日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

HITACHI
Inspire the Next

フロストホワイト（W）

フロストブラック（K）

ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

取扱説明書

保証書付き
保証書は裏表紙に付いています。

型式 MRO-W1Z（エム アール オー ダブリュー ゼット）

＜無線LAN機能ガイド付＞

ホイコウロウ

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。

日立電子レンジアプリ
ダウンロード
（→P.76）

本体との連携方法は、無線LAN機能ガイドを確認ください。（→P.71～84）

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.102）

**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.112 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
- 無線LAN機能でできること …… 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
  - 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
- 付属品イラストの見かた …… 20
- 手動調理で使う付属品 …… 20
- テーブルプレートの使いかた …… 21
- 黒皿・焼網の使いかた …… 21
- 給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた …… 22

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
- ダイヤルを回して「メニュー番号」を選ぶ …… 25
- 「あたためメニュー」の分類毎に「メニュー番号」を選ぶ …… 25
- 「料理メニュー」の調理分類毎に「メニュー番号」を選ぶ …… 26

あたためる…… 27
- お総菜のあたため …… 27
  - 001 おかずのあたため
- 加熱室内の温度が高い場合 …… 28
- ごはん・飲み物のあたため …… 30
  - 002 ごはんのあたため
  - 003 飲み物・牛乳のあたため
  - 004 酒かんのあたため
- 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため … 32
  - 001 おかずのあたため
- 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため …… 33
  - 010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため
- スチームを使ったあたため …… 34
  - 005 スチームあたため
  - 006 中華まんのあたため
  - 007 揚げ物のあたため
  - 008 パンのあたため
  - 009 総菜パンのあたため
- 温度を設定したあたため …… 36
  - 011 温度設定あたため

下ごしらえする…… 37
- 肉や魚の解凍 …… 37
  - 014 薄切り肉の解凍 ～ 023 魚丸身・干物の解凍
- 野菜の下ゆで …… 40
  - 012 下ゆで葉・果菜　013 下ゆで根菜

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
→ 001 おかずのあたため (→P.27~29)

常温・冷蔵保存したお総菜をみずみずしくあたためる
→ 005 スチームあたため (→P.34、35)

ごはん
(常温・冷蔵・冷凍保存)

ごはんをあたためる
→ 002 ごはんのあたため (→P.30、31)

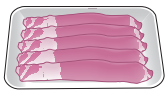
常温・冷蔵保存したごはんをみずみずしくあたためる
→ 005 スチームあたため (→P.34、35)

飲み物

牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる
→ 003 飲み物・牛乳のあたため (→P.30、31)

お酒をあたためる
→ 004 酒かんのあたため (→P.30、31)

解凍



肉・魚の解凍
→ 014 薄切り肉の解凍 (→P.37~39) ～ 023 魚丸身・干物の解凍 (→P.37~39)

調理する…… 42
● レンジ加熱するメニュー …… 42
● 予熱をしないメニュー …… 43
● 予熱をするメニュー …… 44

手動調理

レンジ加熱する…… 46
● 簡単レンジ(600W、500W) …… 46
コンビニ弁当のあたためなど
● 1000W～100Wのレンジ加熱 …… 47
加熱時間の決めかた …… 48
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた …… 49
● リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)…… 50
グリル加熱する…… 51
オーブン加熱する…… 52
● 予熱有 …… 52
● 予熱無 …… 54
スチームを組み合わせる…… 56
過熱水蒸気を組み合わせる…… 58
発酵する…… 60
● スチームオーブン発酵 …… 60
● スチームレンジ発酵 …… 61
途中でスチームを入れる(スチームショット)…… 62
追加加熱する(オートメニュー・手動調理)… 63
加熱のしくみ…… 64
手動調理で設定できる単位時間…… 64
手動調理の加熱時間の目安…… 65
● レンジ調理 …… 65
● スチームレンジ調理 …… 66
● オーブン・グリル調理 …… 67

お手入れ・設定

本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)… 68
● 本体 …… 68
● 清掃(加熱室の汚れをとる) …… 69
● 水抜き(本体に残った水を抜く) …… 69
● 脱臭(加熱室の臭いをとる) …… 69
付属品をお手入れする…… 70
無線LAN機能ガイド …… 71
各種設定…… 85
● 終了音(報知音)設定/時計表示設定…… 85
● ドア開時の庫内灯設定/電気代表示設定…… 86
● 電気代単価設定 …… 87
● 無線LAN機能設定/ペアリング設定 …… 87
● 使うときの確認と準備 …… 87
● 専用アプリダウンロード …… 87
● 日立の家電品お客様サポート …… 87
● 登録情報の全消去/本体の初期化…… 88

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…… 89
お困りのとき…… 94
お知らせ表示が出たとき…… 101
日立家電メンバーズクラブのご案内 …… 112
仕様…… 113
保証とアフターサービス…… 114
ご相談窓口…… 115
保証書……裏表紙

レシピ集(Web) 102～109

レシピ集もくじ(一例)…… 102
レシピ集の見かた…… 102
専用アプリ「ヘルシーシェフ」から
レシピ集を見る…… 103

調理済み食品、まんじゅう、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。

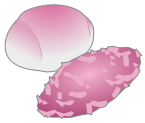
中華まん

中華まんをあたためる
→ 006 中華まんのあたため (→P.34、35)

天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクっとあたためる
→ 007 揚げ物のあたため (→P.34、35)

パン



食パンなど具がないパンをあたためる
→ 008 パンのあたため (→P.34、35)

総菜パンをあたためる
→ 009 総菜パンのあたため (→P.34、35)

2品
(ごはんやお総菜)

常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
→ 001 おかずのあたため (→P.32)

冷凍保存した食品を2品同時にあたためる
→ 001 おかずのあたため (→P.32)

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる
→ 010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため (→P.33)

下ゆで

野菜の下ゆで
→ 012 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41)
013 下ゆで根菜 (→P.40、41)

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.20～23）

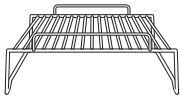
● **テーブルプレート**

加熱室底面にセットして使います。
皿受棚にはセットしないでください。一部の手動調理では取り外します。（セラミック製）

● **黒皿（2枚）**

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

● **焼網**

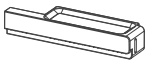


調理メニューによって、テーブルプレートまたは黒皿にセットして使います。（金属製）

● **給水タンク**

空のまま、またはスチーム機能などを使う時は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。

● **つゆ受けカバー**



スチームを使った際のつゆや、食品くずを受けます。取り外してお手入れすることができます。
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 スマートフォンと接続する（→無線 LAN 機能ガイド P.71～84）

初めて電源を入れると､液晶表示部にアプリをダウンロードするガイダンスが表示されます。スマートフォンにアプリをダウンロードし、本体とスマートフォンのペアリング設定を行って下さい。
無線 LAN 機能の設定を行わなくても本製品は使用できます。また、無線 LAN 機能の設定は後からでも設定できます。設定のやりかたは「無線 LAN 機能ガイド」をご覧ください。
「とりけし」を押すとスキップできます。

5 空焼き（脱臭）をする（→ P.15）

アプリのダウンロード画面の後に空焼き（脱臭）のガイダンスが表示されます。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。案内に従い、空焼き（脱臭）を行ってください。「とりけし」ボタンを押すとスキップできます。

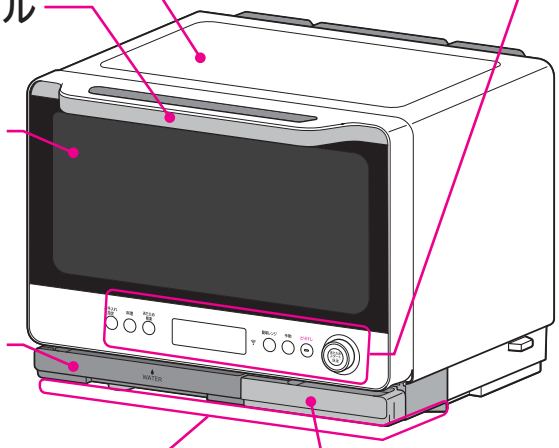
6 「使える容器・使えない容器」を確認する（→ P.19）

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。

7 実際に使ってみましょう（→ P.27）

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 001 おかずのあたため でお総菜をあたためてみましょう。

各部のなまえ



キャビネット

ドアハンドル

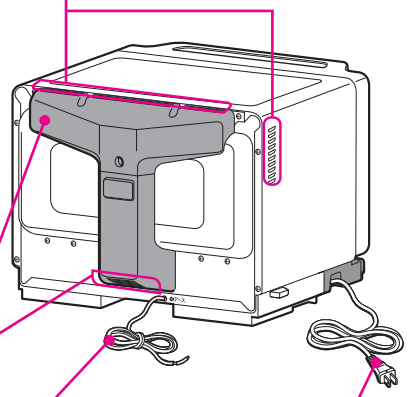
ドアガラス
物をぶつけたり衝撃を与えないでください。

給水タンク

吸気部
前面下から吸気しています。ふさがないでください。

つゆ受けカバー

操作パネル（→P.6）
液晶表示部に「デモ」と表示されている場合は加熱できません。「デモモード」を解除してください。（→P.96）



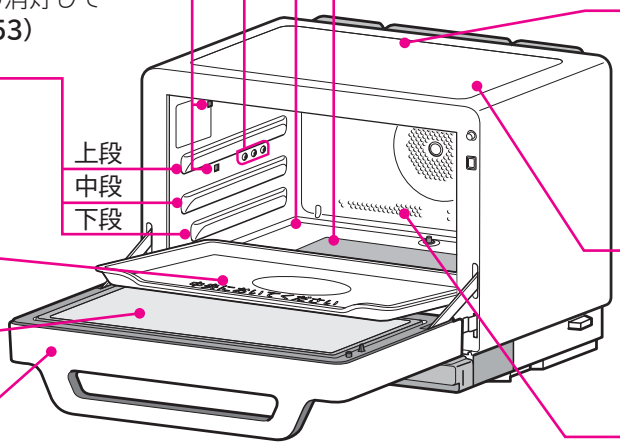
排気口
タオルやふきんなどをかけて穴をふさがないでください。上方は10cm以上のスペースをあけてください。

排気カバー

吸気口
穴をふさがないでください。

アース線

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



スチーム噴出口

スチームボイラー
加熱室側面に内蔵されています。水を沸騰させるボイラーです。

庫内灯
オーブン予熱中は節電のため消灯しています。（→P.44、45、52、53）

皿受棚
黒皿をセットして使います。

上段
中段
下段

テーブルプレート

ドアガラス

ドア

重量センサー
加熱室の下に1つの重量センサーが内蔵されています。加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御します。

加熱室（庫内）

保護カバー
機械室を保護しています。取り外さないでください。

赤外線センサー
加熱室天井部中央後方に内蔵されています。
加熱室に入れた食品の表面温度を測って加熱を制御します。
作動音がするときがあります。

上ヒーター（大火力平面グリルヒーター）
加熱室天井部に内蔵されています。

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

Wスキャン

本製品は、食品の重さと表面温度をはかって加熱の出力や時間をオートで制御する「Wスキャン」を採用しています。
あたため、解凍、下ゆで、Webレシピ集に記載の一部のオートメニューが「Wスキャン」に対応しています。

操作パネル

あたため/解凍ボタン

あたため、解凍、下ゆでの「あたためメニュー」の分類からオートメニューを選びます。

食品別にあたためメニューを選ぶ（→P.2、3）
あたためる（→P.27～36）
肉や魚の解凍（→P.37～39）
野菜の下ゆで（→P.40、41）

簡単レンジボタン

よく使う手動調理のレンジ加熱 600W 500W が簡単に使えます。（→P.46）

ダイヤル

オートメニューのメニュー番号や手動調理の時間、温度などの設定をするときに回します。

お手入れ/設定ボタン

清掃や脱臭などのお手入れの選択（→P.68、69）や、庫内灯や終了音（報知音）などの各種設定（→P.85～88）を選びます。

一部の手動調理の調理中にスチームを追加します。（スチームショット）（→P.62）
レンジ 過熱水蒸気 を使用する加熱では使用できません。

液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。（図の表示は初期画面です）

あたためスタート/決定ボタン

001 おかずのあたため 、オートメニュー、手動調理などの運転をスタートするときに押します。
調理中にドアを開閉して加熱を中断した調理を再開します。
手動調理の加熱の種類・温度・時間などの選択を決定します。

料理ボタン

「料理メニュー」の調理分類からWebレシピ集に記載のオートメニューを選びます。（「ゆで物」「あたため」を除く）

調理する（→P.42～45）
Webレシピ集（→P.102）

通信ランプ

ペアリング設定をし、無線LANに接続しているときに点灯します。点滅中は通信準備中のため、無線LAN機能は使えません。点灯状態になるまでしばらくお待ちください。

とりけしボタン

設定内容や運転をとりけします。

手動ボタン

手動調理の加熱方法を選びます。
（→P.46～61）

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

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

● お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

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

製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

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

⚠危険

分解禁止

- **改造はしない**
- **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・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

アース線は

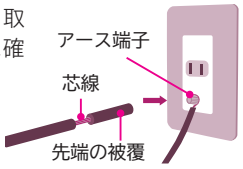
⚠警告

アース線を接続せよ

アース線を確実に取り付ける

コンセントにアース端子がある場合

アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付けて下さい



コンセントにアース端子がない場合

接地工事（電気工事有資格者によるD種接地工事）を行ってください

（本体価格には、工事費は含まれていません）

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

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

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

●湿気の多い場所

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

●水気のある場所（漏電遮断機の取付けも義務付けられています）

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

異常・故障時は

⚠警告

指示

直ちに（とりけし）を押し使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります

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

安全上のご注意（つづき）

電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために

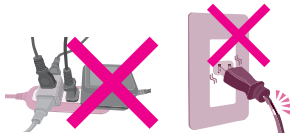
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

⚠警告

コンセントは

禁止

- 電源は、交流100V・定格15A以上で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

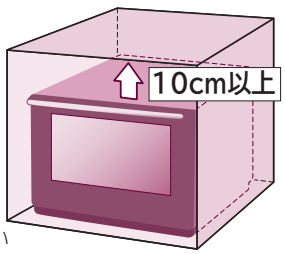
指示

- 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する
  - ・この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

「消防法 設置基準」組込型

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
離隔距離（cm）	10	0	0	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



ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠警告

禁止

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

指示

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する

禁止

- 調理の目的以外には使用しない
- 本体の上に物を置かない

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

⚠注意

禁止

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

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

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

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

誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください。転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」（別売品）をご利用ください（→P.13）
詳細は本書記載の「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください（→P.115）

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

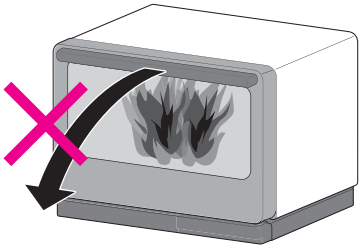
禁止

- 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
  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・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
- ドアを開けるときはのぞき込まない
- 高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
- 小鳥などの小動物を近づけない

指示

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

指のケガに注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

給水タンクは

禁止

- 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

指示

- 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・火災をふせぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

⚠警告

電源プラグを抜く

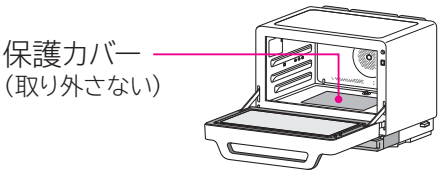
電源プラグを抜いてから行う

指示

本体各部や付属品などが冷めてから行う

禁止

- 本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない
  保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです



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

禁止

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

● **生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない**

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

指示

卵は溶きほぐしてから加熱する

指示

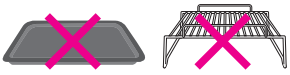
殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する
例：イカや栗、ぎんなんなど

⚠注意

禁止

● **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**

● **金属製の次の物は使用しない**
- 付属品の黒皿、焼網
  （オートメニューの一部は除く）



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

指示

● **乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、011 温度設定あたため または手動調理（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、加熱後は蒸気が一気に出て、やけどをするおそれがあるため、ゆっくりと剥がす**

安全上のご注意（つづき）

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰（突沸）をふせぐために

やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

⚠警告

禁止

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

  加熱し過ぎた場合は、1 ～ 2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください
- **001 おかずのあたため で飲み物や汁物などを加熱しない**
  - ・牛乳、お茶、コーヒー、水は 003 飲み物・牛乳のあたため で加熱する
  - ・お酒は 004 酒かんのあたため 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

無線LAN機能を使用するときは

⚠警告

禁止

- **病院内など電波を発する機器の使用が禁止されている場所に設置しない**
- **自動ドアなどの自動制御機器の近くに設置しない**

指示

医療用ペースメーカーを装着している場合は、本製品から装着位置を15cm以上離して使用する

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。

使うときの確認と準備

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

据え付けの確認

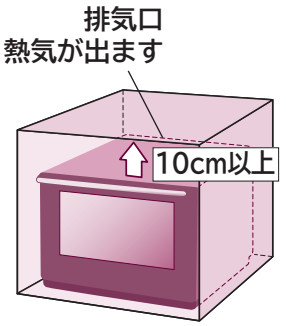
安全上のご注意（→P. 7、8）をよく読んで据え付けてください

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

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

■設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください

●背面・側面はぴったりと設置できます
●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



背面・側面は壁にぴったり設置できます

■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
雑音や映像の乱れなどの原因になります。

■本製品の近くでは、無線通信機器の通信状態が低下することがあります
ご使用の無線通信機器（無線LANルーターなど）の取扱説明書をよくお読みのうえ、お使いください。

転倒防止金具セット（別売品）

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

2021 年 7 月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,100 円（税込）
15 ~ 22cm	MRO-N80 016	1,100 円（税込）

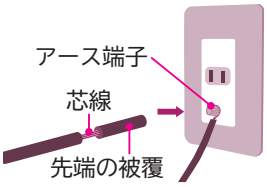
お願い

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

アース線を取り付ける

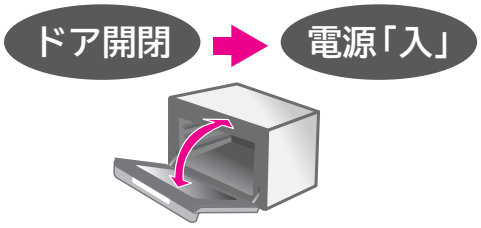
アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

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



使うときの確認と準備（つづき）

電源を入れる



1 電源プラグをコンセントに差し込む

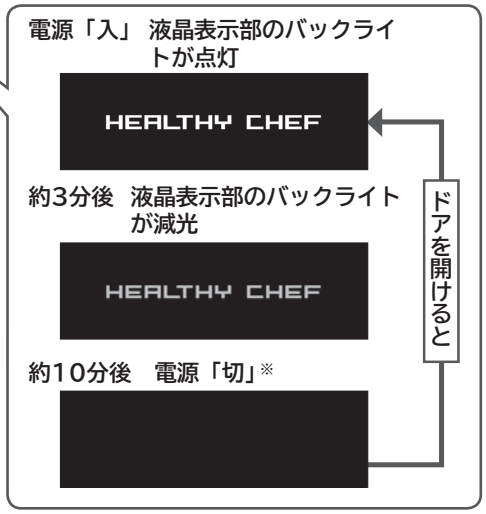
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

2 ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に初期画面（「HEALTHY CHEF」）が表示されバックライトが点灯します。

- とりけし ⊖ を押したり、約3分間操作しないと、液晶表示部のバックライトが減光します。
- ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。

液晶表示部に「🔌」と表示されている場合は（→P.96）



待機時消費電力オフ機能
（※無線LAN機能「なし」設定の場合）

- ドアを閉めて液晶表示部に初期画面を表示したまま放置すると、約10分後に自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

無線LAN機能「あり」設定の場合（→P.84）

- 無線LAN通信の待機中のため、自動的に電源は切れません。
- 時間表示「表示する」設定の場合（→P.85）の初期画面は「HEALTHY CHEF」ではなく、時刻を表示します。

無線ＬＡＮ機能でできること

本製品には無線LAN機能を搭載しています。
スマートフォンをペアリングすることで、より便利にお使いいただけます。

専用アプリ「日立電子レンジヘルシーシェフアプリ」をダウンロードして、本体とお手持ちのスマートフォンを連携（ペアリング）すると、スマートフォンを使って以下の操作ができます。
無線LAN機能設定の手順は、無線LAN機能ガイド（→P.71～84）をお読みください。

レシピを検索

専用アプリからレシピの検索と閲覧ができます。
調理方法や食材、フリーワードから条件のあてはまるレシピを検索できます。
検索したレシピの調理設定をスマートフォンから転送できるので、本体を操作することなく調理設定ができます。

よく使うレシピをお気に入りに登録

よく使う手動調理の設定をお気に入りに登録すれば、次に調理するときスムーズに設定できます。

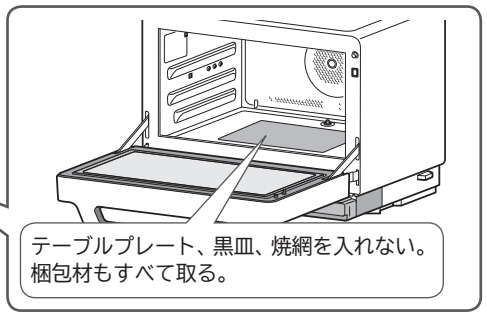
次のページは「上手に使いこなすコツ」

空焼き(脱臭)をする 脱臭

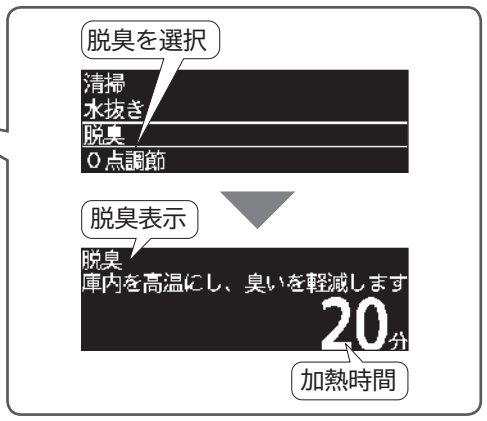
加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き(脱臭)を次の手順で行って下さい。
空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

準備

- **テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める**
- **給水タンクは水を入れないで本体にセットする**



1 お手入れ設定 を3回押して 脱臭 を選び、あたためスタート決定 を押して決定する



2 あたためスタート決定 を押してスタートする

空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・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るのでご注意ください。
空焼き(脱臭)終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。

⚠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・火災の原因になります

禁止

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない

指示

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

指示

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ

加熱前に確認する

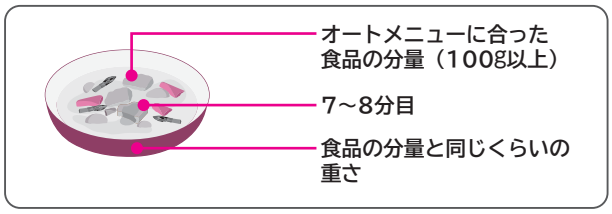
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■食品の分量

