日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

HITACHI
Inspire the Next


レッド（R）


ホワイト（W）

ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

取扱説明書

型式 エム アール オー エス ゼット MRO-S8Z

保証書付
（保証書は裏表紙に付いています）


チキン南蛮

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、大切に保管してください。

「安全上のご注意」（→P.7～12）をお読みいただき、正しくお使いください。

「Webレシピ集」

本書にレシピ集は掲載していません。Webレシピ集をご覧ください。**（→P.67）**

マイページ（日立の家電品お客様サポート）への登録をおすすめします。

さまざまなサービスをご利用いただけます。
- 家電品の登録・管理
- お役立ち情報
- 安全点検サービス割引
- パーツショップ送料特典
- お知らせ

日立の家電品 お客様サポート

詳しくはP.72をご覧ください。

もくじ

確認と準備 ご使用前に必ずお読みください

初めに行ってほしいこと/付属品/操作パネル 4
各部のなまえ…… 6
安全上のご注意…… 7
使うときの確認と準備…… 13
- 据え付けの確認 …… 13
- アース線を取り付ける …… 13
- 電源を入れる …… 14
- 終了音(報知音)を変更する …… 14
- 空焼き(脱臭)をする …… 15
- 上手に使いこなすコツ …… 16
  - 加熱前に確認する …… 16
  - メニューを選んで調理する …… 17
  - 調理終了後のコツ …… 18
  - お手入れのコツ …… 18
  - 0点調節をする …… 18

使える容器・使えない容器…… 19

使いかた

付属品の使いかた…… 20
- 付属品イラストの見かた …… 20
- 手動調理で使う付属品 …… 20
- テーブルプレートの使いかた …… 21
- 給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた …… 22

あたためのワンポイント…… 24

※本書に掲載の写真やイラストはイメージです。実物とは異なることがあります。

オートメニュー

オートメニューの選びかた…… 25
あたためる…… 26
- お総菜のあたため …… 26
  1 おかず
- ごはんのあたため …… 26
  2 ごはん
- 常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品の同時あたため …… 28
  1 おかず
- 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため …… 29
  6 冷凍(左)と冷蔵(右)
- 冷凍保存したごはん・お総菜のあたため …… 30
  3 冷凍ごはん
  5 解凍あたため
- 飲み物のあたため …… 32
  4 飲み物・牛乳
- スチームを使ったあたため …… 34
  7 スチームあたため
  8 中華まんあたため
  9 揚げ物あたため

下ごしらえする…… 36
- 肉や魚の解凍 …… 36
  10 ひき肉 ～ 16 刺身
- 野菜の下ゆで …… 39
  17 下ゆで葉・果菜 | 18 下ゆで根菜

調理する…… 41
- 予熱をしないメニュー …… 41
- 予熱をするメニュー …… 42

食品別にあたためメニューを選ぶ

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

お総菜



お総菜をあたためる
→ 1 おかず (→P.26、27)

常温・冷蔵保存したお総菜をみずみずしくあたためる
→ 7 スチームあたため (→P.34、35)

冷凍保存したお総菜をあたためる
→ 5 解凍あたため (→P.30、31)

飲み物



牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる
→ 4 飲み物・牛乳 (→P.32、33)

ごはん (常温・冷蔵・冷凍保存)

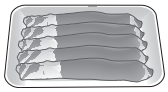


ごはんをあたためる
→ 2 ごはん (→P.26、27)

常温・冷蔵保存したごはんをみずみずしくあたためる
→ 7 スチームあたため (→P.34、35)

冷凍保存したごはんをあたためる
→ 3 冷凍ごはん (→P.30、31)

解凍



肉・魚の解凍
→ 10 ひき肉 ～ 16 刺身 (→P.36～38)

手動調理

レンジ加熱する…… 43
- 簡単レンジ(600W、500W) …… 43
  コンビニ弁当のあたためなど
- 800W～100Wのレンジ加熱 …… 44
  加熱時間の決めかた …… 45
  はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた …… 46
- リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)…… 47

グリル加熱する…… 48

オーブン加熱する…… 49
- 予熱有 …… 49
- 予熱無 …… 50

スチームを組み合わせる…… 51

発酵する…… 52
- スチームオーブン発酵 …… 52
- スチームレンジ発酵 …… 53

途中でスチームを入れる(スチームショット)…… 54

追加加熱する(オートメニュー・手動調理)… 54

加熱のしくみ…… 55

手動調理で設定できる単位時間…… 55

手動調理の加熱時間の目安…… 56
- レンジ調理 …… 56
- スチームレンジ調理 …… 57
- オーブン・グリル調理 …… 57

お手入れ

お手入れする(水滴や汚れをとる) …… 58
- 本体・付属品 …… 58
- 清掃(加熱室の汚れをとる) …… 59
- 水抜き(本体に残った水を抜く) …… 59
- 脱臭(加熱室の臭いをとる) …… 59

うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないとき…… 60

お困りのとき…… 63

お知らせ表示が出たとき…… 66

マイページ(日立の家電品お客様サポート)のご案内… 72

仕様…… 73

保証とアフターサービス…… 74

ご相談窓口…… 75

保証書…… 裏表紙

レシピ集(Web) 67～71

レシピ集もくじ(一例)…… 67

レシピ集の見かた…… 67

調理済み食品、まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは、必ず手動調理(レンジ加熱)で調理をしてください。

中華まん



中華まんをあたためる

→ 8 中華まんあたため (→P.34、35)

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクっとあたためる

→ 9 揚げ物あたため (→P.34、35)

2品
(ごはんやお総菜)





常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる

→ 1 おかず (→P.28)

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる

→ 6 冷凍(左)と冷蔵(右) (→P.29)

下ゆで



野菜の下ゆで

→ 17 下ゆで葉・果菜 (→P.39、40)
→ 18 下ゆで根菜 (→P.39、40)

初めに行ってほしいこと/付属品/操作パネル

1 付属品の確認

下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

付属品

付属品の使いかた（→P.20〜23）

●テーブルプレート



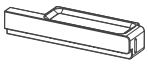
加熱室底面と皿受棚にセットして使います。（セラミック製）

●給水タンク



空のまま、またはスチーム機能などを使う時に水を入れてセットします。
工場出荷時は本体にセットされています。

●つゆ受けカバー



スチームを使った際のつゆや、食品くずを受けます。取り外してお手入れすることができます。
工場出荷時は本体にセットされています。

操作パネル

手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選びます。

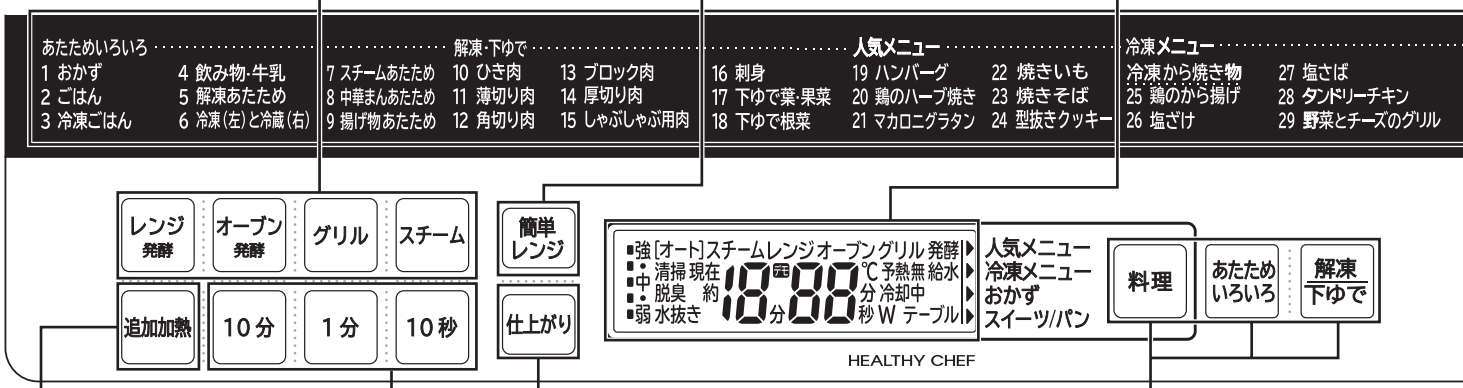
一部の手動調理の調理中に[スチーム]を押してスチームを追加します。（スチームショット）（→P.54）
[レンジ]を使用する調理では使用できません。

簡単レンジボタン

よく使う手動調理のレンジ加熱[600W][500W]が簡単に使えます。

液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。
（図の表示は全点灯イメージ図です）



追加加熱ボタン

追加加熱を行います。（→P.54）

時間設定ボタン

手動調理の時間を設定します。

仕上がりボタン

[1 おかず]、オートメニューの仕上がり（→P.17）調節を行います。

オートメニューボタン

オートメニューの種類を選びます。

2 「安全上のご注意」を読む（→P.7~12）

お客様の安全と、長く使って頂くために必ずお読みください。

3 設置と電源の入れかたの確認（→ P.13、14）

据え付けの確認・アース線の取り付け・電源の入れかたについて記載しています。

4 空焼き（脱臭）をする（→ P.15）

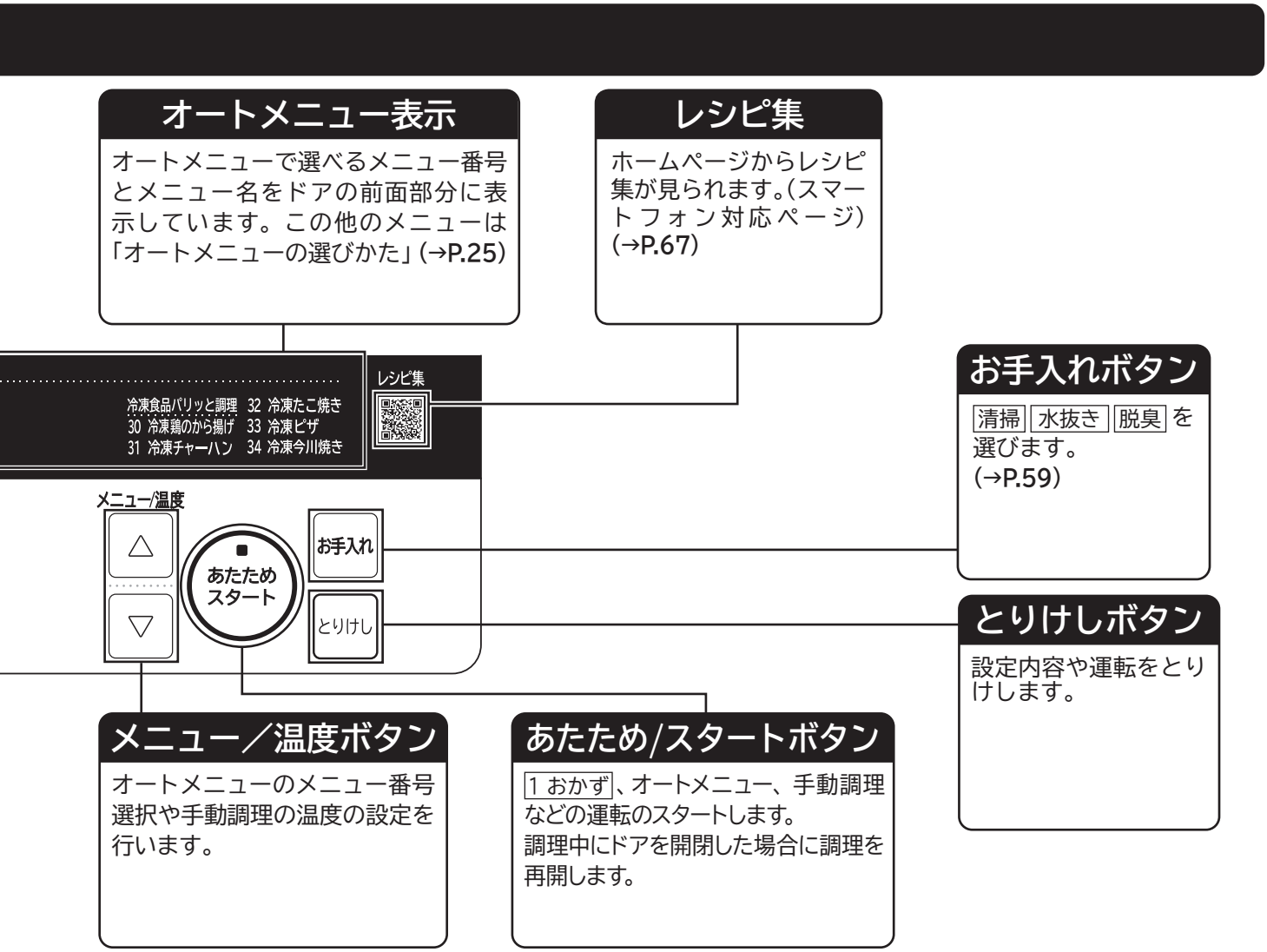
加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です。

5 「使える容器・使えない容器」を確認する（→ P.19）

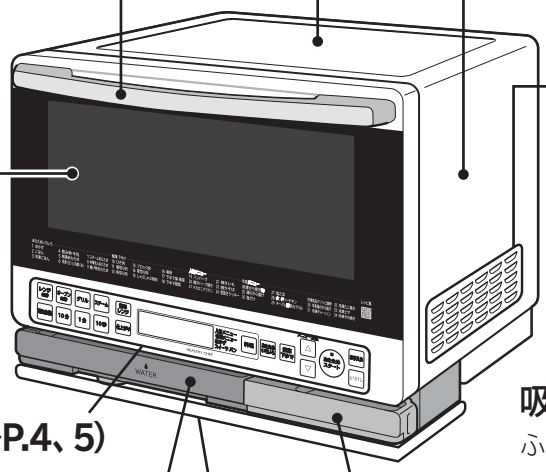
各加熱方法で使える容器と使えない容器が異なります。
加熱の前に使用可能かどうか、確認をしてからご使用ください。

6 実際に使ってみましょう（→ P.26）

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。
オートメニューの[1 おかず]でお総菜をあたためてみましょう。



各部のなまえ



ドアハンドル

キャビネット

排気口
タオルやふきんなどをかけて穴をふさがないでください。

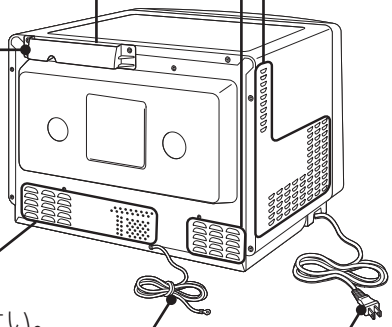
ドアガラス
物をぶつけたり衝撃を与えないでください。

操作パネル(→P.4、5)
液晶表示部に「デモ」と表示されている場合は加熱できません。「デモモード」を解除してください。(→P.64)

給水タンク

つゆ受けカバー

吸気部
前面下から吸気しています。ふさがないでください。



排気カバー

吸気口
ふさがないでください。

アース線

電源プラグ
電源コードの長さは約1.4mです。加熱後、冷却ファンが回っている間は抜かないでください。

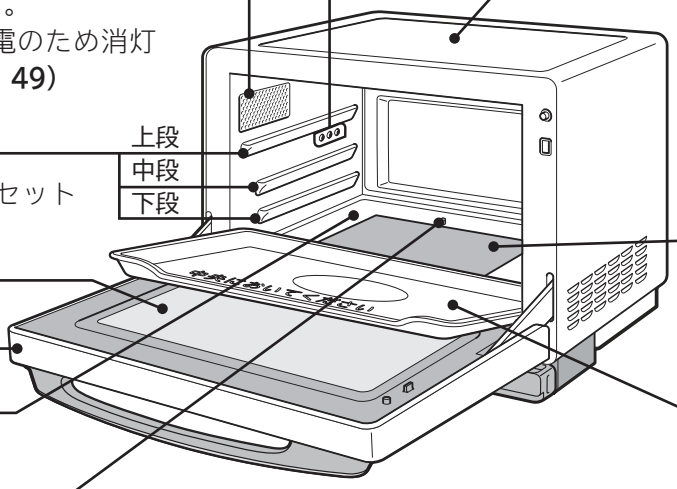
蒸気・温度センサー
本体天井部奥に内蔵されています。

スチーム噴出口

スチームボイラー
加熱室側面に内蔵されています。水を沸騰させるボイラーです。

庫内灯
加熱中のみ点灯します。
オーブン予熱中は節電のため消灯しています。(→P.42、49)

上平面ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。



皿受棚
テーブルプレートをセットして使います。

保護カバー
機械室を保護しています。
取り外さないでください。

ドアガラス

ドア

加熱室(庫内)

テーブルプレート

重量センサー
加熱室奥の下に1つの重量センサーが内蔵されています。
加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御します。

下平面ヒーター
本体下部に内蔵されています。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

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

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

●お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

⚠	「警告や注意を促す」内容です。
🚫	してはいけない「禁止」内容です。
❗	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

故障したり、異物が本体に入ったりした場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

⚠危険

分解禁止

- **改造はしない**
- **サービスエンジニア以外の人は修理・分解をしない**

禁止

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物を差し込まない

特に子供のいたずらなどに注意する

アース線は

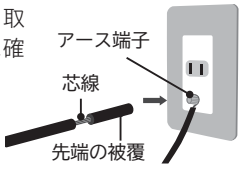
⚠警告

アース線を接続せよ

アース線を確実に取り付ける

コンセントにアース端子がある場合

アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付けて下さい



コンセントにアース端子がない場合

接地工事（電気工事有資格者によるD種接地工事）を行ってください

（本体価格には、工事費は含まれていません）

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取付けないでください（法令で禁止されています）

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください

次の場合は接地工事（電気工事有資格者によるD種接地工事）を行うように法律で義務付けられています

●湿気の多い場所

水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒やしょうゆなどを醸造・貯蔵する場所

●水気のある場所（漏電遮断機の取付けも義務付けられています）

水を取り扱う土間、洗い場など水気の多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

異常・故障時は

⚠警告

指示

直ちに[とりけし]を押し使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります

すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

安全上のご注意（つづき）

電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために

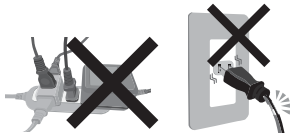
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

⚠警告

コンセントは

禁止

- 電源は、交流100V・定格15A以上ではないものは使用せず、他製品と複数接続をしない
- 傷ついたり、ゆるんだりしたコンセントを使用しない
- タコ足配線はしない



電源プラグ、電源コードは

禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
- 電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
- 電源プラグを水につけた場合は使用しない
- 電源プラグ、電源コードを傷つけない
  - ・加工しない・無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねない
  - ・加重をかけない、重い物をのせない、挟み込まない

