

- 業務用として使用しないでください。
- 他の用途でのご使用はしないでください。
思わぬ事故の原因になります。

家庭用

スチームオープンレンジ YRT-F220ESV



もくじ

●安全上のご注意	①～⑤
●設置	⑥
●各部の名称	⑦～⑧
●いろいろな機能	⑨～⑩
●から焼きをする	⑪
●使える容器・使えない容器	⑫
●自動メニュー一覧	⑬
●自動メニュー	⑭～⑳
●レンジを上手に使うポイント	㉑～㉒
●加熱のしくみ	㉓
●レンジ加熱の目安	㉔
●手動調理 レンジを使う	㉕
●手動調理 グリルを使う	㉖
●手動調理 オープンを使う(予熱なし)	㉗
●手動調理 オープンを使う(予熱あり)	㉘
●手動調理 オープンを使う(発酵)	㉙
●お手入れのしかた	㉚～㉛
●故障かな?と思ったら	㉜～㉝
●点検	㉞
●仕様	㉟
●アフターサービスについて	㊱
●保証書	裏表紙

この商品は、海外ではご使用になれません。
FOR USE IN JAPAN ONLY

- ・このたびは、弊社オープンレンジをお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
- ・ご使用前に、この取扱説明書を必ずよくお読みになり正しく安全にお使いください。
- ・お読みになった後は、大切に保管してください。

最新情報はオリジナルブランドページ

YAMAZEN BOOK を
チェック!



随時情報を更新中!

安全上のご注意

必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、安全に関する内容を記載しています。内容をよく理解して記載事項をお守りください。

	危険	誤った取り扱いをしたときに死亡や重傷に結びつく可能性が高いもの
	警告	誤った取り扱いをしたときに死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの
	注意	誤った取り扱いをしたときに傷害または物的損害に結びつくもの

図記号の説明



禁止

禁止 (してはいけないこと) を示します。具体的な内容は図記号の中や文章で示します。



指示

指示する行為の強制 (必ずすること) を示します。具体的な内容は図記号の中や文章で示します。



注意

注意を示します。具体的な内容は図記号の中や文章で示します。

危険



禁止

穴やすき間に金属物を入れない。自分で絶対に分解・修理・改造をしない
感電・発火の恐れがあります。修理はお買い上げの販売店にご相談ください。

警告



禁止

すき間からピンや針金など、異物を入れない
高圧部があり、感電や異常動作して、けがの原因になります。

■設置する時



禁止

不安定な場所、燃えやすいものの近くや、本体周囲に熱がこもる環境で使用しない

新聞紙など本体の給排気口をふさぐようなものの上や、じゅうたん・畳・ビニールシート・樹脂などの上では使用しないでください。火災・やけどの原因になります。



必ず守る

使用前に梱包材は全て取り除く

変形・発火・火災の原因になります。また、取り除いた梱包材は、乳幼児の手の届くところに置かないでください。ポリ袋や箱に入り窒息の原因になります。



禁止

吸気口や排気口をふさいだり、布やカバーをかけて使用しない

故障の原因になります。



禁止

水のかかる所や湿気が多い所、また火気の近くでは使用しない

感電や漏電の原因になります。



必ず守る

設置の際は、アース線を確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。※アース取り付けはP6を参照してください。

警告

電源プラグ・電源コードなどは



禁止

電源コードを傷つけたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだり、加工したりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



ホコリをとる

電源プラグの刃、刃の取付面やコンセントにホコリが付いているときは乾いた布でふき取る

火災の原因になります。



禁止

電源プラグや電源コードが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使わない

感電・ショート・発火の原因になります。



交流100V
15A以上

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

交流100V以外で使ったり、コンセントを他器具と併用すると火災・感電の原因になります。



禁止

使用中に電源プラグを抜き差ししない

火災や感電、故障の原因になります。



根元まで差し込む

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電・ショート・発火の原因になります。



濡れ手禁止

濡れた手で電源プラグの抜き差しをしない

感電やけがの原因になります。



プラグを持って抜く

電源プラグを抜くときは電源コードを持たずに、必ず先端の電源プラグを持って引き抜く

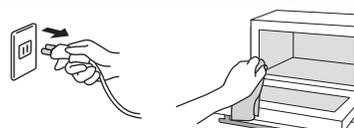
感電やショートして発火する原因になります。



プラグを抜く

お手入れの際は、電源プラグをコンセントから抜いて本体が冷めてから行う

感電やけが、やけどの原因になります。



プラグを抜く

異常時は、運転を停止して電源プラグを抜く

異常のまま運転を続けると火災・感電の原因になります。運転を停止してお買い上げの販売店にご相談ください。

【異常・故障例】

- ・電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ・自動的に電源が切れないことがある。
- ・ドアに著しいガタつきや変形がある。
- ・使用中に異常な音やにおいがする。
- ・スパーク(火花)または煙が出ることもある。
- ・触れると電気を感じる。



プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

ホコリがたまり発煙、発火の原因になります。

警告



食品や飲料を加熱しすぎない

食品が発煙・発火したり、飲料は突然沸騰して、やけどの原因になります。少量の加熱時や油脂の多い食品・液体、イモなどの根菜類の加熱には注意してください。



おしぼりやタオルの温めや衣類の乾燥など調理目的以外の使用はしない

過熱や異常動作による発火、やけどの原因になります。



子供だけで使ったり、幼児の手の届く所で使わない

感電やけが、やけどの原因になります。



必ず守る

庫内に付着した油や食品カス等は、こまめに掃除する

火花が飛び、発火や発煙の原因になります。食品カス等がたまると発火の原因になります。



100g未満の食品は自動調理で加熱しない

過加熱となり食品が発火する原因になります。



食品以外は加熱しない

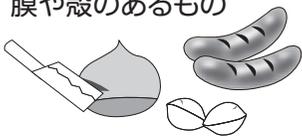
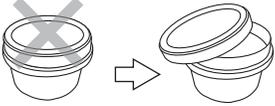
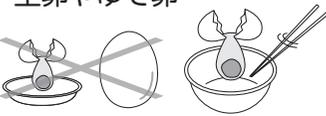
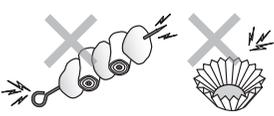
衣類、布類、レンジ加熱用湯たんぽ、哺乳瓶消毒容器、玩具などは加熱しないでください。

■加熱時の破裂を防ぐために



必ず守る

次のものはレンジ加熱のときに注意する

<p>膜や殻のあるもの</p>  <p>破裂してけが、やけどの原因になります。切れ目や割れ目を入れてください。</p>	<p>蓋のある容器</p>  <p>破裂してけが、やけどの原因になります。蓋を外してください。</p>	<p>生卵やゆで卵</p>  <p>破裂してけが、やけどの原因になります。ほぐしてから加熱してください。</p>
<p>ガラス瓶、哺乳瓶、缶詰</p>  <p>容器が割れてけが、やけどの原因になります。耐熱容器に入れ替えてください。</p>	<p>アルミ箔、金属製食器、金箔等の装飾食器</p>  <p>火花が出て発煙、発火の原因になります。</p>	<p>袋入りの食品</p>  <p>脱酸素剤</p> <p>破裂してけが、やけどの原因になります。袋から取り出して加熱してください。また、脱酸素剤などは、必ず取り出してください。発煙・発火する恐れがあります。</p>

⚠ 注意



必ず守る

レンジ加熱したラップを外すときは、ゆっくり外す

蒸気が一気に出て、やけどの原因になります。



禁止

本体が転倒、落下したときは外部に損傷がなくても使用しない

感電や電磁波漏れの恐れがありますので、お買い上げの販売店にご相談ください。



水ぬれ禁止

水につけたり、水をかけたりしない

ショート・感電の原因になります。



禁止

ドアにぶらさがったりして無理な力をかけたり、物をはさんだまま使用しない

電磁波漏れによる障害が起きることがあります。



禁止

加熱台に衝撃を加えたり、熱い状態で水をかけたりしない

破損の原因になります。



禁止

本体の上に物を置かない

熱で焦げたり変形する恐れがあります。



禁止

可燃性スプレーを使ったり、燃えやすいものを近くに置かない

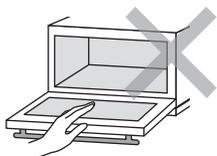
引火してやけどや火災の原因になります。

■オープン・グリル加熱のとき



禁止

加熱中や加熱後しばらくは高温のため庫内や本体には触れない
(ドアのハンドルや操作部は除く)



やけどの原因になります。



必ず守る

食品の出し入れは、ミトンを使う



やけどの原因になります。
また、破れたり濡れたミトンは使わないでください。



禁止

調理後の角皿は、本体の上や熱に弱いものの上に置かない

こげたり、変形する原因になります。



必ず守る

お手入れは、本体や庫内が冷めてから行う

やけどの原因になります。

⚠ 注意



庫内が、から（食品なし）のまま作動させない

異常高温になり、やけどや発火、故障の原因になります。（P11のから焼きを除く）



食品が燃え出したときは、ドアを開けない

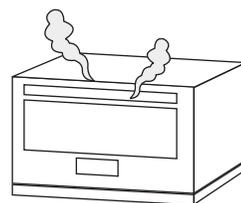
酸素が入り、勢いよく燃えます。

【次の処置をしてください】

1. ドアをしめたまま、「とりけし」ボタンを押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 燃えやすいものを本体から遠ざけ、鎮火するのを待つ。

■鎮火しない場合は、水や消火器で消火してください。

■そのまま使用せずに、必ずお買い上げの販売店に点検をご依頼ください。



調理のときのお願い

■自動加熱のとき

●加熱が足りないときは、手動加熱を使う

自動加熱を使うと、もう1度始めから加熱することになり、食品がこげたり、発火することがあります。

●繰り返し加熱するときは仕上がり温度調節ボタンを使い、様子を見ながら加熱する

庫内が熱い場合は、うまく仕上がらないことがあります。

●記載の材料・分量を守る

材料や分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

■レンジ加熱のとき

●金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、機器を傷めたり、付属品が破損することがあります。

●根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量（100g以下）の加熱は、火花の発生や食品がこげたりして、故障の原因になります。

■オープン・グリル加熱のとき

●ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するため使えません。

●できあがったら、すぐに庫内から取り出す

余熱で焼きすぎることになります。

■すべての加熱について

●換気をしながら調理する

煙が多く出る場合があります。

●食品は、庫内中央に均等に置いて加熱する

庫内端に置いて加熱すると、過加熱や突沸のおそれがあります。

●繰り返し加熱するときは仕上がり温度調節ボタンを使い、様子を見ながら加熱する

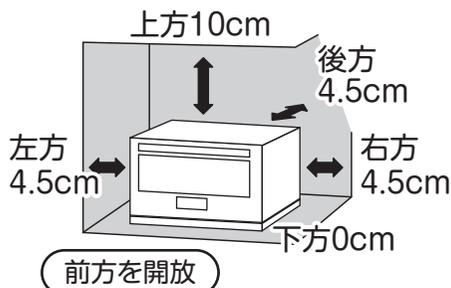
庫内が熱い場合は、うまく仕上がらないことがあります。

●容器など、それぞれの加熱に合ったものを使う

●少量の食品のとき（100g未満）は、自動で加熱しない

設置

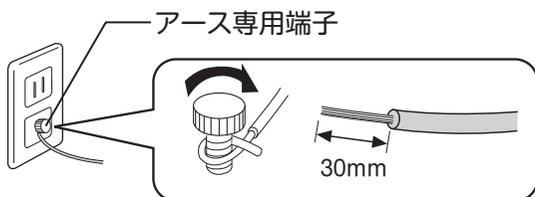
- 壁や家具などの可燃物から、図以上に距離を離してご使用ください。
- 窓ガラスがある場合は、排気口から20cm以上離してください。
(温度差によって割れる場合があります。)
- 図のようなすき間があっても、周りを密閉した状態にしないでください。
- テレビ・ラジオ・アンテナ線から、3m以上離してください。
映像が乱れたり雑音が入るおそれがあります。
- 炊飯器や湯沸かし器の上など蒸気のかかる場所に置かないでください。
本体正面下部の吸気口から蒸気が入ると故障のおそれがあります。



