

siroca

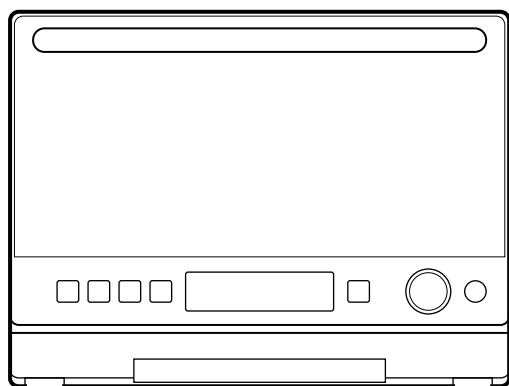
オーブンレンジ

SX-20G151

取扱説明書 保証書つき

このたびは、シロカ製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
この製品を安全に正しくお使いいただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分に理解してください。お読みになった後は、お手元に置いて保管してお使いください。

この取扱説明書の内容は改善のため、予告なく変更することがあります。



— もくじ —

お使いになる前に.....	2
本機でできること.....	2
知っておいていただきたいこと.....	3
安全上のご注意.....	4
各部のなまえ.....	10
据え付けの確認.....	12
庫内を空焼きする.....	13
使いかた.....	14
使える容器・使えない容器.....	14
オートであたためる.....	15
解凍する.....	18
飲み物をあたためる.....	20
惣菜パンや惣菜をあたためる.....	22
ごはんをあたためる.....	23
調理する.....	24
調理メニューのレシピ.....	25
マニュアルであたためる.....	29
グリルで調理する.....	30
オープン・発酵で調理する.....	31
加熱時間のめやす.....	33
消音モード.....	35
チャイルドロック.....	35
長くご愛用いただくために.....	36
お手入れのしかた.....	36
あたため・解凍・調理がうまくできないときは.....	38
故障かなと思ったら.....	40
部品・消耗品.....	41
仕様.....	42
保証とアフターサービス.....	43
保証書.....	44

この製品は家庭用です。
業務用にはお使いにならないでください。
日本国内専用
USE ONLY IN JAPAN

本機でできること

食材をあたためるだけでなく、グリル・オープン機能により焼き上げる調理も可能です。



オートであたためる／オートで調理する(自動メニュー)

マニュアルであたためる(レンジ)

29 ページ

お好みの出力(W)と時間を設定して、あたためや解凍を行います。

クイックレンジモード 30 ページ

設定ダイヤルを回して時間を設定するだけであたためをスタートします。

グリル・オープン・発酵調理

30 ページ 31 ページ

お好みの温度と時間を設定して、焼き調理、発酵調理を行います。

調理メニュー 24 ページ

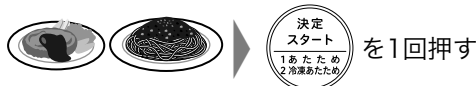
自動メニュー を押し、メニュー番号を選ぶ

調理メニュー

おかず	トースト/ピザ
11 根菜	16 冷凍トースト
12 葉果菜	17 トースト
13 かんたんパスタ	31 チルドピザ
14 肉じゃが	32 冷凍ピザ
18 塩ざけ・塩さば	スイーツ
19 鶏の照り焼き	25 焼きいも
20 ハンバーグ	26 ブリン
21 唐揚げ	27 クッキー
22 グラタン	28 スポンジケーキ
23 茶碗蒸し	29 ロールケーキ
24 グリル野菜	30 シフォンケーキ

出力(W) / 温度と時間を設定せずにあたためや解凍、調理を行います。レンジ加熱では、本体内部の湿度センサーで加熱時間を調節します。

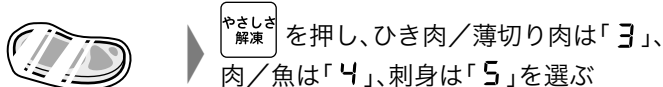
▶ おかず・お弁当(常温・冷蔵) 15 ページ 湿度センサー作動



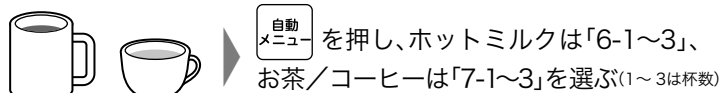
▶ おかず(冷凍) 17 ページ 湿度センサー作動



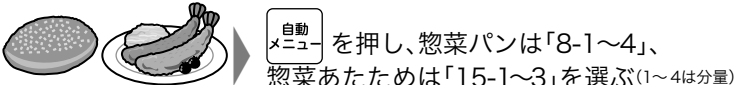
▶ 解凍 18 ページ



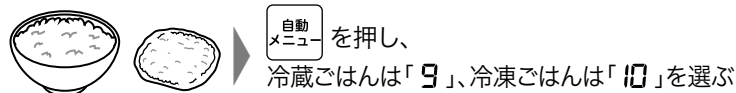
▶ 飲み物(牛乳、コーヒー、水、お茶) 20 ページ



▶ 惣菜パン・惣菜あたため(フライなど) 22 ページ



▶ ごはん 23 ページ 湿度センサー作動



自動電源オフ(省エネ機能)

5分以上操作しなかったとき、自動で電源が切れ、「0」表示が消えます。ドアを開けると電源が入り、「0」が表示されます。

ご注意

- ドアを閉めた状態のとき、電源プラグを差し込んだだけでは電源は入りません。

0

| 知っておいていただきたいこと

安全に長くお使いいただくために

庫内やドア内側に食品くずなどの異物や汚れが付いたまま加熱すると、火花(スパーク)が発生し、発火の原因になります。

➡「お手入れのしかた」**36ページ**

加熱のしくみ

▶ レンジ

食品に含まれる水分子をマイクロ波(2.4GHz)で振動させることで加熱します。

▶ グリル

上ヒーターで加熱します。両面を焼く場合は裏返しが必要です。(トースト、焼き魚など)

▶ オープン

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。(ハンバーグ、クッキーなど)

上手な冷凍のしかた

▶ 新鮮なうちに小分けして冷凍する

1回分ずつ(100～300g)に分け、均等な厚さ(約2cm)になるように平らな形にまとめます。厚さを均等にすると、あたたまり具合にムラが出にくくなります。

▶ ラップなどで密封する

酸化や乾燥を防ぐために、空気が入らないよう、ピッタリと密封してください。

ファンの動作について

繰り返して加熱した後や《取消》ボタンを押したとき、本体内部の冷却のため、ファンが回転することがありますが、故障ではありません。ファンの動作中でも食品の取り出しや続けて加熱することができます。



レンジ加熱について

▶ レンジ加熱でうまくあたたまらないとき
レンジ加熱を繰り返す行くと、製品保護のため、自動的に出力を下げることがあります。

5分以上時間をおいてから、レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。

▶ レンジ加熱でラップをかけるときは

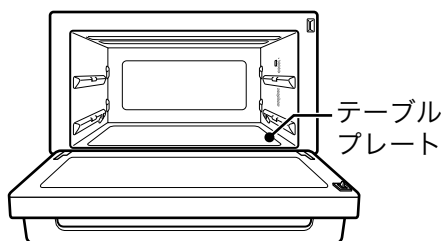
ラップは軽くかけ、密閉容器のふたは外してください。湿度センサーが食品の蒸気を検知して加熱を終了させます。ラップをきつくかけたり、密閉容器のふたを外さずに加熱すると、蒸気を検知できず、加熱しすぎる場合があります。

ご注意

- 湿度センサーが作動するメニューを連続で使用すると、庫内の水蒸気の影響で、センサーが正しく作動しないことがあります。時間をあけて使用するか、レンジモード(マニュアル)を使用してください。

テーブルプレートについて

- 調理中や調理後しばらくは高温になっています。手を触れるとやけどのおそれ、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。



お
使
い
に
な
る
前
に

安全上のご注意

— 必ずお守りください —

ここに示した注意事項は、お使いになるかたや他のかたへの危害と財産への損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために重要な内容を記載しています。お使いになる前によくお読みになり、記載事項を必ずお守りください。

表示の説明



危険 取り扱いを誤った場合、死亡または重傷を負う可能性が特に高い内容です。



警告 取り扱いを誤った場合、死亡または重傷を負う可能性が想定される内容です。



注意 取り扱いを誤った場合、傷害を負う、または物的損害が発生することが想定される内容です。

図記号の説明



禁止(してはいけない内容)を示します。



強制(実行しなくてはならない内容)を示します。

危険



分解禁止

分解、修理や改造を絶対に行わない

発火・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シロカサポートセンターにご相談ください。



接触禁止

本体のすき間、開口部に指や物を入れない

火災・感電・けがの原因になります。異物が本体に入った場合はすぐに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店またはシロカサポートセンターに点検・修理を依頼してください。

警告

本製品の取り扱いについて



禁止

子どもや操作に不慣れなかただけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わないやけど・感電・けがの原因になります。操作できる人が必ず付き添ってください。



水ぬれ禁止

本体を水に浸けたり、本体や操作部に水をかけたりしない

ショート・感電の原因になります。



食品分量、容器など本書記載の内容に従って調理する

発火・火災の原因になります。



禁止

屋外で使用しない

雨水のかかる場所で使用すると、漏電・感電の原因になります。



調理を中止するときは〈取消〉ボタンを押す

先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります。



製品に異常が発生した場合は、すぐに使用を中止する

製品に異常が発生したまま使用を続けると、発煙・発火・感電・漏電・ショート・けがなどの原因になります。

<異常・故障例>

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる
- スタートボタンを押しても加熱されない
- 自動的に切れないことがある
- 焦げくさいにおいがしたり、異常な音や火花(スパーク)がでる
- ドアに著しいガタや変形がある
- 触ると電気を感じる など

上記のような場合は、すぐに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店またはシロカサポートセンターに点検・修理を依頼してください。



禁止

調理以外の用途では使用しない

故障・やけど・けが・火災の原因になります。市販のレンジ加熱用のゆたんぼ、ほ乳瓶(消毒ケース)、玩具などは加熱しないでください。

警告

本製品の取り扱いについて (つづき)



カーテンなど可燃物の近くで使わない
火災の原因になります。

禁止



角皿に油を入れて使わない
火災の原因になります。

禁止



スプレー缶などの近くで使わない
ヒーター使用時の熱で引火や破裂の原因になります。

禁止

電源コード・電源プラグについて



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電・けがの原因になります。



禁止

電源コードが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使わない
感電・ショート・発火の原因になります。



電源プラグは根元まで確実に差し込む
差し込みが不完全だと、感電や発熱による火災の原因になります。



電源プラグの刃および刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る
ほこりが付着していると、火災・感電の原因になります。



禁止

電源プラグをなめさせない
感電・けがの原因になります。特に乳幼児には触れさせないように注意してください。



電源は交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する
交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使うと、火災・感電・故障の原因になります。延長コードを使用したり、たこ足配線などで定格を超えると、異常発熱し、発火の原因になります。



禁止

電源コードを束ねて使わない
熱の逃げ場がなくなって高温になり、ショート・発火の原因になります。



禁止

電源コード・電源プラグを破損するようなことはしない

電源コードや電源プラグを以下のような状態で使うと、感電・ショート・火災の原因になります。傷つける、加工する、無理に曲げる、高温部に近づける、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、挟み込む など



プラグを抜く

電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず電源プラグを持って引き抜く
感電やショートによる発火の原因になります。



プラグを抜く

お手入れをするときは必ず電源プラグをコンセントから抜く
やけど・感電・けがの原因になります。



プラグを抜く

長期間使用しないときは電源プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になります。



水ぬれ禁止

電源コード・電源プラグを水につけたり、水をかけたりしない
ショート・感電の原因になります。



禁止

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります。

警告

食品のレンジ加熱について



禁止

市販のレンジ加熱用金属製調理器具は使用しない
テーブルプレートの破損や故障の原因になります。



禁止

食品を加熱しすぎない
食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発煙・発火・火災・やけどの原因となります。

- レンジモード(マニュアル)で加熱するときは、設定する時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する。
- 少量(100g未満)の食品は自動メニューで加熱しない。
- 自動メニューで加熱するときは、分量・容器・ラップのかけかたなど本書記載の内容に従う。



レンジモード(マニュアル)で加熱するときは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する
食品の分量に対して、加熱時間が長いと、過熱により発火や発煙、やけどの原因になります。水分が少ない食品、薄く小さく切った野菜、油脂の多い食品・液体は、少量だけ加熱すると焦げやすく、煙が出たり、発火したりすることがあります。



殻や膜のある食品は、割れ目や切れ目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります。

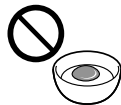


卵を加熱する場合は溶きほぐしてから加熱する

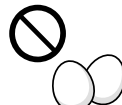


禁止

生卵やゆで卵(殻つき・殻なし)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります。



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



禁止

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります。

- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤を取り出し、ラベルやテープを剥がし、蓋や栓をはずし、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください。

液体のレンジ加熱について



禁止

液体を加熱しすぎない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。

- 飲み物(水・牛乳・コーヒーなど)
- とろみのある物(カレー・シチューなど)
- 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)

