

オーブンレンジ

MO-FS3

取扱説明書

もくじ

ご使用の前に

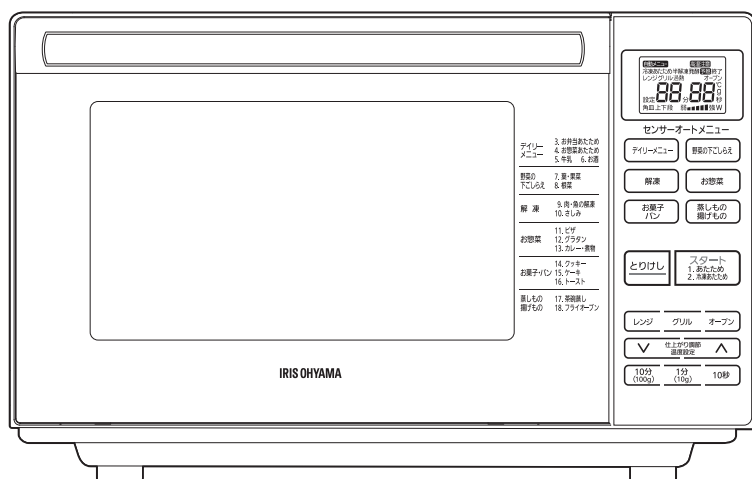
安全上の注意	2
使用上の注意	5
加熱のしくみ	6
使える容器・使えない容器	7
各部の名称	9

取り扱いかた

準備	12
使いかた 基本	13
使いかた センサーオートメニュー	
あたため・冷凍あたため	15
デイリーメニュー	16
野菜の下ごしらえ	17
解凍	18
トースト	19
その他	20
センサーオートメニュー一覧	22
使いかた 手動メニュー	
レンジ	23
グリル	26
オーブン	27
お手入れ	31
クッキングガイド	32

こんなときには

故障かな？と思ったら	37
保証とアフターサービス	38
仕様	39
保証書	裏表紙



この商品は海外ではご使用になれません。
FOR USE IN JAPAN ONLY

保証書付 (裏表紙)

このたびは、お買い上げいただきまことにありがとうございます。

- この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。
- ご使用の前に「安全上の注意」を必ずお読みください。
- この取扱説明書はお使いになる方がいつでも見ることができるよう大切に保管してください。
- 「保証書」は「お買い上げ日」「販売店名」の記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

安全上の注意

最初に、この「安全上の注意」をよく読んでいただき、正しく使用してください。
人への危害や、財産への損害を未然に防止するため、必ず守る必要があることを説明しています。

図記号の意味



注意を促す記号です。



禁止を示す記号です。



必ず行うことを示す記号です。

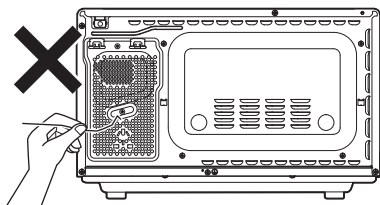


危険

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う
おそれが高い、差し迫った内容を示しています。



- 吸気口・排気口や製品のすきま、庫内の開口部に、異物を入れない
火災・感電・けがの原因になります。
異物が入ったときは、お買い上げの販売店
または修理専用コールにご相談ください。



分解禁止

- 分解・修理・改造をしない
火災・感電・けがの原因になります。修理
技術者以外の方が修理を行うことは危険
です。
修理については、お買い上げの販売店また
は修理専用コールにご相談ください。



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う
おそれがある内容を示しています。

電源プラグ・電源コードは正しく使う



- 電源プラグのほこりは定期的に取り
ほこりがたまると、湿気などで絶縁不良に
なり、火災・感電の原因になります。
- 電源プラグはコンセントの奥まで確実
に差し込む
ショートによる火災・感電の原因になりま
す。
- 電源は交流100V、定格15A以上の
コンセントを単独で使う
火災の原因になります。



プラグを抜く

- お手入れや点検、移動の際は、必ず電
源プラグをコンセントから抜く
感電やけがの原因になります。
ただし、使用後1分は冷却のため、電源プ
ラグを抜かないでください。



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・やけど・けがの原因になります。



- 電源コードや電源プラグが傷んだり、
コンセントの差し込みがゆるいとき
は使わない
ショートによる火災・感電の原因になり
ます。電源コードが破損したときは、修
理専用コールへお問い合わせください。
- 電源コードをたばねて通電しない
過熱してやけど・火災の原因になります。
電源コードは、必ずのばして使用してく
ださい。
- 持ち運び時や収納時に電源コードを
引っ張らない
火災・感電の原因になります。
- 電源コードを傷つけない
傷つける、加工する、無理に曲げる、引っ
張る、ねじる、重いものを載せる、挟み
込むなどしないでください。
電源コードが破損し、火災・感電の原因
になります。



アースを
必ず接続

- **アースを必ず取り付ける**
故障したり漏電したりしたときに、感電のおそれがあります。

次のような場所で使用する場合は、法律でアース工事（D種接地工事）が義務付けられています。

- **湿気の多い場所**
土間・コンクリート床・貯蔵室など
飲食店の厨房など
- **水気のある場所**
洗い場など水を扱うところ
水滴が飛び散るところ
地下室など結露しやすいところ



- **水気の多いところで使用する場合は、漏電遮断器を設置する**

水気の多いところに設置する場合は、アースの他に漏電遮断器の設置が義務付けられています。（ご家庭の分電盤に設置されていることがあります。）

詳しくは、お買い上げの販売店または電気工事店にご相談ください。

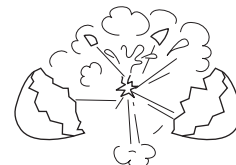


- **アース線は、ガス管や水道管、電話線や避雷針のアース線には絶対に接続しない**
爆発・火災の原因になります。

レンジ加熱時は



- **卵は必ず割りほぐしてから加熱する**
- **殻や膜付きの食材は必ず切れ目を入れる**
- **びんや密封容器のふたは必ず外してから加熱する**
破裂して、けがややけどの原因になります。

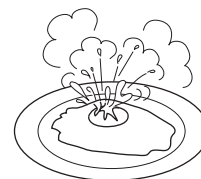


- **乳児のミルクやベビーフード、介護食などをあたためるときは、加熱後かき混ぜて温度を確認する**
やけどのおそれがあります。



- **缶詰・びん詰め・袋詰め・レトルト食品・真空パック食品は加熱しない**
破裂のおそれがあります。必ず別容器に移し替えてから加熱してください。

- **ゆで卵、目玉焼きなどは加熱しない**
爆発して大変危険です。



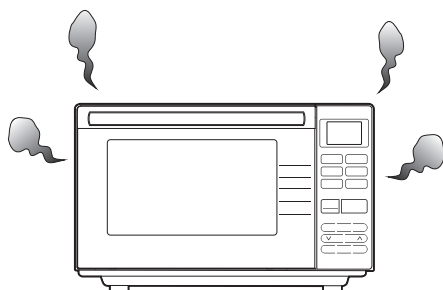
調理中は



- **調理中はそばを離れない**
食材が発煙・発火することがあるので、注意してください。



- **繊維質の多い食材・小さく切った食材・少量の食材は発火することがあるので、注意する**
ラップをする、加熱しすぎないなど注意して調理してください。



飲みものなどの加熱時は



- **加熱しすぎないように注意する**
- **加熱前・加熱後はスプーンなどでかき混ぜる**
飲みものや油脂分の多い液体（生クリームなど）は、加熱後取り出すときに突然沸騰して飛び散ることがあり、やけどの原因になります。
加熱しすぎたときは、庫内で冷ましてから取り出してください。



- **屋外で使用しない**
- **壁や家具、カーテンなど、燃えやすいものの近くで使用しない**
- **畳・じゅうたん・テーブルクロスなど熱に弱いものの上で使用しない**
火災の原因になります。



水ぬれ禁止

- **水まわり、風呂場など湿気のある場所では絶対に使用しない**
- **本体を水につけたり、本体に水をかけたりしない**
火災・感電の原因になります。

安全上の注意 つづき



- スプレーをかけない
(殺虫剤、整髪料、潤滑油など)
- 引火性のもの(灯油・ガソリン・シンナーなど)、可燃性のもののそばで使わない
- 油煙の舞う場所や近くで使用しない
火災の原因になります。



- 子どもなど取り扱いに不慣れな人だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
- 乗ったり寄りかかったりしない
感電・やけど・けがなどの原因になります。
- 扉に無理な力を加えない
変形して電波もれにより人体に被害を及ぼしたり、火災の原因になります。



- 異常・故障時には直ちに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜く
発煙・火災・感電のおそれがあります。
【異常の例】
- 異常な音やにおいがする
- 電源プラグ・電源コードが異常に熱くなる
- 電源コードを動かすと、通電したりしなかったりする
- 運転中時々電源が切れる
- 触れるとビリビリ電気を感じる
- ➔ 使用を中止し、お買い上げの販売店またはアイリスコールへお問い合わせください。



- 吸気口・排気口をふさがない
火災の原因になります。



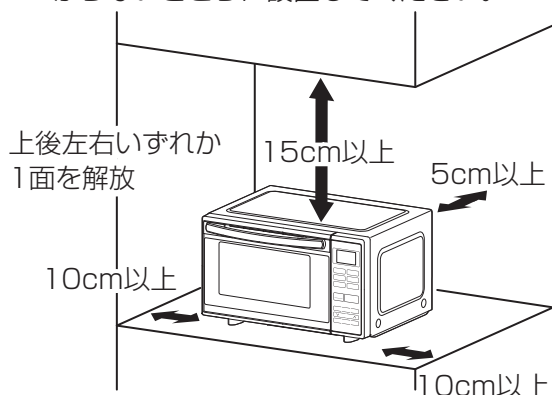
注意

誤った取り扱いをすると、人がけがをしたり、物的損害が発生するおそれがある内容を示しています。

安全に設置する



- 水平で安定した場所で使用する
不安定な場所で使用すると、落下・転倒してけがや火災の原因になります。
- 壁・家具・カーテンなどから図に示す距離を離す
壁・家具・カーテンの損傷・汚損、さらにせまい場所に設置すると、過熱・火災の原因になります。風通しが良く、水などのからないところに設置してください。



