

日立オーブンレンジ **家庭用**

**HITACHI**  
Inspire the Next



ホワイト(W)

エム アール オー エフ ビー  
型式 **MRO-F6B**

# 取扱説明書

保証書付  
(保証書は裏表紙に付いています)



パウンドケーキ (プレーン)

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、大切に保管してください。

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



「webレシピ集」

本書にレシピ集は掲載していません。webレシピ集をご覧ください。(→P.62)

日立家電メンバーズクラブの  
My家電への製品登録をおすすめします

さまざまなサービスをご利用いただけます。

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



登録は  
こちら

詳しくはP.68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
操作パネル	4
各部のなまえ	6
安全上のご注意	7
使うときの確認と準備	13
● 据え付けの確認	13
● アース線を取り付ける	13
● 電源を入れる	14
● 終了音(報知音)を変更する	14
● 空焼き(脱臭)をする	15
● 上手に使いこなすコツ	16
加熱前に確認する	16
メニューを選んで調理する	17
調理終了後のコツ	18
お手入れのコツ	18
使える容器・使えない容器	19

## 使いかた

付属品の使いかた	20
● 付属品イラストの見かた	20
● 手動調理で使う付属品	20
● テーブルプレートの使いかた	21
あたためるワンポイント	22

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

## オートメニュー

オートメニューの選びかた	23
あたためる	24
● お総菜・ごはんのあたため	24
1 おかず・ごはん	
● 常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品の 同時あたため	26
1 おかず・ごはん	
● 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため	27
3 解凍あたため	
● 飲み物のあたため	29
2 飲み物・牛乳(杯数)	
● 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	
下ごしらえする	32
● 肉や魚の解凍	32
6 解凍 7 半解凍	
● 野菜の下ゆで	34
8 下ゆで葉・果菜 9 下ゆで根菜	
調理する	36
● 予熱をしないメニュー	36
● 予熱をするメニュー	37
● トーストする	38
10 トースト(裏返し)	
● 少人数メニュー(1人分・2人分)	40

## 食品別にあたためメニューを選ぶ

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

### お総菜



お総菜をあたためる  
→ 1 おかず・ごはん (→P.24, 25)

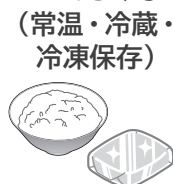
冷凍保存したお総菜をあたためる  
→ 3 解凍あたため (→P.27, 28)

### 飲み物



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

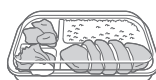
### ごはん



(常温・冷蔵・  
冷凍保存) ごはんをあたためる  
→ 1 おかず・ごはん (→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.27, 28)

### 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..... 41
  - 1000W~100Wのレンジ加熱..... 41
    - 加熱時間の決めかた ..... 42
    - はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた ..... 43
  - リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)..... 44
- グリル加熱する..... 45
- オーブン加熱する..... 46
  - 予熱有 ..... 46
  - 予熱無 ..... 47
- 発酵する..... 48
  - オープン発酵 ..... 48
  - レンジ発酵 ..... 49
- 加熱のしくみ ..... 50
- 手動調理で設定できる単位時間..... 50
- 手動調理の加熱時間の目安..... 51
  - レンジ調理 ..... 51
  - オープン・グリル調理 ..... 52

## お手入れ

- 本体をお手入れする(水滴や汚れをとる) ... 53
  - 本体・付属品 ..... 53
  - 脱臭(加熱室の臭いをとる) ..... 53

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..... 54
- お困りのとき..... 58
- お知らせ表示が出たとき..... 61
- 日立家電メンバーズクラブのご案内..... 68
- 保証とアフターサービス..... 70
- ご相談窓口..... 71

## レシピ集 (web) 62 ~ 66

- webレシピ集のレシピの一例を  
ご紹介します。..... 62
- レシピ集の見かた..... 62

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。

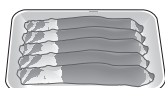
### 天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる

→ 5 揚げ物あたため (→P.31)

### 解凍



肉の解凍

→ 6 解凍 (→P.32、33)

刺身の解凍

→ 7 半解凍 (→P.32、33)

### 下ゆで



野菜の下ゆで

→ 8 下ゆで葉・果菜 (→P.34、35)

→ 9 下ゆで根菜 (→P.34、35)

### 2品

(ごはんやお総菜)



常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる

→ 1 おかず・ごはん (→P.26)



# 初めて行ってほしいこと/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

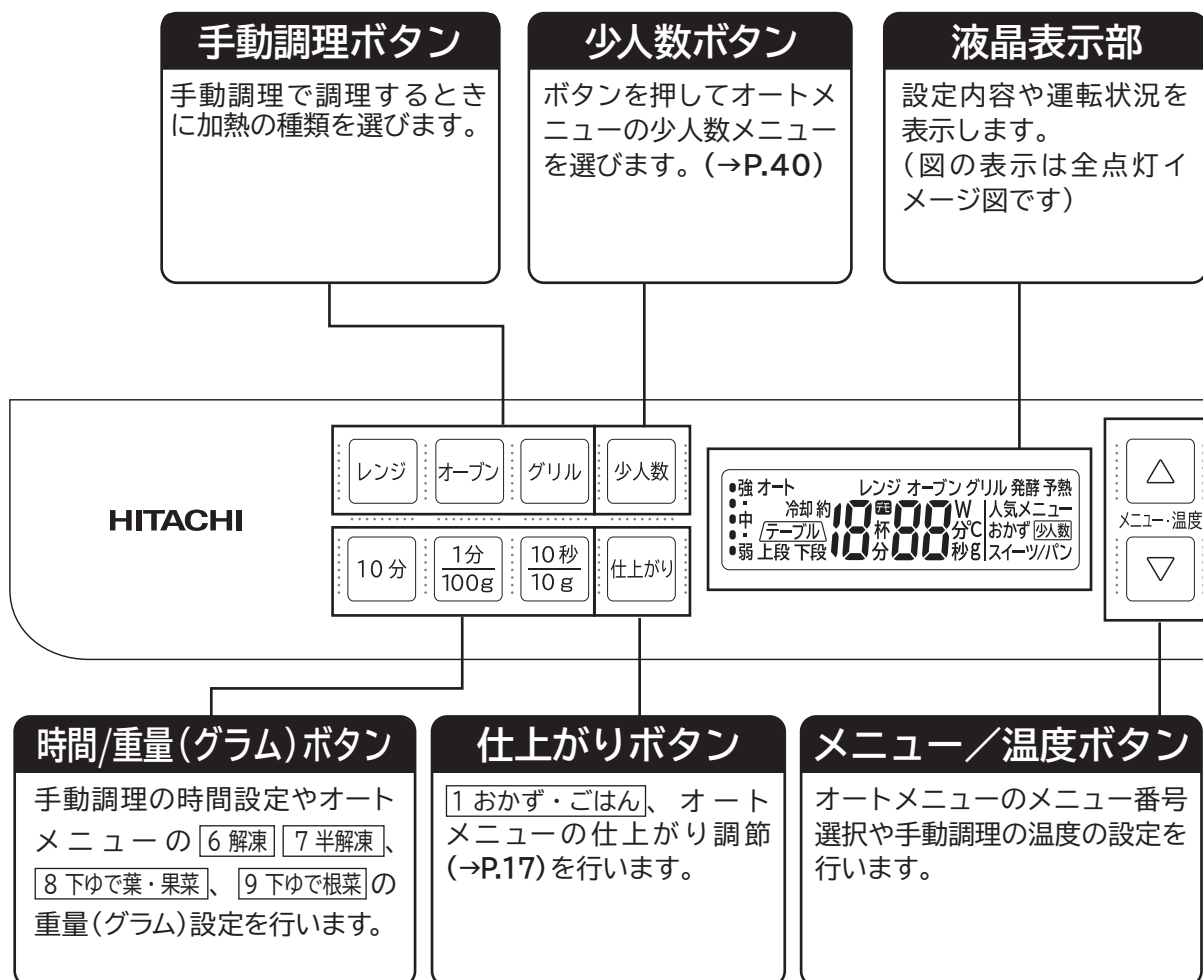
付属品の使いかた(→P.20,21)

#### ● テーブルプレート

セラミック製の石目模様の皿です。基本は加熱室底面にセットして使います。調理メニューによって皿受棚にセットして使います。レンジ・オープン・グリル兼用になります。



## 操作パネル





## 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)

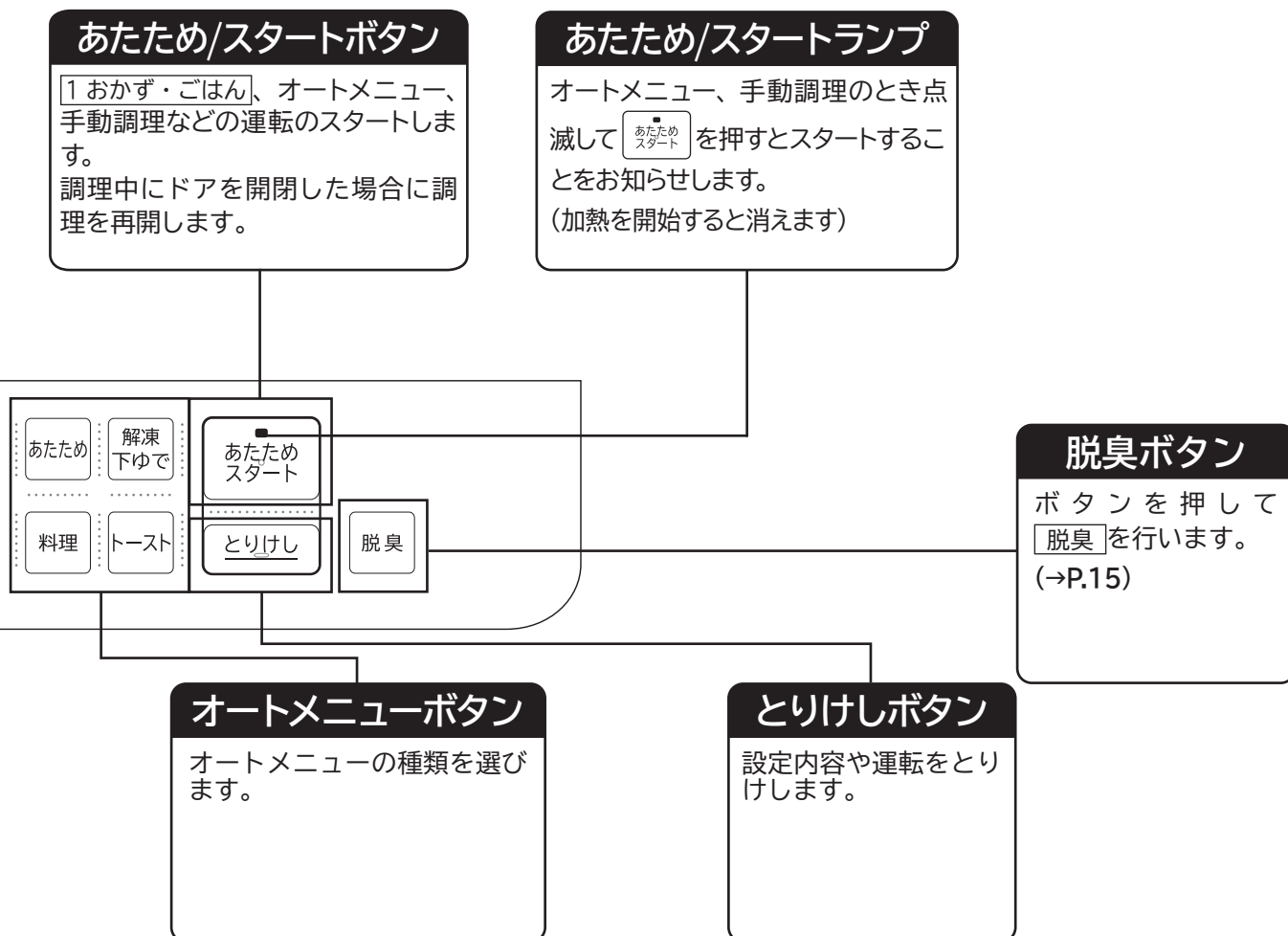
加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です。**脱臭**を押して、空焼き(**脱臭**)を行ってください。

## 5 「使える容器・使えない容器」を確認する (→ P.19)

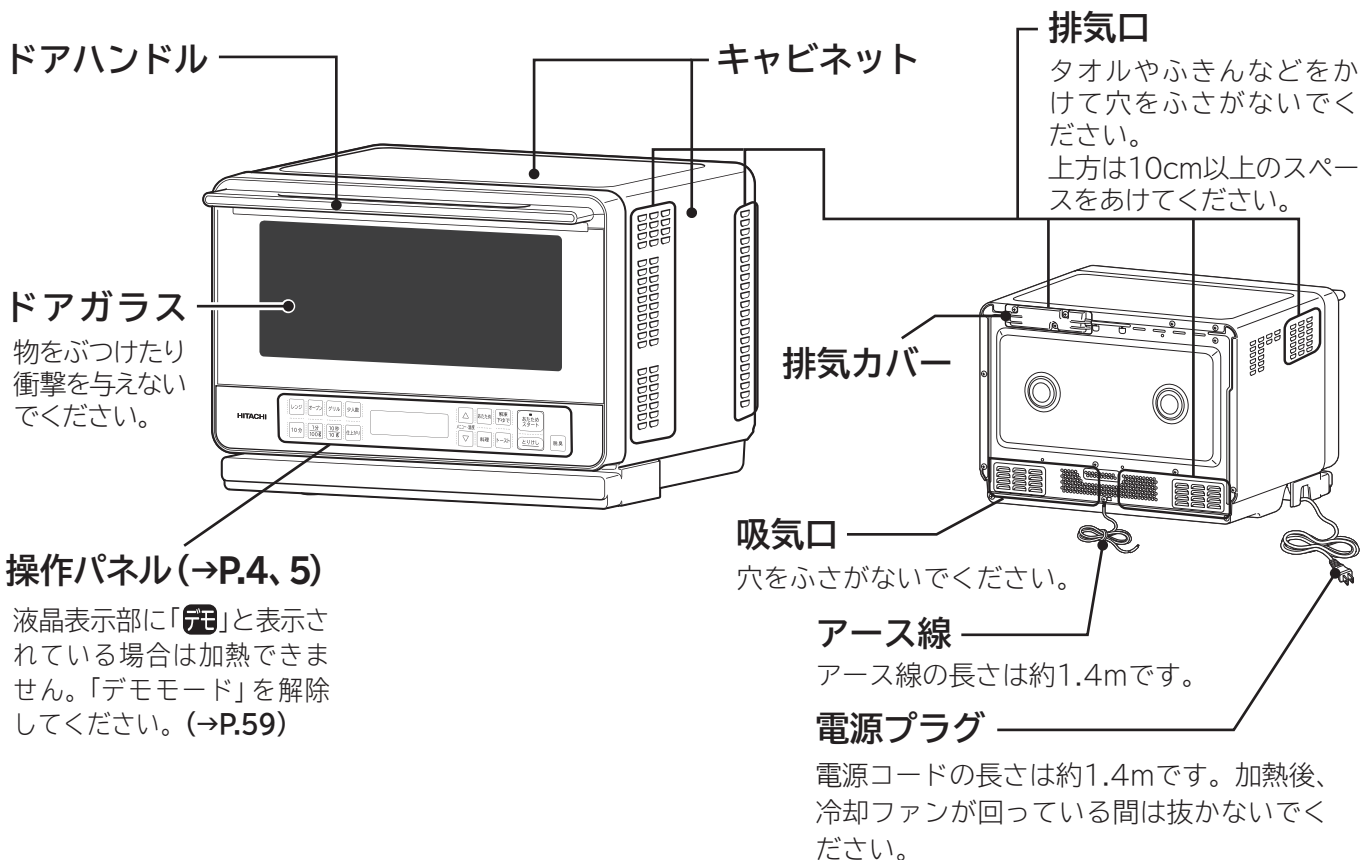
各加熱方法で使える容器と使えない容器が異なります。  
加熱の前に使用可能かどうか、確認をしてからご使用ください。

