

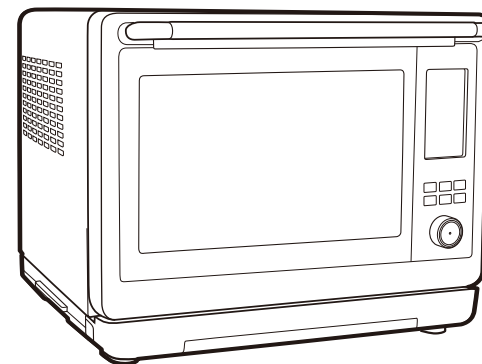


家庭用

EVERINO®
エブリノ

スチームオーブンレンジ
型名 ES-LA30 型

取扱説明書



愛情点検 長年ご使用の スチームオーブンレンジの点検を！

	こんな症状はありませんか ●コード・差し込みプラグが異常に熱くなる ●コードに深い傷や変形がある ●コードを動かすと、通電したりしなかったりする ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る ●製品の一部に割れ・がたつき・緩みがある ●ドアに著しいガタや変形がある ●ビリビリと電気を感じる ●スタート操作をしても加熱を開始しない ●自動的に電源が切れず、通電し続けるときがある	ご使用中止 こんな症状のときは、故障や事故防止のため、使用を中止し、コンセントから差し込みプラグを抜いて、必ず販売店に点検（有料）をご相談ください。
--	--	--

ES-LA 型 ©

「ZOJIRUSHIオーナーサービス」で製品登録をお願いいたします。

ZOJIRUSHIオーナーサービスではご登録いただいたお客様に消耗部品の特別価格販売など様々な特典をご用意しています。

【ZOJIRUSHIオーナーサービスWEBサイト】
<https://www.zojirushi-support.jp/>



- 「ZOJIRUSHIオーナーサービス」の登録についてはパソコン・スマートフォン・タブレットといった機器が必要です。
- 本サービスは、日本国内に居住する個人のお客様に限り、日本国内でのみ利用可能です。
- 通信費はお客様の負担となります。ご了承ください。

保証書別添付

- このたびはお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- ご使用前に「安全上のご注意」「お願い」（P.4～13）を必ずお読みください。
- 取扱説明書をよく読みのうえ、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。
- 保証書は「お買い上げ日」「販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

製品の特長

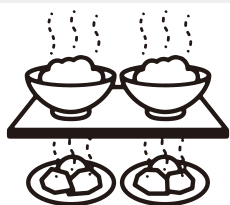


手早くおいしく
Wレンジ

底面と奥面の両面からレンジで加熱 加熱ムラを抑えて時短で調理！

煮物や煮込み料理にしっかりと味がしみこみ、
時短でおいしく仕上がります。

- P.44 **自動レンジ / 自動Wレンジ**
- P.49 **手動レンジ Wレンジ**
- P.50 **手動レンジ** すごはやWレンジ

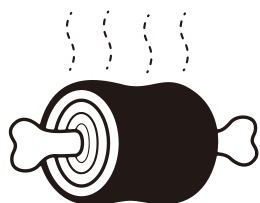


品数まとめて
2段あたため

最大4品を同時にあたため！

付属の角皿を使うと、上段に2品、下段に2品をセットして4品
同時にあたためられます。**瞬速センシング**赤外線センサーで
1秒ごとに食材の温度を検知します。

- P.30 **自動レンジ** 2段あたため



絶品加熱
すご"技"オーブン

オーブンとレンジの自動切りかえで うまみを閉じ込め、ジューシーに！

「レンジからオーブン」への切りかえもできます。(→P.56～59)

オーブンは表面をじっくり焼き上げ、
レンジは食材の中心まで素早く熱を通します。

- P.47 **自動すご技オーブン (オーブン+レンジ)・予熱あり**
- P.56 **手動オーブン+レンジ** すご技オーブン 予熱なし
- P.58 **手動オーブン+レンジ** すご技オーブン 予熱あり

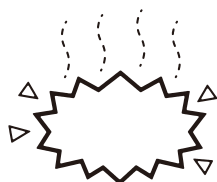


芯まで
レジグリ®

レンジとグリル を自動で切りかえ

「グリルからレンジ」への
切りかえもできます。
(→P.54)

- P.43 **自動レジグリ / 自動凍ったままレジグリ**
- P.54 **手動レジグリ**



揚げ物
サクレジ®

冷めてしまった 揚げ物を サクッと おいしく！

- P.35 **自動レジグリ** 揚げ物「サクレジ」

もくじ

お使いになる前に

安全上のご注意	4	加熱のしくみ	19
お願い	11	使える容器・使えない容器	22
各部のなまえ	14	マイメニューについて	24
チャイルドロックの設定	17	庫内のカラ焼き・脱臭	26
基本の使い方	18	報知音について	26

使い方

調理一覧	27
------	----

自動

あたためる (あたため)	28
(お好み温度)	29
(2段あたため)	30
あたためるときの注意とコツ	32
解凍する (全解凍/半解凍)	34
あたためる (揚げ物「サクレジ」)	35
(冷蔵ご飯あたため/	
冷凍ご飯あたため)	36
(お弁当あたため)	37
(飲み物/酒かん)	38
飲み物/酒かんの注意とコツ	39
ゆでる (ゆで葉果菜/ゆで根菜)	40
ゆで葉果菜/ゆで根菜のコツ	41
焼く (トースト(裏返し)/	
冷凍トースト(裏返し))	42
自動メニューで調理する	
(レジグリ/凍ったままレジグリ)	43
(レンジ/Wレンジ)	44
(オーブン・予熱なし)	45
(オーブン・予熱あり)	46
(すご技オーブン・予熱あり)	47

手動

レンジで加熱する	48
Wレンジで加熱する	49
レンジで加熱する(すごはやWレンジ)	50
スチームレンジで加熱する(予湿なし)	52
(予湿あり)	53
レジグリで調理する	54
グリルで焼く	55
すご技オーブンで調理する(予熱なし)	56
(予熱あり)	58
オーブンで調理する(予熱なし/発酵)	60
(予熱あり)	61
手動加熱するときの目安時間	62

お手入れ

お手入れ	64
------	----

困ったときに

うまく仕上がらない	66	アフターサービス	70
故障かなと思ったとき	68	お客様ご相談窓口	70
こんな表示をしたとき	69	仕様	71
部品の交換・購入について	70		

安全上のご注意

必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を、次の区分で説明しています。

■お守りいただく内容を、次の区分で説明しています。

危険 死亡や重傷に結びつく恐れが大きい内容です。	してはいけない「禁止」内容です。
警告 死亡や重傷に結びつく恐れがある内容です。	! 実行しなければならない「指示」内容です。
注意 軽傷または家屋・家財などの損害に結びつく恐れがある内容です。	気をつけなければならない「注意」内容です。

危険

改造はしない。 また、技術のあるサービスマン以外の人は分解したり修理をしない 火災・感電・けがの原因になります。 修理はお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。	吸気口・排気口・本体のすき間に指やピン・針金などの金属物や異物を入れない 感電・けがの恐れがあります。異物が本体に入ったときは、差し込みプラグを抜き、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。
--	---

警告

設置するとき

水のかかるところや蒸気の出る機器・火気の近くでは使用しない 感電・漏電・発火の原因になります。 吸気口・排気口はふさがらない 火災の原因になります。 ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。	燃えやすいものや熱に弱いものの近くで使用しない (たたみ・じゅうたん・テーブルクロスの上、カーテンなどの可燃物の近く) 火災の原因になります。 スプレー缶などを近づけない ヒーター使用時の熱で、引火・破裂の原因になります。 ! アースを確実に取りつける 故障や漏電のときに感電の恐れがあります。→P.10「アースについて」を必ずお読みください。
! 使用前に包装材はすべて取り除く 焦げ・変形・発火の原因になります。	

警告

差し込みプラグ・コードについて

ぬれた手で差し込みプラグを抜き差ししない 感電・けがの恐れがあります。 加熱中に差し込みプラグを抜き差ししない 火花が発生し、火災・感電の原因になります。 コードを傷つけない 無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたり、排気口などの高温部に近づけたり、重いものを載せたり、挟み込んだり、加工したりするとコードが破損し、火災・感電の原因になります。 コードや差し込みプラグが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない 感電・ショート・火災の原因になります。 差し込みプラグ、コードは本体の後面・側面と壁、底面と設置面などに挟み込んで使用しない 発熱や荷重によるショートで感電・発煙・火災の原因になります。	! 長期間使用しないときは、差し込みプラグをコンセントから抜く 絶縁劣化により火災の原因になります。 差し込みプラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の差し込みプラグを持って抜く 感電・ショート・発火の原因になります。 定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う 他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して火災の原因になります。 差し込みプラグの刃(プラグの先端)や刃の根元にほこりが付着している場合は、乾いた布でよくふく 火災の原因になります。 差し込みプラグは根元まで確実に差し込む 感電・ショート・発煙・火災の原因になります。
--	--

異常・故障時は

! 異常・故障時には、直ちに使用を中止する そのまま使用すると発煙・発火・感電・けがの原因になります。 〈異常・故障例〉 ●コード・差し込みプラグが異常に熱くなる ●コードに深い傷や変形がある ●コードを動かすと、通電したりしなかったりする ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る ●製品の一部に割れ・がたつき・緩みがある ●ドアに著しいガタや変形がある ●ビリビリと電気を感じる ●スタート操作をしても加熱を開始しない ●自動的に電源が切れず、通電し続けるときがある など このような場合はすぐに差し込みプラグを抜いて、販売店に必ず点検・修理を依頼する

● お買い上げの製品と本書に記載したイラストは異なることがあります。

安全上のご注意

つづき



警告

使用するとき

 水に浸けたり、水をかけたりしない ショート・感電の原因になります。	 ドアやドアハンドルに無理な力や衝撃を加えない。また、ドアにぶらさがったり、乗ったり、物を載せたりしない
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 感電・けが・やけどの恐れがあります。	 変形し、電波漏れの原因になります。また、本体が転倒・落下してけがの恐れがあります。
庫内や庫内に入れて使用する付属品に付着した油・食品カス・水分を放置したまま加熱しない 発煙・発火・さびの原因になります。必ず庫内が冷めてからふき取ってください。	 お手入れは必ず差込みプラグを抜き、本体が冷めてから行う 感電・けが・やけどの恐れがあります。

レンジ加熱のとき、事故を防ぐために

 食品(容器)は庫内中央に置く 端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに、食品は発煙・発火、飲み物は沸とうによる突然の飛び散りでやけどの原因になります。	 手動で加熱するときは、設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱する 加熱しすぎたときは、そのまま1〜2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。
--	--

飲み物をレンジ加熱するときは

 飲み物を加熱しすぎない 加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。 ■牛乳・コーヒー・お茶・ジュース・水などを自動であたためるときは、必ず「3 飲み物」で数量を合わせて加熱してください。(→P.38) ■お酒を自動であたためるときは、必ず「4 酒かん」で数量を合わせて加熱してください。(→P.38)	 飲み物の加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる 加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。 飲み物は広口で背の低い容器に8分目まで入れる 少量の加熱は突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。
--	--



警告

食品をレンジ加熱するときは

 食品を加熱しすぎない 過熱による発煙・発火・やけどの原因になります。必ず本書記載の加熱方法をお守りください。 (→P.32「あたためるときの注意とコツ」参照) ■次のような食品は、手動で様子を見ながら加熱してください。 ●少量の食品 ●薄く小さく切った野菜 ●水分の少ない食品(ポップコーンなど) (→P.62「手動加熱するときの目安時間」参照) ■カレー・シチュー・煮物・汁物などのレンジ加熱は、分量・容器など本書記載の加熱方法をお守りください。 (→P.32「あたためるときの注意とコツ」参照)	 離乳食や介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する やけどの恐れがあります。 瓶詰・容器のふたや、ネジ式のせんははずす 過熱による食品の発火や容器の破裂、衝撃による庫内・角皿・スチームポケットの割れなどで、けが・やけどの恐れがあります。 ●密閉状態で加熱しない ●レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける 缶詰(金属容器)、瓶詰、袋詰、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)、真空パック入り食品などは別の容器に移して加熱する 発火・破裂・本体の破損・けが・やけどの原因になります。
生卵やゆで卵(殻つき・殻なし)、目玉焼きは加熱しない 内部の圧力が高くなり卵が破裂し、衝撃による庫内・角皿・スチームポケットの割れなどで、けが・やけどの恐れがあります。また、取り出すときや取り出したあとに突然破裂することもあります。 ■生卵は割って溶きほぐしてから加熱してください。 ■ゆで卵(おでん・八宝菜などの卵)のあたためなおしもしないでください。	ぎんなん・栗・いかなど、殻や膜のある食品は、割れ目や切れ目を入れる 内部の圧力が高くなり、破裂による飛び散りや衝撃による庫内・角皿・スチームポケットの割れなどで、けが・やけどの恐れがあります。 油脂の多い食品・液体(バター・生クリーム・オリーブ油など)や、粒入りスープ(コーンの粒・あさりなどが入っているもの)を加熱するときは、手動のレンジで様子を見ながら加熱する (→P.32「あたためるときの注意とコツ」参照) 加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。 ラップをして、手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。
100g未満の食品は自動メニューで加熱しない 食品の温度が正しく検知できず過熱となり、食品が発火する原因になります。手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。	

安全上のご注意

つづき



注意

発煙・発火を防ぐために



調理以外の目的で使用しない

過熱や異常動作により、やけど・けが・破損・火災の原因になります。
衣類・ふきん類・市販のレンジ加熱用湯たんぽ・哺乳瓶(消毒バッグ)・カイロ・風呂湯保温器などは加熱しないでください。

レンジ(電波)機能を使う加熱では、金属容器・レトルトパウチ食品・缶詰などは使わない

火花が出て、発煙・発火・食品の破裂・ドアガラスの割れ・庫内底面、奥面の赤熱などによる割れ、けが・やけどの原因になります。

■使用できない金属容器の例

金属製のケーキ型、アルミホイル、アルミ製のお弁当カップなど。

■レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください。



鮮度保持剤(脱酸素剤)などを入れたまま加熱しない

発煙・発火の原因になります。

角皿は裏を向けて庫内に入れない

発煙・発火の原因になります。

レンジ(電波)機能を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で加熱しない

火花が出て、庫内底面、奥面が赤熱により異常高温になるため、やけどの恐れがあります。

異常高温になると

安全機能が働いて自動的に加熱を停止することがあります。

●容器や付属品だけでも加熱しないでください。

ヒーター(オーブン・グリル)を使う加熱では



加熱中や加熱後は、ドア・庫内などに水をかけたり、急に冷却したりしない

ガラスが割れてけがをしたり、変形の原因になります。また、発生する蒸気や水しぶきでやけどの恐れがあります。



食品の出し入れや付属品の取り出しはミトンなどを使う

直接接触すると、やけど・けがの恐れがあります。また、破れたり、ぬれているミトンは使用しないでください。



ヒーターを使う加熱のときは、煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移し、窓を開けるか換気扇を回す

手動のグリル加熱で食パンを焼くときは設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発煙・発火・やけどの原因になります。



注意

加熱中・加熱後は



ヒーターを使う加熱中や加熱後しばらくは高温部(ドアハンドル・操作部以外)に素手で触れない

やけどの恐れがあります。特に、本体や付属の角皿・スチームポケットは高温になります。

排気口に手やものを近づけない

蒸気や熱風でやけど・変形の原因になります。

ドアにものを挟んだまま使用しない

電波漏れの原因になります。

庫内で食品が燃えたときはドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください。

- ①ドアを閉めたまま「とりけし」キーを押す
- ②差込みプラグを抜く
- ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ

万一、鎮火しないときは

水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。



庫内・ドアガラス・角皿・スチームポケットにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損・けがの原因になります。容器や茶碗の出し入れのときは、庫内やドアガラスにぶつけないでください。ガラスに傷がつくと、使用中に割れることがあります。



次の場合は熱い容器や蒸気、飛まつに気をつける

やけどの恐れがあります。

- ドアを開けるとき
- 食品を取り出すとき
- ふたやラップをはずすとき
- 加熱後、角皿・スチームポケットを取り出すとき
(調理したメニューによっては、食品の水分や油分がたまっていることがあります。)

スチームレンジの加熱では、次の場合は付属の角皿とスチームポケットの取扱いに気をつける

やけどの恐れがあります。

- スチームポケットの湯を捨てるとき
- 角皿を庫内に入れるとき
- 角皿・スチームポケットを取り出すとき
(熱い湯が残っています。)

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

けがの恐れがあります。

お弁当をあたためるときは



自動でお弁当をあたためるときは「6 お弁当あたため」以外ではあたためない

容器が変形したり、溶けたりする原因になります。



ふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり破裂したりして、けが・やけどの恐れがあります。

安全上のご注意

つづき



注意

設置場所について



本体の上にものを載せたり、布などをかぶせたりしない。また、本体と設置台のすき間にものを入れない

載せたものが過熱し、故障・火災の原因になります。付属の角皿・スチームポケットも載せないでください。



転倒や落下を防ぐために次のことを必ず守る

- 丈夫で安定した水平な場所に置く
- 設置する台からはみ出さない
- ドアに無理な力を加えない

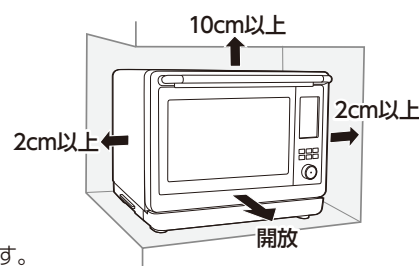
転倒・落下した場合は外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。(感電・電波漏れの原因)



本体上面、壁との間は下表以上の離隔距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります。

- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向かうと、熱で変形する原因になります。(→P.14、15)
- 熱に弱い壁材、家具などが排気口の近くにあり、汚れや変色が気になる場合は、壁や家具から離してください。(→P.14、15)
- 後方がガラスの場合、温度差で割れる原因になるため、20cm以上離してください。(離しても温度差によって割れることがあります。)
- 魚焼きなど油煙の出やすい調理を頻繁にされる場合は、本体上方を開放できるところに置くことをおすすめします。



この電子レンジの離隔距離は「平成14年 消防庁告示第1号」に基づく試験基準に適合しています。安全にご使用いただくために、本体上面、壁との間は、離隔距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	2	2	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

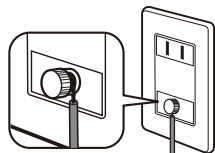
アースについて

アース端子つきコンセントがある場合

アース線の先端をはずしてください。芯線を傷つけないように注意してください。

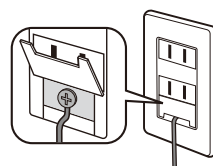
<つまみタイプ>

- ①つまみを緩める
- ②ネジ部に芯線を巻きつける
- ③つまみを締める



<ふたつきタイプ>

- ①ふたを開け、ドライバーでネジを緩める
- ②ネジ部分に芯線を巻きつける
- ③ドライバーでネジを締め、ふたを閉める



■アース線の長さが足りないときは、市販のアース線を購入してつけかえる必要があるため、お買い上げの販売店にご相談ください。

アース端子つきコンセントがない場合

アース端子の取付工事が必要なため、お買い上げの販売店にご相談ください。(本体価格に工事費は含まれていません。)ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事(電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」)が法令で義務づけられています。

- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、酒やしょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
- 水けのある場所(漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。): 生鮮食品店の作業場など水の飛び散る場所、土間・地下室など結露の起きやすい場所など

お願い

使用上のお願い

本体の移動の際は気をつけてください。

製品は重量物ですので、持ち運びは必ず2人以上でおこなってください。
また、製品を設置場所に置くときに、本体底面の角などで設置面を傷つけないように気をつけてください。

壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡がつくことがあります。
気になる場合は、壁面から少しすき間をあけて設置してください。

設置台の手前に段差がある場合は、メニューボードがうまく引き出せないことがあります。

本体の近くでは無線機器(無線LANなど)の通信機能が低下することがあります。
無線機器の取扱説明書などをよくお読みのうえ、ご使用ください。

本体はテレビやラジオから4m以上離してください。
画像や音声などが乱れる原因になります。

庫内に付着した油・食品カス・水分などは加熱後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
また、蒸気や熱気を逃がしたり乾燥させたりしてください。
発煙・発火・さびの原因になります。

仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。
特に冷蔵庫内のパースシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めになることがあります。

角皿(付属品)について

材料の種類 金属製(角皿レールは樹脂製)

<取り扱い上の注意>

- 落としたりぶつけたりすると破損・けがの原因になります。
- 直接火にかけたり加熱しすぎたりしないでください。
- 空だきや食品が少ない状態で使用しないでください。
- お使いになる前に破損していないことを確認してください。割れ・欠け・破損などがある場合は使用しないでください。
- 加熱後は高温になります。熱に弱いものの上に置かないでください。
- 熱いまま水などに入れて急激に冷やさないでください。
- 冷凍した食品を入れてのオープン加熱はしないでください。
- 本製品専用です。他の製品に使用したり、他の用途に使用しないでください。

レンジとグリルを自動で切りかえる「レジグリ」や、最大4品を同時にあたためられる「2段あたため」など、さまざまな調理方法にご使用いただけます。

- 角皿の中央部は熱変形防止のため平らではありません。
- 庫内の角皿受けに擦れあとが残ることがありますが、品質上問題はございませんので、安心してお使いください。また、庫内の角皿受けや側面に強い力が加わらないようにご注意ください。塗装面に深い傷がつく原因になります。
- 角皿を本体の上に置かないでください。角皿や本体に傷がつきます。特に加熱後に置くと、変形・焦げの原因になります。
- 角皿の上で金属製のヘラ・トンゴ・包丁などは使わないでください。表面のフッ素被膜が傷ついたり、はがれたりする原因になります。
- 角皿に食品を並べるときは、各メニューの説明を確認して並べてください。

お知らせ

角皿のフッ素被膜は使用により消耗します。

- 色ムラができたりのはがれることがありますが、性能や衛生上の支障はありません。人体への影響(害)はなく、調理をするうえで問題なくご使用いただけます。
- フッ素被膜のはがれが気になるときや、角皿が変形したときは購入できます。(→P.70)

スチームポケット(付属品)について

材料の種類 樹脂製



スチームポケット

〈取り扱い上の注意〉

- 落としたりぶつけたりすると破損・けがの原因になります。
- お使いになる前に破損していないことを確認してください。割れ・欠け・破損などがある場合は使用しないでください。
- 直接火にかけたり加熱しすぎたりしないでください。
- 必ず角皿のスチームポケットおきばに取りつけてご使用ください。
- 水を入れない状態で加熱しないでください。
- 水以外を入れないでください。
- 加熱後は高温になります。熱に弱いものの上に置かないでください。
- 熱いまま水などに入れて急激に冷やさないでください。
- 取り出すときは、スチームポケットに残った湯でやけどしないようにご注意ください。
- 使用後は必ず角皿から取りはずしてお手入れしてください。
- 本製品専用です。他の製品に使用したり、他の用途に使用しないでください。

蒸気でふんわりあたためる「スチームレンジ」で角皿に取りつけてご使用いただけます。

- スチームレンジの予湿中にドアを開けないでください。
- スチームレンジの予湿工程を繰り返さないでください。

調理するときのお願い

自動加熱のとき

付属のレシピブック、WEBサイト掲載レシピの材料・分量をお守りください。

この製品に合わせた材料・分量を記載しています。材料・分量を変えるときは、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱が足りないときは、加熱時間を延長または追加してください。

加熱後、表示部の「延長」表示中(約3分間)に設定ダイヤルで時間を設定し、「スタート」キーを押すと加熱を延長できます。

続けて調理するときは、仕上がり調節を使って、様子を見ながら加熱してください。
庫内や角皿が熱い場合は、焼き色が濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

レンジ加熱のとき(レンジ・Wレンジ・レジグリ・サクレジ・すご技オープン)

付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。

火花が出て、製品を傷めたり、角皿が破損することがあります。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。

少量の加熱(100g未満)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、発火の原因になります。

調理するときのお願い つづき

ヒーター加熱のとき(オープン・グリル・レジグリ・サクレジ・すご技オープン)

ラップやプラスチック容器を使用しないでください。

溶けたり、発火する原因になります。

調理終了後は、すぐに庫内から取り出してください。

余熱で焼けすぎることがあります。

すべての加熱共通

容器は加熱方法と食品の分量に合ったものを使用してください。

(→P.22「使える容器・使えない容器」参照)

- 容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

角皿を使用するメニューは、各メニューの説明ページで確認してください。

加熱後の角皿・スチームポケットは、本体や熱に弱い物の上に置かないでください。

変形・焦げの原因になります。

本書記載の分量や食品の置き方をお守りください。

分量や置き方が異なると、うまく加熱できないことがあります。

角皿をシンクやテーブル・本体などに強く押しつけないでください。

シンクやテーブル・本体などに傷がついたり、色移りすることがあります。

メニューによっては熱気が多く出ることがあるため、換気をしながら調理してください。

加熱中は、なるべくドアの開閉をしないでください。

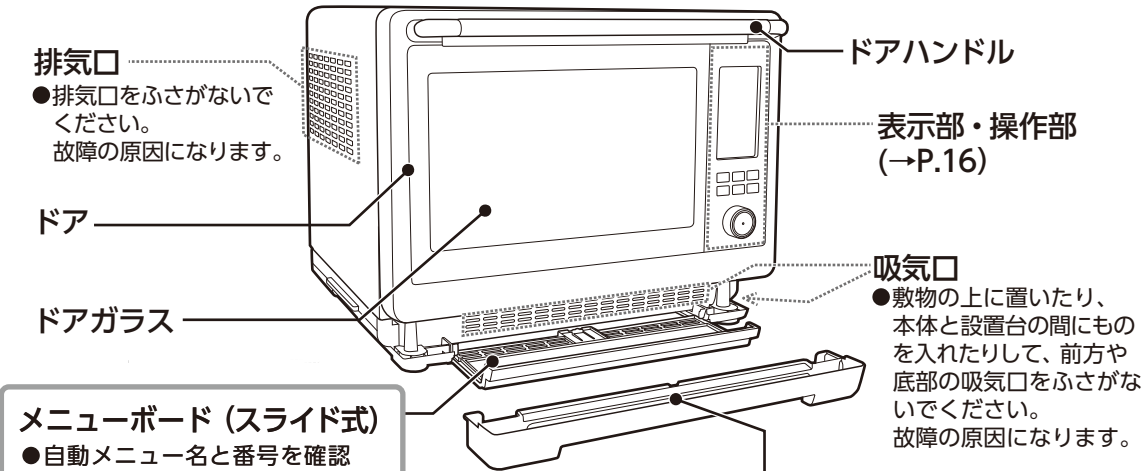
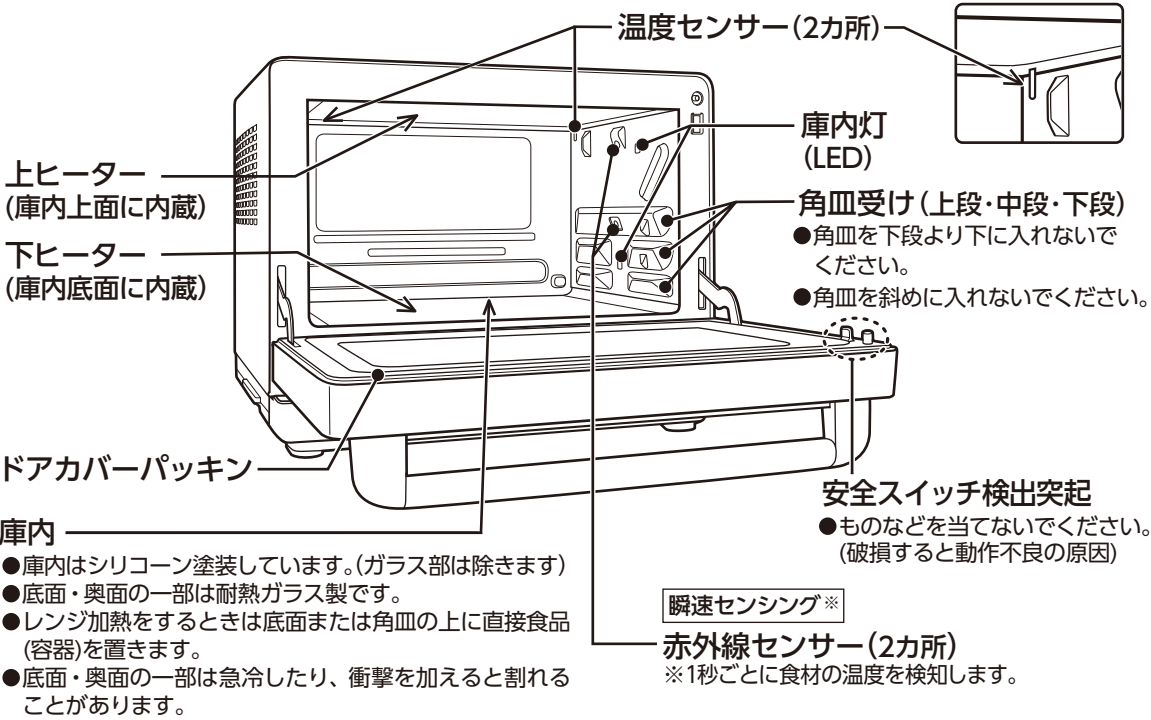
蒸気や熱気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりにません。加熱状態は、加熱終了間際にすばやく確認してください。

付属のレシピブック、WEBサイト掲載レシピ以外の調理をするときは、手動で様子を見ながら加熱してください。

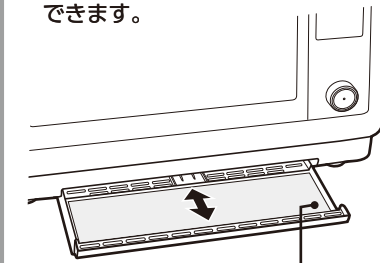
他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。付属のレシピブック、WEBサイト掲載レシピに類似メニューの温度や調理時間を参考にしてください。

加熱後は角皿が高温になっているため、必ずミトンなどを使い、落とさないよう両手で取り出してください。

各部のなまえ



メニューボード (スライド式)
●自動メニュー名と番号を確認できます。

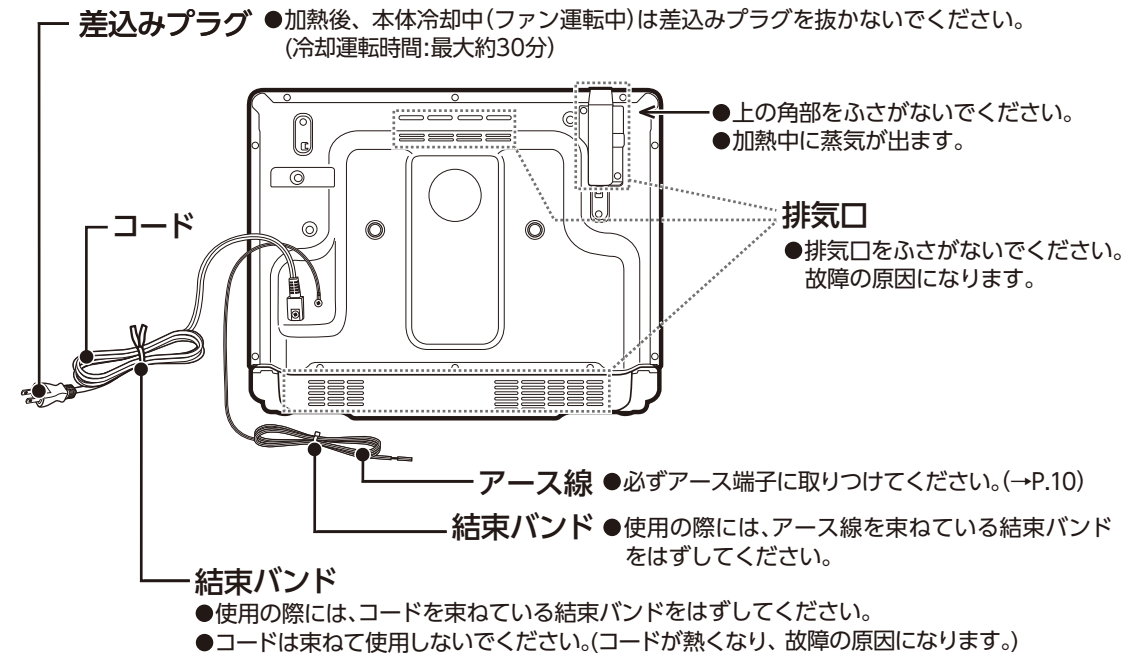


水受け

水滴や食品カスを受けるトレイです。
取りはずしができます。

- ご使用時は必ず奥まで確実に取りつけてください。水漏れの原因になります。
- 取りつけるときに指を挟まないよう注意してください。
- 水がたまっていることがあります。取りはずすときはこぼさないように注意してください。
- 調理開始前は、水受けに水が残っていないことを確認してください。たまった水はこまめに捨ててください。

		警告 差込みプラグ、コードは本体の後面・側面と壁などに挟み込んで使用しない 発熱や荷重によるショートで感電・発煙・火災の原因になります。
		注意 ドアを開けるときの蒸気に気をつける やけどの恐れがあります。



自動電源オフ機能

- 加熱中以外は、電源が入った状態でしばらく操作をしなかった場合は自動で電源が切れます。
(加熱後、自動で電源が切れる時間は調理したメニューなどによりかわります。ファン運転中は表示部に「自動」と「0」を表示します。)

電源を入れるには

ドアを開閉すると電源が入り、庫内灯が点灯します。



(表示部に「自動/0」を表示します。)

注意

- 加熱中や加熱後は庫内が高温になっているため、直接手で触れるとやけどの恐れがあります。また、庫内底面に熱に弱い容器を置くと溶ける原因になります。
- 庫内に油・食品カス・水分が付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。使用後は必ずお手入れしてください。
- 庫内の汚れは放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
- 庫内底面にたまった湯や水滴は、冷めてからふきんなどでふき取ってください。

各部のなまえ

つづき

表示部

- ドアを開閉すると「自動」と「」を表示します。(調理中や「延長」表示中は除く)
- 加熱の種類・温度・加熱時間などを表示します。
- 表示部を布などでこすると白い線が出る場合がありますが、故障ではありません。(静電気による現象であり、しばらくすると元に戻ります。)

弱 中 強

自動加熱で仕上がりを調節します。
手動加熱で出力を調節します。

加熱中

予熱中・加熱中・予湿中に点滅します。

高温

加熱終了後、庫内の温度が高いときに表示します。(→P.69)

チャイルドロック設定中に点灯します。

加熱時間が短縮できるときに表示します。(→P.50)

操作部

「レンジ/Wレンジ」キー (以下、「レンジ」キー)

押すたびに「レンジ」⇄「Wレンジ」と切りかわります。

- 手動レンジ(→P.48)
- 手動Wレンジ(→P.49)
- 手動すごはWレンジ(→P.50)

「サクレジ」キー

「揚げ物『サクレジ』」がワンタッチで選択できます。長押しすると「チャイルドロック」を設定できます。

- 揚げ物「サクレジ」(→P.35)
- チャイルドロックの設定(→P.17)

「あたため/スタート/決定」キー (以下、「スタート」キー)

- 設定したメニュー・仕上がり・温度・時間などを決定する
- 加熱を開始する(ランプ点灯)

「解凍」キー (P.34)

「オープン/すご技」キー (P.56、58、60、61) (以下、「オープン」キー)

押すたびに「オープン」⇄「すご技オープン」と切りかわります。

「とりけし」キー

- 選択中の設定を取り消す
- 加熱を途中で終了する (キーを押すと初期画面に戻ります。)

「マイメニュー」キー

- 「マイメニュー」の登録・呼び出しに使う (→P.24)

付属の角皿・スチームポケット、プラスチック容器・金属容器を使用できない調理方法・メニューのときに表示します。

実際にお使いになる中で、このような表示にはなりません。

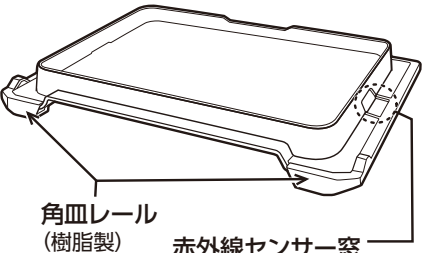
「D」を表示しているときデモモード(店頭用)のため調理できません。(解除方法→P.68)

自動 金属× スチームポケット×
2段あたため 角皿× プラ×
手動全解凍 半解凍
レンジ Wレンジ
レンジ グリル サクレジ 発酵 角皿
グリル 裏返し 仕上がり 上段
スチームレンジ 弱 中 強 中段
オープン すご技オープン 下段
オープン↔レンジ↔グリル
加熱中 予熱完了 予湿完了
上段 ごはん 汁物 おかず 冷凍
高温 設定 現在 約 °C
品 W杯
下段 ごはん 汁物 おかず 冷凍
延長 設定 現在 約 °C
時間 品分
88 分 秒 D

付属品

●角皿 (金属製) 1枚

角皿は裏を向けて庫内に入れないでください。



赤外線センサー窓
赤外線を通すための穴です。
穴部を持たないでください。
破損の恐れがあります。

●スチームポケット (樹脂製) 1個

必ず角皿と一緒に使用してください。

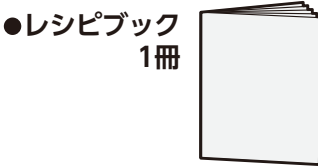


●角皿やスチームポケットは調理方法によって使えない場合があります。

○使えます ×使えません

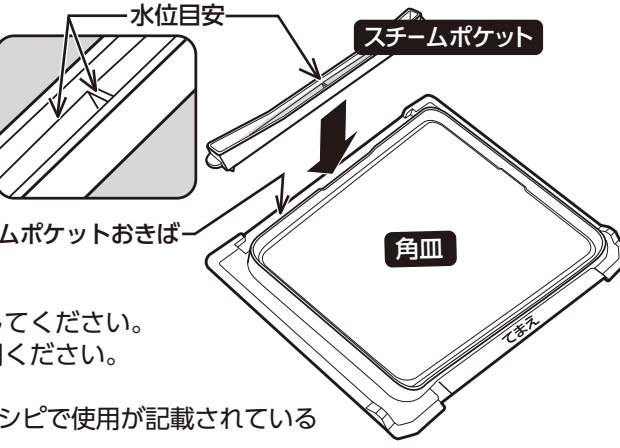
調理方法	角皿	角皿 + スチームポケット
レンジ	○※1	○※2
すご技オープン	○	○※3
レジグリ	○	○※3
グリル	○	×
オープン	○	×

