

取扱説明書/料理編

# クッキングガイド

日立オーブンレンジ **家庭用**  
MRO-AF7形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



ピリ辛ウイング (作りかた61ページ)



デコレーションケーキ  
(作りかた64ページ)



かんたんピザ  
(作りかた72ページ)



手作り豆腐  
(作りかた55ページ)

# 安全のため必ずお守りください

## 絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



**危険**

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。



**警告**

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



**注意**

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

## 絵表示の例

この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## 据え付けるとき



**警告**

電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。  
(過熱・発火・火災の原因)



傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。  
(感電・ショート・発火の原因)



●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。  
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



交流100V以外では使用しない。  
(火災・感電の原因)



電源コード・差込プラグを傷つけない。  
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。  
(コードが破損し、火災・感電の原因)

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。  
(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)



●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。  
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。



アース線接続

### ■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



### ■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

### 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、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

### 水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

## 安全のため必ずお守りください

絵表示について ..... 3  
据え付けるとき ..... 3・4  
使用するとき ..... 4・5  
お手入れのとき ..... 5

## ご使用の前に

各部のなまえとはたらき  
操作パネルのはたらき ..... 6・7  
各部のなまえ ..... 6・7  
付属品の種類 ..... 8  
テーブルプレートの出し入れのしかた ..... 8  
グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた ..... 9  
空焼きのしかた ..... 9  
加熱のしくみ ..... 10  
このオープンレンジについて ..... 10  
知っておいていただきたいこと ..... 11  
使える容器、使えない容器 ..... 12

## ご使用の後に

お手入れ  
本体・付属品のお手入れ ..... 37  
においが気になるとき ..... 37  
故障かな・・・と思ったら  
次のことをお調べください ..... 38  
次の場合は故障ではありません ..... 38・39  
表示窓にこんな表示が出たとき ..... 39  
保証とアフターサービス ..... 40  
「ご相談窓口」 ..... 40  
仕様 ..... 裏表紙

## 料理編

料理が上手にできないとき ..... 41~43  
もくじ料理編 ..... 44・45  
加熱時間一覧表 ..... 46・47  
料理メニュー ..... 48~79

## 正しい使いかた

あたため / 解凍あたため / カロリーカット / オートメニュー  
あたため 解凍あたため の使いかた ..... 13  
4ごはん の使いかた ..... 14  
冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ ..... 15  
調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ ..... 15  
調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ ..... 15  
ご飯、お総菜のあたためメニュー ..... 16  
冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー ..... 16  
あたため 解凍あたため 4ごはん メニューの加熱時間 ..... 17  
まんじゅう、パン類、冷凍野菜の加熱時間 ..... 17  
カロリーカット 1揚げもの 2焼きもの 3炒めもの の使いかた ..... 18  
5牛乳 の使いかた ..... 19  
6半解凍 7解凍 の使いかた ..... 20  
6半解凍 7解凍 の上手な使いかた ..... 21  
8冷蔵食品パリッと 網焼き 9冷凍食品パリッと 網焼きの使いかた ..... 22  
10ピザ の使いかた ..... 23  
11ケーキ ~ 14茶わん蒸し の使いかた ..... 24  
15葉・果菜 16根菜 の使いかた ..... 25  
17コンビニ弁当 の使いかた ..... 26・27  
オートメニューと表示 ..... 28  
オートメニューのお願い ..... 28

## レンジ

PAM 発酵(レンジ)の使いかた ..... 29  
レンジの使いかた ..... 30  
加熱時間の決めかた ..... 30  
レンジ700W と レンジ200W  
レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱 ..... 31

## オープン

オープン(予熱あり)の使いかた ..... 32・33  
オープン(予熱なし)の使いかた ..... 34  
オープン 発酵 の使いかた ..... 35

## グリル

グリルの使いかた ..... 36

## 調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。  
オートメニューのとき

あたため 解凍あたため カロリーカット (1揚げもの 2焼きもの 3炒めもの) 4ごはん 5牛乳 6半解凍 7解凍 8冷蔵食品パリッと 9冷凍食品パリッと 10ピザ 11ケーキ 12かんたんパン 13グラタン 14茶わん蒸し 15葉・果菜 16根菜 17コンビニ弁当

おこのみ操作のとき

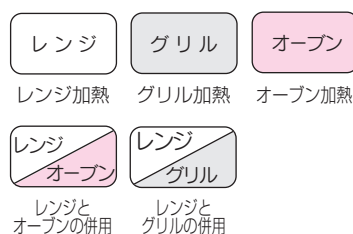
おこのみ操作キー — レンジ グリル オープン PAM 発酵 (レンジ)  
レンジの出力 — レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W  
オープンの温度 — 250 210 ... 100 発酵 45 ... 35  
加熱時間 — 約2分 2~3分

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。  
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)  
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

## クッキングガイドの見かた

### ■加熱表示

オートメニューの加熱方法を表示します。



### ■付属品の表示例



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、盛りつけたものです。



(安全のため必ずお守りください)  
据え付けるとき

**注意**

本体は壁などとの間をあける。  
(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	10	10	0	0

このオープンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。  
(火災・感電の原因)

● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)  
● ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)  
受信感が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。  
● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。  
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

使用前に包装材は全て取り除くこと。  
(発火・火災・やけどの原因)

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。  
(感電・漏電の原因)

使用するとき

**危険**

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。  
(火災・感電・けがの原因)

穴やすき間など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。  
(けが、感電や故障の原因)

**警告**

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。  
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。  
(火災・感電の原因)  
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

**注意**

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。  
(破裂してけがの原因)

オープンレンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。  
(感電や電波漏れの恐れ)

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。  
(破裂してやけどやけがの原因)

本体の上に物を置かない。  
(過熱してこげ・変形の恐れ)

調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)  
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。  
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。  
(発煙・火災・やけどの原因)

ドアに物をはさんだまま使わない。  
(電波漏れによる障害の恐れ)

テーブルプレートに衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)  
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。  
(感電やショートして発火の原因)

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。  
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

吸排気口をふさがない。  
(過熱して故障の原因)

使用するとき  
レンジのとき

**注意**

食品は加熱しすぎない。  
● 突然沸とうして飛び散ることがある  
水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。  
※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

● こげたり燃える恐れがある  
少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。  
※少量(100g未満)の食品をオートメニューで加熱しないでください。  
※クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱します。

● 加熱室が空のまま加熱しない。  
(異常高温になり故障の原因)

● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)

● あたためで飲みものを加熱しない。  
(沸とうしてやけどの恐れ)

● 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。アルミ箔(アルミホイル)を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。  
(火花 スパーク、故障の原因)

● 食品の重さにくらべ重すぎる容器は、オートメニューで使わない。(食品がこげたり、燃える恐れ)

● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。  
(火花 スパーク、こげ、破裂の恐れ)  
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

● 乳幼児のミルクやベビーフードは「レンジ 500W」で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)  
絶対にオートメニューで加熱しないでください。  
※市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱してください。  
※種類の違うものを一度に加熱しないでください。

● ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(やけどの恐れ)  
蒸気が一気にでる場合があります。  
必ず向こう側からはずしてください。

グリル、オープンのとき

**注意**

● 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)、テーブルプレートにふれない。  
(やけどの原因)

● 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)

● 調理が終わったらすぐに取り出す。  
(余熱で焼き過ぎになる恐れ)

● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

● プラスチック容器をヒーター加熱しない。  
(発火の恐れ)

レンジ、グリル、オープンのとき

**注意**

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)

加熱室内で食品が燃え出したときは、  
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)  
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

**警告**

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。  
(感電やけがの恐れ)

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。  
(火災の原因)

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。  
(やけど・感電の恐れ)

# 各部のなまえとはたらき

## 操作パネルのはたらき

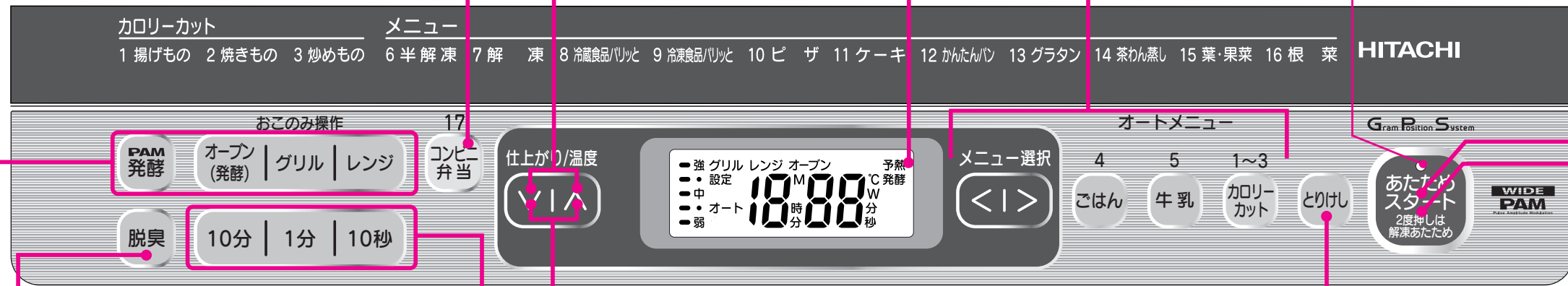
**待機時消費電力オフ機能** → 11ページ  
ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。

