

オーブンレンジ KOR-1601

取扱説明書（保証書別途添付）

ご使用前に必ずお読みください。



目次

はじめてお使いになる前に	1
安全上のご注意	2～6
使用上のお願い	7
各部のなまえ	8～9
使える容器・使えない容器	10
自動あたため	11
+1分・+10秒あたため	12
解凍・半解凍	13
自動メニュー	
1 牛乳/2 コーヒー	14
3 トースト	15
4 冷凍ごはん	16
5 コンビニ弁当	17
6 酒かん	18
7 解凍あたため	19
8/9 ゆで野菜（根菜 / 葉菜）	20
レンジ	21～22
オープン	23～24
（予熱なし / 発酵 / 予熱あり）	
グリル	25
料理レシピ集	26～51
お手入れの仕方	52～53
うまく仕上らないときは	54
故障かな？と思われたときは	55～56
デモモード解除の仕方	56
こんな表示が出たときは	57
仕様	61
アフターサービスについて	62
お客様相談窓口	63

このたびは、コイズミオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

ご使用前に、この「取扱説明書」と「保証書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管ください。

●ご使用前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。→ P.2～6

はじめてお使いになる前に

- はじめてお使いのときは、梱包材を取り出し、カラ焼きを行ってください。

最初、煙が出たり、においがすることがありますが、故障ではありません。

庫内のカラ焼き(脱臭) オープン機能を利用して、庫内の油を焼き切ります。

- カラ焼き(脱臭)を行うときは、煙やにおいが出ることもあるため、必ず窓を全開するか、換気扇を回してください。
- カラ焼き(脱臭)を行うときは、庫内には何も入れないでください。
- カラ焼き(脱臭)は、庫内が冷めた状態で汚れを拭き取ったあとに行ってください。
- 加熱中や加熱後しばらくは、本体(キャビネット・ドア・庫内など)に触れないでください。
- カラ焼き(脱臭)をすると、調理中の煙やにおいが軽減されます。

電源の入れ方

1 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開ける

- ドアを開けると電源が入り、表示部の「0」が点灯します。
- 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源は入りません。
表示部は何も表示しません。



待機電力オフ機能

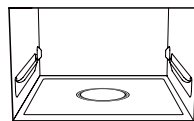
待機中の消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入らないようになっています。ドアを開けると電源が入り、表示部の「0」が点灯します。

表示部が「0」のまま、および選択の途中で放置すると、約5分後に自動的に電源が切れます。

カラ焼き

カラ焼き後すぐは、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあるので注意してください。

1 庫内には何も入れないでドアを閉める



2 オープンを設定する

- **モード選択** を押し、ダイヤルを回してオープンを設定し、**決定** を押してください。



3 温度を設定する

- ダイヤルを回して 200℃を設定し、**決定** を押してください。



4 時間を設定する

- ダイヤルを回して 20 分を設定し、**決定** を押してください。



5 **あたためスタート** を押す

- 残りの加熱時間を表示します。

6 終了音が鳴ったら「カラ焼き」完了

- 庫内が冷めてからお使いください。

安全上のご注意

ご使用の前に、安全上のご注意をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ここに示した注意事項には、お使いになる方や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐための重大な内容を記載していますので必ず守ってください。

-  **危険** 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
-  **警告** 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
-  **注意** 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

-  △記号は、注意をうながすものです。
-  ⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。
-  ●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜いてください)が描かれています。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

ご使用前

危険



分解・改造・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小泉成器株式会社「修理センター」にご相談ください。



吸気口、排気口、製品の穴やすき間に針金や指などの異物を入れない

感電・異常動作・けが・故障の恐れがあります。異物が入ったときは、お買い上げの販売店または小泉成器株式会社「修理センター」にご相談ください。

警告



交流100V以外では使用しない

火災・感電の原因になります。



定格15A以上のコンセントを単独で使う

他の器具と併用するとコンセント部が発火する原因になります。

また、延長コードは使用しないでください。異常発熱し発火・感電の原因になります。



いたんだ電源コードや電源プラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。感電・ショート・発火の原因になります。



電源コードを傷つけない

加工したり、たばねて使用したりしないでください。重いものをのせたり、無理に曲げたり、引っ張ったりねじったり、挟み込んだりしないでください。電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



電源プラグについたほこりを拭き取る

ほこりが付着すると火災の恐れがあります。



電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端の電源プラグを持って抜く

断線して感電・発火する恐れがあります。



長時間使わないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

安全上のご注意 (つづき)

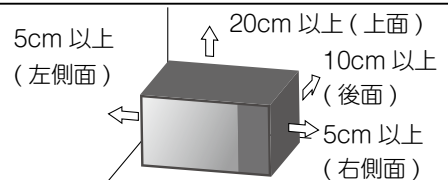
据え付けるとき

警告

	付属品の梱包材はすべて取り除く 梱包材が発火し、火災・やけどの恐れがあります。
	包装用ポリ袋は、幼児の手の届かないところに保管または廃棄する 頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。
	アースを確実に取り付ける 故障や漏電のときに感電する原因になります。 - アース端子付きコンセントを使うとき アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認してから、アース線先端部分の被覆を取りはずし、芯線をアース端子に固定する。アース線の先端がコンセントに触れないよう注意する。 - アース端子付きコンセントがないとき 販売店または電気工事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） ・「電気工事士」の有資格者による D 種接地工事が必要な据え付け場所 <湿気の多い場所> 土間、コンクリート床、酒やしょうゆなどの醸造・貯蓄場所など <水気のある場所> 洗い場などの水気のある場所、水を使う土間、結露がおきやすいところ （漏電遮断器の取り付けも法律で義務付けられています） ・アース線を接続できないもの ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針 アース線がはずれたり、ゆるんだりしていないか、定期的に点検してください。
	燃えやすいものや熱に弱いものを近づけない レンジ本体をたたみ・じゅうたん・テーブルクロス・プラスチックなどの上には置かないでください。また、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。オープン・グリル加熱のとき、高温で引火や破裂する原因になります。
	火気の近くや水のかかる場所では使わない 感電・漏電・故障の原因になります。

注意

	壁などから離す 吸気口・排気口など周りを密閉した状態で使用すると過熱して発火する恐れがあります。放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露・故障の原因になります。 ※後方がガラスの場合、20cm 以上離してください。
	十分な強度を持った平らな場所に置く 強度が不十分なテーブルや傾いた場所に置くと、落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。 ※もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店または小泉成器株式会社「修理センター」にご相談ください。



使用するとき

警告

	異常・故障時には、ただちに使用を中止する 発火・発煙・感電の恐れがあります。 すぐに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小泉成器株式会社「修理センター」にご相談ください。 • 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 • 本体にさわると電気を感じる。 • 異常なおいがしたり煙が出る。 • 自動的に切れないときがある。 • ドアや庫内に著しい変形がある。 • その他の異常・故障がある。
	子供だけで使わない 幼児の手の届くところでは使わない やけど・感電・けがの原因になります。
	殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外の目的で使用しない 過加熱や異常動作による発火・やけどの恐れがあります。
	加熱中に電源プラグを抜き差ししない 感電・火災の恐れがあります。
	製品のまわりを密閉した状態にしたり、吸気口・排気口をふさいだりしない 過加熱して発火する恐れがあります。

注意

	ドアを開けるときは、のぞき込まない 熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります。
	ドアにものをはさんだまま加熱しない 電波漏れによる傷害の恐れがあります。
	角皿は落としたり、急冷しない 変形・割れなど破損の原因になります。
	角皿、テーブルプレート、ドアガラスに、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。
	ドアに乗ったり、ぶら下がったり、無理な力を加えたりしない レンジ本体が倒れたり落下したり電波漏れによる傷害、やけどの原因になります。
	レンジ本体の上にものを置いたり、布などをかぶせたりしない 置いたものが過加熱し、変形・変色する恐れがあります。
	庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない ドアを開けると空気が入り、勢いよく燃え出し、火災の原因になります。 まず、とりけしキーを押し、運転を止めてから電源プラグを抜きます。レンジ本体から燃えやすいものを遠ざけ火が消えるのを待ってください。 ※火が消えないときは水が消火器で消してください。 ※そのまま使用せず、お買い上げの販売店または小泉成器株式会社「修理センター」にご相談ください。

安全上のご注意 (つづき)

使用するとき (つづき)

⚠ 注意

	使用するキーを間違えない 仕上りが悪くなる原因になります。 加熱しすぎて焦げ・発火・火災の原因になります。飲み物をあたためスタートキーで加熱すると、庫内から取り出したあとに突然沸とうし、やけどの恐れがあります。(突沸現象)
	食品容器の出し入れは引きずらない テーブルプレートに傷が付くと、破損・火花・故障の原因になります。
	ドアを開閉するときは、指のはさみ込みに注意する やけど・けがの原因になります。
	食品カスや油などが付いたまま加熱しない バターやチーズなど、油脂分の多い食品が庫内に付着したまま使用すると、発煙・発火の原因になります。

レンジ加熱のとき

⚠ 警告

	缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える 鮮度保持剤(脱酸素剤)は取り除く 発火・破裂・製品の破損・やけど・けがの原因になります。
	殻や膜のある食品は殻を取るか切れ目を入れる 栗・ぎんなん・ソーセージなどは破裂し、やけど・けがをする恐れがあります。
	ビンなど、密閉性の高い容器のふたや栓ははずす 容器が破裂し、やけど・けがの恐れがあります。
	ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後に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。
	食品や飲み物などを加熱しすぎない 発煙・発火の原因になります。 食 品：とくに天ぷらなどの揚げもの 飲み物：牛乳・コーヒー・生クリーム・油脂分の多い液体やお酒など 加熱中や、加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり異物が入るなどの衝撃を受けると突然飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。 ※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。 ※少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。 ※飲み物は自動あたためで加熱せず、牛乳、コーヒーは P.14、酒かんは P.18 を参照ください。
	生卵やゆで卵(殻付き、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない レンジで卵を加熱すると破裂し、製品の破損・やけど・けがの原因になります。取り出したあとに、突然破裂することもあります。 ※卵はよく割り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)のあたため直しもしないでください。



⚠ 警告



100g 未満の食品は自動加熱しない
過加熱となり食品が発火する恐れがあります。

⚠ 注意



庫内がカラのまま加熱しない

故障・発火の原因になります。

- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内に触れないでください。



ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

蒸気が一気に出て、やけどの恐れがあります。



付属オーブン調理用の角皿、金属製の容器や金串は使用しない

食品を金属容器に入れてレンジ加熱すると、ドアガラスが割れたり、火花が散り、庫内に火が見えたりする場合があります。

- 使用できない金属容器の例として、アルミで加工した紙箱やバック、テープ、金串、金銀模様のある容器、コップなど



オーブン・グリル加熱のとき

⚠ 注意



オーブン・グリル加熱時は換気をする

加熱中に煙やにおいがでることがあるため、煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移してください。



加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内・付属品などには直接触れない

やけど・けがの恐れがあります。



食品や付属品の出し入れは、市販のミトンやふきんなどを使う

やけどの恐れがあります。



加熱中や加熱後、ドア・庫内・付属品などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがの恐れがあります。

お手入れのとき

⚠ 警告



お手入れの際は、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けがの恐れがあります。



お手入れはレンジ本体が冷めてから行う

やけどの恐れがあります。



ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電する恐れがあります。

使用上のお願い

自動加熱および調理加熱全般について

- 本書に記載している材料・分量・調理方法で加熱する
記載している内容と違うと、仕上がりが悪くなる原因になります。指定分量以外の場合や市販の料理本などの調理は、手動調理キーで様子を見ながら加熱してください。
- 食品や調味料などを庫内に入れたままにしない
間違えて運転した際、発火・火災の恐れがあります。
- 食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す
ドアを閉めて1分以上経過してから自動キー※を押すと、表示部に「E06」が点灯します。
「E06」が表示されたときは、とりけしキーを押して操作をやり直してください。→ P.57
※自動キーは「あたためスタート」「+1分 / +10秒」「解凍 / 半解凍」です。

レンジ加熱のとき

- 加熱直後は庫内が高温のため、ドアを開けて十分に冷ましてから使用する
庫内の余熱で加熱しすぎたり、ラップをかけて食品を庫内に入れたときに溶ける恐れがあります。
- ミックスベジタブルや小さく切ったにんじんは、少量でのあたためはしない
火花が出て焦げたり、発煙・発火の原因になります。