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

■容器の重さと大きさ

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



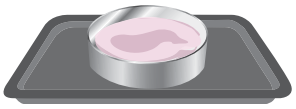
■2個以上の食品を同時にあたためるときは

食品の分量や容器の大きさ･重さをそろえます。

食品は中央に置く

テーブルプレート、黒皿、焼網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（内ぶたを含む）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.29、49）
- 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

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、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。

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

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.46~49）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「調理終了後のお手入れのコツ」

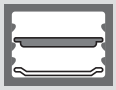
メニューを選んで調理する

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・決定	ワンタッチ（001 おかずのあたため）でお総菜をあたためる	(→P.27、32)
	あたため スタート・決定	「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.27~41)
	あたため 解凍	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品のあたため、解凍、下ゆでをする	あたためる (→P.27~36) 肉や魚の解凍 (→P.37~39) 野菜の下ゆで (→P.40、41)
	手動 簡単レンジ 手動	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる	(→P.46~50)
調理する	オート あたため スタート・決定 料理 あたため 解凍	Webレシピ集(→P.102)に記載のレシピを調理する（「あたため/解凍」は下ゆでのみ）	(→P.42~45)
	手動 簡単レンジ 手動	市販の料理ブックのレシピを調理する	(→P.46~61)

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

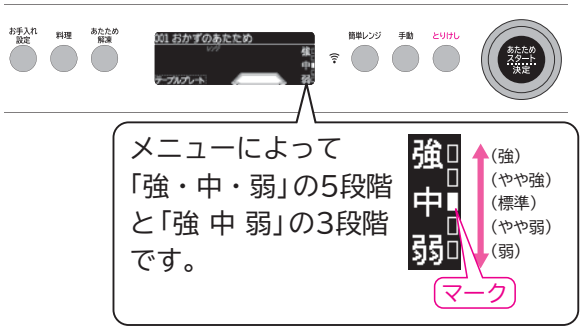
使用付属品	
	黒皿　中段 テーブルプレート
	給水タンク 満水

「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：001 おかずのあたため(→P.27、32)の場合



1 **仕上がり調節画面が表示されるので、あたため スタート・決定 を回しお好みの位置にマークを合わせる**

- 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 お手入れ設定 を3秒以上長押しすると「ピー」となり、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 001 おかずのあたため (→P.27、32)をスタートしたときは あたため スタート・決定 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・決定 を押して加熱を再開する。**

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

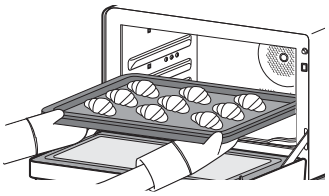
使うときの確認と準備（つづき）

上手に使いこなすコツ（つづき）

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

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



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

加熱が足りないときは 追加加熱 また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、追加加熱または手動調理で様子を見ながら加熱を追加します。

「追加加熱する」（→P.63）
「手動調理」の使いかた（→P.46～61）

電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。
- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。
  電源プラグを抜くときは、「冷却中」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。

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.69）

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.69）
「付属品をお手入れする（給水タンク）」（→P.70）

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。

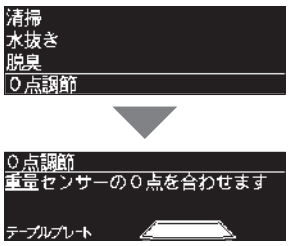
「空焼き（脱臭）をする」（→P.15）

0点調節をする

料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合は、0点調節をします。

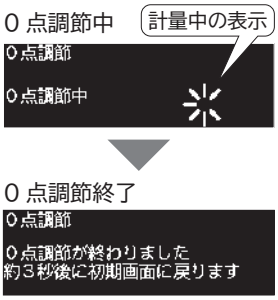
準備 テーブルプレートだけをセットしてドアを閉める

1 お手入れ設定 を4回押して「0点調節」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する



2 あたため スタート 決定 を押してスタートする

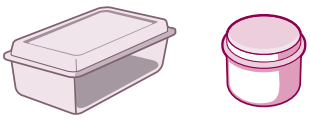
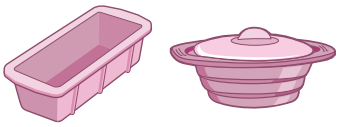
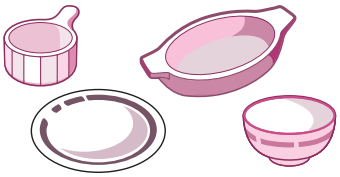
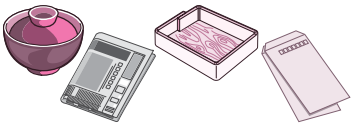
スタートを押すと「ピッ」と鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します



使える容器・使えない容器

使用上のご注意

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

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

付属品の使いかた

付属品イラストの見かた

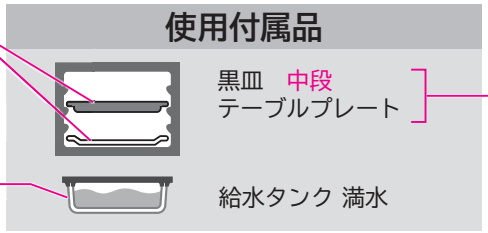
メニューによって、使う付属品が異なります。
操作手順やWebレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、
黒皿を皿受棚の中段にセットする。

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。



使用する付属品

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無い場合）
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）			
	テーブルプレート	黒皿	焼網	給水タンク
レンジ	○	× ※1	× ※1	空※3
スチームレンジ スチームレンジ発酵	○	× ※1	× ※1	満水
オーブン	× ※2	○	○ 黒皿にセット	空※3
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン スチームオーブン発酵	○	○	○ テーブルプレートまたは黒皿にセット	満水
グリル	× ※2	○	○ 黒皿にセット	空※3
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○ テーブルプレートまたは黒皿にセット	満水

※1　黒皿・焼網は金属製のため レンジ 、 スチームレンジ 、 スチームレンジ発酵 では使用できません。
火花（スパーク）が発生して故障、発火の原因になります。

※2　 オーブン 、 グリル でテーブルプレートをセットした場合、加熱室内の温度上昇が遅くなります。

※3　スチーム・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ていても、調理の仕上がりには影響しません。

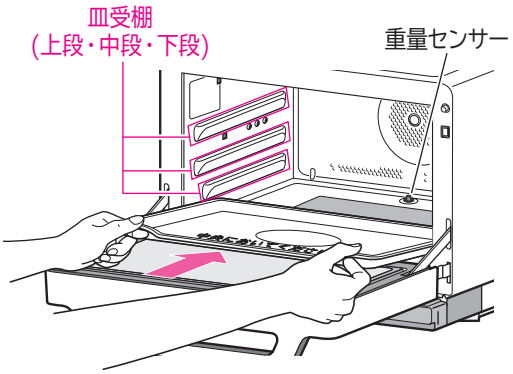
テーブルプレートの使いかた

●オートメニューで使用します。
●手動調理のレンジ加熱で使用します。
●手動調理のスチームや過熱水蒸気を使う調理で使用します。

セットのしかた

縁が低い辺を手前にし、開いたドアの上にのせます。両手で持ってゆっくりと押し込み、加熱室底面の重量センサーにのせます。

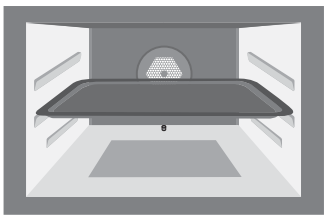
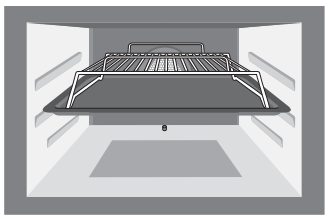
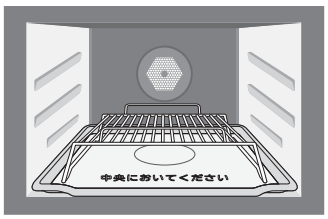
このとき、テーブルプレートより上に皿受棚の上段・中段・下段が見えていること、奥までテーブルプレートが押し込まれていることを確認してください。



黒皿・焼網の使いかた

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

セットのしかた

黒皿	焼網＋黒皿	焼網＋テーブルプレート
		
● 皿受棚にセットします。 ● メニューによって上段・中段・下段を使い分けます。	● 黒皿に焼網をのせます。 ● 黒皿ごと皿受棚にセットします。 ● メニューによって中段・下段を使い分けます。	● テーブルプレートに焼網をのせます。 ● テーブルプレートごと、加熱室底面にセットします。

取り外しかた

焼網は黒皿ごと、またはテーブルプレートごと水平に取り外します。

⚠注意

禁止

黒皿、焼網はレンジ加熱を使用するオートメニュー(001 おかずのあたため など)や手動調理(レンジ加熱)では使用しない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります

指示

熱くなったテーブルプレート、黒皿、焼網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

付属品の使いかた（つづき）

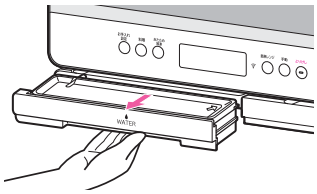
給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた

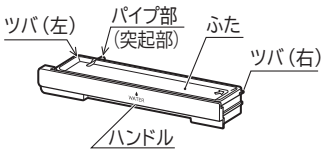
給水タンクを満水にしてセットする

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

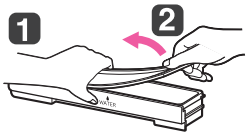




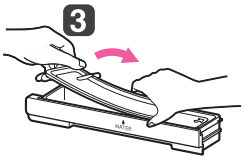
ふたを外す

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

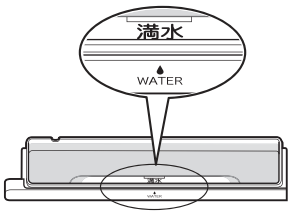


3 ふたのツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す



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。



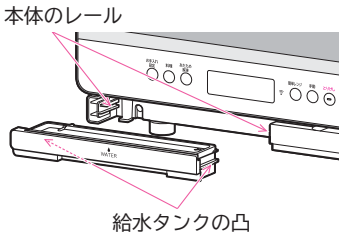
2 給水タンクにふたをかぶせ、周囲全体を押さえて閉める
- 確実に閉まってることを確認します。
- ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます。

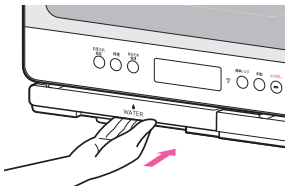
本体にセットする

給水タンクを水平に持って、ドアの下辺に添うように差し込む

本体のレールに給水タンクの左右の凸を入れ、しっ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。



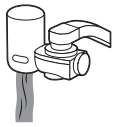


お願い

■給水タンクは5℃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。



●浄水器の水

●井戸水など

●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター

給水タンクを空にしてセットする

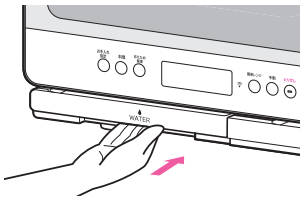
カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

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.69）**
  「本体をお手入れする（水滴や汚れをとる）」**（→P.69）**
  「付属品をお手入れする（給水タンク）」**（→P.70）**

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



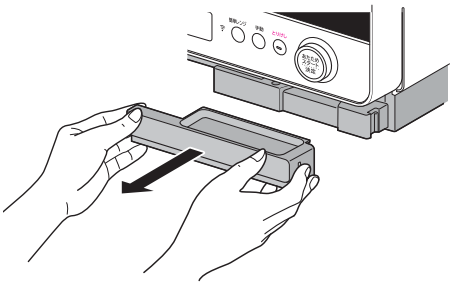
つゆ受けカバーの使いかた

つゆ受けカバーは本体から取り外し、お手入れができます。

本体から取り外す

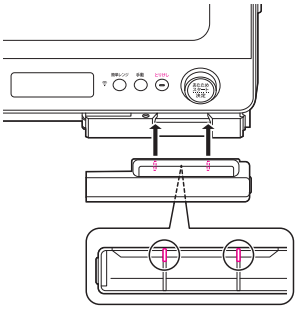
給水タンクを本体から取り出した後、つゆ受けカバーの両端を持って手前に引き抜く

「付属品をお手入れする（つゆ受けカバー）」**（→P.70）**



本体にセットする

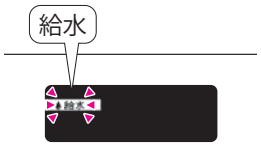
つゆ受けカバーの両端を持って、内側にあるリブ（吹出し赤枠部）を本体レッグカバーの溝にはめるように押し込む



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。



給水タンクに水がないときの表示

「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が、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.46~49)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

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

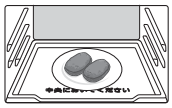
② 手動調理のレンジ加熱（600W、500W）で加熱時間を設定します。

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

調理時間の目安	
500W	600W
約 2分 40秒	約 2分 30秒

③ テーブルプレートの中央に食品を置き、あたためスタート決定を押してあたためます。

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



食品はテーブルプレートの中央に置く

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

市販のお弁当のあたため

① 手動調理のレンジ加熱（600W、500W）で加熱時間を設定します。

加熱時間は食品のパッケージに記載の出力(W)・加熱時間を目安に設定します。

レンジ加熱目安
500W　3分00秒

② テーブルプレートの中央に食品を置き、あたためスタート決定を押してあたためます。

ふたをしたまま加熱する場合は、様子を見ながら加熱します。

食品はテーブルプレートの中央に置く

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 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

ダイヤルを回して「メニュー番号」を選ぶ

あたため、解凍、下ゆで（→P.27~41）やWebレシピ集（→P.102）に記載のオートメニューをメニュー番号で選びます。

1 あたため スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

あたため スタート 決定 を押すと加熱がスタートします。

「あたためメニュー」の分類毎に「メニュー番号」を選ぶ

あたため、解凍、下ゆで（→P.27~41）のオートメニューを分類毎に、メニュー番号で選びます。

1 あたため 解凍 を押して「あたためメニュー」を選ぶ

2 あたため スタート 決定 を回して「分類」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

あたため◀▶解凍◀▶下ゆで◀▶あたため…

あたため 解凍 を押しても選べます。

3 あたため スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

あたため 解凍 を押しても選べます。

あたため スタート 決定 を押すと加熱がスタートします。

オートメニューの選びかた（つづき）

「料理メニュー」の調理分類毎に「メニュー番号」を選ぶ

Webレシピ集（→P.102）に記載のオートメニューを調理分類毎に、メニュー番号で選びます。

●「ゆで物」は表示しません。ダイヤルまたはあたため/解凍ボタンで「下ゆで」（→P.40、41）のオートメニューを使います。

●「あたため」は表示しません。ダイヤルまたはあたため/解凍ボタンで「あたため」（→P.27～36）のオートメニューを使います。

1 料理 を押して「料理メニュー」を選ぶ

2 を回して「調理分類」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

コラボメニュー◀▶焼き物◀▶いため物◀▶蒸し物◀▶揚げ物（ノンフライ）◀▶煮物・汁物◀▶スイーツ◀▶パン・ピザ◀▶ごはん物・麺◀▶セットメニュー・2品同時◀▶コラボメニュー…

料理 を押しても選べます。

3 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

料理 を押しても選べます。

あたため スタート 決定 を押すと加熱がスタートします。

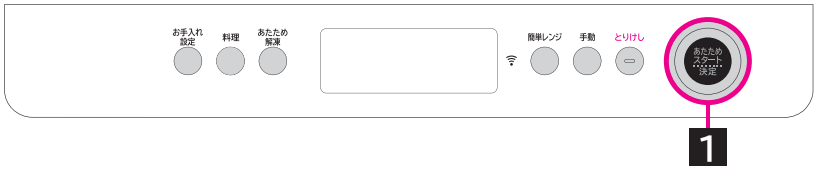
あたためる（オートメニュー）

お総菜のあたため　001 おかずのあたため

常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。

●ごはんのあたためは 002 ごはんのあたため （→P.30、31）

●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）



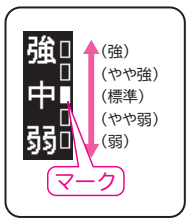
準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　あたためスタート決定 を押してスタートする

メニュー番号「001」（001 おかずのあたため）を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する

●仕上がり調節画面が表示されたら、を回しマークをお好みの位置に合わせます。
仕上がりは「中」（標準）に自動設定されています。



●「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、あたためスタート決定 を押してスタートします。
（→P.28）

お願い

無線LAN機能「なし」設定の場合

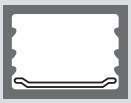
● 液晶表示部に初期画面が表示されているときに あたためスタート決定 を押して 001 おかずのあたため の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に あたためスタート決定 を押してください。

● 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 あたためスタート決定 を押してください。（→P.14）

無線LAN機能「あり」設定の場合

● 誤動作を防ぐため、ドアを閉じてから約10分経過すると操作を受け付けなくなります。ドアを開け、調理待機状態にしてから あたためスタート決定 を押してください。

使用付属品



テーブルプレート

⚠注意

禁止

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食品の表面温度を正しく測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります

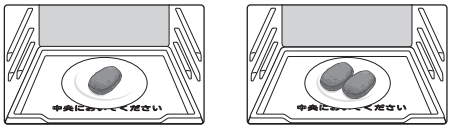
禁止

分量が100g未満の食品を加熱しない
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに、発煙・発火のおそれがあります

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

1個　2個（中央に寄せる）



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

室温や食品の状態によって、料理をうまく仕上げるために、加熱の途中で残り加熱時間がかわる場合があります。

あたためる（オートメニュー）

お総菜のあたため（つづき）

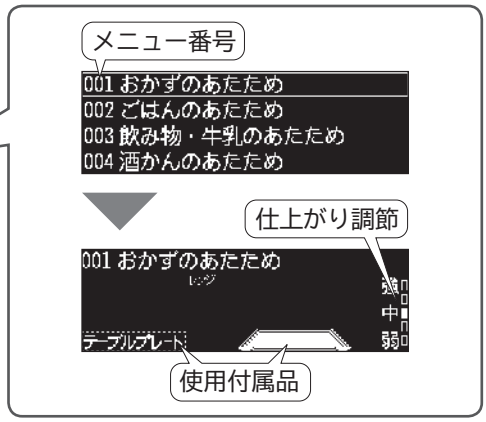
以下の手順でも 001 おかずのあたため を選べます

1 を回してメニュー番号「001」を選び、

あたため スタート 決定 を押して決定する

あたため 解凍 を押しても選べます。（→P.25）

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 決定 を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート 決定 を押してスタートします。（→P.28）

加熱室内の温度が高い場合

加熱室内の温度が高い場合、あたため スタート 決定 を押したあと、加熱時間が表示されずに食品の保存状態を選ぶ画面が表示されます。

常温・冷蔵の場合は「常温/冷蔵」、冷凍保存した食品の場合は「冷凍」を選んでスタートしてください。

お知らせ 加熱室内の温度が高い場合、スタートしたあとに「保存状態」を選ぶ画面が表示されます。

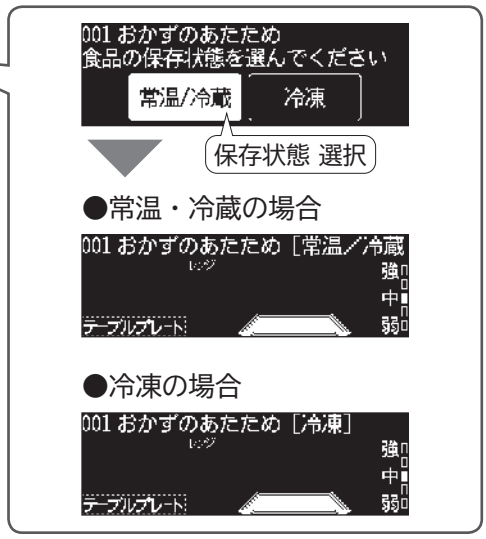
1 を回し、「保存状態」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

●ダイヤルを回すと切りかわります。

常温/冷蔵◀▶冷凍

●仕上がり調節をするときはスタートする前に設定する（→P.17）

2 あたため スタート 決定 を押してスタートする



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

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

	メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
煮物	**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	—
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、おおいをする。	ラップ
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。 **冷凍保存した物はおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。**	—
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、おおいをする。（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 やや強 または 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.46～49）で様子を見ながらあたためる。**	ラップ

お総菜の上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は
100～900gです。

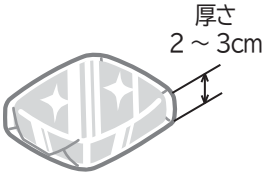
■容器の重さは（→P.16）
食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。

■ふた、およびふた付きの容器は使用しない（→P.16）
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.46～49）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

■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。



■ラップなどで、ぴったり密封します

■カレーなどは
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。）

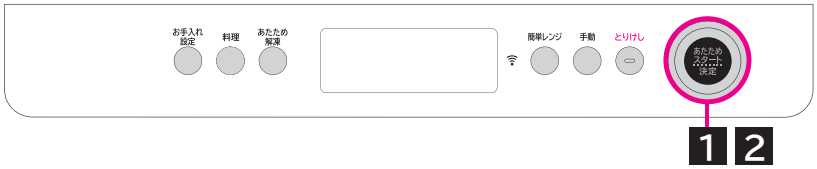
■野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

あたためる（オートメニュー）

ごはん・飲み物のあたため

002 ごはんのあたため　003 飲み物・牛乳のあたため　004 酒かんのあたため

●常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）したごはんは 002 ごはんのあたため であたためます。
●牛乳、豆乳は 003 飲み物・牛乳のあたため 、お酒は 004 酒かんのあたため であたためます。
●お茶、コーヒー、水は 003 飲み物・牛乳のあたため 仕上がり調節 強 であたためます。



「メニュー番号」の選択手順 1 は あたため解凍 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」（→P.25）

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

食品の置きかた
（テーブルプレートの中央に置く）

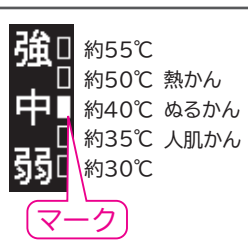
1 個／1 杯	2 個／2 杯（中央に寄せる）	3 個／3 杯（中央に寄せる）	4 個／4 杯（中央に寄せる）

1　を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

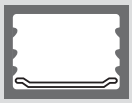
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）
●003 飲み物・牛乳のあたため でお茶、コーヒー、水をあたためるときは（→P.31）
●飲み物が容器よりかるいときは（→P.31）

2　あたため スタート 決定 を押してスタートする

酒かんの温度設定
仕上がり調節でお好みの温度（目安）が選べます。



使用付属品



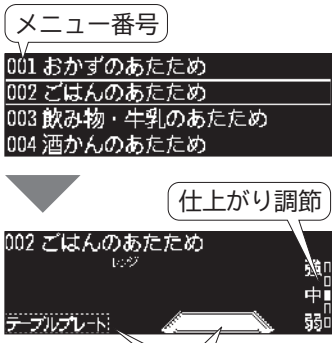
テーブルプレート

⚠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
手動調理（レンジ加熱）（→P.46~49）で様子を見ながら加熱します

お願い
テーブルプレートを十分に冷ましてから使用してください。
テーブルプレートがあたたまっていると、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。

