SHARP

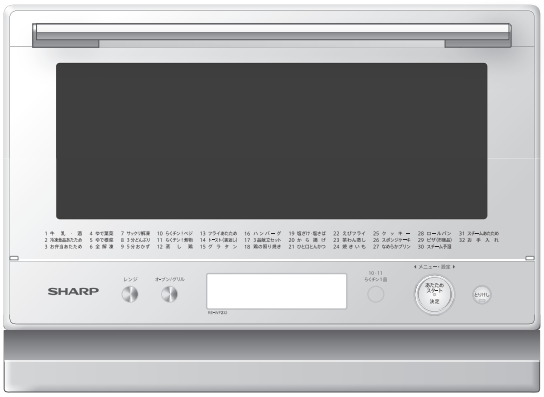
過熱水蒸気 オーブンレンジ 家庭用

# 取扱説明書(メニュー集)

形名

アール イー ダブル エフ

# RE-WF232




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。
**ご使用の前に、「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
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
調理のときのお願い …… 8
各部のなまえ …… 9
操作部・表示部 …… 10
使える容器・使えない容器 …… 12
加熱の種類としくみ …… 14
基本操作 …… 15
庫内をカラ焼きする …… 16
使い分け(あたため、解凍) …… 17

**使いかた**

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
ゆで葉菜・ゆで根菜 …… 24
全解凍・サックリ解凍 …… 25
フライあたため …… 26
トースト …… 27

手動加熱

スチームあたため …… 28
レンジ …… 30
グリル …… 31
オーブン(発酵) …… 32
手動加熱表 …… 63

**必要なときに**

お手入れ …… 34
故障かな？(こんな表示が出たら) …… 35
仕 様 …… 37
保証とアフターサービス …… 38
・お客様ご相談窓口のご案内 …… 38
裏表紙

**メニュー集** 39～62

# 使いはじめるまでの手順

## 1 付属品の確認

本製品以外で使用しないでください。

各1

● **角 皿**
(金属製)

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。

レンジ加熱で使用したり、直火にかけないでください。

● **スチームカップ**

水を使う加熱のときは、水道から出した新しい水をお使いください。使いかたは、28ページの 準備 をご覧ください。

・カラ(水なし)の状態で加熱しないでください。
・ご使用後は、庫内から取り出して、お手入れしてください。

● **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。

・( )内の数字は、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？
→万一のために取り付けをお願いします。
7 ページ

● 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)

● 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。

● どの加熱を使えばいいの？
→「加熱の種類としくみ」14 ページ、「使い分け(あたため、解凍)」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　オーブン　検索

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

# 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。**

① 電源を入れて、ドアを閉めます。
② レンジ を『ピピッ』と鳴るまで5秒間押します。
③ 「OFF」が表示されたら とりけし を押して、「0」表示になると設定完了です。

※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ)は鳴ります。36 ページ

**元に戻す(鳴らす)ときは、レンジ を『ピッ』と鳴るまで5秒間押し、「On」が表示されたら とりけし を押します。**

# 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)

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。38 ページ

## ⚠ 警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

### 電源プラグやコード、アースについて

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

ぬれ手禁止

**ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない** (感電・けがの原因)

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

**電源プラグは、根元まで確実に差し込む**
(発火の原因)

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

プラグを抜く

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

アース線接続

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

- **飲み物は、1 牛乳・酒 で加熱する**
  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**
  30ページ

※低めの広口容器を使う
※加熱前・加熱後にかき混ぜる

### 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)

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。

アルミテープ

**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)

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

**加熱に合った容器を使う** (12, 13ページ)

**調理以外に使わない**
**カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない**
- **庫内を収納庫として使わない**
(過熱・異常動作して、発火の原因)

### 加熱中や加熱後は

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

※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

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

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

**庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない** (発火・発煙・さびの原因)
**お手入れをする** (34ページ)

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

### ドアは

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

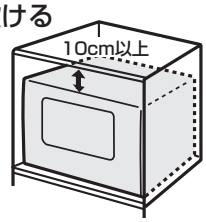
**ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない** (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

## 設置について

**丈夫で安定した水平な場所に置く**
(騒音や振動、ガタ付きの原因)

- **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  (感電・電波漏れの原因)
  【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。品番：RK-TB1 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**
(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。




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

**「消防法 基準適合 組込形」**

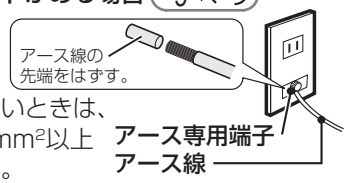
壁の材質などによって、排気口付近の壁が汚れたり、結露することがあります。
壁の汚れや結露が気になる場合は、上記記載の寸法以上離したり、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。**製品に貼らない**

- **窓ガラスがある場合は、排気口** (9 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** (9 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** (9 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。

# 調理のときのお願い

## 自動加熱のとき

### 加熱が足りないときは、「延長」する

加熱終了後、**延長**が3分間表示するので、加熱時間を合わせ、スタート を押します。

延長操作について 11ページ

### 繰り返し続けてつくるときは、仕上がり調節を使って、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。

### 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。

## 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つか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。

## 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。

## 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」** 12, 13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

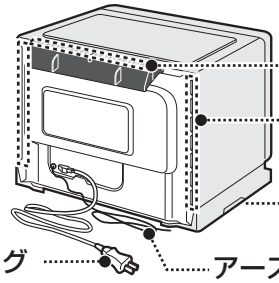
熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

# 各部のなまえ

ハンドル

操作部

10, 11 ページ



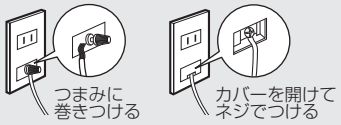
排気口

吸気口(底面)

電源プラグ

アース線

[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

上ヒーター (ガラス製)

**食器などを当てたりして破損させない**

キャビネット

角皿受け棚
(両側面)
上段または下段にセットしてください。
2段調理はできません。

庫内灯 (右側面)
加熱中のみ点灯します。

スチームカップポジション
(庫内右奥)

角皿は、受け棚と突起の間に入るように、水平に入れます。

突起

ドア (ガラス製)

**食器などを当てたりして傷を付けない**
加熱中にひびが入り、割れることがあります。

下ヒーター
(庫内内部)

ドアガラスパッキン
高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。

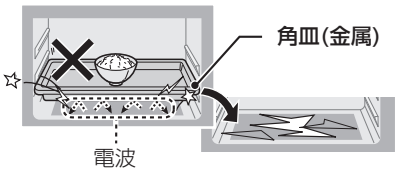
ドア突起部
食品の出し入れ時にご注意ください。

フラットテーブル

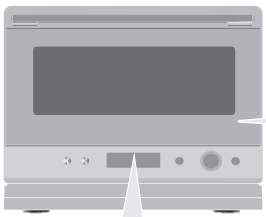
ご注意

- **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。



# 操作部・表示部



## メニュー番号表示

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 牛　乳　・　酒 | 4 ゆで葉菜 | 7 サックリ解凍 | 10 らくチン！ベジ | 13 フライあたため |
| 2 冷凍食品あたため | 5 ゆで根菜 | 8 3分どんぶり | 11 らくチン！煮物 | 14 トースト(裏返し) |
| 3 お弁当あたため | 6 全 解 凍 | 9 5分おかず | 12 蒸　し　鶏 | 15 グ ラ タ ン |

**表示部** (説明のためすべてを表示した状態です)

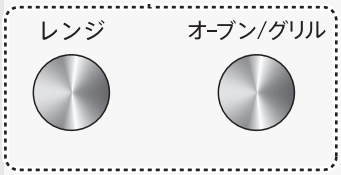
- 加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、「0」を表示します。
- 残り時間が確定するまでや、予熱中や予湿中はバー(▬)の点灯を繰り返すメニューがあります。残り時間を表示せずに終了する場合もあります。

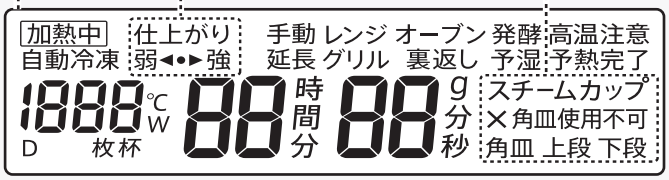
**付属品表示**

| | |
|---|---|
| スチームカップ<br>角皿 上段 下段 | ●付属品を使用するメニューで表示します。 |
| ×角皿使用不可 | ●角皿を使用しないメニューで表示します。 |

**手動加熱キー**

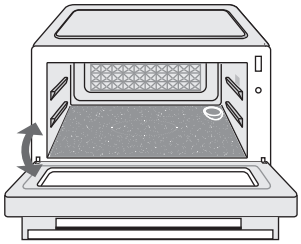
**仕上がり調節表示**




## 電源を入れる・切る

- 電源プラグを差し込み、ドアを開けると電源が入り、「0」を表示します。



- ドアを閉めて「0」表示で放置すると、1分後に電源が切れます。(電源オートオフ機能)

●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。



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16 ハンバーグ | 19 塩ざけ･塩さば | 22 えびフライ | 25 クッキー | 28 ロールパン | 31 スチームあたため |
| 17 3品献立セット | 20 から揚げ | 23 茶わん蒸し | 26 スポンジケーキ | 29 ピザ(市販品) | 32 お手入れ |
| 18 鶏の照り焼き | 21 ひと口とんかつ | 24 焼きいも | 27 なめらかプリン | 30 スチーム予湿 | |

## 設定つまみ

**回す**

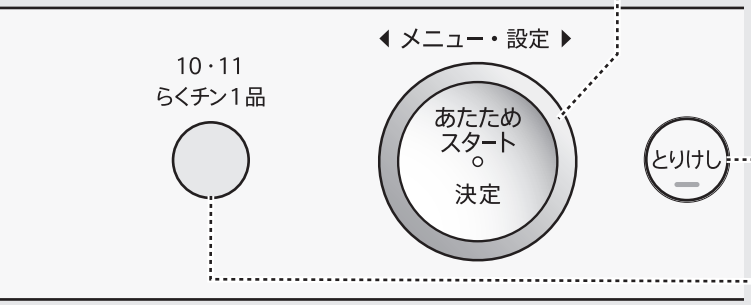
- 自動加熱のとき、メニュー番号を合わせたり、仕上がりを調節します。
- 手動加熱のとき、温度や加熱時間などを合わせます。

