

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 エッチ イー ビー  
型式 **MRO-HE3B**

# 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。

### 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.57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
● 重量センサーの0点調節のしかた	15
● 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
0点調節をする	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
● オートメニューで使う場合	20
● 手動調理で使う場合	20
あたためるのワンポイント	21

## オートメニュー

あたためる	22
● お総菜・ごはんのあたため	22
1 あたため	
● 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため	24
2 解凍あたため	
● 牛乳のあたため	26
3 牛乳	
● コンビニ弁当のあたため	28
5 コンビニ弁当	
● 揚げ物のあたため	29
8 揚げ物あたため	
下ごしらえする	30
● 肉や魚、刺身の解凍	30
6 解凍	
調理する	32
● トーストする	32
4 トースト(1・2枚)	
● グラタン	33
7 グラタン	

※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.22、23)

冷凍保存したお総菜をあたためる  
→ 2 解凍あたため (→P.24、25)



### 牛乳

牛乳をあたためる

→ 3 牛乳 (→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.22、23)

冷凍保存したごはんをあたためる

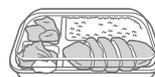
→ 2 解凍あたため (→P.24、25)



### コンビニ弁当

コンビニ弁当をあたためる

→ 5 コンビニ弁当 (→P.28)



## 手動調理

レンジ加熱する	34
● 850W~200Wのレンジ加熱	34
加熱時間の決めかた	35
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた	36
グリル加熱する	37
オーブン加熱する	38
● 予熱有	38
● 予熱無	39
発酵する	40
● オープン発酵	40
加熱のしくみ	41
手動調理で設定できる単位時間	41
手動調理の加熱時間の目安	42
● レンジ調理	42
● オープン・グリル調理	43

## お手入れ

本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)	44
● 本体・付属品	44
● 脱臭(加熱室の臭いをとる)	44
<b>脱臭</b>	

## 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	45
お困りのとき	48
お知らせ表示が出たとき	51
別売り部品・マイページ (日立の家電品お客様サポート)のご案内	57
保証とアフターサービス	58
ご相談窓口	59

## レシピ集

52~55

レシピ集もくじ	52
---------	----

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

→ **8 揚げ物あたため** (→P.29)

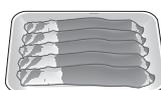
### パン



トーストする

→ **4 トースト(1・2枚)** (→P.32)

### 解凍



肉や魚、刺身の解凍

→ **6 解凍** (→P.30、31)

### グラタン



調理する

→ **7 グラタン** (→P.33、53)

# 初めに行ってほしいこと/付属品

## 1 付属品の確認

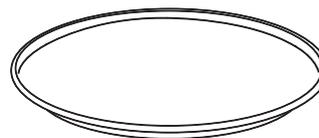
下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

### 付属品

付属品の使いかた (→P.20、21)

#### ●丸皿

ガラス製の丸皿です。  
回転台にセットして使用します。  
レンジ・オープン・グリル兼用になります。



#### ●回転台

丸皿をささえてスムーズに回転させます。  
回転軸にセットして使用します。  
レンジ加熱のときは、回転台だけで加熱すると故障の原因になります。



## 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。を押して、空焼き()を行ってください。

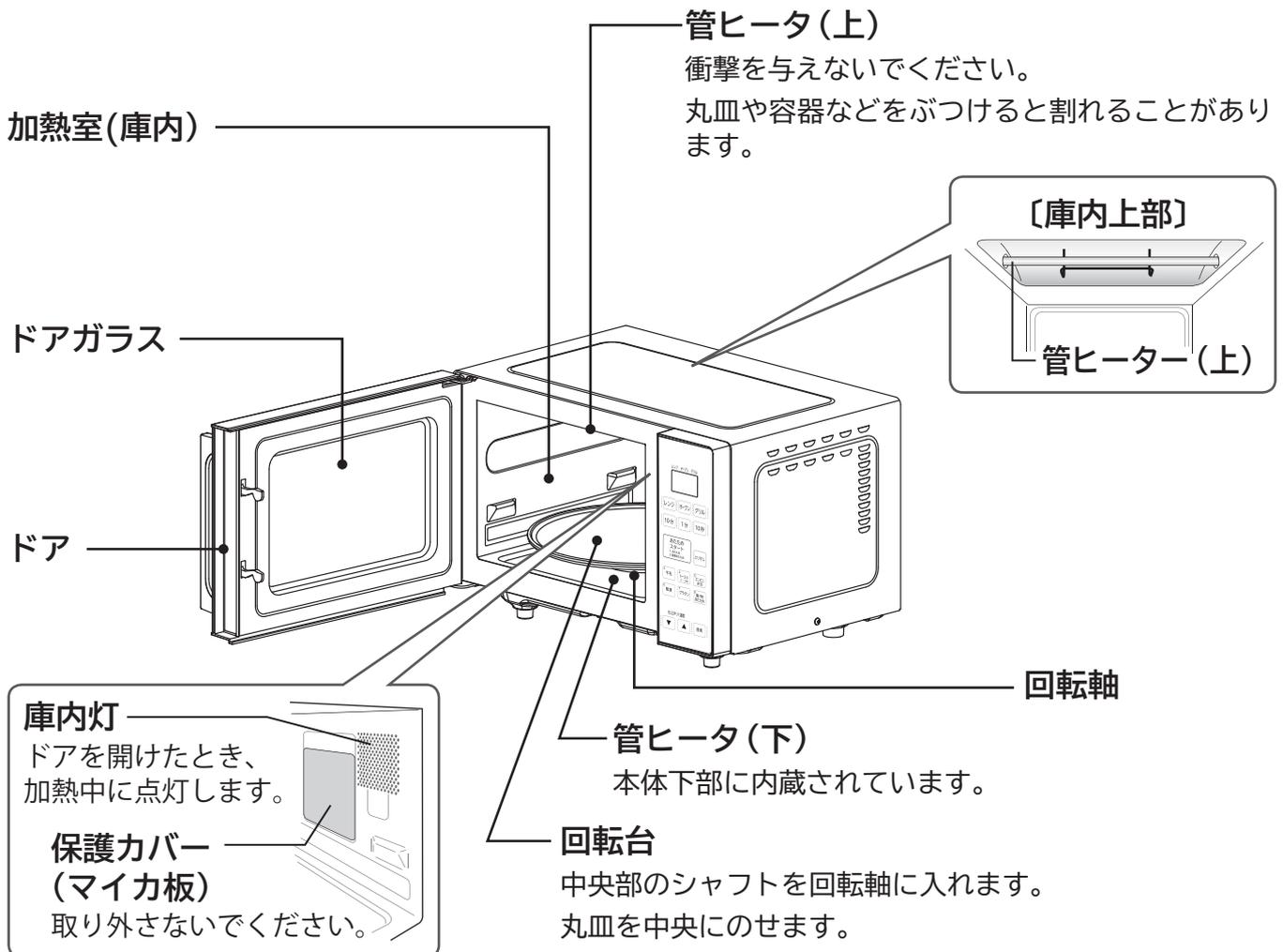
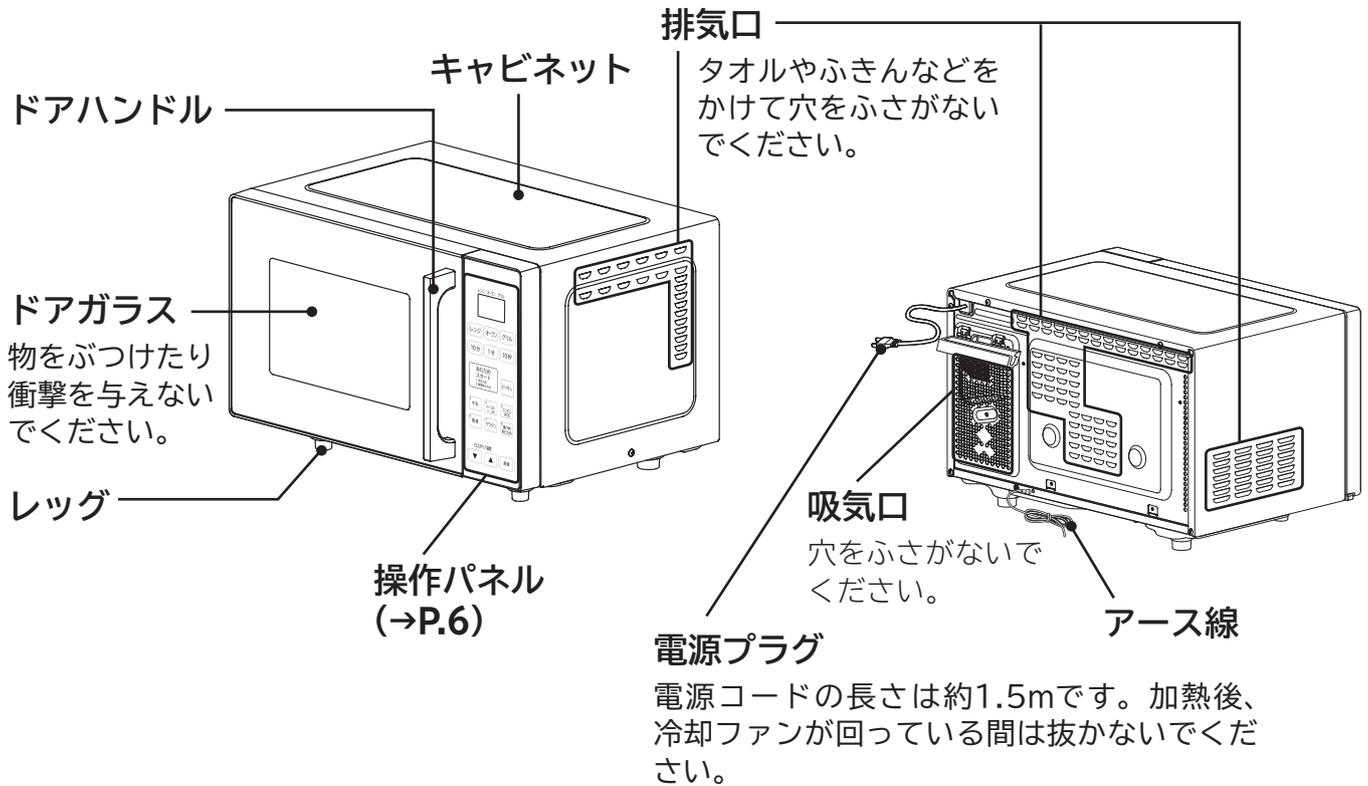
## 5 「使える容器・使えない容器」を確認する (→ P.19)