オーブン・グリル加熱のとき

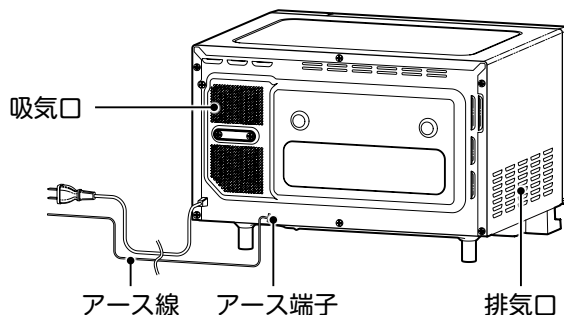
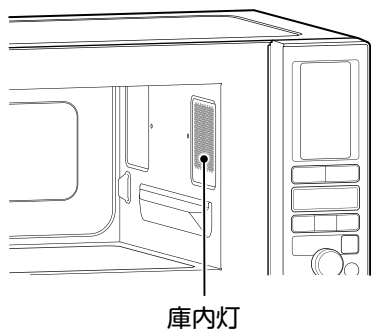
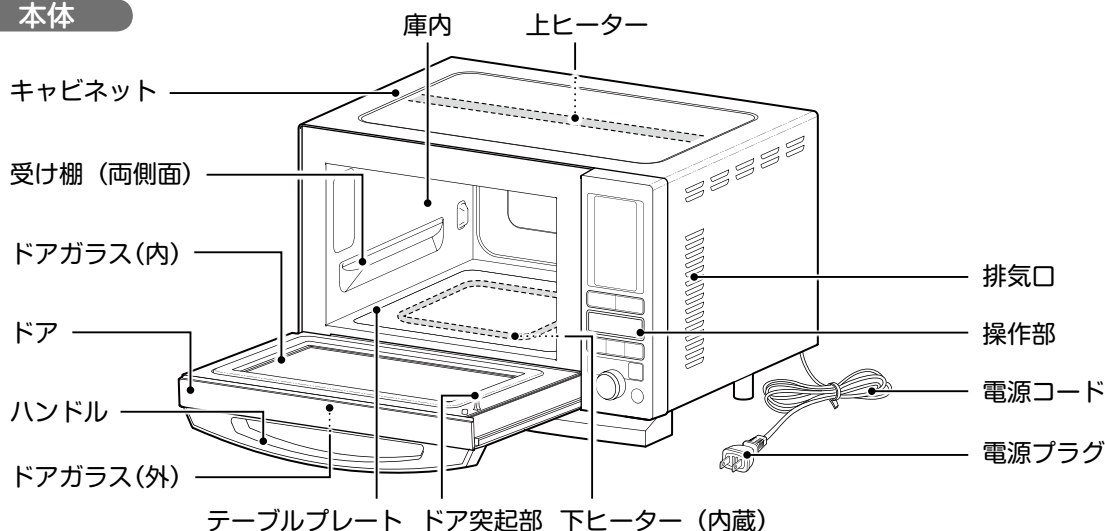
- 加熱が終われば、すぐに食品を取り出す
余熱で加熱しすぎたり焦げすぎる原因になります。
- ドアの開閉は手早く、回数は少なくする
庫内や食品の温度が下がり、十分に仕上がらない原因になります。
- 加熱後、角皿や容器などを急に冷やさない
- 加熱中や加熱後、ドアに水をかけない
ひびが入ったり、割れる恐れがあります。
- 加熱中や加熱後は、角皿に直接触れない
やけどの原因になります。
- 加熱後の角皿は、本体や熱に弱いものの上に置かない
変形・焦げの原因になります。
- 破れたり、水や油でぬれたミトンを使わない
やけどの原因になります。
- 角皿の出し入れには、市販の厚手のミトンなどを使用し、両手で出し入れする
- 角皿は、両側面にある受け棚にのせて使用する
- 調理メニューによっては、角皿に食品が焦げつくことがあるので、
市販のオープンシートを敷く



- レンジ本体の設置場所は、テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）やアンテナ線などからは4m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

各部のなまえ

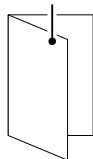
本体



付属品

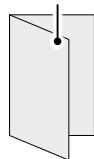
取扱説明書（本書）

1 部



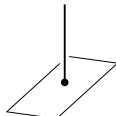
かんたんガイド

1 部



保証書

1 部



角皿※1

1 枚



※1 角皿は必ず付属のものを
使用してください。

⚠ 注意

レンジ加熱のときは角皿を使用しない

火花が出て、テーブルプレートやドアガラス割れによるけがの恐れがあります。

ドアガラス

自動メニュー

- 自動メニューには、「1～29」があります。表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号に合わせて使用してください。

飲み物・自動メニュー

1 牛乳	4 冷凍ごはん	7 解凍あたため
2 コーヒー	5 コンビニ弁当	8 ゆで野菜（根菜）
3 トースト	6 酒かん	9 ゆで野菜（葉菜）

焼き物

10 塩ざけ
11 ぶりの照焼き
12 焼きとり
13 ハンバーグ
14 肉巻き野菜
15 グラタン
16 バリエア

揚げ物・蒸し物

17 鶏のから揚げ
18 エビフライ
19 とんかつ
20 茶碗蒸し
21 あさりの酒蒸し
22 白身魚の包み蒸し
23 手作りしゅうまい

パン・お菓子

24 バターロール
25 スポンジケーキ
26 ロールケーキ
27 クッキー
28 蒸しプリン

お手入れ

29 換気

各部のなまえ (つづき)

操作部

キーは中央を押してください。キーの端を押すと、動作しないことがあります。

+1分、+10秒あたためキー

- キーを押すだけで、レンジ加熱を開始します。→ P.12

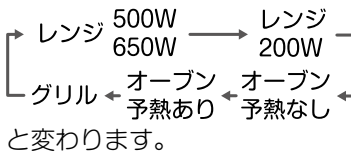
あたためスタートキー

- ごはんやおかずを自動であためるときに使用します。→ P.11
- 加熱をはじめるときに押します。調理の途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときは、ドアを閉めてもう1度押します。

モード選択キー

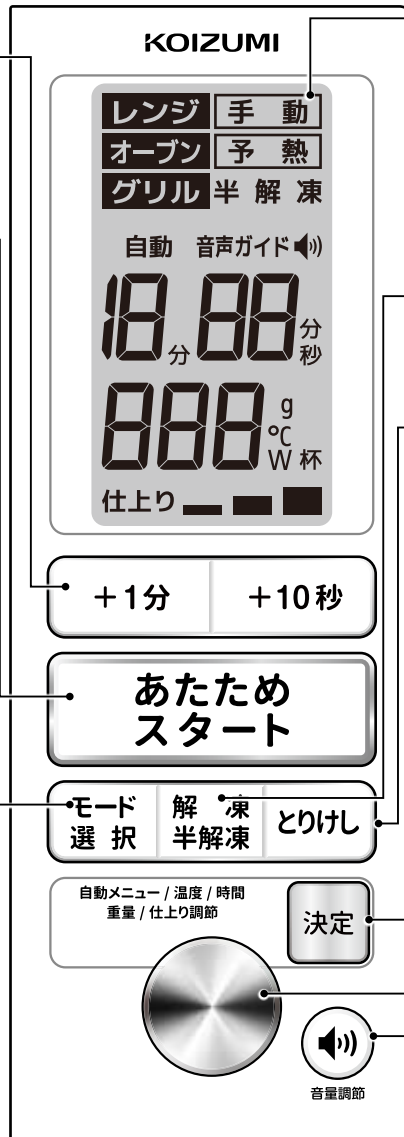
- 手動調理のときに使用します。→ P.21 ~ 25

※ダイヤルを回すごとに



※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、レンジ出力値が異なります。
 50Hz … 500W
 60Hz … 650W



表示部

(説明のためすべてを表示した状態です)

- 調理時間や温度設定、運転状況などを表示します。
- ※ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」が点灯します。→ P.1

解凍 / 半解凍キー

- 解凍 / 半解凍するときに使用します。→ P.13

とりけしキー

- 押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使用します。

決定キー

- 加熱モード、メニュー番号、時間、温度、音量などを設定するときに使用します。

ダイヤル

- 自動メニューの設定や、手動調理の温度、時間、重量、仕上り調節の設定に使用します。→ P.14 ~ 25

音量調節キー

- 音声ガイドの音量を設定するときに使用します。

音声ガイドについて

操作手順を音声でわかりやすくご案内します。

音量設定手順



を押して、音声ガイドの音量を設定します。

音声ガイド3：大

音声ガイド2：中

音声ガイド1：小

音声ガイド0：消音

音量設定後、決定を押してください。

- 電源が切れても、前回使用した音声ガイドの音量を記憶します。

※設定音、調理終了音、エラー音は音量調節できません。

音声ガイドでご案内するタイミングの例

- 自動メニュー、加熱モードを選んだとき
- 温度、時間、重量、仕上り調節を設定したとき
- 調理を開始したとき
- 調理を終了したとき
- 操作をとりけしたとき など

使える容器・使えない容器

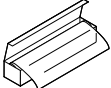
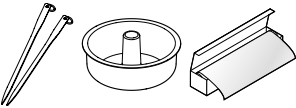
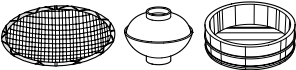
使えない容器にご注意ください。

- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をご覧ください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

表示の説明

○：使える

✕：使えない

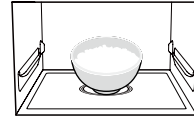
容器の種類	レンジ	オープン・グリル
耐熱性ガラス容器 	○ ・ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○ ・ただし加熱後、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器 	○ ・ただし、色絵付け・ひび模様・金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。 ・素焼きの陶器などの吸水性の高いものは、熱くなることがあるので注意してください。	○ ・ただし、内側に色絵付けのあるものは、はげることがあるので使えません。
耐熱性プラスチック容器 	○ ・耐熱温度が140℃以上のもので「電子レンジ使用可」の表示のあるものは使えます。 ・熱に弱いふたや、密閉性の高いふたは、はずしてください。 ・時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ・ただし、砂糖やバター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	✕ ・ただし、「オープン使用可」の表示のあるものは使えます。
ラップ類 	○ ・耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ・砂糖・バター・油を使った料理など高温になる食品には使えません。	✕
金属容器・金串 アルミホイル 	✕ ・火花が出て、テーブルプレートやドアガラス割れによるけがの恐れがあるので使えません。 ただし、加熱しすぎる部分を覆うなど部分的に使えます。詳しくは P.13 を参照ください。	○ ・ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
耐熱性のないガラス容器 	✕ ・カットガラスや強化ガラスも使えません。	✕
熱に弱いプラスチック容器 	✕ ・耐熱温度が140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	✕
木・竹・紙製品、漆器など 	✕ ・焦げたり、燃えたり、火花が出ることがあります。 ・塗りがはげたり、ひび割れ、変色の恐れがあります。 ・特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して燃えやすくなります。	✕ ・ただし、オープンシートや耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

自動あたため

レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

- 食品はテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 **あたため スタート** を押す

- レンジ加熱を開始します。



3 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。



- 強め：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

あたためるときのポイント

- ごはん類（常温・冷蔵）
かたまりはほぐし、固めのものは水を振りかけて加熱してください。
- カレー・シチューなど
飛び散る恐れがありますので、ふんわりとラップをしてください。
- めん類
加熱後によくかき混ぜてください。
- おかず
加熱後によくかき混ぜてください。
また、生卵やゆで卵（殻つき、殻なしとも）、目玉焼きは、破裂する恐れがあるので、加熱しないでください。

※冷凍ものは、手動調理「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。→ P.21

お願い

- 庫内が冷めた状態で加熱してください。
庫内が熱いと上手にあたためできません。表示部に「E03」が表示されたときは、庫内温度が高くなっています。ドアを開けてしばらく庫内を冷ましてください。
→ P.57

上手にあたためるために

- 食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。
(食品を入れたときに 7～8 分目)

さらに加熱するには

- 手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21



100g 未満の食品は自動加熱しない
過加熱となり食品が発火する恐れがあります。



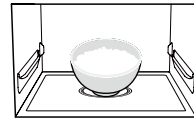
冷凍と飲み物は自動あたためで加熱しない
過加熱となり、加熱中や取り出すときに突然沸とうし、やけどの原因になります。
※牛乳、コーヒーは P.14、酒かんは P.18 を参照ください。

+1 分・+10 秒あたため

レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

- 食品はテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 +1分 または +10秒 を押す

- キーを押すごとに時間が増えていきます。

+1分 : 最大設定時間…10 分

+10秒 : 最大設定時間…50 秒



例) 1 分 20 秒を設定する場合

+1分 を 1 回、+10秒 を 2 回押してください。

3 あたためスタートを押す

- レンジ加熱を開始します。
(3 秒経過すると、表示中の時間でレンジ加熱を開始します)
- 加熱開始後の時間の変更、追加はできません。

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

お願い

上手にあたためるために

■常温・冷蔵の食品をあたためる調理です。

解凍 / 半解凍はできません。

■食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。

(食品を入れたときに 7 ～ 8 分目)

■加熱したあと、少し時間をおいて取り出してください。



100g 未満の食品は自動加熱しない
過加熱となり食品が発火する恐れがあります。



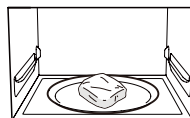
冷凍と飲み物は +1 分・+10 秒あたためで加熱しない
過加熱となり、加熱中や取り出すときに突然沸とうし、やけどの原因になります。
※牛乳、コーヒーは P.14、酒かんは P.18 を参照ください。

解凍 / 半解凍

レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

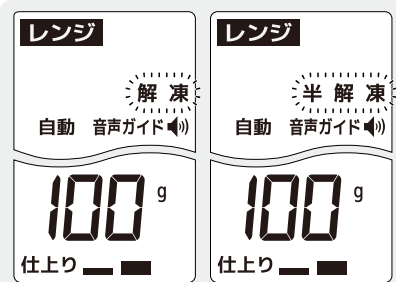
- 食品はテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