## 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 おかず・ごはん**でお総菜をあたためてみましょう。

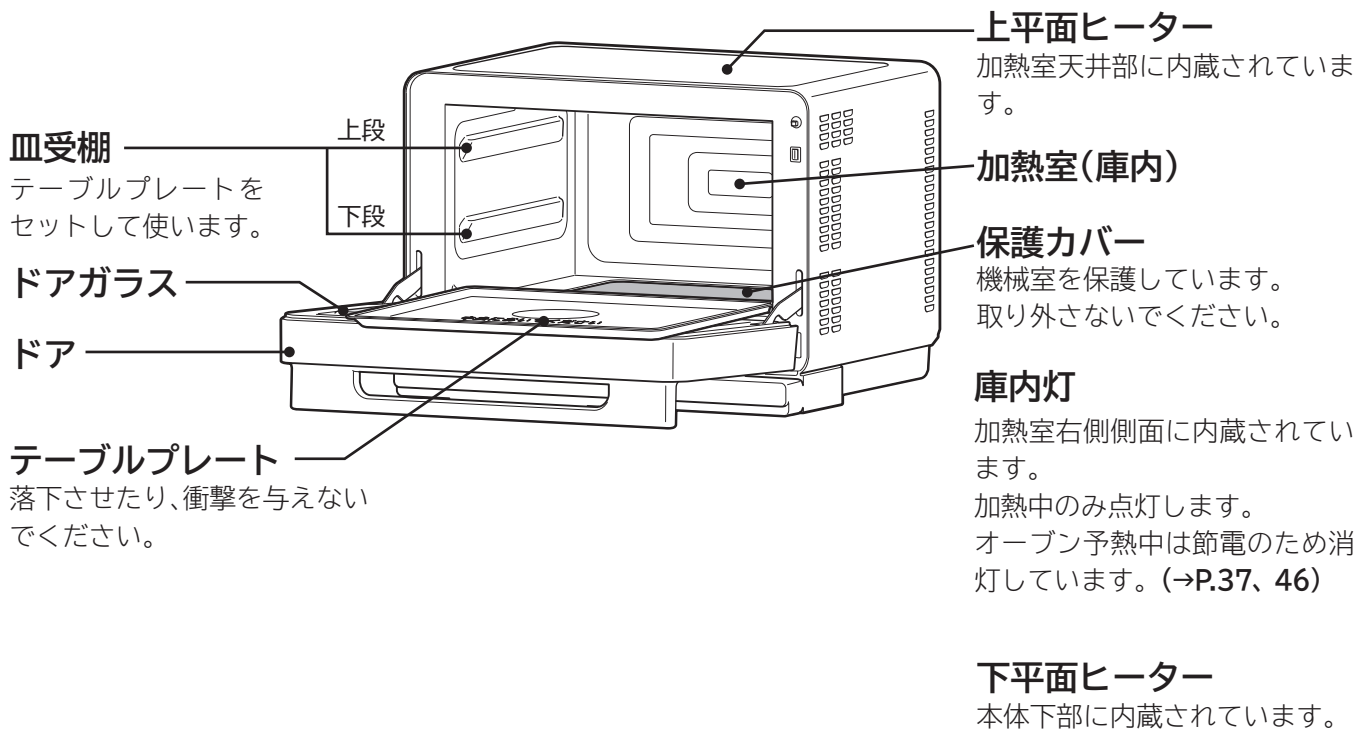


# 各部のなまえ



## 蒸気・温度センサー

本体天井部奥に内蔵されています。






# 安全上のご注意






この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

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

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

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

## 製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

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

### 危険



分解禁止

- 改造はしない
- サービスエンジニア以外の方は修理・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(→P.13)  
故障や漏電のときに、感電のおそれがあります。
- アース線はコンセントのアース端子に接続する。
  - ・ 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)
  - ・ 電源コンセントにアース端子がないとき、湿気が多い場所、水気のある場所では、接地工事(電気工事有資格者によるD種接地工事)が必要です。(本体価格には、工事費は含まれていません)
- 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(→P.71)

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

- 湿気が多い場所  
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、洗い場など水気が多い場所、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 **とどけし** 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

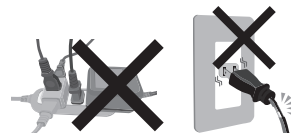
## 警告

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

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



指示

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



電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

## 注意

電源プラグ、  
電源コードは



禁止

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

## 据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

## 警告



禁止

次のような場所には設置しない

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



指示

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

## 注意



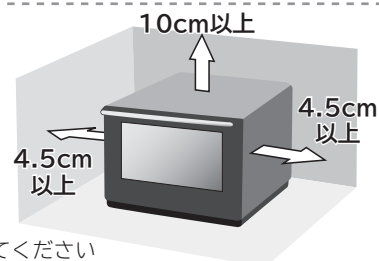
禁止

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



指示

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



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

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



## ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

### 警告



禁止

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



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  
オープ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



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

### 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かけたり、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后(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- テーブルプレートは、容器を強く当てたり落したりしない  
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください



禁止

- 本体に水をかけない  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない  
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください。転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.68)  
詳細は本書記載の「修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください(→P.71)



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



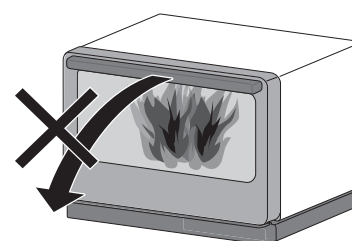
禁止

- 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「とりだし」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が消火器で消す  
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「とりだし」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プ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

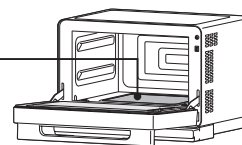


禁止

- 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
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない

保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

保護カバー  
(取り外さない)



# 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(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください
- **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のそばを離れない**
- **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



湯たんぽ



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
- **生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



指示

卵は溶きほぐしてから加熱する



指示

殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する  
例：イカや栗、ぎんなんなど



## 注意



禁止

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



指示

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

# 安全上のご注意 (つづき)

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰(突沸)をふせぐために  
やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

## 警告



禁止

- 飲み物などを加熱し過ぎない
  - ・ 飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
  - ・ とろみのある物(カレー・シチューなど)
  - ・ 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
 加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください

- **1 おかず・ごはん** 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(杯数)** で加熱する
- ・ お酒は手動調理(レンジ加熱)で加熱する
- ・ みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する

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



禁止

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



指示

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



加熱前



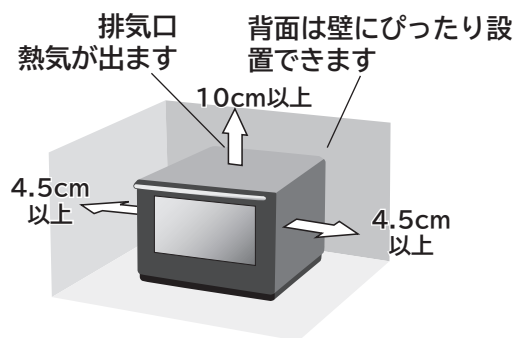
# 使うときの確認と準備

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

## 据え付けの確認

安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 設置の際は右図に従って設置してください  
また次のことを確認してください
  - 背面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触後がついたり結露することがあります  
壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
  - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 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。(→P.68)

### お願い

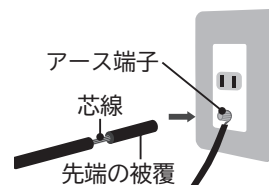
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

## 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種接地工事をする必要があります。お買い上げの販売店にご相談ください。

アース線の長さが足りないときは、市販のアース線(導体断面積1.25mm<sup>2</sup>以上のもの)を購入して付けかえる必要があります。お買い上げの販売店、または電気工事店にご相談ください。



# 使うときの確認と準備 (つづき)

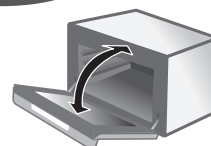
## 電源を入れる

### 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。

液晶表示部に「」と表示されている場合は(→P.59)

電源「入」「0」表示

0

ドアを開けると

約10分後 電源「切」表示なし

### 待機時消費電力オフ機能

- ドアを閉めて液晶表示部に「0」を表示したまま放置すると、約10分後に自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。
- 加熱終了後、ドアを開けたままにすると待機時消費電力オフ機能がはたらきません。ドアを閉じてください。


## 終了音(報知音)を変更する

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

### 準備 ドアを開閉する

液晶表示部に「0」を表示させます。

### 1 を3秒以上押す

- 終了音(報知音)は、 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。

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





### 報知音の一例

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

次のページは「上手に使いこなすコツ」

# 空焼き(脱臭)をする 脱臭

**⚠ 注意**

<p> <b>接触禁止</b></p> <p>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</p> <hr/> <p> <b>禁止</b></p> <p>空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない</p>	<p> <b>指示</b></p> <p>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</p> <hr/> <p> <b>指示</b></p> <p>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</p>
--	---

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** ● テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める

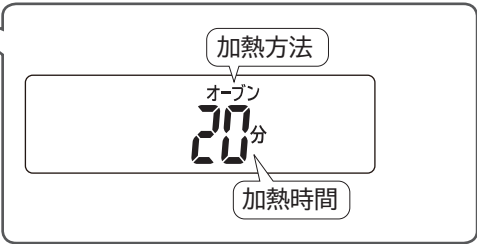
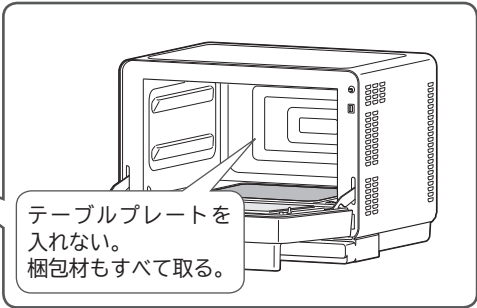
**1** 脱臭 を押して 脱臭 を選ぶ

**2** あたためスタート を押してスタートする

空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は約20分です。

終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。

空焼き(脱臭)終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。



# 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

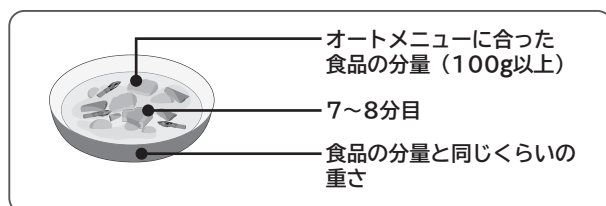
#### あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

##### ■ 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web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にません。



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、28)

- 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.43)
- 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

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でください。

- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、クッキング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.41~43) 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

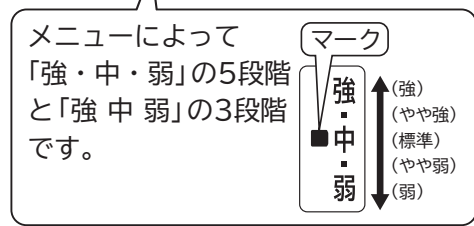
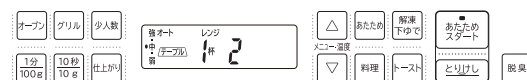
	オート/手動	使いかた
あたためる	オート あたためスタート	ワンタッチ (1 おかず・ごはん) でお総菜・ごはんをあたためる (→P.24、25)
	あたためスタート	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品をあたためる (→P.24~35)
	あたため	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品(解凍、下ゆでメニューを除く)をあたためる (→P.24~31)
	解凍 下ゆで	「肉や魚の解凍」(→P.32)「野菜の下ゆで」(→P.34)に記載の食品を解凍する 肉や魚の解凍 (→P.32、33) 野菜の下ゆで (→P.34、35)
	手動 レンジ	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる (→P.41~44)
調理する	オート あたためスタート 料理 少人数 トースト	webレシピ集(→P.62)に記載のオートメニューのレシピを調理する (→P.36~40)
	手動 レンジ オープン グリル	webレシピ集(→P.62)に記載の手動調理のレシピと市販の料理ブックのレシピを調理する (→P.41~49)

「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)  
 「テーブルプレートの使いかた」(→P.21)

### オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上げ調節)

- 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、仕上げ調節を設定します。

例：2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.29)の場合



#### 1 仕上げを押してマークをお好みの位置に合わせる

- 仕上げは「標準(中)」に自動設定されています。
- 2 飲み物・牛乳(杯数)は前回の仕上げ設定を記憶しています。

- ワンタッチで1 おかず・ごはん (→P.24 ~ 26)をスタートした場合のみ、あたためスタートを押した後に仕上げ調節を設定します。

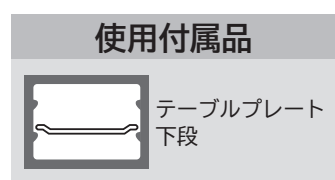
### 調理中のドア開閉は短時間にする

- すぐにあたためスタートを押して加熱を再開する。

ドアを開けると加熱を中断します。中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりにません。加熱が十分だった場合は、とりけしを押して加熱を終了してください。

