

HITACHI
Inspire the Next

日立過熱水蒸気オープンレンジ **家庭用**
取扱説明書・料理集
クッキングガイド

型式 **MRO-B9E3**

保証書別添付

このたびは日立過熱水蒸気オープ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す。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。



ハンバーグ



ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オープンレンジ



加熱のしくみ

過熱水蒸気

加熱室に過熱水蒸気(100℃超~300℃の過熱水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などの余分な脂や塩分を落としてヘルシーに仕上がります。

スチーム

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、またはグリル、オーブ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。

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。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ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



熱風ヒーターと上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。

グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

安全上のご注意 必ずお守りください

絵表示について お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。



危険

この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。



警告

この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。



注意

この表示の欄は、誤った取扱いをすると「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」内容です。

絵表示の例



この記号は気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。



この記号は、してはいけない「禁止内容」です。



この記号は実行しなければならない「強制」内容です。

●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。

ご使用のまえに



危険

(火災・感電・けがの原因)



- 改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。
- 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。



分解禁止

据え付けるとき



警告

(感電・火災の原因)



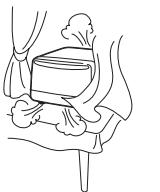
- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因)



- 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、スプレー缶などを近づけない。
- 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。



(火災・感電の原因)



- 電源は定格^{アンペア}15A以上・交流^{ボルト}100V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。



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)



- 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。

据え付けるとき

警告



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。

アース線を接続せよ

■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しないでください。(法令で禁止されています。)

● 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。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

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。

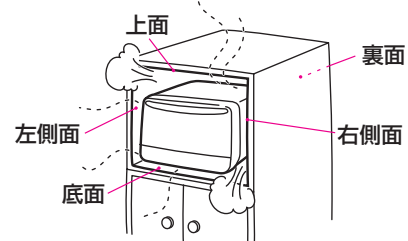
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

(火災・感電の原因)

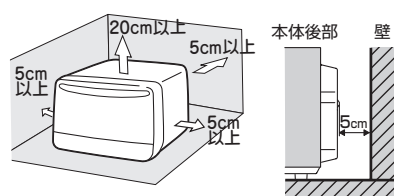


- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)

右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ない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。



使用するとき

警告

(事故の原因)



- 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する。

使用するとき

注意

(感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- 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。
- 本体やドア、レッグカバーに無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(火災、やけどの原因)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。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。
- 吸排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ)
- 食品は加熱しすぎない。(火災の原因)

使用するとき(レンジのとき)

注意

(やけど・けが・火災の原因)



- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。(破裂の恐れ) 目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒーなど)や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、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 少量(100g未満)の食品をオートメニューで加熱しない。
- 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する。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(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で加熱しない。
- 角皿は使わない。
- **あたため**で飲みものを加熱しない。
- 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。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオートメニューで調理しない。

(やけど・けがの原因)



- 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、仕上がり温度を確認する。(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する。
- ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

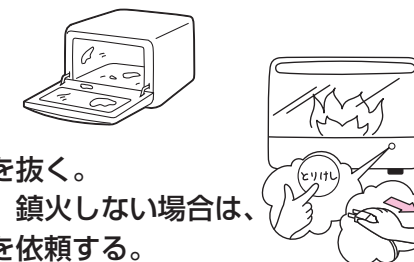
使用するとき(レンジ、グリル、オーブン、スチーム、過熱水蒸気のとき)

注意

(火災の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 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、販売店に点検を依頼する。



使用するとき(グリル、オープン、スチーム、過熱水蒸気の時)

⚠️ 注意

(やけどやけがの原因)

- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。
- 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)
- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、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。
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
(調理終了後も一部、スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。)

給水タンクを使うとき

⚠️ 注意

(変形や破損の原因)

- 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。
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れないでください。
- 熱湯にはつけないでください。(熱湯消毒などはしない。)
- コンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
(給水タンクが変形し、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。)

(故障の原因)

- 給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火する恐れがあります。)
- 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。)

お手入れのとき

⚠️ 警告

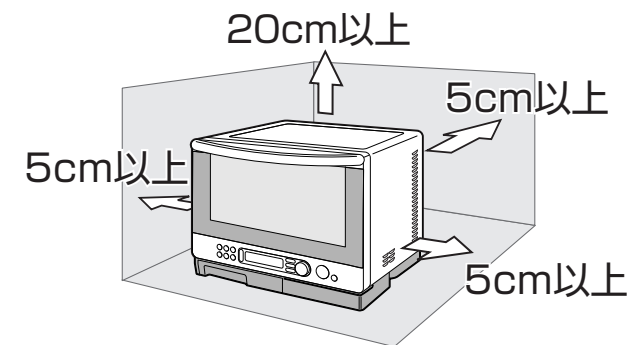
- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)
- 本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

- お願い
- 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)
 - 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)

