

ヘルシーチェフ

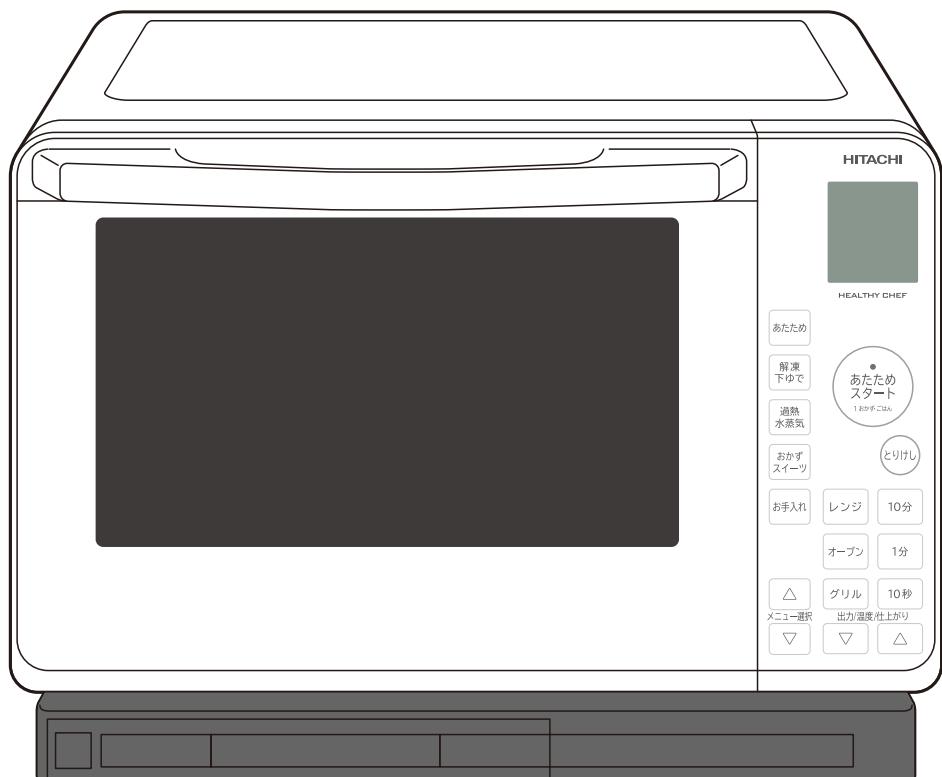
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

型式 エム アール オー エス ワイ シー
MRO-S23YC

取扱説明書

保証書付

(保証書は裏表紙に付いています)



このたびは日立過熱水蒸気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.61)

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.64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

初めて行ってほしいこと／付属品	4
各部のなまえ	5
操作パネル	6
安全上のご注意	7
使うときの確認と準備	13
● 据え付けの確認	13
● アース線を取り付ける	13
● 電源を入れる	14
● 終了音(報知音)を設定する	14
● 空焼き(脱臭)をする	15
● 上手に使いこなすコツ	16
加熱前に確認する	16
メニューを選んで調理する	17
調理終了後のコツ	18
お手入れのコツ	18
使える容器・使えない容器	19

使いかた

付属品の使いかた	20
● 付属品イラストの見かた	20
● 手動調理で使う付属品	20
● 黒皿の使いかた	21
● 給水タンクの使いかた	22
給水タンクを満水にしてセットする	22
給水タンクを空にしてセットする	23
あたためのワンポイント	24

※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	25
あたためる	26
● お総菜・ごはんのあたため	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	28
4 解凍あたため	
● 飲み物のあたため	30
2 飲み物・牛乳	
3 酒かん	
● コンビニ弁当のあたため	31
5 コンビニ弁当	
● スチームでふっくらあたため	32
6 スチームあたため	
7 中華まんあたため	
8 揚げ物あたため	
下ごしらえする	34
● 肉や魚の解凍	34
9 解凍 10 半解凍	
● 野菜の下ゆで	36
11 下ゆで葉・果菜 12 下ゆで根菜	
調理する	38
● 予熱をしないメニュー	38
● トーストする	39
29 トースト(裏返し)	

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.26、27)



常温・冷蔵保存したお総菜を
ふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため (→P.32、33)

冷凍保存したお総菜をあたためる

→ 4 解凍あたため (→P.28、29)

飲み物

牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる

→ 2 飲み物・牛乳 (→P.30)



お酒をあたためる

→ 3 酒かん (→P.30)

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.26、27)

常温・冷蔵保存したごはんを
ふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため (→P.32、33)

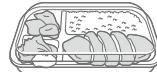
冷凍保存したごはんをあたためる

→ 4 解凍あたため (→P.28、29)

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.31)



手動調理

レンジ加熱する	40
● 800W~100Wのレンジ加熱	40
加熱時間の決めかた	41
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた	42
● リレー加熱(加熱途中で強い加熱から 弱い加熱に下げる)	43
グリル加熱する	44
オーブン加熱する	45
● 予熱有	45
● 予熱無	46
発酵する	47
● オーブン発酵	47
加熱のしくみ	48
手動調理で設定できる単位時間	48
手動調理の加熱時間の目安	49
● レンジ調理	49
● オーブン・グリル調理	50

お手入れ

本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)	51
● 本体	51
● 清掃(加熱室の汚れをとる)	52
30 清掃	
● 水抜き(本体に残った水を抜く)	52
31 水抜き	
● 脱臭(加熱室の臭いをとる)	52
32 脱臭	
付属品をお手入れする	53
● 黒皿	53
● 給水タンク	53

うまく仕上がらない・お困りのときは

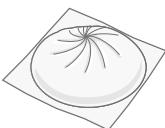
うまく仕上がらないとき	54
お困りのとき	57
お知らせ表示が出たとき	60
別売り部品	64
日立家電メンバーズクラブのご案内	64
仕様	65
保証とアフターサービス	66
ご相談窓口	67
保証書	裏表紙

レシピ集(web) 61~62

レシピ集の見かた	61
----------	----

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。

中華まん



中華まんをあたためる

→ 7 中華まんあたため (→P.32、33)

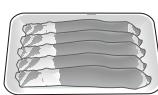
天ぷら・ フライ



天ぷら・フライの衣をサクっと
あたためる

→ 8 揚げ物あたため (→P.32、33)

解凍



肉の解凍

→ 9 解凍 (→P.34、35)

刺身の解凍

→ 10 半解凍 (→P.34、35)

下ゆで



野菜の下ゆで

→ 11 下ゆで葉・果菜 (→P.36、37)

→ 12 下ゆで根菜 (→P.36、37)

初めて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.20~23)

● 黒皿

表面はホーロー加工が施されています。熱による変形を防ぐため、中央が膨らんだ形状をしています。
(金属製)

調理メニューによって皿受棚にセットして使います。

オープン・グリル兼用になります。

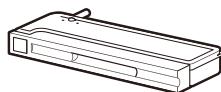
基本は本体と別にして保管してください。



● 給水タンク

空のまま、またはスチーム機能などを使う時に水を入れてセットします。

工場出荷時は本体にセットされています。



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。お手入れを押して、空焼き(32 脱臭)を行ってください。

お手入れ

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。

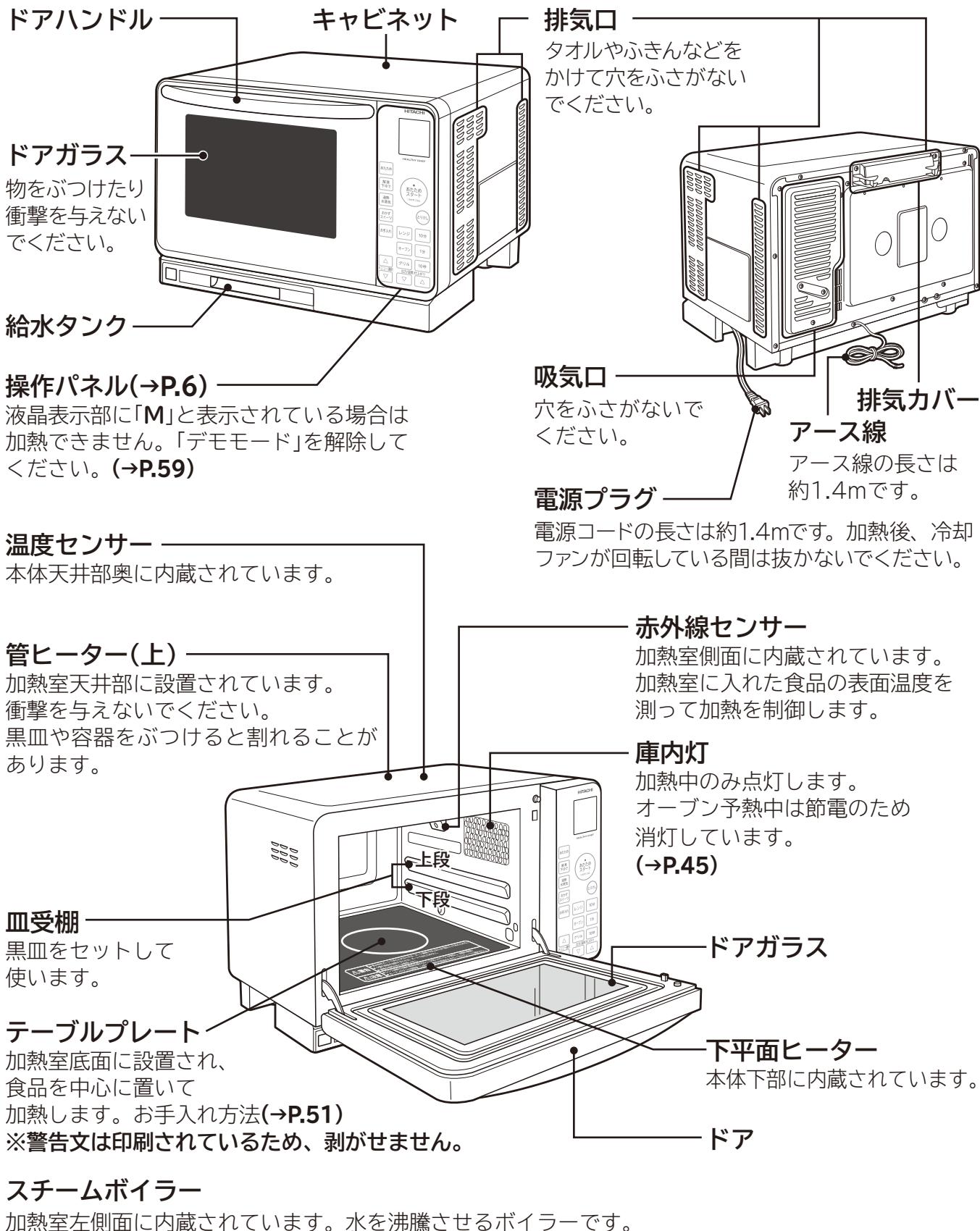
6 実際に使ってみましょう (→ P.26)