- 肩より高い位置に設置しない
食材を取り出すときに不安定になり、けがややけどの原因になります。



- 本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しない
- 扉が損傷したら使用しない
感電や電波もれによる人体への被害のおそれがあります。点検・修理は、お買い上げの販売店または修理専用コールへご依頼ください。
- 扉にものをはさんだまま使用しない
誤動作して、電波もれにより人体に被害を及ぼしたり、過熱して火災の原因になります。



- 衣類の乾燥や、ふきん・テーブル拭きなどの乾燥・消毒・殺菌など、調理以外の用途に使用しない
火災や異常動作の原因になります。
- 業務など家庭用以外で使用しない
本製品は家庭用として設計されています。業務など家庭用以外で使用すると、火災などの原因になります。



- 庫内は常にきれいにする
発火するおそれがあります。また、庫内が損傷すると、電波もれなど危険な状態になるおそれがあります。

食材が発煙・発火した場合は



● 扉を開けない

食材が発火した場合は、すぐに調理を中止し、電源プラグを抜いて、炎が消えるまで扉を開けないでください。空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、扉に水をかけないでください。ガラス窓が割れることがあります。



- 本体の上にもものを置かない
 - 本体の下にもものを置かない
- 火災の原因になります。



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
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。
- 長期間使わないときは、必ず電源プラグをコンセントから抜く
絶縁低下により、火災・感電の原因になります。



- 電源コードは本体の下を通さない
火災の原因になります。

加熱中・加熱後は



接触禁止

- 高温になっている部分にさわらない
加熱中・加熱直後は、容器・扉・庫内などが熱くなっていることがあるので、やけどのおそれがあります。
食器を取り出すときは、ミトンやふきんなどを使用してください。



高温注意

- ラップを外すときは注意する
蒸気でやけどをするおそれがあります。



- ぬれたミトンやふきんは使用しない
熱が伝わりやすく、やけどのおそれがあります。

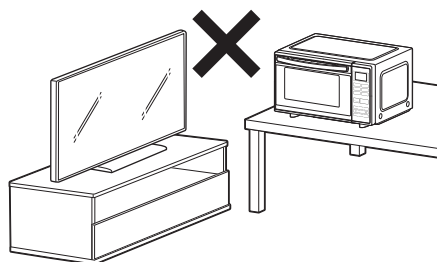
加熱禁止



- レンジで金属容器・金串・アルミホイルは使用しない
放電・火花・過熱・やけどの原因になります。
- 鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない
火災の原因になります。
- 庫内が空のままレンジ加熱しない
過熱して火災の原因になります。

使用上の注意

- ラジオやテレビに近づけないでください。
ラジオやテレビにノイズが入る場合があります。



- 無線LAN機器から離してください。
無線LANの通信機能が低下する場合があります。

- 扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。
扉を開けたままにすると、10分後に庫内灯は消灯しますが、電源は切れません。
- 扉を閉めた状態で、何も操作をしないで約5分経過すると、電源が切れます。
- このレンジは、ボタンを操作するとお知らせ音が鳴ります。音を消すこともできます。
ただし、調理終了は音でお知らせします。
- 取り忘れ防止のために、調理終了後扉を開けないと「ピット」と5回鳴ってお知らせします。
(これを1分ごとに5回繰り返した後、電源が切れます。)

廃棄について

- 製品や梱包材の廃棄については、お住まいの自治体の取り決めにしたがって処理してください。

加熱のしくみ

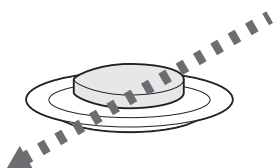
本製品は、レンジ加熱・ヒーター加熱の機能を持った調理器です。

レンジ加熱

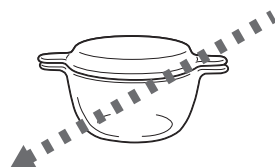
庫内に電波が放射されると、食品に含まれる水分子に吸収され加熱されます。



水分のある食品は電波を吸収します。



水分が凍っていると電波が吸収されにくくなります。



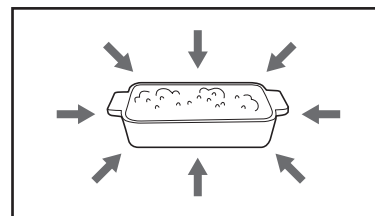
ガラス容器、陶器などは電波が透過し、吸収されません。



金属製の器は電波を反射します。
(火花が出ることがあります。)

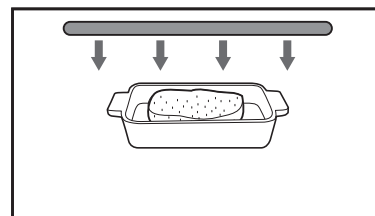
ヒーター加熱（オーブン）

上下にあるヒーターで庫内の温度を一定に保ち、じっくり焼き上げます。中までよく火を通したいときに使います。

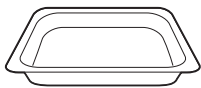
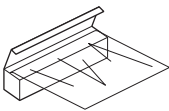
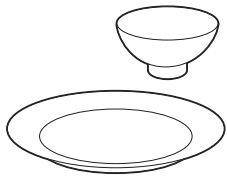


ヒーター加熱（グリル）

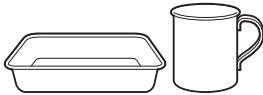
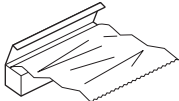
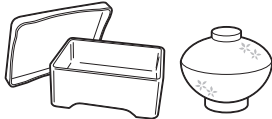
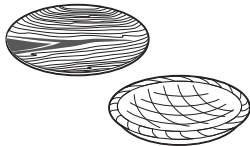
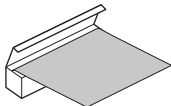
上ヒーターのみで、高温で一気に焼き上げます。火の通りやすいものや、表面に焦げ目をつけたいときに使用します。



使える容器・使えない容器

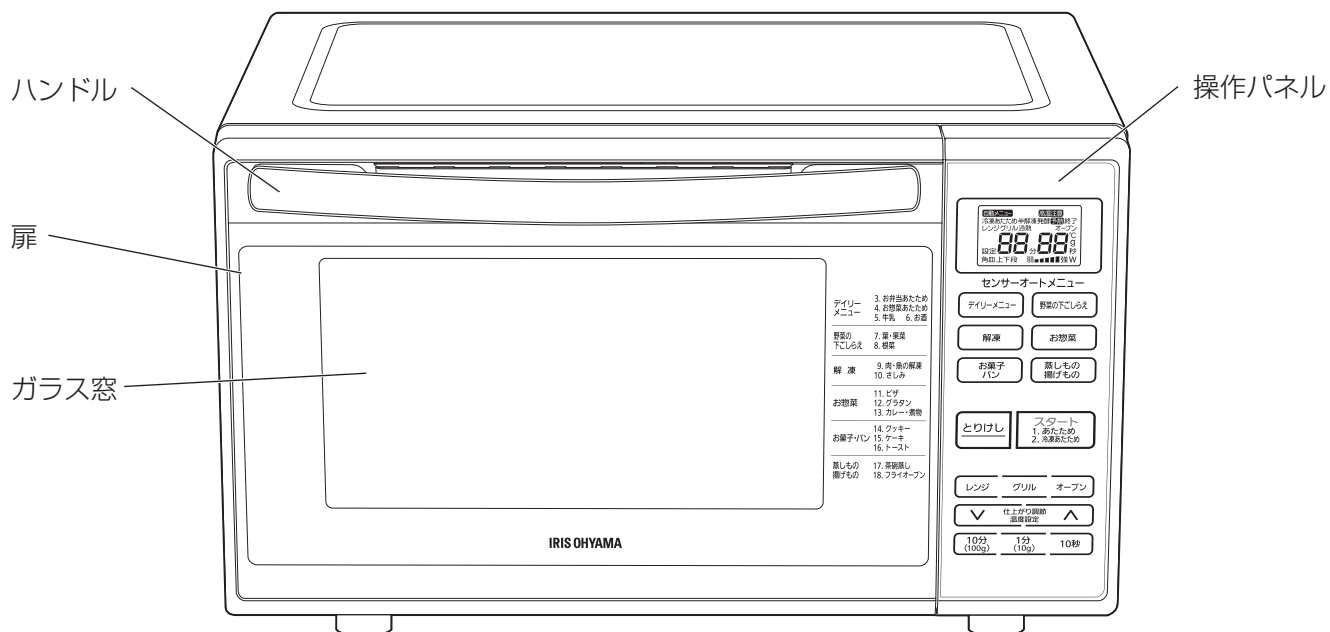
容器の種類		レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン・グリル)
付属の角皿 		✕ 使えません ・放電・火花・火災の原因になります。	○ 使えます
ガラス	耐熱性がある 	○ 使えます ・ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	
	耐熱性がない 	✕ 使えません ・カットグラス・強化ガラスも使えません。	
プラスチック	耐熱性がある (耐熱温度：140℃以上) 	○ 使えます ・「電子レンジ使用可能」の表示のあるものが使えます。 ・金属ねじを使用しているものは使えません。放電・火花・火災の原因になります。	✕ 使えません ・ただし、オープン調理で設定温度が耐熱温度以下であれば使えます。
	耐熱性がない (耐熱温度：140℃未満) 	✕ 使えません ・耐熱性容器でも、ふたは耐熱性でないことがあるので確認してください。 ・熱で変形するものも使えません。(スチロール・ポリエチレン (PE) など) ・ただし、レンジ加熱の解凍や、オープン加熱の発酵などでは使えます。	
	ラップ (耐熱温度：140℃以上) 	○ 使えます ・ただし、油分の多い料理は耐熱温度より高温になるので使えません。	✕ 使えません ・ただし、オープン加熱の発酵では使うことができます。
陶磁器	耐熱性がある 	○ 使えます ・ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ・金銀模様・絵柄・ひび模様のある器は、火花が出たり、傷んだりすることがあるので使えません。	○ 使えます ・ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
	耐熱性がない 		✕ 使えません

