



過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

# MST-15

## 取扱説明書・料理集

このたびは過熱水蒸気オーブ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」と添付の「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。



日本国内専用  
USE ONLY IN JAPAN

# はじめてお使いになる前に

■必ず本誌に記載している方法でお使いください。

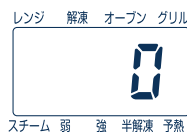
記載方法でお使いいただかないと上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。

**庫内のカラ焼き(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の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。

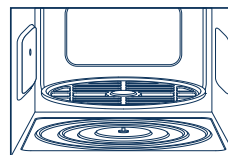
## 1 電源プラグをコンセントに差し込み ドアを1秒以上開ける

- 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 強め 仕上がり調節 弱め を押して温度を設定する

- 強めキーを2度押し、温度を200℃に合わせてください。



## 5 時間を設定する

- ダイヤルを回して20分に設定してください。



## 6 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 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。

### 待機時消費電力オフ機能

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。

# もくじ

## ■はじめに

はじめてご使用になる前に	2
各部のなまえ	4
安全上のご注意	6
使用上のお願い	11
付属品の使い方	12
使える容器・使えない容器	14

## ■操作のしかた

あたため	15
------	----

・冷凍もの2度押し

解凍	16
----	----

・半解凍2度押し

トースト	17
------	----

1 トースト

レンジ	18
-----	----

2 牛乳・コーヒー

3 冷凍ごはん

4 コンビニ弁当

5 温野菜(根菜)

6 温野菜(葉物)

### 自動メニュー

スチーム	20
------	----

7 中華まん

8 シューマイ

9 茶碗蒸し

10 プリン

11 スポンジケーキ

12 フランスパン

過熱水蒸気	21
-------	----

13 鶏のから揚げ

14 スペアリブ

15 トンカツ

16 焼き魚

ふっくらパン	22
--------	----

レンジ	23
-----	----

### オーブン

予熱なし・発酵
 24 |

予熱あり
 25 |

グリル	26
-----	----

### スチームあたため

レンジ
 27 |

オーブン
 28 |

グリル
 30 |

手動調理の加熱時間表	31
------------	----

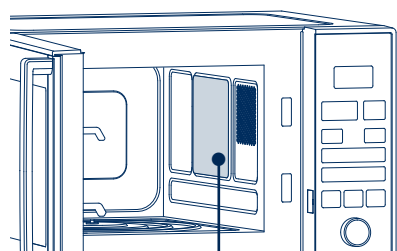
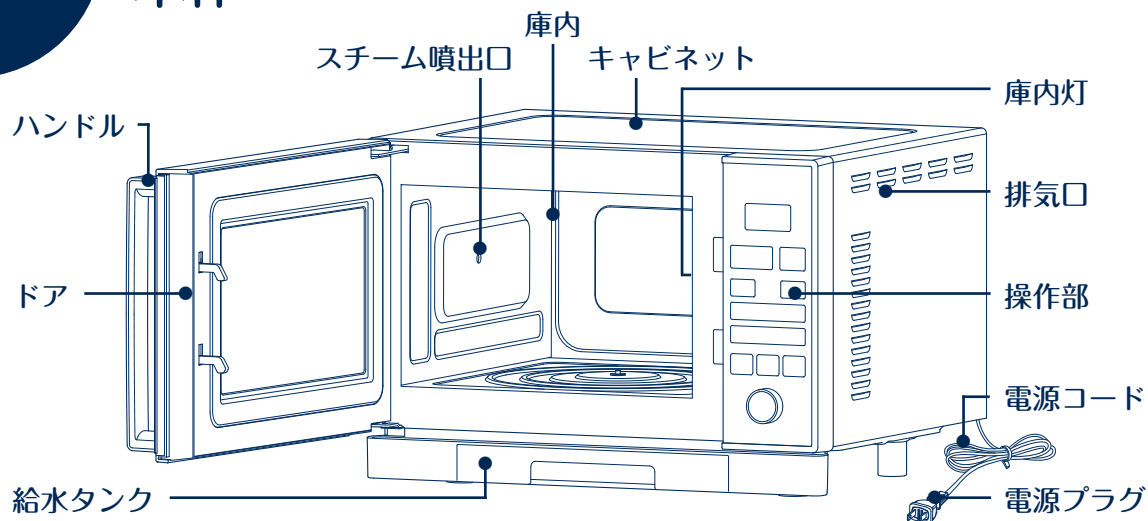
## ■こんなときは

うまく仕上がらない	32
故障かな?と思ったら	34
このような表示が出たときは	35
本体・付属品のお手入れ	36
仕様	50
アフターサービスについて	50
お客様ご相談窓口	51

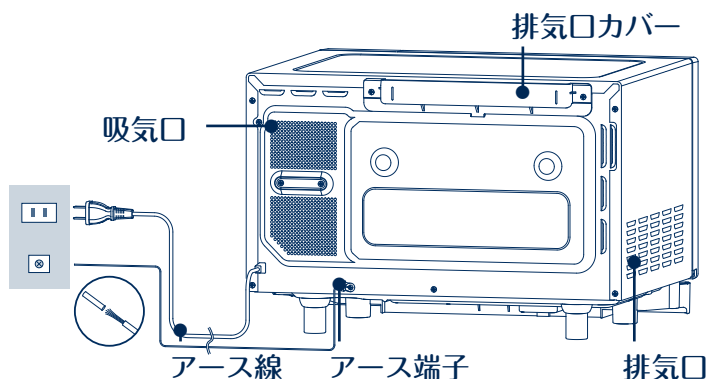
## ■レシピ

⑦中華まん	38
⑧シューマイ	38
⑨茶碗蒸し	38
⑩プリン	39
⑪スポンジケーキ	39
⑫フランスパン	40
⑬鶏のから揚げ	41
⑭スペアリブ	41
⑮トンカツ	41
⑯焼き魚	42
ブリの照り焼き	42
タラの西京焼き	42
お手軽 コンソメスープ	43
お手軽 肉だんごスープ	43
小松菜のごま和え	43
あさりの酒蒸し	44
キャベツの蒸しサラダ	44
豚バラ肉ともやしの蒸しもの	45
焼きとり	45
白身魚のホイル焼き	46
チキンのスチームオーブン焼き	46
マカロニグラタン	47
チキンドリア	47
キッシュ	48
りんごのジャム	48
型抜きクッキー	49
チーズ蒸しパン	49

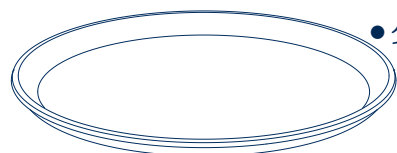
# 本体



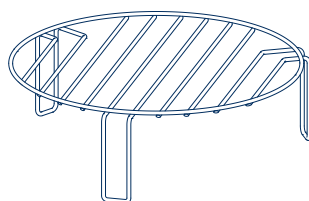
**電波の出口カバー**  
この部品は取り外さない  
電波発振器の故障の原因  
になります。



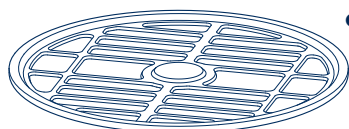
# 付属品



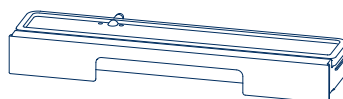
●ターンテーブル



●焼き網



●回転受台



●給水タンク

●取扱説明書(本書)

●保証書

●かんたんガイド

# 操作部

## あたためスタートキー

- ごはんやおかずの自動あたためのために使用します。(→ P.15)
- 加熱をはじめるときに押します。調理の途中でドアを開けて再び加熱をはじめるときはもう1度押します。

## 仕上がり調節キー

- 自動メニューの仕上がりを調節するときに使用します。
- オープン調理の温度設定に使用します。

## 手動調理キー

手動調理で加熱の種類を選択するときに使用します。(→ P.23~30)



## 表示部

設定内容や運転状況を表示します。

## とりけしキー

押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使用します。

## 解凍キー

生ものの解凍をします。解凍後、調理をするときに使用します。

## 自動メニューキー

キーを押すだけで、時間や温度を設定することなく自動で加熱をします。(→ P.17~22)

## ダイヤル

自動メニューの選択や、時間・重量の設定のときに使用します。

# ドアガラス

レンジ/トースト	スチーム	過熱水蒸気
1. トースト	4. コンビニ弁当	7. 中華まん
2. 牛乳・コーヒー	5. 温野菜(根菜)	8. シューマイ
3. 冷凍ごはん	6. 温野菜(葉物)	9. 茶碗蒸し
		10. プリン
		11. スポンジケーキ
		12. フランスパン
		13. 鶏のから揚げ
		14. スベアリップ
		15. トンカツ
		16. 焼き魚
		17. 清掃

自動メニューの内容を番号とともにドア前面部分に表示しています。


メニューを選択するときには、表示部の番号とドアに書かれている番号を合わせてください。


# 安全上のご注意


ご使用前に、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。


表示の説明

 **危険** : 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの


 **警告** : 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの

 **注意** : 誤った取り扱いをしたときに、使用者が障害や物的損害をこうむる可能性があるもの


図記号の説明

 : △記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるもの

 : ⊘記号は、禁止の行為であることを告げるもの

 : ●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるもの

## 危険

 絶対にキャビネットを外さない  
また、分解・改造・修理をしない

 吸気口・排気口・給水タンク収納部など製品の穴やすき間に指や針金などの異物を入れない

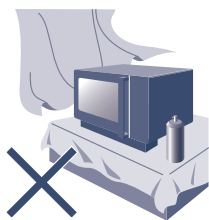
火災・感電・けがの原因になります。  
修理はお買い上げの販売店にご相談ください。

感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。  
異物が本体に入った場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

## 警告


 燃えやすいものや熱に弱いものを近づけない

レンジ本体をたたみ・じゅうたん・テーブルクロス・プラスチックなどの上には置かないでください。また、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。オープン・グリル加熱のとき、高温で引火や破裂するおそれがあります。



 火気の近くや水のかかる場所では使わない

感電・漏電・故障の原因になります。

 ドアを開けるときは、のぞき込まない


熱気や水蒸気などで、やけどのおそれがあります。

 家電製品の上に置かない

家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。その場合、オープン・グリル加熱のとき、高温で変形や変色するおそれがあります。

