** キー (5 カラッとフライ) を使うと上手にできます。

[20ページ](#)

ご注意

- 発泡トレイ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)

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 ... **自動メニュー** キー (3 牛乳・酒) で加熱します。 [18ページ](#)
- あんまん・肉まん・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](#)
- パン類のあたため
ロールパン2個(1個30g) 3~4分
手動 **トースター** キーで加熱します。 [22ページ](#)

あたための調理例

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 [12ページ](#)

●手で加熱するときの目安時間 [38ページ](#)

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。

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。

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。

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](#)

フライは、[\[自動メニュー\]](#)キー(5 カラッとフライ)で加熱するとカラッと仕上がります。

[20ページ](#)

焼きとり

分量：2～15本(約380g)

スタート直後： (弱め)

ピラフ・焼きめし

分量：約100g～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。

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。

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。残り時間が出るので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。

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)

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。

[19ページ](#)

使いかた(自動加熱)

あたため
キー

自動加熱

肉や魚を解凍するときに

「上手に1 サックリ解凍」キーを使うための冷凍方法」もあわせてお読みください。

12ページ

1 サックリ解凍 キー (全解凍は、2度押し)

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、のせないでください。
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。

1 全解凍2度押し
1 サックリ解凍  を押す

1-1
レンジ

全解凍のときは
全解凍2度押し
1 サックリ解凍  を2度
押す

1-2
レンジ

加熱終了

加熱  ● 約30秒後に残り時間を表示。
終了音
ビー

食品を取り出す

ポイント

▶ 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1度押し…表示 1-1

使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するときに使います。まとめ買いした肉(ひき肉・薄切り肉)を小分けして使うのに便利です。

▶ 解凍後、すぐに調理するときは(全解凍)

1 サックリ解凍 キー2度押し…表示 1-2

焼いたり、煮たり、フライに用いたりする素材に向いています。

- 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・大きさにそろえましょう。
- 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

仕上りの調節

素材や使いみちに応じて必ず、仕上がりキーを押すものがあります。

素材別のコツをご覧ください。

1 サックリ解凍 キーを押した後(丸皿が1回転する間)に仕上がりキーを押します。
「強」または、「弱」を表示します。



● 一度に解凍できる分量... 1-1 サックリ解凍 [300 ~ 500g] ・ 1-2 全解凍 [100 ~ 1000g]

肉類	操作	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
	キー1度押し 表示 1-1 (1 サックリ解凍)		必要分だけ切り分けるとき。 かたまり肉のときは、仕上がりキーの  (強め) を押す。		
キー2度押し 表示 1-2 (全解凍)		解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。 仕上がりキーの  (強め) を押す。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚介類	操作	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚	
	キー1度押し 表示 1-1 (1 サックリ解凍)	必要分だけ切り分けるとき。 まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、仕上がりキーの  (強め) を押す。			
キー2度押し 表示 1-2 (全解凍)		解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。 一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。	
		仕上がりキーの  (弱め) を押す。			

ご注意

- 食器には、絶対のせないでください。煮えすぎて失敗す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。火花が出て本体を傷めたりします。
- 庫内が高温のときは、スタートしません。「U 04」を表示します。[41ページ](#)

- 1 サックリ解凍 キーを使って切り分けた後、再冷凍する分は、きつちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。

2 トースト キー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 12ページ

準備

食品を入れて
ドアを閉める



置きかた

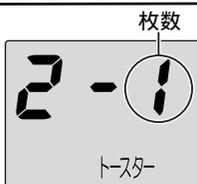
1枚焼くときは、片側に置きます。
2枚焼くときは、一列に並べます。

食パンが庫内壁面に触れないように、中央に寄せます。

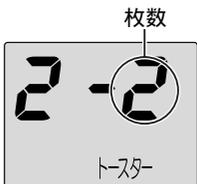
1



を押す



2枚焼くときは



加熱終了

加熱

● 約30秒後に残り時間を表示。

終了音
ビー

食品を取り出す

仕上がりの調節

- お好みの焼き色に調節できます。
- 冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず仕上がりキーの **ハ** (強め) を押します。
弱め...薄めにするとき 強め...冷凍パンのとき
濃いめにするとき

2 トースト キーを押した後(回転網が1回転する間)に仕上がりキーを押します。

「強」または、「弱」を表示します。

弱め

強め

仕上がり
温度

ポイント

- 一度に6枚切り食パンが2枚(常温、冷凍もの)まで焼けます。

ご注意

- プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。
- バターをぬった食パンは焼かないでください。バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。
- 冷凍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。

お願い

- パン類のあたためは、手動**トースター**キーで、様子を見ながら加熱します。22ページ ロールパン2個(1個30g)で、3~4分です。

手動で加熱するときの目安時間

手動**トースター**キーで加熱します。

食パン	常温もの6枚切りするとき
1枚	約5分10秒~5分30秒
2枚	約6分



ピザトーストは、手動**トースター**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

トーストによく合うかんたん一品

いり卵



キー	使う付属品
手動 レンジ 900W	

材料(1人分)80kcal

- 卵..... M1個
- ④牛乳..... 大さじ1
- 塩、こしょう... 各少々

- 1 耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、④を加えて混ぜ合わせる。
- 2 ふたをせずに丸皿の中央に置く。
手動**レンジ**キー900Wで40~50秒加熱する。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 **必ず実施** しない。(破裂してやけどをすることがあります)

