

SHARP

オープンレンジ **家庭用**

取扱説明書(メニュー集)

形名

RE-WF183



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(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。
お読みになった後は、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。

📍「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!
- 当社製品などが当たる抽選応募用「わくわくポイント」を進呈!
- 自動回答に加え会員限定でオペレーターとチャット相談可能!

<https://cocoromembers.jp.sharp/m/>



もくじ

ページ

取扱説明書

はじめに	使いはじめるまでの手順……………	2
	付属品の確認など	
	よくあるご質問……………	3
	安全上のご注意 必ずお守りください…	4
	各部のなまえ……………	8
	基本操作・機能……………	10
	加熱の種類としくみ……………	12
	調理のときのお願ひ……………	13
	使える容器・使えない容器……………	14
	カラ焼きをする……………	16
あたたための使い分け……………	17	

使いかた	自動加熱	あたたため……………	18
		牛乳・酒……………	20
		フリーズドライスープ……………	21
		冷凍食品あたたため……………	22
		お弁当あたたため……………	24
		ゆで葉菜、ゆで根菜……………	25
		全解凍、サククリ解凍……………	26
		トースト……………	27
フライあたたため……………	28		

手動調理	レンジ……………	29
	オープン(発酵)……………	30
	グリル……………	32
	加熱時間の目安……………	55

必要なときに	お手入れ……………	33
	故障かな?(こんな表示が出たら)…	34
	保証とアフターサービス……………	36
	お客様ご相談窓口のご案内……………	37
	仕様……………	38

裏表紙

メニュー集

39~54

使いはじめるまでの手順

1 付属品を確認する

- 付属品は専用品です。本製品以外で使用しないでください。
- 使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

● 角 皿

角皿受け棚にセットして使います。

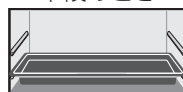


反りを軽減するために中央部を少し高くしています。

上段のとき



下段のとき



角皿に重いものをのせないでください。
(食品・容器を合わせて4kgまでにしてください)

レンジ加熱で使用したり、直火にかけないでください。

● 取扱説明書(メニュー集) 保証書付

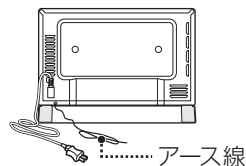
当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

2 安全上のご注意を確認する (4ページ)

必ずお読みください。

3 設置について確認する (7ページ)

アース線を取り付けてください。



4 庫内のカラ焼きをする (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。

- ・本書に記載のイラストは、実物と異なる場合があります。
- ・本書に記載の分量表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ=5mLを使用しています。(1mL=1cc)

よくあるご質問 (Q&A情報)

Q アース線は、必ず取り付けないといけないのですか？

A 万一のために取り付けをお願いします。(7ページ)

Q アース線を取り付けるところがない場合は？

A 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。

Q アース線が届かない(短い)場合は？

A 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)

Q どの加熱を使えばいいのですか？

A 「加熱の種類としくみ」(12ページ)や「あたためを使い分け」(17ページ)をご覧ください。

Q 加熱が終了しても音がする

A 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もご利用ください。

よくあるご質問や故障診断なども掲載しています。



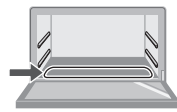
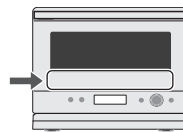
<https://jp.sharp/support/oven/>



使いはじめるまでの手順／よくあるご質問

メニュー番号一覧

本体正面のドアガラス下側と庫内フラットテーブルの手前側に、メニュー名を記載しています。





- | | | | |
|--------------|------------|--------------|------------|
| 1 牛乳・酒 | 7 全解凍 | 13 トースト(裏返し) | 19 ハンバーグ |
| 2 フリーズドライスープ | 8 サックリ解凍 | 14 塩ざけ・塩さば | 20 クッキー |
| 3 冷凍食品あたため | 9 らくチン!ベジ | 15 3分どんぶり | 21 スポンジケーキ |
| 4 お弁当あたため | 10 らくチン!煮物 | 16 5分おかず | 22 ピザ(市販品) |
| 5 ゆで葉菜 | 11 から揚げ | 17 フライあたため | 23 お手入れ |
| 6 ゆで根菜 | 12 焼きいも | 18 グラタン | |


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。

 しなければならないこと。



危険

感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない



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



分解禁止

自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(37ページ)



警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

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



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない (感電・けがの原因)



定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)



電源プラグは、根元まで確実に差し込む (発火の原因)



定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
(ほこりがたまると、火災の原因)



プラグを抜く

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



アース線接続

アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
水気や湿気が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 (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

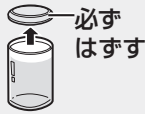


衝撃で食器やフラットテーブルなどが割れることがあります



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)



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は、低めの広口容器を使い、加熱前・加熱後にかき混ぜる

●牛乳や酒などの飲み物

1牛乳・酒で杯数を合わせて加熱する(20ページ)

自動のあたためは使わない
(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)

手動のレンジで様子を見ながら加熱する

●発煙・発火のおそれのある食品は、手動のレンジ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、油揚げ、天かすなど)

●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)

必ずお守りください



注意

発煙や発火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、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)の状態ではレンジ加熱しない
●庫内を収納庫として使わない
(過熱・異常動作して、発火の原因)

加熱中や加熱後は



接触禁止

高温部分に触らない

●加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない(やけどの原因)

※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



ラップをはずすときは、注意する蒸気が一気にでて、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(発煙・発火・さびの原因)
お手入れ(33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

ドアは



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



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



注意

発煙や発火によるやけどやけがを防ぐために

安全上の注意(2)

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)

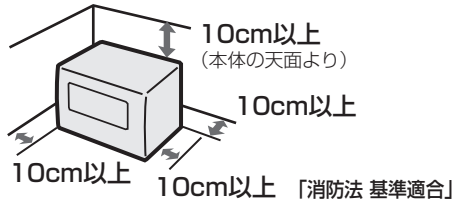
【別売品】落下・転倒防止用金具を別売品として扱っています。お買いあげの販売店にご相談ください。「形名:RK-TB」希望小売価格990円(税込)・工事費別
製品後方と壁面との距離が、18cm以上空きます。



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

製品の周りにすき間があっても、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)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。



壁の材質などによって、排気口付近の壁が汚れたり、結露することがあります。壁の汚れや結露が気になる場合は、左記の寸法以上離したり、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(8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(8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(8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。