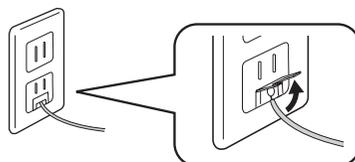
アースの取り付け

アースを確実に取り付けてください。
故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

【アース付きコンセントがある場合】



アース線先端の剥きしろを約30mmに切断して、アース端子に確実に固定してください。



ふたが付いている場合は、ふたを開けて取り付けてください。

【アース付きコンセントがない場合】

販売店または電気工事店にご相談いただき、アース工事(D種接地工事)をしてください。

■アース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)が必要な場所

- 湿気の多い場所
土間、コンクリート床、酒やしょうゆなどの醸造・貯蔵所
- 水気のある場所(アースの他に漏電遮断機の設置も必要)
洗い場など水を扱う場所、水滴の飛び散る場所、地下室など結露のおきやすい場所

■アース線を接続できないもの

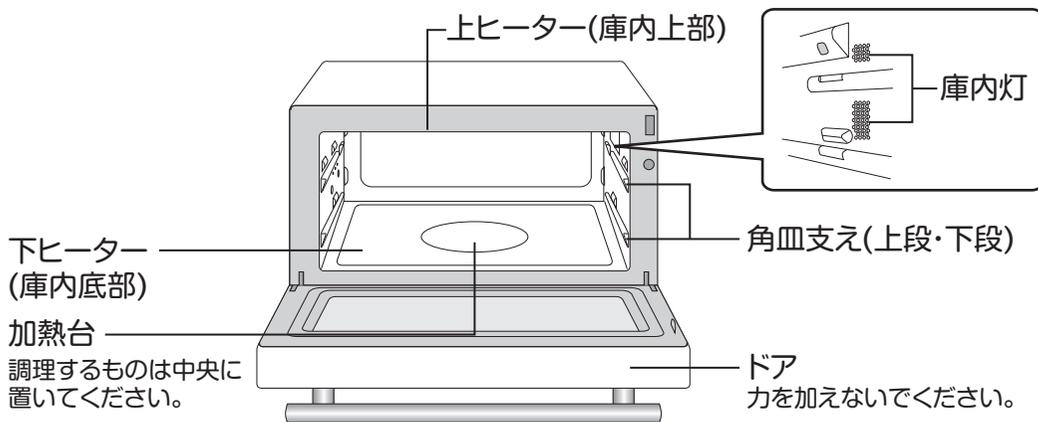
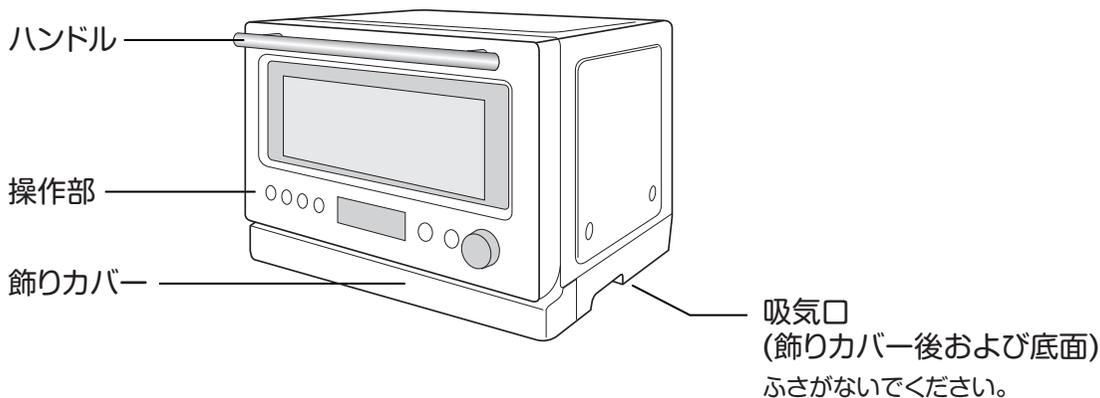
ガス管、水道管、電話線や避雷針のアースには絶対に接続しないでください。

〔 注 意 〕

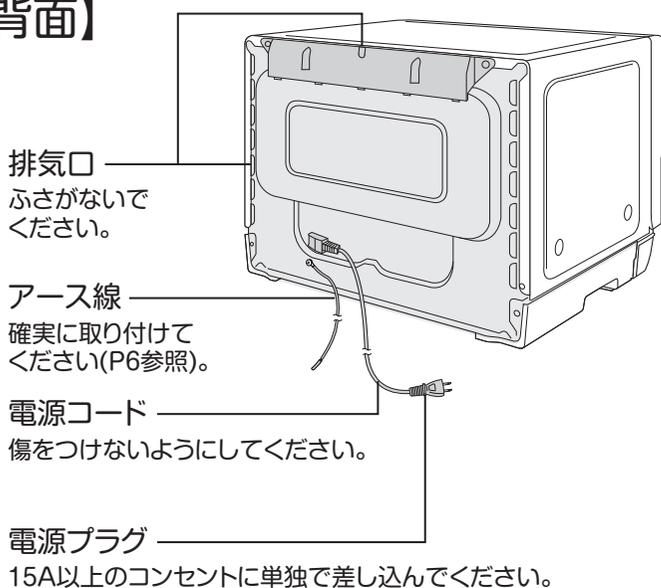
- アース線が本体アース端子に確実に取り付けられているか確認してください。
- 設置場所の変更や転居の際には、再度アースの取り付けを行ってください。

各部の名称

【正面】

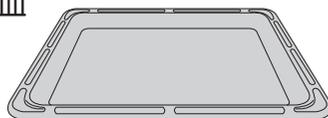


【背面】



【付属品】

角皿



- オープンやグリル調理をするときに使用します。
- レンジ加熱には使用しないでください。火花が飛んで使用できません。

スチームカップ

- 水を入れていない状態で加熱しないでください。
- 調理毎に新しい水道水を入れてご使用ください。



各部の名称

【操作部】

表示部

調理の種類、オートメニューの番号、仕上がり調節、角皿の位置、時間、温度などを表示します。

オーブグリルボタン

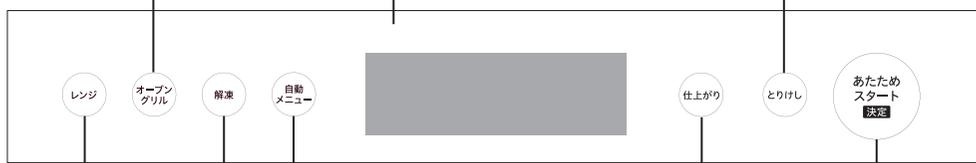
手動のオープン、グリル、発酵を設定するときに使います。
押すごとに、グリル→オープン(予熱無)→オープン(予熱有)→発酵と切り替わります。

とりけしボタン

設定を間違えたときや、加熱を途中で止めたいときに使います。

【チャイルドロック】

「とりけし」ボタンを押しながら、「スタート」ボタンを押します。表示部に「」と表示され、どのボタンを押しても操作ができなくなります。
※解除するときは、再び「とりけし」ボタンを押しながら「スタート」ボタンを押してください。



自動メニューボタン

押して自動メニューを設定します。1回押した後ダイヤルを回して設定することもできます。出力と時間の設定を自動で行います。

解凍ボタン

解凍を行います。(P19参照)

レンジボタン

手動のレンジを設定するときに使います。押すごとに600W→500W→200W→1000Wと出力が切り替わります。

スタートボタン(あたため兼用)

加熱を開始するときに使います。
※加熱中にドアを開けると、一時停止します。ドアを閉めてスタートボタンを押すと、加熱を再開します。

あたためボタン

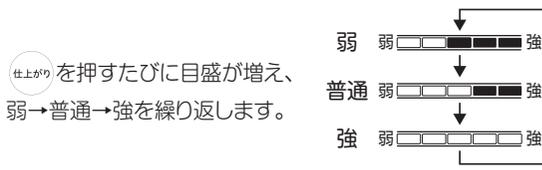
「0」表示中にあたためボタンを押すと、1あたためを開始します。→P14

仕上がり調節ボタン

解凍や自動メニューでの仕上がりの強弱の調節に使い、3段階あります。スタートボタンを押す前および調理開始後15秒以内に変更できます。

【仕上がりの強弱の調節】

仕上がりは 普通  に自動設定されています。



いろいろな機能1

【電源を入れるには】

- 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開けることで電源が入ります。
このとき、表示部に「0」と表示されます(スタンバイ状態)。

【オートオフ機能】

- スタンバイ状態でドアを閉めて、1分間操作がないと電源が切れて、表示部の表示が消えます。
- オートオフが働き電源が切れたときは、ドアを開けることで電源が入り、表示部に「0」と表示されます。
- 次の場合は、電源が切れません。
 - ・冷却ファンが回っているとき
 - ・庫内が高温のとき

【庫内灯について】

- ドアを開くと庫内灯が点灯します。開けたまま10分経過すると消灯します。
- 加熱中は庫内灯が点灯して、加熱が終了すると消灯します。
- 加熱中にドアを開けると加熱を一時停止し点灯、ドアを閉めると消灯します。
スタートボタンを押して加熱を再開すると、再度点灯します。

【消音モード】

- スタンバイ状態で^{とりけし} ボタンを3秒以上押すと消音モードになり、ボタン操作音が鳴らなくなります(表示部に「OFF」と表示されます)。
- 消音モードを解除するには、スタンバイ状態で、再度^{とりけし} ボタンを3秒以上押してください(表示部に「On」と表示され、「ピッ」と音が鳴ります)。



OFF



On

いろいろな機能2

【とりけしボタン】

- 各運転の設定中・加熱中に  を押すと、設定がリセットされ、「0」と表示されます。

加熱中にドアを開けても一時加熱を中止します。

ドアを閉めて  ボタンを押すと、残りの加熱を再開しますが、加熱を取り消すときは  ボタンを押してください。

【加熱時間表示】

-  を押して加熱が始まると、残りの加熱時間を表示します。
センサー調理の場合はセンサーが検知してから残りの加熱時間を表示します。
(残りの加熱時間を表示しないまま調理が終了する場合があります。)

【冷却ファン】

- 運転中、機器の冷却のためファンが回ります。加熱後も、機器の冷却のため冷却ファンが回りますので、ファン回転中は電源プラグを抜かないでください。

お知らせ

機器の運転時には以下のような音がしますが、異常ではありません。

加熱中の音

- 「ブーン」→冷却ファンの回る音、内部変圧器などの動作音
- 「カチッ」→出力を切換・調整するためにスイッチが動作する音

加熱後の音

- 「ブーン」→冷却ファンの回る音

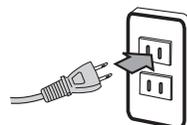
設置場所によっては共鳴して大きく聞こえることもあります。
以前までしなかった音が急に鳴り出したり、異音と思われる場合は販売店、または取扱説明書記載の「お客様ご相談窓口」にお問い合わせください。