使いかた(自動加熱)

1 サックリ解凍
キー / 2 トースト
キー

3 牛乳・酒

自動メニュー キーで設定します。

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 自動メニュー を **3** レンジ 押して3に合わせる

2 あたためスタート を押す

酒のかんをするときは、スタート後、仕上がりキー (弱め) を押す。
下記参照

加熱終了

加熱 ● 約30秒後に残り時間を表示。

終了音
ピー

食品を取り出す

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 (弱め) を押します。「弱」が点灯
仕上がりを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。
- 牛乳の仕上がりを調節するときは
強め...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
弱め...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

加熱スタート後(丸皿が1回転する間)に仕上がりキーを押します。

「強」または、「弱」を表示します。



ポイント

- 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。

基準分量は、牛乳200mL/酒180mL

1mL = 1cc

	牛乳(コーヒー)	酒
基準分量 ()内は、 コーヒー	200mL (150mL)	180mL
加熱前の 基準温度 ()内は、 コーヒー	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。

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~4杯(本)まで。
- 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)

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。
- 牛乳ピ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。少な過ぎると沸とうすることがあります。

手動で加熱するときの目安時間

手動 レンジ キー900Wで加熱します。

牛乳(冷蔵もの) / 1杯(200mL)	約1分20秒
酒 (常温もの) / 1杯(180mL)	約50秒

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。

4 ゆで野菜

自動メニュー キーで設定します。

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
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。



使う付属品
丸皿
回転網

1 自動メニュー を 4 に合わせる

2 あたためスタート を押す

葉菜類のときは、スタート後、仕上がりキーの ▽ (弱め) を押す。
下記参照

加熱終了

加熱 ● 約30秒後に残り時間を表示。

終了音
食品を取り出す

仕上がりの調節

- 葉菜類は、必ず仕上がりキーの ▽ (弱め) を押します。「弱」が点灯
素材別のコツをご覧ください。

加熱スタート後(丸皿が1回転する間)に仕上がりキーを押します。
「強」または、「弱」を表示します。

弱め 強め

↓ ↑

仕上がり温度

ポイント

- 一度に加熱できる分量は根菜類：100～1000gまで。(にんじん、ごぼうは400gまで)
葉菜類/花果菜類：100～400gまで。
(ほうれん草は、300gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は加熱前や後にアク抜きをします。
- 容器に入れるときは、手動 レンジ キーで加熱します。
- 根菜類と葉菜類/花果菜類は調理のしかたが異なります。

根菜類 (じゃがいも・さつまいもなど)

丸ごとゆでるとき

- 丸皿の中央をさけて置く。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。



切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。



葉菜類/花果菜類 (ほうれん草など)

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。



- 葉と茎を交互に重ねてラップする。



- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。



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、ひたひたの水に浸けて加熱します。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
手動 レンジ キー900W 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。
食品が焦げることがあります。特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると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

素材別のコツ

素材名		仕上がりキー	コツ
根菜類	にんじん・だいこん	—	大きさをそろえる。
葉菜類/花果菜類	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	▽ (弱め) を押す	太い芯はあらかじめそいでおく。 小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。 根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。 大きさをそろえる。

自動メニュー

キーの使いかた

使いかた (自動加熱)

(3牛乳・酒、4ゆで野菜)

自動加熱

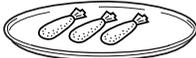
フライ類をあたためるときに

5 カラッとフライ

自動メニュー キーで設定します。お読みください。[12ページ](#)

「調理のときのお願い」もあわせて

使える容器 (組み合わせ加熱) [13ページ](#)

準備	<p>食品を入れて ドアを閉める</p>  <p>使う付属品 丸皿 回転網</p>  <p>置きかた 丸皿に直接等間隔に並べるか、細かいものは 広げます。 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。</p>
1	<p>自動メニュー  を</p> <p>押して5に合わせる (常温・冷蔵ものとき)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">5</p> <p>レンジ トースター</p> </div>
2	<p> を押す</p>
加熱終了	<p>加熱 ↓ ● 加熱途中に残り時間を表示。</p> <p> 終了音 ピー 食品を取り出す</p>

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加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

- 一度に加熱できる分量は、50～300gまで。
(1個25～100gのもの)
- 直接、丸皿にのせます。
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。
- 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。
上記の冷凍ものは、手動で加熱します。
分量150gの場合
手動 [レンジ](#) キーで900Wで約1分加熱後、
手動 [トースター](#) キーで7～8分

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。
- アルミホイルを敷くと火花が飛び、故障の原因になります。

お願い

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。

常温・冷蔵もの

<p>調理済フライ</p>  <p>分量：100g ● 丸皿に等間隔に並べる</p>	<p>フライドポテト</p>  <p>分量：120g ● 丸皿に広げる</p>
<p>手動で加熱するときの目安時間</p> <p>手動 レンジ キー 900Wで約10秒加熱後、 手動 トースター キーで6～7分</p>	

自動加熱 庫内のお手入れをするときに

9 お手軽クリーン

使える容器 (レンジ加熱) [13ページ](#)