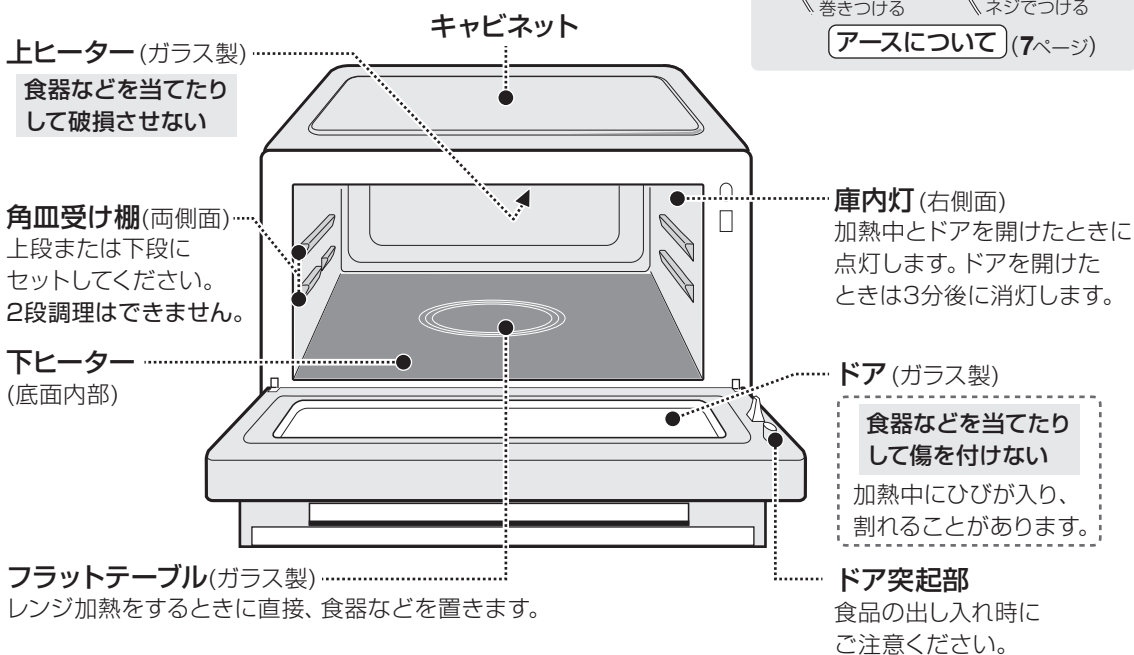
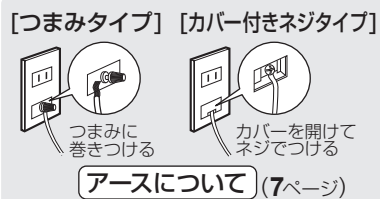
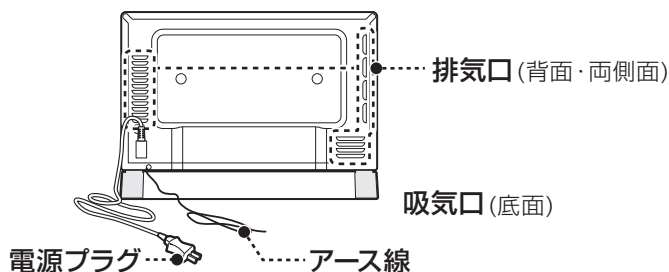
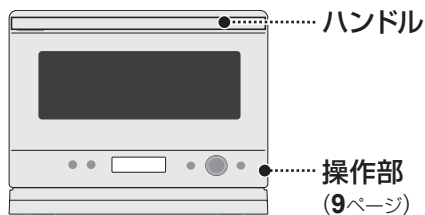
- 水気のある場所: 八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
- 湿気の多い場所: 飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※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



ご注意

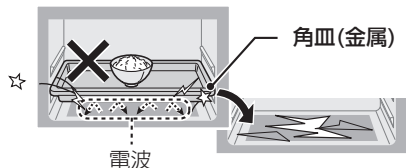
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷したり衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。



レンジ加熱のときは、角皿や金属類を絶対に使わないでください。

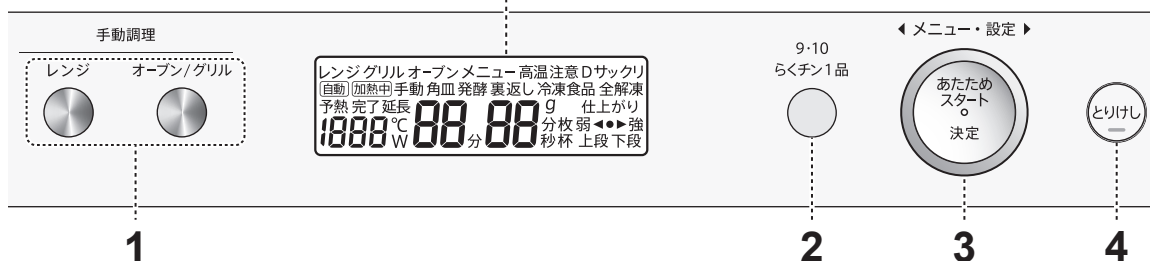
フラットテーブルの下から出る電波が金属に当たり、火花が出て、フラットテーブルが割れたり、製品を傷めます。

また、食品には電波が届かず、あたたまりません。



表示部 (説明のためすべてを表示した状態です)

- 設定内容や加熱状況などを表示します。
- 電源が入ると、「0」を表示します。(11ページ)
- 残り時間が確定するまでや、予熱中はバー(—)の点灯を繰り返すメニューがあります。残り時間を表示せずに終了する場合もあります。
- 「0」表示でドアを開けて放置していると、「0」表示のまま、バックライトが消灯します。



1. レンジキー、オープン/グリルキー

- 時間や温度などを設定して加熱するときに使います。(手動調理)

2. らくチン1品キー

- メニュー番号9・10に合わせるときに押すと、早くメニュー番号を合わせることができます。

3. 設定つまみ



- 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。
- 手動調理のとき、温度や加熱時間などを合わせます。

あたためキー、スタートキー、決定キー



- 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

4. とりけしキー

- 途中で加熱をやめるとき、操作をやり直すときに押します。
※ 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て、スタートキーを押します。

基本操作・機能

メニュー番号1～23の操作

メニュー番号を合わせる



回す

スタートする



押す

- メニュー番号9、10は、らくチン1品キーを押すと、早くメニュー番号を合わせることができます。



1度押すと「9」
2度押すと「10」

仕上がりを調節するとき

加熱スタート後、**30秒以内**に設定つまみを回し、お好みの位置にマークを合わせます。

「弱」に合わせる

仕上がり
弱 ← 強



仕上がり
弱 → 強

- 初め、「標準(●)」に設定されています。
- マーク点滅中は、変更ができます。

仕上がり
弱 ● 強

手動調理の操作

加熱の種類を選ぶ



押す

温度や時間を合わせる



回す



押す

スタートする



押す

延長の操作 (加熱が足りないとき)

- 加熱終了後、「延長」表示中に**設定つまみ**を回して加熱時間を合わせ、**スタートキー**を押します。



- 「延長」表示は、加熱終了後、ドアを開けてから1分間表示します。
ドアを開けなかった場合は、3分間表示します。
- 「延長」表示が消えたときは、手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。
- 「延長」表示中に別の調理をするときは、**とりけしキー**を押してから操作します。

電源オートオフについて

- ドアを閉めて「0」表示で放置すると、1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)
- 電源を入れるには、ドアを開閉します。(「0」を表示)
- 4つの条件(下記)がそろると自動的に電源が切れます。
電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1～10分程度)

電源が切れる条件

- ① ドアが閉まっている
- ② 「0」を表示している
(とりけしキーを押すと表示します)
- ③ 「高温注意」の表示が消えている
- ④ ファンの回転が停止している

お願い

- 加熱後は、製品内部を冷ますために、ファンが最大10分程度回転します。
製品を長持ちさせるために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。
ファンは自動的に止まります。

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。(35ページ)

電源を入れて、ドアを閉めて、下記の操作をします。

音を消す

レンジキーを『ピピ』と鳴るまで5秒間押し、
「OFF」が表示されたらとりけしキーを押します。

音を鳴らす

レンジキーを『ピ』と鳴るまで5秒間押し、
「On」が表示されたらとりけしキーを押します。

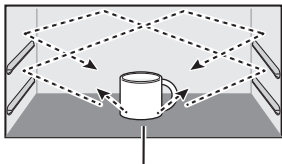
▶ 「0」表示になると設定完了です。

加熱の種類としくみ

加熱の種類

加熱のしくみ

レンジ加熱



電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。メニュー例：自動のあたため、牛乳・酒など

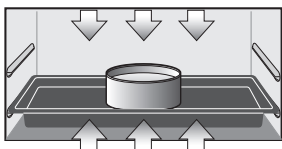
フラットテーブルの下側から出る電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、食品を加熱します。

- 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。



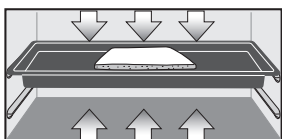
オーブン加熱



上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んで焼き上げます。

メニュー例：から揚げ、スポンジケーキなど

グリル加熱



上下のヒーター(特に上ヒーター)からの強い熱で、食品に焦げ目を付けて焼き上げます。

メニュー例：トースト、塩ざけ・塩さばなど

調理のときのお願ひ

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。

メニュー集以外のレシピで作るときは、 手動調理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。メニュー集に類似メニューがあれば温度や加熱時間を参考にしてください。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。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(100g以下) 加熱は、必ずつかるぐらいの水を入れる