 電源コードを傷つけない

加工したり、束ねたりしないでください。重いものをのせたり、無理に曲げたり、引っ張ったりねじったり、挟み込んだりしないでください。電源コードが破損し、火災や感電の原因になります。

 子供だけで使わない  
幼児の手の届くところでは使わない

やけど・感電・けがのおそれがあります。

 いたんだ電源コードや電源プラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

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

## 警告

**!** 電源プラグについたほこりを拭き取る  
ほこりが付着すると火災の原因になります。

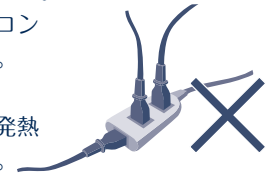
**⊘** 加熱中に電源プラグを抜き差ししない  
感電・火災の原因になります。

**⊘** 濡れた手で電源プラグを抜き差ししない  
感電するおそれがあります。

**!** 定格15 A以上・交流100 Vのコンセントを  
単独で使う

**⊘** お手入れは電源プラグを抜いて行う  
感電やけがのおそれがあります。

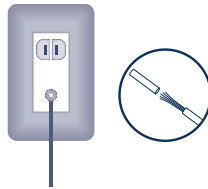
延長コードは使用しないでください。  
複数の電化製品を併用した分岐コン  
セントは使用しないでください。  
(タコ足配線禁止)  
電源コードやコンセントが異常発熱  
し発火や感電の原因になります。



**⏚** アースを確実に取り付ける  
故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

アースの取り付け方法 (必ず電源プラグをコンセントから抜いて行う)

- ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき
  1. アース線がレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に確実に取り付けられていることを確認する。
  2. アース線先端部分の被覆を取り外し、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。(アース線の先端がコンセントに触れないよう注意する)



- ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき  
販売店または電気工事店にご相談ください。  
(本体価格に工事費は含まれていません)

- 「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が  
必要な据え付け場所  
湿気が多い場所  
水蒸気が充満する場所  
土間・コンクリート床  
酒やしょうゆなどの醸造・貯蔵場所  
水気のある場所  
(漏電遮断器の取り付けも義務付けられています)  
洗い場など水気のある場所  
地下室のように、結露が起きやすいところ

**△注意**  
ガス管・水道管・電話や避雷針のアースには取りつけないでください。

アース線がはずれたり、ゆるんだりしていないか、ときどき点検してください。

## 注意

**⊘** 使用するキーを間違えない  
仕上がりが悪くなる原因になります。  
加熱しすぎて焦げ・発火・火災の原因になります。  
飲み物をあたためキーで加熱すると、庫内から取り出した後に突然沸とうし、やけどのおそれがあります。(突沸現象)

**⊘** 加熱中や加熱後しばらくは、高温部(レンジ本体・ドア・庫内など)や付属品に触れない  
(ハンドル・操作部を除く)

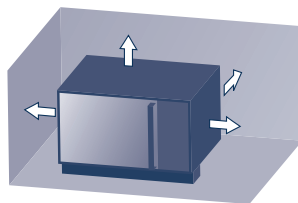
高温のため、やけどのおそれがあります。  
電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。



## ⚠ 注意

### ⚠ 壁などから離す

吸気口・排気口など周りを密閉した状態で使用すると過熱して発火するおそれがあります。  
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。



上面 10cm以上  
後面 10cm以上  
左右側面 5cm以上

(窓ガラスからは 20cm以上離してください)

### ⊘ レンジ本体の上にものを置かない

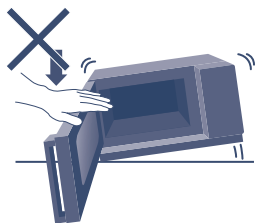
レンジ本体の上から布をかぶせたり、ものを置いたりしないでください。  
過熱により発火するおそれがあります。

### ⚠ 水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音・レンジ本体落下の原因になります。

### ⊘ ドアに無理な力を加えない

レンジ本体が倒れたり落下したり電波漏れによる障害がおきるおそれがあります。



### ⊘ ドアにものをはさんだまま加熱しない

電波漏れによる障害がおきるおそれがあります。

### ⊘ 調理の目的以外には使用しない

やけど・けが・発火のおそれがあります。

### ⚠ 庫内の梱包材は使用前に取り出す

焦げ・変形・発火のおそれがあります。

### ⊘ 水をかけない

使用中、前面のガラスに水がかかると割れるおそれがあります。

### ⊘ 電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

熱器具にも近づけないでください。  
火災・感電の原因になります。

### ⊘ 庫内の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り、勢いよく燃えるおそれがあります。

### ⊘ レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

感電・電波漏れのおそれがあります。  
お買い上げの販売店にご相談ください。

まず、とりけしキーを押し、運転を止めてから電源プラグを抜きます。レンジ本体から燃えやすいものを離し火が消えるのを待ってください。

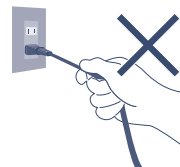
※火が消えないときは水か消火器で消してください。  
※そのまま使用せず、お買い上げの販売店に必ずご相談ください。

### ⊘ 食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

食品の収納庫として使用しないでください。  
誤って運転した際、発火・火災のおそれがあります。

### ⚠ 電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端の電源プラグを持って抜く

感電・ショート・発火のおそれがあります。





## ⚠ 注意

### 🚫 食品や飲み物などを加熱しすぎない

発煙・発火の原因になります。

食品：とくに天ぷらなどの揚げもの

飲み物：牛乳・コーヒー・生クリーム・油脂分の多い液体やお酒など

加熱中や、加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり異物が入るなどの衝撃を受けると突然飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります。

※加熱しすぎたときは、少し時間をおいてから庫内から取り出して下さい。

※少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。



### 🚫 庫内や付属品に食品カスなどが付いたまま加熱しない

火花が出たり、発火・焦げの原因になります。

### 🚫 ターンテーブルに衝撃を与えない

食品など庫内のものを出し入れするときに、ターンテーブルのふちにあてたり、落としたりしないでください。

(容器を引きずって取り出さない)

ターンテーブルがはずれ、けがのおそれがあります。

### 🔌 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になります。

### 🚫 食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

ミトンやふきんが水・油でぬれたときや、布地が破れた状態では使用しないでください。

やけどのおそれがあります。

### ⚠ お手入れはレンジ本体が冷めてから行う

やけどのおそれがあります。

## 電子レンジ加熱のとき

### ⚠ 殻や膜のある食品は殻を取るか切れ目を入れる



栗・ぎんなん・ソーセージなどは破裂し

やけどやけがをすおそれがあります。

### 🚫 金属製の容器や金串などは使用しない

庫内壁面やドアガラスなどに触れると、火花が出てドアガラスが割れるおそれがあります。

アルミで加工した紙箱やバック、テープなども使用しないでください。

金銀模様のある容器も使用しないでください。

### ⚠ 卵は割りほぐしてから加熱する

破裂し、やけどやけがをすおそれがあります。

ゆで卵を作ったり、あたためたりしないでください。

ゆで卵を使ったフライ類・目玉焼き・魚の白子なども加熱しないでください。

### ⚠ ビンなど、密閉性の高い容器のふたや栓は、はずす

容器が破裂し、やけどやけがのおそれがあります。

### ⚠ ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。

### 🚫 脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

燃えるおそれがあります。

## ⚠ 注意

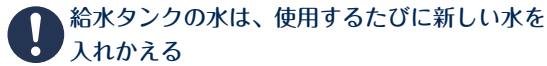
### 給水タンクについて



水以外は給水タンクに入れない  
アルコール類を入れると発火の原因になります。



破損したまま使わない  
水が漏れて故障などの原因になります。



給水タンクの水は、使用するたびに新しい水を入れかえる  
水是水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。



レンジ本体の上やコンロのそばなど高温になる場所には置かない  
破損・変形の原因になります。



食器洗い乾燥機や食器乾燥機で洗ったり乾燥したりしない  
破損や変形の原因になります。



こまめに洗う  
清潔に保たないと、衛生上の問題が発生する原因になります。



熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない  
破損や変形の原因になります。

- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお、硬度の高い水を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したリスチーム噴出口が詰まることがあります。
- カルキが目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。
- 浄水器の水・ミネラルウォーター・アルカリイオン水・井戸水などをご使用になる際は、カビや雑菌が発生しやすいので毎回給水タンクを洗い、パイプの水抜き(→ P.37)を行ってください。

## ⚠ 警告

### 異常・故障時



ただちに使用を中止する  
感電・けが・火災のおそれがあります。

とりけしキーを押して使用を中止し、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。
- スタートしても食品が加熱されない。
- 異常なおいがしたり煙が出る。
- 本体にさわると電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- 自動的に切れないときがある。
- その他の異常・故障がある。

# 使用上のお願い

レンジ本体の設置場所は、テレビ・ラジオ・無線機器(無線LAN)やアンテナ線などからは3m以上離す  
●雑音や映像が乱れ、通信エラーの原因になります。

本書に記載している材料・分量・調理方法で行う

- 材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなる原因になります。
- 指定分量以外の場合や市販の料理本などの場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。

少量の食品や乾燥したものは手動で様子を見ながら加熱する

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

加熱終了後、加熱を追加するときは手動で様子を見ながら加熱する

- 自動調理で追加加熱すると、加熱しすぎるおそれがあります。

食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す

- ドアを閉めて1分以上経過してからキーを押すと、表示部に【E06】が点灯します。  
【E06】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。

加熱中にドアを開けない

- 庫内や食品の温度が下がり、仕上がりが悪くなる原因になります。

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

- 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

- アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
- 火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

- 庫内の温度が下がり、十分に仕上がらない原因になります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

- 余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

加熱後、付属品や容器などを急に冷やさない

加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

- ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱直後は庫内が高温のため、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。

スチーム加熱のとき

スチーム調理終了後、庫内に残った水滴をふき取る

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きをする(→P.37)

# 付属品の使い方

■付属品は一度よく洗ってからご使用ください。(お手入れ → P.36~37)