例：002 ごはんのあたため の場合



ごはんの上手なあたためかた　002 ごはんのあたため

■1回にあたためられる分量は
常温、冷蔵は100～900g、冷凍ごはんは100～600gです。

■常温・冷蔵のごはんは容器を使う（→P.16）
食品の分量と同じくらいの重さの容器を使います。

■冷凍ごはんは容器を使わない（→P.16）
容器を使うと重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。
ラップに包んだ冷凍ごはんはそのままテーブルプレートの中央に直接置きます。

■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.46～49）で様子を見ながらあたためます。

■冷凍ごはんはラップの重なりを下にする
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、うまく仕上がりません。
ラップの重なりを下にして、テーブルプレートの中央に直接置きます。

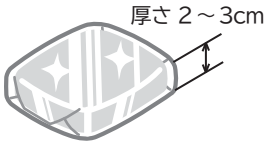
■2杯/2個以上のときは
分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。（→P.16）

■加熱室の温度が高い場合は（→P.28）
ごはんをほぐしてからあたためます

■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■冷凍する分量と形は
ごはんを1杯分（150g）ずつに分け、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します
食品の分量にあった大きさのラップで、ごはんとラップの間に隙間ができないようにぴったりと包みます。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。

飲み物の上手なあたためかた　003 飲み物・牛乳のあたため　004 酒かんのあたため

■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、お酒などです。
お茶、コーヒー、水は仕上がり調節 強 に合わせ、お酒はお好みの飲みかたによって仕上がり調節を使い分けます。

■加熱前によくかき混ぜます

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

■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。
- ●お酒は徳利でもあたためられます。徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。分量が少ないと加熱し過ぎの原因になります。
- ●びん詰めのお酒は栓を抜きます。

■汁物やとろみのある物は
レンジ 600W（→P.46～49）または レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物が容器よりかるいときは、仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します
テーブルプレートの端や角に置くと、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。

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

■ 001 おかずのあたため 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
003 飲み物・牛乳のあたため は レンジ 500W（→P.46～49）で、004 酒かんのあたため は レンジ 600W 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）

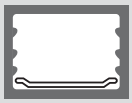
異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため 001 おかずのあたため

異なる2品を同時にあたためます。

●冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは 010 冷凍（左）と冷蔵（右）のあたため

●冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

使用付属品



テーブルプレート

あたためられる食品の組み合わせ

常温 常温　冷蔵 冷蔵
冷蔵 常温　冷凍 冷凍

準備 2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

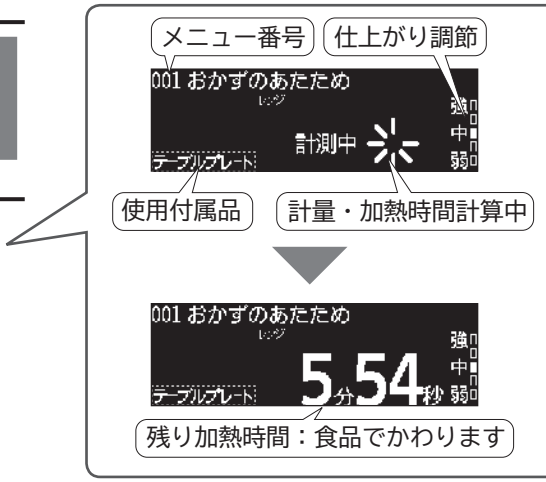
1 あたため スタート 決定 を押してスタートする

仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する（→P.27）

●メニュー番号 001 おかずのあたため を表示し、自動的に加熱がスタートします。

●を回すか、あたため解凍 を押して 001 おかずのあたため を選ぶこともできます。（→P.28）

●「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート 決定 を押してスタートします。（→P.28）



001 おかずのあたため で異なる2品をあたためるコツ

■食品の分量は

●1品の分量は100～300gです。
●2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。（例:ごはん約150gとお総菜100～200g）
この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理（レンジ加熱）（→P.46～49）で様子を見ながら加熱してください。

■容器の大きさは

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

■上手に仕上げるには（→P.16、29）

食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
●タレ、ソース、煮汁のかかった食品
●カレー、シチューなどのとろみのある食品
表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。

次の場合はうまく仕上がりません

■冷凍と常温、冷凍と冷蔵の組み合わせはできません

冷凍と冷蔵は 010 冷凍（左）と冷蔵（右）のあたため であたためます。

■飲み物は 003 飲み物・牛乳のあたため、004 酒かんのあたため （→P.30、31）であたためてください

異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。

■以下の食材の2品同時あたためはできません

●塩分の多い食品と糖分の多い食品
●汁けの多い食品と少ない食品
●あたためのワンポイント（→P.24）
手動調理（レンジ加熱）（→P.46～49）で様子を見ながらあたためます。

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

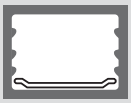
010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

●冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

「メニュー番号」の選択手順 1 は あたため解凍 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」(→P.25)

使用付属品



テーブルプレート

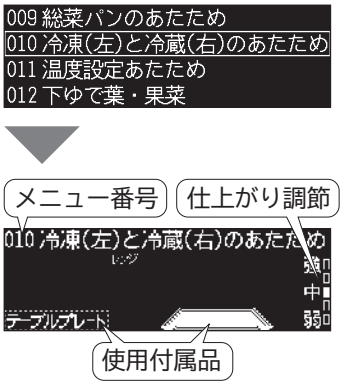
あたためられる食品の組み合わせ

冷凍 冷蔵

準備 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 あたため スタート 決定 を回してメニュー番号「010」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

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 決定 を押してスタートする

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため で異なる2品をあたためるコツ

■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品

■あたためられる食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライです。

■食品の分量は

「001 おかずのあたため で異なる2品をあたためるコツ」(→P.32)を参照します。

■容器の大きさは

「001 おかずのあたため で異なる2品をあたためるコツ」(→P.32)を参照します。

■上手に仕上げるには(→P.16、29)

■あたためのワンポイント(→P.24)は、2品同時にあたためられません

手動調理(レンジ加熱)(→P.46~49)で様子を見ながらあたためます。

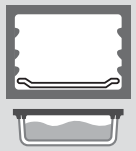
あたためる（オートメニュー）

スチームを使ったあたため

005 スチームあたため　006 中華まんのあたため
007 揚げ物のあたため　008 パンのあたため
009 総菜パンのあたため

- 005 スチームあたため　006 中華まんのあたため はスチームで包み込み、みずみずしくあたためます。
- 007 揚げ物のあたため 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食感よくあたためます。
- 008 パンのあたため　009 総菜パンのあたため は常温や冷蔵保存の調理済みパン・具なしパンをスチームでやわらかくあたためます。

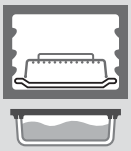
使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 満水

005 スチームあたため
006 中華まんのあたため

使用付属品

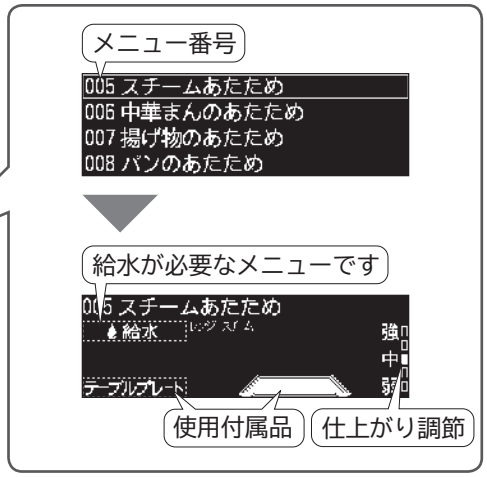


焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

007 揚げ物のあたため
008 パンのあたため
009 総菜パンのあたため

「メニュー番号」の選択手順 1 は あたため解凍 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」（→P.25）

例：005 スチームあたため の場合



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**
- **給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする**

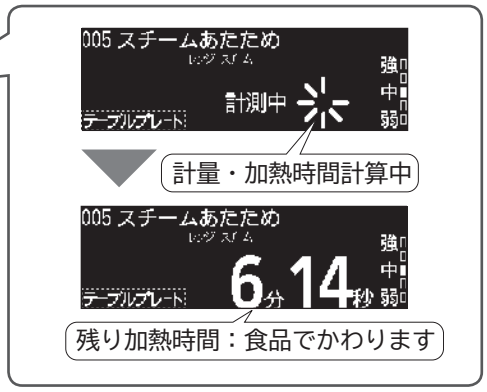
1 **を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する**

仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

- 006 中華まんのあたため であんまんをあたためるときは（→P.35）
- 009 総菜パンのあたため でピザパンをあたためるときは（→P.35）

2 **あたため スタート 決定 を押してスタートする**

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート 決定 を押してスタートします。（→P.28）



スチームを使った上手なあたためかた　005 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ューマイ、焼きそばなどです。

■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、しっとりみずみずしくあたためます。

■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)
シューマイ、焼きそば	100～500g

■容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.19)

■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません
001おかずのあたため (→P.27～29)を使ってください。

■冷凍のごはんはうまくあたたまりません
002ごはんのあたため (→P.30、31)を使ってください。

■あたためのワンポイント(→P.24)は
005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.46～49)で様子を見ながら加熱します。

■001おかずのあたため より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた　006 中華まんのあたため

■あたためられる食品は
市販の冷蔵・冷凍保存した中華まんです。

■食品メーカーや保存状態の形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。

■皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。

■底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。

■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、しっとりみずみずしくあたためます。

■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。
1個80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。

■あんまんは
仕上がり調節 弱 に合わせます。

揚げ物の上手なあたためかた　007 揚げ物のあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は
100～500gまでです。

■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中段にセットし、過熱水蒸気オーブン 予熱無 180℃ (→P.58、59)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。

パンの上手なあたためかた　008 パンのあたため　009 総菜パンのあたため

■あたためられるパンは
常温や冷蔵保存した市販のパンです。

■冷凍のパンはあたためることができません
冷凍したパンは自然解凍をしてからあたためます。

■1回にあたためられる分量は

●パンのあたため

バターロール（1個約30gのもの）	4～8個
クロワッサン（1個約40gのもの）	4～6個
フランスパン（厚さ4cm程度/1個約30gのもの）	4～8切れ

●総菜パンのあたため

カレーパン（1個約110gのもの）	1～2個
ソーセージパン（1個約100gのもの）	1～2個
ピザパン（1個約120gのもの）	1～2個

■包装や容器ははずす
必ずパンの包装や容器をはずしてからあたためてください。

■皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。

■ピザパンのあたためは
仕上がり調節 強 に合わせます。

■パンの種類や具材、分量により仕上がり具合が異なる
あたためるパンの種類や具材、分量によって仕上がり具合が異なります。
3段階の仕上がり調節でお好みに調節してください。
加熱が足りない場合は、追加加熱 (→P.63)をしてください。

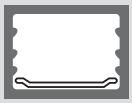
あたためる（オートメニュー）

温度を設定したあたため　011 温度設定あたため

設定した温度にあたためます。

「メニュー番号」の選択手順 1 は あたため解凍 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」（→P.25）

使用付属品



テーブルプレート

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

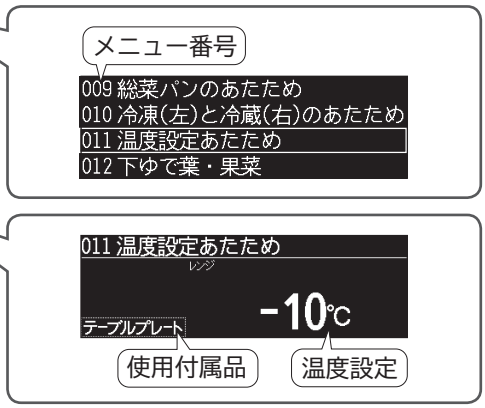
1　あたため スタート 決定 を回してメニュー番号「011」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

2　あたため スタート 決定 を回して「温度」を選ぶ

●温度：-10 ～90℃（5℃単位）
●前回選んだ温度を記憶しています。

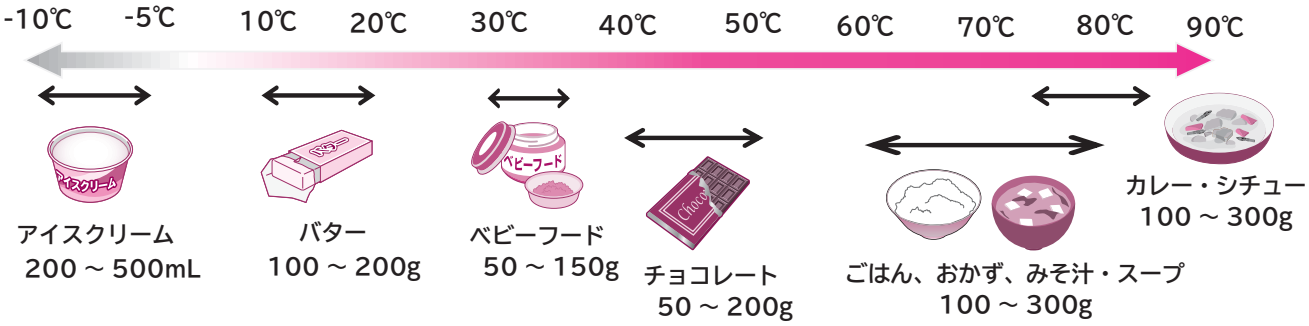
3　あたため スタート 決定 を押してスタートする

例：アイスクリームを −10℃ に設定してあたためる場合



食品とあたためる設定温度の目安

下図の設定温度と一度にあたためられる分量を目安に加熱してください。



温度設定あたため による上手なあたためかた　011 温度設定あたため

■加熱室を十分に冷ましてから
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。（→P.101）

■ふた（内ふたを含む）を外してからあたためます
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。

■ベビーフードをあたためるときは
●耐熱容器に移しかえてあたためます。
●加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

■みそ汁・スープをあたためるときは
●耐熱容器（背が低く、広口の物）を使い、容器の7～8分目まで入れます。
●マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

■冷凍保存した食品は
上手にあたためられません。手動調理（レンジ加熱）（→P.46~49）で様子を見ながら加熱します。
アイスクリームなどの解凍（-10 ～0℃）を除きます。

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

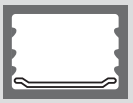
下ごしらえする（オートメニュー）

肉や魚の解凍　014 薄切り肉の解凍 ～ 023 魚丸身・干物の解凍

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。
●解凍のコツ（→P.38、39）

「メニュー番号」の選択手順 1 は あたため解凍 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」（→P.25）

使用付属品


テーブルプレート

給水タンク 満水

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

準備

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

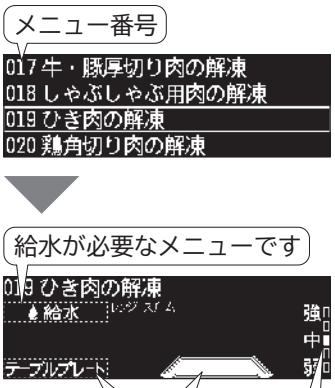
●食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

●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 スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する**
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

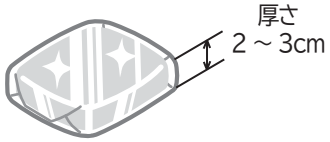
2 **あたため スタート 決定 を押してスタートする**

例：019 ひき肉の解凍 の場合



上手な冷凍保存（フリージング）のコツ（→P.39）

■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、うまく解凍できません。



下ごしらえする（オートメニュー）

肉や魚の解凍（つづき）

冷凍保存した食品を解凍する

メニュー名および調理のコツ

牛・豚肉

いため物用・焼き肉用肉の解凍
014 薄切り肉の解凍
●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

カレー・シチュー用肉の解凍
015 牛・豚角切り肉の解凍
●ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は 016 牛・豚ブロック肉の解凍 で解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

ブロック肉の解凍
016 牛・豚ブロック肉の解凍
●部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

骨付き肉・スペアリブの解凍
016 牛・豚ブロック肉の解凍
●細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節 強 に合わせる。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

とんカツ用・ステーキ用肉の解凍
017 牛・豚厚切り肉の解凍
●厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。
2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍
018 しゃぶしゃぶ用肉の解凍
●厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～500gです。

ひき肉

ひき肉の解凍
019 ひき肉の解凍
●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

鶏肉

から揚げ用肉の解凍
020 鶏角切り肉の解凍
●ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は 021 鶏ブロック肉の解凍 で解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍
021 鶏ブロック肉の解凍
●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍
021 鶏ブロック肉の解凍
●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

魚

魚の刺身の解凍
022 刺身・切り身の解凍
●刺身のサクを解凍する。
●中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

魚の切り身の解凍
022 刺身・切り身の解凍
●下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

丸身魚の解凍
023 魚丸身・干物の解凍
●丸身の魚を解凍する。
2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

干物の解凍
023 魚丸身・干物の解凍
●魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。
●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100 ～500g、それ以外は100 ～1000g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。

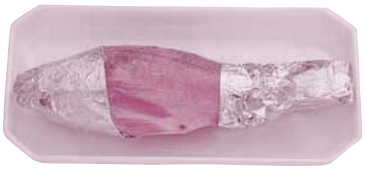
■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
●スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■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
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

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

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



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.46～49）で途中様子を見ながら解凍します

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

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

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

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を
1回分ずつ（200 ～300g）に分け、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は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
（しゃぶしゃぶ用肉は約 1cm）

■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。

■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。

■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

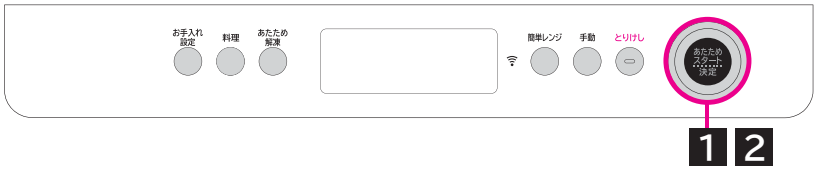
■魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

下ごしらえする（オートメニュー）

野菜の下ゆで

012 下ゆで葉・果菜　013 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



「メニュー番号」の選択手順 1 は あたため解凍 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」（→P.25）

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**

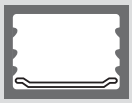
1 **を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する**

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.41）
- 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.41）

2 **あたため スタート 決定 を押してスタートする**

使用付属品



テーブルプレート

⚠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

火災の原因になります

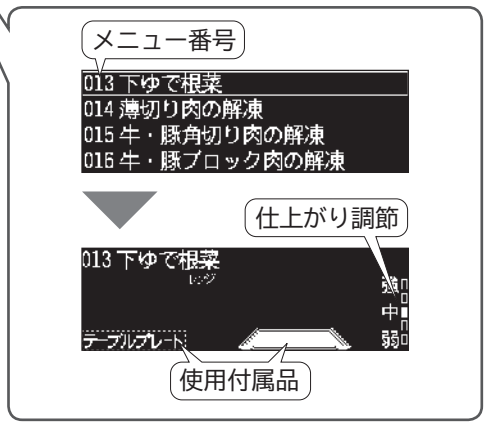
レンジ 500W（→P.46~49）で様子を見ながら加熱します

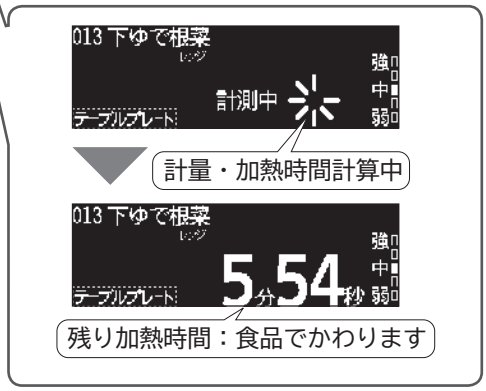
禁止

キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない

火災の原因になります

例：013 下ゆで根菜 の場合





上手な野菜のゆでかた

012 下ゆで葉・果菜　013 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 012 下ゆで 葉・果菜 は100 ～500g、013 下ゆで 根菜 は100 ～1000gです

012 下ゆで 葉・果菜

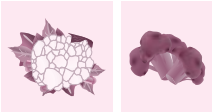
葉菜

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



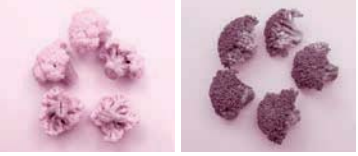
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

013 下ゆで 根菜

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、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たり、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。

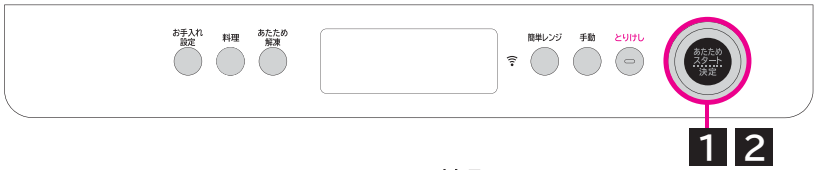
●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3 ～5分ほどそのままおきます。
●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

■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）

レンジ加熱するメニュー

Webレシピ集（→P.102）に記載のレンジ加熱するメニューの使いかたです。



「メニュー番号」の選択手順 1 は 料理 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」（→P.26）

準備

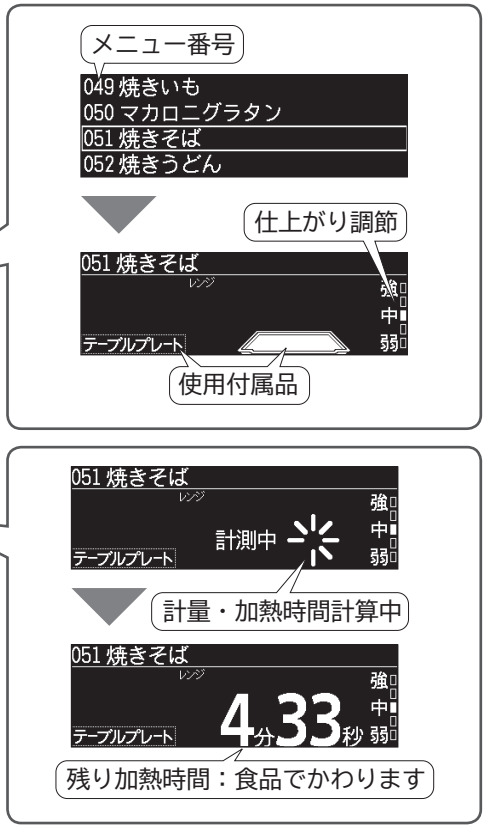
- 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- スチームを使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 あたため スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

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 決定 を押してスタートする

例：051 焼きそば の場合



予熱をしないメニュー

Webレシピ集(→P.102)に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

「メニュー番号」の選択手順 1 は 料理 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」(→P.26)

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**
- **スチーム・過熱水蒸気を使う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 **を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する**