## 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




- 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。

- メニュー番号10、11をするときに、早くメニュー番号を合わせることができます。

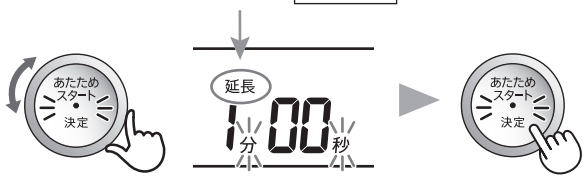
## 電源オートオフ機能

次の4つの条件がそろうと、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)

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

## 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、 スタート を押します。




- 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。
- 「**延長**」表示中に別の調理をするときは、 とりけし を押してから操作します。

# 使える容器

| 加熱の種類 | ○使えます |
|---|---|

## レンジ

### 耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器

熱に弱いフタは、はずして加熱する

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

**大切** 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。

### 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。

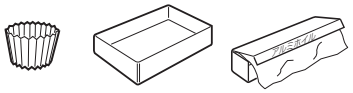
### 陶器、磁器

- 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。

## 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



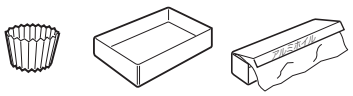
- ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。

**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。

**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

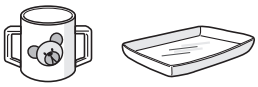
加熱の種類 ✕ 使えません

## 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)

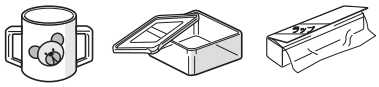
### 耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレーなど)



●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。

## オーブン

### プラスチック容器、ラップ

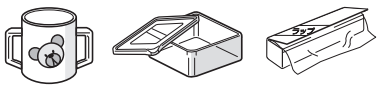


●変形したり、焦げたりします。
●溶けたり、発火することがあります。

## グリル

### プラスチック容器、ラップ

●変形したり、焦げたりします。
●溶けたり、発火することがあります。



### シリコン容器

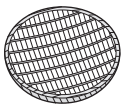
### 耐熱性のないガラス容器

（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



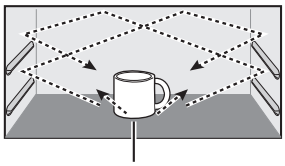
●次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。
- 竹串
- 天ぷら敷紙
- キッチンペーパー
- 耐熱加工されているオーブン用クッキングシート
(パッケージに記載の耐熱温度を確認してお使いください)

※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。

# 加熱の種類としくみ

| こんな加熱です | 主なメニュー |
|---|---|

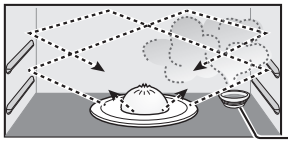
## レンジ加熱



電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。

■電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱されます。
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

**自動**
**あたため**
1 牛乳・酒
2 冷凍食品あたため
4 ゆで葉菜　など
**手動**
**レンジ**



スチームカップ

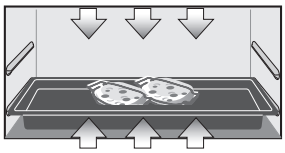
■スチームカップの水を加熱し、蒸気を発生させて、食品表面の乾燥をおさえながら加熱します。

**自動**
12 蒸し鶏
30 スチーム予湿
**手動**
31 スチームあたため

ご注意

- **電波で加熱するため、角皿・金属類は、絶対に使わないでください。**
  火花が出て、製品を傷めます。

## オーブン加熱

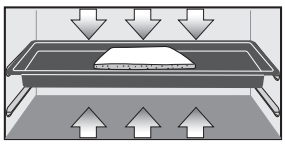


■上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

**自動**
13 フライあたため
15 グラタン
26 スポンジケーキ　など
**手動**
**オーブン(発酵)**

※スチームカップを使うメニューは、スチームカップに入れた水で蒸気を発生させ、さらに加熱して過熱水蒸気を作り、食品表面の乾燥をおさえながら、加熱します。
スチームカップを使うメニューは、メニュー集でご確認ください。

## グリル加熱



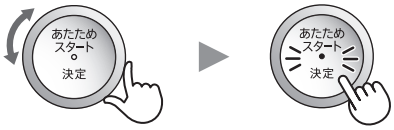
■上下のヒーターからの強い熱で焦げ目を付けて焼き上げます。

**自動**
14 トースト(裏返し)
19 塩ざけ・塩さば
**手動**
**グリル**

# 基本操作

**選ぶ**(合わせる)

**選んで**(合わせて)、**決定**




## あたため

押すだけで、あたため(自動レンジ加熱)がスタートします。

## らくチン１品

らくチン１品の
**11 らくチン！煮物**は、2度押しします。

## メニュー番号加熱[1]〜[32]

目的のメニュー番号を選んで、スタートを押します。
(31 スチームあたためは、加熱時間も設定します)

## 仕上がり調節のしかた

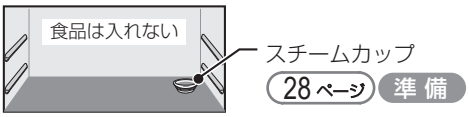
- 初め、「標準( ● )」に設定されています。調節したい場合は、**加熱スタート後、30秒以内に**設定つまみを回して、お好みの位置にマーク( ◀ か ▶ )を表示させます。

- 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。

## スチーム予湿が必要なメニューについて

- **フライあたため** (26ページ) など、**30 スチーム予湿**をして、庫内に蒸気を発生させてから加熱をするメニューがあります。その他の予湿が必要なメニューについては、メニュー集でご確認ください。

**準備：食品を入れずに、**
**水を入れたスチームカップのみを庫内に入れる**




**①：メニュー番号「30」に合わせて**
**スタート を押す**

**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。** (36ページ)

**②：予湿が終わったら、蒸気に注意して**
**食品を入れる**

**庫内の蒸気が逃げないよう、ドアの開閉はすばやくおこなってください。**

**③：目的のメニュー番号に合わせて**
**加熱をする**

**手動加熱は、**(28~33ページ) **をご覧ください。**

# 庫内を
# カラ焼きする

**⚠注意** 加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドアに触らない 接触禁止 **【やけどの原因】**

## カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

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

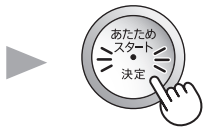
オーブン/グリル

**1度押す**
(予熱をしない設定です)

● 初め、170℃を表示

**2**

**200℃に合わせて、決定する**




**3**

**20分に合わせる**

● 初め、15分を表示

**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

**カラ焼き終了**

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「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。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすため、ファンの回転音がします。
- **自動的に電源が切れるまでの時間は最大10分程度です。** 11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。

## あたため

| 食 品 | 加熱方法 | 参照ページ | 加熱内容 |
|---|---|---|---|
| おかず・ごはん・冷凍ごはんなど | 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。 |
| 牛乳・コーヒー・酒など | 1 牛乳・酒<br>自動のあたため加熱は、沸とうするので絶対に使わない | 22ページ | **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。 |
| 市販の冷凍食品 | 2 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。 |
| 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） | 30 スチーム予湿<br>▼<br>13 フライあたため | 26ページ | **蒸気とオーブン加熱**であたためます。 |
| 中華まん・シュウマイなど | 31 スチームあたため | 28ページ | **蒸気とレンジ加熱**により、ラップなしで**しっとり**あたためます。 |

ご自分で時間を合わせて加熱をするときは、手動加熱を使います。

## 解 凍

操作方法 25ページ

**6 全解凍** …すぐに調理できる状態に解凍します。

**7 サックリ解凍** …包丁が入る状態まで解凍します。さしみや肉の細切りなどに適しています。

自動 レンジ加熱

# あたため

角皿は使いません

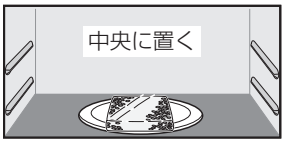
使える容器 レンジ 12ページ

**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。
- 出力(W)や加熱時間を合わせるときは**レンジ**を使います。30ページ

**飲み物の加熱は、沸とうするので、絶対使わない。 1 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。

## 1

### スタートする

- バー(━)点灯の繰り返し表示後、残り時間を表示する場合もあります。
- 加熱途中で混ぜるときは残り時間が表示されてから、ドアを開けてください。(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。

- **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 11ページ

**ご注意**

- **以下の食品は、自動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・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かないでください。**(溶けたり、変形します)

**⚠ 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)
ー …**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 | 1～4杯(1杯150g) | 常温･冷蔵 | ー | ー | • 固めのときは、水を振りかける。 |
| 冷凍ごはん | 1～2個<br>(1個100～150g) | 冷凍 | ○ | ー | **厚さ2～3cmで、平らに冷凍したもの**<br>• ラップのとじ目を上にして、必ず皿にのせる。 |
| | | | ※ | ー | **市販の容器に入れて冷凍したもの**<br>• フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。 <br>※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 | ○ | 弱◀ (弱め) | • 両面に水を振りかける。 |
| | | 冷凍 | **2 冷凍食品あたため** (20ページ) または、**31 スチームあたため** (28ページ) であたためます。 | | |
| ハンバーグ | 1～4個(1個90g) | 常温･冷蔵 | ー | ▶強 (強め) | ー |
| 天ぷら | 100～400g | 常温･冷蔵 | ー | ー | • 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。<br>いかは、はじけるので **レンジ 200W**でひかえめに加熱する。 |
| ピラフ | 100～400g | 常温･冷蔵 | ー | ▶強 (強め) | • 加熱後、混ぜる。 |
| | | 冷凍 | **2 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 | ー | ▶強 (強め) | • 加熱後、混ぜる。 |
| 里いも･かぼちゃ | 100～400g | 冷凍 | **2 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 | | | |
| フライ類 | 100～300g | **30 スチーム予湿→13 フライあたため** であたためます。(26ページ) | | | |
| カレー・シチュー **注** | 200～400g | 常温･冷蔵 | ○ | ー | • 加熱後、かき混ぜる。<br>• 冷凍のときは、浅い容器に入れる。 |
| | 100～400g | 冷凍 | ○ | ー | |
| 煮物 **注** | 100～400g | 常温･冷蔵 | ー | ー | • 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 | ー | ▶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、 **2 冷凍食品あたため** (20ページ) をご覧ください。
- 出力(W)を合わせて加熱するときの目安時間は、**手動加熱表** (63ページ) をご覧ください。

