

SHARP

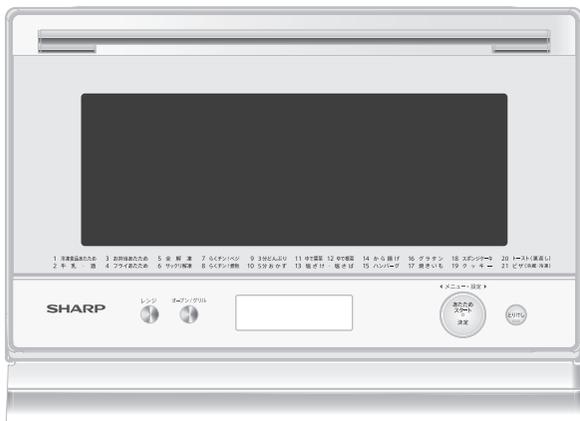
オープンレンジ **家庭用**

取扱説明書 (メニュー集)

形名

アールイー ダブル エフ

RE-WF181



ご購入いただいたき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書(メニュー集) **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。
本書は、いつでも見ることができるところに必ず保存して
ください。
※業務用として、使用しないでください。

もくじ

ページ

はじめに

使いはじめるまでの手順	2
付属品の確認、電源の入れかたなど	
よくあるご質問	3
お知らせ音について	3
安全上のご注意 必ずお守りください	4
加熱の種類としくみ	8
調理のときのお願い	9
各部のなまえ	10
操作部・表示部	12
使える容器・使えない容器	14
庫内をカラ焼きする	16

使いかた

使い分け(あたため・解凍)	17
自動加熱	
あたため	18
冷凍食品あたため	20
牛乳・酒	22
お弁当あたため	23
フライあたため	24
全解凍・サクリ解凍	25
ゆで葉菜・ゆで根菜	26
トースト(裏返し)	27

手動加熱

レンジ	28
グリル	29
オープン(発酵)	30

必要なときに

お手入れ	32
故障かな?(こんな表示が出たら)	33
仕様	35
保証とアフターサービス	36
・お客様ご相談窓口のご案内	

裏表紙

■ メニュー集	37 ~ 51
---------	---------

「製品登録」をお願いします

- 家電製品を WEB でまとめて管理できる!
 - 登録製品に関する消耗品などサポート情報へ簡単アクセス!
 - 当社製品などが抽選で当たる「わくわくポイント」を進呈!
- <https://cocoromembers.jp.sharp/m/>



使いはじめるまでの手順

1 付属品の確認 各1

- 角皿
(金属製)



本製品以外で使用しないでください。

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)
角皿は必ず付属のものをお使いください。

- 取扱説明書(メニュー集) **保証書付**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外の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)

2 安全上のご注意をお読みください (4 ページ)

3 設置について (7 ページ)

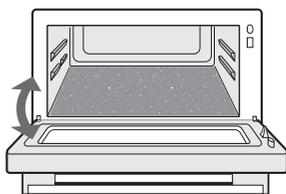
アースの取り付け

4 庫内のカラ焼き (16 ページ)

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために必要です。
調理は、庫内が冷めてからお使いください。

電源の「入れかた」と「切れるしくみ」について

- 電源プラグを差し込み、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分後に電源が切れます。(電源オートオフ機能)

次の場合は、
電源が切れません。

- 操作の途中
- ファンが回転しているときや庫内が高温のとき
(加熱終了後最大10分間)

● ○ の数字は、主な説明のあるページを示しています。

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

よくあるご質問

● アースを取り付けないといけない？

→万が一のために取り付けをお願いします。

4 ページ

● 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、または電気工事店にご相談ください。

● アース線が届かない(短い)

→ホームセンターなどで購入できます。
(導体断面積 1.25mm²以上のもの)

● どの加熱を使えばいいの？

→「加熱の種類としくみ」 8 ページ、
「あたため使い分け」 17 ページ
をご覧ください。

● 加熱が終了しても音がする

→製品内部を冷却するファンの回転音です。
最大 10 分程度で自動的に止まります。
ファンが回転していても加熱できます。

Webもご活用ください。

● シャープ お問い合わせ オープン **検索**



<https://jp.sharp/support/oven/index.html>

お知らせ音について

加熱終了音などを消すことができます。※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ…)は鳴ります。 34 ページ

① 電源を入れて、ドアを閉める (表示を **0** にしてから操作します)

レンジ

②  を『ピピッ』と鳴るまで5秒間押す



元に戻す(鳴らす)ときは、①～②の同じ操作をします。

(音は『ピッ』、表示は「**0n** (ON)」に変わります)

安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。

 しなければならないこと。

危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

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

 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。 (36 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)

 めれた手で電源プラグを抜き差ししない (感電・けがの原因)
ぬれ手禁止

 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)

 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
プラグを抜く (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)

アース線接続 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または、電気工事店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

アースについて (7 ページ)



警告

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

加熱するときは



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



●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

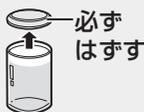


●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**衝撃で食器やフラットテーブルなどが割れることがあります**



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



必ず
はずす



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

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

突然沸とうのおそれのある食品

●飲み物は、(2牛乳・酒)に合わせて加熱する (22ページ)



自動のあたため加熱は使わない

(突然沸とうによりやけどのおそれ)



●カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る (19ページ)



●油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、**手動レンジで様子を見ながら加熱する**

※低めの広口容器を使う (28ページ)

※加熱前・加熱後にかき混ぜる



発煙・発火のおそれのある食品

●次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

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



使用するとき



熱に弱いものを近付けない

●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない(変形・変色・反りの原因)

●スプレー缶を近付けない(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

●幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

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

異常・故障例

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れると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 (14, 15 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)の状態でのレンジ加熱しない
● 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。



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 (32 ページ)



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。



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



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)

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いたり、ドアに物を挟んだまま使わない (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



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

設置について

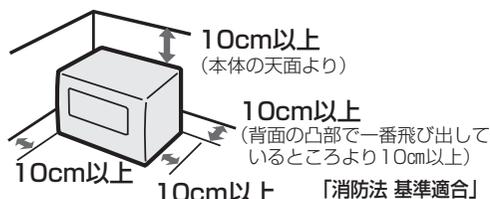


丈夫で安定した水平な場所に置く
(騒音や振動、ガタ付きの原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
(感電・電波漏れの原因)
- 【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税(工事費別)
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける
製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。
(過熱による変形・発火や故障の原因)



左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れや蒸気が気になる場合は、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(10ページ)と20cm以上離す
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱で変形するおそれがあるため、遠ざける (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(10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(10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1.25mm²以上



アース専用端子
アース線

- 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または、電気工事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)

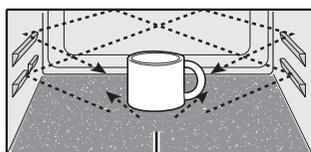
お願い

- 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

レンジ加熱

こんな加熱です



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。

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。火花が出て、製品を傷めます。



加熱モード

自動あたたため

メニュー

- 1 冷凍食品あたたため
- 2 牛乳・酒
- 3 お弁当あたたため
- 5 全解凍
- 6 サックリ解凍
- 7 らくチン!ベジ
- 8 らくチン!煮物
- 9 3分どんぶり
- 10 5分おかず
- 11 ゆで葉菜
- 12 ゆで根菜

レンジ

メニュー

- 4 フライあたたため
- 14 から揚げ
- 15 ハンバーグ
- 16 グラタン
- 17 焼きいも
- 18 スポンジケーキ
- 19 クッキー
- 21 ピザ(冷蔵・冷凍)

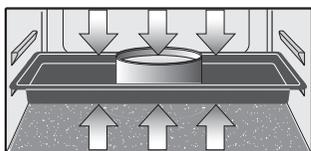
オープン(発酵)

メニュー

- 13 塩ざけ・塩さば
- 20 トースト(裏返し)

