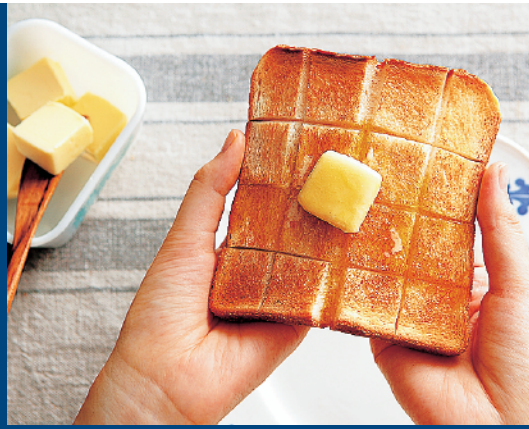
SHARP

HEALSIO

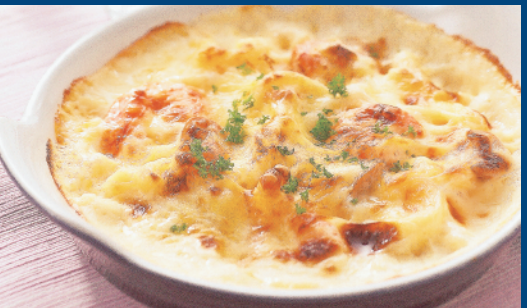
ヘルシオ グリエレンジ

AX-SH2R メニュー集





水のチカラで作りたてのおいしさを







過熱水蒸気加熱

3つの過熱水蒸気パワー (弱) (中) (強) が選べます。

(弱) ふっくら

パンをふっくら
あたためたいときに

＜メニュー例＞

- ロールパン
- フランスパン
- クロワッサン
- デニッシュ
- お惣菜パン など





(中) サックリ

お惣菜をサックリあたためたり、
モーニングセットや
ノンフライ調理をしたいときに

＜メニュー例＞

- 天ぷら
- コロッケ
- から揚げ
- モーニングセット
- ノンフライ調理 など





(強) こんがり

食パンやピザなどを
こんがり焼きたいときに

＜メニュー例＞

- トースト
- ピザ(市販品)
- もち
- グラタン など





レンジ加熱

オート、500W、600W、解凍が選べます。

オート

ごはんやおかずのあたためを
自動でするときに

500W、600W

ご自分でレンジ出力・時間を
合わせるときに

解凍

肉や魚の生ものの
解凍をするときに

基本的な使い方や注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

Contents

P4-P5 <パンを焼く>

トースト
ベーグル
マフィン
ハムチーズトースト
ガーリックトースト
明太子トースト
バナナトースト
キャベツトースト
目玉焼きトースト
ピザトースト
ピザ(市販品)

P6-P7 <パンをあたためる>

クロワッサン
フランスパン
ベーグル
ロールパン
お惣菜パン
お惣菜パン(フランスパン生地)
ハンバーガー
スコーン
デニッシュ

P8-P9 <お惣菜をあたためる>

天ぷら
から揚げ
とんかつ
うなぎのかば焼き
加熱早見表

P10-P13 <モーニングセット>

トースト&目玉焼き&焼き野菜
トースト&にんじんラペ&カラフルピーマンのファルシー
マフィンバーガー
マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風
リンゴトースト

・・おかず・・

アスパラベーコン
市販の加工済食品
たこのオイル焼き
にんじんラペ
焼きリンゴ
ホットドッグ

P14-P15 <ノンフライ調理>

鶏のから揚げ
春巻き
フライドポテト

P16-P18 <焼き物調理>

マカロニグラタン
ホワイトソース
鶏のピザソース焼き
さけの香草パン粉焼き
焼き野菜
焼きおにぎり
もち
焼きいも

P19-P21 <お菓子を焼く>

カップケーキ
型抜きクッキー
スコーン

P22-P23 <レンジ加熱 早見表>

<メニュー集の記載について>

※記載の加熱時間は目安です。様子を見ながら加熱してください。
※掲載のお料理写真は盛りつけ例です。
　食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。
※付属品は、このメニュー集では下記の様に表現しています。
　・セラミックトレイは「トレイ」
　・ホーロー焼き網は「焼き網」