電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

**表示窓**  
オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。(表示はイメージ図です。)

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。(表示はイメージ図です。)

操作パネルはMRO-AF7で説明しています。



**オートメニュー**  
好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

**オートメニューキー** → 13~27ページ

17種類のメニューがドア前面に表示されています。メニュー番号は表示窓に表示されます。

**カロリーカット** [1揚げもの] ~ [16根菜] をセットするときは、表示窓に「0」が表示されている状態で、ボタンを押すかメニュー選択キーの **<** または **>** を押します。

**17コンビニ弁当** キーは、MR0 - AF7専用のキーです。

**仕上がり調節キー** → 11ページ

オートメニューのとき、用途や好みに応じて使います。**オープン** **グリル** 加熱中に、設定した加熱時間を1分単位で増減することができます。

**あたためキー** → 13ページ

**あたため**、**解凍あたため** のときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

**スタートキー**

オートメニューとおこのみ操作・脱臭のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。加熱が始まると(●)が消えます。

**とりけしキー**

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

**脱臭キー** → 9・37ページ

加熱室のにおいが気になるとき使います。

### おこのみ操作

**おこのみ操作キー** → 29~36ページ

料理に合わせて **レンジ** **グリル** **オープン** **PAM発酵** を選びます。

**レンジ**: 押すと **レンジ** [700W] → **レンジ** [500W] → **レンジ** [200W] → **レンジ** [100W] → **レンジ** [700W] の順にセットできます。

**PAM発酵**: かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵(レンジ)に使います。

**グリル**: 押すと **グリル** がセットできます。

**オープン**: 1度押すと「予熱あり」  
2度押すと「予熱なし」になります。

**発酵**: **オープン** を2度押し、温度調節キーの **✓** を(オープン) 押すとセット(45・40・35) できます。

**温度調節キー** → 32・34・35ページ

**オープン** の温度を調節するときに使います。「あげる」ときは **▲** を押します。

「さげる」ときは **▼** を押します。

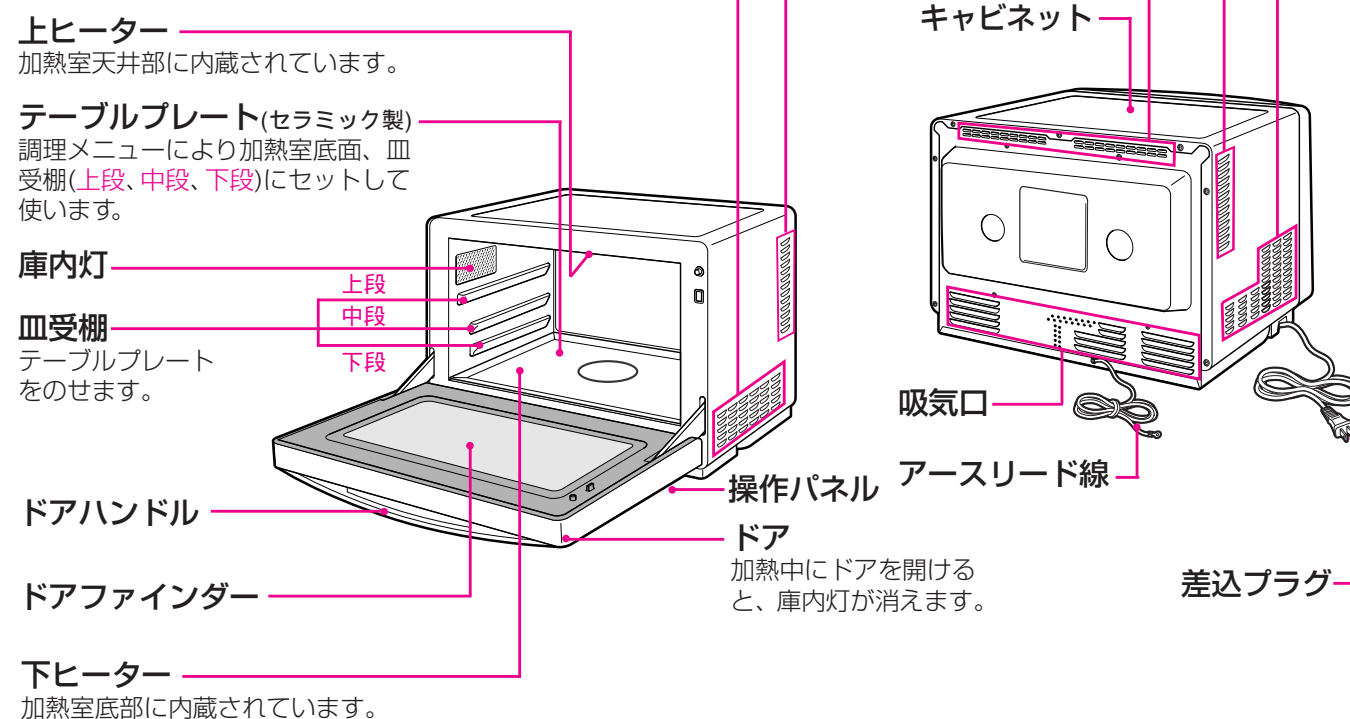
**オープン** **グリル** 加熱中に **✓** **▲** を押すと、設定した加熱時間を1分単位で増減することができます。

**タイマーセットキー**

加熱時間をセットするときに使います。 **レンジ** [700W]

**レンジ** [500W] は19分50秒、**レンジ** [200W] **レンジ** [100W] **オープン** **PAM発酵**(レンジ) **オープン** **発酵** は90分(1時間30分)、**グリル** は40分計になります。

## 各部のなまえ



**上ヒーター**  
加熱室天井部に内蔵されています。

**テーブルプレート**(セラミック製)  
調理メニューにより加熱室底面、皿受棚(上段、中段、下段)にセットして使います。

**庫内灯**  
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

**皿受棚**  
テーブルプレートをのせます。

**ドアハンドル**

**ドアファインダー**

**下ヒーター**  
加熱室底部に内蔵されています。

**排気口**

**キャビネット**

**吸気口**

**アースリード線**

**操作パネル**

**ドア**  
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

**差込プラグ**



## 空焼きのしかた

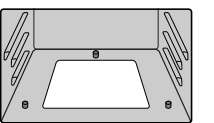
グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用前の前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

### 操作の手順

- 1 テーブルプレートを取り出してドアを閉める。

(テーブルプレートを取り出さないで脱臭キーを押すと「C09」を表示してスタートできません。)



- 1 脱臭キーを押す



- 2 スタートキーを押す



※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

- 終了音が鳴ったら  
空焼きが終る



### 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)にふれない。  
(やけどの原因)



## グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

●オートメニューのときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

●日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

※必ず製品が冷めている状態で行ってください。

### 操作の手順

- 1 差込プラグをコンセントに差し込む

●待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。(11ページ参照)

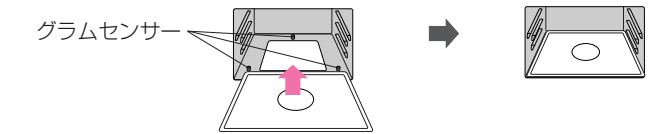
ドアを開けると①のように表示します。

- 1 ドアを開ける



- 2 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。



- 3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける



※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。(加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッとなって「C00」が表示されます。)

## 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

加熱方法	レンジ	グリル	オープン
<b>■テーブルプレート</b> (セラミック製) 全ての調理に使います。急冷すると割れることがあります。 加熱方法によって、テーブルプレートのセットする位置が違います。セット位置を間違えると「C02」または「C09」を表示してスタートしません。	○	○	○
<b>■焼網</b> テーブルプレートにのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網はおこのみ操作でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	×	○	○

■クッキングガイド (本書) ■保証書

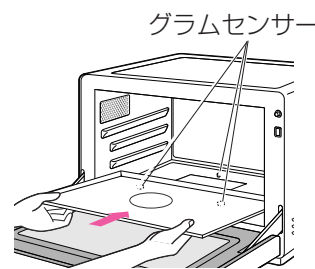
## テーブルプレートの出し入れのしかた

テーブルプレートは、調理メニューによって加熱室底面または皿受棚にセットします。出し入れは、加熱室やテーブルプレートが冷めているときに行います。

※ただし、「10ピザ」の予熱後はテーブルプレートが非常に熱くなっています。絶対に素手では触れないようにしてください。(72・73ページ参照)

### 〈加熱室底面にセットするとき〉

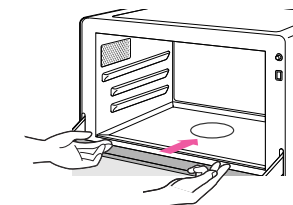
テーブルプレートを両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで静かに押し入れ、加熱室底面にセットします。



レンジ加熱、レンジ加熱とオープン、グリル加熱を併用した調理の時にセットします。

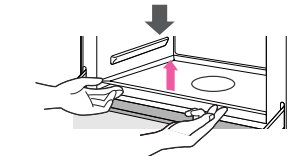
### 〈加熱室底面から取り出すとき〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。



指先で奥まで押し軽く持ち上げる。

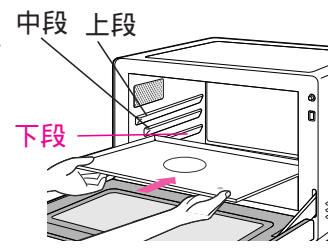
※調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