加熱しすぎた場合は、1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。



禁止

《あたため》で飲み物や汁などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。

- 水・牛乳・コーヒーなどは自動メニューの《ホットミルク》、《お茶/コーヒー》で加熱する。
- みそ汁・スープなどはレンジモード(マニュアル)で加熱する。

加熱後に追加で加熱するときは、レンジモード(マニュアル)の500 W以下で様子を見ながら加熱してください。



禁止

加熱直後は上からのぞき込まない
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。



禁止

加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末や、ミルクなどの液体を入れない
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。



飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。



加熱前によくかき混ぜる
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。

警告

アース線について



アースを確実に取り付ける

感電・漏電の原因になります。

- アース線をアース端子に接続してください。
- ▶「アース線の取り付けについて」[12ページ](#)
- 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。法令で禁止されています。

- アース端子がない場合や、湿気の多いところや水気のある場所で使用する場合は、アース接地工事（「電気工事士」の有資格者による接地工事）を行ってください。工事はお買い上げの販売店にご相談ください。（本体の価格には、工事費は含まれていません。）

注意

設置に関する注意事項



禁止

不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使わない

転倒によるけが・故障や火災の原因になります。以下のような物の上では使わないでください。毛足の長いじゅうたん、ふとん、プラスチック樹脂など



禁止

コンセントが排気口近くになる場所に置かない

コンセントが排気口付近にあると、蒸気により結露し、漏電の原因になります。コンセントよりも高い位置に本体を据え付けてください。



水ぬれ禁止

水のかかる恐れのある場所や湿気の多い場所では使わない

ショート・感電の原因になります。



禁止

直射日光が当たるところでは使用しない

変色の原因になります。



水平で丈夫な場所に据え付ける

不安定な場所は、騒音・振動・本体落下の原因になり、けがをするおそれがあります。また、庫内の食品が見えにくい高さの位置には設置しないでください。



禁止

炊飯器やポットなどの蒸気がかかる場所に置かない

故障の原因になります。

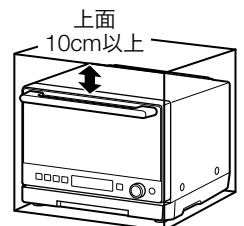


本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する

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

壁面がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20 cm以上あけてください。

上記の記載寸法を離しても、調理中の油や湯気が排気に混じり、排気口付近の壁が汚れることがあります。壁の汚れが気になる際は壁面にアルミホイルなどを貼ってください。（製品には貼らないでください。）



禁止

ガスコンロなどの火気の近くには置かない

感電・漏電・火災の原因になります。



禁止

熱に弱い壁や家具の近くで使わない

蒸気や熱で、傷み・変色・変形の原因になります。



禁止

本体の上にものを置いたり、布などをかぶせたりしない。上面を覆うような設置はしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火・火災の原因になります。製品のまわりにすき間があっても、上面は開放してください。

注意

使用上の注意事項



ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります。



ドアガラスやテーブルプレートの割れ防止のため、以下のような使いかたはしない
ガラスが割れて、けがの原因になります。傷がついてもすぐに割れず、使用中や使用後の熱膨張・熱収縮により割れることがあります。

- 局部的に熱を加えない、直火をあてない
- 落としたり、強い衝撃を与えない
- 急激に冷やさない
- 傷をつけない(みがき粉・金属タワシなどでお手入れしない)



お手入れは冷えてから行う
高温部に触れ、やけどの原因になります。



庫内(壁面など)に食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります。



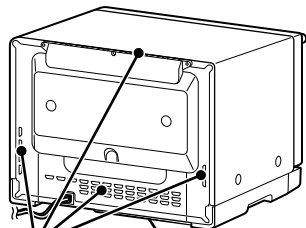
本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります。電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店またはシロカサポートセンターに点検・修理を依頼してください。



本体に水をかけない
ショート・感電の原因になります。誤って水などをこぼした場合は、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店またはシロカサポートセンターに点検・修理を依頼してください。



吸気口・排気口をふさがない
故障・火災の原因になります。ほこりなどがたまらないように定期的にお手入れしてください。また、布や紙の上に本体を置かないでください。



排気口 吸気口(底面)



ドアを開けるときは庫内をのぞき込まない
熱気や水蒸気などによるやけどのおそれがあります。



ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります。またドアを開けた状態でドアに力を加えると、庫内の食品や本体が転倒・落下してやけどやけがの原因になります。



接触禁止

ヒーターを使う調理中・調理後は高温になっているため、本体・排気口・ドア・庫内などに直接触れない
やけど・けがの原因になります。特に本体や角皿は高温になります。



ドアの開閉時に指などはさまないよう注意する
けがの原因になります。



食品や容器・角皿を取り出すときは必ずミトンなどをはめる
直接触れると、やけど・けがの原因になります。濡れたふきんなどは熱が伝わりやすいため使わないでください。



庫内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります。

1. すぐに《取消》ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
 2. 燃えやすい物を本体から遠ざけ、鎮火するまで待ち、火の勢いがなかなか衰えないときは、水か消火器で消す
- 鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店またはシロカサポートセンターに点検・修理を依頼してください。



落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります。

⚠ 注意

レンジ加熱における注意事項



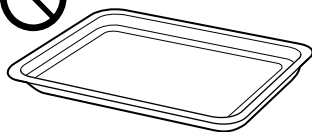
禁止

レンジ加熱のとき、付属の角皿や金属製の次の物は使用しない

火花(スパーク)で故障・発火・テーブルプレート破損の原因になります。

また、火花(スパーク)が出てすぐには割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります。

- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミ箔
- 金属・ホーローの鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- 市販のレンジ加熱用金属製調理器具



禁止

庫内に食品を入れない状態でレンジ加熱しない

故障・発火の原因になります。



乳幼児用ミルク、ベビーフード、介護食などをあたためるときは、レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱する

やけどの原因になります。



市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する

やけど・けがの原因になります。



ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす

蒸気が一気に出てやけどの原因になります。

オーブン加熱における注意事項



禁止

必要以上にオーブン加熱しない

過熱により、発火する原因になります。調理時間は短めに合わせて、でき具合を見ながら調理してください。



禁止

調理後の角皿は本体や熱に弱い物の上に置かない

変形・焦げの原因になります。



禁止

調理後の角皿を急激に冷やさない

角皿がゆがむ原因になります。



本書記載のレシピ以外をグリル・オーブン加熱で調理するときは、様子を見ながら加熱する

類似メニューの温度や時間を参考にしてください。



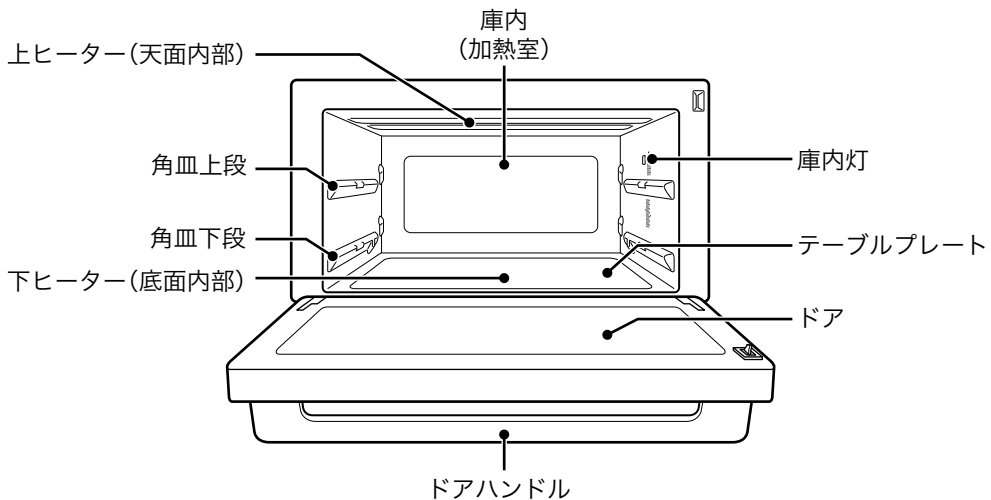
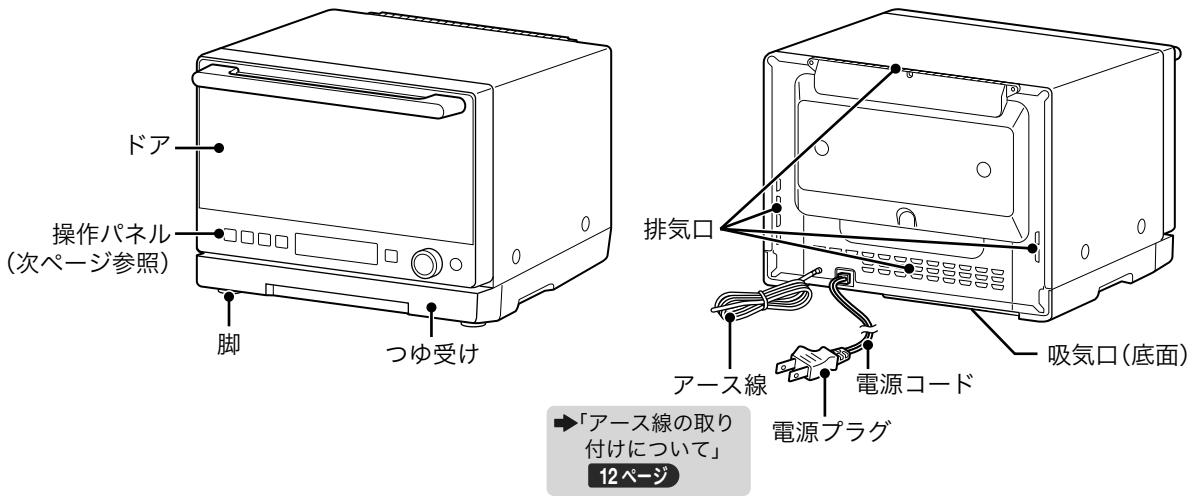
オーブン加熱の際は耐熱容器を使う

紙・プラスチック製など熱に弱い容器は使わないでください。また、ラップなど耐熱性のない素材を庫内に入れないでください。発火の原因になります。

お願い

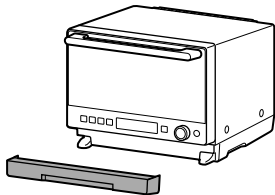
- 本体はラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN機器、Bluetooth対応機器、2.4 GHz帯の電波を使用する機器)やアンテナ線などから4 m以上離してください。雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。
- 医療用ペースメーカーをお使いの方は、本製品を使用する際には専門医師とよくご相談の上、使用してください。

各部のなまえ



つゆ受け

つゆ受けは調理中の蒸気やドア内側の水滴を受けます。調理終了後、水を捨ててください。



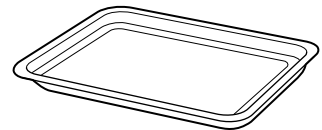
取り外し…中央を持ち、水平に引き出す。
取り付け…水平に差し込み、奥まで押し込む。

ご注意

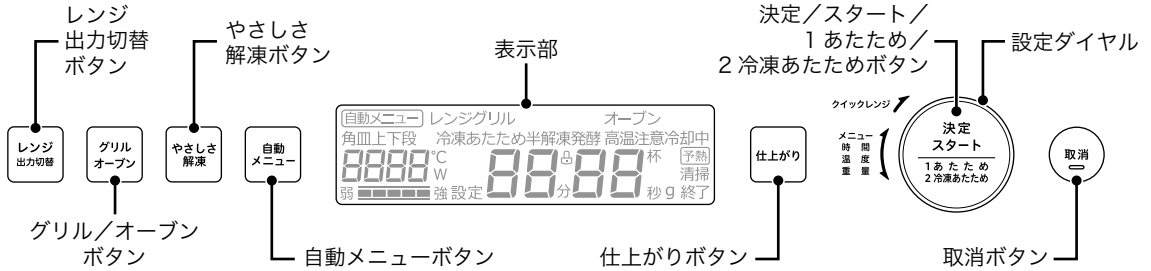
- つゆ受けを必ず取り付けてください。つゆ受けを外した状態で調理すると、本体の下部に水滴が落ちます。