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

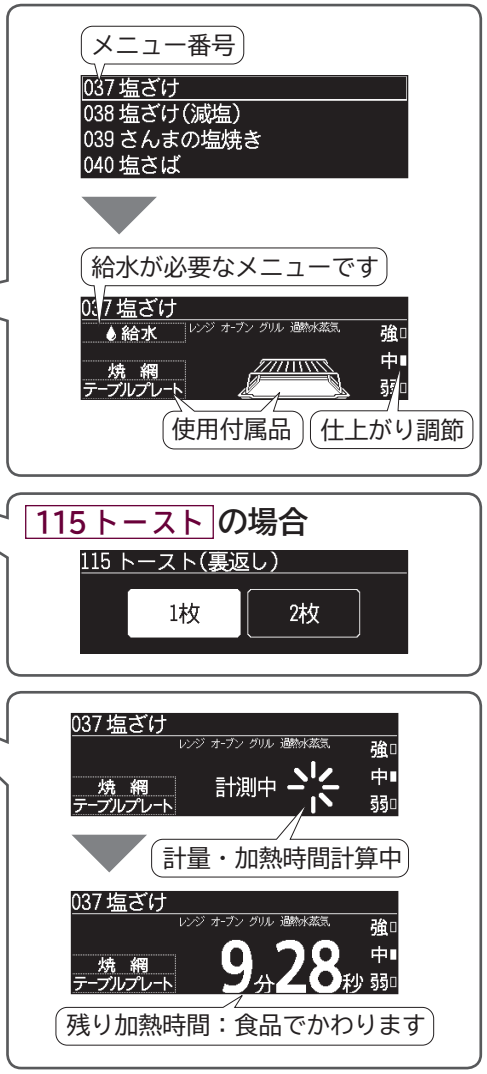
115 トースト の場合は「枚数」を選ぶ

- を回して「1枚」「2枚」から選びます。
- あたため スタート 決定 を押して決定します。

2 **あたため スタート 決定 を押してスタートする**

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート 決定 を押してスタートします。(→P.28)

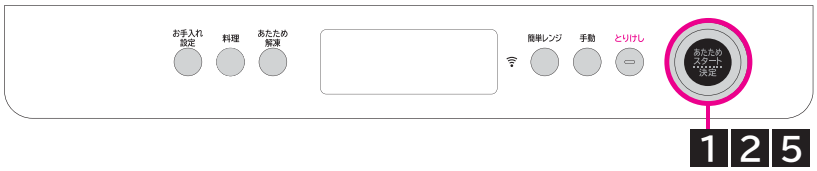
例：037 塩ざけ の場合



調理する（オートメニュー）

予熱をするメニュー

Webレシピ集（→P.102）に記載の予熱をするメニューの使いかたです。
レシピによって付属品の入れかたは異なります。



「メニュー番号」の選択手順 1 は 料理 を押しても選べます。
「オートメニューの選びかた」（→P.26）

準備

- **テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める**
- **スチーム・過熱水蒸気を使う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**
- **メニューに合った付属品に食品をのせておく**

手順 2 の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1 **あたため スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する**

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 決定 を押してスタートする**

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 決定 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 決定 を押してください。

3 **予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける**

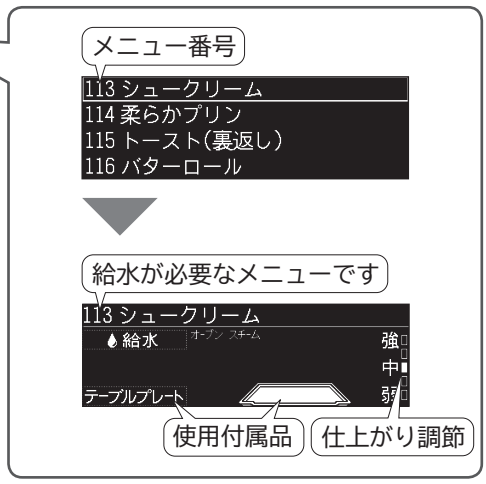
⚠注意

指示

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

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

例：113 シュークリーム の場合



4 食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

5 あたため スタート 決定 を押してスタートする

残り加熱時間：食品でかわります

レンジ加熱する（手動調理）

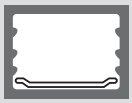
簡単レンジ（600W、500W）

よく使う レンジ の 600W 500W が簡単に使えます。

●600W 500W 以外の出力（1000W 200W 100W）は「1000W ～100Wのレンジ加熱」を参照してください。

●コンビニ弁当やチルド食品など、パッケージに600W・500Wの指示がある食品のあたためができます。

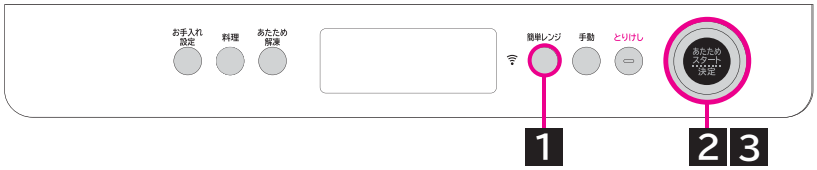
使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない

黒皿を使わない



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 簡単レンジ を押して「出力（W）」を選ぶ

●簡単レンジ を押すと切りかわります。

レンジ600W◀▶レンジ500W

●前回「簡単レンジ」で選んだ出力（W）を記憶しています。

2 を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～20分　設定できる単位時間（→P.64）

3 あたため スタート 決定 を押してスタートする

⚠警告

禁止

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

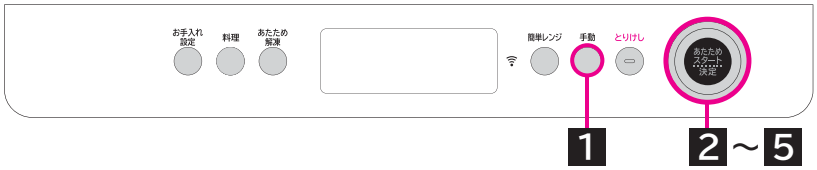
例：レンジ500Wで1分30秒加熱する場合

手動調理

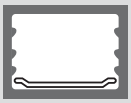
1000W～100Wのレンジ加熱

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

- スチームレンジ で加熱するときは「スチームを組み合わせる」(→P.56、57)を参照してください。
- スチームレンジ発酵 で加熱するときは「スチームレンジ発酵」(→P.61)を参照してください。
- 食品の重さが軽い場合は自動的に低い出力に切りかわることがあります。



使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない

黒皿を使わない

⚠警告

禁止

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

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 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 あたため スタート 決定 を回して「レンジ」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶発酵◀▶レンジ…

手動 を押しても選べます

3 あたため スタート 決定 を回して「出力（W）」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

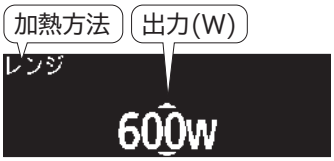
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

1000W◀▶600W◀▶500W◀▶200W◀▶100W◀▶リレー◀▶1000W…

4 あたため スタート 決定 を回して「加熱時間」を選ぶ

5 あたため スタート 決定 を押してスタートする

例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



加熱時間

出力	加熱時間
1000W	10秒～ 5分
600W 500W	10秒～20分
200W 100W	10秒～90分

設定できる単位時間(→P.64)

レンジ加熱する（手動調理）

1000W～100Wのレンジ加熱（つづき）

加熱時間の決めかた

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

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分20秒	――	めん類	――	50秒～1分10秒
野菜類	根　菜	1分40秒～2分10秒	――	揚げ物（フライ、コロッケなど）	――	40秒～1分10秒
魚介類		――	約1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど）	――	40秒～1分10秒
肉　類		――	1分～1分50秒	飲み物（お酒・牛乳など）	――	40秒～1分
ごはん類		――	30～50秒	パン・まんじゅう	――	20～40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 で加熱する場合は加熱時間を約1.2倍にします。**
（食品温度が常温（約20℃）のとき）

少量の食品（100g未満）を加熱する場合

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

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

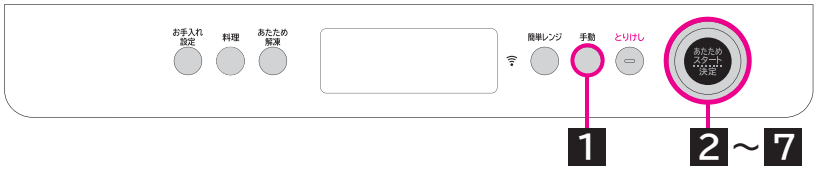
食品の種類と調理のコツ		
殻や皮(膜)のある物	いか、たこ、えびなど	●表面に切り目を入れる。 ●レンジ 200W で控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん	●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 200W で控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 (約1㎝角)		●水を多めにふりかける ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 500W で様子を見ながら加熱する。
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)		●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。

レンジ加熱する（手動調理）

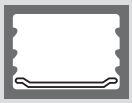
リレー加熱（加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる）

レンジ の 1000W 600W 500W から途中で自動的に 200W 100W にする加熱です。

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。



使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない

黒皿を使わない

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 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 あたためスタート決定 を回して「レンジ」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

液晶表示部の表示順（→P.47）の手順 2

3 あたためスタート決定 を回して「リレー」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

1000W◀▶600W◀▶500W◀▶200W◀▶100W◀▶
リレー◀▶1000W…

4 あたためスタート決定 を回して使用する「出力」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

1000W→200W◀▶1000W→100W◀▶600W→200W
◀▶600W→100W◀▶500W→200W◀▶500W→100W
◀▶1000W→200W…

5 あたためスタート決定 を回して「リレー①」の「加熱時間」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

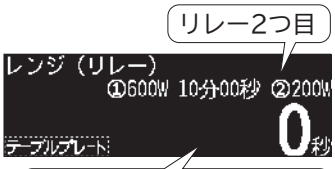
加熱時間：10秒～90分　設定できる単位時間（→P.64）

6 あたためスタート決定 を回して「リレー②」の「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.64）

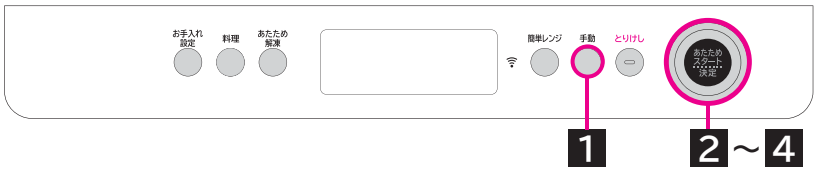
7 あたためスタート決定 を押してスタートする

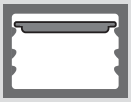
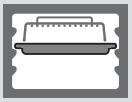
例:レンジ600Wで10分加熱後、
レンジ200Wで30分加熱する場合



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	使用付属品
	
黒皿 上段	焼網 黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない

準備

- **テーブルプレートを取り外す**
- **食品をのせた付属品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 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 を回して「グリル」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

液晶表示部の表示順（→P.47）の手順 2

手動 を押しても選べます

3 を回して「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.64）

4 あたため スタート 決定 を押してスタートする

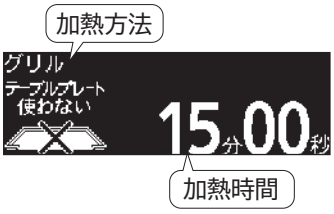
⚠注意

指示

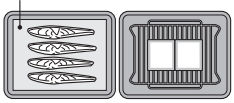
付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

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

例:グリルで15分加熱する場合



グリルの上手な使いかた

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

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

■加熱中に加熱時間の増減ができます。

を回すと、1分単位で増減できます。

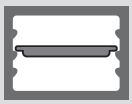
- 加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が1分未満の場合は増減できません。

オーブン加熱する（手動調理）

予熱有

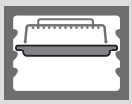
先に加熱室を予熱して オーブン で調理します。

使用付属品



黒皿 上・中・下段

使用付属品



焼網
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない

準備

●テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
●食品をのせた付属品を用意する
手順 6 の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 を回して「オーブン」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

液晶表示部の表示順（→P.47）の手順 2
手動 を押しても選べます

3 を回して「予熱有」と「段数」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶予熱無2段◀▶予熱無1段…

4 を回して「温度」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

温度：100 ～250℃（10℃単位）、300℃

●240 ～300℃の運転時間は最大5分間です。
その後は自動的に230℃に切りかわります。
●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

⚠注意

指示

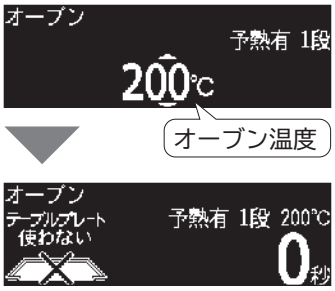
付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

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

例:オーブン「予熱有1段」200℃で30分加熱する場合

加熱方法

予熱有無、黒皿使用段数



オーブン温度

5 を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：1 ～90分　設定できる単位時間（→P.64）

6 あたため スタート 決定 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 決定 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 決定 を押してください。

7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

8 食品をのせた付属品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。

9 あたため スタート 決定 を押してスタートする

●設定した温度になると予熱は終了します。
●最大予熱時間は45分です。
●予熱が終わってそのままにしておくと、約10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

オーブン の上手な使いかた

■予熱中に温度の調節ができます。

温度をかえるときは 手動 を押した後 を回すと10℃単位で増減できます。

■加熱中に温度の調節と加熱時間の増減ができます。

●温度をかえるときは 手動 を押した後 を回すと10℃単位で増減できます。

●加熱時間をかえるときは を回すと、1分単位で増減できます。

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。

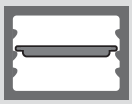
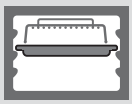
■2段で加熱する場合の黒皿の使いかたはWebレシピ集の記載に従います。

市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、Webレシピ集の類似したメニューの黒皿の使いかたを参照します。

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。

使用付属品	使用付属品
	
黒皿 上・中・下段	焼網 黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない

準備

●テーブルプレートを取り外す

●食品をのせた付属品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 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 を回して「オーブン」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

液晶表示部の表示順（→P.47）の手順 2

手動 を押しても選べます

3 を回して「予熱無」と「段数」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶予熱無2段◀▶予熱無1段…

4 を回して「温度」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

温度：100 ～250℃（10℃単位）

●240℃、250℃の運転時間は最大5分間です。
その後は自動的に230℃に切りかわります。

●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

⚠注意

指示

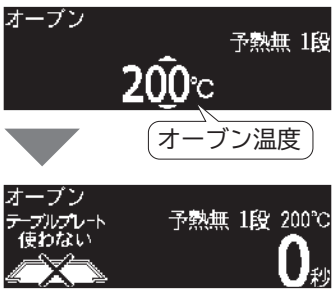
付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

●取り出した黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

●子供や幼児が触れないように気をつけてください

●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例:オーブン「予熱無1段」200℃で30分加熱する場合



5 を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：1 ～90分　設定できる単位時間（→P.64）

6 あたため スタート 決定 を押してスタートする

オーブンの上手な使いかた

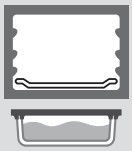
食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。（→P.53）

スチームを組み合わせる（手動調理）

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ます。

●スチーム＋レンジ

使用付属品



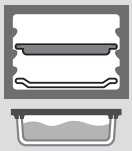
テーブルプレート
給水タンク 満水

焼網を使わない

黒皿を使わない

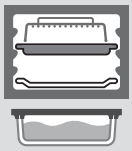
●スチーム＋オーブン／グリル

使用付属品



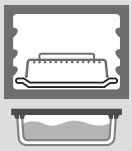
黒皿 上・中・下段※
※グリルは上段のみ
テーブルプレート
給水タンク 満水

使用付属品



焼網
黒皿 中・下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

使用付属品



焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

準備

●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

予熱をしないメニューの場合

●食品と加熱方法にあった付属品を入れ、ドアを閉める

予熱をするメニューの場合（スチームオーブン予熱有のみ）

●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める

テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません。
手順 6 の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 あたため スタート 決定 を回して「スチーム」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

液晶表示部の表示順（→P.47）の手順 2
手動 を押しても選べます

3 あたため スタート 決定 を回して組み合わせる「加熱方法」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

スチームレンジ◀▶スチームオーブン◀▶スチームグリル
◀▶スチームレンジ…

4 あたため スタート 決定 を回して「加熱内容」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

5 あたため スタート 決定 を回して「加熱時間」を選ぶ

●加熱時間　設定できる単位時間（→P.64）

加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒～20分
スチームオーブン	1 ～90分
スチームグリル	10秒～40分

●予熱の有無によって手順 6 から異なります。

加熱内容

スチームレンジ（350W）
加熱内容の選択はありません。

スチームオーブン
選択手順（→P.52、54）3 4
●予熱/段数：
予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶
予熱無2段◀▶予熱無1段
●温度：100 ～250℃（10℃単位）
300℃

スチームグリル
加熱内容の選択はありません。

お知らせ

●300℃は予熱有のみ設定できます。
●240 ～300℃の運転時間は最大約5分間です。その後、自動的に230℃になります。
●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

●予熱をしないメニューの場合

6 あたため スタート 決定 を押してスタートする

●予熱をするメニューの場合（スチームオーブン予熱有のみ）

6 あたため スタート 決定 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 決定 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 決定 を押してください。

7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

8 食品をのせた付属品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。

9 あたため スタート 決定 を押してスタートする

オーブン・グリルの上手な使いかた

■ オーブン

●予熱中に温度をかえることができます。(→P.53)

●加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。(→P.53)

■ グリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。(→P.51)

お知らせ

●設定した温度になると予熱は終了します。

●最大予熱時間は45分です。

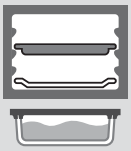
●予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

過熱水蒸気を組み合わせる（手動調理）

オーブン加熱・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせます。

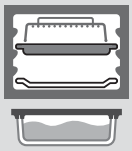
過熱水蒸気 ＋ オーブン／グリル

使用付属品



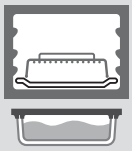
黒皿 上・中・下段※
※グリルは上段のみ
テーブルプレート
給水タンク 満水

使用付属品



焼網
黒皿 中・下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

使用付属品



焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

準備

●給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

予熱をしないメニューの場合

●食品と加熱方法にあった付属品を入れ、ドアを閉める

予熱をするメニューの場合（過熱水蒸気オーブン予熱有のみ）

●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める

テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません。
手順 6 の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 あたためスタート決定 を回して「過熱水蒸気」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

液晶表示部の表示順（→P.47）の手順 2
手動 を押しても選べます

3 あたためスタート決定 を回して組み合わせる「加熱方法」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

過熱水蒸気オーブン◀▶過熱水蒸気グリル◀▶過熱水蒸気オーブン…

4 あたためスタート決定 を回して「加熱内容」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

加熱内容

過熱水蒸気オーブン
選択手順（→P.52、54） 3 4
●予熱/段数：
予熱有1段◀▶予熱無1段
●温度：100 ～250℃（10℃単位）
300℃

過熱水蒸気グリル
加熱内容の選択はありません。

5 あたためスタート決定 を回して「加熱時間」を選ぶ

●加熱時間　設定できる単位時間（→P.64）

加熱方法	加熱時間
過熱水蒸気オーブン	1 ～40分
過熱水蒸気グリル	10秒～40分

●予熱の有無によって手順 6 から異なります。

お知らせ

●300℃は予熱有のみ設定できます。
●240 ～300℃の運転時間は最大約5分間です。その後、自動的に230℃になります。
●加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

●予熱をしないメニューの場合

6 あたため スタート 決定 を押してスタートする

●予熱をするメニューの場合（過熱水蒸気オーブン予熱有のみ）

6 あたため スタート 決定 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 決定 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 決定 を押してください。

7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

8 食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める

9 あたため スタート 決定 を押してスタートする

オーブン・グリルの上手な使いかた

■ オーブン

●予熱中に温度をかえることができます。(→P.53)

●加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。(→P.53)

■ グリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。(→P.51)

■ 過熱水蒸気オーブン／過熱水蒸気グリル

20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れて再びセットします。

お知らせ

●設定した温度になると予熱は終了します。

●最大予熱時間は45分です。

●予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

発酵する（手動調理）

スチームオーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。

使用付属品

黒皿 下段
テーブルプレート

給水タンク 満水

準備

●テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、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 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 あたため スタート 決定 を回して「発酵」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶発酵◀▶レンジ…

手動 を押しても選べます

3 あたため スタート 決定 を回して「スチームオーブン発酵」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

スチームオーブン発酵◀▶スチームレンジ発酵◀▶スチームオーブン発酵…

4 あたため スタート 決定 を回して「段数」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

2段◀▶1段◀▶2段…

5 あたため スタート 決定 を回して「温度」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

温度：30 ～45℃（5℃単位）

6 あたため スタート 決定 を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：1 ～90分　設定できる単位時間（→P.64）

7 あたため スタート 決定 を押してスタートする

発酵のコツ

加熱室は冷ましてから
「オーブン」「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:スチームオーブン発酵「1段」40℃で50分加熱する場合

スチームレンジ発酵

300g程度の生地の1次発酵が手早くできます。

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
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 手動 を押して「手動」を選ぶ

2 を回して「発酵」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶発酵◀▶レンジ…

手動 を押しても選べます

3 を回して「スチームレンジ発酵」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

スチームオーブン発酵◀▶スチームレンジ発酵◀▶スチームオーブン発酵…

4 を回して「出力」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

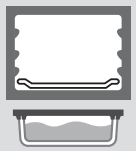
出力：10 ～50W（10W単位）

5 を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：1 ～90分　設定できる単位時間（→P.64）

6 あたためスタート決定 を押してスタートする

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 満水

焼網を使わない

黒皿を使わない

⚠注意

禁止

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない

やけどの原因になります

禁止

黒皿、焼網、金属製容器を使わない

火花（スパーク）による故障・発火の原因になります
黒皿を使って2次発酵する場合は スチームオーブン発酵 で加熱してください

例:スチームレンジ発酵30Wで10分加熱する場合

加熱方法

出力

給水が必要なメニューです

加熱時間

発酵温度の目安

簡単パン（Webレシピ集）（→P.102）の発酵前の温度が約25℃の生地を スチームレンジ発酵 30W 10分 で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30℃になります。

途中でスチームを入れる（スチームショット）（手動調理）

オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン発酵の加熱途中に、お好みのタイミングでスチームを追加できます。

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 加熱途中にスチームを入れたいタイミングで お手入れ 設定 を押し、スチーム時間を選ぶ

- 「お手入れ/設定」を押すと「スチームショット 3分00秒」が点灯します。
- スチーム時間は「お手入れ/設定」を押すと切り替わります。
  3分00秒▶2分00秒▶1分00秒▶0秒
- スチームショットを取り消す場合は「0秒」を選びます。
- ボタンの押しかえはボタンを押した後、約5秒間受けつけます。

スチームショットの入れかたのコツ

■ スチームオーブン発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
■ オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
■ グリル で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

お知らせ

- 加熱途中に何度でも追加できます。
- 残り加熱時間が5分以下のときは使用できません。
- オーブン 予熱中にスチームショットは使用できません。
- レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵、過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリル ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームショットを使うときはヒーターが停止するため、仕上がりに影響することがあります。

追加加熱する（オートメニュー・手動調理）

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、焼きたいときに、お好みで加熱を追加できます。

●追加加熱の表示中に操作できます。

●追加加熱の表示は調理終了後、約3分で消灯します。

●続けて3回まで追加加熱できます。

調理終了

●終了音が鳴ったら、食品を取り出す

●お好みで加熱を追加したい場合、加熱が十分な物を取り、付属品と残りの食品を加熱室内に戻し、ドアを閉める

●スチーム・過熱水蒸気を使う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 あたため スタート 決定 **を押して、「追加加熱」を選ぶ**

