日立オーブンレンジ 家庭用

HITACHI
Inspire the Next



ホワイト（W）

型式 MRO-F5Y（エム アール オー エフ ワイ）

取扱説明書

レシピ集 保証書別添付



マカロニグラタン

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、
まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、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.7～12)をお読みいただき、正しくお使いください。

「レシピ集」
詳しくは(→P.73)

マイページ(日立の家電品お客様サポート)への登録をおすすめします。

さまざまなサービスをご利用いただけます。

- 家電品の登録・管理
- お役立ち情報
- 安全点検サービス割引
- パーツショップ送料特典
- お知らせ

日立の家電品
お客様サポート

詳しくはP.73をご覧ください。

もくじ

確認と準備 ご使用前に必ずお読みください

初めに行ってほしいこと／付属品…… 4
各部のなまえ…… 5
操作パネル…… 6
安全上のご注意…… 7
使うときの確認と準備…… 13
- 据え付けの確認 …… 13
- アース線を取り付ける …… 13
- 電源を入れる …… 14
- 終了音(報知音)を設定する …… 14
- 空焼き(脱臭)をする …… 15
- 上手に使いこなすコツ …… 16
  - 加熱前に確認する …… 16
  - メニューを選んで調理する …… 17
  - 調理終了後のコツ …… 18
  - お手入れのコツ …… 18

使える容器・使えない容器…… 19

使いかた

付属品の使いかた…… 20
- 付属品イラストの見かた …… 20
- 手動調理で使う付属品 …… 20
- 黒皿の使いかた …… 21

あたためのワンポイント…… 22

オートメニュー

オートメニューの選びかた…… 23
あたためる…… 24
- お総菜・ごはんのあたため …… 24
  1 あたため
- 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため …… 26
  3 解凍あたため
- 飲み物のあたため …… 28
  2 飲み物 牛乳
- コンビニ弁当のあたため …… 30
  4 コンビニ弁当
- 揚げ物のあたため …… 31
  5 揚げ物あたため

調理する…… 32
- トーストする …… 32
  6 トースト(裏返し)

下ごしらえする…… 33
- 肉や魚、刺身の解凍 …… 33
  7 解凍(g設定)

調理する…… 35
- 予熱をしないメニュー …… 35
- 予熱をするメニュー …… 36

※本書に掲載の写真やイラストはイメージです。
実物とは異なることがあります。

食品別にあたためメニューを選ぶ

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

お総菜



お総菜をあたためる
→ 1 あたため (→P.24、25)

冷凍保存したお総菜をあたためる
→ 3 解凍あたため (→P.26、27)

ごはん

(常温・冷蔵・冷凍保存)



ごはんをあたためる
→ 1 あたため (→P.24、25)

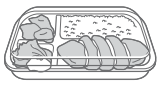
冷凍保存したごはんをあたためる
→ 3 解凍あたため (→P.26、27)

飲み物



牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる
→ 2 飲み物 牛乳 (→P.28、29)

コンビニ弁当



コンビニ弁当をあたためる
→ 4 コンビニ弁当 (→P.30)

手動調理

レンジ加熱する…… 37
- 600W～100Wのレンジ加熱 …… 37
  - 加熱時間の決めかた …… 38
  - はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた …… 39
- リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)…… 40

グリル加熱する…… 41

オーブン加熱する…… 42
- 予熱有 …… 42
- 予熱無 …… 43

発酵する…… 44
- オーブン発酵 …… 44

加熱のしくみ …… 45

手動調理で設定できる単位時間…… 45

手動調理の加熱時間の目安…… 46
- レンジ調理 …… 46
- オーブン・グリル調理 …… 47

お手入れ

本体をお手入れする(水滴や汚れをとる) … 48
- 本体・付属品 …… 48
- 脱臭(加熱室の臭いをとる) …… 48

脱臭

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…… 49

お困りのとき…… 52

お知らせ表示が出たとき…… 55

マイページ
(日立の家電品お客様サポート)のご案内 … 73

保証とアフターサービス…… 74

ご相談窓口…… 75

レシピ集

レシピ集もくじ…… 56

さくいん(50音) …… 71

ホームページからレシピ集を見る…… 73

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

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクっとあたためる

→ 5 揚げ物あたため (→P.31)

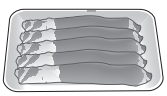
パン



トーストする

→ 6 トースト(裏返し) (→P.32)

解凍



肉や魚、刺身の解凍

→ 7 解 凍(g 設 定) (→P.33、34)

初めに行ってほしいこと/付属品

1 付属品の確認

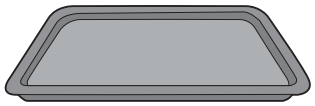
下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

付属品

付属品の使いかた（→P.20、21）

● **黒皿**

皿受棚にセットして使います。
表面はホーロー加工が施されています。
熱による変形を防ぐため、中央が膨らんだ形状をしています。
金属製です。レンジ加熱では使えません。



2 「安全上のご注意」を読む （→P.7~12）

お客様の安全と、長く使って頂くために必ずお読みください。

3 設置と電源の入れかたの確認 （→ P.13、14）

据え付けの確認・アース線の取り付け・電源の入れかたについて記載しています。

4 空焼き（脱臭）をする （→ P.15）

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です。脱臭を押して、空焼き（脱臭）を行ってください。

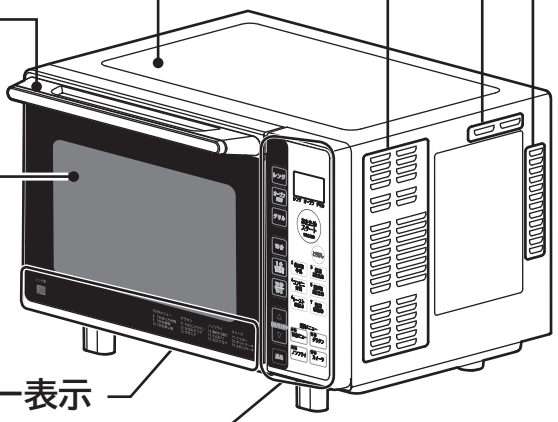
5 「使える容器・使えない容器」を確認する （→ P.19）

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

6 実際に使ってみましょう （→ P.24）

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

各部のなまえ



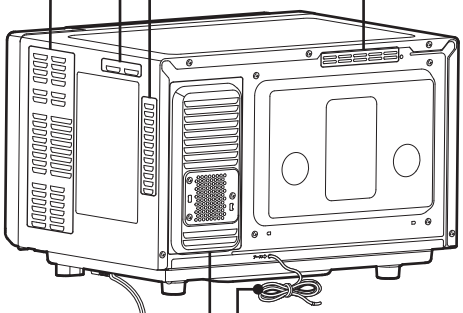
キャビネット

ドアハンドル

ドアガラス
物をぶつけたり
衝撃を与えない
でください。

オートメニュー表示

操作パネル（→P.6）



排気口
ふさがないでください。
上方は15cm以上のス
ペースをあけてください。

吸気口
ふさがないでください。

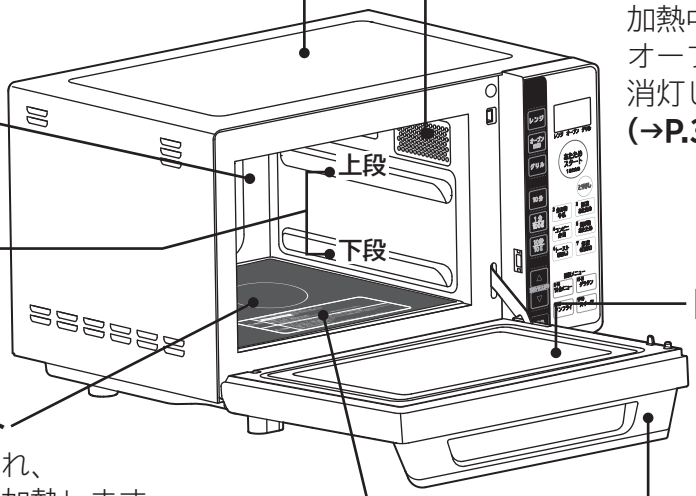
アース線

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

管ヒーター（上）
加熱室天井部に設置されています。
衝撃を与えないでください。
黒皿や容器をぶつけると割れるこ
とがあります。

庫内灯
加熱中のみ点灯します。
オーブン予熱中は節電のため
消灯しています。
（→P.36、42）

加熱室（庫内）



皿受棚
黒皿をセットして
使います。

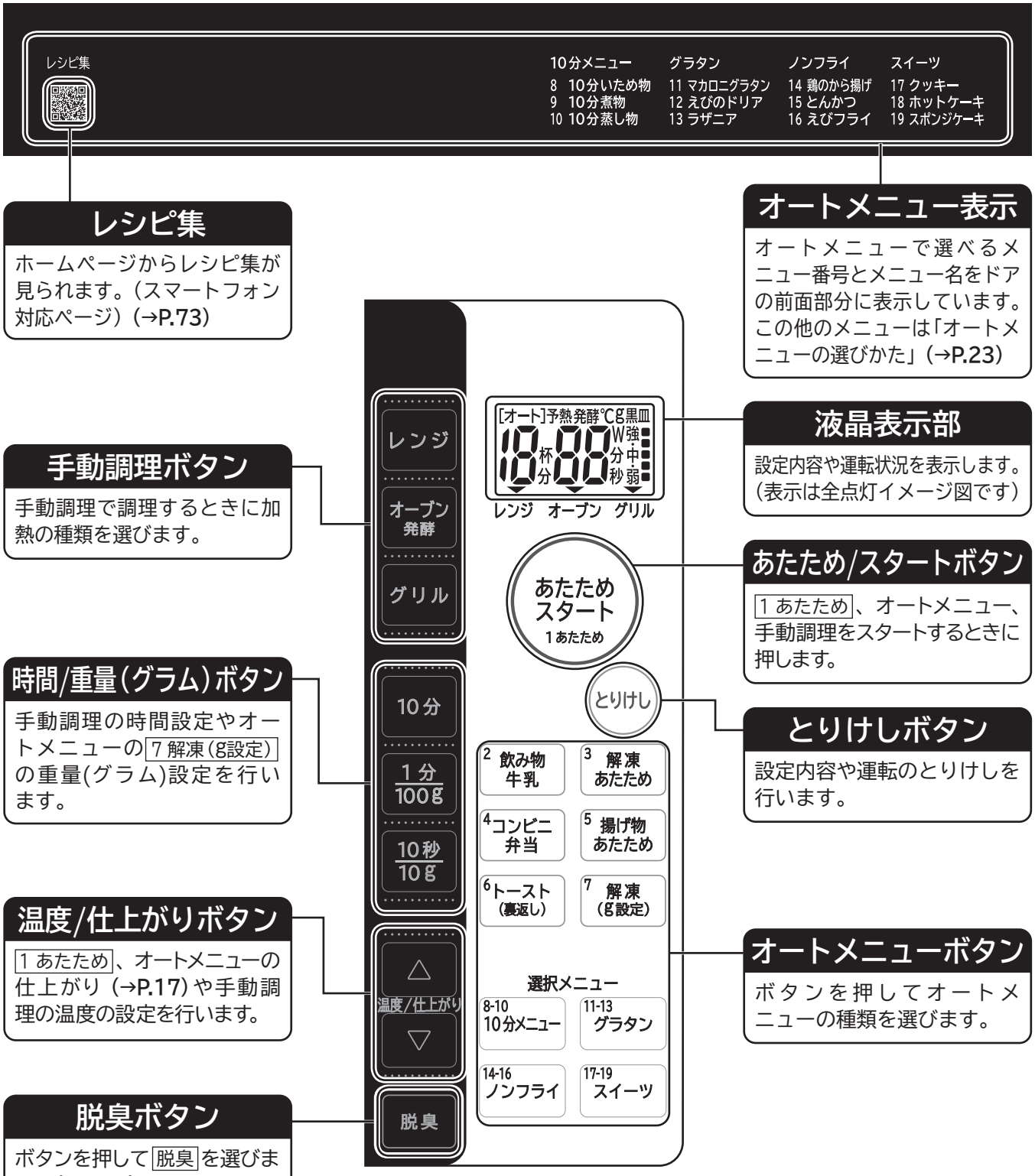
ドアガラス

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.48）**
※警告文は印刷されているため、剥がせません。

ドア

下平面ヒーター
本体下部に内蔵されています。

操作パネル



レシピ集

ホームページからレシピ集が見られます。(スマートフォン対応ページ)(→P.73)

オートメニュー表示

オートメニューで選べるメニュー番号とメニュー名をドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは「オートメニューの選びかた」(→P.23)

液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です)

手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類を選びます。

あたため/スタートボタン

1 あたため、オートメニュー、手動調理をスタートするときに押します。

時間/重量(グラム)ボタン

手動調理の時間設定やオートメニューの7 解凍(g設定)の重量(グラム)設定を行います。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

温度/仕上がりボタン

1 あたため、オートメニューの仕上がり(→P.17)や手動調理の温度の設定を行います。

オートメニューボタン

ボタンを押してオートメニューの種類を選びます。

脱臭ボタン

ボタンを押して脱臭を選びます。(→P.15)

お知らせ

●950Wについて
高周波出力950Wは、短時間高出力機能(最大2分間)です。
オートメニューの1 あたためなどの限定したメニューでのみ働きます。

●オートメニューのメニューは全部で19あります。(→P.23)

●オートメニューの場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

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

●お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

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

製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

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

⚠危険

分解禁止

- **改造はしない**
- **修理作業者以外の人は修理・分解をしない**

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

アース線は

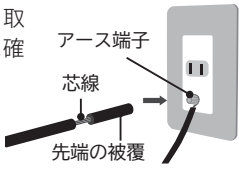
⚠警告

アース線を接続せよ

アース線を確実に取り付ける

コンセントにアース端子がある場合

アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付けて下さい



コンセントにアース端子がない場合

接地工事（電気工事有資格者によるD種接地工事）を行ってください

（本体価格には、工事費は含まれていません）

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

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

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

●湿気の多い場所

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

●水気のある場所（漏電遮断機の取付けも義務付けられています）

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

異常・故障時は

⚠警告

指示

直ちに（とりけし）を押し使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります

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

安全上のご注意（つづき）

電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために

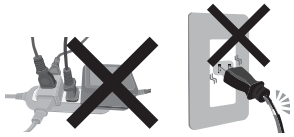
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