付属品

▶ 角皿



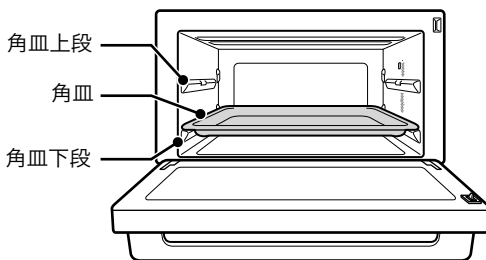
操作部



名称	説明
レンジ出力切替ボタン	レンジモード(マニュアル)の出力を切り替えます。
グリル/オープンボタン	「グリル」、「オープン」、「オープン(予熱あり)」のモードを切り替えます。
やさしさ解凍ボタン	解凍モードに切り替えます。
自動メニューボタン	自動メニューモードに切り替えます。
表示部	メニュー番号、加熱時間、出力、加熱温度、解凍時の重量などが表示されます。
仕上がりボタン	仕上がりを弱～強の5段階で調節できます。ぬるめにしたときは弱、熱めにしたときは強に調節します。 あたため/冷凍あたため：スタート後、15秒以内に押して仕上がりを調節できます。 自動メニュー、レンジモードなど：メニューを選んだ後、仕上がりを設定します。
決定/スタート/あたため/冷凍あたためボタン	<ul style="list-style-type: none"> ボタンを1回押すとあたため、2回押すと冷凍あたためが始まります。 自動メニュー、レンジモード(マニュアル)などの運転をスタートするときに押します。 設定した内容を決定するときに押します。
設定ダイヤル	<ul style="list-style-type: none"> 自動メニューの番号選択、加熱時間、加熱温度、加熱後の追加加熱時間、解凍時の重量を設定します。 調理やあたためを行っていない状態で設定ダイヤルを回すと、クイックレンジモードになります。 30 ページ
取消ボタン	ボタンを押し間違えたときや、あたためを中止するときに押します。

角皿の使いかた

グリル・オープン調理で使用します。
上段または下段にセットできます。

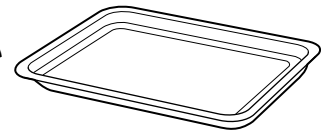


ご注意

- 角皿はレンジ加熱を行う自動メニューやレンジモード(マニュアル)で使用しないでください。火花(スパーク)が出て、故障・発火の原因になります。



レンジ加熱では絶対に使わない

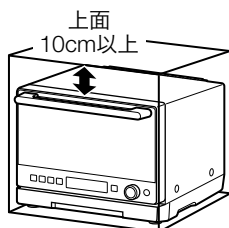


据え付けの確認

設置場所について

火災を防ぐために、壁や家具など周囲の可燃物から下図の距離を離して設置してください。

→「設置に関する注意事項」**7ページ**



重要

樹脂製の、熱に弱い壁や家具などの場合は、さらに距離を離す。

不安定な場所や熱に弱い物の上、近くでは使わない。

- じゅうたん、ふとん、畳、テーブルクロス、布、紙、プラスチックの置台、塗装を施してある台や家具などの上や近く、カーテンなどの燃えやすい物のそばなどで使わないでください。変色、変形、火災の原因になります。
- 本体の下に布などがあると、ファンが動作したときに底面の吸気口をふさいで冷却できなくなり、故障の原因になります。
- 本製品を冷蔵庫・電子レンジ・オープンレンジなどの上に載せて使わないでください。

肩よりも高い位置に置いて使わない。

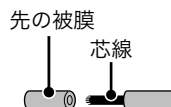
食品を取り出すときに不安定になり、けが・やけどの原因になります。

壁面がガラスの場合、20 cm以上あける。

温度差で割れる原因になります。

アース線の取り付けについて

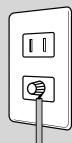
▶ コンセントにアース端子がある場合



アース線先端の被膜を取ってください。このとき、芯線を傷つけないように注意してください。

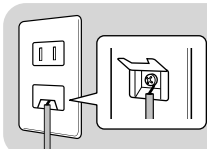
← 被膜を取る

アース端子の例



つまみタイプ

つまみを緩め、ねじ部分にアース線先端の芯線を巻きつけ、つまみを締めてください。



ふた付タイプ

ふたを開けてドライバーでねじを緩め、ねじ部分にアース線先端の芯線を巻きつけます。ドライバーでねじをしめ、ふたを閉めてください。

▶ コンセントにアース端子がない場合

アース接地工事(電気工事に資格者によるD種接地工事)を行ってください。工事はお買い上げの販売店にご相談ください。

次の場合は、感電事故を防止するため電気工事に資格者による、D種接地工事が法律で義務づけられています。

- 湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・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(漏電遮断機の取り付けも義務付けられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

庫内を空焼きする

お使いになる前に、庫内に付着している油を焼き切るために空焼きを行ってください。空焼きをすると調理中の煙やにおいが軽減されます。

ご注意

- 空焼きの加熱中や終了後しばらくは庫内、ドアに触らないでください。
やけど・けがの原因になります。
- 油の焼けるにおいや煙が出ることもあるので、窓を開けるか、換気扇を回してください。
煙やにおいに敏感な小鳥などは別の部屋に移してください。

お使いになる前に

1 庫内に何も入っていないことを確認して、ドアを閉める

- 梱包材などは必ず取り除いてください。角皿は入れないでください。

2

自動
メニュー

を押し、



(設定ダイヤル)を回してメニュー番号33を選択する

- 設定ダイヤルを回すとメニュー番号が切り替わります。



3



を押す

- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。加熱時間は25分です。

○使える容器・×使えない容器

ご注意

- ・プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をご覧ください。
- ・材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
- ・市販のレンジ加熱用金属製調理器具は使わないでください。故障の原因になります。

容器の種類	レンジ加熱	グリル/オープン加熱
プラスチック容器・シリコン容器 耐熱温度140℃以上のプラスチック容器・シリコン容器 ポリプロピレン製など	○ ただし、次のものは使えません。 ・油脂・糖分・塩分の多い食品、ケチャップなど(高温になるため) ・「電子レンジ使用可」表示のない容器 ・密閉性の高いふた、熱に弱いふた	× 「オープン・トースター・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
	× 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、耐熱温度が高くても電波で変形するもの(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。	×
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	○	○
	○ ただし、次のものは使えません。容器を傷めたり、火花(スパーク)が出ることがあります。 ・金・銀を使った容器 ・色絵が付いた容器、ひび模様のある容器	×
ガラス容器 耐熱性のあるガラス容器	○ ただし、加熱後に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、クリスタルガラス、カットグラスなど	×
その他 ラップ類 耐熱温度が140℃以上のもの	○ ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けるため使えません。	×
	× 電波を反射するため使えません。庫内壁面、ドア、テーブルプレートに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障の原因になります。	○
	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるため使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。	× オープンシートは使用できます。

オートであたためる

警告



であたためるときは



- 100 g未満の食品を加熱しない
発煙・発火の原因になります。レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。→ 29ページ



- 飲みものは加熱しない
- 水分の少ないもの、乾燥したもの、弾けやすい食材の入ったものは加熱しない
発煙・発火・突沸の原因になります。

自動あたためモード

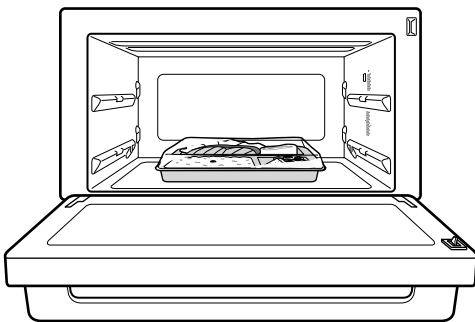


自動メニュー 1：あたため
常温・冷蔵のお弁当やお惣菜、ご家庭で調理した食品(おかずなど)を自動であたためます。

- 1回分の量のめやす：
1～2人分(100～300 g)
お弁当は1個
- 食品の温度のめやす：
常温は約20℃、冷蔵は0～10℃

1 食品を入れる

- 食品の量に合った耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。食品によりラップをします。
 - 「使える容器・使えない容器」 14ページ
 - 「常温・冷蔵保存した食品のあたため」 16ページ
 - 「レンジ加熱でラップをかけるときは」 3ページ

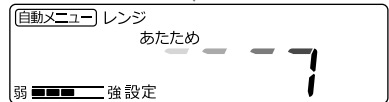
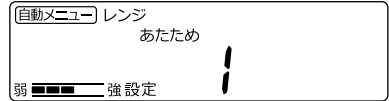


2



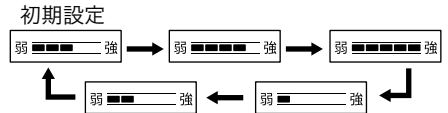
を1回押す

- 約2秒後に加熱が始まります。



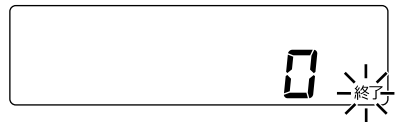
仕上がり調節するには

スタート後、「設定」が点灯している15秒以内に **仕上がり** を押します。ボタンを押すたびに仕上がりの強弱(5段階)が切り替わります。(初期設定は3段階目です。)加熱途中で残り時間の表示に変わります。



3

ブザーが鳴ったら食品を取り出す




- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

使いかた

| オートであたためる

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、を押します。(最長3分)

別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

4 つゆ受けの水を捨て、お手入れする

▶「お手入れのしかた」[36 ページ](#)

あたためられるお弁当

コンビニエンスストアやスーパーマーケットで売られている、「レンジ加熱」の表記のあるお弁当

おしらせ

- お弁当の種類によって、あたためり具合が異なります。
- 揚げものは熱めに、厚みのある食品はぬるめになることがあります。
- 漬けものなどもあたためります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため

▶ お弁当

ラップなし

しょうゆやマヨネーズなどの調味料を必ず取り外し、包装をはずさずに1個ずつあたためます。卵は取り除いてください。

▶ 野菜の煮物・おでん

ラップなし

卵は取り除いてください。容器に入れて、煮汁をかけます。

▶ 煮魚

ラップあり


容器に入れて、煮汁をかけます。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿に入れ、ラップをしてください。

▶ カレー・シチュー

ラップあり

エビやイカ、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、ラップをしてください。加熱後はよくかき混ぜてください。

ご注意

次の食品はであたためないでください。

- 肉まん、あんまんなどあん入りの食品
- みそ汁、スープなどの汁物
- 「レンジ加熱」の表記のないお弁当
- 薄く小さく切った野菜
(ミックスベジタブルなど)

レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。

▶「マニュアルであたためる」[29 ページ](#)

容器は、陶磁器や耐熱性のある容器をご使用ください。漆器や耐熱性のない容器は使えません。

▶「使える容器・使えない容器」[14 ページ](#)

冷凍あたためモード



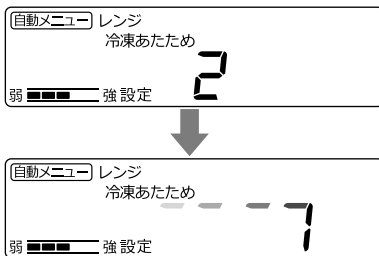
自動メニュー 2：冷凍あたため
冷凍保存した食品(おかずなど)を自動であたためます。

1 食品を入れる

- 冷凍庫から出した食品を、量に合った耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。
- ▶「使える容器・使えない容器」**14ページ**
- ▶「レンジ加熱でラップをかけるときは」**3ページ**

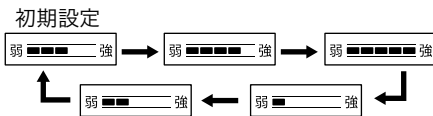
2 を2回押す

- 約2秒後に加熱が始まります。



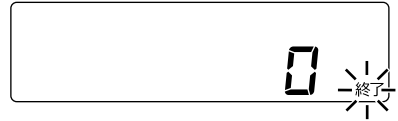
仕上がりを調節するには

スタート後、「設定」が点灯している15秒以内に を押します。ボタンを押すたびに仕上がりの強弱(5段階)が切り替わります。(初期設定は3段階目です。)



加熱途中で残り時間の表示に変わります。

3 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、 を押します。(最長3分)

別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

4 つゆ受けの水を捨て、お手入れする

▶「お手入れのしかた」**36ページ**

ご注意

次の食品は であたためないでください。

- 市販の冷凍食品
- 肉まん、あんまんなどあん入りの食品
- 薄く小さく切った野菜(ミックスベジタブルなど)

レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。市販の冷凍食品は、パッケージの指示に従ってください。

▶「マニュアルであたためる」**29ページ**

食材別冷凍のしかた

▶ 野菜

かためにゆで、水気をよく切って1回分(100～200g)ずつ冷凍します。

▶ カレーなど

カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。

使
い
か
た

解凍する

やさしさ
解凍

自動メニュー 3：ひき肉/薄切り肉

自動メニュー 4：肉/魚

自動メニュー 5：刺身

冷凍庫で保存していた肉や魚などを解凍します。

刺身のみ、中心が軽く凍った程度に解凍します。加熱後、3～5分放置して自然解凍します。

大きさのめやす

- ひき肉/薄切り肉：厚さ約2 cm、分量100～500 g
- 肉/魚：厚さ2～3 cm、分量100～400 g
- 刺身：ブロック(さく)のもの、厚さ2.5～4.5 cm、分量100～400 g



ご注意

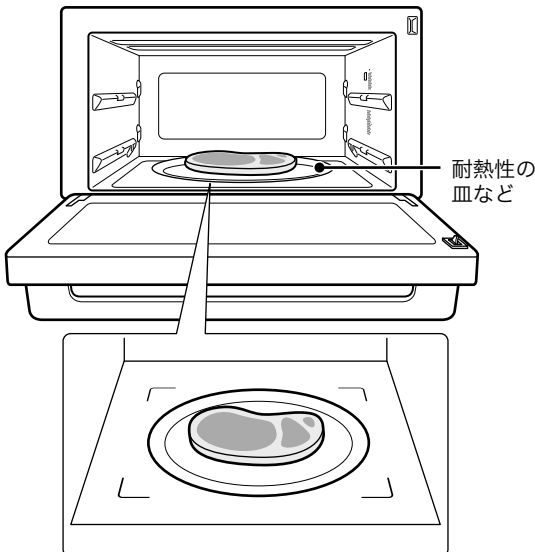
次のような食品は、レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。