準備 広口の容器(どんぶりなど)に100mLの水を入れて丸皿の中央に置き、ドアを閉める



使う付属品
丸皿
回転網

1 自動メニュー  を押し、9に合わせる

2  を押す

加熱終了

加熱 ● 沸騰後、残り時間を表示。

終了音 ビー

必ず、加熱終了音が鳴ってからドアを開けてください。

ポイント

スチーム効果で庫内の汚れを取れやすくします。庫内が高温の状態でおこなうと蒸気の発生が少なくなり上手にできません。

ご注意

- 沸騰後、2分弱で加熱は停止しますが、加熱終了音が鳴るまでドアを開けないでください。蒸気で庫内を蒸らします
- 庫内の熱くなった容器を取り出すときは、やけどをしないようご注意ください。沸騰直後の容器に振動を与えると湯が飛び散ることがあり危険です。
- 庫内温度が高温のときは、スタートしません。表示部「U 04」が表示してお知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましてみましょう。表示が消えれば使えます。

手動加熱 (レンジ加熱500W)

お弁当冷凍食品 キー

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
回転網

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  を押し、加熱時間を合わせる

50秒

● 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

加熱終了

加熱

終了音 ビー 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。

自動メニュー

キーの使いかた (5カラットとフライ) (9 お手軽クリーン)

使いかた (自動加熱)

使いかた (手動加熱)

お弁当冷凍食品 キー

手動加熱

ご自分で加熱の種類を決めて、調理するときにお使いください。

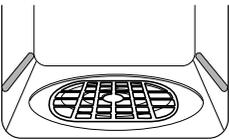
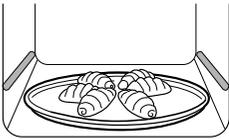
レンジキー・トースター/グリルキー

	レンジ加熱のとき	トースター加熱のとき	グリル加熱のとき	
準備	<p>食品を入れてドアを閉める</p> <p>使う付属品 丸皿 回転網</p> <p>角皿は、使いません。</p>	<p>使う付属品 回転網</p> <p>フライ類の加熱時や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。</p>	<p>使う付属品 角皿 回転網</p> <p>角皿は、角皿受け棚にのせます。 手作りのグラタンを焼くときは、丸皿を使います。</p>	
1	<p>出力切替 レンジ を押す</p> <p>W数(出力)を変更するときは</p> <ul style="list-style-type: none"> ●初め、900Wを表示します。押すごとに出力が切り換わります。 <p>▶ 900W 600W 500W 200W</p>	<p>トースター/グリル を1度押す</p>	<p>トースター/グリル を2度押す</p>	
2	<p>10分 1分 10秒 を押して加熱時間を合わせる</p> <p>例 トースター加熱5分のとき[1分]キーを5度押す。</p> <p>最大加熱時間 レンジのとき ●900W・600W・500W...30分 ●200W...99分 トースター・グリルのとき ●30分</p>			
3	<p>あたためスタート を押す</p> <p>加熱</p> <ul style="list-style-type: none"> ●残り時間を表示。 <p>加熱終了</p> <p>終了音ビー 食品を取り出す</p>			<p>グリル加熱時の食品の置きかたについて 食品は、角皿の後ろ半分のにせます。</p> <p>アルミホイル</p> <p>↑ 奥</p>

手動加熱

オープンキー

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。「U 04」を表示します。 [41ページ](#)

予熱をする		焼き上げる	
準備	回転網だけをセットしドアを閉める  使う付属品 回転網	準備	丸皿と食品を入れ、ドアを閉める  使う付属品 丸皿 回転網
1	オープン を押す ●初め、170 を表示。 		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。 メニューによって角皿を使うことがあります。この場合、加熱途中で一度、角皿の前後を入れ替えてください。
2	10 下がる 10 上がる  を押して 加熱温度を合わせる  ●例 180 のとき 加熱温度設定範囲 40 (発酵するとき) 110 ~ 250 (10 刻み)	4	10分 1分 10秒 を押して 加熱時間を合わせる ●例 20分のとき 10分 キーを 2度押す。  最大加熱時間 99分
3	あたためスタート を押す  ↓ 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  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)	5	あたためスタート を押す  ↓ 加熱 ●残り時間を表示。 終了音 ビー 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。

レンジキー・トースター/グリルキー

使いかた(手動加熱)

オープンキー(発酵)

お総菜

マカロニグラタン

385 kcal

自動メニュー
6 グラタン
(自動メニュー)
4度押し

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、バター適量をかからめておく) ……80g
- えび ……200g
- 玉ねぎ ……½個(100g)
- 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
- 塩、こしょう ……各少々
- 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] 900W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ぼし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせず [レンジ] 900W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、[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。

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] 900W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かけて、ピザ用チーズを散らし、丸皿に並べる。自動メニューを4度押し、表示部にグラタンのメニュー番号6を表示させ、[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、[グリル] で11~12分

4皿が丸皿にのりきらない場合、下記6グラタンのポイントの を参照にしてください。

自動メニュー

6 グラタンのポイント

加熱の種類... [レンジ加熱] + [ヒーター加熱]
・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。