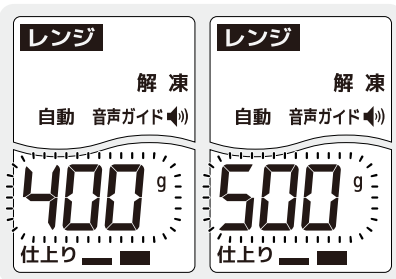
2 解凍 / 半解凍 を押す

- 解凍 / 半解凍 を押すごとに、解凍→半解凍と変わります。
- 設定後、決定 を押してください。



3 重量を設定する

- ダイヤルを回して重量を設定します。
解凍：100～400g / 半解凍：100～500g
(50g 単位で設定できます)
- 設定後、決定 を押してください。



4 あたため スタート を押す

- しばらくすると加熱の残り時間を表示します。

5 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。



- 強め：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

お願い

■庫内が冷めた状態で加熱してください。

庫内が熱いと上手に解凍 / 半解凍できません。表示部に「E03」が表示されたときは、庫内温度が高くなっています。ドアを開けてしばらく庫内を冷ましてください。

→ P.57

■冷凍庫から出したらすぐに解凍 / 半解凍してください。

とけかけている場合は、重量設定を少なめに合わせて、様子を見ながら解凍 / 半解凍してください。

上手にあたためるために

解凍：包丁が軽く入る状態。
すぐに調理するときなどに使用してください。

半解凍：中心が軽く凍った状態。
材料の切り分けやさしみなどのときに使用してください。

■食品の大きさをそろえます。

極端に薄い部分がないよう形をそろえて冷凍保存してください。
身の細い部分など早く解凍 / 半解凍されてしまう部分にはアルミ

ホイルを巻いて解凍 / 半解凍します。



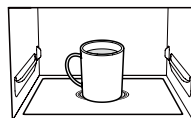
※アルミホイルが庫内壁面やドアガラスに触れないようにしてください。

■食品の種類や保存状態によって仕上りの状態は変わります。
お好みで調節してください。

自動メニュー「1 牛乳 / 2 コーヒー」レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

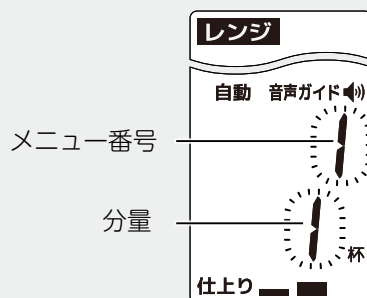
- 飲み物を入れたマグカップはテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 メニュー 1 または 2 を設定する

- ダイヤルを回してメニュー番号と分量を設定します。
一度にたたえられる分量は 1 ～ 3 杯です。
- 設定後、**決定** を押してください。



メニュー番号	メニュー名	1 杯の容量
1	牛乳 (冷蔵)	200ml
2	コーヒー (常温)	

3 **あたためスタート** を押す

- しばらくすると加熱の残り時間を表示します。

4 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。



- 強め：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

あたためるときのポイント

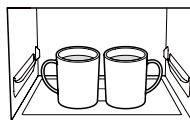
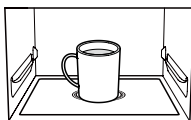
- 容器は広口のマグカップで、200ml の分量が 8 分目に入る大きさのものを使用してください。
- 加熱前と加熱後にかき混ぜてください。
- コーヒーは常温のものをあたためてください。
- 牛乳は、冷蔵庫から出してすぐのものをあたためてください。

お願い

- 指定分量を守ってください。
分量が多いと上手にあたためられません。分量が少ないとあたためすぎて、突沸の原因になります。
- 加熱したあと、少し時間をおいて取り出してください。
- 牛乳ビンや牛乳パックのままで加熱しないでください。

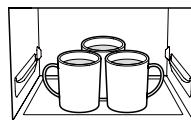
上手にあたためるために

- 複数を加熱するときは、中央に
よせて置きます。
2 杯目以上は分量をそろえてください。



さらに加熱するには

- 手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21

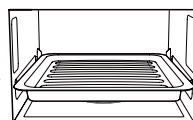


飲み物は加熱しすぎない

過加熱となり、加熱中や取り出すときに突然沸とうし、やけどの原因になります。

自動メニュー「3 トースト」 オープン加熱

1 角皿のみを庫内に入れる

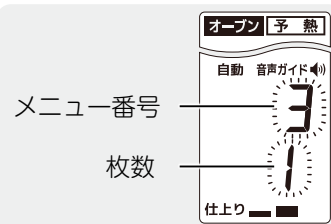


使用する付属品



2 メニュー 3 を設定する

- ダイヤルを回してメニュー番号と枚数を設定します。
一度に加熱できる枚数は、1 枚～2 枚です。
- 設定後、**決定** を押してください。



3 **あたためスタート** を押す

- 予熱を開始します。予熱完了まで約 10 分かかります。

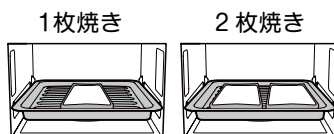
4 予熱完了

- 予熱完了音でお知らせします。ドアを開けるまで 20 分間予熱状態を保ちます。
※ ドアを開けないと 3 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。



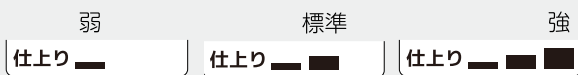
5 角皿に食パンをのせて庫内に入れる

- 食パンは角皿の中央に置いてください。
ドアを開けると温度が下がるので、手早く開閉します。



6 **あたためスタート** を押す

- しばらくすると加熱の残り時間を表示します。



7 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。

- 強め：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

8 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿は、本体や熱に弱いものの上に置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないよう気をつけてください。
- 角皿の出し入れには、市販の厚手のミトンなどを使用し、両手で出し入れしてください。
(素手で直接角皿には触れないでください)
- 破れたり、水や油でぬれたミトンは使わないでください。

お願い

- 予熱中は、庫内にトーストを入れないでください。

トーストを入れた状態で予熱をすると、上手に仕上がりません。

- 食パンにバターを塗って加熱しないでください。
発火の恐れがあります。

- 保存状態やパンのメーカーにより、焼き色は異なります。

- 予熱が終了したらすぐに調理を始めてください。

20 分以内に調理を開始しないと、エラーになります。表示部に「E04」が表示されたときはとりけしキーを押し、操作を初めからやり直してください。→ P.57

- 焼きあがったらすぐに取り出して

ください。
余熱で焼けすぎてしまいます。

さらに加熱するには

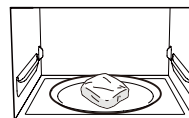
- 手動調理「グリル」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
→ P.25

自動メニュー「4 冷凍ごはん」

レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

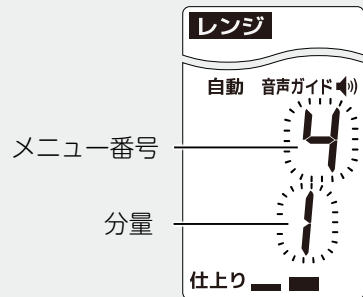
- ラップに包んである冷凍ごはんを皿にのせます。
ラップの重なっている面を下にしてください。
- 皿はテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 メニュー 4 を設定する

- ダイヤルを回してメニュー番号と分量を設定します。
分量 1 : 1 人分 150g
分量 2 : 2 人分 300g
- 設定後、**決定** を押してください。



3 **あたためスタート** を押す

- しばらくすると加熱の残り時間を表示します。

4 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。



- **強め**：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- **弱め**：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

あたためるときのポイント

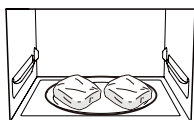
- 一度にあたためられる分量は、1 ～ 2 人分です。
(1 人分 約 150g、2 人分 約 300g)
 - 冷凍保存するときに、1 回分ずつに分けて 3cm 以下の厚みになるよう平たく整えラップします。
 - テーブルプレートの上に直接のせます。
 - ラップが重なり合う部分を下にして加熱します。
 - 冷凍庫から出してすぐにあたためてください。
- とけかけている場合、手動調理「レンジ」で時間を合わせ様子を見ながら加熱してください。→ P.21

上手にあたためるために

さらに加熱するには

- 複数を加熱するときは、大きさをそろえて中央によせて置きます。

- 手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21

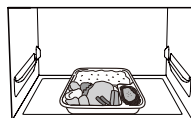


食品は加熱しすぎない
発煙・発火の原因になります。

自動メニュー「5 コンビニ弁当」 レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

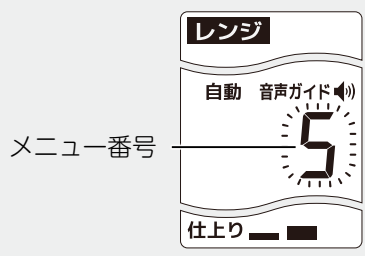
- 食品はテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 メニュー 5 を設定する

- ダイヤルを回してメニュー番号を設定します。
一度にあたためられる分量は、お弁当や丼もの 1 人分です。
(1 人分 約 400g)
- 設定後、**決定** を押してください。



3 **あたためスタート** を押す

- しばらくすると加熱の残り時間を表示します。

4 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。



- 強め：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

あたためるときのポイント

- レンジ加熱対応容器に入ったお弁当をあたためてください。
お弁当屋さんの持ち帰り弁当など電子レンジ加熱に向かない容器（発泡スチロールなど）に入ったお弁当は、耐熱容器に移しかえてからあたためるようにしてください。

お願い

- 指定分量を守ってください。
分量が多いと上手にあたためられません。分量が少ないとあたためすぎて焦げたり、発煙・発火の原因になります。
- タレなどが入った袋や容器・アルミケース・ゆで卵（殻つき、殻なしとも）、目玉焼きは取り出してください。
破裂・発火の恐れがあります。

■ お弁当の種類によって仕上り温度

は違います。
お好みで調節してください。

さらに加熱するには

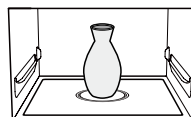
- 手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21

自動メニュー「6 酒かん」

レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

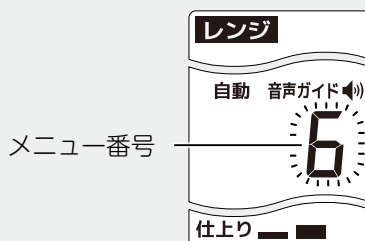
- とっくりはテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 メニュー 6 を設定する

- ダイヤルを回してメニュー番号を設定します。
一度にあたためられる分量は 1 杯です。
- 設定後、**決定** を押してください。



メニュー番号	メニュー名	1 杯の容量
6	酒かん	160ml

3 **あたためスタート** を押す

- しばらくすると加熱の残り時間を表示します。

4 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。



- 強め：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

お願い

- 指定分量を守ってください。
分量が多いと上手にあたためられません。分量が少ないとあたためすぎて突沸の原因になります。
- 加熱したあと、少し時間をおいて取り出してください。
- 容器の大きさ・形状・材質で仕上り温度は違います。
お好みで調節してください。

上手にあたためるために

- とっくりのくびれた部分より 1cm 下くらいまで入れてください。

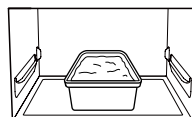
さらに加熱するには

- 手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21

自動メニュー「7 解凍あたため」レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

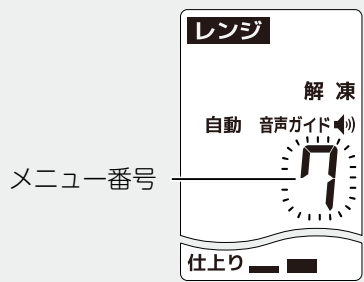
- 食品はテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 メニュー 7 を設定する

- ダイヤルを回してメニュー番号を設定します。
- 設定後、**決定** を押してください。



3 **あたためスタート** を押す

- 残りの加熱時間は表示されません。

4 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイヤルを回して設定してください。



- 強め：ダイヤル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイヤル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

あたためるときのポイントと注意点

- ごはん（冷凍）
冷凍ごはんのあたためはメニュー 4 を利用してください。→ P.16
- めん類
加熱後によくかき混ぜてください。
- おかず
加熱後によくかき混ぜてください。

お願い

- 極端に少ない量での加熱はしないでください。
食品が焦げたり、発煙・発火の恐れがあります。
- 庫内が冷めた状態で加熱してください。
庫内が熱いと上手に解凍 / 半解凍できません。表示部に「E03」が表示されたときは、庫内温度が高くなっています。ドアを開けてしば

らく庫内を冷ましてください。
→ P.57

上手にあたためるために

- 1 ～ 2 人分で加熱してください。
(約 100 ～ 500g)
- 食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。
(食品を入れたときに 7 ～ 8 分目)

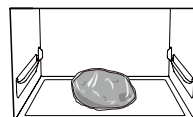
さらに加熱するには

- 手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21

自動メニュー「8 / 9 ゆで野菜（根菜 / 葉菜）」レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

