

**HITACHI**  
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

# クッキングガイド

日立スチームオーブンレンジ **家庭用**  
MRO-AS8形

このたびは日立スチーム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。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

かんたん肉まん  
(作りかた 86ページ)



スチーム調理  
**ヘルシーシェフ**  
日立スチームオーブンレンジ

# 取扱説明編 もくじ

もくじ..... 2

**安全上のご注意**

- 絵表示について..... 3
- 据え付けるとき..... 3・4
- 使用するとき..... 4・5
- お手入れのとき..... 6
- 給水タンクを使うとき..... 6

## ご使用の前に

- 加熱のしくみ..... 6
- クッキングガイドの見かた..... 7
- 各部のなまえとはたらき
  - 各部のなまえ..... 7
  - 操作パネルのはたらき..... 8・9
  - 付属品の種類..... 10
  - テーブルプレートの出し入れのしかた..... 10
  - 給水タンクの取り出しとセットのしかた..... 11
- グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた..... 12
- 空焼きのしかた..... 12
- 知っておいていただきたいこと..... 13
- このオープンレンジについて..... 14
- 使える容器、使えない容器..... 14・15

## 正しい使いかた

オートメニュー

- **あたため** **解凍あたため** の使いかた..... 16
- **スチーム** **8スチームあたため** の使いかた..... 17
- ご飯、お総菜のあたため..... 18
- ご飯、お総菜のあたためメニュー..... 18
- 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため..... 19
- 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー..... 19
- 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ..... 19
- **スチーム** **9半解凍** **10解凍** の使いかた..... 20・21
- **のみもの・デ일리** **1牛乳** ~ **3根菜** **5グラタン** の使いかた..... 22・23
- **のみもの・デ일리** **4ピザ** の使いかた..... 24
- **のみもの・デ일리** **6冷蔵食品パリッと** **7冷凍食品パリッと** の使いかた..... 25
- **スチーム** **11茶わん蒸し** ~ **14かんたんパン** の使いかた..... 26
- **スチーム** **15フランクパン** の使いかた..... 27
- **カロリーカット** **16揚げもの** ~ **19コンフィチュール** の使いかた..... 28
- オートメニューを上手に仕上げるために..... 29
- スチームメニューを上手に仕上げるために..... 29
- オートメニューと表示..... 29

おこのみ操作

- レンジ**
  - **レンジ** の使いかた..... 30
  - 加熱時間の決めかた..... 30
  - **レンジ700W** と **レンジ200W** と **レンジ500W** と **レンジ100W** のリレー加熱..... 31
- オープン**
  - **オープン** (予熱あり) の使いかた..... 32・33
  - **オープン** (予熱なし) の使いかた..... 34
- グリル**
  - **グリル** の使いかた..... 35
- スチーム**
  - **スチームショット**..... 36
  - **スチーム** **レンジ** の使いかた..... 37
  - **スチーム** **オープン** (予熱あり) の使いかた..... 38・39
  - **スチーム** **オープン** (予熱なし) の使いかた..... 40
  - **スチーム** **グリル** の使いかた..... 41
- スチーム発酵**
  - **レンジ** **スチーム発酵** の使いかた..... 42
  - **オープン** **スチーム発酵** の使いかた..... 43

## ご使用の後に

- お手入れ**
  - 本体・付属品のお手入れ..... 44
  - 水抜きのみ..... 45
  - においが気になるとき..... 45
- 故障かな.....と思ったら**
  - 次のことをお調べください..... 46
  - 次の場合は故障ではありません..... 46・47
  - 表示窓にこんな表示が出たとき..... 47
  - 保証とアフターサービス..... 48
  - 「ご相談窓口」..... 48
- 仕様**..... 裏表紙

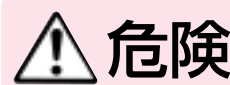
## 料理編

- 料理が上手にできないとき..... 49~51
- 料理編もくじ..... 52・53
- おこのみ操作をするときの加熱時間..... 54・55
- 料理メニュー..... 56~91

# 安全上のご注意

## 絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、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財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



**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危険が差し迫って生じることが想定される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こと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、人が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される内容を示しています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## 据え付けるとき

<b>警告</b>		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p>	<p>電源コード・差込プラグを傷つけない。電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)</p>	<p>●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)</p>		

## アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。



●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

### ■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



### ■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

### 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

### 水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

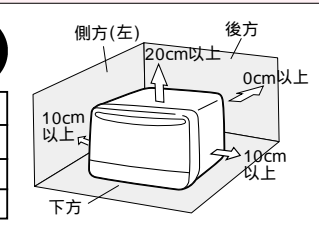
(安全上のご注意)

## 据え付けるとき

**注意**

本体は壁などとの間をあける。  
(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	10	10	0	0



左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらぬように据え付けてください。

あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。  
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。  
(火災・感電の原因)

使用前に包装材は全て取り除くこと。  
(発火・火災・やけどの原因)

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。  
(感電・漏電の原因)



- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)  
受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

## 使用するとき

**危険**

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。  
(火災・感電・けがの原因)



穴や給水タンクの収納部、すき間など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。  
(けが、感電や故障の原因)

**警告**

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。  
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。  
(火災・感電の原因)  
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

**注意**

<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。</p>	<p>テーブルプレートに衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。</p>
<p>製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>本体やドア、つゆ受け部に無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)</p>	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p>
<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>	<p>衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)</p>	<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p>
<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)</p>	<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる 障害の恐れ)</p>	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</p>

(安全上のご注意)

## 使用するとき レンジのとき

**注意**

食品は加熱しすぎない。  
● 突然沸とうして飛び散ることがある  
水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。  
※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

● こげたり燃える恐れがある  
少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。  
※少量(100g未満)の食品をオートメニューで加熱しないでください。  
※クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱します。

● 加熱室が空のまま加熱しない。  
(異常高温になり故障の原因)

● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)

● **あたため** で飲みものを加熱しない。  
(沸とうしてやけどの恐れ)

● 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。アルミ箔(アルミホイル)を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。  
(火花<スパーク>、故障の原因)

● 食品の重さにくらべ重すぎる容器は、オートメニューで使わない。(食品がこげたり、燃える恐れ)

● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。  
(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ)  
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

● 乳幼児のミルクやベビーフードは **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)  
絶対にオートメニューで加熱しないでください。  
※市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱してください。  
※種類の違うものを一度に加熱しないでください。

● ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(やけどの恐れ)  
蒸気が一気にでる場合があります。  
必ず向こう側からはずしてください。

## グリル、オーブン、スチームのとき

**注意**

● 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)、テーブルプレートにふれない。  
(やけどの原因)

● 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)

● 調理が終わったらすぐに取り出す。  
(余熱で焼き過ぎになる恐れ)

● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

● プラスチック容器をヒーター加熱しない。  
(発火の恐れ)

## レンジ、グリル、オーブン、スチームのとき

**注意**

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)

加熱室内で食品が燃え出したときは、  
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)  
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