■付属品を乱暴に扱わないでください。

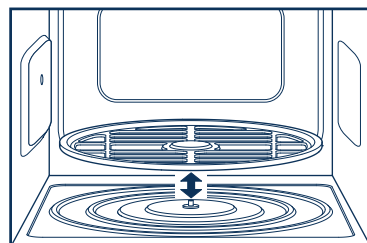
衝撃を加えると破損やけがのおそれがあります。

## 回転受台

取り付けかた：回転受台を庫内底面の軸にきちんとはめ込む

取りはずしかた：回転受台の中央部をつかみ、真上に上げる

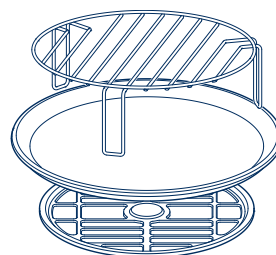
※上ヒーターに当たらないようご注意ください。



## ターンテーブル

取り付けかた：回転受台の上に、がたつかないようにセットする

※加熱中は右または左に回転します。



## 焼き網

使用方法：ターンテーブルの上のにせる

※ターンテーブルと焼き網の中心位置を合わせます。

※レンジ調理のときは使用できません。

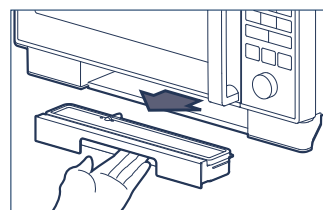
## 給水タンク

右ページリスト「空にする」の加熱方法にて運転するときや、  
使用しない場合は水を入れずに本体に取り付けておいてください。

### 満水にする

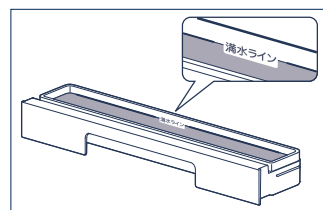
#### ① 本体からはずす

- 給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜く



#### ② 水を入れる

- ふたをあげ、水平な状態で満水ラインまで水を入れる
- 周囲全体を押さえて確実にふたを閉める  
※かたむけると水がこぼれることがありますので  
水平の状態ですぐ扱ってください。



#### ③ 本体にセットする

- 給水タンクを水平に持って、差し込む  
※確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。

■メニューによって、使う付属品が異なります。

表示の説明



・使う。または、使用することが出来る。

空にする





・水を入れずに、本体にセットする。



・使わない。または、使用することが出来ない。

満水にする

・満水ラインまで水を入れて本体にセットする。

加熱方法		 回転受台	 ターンテーブル	 焼き網	 給水タンク
レンジ／トースト	1 トースト	○	×	×	空にする
	2 牛乳・コーヒー				
	3 冷凍ごはん	○	○	×	空にする
	4 コンビニ弁当				
	5 温野菜 (根菜)				
	6 温野菜 (葉物)				
自動メニュー スチーム	7 中華まん				
	8 シューマイ				
	9 茶碗蒸し	○	○	×	満水にする
	10 プリン				
	11 スポンジケーキ				
	12 フランスパン				
過熱水蒸気	13 鶏のから揚げ				
	14 スペアリブ	○	○	○	満水にする
	15 トンカツ				
	16 焼き魚				
	17 清掃	○	×	×	満水にする
	ふっくらパン	○	○	×	満水にする
手動調理	レンジ				
	オーブン	○	○	×	空にする
	グリル				
	レンジ				
	オーブン	○	○	×	満水にする
	グリル				

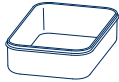

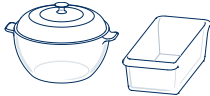


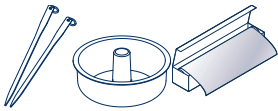
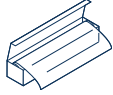
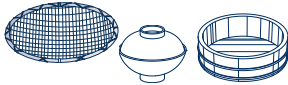
# 使える容器・使えない容器

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。

表示の説明 ○ : 使える × : 使えない

容器の種類	レンジ	オープン・グリル
<b>耐熱性のあるプラスチック容器</b> 	○ 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。砂糖・バター・油を使った料理など高温になる食品には使えません。	× ただし、「オープン使用可」の表示のあるものは使えます。
<b>その他のプラスチック容器</b> 	× 耐熱温度が140℃未満のものや電波により変質するもの（ポリエチレン・スチロール樹脂・メラミン・フェノール・ユリア樹脂など）は使えません。	×
<b>耐熱性のあるガラス容器</b> 	○ ただし加熱後、急に冷やすと割れることがあります。	○ ただし加熱後、急に冷やすと割れることがあります。
<b>耐熱性のないガラス容器</b> 	×	×
<b>陶器・磁器</b> 	○ 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。	○ ただし、内側に色絵付けのあるものは、はげることがあるので使えません。
<b>金属容器・金串 アルミホイル</b> 	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる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。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
<b>ラップ類</b> 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので使えます。ただし、砂糖・バター・油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×
<b>竹・木・藤・紙 ニス塗り・漆塗り容器など</b> 	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。とく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。

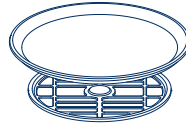
# あたため ～冷凍もの2度押し～

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

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



スチーム 弱 強 半解凍 予熱



スチーム 弱 強 半解凍 予熱

### ご注意ください!

飲み物のあたためは、自動メニュー2牛乳・コーヒーを利用してください。→P.18

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きません。表示部に【E 0 3】が表示されたときは35ページを参照ください。

あ  
た  
た  
め

3

## 仕上がりを調節するときは

▲ 強め 仕上がり調節 ▼ 弱め を押す

- スタート後15秒以内に強め/弱めを選択してください。  
強め：仕上がりを強くするとき・量が多いとき  
弱め：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



スチーム 弱 強 半解凍 予熱

### 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。

終

## 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500W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



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。

めん類

加熱後によくかきまぜてください。

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。

カレー・シチューなど

飛び散るおそれがあるのでふんわりラップをします。



冷凍

ごはん

極端に薄い部分がないように約3cmの厚みで形作ったものを平皿にのせ加熱します。

めん類

加熱後によくかきまぜてください。

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。

カレー・シチューなど

飛び散るおそれがあるのでふんわりラップをします。



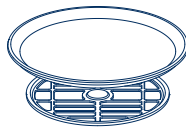
# 解凍 ～半解凍2度押し～

生ものの解凍をします。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。



2

## 解凍 半解凍2度押し

- 解凍の場合は1度押ししてください。  
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度押しと解凍モードに戻ります。



3

## 重量を設定する

- ダイヤルを回して重量を設定してください。  
解凍：100～400g  
半解凍：100～500g
- 200g未满是10g単位で増加します。
- 200g以上は50g単位で増加します。



4

## 仕上がりを調節するときは



- 強め/弱めを選択してください。  
強め：仕上がりを強くするとき・量が多いとき  
弱め：仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき



5

## あたため スタート

- キーを押してしばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

終

## 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!

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35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。

とつ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。  
材料の切り分けやすさなど  
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。

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.23

# 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。



### ご注意ください!

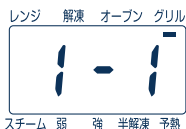
食パンにバターを塗ってトーストしないでください。  
発火のおそれがあります。

2



を押す

- 【1-1】が表示されます。

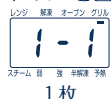


1度にトーストできる分量は、  
6枚切り食パン1～2枚です。  
上下に積み重ねないでください。

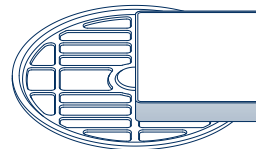
3

## メニューを選択する

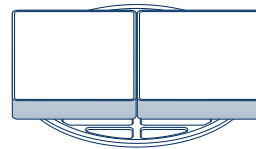
- ダイヤルを回してメニューを選択してください。



並べかた 1枚



並べかた 2枚



4

## 仕上がりを調節するときは



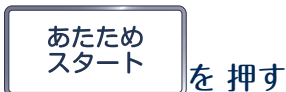
- 強め/弱めを選択してください。  
強め：濃い焼き色にするとき・冷凍保存の食パンを焼くとき  
弱め：薄い焼き色にするとき



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。

5



を押す

- キーを押してしばらく経過すると  
加熱の残り時間を表示します。

終

## 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、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.26

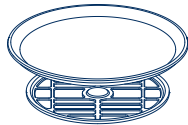
# 自動メニュー2～6

# レンジ

メニューを選択することで、食品に合わせた時間であたためます。

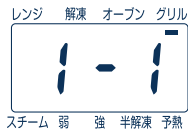
## 1 食品を庫内に入れる

- 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 レンジトーストを押す

- 【1-1】が表示されます。



### 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ません。分量が少ないとあたためすぎで焦げたり、発煙・発火の原因になります。  
指定分量外はレンジ出力500W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

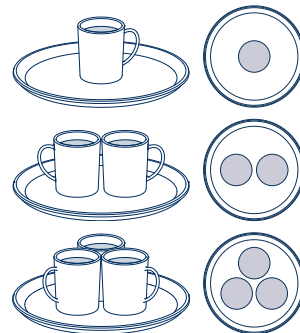
## 3 メニューを選択する

- ダイヤルを回してメニューを選択してください。

メニュー	レンジ	解凍	オープン	グリル	備考	
牛乳・ コーヒー	2-1	2-2	2-3		※牛乳1杯 約180ml 1杯 2杯 3杯	
冷凍ごはん	3-1	3-2			※1人前 約150g 1人前 2人前	
コンビニ 弁当	4-1				※約400g	
温野菜 (根菜)	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	100g 200g 300g 400g 500g
温野菜 (葉物)	6-1	6-2	6-3			100g 200g 300g

### 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 仕上がりを調節するときは



- 強め/弱めを選択してください。  
強め：仕上がりを強くするとき・量が多いとき  
弱め：仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき



終了後、さらに加熱するには…  
レンジ出力500W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

## 5 あたためスタートを押す

- キーを押してしばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

## 終 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)

**自動2 牛乳・コーヒーのポイント**

- 1度にあたためられる分量は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

- 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。
- 加熱前と加熱後にかき混ぜてください。
- 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。
- コーヒーは、常温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。

**自動3 冷凍ごはんのポイント**

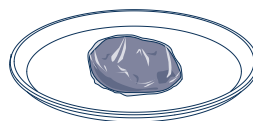
- 1度にあたためられる分量は1～2人前です。  
(1人前 約150g)
- 冷凍保存するとき、1回分ずつに分けて3cm以下の厚みになるよう平たく整えラップします。
- ラップが重なり合う部分を下にして平皿にのせ加熱します。
- 冷凍庫から出してすぐにあたためてください。  
とけかけている場合はあたためて加熱してください。  
→ P.15