- 食品はテーブルプレート中央に置いてください。



角皿は
使えません

2 メニュー 8 または 9 を設定する

- ダイアルを回してメニュー番号を設定します。
ゆで野菜（根菜）：メニュー 8
ゆで野菜（葉菜）：メニュー 9
- 設定後、**決定** を押してください。

メニュー番号



3 重量を設定する

- ダイアルを回して重量を設定します。
根菜：100 ～ 500g
葉菜：100 ～ 300g
(100g 単位で設定できます)
- 設定後、**決定** を押してください。



4 **あなたためスタート** を押す

- しばらくすると残りの加熱時間を表示します。

5 お好みの仕上りを選ぶには

- スタート後 15 秒以内にダイアルを回して設定してください。



- 強め：ダイアル右回り
仕上りを強くするときや量が多いとき。
- 弱め：ダイアル左回り
仕上りを弱くするときや量が少ないとき。

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)
- ※ ブロッコリーやグリーンアスパラガスなどの葉果菜類は、自動メニューでは上手に加熱できません。P.22「手動調理するときの加熱時間の目安」を参考に、加熱時間を設定してください。

根 菜	葉 菜
じゃがいも	ほうれん草
さつまいも	菊 菜
に ん じ ん	キ ャ ベ ツ
だ い こ ん など	白 菜 など

お願い

- ミックスベジタブルや小さく切ったにんじんを少量で加熱しないでください。
焦げたり、発煙・発火の原因になります。
- 指定分量外は手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21

上手にあたためるために

- 複数を加熱するときは、大きさをそろえてください。
- P.22「野菜をゆでる」を参考に、ラップに包んでください。

さらに加熱するには

- 手動調理「レンジ」で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。→ P.21



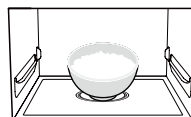
100g 未満の食品は自動加熱しない
過加熱となり食品が発火する恐れがあります。

手動調理「レンジ」

レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる

- 食品はテーブルプレート中央に置いてください。



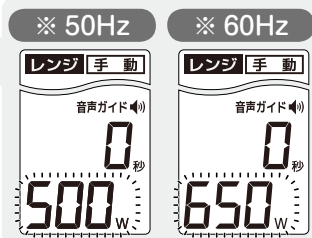
角皿は
使えません

2 レンジ出力を設定する

- モード選択** を押し、ダイヤルを回してレンジ出力を設定します。

※ 地域により、レンジ出力は 500W、または 650W が自動的に表示されます。

- レンジ出力設定後、**決定** を押してください。



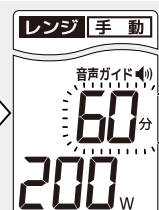
出力 200W のとき
食品の解凍や煮込みなどにご使用ください。



3 時間を設定する

- ダイヤルを回して時間を設定します。
- 時間設定後、**決定** を押してください。

最大設定時間：出力 500/650W (※) 30 分
出力 200W 60 分



4 **あたためスタート** を押す

- 残りの加熱時間を表示します。

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

お願い

■少量の食品を加熱するときは時間設定を短めにしてください。

発煙・発火の恐れがあります。
加熱時間を 20 ～ 30 秒に設定し、様子を見ながら加熱してください。

■ミックスベジタブルや小さく切ったにんじんを少量であたためないでください。

焦げたり、発煙・発火の原因になります。

上手にあたためるために

■一度にあためられる分量は、80 ～ 500g です。

■食品の分量に合う大きさの容器を使用してください。

(食品を入れたときに 7 ～ 8 分目)

■ 60Hz でご使用のお客様へ

食品に記載されている加熱時間が出力 600W の場合、本機 (650W) で同じ時間の加熱を行ってください。お好みで仕上がりを調節してください。



生卵やゆで卵 (殻付き、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない

レンジで卵を加熱すると破裂し、製品の破損・やけど・けがの原因になります。

取り出したあとに、突然破裂することもあります。

※卵はよく割り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) のあたため直しもしないでください。

●手動調理するときの加熱時間の目安

- 調理時間は、食品の素材・量・大きさ・調理前の温度などにより異なります。

レンジ手動 ～あたたため～

	メニュー	分量	加熱時間	ラップ
冷蔵	ごはん	1杯(約150g)	約1分～1分10秒	-
	チャーハン・ピラフ	1人分(約250g)	約2分～2分10秒	-
	みそ汁	1人分(約150ml)	約1分30秒～1分50秒	-
	カレー・シチュー	1人分(約300g)	約3分30秒～3分40秒	○
	コンソメスープ	1人分(約200ml)	約2分～2分10秒	-
	ポタージュスープ	1人分(約200ml)	約2分～2分10秒	○
	焼き魚	1切(約80g)	約50秒～1分	○
	ハンバーグ	1個(約80g)	約1分～1分20秒	-
	コロッケ	1個(約80g)	約50秒～1分	-
	とんかつ	1枚(約100g)	約50秒～1分	-
	肉まん	1個(約120g)	約1分～1分20秒	○
	しゅうまい	10個(約180g)	約2分10秒～2分20秒	○
	焼きそば	1人分(約200g)	約1分50秒～2分	-
	野菜のいため物	1人分(約150g)	約2分～2分10秒	-
	野菜の煮物	1人分(約200g)	約1分50秒～2分	-
常温	煮魚	1切(約100g)	約50秒～1分	○
	コーヒー	1杯(約200ml)	約1分～1分10秒	-
	お酒	1杯(約160ml)	約1分～1分10秒	-
冷凍	チャーハン・ピラフ	1人分(約250g)	約4分40秒～5分	○
	カレー・シチュー	1人分(約300g)	約8分50秒～9分	○
	ハンバーグ	1人分(約80g)	約2分20秒～2分40秒	○
	肉まん	1人分(約120g)	約1分30秒～1分50秒	○
	しゅうまい	10個(約180g)	約4分20秒～4分30秒	○
	焼きそば	1人分(約200g)	約3分50秒～4分	○

●ラップをする

- しっとりさせたい食品や、はじけやすい食品にはふんわりとラップをかけてください。
(炒め物、蒸し物、煮物、冷凍した食品など)

●冷凍食品やポップコーンについて

- 市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージ記載内容を参考にし、様子を見ながら加熱してください。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従って、必ず近くで様子を見ながら加熱してください。

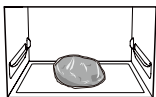
●野菜をゆでる

- 洗った後の水気はそのままラップをしてください。
- ラップが重なり合う部分を下にしてテーブルプレート中央に置き、加熱します。

根菜

※加熱後、庫内から取り出し、ラップしたまま約5分蒸らしてください。

じゃがいも (まるごと加熱)



- 洗って、皮つきのままラップに包んでください。
- 2個以上を一緒に加熱するときは、なるべく同じ大きさのものを選んでください。

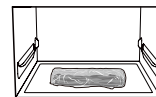
じゃがいも (切って加熱)



- 皮をむき大きさをそろえて切ってラップに包んでください。

葉菜

ほうれん草



- 葉と茎を交互に重ねてラップに包んでください。
- 太い茎には十文字に包丁を入れてください。
- アクのある野菜は、加熱後すぐに流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

レンジ手動 ～温野菜～

メニュー	分量	加熱時間	ラップ
じゃがいも	1個(約150g)	約3分20秒～3分30秒	○
さつまいも	1本(約200g)	約4分～4分10秒	○
里いも	約100g	約2分30秒～2分40秒	○
にんじん	約100g	約2分30秒～2分40秒	○
だいこん	約200g	約4分30秒～4分40秒	○
ほうれん草・菊菜	約200g	約1分30秒～1分40秒	○
キャベツ・白菜	約100g	約1分20秒～1分40秒	○
かぼちゃ	約100g	約3分～3分10秒	○
ブロッコリー	約100g	約1分30秒～1分40秒	○
カリフラワー	約200g	約1分30秒～1分40秒	○
グリーンアスパラガス	4本(約100g)	約1分30秒～1分40秒	○

レンジ手動 200W ～解凍～

メニュー	分量	加熱時間	ラップ
ひき肉	約300g	約4分20秒～4分40秒	○
薄切り肉	約300g	約4分10秒～4分30秒	○
鶏もも肉(骨なし)	約250g	約3分40秒～4分	○
えび	10尾(約130g)	約2分～2分20秒	○
いか(ロール)	約130g	約2分10秒～2分30秒	○
まぐろ(ブロック)	約200g	約2分50秒～3分10秒	○
切り身魚	1切れ(約60g)	約1分20秒～1分40秒	○

※煮込みに使用するとき、様子を見ながら加熱してください。

- ※本製品は電源が50Hz(東日本)と60Hz(西日本)で高周波出力が異なります。
- 上記の加熱時間については50Hzは長い時間、60Hzは短い時間を目安に加熱してください。

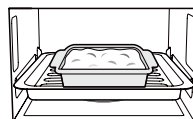
お願い

- 少量の食品を加熱すると、発煙・発火の恐れがあります。様子を見ながら加熱するようにしてください。
- ミックスベジタブルや小さく切ったにんじんを少量であたためないでください。焦げたり、発煙・発火の原因になります。

手動調理「オーブン（予熱なし）」 オーブン加熱

1 角皿に食品をのせて庫内に入れる。

- 食品は角皿中央にのせてください。



使用する付属品



2 オーブン（予熱なし）を設定する

- **モード選択** を押し、ダイヤルを回してオーブン（予選熱なし）を設定します。
- 設定後、**決定** を押してください。



3 温度を設定する

- ダイヤルを回して温度を設定します。
- 温度設定後、**決定** を押してください。

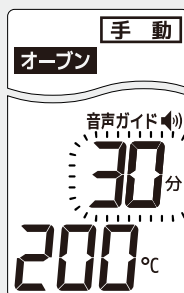
設定温度範囲：発 酵……40℃
オーブン…100～250℃



4 時間を設定する

- ダイヤルを回して時間を設定します。
- 時間設定後、**決定** を押してください。

最大設定時間：60 分



5 **あたためスタート** を押す

- 残りの加熱時間を表示します。

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。（5 分間）

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿は、本体や熱に弱いものの上に置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないよう気をつけてください。
- 角皿の出し入れには、市販の厚手のミトンなどを使用し、両手で出し入れしてください。（素手で直接角皿には触れないでください）
- 破れたり、水や油でぬれたミトンは使わないでください。

お願い

- 加熱中ににおいや煙が出ることがありますが、故障ではありません。食品の脂が焼けているためです。
 - 加熱後、庫内のにおいが気になるときはカラ焼きをしてください。
- P.1

- オーブン調理が終了したらすぐに取り出してください。余熱で焼けすぎてしまいます。
- 発酵させるときは庫内が冷めた状態ではじめてください。庫内が熱いと上手に発酵させる

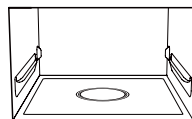
ことができません。表示部に「E03」が表示されたときは、庫内温度が高くなっています。ドアを開けてしばらく庫内を冷ましてください。

→ P.57

手動調理「オーブン（予熱あり）」 オーブン加熱

1 庫内には何も入れない

- 角皿・食品は入れません。



使用する付属品



2 オーブン（予熱あり）を設定する

- **モード選択** を押し、ダイヤルを回してオーブン（予熱あり）を設定します。
- 設定後、**決定** を押してください。



3 温度を設定する

- ダイヤルを回して温度を設定します。
- 温度設定後、**決定** を押してください。

設定温度範囲：100 ～ 250℃



4 時間を設定する

- ダイヤルを回して時間を設定します。（予熱時間は含みません）
- 時間設定後、**決定** を押してください。

最大設定時間：60 分

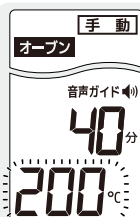


5 **あなたためスタート** を押す

- 予熱を開始します。

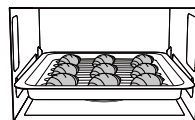
6 予熱完了

- 予熱完了音でお知らせします。
ドアを開けるまで 20 分間予熱状態を保ちます。
- ※ ドアを開けないと 3 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせいたします。



7 角皿に食品をのせて庫内に入れる

- 食品は角皿の中央にのせてください。
- ドアを開けると温度が下がるので、手早く開閉してください。



8 **あなたためスタート** を押す

- 残りの加熱時間を表示します。

9 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。（5 分間）

お願い

■ 予熱中は、庫内に食品を入れないでください。

角皿や食品を入れた状態で予熱をすると、上手に予熱できません。

■ 加熱中ににおいや煙が出ることがありますが、故障ではありません。食品の脂が焼けているためです。

■ 予熱が終了したらすぐに調理を始めてください。

20分以内に調理を開始しないと、エラーになります。表示部に「E04」が表示されたときはとりけしキーを押し、操作を初めからやり直してください。→ P.57

■ 加熱後、庫内のにおいが気になるときはカラ焼きをしてください。

→ P.1

■ オーブン調理が終了したらすぐに取り出してください。

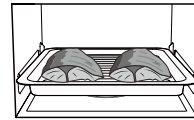
余熱で焼けすぎてしまいます。

手動調理「グリル」

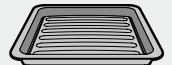
グリル加熱

1 角皿に食品をのせて庫内に入れる。

- 食品は角皿中央にのせてください。



使用する付属品



2 グリルを設定する

- **モード選択** を押し、ダイヤルを回してグリルを設定します。
- 設定後、**決定** を押してください。



3 時間を設定する

- ダイヤルを回して時間を設定します。
- 時間設定後、**決定** を押してください。

最大設定時間：30 分



4 **あたためスタート** を押す

- 残りの加熱時間を表示します。

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 取り出し忘れがあると、1 分ごとにブザー音が鳴ってお知らせします。(5 分間)