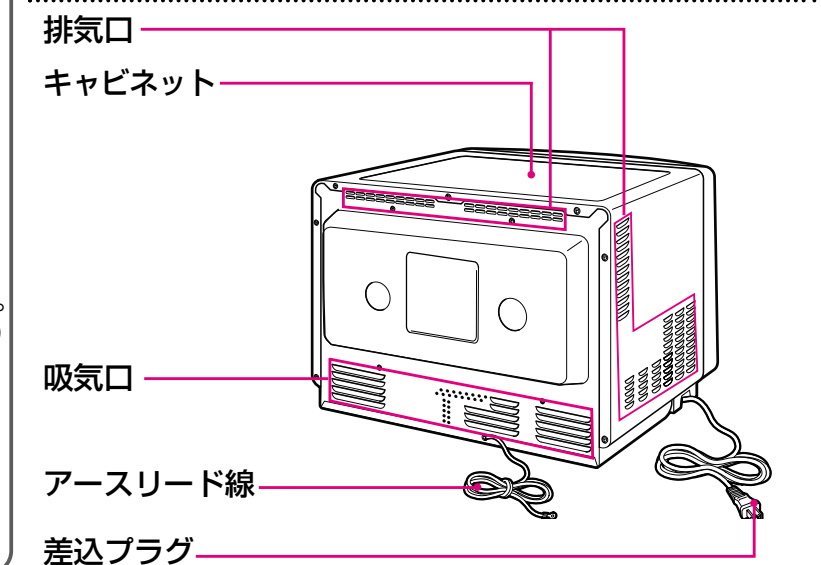
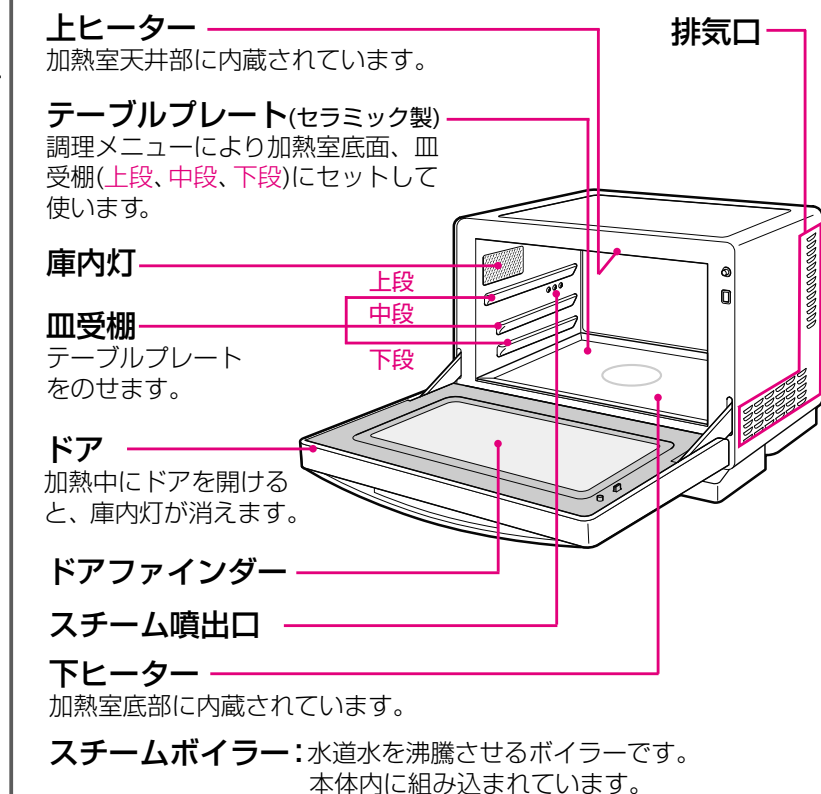
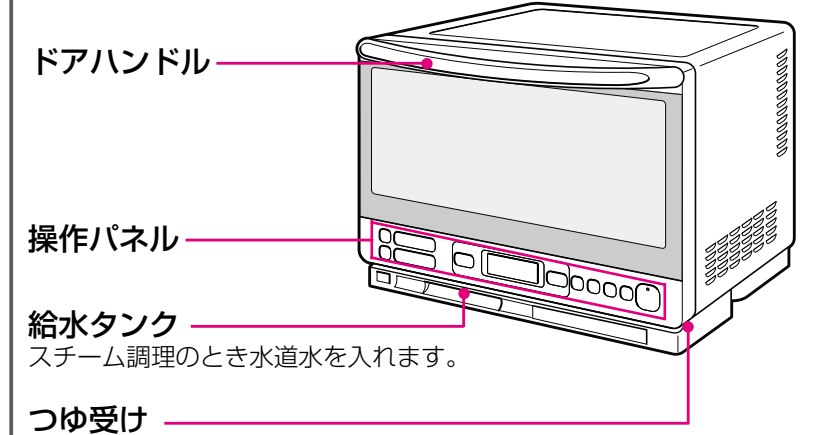
## スチームのとき

**注意**

● 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。(やけどの恐れ)  
調理終了後も一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。食品を取り出すときも十分注意してください。

● スチーム調理中、終了後は加熱室左側面のスチーム噴出口にはふれない。(やけどの恐れ)  
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。

## 各部のなまえとはたらき 各部のなまえ

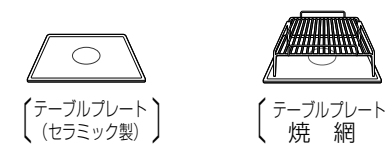


## クッキングガイドの見かた

■加熱表示  
オートメニューの加熱方法を表示します。



### ■付属品の表示例



### ■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

#### ●オートメニューのとき

あたため 解凍あたため  
のみもの・デイリー (1牛乳 … 7 冷凍食品パレットと  
スチーム) (8スチームあたため … 15フランスパン)  
カロリーカット (16揚げもの … 19コンフィチュール)

#### ●おこのみ操作のとき

おこのみ操作キー — レンジ グリル オープン  
スチーム

レンジの出力 — レンジ 700W レンジ 500W  
レンジ 200W レンジ 100W  
レンジ スチーム発酵

オープンの温度 — 250℃ 210℃ … 100℃  
オープン スチーム発酵 45℃ 40℃  
35℃

加熱時間 — 約2分 2~3分

#### ■料理編に用いられる単位は、次のとおりです。

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ものです。

## 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、陶磁器などの容器では「透過」します。  
金属にあたり「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまっすぐな運動を活かし、熱を発生させます。このまっすぐな熱で食品をスピーディーに加熱します。

### レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です 水を使わないので栄養が保たれます

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

グリル 食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面にこげめを付け、中はやわらかく仕上がります。

オープン 上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

スチーム 加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充填させながらレンジ、またはグリル、オープンと組み合わせて食品を加熱します。食品から水分が必要以上に飛ばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

## (安全上のご注意) お手入れのとき

**警告**

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。  
(感電やけがの恐れ)

ぬれ手禁止

---

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。  
(火災の原因)

---

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き、本体が冷めてから行う。  
(やけど・感電の恐れ)

## 給水タンクを使うとき

**注意**

水道水以外は使わない。  
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

---

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

---

給水タンクが破損した場合は、使わない。  
本体内部に水が漏れて、故障の原因になります。  
お買い上げの販売店にご相談ください。  
※給水タンクを本体から取り出すときに水滴が多少落ちますが故障ではありません。

---

給水タンク・給水タンクふたは、こまめに洗い、清潔に保つ。  
水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

---

食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れしないでください。(変形や破損の原因)  
●熱湯にはつけない(熱湯消毒などしない)