**自動4 コンビニ弁当のポイント**

- 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。
- 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。  
上手にあたまたまらないことがあります。
- 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してください。  
破裂や発火のおそれがあります。
- お弁当の種類によって仕上がり温度は違います。  
お好みで仕上りを調節してください。

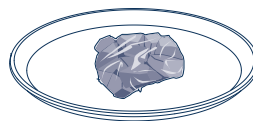
**自動5 温野菜(根菜)のポイント**

- 1度にあたためられる分量は100～500gです。
- 洗った後の水滴をつけたままでラップをしてください。
- 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ののせ、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。

**〔丸ごと加熱〕**

じゃがいも

- 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。

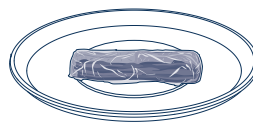
**〔切って加熱〕**

じゃがいも

- 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。

**自動6 温野菜(葉物)のポイント**

- 1度にあたためられる分量は100～300gです。
- 洗った後の水滴をつけたままでラップをしてください。
- ラップが重なり合う部分を下にして平皿の上ののせ加熱します。
- 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。



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。

根 菜	葉 物
じゃがいも	ほうれん草
さつまいも	菊 菜
にんじん	キャベツ
だいこん など	白 菜 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。手動調理の加熱時間表(→ P.31)を参考にして加熱時間を設定してください。

# 自動メニュー7~12

## スチーム

スチームを庫内に満たすことでしっかりと仕上げます。

### 1 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れて本体にセットします。

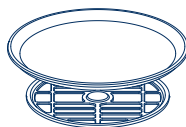


ご注意ください!

必ず給水タンクに水を入れてください。  
スチーム調理ができません。

### 2 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。



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。

加熱中に蒸気が出るがありますが、故障ではありません。

### 3 スチームを押す

- 【7-1】が表示されます。



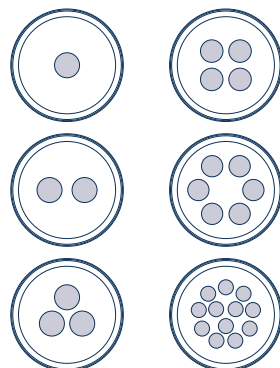
上手にあたためるために…

複数個を加熱するときは、中央よせて下図のように置きます。

### 4 メニューを選択する

- ダイヤルを回してメニューを選択してください。

	レンジ 解凍 オープン グリル	レンジ 解凍 オープン グリル	レンジ 解凍 オープン グリル	レンジ 解凍 オープン グリル
中華まん (冷蔵)	7-1 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 1個	7-2 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 2個	プリン 10-1 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 3個	10-2 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 6個
シューマイ (冷蔵)	8-1 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 6個	8-2 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 12個	スポンジ ケーキ 11-1 スチーム 弱 強 半解凍 予熱	
茶碗蒸し	9-1 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 2個	9-2 スチーム 弱 強 半解凍 予熱 4個	フランスパン 12-1 スチーム 弱 強 半解凍 予熱	



### 5 仕上がりを調節するときは

- **▲ 強め** **仕上がり調節** **▼ 弱め** を押す

- 強め/弱めを選択してください。

強め：仕上がりを強くするとき・量が多いとき  
弱め：仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき



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。

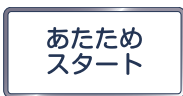
容器を使用するときには同じ形のものを使います。

レシピのページをよくお読みください。

調理のしかたや注意事項を記載しています。→ P.38~40

### 6 あたためスタートを押す

- キーを押してしばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。



調理終了後は…

本体が冷めてからふきんなどで庫内やドアの水滴を拭き取ってください。

### 終 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)
- 給水タンクを空にしてください。

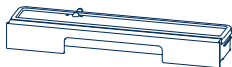
# 過熱水蒸気

過熱水蒸気を利用してヘルシーに焼き上げます。

1

## 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れ本体にセットします。



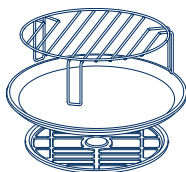
ご注意ください!

必ず給水タンクに水を入れてください。  
スチーム調理ができません。

2

## 食品を庫内に入れる

- ターンテーブルと焼き網をセットします。  
食品は中央よせて重ならないようにならべてください。



指定分量を守ってください。  
分量が多いと上手に焼けません。  
分量が少ないと焼けすぎて焦げたり  
発煙・発火の原因になります。

加熱中に蒸気やにおいが出る  
ことがあります。故障ではありません。

3

**過熱水蒸気** を押す

- 【13-1】が表示されます。



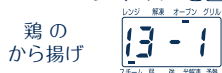
加熱後、ターンテーブルを取り出すときは、かたむけないようにしてください。

食品の脂や焼き汁がターンテーブルにおちて溜まっていることがあります。ターンテーブルの汚れが気になるときはクッキングシートをひいてください。アルミホイルは使用できません。

4

## メニューを選択する

- ダイヤルを回してメニューを選択してください。



上手に焼き上げるために…

大きさをそろえてください。  
大きさに違いがあると、焼き上がりにムラができます。

5

## 仕上がりを調節するときは

**▲ 強め**    仕上げ調節    **▼ 弱め** を押す

- 強め/弱めを選択してください。  
強め：仕上がりを強くするとき・量が多いとき  
弱め：仕上がりを弱くするとき・量が少ないとき



加熱前、焼き網にサラダ油などをぬっておくと食品が取りやすくなります。

ぬりすぎるとべたつきますのでご注意ください。

レシピのページをよくお読みください。

調理のしかたや注意事項を記載しています。→ P.41~42

6

**あたためスタート** を押す

- キーを押してしばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

調理終了後は…

本体が冷めてからふきんなどで庫内やドアの水滴を拭き取ってください。

終

## 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)
- 給水タンクを空にしてください。



# ふっくらパン

スチームを庫内に満たすことで市販のパンをふっくらとあたためます。

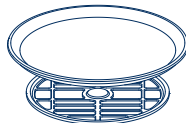
## 1 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れて本体にセットします。



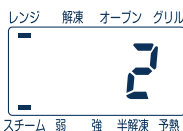
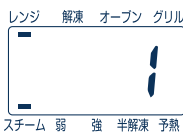
## 2 食品を庫内に入れる

- 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。



## 3 ふっくらパン を押す

- 1個の場合は1度押してください。レンジマークとスチームマークが点灯し【1】が表示されます。
- 2個の場合は2度押してください。レンジマークとスチームマークが点灯し【2】が表示されます。
- 3度押すと【1】に戻ります。



## 4 あたためスタート を押す

- キーを押してしばらく経過すると加熱の残り時間を表示します。

終

## 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)
- 給水タンクを空にしてください。

### ご注意ください!

パンを焼くことはできません。パンをあたためる機能ですので焼き色は付きません。食パンを焼くときは自動メニュー1トーストをご使用ください。→P.17

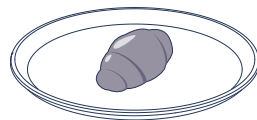
惣菜パン・菓子パンは上手にあたためられません。

パンの部分をつくらとあたためる機能ですのでパンの種類によっては中の具材までしっかりあたたまらないことがあります。

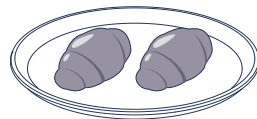
1度にあためられる分量は、パン1～2個です。

上下に積み重ねないでください。

並べかた 1個



並べかた 2個



必ず給水タンクに水を入れてください。

スチーム調理ができません。

保存状態やパンの種類、パンのメーカーにより仕上がりは異なります。

お好みに調節してください。

食べる直前に加熱します。

時間がたつと固くなります。

終了後、さらに加熱するには…スチームあたため+レンジで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→P.27

調理終了後は…

本体が冷めてからふきんなどで庫内やドアの水滴を拭き取ってください。



## 手動調理

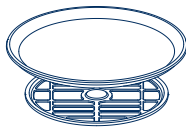
# レンジ

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500Wの場合は1度押してください。  
レンジマークが点灯し【500】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500Wに戻ります。



3

### 時間を設定する

- ダイヤルを回して時間を設定してください。  
最大設定時間：出力500W 30分  
出力200W 60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

### 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!

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、必ず割りほくしてください。

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。  
火花が出るおそれがあります。  
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、して加熱時間を設定してください。→ P.31

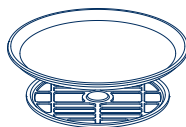
# オーブン

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。

## 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 **強め** / **仕上げ調節** / **弱め** を押して

#### 温度を設定する

- 強め/弱め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 時間を設定する

- ダイヤルを回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

### 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!

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35ページを参照ください。

オープ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。



3



仕上がり  
調節



### を押して

### 温度を設定する

- 強め/弱めで設定してください。  
設定温度範囲：100～200℃



4

### 時間を設定する

- ダイヤルを回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

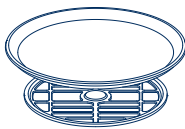
- 予熱完了音がお知らせします。  
ドアを開けるまで20分間予熱状態を保ちます。  
※ドアを開けないと3分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。



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。

終

### 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!

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】が表示されたと  
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。

# 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。

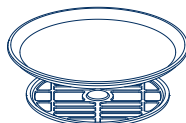
1

## 食品を庫内に入れる

- トーストやおもちのときはターンテーブルを使用しません。  
回転受台に直接食品を置きます。
- 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。



トースト  
おもち



焼きとり  
照り焼き など

### 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. 2

脱臭の効果があります。

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。

レンジ 解凍 オープン グリル



スチーム 弱 強 半解凍 予熱

3

## 時間を設定する

- ダイヤルを回して調理時間を設定してください。  
最大設定時間：30分

レンジ 解凍 オープン グリル



スチーム 弱 強 半解凍 予熱

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

## 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)

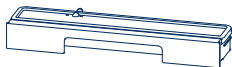
# スチームあたたため ~レンジ~

レンジ加熱にスチームをプラスします。

1

## 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れ本体にセットします。



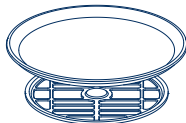
### ご注意ください!

