

センサー オープンレンジ **家庭用**

品番 EMO-SR10

Cooking Guide

適温調理



筑前煮 (67ページ)

ヘルシーフライ



豚肉のポテトフライ (61ページ)

適温調理



ポークカレー (65ページ)

ヘルシーグリル



さんまの塩焼き (63ページ)

50 - 60Hz共用

上手に使うって上手に節電

オートパワーオフで節電！
使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは12ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。
ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みのうえ正しくお使いください。
お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

もくじ

操作編

ご使用前に

安全上のご注意	2
各部のなまえとはたらき	7
操作部	8
温度モニター	9
付属品	10
初めてお使いになる前に	11
加熱の終了音について	11
オートパワーオフ機能について	12
ランプキーについて	12
加熱のしくみと使用上のご注意	13
使える容器・使えない容器	14

使いかた（自動加熱）

〔あたため / 自動キー1～6 / 自動メニュー7～12〕
〔適温調理13～16 / 適温あたため17～18〕

自動加熱のしくみと上手にご使用 いただくために	15
自動加熱の操作のしかた	17
調理のしかたとコツ	
あたため / 1 ごはん〈自動キー〉	18
お総菜やごはんをあたためる	
2 解凍(さしみ解凍は2度押し)〈自動キー〉	20
生ものを解凍する	
3 牛乳 / 4 お酒〈自動キー〉	21
飲み物をあたためる	
5 葉・果菜 / 6 根菜〈自動キー〉	22
野菜をゆでる	
7 こんがりあたため〈自動メニュー〉	23
揚げ物や市販の調理済み冷凍フライをあたためる	
8 ケーキ〈自動メニュー〉	39
9 クッキー〈自動メニュー〉	44
10 グラタン〈自動メニュー〉	59

11 ヘルシーフライ〈自動メニュー〉	61
12 ヘルシーグリル〈自動メニュー〉	63
13 野菜の煮もの〈適温調理〉	67
14 カレー〈適温調理〉	65
15 こんぶだし〈適温調理〉	69
16 ヨーグルト〈適温調理〉	69
17 アイスクリーム / 18 ベビーフード	24
〈適温あたため〉	
アイスクリームをやわらかくする	
ベビーフードをあたためる	

使いかた（手動加熱）

お好みの温度にあたためる	25
お好み温度一覧	27
レンジ出力であたためる、調理する	29
オープンで焼く	31
グリルで魚などを焼く	33

こんなときは

お手入れのしかた	34
故障かな?と思ったら	35
アフターサービスについて	70

メニュー編

メニュー編もくじ	38
メニュー編	39

省エネ機能 12ページ




使用していないときに自動的に電源が切れる、
オートパワーオフ機能が付いています。
加熱開始3秒後に庫内灯が消えます。

安全上のご注意

必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。なお、注意事項は危険・警告・注意の順序で記載しておりません。ご使用前に安全上のご注意(2~6ページ)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

絵表示の例

-  **危険** 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
-  **警告** 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
-  **注意** 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの



記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容(左図の場合は感電注意)が描かれています。



⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。



記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容(左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く)が描かれています。

据え付けについて

警告

アースを確実に取り付ける

(故障や漏電のときに感電するおそれがあります。)

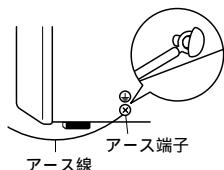
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アースの取り付け方法

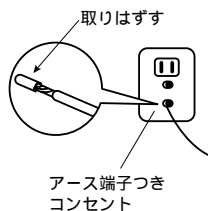
アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。アース線はレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1. アース線がレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に確実に取り付けられていることを確認する。



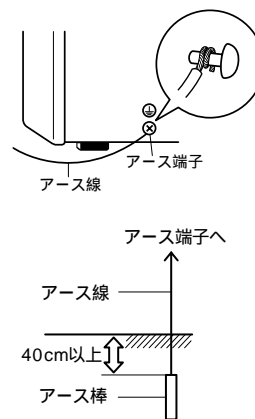
2. アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。



ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

アース棒(別売品)を使用して取り付ける。

1. レンジ本体後面に付いているアース線ははずす。
2. アース棒に付いているアース線の先端の被覆をむく。
3. むき出した芯線をアース端子に1回転巻き付け、はずれないようにアース端子(ネジ)をしめる。
4. 日陰など湿気が多い場所に地中深く埋め込む。



アース線接続

アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

ご注意

次のような所へは絶対に取り付けしないでください。
ガス管(ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。)
水道管(完全なアースができません。)
電話のアース線や避雷針(落雷のとき危険です。)

次の場合はD種接地工事(第3種接地工事)をするよう法律で義務付けられています。

- 湿気が多い場所
例) 食堂のかま場 土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所
- 水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例) 魚屋の洗い場など水を扱う所 水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

安全上のご注意

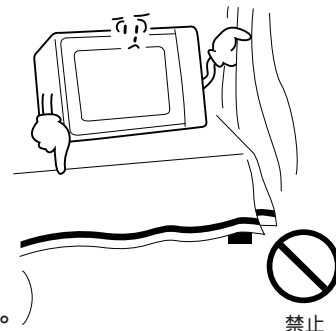
必ずお守りください

据え付けについて

⚠ 警告

燃えやすい物のそばに置いたり
熱に弱い物やカーテンなどを近づけない
たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの熱に
弱い敷物、プラスチックなどの上には置かない
(オープン・グリル加熱のとき、高温で引火するおそれがあります。)

家電製品の上にも置かない
(家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。その場合、
オープン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。)



禁止

⚠ 注意

レンジ本体の上面は15cm以上あける

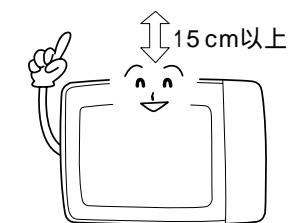
(過熱して発火するおそれがあります。
放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、
故障の原因になります。)

側面や後面は壁につけて設置できます。

ただし、窓ガラスからは20cm以上離してください。

(窓ガラスが割れるおそれがあります。)

設置基準適合



レンジ本体の
上面はあける

火気の近くや熱気、蒸気、水などの
かかる場所に置かない

(感電・漏電・故障の原因になります。)



禁止

レンジ本体を持ち運ぶときは気をつける

持ち運ぶときは、落とさないように気をつける。
(けがのおそれがあります。)

脚カバーに手をかけて持ち運ばない。

(脚カバーが破損して、レンジ
本体を落とし、けがのおそれ
があります。)



持ち運ぶときは
気をつける

水平で丈夫な場所に置く

(振動・騒音・レンジ本体の落下の
原因になります。)



水平な場所に置く

お願い 熱に弱い壁紙・家具の近くへの設置はさける

設置する場合は、壁や家具との間隔を5cm以上あけてください。

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

電源について

⚠ 警告

電源は15A以上のコンセントを単独で使う

タコ足配線や延長コードは使わない。
同じコンセントで他の電気製品を
使わない。

(電源コードやコンセントが異常
発熱し、発火の原因になります。)



15A以上の専用
コンセントで

電源は100V専用コンセントを
使用する

(火災・感電の原因になります。)



100V専用コンセント
を使用

電源について

警告

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面にほこりが付いているときは、よくふき取る
(火災の原因になります。)



プラグのほこりを
ふき取る

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない
(感電・ショート・発火の原因になります。)



禁止

電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったりしない

ねじったり、たばねたりしない

電源コードに重い物をのせたり、はさみ込んだりもしない

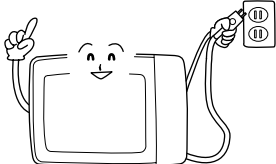
(電源コードが傷ついて、火災・感電の原因になります。)



禁止

注意

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く
(感電・ショート・発火するおそれがあります。)



プラグを持って
抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

(絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。)



プラグを
抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

熱器具にも近づけない。
(火災・感電の原因になります。)

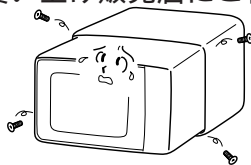


禁止

取り扱いについて

危険

改造はしない
修理技術者以外の方は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない
(火災・感電・けがの原因になります。)
修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

(感電や異常動作でけがのおそれがあります。)
また、故障の原因になります。



禁止

警告

子供だけで使わせない、幼児の手の届く所では使わない
(やけど・感電・けがのおそれがあります。)




禁止

安全上のご注意

必ずお守りください



取り扱いについて

⚠ 注意

<p>ドアに無理な力を加えない (レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。)</p>  <p style="text-align: right;">禁止</p>	<p>庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない (ガラスが割れるおそれがあります。) 割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店に相談する。 (割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。)</p> <p style="text-align: right;">禁止</p>
<p>上に物を置かない (過熱して焦げたり、変形するおそれがあります。)</p> <p style="text-align: right;">禁止</p>	<p>地震などによりオープンレンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、お買い上げ販売店に相談する (感電や電波もれのおそれがあります。)</p> <p style="text-align: right;">そのまますえず販売店に相談する</p>
<p>庫内の包装材は使用前に取り出す (焦げ・変形・発火のおそれがあります。)</p> <p style="text-align: right;">包装材は取り出す</p>	<p>食品や調味料などを庫内に入れたままにしない 食品の収納庫として使用しない。 (間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。)</p> <p style="text-align: right;">禁止</p>

加熱するときは

⚠ 注意

<p>衣類の乾燥など調理以外に使用しない (過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。)</p> <p style="text-align: right;">禁止</p>	<p>びんのふたや栓は、はずす (容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。)</p>  <p style="text-align: right;">ふたや栓ははずす</p>
<p>電子レンジ加熱のとき 殻つき食品は、殻を取るか割れめを入れる (栗・ぎんなんなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。)</p>  <p style="text-align: right;">殻を取るか割れめを入れる</p>	<p>電子レンジ加熱のとき、金属製の容器や金串、付属のオープン皿(角皿)などは使用しない (庫内壁面やファインダなどに触れると、火花が出てファインダが割れるおそれがあります。) アルミで加工した紙箱やパックなども使用しない。 (火花や発火のおそれがあります。) 金銀模様のある容器も使用しない。 (器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。)</p> <p style="text-align: right;">禁止</p>
<p>電子レンジ加熱のとき 膜のある食品は切れめを入れる (ソーセージなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。)</p> <p style="text-align: right;">切れめを入れる</p>	<p>電子レンジ加熱のとき 卵は割りほぐしてから加熱する (破裂して、やけど・けがのおそれがあります。) ゆで卵を作らない、あたためもしない。 ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しない。</p> <p style="text-align: right;">卵は割りほぐす</p>

加熱するときは

⚠ 注意

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品 とくに天ぷらやフライなどは、加熱しすぎると、発煙・発火の原因になります。牛乳、コーヒー、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒などは、過熱の状態となり、容器に異物が入ったり、取り出してテーブルに置いたときなど、衝撃を受けると、突然飛び散り、やけどのおそれがあります。突沸現象

加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出す。

飲み物は加熱前にかき混ぜておく。少量の食品は、自動で加熱しない。このクッキングガイドの指定分量以外のときは、手動で様子を見ながら加熱する。



禁止

オープン・グリル加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面など)やオープン皿などの付属品に触れない

食品の出し入れは、付属のミトンを使う(高温のため、やけどのおそれがあります。)

レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されます。



接触禁止

使用するキーを間違えない

仕上りが悪くなる原因になります。加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。飲み物を「あたため」で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。



禁止

ミトンを使うときは気をつける

異常に熱く感じるときは、使用をやめる。水や油でぬれたとき、または布地が破れた状態では使用しない。(やけどのおそれがあります。)



ミトンを使うときは気をつける

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

(開けると空気が入り、勢いよく燃えてしまうおそれがあります。)

1. 「とりけし」キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。(火が消えないときは、水が消火器で消す。)

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

そのまま使用せず販売店に相談する



ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する(蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。)容器も熱くなっていることがあるので注意する。



ラップをはずすときは蒸気に注意

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

(火花や発火、焦げる原因になります。)



禁止

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

(燃えるおそれがあります。)



禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

(電波もれによる障害が起きるおそれがあります。)



禁止

お手入れのときは

⚠ 警告

さし込みプラグを抜いてから行うぬれた手で抜き差ししない。(感電やけがのおそれがあります。)



プラグを抜く

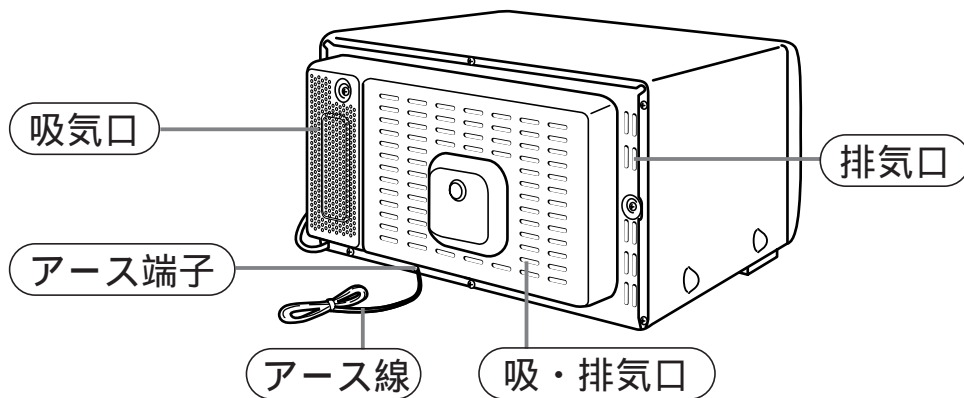
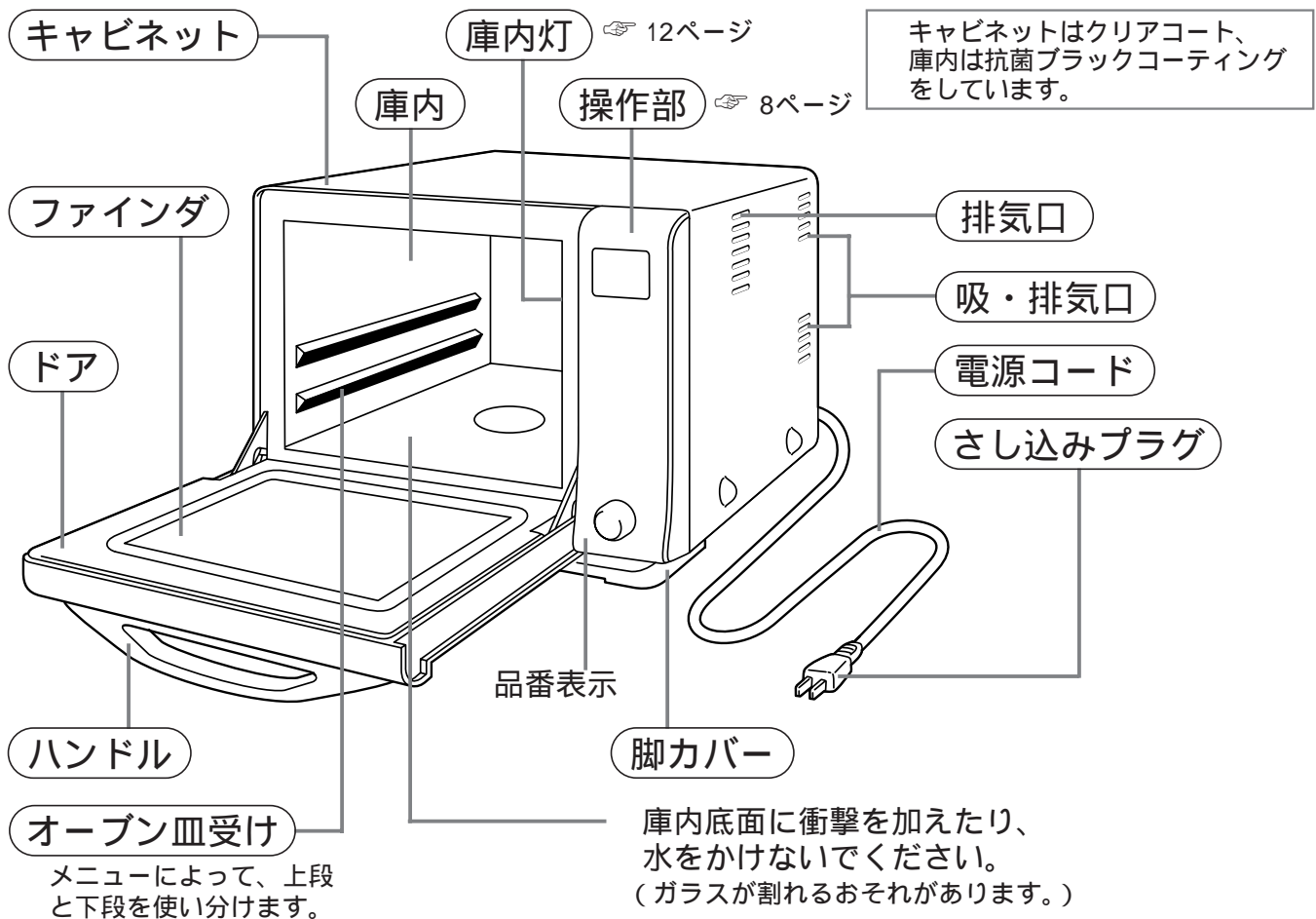
⚠ 注意

レンジ本体がさめてから行う(やけどのおそれがあります。)



レンジ本体をさます

各部のなまえとはたらき



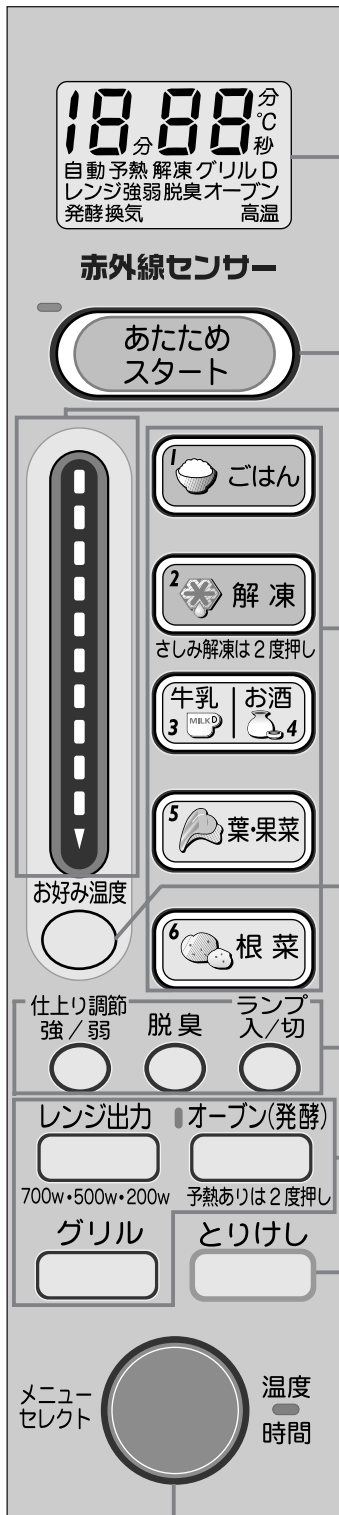
ドア メニュー表示



操作部

操作手順を光ってお知らせ

キーやつまみのランプが点滅して次の操作をお知らせします。



表示部

(左図の表示部は、すべての表示を出しています。)

操作に応じて、加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

あたため・スタートキー

加熱をはじめるときに使用します。

途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使用します。

あたため(自動キー) ⇨ 15～19ページ

飲み物は **3 牛乳** **4 お酒** キーで加熱してください。

お好み温度 キーも利用できます。

(飲み物を **あたため** で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。)

温度モニター ⇨ 9ページ

自動キー ⇨ 15～22ページ

お好み温度キー ⇨ 25～28ページ

仕上り調節キー

自動で加熱するとき、調理の仕上りを調節する場合に使用します。

(手動、脱臭のときはできません。)

キーを押すごとに、強 弱 標準(表示なし)の順に変わります。

自動キーのとき

それぞれのキーを押した後、15秒以内に押します。

自動メニュー、適温調理、適温あたためるとき

あたため・スタート キーを押す前、または押した後15秒以内に押します。

脱臭キー

庫内の脱臭やカラ焼きをするときに使用します。⇨ 11ページ

ランプキー

庫内灯を点灯させたり、消したりするときに使用します。⇨ 12ページ

手動キー ⇨ 29～33ページ

とりけしキー

押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使用します。

操作つまみ

自動メニュー・適温調理・適温あたためや加熱時間・お好み温度・オープン温度を合わせるときに使用します。

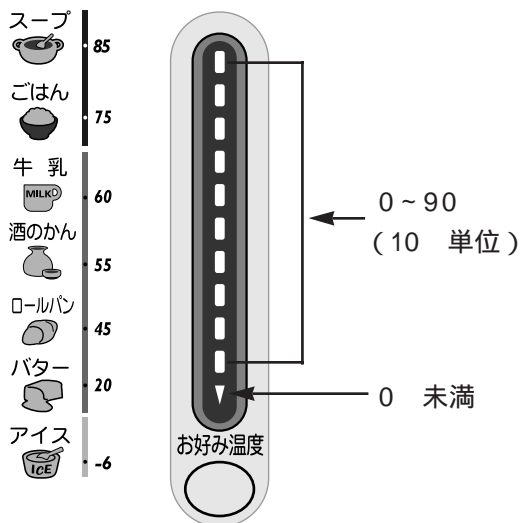
(左・右どちらに回しても合わせられます。)