グリル

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。

グリル加熱



- 上ヒーターからの強い熱で焦げ目を付けて焼き上げます。

調理のときのおお願い

すべての加熱において

換気をしながら調理する

メニューによっては、熱気が多く出る場合があります。

使用する付属品は、各メニューの説明ページで確認する

容器は、加熱と食品分量に合ったものを使う

- 「使える容器・使えない容器」(14, 15 ページ)で確認します。
 - 大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。
- メニューによっては、容器を使わないものもあります。

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。

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。限定的な使用方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。



小さく切った根菜などの少量加熱は必ず浸るぐらいの水を入れる

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

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する

延長操作について (12ページ)

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。

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。

繰り返し続けて作るときは、仕上がりを調節して、様子を見ながら加熱する

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。

仕上がり調節のしかた (12ページ)

オーブン・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ることがあります。

角皿は水平にゆっくり運ぶ

調理後の角皿は、本体や熱に弱い物の上に置かない

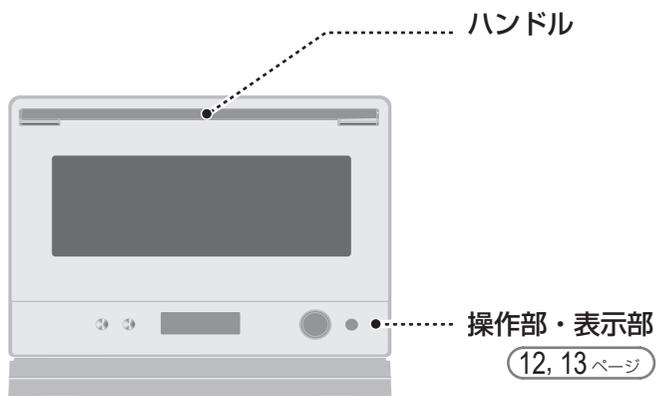
変形・焦げの原因。

メニュー集以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

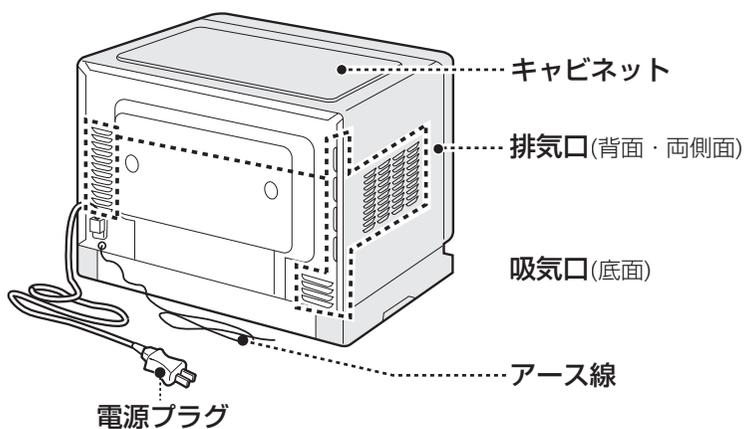
他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。メニュー集の類似メニューの温度や加熱時間を参考にしてください。

各部のなまえ

前面



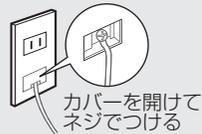
背面



[つまみタイプ]

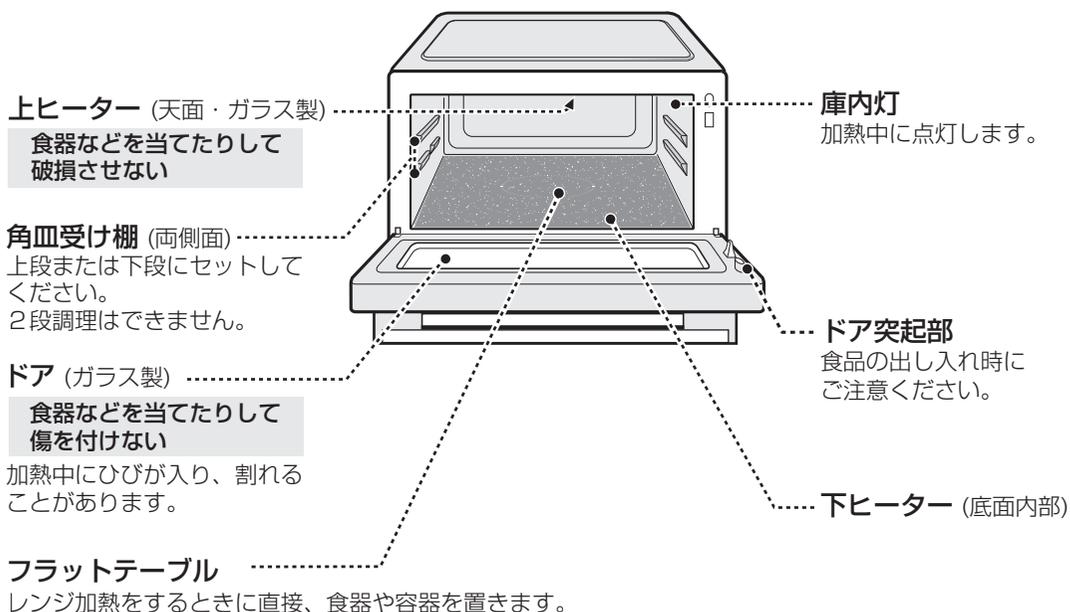


[カバー付きネジタイプ]



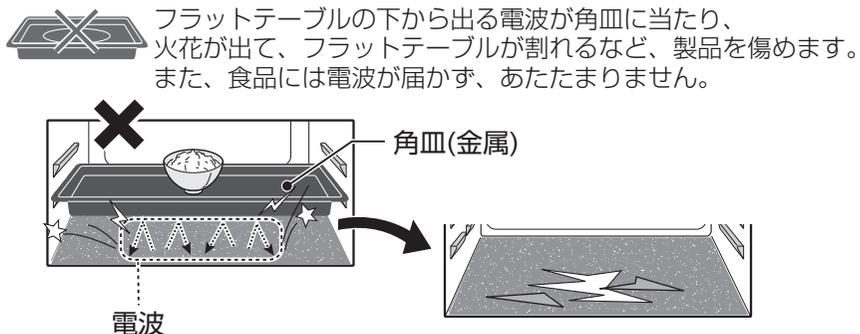
アースについて 7 ページ

庫内



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。
- レンジ加熱のときは、角皿(金属)を絶対に使わないでください。



操作部・表示部



メニュー番号表示

- | | | | |
|------------|-----------|----------|------------|
| 1 冷凍食品あたため | 3 お弁当あたため | 5 全解凍 | 7 らくチン! ペジ |
| 2 牛乳・酒 | 4 フライあたため | 6 サックリ解凍 | 8 らくチン! 煮物 |

表示部 (説明のためすべてを表示した状態です)

- 加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、「0」を表示します。

延長表示

- 加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると1分間表示になります。
- 「延長」表示中に別の調理をするときは、 を押してから操作します。

手動加熱キー



仕上がり調節表示



仕上がり調節のしかた



- 初め、「標準(●)」に設定されています。調節したい場合は、加熱スタート後、30秒以内に設定つまみを回して、お好みの位置にマーク(◀ か ▶)を表示させます。



- 設定つまみを回すだけで仕上がりの調節は完了です。
- マークが点滅中は、変更ができます。

- 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。

- 9 3分どんぶり 11 ゆで葉菜 12 ゆで根菜 14 から揚げ 16 グラタン 18 スポンジケーキ 20 トースト(裏返し)
 10 5分おかず 13 塩ざけ・塩さば 15 ハンバーグ 17 焼きいも 19 クッキー 21 ピザ(冷蔵・冷凍)