### 〈皿受棚(上段・中段・下段)にセットするとき〉

テーブルプレートを両手で持ち、加熱室の奥まで入れて静かにセットします。(右図は下段にセットする場合)

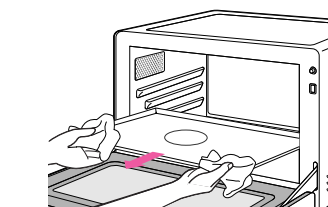


オープン、グリル調理の時にセットします。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされた状態では「C09」が表示され加熱できません。

### 〈調理後、皿受棚(上段・中段・下段)から取り出すとき〉

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手でテーブルプレートの手前を持ち、皿受棚の手前まで引出したら、片方の手をテーブルプレートの側面に持ちかえてドアの上に取り出します。



※調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

### お願い 熱くなった加熱室内からの食品やテーブルプレートの出し入れ

熱くなった加熱室内へのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)



# 知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。

記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

## 待機時消費電力オフ機能について

オーブンレンジを使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

● ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

## 仕上がり調節キー について

オートメニューの仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

カロリーカット (1揚げもの 2焼きもの 3炒めもの) 6半解凍 7解凍 8冷蔵食品パリッと 9冷凍食品パリッと 10ピザ 12かんたんパン 13グラタン 14茶わん蒸し のとき、3段階に調節できます。 押すと強、 押すと弱になります。通常は中になっています。



あたため 解凍あたため 4ごはん 5牛乳 11ケーキ 15葉・果菜 16根菜 17コンビニ弁当 PAM発酵(レンジ) のとき、5段階に調節できます。初めは中 にセットしてあります。4ごはん 5牛乳 は好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからははずすと記憶されません。



● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

● 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

## グラム・ポジション システムについて

食品の分量をはかって、オートで調理するグラム・ポジション システムが内蔵されています。

レンジ加熱のオートメニューを使って調理する時や、レンジ加熱とオーブン、グリルを併用したオートメニューを使って調理する時にグラム・ポジション システムがはたらきます。

※オートメニューをセットし、表示窓にレンジ加熱が表示されたときは、必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(このときテーブルプレートが皿受棚にセットされていると「CO2」表示が出て加熱できません。)

## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を「ブザー音」や「無音」に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューのあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

## 調理が終了した時ファンの風切り音がする場合があります。

とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジション システムの0点調節はできません。

## トーストや焼きもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。

加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

## 写真と料理の実物が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

# 加熱のしくみ



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、陶磁器などの容器では「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、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長



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



盛りつけたまま加熱できます



上ヒーターと下ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はわりやすく焼き上げます。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

# このオーブンレンジについて

## ●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(9ページ参照)

## ●電子レンジの高周波出力(おこのみ操作)は700Wです。

このオーブンレンジをお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1~2割ほど少ない時間にセットしてください。

## ●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

## ●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

## ●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

## ●違う種類の食品を同時にあたためるときはおこのみ操作で

あたため キーで加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。レンジ 700W が レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

## ●オーブン料理のときは

市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。オートメニューに記載しているメニューをおこのみ操作で調理する場合は、47ページの「加熱時間一覧表」を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

## ●オーブンを使いこなすために

オーブンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。設定温度を10~20 上げたり、下げたりして調節します。焼き色が足りないときは3~5分ほど追加焼きをして調節してください。

## ●焼きムラが気になるときは、焼き時間の2/3~3/4が経過してから

加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、テーブルプレートの前後を入れ替えます。このときテーブルプレートや加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。(テーブルプレートの出し入れのしかたは8ページ参照)

## ●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。

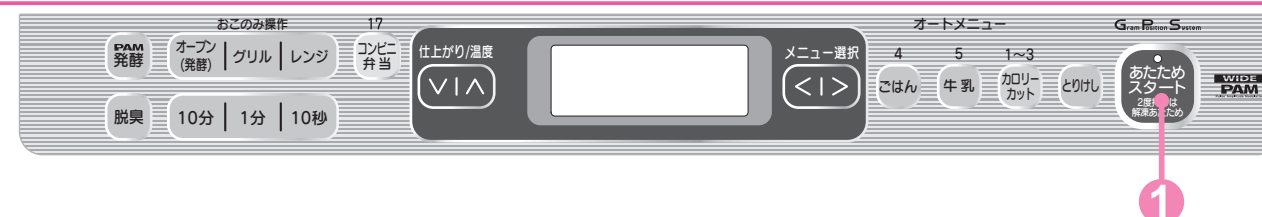


# あたため / 解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

(加熱室底面)  
付属のテーブルプレートを使う。

## あたため 解凍あたため の使いかた

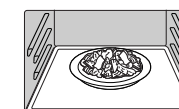


(例) **あたため** の場合

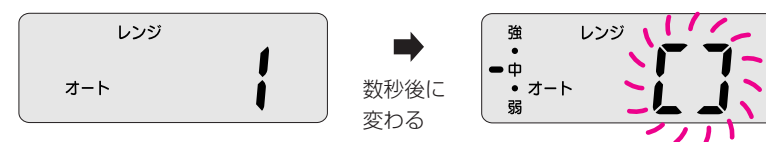
### 食品を入れる

食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。(お総菜のあたための場合)



### 1 あたためスタート 2度押しは解凍あたため キーを1度押す



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

キーを押すごとに 1 ➡ 2 ➡ 1 とセットできます。  
1 : 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(16・17ページ参照)  
2 : 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(16・17ページ参照)  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

※表示の時間は例です。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは「5牛乳」を使います。(19ページ参照)、お酒のあたためはおこのみ操作で加熱します。(30、48ページ参照)
- ご飯のあたためは、「4ごはん」、冷凍ご飯の解凍あたためは、「解凍あたため」で加熱します。
- 「あたため」キーは、ドアを開けて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。

## あたため 解凍あたため のコツ

**1回の分量は適量で**(16・17ページ参照) 1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、おこのみ操作で加熱します。(17、30ページ参照)

**同じものを2個以上加熱するときは** 食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

**乳幼児のミルクやベビーフードはオートメニューではあたためられません** 「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)

**必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って**

●グラム・ポジションシステムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

●みそ汁のおわんは使えません。

**市販の調理済み食品は**

●市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い、「レンジ500W」で加熱します。

●市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、14ページを参照します。

●発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないで下さい。

**仕上がりがぬるかったときは**

「レンジ700W」で様子を見ながら、さらに加熱します。

●「あたため 解凍あたため」で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

**おいしい使い分けは**

ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などはしげやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。(16・17ページ参照)

**インスタント食品は**

48ページを参照して加熱します。

○印は使える。  
×印は使えない。

# 使える容器、使えない容器

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「グリル、オープン使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器 	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くて、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、「6半解凍」「7解凍」のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類 	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど 	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。(このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。)	○	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など 	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	○	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

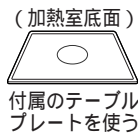
電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

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らんください。材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

# オートメニュー

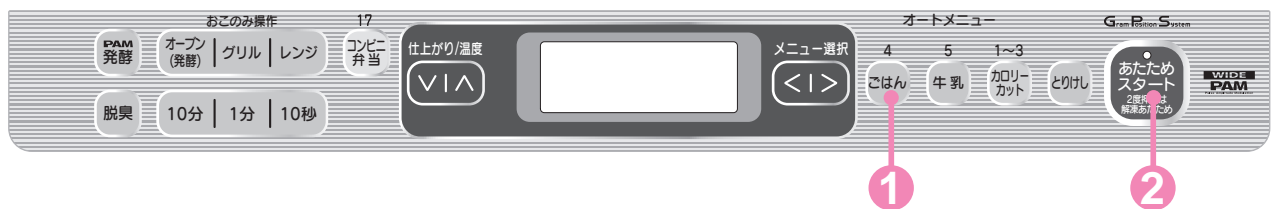
ごはん、ピラフなどご飯ものあたために使用します。

## 4 ごはん



### 4ごはんの使いかた

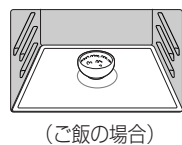
※冷凍ごはんは「解凍あたため」で加熱します。



#### 食品を入れる

食品の量に合った大きさの容器を使用します。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



#### 1 ごはん キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



#### 2 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる



※表示の時間は例です。

#### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



### 4ごはんのコツ

**1回の分量は適量で** (16・17ページ参照)  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると、上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、「レンジ700W」で加熱します。(17、30ページ参照)

#### おおいの使い分けは

冷蔵や常温のご飯はラップなどのおおいはしません。

冷凍ごはんは「解凍あたため」で加熱します。(16ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

**必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って**

●グラム・ポジションシステムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使用します。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

**仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは**

「レンジ700W」で様子を見ながら、さらに加熱します。

●「4ごはん」で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

**2個以上加熱するときは**

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。(10ページ参照)

**市販のご飯、おにぎりは**

●市販のご飯やおにぎりをあたためるときはメーカーの指示に従い「レンジ500W」で加熱します。  
●市販の真空パックのご飯をあたためるときは48ページを参照します。  
●市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして「レンジ500W」で加熱します。