使える容器・使えない容器 つづき

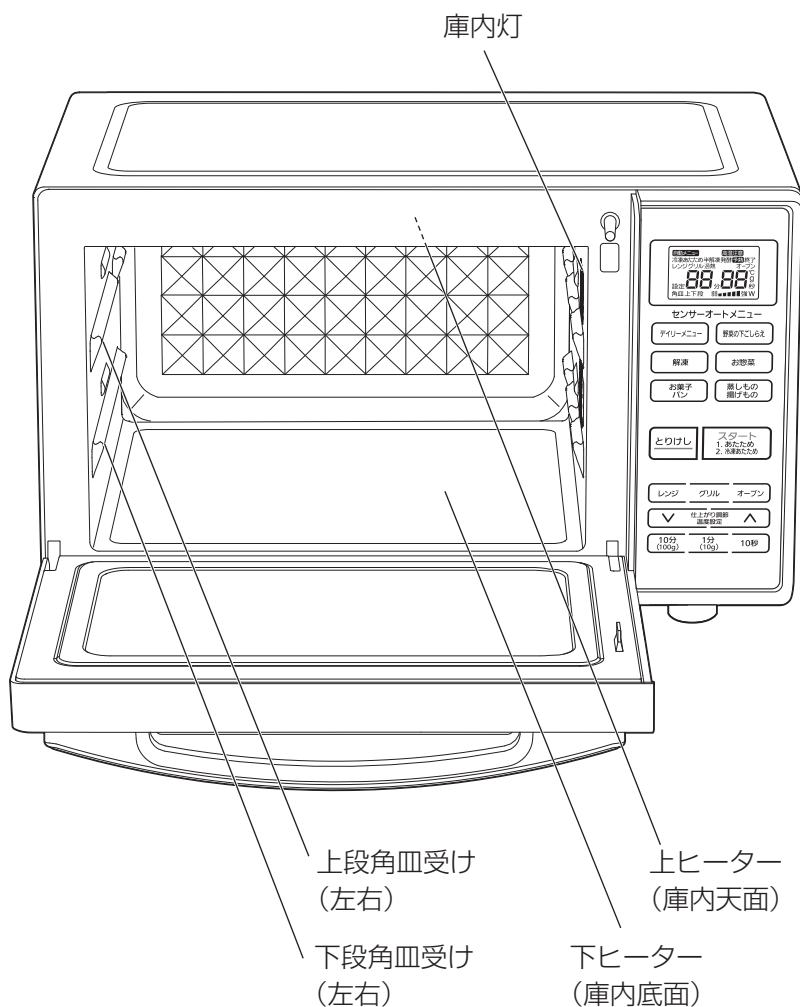
容器の種類		レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン・グリル)
金属	アルミ・ほうろうなどの金属容器 	✕ 使えません - 放電・火花・火災の原因になります。 - 金串、金網、金箔・銀箔のフィルムやテープ、針金の入ったものも使えません。	○ 使えます
	アルミホイル 	✕ 使えません 放電・火花・過熱・やけどの原因になります。	○ 使えます ただし、ヒーターに直接触れないようにしてください。また、必ず付属の受け皿の上で使用してください。
紙・木・竹	漆器 	✕ 使えません 塗りがはげたり、ひび割れしたりすることがあります。	
	紙・木・竹 	✕ 使えません - 加熱し過ぎると燃えたりすることがあります。 - 釘や針金など金属を使用しているものは、放電・火花・発火の原因になります。	✕ 使えません
	耐熱加工されたクッキングシート オープンシート 	○ 使えます ただし加熱しすぎると燃えたりすることがあります。	○ 使えます ただし、調理方法によっては、発煙・発火することがあるので、注意して使用してください。

各部の名称

■正面

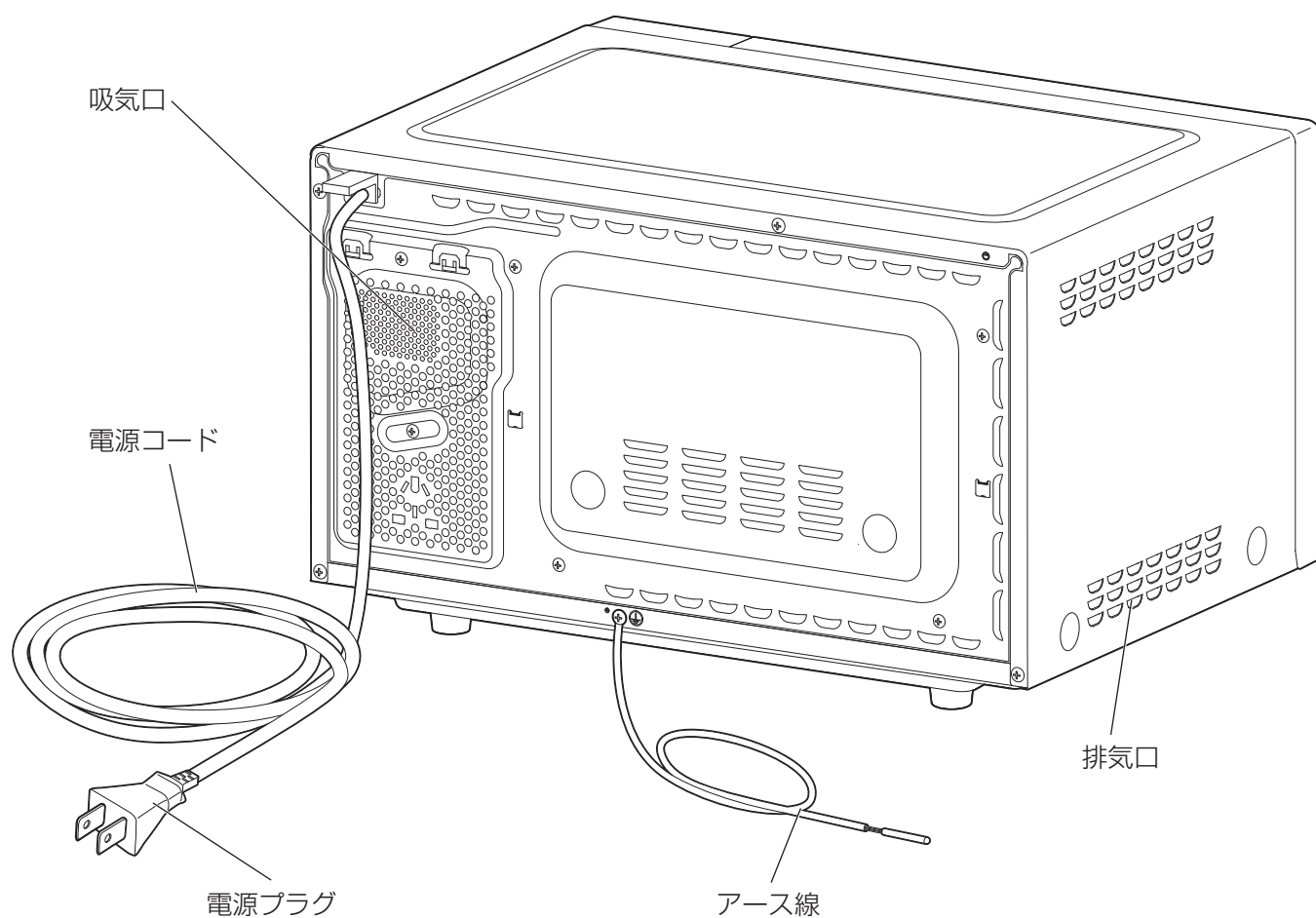


■庫内



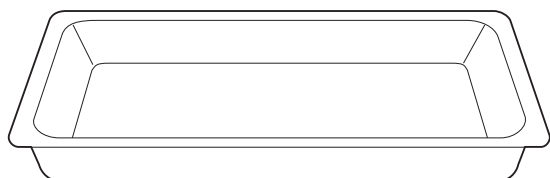
各部の名称 つづき

■背面



■付属品

角皿（金属製）



■操作パネル

表示部

加熱時間やメニュー番号などが表示されます。

とりけしボタン

設定を取り消したり、加熱を途中で止めるときに押します。

(→P13～14)

長押しすると、お知らせ音の切／入を切り替えできます。

(→P13)

仕上がり調節／温度設定ボタン

センサーオートメニューの仕上りの調節や、手動メニューでオーブンの調理温度の設定に使用します。



センサーオートメニューボタン

センサーオートメニュー (3～18) を選びます。
(→P16～22)

スタートボタン

ボタンを押すと加熱がスタートします。

手動メニューボタン

手動で加熱するとき、加熱の種類を選びます。
(→P12、23～31)

時間・重量設定ボタン

センサーオートメニュー (9、10) で重量を設定するときや、手動メニューで、時間または重量を設定するときに使います。

準備

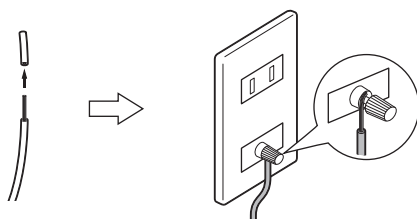
■ 設置

1 4ページの「安全に設置する」にしたがって、設置する

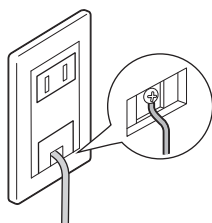
2 アースを接続する

アース端子付きコンセントがある場合

- ・アース線先端の絶縁被覆を抜き取り、芯線部分をアース端子に差し込んで固定します。

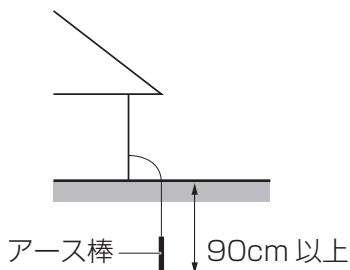


- ・ふた付きの場合は開けてつないでください。



アース端子付きコンセントがない場合

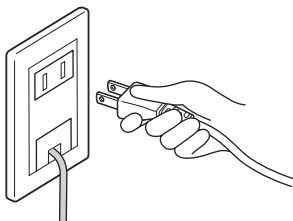
- ・アース棒の設置が必要です。販売店または電気工事店に相談してください。



警告

- ガス管や水道管、電話線や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

3 電源プラグをコンセントに差し込む

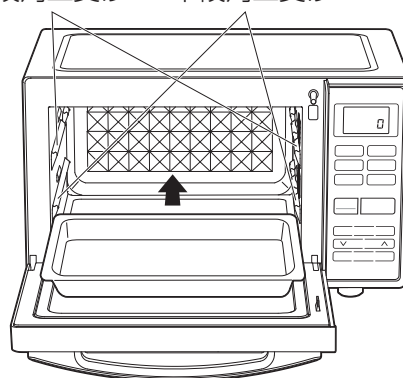


■ から焼き

- ヒーター加熱（オーブンまたはグリル）を初めて使用するときに、煙やにおいが出ることがあるので、使用を始める前から焼きしてください。
- から焼きするときは、必ず換気してください。また、小鳥や小動物は別な部屋に移してください。

