


# 仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	600W・500W相当・200W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,050W / 1,370W (50 / 60Hz)
グリル加熱	消費電力	1,390W
	消費電力	1,390W
オープン加熱	温度調節範囲	40、100～220      このオープンレンジの210～220 の温度での運転時間は約15分間です。その後は自動的に200 に変わります。
共通仕様	入力電源	単相100V 50-60Hz共用
	外形寸法	(幅)470×(奥行)362×(高さ)285mm
	庫内寸法(有効)	(幅)287×(奥行)300×(高さ)158mm
	ターンテーブル寸法	直径275mm
	質量(重さ)	13.0kg

愛情点検		長年ご使用の電子レンジの点検を！	
	こんな症状はありませんか	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電源コードやプラグが異常に熱くなる。</li> <li>・スタートしても食品が加熱されない。</li> <li>・自動的に切れないときがある。</li> <li>・運転中に異常な音がする。</li> <li>・異常な臭いがしたり煙が出る。</li> <li>・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。</li> <li>・その他の異常や故障がある。</li> </ul>	使用中止 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。

## お客さまご相談窓口

**ご注意** 「お客さまご相談窓口」の住所・電話番号は、ご通知なしで変更することがありますが、ご了承ください。

総合相談窓口		修理相談窓口
<b>相談受付時間</b> 9:00～17:00 (1月1日～3日は休ませていただきます。)		<b>出張修理のご依頼</b> その他の修理相談窓口
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。		<b>相談受付時間</b> 月曜日～金曜日 9:00～18:30 土曜・日曜・祝日 9:00～17:30
三洋電機(株)お客さまセンター 〒570-8677 大阪府守口市京阪本通2-5-5 FAX 大阪(06)6994-9510		三洋コンシューママーケティング株式会社 北海道地区 TEL 札幌 (011)833-7888 東北地区 TEL 仙台 (022)382-2213 関東・甲信越地区 TEL 東京 (03)5302-3401 長野地区 TEL 長野 (0263)26-1772 新潟地区 TEL 新潟 (025)285-2451 福島地区 TEL 福島 (024)945-6811 北陸地区 TEL 金沢 (076)237-6650 東海地区 TEL 名古屋 (052)459-3456 近畿地区 TEL 大阪 (06)4250-8400 中国地区 TEL 広島 (082)293-9333 四国地区 TEL 高松 (087)844-8321 九州地区 TEL 福岡 (092)922-6111 沖縄三洋販売株式会社 サービス部 沖縄地区 相談受付時間 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 TEL 沖縄 (098)944-5018
<b>郵便・FAXでご相談される場合は</b> 三洋電機(株)お客さまセンター 〒570-8677 大阪府守口市京阪本通2-5-5 FAX 大阪(06)6994-9510		<b>持込修理および部品についてのご相談窓口</b> <b>相談受付時間</b> 月曜日～土曜日(祝日を除く)9:00～17:30 別紙「お客さまご相談窓口」記載の各地区サービスセンターにお問い合わせください。

## 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-T7
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

コンシューマ企業グループ  
 ライフソリューションズカンパニー  
 キッチンアプライアンスビジネスユニット  
 〒520-2198 滋賀県大津市瀬田1-1-1

# 取扱説明書

**SANYO**

センサーオープンレンジ **家庭用**

品番 EMO-T7

# Cooking Guide



50 - 60Hz共用

上手に使って上手に節電  
 待機時消費電力ゼロW！  
 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9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」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って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。

# ハイパワー常時600W出力

レンジ出力600Wのハイパワーとマルチシャワー加熱ですばやく加熱！

マルチシャワー加熱とは

多方向からシャワーのように電波を当てて加熱する方法です。

## モーニングメニュー

忙しい朝でも簡単モーニング!!

トースト



牛乳

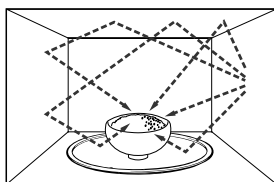


コーヒー



### 加熱のしくみ

#### 電子レンジ加熱



電波で加熱します。

電波の性質

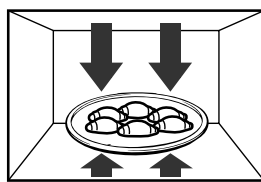
食品や水分に吸収されます。  
陶磁器やガラスなどは  
通り抜けます。  
金属に反射します。

#### 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。

#### オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み  
込むようにして焼き上げます。

< 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。

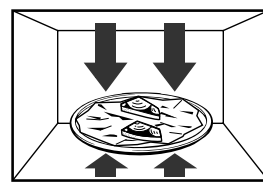
< 予熱なし >

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  
そろえます。

#### グリル加熱



上下のヒーターで食品の  
表面に焦げめをつけます。

トーストやおもちのときは、  
回転受台を使用します。

#### コツ

素材の種類や鮮度、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。

### メロディが鳴ってお知らせ

この製品は、加熱が終了するとメロディが鳴ってお知らせします。

### 庫内のにおいが気になるときは

回転受台だけを庫内にセットし、**脱臭** キーを押してカラ焼き(脱臭)をしてください。👉 9 ページ

# もくじ

## 操作編

### ご使用前に

安全上のご注意	3
必ずお守りください	
各部のなまえとはたらき	7
初めてお使いになる前に	9
使える容器・使えない容器	10
使用上のご注意	11

### 自動加熱

自動加熱の操作のしかた	12
調理のしかたとコツ	
あたため(解凍あたためは2度押し)	13
1 トースト	45
2 牛乳(牛乳のあたため)	15
3 コーヒー(インスタントコーヒーを作る)	16
4 こんがりあたため(揚げ物のあたため)	17
5 グラタン	38
6 ケーキ	39
7 パスタ	33
8 冷凍めん	31
解凍(生ものの解凍)	18

### 手動加熱

レンジ	19
グリル	22
オーブン	23

### こんなときは

お料理がうまくできない	25
故障かな?と思ったら	27
お手入れのしかた	29
アフターサービスについて	46

## メニュー編

### ごはん・お総菜・パスタ

ごはん	30
赤飯	30
和風サラダ	30
冷凍めん	31
茶わん蒸し	31
あさりの酒蒸し	32
あさりのワイン蒸し	
ベーコン巻き	32
なすの中華風和えもの	32
パスタをゆでる	33
ミートソース	34
トマトソース	34
クリームソース	34
フライ用パン粉の作り方	35
豚肉のポテトフライ	35
えびのヘルシーフライ	35
しいたけのひき肉はさみフライ	36
鶏のから揚げ	36
焼きとり	36
ハンバーグ	37
白身魚のホイル焼き	37
ぶりの照り焼き	37
マカロニグラタン	38
なすとトマトのグラタン	38

### お菓子・パン・スナック

ショートケーキ	39
チーズケーキ	40
マドレーヌ	40
クッキー(型抜き・しぼり出し)	41
チョコチップクッキー	41
シュークリーム	42
エクレア	
カスタードクリームの作り方	
アップルパイ	43
りんごの甘煮の作り方	
ロールパン	44
トースト	45
おもち	45
焼きいも	45

デモの解除のしかた 27ページ

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。

# 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。ご使用前に安全上のご注意（3～6ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。



**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

絵表示の例



△ 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。



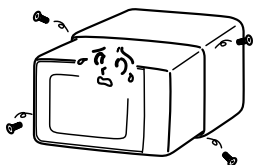
● 記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。

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。

## 危険

**絶対にキャビネットをはずさない  
また、分解・改造・修理をしない**

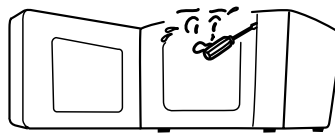
火災・感電・けがの原因になります。  
修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



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・異常動作・けが・故障のおそれがあります。



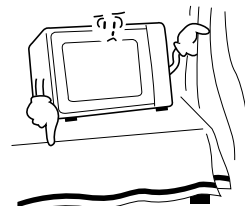
禁止

## 警告

**燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない**

たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。

オープン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂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。

ただし、当社冷凍冷蔵庫（耐熱100℃ テーブルのもの）の上には置くことができます。

電子レンジ転倒防止金具（別売品 部品番号 617-207-6744）を使用してください。

詳しくは、電子レンジ転倒防止金具の据付説明書を参照ください。

この転倒防止金具は簡易的な固定であり地震対応ではありません。



禁止

**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

**さし込みプラグの刃や刃の取り付け  
面に付いたほこりは、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

**電源コードを傷つけない**

加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。  
重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



禁止



## 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。



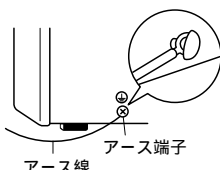
アース線接続

#### 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。

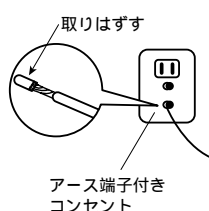
#### ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

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。

(アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。)

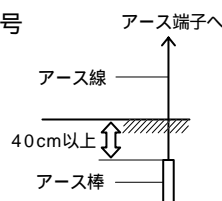


#### ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

販売店または電気工事店にご相談ください。  
(本体価格には工事費は含まれていません。)

アース棒(別売品 部品番号  
617-139-7093)を  
ご使用ください。

湿気のある場所に  
埋め込みます。



#### 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。)

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。

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

湿気の多い場所

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

#### 定格15A以上・交流100V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でください。  
同じコンセントで他の電気製品を使わないで  
ください。

電源コードやコンセントが異常発熱し、  
発火や感電の原因になります。



100V・15A以上の  
コンセントを使用

#### 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

さし込みプラグは根元まで確実に  
差し込んでください。  
感電・ショート・発火の原因になります。



禁止

#### お手入れは、さし込みプラグを 抜いてから行う

感電やけがのおそれがあります。



プラグを抜く

#### 加熱中にさし込みプラグを 抜き差ししない

感電・火災の原因になります。



禁止

#### ぬれた手でさし込みプラグを 抜き差ししない

感電するおそれがあります。



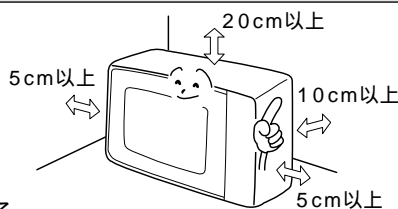
禁止

## ⚠ 注意

### 壁などから離す（吸気口・排気口をふさがない）

上...20cm以上 後...10cm以上 左右...5cm以上  
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。）