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿は、本体や熱に弱いものの上に置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないよう気をつけてください。
- 角皿の出し入れには、市販の厚手のミトンなどを使用し、両手で出し入れしてください。
(素手で直接角皿には触れないでください)
- 破れたり、水や油でぬれたミトンは使わないでください。

お願い

上手に焼くために

■加熱中ににおいや煙が出ることがありますが、故障ではありません。
食品の脂が焼けているためです。

■加熱後、庫内のにおいが気になる
ときはカラ焼きをしてください。

→ P.1

■グリル調理が終了したらすぐに
取り出してください。

余熱で焼けすぎてしまいます。

■両面にしっかり焼き色を付けると
きは、加熱の途中で食品を裏返し
てください。

Gourmena

料理レシピ集

オーブンレンジ KOR-1601

焼き物

塩ざけ	27
鮭ときのこのホイル焼き	27
ぶりの照焼き	28
ローストビーフ	28
焼きとり	29
鶏の照焼き	29
ハンバーグ	30
肉巻き野菜	30
焼きいも	31
ドリア	31
グラタン	32
パエリア	32

ノンフライ

鶏のから揚げ	33
鶏ささみの梅しそ巻き	33
エビフライ	34
えだまめのコロッケ	34
とんかつ	35
春巻き	35

煮物

豚の角煮	36
卵の花	36
かぼちゃの煮物	37
ひじきの煮物	37
筑前煮	38
五目豆	38
きんぴらごぼう	39
なすのそぼろあんかけ	39
小松菜の煮浸し	40

蒸し物

茶碗蒸し	40
あさりの酒蒸し	41
白身魚の包み蒸し	41
手作りしゅうまい	42
豚肉ともやしの蒸し物	42
蒸し野菜	43
根菜のマリネ	43
かぶら蒸し	44
鶏肉のレモン蒸し	44

ごはん

焼きおにぎり	45
赤飯	45
肉巻きおにぎり	46
炊き込みご飯	46

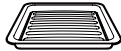
パン・お菓子

バターロール	47
ミルクパン	47
スポンジケーキ	48
ロールケーキ	48
スフレチーズケーキ	49
カステラ	49
クッキー	50
蒸しプリン	50
大学いも	51
りんごジャム	51

お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がり異なる場合があります。
- 調理の時間・温度は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。レシピ中に示されている時間・温度は目安です。
- 卵の大きさはMサイズを使用しています。
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。
- 調理メニューによっては角皿が焦げつくことがあります。その場合、市販のオープンシートを敷いてください。

塩ざけ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 10 塩ざけ < オープン >	約 13 分
付属品	
	
材料 /2 人分	
塩ざけ	2 切れ



作り方

1. 軽くさけの水気を拭く。
2. 角皿にさけを並べて、【自動メニュー 10：塩ざけ】で加熱する。

鮭ときのこのホイル焼き

加熱モード	加熱時間
オープン (予熱なし) 250℃	約 30 分
付属品	
	
材料 /2 人分	
生ざけ	2 切れ
玉ねぎ (薄切り)	40g
A にんじん (細切り)	40g
しめじ (石づきをとる)	40g
塩・こしょう	少々
バター	20g
醤油	小さじ 2



作り方

1. 軽くさけの水気を拭き、塩・こしょうをふる。
2. アルミホイルに 1. をひと切れずつのせ A を置き、バターをのせて包む。
3. 角皿に 2. をのせて、「オープン (予熱なし)」の 250℃で約 30 分加熱する。
4. 加熱後、アルミホイルを開き、醤油をかける。

ぶりの照焼き

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 11

ぶりの照焼き

約 14 分

< オープン >

付属品



材料 / 2 人分

ぶり	2 切れ
砂糖	大さじ ½
醤油	大さじ 1
A 酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうが (すりおろす)	1 片

ご注意ください！

■タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。



作り方

1. ぶりに塩 (分量外) をふって約 10 分おき、水で洗い、水気を拭く。
2. ぶりを A に約 30 分つけ込む。
3. 角皿に 2. を並べ、A のタレを大さじ 1 ぶりかける。
4. [自動メニュー 11: ぶりの照焼き] で加熱する。

焼き物

ローストビーフ

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)
240℃

約 17 分

付属品



材料 / 2 人分

牛もも肉 (かたまり)	400g
塩・こしょう	少々



作り方

1. 牛肉に塩・こしょうをまぶし、室温で約 1 時間おく。
2. フライパンに油 (分量外) を熱し、肉の表面を全面焼く。
3. 角皿に 2. をのせて、「オープン (予熱なし)」の 240℃ で約 17 分加熱する。
4. 加熱後、取り出した牛肉をアルミホイルで包み、約 30 分おく。

焼きとり

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 12 焼きとり ＜グリル＞	約 20 分
付属品	



材料 /2 人分	
鶏もも肉（一口大に切る）	250g
長ねぎ（3cm幅に切る）	50g
醤油	50ml
みりん	50ml
サラダ油	大さじ 1
しょうが汁	少々

A



作り方

1. 鶏肉と長ねぎを交互に竹串にさす。
2. A に 1. を約 1 時間つけ込む。
3. 角皿にサラダ油（分量外）を薄く塗ったアルミホイルを敷き、2. を並べ、【自動メニュー 12：焼きとり】で加熱する。

鶏の照焼き

加熱モード	加熱時間
オープン（予熱なし） 210℃	約 21 分
付属品	



材料 /2 人分	
鶏もも肉	1 枚
砂糖	大さじ 2
醤油	小さじ 2
しょうが（すりおろす）	10g
片栗粉	小さじ 1

A



作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて A に約 1 時間つけ込む。
2. 角皿にオープンシートを敷き、1. を置いて、「オープン（予熱なし）」の 210℃で約 21 分加熱する。

ハンバーグ

加熱モード

自動メニュー 13
ハンバーグ
<オープン>

加熱時間

約 12 分

付属品



材料 /2 人分

玉ねぎ (みじん切り)	80g
合挽きミンチ	150g
パン粉	10g
A 牛乳	大さじ 1
卵	½ 個
塩・こしょう	少々
ナツメグ	適量



作り方

1. フライパンに油 (分量外) を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. と A を粘りが出るまでよくこねる。
3. 2. を 2 等分にして厚さ 2cm の小判形にして、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
4. 角皿に 3. を並べ、[自動メニュー 13: ハンバーグ] で加熱する。

焼き物

肉巻き野菜

加熱モード

自動メニュー 14
肉巻き野菜
<オープン>

加熱時間

約 25 分

付属品



材料 /2 人分

豚ロース肉 (薄切り)	200g
玉ねぎ (拍子木切り)	80g
にんじん (拍子木切り)	60g
さやいんげん	20g
A 砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1½
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩・こしょう	少々



作り方

1. さやいんげんは両端を切ってさらに半分に切り、にんじんは下ゆでしておく。
2. 豚肉を縦に広げ、塩・こしょうをふり下味をつける。
3. 野菜を 2. の手前側に並べて巻き、薄く薄力粉 (分量外) をまぶして A に約 30 分つけ込む。
4. 肉の巻きおわりを下にして、オープンシートを敷いた角皿に並べ、[自動メニュー 14: 肉巻き野菜] で加熱する。

焼きいも

加熱モード

オープン（予熱なし）
250℃

加熱時間

約 50 分

付属品



材料 /2 人分

さつまいも 2 本



作り方

1. さつまいもは皮つきのまま洗って軽く水気を拭く。
2. 1. をアルミホイルで包み、角皿に乗せる。
3. 「オープン（予熱なし）」の 250℃で約 50 分加熱する。

ドライア

加熱モード

オープン（予熱なし）
250℃

加熱時間

約 18 分

付属品



材料 /2 人分

ごはん 400g
A | バター 20g
塩・こしょう 少々
マッシュルーム（薄切り） 4 個
バター 50g
薄力粉 50g
牛乳 400ml
コンソメ（顆粒） 小さじ 2
塩・こしょう 少々
ミートソース（市販） 200g
ナチュラルチーズ（短冊切り） 50g



作り方

1. ごはんと A を合わせておく。
2. フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒める。
3. マッシュルームに火が通ったら、火を止めて、ふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
4. 牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮てコンソメ、塩・こしょうで味付けする。
5. 耐熱容器にごはんを敷き、その上から 4. とミートソースをかけ、ナチュラルチーズをのせる。
6. 角皿に 5. をのせ、「オープン（予熱なし）」の 250℃で約 18 分加熱する。

グラタン

加熱モード

自動メニュー 15

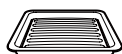
グラタン

< オープン >

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 /2 人分

鶏もも肉（一口大に切る）	100g
玉ねぎ（薄切り）	50g
マカロニ	40g
バター	50g
薄力粉	50g
牛乳	400ml
コンソメ（顆粒）	小さじ 2
塩・こしょう	少々
ナチュラルチーズ（短冊切り）	50g



作り方

1. マカロニは鍋でゆで、ざるにあげておく。
2. フライパンにバターを熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。
3. 2. に火が通ったら火を止め、ふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
4. 牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮てコンソメ、塩・こしょうで味付けする。
5. 耐熱容器に 1. を敷き、その上から 4. を流し込み、上からナチュラルチーズをのせる。
6. 角皿に 5. をのせて、[自動メニュー 15：グラタン] で加熱する。

パエリア

加熱モード

自動メニュー 16

パエリア

< オープン >

加熱時間

約 35 分

付属品



材料 /2 人分

サフラン	ひとつまみ
湯（約 50℃）	400ml
あさり（殻付き）	100g
えび	8 尾
玉ねぎ（みじん切り）	50g
にんにく（みじん切り）	1 片
米	240g
オリーブオイル	大さじ 3
塩	小さじ 1
ミニトマト（半分に切る）	100g
ピーマン（輪切り）	20g



作り方

1. サフランは 400ml の湯に浸して色を出す。
2. あさは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. えびは殻と背ワタをとる。
4. 角皿に米、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ合わせ、その上に玉ねぎ、にんにく、あさり、えびをのせ、1. を流し込む。
5. [自動メニュー 16：パエリア] で加熱する。
6. 加熱後、ミニトマトとピーマンをのせて、「オープン（予熱なし）」の 250℃ で約 5 分加熱する。

砂抜きのしかた

- 1) ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩を入れて薄めの塩水（約 3%）にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に 3～4 時間おき、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。

鶏のから揚げ

加熱モード

自動メニュー 17

鶏のから揚げ

< オープン >

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 /2 人分

鶏もも肉 (一口大に切る) 250g

からあげ粉 (市販) 適量

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. ポリ袋に鶏肉とからあげ粉を入れ、よく振ってまんべんなく粉をつける。
2. 皮を上にして角皿に並べ、[自動メニュー 17: 鶏のから揚げ]で加熱する。

鶏ささみの梅しそ巻き

加熱モード

オープン (予熱なし)

250℃

加熱時間

約 18 分

付属品



材料 /2 人分

鶏ささみ 4 本

梅干し (種をとりつぶす) 50g

大葉 8 枚

酒 大さじ 1

塩・こしょう 少々

薄力粉 適量

卵 (溶きほぐす) 1 個

パン粉 適量

調理のポイント

- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. 鶏ささみは観音開きにし、めん棒などでたたいて塩・こしょう、酒をふり、約 10 分おく。
2. 1. に大葉とつぶした梅干しをのせ、しっかり巻く。
3. 2. に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. 角皿に 3. を並べ、「オープン(予熱なし)」の 250℃で約 18 分加熱する。

エビフライ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 18 エビフライ ＜オープン＞	約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

えび	6 尾
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵（溶きほぐす）	1 個
パン粉	適量

調理のポイント

■衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. えびは殻と背ワタをとる。
2. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
3. 1. に塩・こしょうをふって下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. 角皿に 3. を並べ、[自動メニュー 18：エビフライ]で加熱する。

えだまめのコロッケ

加熱モード	加熱時間
オープン（予熱なし） 250℃	約 13 分

付属品



材料 / 2 人分

じゃがいも	150g
えだまめ（冷凍）	150g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
バター	20g
薄力粉	大さじ 3
A コンソメ（顆粒）	小さじ 2
牛乳	200ml
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵（溶きほぐす）	1 個
パン粉	適量

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。
- じゃがいも、えだまめをマッシュした後、裏ごしするとさらに美味しくいただけます。



