

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理などは

■ まず、お買い求め先へご相談ください

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「故障かな？」
(P.36、37)でご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●保証期間中は、保証書の規定に従って
出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間。
ただし、マグネットロンは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)

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料 診断・修理・調整・点検などの費用

部品代 部品および補助材料代

出張料 技術者を派遣する費用

パナソニック 総合お客様サポートサイト <http://www.panasonic.com/jp/support/>

?

調理商品
使い方・お手入れなどのご相談窓口

フリーダイヤル 0120-878-694 パナは ロクキュウヨン
受付時間 9:00~20:00
(年中無休)

■上記電話番号がご利用
いただけない場合 06-6907-1187

■FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03)3256-5444 Osaka (06)6645-8787
Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

QRコード

?

修理に関するご相談窓口

フリーダイヤル 0120-878-554 パナは イイヨ
受付時間 9:00~20:00
(年中無休)

■上記電話番号がご利用
いただけない場合 03-6633-6700

■FAX フリーダイヤル 0120-878-225

便利な修理サービスサイト
<http://club.panasonic.jp/repair/>

QRコード

・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。

(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)

・ご使用の回線（IP電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2017

レシピなど、お役立ち情報を満載！パナソニックのホームページ：<http://panasonic.jp>

A0016-11X0
F1117-0

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名

電 話 () -
お買い上げ日 年 月 日

●製品名 オーブンレンジ

●品 番 NE-SA1
NE-KA1

●故障の状況 できるだけ具体的に

Cook Book



キムチクッパ(P.31)



かぼちゃの煮物 (P.29)



●品番: NE-SA1

Panasonic®

取扱説明書

家庭用オーブンレンジ

品番 NE-SA1

NE-KA1

まず、確認を!

付属品

丸皿受け台(あみ) 1枚
品番: A201F-11X0



常に庫内にセットしておきます。
(トースト用あみと兼用)
取り付けかた→ P.10

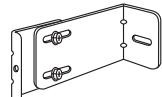
丸皿 1枚
品番: A0601-11X0



トースト以外の調理に使用します。
●オーブン・グリル調理では
付属の丸皿をご使用ください。
他の機種の角皿などは使用できません。

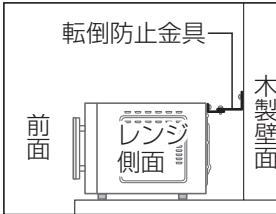
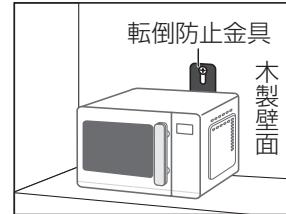
別売品

電子レンジ転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番: A195A-1K20
メーカー希望小売価格
: 1,000円(税抜き)



●地震対策としてもお使いいただけます。

●設置イメージ



メーカー希望小売価格は2018年2月現在

●イラストは、実物と異なる場合があります。

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。

パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニック ストア」でもお買い求めいただけます。

パナソニックグループのショッピングサイト

Panasonic Store

<http://jp.store.panasonic.com/>

■電源を入れるには

①電源プラグを差し込む。(電源プラグを差し込むだけでは、電源は入りません)

②ドアを開ける。(表示部に「0」と表示します)

自動電源オフ時は、ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」と表示します。

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。(「0」表示が消える)
電源が切れる時間は操作中か、加熱終了後かなどの状況により異なります。(約2~6分)

もくじ

●おもちはオーブン庫内が大きく、ヒーターとの距離が離れているため焼けません。

取り扱い説明編

ご使用前に

まず、確認を! 2

安全上のご注意 4

使用上のお願い 9

各部の名前 10

ブザー音を消したいときは 11

使える容器・使えない容器 12

使いかた

ごはん・おかずをあたためる 14

自動メニューで調理 3~12 18

3 牛乳、4 酒かん 20

5 トースト 1枚/2枚 21

6 フライあたため 22

7 解凍、8 半解凍 23

9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜 24

レンジ 25

グリル 26

オーブン(発酵) 27

●オーブン予熱あり 27

予熱なし(発酵) 28

自動メニュー

手動メニュー

必要なときに

うまく仕上がらない 36

故障かな? 36

お手入れする 38

仕様 39

保証とアフターサービス 裏表紙

表示部に「d」と表示されているとき: 店頭用モードのため調理できません。→ P.11

【解除方法】①「レンジ」ボタンを押す。 ②「あたため/スタート」ボタンを4度押す。

③「取消」ボタンを4度押す。

メニュー編

野菜でアレンジ

じゃがいものグラタン 29

かぼちゃの煮物 29

簡単パスタ

◆簡単カルボナーラ 30

◆ツナと水菜の塩昆布パスタ 30

スープご飯

◆ベーコンとレタスのスープご飯 31

◆キムチクッパ 31

スイーツ

いちごのショートケーキ 32

手動加熱するときの目安時間 34

レシピは記載していません。

◆の付いているメニューは、
「自動メニュー」ボタンができるメニューです。

・本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

・お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。

分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

ご使用前に

使いかた

必要なときに

安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や
損害の程度を区別して、説明しています。

危険 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

注意 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。(次は図記号の例です)

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

危険

自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は

お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口(→ P.10)・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら

まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

警告

設置するとき

吸気口・排気口(→ P.10)はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は

- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは→ P.10
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。
→ P.9を必ずお読みください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

(たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど)

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

警告

レンジ(電波)の加熱時は

食品を加熱しすぎない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります。

●以下の場合、自動で加熱しない

- 少量や指定分量*以外の食品
- 100g未満の食品
- 「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱する。

*指定分量はメニューによって異なります。
各ページを参照してください。

「レンジ」ボタンでは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

●特に、水分が少ない食品、薄く小さく切った野菜、油脂の多い食品・液体は、少量だけ加熱すると、焦げやすく、加熱が進むと煙が出たり、発火したりする場合があります。必ず、加熱時間を控えめにして様子を見ながら加熱してください。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために(突沸に注意)

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「3 牛乳」で加熱する。→ P.20
- お酒を自動であたためるときは、必ず、「4 酒かん」で加熱する。→ P.20



油脂の多い食品・液体*1や、粒入りスープ*2を加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

*1 バター・生クリーム・オリーブ油など

*2 コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります



! 警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

（） ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

（） 卵は必ず割りほぐす
破裂によるけが、やけどのおそれがあります



（） ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

（） ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

（） 電源コードや電源プラグを傷付けない
(加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど)

傷付いた電源コードや電源プラグ、緩んだコンセントは使わない

破損による感電、ショートして火災などの原因になります

修理は販売店にご相談ください。

（） むれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

（） 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります



（） 電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります



〈タコ足配線は禁止〉

（） 電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります
緩んだコンセントは使わないでください。

（） 電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

（） 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

次の点もご注意ください

（） 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない
やけど、感電、けがのおそれがあります

（） 本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う
やけど、感電、けがのおそれがあります

! 警告

次の点もご注意ください

（） ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります



（） ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認するやけどのおそれがあります

異常・故障時には

（） 直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- 丸皿が回転しない。
- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 異常ににおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

! 注意

設置について

（） 転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具をご利用ください。
当社電子レンジ転倒防止金具Cがあります。(別売品 P.2参照)

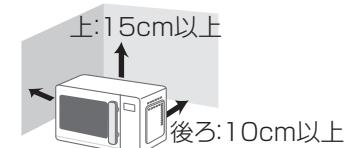
万一、転倒・落したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

（） 本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。



左右:各10cm以上
左右どちらか一方を開放する

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	15	10 (どちらか一方を開放)	10 (開放)	10	0	0

