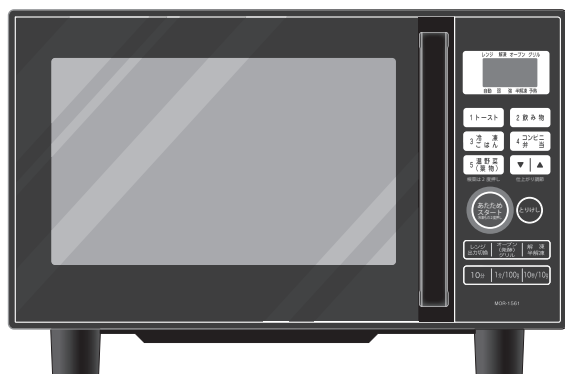


コンパクトオープンレンジ **家庭用**
MOR-J15L
.....
取扱説明書 / 料理集



- このたびはコンパクトオープンレンジをお求めいただきまして、まことにありがとうございました。
- ご使用前に、この「取扱説明書」と「保証書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- お読みになったあとは、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管ください。




■はじめに		
安全上のご注意 P1 ~ 5	
使用上のお願い P5	
はじめてお使いになる前に P6	
各部のなまえ P7 ~ 8	
使える容器・使えない容器 P9	
■操作のしかた		
あたため P10	
解凍 / 半解凍 P11	
自動メニュー	自動メニュー加熱時間の目安 P12
	1 トースト P13
	2 飲み物 P14
	3 冷凍ごはん P15
	4 コンビニ弁当 P16
5 温野菜（葉物） P17 ~ 18	
レンジ P19	
手動調理	手動調理の加熱時間表 P20
	オープン	
	・予熱なし・発酵 P21
	・予熱あり P22
グリル P23	
■料理集 P24 ~ 28		
■お手入れ P29		
■こんなときは		
お料理がうまくできない P30	
故障かな？と思ったら P31	
このような表示が出たときは P32	
アフターサービスについて P33	
お客様ご相談窓口 P33	
仕様 P34	



安全上のご注意

■ご使用の前に、安全上のご注意をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ここに示した注意事項には、お使いになる方や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐための重大な内容を記載していますので必ず守ってください。

 危険	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負う危険があり、かつその切迫の度合いが高いことが想定されるもの
 警告	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負う危険があることが想定されるもの
 注意	取扱いを誤った場合、使用者が軽傷を負うことが想定されるもの、および物的損害の発生が想定されるもの

本文中に使用されている図記号の意味



△ は、危険・警告・注意を示します。



⊘ は、禁止の行為を示します。
記号の中や近くの絵は具体的な禁止内容です。
左図の場合は、「分解禁止」です。



● は、行為を強制する内容を示します。
記号の中や近くの絵は具体的な指示内容です。
左図の場合は、「電源プラグを抜く」です。

- *1：重傷とは、失明や、けが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
- *2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
- *3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用前

危険



改造・分解・修理をしない
火災・感電・けがの原因になります。

分解禁止

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・排気口など、レンジ本体の穴やすきまに指やピン・針金などの異物を入れない

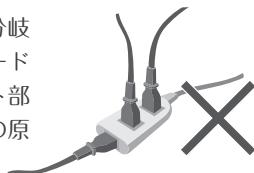
感電・けが・異常動作・故障の原因になります。

警告



単相100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する

他の器具と併用した分岐コンセントや延長コードを使うと、コンセント部が異常発熱して発火の原因になります。



電源コードを傷つけない
火災・感電の原因になります。

加工したり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、束ねたりしないでください。重いものをのせたり、はさみ込んだりしないでください。排気口・高温部・熱器具には近づけないでください。



傷んだ電源コードや電源プラグの差し込みがゆるんだコンセントは使用しない
発火・感電の原因になります。

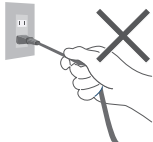


電源プラグの刃や、刃の取り付け面のほこりは確実にふき取る
ほこりが付着すると火災の原因になります。

警告



電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らない
断線して感電や発火するおそれがあります。



プラグを抜く

長時間使わないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化による感電や漏電火災の原因となることがあります。

据え付けるとき

警告



使用前に、製品や付属品の梱包材はすべて取り除く
取り除かないと運転中に梱包材が発火し、火災・やけどのおそれがあります。



包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する
頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。



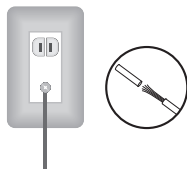
アース線
接続

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。アースの取り付けは販売店にご相談ください。
アース取り付け取り外しのときは電源プラグをコンセントから抜いてください。

●アース端子を使う場合

アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。



●アース端子が無い場合

アース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)を行ってください。
本体価格に工事費は含まれていません。

■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据え付け場所

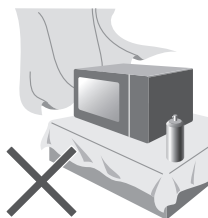
- 湿気が多い場所
土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯蔵所など
- 水気が多い場所(漏電遮断器も設置必要)
水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気が多い所

■アース線を接続できないもの

- ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針
法令で禁止されています。



燃えやすいものや熱に弱いものを本体に近づけない
引火・破裂するおそれがあります。



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



水のかかる所や、火気の近くに置かない
火災や感電・漏電、故障の原因となることがあります。



レンジ本体の上にものを置いたり、布などをかぶせたりしない
置いたものが過熱し、変形・変色するおそれがあります。

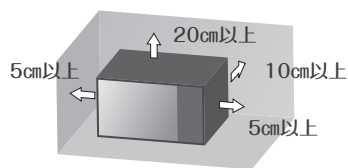
⚠ 注意



壁との間をあけて置く

過熱して発火したり、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露・故障のおそれがあります。

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。
窓ガラスからは20cm以上離してください。



使用するとき

⚠ 警告



異常・故障時には、ただちに使用を中止する

すぐに電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 異常なおいがしたり煙が出る。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常・故障がある。
- スタートしても食品が加熱されない。
- 本体にさわると電気を感じる。
- 自動的に切れないときがある。



子供だけで使わせない 幼児に触れさせない

感電・けが・やけどのおそれがあります。



加熱中に電源プラグを抜き差ししない

火災・感電のおそれがあります。



殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外の目的で使用しない

過熱や異常動作による発火・やけどのおそれがあります。



製品のまわりを密閉した状態にしたり、吸気口・排気口ふさいだりしない

過熱して発火するおそれがあります。

⚠ 注意



ドアにもものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる障害が起きるおそれがあります。



ドアや庫内に無理な力や衝撃を加えない

転倒や落下、電波漏れによる障害が起きるおそれがあります。



不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。

※もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。



庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

ドアを開けると空気が入って勢いよく燃え出し、火災の原因になります。

食品が燃え出したら

1. 【とりけし】 キーを押す。
2. 電源プラグをコンセントから抜く。
3. レンジ本体から燃えやすいものを遠ざけ火が消えるのを待つ。
4. 火が消えないときは、水か消火器を使って消火する。

※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。



回転皿、庫内底面やドアのガラスにもものをぶつかけたり衝撃を加えない

破損して、けがのおそれがあります。

食品を出し入れするときに、回転皿のふちにあてたり、落としたりしないでください。ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

レンジ加熱のとき

警告

! 缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える
 また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。発火・破裂・けが・やけどのおそれがあります。

! 密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目をいれる
 食品が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。



⊘ 食品は加熱しすぎない
 発煙・発火・やけどのおそれがあります。

飲みもの（コーヒー、牛乳、水など）、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。

▪ 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

▪ 手動で加熱する場合は 20 ページ「手動調理の加熱時間表」を参考に、様子を見ながら加熱してください。

▪ 自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。容器が熱くなり、割れたり溶けるおそれがあります。



注意

⊘ 庫内がカラのまま加熱しない
 故障・発火の原因になります。

▪ 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。

▪ また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内に触れないでください。

⊘ 卵はそのまま加熱しない
 卵が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。

また取りだした後に、突然破裂することもあります。

⊘ アルミホイル、金属容器、金串はしない
 火花が発生し、ドアガラスが割れるおそれがあります。

金銀模様のある容器・アルミで加工した紙箱なども使用しないでください。

! 食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する
 高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。

ヒーター加熱のとき

注意

⊘ オープン・グリル加熱時は換気をする
 煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移してください。

加熱中に煙やにおいがでることがあるため。

⊘ 加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内・付属品などには直接触れない
 やけど・けがのおそれがあります。