指示

- 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
- 電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

⚠注意

電源プラグ、電源コードは

禁止

- 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
- 電源コードは排気口などの排気口高温部に近づけない

据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠警告

禁止

次のような場所には設置しない

- ・幼児の手の届く場所
- ・カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- ・たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

指示

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する

⚠注意

禁止

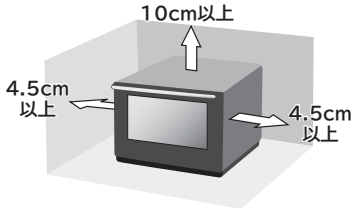
- 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
- 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない

指示

- 水平で丈夫な場所に据え付ける
- 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する
  - ・この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

「消防法 設置基準」組込型

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
離隔距離（cm）	10	0	4.5	4.5	開放	0



・後方にガラスがある場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください

ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠警告

禁止

- **子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない**
- **ドアやドアハンドルにぶら下がらない**

指示

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する

禁止

- **調理の目的以外には使用しない**
- **本体の上に物を置かない**

  オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります

  付属品も過熱して変形、焦げの原因になるため置かないでください

⚠注意

禁止

- **吸気口・排気口をふさがない**
- **加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない**
- **ドアに物を挟んだまま調理しない**
- **ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない**

  小さな傷でも、ガラスが割れることがあります。また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後（放置時）の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
- **ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない**
- **テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない**

  割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

禁止

- **本体に水をかけない**

  誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
- **本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない**

  お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください。転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」（別売品）をご利用ください（→P.13）

  詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください（→P.75）

指示

- **落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く**
- **空焼き（脱臭）は次の状態で行う（→P.15）**

  油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

  ・加熱室内に何も入れない

  ・煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

  ・窓を開けるか換気扇を回す

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠警告

禁止

- **加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない**

  勢いよく燃えるおそれがあります

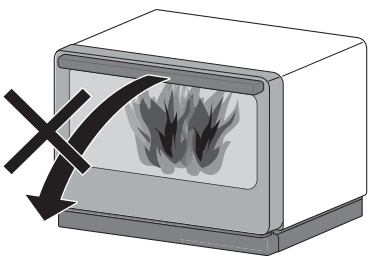
  1.すぐに[とりけし]を押して運転を止め、電源プラグを抜く

  2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

  鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

指示

- **調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず[とりけし]を押す**



安全上のご注意（つづき）

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために（つづき）

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠注意

禁止

- 食品を入れた容器にふたをしたまま加熱しない
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレートなどに直接触れない
- ドアを開けるときはのぞき込まない
- 高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
- 小鳥などの小動物を近づけない

指示

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使用する

指のケガに注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

給水タンクは

禁止

- 水以外は入れない
- 破損したまま使わない
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥機などで洗ったり、乾燥させたりしない
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない

指示

- 新しい水を入れる
- こまめに洗い、清潔を保つ

  衛生上の問題発生の原因になります

お手入れの際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

⚠警告

電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う

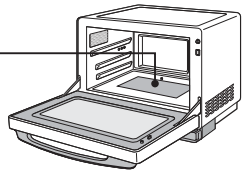
指示

本体各部や付属品などが冷めてから行う

禁止

- 本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない

  保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです



オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・けが・火災・発煙・発火・ドアガラスの破損のおそれ

⚠警告

禁止

- **食品以外は加熱しない**
  市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒バック）、玩具などは加熱しないでください


湯たんぽ

- **少量の食品（100g未満）を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときはそばを離れない**
- **食品を加熱し過ぎない**
  - 少量の食品（100g未満）は手動調理 レンジ 500W 以下で、加熱時間を20 ～ 50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
  - オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する。容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱します
  - 手動調理（レンジ加熱）は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

禁止

次のような状態で加熱しない

- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態
  鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

- **生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない**


生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

指示

卵は溶きほぐしてから加熱する

指示

殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する

例：イカや栗、ぎんなんなど



⚠注意

禁止

- **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
- **金属製の次の物は使用しない**
  - 金ぐしや金属の調理用具
  - アルミホイル
  - 金属・ホーローの鍋、ふた
  - アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



指示

- **乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理（レンジ加熱）で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する**
- **市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する**
- **ラップなどのおおいは、加熱後、蒸気が一気に出て、やけどをする恐れがあるので、ゆっくりと剥がす**

安全上のご注意（つづき）

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰（突沸）をふせぐために

やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

⚠警告

禁止

- **飲み物などを加熱し過ぎない**
  - ・飲み物（水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など）
  - ・とろみのある物（カレー・シチューなど）
  - ・油脂分の多い物（生クリーム・バターなど）

  加熱し過ぎた場合は、1 ～ 2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください
- **1 おかず で飲み物や汁物などを加熱しない**
  - ・牛乳、お茶、コーヒー、水は 4 飲み物・牛乳 で加熱する
  - ・お酒は手動調理（レンジ加熱）で加熱する
  - ・みそ汁・スープなどは手動調理（レンジ加熱）で加熱する

  加熱後に追加で加熱するときは、手動調理 レンジ 500W 以下で様子を見ながら加熱してください

禁止

- **加熱直後は上からのぞき込まない**
- **容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない**
- **加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない**



指示

- **飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する**
- **加熱前によくかき混ぜる**
- **加熱室から取り出すときは、静かに取り出す**



加熱前

使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.13~18)に従って、確実に確認と準備をしてください。

据え付けの確認

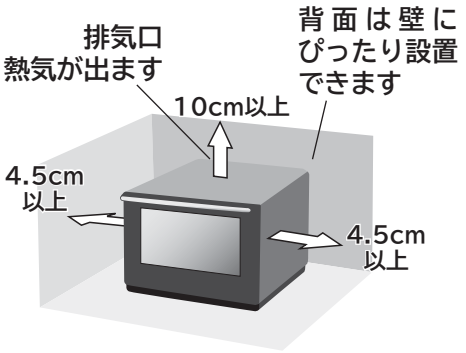
安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

■調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください

■設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください

- ●背面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります
  壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
- ●後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください



■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

■本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください

■吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください

■本体を、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください

雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなるなどの原因になります。

■本製品の近くでは、無線通信機器の通信状態が低下することがあります

ご使用の無線通信機器(無線LANルーターなど)の取扱説明書をよくお読みのうえ、お使いください。

転倒防止金具セット(別売品)

転倒防止金具セットを別売品として扱っています。
お買い上げの販売店にご相談ください。

2021年7月現在

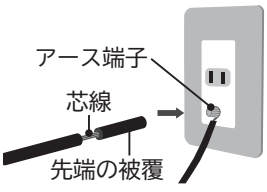
背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,100円(税込)
15~22cm	MRO-N80 016	1,100円(税込)

お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

アース線を取り付ける

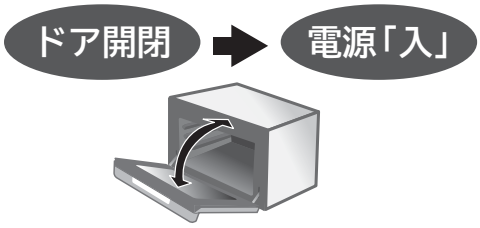
アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける



コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合はD種接地工事をする。(→P.7)
D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

使うときの確認と準備（つづき）

電源を入れる



1 **電源プラグをコンセントに差し込む**

使用していないとき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りません。

2 **ドアを開閉する**

電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示します。

● ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。

液晶表示部に「デモ」と表示されている場合は（→P.64）

待機時消費電力オフ機能

● ドアを閉めて液晶表示部に「0」を表示したまま放置すると、約10分後に自動的に電源が切れます。

● 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

終了音（報知音）を変更する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音から電子音にかえたり、無音にできます。
初期設定は「メロディー音」になっています。

準備 **ドアを開閉する**

液晶表示部に「0」を表示させます。

1 **仕上がりを3秒以上押す**

● 終了音（報知音）は、仕上がりを押すたびに「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。

→メロディー音（メロディーが鳴る）▶電子音（「ピピピピッ」と3回鳴る）▶無音（「ピッ」と鳴る）┐

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音（→P.18）、操作音も「無音」になります。

● 冷却中に終了音の変更はできません。「冷却中」の表示が消えてから操作します。

報知音の一例

● 操作音
● 加熱スタート音
● 終了音
● 取り出し忘れ防止音
● その他・・・

次のページは「上手に使いこなすコツ」

空焼き(脱臭)をする 脱臭

⚠注意

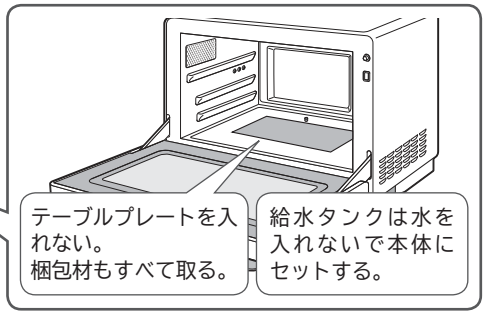
接触禁止 **空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない**
やけど・けが・火災の原因になります

指示 **空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す**

禁止 **空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない**

指示 **煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す**

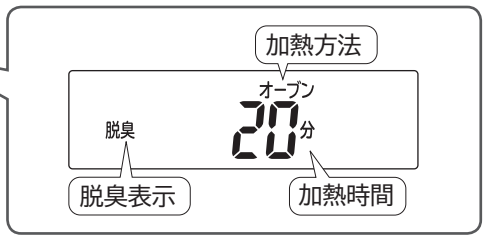
加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き(脱臭)を次の手順で行って下さい。
空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。



準備

- **テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める**
- **給水タンクは水を入れないで本体にセットする**

1 お手入れ **を3回押して 脱臭 を選ぶ**



2 あたため スタート **を押してスタートする**

空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン加熱)で行います。加熱時間は約20分です。
終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。
空焼き(脱臭)終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後に自動で停止します。

使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ

加熱前に確認する

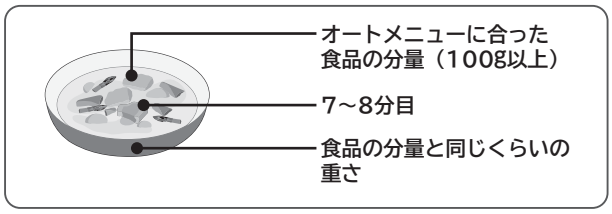
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■食品の分量

- 食品の分量は100g以上にします。オートメニューによって1回に加熱できる分量は異なります。
- 「使いかた」に記載の各オートメニューのコツやレシピ集に記載の分量を確認してください。

■容器の重さと大きさ

食品の分量と同じくらいの重さで、食品を入れたときに容器の7 ～ 8分目になる大きさの物を使います。



■2個以上の食品を同時にあたためるときは

食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

食品は中央に置く

端や隅に置くとうまく仕上がりません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

食品に合わせてラップをする

はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。（→P.27）

- 皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。（→P.46）
- とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。

- 冷凍ごはんの解凍あたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 レンジ 500W（→P.43～46）で加熱時間を20 ～ 50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

「あたためのワンポイント」（→P.24）

メニューを選んで調理する

食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート/手動		使いかた
あたためる	オート（あたためスタート）	ワンタッチ（1 おかず）でお総菜をあたためる	(→P.26~28)
	（あたためスタート）	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品をあたためる	(→P.26~40)
	あたためいろいろ	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品（解凍、下ゆでメニューを除く）をあたためる	(→P.25~35)
	解凍 下ゆで	「肉や魚の解凍」(→P.37)「野菜の下ゆで」(→P.40)に記載の食品を解凍する。	肉や魚の解凍 (→P.36~38) 野菜の下ゆで (→P.39、40)
	手動 レンジ発酵 簡単レンジ	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる	(→P.43~47)
調理する	オート あたためスタート 料理 あたためいろいろ 解凍 下ゆで	Webレシピ集(→P.67)に記載のオートメニューのレシピを調理する	(→P.41、42)
	手動 レンジ発酵 簡単レンジ オーブン発酵 グリル スチーム	Webレシピ集(→P.67)に記載の手動調理のレシピと市販の料理ブックのレシピを調理する。	(→P.43~54)

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

使用付属品



テーブルプレート 中段

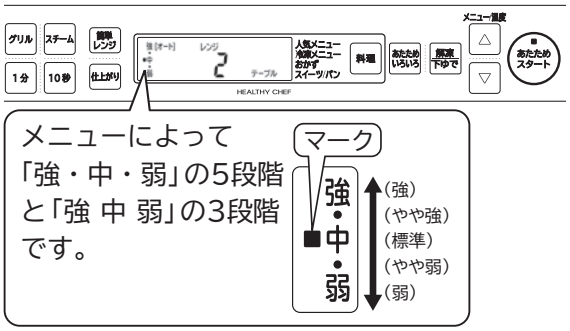
給水タンク 満水

「付属品イラストの見かた」(→P.20)
「手動調理で使う付属品」(→P.20)
「付属品の使いかた」(→P.20~23)

オートメニューの仕上がりをお好みに近づける（仕上がり調節）

- **仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。**
- **オートメニューをスタートする前に、仕上がり調節を設定します。**

例：2 ごはん(→P.26、27)の場合



1 仕上がりを押してマークをお好みの位置に合わせる

- 仕上がりは「中」（標準）に自動設定されています。
- 仕上がり調節中に仕上がりを3秒以上押すと「ピー」と鳴り、調節を記憶できます。
  メニュー毎に記憶でき、次回から記憶した仕上がりに自動設定されます。

- **ワンタッチで1 おかず(→P.26~28)をスタートしたときはあたためスタートを押した後に仕上がり調節を設定します。**

調理中のドア開閉は短時間にする

- **すぐにあたためスタートを押して加熱を再開する。**

ドアを開けると加熱を中断します。
中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりません。

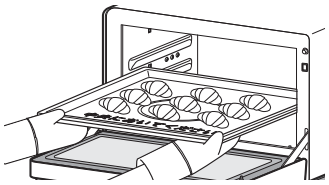
使うときの確認と準備(つづき)

上手に使いこなすコツ(つづき)

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり(焼き色)がかわることがあります。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気を付けます。
- オーブン加熱やグリル加熱後は本体や付属品が熱くなっています。
  付属品を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。



- 食品を取り出し忘れると、音が鳴ってお知らせします。
  取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と鳴ってお知らせします。

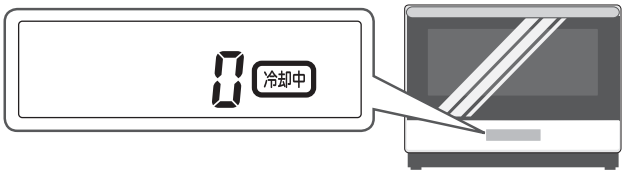
加熱が足りないときは 追加加熱 または手動調理で加熱を追加する

オートメニューや手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときは、追加加熱または手動調理で様子を見ながら加熱を追加します。

「追加加熱する」(→P.54)
「手動調理」の使いかた(→P.43~54)

電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。
- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。
  電源プラグを抜くときは、「冷却中」の表示が消え、冷却ファンが停止していることを確認してください。



お手入れのコツ

続けて調理しないときは、こまめなお手入れがポイントです。加熱室が冷めてからお手入れします。

加熱室の汚れをとる

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくしてから、加熱室を拭きます。

「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.59)

本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。

「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.59)
「お手入れする(給水タンク)」(→P.58)

加熱室の臭いをとる

加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。

「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

0点調節をする

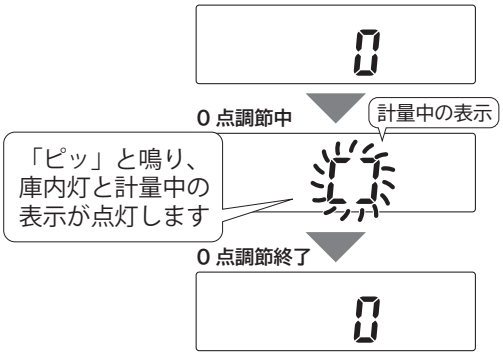
料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合は、0点調節をします。

1 加熱室内にテーブルプレートだけをセットしてドアを閉める

2 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、とりけしを3秒以上押す

「冷却中」の表示が出ているときは0点調節はできません。

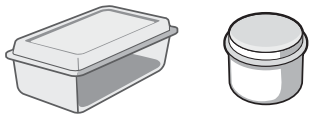
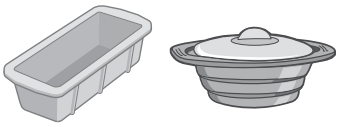
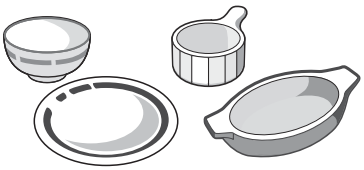
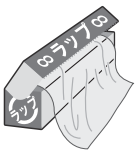
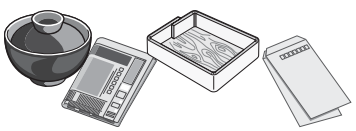
「冷却中」表示が消え、加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行って下さい。



使える容器・使えない容器

使用上のご注意

●レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類と容器の種類を確認してください。
●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。材質や耐熱温度の表示がない物は使わないでください。

		レンジ	オーブン・グリル
プラスチック容器・シリコン容器	プラスチック容器 	○ 使える 「電子レンジ使用可」の表示があり、耐熱温度が140℃以上の物	○ 使える 「オーブン・グリル使用可」の表示と耐熱温度の表示がある物 ※耐熱温度以下に限り使えます。
	パウンドケーキ型、シリコンスチーマーなど 	✕ 使えない ・「電子レンジ使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物 ・耐熱温度が140℃未満の物	✕ 使えない ・「オーブン・グリル使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物
陶器・磁器		○ 使える ココット皿、グラタン皿など ✕ 使えない ・色絵付け、ひび模様、金・銀模様のある物 ・素焼きの陶器、土鍋 ・吸水性の高い物	○ 使える 耐熱性のある物 ✕ 使えない 耐熱性のない物
ガラス容器	 ※耐熱性のある物でも、加熱後に急冷すると割れることがあります。	○ 使える 耐熱性のある物 ✕ 使えない 耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど	○ 使える 耐熱性のある物 ✕ 使えない 耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど
その他	ラップ類 	○ 使える 耐熱が140℃以上の物 ✕ 使えない 耐熱が140℃未満の物	✕ 使えない ただし、45℃以下の発酵に限り使えます。
	金属・金属製のケーキ型・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど 	✕ 使えない ただし、アルミホイルは解凍時に加熱し過ぎる部分をおおう用途に限り使えます。**火花(スパーク)を防ぐため、加熱室壁面やドアガラスに触れないように注意する。**	○ 使える ただし、プラスチックの持ち手がついている物は、溶けるおそれがあるため使えません。
	竹・木・籐・紙(新聞紙・封筒・紙袋など)・ニス塗り・漆塗り容器など 	✕ 使えない ただし、竹ぐし・楊枝・紙製品はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。	○ 使える オーブンシート、ケーキ用型紙など ※耐熱温度以下に限り使えます。 ✕ 使えない 上記以外の物