まわりを密閉した状態にしないでください。  
過熱して発火するおそれがあります。また、放熱や排気による  
壁の汚れ・変色・結露・故障の原因になります。



消防法 基準適合 組込形



### 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。



### 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

### 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。



### 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でください。  
火災・感電の原因になります。



### 庫内の包装材は使用前に取り出す

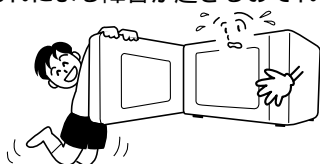
焦げ・変形・発火のおそれがあります。



包装材は取り出す

### 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。



### レンジ本体が転倒・落下した場合は 外部に損傷がなくても使用しない

感電や電波もれのおそれがあります。  
お買い上げ販売店にご相談ください。



### 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

### 上に物を置かない

布をかぶせたり、シートなどを  
貼ったりもしないでください。  
過熱して焦げたり、変形・発火の  
おそれがあります。



### 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でください。  
間違えて運転し、発火・火災のおそれが  
あります。



禁止

### 殺菌・消毒や衣類の乾燥など 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。



### ターンテーブルに衝撃を加えない

食品の出し入れのときに、ターンテーブルのふちに  
当てたり、落としたりしないでください。また、  
容器を引きずって取り出さないでください。  
ターンテーブルがはずれたり、破損して、  
けがのおそれがあります。



禁止

### お手入れは、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。



### 庫内や付属品に食品カスなどが 付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

お願い

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。

## ⚠ 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)

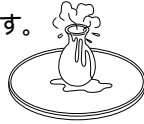
発煙・発火の原因になります。

牛乳、コーヒー、生クリーム、  
油脂分の多い液体やお酒など

加熱中や加熱後食品を取り出すときに  
テーブルに置いたり、異物が入るなど  
衝撃を受けると、突然飛び散り(突沸)  
やけどのおそれがあります。

飲み物は加熱前にかき混ぜます。

加熱しすぎたときは、  
少し時間をおいて、  
庫内から取り出してください。  
少量の食品は、自動で加熱せず、  
手動で様子を見ながら加熱して  
ください。



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

### 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、水か消火器で消す。)

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。



禁止

### 加熱中や加熱後しばらくは、高温部 (レンジ本体・ドア・庫内など)や 付属品に触れない

(ただし、ハンドル・操作部は除く。)  
高温のため、やけどのおそれがあります。  
電子レンジ加熱の場合も高温になることが  
あります。

食品や付属品の出し入れは  
市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

ミトンやふきんが水や油でぬれたときや  
布地が破れた状態では使用しないで  
ください。やけどのおそれがあります。



接触禁止

## 電子レンジ加熱のとき

### 殻や膜のある食品は、 殻を取るか切れめを入れる

栗・ぎんなん・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。



殻を取るか  
切れめを入れる

### 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。  
ゆで卵を作ったり、あたためたりも  
しないでください。

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でください。



卵は割り  
ほぐす

### 金属製容器や金串などは使用しない

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バック、テープなども  
使用しないでください。  
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で  
ください。器を傷めたり、火花が出る  
おそれがあります。



禁止

### 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  
ご注意ください。



ラップをはずすときは  
蒸気に注意

### びんや密封性の高い容器の ふたや栓は、はずす

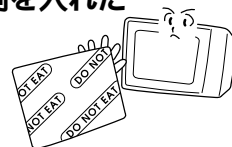
容器が破裂して、やけど・  
けがのおそれがあります。



ふたや栓を  
はずす

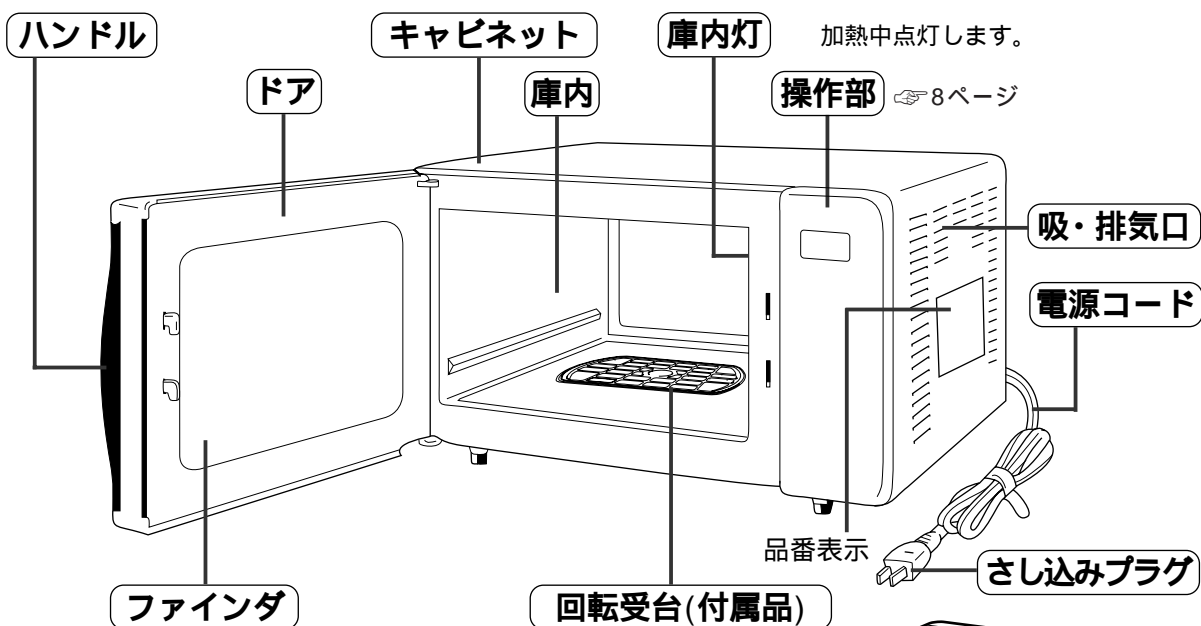
### 脱酸素剤や乾燥剤を入れた まま加熱しない

燃えるおそれ  
があります。

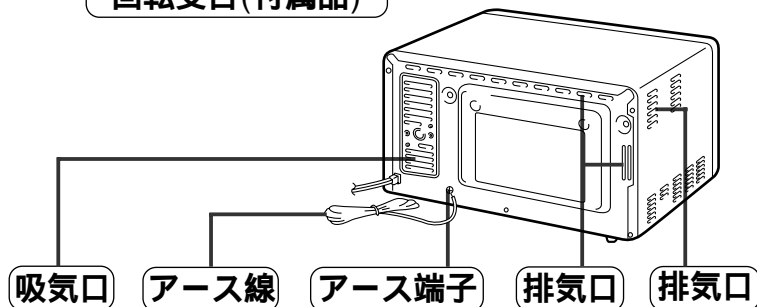


禁止

# 各部のなまえとはたらき

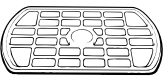
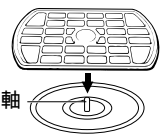
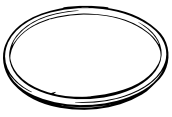



庫内は抗菌ブラックコーティングをしています。



## 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。

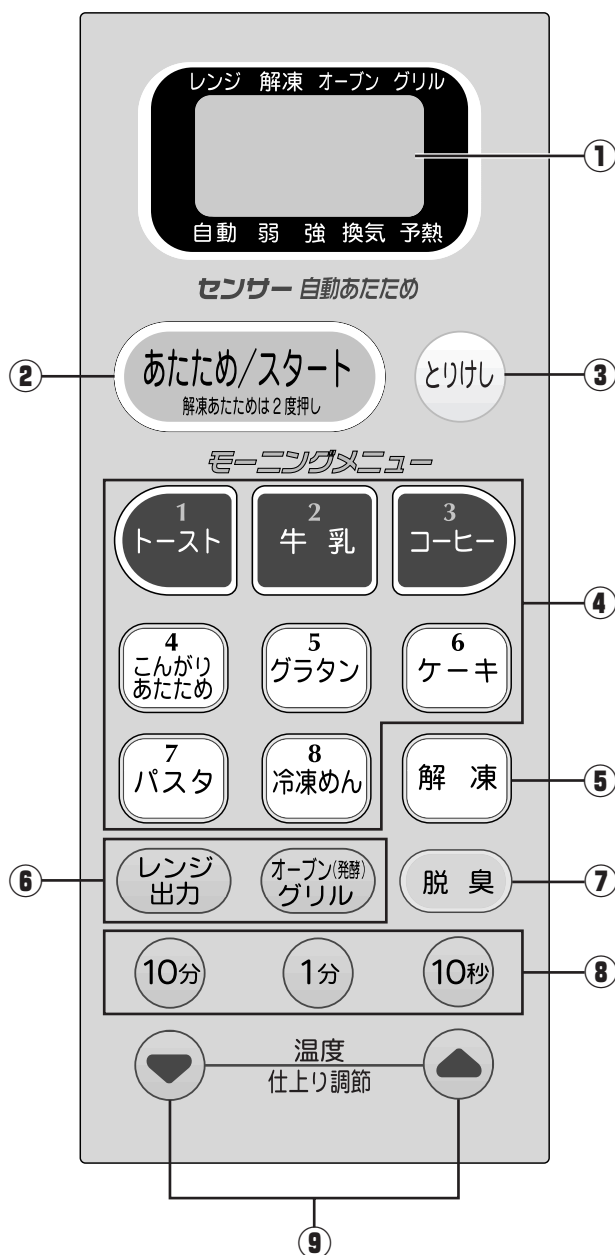
付属品	使いかた	電子レンジ加熱	グリル加熱		オープン加熱
			焼きとりなど	トーストなど	
<b>回転受台</b> (1個) 	トーストなどに使います。 庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。 	○	○	○	○
<b>ターンテーブル</b> (1枚) 	電子レンジ(あたためや解凍など)、グリル、オープンなどに使います。 回転受台の上に、がたつかないようにセットします。 加熱中、右または左に回転し、加熱後もとの位置に戻って止まります。 	○	○	×	○

本書<クッキングガイド・取扱説明書>(1冊)/保証書(1枚)

ミトンを別売品(部品番号617-216-0092)として扱っています。お買い求めの際は、販売店にご相談ください。



## 操 作 部



このイラストは標準タイプのものです。  
お買い上げの商品によりデザインが  
変わりますが、キーのなまえや操作は  
同じです。

### ①表示部

加熱コース・加熱の残り時間・オープン温度  
キーの番号などを表示します。

表示部に「換気」のバーが点灯しているとき  
☞ 28ページ

### ②あたため・スタートキー

加熱をはじめるときに使います。  
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるとき  
も使います。  
ごはんやおかずをあたためるときに使います。  
<あたため、解凍あたため(自動キー)>  
☞ 12~14ページ

牛乳・コーヒーなどのあたためは **2 牛乳**  
**3 コーヒー** キーで加熱してください。  
お酒のあたためは **レンジ出力** キーで加熱して  
ください。  
**あたため・スタート** キーで加熱すると、  
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。

