

## 取扱説明書

形名

アール イー ティー エフ

RE-TF1



|      |                    |   |
|------|--------------------|---|
| はじめに | 安全上のご注意 .....      | 2 |
|      | ・設置について .....      | 5 |
|      | 各部のなまえ・付属品 .....   | 6 |
|      | 使える容器・使えない容器 ..... | 8 |
|      | 電源を入れる .....       | 9 |

|      |    |                   |    |
|------|----|-------------------|----|
| 使いかた | 自動 | ごはんをあたためる .....   | 10 |
|      |    | 牛乳・酒をあたためる .....  | 11 |
|      |    | お弁当をあたためる .....   | 12 |
|      |    | 生ものを解凍する .....    | 13 |
|      | 手動 | 時間を合わせて加熱する ..... | 14 |
|      |    | 野菜をゆでる .....      | 15 |
|      |    | 手動加熱表 .....       | 16 |

|        |                    |    |
|--------|--------------------|----|
| 必要なときに | お手入れする .....       | 18 |
|        | 仕様 .....           | 19 |
|        | 故障かな? .....        | 20 |
|        | 保証とアフターサービス .....  | 22 |
|        | お客様ご相談窓口のご案内 ..... | 23 |

裏表紙

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

この取扱説明書(保証書付)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

この取扱説明書(保証書付)は、いつでも見ることが出来る所に必ず保存してください。

※業務用として、使用しないでください。

## こんな使いかたは危険です (3, 4 ページ)

卵の加熱



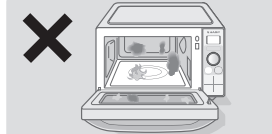
破裂・やけど

必要以上の加熱



発火・発煙・やけど

汚れたままの加熱



発火・発煙

内数字は、主な説明のあるページを示しています。

製品登録の  
お願い



COCORO MEMBERS

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

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

スマートフォン  
こちらから



# 安全上のご注意(1) 必ずお守りください

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。

 しなければいけないこと。

## **危険** 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

### 高圧部品に触らない

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

 自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)  
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(23 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)

 ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない  
ぬれ手禁止 (感電・けがの原因)

 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)

 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)

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

 アースを確実に取り付ける  
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)  
水気や湿気の多い所に設置する場合や、アース端子がない場合は、お買いあげの販売店に相談して、必ずアース工事をしてください。

(アースについて) (5 ページ)

**警告**

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

**加熱するときは**

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

- おでんの卵、目玉焼きなどは、  
**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、  
必ず溶きほぐしてください。

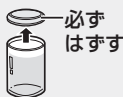


- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)の  
ものは、切れ目や割れ目を入れる  
衝撃で食器やフラットテーブルが  
割れることがあります



**ビン・密封容器の栓やフタをはずす**

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



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



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

**突沸****突然沸とうのおそれのある食品**

- 飲み物は、**2牛乳**で加熱する  
(11ページ)



- カレー・シチュー、煮物、汁物など  
は、分量・目安時間など本書の記載  
内容を守る (16ページ)

**突沸**

- 油脂分の多いもの(バター・生クリー  
ムなど)は、**手動加熱**で様子を見なが  
ら加熱する (14ページ)

※低めの広口容器を使う  
※加熱前・加熱後にかけ混ぜる

**発煙・発火のおそれのある食品**

- 次のような食品は手動加熱で様子を見  
ながら加熱する
  - ・少量のもの
  - ・水分の少ないもの  
(パン、さつまいもなど)
  - ・油が付いたもの  
(バター付きパン、フライものなど)
  - ・高温になりやすいもの  
(あんまんなど)

**発煙****使用するとき**

**熱に弱いものを近付けない**

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



**子供だけで使わせない**

- 幼児の手の届く所で使わない  
(感電・やけど・けがの原因)

**異常・故障時には**

**直ちに使用を中止する**

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

# 安全上のご注意(2)



## 注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



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



プラグを抜く

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

### 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、加熱しない アルミテープ  
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)



使える容器を確認する (8 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・容器などに触らない  
(やけどの原因)

※食品の出し入れは、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)  
お手入れする (18 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以上のものをのせない  
(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