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。

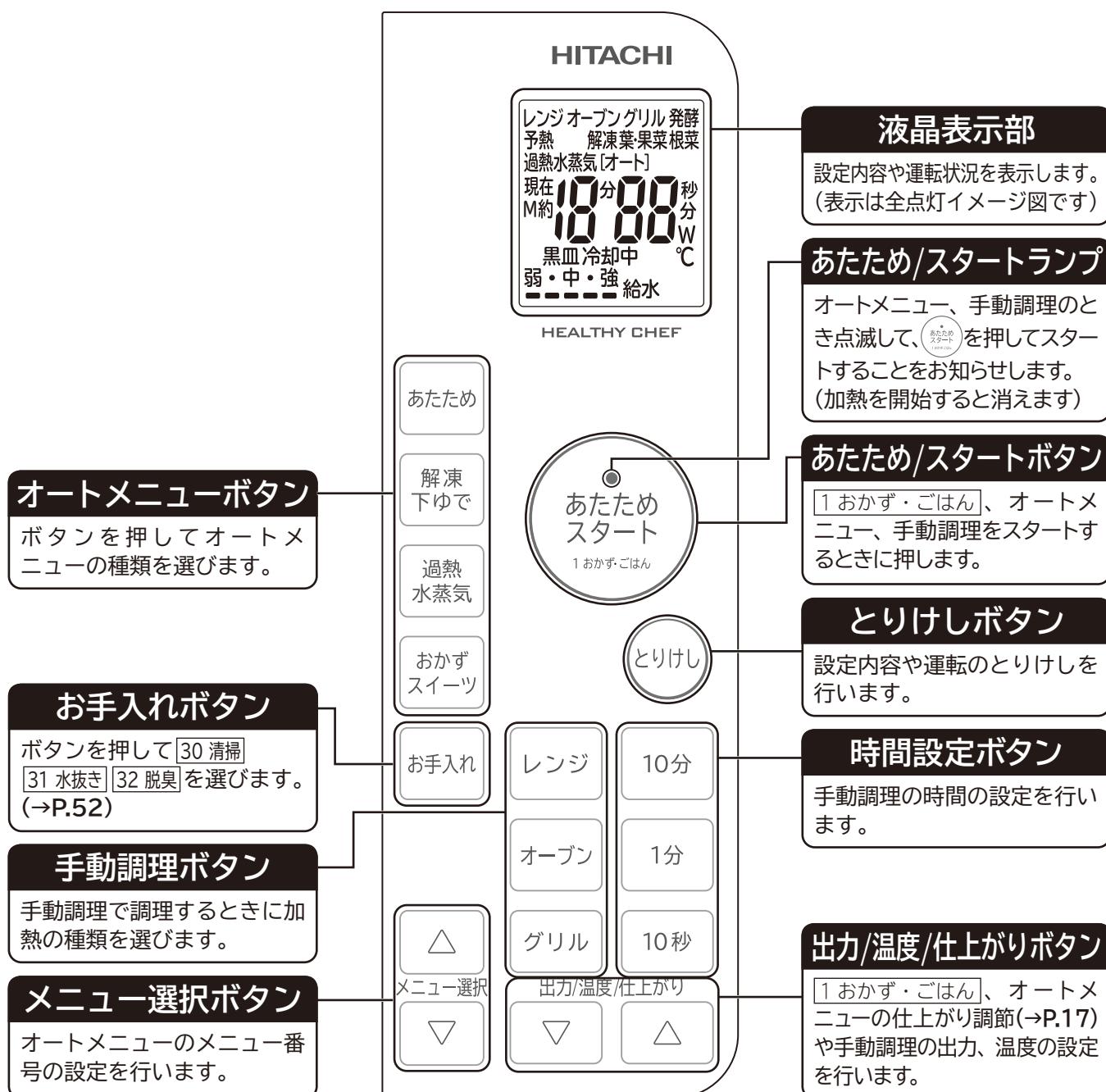
オートメニューの1 おかず・ごはんでお総菜をあたためてみましょう。

各部のなまえ

※ この取扱説明書では、説明をわかりやすくするため、写真やイラストの色を変更しています。



操作パネル



お知らせ

●1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。

オートメニューの[1 おかず・ごはん]などの限定したメニューでのみ働きます。

●オートメニューのメニューは全部で29あります。 (→P.25)

●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「」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。



「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。



「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。



「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



- 改造はしない
- サービスエンジニア以外の人は修理・分解をしない



分解禁止



吸気口・排気口・給水タンク収納部など、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

禁止

アース線は



- 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、湿気の多い場所、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.67)

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

- 湿気の多い場所

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

- 水気のある場所(漏電遮断機の取付けも義務付けられています)

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

異常・故障時は



直ちに とりけし を押し使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります

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



指示

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防ぐために
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と差し込む
- 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高温部に近づけない

据え付けによる事故・感電・火災を防ぐために
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



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



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

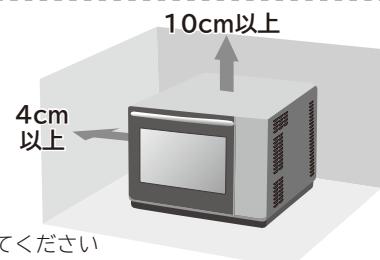


- 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
- 热に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない



- 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」組込形

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
離隔距離(cm)	10	0	4	0	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
- ・上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する

ご使用の際の事故・感電・火災を防ぐために

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



- 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



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

指示



- 調理の目的以外には使用しない
- 本体の上に物を置かない

オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります
付属品も過熱して変形、焦げの原因になるため置かないでください

⚠ 注意



- 吸気口・排気口をふさがない
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない
- ドアに物を挟んだまま調理しない
- ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります。また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- テーブルプレートは、容器を強く当たりしない
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



- 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.64)
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.67)



- 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([32 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・火災を防ぐために

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



加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない

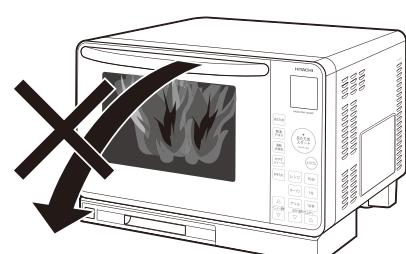
勢いよく燃えるおそれがあります

1. すぐに **トリッピング** 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



調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず **トリッピング** 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・火災を防ぐために(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



- 食品を入れた容器にふたをしたまま加熱しない
赤外線センサーが正しく動作しません
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドアガラス・加熱室・テーブルプレート・黒皿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



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オーブン用手袋を使用する



ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

給水タンクは



- 水以外は入れない
- 破損したまま使わない
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥機などで洗ったり、乾燥させたりしない
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない



- 新しい水を入れる
 - こまめに洗い、清潔を保つ
- 衛生上の問題発生の原因になります

お手入れの際の事故・感電・火災を防ぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

⚠ 警告



電源プラグを抜いてから行う

電源プラグを抜く



本体各部や付属品などが冷めてから行う



指示

- 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



● 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



禁止

● 電子レンジ加熱のときは金属製の物は使用しない

- 付属品の黒皿(オートメニューの一部は除く)



- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーローの鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- レンジ加熱で焼き目がつくと称した鍋
- レトルトパウチ食品などの金属容器

● 少量の食品(100g未満)を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときはそばを離れない

● 食品を加熱し過ぎない

- 少量の食品(100g未満)は手動調理
レンジ [500W]以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する容器の重さは、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

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だ状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 上記食品を加熱する場合は、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、紙類の包みを剥がし、缶詰などは別の容器に移し替えてください

● 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



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



指示



● 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない

● 金属製の次の物は使用しない

- 付属品の黒皿(オートメニューの一部は除く)



- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーローの鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- レンジ加熱で焼き目がつくと称した鍋
- レトルトパウチ食品などの金属容器



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



- 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]** で加熱する
- ・ お酒は **[3 酒かん]** 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



- 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



- 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
 - 上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する。
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。
 - 背面・右側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跡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.64)

お願い

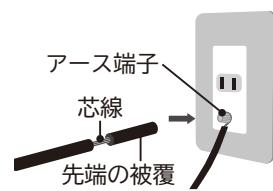
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

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1.25mm²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

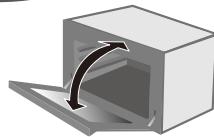
電源プラグをコンセントに差し込む

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

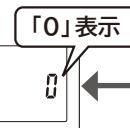
電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示します。
ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。

液晶表示部に「M」と表示されている場合は(→P.59)

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。ドアを閉じてください。

電源「入」



約10分後 電源「切」



ドアを開けると

終了音(報知音)を設定する

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

出力/温度/仕上がり ▼ を3秒以上押す

- 終了音(報知音)は、
出力/温度/仕上がり
▼ を押すたびに「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。
→メロディー音(メロディーが鳴る)▶電子音(「ピピピピ」と3回鳴る)▶無音(「ピッ」と鳴る)

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音(→P.18)、裏返しの報知音(→P.39)、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。「冷却中」の表示が消えてから操作します。
- 変更した内容は、電源を切っても記憶されています。設定を変更するときは、同じ操作を行ってください。

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

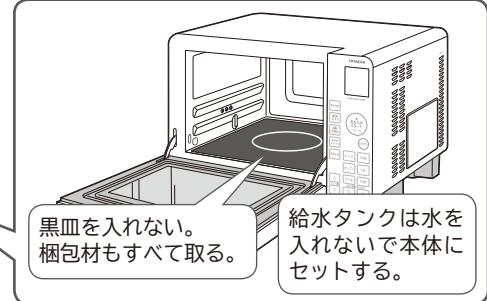
32 脱臭

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き([32 脱臭])を次の手順で行ってください。

空焼き([32 脱臭])中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

準備

- 加熱室を空の状態にしてドアを閉める
- 給水タンクは水を入れないで本体にセットする



1

お手入れ **を3回押して 32 脱臭 を選ぶ**

押すごとに切りかわります。

→30清掃▶31水抜き▶32脱臭

加熱方法 メニュー番号

オープン

32

2

 **を押してスタートする**

空焼き([32 脱臭])はヒーター(オープン加熱)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るので、ご注意ください。

空焼き([32 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。

⚠ 注意



空焼き([32 脱臭])を行うときは、加熱室に何も入れない

禁止



空焼き([32 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



空焼き([32 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

接触禁止



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

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

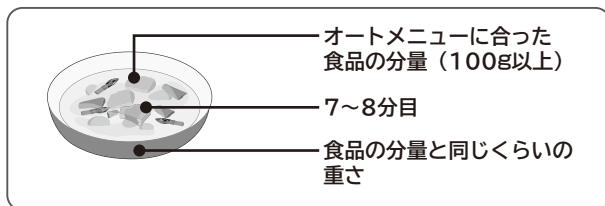
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■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(→P.61)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。