自動 レンジ加熱(メニュー番号2)

# 冷凍食品あたため

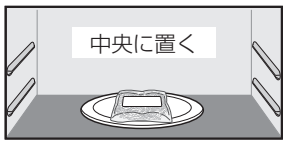
角皿は使いません

使える容器
レンジ 12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。
- **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)

## 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

### 「2」に合わせる

## 2

### スタートする

- 加熱途中で、残り時間を表示する場合もあります。

- **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

- 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。 11ページ

**⚠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**】

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<br>(180～360g) | ※ | — | • 加熱後、すぐにかき混ぜる。 |
| **焼きそば** | 1人分<br>(200～300g) | ※ | — | • 加熱後、すぐにかき混ぜる。 |
| **丼の具** | 1人分<br>(100～200g) | ※ | — | • 加熱後、すぐにかき混ぜる。 |
| **ピラフ**<br>**チャーハン** | 200～450g | ○ | — | • あらかじめ、よくほぐしておく。<br>• 加熱後、すぐにかき混ぜる。 |
| **弁当**<br>(ごはん付き<br>またはおかずのみ) | 1人分<br>(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<br>(200～300g) | ※ | ▶強 (強め) | — |
| **シュウマイ** | 5～12個<br>(160gまで) | ○ | — | • 両面に水を振りかける。 |
| **野菜**<br>里いも・かぼちゃ<br>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。<br>ご注意 ●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。24 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)
● 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

▶ **レンジ** で加熱してください。30 ページ
中華まん1個は**31 スチームあたため**であたためることができます。28 ページ

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。

自動 レンジ加熱(メニュー番号1)

# 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】**

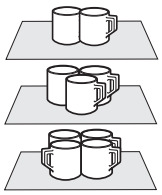
角皿は使いません

使える容器 レンジ 12ページ

## 準備

低めの広口容器を使います。

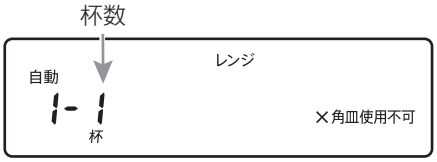
### 食品を入れる




- **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

### 「1」と杯数(1～4杯)を合わせる




(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)

## 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** **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)

- 加熱を延長するとき 11ページ

- 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 |
| コーヒー | 150mL | 常温保存 (約20℃) | 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<br>※コーヒーは牛乳より約10℃あつめになります。 |
| 酒<br>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。**<br>● 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。30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)

# お弁当あたため

角皿は使いません

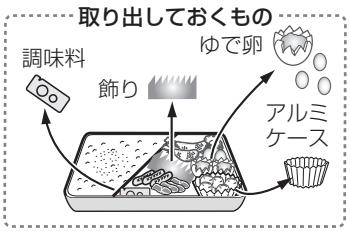
使える容器
レンジ 12ページ

**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お弁当やどんぶり物)

## 1

### 「3」に合わせる

## 2

### スタートする

- 加熱途中で、残り時間を表示する場合もあります。

- **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。

- 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。 11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。**
- **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)

自動 レンジ加熱(メニュー番号4、5)

# ゆで葉菜・ゆで根菜

角皿は使いません

使える容器 レンジ 12ページ

## 準備

### 食品を入れる

- **一度に加熱できる分量は、**下表の**分量**を参照してください。
- 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。
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。しっかりかぶせると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とうの原因になります。

## 1

### 葉菜類は「4」、根菜類は「5」に合わせる

- 根菜類のとき

## 2

### スタートする

- 加熱途中で、残り時間を表示する場合もあります。

- **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。
- 加熱を延長するとき 11ページ

| | 野菜の種類 | 分量 | 仕上がりの調節 | コツとポイント |
|---|---|---|---|---|
| 4 ゆで葉菜 | ほうれん草、小松菜など | 100～300g | —— | • 太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。<br>• 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。<br>• 300gは同量ずつ2つに分けてラップに包む。<br>• 加熱後すぐに、水に取る。(色止めも兼ねます) |
| 4 ゆで葉菜 | キャベツ、かぼちゃ、白菜、ブロッコリー、アスパラガスなど | 100～400g | —— | • 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。<br>• 大きさをそろえて切り、皿や容器に入れラップをする。<br>• アスパラガスは、切らずに、ラップに包んで皿にのせる。 |
| 5 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 | 100～400g | —— | • 大きさをそろえて切り、皿や容器に入れラップをする。<br>• にんじんはつかるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。 |
| 5 ゆで根菜 | じゃがいも、さつまいもなどを丸ごとゆでるとき | 100g～1kg | ▶強 (強め) | • 皿にのせてラップをする。<br>• じゃがいもは、庫内中央を避けて置き、1個の場合は、庫内奥側に置く。<br>• 加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らす。 |

ご注意

- **少量の根菜をゆでるときは、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30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。

自動 レンジ加熱(メニュー番号6、7)

# 全解凍・サックリ解凍

角皿は使いません

使える容器 レンジ 12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。 36ページ

全解凍、サックリ解凍の使い分けについての説明 17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。30ページ
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。
- 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。

## 1

**全解凍は「6」、サックリ解凍は「7」と重量(100～500g)を合わせる**

- 全解凍、200gのとき

- サックリ解凍、200gのとき

- 設定範囲
  **100～500g** (100g単位)

- **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)

- 加熱を延長するとき 11ページ

## 2

**スタートする**

- 約30秒後に残り時間を表示

■ 仕上がりの調節

| 食 材 | 6 全解凍 | 7 サックリ解凍 |
|---|---|---|
| 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) |

■ **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
  サックリ解凍：2～3cm
- **ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。**

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

自動 レンジ加熱(メニュー番号 30) → オーブン加熱(メニュー番号 13)

# フライあたため

**知っておいてください**

- 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、100〜300g。**(常温・冷蔵もの：1個 20〜100g、冷凍もの：1個 20〜35g)
- **スチーム予湿をしてから、フライあたためメニューに合わせて加熱をします。**
- 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。
- 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。
- 表面が焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせます。
- 加熱後、すぐに角皿から取り出します。
- 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。
- 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。

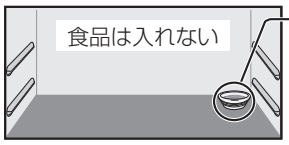
**まず、「30」スチーム予湿の操作をします。**

角皿は使いません

**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。** 36ページ

■手動でするときは…
レンジ 600Wで約2分

**準備**




**スチームカップに水(30mL)を入れて庫内に置く**

28ページ 準備

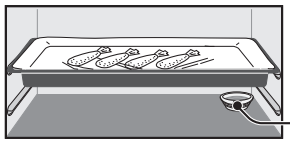
**1**

**「30」に合わせて、スタートする**

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

**予湿が完了したら、「13」フライあたためのの操作をします。**

**準備**



**すぐに食品を入れる**

- 角皿を使い、上段にのせます。

スチームカップは入れたまま

**1**

**「13」に合わせて、スタートする**

- 約30秒後に、残り時間を表示

- **冷凍のときは、設定つまみを右に少し回して、「冷凍」を表示させます。**
- **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** **300gを加熱するときは、必ず ▶強 (強め)に設定する。**

- 加熱を延長するとき 11ページ

■手動でするときは…
**常温・冷蔵もの**：オーブン190℃
予熱なしで 12〜13分
**冷凍もの**：オーブン200℃
予熱なしで16〜17分

- **スチームカップを取り出す際は、カップや残った湯でやけどをしないようにご注意ください。**

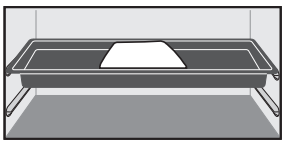
自動 グリル加熱(メニュー番号 14)

# トースト

**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。
- 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。

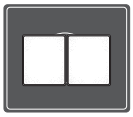
## 準備



### 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6分
  **2枚：**約7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。

## 1

### 「14」と枚数(1～2枚)を合わせる

- 1枚のとき

## 2

### スタートする

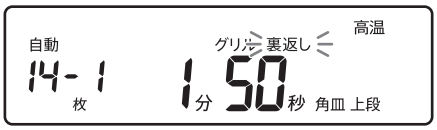
- 約30秒後に、残り時間を表示

- **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** **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)

## 3

### ドアを開け、裏返してスタートする



- 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。
- 加熱を延長するとき
  11ページ

手動 レンジ加熱(メニュー番号 31)

# スチームあたため

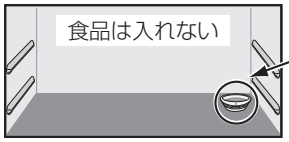
角皿は使いません

使える容器 レンジ 12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。 36ページ

まず、庫内に蒸気を発生させます。(予湿)

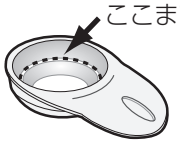
## 準備




**スチームカップに水を入れてスチームカップポジジョンに置く**

(庫内を上から見たところ)

水を段差まで入れます。
(約30mL/大さじ2杯)




## 1

**「31」に合わせて、決定する**

## 2

**食品を加熱する時間を合わせる**

● 50秒のとき

- 初め、1分を表示
- 設定範囲
  **10分まで**
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
- 加熱の目安時間 29ページ