⚠警告

コンセントは

禁止

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



電源プラグ、電源コードは

禁止

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

指示

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



電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

⚠注意

電源プラグ、電源コードは

禁止

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

据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠警告

禁止

次のような場所には設置しない

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

指示

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

⚠注意

禁止

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

指示

- 水平で丈夫な場所に据え付ける
- 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保し、左右どちらか一方を開放する

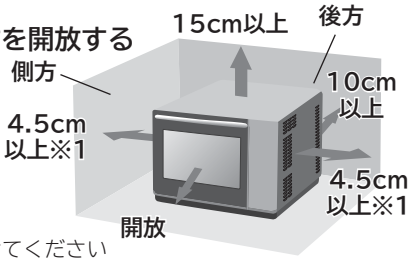
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります

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
隔離距離（cm）	15	0	4.5	4.5	開放	10

※1 左右どちらか一方を開放する

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



ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠警告

禁止

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

指示

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する

禁止

- 調理の目的以外には使用しない
- 本体の上に物を置かない

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

付属品も過熱して変形、焦げの原因になるため置かないでください

⚠注意

禁止

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

小さな傷でも、ガラスが割れることがあります。また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後（放置時）の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- テーブルプレートは、容器を強く当てたりしない

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

禁止

- 本体に水をかけない

誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

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

詳細は本書記載の「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください(→P.75)

指示

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

油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

・加熱室内に何も入れない

・煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

・窓を開けるか換気扇を回す

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠警告

禁止

- 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない

勢いよく燃えるおそれがあります

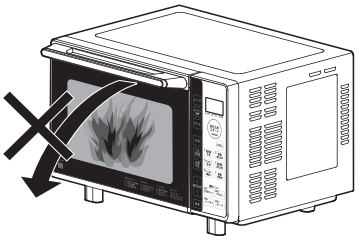
1.すぐに(とりけし)を押して運転を止め、電源プラグを抜く

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

鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

指示

- 調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず(とりけし)を押す



安全上のご注意（つづき）

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために（つづき）

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠注意


禁止

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


指示

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


指のケガに注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

お手入れの際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

⚠警告


電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う


指示

本体各部や付属品などが冷めてから行う


禁止

- 本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
- 管ヒーター（上）は押したり、強くこすったりしない

  割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談くださいそのまま使用するとけがや感電の原因になります

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

やけど・けが・火災・発煙・発火・ドアガラスの破損のおそれ

⚠警告

禁止

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


湯たんぽ

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

禁止

次のような状態で加熱しない

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

- **生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない**


生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

指示

卵は溶きほぐしてから加熱する

指示

殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する

例：イカや栗、ぎんなんなど



⚠注意

禁止

- **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
- **金属製の次の物は使用しない**
  - 付属品の黒皿（オートメニューの一部は除く）



  - 金ぐしや金属の調理用具
  - アルミホイル
  - 金属・ホーローの鍋、ふた
  - アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



指示

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

安全上のご注意（つづき）

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰（突沸）をふせぐために

やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

⚠警告

禁止

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

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

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

禁止

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



指示

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



加熱前

使うときの確認と準備

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

据え付けの確認

安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

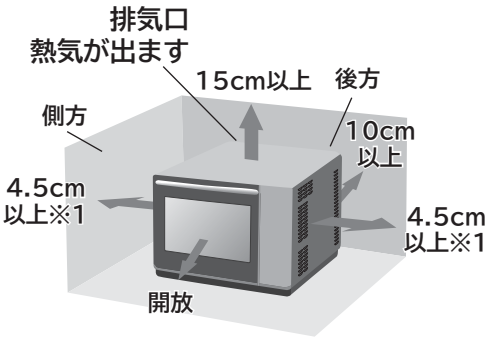
■水平で丈夫な場所に据え付けてください

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

■設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください

●左右どちらか一方を開放する
壁の材質によっては接触後がついたり結露することがあります
壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください

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



※1 左右どちらか一方を開放する

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

■本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください

■吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください

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

雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなるなどの原因になります。

■本製品の近くでは、無線通信機器の通信状態が低下することがあります

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

転倒防止金具セット(別売品)

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

2021 年 2 月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
15 ~ 22cm	MRO-N80 016	1,100 円 (税込)

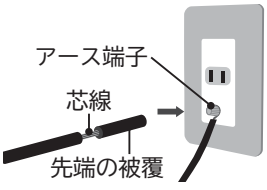
お願い

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

アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

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



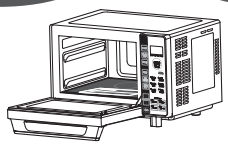
使うときの確認と準備（つづき）

電源を入れる

1 **電源プラグをコンセントに差し込む**

使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

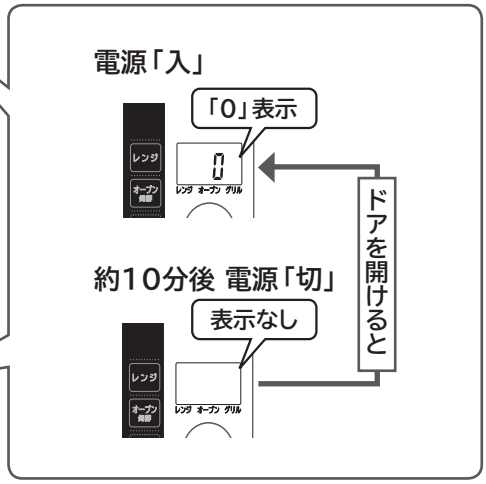
ドア開閉 ➡ 電源「入」



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。
- ドアがきちんと閉まっていることを確認する。



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）を設定する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音から電子音にかえたり、無音にできます。

準備 **ドアを開閉する**

液晶表示部に「0」を表示させます。

1 **温度/仕上がり ▽ を3秒以上押す**

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

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

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

報知音の一例

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

次のページは「上手に使いこなすコツ」

空焼き(脱臭)をする 脱臭

⚠注意

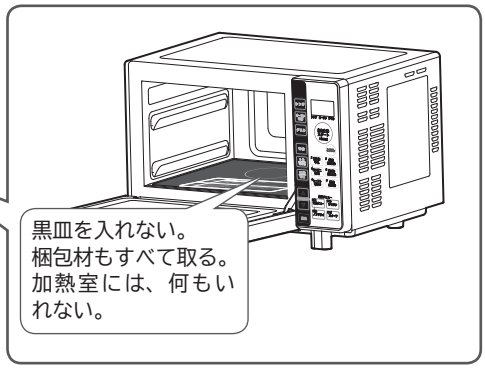
接触禁止
空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない
やけど・けがの原因になります

禁止
空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない

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

指示
煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

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



準備

- ●加熱室の中の付属品、梱包材を全て取り出して空の状態にしてドアを閉める。
- ●窓を開けるか、換気扇を回し換気を行う。

1 脱臭 を押して 脱臭 を選ぶ

2 あたためスタート 1あたため を押してスタートする

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



使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ

加熱前に確認する

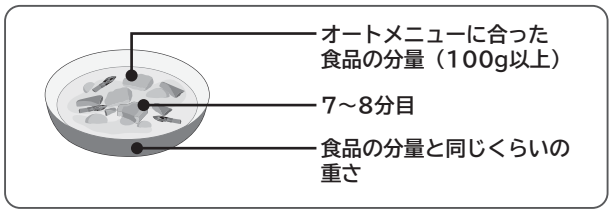
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■食品の分量

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

■容器の重さと大きさ

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



■2個以上の食品を同時にあたためるときは

食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

食品は中央に置く

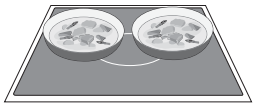
テーブルプレートの端や隅に置くとうまく仕上がりません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

食品に合わせてラップをする

はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。（→P.25、27）

- 皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。（→P.39）
- とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、陶磁器や耐熱皿などは使わない。

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

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 レンジ 500W（→P.37～39）で加熱時間を20 ～ 50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

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

「あたためのワンポイント」（→P.22）

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

メニューを選んで調理する

食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート／手動		使いかた
あたためる	オート あたためスタート 1あたため	ワンタッチ（1あたため）でお総菜・ごはんをあたためる	(→P.24、25)
	あたためスタート 1あたため	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品をあたためる	(→P.24~34)
	2 飲み物 牛乳 / 3 解凍 あたため / 4 コンビニ弁当 / 5 揚げ物 あたため	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品（解凍を除く）をあたためる	(→P.24~31)
	7 解凍（g設定）	「肉や魚、刺身の解凍」に記載の食品を解凍する	(→P.33、34)
	手動 レンジ	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる	(→P.37~40)
調理する	オート あたためスタート 1あたため / 6 トースト（裏返し） / 8-10 10分メニュー / 11-13 グラタン / 14-16 ノンフライ / 17-19 スイーツ	レシピ集(→P.56~72)に記載のレシピを調理する	(→P.32、35、36)
	手動 レンジ / オーブン発酵 / グリル	市販の料理ブックのレシピを調理する	(→P.37~44)

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

使用付属品



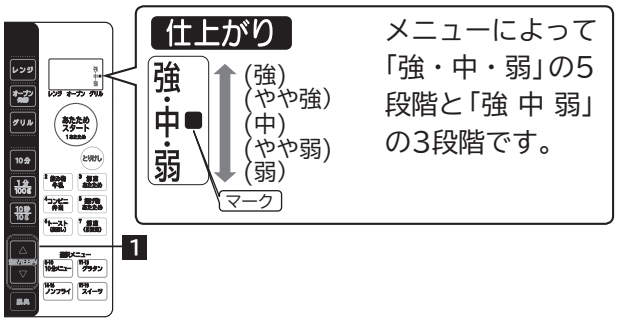
黒皿 上段

「付属品イラストの見かた」(→P.20)
「手動調理で使う付属品」(→P.20)
「黒皿の使いかた」(→P.21)

オートメニューの仕上がりをお好みに近づける（仕上がり調節）

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

例：2 飲み物 牛乳 (→P.28、29)の場合



1 温度/仕上がり △▽ を押してマークをお好みの位置に合わせる

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

- **ワンタッチで1 あたため (→P.24、25)をスタートしたときはあたためスタート 1あたため を押した後に仕上がり調節を設定します。**

調理中のドア開閉は短時間にする

- **すぐにあたためスタート 1あたため を押して加熱を再開する。**

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

使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ（つづき）

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

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



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

加熱が足りないときは手動調理で加熱を追加する

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

「手動調理」の使いかた（→P.37~44）

電源プラグを抜かない

- **内部電気部品等の冷却のために冷却ファンが回ることがあります。**
  電源プラグを抜くときは、冷却ファンが停止していることを確認してください。

お手入れのコツ

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

加熱室の汚れをとる

加熱室が冷めてから、加熱室の汚れを拭きとります。

加熱室の臭いをとる

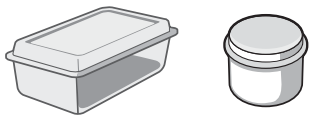
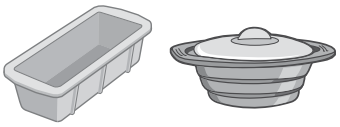
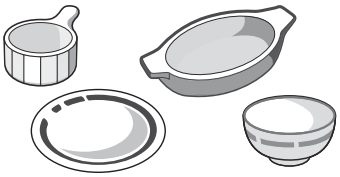
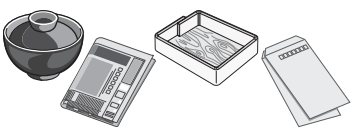
加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。

「空焼き（脱臭）をする」（→P.15）

使える容器・使えない容器

使用上のご注意

●レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類と容器の種類を確認してください。
●プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をご覧ください。材質や耐熱温度の表示がない物は使わないでください。

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

付属品の使いかた

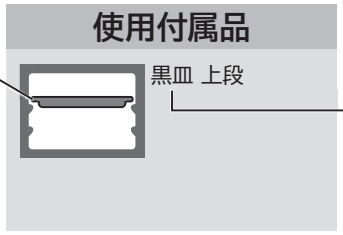
付属品イラストの見かた

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

使う付属品の例

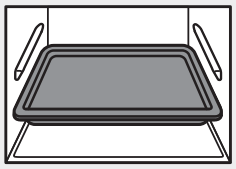
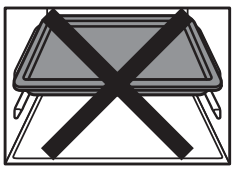
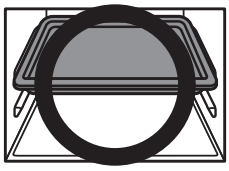
黒皿を使用する場合

付属品のセット位置
黒皿を皿受棚の上段にセットする。



手動調理で使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動調理の加熱方法	付属品の種類（○：使える ×：使えない） 黒皿
	 ※1
レンジ	使えません  使えません  黒皿をレンジ加熱で使用すると火花（スパーク）が発生し、塗装がはがれたり、ドアガラスが破損して故障・けがの原因になります。 加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。
オーブン オーブン発酵 グリル（上段のみ）	使えます  使えます 

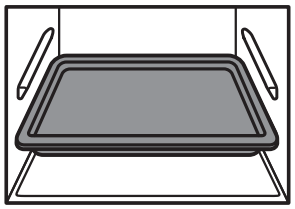
※1 黒皿は本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、下段に正しくセットしてお使いください。

黒皿の使いかた

●オートメニューで使用します。
●手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で使用します。

セットのしかた

黒皿



● 皿受棚にセットします。
● メニューによって上段･下段を使い分けます。

⚠注意

禁止

黒皿はレンジ加熱を使用するオートメニュー(1 あたため など)や手動調理(レンジ加熱)では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

指示

熱くなった黒皿の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

あたためのワンポイント

オートメニューでは加熱し過ぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

手動調理 レンジ 500W (→P.37~39)で様子を見ながらあたためるもの

●分量が100ｇ未満の食品　●冷凍野菜　●まんじゅう　●パン類

市販の冷凍食品・弁当、チルド食品は手動調理の下記調理方法であたためます。

市販の冷凍食品･チルド食品のあたため

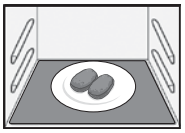
① 食品メーカーが指示するトレーや容器に入れます。
電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください



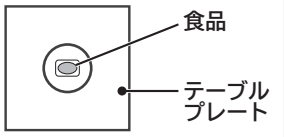
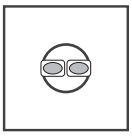
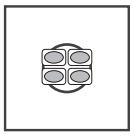
② 手動調理の レンジ 600W または レンジ 500W で加熱します。

調理時間の目安	
500W	600W
約2分40秒	約2分30秒

③ 加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置き、あたため スタート を押してあたためます。
冷凍食品の中にはパッケージに記載の置きかたにターンテーブル式のオーブンレンジ対応の記載がされているものがあります。
本製品はフラットテーブル式のオーブンレンジです。
下表の様に食品を置いて下さい。端に食品を置くとうまく仕上がりません。



食品はテーブルプレートの中央に置く

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた（中央に寄せて置きます）			

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

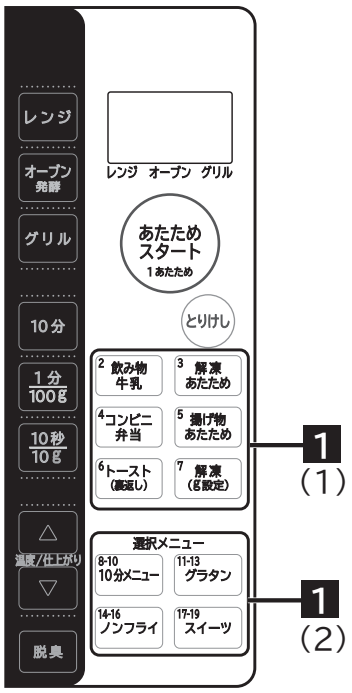
パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

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 食品を入れた耐熱容器をテーブルプレートの中央に置きます。

③ 手動調理の レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オートメニューの選びかた



1 (1) 2 飲み物 牛乳 ～ 7 解凍(g設定) の場合

2 飲み物 牛乳 / 3 解凍 あたため / 4 コンビニ弁当 / 5 揚げ物 あたため / 6 トースト (裏返し) / 7 解凍 (g設定) **を押して**

オートメニューの種類を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

1 (2) 8 10分いため物 ～ 19 スポンジケーキ の場合

8-10 10分メニュー / 11-13 グラタン / 14-16 ノンフライ / 17-19 スイーツ **を押して**

オートメニューの種類を選ぶ

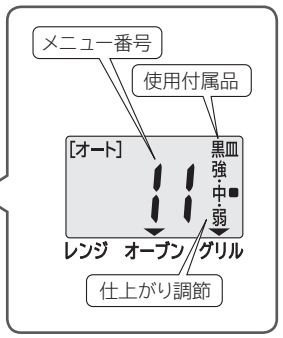
●押すごとにメニューが切りかわります。
例えば 11-13 グラタン は、ボタンを押すごとに

11 マカロニグラタン ・・・▶ 13 ラザニア

の順に選択できます。

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

例：11 マカロニグラタン の場合



1 (1)：2 飲み物 牛乳 ～ 7 解凍(g設定) の場合

1 (2)：8 10分いため物 ～ 19 スポンジケーキ の場合

オートメニュー一覧

下表の「●」はレンジ加熱を行います。金ぐしや金属製の調理器具、アルミホイルなどは使えません。

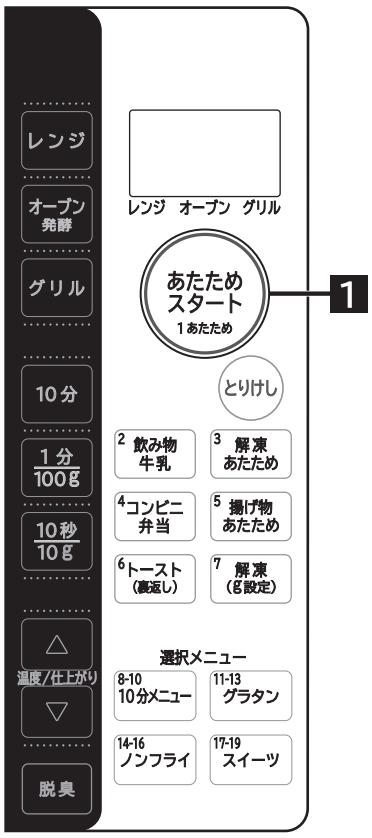
種類	No.	メニュー名	予熱無メニュー	予熱有メニュー	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ
あたため	1	あたため	●		24、25	―
	2	飲み物 牛乳	●		28、29	70
	3	解凍あたため	●		26、27	―
	4	コンビニ弁当	●		30	―
	5	揚げ物あたため	○		31	70
調理	6	トースト(裏返し)	○		32	69
解凍	7	解凍(g設定)	●		33、34	―
10分メニュー	8	10分いため物	●		35	60
	9	10分煮物	●		35	64、65
	10	10分蒸し物	●		35	61

種類	No.	メニュー名	予熱無メニュー	予熱有メニュー	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ
グラタン	11	マカロニグラタン	○		35	58
	12	えびのドリア	○		35	59
	13	ラザニア	○		35	59
ノンフライ	14	鶏のから揚げ	○		35	62
	15	とんかつ	○		35	63
	16	えびフライ	○		35	63
スイーツ	17	クッキー	○		35	66
	18	ホットケーキ		○	36	67
	19	スポンジケーキ	○		35	68

あたためる（オートメニュー）

お総菜・ごはんのあたため　1 あたため

常温・冷蔵保存した食品をあたためます。
●飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は[2 飲み物 牛乳]であたためます。（→P.28、29）
●冷凍保存（ホームフリージング）したお総菜、冷凍ごはんのあたためは[3 解凍あたため]を使います。（→P.26、27）
●市販の冷凍食品は手動調理（レンジ加熱）であたためてください。（→P.22）



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　あたためスタート 1あたため を押してスタートする

メニュー番号「1」（[1 あたため]）を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは、あたためスタート 1あたため を押してから約10秒以内に調節する

温度/仕上がり △▽ を押してマークをお好みの位置に合わせる
●仕上がりは「中」（標準）に自動設定されています。



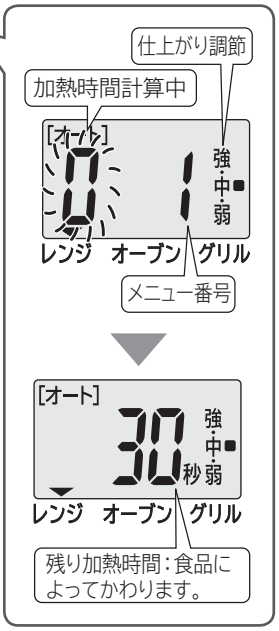
2　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）

使用付属品



黒皿は使いません



お願い

● 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてからあたためスタート 1あたため を押してください。（→P.14）

⚠ 注意

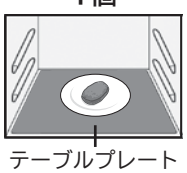
禁止　**分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない**
手動調理[レンジ 500W]以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

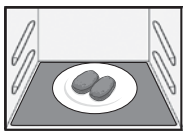
食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

1個



テーブルプレート

2個



食品が2個以上の場合、中央に寄せる

保存した食品をあたためる（容器あり）

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

1 あたため

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

	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
煮物		野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く） 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	―
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、ラップをする。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	
蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	―
とろみのある物		カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、ラップをする。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 加熱後よくかき混ぜる。（冷凍保存した物はかたまりをほぐす） 仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）（→P.37～39）で様子を見ながらあたためる。	

お総菜・ごはんの上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は
100～600gです。

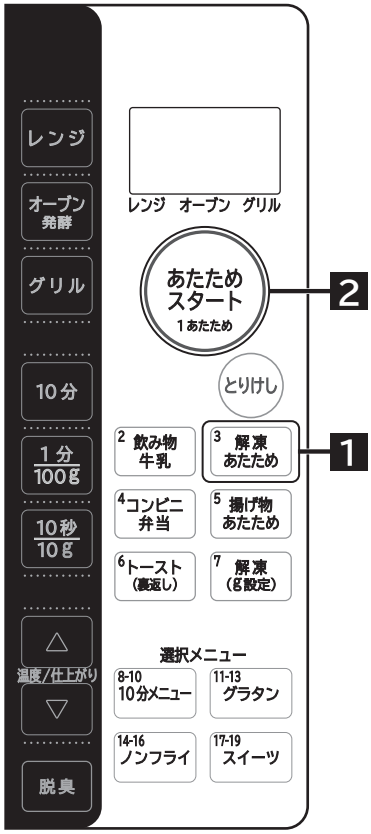
■容器は（→P.16）
食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。

■食品の温度の目安は
常温は約20℃、冷蔵は0～10℃です。

あたためる（オートメニュー）

冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため　3 解凍あたため

冷凍保存（ホームフリージング）したお総菜、冷凍ごはんをあたためます。



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　3 解凍あたため を押して 3 解凍あたため を選ぶ

●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2　あたため スタート 1あたため を押してスタートする

3　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

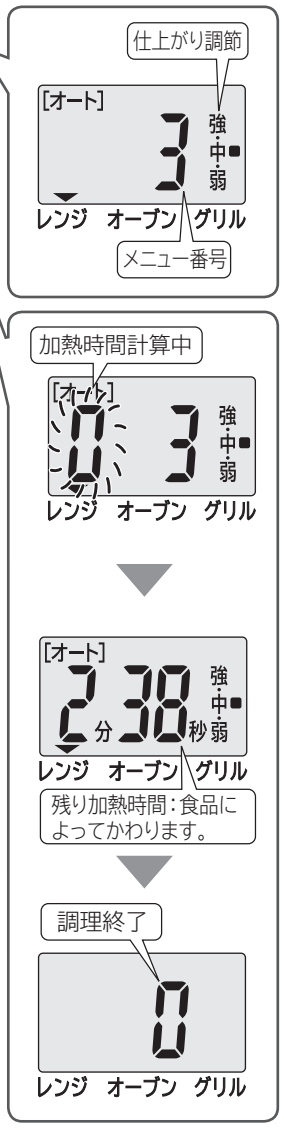
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）

使用付属品



黒皿は使いません

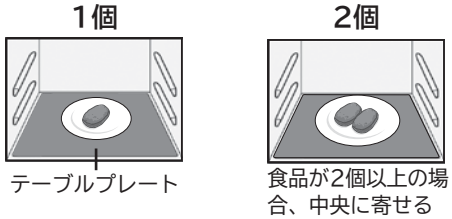
例：3 解凍あたため の場合



食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

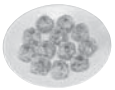
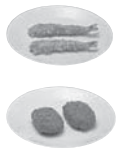
食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。



冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる

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

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり）

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

冷凍保存したお総菜・ごはんの上手なあたためかた

3 解凍あたため

■1回にあたためられる量は
100g ～600gです。100g未満の食品は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。**（→P.37～39）**

■容器は（→P.16）
食品の分量が7 ～8分目くらいになる物が目安です。

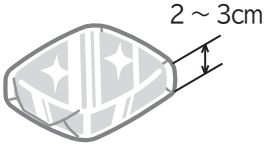
■冷凍保存した食品の温度の目安は、約－18℃です

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

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

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



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

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

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

あたためる（オートメニュー）

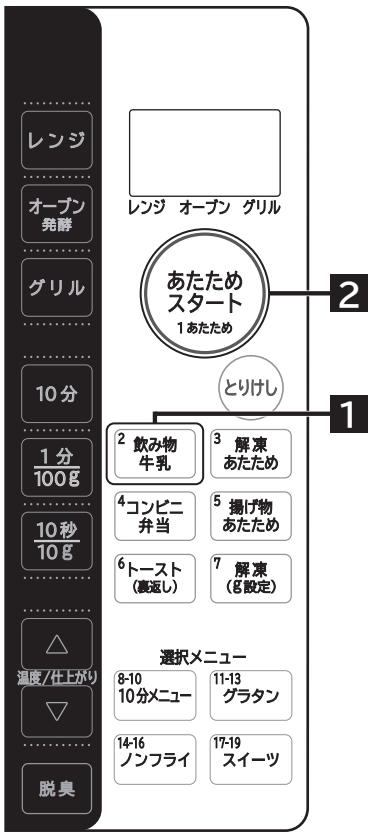
飲み物のあたため　2 飲み物 牛乳

●牛乳、豆乳、お茶、コーヒー、水は[2 飲み物 牛乳]であたためます。
●お酒は手動で様子を見ながら加熱します。

使用付属品



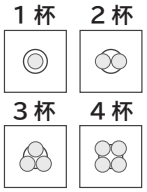
黒皿は使いません



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

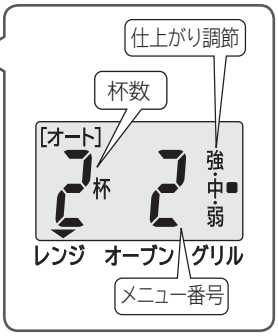
食品の置きかた（テーブルプレートの中央に置く）



例：[2 飲み物 牛乳]を2杯の場合

1　[2 飲み物 牛乳]を押して[2 飲み物 牛乳]を選ぶ

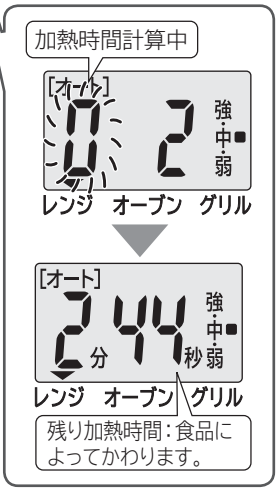
- [2 飲み物 牛乳]を押すごとに
  [2 飲み物 牛乳] 1杯▶2杯▶3杯▶4 杯の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは（→P.17）



2　[あたため スタート 1あたため]を押してスタートする

3　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）



⚠ 警告

禁止

飲み物は容器の半分以下（少量）のときはオートメニューで加熱しない

加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
手動調理（レンジ加熱）（→P.37〜39）で様子を見ながら加熱します



飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物 牛乳

■2 飲み物 牛乳であたためられる飲み物は
冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。

■汁物やとろみのある物は
レンジ 600W (→P.37~39) または レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

■1回にあたためられる分量(1 ~4杯(本)分)は
牛乳、お茶、コーヒー、水は150 ~800mL、お酒は130 ~720mLです。

■加熱前によくかき混ぜます

■牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います

■100mL未満の少量であたためるときは
加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りややけどをすることがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.37~39)

■容器の種類と飲み物の入れかた



- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7 ~8分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- 徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。