※1 「2段あたため」のみ使用可
※2 「スチームレンジ」のみ使用可
※3 レンジ加熱→ヒーター加熱(オープン調理、グリル調理)のみ使用可



スチームポケットの使い方

スチームポケットの水位目安の高さまで水(約30mL)を入れ、角皿の奥側にあるスチームポケットおきばに取りつける



- 必ず水を入れて使用してください。
 - 水位目安以上に水を入れないでください。
 - 使用後は必ず角皿からはずしてお手入れしてください。
 - スチームポケットは次の調理にのみご使用ください。
 - ・スチームレンジ
 - ・付属のレシピブック、WEB サイト掲載レシピで使用が記載されているレシピ
- 他の調理で使用するとうまく仕上がらないことがあります。

チャイルドロックの設定

お子さまのいたずらや誤操作を防ぎます。

設定する

「サクレジ」キーを3秒長押しする。
(「」を表示)



解除する

「サクレジ」キーを3秒長押しする。
(「」を表示)



- 設定中はキー操作を受けつけません。
- 調理中は設定できません。
- 差込みプラグを抜いてもチャイルドロックを記憶しています。

基本の使い方

■初めてお使いになるときは庫内のカラ焼きをしてください。(→P.26参照)

1 準備

- 差込みプラグをコンセントに差し込む
- 調理方法にあった容器に食品を入れる(→P.22参照)

2 食品を入れる

ドアを開け、食品を庫内に入れる

3 設定・加熱する

自動

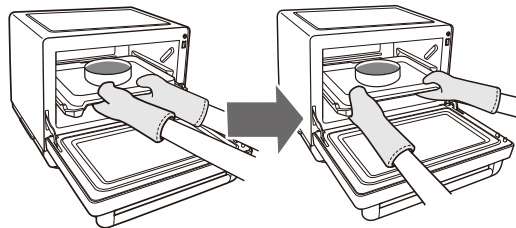
- 「あたため」**(→P.28)
「自動/0」の点灯を確認し、「スタート」キーを押す
- 「2段あたため」**(→P.30)
設定ダイヤルを右に回して「2段あたため」を選択し決定。さらに設定ダイヤルで加熱条件を合わせ、「スタート」キーを押す
- 「全解凍/半解凍」**(→P.34)
「解凍」キーを押して「全解凍」または「半解凍」を選択し、「スタート」キーを押す
- 「サクレジ」**(→P.35)
「サクレジ」キーを押し、「スタート」キーを押す
- 「自動メニュー」**(→P.29、P.36～47)
設定ダイヤルを右に回してメニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す

- 残時間や現在温度は、加熱開始後に確定すると表示します。
- 途中でドアを開けると加熱が一時停止します。再開するときはドアを閉めて「スタート」キーを押してください。

4 加熱後は

容器・角皿・庫内などが熱くなっているためミトンなどを使って取り出す

- 角皿を庫内から取り出すときは、ミトンなどを使い角皿の中央を少し引き出してから、両端を持って取り出してください。



■お手入れする(→P.64)

- 庫内に付着した油・食品カス・水分などは加熱後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。ふき取ったあとはドアを開けた状態にして、蒸気や熱気を逃したり乾燥させたりしてください。

手動

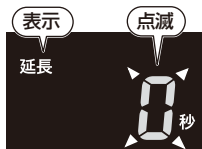
- ①**調理方法を設定する**
●**「レンジ/Wレンジ」**(→P.48～51) ●**「すぐ技オープン」**(→P.56～59)
●**「オープン」**(→P.60、61)
「レンジ」キーまたは「オープン」キーを押して調理方法を選択し、「スタート」キーを押して決定する
- 「スチームレンジ」**(→P.52、53) ●**「レジグリ」**(→P.54) ●**「グリル」**(→P.55)
設定ダイヤルを左に回して調理方法を選択し、「スタート」キーを押して決定する
- ②**加熱条件を設定する**
設定ダイヤルを回して加熱条件を合わせ、「スタート」キーを押して加熱条件を決定する
- ③**加熱を開始する**
加熱条件をすべて決定したあと、「スタート」キーを押して加熱を開始する

付属のレシピブック、WEBサイト掲載レシピの指定分量以外や市販の料理本の調理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱不足のときは時間を延長する

加熱後、表示部の「延長」表示中(約3分間)に設定ダイヤルで時間を設定し、「スタート」キーを押すと加熱を延長できます。

- 時間を延長できるメニューは、調理後に「延長」を表示します。
- 表示部の「延長」が消えたときは、手動で時間を設定してください。
- 延長できる時間はメニューにより異なります。
- 「あたため」・「好み温度」・「飲み物」・「酒かん」は手動で様子を見ながら加熱してください。
- 「2段あたため」は1品ずつ下段(庫内底面)に置き、手動で様子を見ながら加熱してください。



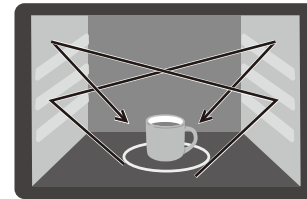
- 取り出した角皿・スチームポケットは熱に弱い場所には置かないでください。
- 庫内に取り出し忘れがあると、「ピピピッ」と2分おきに鳴ります。(約6分間)
- 加熱後すぐに別の操作をしたいときは、「とりけし」キーを押してから操作してください。
- 加熱後、本体冷却のため最大約30分送風したあとに運転を停止します。冷却中(ファン運転中)は差込みプラグを抜かないでください。

加熱のしくみ

調理方法

加熱のしくみ

電波の作用によって、食品に含まれる水分が摩擦熱を起します。

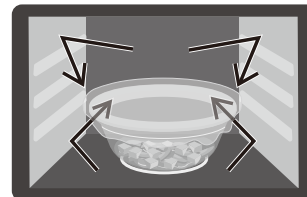


■電波の性質

器をあたためずに中の食品だけを加熱することができるのは、電波の性質を上手に利用しているからです。

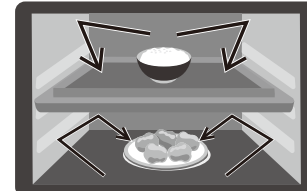
- 食品や水分には吸収されます。
- 陶器・磁器・ガラスは透過します。
- 金属製の容器・アルミニウム製のレトルトパックなどは反射し、加熱できません。

■Wレンジのしくみ



底面と奥面から電波を放射し、ムラなく仕上げます。

■2段あたためのしくみ



付属の角皿で上段と下段を分けて、底面と奥面から電波を放射し、最大4品同時に加熱します。

調理のポイント

- 食品の種類・温度によって加熱時間はかわります。
- 加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。
- 出力や加熱時間はP.32「あたためるときの注意とコツ」、P.62「手動加熱するときの目安時間」を参考にしてください。
- 短時間でも食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいため、時間は短めに設定して様子を見ながら加熱してください。
- 庫内が熱い場合は赤外線センサーが温度を正しく検知できず、うまく仕上がりにません。庫内を十分に冷ましてからご使用ください。

付属の角皿以外の金属類は絶対に使わないでください。(→P.17、22) 火花・発火の原因になります。

調理方法・メニュー

- レンジ
- Wレンジ
- スチームレンジ
- 解凍
- 自動(番号)
 - ー あたため
 - ー 2段あたため
 - 1 冷蔵ご飯あたため
 - 2 冷凍ご飯あたため
 - 3 飲み物
 - 4 酒かん
 - 5 お好み温度
 - 6 お弁当あたため
 - 7 ゆで果実
 - 8 ゆで根菜
 - 43 蒸し鶏
 - 44 肉じゃが
 - 45 かぼちゃの煮物
 - 46 ラタトゥイユ
 - 47 カレー
 - 48 シチュー
 - 49 豚にらキムチ
 - 50 筑前煮
 - 51 豚の角煮
 - 52 ポトフ
 - 53 きんぴら
 - 54 白ご飯
 - 55 白ご飯(急速)

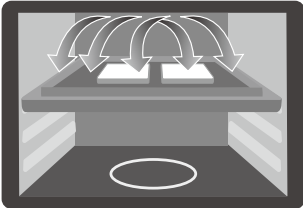
■スチームレンジのしくみ



スチームポケットの水を蒸気にかえて加熱。食品をふんわり仕上げます。

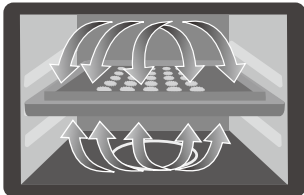
加熱のしくみ

つづき

調理方法	加熱のしくみ	調理のポイント	調理方法・メニュー
グリル	上ヒーターで加熱します。焦げ目をつけて焼き上げます。 	●両面を焼くときは途中で裏返してください。 ●脂が少ない肉・魚は焼き色がつきにくくなります。 ●手動の加熱時間は食品の様子を見ながら加減してください。続けて調理するときなど庫内の温度が高いときは、加熱時間を短めに設定して様子を見ながら加熱してください。	■グリル ■自動(番号) 9 トースト(裏返し) 10 冷凍トースト(裏返し)

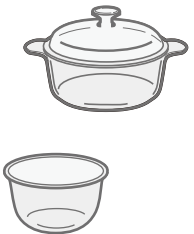
レジグリ(グリレジ)・サクレジ・凍ったままレジグリ	レンジ調理(電波)で食品を加熱したあと、グリル調理(上ヒーター)を使って焼き上げます。 (グリル調理→レンジ調理も設定できます。)	 付属の角皿以外の金属類・ラップは絶対に使わないでください。(→P.17、22) 発火の原因になります。	■レジグリ ■自動(番号) ー 揚げ物『サクレジ』 11 ハンバーグ 12 鶏の塩焼き 13 鶏の照り焼き 14 タンドリーチキン 15 手羽先のロースト 16 野菜の肉巻き 17 2種のローストポテト 18 塩鮭 19 塩さば 20 鶏のから揚げ 21 ピーマンの肉詰め 22 回鍋肉 23 ソース焼きそば 24 グラタン 28 ハンバーグ 29 鶏の塩焼き 30 鶏の照り焼き 31 タンドリーチキン 32 手羽先のロースト 33 野菜の肉巻き 34 2種のローストポテト 35 塩鮭 36 塩さば 37 鶏のから揚げ
			凍ったままレジグリ

調理方法	加熱のしくみ	調理のポイント	調理方法・メニュー
すご技オープン	レンジ調理(電波)で食品を加熱したあと、オープン調理(上ヒーターと下ヒーター)を使って焼き上げます。 (オープン調理→レンジ調理も設定できます。)	 付属の角皿以外の金属類・ラップは絶対に使わないでください。(→P.17、22) 発火の原因になります。	■すご技オープン ■自動(番号) 38 ローストチキン 39 ミートローフ 40 焼き豚 41 鮭のムニエル

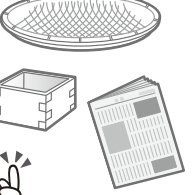
オープン・発酵	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。庫内全体の熱で食品を焼き上げます。 	●加熱すると食品がふくらむことがあるため、適度な間隔をあけてください。 ●加熱中は庫内の温度を保つため、ドアの開閉は少なくしてください。 ●手動の加熱時間は食品の様子を見ながら加減してください。続けて調理するときなど庫内の温度が高いときは、加熱時間を短めに設定して様子を見ながら加熱してください。 ●焦げすぎを防ぐため、付属のレシピブック、WEBサイト掲載レシピを参考に時間を設定してください。また、加熱後はすぐに食品を取り出してください。 ●焼きムラが気になる場合は、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、焼き色の濃い部分にアルミホイルをかけてください。 ●「発酵」はパンの種類や生地の状態・季節などによって温度を使い分けてください。	■オープン ■自動(番号) 25 ホイル焼き 26 一口とんかつ 27 えびフライ 42 茶碗蒸し 56 スポンジケーキ 57 ロールケーキ 58 ガトーショコラ 59 クッキー 60 焼きいも 61 バターロール 62 ピザ 63 脱臭
	 庫内の上部や底面は熱源に近いため温度が高くなります。 背の高い型や食品は、上面が焦げないように様子を見ながら加熱してください。 庫内温度は食品を置く場所や量などによってバラつくことがあります。		

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示を確認してください。
調理方法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。
加熱をする前に、P.19の「加熱のしくみ」を確認してください。

調理方法	レンジ・Wレンジ	オーブン・グリル	レンジ・グリル・すてきオーブン
容器の種類	レンジ・Wレンジ	オーブン・グリル	レンジ・グリル・すてきオーブン
ガラス	耐熱性がある  ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ●「あたため」・「お好み温度」・「飲み物」・「酒かん」では、ふたつき容器を使う場合は、ふたをはずしてください。	○ 使えます ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	○ 使えます ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
	耐熱性がない  ●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。 ●ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	× 使えません ●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。 ●ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	× 使えません ●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。 ●ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。
陶器・磁器	○ 使えます ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●電波で容器が熱くなるものがあります。やけどに注意してください。	○ 使えます ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	○ 使えます ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●電波で容器が熱くなるものがあります。やけどに注意してください。
	× 次の場合は使えません ●ひび・傷・金銀の模様・内側に色絵のあるもの（傷めたり、火花が出る原因）	× 次の場合は使えません ●ひび・傷・金銀の模様・内側に色絵のあるもの（傷めたり、火花が出る原因）	× 次の場合は使えません ●ひび・傷・金銀の模様・内側に色絵のあるもの（傷めたり、火花が出る原因）
金属容器など	× 使えません ●火花が出て製品を傷めるので使えません。 ●金属製の焦げ目つけ皿も使えません。	○ 使えます ●ただし、とっ手がプラスチックのものは溶けるため使えません。	× 使えません ●火花が出て製品を傷めるので使えません。 ●金属製の焦げ目つけ皿も使えません。 ○ 次の場合は使えます ●付属のレシピブック、WEBサイト掲載レシピの記載に従って使用する場合
	● アルミ容器 ● ステンレス容器 ● ホーロー容器 ● アルミホイル ● 金網 ● 金串 など		
	● 付属の角皿 付属の角皿以外は使用しないでください。	P.17参照	
漆器	× 使えません ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりすることがあります。	× 使えません ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりすることがあります。	× 使えません ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりすることがあります。

お願い ●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。
●不安定な容器は使わないでください。

調理方法	レンジ・Wレンジ	オーブン・グリル	レンジ・グリル・すてきオーブン
容器の種類	レンジ・Wレンジ	オーブン・グリル	レンジ・グリル・すてきオーブン
プラスチック・シリコン容器	耐熱140℃以上  ○ 使えます ●「あたため」(→P.28)では、ふたつき容器を使う場合は、ふたをはずしてください。 × 次の場合は使えません ●油分・糖分・塩分の多い食品、ケチャップなどの調理での使用(高温になるため) ●密閉性の高いふた・袋 ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器 ●アルミなど金属で表面加工された容器や袋 ●市販のレンジ用ゆで卵器	× 使えません ●オーブンやグリル用以外のプラスチック・シリコン容器は使えません。	× 使えません ●オーブンやグリル用以外のプラスチック・シリコン容器は使えません。
	耐熱140℃未満 × 使えません ●溶けて変形することがあります。 ●スチロール・ポリエチレン・メラミン・フェノール・ユリア樹脂などは電波で変質します。 ○ 次の場合は使えます ●発泡トレイ(解凍調理のみ)	× 使えません ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。	× 使えません ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。
	● 付属のスチームポケット	P.17参照	
ラップ	耐熱140℃以上  ○ 使えます × 次の場合は使えません ●油分・糖分・塩分の多い食品、ケチャップなどの調理での使用(高温になるため)	× 使えません ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。	× 使えません ●溶けて変形することがあります。 ●焦げたり、発火することがあります。
	耐熱140℃未満 × 使えません ●ポリエチレン製のもの溶けて変形することがあります。		
紙製品・木製品・その他	 × 使えません ●火花が出たり、燃えたりすることがあります。 ●市販の発熱体を使用した容器で加熱すると異常高温になり、安全機能が働いて自動的に運転を停止することがあります。 ●針金を使っているものは燃えやすくなります。 ○ 次の場合は使えます ●耐熱加工されているクッキングシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従って使えます。庫内上面に接触しないようにご注意ください。(発煙・発火の原因)	× 使えません ●火花が出たり、燃えたりすることがあります。 ○ 次の場合は使えます ●耐熱加工されているクッキングシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従って使えます。庫内上面に接触しないようにご注意ください。(発煙・発火の原因)	× 使えません ●火花が出たり、燃えたりすることがあります。 ○ 次の場合は使えます ●耐熱加工されているクッキングシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従って使えます。庫内上面に接触しないようにご注意ください。(発煙・発火の原因)
	● 付属のレシピブック、WEBサイト掲載レシピの記載に従って使用する場合は、庫内の側面や上部に接触させないようにしてください。焦げることがあります。		

マイメニューについて

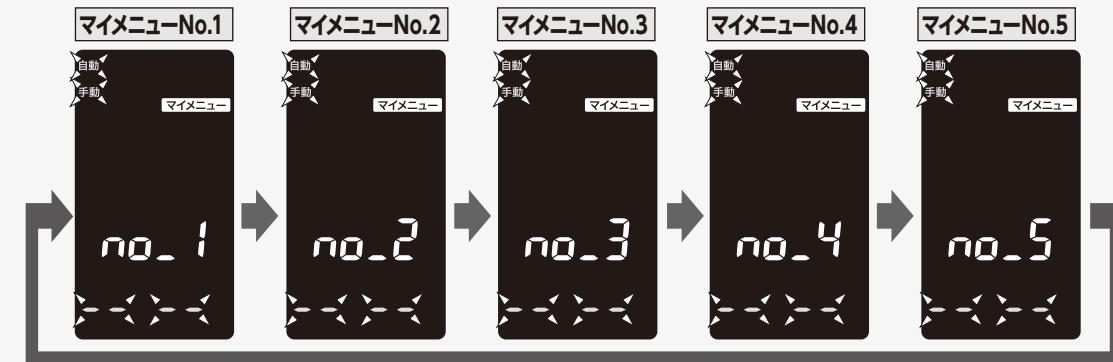
よく使う調理設定をマイメニューとして登録できます。(最大5種類)

登録すると、次回からは調理のたびに同じ設定をしなくてもマイメニューを呼び出して調理することができます。

マイメニューを呼び出す

■マイメニューを登録するときや、登録した調理設定をお使いになるときにマイメニューNo.を呼び出します。

1 「マイメニュー」キーを押す。
キーを押すたびに切りかわります。



2 マイメニューを…

登録済みのとき マイメニューNo.を表示したあと、登録した調理設定が表示されます。
→すぐに調理を始める場合は「スタート」キーを押してください。

未登録のとき 「自動」「手動」「--」が点滅します。
→P.25「マイメニューを登録する」を参考に調理設定を登録してください。

マイメニューを消去する

■消去したいマイメニューNo.を呼び出し、「とりけし」キーを2秒長押しすると消去できます。

例：マイメニューNo.1を消去する場合

1 「マイメニュー」キーを押し、
マイメニューNo.1を
表示する



マイメニューNo.
を表示したあと、
登録した調理設定
が表示されます。



2 「とりけし」キーを2秒長押しする

●消去後、No.1にマイメニューを登録したい場合は、マイメニューを登録する(P.25)を参照してください。

●マイメニュー消去後、「とりけし」キーを押すと初期画面に戻ります。



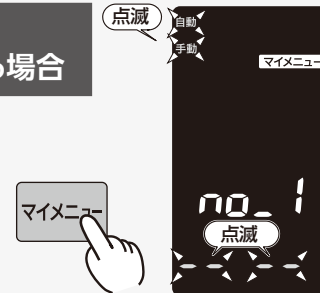
マイメニューを登録する

■登録できるマイメニューは5種類までです。さらに登録したいときは、登録済みのマイメニューを消去したあと、新たに登録しなおしてください。登録されていないNo.は「--」が点滅します。

