

家庭用

日立電子レンジ

取扱説明書

保証書別添付

エイチエムアール エム エフ エー

型式 HMR-MF22A

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	2
操作パネル	3
各部のなまえ	4
安全上のご注意	5
使うときの確認と準備	12
使える容器・使えない容器	16

手動調理

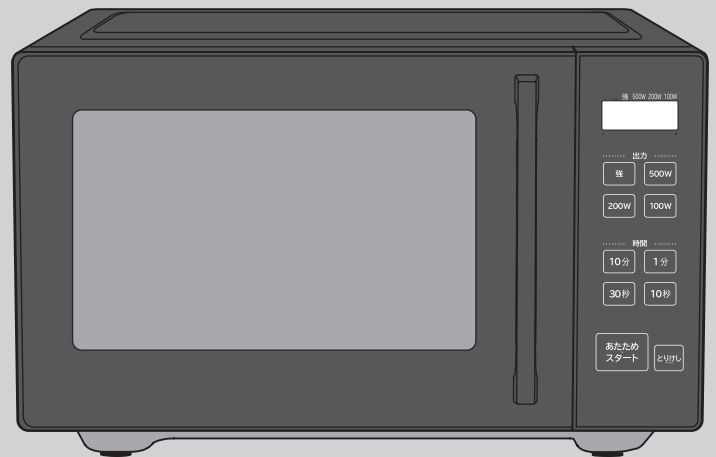
レンジ加熱する	17
手動調理の加熱時間の目安	20

お手入れ

本体をお手入れする	22
-----------------	----

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	23
お困りのとき	25
お知らせ表示が出たとき	26
日立家電メンバーズクラブのご案内	29
保証とアフターサービス	30
ご相談窓口	31
仕様	裏表紙



日立家電メンバーズクラブの My家電への製品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



登録は
こちら

詳しくはP.29をご覧ください。

このたびは日立電子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、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」(→P.5~11)をお読みいただき、
正しくお使いください。

初めに行ってほしいこと/付属品

1 付属品の確認

■取扱説明書（本紙） ■保証書

2 「安全上のご注意」を読む（→P.5～11）

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.12、13）

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 「使える容器・使えない容器」を確認する（→P.16）

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。

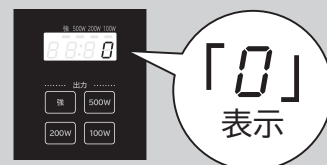
5 実際に使ってみましょう（→P.17）

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、ドアを閉じて「0」表示の状態に放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、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。（待機時消費電力オフ機能）



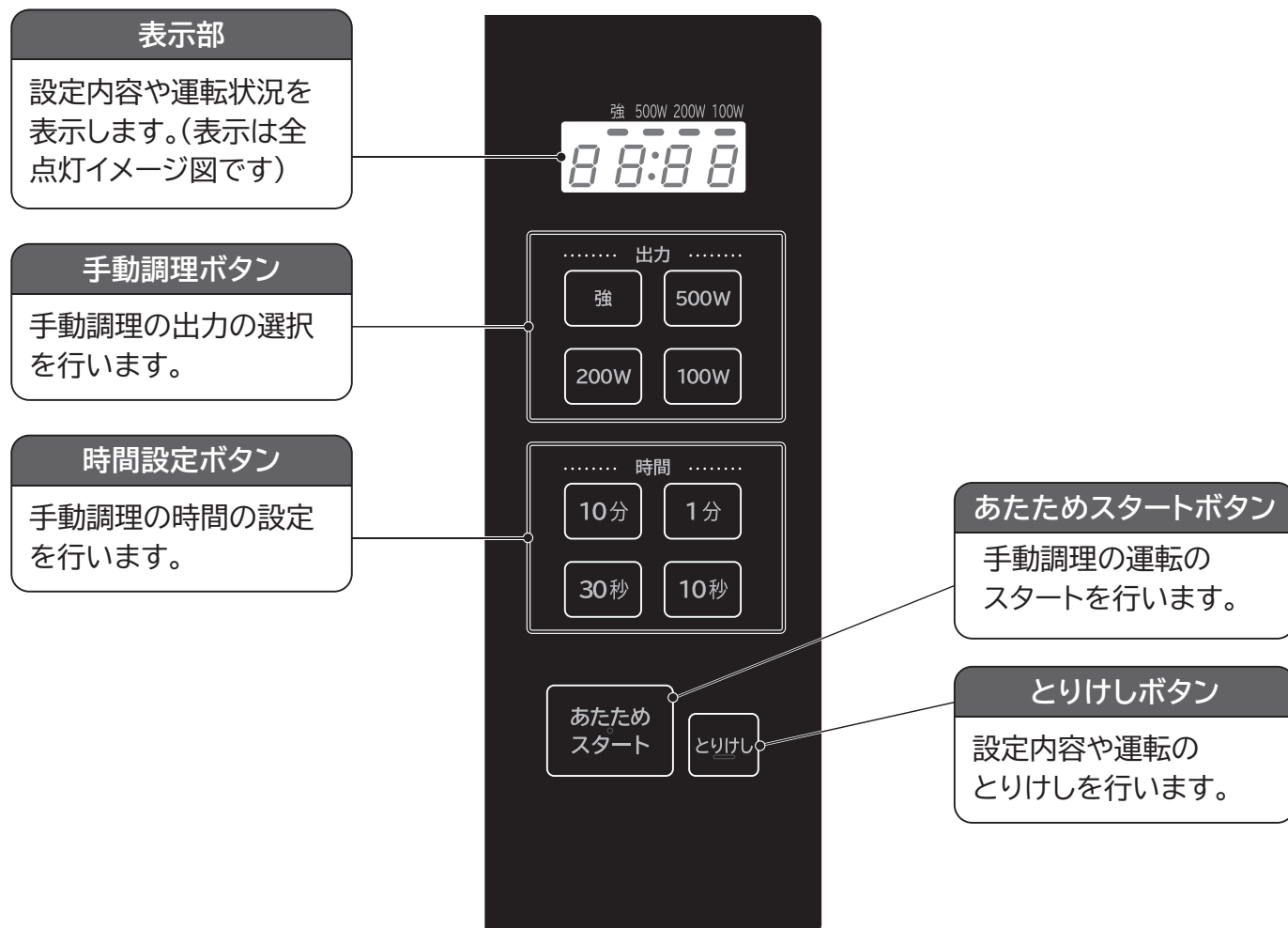
ドアを開けると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」→P.13