## 設置について



**丈夫で安定した水平な場所に置く**（騒音や振動、ガタ付きの原因）

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

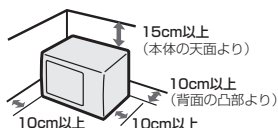
【別売品】落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」 希望小売価格900円+税(工事費別)  
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



**本体天面・壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける**

製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

（過熱による変形・発火や故障の原因）



左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。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（6ページ）と20cm以上離す（それでも温度差によって割れる場合あり）
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざける
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする（火災・感電・ショートの原因）



**吸気口・排気口（6ページ）をふさがない**（過熱による発火や故障のおそれ）

**蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**（感電・漏電の原因）

**製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**

## アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合（6ページ）

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体断面積1.25mm<sup>2</sup>以上のものをご使用ください。



- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事\*をおこなってください。  
ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

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

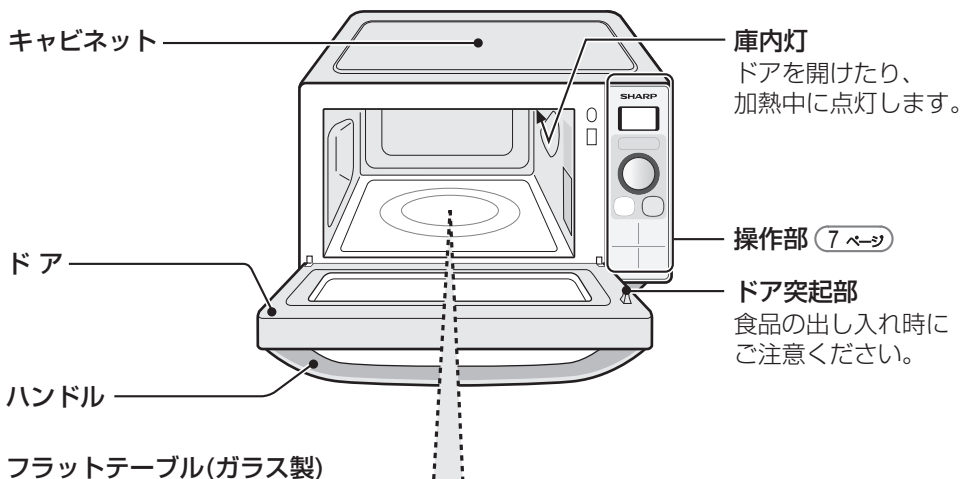
- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など。結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
  - 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所
- ※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。（本体価格に工事費は含まれていません）

## 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。

# 各部のなまえ・付属品

## 庫内



### ご注意

- 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。(18 ページ)

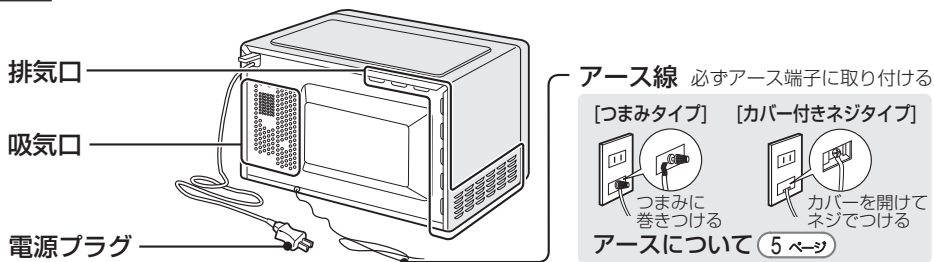
## 付属品

### ● 取扱説明書(保証書付)

当商品は日本国内向けであり、日本語以外の取扱説明書はありません。  
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