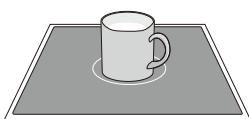


■2個以上の食品を同時にあたためるときは

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

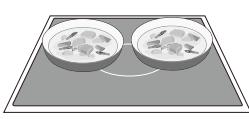
テーブルプレート、黒皿の端や隅に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。



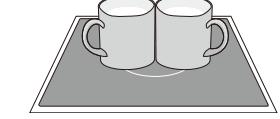
レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して
中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

ふた(内ふたを含む)を外す

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。

- はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.27、42)
- ふた付きの容器などでふたをして加熱するときは手動調理で様子を見ながら加熱します。

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。

- 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。
- 冷凍室から出したばかりの凍った肉か魚を解凍する。

ラップの重なりは下にする

食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、加熱し過ぎの原因になります。

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.40~42)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.24)

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

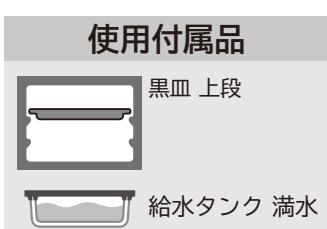
メニューを選んで調理する

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 	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.26、27)
		「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.26~37)
		「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.26~33)
		「肉や魚の解凍」(→P.34) 「野菜の下ゆで」(→P.37) に記載の食品を解凍する 肉や魚の解凍 (→P.34、35) 野菜の下ゆで (→P.36、37)
	手動 	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる (→P.40~43)
調理する	オート 	webレシピ集(→P.61)に記載のレシピを調理する (→P.38、39)
	手動 	市販の料理ブックのレシピを調理する (→P.40~47)

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。



「付属品イラストの見かた」(→P.20)

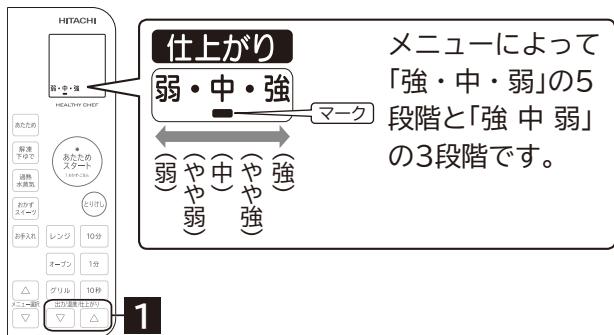
「手動調理で使う付属品」(→P.20)

「付属品の使いかた」(→P.20~23)

オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上がり調節)

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

例: 2 飲み物・牛乳 (→P.30)の場合



1

出力/温度/仕上がり
▼ △

を押してマークをお好みの位置に合わせる

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

- ワンタッチで 1 おかず・ごはん (→P.26、27) をスタートしたときは 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 を押して加熱を再開する。

ドアを開けると加熱を中断します。

中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりません。加熱が十分だった場合は、 を押して加熱を終了してください。

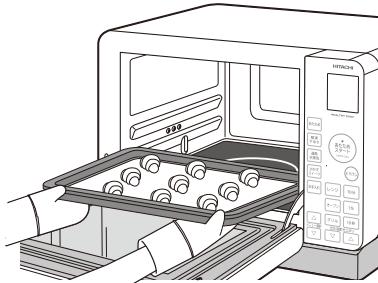
使うときの確認と準備(つづき)

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。



- 食品を取り出しうると、音が鳴ってお知らせします。

取り出しう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。

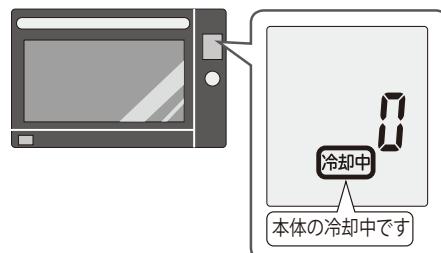
加熱が足りないときは手動調理で加熱を追加する

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.40~47)

冷却中は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。冷却中でも一部手動調理を使用できます。
- 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、「冷却中」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。



- 約10分放置すると自動的に本体の電源が切れます。
ドアを開けると電源が入ります。

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

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくしてから、加熱室を拭きます。
「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.52)

本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.52)
「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.53)

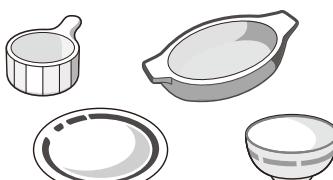
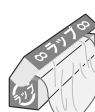
加熱室の臭いをとる

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>パウンドケーキ型、シリコンスチーマーなど</p>  <p>○ 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</p> <p>✗ 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</p>	<p>○ 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。</p> <p>✗ 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</p>
陶器・磁器	 <p>○ 使える ココット皿、グラタン皿など</p> <p>✗ 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</p>	<p>○ 使える 耐熱性のある物</p> <p>✗ 使えない 耐熱性のない物</p>
ガラス容器	 <p>○ 使える 耐熱性のある物</p> <p>✗ 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</p> <p>※耐熱性のある物でも、急熱・急冷すると割れことがあります。</p>	<p>○ 使える 耐熱性のある物</p> <p>✗ 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</p>
その他	<p>ラップ類</p>  <p>○ 使える 耐熱が140℃以上の物</p> <p>✗ 使えない 耐熱が140℃未満の物</p>	<p>✗ 使えない 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 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、加熱室背面やドアガラスに触れないように注意する。 電子レンジ専用調理器具(金属製品)の使用は推奨できません。</p>	<p>○ 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。</p>
	<p>竹・木・籠・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 ただし、竹ぐし・楊枝・紙製品、耐熱処理されたクッキングシートは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 クッキングシート、ケーキ用型紙など ※耐熱温度以下に限り使えます。</p> <p>✗ 使えない 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、付属品のセット位置が異なります。

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。

使いかた

使う付属品の例

黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

付属品のセット位置

黒皿を皿受棚の上段にセットする。

使用付属品

黒皿 上段

使用する付属品

給水タンクの状態

水を満水ラインまで入れてセットする。

給水タンク 満水



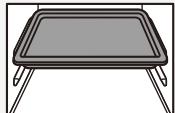
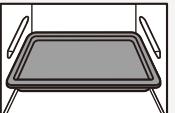
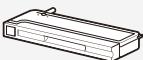
給水タンクを満水にしてセットします。

給水タンクを空にしてセットします。(給水タンクのイラストがない場合)

水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。

手動調理で使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動調理の 加熱方法	付属品の種類 (○: 使える ×: 使えない)		
	黒皿	給水タンク	
レンジ	 上段  下段		空※2
オーブン	使えません	使えません	
オーブン発酵			
グリル (上段のみ)	使えます  上段	使えます  下段	空※2

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

※2 スチームを使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

黒皿の使いかた

オーブン加熱・グリル加熱を使うオートメニューおよび手動調理で使用します。
レンジ加熱を行う調理では使用できません。

⚠ 注意



禁止

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

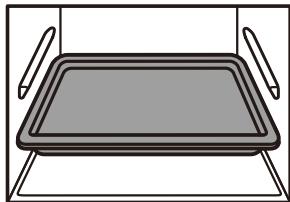


指示

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

セットのしかた

黒皿



- 皿受棚にセットします。
- メニューによって上段・下段を使い分けます。

付属品の使いかた(つづき)

給水タンクの使いかた

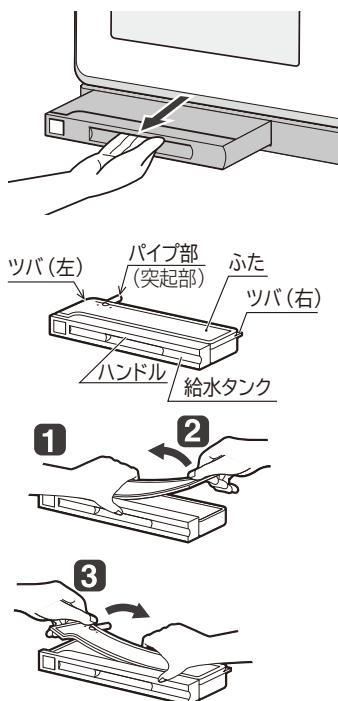
給水タンクを満水にしてセットする

使いかた

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

本体から取り外す

給水タンクに手をかけ、水平に引き抜く



ふたを外す

- 1 給水タンクを軽く持つ
パイプ部は持たないでください。
- 2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面
全体を持ち上げる
- 3 ふたのツバ(左)に指をかけ、左側面
全体を持ち上げ、ふたを外す

水を入れてふたをする

- 1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる
●水道水を使います。
●傾けると水がこぼれます。
- 2 給水タンクにふたをかぶせ、周囲全
体を押さえて閉める
●確実に閉まっていることを確認しま
す。
●ふたの中央を押すとパイプ部から水
がこぼれます。



お願い

- 給水タンクは5°C以下の環境では水が凍り、スチーム・過熱水蒸気調理がうまくできない場合があります。
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。
- 下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



本体にセットする

給水タンクを水平を持って、本体に入れ、しつ
かり奥まで押し込む

確実にセットしないと、水もれやスチーム不足
の原因になります。



給水タンクを空にしてセットする

カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。

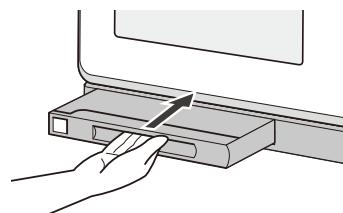
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

水を捨ててお手入れする

- 給水タンクを本体から取り出し、ふたを外して水を捨てる
- 本体に残った水を抜き、お手入れをする
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.52)
「本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)」(→P.51)
「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.53)

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、
しっかり奥まで押し込む



お知らせ

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、加熱をスタートしてしばらくしてから「給水」が点滅します。

給水タンクを満水にし、確実にセットします。給水してしばらくすると「給水」表示が消えます。

「給水」表示が点滅したまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがあります、故障の原因にはなりません。

スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響しません。また、故障の原因にはなりません。

⚠ 注意



指示

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する

やけどの原因になります

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.40~42)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。

使いかた

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イや容器に入れます。

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

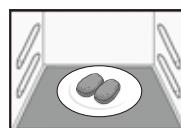


- ② 手動調理のレンジ加熱(600W、500W)(→P.41)で加熱時間を設定し、テーブルプレートの中央に食品を置き、を押してあたためます。

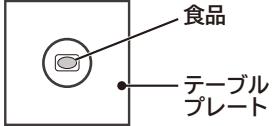
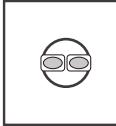
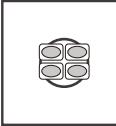
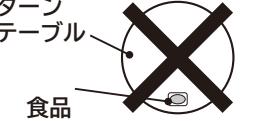
加熱時間は食品のパッケージに記載の出力(W)・加熱時間を目安にして設定します。