調理終了後のファンの動作について

- 待機時消費電力オフ機能が働くまでの間に、繰り返して加熱した後や、**とりけし** を押したとき、電機部品を冷却するため、ファンが回転する場合がありますが、故障ではありません。ファンの動作中でもご使用できます。

操作パネル

操作パネルのはたらき



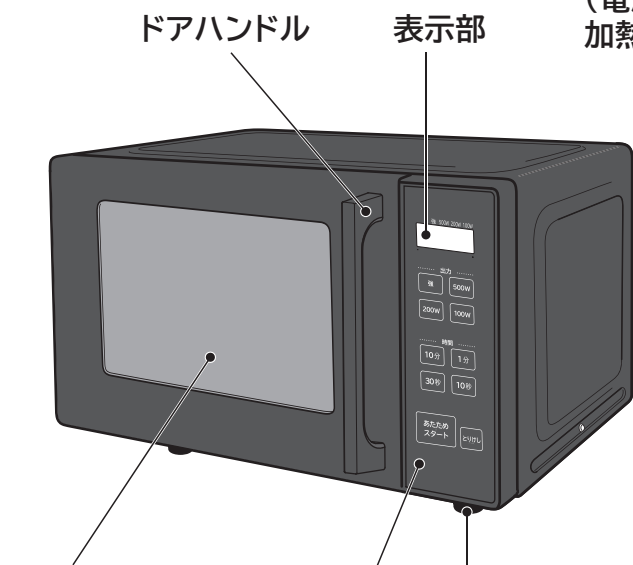
高周波出力 **強** 520W/650W について

- 高周波出力 **強** (520W/650W) は短時間高出力機能(最大8分間)であり、定格連続高周波出力は350Wです。350Wへは自動的に切り換わります。

強 … 520W (50Hz電源のとき)
650W (60Hz電源のとき)

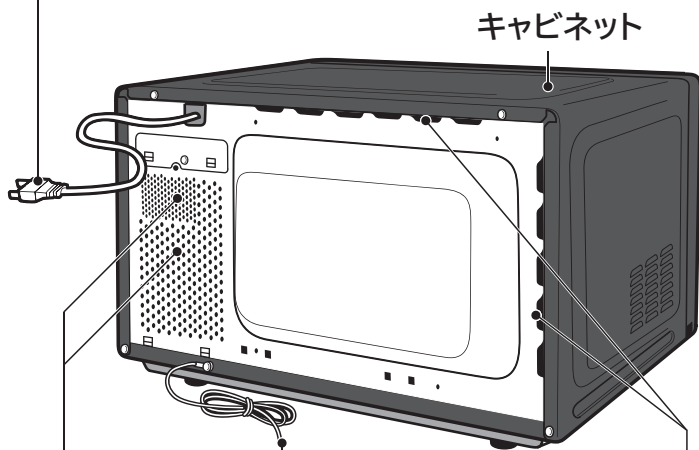
各部のなまえ

電源プラグ
(電源コードの長さは約 1.5m 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。)



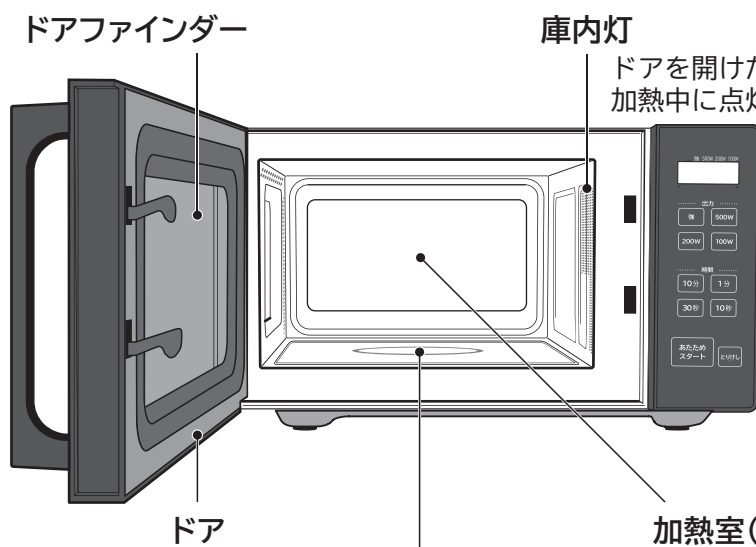
ドアガラス
(物をぶついたり
衝撃を与えないで
ください。)

操作パネル
→ P.3



吸気口
(穴をふさがらないでください。)

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。)



ドアを開けたとき、
加熱中に点灯します。

テーブルプレート

加熱室底面に設置され、食品を中心に置いて加熱
します。




お手入れ方法 → P.22

※警告文、あたため時間のめやす、解凍時間のめ
やすは印刷されているため、剥がせません。

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。

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

 危険	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が特に高い内容を示しています。
 警告	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
 注意	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