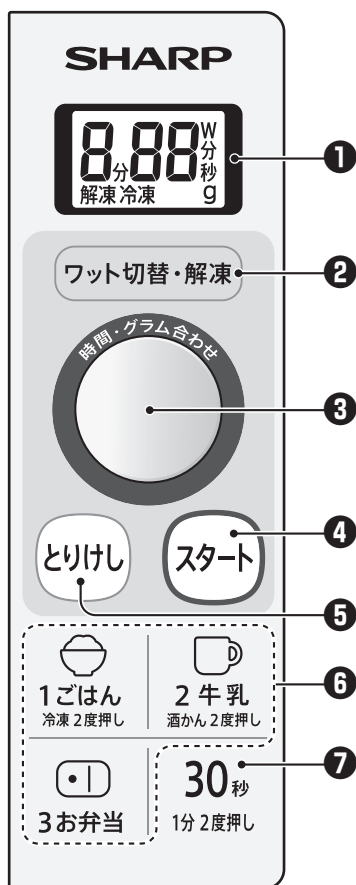
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

## 背面



## 操作部

※機種により操作部のデザインなどが多少異なることがあります。



- ① **表示部** (説明のためすべてを表示)  
バックライトは点灯しません。  
加熱時間・加熱の種類などを表示します。  
※10分を超えるときは、「秒」を表示しません。
- ② **手動加熱キー** (ワット切替・解凍)  
出力(ワット数)を切り替えたり、解凍をするときに。
- ③ **回転つまみ**  
ご自分で加熱時間を合わせるときに。  
解凍調理をするときは、グラム数を合わせます。
- ④ **スタートキー**  
手動加熱のスタートキーとして使います。
- ⑤ **とりけしキー**  
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、ドアを開けます。再スタートはドアを閉め、**スタート**を押します)
- ⑥ **自動メニューキー**  
(メニュー番号1～3)  
押すと加熱がスタートします。
- ⑦ **30秒キー** (500Wで加熱します)  
押すと30秒間加熱します。  
2度押すと1分間加熱します。

## 調理のときのお願い

- 金串などの金属類は、絶対に使用しない  
火花が出て、製品を傷めたり、破損することがあります。
- あたためメニューキーで加熱後、もう少し加熱を足したいときは、**手動加熱キー**で様子を見ながら加熱する (14 ページ)  
もう一度あたためメニューキーを使うと、同じ時間で加熱することになり、加熱のしすぎで食品が焦げたり、発火することがあります。

## 取り出し忘れ防止音について

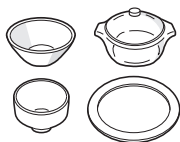
- 加熱終了後、ドアの開閉がないと、1分おきに5回お知らせ音が鳴ります。



# 使える容器・使えない容器

## ○ 使えます

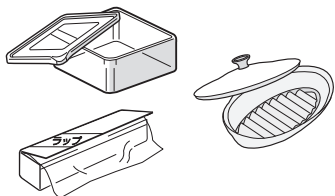
耐熱性  
ガラス容器、  
陶器・磁器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
- 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。

耐熱140℃以上の  
プラスチック容器・  
シリコン容器・ラップ

電子レンジ加熱用の表示があるもの



- 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。
- フタ付き容器(密閉容器など)を使うときは、**必ずフタをはずして加熱してください。**加熱をしすぎた場合、発煙・発火、突然沸とう(汁物など)の原因になります。
- 時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。
- 容器本体は耐熱性であっても、フタは熱に弱いものがあるのでご注意ください。

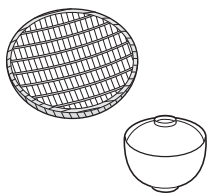
## × 使えません

耐熱性のない  
ガラス容器



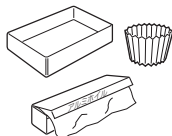
- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。

漆器、  
竹・木・  
紙製品



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
- キッチンペーパー、天ぷら敷紙など、本書に記載している使いかたであれば、使えます。
- 耐熱加工されているクッキングシートなどは、パッケージに記載の使いかたであれば使えます。

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、製品を傷めます。
- アルミホイルは、本書に記載している使いかたであれば、使えます。(解凍、酒かん)

耐熱140℃未満の  
プラスチック容器  
(発泡トレーなど)



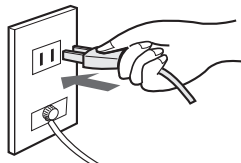
- スチロール、ポリエチレン、メラミン(幼児用食器など)、フェノール、ユリアは、電波で変質します。