2 **を回して「加熱時間」を選ぶ**

3 あたため スタート 決定 **を押してスタートする**

追加加熱は様子を見ながら行う

加熱が十分になったら、とりけし を押して加熱を終了します。

●加熱が十分になったら、とりけし を押して追加加熱を終了します。

●3回目の追加加熱終了後は、追加加熱は表示しません。

例：024 ハンバーグで追加加熱する場合

024 ハンバーグ
調理が終わりました
追加加熱は【決定】を押す

加熱時間

オートメニューはメニューによって異なります

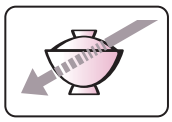
加熱方法	加熱時間
レンジ	10秒～　5分（10秒単位）
オーブン	10秒～　5分（10秒単位）
グリル	5～10分（30秒単位）

加熱のしくみ

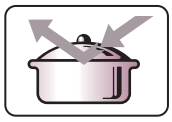
レンジ

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。

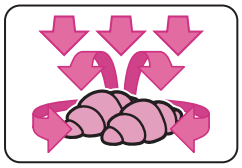
スピーディーで経済的です。

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。

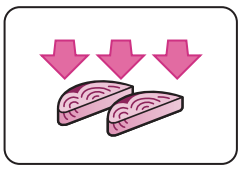
盛りつけたままで加熱できます。

オーブン



熱風ヒーターと上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。

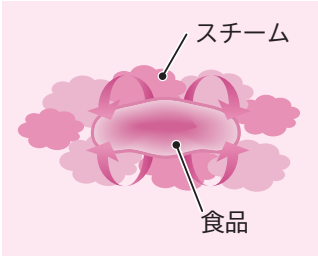
グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上がります。

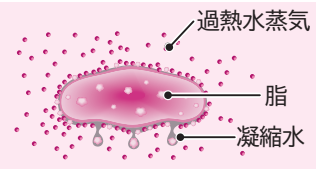
スチーム＋レンジ
スチーム＋オーブン
スチーム＋グリル

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分が加わりしっとり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気＋オーブン
過熱水蒸気＋グリル

加熱室に過熱水蒸気を充満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凝縮水とともに落とすのでヘルシーに仕上がります。（過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。）



手動調理で設定できる単位時間

レンジ

出力	設定時間	単位時間
1000W	10秒～5分	10秒
600W	10秒～5分	10秒
500W	5分～20分	30秒
200W 100W	10秒～5分	10秒
	5分～20分	30秒
	20分～30分	1分
	30分～60分	2分
	60分～90分	5分

スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5分～20分	30秒

オーブン/スチームオーブン

設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～60分	2分
60分～90分	5分

過熱水蒸気オーブン

設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～40分	2分

グリル/スチームグリル/過熱水蒸気グリル

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5分～20分	30秒
20分～30分	1分
30分～40分	2分

スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～60分	2分
60分～90分	5分

スチームオーブン発酵

設定時間	単位時間
1分～30分	1分
30分～60分	2分
60分～90分	5分

手動調理の加熱時間の目安

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

レンジ調理

次のページは「ごはん・お総菜のあたため」「冷凍食品の解凍あたため」

野菜下ゆで

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は 012 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41)で、根菜は 013 下ゆで根菜 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	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10秒～2分50秒	有
	小松菜・春菊				
	白菜・もやし	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ザルに上げて水けを切る。			
	キャベツ				
果・花菜	カリフラワー	小房に分ける。	200g	1分40秒～2分30秒	有
	ブロッコリー				
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は やや強 に合わせる。			
	さやいんげん	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	2分20秒～2分50秒	
	さやえんどう				
	とうもろこし	皮をラップのかわりにするときは、ひげを取り除く。	1本（300g）	4分40秒～6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。	200g	2分50秒～3分30秒	
根菜	にんじん	オートメニューの場合は 弱 に合わせる。さつまいもの太い物は 中 に合わせる。	200g	4分～4分40秒	有
	さつまいも				
	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。			
	ごぼう	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	れんこん				
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返して3～5分ほどそのままおく。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。	150g	4分40秒～5分20秒	
	大根		300g	6分20秒～7分20秒	

生ものの解凍

●冷凍した肉や魚は、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。

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	－
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

ミックスベジタブル、枝豆、さやいんげんは、水にくぐらせほぐして皿に広げて加熱し、加熱後、よくかき混ぜます。

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20秒～1分40秒	－
さやいんげん	200g	約1分40秒	－

お知らせ

少量（100g未満）は、ラップで包んで加熱すると、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.48)

手動調理の加熱時間の目安（つづき）

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

レンジ調理（つづき）

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。

ごはん・お総菜のあたため

メニュー名		分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分10秒	－
	おにぎり	1個（150g）	約1分10秒	－
	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)	2分20秒～2分50秒	－
焼き物	焼き魚	1人分（100g）	約1分10秒	有
	ハンバーグ	1個（100g）	1分～1分50秒	－
揚げ物	フライ	2～4個（100g）	40～50秒	－
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分10秒	－
いため物	野菜のいため物	1人分（200g）	1分40秒～2分30秒	－
	八宝菜	1人分（300g）	約2分50秒	－
煮物	野菜の煮物	1人分（200g）	1分40秒～2分30秒	－
	煮魚	1切れ（100g）	約50秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分（200g）	約1分50秒	－
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分（150g）	1分～1分50秒	－
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分（150g）	1分40秒～2分30秒	－
飲み物	牛乳	1杯（200mL）	1分20秒～2分	－
	コーヒー	1杯（180mL）	約2分10秒	－
	お茶	1杯（150mL）	約1分20秒	－
	お酒	1本（180mL）	50秒～1分10秒	－
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	20～40秒	－
	ホットドッグ	1本（80g）	20～40秒	－
	バターロール	2個（80g）	約30秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個（80g）	20～40秒	有
	まんじゅう	2個（100g）	20～40秒	－
その他	コンビニ弁当	1個（500g）	1分40秒～2分30秒	－

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 200W	ラップの有無
チョコレート（溶かす）	100g	3～4分	－
ベビーフード(あたためる)	60g	50秒～1分20秒	－
バター（柔らかくする）	100g	50秒～1分20秒	－
アイス（柔らかくする）	170g	40秒～1分10秒	－

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10秒～2分50秒	有
冷凍おにぎり（かたまり）	1個（150g）	2分10秒～2分50秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	4分～4分40秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	4分～4分40秒	有
冷凍ハンバーグ	1個（100g）	2分50秒～3分30秒	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分30秒～2分	－
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分20秒～4分10秒	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	2分10秒～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	4分10秒～4分40秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分10秒～2分50秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分50秒～3分30秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分10秒～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(約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

スチームレンジ調理

しっとりみずみずしくあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。（ラップはしない。）

ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 スチームレンジ
ごはん	1杯（150g）	2分～2分30秒
シューマイ	12個（170g）	2分30秒～3分
肉まん	1個（100g）	1分30秒～1分50秒
焼きそば	1人分(250g)	3～4分
まんじゅう	1個（80g）	50秒～1分20秒
ハンバーグ	1個（100g）	2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	1串（120g）	2分～2分30秒
焼き魚	1人分（100g）	2分～2分30秒
煮魚	1切れ（100g）	2分～2分30秒
ハンバーガー	1個（100g）	1分30秒～1分50秒
ホットドッグ	1本（80g）	1分～1分30秒
冷凍シューマイ	15個（240g）	7分～8分30秒
冷凍肉まん	1個（100g）	2～3分
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	3～4分
冷凍肉だんご	1袋（100g）	3～4分

お知らせ

- 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。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品のパッケージに記載の レンジ 600W （→P.46～49）または レンジ 500W の時間を目安にして加熱します。（→P.24）

オーブン・グリル調理

●代表メニューのみ記載しています。
●手動調理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。
●スチーム・過熱水蒸気を使うメニュー以外は、テーブルプレートを取り外します。
●使用する付属品がオートメニューとは異なる場合があります。(→P.20)

メニュー名		分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
						予熱有	予熱無
〔肉〕焼き物	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	オーブン	250℃	20～28分	18～26分
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段		220℃	30～45分	45～56分
〔魚介〕焼き物	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	–	–	14～22分
	塩さば	4切れ					12～20分
	あじの開き	2枚					12～20分
〔その他〕焼き物	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	オーブン	210℃	24～34分	–
スイーツ	スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	オーブン	170℃	30～36分	36～42分
		直径18cm				38～44分	42～48分
		直径21cm				40～52分	46～52分
	シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段		170℃	40～48分	–
		直径20cm				42～50分	
	パウンドケーキ	19×8.5×6cm	黒皿・下段		180℃	40～50分	–
		19×10×8.5cm				58～64分	
	型抜きクッキー	48個	黒皿・中段		170℃	16～24分	–
		96個	黒皿・上下段			20～30分	
	スイートポテト	12個	黒皿・中段		200℃	15～22分	–
	シュークリーム	10個	黒皿・下段		210℃	30～36分	–
		20個	黒皿・上下段			38～48分	
	柔らかプリン	6個	黒皿・下段 テーブルプレート	過熱水蒸気 オーブン	120℃	–	28～32分
パン	バターロール	12個	黒皿・下段	オーブン	180℃	13～20分	–
		24個	黒皿・上下段			20～30分	–
	フランスパン (バタール、クーペ)	バタール1本 ・クーペ2本	黒皿・下段		230℃	29～36分	–

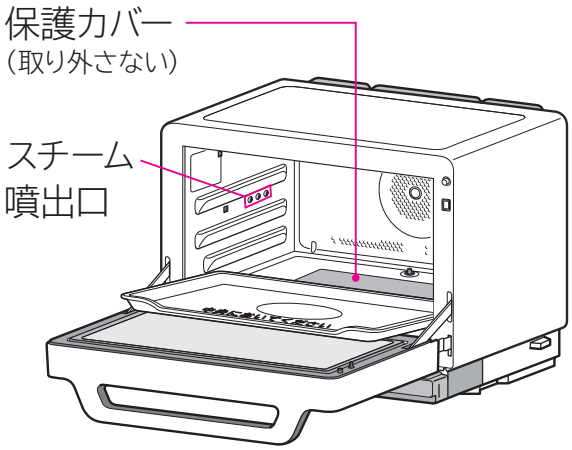
お知らせ

●作りかたは、Webレシピ集(→P.102)を参照してください。
●過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルを20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクの水を満水にします。
●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、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。 入れかえるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
●市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、Web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。
●焼き魚類は、盛り付けるときに下になる面を上にして先に焼き、加熱時間の½が経過してから裏返しをして、さらに加熱します。
●黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

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

加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれぶ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。

⚠警告

禁止

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

⚠注意

禁止

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

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

お願い　（加熱室内壁・ドア内側）

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

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

清掃（加熱室の汚れをとる） 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します。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 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、23)

2 お手入れ設定 を押して「清掃」を選び、
あたため スタート 決定 を押して決定する

3 あたため スタート 決定 を押してスタートする

●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、「水抜き」を行います。

⚠注意

禁止
清掃 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、お湯が飛び出すことがあります

禁止
清掃 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おり、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

脱臭（加熱室の臭いをとる） 脱臭

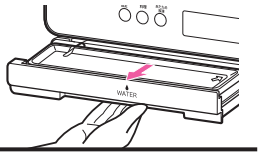
加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。
●窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。
「空焼き（脱臭）をする」(→P.15)

水抜き（本体に残った水を抜く） 水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れ設定 を2回押して「水抜き」を選び、
あたため スタート 決定 を押して決定する

3 あたため スタート 決定 を押してスタートする

●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。

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

テーブルプレート

●外して洗えます

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、水けを十分ふき取ります。
取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

テーブルプレート

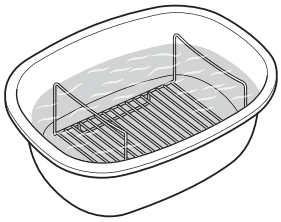
●衝撃を加えると割れるおそれがあります

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。

黒皿、焼網

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

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。



黒皿

焼網

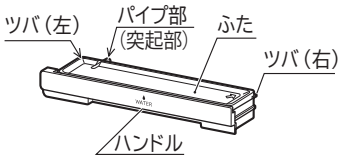
給水タンク

●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）

●お手入れ後は水けを十分にふき取ります



給水タンク

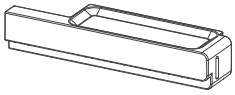
つゆ受けカバー

●お手入れの際は本体から取り外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

●つゆ受けカバーの外しかた

「つゆ受けカバーの使いかた」（→P.23）

●お手入れ後は水けを十分にふき取ります


つゆ受けカバー

⚠注意

禁止
黒皿、焼網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
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります

禁止
テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

禁止
テーブルプレートに油や食品くず、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

無線LAN機能ガイド

本製品は無線LAN機能を搭載しています。

本体とお手持ちのスマートフォンを同じ無線LANルーターに接続して、本体とスマートフォンを連携（ペアリング）すると、以下のサービスが利用できます。

専用アプリ「日立電子レンジヘルシーシェフアプリ」をダウンロード

専用アプリを使って、スマートフォンで以下の操作ができます。

※日立家電メンバーズクラブへの会員登録（無料）が必要です。

- レシピの検索と閲覧
- 検索したオートメニューや手動調理の設定を本体に送信
- よく使うオートメニューやオリジナルの調理内容（手動調理の加熱方法や温度、時間）をお気に入り登録
- 予熱終了や調理終了などのお知らせをプッシュ通知

もくじ

無線LAN機能使用上のご注意	72
アプリ機能について	75
スマートフォンと連携（ペアリング）する	76
専用アプリの見かた	81
本体のソフトウェアを更新する	82
本体のMACアドレスの確認	83
本体の無線LAN機能の設定を変更する	84
お困りのとき	97
ご相談窓口	115

無線LAN機能使用上のご注意

ご使用の前に、「安全上のご注意」（→P.7 ～ 12）を必ずお読みください。
お客様、または第三者による誤ったご使用、ご使用中に生じた故障、その他の不具合、本製品の使用によって受けられた損害については、法令上賠償責任が認められる場合を除き、当社は一切の責任を負いません。

本製品は日本国内でのみ使用できます。一般的な無線LAN機器として、ご家庭宅内でお使いください。
本製品は以下の目的で運転履歴や故障履歴などを収集します。その他の目的には使用しません。

- サービスの向上や新しいサービスの開発・改良に使用します。
- 修理対応やご相談窓口にご相談いただいたときの対応向上のために使用します。
- 品質向上のために使用します。
- 個人情報の取り扱いなどの詳細は専用アプリの利用規約をご覧ください。
  利用規約は専用アプリを初めて起動するとき、または「メニュー」ボタンから確認できます。
  ※ 専用アプリとは、「日立電子レンジヘルシーシェフアプリ」のことを言います。

内蔵している無線LANアダプター

本製品に内蔵している無線LANアダプターは、電波法に基づく技術基準認証を取得しています。本製品を使用するときに無線局の免許は必要ありません。また、電気通信事業者の検査は必要ありません。

次の事項を行うと法律で罰せられるおそれがあります

- 本製品に内蔵している無線LANアダプターの分解及び改造
- 無線内蔵設備の適合表示を消す

無線LANルーター

- すべての無線LANルーター及び住宅環境の無線LAN接続、性能は保証できません。
- コンクリート、鉄筋、金属が使われている建造物内、障害物の近く、同じ周波数帯（2.4GHz）を利用する機器（Bluetooth®機器やパソコン周辺機器など）の近くでは、電波が届かなくなったり、電波が途切れたりすることがあります。
- 通信規格はIEEE802.11b/g/n（2.4GHzのみ）のいずれかに対応しているものが必要です。
  5GHz帯の通信規格には対応しておりません。
- 暗号化方式はWPA2またはWPA（いずれもTKIPまたはAES）の設定ができる無線LANルーターを使用してください。

ソフトウェアライセンス

本製品に組み込まれたソフトウェアは、複数の独立したソフトウェアモジュールで構成され、個々のソフトウェアモジュールは、それぞれ当社および第三者の著作権が存在します。本製品には、当社が開発または作成したソフトウェアモジュールも含んでいますが、これらのソフトウェアモジュールおよびそれに付帯したドキュメント等には、当社の所有権および知的財産権が存在します。これらについては、著作権法その他の法律により保護されています。また、本製品は、オープンソースソフトウェアとして使用許諾されるソフトウェアモジュールが含まれています。当該ソフトウェアモジュールについては、別途著作権法その他の権利を有する者がおり、かつ、無償での使用許諾のため、現状のままでの提供であり、それらの著作権者は、適用法令の範囲内で一切保証（明示するもの、しないものを問いません）をしないものとされています。また、当社は、当該ソフトウェアモジュールおよびその使用に関して生じたいかなる損害（データ消失、正確さの喪失、他のプログラムとのインターフェースの不適合化等も含まれます）についても、適用法令の範囲内で一切責任を負わず、費用負担をいたしません。
当該ソフトウェアモジュールの使用条件などの詳細につきましては、下記URLをご参照ください。当社以外の第三者による規定であるため、原文（英文）を掲載いたします。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/app/license.html
また、当該ソフトウェアモジュールに関する入手方法、お問い合わせについては、以下のURLをご参照ください。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/inquiry/

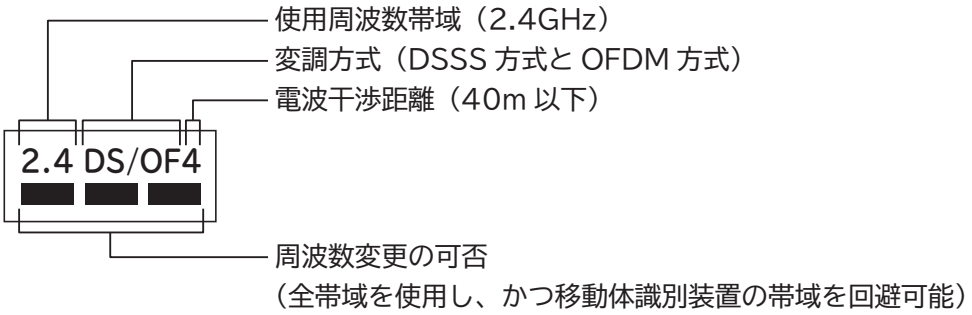
電波・電波障害

通信方式の仕様

無線LAN　IEEE802.11b/g/n　に対応しています。

使用周波数帯

本製品が使用する無線の周波数帯の仕様は以下の通りです。（銘板に記載しています。）



本製品の使用周波数帯では、電子レンジなどの産業・科学・医療機器のほか、工場製造ラインなどで使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）及び特定小電力無線局（免許を要しない無線局）、ならびにアマチュア無線局（免許を要する無線局）が運用されています。

① 本製品を使用する前に、近くで移動帯識別用の構内無線局及び小電力無線局並びにアマチュア無線局が運用されていないことを確認してください。

② 万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合には、電波の発射を停止したうえで、ご相談窓口（→P.115）にご連絡いただき、混線回避のための処置などについてご相談ください。

③その他、本製品から移動体識別用の特定小電力無線局あるいはアマチュア無線局に対して有害な電波干渉の事例が発生した場合など、何かお困りのことが起きた時には、ご相談窓口（→P.115）にご相談ください。

本製品の近くでは、無線LAN機器の通信性能が低下することがあります

無線LAN機能をご使用時は、他の無線通信機器（Bluetooth機器など）やご使用の無線LANルーターの取扱説明書をよくお読みのうえ、お使いください。

※ 本製品で無線LAN機能を使用している場合、レンジ加熱中は無線LAN機能を停止しているため、本製品には影響ありません。

本製品を次の場所で使用すると通信が不安定になる場合があります

- 磁場、静電気、電波が発生するところ（本製品以外の電子レンジなどの機器の周辺）
- 本製品と同じ周波数帯（2.4GHz）を利用する機器（Bluetooth機器やパソコン周辺機器など）の周辺
- 電波が反射しやすい金属物で覆われた場所

セキュリティ関連

- 無線LAN機器をご利用の場合は、暗号設定の有無にかかわらず、電波を使用している関係上、傍受される可能性があります。
- 無線LAN機能は、電波を利用して本製品と無線LANルーターとの間で情報のやり取りを行うため、電波の届く範囲であれば自由にLAN接続が可能であるという利点があります。その反面、電波がある範囲内であれば障害物（壁など）を超えてすべての場所に届くため、通信内容を盗み見られるまたは不正に侵入されるなどの可能性があります。
- 無線LAN機能の設定時に利用権限がない機器及びネットワークとの接続はしないでください。
- 廃棄したり第三者に譲渡する場合は、「本体の登録情報を全消去する」（→P.84）を参照して、本製品の「登録情報の全消去」を行ってください。
- 第三者から譲渡された場合は、第三者からの不正アクセスなどを防ぐため、「本体の登録情報を全消去する」（→P.84）を参照して、本製品の「登録情報の全消去」を行ってください。

無線LAN機能使用上のご注意（つづき）

インターネット接続環境

- プロバイダー（インターネット接続事業者）と常時接続のブロードバンド回線の契約が必要です。
  ダイヤルアップやスマートフォンのテザリングではご利用できません。
- 本製品をインターネットに接続する場合は、必ず無線LANルーターを経由して接続してください。
  本製品は電気通信事業者（移動通信会社、固定通信会社、インターネットプロバイダ等）の通信回線（公衆無線LANを含む）に直接接続することができません。

スマートフォンと連携（ペアリング）

- 無線LAN機能の設定時にセキュリティ対策を行っていない機器及びネットワークとの接続をしないでください。
- 予期できない問題が発生した場合、本製品とペアリングしたスマートフォンやその他外部機器の内部に保存されているデータが破損したり消失する可能性があります。万一の場合に備えて、事前にバックアップしてください。
- 本製品との接続において、スマートフォンやその他外部機器の内部に保存されているデータの破損または消失及び機器の故障については、いかなる場合においても当社は一切の責任を負いません。
- 一時的に通信が切断された場合、調理設定の送信などが更新されない場合があります。
  本製品の通信状態を確認しながら使用してください。
- スマートフォン、無線LANルーターの種類によって、通信感度や通信距離、通信時間が異なります。
  お使いの機器の通信状態を確認しながら使用してください。
- 無線LAN機能による通信によって発生した損害については、本製品の不具合を除き、当社は一切の責任を負いません。

アプリ機能

- 本書で記載している画面、イラストは説明用のものであり、実際と異なる場合があります。
- 本サービスや機能は専用アプリのバージョンアップにより内容が変更されることがあります。
  また、予告なくサービスを停止する場合があります。
- 専用アプリの利用規約とプライバシーポリシーに同意のうえ、お使いください。
- 専用アプリはすべてのスマートフォンで動作保証をするものではありません。
  機種によっては動作が不安定になったり、うまく動作しない場合があります。
- 専用アプリのご利用には、日立家電メンバーズクラブへのログインが必要です。
- アプリを使用する場合、本体の無線LAN機能を「あり」に設定してください。（→P.84）
  工場出荷時は無線LAN機能は「なし」に設定されています。