■電気部品保護のため「オープン」220℃以上の設定は登録できません。

例：マイメニューNo.1に
レンジ 600W 10分 を登録する場合

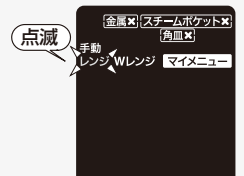
1 「マイメニュー」キーを押し、
マイメニューNo.1を表示する



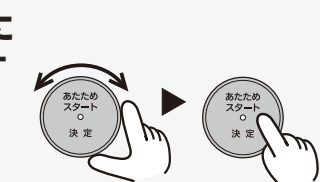
●他の調理方法を設定
するときは、各調理
方法を参考に設定し
てください。

・2段あたため(→P.30)
・手動調理(→P.48~61)

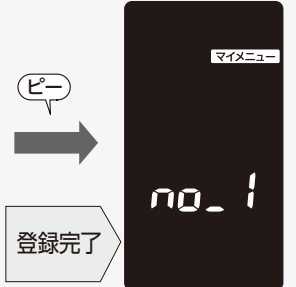
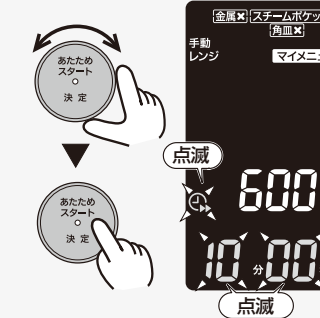
2 「レンジ」キーを押してレンジを
表示したら、「スタート」キーを
押す(レンジ調理決定)



3 設定ダイヤルで出力を600Wに
合わせ、「スタート」キーを押す
(レンジ出力決定)



4 設定ダイヤルで時間を
10分に合わせ、
「スタート」キーを押す
(登録完了)



●登録内容を途中で間違えたときは、
「とりけし」キーを押して、1からやり
なおしてください。

●登録したマイメニューですぐに調理
を始める場合は「スタート」キーを押し
てください。

●登録したマイメニューでも調理時間
は変更することができます。

●登録完了後、「とりけし」キーを押すと、
初期画面に戻ります。



庫内のカラ焼き・脱臭

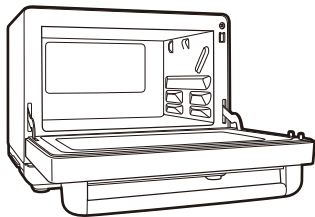
自動オーブン

63 脱臭

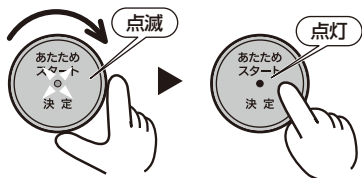
購入後、庫内に付着している油を焼き切るためにカラ焼き・脱臭をしてください。
(煙が出たり、においがすることがあります。)
また、庫内のにおいが気になるときに行ってください。

庫内のカラ焼き・脱臭 (目安時間:20分)

1 ドアを開けて、庫内に何も入っていないことを確認し、ドアを閉める



2 設定ダイヤルを右に回して「63」(脱臭)に合わせ、「スタート」キーを押す
(カラ焼き・脱臭開始)



終了後は・・・

庫内が熱くなり、表示部に「高温」が表示されます。



お願い

- 煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移し、窓を開けるか換気扇を回してください。
- カラ焼き・脱臭を行う前に必ず庫内のお手入れをしてください。汚れが付着していると、焼きついて取れなくなることがあります。

お知らせ

- すべての種類のにおいを取ることはできません。
- ヒーターを使用するため、終了後は本体や庫内が熱くなります。
- 終了後すぐに熱に弱い容器を入れると、溶けたり変形したりすることがあります。
- 終了後は最大約30分、庫内を冷ますためファンが回転します。ファンの回転が停止するまで差し込みプラグを抜かないでください。

報知音について

報知音は消すことができます。

OFF(消す)

- ①「とりけし」キーを「ピピッ」と鳴るまで3秒長押しする。
(「OFF」を表示)
- ②「OFF」を表示している間に、再度「とりけし」キーを「ピー」と鳴るまで3秒長押しする。
(「OFF」が消える)



ON(鳴らす)

- ①「とりけし」キーを「ピピッ」となるまで3秒長押しする。
(「ON」を表示)
- ②「ON」を表示している間に、再度「とりけし」キーを「ピー」と鳴るまで3秒長押しする。
(「ON」が消える)



調理一覧

- あたためP.28
- 2段あたためP.30

- 全解凍 / 半解凍P.34
- 揚げ物『サクレジ』P.35

●自動メニュー (番号1～63を選択)

番号	自動メニュー名	参照ページ
1	冷蔵ご飯あたため	P.36
2	冷凍ご飯あたため	P.36
3	飲み物	P.38
4	酒かん	P.38
5	お好み温度	P.29
6	お弁当あたため	P.37
7	ゆで葉果菜	P.40
8	ゆで根菜	P.40
9	トースト(裏返し)	P.42
10	冷凍トースト(裏返し)	P.42
11	ハンバーグ	P.43
12	鶏の塩焼き	P.43
13	鶏の照り焼き	P.43
14	タンドリーチキン	P.43
15	手羽先のロースト	P.43
16	野菜の肉巻き	P.43
17	2種のローストポテト	P.43
18	塩鮭	P.43
19	塩さば	P.43
20	鶏のから揚げ	P.43
21	ピーマンの肉詰め	P.43
22	回鍋肉	P.43
23	ソース焼きそば	P.43
24	グラタン	P.43
25	ホイル焼き	P.45
26	一口とんかつ	P.45
27	えびフライ	P.45
28	凍ったままレジグリ ハンバーグ	P.43
29	凍ったままレジグリ 鶏の塩焼き	P.43
30	凍ったままレジグリ 鶏の照り焼き	P.43
31	凍ったままレジグリ タンドリーチキン	P.43

番号	自動メニュー名	参照ページ
32	凍ったままレジグリ 手羽先のロースト	P.43
33	凍ったままレジグリ 野菜の肉巻き	P.43
34	凍ったままレジグリ 2種のローストポテト	P.43
35	凍ったままレジグリ 塩鮭	P.43
36	凍ったままレジグリ 塩さば	P.43
37	凍ったままレジグリ 鶏のから揚げ	P.43
38	ローストチキン	P.47
39	ミートローフ	P.47
40	焼き豚	P.47
41	鮭のムニエル	P.47
42	茶碗蒸し	P.46
43	蒸し鶏	P.44
44	肉じゃが	P.44
45	かぼちゃの煮物	P.44
46	ラタトゥイユ	P.44
47	カレー	P.44
48	シチュー	P.44
49	豚にらキムチ	P.44
50	筑前煮	P.44
51	豚の角煮	P.44
52	ポトフ	P.44
53	きんぴら	P.44
54	白ご飯	P.44
55	白ご飯(急速)	P.44
56	スポンジケーキ	P.46
57	ロールケーキ	P.46
58	ガトーショコラ	P.46
59	クッキー	P.46
60	焼きいも	P.45
61	バターロール	P.46
62	ピザ	P.46
63	脱臭	P.26

自動

手動

- レンジP.48
- WレンジP.49
- レンジ(すごはやWレンジ).....P.50
- スチームレンジ 予湿なしP.52
- スチームレンジ 予湿ありP.53
- レジグリP.54

- グリルP.55
- すご技オーブン 予熱なしP.56
- すご技オーブン 予熱ありP.58
- オーブン 予熱なし/発酵P.60
- オーブン 予熱ありP.61

●調理をするときは、記載の分量や食品の置き方をお守りください。分量や置き方が違うとうまく仕上がらないことがあります。

●仕上がりは、食品の状態(大きさ・厚み・鮮度・野菜の季節・肉、魚の脂の多少・保存状態など)によって異なります。



45～90℃まで好みの温度にあたためます。
調理済みのおかずなどを、自動ですばやくあたためます。



警告

「あたため」で加熱するときは



●100g未満の食品は加熱しない
赤外線センサーが正しく検知できずに発煙・
発火の原因になります。手動のレンジで様
子を見ながら加熱してください。

●ふた・ふたつ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
サーが正しく検知できずに食品が発煙・発火
する原因になります。



●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。ラップをして手動のレンジ600Wで様子
を見ながら加熱してください。



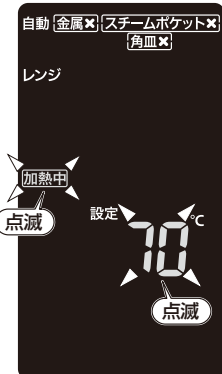
●液状のもの・とろみのあるものは加熱中・加熱後に突然沸とうして飛び散ることがあるため、
取り出すときはやけどに注意する
汁物や煮物、カレー・シチューなどのとろみのある食品は加熱前・加熱後に混ぜてください。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



(スタート後の表示画面)



2 「自動/0」の点灯を確認し、 「スタート」キーを押す (加熱開始)



「加熱中」と設定温度が点滅し、
調理を開始します。

- 現在温度は約13秒後から表示します。
(加熱時間が短いときなど、表示しない場合があります。)
- 0℃未満のときは表示しません。

仕上がり温度を変更するとき

加熱開始後、表示部の設定温度が点滅中(約12秒間)に
設定ダイヤルを回して仕上がり温度を変更します。
45～90℃まで5℃刻みで変更できます。
(工場出荷時設定：70℃)



お願い

- 入れる食品は100～500gま
でにしてください。
- 食品によりラップをしてくだ
さい。(→P.33参照)
- ラップをするときは、少し
すき間をあけてください。
(密閉すると破裂の原因)
- スープやみそ汁はマグカップ
を使わないでください。
(沸とうする原因)
- 必ず食品の分量にあった耐熱
容器を使ってください。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や
加工食品などはパッケージに
記載の加熱方法に従ってくだ
さい。

メモリー機能

- 45～75℃に設定するとその
温度は記憶され、次の加熱
時に表示されます。

- 加熱不足のときは(→P.18)
- 2品以上を同時にあたためたい
ときは(→P.30)



－10～90℃まで好みの温度にあたためます。人肌にしたい離乳食や、
カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます。



警告

「5 お好み温度」で加熱するときは



●100g未満の食品は加熱しない
赤外線センサーが正しく検知できずに発煙・
発火の原因になります。手動のレンジで様
子を見ながら加熱してください。

●ふた・ふたつ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
サーが正しく検知できずに食品が発煙・発火
する原因になります。



●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。ラップをして手動のレンジ600Wで様子
を見ながら加熱してください。



●液状のもの・とろみのあるものは加熱中・加熱後に突然沸とうして飛び散ることがあるため、
取り出すときはやけどに注意する
汁物や煮物、カレー・シチューなどのとろみのある食品は加熱前・加熱後に混ぜてください。

1 庫内に食品を入れる

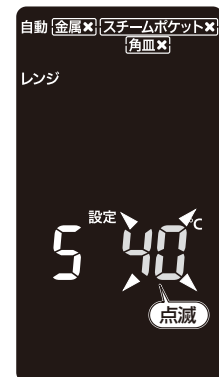
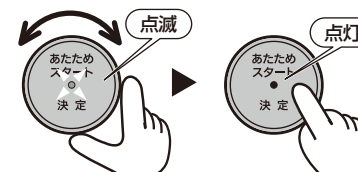
- 角皿は使いません。



2 設定ダイヤルを右に回して 「5」(お好み温度)に合わせ、 「スタート」キーを押す (メニュー決定)



3 設定ダイヤルを回して 好みの温度に合わせ、 「スタート」キーを押す (加熱開始)



- －10～90℃まで5℃刻みで設定できます。
(工場出荷時設定：40℃)
- スタート直後は設定温度を表示し、現在温度は
約13秒後から表示します。
(加熱時間が短いときなど、表示しない場合があります。)
- 0℃未満のときは表示しません。

お願い

- 食品によりラップをしてくだ
さい。(→P.33参照)
- ラップをするときは、少し
すき間をあけてください。
(密閉すると破裂の原因)
- 必ず食品の分量にあった耐熱
容器を使ってください。

お知らせ

- 加熱開始後は、仕上がり温度
を変更できません。

メモリー機能

- －10～75℃に設定するとその
温度は記憶され、次の加熱
時に表示されます。

- お好み温度の目安(→P.33)
- 加熱不足のときは(→P.18)



角皿を使って上段(角皿上)・下段(庫内底面)の2段で食品をあたためます。
最大4品まで同時にあたためられます。

■加熱できる食品

- ごはん ● 冷蔵・常温のご飯
- 汁物 ● 冷蔵・常温の汁物
- おかず ● 冷蔵・常温のおかず
- 冷凍 ● 冷凍ご飯・冷凍おかず・市販の冷凍食品

■加熱に向かない食品

- たれ・ソースのかかった食品
- 袋や容器のまま加熱する市販の冷凍食品
- ラーメンなど、水を加えてふたをせずに加熱する市販の冷凍食品
- 冷凍カレー、冷凍シチュー

■上段と下段に食品を入れる組み合わせ方



- 選べます
- × 選べません

下段(庫内底面)

- ごはん 0~2品
- 汁物 0~2品
- おかず 0~2品



- 冷凍 0~1品

上段(角皿上)

- ごはん 0~2品
- 汁物 0~2品
- おかず 0~2品



- 冷凍 0~1品

- 同じ段に2品置く場合は同じ食品にし、分量もほぼ同じにしてください。

お願い

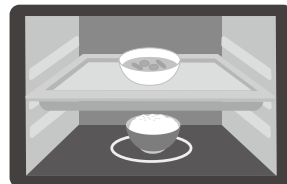
- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、P.22)
- 食品は1品100~250gまでにしてください。
- 「冷凍」と「冷凍以外」のものを組合せてあたためるときは「冷凍」を下段に置いてください。
- 上段と下段で設定温度を変えるときは、温度を高くしたい食品を下段に置いてください。上段は下段の設定温度より高く(熱く)設定できません。
- 食品によりラップをしてください。(→P.33)
- ラップをするときは、少しすき間を開けてください。(密閉すると破裂の原因)
- スープやみそ汁はマグカップを使わないでください。(沸とうする原因)
- 必ず食品の分量に合った耐熱容器を使ってください。
- 容器によってはこぼれる恐れがあるため、食品が入っている状態で角皿を出し入れしないでください。

1 角皿を角皿受け中段に入れる

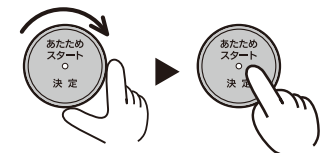
- 奥までしっかりと入れてください。

2 食品を下段(庫内底面)と上段(角皿上)に置く

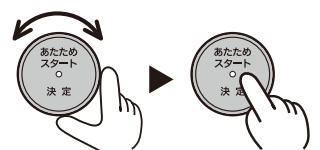
- 上記の「加熱できる食品」と「上段と下段に食品を入れる組み合わせ方」を参考に食品を置いてください。



3 設定ダイヤルを右に回して「2段あたため」に合わせ、「スタート」キーを押す(「2段あたため」決定)



4 設定ダイヤルを回して下段に入れる品数に合わせ「スタート」キーを押す(品数決定)



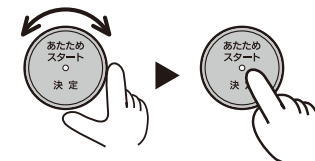
- 食品を置かないときは、品数を「0」にします。

「2段あたため」で加熱するときは



- 100g未満の食品は加熱しない
赤外線センサーが正しく検知できずに発煙・発火の原因になります。手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。
- ふた・ふたつきの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが正しく検知できずに食品が発煙・発火の原因になります。
- 粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。ラップをして手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。
- 液状のもの・とろみのあるものは加熱中・加熱後に突然沸とうして飛び散ることがあるため、取り出すときはやけどに注意する
汁物や煮物、カレー・シチューなどのとろみのある食品は加熱前・加熱後に混ぜてください。

5 設定ダイヤルを回して下段に入れる食品に合わせ「スタート」キーを押す(食品決定)

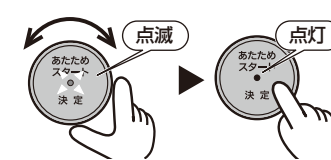


6 設定ダイヤルを回して下段の食品のあたためたい温度に合わせ、「スタート」キーを押す(温度決定)

■温度設定範囲		(工場出荷時設定)
ごはん/おかず	45~90℃(5℃刻み)	70℃
汁物	45~75℃(5℃刻み)	60℃
冷凍	1・2・3 弱 中 強 ぬるめ ← 熱め	2 中



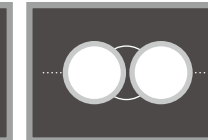
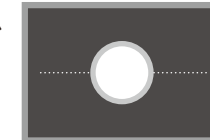
7 4~6と同様に上段の品数・食品・温度を設定し、「スタート」キーを押す(加熱開始)



■置き方のコツ

- 数量に合わせた置き方があります。
容器を端に置かないでください。
うまく仕上がりにません。

例：下段(庫内底面)



お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりにません。
- 汁物は突然沸とうして飛び散ることがあるため、80℃以上は設定できません。
- 冷凍食品は仕上がりを3段階(弱・中・強)で選択できます。
- 容器の大きさ・形状・材質・厚みなどによって仕上がりが異なります。仕上がりを調整してください。
- 食品の種類・大きさ・形などによって仕上がりが異なります。食品の種類やお好みによって仕上がりを調整してください。
- 冷凍食品は同じ仕上がりに設定しても、食品の種類・形によって仕上がりが異なります。食品の種類やお好みによって仕上がりを調整してください。
- 冷凍食品は加熱ムラが出る場合があります。加熱不足の場合は追加加熱してください。

- 加熱不足のときは(→P.18)

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは「あたため」や「5 お好み温度」の45℃以上に設定しないでください。(→P.7 安全上のご注意)

食 品	加熱のしかた・注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品 ●ふたをした食品やふたつきの容器に入った食品 赤外線センサーが正しく検知できず、過熱による発煙・発火の原因	●少量や指定分量以外の食品は手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する ●ふたをした食品やふたつきの容器に入った食品は、手動のレンジで様子を見ながら加熱する ●油脂の多い食品・液体はラップをして、手動のレンジ500Wで様子を見ながら加熱する ●粒入りスープはラップをして、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する
●油脂の多い食品・液体 (バター・生クリーム・オリーブ油など) ●粒入りスープ (コーンの粒やあさりなどが入ったスープ) 突然沸とうして飛び散る原因	
●牛乳・コーヒー・お茶・ジュース・水など ●お酒 突然沸とうして飛び散る原因	「3 飲み物」「4 酒かん」で加熱する (→P.38)
●割って溶きほぐしていない生卵・ゆで卵(殻つき、殻なし) ●ぎんなん・栗・いかなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器・瓶・密閉状態の食品 破裂によるけがの恐れ	●生卵は割って溶きほぐしてから加熱する ●殻や膜のある食品は割れ目や切れ目を入れて様子を見ながら加熱する ●ふた・せんははずす(レンジ用のふたはすき間をあける) 手動のレンジで様子を見ながら加熱する
●お弁当 容器の変形や溶ける原因	●ふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す 「6 お弁当あたため」で加熱する (→P.37)