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

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

■仕上がりがぬるかったときは
レンジ 500W (→P.37~39)で、様子を見ながら加熱します。

お酒の上手なあたためかた

手動

■加熱時間の決めかた(→P.47)

■加熱前によくかき混ぜます

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

■半分以下の少量であたためるときは
加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りや、やけどをすることがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
(→P.37~39)

■容器の種類と入れかたは

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

■仕上がりがぬるかったときは
レンジ 600W (→P.37~39)で、様子を見ながら加熱します。

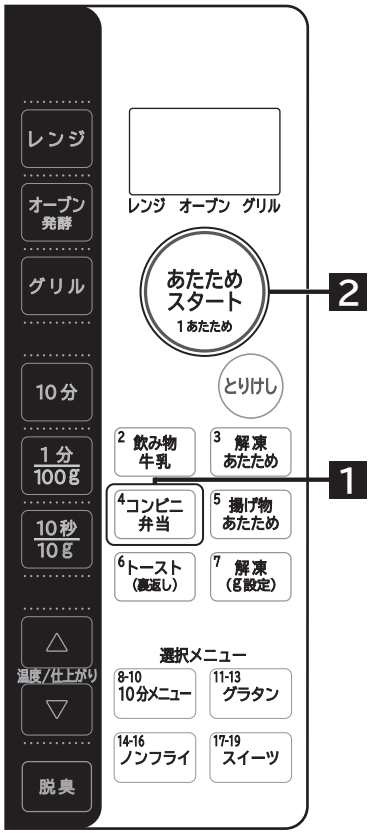
コンビニ弁当のあたため　4 コンビニ弁当

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。

使用付属品



黒皿は使いません



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　付属のソース、しょうゆ等の袋や容器を取り外します。
食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

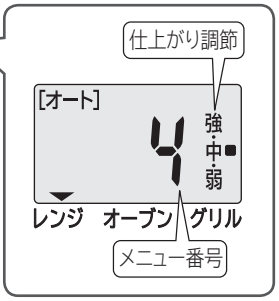
1　4コンビニ弁当 を押して 4 コンビニ弁当 を選ぶ
●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

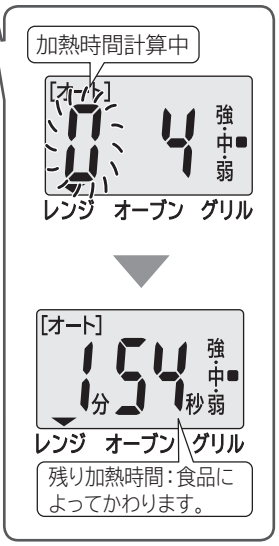
2　あたため スタート 1あたため を押してスタートする

3　終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.48)

例：4 コンビニ弁当 の場合





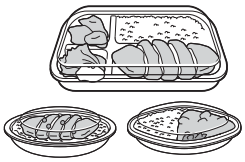
⚠警告

禁止

ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない
(加熱する前に取り除きます)

コンビニ弁当の上手なあたためかた　4コンビニ弁当

■1回にあたためられる分量は
1個（1人分）です。冷蔵室から出した物は仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせます。



■加熱時間の目安は
弁当1個(約350g)で約2分です。

■あたためられる弁当の種類は
- **「幕の内弁当」のように、ごはんとおかずが分かれて入っている弁当**
- **「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている弁当**
- **「カツ丼」や「カレーライス」、「チャーハン」、「スパゲッティ」などの丼物**

■あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合
あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。
ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。

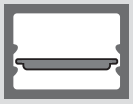
■以下の弁当は 4 コンビニ弁当 ではあたためられません
- **電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当**
  紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
- **弁当屋さんの持ち帰り弁当**
  使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため
- **1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり**
  から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりません。手動調理 レンジ 500W で様子を見ながらあたためます。(→P.37~39、47)

揚げ物のあたため

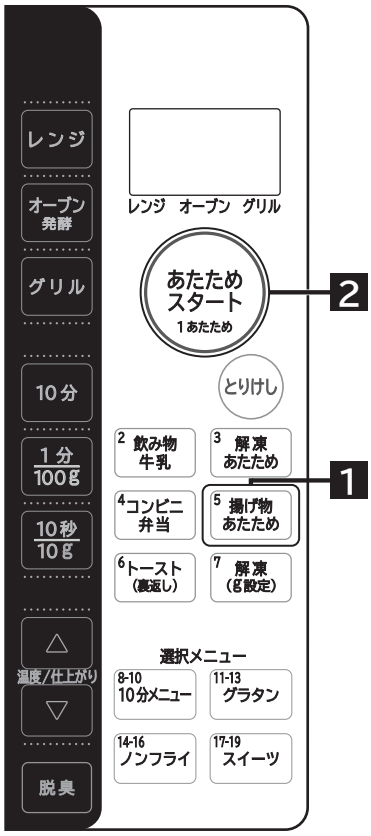
5 揚げ物あたため

●5 揚げ物あたため は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣をサクッとあたためます。

使用付属品



黒皿 下段



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を黒皿の中央に置き、下段に入れてドアを閉める

1 5 揚げ物あたため を押して 5 揚げ物あたため を選ぶ

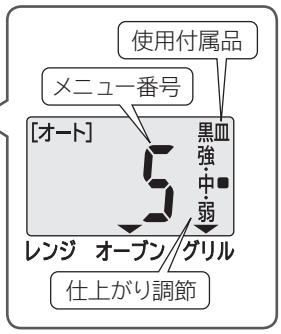
●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

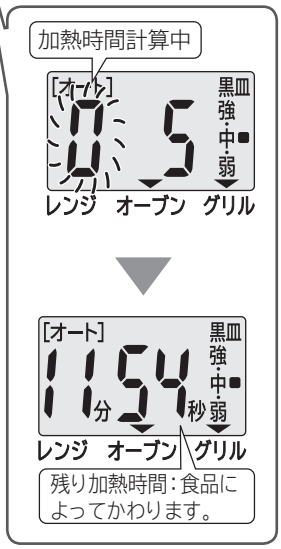
2 あたため スタート 1あたため を押してスタートする

3 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.48)

例：5 揚げ物あたため の場合





揚げ物の上手なあたためかた

5 揚げ物あたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は
100 ～500gまでです。

■冷凍の揚げ物はうまくあたたまりません
3 解凍あたため (→P.26、27)を使ってください。

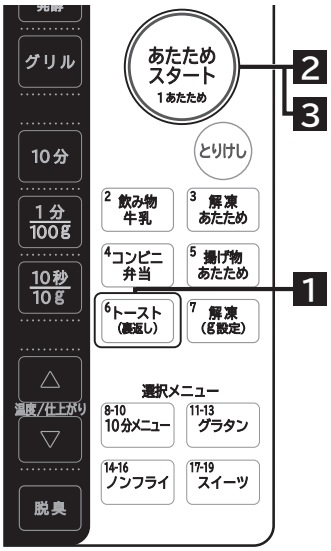
■100g未満のあたためはできません
100ｇ以上にするか黒皿に並べて下段にセットし、オーブン 予熱無 180℃ (→P.43)で様子を見ながら加熱します。

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

調理する（オートメニュー）

トーストする　6 トースト（裏返し）

6 トースト（裏返し）で焼けるパンは厚さ1.5 ～3cmの6枚切りの食パン２枚までです。
4枚切りや8枚切りの食パンはグリル（→P.41）で様子を見ながら焼きます。



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食パンを黒皿の中央に置き、上段に入れてドアを閉める

1　トースト（裏返し）を押して 6 トースト（裏返し）を選ぶ

枚数	1枚	2枚
並べかた		
仕上がり調節 / 加熱時間の目安	中 約５分	

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

2　あたため スタート 1あたため を押してスタートする

3　裏返しの報知音が鳴ったらドアを開け、食パンを裏返して あたため スタート 1あたため を押す

食パン・黒皿が熱くなっていますので、裏返す際はやけどにご注意ください。

- 報知音を「無音」に設定していると、裏返しの報知音が鳴りません。残り加熱時間が点滅しているのを確認してから、食パンを裏返してください。
- ドアが開けられるまでの2分間、30秒ごとに報知音が鳴ります。
- ドアが開けられるまで残り加熱時間が点滅し続けます。

4　終了音が鳴ったら、すぐに取り出す

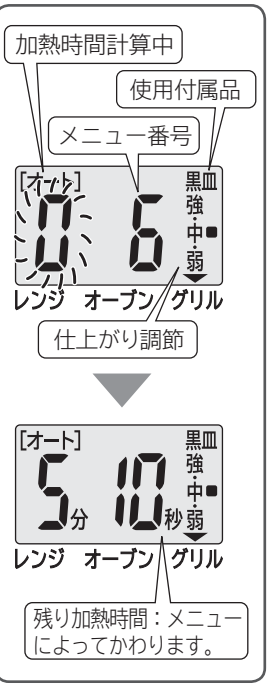
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）

お願い
- 報知音が鳴ると操作を受け付けなくなります。
  一度ドアを開けてから あたため スタート 1あたため を押してください。

使用付属品


黒皿 上段

例：6 トースト（裏返し）を２枚の場合





※トースターで焼くより時間がかかります。

⚠注意

禁止　バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

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

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

トースト（裏返し）のコツ　6 トースト（裏返し）

■手動で焼くときは（→P.41）
グリル 2 ～5分 で焼き、裏返して グリル 1 ～3分 で焼きます。
連続して焼くときは グリル 1 ～4分 で焼き、裏返して グリル 1 ～3分 で様子を見ながら焼きます。

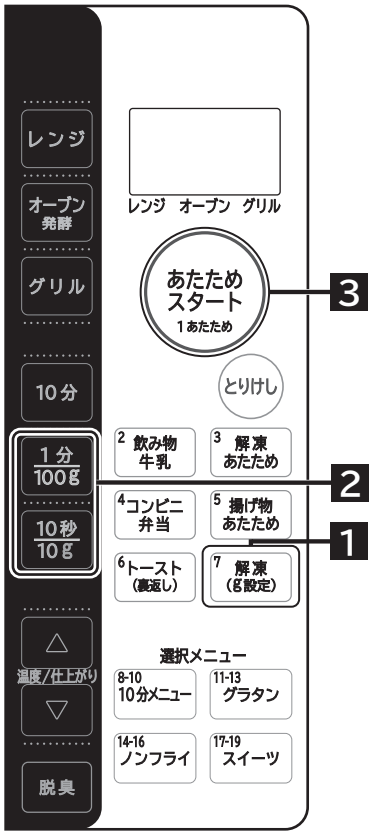
■焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。食パンの保存状態によって焼け具合が異なります。糖分や油脂分が多く含まれているものや厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で焼きます。

■冷蔵または冷凍保存した食パンは
6枚切りの食パンでも保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして グリル（→P.41）で様子を見ながら焼きます。

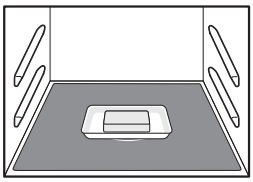
下ごしらえする（オートメニュー）

肉や魚、刺身の解凍　7 解凍（g設定）

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。
●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。



冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

●食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　7 解凍（g設定）を押して 7 解凍（g設定）を選ぶ
●約2秒後にグラム表示に切りかわります。

2　1分 100g 10秒 10g を押して重量（グラム）を選ぶ
●初期設定は「100g」です。
●仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

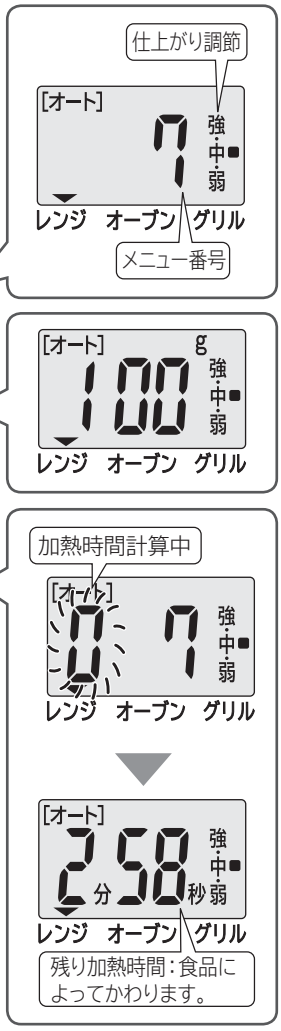
3　あたため スタート を押してスタートする

4　終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）

使用付属品


黒皿は使いません

例：7 解凍（g設定）の場合



解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉を解凍後、調理する	7 解凍（g設定） 薄切り肉は 中 で加熱し、ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。 
刺身を解凍後、生で食べる	7 解凍（g設定） やや弱 または 弱 で加熱します。	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 

下ごしらえする（オートメニュー）

肉や魚、刺身の解凍（つづき）

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、100 ～600gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーにのせたままテーブルプレートの中央に置きます
●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
加熱室が熱いと表示部に「[05」が表示され加熱できません。オーブン・グリル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。熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■解凍後、そのまま3 ～5分おき自然解凍します

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

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



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.37～39）で途中様子を見ながら解凍します

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

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



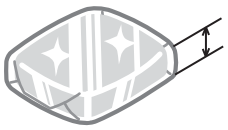
溶けかけている食品
レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

■冷凍する分量と形は
1回分ずつ（200 ～300g）に分け、2 ～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

厚さ 2～3cm



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

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

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

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

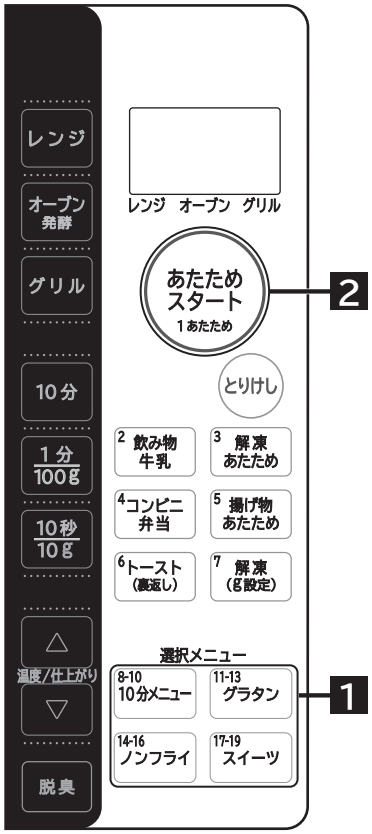
■魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