必ず給水タンクに水を入れてください。  
スチーム調理ができません。

2

## 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。



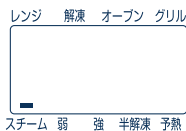
生卵やゆで卵・目玉焼きなどの加熱はしないでください。  
破裂するおそれがあります。  
卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

3

スチーム  
あたたため

を押す

- スチームマークが点灯します。



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。

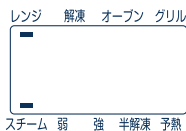
加熱中に蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

4

レンジ  
出力切換

を押す

- レンジマークが点灯します。



### 上手にあたためるために…

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。

ラップなどのおおいはしません。

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。→ P.31

5

## 時間を設定する

- ダイヤルを回して調理時間を設定してください。  
設定時間範囲：2分～30分



6

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

## 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)
- 給水タンクを空にしてください。

### 調理終了後は…

本体が冷めてからふきんなどで庫内やドアの水滴を拭き取ってください。

# スチームあたたため ~オープン~

オープン加熱にスチームをプラスします。

## 予熱なし・発酵

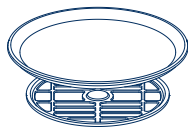
### ① 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れ本体にセットします。



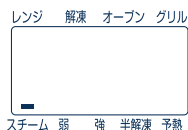
### ② 食品を庫内に入れる

- 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。



### ③ **スチームあたたため** を押す

- スチームマークが点灯します。



### ④ **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。



### ⑤ **強め** / **仕上がり調節** / **弱め** を押して **温度を設定する**

- 強め/弱めで設定してください。  
発酵：40℃  
オープン：100～200℃



### ⑥ **時間を設定する**

- ダイヤルを回して調理時間を設定してください。  
設定時間範囲：5分～60分



### ⑦ **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

### 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)
- 給水タンクを空にしてください。

#### ご注意ください!

必ず給水タンクに水を入れてください。

スチーム調理ができません。

発酵するとき、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発酵できません。表示部に【E03】が表示されたときは35ページを参照ください。

発酵のとき、生地表面の水分が多く感じられるときは、庫内でそのまま生地を休ませてください。

オープ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。

加熱中に蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

#### 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。

#### 調理終了後は…

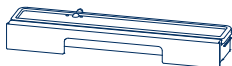
本体が冷めてからふきんなどで庫内やドアの水滴を拭き取ってください。

## 予熱あり

1

### 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水をいれ本体にセットします。



2

### 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。

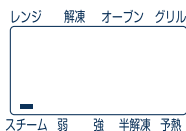


3

スチーム  
あたため

を押す

- スチームマークが点灯します。



4

オープン  
(発酵)・グリル

を 2 度押す

- 【180°C】が表示され、オープンマークと予熱マークが点灯します。



5



仕上がり  
調節



を押して

### 温度を設定する

- 強め/弱めで設定してください。  
設定温度範囲：100～200°C



6

### 時間を設定する

- ダイヤルを回して調理時間を設定してください。  
設定時間範囲：5分～60分



7

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。



8

### 予熱完了

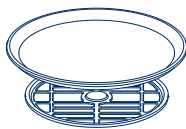
- 予熱完了音がお知らせします。  
ドアを開けるまで20分間予熱状態を保ちます。  
※ドアを開けないと3分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。



9

### 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てください。



10

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

### 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)  
●給水タンクを空にしてください。

### ご注意ください!

必ず給水タンクに水を入れてください。

スチーム調理ができません。

予熱中は、庫内に食品を入れしないでください。

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】が表示されたと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。

加熱中に蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

### 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。

### 調理終了後は…

本体が冷めてからふきんなどで庫内やドアの水滴を拭き取ってください。



# スチームあたたため ~グリル~

グリル加熱にスチームをプラスします。

## 1 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水をいれ本体にセットします。

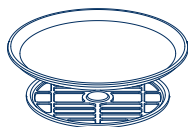


### ご注意ください!

必ず給水タンクに水を入れてください。  
スチーム調理ができません。

## 2 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。



加熱中に蒸気やにおいが出る場合がありますが、故障ではありません。

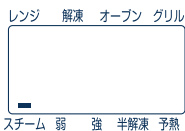
食品の脂が焼けているためです。

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.2

脱臭の効果があります。

## 3 スチームあたため を押す

- スチームマークが点灯します。



### 調理終了後は…

本体が冷めてからふきんなどで庫内やドアの水滴を拭き取ってください。

## 4 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。



## 5 時間を設定する

- ダイヤルを回して調理時間を設定してください。  
設定時間範囲：5分～30分



## 6 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 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)
- 給水タンクを空にしてください。

# 手動調理の加熱時間表

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 蔵	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 (150g)	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 (200g)	約2分10秒	－
	ポタージュスープ	1人前 (200g)	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	○
	あんまん	1個 (120g)	約50秒	○
	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	○
	あんまん	1個 (120g)	約1分	○
	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	○

※小さく切った野菜や少量の野菜を加熱すると、火花が出たり発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱するようにしてください。

## スチームあたため～レンジ～

	食品名	分量	加熱時間
常 温 ・ 冷 蔵	ごはん	1杯 (150g)	約3分
	肉まん	1個 (120g)	約3分30秒
	あんまん	1個 (120g)	約3分
	シューマイ	10個 (180g)	約3分30秒
	焼そば	200g	約5分
	ハンバーグ	1個 (80g)	約3分
	焼き魚	1切 (80g)	約2分
冷 凍	煮魚	1切 (100g)	約2分
	肉まん	1個 (120g)	約4分30秒
	あんまん	1個 (120g)	約4分
冷 凍	シューマイ	15個 (270g)	約6分
	焼きおにぎり	1個 (80g)	約6分

※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。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。

## スチームあたため～オープン・グリル～

食品名	分量	予熱	温度	加熱時間	ページ
キッシュ	2皿	－	200℃	25～35分	48
チキンのスチームオープン焼き	2～3人前	○	200℃	20～30分	46
蒸しパン	5個分	－	160℃	25～35分	49
スポンジケーキ	直径15cm	○	170℃	約35分	39
	直径18cm	○	170℃	約40分	39
	直径21cm	○	170℃	約45分	39
ブリの照り焼き	2切れ	グリル	－	約25分	42
タラの西京焼き	2切れ	グリル	－	約25分	42

※作りかたは、レシピのページをお読みください。

※市販の料理本のメニューを調理するときなどは一覧表の類似メニューに近い時間を設定し、手動調理で様子を見ながら加熱してください。

# うまく仕上がらない

原因	対応
仕上がりが熱すぎる	●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。
あたためても熱くならない	●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	●スチームあたため+レンジ(→P.27)を使うか、加熱前に霧を吹きかけるとしっとりと仕上がります。
汁ものをあたためると熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜてください。
たれ付きの食品をあたためるとたれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
焼き魚やフライをあたためると上手にあたたまらない	●重ならないよう平らに並べてください。
煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。
フライや天ぷらがベタつく	●ペーパータオルを敷いた皿の上に並べてください。
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、厚みや大きさをそろえてください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●冷凍室から取り出して、すぐに加熱してください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	●かぼちゃやじゃがいもなどは大きさをそろえてください。 ●同時に2個以上を加熱するときは、大きさをそろえてください。
野菜が乾燥気味になる	●野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
根菜ものが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさずすぐに庫内から取り出して上下を返し、しばらくおいて蒸らしてください。
熱くなりすぎる	●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。容器の7～8分目まで入れてください。
飲み物	
上の方と下の方では温度が異なる	●加熱後はよくかき混ぜてください。
牛乳、コーヒーが熱くなりすぎる	●自動メニュー2牛乳・コーヒーであたためていますか。あたためで加熱すると熱くなります。
解凍不足でかたい	●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。
解凍	
食品が煮えた	●食品の厚みや形が不均一だと、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。

ごはんやお惣菜

こんなときは

野菜

飲み物

解凍

原因	対応
クッキー 焼き色にムラがある	●生地厚みや大きさをそろえてください。
焼き色がうすい	●オーブン200℃で、様子を見ながら追加加熱してください。生地が厚いと焼き色はうすくなります。
焼き色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。 ●生地が薄いと焼き色は濃くなります。
グラタン/ドリア 焼くたびに焼き色が異なる	●チーズの種類により焼け方が異なります。
焼き色がうすい	●オーブン200℃で、様子を見ながら追加加熱してください。
スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。生地を混ぜすぎていませんか。
ケーキがうまく焼けない	●分量に合った大きさの型で焼いてください。
きめがあらい	●小麦粉はよくふるいながら入れ、粉がなじむまでしっかりと混ぜてください。
フランスパン ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。
クーブ(切れ目)の開きが少ない	●クーブの入れ方は正しかったですか。45度の角度に刃をあてて5mmの深さにスパッと切り込みを入れます。
トンカツ 焼き上がりの状態が悪い	●パン粉はフライパンで炒りましたか。パン粉の水分をとばしてください。

# 故障かな？と思ったら

症状	原因・対応
電源プラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示されない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。ドアを開けると電源が入り、表示部に【0】が表示されます。(待機時消費電力オフ機能 → P.2)</li> </ul>
全くうごかない キーを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表示部に【0】が表示されていますか。 1度ドアを開け表示部に【0】が表示されてから、食品を入れて操作をしてください。ドアが開いているときはドアを閉め、再度ドアを開けてください。</li> <li>●電源プラグが抜けていませんか。ドアは確実に閉まっていますか。</li> <li>●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。</li> </ul>
食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品が、アルミホイルでおおわれていませんか。</li> </ul>
ターンテーブルが回転しない 回転ムラがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ターンテーブルは正しくセットされていますか。</li> <li>●食品あるいは容器が庫内壁面に触れていませんか。</li> </ul>
ターンテーブルや回転受台が右に回ったり、左に回ったりする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱開始のタイミングによって、どちらにも回ります。</li> </ul>
スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> </ul>
過熱水蒸気が見えない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。</li> </ul>
加熱中にカチカチと音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出力を切り換えるスイッチの動作音です。</li> </ul>
加熱中にポコンと音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●熱により庫内壁面が膨張し、音が鳴ることがあります。</li> </ul>
加熱中、何度もブザーが鳴る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自動メニューのトンカツ調理のとき、トンカツを裏返す合図の音が鳴ります。</li> </ul>
加熱後、何度もブザーが鳴る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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分ごとになります。</li> </ul>
火花・異常音が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電子レンジ加熱のとき、金属製の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。</li> <li>●庫内壁面やドアガラスにアルミホイルが触れていませんか。</li> </ul>
何もしていないのにカチッと音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源が切れる音です。</li> </ul>
煙が出る・いやなおいがする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●庫内やターンテーブルが汚れていませんか。</li> <li>●1度目のカラ焼きではありませんか。</li> <li>●庫内の臭いが気になるときはカラ焼き(→ P.2)をしてください。</li> </ul>
調理終了後、ファンが回る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レンジ調理終了後、庫内を換気するためにファンが回るがありますが、故障ではありません。</li> </ul>