- 分量が100 g未満の食品
- 冷凍庫から出してしばらく時間のたった食品
- 溶けかけている食品

1 食品を入れる

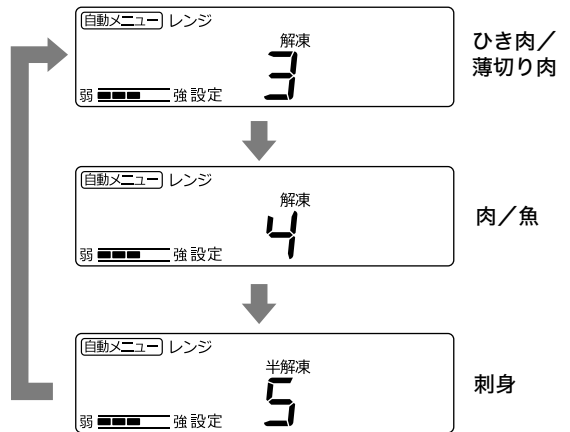
- 冷凍庫から取り出した食品を量に合った耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。ラップなどの包装は外してください。発泡スチロールのトレイも使えますが、耐熱性の皿より加熱されやすいため、部分的に煮えたりすることがあります。

➔「使える容器・使えない容器」14ページ



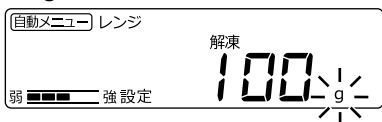
2 やさしさ解凍 (設定ダイヤル) を回してメニュー番号(3, 4, 5)を選択し、やさしさ解凍 を押す

- 設定ダイヤルを回すとメニューが以下の順に切り替わります。
- メニューはやさしさ解凍 ボタンを繰り返し押しても選択できます。



3 (設定ダイヤル)を回して重量を合わせる

- 自動メニュー 3は100～500 gまで、自動メニュー 4、5は100～400 gまで、10 g単位で設定可能です。



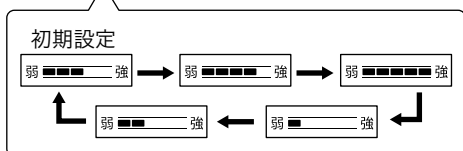
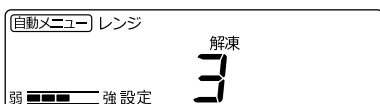
ご注意

- 解凍モードは重量(g)の設定が必要です。必ず重量(g)を合わせてから を押してください。

仕上がりを調節するには

メニュー設定中か重量設定中に を押します。

ボタンを押すたびに仕上がりの強弱(5段階)が切り替わります。(初期設定は3段階目です。)



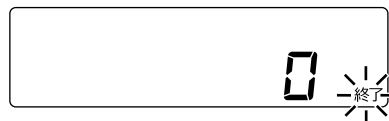
4 を押す

- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。

ご注意

- 「高温注意」が表示されているときはスタートできません。《取消》ボタンを押してドアを開け、庫内が冷えるまでお待ちください。

5 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、 を押します。(最長10分)

別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

ご注意

- 形状や肉質、冷凍状態、温度によっては部分的に煮えたり、固めになったり、凍った部分が残ったりすることがあります。

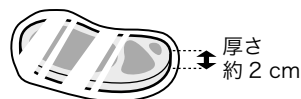
6 つゆ受けの水を捨て、お手入れする

→「お手入れのしかた」 [36ページ](#)

食材別冷凍のしかた

▶ 肉

ひき肉は約2 cmの厚さ、薄切り肉はなるべく重ならないようにラップで包み、密封できる保存袋に入れて冷凍します。



▶ 魚

水気をしっかり拭き取り、ラップで包み、密封できる保存袋に入れて冷凍します。

使
い
か
た

飲み物をあたためる

自動メニュー

自動メニュー6:ホットミルク

自動メニュー7:お茶/コーヒー

飲み物(牛乳、コーヒー、お茶、水など)をあたためます。

みそ汁、スープなどの汁物はレンジモード(マニュアル)であたためます。

▶「マニュアルであたためる」29ページ



警告



・飲み物は加熱しすぎない(突沸に注意)

取り出すとき飲み物が突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。

加熱前、加熱後によくかき混ぜてください。

杯数に合わせたメニュー番号を選択して加熱してください。

1 飲み物を入れる

飲み物の種類	1杯分の分量	加熱前の温度の目安
牛乳	200 ml	約10℃
コーヒー	150 ml	20～25℃
お茶	180 ml	
水	180 ml	

・ラップはせず、飲み物を庫内中央に置きます。

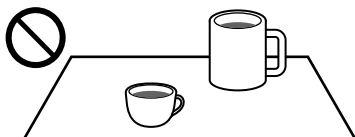
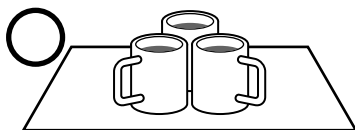
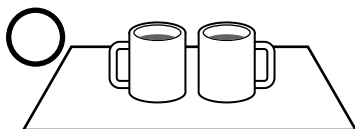
・容器の7～8分目が適量です。

▶「使える容器・使えない容器」14ページ

ご注意

・飲み物を2杯以上あたためるときは、分量を揃えて、庫内中央に並べて置いてください。

飲み物の種類や量、容器が異なると、うまくあたまらないことがあります。



2 自動メニューを押し、(設定ダイヤル)を回して、メニュー番号を選択する

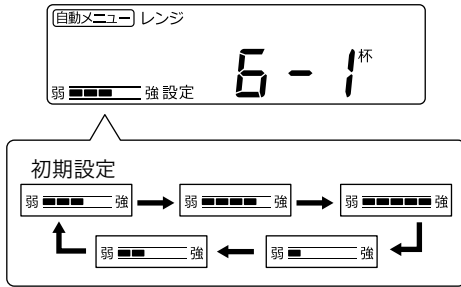
・設定ダイヤルを回すと、メニュー番号が切り替わります。

・杯数に合わせてメニュー番号を選択してください。

メニュー	メニュー番号	分量
ホットミルク	6-1	1杯
	6-2	2杯
	6-3	3杯
お茶/コーヒー	7-1	1杯
	7-2	2杯
	7-3	3杯

仕上がりを調節するには

メニュー設定中に **仕上がり** を押します。
ボタンを押すたびに仕上がりの強弱(5段階)が切り替わります。(初期設定は3段階目です。)



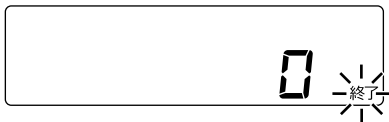
3

決定スタート を押す
1 あたため
2 冷凍あたため

- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。

4

ブザーが鳴ったら取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、**決定スタート** を押します。(最長3分)

別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

5

つゆ受けの水を捨て、お手入れする

➡「お手入れのしかた」 **36** ページ

惣菜パンや惣菜をあたためる

自動メニュー

自動メニュー 8：惣菜パン(レンジ加熱)
自動メニュー 15：惣菜あたため(オーブン加熱)
惣菜パンや惣菜(フライなど)をあたためます。



1 食品を入れる

- 惣菜パン：袋やパッケージ、アルミカップなどは外して耐熱皿に並べ、庫内中央に置きます。
 - 惣菜(フライなど)：角皿にアルミ箔かオーブンシートを敷き、フライを並べます。角皿は上段にセットしてください。
- ▶「使える容器・使えない容器」14ページ

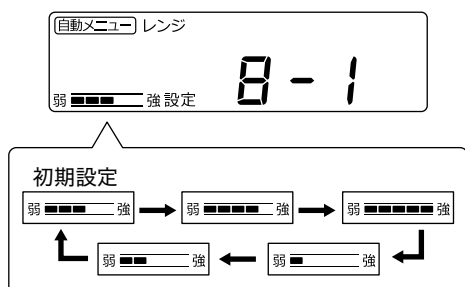
2 を押し、(設定ダイヤル)を回してメニュー番号を選択する

- 設定ダイヤルを回すとメニュー番号が切り替わります。
- 分量に合わせてメニュー番号を選択してください。

メニュー	メニュー番号	分量
惣菜パン	8-1	1個
	8-2	2個
	8-3	3個
	8-4	4個
惣菜あたため	15-1	100 g
	15-2	200 g
	15-3	300 g

仕上がりを調節するには

メニュー設定中に **仕上がり** を押します。ボタンを押すたびに仕上がりの強弱(5段階)が切り替わります。(初期設定は3段階目です。)

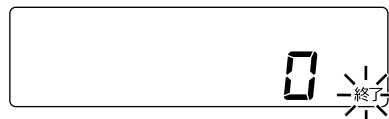


3 を押す



- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。

4 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、決定スタートを押します。

(自動メニュー 8は最長3分、15は最長10分) 別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

5 つゆ受けの水を捨て、お手入れする

- ▶「お手入れのしかた」36ページ

ごはんをあたためる

自動メニュー

自動メニュー 9: 冷蔵ごはん
自動メニュー 10: 冷凍ごはん

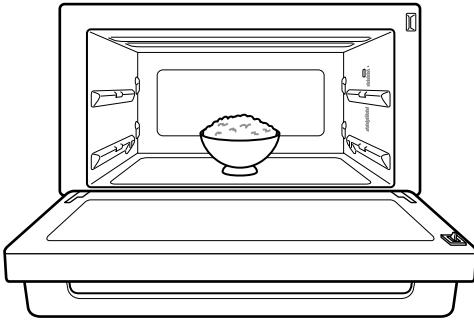
常温/冷蔵のごはん・冷凍したごはんをあたためます。

・1膳分のめやす: 150 g、一度にあたためられる分量: 150 ~ 450 g



1 ごはんを入れる

- ・常温・冷蔵ごはん: ラップはせず、しっかりとさせたいときは水を振ります。
 - ・冷凍ごはん: ラップに包んだ冷凍ごはんは耐熱性の皿の上にのせます。
 - ・庫内中央に置きます。
- ➔「使える容器・使えない容器」14ページ

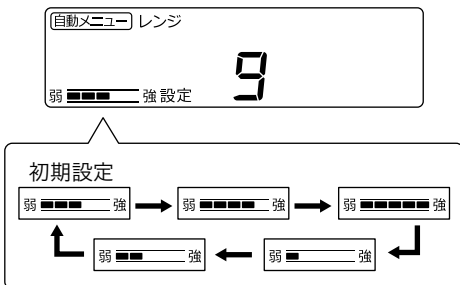


2 自動メニューを押し、(設定ダイヤル)を回してメニュー番号(9, 10)を選択する

- ・設定ダイヤルを回すとメニュー番号が切り替わります。

仕上がり調節するには

メニュー設定中に **仕上がり** を押します。ボタンを押すたびに仕上りの強弱(5段階)が切り替わります。(初期設定は3段階目です。)

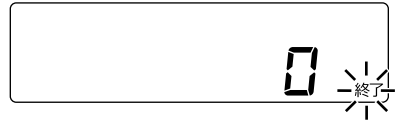


3 決定スタートを押す



- ・加熱が始まります。
- ・加熱途中で残り時間の表示に変わります。

4 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- ・取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、決定スタートを押します。(最長3分)

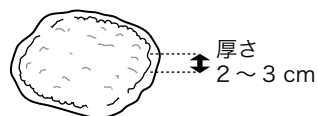
別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

5 つゆ受けの水を捨て、お手入れする

➔「お手入れのしかた」36ページ

ごはんの冷凍のしかた

温かいうちに茶わん1杯分(約150 g)を薄く(厚さ2 ~ 3 cm)平らにして包み、粗熱をとってから冷凍します。丸めたり、大量のごはん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。



使いかた

調理する

自動メニュー

自動メニュー 11 ~ 32

メニューを選ぶだけで、それぞれのメニューに合わせた調理時間で調理できます。材料や作りかたの詳細は「調理メニューのレシピ」**25ページ**をご覧ください。

基本的な操作のしかた

1 食品を入れる

- ▶「調理メニューのレシピ」**25ページ**
- ▶「使える容器・使えない容器」**14ページ**


ご注意

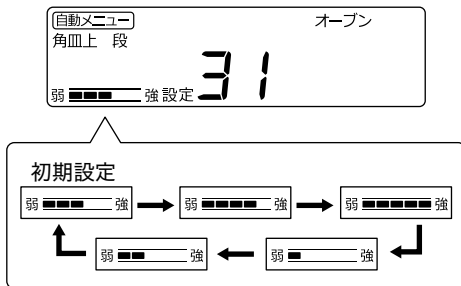
- レンジ加熱のメニューは角皿を使用しないでください。

2 を押し、 (設定ダイヤル) を回してメニュー番号を選択する

- 設定ダイヤルを回すとメニュー番号が切り替わります。

仕上がりを調節するには

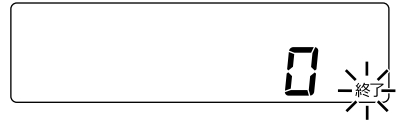
メニュー設定中に  を押します。ボタンを押すたびに仕上がりの強弱(5段階)が切り替わります。(初期設定は3段階目です。)