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.22)

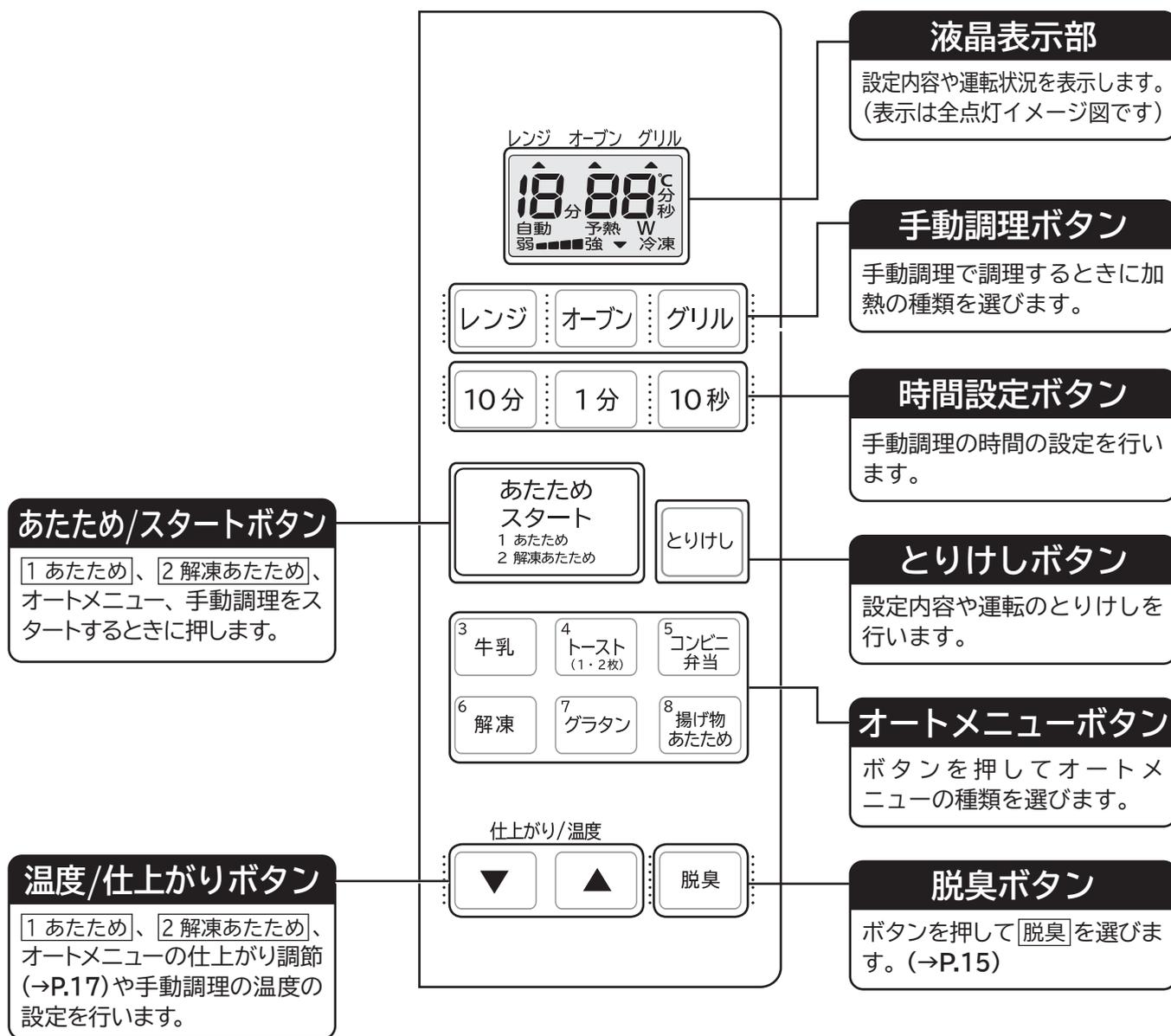
準備が完了したら、まずは使ってみましょう。  
オートメニューのでお総菜をあたためてみましょう。

# 各部のなまえ



# 操作パネル

## 操作パネルのはたらき



### お知らせ

●850Wについて

高周波出力850Wは、短時間高出力機能(最大2分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り替わります。

●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。

	<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
- 修理作業（サービスエンジニア）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（→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しないでください。（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.59）

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  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

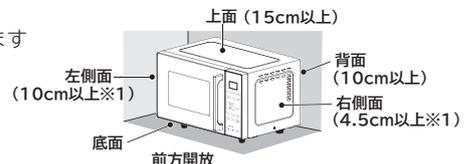
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります

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	10	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



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
- 加熱室壁面や丸皿、回転台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
- 丸皿は、容器を強く当てたり、落としたりしない