自動メニュー・適温調理・適温あたためについてはドアにメニューを記載しています。

表示部に「高温」や「換気」が表示されたときは、37ページをごらんください。

各部のなまえとはたらき

温度モニター



表示温度や食品温度のランプが点灯または点滅します。

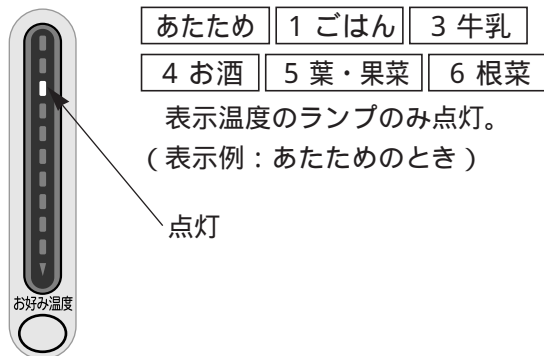
表示温度.....表示部に表示される温度

(食品表面の仕上り温度の目安)

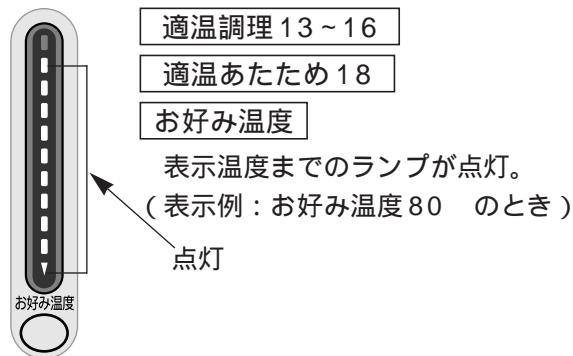
食品温度.....加熱している食品の表面温度の目安

自動キー(あたため、1 ごはん、3 牛乳、4 お酒、5 葉・果菜、6 根菜) 適温調理 13~16、適温あたため 18、お好み温度のときに表示します。

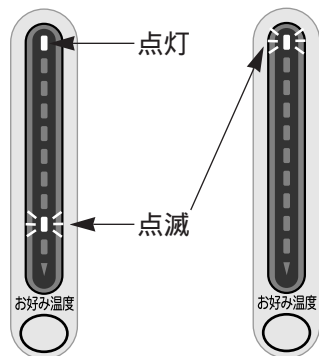
自動キーを押したとき



操作つまみを回してメニュー番号やお好み温度を合わせたとき



加熱中



表示温度のランプが点灯。

食品の位置を検出した後、食品温度のランプが点滅。

(容器の形状や食品の置く位置によっては、ランプの切り換わり) (スピードが速くなる場合がありますが、異常ではありません。)

適温調理のとき、表示温度より高い温度のランプが点滅してから表示温度の点滅にもどることがあります。

メニューにより、表示温度に到達した後、表示温度のランプが点滅し、表示部に残り時間を表示。

(表示例：適温調理のとき)

加熱終了

終了音が鳴っている間は、表示温度までの全てのランプが点灯し、その後ランプが消えます。


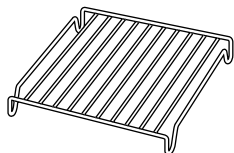
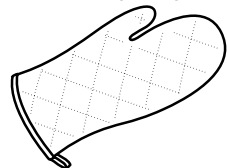
加熱途中でドアを開けたときは、食品温度のランプが消えます。
(表示温度のランプは点灯したままです。)

再び加熱をはじめると、食品の位置を検出した後、食品温度が点滅します。

各コースでの食品温度表示は目安ですので、食品の種類・大きさ・置く位置により、仕上がった温度と異なることがあります。

付属品

印は使えます。×印は使えません。
 付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた	電子レンジ	グリル	オープン
オープン皿(角皿) (1枚) 	オープンやグリルのときに使います。 庫内側面のオープン皿受けに、傾かないように水平にセットします。 メニューによって、上段・下段を使い分けます。	×		
調理網(ネット) (1枚) 	グリルのときに使います。 右のようにオープン皿の上に置き、庫内側面のオープン皿受け(上段)に、傾かないように水平にセットします。	×		×
ミトン(1枚) 	オープン皿を取り出すときに使います。 熱くないか、ためしにさわってみてから、十分注意してお使いください。 異常に熱く感じるときは、使用をやめてください。 水や油でぬれたとき、または布地が破れた状態では使用しないでください。 <付属のミトンは、色や柄がカタログと異なることがあります。>			
本書<クッキングガイド・取扱説明書>(1冊) / 保証書(1枚)				

電子レンジ加熱のときは、オープン皿・調理網を庫内に入れないでください。
 (火花が出て故障するおそれがあります。)

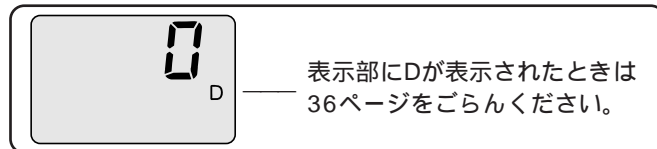
初めてお使いになる前に

1 電源を入れる

さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開ける

電源が入り、表示部に0を表示します。

ドアを開けないと、電源が入りません。



2 庫内のカラ焼きをする<脱臭>

庫内の油を焼き切るためカラ焼きをしてください。
約20分で終了します。

庫内には何も入れないでください。

カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。
(庫内の油を焼いているためで、故障ではありません。)

1 脱臭 キーを押す

脱臭



自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

カラ焼き中やカラ焼き後しばらくは、庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面など)に触れないでください。
(やけどのおそれがあります。)

操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内の汚れやにおいが気になるときは、庫内がさめてから、汚れをふきとった後、カラ焼き脱臭 をしてください。

👉 お手入れのしかたは34ページ

加熱の終了音について

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。

表示部が「0」のときに、**仕上り調節** キーを3秒間押しして切り換えてください。

この操作をするたびに、ブザー音 消音 メロディの順に切り換わります。

切り換わったときの合図

ピー……ブザー音

ピッピッ……消音

ドミソ(メロディ)……メロディ

電源が切れても設定は変わりません。

消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れブザーも鳴りません。

オートパワーオフ機能について

オートパワーオフ機能とは

使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
この機能が働いているときは、キーを操作しても動作しません。ドアを1秒以上開けると電源が入ります。



次の場合、約5分後に自動的に電源が切れます。

加熱終了後、ドアを開けて食品を取り出し、ドアを閉めたとき

加熱終了後、食品を取り出さずに放置したとき

ただし、表示部に「高温」が表示されているときは、表示が消えてから電源が切れます。

(最大30分表示されます。)

この間温度が下がるまでファンが回ります。

電源が切れるのは、表示部に「0」のみが表示されているときです。

次の場合、電源は切れません。

加熱終了後、ドアを開けて食品を取り出した後、ドアを開けたままにしているとき
ドアを閉めてください。

加熱途中でドアを開けて食品を取り出したとき

とりけし キーを押し、ドアを閉めてください。

表示部に「U 」「E 」が表示されているとき

↑
数字

36ページを参照ください。

電源を入れるときは

ドアを1秒以上開けてください。
(電源が入り、表示部に「0」を表示します。)

さし込みプラグを抜いていたときは

さし込みプラグをコンセントに差し込み、
ドアを1秒以上開けてください。
(電源が入り、表示部に「0」を表示します。)
さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源は入りません。

ランプキーについて

ランプ キーを押すごとに、庫内灯の点灯 消灯の切り換えができます。



加熱していないときは、ドアを開けると点灯し、ドアを閉めると消えます。

省エネのため、加熱開始3秒後に庫内灯が消えます。

加熱前に**ランプ**キーを押して庫内灯を点灯させた場合も、加熱を開始すると3秒後に消えます。

加熱途中で**ランプ**キーを押して庫内灯を点灯させた場合は、終了するまで点灯し続けます。

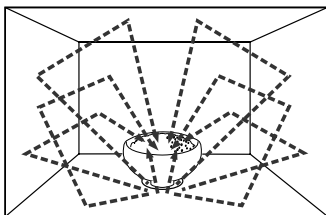
次の操作で3秒後に庫内灯が消えないようにすることもできます。

表示部が「0」のときに**ランプ**キーを5秒間押し、ピーと鳴り、庫内灯が消えないように切り換わります。(この操作のくり返しにより、点灯・消灯の設定を切り換えることができます。)

電源が切れても設定は変わりません。

加熱のしくみと使用上のご注意

電子レンジ加熱



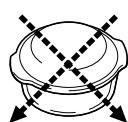
庫内底部から出る電波で加熱します。

電波の性質

食品や水分に吸収されます。



陶磁器やガラスなどは通り抜けます。



金属に反射します。



コツ

加熱時間は、加熱前の食品の温度や食品の種類、鮮度によって変わります。

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。

使用上のご注意

食品は庫内の中央に置く
上手に仕上げるためです。

食品を入れずに加熱しない

部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
袋のはじけるおそれがあります。

オープン皿(角皿)は使用しない

火花が出て故障するおそれがあります。

加熱後、食品や容器が熱くなっているときは
ふきんやミトンなどを使って取り出す

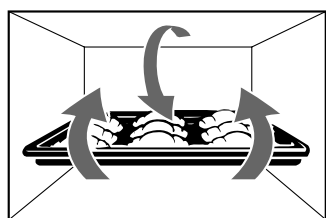
容器を引きずって取り出さない

容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

オープン・グリル加熱後、続けて電子レンジ加熱
をするときは、ドアを開けて、しばらくさます

庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶ける
おそれがあります。

オープン加熱



上ヒーターと庫内奥のヒーターの熱を、ファンで循環させて焼き上げます。

<予熱あり>

あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

<予熱なし>

予熱をしないで焼き上げます。
このクッキングガイドのメニューは予熱なしです。

コツ

お菓子作りは、材料の計量をしっかりと。

形・大きさ・厚みをそろえて。

底が焦げすぎるときは、オープン皿にアルミホイルを敷きます。

使用上のご注意

ドアの開閉はすばやく、
回数は少なく

庫内の温度が下がり、十分に
仕上がらない原因になります。

加熱中や加熱後しばらくは
レンジ本体や付属品に触れない
やけどのおそれがあります。

加熱後、容器などを
急に冷やさない

ひびが入ったり、割れるおそれ
があります。

加熱が終われば、
すぐに食品を取り出す

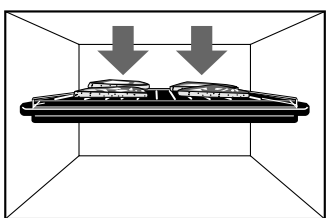
余熱で加熱しすぎたり、焦げ
すぎる原因になります。

加熱後、「高温」を表示しているときは
さし込みプラグを抜かない

加熱終了後、「高温」を表示して
ファンが回りますので、さし込み
プラグを抜かないでください。

(赤外線センサー冷却のためです。)

グリル加熱



上ヒーターからの強い熱で食品の表面に焦げめをつけます。

コツ



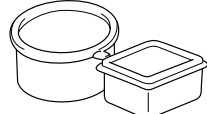
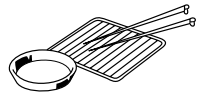


調理網にサラダ油をぬっておくと、くっつきにくくなります。

焼き魚などは盛りつけたときに裏になる方から焼きます。





素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。
様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

印は使えます。×印は使えません。

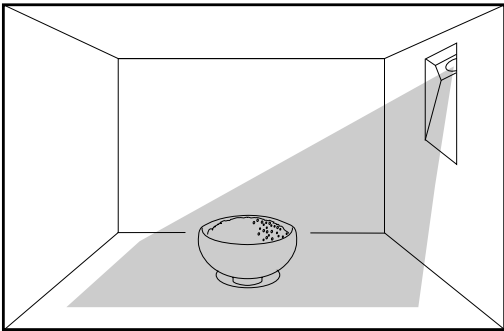
容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
耐熱性ガラス容器 	○ ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○ ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器 	○ 色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。	○ 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器 	○ 耐熱温度が140 以上のものは使えます。容器のふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	× ただし、オープン・グリル用指定のものは使えません。
金属製容器・金串 	× アルミやホーローなどの金属容器も使えません。アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○ 取っ手が樹脂のものは熱に弱いので使えません。
アルミホイル 	× ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的には使えます。このとき、庫内壁面に触れないようにしてください。(解凍 20 ページ)	○ 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類 	○ 耐熱温度が140 以上のものは使えます。砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
耐熱性のないガラス容器 	× カットガラスや強化ガラスも使えません。普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あためる程度には使えます。	×
熱に弱いプラスチック容器 	× 耐熱温度140 未満のものや電波で変質するもの(ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は、変形したり燃えたりすることがあるので使えません。	×
漆器 	× ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×
木・竹・紙製品 	× 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために



赤外線センサーで食品の温度を測りながら、自動で加熱します。

赤外線センサーは庫内右側面の上部に設置しています。下記のメニューは、食品の位置を検出し、食品の表面温度を測定しながら、自動的に加熱の制御をマイコンで行っています。

この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

自動キー(あたため、1ごはん、2解凍、3牛乳、4お酒、5葉・果菜、6根菜)
自動メニュー7(こんがりあたため)、適温調理13～16、適温あたため17～18 のときは

ラップやふたを正しく使う

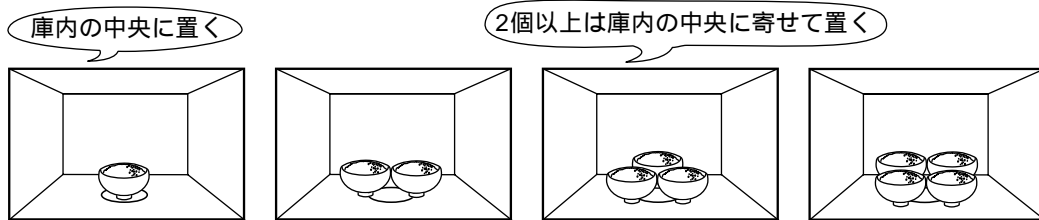
食品によって、ラップやふたをする場合としない場合があります。

各キーやメニューの説明をよくお読みください。

(使いかたを間違えると、仕上がりが悪くなる原因になります。また、焦げたり燃えたりする原因になります。)

食品は庫内の中央に置く

(赤外線センサーが食品の位置を検出して加熱しますが、食品の温度を正しく、早く検知するために庫内底面の中央に置いてください。)



1度に2個以上の食品を加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

また、食品の量や初期温度が違っていると仕上がり温度にムラができますので、食品の量や初期温度をそろえてください。

小さなものを端に置くと、正しく検知できないことがありますので、仕上がり温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。飲み物は沸とうする場合があります。

また、100g未満(ベビーフードは60g未満、こんがりあたためは50g未満)の少量の場合は、自動加熱ができません。

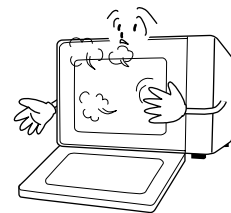
食品の分量に合った大きさの容器を使う

(容器を使用しないと、仕上がりが悪くなる原因になります。)

各キーやメニューの説明をよくお読みください。

**オープン・グリル加熱後、続けて使用するとき、
ドアを開けて、庫内を十分さます**

(庫内をさまざまに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上がり温度が変わるおそれがあります。
解凍のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。)



2 解凍・**適温調理16**(ヨーグルト)・**適温あたため17**(アイスクリーム)・**適温あたため18**(ベビーフード)のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。☞36ページ

自動加熱全般のご注意

食品はこのクッキングガイドの分量で

(分量が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。)
指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

**少量の食品や乾燥したものは
手動で加熱する**

(食品が焦げたり、燃えたりすることがあります。)

自動での加熱中にドアを開けない

(仕上りが悪くなる原因になります。)

ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎるおそれがあります。

とりけし キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。



**自動キーのときは、食品を入れ、
ドアを閉めて1分以内にキーを押す**

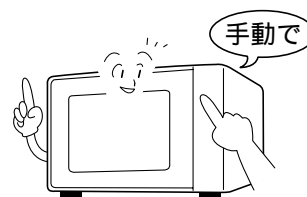
ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U 50」が点滅します。

このときは再びドアを開閉してやり直してください。
(食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。)

さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込んでから食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押してください。

**加熱終了後、加熱を追加するとき、
手動で様子を見ながら加熱する**

(自動で追加すると、加熱しすぎるおそれがあります。)



加熱中や加熱後しばらくは

メニューによって、庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面)や付属品が熱くなっていることがあります。食品を取り出すときは、付属のミトンを使い、やけどにご注意ください。

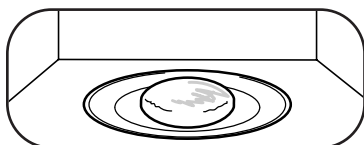
表示部に「高温」が表示されているときは

庫内や付属品の温度が高くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物(ラップやプラスチック容器など)を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。

自動加熱の操作のしかた

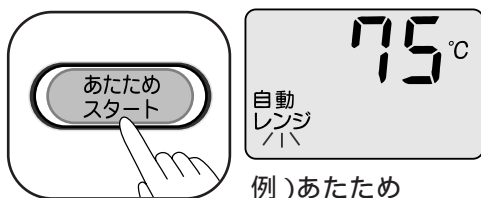
自動キー

- 1 食品を庫内に入れる
食品は庫内の中央に置いてください。



ドアを閉めた後、1分以内に目的のキーを押してください。

- 2 目的のキーを押す



例) あたため

加熱開始。
(キーにより、ピッと鳴ってから開始。)
3秒後に庫内灯が消灯。
表示部に温度やキーの番号を表示し、「レンジ」または「解凍」が点滅。
使用するキーにより、温度モニターが点灯・点滅。☞ 9ページ

食品やメニューによっては、表示温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

お好みの仕上りにしたいときは

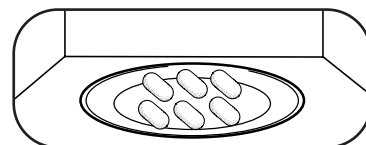
仕上り調節 キーを押して調節してください。
キーを押すごとに強 弱 標準(表示なし)の順に変わります。

自動キーの場合
目的のキーを押した後15秒以内に押してください。

自動メニュー、適温調理、適温あたための場合
あたため・スタート キーを押す前、または押した後15秒以内に押してください。

自動メニュー / 適温調理 / 適温あたため

- 1 食品を庫内に入れる
食品は庫内の中央に置いてください。



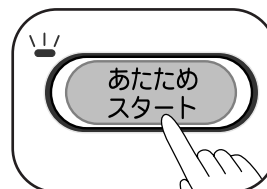
- 2 操作つまみを回してメニュー番号を合わせる



例) 7 こんがりあたため

メニュー番号を表示。
あたため・スタートキーの●が点滅。

- 3 **あたため・スタート**
キーを押す



加熱開始。
3秒後に庫内灯が消灯。
表示部に「レンジ」または「オープン」または「グリル」が点滅。
メニューにより、温度モニターが点灯・点滅します。☞ 9ページ
また、残り時間を表示するとき、しないことがあります。

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

あたため / 1 ごはん

常温・冷蔵保存した食品

<自動キー>

あたため
スタート

自動
レンジ
バ

75℃

重要

表示温度は75℃です。
(仕上り調節強のときは80℃、弱のときは70℃です。)

陶磁器や耐熱性の容器に入れてください。
食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。
ラップの使用有無は下表を参照ください。

食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。ただし、蒸しものやカレー・シチューなどは、乾燥を防ぐためラップをしてください。

	食品名	ラップ	分量	コツ
汁もの	どんぶりもの	しない	1~4人分 (約150~600g)	かたいときは、水か酒をふりかけます。
	チャーハン			
汁もの	コンソメスープ	しない	1~4人分 (約100~600mL) 1mL=1cc	加熱後混ぜます。
	ポタージュスープ			
焼きもの	ハンバーグ	しない	1~4人分 (約100~400g)	ソース類は飛び散ったり、焦げついたりしますので、加熱後かけてください。
	焼き魚			
揚げもの	天ぷら	しない	1~4人分 (約100~400g)	平皿に重ならないようにのせます。
	コロケ			
	とんかつ			
炒めもの	スパゲッティ	しない	1~2人分 (約100~400g)	乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためます。 加熱後混ぜます。
	焼きそば			
	野菜炒め			
蒸しもの	しゅうまい	する	1~4人分 (約100~600g)	平皿にのせます。 表面が乾燥しないよう、ラップをします。
	肉まん			
煮もの	野菜の煮もの	しない	1~4人分 (約100~600g)	煮ものは平皿に重ならないように並べます。 カレー・シチューは深皿に入れ 仕上り調節強 で加熱します。 加熱後混ぜます。
	煮魚			
	カレー・シチュー	する		