3 を押し


- 加熱が始まります。

4 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、 を押します。

(レンジ調理は最長3分、グリル・オープン調理は最長10分)別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

5 つゆ受けの水を捨て、お手入れする

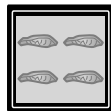
- ▶「お手入れのしかた」**36ページ**

食品の置きかた

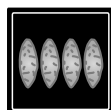
▶ 16 冷凍トースト・17 トースト



▶ 18 塩ざけ・塩さば



▶ 25 焼きいも



調理メニューのレシピ

メニュー	加熱方法/ 角皿の位置	材料	作りかた
11 根菜 1回分の量： 100～400g	レンジ (ラップあり)	<ul style="list-style-type: none"> ・ にんじん(1 cm幅の輪切り) ・ さつまいも(1 cm幅の輪切り) ・ 里いも(皮をむく) ・ れんこん(1 cm幅の輪切り) ・ じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 皿に並べてラップをゆったりかける。 ・ 水にさらした後、水を切って皿に並べてラップをゆったりかける。 ・ 塩もみして水で洗い、ぬめりを取り、皿に並べてラップをゆったりかける。 ・ 酢水につけて水にさらした後、水を切って皿に並べてラップをゆったりかける。 ・ 丸ごと：洗った水気を残し、皿の中央に置いてラップをゆったりかける。 切るとき：皮付きのまま4等分に切って皿の中央に置いてラップをゆったりかける。
ご注意： ・ 水分が少ない野菜(にんにくなど)を加熱する場合は、レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。			
12 葉果菜 1回分の量： 100～300g	レンジ (ラップあり)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほうれん草(太い茎は切れ目を入れる) ・ キャベツ(8 cm幅のざく切り) ・ ブロッコリー(小房に分ける) ・ とうもろこし(皮をむく) ・ かぼちゃ(2～3 cm幅に切る) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 葉先と根元を交互に並べてラップで包み、皿に置く。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。 ・ ラップで包み、皿に置く。 ・ 皿の中央に置いてラップをゆったりかける。加熱後、冷水に取って色止めをする。 ・ 皿に置いてラップをゆったりかける。 ・ 皿に並べてラップをゆったりかける。
13 かんたん パスタ ナポリタン (2人分) 直径25cmの 耐熱ガラス製 ボウル使用	レンジ (ラップあり)	<ul style="list-style-type: none"> ・ スパゲティ(1.6mm/2等分に折る):160g ・ 水：250ml ・ Aソーセージ(斜め切り)：5本 ・ A玉ねぎ(5mm幅のくし切り)：1/4個 ・ Aピーマン(5mm幅の輪切り)：1個 ・ Aマッシュルーム(5mm幅に切る)：3個 ・ Aバター：15g ・ Bケチャップ：大さじ3 ・ Bウスターソース：大さじ1/2 ・ Bこしょう：少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①ボウルに水を入れ、スパゲティを方向をそろえて入れる。 ②Aのをせ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置いて、メニュー 13を選び、スタートする。 ③加熱後、スパゲティをほぐし、Bを加えて全体を混ぜ合わせる。
14 肉じゃが (2～3人分) 直径25cmの 耐熱ガラス製 ボウル使用	レンジ (ラップあり)	<ul style="list-style-type: none"> ・ じゃがいも(2cm幅のいちよう切り)：2個 ・ 牛薄切り肉(一口大に切る)：120g ・ にんじん(3mm幅のいちよう切り)：1/4本 ・ 玉ねぎ(5mm幅のくし切り)：1/4個 ・ A水：大さじ3 ・ A砂糖、しょうゆ：各大さじ1・1/2 ・ A酒、みりん：各大さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> ①Aを混ぜ合わせる。 ②ボウルに牛薄切り肉を広げて並べ、にんじん→じゃがいも→玉ねぎの順に入れたら①を加える。 ③ラップをゆったりかけ、庫内中央に置いて、メニュー 14を選び、スタートする。 ④加熱後、10分ほどおいてから全体を混ぜ合わせる。
16 冷凍トースト 16-1：1枚 16-2：2枚 16-3：3枚 16-4：4枚	グリル  上段	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冷凍した食パン：1～4枚 裏返すまでの時間のめやす： 7分10秒～7分30秒	<ol style="list-style-type: none"> ①角皿に食パンを並べ、枚数に合わせてメニュー番号を選び、スタートする。 ②ブザーが鳴ったら食パンを裏返してスタートする。
17 トースト 17-1：1枚 17-2：2枚 17-3：3枚 17-4：4枚	グリル  上段	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食パン：1～4枚 裏返すまでの時間のめやす： 6分45秒～7分5秒	ご注意： <ul style="list-style-type: none"> ・ 裏返しをお知らせするブザーが鳴ってから10分以内にスタートしてください。 ・ 消音モードを設定していると、裏返しをお知らせするブザーが鳴りません。時間表示が停止したらドアを開けて、パンを裏返してスタートしてください。
18 塩ざけ・ 塩さば	グリル  上段	<ul style="list-style-type: none"> ・ 塩ざけ：4切れ(1切れ約80g)または ・ 塩さば：4切れ(1切れ約100g/皮に切り込みを入れる) 	<ol style="list-style-type: none"> ①角皿にアルミ箔かオープンシートを敷き、皮を上にして魚を並べる。 ②メニュー 18を選び、スタートする。

使
い
か
た

調理メニューのレシピ

メニュー	加熱方法/ 角皿の位置	材料	作りかた
19 鶏の照り焼き (4人分)	グリル  上段	<ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉2枚(1枚約250g/2等分に切る) Aしょうゆ：大さじ2 A酒、みりん：各大さじ1 A砂糖：小さじ1 Aにんにく(すりおろし)：小さじ1/4 	<ol style="list-style-type: none"> ①鶏もも肉は厚い部分は開いて厚みをそろえ、フォーク等で皮に穴を開ける。 ②Aと①を合わせて30分ほど漬け込む。 ③角皿にアルミ箔またはオープンシートを敷き、②を皮を上にして並べ、メニュー 19を選び、スタートする。
20 ハンバーグ (4人分)	予熱オープン  下段	<ul style="list-style-type: none"> 合挽き肉：400g 塩：小さじ1/2 玉ねぎ(みじん切り)：1/2個 バター：15g Aパン粉：20g A牛乳：大さじ4 Aこしょう・ナツメグ：各少々 A溶き卵：1/2個分 	<ol style="list-style-type: none"> ①耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、庫内中央に置いて、レンジ600Wで3分加熱し、冷ます。 ②パン粉を牛乳でふやかす。メニュー 20を選び、スタートする。(予熱開始) ③ボウルに合挽き肉と塩を入れ、粘りが出るまで混ぜAと①を加えて混ぜ合わせる。4等分にし、空気を抜きながら厚さ2cmの小判形にして中央をくぼませる。 ④角皿にアルミ箔またはオープンシートを敷き、③を並べる。ブザーが鳴ったら、角皿を入れ、スタートする。
21 唐揚げ (4～5人分)	グリル  上段	<ul style="list-style-type: none"> A鶏もも肉(一口大に切る)：500g Aしょうゆ：大さじ2 A酒、みりん：各大さじ1 Aしょうが(すりおろし)：小さじ2 Aにんにく(すりおろし)：小さじ1 B薄力粉、片栗粉：各大さじ3 	<ol style="list-style-type: none"> ①Aを合わせて30分ほど漬け込む。 ②①の水気をキッチンペーパー等で軽くふき取り、Bを加えて混ぜ合わせる。 ③角皿にアルミ箔またはオープンシートを敷き、②を皮を上にして並べ、メニュー 21を選び、スタートする。 ④加熱後、キッチンペーパーを敷いた皿に移し、油をきる。
22 グラタン エビグラタン (4人分)	グリル  上段	<ul style="list-style-type: none"> マカロニ：80g むきえび：20尾 白ワイン：大さじ1/2 玉ねぎ(みじん切り)：1/2個 マッシュルーム(4等分に切る)：8個 ピザ用チーズ：80g 粉チーズ：適量 <p><ホワイトソース></p> <ul style="list-style-type: none"> 薄力粉：50g バター：50g 牛乳：500ml 塩：小さじ1/2 こしょう：少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①<ホワイトソースを作る>耐熱容器に薄力粉とバターを入れて庫内中央に置いて、レンジ600Wで2分加熱する。加熱後、泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加える。庫内中央に置いて、レンジ600Wで8分加熱する。途中2～3回取り出してかき混ぜる。加熱後、塩・こしょうを混ぜ合わせる。 ②マカロニをゆでる。 ③耐熱容器にむきえびを並べ、白ワインを振りかける。玉ねぎをのせ、庫内中央に置いて、レンジ600Wで5分加熱し、マッシュルームをのせてさらに1分加熱する。 ④③にマカロニとホワイトソースの半量を入れて混ぜる。グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースをかけ、ピザ用チーズ、粉チーズをのせる。 ⑤角皿に並べ、メニュー 22を選び、スタートする。
23 茶碗蒸し (4個分)	予熱オープン  下段	<ul style="list-style-type: none"> 卵(Mサイズ)：2個 Aだし汁：300ml Aしょうゆ：小さじ2 Aみりん：小さじ1 A塩：小さじ1/4 Bむきえび：4尾 Bしいたけ(2等分に切る)：2枚 Bぎんなん(水煮)：8個 	<ol style="list-style-type: none"> ①メニュー 23を選び、スタートする。(予熱開始) ②卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、こし器でこす。(卵液の温度の目安：20℃) ③茶碗蒸し容器に②とBを入れて共ぶたをして角皿に並べ、熱湯300mlを注ぐ。 ④ブザーが鳴ったら、角皿を入れ、スタートする。 <p>ご注意：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意してください。
24 グリル野菜 24-1：2人分 24-2：4人分	グリル  上段	<p>(4人分) 2人分は半分の量にしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ(2mm幅に切る)：80g なす(1cm幅の輪切り)：1/2個 ズッキーニ(1cm幅の輪切り)：1/3本 パプリカ(縦4等分に切る)：1/2個 オリーブ油：適量 塩・こしょう：各少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①角皿にアルミ箔かオープンシートを敷き、野菜を並べて表面にオリーブ油を塗る。 ②角皿を入れ、分量に合わせてメニュー番号を選び、スタートする。 ③加熱後、塩・こしょうで味をととのえる。

メニュー	加熱方法/ 角皿の位置	材料	作りかた
25 焼きいも	オープン  下段	・ さつまいも： 4本(1本約250g / 直径4～5cm)	① さつまいもはフォークか竹串で表面に数か所穴をあける。 ② 角皿に並べ、メニュー 25を選び、スタートする。
26 プリン (4個分) 直径約8.5cm ×高さ4.5cm のココット型 使用	オープン  下段	・ 卵(Mサイズ)：2個 ・ A牛乳：280ml ・ A砂糖：35g ・ バニラエッセンス：少々 <カラメルソース> ・ 砂糖：30g ・ 水：大さじ1・小さじ2 <カラメルソースの作りかた> 小さめの鍋に砂糖と大さじ1の水を入れて中火にかける。焦げ色がついてきたら、鍋を動かしながら色を均一にする。火を止めて、素早く小さじ2の水を加えてのばす。	① カラメルソースを型に流し入れる。 ② 耐熱容器にAを入れて庫内中央に置いてレンジ600Wで2分加熱する。加熱後、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。 ③ ボウルに卵を溶きほぐし、②を少しずつ加えて混ぜ合わせ、こし器でこす。バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。(卵液の温度の目安：40℃) ④ ③を型に静かに流し入れ、1個ずつアルミ箔でふたをする。 ⑤ 角皿に並べ、熱湯300mlを注ぐ。 ⑥ メニュー 26を選び、スタートする。加熱後、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ご注意： ・ 角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意してください。
27 クッキー (約20枚分)	予熱オープン  上段	・ バター(食塩不使用/室温にもどす)：60g ・ 砂糖：35g ・ 溶き卵：10g ・ バニラエッセンス：少々 ・ 薄力粉：120g ご注意： ・ 予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。	① バターをクリーム状にし、砂糖・卵・バニラエッセンスの順に加えて泡だて器で混ぜ合わせる。 ② 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラ等でさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。ひとつにまとめ、ラップに包み、平らにして冷蔵庫で20分ほど休ませる。 ③ メニュー 27を選び、スタートする。(予熱開始) ④ ②をめん棒で5mmほどの厚さにのばし、型でぬき、アルミ箔かオープンシートを敷いた角皿に間隔をあけて並べる。 ⑤ ブザーが鳴ったら、角皿を入れ、スタートする。
28 スポンジ ケーキ (直径18cmの 金属製丸型 1個分)	予熱オープン  下段	・ 卵(Mサイズ/卵黄と卵白に分ける)：3個 ・ 砂糖：90g ・ バニラエッセンス：少々 ・ 薄力粉：90g ・ バター(食塩不使用/1cm角に切る)：15g ・ 牛乳：大さじ1 ・ お好みのフルーツ：適量 <ホイップクリーム> ・ 生クリーム：200ml ・ 砂糖：大さじ2 ・ バニラエッセンス：少々 <ホイップクリームの作りかた> ボウルに材料を入れ、冷やしながらかツノが立つまで泡立てる。 ご注意： ・ 予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。	① 型の内側にバター(分量外)を薄く塗り、オープンシートを敷く。耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ゆったりラップをかけ、庫内中央に置いて、レンジ200Wで1分加熱してバターを溶かす。 ② メニュー 28を選び、スタートする。(予熱開始) ③ 卵白を大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてつやが出るまで泡立てる。 ④ 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れて、白くもったりするまで泡立てる。 ⑤ ③に④とバニラエッセンスを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。 ⑥ 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラ等でさっくりと生地を底から持ち上げるように混ぜ、溶かしたバターと牛乳をへらをつたわせて加え、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。 ⑦ 型に⑥を流し入れ、型をゆすって表面をならし、型を軽くたたいて空気をぬき、角皿の中央に置く。 ⑧ ブザーが鳴ったら、角皿を入れ、スタートする。加熱後、型ごと20cmくらいの高さから一度落として焼き縮みを防ぎ、型からはずしてオープンシートをそとはがして冷ます。 ⑨ フルーツは飾り用を残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさみ、残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