### 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)

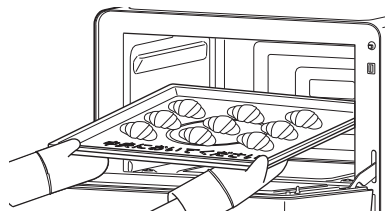
## 上手に使いこなすコツ (つづき)

### 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。

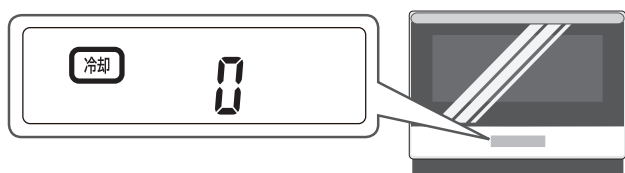
#### 加熱が足りないときは手動調理で加熱を追加する

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.41~52)

#### 電源プラグを抜かない

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



### お手入れのコツ

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

#### 加熱室の汚れをとる

加熱室が冷めてから、加熱室の汚れを拭きとります。(→P.53)

#### 加熱室の臭いをとる

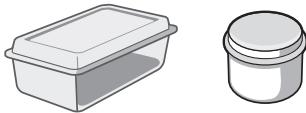
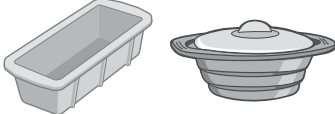
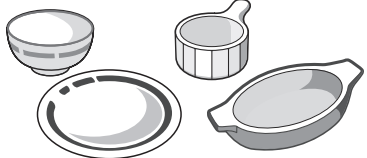



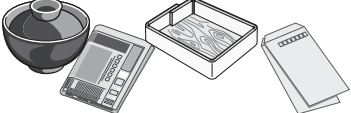
加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。

「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	<p>プラスチック容器</p> 	<p>○ 使える</p> <p>「電子レンジ使用可」の表示があり、耐熱温度が140℃以上の物</p>	<p>○ 使える</p> <p>「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。</p>
	<p>パウンドケーキ型、シリコンスチーマーなど</p> 	<p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「電子レンジ使用可」の表示がない物</li> <li>・耐熱温度の表示がない物</li> <li>・耐熱温度が140℃未満の物</li> </ul>	<p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「オーブン・グリル使用可」の表示がない物</li> <li>・耐熱温度の表示がない物</li> </ul>
陶器・磁器		<p>○ 使える</p> <p>ココット皿、グラタン皿など</p> <p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色絵付け、ひび模様、金・銀模様のある物</li> <li>・素焼きの陶器、土鍋</li> <li>・吸水性の高い物</li> </ul>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p> <p>× 使えない</p> <p>耐熱性のない物</p>
	<p>ガラス容器</p>  <p>※耐熱性のある物でも、急熱・急冷すると割れることがあります。</p>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p> <p>× 使えない</p> <p>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</p>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p> <p>× 使えない</p> <p>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</p>
その他	<p>ラップ類</p> 	<p>○ 使える</p> <p>耐熱が140℃以上の物</p> <p>× 使えない</p> <p>耐熱が140℃未満の物</p>	<p>× 使えない</p> <p>ただし、45℃以下の発酵に限り使えます。</p>
	<p>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</p> 	<p>× 使えない</p> <p>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。</p>	<p>○ 使える</p> <p>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。</p>
	<p>竹・木・籐・紙(新聞紙・封筒・紙袋など)・ニス塗り・漆塗り容器など</p> 	<p>× 使えない</p> <p>ただし、竹ぐし・楊枝・紙製品はwebレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。</p>	<p>○ 使える</p> <p>クッキングシート、ケーキ用紙など ※耐熱温度以下に限り使えます。</p> <p>× 使えない</p> <p>上記以外の物</p>

# 付属品の使いかた

## 付属品イラストの見かた

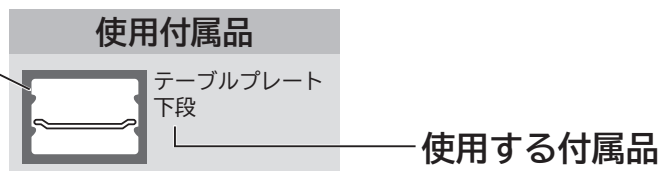
メニューによって、使う付属品が異なります。  
 操作手順やwebレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

### 使う付属品の例

テーブルプレートを使用する場合





#### 付属品のセット位置

テーブルプレートを皿受棚の下段に  
 セットする。



使いかた

## 手動調理で使う付属品

手動調理の加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)	
	底面	上段・下段 ※1
レンジ	使えます 	使えません 
レンジ発酵	底面	上段・下段
オーブン	使えます	使えません
オーブン発酵		
グリル (上・下段)	上段・下段	底面

※1 テーブルプレートは本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、下段、底面に正しくセットしてお使いください。



# テーブルプレートの使いかた

●手動調理/オートメニューにて使用します。(脱臭は除く)

## セットのしかた

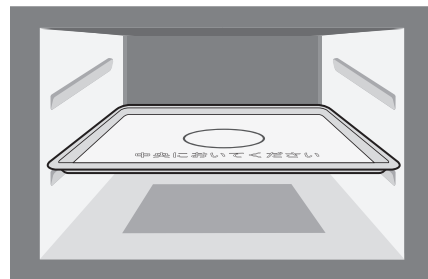
- レンジ調理の際は、必ず底面に置いてください。
- オーブン、グリル調理の際は、必ず上段、下段の皿受棚に置いてください。メニューによって棚の位置は使い分けます。

テーブルプレートの汚れが気になるときは、クッキングシートを敷きます。

- テーブルプレートが無い状態(保護カバー上)で調理しないでください。故障の原因になります。
- 落下させたり、衝撃を加えると割れるおそれがあります。

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

そのまま使用すると故障の原因になります。

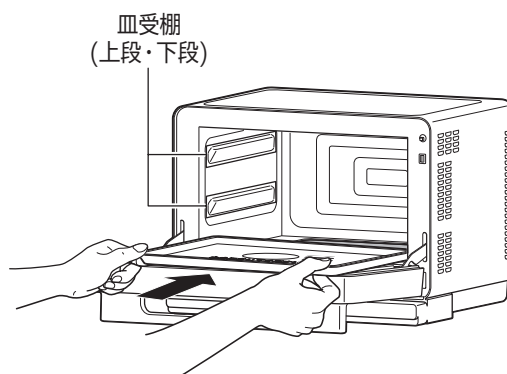


オーブン、グリル調理  
皿受棚、下段の場合

## 底面へのセットのしかた

文字が読める側を手前にし、開いたドアの上のにのせます。両手で持ってゆっくりと斜めに持ち上げながら押し込みます。

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



皿受棚  
(上段・下段)

## 注意



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

指示

やけどのおそれがあります

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



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

指示

溶けるおそれがあります

# あた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.41~43)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

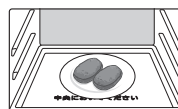


- ② 手動調理のレンジ加熱 (**600W**、**500W**) (→P.41)で加熱時間を設定します。  
加熱時間は食品のパッケージに記載の出力 (W)・加熱時間を目安にして設定します。

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。

冷凍食品の中にはターンテーブル式のオーブンレンジ対応の置きかたが記載されているものがありますが、本製品はフラットテーブル式のオーブンレンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりにません。



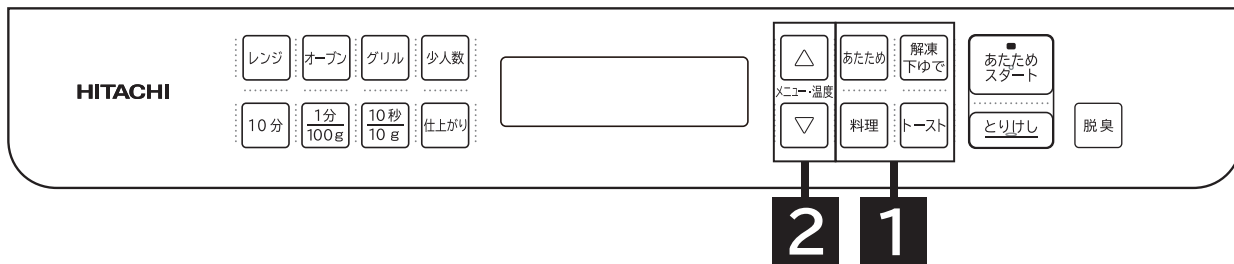
食品は  
テーブルプレートの  
中央に置く

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

## パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

- ① 包装やプラスチック容器から別の耐熱容器に移しかえます。  
② 手動調理の **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

# オートメニューの選びかた



本書にレシピ集は掲載していません。詳しくはwebレシピ集をご覧ください(→P.62)

**1** **あたため** **解凍下ゆで** **料理** **トースト** を押してオートメニューの種類を選ぶ  
**料理** キーでは「人気メニュー」▶「おかず」▶「スイーツ/パン」の順に選べます

**2** **メニュー・温度** を押してメニュー番号を選ぶ

## オートメニュー一覧

レンジ加熱を行うメニューでは、金ぐしや金属製の調理器具やアルミホイルなどは使えません。レンジ加熱を行うメニューは下表を参照してください。「●」は予熱を行うメニューです。

種類	オートメニュー		レンジ	オープン/グリル	少人数	操作方法 参照ページ
	No.	メニュー名				
あたため	1	おかず・ごはん	○	-	-	24~26
	2	飲み物・牛乳(杯数)	○	-	-	29
	3	解凍あたため	○	-	-	27,28
	4	コンビニ弁当	○	-	-	30
	5	揚げ物あたため	-	○	-	31
解凍・下ゆで	6	解凍	○	-	-	32,33
	7	半解凍	○	-	-	32,33
	8	下ゆで葉・果菜	○	-	-	34,35
	9	下ゆで根菜	○	-	-	34,35
トースト	10	トースト(裏返し)	-	○	○	38,40
人気メニュー	11	ハンバーグ	-	○	○	36,40
	12	鶏のハーブ焼き	-	○	○	36,40
	13	マカロニグラタン	-	○	○	36,40
	14	焼きいも	-	○	○	36,40
	15	チンジャオロウスー	○	-	○	36,40
	16	茶わん蒸し	-	○	○	36,40
	17	型抜きクッキー	-	●	-	37
	18	ピザ(パン生地)	-	●	-	37
	19	鶏のから揚げ	○	○	○	36,40
	20	タンドリーチキン	○	○	○	36,40
	21	塩ざけ	○	○	○	36,40
	22	野菜とチーズのグリル	○	○	○	36,40
	23	冷凍鶏のから揚げ	○	○	○	36,40
	24	冷凍チャーハン	○	○	○	36,40
	25	冷凍たこ焼き	○	○	○	36,40
	26	冷凍今川焼き	○	○	○	36,40

種類	オートメニュー		レンジ	オープン/グリル	少人数	操作方法 参照ページ	
	No.	メニュー名					
おかず	27	鶏の照り焼き	-	○	○	36,40	
	28	塩さば	-	○	○	36,40	
	29	ぶりの照り焼き	-	○	○	36,40	
	30	あじの開き	-	○	○	36,40	
	31	焼きそば	○	-	○	36,40	
	32	焼きうどん	○	-	○	36,40	
	33	なすのみそいため	○	-	○	36,40	
	34	鶏の簡単蒸し	○	-	○	36,40	
	35	あさりの酒蒸し	○	-	○	36,40	
	36	豚のから揚げ	-	○	○	36,40	
	37	とんカツ	-	○	○	36,40	
	38	ヒレカツ	-	○	○	36,40	
	39	えびフライ	-	○	○	36,40	
	40	あじフライ	-	○	○	36,40	
	41	ポテトコロケ	-	○	○	36,40	
	42	えびの天ぷら	-	○	○	36,40	
	43	チキン南蛮	-	○	○	36,40	
	44	肉じゃが	○	-	○	36,40	
	45	筑前煮	○	-	○	36,40	
	46	かぼちゃの煮物	○	-	○	36,40	
	47	肉豆腐	○	-	○	36,40	
	48	さばのみそ煮	○	-	○	36,40	
	49	きんぴらごぼう	○	-	○	36,40	
	50	とん汁	○	-	○	36,40	
	スイーツ/パン	51	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	-	●	-	37
		52	パウンドケーキ(プレーン)	-	●	-	37
53		らくらくクッキー	-	●	-	37	
54		簡単パン	-	●	-	37	

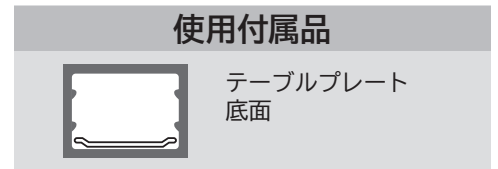
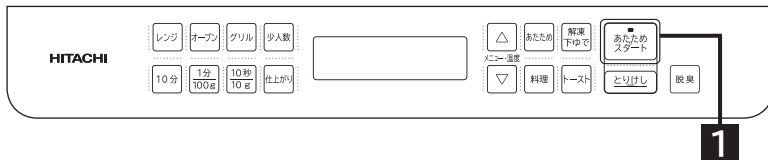
# あたためる (オートメニュー)

## お総菜・ごはんのあたため

1 おかず・ごはん

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(杯数)」であたためます。(→P.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.27、28)
- 市販の冷凍食品は「23 冷凍鶏のから揚げ」～「26 冷凍今川焼き」(→P.36)、または手動調理(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、底面に入れ、ドアを閉める

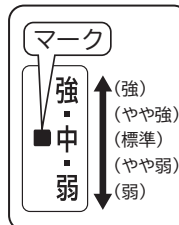
**1** **あたためスタート** を押してスタートする

メニュー番号「1」(「1 おかず・ごはん」)を表示し、自動的に加熱がスタートします。

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

**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「標準(中)」に自動設定されています。



●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**2** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

### お願い

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

### お知らせ

「1 おかず・ごはん」は **あたため** を押して「あたため」のメニュー番号「1」を選んだ後、**あたためスタート** を押してもスタートできます。

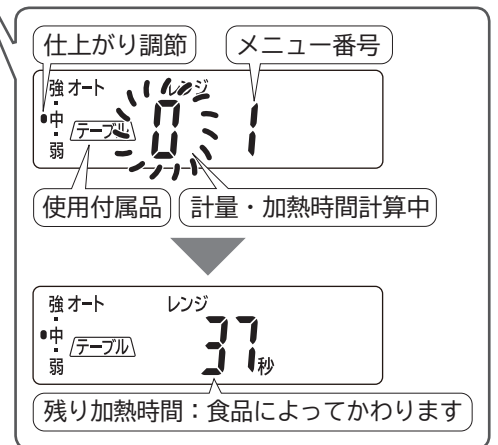
## 注意



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

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。(→P.41～43)