## 3

**スタートする**

蒸気が出るまで、自動で加熱します。

予湿

## 予湿完了

**予湿完了音**

- 予湿完了音が鳴った後ドアを開けなければ約2分間予湿状態を保ちます。
  この間、「**予湿完了**」が点滅します。約2分を過ぎると、始めからやり直す必要があります。

次ページにつづく

蒸気が充満している庫内に、食品を入れて加熱します。

**4**

### すぐに食品を入れる

**※庫内の蒸気が逃げないよう、ドアの開閉はすばやくする。**

● スチームカップは取り出しません。

**5**

### スタートする

● 2 で設定した時間で加熱します。
● 加熱を延長するとき 11 ページ

ご注意

● **予湿が完了(お知らせ音)したら、すぐに食品を庫内に入れて、加熱をスタートさせてください。**ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。
● **加熱後、スチームカップは高温になっています。**
スチームカップを取り出す際は、カップに残った湯でやけどをしないように注意してください。
● **ご使用後は、スチームカップを取り出して、お手入れしてください。**34 ページ
**スチームカップに残った湯(または水)を放置すると、カビの発生や破損の原因になります。**

1人分などの少ない分量に適しています。**ラップはしません。**

| 食品 | 分量 | 状態 | 目安時間 | コツ |
|---|---|---|---|---|
| ロールパン | 2個(60g) | 常温 | 約10秒 | — |
| おかずパン | 1個(140g) | 常温 | 10秒〜20秒 | — |
| ごはん | 1杯(150g) | 冷蔵 | 1分20秒〜1分40秒 | 冷蔵室で半日以上保存して固くなったごはんは霧を吹いて あたため で加熱します。18 ページ |
| 煮物 | 200g | 冷蔵 | 1分〜1分20秒 | — |
| 中華まん | 1個(70〜80g) | 冷蔵 | 40秒〜1分 | サッと水にくぐらせる。※加熱後は、早めに召し上がってください。 |
| | 1個(70〜80g) | 冷凍 | 1分20秒〜1分40秒 | |
| シュウマイ | 8個(110g) | 冷凍 | 2分30秒〜2分50秒 | 両面に水を振りかけ、皿の中央を避けて並べる。 |

手動

# レンジ

角皿は使いません

使える容器 レンジ 12ページ

## 準備

### 食品を入れる

● ラップの有無や目安時間は、**手動加熱表**をご覧ください。63ページ

## 1

### 出力を合わせる (出力設定範囲 右記 参照)

● 500Wのとき

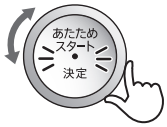
● 出力設定範囲

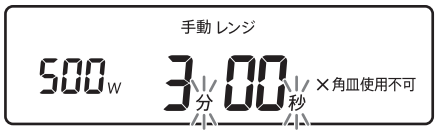
600W → 500W → 200W → 900W

押すごとに出力が切り替わります。

## 2

### 時間を合わせる




● 3分のとき

● 時間設定範囲

**900W…… 2分まで**
**600W…… 15分まで**
**500W…… 30分まで**
**200W…… 1時間35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
- 1時間35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。11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)

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)

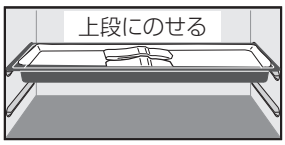
手動

# グリル

使える容器
グリル 12 ページ



## 準備

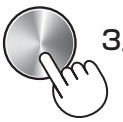



### 食品を入れる

- 角皿を使い、基本、上段にのせます。

## 1

オーブン/グリル



3度押す

手動 グリル
15分 00秒

- 初め15分を表示

## 2

### 時間を合わせる

手動 グリル
18分 00秒

- 18分のとき

- 時間設定範囲
  **30分まで**
  - 15分まで30秒単位
  - 30分まで1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。
  11 ページ

### 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**

## 5

### 残りの加熱をスタートする

- 13分加熱後、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。

手動 グリル
5分 00秒

- 庫内や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 12ページ

## 1

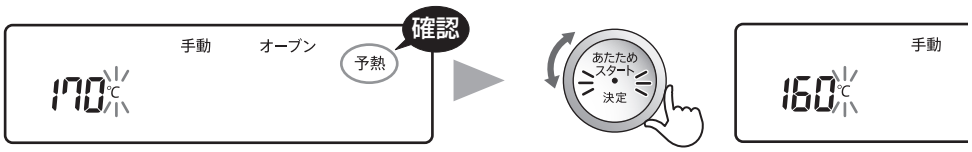
オーブン/グリル

**1度押す…予熱なし／発酵**
**2度押す…予熱あり**

- 温度設定範囲： **35～45℃**(5℃単位)
  **110℃～250℃**(10℃単位)
  **発酵**として使うときは、**35・40・45℃**に合わせます。
- 時間設定範囲：**1時間35分まで**
  (30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位)
- 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、設定つまみを回します。
  発酵中は、温度の変更はできません。
- 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。11ページ

## 予熱をして焼く

### 2 「予熱」の点灯を確認し、温度を合わせる



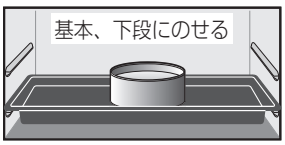

- 初め、170℃を表示
- 160℃のとき

### 3 予熱をスタートする

### 予熱完了音

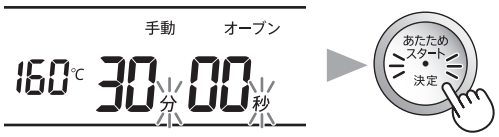
- 予熱完了音が鳴ったあと、ドアを開けなければ、約20分間保温状態を保ちます。
  この間、「**予熱完了**」が点滅します。約20分を過ぎると、始めからやり直す必要があります。

### 4 ドアを開け、食品を入れて(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。

### 時間を合わせ、加熱をスタートする

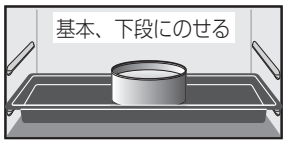



- 初め、15分を表示

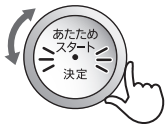
**「予熱をしないで焼く」使いかた**
メニュー集の自動加熱メニューを手動加熱でするときや、
庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

## 予熱をしないで焼く／発酵する

**2** 食品を入れる(角皿を使う)




**3** 温度を合わせて、決定する

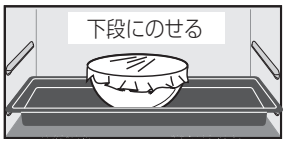


● 160℃のとき

**発酵するときは**

食品を入れて(角皿を使う)、温度(35～45℃)を合わせる

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。 36ページ



● 40℃のとき

**4** 時間を合わせて、加熱をスタートする

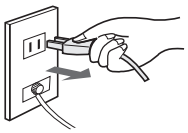
● 初め、15分を表示

# 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
プラグを抜く **【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

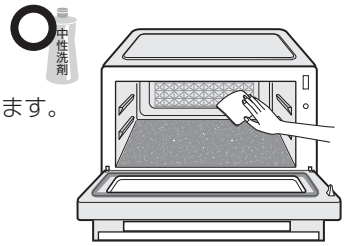
オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

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

### 本体(庫内、ドアの内側)

**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、最後は水拭きします。
- 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。

■ **庫内の汚れは、32 お手入れ をおこなうと、汚れが落としやすくなります。**

**<手順>①スチームカップに水を入れ準備をする** (28ページ) **⇒ ②メニュー番号 32 を選んで、スタート を押す。**
加熱終了後、やけどに注意して、乾いたふきんで拭き取ります。

■ **庫内のに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)

**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)

### 本体(ドアの外側、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)

- 汚れが落ちにくときは、薄めた台所用洗剤(中性)を使い、
  最後は水拭きします。
  ほかの洗剤を使うと、変色や塗装はがれの原因になります。
- 操作部の下付近は、水が溜まることがあるため、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。(換気できずに故障したり、火災の原因)

### 角皿、スチームカップ

**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。
- スチームカップはつけ置きしないでください。(カビの発生や破損の原因)

# 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。<br>ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。<br>冷却が足りないと故障の原因になります。 | ― |
| 音 | 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？<br>レンジ 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 を押すと解除されます。 | 3 |
| 音 | 加熱中に庫内が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。 | ― |
| 音 | オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。 | ● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。<br>また、冷めるときも音がすることがあります。 | ― |
| 音 | 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「0」を表示します。<br>ドアを閉めて1分後、自動的に電源が切れます。<br>(電源オートオフ機能) | 10 |
| 動作 | 上ヒーターが赤熱しない。<br>(カラ焼き時、オーブン、グリル加熱のとき) | ● 断続制御していますので、メニューによって赤熱のしかたが異なります。 | ― |
| 動作 | 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ったものや、スチームカップの蒸気が、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。 | ― |
| 動作 | 煙が出たり、いやなにおいがする。 | ● ご購入後にカラ焼きしましたか?<br>● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか?<br>また、煮汁などの液体や油をこぼしませんでしたか？ | 16<br>34 |
| 動作 | 火花が出る。<br>(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?<br>● 庫内に食品カスなどが付着していませんか? | 12, 13<br>34 |
| 動作 | 加熱中に電源がすぐ切れる。<br>(ブレーカーが切れる) | ● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。<br>(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う) | ― |
| 操作 | カラ焼きができない。<br>(時間設定ができない) | ● 「予熱」表示が出ていませんか？<br>とりけし を押し、オーブン/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。** | ● 食材に応じて**仕上がり調節**をしていますか？<br>● **6 全解凍、7 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？ | ー<br>25 |
| | **飲み物が熱くなりすぎる。** | ● **1 牛乳・酒** で加熱していますか？<br>● 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)<br>● 加熱前の温度に応じて**仕上がり調節**をしていますか？ | ー<br>ー<br>22 |
| | **オーブン・グリル加熱で、<br>・焦げ目がつかない。<br>・うまく仕上がらない。** | ● メニューに合わせて角皿を上段または下段にのせていますか？<br>● 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。 | ー<br>4 |
| | **市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。** | ● オーブ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。 | ー |