## 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節「やや強」に合わせます。(11ページ参照)

### ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしません。か、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

### 水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。



### 加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。

このようなときは、ふたやラップなどのおおいをして加熱し、加熱後そのまましばらくおきます。



**次のメニューはオートメニューではあたためできません。**

まんじゅうやパン類、冷凍野菜、ベビーフードなど(おこのみ操作で加熱してください。(17ページ参照))

**スープ、シチューはかき混ぜて**加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



**凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は**

「6半解凍」「7解凍」を使います。(20ページ参照)

**いか料理をするとはじける**

「レンジ200W」で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

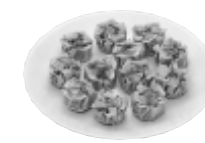
食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節「やや強」に合わせます。(11ページ参照)

**包装やラップをはずし、容器に移しかえて**

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

**重ならないように並べて**

シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



**ラップまたはふたを使い分けて**

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



**ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

**冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。**

-20℃以下の冷凍食品をオートメニューを使って調理すると、加熱不足になることがあります。

「レンジ700W」で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

### 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★熱いものは

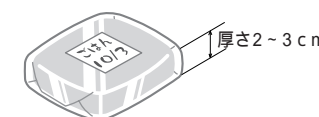
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿か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ものは、あらかじめ半分に分けておきます。)

★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。





# ご飯、お総菜のあたためメニュー

ご飯ものは「4ごはん」キーで、お総菜は「あたため」キーを1度押しして加熱します。

「あたため」メニューの1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて「あたため」は1,800g、「4ごはん」は1,200gまでです。)

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	ご飯・おにぎり (4ごはんで加熱) 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。	×
	チャーハン・ピラフ (4ごはんで加熱) 加熱後、かき混ぜる。	
めん類	スパゲッティ・焼きそば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	×
	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	
揚げもの	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上げ調節「やや弱」に合わせる	×

食品の重量が100g未満のときは「レンジ700W」であたためます。(17・30ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒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。	×
煮もの	野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	×
	煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸しもの	シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(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。) 仕上げ調節「やや強」に合わせる。	
	みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上げ調節「やや強」に合わせる。	×

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

「あたため」キーを2度押しして「解凍あたため」で調理します。

「あたため」メニューの1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて「あたため」は1,800g、「4ごはん」は1,200gまでです。)

食品の重量が100g未満のときは「レンジ700W」であたためます。(17・30ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの/めん類	冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにしたものを並べてのせ、中央を少しあげる。	
	冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。	
	冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	
揚げもの	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節「やや弱」か「弱」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	
蒸しもの	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	
汁もの	冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上げ調節「やや強」か「強」に合わせ、ゆとりをもっておおう。 加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	

# レンジ 加熱時間一覧表

「あたため」「解凍あたため」「4ごはん」メニューをおこのみ操作するときの

## あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	おこのみ操作の加熱時間	
		レンジ700W	分量
ご飯もの/めん類	-	約1分	150g(1杯)
			150g(1個)
	×	約1分40秒	250g(1人分)
			約2分30秒
焼きもの	-	約1分	100g(1人分)
	×	約1分40秒	150g(5串)
			約40~50秒
揚げもの	×	50秒~1分	150g(2個)
	炒めもの	×	約1分40秒
約2分30秒			300g(1人分)
煮もの	×	1分40秒~2分	200g(1人分)
	-	約50秒	100g(1切れ)
蒸しもの	×	約1分10秒	200g(10~13個)
	-	約1分40秒	200g(1人分)
汁もの	×	1分10秒~1分40秒	150mL(1人分)

(1mL=1cc)

## 解凍あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	おこのみ操作の加熱時間	
		レンジ700W	分量
ご飯もの/めん類	-	2分~2分30秒	150g(1杯)
			150g(1個)
	-	3分20秒~4分	250g(1人分)
			冷凍スパゲッティ
焼きもの/揚げもの	-	2分30秒~3分	100g(1人分)
	×	約1分40秒	100g(2~4個)
			2分~2分30秒
炒めもの	-	3~4分	300g(1人分)
	-	約2分10秒	100g(1人分)
蒸しもの	-	2分30秒~3分	200g(10~13個)
	-	3分30秒~4分	200g(1人分)

- フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは - 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。加熱時間はメーカーが設定している「レンジ500W」の時間を目安にして、様子を見ながら加熱し、加熱後すぐに裏返します。(1個50g以下のものを1~2個で加熱するときは、記載時間より若干多めに加熱します。)

## まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オートメニューではあたためられません。

「レンジ700W」で加熱してください。

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

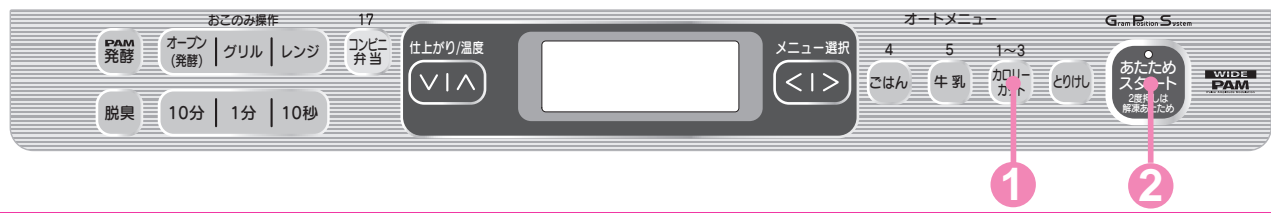
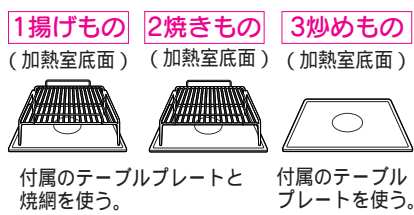
メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう/パン類	-	80g(各1個)	30~40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
		80g(各1個)	50秒~1分10秒	
まんじゅう/パン類	×	100g(2個)	20~30秒	包装をはずして皿にのせる。 加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g(1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	100g	1分~1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがある。(25ページ参照)
		200g	約1分50秒	
	200g	約3分		
	300g(1本)	5~6分		

# オートメニュー

カロリーカット  
1 揚げもの 2 焼きもの 3 炒めもの

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い、油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を引き出し、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたカロリーカットメニューが作れます。

## カロリーカットの使いかた



(例) 1揚げもの場合  
**食品を入れる**  
※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

**1** 1 押し  
※**カロリーカット** **3炒めもの**はレンジ加熱のみです。  
キーを押すごとに1⇒2⇒3⇒1とセットできます。

**2** 押し  
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
※表示の時間は例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

**カロリーカットのコツ**  
1揚げもの コツは60ページを参照します。  
2焼きもの コツは61ページを参照します。  
3炒めもの コツは62ページを参照します。

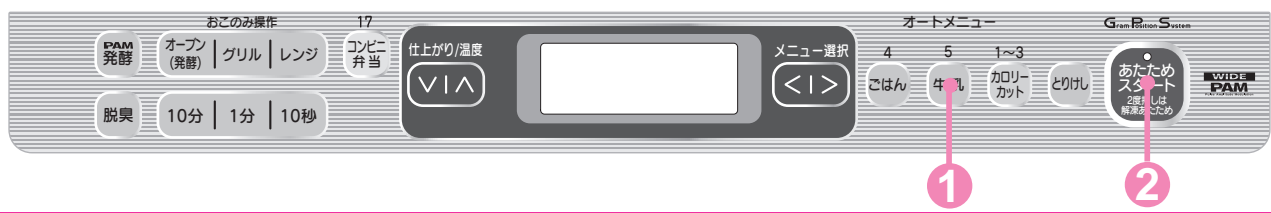
**注意**  
3炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。少量(表示の分量の1/2以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

# オートメニュー

5牛乳

牛乳はキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

## 5牛乳の使いかた



**食品を入れる**  
広口で背の低いマグカップを使います。  
※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

**1** 押し  
表示窓に「5」が表示されます。  
■スタートのランプが点滅します。

**2** 押し  
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
※表示の時間は例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

**5牛乳のコツ**  
1回の分量は 1杯(200mL)から4杯までです。1杯が1/2量以下の時はレンジ700Wかレンジ500Wで加熱します。(30ページ参照)(1mL=1cc)  
容器は 広口で背の低いマグカップを使います。  
牛乳は冷蔵庫から出したてのものを 冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは 仕上がり調節弱で加熱します。  
牛乳びんでの加熱はできません。  
仕上がりかぬるかったときは レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。  
5牛乳で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

並べかたは 2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



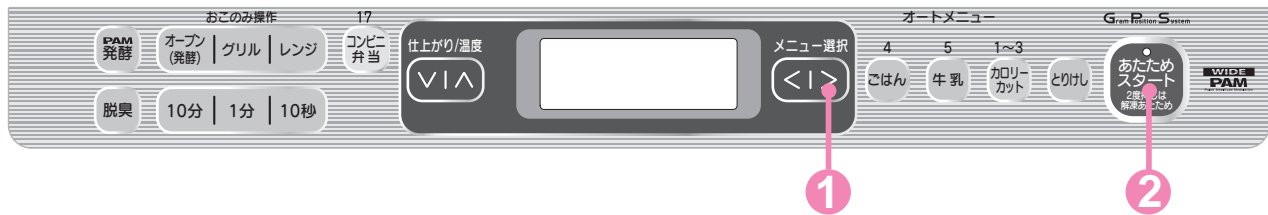
# オートメニュー

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

メニュー  
6半解凍 7解凍

(加熱室底面)  
付属のテーブル  
プレートを使う。

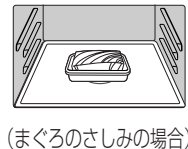
## 6半解凍 7解凍 の使いかた



(例) 6半解凍 の場合

### 食品を入れる

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



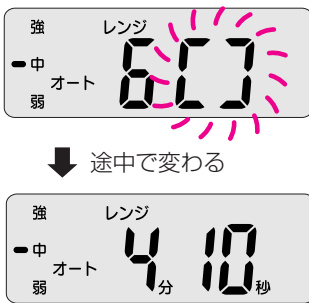
### 1 メニュー選択キー → または ← を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートのランプが点滅します。