から焼きをする

- 初めて使用する前に、庫内の油分やにおいを取り除くために、行ってください。
- 煙やにおいが出ますので、窓を開けたり換気扇を回してください。
- 煙やにおいに敏感なペットなどは、別の部屋に移してください。

1 電源プラグをコンセントに差し込む

必ず15A以上のコンセントに単独で差し込んでください。



2 ドアを開けて電源を入れる

- 「0」と表示されることを確認してドアを閉めてください。
- 庫内に何も無いことを確認してください。



3 を押し、 を左に回して、「32 クリーニング」を選択する



4 を押す

から焼きが始まり、残り時間が表示されます。



から焼き完了

ブザーが鳴ってお知らせします。
約2分間、機器の冷却のためファンが回りますので、
電源プラグを抜かないでください。

続けて調理する場合は、ドアを開けて庫内を冷ましてから調理を行ってください。
※庫内が熱くなっていますので、やけどをしないよう十分注意してください。
※連続してから焼きをしないでください。

使える容器・使えない容器

○使える容器 ×使えない容器

容器の種類	レンジ	オーブン・グリル
ガラス	<p>■耐熱性のあるもの</p> <p>○ 急に熱したり冷やさないでください。割れる恐れがあります。</p>	<p>○ 急に熱したり冷やさないでください。割れる恐れがあります。</p>
	<p>■耐熱性のないもの</p> <p>強化ガラス、クリスタルガラス、カットグラスなど</p> <p>×</p>	×
プラスチック	<p>■耐熱性のあるもの</p> <p>耐熱温度140℃以上または「電子レンジ使用可」の表示があるもの</p> <p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ふた部分だけが熱に弱いものがありますので、ご注意ください。 ●糖分や油分の多い料理は高温になり、変形したり、溶けたりするため、使えません。 ●時間をかけすぎると変形することがあります。 	<p>×</p> <p>ただし、「オープン・トースター・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。</p>
	<p>■熱に弱いもの</p> <p>(耐熱温度140℃未満)</p> <p>×</p> <p>溶けたり、変形するので使用できません。</p> <p>※スチロール、メラミン、フェノール、ユリアなど</p> <p>※耐熱温度表示100℃以下のポリエチレン</p>	×
陶磁器	<p>■陶器、磁器</p> <p>よく確認して使ってください</p> <p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ただし、絵付け、ヒビ模様、金や銀の装飾のあるものは、器を傷めたり、火花をおこすので使えません。 ●急に熱したり冷やすと割れることがあります。 	<p>×</p> <p>ただし、耐熱性のある陶磁器やグラタン皿などは使えます。</p>
漆器など	<p>■漆器、竹製品、木製品、紙</p> <p>×</p> <ul style="list-style-type: none"> ●漆器は塗りがはげたり、ひび割れたり、変色することがあり使えません。 ●クッキングシートもこげたり、燃えたりして使えません。 	<p>×</p> <p>ただし、オープンシートは使用できます。</p>
金属	<p>■アルミ、ステンレス、ホーローなどの金属</p> <p>■アルミホイル</p> <p>×</p> <p>スパークして本体を傷めるため使えません。</p> <p>金・銀箔のあるフィルムやテープ、針金が入ったテープなども使えません</p>	○
その他	<p>■ラップ</p> <p>(耐熱温度140℃以上)</p> <p>○</p> <p>ただし、糖分や油分などが多い料理は、高温になり、溶けるため使えません。</p>	×
	<p>■特殊な形状の容器</p> <p>×</p> <p>注ぎ口の細い容器などは、細い部分が集中的に加熱され突沸しやすく、やけどの原因になります。</p>	×

自動メニュー一覧

メニュー番号	自動メニュー名	参照ページ	メニュー番号	自動メニュー名	参照ページ
1	ごはんあたたため	14	19	なめらかプリン	28
2	お弁当	15	20	あさりの酒蒸し	29
3	お惣菜	16	21	鶏のしょうが蒸し	30
4	牛乳	17	22	塩ざけ	31
5	お酒	17	23	やきいも	32
6	葉果菜	18	24	鶏の照り焼き	33
7	根菜	18	25	唐揚げ	34
8	冷凍あたたため	19	26	ハンバーグ	35
9	解凍	19	27	えびフライ	36
10	半解凍	19	28	ひと口とんかつ	37
11	ピザ	20	29	3品献立セット 下記メニューの中から好きな3品を選び一度に3品調理できます。(1品、2品も可能です。) 鮭のホイル焼き 手羽元の香り焼き 豚肉のしそ焼き ポテトチーズ焼き きのこの白あえ 厚揚げの梅マヨ焼き パプリカサラダ ビーマンのファルシー 焼きなすサラダ	38) 46
12	グラタン	21			
13	カレー煮物	22			
14	クッキー	23			
15	スポンジケーキ	24			
16	トースト	25	30	かぼちゃの煮物	47
17	茶碗蒸し	26	31	スチーム予湿	48
18	フライあたたため	27	32	クリーニング	58

1 ごはんあたたため

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 ごはんを庫内に入れる

ドアを開けて、ごはんを庫内中央に置いてください。

加熱の基準量:150g(1杯)
1度に加熱できる量:1~3杯



2 加熱を開始する

ドアを閉めて  を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して、約23秒後に加熱が始まります。

表示部に「1」が点滅し、センサーが検知すると残り時間を表示します。
(残り時間を表示しないまま調理を終了する場合があります)

※仕上がりを調節したいときは、加熱開始から15秒以内に  を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ600Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

- ・ 容器が熱い場合がありますので気をつけて取り出してください。
- ・ のみものは「1 ごはんあたたため」であたためないでください。
牛乳は「4 牛乳」、お酒は「5 お酒」であたためてください。
- ・ 100g以下の食品は「1 ごはんあたたため」であたためないでください。

2 お弁当

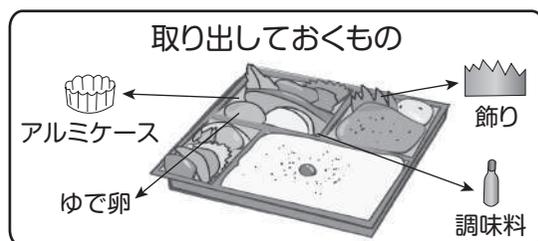
自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 お弁当を庫内に入れる

ドアを開けて、食品を庫内中央に置いてください。

1度に加熱できる量:300~400g



※包装しているラップやふたは、変形したり溶けるものがあるため、必ず外してください。
※次のものは、破裂や発火の恐れがありますので、必ず取り出してください。

・調味料が入った容器や袋 ・ゆで卵 ・アルミケース ・アルミホイル ・飾り

2 メニューを決める

ドアを閉めて  を押してください。

メニュー番号2を確認してください。



3 加熱を開始する

 を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して、約23秒後に加熱が始まります。

表示部に「2」が点滅し、センサーが検知すると残り時間を表示します。

(残り時間を表示しないまま調理を終了する場合があります)

※仕上がりを調節したいときは、 を押す前に  を押して調節してください (P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ600Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

3 お惣菜

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 お惣菜を庫内に入れる

ドアを開けて、食品を庫内中央に置いてください。

1度に加熱できる量:100~400g

2 メニューを決める

ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

あたためスタート を回してメニュー番号3に合わせてください。



3 加熱を開始する

あたためスタート を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して、約23秒後に加熱が始まります。

表示部に「3」が点滅し、センサーが検知すると残り時間を表示します。

(残り時間を表示しないまま調理を終了する場合があります)

※仕上がりを調節したいときは、**あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ600Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

4 牛乳 5 お酒

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 牛乳またはお酒を庫内中央に置く

牛乳は低めの広口のマグカップ容器に、お酒はすんぐりとした徳利に8分目まで入れて、必ず庫内中央に置いてください。

※2杯以上加熱するときは、分量をそろえて中央によせて置いてください。

※庫内端に置いて加熱すると、過加熱や突沸のおそれがあります。

●加熱前の基準温度	●加熱の基準量	●1度に加熱できる分量	●使用する容器
4 牛乳：冷蔵保存（約8℃）	牛乳1杯：200mL	1～3杯	背が低くすんぐりとしたとっくり
5 お酒：常温保存（約20℃）	お酒1杯：180mL		背が低く広口のマグカップ

2 メニューを決める

ドアを閉めて  を押してください。

 を回してメニュー番号4:牛乳・5:お酒 に合わせてください。



3 加熱を開始する

 を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、 を押す前に  を押して調節してください（P8参照）。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。（約1分後、表示が消えます。）
終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ600Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。（P52参照）

- ビンに入っている飲み物は、必ず耐熱容器に移しかえてください。
- ふたやラップをしないください。
- 加熱前と加熱後には、必ずスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- 加熱しすぎないでください。
- お酒を加熱するときは、弱めに調整してください。



突沸注意!

6 葉果菜 7 根菜

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 野菜を庫内中央に置く

葉菜は洗った後の水滴がついたままラップに包み、ラップの重なり合った部分を下にして皿にのせます。

根菜は水が付いたまま平皿に入れ、ラップを食品に密着する様に平皿ごとかけます。食品を密封させない様にラップのふちを若干あけて、平皿を必ず庫内中央に置いてください。(P49参照)

※庫内端に置いたり、ラップが食品に密着していない状態で加熱すると、過加熱のおそれがあります。

1度に加熱できる重量
6 葉果菜：100～300g
7 根菜：1～4個

※材料の大きさは、そろえておきます。

※水気を残して加熱してください。

※アクの強い野菜は、加熱の前後にアク抜きをしてください。

2 メニューを決める

ドアを閉めて  を押してください。

 を回してメニュー番号6:葉果菜・7:根菜に合わせてください。



6葉果菜

キャベツ、ホウレン草、白菜、ブロッコリーなど

3 加熱を開始する

 を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して、約23秒後に加熱が始まります。表示部に「6」または「7」が点滅し、センサーが検知すると残り時間を表示します。

(残り時間を表示しないまま調理を終了する場合があります)

※仕上がりを調節したいときは、 を押す前に  を押して調節してください (P8参照)。



7根菜

大根、にんじん、ごぼう、イモ類など

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ600Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

- ・じゃがいもなどを丸ごとゆでるときは、加熱後、庫内から取り出しラップをしたまま5分ほど蒸らすと、ムラなく仕上がります。
- ・加熱しすぎたり、少量を加熱すると発煙・発火の原因になります。

8 冷凍あたため 9 解凍 10 半解凍

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 食品を庫内に入れる

ドアを開けて、食品を庫内中央に置いてください。

※冷凍あたため…冷凍されている食品をあたためます。

※解凍……………料理の下ごしらえができるくらいまで解凍します。

※半解凍……………さしみなどを包丁が入るくらいまで解凍します。

※冷凍庫から出したばかりの凍った食品を解凍してください。

溶けかけているときは、レンジ200Wで様子を見ながら解凍します。

※解凍する食品が複数の場合は、同じ種類で、大きさをそろえてください。

※庫内端に置いて加熱すると、過加熱のおそれがあります。

1度に加熱できる量

8 冷凍あたため：100～300g

9 解凍：100～500g

10 半解凍：100～500g



8 冷凍あたため



9 解凍



10 半解凍

2 メニューを決める

ドアを閉めて を押してください。 を回してメニュー番号8:冷凍あたため・9:解凍・10:半解凍に合わせてください。

3 加熱を開始する

を押してください。8:冷凍あたためは、庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して、約23秒後に加熱が始まります。表示部に「8」が点滅し、センサーが検知すると残り時間を表示します。(残り時間を表示しないまま調理を終了する場合があります)