輸出規制

本製品を輸出される場合、外国為替及び外国貿易法の規制ならびに米国輸出管理規制など、外国の輸出関連法規をご確認のうえ、必要な手続きをお取りください。

商標

本書及び本製品に同梱の取扱説明書に記載されている他の会社名、製品名およびサービス名などはそれぞれ各社の商標または登録商標です。また、本文中では「™」「®」マークは記載していません。

- Bluetooth®は、Bluetooth SIG, Inc. の登録商標です。
- Android 、Google Play は、Google LLC の商標です。
- iPhoneは、Apple Inc.の商標です。
  iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
- iOSは、Apple Inc.のOS名称です。
  IOSの商標は、Cisco Systems Inc.のライセンスに基づき使用されています。
- App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
- Wi-Fi®、WPA、WPA2は、Wi-Fi Allianceの登録商標または商標です。

アプリ機能について

アプリ機能とは

本製品をスマートフォンと連携（ペアリング）することで、より便利にお使いいただける機能です。
一度ペアリングを設定すれば、ご使用のたびに設定する必要はありません。

- Webレシピ集のレシピが専用アプリで検索・閲覧できます。
  フリーワード検索や調理分類・食材・ジャンルからレシピ検索ができます。
  調理履歴、おすすめレシピやお気に入り登録したレシピを閲覧できます。
- 検索したレシピの調理設定を、本体に送信して設定できます。設定後は本体の「スタート」ボタンを押すだけで調理を開始できます。
- 予熱終了や調理終了などをプッシュ通知でお知らせします。
- 操作が分からないときや困ったときに、取扱説明書や使いかた動画を閲覧できます。
- 本体のソフトウェアを最新に更新できます。

必要な環境

インターネット接続環境がある

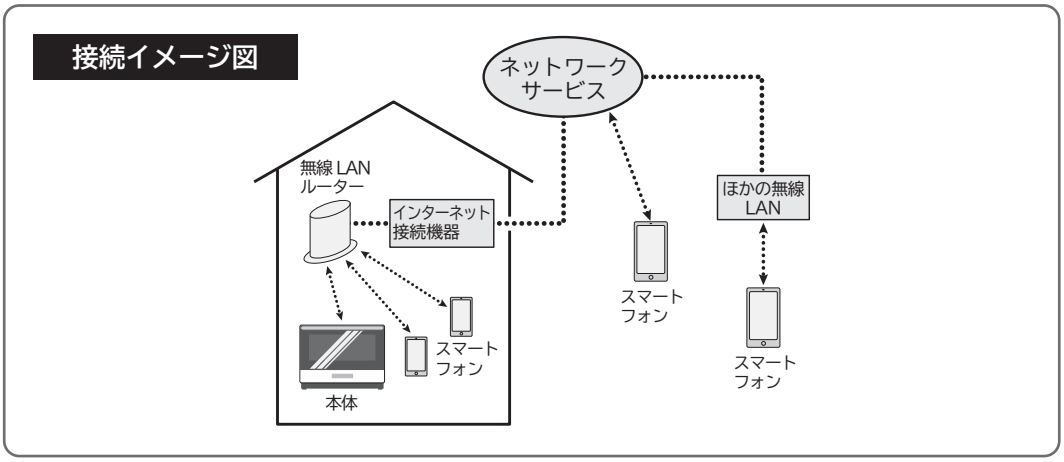
- プロバイダー（インターネット接続事業者）と常時接続のブロードバンド回線の契約が必要です。
  ダイヤルアップやスマートフォンのテザリングではご利用できません。

無線LANルーターが設置してある

- 本製品をインターネットに接続する場合は、必ず無線LANルーターを経由して接続してください。
- 暗号方式はWPA2またはWPA（いずれもTKIPまたはAES）の設定ができる無線LANルーターを使用してください。
- 通信規格はIEEE802.11b/g/n（2.4GHzのみ）のいずれかに対応しているものが必要です。
  5GHz帯の通信規格には対応しておりません。
- モバイルルーターは動作保証の対象外です。

スマートフォンがある

- OSがAndroidまたはiOSのスマートフォン
  無線LAN機能に対応していないスマートフォンはご利用できません。
  タブレット端末は動作保証の対象外です。
  対応OSのバージョンについては下記のサイトまたは右記のコードからご確認ください。
  https://kadenfan.hitachi.co.jp/app/range/series01/index.html



- インターネット接続や専用アプリのダウンロード、スマートフォンでの操作などに必要な通信費は、お客様のご負担となります。
- 本製品と無線LANルーターが通信できない場合は「未接続」状態になり、スマートフォンからの操作はできません。
  本体や無線LANルーターを移動する場合はご注意ください。
- 最大5台のスマートフォンで1台の本体を操作できます。
  ほかの人が操作した直後は一時的に操作を受け付けません。

スマートフォンと連携（ペアリング）する

1 専用アプリをスマートフォンにダウンロードする

スマートフォンの操作

① アプリのダウンロードサービスを開く

Androidの場合	iPhoneの場合
「Google Play」を開く	「App Store」を開く

② 「日立電子レンジヘルシーシェフアプリ」を検索する
③ 画面に従ってダウンロードする。
専用アプリは無料です。

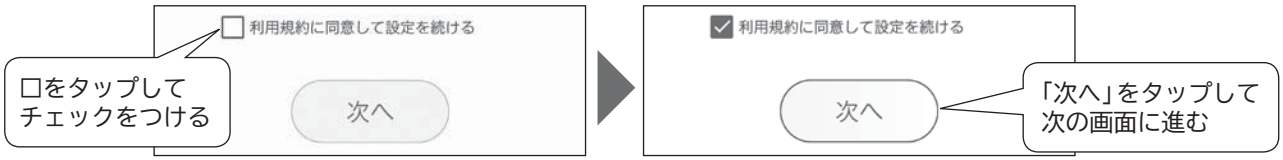
ホームページからも専用アプリをダウンロードできます。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/app/range/series01/index.html

- 全てのスマートフォンで動作を保証するものではありません。
  機種によっては、動作が不安定になることや、うまく動作しない場合があります。
- アプリの利用規約とプライバシーポリシーに同意のうえ、進んでください。
- アプリは無料ですが、ダウンロードおよびアプリ利用の際には通信費がかかります。通信費用は利用されたスマートフォンの契約者のご負担となります。
  アプリのダウンロード方法については、お手持ちのスマートフォンの取扱説明書をご確認ください。
- アプリのサービス内容・画面デザイン・機能などは予告なく変更することがあります。また、提供サービスは、予告なく終了することがあります。

2 専用アプリを開いて、利用規約※1をよく読み、ご了解いただける場合は同意して設定を続ける

スマートフォン（専用アプリ）の操作

※1 専用アプリを初めて起動すると、利用規約が表示されます。



3 日立家電メンバーズクラブにログインする

スマートフォン（専用アプリ）の操作

ログインID、パスワードを入力してログインする。
専用アプリのご利用には、日立家電メンバーズクラブへのログインが必要です。
会員登録がお済みでない場合は、会員登録をお願いします。会員登録は無料です。

※登録がお済みでない場合

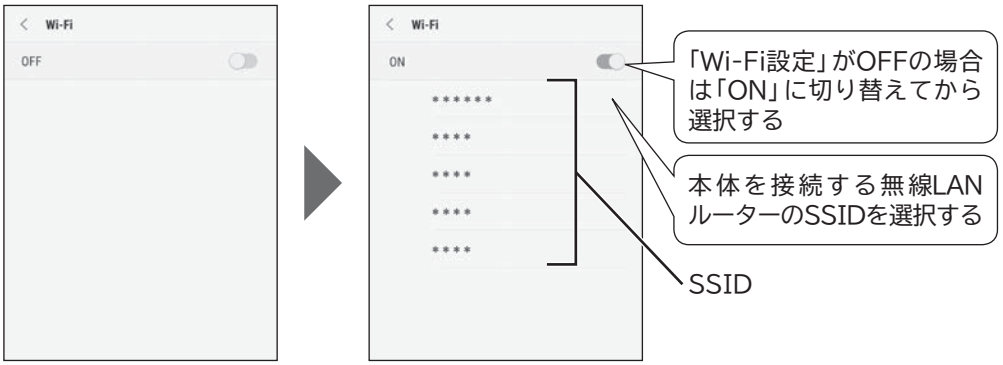
4 無線LANルーターのSSIDとパスワード、無線接続ボタンの有無を確認する

- 本体を据付けている場所で接続可能な無線LANルーターを選びます。
- 無線LANルーターのSSIDは2.4GHz帯のものを選んでください。SSIDとは、スマートフォンのWi-Fi設定などで表示される名前です。
- 無線LANルーターの無線接続ボタンの有無を確認してください。
  無線LANルーターと周辺機器を接続するときに、パスワードの入力を省略できる機能です。
- 無線LANルーターのSSIDとパスワード（「暗号化キー」または「セキュリティキー」など）、無線接続ボタンの使いかたがわからない場合は、お使いの無線LANルーターの取扱説明書をご覧ください。

5 無線LANルーターとスマートフォンを接続する

スマートフォン（設定）の操作

専用アプリからスマートフォンのWi-Fi設定に移動し、Wi-Fi設定をONにして、本体を接続する無線LANルーターのSSIDを選ぶ。
スマートフォンの操作や設定画面は機種やOSによって異なります。



6 本体の型式とペアリングの接続方法を選ぶ

スマートフォン（専用アプリ）の操作

専用アプリに戻り、「設定する」を押して、本体の型式を選び、ペアリング設定の接続方法を選ぶ。
※「後で行う」を選んだときは、ペアリング設定に進みません。
　選択後の画面で「メニュー」ボタンから「接続設定」を選び、「本体の追加」を選ぶとペアリング設定を開始できます。

かんたん接続：無線LANルーターの無線接続ボタンを使用し、接続する方法です。（→P.78）
　※ パスワードの入力を省略できます。

マニュアル接続：SSIDを指定し、パスワードを直接入力して接続する方法です。（→P.79）

スマートフォンと連携（ペアリング）する（つづき）

●かんたん接続を選択した場合

7 無線LANルーターの無線接続ボタンを押す

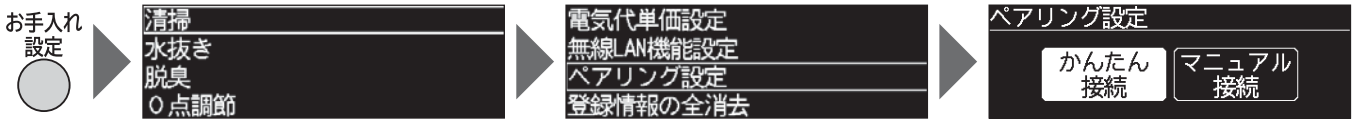
スマートフォン（専用アプリ）の操作　無線LANルーターの操作

画面の案内に従って、手順5（→P.77）で選択した無線LANルーターのSSIDが表示されていることを確認する。
無線LANルーター本体の無線接続ボタンを押して接続待機状態にする。

8 本体をペアリングモードにする

本体の操作

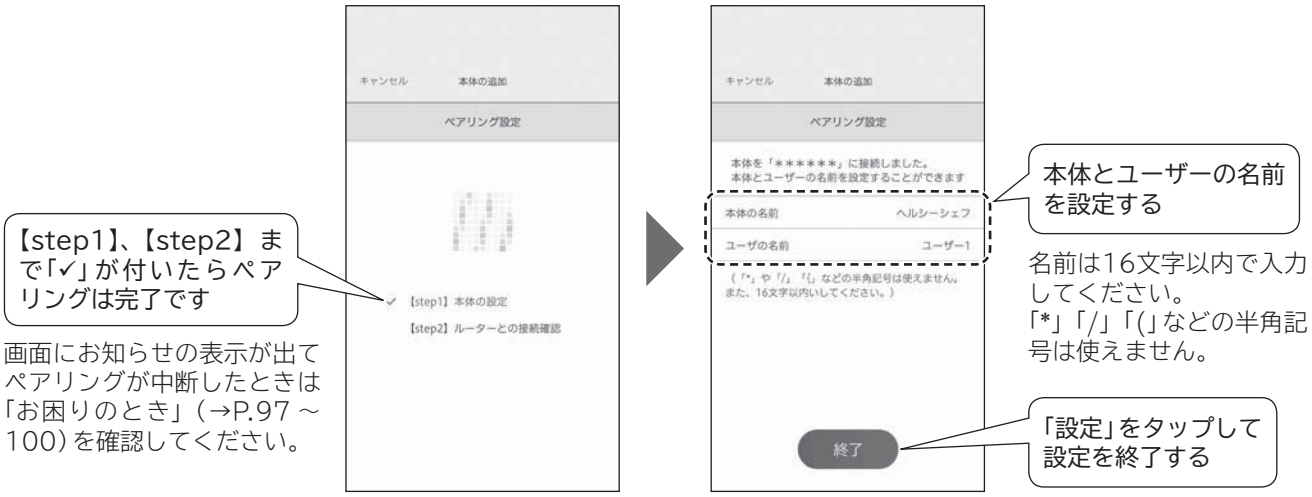
①ドアを開閉して電源を入れる。
②「お手入れ・設定」ボタンを押し、ダイヤルを回して「ペアリング設定」を選んで「決定」ボタンを押す。
③ダイヤルを回して「かんたん接続」を選んで「決定」ボタンを押す。



9 本体名とユーザー名を設定してペアリングを終了する

スマートフォン（専用アプリ）の操作

専用アプリに戻り、ペアリング設定が終わるまでしばらくお待ちください。
画面の案内に従って、本体とユーザー名を設定し、終了します。



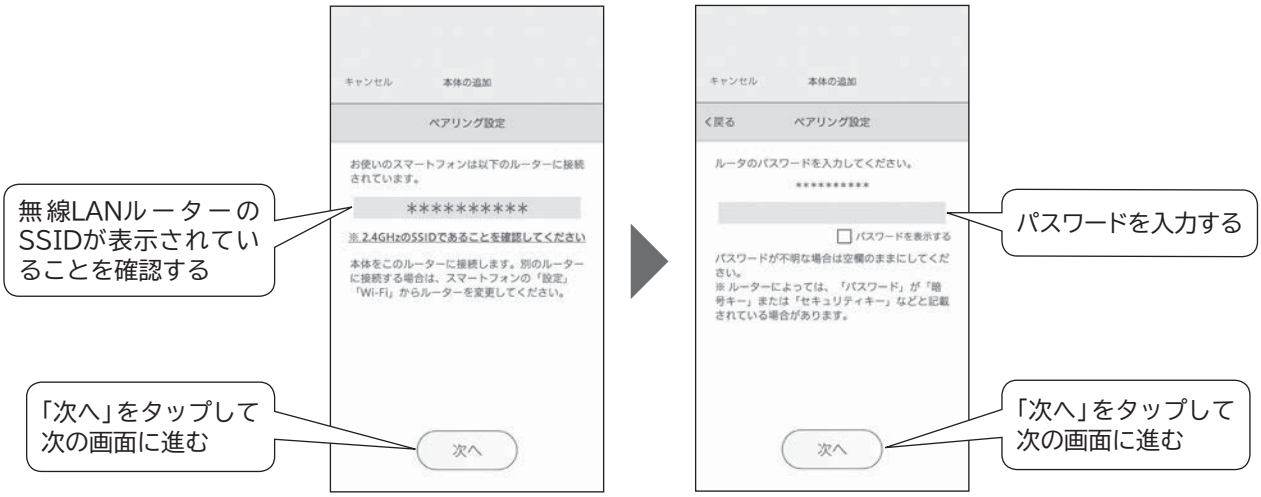
ペアリングに失敗したときは（→P.83）

●マニュアル接続を選択した場合

7 無線LANルーターのパスワードを入力する

スマートフォン（専用アプリ）の操作

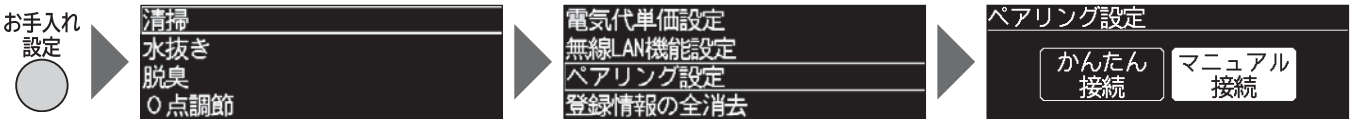
画面の案内に従って、手順5（→P.77）で選択した無線LANルーターのSSIDが表示されていることを確認して、パスワード（「暗号化キー」または「セキュリティキー」など）を入力する。



8 本体をペアリングモードにする

本体の操作

①ドアを開閉して電源を入れる。
②「お手入れ・設定」ボタンを押し、ダイヤルを回して「ペアリング設定」を選んで「決定」ボタンを押す。
③ダイヤルを回して「マニュアル接続」を選んで「決定」ボタンを押す。



スマートフォンと連携（ペアリング）する（つづき）

9 スマートフォンのWi-Fi設定を本体のアクセスポイントに切り替える

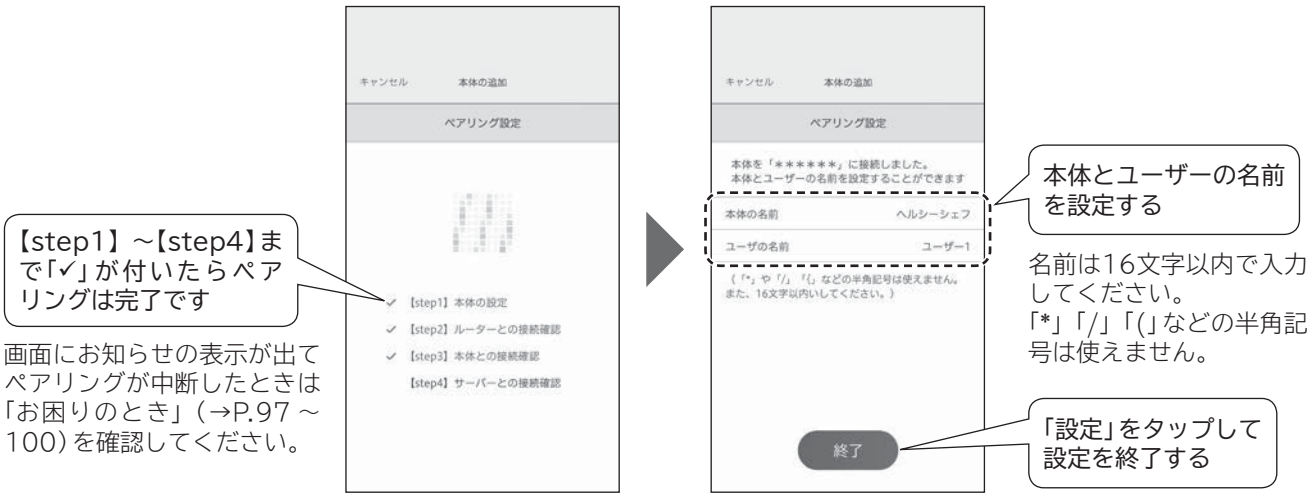
スマートフォン（設定）の操作

専用アプリに下記の画面が表示されたら、スマートフォンのWi-Fi設定に移動し、Wi-Fiの接続先に本体のアクセスポイント「MRO-****_******」を選ぶ。
スマートフォンの操作や設定画面は機種やOSによって異なります。
本体のアクセスポイント「MRO-****(型式名)_******」が表示されるまでしばらく時間がかかることがあります。
30秒ほど待っても表示されない場合はスマートフォンのWi-Fi設定をOFFにして再度ONにしてください。
または本体の「とりけし」ボタンを押して、再度手順８をやり直してください。

10 専用アプリに本体とユーザー名を設定してペアリングを終了する

スマートフォン（専用アプリ）の操作

専用アプリに戻り、ペアリング設定が終わるまでしばらくお待ちください。
画面の案内に従って、本体とユーザー名を設定し、終了します。



ペアリングに失敗したときは（→P.83）

専用アプリの見かた

画面の案内に従って操作してください。

レシピ検索画面

メニューボタン
設定の変更や確認ができます。

タブボタン
「レシピ検索」「お気に入り」「手動設定」「サポート」の画面の切り替えができます。

レシピ検索ボタン
「調理分類」「食材」「ジャンル」「閲覧履歴」からレシピを検索できます。

おすすめレシピ表示
おすすめのレシピを表示します。

フリーワード検索
フリーワードでレシピの検索ができます。

動作情報表示ボタン
本体とスマホの接続状態を示します。

未接続 本体と接続していません。

接続 本体と接続しています。

タップすると詳細の確認ができます。
詳細が無いときはタップできません。

お知らせ表示があります。

調理終了しています。

お役立ちボタン
「あたためのコツ」や「使いかた動画」、「取扱説明書」などを確認できます。

お気に入り画面

検索したレシピやご自分で作った手動の設定を最大50件保存できます。

手動設定画面

手動調理の設定をして本体に送信できます。
設定をお気に入りに登録できます。

サポート画面

お問い合わせ先などを確認できます。

イラストは表示の一例です。
表示画面は専用アプリの更新によって変更になることがあります。

本体のソフトウェアを更新する

専用アプリ内の「バージョン情報」に「NEW」マークが表示されて更新するソフトウェアがある場合は、アプリ機能を使って、本体のソフトウェアを更新できます。

更新時のご注意

- 本体のソフトウェアの更新には、約15分かかります。
- 本体のソフトウェア更新中は、電源を切らないでください。
  ソフトウェア更新中に電源を切ると、本体の電源が入らない・運転ができない、スマートフォンからの操作ができないなどの故障に繋がります。
- 本体のソフトウェア更新中は、操作や調理ができません。
  更新中は本体の液晶表示部に「ソフトウェアの更新中」と出ます。
  更新内容によっては表示が消灯後、再び「ソフトウェアの更新中」と表示が出ることがあります。
  更新が終了すると自動で表示が初期画面に戻り、操作や調理ができるようになります。

停電などで更新中に電源が切れた時

（1）停電から復帰していることを確認し、ドアを開閉して電源を入れます。
（2）電源を入れてから約10秒間、本体の操作や専用アプリからの操作は行わず、お待ちください。
　　更新が終了するまで、電源プラグを抜かずにお待ちください。
※（2）でお待ち頂いても更新中の表示にならない場合は、更新が正常に終了していますので、本体をお使いいただけます。

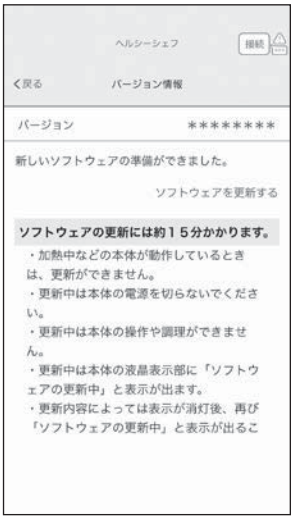
本体のソフトウェアの更新のしかた

- 本体の電源プラグをコンセントに差し、ドアを開閉して電源が入っていることを確認してください。
- 本体の無線LAN機能は「あり」に設定していることを確認してください。（→P.84）