使
い
か
た

調理メニューのレシピ

メニュー	加熱方法/ 角皿の位置	材料	作りかた
29 ロールケーキ (1本分)	予熱オープン  下段	<ul style="list-style-type: none"> 卵(Mサイズ/卵黄と卵白に分ける)：4個 砂糖：75g バニラエッセンス：少々 薄力粉：80g 牛乳：大さじ1・1/2 お好みのフルーツ：適量 <p><ホイップクリーム></p> <ul style="list-style-type: none"> 生クリーム：200ml 砂糖：大さじ2 バニラエッセンス：少々 <p><ホイップクリームの作りかた></p> ボウルに材料を入れ、冷やしながらかツノが立つまで泡立てる。	<ol style="list-style-type: none"> 角皿の内側にバター(分量外)を薄く塗り、オープンシートを角皿のふちから2cmほど高くなるように敷く。メニュー 29を選び、スタートする。(予熱開始) 「スポンジケーキ」の③～⑤の工程と同じように生地を作る。 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラ等でさっくりと生地を底から持ち上げるように混ぜ、牛乳をへらをつたわせて加え、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。 ①の角皿に③を流し入れ、表面をならし、角皿の底を軽くたたいて空気をぬく。 ブザーが鳴ったら、角皿を入れ、スタートする。加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オープンシートをそっとはがして冷ます。 ケーキの表面にホイップクリームを塗り、フルーツを並べる。手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。
30 シフォンケーキ (直径18cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)	予熱オープン  下段	<ul style="list-style-type: none"> 卵黄(Mサイズ)：3個分 砂糖：30g サラダ油：45g 水：60ml バニラエッセンス：少々 薄力粉：80g 卵白(Mサイズ)：4個分 砂糖：50g <p><注意></p> <ul style="list-style-type: none"> 予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。 	<ol style="list-style-type: none"> ボウルに卵黄と砂糖30gを入れ、泡だて器で全体が白っぽくなるまで泡立てる。 ①にサラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜ、さらに水を少しずつ加えて混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。 薄力粉をふるい入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。 メニュー 30を選び、スタートする。(予熱開始) 大きいボウルに卵白と砂糖50gを入れてツノが立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。 ③に⑤の1/3量を加えて泡だて器でよく混ぜ、残りの1/2量を加えてさらによく混ぜる。残りの⑤を加え、ゴムベラ等で泡をつぶさないように混ぜ合わせる。生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽くたたいて空気をぬき、角皿の中央に置く。 ブザーが鳴ったら、角皿を入れ、スタートする。加熱後、型を逆さにして冷ます。 パレットナイフ等を型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらまわして側面をはずす。中央部も同じように生地をはずし、底にもナイフを差し込みははずす。
31 チルドピザ	オープン  上段	<ul style="list-style-type: none"> 市販のチルドピザ(直径約21cm)：1枚 	<ol style="list-style-type: none"> 角皿の中央にチルドピザを置く。 メニュー 31を選び、スタートする。
32 冷凍ピザ	オープン  上段	<ul style="list-style-type: none"> 市販の冷凍ピザ(直径約21cm)：1枚 	<ol style="list-style-type: none"> 角皿の中央に冷凍ピザを置く。 メニュー 32を選び、スタートする。

マニュアルであたためる

警告



- 食品・飲み物は加熱しすぎない
発煙・火災の原因になります。
飲み物は取り出すとき飲み物が突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。
時間を控えめに設定し、調理中、様子を見ながら加熱してください。

レンジ
出力切替

レンジモード(マニュアル)

手動で出力(W)と加熱時間を設定してあたためます。

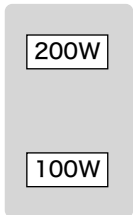
▶ 出力設定のめやす



- 食品をあたためる
- 調理する



- 野菜をゆでる
- 食品をあたためる
- 調理する
- 冷凍食品をあたためる



- 解凍する

1 食品を入れる

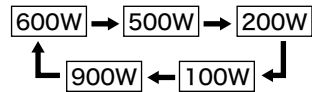
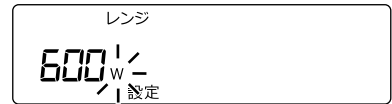
- 食品を量に合った耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。食品により、ふたやラップをします。
- ➔「使える容器・使えない容器」14ページ
- ➔「加熱時間のめやす」33ページ

2

レンジ
出力切替

を押し、出力を設定する

- ボタンを押すたびに出力が切り替わります。



3

決定
スタート

(設定ダイヤル)を回して加熱時間を設定する

- 0～5分は10秒単位、5分～10分は30秒単位、10分～30分は1分単位で設定できます。

最大設定時間		
900W	600W 500W	200W 100W
3分	15分	30分

4

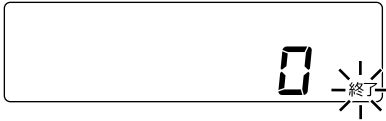
決定
スタート

を押す

- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。

グリルで調理する

5 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときはブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、を押します。

(500 W以上は最長3分、200 W以下は最長10分)別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

ご注意

- 加熱を繰り返し行くと、製品保護のため、自動的に出力を下げることがあります。5分ほど時間をおいてから加熱してください。

6 つゆ受けの水を捨て、お手入れする

➔「お手入れのしかた」**36ページ**

クイックレンジモード

調理やあたためを行っていない状態(ディスプレイが「」の表示の状態)で設定ダイヤルを回すと、すぐに加熱時間を設定できる「クイックレンジモード」になります。
出力の初期設定は600 Wです。

お知らせ

- クイックレンジモードの出力設定を変更する場合は、調理やあたためを行っていない状態(ディスプレイが「」の表示の状態)で を長押し(約3秒)し、設定ダイヤルを回して出力を設定し、 を押します。

グリル
オープン

グリルモード(マニュアル)

手動で加熱時間を設定して調理します。

1 食品を入れる

- 角皿に食品を載せ、庫内に入れます。
➔「使える容器・使えない容器」**14ページ**

2 を押し、 を回して加熱時間を設定する

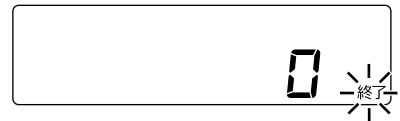


- 設定可能時間は10秒～30分です。
- 0～5分は10秒単位、5分～10分は30秒単位、10分～30分は1分単位で設定できます。

3 を押す

- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。

4 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、 を押します。(最長10分)

別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

ご注意

- 庫内や角皿が熱くなっています。取り出しの際はご注意ください。

オーブン・発酵で調理する

グリル
オープン

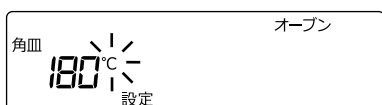
オーブンモード(マニュアル)
手動で温度と加熱時間を設定して調理します。

オーブンモード(予熱なし/発酵)

1 食品を入れる

- 角皿に食品を載せ、庫内に入れます。
- ▶「使える容器・使えない容器」14ページ

2 を2回押し、 (設定ダイヤル)を回して温度を設定する



- 設定可能温度は30°C～65°C、100°C～250°Cです。
- 30°C～65°Cは5°C単位、100°C～250°Cは10°C単位で設定できます。

3 を押し、 (設定ダイヤル)を回して時間を設定する



- 設定可能時間は10秒～90分です。
- 0～5分は10秒単位、5分～10分は30秒単位、10分～30分は1分単位、30分～90分は5分単位で設定できます。
- 210°C以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約3分です。その後は自動的に200°Cに切り換わります。

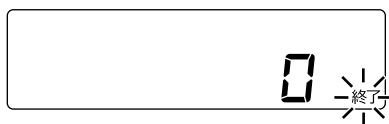
4 を押す

- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。

ご注意


- 「高温注意」が表示されているときは発酵(30°C～65°C)はスタートできません。《取消》ボタンを押してドアを開け、庫内が冷えるまでお待ちください。

5 ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、 を押します。(最長10分)
別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。


ご注意


- 庫内や角皿が熱くなっています。取り出しの際はご注意ください。

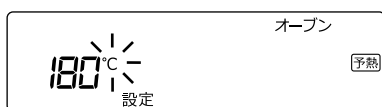
使
い
か
た

| オーブン・発酵で調理する

オーブンモード(予熱あり)

- 1**  を3回押す
- 庫内には何も入れないでください。

- 2**  (設定ダイヤル)を回して温度を設定する



- 設定可能温度は100°C～250°Cです。
- 10°C単位で設定できます。

- 3**  を押す

- 予熱が始まります。


- 4** 予熱完了ブザーが鳴ったらドアを開け、食品を入れる



- 角皿に食品を載せ、庫内に入れます。
- ➔「使える容器・使えない容器」14ページ

ご注意

- 庫内が熱くなっています。食品を入れる際はご注意ください。

- 5**  (設定ダイヤル)を回して時間を設定する



- 設定可能時間は10秒～90分です。
- 0～5分は10秒単位、5分～10分は30秒単位、10分～30分は1分単位、30分～90分は5分単位で設定できます。
- 210°C以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約3分です。その後は自動的に200°Cに切り換わります。

- 6**  を押す

- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。

ご注意


- 予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。

- 7** ブザーが鳴ったら食品を取り出す



- 取り忘れがあると、1分ごとにブザーで5分間お知らせします。

加熱終了後、さらに加熱したいときは

ブザーが鳴ってから1分以内(「終了」が点滅しているあいだ)に設定ダイヤルを回して時間を設定し、 を押します。(最長10分)

別の調理を始めるときは《取消》ボタンを押してください。

ご注意

- 庫内や角皿が熱くなっています。取り出しの際はご注意ください。

加熱時間のめやす

レンジ調理

レンジモード(マニュアル)で出力と時間を設定する際の加熱時間のめやすです。加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。

ご注意

- 食品の形状や保存状態、温度によっては、うまくあたたまらなかったり、うまく解凍できなかったりすることがあります。
- 薄く小さく切った野菜(ミックスベジタブルなど)を少量加熱すると、火花(スパーク)が出て焦げることがあります。

使
い
か
た

▶ ごはん・おかずのあたため

	メニュー名	ラップの有無	分量	加熱時間(600 W)
ご飯類	ごはん	—	1杯(150 g)	約1分
	コンビニ弁当	—	1人分(400 g)	約2分
揚げ物	フライ	—	1個(100 g)	40～50秒
	コロッケ	—	2個(150 g)	約50秒
汁物	みそ汁・コンソメスープ	—	1人分(150 g)	約1分
	カレー・シチュー	有	1人分(各200 g)	約1分30秒
飲み物	牛乳	—	1杯(200 ml)	約1分30秒
	コーヒー	—	1杯(150 ml)	約1分
その他	ハンバーグ	—	1個(100 g)	約40秒
	野菜の煮物	—	1人分(150 g)	1分～1分30秒
	あんまん・肉まん	有	各1個(80 g)	40～50秒

▶ 冷凍した食品の冷凍あたため

	メニュー名	ラップの有無	分量	加熱時間(600 W)
	冷凍ごはん	有	1杯(150 g)	2分40秒～3分
	冷凍ピラフ	有	1人分(各250 g)	3分30秒～4分
	冷凍ハンバーグ	有	1個(100 g)	2分30秒～3分
	冷凍フライ	—	1個(100 g)	約1分40秒
	冷凍カレー・シチュー	有	1人分(各200 g)	3分50秒～4分
	冷凍あんまん・肉まん	有	各1個(80 g)	約1分20秒