接触禁止

⚠ 注意



食品や付属品の出し入れは、市販のミトンやふきんなどを使うやけどのおそれがあります。



加熱中や加熱後、ドア・庫内・付属品などに水をかけたり、急に冷却しない
割れてけがのおそれがあります。

お手入れのとき

⚠ 警告



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く
感電やけがのおそれがあります。



ぬれ手禁止

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。

使用上のお願い

レンジ本体は、テレビ・ラジオ・無線機器(無線 LAN など)やアンテナ線などから、3m以上離す

雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

自動加熱および調理加熱全般について

本書に記載している材料・分量・調理方法で加熱する

記載している内容と違うと、仕上がりが悪くなる原因になります。
指定分量以外の場合や市販の料理本などの調理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

自動調理の場合は食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す

ドアを閉めて1分以上経過してからキーを押すと、表示部に【E 0 6】が点灯します。
【E 0 6】が表示されたときは、とりけしキーを押して操作をやり直してください。

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

間違えて運転した際、発火・火災のおそれがあります。

食品カスや油などが付いたまま加熱しない

バターやチーズなど油脂分の多い食品が庫内に付着したまま使用すると発煙や発火の原因になります。

電子レンジ加熱のとき

オーブン・グリル加熱直後は、ドアを開けて十分に冷ましてから使用する

庫内の余熱で加熱しすぎたり、ラップをかけて食品を庫内に入れたときに溶けるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱のとき

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

庫内や食品の温度が下がり、十分に仕上がらない原因になります。

はじめてお使いになる前に

庫内のカラ焼きをする(脱臭) オープン機能を利用して、庫内の油を焼き切ります。

- カラ焼き(脱臭)を行うときは、煙やにおいが出ることがあるため、部屋の換気をしてください。
- カラ焼き(脱臭)を行うときは、庫内に回転受台以外のもは入れないでください。
- 加熱中や加熱後しばらくは、本体(キャビネット・ドア・庫内など)に触れないでください。
- カラ焼き(脱臭)は、庫内が冷めた状態で汚れを拭き取ったあとに行ってください。

使用する付属品



YAMAZEN



1 トースト

2 飲み物

3 冷ごはん

4 コンビニ当

5 温野菜(葉物)

根菜は2度押し

仕上がり調節



レンジ出力切替 | オープン(発酵)グリル | 解凍半解凍

10分 | 1分/100g | 10秒/10g

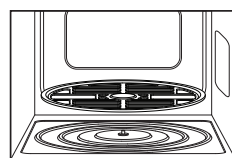
MOR-J15L

1 電源プラグをコンセントに差し込み ドアを1秒以上開ける

- 電源が入り表示部の【0】が点灯します。

2 回転受台を庫内にセットする

- ターンテーブルは入れません。



3 **オープン(発酵)グリル** を1度押す

- 【180℃】が表示され、オープンマークが点灯します。

4 **▼ | ▲** を押して温度を設定する

- ▲キーを2度押し、温度を200℃に合わせてください。

5 **10分** を2度押しして時間を設定する

- 10分キーを2度押し、時間を20分に合わせてください。

6 **あたためスタート** を押す

- 加熱(カラ焼き)の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら「カラ焼き」完了

- 庫内を冷ましてからお使いください。

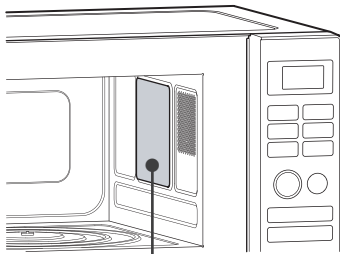
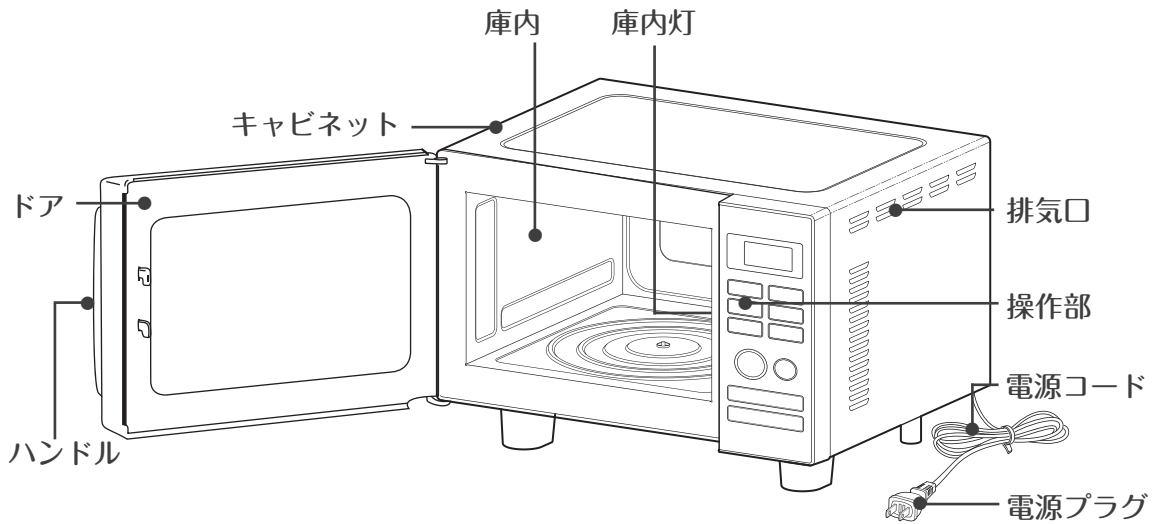
自動電源オフ機能

待機時の消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入らないようになっています。ドアを開閉することで電源が入り、表示部に【0】を表示します。