食品の形状により、仕上りが多少異なります。もう少し熱くしたいときは、**レンジ出力700W**で様子を見ながら加熱してください。☞ 29ページ

揚げものは **自動メニュー7** (こんがりあたため) で加熱すると、カラッと仕上がります。☞ 23ページ

その他のあたため

みそ汁や市販のお弁当のあたためは **レンジ出力700W** で。☞ 30ページ

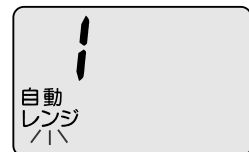
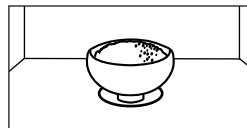
パンなど水分の少ない食品は **お好み温度** で。☞ 25ページ

牛乳や酒のかんなどの飲み物のあたためは **3牛乳** **4お酒** で。☞ 21ページ

ごはんのあたためは **1 ごはん** キーを使う ごはん専用のスピードコース

1~4人分 (約150~600g)

ラップはしないでください。
固まりのないように軽くほぐします。
かたいときは、水か酒をふりかけます。



あたたため
スタート自動
レンジ
/ ハ

75℃

表示温度は75℃です。
(仕上り調節強のときは80℃、弱のときは70℃です。)

陶磁器や耐熱性の容器に入れてください。

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

必ずラップをしてください。

食品を蒸らしてふっくらと上げるため、ラップをします。
ゆっくとラップをしてください。たるみがないと、
ふっくらと仕上がります。

重要

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	 ピラフ	する	1~4人分 (約150~600g)	平皿にのせてほぐします。
焼きもの	 ハンバーグ	する	1~4個 (約100~400g)	平皿にのせます。 [仕上り調節]強で加熱します。
蒸しもの	 しゅうまい	する	10~20個 (約100~300g)	表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせます。
煮もの	 カレー・シチュー	する	1~4人分 (約100~600g)	深めの耐熱容器に入れ、[仕上り調節]強で加熱します。 加熱後混ぜます。
その他	 ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100~300g	耐熱容器に入れ、[仕上り調節]強で加熱します。

食品の形状により、仕上りが多少異なります。もう少し熱くしたいときは、[レンジ出力700W]で様子を見ながら加熱してください。☞ 29ページ

指定分量以外ときは[レンジ出力700W]で様子を見ながら加熱してください。☞ 29ページ

市販の揚げ調理済み冷凍食品は[自動メニュー7](こんがりあたたため)で加熱すると、カラッと仕上がります。
☞ 23ページ

その他のあたたため

冷凍の炒めものや汁もの、肉まんやあんまんなは[レンジ出力700W]で様子を見ながら加熱してください。☞ 29ページ

冷凍ごはんのあたためは [1 ごはん] キーを使う ごはん専用のスピードコース



1~4人分(約150~600g)

ラップに包んだまま平皿にのせるか、
耐熱容器に入れてラップをします。

上手な冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分(約150g)ずつ小分けにして包みます。約3cmの厚みのできるだけ平たく形を整えます。

カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形(厚さ3cm以下)にします。耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにしてください。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包みます。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利です。スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れます。

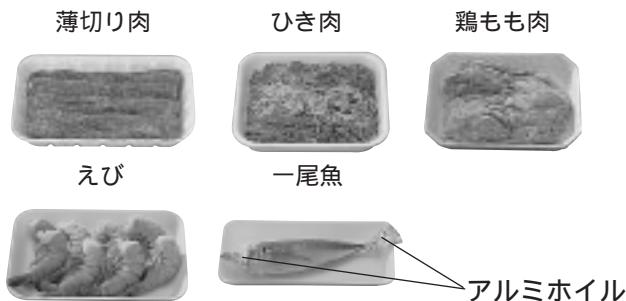
2 解凍 (さしみ解凍は2度押し) <自動キー>

2-1 肉・魚解凍

解凍後、調理をするときに使います。
表示温度は8 です。(仕上り調節強のときは10 、弱のときは6 です。)



さしみ解凍は2度押し
(1度押し)

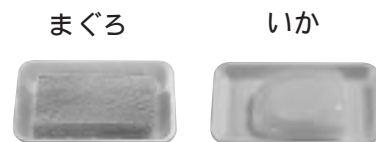


2-2 さしみ解凍

解凍後、そのまま生で食べるときに使います。
表示温度は2 です。(仕上り調節強のときは4 、弱のときは0 です。)



さしみ解凍は2度押し
(2度押し)



食品は

食品の重さが約100 ~ 1,000 g までの生ものの解凍ができます。
冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものをすぐに解凍します。
(溶けかけているものは **仕上り調節** 弱を使います。)

容器は

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップやふたは、はずします。 paran などの飾りや敷きものは取り除きます。
発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、
その上に食品をのせ、 **仕上り調節** 弱で解凍します。平皿は食品の分量に合った
大きさのものをお使いください。

100g以下の少量を解凍するときは、 **レンジ出力200W** で、様子を見ながら解凍してください。☞ 29ページ
発泡スチロール製のトレーは、解凍以外には使用しないでください。

上手に解凍するために

身の細い部分など早く解凍できる場所にはアルミホイルを巻きましょう。(上記の写真参照)
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れると火花が出ることがありますのでご注意ください。
加熱後もう少し解凍したいときは、 **レンジ出力200W** で、様子を見ながら解凍してください。☞ 29ページ

上手な冷凍保存のしかた

1回分(200 ~ 300g)ずつに分
け、薄く平たく整えてラップに
ぴったりと包みます。
(厚さ約3cm以内)



<肉類>

薄切り肉やひき肉は平らな形に
まとめます。
かたまり肉は調理方法により、
適当な大きさに切り分けます。

<魚類>

一尾魚は、ウロコや内臓を取り、
1尾ずつか、または切り身にし
ます。
えびなどは、重ならないように
平らに並べます。

3 牛乳 <自動キー>



分量 = 1 ~ 4杯 (1杯 約200mL) 1mL = 1cc

表示温度は60 です。

約7~8分目に200mLが入る、広口で背の低い容器
(マグカップ)に牛乳を入れます。

マグカップは、240g以下(薄手)の容器をお使いください。

容器に対し少量を入れたときは、沸とうするおそれがあります。

牛乳びんでの加熱はさけてください。

沸とうしたり、容器からふき出すおそれがあります。

加熱前と加熱後に必ずかき混ぜてください。

こんなときは **仕上り調節** を

熱めに仕上げたいとき —— 強 (表示温度は65)

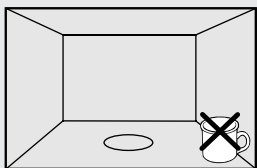
ぬるめに仕上げたいとき —— 弱 (表示温度は55)

コーヒー・ココアは、牛乳と同じ条件で **仕上り調節** 強を使います。

加熱してもすぐに止まる場合は35ページを参照ください。

容器の大きさ・形状・材質により仕上り温度が変わります。

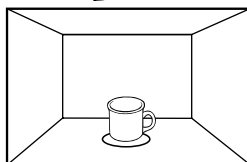
ご注意



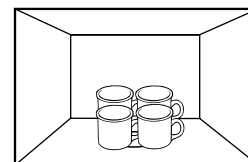
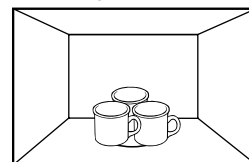
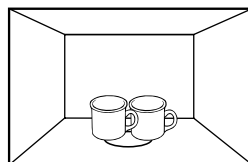
各コーナー(4隅)には置かない
てください。
沸とうする場合があります。

食品の
置きかた

庫内の中央に置く



2個以上は庫内の中央に寄せて置く



4 お酒 <自動キー>



分量 = 1 ~ 4本 (1本 約150mL) 1mL = 1cc

表示温度は55 です。

約7~8分目に150mLが入る、広口で背の低いとっくりに
酒を入れます。

容器に対し少量を入れたときは、沸とうするおそれがあります。

加熱前と加熱後に必ずかき混ぜてください。

こんなときは **仕上り調節** を

熱めに仕上げたいとき —— 強 (表示温度は60)

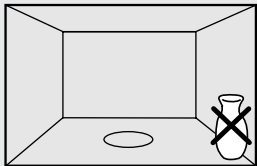
ぬるめに仕上げたいとき —— 弱 (表示温度は50)

容量の少ないとっくりのとき

加熱してもすぐに止まる場合は35ページを参照ください。

容器の大きさ・形状・材質により仕上り温度が変わります。

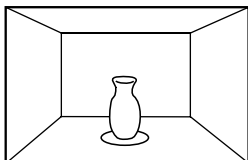
ご注意



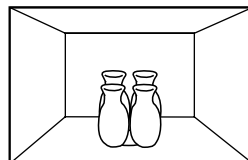
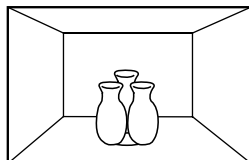
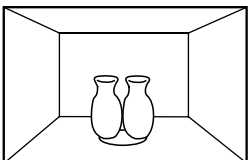
各コーナー(4隅)には置かない
てください。
沸とうする場合があります。

食品の
置きかた

庫内の中央に置く



2個以上は庫内の中央に寄せて置く



5 葉・果菜 / 6 根菜 <自動キー>

5 葉・果菜



表示温度は90 です。
洗った後の水滴をつけたままラップをします。

葉菜(分量 = 約100 ~ 500g)

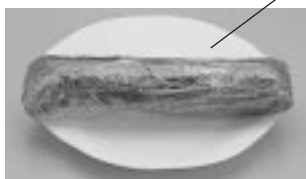
葉と茎を交互に重ねます。
太い茎には十文字に包丁を入れます。



しっかりとラップに包み、巻き終わりを下にして平皿にのせ、庫内の中央に置きます。

(できるだけ幅広く包みます。)

分量が250g以上のときは、半分に分けて包みます。平皿



アクのある野菜(ほうれん草、春菊、小松菜など)は加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

果・花菜(分量 = 約100 ~ 500g) 仕上り調節 強

大きさをそろえて切ります。アクのある野菜(なす、ブロッコリー、カリフラワーなど)は、食塩水につけてアク抜きをします。



しっかりとラップに包み、巻き終わりを下にして平皿にのせ、庫内の中央に置きます。



色の濃い野菜(さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど)は加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

6 根 菜

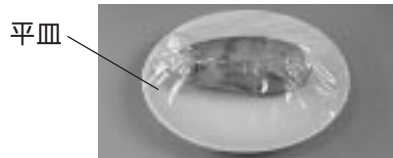


表示温度は90 です。

根菜(分量 = 約100 ~ 800g)

丸のままゆでるとき

洗って、皮つきのまま平皿にのせ、必ず平皿ごとラップをして庫内の中央に置きます。



2個以上のときは、上手に仕上げるため大きさをそろえて並べます。また、丸くてかさ高い、大きなじゃがいもは仕上り調節 強を使います。

じゃがいも、さつまいも、さといもは、加熱後ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

できたりないときはレンジ出力700Wで様子を見ながら加熱してください。

切ってゆでるとき

皮をむき、大きさをそろえて切り、平皿にのせ、平皿ごとラップをして庫内の中央に置きます。

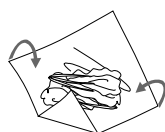
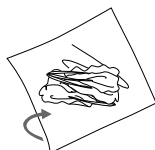
ラップのしかた

葉菜、果・花菜のとき

手前を折る

左右を折る

折った面が内側になるように巻いていく

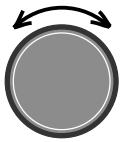


小さく切ったにんじんや少量の食品を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。100g以下の少量を加熱するときは、庫内の中央に置きレンジ出力700Wで様子を見ながら加熱してください。☞ 29ページ

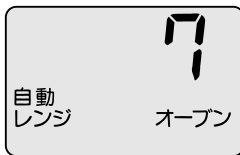
5葉・果菜 6根菜 キーで加熱すると、加熱しすぎになります。

必ず平皿にのせてください。庫内に直接置くと、仕上がりが悪くなります。

7 こんがりあたたため <自動メニュー>



番号を合わせる



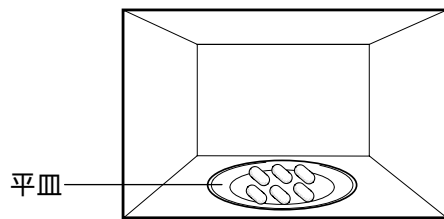
分量 = 約50 ~ 500g

揚げものや市販の調理済み冷凍フライ類(フライ・コロッケ・から揚げなど)をあたためるときに使います。

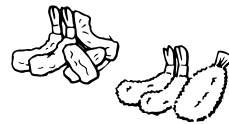
市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵・常温のコロッケ・天ぷらなどもあたためることができます。電子レンジとヒーターを使い、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。

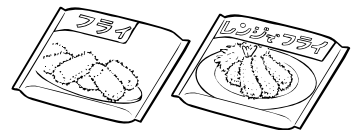
袋やパック、ラップやビニールをはずします。
陶磁器または耐熱性の平皿にのせて
庫内の中央に置きます。



冷なくなったフライや
天ぷらのあたために...



市販の調理済み冷凍フライ類
のあたために...



こんなときは「仕上り調節」を

コロッケなどで衣が破裂し
中身の出やすいもの
から揚げ

「仕上り調節」弱

「仕上り調節」強

小さいコロッケ1個など(50g未満)を加熱するときは、メーカー指定の調理方法で加熱してください。

色絵つけ・ひび模様・金銀模様のある容器を使用しないでください。

色がはげたり、変色したり、電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

アルミホイルは使用しないでください。電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

加熱後、容器が熱くなっているため、付属のミトンを使って取り出してください。

また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。

加熱後、容器を急に冷やさないでください。割れるおそれがあります。

ピザ・焼きおにぎりなどのスナック類は、食品をオープン皿に直接のせ、「オープン」(予熱なし)

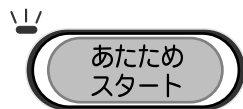
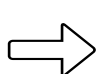
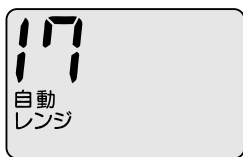
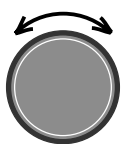
250 で様子を見ながら加熱してください。☞ 31ページ

コツ

市販食品はメーカーや種類、保存状態によって、でき具合が多少異なります。

もう少し熱くしたいときは「オープン」(予熱なし) 250 で様子を見ながら焼いてください。☞ 31ページ

17 アイスクリーム < 適温あたため >



番号を合わせる

分量 = 約120 ~ 500mL (容器入りタイプ) 1mL = 1cc

表示温度は -6 です。(仕上り調節強のときは -4、弱のときは -8 です。)

市販のアイスクリームは、容器のふた(内ふたも含む)を必ず取って、庫内の中央に置いて加熱します。

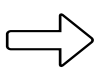
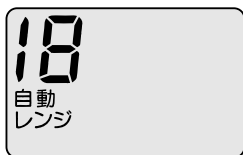
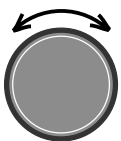


冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを加熱します。

アイスクリームの種類や大きさによって多少仕上りに差があります。

棒状のアイスクリームやアイスキャンディは加熱しないでください。

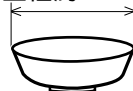
18 ベビーフード < 適温あたため >



番号を合わせる

標準容器 (浅めの容器)

直径約10 ~ 12 cm



深さ約4 cm以下

分量 = 1回分 (約60 ~ 130g)

表示温度は40 です。(仕上り調節強のときは45、弱のときは35 です。)

浅めの耐熱容器に1回分ずつ入れ、表面を平らにならしてラップをせずに、庫内の中央に置いて加熱します。加熱後よくかき混ぜます。

市販のベビーフードは、そのまま加熱せずに、浅めの耐熱容器に移しかえて加熱します。(市販のびん入りのものや容器入りのもの)



市販のベビーフードの場合、メーカーの指導方法とは異なりますのでご注意ください。

種類の違うものを一度に加熱することは、さけてください。

母乳やミルクのあたためはできません。

使用する容器またはベビーフードの種類によって、仕上りが多少異なります。

熱めにしたいときは「仕上り調節」強、ぬるめにしたいときは「仕上り調節」弱を使います。

冷凍品(ホームフリージングした食品など)は「レンジ出力500W」で様子を見ながら加熱してください。(途中で2~3回かき混ぜる) 29ページ



注意

赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。

お好みの温度にあたためる

赤外線センサーが温度を検知して加熱します。

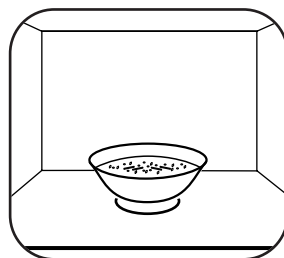
合わせることができる温度.....-10～0（2 単位）、0～90（5 単位）

1～2人分を基準にしています。食品の分量に合った大きさの耐熱容器または平皿をお使いください。
温度は27ページのお好み温度一覧を参照してください。

1

食品を庫内に入れる

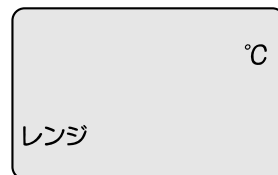
食品は庫内の中央に置いてください。



2

お好み温度 キーを押す

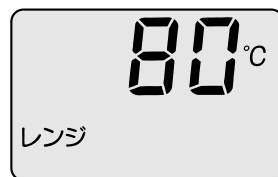
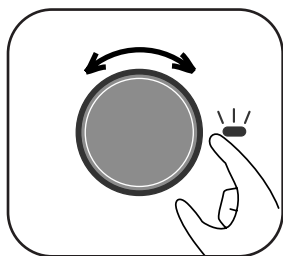
操作つまみの●が点滅。



3

操作つまみを回して温度を合わせる

表示部に合わせた温度を表示。
温度モニターが点灯。☞9ページ
あたため・スタートキーの●が点滅。

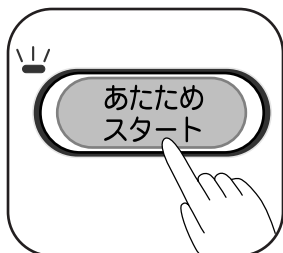


例)80 に合わせたとき

4

あたため・スタート キーを押す

加熱開始。
3秒後に庫内灯が消灯。
表示部「レンジ」が点滅。
温度モニターが、点灯・点滅。
☞9ページ



加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

ラップやふたはしないでください。

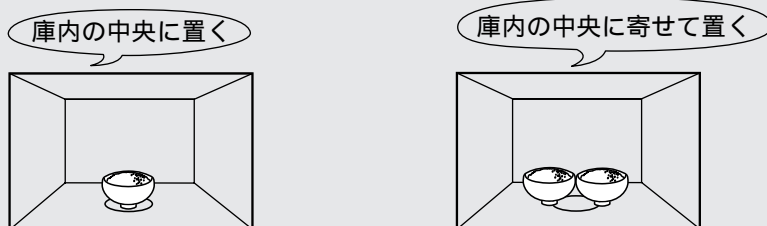
(ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。)

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

(容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。)

食品は庫内の中央に置いてください。

(赤外線センサーが食品の位置を検出して加熱しますが、食品の温度を正しく、早く検知するために庫内底面の中央に置いてください。)



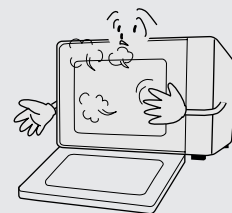
2個の食品を加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

また、食品の量や初期温度が違くと仕上り温度にムラができますので、食品の量や初期温度をそろえてください。小さなものを端に置くと、正しく検知できないことがありますので、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

オープン・グリル加熱後、続けて使用するときには、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

(庫内をさまざまに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。)

庫内温度が非常に高いときに20 以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 36 ページ



違う種類の食品は別々に加熱してください。

違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出る場合があります。

食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。

チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで、チョコレートやクリームなどが溶けてしまいますので、加熱しないでください。

冷凍食品(冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品)は、より上手に仕上げるために「あたため」で加熱してください。☞ 19 ページ

市販の揚げ調理済み冷凍食品は「自動メニュー7」(こんがりあたため)で加熱すると、カラッと仕上がります。☞ 23 ページ

牛乳・お酒・アイスクリーム・ベビーフードは、自動で加熱すると、簡単で上手に仕上がります。

表示部に「高温」が表示されているときは

庫内の温度が高くなっています。

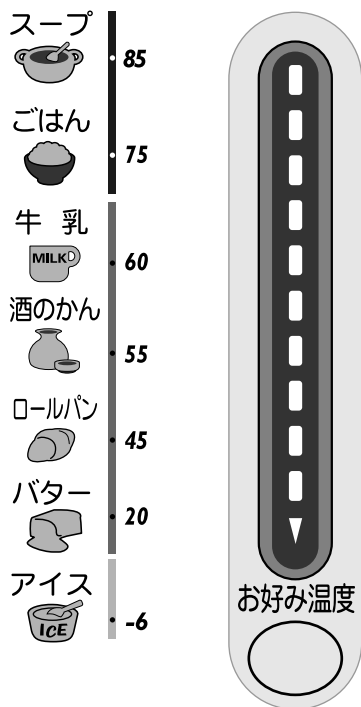
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。