例：「1 おかず・ごはん」の場合



残り加熱時間：食品によってかわります

保存した食品をあたためる(容器あり)			ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す			1 おかず・ごはん	
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		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。	—	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。	—
		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。				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。	
焼き物		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。	—	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。	—
		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、魚介類は飛び散ることが あるのでラップをする。	—		とろみのある物		カレー・シチュー 魚介類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。 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.41~43)で様子 を見ながらあたためる。
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、魚介類は飛び散ることが あるのでラップをする。	—	とろみのある物			カレー・シチュー 魚介類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。 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.41~43)で様子 を見ながらあたためる。
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。	—			カレー・シチュー 魚介類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。 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.41~43)で様子 を見ながらあたためる。	

保存した食品をあたためる(容器あり)			ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す			1 おかず・ごはん	
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
ごはん物	ごはん・チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節[中]または[やや弱]に合わせる。		—				—

### お総菜・ごはんの上手なあたためかた

- 1回にあたためられる分量は  
100~600gです。茶わん一杯の分量は約150gです。
- 容器の重さは(→P.16)  
食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。
- 食品の温度の目安は  
常温は約20℃、冷蔵は0~10℃です。

- ふた、およびふた付きの容器は使用しない  
容器にふたをして加熱すると、うまく仕上がりに  
ません。ふたをして加熱するときは手動調理(レン  
ジ加熱)(→P.41~43)で様子を見ながらあたため  
ます。



# あたためる (オートメニュー)

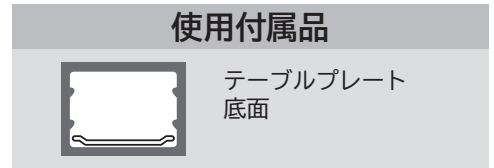
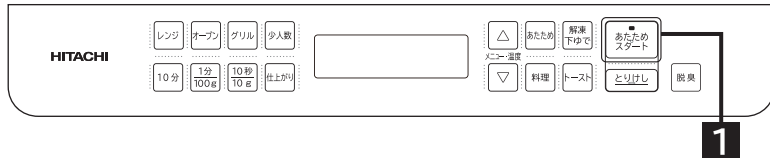
常温や冷蔵で保存した食品の

1 おかず・ごはん

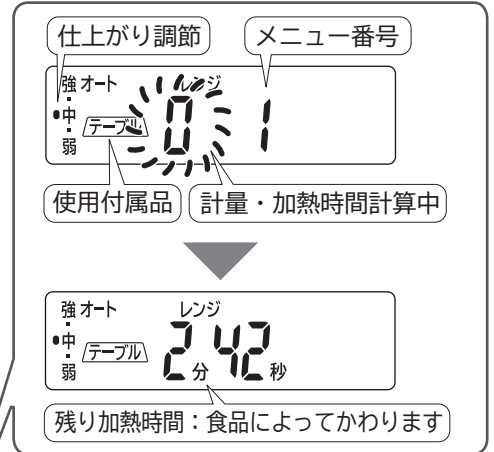
## 異なる2品の同時あたため

異なる2品を同時にあたためます。

- 冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品、および冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



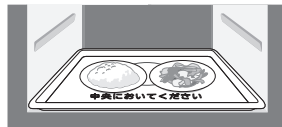
例：1 おかず・ごはんの場合



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き、底面に入れ、ドアを閉める



あたためられる食品の組み合わせ



1 **あたためスタート** を押してスタートする

- 仕上がり調節を設定するときは加熱時間が表示される前に調節します。(→P.24)
- メニュー番号「1」(1 おかず・ごはん)を表示し、自動的に加熱がスタートします。
- **あたため** を押して1 おかず・ごはんを選ぶこともできます。(→P.24)

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.53)

### 次の場合はうまく仕上がりにません

- 冷凍と常温、冷凍と冷蔵の組み合わせはできません
- 冷凍と冷蔵の異なる2品の組み合わせはできません  
1品ずつ③ 解凍あたため(→P.27、28)であたためます。
- 飲み物を同時にあたためることはできません  
④ 飲み物・牛乳(杯数)(→P.29)であたためます。
- 以下の食材の2品同時あたためはできません
  - 塩分の多い食品と糖分の多い食品
  - 汁けの多い食品と少ない食品
  - あたためのワンポイント(→P.22) 手動調理(レンジ加熱)(→P.41~43)で様子を見ながらあたためます。

### 1 おかず・ごはん で異なる2品をあたためるコツ

#### ■ 食品の分量は

- 1品の分量は100～300gです。
  - 2品の分量をほぼ同じにします。
- この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)(→P.41~43)で様子を見ながら加熱してください。

#### ■ 容器の大きさは

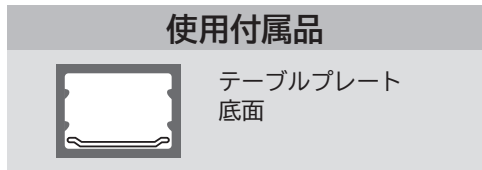
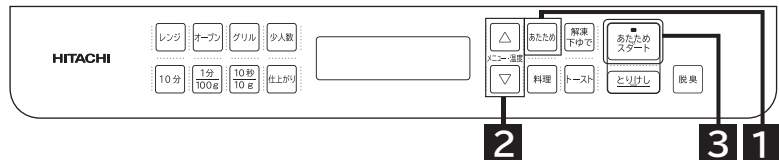
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

#### ■ 上手に仕上げるには(→P.16、25)

- 食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
- タレ、ソース、煮汁のかかった食品
  - カレー、シチューなどのとろみのある食品
- 表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。
- 冷蔵と冷蔵、冷蔵と常温の組み合わせを加熱するときは仕上がり調節[中]または[やや強]に合わせます。

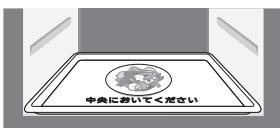
# 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため 3 解凍あたため

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、底面に入れ、ドアを閉める



**1** **あたため** を1回押して「あたため」を選ぶ

**2** **メニュー番号** を押してメニュー番号「3」を選ぶ

- **メニュー番号** または **あたため** を押すごとに  
**1 おかず・ごはん** ▶ **2 飲み物・牛乳(杯数)**  
**1 杯** ▶ ... ▶ **3 解凍あたため** ▶ **4 コンビニ弁当** ▶  
**5 揚げ物あたため** の順に選べます。

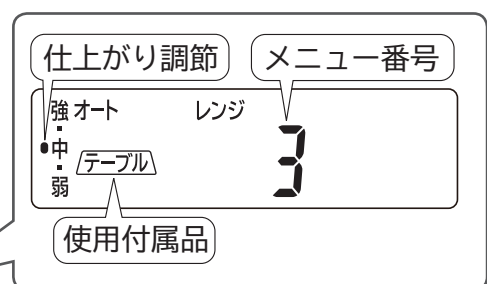
● 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**3** **あたためスタート** を押してスタートする

**4** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

例： **3 解凍あたため** の場合



残り加熱時間：食品によってかわります

調理終了




# 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(つづき)

3 解凍あたため

冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す

3 解凍あたため

メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
ごはん物	<b>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ</b> ●ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、容器(平皿)にのせてテーブルプレートの中央に置く。 ●2個以上のときは分量を同じにして、容器(平皿)の中央に置く。 ●冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 <b>やや弱</b> 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) ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す

3 解凍あたため

メニュー名および調理のコツ	ラップの有無	メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
<b>めん類</b>  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。		<b>いため物</b>  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。	
<b>焼き物</b>  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。		<b>蒸し物</b>  冷凍シューマイ サツ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。	
<b>揚げ物</b>  冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> 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。	-	<b>とろみのある物</b>  冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておい、仕上がり調節 <b>やや強</b> または <b>強</b> 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.41~43)

### ■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

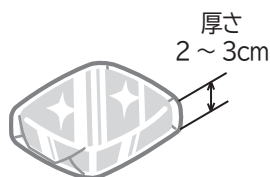
食品の上部でラップが重なっていると、うまく仕上がりにません。ラップの重なりを下にして容器(平皿)にのせ、テーブルプレートの中央に置きます。

## 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、中まであたたまりにくくなります。



### ■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。加熱するとき上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

### ■ごはんやカレーなどは

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

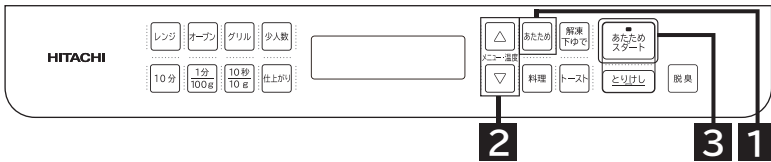
### ■野菜は

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

# 飲み物のあたため

## 2 飲み物・牛乳(杯数)

- 牛乳、豆乳、お茶、コーヒー、水は「2 飲み物・牛乳(杯数)」であたためます。
- お酒は手動で様子を見ながらあたためます。(→P.41~43)



### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## 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.41~43)で様子を見ながら加熱します

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

### 1

「あたため」を1回押して「あたため」を選ぶ

### 2

「メニュー・温度」を押して「2 飲み物・牛乳(杯数)」はメニュー番号「2」を選ぶ

●「メニュー・温度」または「あたため」を押すごとに

「1 おかず・ごはん」▶

「2 飲み物・牛乳(杯数)」1杯▶2杯▶3杯▶4杯

・・・▶「5 揚げ物あたため」の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

●「2 飲み物・牛乳(杯数)」は仕上がり調節の設定を記憶します。

### 3

「あたためスタート」を押してスタートする

### 4

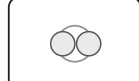
終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

食品の置きかた(テーブルプレートの中央に置く)

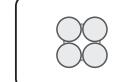
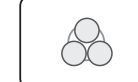
1杯

2杯(中央に寄せる)

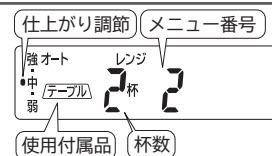


3杯(中央に寄せる)

4杯(中央に寄せる)



例:「2 飲み物・牛乳(杯数)」を2杯の場合



## 飲み物の上手なあたためかた

### 2 飲み物・牛乳(杯数)

#### ■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.41~43)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です。

#### ■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.41~43)

#### ■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

#### ■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。



#### ■「1おかず・ごはん」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。

#### ■仕上がりかぬるかったときは

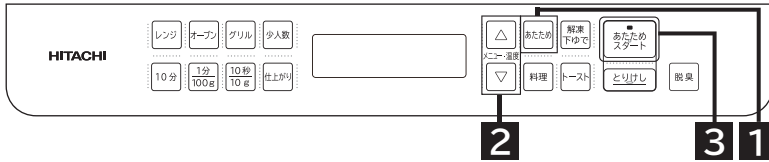
「レンジ」[500W](→P.41~43)で、様子を見ながら加熱します。

# あたためる (オートメニュー)

## 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。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

**1** **あたため** を1回押して「あたため」を選ぶ

**2** **メニュー・温度** を押してメニュー番号「4」を選ぶ

- **メニュー・温度** または **あたため** を押すごとに  
**1 おかず・ごはん** ▶ **2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯** ▶  
 ……▶ **4 コンビニ弁当** ▶ **5 揚げ物あたため** の順  
 に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**3** **あたためスタート** を押してスタートする

**4** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

### 使用付属品



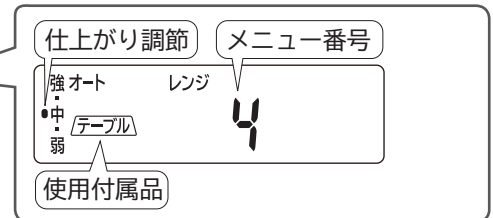
テーブルプレート  
底面

### 警告



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  
禁止 (加熱する前に取り除きます)

例：4 コンビニ弁当の場合



## 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。

### ■ 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

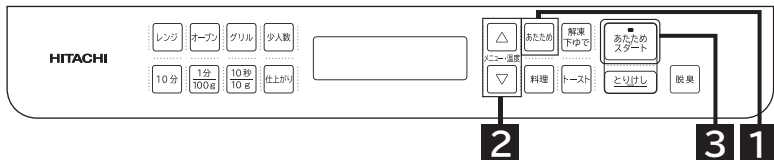
- 電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当  
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当  
使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎりから揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理 **レンジ** **500W** で様子を見ながらあたためます。(→P.41~43,52)



# 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



テーブルプレート  
下段

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

**1** あたためを1回押して「あたため」を選ぶ

**2** を押してメニュー番号「5」を選ぶ

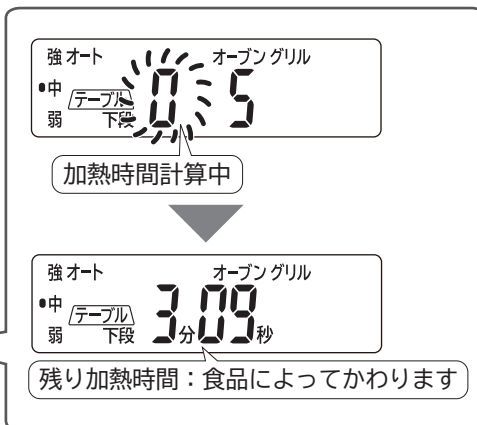
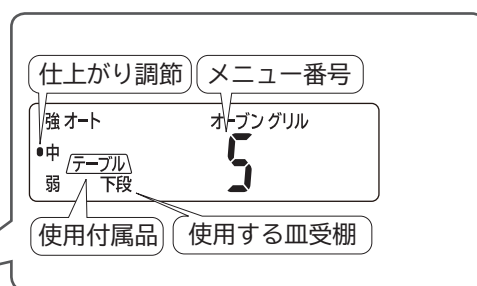
- または あたため を押すごとに  
1 おかず・ごはん ▶ 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯 ▶  
... ▶ 5 揚げ物あたため の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**3** 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.53)

例：5 揚げ物あたための場合



オートメニュー

## 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.27, 28) を使ってください。

- 100g未満のあたためはできません  
100g未満の場合は手動調理で様子を見ながらあたためます。テーブルプレートに並べて下段にセットし、**オープン** **予熱無** **170℃** (→P.47) で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは  
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