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



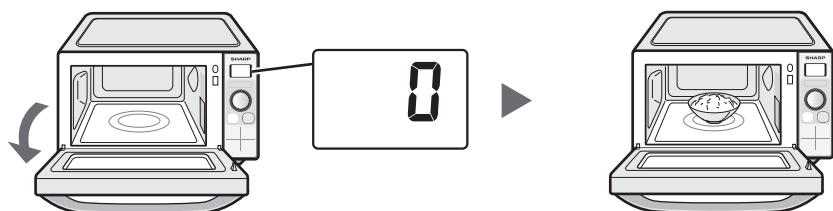
# 電源を入れる

## 1 電源プラグを差し込む



- 分岐コンセントを使わず、  
単独でご使用ください。(2 ページ)
- 電源プラグを差し込むだけでは、  
電源は入りません。(安全設計)

## 2 ドアを開けて、食品を入れる (ドアを開けると、電源が入り「0」が点灯します)



## 3 ドアを閉めて、1分以内に操作する

### ■ 操作のしかた

- ごはんをあたためる (10 ページ)
- 牛乳・酒をあたためる (11 ページ)
- お弁当をあたためる (12 ページ)
- 生ものを解凍する (13 ページ)
- 時間を合わせて加熱する (14 ページ)
- 野菜をゆでる (15 ページ)

加熱

加熱  
終了



### 食品を取り出す

- 加熱後、食品を取り出さないと(ドアを開けないと)、  
取り出し忘れ防止音(ピーピー)が1分おきに5回鳴ります。

### 電源オートオフ機能 (省エネ設計)

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

ただし、次の場合は電源が切れません。

- ドアが開いている
- ファンが回転している  
(ファンの回転が停止して約1分後に電源が切れます)
- 加熱終了後、一度もドアを開けていない。

- 製品内部を冷ますために、  
ファンが最大1分30秒程度  
回ります。  
製品保護のため、途中で  
電源プラグを抜かないで  
ください。

# ごはんをあたためる

準備

## 食品を入れる

常温・冷蔵ごはんのとき



- 一度に加熱できる分量は、1杯(150g)。
- ラップやフタはしません。
- 固めのときは、水を振りかけます。

冷凍ごはんのとき

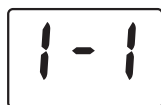


- 一度に加熱できる分量は、1個(100～150g)。
- ラップをしたまま耐熱性の皿にのせます。
- 2～3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使います。

常温・冷蔵ごはんのとき



1度押す



冷凍ごはんのとき



2度押す



1

加熱

- すぐに加熱がスタートし、約30秒後に残り時間を表示します。

加熱終了



## 食品を取り出す

- 加熱が足りない場合は、500Wで様子を見ながら加熱を追加してください。(14ページ)

## ごはん・牛乳・酒のとき

- 一度に記載分量より多く加熱するときは、手動加熱表(16ページ)を参考に500W(14ページ)で様子を見ながら加熱してください。  
分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱程度ですが、食品の種類・加熱前の温度などにより仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

## 牛乳・酒をあたためる



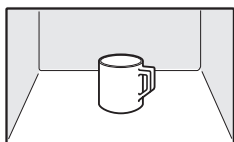
加熱しすぎない  
突然の沸とうで飛び散ります

【やけどのおそれ】

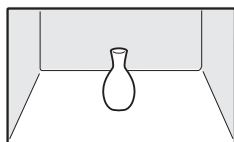
ごはんをあたためる／牛乳・酒をあたためる

## 食品を入れる

牛乳のとき



酒かんのとき



- 一度に加熱できる分量は、牛乳1杯(200mL)、またはコーヒー1杯(200mL)、酒かん1本(180mL)です。
- 容器は、上記分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
- フタやラップは、しません。
- コーヒーは、牛乳に合わせて加熱します。
- 加熱の前後は、必ずかき混ぜます。