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
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

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  
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「修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください（→P.59）



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

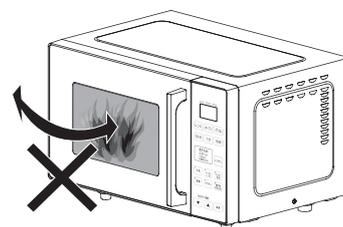
1. すぐに「とりけし」を押して運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

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・丸皿、回転台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丸皿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
  - 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(消毒パック)、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にはそばを離れない

### ● 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、食品の仕上がりに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

- 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・丸皿破損のおそれ

## 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

- ・ 牛乳は**3 牛乳**で加熱する
  - ・ お茶、コーヒー、水、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

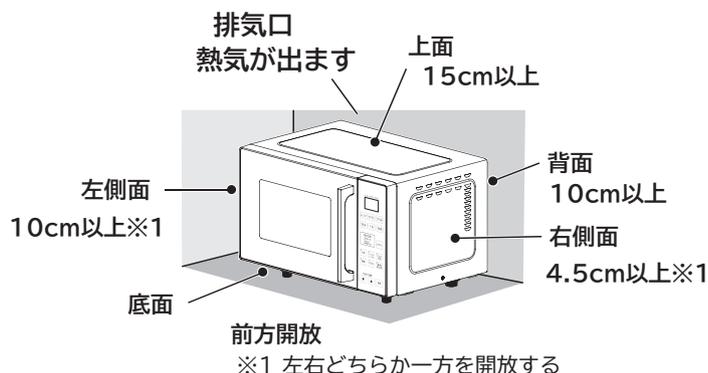
安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

- 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りますので、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



- 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.57)

### お願い

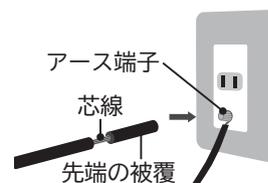
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

## 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、湿気が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。
- ドアがきちんと閉まっていることを確認する。

電源「入」

「0」表示



約10分後 電源「切」

表示なし



ドアを開けると

### 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。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。ドアを閉じるか、を押してください。

## 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電子音や無音にできます。初期設定は、電子音になっています。

### 準備 ドアを開閉する

液晶表示部に「0」を表示させます。

### 1 を3秒以上押す

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

→無音(「ピッ」っと鳴る)「0 FF」表示▶電子音(「ピピピピッ」(3回)っと鳴る)「0」表示

「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。

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

### 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」

## 重量センサーの0点調節のしかた

●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、「重量センサーの0点調節」を次の手順で行ってください。

**1** 付属品の丸皿を回転台にセットする

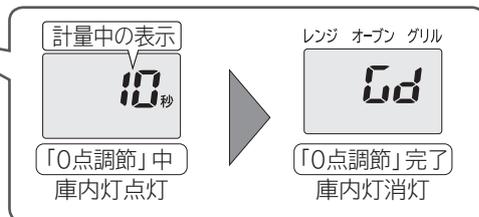
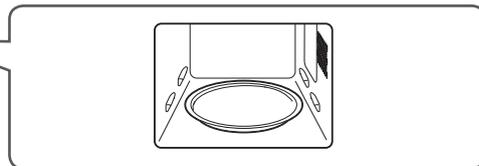
**2** ドアを開け、液晶表示部に「0」を表示した状態で

ドアを閉め、**とりけし** を押しながら3秒以内に

**グリル** を押す

庫内灯が点灯し、約10秒後に「Cd」と表示します。

**とりけし** を押すと0点調節が完了です。



よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「重量センサーの0点調節」をしてください。

※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から「重量センサーの0点調節」を行ってください。

## 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



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



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

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

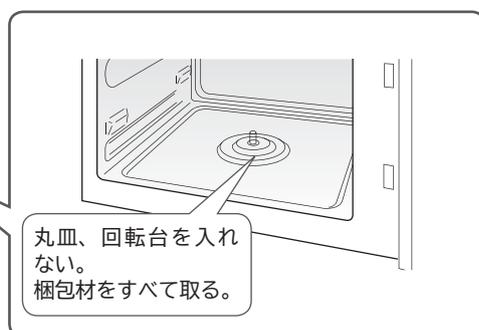
**2**

**あたためスタート** 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

丸皿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.23、25)

- 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.36)
- 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丸皿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、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.34~36) 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.21)

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 2 解凍あたため	ワンタッチ (1 あたため) でお総菜・ごはんをあたためる (→P.22、23)
	あたためスタート 1 あたため 2 解凍あたため	「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.22~32)
	3 牛乳 5 コンビニ弁当 6 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.26~29)
	6 解凍	「肉や魚、刺身の解凍」に記載の食品を解凍する (→P.30、31)
	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.34~36)
	調理する	オート あたためスタート 1 あたため 2 解凍あたため
4 トースト (1・2枚) 7 グラタン		
手動 レンジ オープン グリル		市販の料理ブックのレシピを調理する (→P.34~40)

### メニューに合った付属品を使う

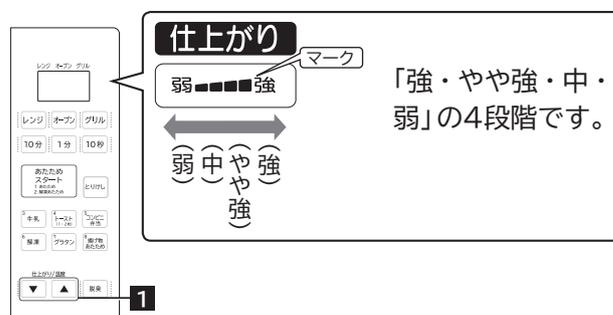
使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

「付属品の使いかた」 (→P.20)

### 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：3 牛乳 (→P.26、27) の場合



- 1** 仕上がり/温度 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。

- **1 あたため** (→P.22、23)、**2 解凍あたため** (→P.24、25) をスタートしたときは

**あたためスタート** 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** 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。

# 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。
- オープ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プ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.34~40)

#### 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5分です。  
電源プラグを抜くときは、「[oL]」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。

#### 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)

### 0点調節をする

料理が過熱不足や加熱しすぎになる場合は、0点調節します。(→P.15)

1 付属品の丸皿を回転台にセットする

2 ドアを開け、表示部に「0」を表示した状態でドアを閉め、

[とりけし] を押しながら3秒以内に

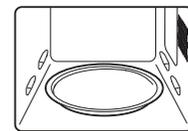
[グリル] を押す

庫内灯が点灯し、約10秒後に「[oL]」と表示します。

[とりけし] を押しすと0点調節が完了です。

「[oL]」の表示が出ているときは、0点調節はできません。

「[oL]」表示が消え、加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行って下さい。



計量中の表示

10秒

「0点調節」中  
庫内灯点灯

レンジ オープン グリル

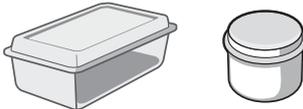
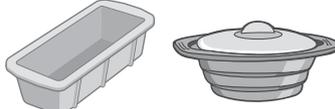
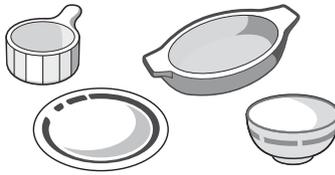
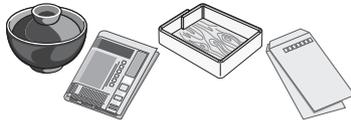
[oL]