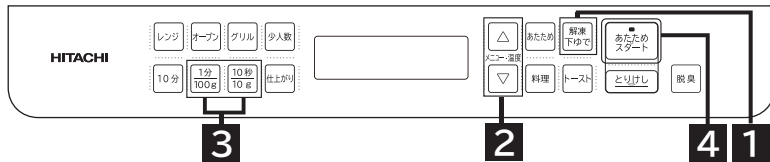
# 下ごしらえする (オートメニュー)

## 肉や魚の解凍

6 解凍 7 半解凍

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

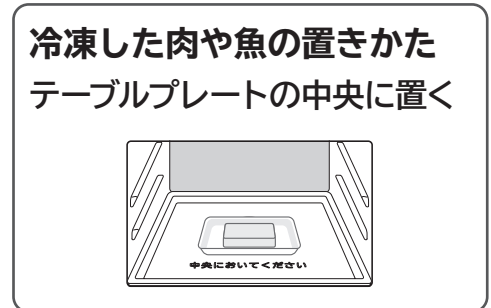
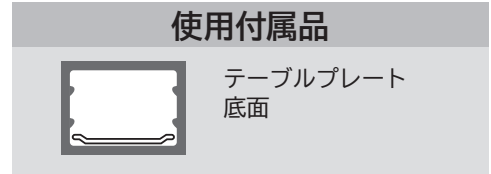
●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。



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



**1** 解凍下ゆで を1回押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

**2**  $\Delta$  を押して用途に合わせて  $\nabla$

6 解凍 はメニュー番号「6」、  
7 半解凍 はメニュー番号「7」を選ぶ

- $\Delta$  または 解凍下ゆで を押すごとに 6 解凍 ▶ 7 半解凍 ▶ … の順に選べます。
- 約2秒後にグラム表示に切りかわります

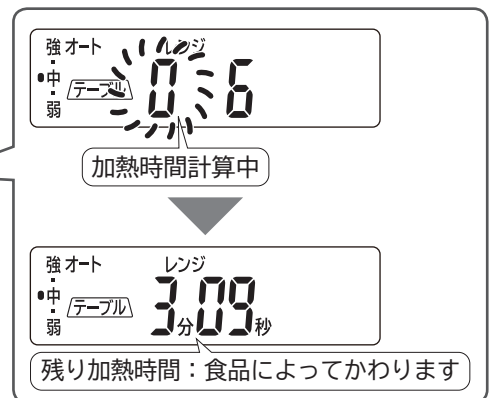
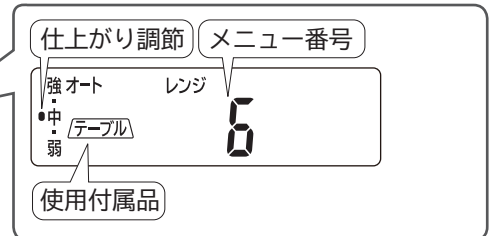
**3**  $\frac{1}{100}$   $\frac{10}{10}$  を押して重量(グラム)を選ぶ

- 初期設定は「100g」です。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**4** あたためスタート を押してスタートする

**5** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

例：6 解凍 100g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	6 解凍 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ませます。 
刺身を解凍後、生で食べる	7 半解凍	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。 

## 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にのせて中央に置きます

●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クッキングシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■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さい。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.41～43）で途中様子を見ながら解凍します

調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで4～5分です。

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



溶けかけている食品

レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱する。

## 上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を使います

■冷凍する分量と形は

1回分ずつ（200～300g）に分け、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

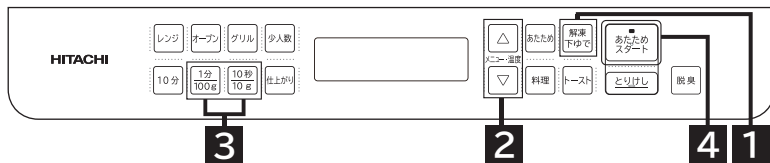
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

# 下ごしらえする (オートメニュー)

## 野菜の下ゆで

8 下ゆで葉・果菜 9 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

### 1

**解凍下ゆで** を1回押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

### 2

**メニュー/温度** を押し、野菜の種類に合わせて

**8 下ゆで葉・果菜** はメニュー番号「8」、  
**9 下ゆで根菜** はメニュー番号「9」を選ぶ

● **メニュー/温度** または **解凍下ゆで** を押すごとに

**6 解凍** ▶ **7 半解凍** ▶

**8 下ゆで葉・果菜** ▶

**9 下ゆで根菜** の順に選べます。

- 約2秒後にグラム表示に切りかわります。
- さいの目切りや薄切りにした野菜を下ゆでするときは(→P.35)
- にんじん、さつまいも、かぼちゃ、アスパラガスを下ゆでするときは(→P.35)

### 3

**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)

### 4

**あたためスタート** を押してスタートする

### 5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## 注意



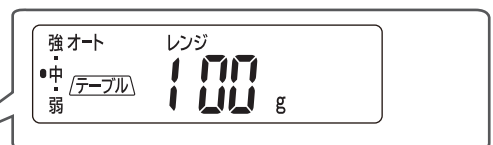
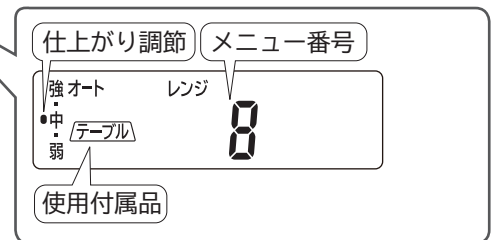
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります  
レンジ [500W] (→P.41~43) で様子を見ながら加熱します



キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない  
火災の原因になります

例：8 下ゆで葉・果菜 100gの場合



## 上手な野菜のゆでかた

8 下ゆで葉・果菜

9 下ゆで根菜

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

■加熱できる分量は **8 下ゆで葉・果菜** は100～300g、 **9 下ゆで根菜** は100～600gです

### 8 下ゆで葉・果菜

葉菜



果菜



花菜



ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

### 9 下ゆで根菜

根菜

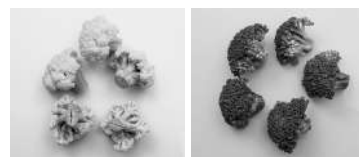


じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

### ■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十文字の切り目を入れ、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。



### ■仕上がり調節は

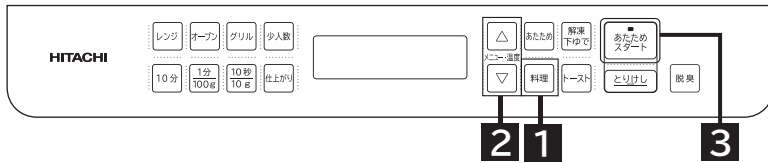
- さいの目切りや薄切りにした場合  
仕上がり調節 **弱** に合わせます。
- にんじん、さつまいも  
仕上がり調節 **弱** に合わせます。太い場合は仕上がり調節 **中** に合わせます。
- かぼちゃ  
仕上がり調節 **強** に合わせます。
- アスパラガス  
仕上がり調節 **やや強** に合わせます。



# 調理する (オートメニュー)

## 予熱をしないメニュー

webレシピ集 (→P.62)に記載のメニューのうち、予熱時間が記載されていないメニューの使いかたです。(→P.23)



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

### 1

「料理」を押し、「人気メニュー」「おかず」または「スイーツ/パン」を選ぶ  
 「料理」を押すごとに「人気メニュー」▶「おかず」▶「スイーツ/パン」の順に選べます。

### 2

「メニュー番号」を選ぶ  
 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

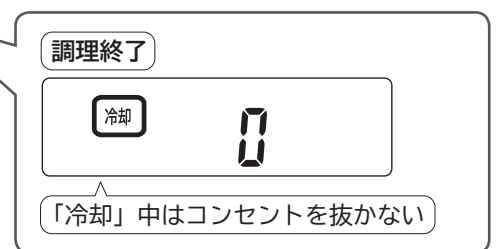
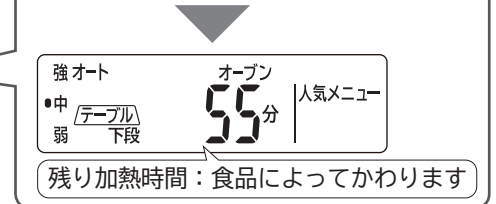
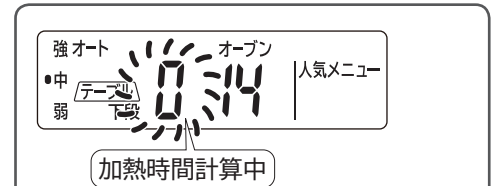
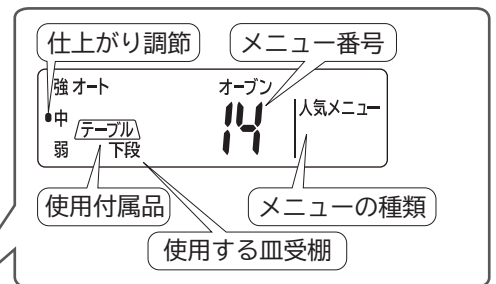
### 3

「あたためスタート」を押してスタートする

### 4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)  
 ●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱します。(→P.15)

例：「14 焼きいも」の場合



## 注意



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

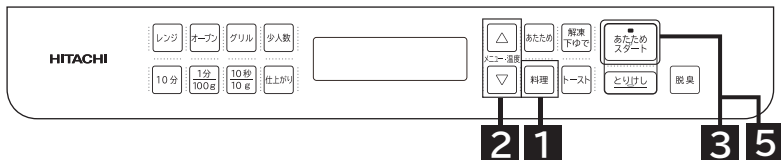
- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

### 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。

# 予熱をするメニュー

webレシピ集 (→P.62)に記載のメニューのうち、予熱時間が記載されているメニューの使いかたです。(→P.23)



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

- 準備**
- テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
  - テーブルプレートに食品をのせて用意しておく
- 手順**3**の予熱が終わったら加熱室に入れます。

**1** **料理** を1回押して「人気メニュー」を選ぶ

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

**2** **メニュー-温度** を押して「メニュー番号」を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**3** **あたたためスタート** を押して予熱する

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

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

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

メニューに合わせて皿受棚を使い分けます。

**5** **あたたためスタート** を押してスタートする

**6** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

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

## 注意

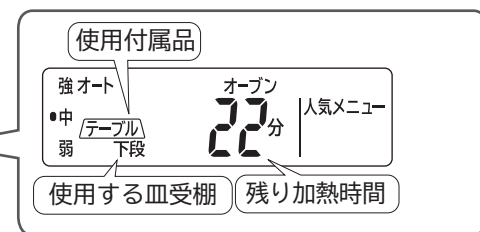
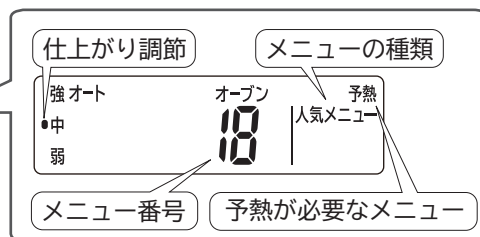


指示

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

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

例： **18 ピザ(パン生地)** の場合



## お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。

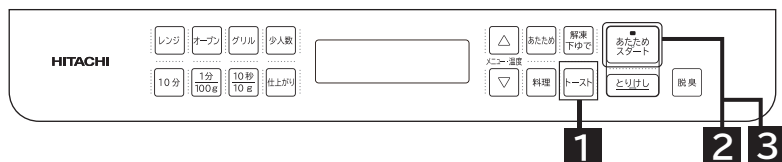
電源プラグを抜かないでください。

# 調理する (オートメニュー)

## トーストする

10 トースト(裏返し)

- 10 トースト(裏返し)は食パンを加熱の途中で裏返して焼きます。
- 具なしパンや調理済みパンは、手動調理であたためます。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- 食パンをテーブルプレートの中央に置き、上段に入れ、ドアを閉める

### 1

- **トースト** を1回押して**10 トースト(裏返し)** 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** 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** を押す

食パン・テーブルプレート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。

- 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、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

### 使用付属品



テーブルプレート  
上段

10 トースト(裏返し)

### 注意



禁止

**10 トースト(裏返し)** でバター、ジャムを多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります

例：10 トースト(裏返し)の場合

仕上がり調節    メニュー番号

強 オート    グリル

中 テーブル

弱 上段

使用付属品    加熱時間計算中

使用する皿受棚

強 オート    グリル

中 テーブル

弱 上段

7分48秒

残り加熱時間

点滅

強 オート    グリル

中 テーブル

弱 上段

2分30秒

### 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** を押してください。
- 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。

## トーストのコツ

10トースト(裏返し)

### ■ 10トースト(裏返し)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.45)で加熱します。

### ■ 並べかたは

テーブルプレートの中央に置きます。

### ■ 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る場合があります。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

10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場合があります。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。

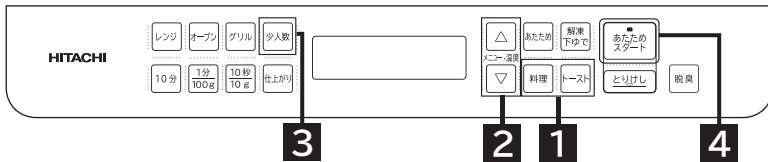
# 調理する (オートメニュー)

## 少人数メニュー(1人分・2人分)

1人分または2人分の分量で調理します。

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。

応用メニューを少人数の分量で作るときは、各オートメニューのコツを参照し、仕上がり調節を合わせて加熱します。1回に作れる分量は、webレシピ集(→P.62)の応用メニューの分量です。

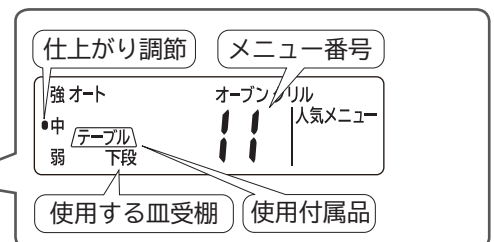


**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

例：11 ハンバーグ 少人数の場合



### 1

料理 または トースト を押してメニューの種類を選ぶ

### 2

メニュー温度 を押してメニュー番号を選ぶ

- メニュー温度、料理 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)