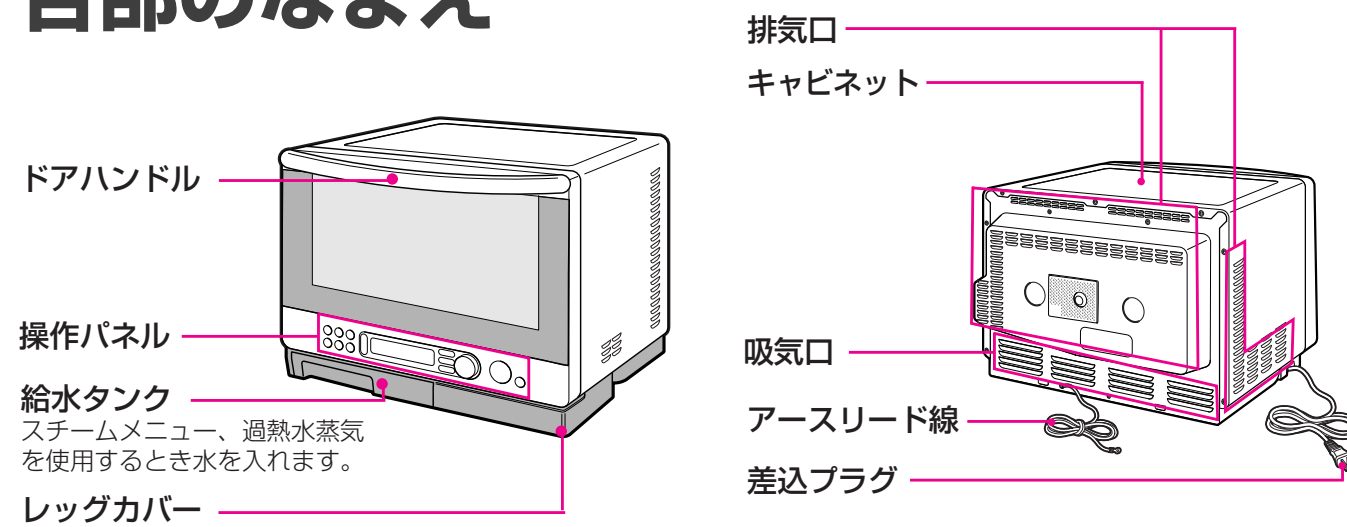
ご使用前に

据え付け → P.5、6

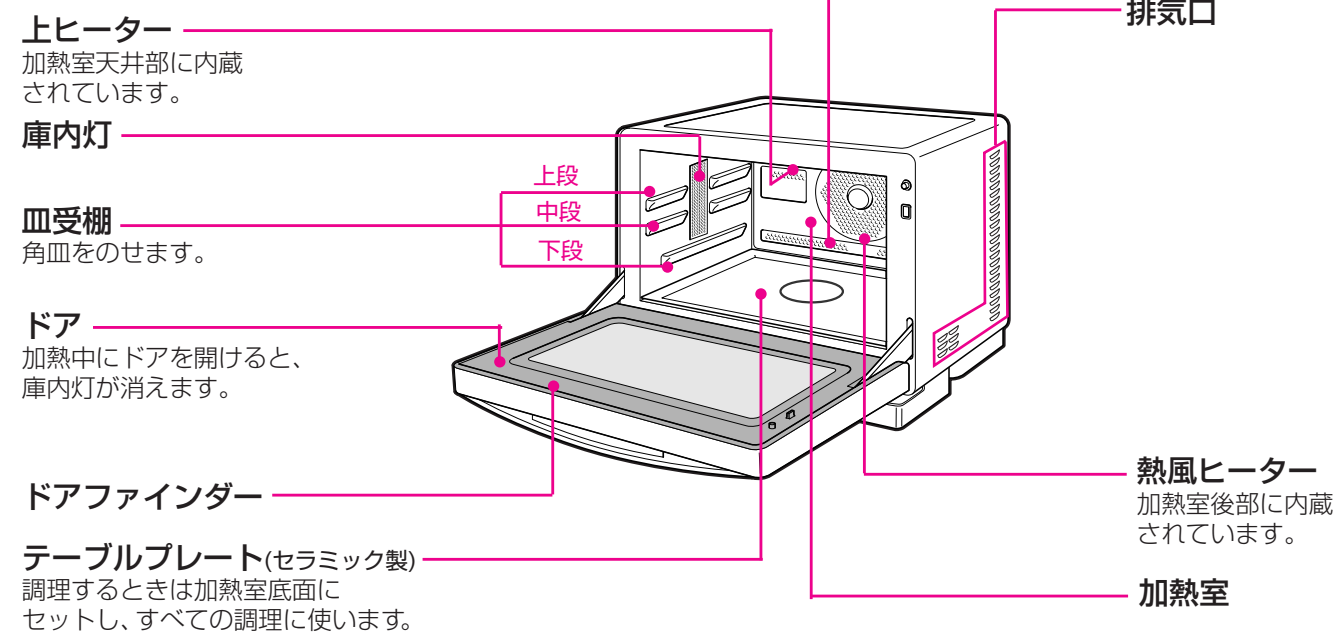
- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、背面は5cm以上間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれることがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→ P.6



各部のなまえ



スチーム、過熱水蒸気噴出口(裏面の開口部全て)



スチームボイラー: 水を沸とうさせるボイラーです。本体内に組み込まれています。

ご使用の前に 操作パネルのはたらき

1 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。
(表示は全点灯イメージ図です。)

オートメニューの手順

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は表示窓に0が表示されている状態で、設定します。

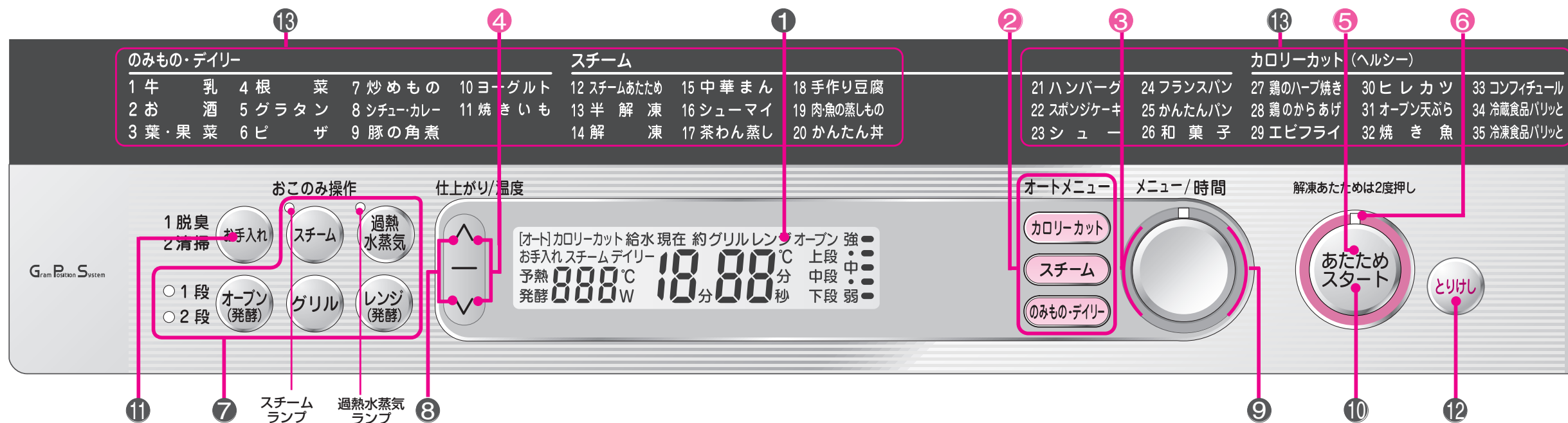
※ → はオートメニューの手順の一例です。

2 オートメニューキー → P.18~34
キーを押してオートメニューの種類を選びます。
(スチームキーは押すと点灯します。
カロリーカットキーとのみもの・
デیلیーキーは点灯しません。)

3 メニュー/時間セットダイヤル
メニューダイヤルを回して、お好みのメニュー番号を設定します。

4 仕上がり/温度調節キー → P.16, 18
オートメニューの調理のとき、用途やおこのみに
応じて仕上がり調節に使用します。

5 あたため/スタートキー → P.20
あたため、解凍あたため のときに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。



6 スタートランプ
オートメニューの調理とおこのみ操作、お手入れのときランプ(■)が点滅します。加熱が始まると消えます。

11 お手入れキー → P.17, 54
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抜き、加熱室の清掃に使用します。

12 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。

おこのみ操作の手順

※ → はおこのみ操作の手順の一例です。

7 おこのみ操作キー → P.35~52
料理に合わせて [スチーム] [過熱水蒸気] [オープン] [グリル] [レンジ] を選びます。
※過熱水蒸気キーを押すと、「カロリーカット」を表示します。

8 仕上がり/温度調節キー → P.35, 38, 40, 45, 46, 48, 50, 51
オープン の温度を調節するときに使用します。

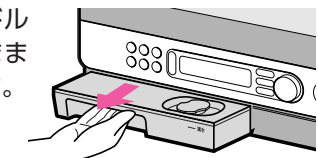
9 メニュー/時間セットダイヤル → P.35~38, 40, 41, 43~46, 48~52
加熱時間をセットするとき使います。