また、熱に弱い物(ラップやプラスチック容器など)を置かないでください。

溶けたり変形するおそれがあります。

お好み温度一覧

表示温度は目安です。
1～2人分を基準に温度を設定しています。



合わせた温度や現在の食品温度を、表示部や温度モニターに表示します。(9ページ参照)

-10～90 の間でお好み温度を合わせて加熱してください。

(加熱のしかたは25ページ参照)

食品は必ず庫内の中央に置いてください。

袋やパックから取り出し、ラップやふたをしないで加熱してください。

食品の分量に合った大きさの耐熱容器、または平皿をお使いください。

ご注意

牛乳は、約8分目で200mLが入る容器を使用してください。
酒のかんは、約8分目で150mLが入る広口の容器を使用してください。

スープ類は、約8分目で200mLが入るスープ皿を使用してください。(コップ類はさけてください。)

容器に8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがありますので、ご注意ください。

量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

量が少なすぎると、沸とうすることがあります。

飲み物の量は8分目が目安です。

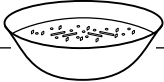
牛乳・酒のかん・スープ類は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。



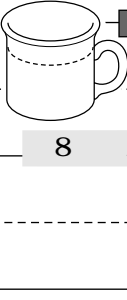
飲み物のあたたために

■-コンソメスープ

ポタージュ
スープ 約8分目200mL



牛乳
酒のかん 約8分目200mL

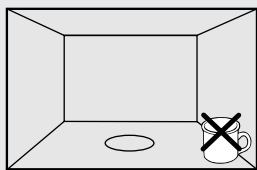


コーヒー
ココア

約8分目150mL

牛乳、お酒、コーヒー、ココアなどの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。
(上記指定温度を超えて設定したり、容器に対して少量の場合は、沸とうのおそれがあります。)
マグカップは、240g以下(薄手)の容器をお使いください。

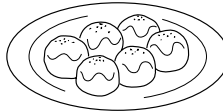
ご注意



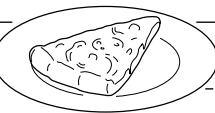
各コーナー(4隅)には置かないでください。
沸とうする場合があります。

軽食・おやつ
あたたために

たこ焼き
切りもち

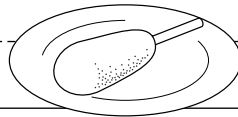


ピザ

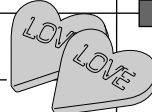


今川焼き

アメリカン
ドッグ



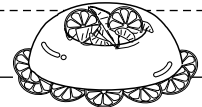
バレンタインの
チョコ作りに



バターケーキ

便利な使いかた
お菓子作りに

ゼリー作りに



ゼラチンを溶かす
コーティングチョコ
を溶かす

バターを溶かす
耐熱容器にバターを細かく
切って入れ、加熱します。

チョコレートを溶かす
耐熱容器に板チョコ1枚(42g)
を粗くくだいて入れ、牛乳大さ
じ1を加えて加熱します。
かき混ぜて溶かします。

バターを柔らかくする
クリームチーズを柔らかくする

■ 冷凍ケーキ
をもどす



(スポンジケーキを冷凍したものを)

チーズフォンデュ 70~75

耐熱容器にすりおろしたチーズ(100g)と白ワイン(40mL)を入れて加熱し、混ぜて溶かします。十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
(さめて固まりかけたときも同様に加熱します。)
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

レンジ出力であたためる、調理する

キーを押すごとに700W 500W 200Wの順に変わります。

合わせることができる時間

700W・500W（30分まで）..... あたためや野菜のゆでものなどに使います。

10秒単位	30秒単位	1分単位
-------	-------	------

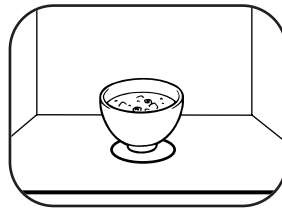
0 5分 10分 30分

200W（120分まで）..... 解凍や煮込み料理などに使います。

30秒単位	1分単位	5分単位
-------	------	------

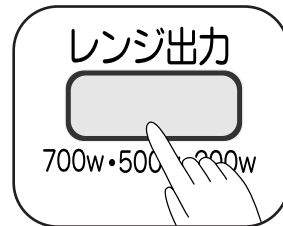
0 10分 60分 120分

1 食品を庫内に入れる



2 レンジ出力 キーを1～3度 押して出力を合わせる

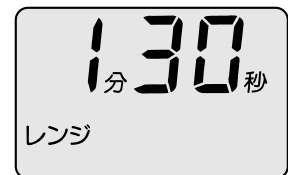
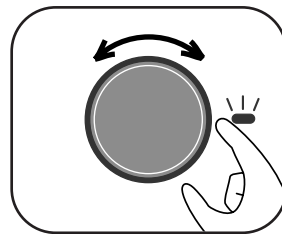
操作つまみの●が点滅。



例) 700Wに合わせたとき

3 操作つまみを回して時間を 合わせる

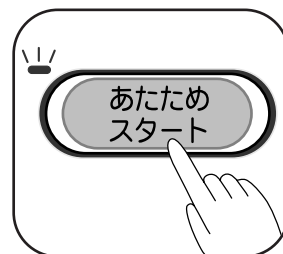
あたため・スタートキーの●が点滅。



例) 1分30秒に合わせたとき

4 あたため・スタート キーを 押す

加熱開始。
3秒後に庫内灯が消灯。
表示部「レンジ」が点滅。
残り時間を表示。



加熱終了
(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

加熱中「レンジ出力」キーを押すと、出力を3秒間表示します。

終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

食品の種類、加熱前の温度などにより仕上がりが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。
食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

ごはん・おかず・飲みものあたため

レンジ出力700W

(1mL=1cc)

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯(150g)	約50秒
どんぶりもの		1人分	約2分
チャーハン		1皿(300g)	約1分30秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分30秒
コンソメスープ		200mL	約1分30秒
ポタージュスープ		200mL	約1分30秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切(80g)	約40秒
ハンバーグ		1個(100g)	約1分10秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約40秒
コロッケ		2個(100g)	約40秒
とんかつ		1枚(100g)	約40秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個(180g)	約1分30秒
肉まん		1個(80g)	約40秒
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分30秒
野菜炒め		150g	約1分30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分30秒
煮魚		1切(100g)	約40秒
カレー・シチュー	する	300g	約3分
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約1分
牛乳		1杯(200mL)	約1分30秒
お弁当			
お弁当(大)	する	約500g	約1分30秒
お弁当(中)		約400g	約1分10秒

フリージング食品

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯(150g)	約2分30秒
ピラフ		250g	約4分
ハンバーグ		1個(150g)	約3分
しゅうまい		15個(230g)	約3分30秒
肉まん		1個(100g)	約1分10秒
あんまん		1個(80g)	約50秒
焼きそば		200g	約3分30秒
さやいんげん		100g	約2分
ミックスベジタブル		100g	約2分
カレー・シチュー		300g	約7分
スープ		200g	約4分30秒
酢豚	200g	約5分	

野菜のゆでもの(葉・果菜、根菜)

レンジ出力700W

(ラップをします)

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
	春菊	200g	約2分10秒		
	キャベツ	100g	約1分30秒		しない
	白菜	200g	約2分10秒		
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
	なす	100g	約1分30秒	する	する
	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本(200g)	約4分
	じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒
	さといも	100g	約2分30秒
	だいこん	200g	約4分
	にんじん	100g	約2分

解凍

レンジ出力200W

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

表示部に「高温」が表示されているときは

庫内の温度が高くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
また、熱に弱い物(ラップやプラスチック容器など)を置かないでください。
溶けたり変形するおそれがあります。

オーブンで焼く

< 予熱あり > 市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときに使います。
操作2で合わせた温度まで予熱をしてから、操作4で合わせた時間で焼き上げます。
(合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200 約14分です。)
(予熱時間を合わせる必要はありません。)

< 予熱なし > このクッキングガイドのオープンメニューは予熱なしで簡単にできます。
予熱をしないで、操作2で合わせた温度と操作4で合わせた時間で焼き上げます。

使用する付属品

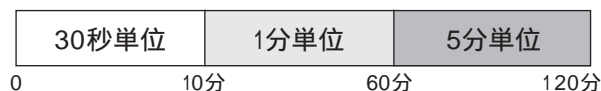


オープン皿

予熱のときは、庫内に入れない
ください。

合わせることができる温度.....40 (発酵) 100 ~ 250 (10 単位)

合わせることができる時間.....120分まで

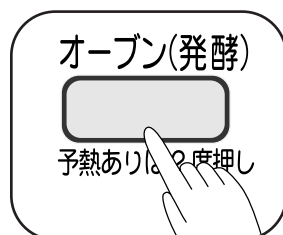


予熱ありのとき (予熱中は食品や付属品を入れないください。)

1 オープン キーを2度押す

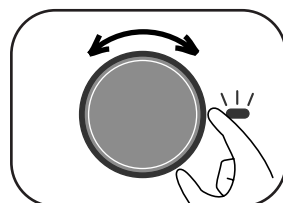
表示部に「予熱」を表示。
操作つまみの●が点滅。

予熱なし・発酵のときは1度押します。
「予熱」は表示されません。



2 操作つまみを回して 温度を合わせる

オープンキーの●が点滅。



例) 180 に合わせたとき

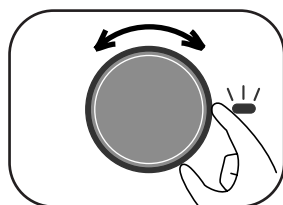
3 オープン キーを押す

操作つまみの●が点滅。



4 操作つまみを回して 焼き上げ時間を合わせる

あたため・スタートキーの●が点滅。

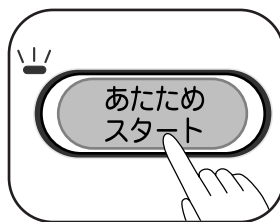


例) 30分に合わせたとき

5

あたため・スタート キーを押す

予熱開始。
3秒後に庫内灯が消灯。
表示部「予熱」が点滅。



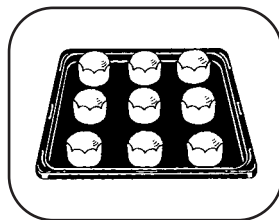
予熱終了 (ブザーが鳴って予熱表示が消えます。)

ドアを開けないときは、15分間予熱温度を保ち続け、15分経過しますと、加熱はとりけされます。
(この間5分ごとにブザーが鳴ります。)

6

食品をオープン皿にのせ、
庫内に入れる

ミトンを使って庫内に入れる。
(やけどにご注意。)
あたため・スタートキーの●が点滅。

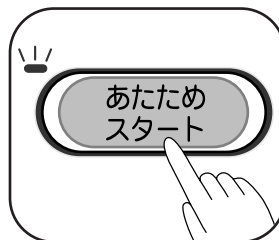


オープン皿は、庫内側面のオープン皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。

7

あたため・スタート キーを
押す

加熱開始。
3秒後に庫内灯が消灯。
表示部「オープン」が点滅。
残り時間を表示。



加熱終了
(終了音が鳴ります。)
食品を取り出す

終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

予熱なし・発酵のとき

操作手順

食品をオープン皿にのせて庫内に入れ、
31～32ページの操作 1 2 3 4 7 の手順で行う
操作 1 でオープンキーを1度押す。
発酵のときは、操作 2 で40 に合わせる。

加熱中や加熱後しばらくは

庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面)やオープン皿が熱くなっています。食品を取り出すときは、付属のミトンを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」が表示されているときは

庫内やオープン皿の温度が高くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
また、熱に弱い物(ラップやプラスチック容器など)を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。

予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

操作つまみを回して変えてください。(右回しー上がる、左回しー下がる)
発酵のときは変更できません。

発酵するときの注意

庫内が高温のときは、しばらくさましてください。

(発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。)

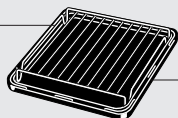
庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。

☞ 36 ページ

グリルで魚などを焼く

使用する付属品

調理網



オープン皿

合わせることができる時間...30分まで



1

食品を庫内に入れる

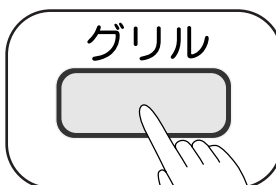
オープン皿と調理網を上段にセットする。



2

グリル キーを押す

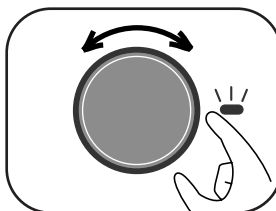
操作つまみの●が点滅。



3

操作つまみを回して時間を合わせる

あたため・スタートキーの●が点滅。

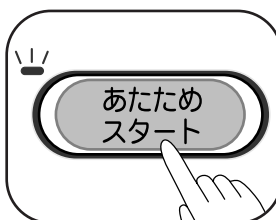


例) 9分に合わせたとき

4

あたため・スタート キーを押す

加熱開始。
3秒後に庫内灯が消灯。
表示部「グリル」が点滅。
残り時間を表示。



片面加熱終了
(終了音が鳴ります)

5

食品を裏返し、2～4の手順で加熱し、取り出す

食品を取り出すときは、庫内や付属品などが熱くなっているため、ご注意ください。

終了後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

加熱中、煙やおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているため、故障ではありません。
加熱後、庫内のおいが気になるときは、脱臭をしてください。 11ページ

加熱中や加熱後しばらくは

庫内・ドア・レンジ本体の高温部(天面、側面および後面)やオープン皿、調理網が熱くなっています。
食品を取り出すときは、付属のミトンを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」が表示されているときは

庫内やオープン皿、調理網の温度が高くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
また、熱に弱い物(ラップやプラスチック容器など)を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。
（性能を維持するため）

操作部

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
スプレー式の洗剤は使わない。
ぶきんは、固くしぼる。

庫内は抗菌ブラックコーティングをしています。

汚れが付きにくく、ふき取りやすくなっています。

コーティングを長持ちさせるためには
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。
傷がついたり、塗装がはがれたりします。

庫内底面のガラス

汚れが取れにくいときは、クレンザーなどを少量つけてふき取ってください。

衝撃を加えたり、水をかけないでください。
（ガラスが割れるおそれがあります。）

割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

次のようなときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼き 脱臭 をしてください。☞ 11ページ

汚れがひどいとき

とりの照り焼きなど、油が飛び散る料理の後

食品が庫内に飛び散ったとき

付属品

スポンジたわしなどで洗い、その後水気を十分にふき取る

付属品を乱暴に扱わないでください。
また、加熱後、急に冷やさないでください。
（変形したり、割れるおそれがあります。）

ミトン

汚れたときは、洗って十分乾かしてください。
傷んだり古くなったときは、販売店で新しいものをお買い求めください。（部品番号617-201-6207）
ミトンの色や柄は、商品お買い上げ時とは異なることがあります。

ご注意

お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
（傷、変色、変形、故障の原因になります。）

アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）

酸性洗剤

オープンクリーナー、漂白剤

ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤

クレンザー（庫内底面のガラスのみ使えます。）

ベンジン、シンナーなどの溶剤

アルコール、灯油、ガソリン

金属たわし、金属ブラシ




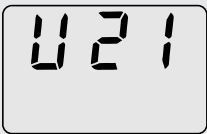
食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

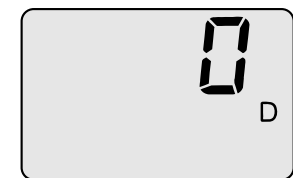
こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	<p>ドアを閉めた状態で、さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。</p> <p>ドアを1秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。</p>
全く動かない	<p>表示部に「0」が表示されていますか。</p> <p>1度ドアを開け、食品を入れてから操作してください。</p> <p>(省エネのため、加熱終了後約5分をすぎると、電源を切るためです。)</p> <p>☞ 12ページ「オートパワーオフ機能について」</p> <p>停電していませんか。また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。</p> <p>停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。</p> <p>さし込みプラグが抜けていませんか。</p> <p>さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。</p> <p>1度ドアを開けないと、電源が入りません。</p>
	<p>ドアは確実に閉まっていますか。</p>
食品があたたまらない	<p>電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていますか。</p> <p>表示部に「D」が表示されていませんか。(36ページ参照)</p>
	<p>直前にオープン・グリル加熱をして庫内底面が高温になっていませんか。</p> <p>3牛乳 4お酒の直前に電子レンジ加熱を使用した場合、庫内底面が設定温度を超えているときは、突沸防止のため加熱を止めています。</p> <p>ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。</p> <p>ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。</p>
火花が出る 異常音が出る	<p>電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串、オープン皿、調理網などを使用していませんか。</p> <p>庫内壁面に金属(アルミホイルなど)が触れていませんか。</p>
	<p>庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。</p> <p>庫内のカラ焼きの1回目ではありませんか。</p>
調理の仕上がりが悪い (加熱しすぎ、加熱不足)	<p>ラップの有無、食品の量、使用する付属品や容器、調理の手順、使用するキーなどは正しいですか。</p> <p>このクッキングガイドでもう一度確認してください。</p>
	<p>市販の料理ブックの料理を自動で加熱していませんか。</p> <p>メニュー編を参考にして手動で様子を見ながら加熱してください。</p>

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグを抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。



表示	原因	処置
表示部に「U50」が点滅表示される 	自動キーのとき 食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。 さし込みプラグをコンセントに差し込んでから食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示される 	2解凍・適温調理16(ヨーグルト) 適温あたため17(アイスクリーム) 適温あたため18(ベビーフード) 発酵・好み温度で20以下のとき 庫内が高温になっていませんか。	とりけし キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
「E1」「E2」「E3」 「E22」「E31」「E32」	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
「E06」「E33」	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 とりけし キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E06」「E33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

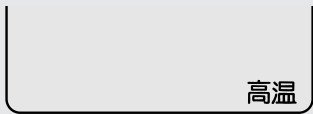
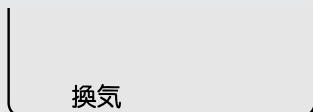

表示部に「D」が表示されているときは



とりけし キーを5回押す。
 (ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。)
あたため・スタート キーを5回押す。
 (ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。)

 危険	改造はしない 修理技術者以外の方は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない (火災・感電・けがの原因になります。) 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。	 分解禁止
---	--	---

故障かな？と思ったら

表示部の表示について(次の表示の場合は、故障ではありません)	
<p>「高温」が表示される</p> 	<p>加熱後、レンジ本体や付属品の温度が高いときに表示します。 (表示中でも使用できますが、やけどや容器の変形などにご注意ください。) この間温度が下がるまでファンが回ります。(最大約30分)</p>
<p>「換気」が表示される</p> 	<p>電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回り、約1分表示されることがあります。その後赤外線センサー冷却のため最大約30分ファンが回ります。</p>
<p>「0」が点滅表示される</p> 	<p>「0」の点滅は「とりけし」キーを連続で5回押したときに表示されます。 「とりけし」キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。</p>

次の場合、故障ではありません	
加熱中にカチカチと音がする	出力を切り換えるスイッチの動作音です。
加熱中にポコンと音がする	オープン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
ドアをあけたときやお好み温度を合わせたときにジーと音がする	赤外線センサーを安定させるためのモーター音です。
何もしていないのにカチッと音がする	オートパワーオフ機能が働き、電源が切れる音です。 (加熱が終了し、約5分後)
加熱中、庫内灯が点灯しない 加熱途中で庫内灯が消える	省エネのため、加熱開始3秒後に庫内灯が消えます。(12ページ参照)
表示部をさわると黒い線が出る	静電気により出ることがあります。(しばらくすると、もとに戻ります。)
ドアがくもり、水滴が落ちる	室温が低いときは、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水分が水蒸気となりドアに付着したものです。 ふきんでふき取ってください。

メニュー編 もくじ

ケーキ

ショートケーキ	39
チョコレートケーキ	40
モンブラン	40
チーズケーキ	41
パウンドケーキ	41
シフォンケーキ	42
抹茶シフォンケーキ	42
コーヒーシフォンケーキ	42
バナナシフォンケーキ	42
ロールケーキ	43
ココアロール	43
抹茶ロール	43
マドレーヌ	43

クッキー

クッキー(型抜き/しぼり出し)	44
チョコチップクッキー	44
プレーンスコーン	45
サブレ	45

お菓子・パン

シュークリーム	46
カスタードクリームの作り方	46
エクレア	46
パリプレスト	46
アップルパイ	47
りんごの甘煮の作り方	47
焼きいも	47
ビッグピザ	48
シーフードピザ	48
イタリアンピザ	48
焼きプリン	48
ロールパン	49
マヨネーズパン	50
ソーセージパン	50
山型パン	51
いちごジャム	51

お総菜

ハンバーグ	52
肉じゃが	52
ローストチキン	53
とりの照り焼き	53
バーベキュー	54
魚のホイル焼き	54
棒々鶏	54
茶わん蒸し	55
いり卵	55
スクランブルエッグ	55
ほうれん草のおひたし	56
なすの中華風和えもの	56
和風サラダ	56