少量の加熱は、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。必ずつかるぐらいの水を入れて、手動のレンジで加熱をします。

自動加熱のとき

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、手動調理で様子を見ながら加熱してください。

加熱が足りないときは、「延長」する

加熱終了後、延長の操作(11ページ)をするか、手動調理で様子を見ながら加熱をします。

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。

オープン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

余熱で焼きすぎになることがあります。

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・焦げの原因になります。

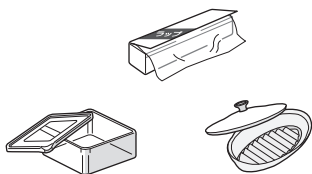
使える容器

下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

自動のあたためで密閉容器などを使用するときは、フタをはずす

フタをして加熱すると、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。

耐熱性ガラス容器、陶器、
磁器

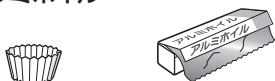


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
- 色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。



オーブン・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ものは、溶けるため使えません。

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。

シリコン容器



グリルでは
使えません

- 設定する温度よりも30℃以上耐熱温度の高い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。

使えない容器

× 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。(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使えません。

竹・木・紙製品
漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
- 竹串、天ぷら敷紙、キッチンペーパー、耐熱加工されているクッキングシートは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

オーブン・グリル

プラスチック容器、ラップ

- 変形したり、焦げたりします。
 - 溶けたり、発火することがあります。
- ラップは発酵では使えます。

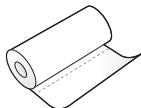
シリコン容器

オーブンでは使えます。

耐熱性のないガラス
容器・漆器

- 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。
- 漆器は、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



- 竹串、耐熱加工されているクッキングシート[※]は、本書で記載している使いかたであれば使えます。
- ※ パッケージに記載の耐熱温度を確認し、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。

カラ焼きをする



注意



加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない
【やけどの原因】

接触禁止

カラ焼きをしなくても調理はできますが、庫内が高温になると、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して、煙やにおいを出しておきます。ご使用にともない、庫内のおい気になってきたときも、汚れを拭き取ってから、カラ焼きすることをおすすめします。

アルコールは
使わない
(発火のおそれあり)



準備

必ず部屋の窓を開けるか、換気扇を回す

煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移しておきましょう。

1

電源プラグを差し込み、
庫内に何も入っていないことを
確認して、ドアを閉める



2

お手入れの「23」に合わせる



メニュー

23

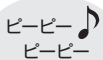
3

スタートする



- オープンで20分加熱します。

加熱



加熱終了音が
鳴ります。

- 加熱中や加熱後は、
高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」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。
本体が熱くなります。ご注意ください。





加熱後

- ドアを開けて、蒸気を外に逃がします。
- 製品内部を冷やすため、ファンの回転音がします。(10分程度)
- フラットテーブルが熱くなります。
すぐに、熱に弱い容器を置くと、溶けたり変形したりすることがあります。

カラ焼き終了

あたためるの使い分け

メニューを選んでスタートキーを押すだけで、食品に合わせたあたためができます。

食品	メニュー	操作説明	加熱内容
おかず・ごはん・ 冷凍ごはんなど 	あたため あたためキーを押すだけ	18ページ	レンジ加熱 食品から出た蒸気(湯気)を センサーが検知して、自動で あたためます。
牛乳・コーヒー・ 酒など 	1 牛乳・酒 自動のあたためは、 沸とうするので絶対に 使わない	20ページ	レンジ加熱 突然沸とうを防いで、 飲みごろの温度にあたためます。
フリーズドライスープ 	2 フリーズドライスープ	21ページ	レンジ加熱 フリーズドライスープの素と水を マグカップに入れて飲みごろの 温度にあたためます。
市販の冷凍食品 	3 冷凍食品あたため	22ページ	レンジ加熱 面倒な出力(W数)や時間の設定が 不要で、自動であたためます。
コンビニの弁当など 	4 お弁当あたため	24ページ	レンジ加熱 面倒な出力(W数)や時間の設定が 不要で、自動であたためます。
天ぷら・フライなど 	17 フライあたため	28ページ	オープン加熱 ベタつきをおさえて、 あたためます。

カラ焼きをする／あたためるの使い分け

あたたため

ごはんやおかずのあたたために使います。

使える容器の **レンジ** を
確認してください
14 ページ



準備

食品を入れる



●量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

●ラップをするもの

冷凍ものや、
しっとり仕上げたり、
飛び散りやすい食品。



ラップをしないもの

余分な水分を飛ばしたい
食品。



飲み物のあたたために使うと沸とうして大変危険です。
飲み物は、1 牛乳・酒 であたためてください。



- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、容器などのフタははずしてください。
食品から出た蒸気(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。
- 密封状態の容器や袋は、使わないでください。
- 市販の冷凍食品をあたためるときは、**3 冷凍食品あたため**や手動のレンジを使ってください。
- 以下の食品は、自動のあ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・油揚げ、天かすなど)
 - ・乾燥したもの・パセリ・青じそなど
 - ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)
 手動の**レンジ200W**で様子を見ながら加熱します。
- 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かないでください。(溶けたり、変形します)

スタートする



●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します。

大切 食品に合わせて、必ず仕上がりを調節するものがあります。(19ページ)



●加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
- ラップをしていた場合は、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)

警告



・卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】

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











・液状のもの、とろみのあるもの(カレー、シチュー、煮物、みそ汁など、具のあるもの)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、加熱前・加熱後にかき混ぜて、取り出す際はやけどに注意する

上手にあたためるためのポイント

○は、ラップをします。

あたため

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	ポイント
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	○	—	厚さ2~3cmで、平らに冷凍したもの ・ラップのとじ目を上にして、必ず皿にのせる。 
			※	—	市販の容器に入れて冷凍したもの ・フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。  ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせて加熱する。
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。
ハンバーグ	1~2個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	強	—
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、手動のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	・加熱後、かき混ぜる。
焼きそば 	100~200g	常温・冷蔵	—	—	・加熱後、かき混ぜる。
カレー・シチュー 	200~400g	常温・冷蔵	○	—	・冷凍のときは、浅い容器に入れる。  ・加熱後、かき混ぜる。
	100~400g	冷凍	○	—	
煮物 	100~300g	常温・冷蔵	—	300gは強	・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	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	—	強	・加熱後、かき混ぜる。

牛乳・酒

飲み物のあたために使います。



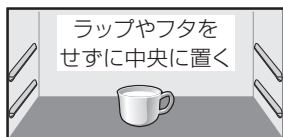
警告



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】

準備

食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~2杯(本)。



- 容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるもので、低めの広口容器を使います。使える容器の **レンジ** を確認してください。(14ページ)
- 基準分量より少ない場合は、沸とうすることがあります。
- 2杯のときは、分量をそろえます。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- 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。

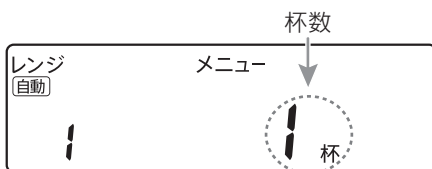


置きかた (2杯)



「1」と杯数(1~2杯)を合わせる

1



2




スタートする



- 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します。
- 大切** 酒のかんをするときは、必ず「弱」に合わせます。(標準の仕上がりとなります)
- 約30秒後に残り時間を表示します。

加熱後

- よくかき混ぜます。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
- 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℃)	●あつめにするとき ●加熱前の基準温度より低いとき 「強」に合わせます。
コーヒー 	150mL	常温保存 (約20℃)	●ぬるめにするとき ●加熱前の基準温度より高いとき 「弱」に合わせます。
酒 	180mL	常温保存 (約20℃)	●必ず、「弱」に合わせます。 ●あつめやぬるめにするときは、手動のレンジ600Wで時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。