## こんな表示が出たら

| | | |
|---|---|---|
| U 04<br>エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。 | **庫内が高温のため使用できません。** | ● 表示が消えると使用できます。<br>「U 04」表示中は、**6 全解凍、7 サックリ解凍、12 蒸し鶏、30 スチーム予湿、31 スチームあたため、オーブン 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。 |
| C<br>エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。 | **製品が故障している場合があります。** | ● 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に、表示内容 をご連絡ください。<br>38 ページ |
| 高温<br>高温 | **庫内または製品内部が高温のときにお知らせします。** | ● 加熱終了後などに点灯します。<br>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。<br>冷めると消灯します。 |
| D<br>D | **デモ表示になっているため加熱ができません。** | ● とりけし を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4度押します。「D」が消え、「0」表示になると使えます。<br>※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) |

# 仕様

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 電源 | | 交流 100V　50-60Hz共用 | | |
| レンジ | 定格消費電力 | 1400W | | |
| | 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 | 1420W | | |
| オーブン | 定格消費電力 | 1420W | | |
| | 温度調節範囲 | 発酵(35・40・45℃)・110～250℃※2 | | |
| 外形寸法※3 | | 幅468mm×奥行384mm×高さ338mm | | |
| 庫内有効寸法 | | 幅374mm×奥行310mm×高さ180mm | | |
| 質量 | | 約16kg | | |
| 角皿 | | 384mm×300mm | | |
| 電源コードの長さ | | 約1.5m | | |
| 区分名 | | B | | |
| 電子レンジ機能の年間消費電力量 | | 59.4kWh／年 | 年間待機時消費電力量 | 0.0kWh／年 |
| オーブン機能の年間消費電力量 | | 14.0kWh／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2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 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約3分間です。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
※3 脚間寸法は、幅430mm、奥行320mm(脚の両サイドの寸法)ハンドルを含む奥行は、440mm

- 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?」(35, 36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。**
  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　検索

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　検索

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にご注意ください。

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

固定電話からは、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にご注意ください。

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

固定電話からは、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 | |

※沖縄県にお住まいのお客様については、**那覇サービスセンター**におかけください
電話：**098 - 861 - 0866** (受付時間：年末年始を除く月曜～金曜 **9:00～17:00**)

### 「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


[3分どんぶり]
●牛どん …… 40
●きのこどん …… 40
●親子どん …… 40

[5分おかず]
●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

[らくチン！ベジ]
●カラフル野菜のマスタードあえ …… 42
●小松菜のおかかあえ …… 42
●ブロッコリーの梅マヨネーズあえ …… 43
●大根とえのきのサラダ …… 43
●もやしとウインナーのカレー炒め …… 43
●豆苗ともやしのねぎ塩あえ …… 44
●にんじんと小松菜のサラダ …… 44
●キャベツとツナのからしじょうゆあえ …… 44
●しそじゃが …… 45
●ポテトとキャベツのガーリック風味 …… 45

[らくチン！煮物]
●かぼちゃの煮物 …… 46
●なすとししとうの煮物 …… 46
●大根とベーコンの煮物 …… 47
●さつまいもの甘辛煮 …… 47
●じゃがいもときのこの煮物 …… 47
●即席ラタトゥイユ …… 48
●切り干し大根のトマト煮 …… 48
●白菜と塩昆布の重ね煮 …… 48
●白菜とツナのサッと煮 …… 49
●長いものとろろ昆布煮 …… 49
ホワイトソース …… 49

●マカロニグラタン …… 50
●から揚げ …… 50

●ひと口とんかつ …… 51
●えびフライ …… 51
●いわしのフライ …… 51
こんがりパン粉 …… 51

●ハンバーグ …… 52
●鶏の照り焼き …… 52


# お総菜

ページ


●塩ざけ …… 53
●塩さば …… 53
●焼きいも …… 53
●ベイクドポテト …… 53
●焼きなす …… 53

●蒸し鶏のオーロラソースあえ …… 54
●あさりの酒蒸し …… 54
●鶏のしょうが蒸し …… 54

●茶わん蒸し …… 55
●洋風茶わん蒸し …… 55

3品献立セット

主菜
●さけのホイル焼き …… 56
●手羽元の香り焼き …… 56
●豚肉のしそ巻き …… 56

副菜
●ポテトチーズ焼き …… 57
●厚揚げの梅肉焼き …… 57
●ピーマンのファルシー …… 57
●きのこの白あえ …… 57
●パプリカサラダ …… 57
●焼きなすサラダ …… 57


# お菓子・パン

ページ


●型抜きクッキー …… 58
■お菓子作りのコツとポイント …… 58
●スポンジケーキ …… 59
ロールケーキ …… 60
ココアロール …… 60
抹茶ロール …… 60
●なめらかプリン …… 60
●ロールパン …… 61
ピザ …… 62
●ピザ(市販品) …… 62
手動加熱表 …… 63


●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67メニューとは、●の付いている自動メニューの57メニューに、
牛乳 ／ 酒 ／ 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 ／ 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。

## 3分どんぶり

約3分

| 自動メニュー | 付属品 |
|---|---|
| 8<br>3分どんぶり | 入れません |

1人分のごはんのあたためと、同時にどんぶりの具を加熱できます。

具（左）　ごはん（右）

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8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30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にのせ、青ねぎを散らす。

## きのこどん

材料　（1人分）
A
- しめじ(小房に分ける)……1/2パック(50g)
- 合びき肉……50g
- しょうゆ……小さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 豆板醤（とうばんじゃん）……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にのせ、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**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。

3 加熱後、ごはんに具をのせる。

## 5分おかず

約5分

| 自動メニュー | 付属品 |
|---|---|
| 9<br>5分おかず | 入れません |

4人分のおかずが身近な食材で手軽にできます。

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**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は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 |
| A | 片栗粉 | 小さじ1 |
| A | 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 |
| A | 塩 | 少々 |
| B | だし汁 | 1/4カップ |
| B | 酢 | 大さじ2 |
| B | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| B | 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する場合があります。
※加熱後、お好みで白ねぎ(細切り)とおろししょうがをのせもてよいでしょう。

## 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 | 焼き肉のたれ | 大さじ5 |
| A | 片栗粉 | 小さじ1 |
| A | 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切って、ひと口大に切る。なすは長さを半分に切って、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。

## らくチン！ベジ

| 自動メニュー | 付属品 |
|---|---|
| 10 らくチン！ベジ | 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10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。

- 1～4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて減らします。
  例えば、2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。
- 42～45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。

## カラフル野菜のマスタードあえ

約7分

材料　(4人分)
ブロッコリー(小房に分ける)……300g
黄パプリカ(3cm角に切る)……1個(160g)
ベーコン(1cm幅に切る)……4枚(80g)
塩、ブラックペッパー……各少々
A
プチトマト(くし切り)……8個
マヨネーズ……大さじ4
粒マスタード……大さじ2
しょうゆ……小さじ1

**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7分

## 小松菜のおかかあえ

約6分

材料　(4人分)
小松菜(4cm長さに切る)……300ｇ
しめじ(小房に分ける)……1パック(100g)
ちくわ(細切り)……4本
A
しょうゆ……大さじ1
酢……大さじ1/2
かつお節……1袋(5g)

**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6分

## ブロッコリーの梅マヨネーズあえ

約3分

材料　(4人分)
ブロッコリー(小房に分ける)……300g
A
梅干し(種をとり、細かくたたく)……20g
マヨネーズ……大さじ2
酢……小さじ1
しょうゆ……小さじ1/4

**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

## 大根とえのきのサラダ

約7分

材料　(4人分)
大根(5mm角の拍子木切り)……300g
えのきだけ(半分に切る)……1袋(100g)
塩、こしょう……各少々
酒……大さじ1/2
A
かにかまぼこ(ほぐす)……100g
貝割れ菜(半分に切る)……1パック
マヨネーズ……大さじ3
いりごま……小さじ1

**1** 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
**スタート**を押して30秒以内に**仕上がり**の
▶**強**に合わせる。

**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7分

## もやしとウインナーのカレー炒め

約7分

材料　(4人分)
もやし……1袋(200g)
粗びきウインナー(斜め半分に切る)……8本
玉ねぎ(薄切り)……50g
にんじん(4cm長さのせん切り)……40g
ピーマン(細切り)……1個
カレー粉……小さじ1
トマトケチャップ……大さじ3
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7分

## 豆苗ともやしのねぎ塩あえ

約5分

材料　(4人分)
豆苗(半分に切る)……1袋
もやし……1袋(200g)
A
白ねぎ(みじん切り)……60g
酢……大さじ4
ごま油……大さじ2
砂糖……小さじ4
塩……小さじ1

**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5分

## にんじんと小松菜のサラダ

約5分

材料　(4人分)
にんじん(薄切り)……200ｇ
小松菜(4cm長さに切る)……200ｇ
塩……適量
オリーブオイル……大さじ1
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5分

## キャベツとツナのからしじょうゆあえ

約5分

材料　(4人分)
キャベツ(せん切り)……400g
ツナ(缶詰)……70g
A
酢……大さじ3
砂糖……大さじ1
しょうゆ……大さじ3
練りからし……小さじ1

**1** 耐熱容器にキャベツを入れ、加熱する。

**2** 加熱後、水気をきり、油をきったをツナを加え、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5分

## しそじゃが

約9分

材料　(4人分)
じゃがいも(小さめの乱切り)……大2個(400g)
玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
ベーコン(1cm幅に切る)……4枚
しょうゆ……小さじ2
A 青じそ(せん切り)……10枚
A バター……30g

**1** 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。**スタート**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9分

## ポテトとキャベツのガーリック風味

約9分

材料　(4人分)
キャベツ(3cm角のザク切り)……300g
じゃがいも(1.5cm角切り)……2個(300g)
アンチョビ(つぶしておく)……4枚
にんにく(みじん切り)……ひとかけ
オリーブオイル……大さじ1/2
パセリ(みじん切り)……少々
塩……適量

**1** 耐熱容器に、パセリと塩以外の材料を入れ、加熱する。**スタート**を押して30秒以内に**仕上がり**の▶**強**に合わせる。

**2** 加熱後、パセリを入れ、塩で味を整える。
■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！

・42～45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。半量や倍量にして、1～4人分まで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！ベジ**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1/4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4～5㎝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であえます。