1 角皿を上段または下段にセットする

上段角皿受け 下段角皿受け



2 扉を閉め、手動メニューのオープンボタンを2回押す

- ・設定・角皿・オープン・170℃が表示されます。



※操作を取り消すとき、加熱を途中で止めるときはとりけしボタンを押してください。

3 仕上がり調節／温度設定ボタンで温度を200℃に設定する

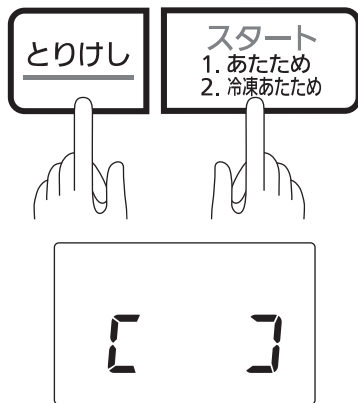


■チャイルドロック

子どものいたずら事故を防ぐために、チャイルドロックをかけることができます。

チャイルドロックをかけるには

- ・とりけしボタンを押しながらスタートボタンを押してください。
- ・表示部に [] が表示されます。
- ※ スタートボタンを先に押すと加熱がスタートしてしまいます。とりけしボタンを先に押すようにしてください。



チャイルドロックを解除するには

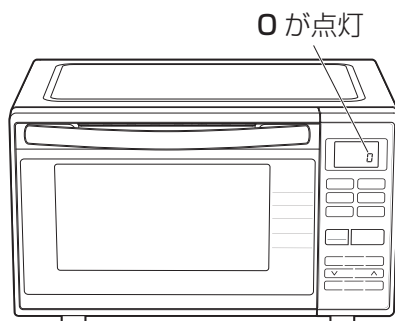
- ・再度とりけしボタンを押しながらスタートボタンを押してください。

■加熱を停止するには

- ・センサーオートメニューで残り時間が表示される前にとりけしボタンを押すと、加熱は停止して最初の状態に戻ります。
- ・一時停止中にとりけしボタンを押すと、加熱は停止して最初の状態に戻ります。

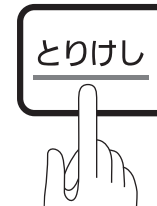


- ・センサーオートメニューで残り時間が表示される前に扉を開けると、加熱は停止して最初の状態に戻ります。



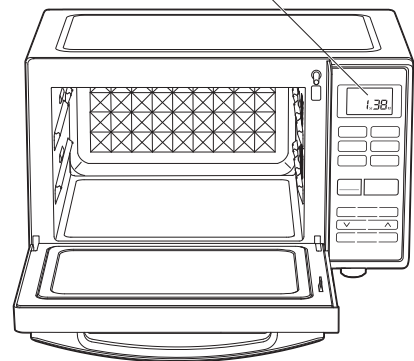
■加熱を一時停止するには

- ・センサーオートメニューでは、センサーが働くと残り時間が表示されるものと、最初から残り時間が表示されるものがあります。手動メニューは最初から残り時間が表示されます。残り時間の表示中にとりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。



- ・残り時間が表示されている場合は、加熱の途中で扉を開けたときも、加熱が一時停止します。

残り時間が表示されます



- ・扉を閉めてスタートボタンを押すと加熱が再開します。



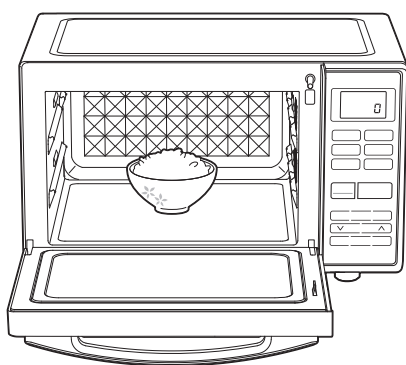
使いかた センサーオートメニュー（あたため・冷凍あたため）

- レンジ加熱を使用します。付属の角皿・金属の容器、アルミホイルは使えません。（→P7～8）

食品のあたためり具合を検知して自動で加熱します。

1 食品を入れる

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食品を耐熱性の容器に入れて庫内に入れ、扉を閉めます。
- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



※ごはんはラップをせず、固めのときは水をふりかけてください。



警告

- 弁当は、調味料の容器・まるごとのゆで卵・アルミカップなどは取り出してから加熱してください。



注意

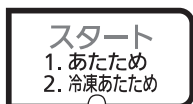
- あたため・冷凍あたためは、蒸気を検知して自動加熱します。ラップをきっちりかぶせたり、ぴっちりした蓋などを使用すると、蒸気を検知できず、過熱することがあります。
- 飲みものは、加熱前と加熱後にスプーンなどでかき混ぜてください。

2 スタートボタンを押す

1回押すと：あたため（冷蔵品や常温品のあたため）

2回押すと：冷凍あたため（冷凍品のあたため）

- ・スタートボタンを1回押すと、**1**と表示され、冷蔵品や常温品のあたためがスタートします。



- ・20秒以内に**スタート**ボタンを再度押すと、**2**と表示され、冷凍品のあたために切り替わって加熱されます。



- ・20秒以内に**スタート**ボタンを押すたびに、**1**（あたため）と**2**（冷凍あたため）が切り替わります。

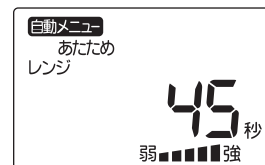
3 必要に応じて仕上がり調節／温度設定ボタンで調節する

- ・仕上がり調節表示が点滅している間（20秒以内）は、**仕上がり調節／温度設定**ボタンで仕上がりの強弱を調節できます。



仕上がり調節表示

- ・センサーが働くと残り時間が表示されます。



- ※残り時間表示中は、**とりけし**ボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。一時停止中は**スタート**ボタンを押すと加熱を再開します。

- ・加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンやふきんなどを使用して取り出してください

使いかた センサーオートメニュー（デイリーメニュー）

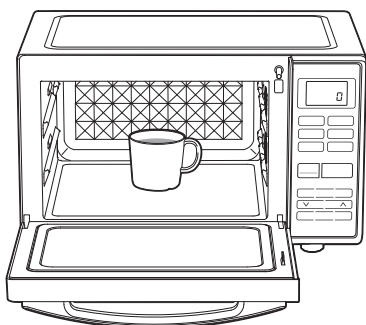
- レンジ加熱を使用します。付属の角皿・金属の容器、アルミホイルは使えません。（→P7～8）

3（お弁当あたため）と4（お惣菜あたため）は、食品のあたため具合を検知して自動で加熱します。

5（牛乳）と6（お酒）は、分量設定に合わせてあたためます。

1 食品を入れる

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食品を耐熱性の容器に入れて庫内に入れ、扉を閉めます。
- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



警告

- 弁当は、調味料の容器・まるごとのゆで卵・アルミカップなどは取り出してから加熱してください。



注意

- 飲みものは、加熱前と加熱後にスプーンなどでかき混ぜてください。

2 デイリーメニューを選ぶ

- ・デイリーメニューボタンを押すたびにメニューが切り替わります。

デイリーメニュー



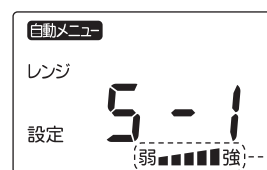
表示	ボタン	メニュー	分量
3	デイリーメニュー	お弁当 あたため	約300～400g
4		お惣菜 あたため	約100～300g
5-1		牛乳	1杯（200mL）
5-2			2杯（400mL）
5-3			3杯（600mL）
6-1		お酒	1杯（180mL）
6-2			2杯（360mL）
6-3			3杯（540mL）

※操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。

※1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 必要に応じて仕上がり調節／温度設定ボタンで調節する

- ・仕上りの強弱が調節されます。



仕上がり
調節表示

4 スタートボタンを押す

- ・加熱がスタートします。



※残り時間が表示される前にとりけしボタンを押すと、加熱は停止して最初の状態に戻ります。

- ・5（牛乳）と6（お酒）は、10秒後に残り時間が表示されます。
- ・3（お弁当あたため）と4（お惣菜あたため）は、センサーが働くと残り時間が表示されます。



※残り時間表示中は、とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。

一時停止中はスタートボタンを押すと加熱を再開します。

- ・加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンやふきんなどを使用して取り出してください。

使いかた センサーオートメニュー（野菜の下ごしらえ）

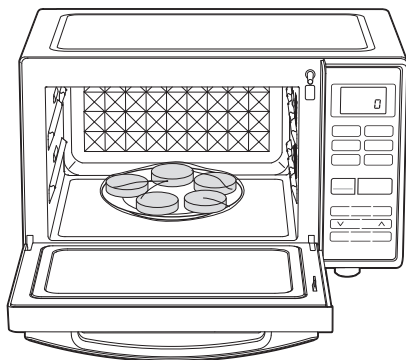
- レンジ加熱を使用します。付属の角皿・金属の容器、アルミホイルは使えません。（→P7～8）