4皿が丸皿にのりきらない場合は、丸皿を取り出し[オープン]220 で、[スタート]を押して予熱をし、予熱が終われば、4皿を角皿に並べて角皿受け棚にのせて約24分に合わせ、[スタート]を押します。途中、残り時間が10分のときに取り出し、手前と奥を入れ替えて角皿受け棚にのせ、[スタート]を押します。

●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] 900Wで人肌程度まであたためてから3の要領で焼いてください。

●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てください。

●手作りグラタンのチーズは、ピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。

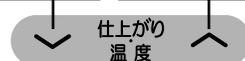
*溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。

仕上がり調節

- 仕上がりキーを押すと、焼き色が調節できます。
グラタンのメニュー番号6で [スタート]を押した後(丸皿が1回転する間)に、仕上がりキーを押す。
「強」または、「弱」を表示します。

弱め・薄めにするとき

強め・濃いめにするとき



市販の冷凍グラタンは、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。

アルミ容器入りのもの

- 包装されているラップをはずして角皿の後ろ半分のにせる。

【グリル】で17～19分に合わせ、【スタート】を押す。



電子レンジ対応の容器（ポリプロピレンなど）入りのもの

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



6 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。上記の容器に合った加熱方法をお使いください。

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。

4皿に分けて作り、丸皿にのりきらない場合、6グラタンのポイントの を参照ください。24ページ

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)	なす	300g
 ½個(100g)	トマト	2個(300g)
	合びき肉	サラダ油	大さじ3
	バター	塩、こしょう	各少々
	塩、こしょう	ピザ用チーズ	120g
 各少々		



- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。
【レンジ】900W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。
- 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。
- 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⅓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。
- 丸皿に3をのせ、【自動メニュー】を4度押し、表示部にグラタンのメニュー番号6を表示させ、【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、【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	白ワイン	大さじ1
	とりもも肉	生クリーム	½カップ
	(ひと口大に切る)	ごはん	250g
	玉ねぎ(薄切り)	(トマトケチャップ)	大さじ3
 ½個(100g)	塩、こしょう	各少々
	マッシュルーム(薄切り(缶詰))	ピザ用チーズ	80g
.....			



- 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。
- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。
【レンジ】900W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。
- 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。
- 丸皿に3を並べ、【自動メニュー】を4度押し、表示部にグラタンのメニュー番号6を表示させ、【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、【グリル】で11～12分

ハンバーグ

360
kcal

手動
オープン

付属品



材料 (4人分)

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



写真はハンバーグソースをからめています。

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] 900W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 ボールに合び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] 200 で[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入れ、約25分に合わせ、

[スタート]を押す。

焼きとり

280
kcal

手動
グリル

付属品



材料 (8本・4人分)

とりもも肉…2枚(400g)	酒……………大さじ $\frac{1}{2}$
白ねぎ……………2本	砂糖……………大さじ2
たれ	サラダ油……大さじ1
(しょうゆ……………大さじ4	竹串
みりん……………大さじ3	アルミホイル

1 とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、竹串に刺す。

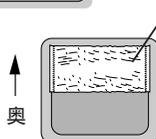
2 ビニール袋にたれと1を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けておく。

ポイント 竹串の先で袋をやぶらないように注意してください。

3 角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷き、(下記コツとポイント参照)汁気をきった2を並べ、角皿受け棚にのせる。[グリル]で約11分に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、取り出して裏返し、再び[グリル]で約12分に合わせ、[スタート]を押す。

グリルのコツとポイント

角皿の後ろ半分にしわを寄せたアルミホイルを敷いて、食品をのせます。



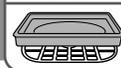
アルミホイル

アルミホイルにしわを寄せて、凸凹を作ると食品がくっつきにくくなります。

ぶりの照り焼き

290
kcal手動
グリル

付属品



材料 (4人分)

ぶり……4切れ(1切れ80g)
たれ
(しょうゆ……大さじ3みりん……大さじ2
酒……大さじ1
アルミホイル

- 1** ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約1時間冷蔵庫で漬けこむ。

- 2** 角皿の後ろ半分にしわ寄せたアルミホイルを敷き(左ページ、コツとポイント参照)、たれをよくからめたぶりの表側を下にして並べ、角皿受け棚にのせる。

グリルで約11分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、取り出して裏返し、**グリル**で約8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。焦げがたりないときは、様子を見ながら焼いてください。

海の幸のホイル焼き

110
kcal手動
オープン

付属品



材料 (4人分)

白身魚(塩、こしょうする)
……4切れ(1切れ80g)
はたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)
……4個(100g)
えび(殻と背ワタを取る)
……大4尾(80g)

きぬさや(すじを取る)……20g
生しいたけ……4枚(80g)
レモン(薄切り)……4枚
酒……大さじ4
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル(25cm角)……4枚

- 2** アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

- 3** 予熱が完了すれば、丸皿に2を並べて庫内に入れ、20～25分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

- 1** 予熱する(庫内は回転網のみ)。
オープン 200 で **スタート** を押す。

ポテトコロケ

415 kcal

手動
オープン

付属品



材料 (4人分)

こんがりパン粉
 (パン粉……………60g
 サラダ油……大さじ3
 じゃがいも…3個(450g)
 玉ねぎ(みじん切り)…
 A……………小1個(150g)

