

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

「故障かな?」(P.24)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/>

<b>?</b>	調理商品 使い方・お手入れなどのご相談窓口	
		0120-878-694 <small>受付時間 9:00~18:00 (年中無休)</small>
 <b>上記電話番号がご利用 いただけない場合</b> <b>FAX フリーダイヤル</b> 0120-878-236		
<small>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)</small>		

	修理に関するご相談窓口	
		0120-878-554 <small>受付時間 9:00~18:00 (年中無休)</small>
<b>上記電話番号がご利用 いただけない場合</b> <b>FAX フリーダイヤル</b> 0120-878-225		
<b>便利な修理サービスサイト</b> <a href="http://club.panasonic.jp/repair/">http://club.panasonic.jp/repair/</a>		

・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。

▼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 電子レンジ

●品 番 NE-E22A3  
NE-S460F

●故障の状況 できるだけ具体的に



●品番:NE-E22A3

品番 NE-E22A3 品番 NE-S460F

## 取扱説明書

家庭用電子レンジ

## もくじ

## ご使用前に

付属品・別売品	2
<b>安全上のご注意</b>	3
使用上のお願い	8
使える容器・使えない容器	9
各部の名前	10
●ロックについて	10
●ブザー音を消したいときは	11

## 使いかた

ごはん・おかずをあたためる	12
飲み物をあたためる	16
肉や魚を解凍する	17
レンジボタンで加熱する	18
●連動調理例: 白ごはん	19
レンジボタンで加熱するときの 目安時間	20
レンジボタンで野菜をゆでる	22

## 必要なときに

うまく仕上がらない	22
故障かな?	24
お手入れする	25
仕様	26
保証とアフターサービス	裏表紙

## 保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■ 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

■ ご使用前に「安全上のご注意」(3~8ページ)を必ずお読みください。

■ 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

取扱説明書は必要なときにお読みください。

# 付属品・別売品

## 付属品

### 回転台 1個

品番: A290D9W00XP



常に庫内底面に置いて使います。  
この上に丸皿をセットしてください。

### 丸皿 1枚

品番: A06019W00XP



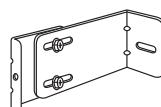
回転台の上にセットしてください。

## 別売品

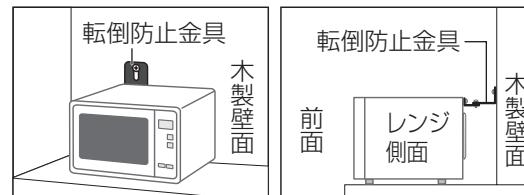
### 電子レンジ転倒防止金具C (電子レンジと木製壁面とを固定する金具)

品番: A195A-1K20  
メーカー希望小売価格:  
1,100円(税込み)

●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2021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/>

表示部に「M」と表示されているときは、店頭用モードのため加熱できません。

M



#### 【解除方法】

- ①「レンジ」ボタンを押す。
- ②「スタート」ボタンを4度押す。
- ③「取消」ボタンを4度押す。

# 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  
損害の程度を区分して、説明しています。



### 危険

「死亡や重傷を負うおそれが  
大きい内容」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。



### 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



### アースを確実に取り付ける → P.8を必ずお読みください。

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.8
- 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や湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。



## 警告

### 食品の加熱時は



#### 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<sup>\*</sup>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。

<sup>\*</sup>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。

### 飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために(突沸などに注意)



#### 飲み物などを加熱しすぎない

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、「2 飲み物」ボタンを押して加熱する。  
→ P.16
- お酒は「レンジ」ボタンの700Wで様子を見ながら加熱する。→ P.20

突沸



#### 「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

#### 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

#### 「レンジ」ボタンでは、設定時間を持えめにし、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、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。