食品のでき上がり具合を検知して自動で加熱調理します。

1 食品を入れる

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食材は3cm以内に厚さをそろえてください。
- ・調理できる分量は、葉・果菜が約100～400g、根菜が約100～500gです。
- ・食品は、耐熱性の容器にできるだけ重ならないように並べ、ラップでおおって、庫内中央にセットします。

※油分を含む食材を加熱するときは、ラップの耐熱温度を超えるおそれがあるので注意してください。



- 野菜の下ごしらえは、蒸気を検知して自動調理します。ラップをきっちりかぶせたり、ぴっちりした蓋などを使用すると、蒸気を検知できず、過熱することがあります。
- 小さく切ったにんじんなどを少量だけ加熱すると、火花が出たり、焦げたりすることがあります。100gより少ないときは、手動メニューのレンジ加熱の目安にしたがってください。（→P25）



注意

2 野菜の下ごしらえメニューを選ぶ

- ・野菜の下ごしらえボタンを押すたびにメニューが切り替わります。



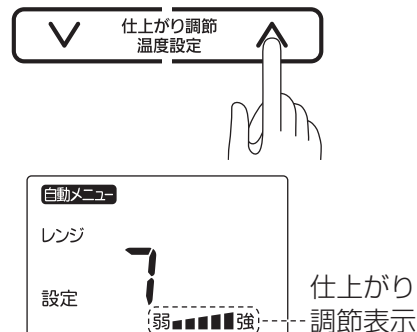
表示	ボタン	メニュー	分量
7	野菜の下ごしらえ	葉・果菜	約100～400g
8		根菜	約100～500g

※操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。

※1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 必要に応じて仕上がり調節／温度設定ボタンで調節する

- ・仕上りの強弱が調節されます。



4 スタートボタンを押す

- ・加熱がスタートします。



※残り時間が表示される前にとりけしボタンを押すと、加熱は停止して最初の状態に戻ります。

- ・センサーが働くと残り時間が表示されます。



※残り時間表示中は、とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。

一時停止中はスタートボタンを押すと加熱を再開します。

- ・加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。



警告

- 繊維質の多い食材を加熱するときは、発煙・発火することがあるので注意してください。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンやふきんなどを使用して取り出してください。

使いかた センサーオートメニュー（解凍）

- レンジ加熱を使用します。付属の角皿・金属の容器、アルミホイルは使えません。（→P7～8）

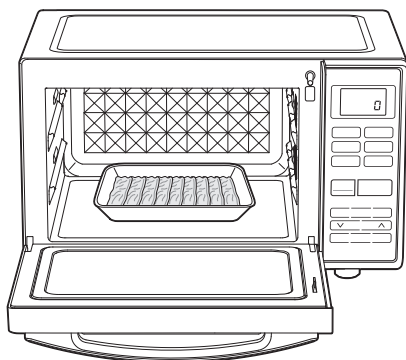
冷凍した肉・魚やさしみを分量設定に合わせて解凍します。

1 食材を入れる

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食品のラップは外し、発泡スチロールのトレーに載せたまま庫内に入れます。
- ・発泡スチロールのトレーがないときは、耐熱性の容器に入れてください。
- ・食品は3cm以内に厚さをそろえてください。
- ・解凍できる分量は、100～500gです。
- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。

※ 解凍しかかっている食品は仕上がりにむらが出て、一部が煮えてしまうことがあります。解凍する直前まで冷凍庫から出さないでください。

※ 少量の食品（100g未満）は、煮えや変色のおそれがあるので、解凍はできません。



注意

- 発泡スチロールのトレーは熱で溶けることがあるので、加熱のしすぎに注意してください。

2 解凍のメニューを選ぶ

- ・解凍ボタンを押すたびにメニューが切り替わります。



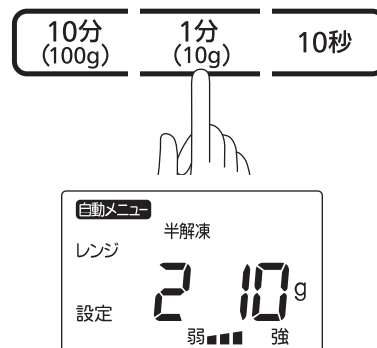
表示	ボタン	メニュー	分量
9	解凍	肉・魚の解凍	約100～500g
10		さしみ	約100～500g

- ・ 9（肉・魚の解凍）は解凍、10（さしみ）は半解凍が表示されます。

※ 操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。

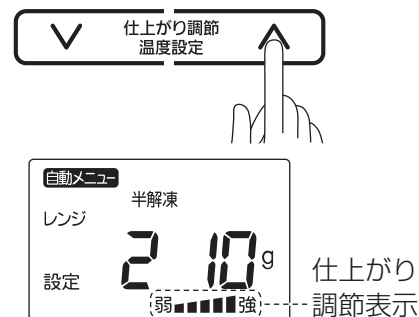
※ 1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 時間・重量設定ボタンで重量を設定する



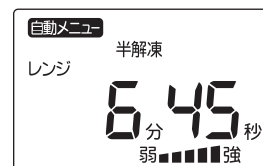
4 必要に応じて仕上がり調節／温度設定ボタンで調節する

- ・ 仕上りの強弱が調節されます。



5 スタートボタンを押す

- ・ 加熱がスタートし、残り時間が表示されます。



※ とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。

一時停止中はスタートボタンを押すと加熱を再開します。

- ・ 加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。

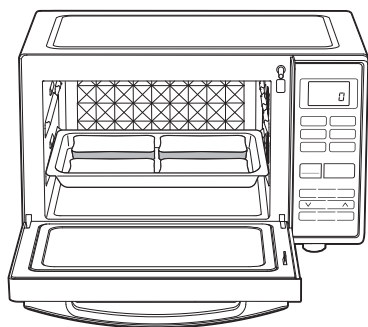
使いかた センサーオートメニュー（トースト）

- ヒーター加熱（グリル）を使用します。使用可能な容器については、7～8ページをご覧ください。

食パンの枚数に応じてトーストを焼きます。

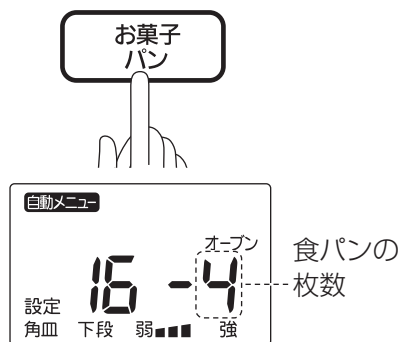
1 食パンを角皿にのせ、下段にセットする

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



2 お菓子 パンボタンでトーストのメニューを選ぶ

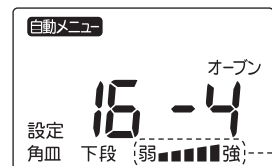
- ・ボタンを押すたびにメニューが切り替わります。（食パンの枚数に応じて16-1～16-4を選んでください。）



- ※操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。
- ※1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 必要に応じて仕上がり調節／温度設定ボタンで調節する

- ・仕上がりの強弱を調節できます。
- ・標準は6枚切りです。8枚切りや4枚切りなどは、厚さに応じて調節してください。
- ・糖分や油脂分の多いパンは濃く焼けるなど、パンの種類や大きさによって焼き色が変わります。仕上がりをしながら調節してください。



仕上がり
調節表示

4 スタートボタンを押す

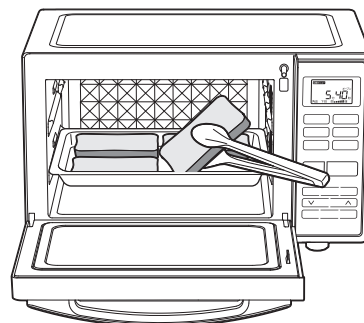
- ・調理がスタートし、残り時間が表示されます。



- ※とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。一時停止中はスタートボタンを押すと加熱を再開します。

5 お知らせ音がなったら、食パンを裏返す

- ・上面が焼けると「ピッ♪」と2回鳴ってお知らせします。扉を開けて食パンを裏返してください。



- ・加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。
- ・冷凍食パンの場合は色が薄く焼けます。
- ・焼き加減が足りないときは、手動メニューのグリルを使用して、様子を見ながら調理してください。



注意

- 加熱後は角皿が熱くなるので、トーストを取り出すときに注意してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなるのでやけどに注意してください。

使いかた センサーオートメニュー（その他）

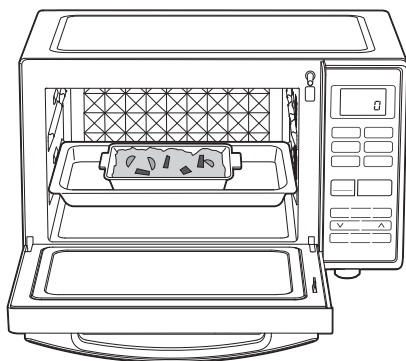
■予熱なしメニュー

12（グラタン）・13（カレー・煮物）は、選んだメニューを自動で調理します。

18（フライオーブン）は、冷蔵の揚げものをあたためます。

1 食品を入れる

- 扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- 食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。
- 下ごしらえが必要なものは、「クッキングガイド」にしたがってあらかじめ済ませてください。



- 12（グラタン）は、耐熱皿に入れた食品を角皿にのせ、下段にセットしてください。（→P32）
- 13（カレー・煮物）は、レンジ加熱を使用します。付属の角皿・金属の容器は使えません。耐熱容器に食品を入れ、庫内中央に置いてください。（→P33）
- 18（フライオーブン）は角皿にクッキングシートを敷いて食品をのせ、下段にセットしてください。

2 お惣菜・蒸しものボタン または、揚げもののボタンでメニューを選ぶ

- ボタンを押すたびにメニューが切り替わります。



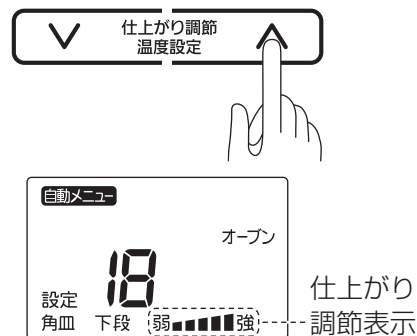
表示	ボタン	メニュー	分量
12	お惣菜	グラタン	2人前
13		カレー・煮物	2人前
18	蒸しもの揚げもの	フライオーブン	約200g (冷蔵品)