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ません。

調理時間の目安	
500W	600W
約2分40秒	約2分30秒



食品は
テーブルプレート
の中央に置く

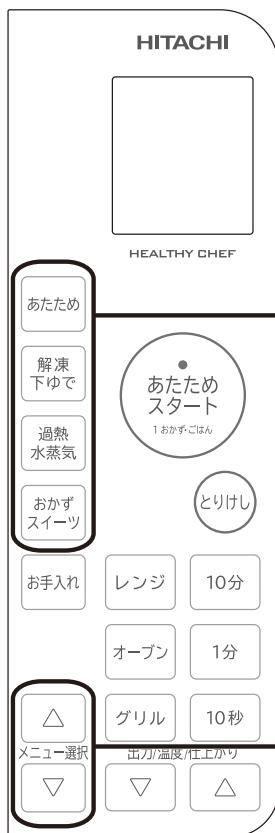
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)			

- 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 手動調理のレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オートメニューの選びかた



- 1** を押して
オートメニューの種類を選ぶ
- 2** 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)
液晶表示部に「」が表示されているとき
に を押しても、オートメニュー番号
を選択できます。

例: [16 ローストビーフ] の場合



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。

種類	オートメニュー		レンジ	/オグリブルン	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	○	—	26,27
	2	飲み物・牛乳	○	—	30
	3	酒かん	○	—	30
	4	解凍あたため	○	—	28,29
	5	コンビニ弁当	○	—	31
	6	スチームあたため	○	—	32,33
	7	中華まんあたため	○	—	32,33
	8	揚げ物あたため	—	○	32,33
解凍・下ゆで	9	解凍	○	—	34,35
	10	半解凍	○	—	34,35
	11	下ゆで葉・果菜	○	—	36,37
	12	下ゆで根菜	○	—	36,37
過熱水蒸気	13	ハンバーグ	—	○	38
	14	鶏のハーブ焼き	—	○	38
	15	鶏の照り焼き	—	○	38
	16	ローストビーフ	—	○	38
	17	ぶりの照り焼き	—	○	38
	18	焼きいも	—	○	38

種類	オートメニュー		レンジ	/オグリブルン	操作方法 参照ページ
	No.	メニュー名			
おかず・スイーツ	19	マカロニグラタン	—	○	38
	20	焼きそば	○	—	38
	21	焼きうどん	○	—	38
	22	カルボナーラうどん	○	—	38
	23	汁なし担々うどん	○	—	38
	24	野菜いため	○	—	38
	25	肉じゃが	○	—	38
	26	塩ざけ	—	○	38
	27	スponジケーキ(デコレーションケーキ)	—	○	38
	28	型抜きクッキー	—	○	38
お手入れ	29	トースト(裏返し)	—	○	39
	30	清掃	—	—	52
	31	水抜き	—	—	52
	32	脱臭	—	○	15,52

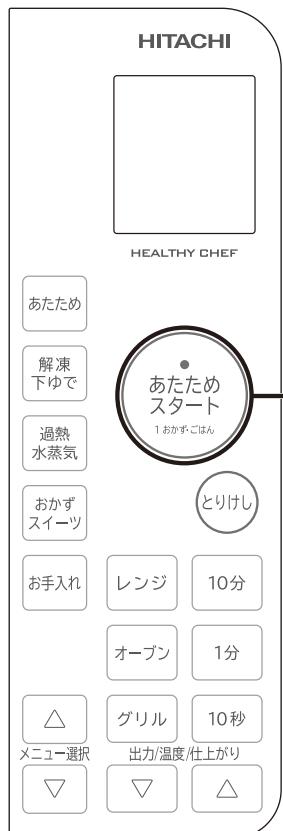
あたためる(オートメニュー)

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]、お酒は[3 酒かん]であたためます。
(→P.30)
- 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[4 解凍あたため]を使います。
(→P.28、29)
- 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.24)
- 手動調理(レンジ加熱)で加熱するときは、「手動調理の加熱時間の目安」をご覧ください。
(→P.49、50)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

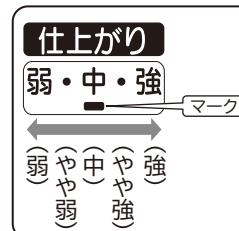
を押してスタートする

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。

仕上がり調節をするときは、
を押してから約10秒以内に調節する

を押してマークをお好みの位置に合わせる

●仕上がりは「中(標準)」に自動設定されています。



●仕上がり調節を設定するときは(→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.51)

お願い

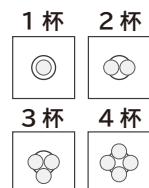
約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから を押してください。
(→P.14)

使用付属品



黒皿は使用しません

食品の置きかた
(テーブルプレートの中央に置く)



注意



ふたをしたまま加熱しない

ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが検知できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります



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。

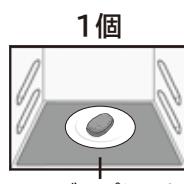
お知らせ

を押して「あたため」のメニュー番号「1」を選んだ後、 を押してもスタートできます。

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。



食品が2個以上の場合、食品の置きかたに合わせる

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 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。	—	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。	—
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。	—	煮魚	
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。		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。	
	 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。	—	シューマイ	
揚げ物	 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—	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。	—
	 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 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。	—	カレー・シチュー 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。 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.40~42)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。	—		

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。

■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、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.40~42)で様子を見ながらあたためます。

■食品の温度の目安は

常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cです。

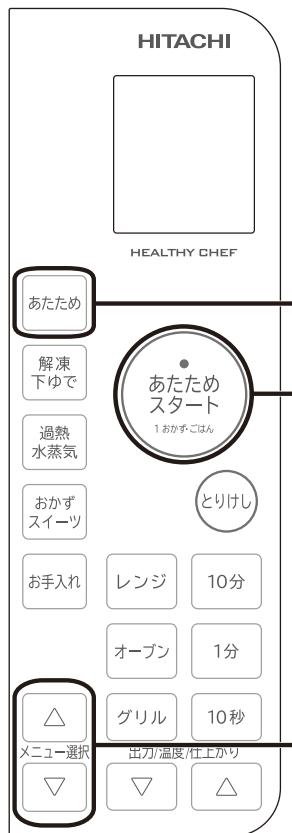
あたためる(オートメニュー)

冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため

4 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。

●手動調理(レンジ加熱)で加熱するときは、「手動調理の加熱時間の目安」をご覧ください。(→P.49、50)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 あたため を押す

2

2 メニュー選択 を押してメニュー一番号「4」を選ぶ

1

- △ または あたため を押す
メニュー選択
- 1 おかず・ごはん
- 2 飲み物・牛乳
- 4 解凍あたため

● 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)
8 揚げ物あたため の順に選べます。

3

4

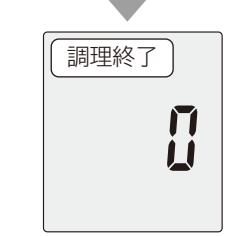
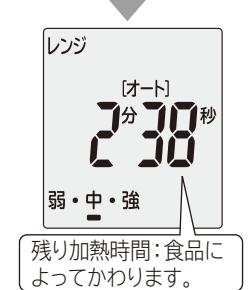
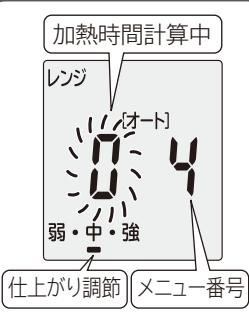
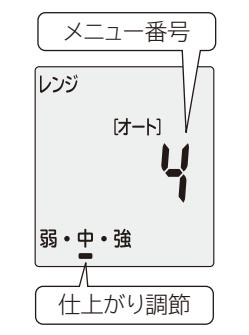
加熱室が冷めてからお子入れをする(→P.51)

使用付属品



黒皿は使用しません

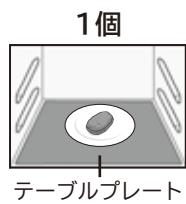
例：4 解凍あたための場合



食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、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	4 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
ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ●ラップで四角形に包んだ冷凍ごはんは、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。 ●仕上がり調節は 1個のときは[やや弱]または[弱]に合わせる。 4個のときは[やや強]または[強]に合わせる。 ●冷凍チャーハン、ピラフは、ほぐして皿にのせる。加熱後かき混ぜる。	ラップ	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。	ラップ	
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。	ラップ	蒸し物 冷凍シユーマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	ラップ	
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。	ラップ	とうみのある物 冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておおい、仕上がり調節[やや強]または[強]に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。 みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。 漆器や耐熱性のない容器は使えません。→P.19	ラップ	
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。	—			

冷凍保存したお総菜・ごはんの上手なあたためかた

4 解凍あたため

■1回にあたためられる量は

100~600g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.40~42)

■冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18°C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、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。ラップの重なりを下にして容器(平皿)にのせ、食品の置きかた(→P.26)に合わせ、テーブルプレートの中央に置きます。

■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、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)→P.40~42)で様子を見ながらあたためます。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を使います。

■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。

■冷凍する分量と形は

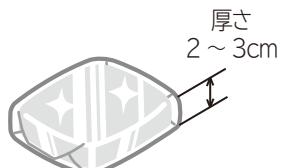
1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたまりにくくなります。

■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ないようにぴったり包みます。加熱するときに上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

■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。

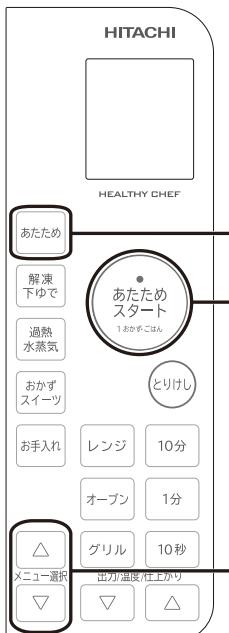


あたためる(オートメニュー)

飲み物のあたため

2 飲み物・牛乳 | 3 酒かん

●牛乳、豆乳、お茶、コーヒー、水は[2 飲み物・牛乳]、お酒は[3 酒かん]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

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

あたためを押す

2

メニュー選択を押し、[2 飲み物・牛乳]はメニュー番号「2」、[3 酒かん]はメニュー番号「3」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 ▶
3 酒かん …… ▶ 8 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

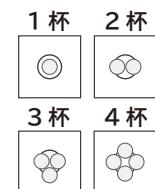
あたためスタートを押してスタートする

4

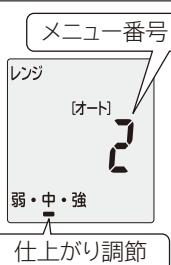
終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.51)