#### 油脂の多い食品・液体<sup>\*1</sup>や、粒入りスープ<sup>\*2</sup>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

#### 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



#### 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、重い物をのせる、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

修理はお買い上げの販売店にご相談ください。



〈タコ足配線は禁止〉

#### ぬ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

#### 電源プラグ、電源コードは本体の背面・側面と壁などにはさみ込んで使用しない

発熱や荷重によるショートで、感電、発煙、火災などの原因になります

#### 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



## 警告

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

- 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



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ある。
- ドアや庫内に著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐに、お買い上げの販売店へ点検・修理を依頼してください。

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



- 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



## 注意

発火や発煙を防ぐために、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

- 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。

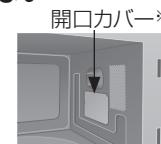
- 金属容器などは使わない**

火花が出て、発火や発煙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使わない。

- 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



- 庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない**

火花が出て異常高温になり、発火や発煙、やけどのおそれがあります。

容器や付属品だけでも動作させない。

- 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でています。

- 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



## 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

- 加熱中や加熱後に水をかけない**

ガラスが割れて、けがの原因になります

加熱中、加熱後は

- 万一、庫内で食品が燃えたり、煙が出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。

- 丸皿に衝撃を加えない**

破損して、けがをするおそれがあります

特に食器の出し入れのとき  
丸皿のふちに当たらないようにしてください。

- 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

# ⚠ 注意

## 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700Wで様子を見ながら  
加熱する。→ P.20

### 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、破裂したりして、けが、やけどの  
おそれがあります

## 使用上のお願い

QRコードからアースについての内容を  
ご覧いただけます。



### 本体の設置について

- 本体は、テレビやラジオから4m以上離してください。画像や音声などが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。

### 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、アース端子を取り付けするための工事が必要なため、  
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。

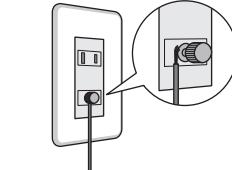
- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、酒やしようゆの貯蔵庫、コンクリート床など
- 水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける)：生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、  
土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。→ P.3 「警告/アースを確実に取り付ける」

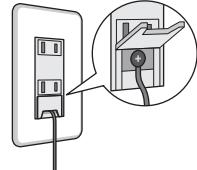
### ■ アースの取り付けかた



アース先端の皮をむき、  
先端を外してください。  
芯線を傷付けないように  
注意してください。



● つまみタイプ  
つまみを緩めネジ部分に  
先端を巻き付け、つまみ  
をしめる。



● ふた付きタイプ  
ふたを開けてドライバーでネジを緩め、  
ネジ部分に先端を巻き付ける。  
ドライバーでネジをしめ、ふたを閉める。

### 加熱のときは

- 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。

### 長い間で使用いただくために

- 庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、必ずふき取ってください。  
(さびの原因になります)

## 使える容器・使えない容器

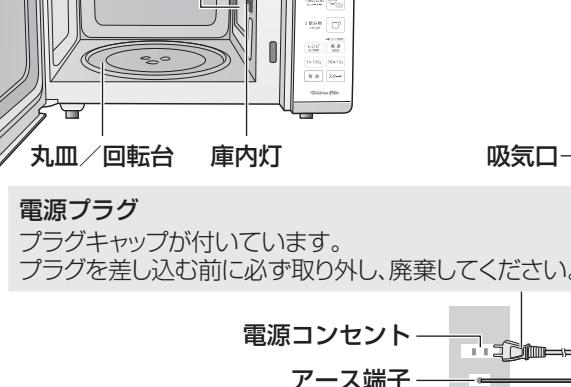
ガラス	耐熱性がある		○ 使えます 高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
	耐熱性がない		✗ 使えない カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。
プラスチック・ラップ・シリコン容器	耐熱性がある (耐熱温度140°C以上)		○ 使えます <ul style="list-style-type: none"> <li>● ふたには熱に弱い物があります。</li> <li>● 次の物は使えない。           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 油脂や糖分の多い食品(高温になります)</li> <li>・ 密閉したふたや袋</li> <li>・ 「電子レンジ使用可能」表示のない容器</li> </ul> </li> </ul>
	耐熱性がない (耐熱温度140°C未満)		✗ 使えない 高温になり溶けます。電波で変質する容器 (ポリエチレン、メラミン、フェノール、 ユリア樹脂など)も使えない。
陶磁器・漆器	陶器、磁器		○ 使えます ただし、色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、 火花が出たりすることがあるので使えない。
	漆器		✗ 使えない 塗りがはげたりひび割れたり、燃えたりします。
金属	アルミ・ホーローなどの 金属、アルミホイル		✗ 使えない 金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿なども 使えない。 → 安全上のご注意 P.7
	紙製品、木製容器		✗ 使えない <ul style="list-style-type: none"> <li>● 針金を使っている製品は、燃えやすくなります。</li> <li>● 耐熱加工されているクッキングシートなどは パッケージの指示に従って使えます。</li> </ul>
その他			