おしらせ

- 市販の冷凍食品は、パッケージの指示に従ってあたためてください。
- 牛乳とコーヒーの設定時間は、加熱前の温度が下記のときの時間です。
牛乳：約10℃、コーヒー：20～25℃

▶ 生ものの解凍

- まぐろは中心が軽く凍った程度に解凍します。加熱後、5～7分放置して自然解凍します。

	メニュー名	ラップの有無	分量	加熱時間(200 W)
	ひき肉	—	200 g	3～4分
	薄切り肉	—	200 g	3～5分

	メニュー名	ラップの有無	分量	加熱時間(100 W)
	まぐろ(ブロック)	—	200 g	3～5分

加熱時間のめやす

▶ 野菜

素材名		調理のコツ	ラップの有無	分量	加熱時間 (600W)
葉菜	ほうれん草	太い茎には切れ目を入れ、葉先と根元を交互に並べてラップで包み、皿に置く。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	有	200 g	2分～2分30秒
	キャベツ	芯を削ぎ落とし、8 cm幅くらいのざく切りにしてラップで包み、皿に置く。			
花・果菜	ブロッコリー	小房に分けて洗い、皿の中央に置き、ラップをゆったりかける。加熱後、冷水に取って色止めをする。	有	200 g	約3分
	とうもろこし	皮をむき、皿においてラップをゆったりかける。		300 g (1本)	約4分
	かぼちゃ	2～3 cm幅に切り、皿に並べてラップをゆったりかける。		200 g	3分～3分30秒
根菜	にんじん	1 cm幅に切り、皿に並べてラップをゆったりかける。	有	200 g	4分～4分30秒
	さつまいも	1 cm幅に切り水にさらす。水を切って皿に並べてラップをゆったりかける。			約4分
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取り、皿に並べてラップをゆったりかける。			
	れんこん	1 cm幅に切り、酢水につけて水にさらす。水を切って皿に並べてラップをゆったりかける。			
	じゃがいも	丸ごとのときは洗った水気を残し、皿の中央に置いてラップをゆったりかける。切るときは皮付きのまま4等分に切って皿の中央に置いてラップをゆったりかける。			

グリル・オープン調理

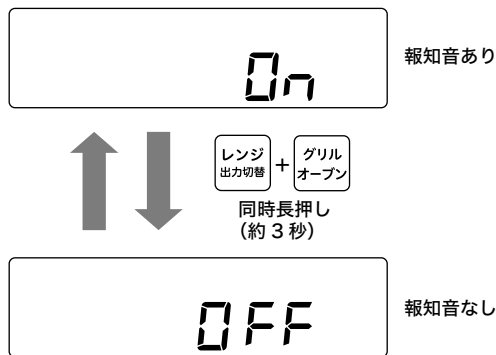
メニュー名	加熱方法/ 角皿の位置	1回の量	設定温度	加熱時間	メモ
おもち	グリル 上段	市販の切りもち： 4個	—	10～11分	ふくれてきたらできあがり (焼き色はつきにくい)
チルドピザ	オープン 上段	市販のチルドピザ： 1枚	250℃	9分	直径約21cm
冷凍ピザ	オープン 上段	市販の冷凍ピザ： 1枚	250℃	11分	直径約21cm
グラタン	グリル 上段	4皿	—	12分	2皿の場合は加熱時間を 1～2分短くしてください
塩ざけ・塩さば	グリル 上段	4切れ	—	15分	2切れの場合は加熱時間を 2～3分短くしてください
鶏の照り焼き	グリル 上段	4枚	—	15分	2枚の場合は加熱時間を 1～2分短くしてください
ハンバーグ	予熱オープン 下段	4個	250℃	13分	加熱終了後、2分程度おいてから取り出してください。 2個の場合は加熱時間を 1～2分短くしてください
焼きいも	オープン 下段	さつまいも4本	250℃	50分	2本の場合は加熱時間を 5～10分短くしてください

消音モード

終了音や操作音などの報知音を無音にする「消音モード」を設定できます。

設定するときは、調理やあたためを行っていない状態(ディスプレイが「0」の表示の状態)で、《レンジ出力切替》ボタンと《グリル/オープン》ボタンを同時に長押し(約3秒)します。

解除するときは、再度《レンジ出力切替》ボタンと《グリル/オープン》ボタンを同時に長押し(約3秒)します。



- 設定/解除時は「0n」または「0FF」を3秒間表示したあと、「0」の表示に戻ります。

ご注意

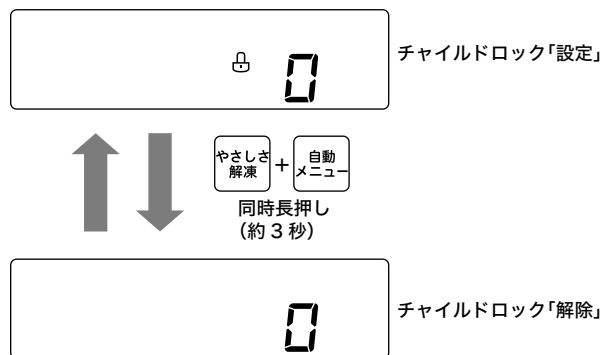
- 消音モード、チャイルドロックの設定は電源プラグを抜いてもリセットされません。設定/解除するときは上記の操作を行ってください。

チャイルドロック

子どもが誤ってボタンを押してしまっても動作させないように、操作パネルのボタンをロックします。

設定するときは、調理やあたためを行っていない状態(ディスプレイが「0」の表示の状態)で、《やさしさ解凍》ボタンと《自動メニュー》ボタンを同時に長押し(約3秒)します。設定されると、アイコン(🔒)が表示されます。

解除するときは、再度《やさしさ解凍》ボタンと《自動メニュー》ボタンを同時に長押し(約3秒)します。



- チャイルドロック中はボタン操作が全て無効になります。
- 調理中にチャイルドロックを設定/解除することはできません。

使
い
か
た

お手入れのしかた

ご注意

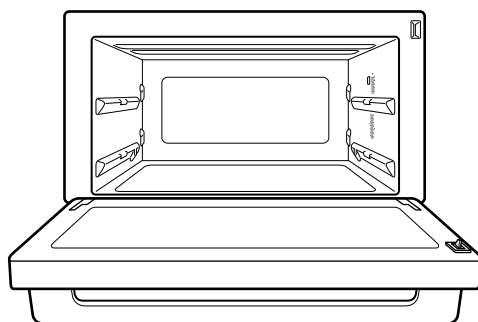
- 庫内壁面やドア内側に食品くずなどの異物を付けたままにすると、火花(スパーク)や炎が出たり、さびや悪臭の原因となります。お使いのたびにお手入れをしてください。
- お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜いて本体を冷ましてから行ってください。
- 本体を丸洗いしたり、水に浸したりしないでください。また、本体や操作パネルに水をかけたりしないでください。感電・ショート・火災・故障の原因になります。
- シンナー・ベンジン・研磨剤入り洗剤・みがき粉・たわし・ナイロンや金属製のたわしは使わないでください。表面に傷が付く原因になります。

庫内壁面・ドア内側・テーブルプレート

固く絞ったぬれふきんで拭きます。

汚れがひどいときは、台所用中性洗剤を含ませた布で拭き取り、その後固く絞ったぬれふきんで洗剤を拭き取ってください。

テーブルプレートの汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー（クリームクレンザー）を付け、2分程度おいて、丸めたラップでこすって汚れを落とした後、ぬれふきんで洗剤を拭き取ります。



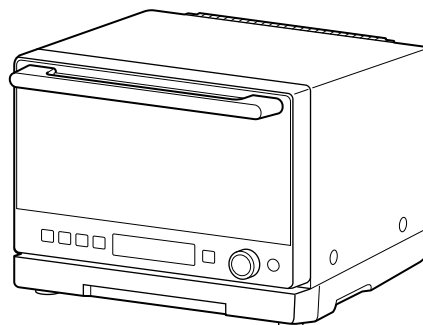
ご注意

- テーブルプレートの周囲のシール材は強くこすらないでください。

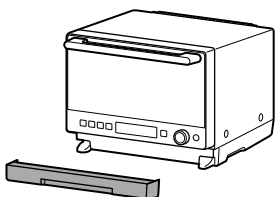
本体(外側)

やわらかいふきんで拭きます。

汚れがひどいときは、固く絞ったぬれふきんに台所用中性洗剤を含ませて拭き取ってください。



つゆ受け



溜まった水を捨て、セットします。

汚れが気になるときは、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いしてください。

角皿

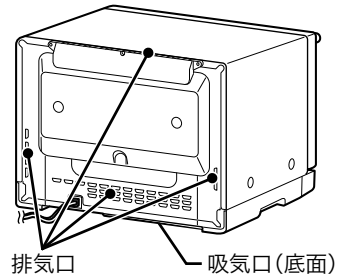
台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いし、よく乾燥させます。
落ちにくい汚れはぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。

ご注意

- 強い力を加えたり、たわし、研磨剤入りの洗剤などを使用しないでください。
傷や破損の原因となります。
- 食器乾燥機・食器洗い乾燥機では使用しないでください。
- 角皿に水気が残っていると、サビが付くことがあります。

吸気口・排気口

乾いた布でほこりを拭き取ってください。
ほこりがたまると、換気できずに故障・火災の原因になります。



長くご利用いただくために

▶ 庫内のお手入れ

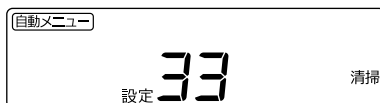
庫内の汚れなどを高温で焼くことで、汚れを拭き取りやすくします。

ご注意

- 加熱中や終了後しばらくは庫内、ドアに触らないでください。
やけど・けがの原因になります。
- 油の焼けるにおいや煙が出ることがあるので、窓を開けるか、換気扇を回してください。
煙やにおいに敏感な小鳥などは別の部屋に移してください。

1 角皿を取り出し、庫内の汚れを拭き取る

2 自動メニューを押し、決定スタート (設定ダイヤル) を回してメニュー番号33を選択する

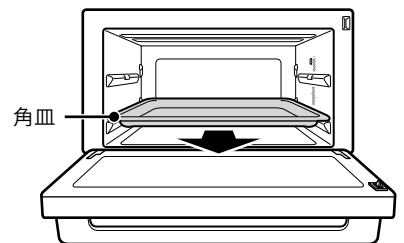


3 決定スタートを押す



- 加熱が始まり、残り時間が表示されます。加熱時間は25分です。

4 ブザーが鳴り、庫内が冷めてから汚れを拭き取る



あたため・解凍・調理がうまくできないときは

ごはんのあたため

Q1 あたたまらない、仕上がりにムラがある

- プラスチック製の容器で加熱していませんか。陶器・磁器などの容器に入れて加熱してください。
- ごはんの分量に合った大きさ・重さの容器で加熱してください。
- 2杯または3杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、庫内の中央に寄せて置いて加熱してください。

Q2 熱くなりすぎる

- 「仕上がり調節」を《弱》にしてあたためてください。
- ぬるめがお好み場合は、レンジモード(マニュアル)で様子を見ながらあたためてください。

Q3 ごはんがぱさつく

加熱前に、水を振るとしっとりと仕上がります。

Q4 冷凍ごはんを解凍すると熱くなりすぎる

- 溶けかけていませんか。冷凍室から取り出してすぐ加熱してください。

解凍

Q1 解凍不足でかたい

- 食品の厚みが不均一だと厚い部分が溶けにくくなります。冷凍するときには、食品の厚みを揃えてください。
- 200 Wまたは100 Wで様子を見ながら再加熱してください。

Q2 食品が煮えた

- 食品の厚みが不均一だと細い部分や薄い部分が煮えやすくなります。冷凍するときには、食品の厚みを揃えてください。
- 解凍するときにはラップなどの包装は外してください。
- 同時に複数個解凍する場合は、同じ種類で同じ大きさのものにしてください。

おかずのあたため

Q1 あたたまらない、仕上がりにムラがある

- 食品が、金属容器やアルミ箔でおおわれていると加熱されません。
- 庫内の中央にのせて加熱してください。
- 保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違っていませんか。保存状態が違うものを同時にあたためると上手にあたまりません。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けてください。

Q2 熱くなりすぎる

- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100 g以上にしてください。
- 追加熱するときは、自動メニューではなくレンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた食品を自動メニューであたためていませんか。レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら追加熱をしてください。

Q3 カレーやシチューがあたたまらない

- とろみがあるものはラップをして「仕上がり調節」を《強》にします。
- 加熱前と後に、かき混ぜてください。

Q4 冷凍食品があたたまらない

市販の冷凍食品はパッケージの指示に従い、レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。

飲み物のあたため

Q1 熱くなりすぎる

- 飲み物の量が少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは500 Wで様子を見ながらあたためてください。
- 冷めかけた飲み物をあたためていませんか。牛乳は冷蔵庫から出したてのものを使ってください。
- メニューを間違えていませんか。あたためる杯数に合ったメニューを選んでください。また、《あたため》で加熱すると熱くなりすぎます。