とっくりのとき……くびれているところより酒の表面が上にくるときは、アルミホイルを巻きます。

コップのとき……低めの広口の器に入れます。



牛乳のとき

酒かんのとき

1



1度押す



2度押す



加熱

- すぐに加熱がスタートし、約30秒後に残り時間を表示します。

加熱終了

## 食品を取り出す



- 加熱後、必ずかき混ぜてください。
- 加熱をしすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。
- 加熱が足りないときは、500Wで様子を見ながら加熱を追加してください。(14ページ)

ご注意

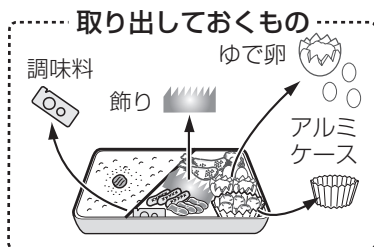
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアのガラスが割れることがあります。
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。
- 基準分量より少ないときは、500Wで様子を見ながらあたためてください。

# お弁当をあたためる

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常温・冷蔵のお弁当やどんぶり物をあたためるときに使います。

準備

## 食品を入れる



- 一度に、1人分300～500g加熱できます。

1



1度押す



加熱

- すぐに加熱がスタートし、約30秒後に残り時間を表示します。

加熱終了



## 食品を取り出す

- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は、**500W**で様子を見ながら加熱を追加してください。

14 ページ

ご注意

- 包装しているラップやフタは必ずはずし、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。  
(火花が出たり、破裂によるやけどや、けがのおそれがあります)

# 生ものを解凍する

準備

## 食品を入れる



ラップで包まない  
食器は使わない

- 一度に解凍できる分量は100～500gまでです。
- 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200Wで解凍します。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

## 解凍に切り替える

1

ワット切替・解凍



3度押す



- 押すごとに表示が変わります。  
→500W→200W→解凍→(650W)<sup>※</sup>  
※60Hz地域でお使いの場合、表示します。

(19 ページ)

## グラム数を合わせる

2



200gのとき

### ■ 上手に解凍するための冷凍方法

- 新鮮なものを、薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚み2cm以内で)

加熱

スタート



加熱終了



## 食品を取り出す

- 解凍不足のときは、200Wで様子を見ながら、加熱を追加してください。(14 ページ)

ご注意

- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。(火花が出たり、ドアのガラスが割れることがあります)
- ゆでて冷凍した野菜を解凍するときは、500Wで、様子を見ながら加熱してください。(14 ページ)

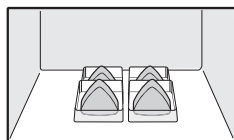
# 時間を合わせて加熱する



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

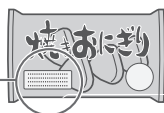
【爆発し、大変危険】

## 食品を入れる



ラップの有無やワット(出力)、加熱時間、置きかたは、商品パッケージの記載内容や手動加熱表を参考に。

(16, 17 ページ)



その他、食品にあった加熱時間やコツとポイントは、手動加熱表をご覧ください。(16, 17 ページ)

準備

## 時間を合わせる

(例：6分のとき)

500Wで加熱します



6分00秒

回す

設定範囲

- 500W：20分まで

設定単位

- 5分まで10秒単位
- 10分まで30秒単位
- 30分まで1分単位

200W(650W)に切り替えるときは

① ワットを切り替える 例：200Wのとき

ワット切替・解凍



200<sup>W</sup>

- 目的のワット表示に合わせます。

→ 500W → 200W → 解凍 → (650W)<sup>※</sup>

② 時間を合わせる



設定範囲

- 200W：30分まで
- (650W<sup>※</sup>)：20分まで

回す

※60Hz地域でお使いの場合は、650Wに切り替えることができます。(19 ページ)

加熱

スタート



加熱終了

ピーピー  
ピーピー

食品を取り出す

# 野菜をゆでる

(500Wで加熱する)

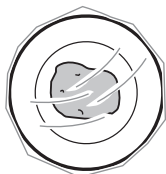
## ポイント

- 材料の大きさはそろえます。
- 耐熱性の容器や皿にのせ、必ずラップをして加熱します。
- 水気を残して加熱します。(食品の乾燥や脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 手動加熱表 (17 ページ) もご覧ください。