「0点調節」完了  
庫内灯消灯

# 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
<b>プラスチック容器・シリコン容器</b> プラスチック容器  パウンドケーキ型、シリコンスチーマーなど 	○ 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。  × 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
<b>陶器・磁器</b> 	○ 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
<b>ガラス容器</b>  ※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
<b>その他</b> ラップ類  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  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、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。	× 使えない ただし、45℃以下の発酵に限り使えます。  ○ 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。  ○ 使える クッキングシート、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

## オートメニューで使う場合

- 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。

付属品イラストの見かた

4トースト(1・2枚)

その他のオート調理



回転台

回転軸に回転台をセットする



回転台と丸皿

回転台に丸皿をセットする

## 手動調理で使う場合

- 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	回転台	丸皿
レンジ加熱	  レンジ加熱のときは、回転台だけで加熱すると故障の原因になります。	 
オーブン加熱		
トースター・グリル加熱		 4トースト(1・2枚)を焼くときは、取り外します。

## ⚠ 注意



レンジ加熱のときは、回転台だけで加熱しない  
故障の原因になります

禁止



指示

熱くなった丸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

オーブン、グリル使用後は、丸皿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、丸皿が冷めてから使用する

溶けるおそれがあります

# 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.34~36)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。

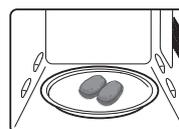
電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください



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 加熱するときは丸皿の中央に食品を置き、あたためスタート  
1 あたため  
2 解凍あたため を押し



食品は丸皿の中央に置く

	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丸皿の中央に置きます。

③ 手動調理の **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

# 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。

- 牛乳は[3牛乳]であたためます(→P.26)
- 飲み物(コーヒー、豆乳、お茶、水など)は手動調理(レンジ加熱)であたためます。(→P.34、35)
- 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[2解凍あたため]を使います。(→P.24、25)
- 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.21)

オートメニュー



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

### 1

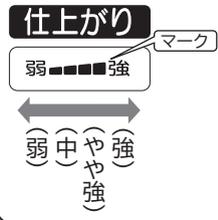
**あたためスタート**を押してスタートする

メニュー番号「1」(「1 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**を押してから約10秒以内に調節する

仕上がり/温度の上下ボタン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.44)

### 使用付属品



例: [1 あたため]の場合



## 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。

### 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)

### 食品の置きかた丸皿の中央に置く

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



丸皿

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	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無		
ごはん類	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 $\boxed{\text{弱}}$ に合わせる。	—		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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ に合わせる。	—		
	 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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ に合わせる。	—	煮物		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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ 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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ 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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ 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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ 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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ に 合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理 (レンジ加熱)(→P.34~36)で様子 を見ながらあたためる。	
	 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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ 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 $\boxed{\text{中}}$ 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 $\boxed{\text{中}}$ または $\boxed{\text{やや強}}$ 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

2 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。

使用付属品



例: 2 解凍あたための場合



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

### 1

あたためスタート  
1 あたため  
2 解凍あたため

を続けて2回押して  
2 解凍あたため を選ぶと、スタートします

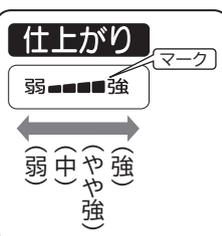
メニュー番号「2」(2 解凍あたため)を表示し、自動的に加熱がスタートします。

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  
2 解凍あたため

を押してから約10秒以内に調節する

仕上がり/温度  
▼ ▲ 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.44)

### 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  
2 解凍あたため
- を押してください。(→P.14)

## 注意

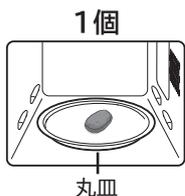


禁止

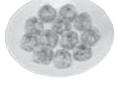
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない  
手動調理 [レンジ] [500W] 以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

### 食品の置きかた 丸皿の中央に置く

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			ラップの有無
メニュー名および調理のコツ			
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)にのせて丸皿の中央に置く。 ●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[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。	
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[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

2 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.34~36)

### ■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

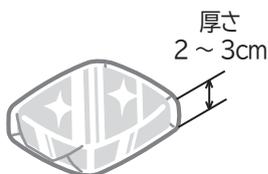
■冷凍ごはんはラップの重なりを下にしてください  
食品の上部でラップが重なっていると、うまく仕上がりにません。ラップの重なりを下にして容器(平皿)にのせて丸皿の中央に置きます。

## 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。



### ■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。

# あたためる (オートメニュー)

## 牛乳のあたため

3 牛乳

- 牛乳は **3 牛乳** であたためます。
- 飲み物 (コーヒー、豆乳、お茶、水など) は手動調理 (レンジ加熱) であたためます。 (→P.34、35)

使用付属品



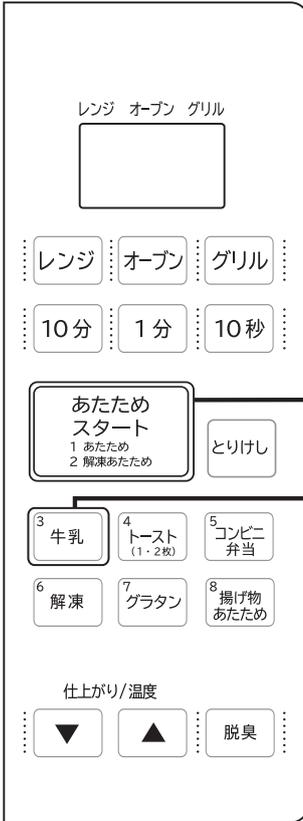
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備**

食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

食品の置きかた (丸皿の中央に置く)

1 杯 2 杯



**1**

**3 牛乳** を押して **3 牛乳** を選ぶ

例: **3 牛乳** を 2 杯の場合

●仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

メニュー番号

レンジ オープン グリル



仕上がり調節

**2**

**あたため スタート** を押してスタートする

加熱時間計算中

レンジ オープン/グリル



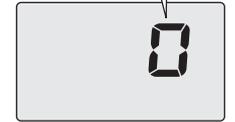
レンジ オープン グリル



残り加熱時間: 食品によってかわります。

調理終了

レンジ オープン/グリル



**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.34~36) で様子を見ながら加熱します



## 牛乳の上手なあたためかた

3 牛乳

■ **3牛乳** であたためられる飲み物は  
冷蔵保存した牛乳です。

■ **汁物やとろみのある物は**

レンジ 600W (→P.34~36) 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(1~2杯(本)分)は**  
牛乳150~400mL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.34~35)

■ **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。



■ **丸皿の中央に置きます**

2杯以上を同時にあたためる場合は、丸皿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.34~35) 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

手動

■ **加熱時間の決めかた(→P.35)**

■ **丸皿の中央に置きます**

2杯以上を同時にあたためる場合は、丸皿の中央に寄せて置きます。

■ **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。

■ **容器の半分以下(少量)をあたためるときは**

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。

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。  
(→P.34, 35)

■ **加熱前によくかき混ぜます**

## お酒の上手なあたためかた

手動

■ **加熱時間の決めかた(→P.35)**

■ **加熱前によくかき混ぜます**

■ **丸皿の中央に置きます**

2杯以上を同時にあたためる場合は、丸皿の中央に寄せて置きます。

■ **容器の半分以下(少量)をあたためるときは**

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。

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。  
(→P.34, 35)

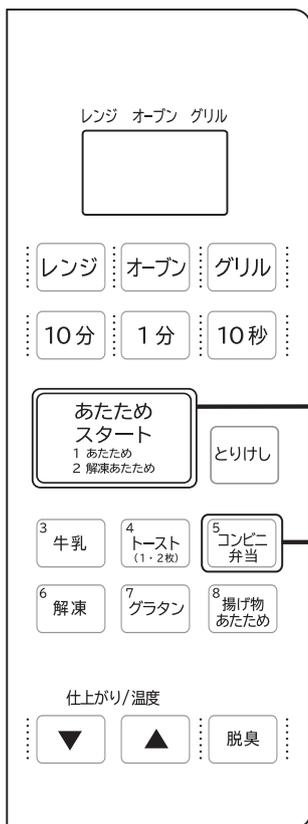
■ **容器の種類と入れかたは**

- 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。

# コンビニ弁当のあたたため

## 5 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** 付属のソース、しょうゆ等の袋や容器を取り外します。  
食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