設定つまみ



回す

- 自動加熱のとき、メニュー番号を合わせたり、仕上がりを調節します。
- 手動加熱のとき、温度や加熱時間などを合わせます。

あたため・スタート・決定キー



押す

- レンジ加熱でごはんやおかずのあたためを自動でします。
- 設定した内容を決定します。
- 加熱をスタートさせます。

ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします

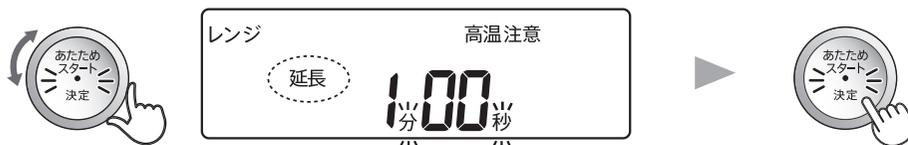
◀メニュー・設定▶



- 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  を押します。

延長操作について

- 加熱が足りないときは、「延長」表示中に**設定つまみ**を回して加熱時間を合わせ、押して決定します。



- 延長表示が消えているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱をしてください。

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

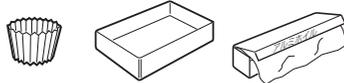
- ただし、砂糖や油分の多い料理は高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切 自動 あたため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。

フタをして加熱をすると、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・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

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、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。

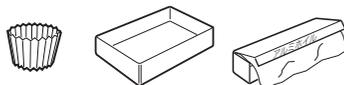
シリコン容器

- 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。



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、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。

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。

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。

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

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)・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〕

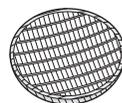


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



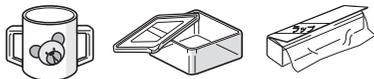
- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

- ・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
(パッケージに記載の耐熱温度を確認してお使いください)

※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。

オーブン

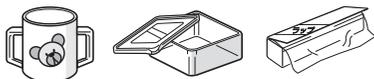
プラスチック容器、ラップ



- 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。

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



グリル

庫内をカラ焼きする

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)
カラ焼きをすると調理中の煙やにおいが、軽減されます。

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。

準備

庫内に何も入っていないことを確認して、ドアを閉める



1

オープン/グリル



1度押す
(予熱をしない設定です)



●初め、170°Cを表示

2

200°Cに合わせて、決定する



3

20分になっていることを確認する



- 初め、20分を表示
- 「角皿」・「下段」を表示しますが、角皿はセットしません。

4

スタートする



ご注意

●本体が熱くなります。
ご注意ください。

加熱



加熱終了音が
鳴ります。

- 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、ファンの回転音があります。
- 自動的に電源が切れるのは最大10分後です。(2ページ)

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。

使い分け (あたため、解凍)

必ず、各ページのご注意をお読みください。

庫内をカラ焼きする／使い分け (あたため・解凍)

あたため

食品	加熱方法	加熱内容
おかず・ごはん・ 冷凍ごはんなど 	自動あたため (18 ページ)	レンジ加熱 であたためます。 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。
市販の冷凍食品 	1 冷凍食品あたため (20 ページ)	レンジ加熱 であたためます。 1人分の冷凍パスタや、1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためます。
牛乳・コーヒー・ 酒など 	2 牛乳・酒 (22 ページ) 自動あたためは、 沸とうするので絶対に使わない	レンジ加熱 であたためます。 突然沸とうを防いで、飲みごろの温度にあたためます。
コンビニの弁当など 	3 お弁当あたため (23 ページ)	レンジ加熱 であたためます。 コンビニエンスストアや、スーパーなどで売られている常温の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) 	4 フライあたため (24 ページ)	オーブン加熱 であたためます。

ご自分で出力(W)と時間を合わせて加熱をするときは、**レンジ**を使います。

解凍

操作方法 (25 ページ)

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

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

あたたため

 角皿は
使いません

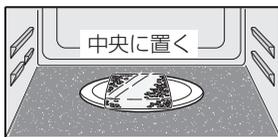
使える容器
レンジ 14 ページ

知っておいてください

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせて、密閉容器などのフタははずしてください。食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、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・突然沸とう(汁物など)の原因になります。

飲み物の加熱は、沸とうするので、絶対使わない。2 牛乳・酒 を使う 22 ページ

準備



食品を入れる

- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。冷凍ごはんのときは、耐熱性の平皿に、ラップのままのせます。

- 密閉したままの容器や袋は使わない。

- ラップをするものについて 19 ページ
- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

- 出力(W)や時間を合わせるときはレンジを使います。

- 点滅バー()の表示後は、終了、または残り時間を表示します。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりを調節するものがあります。

19 ページ

- 加熱を延長するとき

13 ページ

スタートする



- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて **スタート** を押します。

ご注意

- 以下の食品は、自動あたたためで加熱しないでください。(加熱のしすぎで、発煙・発火するおそれ)
 - ・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・うずら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】
あんまん・パン・焼きもち、水分の少ないもの、少量のものには使わない
【発煙・発火の原因】



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

下表の【注】の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

上手にあたためるためのポイント



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

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~2杯(1杯150g)	常温・冷蔵	—	—	・固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1~2個 (1個100~150g)	冷凍	○	—	・2~3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。ラップをしたまま必ず皿にのせる。
シュウマイ	5~12個(160gまで)	常温・冷蔵	○	—	・両面に水を振りかける。
		冷凍	1 冷凍食品あたため であたためます。 (20ページ)		
ハンバーグ	1~2個(1個90g)	常温・冷蔵	—	▶強(強め)	—
天ぷら	100~300g	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。
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	▶強(強め)	・加熱後、混ぜる。
		冷凍	1 冷凍食品あたため であたためます。 (20ページ)		
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	・加熱後、混ぜる。
里いも・かぼちゃ	100~300g	冷凍	1 冷凍食品あたため であたためます。 (20ページ)		
ミックスベジタブル	100~300g	冷凍	1 冷凍食品あたため であたためます。 (20ページ)		
フライ類	100~300g	4 フライあたため であたためます。 (24ページ)			
カレー・シチュー 注	200~400g	常温・冷蔵	○	弱◀(弱め)	・冷凍のときは、浅い容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。
	100~400g	冷凍	○	—	
煮物 注	100~300g	常温・冷蔵	—	300gは ▶強(強め)	・煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁 注	1~2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	▶強(強め)	・加熱後、混ぜる。

- 食品の状態に合わせて仕上がりの調節をしてください。
市販の冷凍食品のあたためは、1 冷凍食品あたため (20ページ) をご覧ください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、レンジ (28ページ)、手動加熱表 (51ページ) をご覧ください。

冷凍食品あたため



角皿は
使いません

使える容器

レンジ 14 ページ

知っておいてください

- 1人分の冷凍パスタや、1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためます。
必ず「電子レンジ可」と記載のある、市販の冷凍食品をお使いください。
- 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。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、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・突然沸とうの原因になります。

準備



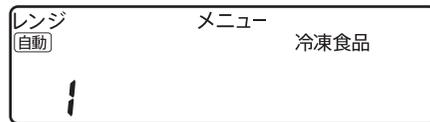
食品を入れる

- 商品パッケージに「皿にのせて加熱する」と記載されている食品は、耐熱性の平皿にのせます。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

● 袋やフタについては、
パッケージの記載通りにする。

「1」に合わせる

1



● 仕上がりを調節するときは、
スタート後30秒以内に設定
つまみを回す。

大切 食品によって、必ず
仕上がりを調節する
ものがあります。

21 ページ

スタートする

2



- 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様子を見ながら加熱を延長してください。

13 ページ

● 点滅バー(●)の表示後は、
終了、または残り時間を表示
します。

ご注意

- ラップやフタをしていた場合や、袋ごと加熱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)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜のついているものは
うまくあたためられないときがあります。

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】
 あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの
 (弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】

上手にあたためるためのポイント

● 下表に記載のない食品については、冷凍食品あたためを使ったあたためはおすすめできません。

- ※ …パッケージの記載通りにします
- …ラップをします

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180~360g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
ピラフ チャーハン	200~450g	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。 ● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	※	▶強(強め)	● 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200~300g)	※	▶強(強め)	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	● 両面に水を振りかける。
野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~300g	○	—	● ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので、レンジで加熱します。 ● 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。(26ページ)

● メーカーや中身の材料、保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

冷凍食品あたためでうまくあたためられない食品

- 袋やラップを取り除いて加熱するもの
(グラタンやお好み焼きなど) ▶ レンジで加熱してください。(28ページ)
- 水を加えてフタを開けて加熱するもの
(ラーメンやうどんなど)
- 中華まん