症状	原因・対応
スチーム運転中に音が鳴る	●給水タンクから水を吸い込むときやスチーム噴出時に音が鳴ります。
グリル加熱中、煙やにおいが出る	●食品の脂が焼けているためです。
スチーム噴出口や庫内に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム・マグネシウム）が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
庫内に水滴が付着する	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が水滴として付着しています。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
温度を40℃（発酵）に設定できない	●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。

## このような表示が出たときは

表示例	理由・原因	対応
ブザーが鳴り 【E03】を表示 	●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。	●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 	●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。	●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 	●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1分以上経過してから、自動メニューのキーを押しした。 ●調理終了後、そのままの状態でも1分以上経過してから、自動メニューのキーを押しした。	●とりけしキーを押して解除してください。
ブザーが鳴り、次の記号を表示 		●電源プラグをコンセントから抜き、表示部の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

# 本体・付属品のお手入れ

■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。

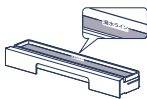
お手入れ

## 庫内

スチームを発生させ、汚れを拭き取りやすくするお手入れ前に、ターンテーブル・焼き網は取り出し庫内の汚れを拭き取ってください。

### ① 給水タンクをセットする

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れ本体にセットします。



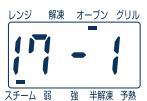
### ② 過熱水蒸気を押す

- 【13-1】が表示されます。



### ③ メニューを選択する

- ダイヤルを回して清掃メニューを選択します。



### ④ あたためスタートを押す

- キーを押してしばらく経過すると清掃の残り時間を表示します。

### ⑤ 終了音が鳴ったらドアを開け、庫内を冷ます

- 終了直後は庫内が熱くなっています。

### ⑥ 汚れを拭き取る

- かたく絞った布で水拭きしてください。汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤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。※必ず回転受台をはずしてください。※庫内は強くこすらないでください。

### ⑦ パイプの水抜きをする

- 本体内部の水を抜きます。

### 電波の出口カバー

絶対にはずさないでください。

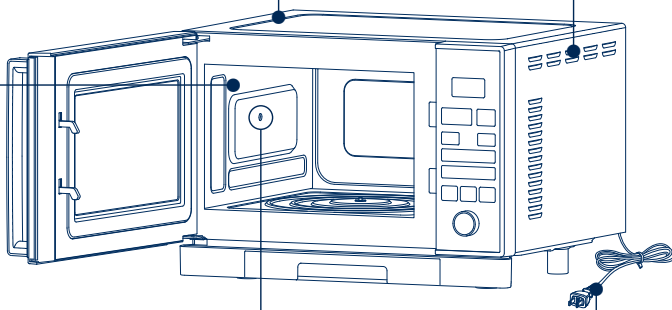
食品カスが付着したまま使用すると、焦げたり火花が出たりすることがありますので、こまめにお手入れしてください。

## 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。

## 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。排気口カバー 割り箸の先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。



## スチーム噴出口

かたく絞った布で水拭きするスチーム調理後は白いあがりが残ることがあります。こまめに拭き取ってください。

## コンセント・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。

## 給水タンク

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。※食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機は使用しないでください。給水タンクの変形や破損のおそれがあります。

## 回転受台・ターンテーブル・焼き網

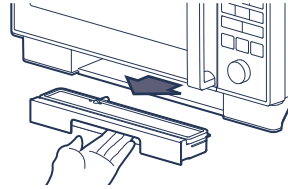
スポンジたわしで洗い、十分に水気を拭き取るやわらかいスポンジを使用して台所用中性洗剤で洗います。※金属たわしや鋭利なものでこすらないでください。※出し入れの際には、庫内にあてないよう気をつけてください。



## 水抜きのかた

スチーム調理終了後や庫内清掃終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

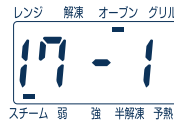
- ① 給水タンクを本体から引き抜く
- 庫内に回転受台をセットします。  
ターンテーブル・焼き網は取り出します。



- ② **過熱水蒸気** を押す
- 【13-1】が表示されます。



- ③ メニューを選択する
- ダイヤルを回して清掃メニューを選択します。  
給水タンクを抜いた状態で清掃することにより  
本体内部の水を抜きます。



- ④ **あたためスタート** を押す
- キーを押してしばらく経過すると残り時間を表示します。

- ⑤ 終了音が鳴ったらドアを開け、庫内を十分冷ます
- 終了直後は、庫内が熱くなっています。

- 終 水滴を拭き取る
- 庫内についた水滴をかたく絞ったぬれぶきんで拭き取ってください。

## ⚠ 注意

- ⊘ 清掃の中断後や、終了後は庫内側面のスチーム噴出口に触れない

庫内が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあり、やけどのおそれがあります。

- ⊘ お手入れに、金属たわし・金属ブラシは使用しない

破損の原因になります。

- ⊘ 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ない

故障の原因になります。

- ⊘ 清掃の加熱中や加熱後に、顔などを近づけてドアを開けない

加熱終了後もスチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあり、やけどのおそれがあります。


- ⊘ お手入れのときは台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しない

変形・変色・故障などのおそれがあります。

- アルカリ性洗剤・弱アルカリ性洗剤
- 酸性洗剤・弱酸性洗剤
- スプレー式の洗剤
- 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
- アルコール・ベンジン・シンナー

## 自動7 中華まん

市販の冷蔵中華まんをふかふかあたたため。

自動メニュー	付属品
スチーム → P.20	 給水タンク 満水
加熱時間	120gで約3分30秒

材料  
中華まん(1個約120gのもの)

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 中華まんは、底の紙以外の包装をはずし平皿の中央ののせて、ターンテーブルに置く。
- ③ 自動メニュー7中華まんを個数を選択し、加熱する。

### ポイント


- \*ラップなどのおおいはしません。
- \*冷凍の中華まんは上手にあたためられません。  
手動調理の加熱表(→P.31)を参照して様子を見ながら加熱します。
- \*手作りの中華まんは上手に仕上がりません。  
参考にしての料理本などの指示にしたがってください。

終了後、さらに加熱するには…

スチームあたため+レンジで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→P.27

## 自動8 シューマイ

市販の冷蔵シューマイをふんわりあたたため。

自動メニュー	付属品
スチーム → P.20	 給水タンク 満水
加熱時間	120gで約3分30秒

材料  
シューマイ(1個約20gのもの)

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② シューマイはすべての包装をはずし、平皿の中央に寄せてならべ、ターンテーブルに置く。
- ③ 自動メニュー8シューマイで個数を選択し、加熱する。

### ポイント


- \*ラップなどのおおいはしません。
- \*冷凍のシューマイは上手にあたためられません。  
手動調理の加熱表(→P.31)を参照して様子を見ながら加熱します。
- \*手作りのシューマイは上手に仕上がりません。  
参考にしての料理本などの指示にしたがってください。

終了後、さらに加熱するには…

スチームあたため+レンジで時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→P.27

## 自動9 茶碗蒸し

旬の野菜やお好みの具材を入れて、失敗しない簡単メニュー。

自動メニュー	付属品
スチーム → P.20	 給水タンク 満水
下ごしらえ レンジ出力切換 200W	
加熱時間	4人前で約45分

材料/4人前  
卵……………2個(約100mℓ)  
④だし汁……………350~400mℓ  
しょうゆ……………小さじ1/2  
みりん……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
鶏もも肉……………40g  
えび(殻つき)……………小4尾(約40g)  
かまぼこ……………8枚  
干しいたけ……………2枚  
ゆでぎんなん……………8個  
みつ葉……………適量  
酒……………少々

### 作りかた


- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 鶏もも肉はそぎ切りにして酒をふりかけておく。えびは殻をむいて背わたを取る。かまぼこは薄切りにする。干しいたけは水で戻して石づきを取り、そぎ切りにする。
- ③ 鶏もも肉とえびを深めの耐熱容器に入れてラップをし、レンジ200Wで2~3分加熱する。
- ④ 茶碗蒸しの器にみつ葉以外の具材を入れる。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、④の材料を加えてよく混ぜたら、裏ごししながら茶碗蒸しの器に流し入れ、ふたをする。

- ⑥ ターンテーブルに厚めのペーパータオルを敷いて約50mℓの水を注ぎ、その上に⑤をならべて自動メニュー9茶碗蒸しで個数を選択し、加熱する。
- ⑦ 加熱後、庫内から出してみつ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。



## 自動10 プリン

卵がきいた手作りならではのやさしい味わい。

自動メニュー	付属品
スチーム → P.20 下ごしらえ	
レンジ出力切換 500W	給水タンク 満水
加熱時間	6個で約40分

材料/直径7.5cmの型6個分

〔カラメルソース〕

④ 砂糖……………40g  
水……………大さじ1½

〔卵液〕

⑤ 牛乳……………250ml  
生クリーム……………100ml  
砂糖……………50g  
卵黄……………4個分  
バニラエッセンス……………少々

作りかた


- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 耐熱容器に④を合わせて入れ、レンジ500Wで3～4分様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。このときソースの飛び散りに注意する。
- ③ 型に②のソースを小さじ1ずつ入れておく。
- ④ 耐熱容器に⑤を合わせ入れてレンジ500Wで4分加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ⑤ ④と、ときほぐした卵黄を合わせて裏ごしし、バニラエッセンスを加えて③の型に静かに流し入れる。

- ⑥ ターンテーブルに厚めのペーパータオルを敷いて約50mlの水を注ぎ、その上に⑤をならべて自動メニュー10プリンで個数を選択して加熱する。
- ⑦ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



## 自動11 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。

自動メニュー	付属品
スチーム → P.20 下ごしらえ	
レンジ出力切換 200W	給水タンク 満水
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