牛ひき肉(ほぐす)…100g
 バター……………10g
 塩、こしょう、ナツメグ…各少々
 マヨネーズ…大さじ1
 薄力粉、溶き卵…各適量

- 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混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿にのせる。**レンジ** 900W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** 900W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。



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

ポイント 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。レンジのそばから離れずに。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。

- じゃがいもは皮ごと丸のままラップをして丸皿にのせ、**4ゆで野菜**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。

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。**レンジ** 900Wで約3分30秒に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、2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。

- 予熱する(庫内は回転網のみ)。

オープン 200 で**スタート**を押す。

- 3を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順につけ、丸皿に並べる。

- 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れ、18~20分に合わせ、**スタート**を押す。

山菜おこわ

340kcal
(もち米1/2カップ分)

手動
レンジ
900W

付属品



材料 mL=cc

もち米の量	水の量	山菜の水煮	薄口しょうゆ	塩	設定時間
2カップ(340g)	300mL	120g	大さじ1/2	少々	約13分
3カップ(510g)	450mL	180g	大さじ1弱	少々	約15分



- 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

- 水気をきった山菜の水煮、調味料を1に加えてラップをする。

- 2を丸皿にのせる。**レンジ** 900Wで設定時間(左上表参照)に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が設定時間の約1/3の時点で、取り出してからかき混ぜ、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、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

加熱後、軽くかき混ぜる。

赤飯もできます



- あずき50gをゆでる(ゆで汁は残しておく)。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(たりないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。

- 1にあずきを加えて山菜おこわの2カップの加熱時間を参照して、同じ要領で加熱する。

茶わん蒸し

415 kcal

手動
レンジ
200W



材料 (4人分)

- 干しいたけ(水でもどす)・・・2枚
- 干しいたけのもどし汁
A { ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ½
- 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
- 卵液
B { 卵・・・M2個
- だし汁・・・2カップ
- 塩・・・小さじ½
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ2
- みつ葉・・・適量

1 アルミぶたを作る。アルミホイルを蒸し茶わんにかぶせて、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。



- 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** 900W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** 200Wで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。

! アルミぶた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)

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くかたまらないことがあります。
卵液は15～25 が適当です。温度が高いとすがたったりします。

もち

120 kcal (1個)

手動
グリル



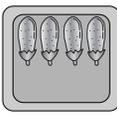
- 材料 切りもち・・・2個(1個50g)
- オープン用クッキングペーパー



- 1** 角皿後ろ半分にオープン用クッキングペーパーを敷き、もちを並べて角皿受け棚にのせる。**グリル**で約8～9分に合わせ、**スタート**を押す。
焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたらできあがりです。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、様子を見ながら加減してください。

手軽に作れる簡単メニュー

mL=cc

メニュー名	分量	加熱の種類と目安時間	作り方
あさりの酒蒸し	4人分	レンジ 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。
焼きなす	4本(400g)	グリル で約12分 加熱後、裏返して グリル で約12分	 なすは、洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。角皿の後ろ半分になすを並べ、角皿受け棚にのせる。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

スポンジケーキ

215 kcal
($\frac{1}{8}$ 切れ)

自動メニュー
7 ケーキ
(自動メニュー)
5度押し

付属品



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
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

- 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。
- 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、水分や油分に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。



- 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。



- 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。
- 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ックリと、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 混ぜかたがた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。

- 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** 200W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。

- 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。**自動メニュー** を5度押し、表示部にケーキのメニュー番号7を表示させ、**スタート** を押す。
手動するときには…**オーブ** 150 で予熱後、約40分竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とし、型から出して冷ます。

- 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かき混ぜ、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。



- 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	ココア …… 20g	生クリーム …… 300mL
卵 …… M3個	砂糖 …… 90g	砂糖 …… 大さじ3
バター(小さく切る) …… 15g	牛乳 …… 大さじ1	ココア(厚の湯で溶く) …… 大さじ4
		硫酸紙またはオープン用 クッキングペーパー

- 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。横半分にし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。

自動メニュー

7 ケーキのポイント

加熱の種類... **ヒーター加熱**

- ・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

- パウンドケーキを焼くときはケーキのメニュー番号7で**スタート**を押した後に仕上がりキーの **△** (強め)を押します。

仕上りの調節

- 仕上がりキーを押すと、パウンドケーキの加熱と焼き色の調節ができます。
- ケーキのメニュー番号7で**スタート**を押した後(丸皿が1回転する間)に、**仕上がりキー**を押す。「強」または、「弱」を表示します。

弱め

・薄めにするとき

強め

・パウンドケーキを焼くとき
・濃いめにするとき

仕上がり
温度

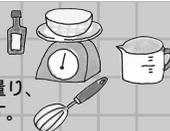
【お菓子作りのコツとポイント】

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、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

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。



バターの有塩・無塩は、お好みで

パウンドケーキ

255 kcal ($\frac{1}{2}$ 切れ)	自動メニュー 7 ケーキ 自動メニュー 5度押し \blacktriangleleft (強め)	付属品 
---------------------------------	---	--