作り方

1. じゃがいもは皮をむき小さく切って、下ゆでし、5 分ほど蒸らす。えだまめは解凍してさやから出しておく。
2. 1. をボウルにいれてしっかりマッシュする。
3. フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。
4. 3. に A を加え、とろみが出るまで加熱する。
5. 2. に 4. を入れ、ムラなく混ぜ合わせ、冷蔵庫でしっかり冷やしておく。
6. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
7. 5. がしっかり冷えたら、お好みの大きさに丸め、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
8. オープンシートを敷いた角皿に 7. を並べ、「オープン（予熱なし）」の 250℃で約 13 分加熱する。

とんかつ

加熱モード

自動メニュー 19

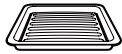
とんかつ

< オープン >

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

豚ロース肉	2 枚
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵（溶きほぐす）	1 個
パン粉	適量

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に包丁で切り目を入れ、数か所スジを切り、軽くたたいておく。
2. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
3. 1. に塩・こしょうをふって下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. オープンシートを敷いた角皿に 3. を並べ、[自動メニュー 19：とんかつ] で加熱する。

春巻き

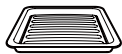
加熱モード

オープン（予熱なし）
210℃

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

春巻きの皮	6 枚
豚ひき肉	80g
春雨（乾燥）	20g
にんじん（千切り）	30g
たけのこ水煮（千切り）	40g
生しいたけ（千切り）	20g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
A みりん	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
中華だし（顆粒）	小さじ 1
水	40ml
片栗粉	小さじ 2



作り方

1. 春雨は水で戻し食べやすい長さに切る。
2. フライパンで油（分量外）を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらにんじん、たけのこ、しいたけを加える。
3. 2. に 1. と A を加えて味をなじませ、水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつけ、バットなどに取り出してあら熱をとる。
4. 薄力粉（分量外）を水で溶かしてのりをつくる。
5. 春巻きの皮に具をのせて手前の皮を折り返し、両端の皮を内側に折りたたみ、手前から空気が入らないように巻く。巻き終わりを 4. でとめる。
6. 5. の両面に薄く油を塗り、オープンシートを敷いた角皿に並べ、「オープン（予熱なし）」の 210℃ で約 20 分加熱する。

豚の角煮

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※) 200W	約 19 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

豚バラ肉 (2cm角切り)	400g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 3
A みりん	大さじ 3
水	100ml
しょうが(すりおろす)	10g



作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に切込みを入れ、耐熱容器に入れて豚肉が浸る程度の水(分量外)を入れる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 9 分～ 11 分加熱する。
3. 加熱後、水をきった 2. に A を入れて約 30 分おく。
4. 3. にふんわりとラップをかけて「レンジ」の 200W で約 9 分加熱する。

卵の花

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 7 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

おから	100g
こんにゃく(短冊切り)	50g
油揚げ	1 枚
にんじん(いちょう切り)	50g
しいたけ(薄切り)	30g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1
A ごま油	大さじ 1
水	大さじ 1
塩	小さじ 1
きざみねぎ	お好み



作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に分けて細切りにする。
2. 耐熱容器に 1. と A、こんにゃく、にんじん、しいたけを入れて混ぜる。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 4～6 分加熱する。
3. 別の耐熱容器におからを入れる。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 2～3 分加熱し、泡だて器でかき混ぜ水分を飛ばす。
4. 2. と 3. を合わせ、お好みできざみねぎをかける。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、
レンジ出力値が異なります。
50Hz … 500W
60Hz … 650W

煮物

かぼちゃの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ	
500W/650W(※)	約 12 分
200W	
付属品	

使用しない

材料 /2 人分	
かぼちゃ(一口大に切る)	300g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
水	140ml

A



作り方

1. 耐熱容器にかぼちゃと A を入れてふんわりとラップをかける。
2. 「レンジ」の 500W/650W (※) で約 5 ～ 7 分加熱して一度取り出してかき混ぜたあと、「レンジ」の 200W でさらに約 6 分加熱する。

ひじきの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ	
500W/650W(※)	約 10 分
付属品	

使用しない

材料 /2 人分	
ひじき(乾燥)	25g
にんじん(細切り)	50g
油揚げ	1 枚
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
和風だし(顆粒)	小さじ 1
水	200ml

A



作り方

1. ひじきは水でもどし、水気をきる。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
2. 耐熱容器に 1. とにんじん、A を入れて混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 5 ～ 7 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W (※) でさらに約 3 ～ 5 分加熱する。

筑前煮

加熱モード		加熱時間
レンジ 500W/650W(※)		約 19 分
付属品		
使用しない		
材料 / 2 人分		
鶏もも肉（一口大に切る）		100g
たけのこ（水煮）		80g
にんじん		50g
れんこん		50g
こんにゃく		50g
A	砂糖	大さじ 1
	醤油	大さじ 3
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 2
	だし汁	45ml
	絹さや	6 枚



作り方

1. たけのこ、にんじん、れんこんは小さ目の乱切りにする。こんにゃくは手でちぎっておく。
2. 耐熱容器に 1. と鶏肉、A を入れ、よく混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W（※）で約 10 ～ 12 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W（※）でさらに約 5 ～ 7 分加熱する。
4. 半分に切った絹さやを 3. に入れ、「レンジ」の 500W/650W（※）で約 2 分加熱する。

煮物

五目豆

加熱モード		加熱時間
レンジ 500W/650W(※)		約 23 分
付属品		
使用しない		
材料 / 2 人分		
大豆（水煮）		100g
にんじん（1cm角切り）		70g
れんこん（1cm角切り）		70g
生しいたけ（1cm角切り）		70g
こんにゃく（1cm角切り）		100g
砂糖		大さじ 3
醤油		大さじ 2
みりん		大さじ 1
和風だし（顆粒）		小さじ 1
水		120ml



作り方

1. 耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W（※）で約 10 ～ 12 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W（※）でさらに約 11 ～ 13 分加熱する。

調理のポイント

- 加熱後、一晩ねかせると味がなじみ、よりおいしくいただけます。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、
レンジ出力値が異なります。
50Hz … 500W
60Hz … 650W

きんぴらごぼう

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 10 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

ごぼう(ささがき) 100g

にんじん(細切り) 50g

砂糖 大さじ 1

醤油 大さじ ½

A みりん 大さじ 1

ごま油 大さじ 1

和風だし(顆粒) 小さじ 1

白ごま お好み



作り方

1. ごぼう、にんじんを耐熱容器に入れ、Aを入れてよく混ぜる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約5～7分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の500W/650W(※)でさらに約3～5分加熱する。
3. 加熱終了後、お好みで白ごまをかける。

なすのそぼろあんかけ

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 9 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

なす 2本

鶏ひき肉 100g

砂糖 大さじ 1

醤油 大さじ 2

A 酒 大さじ 2

みりん 大さじ 2

しょうが汁 少々

片栗粉 大さじ ½



作り方

1. なすはよく洗い、へたを切り落とす。
2. 1. をラップに包んで「レンジ」の500W/650W(※)で約3～5分加熱し、縦に切る。
3. 耐熱容器にAと鶏ひき肉をほぐし入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約4～6分加熱する。
4. 水(分量外)で溶いた片栗粉を3.に加え、ダマにならないように混ぜ、2.にかける。

小松菜の煮浸し

加熱モード		加熱時間
レンジ 500W/650W(※)		約 6 分
付属品		
使用しない		
材料 / 2 人分		
小松菜 (4cm幅切り)		200g
油揚げ		1 枚
A	塩	小さじ ½
	醤油	大さじ ½
	酒	大さじ ½
	和風だし (顆粒)	小さじ ½
	水	100ml



作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
2. 小松菜、油揚げ、A を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 5～7 分加熱する。

茶碗蒸し

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 20 茶碗蒸し <オープン>		約 45 分
付属品		
		
材料 / 2 人分		
卵 (溶きほぐす)		2 個
だし汁		250ml
A	みりん	小さじ 1
	薄口醤油	小さじ ½
	塩	小さじ ½
鶏ささみ (そぎ切り)		20g
B	小えび (背ワタを取る)	2 尾
	しいたけ (薄切り)	¼ 個
	銀杏 (水煮)	2 個



作り方

1. ボウルに卵、A を加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 茶碗蒸し容器に B と 1. を 2 等分に入れ、さっとかき混ぜて共ぶたをする。(ふたはアルミホイルでも代用できます)
3. 角皿に厚めのペーパータオルを敷き、水 (分量外) を 100ml 注ぎ入れ、その上に 2. を並べる。
4. [自動メニュー 20: 茶碗蒸し] で加熱する。

ご注意ください

- 卵液の初期温度は 25℃前後 (20～30℃) が適当です。高すぎたり、低すぎたりする場合は、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱します。
- 固まり具合が緩めの時は、ふたをしたまましばらく放置してください。余熱で固まってきます。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、
レンジ出力値が異なります。

50Hz	…	500W
60Hz	…	650W

蒸し物

あさりの酒蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 21 あさりの酒蒸し ＜レンジ＞	約 5 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

あさり（殻付き）	250g
酒	大さじ 3
A 醤油	小さじ ½
バター	5g
きざみねぎ	お好み



作り方

1. あさは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 耐熱容器にあさりを入れて酒をふりかける。
3. [自動メニュー 21：あさりの酒蒸し] で加熱する。
4. 加熱後あさを皿に移し、残った汁にAを加えて混ぜる。
5. あさに 4. の汁をかける。
6. お好みできざみねぎをかける。

砂抜きの仕方

- 1) ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩を入れて薄めの塩水（約 3%）にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に 3～4 時間置き、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。

白身魚の包み蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 22 白身魚の包み蒸し ＜オープン＞	約 20 分

付属品



材料 /2 人分

白身魚	2 切れ
パプリカ	20g
しめじ（石づきをとる）	20g
酒	大さじ 1
塩・こしょう	少々



作り方

1. 白身魚は骨を取り除いて塩・こしょう、酒をふってしばらくおく。
2. パプリカは種を取って縦に切り、しめじはほぐしておく。
3. オープンシートに 1. を 1 切れずつのせる。その上に 2. をのせて包む。
4. 角皿に 3. を並べ、[自動メニュー 22：白身魚の包み蒸し] で加熱する。

手作りしゅうまい

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 23 手作りしゅうまい ＜レンジ＞	約 5 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

豚ひき肉	100g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
片栗粉	大さじ ½
塩・こしょう	少々
しゅうまいの皮	12 枚
グリーンピース	12 個



作り方

1. ボウルに玉ねぎ、豚ひき肉、塩・こしょう、片栗粉を入れ、よくこねる。
2. 1. をしゅうまいの皮に包んでグリーンピースをのせる。
3. 耐熱容器に水で濡らしたペーパータオルを敷き、その上に数か所穴をあけたオープンシートをのせ、2. を並べてふんわりとラップをかける。
4. [自動メニュー 23：手作りしゅうまい] で加熱する。

豚肉ともやしの蒸し物

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 8 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

豚バラ肉（薄切り）	200g
もやし	200g
塩	少々



作り方

1. 豚肉に軽く塩をふり、耐熱容器にもやし、豚肉を交互に重ねて 3～4 層にする。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W（※）で約 7～9 分加熱する。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、
レンジ出力値が異なります。
50Hz … 500W
60Hz … 650W

蒸し野菜

加熱モード

レンジ

500W/650W(※)

加熱時間

約 6 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

ブロッコリー(子房に分ける) 70g

にんじん(拍子木切り) 50g

アスパラガス(3cm幅切り) 40g

パプリカ 30g



作り方

1. パプリカは種を取って縦に切る。
2. 耐熱容器に野菜を入れ、水(分量外)を大さじ1ふりかける。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約5～7分加熱する。

根菜のマリネ

加熱モード

レンジ

500W/650W(※)

加熱時間

約 6 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

にんじん(小さ目の乱切り) 50g

れんこん(小さ目の乱切り) 100g

さつまいも(小さ目の乱切り) 100g

玉ねぎ(薄切り) 50g

砂糖 小さじ1

醤油 大さじ1

酢 大さじ2

すりごま 小さじ1



作り方

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約5～7分加熱する。
3. 加熱後、1.を加え、和える。

A

かぶら蒸し

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 6 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

白身魚(そぎ切り)	2 切れ
しめじ(石づきをとる)	5 0 g
生しいたけ(薄切り)	2 0 g
かぶ(すりおろす)	2 5 0 g
塩	小さじ ¼
薄口醤油	小さじ ½
酒	大さじ 1
みりん	小さじ 1
三つ葉	適量

調理のポイント

■かぶのかわりに大根を使用しても調理できます。



作り方

1. 白身魚は塩と酒(分量外)をふって約 5 分おく。
2. すりおろしたかぶは、ざるに上げて軽く水気をきってボウルに移し、しめじ、しいたけ、A を混ぜ合わせる。
3. 1. の水気を拭き、耐熱容器に並べ、2. を加える。
4. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 5 ～ 7 分加熱する。
5. 加熱終了後、三つ葉を入れ、さっと合わせる。

鶏肉のレモン蒸し

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 11 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

鶏もも肉	1 枚
にんじん(千切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
ピーマン(千切り)	30g
白ワイン	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1
塩・こしょう	少々
レモン(薄切り)	6 枚