付属品の使いかた

付属品イラストの見かた

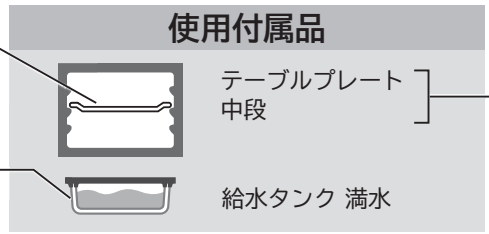
メニューによって、使う付属品が異なります。
操作手順やWebレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

使う付属品の例

テーブルプレートを使用し、給水タンクを使用する場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを中段にセットする。

給水タンクの状態
水を満水ラインまで入れてセットする。




給水タンクを満水にしてセットします。

給水タンクを空にしてセットします。（給水タンクのイラストが無い場合）
水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。

手動調理で使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動調理の加熱方法	付属品の種類（○：使える ×：使えない） 底面	上段・中段・下段※1	給水タンク
レンジ スチームレンジ スチームレンジ発酵	使えます 底面	使えません 上段・中段・下段	空※2 満水 安全のため、食品の重さを量っています。上段・中段・下段にセットすると、重さをはかれないため、使えません。
オーブン スチームオーブン スチームオーブン発酵	使えます 上段・中段・下段	使えません 底面	空※2 満水
グリル（上・中段） スチームグリル	使えます 上段・中段・下段	使えません 底面	空※2 満水

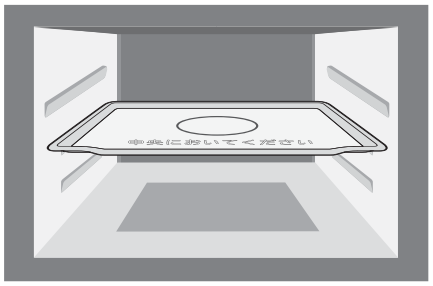
※1　テーブルプレートは本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、中段、下段、底面に正しくセットしてお使いください。
※2　スチームを使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

テーブルプレートの使いかた

●手動調理/オートメニューにて使用します。(脱臭は除く)

セットのしかた

- **レンジ調理の際は、必ず底面に置いてください。**
- **オーブン、グリル調理の際は、必ず上段、中段、下段の皿受棚に置いてください。メニューによって棚の位置は使い分けます。**
  テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。
- **テーブルプレートが無い状態(保護カバー上)で調理しないでください。故障の原因になります。**

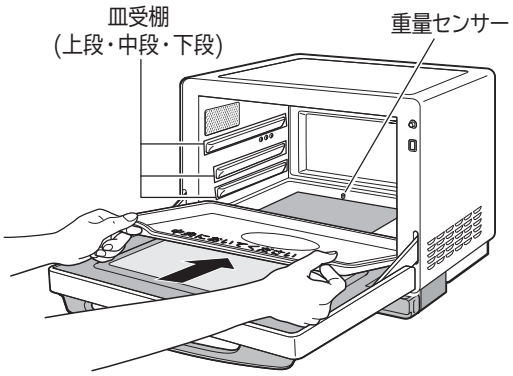


オーブン、グリル調理
皿受棚、中段の場合

底面へのセットのしかた

文字が読める側を手前にし、開いたドアの上にのせます。両手で持ってゆっくりと斜めに持ち上げながら押し込み、加熱室底面の重量センサーにのせます。

このとき、テーブルプレートより上に皿受棚の上段・中段・下段が見えていること、奥までテーブルプレートが押し込まれていることを確認してください。



⚠注意

指示

熱くなったテーブルプレートの出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

このテーブルプレートは、レンジ、オーブン、グリル加熱時に使用するため、各加熱時によりテーブルプレートの置く位置が異なるので注意する

指示

オーブン、グリル使用後は、テーブルプレートが熱くなっているため、ラップ類やプラスチック容器を使用する際は、テーブルプレートが冷めてから使用する

溶けるおそれがあります

付属品の使いかた（つづき）

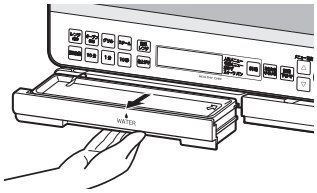
給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた

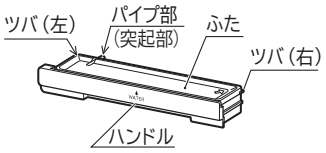
給水タンクを満水にしてセットする

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

本体から取り外す

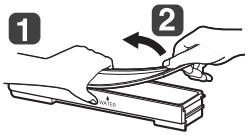
給水タンクに手をかけ、水平に引き抜く
（取り出し時は、両手を添えて引き抜いてください。）





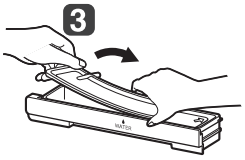
ふたを外す

1 **給水タンクを軽く持つ**
パイプ部は持たないでください。



2 **ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げる**

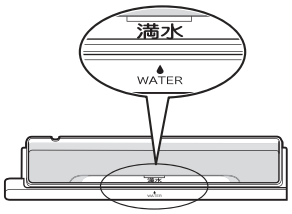
3 **ふたのツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す**



水を入れてふたをする

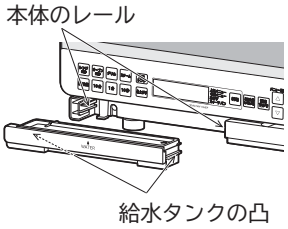
1 **給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる**

- ●水道水を使います。
- ●傾けると水がこぼれます。



2 **給水タンクにふたをかぶせ、周囲全体を押さえて閉める**

- ●確実に閉まってることを確認します。
- ●ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます。

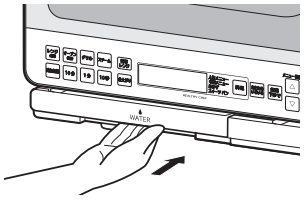


本体にセットする

給水タンクを水平に持って、ドアの下辺に沿うように押し込む

本体のレールに給水タンクの左右の凸を入れ、しっかり奥まで押し込む

確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

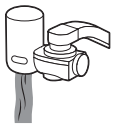


お願い

■給水タンクは5℃以下の環境では水が凍り、スチーム・過熱水蒸気調理がうまくできない場合があります。

■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。

■下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。





●浄水器の水　●井戸水など



●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター

給水タンクを空にしてセットする

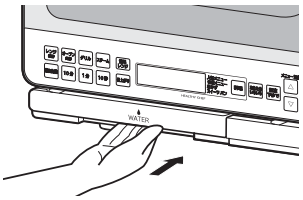
カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

水を捨ててお手入れする

- **給水タンクを本体から取り出し、ふたを外して水を捨てる**
- **本体に残った水を抜き、お手入れをする**
  「水抜き（本体に残った水を抜く）」**(→P.59)**
  「本体のお手入れをする（水滴や汚れをとる）」**(→P.58)**
  「お手入れする（給水タンク）」**(→P.58)**

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む



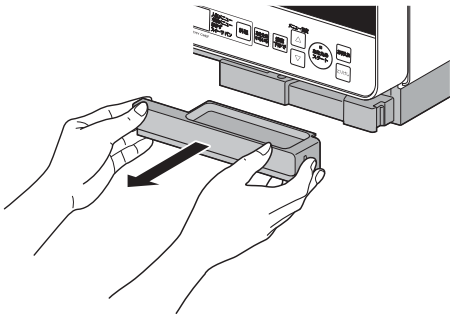
つゆ受けカバーをセットする

つゆ受けカバーは本体から取り外し、お手入れができます。

本体から取り外す

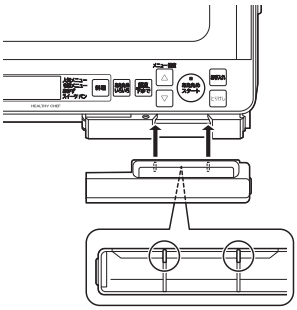
給水タンクを本体から取り出した後、つゆ受けカバーの両端を持って手前に引き抜く

「お手入れする（つゆ受けカバー）」**(→P.58)**



本体にセットする

つゆ受けカバーの両端を持って、内側にあるリブ（吹出し丸囲い部）を本体レッグカバーの溝にはめるように押し込む



お知らせ

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、加熱をスタートしてしばらくしてから「給水」表示が点滅します。給水タンクを満水にし、確実にセットします。給水してしばらくすると「給水」表示が消えます。

「給水」表示が点滅したまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがありますが、故障の原因にはなりません。

スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響しません。また、故障の原因にはなりません。

⚠注意

指示

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する
やけどの原因になります

あたためのワンポイント

オートメニューでは加熱し過ぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

手動調理 レンジ 500W (→P.43~46)で様子を見ながらあたためるもの

●分量が100ｇ未満の食品　●冷凍野菜　●まんじゅう

市販の冷凍食品・弁当、チルド食品は手動調理の下記調理方法であたためます。

市販の冷凍食品・チルド食品のあたため

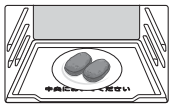


① 食品メーカーが指示するトレーや容器に入れます。
電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください

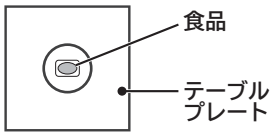
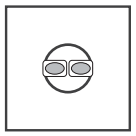
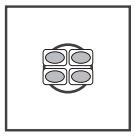
② 手動調理の簡単レンジ（ 600W 、 500W ）(→P.43)でレンジ加熱(600W 、 500W)で加熱する。

調理時間の目安	
500W	600W
約 2 分 40 秒	約 2 分 30 秒

③ 加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置き、(あたためスタート)を押してあたためます。
冷凍食品の中にはターンテーブル式のオーブンレンジ対応の置きかたが記載されているものがありますが、本製品はフラットテーブル式のオーブンレンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりません。



食品はテーブルプレートの中央に置く

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた（中央に寄せて置きます）			
パッケージに記載の置きかた（本製品とは異なります）			

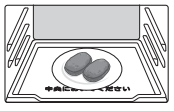
●レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして加熱します。

市販のお弁当のあたため

① 食品のパッケージに指示されている出力（W）・加熱時間を目安に簡単レンジ(→P.43)で設定します。

レンジ加熱目安
500W　3分00秒

② テーブルプレートの中央に食品を置き、(あたためスタート)を押してあたためます。
ふたをしたまま加熱する場合は、様子を見ながら加熱します。



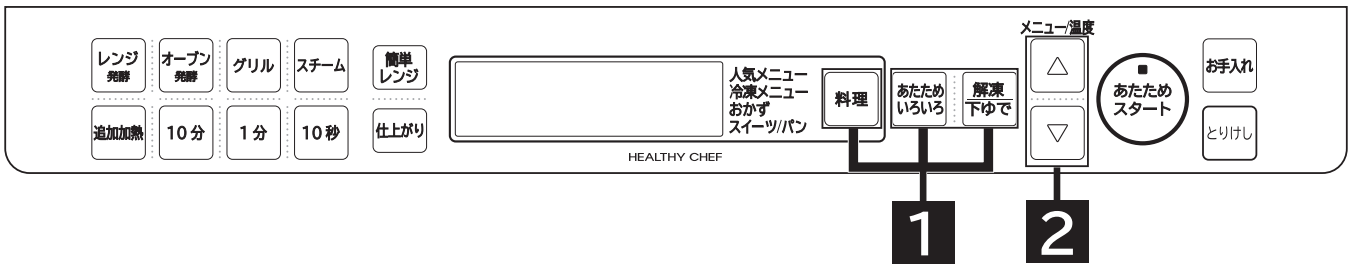
食品はテーブルプレートの中央に置く

パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

① 包装やプラスチック容器から別の耐熱容器に移しかえます。

② 手動調理の レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オートメニューの選びかた



本書にレシピ集は掲載していません。詳しくはWebレシピ集をご覧ください(→P.67)

1 あたため いろいろ / 解凍 下ゆで / 料理 を押してオートメニューの種類を選ぶ

料理キーでは「人気メニュー」▶「冷凍メニュー」▶「おかず」▶「スイーツ／パン」の順に選べます

2 メニュー/温度 △ ▽ を押してメニュー番号を選ぶ

下表の「●」はレンジ加熱を行います。金ぐしや金属製の調理器具やアルミホイルなどは使えません。
「※」は予熱を行うメニューです。

種類	No.	メニュー名	レンジ	操作方法参照ページ
あたためいろいろ	1	おかず	●	26～28
	2	ごはん	●	26、27
	3	冷凍ごはん	●	30、31
	4	飲み物・牛乳	●	32、33
	5	解凍あたため	●	30、31
	6	冷凍(左)と冷蔵(右)	●	29
	7	スチームあたため	●	34、35
	8	中華まんあたため	●	34、35
	9	揚げ物あたため	ー	34、35
解凍・下ゆで	10	ひき肉	●	36～38
	11	薄切り肉	●	36～38
	12	角切り肉	●	36～38
	13	ブロック肉	●	36～38
	14	厚切り肉	●	36～38
	15	しゃぶしゃぶ用肉	●	36～38
	16	刺身	●	36～38
	17	下ゆで葉・果菜	●	39、40
	18	下ゆで根菜	●	39、40
人気メニュー	19	ハンバーグ	ー	41
	20	鶏のハーブ焼き	ー	41
	21	マカロニグラタン	ー	41
	22	焼きいも	ー	41
	23	焼きそば	●	41
	24	型抜きクッキー	※ー	41
冷凍メニュー	25	鶏のから揚げ	●	41
	26	塩ざけ	●	41
	27	塩さば	●	41
	28	タンドリーチキン	●	41
	29	野菜とチーズのグリル	●	41
	30	冷凍鶏のから揚げ	●	41
	31	冷凍チャーハン	●	41
	32	冷凍たこ焼き	●	41
	33	冷凍ピザ	●	41
	34	冷凍今川焼き	●	41
おかず	35	ローストビーフ	ー	41
	36	豚のしょうが焼き	ー	41
	37	鶏の照り焼き	ー	41
	38	ぶりの照り焼き	ー	41
	39	あじの開き	ー	41
	40	さけのホイル焼き	ー	41
	41	焼き野菜	※ー	42
	42	焼きうどん	●	41
	43	チンジャオロウスー	●	41
	44	豚肉とピーマンのみそそぼろ	●	41
	45	なすのみそいため	●	41
	46	ペペロンチーノ風野菜いため	●	41
	47	プルコギ	●	41
	48	にらレバいため	●	41
	49	えびチリ	●	41

種類	No.	メニュー名	レンジ	操作方法参照ページ
おかず	50	茶わん蒸し	●	41
	51	蒸し野菜のベーコン巻き	●	41
	52	鶏の簡単蒸し	●	41
	53	鶏の酒蒸し	●	41
	54	あさりの酒蒸し	●	41
	55	鶏のしょうゆから揚げ	ー	41
	56	手羽先のから揚げ	ー	41
	57	豚のから揚げ	ー	41
	58	とんカツ	ー	41
	59	ヒレカツ	ー	41
	60	チキンカツ	ー	41
	61	くしカツ	ー	41
	62	えびフライ	ー	41
	63	あじフライ	ー	41
	64	ポテトコロッケ	ー	41
	65	えびの天ぷら	ー	41
	66	魚介の天ぷら	ー	41
	67	野菜の天ぷら	ー	41
	68	桜えびのかき揚げ	ー	41
	69	チキン南蛮	ー	41
	70	さつま揚げ	ー	41
	71	がんもどき	ー	41
	72	ぶり大根	●	41
	73	肉じゃが	●	41
	74	筑前煮	●	41
	75	簡単肉じゃが	●	41
	76	肉豆腐	●	41
	77	さばのみそ煮	●	41
	78	ふろふき大根	●	41
	79	きんぴらごぼう	●	41
	80	なすときのこの蒸しサラダ	●	41
	81	かつお昆布だし	●	41
	82	とん汁	●	41
	83	簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん	●	41
	84	超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10	●	41
	85	ミキサー不要☆簡単!牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記	●	41
	86	✤ブロッコリーのおかかマヨ和え✤ by annnnn	●	41
	87	つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb	●	41
スイーツ／パン	88	冷凍たい焼き	●	41
	89	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	ー	41
	90	シフォンケーキ(プレーン)	ー	41
	91	パウンドケーキ(プレーン)	ー	41
	92	らくらくクッキー	※ー	41
	93	シュークリーム	※ー	42
	94	バターロール(ロールパン)	※ー	42
	95	フランスパン(バタール・クーペ)	※ー	42
	96	簡単パン	ー	41
	97	ピザ(パン生地)	※ー	42

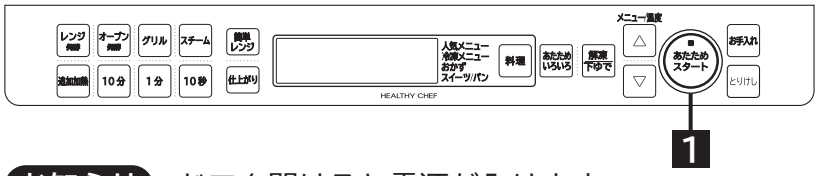
あたためる（オートメニュー）

お総菜・ごはんのあたため

1 おかず
2 ごはん

常温、冷蔵保存した食品をあたためます。

- ●冷凍ごはんのあたためは 3 冷凍ごはん（→P.30、31）
- ●冷凍保存（ホームフリージング）したお総菜のあたためは 5 解凍あたため（→P.30、31）
- ●市販の冷凍食品は 30 冷凍鶏のから揚げ ～ 34 冷凍今川焼き、88 冷凍たい焼き（→P.41）、または手動調理（レンジ加熱）であたためてください。（→P.24）



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1

■おかずをあたためるときは

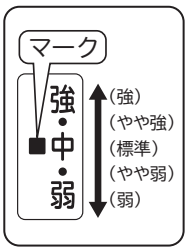
あたためスタートを押してスタートする

メニュー番号「1」（1 おかず）を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する

仕上がりを押してマークをお好みの位置に合わせます。

仕上がりは「中」（標準）に自動設定されています。



■ごはんをあたためるときは

あたためいろいろを押した後メニュー温度△を押してメニュー番号「2」2 ごはんを選びあたためスタートを押してスタートする

- ●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2

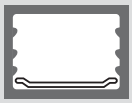
終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）