調理する（オートメニュー）

予熱をしないメニュー

レシピ集（→P.56～72）に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

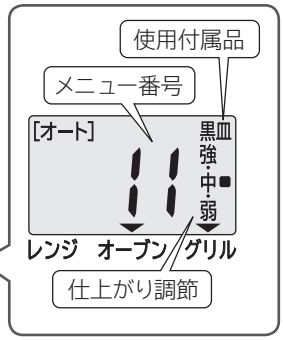
対象メニューは「オートメニューの選びかた」（→P.23）のオートメニュー一覧を参照



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

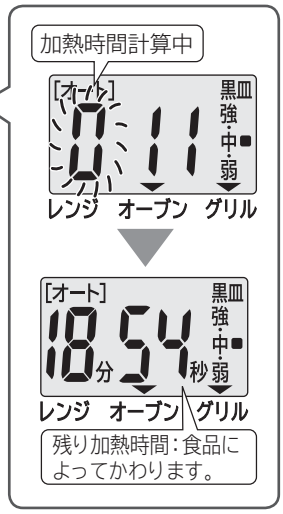
例：11 マカロニグラタン の場合

準備 メニューに合った付属品と食品を入れてドアを閉める



1 8-10 10分メニュー 11-13 グラタン 14-16 ノンフライ 17-19 スイーツ を押してメニューの種類を選ぶ

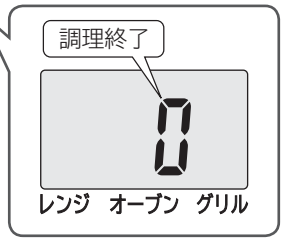
- 8-10 10分メニュー 11-13 グラタン 14-16 ノンフライ 17-19 スイーツ を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照。（→P.23）
- 仕上がり調節を設定するときは（→P.17）



2 あたため スタート 1あたため を押してスタートする

3 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）



お願い

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

⚠注意

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

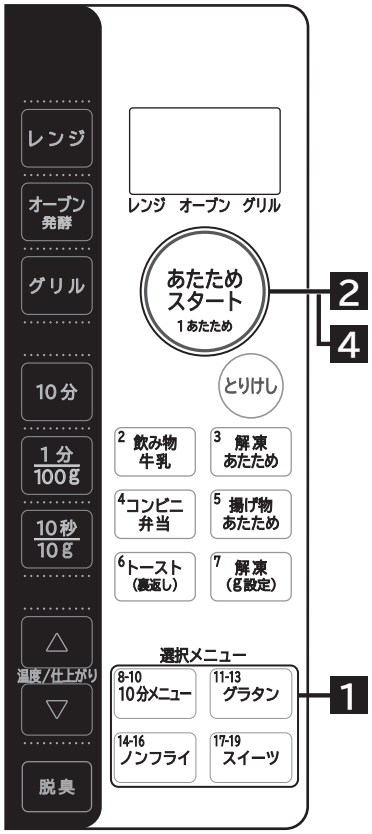
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
  開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

調理する（オートメニュー）

予熱をするメニュー

●レシピ集（→P.56～72）に記載の予熱をするメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」（→P.23）のオートメニュー一覧を参照



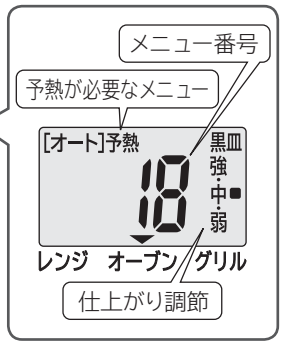
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：18 ホットケーキ の場合

準備 空の黒皿を下段に入れてドアを閉める

1 17-19 スイーツ を押して「スイーツ」を選ぶ

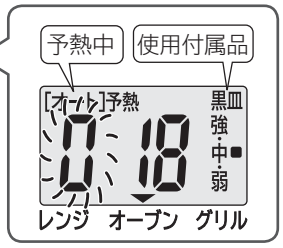
- 17-19 スイーツ を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照。（→P.23）
- 仕上がり調節を設定するときは（→P.17）



2 あたため スタート 1あたため を押して予熱する

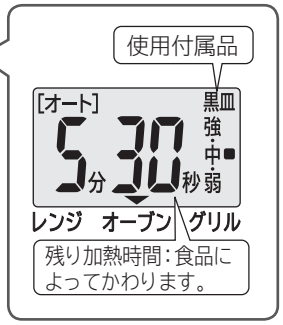
予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート 1あたため を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 あたため スタート 1あたため を押してください。



3 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、やけどに注意して、黒皿を開いたドアの上に取り出し、食品をのせ黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

4 あたため スタート 1あたため を押してスタートする



5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

⚠注意

指示

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

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

お願い

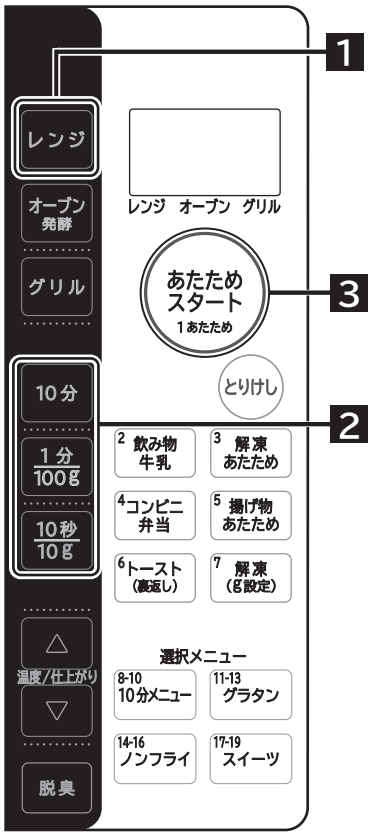
調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。
電源プラグを抜かないでください。

レンジ加熱する（手動調理）

600W～100Wのレンジ加熱

レンジ の 600W 500W 200W 100W から選びます。

●レンジ 950W は手動調理では設定できません。
一部のオートメニューでのみ働きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ を押して「出力（W）」を選ぶ

レンジ を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ600W▶レンジ500W▶レンジ200W▶レンジ100W

2 10分 1分 100g 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間

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

設定できる単位時間（→P.45）

3 あたため スタート を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）

使用付属品

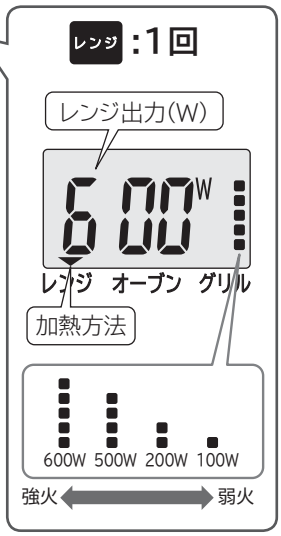


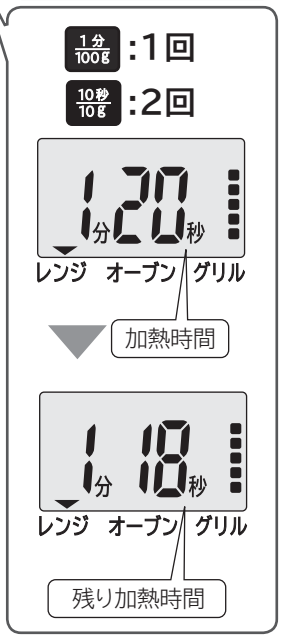
黒皿は使いません



黒皿を使わない

例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合





⚠警告

禁止

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



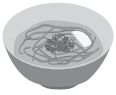
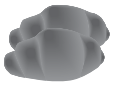
レンジ加熱する（手動調理）

600W～100Wのレンジ加熱（つづき）

加熱時間の決めかた

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

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

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

● 食品の分量に比例した加熱時間にします。

分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。

● 使う容器によっても違います。

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

● 加熱前の食品温度によっても違います。

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

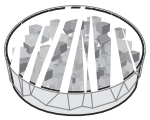
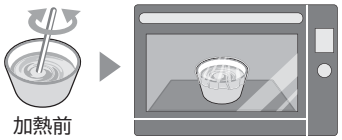
● レンジ 500W で加熱する場合の加熱時間は、約1.2倍にします。
（食品温度が常温（約20℃）のとき）

少量の食品（100g未満）を加熱する場合

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

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

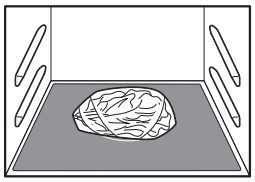
以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

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

上手な野菜のゆでかた

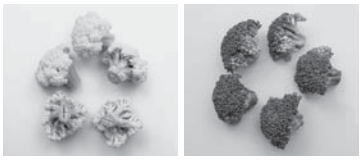
■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します

皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。



■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十文字の切り目を入れ、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえ、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

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



■ラップでの包みかた

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



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



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

●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

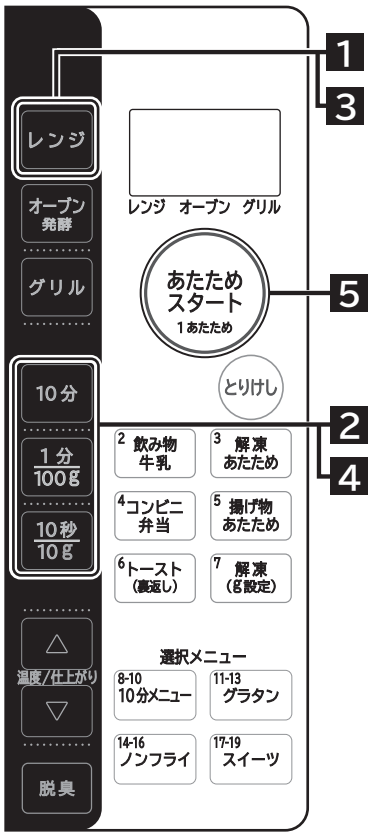


レンジ加熱する（手動調理）

リレー加熱（加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる）

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

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



黒皿は使いません

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



黒皿を使わない

例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

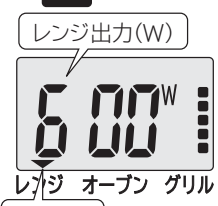
1 レンジ を押して「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

●レンジ を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ600W▶レンジ500W▶レンジ200W▶レンジ100W

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません。

レンジ :1回



加熱方法

10分 :1回



2 10分 1分 100g 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

3 レンジ を押して「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

レンジ を押すごとに以下の順に表示されます。

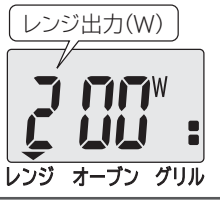
レンジ200W▶レンジ100W

加熱時間

出力	加熱時間
600W	10秒～
500W	19分50秒

設定できる単位時間 (→P.45)

レンジ :1回



4 10分 1分 100g 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分

設定できる単位時間 (→P.45)

10分 :2回

1分 100g :5回



手順 1 の出力がスタートし、続いて手順 3 の出力がスタートします。

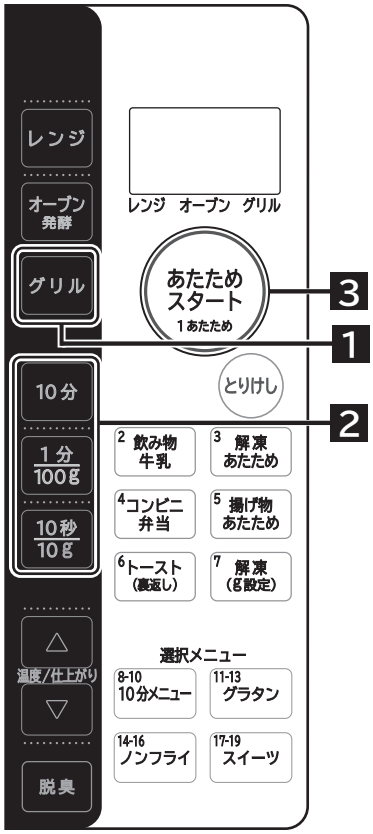
5 あたため スタート 1あたため を押してスタートする

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.48)

グリル加熱する（手動調理）

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 グリル を押して「グリル」を選ぶ

2 10分 1分 100g 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～40分

設定できる単位時間（→P.45）

3 あたため スタート 1あたため を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）

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

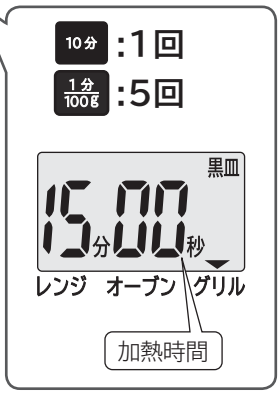
使用付属品



黒皿 上段

例：グリルで15分加熱する場合





⚠注意

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

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

グリルの上手な使いかた

焼ける食品	**切り身の魚、トーストなど** ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	**途中で裏返す** ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒皿の汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の¾が経過してから裏返し、さらに焼きます。（→P.32）



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

■グリル加熱中に △ 温度/仕上がり ▽ を押すと、1分単位で増減できます。

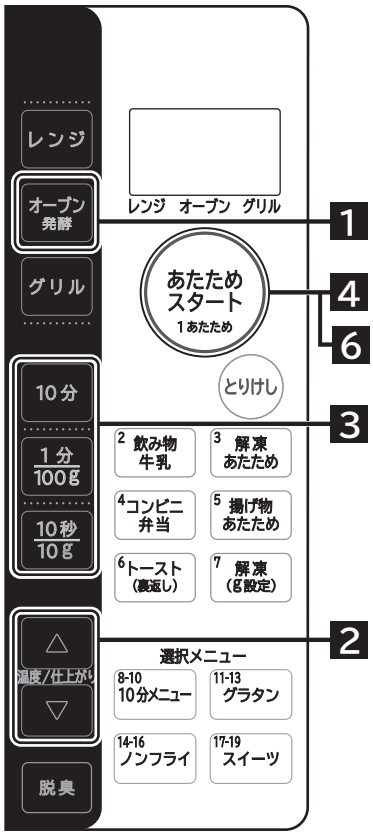
焼き上がりの調整にお使いください。

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

オーブン加熱する（手動調理）

予熱有

先に加熱室を予熱して オーブン で調理します。



⚠注意

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

指示

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

オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.43）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を用意する

手順 4 の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 オーブン 発酵 を押して「オーブン予熱有（予熱表示あり）」を選ぶ