10 あたため/スタートキー
調理をスタートさせるとき使います。

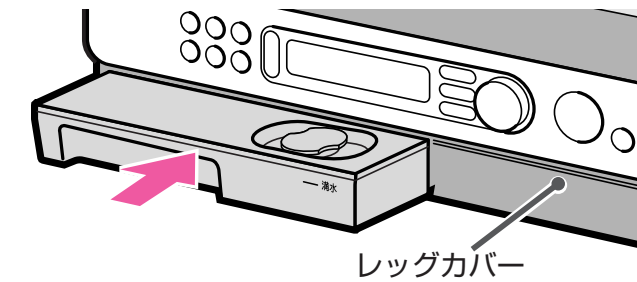
給水タンクの取り出しとセットのしかた

〈給水タンクの取り出しと給水のしかた〉 : 〈給水タンクのセットのしかた〉

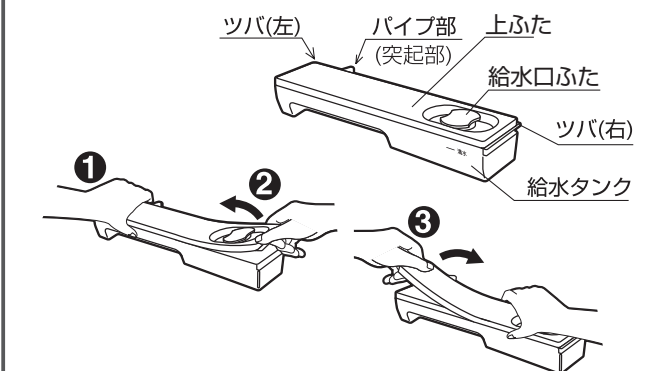
- 1 給水タンクを本体からはずす**
給水タンクのハンドルに手をかけ、そのまま水平に引き出します。
- 2 給水タンクを洗う**
給水タンクの上ふたを開け、水(水道水)で洗います。給水タンクの上ふたの開けかたについて
①パイプ部(突起部)には触れないようにして、給水タンク全体を軽く押さえます。
②ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
③ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



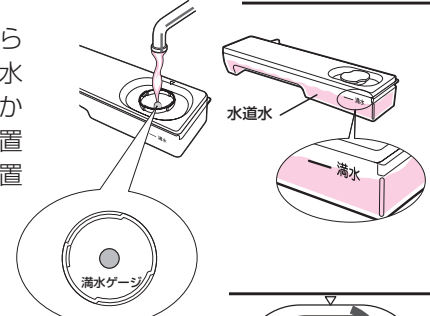
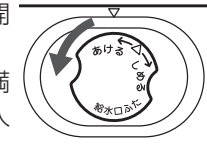
- 1 給水タンクに上ふたをする**
周囲全体を押さえて確実に閉めてください。(傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態でご確認ください。)
- 2 給水タンクを本体にセットする**
給水タンクは水平に持ってください。給水タンクの両端を持って、給水タンクの収納部に入れ、しっかり奥まで差込みます。確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。



周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認してください。→P.53



- 3 給水タンクに水(水道水)を入れる**
給水タンクへの水の入れかたについて
①給水口ふたを左にまわして開けます。
②給水タンクを水平にして、満水ラインまで水(水道水)を入れます。給水口から見える満水ゲージがわかる位置が満水位置です。
③給水口ふたを△マークに合わせて差し込み力チツと止まるまで右へ回す。



- 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、井戸水などを使用した場合、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はスチーム噴出口が詰まる場合があります。
 - スチームメニュー、過熱水蒸気を行う場合は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、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、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、新しい水を入れてください。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。
 - スチームメニュー・過熱水蒸気の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。(お手入れ → P.54)
 - 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メニュー・過熱水蒸気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。

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

加熱方法	レンジ		グリル		オープン	
	スチーム	レンジ	スチーム	グリル	スチーム	オープン
付属品の種類			過熱水蒸気	グリル	過熱水蒸気	オープン
■角皿2枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。)	×	×	○	○	○	○
■焼網 (テーブルプレート、または角皿にのせて使います。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集に記載してある使いかたに限り使えます。)	×	×	○	○	○	○

■テーブルプレート (セラミック製)
調理するときは加熱室底面にセットし、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。

■給水タンク
スチームに供給する水を入れる容器です。使わないときも空にして本体にセットしておきます。スチーム使用後は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

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-V1 005)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。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)

取っ手(別売品)

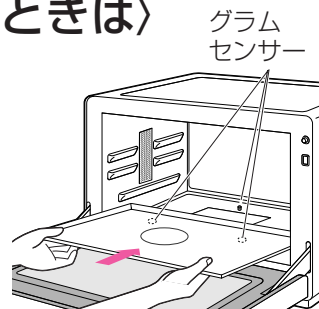
部品の追加購入 2006年7月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

テーブルプレートの出し入れのしかた

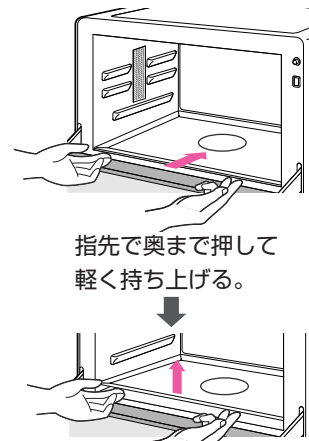
〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするとき〉

テーブルプレートは両手で持ち、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、奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。



〈加熱室底面から取り出すときは〉

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やけどに注意してください。



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。

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から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、ふきんやお手持ちの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。)

⚠ 注意

スチーム・過熱水蒸気をオープンやグリル機能と併用したメニューで使用する場合は、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。

この過熱水蒸気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。→P.17

●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。料理集を参考にして、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、料理集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。

●オートメニューで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、「おこのみ操作をするときの加熱時間」→P.62、63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、料理集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、角皿の上下段を入れ替えます。このとき角皿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→P.12)

●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、

- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えない発火することがあります。加熱スタート後、
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づき、
- 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。

使えない容器

- いでください。間違えると食品や容器が発煙・加熱の種類を確認してください。
- づく耐熱温度表示をごらんください。
- いでください。

- 印は使える。
- ×印は使えない。

加熱の種類		電子レンジ加熱	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(スパーク)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		×	×



知っておいていただきたいこと

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

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。本製品を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。

仕上がり/温度調節キーについて

オートメニューの調理とおこのみ操作の「レンジ/スチーム発酵」のときの

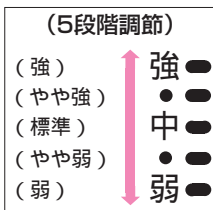
仕上がりや用途や好みに合わせて加減するとき使います。

「のみもの・デリリー」(5グラタン~11焼きいも)、スチーム(21ハンバーグ、25かんたんパン) カロリーカット(27鶏のハーフ焼き~35冷凍食品パリッと)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~4根菜)、スチーム(12スチームあたため~20かんたん丼、22スポンジケーキ~24フランスパン、26和菓子)、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/2お酒)はお好みの仕上がりにセットして使うと、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を使って調理する時や、「レンジ」加熱と「スチーム」、「オープン」、「グリル」を併用したオートメニューを使って調理する時にグラム・ポジションシステムがはたらきます。