- お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。



〈絵表示の例〉

 禁止	 指示を守る	 分解禁止	 めれ手禁止
 水ぬれ禁止	 電源プラグを抜く	 アースを接続せよ	 接触禁止

- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。



危険

製品内部には高圧部があります

 分解禁止	改造はしない 修理技術者（サービスエンジニア）以外の人は、絶対に分解したり修理を行わない 火災・感電・けがの原因になります 故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください	 禁止	吸気口・排気口など、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） 火災・感電・けがの原因になります 異物が本体に入っ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
---	--	--	---

警告




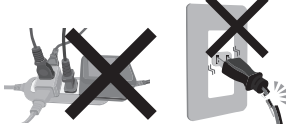





据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために → P.12

 禁止	次のような場所では使用しない けが・やけど・感電の原因になります ●幼児の手の届く場所や、加熱室内の食品が見えにくい高さの位置 ●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 ●水のかかる場所
 指示を守る	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 梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります


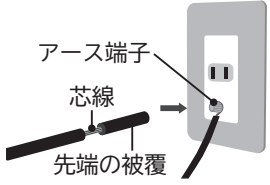
安全上のご注意 (つづき)

警告






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

 ぬれ手禁止	ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない 感電のおそれがあります	 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
 水ぬれ禁止	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 漏電や感電、故障の原因になります	 ●タコ足配線はしない	
 禁止	電源プラグ、電源コードを傷つけない 感電・発火・火災の原因になります 傷つけのおそれのある取り扱い例 ●加工する ●束ねる ●無理に曲げる ●加重をかける ●引っ張る ●重い物をのせる ●ねじる ●挟み込む	 指示を守る	電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む 感電・発火・火災の原因になります
		 指示を守る	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) ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります
 禁止	傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない 感電・発火・火災の原因になります	 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 絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

アース線は



 アースを接続せよ	アース線を確実に取り付ける 感電や漏電の原因になります コンセントにアース端子がある場合は、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る	●アース端子がない場合は、アース接地工事する 接地工事には「電気工事士」の有資格者によるD種設置工事が法律で義務づけられています お買い上げの販売店にご相談ください (本体価格には、工事費は含まれていません)	
 <p>アース端子 芯線 先端の被覆</p>		●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています (→ P.11)	
ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください (法令で禁止されています)			

ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために





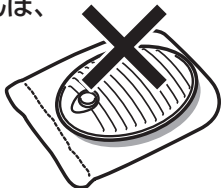





 禁止	子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない やけど・感電・けがの原因になります	 禁止	調理の目的以外には使用しない やけど・けが・火災の原因になります
 指示を守る	食品分量・容器など、本書記載の内容に従って調理する 発火・火災の原因になります	 指示を守る	調理やお手入れを中止するときは  を押す 先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠ 警告

お手入れの際の事故・感電・火災をふせぐために

 電源プラグを抜く	電源プラグを抜いてから行う 差し込んだままでは、感電の原因になります	 指示を守る	本体各部が冷めてから行う 熱いとやけどの原因になります
--	---------------------------------------	--	--------------------------------

手動調理の「レンジ加熱」の事故・感電・火災をふせぐために

 禁止	市販のレンジ加熱用金属製調理器具は使用しない テーブルプレートの破損や本体の故障の原因になります	 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、テーブルプレートが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります <div style="text-align: center;">  <p>生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き</p> </div>
 禁止	食品以外は加熱しない やけど・けが・火災・テーブルプレート破損・本体故障の原因になります 市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）、玩具などは加熱しないでください <div style="text-align: right;">  </div>	 指示を守る	卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する
 禁止	食品を加熱し過ぎない 発火・やけど・けがの原因になります ●少量の食品（100g未満）は手動調理の 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 ●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する ●手動調理は、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 ●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にはそばを離れない	 禁止	次のような状態のまま加熱しない やけど・けが・火災の原因になります ●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 ●缶詰の缶のままの状態 ●キッチンペーパーなどの紙類で包んだ状態 ●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
 指示を守る	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 <div style="text-align: right;">  </div>		

安全上のご注意 (つづき)

警告

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



禁止

飲み物などを加熱し過ぎしない
 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

- 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す



指示を守る

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

背の高い細口の容器を使用すると、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



指示を守る

加熱前によくかき混ぜる
 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

加熱室から取り出すときは、静かに取りだす



加熱前



禁止

加熱直後は上からのぞき込まない
 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



禁止

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
 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

異常・故障時は



指示を守る

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

異常・故障の例

- 電源コードが折れ曲がったり破損している。
- 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。
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

⚠️ 注意

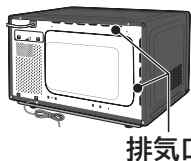
電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために



禁止

電源コードは排気口などの高温部に近づけない

電源コードを傷める原因になります



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

断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けによる事故・感電・火災を防ぐために → P.12



禁止

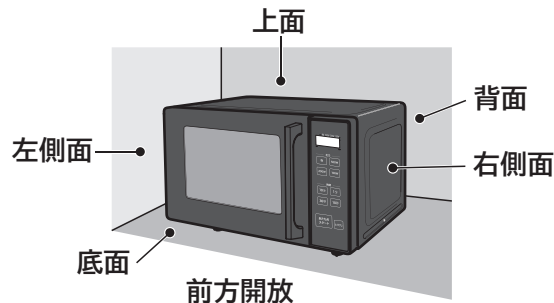
5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない

製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

本体と壁の距離は次のように据え付ける

本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
・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

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
離隔距離 (cm)	15	0	10	4.5	開放	10