■「あたため」や「5 お好み温度」の45℃以上を選ぶと上手にあたためられない食品

食 品	加熱のしかた・注意事項
●中華まん 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎる	手動のスチームレンジまたはレンジ600Wで様子を見ながら加熱する(→P.62、63)
●フライ・天ぷら サクッとあたたまらない	「揚げ物『サクレジ』」で加熱する (→P.35)
●クリームチーズ・アイスクリーム 溶ける	「5 お好み温度」で温度を合わせて加熱する (→P.29)
●離乳食・介護食 熱くなりすぎる	●パンは手動のレンジ600Wでも加熱できます。
●パン 固くなる	
●500gを超える食品・冷凍カレー・市販の冷凍食品・加工食品 うまくあたたまらない(加熱ムラ)	手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する (→P.62) ●市販の食品はパッケージの指示に従う
●乾干物・ポップコーン・冷凍したゆで野菜 加熱しすぎる	手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱する ●市販の食品はパッケージの指示に従う
●いか・えびなどのはじけやすい食品 破裂して飛び散る恐れ	手動のレンジ300Wで様子を見ながら加熱する



注意



レンジを使う加熱では、レトルトパウチ食品などをあたためない
火花が出て発煙・発火・食品の破裂・ドアガラスの割れ・庫内底面の赤熱などによる割れ、けが・やけどの原因になります。レトルトパウチ食品のパッケージの指示に従ってください。

■あたためるときにコツが必要な食品

食 品	加熱のしかた・注意事項
●カレー・シチュー	具がはじけたり汁気が飛ぶため、必ず深めの耐熱容器に入れてラップをし、温度を85～90℃に設定する ●加熱後に必ず混ぜる
●たれがかかった食品	たれが飛び散ることがあるため、必ずラップをする
●おかず・汁物	赤外線センサーを正しく検知させるために広口で浅めの耐熱容器を使う
●分量に合わない容器に入れた食品	食品の分量にあった耐熱容器であたためる

■ラップをするもの・しないもの

○ **するもの**

■蒸し物 ■冷凍した食品 など

水分を逃さずにしっとりさせたい食品やはじけやすい食品など

- しゅうまいなどの蒸し物
- カレー・シチュー
- 煮魚
- たれがかかった食品
- 冷凍した食品 (耐熱性がある平皿にのせる)

ただし、スチームレンジを使用する場合はラップをしない

✕ **しないもの**

■焼き物 ■揚げ物 ■炒め物
■汁物 ■常温・冷蔵の食品 など

水分を逃してパリッとさせたい食品や十分に水分のある食品など

- 野菜炒め ●焼きそば ●肉じゃが
- 焼き魚 ●ハンバーグ
- フライ・天ぷら
- みそ汁・スープ

ただし、コーンの粒やあさりなどが入ったスープはラップをする

■ふんわりとラップをかけるには

- ①使用する耐熱容器より大きめにラップを切る
- ②ラップの両サイドを持ち上げてふんわりとなるようにかけなおす
- ③大きくすき間が空いた部分は軽く押さえる

●加熱中にラップが破裂する恐れがありますので、ぴったりと密着させないでください。

■お好み温度の目安

調理するもの	目安温度(℃)	分量	備考
カレー・シチュー	85～90	100～500g	
煮物・焼きものなどのおかず	65～85	100～500g	
スープ・みそ汁	65～75	100～500g	
ご飯	60～70	150～600g	冷凍ご飯は300gまで
パン	30～40	30～200g	
ベビーフード	20～40	60～150g	必ず温度を確かめる 耐熱容器に入れる
クリームチーズ	10～20	100～200g	冷えて固くなったチーズを柔らかく
アイスクリーム	-10～-5	200～500mL	必ずふたを取る

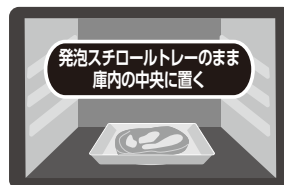
庫内が十分に冷めてから使用する
(食品の温度を検知する赤外線センサーが正しく働かないため)

冷凍で保存していた肉や魚を解凍します。

全解凍 ひき肉など。ほぐしやすい固さに。 **半解凍** さしみなど。包丁で切れる固さに。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



お願い

- ラップをせず、発泡スチロールトレーのまま入れてください。トレーがない場合は、耐熱性がある平皿を使ってください。
- 直前まで冷凍庫に入れておいた食品を使ってください。次のような食品はうまく解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品
 - 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
 - 分量が100g未満の食品
- 手動のレンジ150Wで様子を見ながら加熱してください。(→P.48)

- 鶏肉の皮目は下にして解凍してください。
- 表面についた霜は取り除いてください。(部分的に煮える原因)
- 赤外線センサーをうまく働かせるために庫内は十分に冷まし、水滴がついているときはふき取ってください。

お知らせ

- 一度に解凍できる分量は100～500gまでです。
- 仕上がりは、形状(厚みや形が不均一)・肉質・冷凍状態・開始温度によって部分的に煮えたり、固めになることがあります。
- ゆでて冷凍した野菜は手動のレンジ600Wで時間を合わせて解凍してください。(→P.48)
- 全解凍は食品の種類によって「仕上がり」の調節をしてください。

強	ひき肉・鶏肉などのかたまり肉、厚切り肉
中	薄切り肉

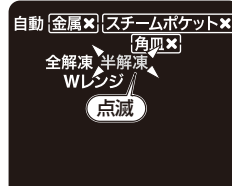
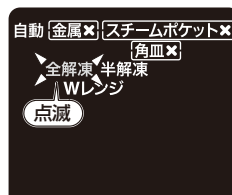
- 次のような食品は手動のレンジ150Wで様子を見ながら加熱してください。(→P.48)
 - ・1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉
 - ・バラや霜降りなど脂身の多い薄切り肉
 - ・パラパラで冷凍された肉

- 加熱不足のときは(→P.18)

2 「解凍」キーを押して「全解凍」または「半解凍」を選択する



- 押すたびに「全解凍」と「半解凍」が切りかわります。
- 「解凍」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「全解凍」または「半解凍」の選択もできます。

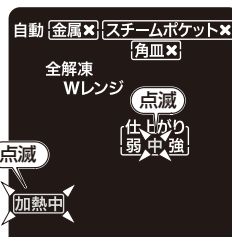


3 「スタート」キーを押す(加熱開始)



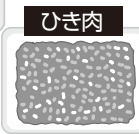
仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



■上手に解凍するための冷凍のしかた

- 新鮮な食材を選ぶ
- 食品はラップでしっかり密閉する
- 薄切り肉は厚みが均一になるように一列に並べ、形を整える
- ひき肉は2～3cmに厚みをそろえ、押さえつけずにふんわりと四角形に形を整える
- さしみは厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねない
- 鶏肉は厚みが出ないように平たく広げる



調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッとおいしく仕上げます。

1 庫内に食品を入れる

- 食品は直接角皿に置いてください。
- 角皿を角皿受け上段に入れます。



2 「サクレジ」キーを押す(「サクレジ」決定)



お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)
- プラスチック容器やラップは、溶けたり、焦げたりするため使わないでください。
- 包装・容器は必ずはずしてください。
- 種類の違う食品をあたためるときは厚みと重さをそろえてください。
- 次のようなものは様子を見ながら加熱してください。
 - ・かき揚げ(焦げやすいため)
 - ・冷蔵庫で保存していた食品(ぬるめに仕上がることがあるため)
- 天ぷらなど、加熱後に底面がベタつくときは、キッチンペーパーなどで油分をふき取ってください。

お知らせ

- 冷凍した揚げ物はうまくあたためられません。
- 一度にあたためられる分量は100～400gまでです。
- 分量によって「仕上がり」の調節をしてください。

強	300～400g
中	200～300g
弱	100～200g

- 加熱時間の目安
コロッケ：2個の場合は約6分
4個の場合は約7分
- ゆで卵や膜のあるもの(いかなど)の揚げ物には使用しないでください。(破裂することがあるため)

仕上がりは、食品の状態(大きさ・種類・厚み・保存状態など)によってかわります。

- 加熱不足のときは(→P.18)

3 「スタート」キーを押す(加熱開始)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



ご飯をあたためるときに使います。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



お願い

- 必ず食品の分量にあった耐熱容器を使用してください。
- 冷凍ご飯を加熱するときは、ラップの重なりを下にして、耐熱性がある平皿にのせてください。ラップが重なる方を上にするとうまくあたたまらないことがあります。



お知らせ

- ご飯1杯(個)…約150g
- 一度にあたためられるご飯

冷蔵ご飯	1～4杯 (150～600g)	ラップ 不要
冷凍ご飯	1～2個 (150～300g)	ラップ 要

- 常温のご飯は、固まりをほぐしてラップをせずに「1 冷蔵ご飯あたため」であたためてください。
- 量が多いとき(茶碗2杯分以上)は「仕上がり・強」で加熱してください。100g未満は熱めに仕上がることがあります。ご飯の量は約150gを基本としています。

- 加熱不足のときは(→P.18)

3 「スタート」キーを押す (加熱開始)

仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



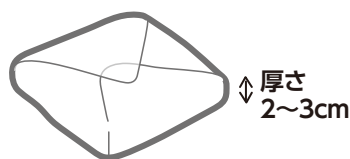
- 「仕上がり・中」ではご飯が程よい温度になるように調節しています。そのため加熱時間が「仕上がり・強」よりも長くなる場合があります。

■ご飯の冷凍のしかた

- 1個150g(茶碗約1杯分)を厚さ2～3cmで平らな形に整え、ラップでぴったりと包みます。

丸めたり、大量のご飯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。保存容器や保存袋などに入れると、うまくあたたまりにくくなります。

- ご飯はなるべく炊きたてであつあつのものを用意してください。あつあつのものをラップで包むと蒸気を逃さずに保存できます。また、あたたためても乾燥しにくくなります。



コンビニエンスストアで売っているお弁当をあたためるときに使います。



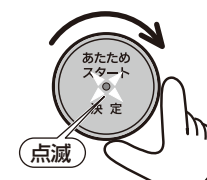
お弁当をあたためるときはふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり破裂したりして、けが・やけどの恐れがあります。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



2 設定ダイヤルを右に回して「6」(お弁当あたため)に合わせる



3 「スタート」キーを押す (加熱開始)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



お願い

- 必ずふたやラップをはずしてください。仕上がりが悪くなったり、ふたなどが変形する原因になります。
- 冷蔵庫に保存したお弁当は、手で様子を見ながら加熱してください。
- コンビニエンスストアで売っているお弁当以外は電子レンジ加熱に向かない容器(発泡スチロールなど)を使っている場合があるため、あたためないでください。次のようなものもあたためられません。
 - お弁当屋さんの持ち帰り弁当
 - どんぶりもの

お知らせ

- 一度にあたためられる分量は1人分(300～500g)です。
- 容器の形状、おかずの種類、盛りつけ方によって仕上がりの温度が変わります。
- 2段積みなどにした場合は、うまくあたためられません。
- お弁当の具によりあたたまりかたが異なります。
- パッケージに記載のレンジ加熱目安が「500W」で「2分以上」の場合は、仕上がりを「強」にしてください。

- 加熱不足のときは(→P.18)

牛乳・コーヒー・お茶・ジュース・水などは「3 飲み物」
お酒は「4 酒かん」を使ってあたためます。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



お願い

- ラップやふたはせずに庫内中央に置いてください。複数の場合は中央に寄せて置いてください。
- 過熱の原因となりますので、数量をよく確認して設定してください。

2 設定ダイヤルを右に回してメニュー番号と数量を合わせる



例：「3 飲み物」1杯のとき



例：「4 酒かん」1本のとき



お知らせ

- 「飲み物」50℃と「酒かん」50℃は仕上がり方が異なります。それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

メモリー機能

- 変更した温度は記憶されます。

3 「スタート」キーを押す (加熱開始)

- スタート直後は設定温度を表示し、現在温度は約13秒後から表示します。(加熱時間が短いときなど、表示しない場合があります。)

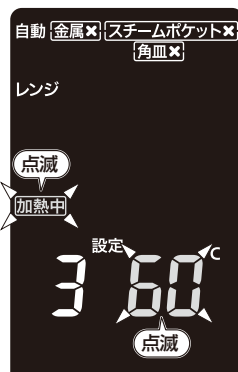


仕上がり温度を変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり温度」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して温度を設定します。



- 「3 飲み物」は35℃～70℃まで5℃刻みで設定できます。
(工場出荷時設定：60℃)
- 「4 酒かん」は40℃～60℃まで5℃刻みで設定できます。
(工場出荷時設定：50℃)



- 加熱不足のときは(→P.18)



警告



飲み物を加熱しすぎない(突然の沸とうに注意)

加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。自動であたためるときは、必ず「3 飲み物」または「4 酒かん」で数量を合わせて加熱してください。

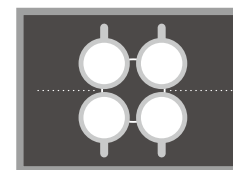
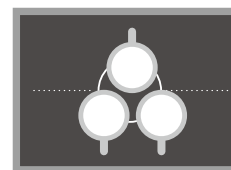
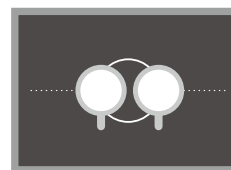
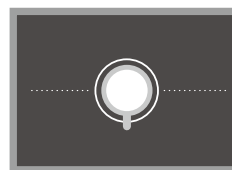
■上手にあたためるコツ

- 連続で使用するなどして庫内が熱い場合は、ぬるめに仕上がる場合があります。手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。
- 飲み物の種類や容器の大きさ・形状・材質・厚みによって仕上がりが変わります。仕上がり温度を変更して調整してください。
- 少ない量をあたためた場合は沸とうすることがあります。

食品	数量	使用する容器	メニュー	加熱のしかた・注意事項
牛乳	1～4杯	マグカップ	3 飲み物	●広口で背の低い容器を使う ●容器の8分目まで入れる ●2杯以上は分量をそろえる ●加熱前後は必ずかき混ぜる
コーヒー	1～4杯	コーヒーカップ		
お酒	1～2本	とっくり	4 酒かん	●背の低いずんぐりとした容器を使い、コップであたためる場合は広口のものを使う ●細めの形状の容器は仕上がり温度が高めになります。 ●容器の8分目まで入れる ●2本のときは分量をそろえる ●加熱前後は必ずかき混ぜる

■容器の置き方のコツ

- 数量に合わせた置き方があります。 容器を端に置かないでください。沸とうすることがあります。



ほうれん草・ブロッコリーなどの葉果菜や、じゃがいも・大根などの根菜をゆでたようにレンジ加熱します。

!

警告

⊘

ふた・ふたつきの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが正しく検知できずに食品が発煙・発火する原因になります。

次のようなものは自動で加熱しない

- ・100g未満の野菜 発煙・発火の原因になります。
- ・薄く切ったもの、小さく切ったもの(にんじんやミックスベジタブルなど)

火花が出て焦げることがあります。→手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。

1 耐熱性がある平皿に食品を並べて、ふんわりとラップをかける

- 角皿は使いません。



2 設定ダイヤルを右に回して「7」(ゆで葉果菜)または「8」(ゆで根菜)に合わせる



例：「8 ゆで根菜」のとき



3 「スタート」キーを押す (加熱開始)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



お願い

- 食品は耐熱性がある平皿に皿からはみ出ないように並べて、ふんわりとラップをかけてください。センサーが感知しやすいように、できるだけ皿の中央に寄せて置いてください。
- ラップを複数枚使う場合は、ラップ同士が重ならないように覆ってください。
- 野菜を洗ったときの水気を切らずに加熱してください。
- 容器に水をはって加熱しないでください。
- 材料の大きさはそろえてください。
- 「ゆで葉果菜/ゆで根菜のコツ」(→P.41)を参考に、ゆでるときの分量や仕上がりを調節してください。
- 大きめ・厚めに切ったときは、手動のレンジで様子を見ながら加熱してください。
- アクの強い野菜は、加熱前や加熱後にアク抜きをしてください。
- 彩りをよくしたい場合は、加熱後、流水にさらして色止めをしてください。

- 加熱不足のときは(→P.18)

■野菜の状態や季節、切り方によっても仕上がりが異なります。固い場合は様子を見ながら追加加熱してください。

	野菜	分量	仕上がり	コツ	並べ方
7 ゆで葉果菜	キャベツ	100～500g	弱	●固い芯を取る ●大きさをそろえて切る	
	グリーンアスパラガス	100～300g	中	●穂先と根元が交互になるように並べる ●加熱後、流水にさらす ●太めのときは手動のレンジで様子を見ながら加熱する	
	ブロッコリー			●小房に分ける	
	ほうれん草	100～300g	強	●葉と茎は交互に重ねる ●太い茎は十文字に切り込みを入れる ●加熱後すぐに流水にさらし、アクを抜く(色止めも兼ねる)	
	小松菜			●大きさをそろえてやや厚めに切る	
	かぼちゃ			●大きさをそろえて切り、塩水につける	
8 ゆで根菜	なす	100～500g	中		
	じゃがいも			●そのまま洗って使う。2個以上の場合は仕上がりを同じにするために大きさをそろえる	
	さつまいも			●いちょう切り、輪切り(厚さ2～3cm)など、大きさをそろえて切る ●加熱後はラップをしたまま約5分蒸らす	
	さといも			●丸ごと加熱する場合は部分的に固めに仕上がる場合があります。上側が固い場合は裏返して様子を見ながら、追加加熱してください。	
	にんじん				
	大根				

食パン・冷凍食パンをトーストします。

1 庫内に食パンを入れる

- 食パンは直接角皿に置いてください。
- 角皿を角皿受け上段に入れます。



お知らせ

- 並べ方や詳しい作り方は付属のレシピブックのトースト(P.138)をご覧ください。

2 設定ダイヤルを右に回してメニュー番号と枚数を合わせる



例:「9 トースト」2枚のとき



例:「10 冷凍トースト」2枚のとき



3 「スタート」キーを押す(加熱開始)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



4 ブザーが3回鳴り、表示部に「裏返し」が点滅したらすぐにドアを開けて角皿を取り出し、食パンを裏返して、「スタート」キーを押す

(ドアを開けると点灯表示にかわります。)

1 庫内に食品を入れる

- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。



お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)

お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりにません。
- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。
- 「凍ったままレジグリ」の調理方法は、付属のレシピブックP.6をご覧ください。

2 設定ダイヤルを右に回してメニュー番号に合わせる



(例:「20 鶏のから揚げ」のとき)



3 「スタート」キーを押す(加熱開始)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



- 加熱不足のときは(→P.18)