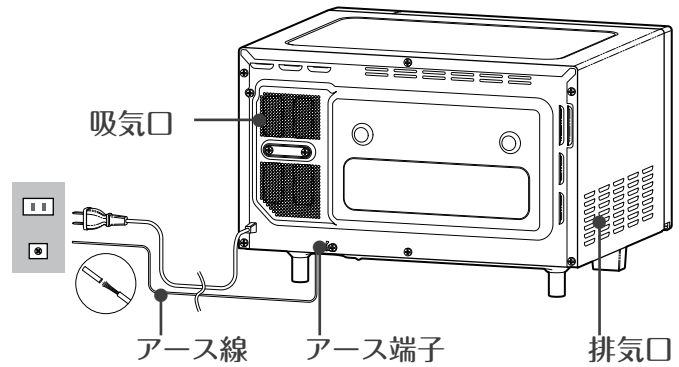
電源「入」の状態では放置すると、約5分後に自動的に電源が切れます。

各部のなまえ

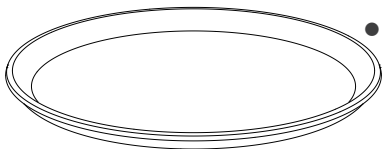
本体



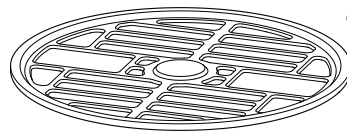
電波の出口カバー
この部品は取り外さない。
電波発振器の故障の原因になります。



付属品



●ターンテーブル

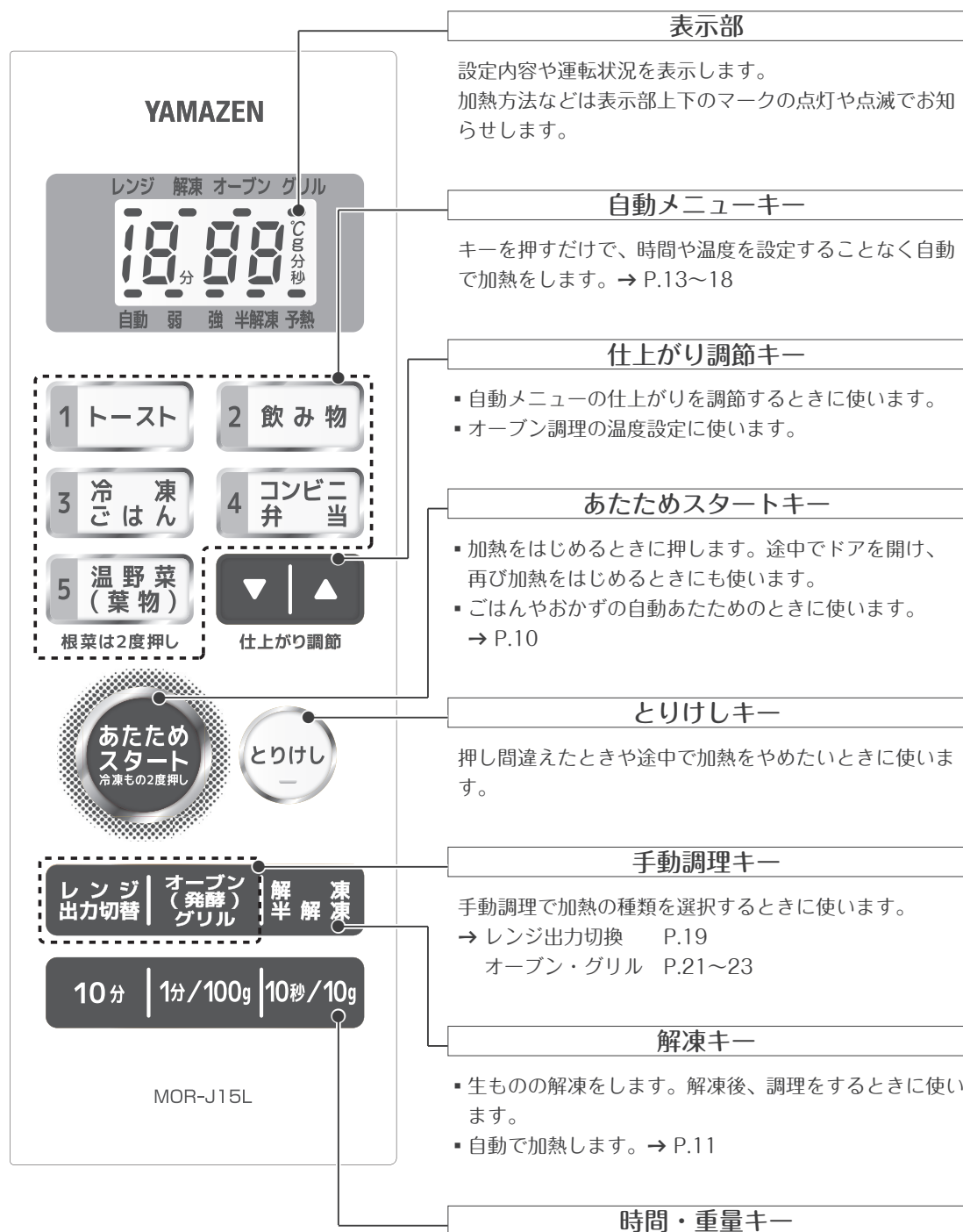


●回転受台

●取扱説明書(本書)

●保証書

操作部





使える容器・使えない容器

使えない容器にご注意ください。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をご覧ください。

■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

○は使えます。×は使えません。

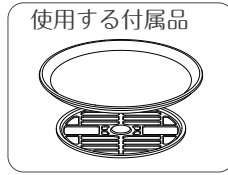
容器の種類	電子レンジ加熱	オーブン・グリル加熱
耐熱性ガラス容器 	○ ■ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○ ■ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器 	○ ■ただし、色絵付け・ひび模様・金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。 ■素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるので注意してください。	○ ■内側に色絵付けのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器 	○ ■耐熱温度が140℃以上のもので「電子レンジ使用可」の表示のあるものは使えます。 ■熱に弱いふたや、密閉性の高いふたは、はずしてください。 ■時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ■ただし、砂糖やバター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	× ■ただし、「オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
金属容器・金串 	× ■アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ■アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○ ■ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル 	× ■ただし、電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎの部分をおおうなど部分的に使えます。 このとき庫内壁面やドアガラスに触れると、火花が出て破損や故障のおそれがあるので注意してください。	○ ■焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類 	○ ■耐熱温度が140℃以上のもので使えます。 ■砂糖やバター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×
耐熱性のないガラス容器 	× ■カットガラスや強化ガラスも使えません。	×
熱に弱いプラスチック容器 	× ■耐熱温度が140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン・スチロール・メラミンフェノール・ユリア樹脂など）は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	×
木・竹・紙製品、漆器など 	× ■焦げたり、燃えたり、火花が出ることがあります。 ■塗りがはげたり、ひび割れ、変色のおそれがあります。 ■特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して燃えやすくなります。	× ■ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

あたため ～冷凍もの2度押し～

自動でごはんやおかずをあたためます。

1 食品を庫内に入れる

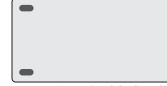
- ターンテーブルをセットします。
食品は中央に置いてください。



2 あたためスタート 冷凍もの2度押し を押す

- 常温・冷蔵の食品は1度押してください。
レンジマークが点灯し、自動的に加熱が始まります。
- 冷凍保存した食品は2度押してください。
レンジマークと解凍マークが点灯し、自動的に加熱が始まります。
- 3度押すと常温・冷蔵のあたために戻ります。

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) 自動あたため

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) 自動解凍あたため

3 仕上がり調節するときは

▼ | ▲ を押す

- スタート後15秒以内に選択してください。
 - ▲：仕上がり強くするとき
量が多いとき
 - ▼：仕上がり弱くするとき
量が少ないとき

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) 自動あたため 強

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

■ 終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

ご注意ください!

牛乳やコーヒーのあたためは、自動メニュー2飲み物を利用してください。→ P.14
あたためで加熱すると、突然沸とうすることがあります。

極端に少ない量での加熱はしないでください。

食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

庫内やターンテーブルが冷めた状態で加熱してください。

庫内が熱いと上手にあたためでできません。表示部に【E03】が表示されたときは32ページを参照ください。

上手にあたためるために…

1～2人前で加熱してください。
(約100～400g)

食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。

食品を入れたときに7～8分目くらいがちょうどよい大きさです。

極端に重い容器を使用しないでください。

常温・冷蔵



- ごはん
冷蔵保存して固くなっている場合は少量の水をかけて加熱します。
- おかず
加熱後によくかきまぜてください。また、丸ごとの卵は加熱しないでください。

冷凍



- ごはん
冷凍ごはんのあたためは自動メニュー3冷凍ごはんを利用してください。→ P.15
- おかず
加熱後によくかきまぜてください。また、丸ごとの卵は加熱しないでください。

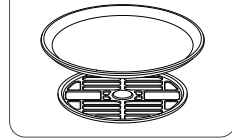
解凍/半解凍

生もの解凍をします。解凍後、調理をするときに使用します。

1 食品を庫内に入れる

- ターンテーブルをセットします。
ターンテーブルの上にラップを敷き中央に食品を置いてください。

使用する付属品



2 解凍/半解凍 を押す

- 解凍の場合は1度押してください。
レンジマークと解凍マークが点灯し【100g】が表示されます。
- 半解凍の場合は2度押してください。
レンジマークと半解凍マークが点灯し【100g】が表示されます。
- 3度押すと解凍モードに戻ります。



3 1分/100g | 10秒/10g を押して重量を設定する

- キーを押して重量を設定してください。
解凍：100～400g
半解凍：100～500g



4 仕上がりを調節するときは

▼ | ▲ を押す

- ③の操作後15秒以内に選択してください。
 - ▲：仕上がりを強くするとき
量が多いとき
 - ▼：仕上がりを弱くするとき
量が少ないとき



5 加熱開始

- しばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

■ 終了後、さらに解凍するには…

レンジ出力200Wで時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。→ P.19

ご注意ください!

食器は使用しないでください。
上手に解凍できません。

庫内やターンテーブルを十分冷ましてください。

庫内が熱いと上手に解凍できません。
表示部に【E03】が表示されたときは32ページを参照ください。

冷凍庫から出したらすぐに解凍してください。

とかけている場合は重量設定を少なめに合わせて様子を見ながら解凍してください。

上手に解凍するために…

用途に応じて使い分けます。

解凍：サクリと包丁が入る状態。
すぐに調理するときなどに使用してください。

半解凍：中心が軽く凍った状態。
材料の切り分けやさしみなどのときに使用してください。

食品の大きさをそろえます。

極端に薄い部分がないように形をそろえて冷凍保存してください。
身の細い部分など早く解凍されてしまうところにはアルミホイルを巻いて解凍します。



※アルミホイルが庫内壁面やドアにふれると火花が出てドアガラスが割れるおそれがあります。

食品を包んでいるラップは取り外してください。

包んだ状態や、上からおおった状態では上手に解凍できません。

食品の種類や保存状態によって仕上がりの状態は変わります。
お好みで調節してください。

自動メニュー加熱時間の目安

自動メニューの分量/加熱時間の目安として参考にしてください。

- 本書に記載している材料・分量・調理方法で加熱してください。
- 指定分量以外の場合や市販の料理本などの調理は、手で様子を見ながら加熱してください。



あたためスタート 冷凍もの2度押し

分量：1～2人前（約100～400g）

	食品名	分量	ポイント	ラップ
常温/冷蔵	ごはん	1～2人前（約100～400g）	冷蔵保存して固まっている場合は少量の水をかけて加熱します。	－
	汁物	1～2人前（約150～300g）	加熱後によくかきまぜてください。	－
	煮物	1～4人前（約100～400g）	加熱後によくかきまぜてください。 カレーやシチューは飛び散るおそれがあるのでふんわりラップをして手で加熱してください。	－
	いため物	1～2人前（約100～400g）	加熱後によくかきまぜてください。	－
	焼き物	1～4人前（約100～400g）	ソース類は加熱後にかけてください。	－
	揚げ物	1～4人前（約100～400g）	重ならないよう平らに並べてください。	－
	蒸し物	－	自動あたためではうまく加熱できません。	－
冷凍もの	ごはん	－	冷凍ごはんのあたためは自動メニュー3冷凍ごはんを利用してください。→P.15	－
	煮物	1～4人前（約100～400g）	深めの容器に入れて加熱してください。 加熱後によくかきまぜてください。	－
	いため物	1～2人前（約100～400g）	加熱後によくかきまぜてください。	－
	蒸し物	－	自動あたためではうまく加熱できません。	－