置きかた、出力(W)、加熱時間などは、パッケージの記載内容をお読みください。

牛乳・酒



警告



加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります
【やけどのおそれ】



角皿は
使いません

使える容器

レンジ 14 ページ

手動で加熱するときの目安時間

51 ページ

準備



ラップやフタを
せすに中央に置く

食品を入れる

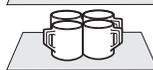
(2杯のとき)



(3杯のとき)



(4杯のとき)



低めの広口容器を使います。

- 一度に加熱できる分量は、**基準分量1~4杯(本)**。
- 容器の大きさは基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使います。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。

1

「2」と杯数を合わせる



(1~4杯まで。2杯以上は、さらに設定つまみを右に回して杯数を合わせる)

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切▶ 酒のかんをするときは、必ず **弱◀ (弱め)** に設定する。

(標準の仕上がりとなります)

下表参照

- 加熱を延長するとき

13 ページ

2

スタートする



- 約30秒後に残り時間を表示

- 加熱しすぎたときは、1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

食品	基準分量 1杯あたり	加熱前の状態 (基準温度)	仕上がりの調節
牛乳 	200mL	冷蔵保存 (約8℃)	▶ 強 (強め) : あつめにするとき 加熱前の基準温度より低いとき 弱◀ (弱め) : ぬるめにするとき 加熱前の基準温度より高いとき ※ コーヒーは牛乳より約10℃あつめになります。
コーヒー	150mL	常温保存 (約20℃)	
酒 首の細い部分に アルミホイルを 巻く。 	180mL	常温保存 (約20℃)	● 必ず、弱◀ (弱め) に合わせます。 ● 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。 (28 ページ)

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。自動あたためで加熱しない。沸とうすることがあり危険です。

自動 レンジ加熱 (メニュー番号 3)

お弁当あたたため

牛乳・酒／お弁当あたたため

手動で加熱するときの目安時間

(51 ページ)



角皿は
使いません

使える容器

レンジ

14 ページ

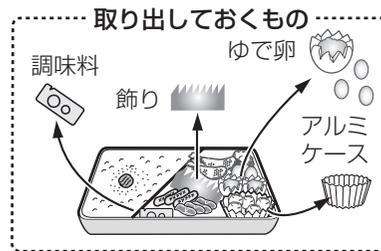
知っておいてください

- ラップやフタは、はずしてください。食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、ラップやフタをしたまま加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。

準備



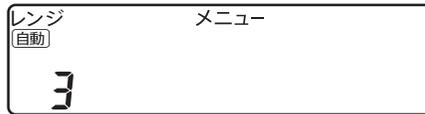
食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、1人分300~500g。(レンジ加熱対応パッケージに入った常温のお弁当やどんぶり物)

「3」に合わせる

1



2

スタートする



- 仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。
- 点滅バー(—)の表示後は、終了、または残り時間を表示します。

- 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様子を見ながら加熱を延長してください。

(13 ページ)

ご注意

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

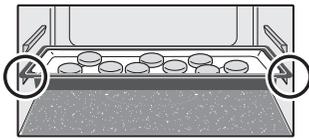
フライあたたため

食器は
使いません

知っておいてください

- 表面が焦げやすいもの、厚いものは、加熱途中で残り時間が出てから、アルミホイルをかぶせます。
- 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、パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

準備



食品を入れる

- 角皿を使い、下段にのせます。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

- メニュー例：
フライ、コロッケ、から揚げ、冷凍たこ焼きなど。
- 一度に加熱できる分量は、
常温・冷蔵もの：100～300g
1個 20～100gのもの
※300gのものは強
冷凍もの：100～200g
1個 20～30gのもの
※35gのものは強
- 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。

「4」に合わせる



冷凍のときは、設定つまみを右に少し回して、「冷凍食品」を表示させます。

オープンメニュー
角皿

冷凍食品

1

スタートする



- 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。
- 加熱を延長するとき

13 ページ

ご注意

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

自動 レンジ加熱 (メニュー番号 5、6)

全解凍・サククリ解凍

フライあたたため / 全解凍・サククリ解凍

角皿は
使いません

使える容器
レンジ 14 ページ

庫内が高温のときは、使用できません。
冷めて「U 04」が消えると使えます。 (34 ページ)

全解凍、サククリ解凍の使い分けについての説明 (17 ページ)

準備



食器にはのせない
中央に置く

食品を入れる

- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。
- ラップを敷く
包まない

- 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レンジ 200W で時間を合わせて、様子を見ながら解凍します。 (28 ページ)
- 細い部分 (魚の尾など) はアルミホイルを巻きます。

全解凍は「5」と重量 (100~500g)、
サククリ解凍は「6」と重量 (100~500g) に
合わせる

1



- 全解凍、200g のとき



- サククリ解凍、200g のとき

- 設定範囲
100~500g (100g 単位)

2

スタートする



- 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切 素材によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

(下表参照)

- 加熱を延長するとき

(13 ページ)

素材	5 全解凍	6 サククリ解凍
	仕上がりの調節	仕上がりの調節
薄切り肉・ひき肉	—	—
かたまり肉	▶強 (強め)	▶強 (強め)
鶏肉	▶強 (強め)	—
まぐろ (赤身)・えび	—	さしみの場合 ▶強 (強め)
魚	—	—

■上手に解凍するための冷凍方法

- 新鮮なものを薄く、一定の厚みに整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分 (200~300g) ずつに分ける。(厚みは2cm以内で) サククリ解凍は小分けの必要はありません。

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、充分に冷めし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。

ゆで葉菜・ゆで根菜

角皿は
使いません

使える容器
レンジ 14 ページ

手動で加熱するときの目安時間

51 ページ

準備



食品を入れる

- 一度に加熱できる分量は、100～300g。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 洗った水気を残して加熱します。(乾燥、脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱の前後にアク抜きをします。

葉菜類は「11」、根菜類は「12」に合わせる

1



- 葉菜類のとき

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

2

スタートする



- 点滅バー(◄)の表示後は、終了、または残り時間を表示します。

- 加熱を延長するとき

13 ページ

	野菜の種類	仕上がりの調節	コツとポイント
11 ゆで葉菜	ほうれん草、小松菜など	300gは ▶強 (強め)	<ul style="list-style-type: none"> ●太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。 ●葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。 ●300gは同量ずつ2つに分けてラップに包む。 ●加熱後すぐに、水に取る。(色止めも兼ねます)
	キャベツ、白菜、ブロッコリー、アスパラガスなど	—	<ul style="list-style-type: none"> ●太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。 ●大きさをそろえて切り、皿や容器に入れラップをする。 ●アスパラガスは、半分の長さに切り、ラップに包んで皿にのせる
12 ゆで根菜	かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、さつまいもなどを切つてゆでるとき	いも類は ▶強 (強め)	<ul style="list-style-type: none"> ●大きさをそろえて切り、皿や容器に入れラップをする。 ●にんじんは浸かるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。

ご注意

- 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。(18 ページ) 知っておいてください を参照)
- いも類を丸ごと加熱することはできません。丸ごとゆでるときは、1個ずつラップで包んでレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。※じゃがいも1個(150g)のとき600Wで約3分 加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
- 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
- 加熱が足りない場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。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。(9 ページ)

トースト (裏返し)

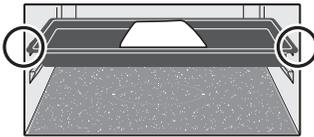
手動で加熱するときの目安時間

(51 ページ)

知っておいてください

- 途中で裏返します。
- 冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。焼き色が薄い場合などは時間を延長してください。

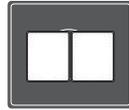
準備



食品を入れる

- 角皿を使い、上段にのせます。

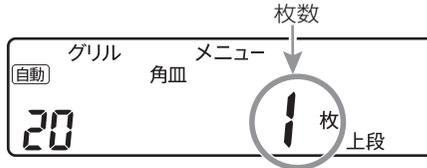
2枚は、横一列に並べる



- 一度に加熱できる分量は、6枚切りの食パン (常温・冷凍もの) 1~2枚。
- 加熱の目安時間は、
1枚：約5分30秒
2枚：約6分
パンの種類・大きさ・厚み・裏返すタイミング等により、焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。