フリーズドライスープ



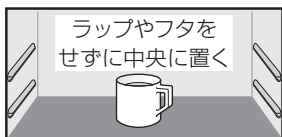
警告



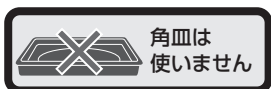
加熱しすぎない
突然の沸とうにより飛び散ります
【やけどのおそれ】

市販のフリーズドライスープの素に水を入れて加熱することで、飲みごろのスープに仕上がります。

食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、1～2杯。
- 水は、パッケージ記載の湯の分量を入れます。(160～180mLのものができます)



- マグカップにフリーズドライスープの素を入れてから、水を注ぎ入れます。
 - ・ フリーズドライスープの素：パッケージ記載の湯の分量が160～180mLのもの
 - ・ 水：常温または冷蔵(8～20℃)のもの
- 容器は、水を入れて7～8分目ぐらいになるもので、直径8～10cmのマグカップやスープカップを使います。(直径10cmを超える容器を使うと、仕上がりがぬるめになる場合があります)
- 使える容器の **レンジ** を確認してください。(14ページ)
- 2杯のときは、分量をそろえます。
- パッケージ記載の内容を確認して、以下のものは**2 フリーズドライスープ**で加熱しないでください。
 - ・ スープやみそ汁など汁物以外(リゾットやシチューなど)
 - ・ パッケージ記載の湯の分量が160mL未満や、180mLを超えるもの
- フリーズドライと粉末スープが混ざったタイプの場合は、加熱後にかき混ぜてもうまく溶けない場合があります。



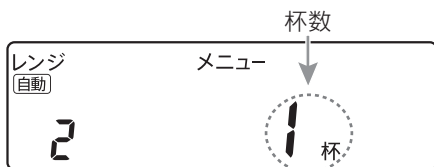
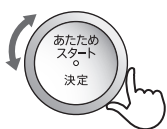
置きかた (2杯)



準備

「2」と杯数(1～2杯)を合わせる

1



2

スタートする



- 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します。
- **大切** 冷蔵保存(約8℃)の水を入れたときは、必ず、「強」に合わせます。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

加熱後

- よくかき混ぜてから、やけどに注意してお召しあがりください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
- 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。

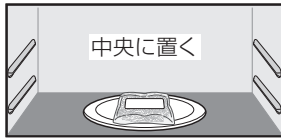


冷凍食品あたたため

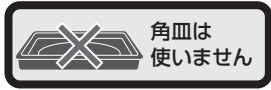
1人分の冷凍パスタや冷凍弁当などを、出力(W数)や時間を設定せずにあたためることができます。

準備

食品を入れる



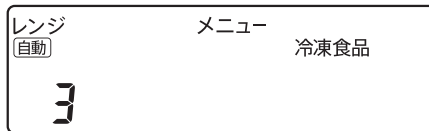
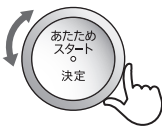
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。



- 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。
- 容器を使う場合は、使える容器の **レンジ** を確認してください。(14ページ)
- 容器やラップの使いかたについては、23ページで確認してください。
- **ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。**(食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、密封状態にしない)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。霜のついているものは、うまくあたたまらないときがあります。
- 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かないでください。(溶けたり、変形します)

「3」に合わせる

1



2

スタートする



- 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します。
- **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。(23ページ)
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
- 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、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)

**警告**

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】
 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、3 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。

※ …パッケージ記載の通りにします

(外袋または内袋のままや、トレーの端を少しあける、皿にのせるなど)

○ …耐熱性の皿や容器に入れて、ラップをします

食品	分量	容器やラップ	仕上がりの調節	ポイント
パスタ	1人分 (180~380g)	※	360g以上は 強	・加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	・加熱後、すぐにかき混ぜる。
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	・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	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	・両面に水を振りかける。

●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。

●グルタンやお好み焼きなど、袋やラップを取り除いて加熱するものや
ラーメンやうどんなど、水を加えてフタを開けて加熱するもの、
中華まんなどは、手動のレンジで加熱します。



●手動で加熱するときの置きかた、出力(W数)、加熱時間などは、パッケージ記載の内容をお読みください。

冷凍食品あたため

お弁当あたたため

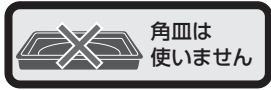
レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当などを、出力(W数)や時間を設定せずにあたためることができます。

準備

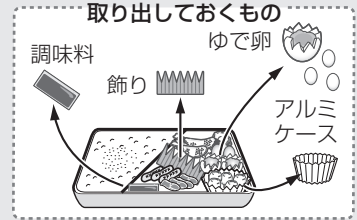
食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、1人分300~500g。

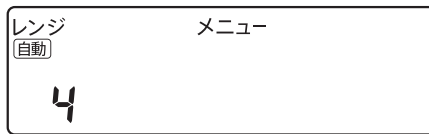
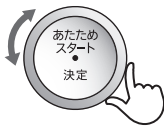


- 包装しているラップやフタは、はずしてください。
食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、ラップやフタをしたまま加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどや、けがのおそれ)
- 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないください。(溶けたり、変形します)



「4」に合わせる

1



2

スタートする



- 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します。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合があります。

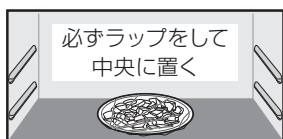
加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで加熱します。中身によってできあがり具合が異なるため、様子を見ながら延長してください。

ゆで葉菜、ゆで根菜

野菜の種類により、一度にできる分量やポイントが異なります。下表でご確認ください。

食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、100～300g。

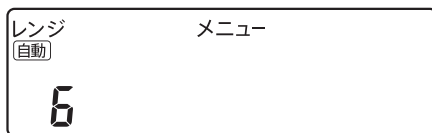


- 使える容器の **レンジ** を確認してください。(14ページ)
- 材料の大きさは、そろえます。
- 洗った水気を残して加熱します。(乾燥、脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱の前後に水に取ってアク抜きをします。
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、ラップをしっかりかぶせると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 少量の野菜をゆでるときは、大きめの容器に野菜がつかるぐらいの水を入れ、ラップをして手動のレンジ600Wで加熱してください。(加熱しすぎると発煙・発火のおそれあり)
※にんじん50g(水25mL)のとき約1分30秒

準備

葉菜類は「5」、根菜類は「6」に合わせる

1



- 根菜類のとき

スタートする

2



- 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します。
大切 野菜の種類や分量などによって、必ず仕上がりを調節するものがあります。
- 加熱途中で、残り時間を表示する場合もあります。

加熱後 ●加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。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。

野菜の種類		仕上がりの調節	ポイント
5 ゆで葉菜	ほうれん草、小松菜など	300gは強	<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、かぼちゃ、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、半分に切り、ラップに包んで皿にのせる。
6 ゆで根菜	にんじん、じゃがいも、さつまいもなどを切ってゆでるとき	—	<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。 ●にんじんはつかるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。

- 自動加熱で、いも類を丸ごとゆでることはできません。丸ごとゆでるときは、皿にのせてラップをし、手動のレンジ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3～4分。加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。

全解凍、サククリ解凍

全解凍は、すぐに調理できる状態にしたいときに、サククリ解凍は必要な分だけ切り分けて、残りを再冷凍したいときに使います。

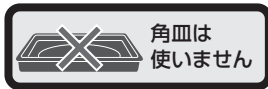
準備

食品を入れる



ラップを敷く 包まない

- 一度に解凍できる分量は、100～500g。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。



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。(35ページ)

- 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、手動のレンジ200Wで時間を合わせて、様子を見ながら解凍します。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。アルミホイルは、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。
- 400g以上を全解凍する場合は、同量ずつ2つに分けて冷凍したものを使います。サククリ解凍の場合は小分けの必要はありません。
- 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、十分に冷めてから使用してください。ラップが溶けるおそれがあります。

全解凍は「7」、サククリ解凍は「8」と重量(100～500g)を合わせる

- 設定範囲
100～500g (100g単位)