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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回に分けて、つやが出るまでさらに泡立てる。
- ⑤ 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。
- ⑥ ④に、⑤とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 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、④を加えて手早く混ぜる。
- ⑧ 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自動メニュー11スポンジケーキで焼く。

- ⑨ 型ごと30cmくらいの高さから落として焼き縮みを防ぐ。型からはずしてオープンシートをはがし、ひっくり返して焼き網の上で冷ます。

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。

焼きが足りなかったときは…




オープン(予熱なし)160℃で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→P.24

直径15～21cmのスポンジケーキが自動メニューで焼けます。

	仕上がり調節		
	強	標準	弱
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

# 自動12 フランスパン

焼きたてのプレーンな風合いがおいしい自家製フランスパン。

自動メニュー	付属品
 → P.20 下ごしらえ  発酵	
加熱時間	約45分

材料  
 強力粉……………110g  
 薄力粉……………30g  
 砂糖……………2g  
 塩……………3g  
 ドライイースト……………3g  
 (予備発酵不要の顆粒タイプのもの)  
 レモン汁……………小さじ1  
 ぬるま湯……………75~90ml  
 (約30℃)



## 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットしておく。
- ② ボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、ドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にレモン汁とぬるま湯を注ぎ入れ、手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ④ 生地がベトつかなくなり、ボウルから離れるようになったら台に取り出し、手のひらで押すようにしてよくこねる。
- ⑤ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに、④の生地を丸めてとじ目を下にして入れ、ラップをしてターンテーブルにのせ、オープン(予熱なし)40℃で約45分発酵させる。生地が2~3倍くらいの大きさに膨らめば1次発酵終了。



- ⑥ 打ち粉をした台に取り出し、強力粉をつけた手で押して、軽くガス抜きをする。
- ⑦ ラップやかたく絞ったぬれぶきんなどをかぶせて10~20分生地を休ませる。
- ⑧ 強力粉をつけた手で生地を押し、20~30cmくらいの楕円形にのばし、タテ1/3ずつ内側に折り込む。



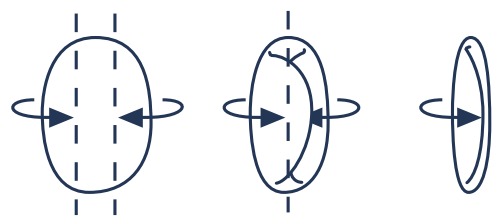
それをさらにタテに2つ折にして、生地の表面がピンと張った状態になるように合わせ目をしっかり閉じる。



- ⑨ バター(分量外)を薄く塗ったターンテーブルに成形した生地をとじ目を下にしてのせ、オープン(予熱なし)40℃で約20分発酵させる。
- ⑩ ⑨を庫内から取り出し、自動メニュー12フランスパンで予熱をスタートさせる。
- ⑪ 予熱をしている間、生地にラップやぬれぶきんなどをかけて室温におき、さらに発酵をすすませる。
- ⑫ 予熱終了直前に、包丁やかみそりでクーブ(切り目)を斜めに浅く3~4本入れる。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、ターンテーブルごとすばやく入れて焼き上げる。
- ⑭ 焼き網の上であら熱が取れるまで冷ます。

## ポイント

\* 生地の成形





\* クーブ(切り目)の入れかた



## 自動13 鶏のから揚げ

手作りたれに漬け込んだ油で揚げないジューシー唐揚げ。

自動メニュー	付属品
 → P.21	 給水タンク 満水
	加熱時間 約35分

### 材料

鶏もも肉	200g
④ しょうゆ	大さじ1½
酒	大さじ1
おろし生姜	1片
おろしにんにく	1片
塩、こしょう	少々
片栗粉	適量

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 鶏もも肉はフォークで何ヶ所か穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
- ③ ビニール袋に④の調味料と②の鶏もも肉を一緒に入れ、よくもんで冷蔵庫に30分くらいおく。
- ④ 汁気を切って片栗粉をまぶし、皮面を上にして焼き網の中央に寄せてならべる。

- ⑤ 焼き網ごとターンテーブルのせて、自動メニュー13 鶏のから揚げで焼く。



### ポイント

- \* 片栗粉は薄めにまぶしてください。油で揚げないので、多くまぶすと粉っぽく焼き上がります。
- \* 市販のから揚げ粉を使う場合は、その指示にしたがってください。

終了後、さらに加熱するには…  
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.26

## 自動14 スペアリブ

パーティー料理に活躍する、ジューシーなスペアリブ。

自動メニュー	付属品
 → P.21	 給水タンク 満水
	加熱時間 約20分

### 材料

スペアリブ	400g
塩、こしょう	少々
④ トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
赤ワイン	大さじ3
豆板醤	小さじ¼
おろし生姜	1片
おろしにんにく	1片



終了後、さらに加熱するには…  
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.26

### 作りかた

- ① スペアリブは骨にそって½ほど切りこみを入れて塩、こしょうをする。
- ② ビニール袋に④の調味料と②のスペアリブを一緒に入れ、よくもんで冷蔵庫に半日以上おく。
- ③ 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ④ 焼き網の中央に寄せてならべ、ターンテーブルのせて、自動メニュー14 スペアリブで焼く。

## 自動15 トンカツ

油で揚げないヘルシートンカツ。

自動メニュー	付属品
 → P.21	 給水タンク 満水
	加熱時間 約28分

### 材料

トンカツ用豚肉	200g
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
卵(ときほぐす)	1個
パン粉	適量

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 豚肉に塩、こしょうをしておく。
- ③ 油(分量外)を熱したフライパンで、パン粉を中火で焦がさないように炒って水分をとばす。
- ④ ②に小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ⑤ 焼き網の中央に寄せてならべ、ターンテーブルのせて、自動メニュー15 トンカツで焼く。

- ⑥ 加熱の途中、ブザーが鳴ったらトンカツをすばやく取り出し、裏返してから残りの時間を焼き上げる。


### ポイント

- \* 1度目のブザーはトンカツを裏返す合図です。とりけしを押すと調理がキャンセルされますのでご注意ください。

終了後、さらに加熱するには…  
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.26

## 自動 16 焼き魚

過熱水蒸気で水気を失わず、ふっくらとした焼き魚。

自動メニュー	付属品
過熱水蒸気 → P.21	
	給水タンク
	満水
加熱時間	約40分

材料  
魚の切り身……………2切れ

### 作りかた


- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② ターンテーブルの中央に寄せてならべ、自動メニュー 16 焼き魚で焼く。

終了後、さらに加熱するには…  
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.26



## ブリの照り焼き

ごはんに向合う甘辛い照り焼きを簡単に。

使用キー	付属品
スチームあたため	
オープン(発酵)・グリル グリル	給水タンク
	満水
加熱時間	約25分

材料  
ブリの切り身……………2切れ  
④ しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
砂糖……………大さじ½

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② クッキングシートを敷いた平皿にブリをならべ、ターンテーブルにのせてスチームあたため+グリルで約10分加熱し、裏返してさらに約5分加熱する。
- ③ 全体に火が通ったらクッキングシートを抜き取り、ブリに④のたれをまんべんなくかける。
- ④ 再度スチームあたため+グリルで約10分加熱する。


### ポイント

\*焼き色をしっかり付けたいときは調理終了後に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.26



## タラの西京焼き

白味噌の旨みと風味が魚のおいしさを引き出す。

使用キー	付属品
スチームあたため	
オープン(発酵)・グリル グリル	給水タンク
	満水
加熱時間	約25分

材料  
タラの切り身……………2切れ  
④ 白味噌……………大さじ2  
白だし……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1

### 作りかた

- ① ビニール袋に④の調味料を入れよくもんで混ぜ合わせる。
- ② タラを①の中に入れ、冷蔵庫で半日以上漬け込む。
- ③ 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ④ クッキングシートを敷いた平皿にタラをならべ、ターンテーブルにのせてスチームあたため+グリルで約15分加熱し、裏返してさらに約10分加熱する。

### ポイント


\*焼き色をしっかり付けたいときは調理終了後に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.26





## お手軽 コンソメスープ

キャベツとウインナーの旨みがいっぱい。あと1品というときに・・・。

使用キー	付属品
レンジ 出力切換 500W	 給水タンク 空
加熱時間	約3分

材料/1人前

ソーセージ……………2本  
キャベツ……………葉1枚(約40g)  
プチトマト……………2個  
① 水……………150ml  
コンソメ(顆粒)……………3g  
塩……………少々  
粗挽き黒こしょう……………少々

作りかた

- ① ソーセージは2～3等分にカットする。キャベツは一口大にちぎる。プチトマトはへたを取る。
- ② 大きめのマグカップに①を入れてから、①を入れてふんわりとラップをし、レンジ500Wで約2～3分加熱する。


ポイント

\* マグカップが小さいとふきこぼれることがあるのでご注意ください。



## お手軽 肉だんごスープ

マグカップ1杯なのに、肉だんごでボリュームたっぷりの簡単スープ。

使用キー	付属品
レンジ 出力切換 500W	 給水タンク 空
加熱時間	約5分

材料/1人前

① 豚ひき肉……………50g  
しょうゆ……………小さじ1/2  
しいたけ……………2個  
青ねぎ……………1本  
② 水……………150ml  
しょうゆ……………小さじ1 1/2  
みりん……………小さじ1 1/2  
ごま油……………少々  
塩、こしょう……………少々

作りかた

- ① ①を均一になるまで練り混ぜて半分ずつ丸め、肉だんごを作る。しいたけは石づきを取って半分に切る。青ねぎは約3cmの長さに切る。
- ② 大きめのマグカップに①を入れてふんわりとラップをし、レンジ500Wで約2分加熱する。
- ③ ②に②を入れて、再びふんわりとラップをし、レンジ500Wで約2～3分加熱する。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

ポイント


\* マグカップが小さいとふきこぼれることがあるのでご注意ください。



レシビ

## 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
レンジ トースト → P.18	 給水タンク 空
加熱時間	約2分20秒

材料

小松菜……………300g  
① しょうゆ……………大さじ1 1/2  
砂糖……………大さじ1 1/2  
だし汁……………大さじ3  
すりごま……………大さじ5


作りかた

- ① 小松菜は洗って、水気を切らずにラップで包み、自動メニュー6温野菜(葉物)で加熱する。
- ② すぐ冷水にとってアク抜きをよく絞って約3cmの長さに切る。
- ③ ①と②を和える。