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

2 △ 温度/仕上がり ▽ を押して「温度」を選ぶ

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

3 10分 1分 100g 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間（→P.45）

4 あたため スタート 1あたため を押して予熱する

- 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
  予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート 1あたため を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 あたため スタート 1あたため を押してください。
- 設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は20分です。予熱が終わってそのままにしておくと、約10分後に庫内灯が消灯したまま選択した時間を加熱します。

5 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

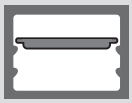
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

6 あたため スタート 1あたため を押してスタートする

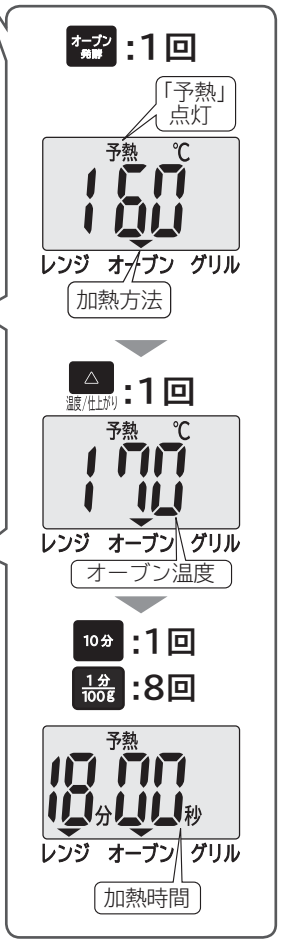
7 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

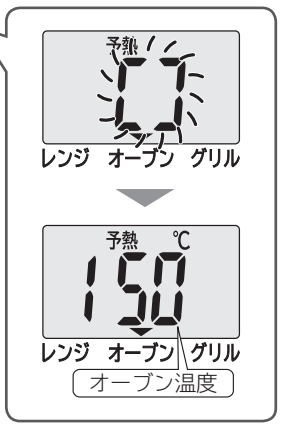
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱する。（→P.15）

使用付属品


黒皿 上・下段

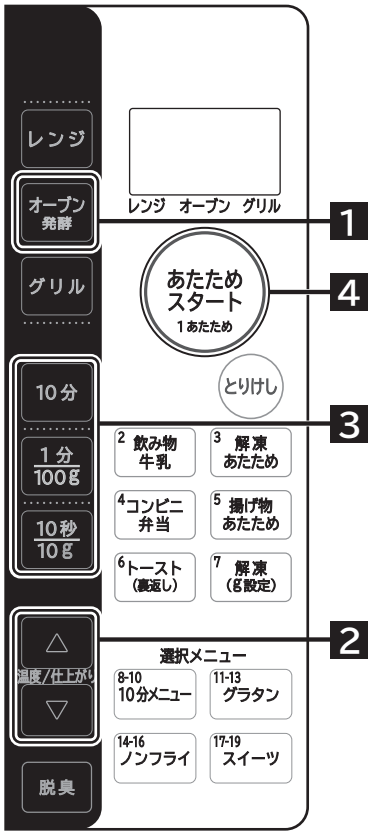
例：オーブン「予熱有」170℃で18分加熱する場合





予熱無

加熱室を予熱しないで[オーブン]で調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 **食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める**

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 **オーブン 発酵を2回押して「オーブン予熱無（予熱表示なし）」を選ぶ**

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

2 **△ 温度/仕上がり ▽を押して「温度」を選ぶ**

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

3 **10分 1分 100g 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ**

加熱時間：10秒～90分

設定できる単位時間**(→P.45)**

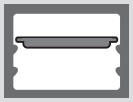
4 **あたため スタート 1あたため を押してスタートする**

5 **終了音が鳴ったら、食品を取り出す**

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.48)

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

使用付属品



黒皿 上・下段

例：オーブン「予熱無」200℃で30分加熱する場合



⚠注意

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

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

オーブンの上手な使いかた

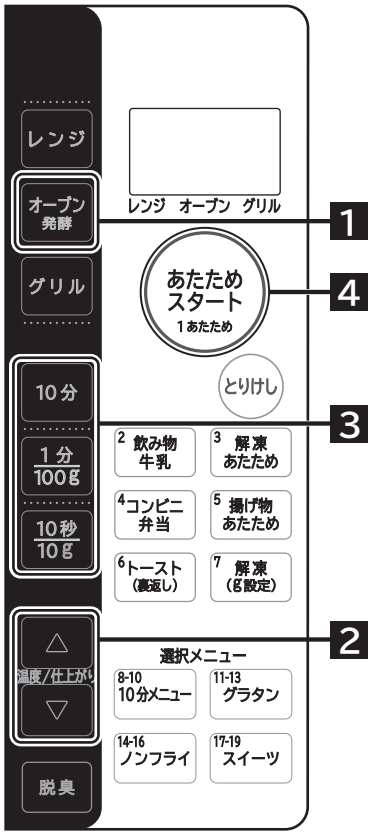
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

- ●[オーブン]加熱中に オーブン 発酵 を押すと、セットした温度が表示されます。△ 温度/仕上がり ▽を押して温度をかえることができます。
  約5秒後に時間表示に戻ります。
- ●[オーブン]加熱中に△ 温度/仕上がり ▽を押すと、1分単位で加熱時間の増減ができます。
  加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
  残り時間が1分未満の場合は増減できません。

発酵する（手動調理）

オーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



黒皿 下段

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 オーブン発酵 を2回押して「オーブン予熱無（予熱表示なし）」を選ぶ

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

2 △ 温度/仕上がり ▽ を押して「発酵（40℃）」を選ぶ

- 温度：40℃
- 「オーブン予熱有（予熱表示あり）」を選んでいると100℃未満は選べません。

3 10分 1分 100g 10秒 10g を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間（→P.45）

4 あたため スタート 1あたため を押してスタートする

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.48）

例：オーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合



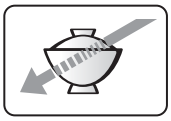
加熱のしくみ

レンジ

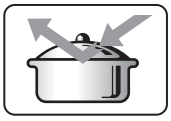
電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

スピーディーで経済的です。



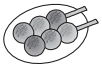
水を使わないので栄養素が保たれます。



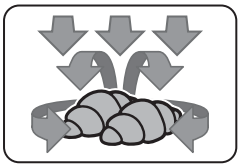
色や形、風味が保たれます。



盛りつけたままで加熱できます。

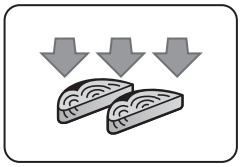


オーブン



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

グリル



食品を上下ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

手動調理で設定できる単位時間

レンジ

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

オーブン

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

グリル

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～40分	1分

オーブン発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理

野菜下ゆで

●ラップの有無の「－」は、ラップをしなくても良いことを示す。

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

生ものの解凍

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

ゆでて冷凍した野菜の解凍

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

●解凍はラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
●加熱後、３～5分放置して自然解凍します。

冷凍食品の解凍あたため

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

●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
（「少量の食品（100ｇ未満）を加熱する場合」（→P.38）参照）
●市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 600W （→P.37～39）または レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理(つづき)

ごはん・お総菜のあたため

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

メニュー名		分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯(150g)	50秒～1分	－
	おにぎり	1個 (150g)	約1分	－
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	－
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	－
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約1分	－
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	40～50秒	－
	コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	－
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	－
	八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	－
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒～2分	－
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有

メニュー名		分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	－
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	－
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒～2分	－
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	－
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	－
	お酒	1本(180mL)	50秒～1分	－
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	－
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個 (500g)	1分40秒～2分	－

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

オーブン・グリル調理

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

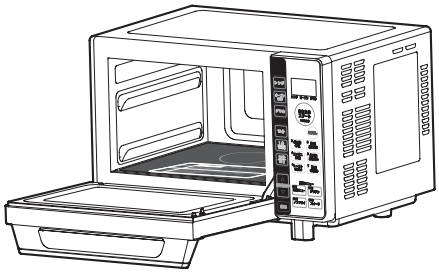
メニュー名		分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無	記載ページ
焼き物	ハンバーグ	2個	黒皿・下段	250℃	13～23分	15～25分	57
	塩ざけ	2切れ	黒皿・上段	グリル	－	15～25分	57
	マカロニグラタン	2皿	黒皿・下段	210℃	13～23分	15～25分	58
スイーツ	型抜きクッキー	30個		160℃	17～21分	－	66
	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm		150℃	28～38分	33～43分	68
		直径18cm			30～40分	40～50分	
		直径21cm			35～45分	40～50分	
パン	トースト	2枚		グリル	－	2～5分 裏返して 1～3分	69

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

本体をお手入れする（水滴や汚れをとる）

本体・付属品

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。



外側・ドア前面

柔らかい布でふき取ります

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

加熱室内壁・ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

脱臭（加熱室の臭いをとる） 脱臭

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。

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

⚠注意

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

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

黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

管ヒーター（上）やテーブルプレートに衝撃を加えない
けが・感電・破損の原因になります
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。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●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。

黒皿

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

●黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと、表面が白化する場合があります。

お願い （加熱室内壁・ドア内側・テーブルプレート・黒皿）

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

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

うまく仕上がらないとき

	こんなときは	確認してください／直しかた
① うまく仕上がらない	**オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる**	●食品を中央に置いてください。 ●仕上がり調整でお好みに合わせてください。 ●仕上がり調節が正しく設定されているか確認してください。セットされている目盛を確認してください。**(→P.17)**
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。
	市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。**(→P.47)レシピ集(→P.56 ～72)**
② ごはんのあたため	**ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる**	●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。 ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。 ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2 ～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	ごはんが熱くなり過ぎる	●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。 ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱してください。
	ごはんがぱさつく	●1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。
	3解凍あたため で冷凍 ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。 ●ごはんを冷凍するときは、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分（約150g）に分け、厚みは2 ～3cmの四角形に作ります。**(→P.27)** ●2 ～4杯分（1個約150g）を同時にあたためるときは、同じ分量にしてテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	3解凍あたため で冷凍 ごはんが熱くなり過ぎる	●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。 ●ラップに包んだ冷凍ごはんをテーブルプレートの中央に直接置いて加熱してください。
③ 解凍	**解凍不足でかたい**	●重量（グラム）を正しく設定しましたか。 ●半解凍（7～8分目解凍）状態に仕上げます。加熱後3 ～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によって「仕上がり調節」を使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
	食品が煮えた	●重量（グラム）を正しく設定しましたか。 ●食品の厚みや形が不均一だと､細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2 ～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

	こんなときは	確認してください／直しかた
④お総菜のあたため	**食品をあたためても熱くならない**	●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。 ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニューや「仕上がり調節」を使い分けます。（→P.17、24）
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。 ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかった物を、オートメニューで追加加熱をしていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	揚げ物が熱くなり過ぎる	はじけや飛び散る恐れがある食品は、ラップなどでおおいをし、仕上がり調節を やや弱 か 弱 に合わせて加熱してください。 それ以外の食品はラップなどのおおいを取り、中 または やや弱 で加熱します。
	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 で加熱します。（→P.25） ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	● 3解凍あたため で加熱します。（→P.26、27） ●カレーやシチューなどは仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上げにむらがみられる	●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。 ●仕上がりがぬるかったときは、 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。
⑤牛乳のあたため	**牛乳が熱くなり過ぎる**	●牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ（重量）に対して半分以下の量のときは レンジ 500W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●オートメニュー番号や杯数を間違えていませんか。 1あたため で加熱すると熱くなりすぎます。
	牛乳がぬるい	●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●オートメニュー番号や杯数を間違えていませんか。 1あたため で加熱すると熱くなりすぎます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

こんなときは			確認してください／直しかた
⑥野菜		野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。(→P.39) ●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。 ●1あたため で加熱するとうまく仕上がりません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。(→P.37~39)
		ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。(→P.39、46) ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
		ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。(→P.39、46)
		じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	手動調理の加熱時間の目安(→P.46)を参照して加熱してください。
		じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3 ～5分程度そのまま置いて、蒸らします。(→P.39、46)
⑦パン	トースト	焼き色がつかない	●途中で食パンを裏返しましたか。報知音が鳴ったら食パンを裏返してください。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 6 トースト(裏返し) で加熱します。(→P.32、69) ●6 トースト(裏返し) で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にしてグリル (→P.41)で様子を見ながら加熱します。
	バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
		焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑧スイーツ	クッキー	焼き色にむらがある	生地の大きさや厚みはそろえてください。
	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
		いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 ●卵は新鮮な物を使ってください。
		きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
		ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.47)を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
⑨その他		もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
		トーストは焼けるか	焼けます(→P.32、69)トースターで焼くよりも時間がかかります。
		丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。

お困りのとき

	現　象	原　因
❶動作しない	**電源が入らない ボタンを押しても受け付けない**	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能が働いています。）**(→P.14)** **●ドアはきちんと閉まっていますか。** ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し **(→P.13)**、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
❷音	**電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする**	電子部品（フィルムコンデンサ）の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。異常ではありません。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが、故障ではありません。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切りかわったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから 温度/仕上がり ▽ を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色がかわります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。**(→P.14)**
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	調理が終了してもファンの風切り音がする 音	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後（積算調理時間4分以上の場合）、加熱途中で とりけし を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能 **(→P.14)** で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。

音 マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。

読み取れない場合は以下のURLを入力します。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2020/rw.html

	現　象	原　因
③ 火花・煙・付着物	レンジのとき火花（スパーク）が出る	●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室壁面に油が付着しています。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
④ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。 水滴はこまめにふき取ってください。(→P.48)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	オーブン 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室（庫内）の様子を見たいときは（あたため スタート）を押してください。 消灯するときは、もう一度（あたため スタート）を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。 故障ではありません。
⑤ 設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	オーブン のとき、250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に210℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10 ～20℃上下する また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。 またヒーターと冷却ファンが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より20分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

お困りのとき（つづき）

	現　象	原　因
⑥ その他	**ドア部に食品の汚れや調味料が付着した**	すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.48) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁と皿受棚の塗装が剥がれている	加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。(→P.48) ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。
	ドアガラスの「レシピ集」のコードが読み取れない	表紙に記載のコードを読み取るか、「ホームページからレシピ集を見る」(→P.73)に記載のURLを入力してください。