### 2 あたためスタート 2度押しは解凍あたため キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



※表示の時間は例です。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 6半解凍 7解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

## 6半解凍 7解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。分量が多すぎると「ピピピピ」となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍  
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央のせて解凍します。グラム・ポジション システムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。  
-20℃以下の冷凍食品をオートメニューを使って調理すると、解凍不足になることがあります。レンジ100Wで様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときはレンジ100Wで様子を見ながら解凍します。(46ページ参照)

- 6半解凍 7解凍 を使い分け  
さしみとして解凍する場合は、メニュー選択キー → を押し 6半解凍 にします。  
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、メニュー選択キー → を押し 7解凍 にします。
- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜の解凍は  
レンジ200Wで様子を見ながら、解凍します。  
解凍の目安時間は、200gで4～5分です。  
解凍からあたためまで加熱するときは、解凍あたためで加熱します。冷凍野菜は17ページを参照します。
- アルミホイルを使って  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 解凍が足りなかったときは、レンジ100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

### 6半解凍 のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

### 7解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



アルミホイルを使って

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせませす。ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節強に合わせ解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。  
解凍後、食品の上下を返して必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cm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。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

# オートメニュー

メニュー  
10ピザ

好みに合わせたトッピングで手作りピザがかんたんに作れます。

## 8冷蔵食品パリッと 9冷凍食品パリッと の使いかた

(例) 調理済み冷蔵食品の場合

**食品を入れる**



**1**



**2** キーを押す



数秒後に変わる



途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

### 8冷蔵食品パリッと 9冷凍食品パリッと のコツ

食品の種類によってキーを使います。

**8冷蔵食品パリッと**は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。**9冷凍食品パリッと**は、調理済み冷凍食品を加熱します。

分量は

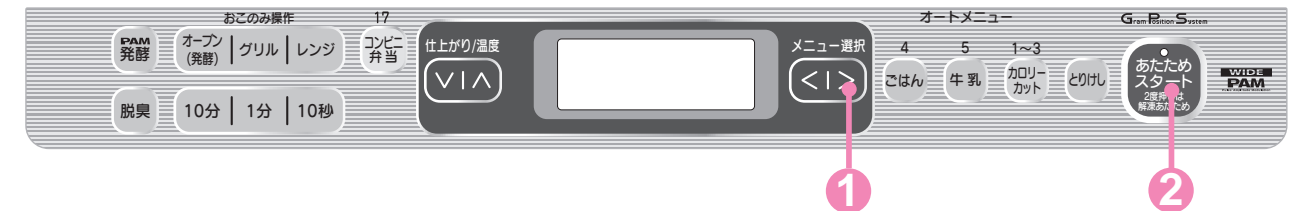
1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオートメニューではできません)

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

食品を取り出すときは

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

## 10ピザ の使いかた



(例) **10ピザ** の場合

**空のテーブルプレートを下段に入れる。**



(ピザの場合・72ページ参照)

**1**

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートのランプが点滅します。



**2** キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。



**予熱終了音が鳴り予熱が終わったら食品をテーブルプレートにのせる**

予熱終了音が鳴ったらドアを開けて厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートをドアに取り出し、オープンシートごとピザ生地をのせる。再び皿受棚の下段にセットする。



**3**

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



### 10ピザ のコツ

**10ピザ** のコツは73ページを参照します。

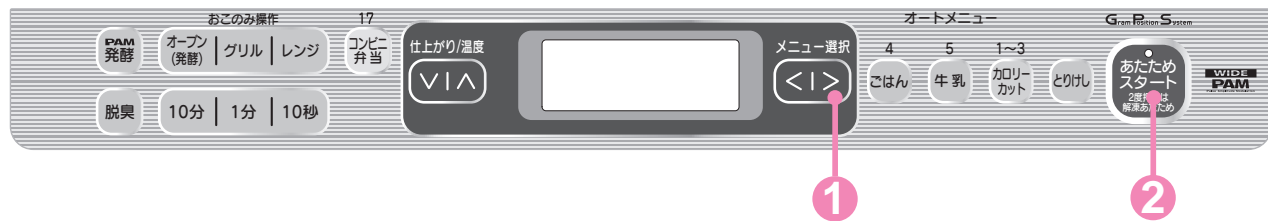
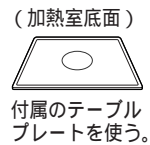


# オートメニュー

メニュー  
11 ケーキ 12 かんたんパン 13 グラタン 14 茶わん蒸し

火加減がむずかしい茶わん蒸しも1個から6個までオート調理できます。

## 11ケーキ ~ 14茶わん蒸しの使いかた



(例) 14 茶わん蒸し の場合

### 食品を入れる

直径が8cmくらいのふたつきのもので、ふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



### 1 メニュー選択キー▶ または <1> を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートのランプが点滅します。



### 2 あたためスタートキーを押す

途中で変わる

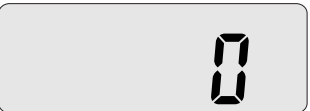
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

※表示の時間は例です。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。



## 11ケーキ 12かんたんパン 13グラタンのコツ

11ケーキのコツは64ページを参照します。

12かんたんパンのコツは75ページを参照します。

13グラタンのコツは56ページを参照します。

## 14 茶わん蒸しのコツ

分量は  
1~6個まで作れます。

容器は  
直径が8cmくらいのふたつきのもので、ふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。  
容器の置きかたは (54ページ参照)

卵液の温度は20~25℃にする  
低いときは、仕上がり調節を [強] に、高いときは [弱] にします。

卵液の量は器の七分目くらいまで

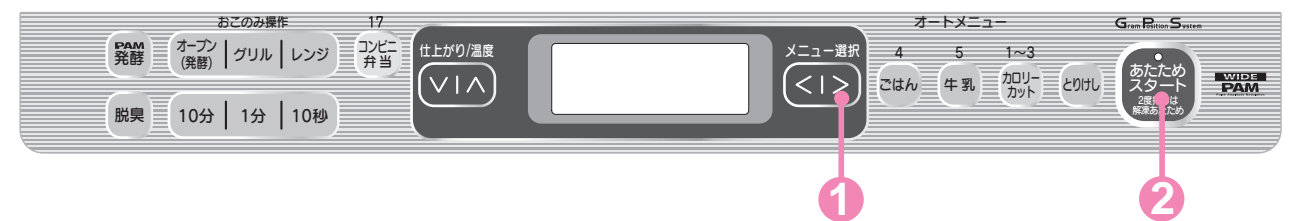
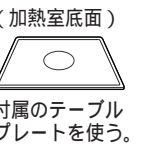
加熱室は冷ましてから  
[オープン] [グリル] [脱臭] 使用後で加熱室が熱いと、上手に仕上がりにません。

# オートメニュー

メニュー  
15 葉・果菜 16 根菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくすみ、色あざやかに仕上がります。

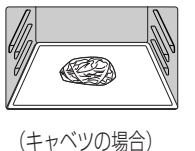
## 15葉・果菜 16根菜の使いかた



(例) 15 葉・果菜 の場合

### 食品を入れる

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



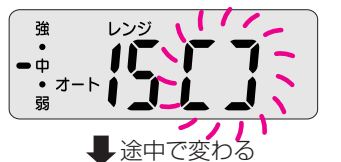
### 1 メニュー選択キー▶ または <1> を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートのランプが点滅します。



### 2 あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



※表示の時間は例です。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 15葉・果菜 16根菜のコツ

1回の分量は

[15葉・果菜]で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、[16根菜]で加熱する根菜類は100~1000gです。

分量が100g未満のときは、オートメニューではできません。(30ページ参照)

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて

ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオートメニューではできません。[レンジ] [500W]で様子を見ながら加熱します。(30ページ参照) 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)が出てこ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で包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します。

仕上がり調節キーは

やわらかめにした場合は、[やや強]か[強]、固めにした場合は、[やや弱]か[弱]にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けします。(46ページ参照)

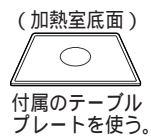
\*葉・果花菜、根菜のメニューは46ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は17ページを参照し、[レンジ] [700W]で加熱します。  
\*じゃがいも6個を加熱するときは図のように置いて加熱し、加熱後裏返してしばらく置きます。