※ 操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。

※ 1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 必要に応じて仕上がり調節／温度設定ボタンで調節する

- 仕上りの強弱を調節できます。



4 スタートボタンを押す

- 調理がスタートし、残り時間が表示されます。



※ とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。

一時停止中はスタートボタンを押すと加熱を再開します。

- 加熱が終了すると、「ピッ ♪」と5回鳴ってお知らせします。

● かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。



注意

- 加熱後は角皿・容器などが熱くなるので、食品を取り出すときはミトンやふきんなどを使用してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなるのでやけどに注意してください。

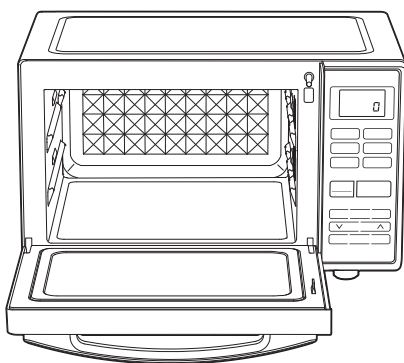
■ 予熱ありメニュー

11 (ピザ) は、市販の冷蔵ピザを調理します。

14 (クッキー)・15 (ケーキ)・17 (茶碗蒸し) は、選んだメニューを自動で調理します。

1 扉を開けて電源を入れる

- 扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- 食品を入れずに扉を閉めます。



2 お惣菜・お菓子 パン・蒸しもの 揚げもののボタンでメニューを選ぶ

- ボタンを押すたびにメニューが切り替わります。



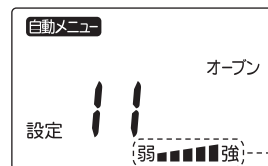
表示	ボタン	メニュー	分量
11	お惣菜	ピザ	1枚 (約250g)
14	お菓子 パン	クッキー	約20枚分
15		ケーキ	1個
17	蒸しもの 揚げもの	茶碗蒸し	4人前

※ 操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。

※ 1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 必要に応じて仕上がり調節／温度設定ボタンで調節する

- 仕上がりの強弱を調節できます。



仕上がり
調節表示

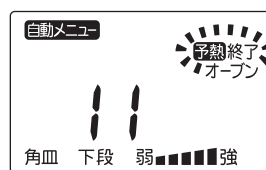
4 スタートボタンを押す

- 予熱がスタートします。
- 予熱の間は**予熱**が点滅します。



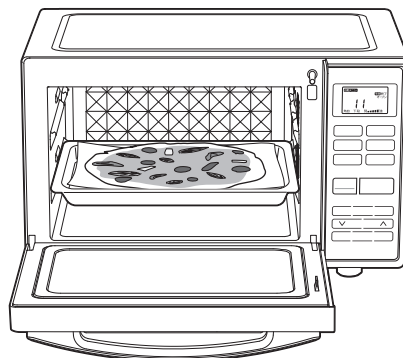
※ 予熱中にとりけしボタンを押すと、加熱は停止して最初の状態に戻ります。

- 予熱が終了すると、「ピッ」と2回鳴って**予熱終了**が点滅します。



5 予熱が終了したら、角皿に食品をのせてセットする

- 扉を開けると、**予熱終了**は消灯します。
- 食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



● 11 (ピザ) は、角皿にッキングシートを敷いて冷蔵のピザをのせ、下段にセットしてください。

● 14 (クッキー)・15 (ケーキ)・17 (茶碗蒸し) は、ッキングガイド (P34 ~ 36) を参考にして食品を角皿にのせ、下段にセットしてください。

使いかた センサーオートメニュー（その他） つづき

6 スタートボタンを押す

- 調理がスタートし、残り時間が表示されます。
- ※ 予熱終了後、**スタートボタン**を押さずに10分以上放置すると、音が鳴って操作はキャンセルされます。



- ※ 調理スタート後は、**とりけしボタン**を押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。一時停止中は**スタートボタン**を押すと加熱を再開します。
- 加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。



注意

- 加熱後は角皿・容器などが熱くなるので、食品を取り出すときはミトンやふきんなどを使用してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなるのでやけどに注意してください。

センサーオートメニュー一覧

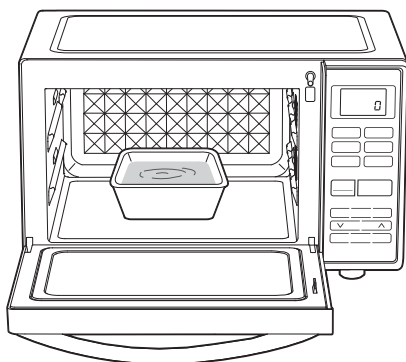
表示	メニュー		分量	使用加熱方法	調理時間の目安	参照ページ	クッキングガイド
1	あたため		約100～300g	レンジ	—	P15	—
2	冷凍あたため		約100～300g	レンジ	—		—
3	デイリーメニュー	お弁当あたため	約300～400g	レンジ	—	P16	—
4		お惣菜あたため	約100～300g	レンジ	—		—
5-1		牛乳	1杯 (200mL)	レンジ	約1分50秒		—
5-2			2杯 (400mL)		約3分30秒		
5-3			3杯 (600mL)		約4分45秒		
6-1		お酒	1杯 (180mL)	レンジ	約1分		—
6-2			2杯 (360mL)		約1分40秒		
6-3			3杯 (540mL)		約2分20秒		
7	野菜の下ごしらえ	葉・果菜	約100～400g	レンジ	—	P17	—
8		根菜	約100～500g	レンジ	—		—
9	解凍	肉・魚の解凍	約100～500g	レンジ (200W)	—	P18	—
10		さしみ	約100～500g	レンジ (200W)	—		—
11	お惣菜	ピザ	1枚 (約250g)	オーブン (予熱あり 220℃)	約7分	P21	—
12		グラタン	2人前	オーブン (220℃)	約14分	P20	P32
13		カレー・煮物	2人前	レンジ (200W)	約40分	P20	P33
14	お菓子パン	クッキー	約20枚分	オーブン (予熱あり 170℃)	約13分	P21	P34
15		ケーキ	1個	オーブン (予熱あり 160℃)	約30分	P21	P35
16-1		トースト	1枚	オーブン (250℃)	約8分15秒	P19	—
16-2			2枚		約9分30秒		
16-3			3枚		約10分45秒		
16-4			4枚		約12分		
17	蒸しもの揚げもの	茶碗蒸し	4人前	オーブン (予熱あり 170℃)	約40分	P21	P36
18		フライオープン	約200g (冷蔵品)	オーブン (220℃)	約13分	P20	—

使いかた 手動メニュー (レンジ)

- レンジ加熱を使用します。付属の角皿、金属の容器、アルミホイルは使えません。(→P7～8)

1 食品を入れて扉を閉める

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食品を耐熱性の容器に入れて庫内に入れ、扉を閉めます。
- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



- ※量が多いときは、少量ずつに分けて加熱してください。
- ※ごはんやカレーなどは、平たく均一に1人前ずつ冷凍しておくと、上手にあたためることができます。
- ※ラップの使いかたについては、25ページをご覧ください。

2 レンジ出力を選ぶ

- ・レンジボタンを押すたびに出力が切り替わります。
- ※操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。
- ※1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。



50Hz の電源周波数で使用している場合

→ 500W → 200W (解凍)

60Hz の電源周波数で使用している場合

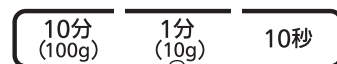
→ 650W → 500W → 200W (解凍)

- ・手動で解凍する場合は、**200W**を選びます。

- 電源周波数はお住まいの地域によって異なります。不明な場合は、お住まいの地域の電力会社にお問い合わせください。

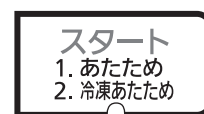
3 時間・重量設定ボタンで、時間を設定する

- ・650W・500Wは15分まで、200Wは60分まで設定できます。



4 あたためスタートボタンを押す

- ・加熱がスタートし、残り時間が表示されます。



- ・残り時間表示中は、レンジボタンを押すと設定出力が3秒間表示されます。
- ※調理スタート後は、とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。
- ※一時停止中はあたためスタートボタンを押すと加熱を再開します。

- ・加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンやふきんなどを使用して取り出してください。

使いかた 手動メニュー（レンジ） つづき

■レンジ加熱の目安

あたため レンジ 500Wで加熱する場合の目安です。

食品・食材	分量	ラップ	加熱時間	メモ
ハンバーグ	1個 (80g)	—	約1分	
ハンバーグ (冷凍)	1個 (80g)	する	約1分30秒	加熱後、2～3分ラップをしたまま蒸らす
焼きとり	6本 (150g)	—	約1分	照りを出すため、先にたれを塗る
てんぷら・フライ	1人前 (150g)	—	約1分	キッチンペーパーやてんぷら敷き紙の上に、重ならないように並べる
 注意 ●いかは、はじけることがあるので加熱時間は控えめにしてください。				
フライ (冷凍)	4個 (100g)	—	約1分30秒	皿に並べる
焼きそば・スパゲッティ	1人前 (200g)	—	約1分30秒	加熱後かき混ぜる また、ぱさついているときはサラダ油かバターを少し混ぜる
ピラフ (冷凍)	1人前 (250g)	する	約4分30秒	あらかじめ、ほぐしておく
ごはん (冷凍)	1杯 (150g)	する	約2分30秒	
焼きおにぎり (冷凍)	1個 (80g)	する	約1分	
おにぎり	1個 (80g)	—	約30秒	
まんじゅう	1個 (65g)	—	約20秒	あんが熱くなるので、控えめに加熱する
肉まん・あんまん	1個 (110g)	する	約40秒 (冷凍品は約1分～1分30秒)	底の紙を取って、さっと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む
 注意 ●あんまんは、先にあんが熱くなり、3分以上（冷凍品は4分以上）加熱すると発煙・発火のおそれがあります。				
しゅうまい (冷凍)	1袋 (230g)	する	約3分	両面に水をふりかける
みそ汁	1杯 (150g)	する	約1分	加熱前と加熱後にかき混ぜる
煮物	1人前 (200g)	する	約1分30秒	
カレー・シチュー	1人前 (200g)	する	約1分30秒	加熱後かき混ぜる
丼もの	1人前 (350g)	する	約2分	
牛乳 (冷蔵)	1杯 (200mL)	—	約1分30秒	加熱前と加熱後にかき混ぜる
お酒 (常温)	1本 (180mL)	—	約1分	加熱前と加熱後にかき混ぜる
茶碗蒸しのあたため	1個	—	40秒～1分	様子を見ながら加熱する
ロールパンのあたため	2個 (80g)	—	約20秒	時間が経つと固くなるので、食べる直前に加熱する
今川焼き (冷凍)	1個 (90g)	する	約1分30秒	
ミックスベジタブル (冷凍)	100g	する	約1分30秒	
 注意 ●小さく切ったにんじんなどを少量だけ加熱すると火花が出ることがあります。100gより少ないときは、大きめの容器に野菜がひたるくらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。 (にんじん50g+水50mLで約2分)				
里いも (冷凍)	300g	—	約10分	