### ③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  
ときに使います。

### ④自動キー1~8 ☞ 12、15~17ページ

### ⑤解凍キー(自動キー) ☞ 12、18ページ

### ⑥手動キー ☞ 19~24ページ

### ⑦脱臭キー

庫内のカラ焼き(脱臭)をするときに使いま  
す。☞ 9ページ

### ⑧時間キー(10分・1分・10秒)

加熱時間を合わせるときに使います。  
キーを押すごとに、10分単位・1分単位・  
10秒単位で増えていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)

### ⑨温度/仕上り調節キー

オープン温度を合わせるときに使います。  
▲を押すと数字が増え、▼を押すと  
減っていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する  
場合に使います。  
(手動のときはできません。)

自動キーを押した後、15秒以内に押します。

▼を押す                      ▲を押す  
弱                      標準(表示なし)                      強

# 初めてお使いになる前に

必ず本書に記載している方法でお使いください。  
記載方法で使いだかなくと、上手に仕上らなかつたり、故障の原因になります。

## 必ず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。

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、故障ではありません。)

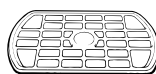
- 1 さし込みプラグを専用  
コンセントに差し込み、  
ドアを1秒以上開ける



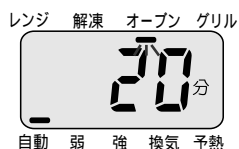
電源が入り、表示部の「0」が  
点滅します。  
「0」の点滅から点灯に変わ  
ると、ご使用できます。

ドアを開けないと、電源  
が入りません。

- 2 回転受台だけを庫内に  
セットする



- 3 脱臭 を押す



表示部「オープン」のバーが  
点滅。  
残り時間を表示。

自動的にカラ焼きをして、終了する  
と終了音が鳴ります。

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

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。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから、汚れをふき取った後、カラ焼き(脱臭)をしてください。  
👉 お手入れのしかたは29ページ

## 待機時消費電力ゼロWについて

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

表示部に「0」のみを表示している場合 約5分後に切れます。

表示部に「0」以外を表示している場合 約30分後に切れます。



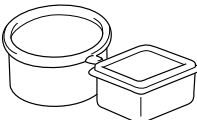
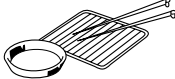


表示部に「U」<sub>数字</sub>「E」<sub>数字</sub>が表示されているときは、電源は切れません。👉28ページ

### 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」が点滅し、その後点灯に変わります。)  
ドアが開いているときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると電源が入ります。  
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み、ドアを1秒以上開けてください。

# 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。 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○ 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。 ふたには熱に弱いものや密封性の高いものがあるので、はずしてお使いください。 ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 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す。
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、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。 このとき、庫内壁面やファインダに触れると、火花が出て、ファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。☞ 解凍18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。

ご使用前に

初めてお使いになる前に／使える容器・使えない容器

# 使用上のご注意

## 電子レンジ加熱のとき

### 食品を入れずに加熱しない

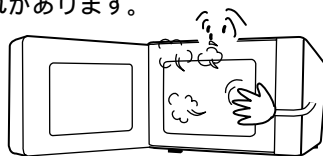
部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

### 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。  
火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

### オープン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する

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・グリル加熱のとき

### ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

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、付属品や容器などを急に冷やさない 加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

ひびが入ったり、割れるおそれがあります。



## 自動加熱のときは、次の項目もご注意ください

### 本書に記載している材料・分量・調理方法で

材料・分量・調理方法が違うと、仕上が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 手動で様子を見ながら加熱する

自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

### 加熱終了後、加熱を追加するとき は手動で様子を見ながら加熱する

自動加熱で追加すると、加熱しすぎるおそれがあります。

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

### 加熱中にドアを開けない

庫内や食品の温度が下がり、仕上がりが悪くなる原因になります。



# 自動加熱の操作のしかた

あたため/スタート  
解凍あたためは2度押し

ごはんやおかずをあたためるときに  
使います。

あたため(1度押し)  
解凍あたため(2度押し)  
<電子レンジ加熱>  
☞ 13～14ページ

1  
トースト

食パンを焼くときに使います。

1枚(1度押し)  
2枚(2度押し)  
<グリル加熱>  
☞ 45ページ

2  
牛乳

牛乳をあたためるときに使います。

1～3杯(1～3度押し)  
<電子レンジ加熱>  
☞ 15ページ

3  
コーヒー

インスタントコーヒーを作るときに  
使います。

1～3杯(1～3度押し)  
<電子レンジ加熱>  
☞ 16ページ

4  
こんがり  
あたため

市販の調理済み冷凍食品をあたため  
るときに使います。

<電子レンジ+オープン加熱>  
☞ 17ページ

5  
グラタン

グラタンを焼くときに使います。

<オープン加熱>  
☞ 38ページ

6  
ケーキ

ケーキを焼くときに使います。

<オープン加熱>  
☞ 39ページ

7  
パスタ

パスタをゆでるときに使います。

<電子レンジ加熱>  
☞ 33ページ

8  
冷凍めん

冷凍めんを加熱するときに使います。

<電子レンジ加熱>  
☞ 31ページ

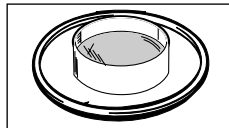
解凍

生ものの解凍に使います。

<電子レンジ加熱>  
☞ 18ページ

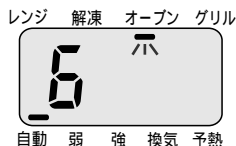
例) ケーキ

## 1 食品を庫内に入れる



使用する付属品や材料、作りかたは  
各ページを参照ください。  
ドアを閉めた後、1分以内にキーを  
押ししてください。

## 2 ケーキ を押す



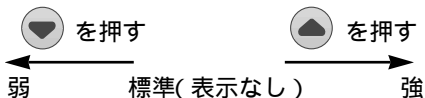
庫内灯がつき、加熱開始。  
ターンテーブルが回転。  
表示部「オープン」のバーが点滅。  
途中から残り時間を表示。  
(メニューにより、「レンジ」や  
「グリル」が点滅。)

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

目的のキーを押した後15秒以内に 温度/仕上  
り調節 キーを押して調節してください。



## 加熱中や加熱後しばらくは

メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内  
など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、市販の厚手のミ  
トンやふきんなどを使い、やけどにご注意く  
ださい。

ご使用前に

自動加熱

使用上のご注意/自動加熱の操作のしかた



# あたため (解凍あたためは2度押し)

自動でごはんやおかずをあたためます。

あたため(常温・冷蔵食品のあたため) / 解凍あたため(冷凍食品のあたため)

加熱できる分量(目安)

1 ~ 2 人分

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。

食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上がりが悪くなります。

食品ごとの詳しい説明 ➡ 14ページ

指定分量以外のときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。➡ 19ページ

次の場合、**あたため**ではできません

パンなど水分の少ない食品、量が極端に少ない食品(焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。)

「レンジ出力600W」で加熱する。➡ 19ページ

牛乳・コーヒーやお酒などの飲み物

(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。)

牛乳などは「2牛乳」「3コーヒー」で加熱する。

➡ 15 ~ 16ページ

お酒は「レンジ出力600W」で加熱する。

➡ 19 ~ 20ページ

いかなど、はじけやすい食品

「レンジ出力600W」で、様子を見ながら加熱する。➡ 19ページ

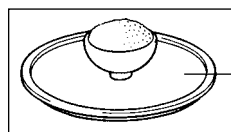
みそ汁、肉まん、あんまん

(上手に仕上がらない。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。)

「レンジ出力600W」で加熱する。

➡ 19 ~ 20ページ

## 1 食品を庫内に入れる



ターン  
テーブル

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

## 2 あたため/スタートを押す

あたため/スタート

解凍あたためは2度押し

あたため  
(1度押し)

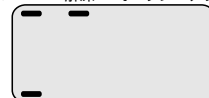
レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

解凍あたため  
(2度押し)

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

仕上がり調節のしかた ➡ 12ページ

庫内灯がつき、ターンテーブルが回転。  
ピッ

加熱開始。

表示部「レンジ」や「解凍」のバーが点滅。  
途中から残り時間を表示するときと  
しないときがあります。

加熱終了(終了音が鳴ります)

食品を取り出す

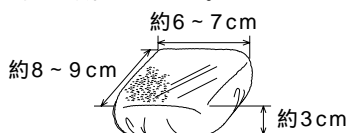
終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後5分間)

もう少し熱くしたいときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。➡ 19ページ

## 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む。  
約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。



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)にする。  
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにする。

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む。

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。  
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分目まで入れる。

## ラップをしない

### ごはんもの 1人分=約150g

ごはん



かたいときは、水か酒をふりかけます。

### 揚げもの 1人分=約100g

天ぷら  
フライ



平皿に重ならないようにのせます。

### 焼きもの 1人分=約100g

焼き魚

平皿にのせて加熱します。

ハンバーグ

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。

ソース付きのハンバーグは、ラップをして加熱します。

### 汁もの 1人分=約150~200mL

コンソメスープ  
ポタージュスープ

ポタージュスープは表面に膜がはりやすいので、ラップをします。

加熱後混ぜます。

みそ汁は「レンジ出力600W」でラップをしないで加熱してください。☞19~20ページ

## ラップをする

ゆっくりとラップをします。

### 炒めもの

1人分=約200g

スパゲッティ  
焼きそば

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。

### 蒸しもの

1人分=約100g

しゅうまい



### 煮もの

1人分=約100~300g

野菜の煮もの  
煮魚

加熱後混ぜます。

煮ものは、煮汁があれば少し加えて加熱するとよいでしょう。

カレー・シチュー

「仕上り調節」強を使います。

## 市販の調理済み冷凍食品やホームフリージングした食品

必要に応じて、次の準備をします。

バック入りのものは取り出して容器に移します。

しゅうまいなどは、表面が乾燥しないよう、軽く水にくぐらせた後、底がべとつかないように天ぷら敷紙などを敷きます。

分量が多いときは、平たい容器に重ならないように入れます。

冷凍ごはん

1人分=約150g



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。

冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

市販の揚げ調理済み冷凍食品は「4 こんがりあたため」で加熱すると、カラッと仕上がります。☞17ページ

冷凍ピラフ

1人分=約250g

平皿にのせてほぐし、ラップをします。加熱後混ぜます。

冷凍しゅうまい

1回分=15個



軽く水にくぐらせた後、写真のように平皿にのせ、ラップをします。

## ご注意

庫内が高温のときは、しばらくさましてください。(加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。)  
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。☞28ページ

## 2 牛乳(牛乳のあたため)

電子レンジ加熱

自動で牛乳をあたためます。

加熱できる分量

1～3杯(1杯 約200mL)

背の低い広口のカップを使用します。

(8分目に200mLが入る大きさ)

牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。

仕上りが悪くなったり、沸とうするおそれがあります。

加熱前にかき混ぜます。

かき混ぜないと、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。

置きかた

ターンテーブルの中央に置きます。



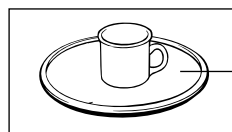
<こんなときは「仕上り調節」を>

**強** 1杯分の量が多いとき

**弱** 1杯分の量が少ないとき  
牛乳を室温で保存していたとき

指定分量以外のときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。☞ 19ページ

### 1 食品を庫内に入れる



ターン  
テーブル

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

### 2 を押す

キーを押すごとに、1杯 2杯 3杯の順に変わります。  
(キーを押し続けても変わります。)



仕上り調節のしかた ☞ 12ページ

庫内灯がつき、ターンテーブルが回転。  
ピッ

加熱開始。  
表示部「レンジ」のバーが点滅。  
途中から残り時間を表示。

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)  
加熱後かき混ぜてください。

もう少し熱くしたいときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。☞ 19ページ

# 3 コーヒー(インスタントコーヒーを作る)

電子レンジ加熱

自動でコーヒーを作ります。

## 加熱できる分量

1～3杯(1杯 約140mL)

背の低い広口のカップを使用します。

(8分目に140mLが入る大きさ)

カップにインスタントコーヒーを適量入れ、水140mLを注いでよくかき混ぜます。

(完全には溶けません。)

砂糖やミルク、ミルクパウダーは、加熱後に入れてください。

水温は約20℃を基準にしています。

加熱前と加熱後は必ずかき混ぜます。

かき混ぜないと、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。

## 置きかた

ターンテーブルの中央に置きます。



&lt;こんなときは「仕上り調節」を&gt;

**強** 1杯分の量が多いとき

加熱前の水温が低いとき(約10℃)

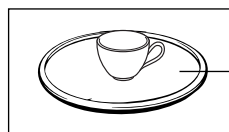
**弱** 1杯分の量が少ないとき

加熱前の水温が高いとき(約30℃)

指定分量以外や水温が30℃を超えときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。☞ 19ページ

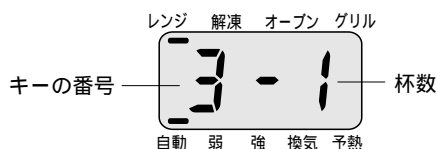
(水温が高いと、沸とうすることがあります。)

## 1 食品を庫内に入れる

ターン  
テーブル

ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

## 2 を押す

キーを押すごとに、1杯 2杯 3杯の順に変わります。  
(キーを押し続けても変わります。)

仕上り調節のしかた ☞ 12ページ

庫内灯がつき、ターンテーブルが回転。  
ピッ

加熱開始。

表示部「レンジ」のバーが点滅。

途中から残り時間を表示。

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) 加熱後かき混ぜてください。

もう少し熱くしたいときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。☞ 19ページ

自動加熱

2 牛乳 / 3 コーヒー

## バリエーション

水140mLをカップに入れ、「3 コーヒー」「仕上り調節」強で加熱してから、ココアやカフェオレミックス、緑茶や紅茶のティーバッグを入れて、お好みの飲み物を楽しむことができます。

ペットボトルや紙パック入りのリキッドコーヒーもあたためることができます。カップに移しかえて加熱してください。

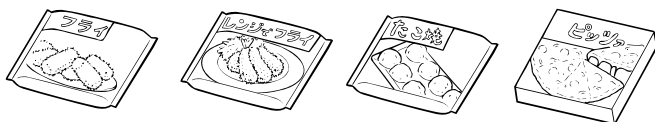
さめかけたコーヒーをあたためるときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。

☞ 19ページ

# 4 こんがりあたため

電子レンジ+オーブン加熱

自動で市販の揚げ調理済み冷凍食品(フライ・コロッケ・から揚げなど)をあたためます。電子レンジとヒーターを使い、カラッと仕上げます。



## 標準分量

1袋分(約100～180g)

標準分量より多めのときは **仕上り調節** 強、  
少なめのときは **仕上り調節** 弱で加熱します。

袋やパック、ラップやビニールを  
はずします。

はずさないと、発煙・発火のおそれがあり  
ます。

食品をターンテーブルに直接のせます。

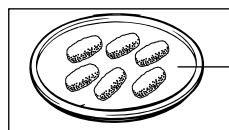
指定分量以外のときは **レンジ出力600W** で様子  
を見ながら加熱してください。☞ 19ページ

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

## コッ

加熱後、食品が取りにくいときは、フライ返しを  
使って、ていねいに取りはずしてください。  
また、クッキングシート(オーブン用)を使用すると、  
くっつきもなく後片づけも楽にできます。  
クッキングシートを使用するときは、メーカーの  
指導方法を参照ください。  
市販食品はメーカーや種類、保存状態によって、  
仕上りが多少異なります。  
もう少し熱くしたいときは **オーブン**(予熱なし)  
220 で様子を見ながら加熱してください。  
☞ 23～24ページ

## 1 食品を庫内に入れる



ターン  
テーブル

ドアを閉めた後、1分以内にキーを  
押してください。

## 2 4 こんがりあたため を押す



仕上り調節のしかた ☞ 12ページ

庫内灯がつき、加熱開始。  
ターンテーブルが回転。  
表示部「レンジ」「オープン」のバーが  
点滅。  
途中から残り時間を表示。

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)

## ご注意

小さいコロッケ1個など(50g未満)を加熱するときは、食品メーカー指定の調理方法で加熱してください。  
平皿などは使用しないでください。平皿を使用すると、カラッと仕上がりません。  
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、ターンテーブルが熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って  
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。



# 解凍（生ものの解凍）

電子レンジ加熱

食品の重さを合わせるだけで、自動で生ものを解凍します。

解凍できる分量：50～800g

さしみは「**仕上り調節**」弱で解凍します。  
冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。  
溶けかけているものは重さを少なめに合わせて、できぐあいを見ながら解凍してください。

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。

ターンテーブルより小さいものを使用してください。大きいと回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。  
発泡スチロール製のトレーがないときは、ターンテーブルにラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品を直接のせます。

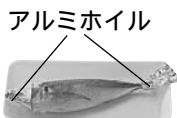
ラップやふた、バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

取り除かないと、仕上りが悪くなります。

50g未満のときは「**レンジ出力200W**」で様子を見ながら解凍してください。☞ 19ページ

## 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ところにはアルミホイルを巻きましょう。  
アルミホイルが庫内壁面やファインダに触れないように巻いてください。  
火花が出てファインダが割れるおそれがあります。



## 冷凍保存のしかた

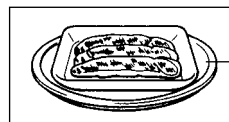
1回分(200～300g)ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。  
(厚さ3cm以下)



## ご注意

平皿などは使用しないでください。上手に仕上らないことがあります。  
庫内が高温のときは、しばらくさましてください。  
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。  
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。☞ 28ページ  
発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。  
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

## 1 食品を庫内に入れる



ターン  
テーブル

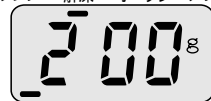
ドアを開けた後、1分以内にキーを押してください。

## 2 解凍 押して重さを合わせる

キーを1回押すと「50g」となり、その後、キーを押すごとに増えていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)  
800gまで ... 10g単位

例) 200g

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

庫内灯がつき、ターンテーブルが回転。  
ピッ

加熱開始。  
表示部「解凍」のバーが点滅。  
途中から残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）  
食品を取り出す

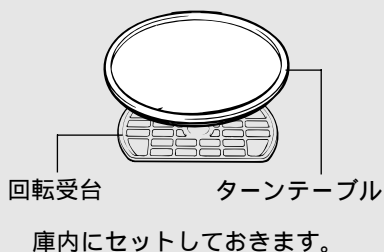
肉・魚は、手で軽く曲げられ、ほぐせる状態に、さしみは、サクサクと包丁で切れるのが良い状態です。

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）  
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。☞ 19ページ

自動加熱

4 こんがりあたため/解凍（生ものの解凍）

## 使用する付属品



**レンジ出力** キーを押すごとに、600W 500W 200Wの順に変わります。

## 合わせることができる時間

レンジ出力600W・500W...30分まで

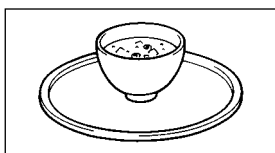
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

レンジ出力200W...60分まで

解凍や煮込み料理などに使います。

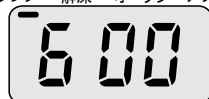
20分以上になると、10秒キーは使えません。

## 1 食品を庫内に入れる

2 **レンジ出力** キーを押して出力を合わせる

例) 600W

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

3 **10分 1分 10秒** キーを押して時間を合わせる

例) 1分40秒

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)

4 **あたため/スタート** キーを押す

解凍あたためは2度押し

庫内灯がつき、加熱開始。  
ターンテーブルが回転。  
表示部「レンジ」のバーが点滅。  
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

加熱中に**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)

## 加熱時間一覧表

一覧表の加熱時間は目安です。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。

また、いかなどは、はじけることがあります。

食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

### ごはん・おかず・飲みものあたため

### レンジ出力600W

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30秒
チャーハン		1皿(250g)	約2分
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分40秒
コンソメスープ		200mL	約2分
ポタージュスープ	する	200mL	約2分
焼きもの			
焼き魚	しない	1切(80g)	約50秒
ハンバーグ		1個(80g)	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約50秒
コロッケ		2個(100g)	約50秒
とんかつ		1枚(100g)	約50秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個(180g)	約1分50秒
肉まん		1個(80g)	約50秒
あんまん		1個(80g)	約40秒
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分50秒
野菜炒め		150g	約1分50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40秒
煮魚		1切(100g)	約50秒
カレー・シチュー	する	300g	約3分30秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約1分10秒
牛乳		1杯(200mL)	約1分40秒
お弁当			
お弁当(中)	する	約400g	約1分40秒
お弁当(小)		約300g	約1分20秒

### フリージング食品

ごはん	する	1杯(150g)	約2分40秒
ピラフ		250g	約4分30秒
ハンバーグ		1個(150g)	約3分30秒
しゅうまい		15個(230g)	約4分40秒
肉まん		1個(80g)	約1分30秒
あんまん		1個(80g)	約1分
焼きそば		200g	約4分
さやいんげん		100g	約2分30秒
ミックスベジタブル		100g	約2分30秒
カレー・シチュー		300g	約9分
スープ		200g	約6分
酢豚		200g	約6分

冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

手動加熱

レンジ

# 野菜をゆでる レンジ出力600W

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。

## 葉・果菜類



(ほうれん草) 平皿



(ブロッコリー)

ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。  
洗った後の水滴をつけたままラップをします。

### < 葉菜類 >

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。  
量が多いとき(300g以上)は、半分に分けてラップに包みます。  
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・花菜類 >

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、  
加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。  
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。