●本書で記載しているイラストは品番NE-E22A3で説明しています。

## 警告

 電源プラグ、電源コードは本体の後面・側面と壁などにはさみ込んで使用しない  
発熱や荷重によるショートで、感電、発煙、火災などの原因になります

開口カバー(カバーは外さないでください)  
加熱中、開口カバー部から電波が出ています。



※必ずアース端子に取り付ける  
アース線の長さが足りないときは、市販のアース線を購入して付けかえる必要があるため、  
お買い上げの販売店にご相談ください。

### ■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加熱したメニューなどにより異なります。(約2~6分)

### ■電源を入れるには

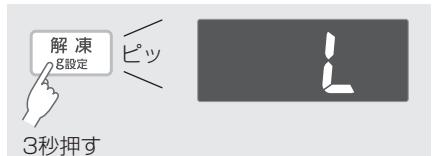
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。

自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源があり、表示部に「0」と表示します。

### ■ロックについて

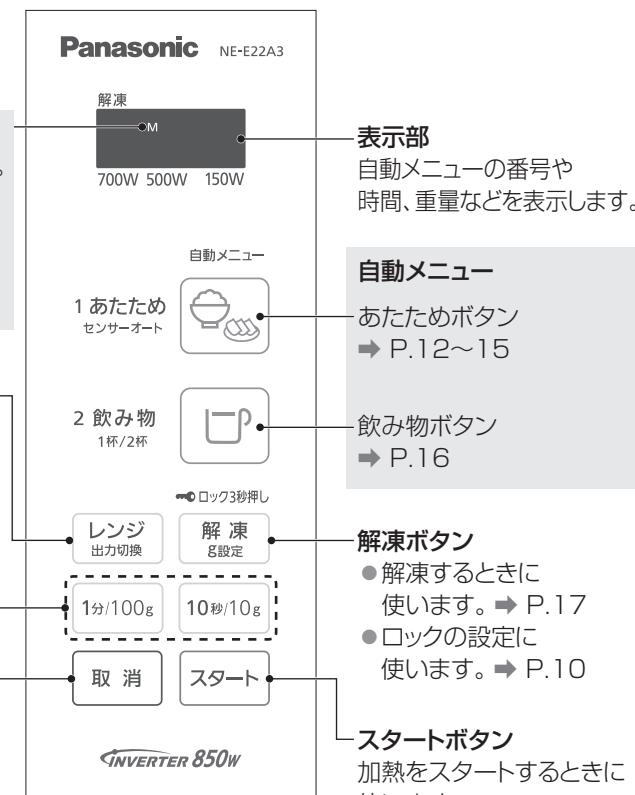
すべてのボタン操作を受け付けない設定にできます。

自動電源オフ機能が働いたり、電源プラグを抜いたりしてもロック状態は継続されます。



「0」表示の状態で「解凍」ボタンを3秒押すと、  
画面に「L」が表示されます。  
●ロックを解除したいときは設定と同じ操作を行います。  
(「0」表示に戻ります)