過熱水蒸気メニュー

パンを焼く

(強)　焼き網

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。



トースト

○時間：約4分
○4～8枚切りの食パン
1～2枚



ベーグル

○時間：4～4.5分
○1～2個
○横半分に切る
※切らずに焼く場合は、(中)で焼いてください。



マフィン

○時間：約4分
○1～2枚
○横半分に切る



ハムチーズトースト

○時間：約4分
○1～2組
○パンにハムとチーズをはさむ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (強) 焼き網 または トレイ

パンに具をのせて焼くといろんな味が楽しめます♪



ガーリックトースト・明太子トースト

○時間：4〜4.5分
○ガーリックバターや明太マヨネーズをぬる



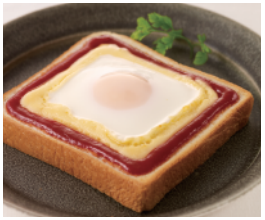
バナナトースト

○時間：約4.5分
○1〜2枚
○好みのジャムをぬり、薄切りにしたバナナを並べてレーズン、アーモンドスライスを散らす



キャベツトースト

○時間：4.5〜5分
○1〜2枚
○せん切りキャベツ40gに卵1個（パン2枚分の目安量）を混ぜて、塩、こしょうで味付けしてのせる



目玉焼きトースト

○時間：6〜7分
○1〜2枚
○トレイにパンをのせ、ケチャップとマヨネーズを絞り、中央にくぼみを作って卵を割り入れる
※卵の大きさや加熱前の温度により仕上がりが異なります。

ピザトースト

○時間：4.5〜5分
○1〜2枚
○ピザソースをぬり、好みの具（薄切り玉ねぎ、細切りピーマンなど）、ピザ用チーズをのせる

ピザ（市販品）

○時間：7〜8分
※食品メーカーやサイズ、保存温度などにより、仕上がりが異なることがあります。
様子を見ながら加熱をしてください。



「パンを焼く」のコツとポイント

- パンの種類、大きさ、厚み、季節などにより焼け方が異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 糖分の多いパン（レーズンパンやデニッシュ生地のパンなど）をトーストするときは、3分30秒を目安に様子を見ながら焼いてください。
- 冷凍したパンを解凍せずに焼くこともできます。焼き時間を約30秒長く設定し、様子を見ながら焼いてください。
- 具をのせたパンや市販のピザなど、チーズなどが溶け落ちそうなものは、トレイにのせてください。
- トレイにアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが簡単です。
- おかずも一緒に焼くときは、**モーニングセット**参照（10 〜 13 ページ）。

過熱水蒸気メニュー

パンをあたためる

(弱)　焼き網

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。



クロワッサン

○時間：4.5～5分
　冷凍したもの
　6～6.5分
○2～4個

フランスパン

○時間：4～4.5分
　冷凍したもの
　約4.5分
○2～4切れ
　（3～4cm厚さに
　切ったもの）





ベーグル

○時間：5～6分
　冷凍したもの
　7～8分
○1～2個

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (弱) 焼き網

ロールパン
○時間：4～4.5分
冷凍したもの 5～6分
○2～4個



お惣菜パン
○時間：4.5～6分
冷凍したもの 約9分
○1～2個



お惣菜パン（フランスパン生地）
○時間：4～4.5分
冷凍したもの 約6分
○1～2個





ハンバーガー
○時間：8～9分
○1～2個



スコーン
○時間：約6分　冷凍したもの 約10分
○1～2個



デニッシュ
○時間：5～6分　冷凍したもの 6～7分
○1～2個



「パンをあたためる」のコツとポイント

- 冷凍したパンを解凍せずにあたためることもできます。（**冷凍したもの**の時間参照）
  ただし、お惣菜パンは、パンの形状や具の種類により、記載の時間ではあたたまりにくいものもあります。
- パンの高さは6cm位までが適しています。
- チーズが溶け落ちそうなものや、油分が落ちそうなものは、トレイにのせてください。
- トレイにアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが簡単です。
- チョコレート、アイシングなどでコーティングされたものは、溶けるのでできません。



過熱水蒸気メニュー

お惣菜をあたためる

トレイ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

買ってきた揚げ物やお惣菜をできたてのようにあたためます



Tempura

天ぷら (中)