「消防法 基準適合」

⚠ 注意

ご使用前に確認する

🚫 調理以外の目的には使わない
過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

🚫 開口カバーは外さない
火花が出て、発火や発煙の原因になります
※加熱中、開口カバー部から電波が出ています。



🚫 庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない
発火や発煙の原因になります
●必ず庫内が冷めてからふき取ってください。
●特に開口カバー部に付着した汚れはすぐにふき取ってください。

❗ 庫内の包装材は取り出す
焦げや変形、発火の原因になります
❗ 鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

調理中、調理後は

🚫 万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない
酸素が入り、勢いよく燃えます
●次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ず、お買い上げの販売店へご相談ください。

⚠ 次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける
やけどのおそれがあります

- ドアを開けるとき
- 食品を取り出すとき
- ふたやラップを外すとき
- ヒーター加熱後、付属の丸皿を急冷するとき

お弁当をあたためるときは

🚫 「1 あたため」ボタンを押してあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります
●「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。→ P.34

❗ ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

⚠ 注意

ドアは

🚫 物をはさんだまま使わない
電波漏れの原因になります

🚫 調理中や調理後に水をかけない
ガラスが割れて、けがの原因になります

金属容器・付属の丸皿などは

🚫 レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります
●金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブン(発酵)以外では使わない。

🚫 付属の丸皿受け台(トースト用あみと兼用)(→ P.2)の上に、直接魚や肉を置いたり、バター・ジャムを多量に塗ったパンを焼いたりしない
油脂などが底面に落ち、発火するおそれがあります

使用上のお願い

本体、設置場所について

- 本体は、テレビやラジオから4m以上離してください。画像や音声の乱れる原因になります。
- 本体の近くでは、無線機器(無線LANなど)の通信機能が低下することがあります。
無線機器の取扱説明書などをよくお読みのうえ、ご使用ください。
- 壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。
気になる場合は、壁面から少しずき間をあけて設置してください。

アースの工事が必要なとき

- 本体価格には工事費は含まれていません。
- 電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
 - 次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法令で定められています。
 - 湿気の多い場所：飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
 - 水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける)：生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。→ P.4 「警告／アースを確実に取り付ける」

レンジ使用調理では

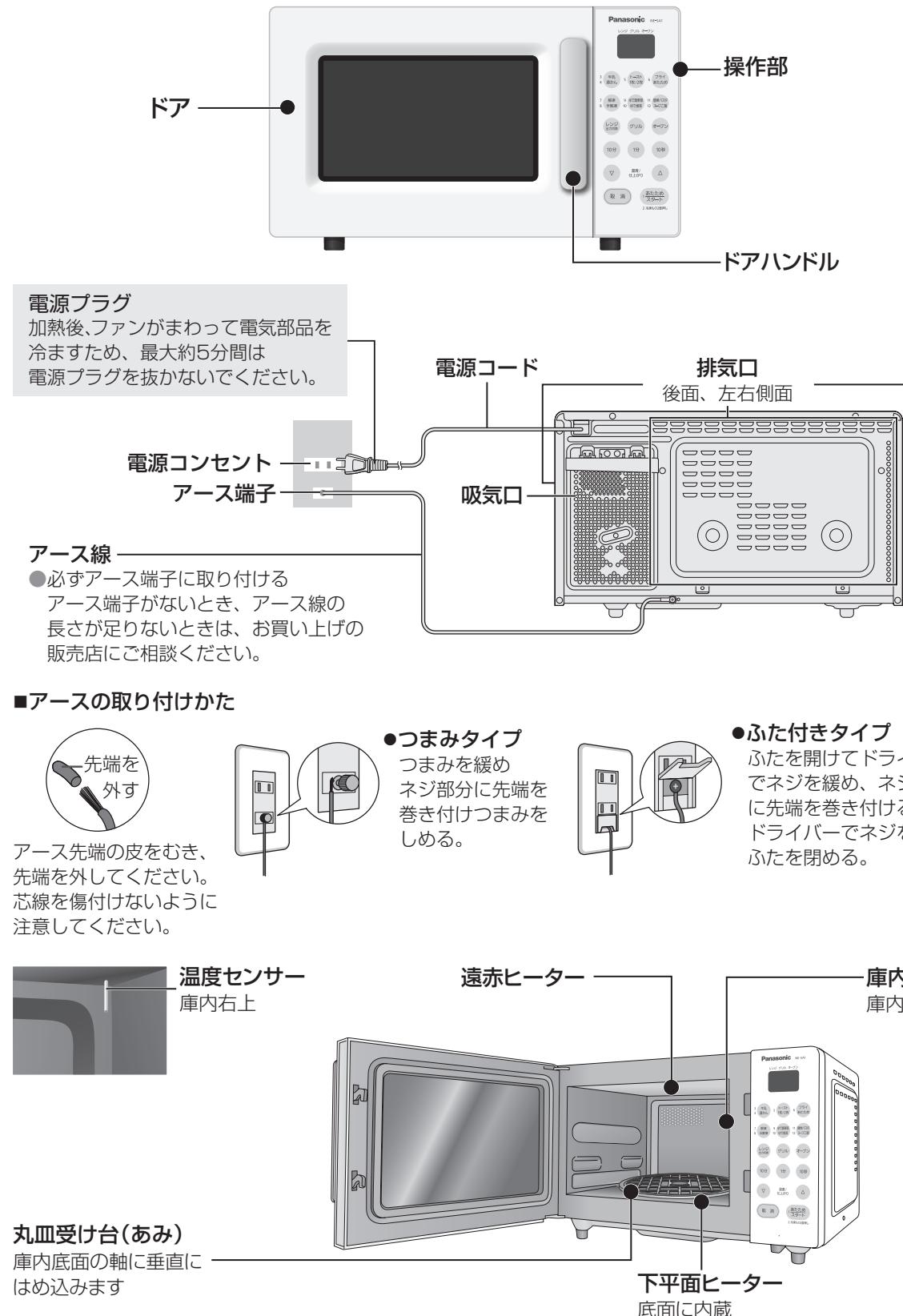
- 缶詰(金属容器)や、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)は、別の容器に移して加熱してください。
- 庫内に食品などがない状態で、動作させないでください。
異常高温による故障の原因になります。容器だけでも動作させないでください。

ヒーター調理後は

- 丸皿を取り出すときは、高温のため必ずお手持ちのミトンを使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。
- 庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
(さびの原因になります)

各部の名前

●本書で記載しているイラストは品番NE-SA1で説明しています。



操作部

「d」と表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。

【解除方法】

- 「レンジ」ボタンを押す。
- 「あたため／スタート」ボタンを4度押す。
- 「取消」ボタンを4度押す。

自動メニュー ボタン

→ P.18~24
時間・温度設定が不要なボタンです。
「5 トースト 1枚/2枚」ボタンは枚数設定をします。

時間 ボタン

手動メニューの加熱時間の設定に使用します。

温度/仕上がり ボタン

オーブン調理の温度設定に使用します。
また、「1 あたため」ボタンを押してあたためるときや自動メニューのとき、仕上がりの強弱の調節に使用します。

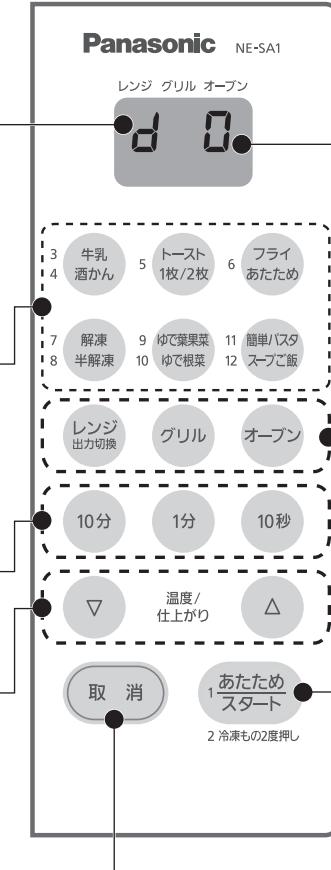
取消 ボタン

操作を取り消す(「0」表示に戻る)