※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。

もちは焼けません。またトーストは時間がかかります。

もちは加熱室が大きいので焼き色がつきません。またトーストは加熱室が大きいので時間がかかります。→P.107

調理が終了した時ファンの風切り音がする場合があります。

とりけしキーを押した時や調理終了後3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。

初めてお使いになるときに

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	
● 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。→P.16 ドアを開けると①のように表示します。
① ドアを開ける	
② 加熱室底面にテーブルプレートをセットする	グラムセンサー ※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、ピッピッピッと鳴って「COO」が表示されます。)

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、油やおいとりをのぞくため、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、窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順	
● テーブルプレートをセットしてドアを閉める。	
① お手入れキーを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 「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。
終了音が鳴ったら空焼きが終る	

⚠ 注意

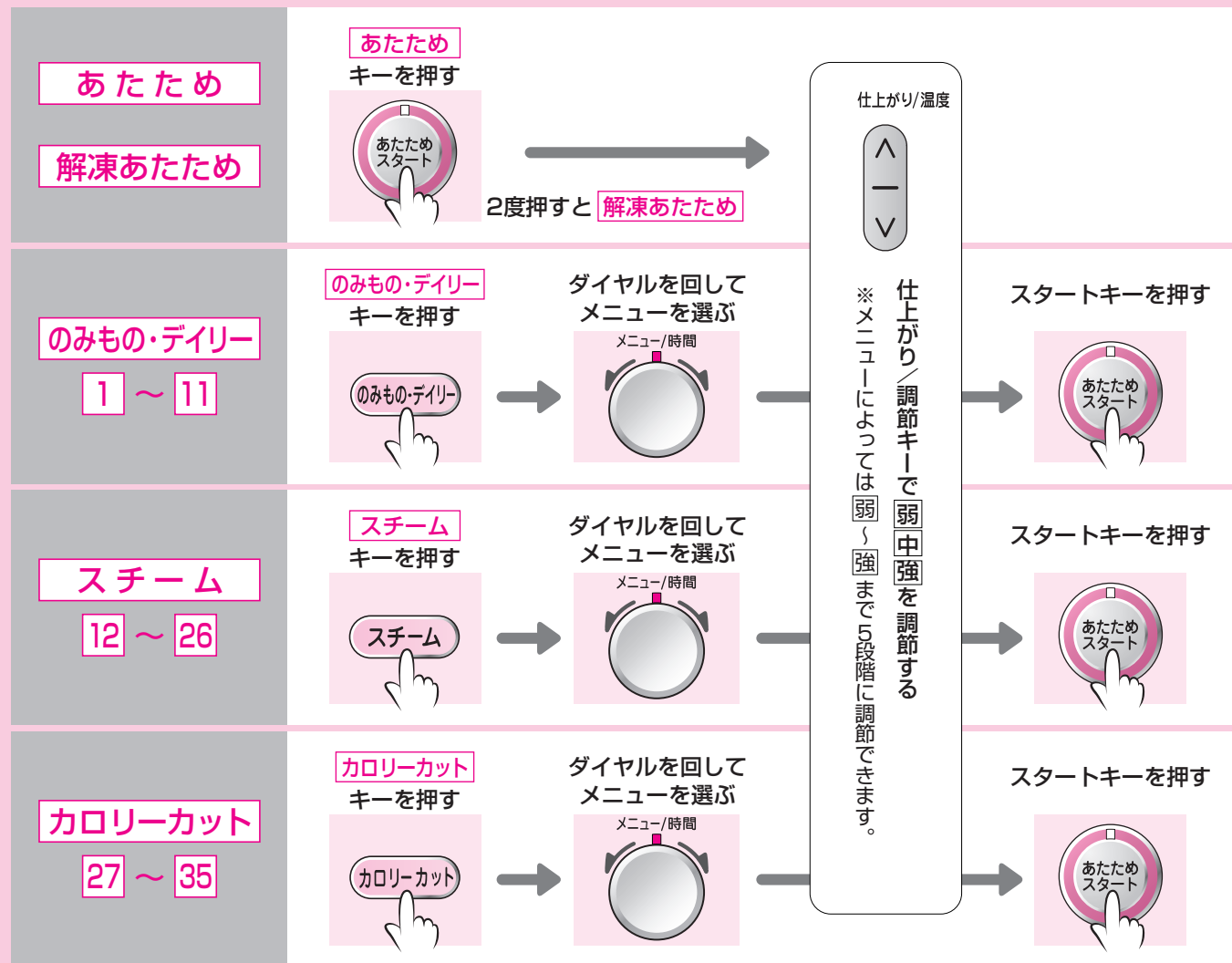
空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレートにふれない。(やけどの原因)

オートメニュー

好みのメニューがセンサーとマイコンのはたらきで自動的にできます。加熱時間や温度、分量をセットする必要がありません。オートメニューの基本的な使用方法と調理のコツ、メニューを読んで上手に使いこなしてください。

カロリーカット調理には、オートメニューの「カロリーカット」と、最高300℃の過熱水蒸気で、より脂分・塩分を落とす、おこのみ操作の「過熱水蒸気」の2通りがあります。

オートメニューキーの操作手順



- あたため/解凍あたため →P.20, 22, 23
- のみもの・デ일리 →P.24, 25
- スチーム →P.21, 22, 26~30
- カロリーカット →P.31~34

オートメニューのご注意とお願い

オートメニューを上手に仕上げるために オートメニューで使用する付属品

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。適量でないとうち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おうち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気になるときは、焼き時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{1}{4}$ を経過してからドアを開いて食品の前後を入れ替えたり、角皿の上下段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。→P.36, 62, 63

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。

スチームメニューを上手に仕上げるために

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。

のみもの・デ일리 1~11

オートメニュー	使用する付属品
1 牛乳	(加熱室底面)
2 お酒	(加熱室底面)
3 葉・果菜	(加熱室底面)
4 根菜	(加熱室底面)
5 グラタン	(焼網) (加熱室底面)
6 ピザ	(角皿) (中段)
7 炒めもの	(加熱室底面)
8 シュー・カレー	(加熱室底面)
9 豚の角煮	(加熱室底面)
10 ヨーグルト	(角皿) (中段)
11 焼きいも	(角皿) (中段)

スチーム 12~20

オートメニュー	使用する付属品
12 スチームあたため	(加熱室底面)
13 半解凍	(加熱室底面)
14 解凍	(加熱室底面)
15 中華まん	(加熱室底面)
16 シューマイ	(加熱室底面)
17 茶わん蒸し	(加熱室底面)
18 手作り豆腐	(加熱室底面)
19 肉・魚の蒸しもの	(加熱室底面)
20 かんたん丼	(加熱室底面)