葉菜類					果・花菜類				
食品名	分量	加熱時間	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め	食品名	分量	加熱時間	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒	しない	する	グリーンアスパラガス	100g	約2分	しない	する
春菊	200g	約2分30秒		する	なす	100g	約2分	する	する
キャベツ	100g	約2分		しない	ブロッコリー	100g	約2分	する	する
白菜	200g	約3分		しない	カリフラワー	100g	約2分	する	しない
					かぼちゃ	200g	約3分30秒	しない	しない

## 根菜類



(じゃがいも) 平皿



(じゃがいも)

ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

### < 丸のままゆでる >

洗って、皮つきのままラップに包みます。  
2個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて、重ならない  
ように並べます。  
途中一度上下を返します。  
じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から  
取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

### < 切ってゆでる >

皮をむき、大きさをそろえて切ります。

食品名	分量	加熱時間
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30秒
にんじん	100g	約2分30秒

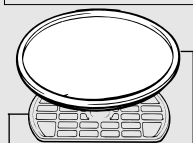
## ご注意

小さく切ったにんじんや少量のにんじんを加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

## 使用する付属品

トースト  
おもち など焼きとり  
焼き魚 など

回転受台



回転受台

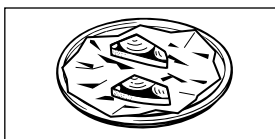
ターン  
テーブル

庫内にセットしておきます。

合わせることができる時間...30分まで

20分以上になると、10秒キーは使えません。

## 1 食品を庫内に入れる



## 2 オープン(発酵)グリル を3度押す

レンジ 解凍 オープン グリル



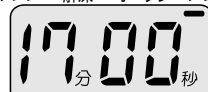
自動 弱 強 換気 予熱

## 3 10分 1分 10秒

押して時間を合わせる

例) 17分

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。  
(キーを押し続けても変わります。)

## 4 あたため/スタート を押す

解凍あたためは2度押し

庫内灯がつき、加熱開始。  
ターンテーブルが回転。  
表示部「グリル」のバーが点滅。  
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)

加熱中、煙やに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で、故障ではありません。  
加熱後、庫内のにおいが気になるときは、カラ焼き(脱臭)をしてください。☞ 9ページ

## 加熱中や加熱後しばらくは

レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。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。  
市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、取り出してください。

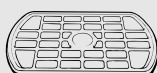


< 予熱なし・発酵 > (1度押し) 本書メニュー編のオープンメニューは予熱なしで簡単にできます。

< 予熱あり > (2度押し) 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。  
合わせた温度まで自動的に予熱をします。  
予熱時間を合わせる必要はありません。

### 使用する付属品

予熱をするとき



回転受台

回転受台だけを庫内にセットしておきます。

予熱後、加熱するとき

予熱なしのとき

発酵のとき



ターン  
テーブル

回転受台

回転受台は庫内にセットしておきます。  
食品をターンテーブルののせて庫内に  
セットします。

合わせることができる温度...40 (発酵)

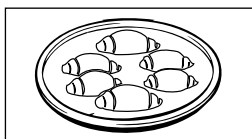
100~220 (10 単位)

合わせることができる時間...60分まで

温度と時間は、どちらからでも合わせることができます。  
20分以上になると、10秒キーは使えません。

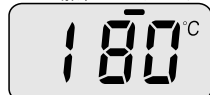
## 予熱なし・発酵

### 1 食品を庫内に入れる



### 2 オープン(発酵)グリル を1度 押す

レンジ 解凍 オープン グリル

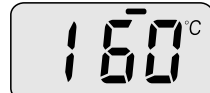


自動 弱 強 換気 予熱

### 3 押して温度を合わせる

例) 160

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

▲ を押すごとに温度が上がリ、▼ を押すごとに下がります(キーを押し続けても変わります。)

### 4 10分 1分 10秒

押して焼き上げ時間  
を合わせる

例) 20分 レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 換気 予熱

キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で  
増えていきます。(キーを押し続けても変わります。)

### 5 あたため/スタート を押す

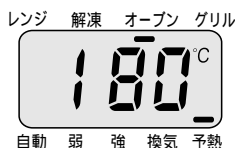
解凍あたためは2度押し

庫内灯がつき、加熱開始。  
ターンテーブルが回転。  
表示部「オープン」のバーが点滅。  
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

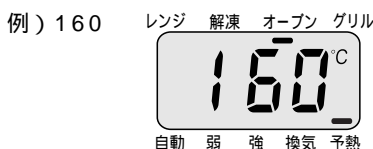
## 予熱あり（予熱中は食品を入れないでください。）

### 1 **オープン(発酵)グリル** を2度 押す



表示部「予熱」のバーが点灯。

### 2 **温度 仕上り調節** を押して温度を合わせる



▲ を押すごとに温度が上がり、▼ を押すごとに下がります( キーを押し続けても変わります。)

### 3 **10分 1分 10秒**

押して焼き上げ時間を合わせる



キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。( キーを押し続けても変わります。)

### 4 **あたため/スタート** を押す

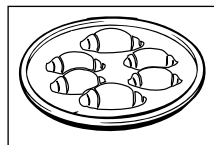
庫内灯がつき、予熱開始。  
回転受台が回転。  
表示部「予熱」のバーが点滅。

### 予熱終了

ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、温度が点滅します。

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。)

### 5 食品を庫内に入れる



### 6 **あたため/スタート** を押す

庫内灯がつき、加熱開始。  
ターンテーブルが回転。  
表示部「オープン」のバーが点滅。  
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）

### 加熱中や加熱後しばらくは

レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。  
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。  
市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、食品を出し入れてください。

### 予熱中・加熱中に温度を確認・変更したいときは

加熱中に温度を確認するときは、**温度/仕上り調節** キーを1度押してください。（約3秒間表示します。）  
変更するときは、続けて**温度/仕上り調節** キーを押してください。  
発酵のときは、確認・変更できません。

### 発酵するときのご注意

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。

➡ 28ページ

手動加熱

オープン

# お料理がうまくできない

## ごはんやおかずのあたため・解凍あたため

仕上りが熱すぎる	分量が少なすぎませんか。 容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。
ごはんをあたためるとパサつく	加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上がります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	深めの容器に入れてあたためてください。

## 牛乳やコーヒー、お酒のあたため

熱くなりすぎる	<div>2 牛乳</div> <div>3 コーヒー</div> または <div>レンジ出力</div> キーを使用しましたか。 <div>あたため・スタート</div> キーであたためると熱くなります。 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	加熱後は、よくかき混ぜてください。

## 解 凍

食品が煮えた	食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。 ラップなどの包装は取りはずしてください 平皿は使用しないでください。
--------	---

## 野菜のゆでもの

生っぽい部分と できすぎた部分がある	ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。
-----------------------	---

## グラタン

焼くたびに焼け色が異なる	チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	焼き足りないときは、 <b>オープン</b> (予熱なし)220 で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	<b>温度 / 仕上り調節</b> キーで焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「弱」に合わせてください。

## ケーキ

ケーキがうまくふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立ててください。
泡立てが上手にできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして <b>オープン</b> で様子を見ながら焼いてください。

## クッキー

焼け色にムラがある	生地の厚みや1つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	生地が5mm以上あると焼け色がうすくなります。 <b>オープン</b> (予熱なし)170 で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

## ロールパン

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	生地の発酵は十分にされていますか。 発酵不足で生地の温度が低いとあまりふくらまず、 焼け色も薄くなります。
焼け色が濃い	発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

# 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	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。 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。 ➡ 9ページ「待機時消費電力ゼロWについて」
全く動かない	表示部に「0」が表示されていますか。 1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ➡ 9ページ「待機時消費電力ゼロWについて」 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。 停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 さし込みプラグが抜けていませんか。 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。
	ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	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せんか。
	表示部に「D」が表示されていませんか。（下記参照）
ターンテーブルが 「回転しない」「回転ムラがある」	ターンテーブルは正しくセットされていますか。
	食品（容器）が庫内壁面に触れていませんか。
火花が出る 異常音が出る	電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか。 解凍のとき、庫内壁面やファインダ、ターンテーブルにアルミホイルが触れていませんか。➡ 18ページ
煙が出たり、 いやなにおいがする	庫内やターンテーブルに食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、 <b>脱臭</b> キーでカラ焼き（脱臭）をしてください。➡ 9ページ
	庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ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(デモ運転状態)



デモ運転状態のときは、加熱できません。

<デモの解除のしかた>

1度さし込みプラグをコンセントから約5秒間抜くか、または、次の操作をしてください。

表示部の表示が点滅しているときは、**とりけし**キーを1回押す。

**とりけし**キーを5回押す。

(ビ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。

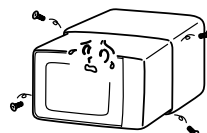
(ビッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。)



**危険**

**絶対にキャビネットをはずさない  
また、分解・改造・修理をしない**

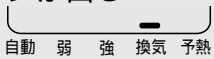

火災・感電・けがの原因になります。  
修理はお買い上げ販売店にご相談ください。





分解禁止



次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説 明
「換気」のバーが点灯し、ファンが回る 	電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回ることがあります。 (ドアを開けても回ります。) 最大約1分30秒で自動的に止まります。
「0」が点滅表示される 	「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。
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。
ターンテーブルや回転受台が右に回ったり、左に回ったりする	加熱開始時のタイミングによって、右または左のどちらにも回ります。
グリル加熱中、煙やにおいが出る	食品の脂が焼けているためです。
加熱後、何度もブザーが鳴る	食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。(加熱終了後5分間)
何もしていないのにカチッと音がする	電源が切れる音です。 (加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。)
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	食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ふきんでふき取ってください。

こんな表示が出たときは

表示	原因	処置
表示部に「U 50」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。	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「U 21」が表示される 	「あたため」・「解凍」・発酵のとき 庫内が高温になっていませんか。	「とりけし」キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。 食品を取り出し、ドアを開けて、しばらく庫内をさましてください。(下記参照)
	庫内の冷却が終わると、ブザーが鳴って、表示部に「0」を表示します。 約10～20分で終わります。食品を入れて、やり直してください。 (「とりけし」キーを押した場合は、ブザーは鳴りません。)	

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき

「E 1」「E 2」「E 3」	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販売店にご連絡ください。
-----------------	---

故障かな?と思ったら

こんなときは

# 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、油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

回転受台を取りはずします。  
(お手入れ後は必ず取り付けてください。)

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です。)

庫内を抗菌ブラックコーティングしています。

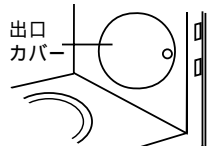
汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。  
<コーティングを長持ちさせるためには>  
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。  
傷がついたり、塗装がはがれたりします。