材料 ((底)16x7x(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) mL=cc	
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 $\frac{3}{4}$ くるみ(粗みじん切り)…20g レモン汁…… $\frac{1}{2}$ 個分 レモンの皮(すりあるす)… $\frac{1}{2}$ 個分 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
生地 (バター(やわらかくしたもの) ……80g 砂糖……80g 卵……M2個)	B (薄力粉 ……80g ベーキングパウダー…小さじ $\frac{3}{4}$ くるみ(粗みじん切り)…20g レモン汁…… $\frac{1}{2}$ 個分 レモンの皮(すりあるす)… $\frac{1}{2}$ 個分 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、**レンジ** 900W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 $\frac{3}{4}$ 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 **自動メニュー** を5度押し、表示部に**ケーキ**のメニュー番号7を表示させ、**スタート**を押して仕上がりキー \blacktriangleleft (強め)を押す。加熱後、型から出して冷ます。
手動ですときは...**オープン** 160 に予熱後、40~50分

紅茶のパウンドケーキ

180 kcal ($\frac{1}{2}$ 切れ)	自動メニュー 7 ケーキ 自動メニュー 5度押し \blacktriangleleft (強め)	付属品 
---------------------------------	---	---

材料 ((底)16x7(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ1本分)	
生地 (薄力粉 ……80g ベーキングパウダー…小さじ $\frac{3}{4}$ スキムミルク…大さじ3 卵……M2個 バター……80g 砂糖……80g)	A (薄力粉 ……80g ベーキングパウダー…小さじ $\frac{3}{4}$ くるみ(粗みじん切り)…20g レモン汁…… $\frac{1}{2}$ 個分 レモンの皮(すりあるす)… $\frac{1}{2}$ 個分 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
	B (薄力粉 ……80g ベーキングパウダー…小さじ $\frac{3}{4}$ くるみ(粗みじん切り)…20g レモン汁…… $\frac{1}{2}$ 個分 レモンの皮(すりあるす)… $\frac{1}{2}$ 個分 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

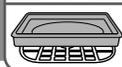
- 1 パウンドケーキの2~5と同じようにして生地を作る。ただし、スキムミルクは薄力粉といっしょにふるう。
- 2 型に1を入れて中央に溝を作るようにへこませ、丸皿にのせる。
自動メニュー を5度押し、表示部に**ケーキ**のメニュー番号7を表示させ、**スタート**を押して仕上がりキー \blacktriangleleft (強め)を押す。加熱後、型から出して冷ます。
手動ですときは...**オープン** 160 に予熱後、40~50分



ロールケーキ(バニラ)

200
kcal
(1/8切れ)手動
オープン

付属品



材料 (1本分)	mL=cc
スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
薄力粉……………80g	生クリーム…120mL
卵……………M4個	砂糖……………大さじ1
砂糖……………80g	(にらエッセンス、ファンデ)…各少々
バニラエッセンス…少々	黄桃やキーウィなどお好みの
牛乳……………大さじ1½	フルーツ……………適量
	オープン用クッキングペーパー

- 1 角皿の内側に薄くバターをぬってオープン用クッキングペーパーを敷く。
- 2 スポンジケーキ(30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。
- 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 予熱する(庫内は回転網のみ)。
[オープン] 170 で [スタート] を押す。
- 5 予熱が完了すれば、3を角皿受け棚にのせ、約20分に合わせ、[スタート] を押す。途中、残り時間が8分のときに取り出し、手前と奥を入れ替えて再び角皿受け棚にのせ、[スタート] を押す。加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オープン用クッキングペーパーをそとはがす。
- 6 ホイップクリームの作り方(30ページの8)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。
- 7 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、固い箇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
パリエーション焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。
薄力粉80gにココア20g
を合わせてふるう。

ココアロール

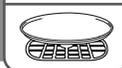
抹茶ロール

薄力粉80gに抹茶大さじ
1を合わせてふるう。

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	卵……………M½個分
(バター(やわらかくしたもの)	バニラエッセンス…少々
……………45g	薄力粉……………110g
砂糖……………45g	

- 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2回に分けてふるい入れ、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] 170 で [スタート] を押す。
- 6 丸皿に薄くバターをぬっておく。
- 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 好みの型で抜く。
*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 丸皿に間隔をあけて並べる。
- 10 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れ、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½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。

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)

	mL = cc
カスタードクリーム	
薄力粉、コーンスターチ	シュー生地
.....各大さじ2	水.....90mL
砂糖.....80g	バター.....45g
牛乳.....2カップ	薄力粉.....45g
卵黄.....M3個	卵.....M2~2½個
バター.....30g	アルミホイル
ブランデー.....小さじ2	
バニラエッセンス.....少々	

- 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、**レンジ** 900Wで約4分に合わせ、**スタート**を押す。途中、2~3度取り出してかき混ぜ、**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、**どりけ**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

- 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と、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 900Wで約2分30秒に合わせ、**スタート**を押す。

ポイント 水とバターが充分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、加熱をたしてください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、**レンジ** 500W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かたさに調節する。

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かたさです。

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 190 で**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、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いますので、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。