スチーム 21~26

オートメニュー	使用する付属品
21 ハンバーグ	(角皿) (上段)
22 スポンジケーキ	(焼網) (加熱室底面)
23 シュー	(角皿) (中段)
24 フランスパン	(角皿) (中段)
25 かんたんパン	(角皿) (下段)
26 和菓子	(角皿) (中段)

カロリーカット 27~35

オートメニュー	使用する付属品
27 鶏のハーブ焼き	(加熱室底面)
28 鶏のからあげ	(焼網)
29 エビフライ	(加熱室底面)
30 ヒレカツ	(加熱室底面)
31 オープン天ぷら	(加熱室底面)
32 焼き魚	(角皿) (上段)
33 コンフィチュール	(加熱室底面)
34 冷蔵食品/パリッと	(焼網)
35 冷凍食品/パリッと	(焼網)

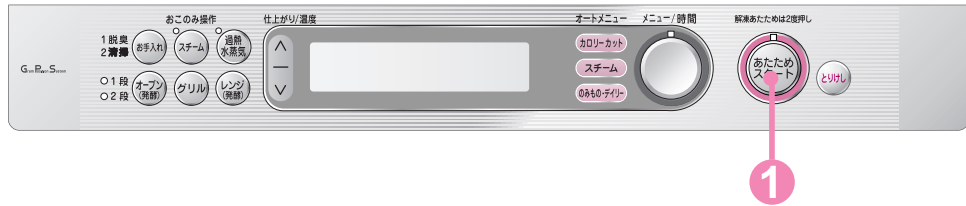
テーブルプレートに食品を置く位置は中央に置きます。

オートメニューの注意とお願い

あたたため

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。

あたたため 解凍あたたため の使いかた



<p>食品を入れる</p> <p>※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。</p>	<p>(お総菜のあたたための場合)</p>
<p>1 キーを押す</p> <p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>	<p>↓ 数秒後に変わる</p> <p>↓ 途中で変わる</p> <p>※表示は一例です。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p> <p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	

- 牛乳のあたたためは **のみもの・デ일리** **1牛乳** を使います。 → P.24、25
- お酒のあたたためは **のみもの・デ일리** **2お酒** で加熱します。 → P.24、25、69
- ご飯のあたたためは、**あたたため** 仕上がり調節 **やや弱**、冷凍ご飯の解凍あたたためは、**解凍あたたため** で加熱します。
- あたたため** キーは、ドアを開けて約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 **あたたため** キーを押してください。
- 水のあたたためはできません。**のみもの・デ일리** **1牛乳** **2お酒** を使います。 → P.24、25

あたたため 解凍あたたため の特長

ご飯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。 → P.22、23

あたたため 解凍あたたため 12スチームあたたため のコツ

1回の分量は適量で → P.62、63

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。

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 → P.69

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。

- あたたため** **解凍あたたため** **12スチームあたたため** で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

スチーム

レンジとスチームのペア加熱、ラップなしでしっとりあたためます。

12スチームあたたため の使いかた



<p>給水タンクをセットして食品を入れる</p> <p>給水タンクのセットのしかた → P.13</p>	<p>※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。</p> <p>※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。</p>	<p>(焼きそばのあたための場合)</p>
<p>1 スチーム キーを押す</p>	<p>表示窓に「12」が表示されます。</p> <p>■スチームキーのランプが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。</p>	
<p>2 あたたため キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>	<p>↓ 途中で変わる</p> <p>※表示は一例です。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	

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。

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。 → P.36、62、63

まんじゅう、パン類や冷凍野菜は上手にあたたまりません。おこのみ操作であたたためてください。 → P.62、63

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、食品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、 → P.23
- 発泡スチロールの容器やトレイは使用しないでください。

12スチームあたたため 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しません。
- 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まりません **解凍あたたため** を使ってください。

スチーム					
12 スチームあたたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン	
13 半解凍	16 シューマイ	19 肉魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン	
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子	

オートメニュー あたたため

オートメニュー スチーム

ご飯、お総菜のあたため

あたため、**12スチームあたため**を使い分けましょう

あたため (1度押し)	12スチームあたため
ご飯やお総菜をスピーディにあたためます。	スチームで包み込んで加熱するのでおいしさを失わずにしっかりとふくらあたためます。
<ul style="list-style-type: none"> ●包装や容器、材質に注意して 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、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。 ●スープ、シチューはかき混ぜて 加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。 ●冷蔵室から出したものは、仕上がり調節 やや強 で加熱します。 ●凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は 13半解凍 14解凍 を使います。 → P.26、27 ●ご飯は仕上がり調節 やや弱 で加熱します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍のご飯や冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 ●陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。 ●冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 やや強 で加熱します。 ●肉まんやあんまんは上手にあたたまりません。おこのみ操作であたためてください。 → P.63 ●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。

※食品の重量(量)に対して大きくて重い容器のときは、仕上がり調節 **やや弱** か **弱** に合わせます。
 ※食品の重量(量)に対して小さくて軽い容器のときは、仕上がり調節 **やや強** か **強** に合わせます。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

おいのの有無の「-」はおいのなしを示す。

あたため (1度押し) または **12スチームあたため** で加熱します。

※ **12スチームあたため** のときはラップやふたなどのおいしさを失わずに加熱します。

メニュー名および調理のコツ		おいのの有無	
		あたため	12スチームあたため
ご飯もの	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、12スチームあたため で。スピーディにあたためたいとき あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。 	-	-
めん類	<ul style="list-style-type: none"> ●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 	-	-
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。12スチームあたため のときはおいしはしない。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。 	有	-
揚げもの	<ul style="list-style-type: none"> ●天ぷら・フライ・コロッケ 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 やや弱 または 弱 に合わせる。 	-	-
メニュー名および調理のコツ		おいのの有無	
		あたため	12スチームあたため
炒めもの	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 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。 	-	-
煮もの	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。 ●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、おいをする。12スチームあたため のときはおいしはしない。 	有	-
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> ●シューマイ 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。 	-	-
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> ●カレー・シチュー 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 やや強 か 強 に合わせる。12スチームあたため のときはおいしはしない。 ●みそ汁・コンソメスープ 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 やや強 に合わせる。 	有	-

解凍あたため

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** で加熱します。

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。
- 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。
- 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す。フライやコロッケなどはおいをしません。
- 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

おいの有無の「-」はおいのなしを示す。

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"> ●冷凍ご飯・おにぎり 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少しあげる。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 	有	-
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。 	有	-
揚げもの	<ul style="list-style-type: none"> ●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 か 弱 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。 	-	-
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"> ●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。 	有	-
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。 	有	-
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍カレー・シチュー 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 やや強 か 強 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。 	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 で様子をみながら加熱します。
 ●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
レンジ500W または **スチームレンジ500W** で様子をみながら加熱します。 → P.63
 ●肉まん、あんまん、まんじゅうやパン類
いかに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、食品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、 → P.69
 ●市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。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
 ★ラップなどでピッタリ密封をする
 ★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小分けに
 ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100~300g)ずつに分け、薄く(厚み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。