9:解凍・10:半解凍はさらに を回して食品重量を設定(100g～500g)し、 を押します。庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、 を押す前に を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】手動で、様子を見ながらレンジで加熱してください。(P52参照)

8 冷凍あたため:レンジ600W 9 解凍:レンジ200W 10 半解凍:レンジ100W

- ・発泡トレーを使わないときは、平皿にキッチンペーパーを敷いた上に食品を置きます。
- ・変色や煮えを防ぐため、細い部分や薄い部分にはアルミホイルを巻いてください(8:解凍・9:半解凍のみ)。
- ※アルミホイルを巻いたままレンジで加熱すると、スパークして本体を傷めるため、レンジ加熱する場合は必ず外してください。(P49参照)

11 ピザ

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(直径約23cm)

生地

強力粉……………120g
塩……………3g
オリーブオイル…大さじ1
水……………75g
ドライイースト…小さじ1/4

トッピング

ピザソース……………適量
お好みの具材



●作りかた

- ①ピザ生地を器に入れ、滑らかな団子状になるまで混ぜます。
- ②器に薄くサラダオイルを塗り、生地を入れてラップをかけて角皿に置き、角皿を**下段**に入れます。
- ③発酵(40℃)で約30分発酵させます(P56参照)。
- ④発酵後、生地をこねて、ラップをかけて10分間寝かせます。
- ⑤まな板に強力小麦粉(分量外)を少量かけて、ラップを外した生地を円形に伸ばします。



- ⑥角皿のみを**下段**に入れて、ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

あたため
スタート
設定

を回してメニュー番号11に合わせてください。



- ⑦ **あたためスタート** を押して予熱します。

予熱

- ⑧予熱中に、クッキングシートの上に⑤を置き、上にピザソースとトッピングを載せます。
- ⑨予熱終了後、角皿の上にクッキングシートごと素早く⑧を載せ**下段**に入れて、ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください(角皿は熱くなっていますので厚手のミトンを使用してください)。庫内灯が点灯して、加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑦の **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：オープン250℃(予熱)→約13分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。ピザの出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

12 グラタン

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(マカロニグラタン2人分)

マカロニ…………… 40g (鍋でゆでておく)
マッシュルーム…………… 25g チーズ…………… 40g

ホワイトソース

薄力粉…………… 15g 牛乳…………… 1カップ
バター…………… 15g 塩・胡椒…………… 少々



Ⓐ

鶏むね肉(一口大)… 50g バター…………… 大さじ1 玉ねぎ(薄切り)… 50g
むきえび…………… 50g 塩・胡椒…………… 少々 白ワイン…………… 大さじ1

●作りかた

- ①耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置きます。レンジ600Wで1分加熱します(P52参照)(角皿は使用しない)。加熱後よく混ぜ合わせて、牛乳を一度に加えさらに混ぜ合わせてください。再び庫内に置き、レンジ600Wで沸騰するまで加熱し、途中2~3度混ぜ合わせてください。
- ②加熱後、塩と胡椒を加えて、味を整えます。
- ③耐熱容器にⒶを入れ、ふんわりとラップをして庫内中央に置きます。レンジ600Wで4分加熱し、加熱後、混ぜ合わせます。次にマッシュルームを加え、レンジ600Wで1分加熱します。
- ④③に②のホワイトソース半量とゆでたマカロニを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤薄くバターをぬったグラタン皿に④を入れ、残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせてから角皿に並べ**下段**に入れます。ドアを閉めて  を押してください。
 を回してメニュー番号12に合わせてください。
- ⑧  を押してください。庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。



※仕上がりを調節したいときは、 を押す前に  を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：グリル約17分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

13 カレー煮物

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(2人分)

豚肉(角切り).....	150g
玉ねぎ(くし切り).....	100g
じゃがいも(乱切り).....	150g
人参(乱切り).....	100g
水.....	300ml
市販カレー.....	60g
塩・胡椒.....	少々
生姜・にんにく(すりおろし).....	各小さじ1



●作りかた

- ①豚肉に塩・胡椒を振って寝かせます。
- ②フライパンにサラダ油大さじ2を引き、香りが出るまでにんにくを中火で炒めます。
①を入れて炒めます。さらに玉ねぎ・人参・じゃがいもを入れて炒めます。
- ③カレーと水を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて庫内中央に置きます。
レンジ600W6分で加熱します。(P52参照)
- ④②を③に入れてよく混ぜます。ラップをふんわりとかけて庫内中央に置きます。

- ⑤ドアを閉めて を押してください。 を回してメニュー番号13に合わせてください。



- ⑥ を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、 を押す前に を押して調節してください (P8参照)。



- ⑦加熱中、2回程度ドアを開けてカレーを攪拌し、再び を押してください。

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ200Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

14 クッキー

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

バター	90g	バニラエッセンス	少々
砂糖	80g	薄力粉	200g
溶き卵	1/2個		



●作りかた

- ①ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜてください。
- ②溶き卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③②に薄力粉をふるって加え、木べらで混ぜ合わせて、ひとまとめにします。
- ④ポリ袋に入れ麺棒で5mmの厚さに伸ばして、冷蔵庫に30分程度ねかせてください。
- ⑤ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

あたためスタート を回してメニュー番号14に合わせてください。



- ⑥ **あたためスタート** を押して予熱します。



- ⑦予熱の間に、生地を打ち粉をした台に取り出し好みの型で抜き、バターを薄く塗った角皿に並べてください。
※予熱が終了するとブザーが鳴ってお知らせします。

- ⑧ドアを開き角皿を**上段**に入れて、ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。



- ⑨調理開始11分後(残り時間5分)にブザーが鳴り、加熱を一時停止します。

ミトンを使用して角皿の前後を入れ替え、再度 **あたためスタート** を押してください。

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：オーブン170℃(予熱)→約16分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。クッキーの出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

15 スポンジケーキ 自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(18cmケーキ型1個分)

薄力粉……………	90g	牛乳……………	大さじ1	ホイップクリーム
卵……………	3個	バター……………	15g	生クリーム…
砂糖……………	90g	フルーツ…	適量	ブランデー…
バニラエッセンス…	少々			砂糖……………
				55g



●作りかた

- ①卵を卵黄と卵白にわけ、卵白はボウルに入れ湯煎をして、泡立て器で角が立つようになるまでよく泡立て、半量の砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく泡立てます。
- ②卵黄の方に残りの砂糖を入れ白っぽくなるまで泡立てます。
- ③①に②を加え、クリーム状になるまで泡立て、バニラエッセンスを加えてください。
- ④耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置いてください。レンジ600Wで40秒加熱して(P52参照)、バターを溶かします(角皿は使用しない)。
- ⑤ドアを閉めて を押してください。 を回してメニュー番号15に合わせてください。

- ⑥ を押して予熱します。



- ⑦予熱の間に用意します。
薄力粉をふるいながら加えて木べらで切るようにしながら手早く混ぜ合わせて、④があたたかいうちに加えて手早く混ぜ合わせてください。
- ⑧薄くバターを塗ったケーキ型に⑦を高い位置からゆっくり流し入れ、とんとんとたたいて空気を抜き、角皿にのせます。
※予熱が終了するとブザーが鳴ってお知らせします。

- ⑨ドアを開き角皿を **下段** に入れて、ドアを閉めて を押してください。
庫内灯が点灯して加熱が始まり、残り時間を表示します。



※仕上がりを調節したいときは、 を押す前に を押して調節してください (P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

- ⑪焼き上がったら、焼き落ちを防ぐため、すぐに型ごと20～30cmの高さから1回落とします。
- ⑫ボウルに生クリーム・砂糖・ブランデーを入れ、底を氷水に当ててクリーム状に泡立てます。
- ⑬冷めたスポンジケーキにホイップクリームやフルーツなどで表面を飾ってできあがりです。

手動調理で加熱するときの設定目安：オープン160℃(予熱)→約30分

16 トースト

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 食パンを角皿に置いて庫内に入れる

食パンを角皿中央に均等に置き、庫内の**上段**にセットしてください。

1度に焼ける枚数：1～2枚



※食パンの大きさや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調整してください。
※連続して焼くときは、自動メニューを使わないでください。焼け過ぎてしまいますので、手動のグリル調理で行ってください。
※食パンにバターやジャムなどを塗って焼かないでください。発火の恐れがあります。

2 メニューを決める

ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

あたためスタート を回してメニューと食パンの枚数を決めてください。



3 加熱を開始する

ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。

4 食パンを裏返す

① ブザーが鳴ったら、ドアを開けて手早くパンを裏返してください。
熱いためミトンなどを使用し、やけどに注意してください。

② **あたためスタート** を再び押してください。

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、
電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】 グリルで、様子を見ながら加熱してください。(P53参照)

- ・焼き上がった食パンの角皿にのせた面は水蒸気で柔らかくなります。角皿にオープンレンジ用足つき網などを置き、その上に食パンを置くと柔らかくなることを防げますが、焼き過ぎになることがありますのでご注意ください。
- ・調理後は庫内や角皿が熱くなっています。パンの出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

17 茶わん蒸し

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

干しいたけ(水で戻す)……2枚 ささみ……100g
えび……4尾 かまぼこ……4切れ
ぎんなん……8粒 みつ葉……適宜

①

しょうゆ……大さじ1 干しいたけの
砂糖……大さじ1 戻し汁……大さじ2

卵液

卵……2個 しょうゆ……小さじ1 塩……小さじ1/3
だし汁……2カップ みりん……小さじ2



●作りかた

- ①干しいたけは、半分に切って、耐熱容器に①と一緒に入れ庫内中央に置いてからレンジ600Wで1分加熱します(P52参照)(角皿は使用しない)。
- ②ささみは、酒・塩(分量外)をかけて臭みを取り、出てきた水分を拭き取ったら一口大にカットします。
- ③えびは殻をむいて背わたを取ったら酒・塩(分量外)をかけて臭みを取り、軽く湯通します。
- ④卵をよくときほぐしてだし汁でのばし、塩、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こします。
- ⑤耐熱性の蒸し茶わん4個に①②③とかまぼこ、ぎんなんを等分に入れ、④の卵液を8分目まで入れます。
- ⑥角皿に⑤を均等に置きます。
- ⑦角皿を**下段**に入れて、ドアを閉めて **自動メニュー** を押ししてください。

あたため
スタート

を回してメニュー番号17に合わせてください。

⑧ **あたため
スタート**

を押してください。

[下段]



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたため
スタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

- ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。
- 庫内に5分間置いて蒸した後、庫内から取り出し、みつ葉を散らします。

手動調理で加熱するときの設定目安：オープン150℃(予熱なし)→約40分

- ・調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。
- ・調理後は、庫内に水蒸気がこもっています。必ずドアを開けて十分乾燥させてください。

18 フライあたたため

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

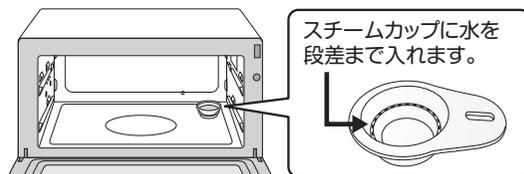
●材料

常温または冷蔵フライ

1度に加熱できる量:100~300g

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ①スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ②ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたたためスタート** を回してメニュー番号18に合わせてください。

- ③ **あたたためスタート** を押してください。



予湿

2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。



- ④スチーム予湿の間に角皿にフライを並べておきます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。

- ⑤ドアを開けてフライを並べた角皿を**上段**に入れます。

[上段]