※自動あたためでは、食品からでる水蒸気の温度を検知しているため、ラップをすとうまく加熱できません。
ラップをする場合は、20ページ「手動調理の加熱時間表」を参考に、様子を見ながら加熱してください。

解凍
半解凍

解凍/半解凍

重量：解凍 100～400g

半解凍 100～500g

	食品名	分量	加熱時間	ラップ
解凍	ひき肉/かたまり肉 魚など	100g	約1分40秒	－
		200g	約3分20秒	－
		300g	約5分	－
		400g	約6分40秒	－
半解凍	ひき肉/かたまり肉 魚など	100g	約1分40秒	－
		200g	約3分20秒	－
		300g	約5分	－
		400g	約6分40秒	－
		500g	約8分20秒	－

自動メニュー1～5

食品名	分量	加熱時間	ラップ
トースト（6枚切）	1枚	約6分	－
	2枚	約6分30秒	－
飲み物 ・牛乳（冷蔵）180ml ・コーヒー（常温）200ml	1杯	約1分10秒	－
	2杯	約2分45秒	－
	3杯	約4分05秒	－
冷凍ごはん（1杯約150g）	1杯	約2分55秒	○
	2杯	約5分15秒	○
コンビ二弁当（1人前約400g）	400g	約2分40秒	－
温野菜（葉物）	100g	約1分05秒	○
	200g	約1分55秒	○
	300g	約1分35秒	○
温野菜（根菜）	100g	約3分15秒	○
	200g	約4分15秒	○
	300g	約5分15秒	○
	400g	約6分15秒	○
	500g	約7分15秒	○

トースト

食パンをこんがり焼き上げます。

1 食品を庫内に入れる

- ターンテーブルは使用しません。
回転受台の上に直接パンをのせます。

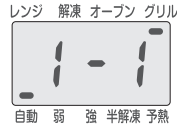


使用する付属品



2 1 トースト を 押す

- 1枚の場合は1度押ししてください。
グリルマークと自動マークが点灯し
【1-1】が表示されます。
- 2枚の場合は2度押ししてください。
グリルマークと自動マークが点灯し
【1-2】が表示されます。
- 3度押しすと【1-1】に戻ります。



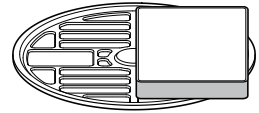
ご注意ください!

食パンにバターを塗ってトーストしないでください。
発火のおそれがあります。

1度にトーストできる分量は、
6枚切り食パン1~2枚です。
上下に積み重ねないでください。



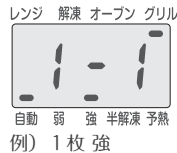
並べかた 1枚



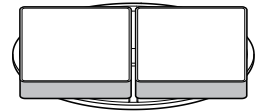
3 仕上がりを調節するときは

▼ | ▲ を 押す

- ②の操作後15秒以内に選択してください。
 - ▲：濃い焼き色にするとき
冷凍保存の食パンを焼くとき
 - ▼：薄い焼き色にするとき



並べかた 2枚



4 加熱開始

- しばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

保存状態やパンのメーカーにより焼き色は違います。
お好みで仕上がりを調節してください。

焼き上がったらすぐに取り出し
てください。

余熱で焼けすぎてしまいます。

■終了後、焼き加減がたりない

グリルで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。

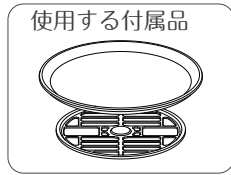
→ P.23

自動メニュー2 飲み物

牛乳やコーヒーなどの飲み物を3杯まで自動であたためます。

1 食品を庫内に入れる

- ターンテーブルをセットします。
食品は中央に置いてください。



2 飲み物 を押す

- 1杯の場合は1度押してください。
レンジマークと自動マークが点灯し
【2-1】が表示されます。
- 2杯の場合は2度、3杯の場合は3度押してください。
レンジマークと自動マークが点灯し
【2-2】、【2-3】が表示されます。
- 4度押すと【2-1】に戻ります。



1杯



2杯



3杯

3 仕上がりを調節するときは



- ②の操作後15秒以内に選択してください。
 - ▲：仕上がりを強くするとき
量が多いとき
 - ▼：仕上がりを弱くするとき
量が少ないとき



4 加熱開始

- しばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

■ 終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

ご注意ください!

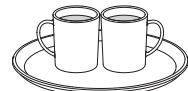
指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたためりません。分量が少ないとあたためりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。

指定分量外はレンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

上手にあたためるために…

複数個を加熱するときは、中央によせて置きます。



複数個を加熱するときは、大きさや容量をそろえてください。使用する容器は同じ形のものを使います。

ポイント

- 1度にあためられる分量は1~3杯です。

飲み物	1杯の分量
牛乳 (冷蔵)	180ml
コーヒー (常温)	200ml

- 加熱前と加熱後にかき混ぜてください。
- コーヒーは、常温のものをあたためてください。

- 容器は広口のマグカップで、200mlの分量が8分目に入る大きさのものを使用してください。

少量での加熱は、突然沸とうして飛び散り、やけどをするおそれがあります。

- 牛乳は、冷蔵庫から出したてのものをあたためてください。
- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。

冷凍ごはん

300gまでの冷凍したごはんを自動であたためます。

1 食品を庫内に入れる

- ターンテーブルをセットします。
食品は中央に置いてください。

2 3 冷凍ごはん を押す

- 1人前の場合は1度押ししてください。
レンジマークと自動マークが点灯し
【3-1】が表示されます。
- 2人前の場合は2度押ししてください。
レンジマークと自動マークが点灯し
【3-2】が表示されます。
- 3度押しすと【3-1】に戻ります。



3 仕上がりを調節するときは



- ②の操作後15秒以内に選択してください。
 - ▲：仕上がりを強くするとき
量が多いとき
 - ▼：仕上がりを弱くするとき
量が少ないとき

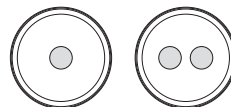


ご注意ください!

指定分量を守ってください。
分量が多いと上手にあたためりませ
ん。分量が少ないとあたためりすぎ
て焦げたり、発煙・発火の原因にな
ります。
指定分量外はレンジ出力600Wで
時間を合わせて様子を見ながら加熱
してください。→ P.19

上手にあたためるために…

複数個を加熱するときは、中央
よせて置きます。



複数個を加熱するときは、大き
さや容量をそろえてください。
容器を使用するときには同じ形のも
のを使います。

4 加熱開始

- しばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴って
お知らせします。(5分間)

■終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら
加熱してください。→ P.19

ポイント

- 1度にあためられる分量は1～2人前です。
(1人前 約150g)
- 冷凍保存するとき、1回分ずつに
分けて3cm以下の厚みになるよう
平たく整えラップします。



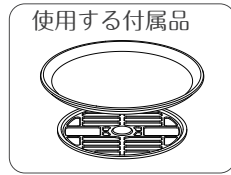
- ラップが重なり合う部分を下にして平皿にのせ
加熱します。
- 冷凍庫から出してすぐにあたためてください。
とけかけている場合はレンジ出力600Wで時間を
合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

コンビニ弁当

レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当やお惣菜を自動であたためます。

1 食品を庫内に入れる

- ・ターンテーブルをセットします。
食品は中央に置いてください。



2 4 コンビニ弁当 を押す

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) 1個 (約400g)

ご注意ください!