のみもの・デ일리

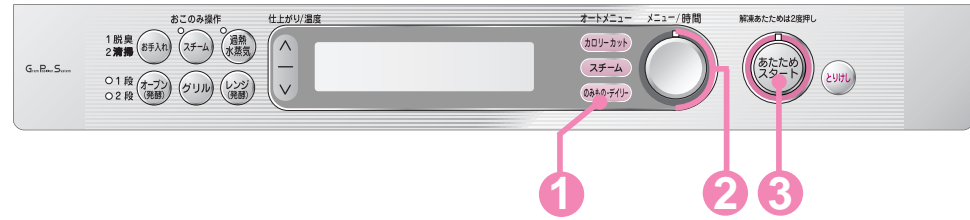
毎日使うメニューをダイヤルを回して選択します。

のみもの・デ일리				
1 牛乳	4 根菜	7 炒めもの	10 ヨーグルト	
2 お酒	5 グラタン	8 シチュー・カレー	11 焼きいも	
3 葉・果菜	6 ピザ	9 豚の角煮		

付属品は目的にあったものを使う。

→ P.19

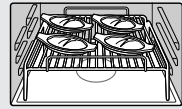
1牛乳 ~ 11焼きいもの使いかた



(例) 5グラタンの場合

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。



(グラタンの場合)

→ P.89

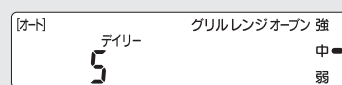
1のみもの・デ일리 キーを押す

表示窓に「1」が表示されます。
■あたためスタートのランプが点滅します。



2メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。



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。



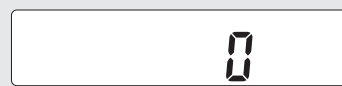
途中で変わる



※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。



1牛乳 2お酒のコツ

1回の分量は1~4杯(本)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		150mL (1人分)
お酒	2お酒	130mL (徳利1本分)
		180mL (コップ1杯分)

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。→ P.36



牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

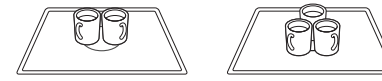
冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは仕上がり調節弱で加熱します。

2お酒のコツ → P.69

1牛乳 2お酒のコツ(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/温度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。→ P.16

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かき混ぜます。

あたためではあつくなりすぎます。

水のあたためは1牛乳または2お酒で加熱します。

3葉・果菜 4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。

3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。

4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

3葉・果菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、4根菜で加熱する根菜類は100~1000gです。

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。→ P.36

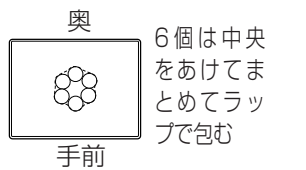
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

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



6個は中央をあけてまとめてラップで包む

仕上がり調節は

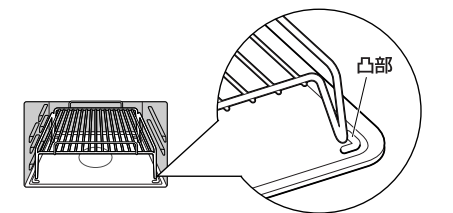
やわらかめにしたい場合は、やや強か強、固めにしたい場合には、やや弱か弱にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。

5グラタンのコツ → P.89

焼網はテーブルプレートの四隅の凸部の内側にセットします。

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、火花(スパーク)が発生してフッ素コートが損傷します。



6ピザのコツ → P.88

7炒めもの コツ → P.77

8シチュー・カレーのコツ → P.85

9豚の角煮のコツ → P.85

10ヨーグルトのコツ → P.110

11焼きいもの コツ → P.74

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。

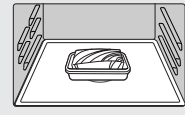
スチーム				
12 スチームあたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン
13 半解凍	16 シューマイ	19 肉魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子

13半解凍 14解凍 の使いかた



(例) **13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のしかた
 → P.13

※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。



(さしみの場合)

1 **スチーム** キーを押す

表示窓に「**12**」が表示されます。
 ■スチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。



2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。



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。



13半解凍 14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、過熱水蒸気グリル、過熱水蒸気オープン、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。

13半解凍 14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「ピッピッピッ」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
ラップなどの包装をはずし、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未満のときや、バラバラになって凍っているものは、**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。

13半解凍 14解凍 を使い分け

さしみとして解凍する場合は、**スチーム** キーを押しダイヤルを回して**13半解凍**にします。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、**スチーム** キーを押しダイヤルを回して**14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。

●給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。

13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。



均一な厚さのもの

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。



丸まった方を下にする

14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。



薄く平たくしたもの

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が調節**やや強**に合わせて解凍します。



アルミホイルを使って

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します。

★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。

スチーム

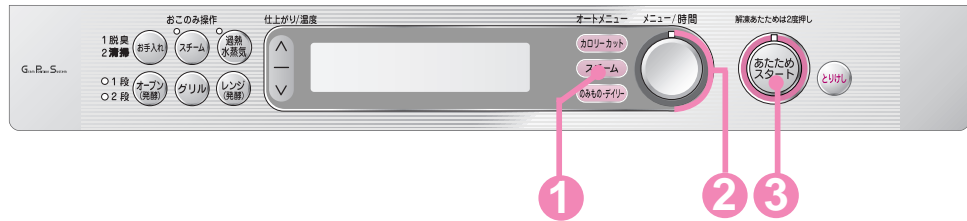
スチームで包み込んでふっくらやわらかく仕上げます。

スチーム				
12 スチームあたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン
13 半解凍	16 シューマイ	19 肉魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子

付属品は目的にあったものを使う。

→ P.19

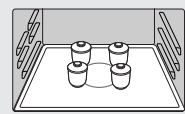
15中華まん ~ 22スポンジケーキ の使いかた



(例) 17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のしかた
→ P.13

※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) → P.80

1 スチーム キーを押す

表示窓に「12」が表示されます。■スチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。



2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。



3 あたためスタート キーを押す

途中が変わる
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

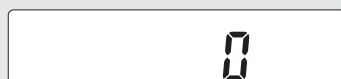


※表示は一例です。



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。

スチームメニューのコツ

- 15中華まんのコツ → P.81
- 16シューマイのコツ → P.82
- 17茶わん蒸しのコツ → P.81
- 18手作り豆腐のコツ → P.81
- 19肉・魚の蒸しものコツ → P.83
- 20かんたん丼のコツ → P.87
- 21ハンバーグのコツ → P.76
- 22スポンジケーキのコツ → P.94

スチーム

スチームだからシュークリームはふっくらふくらみ、フランスパンはクーブがくっきり、皮はパリッと焼き上げます。

スチーム				
12 スチームあたため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン
13 半解凍	16 シューマイ	19 肉魚の蒸しもの	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子