スマートフォン（専用アプリ）の操作

①専用アプリの「メニュー」ボタンをタップする。
②「バージョン情報」を選び、「本体のバージョン」を選ぶ。
③「ソフトウェアを更新する」を選ぶ。

「最新のソフトウェアです。」と表示が出る場合は、更新の必要が無いことを示しています。



本体のMACアドレスの確認

本体のMACアドレスが確認できます。

ペアリングしていない本体のMACアドレスを確認する

● 本体の電源プラグをコンセントに差し、ドアを開閉して電源が入っていることを確認してください。

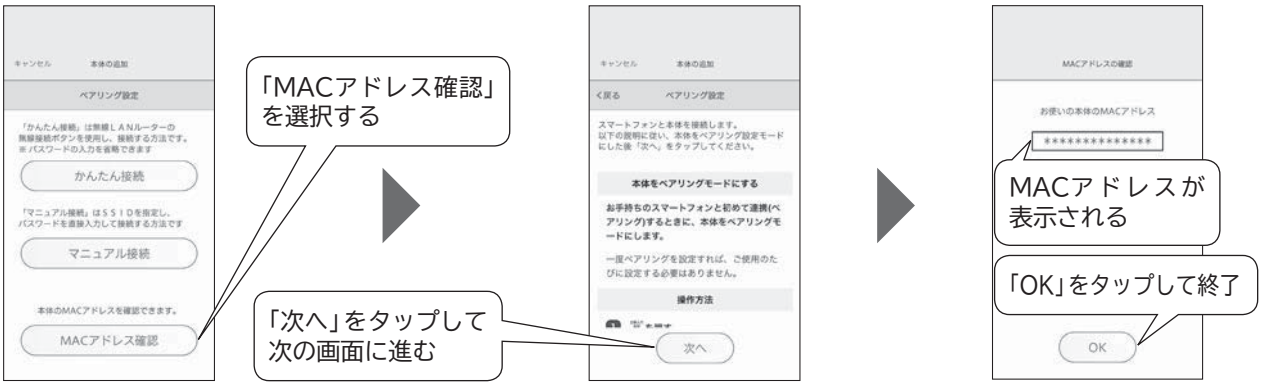
スマートフォン（専用アプリ）の操作　本体の操作

①スマートフォンと連携（ペアリングする）の手順6（→P.77）の画面で、「MACアドレス確認」を選ぶ。
※レシピ検索画面で「メニュー」を開き、「接続設定」を開き、「本体の追加」を選んでも表示できます。

②スマートフォンと連携（ペアリングする）の手順8（→P.79）の操作方法で、本体を「マニュアル接続」のペアリングモードにします。

③スマートフォンと連携（ペアリングする）の手順9（→P.80）の操作方法で、スマートフォンのWi-Fiの接続先に本体のアクセスポイント「MRO-**_******」を選びます。**

④専用アプリに戻り、MACアドレスが表示されるまでしばらくお待ちください。



ペアリング済みの本体のMACアドレスを確認する

● 本体の電源プラグをコンセントに差し、ドアを開閉して電源が入っていることを確認してください。
● 本体の無線LAN機能は「あり」に設定していることを確認してください。（→P.84）

スマートフォン（専用アプリ）の操作

①専用アプリの「メニュー」を開く。
②「接続設定」を開き、「本体のMACアドレスを調べる」を選ぶ。
③MACアドレスが表示されるまでしばらくお待ちください。

ペアリングに失敗したときは

● 「必要な環境」（→P.75）を確認してください。
● 手順4（→P.77）で確認した無線LANルーターのSSIDとパスワード（「暗号化キー」または「セキュリティキー」など）が間違っていないか確認してください。
● 複数のスマートフォンで同時にペアリングはできません。ペアリングはスマートフォン1台ずつ行ってください。
● 本体にペアリングできるスマートフォンの台数は5台までです。
上記を確認してもペアリングできないときは「電波・電波障害」（→P.73）、「お困りのとき」（→P.97～100）を確認してください。

本体の無線LAN機能の設定を変更する

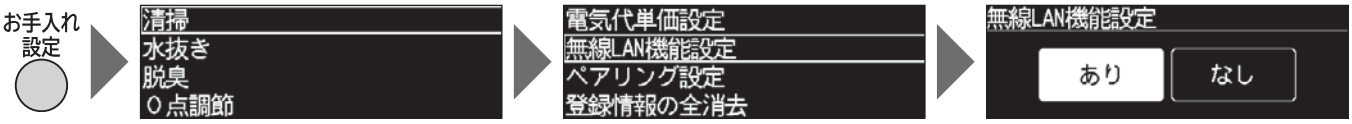
本体の無線LAN機能の「あり」「なし」を切替える

① 「お手入れ・設定」ボタンを押す。

② ダイヤルを回して「無線LAN機能設定」を選んで決定ボタンを押す。

③ ダイヤルを回して「あり」または「なし」を選んで決定ボタンを押す。

※ 工場出荷時は本体の無線LAN機能は「なし」に設定されています。
「なし」に設定した場合はアプリ機能を使えません。



本体の登録情報を全消去する

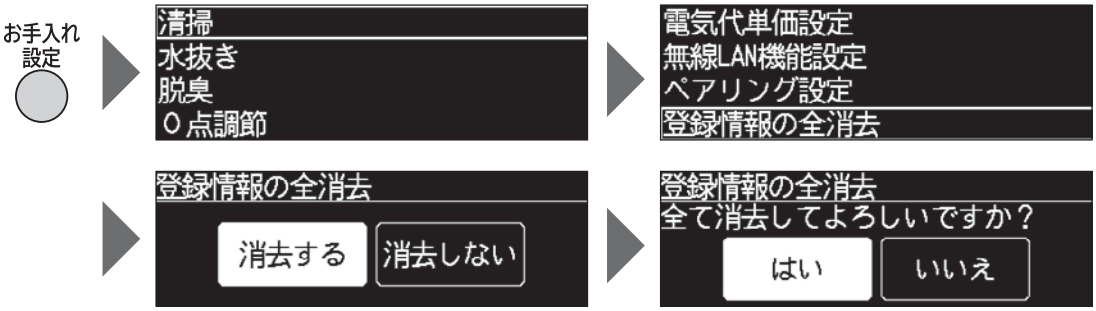
登録情報の全消去は本体を廃棄または譲渡するときに実施してください。
本体が無線LANルーターに接続していないときに、登録情報を全消去すると、専用アプリの設定は残ります。専用アプリの「メニュー」ボタンをタップし、「接続設定」を選び、「本体の削除」で削除してください。
再度、無線LAN機能を使うためには、スマートフォンと連携（ペアリング）し直してください。

① 「お手入れ・設定」ボタンを押す。

② ダイヤルを回して「登録情報の全消去」を選んで決定ボタンを押す。

③ ダイヤルを回して「消去する」を選んで決定ボタンを押す。

④ 確認画面が表示されるので、ダイヤルを回して「はい」を選んで決定ボタンを押す。



各種設定

終了音(報知音)設定

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、消せ(無音)ます。
初期設定は「メロディー音」になっています。

1 お手入れ設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 を回して「終了音(報知音)設定」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

お手入れ設定 を押しても選べます。

3 を回して変更したい音を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

報知音は、下記の3種類です。

- メロディー音(メロディーが鳴る)
- 電子音(「ピピピピ」という音が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、操作音も「無音」になります。

時計表示設定

無線LAN機能で初期画面を時計表示にすることができます。初期設定は「表示しない」になっています。
スマートフォンと連携(ペアリング)して、「無線LAN機能」を「あり」に設定してください。(→P.71~84)

1 お手入れ設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 を回して「時計表示設定」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

お手入れ設定 を押しても選べます。

3 を回して「表示する」「表示しない」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

●表示する場合の初期画面

●表示しない場合の初期画面

各種設定（つづき）

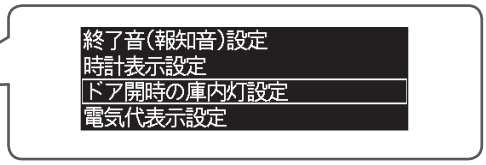
ドア開時の庫内灯設定

ドアを開けたときの庫内灯点灯時間を設定します。
初期設定は「3分後に消灯」になっています。

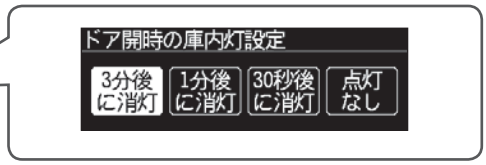
1 お手入れ設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 あたためスタート決定 を回して「ドア開時の庫内灯設定」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

お手入れ設定 を押しても選べます。



3 あたためスタート決定 を回して設定内容を「3分後に消灯」「1分後に消灯」「30秒後に消灯」「点灯なし」から選び、あたためスタート決定 を押して決定する



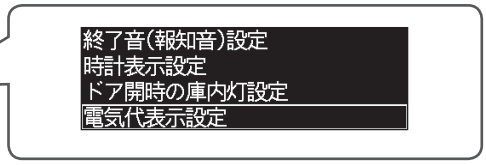
電気代表示設定

加熱後、かかった電気代の目安を表示します。
初期設定では電気代を「表示する」になっています。

1 お手入れ設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 あたためスタート決定 を回して「電気代表示設定」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

お手入れ設定 を押しても選べます。



3 あたためスタート決定 を回して「表示する」「表示しない」から選び、あたためスタート決定 を押して決定する

表示される電気代は計量法で定められた算出方法と異なるため、公的な取引に用いることはできません。
電気代はあくまでも目安であり、ご使用機能、加熱時間、周囲の環境、開始時の加熱室内の温度などによって異なります。

電気代単価設定

●表示される電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を基に算出しています。
●電気代単価は各ご家庭と電力会社との契約によって異なります。電力会社より発行される「電気ご使用料のお知らせ」などでご確認ください。
●初期単価設定では1ｋWhあたり27円です。

1 お手入れ設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 を回して「電気代単価設定」を選び、

あたためスタート決定 を押して決定する

お手入れ設定 を押しても選べます。

電気代単価設定
無線LAN機能設定
ペアリング設定
登録情報の全消去

3 1kWhあたりの単価を を回して選び、

あたためスタート決定 を押して決定する

電気代単価は1円～99円まで設定できます。

電気代単価設定
1kWhあたり 27円

無線LAN機能設定/ペアリング設定

本体とスマートフォンを接続するペアリング設定をするために必要な無線LAN機能設定、ペアリング設定を行います。詳しい手順は「無線LAN機能ガイド」（→P.71～84）をお読み下さい。

使うときの確認と準備

初めて電源を入れたときに液晶画面に表示される「使うときの確認と準備」のガイダンスを表示します。

専用アプリダウンロード

液晶表示部に、アプリをダウンロードするためのコードが表示されます。
アプリをダウンロードしていただき、アプリの案内に従い操作をしてください。

日立の家電品お客様サポート

液晶表示部に、本書に記載（→P.112）している「日立家電メンバーズクラブ」のコードを表示します。

各種設定（つづき）

登録情報の全消去

・登録情報の全消去は本体を廃棄または譲渡するときに実施してください。
・本体が無線LANルーターに接続していないときに、登録情報を全消去すると、専用アプリの設定は残ります。専用アプリの「メニュー」の「接続設定」から「本体の削除」をしてください。
・再度、無線LAN機能を使うためにはペアリング設定をやり直す必要があります。

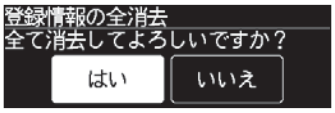
1 お手入れ 設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 を回して「登録情報の全消去」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

お手入れ 設定 を押しても選べます。

3 を回して「消去する」「消去しない」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

4 再度確認画面が表示され、消去する場合は を回して「はい」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する



本体の初期化

各種設定で変更した設定内容を初期設定に戻すことができます。

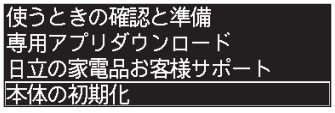
初期化するデータ

- ●終了音（報知音）設定
- ●時計表示設定
- ●ドア開時の庫内灯設定
- ●電気代表示設定
- ●電気代単価設定
- ●無線LAN機能設定
- ●ペアリング設定
- ●使う時の確認と準備の実行済み情報
- ●オート調理の仕上がり調節設定

1 お手入れ 設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 を回して「本体の初期化」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

お手入れ 設定 を押しても選べます。



3 を回して「初期化する」「初期化しない」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

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
❶ 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 料理のでき具合が悪い	●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.18) ●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。(→P.17) ●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。 ●加熱の途中でドアを開けていませんか。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、うまく仕上がりません。レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	Web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.66､67)
	スチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」表示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を過ぎると「給水」表示が消灯しない場合があります。
❷ ごはんのあたため	002 ごはんのあたため で ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●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.18) ●ふたを使っていませんか。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、うまく仕上がらないので外してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷めた物にかえて使います。(→P.16) ●2 ～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	002 ごはんのあたため で 常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	●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。ごはんの分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。(→P.16) ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	002 ごはんのあたため で 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ふたを使っていませんか。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、うまく仕上がらないので外してください。(→P.16) ●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。 ●陶器、磁器（茶わん、平皿など）の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。 ●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。
	005 スチームあたため で ごはんがうまくあたたまらない	●ふたを使っていませんか。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、うまく仕上がらないので外してください。(→P.16) ●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）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。

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
② ごはんのあたため（つづき）	ごはんがぱさつく	●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。 ● 005スチームあたため を使うか、 002ごはんのあたため 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。
	002 ごはんのあたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ラップの重なりを上にしていませんか。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、うまく仕上がりません。ラップの重なりを下にしてテーブルプレートの中央に直接置き、加熱してください。（→P.16） ●ごはんを冷凍するときは、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。（→P.31） ●2～4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
③ 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、重さに対して半分以下の分量のときは 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。 ●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 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。 ●メニューを間違えていませんか。 001おかずのあたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 003飲み物・牛乳のあたため で加熱してください。 ●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。
	牛乳がぬるい	●ふたを使っていませんか。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、うまく仕上がらないので外してください。 ●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
④ お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	●ふたを使っていませんか。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、うまく仕上がらないので外してください。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節 中 に合わせて加熱してください。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ます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。

こんなときは	確認してください／直しかた
④ お総菜のあたため（つづき）	
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量（重量）に対して、重すぎる容器を使っていませんか。 食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●ふたを使っていませんか。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、うまく仕上がらないので外してください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。 ●オートメニューを使って加熱を追加できません。食品が加熱し過ぎになります。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、加熱を追加してください。 ●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	●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 または 強 に合わせて加熱します。 ●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	● 001おかずのあたため **(→P.27~29)** で加熱します。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、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。**(→P.16)** ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。**(→P.16)**
市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●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、加熱を追加してください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

	こんなときは	確認してください／直しかた
⑤解凍	解凍不足でかたい	●半解凍（7～8分目解凍）状態に仕上げます。加熱後、3～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によって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	●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせるか、または、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。 ●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。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
⑥野菜	野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●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。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000g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。001おかずのあたため で加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は012 下ゆで葉･果菜 で、根菜は013 下ゆで根菜 で加熱してください。
	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、洗ったあと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を包むときは	ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	●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未満の物はオートメニューで加熱できません。 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分ほどそのままおいて、蒸らします。

こんなときは			確認してください／直しかた
⑦ パン	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スチームショットで水分を補ってください。 「途中でスチームを入れる（スチームショット）」（→P.62）
		焼き色にむらがある	●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。 ●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あとに、混ぜ過ぎていませんか。卵の泡がつぶれないよう、さっくりと混ぜてください。
		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.67）を参照してください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	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。
	シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●Webレシピ集（→P.102）の**シュークリーム**の作りかたを参照し、作りかた②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。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
		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。分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。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

	こんなときは	確認してください／直しかた
❶動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に初期画面（「HEALTHY CHEF」）が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能が働いています。）（→P.14） ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し（→P.13）、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	食品がまったくあたたまらない	とりけし を押し液晶表示部に「デモ」と初期画面（「HEALTHY CHEF」）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.96）
	あたため スタート 決定 を押しても加熱が始まらない	「常温/冷蔵 冷凍」表示が点滅していませんか。加熱室内の温度が高い場合は あたため スタート 決定 を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート 決定 を押してスタートしてください。（→P.28）
	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℃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。 ●上記を確認しても正常にならない場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。（→P.114）
❷音	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品（フィルムコンデンサ）の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	加熱中「キーン」と音がする	モータの運転音です。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。
	スチーム使用中 音 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きに音がすることがありますが、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。

音 マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。
読み取れない場合は以下のURLを入力します。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2021/rw.html

	こんなときは	確認してください／直しかた
❷ 音（つづき）	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	赤外線センサーの位置決め作動音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切り替わったり、無音になった	お手入れ設定 を押し、「終了音（報知音）設定」から、音の設定を変更することができます。（→P.85）
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	調理が終了してもファンの風切り音がする 音	液晶表示部に「冷却中」の表示が出ていませんか。（→P.101） 繰り返して調理した後（積算調理時間8分以上の場合）や、とりけし を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回る場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能（→P.14）で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
❸ 火花・煙・付着物	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。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室壁面に油が付着しています。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。（→P.15）
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	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。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
❹ 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	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。 テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。（→P.68）
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	オーブン 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室（庫内）の様子を見たいときは あたためスタート・決定 を押してください。 消灯するときは、もう一度 あたためスタート・決定 を押してください。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。

お困りのとき（つづき）

	こんなときは	確認してください／直しかた
⑤ 設定・表示	液晶表示部にデモと表示されている（「デモモード」になっている）	＜解除方法＞ 「とりけし を3回押し、あたためスタート決定を1回押す」この操作を3回繰り返すと液晶表示部の「デモ」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（予熱有）のとき、240 ～300℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に230℃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。 また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オートメニューのとき、食品を上手にあたためる、または料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
⑥ その他	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水する量が異なります。
	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.68、69） 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁と皿受棚の塗装が剥がれている	加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。（→P.68、69） ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。
	プラスチック部品に傷のような細い線がある	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。

こんなときは	確認してください／直しかた
❼ 無線LAN機能 本体とスマートフォンを連携(ペアリング)できない	●「必要な環境」(→P.75)は揃っていますか。 ・インターネット接続環境が必要です。 ・無線LANルーターの設置が必要です。 ・スマートフォンが必要です。 ●専用アプリをダウンロードし、利用規約を確認して同意頂けていますか。(→P.76) 利用規約に同意頂けない場合は、ペアリングできません。 ●専用アプリ内で日立家電メンバーズクラブにログインしましたか。 ログインしていない場合は、ペアリングできません。 インターネット接続や専用アプリのダウンロード、スマートフォンでの操作などに必要な通信費用は、お客様のご負担になります。
	無線LANルーターのSSIDとパスワード（「暗号化キー」または「セキュリティキー」など）が合っているか確認してください。
	無線LANルーターでSSIDを隠す設定（ステルス設定）をしていませんか。 お使いの無線LANルーターの取扱説明書を確認して、ステルス設定を解除した状態で、ペアリング設定を行います。 ペアリングの設定が出来たら、無線LANルーターをステルス設定します。
	無線LANルーターでMACアドレスフィルタリング設定をしていませんか。 お使いの無線LANルーターの取扱説明書を確認して、MACアドレスフィルタリング設定を解除した状態で、ペアリングを行います。 ペアリング設定後に無線LANルーターをMACアドレスフィルタリング設定する場合は、本体のMACアドレスを無線LANルーターに登録します。 「本体のMACアドレスの確認」（→P.83）
	上記の対応を行っても接続できないときに確認してください。 ①無線LANルーターの向きやアンテナの向きを調整する。 ②無線LANルーターの置き位置を本体に近づける、または無線LANルーターの中継器を使う。 ③本体、スマートフォン、無線LANルーターの電源を切り、しばらく待ってから再度電源を入れ直す。
	複数のスマートフォンで同時にペアリングを行っていませんか。 ペアリングはスマートフォン1台ずつしか設定できません。
	本体にペアリングできるスマートフォンの台数は5台までです。

お困りのとき（つづき）

	こんなときは	確認してください／直しかた
⑦ 無線LAN機能（つづき）	**「かんたん接続」が失敗する**	無線LANルーターに無線接続ボタンはありますか。 「かんたん接続」は無線LANルーターに無線通信ボタンがある場合にのみ選べます。無線接続ボタンが無いまたは分からない、使わない場合は「マニュアル接続」で接続してください。 「スマートフォンと連携（ペアリング）する」の手順9（→P.78）で、【step1】、【step2】のすべてに「✓」が付かず、スマートフォンの画面にお知らせ表示が出て、ペアリング設定が中断しましたか。 ●【step1】に「✓」が付かなかったとき 手順5（→P.77）で、通信規格が5GHz帯の無線LANルーターのSSIDを選んでいる可能性があります。 通信規格はIEEE802.11b/g/n（2.4GHzのみ）のいずれかに対応している無線LANルーターのSSIDに接続してください。 ●【step2】に「✓」が付かなかったとき 本体と無線LANルーターの接続が不安定になり、途中で接続が切れた可能性があります。 無線LANルーターの設定や置き位置を確認してください。
	「マニュアル接続」が失敗する	「スマートフォンと連携（ペアリング）する」の手順１０（→P.80）で、【step1】～【step4】のすべてに「✓」が付かず、スマートフォンの画面にお知らせの表示が出て、ペアリング設定が中断しましたか。 ●【step1】に「✓」が付かなかったとき スマートフォンが本体のアクセスポイントに接続できなかった可能性があります。 手順9（→P.80）で本体のアクセスポイントに接続したときに、ネットワーク接続に関するメッセージが表示されている場合は、「ネットワークの接続を維持する」または「インターネットの接続が不安定です」の表示で「設定」をタップして、本体のアクセスポイントに接続してください。 ※スマートフォンの機種やOSによって表示は異なります。 ●【step2】に「✓」が付かなかったとき スマートフォンが無線LANルーターに再接続できなかった可能性があります。 スマートフォンのWi-Fi設定に移動し、手順５（→P.77）で選んだSSIDに接続してください。 ●【step3】に「✓」が付かなかったとき 本体と無線LANルーターの接続が不安定になり、途中で接続が切れた可能性があります。 無線LANルーターの設定や置き位置を確認してください。 ●【step4】に「✓」が付かなかったとき 手順5で、通信規格が5GHz帯の無線LANルーターのSSIDを選んでいる可能性があります。 通信規格はIEEE802.11b/g/n（2.4GHzのみ）のいずれかに対応している無線LANルーターのSSIDに接続してください。