※ レトルト食品などで500Wが推奨されている場合は、レンジボタンで500Wを選んでください。

ラップの使いかた

ラップをするもの

- ・ 煮物、蒸しもの、汁もの、調理済み冷凍食品全般
- ・ しっとり仕上げたい場合
- ・ とろみのあるスープなど、はじけるおそれのあるもの

ラップをしないもの

- ・ ごはんもの、揚げもの、焼きもの、炒めものなどで、水分を飛ばし気味にしたい場合

- ・ ラップは容器をゆったりとおおい、食品・食材に沿わせます。余裕がないと破れることがあります。
- ・ 油分の多い食品を加熱するときは、ラップの耐熱温度を超えることがあるので注意してください。

ゆで野菜 レンジ 500Wで加熱する場合の目安です。

食材	分量	ラップ	加熱時間	メモ
じゃがいも さつまいも	150g	する	約3分	丸ごと加熱するときは、庫内中央を避けて置く
にんじん	200g	する	約6分	用途に合わせて切り、容器に入れてひたるくらいの水を加え、ふたかラップをする
だいこん	200g	する	約4分	大きさをそろえる
キャベツ・白菜	200g	する	約2分30秒	太い芯はあらかじめそいでおく
ほうれん草	200g	する	約2分	葉と茎を交互に重ねてラップに包む
カリフラワー ブロッコリー	200g	する	約2分30秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけておく
グリーンアスパラガス	200g	する	約2分30秒	根元の固い皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく



警告

- 繊維質の多い食材は、発煙・発火することがあります。ラップをする、加熱し過ぎないなど、注意して調理してください。



注意

- 加熱時間は目安であり、分量や調理状態により異なります。必要以上に加熱すると、発煙・発火の原因になりますので注意してください。

使いかた 手動メニュー（グリル）

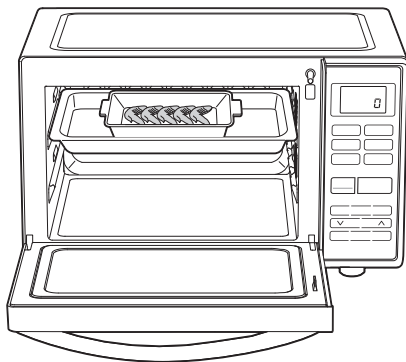
- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器については7～8ページをご覧ください。
- 付属の角皿を使います。

手動で時間を設定してグリル調理します。

※ 温度は設定できません。時間で調節してください。

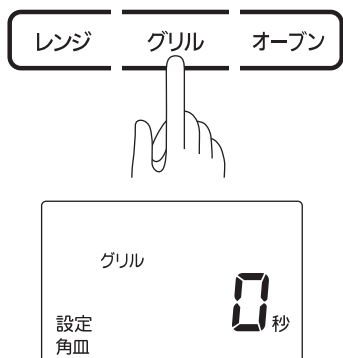
1 食品を入れて扉を閉める

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食品を耐熱性の容器に入れて付属の角皿にのせ、角皿をセットして扉を閉めます。
- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



2 手動メニューのグリルボタンを押す

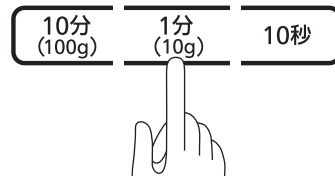
- ・加熱時間の設定表示になります。



※ 操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。

※ 1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 時間・重量設定ボタンで、時間を設定する



- ・30分まで設定できます。

4 あたためスタートボタンを押す

- ・加熱がスタートし、残り時間が表示されます。



※ 調理スタート後は、とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。

※ 一時停止中はあたためスタートボタンを押すと加熱を再開します。

- ・加熱が終了すると、「ピッ ♪」と5回鳴ってお知らせします。



- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンやふきんなどを使用して取り出してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなりますのでやけどに注意してください。

使いかた 手動メニュー（オーブン）

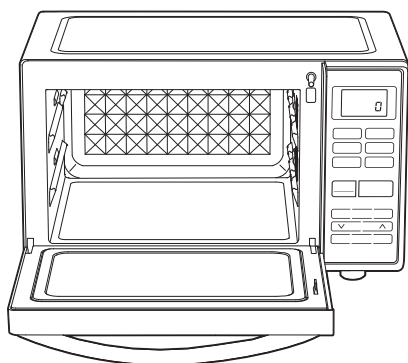
■予熱あり

- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器については7～8ページをご覧ください。
- 付属の角皿を使います。

手動で温度と時間を設定してオーブン調理します。予熱をして、庫内温度を上げてから調理します。

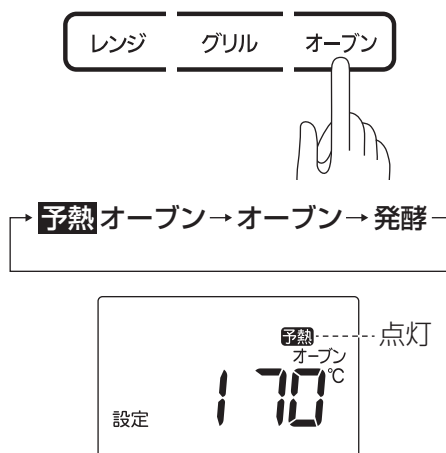
1 扉を開けて電源を入れる

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・何も入れずに扉を閉めます。



2 手動メニューのオーブンボタンを1回押す

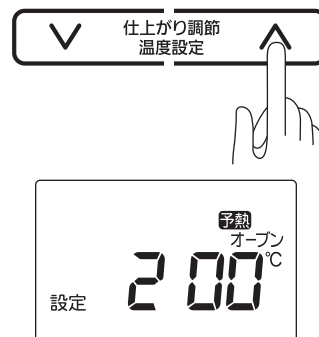
- ・オーブンボタンを押すたびに、以下のように切り替わります。**予熱** オープンを選ぶと、予熱ありのオーブン調理の温度設定画面になります。



- ※操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。
- ※1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 仕上がり調節／温度設定ボタンで温度を設定する

- ・100～250℃の範囲で設定できます。
- ※庫内温度が高いときは、設定範囲が100～210℃になります。



4 あたためスタートボタンを押す

- ・予熱がスタートします。
- ・予熱の間は**予熱**が点滅します。



※調理を途中で止めるときはとりけしボタンを押してください。

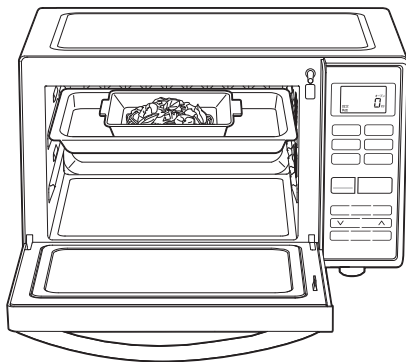
- ・予熱が終了すると、「ピッ♪」と2回鳴って**予熱終了**が点滅します。



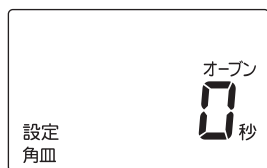
使いかた 手動メニュー（オーブン） つづき

5 予熱が終了したら、角皿に食品をのせてセットし、扉を閉める

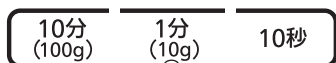
- 扉を開けると、**予熱終了**は消灯します。
- 食品は耐熱性の容器に入れて付属の角皿にのせ、角皿を上段または下段にセットして扉を閉めます。
- 食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



- 調理時間の設定表示になります。



6 時間・重量設定ボタンで、時間を設定する



- 90分まで設定できます。

7 あたためスタートボタンを押す

- 調理がスタートし、残り時間が表示されます。



- 残り時間表示中は、**オープン**ボタンを押すと設定温度が3秒間表示されます。

※ 残り時間表示中は、**とりけし**ボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。
一時停止中は**スタート**ボタンを押すと加熱を再開します。

- 調理が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。



- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンやふきんなどを使用して取り出してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなりますのでやけどに注意してください。

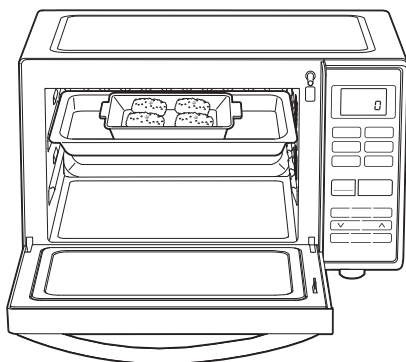
■ 予熱なし

- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器については7～8ページをご覧ください。
- 付属の角皿を使います。