○時間：7～8分
○えび天4尾など



から揚げ (中)

○時間：6～7分
※冷凍品の場合は (強) で約12分
○3～6個（1個20～30g）

Fried chicken



とんかつ (中)

○時間：9～10分
○1～2枚（1枚130～160g）

Pork cutlet



うなぎのかば焼き (中)

○時間：6～7分
○100～200g
○皮を上にして並べる

Grilled eel

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ

<加熱早見表>

【常温・冷蔵品をあたためる】

メニュー名	分量	加熱時間の目安	過熱水蒸気パワー
骨付きフライドチキン	1〜2個(1個100〜120g)	9〜10分	
かき揚げ	1〜2個	6〜7分	
コロッケ	2〜4個(1個70〜80g)	8〜9分	
春巻き	2〜4本(1本約50g)	6〜7分	(中)
焼きとり	3〜6本	6〜7分	
たこ焼き	8〜12個	6〜7分	
キッシュ	1〜2切れ(1個110〜130g)	9〜10分	

【冷凍品をあたためる】

メニュー名	分量	加熱時間の目安	過熱水蒸気パワー
フライドポテト	120〜130g	約15分	(強)
たこ焼き	6個(1個約30g)	約15分	
コロッケ	6個(1個約25g)	8〜9分	(中)
春巻き	6本(1枚約25g)	8〜9分	
焼きぎょうざ	5個(1個約20g)	8〜9分	
今川焼き たい焼き	2個(1個約80g)	12〜15分	(弱)
	※ 焼き網 を使います。(トレイは使いません)		

「お惣菜をあたためる」のコツとポイント

- ●食材は重ならないようトレイに並べます。
- ●えび天など細長いものは、トレイの溝に対して縦に並べます。
- ●揚げていないフライやとんかつなど、パン粉が白い状態の物はできません。
- ●加熱後、すぐにトレイから取り出します。
- ●トレイは汚れがこびりつかないよう、調理後、冷めてしまう前にミトンなどを使って取り出し、お手入れしてください。(お手入れについては、取扱説明書参照)
- ●食品の種類・形状・大きさ・加熱前の温度などにより異なりますので、様子を見ながらあたためてください。

過熱水蒸気メニュー

モーニングセット

(中) 約8分 トレイ

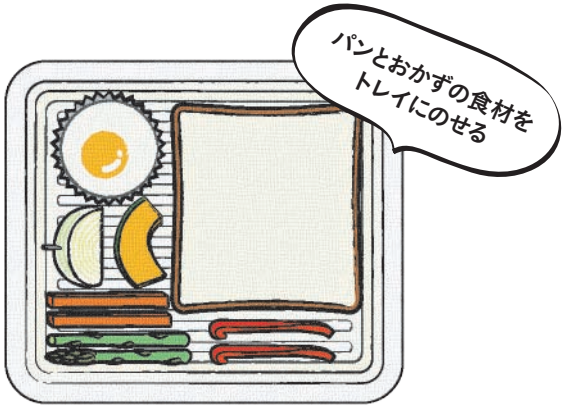
■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。



トースト&目玉焼き&焼き野菜

作り方

1. 野菜(パプリカ、にんじんなど約50g)は7〜8mm厚さに切る。
2. トレイにアルミカップをのせて卵を割り入れ、1の野菜とパンをのせる。



(加熱前のイメージ)