作り方

1. 鶏肉はスジや余分な脂をとり、数か所フォークで刺して塩、こしょうをふっておく。
2. 野菜は耐熱容器に広げておく。
3. 1. に白ワイン、はちみつをかけ、2. の上におき、レモンをのせる。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 10 ～ 12 分加熱する。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、
レンジ出力値が異なります。
5 0 Hz … 5 0 0 W
6 0 Hz … 6 5 0 W

蒸し物

焼きおにぎり

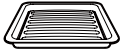
加熱モード

オープン（予熱なし）
250℃

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

ごはん	400g
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
A 和風だし（顆粒）	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
白ごま	適量



作り方

1. ボウルにあたたかいごはんを A と入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1. を 4 等分にしておにぎりをつくる。
3. オープンシートを敷いた角皿に 2. を並べ、「オープン（予熱なし）」の 250℃ で約 20 分加熱する。

赤飯

加熱モード

レンジ
500W/650W（※）

加熱時間

約 22 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

もち米	300g
あずき（赤飯用あずき缶）	50g
煮汁（赤飯用あずき缶）	100ml
水	300ml
ごましお	お好み

調理のポイント

- あずき缶の煮汁は必ず取っておいてください。煮汁を入れないと、赤色に仕上がりません。
- あずき缶の煮汁が 100ml 以下の場合、煮汁と水の合計が 400ml になるように調整してください。その際、通常よりも薄い赤色になる可能性があります。



作り方

1. あずきは煮汁と分けておく。
2. もち米を水で洗い、耐熱容器に入れる。1. のあずきを加え、混ぜ合わせる。
3. 1. で分けた煮汁と水を合わせ、2. に入れる。
4. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W（※）で約 10 ～ 12 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W（※）でさらに約 10 ～ 12 分加熱する。
5. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。
6. お好みでごましおをふりかける。

肉巻きおにぎり

加熱モード	加熱時間
オープン（予熱なし） 250℃	約 14 分

付属品



材料 / 2 人分

おにぎり（1 個約 50g）	6 個
豚バラ肉（薄切り）	200g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 3

A



作り方

1. 豚肉を A に約 30 分つけ込む。
2. おにぎりに 1. の豚肉を巻きつける。
3. 角皿にオープンシートを敷き、2. を並べ、「オープン（予熱なし）」の 250℃で約 14 分加熱する。

炊き込みごはん

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 22 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

米	300g
鶏もも肉（一口大に切る）	100g
生しいたけ（薄切り）	20g
たけのこ水煮（一口大に切る）	50g
にんじん（細切り）	50g
油揚げ	1 枚
砂糖	小さじ 1
A 醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
醤油	大さじ 3
B 酒	大さじ 3
みりん	大さじ 3
和風だし（顆粒）	小さじ 1

A

B



作り方

1. 米はよく洗って約 1 時間浸水させ、ざるにあげておく。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
3. 鶏もも肉、しいたけ、たけのこ、にんじん、油揚げをフライパンで炒め、A で味付けをする。
4. 耐熱容器に 1. と 3. を入れる。B を混ぜ合わせ、水（分量外）が合計 400ml になるようにし、耐熱容器に加える。
5. 4. にふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 10～12 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W(※) 約 10～12 分加熱する。
6. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、
レンジ出力値が異なります。
50Hz … 500W
60Hz … 650W

バターロール

加熱モード

自動メニュー 24

バターロール

< オープン >

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 /9 個分

強力粉	200g
砂糖	15g
塩	3g
A ドライイースト	3g
牛乳	100ml
無塩バター	40g
卵（溶きほぐす）	½ 個
卵黄（つや出し用）	適量

調理のポイント

■室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵の仕上がり具合が異なる場合があります。様子を見ながら発酵時間を調節してください。

■生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。固く絞った布巾をかけたり、霧を拭いたりして湿り気を与えてください。

ミルクパン

加熱モード

オープン（予熱あり）

160℃

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 /9 個分

強力粉	250g
砂糖	25g
スキムミルク	25g
塩	5g
ドライイースト	3g
牛乳	190ml
無塩バター	25g

調理のポイント

■焼く前に卵を表面に塗るとつやが出ます。



作り方

1. ボウルに A の材料を合わせ、生地がべとつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 打ち粉（分量外）をした台にたたきつけて、のばしたりしながら約 10 分こねる。
3. ボウルに 2. を入れ、ラップをかけて「オープン（予熱なし）」の 40℃で約 50 分一次発酵させる。
4. 3. を手で軽く押してガス抜きをする。生地を 9 等分にし、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約 20 分休ませる。
5. 生地を手ですり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形に伸ばし、幅の広い方から巻く。
6. 角皿にバター（分量外）を薄く塗り、5. の巻きおわりを下にして並べ、「オープン（予熱なし）」の 40℃で約 40 分二次発酵させる。
7. 表面につや出し用卵を塗り、[自動メニュー 24：バターロール] で加熱する。



作り方

1. ボウルにすべての材料を合わせ、生地がべとつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 打ち粉（分量外）をした台にたたきつけて、のばしたりしながら約 10 分こねる。
3. ボウルに 2. を入れ、ラップをかけて 40℃の「オープン（予熱なし）」約 50 分で一次発酵させる。
4. 3. を手で軽く押してガス抜きをする。生地を 9 等分にし、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約 20 分休ませる。
5. 「オープン（予熱あり）」の 160℃で約 20 分に設定して予熱する。
6. 予熱完了後、角皿にバター（分量外）を薄く塗り、4. を並べて庫内に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

スポンジケーキ

加熱モード

自動メニュー 25

スポンジケーキ

< オープン >

加熱時間

約 40 分

付属品



材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

薄力粉 90g

砂糖 90g

卵 3 個

A 無塩バター 15g

牛乳 小さじ 2

バニラエッセンス 少々



作り方

1. ケーキ型にバター（分量外）を薄く塗って、型に合わせてオーブンシートを敷く。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れておく。
2. 耐熱容器に A を合わせ、「レンジ」の 200W で約 1 ～ 2 分様子を見ながら加熱して溶かす。
3. 卵白は、砂糖を 2 ～ 3 回に分け入れ、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
4. 3. に卵黄、バニラエッセンスを加え、軽く混ぜる。
5. 4. に薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
6. 一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2 ～ 3 回落として空気を抜き、[自動メニュー 25：スポンジケーキ] で加熱する。

ロールケーキ

加熱モード

自動メニュー 26

ロールケーキ

< オープン >

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 角皿 1 個分

薄力粉 50g

砂糖 60g

卵 3 個

A 無塩バター 15g

牛乳 小さじ 2

バニラエッセンス 少々

生クリーム 適量



作り方

1. 角皿にバター（分量外）を薄く塗って、オーブンシートを敷く。
2. 耐熱容器に A を合わせ、「レンジ」の 200W で約 1 ～ 2 分様子を見ながら加熱して溶かす。
3. 卵は、砂糖を 2 ～ 3 回に分け入れ、泡立て器で七分立てにする。
4. 3. にバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
5. 4. に薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
6. 5. に 2. を加え、手早く混ぜ合わせる。
7. 一気に型に流し入れ、角皿を 10cm の高さから 2 ～ 3 回落として空気を抜き、[自動メニュー 26：ロールケーキ] で加熱する。
8. 焼きあがったら角皿から取り出し、オーブンシートをはがしてあら熱をとる。
9. 生クリームを塗り、手前から巻き、巻きおわりを下にして、生地とクリームがなじんでから切る。

スフレチーズケーキ

加熱モード

加熱時間

オープン（予熱あり）
160℃

約 60 分

付属品



材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

クリームチーズ	200g
生クリーム	150ml
無塩バター	50g
砂糖	70g
バニラエッセンス	少々
卵	3 個
薄力粉	20g

調理のポイント

■卵白を泡立てすぎると、膨らみすぎる
ことがあります。

■表面が焦げてしまいそうなときは、
アルミホイルを上には被せてください。



作り方

1. ケーキ型にバター（分量外）を薄く塗って、型に合わせてオープンシートを敷く。底はアルミホイルで包んでおく。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れておく。
2. 「オープン（予熱あり）」の 160℃ で約 60 分に設定して予熱する。
3. 鍋にクリームチーズ、バター、生クリームを入れて沸とうさせないように、なめらかになるまで溶かす。
4. 3. のあら熱をとり、ボウルに移し卵黄、バニラエッセンス、ふるった薄力粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 卵白は、砂糖を 2 ～ 3 回に分け入れ、3 ～ 4 分立てにする。
6. 4. に 5. を入れてさっくり混ぜ合わせ一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2 ～ 3 回落として空気を抜く。
7. 予熱完了後、角皿に厚めのペーパータオルを敷き、湯（分量外）を 100ml 注ぎ入れ、スタートボタンを押して加熱する。

カステラ

加熱モード

加熱時間

オープン（予熱あり）
150℃

約 40 分

付属品



材料 / パウンドケーキ型 1 個分

卵	2 個
砂糖	50g
強力粉	50g
はちみつ	大さじ 1
湯	大さじ 1



作り方

1. パウンドケーキ型にバター（分量外）を薄く塗って、型に合わせてオープンシートを敷く。
2. 「オープン（予熱あり）」の 150℃ で約 40 分に設定して予熱する。
3. 卵は、砂糖を 2 ～ 3 回に分け入れ、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
4. 強力粉をふるいながら入れ、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
5. 湯で溶かしたはちみつを 4. に入れ、よく混ぜ合わせ、一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2 ～ 3 回落として空気を抜く。
6. 予熱完了後、角皿に 5. を乗せて庫内に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

クッキー

加熱モード

自動メニュー 27

クッキー

< オープン >

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 15 ~ 20 枚分

薄力粉	100g
無塩バター	45g
砂糖	30g
卵	1/4 個
バニラエッセンス	少々



作り方

1. バターは白っぽくなるまで泡立て器でよく練ってから砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 1. に卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 2. に薄力粉をふるい入れてさっくり混ぜ合わせ、一つにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約 1 時間ねかす。
4. 3. の生地をラップではさんでめん棒で 5mm の厚さにのばし、型で抜く。
5. オープンシートを敷いた角皿に並べ、[自動メニュー 27 : クッキー] で加熱する。

蒸しプリン

加熱モード

自動メニュー 28

蒸しプリン

< オープン >

加熱時間

約 41 分

付属品



材料 / 2 個分

	砂糖	40g
A	水	大さじ 2
	熱湯	大さじ 2
	卵	2 個
	牛乳	250ml
B	砂糖	35g
	バニラエッセンス	少々



作り方

1. A でカラメルを作る。
2. ボウルに卵をわり入れてよく溶きほぐし、B を加えて混ぜ、裏ごしする。
3. プリンの容器に 2. を入れ、アルミホイルでふたをする。
4. 角皿に厚めのペーパータオルを敷き、水（分量外）を 100ml 注ぎ入れ、その上に 3. を並べる。
5. [自動メニュー 28 : 蒸しプリン] で加熱する。
6. 加熱後、カラメルをかける。

カラメルの作り方

- 1) 小鍋に砂糖と水を入れ混ぜないように火にかけ、あめ色になったら火を止める。
- 2) 1) に熱湯を加えてよくなじませ、あら熱をとる。

大学いも

加熱モード

オープン（予熱なし）
200℃

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 /2 人分

さつまいも	中 1 本
サラダ油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
黒ごま	お好み



作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま小さ目の乱切りにする。
2. ポリ袋に 1. とサラダ油、砂糖を入れ、全体によくなじませる。
3. オープンシートを敷いた角皿に 2. を並べ、「オープン（予熱なし）」の 200℃ で約 20 分加熱する。
4. 加熱後、お好みで黒ごまをかける。

りんごジャム

加熱モード

レンジ

500W/650W(※)
200 W

加熱時間

約 31 分

付属品

使用しない

材料 /2 人分

りんご	400g
砂糖	200g
A レモン汁	大さじ 1

調理のポイント

■りんごは皮ごとすりおろせば赤いジャムに、皮をむけば黄色いジャムになります。



作り方

1. りんごは芯をとってすりおろす。
2. 耐熱容器に 1. と A を入れて軽く混ぜ合わせる。
3. レンジ 500W/650W(※) で約 15～17 分加熱し、一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」200W でさらに約 15 分加熱する。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、
レンジ出力値が異なります。
50Hz … 500W
60Hz … 650W

お手入れのしかた

- ご使用後はお早めにお手入れしてください。ただし、本体が冷めてから行ってください。
- 汚れはこまめに拭き取り、いつも清潔にしてお使いください。
庫内や付属品が汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたりさびや腐食・悪臭のもとになります。
- 長時間ご使用にならないときは、各部のお手入れをし、湿気やほこりがかからない状態にしてください。

⚠ 警告



お手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品が冷めてから行う
やけど・感電・けがの恐れがあります。



ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電する恐れがあります。

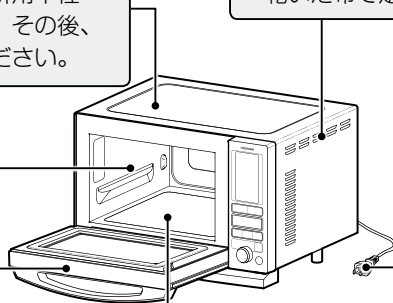
本体

キャビネット・庫内・ドア

- かたく絞った布で水拭きする
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤をしみ込ませた布で拭きます。その後、乾いた布できれいに拭き取ってください。