「20」と枚数 (1枚または2枚) を合わせる

1



- 1枚のとき

スタートする

2



- 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切 冷凍ものをするときは、必ず▶強 (強め) に設定する。

(標準の仕上がりとなります)



ドアを開け、裏返してスタートする

3



- 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。
- 加熱を延長するとき

(13 ページ)

ご注意

- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため、使えません。
- 連続して使用する場合は、手動グリル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焦げる場合があります。

手動

レンジ

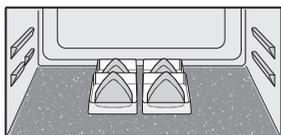


角皿は
使いません

使える容器

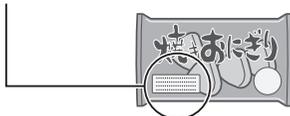
レンジ 14 ページ

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。



- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表をご覧ください。

51 ページ

1

出力を合わせる

レンジ



- 初め600Wを表示

- 出力設定範囲

600W
↓
500W
↓
200W
↓
900W

レンジ



2

時間を合わせる



- 5分のとき

- 時間設定範囲

900W..... 3分まで
600W..... 20分まで
500W..... 30分まで
200W..... 95分まで

- 5分まで10秒単位
- 10分まで30秒単位
- 30分まで1分単位
- 95分まで5分単位

3

スタートする



- 加熱が足りない場合は様子を見ながら加熱を延長してください。

13 ページ

- 加熱を続けておこなうと、900W加熱のときに「弱」を表示することがあります。
(製品を保護するために600W加熱となります)

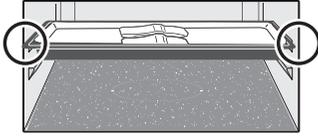
手動

グリル

使える容器

グリル 14 ページ

準備



食品を入れる

- 角皿を使い、上段にのせます。

1

オープン/グリル



3度押す



- 初め20分を表示

2

時間を合わせる



- 15分のとき

- 時間設定範囲

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

スタートする



食品によっては、加熱の途中で裏返します

4

とりけしを押さずに、ドアを開け、
(加熱を一時停止します)
ミトンなどを使って角皿を取り出し、
食品を裏返す

- 10分加熱後、裏返して5分加熱するとき、残り時間が5分のときにドアを開けます。



5

残りの加熱をスタートする



- 角皿が熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

手動

オーブン（発酵）

使える容器

オーブン 14 ページ

オーブン/グリル



1

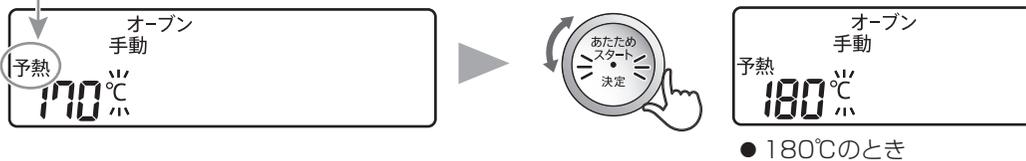
1度押す…予熱なし／発酵
2度押す…予熱あり

- 温度設定範囲：40℃・110℃～250℃（10℃単位）
発酵として使うときは、40℃に合わせます。
初め、170℃を表示します。
- 時間設定範囲：90分まで
（30分まで1分単位・90分まで5分単位）
初め、20分を表示します。
- 予熱中や加熱中に温度を変更するときは、
「オーブン/グリル」を1度押し、回して設定します。
- 加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら
加熱を延長してください。（13 ページ）

予熱をして焼く

予熱 の点灯を確認し、温度を合わせる

2



予熱をスタートする

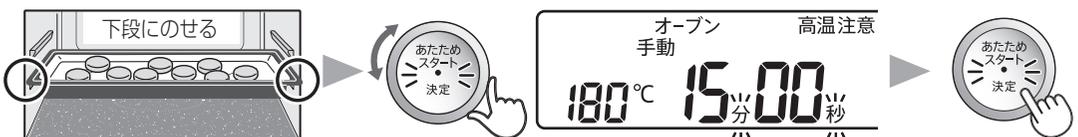
予熱完了音

3



食品を入れる（角皿を使う） 時間を合わせて、焼き上げをスタートする

4



※庫内温度が下がるので、
ドアの開閉はすばやくする。

「予熱をしないで焼く」使いかた
メニュー集の自動加熱メニューを手動加熱するときや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

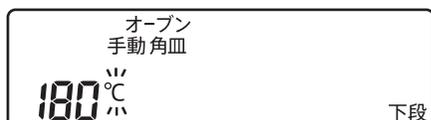
予熱をしないで焼く / 発酵する

食品を入れる（角皿を使う）

2



温度を合わせて、決定する

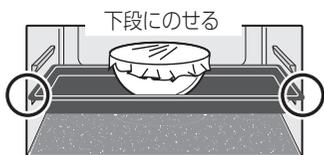


● 180°Cのとき

3

発酵するとき

食品を入れて（角皿を使う）、温度を40°Cに合わせる



● 40°Cのとき

庫内が高温のときは、使用できません。冷めて「U 04」が消えると使えます。（32ページ）

時間を合わせて、加熱をスタートする

4



● 15分のとき

お手入れ



警告

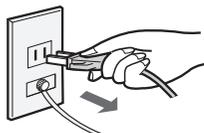


プラグを抜く

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

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール

オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

■ 固く絞ったふきんですぐに水拭きをする

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、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。



■ 庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。 (16 ページ)

■ 角皿は、傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させる

- 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)
- 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。
浸け置き後にこすり落としたりと、よくすすいでください



特にご注意いただきたいこと

上ヒーター

- 力を加えて拭かない。
(ガラス破損の原因)

庫内側面の穴

- 衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

庫内・ドアの内側

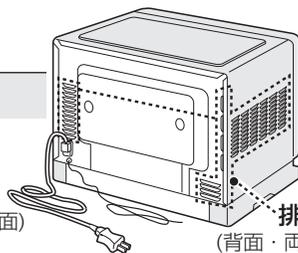
- 食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない。
(発煙・発火・火花の原因)

吸気口・排気口

- ほこりを拭き取る
(換気できずに、故障のおそれ)

吸気口 (底面)

排気口
(背面・両側面)



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)

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。
最後は、水拭きします。

故障かな？ (1)

修理依頼や
お問い合わせの前に、
もう一度調べて
ください



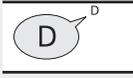
お手入れ／故障かな？ (1)

	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」と音が鳴ったり、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。加熱終了後も最大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5秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。	3
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。	—
	オープン・グリル加熱時に「ボン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときも音がすることがあります。	—
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り、表示部が点灯します。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)	2
	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)	● 加熱をコントロールしているため、メニューによって赤熱のしかたが異なります。	—
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。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、煮汁などの液体や油をこぼしませんでしたか？	16 32
	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？	14, 15 32
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレイカーが切れる)	● 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？ [オープン/グリル]を1度押して、「予熱」表示が出ていないことを確認してください。	16

故障かな？ (2)

こんな場合		故障ではありません	参照 ページ
仕上がり	食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 素材に応じて仕上がりを調節をしていますか？ ● 5 全解凍・6 サックリ解凍 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？ 	— 25
	飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 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の調節をしていますか？ 	— — 22
	オープン・グリル加熱で、 ・焦げ目につかない。 ・うまく仕上がらない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。	<ul style="list-style-type: none"> ● オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、うまくできないことがあります。メニュー集の類似メニューを参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。 	—