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (中) 約8分 トレイ

トースト＆にんじんラペ＆カラフルピーマンのファルシー



にんじんラペ

13ページ参照



カラフルピーマンのファルシー

汁気をきったツナ（缶詰）、パン粉、溶き卵、塩、こしょうを混ぜ合わせ、縦半分に切ったピーマンに詰める。

マフィンバーガー





焼き野菜

アルミホイルで作った型に
せん切りにしたキャベツ、にんじん、ピーマン、パプリカと、
小房に分けたブロッコリーをのせる。

ミニハンバーグ

アルミホイルを
敷いてのせる。

過熱水蒸気メニュー

モーニングセット

(中) 約8分 トレイ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味



ツナキャベツのカレーマヨ風味

アルミホイルで作った型にキャベツ、ツナ(缶詰)・カレー粉・マヨネーズを入れる。

目玉焼き

10ページ参照

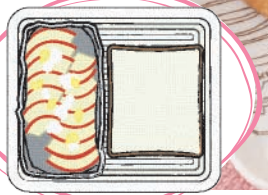


リンゴトースト



焼きリンゴ

13ページ参照



■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (中) 約8分 トレイ

モーニングセット おかず

好みのパンとおかずをいろいろ組み合わせて、モーニングセットのアレンジをお楽しみください♪



アスパラベーコン

3等分したアスパラを
ベーコンで巻いてつまようじでとめ、
アルミカップに入れる



市販の加工済食品

市販のソーセージ、
チキンナゲットなど



ひと口大に切ったゆでだこ
しいたけをアルミカップに入れ、
好みのハーブ、オリーブオイルをかける

たこのオイル焼き



にんじんラペ

アルミホイルで作った型に、
せん切りのにんじん、
レーズンを入れ、
塩、こしょうをする



焼きリンゴ

アルミホイルで作った型に、
薄切りリンゴを並べ
バターと砂糖をかける

「モーニングセット」のコツとポイント

- 好みのパンとおかずを組み合わせて焼きます。
- おかずの食材は、アルミカップやアルミホイルにのせるとよいでしょう。
- おかずだけを焼く場合は、7〜8分を目安に、様子を見ながら加熱します。
- パンだけを焼く場合は、**パンを焼く**参照(4〜5ページ)
- パンだけをあたためる場合は、**パンをあたためる**参照(6〜7ページ)

HOT DOGS

ホットドッグ

コッペパンとソーセージを焼いて
パンにはさめばホットドッグに♪

○時間:6〜7分

過熱水蒸気メニュー ::::: ノンフライ調理 ::::: ■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ



鶏のから揚げ

12〜15分 (中)

材料

鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・1枚(約250g)
から揚げ粉(市販のもの)・・・・ 適量

1. 鶏もも肉1枚(250g)を10等分に切る。
2. から揚げ粉をまぶし、余分な粉を払って、皮を下にしてアルミホイルを敷いたトレイに並べて焼く。

「ノンフライ調理」のコツとポイント

- ●食材はトレイに直接のせます。
- ●トレイは汚れがこびりつかないよう、調理後、冷めてしまう前にミトンなどを使って取り出し、お手入れしてください。
  (お手入れについては、取扱説明書参照)
- ●トレイの汚れが気になる場合は、アルミホイルを敷いてもよいでしょう。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ

春巻き

8〜9分 (中)



材料

- ツナ(缶詰)……1缶(140g)
- 好みの味付け(マヨネーズ、カレー粉など)……適量
- 春巻きの皮……4枚
- サラダ油……適量

1. 汁気をきったツナ(缶詰)にマヨネーズ、カレー粉など、好みで味付けし、春巻きの皮に包む。
2. 皮にハケで油をぬり、トレイに並べて焼く。

メモ
※市販の揚げる前のものに油をぬって焼くこともできます。
○時間:約10分　○春巻き4本(1本約50g)

フライドポテト

約20分 (中)



材料

- じゃがいも……1個(約150g)
- サラダ油……適量
- 塩……適量

1. くし切りまたは7〜8mm角の拍子木切りにしたじゃがいもに油をまぶし、トレイに並べて焼く。
   ※15分加熱後、そのまま5分延長します。
2. 加熱後、塩をふる。

マカロニグラタン



約15分　(強)

材料(2皿分)

A
- えび(殻、尾、背ワタを取る)……100g
- 玉ねぎ(薄切り)……50g
- マッシュルーム(スライス・缶詰)……25g
- 白ワイン……大さじ1
- バター……10g

ホワイトソース(下記参照)……1カップ分
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)……40g
塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……40g

1. 耐熱容器にAを入れ、ラップをしてトレイに置き、レンジ600Wで2分～2分30秒加熱する。加熱後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等分に入れる。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して焼く。

ホワイトソース　レンジ加熱で作ります(1カップ分)

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉15gとバター15gを入れ、ラップをせずにトレイに置き、レンジ600Wで約1分加熱する。加熱後、泡立器でよく混ぜ、牛乳1カップを少しずつ加えて溶きのばし、更にレンジ600Wで約3分加熱する。残り1分30秒を過ぎたら1～2度取り出してかき混ぜる。
2. 加熱後、軽くかき混ぜて、塩、こしょう各少々で味をととのえる。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ

鶏のピザソース焼き



12〜15分 (中)

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)……250g
塩、こしょう……各少々
ピザソース……適量
ピザ用チーズ……適量

1. 鶏むね肉は10等分のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
2. 1をアルミホイルを敷いたトレイに並べ、ピザソースをぬり、ピザ用チーズを散らして焼く。

「焼き物調理」のコツとポイント

- 特に記載のない限り、食材はトレイに直接のせます。
- トレイは汚れがこびりつかないよう、調理後、冷めてしまう前にミトンなどを使って取り出し、お手入れしてください。
  (お手入れについては、取扱説明書参照)
- トレイの汚れが気になる場合は、アルミホイルを敷いてもよいでしょう。

さけの香草パン粉焼き

約15分 (中)



材料(2人分)

生さけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2切れ(1切れ80g)

A
- パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- オリーブオイル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 粉チーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 乾燥バジル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 塩、あらびきこしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 各少々

1. Aを混ぜ合わせる。
2. トレイにさけを並べ、身の方に1をのせて焼く。

焼き野菜

(中)

○時間:8〜9分
○好みの野菜(パプリカ、にんじんなど7〜8mm厚さに切ったもの) 150g

焼きおにぎり

(中)

○時間:約15分
○おにぎり2〜4個(1個約75g)
○おにぎりに、好みでみそをぬったり、しょうゆをまぶす

もち

(強)

○時間:7〜8分
冷凍したもの 10〜12分
○もち2〜4個(1個約50g)

焼きいも

(強)

○時間:30〜40分
○さつまいも1〜2本(直径5cm以下のもの・皮に数か所穴を開ける)
※15分加熱ごとに、水タンクを取り出して水を入れ、加熱してください

カップケーキ



約15分 (弱)

材料(6個)

A
- 卵 ……M1個
- 砂糖 …… 25g
- サラダ油 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 25mL
- ホットケーキミックス …… 75g

アルミケース(8号) ……6枚

1. ボールにAを、材料表の順に入れ、加えるたびに泡立器でよく混ぜ、ダマが残らないようにする。
2. アルミケースに生地を等分に入れて焼き網に並べて焼く。

バリエーション

・チョコチップ
アルミケースに生地を入れたあと、チョコチップ適量を生地の上に散らす。

・紅茶
紅茶の葉適量を生地に加える。

型抜きクッキー



12〜15分 (弱)

材料(20個)

バター(柔らかくしたもの)……35g
砂糖……30g
溶き卵……大さじ1
バニラエッセンス……少々
薄力粉……70g

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、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

2. 1のねかせた生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
   ※1度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。

3. 焼き網にアルミホイルを敷き、2を並べて焼く。
   ※加熱後、好みで、アイシングをかけてもよいでしょう。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 焼き網

スコーン



約15分 (弱)

材料(9個分)

A［ホットケーキミックス……100g
　バター……25g］
牛乳……25mL
ビニール袋

1. ビニール袋にAを入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
2. 1に牛乳を加え、さらにもんでひとまとめにする。
3. 2をビニール袋のまま1.5cm厚さの正方形にのばし、ビニール袋を切り開く。
4. 3を9等分してアルミホイルを敷いた焼き網に並べて焼く。

バリエーション

・かぼちゃ
牛乳の代わりに、ゆでてつぶしたかぼちゃ50gを加える。

・枝豆
さやから出した枝豆適量を牛乳と一緒に加える。

レンジ加熱 早見表

【あたためる】 レンジ **オート** で加熱できます。仕上がりの調節がある場合は、スタート後30秒以内に、強めは右へ、弱めは左へ、つまみを回します。必ず耐熱性の皿や容器に入れて加熱します。