お知らせ表示が出たとき

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

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C05」が表示される 	加熱室が熱いため、加熱できません。(例：調理終了後や脱臭終了後、まだ加熱室が熱いうちに1あたため や3 解凍あたためを使った。)	冷却ファンが自動的に停止するまでドアを開いて、十分に冷却します。または(とりけし)を押して、手動調理（レンジ加熱）(→P.37～39)で様子を見ながらあたためます。
「C18」が表示される 	機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
「H※※」が表示される  ※※は２けたの数字を表示します。 H※※の表示例 	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	(とりけし)を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます。) 「H※※」が繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.75)

オートメニューの選びかた …… 23
※ レシピ集に記載の写真は、盛り付けの一例です。

00 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
00 は「オートメニュー」の応用メニューです。
◎印は調理時間が 10 分以内のスピードメニューです。

焼き物

ページ
11 マカロニグラタン …… 58
ホワイトソース …… 58
市販の冷凍グラタン …… 58
12 えびのドリア …… 59
13 ラザニア …… 59

揚げ物（ノンフライ）

ページ
14 鶏のから揚げ …… 62
15 とんカツ …… 63
16 えびフライ …… 63
煎りパン粉の作りかた …… 63

10分いため物（油を使わないいため物）

ページ
8 焼きそば◎ …… 60
8 チンジャオロウスー◎ …… 60
8 ホイコウロウ◎ …… 60

10 分煮物

ページ
9 肉豆腐◎ …… 64
9 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮◎ …… 64
9 牛肉とごぼうのしぐれ煮◎ …… 65
9 マーボーなす◎ …… 65

10 分蒸し物

ページ
10 あさりの酒蒸し◎ …… 61
10 鶏の簡単蒸し◎ …… 61
10 なすときのこの蒸しサラダ◎ …… 61
香味ソース …… 61
梅肉ソース …… 61

スイーツ

ページ
17 クッキー（型抜きクッキー） …… 66
18 ホットケーキ …… 67
19 スポンジケーキ（デコレーションケーキ） …… 68

パン

ページ
6 トースト（裏返し） …… 69

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

あたため

ページ

2 牛乳のあたため …… 70
5 揚げ物のあたため …… 70

以下のメニューは WEB レシピ集に掲載しています。

「調理分類」は応用元の「オートメニュー」の分類です。

「レシピ集」
詳しくは（→P.73）

焼き物

11 えびのトマトソースグラタン
11 ほたてとキムチのグラタン
11 野菜のグラタン
12 豆乳クリームドリア
12 焼きカレードリア
ハンバーグ
塩ざけ
ぶりの照り焼き
焼きいも
ベークドポテト

蒸し物

茶わん蒸し

ゆで物

ほうれん草のおひたし
イタリアンサラダ

ごはん物・麺

炊飯（ごはん）
赤飯（おこわ）
カルボナーラ

スイーツ

17 絞り出しクッキー
17 アーモンドクッキー
17 スノークッキー
18 動物どら焼き
19 スフレチーズケーキ
19 チョコレートケーキ
ロールケーキ（プレーン）
柔らかプリン
マドレーヌ

パン・ピザ

バターロール（ロールパン）
ピザ（パン生地）
市販のピザ

●本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は右表の通りです。
●レシピ集本文に記載している□はオートメニューや手動調理の加熱の種類を示します。
●卵は大きさの表記がないものはMサイズです。

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

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL = 1cc）

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

焼き物

オート 11 マカロニグラタン

11-13 グラタン を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料		2人分（2皿分）
	マカロニ	40g
Ⓐ	鶏もも肉（1cm 角切り）	50g
Ⓐ	殻つきえび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	4尾（約80g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	50g
Ⓐ	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小 ½ 缶（約25g）
Ⓐ	バター	15g
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
	ホワイトソース	カップ 1・½
	ピザ用チーズまたは粉チーズ	40g

作りかた

❶ マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約 2 分 50 秒 (→P.37~39) で加熱し、マカロニと合わせる。

❸ ②にホワイトソースの ½ 量を加えてあえる。

❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。

❺ 黒皿に④を並べ、下段に入れ グラタン 11 マカロニグラタン (→P.35) で加熱する。

グラタンのコツ

■ **容器は**
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

■ **市販のホワイトソースを**
使ってもいいでしょう。

■ **焼くときの皿の置きかたは**
黒皿にグラタン皿を下図のように並べてください。



■ **焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W (→P.37~39) で人肌くらい（約 40℃）にあたためてから焼きます。

■ **具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

■ **焼きむらが気になるときは**
残り時間 3 ～ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 210℃ (→P.43) で様子を見ながら加熱します。

■ **冷凍グラタンは 11 マカロニグラタン では焼けません**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W (→P.37~39) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

❸ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

分量		カップ½	カップ¾	カップ1	カップ1・½
材料	牛乳	100mL	150mL	200mL	300mL
材料	小麦粉（薄力粉）	10g	15g	20g	30g
材料	バター	15g	25g	30g	45g
材料	塩	各少々	各少々	各少々	各少々
材料	こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた ❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約 40 秒	約 1 分	約 1 分 10 秒	約 1 分 50 秒
作りかた ❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	1 ～ 2 分	1 分 30 秒～3 分	2 ～ 4 分	3 ～ 6 分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン（1 個・約 240g）は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま（1 ～ 2 人分まで）、黒皿に下図のように並べて、上段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 25 ～ 35 分 (→P.43) で加熱する。



〔ひとくちメモ〕
- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）

オート 12 えびのドリア

11-13 グラタン を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料		2人分（1皿分）
Ⓐ	むきえび（背わたを取る）	100g
	玉ねぎ（みじん切り）	50g
	生しいたけ（薄切り）	2枚
	バター	15g
ホワイトソース（→P.58）		カップ ½
冷やごはん		200g
バター		8g
ピザ用チーズ または粉チーズ		40g
塩、こしょう		各少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 600W 約 2 分（→P.37~39）で加熱し、**ホワイトソース**であえる。

❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約 30 秒 で加熱し、溶かす。

❸ ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして レンジ 600W 約 50 秒 で加熱する。

❹ バター（分量外）を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。

❺ 黒皿の中央に④をのせ、下段に入れ グラタン 12 えびのドリア（→P.35）で加熱する。

オート 13 ラザニア

11-13 グラタン を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分（1皿分）
ラザニア（乾めん）	3枚（約50g）
ミートソース（缶詰）	½ 缶（約150g）
ホワイトソース（→P.58）	カップ 1・½
ピザ用チーズ または粉チーズ	60g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。

❷ バター（分量外）を塗った焼き皿に**ホワイトソース**、①、ミートソースの順に 3 ～ 4 段に重ね、チーズを散らす。

❸ 黒皿の中央に②をのせ、下段に入れ グラタン 13 ラザニア（→P.35）で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

■ **容器は**
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。

■ **市販のホワイトソースを**
使ってもいいでしょう。

■ **焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W（→P.37~39）で人肌くらい（約 40℃）にあたためてから焼きます。

■ **具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 210℃（→P.43）で様子を見ながら加熱します。

■ **冷凍ドリアは 12 えびのドリア では焼けません**
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（**市販の冷凍グラタン**の置きかた（→P.58）を参照）、上段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 25 ～ 35 分（→P.43）で様子を見ながら加熱します。

■ **レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません**
容器変形の原因になります。

10分いため物（油を使わないいため物）

応用8 焼きそば

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約8分	黒皿は使いません
1回に作れる分量	
1～2人分	

仕上がり調節 強

材料	2人分
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物）	2袋
野菜ミックス	250g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 深さのある平皿に野菜ミックスの½量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 8 10分いため物 仕上がり調節 強 (→P.35) で加熱し、かき混ぜる。

応用8 チンジャオロウスー

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	約5分
1回に作れる分量	1～2人分

材料		2人分
牛もも肉（細切り）		150g
塩、こしょう		各少々
片栗粉		小さじ1
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	4個（約120g）
Ⓐ	たけのこ水煮(細切り)	50g
Ⓑ	しょうゆ	小さじ1
Ⓑ	オイスターソース	大さじ1
Ⓑ	酒	大さじ1
Ⓑ	砂糖	小さじ1
Ⓑ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
Ⓑ	片栗粉	小さじ1

作りかた

❶ 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。

❸ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 8 10分いため物 (→P.35) で加熱し、かき混ぜる。

応用8 ホイコウロウ

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	約5分
1回に作れる分量	1～2人分

材料		2人分
豚ロース薄切り肉（ひとくち大に切る）		100g
塩、こしょう		各少々
片栗粉		小さじ1
Ⓐ	キャベツ（ひとくち大に切る）	100g
Ⓐ	にんじん（薄切り）	50g
Ⓐ	ピーマン（種を取り、乱切り）	2個（約60g）
Ⓐ	長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	50g
Ⓑ	みそ	大さじ1
Ⓑ	酒	大さじ1
Ⓑ	砂糖	小さじ1
Ⓑ	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ¼
Ⓑ	片栗粉	小さじ½

作りかた

❶ 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。

❸ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 8 10分いため物 (→P.35) で加熱し、かき混ぜる。

10分いため物のコツ

■ **1人分の場合**
焼きそばは 10分メニュー 8 10分いため物 仕上がり調節 やや弱、**チンジャオロウスー**と**ホイコウロウ**は仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **容器は**
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

■ **加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W (→P.37~39) で様子を見ながら加熱します。

10分蒸し物

応用10 あさりの酒蒸し

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約6分	
1回に作れる分量	黒皿は使いません
1～2人分	

材料	2人分
あさり（殻つき、砂抜きをした物）	300g
酒	大さじ2
バター	小さじ1

作りかた

❶ あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 10 10分蒸し物 (→P.35) で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

あさりは3%の食塩水（分量外）に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。
食塩水の量はあさりが半分つかる程度です。
あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

応用10 鶏の簡単蒸し

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	約7分
1回に作れる分量	1～2人分

仕上がり調節 やや強

材料	2人分
鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）	1枚
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1
白菜（ひとくち大に切る）	100g

作りかた

❶ 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 10 10分蒸し物 仕上がり調節 やや強 (→P.35) で加熱する。

❸ 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

応用10 なすときのこの蒸しサラダ

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	約7分
1回に作れる分量	1～2人分

仕上がり調節 やや強

材料		2人分
Ⓐ	なす	2本（約200g）
	ししとうがらし	6本（約30g）
	えのきだけ	50g
	まいたけ	50g
	油揚げ（1cm幅の細切り）	1枚（約30g）
Ⓑ	塩こうじ	大さじ1
	しょうが（すりおろす）	小さじ½
Ⓒ	レモン汁	小さじ2
	お好みでオリーブ油	大さじ½

作りかた

❶ なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。

❷ Ⓐのえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。

❸ 合わせたⒸをポリ袋（市販）に入れ、合わせたⒷとⒶを加えて混ぜ合わせる。

❹ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 10 10分蒸し物 仕上がり調節 やや強 (→P.35) で加熱し、かき混ぜる。

香味ソース

材料	
長ねぎ（あらめのみじん切り）	½本分
しょうが（みじん切り）	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ½
ラー油	大さじ½

作りかた

❶ 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ½
小ねぎ	適量

作りかた

❶ 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

10分蒸し物のコツ

■**鶏の簡単蒸しは**
肉の厚さが1cm以上あるところに⅓以上、等間隔に切り目を入れます。

■**1人分の場合**
あさりの酒蒸しは 10分メニュー 10 10分蒸し物 仕上がり調節 弱、**鶏の簡単蒸し**と**なすときのこの蒸しサラダ**は仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

■**容器は**
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。

■**加熱が足りなかったときは**
レンジ 600W (→P.37～39) で様子を見ながら加熱します。

揚げ物（ノンフライ）

オート 14 鶏のから揚げ

14-16 ノンフライ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 21 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 人分	

材料	2人分（6個）
鶏もも肉（皮つき､1枚約250g の物）	1枚
から揚げ粉（市販の物）	大さじ2（約20g）

作りかた

❶ 鶏肉は 1 枚を 6 等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで 5 分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。

❷ ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ 14 鶏のから揚げ （→P.35）で加熱する。

鶏のから揚げのコツ

■ **から揚げ粉（市販の物）は**
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。

■ **から揚げ粉の量は**
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

■ **黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 200℃ （→P.43）で様子を見ながら加熱します。

オート 15 とんカツ

14-16 ノンフライ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 21 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚 約100gの物）	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量
卵（溶きほぐす）	½ 個
煎りパン粉	30g

作りかた

❶ 豚肉に塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ | 15 とんカツ (→P.35)で加熱する。

とんカツ、えびフライのコツ

■ **まぶす小麦粉は**
まんべんなくつけてください。
まぶす目安は大さじ 3 ～ 4 です。

■ **油は使わない**
衣は**煎りパン粉**を使います。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン | 予熱無 | 200℃ (→P.43)で様子を見ながら加熱します。

オート 16 えびフライ

14-16 ノンフライ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分（8本）
殻つきえび	8尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量
卵（溶きほぐす）	½個
煎りパン粉	30g

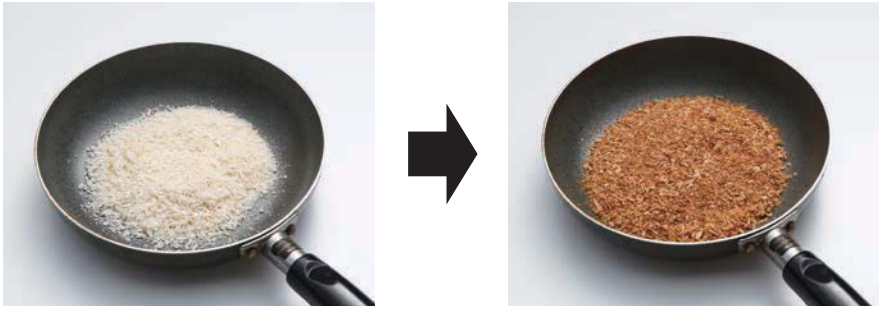
作りかた

❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❷ ①に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。

❸ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ ノンフライ | 16 えびフライ (→P.35)で加熱する。

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた

❶ フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。
煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。

10 分煮物

応用 9 肉豆腐

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1 回に作れる分量	黒皿は使いません
1 ～ 2 人分	

材料		2人分
Ⓐ	牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	150g
	長ねぎ(5mm 幅のナナメ切り)	40g
	えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)	60g
	糸こんにゃく(白色の物)	60g
木綿豆腐		½丁(約150g)
Ⓑ	砂糖	大さじ1･½
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ½
	だし汁	カップ¼

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして 6 等分する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①とⒶを並べて入れる。