調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため／スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

- ブザー音を消すことができます。ブザー音を消したいときは → 下記参照



表示部

自動メニューの番号や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

手動メニュー ボタン

「レンジ」ボタン
「グリル」ボタン
「オープン」ボタン
→ P.25~28
食品の状態や仕上げに応じて、時間や温度設定が必要なボタンです。

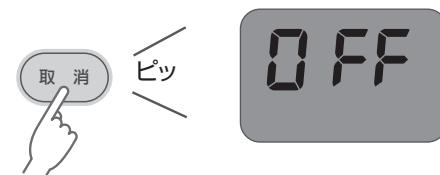
あたため／スタート ボタン

- ごはんやおかずをあたためるときに使用します。
→ P.14~17
- 調理をスタートさせるときに使用します。

ブザー音を消したいときは

操作音と終了音などが消せます。

(終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます)



- 「取消」ボタンを2秒押す。この操作を3回繰り返す。
(「OFF」表示され、3秒後、「0」表示に戻ります)
- ブザー音を鳴らすときは、消したいときと同じ操作を行います。
(「On」表示され、3秒後、「0」表示に戻ります)

ブザー音を消すと

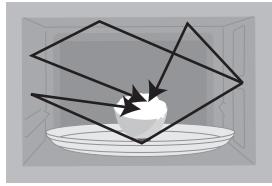
- ブザー音を消しているときは、予熱完了ブザーも鳴りません。
- 予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示をご確認ください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類

レンジ

500W、200W、(650W*)



レンジ加熱

*650Wは60Hzのときのみ
設定できます。

オープン(発酵)、 グリル



ヒーター加熱

使える容器

陶器、磁器、 耐熱ガラス



- ただし、次の器は使えません。
 - 金銀模様の器(火花が出る)
 - 色絵の付いた器(はげる)
- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

耐熱140℃以上の プラスチック、ラップ、 シリコン容器



- ただし、次の物は使えません。
 - 油脂や糖分の多い食品(高温になる)
 - 密閉したふたや袋
 - 「電子レンジ使用可能」表示のない容器

金属容器、 アルミホイル、 シリコン容器*

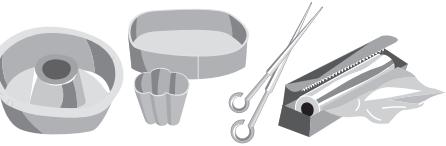


- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

*シリコン容器はオープン(発酵)のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。

使えない容器

金属容器、金ぐし、 アルミホイル



- 金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。→ 安全上のご注意 P.9

耐熱140℃未満の プラスチック

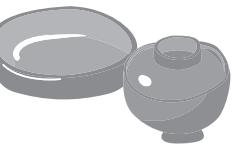


- 高温になり、溶けます。

ポリエチレン、メラミン、 フェノール、ユリア樹脂

- 電波で変質します。

漆器



- 塗りがはげたりひび割れたり、燃えたりします。

耐熱性のない ガラス



- カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

オープンやグリル用以外の プラスチック、ラップ



- 高温になり、溶けます。

紙製品、 木製容器



- レンジ加熱では針金を使っている物は燃えやすくなります。
- 耐熱加工されているクッキングシートやオープンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

丸皿受け台(トースト用あみ)は常に庫内にセットしておきます。

	丸皿受け台(トースト用あみ)
加熱方法	○
レンジ	○
オープン(発酵)	○
グリル	○

	丸皿
加熱方法	○
レンジ	○
オープン(発酵)	○
グリル	○

●「5トースト 1枚/2枚」ボタンでは付属の丸皿は使いません。→ P.21

ごはん・おかずをあたためる

(室温・冷蔵)

付属品



冷蔵ものは仕上がりで「やや強」に合わせます。

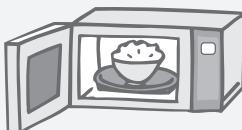


例) ごはんを1杯あたためるとき

レンジ加熱

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
(使える容器 → P.12)
(食品の分量 → P.15)



2 「1あたためスタート」を押す (加熱開始)

お好みの仕上がりを選ぶには

▽ 温度/仕上がり △ を押して

仕上がりを選ぶ

- 4段階(弱・標準・やや強・強)に調節できます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定できます。
- 冷蔵ものは「やや強」に合わせます。



途中で残り時間を表示します。
(短い時間で加熱が終了するときは、表示しない場合があります)

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と
2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出して混ぜたり、並べかえたりして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

「1あたため」ボタンで加熱できない食品は

- いかなど、はじけやすい食品
「レンジ」ボタンの200Wで様子を見ながら加熱する。
- 乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン、市販の冷凍食品、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品、冷凍カレー、シチュー
「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。 → P.34
市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

ラップをする/しないのコツ

ラップをする	ラップをしない
<ul style="list-style-type: none">しゅうまいなどの蒸し物カレーシチュー煮魚たれがかかる食品などどんぶり物	<ul style="list-style-type: none">ごはんチャーハン・ピラフみそ汁・スープ*
<ul style="list-style-type: none">野菜炒め、焼きそばなどハンバーグ焼き魚フライ、天ぷら	<ul style="list-style-type: none">肉じゃがなどの煮物

- ラップはゆったりとおおいましょう。
 - 密閉すると破裂することがあります。(安全上のご注意 → P.6)
 - ラップは加熱後すぐに外しましょう。(食品が変形する原因に)
- *コーンの粒やあさりなどが入ったスープ、ポタージュスープは、ラップをして「レンジ」ボタンの500Wで加熱してください。 → P.34

上手にあたためるには

ごはん物 分量 100~500g

柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。

焼き物・炒め物 分量 100~500g

ふた(ラップ)なしで加熱する。

汁物 分量 100~500g

陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後混ぜる。

煮物・蒸し物 分量 100~500g

- 深めの耐熱容器で加熱する。
- カレー・シチューは必ずラップをして、加熱後に混ぜる。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。

どんぶり物 分量 300~400g

汁けの多いときは、ラップをして加熱する。

●でき上がりは容器の重さ・加熱前の食品の温度で変わるため、温度/仕上がりの(▽)(△)ボタンで調節する。



警告

「1あたため」ボタンを押してあたためるときは

- 100g未満の食品はあたためない
発火・発煙するおそれがあります
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

- コーンの粒やあさりなどが入ったスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。 → P.34



注意

「1あたため」ボタンを押してあたためるときは

- お弁当はあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります
ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出して「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。 → P.34

ごはん・おかずをあたためる

(冷凍)

付属品

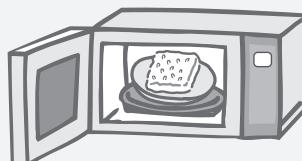


例) 冷凍ごはんをあたためるとき

レンジ加熱

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
(使える容器 → P.12)
(食品の分量 → P.17)



2 を2度押す (加熱開始)

お好みの仕上がりを選ぶには

▽ 温度/仕上がり △ を押して

仕上がりを選ぶ

- 4段階(弱・標準・やや強・強)に調節できます。
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定ができます。



途中で残り時間を表示します。
(短い時間で加熱が終了するときは、表示しない場合があります)

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と
2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえたりして、「レンジ」ボタンの500Wで
様子を見ながら加熱します。