付属品は目的にあったものを使う。

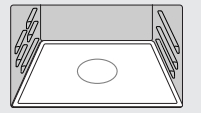
→ P.19

23シュー 24フランスパン の使いかた

(例) 23シュー の場合

● 給水タンクをセットする
給水タンクのセットのしかた
→ P.13

※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「12」が表示されます。■スチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。



2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。



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。



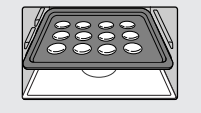
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



※表示は一例です。

● 予熱が終ったらすぐに食品をのせた角皿を入れる



(シューの場合) → P.100

4 あたためスタート キーを押す

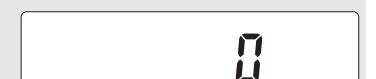
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



表示時間は一例です。

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。

24フランスパンのコツ

- 一度に焼ける分量は角皿1枚分(表示の分量)です。
- 材料は正確に計ります。

- 切れ目(クーブ)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。

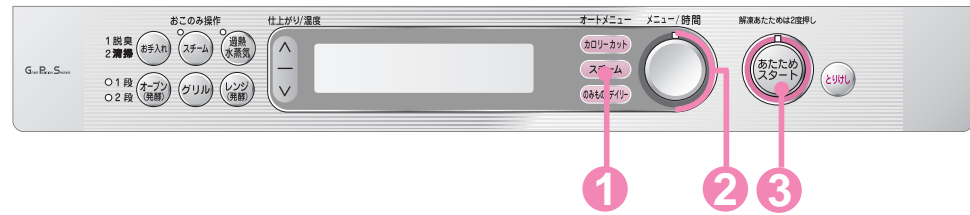
23シューのコツ → P.101

スチーム

スチーム				
12 スチームあため	15 中華まん	18 手作り豆腐	21 ハンバーグ	24 フランスパン
13 半解凍	16 シューマイ	19 肉魚の煮しめ	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン
14 解凍	17 茶わん蒸し	20 かんたん丼	23 シュー	26 和菓子

付属品は目的にあったものを使う。
→ P.19

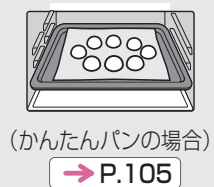
25かんたんパン、26和菓子 の使いかた



(例) 25かんたんパンの場合

● 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のしかた
→ P.13

※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。



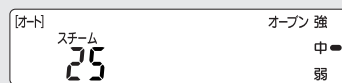
1 スチーム キーを押す

表示窓に「12」が表示されます。
■スチームキーが点灯し、あためスタートのランプが点滅します。



2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。



3 あためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



※表示は一例です。



⚡ 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。

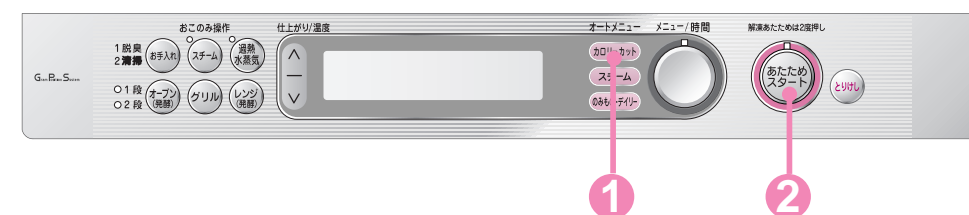
25かんたんパンのコツ → P.105

カロリーカット

カロリーカット (ヘルシー)		
27 鶏のハーブ焼き	30 ヒレカツ	33 コフィチュール
28 鶏のからあげ	31 オープン天ぷら	34 冷凍食品/パレット
29 エビフライ	32 焼き魚	35 冷凍食品/パレット

付属品は目的にあったものを使う。
→ P.19

27鶏のハーブ焼き の使いかた



(例) 27鶏のハーブ焼きの場合

● 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。



1 カロリーカット キーを押す

表示窓に「27」が表示されます。
■あためスタートのランプが点滅します。



2 あためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



※表示は一例です。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

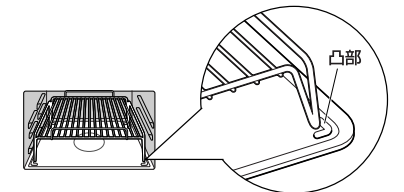
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

27鶏のハーブ焼きのコツ

焼網をテーブルプレートにセットするときは、テーブルプレート後部に四隅の凸部の内側にセットします。焼網が、加熱室奥面と接触すると、火花(スパーク)が発生して塗装が損傷します。



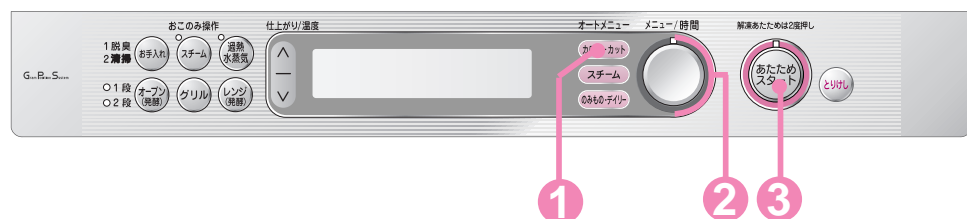
カロリーカット

今まで溶かしきれなかった内部の脂をしっかりとしぼり出してヘルシー。
中はレンジでやわらかく、表面はグリルでカリッとおいしく焼き上げます。

カロリーカット (ヘルシー)		
27 鶏のハーフ焼き	30 ヒレカツ	33 コンフィチュール
28 鶏のからあげ	31 オープン天ぷら	34 冷凍食品パリッと
29 エビフライ	32 焼き魚	35 冷凍食品パリッと

付属品は目的にあったものを使う。
→ P.19

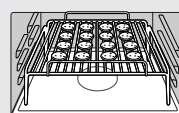
28 鶏のからあげ ~ 32 焼き魚 の使いかた



(例) 30ヒレカツの場合

1 食品を入れる

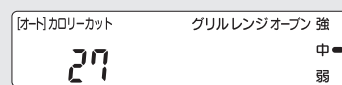
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(ヒレカツの場合)
→ P.79

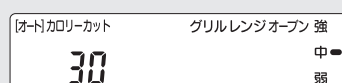
1 カロリーカット キーを押す

表示窓に「27」が表示されます。
■あたためスタートのランプが点滅します。



2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。



3 あたためスタート キーを押す

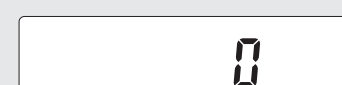
表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
→ 30 → [03] → 25分