自動レンジ

「51 豚の角煮」 「52 ポトフ」 「53 きんぴら」

自動Wレンジ

「43 蒸し鶏」 「44 肉じゃが」 「45 かぼちゃの煮物」 「46 ラタトゥイユ」 「47 カレー」 「48 シチュー」
「49 豚にらキムチ」 「50 筑前煮」 「54 白ご飯」 「55 白ご飯（急速）」

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに食品を入れ、ふんわりとラップをかけます。



お知らせ

- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。

2 設定ダイヤルを右に回してメニュー番号に合わせる



例：「51 豚の角煮」のとき



例：「43 蒸し鶏」のとき



3 「スタート」キーを押す (加熱開始)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



- 加熱不足のときは(→P.18)

1 庫内に食品を入れる

- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。



お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりにません。
- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。

2 設定ダイヤルを右に回してメニュー番号に合わせる



(例：「25 ホイル焼き」のとき)

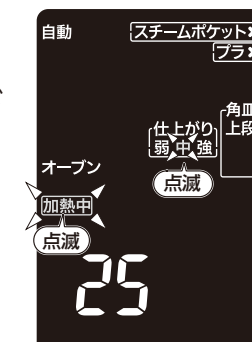


3 「スタート」キーを押す (加熱開始)



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



- 加熱不足のときは(→P.18)

「42 茶碗蒸し」「56 スポンジケーキ」「57 ロールケーキ」「58 ガトーショコラ」
「59 クッキー」「61 パターロール」「62 ピザ」

1 設定ダイヤルを右に回してメニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す (予熱開始)

(例:「56 スポンジケーキ」のとき)



- 角皿・食品を入れずに庫内をあたためます。



お願い

- 予熱後はドアや庫内が熱くなっています。食品を入れるときはミトンなどを使用して、ドアや庫内に手が触れないように注意してください。

お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりにません。
- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。

2 ブザーが3回鳴り、予熱が完了

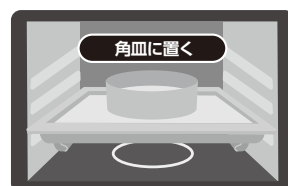
- 「予熱完」を表示します。

(ドアを開けると「予熱完」は点灯にかわります。)



3 庫内に食品を入れ、「スタート」キーを押す (加熱開始)

- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



- 加熱不足のときは(→P.18)

「38 ローストチキン」「39 ミートローフ」「40 焼き豚」「41 鮭のムニエル」

1 設定ダイヤルを右に回してメニュー番号に合わせ、「スタート」キーを押す (予熱開始)

(例:「38 ローストチキン」のとき)



- 角皿・食品を入れずに庫内をあたためます。



お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)
- 予熱後はドアや庫内が熱くなっています。食品を入れるときはミトンなどを使用して、ドアや庫内に手が触れないように注意してください。

お知らせ

- 食品を角皿の端に置くとうまく仕上がりにません。
- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。
- 報知音の設定が「OFF」になっているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。各メニューの予熱時間を参考に、表示部の「予熱完」の表示をご確認ください。
- 予熱完了から約20分間、予熱状態を保持します。

2 ブザーが3回鳴り、予熱が完了

- 「予熱完」を表示します。

(ドアを開けると「予熱完」は点灯にかわります。)



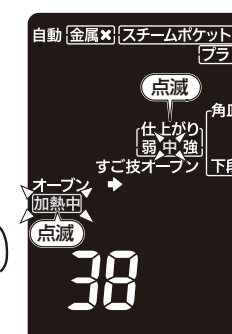
3 庫内に食品を入れ、「スタート」キーを押す (加熱開始)

- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。



仕上がりを変更するとき

加熱開始後、表示部の「仕上がり・中」が点滅中(約12秒間)に、設定ダイヤルを回して「強」または「弱」を選択します。



- 加熱不足のときは(→P.18)

手動レンジ レンジで加熱する

出力や時間を、自分で設定して加熱します。



食品・飲み物は加熱しすぎない 発煙・発火・やけどの原因になります。
飲み物は加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然の沸とうによる飛び散りなどで、やけどの恐れがあります。設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱してください。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



2 「レンジ」キーを押して「レンジ」に合わせ、「スタート」キーを押す



- 押すたびに「レンジ」と「Wレンジ」が切りかわります。
- 「レンジ」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「レンジ」または「Wレンジ」の選択もできます。

3 設定ダイヤルでレンジ出力を合わせ、「スタート」キーを押す (レンジ出力決定)

■出力の目安

弱火	150W	●煮込む ●解凍する
	300W	●はじけやすい食品をあたためる
	500W	●調理する
	初期表示	●調理する ●野菜をゆでる(下ごしらえ)
	600W	●食品をあたためる
強火	1000W	●調理する ●食品をあたためる

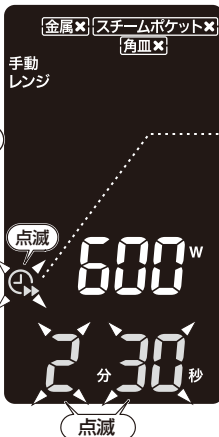


4 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す (加熱開始)

■最大設定時間

150W	5時間
300W	30分
500W	20分
600W	15分
1000W	5分

- 0～5分まで10秒単位
- 5～10分まで30秒単位
- 10分～1時間まで1分単位
- 1～5時間まで5分単位



お願い

- 食品により、ふたまたはラップをします。(→P.33)
- 市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージに記載の加熱方法に従ってください。
- ポップコーンはパッケージに記載の加熱方法に従って、必ず様子を見ながら調理してください。

お知らせ

- 設定時間の目安は、「手動加熱するときの目安時間」をご覧ください。(→P.62)

「すぐはやWレンジ」

については「レンジで加熱する(すぐはやWレンジ)」をご覧ください(→P.50)

- 加熱不足のときは(→P.18)

手動レンジ Wレンジで加熱する

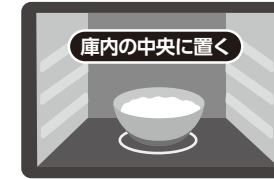
底面と奥面の2カ所から加熱。加熱ムラを抑えて時短で加熱します。



食品・飲み物は加熱しすぎない 発煙・発火・やけどの原因になります。
飲み物は加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然の沸とうによる飛び散りなどで、やけどの恐れがあります。設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱してください。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



2 「レンジ」キーを押して「Wレンジ」に合わせ、「スタート」キーを押す



- 押すたびに「レンジ」と「Wレンジ」が切りかわります。
- 「レンジ」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「レンジ」または「Wレンジ」の選択もできます。

3 設定ダイヤルでWレンジ出力を合わせ、「スタート」キーを押す (Wレンジ出力決定)

■出力設定の目安

弱	●煮込む ●解凍する
中(初期表示)	●調理する ●食品をあたためる
強	●調理する ●食品をあたためる



4 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す (加熱開始)

■最大設定時間

弱	30分
中	20分
強	20分

- 0～5分まで10秒単位
- 5～10分まで30秒単位
- 10～30分まで1分単位



お願い

- 食品により、ふたまたはラップをします。(→P.33)

お知らせ

- 設定時間の目安は、「手動加熱するときの目安時間」をご覧ください。(→P.62)

メモリー機能

- 前回の調理方法を記憶します。

- 加熱不足のときは(→P.18)

手動レンジ レンジで加熱する(すごはやWレンジ)

レンジの設定時間をWレンジの調理時間に自動で計算し、加熱時間を短縮します。
表示部に「点滅」が点滅中に「レンジ Wレンジ」を押すと、Wレンジへの切りかえができます。
手動レンジ500W または600W で、30秒～10分に時間設定した場合に使用できます。
あたためムラを抑えながら早く仕上げます。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿は使いません。



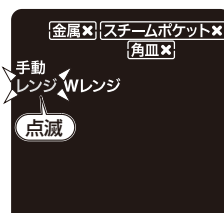
お願い

- パッケージなどに記載の時間が合わせられない場合は、短めの時間に合わせて様子を見ながら加熱してください。
- 1000W、300W、150W では「すごはやWレンジ」は使えません。

お知らせ

- 生の食品を使った調理に使用すると、加熱不足や加熱ムラが出やすくなります。
- 設定時間の目安は、「手動加熱するときの目安時間」をご覧ください。(→P.62)

2 「レンジ」キーを押して「レンジ」に合わせ、「スタート」キーを押す



- 押すたびに「レンジ」と「Wレンジ」が切りかわります。
- 「レンジ」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「レンジ」または「Wレンジ」の選択もできます。

3 設定ダイヤルでレンジ出力を600W または 500W に合わせ、「スタート」キーを押す

出力設定

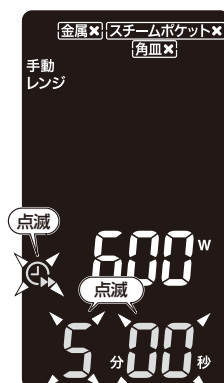
500W、600W



4 設定ダイヤルで時間を合わせる

設定時間

30秒～10分



油脂の多い食品・液体※1・粒入りスープ※2を加熱するときは「すごはやWレンジ」を使わない 発煙・発火・やけどの原因になります。

加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然の沸とうによる飛び散りなどで、やけどの恐れがあります。手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。

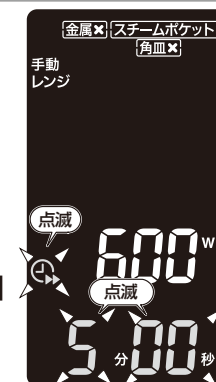
※1 バター・生クリーム・オリーブ油など ※2 コーンの粒・あさりなどが入ったスープ

5 「レンジ」キーを押す(時間短縮)

- もう一度「レンジ」キーを押すと、元の設定時間に戻ります。
- 「点滅」を表示していないときは使えません。



「レンジ」
「Wレンジ」



Wレンジで加熱した場合の短縮した調理時間に、自動で切りかわります。

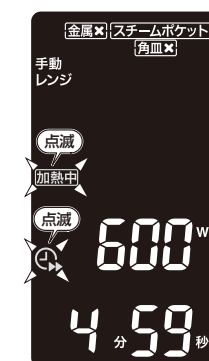
6 Wレンジの表示を確認して「スタート」キーを押す



- 加熱不足のときは(→P.18)

手動レンジを設定し、加熱を開始したあとにも変更ができます。

「点滅」が点滅中(約12秒間)に「レンジ」キーを押して、Wレンジ加熱に切りかえることができます。

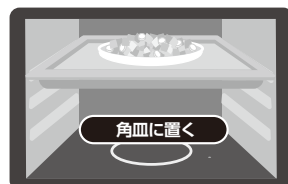


手動レンジ スチームレンジで加熱する(予湿なし)

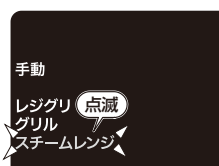
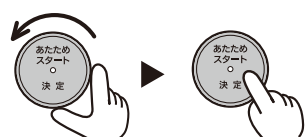
初めから食品を入れて調理します。レンジで蒸気が発生させながら調理します。食品をしっとりと調理したいときにお使いください。

1 スチームポケットの水位目安の高さまで水を入れ、角皿に取りつける
(→P.17「スチームポケットの使い方」)

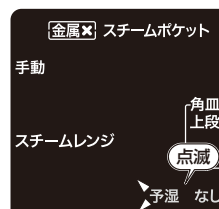
2 角皿に食品を置き、角皿受け上段に入れる
●ラップはしません。



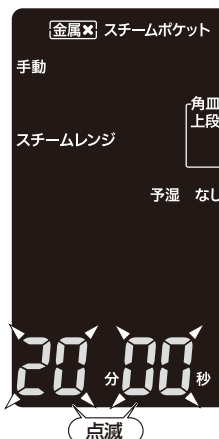
3 設定ダイヤルを左に回して「スチームレンジ」に合わせ、「スタート」キーを押す



4 設定ダイヤルを右に回して「予湿なし」に合わせ、「スタート」キーを押す
(「予湿なし」決定)



5 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す
(加熱開始)



■最大設定時間 30分

- 0～5分まで10秒単位
- 5～10分まで30秒単位
- 10～30分まで1分単位

お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)
- ご使用後はスチームポケットを取り出してお手入れしてください。スチームポケットに残った湯(または水)を放置するとカビの発生の原因になります。

お知らせ

- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がりにません。

- 加熱後、スチームポケットは高温になっています。スチームポケットを取り出すときは残った湯でやけどをしないように注意してください。

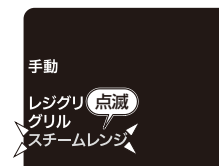
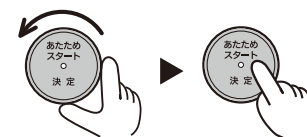
- 加熱不足のときは(→P.18)

手動レンジ スチームレンジで加熱する(予湿あり)

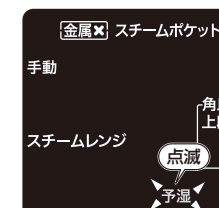
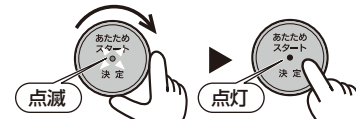
食品を入れる前に庫内に蒸気が発生させます(予湿)。食品(肉まん・しゅうまいなど)をしっとりとあたためたいときにお使いください。

1 スチームポケットの水位目安の高さまで水を入れ、角皿に取りつける。
(→P.17「スチームポケットの使い方」)
角皿を角皿受け上段に入れる

2 設定ダイヤルを左に回して「スチームレンジ」に合わせ、「スタート」キーを押す



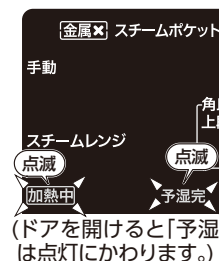
3 設定ダイヤルを右に回して「予湿」に合わせ、「スタート」キーを押す
(「予湿あり」決定)



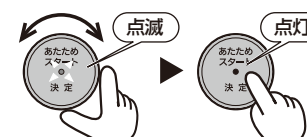
- 予湿時間は約1分です。
- 食品を加熱する前に庫内に蒸気が発生させます。

4 ブザーが3回鳴り、予湿が完了したら庫内に食品を入れる

- 「予湿完」を表示します。
- 角皿に食品を置き、角皿受け上段に入れます。
- ラップはしません。
- スチームポケットはそのまま取りつけておきます。



5 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す
(加熱開始)



■最大設定時間 15分

- 0～5分まで10秒単位
- 5～10分まで30秒単位
- 10～15分まで1分単位

お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)
- ご使用後はスチームポケットを取り出してお手入れしてください。スチームポケットに残った湯(または水)を放置するとカビの発生の原因になります。
- 予湿のときに食品を入れないでください。
- 予湿完了ブザーが鳴るまでドアをあけないでください。

お知らせ

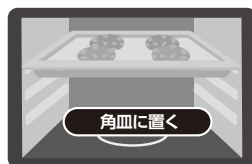
- 報知音の設定が「OFF」になっているときは、予湿完了ブザーは鳴りません。表示部の「予湿完」表示をご確認ください。
- 予湿が完了したらすぐに食品を角皿に置き、加熱を開始してください。放置すると、ドアを開けなくても蒸気が逃げてしまいます。
- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がりにません。
- ドアを開けたままにすると蒸気が逃げてしまいますので、開閉はすばやくおこなってください。
- 予湿完了ブザーが鳴ってから2分以内にドアを開けください。予湿完了から2分以上放置すると、設定が取り消され初期画面(「自動/0」を表示)に戻ります。
- ドアを開けてから6分以内に加熱を開始しないと、設定が取り消され初期画面(「自動/0」を表示)に戻ります。
- 設定が取り消されたときは、1からやり直してください。
- 設定時間の目安は、「手動加熱するときの目安時間」をご覧ください。(→P.63)
- 加熱後、スチームポケットは高温になっています。スチームポケットを取り出すときは残った湯でやけどをしないように注意してください。
- 加熱不足のときは(→P.18)

レンジとグリルの自動切りかえで調理します。調理順は入れかえられます。

レジグリ レンジで加熱→グリルで焼く **グリレジ** グリルで焼く→レンジで加熱

1 庫内に食品を入れる

- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。



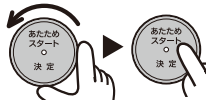
お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)

お知らせ

- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。

2 設定ダイヤルを左に回して「レジグリ」に合わせ、「スタート」キーを押す



3 設定ダイヤルを回して「レンジ→グリル」または「レンジ←グリル」に合わせ、「スタート」キーを押す(「レジグリ」または「グリレジ」決定)

- 表示部の矢印の方向が変わります。



レジグリ表示 レンジ → グリル

グリレジ表示 レンジ ← グリル

4 設定ダイヤルで加熱条件を合わせる

■レンジ出力設定と最大設定時間

レジグリ「レンジ→グリル」のとき

弱
中(初期表示)
強

- 初期設定は「中」に設定されています。お好みで調整してください。

グリレジ「レンジ←グリル」のとき

20分 ●出力設定はありません。



■合わせる加熱条件

レンジ 点滅中

グリル 点滅中 「時間」

「出力(弱・中・強)」※→「時間」

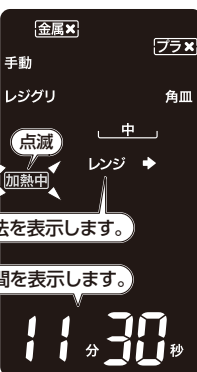
※「レンジ←グリル」では、レンジの出力設定はできません。

5 加熱条件を決定したら「スタート」キーを押す(加熱開始)



加熱方法を表示します。

レンジとグリルを合計した残時間を表示します。



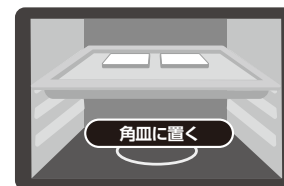
(スタート後の表示画面)

- 加熱不足のときは(→P.18)

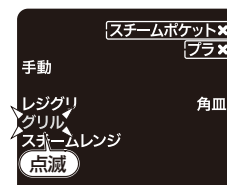
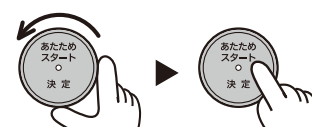
食パンや魚を焼くときなど、裏返して片面ずつ焼きます。また、オープンメニューに焼き色を追加したいときなどに便利です。

1 庫内に食品を入れる

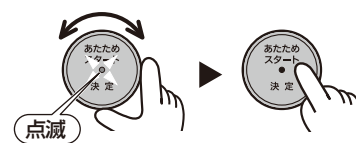
- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。



2 設定ダイヤルを左に回して「グリル」に合わせ、「スタート」キーを押す



3 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)



■最大設定時間

30分

- 0～5分まで10秒単位
- 5～10分まで30秒単位
- 10～30分まで1分単位

両面に焼き色をつけたいときは

「とりけし」キーを押さずにドアを開け、ミトンなどを使って角皿を取り出し、食品を裏返してください。庫内や角皿などが熱くなっているため、気をつけて取り出してください。角皿を庫内に入れ、「スタート」キーを押すと調理を再開します。

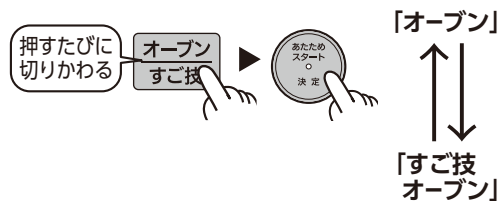
- 加熱不足のときは(→P.18)