- ⑥ドアを閉めて **あたたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：31 スチーム予湿 → オーブン190℃(予熱なし) 約11分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

19 なめらかプリン

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

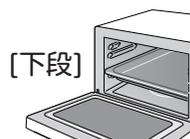
●材料(4人分)

牛乳	200ml	卵黄	3個
砂糖	30g	バニラビーンズ	2cm分



●作りかた

- ①牛乳と砂糖を耐熱容器に入れ、ラップをかけずにレンジ600Wで2分加熱します(P52参照)(角皿は使用しない)。加熱後、十分に混ぜて砂糖を溶かします。
- ②残りの材料を入れて十分に混ぜて、ザルでこします。
- ③4等分に分けて容器に入れ、アルミホイルで蓋をします。
- ④角皿にクッキングシートを2枚敷いて水150mlを入れ、プリン型を上置きします。



- ⑤角皿を**下段**に入れて、ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

あたため
スタート
設定

を回してメニュー番号19に合わせてください。



- ⑥ **あたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

- ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
- 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。
- 庫内から取り出し、粗熱を取ったあとに冷蔵庫に入れて冷やします。

手動調理で加熱するときの設定目安：オープン150℃(予熱なし)→約45分

- ・調理後は庫内や角皿が熱くなっています。プリンのお出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。
- ・調理後は、庫内に水蒸気がこもっています。必ずドアを開けて十分乾燥させてください。

20 あさりの酒蒸し

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

あさり……………400g
清酒……………50ml



●作りかた

- ①あさを塩水に30分間浸けて砂抜きした後、殻をこすり合わせて洗います。
- ②あさを平皿に重ならないようにして入れます。清酒をふって、ラップをかけます(密閉しない様ラップふちの一部は少し開けておきます)。
- ③ドアを閉めて  を押してください。  を回してメニュー番号20に合わせてください。



- ④  を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、  を押す前に  を押して調節してください(P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ600Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

21 鶏のしょうが蒸し

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚(200g) 生姜……………1片
白ねぎ……………10cm

①

醤油……………大さじ1 塩・胡椒……………少々
砂糖……………大さじ1/2 ごま油……………小さじ1
酒……………大さじ1



●作りかた

- ①フォークで鶏もも肉の皮に穴をあけ、厚い部分を切って厚さを均一にします。
生姜とねぎを千切りにします。
- ②鶏もも肉の皮を上向きにして平皿に置き、ねぎ・生姜を上のにのせます。①をよく混ぜて、上からかけます。ラップをふんわりかけて庫内中央に置きます。
- ③ドアを閉めて **自動メニュー** を押ししてください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号21に合わせてください。
- ④ **あたためスタート** を押ししてください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がり調節したいときは、**あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。

加熱

できあがり

- ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。
- 庫内から取り出し、もも肉と汁を混ぜて冷蔵庫に入れて冷やします。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ500Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

22 塩づけ

自動メニュー

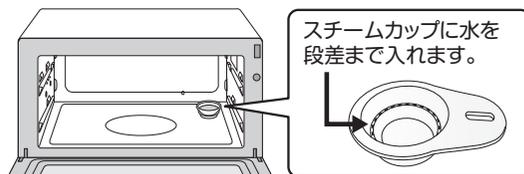
表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

塩づけ…………… 4切れ(約80g/1切れ)

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後グリル加熱をします。)

- ①スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ②ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたたためスタート** を回してメニュー番号22に合わせてください。

- ③ **あたたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。

- ④スチーム予湿の間にクッキングシートを角皿に敷き、塩づけの皮を上向きにして並べます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



- ⑤ドアを開けて塩づけを並べた角皿を**上段**に入れます。

- ⑥ドアを閉めて **あたたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

- ※仕上がりを調節したいときは、③で **あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：31 スチーム予湿 → グリル約20分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

23 やきいも

自動メニュー

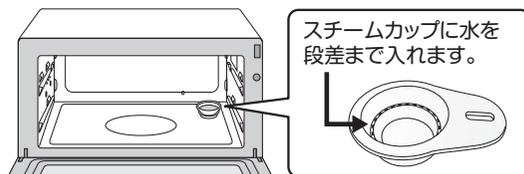
表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(2人分)

さつまいも …… 4本

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ①スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ②ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたたためスタート** を回してメニュー番号23に合わせてください。

- ③ **あたたためスタート** を押してください。



予湿

2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。

- ④スチーム予湿の間にさつまいもの皮をフォークで何箇所か刺しておき(加熱するときの破裂防止)、角皿にアルミホイルを敷き、さつまいもを並べます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



- ⑤ドアを開けてさつまいもを並べた角皿を**上段**に入れます。



- ⑥ドアを閉めて **あたたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、③で **あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。

加熱

できあがり

- ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
- 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。
- 庫内から取り出し、アルミホイルで包んで余熱で置きます。

手動調理で加熱するときの設定目安：31 スチーム予湿 → オーブン180°C (予熱なし) 約60分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

24 鶏の照り焼き

自動メニュー

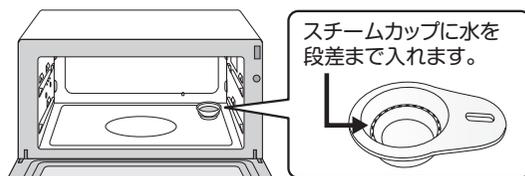
表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(2人分)

鶏もも肉……………2枚(500g) 酒……………小さじ2 みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2 砂糖……………小さじ1

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ①鶏もも肉は皮をフォークで何箇所か刺しておきます。
厚い部分を切って厚さを均一にします。
- ②調味料と、鶏もも肉をポリ袋に入れ、均等になじませるよう揉み合わせて30分置きます。
- ③スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



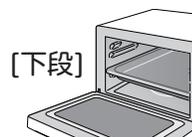
- ④ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号24に合わせてください。
- ⑤ **あたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。



- ⑥スチーム予湿の間にアルミホイルを角皿に敷き、鶏もも肉の皮を上向きにして並べます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。
- ⑦ドアを開けて鶏肉を並べた角皿を**下段**に入れます。
- ⑧ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑤で **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：31 スチーム予湿 → オーブン230℃(予熱なし) 約25分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

25 唐揚げ

自動メニュー

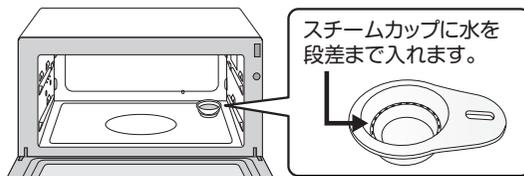
表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

鶏もも肉……………2枚(500g) から揚げ粉……………30g

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後グリル加熱をします。)

- ①鶏もも肉は皮をフォークで何箇所か刺して、一口大に切ります。
- ②鶏もも肉と唐揚げ粉をポリ袋に入れ、均等になじませて30分置きます。
- ③スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ④ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号25に合わせてください。
- ⑤ **あたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。



- ⑥スチーム予湿の間にアルミホイルを角皿に敷き、②を鶏もも肉の皮を上向きにして並べます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。

- ⑦ドアを開けて鶏肉を並べた角皿を**下段**に入れます。



- ⑧ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑤の **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：31 スチーム予湿 → オープン230°C (予熱なし) 約18分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

26 ハンバーグ

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

玉ねぎ(みじん切り)……150g 牛乳……大さじ3
バター……10g ひき肉……400g
パン粉……30g 塩……小さじ1/2

①

胡椒・ナツメグ……少々 卵……1個



●作りかた

- ①耐熱皿に玉ねぎとバター入れてふんわりラップをします。レンジ600Wで1分加熱します(P52参照)(角皿は使用しない)。
- ②パン粉に牛乳を入れ、なじませます。
- ③ひき肉に塩を入れ、粘りが出るまでよくこねます。①・②・①を入れて混ぜます。
- ④③を4等分にして縦9cmの楕円型に成形します。中心部は少し押さえてくぼませます。
- ⑤角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、④を並べます。

- ⑥角皿を**下段**に入れて、ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

あたたためスタート を回してメニュー番号26に合わせてください。



- ⑦ **あたたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。



※仕上がりを調節したいときは、**あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：オープン250℃(予熱なし)→約25分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

27 えびフライ

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

えび…………… 8尾 塩・胡椒……………少々
パン粉…………… 40g 薄力粉・卵液…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ2



●作りかた

- ①パン粉に焼き色をつけます。パン粉とサラダ油を混ぜて耐熱皿に入れ、ラップをかけずにレンジ600Wで1分30秒加熱します(P52参照)。加熱後、庫内から取り出し、さらに混ぜて1分加熱を2回行います。
- ②えびは殻をむいて背わたを取ったら、塩・胡椒で味付けします。
- ③②に薄力粉、卵液、パン粉の順で衣をつけます。
- ④クッキングシートを角皿に敷き、③を並べます。
- ⑤角皿を**下段**に入れて、ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

[下段]



あたたため
スタート
設定

を回してメニュー番号27に合わせてください。



あたたため
スタート
設定

を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたたためスタート設定** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：オープン250℃(予熱なし)→約13分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

28 ひと口とんかつ

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

豚ヒレ肉	320g	パン粉	60g
塩・胡椒	少々	サラダ油	大さじ3
薄力粉・卵液	適量		



●作りかた

- ①パン粉に焼き色をつけます。パン粉とサラダ油を混ぜて耐熱皿に入れ、ラップをかけずにレンジ600Wで1分30秒加熱します(P52参照)。加熱後、庫内から取り出し、さらに混ぜて1分加熱を2回行います。
- ②豚ヒレ肉を7~8mmの厚さに切り、両面に塩・胡椒をつけます。
- ③②に薄力粉、卵液、パン粉の順で衣をつけます。
- ④クッキングシートを角皿に敷き、③を並べます。
- ⑤角皿を**下段**に入れて、ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。

[下段]



を回してメニュー番号28に合わせてください。



を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

手動調理で加熱するときの設定目安：オープン250℃(予熱なし)→約15分

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

主菜 【鮭のホイル焼き】

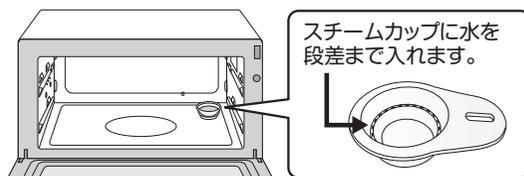
●材料(2人分)

鮭……………2切(約160g)
塩・胡椒……………適量
じゃがいも……………1/2個(約75g)
(厚さ約3mmに切る)

④
コーン缶……………40g(水を切る)
タルタルソース……………20g
無塩バター……………大さじ1

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ① 鮭の皮を取り除き、塩・胡椒をふりかけます。
- ② アルミホイルに薄くバターを塗ります(分量外)。じゃがいも、鮭、混ぜ合わせた④の順にアルミホイルにのせて、アルミホイルを包みます。
- ③ スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ④ ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。
- ⑤ **あたたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



- ⑥ ドアを開けて②を並べた角皿を**上段**に入れます。



- ⑦ ドアを閉めて **あたたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑤の **あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。
食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210°C(予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

主菜 【手羽元の香り焼き】

●材料(2人分)

①

手羽先…… 6本

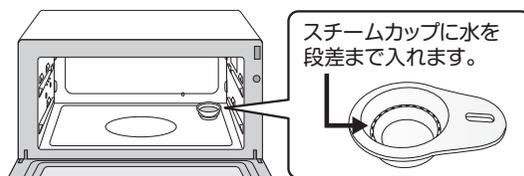
醤油…………… 大さじ3 胡麻油…………… 大さじ1/2
砂糖…………… 大さじ1.5 豆板醤…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