---

コンロのそばや直接高温になる場所に置かない。  
給水タンクが溶けたり、変形し、ふたがしまらなったり、給水タンクの収納部にセットできなくなります。

---

5℃以下の環境では使用しない。  
水が凍ってスチーム調理ができなくなります。

# 各部のなまえとはたらき

## 操作パネルのはたらき

ご使用の前に  
各部のなまえとはたらき

### 待機時消費電力オフ機能 → 13ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

### 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、設定温度、現在温度、レンジ出力を表示します。(表示はイメージ図です。)

### お手入れキー → 12・45ページ

脱臭(1度押し):加熱室のにおいが気になるときに使用します。清掃(2度押し):本体内のパイプの水を抜きます。

### オートメニュー

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。加熱方法、加熱時間や温度設定の必要がありません。

### オートメニューキー → 16~29ページ

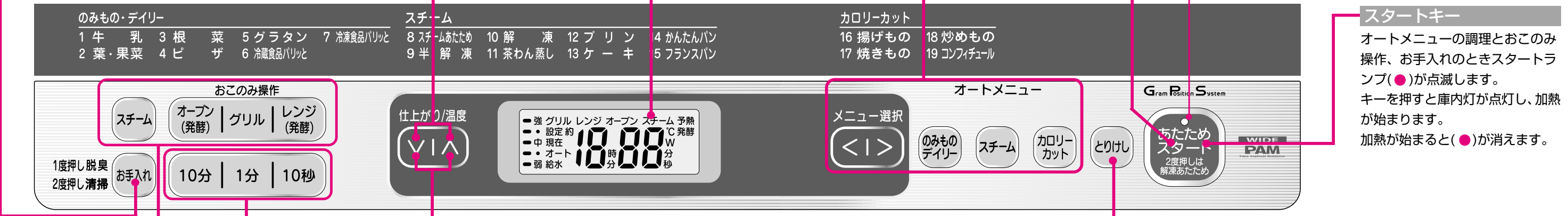
3種類のオートメニュー選択キーとメニュー選択キーで19個のメニューがオートメニューで調理できます。オートメニュー番号は表示窓に表示されます。  
[のみもの・デ일리] [1牛乳] ~ [カロリーカット] [19コンフィチュール] をセットするときは表示窓に0が表示されている状態で、オートメニュー選択キーを押して、メニュー選択キーの [◀] または [▶] を押してセットします。

### あたためキー → 16ページ

[あたため]、[解凍あたため] のときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。  
[あたため] 以外の調理をスタートさせるときにも使います。

### 仕上がり調節キー → 13ページ

オートメニュー調理のとき、用途や好みに応じて使います。それぞれ加熱時間を増減します。



### スタートキー

オートメニューの調理とおこのみ操作、お手入れのときスタートランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。加熱が始まると(●)が消えます。

### とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

### おこのみ操作

#### おこのみ操作キー → 30~43ページ

料理に合わせて [レンジ] [グリル] [オープン] [スチーム] を選びます。

**レンジ**: 押すと [レンジ700W] → [レンジ500W] → [レンジ200W] → [レンジ100W] → [レンジスチーム発酵] の順にセットできます。  
[レンジスチーム発酵] は、かんたんパン・納豆の発酵に使います。

**グリル**: 押すと [グリル] がセットできます。

**オープン**: 1度押すと「予熱あり」、2度押すと「予熱なし」の順にセットできます。  
[オープン] [スチーム発酵] は、[オープン] キーを2回押し「予熱なし」にセットします。温度調節キー [V] を押して、発酵温度を合わせます。(45℃ 40℃ 35℃) の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。  
「予熱あり」にセットしたときは発酵温度の設定はできません。)

**スチーム**: 押すとスチームランプが点灯し [スチーム] がセットできます。表示窓のグリル・レンジ・オープンが点滅します。点滅している加熱方法と併せてセットして使います。スチームショットは [グリル] [オープン] 加熱中にスチームを追加するときスチームキーを押します。

#### 温度調節キー → 32・34・38・40・43ページ

[オープン] の温度を調節するときに使います。「あげる」ときは [▲] を押します。  
「さげる」ときは [▼] を押します。  
[オープン] [グリル] 加熱中に [▲] または [▼] を押すと、設定した加熱時間を1分単位で増減することができます。

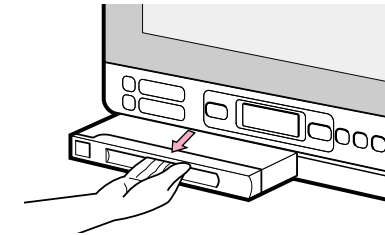
#### タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。[レンジ] [700W] [レンジ] [500W]、[スチーム] [レンジ] は19分50秒、[レンジ] [200W] [レンジ] [100W] [レンジ] [スチーム発酵] [オープン]、[オープン] [スチーム発酵] [スチーム] [オープン] は90分(1時間30分)、[グリル]、[スチーム] [グリル] は40分計になります。

# 給水タンクの取り出しとセットのしかた

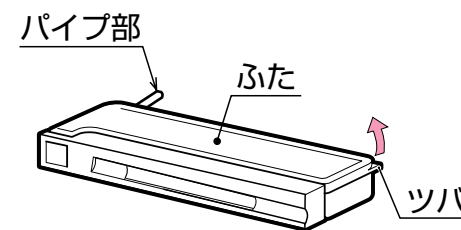
## 〈給水タンクの取り出しと給水のしかた〉

**1 給水タンクを本体からはずす**  
給水タンクのハンドルに手をかけ、そのまま水平に引き出します。

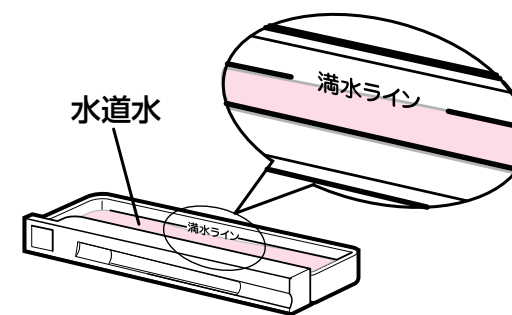


**2 給水タンクを洗う**  
給水タンクのふたを開け、水で洗います。

●給水タンクのふたの開けかた  
パイプ部を避けて給水タンク全体を押さえ、給水タンクふたのツバ部を持ち上げます。ツメで引っ掛けてふたを外さないでください。



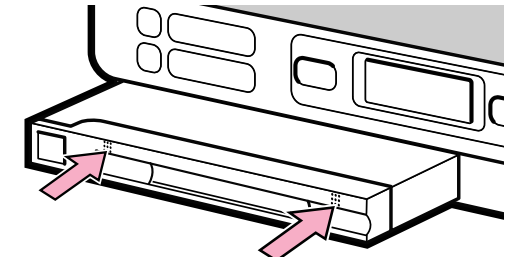
**3 給水タンクに水を入れる**  
給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れます。



## 〈給水タンクのセットのしかた〉

**1 給水タンクにふたをする**  
周囲全体を押さえて確実に閉めてください。(傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態でご確認ください。)

**2 給水タンクを本体にセットする**  
給水タンクは水平に持ってください。給水タンクの両端を持って、給水タンクの収納部に入れ、給水タンクのハンドル部の「⋮」を押してしっかり奥まで差込みます。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

- 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。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。カビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まる場合があります。
- スチーム調理を行う場合は必ず給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入でスチーム調理を行うと「給水」表示が出てスチームが止まりスチーム調理の仕上がりが悪くなります。
- 給水タンクは使用するたびに、水で洗い、必ず新しい水を入れてスチーム調理を行ってください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。
- スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。(お手入れ45ページ参照)
- 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチーム調理ができなくなります。
- 給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。
- 使用しない場合も本体にセットしておいてください。