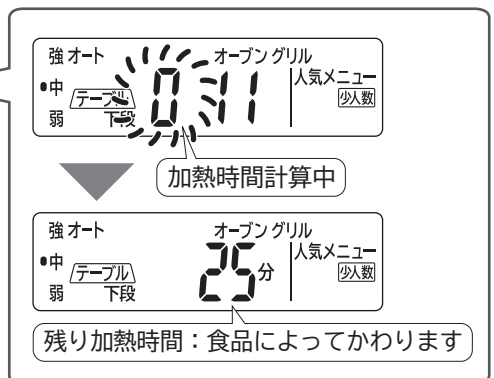
### 3

少人数 を押して「少人数」メニューを選ぶ



### 4

あたためスタート を押してスタートする



### 5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)
- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱する。(→P.15)

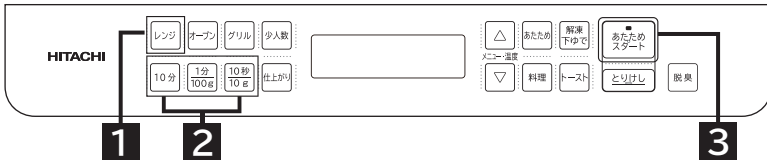


# レンジ加熱する(手動調理)

## 1000W~100Wのレンジ加熱

レンジの1000W | 600W | 500W | 200W | 100Wから選びます。

●食品の重さが軽い場合や、庫内の温度が高い場合は自動的に出力が切りかわることがあります。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

**1** 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します。

レンジ1000W▶レンジ600W▶レンジ500W▶  
レンジ200W▶レンジ100W▶レンジ発酵▶

**2** 10分 | 1分100g | 10秒10g を押して「加熱時間」を選ぶ

**3** あたためスタートを押してスタートする

**4** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### 警告



生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

使用付属品 | 加熱方法 | 出力

レンジ  
テーブル 6 00 W

1000W 600W 500W 200W 100W  
強火 ← → 弱火

### 加熱時間

出力	加熱時間
1000W	10秒~ 3分
600W   500W	10秒~19分50秒
200W   100W	10秒~90分

設定できる単位時間(→P.50)

レンジ  
テーブル 1 20 秒  
加熱時間

レンジ  
テーブル 1 18 秒  
残り加熱時間

# レンジ加熱する(手動調理)

## 1000W~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
	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、えびなど 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表面に切り目を入れる。</li> <li>● レンジ [200W] で控えめに加熱する。</li> </ul>
	栗、ぎんなん 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 殻に割り目を入れる。</li> <li>● ラップなどのおおいをする。</li> </ul>
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ラップなどのおおいをする。</li> <li>● レンジ [200W] で控えめに加熱する。</li> </ul>
100g未満のさいの目野菜 (約1cm角)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水を多めにふりかける。</li> <li>● ラップなどのおおいをする。</li> <li>● レンジ [500W] で様子を見ながら加熱する。</li> </ul> 
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱前によくかき混ぜる。</li> <li>● ラップなどのおおいをする。</li> </ul>   <p style="text-align: center;">加熱前</p>

## お酒の上手なあたためかた

手動

### ■ 加熱時間の決めかた (→P.42)

### ■ 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.41~43)

### ■ 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

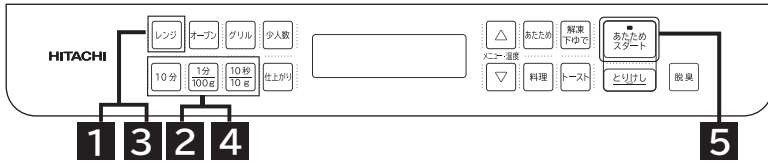
レンジ [600W] (→P.41~43) で、様子を見ながら加熱します。

# 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1000W 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。

**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

**1** レンジ を押し、「レンジ1000W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

●レンジ を押しごとに以下の順に表示します。

レンジ1000W▶レンジ600W▶レンジ500W▶  
レンジ200W▶レンジ100W▶レンジ発酵▶

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません

**2** 10分 1分/100g 10秒/10g を押して「加熱時間」を選ぶ

**3** レンジ を押し、「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

レンジ を押しごとに以下の順に表示します。

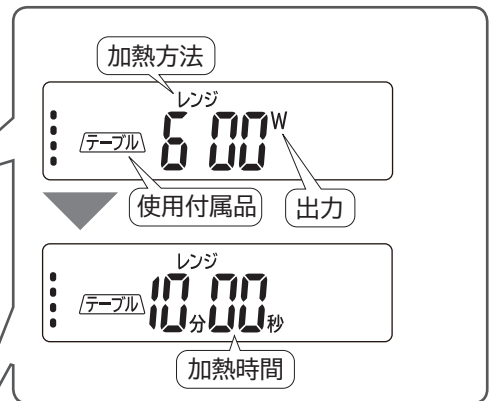
レンジ200W◀▶レンジ100W

**4** 10分 1分/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.50)

**5** あたためスタート を押してスタートする

**6** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

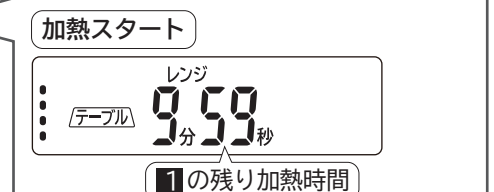
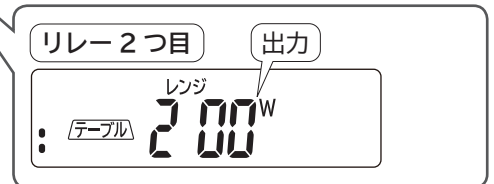
例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



### 加熱時間

出力	加熱時間
1000W	10秒～3分
600W 500W	10秒～19分50秒

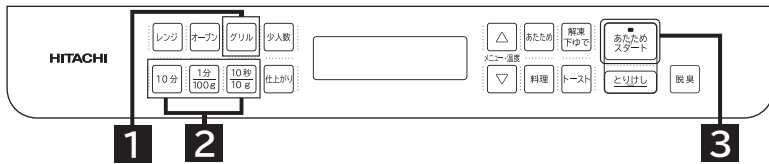
設定できる単位時間(→P.50)



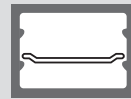
手順**1**の出力がスタートし、続いて手順**3**の出力がスタートします。

# グリル加熱する(手動調理)

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。



## 使用付属品



テーブルプレート  
上・下段

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

## 準備

- 食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

## 1

「グリル」を押して「グリル」を選ぶ

## 2

「10分」「1分/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.50)

## 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.53)  
調理後の加熱室の汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱します。(→P.15)

## 注意



指示

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

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

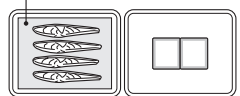
例:グリルで15分加熱する場合



## グリルの上手な使いかた

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

アルミホイル



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

■「グリル」加熱中に「 $\Delta$ 」を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。



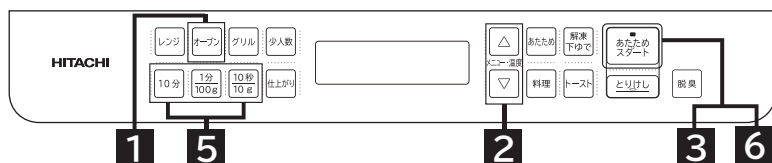
- 加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が1分未満の場合は増減できません。



# オーブン加熱する(手動調理)

## 予熱有

先に加熱室を予熱して「オーブン」で調理します。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
- テーブルプレートに食品をのせて用意しておく  
手順**3**の予熱が終わったら加熱室に入れます。

### 1

- 「オーブン」を押して「オーブン予熱有」を選ぶ
- 押すごとに「オーブン予熱有」◀▶「オーブン予熱無」が切りかわります。

### 2

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

### 3

- 「あたためスタート」を押して予熱する
- 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは「あたためスタート」を押すと点灯します。消灯させるときは、再度押してください。
- 設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は30分です。予熱が終わってそのままにしておくと、約20分間予熱を継続後、待機状態のままヒーターが切れます。

### 4

- 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める
- 食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

### 5

- 「加熱時間」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.50)

### 6

- 「あたためスタート」を押してスタートする

### 7

- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱します。(→P.15)

### 使用付属品



テーブルプレート  
上・下段

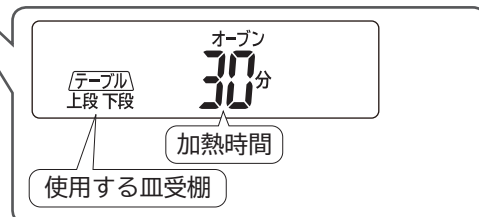
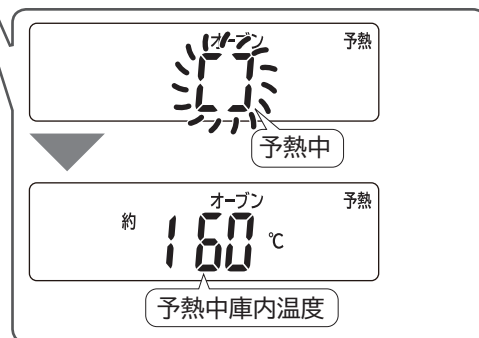
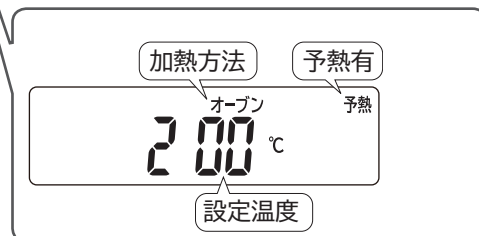
## 注意



指示

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

例:オーブン「予熱有」200℃で  
30分加熱する場合

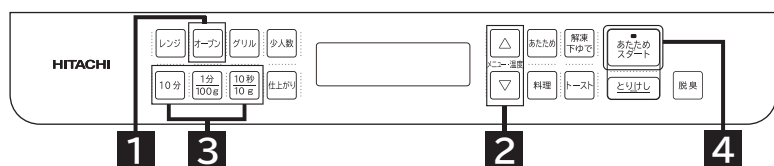


### オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間を変えることができます。(→P.47)

# 予熱無

加熱室を予熱しないで「オープン」で調理します。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

## 準備

- 食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

## 1

- 「オープン」を2回押して「オープン予熱無」(「予熱表示なし」)を選ぶ
  - 押すごとに「オープン予熱有(予熱表示あり)」  
◀▶「オープン予熱無(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

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

## 3

- 「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.50)

## 4

- 「あたためスタート」を押してスタートする

## 5

- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)  
調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱する。(→P.15)

## 使用付属品

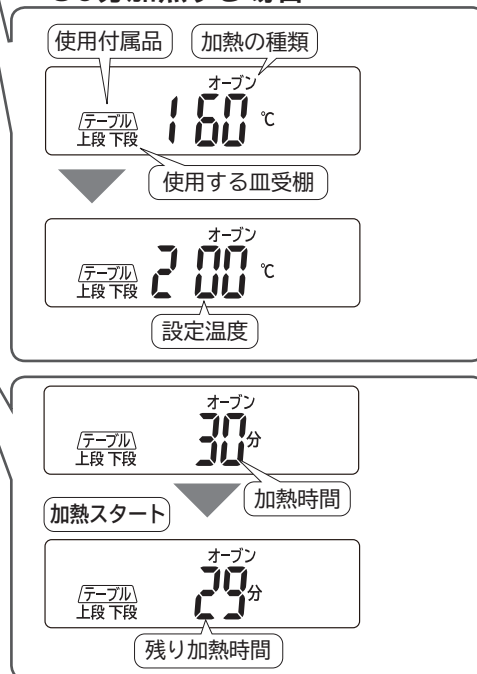


テーブルプレート  
上・下段

## 注意

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

例:オープン「予熱無」200℃で30分加熱する場合



## オープンの上手な使いかた

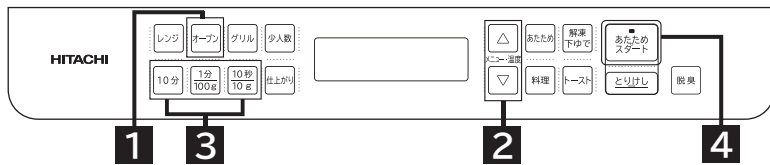
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

- 「オープン」加熱中/予熱中に「オープン」を押すと、セットした温度が表示され、を押して温度をかえることができます。  
約5秒後に元の表示に戻ります。
- 「オープン」加熱中に「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。

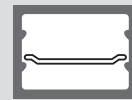
# 発酵する (手動調理)

## オーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。



### 使用付属品



テーブルプレート  
上・下段

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- 食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

### 1

「オープン」を2回押して「オープン予熱無」(「予熱表示なし」)を選ぶ

- 押すごとに「オープン予熱有 (予熱表示あり)」  
◀▶「オープン予熱無 (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」を押して「発酵温度」を選ぶ

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

### 3

「10分」「1分/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.50)

### 4

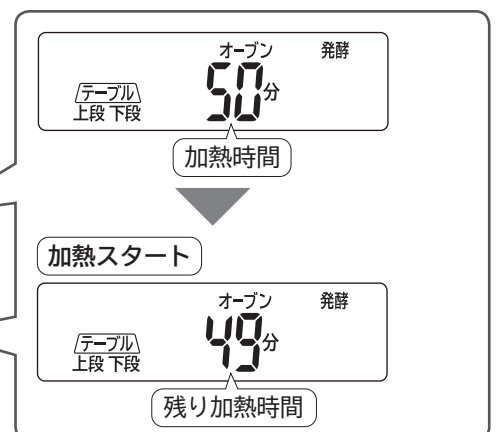
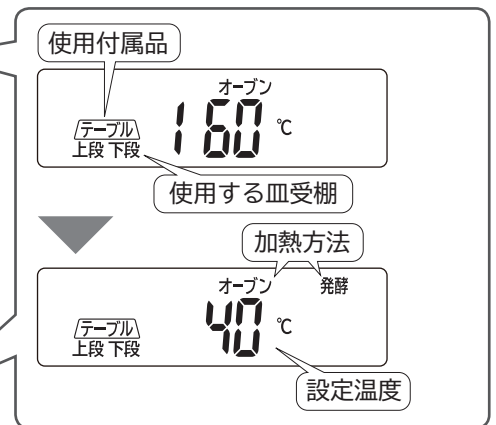
「あたためスタート」を押してスタートする