**1** **5 コンビニ弁当** を押して **5 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)

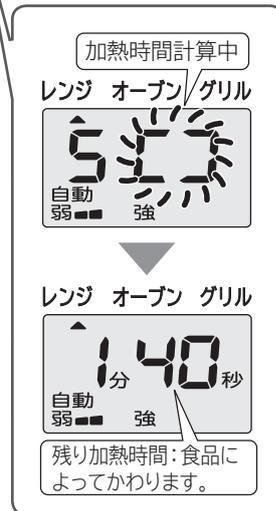
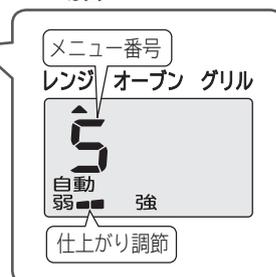
**2** **あたためスタート** を押してスタートする

**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.44)

### 使用付属品



例: **5 コンビニ弁当** の場合



## 警告



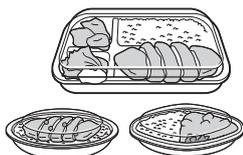
禁止

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

### 5 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 **5 コンビニ弁当** ではあたためられません

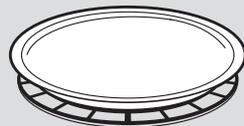
- 電子レンジ加熱に使用していない容器を使用している弁当  
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当  
使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎりから揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理 **レンジ** **500W** で様子を見ながらあたためます。(→P.34~36.43)

# 揚げ物のあたため

## 8 揚げ物あたため

● **8 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



例：**8 揚げ物あたため**の場合

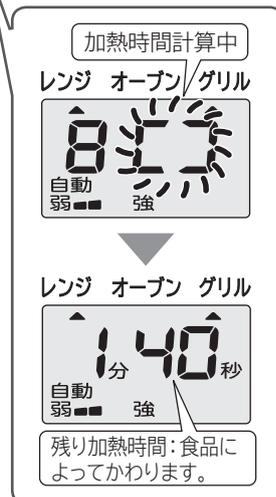
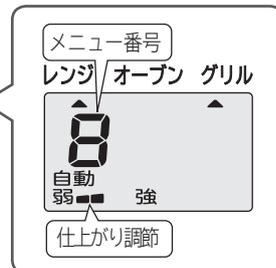
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

**1** **8 揚げ物あたため** を押して**8 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** 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.44)



オートメニュー

## 揚げ物の上手なあたためかた

### 8 揚げ物あたため

- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。  
レンジ加熱のとき、火花（スパーク）の原因になります。クッキングシートは使用できます。(→P.19)
- 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  
100～300gまでです。
- 冷凍の揚げ物はうまくあたたまりません  
**2 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未満の場合は手動調理で様子を見ながらあたためます。丸皿に並べて**オープン** **予熱無** **150℃** (→P.39) 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除きます。

# 下ごしらえする (オートメニュー)

## 肉や魚、刺身の解凍

6 解凍

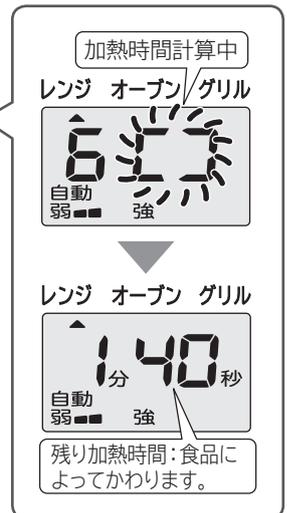
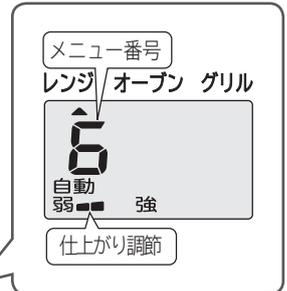
肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。

使用付属品



例：6 解凍の場合



**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、丸皿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丸皿の中央に置き、ドアを閉める



**1** 6 解凍 を押して 6 解凍 を選ぶ

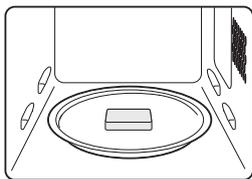
●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**2** あたためスタート を押してスタートする

**3** 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.44)

冷凍した肉や魚の置きかた丸皿の中央に置く



## 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 薄切り肉は仕上がり調節 [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させます。 
刺身を解凍後、生で食べる	6 解凍 仕上がり調節 [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。 

## 上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、100～500g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丸皿の中央に置きます

●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、丸皿にオープン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

■加熱室や丸皿を、十分冷ましてから解凍してください

オープン・グリル使用後は加熱室や丸皿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さい。触れると火花（スパーク）が出て丸皿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.34～36）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 200W で加熱する。



溶けかけている食品

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)

## トーストする

4 トースト(1・2枚)

4 トースト(1・2枚)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.37)で様子を見ながら焼きます。

### 使用付属品

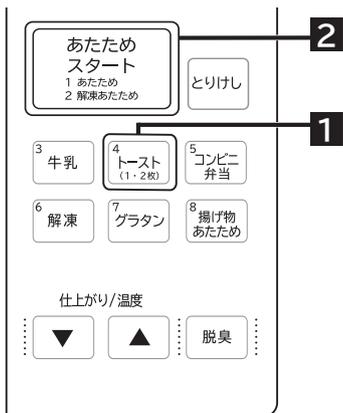


丸皿は使いません

例: 4 トースト(1・2枚)の2枚の場合



※トースターで焼くより時間がかかります。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

丸皿を取り外し、食パンを回転台に直接置き、ドアを閉める

### 1

4 トースト (1・2枚) を押して 4 トースト(1・2枚) 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7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, 2. 解凍あたため) を押してスタートする

### 3

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.44)

### 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

丸皿の出し入れは、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プン用手袋を使う

- 取り出した丸皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 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

### トースト(裏返し)のコツ

4 トースト(1・2枚)

#### ■手動で焼くときは(→P.37)

「グリル」5～9分で焼きます。  
連続して焼くときは「グリル」4～8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」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.37)で様子を見ながら焼きます。

# グラタン

7 グラタン

レシピ集(→P.53)に記載のオートメニュー「7 グラタン」の使いかたです。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



例：「7 グラタン」の場合

## 準備

丸皿にグラタン皿を並べて置き、ドアを閉める

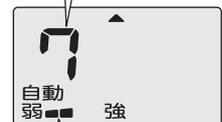
## 1

「7 グラタン」を押して「7 グラタン」を選ぶ

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

メニュー番号

レンジ オープン グリル



仕上がり調節

## 2

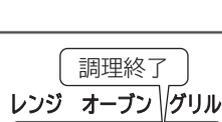
「あたためスタート」を押してスタートする

レンジ オープン グリル



調理終了

レンジ オープン グリル



調理終了

レンジ オープン グリル



## 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.44)  
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。

レンジ オープン グリル



レンジ オープン グリル

10分 1分 10秒

あたためスタート  
1 あたため  
2 解凍あたため

とりけし

3 牛乳 4 トースト (1・2枚) 5 コンビニ弁当

6 解凍 7 グラタン 8 揚げ物あたため

仕上がり/温度



脱臭

## 注意



指示

丸皿の出し入れは、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プン用手袋を使う

- 取り出した丸皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 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