お願い

- ● 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてからあたためスタートを押してください。（→P.14）

使用付属品



テーブルプレート
底面

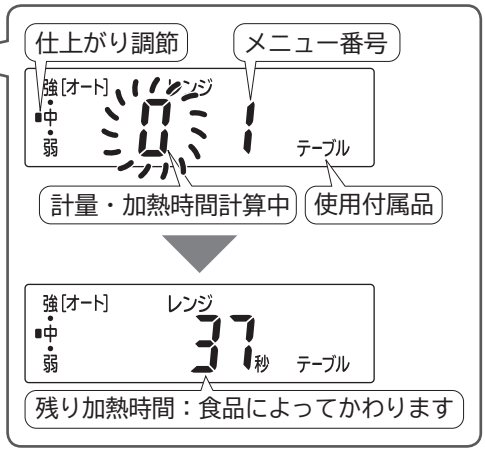
⚠注意



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります。

レンジ 500W（→P.43～46）で様子を見ながら加熱します



お知らせ

1 おかず では

あたためいろいろを1回押して「あたためいろいろ」のメニュー番号「1」を選んだ後、あたためスタートを押してもスタートできます。

保存した食品をあたためる（容器あり）

ラップの有無の「−」はラップをしなくても良いことを示す

1 おかず

		メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。**加熱後、かき混ぜる。** **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	—
焼き物		**焼き魚** 焼き魚は身が飛び散ることがあるのでラップをする。 **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	
		**ハンバーグ** 加熱後、裏返して1～2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	—
		**焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	—
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。冷蔵は仕上がり調節 中 または やや弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 **ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでラップをする。**	—
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。**加熱後、かき混ぜる。** **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	—

		メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
煮物		**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。 **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	—
		**煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、ラップをする。 **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	
蒸し物		**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	—
とろみのある物		**カレー・シチュー** 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、ラップをする。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） **加熱後よくかき混ぜる。**（冷凍保存した物はかたまりをほぐす） 仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。 **みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）（→P.43～46）で様子を見ながらあたためる。**	

保存した食品をあたためる（容器あり）

ラップの有無の「−」はラップをしなくても良いことを示す

2 ごはん

	メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
ごはん物	**ごはん・チャーハン・ピラフ** **加熱後、かき混ぜる。** **冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。**	—

お総菜・ごはんの上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は
100～900gです。

■容器の重さは（→P.16）
食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。

■食品の重量が容器の重量より重いときは
仕上がり調節を やや強 に合わせます。

■食品の温度の目安は
常温は約20℃、冷蔵は0～10℃です。

あたためる（オートメニュー）

常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品の同時あたため

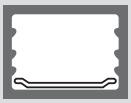
1 おかず

異なる2品を同時にあたためます。

●冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは 6 冷凍（左）と冷蔵（右） を使います。(→P.29)

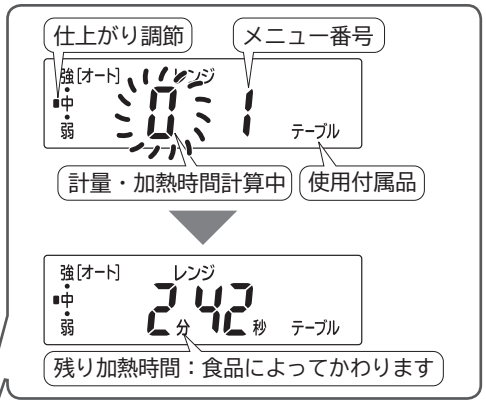
●冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

使用付属品



テーブルプレート
底面





お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き、底面に入れ、ドアを閉める



あたためられる食品の組み合わせ

常温 常温 / 冷蔵 冷蔵 / 冷蔵 常温

1

あたためスタートを押してスタートする

●仕上がり調節を設定するときは加熱時間が表示される前に調節します。(→P.26)

●メニュー番号「1」（1 おかず）を表示し、自動的に加熱がスタートします。

●あたためいろいろを押して 1 おかず を選ぶこともできます。(→P.26)

2

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

次の場合はうまく仕上がりません

■冷凍と常温、冷凍と冷蔵の組み合わせはできません
冷凍と冷蔵は 6 冷凍（左）と冷蔵（右） であたためます。

■冷凍と冷凍の異なる2品の組み合わせはできません
1品ずつ 5 解凍あたため (→P.30、31) であたためます。

■飲み物は 4 飲み物・牛乳 (→P.32、33) であたためてください
異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。

■以下の食材の2品同時あたためはできません
●塩分の多い食品と糖分の多い食品
●汁けの多い食品と少ない食品
●あたためのワンポイント (→P.24)
手動調理（レンジ加熱）(→P.43~46) で様子を見ながらあたためます。

1 おかず で異なる2品をあたためるコツ

■食品の分量は
●1品の分量は100 ～300gです。
●2品の分量をほぼ同じにします。
この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理（レンジ加熱）(→P.43~46) で様子を見ながら加熱してください。

■容器の大きさは
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

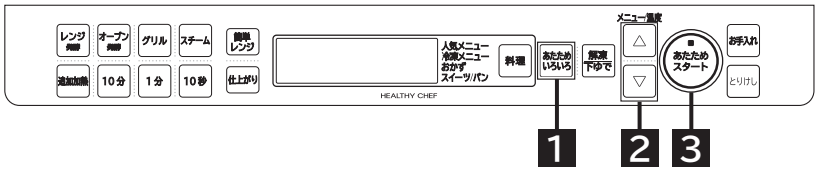
■上手に仕上げるには(→P.16、27)
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
●タレ、ソース、煮汁のかかった食品
●カレー、シチューなどのとろみのある食品
表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、**加熱後、よくかき混ぜます。**

冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

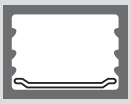
6 冷凍(左)と冷蔵(右)

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

●冷凍と保存した食品と常温保存した食品のあたためは、同時にはできません。1品ずつあたためてください。



使用付属品



テーブルプレート
底面

あたためられる食品の組み合わせ

冷凍 冷蔵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 あたため いろいろ を1回押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 メニュー温度 △ ▽ を押してメニュー番号「6」

6 冷凍(左)と冷蔵(右) を選ぶ

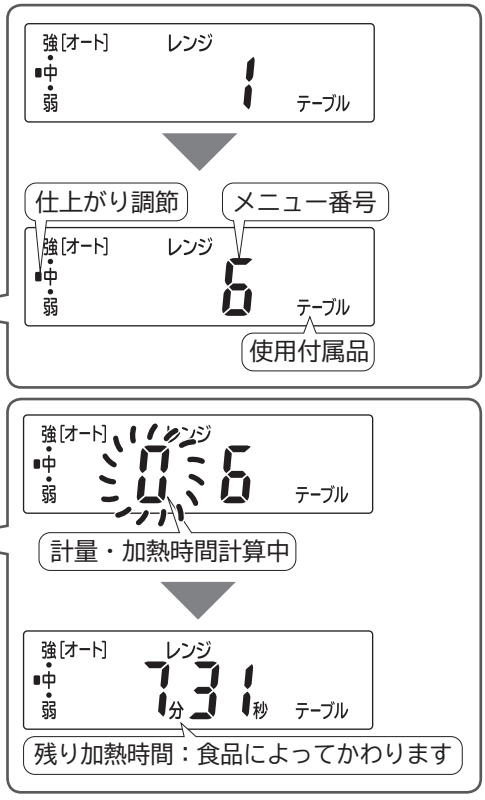
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 あたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

例：6 冷凍(左)と冷蔵(右) の場合



6 冷凍(左)と冷蔵(右)で異なる2品をあたためるコツ

■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側：冷凍保存の食品 | 右側：冷蔵保存の食品



■あたためられる食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライです。

■食品の分量は

「1おかず で異なる2品をあたためるコツ」(→P.28)を参照します。

■容器の大きさは

「1おかず で異なる2品をあたためるコツ」(→P.28)を参照します。

■上手に仕上げるには(→P.16、27)

■分量が100g未満の食品、冷凍野菜、まんじゅうは、2品同時にあたためられません。

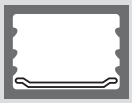
手動調理(レンジ加熱)(→P.43~46)で様子を見ながらあたためます。

あたためる（オートメニュー）

冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 3 冷凍ごはん 5 解凍あたため

●冷凍ごはんのあたためは 3 冷凍ごはん を使います。
●冷凍保存したお総菜のあたためは 5 解凍あたため を使います。

使用付属品



テーブルプレート
底面



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める



1 あたためいろいろ を1回押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 メニュー温度 △ ▽ を押し、
3 冷凍ごはん はメニュー番号「3」、又は
5 解凍あたため はメニュー番号「5」を選ぶ

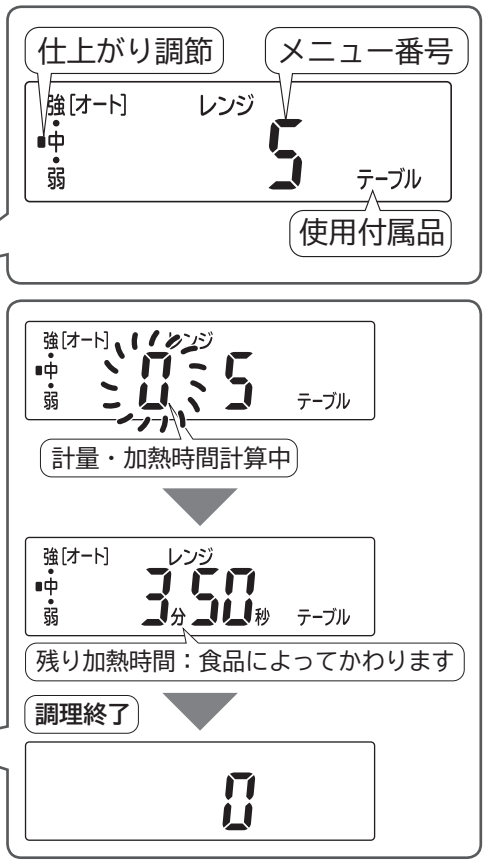
- メニュー温度 △ を押すごとに
  1 おかず ▶ 2 ごはん ・・・・・▶ 5 解凍あたため ・・・・・▶ 9 揚げ物あたため の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 あたためスタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

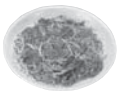
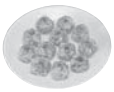
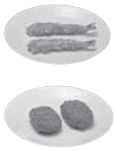
例：5 解凍あたため の場合



冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる　3 冷凍ごはん

メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
ごはん物	 **冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ** ●ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接置く。 ●2個以上のときは分量を同じにして、中央に置く。 ●冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。 **冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 5 解凍あたため で加熱します**	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり）　5 解凍あたため

メニュー名および調理のコツ			ラップの有無	メニュー名および調理のコツ			ラップの有無
めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。**加熱後、かき混ぜる。**		いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。**加熱後、かき混ぜる。**	
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。		蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。	——	とろみのある物		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。**加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。**	

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

■1回にあたためられる量は、 3 冷凍ごはん は100～600g、 5 解凍あたため は100～900gです
100g未満の食品は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。**（→P.43～46）**

■ 3 冷凍ごはん はラップの重なりを下にしてください
食品の上部でラップが重なっていると、うまく仕上がりません。ラップの重なりを下にしてテーブルプレートの中央に直接置きます。

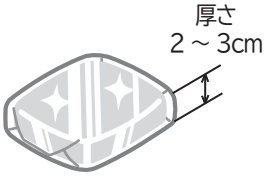
■ 5 解凍あたため は食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください
食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上がり調節を やや強 に合わせます。

■冷凍保存した食品の温度の目安は、約－18℃です

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を使います

■冷凍する分量と形は
1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



■ラップなどでぴったり密封をします
食品の分量にあった大きさのラップで、食品とラップの間に隙間ができないようにぴったり包みます。加熱するときに上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

■ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。
丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。

■野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

あたためる（オートメニュー）

飲み物のあたため　4 飲み物・牛乳

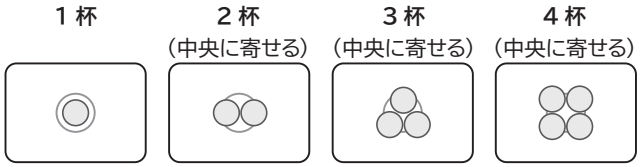
●牛乳、豆乳は[4 飲み物・牛乳]であたためます。
●お茶、コーヒー、水は[4 飲み物・牛乳]仕上がり調節[強]であたためます。
●お酒は手動で様子を見ながらあたためます。（→P.43~46）



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

食品の置きかた
（テーブルプレートの中央に置く）



1　[あたため いろいろ]を1回押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2　メニュー/温度 [△] [▽] を押してメニュー番号「4」[4 飲み物・牛乳]を選ぶ

●メニュー/温度 [△] を押すごとに
[1 おかず]▶[2 ごはん]▶[3 冷凍ごはん]▶[4 飲み物・牛乳]・・・・・▶[9 揚げ物あたため]の順に選べます。

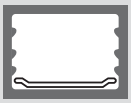
●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3　(あたため スタート)を押してスタートする

4　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

[加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）]

使用付属品



テーブルプレート
底面

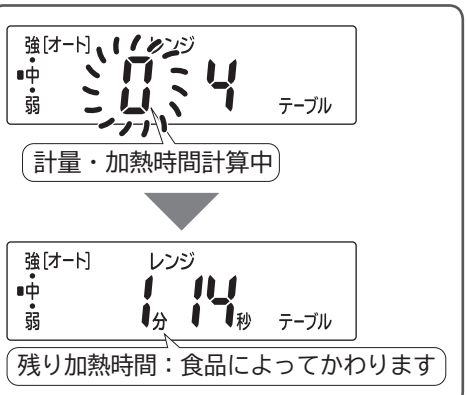
警告



飲み物は容器の半分以下（少量）のときはオートメニューで加熱しない
加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
手動調理（レンジ加熱）（→P.43~46）で様子を見ながら加熱します



例：[4 飲み物・牛乳]の場合



飲み物の上手なあたためかた

4 飲み物・牛乳

■あたためられる飲み物は
冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。
お茶、コーヒー、水は仕上がり調節 強 に合わせます。

■汁物やとろみのある物は
レンジ 600W (→P.43~46) または レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

■1回にあたためられる分量(1 ~4杯分)は
牛乳、お茶、コーヒー、水は150 ~800mLです。

■加熱前によくかき混ぜます

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物が容器よりかるいときは、仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

■容器の種類と飲み物の入れかた

●容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7 ~8分目まで入れます。
●牛乳びんでの加熱はできません。

■テーブルプレートの中央に置きます
2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

■ 1 おかず では熱くなり過ぎます
食品に合ったオートメニューであたためてください。

■仕上がりがぬるかったときは
レンジ 500W (→P.43~46) で、様子を見ながら加熱します。

お酒の上手なあたためかた

手動

■加熱時間の決めかた(→P.45)

■加熱前によくかき混ぜます

■テーブルプレートの中央に置きます
2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

■半分以下の少量であたためるときは
加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りややけどをすることがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.43~46)

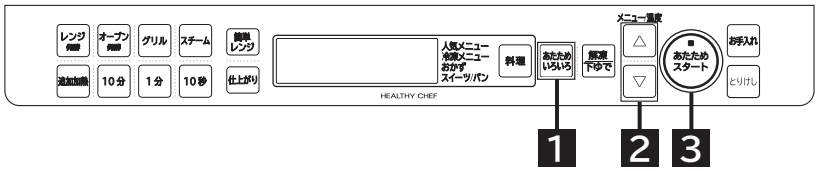
■容器の種類と入れかたは
●容器はコップまたは徳利を使います。
●コップであたためる場合は、7 ~8分目まで入れます。
●徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は栓を抜きます。

■仕上がりがぬるかったときは
レンジ 600W (→P.43~46) で、様子を見ながら加熱します。

あたためる（オートメニュー）

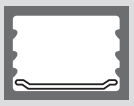
スチームを使ったあたため　7 スチームあたため　8 中華まんあたため　9 揚げ物あたため

●7 スチームあたため　8 中華まんあたため はスチームで包み込み、みずみずしくあたためます。
●9 揚げ物あたため は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣を過熱水蒸気でサクッとあたためます。



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

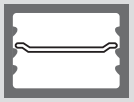
使用付属品


テーブルプレート
底面


給水タンク
満水

7 スチームあたため
8 中華まんあたため

使用付属品


テーブルプレート
中段


給水タンク
満水

9 揚げ物あたため

準備

●メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める
●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

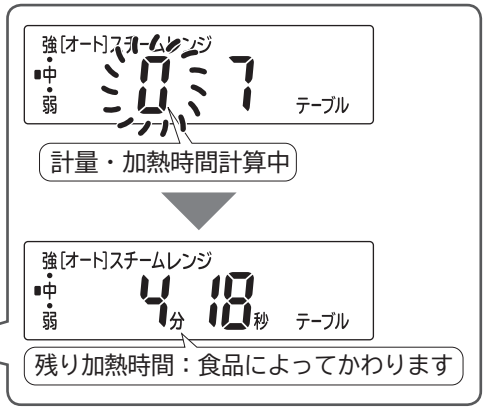
1　あたためいろいろ を1回押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2　メニュー温度 △ ▽ を押して「メニュー番号」を選ぶ

●メニュー温度 △ を押すごとに
1 おかず ▶ 2 ごはん ・・・・・▶
7 スチームあたため ▶ 8 中華まんあたため ▶
9 揚げ物あたため の順に選べます。
●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）
●8 中華まんあたため であんまんをあたためるときは（→P.35）

3　あたためスタート を押してスタートする

例：7 スチームあたため の場合



4　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

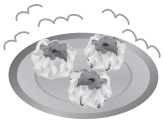
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）
給水タンク使用後はお手入れをします。（→P.58）

スチームを使った上手なあたためかた

7 スチームあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

■ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりみずみずしくあたためます。



■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1～4杯分(150～600g)
シューマイ、焼きそば	100～500g

■容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.19)

■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません
5 解凍あたため (→P.30、31)を使ってください。

■冷凍のごはんはうまくあたたまりません
3 冷凍ごはん (→P.30、31)を使ってください。

■あたためのワンポイント(→P.24)は7 スチームあたためでもあたためられません
手動調理（レンジ加熱)(→P.43～46)で様子を見ながら加熱します。

■1 おかず より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた

8 中華まんあたため

■あたためられる食品は
市販の冷蔵保存した中華まんです。

■1回にあたためられる分量は
1個(約100g）～4個(約400g)までです。
1個80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。

■皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に置きます。

■加熱前の状態がかたいときや、よりみずみずしく仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。

■食品の置きかたは
テーブルプレートの中央に置く

■底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。

■ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりみずみずしくあたためます。

■冷凍の中華まんはうまくあたたまりません
「手動調理の加熱時間の目安」(→P.56、57)を参照し、レンジ または スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。

■あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

揚げ物の上手なあたためかた

9 揚げ物あたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は
100～500gまでです。

■100g未満のあたためはできません
100ｇ以上にするかテーブルプレートに並べて上段にセットし、オーブン 予熱無 150℃ (→P.50)で様子を見ながら加熱します。

■加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

下ごしらえする（オートメニュー）

肉や魚の解凍

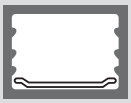
10 ひき肉 ～ 16 刺身

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。
●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。
●解凍のコツ（→P.37、38）



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

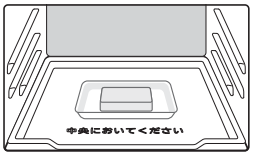
使用付属品


テーブルプレート
底面


給水タンク 満水

冷凍した肉や魚の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



準備

●冷凍保存した食品のラップなどの 包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

●食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

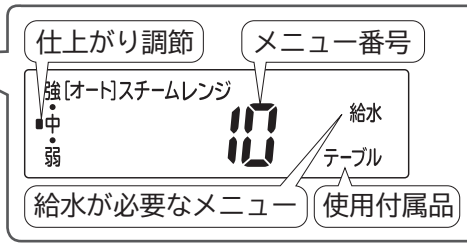
1 解凍 下ゆで を1回押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2 メニュー温度 △ ▽ を押して「メニュー番号」を選ぶ

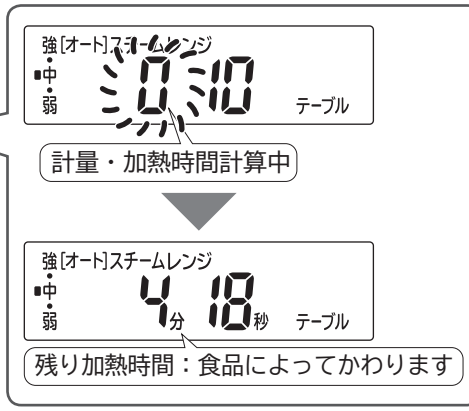
● メニュー温度 △ を押すごとに 10 ひき肉 ▶ 11 薄切り肉 ・・・・・▶ 16 刺身 ・・・・・▶ 18 下ゆで根菜 の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

例：10 ひき肉 の場合



3 あたため スタート を押してスタートする

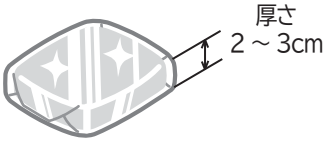


4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）
給水タンク使用後はお手入れをします。（→P.58）

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ （→P.38）

■冷凍する分量と形は
1回分ずつ（200 ～300g）に分け、2 ～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。



次のページは「上手な解凍のしかた」と「上手な冷凍保存（フリージング）のコツ」

冷凍保存した食品を解凍する

メニュー名および調理のコツ

牛・豚肉



いため物用・焼き肉用肉の解凍
11 薄 切 り 肉
●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



カレー・シチュー用肉の解凍
12 角 切 り 肉
●ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は 13 ブ ロ ッ ク 肉 で解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



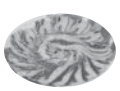
ブロック肉の解凍
13 ブ ロ ッ ク 肉
●部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



骨付き肉・スペアリブ・牛と豚のブロック肉の解凍
13 ブ ロ ッ ク 肉
●細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節 やや強 に合わせる。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



とんカツ用・ステーキ用肉の解凍
14 厚 切 り 肉
●厚さ1.5 ～2cmにスライスされた肉を解凍する。
2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍
15 しゃぶしゃぶ用肉
●厚さ1 ～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3 ～5分おき自然解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～500gです。

ひき肉



ひき肉の解凍
10 ひ き 肉
●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

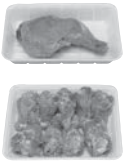
鶏肉



から揚げ用肉の解凍
12 角 切 り 肉
●ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は 13 ブ ロ ッ ク 肉 仕上がり調節 強 で解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍
13 ブ ロ ッ ク 肉
●仕上がり調節 強 に合わせる。
●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍
13 ブ ロ ッ ク 肉
●仕上がり調節 強 に合わせる。
●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

魚



魚の刺身の解凍
16 刺 身
●刺身のサクを解凍する。
●中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。



魚の切り身の解凍
16 刺 身
●下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

下ごしらえする（オートメニュー）

肉や魚の解凍（つづき）

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100 ～500g、それ以外は100 ～1000gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
- ●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
- ●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
- ●スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてくだい。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.44～46）で途中様子を見ながら解凍します

調理済み冷凍食品や冷凍野菜
レンジ 200W で加熱する。
解凍の目安は 200g で 4 ～ 5 分です。

- **●分量が 100g 未満の場合**
- **●バラバラになって凍っている物**
- **●解凍が足りなかったとき**
- **●－ 20℃以下の冷凍食品**

レンジ 100W で加熱する。



溶けかけている食品
レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を使います

■冷凍する分量と形は
1回分ずつ（200 ～300g）に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2 ～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

厚さ 2～3cm
（しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約 1cm）



■薄くて細長い形状の肉は
煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2 ～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

■ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

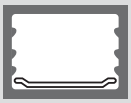
野菜の下ゆで

17 下ゆで葉・果菜 18 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



使用付属品



テーブルプレート
底面

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- ●野菜をラップでぴったり包む
- ●テーブルプレートの中央に直接置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 解凍 下ゆで を1回押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2 メニュー温度 △ ▽ を押し、野菜の種類に合わせて

17 下ゆで葉・果菜 はメニュー番号「17」、または18 下ゆで根菜 はメニュー番号「18」を選ぶ

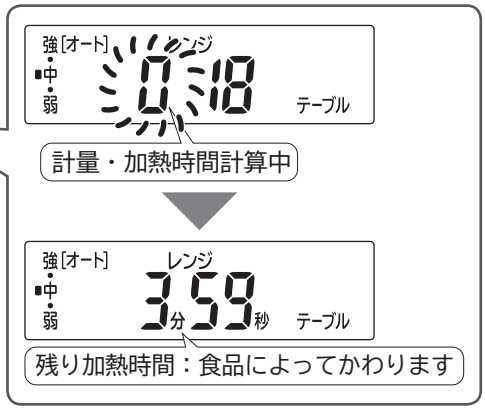
- ● メニュー温度 △ を押すごとに 10 ひき肉 ▶ 11 薄切り肉 ・・・・・▶ 17 下ゆで葉・果菜 ▶ 18 下ゆで根菜 の順に選べます。
- ●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)
- ●さいの目切りや薄切りにした野菜を下ゆでするときは(→P.40)
- ●にんじん、さつまいも、かぼちゃ、アスパラガスを下ゆでするときは(→P.40)

3 あたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

例：18 下ゆで根菜 の場合



⚠注意

禁止 **分量が100ｇ未満のときはオートメニューで加熱しない**
火災の原因になります
レンジ 500W (→P.43~46) で様子を見ながら加熱します

禁止 **キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない**
火災の原因になります

下ごしらえする（オートメニュー）

野菜の下ゆで（つづき）

上手な野菜のゆでかた

17 下ゆで 葉・果菜 | 18 下ゆで 根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は17 下ゆで 葉・果菜は100 ～500g、18 下ゆで 根菜は100 ～1000gです

17 下ゆで 葉・果菜

葉菜



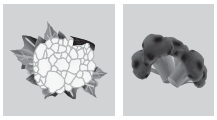
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

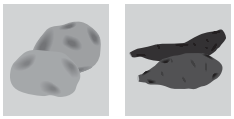
花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

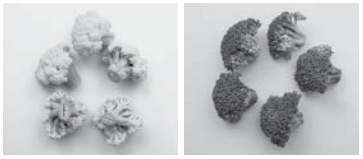
18 下ゆで 根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。



■ラップでの包みかた

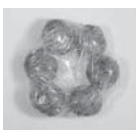


●ほうれん草などの葉菜
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



●ブロッコリーなどの果菜、花菜
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3 ～5分ほどそのままおきます。



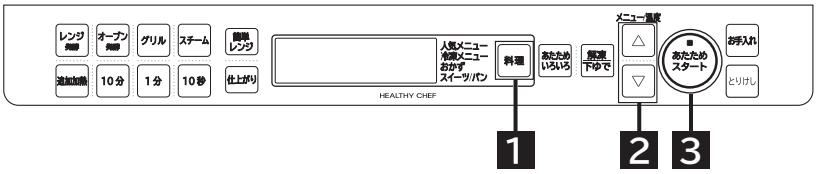
●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

■仕上がり調節は
●さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節弱に合わせます。
●にんじん、さつまいも
仕上がり調節弱に合わせます。太い場合は仕上がり調節中に合わせます。
●かぼちゃ
仕上がり調節強に合わせます。
●アスパラガス
仕上がり調節やや強に合わせます。

調理する（オートメニュー）

予熱をしないメニュー

Webレシピ集（→P.67）に記載のメニューのうち、予熱時間が記載されていないメニューの使いかたです。（→P.25）



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- **メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める**
- **給水が必要なメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**

1 料理 **を押し、「人気メニュー」「冷凍メニュー」「おかず」または「スイーツ／パン」を選ぶ**

料理 を押すごとに「人気メニュー」▶「冷凍メニュー」▶「おかず」▶「スイーツ／パン」の順に選べます。

2 メニュー温度 △ ▽ **を押して「メニュー番号」を選ぶ**

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

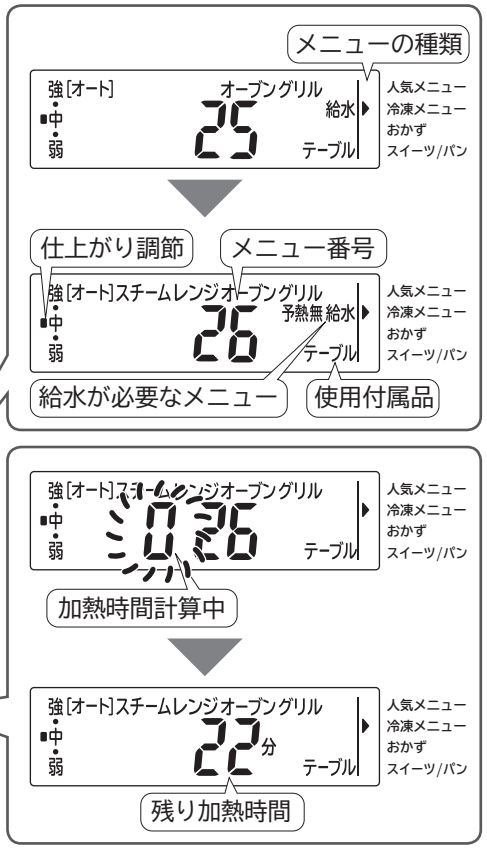
3 あたため スタート **を押してスタートする**

4 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）

- 給水タンク使用後はお手入れをします。（→P.58）
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱します。（→P.15）

例：26 塩ざけ の場合



お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。
電源プラグを抜かないでください。

⚠注意

指示 **テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

調理する（オートメニュー）

予熱をするメニュー

Webレシピ集（→P.67）に記載のメニューのうち、予熱時間が記載されているメニューの使いかたです。（→P.25）



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- **テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める**
- **スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**
- **テーブルプレートに食品をのせて用意しておく**

手順 3 の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1 料理 を4回押して「スイーツ／パン」を選ぶ

料理 を押すごとに「人気メニュー」▶「冷凍メニュー」▶「おかず」▶「スイーツ／パン」の順に選べます。

2 メニュー温度 △ ▽ を押して「メニュー番号」を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

3 あたため スタート を押して予熱する

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート を押すと点灯します。消灯させるときは、再度押してください。

4 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

5 あたため スタート を押してスタートする

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）

- 給水タンク使用後はお手入れをします。（→P.58）
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱します。（→P.15）

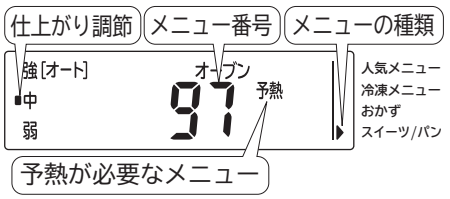
⚠注意

指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例：97 ピザ（パン生地）の場合



97 ピザ（パン生地） は下ごしらえの スチームレンジ発酵 では給水が必要です。





お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。
電源プラグを抜かないでください。

レンジ加熱する（手動調理）

簡単レンジ（600W、500W）

よく使う[レンジ]の[600W][500W]が簡単に使えます。

●[600W][500W]以外の出力（[800W][200W][100W]）は「800W～100Wのレンジ加熱」(→P.44～46)を参照してください。

●コンビニ弁当やチルド食品など、パッケージに600W、500Wの指示がある食品のあたためができます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 [簡単レンジ]を押して「出力（W）」を選ぶ

●[簡単レンジ]を押すごとに切りかわります。

レンジ600W◀▶レンジ500W

●前回「簡単レンジ」で選んだ出力（W）を記憶しています。

2 [10分][1分][10秒]を押して「加熱時間」を選ぶ

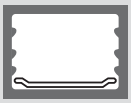
加熱時間：10秒～19分50秒

3 [あたため スタート]を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

使用付属品



テーブルプレート
底面

⚠警告



禁止

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

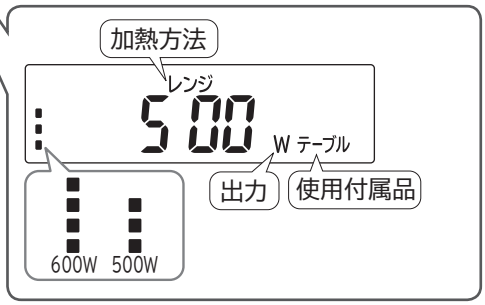
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

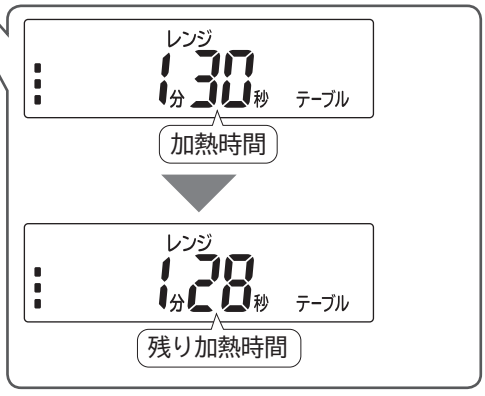
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

例：レンジ500Wで1分30秒加熱する場合



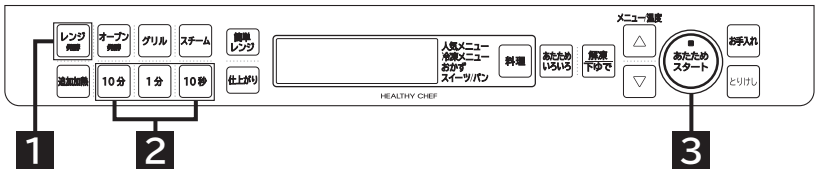


レンジ加熱する（手動調理）

800W～100Wのレンジ加熱

レンジ の 800W 600W 500W 200W 100W から選びます。

- レンジ 1000W は手動調理では設定できません。
  一部のオートメニューでのみ働きます。
- スチームレンジ で加熱するときは「スチームを組み合わせる」(→P.51)を参照してください。
- スチームレンジ発酵 で加熱するときは「スチームレンジ発酵」(→P.53)を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 レンジ発酵 を押して「出力（W）」を選ぶ

レンジ発酵 を押すごとに以下の順に表示します。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

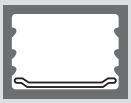
2 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ

3 あたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）

使用付属品



テーブルプレート
底面

⚠警告



禁止

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

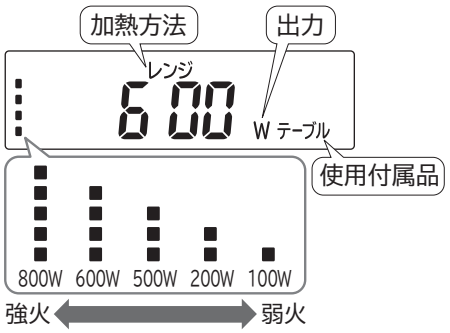
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

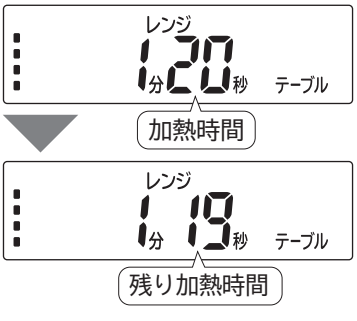
例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒～ 6分
600W 500W	10秒～19分50秒
200W 100W	10秒～90分

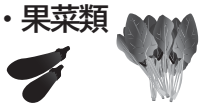
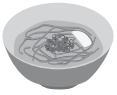
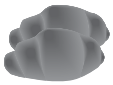
設定できる単位時間（→P.55）



加熱時間の決めかた

● 常温（約20℃）の食品の レンジ 600W の加熱時間の目安（100g当たり）

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 	1分～1分20秒	———	めん類 	———	50秒～1分10秒
野菜類	根　菜 	1分40秒～2分10秒	———	揚げ物（フライ、コロッケなど） 	———	40秒～1分10秒
魚介類 		———	約1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど） 	———	40秒～1分10秒
肉　類 		———	1分～1分50秒	飲み物（お酒・牛乳など） 	———	40秒～1分
ごはん類 		———	30～50秒	パン・まんじゅう 	———	20～40秒

● 食品の分量に比例した加熱時間にします。

分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。

● 使う容器によっても違います。

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

● 加熱前の食品温度によっても違います。

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温（約20℃のとき）の加熱時間に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また、夏と冬では多少加熱時間が違います。

● レンジ 500W で加熱する場合は加熱時間を、約1.2倍にします。
（食品温度が常温（約20℃）のとき）

少量の食品（100g未満）を加熱する場合

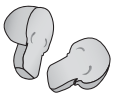
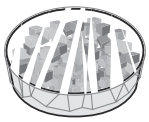
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100g未満）のときに、乾燥したり、火花（スパーク）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