# あさりの酒蒸し

あつという間に作れる、本来の旨みを生かしたシンプル料理。

使用キー	付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">スチーム あたため</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">レンジ 出力切換</div>	 給水タンク 満水
加熱時間	約7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


- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 耐熱皿に砂抜きしたあさりをならべ、酒をふりかける。
- ③ スチームあたため+レンジであさりの口が開くまで約5～7分加熱する。
- ④ 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。
- ⑤ あさりに④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

- ① 貝を真水でゴリゴリと洗います。
- ② 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の塩をとがして作ります。  
 ※吐いた泥を再び吸い込まないように上げ底をします。
- ③ 砂抜き中に水を吐くので、ふたをして1～2時間おきます。
- ④ 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せないとしょっぱくなりますので、ご注意ください。

# キャベツの蒸しサラダ

甘みを引き出し、生で食べるのとは違った美味しさ。

使用キー	付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">スチーム あたため</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">レンジ 出力切換</div>	 給水タンク 満水
加熱時間	約9分

材料/2～3人前  
 キャベツ……………200g  
 玉ねぎ……………80g  
 薄切りハム……………2～3枚


## 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② キャベツと薄切りハムはお好みの大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 平皿にキャベツと玉ねぎを入れターンテーブルにのせて、スチームあたため+レンジで約8～9分加熱する。
- ④ ③にハムを加えて混ぜ合わせ、お好みのドレッシングをかける。



# 豚バラ肉ともやしの蒸しもの

ボン酢でさっぱり時短レシピ。

使用キー	付属品
スチーム あたため	
レンジ 出力切換	
	給水タンク 満水
加熱時間	約8分

材料/2人前

豚バラ肉	200g
もやし	200g
白ねぎ	1/2本
大葉	1枚
塩	少々
ボン酢	適量


作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 大葉と白ねぎを千切りにし、長ねぎは3分くらい水にさらす。豚バラ肉に軽く塩をふる。
- ③ 平皿にもやしをのせ、その上に豚バラ肉をのせて交互に3~4層重ねる。
- ④ スチームあたため+レンジで豚バラ肉に赤い部分がなくなるまで約7~8分加熱する。
- ⑤ もやしから出た水分をよく切ってから大葉と白ねぎを盛り付けボン酢をかける。



# 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	
	給水タンク 空
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

- ① 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。
- ② ①のたれに①を1時間ほど漬け込む。
- ③ 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.26



# 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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">オープン <small>(保熱)・クリル</small></div> オープン(予熱なし) 200℃	 給水タンク 空
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枚
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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ ③をターンテーブルにならべてのせ、オープン(予熱なし)200℃で約30～35分焼く。



# チキンのスチームオープン焼き

旬の野菜やお好みの野菜をたっぷり使って、うまみを引き出すシンプル料理。

使用キー	付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">スチーム あたため</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">オープン <small>(保熱)・クリル</small></div> オープン(予熱なし) 200℃	 給水タンク 満水
加熱時間	約30分

材料/2～3人前	
鶏もも肉	1枚(約250g)
かぼちゃ	1/4個
パプリカ	1個
しめじ	50g
オクラ	4～5本
にんにく	1片
ローズマリー	1本
オリーブオイル	小さじ1
塩、こしょう	少々

## 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② かぼちゃとパプリカは薄くスライスする。しめじは石づきを取ってほぐす。おくらには軽く塩もみして洗っておく。
- ③ 鶏もも肉を1～2cm幅に切り、ターンテーブルの中央におく。
- ④ ③のまわりに、小さくカットした野菜をなるべく重ならないようにならべる。
- ⑤ スライスしたにんにくを③の上に散らして、オリーブオイルと塩、こしょうをふりかけ、ローズマリーを鶏もも肉の上のせる。
- ⑥ スチームあたため+オープン(予熱なし)200℃で約20～30分焼く。



# 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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <b>オーブン</b>  <small>(保熱・グリル)</small> </div> オープン(予熱なし) 200℃ 下ごしらえ	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <b>レンジ</b>  <small>出力切換</small> </div> 500W	給水タンク
	空
	加熱時間 約30分

## 材料/2皿分

鶏もも肉……………100g  
 玉ねぎ……………½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  
 サラダ油……………大さじ1  
 塩、こしょう……………少々  
 チーズ、パン粉、粉チーズ……………適量


## 作りかた

- ① マカロニは大きめの鍋で固めにゆでる。鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、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。
- ③ ②と、ゆでたマカロニをグラタン皿に分け入れる。
- ④ 耐熱のボウルに④を入れてレンジ500Wで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。
- ⑤ ④に牛乳を加えてレンジ500Wで2分加熱し、混ぜてさらに2分加熱する。この作業を4～5回くり返す。
- ⑥ 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。



# チキンドリア

ホワイトソースとバターライスのおいしさが調和した簡単ドリア。

使用キー	付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <b>オーブン</b>  <small>(保熱・グリル)</small> </div> オープン(予熱なし) 200℃ 下ごしらえ	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <b>レンジ</b>  <small>出力切換</small> </div> 500W	給水タンク
	空
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <b>レンジ</b>  <small>トースト</small> </div> → P.18	加熱時間 約30分

## 材料/2皿分

鶏もも肉……………50g  
 玉ねぎ……………½個  
 ほうれん草……………100g  
 ごはん……………茶碗2杯弱(約280g)  
 ④ 小麦粉……………大さじ3  
     バター……………20g  
     固形コンソメ……………1個  
 牛乳……………300ml  
 バター……………10g  
 塩、こしょう……………少々  
 チーズ、パン粉、粉チーズ……………適量

## 作りかた


- ① ほうれん草は洗って、水気を切らずにラップで包んで自動メニュー6温野菜(葉物)で加熱する。
- ② すぐ冷水にとってアク抜きをしっかりと絞って約3cmの長さに切る。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎはみじん切りにして、バターを熱したフライパンで、焦がさないように炒める。
- ④ ③にごはんを加え、軽く炒めて塩、こしょうで味付けし、グラタン皿に分け入れる。
- ⑤ 耐熱のボウルに④を入れてレンジ500Wで1分加熱し、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に牛乳を加えてレンジ500Wで2分加熱し、混ぜてさらに2分加熱する。この作業を4～5回くり返す。

- ⑦ ⑥にほうれん草を加えて軽く混ぜ、④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。



# 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
スチーム あたため	
オープン (保熱)・クシル	
オープン(予熱なし) 200℃	給水タンク 満水
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 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 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。
- ③ バターを熱したフライパンで②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。
- ④ ときほぐした卵に生クリームを加えて混ぜ合わせ、③に流し入れて軽く混ぜる。
- ⑤ スチームあたため+オープン(予熱なし)200℃で焦げ目がつくまで約25～35分焼く。



# 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 出力切換 200W 500W	
	給水タンク 空
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 りんごは芯を取ってすりおろす。
- ② 深めの耐熱容器に④と①を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ③ レンジ500Wで約15分加熱して混ぜ、レンジ200Wで約15分加熱する。



## 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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">オープン <small>(発酵)・クリル</small></div> 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……………¼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。



## チーズ蒸しパン

しっかり膨らむかわいいプチサイズ蒸しパン。

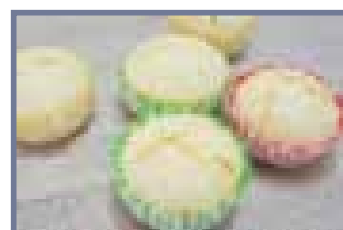
使用キー	付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">スチーム あたため</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">オープン <small>(発酵)・クリル</small></div> オープン(予熱なし) 160℃	
下ごしらえ	給水タンク
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">レンジ 出力切換</div> 500W	満水
	加熱時間
	約35分

材料/5個分

クリームチーズ……………40g  
 牛乳……………50ml  
 薄力粉……………80g  
 ベーキングパウダー……………2g  
 ④ 卵……………1個  
     砂糖……………40g  
     サラダ油……………大さじ1

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れ、本体にセットする。
- ② 耐熱のボウルにクリームチーズを入れ、やわらかくなるまでレンジ500Wで約30秒加熱する。
- ③ ②を泡立て器で練り混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらダマにならないようによく混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルに④を入れて混ぜ合わせ、薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑤ ④に、③を少しずつ加えながら混ぜ、口径7~8cmのココット容器にケーキカップを敷いて5等分に分け入れる。
- ⑥ スチームあたため+オープン(予熱なし)160℃で約25~35分焼く。



# 仕様

入 力 電 源	単相100V、50Hz／60Hz共用	
外 形 寸 法	幅450×奥行366×高さ305mm	
庫 内 有 効 寸 法	幅272×奥行312×高さ157mm	
タ ー ン テ ー ブ ル 直 径	270mm	
コ ー ド 長 さ	約1.4m	
質 量(重 量)	約13.8kg	
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	930W (50Hz) / 1,280W (60Hz)
	高 周 波 出 力	500W・200W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グリル	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	65.5 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	73.4 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。

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。

また、アフターサービスもできません。

## 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)

- 保証書は外装箱に添付しております。
- 保証書は販売店から受け取っていただき、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、内容をよくお読みのあと大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

- ただし、マグネトロンのみ2年間です。
- 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

### 補修用性能部品の保有期間

- 電子レンジの補修用性能部品は、製造打ち切り後8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その商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

- この製品は50Hz／60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越されても、そのままお使いいただけます。
- ご使用の際には、必ずアース線を取り付けてください。

### 修理を依頼されるときは

- 34～35ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、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。
- その他詳細は、保証書をご覧ください。

### 保証期間が過ぎたあとの修理は

- 修理により使用できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。
- 詳しくは、お買い上げの販売店にご相談ください。

### 修理料金のしくみ

- 修理料金は技術料・部品代など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

修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店にお申し出ください。

■転居や贈答品でお困りの場合は、下記のご相談窓口にお問い合わせください。

山善 サポートセンター



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いについて

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。

## 愛情点検

### 長年ご使用の電子レンジの点検を！



こんな症状はありませんか

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



ご  
使  
用  
中  
止

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、必ずお買い上げの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お買い上げの販売店にご相談ください。

## お客様メモ

お買い上げの際に記入しておいてください。

修理など依頼されるときに便利です。

形 名	MST-15
お買い上げ年月日	年 月 日
お買い上げ販売店名	_____
	電話 ( ) - _____