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

熱に弱い壁材の近くに設置すると、壁材が熱変形したり変色することがあります

上記の記載寸法以上のすき間をあけてください

壁面がガラスの場合、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

表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります

距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます

コンセントが排気口付近にあると、蒸気による結露で漏電のおそれがあります

コンセントよりも高い位置に本体を据え付けてください



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

感電や漏電、発火の原因になります



指示を守る

水平で丈夫な場所に据え付ける

不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

また加熱室内の食品が見えにくい高さの位置には設置しないでください

ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために



禁止

ドアに物を挟んだまま調理しない

電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります



禁止

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります

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.12

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.31



禁止

ドアガラスやテーブルプレートに物をぶついたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない

ガラスが割れて、けがの原因になります
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
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

ショート・感電の原因になります
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



禁止

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

発火・火災の原因になります

安全上のご注意 (つづき)

⚠ 警告

ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために



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 **とけし** を押し、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

⚠ 注意

ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために



禁止

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります



禁止

ドアに無理な力を加えたりドアや
ドアハンドルにぶら下がらない
本体にのったりしない

ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる
傷害・やけどの原因になります
またドアを開けた状態でドアに力を加えると、加
熱室内の食品や本体が転倒・落下してけがのお
それがあります

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために



禁止

ドアを開けるときはのぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります



禁止

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
割れるおそれがあります



接触禁止

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

やけど・けがの原因になります



指示を守る

食品や容器などの出し入れは、
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

直接触れると、やけど・けがの原因になります



指のケガに
注意

ドアを開閉するときには、指の挟み込み
に注意する

やけど・けがの原因になります



禁止

食品を入れた容器にふたをしたまま加熱
しない

加熱後、蒸気が一気に出て、やけどの原因にな
ります








禁止

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

故障・発火の原因になります




⚠️ 注意

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

 禁止	加熱室に食品を入れない状態で加熱しない 故障・発火の原因になります	 指示を守る	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、温度を確認するやけどの原因になります
 禁止	金属製の次の物は使用しない 火花(スパーク)で故障・発火・テーブルプレート破損の原因になります また、火花(スパーク)が出てもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用后(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります ●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	 指示を守る	市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する やけど・けがの原因になります
		 指示を守る	ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす 加熱後、蒸気が一気に出て、やけどの原因になります

⚠️ 注意

お手入れの際の事故・感電・火災を防ぐために

 禁止	本体はオーブクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき漂白剤などでふかない 傷・変形・変色の原因になります	 禁止	本体は金属たわしや鋭利な物でこすらない けが・破損の原因になります
 指示を守る	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 故障の原因になります		

アース接地工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事有資格者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。

お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

■ 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・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■ 水けのある場所 (漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所

地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

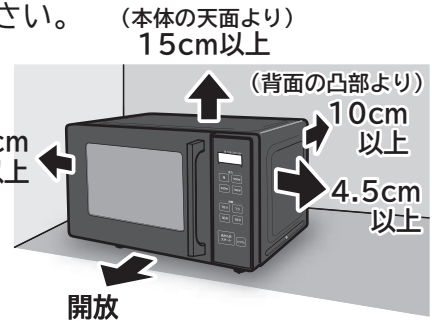
使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.12~16)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.5~11)をよく読んで据え付けてください

- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。
製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 設置の際は右図にしたがって放熱スペースをあけてください。10cm以上
背面に排気口があり、熱気が出ます。
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 水のかかる場所に設置しないでください。
- 窓ガラスがある場合は、排気口(→P.4)と20cm以上離してください。
近いと温度差で割れる場合があります。
- 背面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- ドアを開けたときに周囲に当たらないように据え付けてください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。(→P.6、11)
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、TV、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、通信エラーの原因になります。
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにしてください。
火災・感電・ショートの原因になります。
- 加熱室内の食品が見えにくい高いところに設置しないでください。
ドアを開いたときにドアに力が加わり、加熱室内の食品や本体の転倒・落下の原因となり、けがをするおそれがあります。
- コンセントより高い位置に据え付けてください。
コンセントが排気口付近にあると、蒸気による結露で漏電などの原因になります。



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。

⚠️ 注意



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
指示を守る 故障の原因になります

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、専門医師とよくご相談の上お使いください。

使うときの確認と準備 (つづき)

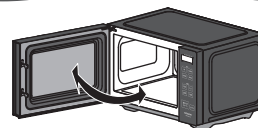
電源を入れる

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。

ドア開閉

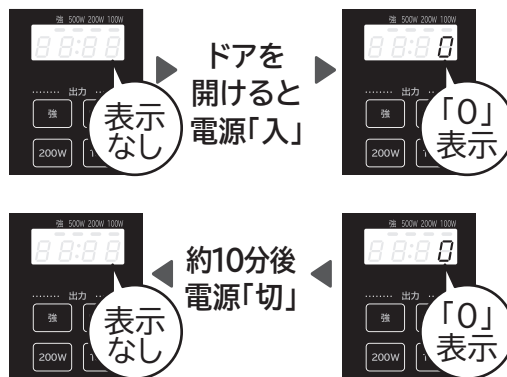
電源「入」



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。



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分後には表示がすべて消え、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電子音や無音にできます。初期設定は、電子音になっています。

準備 ドアを開閉する

液晶表示部に「0」を表示させます。

1 **トリケシ** を3秒以上押す

- 終了音(報知音)は、**トリケシ** を押すたびに「無音」「電子音」の順に切り替えられます。

▶ 無音(「ピピッ」と鳴る)「0FF」表示 ▶ 電子音(「ピピッ」と鳴る)「0n」表示

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音 (→ P.15)、操作音も無音になります

- 液晶表示部に「0」以外が表示されているときは、終了音(報知音)の変更ができません。

使うときの確認と準備 (つづき)