上手にあたためるには

冷凍した食品はラップをする

冷凍した食品



ごはん物 分量 100~300g

- 冷凍ごはんはラップに包み、耐熱性の平皿にのせる。
- 冷凍した焼きおにぎりは重ならないように耐熱性の平皿にのせる。

汁物 分量 100~500g

広口のスープ皿か深めの耐熱容器で加熱する。
加熱後混ぜる。

- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品は、パッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍したカレー・シチューは、ラップをして「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。
→ P.34
- 手動で加熱するときの目安時間 → P.34

- ラップはゆったりとおおいましょう。
- 密閉すると破裂することがあります。(安全上のご注意 → P.6)
- ラップは加熱後すぐに外しましょう。(食品が変形する原因に)

上手な冷凍のしかた

平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。



警告

- 「1 あたため」ボタンを押してあたためるときは
- 100g未満の食品はあたためない
発火・発煙するおそれがあります
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

- コーンの粒やあさりなどが入ったスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。→ P.34

自動メニューで調理

自動メニュー3~12

付属品



●気を付けていただきたいこと、上手にお使いいただくためのコツなどを掲載していますので、必ず下記のページをご覧ください。

●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

「3 牛乳、4 酒かん」

「6 フライあたため」

「9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜」

3 牛乳	P.20
4 酒かん	

6 フライあたため P.22

9 ゆで葉果菜	P.24
10 ゆで根菜	

「5 トースト 1枚/2枚」

「7 解凍、8 半解凍」

「11 簡単パスタ、12 スープご飯」

5 トースト 1枚/2枚	P.21
7 解凍	P.23

7 解凍 P.23

11 簡単パスタ	P.30
12 スープご飯	P.31

1 食品または飲み物を入れる

■3 牛乳、4 酒かん



を押してメニュー番号を合わせる



■5 トースト 1枚/2枚



を押して枚数を合わせる



1枚の場合

■6 フライあたため



を押す



■7 解凍、8 半解凍



を押してメニュー番号を合わせる



■9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜



を押してメニュー番号を合わせる



■11 簡単パスタ、12 スープご飯



を押してメニュー番号を合わせる

好みの仕上がりを選ぶには



温度/
仕上がり



を押して仕上がりを選ぶ



<やや強>

4段階(弱・標準・やや強・強)に調節できます。

スタート後にも、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定できます。

■メモリー機能

「3 牛乳、4 酒かん」ボタン、「5 トースト 1枚/2枚」ボタンを選んだ場合、「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

3 あたため

を押す (加熱開始)

途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

使いかた

3 牛乳、4 酒かん

レンジ加熱

「3 牛乳、4 酒かん」ボタンであたためるときは

- 1度に1~3杯まであたためられます。
- 容器の8分目まで入れてください。
- 2杯以上は分量をそろえてください。
- 加熱前、加熱後は必ず混ぜてください。
- 「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

置きかた



牛乳のあたためは

- 1杯の分量は200mlが基準
- 加熱前の温度の基準
牛乳 : 冷蔵庫温(約8°C)
基準より温度が高いときは「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。
- 次のようなときは、温度／仕上がりの (▼) (△) ボタンで合わせます。

容器が厚く重いとき		<弱>
-----------	--	-----

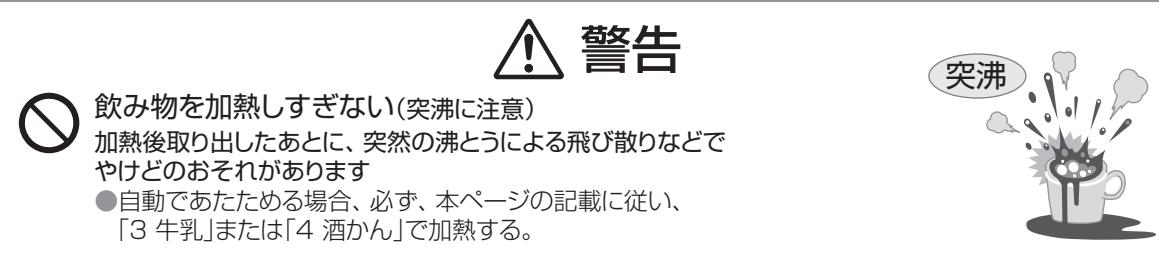
お酒のあたためは

- 1本の分量は180ml、加熱前の温度は約15°Cが基準
- 次のようなときは、温度／仕上がりの (▼) (△) ボタンで合わせます。

● 保存温度が高いとき(夏場など)		<弱>
● 人肌の温度にしたいとき		
● 加熱前の温度が低いとき (冷蔵庫保存、冬場など)		<強>または<やや強>
● 熱かんにしたいとき		

■加熱不足のときは追加加熱をする

「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。



付属品



加熱時間の目安

牛乳 : 1杯 約2分
酒かん : 1本 約1分30秒

5 トースト 1枚/2枚

ヒーター加熱

付属品



(丸皿は不要です)

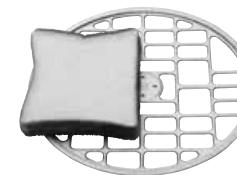
加熱時間の目安
1枚のとき: 約6分30秒
2枚のとき: 約7分

食パン、冷凍食パンが1~2枚焼けます。

フランスパンも食パンと同じ厚さに切って焼くことができます。

置きかた

- 食パン2枚は横一列に、フランスパンなどは、中央を避けて周囲に並べます。
- 1枚だけ焼く場合は、中央を避け、片方に寄せて焼きます。



仕上がりを変えるときは

- パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。
- 冷凍食パンを焼くときは、温度／仕上がりの (△) ボタンで<強>に合わせます。

■メモリー機能

「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

5	-	1
自動	弱	強
<強>		

お願い

- トーストを焼くときは丸皿は使わないでください。底面に焼き色がきれいに付きません。
- パンの種類・大きさ・厚さにより焼けかたが変わります。
また、庫内が熱いときなどは焼き色が変わるために、必ず様子を見ながら焼いてください。
- 焼き色が濃いときは、途中で取り出してください。
- 焼き色が薄いときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら追加加熱してください。
- 加熱後はすぐに取り出してください。食品が焦げすぎる場合があります。

■加熱不足のときは追加加熱をする

「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

6 フライあたため

レンジ+ヒーター加熱

付属品



加熱時間の目安 コロッケ4個: 250g 約7分

揚げ調理済みのフライや天ぷらのあたために。

あたためのコツ

分量は、1度に100~250gまで。

置きかた

丸皿に揚げ調理済みのフライを重ならないように直接のせる。
(汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてください)



冷蔵庫で保存していたフライをあたためるときは、温度／仕上がりの ボタンで<やや強>か<強>に合わせます。

天ぷらをあたためる

温度／仕上がりの ボタンで<弱>に合わせる。



加熱後、食品の底面がべたつくときは、
キッチンペーパーなどで油分を取ってください。



お知らせ

- 冷凍した揚げ物はあたためられません。
- 少量をあたためるときは、熱くなる場合があります。温度／仕上がりの ボタンで調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

7 解凍、8 半解凍

レンジ加熱

付属品



加熱時間の目安 解凍<標準>: 300g 約9分
半解凍 : 200g 約5分

肉や魚の解凍に使います。

解凍・半解凍を使い分けましょう。

解凍	半解凍
使いやすい固さに解凍し、加熱調理する場合に適しています。 <ul style="list-style-type: none"> ●形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。 ●薄切り肉は煮えやすいので仕上がり「弱」をお使いください。 ●冷凍状態で仕上がりが固めのときがあります。 	少し固めで、包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。 <ul style="list-style-type: none"> ●さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。