プリン

100
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 卵……………M4個
 (砂糖……………大さじ5) (バニラエッセンス…少々)
 (水、湯……各大さじ1) アルミホイル
 プリン液 キッチンペーパー
 (牛乳……………500mL) 陶器製のプリン型はかた
 (砂糖……………70g) 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]** 500W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。
 *色がうすいときは延長してください。
 *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 **[レンジ]** 900W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、泡立え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てください。溶き方がたりないと裏ごしに卵白が残りがち、うまくかた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] 150 で **[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、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分焼いてください。
 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、加熱をたしてください。

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。

やきいも

280
kcal
1個自動メニュー
8 やきいも
(自動メニュー)
6度押し

付属品



材料
 さつまいも……………4本(1本250g)

- 1** さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数箇所穴を開け、丸皿にのせる。

- 2** **[自動メニュー]** を6度押し、表示部にやきいものメニュー番号8を表示させ、**[スタート]** を押す。

手動でするときは… **[レンジ]** 900Wで約6分のあと、
[オープン] 200 で約25分(予熱はしません)

やきいも
バリエーション

バイクドポテト

材料 ジャがいも…4個(1個150g)
 バター、塩……………適量

- 1** ジャがいもは洗って、水気をふき、丸皿にのせる。
2 **[自動メニュー]** を6度押し、表示部にやきいものメニュー番号8を表示させ、**[スタート]** を押して仕上がりキーの **^** (強め) を押す。
3 十文字に切り込みを入れ、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。
 手動でするときは… **[レンジ]** 900Wで約4分30秒のあと、**[オープン]** 200 で20~25分(予熱はしません)

自動メニュー

8 やきいものポイント

加熱の種類… **[レンジ加熱]** + **[ヒーター加熱]** できるメニュー・やきいも・バイクドポテト
 ・加熱時間の目安…約30分 ●4本(1本250g)が自動で焼けます。バイクドポテトは4個(1個150g)

- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。(レンジ加熱が入るため火花が出て、本体を傷めたりします)
 いもの種類などにより、加熱後、丸皿に汚れがこびりつくことがあります。オープン用クッキングペーパーをいもよりひとまわり程度、大きめに切って敷いてもよいでしょう。(余白の部分がなくなると、ペーパーが焦げることがありますので、ご注意ください)

仕上りの調節

- 仕上がりキーを押すと、バイクドポテトの加熱とやきいもの焼き加減が調節できます。
やきいものメニュー番号8で **[スタート]** を押した後(丸皿が1回転する間)に、仕上がりキーを押す。
 「強」または、「弱」を表示します。

弱め

・ひかえめに加熱
 したいとき

強め

・バイクドポテトを焼くとき
 ・しっかり加熱したいとき

仕上がり
温度

ピザ・パン

ビッグピザ(サラミ)

135
kcal
($\frac{1}{8}$ 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 $\frac{3}{8}$	玉ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ 個(50g)	
塩……………小さじ $\frac{1}{8}$	ピーマン……………1個	
ドライ・スト…小さじ $\frac{1}{2}$ (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 $\frac{1}{2}$		

- 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 200 で **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、約25分に合わせ、**スタート** を押す。

市販の冷凍ピザ

手動
レンジ
900W
のあと**トースター**

付属品



- 包装しているラップをはずし、丸皿にのせて、**レンジ** 900W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** で15~17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、仕上がりが異なる場合があります。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は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。

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。

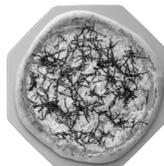
ツナトマト



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…………… $\frac{1}{4}$ 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。

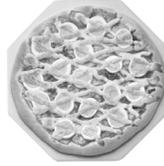
たらこ



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。

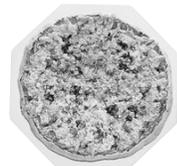
キムチ



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。

梅かつお



材料(直径25cmのピザ1枚分)	
トッピング	
(梅肉)……………小さじ $\frac{1}{2}$	
かつおぶし……………1.5g	
ピザ用チーズ……………100g	
いかの塩辛……………小さじ2	
青ねぎ(小口切り)……………2本	

梅肉を生地にぬる。加熱後、青ねぎを散らす。

ロールパン

140
kcal
1個手動
オープン

付属品



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½
 ドライースト…小さじ1(3g)
 牛乳(室温のもの)…110mL
 溶き卵……………M½個分
 バター……………40g

(溶き卵……………M¼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 生地をのばしてみれば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、**オープン** 40 (発酵)で40~50分に合わせ、**スタート** を押して、1次発酵をする。

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分発酵時間をたしてください。



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

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

8 丸皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



10 生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れ、**オープン** 40 (発酵)で30~40分に合わせ、**スタート** を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、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分発酵時間をたしてください。

11 予熱する(庫内は回転網のみ)。

オープン 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ぬり、丸皿を庫内に入れ、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

付属品



材料 (でき上がり量 - 約280g分)

いちご…1パック(300g) レモン汁……………½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** 900W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、**とろけ** は押さずにドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

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
(あたため・ゆで野菜)

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。
下表で出力の記載がないものは、手動 **レンジ** キー900Wで加熱します。 **22ページ** 1mL=1cc