## 注意

スチームをオープンやグリル機能と併用したメニューでは、給水タンク内の残水が熱くなっている場合があるので注意する。



# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法		レンジ		グリル		オープン	
	レンジ	グリル	レンジ	グリル	レンジ	グリル	オープン	グリル
<b>■テーブルプレート</b> (セラミック製) すべての調理に使います。急冷すると割れることがあります。 加熱方法によって、テーブルプレートのセットする位置が違います。セット位置を間違えると「C02」または「C09」を表示してスタートしません。	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>■焼網</b> テーブルプレートにのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網はおこのみ操作でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	×	×	○	○	○	○	○	○

**■給水タンク**  
スチームに供給する水を入れる容器です。使わないときも本体にセットしておきます。スチーム使用後は必ず水を捨てて洗ってください。

■クッキングガイド (本書) ■保証書

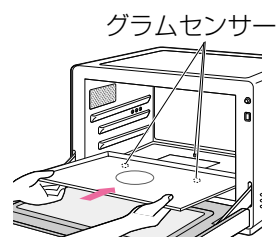
# テーブルプレートの出し入れのしかた

- テーブルプレートは、調理メニューによって加熱室底面または皿受棚にセットします。
- 出し入れは、加熱室やテーブルプレートが冷めているときに行います。

※ただし、**のみもの・ディリ-4ピザ**の予熱後はテーブルプレートが非常に熱くなっています。絶対に素手では触れないようにしてください。(80・81ページ参照)

## 〈加熱室底面にセットするとき〉

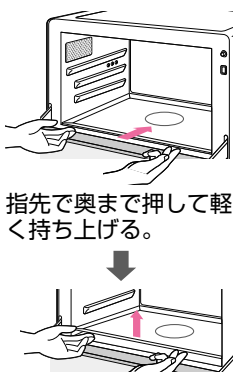
テーブルプレートを両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで静かに押し入れ、加熱室底面にセットします。



レンジ加熱、レンジ加熱とオープン、グリル、スチーム加熱を併用した調理の時にセットします。

## 〈加熱室底面から取り出すとき〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

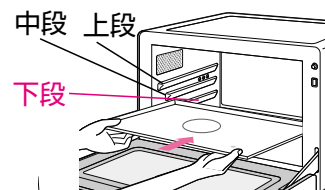


※調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

## 〈皿受棚(上段・中段・下段)にセットするとき〉

テーブルプレートを両手で持ち、加熱室の奥まで入れて静かにセットします。(右図は下段にセットする場合)

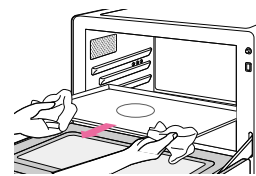


オープン、グリル、スチーム加熱を併用した調理の時にセットします。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされた状態では「C09」が表示され加熱できません。

## 〈調理後、皿受棚(上段・中段・下段)から取り出すとき〉

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手でテーブルプレートの手前を持ち、皿受棚の手前まで引出したら、片方の手をテーブルプレートの側面に持ちかえてドアの上に取り出します。



※調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

### お願い 熱くなった加熱室内からの食品やテーブルプレートの出し入れ

熱くなった加熱室内へのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)



# 知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

## 待機時消費電力オフ機能について

本製品は使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

● ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

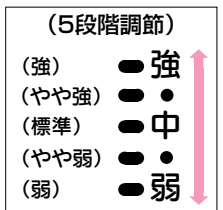
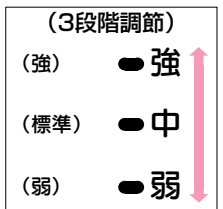
## 仕上がり調節キー について

オートメニュー調理とおこのみ操作の **レンジ** スチーム発酵 のときの仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

**のみもの・デリリー** ( **4ピザ** ~ **7冷凍食品パリッと** )、**スチーム** **14かんたんパン**、**カロリーカット** ( **16揚げもの** ~ **19コンフィチュール** ) のとき、3段階に調節できます。

押すと **強**、 押すと **弱** になります。通常は **中** になっています。

**あたため** **解凍あたため** **のみもの・デリリー** ( **1牛乳** ~ **3根菜** )、**スチーム** ( **8スチームあたため** ~ **13ケーキ**、**15フランスパン** )、**レンジ** **スチーム発酵** のとき、5段階に調節できます。初めは **中** にセットしてあります。**のみもの・デリリー** **1牛乳** はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。



● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

● 仕上がり調節は、**あたため** **解凍あたため** の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

## グラム・ポジションシステムについて

食品の分量をはかって、オートメニューで調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。

**レンジ** 加熱のオートメニューの調理の時や、**レンジ** 加熱と **オープン**、**グリル**、**スチーム** を併用したオートメニューの調理の時にグラム・ポジションシステムがはたらきます。

※オートメニューをセットし、表示窓に **レンジ** 加熱が表示されたときは、必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(「**02**」表示が出て加熱できません。)

## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を「ブザー音」や「無音」に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューのあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

## トーストやもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。

加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

## 調理が終了した時ファンの風切り音がある場合があります。

とりけしキーを押した時や調理終了後2分間、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。

## 写真と料理の実物が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

# 空焼きのしかた

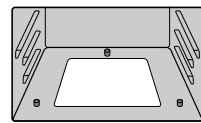
グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

### 1 テーブルプレートを取り出してドアを閉める

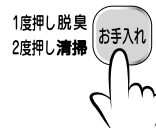
(テーブルプレートを取り出さないで脱臭キーを押すと「CO9」を表示してスタートできません。)



### 1 お手入れを1度押し、1脱臭をセットする



押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。



### 2 スタートキーを押す



※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

### 終了音が鳴ったら空焼きが終る



## 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)にふれない。(やけどの原因)



# グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

- オートメニューのときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
- 日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

## 操作の手順

### 1 差込プラグをコンセントに差し込む

● 待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。(13ページ参照) ドアを開けると **0** のように表示します。

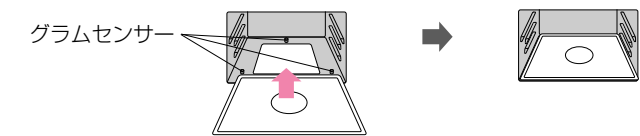
### 1 ドアを開ける



※表示窓に「0」が点灯し電源が入ったことを表します。

### 2 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。



### 3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける



※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。(加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピとなって「CO0」が表示されます。)

# このオーブンレンジについて

## ●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度を計測することにより、食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(12ページ参照)

## ●電子レンジの高周波出力(おこのみ操作)は700Wです。

本製品をお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1~2割ほど少ない時間にセットしてください。

## ●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

## ●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

## ●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

## ●違う種類の食品を同時にあたためるときはおこのみ操作で

**あたため**で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。**レンジ700W**か**レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。

## ●オーブン料理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。
- オートメニューに記載しているメニューをおこのみ操作で調理する場合は、55ページの「おこのみ操作をするときの加熱時間」を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

## ●オーブンを使いこなすために

オーブンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。設定温度を10~20℃上げたり、下げたりして調節します。焼き色が足りないときは3~5分ほど追加焼きをして調節してください。

## ●焼きムラが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから

加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、テーブルプレートの前後を入れ替えます。このときテーブルプレートや加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、中央部分を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、両手で入れ替えます。(テーブルプレートの出し入れのしかたは10ページ参照)

## ●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。

# 使える容器、

# 使えない容器


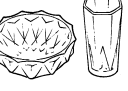






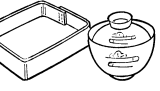
■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