排気口・吸気口・アース端子・電源プラグ

- やわらかい布でから拭きする
乾いた布で定期的にほこりを取り除いてください。



テーブルプレート

- テーブルプレートの汚れはぬれふきんですぐに拭き取る
汚れがついたまま、調理すると、焦げて焼きつき、落ちにくくなります。
- テーブルプレートの黒色のゴムは強くこすらない
- 衝撃を与えない
傷がついたり、割れることがあります。

付属品（角皿）

- やわらかいスポンジたわしで洗い、十分に水気を拭き取る
やわらかいスポンジを使用して台所用中性洗剤で洗います。
※金属たわしや鋭利なものでこすらないでください。
※角皿は使用後急冷しないでください。破損・変形することがあります。
※また、加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛ぶことがあります。

⚠ 注意



お手入れに、金属たわし・金属ブラシは使用しない
傷や割れなど、破損の原因になります。



食品カスや水・洗剤などを、レンジ本体のすき間に入れない
故障の原因になります。



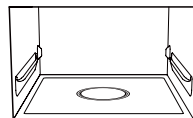
お手入れのときは台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しない
住宅用家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オープンプリナー・ガラスクリーナー、クレンザー・漂白剤、アルコール・ベンジン・シンナーなど。
変形・変色・故障などの恐れがあります。

お手入れのしかた (つづき)

- 庫内のにおいが気になるときは、自動メニュー「29」の「換気」をしてください。
- 「換気」を行うときは、煙やにおいが出ることがあるため、部屋の換気をしてください。

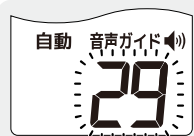
換気

- 1 庫内には何も入れないで、ドアを閉める



- 2 メニュー 29 を選択する

- ダイヤルを回して「29」を選択し、**あたためスタート**を押してください。
(30秒経過すると、表示中の内容で決定します)



- 3 **あたためスタート**を押す

- 残り時間を表示し、換気運転を開始します。



- 4 終了音が鳴ったら「換気」完了

うまく仕上がらないときは

症状		原因・対応
ごはんやおかずなど	仕上りが熱すぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。一度にあためられる分量は約 100g 以上です。
	食品があたたまらない	アルミホイルで覆われていると加熱されません。
	ごはんがパサつく	加熱前に霧を吹いたり、水を少量かけるとしっとりと仕上がります。
	汁ものをあたためると熱い部分とぬるい部分がある	加熱後にかき混ぜてください。
	タレが飛び散る	タレは加熱後にかけてください。
	焼き魚やフライが上手にあたたまらない	重ならないように平らに並べてください。
	煮汁が飛び散る	汁気を切り、深めの耐熱容器に入れて加熱してください。
	フライや天ぷらがべとつく	ペーパータオルを敷いた耐熱容器の上に並べてください。 ※オープン、グリルではペーパータオルは使用できません。
	加熱ムラがある	食品の厚みが不均一だと、加熱ムラになります。
	冷凍ごはんが上手にあたたまらない	手動レンジで様子を見ながら加熱してください。
野菜	加熱ムラがある	かぼちゃ・じゃがいもなどは大きさをそろえてください。 ほうれん草などは茎と葉を交互に重ねます。
	野菜が乾燥気味になる	野菜を洗い、水気を切らずにラップに包んでください。
飲み物	熱くなりすぎる	容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。容器の 7 ～ 8 分目まで入れてください。 上手にあたたまらない場合は手動レンジで様子を見ながら加熱してください。
	容器の上の方と下の方で、温度が異なる	加熱前と加熱後によくかき混ぜてください。
	牛乳が熱くなりすぎる	自動メニュー「1 牛乳」であたためていますか。 あたためスタートキーで加熱すると熱くなりすぎることがあります。 上手にあたたまらない場合は手動レンジで様子を見ながら加熱してください。
解凍	上手に解凍できない	食品の厚みや形が不均一だと、部分的に加熱されやすくなります。 解凍するときは、同じ種類、大きさをそろえてください。

故障かな？と思われたときは

症状	原因・対応
電源プラグをコンセントに差し込んでも、何も表示しない	待機中の消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入らないようになっています。 ⇒ドアを開けると電源が入り、表示部の「0」が点灯します。 表示部が「0」のまま、および設定の途中で放置すると、約5分後に自動的に電源が切れます。
調理後、ファンが回る	故障ではありません。 ⇒レンジ調理終了後、庫内を換気するために約1分30秒ファンが回ることがあります。（ドアを開けても回ります）
まったく動かない	ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 電源プラグが抜けていませんか。 ドアを開けたとき表示部に「0」が表示されますか。 ⇒それでも動かないときは、お買い上げの販売店または小泉成器株式会社「修理センター」にご相談ください。
食品があたたまらない	食品がアルミホイルで覆われていませんか。
運転中、「カチカチ」や「ボコン」という音がする	異常ではありません。 ⇒出力を切り換えるスイッチの動作音です。 ⇒熱により庫内壁面が膨張し、音が鳴ることがあります。
オープン加熱中、何度もブザー音が鳴る	異常ではありません。 ⇒オープンの予熱完了をお知らせするブザー音です。 予熱完了後、3分ごとにブザー音が鳴ります。（20分間） 20分以内に調理を開始しないと、エラーになります。 表示部に「E04」が表示されたときはとりけしキーを押し、操作を初めからやり直してください。
加熱後、何度もブザー音が鳴る	異常ではありません。 ⇒食品の取り忘れをお知らせするブザー音です。 加熱終了後、1分ごとにブザー音が鳴ります。（5分間）
火花・異常音が出る	レンジ加熱のとき、金属製の容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか。 ミックスベジタブルや小さく切ったにんじんを少量であたためていませんか。 庫内壁面やドアガラスにアルミホイルが触れていませんか。 庫内が汚れていませんか。→ P.52
何もしていないのにカチッと音がする	異常ではありません。 ⇒電源が切れる音です。

症状	原因・対応
煙やいやなにおいがする	庫内が汚れていませんか。→ P.52 1 度目のカラ焼きではありませんか。 ⇒庫内のにおいが気になるときはカラ焼きをしてください。→ P.1
温度を 4 0℃(発酵)に設定できない	「オープン予熱あり」に設定していませんか。 ⇒「オープン予熱なし」に設定してください。
グリル加熱中、煙やにおいが出る	異常ではありません。 ⇒食品の脂が焼けているためです。
庫内に水滴が付着する	メニューによって食品から出た水蒸気が水滴として付着します。 ⇒かたく絞った布で拭き取ります。
音声ガイドが流れない	音量が「0」になっていませんか。 ⇒音量を設定してください。→ P.9

デモモード解除の仕方

- 自動的に表示部が点灯し、音声ガイドが流れているときは「店頭用デモモード」です。
この場合、調理することができません。

解除の仕方

- とりけし を押しながら +1分 を 3 回押すと解除されます。

※電源プラグを抜いても解除することはできません。

こんな表示が出たときは

表示	症状	原因・対応
ブザー音が鳴り 「E03」を表示 E 03	●庫内温度が高いために「あたため」「発酵」「解凍」が行えず、キーの操作が無効になっている。	●食品を取り出し、ドアを開けてしばらく庫内を冷ましてください。庫内の冷却が終わるとブザー音が鳴り、表示部に「0」を表示します。約 15 分～ 25 分で庫内が冷却されます。 - とりけしキーを押して解除した場合は、ブザー音は鳴りません。
ブザー音が鳴り 「E04」を表示 E 04	●オープン調理での予熱完了後、調理を開始せずに 20 分以上経過した。	●とりけしキーを押して操作をはじめからやり直してください。
ブザー音が鳴り 「E06」を表示 E 06	●庫内に食品を入れ、ドアを閉めて 1 分以上経過してから自動キー※を押した、もしくはダイヤルを回した。 ●加熱中にとりけしキーを押し、そのままの状態でも 1 分以上経過してから自動キー※を押した、もしくはダイヤルを回した。 ●調理終了後、そのままの状態でも自動キー※を押した、もしくはダイヤルを回した。 ※自動キーは「あたためスタート」「+1 分 / +10 秒」「解凍 / 半解凍」です。	●とりけしキーを押して解除してください。
ブザー音が鳴り、次の記号を表示 E 01 E 02 E 05		●製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜いて、差し込み直してください。それでも直らない場合は、電源プラグをコンセントから抜き、表示部の記号をお買い上げの販売店または小泉成器株式会社「修理センター」にご相談ください。

仕様

電源		AC100V、50/60Hz 共用
外形寸法		幅 450 × 奥行 366 × 高さ 300 mm
庫内有効寸法		幅 263 × 奥行 316 × 高さ 176 mm
コードの長さ		約 1.4 m
質量		約 13 kg
電子レンジ	消費電力	930 W (50Hz) / 1280 W (60Hz)
	高周波出力	500 W (50Hz) / 650 W (60Hz)、200W 相当
	発振周波数	2450 MHz
オーブン	消費電力	1130 W
	温度調節範囲	40℃、100 ～ 250℃
グリル	消費電力	1130W
区分名		B
電子レンジ機能の年間消費電力量		63.4 kWh/ 年
オーブン機能の年間消費電力量		10.0 kWh/ 年
年間待機時消費電力量		0.0 kWh/ 年
年間消費電力量		73.4 kWh/ 年

※商品の仕様は予告なく変更することがあります。

※年間消費電力量 (kWh/ 年) は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定法による数値です。「区分名」も同法に基づいています。

※オーブン温度 210 ～ 250℃での運転時間は約 3 分間です。その後は自動的に 200℃に切り換わります。

※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、食品の量によって変化します。

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧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 product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.

No product service is available outside of Japan.

愛情点検		★長年ご使用のオーブンレンジの点検を！	
	ご使用の際 このような ことはあり ませんか？	● 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ● スタートしても食品が加熱されない。 ● 異常なおいがしたり煙が出る。 ● オーブンレンジにさわると電気を感ずる。 ● ドアや庫内に著しい変形がある。 ● 自動的に切れないときがある。 ● その他の異常・故障がある。	ご使用中 止 このような症状のときは、故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店にご相談ください。

アフターサービスについて

1. 保証書（別途添付）

- 保証書は別途添付されています。
保証書はお買い上げの販売店で「販売店名・お買い上げ日」などの記入をご確認のうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- 保証期間はお買い上げ日より1年間です。
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
- 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

2. 修理を依頼されるときは

- 保証期間中は
商品に保証書を添えてお買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容により無料修理いたします。
- 保証期間が過ぎているときは
お買い上げの販売店にご相談ください。修理により使用できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。

3. 補修用性能部品の保有期間

- 補修用性能部品は製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とはその製品の機能を維持するために必要な部品です。

4. ご転居のときは

- この製品は50Hz/60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しましても、そのままお使いいただけます。
- ご使用の際には、必ずアース線を取り付けてください。

5. アフターサービスについてご不明の場合

- アフターサービスについてご不明の場合には、お買い上げの販売店か、保証書に記載の小泉成器株式会社「修理センター」にお問い合わせください。

お客様の個人情報のお取り扱いについて

お受けしましたお客様の個人情報は当社個人情報保護方針に基づき適切に管理いたします。また、お客様の同意がない限り、業務委託をする場合及び法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。

< 利用目的 >

お受けしました個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合わせ及び修理対応のみを目的として使用させていただきます。尚、この目的のために小泉成器株式会社及び関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

< 業務委託の場合 >

上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を実施させるとともに適切な管理・監督をいたします。

お客様相談窓口

この商品に関するご意見・ご質問については下記へお寄せください。

ご意見・ご質問について

お客様相談窓口



ナビダイヤル
(全国共通番号)

0570 (07) 5555

■IP電話などからご利用いただけない場合

〒541-0051 大阪市中央区備後町3丁目3番7号 TEL. 06 (6262) 3561 FAX. 06 (6268) 1432

修理に関するお問い合わせ

東日本修理センター



ナビダイヤル
(全国共通番号)

0570 (05) 8888

■IP電話などからご利用いただけない場合

〒344-0127 埼玉県春日部市水角1190 TEL. 048 (718) 3340 FAX. 048 (718) 3350

西日本修理センター



ナビダイヤル
(全国共通番号)

0570 (05) 8888

■IP電話などからご利用いただけない場合

〒559-0033 大阪市住之江区南港中1丁目3番98号 TEL. 06 (6613) 3145 FAX. 06 (6613) 3196

部品に関するお問い合わせ

部品センター



ナビダイヤル
(全国共通番号)

0570 (00) 3211

■IP電話などからご利用いただけない場合

〒559-0033 大阪市住之江区南港中1丁目3番98号 TEL. 06 (6613) 3211 FAX. 06 (6613) 3299

小泉成器株式会社

〒541-0051 大阪市中央区備後町3丁目3番7号
TEL. 06 (6262) 3561 FAX. 06 (6268) 1432

受付時間：平日9：00～17：30
(土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く)

2017年7月現在(所在地、電話番号などについては変更がある場合がありますので、その節はご容赦願います。)