## 操作部



「M」と表示されているとき  
店頭用モードのため、加熱できません。

### 【解除方法】

- ①「レンジ」ボタンを押す。
- ②「スタート」ボタンを4度押す。
- ③「取消」ボタンを4度押す。

### レンジボタン

レンジの出力の切り換えに  
使います。→ P.18~23

### 時間・重量ボタン

レンジの加熱時間、解凍重量の設定  
に使います。→ P.17~19

### 取消ボタン

操作を取り消す／加熱を中止する  
ときに使います。

- 加熱途中、できれば確認したい  
ときは「取消」ボタンを押さず、  
ドアを開けて確認します。  
ドアを閉め、「スタート」ボタンを  
押すと加熱を再開します。

### 自動メニュー(自動加熱)

レンジの出力や加熱時間などの設定が不要な加熱のことをいいます。

### ■ブザー音を消したいときは

すべてのブザー音が消せます。(操作音、加熱終了音、取り出し忘れ防止ブザー音)



2秒間押す  
(3回くり返す)

「取消」ボタンを2秒押す。この操作を3回くり返す。  
(「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)

イラストは実物と異なる場合があります。

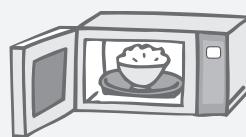
# ごはん・おかずをあたためる

例) ごはんを1杯あたためるとき

## 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.9
- 食品の分量 ➡ P.14
- 食品により、ラップをする ➡ P.15



## 2

1 あたため  
センサーオート



を押す (加熱開始)



ピーピーと5回鳴ったら 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきに  
でき上がり 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700Wで様子を見ながら加熱します。

## 「1 あたため」ボタンでうまくあたためられない食品は

(安全上のご注意 ➡ P.4, 8)

- 市販の冷凍食品、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品、お弁当

「レンジ」ボタンの700Wで様子を見ながら加熱する。 ➡ P.20  
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。

- 冷凍カレー・シチュー、コーンの粒やあさりが入ったスープ

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。 ➡ P.20

上手にあたためるために  
P.14の「注意とコツ」を  
必ず読んでください



## 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  
発火や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.20

## 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  
700Wで様子を見ながら加熱してください。 ➡ P.20

## ■あたためるときの注意とコツ

### ごはん(室温・冷蔵) 分量 100~500g

柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。

### ごはん(冷凍) 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。

### どんぶり物 分量 300~400g

汁が多いときは、ラップをして加熱する。

- 冷凍カレー・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する。  
→ P.20
- 市販の冷凍食品は、パッケージの指示に従い「レンジ」ボタンの700Wで様子を見ながら加熱する。
- 食品の分量に合った耐熱容器であたためる。
- レンジボタンで加熱するときの目安時間。→ P.20

## 上手な冷凍のしかた

平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。

### 焼き物・炒め物 分量 100~400g

焼き物は、ふた(ラップ)なしで加熱する。

### 煮物・蒸し物 分量 100~400g

- 深めの耐熱容器で加熱する。
- しゅうまいなどの蒸し物は、乾燥防止のため水をふりかけ、ラップをゆったりかける。
- 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。

## ■ラップをする／しないのコツ



ラップをする



- 炒め物
- 煮物
- 蒸し物
- 冷凍した食品

など



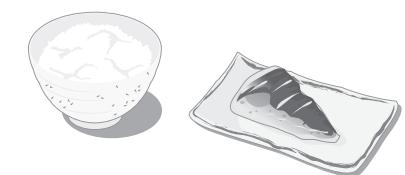
- 野菜炒め、焼きそばなど
- ハンバーグ
- しゅうまいなどの蒸し物
- カレー・シチュー
- 肉じゃがなどの煮物
- 煮魚
- たれがかった食品
- 冷凍ごはん(皿にのせる)
- 冷凍した食品



ラップをしない

- ごはん(室温・冷蔵)
- 汁物
- 焼き物
- 揚げ物

など



- ごはん
- みそ汁・スープ\*
- チャーハン・ピラフ
- 焼き魚
- フライ、天ぷら

- ラップはゆったりとかけ、食品に添わせます。
- 密閉すると破裂することがあります。(安全上のご注意→ P.5)
- ラップは加熱後すぐに外してください。(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.20