### 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。  
ふきんは、固くしぼる。

### 電波の出口カバー(庫内の右側面にあります。)

汚れがついたまま  
使用すると、火花が出たり、  
焦げたり、燃えたりする  
ことがあります。



庫内のにおいが気になるときは、お手入れ  
をした後、庫内のカラ焼き(脱臭)をして  
ください。(月1回が目安です) 9ページ

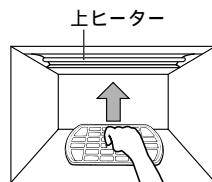
汚れがひどいとき(油が飛び散る料理の後や  
食品が庫内に飛び散ったとき)は、まず、  
庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き  
(脱臭)をしてください。

## 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

### 回転受台の取り付け・取りはずしは

取り付けるときは、回転受台を庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。  
取りはずすときは、回転受台の中央部分をつかみ、真上に上げて取りはずしてください。  
上ヒーターに当たらないようにご注意ください。  
無理にはずして上ヒーターに当たると、上ヒーターが割れ、断線やけがのおそれがあります。  
上ヒーターが割れたときは、使用しないで買い上げ販売店にご相談ください。



### 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

クレンザー、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

食品カスや水・洗剤などを、庫内底面の軸部や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。)

アルコール、灯油、ガソリン

ベンジン、シンナーなどの溶剤

金属たわし、金属ブラシ



## ごはん

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターnteーブル	600W 約3分 200W 約14分

### 材料(2人分)

- ・米……………1合(約150g)
- ・水……………210mL

### 作り方

- ①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に入れて約30分～1時間つけておく。
- ②①にふたをし、**レンジ出力600W**で約3～4分加熱し、さらに**レンジ出力200W**で約14～16分加熱する。

- ③炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

ふきこぼれやすいので、容器は深めのものを使います。



## 赤飯

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターnteーブル	約14分

### 材料(4人分)

- ・もち米……………2合(約300g)
- ・あずき……………40g
- ・あずきのゆで汁……300mL
- ・ごま塩……………少々

### 作り方

- ①鍋にあずきとたっぷりの水、分量外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もち米は洗って、ザルに上げて水気を切る。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。

- ③②に①のあずきを加えてふたをし、**レンジ出力500W**で約12～14分加熱し、混ぜ合わせる。さらに**レンジ出力500W**で約2～3分加熱する。

- ④炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて5分ほど蒸らし、ごま塩をふる。



## 和風サラダ

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターnteーブル	約6分30秒

### 材料(2人分)

- ・じゃがいも……1個(約150g)
- ・にんじん………1/4本(約50g)
- ・さやいんげん………30g
- ・塩・こしょう………各少々
- ・鶏むね肉(ひと口大のそぎ切り)……………1/2枚(約100g)
- ・A { 酒……………大さじ1/2  
塩……………少々
- ・ごまマヨネーズ { すりごま……………大さじ1  
マヨネーズ……………大さじ3  
酢……………小さじ1  
薄口しょうゆ………小さじ1  
砂糖……………小さじ1/2

### 作り方

- ①じゃがいも、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは3cm長さに切る。
- ②耐熱容器に①の野菜を入れてラップをし、**レンジ出力600W**で約4分30秒～5分30秒、途中混ぜながら加熱し、塩・こしょうをする。
- ③別の耐熱容器に鶏肉を入れ、Aをふりかけてラップをし、**レンジ出力600W**で約2～3分、途中混ぜながら加熱する。
- ④②と③をさまし、ごまマヨネーズであえる。



## 冷凍めん



### ご注意

- アルミ容器に入っているめん類は加熱できません。

使用キー	付属品	加熱時間
⑧ 冷凍めん	ターンテーブル	約9分

### 材料(1人分)

- 冷凍めん(うどん・ラーメン) ..... 1袋分
- 水・250~400mL(指定量)
- 好みの具 ..... 適宜

## 作り方

- ①袋からめんを取り出し、深めの耐熱容器に入れて水を入れる。
  - ②①を「8 冷凍めん」で加熱し、つゆまたはスープを入れてよく混ぜる。お好みで具をのせる。
- ・手動のとき  
レンジ出力600W 約9分

市販の冷凍めん(うどん・ラーメン)を自動で調理します。

### コツ

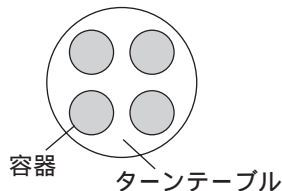
- 水量は袋の表示に従ってください。
- 湯を使うときは「仕上り調節」弱で加熱します。
- ラップやふたはしないでください。
- 容器は熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。
- 具入りの冷凍めんは、具もめんと一緒に「仕上り調節」強で加熱します。
- 加熱後、野菜などをのせるときは、ゆでたものを使います。
- 冷凍のそばを加熱するときは、「レンジ出力600W」で約7分加熱します。
- 付属のつゆまたはスープは、湯につけてあたためておきます。
- もう少し熱くしたいときは「レンジ出力600W」で様子を見ながら加熱してください。
- メーカーやめんの種類によって仕上りが異なります。



## 茶わん蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
オープン	ターンテーブル	約50分

### 容器の置き方



### 材料(4人分)

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

### メモ

- 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りが多少変わります。

## 作り方

- ①ささみはすじを取ってひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。
  - ②卵と①の材料を混ぜ合わせ、裏ごしをする。
  - ③蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と①を入れ、②を8分目ほど入れて共ぶたをする。
  - ④ターンテーブルに③を左図のように置き、「オープン/グリル」を1度押し「予熱なし」で150℃・約50~60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。

### ご注意

- ヒーターの熱でターンテーブル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。





## あさりの酒蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターンテーブル	約3分

### 材料(2人分)

- あさり……………300g
- きざみねぎ……………大さじ2
- バター……………大さじ1
- ①酒……………大さじ1
- こしょう……………少々

### 作り方

- ①あさは塩水につけて砂をはかせ、きれいに洗う。
- ②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600W**で約3分加熱する。

### バリエーション

- あさりのワイン蒸し
- 酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。ねぎの代わりに、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。



## ベーコン巻き

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターンテーブル	約2分

### 材料(2～3人分)

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

### 作り方

- ①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、えびに巻いてつまようじでとめ、皿にのせる。
- ②ふたなしで**レンジ出力600W**で約2～3分えびが赤くなるまで加熱する。

### バリエーション

- えびの代わりに、ししとう8本、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本にしてもよいでしょう。



## なすの中華風和えもの

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターンテーブル	約2分30秒

### 材料(2人分)

- なす……………2個(約150g)
- 中華たれ
  - 青ねぎ(みじん切り)……………1/4本
  - 赤唐辛子(小口切り)……………1/4本
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 酢・ごま油……………各小さじ1

### 作り方

- ①なすはへたを落として縦半分に切り、さらに斜めの細切りにして塩水につける。
- ②①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、**レンジ出力600W**で約2分30秒～3分30秒加熱する。加熱後、すぐ冷水中にさらして水気をよく絞る。
- ③中華たれの材料を合わせ、なすにふりかける。

# パスタをゆでる



ゆで時間が5～11分のパスタ類 太さが約1.4～1.8mmのスパゲッティ  
1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、歯ごたえのある固さ(アルデンテ)に仕上げています。

## 加熱のしかた

使用キー	付属品	加熱時間
⑦パスタ	ターンテーブル	約12分

### 材料(1人分)

- ・スパゲッティ  
.....50～100g
- ・水(約20 ).....400mL
- ・塩.....小さじ1/3

### ① 耐熱容器に半分に折ったスパゲッティと水・塩を入れる。

ふたやラップはしない。



### ② ⑦パスタ で加熱する。

パッケージのゆで時間により仕上り調節を使います。(右表参照)

### ③ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。

少量のサラダ油(オリーブ油)を混ぜると、  
めんがからまりにくくなります。

## メモ

- ・マカロニなども加熱できます。
- ・加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- ・めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。特に、マカロニはくっつきやすいので加熱前にも軽くまぜておくとういでしょう。
- ・平たいパスタ(ヌードルタイプやラザーニア)の加熱はさけてください。

## 使用する容器

耐熱容器を使います。

内径20～23cm・深さ3.5cm以上の  
大きさが適当です。この位の容器がない  
ときは、水量が容器に対して1/2以下  
になるものを使用してください。

底が平らでないもの(ボール・どんぶり  
など)は使用しないでください。  
仕上りが悪くなります。



## 仕上り調節について

パッケージに表示されているゆで時間  
を見て、仕上り調節を合わせます。

下表は目安です。また、メーカーによ  
り、パッケージのゆで時間とめんの太  
さが異なることがあります。

パッケージ ゆで時間	仕上り調節		
	弱	標準	強
11分			
7～9分			
5分			

## ご注意

- ・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。





## ミートソース

## トマトソース

## クリームソース

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約 7 分

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約 5 分

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約 7 分

### 材料(1人分)

- 牛ひき肉……………50g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
- にんにく(みじん切り)…小さじ1
- バター……………20g
- 小麦粉……………大さじ1
- ① { スープ…………1/4カップ(50mL)  
赤ワイン…………大さじ1
- ② { トマトの水煮(缶詰・粗くつぶす)  
……………1/2缶(約200g)
- ③ { トマトケチャップ  
……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1
- ローリエ……………1枚
- 塩・こしょう……………各少々
- ナツメグ……………少々

### 作り方

- ① 耐熱容器に牛肉と玉ねぎ、にんにくを入れ、**レンジ出力600W**で約1分～1分30秒加熱し、ほぐす。
- ② フライパンにバターを熱し、小麦粉を入れてきつね色になるまで炒め、①を加えて混ぜる。
- ③ ①に②と③を入れ、ローリエを加えてラップをし、**レンジ出力600W**で約6～8分加熱する。途中2～3回かき混ぜ、塩・こしょう、ナツメグで味をととのえる。

### 材料(1人分)

- 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
- にんにく(みじん切り)…小さじ1
- オリーブ油……………小さじ1
- トマトの水煮(缶詰)  
……………1/2缶(約200g)
- 固形スープ……………1/2個
- 塩・こしょう……………各少々
- オレガノまたはバジル……………適量

### 作り方

- ① 耐熱容器に玉ねぎとにんにくを入れ、オリーブ油を加えてラップをし、**レンジ出力600W**で約1分～1分30秒加熱する。
- ② ①の熱いうちにトマトの水煮を缶汁ごと加え、ざっとつぶして固形スープを加える。ラップはせずに**レンジ出力600W**で約4～5分加熱する。途中2～3回かき混ぜ、塩・こしょう、オレガノで味をととのえる。

### 材料(1人分)

- えび(ひと口大に切る)……………3尾
- マッシュルーム(缶詰)  
……………1/2缶(約25g)
- 玉ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
- バター……………大さじ1
- ① { スープ…………1/4カップ 50mL  
ホワイトソース(缶詰)  
……………150g
- ② { 牛乳…………1/4カップ 50mL
- 塩・こしょう……………各少々