食品の置きかた
(テーブルプレートの中央に置く)



例: [2 飲み物・牛乳]の場合



警告



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

飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳 | 3 酒かん

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

■1回にあたためられる分量は

牛乳、お茶、コーヒー、水は150～800mL、お酒は130～720mLです。

■加熱前によくかき混ぜます

■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.40～42)

■汁物やとろみのある物は

レンジ[600W](→P.40～42)またはレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。

■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。

●徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。

●びん詰めのお酒は栓を抜きます。



■テーブルプレートの中央に置きます

2個以上を同時にあたためる場合は、食品の置きかたに合わせて置いてください。

■[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。

■仕上がりがぬるかったときは

レンジ[500W](→P.40～42)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)

スチームでふっくらあたため

6 スチームあたため
8 揚げ物あたため

7 中華まんあたため

- [6 スチームあたため] [7 中華まんあたため] はスチームで包み込み、ふっくらあたためます。
- [7 中華まんあたため] は数量(1 ~ 4個)を選んであたためます。
- [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過熱水蒸気でサクッとあたためます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
食品のラップや包装は外してください
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

あたため を押す

使用付属品



給水タンク
満水
黒皿は使用しません

6 スチームあたため
7 中華まんあたため

2

△ メニュー選択 を押し、[6 スチームあたため] は

メニュー番号「6」、[7 中華まんあたため] はメニュー番号「7」、[8 揚げ物あたため] はメニュー番号「8」を選ぶ

● △ メニュー選択 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

… ▶ [6 スチームあたため] ▶

[7 中華まんあたため] 1個 ▶ 2個 ▶ 3個 ▶ 4個 ▶

[8 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

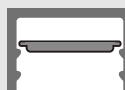
あたため スタート 1 おかずごはん を押してスタートする

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.51)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.53)

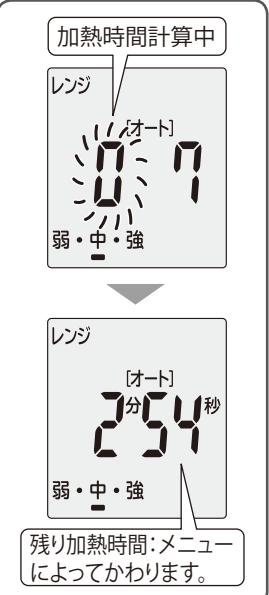
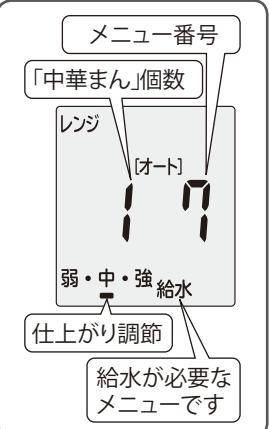
使用付属品



給水タンク
満水
黒皿 上段

8 揚げ物あたため

例: [7 中華まんあたため] 1個の場合



スチームを使った上手なあたためかた

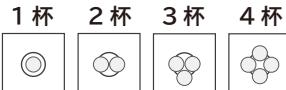
6 スチームあたため

■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存したごはんやシーマイ、焼きそばなどです。

■ごはんの置きかた

テーブルプレートの中央に置く



■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シーマイ、焼きそば	100~500g

■冷凍のお総菜・ごはんはうまくあたためません

4 解凍あたため](→P.28、29)を使ってください。

■あたためのワンポイント(→P.24)に記載の食品は

6 スチームあたためでもあたためられません

手動調理(レンジ加熱)(→P.40~42)で様子を見ながら加熱します。

■1 おかず・ごはんより加熱時間は長くかかります

■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.19)



■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふくらあたためます。

中華まんの上手なあたためかた

7 中華まんあたため

■あたためられる食品は

市販の冷蔵保存した中華まんです。

■1回にあたためられる分量は

1個(約100g)~4個(約400g)までです。

■分量(個数)にあった皿にのせて

陶磁器などの皿を使ってあたためます。

7 中華まんあたためは数量(1~4個)を選んであたためます。

■加熱前の状態がかたいときや、よりふくらと仕上げたいときは

加熱前に水にくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。

■底に紙がついている物はそのまま

紙がない物は皿にクッキングシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふくらあたためます。

■冷凍の中華まんはうまくあたためません

「手動調理の加熱時間の目安」(→P.49、50)を参照し、レンジ(→P.40~42)で様子を見ながら加熱します。

■あんまんは

仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。

■加熱が足りなかつたときは

レンジ(→P.40~42)で様子を見ながら加熱します。

揚げ物の上手なあたためかた

8 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。

■ラップなどの包装は

オープンまたはグリル加熱をするため外します。

■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めません

4 解凍あたため](→P.28、29)を使ってください。

■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか黒皿に並べて上段にセットし、オープン予熱無160℃(→P.46)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。

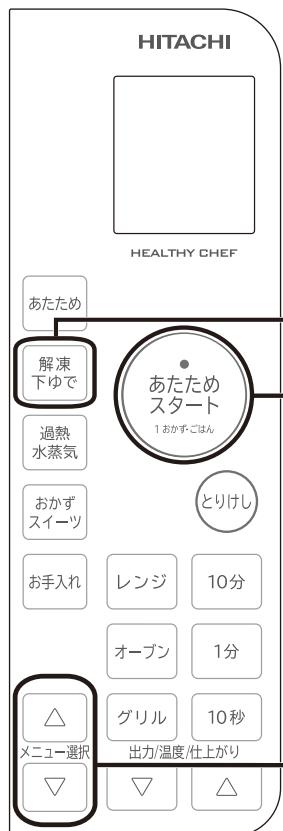
下ごしらえする(オートメニュー)

肉や魚の解凍

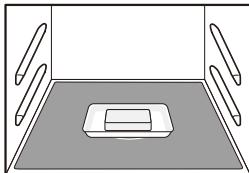
9 解凍 10 半解凍

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。
- 手動調理(レンジ加熱)で加熱するときは、「手動調理の加熱時間の目安」をご覧ください。(→P.49、50)



冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



お知らせ

ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーのままのせる

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにクッキングシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

- 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

解凍下ゆでを押す

2

メニュー選択を押し、9解凍はメニュー番号「9」、10半解凍はメニュー番号「10」を選ぶ

- メニュー選択または解凍下ゆでを押すごとに
9解凍▶10半解凍▶
11下ゆで葉・果菜▶12下ゆで根菜
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.51)

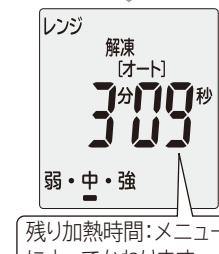
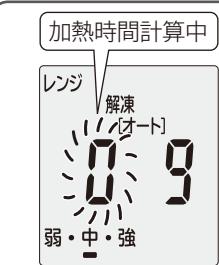
使用付属品



給水タンク
満水

黒皿は使用しません

例: 9解凍の場合



残り加熱時間:メニューによってかわります。

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	9解凍 ひき肉やかたまり肉はやや強 または強で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。
刺身を解凍後、生で食べる	10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、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

- トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートに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。
- スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

加熱室が熱いと表示部に「05」が表示され加熱できません。オーブン・グリル使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。熱いままで、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分おいて自然解凍させます

■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.40～42)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°C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。

■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。

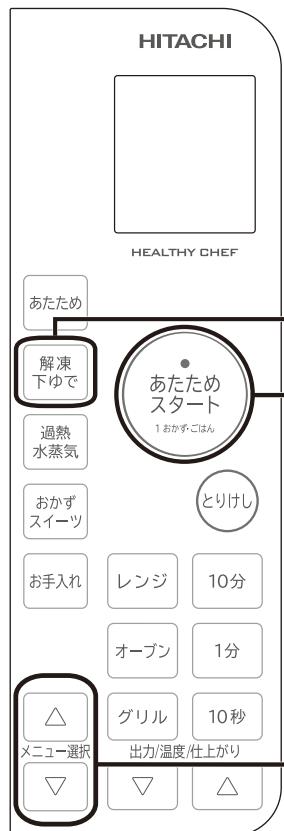
下ごしらえする(オートメニュー)

野菜の下ゆで

11 下ゆで葉・果菜 12 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。

●手動調理(レンジ加熱)で加熱するときは、「手動調理の加熱時間の目安」をご覧ください。(→P.49、50)



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、ドアを閉める

1

解凍下ゆでを押す

2

メニュー選択を押し、11 下ゆで葉・果菜は
メニュー番号「11」、12 下ゆで根菜
はメニュー番号「12」を選ぶ

●または解凍下ゆでを押すごとに
9 解凍 ▶ 10 半解凍 ▶
11 下ゆで葉・果菜 ▶ 12 下ゆで根菜
の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

●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.37)

●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.37)

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

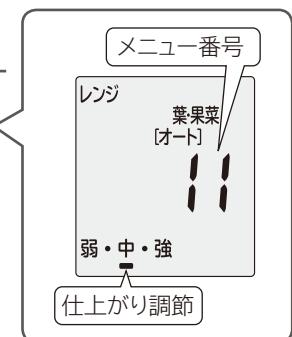
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.51)

使用付属品



黒皿は使用しません

例: 11 下ゆで葉・果菜の場合



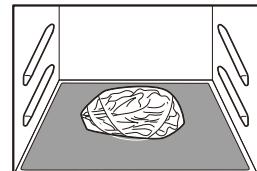
上手な野菜のゆでかた

11 下ゆで葉・果菜 12 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

皿などの上に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11 下ゆで葉・果菜は100～300g、12 下ゆで根菜は100～600gです



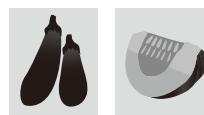
11 下ゆで葉・果菜

葉菜



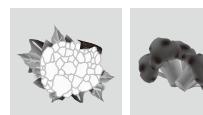
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

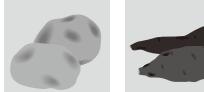
花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

12 下ゆで根菜

根菜

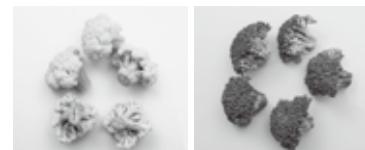


じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえ

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。



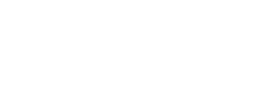
●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3～5分程度そのままおきます。