たれなどが入った袋や容器・アルミケース・丸ごとのゆで卵は取り出してください。
破裂や発火のおそれがあります。

3 仕上がりを調節するときは



- ・②の操作後15秒以内に選択してください。
 - ▲：仕上がりを強くするとき
量が多いとき
 - ▼：仕上がりを弱くするとき
量が少ないとき

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) 1個 強

指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたたまりません。分量が少ないとあたたまりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。

指定分量外はレンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

4 加熱開始

- ・しばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

上手にあたためるために…

包装しているラップやふたは必ずはずしてあたためてください。

包んだ状態や、上からおおった状態では上手にあたたまらないことがあります。

お弁当の種類によって仕上がり温度は違います。

お好みで仕上がりを調節してください。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- ・取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

■終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

ポイント

- 1度にあたためられる分量は、お弁当や丼もの1人前です。
(1人前 約400g)
- ターンテーブルからはみ出さない大きさのものをあたためてください。
(直径 約27cm)

- コンビニエンスストアで売られているような、レンジ加熱対応容器に入ったお弁当をあたためてください。

お弁当屋さんの持ち帰り弁当など、電子レンジ加熱に向かない容器(発砲スチロールなど)に入ったお弁当は、耐熱容器に移しかえてからあたためるようにしてください。

温野菜 (葉物)

～根菜は2度押し～

野菜をゆでます。

1 食品を庫内に入れる

- ・ターンテーブルをセットします。
食品は中央に置いてください。

2 5 温野菜 (葉物) を押し

- ・葉物の場合は1度押ししてください。
レンジマークと自動マークが点灯し
【5-1】が表示されます。
- ・根菜の場合は2度押ししてください。
レンジマークと自動マークが点灯し
【5-2】が表示されます。
- ・3度押しすと【5-1】に戻ります。



葉物



根菜

3 1分/100g を押しして重量を設定する

- ・キーを押して重量を設定してください。
葉物：100～300g
根菜：100～500g



例) 300g

4 仕上がり調節するときは

▼ | ▲ を押し

- ・③の操作後15秒以内に選択してください。例) 300g 強
 - ▲：仕上がり強くするとき・量が多いとき
 - ▼：仕上がり弱くするとき・量が少ないとき



例) 300g 強

5 加熱開始

- ・しばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

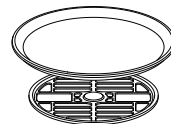
終了音が鳴ったら食品を取り出す

- ・取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

■終了後、さらに加熱するには…

レンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

使用する付属品



ご注意ください!

指定分量を守ってください。

分量が多いと上手にあたたまりません。分量が少ないとあたたまりすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。

指定分量外はレンジ出力600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.19

上手にあたためるために…

複数個を加熱するときは、大きさや容量をそろえてください。

容器を使用するときには同じ形のものを使います。

野菜をゆでるときのコツ

- 洗った後の水滴をつけたままでラップをしてください。
- アクのある野菜は、加熱後すぐに流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。
- 野菜の状態により、仕上がりが異なります。

温野菜（葉物）

- 1度にあたためられる分量は100～300gです。
- ラップが重なり合う部分を下にして平皿の上にのせ加熱します。

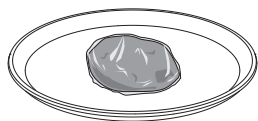


ほうれん草

- 葉と茎を交互に重ねてラップに包んでください。
- 太い茎には十文字に包丁を入れてください。

温野菜（根菜）

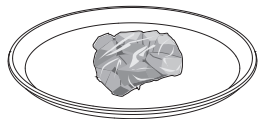
- 1度にあたためられる分量は100～500gです。
- ラップが重なり合う部分を下にしてターンテーブルの上にのせ、加熱します。食器は使用しません。
- 加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らしてください。



じゃがいも

〔丸ごと加熱〕

- 洗って、皮つきのままラップに包んでください。
- 2個以上を一緒に加熱するときは、なるべく同じ大きさのものを選んでください。



じゃがいも

〔切って加熱〕

- 皮をむき、大きさをそろえて切ってラップに包んでください。

葉物	根菜
ほうれん草	じゃがいも
菊 菜	さつまいも
キャベツ	にんじん
白 菜 など	だいこん など

※ブロッコリーやグリーンアスパラガスなどの果花菜類は、自動メニューでは上手にあたためられません。20 ページ「手動調理の加熱時間表」を参考にして加熱時間を設定してください。

レンジ

マイクロ波で食品をあたためます。

1 食品を庫内に入れる

- ターンテーブルをセットします。
食品は中央に置いてください。

2 レンジ出力切換 を押す

- 出力600Wの場合は1度押してください。
レンジマークが点灯し【600】が表示されます。
食品をあたためるときにご使用ください。
- 出力200Wの場合は2度押してください。
レンジマークと弱マークが点灯し【200】が表示されます。
食品を解凍するときや煮込み料理のときなどにご使用ください。
- 3度押すと、出力600Wに戻ります。

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) レンジ 600W

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) レンジ 200W

3 10分 | 1分/100g | 10秒/10g を押して時間を設定する

- キーを押して時間を設定してください。
最大設定時間：出力600W 30分
出力200W 60分

レンジ 解凍 オープン グリル



自動 弱 強 半解凍 予熱
例) 600W 1分30秒

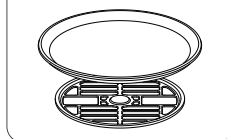
4 あたためスタート を押す

- 加熱の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

使用する付属品



ご注意ください!

生卵やゆで卵・目玉焼きなどの加熱はしないでください。

破裂するおそれがあります。
卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

イカなど膜がある食品やえび・栗など殻付きの食品には切れ目や割れ目を入れてください。

破裂するおそれがあります。

少量の食品を加熱するときは時間設定を短めにしてください。

発煙・発火のおそれがあります。
加熱時間を20～30秒に設定し、様子を見ながら加熱してください。

上手にあたためるために…

1度にあためられる分量は、約100～500gです。

食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。

食品を入れたときに7～8分目くらいがちょうどよい大きさです。

極端に重い容器を使用しないでください。

手動調理の加熱時間表を参考に設定してください。→ P.20

手動調理の加熱時間表 ~レンジ600W加熱~

手動で調理するときの目安として参考にしてください。

レンジ ~あたため~

	食品名	分量	加熱時間	ラップ
常 温 ・ 冷	ごはん	1杯 (150g)	約1分10秒	-
	チャーハン・ピラフ	1人前 (250g)	約2分10秒	-
	みそ汁	1人前 (150ml)	約1分50秒	-
	カレー・シチュー	1人前 (300g)	約3分40秒	○
	コンソメスープ	1人前 (200ml)	約2分10秒	-
	ポタージュスープ	1人前 (200ml)	約2分10秒	○
	焼き魚	1切 (80g)	約1分	○
	ハンバーグ	1個 (80g)	約1分	-
	天ぷら	100g	約1分	-
	コロッケ	2個 (100g)	約1分	-
	トンカツ	1枚 (100g)	約1分	-
	肉まん	1個 (120g)	約1分	○
	シューマイ	10個 (180g)	約2分10秒	○
	焼そば	200g	約2分	-
	野菜のいため物	150g	約2分	-
	野菜の煮物	200g	約1分50秒	-
	煮魚	1切 (100g)	約1分	○
	牛乳	1杯 (180ml)	約1分	-
	コーヒー	1杯 (200ml)	約1分	-
お酒	1杯 (150ml)	約1分	-	
冷 凍	ごはん	1杯 (150g)	約2分40秒	○
	チャーハン・ピラフ	1人前 (250g)	約4分30秒	○
	カレー・シチュー	1人前 (300g)	約9分	○
	ハンバーグ	1個 (150g)	約3分30秒	○
	肉まん	1個 (120g)	約1分30秒	○
	シューマイ	15個 (230g)	約4分40秒	○
焼そば	200g	約4分	○	
ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	○	

レンジ ~温野菜~

食品名	分量	加熱時間	ラップ
じゃがいも	1個 (約150g)	約3分30秒	○
さつまいも	1本 (約200g)	約4分	○
さといも	100g	約2分30秒	○
にんじん	100g	約2分30秒	○
だいこん	200g	約4分30秒	○
ほうれん草・菊菜	200g	約1分40秒	○
キャベツ・白菜	100g	約1分20秒	○
かぼちゃ	100g	約3分	○
ブロッコリー	100g	約1分30秒	○
カリフラワー	200g	約1分30秒	○
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	○

お願い

※少量の食品を加熱すると、発煙・発火のおそれがあります。様子を見ながら加熱するようにしてください。

※お酒の燗をするときは、徳利の8分目までお酒を入れ、首の細い部分をアルミホイルでおおうと加熱ムラが少なくなります。ただし、アルミホイルを使用するときは、庫内壁面やドアの内側に触れないようにしてください。

※食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

警告



食品は加熱しすぎない
発煙・発火・やけどのおそれがあります。

調理中、様子を見ながらあたためてください。



飲みものは加熱しすぎない

飲みもの(コーヒー、牛乳、水など)、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。

- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- 調理中、様子を見ながらあたためてください。

オーブン

上下ヒーターで庫内の温度を一定に保ちながら食品をこんがり焼き上げます。

操作のしかた

オーブン

予熱なし・発酵

予熱なし・発酵

1 食品を庫内に入れる

- ターントーブルをセットします。
食品は中央に置いてください。

2 **オープン(発酵)グリル** を 1 度押す

- 【180℃】が表示され、オープンマークが点灯します。



3 **▼ | ▲** を押して 温度を設定する

- ▼/▲で設定してください。
設定温度範囲：発 酵 40℃
オープン 100～200℃



4 **10分 | 1分/100g | 10秒/10g** を押して 時間を設定する

- キーを押して調理時間を設定してください。
最大設定時間：60分



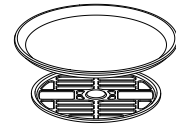
5 **あたためスタート** を押す

- 加熱の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

使用する付属品



ご注意ください!