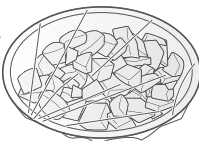
## 根菜類 (例: ジャガイモ)

1

- 丸ごと加熱するときは、耐熱性の皿にのせてラップをし、庫内中央に置く。



- 切って加熱するときは、大きさをそろえて切り、耐熱容器に入れラップをする。



2

1個(150g)のとき  
500Wで、3分30秒に合わせ、**スタート**を押す。



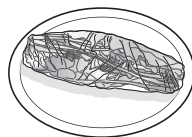
3

加熱後ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

## 葉菜類 (例: ほうれん草)

1

- 太い根には十字の切りこみを入れる。
- 葉と茎を交互に重ねて、ラップで包み、耐熱性の皿にのせる。



- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。

2

200gのとき  
500Wで、2分30秒に合わせ、**スタート**を押す。



3

加熱後アク抜きと色止めのため、すぐに水に取る。

## 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、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500Wで加熱してください。  
※にんじん50g(水25mL)のとき 約1分30秒
- 加熱時間をひかえめに合わせて、様子を見ながら加熱します。  
とくに、根菜類(さつまいもなど)は加熱しすぎないでください。  
加熱しすぎると水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。



# 手動加熱表

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

## ご注意

- (天ぷら・フライ)「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
- (飲み物や汁物など) 加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれあり。(3ページ)
- (あんまん・まんじゅう)「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- (根菜類)「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- (パン・水分の少ないもの・少量のもの) 加熱しすぎると、発煙・発火のおそれあり。

## 常温・冷蔵のものをあたためるとき

●500Wで加熱します。(14ページ)

| 食品名            | ラップ | 分量             | 目安時間   | コツとポイント                                                                                                                |
|----------------|-----|----------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん            | —   | 1杯(150g)       | 約1分    | 固めのときは、水を振りかける。                                                                                                        |
| ハンバーグ          | —   | 2個(180g)       | 約1分30秒 | ソースが付いているものは、焦げることがあるので、ひかえめに加熱する。                                                                                     |
| 天ぷら・フライ        | —   | 1人分<br>(200g)  | 約1分30秒 | 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。<br>※いかは、はじけるのでひかえめに加熱する。                                                              |
| お弁当            | —   | 1人分<br>(400g)  | 約2分    | 包装しているラップやフタを必ずはずす。<br>しょうゆ・ソースなどが入った容器・袋・ゆで卵・アルミケースは、取り出しておく。<br>(破裂や発煙・発火のおそれあり)<br>中身によってできあがり具合が異なるため、様子を見ながら加熱する。 |
| 中華まん           | ○   | 1個<br>(70~80g) | 40~50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。                                                                                      |
| 汁物(みそ汁)        | —   | 1杯<br>(150mL)  | 約1分20秒 | 加熱前・加熱後にかき混ぜる。                                                                                                         |
| 煮物             | —   | 1人分<br>(200g)  | 約1分30秒 | 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。<br>加熱前・加熱後にかき混ぜる。                                                                           |
| カレー・シチュー       | ○   | 1人分<br>(200g)  | 約1分30秒 | 加熱前・加熱後にかき混ぜる。                                                                                                         |
| 牛乳(冷蔵)         | —   | 1杯<br>(200mL)  | 約1分40秒 | 加熱前・加熱後にかき混ぜる。                                                                                                         |
| 酒(常温)          | —   | 1本<br>(180mL)  | 約1分    | 加熱前・加熱後にかき混ぜる。                                                                                                         |
| ロールパンの<br>あたため | —   | 2個<br>(60g)    | 約10秒   | 時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。                                                                                               |

(mL=cc)

記載の加熱時間は、目安時間として参考にしてください。

分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱程度ですが、食品の種類・加熱前の温度などにより仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。



- **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場合に。
- **ラップをしないもの** : ごはん物(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など水分を飛ばしぎみにしたい場合に。