上手に使いこなすコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

あたためる

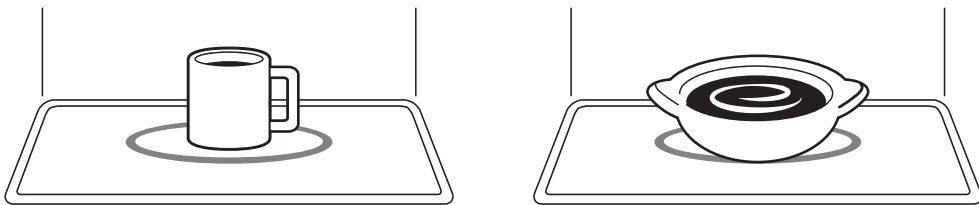


食品が7~8分目になる容器がめやす

食品分量と同じくらいの重さがめやす

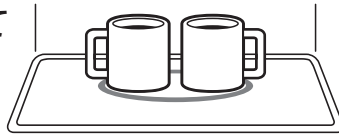
食品を置く位置

■中央に置く



2個以上の食品の同時あたため

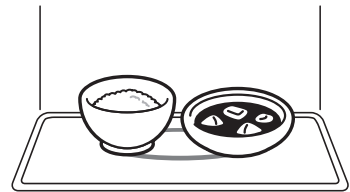
■分量を同じくらいにして中央に寄せて置きます



■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります



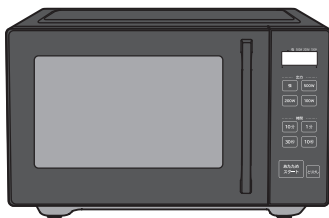
■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱



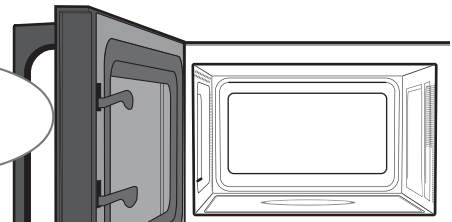
調理中の仕上がり状態確認

●調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認は
ドアガラス
ごしに



開閉するときは
短時間に



- 温度を下げないためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。

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.17~19) 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** **500W** の時間を目安にして、加熱します。

調理後の食品（容器）の取り出し

- 調理が終了したら、食品を早めに出す。

※調理で熱くなった食品を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

- 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つける。
- 調理終了後、部品冷却のため表示部に「cool」（クール）を表示してファンが回転することがありますが故障ではありません。
ファンは3分以内に自動で停止します。「cool」表示中も加熱室から食品は取り出せます。また表示中も続けて調理できます。 → P.26

調理終了音が鳴ったら取り出してください

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に3分間、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。
(取り出し忘れ防止音)



注意



調理中や調理終了後は食品や容器、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合がありますので、注意する

指示を守る やけどの原因になります

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イや容器に入れます。

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加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置きます。

冷凍食品の中にはターンテーブル式の電子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電子レンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりにません。



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 500W** の時間を目安にして加熱します。










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。

使える容器・使えない容器

使用上のご注意

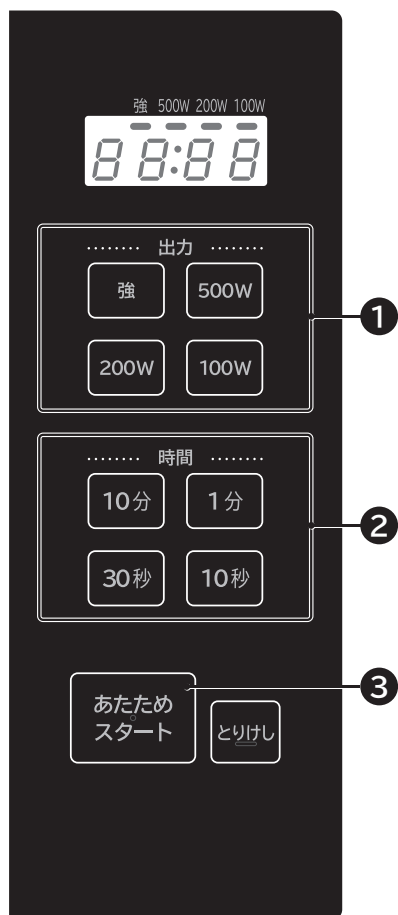
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
- 市販のレンジ加熱用金属製調理器具を使用すると、故障の原因になるので使わないでください。

プラスチック容器	<p>耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など</p> 	<p>耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。</p>
	<p>その他のプラスチック容器</p> 	<p>耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、解凍のときにだけ、発泡スチロール製のトレイが使えます。</p>
陶器・磁器	<p>耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など</p> 	
	<p>日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など</p> 	<p>ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。</p>
ガラス容器	<p>耐熱性のあるガラス容器</p> 	<p>ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>
	<p>耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、クリスタルガラス カットグラスなど</p> 	
その他	<p>ラップ類</p> 	<p>耐熱温度が140℃以上の物を使えます。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。</p>
	<p>金属、ホーロー製の鍋、ふた・ 金属容器・金ぐし・ アルミホイルなど</p> 	<p>電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダー、テーブルプレートに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。 市販のレンジ加熱用金属製調理器具を使用すると、故障の原因になるので使わないでください。</p>
	<p>竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器 など</p> 	<p>焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。</p>

レンジ加熱する(手動調理)

強、500W~100Wのレンジ加熱

● 強 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1



を押し出力(W)を選択する

強 …520W (50Hz電源のとき)

強 …650W (60Hz電源のとき)

2



を押し加熱時間を選択する

強 500W (最大設定時間15分)

200W 100W (最大設定時間30分)