●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。

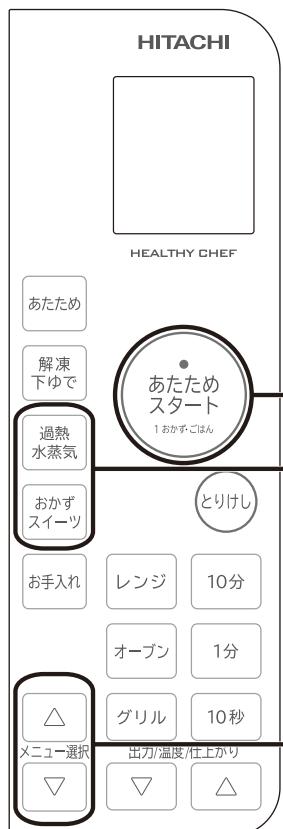
●アスパラガス
仕上がり調節やや強に合わせます。

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.61)に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)のオートメニュー一覧を参照



お知らせ

ドアを開けると電源が入ります。

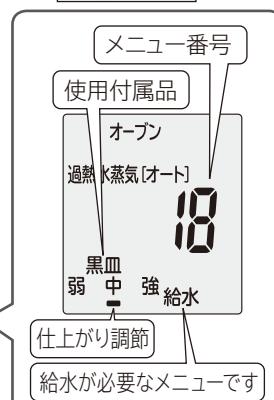
準備

- メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
- 給水が必要なメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

- または **おかずスイーツ** を押してメニューの種類を選ぶ

例: 18 焼きいもの場合



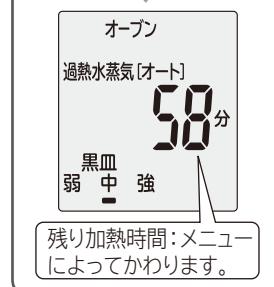
2

- メニュー選択** を押してメニュー番号を選ぶ
- **△** または **過熱水蒸気**、**おかずスイーツ** を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
 - 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照。(→P.25)
 - 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.51)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.53)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **32 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。

トーストする

29 トースト(裏返し)

29 トースト(裏返し)で焼けるパンは厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パン2枚までです。4枚切りや8枚切りの食パンはグリル(→P.44)で様子を見ながら焼きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食パンを中央に置いた黒皿を上段に入れ、ドアを閉める

1 おかずスイーツを押して 29 トースト(裏返し)を選ぶ

枚数	1枚	2枚
並べかた	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
仕上がり調節 / 加熱時間の目安	やや弱 約7分	中 約9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 おかずごはん)を押してスタートする

3 裏返しの報知音が鳴ったらドアを開け、食パンを裏返してあたためスタート(1 おかずごはん)を押す

食パン・黒皿が熱くなっていますので、裏返す際はやけどにご注意ください。

- ドアが開けられるまでの2分間、30秒ごとに報知音が鳴ります。
- ドアが開けられるまで残り加熱時間が点滅し続けます。

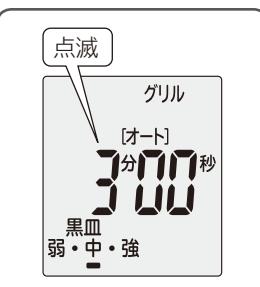
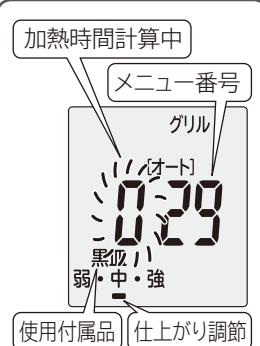
4 終了音が鳴ったら、すぐに取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.51)

使用付属品



例: 29 トースト(裏返し)を2枚の場合



※トースターで焼くより時間がかかります。

トースト(裏返し)のコツ

29 トースト(裏返し)

■手動で焼くときは(→P.44)

グリル[5~8分]で焼き、裏返してグリル[2~5分]で焼きます。

連続して焼くときはグリル[4~5分]で焼き、裏返してグリル[2~3分]で様子を見ながら焼きます。

■焼き色を変えたいときは

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

■冷蔵または冷凍保存した食パンは

6枚切りの食パンでも保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった面を上にしてグリル(→P.44)で様子を見ながら焼きます。

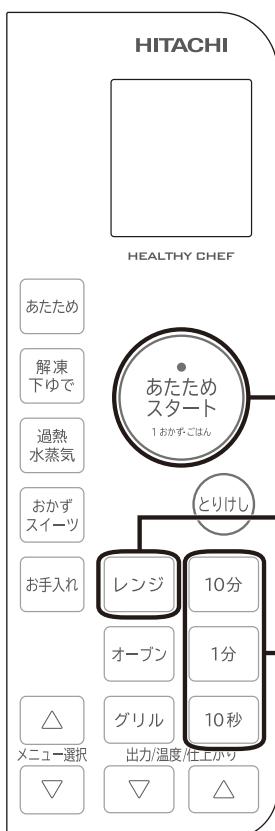
レンジ加熱する(手動調理)

800W~100Wのレンジ加熱

レンジの800W 600W 500W 200W 100Wから選びます。

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません。

一部のオートメニューでのみ働きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

レンジを押して「出力(W)」を選ぶ
レンジを押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

出力/温度/仕上がり
▼ △ を押しても「出力(W)」を選ぶ
ことができます。

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
800W	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.48)

3

あたためスタート 1 おかずごはん 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.51)

使用付属品

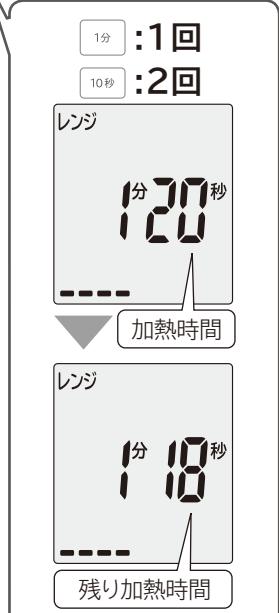
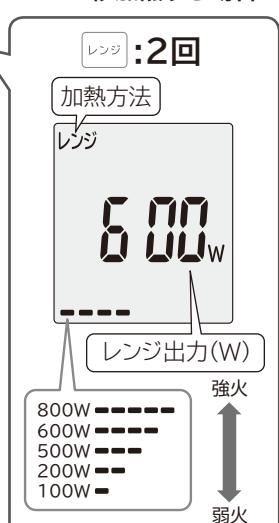


黒皿は使用しません



黒皿を使わない

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



加熱時間の決めかた

● 常温(約20°C)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 (みぞ汁・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°C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°C)のとき)

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

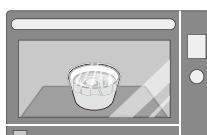
[レンジ] 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに、乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

レンジ加熱する(手動調理)

800W~100W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  	●表面に切り目を入れる。 ●レンジ 200W で控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん  	●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどでおおう。
	マッシュルーム 	半分に切る。
	ひじき	●ラップなどでおおう。 ●レンジ 200W で控えめに加熱する。
	100g未満のさいの目野菜 (約1cm角)	●水を多めにふりかける。 ●ラップなどでおおう。 ●レンジ 500W で様子を見ながら加熱する。 
	とろみのある物 (シチュー・カレーなど)	●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどでおおう。  

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[800W] [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、ドアを閉める

1

レンジを押して「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

●レンジを押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません。

出力/温度/仕上がり
▽ △ を押しても「出力(W)」を選ぶことができます。

2

10分 1分 10秒 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

レンジを押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ200W▶レンジ100W

出力/温度/仕上がり
▽ △ を押しても「出力(W)」を選ぶことができます。

4

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.48)

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.51)

使用付属品

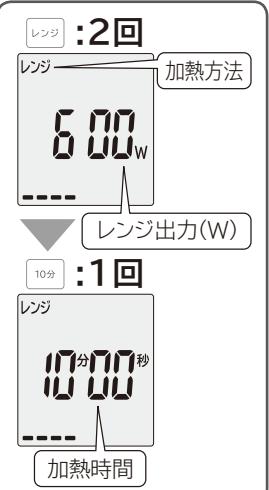


黒皿は使用しません



黒皿を使わない

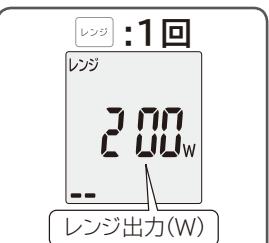
例：レンジ600Wで10分
加熱後、レンジ200W
で25分加熱する場合



加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒～3分
600W	10秒～
500W	19分50秒

設定できる単位時間
(→P.48)



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てながら焼きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1

グリルを押す

2

10分 1分 10秒 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.48)

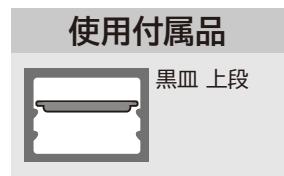
3

あたためスタートを押してスタートする

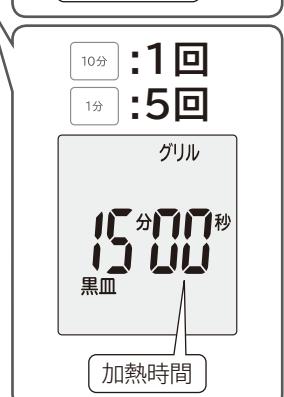
4

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.51)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「32 脱臭」で加熱する。(→P.15)



例: グリルで15分加熱する場合



注意



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

●取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください

開いたドアの上に置きます

●子供や幼児が触れないよう気をつけてください

●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

グリルの上手な使いかた

焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒皿の汚れや、身のく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3/4が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.39)



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

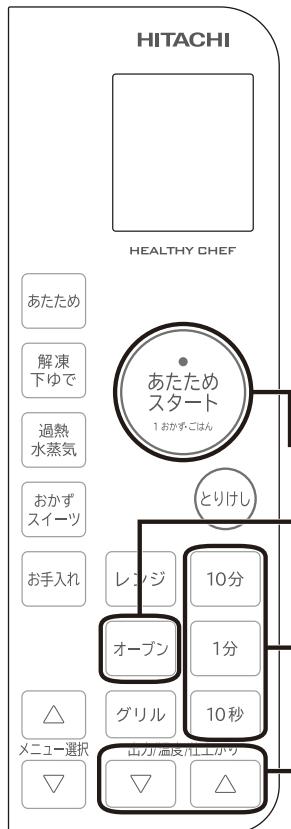
■「グリル」加熱中に ▾ △ を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。

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

オーブン加熱する(手動調理)

予熱有

先に加熱室を予熱して[オーブン]で調理します。



注意



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

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

オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。(\rightarrow P.46)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせた黒皿を用意する
手順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(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)」 \leftrightarrow 「オーブン予熱無(予熱表示なし)」が切りかわります。

2

[出力温度/仕上がり]を押して「温度」を選ぶ

●温度: 100 ~ 210°C (10°C単位)、250°C

●250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切りかわります。

●加熱室が熱い場合、最大設定温度は210°C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[あたためスタート]を押してください。

●設定した温度になると予熱は終了します。

●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。

4

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

食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

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(\rightarrow P.48)

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(\rightarrow P.51)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[32 脱臭]で加熱する。(\rightarrow P.15)