発酵するときは庫内やターントーブルを十分冷ましてください。庫内が熱いと上手に発酵できません。表示部に【E03】が表示されたときは32ページを参照ください。

オーブン調理が終了したらすぐに取り出してください。余熱で焼けすぎてしまいます。

設定温度を確認するときは…

オープン(発酵)グリルキーを1度押してください。2秒間温度を表示したあと、残り時間のカウントダウンに戻ります。

予熱あり

- 1 回転受台のみセットする
- ・ターンテーブル・食品は入れません。



- 2 **オープン(発酵)グリル** を 2度押す
- ・【180℃】が表示され、オープンマークと予熱マークが点灯します。

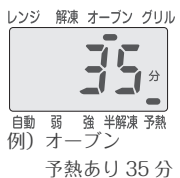


使用する付属品

- 3 **▼ | ▲** を押して
温度を設定する
- ・▼/▲で設定してください。
 - 設定温度範囲：100～200℃



- 4 **10分 | 1分/100g | 10分/10g** を押して
時間を設定する
- ・キーを押して調理時間を設定してください。
 - 最大設定時間：60分



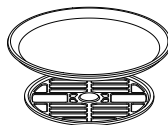
- 5 **あたためスタート** を押す
- ・予熱温度まで自動で加熱します。



- 6 予熱完了
- ・予熱完了音がお知らせします。
 - ドアを開けるまで20分間予熱状態を保ちます。
 - ※ドアを開けないと3分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。



- 7 食品を庫内に入れる
- ・ターンテーブルをセットします。
 - 食品は中央に置いてください。
 - ・ドアを開けると温度がさがるので、すばやく開閉します。



- 8 **あたためスタート** を押す
- ・加熱の残り時間を表示します。

ご注意ください!

予熱中は、庫内に食品を入れな
いでください。

ターンテーブルや食品を入れた状態
で予熱をすると上手に焼けません。

予熱が終了したらすぐに調理を
はじめてください。

20分以内に調理を開始しないと、
エラーになります。

表示部に【E04】が表示されたた
きはとりけしキーを押してください。
このとき調理はキャンセルされます。

調理が終了したらすぐに取り出
してください。

余熱で焼けすぎてしまいます。

設定温度を確認するときは…

オープン(発酵)グリルキーを1
度押してください。

2秒間温度を表示したあと、残り時
間のカウントダウンに戻ります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- ・取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

グリル

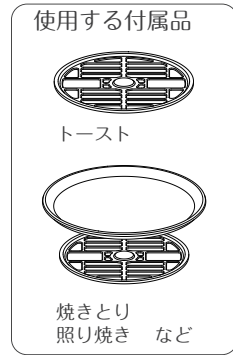
強い熱で食品の表面に焦げ目をつけて焼き上げます。

操作のしかた

グリル

1 食品を庫内に入れる

- トーストのときはターンテーブルを使用しません。
回転受台に直接パンを置きます。
- 食品の脂や汁が落ちそうなメニューのときはターンテーブルをセットします。



2 **オープン(発酵)グリル** を 3度押す

- 【0 秒】が表示され、グリルマークが点灯します。



3 **10分 | 1分/100g | 10秒/10g** を押して時間を設定する

- キーを押して時間を設定してください。
最大設定時間：30分



4 **あたためスタート** を押す

- 加熱の残り時間を表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 取り忘れがあると1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(5分間)

ご注意ください!

加熱中に煙やにおいが出ることがありますが、故障ではありません。

食品の脂が焼けているためです。

加熱後、庫内のにおいが気になるときはカラ焼きをしてください。→ P. 6

脱臭の効果があります。

料理集

お料理を始める前に




- 掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- 料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間温度は一応の目安です。
- 卵の大きさはMサイズを基準としています。卵の大きさにより、ふくらみなど、仕上がりが異なることがあります。

<u>マカロニグラタン</u>	P25
<u>白身魚のホイル焼き</u>	P25
<u>あさりの酒蒸し</u>	P26
<u>小松菜のごま和え</u>	P26
<u>焼きとり</u>	P26
<u>キッシュ</u>	P27
<u>型抜きクッキー</u>	P27
<u>スポンジケーキ</u>	P28
<u>りんごのジャム</u>	P28

- オーブン調理で上手に仕上げるために
室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

マカロニグラタン

玉ねぎの甘みがきいたホワイトソースの手作りグラタン。

使用キー	付属品
 オープン(予熱なし) 200℃ 下ごしらえ  レンジ600W	 加熱時間 約26分

材料/2皿分

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/2個
マカロニ	40g
④小麦粉	大さじ3
バター	20g
固形コンソメ	1個
牛乳	300ml
塩、こしょう	少々
チーズ、パン粉、粉チーズ	適量

作りかた

- マカロニは大きめの鍋でゆでる。鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎはうす切りにする。
- フライパンでサラダ油(分量外)を熱し、鶏もも肉と玉ねぎを焦がさないように炒めて塩、こしょうで味付けする。
- 2と、ゆでたマカロニをグラタン皿に分け入れる。
- 耐熱のボウルに④を入れてレンジ600Wで約1分加熱し、泡立て器でダマにならないようによく混ぜ合わせる。
- 4に牛乳を加えてレンジ600Wで約5分、沸騰するまで加熱する。均一に仕上げるため、途中で2～3度混ぜ合わせる。
- 5を、3の上にかけて、チーズ・パン粉・粉チーズをのせ、オーブン(予熱なし)200℃で焦げ目がつくまで約20分焼く。



白身魚のホイル焼き

おいしさを閉じ込めたホイル焼きで具材をふんわり。

使用キー	付属品
 オープン(予熱なし) 200℃	
加熱時間	約35分

材料/2人前

白身魚	2切れ
えび(殻つきのもの)	2尾
しいたけ	2個
みつ葉	適量
白ワイン	大さじ1
バター	5g
塩、こしょう	少々

作りかた

- 白身魚は骨を取り除いて塩、こしょうをしてから白ワインをふってしばらくおく。
- えびは殻つきのまま背わたを取る。しいたけは石づきを取る。みつ葉は4cm長さに切る。
- サラダ油(分量外)を薄くぬったアルミホイルに1を1切れずつのせてから塩、こしょうをする。その上に2とバターをのせて密封する。
- 3をターンテーブルにならべてのせ、オーブン(予熱なし)200℃で約30～35分焼く。



あさりの酒蒸し

あっという間に作れる、本来の旨みを生かしたシンプル料理。

使用キー	付属品
 レンジ600W	
加熱時間	約5分

材料/2人前

あさり……………250g
 しょうゆ……………小さじ½
 酒……………大さじ3
 バター……………5g



作りかた


- 耐熱皿に砂抜きしたあさりをならべ、酒をふりかける。
- レンジ600Wであさりの口が開くまで約4～5分加熱する。
- あさりを小鉢に移し、残った汁にしょうゆとバターを加えてとがす。
- あさりに3の汁をかけ、お好みでねぎや大葉を添える。

砂抜きのしかた

- 貝を真水でゴリゴリと洗います。
- ボールなどに移して、海水もしくは海水と同じ塩分濃度の塩水につけます。
 ※塩水は1ℓの水に対し、30～50gの塩をとかして作ります。
 ※吐いた泥を再び吸い込まないように上げ底をします。
- 砂抜き中に水を吐くので、ふたをして1～2時間おきます。
- ザルにあげて1時間以上おいてから調理に使用します。
 ※吸い込んでいる海水を吐き出さないとしょっぱくなりますので、ご注意ください。

小松菜のごま和え

たっぷりの胡麻と和えるだけ。毎日食べても飽きない定番おかず。

使用キー	付属品
5 温野菜(葉物) 温野菜(葉物)	
加熱時間	約2分30秒

材料


小松菜……………300g
 ① しょうゆ……………大さじ1½
 砂糖……………大さじ1½
 だし汁……………大さじ3
 すりごま……………大さじ5

作りかた

- 小松菜は洗って、水気を切らずにラップで包み、温野菜(葉物)で重量を300gに設定し、加熱する。
- すぐ冷水にとってアク抜きをし、よく絞って約3cmの長さに切る。
- ①と2を和える。

焼きとり

手作りたれに漬け込んだふっくら焼き鳥。

使用キー	付属品
オープン(発酵)グリル グリル	
加熱時間	30分

材料/6本分

鶏もも肉……………250g
 白ねぎ……………1本
 ① しょうゆ……………50ml
 みりん……………50ml
 サラダ油……………大さじ1
 しょうが汁……………少々