●10秒間隔で加熱時間が設定できます。

●設定後、約1分操作しないと、表示が「0」に戻ります。

3

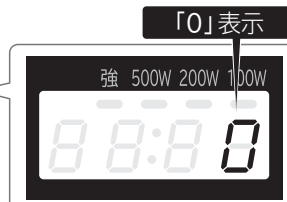


を押してスタートする

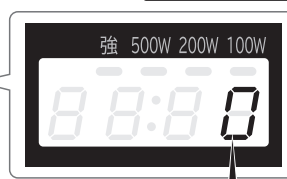
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする。→ P.22

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、部品の冷却のためファンが回ることがあります。(自動的に止まります。)故障ではありません。→ P.26



520W (50Hz電源のとき)
強で1分40秒加熱する場合



手動調理

お願い

- ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に操作してください。ドアを開閉して約10分を過ぎると、待機時消費電力オフ機能が作動して表示が消えます。再度ドアを開閉して操作してください。

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、テーブルプレートが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります。(※生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

レンジ加熱する（手動調理）





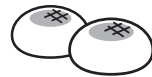
強、500W～1000Wのレンジ加熱（つづき）

加熱時間の決めかた

手動調理

- 常温（約20℃）の食品の **レンジ 500W** 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30秒	50秒～1分10秒	めん類 	——	40秒～1分
	根菜 	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど） 	——	30秒～40秒
魚介類 		——	50秒～1分10秒	飲み物（牛乳など） 	——	40秒～50秒
肉類 		——	1分～1分30秒	パン・まんじゅう 	——	20秒～30秒
ごはん類 		——	40秒～50秒	ハンバーガー 	——	20秒～30秒

※ **強** で加熱する場合は、次の加熱時間にします。（加熱前の食品温度が常温（約20℃）のとき）

520Wは、1割減らした加熱時間

650Wは、3割減らした加熱時間

- 食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

- 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、加熱時間がかかります。

常温（約20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍がめやすです。

また夏と冬で多少加熱時間が違います。

- 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。

- 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、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

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

- イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる



※ **レンジ** **200W** で加熱時間を控えめにします。

- 殻つきの栗やぎんなん

※切り目や割れ目を入れておいをして加熱します。



- マッシュルームは半分に切る



- ひじき

※ **レンジ** **200W**

で加熱時間を控えめにします。

- さいの目野菜(にんじんなど)

※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして **レンジ** **500W** で加熱します。

- 飲み物、汁物、カレー、シチューなどは加熱前によくかき混ぜる



加熱前

- カレー、シチューなどのとろみのあるものはおいをする



お酒の上手なあたためかた

- お酒は **レンジ** **500W** であたためます

- 1回であたためられる分量は100~300mLです

- 加熱室の中央に置いて加熱します。

- 容器の種類と飲み物の入れかたは

- ・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。
- ・徳利であたためるとき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。
- ・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも突沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理であたたまり加減を見ながら加熱します。

→ P.17~19

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理（ごはん・お惣菜のあたたため）

●焼き魚、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おおいをします。

手動調理

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 500W	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 500W		
ごはん類・麺類	ごはん	—	1杯(150g)	1分～1分30秒	蒸し物	シューマイ	—	12個(170g)	1分30秒～2分
	おにぎり	—	1個(150g)	1分～1分30秒		汁物	みそ汁・コンソメスープ	—	1人分(150g)
	チャーハン・ピラフ	—	1人分(各250g)	1分30秒～2分	カレー・シチュー		有	1人分(各200g)	1分30秒～2分
	スパゲッティ・焼きそば	—	1人分(各250g)	2分～2分30秒	ポタージュスープ		—	1人分(150g)	1分～1分30秒
	コンビニ弁当	—	1人分(400g)	2分～2分30秒	飲み物	牛乳	—	1杯(200mL)	1分40秒～2分
焼き物	焼き魚	有	1人分(100g)	50秒～1分20秒		コーヒー	—	1杯(150mL)	1分40秒～2分
	ハンバーグ	—	1個(100g)	50秒～1分20秒		酒かん	—	1杯(180mL)	1分～1分20秒
揚げ物	フライ	—	1個(100g)	30秒～1分	パン類	ハンバーガー	—	1個(100g)	20～30秒
	コロッケ	—	2個(150g)	50秒～1分20秒		ホットドッグ	—	1本(80g)	20～30秒
炒め物	野菜のいため物	—	1人分(200g)	2分～2分30秒		バターロール	—	3個(80g)	10～20秒
	八宝菜	—	1人分(200g)	2分～2分30秒	まんじゅう	あんまん・肉まん	有	1個(80g)	30～40秒
煮物	野菜の煮物	—	1人分(200g)	2分～2分30秒		まんじゅう	—	1個(100g)	20～30秒

コンビニ弁当のあたためかた

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です
- 包装しているラップやふたは変形することがあるため必ずはずします
- 1回にあたためられる分量は1個(1人分)です

あたためられない弁当の例

- 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当。
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当
使われている容器が耐熱性ではない可能性があります。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたたため）

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 500W
冷凍ごはん (2～3cm厚さのかたまり)	有	1杯分(150g)	2分40秒～3分
冷凍おにぎり (かたまり)	有	1個(150g)	2分40秒～3分
冷凍ピラフ (パラパラの物)	有	1人分(250g)	3分30秒～4分
冷凍ハンバーグ	有	1個(100g)	2分～2分30秒
冷凍フライ	—	1個(100g)	1分～1分30秒
冷凍シューマイ	有	12個(170g)	5～6分
冷凍カレー・シチュー	有	1人分(200g)	4分～4分30秒
冷凍あんまん・肉まん	有	1個(80g)	1分～1分30秒

- 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。
- 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イや容器に入れて、加熱室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 500W** の時間をめやすにして、加熱します。