こんな表示が出たら

 <p>庫内が高温のため使用できません。</p> <p>エラー音(ピピピピピ…)が鳴ります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 庫内が冷めて「U 04」表示が消えると使用できます。表示中は、5 全解凍・6 サックリ解凍、発酵は使えませんが、とりけしを押すと他の加熱は使えます。
 <p>庫内が高温のときにお知らせします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
 <p>デモ表示になっているため加熱ができません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● とりけしを「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4度押します。「D」が消えると使えます。 ※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)
 <p>製品が故障している場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、表示の内容をご連絡ください。(36 ページ)

仕様

電 源		交流 100V 50-60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	1,420W	
	高周波出力	900W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,350W	
オープン	定格消費電力	1,350W	
	温度調節範囲	発酵(40℃)・110~250℃※2	
外形寸法※3		幅455mm×奥行375mm×高さ330mm	
庫内有効寸法		幅355mm×奥行295mm×高さ165mm	
質 量		約14kg	
角 皿		幅366mm×奥行275mm	
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		59.6kWh/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		13.8kWh/年	年間消費電力量 73.4kWh/年

※1 定格高周波出力900Wは、短時間高出力機能(最大3分間)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1分間です。
その後は、自動的に200℃に切り換わります。

※3 脚間寸法は、幅356mm、奥行271mm(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、左側面10cm以上、右側面10cm以上、背面10cm以上の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。

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。

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?」 **33~34 ページ** をお調べください。
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店にご連絡ください。

- 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。

保証期間中

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

保証期間が過ぎているときは

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

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代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

- 保証書は **裏表紙** にあります。
- 保証期間…お買いあげの日から**1年間**です。ただし、**マグネトロンのみ2年間**です。保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

補修用性能部品の保有期間

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

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。



【会員サービス】「COCORO MEMBERS」入会で製品情報を上手に活用
 ご愛用製品を「MY家電登録」いただくと、別売品などのサポート情報が
 手軽にご利用頂けます。

COCORO MEMBERS
 MY家電登録はこちら



<https://jp.sharp/support/sp/cocoro/cocoro.html>



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

お問い合わせはこちら



<https://jp.sharp/support/>

修理のご依頼、進捗確認はWebで!

シャープ 修理相談

修理のお申し込みはこちら



<https://jp.sharp/support/repair.html>



使いかた・お手入れなどのご相談窓口 おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 078 - 178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
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	



修理に関するご相談窓口

おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
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。

当社指定の宅配業者が修理依頼品をお引き取りし、修理完了後に修理完了品をご自宅までお届けするサービスです(有料)

宅配業者引き取り
 サービスはこちら



<http://www.sharp-sek.co.jp/repair/pickup>

■QRコードについて

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はおお客様のご負担になります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

シャープ株式会社および関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただいております。個人情報は適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。

個人情報の取扱いの詳細については、<https://corporate.jp.sharp/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。(2K1910)

お総菜

ページ

[らくチン!ベジ] 38

●カラフル野菜のマスタードあえ 38

●小松菜のおかかあえ 38

●もやしとウインナーのカレー炒め 38

[らくチン!煮物] 39

●かぼちゃの煮物 39

●さつまいもの甘辛煮 39

●大根とベーコンの煮物 39

[3分どんぶり] 40

●牛どん 40

●きのこどん 40

●親子どん 40

[5分おかず] 41

●豚肉と大根のしょうが風味 41

●ぶりの酢煮 41

●厚揚げとなすのカンタン煮 41

●から揚げ 42

●ハンバーグ 42

●マカロニグラタン 43

鶏の照り焼き 44

●焼きいも 44

●塩ざけ 45

●塩さば 45

ぶりの照り焼き 45

お菓子・パン

ページ

●スポンジケーキ 46

●型抜きクッキー 47

■お菓子作りのコツとポイント 47

ロールケーキ 48

なめらかプリン 49

●市販のピザ(冷蔵・冷凍) 49

ロールパン 50

手動加熱表 51

●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31メニューとは、
 ●の付いている自動メニューの21メニューに、
 冷凍食品あたため / 牛乳 / 酒 / お弁当あたため /
 全解凍 / サックリ解凍 / ゆで葉菜 / ゆで根菜 /
 フライあたため / トースト の10メニューを加えたものです。

らくチン!ベジ

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。いろいろな野菜のメニューが楽しめます。

- 手順**
- 1 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
 - 2 らくチン!ベジのメニュー番号7に合わせ、**[スタート]**を押す。

自動メニュー

7

らくチン!ベジ

付属品

入れません

ふんわりラップをする



POINT

- 1~2人分まで自動でできます。1人分は全て半量にします。
- 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは、延長またはレンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。

カラフル野菜のマスタードあえ

約3分

材料 (2人分)

ブロッコリー(小房に分ける)……………150g
 黄パプリカ(3cm角切り)……………1/2個(80g)
 ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚(40g)
 塩、ブラックペッパー……………各少々
 A (ミニトマト(くし切り)……………4個
 マヨネーズ……………大さじ2
 粒マスタード……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1/2



- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気を軽く絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。
 ■手動でするときは…レンジ600Wで約3分

小松菜のおかかあえ

約4分

材料 (2人分)

小松菜(4cm長さに切る)……………150g
 しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
 ちくわ(細切り)……………2本
 A (しょうゆ……………大さじ1/2
 酢……………小さじ1
 かつお節……………適量



- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。
 ■手動でするときは…レンジ600Wで約3分30秒

もやしとウインナーのカレー炒め

約4分

材料 (2人分)

もやし……………100g
 あらびきウインナー(斜め半分に切る)……………4本
 玉ねぎ(薄切り)……………30g
 人参(せん切り)……………30g
 トマトケチャップ……………大さじ2
 カレー粉……………小さじ1/2
 塩、こしょう……………各少々



- 1 耐熱容器に全材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、全体を混ぜ合わせる。
 ■手動でするときは…レンジ600Wで約3分30秒

らくチン! 煮物

8
らくチン! 煮物

付属品
入れません

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。
いろいろな野菜の煮物が楽しめます。

- 手順**
- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
 - 2 らくチン! 煮物のメニュー番号8に合わせ、**スタート**を押す。
※メニューによって、スタート後30秒以内に**仕上がり**を選ぶものがあります。
 - 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

- POINT**
- 1~2人分まで自動でできます。1人分は全て半量にします。
 - 耐熱容器は直径約18cmのものを使います。
 - 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
 - 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめると味がなじみます。
 - 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
 - 加熱が足りないときは、**レンジ600W**で、様子を見ながら加熱を追加してください。



かぼちゃの煮物

約7分

材料 (2人分)

かぼちゃ……………300g
A (砂糖、みりん、酒……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
水……………大さじ2

※1人分のときは、水は大さじ2にし、他は半量にします。

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
スタートを押して30秒以内に仕上がりの弱◀に合わせる。
■手動でするときは…レンジ600Wで約7分



さつまいもの甘辛煮

約6分

材料 (2人分)

さつまいも(厚さ1.5cmの輪切り)……………小1本(200g)
水……………50mL
しょうゆ、みりん……………各大さじ1/2
砂糖……………小さじ2

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
■手動でするときは…レンジ600Wで約6分

大根とベーコンの煮物

約9分

材料 (2人分)

大根(厚さ1cmのいちょう切り)……………300g
ベーコン(2cm幅に切る)……………2枚
水……………大さじ1
めんつゆ(ストレート)……………60mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
■手動でするときは…レンジ600Wで約9分

3分どんぶり

1人分のごはんのあたためと、同時にどんぶりの具が加熱できます。

約3分	9	付属品
	3分どんぶり	入れません

- 手順**
- 1 耐熱容器に具を入れ、ラップをする。
 - 2 どんぶり鉢に冷やごはんを入れてラップをする。
 - 3 1を左に、2を右にして庫内中央に寄せて置く。
3分どんぶりのメニュー番号9に合わせ、**[スタート]**を押す。
■手動でするときは…レンジ600Wで3分～3分20秒



具(左) ごはん(右)

- POINT**
- 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)
 - 加熱が足りないときは、レンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。
 - 具だけを加熱するときは、レンジ600Wで約2分を目安に、様子を見ながら加熱してください。
 - 冷やごはんの代わりに冷凍ごはんを使うときは、加熱後、具だけを取り出し、延長で様子を見ながら加熱を追加してください。