作りかた

- 鶏もも肉は一口大に、白ねぎは約3cmの長さに切り、交互に竹串にさす。
- ①のたれに1を1時間ほど漬けて込む。
- サラダ油(分量外)を薄くぬったアルミホイルに2をならべ、ターンテーブルにのせてグリルで30分焼く。

ポイント

*グリルモードでは最大30分までしか時間設定ができません。
 調理終了後にもう少し焼きたいときは、もう一度グリルで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
 → P.23



キッシュ

表面さっくり、中はふんわり。混ぜるだけの簡単メニュー。

使用キー	付属品
 オープン (予熱なし) 200℃	
加熱時間	約35分

材料/2皿分

ソーセージ	80g
ベーコン	80g
しめじ	50g
ほうれん草	100g
生クリーム	200ml
卵	M3個
バター	30g
塩、こしょう	少々



作りかた

- 1 ソーセージとベーコンは一口大に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。ほうれん草は洗って約4cmの長さに切る。
- 2 バターを熱したフライパンで1を炒めて塩、こしょうで味付けし、グラタン皿に分け入れる。
- 3 ときほぐした卵に生クリームを加えて混ぜ合わせ、2に流し入れて軽く混ぜる。
- 4 オープン(予熱なし)200℃で焦げ目がつくまで約25~35分焼く。



型抜きクッキー

失敗しない基本のサクサククッキー。

使用キー	付属品
 オープン (予熱あり) 190℃	
加熱時間	約20分

材料/15~20枚

薄力粉	100g
バター	45g
砂糖	30g
卵	1/4個
バニラエッセンス	少々




作りかた

- 1 バターは白っぽくなるまで泡立て器でよく練ってから砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 2 1に卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、バニラエッセンスをふりかける。
- 3 2に薄力粉をふるい入れてさっくりと混ぜ合わせ、ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間ねかす。
- 4 3の生地をラップではさんでめん棒で5mm厚さに伸ばし、型で抜く。
- 5 バター(分量外)を薄くぬったターンテーブルにならべ、オープン(予熱あり)190℃で約20分焼く。



スポンジケーキ

お店で買ったような基本のフワフワスポンジケーキ。

使用キー	付属品
 オープン(予熱なし) 160℃ 下ごしらえ  レンジ200W	 加熱時間 直径18cmで 約40分

材料/直径18cmのケーキ型1個分



薄力粉	90g
砂糖	90g
卵(室温)	M3個
④バター	15g
牛乳(室温)	小さじ2
バニラエッセンス	少々

直径15～21cmのスポンジケーキが焼けます。

材料	型の直径		
	15cm	18cm	21cm
薄力粉	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1
加熱時間	約37分	約40分	約43分

りんごのジャム

無添加のやさしい味わい。

使用キー	付属品
 レンジ200W レンジ600W	 加熱時間 約30分

材料

りんご	正味400g
④砂糖	200g
レモン汁	大さじ1

作りかた

- 1 型にバター(分量外)を薄くぬって、オープンシートを敷く。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れ、薄力粉はふるっておく。
- 2 耐熱容器に④を合わせて入れ、レンジ200Wで1～2分様子を見ながら加熱して溶かす。
- 3 卵白は、泡立て器で角が立つまで泡立て、半量の砂糖を2～3回に分け入れて、つやが出るまでさらに泡立てる。
- 4 卵黄は、残りの砂糖を入れて白くもったりするまで泡立てる。
- 5 3に、4とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- 6 薄力粉をもう一度ふるいながら加え、泡をつぶさないように木ベラでさっくりと混ぜ合わせ、2を加えて手早く混ぜる。
- 7 生地を一気に型に流し入れ、型ごと2～3回軽く落として空気を抜き、ターンテーブルにのせてオープン(予熱なし)160℃で焼く。(加熱時間左図参照)

- 8 型ごと30cmくらいの高さから落として焼き縮みを防ぐ。

ポイント

- * オープンシートがないときは、型にバターをぬり、薄力粉を薄くふりかけておきます。
- * 卵白と卵黄はしっかりと泡立ててください。
冬場などは湯せんをしながら泡立て人肌くらいの温度になったら湯せんからはずします。
- * 粉やバターを加えてからは混ぜすぎないようにしてください。
泡がつぶれて上手にふくらまないことがあります。



お手入れ

■汚れはこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

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

■長時間ご使用にならないときは、電源プラグをコンセントから抜いて各部のお手入れをし、湿気やほこりがかからない状態にしておいてください。



お手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品が冷めてから行うやけどや感電・けがのおそれがあります。

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。

庫内

かたく絞った布で水拭きする
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤をしみ込ませた布で拭き、その後、水拭きして洗剤をきれいに拭き取ってください。
※ターンテーブル・回転受台は取り出してください。
※庫内は強くこすらないでください。

吸気口・排気口

やわらかい布でから拭きする
乾いた布で定期的にはこりを取り除いてください。

電源プラグ・アース端子

やわらかい布でから拭きする
乾いた布で定期的にはこりを取り除いてください。

キャビネット・ドア

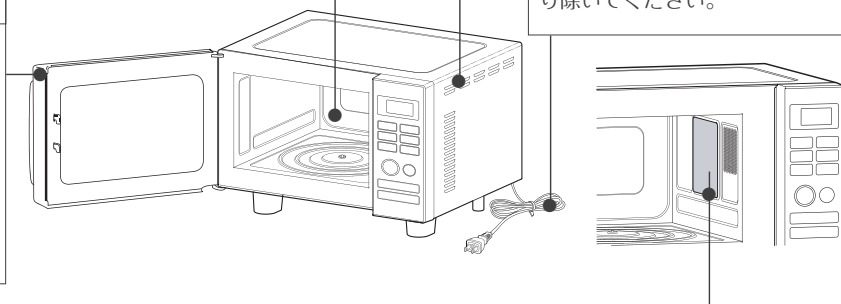
かたく絞った布で水拭きする
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤をしみ込ませた布で拭き、その後、水拭きして洗剤をきれいに拭き取ってください。

回転受台・ターンテーブル

スポンジたわしで洗い、十分に水気を拭き取る
やわらかいスポンジを使用して台所用中性洗剤で洗います。
※金属たわしや鋭利なものでこすらないでください。
※出し入れの際には、庫内にあてないよう気をつけてください。

電波の出口カバー

絶対にはずさないでください。
食品カスが付着したまま使用すると、焦げたり火花が出たりすることがありますので、こまめにお手入れしてください。



お願い

下記のものを使用しないでください。

変形・変色・故障・損傷のおそれがあります。

- アルカリ性・弱アルカリ性洗剤
- 酸性・弱酸性洗剤
- スプレー式洗剤
- オープンクリーナー
- ガラスクリーナー
- クレンザー
- 漂白剤（回転皿は使用可能）
- アルコール・ベンジン・シンナー
- 金属たわし・金属ブラシ

キャビネットやドア、庫内、操作パネルに水をかけないでください。

さび・故障のおそれがあります。

食品カスや水・洗剤などを庫内底面の軸部やレンジ本体のすき間に入れしないでください。
故障のおそれがあります。

市販の電子レンジ清掃剤をご使用になるときは、必ず説明書に書かれた加熱時間を守ってください。

使用後はきれいに拭き取ってください。

お料理がうまくできない

あたため・解凍あたため

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 仕上がりが熱すぎる | <ul style="list-style-type: none">▪ 分量が少なすぎませんか。▪ 食品の分量に合った大きさ・重さの容器をお使いください。 |
| 汁ものやとろみのある食品をあたためると、熱いところとぬるいところがある | <ul style="list-style-type: none">▪ 加熱前、加熱後にかき混ぜます。▪ カレー・シチューなどは、加熱の途中で1度取り出してかき混ぜてから残りの時間を加熱すると、加熱ムラが少なくなります。また、具材の種類によって仕上がりは異なります。 |
| あたためても熱くならない | <ul style="list-style-type: none">▪ 食品が、アルミホイルでおおわれていると加熱されません。 |
| ごはんをあたためるとパサつく | <ul style="list-style-type: none">▪ 加熱前に霧を吹きかけるとしっとりと仕上がります。 |
| タレ付きの食品をあたためるとタレが飛び散る | <ul style="list-style-type: none">▪ タレは加熱後にかけてください。 |
| 煮汁が飛び散る | <ul style="list-style-type: none">▪ 深めの容器に入れてあたためてください。 |

解凍

- | | |
|----------|---|
| 食品が煮えた | <ul style="list-style-type: none">▪ 解凍前に庫内や回転皿を十分冷ましましたか。▪ 皿などの容器の上のせて加熱していませんか。▪ 食品の上からラップなどのおおいはしないでください。▪ 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分や薄い部分が煮えやすくなります。▪ 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、大きさをそろえてください。 |
| 解凍不足でかたい | <ul style="list-style-type: none">▪ 加熱後約3～5分、自然解凍をするときれいに解凍されます。 |