# 飲み物をあたためる

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などをあたためます。

## 1 飲み物を入れる

## 2 飲み物 1杯/2杯 を1度押す (加熱開始)

(2杯のときは2度押す)

自動  
**2 - 1**  
1杯のとき

自動  
**2 - 2**  
2杯のとき

ピーピーと5回鳴ったら 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきに  
でき上がり 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」ボタンの700Wで様子を見ながら加熱します。追加加熱する前も、必ず混ぜてください。

#### あたためのコツ

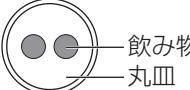
- 1杯の分量は180mlが基準
- 加熱前の温度の基準  
牛乳 : 冷蔵庫温(約8°C)  
コーヒー : 室温(約20~25°C)
- 広口で背の低い容器を使ってください。
- 容器の8分目まで入れてください。
- 加熱前、加熱後は必ず混ぜてください。
- 2杯のときは分量をそろえてください。
- 飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるために、様子を見ながら加熱してください。
- 「2 飲み物」ボタンでお酒はあたためられません。「レンジ」ボタンの700Wで様子を見ながらあたためてください。→ P.20

#### 置きかた

■1杯



■2杯



突沸

## 警告

### 飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)

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  
自動あたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、  
「2 飲み物」ボタンで杯数を合わせて加熱する。

# 肉や魚を解凍する

冷凍庫で保存していた肉や魚などの解凍に使います。

例) 150gの食品を解凍するとき

## 1 食品を入れる

- 分量は、100~500gまで。(100g未満でも設定できますが、上手に解凍できません)
- ラップを外して、発泡スチロールのトレーで解凍。

## 2 解凍 g設定 を押す

解凍

▲ 0 g

## 3 1分/100g 10秒/10g を押して重量を合わせる

ボタンを押しつづけても設定できます。

## 4 スタート を押す (加熱開始)

解凍

▲ 150 g

ピーピーと5回鳴ったら 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきに  
でき上がり ブザーが鳴ります。(6分間)

### ■加熱不足のときは追加で解凍する

「レンジ」ボタンの150Wで時間を合わせて、様子を見ながら加熱します。

#### 冷凍・解凍のコツ

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 肉は、薄く(3cm以内に)厚みをそろえて、平たく形を整えて冷凍します。
- 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。
- 発泡スチロールのトレーがないときは、耐熱性の平皿や容器を使用してください。

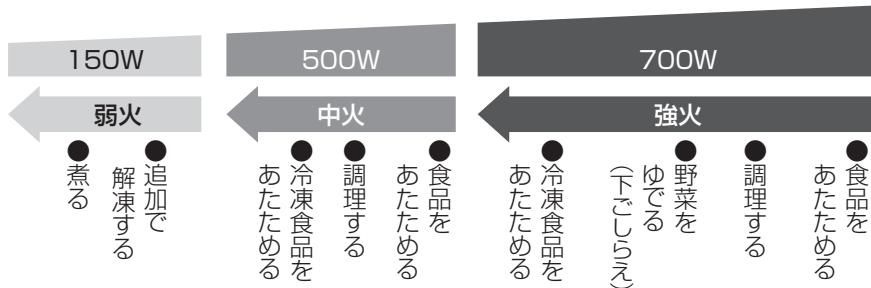
### ●次のような食品は、上手に解凍できません。

- 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150W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700Wで時間を合わせて解凍します。