1



- 全解凍、200gのとき

2

スタートする



- 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します。

大切 食材によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(下記参照)

- 約30秒後に残り時間を表示します。

加熱後 ●加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

■ 仕上がりの調節

食材	7 全解凍	8 サククリ解凍
薄切り肉・ひき肉	—	—
かたまり肉	強	強
鶏肉	強	—
まぐろ(赤身)・えび	—	さしみの場合 強

■ 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。
※ 全解凍: 2cm以内
サククリ解凍: 2～3cm
- ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。



トースト

裏返すタイミングを、途中停止音でお知らせします。

加熱時間の目安
1枚：約5分30秒
2枚：約6分



準備

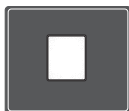
食品を入れる(角皿を使う)



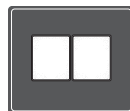
- 一度に加熱できる分量は、食パン1～2枚。

- 食パンは6枚切りを標準としています。
- パンの種類・大きさ・厚みなどにより、焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 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。
- 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。

並べかた



1枚のとき

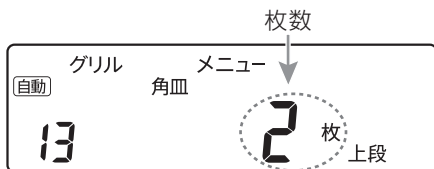
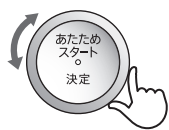


2枚のとき

全解凍、サククリ解凍／トースト

「13」と枚数(1～2枚)を合わせる

1

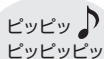


スタートする

2



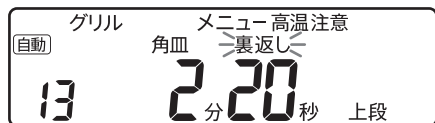
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回します。
- 大切** 冷凍保存の食パンは、必ず「強」に合わせます。
- 約30秒後に、残り時間を表示します。



途中停止音

3

ドアを開けて食品を裏返す



スタートする



- 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。

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のグリルで様子を見ながら加熱します。
- 連続して使用する場合は、手動の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。

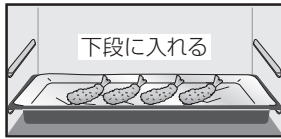
自動 オープン加熱

フライあたたため

食器は使わずに、角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷きます。

準備

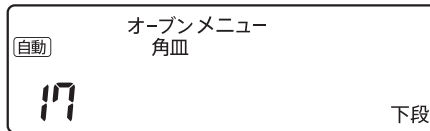
食品を入れる(角皿を使う)



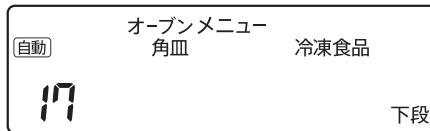
- 一度に加熱できる分量は、
常温・冷蔵もの：100～300g
冷凍もの：100～200g。

- 食品例…フライ、コロケ、から揚げ、冷凍たこ焼きなど。
- 食品1個あたりの大きさは、常温・冷蔵ものは20～100g、
冷凍ものは20～35gで、間隔をあけて並べます。
- 表面が焦げそうな場合は、加熱途中でアルミホイルをかぶせます。
- 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。

「17」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。



- 手動でするときは…
常温・冷蔵もの
オープン200℃、予熱なしで
12～13分
冷凍もの
オープン230℃、予熱なしで
17～18分

1

スタートする



- 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します。

大切 食品の状態や大きさによって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

状態	仕上がりの調節
常温・冷蔵もの	300gのときは、 強
冷凍もの	1個が35gのときは、 強

- 約30秒後に残り時間を表示します。

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のオープン200～230℃で様子を見ながら加熱します。
- すぐに角皿から取り出します。
- 天ぷらなど、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。

手動

レンジ



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】

自分で、出力(W数)や加熱時間を設定して、加熱します。

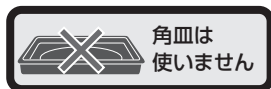
食品を入れる



中央に置く

- 使える容器の **レンジ** を確認してください。(14ページ)
- ラップをする・しないや、目安時間は、加熱時間の目安をご覧ください。(55ページ)

準備



角皿は
使いません

ご注意 ● 少量のもの、水分の少ないものなどは、様子を見ながら加熱してください。(発煙・発火のおそれ)

出力を合わせる



レンジ



● 500Wのとき

- 出力設定

600W

↓

500W

↓

200W

↓

900W

レンジキーを
押すごとに
切り替わります。

時間を合わせる



あたため
スタート
決定



● 3分のとき

- 最大設定時間

出力	最大設定時間
900W	3分
600W	15分
500W	30分
200W	95分

- 設定時間単位

5分まで	10秒
10分まで	30秒
30分まで	1分
95分まで	5分

スタートする



あたため
スタート
決定

加熱後 ● 加熱が足りないときは、食品の位置や向きをかえて時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

● 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)

フライあたたため／レンジ

オーブン (発酵)

使える容器の **オーブン** を確認してください



予熱をして焼く

1

予熱ありを選ぶ(表示を確認する)

オーブン/グリル

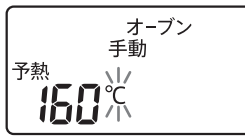
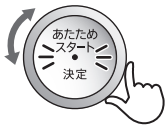


2度押す



2

温度を合わせる



● 160°Cのとき

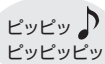
- 設定温度範囲
110~250°C* (10°C単位)
初め、170°Cを表示します。

3

予熱をスタートする

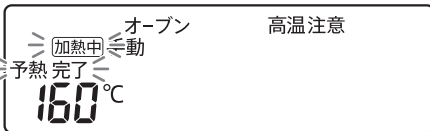


- 予熱中に温度を変更するときは、**オーブン/グリルキー**を1度押し、設定つまみを回して温度を合わせます。



予熱完了音

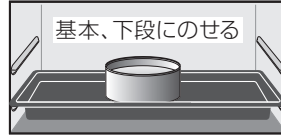
予熱完了



- 予熱完了音が鳴った後ドアを開けなければ、約20分間保温状態を保ちます。
(「予熱完了」が点滅)
約20分を過ぎると、最初からやり直してください。

4

食品を入れる(角皿を使う)



※庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

5

時間を合わせる



● 30分のとき

- 最大設定時間
95分
- 設定時間単位

30分まで	1分
95分まで	5分

初め、15分を表示します。

6

加熱をスタートする



- 加熱中に温度を変更するときは、**オーブン/グリルキー**を1度押し、設定つまみを回して温度を合わせます。

加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

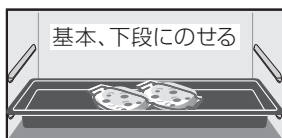
※ 210°C以上に設定したとき、設定温度の保持時間は約1分です。その後、200°Cに切り換わります。

メニュー集のメニューを手動するときや、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

食品を入れる(角皿を使う)

1



予熱なしを選ぶ

2

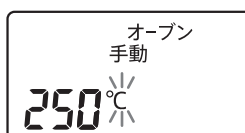
オープン/グリル



1度押す

温度を合わせる

3

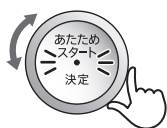


●250°Cのとき

●設定温度範囲は、30ページ 2 と同じです。

時間を合わせる

4



●最大設定時間と設定時間単位は、30ページ 5 と同じです。

スタートする

5



●加熱中に温度を変更するときには、オープン/グリルキーを1度押し、設定つまみを回して温度を合わせます。

加熱後

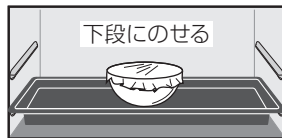
●加熱が足りないときは、時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

発酵する

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。(35ページ)

食品を入れる(角皿を使う)