あたため一覧		ラップの有無	分量/目安時間	コ ツ
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	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL) / 約1分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	2個(220g) / 約1分40秒	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。 あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個(65g) / 10～30秒	あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g) / 約40秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g) / 約1分	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、かき混ぜる。
	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	—
	やきとり	無	6本(150g) / 約40秒	照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
	ピラフ・焼きめし	無	1人分(250g) / 約1分40秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個 / レンジ 200W で約3分	具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。
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	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g) / 約3分30秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個(230g) / 約4分20秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g) / 約4分	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g / 約3分30秒	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。 19ページ
	里いも・かぼちゃ	有	約500g / 約8分	—
	肉まん・あんまん	有	2個(220g) / 約2分30秒	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。 あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
まんじゅう	有	1個(65g) / 30秒～40秒	あんが熱くなるので控えめに加熱する。	

ゆで野菜一覧		分量/目安時間	コ ツ (必ずラップかふたをする)
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g/約3分	大きさをそろえる。
	にんじん	200g/約6分	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(1カップ)を加えておく。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類 / 花菜類	キャベツ・白菜	200g/約1分40秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約1分40秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	100g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約4分20秒	大きさをそろえる。

乾燥したものの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥
手動 **レンジ** キー200Wで様子を見ながら加熱をする。ただし、加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。

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)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

- **自動メニュー** キーの(9 お手軽クリーン)を使うと、庫内の汚れが取れやすくなります。 [21ページ](#)

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

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、カラ焼きします。 [9ページ](#)

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない。液が浸透し、故障の原因となります。

庫内・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれふきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

底面、回転軸部分のお手入れは、回転網をはずします。

回転網のはずしかた
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ヒータに当たり、割れる場合があります。

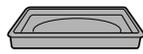
付属品の汚れ

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

角皿



- 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、スポンジの堅い面でこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

- 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、故障をお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นครイナー・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)
- 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)

加熱早見表 / お手入れ

使いかた(手動加熱)

こんなとき

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。	● 製品内部を冷やすために回ります。 レンジ加熱後は、ドアを開けるまで10分程度回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● 消音設定をしていませんか？ 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。「お知らせ音の消しかた」 3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「ボン」やきしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「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「0」表示が出て、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。 9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されましたか？ 9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 自動メニュー(9 お手軽クリーン) 21ページ
	庫内で火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 角皿・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？ ● 食品カスなどが付着していませんか？
	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。 4ページ
仕上がりについて	1サククリ解凍 キーを使うと加熱しすぎる。	● 食器にのせていませんか？ ● ラップに包んでいませんか？ ● 素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？ 16ページ
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 自動メニュー キー(3牛乳・酒)で加熱されていますか？ ● 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。 18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)
	角皿を使うメニューで焦げ目が見つからない。	●角皿受け棚にセットされていますか？

「U番号」・「C番号」の表示が出て、加熱を続けることができない。

表示	調べるところ
	丸皿をセットしていますか？
	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5分を超える加熱時間に設定しないでください。
	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)
	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

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。
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。

「U01～03」を表示するときは

回転網のみ(丸皿は使いません)をセットし、ドアを開けて次の①～⑥のキーを順に押してください。
②～④のキーを押しても、音は出ません。

①  キー (ゼロ表示します)	回転網が1回転後、終了音とともにゼロ表示が点灯すると、操作は完了です。 (重さを計るセンサーの調整をしました) エラー音で「U01」を表示する場合は、もう一度操作に誤りがないか、操作してください。
②  キー	
③ 仕上がりキーの強め 	
④  キー	
⑤ 仕上がりキーの弱め  (バー表示します)	
⑥  キー (回転網が回転し、バー表示が点滅します)	

故障かな？

こんなとき

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？」[140~141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。

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



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート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..... **シャープ修理相談センター** へ
- 製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は..... **シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

- 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。呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。

(注) 携帯電話・PHS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
●携帯電話 / PHS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.....	(FAX)	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、下記地区別窓口にて承っております。

■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
	横浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	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
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
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	福岡市博多区并相田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

シャープお客様相談センター

■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）

東日本相談室	TEL 043-297-4649	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 06-6621-4649	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

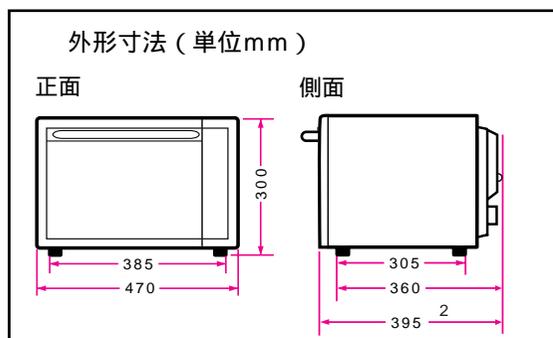
●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0312)

保証とアフターサービス/お客様ご相談窓口のご案内

こんなとき

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
グリル	定 格 消 費 電 力	1,430W
トースター	定 格 消 費 電 力	1,430W
オープン	定 格 消 費 電 力	1,430W
	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



- 1 このオープンレンジの250¹での運転時間は、約8分間です。その後は、自動的に230¹に切り換わります。
- 2 設置するときは、壁面より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(両側面も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... 東日本相談室 TEL 043-297-4649 FAX 043-299-8280
 シャープお客様相談センター 西日本相談室 TEL 06-6621-4649 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