# レンジボタンで加熱する



■700W、500W、150Wの設定のしかた  
例)「500W 6分」で加熱するとき

## 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、21

## 2 レンジ出力切換 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。

700W→500W→150W



## 3 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

●ボタンを押しつづけても設定できます。

●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。



500W

### ■出力ごとの最大設定時間

700W	500W	150W
6分	15分	60分

### ●加熱時間の目安

→ P.20

## 4 スタート を押す(加熱開始)

ピーピーと5回鳴ったら

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきに

でき上がり 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

レンジの出力を設定し、様子を見ながら加熱します。

## ■連動調理(出力を組み合わせる)

ごはんなど、最初に強火でひと煮立ちさせ、弱火で炊く料理に使います。

例)「700W 6分」→「150W 17分」で加熱するとき

1

700W

1分/100g 10秒/10g を  
押して時間を合わせる

700W・500Wで設定が可能です。



2

レンジ出力切換  
150W

押す 1分/100g 10秒/10g を  
押して時間を合わせる

150Wの設定のみ可能です。



3

スタート を押す (加熱開始)

①で設定した時間経過後、自動的に150Wに切り換わります。

### 連動調理例: 白ごはん



作りかた

レンジ加熱

1. 米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れて、約1時間水につける。

2. 米を入れたボウルにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

700W 約6分

●700Wは、時間のみ合わせます。

レンジ出力切換 押す 約17~18分  
150W

材料(4人分) カロリー(1人分) … 約267kcal

米 ……………… 0.36L(2合) 塩分 ……………… 0g

水 ……………… 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。

●水量は目安のため、お好みで加減を。

炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。



注意



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。

# レンジボタンで加熱するときの目安時間

## あたためるときの注意とコツ

- 加熱不足や加熱ムラが気になる場合は、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倍弱に合わせてください。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- 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。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたつた場合(温度が上がった食品)は、設定時間控えめにしてください。
- ごはんやカレーなどを冷凍するときは、平たく均一に1人分ずつ包んでください。



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。



### お弁当をあたためるときはふた・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、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります

	出力	メニュー名	分量	加熱時間	加熱のポイント	ラップ・ふた
あたため(室温・冷蔵)	700W	冷やごはん	1杯(150g)	約1分~1分20秒	柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。	—
		どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分		有
		カレー・シチュー	1人分(300g)	約3分~3分30秒	深めの容器に入れて、加熱途中とあとに必ず混ぜる。 レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。	
		野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒		
		しゅうまい	8個(150g)	約1分	包装などを取り、深めの容器に入れる。	
		肉まん・あんまん	1個(80g)	約30秒	容器にのせる。あんまんは、あんの方が先に熱くなるので注意する。	
		牛乳・コーヒー	1杯(180ml)	約1分~1分20秒	背の低い広口容器を使う。加熱前後に必ず混ぜる。	—
		お酒	1本(180ml)	約40秒~1分	背の低い、すんぐりとした容器を使う。加熱前後に必ず混ぜる。	—
		みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	加熱後に必ず混ぜる。	
		野菜炒め	1人分(200g)	約2分~2分30秒	乾いている場合、加熱前にバターかサラダ油を加える。	有
		スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約2分~2分30秒		
	500W	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	加熱後、時間がたつと固くなるので食べる直前に。	—
		お弁当	400g	約1分30秒~2分	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。	—
		粒入りスープ*	1杯(180ml)	約1分30秒~2分	加熱後に必ず混ぜる。必ず、ラップをする。	有
		ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒		
あたため(冷凍)	700W	焼き魚	1切れ(80g)	約40~50秒		—
		天ぷら	3個(150g)	約30~50秒	重ならないように皿にのせて加熱。	
		ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2分~2分30秒	ラップに包み、耐熱性の平皿にのせて加熱。	
		しゅうまい	12個(170g)	約3分~3分30秒	包装などを取り、水にくぐらせてから容器に入れ、加熱。	
		ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約3分30秒~4分	加熱前、よくほぐし容器に入れる。加熱後、必ず混ぜる。	
		肉まん・あんまん	1個(80g)	約1分	底の紙を取り、水にくぐらせてから容器にのせて加熱。	
		お好み焼き	1袋(300g)	約4~5分		有
	500W	ハンバーグ	1個(90g)	約2分~2分30秒		
		ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	加熱後、混ぜる。	
	500W	カレー・シチュー	1人分(300g)	約9~10分	深めの容器に入れて、加熱途中とあとに必ず混ぜる。	