牛どん



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、加熱する。
- 2 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



材料 (1人分)
 しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
 A 合びき肉……………50g
 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、加熱する。
- 2 加熱後、具を混ぜてからごはんのにせ、青ねぎを散らす。
※盛りつけ後、卵黄をのせてもよいでしょう。

親子どん



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

- 1 耐熱容器にAを入れて、加熱する。
- 2 加熱後、ごはんを具を取り出し、具は全体を混ぜ、溶いた卵をまわしかける。
- 3 具をラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ600Wで40～50秒に合わせ、**[スタート]**を押す。加熱後、ごはん具をのせる。

5分おかず

4人分のおかずが身近な食材で手軽にできます。

約5分

10
5分おかず

付属品
入れません

手順

- 1 耐熱容器に食品を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
- 2 5分おかずのメニュー番号10に合わせ、**スタート**を押す。
■手動ですときは…レンジ600Wで5分～5分30秒

POINT

- 食品は表面が平らになるように入れます。
- 加熱が足りないときは、レンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。



豚肉と大根のしょうが風味

材料 (4人分)
 大根(薄いいちょう切り)……………200g
 豚もも薄切り肉(1cm幅に切る)……………200g
 A (しょうゆ……………大さじ1 1/2
 片栗粉……………小さじ1
 しょうが(せん切り)……………10g

- 1 耐熱容器に大根を入れる。
- 2 豚肉にAを加えてよく混ぜ合わせ、**1**の上に広げてのせ、加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。



ぶりの酢煮

材料 (4人分)
 ぶり……………4切れ(1切れ80g)
 A (酒……………大さじ2
 塩……………少々
 だし汁……………1/4カップ
 酢……………大さじ2
 B (薄口しょうゆ……………大さじ1
 砂糖、酒……………各小さじ1

- 1 ぶりは1切れを3等分し、Aをかけてしばらくおく。
- 2 耐熱容器にBを入れて水気をきった**1**を入れ、加熱する。
※調理中に魚がはじける音があります。
※加熱後、お好みで白ねぎ(細切り)とおろししょうがをのせてもよいでしょう。



厚揚げと なすのカンタン煮

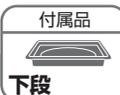
材料 (4人分)
 厚揚げ……………200g
 なす……………2本(100g)
 A (焼き肉のたれ……………大さじ5
 片栗粉……………小さじ1
 白ねぎ、しょうが(みじん切り)……………各適量

- 1 厚揚げは厚みを半分にとって、ひと口大に切る。なすは長さを半分にとって、縦に12等分する。
- 2 耐熱容器に**1**とAを入れてよく混ぜ合わせ、加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

から揚げ

約17分

14
から揚げ

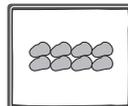


材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚(250g)
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8等分に切る。
ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。

2 角皿にクッキングシートを敷き、**1**の余分な粉を払い、皮を上にして図のように角皿の中央に寄せて並べ、下段に入れる。



3 から揚げのメニュー番号**14**に合わせて「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17分

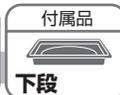
POINT から揚げのポイント

- 油を使わずに調理できるため、低カロリーです。揚げ油を使わないので、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は、鶏肉に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ1½をまぶします。

ハンバーグ

約19分

15
ハンバーグ



材料 (2人分)

玉ねぎ(みじん切り) 小1½個(75g)
バター 適量
パン粉 15g
牛乳 大さじ1½
合びき肉 200g
塩 小さじ1/3
A (溶き卵 M1/4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600Wで約1分30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2等分する。
生地をたたいて空気を抜き、直径10cm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**を中央寄りに並べ、下段に入れる。

6 ハンバーグのメニュー番号**15**に合わせて、「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19分

マカロニグラタン

約18分

16
グラタン

付属品
下段

お総菜



材料 (2人分)

ホワイトソース

- | | | | |
|---|------------------------|-------|-----------|
| (| 薄力粉、バター | …………… | 各15g |
| (| 牛乳 | …………… | 1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) | …………… | 40g |
| (| えび(殻をむいて背ワタを取る) | …………… | 100g |
| (| 玉ねぎ(薄切り) | …………… | 1/4個(50g) |
| A | マッシュルーム(スライス・缶詰) | …………… | 30g |
| (| 白ワイン | …………… | 大さじ1 |
| (| バター | …………… | 10g |
| (| 塩、こしょう | …………… | 各少々 |
| (| ピザ用チーズ | …………… | 40g |

- 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600Wで約50秒に合わせ、**[スタート]**を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びラップをせずにレンジ600Wで約3分30秒に合わせ、**[スタート]**を押す。途中、残り時間が約2分30秒と約1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 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600Wで約2分40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2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す。

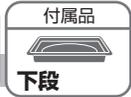
- 4 3を角皿の中央寄りに並べ、下段に入れる。**グラタンのメニュー番号16**に合わせ、**[スタート]**を押す。
■手動でするときは…オープン250℃予熱なしで約18分

POINT グラタンのポイント

- 1度に加熱できる分量は2人分(2皿)です。
- 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置き、(角皿はレンジ加熱では使わないでください)レンジ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。チーズは焼く前に散らします。
- 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。

鶏の照り焼き

手動
オープン



- 1 鶏肉は、1枚を半分に切り、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約30分漬けておく。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉の皮を上にして中央に寄せて並べ、下段に入れる。
- 4 **オープン/グリル**を1回押し、**オープン(予熱なし)**の250℃で13～15分に合わせ、**スタート**を押す。

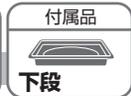
材料 (2人分)

鶏もも肉……………1枚(250g)
 A { しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1/2
 酒……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1/2
 アルミホイル

焼きいも

約40分

17
焼きいも



- 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、下段に入れる。
- 2 焼きいものメニュー番号17に合わせ、**スタート**を押す。
 ■手動でするときは…
 オープン250℃予熱なしで約40分

材料

さつまいも……………2本(1本250g)
 (直径5cm以下のもの)
 アルミホイル

POINT 焼きいものポイント

- フォークや竹串で皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中に食品が破裂する場合があります。
- 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しょう。

塩ざけ・塩さば

約14分

13
塩ざけ・塩さば

付属品
上段




材料 (2人分)

塩ざけ……………2切れ(1切れ80g)
(または塩さば……………2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、魚の皮を下にして、前後に並べ、上段に入れる。
- 2 塩ざけ・塩さばのメニュー番号13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、**[とりげし]**は押さずにドアを開けて取り出してください。
■手動でするときは…
グリルで約14分。残り時間が約5分で裏返す。

お総菜

POINT 塩ざけ・塩さばのポイント

- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと魚がかっつきにくく、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。

ぶりの照り焼き

手動
グリル

付属品
上段




材料 (2人分)

ぶり……………2切れ(1切れ80g)
たれ
(しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
酒……………小さじ1)
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か約30分漬けこむ。
- 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前後に並べ、上段に入れる。
- 3 **[オープン/グリル]**を3回押し、**グリル**で13~14分に合わせ、**[スタート]**を押す。
残り時間が4~5分で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、**[とりげし]**は押さずにドアを開けて取り出してください。

スポンジケーキ

約40分

18
スポンジケーキ

付属品
下段

※予熱時間は含みません。



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200Wで約1分に合わせ、[スタート]を押し、固まりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 予熱する。(角皿・食品は入れません) スポンジケーキのメニュー番号18に合わせ、[スタート]を押し。

8 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角皿の中央にのせる。

9 予熱が完了すれば、8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160℃で予熱後、約40分(15cmは約35分)

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かき混ぜ、トロリしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

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。

材料

(直径18cmの金属製丸型1個分)

スポンジケーキ

薄力粉 ……90g
卵 ……M3個
砂糖 ……90g
バニラエッセンス ……少々
バター(小さく切る)…15g
牛乳 ……大さじ1
クッキングシート

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

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。

POINT

スポンジケーキのポイント

- 直径15cm、18cmの丸型が自動で焼けます。(分量は右記の表を参照してください)
- 直径15cmは必ず仕上がりを選びます。スポンジケーキのメニュー番号18で[スタート]を押して30秒以内に仕上がりの弱◀を選びます。