# レンジ加熱する(手動調理)

## 850W~200Wのレンジ加熱

レンジの **850W** **600W** **500W** **200W** から選びます。

使用付属品



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品を丸皿の中央に置き、  
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850W▶レンジ600W▶レンジ500W▶  
レンジ200W▶

例: レンジ600Wで1分  
20秒加熱する場合



### 2

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

加熱時間

出力	加熱時間
850W	10秒~2分
600W 500W	10秒~20分
200W	10秒~60分

設定できる単位時間(→P.41)



### 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.44)

### 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

卵が破裂して丸皿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

## 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。

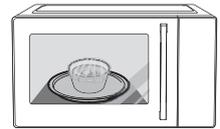
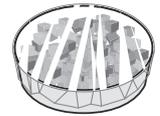
# レンジ加熱する(手動調理)

## 850W~200Wのレンジ加熱(つづき)

### はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

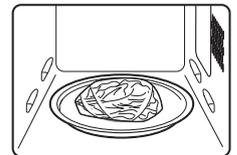
以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表面に切り目を入れる。</li> <li>●<b>レンジ</b> <b>200W</b> 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>●<b>レンジ</b> <b>200W</b> 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>●<b>レンジ</b> <b>500W</b> 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>



### 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、丸皿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

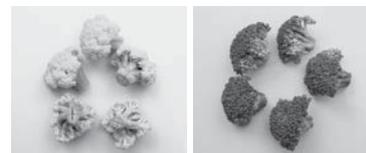
葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十文字の切り目を入れ、房になっている物は小房に分けます。  
根菜類は、同じ大きさに切りそろえ、なるべく同じ大きさの物を選びます。

#### ■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

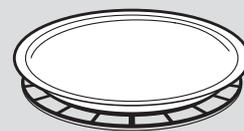
- ほうれん草などの葉菜  
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ブロッコリーなどの果菜、花菜  
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。
- じゃがいもなどの根菜を丸のまま  
中央をあけてラップでぴったりと包みます。  
加熱後は上下をひっくり返して3~5分程度そのままおきます。
- アスパラガス  
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。



# 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。

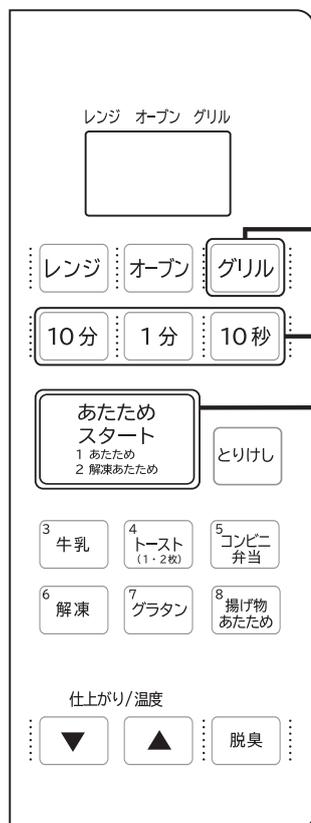
## 使用付属品



例：グリルで15分加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を丸皿の中央に置き、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** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～30分  
設定できる単位時間(→P.41)

**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.44)  
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)

**グリル** : 1回

加熱方法

レンジ オープン **グリル**

**0** 秒

**10分** : 1回

**1分** : 5回

レンジ オープン **グリル**

**15分00** 秒

加熱時間

## 注意



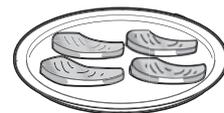
指示

丸皿の出し入れは、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

- 取り出した丸皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 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。丸皿の汚れや、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。(→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。

# オーブン加熱する (手動調理)

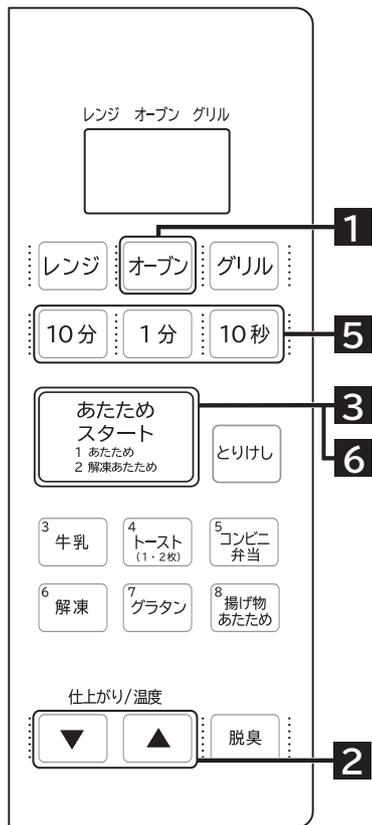
## 予熱有

先に加熱室を予熱して「オーブン」で調理します。

### 使用付属品



例：オーブン「予熱有」  
200℃で30分加熱  
する場合



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- 丸皿を取り外し、ドアを閉める
- 食品をのせた丸皿を用意する

予熱をする際は丸皿を外します  
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」を2回押して「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。

### 2

仕上がり/温度 ▼ ▲ を押して「温度」を選ぶ

- 温度：100～200℃ (10℃単位)

### 3

あたためスタート を押して予熱する

- 予熱中は庫内灯を点灯しています。
- 設定した温度になると予熱は終了します。約20分間予熱を保持します。(予熱温度の設定が190～200℃のときは、約10分後に180℃まで下がります。)

### 4

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

### 5

10分 1分 10秒 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.41)

### 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.44)  
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

丸皿の出し入れは、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

- 取り出した丸皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 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。(→P.39)

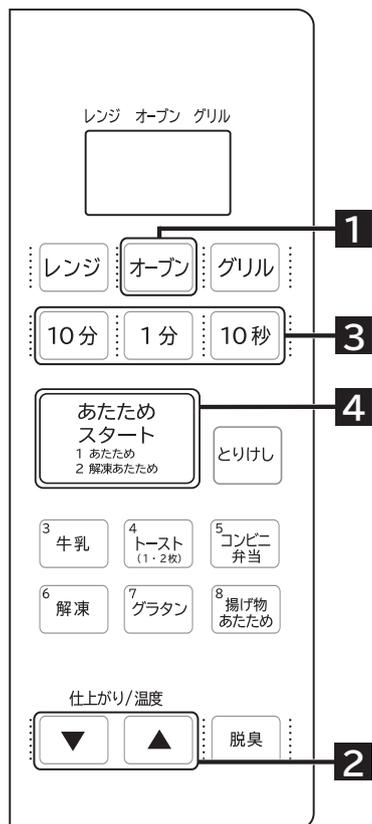
# 予熱無

加熱室を予熱しないで「オープン」で調理します。

## 使用付属品



例：オープン「予熱無」  
200℃で30分加熱  
する場合



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

## 準備

食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

### 1

「オープン」を押して「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。

### 2

仕上がり/温度 を押して「温度」を選ぶ

●温度：100～200℃（10℃単位）

### 3

10分 1分 10秒 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.41）

### 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.44）  
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）

オープン：1回

加熱方法

レンジ オープン グリル

170℃

「予熱」消灯

仕上がり/温度

▲：3回

レンジ オープン グリル

200℃

オープン温度

10分：3回

加熱時間

レンジ オープン グリル

30分

レンジ オープン グリル

28分

残り加熱時間

## 注意



指示

丸皿の取り出しは、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プン用手袋を使う

- 取り出した丸皿は、熱に弱い場所には置かないでください
- 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