1



予熱なしを選ぶ

2

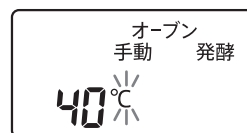
オープン/グリル



1度押す

発酵の温度(40°C)に合わせる

3



時間を合わせる

4



●最大設定時間と設定時間単位は、30ページ 5 と同じです。

スタートする

5



●発酵中に温度変更はできません。

加熱後

●加熱が足りないときは、時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

オープン(発酵)

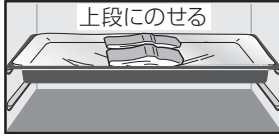
（手動）

グリル

食品によっては、加熱の途中で裏返します。

準備

食品を入れる（角皿を使う）



- 容器を使うときは、使える容器の **グリル** を確認してください。（14ページ）
- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

1

オープン/グリル



3度押す



- 初め、15分を表示します。

2

時間を合わせる



- 14分のとき

- 最大設定時間
30分
- 設定時間単位

15分まで	30秒
30分まで	1分

3

スタートする



加熱の途中で裏返すとき

- ① とりけしキーを押さずに、ドアを開ける
(加熱を一時停止します)
 - 裏返して5分加熱するときは、残り時間が5分のときにドアを開けます。
- ② ミトンなどを使って角皿を取り出し、食品を裏返す
- ③ ドアを閉めて、スタートキーを押す
(残りの加熱をします)

加熱後 ● 加熱が足りないときは、時間を延長し、様子を見ながら加熱します。

お手入れ



警告



必ず電源プラグをコンセントから
抜き、製品が冷めてからおこなう
【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。

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や発火のおそれ)



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

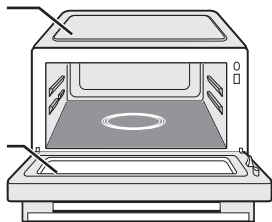


住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤



スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

本体外側



ドア内側

- 庫内のおいが気になるとき
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、23 お手入れをします。
(16ページ)

グリル／お手入れ

本体内側(庫内、ドア内側)

固く絞ったぬれふきんで水拭きをする

(汚れや水分が残っていると、変色や塗装のはがれ、さびの原因)

- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用洗剤(中性)を使い、最後是水拭きします。
- フラットテーブルのみクリームクレンザーが使えます。
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。



本体外側(ドア、ハンドル、操作部、表示部)

傷が付かないように、やわらかい布で水拭きをする

(汚れや水分が残っていると、変色や塗装のはがれの原因)

- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用洗剤(中性)を使い、最後是水拭きします。
(ほかの洗剤を使うと、変色や塗装はがれの原因)
- 操作部の下付近に水が溜まることあるため、拭き取ってください。
製品の移動時などに、水がこぼれることがあります。
- 吸気口・排気口のほこりは拭き取ります。(換気できず故障したり火災の原因)

角皿

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、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
(食器洗い乾燥機には入れないでください)
- 角皿のみメラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)が使えます。
つけ置き後にこすり落としたあと、よくすすいでください。



ご注意

- 上ヒーターは力を加えて拭かない。(ガラス破損の原因)
- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがない。
(塗装のはがれ、傷によるさびや割れ、故障の原因)
- 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)

故障かな？ (1)

修理依頼や
お問い合わせの前に、
もう一度お調べ
ください


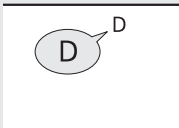



	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と音が鳴ったり、止まったりする。	●製品内部を冷却するために、ファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大10分程度回転しますが、続けて使えます。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ レンジキー を5秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、「On」が表示されてから とりけしキー を押すと解除されます。	11
	加熱中に「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	—
	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、「O」を表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)	11
	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き、オープン・グリル加熱のとき)	●断続制御をしているため、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、いやなおいがある。	●ご購入後にカラ焼きしましたか？ ●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 33
	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？ ●庫内に食品カスなどが付着していませんか？	14, 15 33
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—

こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 食材に応じて仕上がりを調節していますか？ ● 7 全解凍、8 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？ラップに包んだり、極端に端に置いていませんか？ 	— 26
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 牛乳・酒 で加熱していますか？ ● 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を調節していますか？ 	— — 20
オープン・グリル加熱で、 ・焦げ目が見つからない。 ・うまく仕上がらない。 ・仕上がりにムラがある。	<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？ ● 焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。 ● 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。	● 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、手で様子を見ながら加熱してください。	—

仕上がり

こんな表示が出たら

	庫内が高温のため使用できません。 エラー音(ピピピピ)が鳴ります。	● 庫内が冷めて「U 04」表示が消えると使用できます。「U 04」表示中は、 7 全解凍、8 サックリ解凍、オープン発酵 は使えませんがとりけしキーを押すと、他の加熱は使えます。
高温注意	庫内や製品内部が高温のときにお知らせします。	● 加熱終了後に点灯します。フラットテーブルなど、庫内が高温の場合がありますので、やけどにご注意ください。冷めると消灯します。
	デモ表示になっているため加熱ができません。	● とりけしキーを「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4度押しします。「D」が消え、「O」表示になると使えます。 ※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。(自動的に表示が動きます)
	製品が故障している場合があります。 エラー音(ピピピピ)が鳴ります。	● 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、お客様ご相談窓口に、「表示内容」をご連絡ください。 (37ページ)

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？」(34, 35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・出張料などで
構成されています。

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

保証書

- 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。

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。

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いただけます。

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

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

お問い合わせはこちら



修理のご依頼、進捗確認はWebで！

シャープ 修理相談

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

修理のお申し込みはこちら



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)

<https://smj.jp.sharp/cs/repair/pickup/>

宅配業者引き取り
サービスはこちら



■QRコードについて

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。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正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。(2K2105)

仕様

電 源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1420W	
	高周波出力	900W*1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2450MHz	
グリル	定格消費電力	1350W	
オープン	定格消費電力	1350W	
	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	366mm×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)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)
ハンドルを含む奥行は、429mm

- 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、両側面10cm、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。

お総菜

ページ

[らくチン!ベジ]

- カラフル野菜のマスタードあえ 40
- 小松菜のおかかあえ 40
- ブロッコリーの梅マヨネーズあえ 40
- もやしとウインナーのカレー炒め 41
- 豆苗ともやしのねぎ塩あえ 41
- にんじんと小松菜のサラダ 41
- キャベツとツナのからししょうゆあえ 42
- しそじゃが 42

[らくチン!煮物]

- かぼちゃの煮物 43
- 大根とベーコンの煮物 43
- さつまいもの甘辛煮 44
- じゃがいもときのこの煮物 44
- 即席ラタトゥイユ 44
- 切り干し大根のトマト煮 45
- 白菜と塩昆布の重ね煮 45

[3分どんぶり]

- 牛どん 46
- きのこどん 46
- 親子どん 46

[5分おかず]

- 豚肉と大根のしょうが風味 47
- ぶりの酢煮 47
- 厚揚げとなすのカンタン煮 47

- から揚げ 48
- 塩ざけ 48
- 塩さば 48
- ホワイトソース 48

- マカロニグラタン 49
- 鶏の照り焼き 49

- ハンバーグ 50
- 焼きいも 50

お菓子・パン

ページ

- 型抜きクッキー 51
 - お菓子作りのコツとポイント 51
- スポンジケーキ 52
 - ロールケーキ 53
- ピザ(市販品) 53
 - ロールパン 54
- 加熱時間の目安 55

●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41メニューとは、

●の付いている自動メニューの30メニューに、

牛乳 / 酒 / フリーズドライスープ /

冷凍食品あたため / お弁当あたため / ゆで葉菜 /

ゆで根菜 / 全解凍 / サックリ解凍 / トースト /

フライあたため の11メニューを加えたものです。

仕様

もくじ

らくチン!ベジ

9
らくチン!ベジ

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9に合わせ、スタートキーを押す。
※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりを調節するものがあります。



- 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、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 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。
- 40~42ページのメニューだけでなく、好みの食材に置きかえて作ることもできます。
詳しくは42ページ参照。

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角に切る).....	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 {	プチトマト(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