オーブンとレンジの自動切りかえで調理します。調理順は入れかえられます。

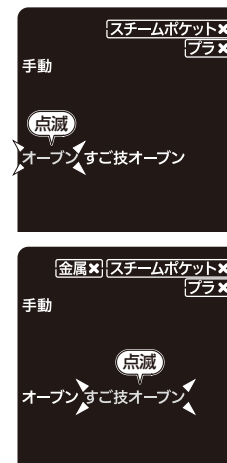
1 庫内に食品を入れる

- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。

2 「オープン」キーを押して「すご技オープン」に合わせ、「スタート」キーを押す



- 押すたびに「すご技オープン」と「オープン」が切りかわります。
- 「オープン」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「すご技オープン」または「オープン」の選択もできます。



お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)

お知らせ

- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。
- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が高温のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上には設定できません。
- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がりにません。

メモリー機能

- 前回の調理方法を記憶します。

3 設定ダイヤルを回して「オープン→レンジ」または「オープン←レンジ」に合わせ、「スタート」キーを押す(「オープン」と「レンジ」の調理順決定)

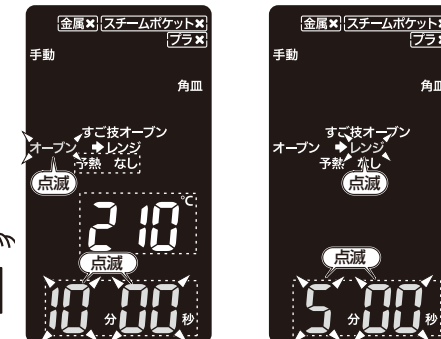
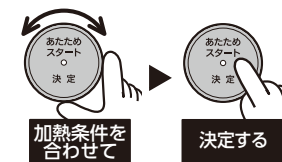


オープン → レンジ
オーブンで焼く⇒レンジで加熱
オープン ← レンジ
レンジで加熱⇒オーブンで焼く

- 表示部の矢印の方向が変わります。



4 設定ダイヤルで加熱条件を合わせる



■合わせる加熱条件

オープン 点滅中
「予熱なし」→「温度」→「時間」
レンジ 点滅中
※「時間」

※「オープン←レンジ」で調理する場合は、レンジの出力設定(弱・中・強)ができます。

■オープン温度設定範囲と最大設定時間

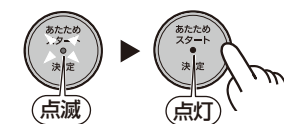
100～250℃(10℃刻み) 1時間

■レンジ出力設定と最大設定時間

「オープン→レンジ」のとき	
30分	●出力設定はありません。
「オープン←レンジ」のとき	
弱	30分
中(初期表示)	30分
強	15分
●初期設定は「中」に設定されています。お好みで調整してください。	

- 0～5分まで10秒単位
- 5～10分まで30秒単位
- 10分～1時間まで1分単位

5 加熱条件を決定したら「スタート」キーを押す(加熱開始)



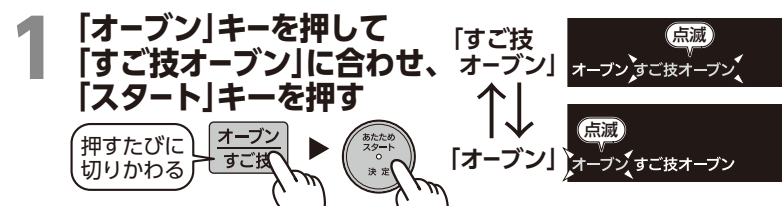
(スタート後の表示画面)

オープンとレンジを合計した残時間を表示します。

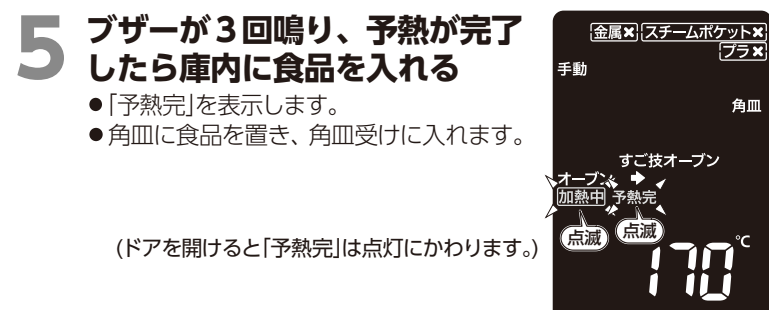
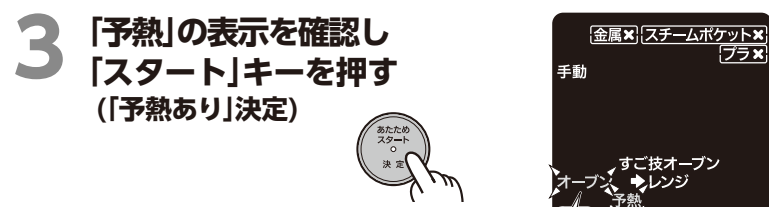
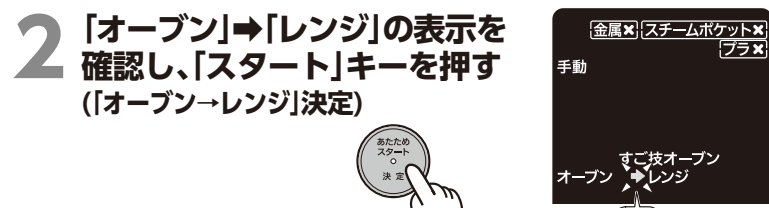
- 加熱不足のときは(→P.18)

手動オープン+レンジ **すご技オープンで調理する(予熱あり)**

「オープン→レンジ」の順で設定し、庫内をあらかじめ予熱であたためてから、食品を入れ調理します。



- 押すたびに「すご技オープン」と「オープン」と切りかわります。
- 「オープン」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「すご技オープン」または「オープン」の選択もできます。



お願い

- 付属の角皿以外の金属類は絶対に使用しないでください。(→P.17、22)
- 予熱のときは庫内に何も入れないでください。(角皿や食品などを入れると焼き上がりが悪くなります。)
- 予熱後はドアや庫内が熱くなっています。食品を入れるときはミトンなどを使用して、ドアや庫内に手が触れないように注意してください。

お知らせ

- 詳しい作り方は付属のレシピブックをご覧ください。
- 庫内が熱いとき(オープンを連続で使うときや庫内が高温のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上には設定できません。
- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がらない。
- 報知音の設定が「OFF」になっているときは、ブザーは鳴りません。付属のレシピブックに記載している各メニューの予熱時間を参考に、表示部の「予熱完」の表示をご確認ください。
- 予熱完了から約20分間、予熱状態を保持します。

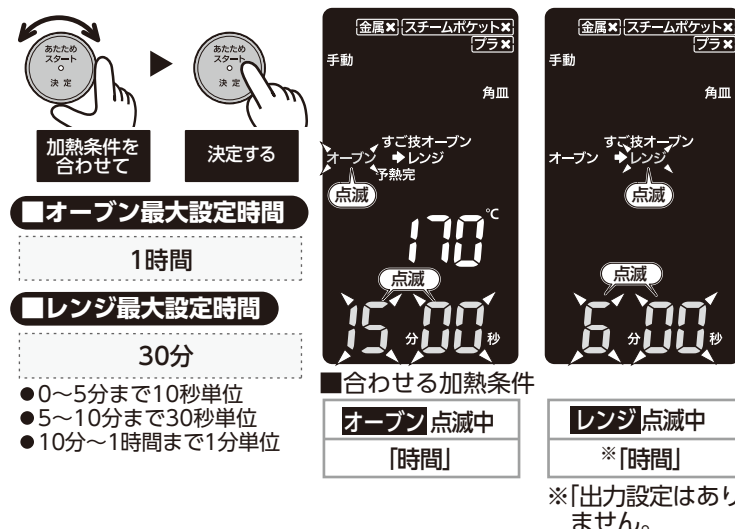
メモリー機能

- 前回の調理方法を記憶します。

予熱時間の目安

150℃	約9分30秒
160℃	約10分30秒
170℃	約11分30秒
180℃	約12分30秒
190℃	約13分30秒
200℃	約15分
210℃	約16分30秒
220℃	約18分
230℃	約20分
240℃	約22分
250℃	約26分

6 設定ダイヤルで加熱条件を合わせる



7 加熱条件を決定したら「スタート」キーを押す (加熱開始)



- 加熱不足のときは(→P.18)

手動オーブン オーブンで調理する(予熱なし/発酵)

はじめから食品を入れ、予熱なしで焼き上げます。
また、パンやピザの生地を発酵させることができます。

1 庫内に食品を入れる

- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。



お知らせ

- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が高温のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上には設定できません。
- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がりにません。

2 「オーブン」キーを押して「オーブン」に合わせ、「スタート」キーを押す



- 押すたびに「すご技オープン」と「オーブン」が切りかわります。
- 「オーブン」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「すご技オープン」または「オーブン」の選択もできます。

3 設定ダイヤルで「予熱なし」に合わせ、「スタート」キーを押す(「予熱なし」決定)



4 設定ダイヤルで温度を合わせ、「スタート」キーを押す(温度決定)



■オープン温度設定範囲

100~250℃(10℃刻み)

■発酵温度設定範囲

30~45℃(5℃刻み)

(例：オープン調理のとき)

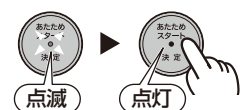


(例：発酵のとき)



「発酵」を表示します。

5 設定ダイヤルで時間を合わせ、(例：オープン調理のとき)「スタート」キーを押す(加熱開始)



■最大設定時間

2時間

- 0~5分まで10秒単位
- 5~10分まで30秒単位
- 10分~1時間まで1分単位
- 1~2時間まで5分単位



メモリー機能

- 前回の調理方法を記憶します。
- 加熱不足のときは(→P.18)

手動オーブン オーブンで調理する(予熱あり)

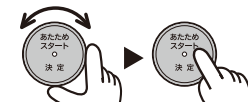
パンやお菓子など、庫内をあらかじめ予熱であたためてから、食品を入れて焼き上げます。

1 「オーブン」キーを押して「オーブン」に合わせ、「スタート」キーを押す



- 押すたびに「すご技オープン」と「オーブン」が切りかわります。
- 「オーブン」キーを押したあと、設定ダイヤルを回して「すご技オープン」または「オーブン」の選択もできます。

2 設定ダイヤルで「予熱」に合わせ、「スタート」キーを押す(「予熱あり」決定)



3 設定ダイヤルで温度を合わせ、「スタート」キーを押す(温度決定)



■温度設定範囲

100~250℃(10℃刻み)

4 ブザーが3回鳴り、予熱が完了したら庫内に食品を入れる

- 「予熱完」を表示します。
- 角皿に食品を置き、角皿を角皿受けに入れます。

(ドアを開けると「予熱完」は点灯にかわります。)



5 設定ダイヤルで時間を合わせ、「スタート」キーを押す(加熱開始)



■最大設定時間

2時間

- 0~5分まで10秒単位
- 5~10分まで30秒単位
- 10分~1時間まで1分単位
- 1~2時間まで5分単位

お願い

- 予熱のときは庫内に何も入れないでください。(角皿や食品などを入れると焼き上がりが悪くなります。)
- 予熱後はドアや庫内が熱くなっています。食品を入れるときはミトンなどを使用して、ドアや庫内に手が触れないように注意してください。
- 発酵でラップを使用した場合は、調理をする前に必ずはずしてください。

お知らせ

- 220~250℃に設定したときは、設定した温度で約5分運転したあと、自動的に210℃に切りかわります。
- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が高温のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上には設定できません。
- 食品を角皿の端に置くと、うまく仕上がりにません。
- 報知音の設定が「OFF」になっているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。付属のレシピブックに記載している各メニューの予熱時間を参考に、表示部の「予熱完」の表示をご確認ください。
- 予熱完了から約20分間、予熱状態を保持します。

メモリー機能

- 前回の調理方法を記憶します。
- 予熱時間の目安

150℃	約9分30秒
160℃	約10分30秒
170℃	約11分30秒
180℃	約12分30秒
190℃	約13分30秒
200℃	約15分
210℃	約16分30秒
220℃	約18分
230℃	約20分
240℃	約22分
250℃	約26分

- 加熱不足のときは(→P.18)

手動加熱するときの目安時間

 警告	 食品・飲み物は加熱しすぎない 発煙・発火・やけどの原因になります。 飲み物は加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然の沸とうによる飛び散りなどで、やけどの恐れがあります。設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱してください。
 注意	 お弁当をあたためるときは、ふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す 火花が出たり破裂したりして、けが・やけどの恐れがあります。

手動で加熱するときの時間の目安です。

レンジ600W(あたため)

種類	食品	分量	設定時間(約) レンジ 600W	設定時間(約) Wレンジ 中	ラップ ふた
冷蔵	冷やご飯	1杯 150g	1分20秒	1分	—
	野菜の煮物	1人分 150g	1分10秒	1分	—
	しゅうまい	12個 140g	1分	50秒	あり
	牛乳	1杯 200mL	1分40秒	1分20秒	—
常温	みそ汁	1杯 160mL	1分30秒	1分10秒	—
	カレー・シチュー	1人分 300g	3分	2分20秒	あり
	ポタージュスープ	1杯 180mL	1分～1分20秒	50秒～1分	—
	粒入りスープ	1杯 180mL	1分	50秒	あり
	焼きそば	1人分 200g	1分30秒	1分10秒	—
	肉まん・あんまん	1個 80g	30秒	20秒	あり
	バターロールなど	1個 30g	10秒	—	—
	コーヒー	1杯 150mL	1分	50秒	—
	お酒	1本 180mL	50秒	40秒	—
	お弁当	400g	1分10秒～1分30秒	1分～1分10秒	—

種類	食品	分量	設定時間(約) レンジ 600W	設定時間(約) Wレンジ 中	ラップ ふた
冷凍	ご飯(固まり)	1杯 150g	2分30秒	2分	あり
	チャーハン	1人分 200g	3分30秒	2分50秒	あり
	カレー・シチュー	1人分 300g	6～7分	4分50秒～5分40秒	あり
	しゅうまい	12個 170g	2分30秒	2分	あり
	ミックスベジタブル	100g	2分10秒	1分40秒	あり
	枝豆	100g	1分30秒～2分	1分10秒～1分40秒	あり

- 加熱不足や加熱ムラが気になる場合は、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせてください。
- 冷凍庫から出して時間の経過した(温度が上がった)食品は、設定時間をひかえめにしてください。
- いか・えびなどははじけやすいため、手動のレンジ300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンは時間が経過すると固くなるので食べる直前にあたためてください。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューは加熱後に混ぜてください。
(こびりつきが気になるときは途中で取り出して混ぜてください。)
- ポップコーンはパッケージに記載の加熱方法に従って、必ず様子を見ながら加熱してください。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品はパッケージに記載の加熱方法に従ってください。
- あんまん・まんじゅうは、あんの方が先に熱くなるので注意してください。
- まんじゅうは、種類によっては仕上がりが異なることがあるので注意してください。

レンジ 600W(ゆでる)

食品	分量	設定時間(約) レンジ 600W	ラップ ふた	※1 色止め	※2 蒸らし
ほうれん草	200g	3～4分	あり	要	—
キャベツ	100g	1～3分		—	—
小松菜	200g	4～5分		要	—
ブロッコリー	100g	1～2分		—	—
かぼちゃ	200g	3～4分		—	—
じゃがいも	1個 150g	3～4分		—	要
さといも	4個 200g	5～6分		—	要
にんじん	100g	1～2分		—	要

- ※1 色止め…加熱後に流水にさらす
- ※2 蒸らし…加熱後にラップをしたまま約5分蒸らす

Wレンジ 弱(解凍)

食品	分量	設定時間(約) Wレンジ 弱	ラップ ふた
ひき肉	300g	2～3分	—
薄切り肉	200g	1分30秒～2分	
厚切り肉	300g 3枚	3～4分	
鶏もも肉(骨なし)	250g	2分30秒～3分	
えび	200g 10尾	1分30秒～2分	
まぐろ(ブロック)	200g	1～2分	

- 冷凍庫から出して時間の経過した(温度が上がった)食品は、設定時間をひかえめにしてください。

スチームレンジ 予湿あり(あたため)

- 1人分などの少ない分量に適しています。ラップはしません。

種類	食品	分量	設定時間(約)	ラップ	コツ
冷蔵	冷やご飯	1杯 150g	3分～3分30秒	—	
	肉まん	1個 80g	1分30秒～2分	—	
	あんまん	1個 80g	1分30秒～2分	—	
	しゅうまい	12個 140g	3分～3分30秒	—	皿の中央を避けて並べる
常温	バターロール	2個 60g	20～30秒	—	
	まんじゅう	1個 60g	30～50秒	—	

種類	食品	分量	設定時間(約)	ラップ	コツ
冷凍	肉まん	1個 80g	2分30秒～3分	—	
	あんまん	1個 80g	2分～2分20秒	—	
	しゅうまい	12個 170g	6分30秒～7分	—	皿の中央を避けて並べる

お手入れ

お手入れは「すぐに」「こまめに」がポイントです！



警告



庫内や庫内に入れて使用する付属品に付着した油・食品カス・水分を放置したまま加熱しない
発煙・発火・さびの原因になります。



必ず差込みプラグをコンセントから抜き、本体が冷めてから行う
感電・けが・やけどの恐れがあります。

- 洗剤や食品カスを庫内の穴やセンサー部などに入れないでください。(故障の原因)
- 庫内に付着した油・食品カス・水分などは加熱後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。また、蒸気や熱気を逃がしたり乾燥させたりしてください。(発煙・発火・さびの原因)

お願い

- 次のものは使用しないでください。

- | | | |
|---------------|-----------|------------|
| ・台所用中性洗剤以外の洗剤 | ・漂白剤 | ・オープンクリーナー |
| ・シンナー | ・アルコール | ・スプレー式の洗剤 |
| ・ベンジン | ・ガラスクリーナー | ・熱湯 |
- (変色・変形・割れ・劣化・腐食の原因)

- | | |
|----------|----------------|
| ・みがき粉 | ・メラミンフォームのスポンジ |
| ・ナイロンたわし | ・クリームクレンザー |
| ・ブラシ | (庫内底面のみ使用可) |
| ・金属製のもの | |
- (表面が傷つく原因)



- 化学ぞうきんを使用する場合は、強くふいたり長時間触れさせたりしないでください。(表面が傷ついたり、化学変化を起こす原因)
- 食器洗い乾燥機・食器乾燥器は使用しないでください。(傷・変形・変色の原因)

角皿・スチームポケット・水受け

- ①薄めた台所用中性洗剤を柔らかいスポンジに含ませて汚れを落とし、水で洗い流す

- 角皿は手で傾けながら、すき間の水を切ってください。

- ②乾いた柔らかい布で水分をよくふき取る

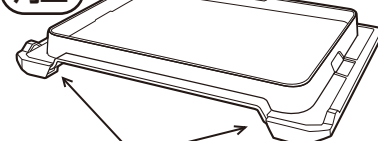
- たわしや先のとがったもの(フォークなど)でこすらないでください。(傷がつく原因)
- 汚れが残らないようにしてください。(汚れたまま加熱するとにおいの原因)