メニュー		ラップの有無	レンジ オート 分量 ※仕上がりの調節	コツとポイント	レンジ600Wで時間を合わせて加熱するとき 分量	 目安時間
ごはん	常温・冷蔵	—	1〜4杯(1杯150g) ※4杯のときは**強め**	固めのときは、水を振りかける。	1杯(150g)	約1分
	冷凍	○	1〜2個(1個150g) ※2個のときは**強め**	2〜3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。	1個(150g)	約2分
ピラフ	常温・冷蔵	○	100〜450g ※常温・冷蔵のときは**弱め**	加熱後、混ぜる。	1人分(250g)	約3分
	冷凍					約4分
ハンバーグ	常温・冷蔵	○	1〜4個(1個90g)	加熱後、ラップをしたまま約2分蒸らす。	1個(90g)	約1分
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	100〜200g ※**強め**	加熱後、混ぜる。	1皿(200g)	約1分
煮物	常温・冷蔵	○	100〜400g	加熱前、加熱後にかき混ぜる。	200g	約2分30秒
カレー・シチュー	冷蔵	○	200g ※**強め**	加熱前、加熱後にかき混ぜる。	1人分(200g)	約2分
シュウマイ	常温・冷蔵	○	5〜12個(160g) ※常温・冷蔵のときは**弱め**	両面に水を振りかける。	12個	約2分
	冷凍					約4分
みそ汁	常温・冷蔵	○	1〜2杯(1杯150mL) ※1杯のときは**弱め**	加熱前、加熱後にかき混ぜる。	1杯(150mL)	約1分30秒

天ぷらやから揚げなどもレンジであたためることはできますが、過熱水蒸気キーであたためることをおすすめします。**お惣菜をあたためる**参照(8〜9ページ)。

レンジ加熱 早見表

【飲み物をあたためる】

600W で時間を合わせて加熱します。
必ず耐熱性の容器に入れて加熱します。
ラップはしません。
飲み物はレンジオートでは加熱しないでください。

メニュー		分量	目安時間
牛乳	冷蔵	1杯(200mL)	約1分30秒
酒	常温	1杯(180mL)	約1分

加熱前、加熱後にかき混ぜる。
[注]加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれがありますので、注意してください。

【解凍する】

解凍 で時間を合わせて解凍します。
トレイにラップを敷いて、食品をのせ加熱します。

素材	分量		目安時間
ひき肉・薄切り肉	100g	※100gのときは、トレイの奥側に置く。	約3分30秒
	200g		約6分
	300g		約9分
	400g		約12分
	500g		約15分

・かたまり肉は、記載の時間より1〜2分長く設定する。
・魚(まぐろの赤身など)は、記載の時間より1〜2分短く設定する。

【野菜をゆでる】

600W で時間を合わせて加熱します。
必ず耐熱性の皿や容器に入れ、ラップをします。

素材	分量	目安時間	コツとポイント
ほうれん草	200g	約1分30秒	・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む。
アスパラガス	100g	約1分30秒	・太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。
ブロッコリー(小房に分ける)	200g	約2分30秒	
にんじん(1cm幅の輪切り)	200g	約4分30秒	・にんじんは浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。 ・大きさによって時間を調整する。 ・ひと口大以上の大きさのものは、加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。
かぼちゃ(大きめのひと口大) だいこん(大きめのひと口大)	300g	約5分	
じゃがいも(丸ごと) さつまいも(大きめのひと口大)	150g	約3分30秒	

「野菜をゆでる」のポイント

●材料の大きさはそろえます。
●水気を残して加熱します。(食品の乾燥や脱水を防ぐため)
●アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
●加熱時間をひかえめに合わせて、様子を見ながら加熱します。とくに、根菜類(さつまいもなど)は加熱しすぎないでください。加熱しすぎると水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。
●少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして加熱してください。

3つの過熱水蒸気パワー (弱) (中) (強) が選べます。

弱：ふっくら

*ロールパン	4～4.5分
*お惣菜パン	4～6分
*クロワッサン	4.5～5分
*今川焼き(冷凍)	12～15分

中：サックリ

お惣菜あたため	
天ぷら・コロッケ	7～9分
から揚げ・焼き魚	6～8分
モーニングセット	約8分
ノンフライ調理(から揚げ)	12～15分

強：こんがり

*トースト	約4分
*ピザトースト	4.5～5分
もち	7～8分
グラタン	約15分

*ホーロー焼き網を使用

HEALSIO HEALSIO ヘルシオグリエレンジ ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIO、ヘルシオグリエレンジ、およびヘルシオグリエレンジロゴは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社

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

Printed in Thailand
TCADCB286WRRZ　18A－①