\*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。

# レンジボタンで野菜をゆでる

## 使用ボタン

レンジ  
出力切換

700W



! 「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  
少量のとき、加熱時間が長いと発火や発煙のおそれがあります  
特にさつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

### 葉菜

#### ほうれん草

##### 1 水洗いする

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。

##### 2 加熱する

水けを残し、ラップで  
ぴったり包み、丸皿に  
直接のせて加熱する。  
「レンジ」ボタンの  
700Wで加熱。



##### 3 加熱後、流水にさらす

### 果花菜

#### かぼちゃ

##### 1 下ごしらえをする

大きさをそろえて  
やや厚めに切る。

##### 2 加熱する

ラップでぴったり包み、  
丸皿に直接のせて  
加熱する。  
「レンジ」ボタンの  
700Wで加熱。



### 根菜

#### じゃがいも

##### 丸ごと使うとき

水けを残し、ラップでぴったり  
包み、丸皿に直接のせて  
加熱する。「レンジ」ボタンの  
700Wで加熱後約5分蒸らす。



##### 切って使うとき

皮をむき大きさをそろえて  
切る。水けを残し、重ならない  
ように平らにラップで包み、  
丸皿に直接のせて加熱する。  
「レンジ」ボタンの700Wで加熱。

### 葉菜

素材名	分量	設定時間	色止め
ほうれん草	200g	約1分40秒 ～2分	要
キャベツ	100g	約1分30秒 ～2分	—
グリーン アスパラガス	100g	約1分～ 1分20秒	要

### 根菜

素材名	分量	設定時間
じゃがいも	1個(150g)	約3分～ 3分20秒
さつまいも	1本(200g)	約2分30秒 ～3分
にんじん	100g	約2分～ 2分30秒

### 果花菜

素材名	分量	設定時間	アク 抜き	色止め
なす	100g	約1分40秒 ～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1分30秒 ～2分	要	要
かぼちゃ	200g	約2分30秒 ～3分	—	—
とうもろこし	(250g～ 300g)	約4分～6分	—	—

### ここがコツ

- 水けを残して加熱。食品の乾燥や脱水を防ぐ。
- アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。  
(アク抜き……加熱前に水にさらす。  
色止め……加熱後に流水にさらす。)

### 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。)
- 日にちがたった物は、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」ボタンを押してあたためたとき

- 熱くならない
- 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ことがあります。  
もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの700W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は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.20

### たれが飛び散る

- 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。

### 熱すぎる

- あたためる分量が少なすぎませんか。分量を確認してください。

### ごはんが熱すぎる

- 「レンジ」ボタンの700Wで様子を見ながら加熱してください。

### 冷凍ごはんがぬるい

- あたためる分量が多くすぎませんか。300g以下にしてください。

### ■2 飲み物

#### 熱すぎる

- 杯数の設定・置きかたをまちがえていませんか。
  - 「2 飲み物」ボタンを使いましたか。
  - 少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。
  - お酒は「2 飲み物」ボタンではあたためられません。  
「レンジ」ボタンの700Wで様子を見ながらあたためてください。  
→ P.20
- 「飲み物をあたためる」→ P.16

# 故障かな?

QRコードからサポート情報を  
ご覧いただけます。



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"> <li>●停電していませんか。</li> <li>●配電盤のブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●表示部に「0」を表示していますか。 自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。</li> </ul>
食品があたたまらない	<p>表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。</p> <p>【店頭用モードの解除方法】 「レンジ」ボタンを押し、「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「M」表示が消え、解除されます。</p> 
丸皿が回転しない 回転ムラがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回転台・丸皿が正しくセットされていますか。</li> <li>●食品(容器)が庫内の壁に触れていませんか。</li> <li>●回転台のローラーに食品カスや油が付いたままになっていますか。</li> <li>●スタートのタイミングにより右または左に回転します。</li> </ul>
調理中に火花が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●金属容器やアルミホイルなどを使用していませんか。</li> <li>●金粉、銀粉の飾りのある容器を使用していませんか。</li> <li>●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。→ P.8</li> </ul>
丸皿(ガラス)に気泡のような 異物がある	生産過程では溶けないガラス材料が異物に見える物で、性能には問題ありません。