## らくチン！煮物

| 自動メニュー | 付属品 |
|---|---|
| 11 らくチン！煮物 | 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**11**に合わせ、**スタート**を押す。

**3** 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

- 1～4人分まで自動でできます。材料は人数分に応じて減らします。例えば2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。
- 46～49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。
  詳しくは49ページ参照。

## かぼちゃの煮物

約13分

**材料　(4人分)**

| | | |
|---|---|---|
| | かぼちゃ | 600g |
| | 水 | 大さじ3 |
| A | 砂糖、みりん、酒 | 各大さじ2 |
| A | しょうゆ | 大さじ1 |

※4人分以外のときは、作る人数分に合わせてかぼちゃを準備しますが、3人分のときはAと水は4人分と同じ分量にし、1～2人分のときはAは半量、水は大さじ2にします。

**1** かぼちゃは3～4㎝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と水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13分

## なすとししとうの煮物

約11分

**材料　(4人分)**

| | | |
|---|---|---|
| | なす | 4本(400g) |
| | ししとう | 16本 |
| A | しょうゆ、みりん | 各大さじ2 |
| A | サラダ油 | 大さじ1 |
| | かつお節 | 適量 |

**1** なすは長さを半分に切って縦に８等分し、水につけてアクを抜く。
ししとうは縦に1本切り込みを入れる。

**2** 耐熱容器に**1**を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、加熱する。

**3** 加熱後、かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。
■手動でするときは…レンジ600Wで約11分

## 大根とベーコンの煮物

約15分

材料　(4人分)
大根(厚さ1cmのいちょう切り)……600g
ベーコン(2cm幅に切る)……4枚
水……大さじ2
めんつゆ(ストレート)……120mL

**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15分

## さつまいもの甘辛煮

約10分

材料　(4人分)
さつまいも(厚さ1.5cmの輪切り)……小2本(400g)
水……100mL
砂糖……大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん……各大さじ1
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10分

## じゃがいもときのこの煮物

約15分

材料　(4人分)
しめじ・まいたけ(小房に分ける)……合わせて300g
じゃがいも(小さめの乱切り)……2個(300g)
玉ねぎ(くし切り)……1/2個(100g)
しょうゆ……大さじ2
砂糖……大さじ2
酒……大さじ2
だし汁……100mL

**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15分

## 即席ラタトゥイユ

約12分

材料　(4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600g
にんにく(みじん切り)……小さじ1
白ワイン……大さじ2
トマトケチャップ……大さじ2
塩……小さじ1/2
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12分

## 切り干し大根のトマト煮

約14分

材料　(4人分)
切り干し大根……40g
トマトジュース(無塩)……400mL
水……200mL
粗びきソーセージ……8本
A
コンソメ(顆粒)……小さじ2
砂糖……小さじ2
塩……少々

**1** 切り干し大根は洗って食べやすい長さに切り、トマトジュースと水に約30分つけておく。
粗びきソーセージは1cm長さに切る。

**2** 耐熱容器に**1**とA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14分

## 白菜と塩昆布の重ね煮

約14分

材料　(4人分)
白菜……400g
豚バラ薄切り肉……250g
片栗粉……大さじ1
塩昆布……30g
水……大さじ5(75mL)

※4人分以外のときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、水は1人分は50mL、2人分以上は75mL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14分

## 白菜とツナのサッと煮

約11分

材料　(4人分)
白菜(ざく切り)……400g
ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす)……140g
しょうゆ、砂糖……各小さじ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11分

## 長いものとろろ昆布煮

約11分

材料　(4人分)
長いも(1cm厚さの半月切り)……400g
しめじ(小房に分ける)……1パック(100g)
とろろ昆布……10g
みりん……大さじ2
しょうゆ……小さじ4
水……100mL

**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11分

### 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

・46～49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。半量や倍量にして、1～4人分まで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、**11 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3～4㎝角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1㎝以下に切ります。
- めんつゆ以外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。

## ホワイトソース

手動 レンジ　付属品 入れません

材料（2カップ分）
薄力粉、バター…各30g
牛乳……2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1分**に合わせ**スタート**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6分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
途中、残り時間が**約4分30秒**と**約2分30秒**のときに取り出して混ぜ、**スタート**を押して加熱する。
※加熱途中で取り出す場合は、**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。

# マカロニグラタン

約20分　自動メニュー 15 グラタン　付属品 下段

材料　(4人分)
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)‥80g
A
えび(殻をむいて背ワタを取る)‥‥‥‥‥‥200g
玉ねぎ(薄切り)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1/2個(100g)
マッシュルーム(スライス・缶詰)‥‥‥‥‥50g
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
ピザ用チーズ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
ホワイトソース(49ページ参照)

**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4分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

**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4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

**3** 角皿に**2**を並べ、下段に入れる。**グラタン**のメニュー番号15に合わせ、**スタート**を押す。
■手動でするときは…オーブン250℃予熱なしで約20分

## グラタンのポイント

- 1度に加熱できる分量は4人分(4皿)です。(大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、**(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**3**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。

# から揚げ

自動メニュー 30 スチーム予湿　付属品 スチームカップを庫内右奥に　→　約16分　自動メニュー 20 から揚げ　付属品 上段　スチームカップを庫内右奥に

材料　(4人分)
鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2枚(500g)
から揚げ粉(市販のもの)‥‥‥‥‥‥‥‥適量
クッキングシート

**1** 鶏肉は、1枚をそれぞれ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、皮を上にして角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。

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

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

■手動でするときは…レンジ600Wで約2分

**4** スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**2**を上段に入れる。**から揚げ**のメニュー番号20に合わせ、**スタート**を押す。
■手動でするときは…オーブン230℃予熱なしで約16分

# ひと口とんかつ

約14分 | 自動メニュー 21 ひと口とんかつ | 付属品 下段

材料　(4人分)
豚ヒレ肉 ……320g
塩、こしょう ……各少々
薄力粉、溶き卵 ……各適量
こんがりパン粉(下記参照)

**1** 豚肉は厚さ7～8㎜に切って、両面に塩、こしょうをふる。

**2** **1**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、下段に入れる。
※フライは、白いパン粉のままでは焼き色がつかないため、こんがりパン粉を使います。

**3** **ひと口とんかつ**のメニュー番号21に合わせ、**スタート**を押す。
■手動でするときは…オーブン250℃予熱なしで約14分

# えびフライ

約12分 | 自動メニュー 22 えびフライ | 付属品 下段

材料　(4人分)
えび ……大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒 ……各少々
薄力粉、溶き卵 ……各適量
こんがりパン粉(下記参照)

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

**2** **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、下段に入れる。
※フライは、白いパン粉のままでは焼き色がつかないため、こんがりパン粉を使います。

**3** **えびフライ**のメニュー番号22に合わせ、**スタート**を押す。
■手動でするときは…オーブン250℃で予熱なしで約12分

### いわしのフライ

えびフライの**1**の代わりに、いわし8尾(1尾60g)の頭、内臓を取り、手開きにして中骨、背骨を取ってから塩、こしょうをまぶします。

## こんがりパン粉の作りかた

材料(4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

※色が付き始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
※こんがりパン粉は、冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

● **レンジで作る場合**
耐熱容器(直径15㎝位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ600W**で**約2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

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

# ハンバーグ

約22分 | 自動メニュー 16 ハンバーグ | 付属品 下段

材料　(4人分)
- 玉ねぎ(みじん切り)……小1個(150g)
- バター……15g
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ2/3
- A 溶き卵……M1/2個分
- A 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2分40秒**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、汁気をきって冷ます。

**2** パン粉は牛乳で湿らせておく。

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

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

**5** 角皿にアルミホイルを敷き、**4**をのせる。

**6** **5**を下段に入れる。**ハンバーグ**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…オーブン250℃予熱なしで約22分

# 鶏の照り焼き

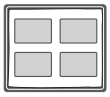
自動メニュー 30 スチーム予湿 | 付属品 スチームカップを庫内右奥に → 約16分 | 自動メニュー 18 鶏の照り焼き | 付属品 上段 スチームカップを庫内右奥に

材料　(4人分)
- 鶏もも肉……2枚(500g)
- A しょうゆ……大さじ2
- A みりん……大さじ1
- A 酒……小さじ2
- A 砂糖……小さじ1
- アルミホイル

**1** 鶏肉は1枚を2等分にし、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図のように中央に並べる。



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

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

■手動でするときは…レンジ600Wで約2分

**5** スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**3**を上段に入れる。**鶏の照り焼き**のメニュー番号18に合わせ、**スタート**を押す。
※たれのつき方、脂肪分の差によって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■手動でするときは…オーブン230℃予熱なしで約16分

## 塩ざけ・塩さば

自動メニュー 30 スチーム予湿 | 付属品 スチームカップを庫内右奥に → 約15分 | 自動メニュー 19 塩ざけ・塩さば | 付属品 上段 スチームカップを庫内右奥に

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

**1** 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚の皮を下にして中央に寄せて並べる。

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

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

■手動でするときは…レンジ600Wで約2分

**3** スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**1**を上段に入れる。
**塩ざけ・塩さば**のメニュー番号19に合わせ、**スタート**を押す。
途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、ミトンなどを使って角皿を取り出して魚を裏返し、再び上段に入れ、**スタート**を押す。

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

■手動でするときは…
グリルで14～16分。残り時間が6～7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。

## 焼きいも

自動メニュー 30 スチーム予湿 | 付属品 スチームカップを庫内右奥に → 約45分 | 自動メニュー 24 焼きいも | 付属品 上段 スチームカップを庫内右奥に

材料
さつまいも ……4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、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

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

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

■手動でするときは…レンジ600Wで約2分

**3** スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**1**を上段に入れる。**焼きいも**のメニュー番号24に合わせ、**スタート**を押す。

■手動でするときは…オーブン230℃予熱なしで約45分

### 焼きいも　バリエーション

**ベイクドポテト**　洗って水気を切ったじゃがいも4個(600g)を、焼きいもと同じようにして加熱する。

**焼きなす**　洗って水気をふき、竹串で数か所穴を開けたなす4本(1本100g)を、焼きいもと同じようにして加熱する。
**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりの弱◀**に合わせる。