レンジ加熱する（手動調理）

800W～100Wのレンジ加熱（つづき）

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

食品の種類と調理のコツ		
皮や殻つきの物	いか、えびなど 	●表面に切り目を入れる。 ●[レンジ][200W]で控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん 	●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム 		半分に切る。
ひじき		●ラップなどのおおいをする。 ●[レンジ][200W]で控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 （約1㎝角）		●水を多めにふりかける ●ラップなどのおおいをする。 ●[レンジ][500W]で様子を見ながら加熱する。 
とろみのある物 （シチュー・カレーなど）		●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。 

リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)

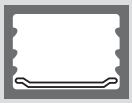
レンジの800W 600W 500Wから途中で自動的に200W 100Wにする加熱です。

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



テーブルプレート
底面

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 レンジ発酵を押し、「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

●レンジ発酵を押すごとに以下の順に表示します。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません

2 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

3 レンジ発酵を押し、「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

レンジ発酵を押すごとに以下の順に表示します。

レンジ200W▶レンジ100W

4 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

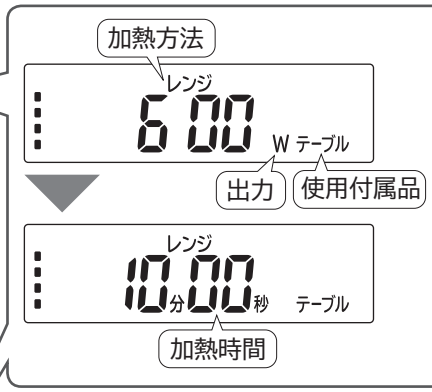
加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間(→P.55)

5 あたためスタートを押してスタートする

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)

例:レンジ600Wで10分加熱後、
レンジ200Wで30分加熱する場合

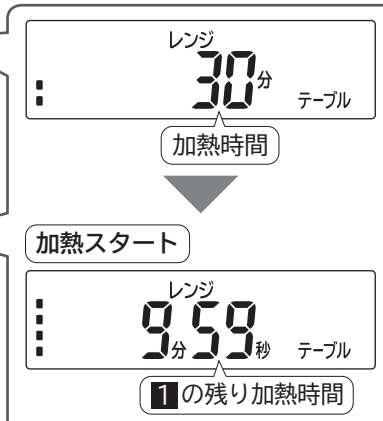


加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒～ 6分
600W 500W	10秒～19分50秒

設定できる単位時間(→P.55)





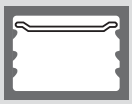
手順1の出力がスタートし、続いて手順3の出力がスタートします。

グリル加熱する（手動調理）

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。



使用付属品



テーブルプレート
上・中段

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 [グリル]を押して「グリル」を選ぶ

2 [10分] [1分] [10秒]を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～40分　設定できる単位時間（→P.55）

3 [あたため スタート]を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱します。（→P.15）

⚠注意

指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

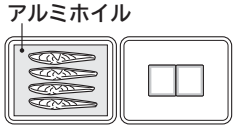
- ●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:グリルで15分加熱する場合



グリルの上手な使いかた

焼ける食品	**切り身の魚、トースト**など ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	**途中で裏返す** ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。テーブルプレートの汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の3/4が経過してから裏返し、さらに焼きます。



■手動の[グリル]では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。

■[グリル]加熱中に メニュー/温度 [△] [▽] **を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。**

- ●加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- ●残り時間が1分未満の場合は増減できません。

オーブン加熱する（手動調理）

予熱有

先に加熱室を予熱して[オーブン]で調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- **●テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める**
- **●テーブルプレートに食品をのせて用意しておく**

手順 4 の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1 **オーブン 発酵 を押して「オーブン予熱有」を選ぶ**

- ●押すごとに「オーブン予熱有」◆▶「オーブン予熱無」が切りかわります。
- ●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順 2 に進みます。

2 **メニュー温度 △ ▽ を押して「温度」を選ぶ**

- ●温度：100 ～210℃（10℃単位）、250℃
- ●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
- ●加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

3 **10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ**

加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.55）

4 **あたため スタート を押して予熱する**

- ●予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
  予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート を押すと点灯します。消灯させるときは、再度押してください。
- ●設定した温度になると予熱は終了します。
  最大予熱時間は35分です。予熱が終わってそのままにしておくと、約10分後に庫内灯が消えたまま選択した時間を加熱します。

5 **予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める**

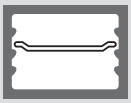
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

6 **あたため スタート を押してスタートする**

7 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱します。（→P.15）

使用付属品



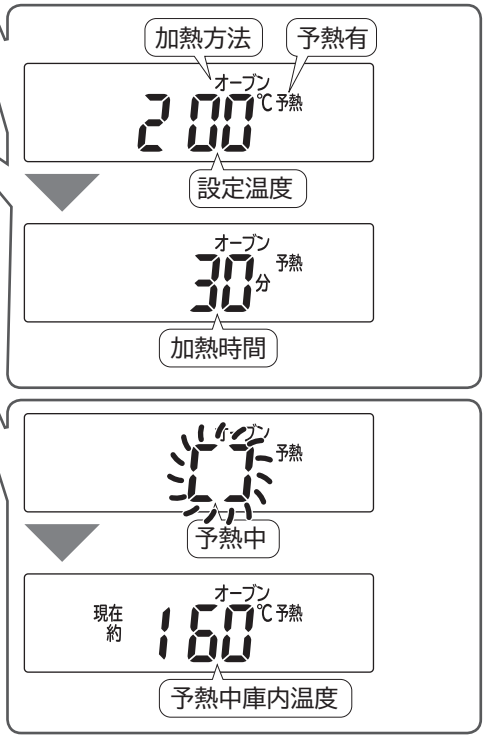
テーブルプレート
上・中・下段

⚠注意

指示 **テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

- ●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:オーブン「予熱有」200℃で30分加熱する場合



オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.50）

オーブン加熱する（手動調理）

予熱無

加熱室を予熱しないで オーブン で調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 **オーブン発酵 を2回押して「オーブン予熱無」（「予熱無」表示あり）を選ぶ**

- ●押すごとに「オーブン予熱有」◆▶「オーブン予熱無」が切りかわります。
- ●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順 2 に進みます。

2 **メニュー温度 △ ▽ を押して「温度」を選ぶ**

- ●温度：100 ～210℃（10℃単位）、250℃
- ●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
- ●加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

3 **10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ**

加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.55）

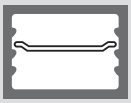
4 **あたため スタート を押してスタートする**

5 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

使用付属品



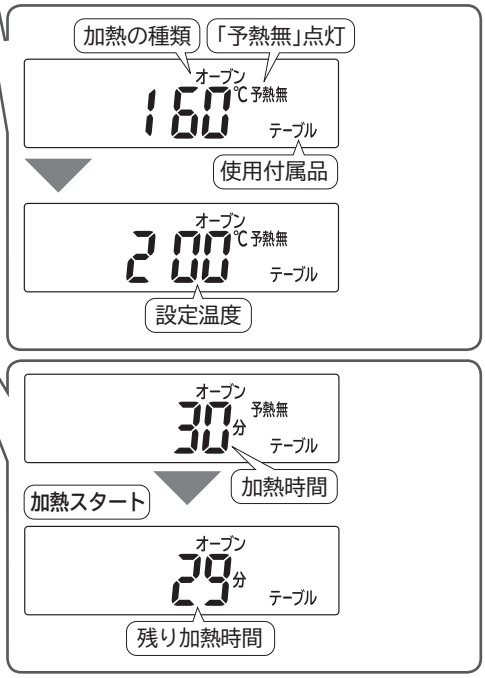
テーブルプレート
上・中・下段

⚠注意

指示 **テーブルプレートの取り出しは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

- ●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:オーブン「予熱無」200℃で30分加熱する場合



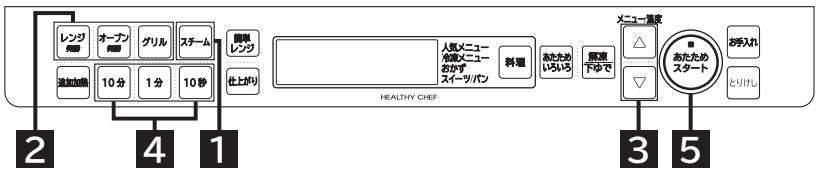
オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

- ● オーブン 加熱中/予熱中に オーブン発酵 を押すと、セットした温度が表示され、メニュー温度 △ ▽ を押して温度をかえることができます。約2秒後に元の表示に戻ります。
- ● オーブン 加熱中に メニュー温度 △ ▽ を押すと、1分単位で加熱時間の増減ができます。
  加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。　残り時間が1分未満の場合は増減できません。

スチームを組み合わせる（手動調理）

レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

●メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める

スチームオーブン予熱有のときは何も入れずにドアを閉めます。

1 スチームを押して「スチーム」を選ぶ

2 スチームレンジはレンジ発酵、スチームオーブンはオーブン発酵、スチームグリルはグリルを押して選ぶ

スチームオーブンはオーブン発酵を押すごとに「予熱有」◆▶「予熱無」が切りかわります。

3 スチームオーブンはメニュー/温度 △ ▽を押して「温度」を選ぶ

4 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間　設定できる単位時間（→P.55）

加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒～19分50秒
スチームオーブン	10秒～90分
スチームグリル	10秒～40分

5 あたためスタートを押してスタートする

スチームオーブン予熱有のときは、予熱終了音が鳴ったらドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉めてあたためスタートを押します。

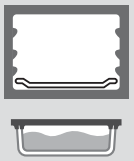
6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）

- ●給水タンク使用後はお手入れをします。（→P.58）
- ●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱します。（→P.15）

●スチーム＋レンジ

使用付属品

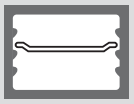


テーブルプレート
底面

給水タンク
満水

●スチーム＋オーブン/グリル

使用付属品



テーブルプレート
上・中・下段



給水タンク
満水

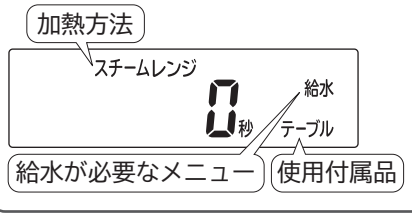
オーブンは、上・中・下段
グリルは、上・中段

加熱内容

スチームレンジ
出力：350W

スチームオーブン
- ●予熱：
  予熱有◆▶予熱無
- ●温度：100～210℃（10℃単位）、250℃

例:スチームレンジで10分加熱する場合





オーブン・グリルの上手な使いかた

■スチームオーブン

- ●予熱中に温度をかえることができます。（→P.50）
- ●加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.50）

■スチームグリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。（→P.48）

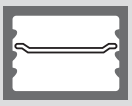
発酵する（手動調理）

スチームオーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。



使用付属品



テーブルプレート
上・中・下段



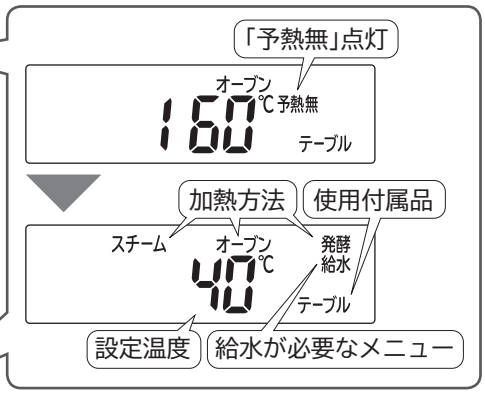
給水タンク
満水

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- **食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める**
  食品に合わせて皿受棚を使い分けます
- **給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**

例:スチームオーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合

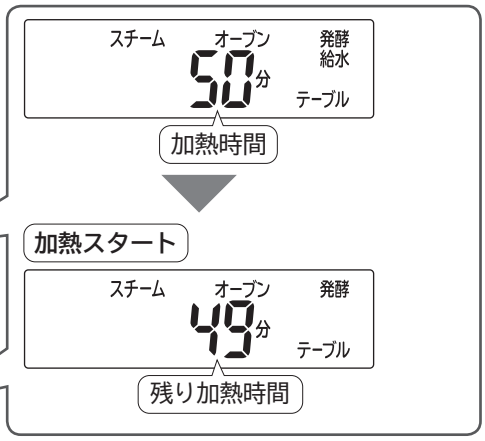


1 オーブン発酵 を2回押して「オーブン予熱無」(「予熱無」表示あり)を選ぶ

- 押すごとに「オーブン予熱有」◆▶「オーブン予熱無」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順 2 に進みます。

2 メニュー/温度 △ ▽ を押して「発酵温度」を選ぶ

- 温度：30 ～45℃（5℃単位）
- 「オーブン予熱有」を選んでいると100℃未満は選べません。



3 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.55）

4 あたため スタート を押してスタートする

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.58）
給水タンク使用後はお手入れをする。（→P.58）

発酵時のコツ

■**加熱室は冷ましてから**
オーブン グリル 脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

スチームレンジ発酵

300g程度の生地の発酵が手早くできます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- **食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める**
- **給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**

1 **レンジ発酵を6回押して「スチームレンジ発酵」を選ぶ**

- レンジ発酵 を押すごとに800W▶600W▶500W▶200W▶100W▶スチームレンジ発酵の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2 **10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ**

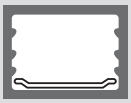
加熱時間:10秒～90分　設定できる単位時間(→P.55)

3 **あたためスタートを押してスタートする**

4 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.58)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.58)

使用付属品


テーブルプレート
底面

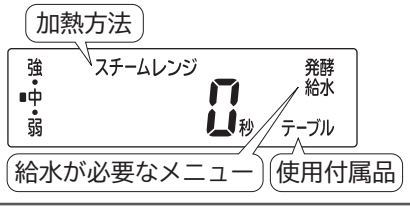

給水タンク
満水

⚠注意

禁止 **加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない**
やけどの原因になります

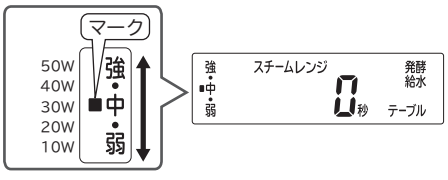
禁止 **金属製容器を使わない**
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります

例:スチームレンジ 発酵 で10分加熱する場合



仕上がり調節の出力

仕上がり を押して仕上がり調節でお好みの出力を選べます。



スチームレンジ発酵のコツ

■発酵時間と温度はメニューや一次発酵か二次発酵かによっても異なります
Webレシピ集(→P.67)の各メニューに従ってください。

■市販の料理ブックやお好みの料理の発酵は
スチームオーブン発酵で様子を見ながら行ってください。

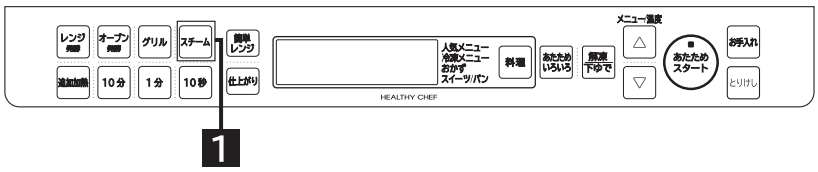
■発酵温度の目安は
こねあげた生地(220～300g)の温度が約25℃のとき、仕上がり調節中設定で10分加熱したときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

■Webレシピ集(→P.67)に記載のバターロール、山形食パンの一次発酵をスチームレンジ発酵で行う場合は

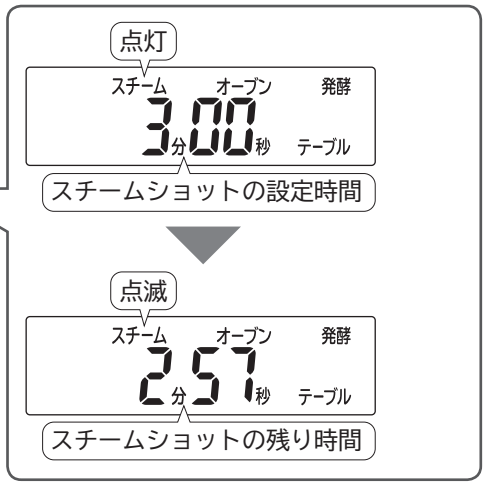
- 耐熱ガラスボウルにこね上げた生地を入れ、テーブルプレートに置き、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 20～30分 で加熱します。2次発酵はスチームオーブン発酵を使います。
- 簡単パン(Webレシピ集)(→P.67)を参照し、ポリ袋(市販)を使ってこねることもできます。この場合は、袋のまま記載の発酵時間の少なめを目安にして発酵させます。

途中でスチームを入れる(スチームショット)(手動調理)

オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン発酵の加熱途中に、お好みのタイミングでスチームを追加できます。



例:スチームオーブン発酵の加熱中にスチームショットを3分間入れる場合



準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 加熱途中にスチームを入れたいタイミングで[スチーム]を押してスチーム時間を選ぶ

- 押すごとに切りかわります。(3分▶2分▶1分▶0秒)
- スチームショットを取り消す場合は、「0秒」を選びます。
- ボタンの押しかえはボタンを押した後、約5秒間受けつけます。
- スチームショット使用中は「スチーム」表示が点滅します。

お知らせ

- 残り加熱時間が5分以下のときは使用できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームショットを使うときはヒーターが停止するため、仕上がりに影響することがあります。

追加加熱する(オートメニュー・手動調理)

オートメニューや手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときに、お好みで加熱を追加できます。

- 追加加熱のランプ点滅中に操作できます。
- 追加加熱のランプ点滅は調理終了後、約3分で消灯します。
- 続けて3回まで追加加熱できます。

準備
- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- お好みで加熱を追加したい場合、加熱が十分な物を取り、付属品と残りの食品を加熱室内に戻し、ドアを閉める

1 [追加加熱]を押して「追加加熱」を選ぶ

2 [10分] [1分] [10秒]を押して「加熱時間」を選ぶ

3 [あたため スタート]を押してスタートする

追加加熱は様子を見ながら行う
加熱が十分になったら、[とりけし]を押して加熱を終了します。

加熱時間
オートメニューはメニューによって異なります

加熱方法	加熱時間
レンジ	1～5分(1分単位)
	10秒～5分(10秒単位)
オーブン グリル	10分(10分単位)
	1～10分(1分単位)
	10秒～10分(10秒単位)

- 加熱が十分になったら、[とりけし]を押して追加加熱を終了します。
- 3回目の追加加熱終了後は、追加加熱のランプは点滅しません。

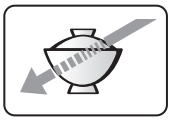
加熱のしくみ

レンジ

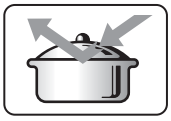
電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

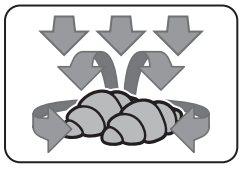


金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子の振動運動を活発にし、熱を発生させます。
この熱で食品をスピーディーに加熱します。