表中の○はラップをします。

### 冷凍のものをあたためるとき

●500Wで加熱します。(14ページ)

| 食品名           | ラップ | 分量             | 目安時間            | コツとポイント                                        |
|---------------|-----|----------------|-----------------|------------------------------------------------|
| ごはん           | ○   | 1個<br>(150g)   | 約2分30秒          | 2～3cm厚さで、平らに冷凍したものを<br>使う。必ず皿にのせる。             |
| ハンバーグ         | ○   | 2個(180g)       | 3分20秒～<br>3分30秒 | 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。                           |
| 中華まん          | ○   | 1個<br>(70～80g) | 約1分10秒          | 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、<br>1個ずつ <u>ゆったりとラップに包む</u> 。 |
| ミックス<br>ベジタブル | ○   | 100g           | 2分40秒～<br>2分50秒 | 少量加熱は、火花が出ることがあります<br>のでご注意ください。               |
| シュウマイ         | ○   | 12個(160g)      | 約3分             | 両面に水を振りかける。                                    |

### 野菜をゆでるとき

●500Wで加熱します。(14ページ)

| 素材名 |                | ラップ | 分量   | 目安時間   | コツとポイント                                                  |
|-----|----------------|-----|------|--------|----------------------------------------------------------|
| 根菜  | じゃがいも<br>さつまいも | ○   | 150g | 約3分30秒 | 加熱後ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむく。<br><a href="#">(15ページ)</a> |
|     | にんじん           | ○   | 200g | 約4分30秒 | 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。                               |
| 葉菜  | ほうれん草          | ○   | 200g | 約2分30秒 | 葉と茎を交互に重ねてラップに包む。 <a href="#">(15ページ)</a>                |
| 花果菜 | ブロッコリー         | ○   | 200g | 約2分30秒 | —                                                        |
|     | アスパラガス         | ○   | 100g | 約2分    |                                                          |
|     | かぼちゃ           | ○   | 400g | 約4分20秒 |                                                          |

### その他

●200Wで加熱します。(14ページ)

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱してください。

# お手入れする



必ず電源プラグをコンセントから  
抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

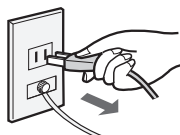
汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

## 本体（内側・外側）

### 1 電源プラグを抜く

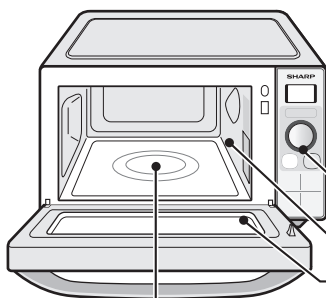
製品が冷めてから  
お手入れをしてくだ  
さい。

(やけど、けがの原因)



### 2 固く絞ったふきんで水拭きをする

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



### 次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・  
内部に液が浸透し、故障の原因)



シンナー  
ベンジン  
アルコール



オープンクリーナー  
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

### 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)

### フラットテーブル

- 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。

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。  
最後是水拭きします。



### 庫内・底面・ドアの内側

ご注意

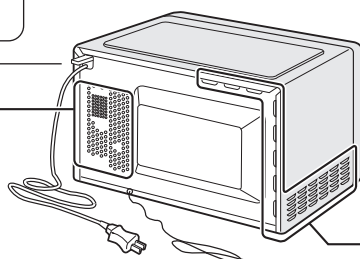
- 食品カスや飛び汁などを  
穴やすきまなどに残さない  
(発煙・発火・火花の原因)

### 吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

(換気できずに故障・火災の原因)

吸気口



排気口

# 仕様

お  
手  
入  
れ  
す  
る  
／  
仕  
様

|                 |                          |               |           |
|-----------------|--------------------------|---------------|-----------|
| 電 源             | 交流100V 50Hz/60Hz共用       |               |           |
| 定 格 消 費 電 力     | 950W(50Hz)/1,300W(60Hz)  |               |           |
| 発 振 周 波 数       | 2,450MHz                 |               |           |
| 高 周 波 出 力※1     | 500W・200W相当・650W(60Hzのみ) |               |           |
| 外 形 寸 法※2       | 幅460mm×奥行355mm×高さ285mm   |               |           |
| 庫 内 有 効 寸 法     | 幅295mm×奥行315mm×高さ180mm   |               |           |
| 質 量             | 約13kg                    |               |           |
| 電源コードの長さ        | 約1.5m                    |               |           |
| 区 分 名           | A                        | 年間待機時消費電力量    | 0.0kWh／年  |
| 電子レンジ機能の年間消費電力量 | 60.0kWh／年                | 年 間 消 費 電 力 量 | 60.0kWh／年 |