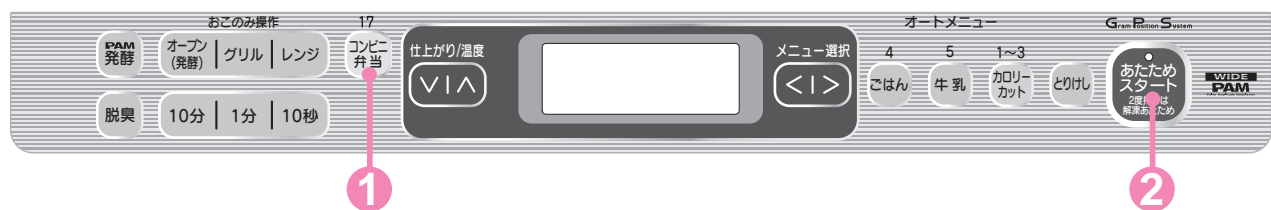
# オートメニュー

## 17コンビニ弁当

コンビニエンスストアで販売されているお弁当のあたために使用します。



## 17コンビニ弁当の使いかた



<p><b>食品を入れる</b></p>	<p>※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p> <p>(コンビニ弁当の場合)</p>
<p><b>1 コンビニ弁当 キーを押す</b></p>	<p>■スタートのランプが点滅します。</p>
<p><b>2 あたためスタート キーを押す</b></p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>↓途中で変わる</p> <p>※表示の時間は例です。</p>
<p><b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b></p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

次のお弁当は「17コンビニ弁当」ではあたためられません。おこのみ操作で様子を見ながら加熱します。

- 電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当  
(紙や木のできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けしている総菜 (から揚げ・シューマイなど)
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり (14ページ参照)

## 17コンビニ弁当のコツ

### あたためられるお弁当は

コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

### 1回の分量は

1個(1人分)です。ただし、同じお弁当なら2個(2人分)を同時にあたためられます。この分量以外はできません。

### 置く位置は

テーブルプレート中央の円の上に置きます。2個を同時にあたためる時は、中央に寄せておきます。



### 買ってきたらすぐにあたためる

- 買ってきたお弁当(常温20℃)は、包装しているラップを取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして加熱します。
- 重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。
- 冷蔵庫で保存してある場合は、仕上げ調節「やや強」か「強」にします。

### 具によってあたためかたが違う

- 揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出してから加熱するとよいでしょう。
- ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類(焼きそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少しぬるめの仕上がりになります。

### 食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。加熱後はふたが熱くなっているので、注意してください。

### 仕上がりがぬるかったときは

「レンジ」500Wで様子を見ながらさらに加熱します。

### 加熱後の余熱を利用して

ご飯と具のあたためかたが違うときは、加熱後そのまましばらく置いておくとういでしょう。

## 注意

### ● お弁当をあたためるときは

同じお弁当なら、同時に2個まであたためられますが、種類や形状、分量が違うものは、別々にあたためます。また上下に積み重ねると上手にあたためられません。

- ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたためる前に取り出しておく。

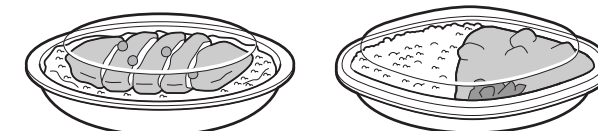
## 17コンビニ弁当であたためられるお弁当の例

- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当



他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。  
加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分40秒

- 丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)



\* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。



# オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
カロリーカット 1 揚げもの	強 グリル レンジ -中- オート 1	レンジ グリル	(焼網) 
カロリーカット 2 焼きもの	強 グリル レンジ -中- オート 2	レンジ グリル	(加熱室底面) 
カロリーカット 3 炒めもの	強 レンジ -中- オート 3	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。) (加熱室底面) 
4 ごはん	強 レンジ -中- オート 4	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を入れて置きます。) 
5 牛乳	強 レンジ -中- オート 5	レンジ	(加熱室底面) 
6 半解凍	強 レンジ -中- オート 6	レンジ	(テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。) 
7 解凍	強 レンジ -中- オート 7	レンジ	(加熱室底面) 
8 冷蔵食品バリッと	強 グリル レンジ -中- オート 8	レンジ グリル	(焼網) 
9 冷凍食品バリッと	強 グリル レンジ -中- オート 9	レンジ グリル	(加熱室底面) 
10 ピザ	強 オープン -中- オート 10	オープン	(下段) 
11 ケーキ	強 オープン -中- オート 11	オープン	(下段) 
12 かんたんパン	強 オープン -中- オート 12	オープン	(下段) 
13 グラタン	強 グリル レンジ -中- オート 13	レンジ グリル	(加熱室底面) 
14 茶わん蒸し	強 レンジ オープン -中- オート 14	レンジ オープン	(テーブルプレートに隙を開けて置きます。) (加熱室底面) 
15 葉・果菜	強 レンジ -中- オート 15	レンジ	(テーブルプレートの中央にラップに包み、直接置きます。) 
16 根菜	強 レンジ -中- オート 16	レンジ	(加熱室底面) 
17 コンビニ弁当	強 レンジ -中- オート 17	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。) (加熱室底面) 

# オート調理のお願い

**調理する分量や材料は**  
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

**使用する付属品や容器は**  
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

**オートメニューで作れるものは**  
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

**加熱中にドアを開けると**  
上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむら気がになるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ を経過してからドアを開いてテーブルプレートの前後を入替えてください。

**オートメニューでできる分量は**  
クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(17・30ページ参照)

**追加加熱はおこのみ操作で**  
オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

**「あたため」キーは、ドアを開けてから約10分以内に押す**  
空焼きを防止するため、約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

## PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた(応用)……

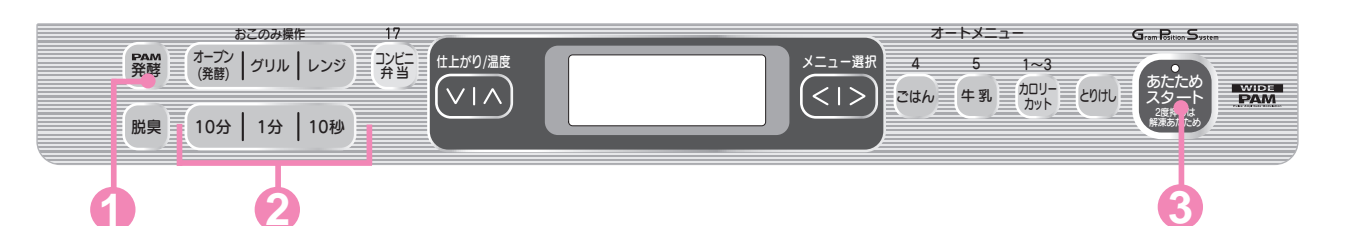
- 料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、動物あんパンの一次発酵を「PAM発酵」(レンジ)で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(金属製の容器は使えません。)
  - 75ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。その場合は、袋のまま発酵時間を少なめにして一次発酵させます。
  - 二次発酵は「オープン」(2度押し)「発酵」で行います。

### PAM発酵 仕上げ調節 [中] で……

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
イギリスパン(74)	1型分	20～30分
バターロール(71)	10個分	15～25分
動物あんパン(74)	5個分	10～15分

# レンジ

## PAM発酵(レンジ)の使いかた



**1 食品を入れる**  
※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

**2 PAM発酵 キーを押す**  
■スタートのランプが点滅します。  
例: 10分にセットした場合

**3 あたためスタート 2度押しは 新築あたため キーを押す**  
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

## PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた

メニューによって発酵温度が違います。仕上げ調節キーを使い分けます。(右表参照)

「PAM発酵」(レンジ)は仕上げ調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上げ調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」(2度押し)で温度調節キー [V] を押して「発酵」(45℃～35℃) に合わせ、様子を見ながら行ってください。(35ページ参照)

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

### PAM発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上げ調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵(レンジ)	やや強	甘酒(79)
	[中]	かんたんパン(75) かぼちゃパン(76) かんたん肉まん(76) グラムパン(77) チョコチップめるんパン(77) カレーパン(76)
	やや弱	ヨーグルト(78) 納豆(79)
	弱	カスピ海ヨーグルト(78)

# PAM発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

(加熱室底面)

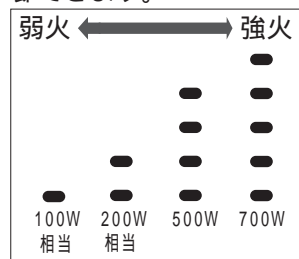


付属のテーブルプレートを使う。

# レンジ

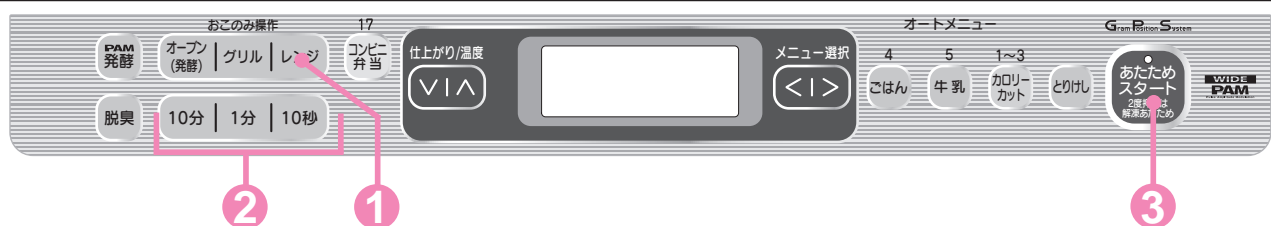
おこのみ操作

レンジキーを押すとレンジ出力を4段階に調節できます。



(加熱室底面)  
付属のテーブルプレートを使う。

## レンジの使いかた



(例) みそ汁のあたための場合

### 食品を入れる

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(みそ汁のあたための場合)