豆・ごはん

昆布豆	57
ごはん	57
赤飯	57

コツの一品

ベーコン巻き	58
あさりの酒蒸し	58
あさりのワイン蒸し	58
ふりかけ	58
田作り	58

グラタン

マカロニグラタン	59
ホワイトソースの作り方	59
なすとトマトのグラタン	59
青梗菜とほたて貝のグラタン	60
かにとアスパラガスのグラタン	60
ポテトグラタン	60
かきのみそグラタン	60

ヘルシーフライ

フライ用パン粉の作り方	61
豚肉のポテトフライ	61
しいたけのひき肉はさみフライ	61
えびのヘルシーフライ	62
鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ	62
キスのヘルシー天ぷら	62

ヘルシーグリル

さんまの塩焼き	63
あじの塩焼き	63
鯛の姿焼き	63
さばの塩焼き	64
ぶりの照り焼き	64
やきとり	64

適温調理

ポークカレー	65
ビーフカレー	65
チキンカレー	65
ビーフシチュー	66
クリームシチュー	66
筑前煮	67
ロールキャベツ	67
野菜スープ	68
切り干し大根の煮もの	68
ふるふき大根	68
こんぶだし	69
ヨーグルト	69

料理写真は調理後の盛り付け例です。

計量は、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)

料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。

クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。

ショートケーキ



キ-/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	焼き上げ 約41分
焼き上げ ⑧ ケーキ	 角皿 下段	

材料

(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
スポンジケーキ

- 卵…………… M寸4個
- 砂糖(ふるう)……………120g
- 薄力粉(ふるう)……………120g
- ① { バター(小さきざむ) ……20g
牛乳……………大さじ1
- バニラエッセンス……………少々
- 硫酸紙(型に敷く)

ホイップクリーム

- 生クリーム……………1 1/2カップ
- ② { 粉砂糖……………大さじ5
ブランデー……………少々
- いちご……………25~30個

シロップ

- ③ { 砂糖……………大さじ5
水……………大さじ5
- (合わせてレンジ出力700Wで
約2分加熱)

- リキュール……………大さじ1
(③と合わせる)

作り方

スポンジケーキ

① ケーキ型の準備

ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。



② バターを溶かす

耐熱容器に①を入れ【お好み温度】約50 に合わせて加熱する。

③ 卵白を泡立てる

卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、1/2量の砂糖を2~3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。



④ 卵黄を泡立てる

卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

⑤ 卵白に卵黄を合わせる

③に④とバニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。

⑥ 薄力粉、バターを加える

⑤に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにさっくりと、粉が消えるまで混ぜ合わせ、②をふりまくように加えて混ぜる。

⑦ 型に入れる

⑥をケーキ型に流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。



⑧ 焼く

角皿の中央に⑦のをせて下段に入れ、【自動メニュー8】(ケーキ)で焼く。

- 手動で焼くとき
オープン(予熱なし)160 約45分
竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

⑨ 焼き上がったら

焼き上がればすぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。
ケーキ型から出し、ネットの上でさます。

デコレーション

① ホイップクリームを作る

よく冷やした生クリームに②を加え、ツノが立つまで泡立てる。

② 仕上げ

スポンジケーキは横半分になり、切り口にハケでシロップをぬる。
いちごは飾り用のものを残して薄切りにしホイップクリームと共にサンドする。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。



直径15~27cmのサイズのケーキを焼くことができます。

作り方は21cmの型と同じ要領です。

手動で焼くときは【オープン】(予熱なし)160 で焼きます。(時間は右の表参照)

15cmと27cmは手動で焼いてください。

(自動ではできません。)

		直径	15cm	18cm	21cm	24cm	27cm
材料	卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個	M寸6個
	砂糖		50g	90g	120g	170g	180g
	薄力粉		50g	90g	120g	170g	180g
	バター		10g	20g	20g	25g	30g
	牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1/2	大さじ2
	仕上り調節		—	弱	標準	強	—
加熱時間の目安	自動		—	約38分	約41分	約44分	—
	手動		約35分	約40分	約45分	約50分	約55分

チョコレートケーキ



材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
スポンジケーキ

- ・卵……………M寸4個
- ・砂糖……………120g
- ・薄力粉……………90g
- ・ココア……………30g
- (合わせてふるう)
- ・バター……………20g
- ・牛乳……………大さじ1
- ・バニラエッセンス……………少々
- ・硫酸紙(型に敷く)

ガナッシュ

- ・チョコレート(細かく刻む)
……………150g
- ・生クリーム……………150mL
- ・ブランデー……………大さじ1½

シロップ

- ・水……………大さじ6
- ・砂糖……………大さじ4½
- ・ブランデー……………大さじ3
- (合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱)
- ・ココア……………適量
- ・チョコレート(けずったもの)……………適量

作り方

①チョコレートスポンジケーキを作る

スポンジケーキ(39ページ参照)と同じ要領でケーキを焼き上げ、さます。

- ・手動で焼くとき
オープン(予熱なし)160 約45分

②ガナッシュを作る

耐熱容器に生クリームを入れ[**レンジ出力700W**]で約1分20秒に合わせ、加熱する。

チョコレートを加えて溶かした後、容器の底を冷水で冷やしなが、ブランデーを加え泡立てる。

③仕上げ

①を横3枚に切り、切り口にシロップをぬり、さらに②をぬって、3枚を重ねたあと、全体にガナッシュをぬる。

表面にココアをふりかけて、中央にけずったチョコレートを飾る。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度 レンジ出力	なし	焼き上げ 約41分
焼き上げ ⑧ ケーキ	 角皿 下段	

モンブラン



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
スポンジケーキ

- ・卵……………M寸3個
- ・砂糖(ふるう)……………90g
- ・薄力粉(ふるう)……………90g
- ・バター……………20g
- ・牛乳……………小さじ2
- ・バニラエッセンス……………少々
- ・硫酸紙(型に敷く)

マロンクリーム

- ・栗の甘露煮……………300g
- ・牛乳……………150mL
- ・生クリーム……………300mL
- ・ラム酒……………小さじ3
- ・ココアパウダー……………小さじ1
- ・グラニュー糖……………大さじ1

シロップ

- ・グラニュー糖……………50g
- ・水……………100mL
- ・ラム酒……………小さじ2
- (合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱)
- ・ココア……………適量

- ・手動で焼くとき
オープン(予熱なし)160 約40分

②栗をみじん切りにする

栗は200gを細かいみじん切りに、100gを飾り用として適当な大きさに切る。

③マロンペーストを作る

大きめの耐熱容器に細かいみじん切りの栗と牛乳を入れ、ラップをして[**レンジ出力500W**]で約10分途中2~3回かき混ぜながら加熱する。牛乳ごと熱いうちに裏ごしする。

④マロンクリームを作る

③の1/3量に生クリーム50mL、ラム酒小さじ1、ココアを入れて練る。(マロンクリームA)

③の2/3量に、残りの生クリーム、ラム酒、グラニュー糖を入れて泡立てる。すくって落とし、しっかりとあとが残る程度に泡立てる。(マロンクリームB)

⑤仕上げ

①を横半分切り、切り口にシロップをぬる。④のBの2/3量と適当な大きさに切った栗をのせて平らにし、上の段を重ね、かるく押さえる。Bの残り1/3量を表面にぬり、④のクリームAを周囲に絞り出す。栗を飾り、ココアをちらす。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度 レンジ出力	なし	焼き上げ 約38分
焼き上げ ⑧ ケーキ	 角皿 下段	

作り方

①スポンジケーキを作る

スポンジケーキ(39ページ参照)と同じ要領でケーキを焼き上げ、さます。

チーズケーキ



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	焼き上げ 約55分
焼き上げ オープン	角皿 下段	

作り方

①ビスケット生地を作る

耐熱容器にバターを入れ「お好み温度」約55 に合わせて加熱し溶かす。ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだき、溶かしたバターと混ぜる。

②型に敷く

ケーキ型の底に①をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

ビスケット生地

ビスケット

(甘みの少ないもの) …… 50g
バター(小さくきざむ) …… 40g

クリーム

- ・クリームチーズ …… 200g
- ・① { コンスターチ …… 20g
レモン汁 …… 大さじ2
生クリーム …… 100mL
- ・卵 …… L寸2個
- ・砂糖(ふるう) …… 60g
- ・アンズジャム …… 適量
- ・ラム酒 …… 適量
- ・硫酸紙(型に敷く)



③クリームチーズを練る

耐熱性のボールにクリームチーズを入れ「お好み温度」約20 に合わせて加熱し、やわらかくする。なめらかになるまでよく練り、①を加えて混ぜる。

④生地を作る

ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立て、③に加えて全体を軽く混ぜる。

⑤型に入れる

②の側面にサラダ油をぬり硫酸紙を敷き、④を流し入れ表面を平らにならす。

⑥焼く

角皿に⑤をのせて下段に入れ、「オープン」を1度押し(予熱なし)150 に合わせ、「オープン」を押し約55~60分に合わせて焼く。

⑦仕上げる

型から出し、硫酸紙をはずす。熱いうちにラム酒で溶いたアンズジャムをぬる。

パウンドケーキ



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	焼き上げ 約60分
焼き上げ オープン	角皿 下段	

作り方

①ケーキ型の準備

ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

材料

(9cm×18cm×6cmの金属製パウンド型1個分)

- ・バター …… 100g
- ・砂糖 …… 80g
- ・卵 …… 2個
- ・① { 薄力粉 …… 120g
ベーキングパウダー …… 小さじ $\frac{1}{2}$
……………(合わせてふるう)
- ・ドライフルーツ { レーズン(みじん切り) …… 50g
ドレンチェリー(みじん切り) …… 30g
(ブランデー大さじ1につけておく)
- ・バニラエッセンス …… 少々
- ・アンズジャム …… 適量
- ・硫酸紙(型に敷く)

②バターを練る

耐熱性のボールにバターを入れ「お好み温度」約20 に合わせて加熱し、泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

③卵、ドライフルーツを加える

②にほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

④粉を加える

③に①を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

⑤型に入れる

④を型に流し入れ、表面を平らにし、中央を少しくぼませる。

⑥焼く

角皿に⑤をのせて下段に入れ、「オープン」を1度押し(予熱なし)150 に合わせ「オープン」を押し約60分に合わせて焼く。

⑦仕上げる

型から出し、ネットにのせてさまし、アンズジャムをぬる。

シフォンケーキ



材料(直径20cmのシフォンケーキ型1個分)

- 卵黄 …………… 4個分
- 卵白 …………… 5個分
- 砂糖 …………… 100g
- 塩 …………… ひとつまみ
- 水 …………… 70mL
- レモン汁 …………… 大さじ1
- レモンの皮(すりおろす) …………… 1個分
- サラダ油 …………… 60mL
- 薄力粉 …………… 100g
- ベーキングパウダー …………… 小さじ $\frac{1}{2}$ (合わせてふるう)

キ-メニュー	付属品	加熱時間
オープン	 角皿 下段	約50分

作り方

①生地を作る

ボールに卵黄と砂糖の半量と塩を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。
次にサラダ油を少しずつ加えながらさらに混ぜる。

②粉を合わせる

①にAを加えて、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

③卵白を泡立てる

卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

④生地に卵白を混ぜる

②に③の $\frac{1}{3}$ 量を加えてよく混ぜ、残りの③を加えて木じゃくしでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

⑤型に入れて焼く

型に④を流し入れ、トントンとたたいて空気抜きをし角皿にのせて下段に入れる。**【オープン】**を1度押し(予熱なし)150 に合わせ**【オープン】**を押して約50~60分に合わせて焼く。

⑥型からはずす

加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

生地の作り方、焼き方はシフォンケーキと同じです。

抹茶シフォンケーキ



レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、作り方②の薄力粉に抹茶小さじ2と粗くきざんだ甘納豆80gを加え、水を100mLにします。

コーヒーシフォンケーキ



水、レモン汁、レモンの皮の代わりに、インスタントコーヒー大さじ2を水90mLに溶かしたものと、コーヒーリキュールを加えます。

バナナシフォンケーキ



レモンの皮の代わりにバナナ中2本(どろどろにつぶし、レモン汁少々をかけたもの)を加えます。

ロールケーキ



材料 (基本生地、角皿1枚分)

- 卵……………M寸4個
- 砂糖……………100g
- 薄力粉(ふるう)……………100g
- 溶かしバター……………20g
- バニラエッセンス……………少々
- 硫酸紙(38×38cm)
- ホイップクリーム
 - 生クリーム……………1カップ
 - 砂糖……………大さじ2
 - バニラエッセンス……………少々
- 好みのフルーツ……………適量

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	角皿 下段	約20分

作り方

①角皿の準備

内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。

②卵を泡立てる

ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまった湯せんからははずし、白っぽくなるまで泡立てる。(泡立器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安)バニラエッセンスを加える。



③薄力粉、バターを加える

②に薄力粉をふるいながらさっくりと混ぜ合わせ、溶かしバターを加え、手早く混ぜる。

バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

④焼く

①に③を流し入れ、表面を平らにし、角皿の底を軽くたたいて空気抜きをし、下段に入れる。

オープン を1度押し(予熱なし)180 に合わせ**オープン** を押して約20~23分に合わせて焼く。

⑤仕上げる

固くしぼったぬれぶきんを広げ、ケーキを裏返してのせ、熱いうちに紙をはがす。手前に3本、横平行に浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、好みのフルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にして、しばらくなじませる。



バリエーション

ココアロール(1枚分)

基本生地の薄力粉100gを80gに減らし、ココアを20g加え合わせてふるいます。フルーツ(バナナ)や栗の甘露煮を一列に並べて巻きます。

抹茶ロール(1枚分)

基本生地の薄力粉に抹茶大さじ1を加えます。

マドレーヌ



材料(直径6cmのマドレーヌ型12個分)

- バター……………120g
- 砂糖……………120g
- 卵(溶きほぐす)……………3個
- ①
 - 薄力粉……………120g
 - ベーキングパウダー……………小さじ1/2
 (合わせてふるう)
- レモンの皮(すりおろす)……………1/2個分
- マドレーヌ型硫酸紙

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	焼き上げ 約22分
焼き上げ オープン	角皿 下段	

作り方

①生地を作る

耐熱性のボールにバターを入れ**お好み温度**約20 に合わせて加熱してやわらかくし、泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。全体に白っぽくなったなら、卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。次に①を加えて混ぜ合わせる。

②焼く

マドレーヌ型に硫酸紙を敷き、①を入れ、角皿ののせて下段に入れる。**オープン** を1度押し(予熱なし)180 に合わせ**オープン** を押して約22~25分に合わせて焼く。

クッキー



型抜きクッキー


材料(約52個分)

- バター……………100g
- 砂糖……………70g
- 卵(溶きほぐす) …… $\frac{2}{3}$ 個(30g)
- 薄力粉(ふるう) ……200g
- バニラエッセンス……………少々

しぼり出しクッキー

材料(約36個分)

- バター……………120g
- 砂糖……………80g
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 薄力粉(ふるう)……………180g
- バニラエッセンス……………少々
- ドレンチェリー(みじん切り)……………適量
- レズン(みじん切り)……………適量

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	焼き上げ 約21分
焼き上げ ⑨クッキー	 角皿 下段	

型抜きクッキー

作り方

①バターを練る

耐熱性のボールにバターを入れて
お好み温度約20 に合わせて加熱し、白っぽくなるまで練り混ぜる。
砂糖を加えてさらによく混ぜる。

②卵、粉を加える

①に卵を加えて混ぜ、バニラエッセンス、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

③生地をねかせる

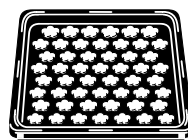
生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

④のばす

③の生地をラップとラップの間にはさんでめん棒で、5mmの厚さにのばす。

⑤型で抜く

④を好みの型で抜く。角皿にサラダ油を薄くぬり、間隔を開けて並べる。



⑥焼く

⑤を下段に入れ自動メニュー9(クッキー)で焼く。
• 手動で焼くとき(下段)
オープン(予熱なし)170
約20~24分

しぼり出しクッキー

作り方

①生地を作る

生地は型抜きクッキー①、②と同じ要領で作る。

②生地を絞り出す

角皿にサラダ油を薄くぬり、口金をつけた絞り出し袋に①を入れ、間隔を開けて絞り出す。
お好みでドレンチェリー、レズンなどを飾る。

③焼く

②を下段に入れ自動メニュー9(クッキー)で焼く。
• 手動で焼くとき(下段)
オープン(予熱なし)170
約20~24分
ココア生地を作るときは、薄力粉を160gにし、ココア20gを加えます。

チョコチップクッキー



材料(約25個分)

- バター……………70g
- 砂糖……………70g
- 卵……………1個
- チョコレート(粗くきざむ)……………100g

- くるみ(粗くきざむ)……………30g
- 薄力粉……………120g
- ① { パーキングパウダー……………小さじ $\frac{2}{3}$
(合わせてふるう)
- バニラエッセンス……………少々


作り方

①生地を作る

型抜きクッキーの①と同じ要領でバターを練る。
卵を加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加え混ぜ、さらに①とバニラエッセンスを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

②焼く

角皿にサラダ油を薄くぬり、①を大きさ1ずつ並べ、下段に入れる。
自動メニュー9(クッキー)仕上り調節弱で焼く。
• 手動で焼くとき(下段)
オープン(予熱なし)160 約20~24分

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	焼き上げ 約21分
焼き上げ ⑨クッキー	 角皿 下段	

プレンスコーン



- 材料 (約16個・角皿1枚分)
- ・バター (無塩) 100g
 - ・薄力粉 250g
 - ・ベーキングパウダー 大さじ $\frac{1}{2}$
 - ・**①** 重曹 小さじ $\frac{1}{2}$
(合わせてふるう)
 - ・粉砂糖 50g
 - ・**②** 卵 (溶きほぐす) 1個
 - ・牛乳 大さじ2
 - ・バニラエッセンス 少々
 - ・ジャム、生クリーム 各適量

作り方

- ①バターを切る
よく冷えたバターを1cm角に切る。
- ②粉と合わせる
①に粉砂糖を加え混ぜ、**①**を加えて指先で押しつぶすように粉に混ぜ込む。
- ③生地仕上げ
②の中央をへこませ、**②**を流し入れ、手で粉を少しずつくずしながら混ぜる。
- ④生地をねかせる
③をひとまとめにし、冷蔵庫で20~30分ねかせる。
- ⑤焼く
角皿にサラダ油を薄くぬり、**④**を16個適当な大きさにまるめて並べ、下段に入れる。
自動メニュー9 (クッキー)で焼く。
・手動で焼くとき
オープン(予熱なし)170 約20~24分

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑨ クッキー	 角皿 下段	約21分

サブレ



- 材料 (約16個・角皿1枚分)
- ・バター 100g
 - ・砂糖 70g
 - ・卵 $\frac{1}{2}$ 個
 - ・**①** 薄力粉 180g
 - ・ベーキングパウダー 小さじ $\frac{1}{2}$
(合わせてふるう)
 - ・アーモンドパウダー 45g
 - ・バニラエッセンス 少々
 - ・溶き卵 { 卵黄 1個分
水 小さじ1

②型で抜く

①を約5mmの厚さにのばし、型で抜く。角皿にサラダ油を薄くぬり、間隔を開けて並べる。表面に溶き卵をぬる。

③焼く

②を下段に入れ、**自動メニュー9** (クッキー) **仕上り調節**弱で焼く。
・手動で焼くとき
オープン(予熱なし)160 約20~24分


アドバイス

サブレはお好みで表面にフォークで模様をつけたり、グラニュー糖をふってもよいでしょう。

作り方


①生地を作る

型抜きクッキー(44ページ参照)の①と同じ要領でバターを練る。卵を加えて混ぜ、アーモンドパウダーとバニラエッセンスを入れ混ぜる。**①**を加えてさっくりと混ぜ、冷蔵庫で1時間程ねかせる。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	焼き上げ 約21分
焼き上げ ⑨ クッキー	 角皿 下段	

シュークリーム



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ 約33分
焼き上げ オープン	 角皿 下段	

材料(約12個分)

シュー生地

- ・バター……………60g
- ・水……………100mL
- ・薄力粉(ふるう)……………70g
- ・卵(溶きほぐす)……………約3～4個
- ・カスタードクリーム……右記参照

作り方

①バターと水を加熱する

深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ「レンジ出力700W」で約3分～3分30秒加熱する。

②粉を加える

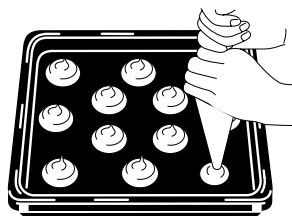
①に薄力粉を一度に入れ、手早く混ぜ、さらに「レンジ出力700W」で約1分加熱する。

③溶き卵を加える

②に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木じゃくしですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

④絞り出す

角皿にサラダ油を薄くぬる。絞り出し袋に③を入れ、直径3cmくらいに絞り出し、霧を吹く。



⑤焼く

④を下段に入れ、「オープン」を1度押し(予熱なし)190 に合わせ「オープン」を押し、約33～35分に合せて焼く。

生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

⑥仕上げる

焼き上がればネットの上で、よくさましてから切り目を入れカスタードクリームをつめる。



注意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんでから水と一緒にに入れて、加熱してください。

カスタードクリームの作り方

材料(シュークリーム12個分)