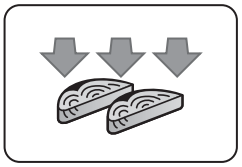
- スピーディーで経済的です。
- 水を使わないので栄養素が保たれます。
- 色や形、風味が保たれます。
- 盛りつけたままで加熱できます。

オーブン



上下平面ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。

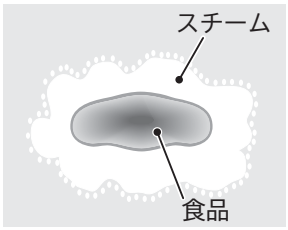
グリル



食品を上下平面ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

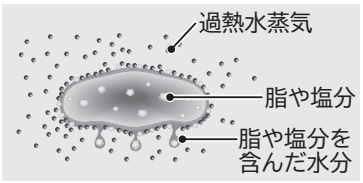
スチーム＋レンジ / スチーム＋オーブン / スチーム＋グリル

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分が加えてしっとり柔らかく仕上げます。



過熱水蒸気＋オーブン / 過熱水蒸気＋グリル

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらオーブンまたはグリルと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を落としてヘルシーに仕上げます。（過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。）



手動調理で設定できる単位時間

レンジ

出力	設定時間	単位時間
800W	10秒～6分	10秒
600W 500W	10秒～19分50秒	10秒
200W	10秒～20分	10秒
100W	20分～90分	1分

オーブン／スチームオーブン

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒～19分50秒	10秒

グリル／スチームグリル

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～40分	1分

スチームオーブン発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理

次のページは「ごはん・お総菜のあたため」「冷凍食品の解凍あたため」

野菜下ゆで

●ラップの有無の「－」は、ラップをしなくても良いことを示す。
●オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は[17 下ゆで葉・果菜]（→P.39、40）で、根菜は[18 下ゆで根菜]（→P.39、40）で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	手動調理の目安（[レンジ][600W]） 分量	手動調理の目安（[レンジ][600W]） 加熱時間	ラップの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分～2分30秒	有
葉菜	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。	200g	2分～2分30秒	有
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。	200g	2分30秒～3分	有
果・花菜	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は[やや強]に合わせる。	200g	2分30秒～3分	有
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	2分30秒～3分	有
果・花菜	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	5～6分	有
果・花菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は[強]に合わせる。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	にんじん	オートメニューの場合は[弱]に合わせる。	200g	約4分	有
根菜	さつまいも	さつまいもの太い物は[中]に合わせる。	200g	約4分	有
根菜	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	約4分	有
根菜	ごぼう れんこん	酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。	200g	約4分	有
根菜	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分そのままおく。さいの目切りや薄切りは、オートメニューの場合は[弱]に合わせる。	150g	約4分	有
根菜	大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分そのままおく。さいの目切りや薄切りは、オートメニューの場合は[弱]に合わせる。	300g	6～7分	有

生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ][100W]	ラップの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
丸身魚	1尾(約200g)	4～8分	－
魚の干物	1枚(約100g)	3～5分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

ゆでて冷凍した野菜の解凍

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ][600W]	ラップの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒～2分10秒	－
さやいんげん	200g	約2分	－

●魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
●ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
●加熱後3 ～5分放置して自然解凍します。

冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ][600W]	ラップの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分50秒～2分	－
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(400g)	6分～7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分20秒	有

●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
（「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」（→P.45）参照）
●市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している[レンジ][600W]または[レンジ][500W]（→P.43 ～46）の時間を目安にして、加熱します。（→P.24）

手動調理の加熱時間の目安（つづき）

レンジ調理（つづき）

ごはん・お総菜のあたため

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでラップをします。

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分	–
	おにぎり	1個（150g）	約1分	–
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分50秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分40秒	–
焼き物	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	–
揚げ物	フライ	2~4個（100g）	40～50秒	–
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分	–
いため物	野菜のいため物	1人分（200g）	約1分50秒	–
	八宝菜	1人分（300g）	約2分40秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分（200g）	1分50秒～2分	–
	煮魚	1切れ（100g）	約50秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分（200g）	約1分50秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分（150g）	1分～1分50秒	–
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分（150g）	1分40秒～2分	–
飲み物	牛乳	1杯（200mL）	約1分40秒	–
	コーヒー	1杯（150mL）	約1分10秒	–
	お酒	1本（180mL）	50秒～1分	–
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	30～40秒	–
	ホットドッグ	1本（80g）	20～30秒	–
	バターロール	2個（80g）	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個（80g）	30～40秒	有
	まんじゅう	2個（100g）	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個（500g）	1分40秒～2分	–

スチームレンジ調理

ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

しっとりみずみずしくあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。（ラップはしない。）

メニュー名	分量	加熱時間 スチームレンジ	ラップの有無
ごはん	1杯（150g）	2分～2分30秒	–
シューマイ	12個（170g）	2分30秒～3分	–
肉まん	1個（100g）	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分（250g）	3～4分	–
まんじゅう	1個（80g）	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個（100g）	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1串（120g）	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分（100g）	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ（100g）	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個（100g）	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本（80g）	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個（240g）	7～9分	–
冷凍肉まん	1個（100g）	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	3～4分	–
冷凍肉だんご	1袋（100g）	3～4分	–

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。

オーブン・グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参照してください。

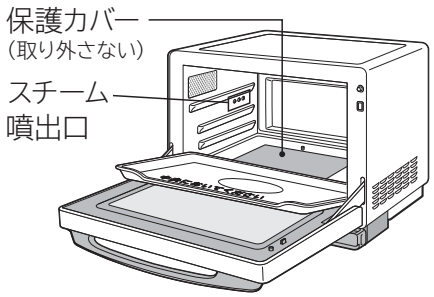
	メニュー名	分量	黒皿/皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無
焼き物	ハンバーグ	4個	テーブルプレート・上段	250℃	25～30分	–
焼き魚	塩ざけ	4切れ	テーブルプレート・中段	スチーム グリル	–	30～40分
グラタン	マカロニグラタン	4皿		180℃	25～35分	–
ケーキ	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	直径15cm	テーブルプレート・下段	150℃	35～45分	–
		直径18cm			45～55分	–
		直径21cm			45～55分	–
	シフォンケーキ（プレーン）	直径20cm		160℃	45～55分	–
	パウンドケーキ（プレーン）	19x8.5x6cm		160℃	55～65分	–
パン	バターロール（ロールパン）	10個		170℃	20～30分	–
	フランスパン（バタール・クーペ）	バタール1本 クーペ2個		200℃	30～40分	–
	簡単パン	8個		180℃	20～30分	–
ピザ	ピザ（パン生地）	1枚	テーブルプレート・中段	200℃	18～29分	–

●テーブルプレートを皿受棚に入れて使用します。
●作りかたは、Webレシピ集（→P.67）を参照してください。
●焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
●市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うときは、Webレシピ集（→P.67）の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
●焼き魚類は、焼き時間の¾を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
●テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

お手入れする（水滴や汚れをとる）

本体・付属品

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。



外側・ドア前面

柔らかい布でふき取ります

- ●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
- ●スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

- ●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- ●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
- ●ドア内側ははめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。
- ●保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
- ●内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- ●加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

- ●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。
- ●酸性･アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

つゆ受けカバー

- ●お手入れの際は本体から取り外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします。
- ●つゆ受けカバーの外しかた
  「つゆ受けカバーの使いかた」（→P.23）
- ●お手入れ後は水けを十分にふき取ります。

⚠警告

禁止

保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

⚠注意

禁止

加熱室内壁、ドアガラスに食品くずや油分、汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・発煙・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります
傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

禁止

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない
感電、故障の原因になります

テーブルプレート・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いして水けを十分にふき取ります。

- ●テーブルプレートの落ちにくい汚れは市販のクリームクレンザー(研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。
- ●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。
  給水タンクの変形、破損の原因になります。

お願い（加熱室内壁・ドア内側・テーブルプレート）

次のものは塗装が剥げたり、傷付いたりして汚れが落ちにくくなるため使わないでください。

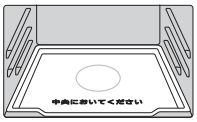
- ● シンナー、ベンジン、アルコール
- ● オーブンクリーナー、クレンザー、漂白剤
- ● 住宅・家具用合成洗剤、強酸性や強アルカリ性の洗剤
- ● 可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤
- ● スポンジたわしのかたい部分、研磨剤入りのナイロンたわし

お手入れする（つづき）

清掃（加熱室の汚れをとる） 清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートを底面にセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

給水タンクの使いかた（→P.22）

2 お手入れ を押し、清掃 を選ぶ



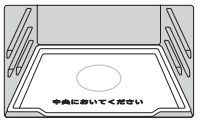
3 あたため スタート を押してスタートする

4
- ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから汚れをふき取ります。
- ●加熱室の清掃終了後には、「水抜き」を行います。

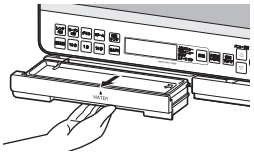
水抜き（本体に残った水を抜く） 水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 テーブルプレートを底面にセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れ を2回押し、水抜き を選ぶ



3 あたため スタート を押してスタートする

4
- ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから水滴をふき取ります。
- ●給水タンクを空にして本体にセットします。（→P.23）

脱臭（加熱室の臭いをとる） 脱臭

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。

- ●窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。「空焼き（脱臭）をする」（→P.15）

⚠注意

禁止 清掃 水抜き の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない

やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります

禁止 テーブルプレートに油や食品くず、汁をつけたままにしない

火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・発煙・火災の原因になります

禁止 清掃 水抜き の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない

スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、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ます

禁止 テーブルプレートに衝撃を加えない

けが・破損の原因になります

うまく仕上がらないとき

	こんなときは	確認してください／直しかた
❶うまく仕上がらない	**オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる**	●食品を中央に置いてください。 ●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.18) ●仕上がり調節が正しく設定されているか確認してください。セットされている目盛を確認してください。(→P.17)
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。
	市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	Webレシピ集(→P.67)の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。(→P.57)
	スチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」表示が点滅していませんか。水を補給して、給水タンクを本体にしっかりセットしてください。約1 ～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューではスチーム発生期間を過ぎると「給水」表示が消灯しない場合があります。
❷ごはんのあたため	**ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる**	●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.18) ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器･磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2 ～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。 ●1おかず 仕上がり調節 やや弱 で加熱してください。
	7スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	●7スチームあたため を使うか、1おかず 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。
	5解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。3冷凍ごはん で加熱してください。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分（約150g）に分け、厚みは2 ～3cmの四角形に作ります。(→P.31) ●2 ～4杯分（1個約150g）を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	5解凍あたため で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。(→P.16) ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。
	3冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んだ冷凍ごはんをテーブルプレートの中央に直接置いて加熱してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。

うまく仕上がらないとき（つづき）

	こんなときは	確認してください／直しかた
③解凍	**解凍不足でかたい**	●半解凍（7～8分目解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
	食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、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、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
④お総菜のあたため	**食品をあたためても熱くならない**	●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせるか、陶器･磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節 中 に合わせて加熱してください。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。**(→P.16)** ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニューや「仕上がり調節」を使い分けます。**(→P.17、26)**
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。 食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかった物を、オートメニューで追加加熱をしていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	揚げ物が熱くなり過ぎる	はじけや飛び散る恐れがある食品は、ラップなどでおおいをし、仕上がり調節を やや弱 か 弱 に合わせて加熱してください。 それ以外の食品はラップなどのおおいを取り、中 または やや弱 で加熱します。
	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 で加熱します。**(→P.27)** ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	●5解凍あたため で加熱します。**(→P.30、31)** ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上げにむらがみられる	●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。 ●仕上がりがぬるかったときは、 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。
⑤牛乳のあたため	**牛乳が熱くなり過ぎる**	●牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ（重量）に対して半分以下の量のときは レンジ 500W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●メニューを間違えていませんか。1おかず で加熱すると熱くなり過ぎます。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。

こんなときは			確認してください／直しかた
⑤ 牛乳のあたため（つづき）		牛乳がぬるい	●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
⑥ 野菜		野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。1おかずで加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は17下ゆで葉・果菜で、根菜は18下ゆで根菜で加熱してください。**（→P.39、40）**
		ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
		ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。
		じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満のオートメニューはできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。
		じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分程度そのまま置いて、蒸らします。
⑦ パン	トースト	焼き色がつかない	トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 オーブン 予熱無で様子を見ながら加熱します。**（→P.50）**
	バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。**（→P.54）** ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
		焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑧ スイーツ	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。ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
		いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 ●卵は新鮮な物を使ってください。
		きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
		ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」**（→P.57）**を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	クッキー	焼き色にむらがある	生地の大きさや厚みはそろえてください。
	シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●Webレシピ集 **（→P.67）**のシュークリームの作りかたを参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
		大きさにむらがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

	こんなときは	確認してください／直しかた
⑨その他	もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
	トーストは焼けるか	焼けます。トースターで焼くよりも時間がかかります。
	丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。

お困りのとき

	現　象	原　因
①動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●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。 ●液晶表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能が働いています。）(→P.14) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	食品がまったくあたたまらない	とりけし を押し液晶表示部に「デモ」と「0」だけが表示されていませんか。 店頭用の「デモモード」のため加熱できません。解除してください。(→P.64)
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。5℃以下の環境ではスチームが出にくくなることがあります。 ●上記を確認しても正常にならない場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.75)
②音	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品（フィルムコンデンサ）の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。異常ではありません。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが、故障ではありません。
	スチーム使用中に音がする 音 (→P.64)	●給水タンクから水を吸い込むためのポンプの動作音がしますが、異常ではありません。 ●水蒸気が発生し始めるときに音がすることがありますが、異常ではありません。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切りかわったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから 仕上がり を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色がかわります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。(→P.14)

音 マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。
読み取れない場合は以下のURLを入力します。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2021/rw.html

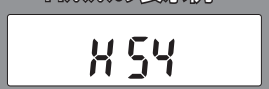
	現　象	原　因
②音(つづき)	**電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る**	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	調理中や調理が終了してもファンの風切り音がする 音	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後（積算調理時間10分以上の場合）、加熱途中で[とりけし]を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能 **(→P.14)** で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
③火花・煙・付着物	**レンジのとき火花（スパーク）が出る**	●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室壁面に油が付着しています。初めてお使いのときは、空焼き（[脱臭]）をして油を焼き切ってください。**(→P.15)**
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	スチーム噴出口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）が蒸発して残った物です。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。
④水滴・庫内灯・ヒーター	**加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる**	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	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加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。**(→P.58)**
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	[オーブン] 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室（庫内）の様子を見たいときは(あたため スタート)を押してください。 消灯するときは、もう一度(あたため スタート)を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。故障ではありません。
⑤設定・表示	**液晶表示部にデモと表示されている（デモモードになっている）**	＜解除方法＞ 「[とりけし]を3回押し、(あたため スタート)を1回押す」この操作を3回繰り返すと液晶表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
	セットした温度が途中でかわることがある	[オーブン] のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

お困りのとき（つづき）

	現　象	原　因
⑤設定・表示（つづき）	**予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がする**	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。 またヒーターと冷却ファンが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より35分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オートメニューのとき、食品を上手にあたためる、または料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
⑥その他	**過熱水蒸気が出ているのがわからない**	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.58) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁と皿受棚の塗装が剥がれている	加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。(→P.58) ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。
	ドアガラスの「レシピ集」のコードが読み取れない	表紙に記載のコードを読み取るか、レシピ集（Web）(→P.67)に記載のURLを入力してください。
	プラスチック部品に傷のような細い線がある	プラスチックを成形する際に発生する樹脂の流れの跡です。透明な部品や光沢のある部品について特に目立ちやすくなってますが、強度上の問題はなく割れに至ることはありません。

お知らせ表示が出たとき

「C※※」が表示されるときは下表を確認してください。繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.75)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C00」が表示される 	テーブルプレートがセットされていません。 またはテーブルプレートの上に物をのせています。	**加熱室底面にテーブルプレートだけをセットして0点調節をしてください。(→P.18)** それでも「C00」表示が直らない場合には、「C00」表示が出ている状態のまま①～⑥の手順で0点調節をしてください。 ①テーブルプレートを取り出し、加熱室を空の状態にしてドアを閉めます。 ②[仕上がり]を3秒以上長押しします。 ③庫内灯が点灯し約3秒後に、液晶表示部に「- - -」が表示されます。 ④ドアを開け、テーブルプレートを加熱室底面にセットし、ドアを閉めます。 ⑤[仕上がり]を押します。 ⑥庫内灯が点灯し約3秒後に、液晶表示部に「0」が表示されれば完了です。
「C02」が表示される 	テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、(あたため スタート)を押します。 くり返し表示される場合は、「C00」で記載の直しかたを行ってください。
「C05」が表示される 	加熱室内の温度が高温のため、オートメニューでは調理できません。	ドアを開けると「C 05」が消えて「冷却中」が表示します。「冷却中」表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。
「C09」が表示される 	テーブルプレートを皿受棚(上・中・下段)にセットして調理するときに、加熱室底面にテーブルプレートがセットされています。	テーブルプレートを底面から取り外して、皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。直らないときは、「C00」で記載の直しかたを行ってください。
「C18」が表示される 	機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
「給水」が点滅する 	給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。 (→P.22)
「冷却中」が表示される 	機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。 表示中は電源プラグを抜かないでください。 表示中も続けて調理できます。	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中で[とりけし]を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが故障ではありません。
「H※※」が表示される  ※※は2けたの数字を表示します。 H※※の表示例  	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作を検出した際などに運転を停止します。	[とりけし]を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます。) 「H※※」が繰り返し表示される場合は、機械室内の異常ですので、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。 (→P.75)