解凍のコツ

- 分量は、100~500gまで。
- ラップはせず、発泡スチロールのトレーで解凍。
- 発泡スチロールのトレーがないときは丸皿にラップやキッチンペーパーを広げ、その上に食品をのせてください。
お皿や容器を使用すると自動では上手に解凍できません。
- 以下の場合は仕上がり「弱」で
 - ・1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉
 - ・パラパラで冷凍された肉
 - ・バラや霜降りなど脂身の多い薄切り肉
 - ・薄切り肉など厚みが不均一な場合や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。
「弱」で解凍してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
→「レンジ」ボタンの200Wで様子を見ながら解凍します。
- ゆでて冷凍した野菜は「レンジ」ボタンの500Wで時間を合わせて解凍します。→ P.34

■加熱不足のときは追加加熱をする

「レンジ」ボタンの200Wで様子を見ながら加熱します。



上手に解凍するには、まずは上手に冷凍しましょう

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 食材はラップでしっかり密封してください。
- 薄切り肉は、極端に厚い、薄い部分がないようにできるだけ厚みをそろえてください。
- ミンチ肉は、薄く(3cm以内に)厚みをそろえて、平たく形を整えてください。
- さしみは厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねないでください。
- 鶏肉は折り曲げたりせず、厚みがでないように平たく広げてください。

9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜

レンジ加熱

野菜をゆでるときのコツ

- 直接ラップに包んで丸皿にのせます。皿などの容器は使わないでください。
- アグの強い野菜は加熱前や、加熱後に水にさらしてアグ抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。しっとりと仕上がります。
- 野菜の状態(季節や野菜の保存状態)により、仕上がりが異なります。
- 温度/仕上がりの   ボタンで調節してください。

9 ゆで葉果菜

分量は、100~500gまで(ほうれん草・小松菜・チンゲン菜などは300gまで)

葉菜

ほうれん草・小松菜など

葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に切り込みを入れる。
加熱後、流水にさらしアグを抜く。



加熱時間の目安

ゆで葉果菜: 300g 約4分
ゆで根菜: 300g 約7分

9 ゆで葉果菜



ほうれん草・小松菜など

葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に切り込みを入れる。
加熱後、流水にさらしアグを抜く。

グリーンアスパラガス

穂先と根元を交互に重ねる。加熱後、手早く冷水にとる。

果花菜

かぼちゃ・なすなど

大きさをそろえて切る。
かぼちゃは厚めに、なすは塩水につけてアグを抜く。



ブロッコリー・カリフラワーなど

小房に分け、塩水につけてアグを抜く。

10 ゆで根菜

分量は、100~500gまで ➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

にんじん、大根

いちょう切りや厚さ2~3cmの輪切りにする。

上下に重ねないようにラップで包む。



じゃがいも・さつまいも・さといもなど

そのまま洗って使う。

2個以上の場合は、上下に重ねないように丸皿にのせる。

切って使うときは、皮をむき大きさをそろえて切る。

■加熱不足のときは追加加熱をする

「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。



警告

9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜では

●容器を使用して加熱しない

容器を使用すると加熱しすぎになり、食品が発火や発煙するおそれがあります

●次の場合、加熱しない

●100g未満の野菜

発火や発煙のおそれがあります

●薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)

火花が出て焦げることがあります

レンジ

500W、200W、(650W)

レンジ加熱



例)「500W 5分」で調理するとき

Panasonic NE-SA1

レンジ グリル オーブン



1

食品を入れる

食品により、ふた、またはラップが必要。 ➡ P.15, 17, 34



2

レンジを押して出力を合わせる

押すごとに出力表示が切り換わります。

500W → 200W → 650W (60Hzのみ)



3

10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

時間を合わせると出力の変更はできません。

変更したいときは、「取消」ボタンを押して、最初から操作し直してください。



4

1あたためスタート を押す (加熱開始)

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

■加熱不足のときは追加加熱をする

「レンジ」ボタンで出力を設定し、様子を見ながら加熱します。

■出力ごとの最大設定時間

500W*	200W	650W*(60Hzのみ)
30分*	90分	30分*

*高周波出力500W・650W(60Hz)は、短時間高出力機能(約15分間)であり、定格連続高周波出力は、350Wです。350Wへは、自動的に切り換わります。



警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

使いかた

グリル

付属品



グリルは片面焼きです。



■加熱不足のときは追加加熱をする
「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い

グリル、オープン加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約5分間は電源プラグを抜かないでください。

オープン(発酵)

オープン 予熱あり

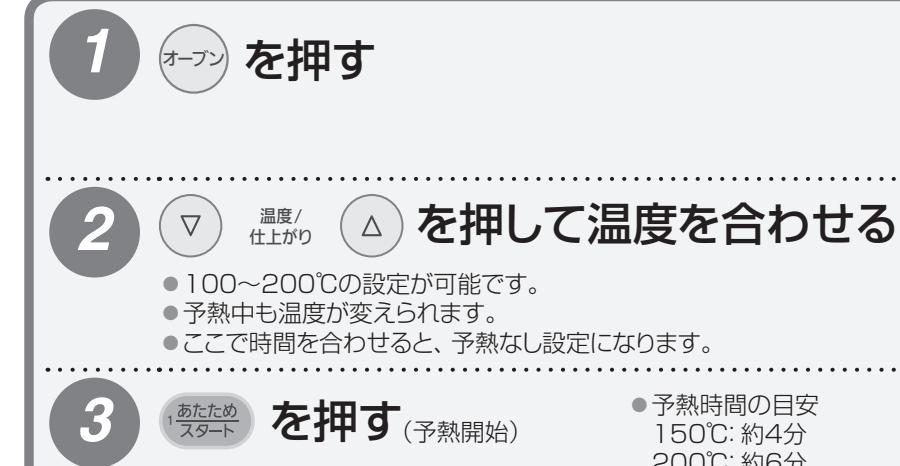
ヒーター加熱

付属品



例) 190°C予熱ありで20分調理するとき

予熱時、丸皿や食品を入れないでください。入れるとエラー表示が出ます。→ P.37



ピーピーと5回鳴ったら 予熱完了

予熱をスタートしてから約22分間予熱を保持します。

ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について→ P.11



4 ドアを開けて丸皿と食品を入れる

5 10分 (10 min), 1分 (1 min), 10秒 (10 sec) を押して時間を合わせる

最大設定時間: 90分



6 1あたため (1 warm) を押す (Press (start heating))

- 途中、②と同じ操作で設定温度を変更できます。
- スタート後、「オープン」ボタンを押すと設定温度を確認できます。(約3秒間)

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)



使いかた

付属品



1 食品を入れる

2 オープン を押す

3 ▽ 温度/仕上がり △ を押して温度を合わせる

- 40℃、100~200℃の設定が可能です。
- 発酵は40℃、オープン予熱なしは、100~200℃に設定します。



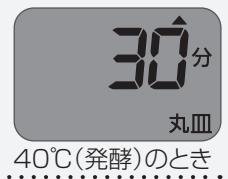
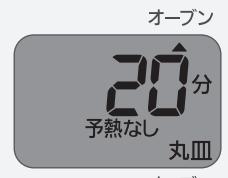
4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- 最大設定時間: 90分
- ③の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。



5 1あたためスタート を押す (加熱開始)

- 途中、②と同じ操作で設定温度を変更できます。
- スタート後、「オープン」ボタンを押すと設定温度を確認できます。(約3秒間)



ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

■加熱不足のときは追加加熱をする

「オープン」ボタンの予熱なしで様子を見ながら加熱します。

発酵について

- 庫内に入る食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

野菜でアレンジ

じゃがいものグラタン



材料(1人分) カロリー 約550kcal / 塩分 約3.0g

- | | | | |
|-----------|--------------|--------------|-------------------|
| じゃがいも | … 小1個(100g) | スライスベーコン | … 1枚
(1cm幅に切る) |
| A バター | … 5g | ホワイトソース(市販品) | … 150g |
| 塩、こしょう | … 少々 | ナチュラルチーズ | … 25g
(ピザ用) |
| たまねぎ(薄切り) | … 中1/8個(25g) | | |
| バター | … 5g | | |