## 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変えることができます。

- 「オープン」加熱中に「オープン」を押すと、セットした温度が表示されます。仕上がり/温度 を押して温度をかえることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

# 発酵する (手動調理)

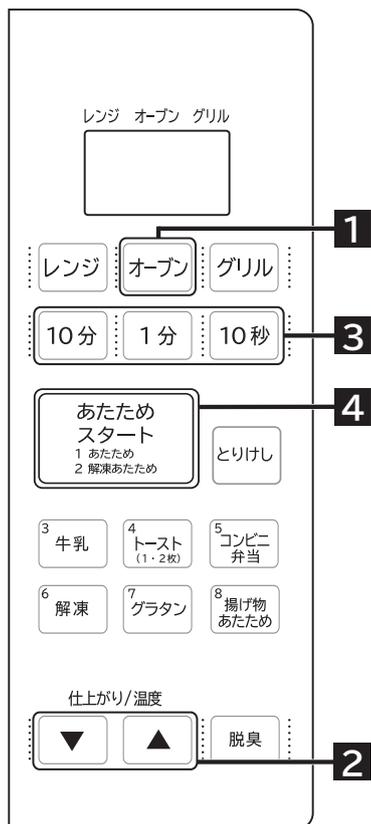
## オーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。

### 使用付属品



例：オーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

### 1

**オーブン**を押して「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。

### 2

**仕上がり/温度**を押して「発酵温度」を選ぶ

●温度：35℃、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 10秒**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.41)

### 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.44)

オーブン：1回

加熱方法

レンジ オーブン グリル

170℃

「予熱」消灯

仕上がり/温度

：8回

レンジ オーブン グリル

40℃

オーブン温度

10分：5回

加熱時間

レンジ オーブン/グリル

50分

レンジ オーブン グリル

28分

残り加熱時間

# 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。



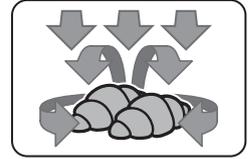
色や形、風味が保たれます。



盛りつけたままで加熱できます。

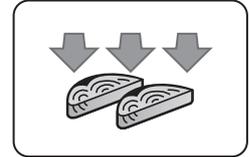


## オーブン



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
850W	10秒～2分	10秒
600W	10秒～20分	10秒
500W		
200W	10秒～60分	10秒
	20分～60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～30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
	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。			
	さやいんげん 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。	200g	3分~3分30秒		
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
	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。			
	ごぼろん 酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。	150g	約4分	
	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、加熱時間を控えめにする。	300g	6~7分	

手動調理

### 生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 200W	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.35)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、丸皿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.34~36)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
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
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	-
	牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	-
飲み物	コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	-
	お酒	1本(180mL)	50秒~1分	-
	ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
	バターロール	2個(80g)	約20秒	-
	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
まんじゅう その他	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、サツ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。

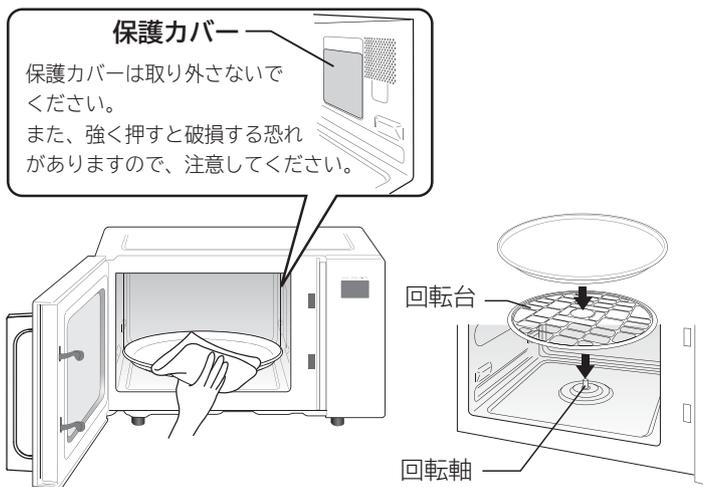
	メニュー名	分量	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
焼き物	マカロニグラタン	2皿	200℃	-	25~35分	53
スイーツ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm	150℃	35~40分	-	54
		直径18cm		38~47分	-	
		直径21cm		38~47分	-	
	型抜きクッキー	25個	160℃	19~23分	-	55

- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 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。
- 丸皿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。
- 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)や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。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、けがや感電の原因になります。

### 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



禁止

加熱室内壁、ドアガラス、丸皿、回転台に食品くずや油分、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



禁止

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



禁止

管ヒーター(上)や丸皿に衝撃を加えない  
けが・感電・破損の原因になります

### 回転台

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

### 丸皿

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは丸皿を取り出し、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。
- 衝撃を加えると割れるおそれがあります。

- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

### お願い (加熱室内壁・ドア内側・保護カバー)

■次のものは塗装がはげたり、傷付いたりするため使わないでください。

- シンナー、ベンジン、アルコール
- オーブクリーナー、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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を中央に置いてください。</li> <li>●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.15)</li> <li>●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)</li> </ul>
	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プ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.43)、レシピ集(→P.52~55)
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見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.15)</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。</li> <li>●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まらなくなりやすくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。</li> </ul>
	ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●<b>[1あたため]</b>仕上がり調節<b>[弱]</b>で加熱してください。</li> </ul>
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>[1あたため]</b>仕上がり調節<b>[弱]</b>で加熱するときに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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	<b>[2解凍あたため]</b> で冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。</li> <li>●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの物を使います。</li> <li>●ごはんを冷凍するときには、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.25)</li> <li>●2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、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。</li> </ul>
	<b>[2解凍あたため]</b> で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。(→P.16)</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
③ 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <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「仕上がり調節」を使い分けます。(→P.17, 22)</li> <li>●丸皿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>●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。</li> <li>●冷凍するときには、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。</li> <li>●解凍するときには、ラップなどの包装は外してください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときには、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。</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
<b>食品をあたためても熱くならない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</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>●丸皿の中央に置いて、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「仕上がり調節」を使い分けます。(→P.17、22)</li> </ul>
<b>食品をあためると熱くなり過ぎる</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</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。</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>
<b>揚げ物が熱くなり過ぎる</b>	<p>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[弱]に合わせて加熱してください。</p> <p>それ以外の食品はラップなどのおおいを取り、仕上がり調節[中]または[弱]で加熱します。</p>
<b>カレーやシチューがあたたまらない</b>	<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がり調節を[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>
<b>冷凍保存した食品があたたまらない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[2解冻あたため]で加熱します。(→P.24、25)</li> <li>●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。</li> <li>●丸皿の中央に置いて、加熱してください。</li> </ul>
<b>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</b>	<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>●丸皿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>
<b>牛乳が熱くなり過ぎる</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
<b>牛乳がぬるい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</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け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>●丸皿の中央に置いて加熱してください。2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、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。</li> </ul>

## 4 お総菜のあたため

## 5 牛乳のあたため

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、丸皿の中央に直接置いて加熱します。(→P.36)</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>●<b>[1あたため]</b>で加熱するとうまく仕上がりにせん。<b>[レンジ]</b><b>[500W]</b>で様子を見ながら加熱してください。(→P.34~36)</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。(→P.36、42)</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。(→P.36、42)
	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.42)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.36、42)
7 トースト	トースト 焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> <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。</li> <li>●<b>[4 トースト(1・2枚)]</b>で加熱します。(→P.32)</li> <li>●<b>[4 トースト(1・2枚)]</b>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。<b>[グリル]</b>(→P.37)で様子を見ながら加熱します。</li> </ul>
	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。
8 スイーツ	スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い	<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>
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<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>
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<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>
	ケーキがうまく焼けない	<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.43)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>
9 その他	もちは焼けるか	焼きもち、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)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
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「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)</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。
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「0」を表示させてから <sup>トリケル</sup> を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音を「電子音」や「無音」にできます。(→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加熱途中で <sup>トリケル</sup> 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。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>●加熱室壁面や丸皿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.44）
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変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	<b>オープン</b> のとき、200℃の運転時間は約8分です。その後は自動的に180℃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しますが、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、予熱開始より約20分が経過すると予熱は終了します。
	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.44) 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.44) 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。