### 1 レンジキーを押す

■レンジキーを押すごとに700W→500W→200W→100W→700Wの順に調節できます。



### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



※例: 1分20秒にセットした場合

### 3 あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類		1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類		1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類		—	30秒~50秒
めん類		—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		—	30秒~50秒
パン・まんじゅう		—	20秒~40秒
ケーキ		50秒~1分	—

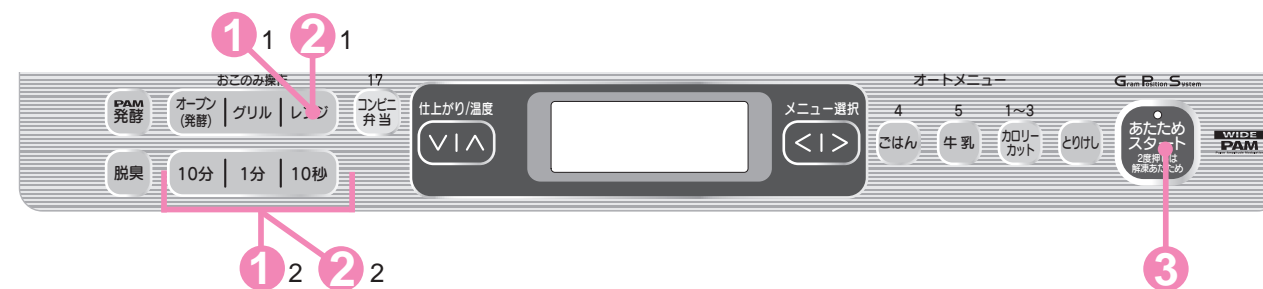
※レンジ500Wで加熱する場合は約1.2倍(標準温度20℃のとき)の加熱時間にします。

食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半になれば時間も半になります。  
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、加熱時間がかかります。  
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。  
また夏と冬で多少加熱時間が違います。  
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。  
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。

## レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱

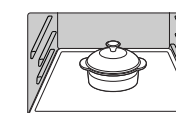
煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。

(加熱室底面)  
付属のテーブルプレートを使う。



### 食品を入れる

※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ます。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(ご飯の場合・53ページ参照)

### 1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

※レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。



1. レンジキーを押し、レンジ700W または レンジ500W を選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



※例: 8分にセットした場合

### 2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジキーを押し、レンジ200W または レンジ100W に合わせる



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



※例: 25分にセットした場合

### 3 あたためスタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

おこのみ操作

レンジのリレー加熱

31

正しい使いかた

おこのみ操作

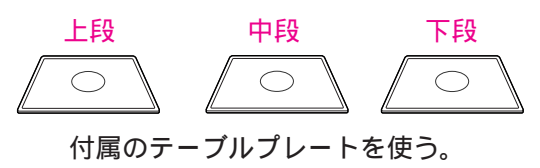
レンジ

30

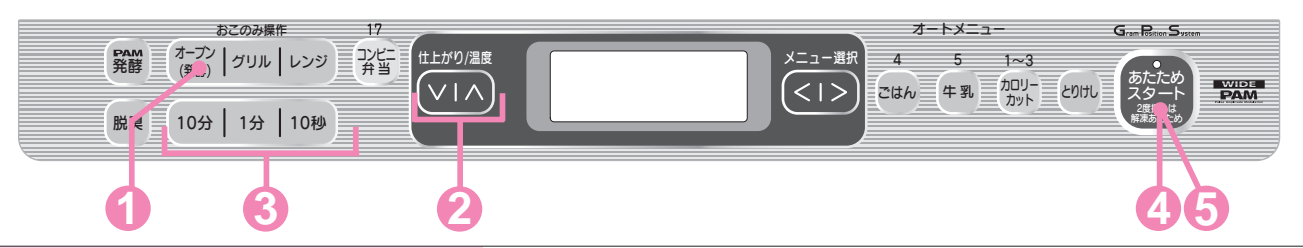


# おこのみ操作 オープン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オープン温度は、100~210 (10 間隔)・250 までセッ  
トできます。



## オープン (予熱あり) の使いかた



<p><b>予熱をする</b></p>	<p>※テーブルプレートを取り出します。 テーブルプレートが底面にセットされて いると「[09]」が表示され加熱できま せん。</p> 
<p><b>1</b> <b>オープン</b> キーを1度 押し<b>オープン</b>(予熱あ り)にする</p>	<p>設定 <b>オープン</b> 予熱 <b>160</b>°C</p> <p>↓ 数秒後に変わる</p> <p><b>オープン</b> 予熱 <b>0</b>秒</p>
<p><b>2</b> 温度調節キーで温度を 合わせる</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は 210°Cです。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。 温度表示中でも時間合わせできます。 ※予熱時間は自動的に決まります。</p> <p>設定 <b>オープン</b> 予熱 <b>190</b>°C</p> <p>↓ 数秒後に変わる</p> <p><b>オープン</b> 予熱 <b>0</b>秒</p> <p>※例: 190°Cにセットした場合</p>
<p><b>3</b> タイマーセットキーを 押し時間を合わせる</p>	<p>■スタートのランプが点滅します。</p> <p><b>オープン</b> 予熱 <b>35</b>分</p> <p>※例: 35分にセットした場合</p>

<p><b>4</b> <b>あたためスタート</b> 2定時は、 解凍のため</p> <p><b>キーを押す</b></p>	<p>庫内灯が点灯し、予熱が始まります。 ■加熱室の温度を100°Cから表示しま す。</p> <p><b>オープン</b> 予熱</p>
<p><b>予熱終了音が鳴り予 熱が終る</b></p>	<p>■セットした温度になるか、20分経過 すると予熱が終ります。</p> <p><b>オープン</b> <b>35</b>分</p>
<p><b>予熱が終わったらすぐに 食品を入れる</b></p>	<p>■予熱が違ってそのままにしておく と、2分間予熱を継続した後、セットし た時間を加熱します。</p> <p>※テーブルプレートが皿受棚の<b>下段</b>に セットされていることを確認します。</p>  <p>(シュークリームの場合) (70ページ参照)</p>
<p><b>5</b> <b>あたためスタート</b> 2定時は、 解凍のため</p> <p><b>キーを押す</b></p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p><b>オープン</b> <b>35</b>分</p>
<p><b>終了音が鳴ったら食品 を取り出す</b></p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、 加熱が終ります。</p> <p>※調理終了後、冷却ファンが回転する 場合があります。</p> <p><b>0</b></p>

250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

**追加加熱などで予熱が不要なとき**  
(予熱なし)の使いかた(34ページ)の方法で行います。  
**食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。**

■加熱中に**オープン**を押すと、セットした温度が表示されます。温度調節キー(VI^H)を押して温度を変えることができ  
ます。約2秒後に時間表示に戻ります。

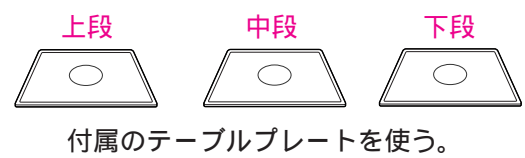
■**オープン**加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー(VI^H)を押すと、1分単位で増減できます。  
(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)  
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満と  
なった場合は加熱時間を減らすことはできません。

正しい使いかた  
おこのみ操作  
オープン(予熱あり)

正しい使いかた  
おこのみ操作  
オープン(予熱あり)

# おこのみ操作 オープン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オープン温度は、発酵35~45(5 間隔)・100~210(10 間隔)・250 までセットできます。



## オープン (予熱なし) の使いかた



(例) 型抜きクッキーの場合	※テーブルプレートが皿受棚の <b>中段</b> にセットされていることを確認します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。 (型抜きクッキーの場合) (68ページ参照)
<b>1</b> 食品を入れる	
<b>1</b> オープン キーを2度押しオープン(予熱なし)にする	設定 オープン 160℃ → オープン 0秒 数秒後に変わる
<b>2</b> 温度調節キーで温度を合わせる	設定 オープン 170℃ → オープン 0秒 数秒後に変わる (例: 170℃にセットした場合) ■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
<b>3</b> タイマーセットキーを押し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。 ※例: 30分にセットした場合 オープン 30分
<b>4</b> あたためスタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 オープン 30分
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。 ※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。 0

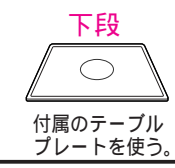
250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

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

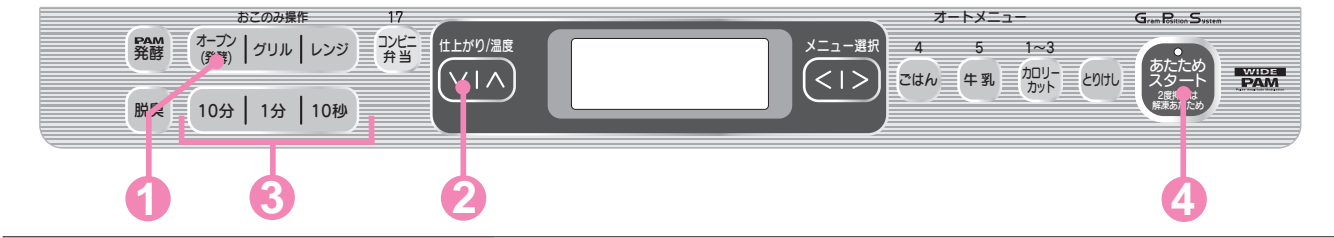
- 加熱中に **オープン** を押し、セットした温度が表示されます。温度調節キー **上下** を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー **上下** を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