- ・牛乳……………1½カップ(300mL)
- ・薄力粉……………大さじ1
- ・**Ⓐ** { コーンスターチ……………大さじ1
砂糖……………50g
(合わせてふるう)
- ・卵黄……………2個分
- ・**Ⓑ** { バター……………大さじ1
バニラエッセンス……………少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約5分30秒

①牛乳をあたためる

耐熱容器に入れて「レンジ出力700W」で約2分30秒加熱する。

②材料を混ぜる

Ⓐに①を少しずつ加えながら、泡立器でよく混ぜる。

③加熱する

②に卵黄を少しずつ加えて混ぜ「レンジ出力700W」で約3分途中2～3回混ぜながら加熱する。

④仕上げる

③に**Ⓑ**を加え手早く混ぜてさます。

バリエーション

エクレア



作り方

角皿に基本のシュー生地を9個ずつ約7cmの棒状に絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。焼き上がったたらよくさまし、横から切り目を入れてカスタードクリームを詰める。

上に溶かしたチョコレートをスプーンでぬり出来上がり。

パリプレスト



作り方

角皿に基本のシュー生地を直径20cm位のリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド(適量)をはりつけ、シュークリームと同じ要領で焼く。

焼き上がったたら、横半分に切りよくさまし、下の部分にカスタードクリームを詰め、さらに泡立てたホイップクリームや好みのフルーツを飾る。

アップルパイ



キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	角皿 下段	約40分

材料 (直径21cmのパイ皿1枚分)

パイ生地

- ・ **A** { 強力粉 80g
- { 薄力粉 120g
- ・ バター (冷やしたバターを7mm角に切る) 160g
- ・ 冷水
..... 1/4 ~ 1/2カップ (50 ~ 100mL)
- ・ りんごの甘煮 右記参照
- ・ 溶き卵 { 卵黄 1個分
- { 水 小さじ1

作り方

①材料を混ぜる

Aを合わせてふるい、バターを加え、指先で混ぜ込み、分量の冷水を少しずつ加えながら混ぜる。

②冷蔵庫でねかせる

バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにし、ラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

③生地をのばす

のし台に薄く打ち粉をし、②をめん棒で1cm位厚さの長方形にのばす。

④生地を三つ折りにする

③の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。③④を4~5回繰り返す。



⑤生地を切り分ける

④を1/2に切り分け、25cm x 25cm位にのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

⑥型に敷く

パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地は切り落とす。

⑦空気穴をあける

⑥の底全体にフォークで穴をあける。

⑧りんごの甘煮を詰める

⑦にりんごの甘煮を詰めて、パイのふちに溶き卵をぬる。

⑨残りの生地をのばす

残りの生地を25cm x 31cm位の長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

⑩生地をかぶせる

⑧の上に⑨の生地をのせ、余分な生地は切り落とす。



⑪リボンをのせる

ふちに溶き卵をぬり、⑨で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地は飾りつける。

⑫溶き卵をぬる

表面全体に溶き卵をぬる。

⑬焼く

角皿に⑫をのせて下段に入れ、**オープン**を1度押し(予熱なし)200 に合わせ**オープン**を押し、約40分に合わせて焼く。

りんごの甘煮の作り方

材料 (アップルパイ1個分)

- ・ りんご (国光) 4個 (正味600g)
- ・ 砂糖 150g
- ・ レモン汁 大さじ1
- ・ シナモン 少々
- ・ コーンスターチ 大さじ1/2 (同量の水で溶く)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約18分

①りんごの下準備をする

りんごは8等分し、皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにする。

②加熱する

耐熱容器に①とレモン汁、砂糖を入れ、ふたをして**レンジ出力500W**で約16分加熱する。

③仕上げる

②の汁気を切り、シナモンをふり入れ、コーンスターチを加えて混ぜ、**レンジ出力700W**で約2分加熱する。

焼きいも



材料 (4本分)

- ・ さつまいも 4本 (1本約200g)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	角皿 下段	約40分

作り方

①角皿に並べる

さつまいもはきれいに洗って水気をふき取り角皿に並べる。

②焼く

①を下段に入れ**オープン**を1度押し(予熱なし)250 に合わせ**オープン**を押し、約40分に合わせて焼く。

ビッグピザ



キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	 角皿 下段	焼き上げ 約23分

- 材料 (30cm x 30cmのピザ1枚分)
ピザ生地
- 強力粉……………200g
 - ドライイースト(予備発酵のいら
ないもの)……………小さじ1弱
 - ① { 砂糖……………大さじ1強
塩……………小さじ $\frac{2}{3}$
牛乳(室温のもの)……………130mL
 - バター……………15g
 - ピザソース(市販品)……………適量
 - ② { 玉ねぎ(薄切り)……………中 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
ベーコン(たんざく切り)……………70g
スイートコーン缶(粒状のもの)
……………小1缶(100g)
 - ③ { しめじ(ほぐす)……………1パック(100g)
サラミソーセージ(薄切り)……………12枚
ピーマン(輪切り)……………1個
マッシュルーム缶(スライス)
……………小1缶(40g)
 - ピザ用チーズ……………100g
 - 塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①生地を作る
ロールパン(49ページ参照)の①～
⑥と同じ要領で生地を作り、ガス抜
きをして丸め、固く絞ったふきんを
かけて約20分休ませる。
- ②生地をのばす
薄く打ち粉をした台に生地をめん棒で
角皿いっぱい大きさにのばし、サラダ
油をぬった角皿にのせピッタリと敷く。
- ③具をのせる
②のふちを少し残しピザソースをぬ
り、③をのせ軽く塩、こしょうをし、
全体にチーズをのせる。
- ④焼く
③を下段に入れ、**オープン**を1度
押し(予熱なし)240 に合わせ
オープンを押し約23～25分に合
わせて焼く。

お好みの具を使ってバリエーション

シーフードピザ


玉ねぎ(薄切り)、ベーコン(細切り)、マッシュル
ームの缶詰(薄切り)、むきえび・いか(皮をむいて
輪切り)、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや
貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよい。

イタリアンピザ

生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ(缶
詰)、チーズ、黒オリーブの順にのせる。

焼きプリン



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力 お好み温度	なし	焼き上げ 約50分
焼き上げ オープン	 角皿 下段	

- 材料(直径6cmのプリン型12個分)
カラメルソース
- ① { 砂糖……………60g
水……………大さじ3
 - 水……………大さじ $1\frac{1}{2}$
 - 卵液
{ 牛乳……………3カップ(600mL)
砂糖……………120g
卵(溶きほぐす)……………5個
 - バニラエッセンス……………少々

作り方

①カラメルソースを作る

耐熱容器に①を入れ、**レンジ出力
700W**で約5分褐色に色づくまで
加熱する。水を加え、手早く混ぜ
る。
(水を入れたとき、はじくので注意)

②型を用意する

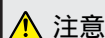
プリン型に薄くバターをぬり、①
を分け入れる。

③卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ**お好み
温度**約60 に合わせて加熱し、砂
糖を溶かし、人肌位にさましたあと、
卵を加えて混ぜ裏ごしをする。バニラ
エッセンスを加え、②に流し入れ1個
ずつ表面にアルミホイルをかぶせる。

④加熱する

角皿に、湯2カップをそそぎ③を並
べ下段に入れる。
オープンを1度押し(予熱なし)
170 に合わせ**オープン**を押し約
50分に合わせて蒸し焼きにする。
途中残り10分位で1カップの湯をそ
そぎ入れ続けて加熱する。



注意

カラメルソースを作るとき、
時間をかけすぎないでくだ
さい。焦げたり発火するこ
とがあります。また、加熱
後は熱くなっていますので、
やけどにご注意ください。

ロールパン



材料(12個分)

- 強力粉 ……………300g
- ドライイースト(予備発酵の
いらぬもの) ……小さじ1強
- 砂糖 ……………大さじ3
- ④
卵 ……………M寸²/₃個
- 塩 ……………小さじ²/₃
- 牛乳(室温のもの) ……160mL
- バター(室温にもどしておく) ……40g
- 溶き卵 { 卵黄……………1個分
水……………小さじ1

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	 角皿 下段	焼き上げ 約25分

作り方

①材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませ、ドライイーストと④を入れ、木じゃくしてまわりの粉を少しずつ取りこみながら、混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

②材料をこねる

①にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

③生地たたきつけ

薄く打ち粉した台に②を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100~150回たたき、なめらかで弾力のある生地を作る。



④生地を丸める

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

⑤1次発酵させる

④にぬれぶきんまたはラップをして角皿にのせ下段に入れ、**オープン**を1度押し(予熱なし)40(発酵)に合わせ**オープン**を押し約40~50分発酵させる。

⑥フィンガーテスト

生地が2~2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる(フィンガーテスト)。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。穴の周囲にしわができ生地がへこむのは発酵のしすぎ。



⑦ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



⑧分割

生地を包丁かスケッパーで12等分(1個約40g強)にする。



⑨ベンチタイム

⑧の生地を丸くまとめ、表面がかかわないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

⑩成形

生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばし、幅の広い方からくるくる巻く。



生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⑪成形発酵(2次発酵)

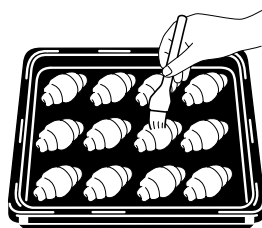
角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終りを下にして12個並べ、表面に霧を吹き、下段に入れる。
【オーブン】を1度押し(予熱なし) 40 (発酵)に合わせ【オーブン】を押し約20~30分加熱し、2~2.5倍の大きさになるまで発酵させる。途中で1度霧を吹く。

発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⑫焼き上げ

成形発酵が終われば生地の上に溶き卵をなでるようにして薄くぬり、下段に入れる。

【オーブン】を1度押し(予熱なし) 170 に合わせ【オーブン】を押し約25~30分に合わせて焼く。



こね方のコツ

- たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして毎回違った面がたたけるようにします。
- こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。

バリエーション

マヨネーズパン



作り方

ベンチタイムの終わったロールパン生地を丸め直し、薄く油を塗った角皿に並べる。ロールパンと同様に成形発酵させ、上部にハサミで十文字に切り込みを入れる。マヨネーズであえたコーン(缶詰)と玉ねぎのみじん切りをのせ、ロールパンと同様に焼く。

ソーセージパン



作り方

ベンチタイムの終わったロールパン生地を手で細長くのばす。巻き始めと巻き終わりが下にくるようにして、ソーセージに生地を巻きつける。ロールパンと同様に成形発酵させて焼く。

山型パン



材料 (22cm×12cm×12cmの食パン型1個・1.5斤分)

- 強力粉(ふるう)……………350g
 - ドライイースト(予備発酵のいないもの)……………小さじ1²/₃
 - ① { 砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
牛乳(室温のもの)……………230mL
 - バター(室温にもどしておく)……………20g
 - バター(焼いたあと、表面にぬる)……………少々
- 1~2斤まで、焼くことができます。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	角皿 下段	焼き上げ 約40分

作り方

①一次発酵する

ロールパン(49ページ参照)の①~④と同じ要領で生地を作り、耐熱容器に入れ、ぬれぶきんまたはラップをして角皿にのせて下段に入れる。
[オープン]を1度押し(予熱なし)40(発酵)に合わせ、[オープン]を押して約40~50分に合わせて発酵させる。

②ガス抜き、分割

生地を軽く押さえガス抜きし、スケッパーか包丁で2等分する。

③ベンチタイム

なめらかな面を外にして丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20~30分休ませる。

④成形し、型に入れる

生地を一個ずつめん棒で縦15cm横20cmくらいにのばし、手前から巻く。平らにのばし、再度巻いて丸いうず巻き状にする。
食パン型にサラダ油をぬり巻き終わりを下にして入れ、生地を落ちつかせ、表面に霧を吹く。



⑤成形発酵する

角皿に④のをせ、ぬれぶきんをかぶせて下段に入れ[オープン]を1度押し(予熱なし)40(発酵)に合わせ、[オープン]を押して約40~50分に合わせて成形発酵させる。
表面が食パン型いっぱい大きくなるまで発酵させる。



⑥焼き上げ

角皿に⑤のをせて下段に入れ[オープン]を1度押し(予熱なし)200に合わせ、[オープン]を押して約40分に合わせて焼く。約25分経過後アルミホイルを表面にかける。

1斤、2斤の材料と加熱時間

材料	サイズ	1斤	2斤
強力粉		300g	560g
ドライイースト		小さじ1 ¹ / ₃	小さじ2
砂糖		大さじ1 ¹ / ₂	大さじ4
塩		小さじ1弱	小さじ2
牛乳		200mL	200mL
水		-	160mL
バター		20g	25g
加熱時間の目安(焼き上げ)		約35分	約45分
(一次発酵)		約40~50分	約40~50分
(成形発酵)		約30分	約45分

発酵は様子を見ながら加減してください。

メモ

市販の食パン用ミックス粉を使っても焼くことができます。

いちごジャム



材料

- いちご……………300g
- 砂糖……………120g
- ① { レモン汁……………小さじ2
サラダ油……………1~2滴

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約14分

作り方


- いちごは塩水できれいに洗いヘタを取り、水気をよくふき取る。
- 深めの耐熱容器に①と①を入れ、ふたなしで[レンジ出力700W]で約14分加熱する。
途中1~2度アクを取ってかき混ぜる。加熱直後はサラリとしているがさめると、とろみがついて固くなる。

ハンバーグ



材料（4人分）

- 玉ねぎ（みじん切り）
……………1個（150g）
- バター……………大さじ $\frac{1}{2}$
- 牛ひき肉……………300g
- パン粉…………… $\frac{2}{3}$ カップ（30g）
（牛乳大さじ2で湿らせる）
- ①卵……………1個
- トマトケチャップ……………大さじ1
- 塩、こしょう……………各少々
- ナツメグ……………少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ 約22分
焼き上げ オープン	 角皿 上段	

②材料を混ぜ合わせる

①と①をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。

③形をととのえる

手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にし、サラダ油を薄くぬった角皿にのせる。

④焼く

③を上段に入れ、**オープン**を1度押し（予熱なし）250 に合わせ**オープン**を押し約22～25分に合わせて焼く。

作り方

①玉ねぎを炒める

耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**レンジ出力700W**で約3分加熱し、さます。

ソースの作り方

• トマト風味のソース

- トマトケチャップ……………大さじ3
 - ウスターソース……………大さじ2
 - 赤ワイン……………大さじ1
- よく混ぜ合わせる。

• 和風おろしソース

- 大根おろし……………1カップ
 - しょうゆ……………大さじ $1\frac{1}{2}$
 - すだち……………少々
- よく混ぜ合わせる。

こね方のコツ

- ひき肉料理はよくこねるほどくずれずおいしくできます。
- ハンバーグの形にまとめるとき、キャッチボールの要領で両手の間でたたきつけるようにして空気を抜きます。こうすれば、調理中に割れる心配がありません。

肉じゃが



材料（4人分）

- 牛薄切り肉……………200g
- じゃがいも……………大2個（約500g）
- 玉ねぎ……………中1個（約200g）
- ①水……………2カップ（400mL）
- 砂糖……………大さじ4
- しょうゆ……………80mL
- 酒……………大さじ $1\frac{1}{2}$
- みりん……………大さじ $1\frac{1}{2}$

作り方

①材料を切る

牛薄切り肉は3～4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切りに、玉ねぎは6つのくし形に切る。

②加熱する

耐熱容器に①と①を入れて落としぶたをし、さらにふたをする。**レンジ出力700W**で約10分加熱し、さらに**レンジ出力200W**で約50分加熱する。

コツ

- 落としぶたには平皿を裏返して使用するとよいでしょう。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約10分 200W 約50分

ローストチキン



材料（4人分）

- 若鶏……………1羽（約1.4kg）
- 塩、こしょう……………各適量
- 玉ねぎ（ぶつ切り）……………中1個（150g）
- にんじん（ぶつ切り）……………小1本（100g）
- セロリ（ぶつ切り）……………小1本（100g）
- サラダ油……………大さじ3

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	角皿 下段	約60分

作り方

①下ごしらえをする

若鶏はよく洗って水気を切り、フォークなどで皮に穴を開け、塩、こしょうをすり込む。首と腹は穴をふさぐために、皮をたこ糸で縫い込む。手羽は背中中で組ませ、両足はたこ糸でしばって、形をととのえる。



②角皿にのせる

角皿にサラダ油（分量外）をぬり、①の鶏肉を胸を上にして中央にのせ、まわりに野菜を置く。



③焼く

②の表面全体にサラダ油をふりかけ、下段に入れる。
オープン を1度押し（予熱なし）250 に合わせ **オープン** を押し、約60～70分に合わせて焼く。

アドバイス

ローストチキンは脂が飛び散りやすいので、角皿に鶏肉をのせ、まわりに香味野菜（玉ねぎ、にんじん、セロリ）などを置いて加熱します。

とりの照り焼き



材料（4人分）

- 鶏もも肉……………4枚（1枚200g）
- たれ
 - しょうゆ…………… $\frac{1}{2}$ カップ
 - みりん……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - サラダ油……………大さじ2

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル	ネット+角皿 上段	約15分 約5分

作り方

①下ごしらえをする

鶏肉は皮をフォークなどで数ヶ所つついておく。

②たれにつけ込む

底の平らな容器にたれを合わせて①を30分ほどつけ込み、途中ときどき上下を返す。

③焼く

角皿にアルミホイルを敷きサラダ油をぬったネットをのせ②を皮を下にしてのせ、上段に入れる。
グリル で約15～17分焼き、裏返しさらに **グリル** で約5～7分焼く。

バーベキュー



材料(4本分)

- 牛ロース肉(2.5cmの角切り) 350g
- ピーマン(半分に切る) 2個
- 玉ねぎ(くし形に切る) 大 $\frac{1}{2}$ 個
- プチトマト 4個
- パイナップル(くし形に切る) 4個
- たれ
 - 砂糖 大さじ1
 - はちみつ 大さじ1
 - しょうゆ $\frac{1}{2}$ カップ
 - 白ワイン $\frac{1}{4}$ カップ
 - サラダ油 大さじ2
 - しょうが(すりおろす) 小さじ1
 - 塩、こしょう 各少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル	 ネット+角皿 上段	約9分 約5分

作り方

①たれにつけ込む

パイナップル以外の材料をたれに約1時間つけ込んでおく。途中2~3回混ぜる。

②材料を串に刺す

①の材料を取り出し4本の串に肉と他の材料を交互に刺す。パイナップルは串に刺す前にたれにつける。

③焼く

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ②を並べ、上段に入れる。


グリルで約9~11分焼き裏返してさらにグリルで約5~8分焼く。

魚のホイル焼き



材料(4人分)

- 白身魚 4切れ(1切れ70~80g)
- **A** {
 - 塩、こしょう 各少々
 - レモン汁 少々
 - 白ワイン 大さじ2
- 大正えび(殻をつけたまま背わたを取る) 4尾
- 生しいたけ 中4枚
- レモン(輪切り) 4枚
- みつ葉(4cm長さに切る) 適量
- バター 少々
- アルミホイル(25cm角) 4枚

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オープン	 角皿 下段	約20分

作り方

①魚に下味をつける

魚に**A**をふりかけて、しばらくおく。

②ホイルで包む

アルミホイルに①を置き、えび、生しいたけ、レモン、みつ葉、バターの順にのせてぴったりと包む。

③焼く

角皿に②をのせ、下段に入れる。**オープン**を1度押し(予熱なし)250に合わせ**オープン**を押し、約20~25分に合わせて焼く。

棒棒鶏



材料(4人分)

- 鶏ささみ(筋を取る) 4本
- **A** {
 - 酒 大さじ1
 - 塩 少々
- きゅうり(せん切り) 1本
- はるさめ 50g
- きくらげ 10g
- 卵 1個
- もやし 80g
- ごま酢
 - 白ごま 大さじ3
 - 砂糖 大さじ $\frac{1}{2}$
 - 酢 大さじ3
 - ごま油 大さじ1
 - 淡口しょうゆ 大さじ $2\frac{1}{2}$
 - 練り辛子 小さじ $1\frac{1}{2}$
 - ラー油 少々
 - 豆板醤 小さじ1

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力 ⑤ 葉・果菜	なし	約5分30秒

作り方

①下ごしらえをする

きくらげは湯で戻し、せん切りにする。卵は薄焼きにしてせん切りにする。はるさめはゆでておく。

②鶏肉を加熱する

耐熱容器に鶏肉を入れ**A**を加えてラップをする。**レンジ出力500W**で約4分加熱する。そのままさまして細かくさく。

③もやしを加熱する

もやしは洗ってラップに包み巻き終わりを下にして平皿にのせ**葉・果菜**で加熱する。

• 手動のとき
レンジ出力700W 約1分30秒

④仕上げる

器に全部の材料を盛り、合わせておいたごま酢をかける。

茶わん蒸し



材料(4人分)