■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。

○印は使える。

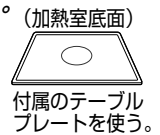
×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ、スチーム加熱	ヒーター加熱 (オープン、グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど 	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など 	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
	その他のプラスチック容器 	×	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、 アルミホイルなど		×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など		×	×

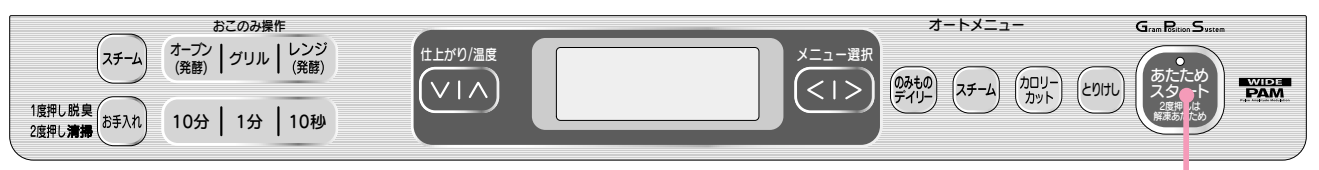


# あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。(加熱室底面)



## あたため 解凍あたため の使いかた



**食品を入れる**

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[E2]」が表示され、加熱できません。

(お総菜のあたための場合)

**1** **あたためスタート** キーを1度押す

レンジ オート 1

数秒後に変わる

強 中 弱 レンジ

途中で変わる

強 中 弱 レンジ

33秒

キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。

1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(18・19ページ参照)

2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(18・19ページ参照)

※表示の時間は一例です。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

庫内灯が点灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

0

- 牛乳のあたためは「**のみもの・デイリー**」1牛乳を使います。(22ページ参照)、お酒のあたためはおこのみ操作で加熱します。(30、56ページ参照)
- ご飯のあたためは、「**あたため**」や「**弱**」、冷凍ご飯の解凍あたためは、「**解凍あたため**」で加熱します。
- あたため** キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「**あたため**」キーを押ししてください。

### あたため 解凍あたため の特長

ごはんやお総菜をスピーディーにあたためます。

- メニューによってはラップなどのおおいをします。

ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしますが、魚類などはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。(18・19ページ参照)

### あたため 解凍あたため スチームあたためのコツ

1回の分量は適量で(54・55ページ参照)1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。

**必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って**

- グラム・ポジションシステムがはたります。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適しています。
- みそ汁のおわんは使えません。

同じものを2個以上加熱するときは食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

**インスタント食品は**56ページを参照して加熱します。

**仕上がりがぬるかったときは**レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。

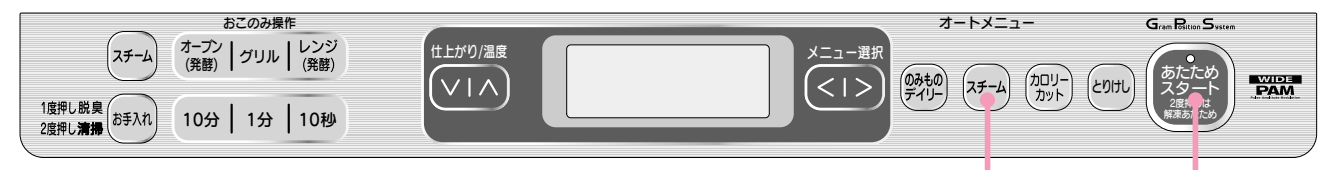
- あたため 解凍あたため 8スチームあたため**で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

# スチーム

スチーム				
8 スチームあたため	10 解凍	12 プリン	14 かんたんパン	
9 半解凍	11 茶わん蒸し	13 ケーキ	15 フランスパン	

レンジとスチームのペア加熱でラップなしでしっとりあたためます。

## スチーム 8スチームあたため の使いかた



**給水タンクのセットをして食品を入れる**

給水タンクのセットは11ページを参照します。

※食品をスチームと350Wのレンジ加熱であたためるためラップなどのおおいはしません。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[E2]」が表示され、加熱できません。

(焼きそばのあたための場合)

**1** **スチーム** キーを押す

表示窓に「8」が表示されます。

■スタートのランプが点滅します。

強 中 弱 レンジ スチーム

8

**2** **あたためスタート** キーを1度押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

※表示の時間は一例です。

強 中 弱 レンジ スチーム

803 → 2分30秒

途中で変わる

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

庫内灯が点灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

0

### 8スチームあたため の特長

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- ラップなどのおおいはいりません。スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- あたため**より加熱時間は長くなります。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたためません**解凍あたため**を使ってください。
- 肉まんやあんまんは上手にあたためません。おこのみ操作であたためてください。(54ページ参照)

乳幼児のミルクやベビーフードはオートメニューではあたためられません(5ページ参照)

食品の重量が100g未満のときは、**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。(30、54、55ページ参照)

まんじゅう、パン類や冷凍野菜は上手にあたためません。おこのみ操作であたためてください。(54・55ページ参照)

**市販の調理済み食品は**

- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い、**レンジ500W**で加熱します。
- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、19ページを参照します。
- 発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないでください。

# ご飯、お総菜のあたため

**あたため**、**8スチームあたため**を使い分けましょう

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

<b>あたため</b> (1度押し) ご飯やお総菜をスピーディーにあたためます。	<b>スチーム</b> <b>8スチームあたため</b> スチームで包み込んで加熱するのでおいしなでしつとりふっくらあたためます。
<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>包装や容器、材質に注意して</b> 市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。</li> <li>●<b>スープ、シチューはかき混ぜて</b> 加熱後、表面に膜をはるがあるのでかき混ぜます。</li> <li>●<b>冷蔵室から出したものは、<b>やや強</b> で加熱します。</b></li> <li>●<b>凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は</b> <b>スチーム</b> <b>9半解凍</b> <b>10解凍</b> を使います。 (20・21ページ参照)</li> <li>●<b>ご飯は <b>やや弱</b> で加熱します。</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>冷凍のご飯や冷凍のお総菜は上手にあたためません。</b></li> <li>●<b>必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。</b></li> <li>●<b>冷蔵室から出したものは <b>やや強</b> で加熱します。</b></li> <li>●<b>肉まんやあんまんは上手にあたためません。</b> おこのみ操作であたためてください。(55ページ参照)</li> <li>●<b>調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。</b></li> </ul>

# ご飯、お総菜のあたためメニュー

**あたため** (1度押し) または **スチーム** **8スチームあたため** で加熱します。

※ **スチーム** **8スチームあたため** のときはラップやふたなどのおおいはしないで加熱します。

メニュー名および調理のコツ		おいのの有無	
		<b>あたため</b>	<b>8スチームあたため</b>
ご飯もの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>ご飯・おにぎり</b> 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、<b>スチーム</b> <b>8スチーム</b> <b>あたため</b> で、スピーディーにあたためたいときは、<b>あたため</b> <b>やや弱</b> で加熱する。おにぎりは皿にのせる。</li> <li>●<b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。</li> </ul>	-	-
めん類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>スパゲッティ・焼そば</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</li> </ul>	-	-
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおいをする。<b>スチーム</b> <b>8スチームあたため</b> のときはおいはしない</li> <li>●<b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。</li> <li>●<b>ハンバーグ</b> ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。</li> </ul>	有	-
揚げもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 <b>やや弱</b> に合わせる</li> </ul>	-	-