※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。
※いもやなすの種類によって、加熱中アクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱しましょう。

# 蒸し鶏のオーロラソースあえ

約8分

| 自動メニュー | 付属品 |
|---|---|
| 12 蒸し鶏 | スチームカップを庫内右奥に |

材料　(2人分)
ささ身(筋を取って半分に切る)……150g
塩……小さじ1/4
酒……大さじ1 1/2
A（マヨネーズ……大さじ1
　ケチャップ……大さじ1）

1 ささ身に塩をふり、耐熱容器（下記ポイント参照）に並べ、酒をふる。

2 スチームカップに水30mL(大さじ2)を入れ、庫内右奥の**「スチームカップポジション」**の絵柄に合わせて置く。
**蒸し鶏**のメニュー番号12に合わせ、**スタート**を押す。
(角皿、食品は入れません)

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

3 予湿が完了すれば（途中、ピッピッピッ…という報知音が鳴ります）、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**1**の容器をラップをせずに庫内中央に置き、**スタート**を押す。

4 加熱後、蒸し鶏を適当な大きさにさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、Aとあえる。

# あさりの酒蒸し

約8分

材料　(2人分)
あさり……200g
酒……大さじ2
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）

1 あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。

2 耐熱容器（下記ポイント参照）にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。

3 蒸し鶏のオーロラソースあえ(上記)の**2**～**3**と同様に加熱する。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。

# 鶏のしょうが蒸し

約9分

材料　(2人分)
鶏もも肉……1枚(200g)
白ねぎの青い部分……10cm
しょうが……1/2かけ
A（しょうゆ……大さじ1
　砂糖……大さじ 1/2
　酒……小さじ1）

1 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、半分に切る。

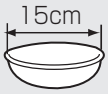
2 耐熱容器（下記ポイント参照）に鶏肉を皮を上にして入れ、白ねぎ、たたいたしょうがをのせ、合わせた A を全体にかける。

3 蒸し鶏のオーロラソースあえ（上記）の**2**～**3**と同様に加熱する。
**スタート**を押して30秒以内に**仕上がり**の▶**強**に合わせる。

4 加熱後、鶏肉を一度蒸し汁にからめ、そのまま粗熱が取れるまでおき、味をなじませる。

## 蒸し鶏のポイント

- 直径約15cmの底の平らな耐熱容器を使用してください。
- 途中、報知音が鳴ればすぐ庫内に食品を入れます。
- 調理中に食材がはじける音がする場合があります。
- 微妙な火加減をコントロールしているため、手動加熱では加熱できません。



# 茶わん蒸し

約33分 | 自動メニュー 23 茶わん蒸し | 付属品 下段

**材料　(4個分)**

干ししいたけ(水でもどす)‥‥2枚
A
- 干ししいたけのもどし汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- しょうゆ ‥‥‥大さじ1
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥大さじ1

ささ身‥‥‥‥‥‥‥100g
酒、薄口しょうゆ‥‥各少々
えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥4尾
かまぼこ ‥‥‥‥‥‥4切れ
ぎんなん(缶詰) ‥‥‥‥8粒
卵液
- 卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥M2個
- だし汁 ‥‥‥‥2カップ
- 塩 ‥‥‥‥‥‥小さじ1/3
- 薄口しょうゆ‥‥小さじ1
- みりん ‥‥‥‥小さじ2

みつ葉‥‥‥‥‥‥‥‥適量

**1** 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ600W**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。

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

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

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

**5** **4**を下段に入れる。
**茶わん蒸し**のメニュー番号23に合わせ、**スタート**を押す。

■手動でするときは…
オーブン200℃予熱なしで約28分加熱後、庫内で5分蒸らす。

加熱後、取り出してみつ葉を散らす。

## 茶わん蒸し　バリエーション

### 洋風茶わん蒸し

**材料　(4個分)**

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
マッシュルーム(スライス・缶詰)　‥‥‥‥‥30g
ベーコン(1cm幅に切る)‥‥‥‥‥2枚
卵液
- 卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M2個
- ブイヨン‥‥‥‥‥‥‥300mL
  (固形ブイヨンの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)
- 牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥100mL
- 白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥‥各適量

アルミホイル

**1** 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。

**2** 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

**3** 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に**1**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをし、角皿の中央寄りに並べる。

**フタの作りかた**
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、**折り目から1cm外**をはさみで切る。
1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。
アルミホイルのフタをすると、固まりにくいことがあります。

**4** **茶わん蒸し**(上記)の**5**と同じようにする。

## 茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。
  はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4です。
- 卵液の温度は15～25℃にします。
  温度が高いとスが立ったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。
  具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。

## 3品献立セット

自動メニュー 30 スチーム予湿 ／ 付属品 スチームカップを庫内右奥に ➡ 約22分 ／ 自動メニュー 17 3品献立セット ／ 付属品 上段 スチームカップを庫内右奥に

好みの主菜1品と副菜2品を
組み合わせて、同時に加熱できます。

副菜　主菜　副菜

**手順**

**1** 角皿に主菜１品と副菜２品の材料を並べる。

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

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

■手動でするときは…レンジ600Wで約2分

**3** スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに**1**を上段に入れる。
**3品献立セット**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…**オーブン210℃**予熱なしで約22分

## 主菜 さけのホイル焼き

**材料　(2人分)**

生ざけ……2切れ(160g)
塩……適量
こしょう……適量
じゃがいも…1/2個(75g)
(厚さ3mmの薄切り)

A
スイートコーン……40g
(缶詰・粒状)
タルタルソース……20g
生クリーム……大さじ1

アルミホイル

**1** 生ざけは塩、こしょうをする。

**2** アルミホイルを2枚広げて薄くサラダ油(分量外)をぬり、じゃがいもを2等分して敷き、その上にさけをのせる。
混ぜ合わせたA(コーンの汁気はきる)を2等分してさけの上にかけてそれぞれ包み、角皿に並べる。

## 主菜 手羽元の香り焼き

**材料　(2人分)**

鶏手羽元……6本(360g)

A
しょうゆ……大さじ3
砂糖……大さじ1 1/2
酒……大さじ1

A
ごま油……大さじ1/2
豆板醤(とうばんじゃん)……小さじ1

アルミホイル

**1** ビニール袋にAとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

**2** 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、汁気をきった**1**を並べる。

## 主菜 豚肉のしそ巻き

**材料　(2人分)**

豚もも薄切り肉……300g
練りからし……適量
青じそ(大葉)……12枚

A
みそ……大さじ1 1/2
砂糖……大さじ1 1/2
しょうゆ……大さじ1

アルミホイル

**1** 豚肉を6等分して広げ、練りからしを薄くぬる。
青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
※脂身は焦げやすいので内側に折り込んでから巻くとよいでしょう。

**2** 大きめの皿にAを入れて混ぜ合わせ、**1**をからませて約10分おく。

**3** 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
※焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

副菜

## ポテトチーズ焼き

材料　(2人分)
- A
  - じゃがいも・・・・大1個 (厚さ1～2mmの半月切り)
  - ハム(いちょう切り)・2枚
- 塩、こしょう・・・・・各少々
- ピザ用チーズ・・・・・・30g
- クッキングシート

**1** 角皿にクッキングシートを敷き、Aを2等分して広げて並べる。

**2** **1**に塩、こしょうをふって、ピザ用チーズを等分にのせる。

副菜

## 厚揚げの梅肉焼き

材料　(2人分)
- 厚揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
- 梅干し(種を取って刻む)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個
- 青ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- アルミホイル

**1** 厚揚げは厚みを半分に切る。

**2** **1**の切った面に梅干しをぬり、青ねぎを散らし、マヨネーズを絞る。

**3** 角皿にアルミホイルを敷き、**2**を並べる。

副菜

## ピーマンのファルシー

材料　(2人分)
- ピーマン・・・・・・・・・・・3個
- A
  - ツナ・・・・・・・・・・・60g (缶詰・汁気をきる)
  - パン粉・・・・・・大さじ3
- A
  - 溶き卵・・・・・・・・1個分
  - 塩、こしょう・・各少々
- アルミホイル

**1** ピーマンは縦半分に切り、混ぜ合わせたAを詰める。

**2** 角皿にアルミホイルを敷き、**1**を並べる。

副菜

## きのこの白あえ

材料　(2人分)
- A
  - 生しいたけ(細切り)・・・・40g
  - しめじ(小房に分ける)・・・・40g
  - えのきだけ(半分に切る)・・40g
- B
  - 酒・・・・・・・・・・・小さじ2 1/2
  - みりん・・・・・・・小さじ2 1/2
  - 塩・・・・・・・・・・・少々
- もめん豆腐・・・・・1/3丁
- C
  - すりごま・・・・10g
  - 砂糖・・・・・大さじ1
  - 塩・・・・・・・・・・・適量
- アルミホイル

**1** 豆腐は重石などをして水気をきる。

**2** アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、Aをのせ、Bをかけて包む。

**3** 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。**1**の豆腐を裏ごし、きのことCを加えて混ぜ合わせる。※お好みで三つ葉(適量)を合わせてもよいでしょう。

副菜

## パプリカサラダ

材料　(2人分)
- A
  - パプリカ(7～8mm幅に切る)・・・・・・・・1/2個(80g)
  - エリンギ(1本を8等分に切る)・・・・1パック(100g)
- ドレッシング(市販)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- アルミホイル

**1** Aをアルミホイルで包み、角皿にのせる。

**2** 加熱後、ドレッシングをかける。

副菜

## 焼きなすサラダ

材料　(2人分)
- なす・・・・・・・1本(100g) (縦半分に切る)
- アルミホイル
- A
  - 青じそ(細切り)・・・・5枚
  - トマト・・・・1個(150g) (1.5cm角切り)
  - ポン酢しょうゆ・・大さじ1 1/2