- 卵……………3個
- { だし汁……………2¼カップ(450mL)
- ① { 塩、淡口しょうゆ……………各小さじ1弱
- { みりん……………小さじ½
- 鶏ささみ……………80g
- 酒、しょうゆ、砂糖……………各少々
- えび(背わたを取り、尾を残して殻をむく)……………4尾
- 干しいたけ(半分に切る)……………2枚
- かまぼこ……………4枚
- ぎんなん……………8粒
- みつ葉……………少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	調理 約35分
調理 オープン	角皿 下段	

作り方

①下ごしらえをする

ささみは、すじを取り一口大に切り耐熱容器に入れて酒、しょうゆ、砂糖で下味をつけラップをする。
[レンジ出力500W]で約2分加熱する。

②卵液を作る

卵と①の材料を混ぜ合わせ裏ごしをする。

③器に入れてふたをする

蒸し茶わんに①と他の材料(みつ葉を除く)を入れ、②を八分目ほど入れて共ふたをする。

④加熱する

③を角皿の中央に寄せて置き下段に入れる。
[オープン]を1度押し(予熱なし)150に合わせ、[オープン]を押し約35分に合わせて加熱する。できあがればみつ葉をのせて庫内で約5分蒸らす。

アドバイス

- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温で。卵液は常温(約20~25)の状態から加熱します。卵液の温度が低いときは、加熱時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めにします。
- 器の大きさにより仕上がりが多少変わります。

ご注意

- ヒーターの熱で角皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

いり卵



材料(1人分)

- 卵……………1個
- ① { 砂糖……………小さじ1
- { 塩……………少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約30秒

作り方

①卵を溶きほぐす

耐熱性のコップに卵を割りほぐし、①を加えて箸でよく混ぜる。

②加熱する

[レンジ出力700W]で約30~40秒加熱する。途中2~3回かき混ぜる。

バリエーション

スクランブルエッグ

- ① 深めの耐熱容器に卵1個を割りほぐしバター・塩・こしょう・ハム・ピーマンを入れよく混ぜる。
- ② ①を[レンジ出力700W]で約1分30秒加熱する。途中2~3回かき混ぜる。

ほうれん草のおひたし



材料(4人分)

- ほうれん草……………200g
- 削りぶし……………適量

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑤ 葉・果菜	なし	約2分

アドバイス

- アクの強い野菜は、加熱後、必ず冷水にさらして十分アク抜きをしてください。

作り方

①下ごしらえをする

ほうれん草は洗って軽く水気を切る。葉と茎を交互にして重ねしっかりとラップに包み巻き終わりを下にして平皿にのせる。

②加熱する

⑤葉・果菜で加熱する。

- 手動のとき レンジ出力700W 約2分

③仕上げる

加熱が終わったらすぐ冷水にさらした後水気をよく絞り3cm長さに切る。器に盛りつけ、削りぶしをかける。

なすの中華風和えもの



材料(4人分)

- なす……………4個(300g)
- 中華たれ
 - 青ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 本
 - 赤唐辛子(小口切り)…………… $\frac{1}{2}$ 本
 - しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$
 - 酢、ごま油……………各小さじ2

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑤ 葉・果菜	なし	約4分

作り方

①下ごしらえをする

なすはへたを落として縦半分になり、さらに斜めの細切りにし、塩水につける。

②加熱する

①の水気を切ってラップに包み、巻き終わりを下にして平皿にのせ**⑤葉・果菜****【仕上り調節】**強で加熱する。
• 手動のとき レンジ出力700W 約4分

③たれを作る

中華たれの材料を合わせて、なすにふりかける。

和風サラダ



材料(4人分)

- ジャがいも……………2個(300g)
- にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本(100g)
- さやいんげん……………50g
- 鶏胸肉(一口大のそぎ切り)……………1枚(200g)
- **①**
 - 酒……………大さじ1
 - 塩……………少々
- ごまマヨネーズ
 - すりごま……………大さじ2
 - マヨネーズ……………大さじ5
 - 酢……………小さじ2
 - 淡口しょうゆ……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
- 塩、こしょう……………各少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約11分

作り方

①下ごしらえをする

ジャがいも、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、ジャがいもは水にさらす。さやいんげんは3cm長さに切る。

②加熱する

耐熱容器に①の野菜を入れラップをして**【レンジ出力700W】**で約7分途中混ぜながら加熱し、塩、こしょうをする。
鶏肉は耐熱容器に入れ**①**をふりかけてラップをし、**【レンジ出力500W】**で約4分加熱する。

③あえる

②をさまし、ごまマヨネーズであえる。

昆布豆



材料(4人分)

- 大豆 …………… 1/2カップ (200g)
- 砂糖 …………… 150g
- しょうゆ …………… 大さじ5
- ① 塩 …………… 少々
- 重曹 …………… 小さじ1/3
- 水 …………… 6カップ
- だし昆布 (1cm角に切る) …… 30g

作り方

①大豆を漬ける

深めの耐熱容器に洗った大豆と①を入れてひと晩漬けておく。

②煮込む

①に落としふたをし、さらにふたをする。
レンジ出力500Wで約14分加熱する。さらにレンジ出力200Wで約120分加熱する。

③昆布を加えて煮込む

昆布を加え落としふたをして、さらにふたをする。レンジ出力200Wで約60分加熱する。加熱後ふたをしたままさまし味を含ませる。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	500W 約14分 200W 約180分

ごはん



材料(4人分)

- 米 …………… 2カップ (約320g)
- 水 …………… 約480mL

作り方

①米を水につける

米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れ、約30分～1時間つけておく。

②加熱する

①にふたをしレンジ出力700Wで約7分加熱し、さらにレンジ出力200Wで約20分加熱する。

③蒸らす

加熱が終われば、軽く混ぜ合わせ、乾いたふきんをかけ10分ほど蒸らす。ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

コツ

耐熱容器はキャセロールをお使いください。

ごはんは1～3カップまで炊けます。

	1カップ (160g)	3カップ (480g)
米	160g	480g
水	240mL	700mL
加熱時間	レンジ出力700W 約4分	レンジ出力700W 約10分
	レンジ出力200W 約15分	レンジ出力200W 約30分

赤飯



材料(4人分)

- もち米 …………… 2カップ (320g)
- あずき …………… 40g
- あずきのゆで汁 …………… 1 3/5カップ (320mL)
- ごま塩 …………… 少々

作り方

①あずきをゆでる

鍋にあずきとたっぷりの水を入れて強火でゆで、沸とうしたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は残しておく。

②もち米を洗ってつける

もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器に①のゆで汁と共に入れ、1時間ほどつけておく。

③加熱する

②に①のあずきを加えふたをして、レンジ出力500Wで約12分加熱し、混ぜ合わせる。さらにレンジ出力500Wで約3分加熱する。炊き上がれば軽く混ぜ、乾いたふきんをかぶせ約5分蒸らしてごま塩をふる。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

ベーコン巻き



キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分

材料

- ベーコン …………… 4枚
- えび(背わたを取り、尾を残して殻をむく) …………… 8尾(120g)
- 塩、こしょう……………少々
- 白ワイン……………小さじ1

作り方

①下ごしらえをする

えびに塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。ベーコンは半分に

切り、えびに巻いてようじで止め、平皿にのせる。

②加熱する

ふたなしでレンジ出力700Wで約3分加熱する。
(えびが赤くなるまで加熱)

ししとうがらし8個、えのきだけ100g(8等分する)、ゆでたグリーンアスパラガス8本も、えびと同様に加熱する。

あさりの酒蒸し



キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料(4人分)

- あさり……………600g
- きざみねぎ……………1本分
- **①** { バター……………大さじ2(26g)
- 酒……………大さじ2
- しょう……………少々

作り方

①下ごしらえをする

あさは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

②加熱する

耐熱容器に①を入れ、**①**とねぎを加えてラップをし、レンジ出力500Wで約7~8分加熱する。途中1~2回かき混ぜる。

バリエーション

あさりのワイン蒸し

酒のかわりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。
この場合、にんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。

ふりかけ



キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約9分

材料

- たらこ……………1腹(80g)
- パセリ……………5g
- 白ごま……………適量

作り方

①たらこを加熱する

たらこは皮を取って容器に入れレンジ出力700Wで約4分加熱する。
途中こまめにかき混ぜる。

②パセリを加熱する

パセリは洗って水気をふき取り、ペーパータオルを敷いた平皿にのせレンジ出力700Wで約5分加熱する。途中2~3回かき混ぜる。

③混ぜる

①と②を合わせ、白ごまを加え軽く混ぜる。

田作り



キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分

材料

- ごまめ……………30g
- **①** { 砂糖……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ1

作り方

①ごまめを加熱する

ごまめを皿に広げ、ふたなしでレンジ出力700Wで約1分40秒加熱する。途中2~3回混ぜる。

②調味料を加える

容器に**①**を入れ、ふたなしでレンジ出力700Wで約1分20秒加熱する。熱いうちに①のごまめを入れて混ぜ合わせ、からめる。

ごまめを加熱するとき、そのままにしておくと焦げるので、必ず途中混ぜてください。

マカロニグラタン



材料 (4人分)

- マカロニ …… 80g
- サラダ油 …… 少々
- 鶏もも肉(1cmの角切り) …… 100g
- 大正えび …… 6尾 (約100g)
(尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個 (100g)
- マッシュルームの缶詰(スライス) …… 1缶 (40g)
- 白ワイン …… 大さじ2
- バター …… 大さじ1 (13g)
- 塩、こしょう …… 各少々
- ホワイトソース …… 3カップ分
- ナチュラルチーズ(短冊切り) …… 80g

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ 約21分
焼き上げ ⑩ グラタン	 角皿 上段	

作り方

①マカロニをゆでる

マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切りサラダ油をまぶしておく。

②具の下ごしらえをする

耐熱容器に④を入れ、ラップをしてレンジ出力700Wで約3分30秒加熱する。

③ホワイトソースを作る

右記を参照してホワイトソースを作り、②から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

④具をあえる

①のマカロニと②を、③のホワイトソースの半量であえる。

⑤グラタン皿に入れる

薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に④を4等分に分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

⑥焼く

角皿に⑤をのせ上段に入れる。
自動メニュー10(グラタン)で焼く。

- 手動で焼くとき(上段)
オープン(予熱なし)250 約20~23分

冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン(2皿)を焼くときは角皿にのせて上段に入れ「オープン」(予熱なし)250で約25分焼きます。

コツ

- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、レンジ出力700Wであたためてから焼きます。
- 焼き足りないときは、オープン(予熱なし)250で様子を見ながら焼いてください。

ホワイトソースの作り方

材料	分量	1カップ分	2カップ分	3カップ分
薄力粉		15g	30g	50g
バター		15g	30g	50g
牛乳(カップ)		1	2	3
塩、こしょう		少々	少々	少々
①バターと薄力粉を入れてレンジ出力700W		約1分	約1分30秒	約2分
②牛乳を加えてレンジ出力700W		約4分	約6分	約8分

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約5~10分

- 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ出力700Wでバターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。
- つぎに牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせレンジ出力700Wで途中2~3回かき混ぜながら加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。

なすとトマトのグラタン



材料 (4人分)

- なす(5mm厚さに切る) …… 4個
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 塩、こしょう …… 各少々
- トマト(5mm厚さの輪切り) …… 2個
- ミートソース(缶詰) …… 150g
- ナチュラルチーズ(短冊切り) …… 100g
- 粉チーズ …… 大さじ2
- 溶かしバター …… 大さじ1

作り方

①なすの下ごしらえをする

なすは塩水につけてアク抜きをする。

フライパンにサラダ油を熱し、焼き色をつけて、塩、こしょうをする。

②器に入れる

大きめのグラタン皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけ、溶かしバターをかける。

③焼く

角皿に②をのせて上段に入れる。
自動メニュー10(グラタン)で焼く。

- 手動で焼くとき(上段)
オープン(予熱なし)250 約20~23分

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑩ グラタン	 角皿 上段	約21分

グラタンの具のバリエーション

青梗菜とほたて貝のグラタン



- 材料(4人分)
- 青梗菜……………2束(300g)
 - ほたて貝(半分にそぐ)……………10個
 - 白ワイン……………大さじ1
 - 塩、こしょう……………各少々
 - ホワイトソース……………2カップ分
 - ピザ用チーズ……………80g

- 作り方
- ①青梗菜はラップに包み巻き終わりを下にして平皿にのせ[5葉・果菜]で加熱し、適当な大きさに切り、水気を絞る。ほたて貝はワインをふりかけておく。
 - ・手動のとき レンジ出力700W 約3分
 - ②耐熱容器に①を合わせ、塩、こしょうをし、ホワイトソースをかけ、上からチーズをのせて焼く。

かにとアスパラガスのグラタン



- 材料(4人分)
- かに(缶詰)……………1缶(200g)
 - グリーンアスパラガス……………300g
 - 塩、こしょう……………各少々
 - ホワイトソース……………2カップ分
 - ピザ用チーズ……………80g

- 作り方
- ①アスパラガスはラップに包み巻き終わりを下にして平皿にのせ[5葉・果菜]で加熱し、3cm位に切って水気をふき取り、かにと合わせ塩、こしょうをする。
 - ・手動のとき レンジ出力700W 約3分
 - ②耐熱容器に①を入れ、ホワイトソースをかけ、上からチーズをのせて焼く。

ポテトグラタン



- 材料(4人分)
- じゃがいも(皮をむき、2mm厚さに切る)…4個
 - 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
 - バター……………大さじ1
 - ロースハムの薄切り(適当な大きさに切る)……………4枚
 - マヨネーズ……………1/2カップ
 - 牛乳……………大さじ4
 - 塩、こしょう……………各少々
 - ピザ用チーズ……………80g

- 作り方
- ①耐熱容器にじゃがいもと玉ねぎ、バターを入れ、ラップをする。
[レンジ出力700W]で約10分加熱し、水気を切る。
 - ②①にハムとAを加え軽く混ぜてから、耐熱容器に入れ表面にチーズをのせて焼く。

かきのみそグラタン



- 材料(4人分)
- かき(むき身・塩水で洗う)……………300g
 - 白ワイン……………大さじ1
 - ブロッコリー(小房に分ける)……………200g
 - みそソース
 - バター……………20g
 - 小麦粉……………大さじ3
 - スープ(固形スープの素少々+水)……………1/2カップ(100mL)
 - 牛乳……………2カップ(400mL)
 - かきの煮汁……………適宜
 - 白みそ……………大さじ2

- 作り方
- ①かきは鍋に入れ、白ワインをふりかけて少し煮る。ブロッコリーはラップに包み巻き終わりを下にして平皿にのせ[5葉・果菜]で加熱し、ザルに上げて水気を十分に切る。
 - ・手動のとき レンジ出力700W 約3分
 - ②耐熱容器にバターと薄力粉を入れ[レンジ出力700W]で約2分加熱する。次にスープ、牛乳、煮汁を加えて混ぜ、[レンジ出力700W]で約8分加熱し、みそを溶き入れて混ぜる。
 - ③耐熱容器に具を入れ②のソースをかけて焼く。

ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い余分な油分をカットして、油で揚げるより低カロリー！

フライ用パン粉の作り方



作り方

- ① 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。
- ② レンジ出力700W で約4分加熱する。
途中2～3回かき混ぜる。

色がつき始めると急に焦げ出しますので、様子をみながら仕上げてください。粉チーズ、パセリのみじん切りを入れると一味変わったパン粉になります。

材料(1回分)

- ・パン粉……………80g
- ・サラダ油…大さじ1½

注意

フライ用パン粉を作るとき、時間をかけすぎたりすると焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約4分

豚肉のポテトフライ

約132kcal
(1個分)



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ ⑥ 根菜	なし	焼き上げ 約25分
焼き上げ ⑪ ヘルシーフライ	角皿 下段	

作り方

- ① 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
- ② ジャガイモは平皿にのせ皿ごとラップをして⑥根菜で加熱する。
・ 手動のとき
レンジ出力700W 約4分
- ③ 豚肉を広げて塩、こしょうをし、②を2、3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- ④ 角皿にアルミホイルを敷き③を並べて下段に入れ、自動メニュー11(ヘルシーフライ)で焼く。

材料(12個分)

- ・豚もも肉(薄切り)……300g
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・じゃがいも(拍子木切り)…中1個
- ・衣
小麦粉(薄力粉)……適量
溶き卵……………1個
フライ用パン粉……………1回分

- ・手動で焼くとき
オープン(予熱なし)
230 約22～28分
野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

しいたけのひき肉はさみフライ

約121kcal
(1個分)



キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑪ ヘルシーフライ	角皿 下段	約28分

作り方

- ① 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
- ② しいたけは軸ごと切り落とす。ボールに①を入れ混ぜ合わせる。
- ③ しいたけの水気をふき取り、内側に②の具をのせ、もう1枚のしいたけをかぶせる。
- ④ 小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 角皿にアルミホイルを敷き④を並べて下段に入れ、自動メニュー11(ヘルシーフライ) 仕上り調節 強で焼く。

材料(9個分)

- ・しいたけ……………18枚
- ・**①**
鶏のひき肉……………150g
青ねぎ(みじん切り)…1本
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

- ・衣
小麦粉(薄力粉)……適量
溶き卵……………1個
フライ用パン粉……………1回分

- ・手動で焼くとき
オープン(予熱なし)
230 約28分

えびのヘルシーフライ



約81kcal
(1個分)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
① ヘルシーフライ	角皿 下段	約22分

作り方

- 61ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
- えびは尾を残して殻をむき、軽く塩、こしょうをする。
- ②のえびの水気をふき取り小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- 角皿にアルミホイルを敷き③を並べて下段に入れ、**自動メニュー11** (ヘルシーフライ) **仕上り調節** 弱で焼く。

材料 (12尾分)

- 大正えび……………12尾
- 塩・こしょう……………各少々
- 衣

小麦粉 (薄力粉) ……	適量
溶き卵……………	1個
フライ用パン粉……………	1回分

- 手動で焼くとき
オープン (予熱なし)
220 約22分

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ いつも料理にひと味工夫! コーンフレークを使って



約185kcal
(1個分)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	焼き上げ 約28分
焼き上げ ① ヘルシーフライ	角皿 下段	

作り方

- ささみは観音開きにし、塩、こしょうをする。えびは腹開きにする。さやいんげんはラップに包み、**レンジ出力700W**で約1分加熱し、冷水にとってさまし、半分に切る。
- 具をささみの幅に切り、ささみの上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。
- 角皿にアルミホイルを敷き②を並べて、上からサラダ油をかけて下段に入れ、**自動メニュー11** (ヘルシーフライ) **仕上り調節** 強で焼く。

材料 (9個分)

- 鶏ささみ (筋を取る) ……9本
- 塩・こしょう……………各少々
- えび (殻をむき、背わたを取る) ……9尾
- ハム (半分に切る) ……5枚
- さやいんげん (すじを取る) ……9本
- サラダ油……………大さじ1
- 衣

小麦粉 (薄力粉) ……	適量
溶き卵……………	1個
コーンフレーク (くたく) 100g	

- 手動で焼くとき
オープン (予熱なし)
230 約28分

バリエーション
コーンフレークの
代わりにお茶漬け
あられや細かく刻んだ
アーモンドを使って
もよいでしょう

キスのヘルシー天ぷら



約95kcal
(1個分)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
① ヘルシーフライ	角皿 下段	約22分

作り方

- キスに軽く塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、溶き卵、パセリを混ぜた天かすの順につける。
- 角皿にアルミホイルを敷き②を並べて下段に入れ、**自動メニュー11** (ヘルシーフライ) **仕上り調節** 弱で焼く。

材料 (9尾分)

- キス (開いたもの) ……9尾 (約230g)
- 塩・こしょう……………各少々
- 衣

小麦粉 (薄力粉) ……	適量
溶き卵……………	1個
天かす (細かくくだく) ……	70g
パセリ (みじん切り) ……	少々

- 手動で焼くとき
オープン (予熱なし)
220 約22分

か・ん・た・ん おいしい!

ヘルシーグリル

強火ですばやく焼き上げるため、外はパリッと中はジューシーに焼き上がります。

しかも余分な脂が落ちて、おいしくヘルシー!