メニュー名および調理のコツ		おいのの有無	
		<b>あたため</b>	<b>8スチームあたため</b>
炒めもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜炒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。</li> </ul>	-	-
煮もの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く)</b> 容器に入れて煮汁をかける。</li> <li>●<b>煮魚</b> 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、おいをする。<b>スチーム</b> <b>8スチームあたため</b> のときはおいはしない</li> </ul>	有	-
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>シューマイ</b> 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。</li> </ul>	-	-
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>カレー・シチュー</b> えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(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。)仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。<b>スチーム</b> <b>8スチームあたため</b> のときはおいはしない。</li> <li>●<b>みそ汁・コンソメスープ</b> 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。</li> </ul>	有	-

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため

**あたため** を2度押しして **解凍あたため** で調理します。

冷凍ご飯やお総菜を解凍からあたためまでスピーディーにあたためます。

- 包装やラップをはずし、容器に移しかえて**  
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。
- 重ならないように並べて**  
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。
- ラップまたはふたを使い分けて**  
ほとんどの料理は、おいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせませす。フライやコロッケなどはおおいをしません。
- ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**  
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。**  
-20℃以下の冷凍食品をオートメニュー調理すると、加熱不足になることがあります。**レンジ** **700W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

メニュー名および調理のコツ		おいの有無	
ご飯もの/めん類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>冷凍ご飯・おにぎり</b> 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。</li> <li>●<b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。</li> <li>●<b>冷凍スパゲッティ</b> 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。</li> </ul>	有	-
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。</li> </ul>	有	-
揚げもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。</li> </ul>	-	-

メニュー名および調理のコツ		おいの有無	
炒めもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</li> </ul>	有	-
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>冷凍シューマイ</b> サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。</li> </ul>	有	-
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>冷凍カレー・シチュー</b> 耐熱性の容器に入れ、おいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせ、ゆとりをもっておおう。加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。</li> </ul>	有	-

**オートメニューであたためられないメニューがあります。**  
**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

- 食品の重量が100g未満のとき
- 乳幼児のミルクやベビーフード
- 肉まん、あんまん、まんじゅうやパン類

**いか料理をするとはじける**  
**レンジ** **200W** で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

**市販のご飯、おにぎりは**

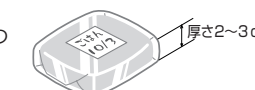
- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、メーカーの指示に従い、**レンジ** **500W** で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは、56ページを参照します。
- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のまま加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまふことがあります。必ず包装をはずして**レンジ** **500W** で加熱します。

**調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ**

★**熱いものは**  
よく冷ましてから冷凍します。

★**ご飯やカレーなどは**  
ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿か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ものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

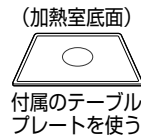
★**野菜は**  
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



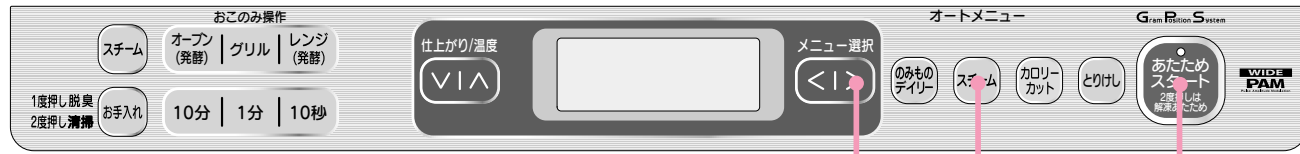
# スチーム

スチームで包み込んでレンジですばやく解凍します。

スチーム			
8 スチームあたため	10 解凍	12 プリン	14 かんたんパン
9 半解凍	11 茶わん蒸し	13 ケーキ	15 フランスパン



## スチーム 9半解凍 10解凍 の使いかた

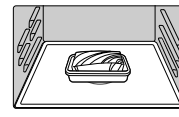


(例) 9半解凍の場合

### 給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「【02】」が表示され、加熱できません。



1 スチーム キーを押す

表示窓に「8」が表示されます。  
■スタートランプが点滅します。



2 メニュー選択キー▶ または ◀ を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートランプが点滅します。



3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## スチーム 9半解凍 10解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープン、お手入れ(脱臭)の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

使用後はふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふきとってください。

## スチーム 9半解凍 10解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。分量が多すぎると「ビッピッピ」となり、表示窓に「【03】」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍ラップなどの包装ははずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジション・システムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。-20℃以下の冷凍食品をオートメニューで加熱すると、解凍不足になることがあります。レンジ100Wで様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときはレンジ100Wで様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

- 9半解凍 10解凍 を使い分け  
さしみとして解凍する場合は、メニュー選択キー◀を押して9半解凍にします。  
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、メニュー選択キー▶を押して10解凍にします。

調理済み冷凍食品や冷凍野菜を解凍するときは、レンジ200Wで様子を見ながら解凍します。解凍の目安は200gで4~5分です。

- アルミホイルを使って  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 解凍が足りなかったときは、レンジ100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

### スチーム 9半解凍 のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



### スチーム 10解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせませす。ひき肉やかたまり肉は仕上がりを調節「やや強」に合わせて解凍します。



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後、食品の上下を返して必ず3~5分そのまま置いて自然解凍します。

### 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- ★材料は新鮮なものを  
1回分ずつ(200~300g)に分け、1~3cm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。
- ★ラップなどでピッタリ密封を
- ★魚の下ごしらえは  
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

# のみもの・デ일리

毎日使うメニューをキーを押して選択します。

のみもの・デ일리						
1 牛乳	3 根菜	菜	5 グラタン	7 冷蔵食品パレット		
2 葉・果菜	4 ピザ	ザ	6 冷蔵食品パレット			

付属品は目的にあったものを使う。(29ページ参照)

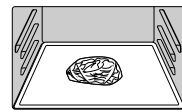
## のみもの・デ일리 1牛乳 ~ 3根菜、5グラタンの使いかた



(例) 2葉・果菜の場合

### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(キャベツの場合)

### 1 のみものデ일리 キーを押す

表示窓に「1」が表示されます。  
■スタートランプが点滅します。



### 2 メニュー選択キー<=> または <=> を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートランプが点滅します。



### 3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる



※表示の時間は一例です。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## のみもの・デ일리 1牛乳のコツ

1回の分量は1~4杯です。

1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量
牛乳	1牛乳	200mL (1人分) (冷蔵)
コーヒー	1牛乳	150mL (1人分)

容器に7~8分目まで入れます

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。おこのみ操作で加熱します。(30ページ参照)



牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは仕上がり調節弱で加熱します。

## のみもの・デ일리 1牛乳のコツ(つづき)

牛乳びんでの加熱はできません。

2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



仕上がり調節キーを使い分けます。

弱から強まで5段階に調節できます。(13ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは

レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オートメニューで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしく飲むためには加熱前と加熱後に必ずかき混ぜます。

あたためではあつくなりすぎます。

## のみもの・デ일리 2葉・果菜 3根菜のコツ

オートメニューキーによる使い分けは2つに分けられます。

2葉・果菜は(葉菜)・・・ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの。

(果菜)・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの。

(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もの。

3根菜は(根菜)・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根を食用とするもの。

1回の分量は

2葉・果菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、3根菜で加熱する根菜類は100~1000gです。

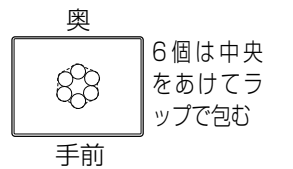
分量が100g未満のときは、オートメニューでの調理はできません。おこのみ操作で加熱します。(30ページ参照)