たまねぎを深めの耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで丸皿の中央に置く。

レンジ
出力切換 → 1あたため
スタート
500W 約1分30秒

3 焼く

丸皿にグラタン皿をのせる。

オープン → 200°C
スタート
約25~30分

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの1/3量である。グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

焼く前に冷めてしまったら「レンジ」ボタンの500Wで人肌にあたためてから焼いてください。

1 下ごしらえをする

水洗いしたじゃがいもをラップで包み、丸皿の中央に置く。

レンジ
出力切換 → 1あたため
スタート
10 ゆで根菜

じゃがいもの皮をむき、いもう切りにし、Aを混ぜる。

かぼちゃの煮物



材料(2人分) (1人分) カロリー 約104kcal / 塩分 約0.7g

- | | | | |
|------|-----------------------|--------|----------|
| かぼちゃ | … 200g
(3×4cmの角切り) | A だし汁 | … 90ml |
| | | 砂糖 | … 大さじ1/2 |
| | | 薄口しょうゆ | … 大さじ1/2 |
| | | みりん | … 小さじ1/3 |
- クッキングシート

1 下ごしらえをする

かぼちゃを深めの耐熱ガラス製ボウルに皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

使用する容器

耐熱ガラス製ボウル
直径: 19~22cm
高さ: 8~10cm
1.5L

2 煮る

クッキングシートで落としふたをし、ラップをして丸皿の中央に置く。

レンジ
出力切換 → 1あたため
スタート
500W 約10分

落としふたについて

- 落としふたには、穴をあけたクッキングシートを使います。金属製の落としふたは使えません。

簡単パスタ

簡単カルボナーラ



使用ボタン	11 簡単パスタ
付属品と 加熱時間の目安	約10分

使用する容器
耐熱ガラス製ボウル
直径: 19~22cm
高さ: 8~10cm

材料(1人分) カロリー 約711kcal / 塩分 約2.0g

スパゲティ 80g
(1.6mm / 3等分に折る)
スライスベーコン 2枚
(1cm幅に切る)
A 水 180ml
オリーブ油 大さじ1

B 卵 M寸1個
粉チーズ 大さじ2
顆粒洋風スープ 小さじ1/2
黒こしょう 少々

レンジ加熱

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上にベーコンを入れる。

2 すぐに加熱する

ラップなしで、丸皿の中央に置く。



11 簡単パスタ

3 仕上げる

加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

スープご飯

ベーコンとレタスのスープご飯



使用ボタン	12 スープご飯
付属品と 加熱時間の目安	約5分

使用する容器
陶器製の丼鉢
高さ 8~9cm
直径 15~16cm

材料(1人分) カロリー 約310kcal / 塩分 約2.0g

冷やごはん 80g
スライスベーコン 2枚
(1cm幅に切る)
レタス(小さくちぎる) 1枚
A 水 3/4カップ
顆粒洋風スープ 小さじ1

レンジ加熱

1 材料を合わせて、加熱する

陶器製の丼鉢にAを混ぜ合わせ
トマト、ベーコン、レタス、
ごはんの順に入れ、
ラップなしで丸皿の中央に置く。



12 スープご飯

2 仕上げる

加熱後、混ぜ合わせる。



加熱後、ごはんの表面が乾燥していることがあります。ほぐしてスープになじませてください。

ツナと水菜の塩昆布パスタ



使用ボタン	11 簡単パスタ
付属品と 加熱時間の目安	約10分

使用する容器
耐熱ガラス製ボウル
直径: 19~22cm
高さ: 8~10cm

材料(1人分) カロリー 約567kcal / 塩分 約2.3g

スパゲティ 80g
(1.6mm / 3等分に折る)
水菜(4cmに切る) 40g
A 水 180ml
オリーブ油 大さじ1
B ツナ缶(身のみ) 50g
塩昆布 10g

レンジ加熱

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上に水菜を入れる。

2 すぐに加熱する

ラップなしで、丸皿の中央に置く。



11 簡単パスタ

3 仕上げる

加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

キムチクッパ



使用ボタン	12 スープご飯
付属品と 加熱時間の目安	約5分

使用する容器
陶器製の丼鉢
高さ 8~9cm
直径 15~16cm

材料(1人分) カロリー 約227kcal / 塩分 約3.0g

冷やごはん 80g
焼き豚 40g
(市販品 / 一口大に切る)
もやしミックス 40g
(もやしでも可)

レンジ加熱

1 材料を合わせて、加熱する

陶器製の丼鉢にAを混ぜ合わせ
焼き豚、もやしミックス、
ごはんの順に入れ、
ラップなしで丸皿の中央に置く。



12 スープご飯

2 仕上げる

加熱後、混ぜ合わせてキムチをのせる。



● 加熱後、ごはんの表面が乾燥していることがあります。ほぐしてスープになじませてください。
● お好みでごま油を適量かけると風味がよくなるでしょう。

いちごのショートケーキ



使用ボタン	オープン 160℃
予熱	あり
付属品と 加熱時間の目安	約30～ 40分

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)

(1/6個分)	約396kcal
カロリー	約0.1g
塩分	

スポンジケーキ生地

卵	M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)	90g
薄力粉(ふるう)	90g
A [無塩バター	15g
牛乳	小さじ2
バニラエッセンス	少々
(またはバニラオイル)	

ホイップクリーム

生クリーム	2カップ
B [砂糖	大さじ4～6

シロップ

C [水	大さじ4
砂糖	大さじ2
(合わせて加熱 「レンジ」ボタンの500Wで 約30秒)	

ブランデー(Cと合わせる)
………大さじ2

飾り

いちご(縦半分に切る)………適量

ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

ヒーター加熱

3 全卵に砂糖を加え、湯せんする

ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。指先を入れてあたたかく感じたら(約35～40℃)、湯せんから外す。



下準備
型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷く。

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にAを入れ、ラップまたはふたをして丸皿に置く。

レンジ
出力切換
500W 約20～30秒



4 泡立てる

泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。



2 予熱する

予熱時間約4分

オープン
160℃

5 粉を加える

4にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふりながら加え、底からすくいあげるように粉が消えるまでへらで混ぜる。



6 バターを加える

5に人肌より熱めの1をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。



コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

7 型に流し入れる

6を高い位置からゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)

8 空気を抜く

7を軽くたたいて粗い気泡を抜く。



9 焼く

丸皿にのせ、庫内に入れる。

オープン
約30～40分
1あたため
スタート

竹ぐしを刺して、生地が付いてこなければ焼き上がり。



10 型から抜く

型ごと約20cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。粗熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れる。

11 ホイップクリームを作る

冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらBを加え、ツノが立つまで泡立てる。



12 デコレーションする

スポンジ台は底を上面にし、Cのシロップを塗って、ホイップクリームでデコレーションする。仕上げにいちごを飾る。

紙型を使うときは

「オープン」ボタンの160℃予熱ありで約35～45分焼いてください。

サイズ別分量と加熱時間の目安

材料	直径	15cm	21cm
卵	M寸2個(正味100g)	M寸4個(正味200g)	
砂糖	50g	120g	
薄力粉	50g	120g	
牛乳	大さじ1/2	大さじ1	
バター	10g	20g	
加熱時間の目安	約30～40分	約35～45分	

手動加熱するときの目安時間

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ500W(あたため)