この自動コースは、生魚を焼き上げるコースです。干もの(一夜干しなど)は、手動「グリル」キーで様子を見ながら焼き上げてください。

さんまの塩焼き

約252kcal
(1人分)



キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑫ ヘルシーグリル	ネット+角皿 上段	約15分 約9分

作り方

①下ごしらえをする

さんまはサッと洗って水気をふき取り、全体に軽く塩をふる。

②焼く

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ、①を並べ、上段に入れる。
自動メニュー12(ヘルシーグリル)で焼く。途中ブザーが鳴れば裏返し「スタート」を押してさらに焼く。

材料(4人分)

- さんま …… 4尾(1尾約150g)
- 塩 …… 適量

- 手動で焼くとき
グリル 約15分
裏返し グリル 約9分

あじの塩焼き

約273kcal
(1人分)



キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑫ ヘルシーグリル	ネット+角皿 上段	約15分 約9分

作り方

①下ごしらえをする

あじはえらを取って内臓を出し、ぜいごを取る。
水洗いして水気を切り、塩をふりかけ30分ほどおいた後サッと水洗いして水気をふき取る。
ひれにはこげないように化粧塩をし、両面に塩をふる。

②焼く

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ、①のあじを並べ、上段に入れる。
自動メニュー12(ヘルシーグリル)で焼く。途中ブザーが鳴れば裏返し「スタート」を押してさらに焼く。

材料(4人分)

- あじ …… 4尾(1尾約180g)
- 塩 …… 適量

- 手動で焼くとき
グリル 約15分
裏返し グリル 約9分

鯛の姿焼き

約365kcal
(1人分)



キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑫ ヘルシーグリル	ネット+角皿 上段	約15分 約9分

作り方

①下ごしらえをする

鯛はうろこを取り、裏側から包丁を入れて内臓を出し、水洗いして水気を十分にふき取る。
ひれには、こげないように化粧塩をし両面に塩をふる。

②焼く

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ、①の鯛を置いて上段に入れる。
自動メニュー12(ヘルシーグリル)で焼く。途中ブザーが鳴れば裏返し「スタート」を押してさらに焼く。

材料(4人分)

- 鯛 …… 1尾(400g)
- 塩 …… 適量

- 手動で焼くとき
グリル 約15分
裏返し グリル 約9分

さばの塩焼き

約225kcal
(1人分)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑫ ヘルシーグリル	ネット+角皿 上段	約13分 約7分

作り方

- ① 下ごしらえをする
さばはザルにのせてふり塩をして30分ぐらいおく。
- ② 焼く
角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ①を皮を下にして並べて上段に入れる。
自動メニュー12 (ヘルシーグリル) 仕上り調節 弱で焼く。途中ブザーが鳴れば裏返し [スタート] を押してさらに焼く。

材料 (4人分)

- ・ さば・・・4切れ (1切れ約100g)
- ・ 塩……………適量
- ・ 手で焼くとき
グリル 約13分
裏返し グリル 約7分

ぶりの照り焼き

約344kcal
(1人分)

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル	ネット+角皿 上段	約9分 約5分

材料 (4人分)

- ・ ぶり …… 4切れ (1切れ約100g)
- ・ たれ
 - しょうゆ …… 大さじ4
 - みりん …… 大さじ4
 - 砂糖 …… 大さじ4

作り方

- ① たれを作る
底の平らな容器にたれを合わせよく混ぜる。

② 魚をつけ込む

①のたれにぶりを約30分～1時間つけ込む。途中ときどき上下を返す。たれは残しておく。

③ 焼く

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ②を並べて上段に入れる。
[グリル]で約9～11分焼き、裏返しさらに[グリル]で約5～8分焼く。

アドバイス

- ・ 照りが少ないときは、残りのたれを煮つめ、焼き上がった魚にぬります。

やきとり

約107kcal
(1本分)

材料 (12本分)

- ・ 鶏もも肉 (一口大に切る) …… 500g
- ・ 白ねぎ (3～4cm長さに切る) …… 3本
- ・ たれ
 - しょうゆ …… 1/2カップ
 - みりん …… 1/4カップ
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - しょうが汁 …… 少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
グリル	ネット+角皿 上段	約13分 約7分

作り方

- ① 材料を串に刺す
鶏肉、ねぎを交互に竹串に刺す。
- ② たれにつけ込む
底の平らな容器にたれを合わせ、①を30分ほどつけ込み、途中ときどき上下を返す。
- ③ 焼く
角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ②を並べ上段に入れる。[グリル]で約13～15分焼き、裏返しさらに[グリル]で約7～9分焼く。

適温調理

1. 香りを逃さず料理に凝縮させる
2. 食材ごとの温度と時間で調理する
3. 味はさめるときにしみ込むという性質を利用する

コツ

- ・容器は深めの耐熱容器（2L以上）をお使いください。
 - ・分量が標準量より多めるとき（約6人分）は「仕上り調節」強をまた標準量より少ないとき（2～3人分）は弱を使います。
 - ・加熱後は全体を軽く混ぜ合わせて味をなじませます。
- またもう少し煮込みたいときは、「レンジ出力200W」で様子を見ながら加熱してください。

ポークカレー



材料（4人分）

- ・豚角切り肉（塩、こしょうをする）
..... 300g
- ・じゃがいも（乱切り）
..... 中2個（300g）
- ・にんじん（乱切り）
..... 小1本（100g）
- 玉ねぎ（薄切り）
..... 中1個（200g）
 - ① にんにく（みじん切り）
..... 大さじ $\frac{1}{2}$
 - しょうが（みじん切り）
..... 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ4
- ・小麦粉 大さじ $1\frac{1}{2}$
- ・カレー粉 小さじ1
- ・固形カレールウ 100g
- ・② { 水 3カップ（600mL）
固形スープ 2個
- ・③ { 淡口しょうゆ 大さじ1
トマトケチャップ 大さじ2
- ・塩、こしょう 各少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑭ カレー	なし	約40分 約35分

作り方

①肉を炒める

フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、塩、こしょうした豚肉を加えてサッと炒めて取り出す。

②ルウを作る

フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、①を加え、きつね色になるまで炒める。次に小麦粉を加えて炒め、カレー粉を入れてサッと炒める。

③煮込む

深めの耐熱容器に②を入れ①と②と野菜を加えふたをし「適温調理14（カレー）」で加熱する。

④固形ルウを加える

途中ブザーが鳴れば、固形のカレールウを細かく割って入れ、軽く混ぜて溶かす。次に③を加え、塩、こしょうをして混ぜふたをし「スタート」を押してさらに加熱する。加熱が終われば、全体を軽く混ぜ合わせる。

- ・手動のとき
レンジ出力700W 約10分
続けて
レンジ出力200W 約30分
ルウを加えて
レンジ出力200W 約30分

バリエーション

ビーフカレー / チキンカレー

- ・豚肉のかわりに、牛肉や鶏肉でもおいしくできます。
- ・肉以外の材料や下ごしらえ、作り方はポークカレーと同じ要領で加熱します。

ビーフシチュー



約608kcal
(1人分)

材料 (4人分)

- ・牛角切り肉(塩、こしょうをする) 300g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・玉ねぎ(薄切り) 50g
- ・にんにく(みじん切り) 1かけ
- ・**①** { パプリカ 小さじ1
赤ワイン 大さじ3
- ・じゃがいも(乱切り) 2個(300g)
- ・にんじん(乱切り) 1本(150g)
- ・小玉ねぎ 150g
- ・スープ 2½カップ(450mL)

ルウ

- ・バター 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ5
- ・水 ½カップ(100mL)
- ・ローリエ 1枚
- ・**②** { トマトピューレ ½カップ
ウスターソース 大さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑭ カレー	なし	約45分 約50分

作り方

①肉を炒める

フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎとにんにくを入れ、牛肉を加えて色づくまで炒める。そこへ**①**を加えてさらに軽く炒める。

②ルウを作る

フライパンにバターを熱し、小麦粉を入れ濃いきつね色になるまで炒める。そこに**②**を合わせたものを少しずつ加え、さらに水を加えてダマにならないようによくのばす。

③煮込む

深めの耐熱容器(容量2L以上)に**①**、野菜とスープを入れ、ローリエを入れてふたをし、**適温調理14**(カレー) **仕上り調節**強で加熱する。

④ルウを加える

途中ブザーが鳴れば、**②**を加え塩、こしょうをして軽く混ぜふたをし**スタート**を押してさらに加熱する。加熱が終われば全体を軽く混ぜ合わせる。

・手動のとき

- レンジ出力700W 約10分
続けて
- レンジ出力200W 約50分
ルウを加えて
- レンジ出力200W 約50分

クリームシチュー



約404kcal
(1人分)

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 300g
- ・塩・こしょう 少々
- ・にんじん(乱切り) 1本(150g)
- ・じゃがいも(乱切り) 1個(150g)
- ・小玉ねぎ 150g
- ・ブロッコリー 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ3
- ・**①** { 水 2½カップ(450mL)
固形スープの素 2個
ローリエ 1枚

ホワイトソース

- { バター 40g
小麦粉 40g
牛乳 2カップ

・手動のとき

- レンジ出力700W 約1分30秒

④煮込む

深めの耐熱容器(容量2L以上)に**①**と野菜(ブロッコリーを除く)**②**を入れてふたをし**適温調理14**(カレー)で加熱する。

⑤ホワイトソースを加える

途中ブザーが鳴れば、アクを取り、ホワイトソースと塩、こしょうを加えて軽く混ぜふたをし**スタート**を押してさらに加熱する。加熱が終われば、ブロッコリーを加え全体を軽く混ぜ合わせる。

・手動のとき

- レンジ出力700W 約10分
続けて
- レンジ出力200W 約30分
ホワイトソースを加えて
- レンジ出力200W 約35分

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ ⑤ 葉・果菜	なし	調理 約40分
調理 ⑭ カレー		約35分

作り方

①下ごしらえをする

鶏肉は適当な大きさに切って塩・こしょうをしておく。ブロッコリーは小房に分け、塩水につけたあとラップでしっかりと包み、平皿のせて**5葉・果菜** **仕上り調節**強で加熱し、水に放す。

②鶏肉を炒める

フライパンにサラダ油を熱して**①**の鶏肉を入れ表面に焦げ色がつく程度にサッと炒め、白ワインを入れ2~3分蒸し煮する。

③ホワイトソースを作る

59ページの作り方を参照してホワイトソースを少しやわらかめに仕上げておく。

メモ

ホワイトソースの代わりに市販のクリームシチューの素を利用すれば手軽にできます。作り方は**⑤**のホワイトソースを加えるときにシチューの素と牛乳(100mL)を加えて、同様に加熱します。

筑前煮



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ出力	なし	調理 約60分
調理 ⑬ 野菜の煮もの		

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉(一口大のそぎ切り)……………200g
 - れんこん(乱切り、酢水につける)……………100g
 - ごぼう(乱切り、酢水につける)……………100g
 - ゆでたけのこ(乱切り)……………100g
 - にんじん(乱切り)……………小1本(100g)
 - 干しいたけ(もどして半分に切る)……………5枚
 - こんにゃく(一口大にちぎり、ゆでる)……………1丁
 - さやえんどう(すじを取る)……………50g
 - サラダ油……………大さじ $\frac{1}{2}$
- ④ 干しいたけのもどし汁…………… $\frac{1}{2}$ カップ(300mL)
- ⑤ しょうゆ……………大さじ5
- ⑥ 砂糖……………大さじ3
- ⑦ みりん……………大さじ3

作り方

- ① 下ごしらえをする
さやえんどうはラップに包み **レンジ出力700W** で約1分10秒加熱する。
- ② 肉、野菜を炒める
フライパンにサラダ油を熱し鶏肉と①以外の野菜とこんにゃくにゃくを炒める。
- ③ 加熱する
耐熱容器に②と④を入れ落としふたをし、さらにふたをする。
適温調理13(野菜の煮もの)で加熱する。
加熱後さやえんどうを加える。

- 手動のとき
レンジ出力700W 約10分
続けて
レンジ出力200W 約40分

ロールキャベツ



キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ ⑤ 葉・果菜	なし	調理 約75分
調理 ⑬ 野菜の煮もの		

- 材料(8個分)
- キャベツ……………8枚(約400g)
 - 牛ひき肉……………200g
 - 玉ねぎ(みじん切り)……………100g
 - ⑧ パン粉(牛乳大さじ $\frac{1}{2}$ で湿らせる)……………大さじ2
 - ⑨ 塩、こしょう……………各少々
 - ⑩ ナツメグ……………少々
 - ⑪ 水…………… $2\frac{1}{2}$ カップ(500mL)
 - ⑫ 固形スープ……………2個
 - ⑬ トマトケチャップ……………大さじ4
 - ⑭ 塩、こしょう……………各少々

作り方

- ① 下ごしらえをする
キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互にして重ね、ラップに包み巻き終わりを下にして平皿にのせ **5 葉・果菜** で加熱する。
• 手動のとき
レンジ出力700W 約4分
- ② 材料を合わせる
ボールに⑧を入れ、よく混ぜ合わせ8等分する。
- ③ 形を作る
①のキャベツの上に②を置き、たわら形に包んで、巻き終わりをつまようじで止める。
- ④ 加熱する
耐熱容器に③と⑫を入れ塩、こしょうをし、落としふたをし、さらにふたをする。
適温調理13(野菜の煮もの)で加熱する。

- 手動のとき
レンジ出力700W 約8分
続けて
レンジ出力200W 約50分

野菜スープ



約164 kcal
(1人分)

材料 (4人分)

- ・じゃがいも (1cm角に切る) ……1個 (150g)
- ・にんじん (いちょう切り) ……1/2本 (80g)
- ・玉ねぎ (1cm角切り) ……1/2個 (100g)
- ・きゅうり ……1本 (80g)
- ・セロリ (薄切り) ……80g
- ・ベーコン ……100g
- ・トマト ……1個
- ・A { 水 ……2 1/2カップ (500mL)
- 固形スープ ……2個
- ・塩・こしょう ……各少々

作り方

- ①下ごしらえをする
ベーコンは1cm幅に切り、トマトは湯むきにしてざく切りにする。
- ②加熱する
耐熱容器にAを入れ①と全部の材料を入れてふたをして **適温調理13** (野菜の煮もの) で加熱する。
加熱が終われば、塩・こしょうで味を整える。
・手動のとき
レンジ出力500W 約15分
続けて
レンジ出力200W 約30分

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑬ 野菜の煮もの	なし	約75分

切り干し大根の煮もの



約185 kcal
(1人分)

材料 (4人分)

- ・切り干し大根 ……60g
- ・油揚げ ……1枚
- ・にんじん (せん切り) ……100g
- ・サラダ油 ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ4
- 砂糖 ……大さじ2
- ・A { 酒 ……大さじ2
- みりん ……大さじ1
- 水 ……2 1/2カップ (500mL)
- ・削りかつお ……適量

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし4cm長さの5mm幅に切る。
- ②炒める
フライパンにサラダ油を熱し、水気を絞った切り干し大根と油揚げとにんじんを炒める。
 - ③煮込む
深めの耐熱容器に②とAを合わせたものを加え落としふたをしてさらにふたをする。
適温調理13 (野菜の煮もの) で加熱する。
器に盛って削りかつおをふりかける。
・手動のとき
レンジ出力700W 約10分
続けて
レンジ出力200W 約30分

作り方

- ①下ごしらえをする
切り干し大根は洗ってごみなどを取りのぞき、約30分水につけてもどす。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
⑬ 野菜の煮もの	なし	約60分

ふるふき大根



約89 kcal
(1人分)

材料 (4人分)

- ・大根 ……500g
- ・水 ……3カップ
- ・だし昆布 (20cm (7cm幅に切る))
- 赤みそ ……30g
- 白みそ ……30g
- ・A { 砂糖 ……大さじ2 1/2
- みりん ……大さじ1/2
- だし汁 ……大さじ2
- ・白ごま ……少々

- ②昆布のだしをとる
耐熱容器に分量の水と昆布を入れてふたをせずに **適温調理15** (こんぶだし) で加熱し、だしを取る。
- ③練りみそを作る
小さめの耐熱容器にAを入れ、**レンジ出力500W**で約2分途中混ぜながら加熱する。
- ④煮込む
②に①の大根を入れ、落としふたをしてさらにふたをする。**適温調理13** (野菜の煮もの) **仕上り調節** 弱で加熱する。
加熱が終われば器に盛り、③の練りみそをかけ、白ごまをふる。
・手動のとき
レンジ出力700W 約10分
続けて
レンジ出力200W 約40分

作り方

- ①下ごしらえをする
大根は3cm位の輪切りにし、皮をむいて面取りし、片面に格子状のかくし包丁を入れる。

キー/メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ ⑮ こんぶだし レンジ出力	なし	調理 約45分
調理 ⑬ 野菜の煮もの		

こんぶだし

キ-メニュー	付属品	加熱時間
⑮ こんぶだし	なし	約17分

材料 標準分量

- 水 ……………5カップ(1000mL)
- だし昆布(7cm幅に切る) ……20g

作り方

- ① 昆布の汚れをふき取る
昆布は、表面に付着している汚れなどを固く絞ったふきんなどで軽くふき取る。
- ② 加熱する
耐熱容器(キャセロールなど)に分量の水と昆布を入れてふたをせずに[適温調理15](こんぶだし)で加熱する。



—— 取っただし汁の応用 ——

だし汁はすし飯、鍋ものや煮もの(精進料理)をはじめ、かつを節と併用してお吸いものやうどん・そばのおつゆに幅広く活用できます。

🍷 一口メモ

だしを取ったあとの昆布は捨ててしまわないで、煮物や佃煮に利用します。

メモ

- 昆布は水の中に完全に浸してください。
- 大きめの場合は半分に切ってお使いください。
- 適当に分量を変えても同様にできます。
- その場合、水の量に対して約2%の昆布をお使いください。

ヨーグルト



材料(4人分)

- 牛乳 ……………2½カップ(500mL)
- ヨーグルト(プレーンタイプ) ……100g

作り方

- ① 牛乳をあたためる
耐熱性の容器に牛乳を入れ、[お好み温度] 約80 で加熱した後人肌程度(約40)までさます。
- ② ヨーグルトを加える
ヨーグルトをかたまりのないようによく混ぜて①に加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ 加熱する
②の表面に落としぶたのようにラップをする。



[適温調理16](ヨーグルト)で加熱する。

加熱中はかき混ぜたりしないでください。

できたヨーグルトは冷蔵庫で2~3時間冷やす。

キ-メニュー	付属品	加熱時間
下ごしらえ お好み温度	なし	調理 約110分
調理		
⑯ ヨーグルト		

コツ

- 使用する耐熱容器(ボールなど)は、熱湯で殺菌して乾かしたものをお使いください。
- スターター(発酵の種)として使うヨーグルトは製造日から6日以内のものをお使いください。
- 量が2倍のときも、同様にして加熱してください。
- 乳酸菌は60 以上になると死滅します。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に十分注意してください。

メモ

- 保存される場合、なるべく早くお召し上がりください。
- ヨーグルトの保存は、冷蔵庫で約1週間が限度です。
- 果物やジャムを加え、お好みのヨーグルトを作ってください。

アフターサービスについて

保証書 外装箱に添付しております。

保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

ただし、マグネトロンのみ2年間です。
一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

35～37ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の最低保有期間について

センサーオープンレンジ補修用性能部品の最低保有期間は製造打切後8年です。

- (1) この期間は、通商産業省の指導によるものです。
- (2) 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。

お引越しのとき

この製品は50Hz - 60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについて おわかりにならないときは

お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表、または裏表紙参照)にお問い合わせください。

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。



This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	950W(注)・700W・500W・200W相当
	周波数	2,450 MHz
	消費電力	1,450W(高周波出力950W時)
オープン加熱	消費電力	1,400W(ヒーター1,350W)
	温度調節範囲	40(発酵)100~250 <small>このオープンレンジの230~250の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220に切り換わります。</small>
グリル加熱	消費電力	1,330W(ヒーター1,300W)
共通仕様	入力電源	単相100V 50-60Hz共用
	外形寸法	(幅)510×(奥行)473×(高さ)345mm
	庫内寸法(有効)	(幅)339×(奥行)352×(高さ)227mm
	質量(重さ)	20kg

(注) 高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大約3分間)であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。これは自動のあたためなど限定したメニューのみに働きます。

愛情点検	長年ご使用の電子レンジの点検を!	
	<p>こんな症状はありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がある。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。 ・その他の異常や故障がある。 	
		<p>使用中止</p> <p>故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。</p>

お客さまご相談窓口

総合相談窓口	受付時間 月曜日～金曜日(祝日および当社の休日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:00		
家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。			
北海道地区	電話 札幌 (011) 290-1522	近畿・四国地区	電話 大阪 (06) 6994-9570
東北地区	電話 仙台 (022) 714-6137	中国地区	電話 広島 (082) 544-6036
関東地区	電話 東京 (03) 3815-1111	九州・沖縄地区	電話 福岡 (092) 263-7629
中部・北陸地区	電話 名古屋 (052) 533-5245		
郵便・FAXでご相談される場合は			
東京お客さまセンター	FAX (03) 5803-3699	〒113-8434	東京都文京区本郷3-10-15
大阪お客さまセンター	FAX (06) 6994-9510	〒570-8677	大阪府守口市京阪本通2-5-5
修理相談窓口	受付時間 月曜日～土曜日(祝日および当社の休日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:30		
修理や部品に関するご相談は、お買い上げ販売店、または下記電話番号にお問い合わせください。			
三洋電機サービス株式会社			
北海道支店	電話 (011) 831-9200	近畿支店	電話 (06) 6993-2251
東北支店	電話 (022) 382-5616	中国支店	電話 (082) 293-6511
関東支店	電話 (048) 443-9111	四国サービスセンター	電話 (087) 843-1840
新潟サービスセンター	電話 (025) 285-2431	九州支店	電話 (092) 924-3434
中部支店	電話 (0586) 71-6960	沖縄三洋販売(株)サービス部	電話 (098) 878-3411
「お客さまご相談窓口」の詳細は、別紙の一覧表をごらんください。			

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。修理など依頼されるとき便利です。

品番	EMO-SR10
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	
電話()	-

三洋電機株式会社

ホーム・アプライアンスカンパニー
電化事業部

〒520-2198 滋賀県大津市瀬田1-1-1
電話 (077) 543-5601

住所・電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。