### 作り方

- ① 耐熱容器に①とバターを入れてラップをし、**レンジ出力500W**で約2分加熱する。
- ② ①に②を加えて溶きのばし、ラップはせずに**レンジ出力600W**で約5～7分加熱する。途中2～3回かき混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

### 市販のパスタソースのとき

ゆで上がっためんにお好みのソースをかけ、**レンジ出力600W**で様子を見ながら加熱してください。

# おいしい!! ャン・タ・ン COOKING!

## 低カロリーメニュー

### ヘルシーフライ

フライ用パン粉などを使い、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



##### 材料(1回分)

- ・パン粉……………50g
- ・サラダ油……………大さじ1

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。

#### 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、ターンテーブルにのせる。
- ②レンジ出力600Wで約4～5分きつね色になるまで加熱する。途中2～3回かき混ぜる。

#### ⚠ 注意

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。また、色がつき始めると急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

### 豚肉のポテトフライ



使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約16分
焼き上げ オープン		

##### 材料(6個分)

- ・豚肉ロース薄切り肉……………150g
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・じゃがいも(拍子木切り)……………小1個(約100g)
- ・衣
  - 小麦粉……………大さじ2
  - 溶き卵……………1個
  - フライ用パン粉……………1回分

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。

#### 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じゃがいもはラップに包んで平皿にのせ、レンジ出力600Wで約2分～2分30秒加熱する。
- ③豚肉は広げて塩・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ターンテーブルにアルミホイルを敷いて③を並べ、オープン/グリルを1度押し 予熱なしで220・約16～18分に合わせて焼く。

### えびのヘルシーフライ



使用キー	付属品	加熱時間
オープン		約14分

##### 材料(8尾分)

- ・えび……………8尾
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・衣
  - 小麦粉……………大さじ2
  - 溶き卵……………1個
  - フライ用パン粉……………1回分

#### 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えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。
- ③②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。
- ④ターンテーブルにアルミホイルを敷いて③を並べ、オープン/グリルを1度押し 予熱なしで220・約14～16分に合わせて焼く。

## しいたけのひき肉はさみフライ



使用キー	付属品	加熱時間
オープン	ターンテーブル	約18分

### 材料(6個分)

- しいたけ……………12枚
- 鶏ひき肉……………100g
- 青ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
- ①酒……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- 衣
  - 小麦粉……………大さじ2
  - 溶き卵……………1個
  - フライ用パン粉……………1回分

### 作り方

- ①35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。
- ②しいたけは軸を切り落とす。ボールに①を入れて混ぜ合わせる。
- ③しいたけの内側に②の具をのせ、別のしいたけをかぶせる。小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
- ④ターンテーブルにアルミホイルを敷いて③を並べ、**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で220・約18～22分に合わせて焼く。

## 鶏のから揚げ



使用キー	付属品	加熱時間
オープン	ターンテーブル	約16分

### 材料(9個分)

- 鶏もも肉……………300g
- 市販のから揚げ粉……………30g
- サラダ油……………小さじ2

### 作り方

- ①鶏肉は9等分に切り、から揚げ粉をまぶしてしばらくおく。
- ②ターンテーブルにアルミホイルを敷いて①を並べ、サラダ油をまんべんなく表面にふりかける。**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で220・約16～18分に合わせて焼く。

### メモ

から揚げ粉をまぶすときは、ビニール袋を利用して手でもみ込むようにするとよいでしょう。



## 焼きとり

使用キー	付属品	加熱時間
グリル	ターンテーブル	約17分

### 材料(6本分)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……………250g
- 白ねぎ(3～4cm長さに切る)……………1～2本分
- たれ
  - しょうゆ……………1/2カップ(100mL)
  - みりん……………1/4カップ(50mL)
  - サラダ油……………大さじ1
  - しょうが汁……………少々

### 作り方

- ①鶏肉とねぎを交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中でときどき上下を返す。
- ②ターンテーブルにアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって①を並べる。**オープン/グリル**を3度押し **グリル**で約17～20分に合わせて焼く。

### メモ

鶏もも肉のかわりにレバーを使ってもよいでしょう。



# ハンバーグ

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ	 ターンテーブル	焼き上げ
焼き上げ オープン		約20分

材料(2個分)

- 玉ねぎ みじん切り)  
…………… 小 $1\frac{1}{2}$ 個 (約75g)
- バター …………… 大さじ $1\frac{1}{4}$ 
  - 牛ひき肉…………… 150g
  - パン粉…………… 15g
  - (牛乳大さじ $1\frac{1}{2}$ で湿らせる)
- ④ 卵 …………… M寸 $1\frac{1}{2}$ 個
- トマトケチャップ・大さじ $1\frac{1}{2}$
- 塩・こしょう……各少々
- ナツメグ…………… 少々

## 作り方

- ① 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、レンジ出力600Wで約1分30秒～2分加熱し、さます。
- ② ①とAをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜて2等分にする。
- ③ 手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にする。
- ④ ターンテーブルにアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって③をのせる。オープン/グリルを1度押し 予熱なし で220・約20～23分に合わせて焼く。



## 白身魚のホイル焼き

使用キー	付属品	加熱時間
オープン	 ターンテーブル	約18分

材料(2人分)

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

作以方

- ① 魚に①をふりかけて、しばらくおく。
- ② アルミホイルにサラダ油を薄くぬり、中央に①を置き、えび、しいたけ、レモン、みつ葉、バターの順のせてぴっちり包む。
- ③ ターンテーブルに②をのせ、**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で220・約18～20分に合せて焼く。



## ぶりの照り焼き

使用キー	付属品	加熱時間
グリル	 ターンテーブル	約17分

材料(2切れ分)

- ぶり……2切れ(1切れ 約80g)
- たれ
  - { しょうゆ……………大さじ2
  - { みりん……………大さじ2
  - { 砂糖……………大さじ2

作り方

- ①ぶりをたれに30分～1時間つけておく。途中ときどき上下を返す。
- ②ターンテーブルにアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって①の表側を上にして並べる。「オープン/グリル」を3度押し「グリル」で約17～19分に合わせて焼く。

**メモ** 残りのたれを煮つめ、焼き上がった魚にぬってもよいでしょう。



# マカロニグラタン

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約18分
焼き上げ ⑤グラタン		

## 材料(2人分)

- マカロニ …… 50g
- サラダ油 …… 少々
- 鶏もも肉(1cm角切り) …… 50g
- えび …… 3尾(約50g)  
(尾・背わた・殻を取り半分に切る)
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(約50g)
- ④ マッシュルームの缶詰(スライス)  
…………… 1/2缶(約25g)
- 白ワイン …… 大さじ1
- バター …… 大さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- ホワイトソース
  - バター…………… 20g
  - 薄力粉…………… 20g
  - 牛乳 …… 1 1/2カップ(300mL)
  - 塩・こしょう…………… 各少々
- ナチュラルチーズ(短冊切り) …… 40g

## 市販の冷凍グラタン

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、**オーブン/グリル**を1度押し **予熱なし** 220 …… 約20～25分焼く。

⑤ プラスチック容器のものは焼くことができません。



## 作り方

- ① マカロニはゆで、ザルにあげて水気を切り、サラダ油をまぶしておく。
- ② 耐熱容器に④を入れてラップをし、**レンジ出力600W**で約2～3分加熱する。
- ③ ホワイトソースを作る。
  - ① 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ出力600W**で約1分30秒～2分加熱し、泡立器で混ぜる。
  - ② ①に牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせ、**レンジ出力600W**で約7～8分途中2～3回かき混ぜながら加熱する。塩・こしょうで味をととのえ、②から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

- ④ 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 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に④を2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 ターンテーブルに⑤をのせ、**5グラタン**で焼く。
  - ・手動で焼くとき  
オープン(予熱なし)220  
約18～20分

## コツ

具の熱いうちに焼きます。さめてしまった場合は、**レンジ出力600W**であたためてから焼いてください。



# なすとトマトのグラタン

使用キー	付属品	加熱時間
⑤グラタン		約16分30秒

## 材料(2人分)

- なす 5mm厚さに切る) …… 2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)  
…………… 1個(約150g)
- ミートソース(缶詰)…………… 80g
- ナチュラルチーズ(短冊切り)  
…………… 50g
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 溶かしバター…………… 大さじ1/2

## 作り方

- ① なすは塩水につけてアクを抜く。フライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

- ② 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て溶かしバターをかける。
- ③ ターンテーブルに②をのせ、**5グラタン****仕上り調節**弱で焼く。
  - ・手動で焼くとき  
オープン(予熱なし)220  
約16～18分

# ショートケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約44分
焼き上げ ⑥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(ふるう)……………120g
- ・薄力粉(ふるう)……………120g
- ・A { 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……………300mL
- ・B { 粉砂糖……………大さじ5  
ブランデー……………少々

### シロップ

- ・C { 砂糖……………大さじ5  
水……………大さじ5  
(合わせてレンジ出力600Wで約2分加熱)
- ・リキュール……………大さじ1  
(Cと合わせる)
- ・いちご……………25～30個



④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。

⑤③に④とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

⑥⑤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。

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。

⑦⑥をケーキ型に流し入れ、トンと軽くたたいて空気抜きをする。



⑧ターンテーブルに⑦をのせ、**6 ケーキ**で焼く。

- ・手で焼くとき  
オープン(予熱なし)150  
約43～48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よく冷やした生クリームに⑧を加え、ツノが立つまで泡立てる。

②スポンジケーキは横半分に切り、切り口にシロップをぬる。

③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挟み込む。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。

## 作り方

### スポンジケーキ

- ①ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。
- ②耐熱容器にAを入れてラップをし、**レンジ出力600W**で約30秒加熱してバターを溶かす。
- ③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、半量の砂糖を2～3回に分けて入れてつやが出るまでさらに泡立てる。

**仕上り調節** キーを使うと、直径18cm、24cmのケーキも焼くことができます。

作り方は21cmの型と同じ要領です。

容器	材料	卵	砂糖	薄力粉	バター	牛乳	仕上り調節	加熱時間の目安	
								自動	手動
直径18cm		M寸3個	90g	90g	20g	小さじ2	弱	約40分	約40～45分
直径21cm		M寸4個	120g	120g	20g	大さじ1	標準	約44分	約43～48分
直径24cm		M寸5個	170g	170g	25g	大さじ1½	強	約48分	約48～53分



# チーズケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約35分
焼き上げ オープン		

## 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(甘味の少ないもの).....50g
  - バター(小さきぎむ)....40g
- クリームチーズ.....200g
- ①
  - コーンスターチ.....20g
  - レモン汁.....大さじ2
  - 生クリーム.....100mL
- 卵.....M寸2個
- 砂糖(ふるう).....60g
- あんずジャム(ラム酒適量で溶く).....適量
- 硫酸紙(型に敷く)