※おおいの有無の「ー」は、ラップ等のおおいのなしを示します。

レンジ調理（生ものの解凍）

- 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間 200W	メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間 100W
肉類	ひき肉	ー	200g	3～4分	魚介類	まぐろ(ブロック)	ー	200g	2～3分
	薄切り肉	ー	200g	3～5分		いか(ロール)	ー	100g	2～3分
	鶏もも肉(骨なし)	ー	250g	4～6分		えび	ー	10尾(約200g)	2～3分
	鶏もも肉(骨あり)	ー	200g	4～6分		切り身魚	ー	1切れ(約100g)	1分30秒～2分

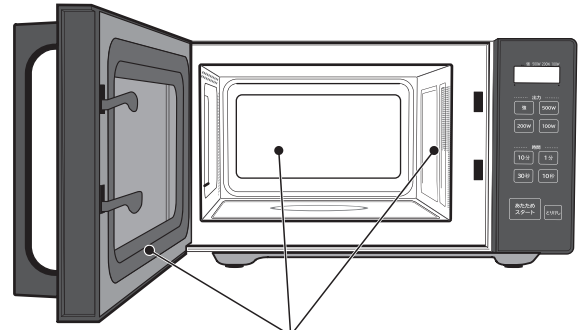
手動調理

レンジ調理（野菜）

メニュー名		調理のコツ	おおいの有無	分量	加熱時間 500W
葉菜	ほうれん草	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。	有	200g	2分～2分30秒
	小松菜				
	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。			
花・果菜	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。	有	200g	2分30秒～3分
	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。			
	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。	ー	300g(1本)	5分～6分
	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。			
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。			
根菜	にんじん	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	有	200g	4分～4分30秒
	さつまいも				
	里いも				
	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。		150g	4分～4分30秒
	じゃがいも	じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、上下を返してそのまま3～5分ほどおく。			
	大根	300g			

本体をお手入れする (水滴や汚れをとる)

●お手入れはすぐにこまめがポイントです。



外側・ドア前面

やわ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、かたく絞ったぬれ布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。

加熱室壁面・ドア内側

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

- 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、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふき取ります。
- 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。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー (研磨剤入り) 少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

- 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。そのまま使用すると故障の原因となります。

お願い (加熱室壁面・ドア内側・テーブルプレート)

■次のものは塗装がはげたり、傷付いたりす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
- オーブクリーナー、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) 入りのスプレー洗剤
- 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

警告



お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う
感電、やけどの原因になります

指示を守る

注意



禁止

本体を、金属たわしや鋭利な物でこすらない
破損・さびの原因になります



禁止

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



禁止

操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



禁止

加熱室壁面、ドア内側に食品くずや汁をつけたままにしない
火花 (スパーク) や炎が出たり、さびや悪臭の原因になります
●加熱室内は傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

うまく仕上がらないとき

	こんな時は	確認してください／直しかた
① ごはんのあたたため	ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●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、加熱室の中央に寄せて置き、加熱します。
	ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●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になりません。 ●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。
	冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なっている部分を下にして、加熱室の中央に直接のせて加熱します。 ●プラスチック製の容器で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。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱し、中央を少しあげるようにして並べ、重ねないでください。
	冷凍ごはんが熱くなり 過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●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。ラップに包んで加熱室の中央に直接のせ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になりません。
② 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室の中央にのせて加熱します。 ●レンジ 200W または レンジ 100W で様子を見ながら追加加熱をしてください。
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●レンジ 強 または レンジ 500W で加熱していませんか。レンジ 200W または レンジ 100W に設定してください。 ●皿などの上ののせて加熱していませんか。発砲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。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱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個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。
③ お惣菜のあたたため	食品をあたためても 熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。 ●食品が、金属容器がアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●加熱室の中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態（常温、冷蔵、冷凍）が違う物を同時にあたためると上手にあたたまりません。
	食品をあたためると 熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。 ●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。

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 (つづき)

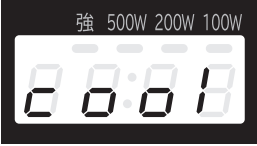
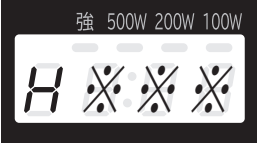

	こんな時は	確認してください／直しかた
③ お惣菜のあたため(つづき)	カレーやシチューが あたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがある物はラップなどでおおいをします。 ●加熱前後、かき混ぜます。
	冷凍保存した食品があた まらない	●加熱室の中央にのせて、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたた めるときに仕上げにむら がみられる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、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。
④ 飲み物・牛乳のあたため	飲み物・牛乳が熱く なり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●飲み物・牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 500W で様子を見ながらあたためてください。 ●冷めかけた飲み物・牛乳をあたためていませんか。冷蔵庫から出したての物を使います。
	飲み物・牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移しかえ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。 ●加熱室の中央に置いて加熱してください。2杯を同時に加熱するときは、分量を同じくらいにして、加熱室の中央に寄せて並べ、加熱します。
⑤ 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、加熱室の中央に直接のせて加熱します。 ●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100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～500g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。
	ほうれん草など葉菜が 乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●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、乾燥したり、あたためむらの原因になります。
	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、ラップの上に食品どうしが重ならないようにすき間を作らないようにして並べて、ピッタリと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの 根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にして加熱室の中央に直接のせて加熱します。
	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分ほどおいて、蒸らします。