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30秒

ブロッコリーの梅マヨネーズあえ

約2分



材料 (2人分)

ブロッコリー(小房に分ける).....	150g	
A {	梅干し(種をとり、細かくたたく).....	10g
	マヨネーズ.....	大さじ1
	酢.....	小さじ1/2
	しょうゆ.....	少々

- 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1分30秒

もやしとウィンナーのカレー炒め

約4分



材料 (2人分)

もやし……………100g
粗びきウィンナー(斜め半分に切る)……………4本
玉ねぎ(薄切り)……………30g
にんじん(4cm長さのせん切り)……………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 耐熱容器に材料を入れ、全体を混ぜ合わせ、加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせる。
■手動でするときは…レンジ600Wで約3分30秒

豆苗ともやしのねぎ塩あえ

約3分



材料 (2人分)

豆苗(半分に切る)……………1/2袋
もやし……………100g
A (白ねぎ(みじん切り)……………30g
酢……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
塩……………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、水気をきり、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。
■手動でするときは…レンジ600Wで約2分30秒

にんじんと小松菜のサラダ

約3分



材料 (2人分)

にんじん(薄切り)……………100g
小松菜(4cm長さに切る)……………100g
塩……………適量
オリーブオイル……………大さじ1/2
好みのドレッシング、ナッツ(刻む)……………各適量

※にんじんは、ピーラーで薄くスライスしてもよいでしょう。

- 1 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気をきり、好みのドレッシングをかけ、ナッツを散らす。
■手動でするときは…レンジ600Wで約3分

キャベツとツナのからしじょうゆあえ

約3分



材料 (2人分)

キャベツ(せん切り)……………200g
ツナ(缶詰・汁気をきる)……………35g
A (酢、しょうゆ……………各大さじ1½
砂糖……………大さじ½
練りからし……………小さじ½

- 1 耐熱容器にキャベツを入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気を軽く絞り、ツナを加え、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。
■手動でするときは…レンジ600Wで約3分

しそじゃが

約5分



材料 (2人分)

じゃがいも(小さめの乱切り)……………大1個(200g)
玉ねぎ(薄切り)……………¼個(50g)
ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚
しょうゆ……………小さじ1
A (青じそ(せん切り)……………5枚
バター……………15g

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
スタートキーを押して30秒以内に仕上がりの「強」に合わせる。
- 2 加熱後、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5分

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

- ・40～42ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。
- ・材料は2人分を記載しています。半量にして、1人分も自動で調理することができます。
- ・耐熱容器に材料を入れ、ふんわりラップをして庫内中央に置き、9らくチン! ペジで加熱してください。

材料の目安(2人分)

好みの野菜(下記参照)……………200g
水……………大さじ1
塩……………少々

ポイント

- 葉・果菜(小松菜、ブロッコリー、なす等)、根菜(大根やにんじん等)、きのこ類、もやし等が使えます。
- 野菜の¼量位をベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることができます。
- 切りかた: 葉・果菜は長さ4～5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
- 味付け: 加熱後、野菜の水気を軽く絞ってから好みの調味料やドレッシングをあえます。

らくチン! 煮物

10
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、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
※メニューによって、ラップの端を少し折り返してすき間をあけるものがあります。
 - 2 らくチン! 煮物のメニュー番号10に合わせ、スタートキーを押す。
 - 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

- 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、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
ただし、食材が容器の高さを超えないようにしてください。
- 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て味をなじませます。
- 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。
- 43~45ページのメニューだけでなく、好みの食材に置きかえて作ることもできます。
詳しくは45ページ参照。

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、Aは2人分と同じ分量にし、かぼちゃは半量にします。

- 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、加熱する。
■手動でするときは…レンジ600Wで約7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



お総菜

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
塩……少々

- 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

じゃがいもときのこの煮物

約 10 分



材料 (2人分)
しめじ、まいたけ(小房に分ける)……合わせて150g
じゃがいも(小さめの乱切り)……1個(150g)
玉ねぎ(くし切り)……1/4個(50g)
しょうゆ、砂糖、酒……各大さじ1
だし汁……50mL

- 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10分

即席ラタトゥイユ

約 8 分



材料 (2人分)
トマト、なす、かぼちゃ、玉ねぎ(ひと口大に切る)
……合わせて300g
にんにく(みじん切り)……小さじ1/2
白ワイン……大さじ1
トマトケチャップ……大さじ1
塩……小さじ1/4
粗びきこしょう……適量

- 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8分

切り干し大根のトマト煮

約 9 分



材料 (2人分)	
切り干し大根	20g
A (トマトジュース(無塩)	200mL
水	100mL
粗びきウインナー	4本
B (コンソメ(顆粒)	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

- 1 切り干し大根は洗って食べやすい長さに切り、Aに約30分つけておく。
粗びきウインナーは1cm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1とBを入れ、加熱する。
※ラップの端を1cmほど折り返してすき間をあけて加熱します。
■手動でするときは…レンジ600Wで約9分

白菜と塩昆布の重ね煮

約 9 分



材料 (2人分)	
白菜	200g
豚バラ薄切り肉	125g
片栗粉	大さじ1/2
塩昆布	15g
水	大さじ5(75mL)

※1人分のときは、水は50mLにし、他は半量にします。

- 1 白菜は一枚ずつにする。豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- 2 白菜の上に豚肉を広げ、塩昆布をのせる。
これをくり返し、重ねて層にする。
- 3 2を4cm幅に切って耐熱容器に立てて並べ、水を加えて加熱する。
■手動でするときは…レンジ600Wで約9分

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

- ・43～45ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。
- ・材料は2人分を記載しています。半量にして、1人分も自動で調理することができます。
- ・耐熱容器に材料を入れ、ふんわりラップをして庫内中央に置き、10らくチン!煮物で加熱してください。

材料の目安(2人分) 好みの野菜(下記参照)…200g、めんつゆ(ストレート)…大さじ3、水…大さじ1/2

ポイント

- かぼちゃやなす、根菜やいも類(大根やさつまいもなど)が使えます。
- 切りかた:大きさをそろえて切ります。
かぼちゃは3～4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。
- めんつゆ以外でお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になる位を目安に入れてください。
- 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、すぐに煮汁とからめて味をなじませます。

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

15
3分どんぶり

付属品
入れません

- 手順**
- 1 耐熱容器に具の材料を入れ、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15に合わせ、スタートキーを押す。 具(左) ごはん(右)
■手動でするときは…レンジ600Wで3分～3分20秒

- 市販のどんぶり物のあたためには使わないでください。(加熱のしすぎ・やけど防止)
- 具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)
A [鶏もも肉(そぎ切り)……………40g
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、ごはんを取り出しておく。具を混ぜ合わせてから溶いた卵をまわしかけて、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジ600Wで40～50秒に合わせ、スタートキーを押す。
- 3 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

16
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分おかズのメニュー番号16に合わせ、スタートキーを押す。
■手動でするときは…レンジ600Wで5分～5分30秒

- 食品は表面が平らになるように入れます。
- 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間と異なることがあります。



豚肉と大根のしょうが風味

材料 (4人分)

大根(薄めのいちよう切り)……………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
 B (酢……………大さじ2
 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(200g)
 A (焼肉のたれ……………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、それぞれ縦に2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。

お総菜

から揚げ

約17分

11
から揚げ

付属品
下段

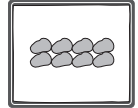


材料 (2人分)

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**11**に合わせてスタートキーを押す。

■手動でするときは…
オープン250℃予熱なしで約17分

塩ざけ・塩さば

約14分

14
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**14**に合わせ、スタートキーを押す。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、スタートキーを押す。

※角皿を取り出すときは、とりけしキー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。

※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。

ホワイトソース

手動
レンジ

付属品
入れません

材料 (1カップ分)

薄力粉、バター…各15g
牛乳…1カップ
塩、こしょう…各少々

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キーを押す。

2 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、スタートキーを押す。

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、スタートキーを押して加熱する。

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

マカロニグラタン

約16分

18
グラタン

付属品
下段



1 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、スタートキーを押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