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
→ 30 → 2分30秒

※表示は一例です。

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。

28 鶏のからあげ ~ 32 焼き魚 のコツ

2 8鶏のからあげ のコツ → P.78

2 9エビフライ のコツ → P.79

3 0ヒレカツ のコツ → P.79

3 1オープン天ぷら のコツ → P.78

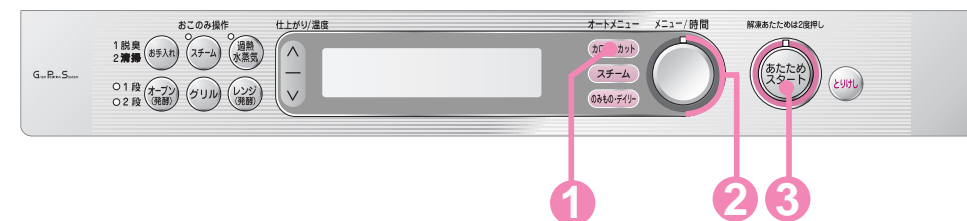
3 2焼き魚 のコツ → P.74

カロリーカット

カロリーカット (ヘルシー)		
27 鶏のハーフ焼き	30 ヒレカツ	33 コンフィチュール
28 鶏のからあげ	31 オープン天ぷら	34 冷凍食品パリッと
29 エビフライ	32 焼き魚	35 冷凍食品パリッと

付属品は目的にあったものを使う。
→ P.19

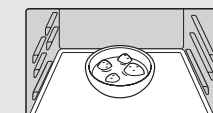
33 コンフィチュール の使いかた



(例) 33コンフィチュールの場合

1 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。



(コンフィチュールの場合)
→ P.108

1 カロリーカット キーを押す

表示窓に「27」が表示されます。
■あたためスタートのランプが点滅します。



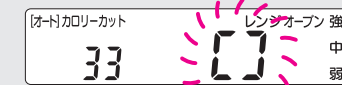
2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。



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



↓途中で変わる



※表示は一例です。

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。

33 コンフィチュール のコツ → P.109

カロリーカット

カロリーカット (ヘルシー)		
27 鶏のハーフ焼き	30 ヒレカツ	33 コフィチュール
28 鶏のからあげ	31 オープン天ぷら	34 冷蔵食品パリッと
29 エビフライ	32 焼き魚	35 冷凍食品パリッと

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」、過熱水蒸気で余分な脂を落とし、表面は「こんがり」焼き上げます。

付属品は目的にあったものを使う。
→ P.19

34冷蔵食品パリッと 35冷凍食品パリッと の使いかた

(例) 34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。
(チルドハンバーグの場合) → P.70

1 食品を入れる

表示窓に「27」が表示されます。■あたためスタートのランプが点滅します。

2 1 キーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 2 キーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
※表示は一例です。

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。

34冷蔵食品パリッと 35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。

34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。35冷凍食品パリッと は、調理済み冷凍食品を加熱します。→ P.70・71

分量は

1人分(約100g)~4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。

脂が気になるときは

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、たまる場合があります。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。小さくて焼網にのせにくいものは、角皿に直接、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。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは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。

注意

34冷蔵食品パリッと、35冷凍食品パリッと で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

おこのみ操作

おこのみ操作調理は、レンジ/オープン/グリルの3つの機能とスチーム機能の組み合わせと、オープン/グリルの2つの機能と過熱水蒸気を組み合わせた幅広い加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がりに状態になるように加熱します。

角皿を2枚使えばオープンメニューが2段で調理できます。

おこのみ操作キーの操作手順

レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます

レンジキーを押す → 出力を合わせる → 時間セットダイヤルを回して時間を合わせる → スタートキーを押す

オープン

オープンキーを押すと予熱あり、なしと角皿1段、2段を選択できます。

オープンキーを押す → 仕上がり/温度調節キーを押して温度を合わせる → 時間セットダイヤルを回して時間を合わせる → スタートキーを押す

グリル

グリルキーを押す

グリルキーを押す → 時間セットダイヤルを回して時間を合わせる → スタートキーを押す

スチーム

スチームキーを押す

料理に合わせてキーを選びます

スチーム → オープン(発酵) / グリル / レンジ(発酵)

過熱水蒸気

過熱水蒸気キーを押す

料理に合わせてキーを選びます

過熱水蒸気 → オープン(発酵) / グリル

以降の操作方法は上記レンジ、オープン、グリルと同じです

以降の操作方法は上記オープン、グリルと同じです

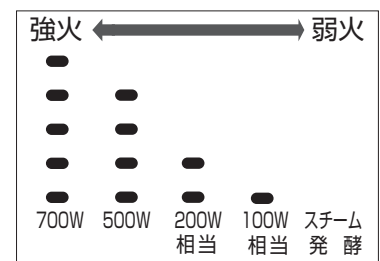
※ スチームショット ※ スチームを入れることができます。

- レンジ → P.36, 37
- オープン → P.38~40
- グリル → P.41
- スチームショット → P.42
- スチーム・レンジ → P.43

- レンジ・スチーム発酵 → P.44
- オープン・スチーム発酵 → P.45
- スチーム・オープン/スチーム・グリル → P.46~49
- 過熱水蒸気・オープン → P.50, 51
- 過熱水蒸気・グリル → P.52

おこのみ操作 レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます。



レンジの使いかた



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「[02]」が表示され、加熱できません。

1 レンジ キーを押す

- 時間のランプが点滅します。
- レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → スチーム発酵の順に調節できます。



例:700Wにセットした場合

2 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる

※合わせることができる時間 (最大設定時間20分)

- あたためスタートのランプが点滅します。



例:1分20秒にセットした場合

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。



加熱時間の決めかた

- 同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり手動 レンジ700Wの加熱時間の目安

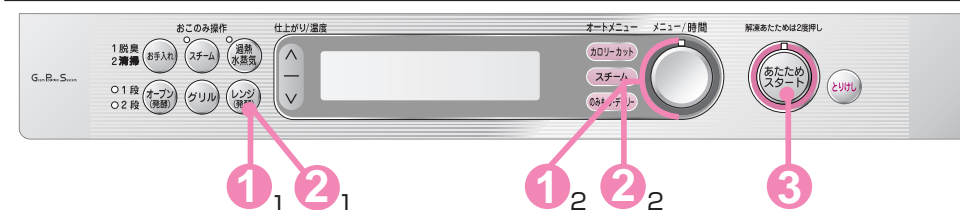
食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 1分~1分30秒 根菜類 1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類	—	30秒~50秒
めん類	—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒
ケーキ	50秒~1分	—

- 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 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。
標準温度(20℃のとき)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。

※レンジ500Wで加熱する場合は約1.2倍の(標準温度20℃のとき)加熱時間にします。

レンジ700W と レンジ200W レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱(自動切換)

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。



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。

1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ700W または レンジ500W を選ぶ

- 時間のランプが点滅します。

※レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。



例:700Wにセットした場合

2. メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間20分)

- あたためスタートのランプが点滅します。

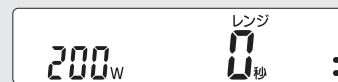


例:7分にセットした場合

2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200W または レンジ100W に合わせる

- あたためスタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。



例:200Wにセットした場合

2. メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)

- あたためスタートのランプが点滅します。



例:30分にセットした場合

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。