お困りのとき

	こんな時は	確認してください／直しかた
① 動作しない	電源が入らない <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">あたため スタート</div> ボタンを押しても 受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●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。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が作動しています。) (→ P.2、13) ●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し直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱のとき 「パチン」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
② 音・火花・付着物	加熱のとき 「カチッ カチッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●出力を制御するときの切り換え音です。 ●長時間連続運転した場合、製品保護のため断続運転する場合があります。
	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分過ぎたときに作動する待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理終了後、しばらくすると ブザー音がする	●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に3分間、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。故障ではありません。
	終了音や操作音が 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 どっし を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音を「電子音」、「無音」に切り替えられます。(→ P.13)
	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故障ではありません。
	加熱する時 火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室壁面、ドアファインダー、テーブルプレート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。 ●加熱室底面や壁面などに食品くずがついていませんか。
③ 水滴・くもり	加熱中、表示部やドアが くもったり、水滴が落ちる	●食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。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する	●食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。(→ P.22)
④ あたたまらない	うまく加熱されない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源が「入」の状態、強 の合計調理時間が8分以上となった場合や 500W の合計調理時間が15分以上となった場合、製品保護のため 強 500W 運転は 350W 運転に切り替わります。(表示は切り替わりません) 待機時消費電力オフ機能で電源が切れると、合計調理時間がリセットされます。

うまく仕上がらない・お困りのときは

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	<p>調理終了後、部品冷却のためにファンが回っています。 (待機時消費電力オフ機能が働くまでの間に、繰り返して加熱した場合ファンが回ります。ファンは自動で止まります。)</p>	<p>故障ではありません。 ファン動作中でもご使用できます。</p>
 <p>※※※は3けたの数字を点滅表示します。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>H※※※表示例</p>  </div>	<p>● 外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に、自動的に運転を停止します。</p>	<p>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。)</p> <p>「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。ご不明点は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。 (→ P.31)</p>

うまく仕上がらない・お困りのときは

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

日立家電メンバーズクラブのご案内

日立家電メンバーズクラブの My 家電に製品をご登録（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。

■ My 家電への製品登録

① コードを読み取る



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/>

■ 日立家電メンバーズクラブ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、日立家電メンバーズクラブのホームページをご覧ください。

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「ご相談窓口」修理に関するご相談(→P.31)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.6、11)

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.25、26)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付けいただくときは、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

電子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
または「日立家電品についてのご相談窓口」(下記)にご相談ください。

ご相談の前に本取扱説明書の「お困りのときは」をご確認ください。
また日立家電品サポートページで、「よくあるご質問」や「使いかた動画」
など各種情報をご覧いただけます。「日立家電品サポートページ」はこちら➡



※下方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。
最新情報は、日立家電品サポートページをご確認ください。

日立家電 サポート 検索

商品情報や使い方に関するご相談

機能・操作・設定などのご相談ができます。
電話のほかLINE、チャット、メールなど様々な
お問合せ方法を準備しております。詳しくは日立
家電品サポートページをご覧ください。

TEL 0120-3121-11
携帯電話 050-3155-1111 (有料)
(FAX) 050-3135-2134 (有料)

受付時間 月～土 : 9:00～17:30
※日・祝日、年末年始は休ませて
いただきます。

修理に関するご相談

修理のご依頼やご相談ができます。
24時間、修理のご依頼ができる
「Web修理受付」はこちら➡



日立家電 修理Web 検索

TEL 0120-3121-68
携帯電話 0570-0031-68 (有料)
(FAX) 0570-2006-57 (有料)

受付時間 月～土 : 9:00～18:00
日・祝日 : 9:00～17:00

部品のご購入について

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「パーツショップ」へご依頼ください。
<https://store.kadenfan.hitachi.co.jp/store/pages/parts.aspx>



日立家電 部品 検索

- 通話内容の確認と対応品質向上のため、録音させていただきます。
- 予期せぬ障害などでお電話が切れてしまった際、折り返し電話を差し上げられるよう、発信者番号の通知をお願いします。「非通知」設定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。
- 営業時間外やお電話が繋がりにくい場合は、時間を変えてお掛け直しをお願いします。
- 修理ご依頼の前に、当社の修理対応方針につきまして、「修理ご利用規約」をご覧ください。



日立修理ご利用規約 検索

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報お取り扱いについて】

- 個人情報は当社の個人情報保護方針に則り適切に管理いたします。
- 当社の個人情報保護方針につきましては、<https://www.hitachi-gls.co.jp/utility/privacy> をご覧ください。
※ URL は変更する場合があります。日立の家電品ホームページにてご確認ください。
- 製品のサービスの提供、各種お問い合わせへの対応に利用させていただきます。また、アンケートをもとにした製品やサービスを向上させるための分析に利用させていただく場合があります。

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。

仕様

型	式	HMR-MF22A
電	源	交流100V、50/60Hz共用
電子レンジ	消費電力	950W/1250W (50/60Hz)
	高周波出力	強(50Hz: 520W ^{*1} 、60Hz: 650W ^{*1})、500W相当、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
外形寸法		幅495×奥行363 (399 ^{*2}) ×高さ303mm
加熱室有効寸法		幅311×奥行341×高さ225mm
総庫内容量		22L
質量(重量)		約13.0kg
電源コードの長さ		約1.5m
年間消費電力量の目安 ^{*3}		
区分名		A
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年 ^{*4}
年間消費電力量		60.0kWh/年

^{*1} 定格高周波出力は、電源周波数によって異なります。(50Hz: 520W、60Hz: 650W) 高周波出力520W/650Wは短時間高出力機能(最大8分)であり、定格連続高周波出力は350Wです。350Wへは自動的に切り換わります。

^{*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。



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をご覧ください。<https://www.hitachi-gls.co.jp/about/environment/jmoss/>

愛情点検



●長年ご使用の電子レンジの点検を！

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。
- 電子レンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- 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。

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

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-F0336-1

B23-MID1

禁無断転載・不許複製 B3 (CR)