Q2 ぬるい

- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移しかえて加熱してください。
- 同時に2杯または3杯加熱する場合は、分量を同じくらいにして、庫内の中央に寄せて並べ、加熱します。

トースト

Q 焼き色が薄い・濃い

- 薄くしたいときは「仕上がり調節」を《弱》、濃くしたいときは《強》に設定してください。
- 食パンの種類・厚さ・大きさにより焼き色が変わったり、調理時間の加減が必要になったりすることがあります。

グリル・オーブン調理

Q1 焦げ目がつきにくい

- メニューに合わせて角皿を上段、または下段にセットしていますか。メニューに合わせて位置に角皿をセットしてください。

Q2 市販のレシピブックのグリル・オーブン調理がうまくできない

- オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なるため、うまくできないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

野菜

Q1 野菜がうまくゆであがらない

- 分量が多すぎたり、少なすぎませんか。ほうれん草などの葉菜は100～300 g、じゃがいもなどの根菜は100～400 gまで加熱できます。

Q2 ほうれん草などの葉菜が乾燥したりむらがある

ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水気を切らない状態でラップで包みます。葉と茎を交互にして重ねてください。

Q3 じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった


- 分量が少なすぎませんか。100 g以上にしてください。

Q4 じゃがいもが加熱不足になった

2個以上加熱するときは大きさを揃えてください。

故障かなと思ったら

Q1 電源が入らない

- 電源プラグが抜けていませんか。電源プラグをコンセントに確実に差し込んでください。
- 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。
- 表示部に「」が表示されていますか。表示がない場合はドアを開閉してください。
- ドアはきちんと閉まっていますか。ドアをしっかり閉めてください。
- 専用ブレーカーを切/入し直し、ドアを開閉しても正常にならない場合は、故障の可能性があります。電源プラグを抜いて使用を中止し、販売店またはシロカサポートセンターへご連絡ください。

Q2 レンジ加熱中「ジージー」と音がする

インバーターの作動音です。

Q3 レンジ加熱中「パチン」と音がする

ドアと庫内の接触面に付着していた水滴がはじける音です。

Q4 レンジ加熱中「カチッ カチッ」と音がする

- 200 W、100 W運転時に出力を制御するときの切り替え音です。
- 長時間連続運転した場合、製品保護のために断続運転する場合があります。


Q5 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5分後に作動する、待機電力をオフにするスイッチの音です。

Q6 調理終了後、しばらくするとブザー音がする

取り忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分おきに「ピピッ、ピピッ、ピピッ」と鳴ってお知らせします。

Q7 終了音や操作音が無音になった

- 消音モードが設定されていませんか。ドアを開閉して表示部に「」を表示させてから、《レンジ出力切替》ボタンと《グリル/オープン》ボタンを同時に長押し(約3秒)すると、終了音や操作音などの報知音を無音にする消音モードの設定/解除ができます。

Q8 電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る

電源回路に充電するためで、故障ではありません。

Q9 レンジ加熱するとき火花(スパーク)が出る

- 角皿を使用していませんか。
- 金属容器やアルミ箔を使用していませんか。
- 金・銀を使った容器を使用していませんか。
- 庫内底面や壁面などに食品くずがついていませんか。庫内壁面やドア内側に食品くずなどの異物を付けたままにすると、火花(スパーク)や炎が出たり、さびや悪臭の原因となります。使用後はしっかりと手入れをしてください。
- 市販のレンジ加熱用金属製調理器具を使用していませんか。



Q10 加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が付着する。水滴が落ちる

メニューによっては食品から出た水蒸気で、表示部やドアの内側がくもったり、庫内に水滴が付着することがあります。ドアの内側などに水滴がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。

Q11 あたたまらない/うまく加熱されない

加熱を繰り返し行くと、製品保護のため、自動的に出力を下げる場合があります。5分以上時間をおいてから、レンジモード(マニュアル)で様子を見ながら加熱してください。

Q12 ボタンを押しても操作できない

- 表示部に「」が表示されていませんか。
チャイルドロックが設定されています。チャイルドロックを解除するには、《やさしさ解凍》ボタンと《自動メニュー》ボタンを同時に長押し(約3秒)します。
- 表示部に「」が表示されていますか。
表示がない場合はドアを開閉してください。

こんな表示が出たときは

Q1 表示部に「高温注意」と表示される

- 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。テーブルプレートなどが高温になっていますので、やけどにご注意ください。冷めると消灯します。
- 「高温注意」が表示されているときは、解凍と発酵はスタートできません。《取消》ボタンを押してドアを開け、庫内が冷えるまでお待ちください。

Q2 表示部に「冷却中」と表示される

- 繰り返して加熱した後や《取消》ボタンを押したとき、本体内部の冷却のため、ファンが回転することがありますが、故障ではありません。ファンの動作中でも食品の取り出しや続けて加熱することができます。

Q3 表示部に「EXX」(XXは数字)と表示される

- 故障の可能性があります。電源プラグを抜いて使用を中止し、販売店またはシロカサポートセンターへご連絡ください。

長く愛用いただくために

| 部品・消耗品

劣化・消耗したり、紛失してしまったときは、お買い上げの販売店またはインターネットでご注文いただけます。詳しくは以下のホームページをご確認ください。

<https://siroca.jp/>

部品名	部品コード
角皿	SX-20G100-TR

シロカの最新情報はこちらでチェック！



シロカ公式
Facebook
www.facebook.com/siroca.jp



シロカ公式
インスタグラム
www.instagram.com/siroca.jp

仕様

品名(型番)	オープンレンジ(SX-20G151)	
電源	交流100 V、50 Hz-60 Hz共用	
レンジ	消費電力	1380 W
	高周波出力	900 W* ¹ 、600 W、500 W、200 W相当、100 W相当
	発振周波数	2450 MHz
グリル	消費電力	1370 W
オープン	消費電力	1370 W
	温度調節範囲	発酵(30 ~ 65 °C)、100 ~ 250 °C * ²
質量(約)	14.6 kg (付属品含まず)	
外形寸法	幅440 mm × 奥行379 mm (ドアハンドルを含む奥行425 mm) × 高さ327 mm	
加熱室有効寸法	幅352 mm × 奥行310 mm × 高さ176 mm	
角皿	幅362 mm × 奥行286 mm × 高さ22 mm	
電源コードの長さ(約)	1.5 m	
	区分名	D:オープンレンジ
消費電力 量のめやす ³	電子レンジ機能の年間消費電力	57.6 kWh/年
	オープン機能の年間消費電力	12.6 kWh/年
	年間待機消費電力	0 kWh/年* ⁴
	年間消費電力量	70.2 kWh/年
原産国	中国	

*¹ 定格高周波出力900 Wは短時間高出力機能(最大約3分)であり、定格連続高周波出力は600 Wです。600 Wには自動的に切り換わります。

*² このオープンレンジの250 °Cでの運転時間は約3分間です。その後は自動的に200 °Cに切り換わります。

*³ 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値であり、区分名も同法に基づいています。実際お使いになるときの年間消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲環境によって変化します。

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

重要

この製品は、日本国内用に設計・販売しています。日本国外では使用できません。海外での修理や部品販売などのアフターサービスも対象外となります。

保証とアフターサービス

— 必ずお読みください —

▶ 保証書(裏表紙)

裏表紙に添付しています。お買い上げ日と販売店名の記入をご確認いただき、販売店からお受け取りください。

保証書はよくお読みになり、大切に保管してください。

▶ 修理を依頼されるとき

取扱説明書の内容をご確認いただき、なお異常のあるときは、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店、またはシロカサポートセンターにお問い合わせください。

保証期間中(お買い上げ日から1年未満)の修理

保証書の規定により、無料で修理いたします。修理に際しましては、保証書をご提示ください。

保証期間が過ぎている(お買い上げ日から1年以上)修理

修理によりお使いになれる製品は、お客様のご要望により有料で修理いたします。

▶ 保証期間

お買い上げ日から1年間です。マグネトロンについては2年間です。消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

▶ 補修料金のしくみ

補修料金は技術料(故障した製品の修理および部品交換などにかかる作業料金)と部品代(修理に使用した部品の代金)などで構成されています。

▶ 補修用性能部品の保有期間

この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造終了後8年です。その製品の機能を維持するために必要な部品を性能部品といいます。

▶ 補修部品について

補修部品は部品共通化のため、一部仕様や外観色などが変更となる場合があります。お客様ご自身での修理は大変危険です。絶対に分解したり手を加えたりしないでください。

長くご利用いただくために

長年ご使用の製品の点検を!

- 長年ご使用の製品では、電気部品の経年劣化による発煙・発火のおそれがあります。ご使用前に必ずご確認ください。次のような症状がある場合は、すぐに使用を中止し、お買い上げの販売店、またはシロカサポートセンターにご連絡ください。点検・修理費用などはシロカサポートセンターにご相談ください。
 - 電源プラグ・コードが異常に熱くなる
 - スタートボタンを押しても加熱されない
 - 自動的に切れないことがある
 - 焦げくさいにおいがしたり、異常な音や火花(スパーク)がでる
 - ドアに著しいガタや変形がある
 - 触ると電気を感じる
- 定期的に「安全上のご注意」や使いかた、ご注意を確認してお使いください。誤った使いかたや長年のご使用による熱・湿気・ほこりなどの影響により、部品が劣化し、故障や事故につながることもあります。
- 電源プラグやコンセントにたまっているほこりは取り除いてください。

お客様の個人情報のお取り扱いについて

- シロカ株式会社(以下「弊社」)は、お客様の個人情報をお客様からの対応や修理およびその確認などに利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容の記録を残すことがあります。
- 次の場合を除き、弊社以外の第三者に個人情報を提供することはありません。
 - (a) 修理やその確認、業務を委託する場合
 - (b) 法令の定める規定に基づく場合

保証書

持込修理

本製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本書は大切に保管してください。
お買い上げ日から保証期間中に故障が発生した場合は、本書と製品を併せた状態で、お買い上げいただいた販売店、またはシロカサポートセンターまでお問い合わせください。

品名：オープンレンジ
型番：SX-20G151
保証期間：お買い上げ日より本体1年間、マグネトロン2年間

お買い上げ日： 年 月 日
製造番号：
販売店：店名・住所・電話

お客様：

ふりがな

お名前

ご住所

お電話

お願い：未記入の保証書の場合、お買い上げ日を証明するレシート、送り状などを必ず添付してください。証明がない場合、保証対象にならない場合があります。

この保証書は、本書記載内容で無料修理をおこなうことをお約束するものです。
お買い上げ日から保証期間中に、取扱説明書、本体ラベル、その他の注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、本書記載内容に基づき弊社が無料修理いたしますので、製品と本保証書をご用意のうえ、お買い上げいただいた販売店、またはシロカサポートセンターまでご連絡ください。

ご転居、ご贈答などで、お買い上げいただいた販売店に修理が依頼できない場合は、シロカサポートセンターまでご連絡ください。

なお食品の補償など製品の故障以外の保証はいたしかねます。

保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。

- (1) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
- (2) お買い上げ後の取り付け場所の移動、落下、引っ越し、輸送などによる故障または損傷。
- (3) 火災、地震、風水害、落雷、その他の天災地変、および公害、塩害、ガス害、異常電圧、その他の外部要因による故障または損傷。
- (4) 車両、船舶に搭載して使用された場合に生じた故障または損傷。
- (5) 一般家庭用以外（例えば業務用の長時間使用など）に使用された場合の故障または損傷。
- (6) 本書のご提示がない場合。
- (7) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。お買い上げ日を証明するレシート、送り状などの証明書がない場合。通信販売、インターネットでお買い上げ時、ご注文確認メールなどご購入履歴を確認できるものの提示がない場合。
- (8) 樹脂加工やメッキの摩耗や打痕、プラスチック部の損傷。（かすり傷、へこみなどを含みます）
- (9) 腐食による故障、及び損傷。
- (10) 消耗部品の交換。
- (11) お買い上げの製品が、有償無償を問わず譲渡されたもの（中古品）であった場合。

2. 修理に際して再生部品、代替部品を使用する場合があります。また、修理により交換した部品は弊社が任意に回収のうえ適切に処理、処分させていただきます。

3. 本書に基づく無料修理（製品交換を含みます）後の製品については、最初のお買い上げ時の保証期間が適用されます。

4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

5. 本書は日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。

従って、この保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

シロカ株式会社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2丁目4番地 東京建物神保町ビル5F

19090013

修理・使いかた・お手入れなどに関するご相談・ご依頼は、下記までお問い合わせください。

ホームページ（お客様サポート）

電話でのお問い合わせ：シロカサポートセンター

よくあるご質問やメールでのお問い合わせはこちらをご覧ください。

<https://siroca.co.jp/support/>



部品・消耗品のご購入についてはこちらをご覧ください。

<https://siroca.jp>

ナビダイヤル  **0570-001-469**

上記番号がご利用いただけない場合 **03-3234-8800**

受付時間：平日 **10:00～17:00**

土日祝 **10:00～12:00 / 13:00～17:00**

（弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください）

時間帯によっては電話が混み合い、つながりにくい場合がございます。

通話中の場合、しばらく経ってからおかけ直してください。

サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。