# 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.59)

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。

(「C※※」の表示は消えます。)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「CoL」が表示される 	調理終了後、部品冷却のためにファンが回っています。	故障ではありません。 ファン動作中でもご使用できます。 ※電源プラグを抜かないでください。
「C90」が表示される 	重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	ドアを開け、表示部に「0」を表示した状態でドアを閉め、  を押しながら3秒以内に  を押す 庫内灯が点灯し、約10秒後に「Cd」と表示します。  を押すと0点調節が完了です。 (→P.15)
「C91」が表示される 	オーブン加熱(予熱有)のとき、丸皿がセットされています。	オーブン加熱(予熱有)のときは、丸皿を取り外します。
「C92」が表示される 	分量が多すぎます。	食品の分量を減らすか、軽い容器にかえてください。
「C93」が表示される 	レンジ加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットします。
「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 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 部品の故障表示</li> </ul>	<p>電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます。)</p> <p>「H※※」が繰り返し表示される場合は、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.59)</p>

# レシピ集

もくじ	
焼き物	
マカロニグラタン	53
ホワイトソース	53
市販の冷凍グラタン	53
スイーツ	
スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	54
クッキー (型抜きクッキー)	55

- 本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は下表の通りです。
- 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7 マカロニグラタン

7 グラタン を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	
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)
① 玉ねぎ(薄切り)	50g
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1/2 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・1/2
ピザ用チーズ または粉チーズ	40g

### 作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器に①を入れ  
レンジ|600W|3分~3分30秒  
(→P.34~36)で加熱し、マカロニと  
合わせる。
- ②にホワイトソースの 1/2 量を加えて  
あえる。
- 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。
- 丸皿に④を並べ「7 グラタン」(→P.33)  
で加熱する。

### グラタンのコツ

- 容器は  
耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラスの  
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  
丸皿にグラタン皿を下図のように並べ  
てください。
- 1 人分    2 人分
- 
- 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.34~36)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  
「オープン」|予熱無|200℃ (→P.39)  
で様子を見ながら加熱します。
  - 冷凍グラタンは「7 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

いかに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

焼き物

## ホワイトソース

### 作りかた

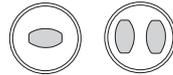
- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ「レンジ」|500W| (→P.34~36) で途中、泡  
だて器でかき混ぜながら加熱する。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし「レンジ」|600W|で途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

		分量	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2
材 料	牛乳		150mL	200mL	300mL
	小麦粉(薄力粉)		15g	20g	30g
	バター		25g	30g	45g
	塩		各少々	各少々	各少々
	こしょう		各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 「レンジ」 500W		1~2分	1分30秒~2分	2~3分
	② 牛乳を加えて加熱 「レンジ」 600W		2~3分	3~4分	4~6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)、  
丸皿に下図のように並べて入れ「オープン」  
|予熱無|200℃|25~35分|(→P.39)で  
加熱する。

1 人分    2 人分



### 【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。)

# スイーツ

手動

## スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



手動

オープン

予熱 約4分  
150℃  
38～47分

使用付属品



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
④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

②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⑤から同様にする。



### 作りかた

①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。④を合わせ [レンジ|200W|1～2分] (→P.34～36) 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)

②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)



③ [オープン|予熱有|150℃] (→P.38) で予熱する。

④卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4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。

⑤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④を加えて手早く混ぜる。

⑥①の型に⑤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、丸皿にのせる。

⑦予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を入れ [38～47分] で加熱する。

⑧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	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1/4	小さじ2	大さじ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑦	[オープン 予熱有 150℃]		
加熱時間の目安	35～40分		38～47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。



■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。

スイーツ

### スポンジケーキ作りのポイント

断面	状況	原因
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくらみが悪い</li> <li>●全体にきめ (目) が詰まっている</li> <li>●かたくしまっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵の泡立てかたが足りない</li> <li>●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)</li> <li>●生地を長時間放置した</li> <li>●砂糖の量が少なかった</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくらみが悪い</li> <li>●ぼそぼそしている</li> <li>●きめが荒く、粉がダマになって残っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉の混ぜかたが足りない</li> <li>●小麦粉をふるっていない</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表面に目立つシワがある</li> <li>●全体にきめが荒い</li> <li>●中央部が沈む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●きちんと空気抜きをしていない</li> <li>●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)</li> <li>●小麦粉の量が少なかった</li> <li>●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)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●部分的に目の詰まったところがある</li> <li>●ふくらみやきめにむらがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●溶かしバターが均一に混ぜていない (バターが熱いうちに混ぜること)</li> </ul>

手動

# クッキー (型抜きクッキー)



手動

オープン

予熱 約 5分  
170℃  
19 ~ 23分

使用付属品

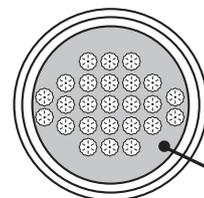


作りかた

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 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丸皿に並べる。



アルミホイル

- ⑥ オープン 予熱有 170℃ (→P.38) で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を入れ [19 ~ 23分] で加熱する。

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

## 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、冷蔵庫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。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて  
おお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。
- 生地のおおきさは  
冷蔵庫で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。



# 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。

丸皿	転倒防止金具セット
 <p>サービスパーツ MRO-HE3B-002 丸皿 とご指定ください</p>	<p>背面と壁の距離を 15 ~ 22cm 開けて据え付けられます。</p> <p>サービスパーツ MRO-N80-016 転倒防止金具セット とご指定ください</p>

## 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。

別売り部品  
「日立の家電品お客様サポート」の利用

# 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.59)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.48~51)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

## 部品のご購入について

部品のご購入は、商品お買い上げの販売店、お近くの日立の家電品取扱店（お取り寄せ）  
または「パーツショップ」へご依頼ください。  
<https://store.kadenfan.hitachi.co.jp/store/pages/parts.aspx>



日立家電 部品 検索

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

日立修理ご利用規約 検索



【ご相談窓口におけるお客様の個人情報お取り扱いについて】

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

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

## 仕様

型 式	MRO-HE3B	
電 源	交流100V、50-60Hz共用	
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,400W
	高 周 波 出 力	850W*1、600W、500W、200W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,220W (ヒーター出力1,200W)	
オ ー ブ ン	消費電力1,220W (ヒーター出力1,200W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵 (35℃、40℃)、100~200℃*2	
外 形 寸 法	幅462×奥行338 (373*3)×高さ295mm	
加 熱 室 有 効 寸 法	幅268×奥行288×高さ163mm	
総 庫 内 容 量	16L	
質 量 (重 量)	約10.5kg	
電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.5m	
年間消費電力量の目安*3		
区 分 名	B	
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.7kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量	11.7kWh/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 定格高周波出力850Wは短時間高出力機能 (最大2分) であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り替わります。

\*2 190℃以上の運転時間は約8分です。その後は自動的に180℃に切り換わります。また140℃以上での運転時間は約60分です。その後は自動的に130℃に切り換わります。

\*3 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

\*4 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。

\*4 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。

\*5 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。



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

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

### 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もある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用  
中 止

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

### お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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

1-F0394-1A

C23-MID1

禁無断転載・不許複製 C3(CR)