## 作り方

- ① 耐熱容器にバターを入れてラップをし、**レンジ出力600W**で約30秒～1分加熱して溶かす。ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒でたたいて細かくかく。ビスケットと溶かしたバターを混ぜる。
- ② 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。
- ③ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**レンジ出力200W**で約1～2分加熱してやわらかくする。なめらかになるまでよく練り、①を加えて混ぜる。
- ④ 別の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 ②の側面にサラダ油をぬって硫酸紙を巻き、④を流し入れて表面を平らにならす。
- ⑥ **ターンテーブル**に⑤をのせ、**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で160・約35～45分に合わせて焼く。
- ⑦ 型から出して硫酸紙ははずす。熱いうちにあんずジャムをぬる。



# マドレーヌ

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約20分
焼き上げ オープン		

## 材料

(直径8cmのマドレーヌ型6個分)

- バター(小さきぎむ)....60g
- 砂糖.....60g
- 卵(溶きほぐす).....M寸1個
- ①
  - 薄力粉.....60g
  - ベーキングパウダー.....小さじ1/3
  - (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(型に敷く)

## 作り方

- ① 耐熱性のボールにバターを入れ、**レンジ出力200W**で約30秒～1分加熱してやわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ①に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。①を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ マドレーヌ型に硫酸紙を敷いて②を分け入れ、ターンテーブルにのせる。**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で170・約20～25分に合わせて焼く。

# クッキー

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約20分
焼き上げ オープン		

## 型抜きクッキー

材料(約40個、2回分)

- ・バター(小さきぎむ)・・・80g
- ・砂糖・・・・・・・・・・60g
- ・卵(溶きほぐす)・・・・・・1/2個
- ・薄力粉(ふるう)・・・・・・160g
- ・バニラエッセンス・・・・・・少々

### 作り方

- ①耐熱性のボールにバターを入れ、**レンジ出力200W**で約30秒～1分加熱してやわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ②①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生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。
- ④③の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばして好みの型で抜く。ターンテーブルにサラダ油を薄くぬり、間隔を開けて並べる。



- ⑤ **オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で170 ・約20～24分に合わせて焼く。残りの生地も④、⑤と同様に焼く。

## しぼり出しクッキー

材料(約32個、2回分)

- ・バター(小さきぎむ)・・・100g
- ・砂糖・・・・・・・・・・60g
- ・卵(溶きほぐす)・・・・・・1個
- ・薄力粉(ふるう)・・・・・・160g
- ・バニラエッセンス・・・・・・少々
- ・ **①** { ドレンチェリー(みじん切り) .....適量  
レーズン(みじん切り) .....適量 }

### 作り方

- ①生地は型抜きクッキーの①、②と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。
- ②ターンテーブルにサラダ油を薄くぬり、間隔を開けて①を絞り出し、**①**を飾る。
- ③ **オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で170 ・約20～24分に合わせて焼く。残りの生地も②、③と同様に焼く。



## チョコチップクッキー

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ		焼き上げ 約18分
焼き上げ オープン		

材料(約12個分)

- ・バター(小さきぎむ)・・・40g
- ・砂糖・・・・・・・・・・40g
- ・卵・・・・・・1/2個
- ・チョコレート(粗くきぎむ) .....50g
- ・くるみ(粗くきぎむ)・・・・20g
- ・ **①** { 薄力粉・・・・・・・・70g  
ベーキングパウダー…小さじ1/3  
(合わせてふるう)
- ・バニラエッセンス・・・・・・少々

### 作り方

- ①型抜きクッキーの①と同じ要領でバターを練り混ぜる。卵を加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加えて混ぜる。
- ②①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。
- ③ターンテーブルにサラダ油を薄くぬり、②を大さじ1ずつ並べ、**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で170 ・約18～22分に合わせて焼く。

# シュークリーム

使用キー	付属品	加熱時間
下ごしらえ レンジ 焼き上げ オーブン	 ターンテーブル	焼き上げ 約30分

## 材料(約6個分)

- ・バター(小さきぎむ)・・・30g
- ・水・・・・・・・・1/4カップ(50mL)
- ・薄力粉(ふるう)・・・・・・30g
- ・卵(溶きほぐす)・・・約1～2個
- ・カスタードクリーム・・・右参照

## 作り方

- ① 深めの耐熱性ボールにバターと水を入れ、**レンジ出力600W**で約2～3分加熱する。

十分に沸とうしないと、生地がうまくふくらみません。



- ② ①に薄力粉を1度に入れて手早く混ぜ、さらに**レンジ出力600W**で約30～40秒加熱する。

- ③ ②に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木しゃもじですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。



- ④ ターンテーブルにアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬる。絞り出し袋に③を入れ、直径3cm位に絞り出す。



- ⑤ ④に霧を吹き、**オーブン/グリル**を1度押し**予熱なし**で180・約30～35分に合わせて焼く。

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 焼き上がれば、すぐアルミホイルからはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。

## バリエーション

### エクレア

シュー生地を約7cmの棒状に絞り出し、同じ要領で焼きます。焼き上がればよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームを詰めます。上に溶かしたチョコレートをぬります。

## カスタードクリームの作り方

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 ターンテーブル	約2分

## 材料(シュークリーム6個分)

- ・牛乳・・・・1カップ(200mL)
- ・A { 薄力粉・・・・・・大さじ1  
コーンスターチ・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・40g  
(合わせてふるう)
- ・卵黄・・・・・・・・1個分
- ・B { バター・・・・・・大さじ1/2  
バニラエッセンス・・・少々

- ① 耐熱容器に牛乳を入れ、**レンジ出力600W**で約1分～1分30秒加熱する。

- ② 別の耐熱容器にAを入れ、①を少しずつ加えながら、泡立器でよく混ぜる。

- ③ ②に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、**レンジ出力600W**で約1～2分、途中2～3回混ぜながら加熱する。

- ④ ③にBを加え、手早く混ぜてさます。

## ⚠ 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、バターは小さきぎざんで水と一緒にに入れて加熱してください。

# アップルパイ

使用キー	付属品	加熱時間
オープン	ターンテーブル	約30分

## 材料

(直径21cmの金属製パイ皿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 ..... 右参照
- ・溶き卵 { 卵黄 ..... 1個分  
水 ..... 小さじ1



## 作り方

- ① Aを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② バターの形がまだ残っている状態で、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ③ 薄く打ち粉をした台に、②をめん棒で約1cm厚さの長方形にのばす。
- ④ ③の生地を三つ折にし、再び長方形にする。③と④を4~5回くり返し、半分に分ける。



- ⑤ ④の半量を25×25cm位ののばし、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 パイ皿にサラダ油を薄くぬって生地をのせ、ピッタリと敷いてまわりの生地を切り落とす。

- ⑦ ⑥の底全体にフォークで穴をあける。
- ⑧ ⑦にりんごの甘煮をつめ、パイのふちに溶き卵をぬる。
- ⑨ ④の残りの生地を25×31cm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 ⑧の上に⑨の生地をのせ、余分な生地は切り落とす。



- ⑪ 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、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。
- ⑫ ターンテーブルに⑪をのせ、**オープン/グリル**を1度押し**予熱なし**で200・約30~40分に合わせて焼く。

## りんごの甘煮の作り方

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	ターンテーブル	約16分20秒

### 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)

- ① りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。
- ② 耐熱容器に①とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**レンジ出力500W**で約14~16分加熱する。
- ③ 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600W**で約2分20秒加熱する。





## ロールパン

使用キー	付属品	加熱時間
オープン	 ターンテーブル	焼き上げ 約20分

### 材料(6個分)

- 強力粉……………150g
- ドライイースト……………小さじ $\frac{2}{3}$   
(予備発酵のいらないもの)
- ① { 砂糖……………大さじ $1\frac{1}{2}$   
卵……………M寸 $\frac{1}{3}$ 個  
塩……………小さじ $\frac{1}{3}$   
牛乳(室温のもの)……………80mL
- バター(室温にもどしておく)……………20g
- 溶き卵 { 卵黄……………1個分  
水……………小さじ1

### 作り方

#### ① 材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストと①を入れ、木じゃくしで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回たたいて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。

#### ⑤ 1次発酵

④にラップをしてターンテーブルにのせ、**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で40・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。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6等分(1個 約45g強)にする。



#### ⑨ ベンチタイム

⑧の生地を丸くまとめ、表面がかわかないようにぬれびきん、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。

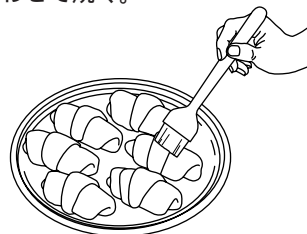
#### ⑪ 成形発酵(2次発酵)

ターンテーブルにサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹く。**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で40・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。

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薄くぬり、**オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で160・約20～25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。



## トースト

使用キー	付属品	加熱時間
①トースト	 回転受台	2枚 約5分25秒

### 材料

- ・食パン  
……………1～2枚(4～8枚切り)

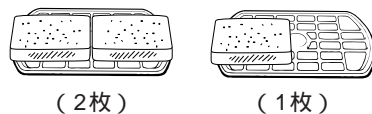
### メモ

- ・焼き上がった後、すぐに取り出します。そのままにしておくと、余熱で焦げすぎてしまいます。
- ・メーカーやパンの種類によって、仕上がり調節が異なりますので、仕上がり調節で好みを使い分けてください。

### 作り方

- ①食パンを2枚焼くときは、回転受台に横一列にくっつけて並べ、1枚焼くときは、片方に寄せて置く。

#### パンの置き方



- ②①を **1 トースト** で焼く。  
2枚のときは2度、1枚のときは1度押す。

#### パンの種類と仕上がり調節

食パン(常温)……………標準  
冷凍食パン / 山型パン ……強



## おもち

使用キー	付属品	加熱時間
グリル	 回転受台	約8分

### 材料

- ・切りもち(約4×6×1.5cm)  
……………2個
- ・しょうゆ・焼のり……………適宜

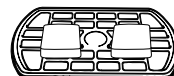
### コツ

- ・もちは、厚みや大きさ、保存状態により仕上りが異なりますので、やわらかくなるまで様子を見ながら焼いてください。

### 作り方

- ①もちを回転受台に直接のせ、**オープン/グリル**を3度押し **グリル**で約8～10分に合わせて焼く。

#### もちの置き方



焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたらできあがりです。



## 焼きいも

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ オープン	 ターンテーブル	約19分

### 材料(2本分)

- ・さつまいも  
……………2本(1本 約200g)

### 作り方

- ①さつまいもは洗って水気をふき取り、ターンテーブルに直接のせ、**レンジ出力600W**で約4分～4分30秒加熱する。さらに **オープン/グリル**を1度押し **予熱なし**で220 ・約15分に合わせて加熱する。



# アフターサービスについて

## 保証書は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

25～28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保有期間は製造打切後8年です。

補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## お引越しのとき

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.