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
冷やごはん	1杯(150g)	約1分20秒		—
チャーハン	1人分(250g)	約2分40秒		—
どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分30秒	有	
みそ汁	1杯(150ml)	約2分		—
カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒~3分	有	
粒入りスープ*	1杯(180ml)	約1分30秒		
煮魚	1切れ(100g)	約1分40秒		
野菜の煮物	1人分(150g)	約1分50秒		
焼き魚	1切れ(80g)	約1分10秒		
ハンバーグ	1個(90g)	約1分30秒		
室温・ 冷蔵	野菜炒め	1人分(200g)	約3分	
スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分		
しゅうまい	8個(150g)	約1分40秒	有	
肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒		
ハンバーガー	1個(100g)	約1分		
バターロールなど	1個(30g)	約10秒		
牛乳	1杯(200ml)	約2分		
コーヒー・お茶	1杯(150ml)	約1分40秒		
お酒	1本(180ml)	約1分30秒		
さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒		
お弁当	400g	約1分30秒~2分		
コロッケ	1個(100g)	約40~50秒		
冷凍グラタン	1皿(約250g)	約5~7分		
(レンジ用)	2皿(約500g)	約15~18分		

※コーンの粒やあさりなどが入ったスープは具がはねやすいので、様子を見ながら加熱してください。

- ・加熱不足や加熱ムラが気になるときは、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- ・食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- ・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- ・コーヒー・お茶の設定時間は加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
- ・いか・えびなどは「レンジ」ボタンの200Wで様子を見ながらあたためてください。

レンジ500W(ゆでる)

素材名	分量	設定時間 レンジ500W	アクリ 抜き*	色止め*
ほうれん草	200g	約2分30秒~3分	—	要
キャベツ	100g	約2分~2分30秒	—	—
もやし	100g	約2分~2分30秒	—	要
グリーン	100g	約2分~2分30秒	—	—
アスパラガス	100g	約2分~2分30秒	要	—
なす	100g	約2分~2分30秒	要	—
ブロッコリー	100g	約2分~2分30秒	—	—
かぼちゃ	200g	約2分30秒~3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約4~5分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	—	—
にんじん	100g	約3分~3分30秒	—	—
とうもろこし	1本 (250~300g)	約4~6分	要	—

※アクリの強い野菜は、アクリを抜き、色止めをする。

- ・アクリ抜き…加熱前に塩水につける。
- ・色止め…加熱後に流水にさらす。

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
	ピラフ(バラバラの物)	1人分(250g)	約4~5分	
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約10~12分	
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約5~6分	
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒	
	しゅうまい	12個(170g)	約3~4分	
	肉まん	1個(80g)	約1分40秒	
	あんまん	1個(80g)	約1分10秒	
	お好み焼き	1袋(300g)	約6~8分	
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分40秒	
	ホットケーキ	1枚(60g)	約1分	
	バターロールなど	1個(30g)	約40秒	有
	ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	
	さやいんげん	100g	約2分30秒	
	さといも	100g	約3分~3分30秒	

- ・あんまんは、底の紙を取って水にくぐらせてから加熱。あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。
- ・ポップコーン、市販の冷凍食品(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
- ・お弁当足りないときは、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら追加加熱してください。

レンジ200W(解凍)							
メニュー名	分量	設定時間 レンジ200W	ラップ ふた	メニュー名	分量	設定時間 レンジ200W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5~7分	—	えび	200g(10尾)	約2~4分	—
薄切り肉	300g	約5~7分	—	いか(ロール)	100g	約2~4分	—
厚切り肉	300g	約4~6分	—	まぐろ(ブロック)	200g	約2~4分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3~5分	—	切り身魚	1切れ(約100g)	約2~3分	—

- ・冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめに。

メニュー名	標準分量	付属品	予熱	設定時間	オーブン	備考
鶏の照り焼き	250g×1枚	丸皿	—	200℃	約25~30分	アルミホイルを敷く
チルドピザ(市販品)	1枚(直径22cm)		200℃	約15~20分	—	—
マドレーヌ(直径7cm型)	8個		180℃	約15~20分	—	—
クッキー	20個		170℃	約15~20分	—	—
焼きいも	4本(1本 約250g 太さ3~4cm)		—	200℃	約60~70分	アルミホイルを敷く

グリル(焼く)

メニュー名	分量	付属品	設定時間	グリル	備考
塩さば	1切れ	丸皿	約25分	—	アルミホイルを敷く
	2切れ		約30分		

1切れ焼く場合は、中央を避け片側に寄せて焼きます。

とうもろこしのゆでかたとポイント				
●皮とひげを取り除き、水洗いする。				
ラップで包み、耐熱性の平皿にのせる。				
(途中で裏返す。加熱後、ラップをしたまま5分蒸らす。)				
●日にちがたったものは、水分が少なくなるため、うまく加熱できない場合があります。				

うまく仕上がらない

■「1 あたため」ボタンを1度押し、または2度押ししてあたためたとき

熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ● 容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの500Wで時間を合わせて追加加熱してください。 ● 冷凍カレーは自動でうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」ボタンの500Wで時間を合わせて加熱してください。→ P.34
熱すぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
あたためるとたれが飛び散る	<ul style="list-style-type: none"> ● 深めの容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ● たれは加熱後にかけましょう。

■3 牛乳、4 酒かん

熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ● それぞれの種類に合った自動メニューを使いましたか。 ● 1杯あたりの量が少なくありませんか。 ● 厚手の容器を使うと熱い場合があります。仕上がり調節「弱」にしてください。 ● 仕上がりボタンで設定した仕上がり調節は記憶されています。お好みの仕上がりに設定されているかご確認ください。
------	--

■5 トースト 1枚/2枚

焼け色が濃すぎる、または薄すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ● 「5 トースト 1枚/2枚」ボタンを使いましたか。 ● 枚数は正しく設定しましたか。 ● 仕上がりボタンで設定した仕上がり調節は記憶されています。お好みの仕上がりに設定されているかご確認ください。 ● 庫内が熱いときは焼き色が変わります。必ず様子を見ながら焼いてください。濃いときは、途中で取り出してください。薄いときは「グリル」で様子を見ながら追加加熱してください。
------------------	---

■7 解凍、8 半解凍

食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ● お皿(陶器製の重い容器)などを使用すると、自動では上手に解凍できません。 ● 「7 解凍」の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。 ● 薄切り肉など身の薄い部分は煮えやすいので、仕上がり調節「弱」にしてください。
--------	---

■スポンジケーキ

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。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボウルは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	よくふるいながら入れましたか。ふるうことで粉の固まりを取り除き、焼き上がりに粉が残りにくくなります。

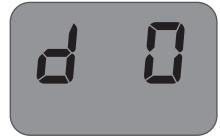
■グリル

焼け色が濃すぎる、または薄すぎる	庫内が熱いときは焼き色が変わります。必ず様子を見ながら焼いてください。濃いときは、途中で取り出してください。薄いときは「グリル」ボタンで様子を見ながら追加加熱してください。
------------------	--

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	<ul style="list-style-type: none"> ● 停電していませんか。 ● 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ● 電源プラグが抜けていませんか。 ● 表示部に「0」を表示していますか。 <p>ドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。</p>

症状	原因
食品があたたまらない	<p>表示部に「d」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 【店頭用モードの解除方法】 「レンジ」ボタンを押し、「あたため／スタート」ボタンを4度押します。 さらに「取消」ボタンを4度押すと「d」表示が消え、解除されます。</p> 
丸皿受け台(トースト用あみ)が回転しない 回転ムラがある	<ul style="list-style-type: none"> ● 丸皿受け台(トースト用あみと兼用)、丸皿は正しくセットされていますか。 ● 食品(容器)が庫内の壁に触れていませんか。
調理中、遠赤ヒーターがついたり消えたりする	メニューによりヒーター出力を調節しています。 故障ではありません。
加熱中に音がする	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱中、出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、部品を冷ますファンの音などがします。また、オーブンやグリル加熱中、加熱後に庫内壁面の膨張、収縮音がする場合があります。故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	<ul style="list-style-type: none"> ● 金粉・銀粉のある容器を、使用していませんか。 ● 庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ● 庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。
煙やいやなにおいが出た	● 庫内ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが、故障ではありません。
ドアがくもり水滴が付く	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
ブザーが鳴らない	ブザー音設定が「OFF」になっていますか。→ P.11
レンジ650Wが設定できない	周波数によって、設定できるW数が変わります。お住まいの地区の周波数をご確認ください。 50Hz(東日本) レンジ500W、200W 60Hz(西日本) レンジ500W、200W、650W
レンジでうまく加熱できない	過加熱防止のため、加熱途中で出力が下がる場合があります。