ご使用ごとにお手入れしてください

スチームポケット

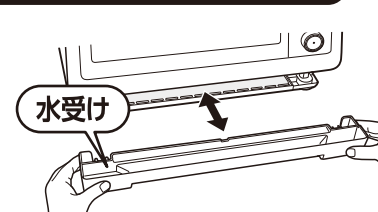


角皿



角皿左右の
レール(樹脂製)

汚れてきたらお手入れしてください



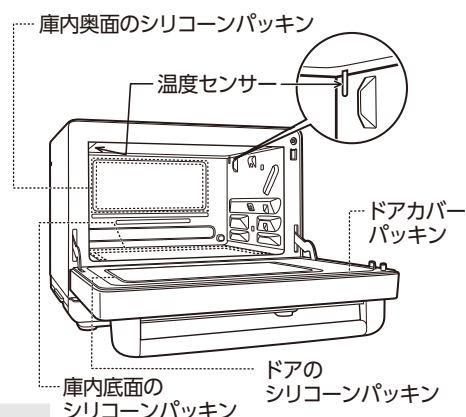
水受け

庫内・ドア

■庫内が汚れたまま加熱すると、汚れが焼きついて落ちにくくなります。
調理後、庫内が冷めてから必ずお手入れしてください。

- ①固く絞った柔らかい布で水ぶきする
- ②乾いた柔らかい布で水分をふき取る

- ドア・庫内底面・庫内奥面のシリコンパッキン・ドアカバーパッキン・庫内上部に食品カス・水分などが付着した場合は、固く絞った柔らかい布で軽くふき取ってください。
- 庫内を強くふいたり、こすったりしないでください。(庫内の塗装面やシリコンパッキンがはがれる原因)
- ドアカバーパッキンは強くこすったり、引っ張ったりしないでください。また、絶対に押し込まないでください。蒸気漏れが起こりやすくなります。(パッキンは取りはずしできません。)



汚れが取れにくいときは

- ①薄めた台所用中性洗剤を柔らかい布に含ませてふき取り、水ぶきで洗剤をよくふき取る
 - ②乾いた柔らかい布で水分をふき取る
- 庫内底面、庫内奥面にはクリームクレンザーが使用できます。汚れがひどいときはクリームクレンザーでふき取ったあと、水ぶきでよくふき取ってください。ただし、シリコンパッキンや塗装面には使用しないでください。(傷・はがれの原因)

- たわしや先のとがったもの(フォークなど)でこすらないでください。(傷・割れの原因)
- 庫内底面や庫内奥面に水をかけたり、衝撃を加えたりしないでください。(割れ・破損の原因)
- 庫内の温度センサーには触れないでください。センサーが傷つくとう正しい温度が検知できなくなります。
- 庫内底面にたまった湯や水滴は、冷めてから乾いた柔らかい布でふき取ってください。

■庫内のにおいが気になる場合は、カラ焼き・脱臭を行ってください。(→P.26)
(すべての種類のおいを取ることはできません。)

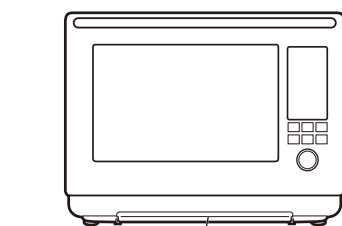
本体外側・メニューボード

- ①固く絞った柔らかい布で水ぶきする
- ②乾いた柔らかい布で水分をふき取る

汚れが取れにくいときは

- ①薄めた台所用中性洗剤を柔らかい布に含ませてふき取り、水ぶきで洗剤をよくふき取る
- ②乾いた柔らかい布で水分をふき取る

- 付着した油・食品カス・水分はふき取ってください。
- 吸気口・排気口(→P.14、15)についたごみ・ほこりは、乾いた柔らかい布でこまめに取り除いてください。



メニューボード

コード・差込みプラグ

乾いた柔らかい布で、ほこりをふき取る

うまく仕上がらない



症 状		お調べいただくこと
あたため・2段あたため	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルで覆われていませんか？ ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか？ ●もう少し加熱したいときは、手動のレンジ600Wで時間を合わせて追加加熱をしてください。 「2段あたため」のときは1品ずつ下段(庫内底面)に置いてください。 ●冷凍カレーは自動ではうまくあたためられません。 ラップをして手動のレンジ600Wで時間を合わせて加熱してください。(→P.62) ●庫内が高温のときや長時間加熱・連続加熱・少量加熱などの場合は、電気部品保護のため出力を落とすことがあります。追加加熱をしたり、時間を置いてからご使用ください。 ●庫内が熱い場合は赤外線センサーが温度を正しく検知できず、うまく仕上がりがありません。 庫内を十分に冷ましてからご使用ください。
	たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。
	熱くなりすぎる	●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。 (赤外線センサーを正しく検知させるため) ●あたためる量が少なくないですか？ 100g以上にしてください。 ●ふたをはずしてあたためましたか？ ●食品は庫内中央に置きましたか？
	冷凍ご飯が あたたまらない	●「2 冷凍ご飯あたため」であたためていますか？ 「あたため」ではうまくあたためられません。 ●あたためる量が多くありませんか？ 300g以下にしてください。 ●ラップが重なる方を上にするとうまくあたたまりません。
	飲み物の上と下で 温度が違う	●数量の設定や容器の置き方は正しいですか？ ●あたためる量が少なすぎませんか？ ●加熱後はよく混ぜてください。 「3 飲み物／4 酒かん」(→P.38)
	「2段あたため」で うまくあたたらない	●角皿の位置(中段)を間違えていませんか？ ●冷凍食品はラップをしてください。 ●食品は1品100～250gまでにしてください。
解凍	うまく解凍できない 凍った部分が残る	●食品の厚みが不均一だと薄い部分は煮え、厚い部分は溶け残りやすくなります。 解凍する食品の厚みは3cmまでにしてください。 ●ラップなどの包装を取りはずしましたか？ ●食品は庫内中央に置きましたか？ ●食品の形状や大きさ、冷凍の状態などによってはうまく解凍できないことがあります。 ●煮えが気になる場合は「仕上がり・弱」、解凍不足の場合は「仕上がり・強」で解凍してください。 ●同時に解凍するときは、種類や大きさをそろえてください。 ●100g未満は手動のレンジ150Wで様子を見ながら解凍してください。
	うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか？野菜は耐熱性がある平皿にのせ、ラップをふんわりかけて加熱してください。 ●100g未満は手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。 ●葉果菜は種類や分量によって「仕上がり」を調節してください。(→P.41)
ゆで野菜	できあがり にムラがある	●同時にゆでる調理物の大きさは、同じくらいのものでそろえてください。 「7 ゆで葉果菜／8 ゆで根菜」(→P.40) ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また、2個以上ゆでるときは大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●ほうれん草などを加熱する場合は、葉を上から押さえて高さが低くなるようにラップしてください。

症 状		お調べいただくこと
スチームレンジ	うまくできない	●スチームポケットの使い方は間違えていませんか？(→P.17) ●予湿あり・予湿なしの設定は間違えていませんか？ ●予湿のときに食品を入れないでください。 ●ラップはしないでください。 ●角皿の位置(上段)を間違えていませんか？
すぐ煮オープン	焼き色が薄い	●オープン(予熱なし)で時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
	食品があたたまらない	●レンジで時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
トーストその他	焼き色が薄い、濃い	●「仕上がり・弱」は薄く、「仕上がり・強」は濃く、焼き色がつきます。 ●食パンの厚さ・大きさ・種類・水分量、室温・庫内の温度・裏返すタイミングなどで焼き色は変わります。 ●焼き色が薄い場合は、焼き足したい面を上にして、手動のグリルで様子を見ながら少しずつ焼き足してください。
お菓子	ふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てていますか？ →泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態(リボン状)になるまで泡立ててください。
	泡立てがうまくできない	●ボウルや泡立て器に油分や水分が付着しているとうまく泡立てることができません。
	部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか？ ふるうことで粉の固まりを取り除き、焼き上がりに粉が残りにくくなります。
	焼き色が薄い	●材料や作り方の違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。
レンジグリ・凍ったままレンジグリ	焼き色が薄い	●グリルで時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
	食品があたたまらない	●レンジで時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
「凍ったままレンジグリ」 でうまく焼けない		→付属のレシピブックP.6【「凍ったままレンジグリ」のコツ】参照 ●食品の厚みはそろえていますか？ 厚みのある食品は火の通りが悪くなり、うまく焼けません。 ●冷凍庫から出してすぐに調理しましたか？ 室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。 ●食品の表面に霜がついているときは、霜を落としてから調理してください。 ●冷凍保存期間は2～3週間までとしてください。保存期間が長くなると乾燥し、うまく焼けません。
	食品があたたまらない	●レンジで時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。
自動調理全般	うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ・厚み・鮮度・野菜の季節・肉、魚の脂の多少・保存状態など)によってかわります。 ●分量(重量)、切りかたなどはレシピどおりですか？ ●角皿の位置(上段・中段・下段)を間違えていませんか？ ●角皿などへの食品の置き方はレシピどおりですか？ ●加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。
オープン加熱全般	仕上がりを変えたい	●仕上がり(強・中・弱)を変更してください。
	焼き色にムラがある	●室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりがかわることがあります。様子を見ながら加熱してください。 ●クッキー、バターロールなどは生地の大きさがそろっていないと、焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。また、ドアを開けすぎると庫内温度が下がるため、ドアをあまり開けないようにしてください。 ●焼きムラが気になるときは、やけどに注意して、加熱途中で前後の食品を入れかえてください。
その他	パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか？(→付属のレシピブックP.129「パン・ピザについて」のお願い) ●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
	うまく仕上がらない	●スチームレンジおよび付属のレシピブック、WEBサイトレシピで使用が記載されているレシピ以外でスチームポケットを使用していないですか？ 他の調理で使用するとうまく仕上がらないことがあります。

故障かなと思ったとき

●修理を依頼される前に、一度お調べください。

	症 状	お調べいただくこと
音関連 (運転音・異音など)	加熱中や加熱終了後に「ブーン」と音がする	●内部の電気部品を冷ますためにファンが回転しています。 ●加熱終了後も最大約30分はファンが回転しますが、故障ではありません。 →ファン回転中は差込みプラグを抜かないでください。
	加熱中に「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、インバーターの作動音です。故障ではありません。
	オープン・グリル加熱時に「ボン」「キシ」などのきしみ音がする	●庫内が熱で膨張したり収縮したりするときに音がすることがあります。
	ブザー(報知音)が鳴らない	●報知音を消していませんか？ →設定を確認してください。(→P.26「報知音について」)
動作不良 動かない、途中で止まる、不明な表示が出るなど	まったく動かない	●停電していませんか？ ●差込みプラグが抜けていませんか？ ●ブレーカーが切れていませんか？
	コンセントに差込みプラグを差し込んでも表示が出ない	●表示部に「自動/0」を表示していますか？ 表示部に「自動/0」を表示していないときは、自動電源オフ機能により電源が切れていることがあります。 →ドアを開閉し、「自動/0」の表示が出ることを確認してください。 「自動電源オフ機能」(→P.15)
	表示部に「D」を表示してあたたまらない	●デモモード(店頭用)になっています。 【解除方法】 ①「とりけし」キーを5回押す(「ピピッ」と鳴ります。) ②「とりけし」キーを4秒長押しする(「D」が消えます。)
	レンジ加熱で食品のあたたまりかたが不十分なことがある	●庫内が高温のときや長時間加熱・連続加熱・少量加熱したときは、電気部品保護のため出力を落としたり、残時間を短くすることがあります。追加加熱をしたり、時間を置いてからご使用ください。
その他	メニューボードが引き出せない	●本体と設置台のすき間にものが挟まっていますか？
	マイメニューで「オープン」220℃以上の登録ができない	●電気部品保護のため「オープン」220℃以上の設定は登録できません。
	調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューで金属類を使用していませんか？ ●金粉・銀粉のある容器や金串、アルミホイルを使用していませんか？ ●庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。 →「発煙・発火を防ぐために」(→P.8) ●食品カスが付着しているなど庫内が汚れた状態で調理すると、電波が汚れの部分に集中して火花が出る場合があります。汚れはふき取ってください。
	煙が出たり、いやなおい気したりする	●カラ焼きをしましたか？ 初めてお使いになるときや、庫内のにおいが気になるときは「63 脱臭」を行ってください。 →カラ焼き・脱臭をする前に、庫内をお手入れしてください。カラ焼き・脱臭をするときは、窓を開けるか換気扇を回すなど換気をしてください。 ●庫内に油や食品カスなどが付着していませんか？ 付着していると煙が出たりにおいがしたりすることがあります。 →本体が冷めてから油や食品カスなどをふき取ってください。 ●ヒーター(オープン・グリル)を使う加熱では、排気口から蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
その他	加熱中や加熱終了後に、表示部やドアガラスがくもる	●多量の蒸気が出る食品を加熱したときや、庫内と室温の温度差によって、表示部やドアガラスがくもることがありますが、故障ではありません。1～2時間放置することで、くもりは改善しますので、引き続きお使いいただけます。

	症 状	お調べいただくこと
その他	庫内やドアなどに水滴が付着する	●食品から出た水分が水蒸気となり、庫内やドアなどに付着することがあります。また、多量の蒸気が出る食品を加熱した場合、ドア下部や設置面に水滴が付着することがあります。調理終了後、本体が冷めてからふき取ってください。
	調理中に蒸気が出る	●加熱中にドア・排気口周辺から蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

こんな表示をしたとき

●次の表示をしたときは内容を確認したあと操作し直してください。

表示	お調べいただくこと	処置
	加熱終了後、庫内の温度が高いときに表示します。	●温度が下がると表示が消えます。 本体や庫内が熱くなっているのでやけどにご注意ください。
	庫内の温度が高いときに表示し、報知音(ピピッ、ピピッ)が鳴ります。	●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「とりけし」キーを押してから手動(レンジ、グリル、オープン)で加熱してください。
	ドアと本体の間に挟まっているもの、付着しているものはありますか？ ドアがしっかり閉まっていないときに表示します。	●ドアと本体の間に挟まっているものや、付着しているものを取り除いてください。ドアをしっかりと閉め「とりけし」キーを押して、再度ご使用ください。 くり返し表示されるときは故障している可能性がありますので、差込みプラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口へご連絡ください。
その他	故障している可能性があります。	●「とりけし」キーを押すと消えます。(消えない番号もあります。) くり返し表示されるときは故障している可能性がありますので、差込みプラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口へご連絡ください。

●P.68～69に記載の対応を行っても直らないときは、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口まで次の内容をご連絡ください。

- 故障状況
- 製品名(オープンレンジ)
- 品番(ES-LA30)
- お買い上げ日(年月日)

部品の交換・購入について

- 損傷した場合は、新しい部品と交換(有料)してください。
- お買い求めの際には、製品の型名および部品名をご確認のうえ、お買い上げの販売店でお求めください。
(ホームページでのご購入は下記参照)

部品名	部品番号
角皿(金属製)	ESE10-BA
スチームポケット(樹脂製)	BG902147L-00

アフターサービス

1. 保証書(別添)の内容のご確認と保管のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読み
のうえ、大切に保管してください。

2. 保証期間は、お買い上げ日より1年間

ただし、マグネトロンは2年間です。

3. 修理を依頼されるとき

「故障かなと思ったとき」「こんな表示をしたとき」
(P.68～69)をご確認のあと、直らない場合は使用
を中止し、コンセントから差込みプラグを抜いて、
お買い上げの販売店にご連絡ください。
＜保証期間中＞
製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご
連絡ください。保証書の記載内容に基づき修理い
たします。
＜保証期間を経過しているとき＞
修理すれば使用できる製品は、ご要望により有料
修理いたします。

4. 補修用性能部品※の保有期間は、 製造打ち切り後 8年間

※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。

5. 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代などで構成されています。
「技術料」は、診断・故障箇所の修理および部品交換・
調整・修理完了時の点検などの作業にかかる
費用です。
「部品代」は、修理に使用した部品および補助材料代です。
■お客様ご自身での修理・分解や改造は絶対にしないで
ください。

お客様ご相談窓口

修理・お取り扱い・消耗品や部品ご購入
などのご相談は、まずお買い上げの
販売店にお問い合わせください。
ご転居やご贈答品などでお困りの場合
は、弊社の窓口「お客様ご相談センター」
にお問い合わせください。
所在地・電話番号などは変更になる
ことがありますので、あらかじめご
了承ください。

ホームページのご案内

象印マホービン
お客様サポート
<https://www.zojirushi.co.jp/toiawase/>



お客様
ご相談センター



0120-345135

受付時間 9:00～17:00 月曜日～金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

- 一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話での
お問い合わせ……………TEL(06)6356-2451(有料)
- FAXでのお問い合わせ……………FAX(06)6356-6143(有料)

製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・
電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。
〒530-0043 大阪市北区天満1丁目19番9号

お客様からご提供いただく「お名前・ご住所・電話番号など」の個人
情報は、製品のアフターサービスおよびその後の安全点検活動の
ために、弊社グループ会社および協力会社との間で共同利用させ
ていただく場合がございますのでご了承願います。

仕 様

型 名		ES-LA30		
電 源		交流 100V (50/60Hz共用)		
レ ン ジ	定格消費電力	1420W		
	高 周 波 出 力	1000W※1・600W・500W・300W・150W相当		
	発 振 周 波 数	2450MHz		
	温度調節範囲	－10～90℃		
グ リ ル	定格消費電力	1360W		
	ヒーター出力	1350W		
オ ー プ ン	定格消費電力	1360W		
	ヒーター出力	1350W		
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100～250℃※2		
コ ー ド の 長 さ		1.4m		
外 形 寸 法 (mm)		幅498×奥行445×高さ395(ドアハンドルを含む奥行500)		
庫 内 寸 法 (mm)		幅392×奥行321×高さ234		
質 量	本 体	約25kg		
	角 皿	約1.5kg		
総 庫 内 容 量		30L		
区 分 名※3		E：オープンレンジ(ヒーターの露出があるもの以外で30L以上のもの)		
電子レンジ機能の年間消費電力量		57.5kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		19.9kWh/年	年 間 消 費 電 力 量	77.4kWh/年

- ※1 1000Wでの連続運転時間は最大5分です。その後は自動的に600Wに切りかわります。
※2 220～250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
※3 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
- コンセントに差込み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。
 - 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
 - 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・食品の量などによって変化します。
 - この製品は、日本国内交流100V専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。

This appliance was designed for use in Japan only where the local voltage supply is AC100V and should not be used in other countries where the voltage and frequency vary.
After-sales service for this appliance is not available outside of Japan.
此产品只针对于日本国内专用交流电压 100V 所设计。由于各国所使用电压或电源频率不同,请勿使用于其它地区。
另亦无法对此提供售后维修服务。
此產品為針對日本國內專用交流電壓100V所設計。由於各國所使用電壓或電源頻率不同,請勿於其他地區使用。
另亦無法對此提供售後維修服務。
본 제품은 일본 국내교류 100V전용으로 설계되었기에 전압이나 전원 주파수가 상이한 외국에서는 사용할 수 없습니다.
A/S 또한 불가능합니다.