### 5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

例:オープン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合

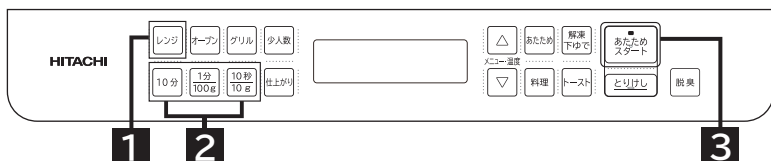


### 発酵時のコツ

- 加熱室は冷ましてから  
「オープン」「グリル」「脱臭」使用后で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

# レンジ発酵

300g程度の生地の発酵が手早くできます。



## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## 注意



禁止

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



禁止

金属製容器を使わない  
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

## 準備

- 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

## 1

**レンジ** を6回押して「レンジ発酵」を選ぶ

- **レンジ** を押すごとに1000W▶600W▶500W▶200W▶100W▶レンジ発酵の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

## 2

**10分** **1分/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.50)

## 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

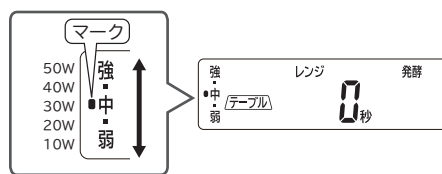
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.53)

例:レンジ発酵で10分加熱する場合



## 仕上がり調節の出力

**仕上がり** を押して仕上がり調節でお好みの出力を選べます。



## レンジ発酵のコツ

■発酵時間と温度はメニューや一次発酵か二次発酵かによっても異なります

webレシピ集(→P.62)の各メニューに従ってください。

■市販の料理ブックやお好みの料理の発酵は

**オープン発酵** で様子を見ながら行ってください。

■発酵温度の目安は

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

■webレシピ集(→P.62)に記載のバターロールの一次発酵を**レンジ発酵**で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れて、そのままテーブルプレートに置いて20~30分発酵します。(金属製の容器は使えません)

●二次発酵は**レンジ発酵**ではできません。

**オープン発酵**で行ってください。

●簡単パン(webレシピ集(→P.62))を参照し、ポリ袋(市販)を使ってこねることもできます。この場合は、袋のまま記載の発酵時間の少なめを目安にして発酵させます。

# 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。

スピーディーで  
経済的です。



ガラス、陶磁器などの  
容器は「透過」します。

水を使わないので  
栄養素が保たれます。



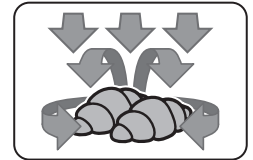
金属にあると「反射」  
します。

色や形、風味が  
保たれます。

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。

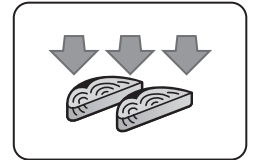
盛りつけたままで  
加熱できます。

## オーブン



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

## グリル



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

## スチーム

（簡易スチーム式）

テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れることで、加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらオーブンと組み合わせで食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり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
1000W	10秒～3分	10秒
600W	10秒～19分50秒	10秒
500W		
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

## レンジ発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

## 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。
- オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「8 下ゆで葉・果菜」(→P.34、35)で、根菜は「9 下ゆで根菜」(→P.34、35)で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ [600W])		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
	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。			
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
	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。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。			
	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。	1本(300g)	5～6分	
	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。			
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は「強」に合わせる。	200g	3分～3分30秒		
根菜	にんじん	オートメニューの場合は「弱」に合わせる。	200g	約4分	有
	さつまいも	さつまいもの太い物は「中」に合わせる。			
	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。	150g 300g	約4分 6～7分	
	ごぼう こんこん	酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。			
じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分そのままおく。さいの目切りや薄切りは、オートメニューの場合は「弱」に合わせる。				

### 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.42)参照)
- 市販の冷凍食品(フライやコロケなど)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.41～43)または「レンジ [500W]」の時間を目安にして、若干長めに加熱します。

# 手動調理の加熱時間の目安(つづき)

## レンジ調理(つづき)

### ごはん・お総菜のあたため

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

	メニュー名	分量	加熱時間	
			レンジ	600W
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	-
いたため物	野菜のいたため物	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
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-
汁物	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	-
まんじゅう類	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	-
	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。

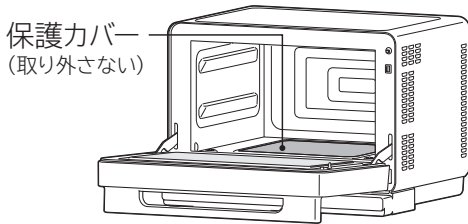
	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間	
					予熱有	予熱無
焼き物	ハンバーグ	4個	テーブルプレート ・下段	250℃	20~30分	-
	塩ざけ	4切れ		グリル	-	25~35分
	マカロニグラタン	4皿		210℃	15~25分	-
スイーツ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm	テーブルプレート ・下段	140℃	35~45分	-
		直径18cm			40~50分	-
		直径21cm			45~55分	-
	型抜きクッキー	36個		150℃	20~28分	-
パン	簡単パン	8個		160℃	20~30分	-
ピザ	ピザ(パン生地)	1枚		190℃	18~29分	-

- テーブルプレートを皿受棚に入れて使用します。
- 作りかたは、webレシピ集(→P.62)を参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うときは、webレシピ集(→P.62)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 $\frac{3}{4}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは、クッキング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・操作パネル

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、かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

### 加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれがきんでふきます

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

### 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)

### 警告



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

### 注意



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

### テーブルプレート

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

- テーブルプレートの落ちにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)を丸めたラップにつけてこすり取り、その後、洗い流します。落下させたり、衝撃を加えると割れるおそれがあります
- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

### お願い

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

- シンナー、ベンジン ●アルコール(消毒液、塩素系など) ●お酢
- オーブンクリーナー ●クレンザー ●漂白剤
- 強酸性・強アルカリ性の洗剤(漂白剤、住宅・家具用合成洗剤など)
- 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
<b>①</b> うまく仕上がらない	<b>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</b> ●食品を中央に置いてください。 ●仕上がり調節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)
	<b>料理のでき具合が悪い</b> ●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。
	<b>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</b> webレシピ集(→P.62)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.52)
<b>②</b> ごはんのあたたため	<b>1おかず・ごはん</b> で <b>ごはんがあたたまらない仕上がり</b> 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。 ●ごはんの分量に合った大きさ、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。 ●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。容器にふたをして加熱すると、うまく仕上がりにません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.41～43)で様子を見ながらあたためます。
	<b>1おかず・ごはん</b> で <b>ごはんが熱くなり過ぎる</b> ●ごはんの分量に対して、大き過ぎる容器を使っていますか。ごはんの分量に合った大きさ、重さの容器を使ってください。 ●1おかず・ごはん仕上がり調節 <code>やや弱</code> で加熱してください。
	<b>ごはんがぱさつく</b> ●1おかず・ごはん仕上がり調節 <code>やや弱</code> 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にません。
	<b>3解凍あたため</b> で冷凍 <b>ごはんがあたたまらない仕上がり</b> にむらがみられる ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分(約150g)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。(→P.33) ●2～4杯分(1個約150g)を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	<b>3解凍あたため</b> で冷凍 <b>ごはんが熱くなり過ぎる</b> ●ごはんの分量は正しいですか。1回であたためられる量は100～600gまでとなります。100g未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.41～43) ●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。 ●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。



こんなときは		確認してください／直しかた
3 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量(グラム)を正しく設定しましたか。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱します</li> </ul>
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量(グラム)を正しく設定しましたか。</li> <li>●ラップでおおっていたり、袋にいれたまま加熱していませんか。</li> <li>●皿などの上のせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。</li> <li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。(→P.33)</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
4 お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。容器にふたをして加熱すると、うまく仕上がりにません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.41~43)で様子を見ながらあたためます。</li> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。</li> <li>●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「仕上げ調節」を使い分けます。(→P.17、24)</li> </ul>
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。容器にふたをして加熱すると、うまく仕上がりにません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.41~43)で様子を見ながらあたためます。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	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、仕上げ調節を[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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を[やや強]か[強]で加熱します。(→P.25)</li> <li>●加熱前後で、よくかき混ぜます。</li> </ul>
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[3解凍あたため]で加熱します。(→P.27、28)</li> <li>●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上げ調節[やや強]か[強]に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。</li> </ul>
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いてあたため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。</li> <li>●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。</li> </ul>



# 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	
⑤ 牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量の場合は「レンジ」500Wであたためり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。</li> <li>●オートメニュー番号や杯数を間違えていませんか。「1おかず・ごはん」で加熱すると熱くなりすぎます。</li> <li>●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。</li> </ul>	
	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。</li> <li>●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>	
⑥ 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量(グラム)を正しく設定しましたか。</li> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。</li> <li>●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。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。「1おかず・ごはん」で加熱するとうまく仕上がりにません。葉菜・果菜は「8下ゆで葉・果菜」で、根菜は「9下ゆで根菜」で加熱してください。(→P.34、35)</li> </ul>	
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>	
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。	
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> <li>●100g未満のオートメニューはできません。「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	
	じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分程度そのまま置いて、蒸らします。	
⑦ パン	トースト	焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。「グリル」で様子を見ながら加熱します。(→P.45)</li> </ul>
	バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
		焼き色にむらがある	生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。

こんなときは		確認してください／直しかた
⑧ スイーツ	スポンジケーキ	<p>ケーキのふくらみが悪い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	スポンジケーキ	<p>いくら泡立てても泡立ちが悪い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●卵は新鮮な物を使ってください。</li> </ul>
	スポンジケーキ	<p>きめがあらく、粉がダマになって残る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●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。</li> </ul>
	スポンジケーキ	<p>ケーキがうまく焼けない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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.52)を参照して焼いてください。</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>
	クッキー	<p>焼き色にむらがある</p> <p>生地の大きさや厚みはそろえてください。</p>
⑨ その他	もち	<p>もちが焼けるか</p> <p>焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。</p>
	トースト	<p>トーストが焼けるか</p> <p>焼けます(→P.38、39)トースターで焼くよりも時間がかかります。</p>
	丸身の魚	<p>丸身の魚が焼けるか</p> <p>内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。</p>

# お困りのとき



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/2023/rw.html](https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2023/rw.html)

	現象	原因
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け 付けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●液晶表示部に「」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)</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。</li> <li>●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。</li> </ul>
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	食品がまったくあたたまらない	を押し液晶表示部に「」と「」だけが表示されていませんか。店頭用の「デモモード」のため加熱できません。解除してください。(→P.59)
2 音	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。異常ではありません。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが、故障ではありません。
	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「」を表示させてから  を3秒以上押しと終了音や操作音などの報知音の音色が変わります。「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	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中で  を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。	

	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	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（ <b>脱臭</b> ）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。かたく絞ったぬれが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場合があります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。（→P.53）
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	<b>オーブン</b> 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 <b>あなため スタート</b> を押してください。 消灯するときは、もう一度 <b>あなため</b> を押してください。
	庫内灯の明るさかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
⑤ 設定・表示	液晶表示部に「 <b>点滅</b> 」が点滅表示されている（「デモモード」になっている）	<解除方法> 「 <b>とりけし</b> 」を3回押し、 <b>あなため</b> を1回押すこの操作を3回繰り返すと液晶表示部の「 <b>点滅</b> 」の点滅表示が消え加熱できます。
	セットした温度が途中でかわることがある	<b>オーブン</b> 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30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、約20分間予熱を継続した後、庫内灯とヒーターがオフのまま待機状態になります。






# お困りのとき (つづき)

	現象	原因
5 設定・表示(つづき)	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。
6 その他	使用中に停電になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レンジ、グリル、オーブンの加熱は停止されます。ドアを開閉して電源を入れ、液晶表示部に「0」が表示されることを確認し、もう一度初めから操作を行ってください。</li> <li>●液晶表示部に「H※※」が表示される場合は、本体に問題が生じた可能性があります。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「修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.71)</li> </ul>
	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はありますが、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.53) 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.53) 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。
	プラスチック部品に傷のような細かい線がある	プラスチックを成形する際に発生する樹脂の流れの跡です。透明な部品や光沢のある部品について特に目立ちやすくなっていますが、強度上の問題はなく割れに至ることはありません。
空焼き(脱臭)をすると、本体が非常に熱くなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン加熱)で加熱を行い、加熱時間は20分です。そのため、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)は非常に熱くなりますが、故障ではありません。</li> <li>●加熱終了後、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回ります。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。</li> </ul>	



# 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「修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.71)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
<p>「C05」が表示される</p> 	<p>加熱室内の温度が高温のため、オートメニューでは調理できません。</p>	<p>ドアを開けると「C 05」が消えて「冷却」が表示します。冷却ファンが自動的に停止し、「冷却」表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または「<b>とり直し</b>」を押して、手動調理（レンジ加熱）(→P.41~43)で様子を見ながらあたためます。</p>
<p>「C18」が表示される</p> 	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>「冷却」が表示される</p> 	<p>機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。表示中は電源プラグを抜かないでください。表示中も続けて調理できます。</p>	<p>加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後（積算調理時間10分以上の場合）、加熱途中で「<b>とり直し</b>」を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが故障ではありません。</p>
<p>「H※※」が表示される</p>  <p>※※は2けたの数字を表示します。</p> <p>H※※の表示例</p> 	<p>●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。</p>	<p>「<b>とり直し</b>」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。）</p> <p>「H※※」が繰り返し表示される場合は、機械室内の異常ですので、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明点は「修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.71)</p>

# レシピ集 (web)

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。

00は「オートメニュー」の応用メニューです。

本製品に搭載されているオートメニューや  
レシピをホームページから確認できます。

<https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-f6b/top.html>



## web レシピ集のレシピの一例をご紹介します。

テーブルプレートを使って冷凍からオートで調理.....	63
<b>21</b> 塩ざけ	
テーブルプレートを使って冷凍食品もパリッと調理.....	64
<b>25</b> 冷凍たこ焼き	
オーブンで焼きいもも手軽に作れます.....	66
<b>14</b> 焼きいも	

## レシピ集の見かた

メニュー番号 — **オート 12** **鶏のハーブ焼き**

加熱時間の目安 (予熱をするメニューは予熱時間を表示)

1回に作れる分量

加熱時間の目安 約 30 分

1回に作れる分量 2~6人分

使用付属品 テーブルプレート 下段

材料 4人分

鶏もも肉 (皮つき、1枚約 250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
① タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々

盛りつけは一例です

オートメニューまたは手動調理の主な加熱で使用する付属品 (→P.20)