使用付属品



黒皿 上・下段

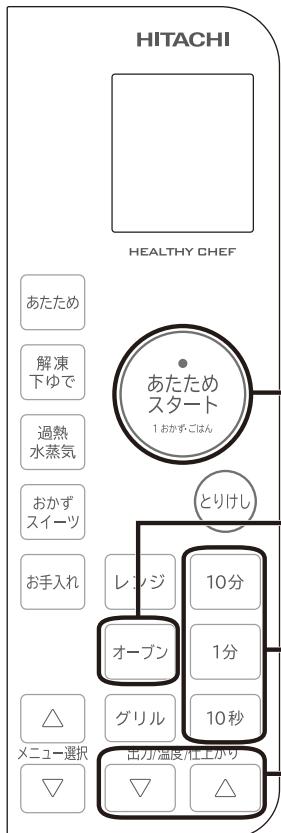
例: オーブン「予熱有」
170°Cで18分加熱する場合



オーブン加熱する(手動調理)

予熱無

加熱室を予熱しないでオーブンで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1

「オープン」を2回押して「オーブン予熱無(予熱表示なし)」を選ぶ

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

2

「出力温度/仕上がり」を押して「温度」を選ぶ

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

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.48)

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.51)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「32脱臭」で加熱する。(→P.15)

使用付属品



黒皿 上・下段

例: オーブン「予熱無」
200°Cで30分加熱する場合



オーブンの上手な使いかた

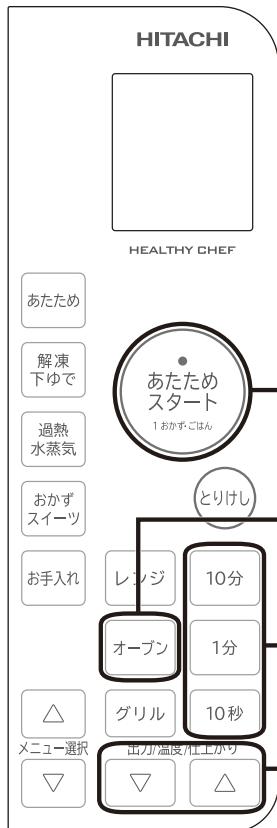
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

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

発酵する(手動調理)

オーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。



お知らせ

ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1

「オープン」を2回押して「オーブン予熱無(予熱表示なし)」を選ぶ

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

2

「出力/温度/仕上がり」を押して「発酵温度」を選ぶ

- 温度：30～45℃(5℃単位)
- 「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.48)

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.51)

使用付属品



黒皿 下段

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」
使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

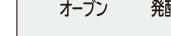
例：オーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合



使用付属品



出力/温度/仕上がり



加熱方法



オープン発酵温度



10分



発酵

黒皿

お知らせ

- 周囲の温度が高いとき、ヒーターが加熱しない場合があります。
- 周囲の温度により発酵の仕上がり具合が変わります。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。

加熱のしくみ

レンジ

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



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

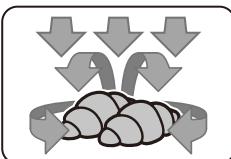
スピーディーで
経済的です。

水を使わないので
栄養素が保たれます。

色や形、風味が
保たれます。

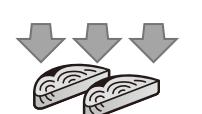
盛りつけたままで
加熱できます。

オーブン



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

グリル

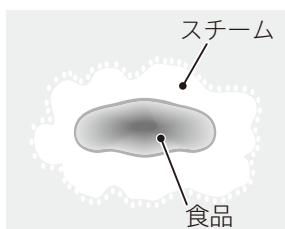


食品を上下ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

●手動調理では、レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせる設定は、できません。
オートメニューでのみスチームと組み合わせて加熱します。

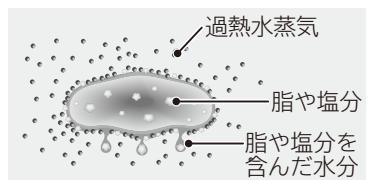
スチーム + レンジ

加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充溡させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上げます。



過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充溡させながらオーブンまたはグリルと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を落としてヘルシーに仕上げます。(過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。)



スチーム + オーブン

スチーム + グリル

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
800W	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

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[11 下ゆで葉・果菜]（→P.36、37）で、根菜は[12 下ゆで根菜]（→P.36、37）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
	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 ニ ブ ロ ッ コ リ ニ	小房に分ける。	200g	2分30秒～3分
	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。		
花菜	ア ス パ ラ ガ ス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は[やや強]に合わせる。	1本(300g)	5～6分
	さ や い ん げ ん さ や 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。		
根菜	と う も ろ こ し	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	200g	3分～3分30秒
	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。		
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
	さ つ ま い も	さつまいもの太い物は[中]に合わせる。		
根菜	里 い も	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	150g	約4分
	ご れ ん こ ん	酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。		
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。	300g	6～7分

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	-

- 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。
- 解凍はラップやふたなどを外し、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分おいて自然解凍させます。

冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ] 600W	ラップの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さのかたまり）	1杯分（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	1分30秒～2分10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	-
冷凍シーマイ	12個（170g）	3分～4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.41）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イや容器に入れて、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.40～42）または[レンジ] 500W の時間を目安にして、加熱します。

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理(つづき)

ごはん・お総菜のあたため

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

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ] 600W	ラップ の有無
ごはん類 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	—
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	—
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	—
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	—
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	—
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分	—
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ] 600W	ラップ の有無
蒸し物 シューまい	12個(170g)	約1分50秒	—
汁物 みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	—
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	—
飲み物 牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	—
コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	—
お酒	1本(180mL)	50秒~1分	—
パン類 ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	—
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	—
バーロール	2個(80g)	約20秒	—
まんじゅう あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
まんじゅう コンビニ弁当	2個(100g)	20~30秒	—
容器	1個(500g)	1分40秒~2分	—

- 手動調理のあんまん、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	2個	黒皿・上段	250°C※	20~30分	25~35分
焼き魚 塩ざけ	2切れ		グリル	—	20~30分
グラタン マカロニグラタン	2皿	黒皿・下段	190°C	15~25分	20~30分
ケーキ スponジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm 直径18cm 直径21cm		150°C	20~30分 25~35分 25~35分	25~35分 30~40分 30~40分
型抜きクッキー	30個		160°C	12~18分	—
ピザ ピザ(パン生地)	1枚		180°C	15~25分	25~35分

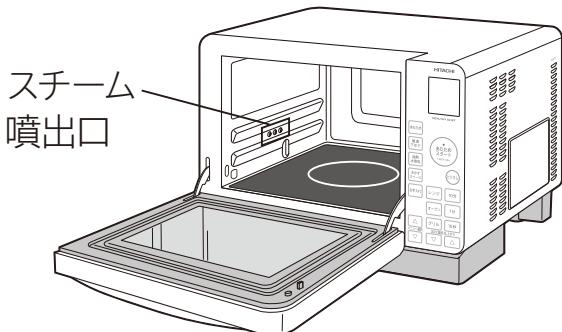
※250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切りかわります。

- 黒皿を皿受棚に入れて使用します。
- 作りかたは、Webレシピ集(→P.61)を参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、黒皿の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{3}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなつたときは、表面にアルミホイルをのせてさらに焼きます。
- 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.61)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。
- 黒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

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



外側・ドア前面

柔らかい布でふき取ります

- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれふ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部分でこすらないでください。

加熱室内壁・ドア内側

かたく絞ったぬれふきんでふきます

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

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれふきんでふきます

- スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれふきんでこまめにふき取ります。
- 酸性・アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

注意



加熱室内壁、ドアガラス、テーブルプレートに食品くずや油分、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



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



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

お手入れ

テーブルプレート

かたく絞ったぬれふきんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクリンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれことがあります。

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・テーブルプレート)

●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
- オープンクリーナー、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

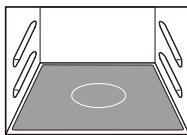
本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)

清掃(加熱室の汚れをとる) 30 清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくなります。

準備

加熱室を空にして
ドアを閉める



1

液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
給水タンクの使いかた(→P.22)

2

お手入れを押して 30 清掃 を選ぶ
押すごとに切りかわります。



→30清掃▶31水抜き▶32脱臭

3

あたため
スタート
1秒手ごねん
お手入れを押してスタートする

4

●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから
汚れをふき取ります。
●加熱室の清掃終了後には、31 水抜き
を行います。



30 清掃 31 水抜き の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない

やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ている
ことや、お湯が飛び出することがあります



30 清掃 31 水抜き の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない

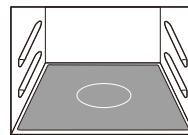
スチーム噴出口の近傍は熱くなっています
やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口
やネジ部が高温になっていることがあります

水抜き(本体に残った水を抜く) 31 水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、
本体の水抜きを行ってください。

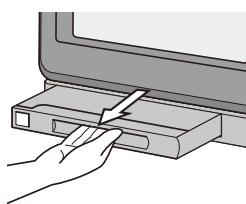
準備

加熱室を空にして
ドアを閉める



1

液晶表示部に「0」
が表示されている
ことを確認し、給
水タンクを本体か
ら引き抜く



2

お手入れを2回押して 31 水抜き
を選ぶ



押すごとに切りかわります。

→30清掃▶31水抜き▶32脱臭

3

あたため
スタート
1秒手ごねん
お手入れを押してスタートする

スタートするとポンプの水を吸う音がく
り返しますが、異常ではありません。

4

●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから
水滴をふき取ります。

●給水タンクを空にして本体にセット
します。

脱臭(加熱室の臭いをとる) 32 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なってください。
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

付属品をお手入れする

付属品は食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください
変形、破損の原因になります

黒皿

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



黒皿

汚れが落ちにくいときは、30分程度ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。
黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと、表面が白化する場合があります。

⚠ 注意

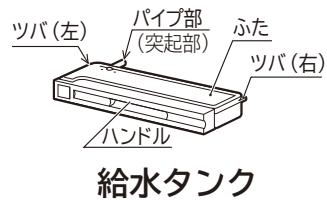


黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

禁止

給水タンク

- お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで
水洗いします
- ふたの外しかた
「給水タンクの使いかた」(→P.22、23)
- お手入れ後は水けを十分にふき取ります



お手入れ

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために食品をテーブルプレートの中央に寄せて置いてください。(→P.16)