# おこのみ操作 オープン

ソフトな上下ヒーターで、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オープンの発酵温度は、35~45(5 間隔)にセットできます。



## オープン 発酵 の使いかた



(例) バターロールの発酵の場合	※テーブルプレートが皿受棚の <b>下段</b> にセットされていることを確認します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。 (バターロールの発酵の場合) (71ページ参照)
<b>1</b> 食品を入れる	
<b>1</b> オープン キーを2度押しオープン(予熱なし)にする	設定 オープン 160℃ → オープン 0秒 数秒後に変わる
<b>2</b> 温度調節キーで発酵温度を合わせる	■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。 ※例: 40℃にセットした場合 設定 オープン 40℃発酵 → オープン 0秒発酵 数秒後に変わる ■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。
<b>3</b> タイマーセットキーを押し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。 ※例: 50分にセットした場合 オープン 50分発酵
<b>4</b> あたためスタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 オープン 50分発酵
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。 0

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

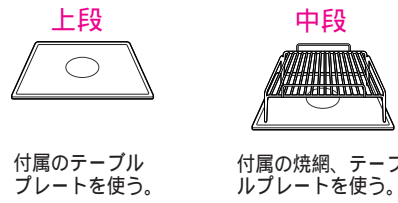
正しい使いかた  
おこのみ操作  
オープン(予熱なし)

正しい使いかた  
おこのみ操作  
オープン(発酵)の使いかた

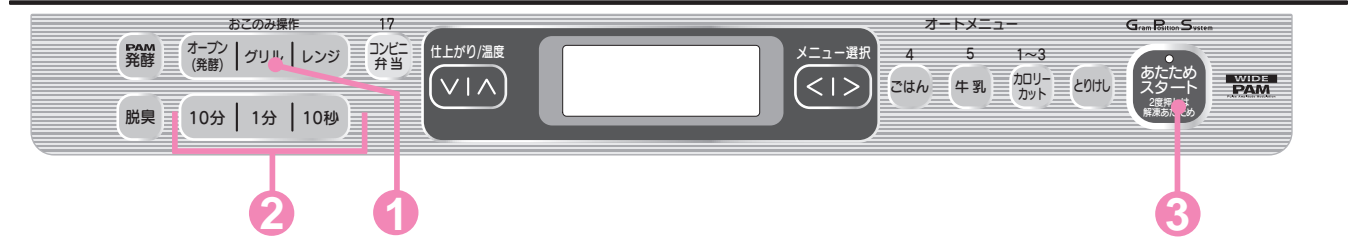


# おこのみ操作 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。



## グリルの使いかた



<p>(例) 鮭の切り身の場合</p> <p><b>食品を入れる</b></p> <p>※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。</p>	<p>※テーブルプレートが皿受棚の<b>中段</b>にセットされていることを確認します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「<b>09</b>」が表示され、加熱できません。</p> <p>(鮭の切り身の場合) (51ページ参照)</p>
<p><b>1</b> <b>グリル</b> キーを押す</p>	<p>グリル</p> <p>0 秒</p>
<p><b>2</b> <b>タイマー</b> キーを押す</p>	<p>グリル</p> <p>15:00 分 秒</p>
<p><b>3</b> <b>あたためスタート</b> キーを押す</p>	<p>グリル</p> <p>15:00 分 秒</p>
<p><b>終了音が鳴ったら食品を取り出し、裏返す</b></p>	<p>グリル</p> <p>0</p>
<p><b>1 2 3</b> を再度設定し、<b>表を焼きます。</b></p>	<p>グリル</p> <p>0</p>

グリルの最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

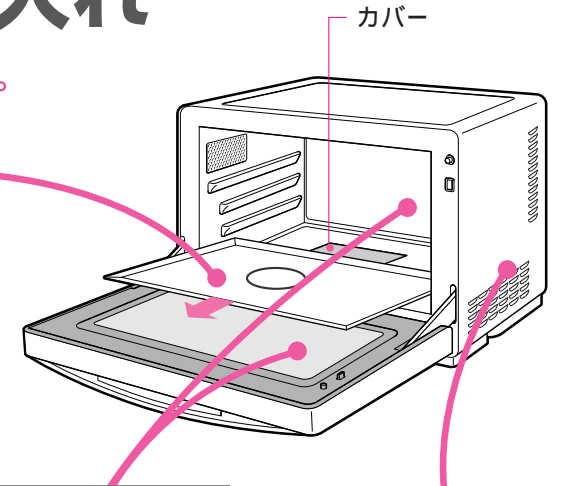
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

■グリル 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー(VI)を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

※トーストや焼きもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

## お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



**テーブルプレート**

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。ふきんで取れにくい場合は、テーブルプレートを取り外し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。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。

<p><b>焼網</b></p> <p>台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。</p>	<p><b>加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー</b></p> <p>かたく絞ったぬれ布きんでふきます。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。</p> <p>※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)</p>	<p><b>外側</b></p> <p>やわらかい布でふきとります。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。</p>
--	---	---

### ⚠ 注意

<p>焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。(焼網は、さびる恐れ)</p>	<p>パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。(傷・変形の恐れ)</p>	<p>加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。</p>
<p>テーブルプレートを金属たわしや鋭利なものでこすらない。(割れる恐れ)</p>	<p>化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p>	<p>●加熱室上面、底面には抗菌脱臭コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。</p>
<p>キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)</p>	<p>加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。(故障の原因)</p> <p>割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。</p>	

## においが気になるとき

**脱臭** キーを使います …………… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室のにおいを軽減することができます。



**脱臭のしくみ**

加熱室に残ったにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスや油は取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

**⚠ 注意** 「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな……と思ったら

## 次のことをお調べください

## 加熱しない、または電源が入らない

- 差込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。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

## 料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オートメニューのとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- クッキーなどをくり返して調理する場合、テーブルプレートをさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。


## レンジのとき火花(スパーク)が出る

- 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
- 加熱室壁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。
- テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
- 加熱中「カチ、カチ…」と音がする → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- あたため** キーを押してもスタートしない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから **あたため** キーを押してください。
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- セットした温度が途中で変わることがある。 → **オープン** のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
- 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分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- キーを押しても受け付けられない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(11ページ参照)
- 終了音の音色が切り替わったり、無音になった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー  を約3秒間押しと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。(11ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープ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 → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。(47ページ参照)
- オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる → グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 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。
- 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。
- 残り時間が途中で変わることがある → オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

次ページにつづく▶


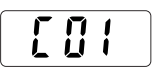
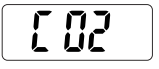


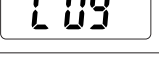
つづき

故障かな……と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる → 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
- オープン、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あります。故障ではありません。
- 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。
- 庫内灯の明るさが変わるときがある → 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
- 差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る → 電源回路に充電するため故障ではありません。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけを加熱室底面にセットしてドアを閉め、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(9ページ参照)
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●レンジ加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートを加熱室底面にセットして加熱します。
	● <b>6半解凍</b> <b>7解凍</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(21ページ参照)
	●少量の食品を <b>レンジ700W</b> で10分以上加熱しました。	<b>レンジ700W</b> の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(30ページ参照)
	●オープン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートを皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。調理メニューの指示に従ってください。
H21、H41、H54、H55、H56 H81、H82、H01、H03	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。



# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される時は 出張修理

38・39ページ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、必ず差込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。

### ■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

### ■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。

### ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

## 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並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(40ページ)にお問い合わせください。

## 修理料金のしくみ

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商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」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただ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。

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30/携帯電話,PHSからご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

# 料理が上手にできないとき

## ご飯・お総菜のあたため

### 食品をあたためても熱くならない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。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ます。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が少なくセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。(16ページ参照)

### 食品をあたためると熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加熱していませんか。レンジ700Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ700W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

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」をやや強か強に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

### ご飯がぱさつく

- 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。

### 冷凍食品があたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。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。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。

### 冷凍ご飯があたたまらない 仕上がりにむらが見られる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 容器(皿)を使わないで、ラップに包んだままの状態に加熱していませんか。必ず分量に合った大きさの皿にのせて加熱します。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が少なくセットされてしまいます。
- 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの皿にのせて加熱します。
- ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)を四角形に形を作り、厚みは3cm以下にしてください。
- 2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。
- 重ねて加熱しないでください。

### 冷凍ご飯が熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていますか。分量に合った大きさ(重さ)の皿にのせて加熱してください。
- と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。

## 仕様

電源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
オープン	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
温度調節範囲	発酵、100～210、250 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅487×奥行430×高さ360mm	
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ215mm	
質量(重量)	約16kg	

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。



### お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。  
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (                      -                      -                      )

ご購入年月日：                      年                      月                      日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

ご使用の際  
このような  
ことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキー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。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

オープ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。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立ホーム&ライフソリューション株式会社

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