2 1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つけ、ピザ用チーズを散らす。

※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ください)レンジ600Wで人肌程度まであたためてから、チーズを散らします。

3 2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18に合わせ、スタートキーを押す。

■手動でするときは…オープン250℃予熱なしで約16分

材料 (2人分)

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく) …40g
 A (えび(殻をむいて背ワタを取る) ……100g
 玉ねぎ(薄切り) ……1/4個(50g)
 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
 ホワイトソース(48ページ参照)

鶏の照り焼き

手動
オープン

付属品
下段



1 鶏肉は、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か約30分つけこむ。

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/グリルキーを1度押し、オープン(予熱なし)の250℃で13～15分に合わせ、スタートキーを押す。

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

ハンバーグ

約19分

19
ハンバーグ

付属品
下段



材料 (2人分)

玉ねぎ(みじん切り)小1/2個(75g)
バター適量
パン粉15g
牛乳大さじ1 1/2
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、スタートキーを押す。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 ボウ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19に合わせ、スタートキーを押す。
■手動でするときは…
オープン250℃予熱なしで約19分

焼きいも

約40分

12
焼きいも

付属品
下段



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

- 1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数力所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。
※加熱中に皮がはじけることを防ぐため、皮に穴をあけます。
※角皿の汚れをふせぐため、アルミホイルを敷きます。
- 2 焼きいものメニュー番号12に合わせ、スタートキーを押す。
■手動でするときは…
オープン250℃予熱なしで約40分

型抜きクッキー

約13分

20
クッキー

付属品

下段



材料 (約28個分)

バター……………45g	溶き卵……………M ¹ / ₃ 個分
砂糖……………40g	バニラエッセンス…少々
	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、サクリと混ぜる。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。

※予熱時間は含みません。

- 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、のばしては抜くことを繰り返します。抜き型に粉をつけるの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20に合わせ、スタートキーを押す。
- 9 予熱が完了すれば、7を下段に入れ、スタートキーを押す。
■手動でするときは…オープン170℃で予熱後、約13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。

●ボウルや泡立器は、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

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



●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●生地のおおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違つと、焼きムラの原因になります。



●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

このメニュー集では、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。また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものとは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、手動調理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。

スポンジケーキ

約35分

21
スポンジケーキ

付属品
下段



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 ……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
好みのフルーツ (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、卵白は大きいボウ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

ボウルや泡立器は、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。

※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1分~1分20秒に合わせ、スタートキーを押し、バターのかたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 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**21**に合わせ、スタートキーを押す。

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、スタートキーを押す。

■手動でするときは…オープン160℃で予熱後、約35分(15cmは約30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 ボウルに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウ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。

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する。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

スポンジケーキのポイント

- 直径15cmの丸型も自動で焼けます。(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**を設定します。スポンジケーキのメニュー番号**21**で**スタートキー**を押して30秒以内に**仕上がり**の「弱」に合わせます。

	丸型の直径	
材料	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

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
バター……………15g	クッキングシート
牛乳……………小さじ2	

- 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ふちから2cm高くなるように敷く。薄力粉はふるっておく。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないように注意してください。
- 2 大きめのボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。
- 3 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、温かいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして文字がかけられるくらいになれば低速にして泡立て、キメを整える。
- 4 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1分~1分20秒に合わせ、スタートキーを押し、バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

- 5 予熱する。(角皿・食品は入れません) オープン/グリルキーを2度押し、オープン(予熱あり)の180℃に合わせ、スタートキーを押す。
- 6 3に薄力粉を2、3回に分けて加え、泡をつぶさないようにへらでサクリと底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。分けて入れた粉は、粉が残っているくらいの状態で、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をへら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、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。
- 7 4に6の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地となじませてから6に加え、手早く混ぜ合わせる。
- 8 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。
- 9 予熱が完了すれば、8を下段に入れる。20~22分に合わせ、スタートキーを押す。加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、クッキングシートをそとはがす。
- 10 ホイップクリームの作り方(52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。
- 11 ケーキの粗熱が取れば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い所にぬれふきんをあてておくと、巻きやすくなります。
- 12 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

ピザ(市販品)

約6分

約8分

22
ピザ(市販品)

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

- 1 予熱する。(角皿・食品は入れません) ピザ(市販品)のメニュー番号22に合わせ、スタートキーを押す。
ただし、冷凍ピザはスタートキーを押して30秒以内に仕上がり「強」に合わせる。
- 2 予熱が完了すれば、ピザをのせた角皿を下段に入れ、スタートキーを押す。

冷蔵ピザ 冷凍ピザ
※予熱時間は含みません。

直径22~23cmの冷蔵ピザを焼く場合
ピザを半分に切り、切り口の下にアルミホイルを敷いて角皿にのせ、左記1~2と同じようにして加熱する。

- 手動でするときは…オープン210℃で予熱後、冷蔵ピザは約6分、冷凍ピザは約8分
- ※食品メーカーや中身の材料などにより、仕上がり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。

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

強力粉 …………… 150g
 砂糖 …………… 大さじ1 1/2
 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 …………… M 1/3 個分
 バター …………… 25g

ドリュール

溶き卵 …………… 大さじ1
 塩 …………… 少々

- 1 大きいボウルに強力粉、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。
- 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柔らかさになるまでこねる。
ポイント
 こねかたが足りないと、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。
- 3 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。

- 4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。


- 5 **4**を角皿にのせ、下段に入れる。オープン/グリルキーを1度押し、オープンの40℃発酵で40～50分に合わせ、スタートキーを押して、1次発酵をする。

ポイント

1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



- 6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の手前をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 7 生地をスクッパーか包丁で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)
- 8 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬる。

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


- 10 生地に霧を吹いて角皿を下段に入れる。オープン/グリルキーを1度押し、オープンの40℃発酵で40～50分に合わせ、スタートキーを押して、2次発酵をする。途中、生地が乾いていけば、霧を吹く。発酵が完了すれば角皿を取り出す。

ポイント

2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 11 予熱する。(角皿・食品は入れません)オープン/グリルキーを2度押し、オープン(予熱あり)の180℃に合わせ、スタートキーを押す。
- 12 **10**のパンの表面にドリュールをぬる。
- 13 予熱が完了すれば、**12**を下段に入れ、15～16分に合わせ、スタートキーを押す。

加熱時間の目安

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	約1分20秒	中華まん (コツ) 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2〜3分蒸らす。	常温・冷蔵 冷凍	1個 (70~80g)	約40秒 約1分
カレー・シチュー	常温・冷蔵 冷凍	○	1人分(200g) 約1分30秒 約5分	まんじゅう	常温・冷蔵 冷凍	1個 (50~100g)	10~20秒 30~40秒
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵 —	1杯(150mL)	約1分10秒	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)	4~5分
ごはん	常温・冷蔵 冷凍	— ○	1杯(150g) 約1分 約2分20秒	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)	約2分
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵 —	1皿(200g)	約1分10秒	牛乳	冷蔵	—	1杯(200mL) 約1分30秒
ハンバーグ	常温・冷蔵 冷凍	— ○	2個(180g) 約1分20秒 約4分10秒	酒	常温	—	1杯(180mL) 約1分
天ぷら・フライ	常温・冷蔵 —	1人分(200g)	約1分10秒				
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍	○ ○	5個(70g) 約1分 約3分30秒				
ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵 冷凍	— ○	1人分(250g) 約1分40秒 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。

■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。

野菜をゆでる レンジ600Wで加熱します。
必ずラップをします。

素材	分量	目安時間
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) 野菜がつかるぐらいの水(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、油揚げ、天かすなど)、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。

お菓子・パン／加熱時間の目安

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?」(34, 35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 (37ページ)

Webもご活用ください。

- シャープ お問い合わせ オープン <https://jp.sharp/support/oven/>

検索



◆ 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



RE-WF183シリーズ

TINSJA529WRRZ 22D ② G