①フォークで手羽先の表面に穴を開け、①と一緒にポリ袋に入れてよく混ぜ、冷蔵庫に約1時間入れて、味を付けます。

②アルミホイルを角皿に敷き、①を並べます。

③スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



④ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。

⑤ **あたためスタート** を押してください。



予湿

2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



⑥ドアを開けて②の角皿を**上段**に入れます。

⑦ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑤の **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、
電源プラグを抜かないでください。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。
食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、
やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210℃ (予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

主菜 【豚肉のしそ焼き】

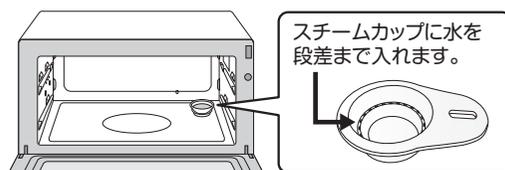
●材料(2人分)

		①	
豚もも肉	300g(薄切り)	味噌	大さじ1.5
大葉	12枚	砂糖	大さじ1.5
ベビーチーズ	適量	醤油	大さじ1



●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ①肉を6等分にして、それぞれに大葉2枚・チーズをのせ、チーズが出ないように肉を巻きます。
- ②大きめの皿に①を入れ、混ぜた合わせた①をにかけてよく混ぜます。10分置いて味を付けます。
- ③アルミホイルを角皿に敷き、巻き口を上にして②を並べます。
- ④スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ⑤ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。
- ⑥ **あたたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



- ⑦ドアを開けて③の角皿を**上段**に入れます。



- ⑧ドアを閉めて **あたたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑥の **あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210℃ (予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

副菜 【ポテトチーズ焼き】

●材料(2人分)

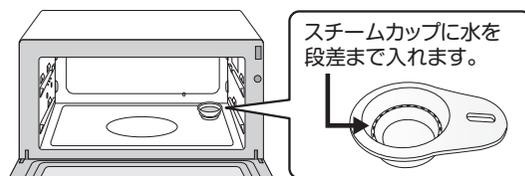
じゃがいも	大1個(約200g)(細切り)	塩・胡椒	適量
ハム	2枚(いちょう切り)	ピザチーズ	30g
		オリーブオイル	適量

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

①角皿にクッキングシートを敷き、じゃがいもとハムを半量ずつ分けてのせます。

②塩・胡椒を振って、チーズをのせます。オリーブオイルを回しかけます。

③スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



④ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。

⑤ **あたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



⑥ドアを開けて②の角皿を**上段**に入れます。



⑦ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑤の **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210°C (予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

副菜 【きのこの白あえ】

●材料(2人分)

① しいたけ…40g(薄切り) えのき…40g
いんげん…3本(小口切り) しめじ…40g

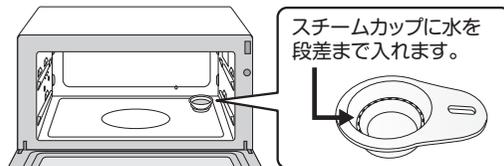
② すりごま…大さじ2 砂糖…大さじ1
白だし…大さじ1 塩…適量

③ 酒…小さじ2 みりん…大さじ1
塩…少々

木綿豆腐…1丁

●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ①豆腐は水切りしておきます。
- ②角皿にアルミホイルを敷き、①をのせて③をかけて、アルミホイルで包みます。
- ③スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ④ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。
- ⑤ **あたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。

- ⑥ドアを開けて②の角皿を**上段**に入れます。



- ⑦ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑤の **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、
電源プラグを抜かないでください。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。
食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、
やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210°C(予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

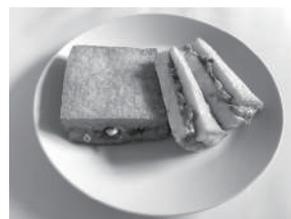
自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

副菜 【厚揚げの梅マヨ焼き】

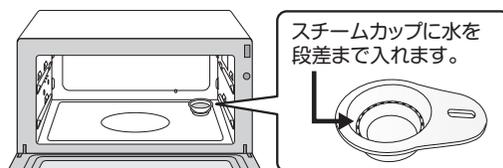
●材料(2人分)

厚揚げ豆腐 2枚 青ねぎ…………… 1/4束分(小口切り)
梅干し…………… 小4個 マヨネーズ…………… 適量



●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ①厚揚げ豆腐を厚さ半分に切ります。梅干しは種を取り除いて細かくたたきます。
- ②厚揚げの切り口に梅肉を塗り、ねぎをかけて、マヨネーズを塗ります。
- ③角皿にアルミホイルを敷き、②を並べます。
- ④スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ⑤ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。
- ⑥ **あたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



- ⑦ドアを開けて③の角皿を**上段**に入れます。
- ⑧ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑥の **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください (P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、
電源プラグを抜かないでください。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。
食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、
やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210°C(予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

副菜 【パプリカサラダ】

●材料(2人分)

①

パプリカ …… 1/2個	塩 …… 少々
エリンギ …… 2本(縦8等分に切る)	白ごま …… 適量
	オイスターソース …… 適量



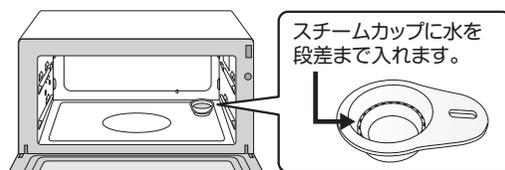
●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

①アルミホイルで①を包み、角皿に置きます。

②スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。

※庫内に角皿や食品は入れないでください。

※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



③ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。

④ **あたためスタート** を押してください。



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。



⑤ドアを開けて①の角皿を**上段**に入れます。

⑥ドアを閉めて **あたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、④の **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

⑦加熱後、塩とオイスターソースをかけて、白ごまをふります。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210°C (予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

副菜 【ピーマンのファルシー】

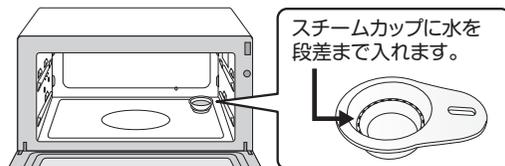
●材料(2人分)

ピーマン.....	3個	ツナ缶.....	60g (油を切る)
パン粉.....	適量	とうもろこし.....	30g
ケチャップ.....	適量	卵液.....	卵1個分
		塩・胡椒.....	少々



●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取ります。
- ②Aをよく混ぜ合わせてピーマンに詰めて、上にパン粉を振って、ケチャップをかけます。
- ③角皿にアルミホイルを敷き、②を並べます。
- ④スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に角皿や食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



- ⑤ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。
- ⑥ **あたたためスタート** を押してください。



予湿



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。

- ⑦ドアを開けて③の角皿を**上段**に入れます。



- ⑧ドアを閉めて **あたたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑥の **あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210℃ (予熱なし)
約21分

29 3品献立セット

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

副菜 【焼きなすサラダ】

●材料(2人分)

なす 1本(約100g)
塩 少々

①

青しそ 5枚(千切り)
トマト 150g(中1/2個分)
ポン酢 大さじ1.5



●作りかた (最初にスチーム予湿を行い、その後オーブン加熱をします。)

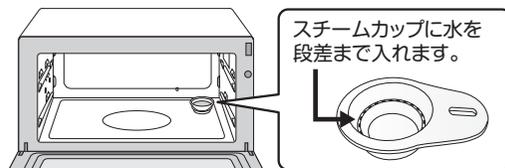
① なすは縦4等分に切り、トマトは1.5cmの角切りにします。

② アルミホイルを角皿に敷き、薄く油を塗ります。
なすの切り口を下にして、塩を振りかけます。

③ スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。

※庫内に角皿や食品は入れないでください。

※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



④ ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あなたためスタート** を回してメニュー番号29に合わせてください。

⑤ **あなたためスタート** を押してください。



予湿



2分間レンジ600Wで動作し、庫内にスチームを充満させます。
※予湿が終了すると一旦停止し、ブザーが鳴ってお知らせします。

⑥ ドアを開けて②の角皿を**上段**に入れます。

⑦ ドアを閉めて **あなたためスタート** を押してください。



庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、⑤の **あなたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、
電源プラグを抜かないでください。

⑧ 加熱後、なすの皮をむき1.5cmの角切りにします。お皿に移し①を入れて混ぜ合わせます。

調理後は庫内や角皿が熱くなっています。
食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、
やけどをしないように十分注意してください。

手動調理で加熱するときの設定目安
31 スチーム予湿 → オープン210℃(予熱なし)
約21分

30 かぼちゃの煮物

自動メニュー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

●材料(4人分)

かぼちゃ	400g
醤油・砂糖・酒	大さじ2
水	50ml



●作りかた

- ① かぼちゃの種とわたを取り、皮を所々むき、3cm角に切ります。
- ② かぼちゃと調味料を耐熱容器に入れ、よく混ぜます。ラップをふんわりかけて庫内中央に置きます。

- ③ ドアを閉めて  を押してください。  を回してメニュー番号30に合わせてください。



- ④  を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がり調節したいときは、  を押す前に  を押して調節してください(P8参照)。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

【加熱が足りないとき】

手動でレンジ600Wに設定して、様子を見ながら加熱してください。(P52参照)

31 スチーム予湿

自動メニュー

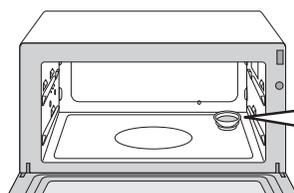
表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

しっとりとした加熱を行いたい時には、以下の手順に従ってあらかじめスチーム予湿を行ってから加熱をします。

下記メニューは加熱プログラムにスチーム予湿が組み込まれています。

- ・ 18 フライあたたため (P27)
- ・ 22 塩ざけ (P31)
- ・ 23 やきいも (P32)
- ・ 24 鶏の照り焼き (P33)
- ・ 25 唐揚げ (P34)
- ・ 29 3品献立セット (P38~46)

- ① スチームカップに水を入れて、庫内右奥のマーキング内に置いてください。
※庫内に食品は入れないでください。
※スチームカップは調理終了まで入れたままにしてください。



スチームカップに水を段差まで入れます。



- ② ドアを閉めて **自動メニュー** を押してください。 **あたたためスタート** を回してメニュー番号31に合わせてください。



- ③ **あたたためスタート** を押してください。

庫内灯が点灯、冷却ファンが回転して加熱が始まり、残り時間を表示します。

※仕上がりを調節したいときは、**あたたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して調節してください(P8参照)。

予湿

予湿完了

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

レンジを上手に使うポイント

上手に加熱するために

- **容器を必ず確認する (P12参照)**
耐熱性のない容器やアルミホイルなどは、使用しないでください。
- **卵はそのまま加熱しない**
・破裂して危険です。卵を加熱するときは、割ってから、よくほぐしてください。
・ゆで卵もあたためないでください。
- **お弁当は1個ずつあたためる**
・上下に積み重ねたりすると、うまくあたたまりません。
・調味料の容器、アルミケース、飾りなどを取り除いてからあたためてください。(P15参照)
- **ゆでる(煮る)調理は、食材の厚みや大きさをそろえる**
加熱ムラを少なくすることができます。
- **加熱の途中でかき混ぜたり、裏返す**
加熱ムラを少なくすることができます。