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しないでください。レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)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、火花が出てこ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で包むか、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。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。



テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します

仕上がり調節キーは

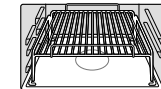
やわらかめにしたい場合は、やや強か強、固めにしたい場合には、やや弱か弱にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。

## のみもの・デ일리 5グラタンのコツ

5グラタンのコツは64ページを参照します。

焼網をテーブルプレートにセットするときは

焼網が、加熱室壁面と接触しないように、テーブルプレートにセットします。焼網が、加熱室壁面と接触すると、スパーク(火花)が発生してフッ素コートが損傷します。



# のみもの・デ일리

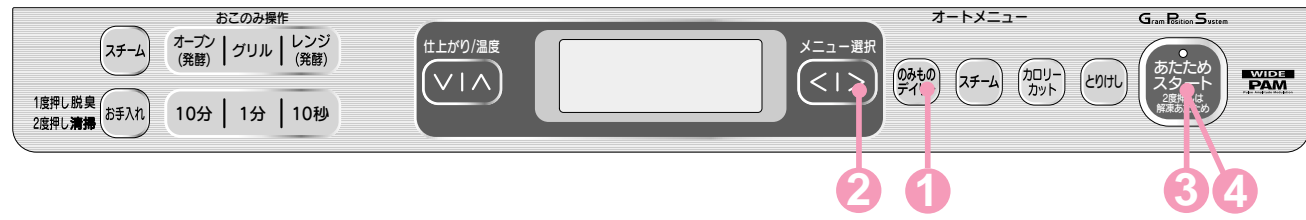
のみもの・デ일리						
1 牛乳	3 根菜	5 グラタン	7 冷蔵食品パリッと			
2 葉・果菜	4 ビザ	6 冷蔵食品パリッと				

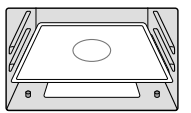
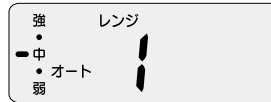
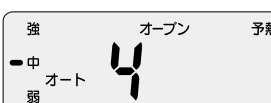

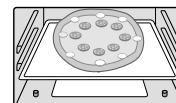
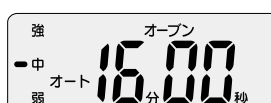

好みに合わせたトッピングで手作りピザがかんたんに作れます。

付属品は目的にあったものを使う。  
(29ページ参照)

※冷凍ピザは「4ピザ」では焼けません。

## のみもの・デ일리 4ピザの使いかた



<b>● 空のテーブルプレートを下段に入れる</b>	※テーブルプレートが皿受棚の下段にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。 
<b>1 のみのデイリ キーを押す</b>	表示窓に「1」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。 
<b>2 メニュー選択キー &lt; &gt; または &lt; &gt; を押す</b>	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。 
<b>3 あたためスタート キーを押す</b>	庫内灯が点灯し、予熱が始まります。 
<b>● 予熱終了音が鳴り予熱が終わったら食品をテーブルプレートにのせる</b>	予熱終了音が鳴ったらドアを開けて厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートをドアに取り出し、オープンシートごとピザ生地をのせる。再び皿受棚の下段にセットする。 ※このときテーブルプレートが熱くなっているため、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。 
<b>4 あたためスタート キーを押す</b>	※表示の時間は一例です。 
<b>● 終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。 ※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。 

## のみもの・デ일리 4ピザのコツ

4ピザのコツは81ページを参照します。

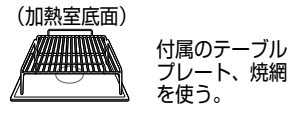
**注意** テーブルプレートは熱くなっています。

- 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。必ず開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。



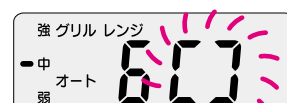
# のみもの・デ일리

のみもの・デ일리						
1 牛乳	3 根菜	5 グラタン	7 冷蔵食品パリッと			
2 葉・果菜	4 ビザ	6 冷蔵食品パリッと				

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。



## のみもの・デ일리 6冷蔵食品パリッと 7冷凍食品パリッとの使いかた

(例) 6冷蔵食品パリッとの場合	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。 
<b>● 食品を入れる</b>	
<b>1 のみのデイリ キーを押す</b>	表示窓に「1」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。 
<b>2 メニュー選択キー &lt; &gt; または &lt; &gt; を押す</b>	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■スタートランプが点滅します。 
<b>3 あたためスタート キーを押す</b>	 数秒後に変わる  途中で変わる 
<b>● 終了音が鳴ったら食品を取り出す</b>	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。 

## のみもの・デ일리 6冷蔵食品パリッと 7冷凍食品パリッとのコツ

**食品の種類によってキーを使います。**  
6冷蔵食品パリッとは、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。7冷凍食品パリッとは、調理済み冷凍食品を加熱します。

**分量は**  
1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外はオートメニューではできません)

**グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。**

**食品を取り出すときは**  
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

**油が気になるときは**  
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

**加熱する食品は**  
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もの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがり焼きたくて仕上げます。小さくて焼網にのせにくいものは、テーブルプレートに直接またはオープンシートを敷いた上に並べ中段に入れて、オープン[210℃]で様子を見ながら加熱します。(66ページ参照)

**テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。**  
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

# スチーム

スチーム				
8 スチームあたため	10 解凍	12 プリン	14 かんたんパン	
9 半解凍	11 茶わん蒸し	13 ケーキ	15 フランスパン	

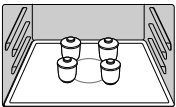
付属品は目的にあったものを使う。  
(29ページ参照)

## スチーム 11茶わん蒸し～14かんたんパンの使いかた

(例) 11茶わん蒸しの場合


● 給水タンクをセットして食品を入れる  
給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(茶わん蒸しの場合) (62ページ参照)

1 **スチーム** キーを押す  
表示窓に「8」が表示されます。  
■ のランプが点滅します。

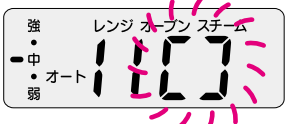


2 **メニュー選択キー** または **<** を押す  
表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■ スタートランプが点滅します。

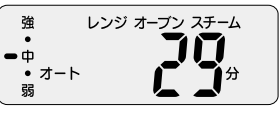


(例) 11茶わん蒸しの場合

3 **あたためスタート** キーを押す  
途中で変わる  
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる




途中で変わる



※表示の時間は一例です。

● 終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。



### 11茶わん蒸しのコツ

分量は 1～6個まで作れます。  
容器は 直径が8cmくらいのふたつきのもので、ふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。  
容器の置きかたは (62ページ参照)

卵液の温度は20～25℃にする  
低いときは、仕上がり調節を **強** に、高いときは **弱** にします。  
卵液の量は器の七分目くらいまで  
加熱室は冷ましてから **オープン** **グリル** **お手入れ** **1脱臭** 使用後で加熱室が熱いと、上手に仕上がりにません。