レシピ集（Web）

00 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
00 は「オートメニュー」の応用メニューです。

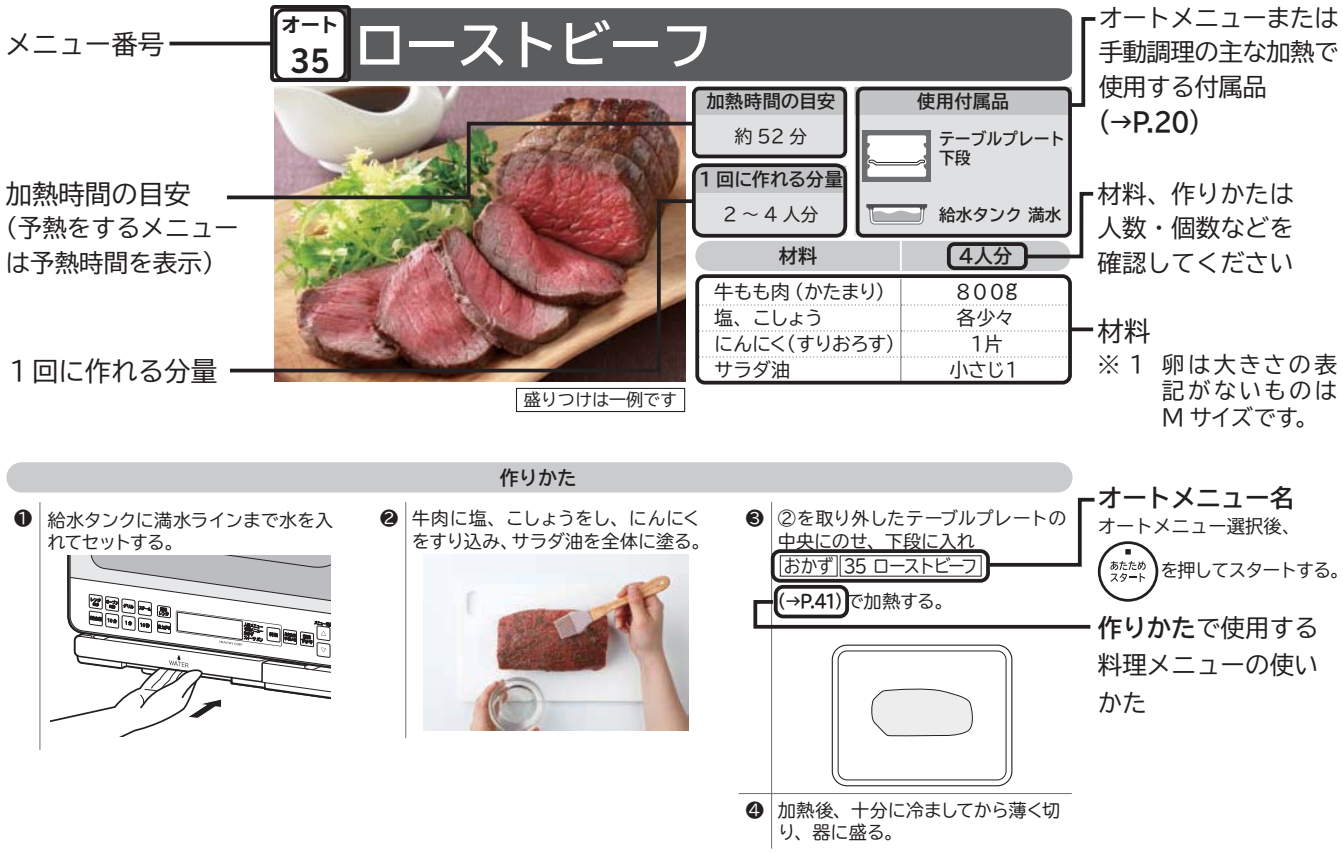
本製品に搭載されているオートメニューや
レシピをホームページから確認できます。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-s8z/top.html
Web レシピ集のレシピの一例をご紹介します。

「Webレシピ集」

もくじ

テーブルプレートを使って冷凍からオートで調理…… 68
26 塩ざけ
テーブルプレートを使って冷凍食品もパリッと調理…… 69
32 冷凍たこ焼き
人気のレシピが手軽に作れる…… 70
84 超かんたん美味しいキーマカレー by baggio 10

レシピ集の見かた



●本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は右表の通りです。
●レシピ集本文に記載している□はオートメニューや手動調理の加熱の種類を示します。

■加熱時間
約 5 分：5 分を目安にして加熱します。
5～10分：5～10 分を目安にして加熱します。
■レシピ集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL（ミリリットル）＝ 1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL ＝ 1cc）

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	ウスターソース	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	4	12	190
食塩	6	18	240	粉チーズ	2	6	90
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	生クリーム	5	15	200
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	油・バター	4	12	180
パン粉	1	3	40	ラード	4	12	170
粉ゼラチン	3	9	130	ココア	2	6	90
トマトケチャップ	5	15	230	白米	—	—	160
トマトピューレ	5	15	210	炊きたてごはん	—	—	120

テーブルプレートを使って冷凍からオートで調理

オート 26 塩ざけ

冷凍から調理できる



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料	4人分（4切れ）
塩ざけの切り身 （1切れ約80gの物）	4切れ

下ごしらえ

❶ 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れる。

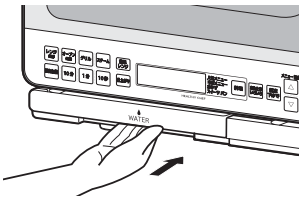
❷ オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしがつかないようにして並べて密閉する。

❸ 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。



作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。



❷ 保存袋から塩ざけを取り出し、テーブルプレートに塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして**塩ざけのコツ**を参照して並べる。

❸ ② を 中 段 に 入 れ 冷凍メニュー 26 塩ざけ 仕上がり調節 強 (→P.41) で加熱する。

塩ざけのコツ

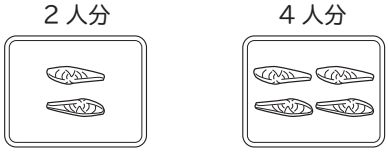
■ **仕上がり調節は**

弱	やや弱	中	やや強	強
2 人分（冷凍以外）	3 人分（冷凍以外） 4 人分（冷凍以外）		2 人分（冷凍）	3 人分（冷凍） 4 人分（冷凍）

焼き色を薄く仕上げたい場合は、やや弱 で加熱します

■ **加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■ **並べかたは**



■ **テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。

■ **その他のコツは**
上手な冷凍保存（フリージング）のコツや冷凍せずに焼くときなどのコツは Web レシピ集 (→P.67) で確認してみましょう。

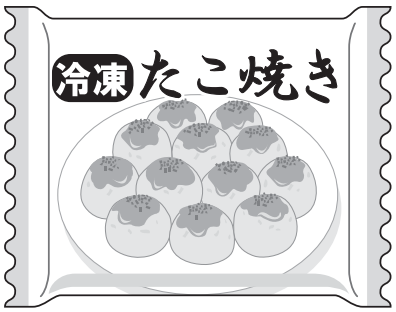
お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 (→P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

テーブルプレートを使って冷凍食品もパリッと調理

オート 32 冷凍たこ焼き

冷凍から調理できる



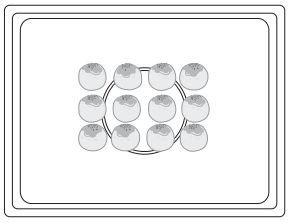
加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	テーブルプレート 中段
1回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料	2人分
冷凍たこ焼き（1個約20gの物）	12個（240g）

作りかた

❶ 冷凍たこ焼きの包装や容器（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。

❷ ①を中段に入れ 冷凍メニュー 冷凍食品パリッと調理 32 冷凍たこ焼き (→P.41) で、加熱する。



2人分（12個）

冷凍たこ焼きのコツ

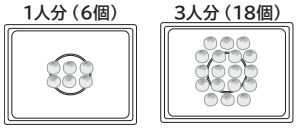
■ **皿などの容器は使わない**
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

■ **1人分（6個）は**
仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **3人分（18個）は**
仕上がり調節 強 で加熱します。

■ **大きいたこ焼き（1個約30gの物）は**
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

■ **並べかたは**



冷凍食品パリッと調理のコツ

■ **包装や容器（トレー）、添付のソースなどはすべて外す**
オーブン加熱を行うため、包装や容器（トレー）が溶けることがあります。包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器（トレー）、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはオーブンシートに食品を置いて調理してください。

■ **アルミホイルを使用しない**
レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花（スパーク）の原因になります。

■ **殻や皮（膜）がある食品は調理しない**
レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

■ **ラップを使用しない**
オーブン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

■ **テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。

■ **1 回に調理できる分量未満の調理はできません**
「あたためのワンポイント」(→P.24) を参照し、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。

■ **霜は取り除いてから調理する**
加熱不足の原因になります。
食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。

■ **冷凍保存した食品の温度の目安は約 -18℃です。**

■ **食品は冷凍室から出したての物を**
冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

⚠ 注意

指示

付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
- ●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W (→P.43~46) で様子を見ながら加熱します

cookpad

クックパッドの殿堂入りレシピ 5 品を日立がオートメニュー化しました。
鍋やフライパンを使わず、電子レンジで手早く調理できます。

※元レシピはクックパッド株式会社のホームページをご参照ください。レシピ名は元レシピ名と異なる場合があります。
※掲載されているレシピを電子レンジを使用して調理できるよう調整していますので、元レシピの仕上がり、調味料の量が異なる場合があります。

84 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10 ・・・・・・・・・・・・・・・ 71

以下のメニューは WEB レシピ集に掲載しています。**(→P.67)**

オート 83 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん



オート 85 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記



オート 86 ✤ブロッコリーのおかかマヨ和え✤ by annnnn

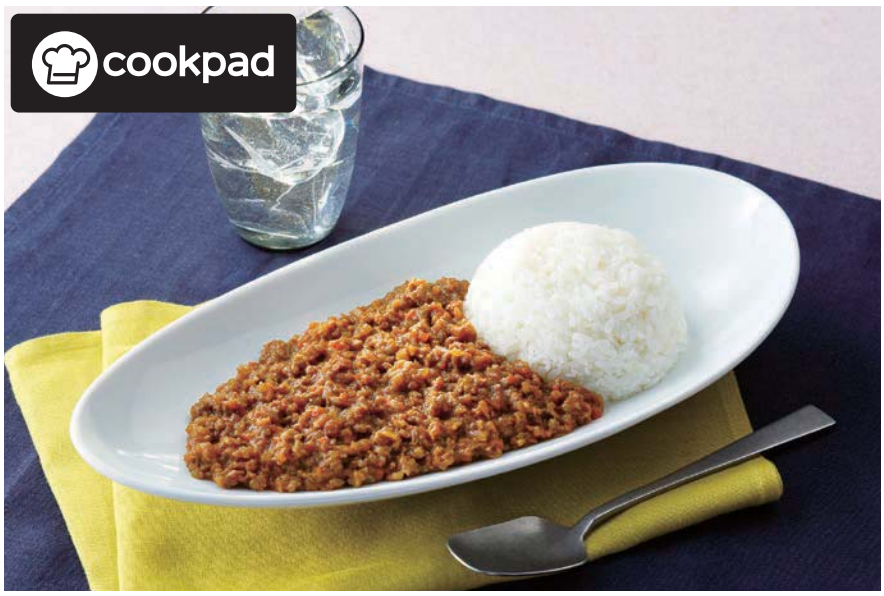


オート 87 つくれぽ 6000 感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb



人気のレシピが手軽に作れる

オート 84 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料		4人分
	合いびき肉	200g
	玉ねぎ（みじん切り）	200g
	にんじん（みじん切り）	50g
	エリンギ（みじん切り）	50g
Ⓐ	カレールー（細かくきざむ）	3 皿分（約 60g）
Ⓑ	しょうが(すりおろす)	5g
Ⓑ	にんにく(すりおろす)	5g
Ⓑ	ウスターソース	大さじ 1
Ⓑ	しょうゆ	大さじ 1
Ⓑ	オイスターソース	大さじ ½
Ⓑ	砂糖	小さじ 1

作りかた

❶ 合いびき肉はⒷと混ぜ合わせておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜を入れ、Ⓐを混ぜ合わせ、その上に①を薄くのばす。

❸ ②にラップで落としぶた（→P.71）をし、テーブルプレートの中央に置き おかず 84 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10（→P.41）で加熱する。

❹ 加熱後、肉をほぐして全体を良く混ぜ合わせる。

〔ひとくちメモ〕

- 野菜の上に肉をのばすときは、中央の厚みを薄くします。
- 加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混ぜてください。

耐熱ボウル

レシピ集掲載の耐熱ボウルは直径約25cm（内径約22.5cm）、
深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約 1.0kg）を推奨しています。



クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

■ **落としぶたはラップを使用する**
ラップでなるべく食材に密着させます。

■ **ラップは**
耐熱温度 140℃以上の物を使います。



マイページ（日立の家電品お客様サポート）のご案内

ご登録（無料）いただくとスマートフォンやパソコンでお持ちの家電品を一覧管理でき、サポート情報や会員限定の特典などをご利用いただけます。

■家電品の登録　※マイページへの会員登録が必要です（無料）

①コードを読み取る

日立の家電品
お客様サポート

②画面の案内に従って家電品を登録※1



※1 家電品の登録には製品型式や製造番号が必要です。
保証書または製品本体をご確認ください。

・コードが読み取れない場合は、URL を入力して表示される画面の案内に従ってください。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/

■マイページ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

Web にてご依頼いただくと安全点検サービス割引
ご使用の家電品を長くご利用いただくために安全点検の標準技術料が 10% 引になります。
※本サービスには、不具合の改善や修理作業などは含まれておりません。
※一部対象外製品がございます。

パーツショップ送料特典
付属品や別売品をパーツショップ（日立の家電消耗品・部品直販インターネット販売）で
商品価格総額 2,000 円（税込）以上お買い上げいただくと送料が無料になります。
※代引きの場合は、代引き手数料が別途かかります。

※上記内容は予告なく変更する場合がございます。

■ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

■「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがございます。

詳しくは、マイページ（日立の家電品お客様サポート）をご覧ください。

仕様

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる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。

型式		MRO-S8Z
電源		交流100V、50－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,240W（ヒーター出力1,210W）
オーブン		消費電力1,240W（ヒーター出力1,210W）
温度調節範囲		発酵（30～45℃）、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
外形寸法		幅487×奥行430（465※2）×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行344×高さ218mm
総庫内容量		31L
質量（重量）		約15.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		E
電子レンジ機能の年間消費電力量		62.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		17.3kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		79.3kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※2 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。
※3 年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3 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わります。
※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約1W)



このJ-Mossグリーンマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率がJIS C 0950:2008による基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）

詳しい情報は、当社のホームページでご覧いただけます。https://www.hitachi-gls.co.jp/about/environment/jmoss/

保証とアフターサービス（よくお読みください）

★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（裏表紙）

保証書は、「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。

部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。
また、部品共用化のため色などを変更する場合があります。
修理のために取り外した部品は、特段のお申し出が無い場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」（→P.75）にお問い合わせください。

ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- 電源周波数の異なる地域へのご転居に際しても部品の交換は不要です。
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（→P.7、13）

修理を依頼されるときは（出張修理）

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」（→P.63~66）に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

ご連絡いただきたい内容

アフターサービスをお申しつけいただくときは、下記のことをお知らせください。

1．型　　式：　本体右側面の銘板を確認してください
2．故障の状況：　できるだけ詳しく

保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。
なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

過熱水蒸気オーブ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。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料などで構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。そのほかに修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

ご相談窓口

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください
なお、転居されたり、贈り物で頂いたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いに関するご相談窓口

●お電話の前に ・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。 日立家電品 よくあるご質問 検索
・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。 https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/

TEL 0120-3121-11
携帯電話 050-3155-1111（有料）
（FAX） 0120-3121-34

受付時間 月～土：9:00 ～ 17:30 日・祝日：9:00 ～ 17:00
年末年始は休ませていただきます。
≪発信者番号通知のお願い≫
「非通知」設定をされているお客様は、
はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

修理のご依頼や修理に関するご相談窓口

スマートフォンやタブレットから

①コードを読み取る → ②出張修理の Web 受付 ボタンから入力画面へ → ③製品型式など必要情報を入力





コードが読み取れない場合やパソコンからは

●検索からアクセス 日立家電修理 WEB 検索 https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html

オペレータとの通話をご希望の場合は

TEL 0120-3121-68
携帯電話 0570-0031-68（有料）
（FAX） 0120-3121-87

受付時間 月～土：9:00 ～ 18:00 日・祝日：9:00 ～ 17:00
≪発信者番号通知のお願い≫
「非通知」設定をされているお客様は、
はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

●ご相談・ご依頼いただいた内容によっては、弊社のグループ会社に個人情報を提供し、対応させていただくことがあります。
●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

部品のご購入は

スマートフォンやタブレットから

部品のご購入は、商品お買い上げの販売店、お近くの日立の家電品取扱店（お取り寄せ）または下記の「パーツショップ」へご依頼ください。
日立の家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 https://parts.hitachi-cm.com/pshop/

スマートフォンとの接続やネットワーク接続に関するご相談窓口

TEL 0120-554-201

受付時間 月～土：9:00 ～ 17:30 日・祝日：9:00 ～ 17:00
年末年始は休ませていただきます。
≪発信者番号通知のお願い≫
「非通知」設定をされているお客様は、はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

ご使用の際、このよう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。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。
ご使用中止	このような症状のときは、故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店に点検・修理をご相談ください。

日立電子レンジ保証書 出張修理

型式	MRO-S8Z	※お買い上げ日	保証期間(お買い上げ日から)
		年　月　日	本体：**1年**
			マグネトロン：**2年**
※お客様	お名前　　様		
	ご住所　〒 電話　　( )		
※販売店	店名		
	住所　〒 電話　　( )		

※印欄に記入のない場合は無効となります。
記入のない場合、レシートまたは ご購入を証明するものが代用となりますので、本保証書とともに大切に保管してください。

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書、本体貼付けラベル等の注意書きに従った正常な使用状態で保証書期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
（イ）保証期間内に故障して無料修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店にお申し付けください。
（ロ）お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.75)にご連絡ください。
（ハ）この製品は出張修理をさせて頂きますので、修理に際し本書を必ずご提示ください。
2. ご転居の場合には事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
3. 贈り物でいただいたものの修理などで本保証書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.75)にご相談ください。
4. 離島または離島に準ずる遠隔地への出張修理を行った場合には、出張に要する実費を申し受けます。
5. 保証期間内でも次のような場合には有料にさせていただきます。
（イ）使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
（ロ）お買い上げ後の取付場所の移動、落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
（ハ）火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障または損傷。
（ニ）車両、船舶に搭載して使用された場合に生じた故障または損傷。
（ホ）一般家庭用以外（例えば業務用等への長時間使用）に使用されて生じた故障または損傷。
（ヘ）塗装の色あせ等の経年劣化、または使用に伴う摩耗等により生じる外観上の不具合。
（ト）昆虫類や小動物などの侵入が起因する故障及び損傷。
（チ）本書のご提示が無い場合。
（リ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
6. 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。
7. 日立電子レンジの修理以外は、本書による保証の対象外となります。
8. 本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。
9. 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.75)にお問い合わせください。
●お客様にご記入いただいた保証書の写しの個人情報は、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

修理メモ

日立グローバルライフソリューションズ株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話 (03) 3502-2111

1-E9060-1　E21-FSP1
禁無断転載・不許複製 E1 (CR)