上手に解凍するために

- **手動で解凍するときには必ず200Wにする**
- **ラップ、ふた、飾りは取り除く**
・発泡トレーのまま解凍できます。
・ラップなどに包んであった食品は、平皿にキッチンペーパーなどを敷いた上に食品を置いて解凍してください。
- **冷凍した食品を常温で放置しない**
・冷凍庫から出したばかりの凍った食品を解凍してください。
・溶けかけているときは、レンジ200Wで様子を見ながら解凍します。
- **アルミホイルを活用する**
形や厚みが均一でない食品は、薄いところや細いところの外周をアルミホイルで包むことで、解凍ムラを防ぐことができます。
※アルミホイルが庫内側面やドアに当たらないようにしてください。
※解凍以外には、アルミホイルを使わないでください。
- **加熱調理後に解凍するとき**
加熱調理後に、解凍するときはドアを開けて庫内を冷ましてから解凍してください。

葉菜・果花菜をゆでるとき

洗った後の水滴がついたままラップに包み、ラップの重なり合った部分を下にして皿にのせ、庫内中央に置いてください。

- **葉菜類**
・葉と茎を交互に重ねます。
・太い茎には、十文字に切り込みを入れます。
・アクのある野菜(ほうれん草、春菊、小松菜など)は加熱後、すぐに流水にさらして、アクを抜き、その後冷水に取って、色止めします。
・量が多いとき(200g以上)は、同量ずつ半分にしてください。
- **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、ブロッコリーなど)は、加熱前に食塩水につけてアクを抜きます。
・色の濃い野菜(なす、ブロッコリー、さやいんげん、グリーンアスパラなど)は、加熱後すぐに流水にさらし、その後冷水に取って色止めをします。

根菜をゆでるとき

水が付いたまま平皿に入れ、ラップを食品に密着する様に平皿ごとかけます。食品を密封させない様にラップのふちを若干あけて、平皿を必ず庫内中央に置いてください。

- **丸のままゆでるとき**
・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てください。
・じゃがいもやさつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出して、ラップをしたまま5分程度蒸らし、熱いうちに皮をむきます。
- **切ってゆでるとき**
皮をむき、大きさをそろえて切ってください。

【ラップをするもの】

- 煮物、蒸し物、汁物、調理済み食品などしっかりと仕上げたいもの。(冷凍食品は、それぞれ記載のある加熱方法に従ってください。)
- 野菜などを下ごしらえしたり、温野菜にするとき。
- 容器のふちにぴったりと、食品部分にはゆとりを持たせてラップをかぶせてください。根菜は食品を密封させない様にラップのふちを若干あけて、平皿を必ず庫内中央に置いてください。
- カレーやシチューなどにラップが直接触れないようにかぶせてください。(油が多いためラップが溶ける恐れがあります。)

【ラップをしないもの】

- 揚げ物、焼き物、炒め物など水分を飛ばしぎみにしたいとき。

レンジを上手に使うポイント

【注意：加熱しすぎると発煙・発火します】

- あんまん・まんじゅう → 「あん」は高温になると発煙します。
- 根菜類（ごぼう・れんこんなど） → 水分が少なくなり発煙・発火することがあります。
- いかなどはじけやすいもの → はじけてやけどをすることがあります。
- 乾燥したものや水分の少ないもの → 発煙・発火することがあります。

飲み物などの加熱時に、やけどを防ぐために

- 加熱しすぎない
飲み物（お茶・コーヒー・牛乳・酒など）や、シチューなど油脂の多い食品・液体は加熱後、取り出した後に突然沸騰して飛び散ってやけどのおそれがあります。
加熱するときは、設定時間を控えてください。
- 広口で背の低い容器に8分目まで入れる
- 加熱前や加熱後には、必ずスプーンでかき混ぜる



突沸注意!

加熱のしくみ

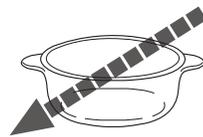
レンジ加熱

電波（高周波）が食品に当たると食品の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。

■電波の特性



水分のある食品は吸収されます。



耐熱性のあるガラス容器
陶器などは透過します。

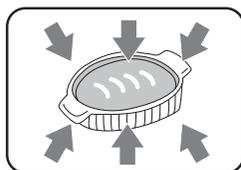


金属性の器などは反射します。
(使用できません)

ヒーター加熱

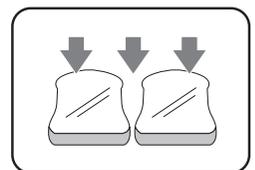
■オーブン加熱

上下のヒーターの加熱を温度センサーで調整し、設定した庫内温度で焼き上げます。



■グリル加熱

上のヒーターで加熱し、食品の表面に焼き色を付けたり、様子をみながら追加焼きをするときに使います。両面を焼く時は、調理の途中で食品をうら返します。



スチーム加熱

水を入れたスチームカップを置いてレンジで庫内を予湿するスチーム予湿（P48参照）や、角皿に水を入れてオープン加熱を行う角皿スチームがあります。

レンジ加熱の目安

- 記載の加熱時間は、600W設定での目安として参考にしてください。
 - 食品の種類や加熱前の温度などで仕上がりが異なりますので、加熱時間を短めにセットして、様子を見ながら加熱してください。
 - 加熱する分量が倍になれば加熱時間も倍になり、ほぼ量に比例します。
 - 市販の冷凍食品の加熱は、袋などに記載されている加熱時間を参考にしてください。
- ※角皿は使用しないでください。

【あたため】食品は、受皿の中央に置きます。

の食品は、ラップをします。

	食品名	分量	加熱時間	ポイント
室温もの 冷蔵もの	ごはん	1杯 (150g)	約1分15秒	固いときは霧吹きなどで水をかける。
	チャーハン	1皿 (250g)	約2分20秒	
	バターロール	1個 (40g)	約10秒	食べる直前に加熱する。
	みそ汁	150mL	約1分45秒	
	焼き魚	1切 (80g)	約50秒	
	煮魚	1切 (100g)	約1分	
	ハンバーグ	1個 (100g)	約1分10秒	
	天ぷら	100g	約40秒	キッチンペーパーや天ぷら敷き紙などに
	とんかつ	1枚 (100g)	約40秒	重ならないよう並べる。
	シューマイ	10個 (180g)	約1分45秒	ゆとりを持ってラップに包み、加熱後ラップを
	肉まん	1個 (80g)	約50秒	したまま2~3分蒸らす。
	野菜炒め	150g	約2分20秒	
	煮物	200g	約2分20秒	
	カレー・シチュー	300g	約3分30秒	加熱後、かき混ぜる。
	牛乳	200mL	約1分10秒	加熱前と加熱後にかき混ぜる。
	お酒	1本 (180mL)	約1分	
	お弁当	約400g	約3分	調味料の入った容器などを取り出す。
どんぶりもの	約300g	約3分		
ゆで野菜	キャベツ	200g	約3分30秒	太い芯はあらかじめさいておく。
	にんじん	200g	約4分40秒	用途に合わせて切り、ひたひたの水を加える。
	じゃがいも	150g	約3分	途中で1度上下を返す。
	なす	100g	約2分20秒	塩水であく抜きをしておく。
	ブロッコリー	100g	約2分20秒	小房に分け、塩水であく抜きをしておく。

ムラなく加熱するには

- 食品を庫内に直接置かず、平皿などにのせて加熱します。
- 厚みや高さのある食品は、途中でひっくり返します。

【注意:加熱しすぎると発煙・発火します】

- あんまん・まんじゅう→「あん」は高温になると発煙します。
- 根菜類(ごぼう、れんこんなど)→水分が少なくなり発煙・発火することがあります。
- 飲み物→取り出すときに突然沸騰(突沸)してやけどをする恐れがあります。
- いかなどはしけやすいもの→はじけてやけどをする可能性があります。
- 乾燥したものや水分の少ないもの→発煙・発火することがあります。



手動調理 —レンジを使う—

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 食品を庫内に入れる

ドアを開けて、食品を庫内中央に置いてください。

2 出力を決める

ドアを閉めて  を押して出力を選択します。

押すごとに、600W→500W→200W→1000Wと出力が切り替わります。

3 加熱時間を決める/加熱する

①  を回して時間を合わせてください。

設定時間	0~1分	1分~5分	5分~10分	10分~30分	30分~90分
時間ステップ	5秒	10秒	30秒	1分	5分

設定できる出力・時間

1000W → 3分まで
600W → 30分まで
500W → 30分まで
200W → 90分まで

庫内温度が熱い場合、1000W出力が設定できない場合があります。

②  を押して加熱を開始してください。

※加熱中に  を回して時間を増減できます。

追加できる時間は上記設定できる最大時間までです。

庫内灯が点灯して、加熱が始まります。このとき表示部に残り時間が表示されます。

※時間を設定した後で、出力を変えたい場合は、 を押して、手順2からやり直してください。

 1000w 3:00

(例)1000W 3分

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

飲み物などの加熱時に、やけどを防ぐために

●加熱しすぎない

飲み物(お茶、コーヒー、牛乳、酒など)やシチューなど油脂の多い食品、液体は加熱後、取り出した後に、突然沸騰して飛び散って、やけどの恐れがあります。加熱するときは、設定時間を控えてください。

●広口で背の低い容器に8分目まで入れる

●加熱前や加熱後には、必ずスプーンでかき混ぜる



突沸注意!

手動調理 —グリルを使う—

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 角皿に食品を入れて庫内にセットする

2 加熱時間を決める/加熱する

① ドアを閉めて  を1回押し「グリル」を設定してください。

②  を回して時間を合わせてください。

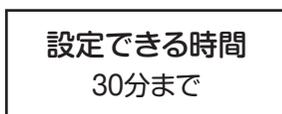
設定時間	0~1分	1分~5分	5分~10分	10分~30分
時間ステップ	5秒	10秒	30秒	1分

③  を押して加熱を開始してください。

※加熱中に  を回して時間を増減できます。

追加できる時間は上記設定できる最大時間までです。

庫内灯が点灯して、加熱が始まります。このとき表示部に残り時間が表示されます。



(例)30分



できあがり

- ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。)
- 加熱終了後、冷却ファンが回ることがあります。冷却中は電源プラグを抜かないでください。

続けて調理する場合は、ドアを開けて庫内を冷ましてから調理を行ってください。

※加熱後は、庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないよう十分注意してください。

手動調理 ーオーブを使う(予熱なし)ー

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 角皿に食品を入れて庫内にセットする

2 加熱時間を決める/加熱する

① ドアを閉めて  を2回押し「オープン」を設定してください。



(例)180°C

②  を回して温度を合わせてください。

③  を押して温度を決定してください。

④  を回して時間を合わせてください。

設定時間	0~1分	1分~5分	5分~10分	10分~30分	30分~90分
時間ステップ	5秒	10秒	30秒	1分	5分

設定できる温度

100~250°C

設定できる時間

90分まで

庫内温度が熱い場合、210°Cを超える温度が設定できない場合があります。

⑤  を押して加熱を開始してください。

※加熱中に  を回して時間を増減できます。

追加できる時間は上記設定できる最大時間までです。

庫内灯が点灯して、加熱が始まります。

このとき表示部に残り時間が表示されます。



(例)15分

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

続けて調理する場合は、ドアを開けて庫内を冷ましてから調理を行ってください。

※加熱後は、庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないよう十分注意してください。

手動調理 —オーブを使う(予熱あり)—

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 予熱温度を決める/予熱する

- ① ドアを閉めて  を3回押し「予熱」「オープン」を設定してください。
- ②  を回して予熱温度を合わせてください。
- ③  を押して予熱を開始してください。
庫内灯が点灯して、予熱が始まります。