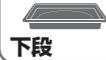
材料	丸型の直径	
	15cm	18cm
薄力粉	60g	90g
卵	M2個	M3個
砂糖	60g	90g
バター	10g	15g
牛乳	小さじ2	大さじ1

型抜きクッキー

約15分

19
クッキー

付属品



※予熱時間は含みません。



材料 (約28個分)

バター(柔らかくしたもの)	溶き卵	……………M1/3個分
……………45g	バニラエッセンス	……………少々
砂糖……………40g	薄力粉	……………100g

- 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 溶き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 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で厚さ5mmにのばす。
ポイント
めん棒の両側に厚さ5mm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、のぼ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。(角皿・食品は入れません)クッキーのメニュー番号19に合わせ、**スタート**を押す。
- 9 予熱が完了すれば、7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170℃予熱ありで約15分
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・パン

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

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

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



●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●生地のおおきさ・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

このメニュー集では、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。(14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。

●このメニュー集以外のレシピで作るときは

市販の本などのレシピで作るときはメニュー集の類似メニューを参考に手動加熱で様子を見ながら加熱してください。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。

ロールケーキ

手動
オープン

付属品
下段



材料 (1本分)

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……………200mL
卵……………M4個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………80g	バニラエッセンス、ブランデー…各少々
バニラエッセンス…少々	好みのフルーツ……………適量
牛乳……………大さじ1½	クッキングシート

- 1 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のフチから2cm高くなるように敷く。
- 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 予熱する。(角皿、食品は入れません)
[オープン/グリル]を2回押し、**オープン(予熱あり)**の180℃に合わせ、[スタート]を押す。
- 4 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。
- 5 予熱が完了すれば、4を下段に入れる。
18~20分に合わせ、[スタート]を押して焼く。
*クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦ることがあります。
加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、置き、クッキングシートをそっとはがす。
- 6 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。
- 7 ケーキの粗熱が取れれば、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おくと、巻きやすくなります。
■手動でするときは…
オープン250℃予熱なしで約40分



なめらかプリン

手動
オープン

付属品
下段



材料 (底の直径8cm、高さ4cmのカップや
ココット型4個分)

A(牛乳 ……150mL バニラエッセンス ……少々
砂糖 ……35g アルミホイル
生クリーム ……75mL キッチンペーパー
卵黄 ……M2個)

- 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600Wで約1分10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 1cm以上
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 予熱する。(角皿・食品は入れません)
[オープン/グリル]を2回押し、**オープン(予熱あり)**の
150℃に合わせ、**[スタート]**を押す。
- 5 角皿の中央にキッチンペーパーを2枚重ね、その上
に3を間隔を開けて並べる。
- 6 予熱が完了すれば、5を下段にのせてから、角皿に
熱湯200mLを注ぐ。(やけどに注意してください)
25~30分に合わせ、**[スタート]**を押す。
- 7 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。

※型から出せない柔らかいタイプのプリンです。
仕上がりの目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいでできあがりです。

市販のピザ(冷蔵・冷凍)

約7分

約9分

21ピザ
(冷蔵・冷凍)

付属品
下段

材料

市販の冷蔵または冷凍ピザ(直径約15cm) ……1枚

冷蔵ピザ 冷凍ピザ
※予熱時間は含みません。

- 1 予熱する。(付属品・食品は入れません)
ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号21に合わせ、**[スタート]**を押す。
- 2 予熱が完了すれば、ピザをのせた角皿を下段に入れ、**[スタート]**を押す。
ただし、冷凍ピザは30秒以内に仕上がりの▶強を選ぶ。
■手動ですときは…オープン210℃で予熱後、冷蔵ピザは約7分、冷凍ピザは約9分
※食品メーカーや中身の材料などにより、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。

直径22~23cmの冷蔵ピザを焼く場合

ピザを半分に切り、切り口にアルミホイルを敷いて角皿にのせ、
上記1~2と同じようにして加熱する。

※冷蔵ピザは、仕上がりの▶強を選ぶ必要はありません。

ロールパン

手動 オープン	付属品  下段
------------	--



材料 (6個分)

パン生地	ドリュール
強力粉 …………… 150g	溶き卵 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1½	塩 …………… 少々
塩 …………… 小さじ1/3	
ドライイースト …… 小さじ2/3(2g)	
牛乳(室温のもの) …… 80mL	
溶き卵 …………… M1/3個分	
バター …………… 25g	

- 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、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 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柔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)の膜が十分にできず、空気が通抜けず、ふくらみません。
- 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。

- 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。

- 角皿を下段に入れ、**4**のをせる。**オープン/グリル**を1回押し、**オープン**の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分発酵時間を足してください。



- 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)
- 生地をスクッパーか包丁で6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)
- 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬる。
- 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。

- 生地に霧を吹いて角皿を下段に入れる。**オープン/グリル**を1回押し、**オープン**の40℃発酵で40～50分に合わせ、**スタート**を押して、2次発酵をする。途中、表面が乾いていけば、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。
- 2次発酵後、パンの表面にドリュールをぬる。
- 予熱する。(角皿、食品は入れません)**オープン/グリル**を2回押し、**オープン(予熱あり)**の180℃に合わせ、**スタート**を押す。
- 予熱が完了すれば、**11**を下段に入れ、16～17分に合わせ、**スタート**を押す。

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。 操作方法は、(手動)のページをご覧ください。

ご注意

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

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

メニュー	ラップ	分量	目安時間	メニュー	ラップ	分量	目安時間
煮物 (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。	常温・冷蔵	—	200g	中華まん (コツ) 底の紙を取ってサツと水にくぐらせ、1個ずつゆつ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。	常温・冷蔵	○	1個
	冷蔵	—	約1分20秒		冷凍	—	(70~80g)
カレー・シチュー	常温・冷蔵 冷蔵	○	1人分(200g)	まんじゅう	常温・冷蔵 冷蔵	—	1個
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	1杯(150mL)	茶わん蒸し (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。	常温・冷蔵	—	1個(150g)
ごはん	常温・冷蔵 冷蔵	○	1杯(150g)	コンビニ弁当 (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。	常温・冷蔵	—	1人分(400g)
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	1皿(200g)	ミックスベジタブル	冷蔵	○	100g
ハンバーグ	常温・冷蔵 冷蔵	—	2個(180g)	里いも・かぼちゃ	冷蔵	○	300g
天ぷら・フライ	常温・冷蔵	—	1人分(200g)	牛乳	冷蔵	—	1杯(200mL)
シュウマイ	常温・冷蔵 冷蔵	○	5個(70g)	酒	常温	—	1杯(180mL)
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	1人分(250g)				
	冷蔵	○	約4分30秒				

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	5分30秒~6分 (途中、残り約2分で裏返す)
	2枚	6分~6分30秒 (途中、残り約2分20秒で裏返す)

焼きもち **グリル** で加熱します。

角皿にクッキングシートを敷き、もちを並べて上段に入れます。ラップはしません。

種類	分量	目安時間
市販の切りもち	4個 (1個50g)	8~9分

(コツ) ・手作りのもちは、角皿を下段に入れ、様子を見ながら焼いてください。
・もち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。

野菜をゆでる

素材	分量	目安時間
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4分30秒
にんじん	200g	約5分

(コツ) 野菜が浸かるぐらいの水(100mL)を加えて加熱する。

だいこん	400g	約6分30秒
じゃがいも さつまいも	150g	3~4分

その他

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・青じそなどの乾燥は、様子を見ながらレンジ200Wで加熱してください。

加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。

■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。

お問い合わせ先

お問い合わせの前にもう一度「よくあるご質問」(3ページ)、「故障かな?」(33, 34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 (36ページ)

Webもご活用ください。

-

<https://jp.sharp/support/oven/index.html>



◆ Q&A情報

よくあるご質問などを掲載

◆ 故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み

◆ コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