自動加熱

- | | |
|------------------|---|
| 熱くなりすぎたり、加熱不足になる | <ul style="list-style-type: none">▪ 本書で記載している材料・分量・調理方法で行いましたか。▪ 食品の分量に合った大きさ・重さの容器をお使いください。 |
|------------------|---|

飲み物

- | | |
|----------------|---|
| 熱くなりすぎる | <ul style="list-style-type: none">▪ 容器に少ししか入れないと沸とうすることがあります。容器の7～8分目まで入れてください。 |
| 上の方と下の方で温度が異なる | <ul style="list-style-type: none">▪ 加熱前、加熱後によくかき混ぜます。 |
| 牛乳が熱くなりすぎる | <ul style="list-style-type: none">▪ 自動メニュー2飲み物であたためていますか。 |

野菜

- | | |
|-------------|---|
| うまきゆであがらない | <ul style="list-style-type: none">▪ 分量が多すぎたり、少なすぎたりしていませんか。▪ ラップの重なり合う部分を下にして加熱していますか。▪ 野菜の大きさをそろえて、重ならないように並べてラップに包んでください。 |
| 乾燥したり、ムラがある | <ul style="list-style-type: none">▪ 洗ったあとの水気を切らない状態でラップに包みます。▪ 葉菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包みます。 |
| 根菜が加熱不足になる | <ul style="list-style-type: none">▪ 加熱後ラップをはずさないで、すぐに上下を返してしばらくおいて蒸らしてください。 |

故障かな？と思ったら

■修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

⚠危険



分解禁止

絶対にキャビネットをはずさない
改造・分解・修理をしない

火災・感電・けがの原因になります。

現象	理由(処置)
動かない	<ul style="list-style-type: none"> 電源プラグが抜けていませんか？ 配電盤のヒューズまたはブレーカーが切れていませんか？ ドアは確実に閉まっていますか？ 表示部に「0」が表示されていますか？ <p>電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 ドアを開閉してください。(自動電源オフ機能 → P.6)</p>
食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> 金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか？
回転皿が回転しない 回転ムラがある	<ul style="list-style-type: none"> 回転台・回転皿は正しくセットされていますか？ 食品(容器)が庫内壁面に触れていませんか？ 回転台は開始のタイミングによって、左右どちらにも回ります。
火花が出る 異常音が出る	<ul style="list-style-type: none"> 金属容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか？ 庫内壁面やドア内側の窓にアルミホイルが触れていませんか？
ドアがくもり、 水が落ちる	<ul style="list-style-type: none"> 食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外側に落ちることがあります。
煙が出たり、 いやなおいが出る	<ul style="list-style-type: none"> 庫内や回転皿に食品カスや油などが付いたままになっていませんか？ 1度目のカラ焼きではありませんか？ グリル加熱中は、食品の脂が焼けて、煙やおいが出る場合があります。
加熱中「カチカチ」と音が出る	<ul style="list-style-type: none"> 機械室内のスイッチ切換え音で、故障ではありません。
調理の開始時や調理中に「ポコン」という音が出る	<ul style="list-style-type: none"> 熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。故障ではありません。
何もしていないのに「カチッ」と音が出る	<ul style="list-style-type: none"> 電源が切れる音(自動電源オフ機能の動作音)です。
温度を40℃(発酵)に設定できない	<ul style="list-style-type: none"> オープン加熱の「予熱あり」に設定していませんか。「予熱なし」に設定してください。
加熱終了後、 何度もブザーが鳴る	<ul style="list-style-type: none"> 食品の出し忘れをお知らせするブザーです。加熱終了後5分間、1分ごとに鳴ります。 オープン予熱ありの、予熱完了をお知らせするブザーです。予熱後20分間、3分ごとに鳴ります。
加熱終了後、 ファンがまわる	<ul style="list-style-type: none"> 庫内を換気するためにファンがまわることがありますが、故障ではありません。

こんなときは

故障かな？と思ったら

このような表示が出たときは

表示例	理由(原因)	処置
ブザーが鳴り 【E03】を表示 	<ul style="list-style-type: none"> 庫内温度が高いために「あたため」「発酵」「解凍」が行えず、キーの操作が無効になっている。 	<ul style="list-style-type: none"> 食品を取り出し、ドアを開けてしばらく庫内を冷ましてください。庫内の冷却が終わるとブザーが鳴り、表示部に【0】を表示します。約15分～25分で終わります。とりけしキーを押して解除した場合は、ブザーは鳴りません。
ブザーが5回鳴り 【E04】を表示 	<ul style="list-style-type: none"> オープン調理での予熱終了後、調理を開始せずに20分以上経過した。 	<ul style="list-style-type: none"> とりけしキーを押して、操作をはじめからやり直してください。
キーを押すと 【E06】を表示 	<ul style="list-style-type: none"> 庫内に食品を入れ、ドアを閉めてから1分以上キーを押さなかった。 加熱中にとりけしキーを押し、そのままの状態でも自動メニューの操作をした。 調理終了後、そのままの状態でも自動メニューの操作をした。 	<ul style="list-style-type: none"> とりけしキーを押して解除してください。
ブザーが鳴り、 次の内容を表示   		<ul style="list-style-type: none"> 電源プラグをコンセントから抜き、表示の記号をお買上げの販売店にご連絡ください。

こんなときは

このような表示が出たときは

アフターサービスについて

■本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別途添付)

- 保証書は外装箱に貼付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- このオープンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年間です。
- ただし、発振管(マグネトロン)は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後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。

ご転居のときは

- このオープンレンジは、電波周波数 50Hz/60Hz 共用です。周波数の異なる地域にご転居されても、そのままお使いいただけます。

修理を依頼されるときは

- 31~32ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご連絡ください。

■保証期間中は

- 保証書の記載内容により、お買い上げの販売店が修理いたします。なお、修理に際しましては保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は技術料・部品代等で構成されています。

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。

お客様ご相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談できない場合は、下記のご相談窓口へ

山善 サポートセンター

ナビダイヤル  0570-002-112

受付時間：平日(月曜~金曜) 10:00~17:00

※PHS、IP電話など一部の電話からのご利用はできません。

Eメールでのご相談は… support@qriom.com

※「お買い求めの商品名」「形名」「ご相談内容」「お客様のお名前」

「お電話番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

お客様サービス係よりご連絡させていただきます。

お客様ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取扱について

お客様ご相談窓口でお受けしたお客様のお名前・ご住所・お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客様のご同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要とされる場合を除き、第三者への開示は行いません。なお、お客様が当社にお電話でご相談・ご連絡いただいた場合には、お客様のお申し出を正確に把握し、適切に対応するために通話内容を録音させていただくことがあります。

利用目的

お客様ご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合わせおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために株式会社 山善 および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

業務委託の場合

上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

仕様

入 力 電 源	単相100V、50Hz／60Hz共用	
外 形 寸 法	幅450×奥行366×高さ290mm	
庫 内 有 効 寸 法	幅280×奥行312×高さ156mm	
タ ー ン テ ー ブ ル 直 径	270mm	
コ ー ド 長 さ	約1.4m	
質 量 (重 量)	約13kg	
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	930W (50Hz) / 1,280W (60Hz)
	高 周 波 出 力	600W・200W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
ゲ リ ル	消 費 電 力	1,260W
オ ー プ ン	消 費 電 力	1,260W
	温 度 調 節 範 囲	40℃、100～200℃
区 分 名	B	
電 子 レ ン ジ 機 能 の 年 間 消 費 電 力 量	65.3 kWh / 年	
オ ー プ ン 機 能 の 年 間 消 費 電 力 量	7.9 kWh / 年	
年 間 待 機 時 消 費 電 力 量	0.0 kWh / 年	
年 間 消 費 電 力 量	73.2 kWh / 年	

※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。

※「区分名」も法に基づき、機能・加熱方式および庫内容積の違いで分けています。


※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。

※60Hz(1280W)時は断続運転となるため、消費電力量は、50Hz(930W)時と同じです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。またアフターサービスもできません。

This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.

No servicing is available outside of Japan.

愛情点検	長年ご使用の電子レンジの点検を！		
 <p>こんな症状はありませんか</p>	<ul style="list-style-type: none"> 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 調理を開始しても食品が加熱されない。 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。 庫内のカバーや壁面が汚れ、火花または煙が出ることがある。 自動的に切れないことがある。 その他の異常や故障がある。 	⇒	<p>ご使用中</p> <p>故障や事故の防止のため電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。</p>

お客様メモ

お買い上げの際に記入しておいてください。

修理等依頼されるときに便利です。

形 名	MOR-J15L
お 買 上 げ 年 月 日	年 月 日
お 買 上 げ 販 売 店 名	_____
電 話 ()	_____ - _____