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"> ●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)
	料理のでき具合が悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。
	市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	<p>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.50) Webレシピ集(→P.61)</p>
	スチーム調理の食品の仕上がりが悪い	<p>給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」が点滅していませんか。水を補給して、給水タンクを本体にしっかりとセットしてください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューではスチーム発生期間が過ぎると「給水」表示が消灯しない場合があります。</p>
2 ごはんのあたため	1おかず・ごはんでごはんがあたたまらない仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどをしないで加熱してください。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がりません。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、食品の置きかた(→P.26)に合わせてテーブルプレートの中央に寄せて置き(→P.16)、加熱します。 ●ごはんがかたまりになつていませんか。かたまりになつ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。
	1おかず・ごはんでごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどをしないで加熱してください。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がりません。 ●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●1おかず・ごはん仕上がり調節[やや弱]で加熱してください。
	6スチームあたためでごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れ、ラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。 ●[6スチームあたため]を使うか、[1おかず・ごはん]仕上がり調節[やや弱]で、加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
4解凍あたため	4解凍あたためで冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●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、ラップなどでぴったり密封します。1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚み2～3cmの四角形に作ります。(→P.29) ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱し、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
	4解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。

3 解凍

こんなときは	確認してください／直しかた
解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(7~8分目解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になってしまいかね。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●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。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れない場合があります。 ●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.35) ●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。 ●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。
食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたなどをしたままで加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れない場合があります。 ●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。 ●食品の置きかた(→P.26)に合わせてテーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニュー、「仕上がり調節」を使い分けます。(→P.17、26)
食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたなどをしたままで加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れない場合があります。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかった物を、オートメニューで追加加熱をしていませんか。 [レンジ] 600W または [レンジ] 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 [レンジ] 600W または [レンジ] 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがある物はラップなどでおおい、仕上がり調節を「やや強」か「強」で加熱します。(→P.27) ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●「4解凍あたため」で加熱します。(→P.28、29) ●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。仕上がり調節「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。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。
市販の冷凍食品をあたためたときに仕上げにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ] 600W または [レンジ] 500W の時間を目安にして加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。 ●仕上がりがぬるかったときは、[レンジ] 600W または [レンジ] 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

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

- 牛乳の分量(重量)が少なくありませんか。容器の大きさ(重量)に対して半分以下の量のときはレンジ 500W であたたまり加減を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた牛乳を加熱していませんか。
- オートメニュー番号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過ぎます。

牛乳がぬるい

- 市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、食品の置きかた(→P.26)に合わせてテーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜がうまくゆであがらない

- 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。
- 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らません。
- 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。
- 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ません。葉菜・果菜は11下ゆで葉・果菜(→P.36,37)で、根菜は12下ゆで根菜(→P.36,37)で加熱してください。

6 野菜

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

- ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。
- ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

ブロッコリーなどの果菜類は小房に分け、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。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった

- 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。
- 100g未満の場合は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。

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

- 途中で食パンを裏返しましたか。報知音が鳴ったら食パンを裏返してください。
- トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。
29トースト(裏返し) で加熱します。(→P.39)
- 29トースト(裏返し) で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にしてグリル(→P.44)で様子を見ながら加熱します。

バターロール ふくらみが悪い

- 生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。
- 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある

生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

8 スイーツ

スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。
- 粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。

いくら泡立てても泡立ちが悪い

- 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。
- 卵は新鮮な物を使ってください。

きめがあらく、粉がダマになって残る

- 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
- 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

- 手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.50)を参照して焼いてください。
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

こんなときは		確認してください／直しかた
8 スイッチ(つづき)	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。
	エクレア	ふくらみが悪い ●分量は正しく計りましたか。 ●エクレアの作りかたを参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 大きさにむらがある 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
9 その他	もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
	トーストは焼けるか	焼けます(→P.39)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 スタートボタンを押してもスタートしない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「！」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→P.14) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常なりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	食品がまったくあたたまらない	①を押し液晶表示部に「M」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)
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。5°C以下の環境ではスチームが出にくくなることがあります。
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、故障ではありません。
	スチーム使用中に音がする 	●給水タンクから水を吸い込むためのポンプの動作音がしますが、異常ではありません。 ●水蒸気が発生し始めると、「シュッ」「ボコッ」と音がすることがあります、異常ではありません。水を流した際の加熱音になります。



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/2024/rw.html

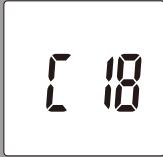
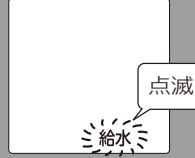
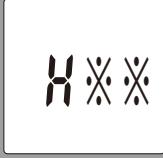
うまく仕上がらない・お困りのときは

現象	原因
2 音(つづき)	オーブン・グリル調理中に一定間隔で音がする
	電気部品を冷却するため、冷却ファンが断続運転します。故障・異常ではありません。
	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
3 火花・煙・付着物	ドアを開閉して表示部に「」を表示させてから を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色がかわります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。(→P.14)
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る
	電源回路に充電するため故障ではありません。
	調理が終了しても ファンのブーン音がする
	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)で電源が切れるとき積算調理時間がリセットされます。
4 水滴・庫内灯・ヒーター	レンジのとき火花(スパーク)が出る
	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを用了たとき煙がでた
	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(32 脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た
5 お困りのときは	加熱室壁面やテーブルプレートが汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。 かたく絞ったぬれふきんでふき取ってください。
	スチーム噴出口に白い付着物が残る
	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。 かたく絞ったぬれふきんでふき取ります。
	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。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、ふき取ってください。
6 お困りのときは	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる
	スチーム調理や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.51)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している
	オーブン予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室(庫内)の様子を見たいときは を押してください。 消灯するときは、もう一度 を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある

現象	原因
5 設定・表示	液晶表示部にMと表示されている(「デモモード」になっている) <解除方法> 「  を3回押し、  を1回押す」この操作を3回繰り返すと液晶表示部の「M」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 オーブンのとき、250°Cの運転時間は約5分です。 その後は自動的に210°Cに切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10 ~ 20°C上下する 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。
	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が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25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。
	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。
	残り加熱時間の表示がない、表示まで時間がかかる ●オートメニューの場合、加熱スタート時は加熱時間を計算中のため、すぐには残り加熱時間は表示されません。残り加熱時間が表示されるまで時間がかかる場合は、各オートメニューの「上手なあためかた」を確認してください。 ●予熱中は残り加熱時間は表示されません。予熱終了後に残り加熱時間が表示されます。
	使用中に停電になった ●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「  」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。 ●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.67)
6 その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない メニューによって給水タンクの水の減る量が異なります。
	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.51、52) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	ドアガラスの「レシピ集」のコードが読み取れない 表紙に記載の2次元コードを読み取るか、「webでレシピ集を見る」(→P.61)に記載のURLを入力してください。
	プラスチック部品に傷のような細い線がある 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。

お知らせ表示が出たとき

お知らせ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.67)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C06」が表示される 	加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	ドアを開けると「C 06」が消えて「冷却中」が表示します。冷却ファンが自動的に停止し、「冷却中」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 ^{とりけい} を押して、手動調理(レンジ加熱) (→P.40~42)で様子を見ながらあたためます。
「C18」が表示される 	機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
「給水」が点滅する 	給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。(→P.22)
「冷却中」が表示される 	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。 一部のメニュー(茶わん蒸し、柔らかプリン、発酵など)は加熱室内の温度が高いとうまく仕上がりません。加熱室を冷ましてから調理してください。	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 ^{とりけい} 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。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。
「H※※」が表示される  ※※は2けたの数字を表示します。 H ***の表示例 	外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	^{とりけい} を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。「H※※」の表示は消えます。
		「H※※」が繰り返し表示される場合は、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.67)

レシピ集 (web)

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-s23yc/top.html>



「webレシピ集」

レシピ集の見かた

オート

鶏の照り焼き



各webレシピに繋がる
リンクです。
作りかたなどはこち
らご確認ください。

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

■加熱時間

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

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）(1mL=1cc)

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

焼き物調理

ホト ローストビーフ



ホト ぶりの照り焼き



煮物・汁物調理

ホト 肉じゃが



応用 ロールキャベツ



他にも様々なメニューを掲載しています

ホト マカロニグラタン



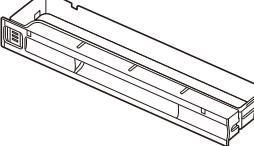
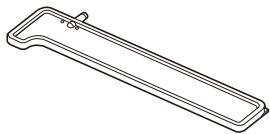
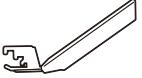
ホト スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



MEMO

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。

黒皿	給水タンク							
								
サービスパーツ MRO-SF6-001 黒皿 とご指定ください	サービスパーツ MRO-CS8-005 給水タンク とご指定ください	サービスパーツ MRO-CS8-006 タンクフタ とご指定ください						
転倒防止金具セット		取っ手						
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								
<table border="1"><tr><td>背面と壁の距離</td><td>部品番号</td></tr><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></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		サービスパーツ MRO-N80-003 取っ手 とご指定ください
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^{※1}



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

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

■ 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-S23YC	
電 源	交流100V、50-60Hz共用	
電子レンジ	消 費 電 力 高 周 波 出 力 発 振 周 波 数	1,450W 1,000W ^{※1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当 2,450MHz
グ リ ル オ ー ブ ナ	消費電力1,350W (ヒーター出力1,300W) 消費電力1,350W (ヒーター出力1,300W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵 (30~45°C)、100~210°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切りかわります。	
外 形 尺 法	幅483×奥行388 (433 ^{※2}) ×高さ340mm	
加 热 室 有 効 尺 法	幅295×奥行316×高さ220mm	
総 庫 内 容 量	23L	
質 量 (重 量)	約13.5kg	
電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m	
年間消費電力量の目安 ^{※3}		
区 分 名	B	
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.4kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量	13.0kWh/年	
年 間 待 機 時 消 費 電 力 量	0.0kWh/年 ^{※4}	
年 間 消 費 電 力 量	73.4kWh/年	

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2 ()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 年間消費電力量 (kWh/年) は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も同法に基づいています。
実際に使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変わります。

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時2W)

仕様



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.67)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つ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.57~60)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つけいただくときは、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。技術者的人件費、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～金：9:00～17:30

※土日・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

ご連絡いただきたい内容

アフターサービスをお申しつけいただくときは、下記のことをお知らせください。

1. 型式・製造番号：本体右側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

ご連絡内容のメモとしてご利用ください。

型式：MRO-

製造番号：



- 通話内容の確認と応対品質向上のため、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。

ご相談窓口

日立電子レンジ保証書

出張修理

型式	MRO-S23YC	※ 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 マグネットロン : 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〉

1. 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。
- (イ) 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付けください。
- (ロ) 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.67)にご連絡ください。
- (ハ) この製品は出張修理をさせて頂きますので、修理に際し本書を必ずご提示ください。
2. 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。
3. 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.67)にご相談ください。
4. 離島または離島に準ずる遠隔地への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。
5. 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。
- (イ) 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。
- (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。

- 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.67)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は、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

AA0001162-1B

H24-FSP1

禁無断転載・不許複製

H4 (DS)