❸ 合わせたⒷをかけ、オーブンシートで落としぶた(9 10 分煮物 **のコツ**参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 10 分メニュー 9 10 分煮物 **(→P.35)** で加熱してかき混ぜる。

応用 9 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	約 10 分
1 回に作れる分量	1 ～ 2 人分

材料		2人分
木綿豆腐		⅔丁(約 200g)
鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)		150g
Ⓐ	大根おろし	150g
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	だし汁	カップ½
	しょうゆ	大さじ½
	みりん	大さじ½
	酒	小さじ1･½
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
あさつき(小口切り)		適量

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして 9 等分する。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたⒶを入れてかき混ぜオーブンシートで落としぶた(9 10 分煮物 **のコツ**参照)をし、かるくラップをして 10 分メニュー 9 10 分煮物 **(→P.35)** で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

10 分煮物のコツ

■1 人分の場合
肉豆腐と**鶏ささみと豆腐のみぞれ煮**、**マーボーなす**は 10 分メニュー 9 10 分煮物 仕上がり調節 やや弱、**牛肉とごぼうのしぐれ煮**は仕上がり調節 弱 で加熱します。

■材料は
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

■容器は
直径約 25cm(内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



■落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

■加熱が足りなかったときは
レンジ 500W **(→P.37~39)** で様子を見ながら加熱します。

応用 9 牛肉とごぼうのしぐれ煮

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	約 10 分
1 回に作れる分量	1 ～ 2 人分

仕上がり調節 やや弱

材料		2人分
牛切り落とし肉		150g
酒		小さじ2
ごぼう（ささがきにし、酢水につける）		70g
しょうが（せん切り）		½ かけ
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2

作りかた

❶ 牛肉は酒をふっておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせたⒶをよく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（9 10 分煮物 **のコツ**参照（→P.64））をし、かるくラップをして 10 分メニュー 9 10 分煮物 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

応用 9 マーボーなす

8-10 10分メニュー を押して選ぶ



加熱時間の目安	約 10 分
1 回に作れる分量	1 ～ 2 人分

材料		2人分
なす		3 本（約 300g）
豚ひき肉		100g
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ2
	にんにく（みじん切り）	1片
	しょうが（みじん切り）	½ かけ
	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
	甜面醤（テンメンジャン）	小さじ2
	水	カップ ¾
	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ ½
	塩	少々
Ⓑ	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1

作りかた

❶ なすは、へたを切り取ってタテに 4 等分し、水にさらしておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。

❸ ②にオーブンシートで落としぶた（9 10 分煮物 **のコツ**参照（→P.64））をし、かるくラップをして 10 分メニュー 9 10 分煮物 で加熱する。加熱後熱いうちに、合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

スイーツ

オート 17 クッキー（型抜きクッキー）

17-19 スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
25 個分	

材料	25個分
小麦粉（薄力粉）	90g
バター（室温に戻す）	40g
砂糖	30g
卵（溶きほぐす）	½ 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

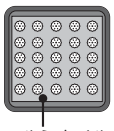
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❹ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mm の厚さにのばす。



❺ 上のラップを外し、直径3cm の型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。





アルミホイル

❻ ⑤を下段に入れ スイーツ 17 クッキー (→P.35)で、加熱する。

クッキーのコツ

■小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

■生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

■生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

■市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

■生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

■加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

■加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 160℃ (→P.43) で様子を見ながら加熱します。

オート 18 ホットケーキ

17-19 スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 8 分 約 6 分	 黒皿 下段
1 回に作れる分量	
4 枚分	

材料	4 枚分
卵	1 個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス（市販の物）	150g

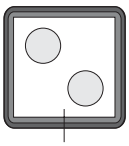
作りかた

❶ ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。

❷ 空の黒皿を下段に入れ スイーツ 18 ホットケーキ (→P.36) で予熱する。

❸ 予熱終了音が鳴ったら、平らなところにオーブンシートを敷き、4 等分した①を、直径約 9cm の円形になるよう図のように流し入れる。

❹ やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出し、生地をのせたオーブンシートを敷いてすべらせながら黒皿に移す。



❺ ④を下段に入れ加熱する。残りも同様に加熱する。

ホットケーキのコツ

■ **卵と牛乳の分量は**
ホットケーキミックスのメーカー推奨に合わせて生地を作ります。

■ **生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

■ **加熱後はすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 190℃ (→P.43) で様子を見ながら加熱します。

オート 19 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

17-19 スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安
約 40 分

1 回に作れる分量
型 1 個分

使用付属品
黒皿 下段

材料（直径18cm）		1個分
小麦粉（薄力粉）		90g
砂糖		90g
卵（卵黄と卵白に分ける）		3個
バニラエッセンス		少々
Ⓐ	牛乳	小さじ2
	バター	15g
ホイップクリーム		適量
くだもの（いちごなど）		各適量

共立て法の作りかた

❷常温・室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた④から同様にする。



作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1 ～ 2 分 (→P.37~39) で加熱して溶かす。（直径 18cm の場合。その他は**スポンジケーキのコツ**を参照）

❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）



❸ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から¼を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。

❺ ①の型に④の生地を一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。

❻ ⑤を下段に入れ スイーツ 19 スポンジケーキ (→P.35) で加熱する。

❼ 加熱後、型ごと 10 ～ 20cm の高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

スポンジケーキのコツ

■ **直径 15 ～ 21cm のケーキが作れます。**

材料＼大きさ		直径 15cm	直径 18cm	直径 21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ¼	小さじ2	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	スイーツ 19 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		弱	中	強
加熱時間の目安		約 32 分	約 40 分	約 46 分

■ **ケーキ型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■ **共立て法のときは**
卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

■ **卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

■ **良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。



■ **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱無 150℃ (→P.43) で様子を見ながら加熱します。

■ **表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

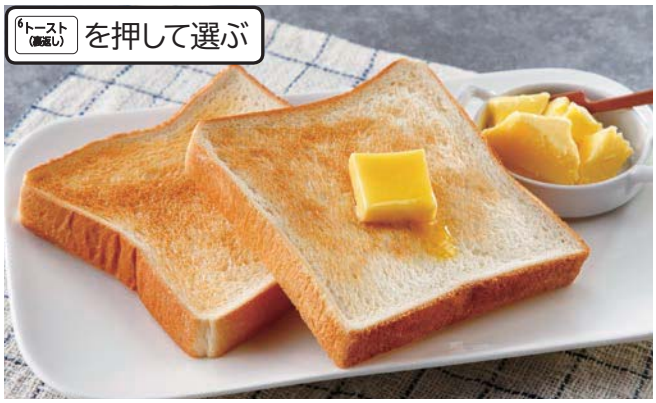
■ **手動調理で焼くときは (→P.47)**

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

パン

オート 6 手動 トースト（裏返し）



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料

食パン
（6枚切りの厚さ1．5～3cm の物）

オート

加熱時間の目安

下表参照

1 回に作れる分量

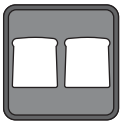
1 ～ 2 人分

使用付属品

黒皿 上段

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。



❷ 6 トースト（裏返し）(→P.32) で加熱する。

❸ 加熱途中に裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動

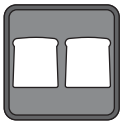
手動
グリル
下表参照

使用付属品

黒皿 上段

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。

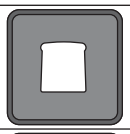
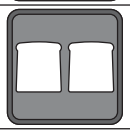


❷ 下表を参照し グリル (→P.41) で加熱する。

❸ 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

⚠注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

枚数	並べかた	6 トースト（裏返し）加熱時間の目安	手動調理　加熱時間は目安	
			1 回目	連続して焼くとき
1人分		中 約 5 分	グリル 2 ～ 5 分 裏返して 1 ～ 3 分 で焼く。	グリル 1 ～ 4 分 裏返して 1 ～ 3 分 で焼く。
2人分				

トーストのコツ

■ **トーストで焼ける食パンは**
厚さ 1.5 ～ 3cm の 6 枚切りの食パンです。4 枚切りや 8 枚切りの物は グリル (→P.41) で加熱します。

■ **並べかたは**
黒皿の中央に寄せて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

■ **焼き色を変えたいときは**
5 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。

■ **冷蔵または冷凍保存した食パンは**
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

■ **焼きが足りなかったときは**
焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

あたため

応用 2 牛乳のあたため

2 飲み物 牛乳 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 30 秒 （200mL）	
1 回に作れる分量	
200 ～ 800mL	黒皿は使いません

作りかた

❶ 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き 2 飲み物 牛乳 (→P.28) であたためる。

応用 5 揚げ物のあたため

5 揚げ物 あたため を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 12 分 （200g）	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
100 ～ 500g	

材料	1 人分
天ぷらまたはフライ	200g

作りかた

❶ ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、下段に入れ 5 揚げ物あたため (→P.31) で加熱する。

揚げ物のあたためのコツ (→P.31)

■ **冷凍の揚げ物はあたためることができません**
3 解凍あたため (→P.26、27) であたためます。

■ **100g 未満のあたためはできません**
100g以上にするか、下段に黒皿を入れ オーブン 予熱無 180℃ (→P.43) で様子を見ながら加熱します。

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

さくいん（50音）

あ
アーモンドクッキー…… 57
揚げ物のあたため…… 70
あさりの酒蒸し…… 61

い
イタリアンサラダ…… 57
煎りパン粉の作りかた…… 63

え
えびのトマトソースグラタン… 57
えびのドリア…… 59
えびフライ…… 63

お
おこわ(赤飯)…… 57

か
型抜きクッキー…… 66
カルボナーラ…… 57

き
牛肉とごぼうのしぐれ煮…… 65
牛乳のあたため…… 70

く
クッキー…… 66

こ
香味ソース…… 61
ごはん(炊飯)…… 57

し
塩ざけ…… 57
市販のピザ…… 57
市販の冷凍グラタン…… 58
絞り出しクッキー…… 57

す
炊飯(ごはん)…… 57
スノークッキー…… 57
スフレチーズケーキ…… 57
スポンジケーキ(デコレーションケーキ) … 68

せ
赤飯(おこわ)…… 57

ち
茶わん蒸し…… 57
チョコレートケーキ…… 57
チンジャオロウスー…… 60

て
デコレーションケーキ(スポンジケーキ) … 68

と
豆乳クリームドリア…… 57
動物どら焼き…… 57
トースト(裏返し)…… 69
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…… 64
鶏のから揚げ…… 62
鶏の簡単蒸し…… 61
とんカツ…… 63

な
なすときのこの蒸しサラダ…… 61

に
肉豆腐…… 64

は
梅肉ソース…… 61
バターロール(ロールパン)…… 57
ハンバーグ…… 57

ひ
ピザ(パン生地)…… 57

さくいん（50音）

ふ
ぶりの照り焼き…… 57

へ
ベークドポテト…… 57

ほ
ホイコウロウ…… 60
ほうれん草のおひたし…… 57
ほたてとキムチのグラタン…… 57
ホットケーキ…… 67
ホワイトソース…… 58

ま
マーボーなす…… 65
マカロニグラタン…… 58
マドレーヌ…… 57

や
焼きいも…… 57
焼きカレードリア…… 57
焼きそば…… 60
野菜のグラタン…… 57
柔らかプリン…… 57

ら
ラザニア…… 59

ろ
ロールケーキ(プレーン)…… 57
ロールパン(バターロール)…… 57

ホームページからレシピ集を見る

目的別にレシピを検索できる他、「取扱説明書」をご覧いただけます。

①コードを読み取る

②画面の案内に従って操作する



画面イラストはイメージです。
実際とは異なることがあります。

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。

●スマートフォン用 https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-f5y/top.html?=manual
●パソコン用 https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-f5y/index.html

マイページ（日立の家電品お客様サポート）のご案内

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

■家電品の登録 ※マイページへの会員登録が必要です（無料）

①コードを読み取る

日立の家電品
お客様サポート

②画面の案内に従って家電品を登録※1



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

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

■マイページ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

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

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

※上記内容は予告なく変更する場合がございます。

■ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

■「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがございます。

詳しくは、マイページ（日立の家電品お客様サポート）をご覧ください。

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（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。
尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。
（イ）使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
（ロ）お買い上げの後の取り付け場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
（ハ）火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損害。
（ニ）一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。
●保証期間は、お買い上げの日から 1 年です。ただし、マグネトロンは 2 年です。

補修用性能部品の保有期間

オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後８年です。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

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。
修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

ご不明な点や修理に関するご相談は

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

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
●このオーブンレンジは、電源周波数が 50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換は必要ありません。）
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（→P.7）

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.52~55）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。

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、修理させていただきます。

保証期間中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。

連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料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。その他修理に付帯する部材などを含む場合があります。
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。

愛情点検



●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

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

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください

なお、転居されたり、贈り物で頂いたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いに関するご相談窓口

●お電話の前に！・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。
・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。

日立家電品 よくあるご質問 検索　https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/

TEL	0120-3121-11	■受付時間：9:00-17:30（月～土）、9:00-17:00（日、祝日） 年末年始は休ませていただきます。
携帯電話	050-3155-1111（有料）	≪発信者番号通知のお願い≫ 「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。
（FAX）	0120-3121-34	

修理のご依頼や修理に関するご相談窓口

スマートフォンやタブレットから

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







コードが読み取れない場合やパソコンからは

●検索からアクセス

日立家電修理 WEB 検索

https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html

オペレータとの通話をご希望の場合は

TEL	0120-3121-68	■受付時間：9:00-18:00（月～土）、9:00-17:00（日、祝日）
携帯電話	0570-0031-68（有料）	≪発信者番号通知のお願い≫ 「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。
（FAX）	0120-3121-87	

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

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

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		MRO-F5Y
電源		交流100V、50－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,380W
	高周波出力	950W※1、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,270W（ヒーター出力1,250W）
オーブン		消費電力1,270W（ヒーター出力1,250W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
外形寸法		幅470×奥行370（423※2）×高さ310mm
加熱室有効寸法		幅283×奥行301×高さ190mm
総庫内容量		18L
質量（重量）		約11.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		B
電子レンジ機能の年間消費電力量		63.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		10.4kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		73.4kWh/年

※1 高周波出力950Wは短時間高出力機能（最大2分間）です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※2（ ）内は、ハンドルを含む奥行寸法です。
※3 年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変わります。
※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時2W）

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

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

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-E8700-1B　　E21-FSP1

禁無断転載・不許複製 E1(CR)