こんなときは	確認してください／直しかた
❼ 無線LAN機能（つづき）	
無線LANルーターを変更したい	本体を接続する無線LANルーターを変更するには、専用アプリの「メニュー」ボタンをタップし、「接続設定」を選び、「ネットワークの設定」で変更できます。画面の案内に従って操作してください。 変更できない場合は「本体とスマートフォンを連携（ペアリング）できない」(→P.97)、「「かんたん接続」が失敗する」、「「マニュアル接続」が失敗する」を併せて確認してください。
アプリ機能が使えない	本体とスマートフォンを連携（ペアリング）しましたか。 本体とスマートフォンをペアリングしていないとすべての機能をご利用になれません。
	●本体の「通信ランプ」は点灯していますか。 ●本体の「無線LAN機能」は「あり」になっていますか。 本体のドアを開閉して電源を入れても「通信ランプ」が消灯しているときは、「無線LAN機能」が「なし」になっています。 「お手入れ・設定」ボタンを押し、「無線LAN機能」を選び、「あり」を選び、「通信ランプ」が点滅から点灯に変わるまでお待ちください。
	別のスマートフォンで操作した直後ではありませんか。 ほかの人が操作した直後は一時的に操作を受け付けません。
	本体のソフトウェアの更新中ではありませんか。 本体のソフトウェアの更新中は操作できません。
本体のソフトウェアの更新ができない	本体とスマートフォンを連携（ペアリング）しましたか。 更新できない場合は、「本体とスマートフォンを連携（ペアリング）できない」(→P.97)、「アプリ機能が使えない」を併せて確認してください。
プッシュ通知が届かない	●本体の「通信ランプ」は点灯していますか。 ●本体の「無線LAN機能」は「あり」になっていますか。 本体のドアを開閉して電源を入れても「通信ランプ」が消灯しているときは、「無線LAN機能」が「なし」になっています。 「お手入れ・設定」ボタンを押し、「無線LAN機能」を選び、「あり」を選び、「通信ランプ」が点滅から点灯に変わるまでお待ちください。 ●専用アプリの「メニュー」ボタンをタップし、「通知設定」を確認してください。
	スマートフォンの設定で、専用アプリの通知の設定を確認してください。
プッシュ通知のお知らせと本体の運転状態が異なる	サーバーの状態や本体およびスマートフォンの通信状態によっては、本体の運転状態が遅れて通知される場合があります。
プッシュ通知をやめたい	スマートフォンの設定で、専用アプリの通知の設定を確認してください。
「通信ランプ」が点灯している	無線LAN機能が「あり」になっています。 スマートフォンとペアリング済みです。
「通信ランプ」が点滅している	無線LAN機能の通信準備中です。 点灯に変わるまでお待ちください。
「通信ランプ」が消灯している	無線LAN機能が「なし」になっている、または無線LAN機能が「あり」になっていますが無線LANルーターに繋がっていないかスマートフォンとペアリング設定中です。

お困りのとき（つづき）

	こんなときは	確認してください／直しかた
⑦ 無線LAN機能（つづき）	タブレット端末を使いたい	専用アプリはタブレット端末には対応していません。 （動作保証の対象外）
	モバイルルーターを使いたい	モバイルルーターは動作保証の対象外です。 通信規格がIEEE802.11b/g/n（2.4GHzのみ）のいずれかに対応していても使えないものがあります。
	複数のスマートフォンに同じログインID（日立家電メンバーズクラブ）を使ってログインしたい	専用アプリにログインできるのは一つのログインIDに対して一つのスマートフォンのみです。 同じログインIDを使って複数のスマートフォンに同時にログインはできません。
	本書に記載の内容と本体および専用アプリの動作が異なる	本体のソフトウェアの更新、専用アプリの更新などにより、記載内容と異なる場合があります。
	本体の無線LAN機能をやめたい	「本体の無線LAN機能の「あり」「なし」を切替える」（→P.84）を参照して、本体の「無線LAN機能」を「なし」に設定します。 工場出荷時は本体の無線LAN機能は「なし」に設定されています。 「なし」に設定した場合はアプリ機能を使えません。

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「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」（→P.115）

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C00」が表示される お知らせ C00 テーブルプレートをセットし ドアを閉めて とりけしを押してください	テーブルプレートがセットされていません またはテーブルプレートの上に物をのせています	**加熱室底面にテーブルプレートだけをセットして0点調節をしてください。（→P.18）** それでも「C00」表示が直らない場合には、「C00」表示が出ている状態のまま①～⑤の手順で0点調節をしてください。 ① テーブルプレートを取り出し、加熱室を空の状態にしてドアを閉めます。 ② あたため スタート・決定 を3秒以上長押しします。 ③ ドアを開け、テーブルプレートを加熱室底面にセットし、ドアを閉めます。 ④ あたため スタート・決定 を押します。 ⑤「0点調節が終わりました」と表示されれば完了です。
「C02」が表示される お知らせ C02 テーブルプレートをセットし スタートを押してください	テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、あたため スタート・決定 を押します。 くり返し表示される場合は、「C00」で記載の直しかたを行ってください。
「C06」が表示される お知らせ C06 加熱室内の温度が高いため 食品の温度がうまく測れません ドアを開けて冷却してください	加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れないので加熱できません。	自動的に「冷却中」表示が消えるまではドアを開いて、十分に冷却します。または とりけし を押して、手動調理（レンジ加熱）（→P.46～49）で様子を見ながらあたためます。
「C18」が表示される お知らせ C18 本体下部が高温になっています 本体を冷ましてから調理を 行ってください	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。
「C19」が表示される お知らせ C19 ソフトウェアの更新を 正常に終了できませんでした 電源プラグを抜き差ししてください	本体ソフトウェアの更新に失敗しました	本体ソフトウェアの更新を正常に終了できませんでした。電源プラグを抜き差ししてください。
「給水」表示が点滅する 給水 給水	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 冷却中 HEALTHY CHEF 冷却中	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。	加熱室内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8分以上の場合）、加熱途中で とりけし を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大10分間回転する場合がありますが故障ではありません。
「H※※」が表示される お知らせ H※※ ※※は２けたの数字を表示します。 H ※※の表示例 お知らせ H54 電源プラグを抜いて差し直しても 正常にならない場合は 取扱説明書をご覧ください	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作を検出した際に運転を停止します。	とりけし を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。（「H※※」の表示は消えます。） 「H※※」が繰り返し表示される場合は、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「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。（→P.115）

レシピ集（Web）

000は「オートメニュー」のメニュー番号です。
000は「オートメニュー」の応用メニューです。

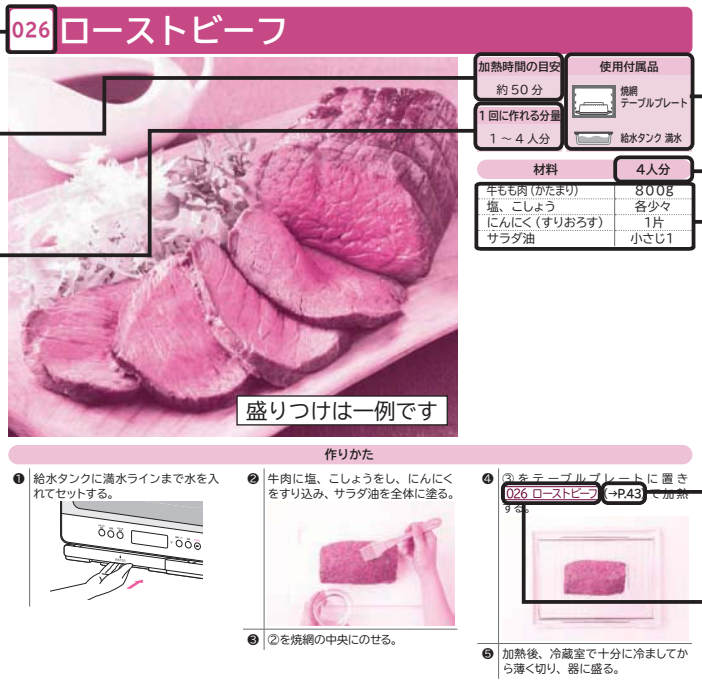
本製品に搭載されているオートメニューや
レシピをホームページから確認できます。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-w1z/top.html
Web レシピ集のレシピの一例をご紹介します。

「レシピ集」

もくじ

オートメニューを使ってみよう！‥‥104
091 カレー（ポーク＆ビーフ）
手動 リメイク カレー（ポーク＆ビーフ）のリメイク
耐熱プラスチックボウルでかんたん調理 ‥106
122 きのこのスープパスタ
下ゆでがかんたん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥108
012 ほうれん草のおひたし
過熱水蒸気を使って焼き上げる‥‥‥105
026 ローストビーフ
冷凍からオートで調理できる ‥‥‥‥107
037 塩ざけ
人気のレシピが手軽に作れる‥‥‥‥‥109
165 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj

レシピ集の見かた



メニュー番号

加熱時間の目安
（予熱をするメニューは予熱時間を表示）

１回に作れる分量

オートメニューまたは手動調理の主な加熱で使用する付属品（→P.20）

材料、作りかたは人数・個数などを確認してください

材料
※１ 卵は大きさの表記がないものはMサイズです。

作りかたで使用する料理メニューの使いかた

オートメニュー名
オートメニュー選択後、おまかせオート決定を押してスタートする。

応用メニュー番号（灰色）
（例）012「ほうれん草のおひたし」は、012「下ゆで葉・果菜」の応用

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。

■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。

レシピ集本文に記載している□はオートメニューを示し、□は手動調理を示します。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL ＝ 1cc）

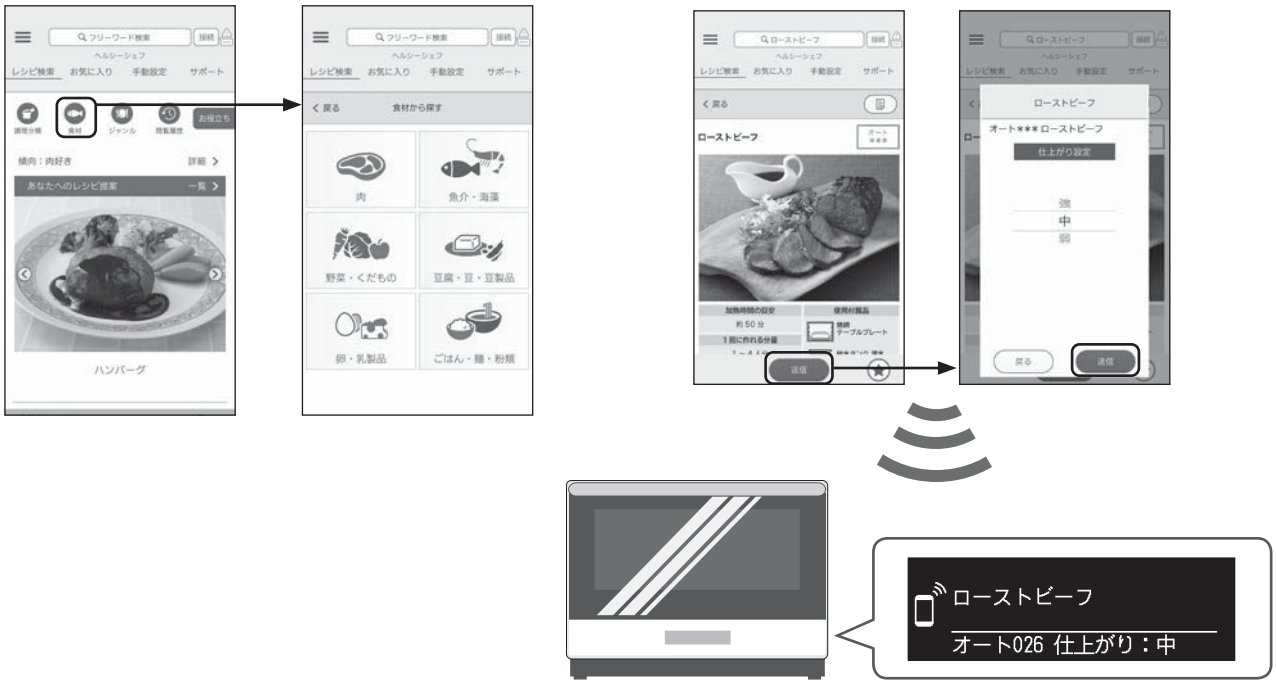
食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	ウスターソース	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	4	12	190
食塩	6	18	240	粉チーズ	2	6	90
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	生クリーム	5	15	200
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	油・バター	4	12	180
パン粉	1	3	40	ラード	4	12	170
粉ゼラチン	3	9	130	ココア	2	6	90
トマトケチャップ	5	15	230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

専用アプリ「ヘルシーシェフ」からレシピ集を見る

豊富なレシピが閲覧できます。
おすすめレシピを毎日提案、検索機能も充実。
選んだオートメニューをスマートフォンから
本体に設定できます。

アプリ機能とは（→P.75）
専用アプリの見かた（→P.81）

日立電子レンジアプリ
ダウンロード
詳しくは（→P.76）



配信レシピでアプリのレシピがどんどん増える。

本体に搭載されていないレシピをアプリに配信します。
配信レシピは予告なく変更や掲載を中止する場合があります。

＊節約＊レンジ＊簡単＊
豚肉の生姜焼き
by sacchi ん

＊レンジで♫あさりと春野菜のトマト蒸し＊
by おにぎりママ

卵不使用♡ふっわふわのお豆腐焼きドーナツ
by ♪♪ maron ♪♪

オートメニューを使ってみよう！

091 カレー（ポーク＆ビーフ）

加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

	材料	4人分
	豚または牛シチュー・カレー用肉（1.5 ～ 2cm 厚さ、2cm 角に切る）	200g
	塩、こしょう	各少々
Ⓐ	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	200g
Ⓐ	玉ねぎ（くし形切り）	200g
Ⓐ	にんじん（乱切り）	小 ½ 本（約 100g）
Ⓑ	カレールー（割る）	小 1 箱（約 120g）
Ⓑ	水	カップ 2・½
Ⓑ	バター	大さじ 1
Ⓑ	インスタントコーヒー	お好みで小さじ ½
Ⓑ	はちみつ	お好みで小さじ ½
	ごはん（あたたかい物）	600g

作りかた

❶ 肉は塩、こしょうをし、Ⓐの野菜は切っておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ボウルに、①とⒷを入れ、混ぜ合わせる。

❸ ②にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 091 カレー（ポーク&ビーフ） （→P.43） で加熱する。

❹ 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

カレー（ポーク & ビーフ）のコツ

■ **カレールーは**
固形の物を使います。

■ **お好みで**
インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

■ **ラップのかけかたは**
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

手動 トマトカレードリア

材料	2人分
カレー(ポーク&ビーフ)	180g
ごはん（あたたかい物）	180g
トマト（1cm 角に切る）	50g
卵	1個

手動 グリル	使用付属品
7 ～ 10 分	黒皿 上段

作りかた

❶ 耐熱グラタン皿に、ごはんを平らに盛り、**カレー**をかけて中央をくぼませ、トマトをのせ、卵を落とし、黒皿にのせる。

❷ テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ グリル 7 ～ 10 分 （→P.51） で加熱する。

過熱水蒸気を使って焼き上げる

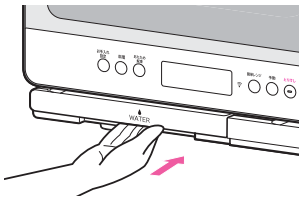
026 ローストビーフ

加熱時間の目安	使用付属品
約 50 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 4 人分	

材料	4人分
牛もも肉（かたまり）	800g
塩、こしょう	各少々
にんにく（すりおろす）	1片
サラダ油	小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。



❷ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。

❸ ②を焼網の中央にのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 026 ローストビーフ (→P.43) で加熱する。

❺ 加熱後、冷蔵室で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

ローストビーフのコツ

■ **肉は冷蔵室から出したての物を**
使用する肉は冷蔵室から出してすぐに使用します。

■ **肉の直径は**
4 ～ 4.5cm（1 人分）、4.5 ～ 5cm（2 人分）、5 ～ 7cm（3 人分以上）の物を使います。

■ **直径が小さい物は**
上記の各人数分の直径よりも小さい場合は、仕上がり調節 弱 で加熱します。

■ **塩、こしょうの分量は**
塩は肉の重さの 0.8 ～ 1%、こしょうは肉の重さの 0.3 ～ 0.4%が目安です。

■ **形状が不ぞろいの場合は**
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。

■ **加熱終了後、焼きむらが気になるときは**
焼網の前後を入れかえ オーブン 予熱無 1 段 210℃ (→P.54、55) で様子を見ながら加熱します。

耐熱プラスチックボウルでかんたん調理

122 きのこのスープパスタ

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～2人分	

材料		2人分
パスタ（太さ 1.6mm の物）		160g
しめじ、えのきだけ、エリンギなど合わせて		120g
玉ねぎ（薄切り）		80g
Ⓐ	水	400mL
Ⓐ	オリーブ油	大さじ 1
Ⓐ	顆粒スープの素	小さじ 1
Ⓐ	塩	小さじ ½
Ⓐ	こしょう	少々

作りかた

❶ きのこは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを 2 等分し、さらに厚さを 2 等分して薄切りにする。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて混ぜ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にきのこと玉ねぎを散らす。

❸ かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 122 きのこのスープパスタ （→P.42）で加熱する。

❹ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

パスタのコツ

■ **容器は**
直径：約 25cm（内径；約 22.5cm）
深さ：約 10cm
重さ：耐熱プラスチックボウル　約 200g
　　耐熱ガラスボウル　約 1.0kg

■ **ラップのかけかたは**
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

■ **パスタは**
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを 3 等分して入れます。

■ **その他のコツは**
パスタの太さや麺のかたさの調整などのコツは Web レシピ集（→P.102）で確認してみましょう。

冷凍からオートで調理できる

037 塩ざけ

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 6 人分	

材料	4人分（4切れ）
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）	4切れ

下ごしらえ

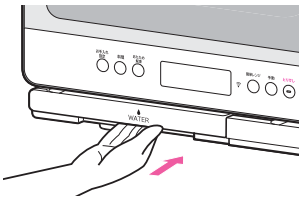
❶ 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れる。

❷ オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしがつかないようにして並べて密閉する。

❸ 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

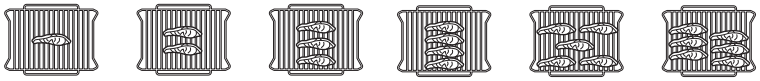


❷ 保存袋から塩ざけを取り出し、焼網に塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして**塩ざけのコツ**を参照して並べる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 037 塩ざけ （→P.43）で加熱する。

塩ざけのコツ

■**並べかたは**



■**加熱直後にドアを開けるときは**

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■**その他のコツは**

上手な冷凍保存（フリージング）のコツや冷凍せずに焼くときなどのコツは Web レシピ集 （→P.102）で確認してみましょう。

お願い

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

下ゆでがかんたん

012 ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安	使用付属品
約２分	テーブルプレート
１回に作れる分量	
２～４人分	

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。

❸ ②をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41) で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

❹ 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆで物のコツ

■ **アク抜きは**
加熱後すぐに水に取ります。

■ **水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する**
皿などは使いません。

■ **その他のコツは**
料理に合わせた下ごしらえや材料に合ったアク抜きなどのコツはWeb レシピ集 (→P.102) で確認してみましょう。

人気のレシピが手軽に作れる

165 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料		4人分
なす（1.5cm 角に切る）		4 本（約 400g）
豚ひき肉		200g
Ⓐ	赤みそ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	豆板醤	小さじ ½
ごま油		大さじ 1
Ⓑ	片栗粉	大さじ 1
	水	大さじ 1

作りかた

❶ 豚ひき肉は合わせたⒶの半量を混ぜておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ボウルになすと残りのⒶを入れ混ぜ、その上に①を薄くのばす。

❸ ②にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 165 ご飯がっつり!ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj (→P.42) で加熱する。

❹ 加熱後、ごま油とⒷを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

コラボメニューのコツ

■ **容器は**
直径：約 25cm（内径；約 22.5cm）
深さ：約 10cm
重さ：耐熱プラスチックボウル　約 200g
　　耐熱ガラスボウル　約 1.0kg

■ **ラップのかけかたは**
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

Web レシピ集には他にも人気のレシピがたくさん

cookpad

クックパッドで殿堂入りのレシピがオートで手軽に作れる。

AJINOMOTO　KAGOME　kikkoman　kewpie

おうちの調味料で作れるオートメニューを食品メーカとコラボ。

MEMO

MEMO

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-W1Z
電源		交流100V、50 - 60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,430W
	高周波出力	1,000W※1、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター出力1,300W）
オーブン		消費電力1,400W（ヒーター出力1,360W）
温度調節範囲		発酵（30～45℃）、100～250℃、300℃ 240～300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
外形寸法		幅497×奥行442（500※2）×高さ375mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行322×高さ218mm
総庫内容量		30L
質量（重量）		約18.0kg
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		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		12.5kWh／年
年間待機時消費電力量		0.0kWh／年※4
年間消費電力量		70.5kWh／年※5

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大5分間）であり、自動的に600Wに切りかわります。定格連続高周波出力は600Wです。
※2（ ）内は、ハンドルを含む奥行寸法です。
※3 年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変わります。
※4 無線LAN機能「なし」設定の時、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。（表示部に初期画面を表示時は約3W）
※5 無線LAN機能「なし」設定の場合

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/

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「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください。

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）

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.94～101）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

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

商品情報やお取り扱い に関するご相談窓口

●お電話の前に ・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。 日立家電品 よくあるご質問 検索
・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。 https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/

TEL 0120-3121-11
携帯電話 050-3155-1111（有料）
（FAX） 0120-3121-34

受付時間 月～土：9:00 ～ 17:30 日・祝日：9:00 ～ 17:00
年末年始は休ませていただきます。
≪発信者番号通知のお願い≫
「非通知」設定をされているお客様は、はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

修理のご依頼や修理 に関するご相談窓口

スマートフォンやタブレットから

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

コードが読み取れない場合やパソコンからは

●検索からアクセス 日立家電修理 WEB 検索 https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html

オペレータとの通話をご希望の場合は

TEL 0120-3121-68
携帯電話 0570-0031-68（有料）
（FAX） 0120-3121-87

受付時間 月～土：9:00 ～ 18:00 日・祝日：9:00 ～ 17:00
≪発信者番号通知のお願い≫
「非通知」設定をされているお客様は、はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

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

部品のご購入は	スマートフォンやタブレットから
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）または下記の「パーツショップ」へご依頼ください。 日立の家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 https://parts.hitachi-cm.com/pshop/	

スマートフォンとの接続やネットワーク接続 に関するご相談窓口

TEL 0120-554-201

受付時間 月～土：9:00 ～ 17:30 日・祝日：9:00 ～ 17:00
年末年始は休ませていただきます。
≪発信者番号通知のお願い≫
「非通知」設定をされているお客様は、はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気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。 ●過熱水蒸気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。

日立電子レンジ保証書 出張修理

型式	MRO-W1Z	※ お買い上げ日	保証期間（お買い上げ日から）
		年　月　日	本　体：1年 マグネトロン：2年
※お客様	お名前　　様		
	ご住所　〒 電話　　（　　）		
※販売店	店名		
	住所　〒 電話　　（　　）		

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

〈無料修理規定〉

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し付けください。
（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、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.115)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、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.115)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。
（ハ）火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障または損傷。
（ニ）車両、船舶に搭載して使用された場合に生じた故障または損傷。
（ホ）一般家庭用以外（例えば業務用等への長時間使用）に使用されて生じた故障または損傷。
（ヘ）塗装の色あせ等の経年劣化、または使用に伴う摩耗等により生じる外観上の不具合。
（ト）昆虫類や小動物などの侵入が起因する故障及び損傷。
（チ）本書のご提示が無い場合。
（リ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
6. 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。
7. 日立電子レンジの修理以外は、本書による保証の対象外となります。
8. 本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。
9. 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.115) 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

1-E9055-1B　H21-FSP1
禁無断転載・不許複製
H1（CR）