材料、作りかたは人数・個数などを確認してください

材料 ※ 1 卵は大きさの表記がないものは M サイズです。

### 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶす。
  - ①の皮を上にして、取り出したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、下段に入れ **料理|人気メニュー|12 鶏のハーブ焼き** (→P.36) で加熱する。
- オートメニュー名  
オートメニュー選択後、**あたためスタート** を押してスタートする。
- 作りかたで使用する料理メニューの使いかた

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g) (1mL = 1cc)

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

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

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

# テーブルプレートを使って冷凍からオートで調理

## オート 21 塩づけ

冷凍から調理できる



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	
材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

### 下ごしらえ (冷凍して焼く場合)

- ① 冷凍保存袋(市販)より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れる。
- ② クッキングシートの上へ皮を上にして塩づけを置き、塩づけどうしがつかないようにして並べて密閉する。
- ③ 金属トレイなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツを参照して冷凍する。



### 作りかた

- ① テーブルプレートに塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして塩づけのコツを参照して並べる。
- ② ①を下段に入れ料理|人気メニュー|21 塩づけ仕上がり調節|強(→P.36)で加熱する。冷凍せずに焼くときは、料理|人気メニュー|21 塩づけ仕上がり調節|中|で加熱する。

### 塩づけのコツ

#### ■ 仕上がり調節は

- 冷凍せずに焼く場合  
仕上がり調節|中|に合わせます。
- 冷凍して焼く場合  
仕上がり調節|強|に合わせます。

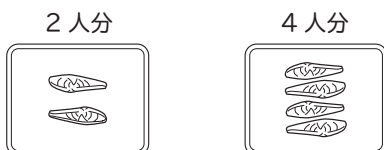
#### ■ 2 人分の場合

料理|人気メニュー|21 塩づけ|少人数(→P.40)で加熱します。

#### ■ 加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

#### ■ 並べかたは



#### ■ テーブルプレートの汚れが気になるときは

クッキングシートを敷きます。

#### ■ その他のコツは

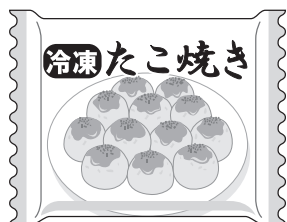
上手な冷凍保存(フリージング)のコツはwebレシピ集(→P.62)で確認してみましよう。


### お願い

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

# テーブルプレートを使って冷凍食品もパリッと調理

## オート 25 冷凍たこ焼き

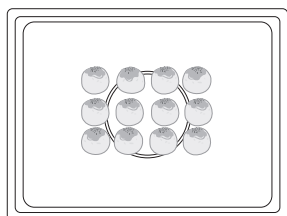


加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
冷凍たこ焼き (1個約20gの物)	12個(240g)

### 作りかた

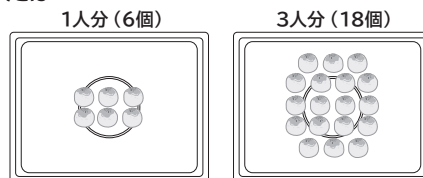
- ① 冷凍たこ焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ② ①を下段に入れ **料理** | **人気メニュー** | **25 冷凍たこ焼き** (→P.36) で、加熱する。



2人分(12個)

### 冷凍たこ焼きのコツ

- 1人分(6個)の場合  
料理 | 人気メニュー | 25 冷凍たこ焼き | 少人数 (→P.40) で加熱します。
- 3人分(18個)の場合  
仕上がり調節 **強** で加熱します。
- 大きいたこ焼き(1個約30gの物)の場合  
仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。
- 並べかたは



## 冷凍食品パリッと調理のコツ

- 皿などの容器は使わない  
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。  
webレシピ集(→P.62)を参照して、テーブルプレート、またはクッキングシートにのせて調理してください。
- 1回に調理できる分量未満の調理はできません  
「あたためワンポイント」(→P.22)を参照し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
- 霜は取り除いてから調理する  
加熱不足の原因になります。  
食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。
- 冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。
- 食品は冷凍室から出したての物を  
冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。
- チャーハンをご家庭で冷凍保存(フリージング)するとき  
冷凍保存袋(市販)に平らに広げて冷凍します。
- 包装や容器(トレー)は外す  
オーブン加熱を行うため、包装や容器(トレー)が溶けることがあります。包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器(トレー)、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。
- アルミホイルを使用しない  
レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花(スパーク)の原因になります。
- 殻や皮(膜)がある食品は調理しない  
レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。
- ラップを使用しない  
オーブン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。



## 冷凍食品をパリッと調理する

メニュー名	調理のコツ	1回調理できる分量
23 冷凍鶏のから揚げ	 <p>包装や容器（トレイ）をすべて外し、テーブルプレートの中央に寄せて並べる。 小さいから揚げ（1個約20gの物）は仕上げ調節[弱]に合わせる。 3～4個は[少人数]（→P.40）で加熱する。 7～9個は仕上げ調節[強]に合わせる。</p>	3個(120g)～9個(360g)
24 冷凍チャーハン	 <p>包装や容器（トレイ）をすべて外し、一辺33cmに切ったクッキングシートの四隅をねじり、テーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。 加熱後、かき混ぜる。 200g～300gは[少人数]（→P.40）で加熱する。 400g～500gは仕上げ調節[やや強]に合わせる。 500g～600gは仕上げ調節[強]に合わせる。</p>	200g～600g
25 冷凍たこ焼き	 <p>包装や容器（トレイ）、添付のソースなどをすべて外し、テーブルプレートの中央に寄せて並べる。 大きいたこ焼き（1個約30gの物）は仕上げ調節[やや強]または[強]に合わせる。 6～9個は[少人数]（→P.40）で加熱する。 16～18個は仕上げ調節[強]に合わせる。</p>	6個(120g)～18個(360g)
26 冷凍今川焼き	 <p>包装や容器（トレイ）をすべて外し、テーブルプレートの中央に寄せて並べる。 2個は[少人数]（→P.40）で加熱する。 5個は仕上げ調節[強]に合わせる。</p>	2個(160g)～5個(400g)

## ⚠ 注意



指示

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



禁止

- 分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない  
火災の原因になります  
レンジ[500W]（→P.41～43）で様子を見ながら加熱します



# オーブンで焼きいもも手軽に作れます

## オート 14 焼きいも



加熱時間の目安	約 56 分	使用付属品	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分		
材料	さつまいも (1本約250gの物)	4人分(4本)	4本

### 作りかた

- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 取り外したテーブルプレートにさつまいもを焼きいものコツを参照して並べ、下段に入れ [料理](#) | [人気メニュー](#) | 14 焼きいも (→P.36) で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみても、通ればでき上がり。

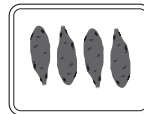
### 焼きいものコツ

- さつまいもの太さは  
直径 4 ~ 5cm の物が適しています。
- 2人分の場合  
[料理](#) | [人気メニュー](#) | 14 焼きいも  
[少人数](#) (→P.40) で加熱します。
- 汚れが気になるときは  
アルミホイルまたはクッキングシート  
を敷きます

- 並べかたは  
2 人分



- 4 人分




ホームページからもいろいろなレシピが閲覧できます。(→P.62)





# 別売り部品

付属応用部品や、補修用性能部品もお買い求めいただけます。

テーブルプレート	転倒防止金具セット						
 <p>中央においてください</p> <p>サービスパーツ MRO-S7B-001 テーブルプレート とご指定ください</p>	<p>本体の背面と壁の距離に合わせて、 ご希望のサービスパーツをご指定ください</p> <table border="1"><thead><tr><th>背面と壁の距離</th><th>部品番号</th></tr></thead><tbody><tr><td>壁ぴったり設置</td><td>MRO-JV300-012</td></tr><tr><td>15 ~ 22cm</td><td>MRO-N80-016</td></tr></tbody></table>	背面と壁の距離	部品番号	壁ぴったり設置	MRO-JV300-012	15 ~ 22cm	MRO-N80-016
背面と壁の距離	部品番号						
壁ぴったり設置	MRO-JV300-012						
15 ~ 22cm	MRO-N80-016						

## 部品のご購入について

部品のご購入は、商品お買い上げの販売店、お近くの日立の家電品取扱店（お取り寄せ）  
または「パーツショップ」へご依頼ください。

<https://store.kadenfan.hitachi.co.jp/store/pages/parts.aspx>

日立家電 部品 検索



## 日立家電メンバーズクラブのご案内

日立家電メンバーズクラブの My 家電に製品をご登録（無料）いただくとスマートフォンやパソコン  
でお持ちの家電品を一覧管理でき、サポート情報や会員限定の特典などをご利用いただけます。

### ■ My 家電への製品登録

#### ① コードを読み取る



登録は  
こちら

#### ② 画面の案内に従って 家電品を登録<sup>\*1</sup>



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

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

### ■ 日立家電メンバーズクラブ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

#### web にてご依頼いただくと安全点検サービス割引

ご使用の家電品を長くご利用いただくために安全点検の標準技術料が 10%引になります。

※本サービスには、不具合の改善や修理作業などは含まれておりません。

※一部対象外製品がございます。

#### パーツショップ送料特典

付属品や別売品をパーツショップ（日立の家電消耗品・部品直販インターネット販売）で商品価格総額 2,000 円（税込）以上  
お買い上げいただくと送料が無料になります。

※代引きの場合は、代引き手数料が別途かかります。

※上記内容は予告なく変更する場合がございます。

■ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

■「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがございます。

詳しくは、日立家電メンバーズクラブのホームページをご覧ください。

# 仕様

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

型 式	MRO-F6B
電 源	交流100V、50-60Hz共用
電 子 消 費 電 力	1,450W
電 子 レンジ 高 周 波 出 力	1,000W*1、600W、500W、200W相当、100W相当
電 子 レンジ 発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)
オ ー プ ン	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)
温 度 調 節 範 囲	発酵 (30~45℃)、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
外 形 寸 法	幅483×奥行388 (440*2) ×高さ355mm
加 熱 室 有 効 寸 法	幅375×奥行323×高さ213mm
総 庫 内 容 量	27L
質 量 (重 量)	約14.5kg
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	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.4kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	12.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年*4
年 間 消 費 電 力 量	70.4kWh/年

\*1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能 (最大3分間) であり、自動的に600Wに切りかわります。定格連続高周波出力は600Wです。

\*2 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

\*3 年間消費電力量 (kWh/年) は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

\*3 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変わります。

\*4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約1W)



このJ-Mossグリーンマークは、特定の化学物質 (鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB (ポリブロモビフェニル)・PBDE (ポリブロモジフェニルエーテル)) の含有率がJIS C 0950:2021による基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)

詳しい情報は、当社のホームページをご覧ください。http://corp.hitachi-gls.co.jp/\_ct/17577871

仕様

## 愛情点検



### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

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。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

このような症状のときは、故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店に点検・修理をご相談ください。

# 保証とアフターサービス (よくお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書 (裏表紙)

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。

## 部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

また、部品共用化のため色などを変更する場合があります。

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

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または「修理に関するご相談窓口」(→P.71)にお問い合わせください。

## ご転居されるときは

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

●電源周波数の異なる地域へのご転居に際しても部品の交換は不要です。

●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(→P.7、13)

## 修理を依頼されるときは (出張修理)

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.58~61)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ご連絡いただきたい内容

アフターサービスをお申し付けいただくときは、下記のことをお知らせください。

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

## 保証期間中は

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

## 保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

## 補修用性能部品の保有期間

オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。

補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理料金のしくみ

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料などで構成されています。

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



# ご相談窓口

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください  
または「日立家電品についてのご相談窓口」（下記）にご相談ください。

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



※下方の内容は予告なく変更させていただく場合がございます。  
最新情報は、日立家電品サポートページをご確認ください。

日立家電 サポート 検索

## 商品情報や使い方に関するご相談

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

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

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

## 修理に関するご相談

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



日立家電 修理 Web 検索

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

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

- 通話内容の確認と対応品質向上のため、録音させていただきます。
- 予期せぬ障害などでお電話が切れてしまった際、折り返し電話を差し上げられるよう、発信者番号の通知をお願いします。「非通知」設定されているお客様は、はじめに「186」をダイヤルしておかけください。
- 営業時間外やお電話が繋がりにくい場合は、時間を変えてお掛け直しをお願いします。
- 修理ご依頼の前に、当社の修理対応方針につきまして、「修理ご利用規約」をご覧ください。



日立修理ご利用規約 検索

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報お取り扱いについて】

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

## 日立電子レンジ保証書 出張修理

型式	MRO-F6B	※お買い上げ日	保証期間(お買い上げ日から)
		年 月 日	本 体： 1年 マグネトロン： 2年
※お客様	お名前		様
	ご住所 〒	電話 ( )	
※販売店	店名		
	住所 〒	電話 ( )	

※印欄に記入のない場合は無効となります。

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

## 〈無料修理規定〉

- 取扱説明書、本体貼付けラベル等の注意書きに従った正常な使用状態で保証書期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
  - 保証期間内に故障して無料修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店にお申し付けください。
  - お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、「修理に関するご相談窓口」(→P.71)にご連絡ください。
  - この製品は出張修理をさせていただきますので、修理に際し本書を必ずご提示ください。
- ご転居の場合には事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
- 贈り物でいただいたものの修理などで本保証書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には、「修理に関するご相談窓口」(→P.71)にご相談ください。
- 離島または離島に準ずる遠隔地へのお出張修理を行った場合には、出張に要する実費を申し受けます。
  - 保証期間内でも次のような場合には有料にさせていただきます。
    - 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
    - お買い上げ後の取付場所の移動、落下、引越、輸送等による故障または損傷。
    - 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害(硫化ガスなど)、異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)による故障または損傷。
    - 車両、船舶に搭載して使用された場合に生じた故障または損傷。
    - 一般家庭用以外(例えば業務用等への長時間使用)に使用されて生じた故障または損傷。
    - 塗装の色あせ等の経年劣化、または使用に伴う摩耗等により生じる外観上の不具合。
    - 昆虫類や小動物などの侵入が起因する故障及び損傷。
    - 本書のご提示が無い場合。
    - 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
- 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。
- 日立電子レンジの修理以外は、本書による保証の対象外となります。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。  
This warranty is valid only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または「修理に関するご相談窓口」(→P.71)にお問い合わせください。

●お客様にご記入いただいた保証書の写しの個人情報、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

## 修理メモ

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111

1-F0561-1

F23-FSP1

禁無断転載・不許複製 F3 (DS)