次の表示が出たときは、内容を確認したあと操作し直してください。「取消」ボタンを押すと、表示は消えます。

症状	原因
U 10	<p>使用する付属品が間違っていますか。 メニューにより使用する付属品が決まっています。 操作説明ページ、メニューページをご確認ください。</p>
U 20	<ul style="list-style-type: none"> ● 分量が多すぎます。食品の量を減らすか、軽い容器にかえてください。
U 40	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品を入れずに加熱していませんか。 ● 「取消」ボタンを押してから操作し直してください。

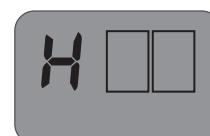
以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-SA1 / NE-KA1)
4. お買い上げ日(年月日)

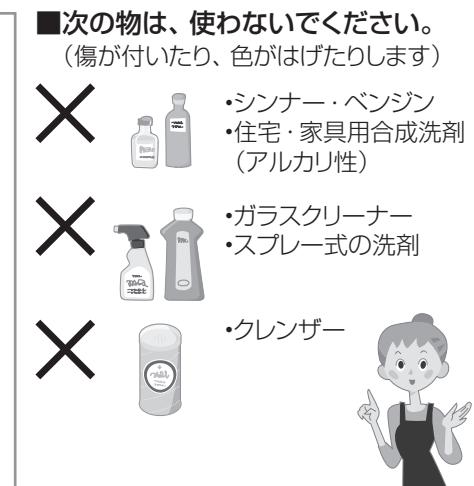
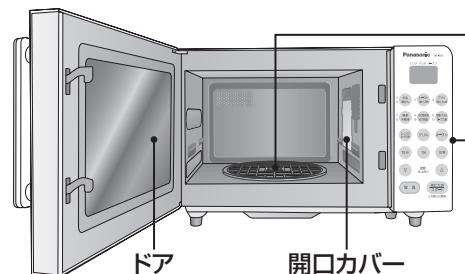
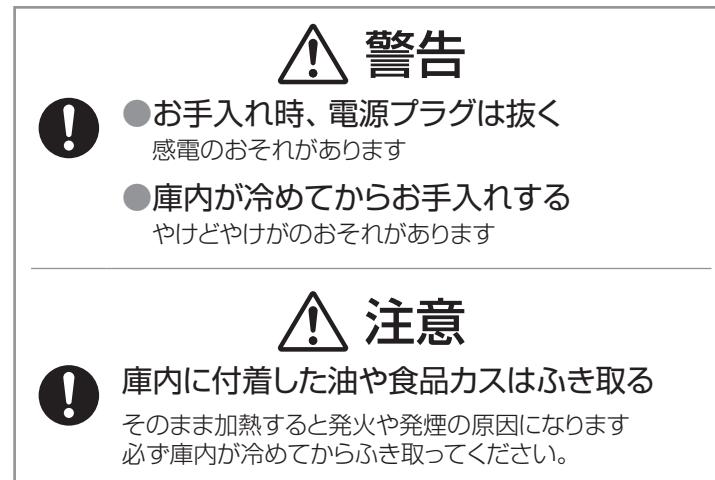
■次のような表示が出たら、故障です。修理をご依頼ください。

→電源プラグを抜き、表示内容をお買い求め先、または修理ご相談窓口へご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。



Hのあとに00には、2けたの数字が入ります。

お手入れする



毎日のお手入れ／脱臭など

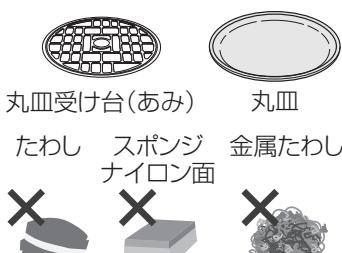
■庫内(ドア内側・開口カバー)

- 固く絞ったぬれふきんで、水ぶきする
- 長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。さびの原因になります。
- 汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。
- 底面にシミが残ることがあります、熱によるためでご使用上問題ありません。
- 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。→ P.10
(センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります)
- 底面は、あみを外してお手入れしてください。
- 庫内を強くこすらないでください。

汚れたら

■丸皿受け台(あみ)・丸皿 柔らかいスポンジで、汚れを落とす

- 使用後、台所用洗剤(中性)で洗ってください。
- 汚れが取れにくい場合のみ
丸皿は、クリームクレンザーを使ってください。
それでも落ちない場合は、水で薄めた漂白剤に一晩つけるか、漂白剤をキッチンペーパーにしみ込ませて丸皿にのせ、しばらくおいてください。
 - 左記のたわしなどは傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。



仕様

仕様 (50 Hz / 60 Hz)			
電子レンジ	消費電力	0.92 kW / 1.25 kW	発振周波数 2450 MHz
	高周波出力 ^{※1}	50 Hz 60 Hz	500 W・200 W相当 650 W・500 W・200 W相当
トースター	消費電力	1.25 kW	ヒーター出力 1.2 kW
	消費電力	1.25 kW	ヒーター出力 1.2 kW
オーブン	温度調節範囲	発酵(40 °C)・100~200 °C	●このオープンレンジの200°Cでの運転時間は約8分間です。 その後は自動的に180°Cに切り換わります。
	電源	交流100 V (50 Hz または 60 Hz)	質量 約13 kg
寸法	外形	幅461 mm×奥行338 mm×高さ293 mm(ドアハンドルを含む奥行376 mm)	
	庫内	幅280 mm×奥行286 mm×高さ168 mm(丸皿: 直径260 mm)	
消費電力量の目安			
区分名 ^{※2}	B : オープレンジ (ヒーターの露出があるので30L未満のもの)		
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.8 kWh / 年		
オーブン機能の年間消費電力量	11.0 kWh / 年		
年間待機時消費電力量	0.0 kWh / 年		
年間消費電力量	72.8 kWh / 年		

※1 定格高周波出力は、電源周波数によって異なります。 50Hz : 500W, 60Hz : 650W
高周波出力500W・650W(60Hz)は、短時間高出力機能(約15分間)であり、
定格連続高周波出力は、350Wです。350Wへは、自動的に切り換わります。

※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は0Wです。
(表示部「0」表示のときは約1.3W)
- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

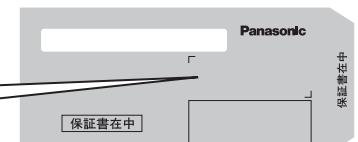
パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします

特典

- お宅の家電商品、消耗品情報が一元管理できる!
- 登録商品に関するお知らせやサポート情報が入手できる!
<http://club.panasonic.jp/aiyo/>
- 登録すると抽選で商品券などが当たる!



保証書のQRコードから登録していただくと、
品番と製造番号を入力する必要がなく、
簡単に登録いただけます。



QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

愛情点検

愛情点検	長年ご使用のオープンレンジの点検を!	事故防止のため、 ご使用を中止し、 コンセントから 電源プラグを抜いて 販売店へ点検を ご依頼ください。
	<p>こんな症状は ありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> ●丸皿が回転しない。 ●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>ご使用 中止</p>

必要なとき