**1** 角皿にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、なすの断面を下にして並べる。

**2** 加熱後、なすの皮をむいて1.5cm 角に切ってボールに入れ、Aを加えてあえる。

# 型抜きクッキー

約14分（予熱時間は含みません）

自動メニュー 25 クッキー

付属品 上段

材料　(約35個分)

| | |
|---|---|
| バター(柔らかくしたもの)……60g | 溶き卵 ……M1/2個分 |
| 砂糖 ……50g | バニラエッセンス ……少々 |
| | 薄力粉 ……130g |

**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、サックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

**4** ラップに包み、四角にして冷蔵室で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、のばしては抜くことを繰り返します。抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

**8** 予熱する。（角皿・食品は入れません）
**クッキー**のメニュー番号25に合わせ、**スタート**を押す。

**9** 予熱が完了すれば、**7**を上段に入れ**スタート**を押す。
■手動でするときは…オーブン170℃で予熱後約14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、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

**●生地は間隔をあけて並べて**
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

**●生地の大きさ・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大きさや厚みが違うと、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。12ページ　また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

**●この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。オーブ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30分

| 自動メニュー | 付属品 |
|---|---|
| 26 スポンジケーキ | 下段 |

（予熱時間は含みません）

**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

ホイップクリーム
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖 ……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー ……各少々

仕上げ用フルーツ
(いちごなど) ……適量

クッキングシート

**1** 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。

**2** 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

**3** 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**

**4** **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

**5** **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが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26に合わせ、**スタート**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**を押す。
■手動でするときは…オーブン160℃で予熱後、約30分（15cmは約23分、21cm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**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

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

## スポンジケーキのポイント

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。（分量は右記の表を参照して下さい）
- 直径15cm、21cm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26で**スタート**を押して30秒以内に直径15cmは**弱**◀、直径21cmは▶**強**に合わせます。

| 材料＼丸型の直径 | 15cm | 21cm |
|---|---|---|
| 薄力粉 | 60g | 120g |
| 卵 | M2個 | M4個 |
| 砂糖 | 60g | 120g |
| バター | 10g | 20g |
| 牛乳 | 小さじ2 | 小さじ4 |

# ロールケーキ

手動 オーブン　付属品 上段

**材料　（1本分）**

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ……80g
- 卵 ……M4個
- 砂糖 ……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳 ……大さじ1 1/2

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 ……適量
クッキングシート

**ロールケーキ バリエーション** 材料を変えて「ロールケーキ」と同じ要領で加熱します。

| | |
|---|---|
| ココアロール | 薄力粉を70gにし、ココア15gを合わせてふるう。 |
| 抹茶ロール | 薄力粉を70gにし、抹茶小さじ2を合わせてふるう。 |

**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敷く。

**2** **スポンジケーキ**(59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ックリと混ぜ、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）
**オーブン/グリル**を2回押し、**オーブン（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**を上段に入れる。**19～21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、焦げることがあります。

加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、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(59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、固い所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

# なめらかプリン

約40分（予熱時間は含みません）　自動メニュー 27 なめらかプリン　付属品 下段

※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。

**材料　（底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分）**

A（牛乳 ……300mL　砂糖 ……70g）
生クリーム‥‥150mL
卵黄 ……M5個
バニラエッセンス……少々
アルミホイル
キッチンペーパー

※牛乳を豆乳に代えてもできます。

**1** 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ600W**で**約2分50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

**2** **1**に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

**3** **2**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。(55ページ **洋風茶わん蒸し**を参照)

**4** 予熱する。（角皿・食品は入れません）
**なめらかプリン**のメニュー番号**27**に合わせ、**スタート**を押す。

**5** 角皿の内側にキッチンペーパーを2重になるように敷きつめ、**3**を間隔を開けて並べる。

**6** 予熱が完了すれば、**5**を下段に入れ、角皿に熱湯100mLを注ぎ、**スタート**を押す。(やけどに注意してください)

**7** 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

■手動でするときは…オーブン160℃で予熱後、約35分加熱後、庫内で約5分蒸らす。

# ロールパン

約15分

| 自動メニュー | 付属品 |
|---|---|
| 28 ロールパン | 下段 |

（予熱時間は含みません）

**材料　(9個分)**

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

ドリュール
- 溶き卵・・・・・・M1/4個分
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・・少々

**1** 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、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
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

**3** 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

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

**5** 角皿を下段に入れ、**4**をのせる。**オーブン/グリル**を1回押し、**オーブン**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倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。
穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

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

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

**8** 角皿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。**オーブン/グリル**を1回押して**オーブン**の**40℃発酵**で**30〜40分**に合わせ、**スタート**を押して2次発酵をする。
途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

**11** 2次発酵後、パンの表面にドリュールをぬる。

**12** 予熱する。(角皿・食品は入れません)
**ロールパン**のメニュー番号**28**に合わせ、**スタート**を押す。

**13** 予熱が完了すれば、**11**を下段に入れ、**スタート**を押す。

■手動でするときは…
オーブン190℃で予熱後、約15分

## ピザ

手動 オーブン　付属品 下段

**材料　(直径24cmのピザ1枚分)**

ピザ生地
- 強力粉 ……80g
- 薄力粉 ……40g
- 砂糖 ……小さじ2/3
- 塩 ……小さじ1/3
- ドライイースト ……小さじ1/2(1.5g)
- 水 ……70mL
- サラダ油 ……大さじ1/2

トッピング
- ピザソース(市販のもの) ……適量
- サラミソーセージ(薄切り) ……15枚
- 玉ねぎ(薄切り) ……1/4個(50g)
- ピーマン(薄切り)……1個
- マッシュルーム (スライス・缶詰)…40g
- ピザ用チーズ……100g

クッキングシート

**1** 材料表の材料で**ロールパン**(61ページ)の**1**～**7**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに10分休ませる。(ベンチタイム)

**2** 生地を直径24cmの円形にのばし、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。
※クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたりすると焦げることがあります。

**3** 予熱する。(角皿・食品は入れません)
**オーブン/グリル**を2回押して、**オーブン (予熱あり)** の**250℃**に合わせ、**スタート**を押す。

**4** **2**の生地にピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント
サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

**5** 予熱が完了すれば、**4**を下段に入れる。
**13～14分**に合わせ、**スタート**を押す。

## ピザ(市販品)

自動メニュー 29 ピザ(市販品)　付属品 下段

**1** 角皿にピザをのせ、下段に入れて、**ピザ (市販品)** のメニュー番号29に合わせ、**スタート**を押す。
ただし、直径15cmの冷凍ピザは、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がり**の**弱◀**に合わせる。

| 材料(市販のピザ1枚) | | 自動加熱 | 仕上がり調節 | 目安時間 | 手動でするときは | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 冷蔵ピザ | 直径15cm | ピザ（市販品）のメニュー番号29に合わせる。 | 弱◀ | 約12分 | オーブン 210℃ 予熱なし | 11～13分 |
| | 直径22cm | | — | 約14分 | | 13～15分 |
| 冷凍ピザ | 直径15cm | | | | | |

※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。

# 手動加熱表 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、はじけてやけどのおそれあり。
- **(飲み物や汁物など)** 加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれあり。
- **(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 |
|---|---|---|---|---|
| 煮物 | 常温・冷蔵 | — | 200g | 約1分20秒 |
| 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。 | | | | |
| カレー・シチュー | 常温・冷蔵 | ○ | 1人分(200g) | 約1分30秒 |
| | 冷凍 | | | 約5分 |
| 汁物(みそ汁) | 常温・冷蔵 | ○ | 1杯(150mL) | 約1分30秒 |
| ごはん | 常温・冷蔵 | — | 1杯(150g) | 約1分10秒 |
| | 冷凍 | ○ | | 約2分20秒 |
| 焼きそば・スパゲティ | 常温・冷蔵 | — | 1皿(200g) | 約1分10秒 |
| ハンバーグ | 常温・冷蔵 | — | 2個(180g) | 約1分20秒 |
| | 冷凍 | ○ | | 約4分10秒 |
| 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 | — | 5個(70g) | 約1分 |
| | 冷凍 | ○ | 12個(160g) | 約3分30秒 |
| ピラフ・焼きめし | 常温・冷蔵 | — | 1人分(250g) | 約1分40秒 |
| | 冷凍 | ○ | | 約4分30秒 |

| メニュー | | ラップ | 分量 | 目安時間 |
|---|---|---|---|---|
| 中華まん | 常温・冷蔵 | ○ | 1個 (70~80g) | 約40秒 |
| | 冷凍 | | | 約1分 |
| 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。 | | | | |
| まんじゅう | 常温・冷蔵 | — | 1個 (50~100g) | 10~20秒 |
| | 冷凍 | | | 30~40秒 |
| 茶わん蒸し | 常温・冷蔵 | — | 1個(150g) | 4~5分 |
| 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。** | | | | |
| コンビニ弁当 | 常温・冷蔵 | — | 1人分(400g) | 約2分 |
| 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。 | | | | |
| ミックスベジタブル | 冷凍 | ○ | 100g | 約3分20秒 |
| 里いも・かぼちゃ | 冷凍 | ○ | 400g | 約8分 |
| 牛乳 | 冷蔵 | — | 1杯(200mL) | 約1分30秒 |
| 酒 | 常温 | — | 1杯(180mL) | 約1分 |

## トースト

グリル で加熱します。
角皿に並べ上段に入れます。ラップはしません。

| 種類 | 分量 | 目安時間 |
|---|---|---|
| 食パン (常温・6枚切り) | 1枚 | 5分30秒~6分30秒 (途中、4分~4分30秒で裏返す) |
| | 2枚 | 6分30秒~7分30秒 (途中、4分30秒~5分で裏返す) |

## 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、もちを並べて下段に入れます。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） | 9~10分 |
| コツ 焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼きあがりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子を見ながら加熱してください。手作りのもちは、様子を見ながら焼いてください。 | | |

■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、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？」(35, 36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（38ページ）

**Webもご活用ください。**

● シャープ　お問い合わせ　オーブン　検索

**https://jp.sharp/support/oven/**

◆ **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-WF232シリーズ
TINSJA516WRRZ 21F－ ②