(例)180°C

設定できる温度
100~250°C

庫内温度が熱い場合、210°Cを超える温度が設定できない場合があります。



予熱完了

- ブザーで予熱完了をお知らせします。
- 約20分間予熱を保持します。



2 ドアを開け角皿に食品を入れて庫内にセットし、ドアを閉める

3 加熱時間を決める/加熱する

- ①  を回して時間を合わせてください。

設定時間	0~1分	1分~5分	5分~10分	10分~30分	30分~90分
時間ステップ	5秒	10秒	30秒	1分	5分

設定できる時間
90分まで

- ②  を押して加熱を開始してください。

※加熱中に  を回して時間を増減できます。

追加できる時間は上記設定できる最大時間までです。

庫内灯が点灯して、加熱が始まります。このとき表示部に残り時間が表示されます。



(例)15分



できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

続けて調理する場合は、ドアを開けて庫内を冷ましてから調理を行ってください。

※加熱後は、庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないよう十分注意してください。

手動調理 —オーブを使う(発酵)—

表示部に何も表示がないときは、電源が入っていません。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

1 角皿に食品を入れて庫内にセットする

2 加熱温度を決める

① ドアを閉めて  を4回押し「オーブン」「発酵」を設定してください。

②  を回して温度を合わせてください。

③  を押して温度を決定してください。

④  を回して時間を合わせてください。

設定時間	0~1分	1分~5分	5分~10分	10分~30分	30分~90分
時間ステップ	5秒	10秒	30秒	1分	5分

⑤  を押して加熱を開始してください。

※加熱中に  を回して時間を増減できます。

追加できる時間は上記設定できる最大時間までです。

庫内灯が点灯して、加熱が始まります。このとき表示部に残り時間が表示されます。

加熱

できあがり

ブザーが鳴って庫内灯が消えます。(約1分後、表示が消えます。) 終了後、機器の冷却のためファンが回り続けることがありますので、電源プラグを抜かないでください。

続けて調理する場合は、ドアを開けて庫内を冷ましてから調理を行ってください。

※加熱後は、庫内や角皿が熱くなっています。食品の出し入れの際には、ミトンなどを使用し、やけどをしないよう十分注意してください。



(例)40°C

設定できる温度
35°C/40°C
設定できる時間
90分まで



(例)30分

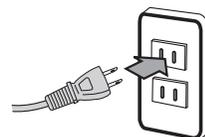
お手入れのしかた

1 電源プラグをコンセントから抜く



警告

お手入れは、本体が十分冷えたことを確認してから行ってください。



2 お手入れをする

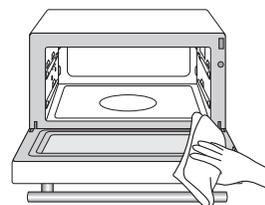
本体・ドア

- 本体外側やドアは、台所用中性洗剤を含ませたふきんなどで汚れを拭き取ったあと、固くしぼったふきんで洗剤分を拭き取ってください。
- 吸気口についたホコリなどは、掃除機や乾いた布などで定期的に取り除いてください。



庫内・ドアの内側 (使用ごとにお手入れをしてください。)

- 調理中にこぼれた汁や飛び散った油・食品カスなどは、早めに拭き取ってください。汚れたまま使用すると、こげ付いて取れにくくなったり、発煙・発火する原因になります。
- 汚れは、台所用中性洗剤を含ませたふきんなどで拭き取った後、固くしぼったふきんで洗剤分を拭き取ってください。



加熱台・角皿 (使用ごとにお手入れをしてください。)

- 加熱台は、ふきんなどで汚れを拭き取ってください。
- 角皿はスポンジなどで洗い、水分を拭き取って、よく乾かしてください。



お手入れのしかた

電源プラグ

- 電源プラグの刃・刃の取付面・コンセントにホコリがついているときは、乾いた布で拭き取ってください。



脱臭

庫内の臭いを取ります。

庫内の臭いが気になるときに行ってください。「から焼きをする」(→P11)

3 メニュー32「クリーニング」でお手入れをする

クリーニング オープンモードで庫内の汚れを焼き切り、拭き取りやすくします。

- ①庫内を空にしてドアを閉めてください。
- ② **自動メニュー** を押し、 **あたたためスタート設定** を左に回して「32 クリーニング」を選択してください。
- ③ **あたたためスタート** を押してクリーニングを開始してください。
- ④ブザーが鳴り終了します。ドアを開けて、庫内を冷ましてから汚れを拭き取ってください。



故障かな?と思ったら

修理を依頼される前に、次の点をお調べください。

こんなとき

ご確認ください

動かない

- 電源プラグが抜けていませんか。
→しっかりと電源プラグを差し込んでください。
- 配電盤のブレーカーが切れていませんか。
→お使いの電気製品を確認して容量内でお使いください。
- 停電していませんか。
- 調理中にドアを開閉しませんでしたか。
→スタートボタンを押すか、または再度設定してください。

何も表示していない

- ドアを閉めてしばらくすると自動的に電源が切れます。(オートオフ機能)
→ドアを開閉して、「0」表示がでたら操作してください。(P9参照)

操作ボタンを押しても
反応しない

- 表示部が「0」を表示していますか。
→ドアを開閉して、「0」表示がでたら操作してください。(P9参照)
- チャイルドロックが設定されていませんか?
→表示部に「 L 」が表示されている場合は解除してください。(P8参照)
- 消音モードになっていませんか?
→消音モードではボタンを押しても音がしません。(P9参照)

スタートボタンを
押しても加熱しない

- ドアが完全に閉まっていますか。
→ドアを確実に閉めてください。
- メニューは選びましたか。
- 出力、時間などの設定は行いましたか。

すぐに加熱が止まる

- 庫内が熱くなっていませんか。
→庫内が熱いときは、温度センサーが働き加熱を停止することがあります。ドアを開けて庫内を冷ましてから加熱してください。

火花がでる
(レンジ調理)

- 金属容器やアルミホイル、金粉や銀粉などの飾りのある容器などを使っていますか。
→使用できる容器に変えてください。(P12参照)
- 庫内が空だったり、食品の量が少なすぎる状態で加熱していませんか。
→適量の食品を入れてください。
- 庫内に汚れが付着していませんか。
→汚れを拭き取ってください。

煙がでたり、
いやなにおいがする

- ご購入後から焼をしましたか。(P11参照)
- 庫内やドアに、調理物のカスや油などが付着していませんか。
→拭き取ってください。(P57参照)

加熱中にヒーターが
ついたり消えたりする

- メニューによってヒーターの制御をしています。故障ではありません。

加熱中に音がする

- レンジの出力を切り換えたり、スイッチの切り換え音です。故障ではありません。
- 加熱中の「ポコン」と鳴ったり、きしみ音は、高温のために庫内壁面が膨張する音です。故障ではありません。

故障かな?と思ったら

こんなとき

調理時間が表示されない

●センサーを使用する自動調理では、センサーが検知するまで調理残時間を表示しません。調理時間を表示しないまま調理が終了する場合があります。

加熱後に音がする

●部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。

ドアがくもり水滴が落ちる

●食品の水分が水蒸気となったものです。拭き取ってください。

スチームカップの水が減らない

●メニューによって水の減る量が異なります。

ご確認ください

こんな表示がでたら

! 高温注意

●オープン加熱などで庫内が高温の場合に表示します。
→ドアを開けて、庫内を冷ましてください。

E01～E03、E11、
E15～E18

●機器が故障している場合があります。
→ご使用を中止して、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店、またはお客様相談室にご相談ください。

H16

●センサー検知エラーです。何度も出るときは、お買い上げの販売店、またはお客様ご相談窓口にご相談ください。

※それぞれの確認や処置をしても異常がなおらなかつたり、原因がわからないときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店へご連絡ください。

点検

電源コード、電源プラグはときどき点検を行ってください。

※電源コードやプラグに異常があるときは修理をご依頼ください。

- 電源プラグやコードが手で持てないくらい熱くなり、異常と感じたときは、次のことをご確認ください。
 1. 延長コードを使用していませんか。
→コードは長くするほど抵抗が大きくなり発熱します。
 2. 同じコンセントで他の電気製品を使っていませんか。
→コンセントの容量いっぱいで使用すると発熱する原因になります。
 3. 電源コードに傷があったり、異常に柔らかい部分がありませんか。
→電源プラグ付近のコードは、抜き差し回数が多かったり電源プラグを持たずに抜いたりして負荷をかけると内部で断線することがあり発熱します。
 4. 電源プラグが変形したり、変色、汚れが付着していませんか。
→コンセントとの接触不良で発熱する原因になります。
 5. 別のコンセントでも熱くなりますか。
→別のコンセントで症状がでない場合は、使っていたコンセントを確認してください。
差し込みがゆるくなっていると熱くなる原因になります。
- 運転中、電源コードを動かすと電源が切れるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

仕様

定 格 電 圧	AC100V	
定 格 周 波 数	50Hz/60Hz共用	
外 形 寸 法	幅468mm×奥行389mm×高さ338mm	
質 量	約15.5kg	
庫 内 有 効 寸 法	幅369mm×奥行320mm×高さ約175mm	
コ ー ド 長	約1.5m	
電子レンジ	消 費 電 力	1430W
	高 周 波 出 力	1000W
	発 振 周 波 数	2450MHz
オーブン	消 費 電 力	1400W
	温 度 調 節 範 囲	35・40℃(発酵)、100～250℃
グリル	消 費 電 力	1400W
区 分 名	D	
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.7kWh /年	
オーブン機能の年間消費電力量	14.4kWh /年	
年間待機時消費電力量	0.0kWh /年	
年 間 消 費 電 力 量	70.1kWh /年	

- 定格高周波出力1000Wは短時間高周波出力機能(約3分間)であり、定格連続高周波出力600Wに自動的に切り替わります。
- 年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 区分名は、省エネ法に基づき、機能、加熱方法、庫内容量の違いで分けています。
- 実際にご使用の際の年間消費電力は、周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変わります。目安としてご覧ください。
- 長期間、ご使用になられないときは電源プラグをコンセントから抜いてください。

アフターサービスについて

製品の保証について

- この説明書には製品の保証書がついています。
保証書は、お買い上げの販売店で「お買上げ日」「販売店名」などの記入を受け、ご確認のうえ内容をよくお読みいただき大切に保管してください。
- 保証期間はお買い上げ日より1年間です。(マグネトロンのみ2年間です。)
保証書の記載内容により修理をいたしますが、保証期間中でも有料となる場合があります。
- 保証期間後の修理
お買い上げ販売店にご相談ください。修理によって使用できる場合は、ご要望により有料修理いたします。

修理を依頼されるときは

「故障かな?と思ったら」に沿ってご確認していただき、それでも異常のあるときは、ただちにご使用を中止し、お買い上げ販売店に修理をお申しつけください。ご自分での分解・修理は、絶対にしないでください。

感電やけがの恐れがあります。

補修用性能部品について

この製品の補修用性能部品の最低保有期間は製造打切り後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。

■使いかたやお手入れなどのご相談は下記へ

この商品についてのお取扱い・お手入れ方法などのご相談、ご転居されたりご贈答品などで、販売店に修理のご相談ができない場合は、右記までご相談ください。

お客様ご相談窓口

お客様
ダイヤル  0570-019-700

※PHS、IP電話など一部の電話からのご利用はできません。

受付時間 10:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

- Eメールでのご相談も受け付けております。
その際は商品名・品番・ご相談内容・お名前
お電話番号をご記入の上、ご相談ください。

Eメールでのご相談は

info_a@yamazen.co.jp

個人情報のお取扱いについて

株式会社 山善及びその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、個人情報を適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者には提供しません。

※お問い合わせの際には保証書に記載の商品名・品番をご連絡ください。