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
U41	<p>電気部品の温度が高いときに表示します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を入れずに加熱していませんか。</li> <li>●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。</li> <li>●カーテンなどが本体奥面の吸気口(→ P.10)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。 故障の原因となります。</li> <li>●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。</li> </ul>

■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、表示内容をお買い上げの販売店、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の後の□□には、2けたの数字が入ります。 H □□

# お手入れする

## 警告

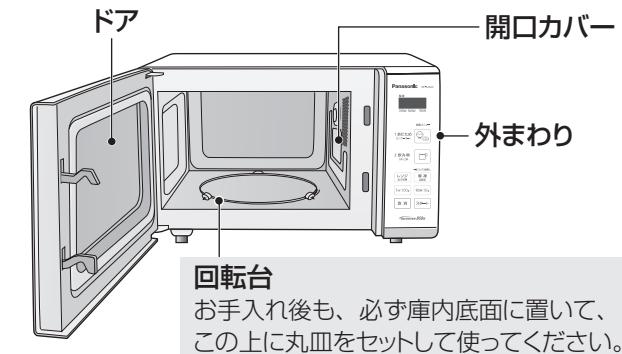


本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う  
やけど、感電、けがのおそれがあります

## 注意



庫内に付着した油や食品カスは  
ふき取る  
そのまま加熱すると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。



■洗剤、食品カスをすき間や庫内底面軸部に入れないでください(故障の原因になります)

■次の物は使わないでください

- (傷が付いたり、色がはげたりします)
- × シンナー・ベンジン
  - × 住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)

- × ガラスクリーナー
- × スプレー式の洗剤

- × クレンザー



■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。

■庫内(ドア内側・開口カバー)・回転台

- 固く絞ったぬれふきんで、水ぶきする
- 長い間で使用いただくために、付着した油や食品は、すぐにふき取ってください。  
庫内底面は丸皿と回転台を外し、ふき取ります。
  - 汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみませ、固く絞ってふき取ります。
  - 庫内右上にある蒸気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く検知できなくなります。)
  - 定期的にお手入れしてください。

■外まわり・ドア 柔らかい布で、水ぶきする

- 付着した油や食品は、すぐにふき取ってください。  
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみませ、ふき取ります。
- ドアの外側は、水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきをしてください。
- 吸気口・排気口(→ P.10)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)

仕 様	
消費電力	1.32 kW
高周波出力	850 W*1 700~150 W相当
発振周波数	2450 MHz
電源	交流100 V (50 Hz / 60 Hz共用)
質量	約9.4 kg
外形寸法	幅488 mm×奥行368 mm×高さ279 mm (ドアハンドルを含む奥行391 mm)
庫内寸法	幅315 mm×奥行353 mm×高さ206 mm (丸皿:直径285 mm)
消費電力量の目安	
区分名*2	A : 単機能レンジ
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.8 kWh / 年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh / 年
年間消費電力量	58.8 kWh / 年

\*1 高周波出力850Wは短時間高出力機能(最大1分30秒)であり、調理中自動的に500Wに切り換わります。これは自動メニュー(「1 あたため」ボタン、「2 飲み物」ボタン)で働きます。

\*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1.5W)
- 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。

**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

- 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。

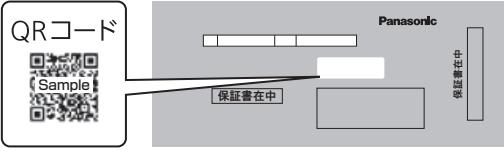
ご使用中止
事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

**「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします**

家電情報をまとめて登録管理、抽選で商品などが当たる  
詳しくはこちら <http://club.panasonic.jp/aiyo/>



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。