### 12プリン 13ケーキ 14かんたんパン のコツ

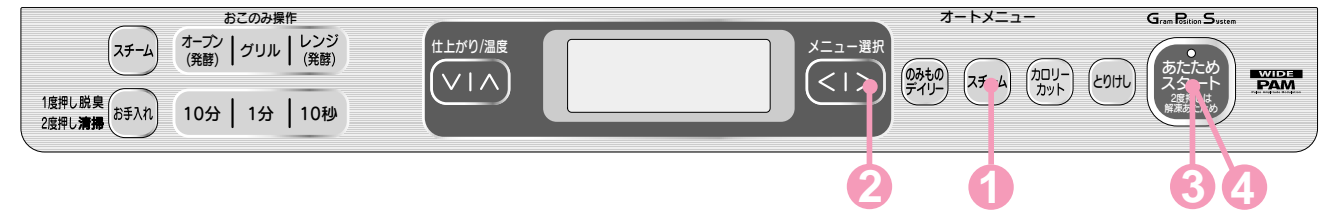
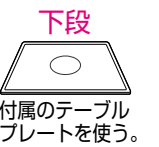
12プリン のコツは77ページを参照します。  
13ケーキ のコツは72ページを参照します。  
14かんたんパン のコツは85ページを参照します。

# スチーム

スチーム				
8 スチームあたため	10 解凍	12 プリン	14 かんたんパン	
9 半解凍	11 茶わん蒸し	13 ケーキ	15 フランスパン	

フランスパンをスチームを使ってやわらかく仕上げます。

## スチーム 15フランスパンの使いかた



● 給水タンクをセットする  
テーブルプレートを取り外します。  
※セットされていない場合、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。




(フランスパンの場合・82ページ参照)


1 **スチーム** キーを押す  
表示窓に「8」が表示されます。  
■ スタートランプが点滅します。



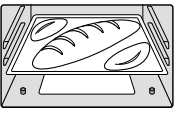
2 **メニュー選択キー** または **<** を押す  
表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■ スタートランプが点滅します。




3 **あたためスタート** キーを押す  
庫内灯が点灯し、予熱が始まります。



予熱終了音が鳴り予熱が終わったら食品をのせたテーブルプレートを下段に入れる



4 **あたためスタート** キーを押す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。



### スチーム 15フランスパン のコツ

一度に焼ける分量は 材料は正確に計ります。 切れ目(クレープ)の入れかたは 深すぎず、浅すぎないように、カミソリを45度に傾け生地をそくように入れます。

**注意**

● テーブルプレートは熱くなっています。  
● 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。必ず開いたドアの上に置きます。  
● 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。  
● 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

# オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
のみもの・デiyリー 1 牛乳	レンジ 1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を入れて置きます。) (加熱室底面)
のみもの・デiyリー 2 葉・果菜	レンジ 2	レンジ	テーブルプレートの中央に置きます。
のみもの・デiyリー 3 根菜	レンジ 3	レンジ	(加熱室底面)
のみもの・デiyリー 4 ピザ	オープン 予熱 4	オープン	(下段)
のみもの・デiyリー 5 グラタン	強 グリル レンジ 5	レンジ / グリル	(焼網)
のみもの・デiyリー 6 冷蔵食品パレット	強 グリル レンジ 6	レンジ / グリル	(加熱室底面)
のみもの・デiyリー 7 冷凍食品パレット	強 グリル レンジ 7	レンジ / グリル	
スチーム 8 スチームあたため	強 レンジ スチーム 8	スチーム / レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。) (加熱室底面)
スチーム 9 半解凍	強 レンジ スチーム 9	スチーム / レンジ	テーブルプレートの中央に発泡トレーのせて置きます。
スチーム 10 解凍	強 レンジ スチーム 10	スチーム / レンジ	(加熱室底面)
スチーム 11 茶わん蒸し	強 レンジ オープン スチーム 11	ナノスチーム / レンジ / オープン	(テーブルプレートの中央に置きます。) (加熱室底面)
スチーム 12 プリン	強 オープン スチーム 12	スチーム / オープン	テーブルプレートに間隔をあけて置きます。 (中段)
スチーム 13 ケーキ	強 オープン スチーム 13	スチーム / オープン	
スチーム 14 かんたんパン	強 オープン スチーム 14	スチーム / オープン	(下段)
スチーム 15 フランスパン	強 オープン スチーム 予熱 15	スチーム / オープン	
カロリーカット 16 揚げもの	強 グリル レンジ 16	レンジ / グリル	(焼網)
カロリーカット 17 焼きもの	強 グリル レンジ 17	レンジ / グリル	(加熱室底面)
カロリーカット 18 炒めもの	強 レンジ 18	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。) (加熱室底面)
カロリーカット 19 コンフィチュール	強 レンジ オープン 19	レンジ / オープン	(テーブルプレートの中央に容器を入れて置きます。) (加熱室底面)

# オートメニューを上手に仕上げるために

**調理する分量や材料は**  
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

**使用する付属品や容器は**  
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

**オートメニューで作れるものは**  
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

**加熱中にドアを開けると**  
上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらがあるときは、焼き時間の $\frac{3}{4}$ ～ $\frac{3}{4}$ を経過してからドアを開いてテーブルプレートの前後を入れ替えてください。

**オートメニューでできる分量は**  
クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(30・54・55ページ参照)

**追加加熱はおこのみ操作で**  
オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

# スチームオートメニューを上手に仕上げるために

**必ず給水タンクに水を満水ラインまで入れて加熱します。**  
給水タンクに水が入っていないと"給水"が表示され、上手に仕上がりにません。

**スチームは表面の乾燥をおさえながら加熱するので、おおいやふたはしません。**  
ただし、茶わん蒸しと手作り豆腐は共ぶたをして加熱します。

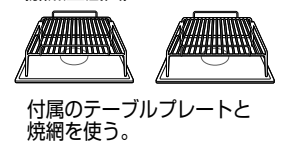
# カロリーカット

カロリーカット  
16 揚げもの 18 炒めもの  
17 焼きもの 19 コンフィチュール

18炒めもの  
19コンフィチュール  
(加熱室底面)

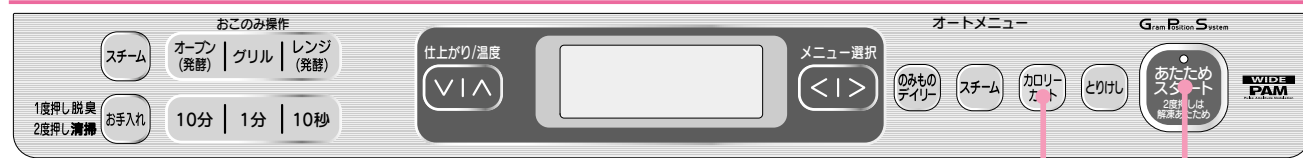


16揚げもの 17焼きもの  
(加熱室底面) (加熱室底面)



# カロリーカット

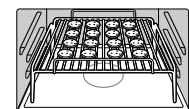
# 16 揚げもの ~ 19 コンフィチュール の使いかた



(例) 16 揚げもの の場合

## 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E2」が表示され、加熱できません。



(ヒレカツの場合・68ページ参照)

## 1 キーを1度押す

※**カロリーカット** **18炒めもの** はレンジ加熱のみです。

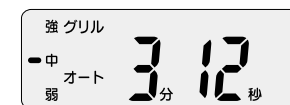


## 2 キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる



※表示の時間は一例です。

## 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。



# カロリーカットのコツ

- 16揚げもの のコツは68ページを参照します。
- 17焼きもの のコツは69ページを参照します。
- 18炒めもの のコツは70ページを参照します。
- 19コンフィチュール のコツは91ページを参照します。

# 注意

**18炒めもの** のときは少量の食品を加熱しない。  
少量(表示の分量の $\frac{1}{2}$ 量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。