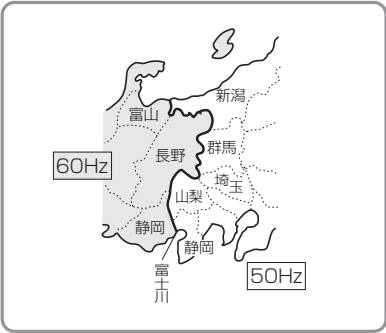
※1：定格高周波出力(50Hz：500W、60Hz：650W)は、短時間高出力機能(約10分間)であり、定格連続高周波出力は、400Wです。400Wへは、自動的に切り替わります。

※2：脚間寸法は、幅345mm、奥行230mm(脚の両サイドの寸法)  
奥行の最大値は395mm(ハンドルから後面まで)

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、背面10cm以上(背面の凸部より)、天面15cm以上、両側面10cm以上空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えている時の消費電力は、「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。

## 電源周波数地域について(60Hz/50Hz地域)

この製品は、お使いの電源周波数が60Hz地域の場合、手動レンジ加熱のワット(W)が500W、200Wのほか、650Wに切り替えることができます。(14ページ)



境界付近には「60Hz」と「50Hz」の混在地区もあります。

# こんなときは

| こんな場合                         | 故障ではありません                                                                                                                                                        | 参照<br>ページ |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。   | ● 製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大3分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。<br>ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。                                                   | —         |
| 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。                                                                                                                                             | —         |
| 加熱中、「パチン」と音がする。               | ● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。                                                                                                                                   | —         |
| コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。 | ● ドアを開けると電源が入り「  」表示します。<br>ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。<br><b>電源オートオフ機能 (省エネ設計)</b> | 9         |
| 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。              | ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？<br>また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？<br>お手入れしてください。                                                                                             | 18        |
| 火花が出る。                        | ● 金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていますか？<br>● 食品カスなどが付着していませんか？                                                                                                      | 8<br>18   |
| 加熱中に電源がすぐ切れる。<br>(ブレーカーが切れる)  | ● 電気の容量を超えていませんか？<br>販売店にご相談ください。<br>(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)                                                                                                 | —         |
| お知らせ音を消したい。                   | ● お知らせ音を消すことはできません。                                                                                                                                              | —         |

## 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。

# 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?」(20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(一体)

- 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(例えば、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。

## 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<br>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<br>派遣する場合の料金です。 |

# 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。



## いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ

検索

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

インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

検索

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

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



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

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



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

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

## 「宅配業者引き取りサービス」のご案内

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県を除く。

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 02 - 4649**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 447**

ご転居やご贈答品などで、お買いあげの販売店に修理が依頼できない場合に、お電話でご依頼いただけますと当社指定の宅配業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅を訪問して商品をお預かりし、弊社で修理完了後にご自宅までお届けするサービスです。

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

[往復の運送費+梱包資材費+代引き手数料]がかかります。

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

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

※交通事情などの理由により、ご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

## ■QRコードについて

スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。(読み取れない場合は近傍に表記のアドレスを直接入力してください)誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

## 【ご相談窓口におけるお客様の個人情報の取り扱いについて】

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

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

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

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

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

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



## お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「故障かな？」(21ページ)をご確認ください。

- お客様ご相談窓口からのお問い合わせ (23ページ)

## Webもご活用ください。

- シャープ お問い合わせ **検索**  
<http://www.sharp.co.jp/support/>
- スマートフォンや携帯電話はこちらから



## Q&amp;A情報

よくあるご質問などを掲載



## 故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



## コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

シャープ株式会社

本社 健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号  
 大阪府堺市堺区匠町1番地 社 〒590-8522



Printed in China  
 TINSJA429WRRZ 17K-②  
 SF PN.:1617 0000 A61704