手動で温度と時間を設定してオープン調理します。
予熱をせずに調理を開始します。

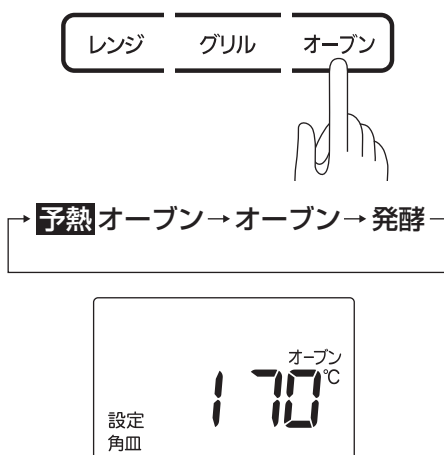
1 食品を入れて扉を閉める

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・食品を耐熱性の容器に入れて付属の角皿にのせ、角皿を上段または下段にセットして扉を閉めます。
- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



2 手動メニューのオープンボタンを2回押す

- ・オープンボタンを押すたびに、以下のように切り替わります。オープン（**予熱**は消灯）を選ぶと、予熱なしのオープン調理の温度設定画面になります。



※操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。

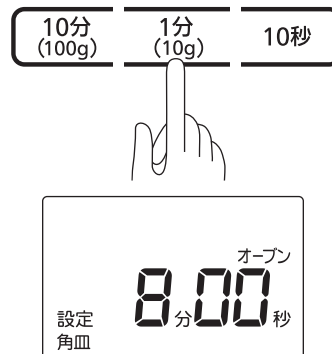
※1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 仕上がり調節／温度設定ボタンで温度を設定する

- ・100～250℃の範囲で設定できます。
- ※庫内温度が高いときは、設定範囲が100～210℃になります。



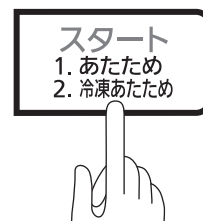
4 時間・重量設定ボタンで、時間を設定する



- ・90分まで設定できます。

5 あたためスタートボタンを押す

- ・調理がスタートし、残り時間が表示されます。



- ・残り時間表示中は、オープンボタンを押すと設定温度が3秒間表示されます。
- ※残り時間表示中は、とりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。一時停止中はスタートボタンを押すと加熱を再開します。
- ・加熱が終了すると、「ピッ♪」と5回鳴ってお知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンやふきんなどを使用して取り出してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなりますのでやけどに注意してください。

使いかた 手動メニュー（オーブン） つづき

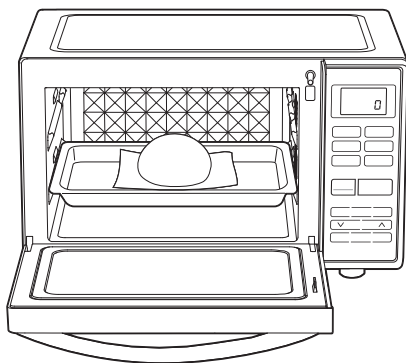
■発酵

- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器については7～8ページをご覧ください。
- 付属の角皿を使います。

低温でオーブン加熱して食品を発酵させます。

1 食品を入れて扉を閉める

- ・扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。扉を閉めた後、何も操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- ・角皿に食品をのせ、上段または下段にセットして扉を閉めます。
- ・食品は霧吹きなどが必要な場合はあらかじめ済ませて、乾燥しないようにラップなどをかぶせてください。
- ・食品は発酵するとふくらむので、間を空け、均等に配置してください。



2 手動メニューのオーブンボタンを3回押す

- ・オーブンボタンを押すたびに、以下のように切り替わります。**発酵**を選ぶと、発酵の温度設定画面になります。



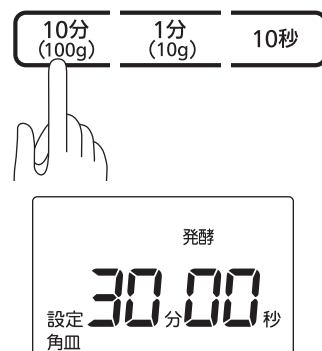
- ※操作を取り消すときはとりけしボタンを押してください。
- ※1分間何も操作をしなかった場合も、操作は取り消されます。

3 仕上がり調節／温度設定ボタンで温度を設定する

- ・35℃または40℃に設定できます。



4 時間・重量設定ボタンで、時間を設定する



- ・90分まで設定できます。

5 あたためスタートボタンを押す

- ・加熱がスタートし、残り時間が表示されます。



- ・残り時間表示中は、**オーブン**ボタンを押すと設定温度が3秒間表示されます。

※庫内温度が高いときは、**高温注意**が点滅し、加熱はスタートしません。

このようなときは、**とりけし**ボタンを押し、庫内が十分冷えてから再度操作してください。

※夏場など室温が高いときは、庫内温度が低くならず、加熱がスタートできないことがあります。



お手入れ

- ※ **とりけし**ボタンを押すと、加熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱は停止して最初の状態に戻ります。
一時停止中は**スタート**ボタンを押すと加熱を再開します。
- 加熱が終了すると、「ピッ ♪」と5回鳴ってお知らせします。

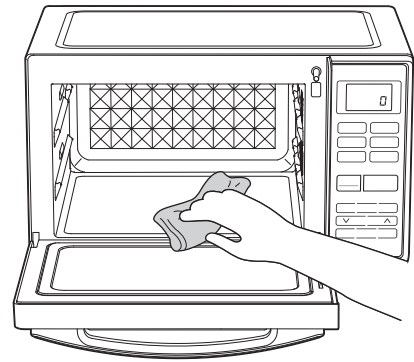


注意

- お手入れは、必ず本体が冷めてから行ってください。
 - 庫内は汚れがついたままにしないでください。火災の原因になります。
-
- 使用後は早めにお手入れしてください。
 - みがき粉、たわし、シンナー、ベンジンなどは使用しないでください。

本体・庫内

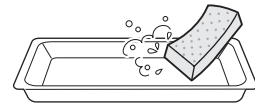
よくしぼったふきんで拭く



角皿

薄めた台所用洗剤で洗い、水で流す

- 洗った後、よく乾かしてください。



クッキングガイド

※ 容器の種類や大きさ、食材の温度によって仕上がりが異なることがあります。**仕上がり調節**／**温度設定**ボタンで調節してください。

※ 加熱が足りないときは、手動メニューの**レンジ**、または**オーブン**、または**グリル**を使用して、様子を見ながら調理してください。

※ 写真はイメージです。

グラタン



オーブン

センサーオート
メニュー
12



材 料 (2人前)

マカロニ..... 40g 牛乳..... 200mL
マッシュルーム..... 25g ナチュラルチーズ(ピザ用)... 40g
塩・こしょう..... 少々

A

とりむね肉..... 50g むきえび..... 50g
たまねぎ... 中1/4個 (50g) バター..... 10g
塩・こしょう..... 少々 白ワイン..... 大さじ1

B

薄力粉..... 15g バター..... 15g

作りかた

1 マカロニを柔らかくなるまでゆで、水気を切る。

2 耐熱ガラス製のボウルに**B**を入れ、庫内中央に置いて、手動メニューの**レンジ 500W**で**1分**加熱し、加熱後よく混ぜ合わせる。

3 牛乳を加えてさらに混ぜ合わせ、庫内中央に置いて、途中2～3回混ぜ合わせながら、手動メニューの**レンジ 500W**で**4分30秒**加熱する。

4 加熱後、塩・こしょうを加えて味をととのえる。

5 とりむね肉は一口大に、たまねぎは薄切りにして、耐熱ガラス製のボウルに**A**をすべて入れる。

6 ボウルを庫内中央に置いて、手動メニューの**レンジ 500W**で**4分**加熱し、加熱後混ぜ合わせる。

7 **6**にマッシュルームを加えて、手動メニューの**レンジ 500W**で**1分**加熱し、**4**とマカロニを入れて混ぜ合わせる。

8 薄くバターを塗ったグラタン皿に**7**を入れ、チーズをのせる。

9 角皿にのせ、下段にセットして、**お惣菜**ボタンで「**12**」を選んで**スタート**ボタンを押す。

※ レンジ加熱中は、角皿は使用できません。

カレー



レンジ

センサーオート
メニュー
13



材 料 (2人前)

牛肉または豚肉薄切り... 150g	じゃがいも..... 150g
たまねぎ..... 100g	にんじん..... 100g
カレールー..... 2皿分	塩・こしょう..... 少々
水..... 250mL	サラダ油..... 大さじ1

作りかた

- 1 肉は3～4cm幅に切り、塩・こしょうをする。
- 2 にんじんは半月切り、じゃがいもは10～12等分に切り、たまねぎは薄切りにする。
- 3 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、1と2を炒める。

4 耐熱ガラス製のボウルに3と水を入れ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。

5 お惣菜ボタンで「13」を選んでスタートボタンを押す。

6 約30分後に、とりけしボタンを押して一時停止にし、ボウルを取り出してカレールーを加えて溶かす。

※ ボウルが熱くなっているのを、ミトンなどを使用して、やけどに注意してください。

7 ボウルを庫内中央に戻して、スタートボタンを押す。

8 煮込み後、全体をよくかき混ぜて完成。

煮物 (肉じゃが)



レンジ

センサーオート
メニュー
13



材 料 (2人前)

豚ばら肉 (薄切り) ... 100g	糸こんにゃく..... 80g
にんじん..... 50g	じゃがいも..... 150g
たまねぎ..... 60g	絹さや..... 適量

A

だし汁..... 70mL	砂糖..... 大さじ1 1/2
しょうゆ..... 大さじ1 1/2	酒..... 大さじ1 1/2
すりおろししょうが.... 少々	

作りかた

- 1 豚肉は食べやすい大きさに、にんじんとじゃがいもは小さめの乱切り、たまねぎは薄切りにする。

2 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、ゆでてあく抜きをしておく。

3 耐熱ガラス製のボウルににんじんを入れ、上に豚肉を散らしながら並べる。さらに、じゃがいも・糸こんにゃく・たまねぎの順に入れ、合わせておいたAを加える。

4 ボウルにふんわりとラップをして庫内中央に置き、お惣菜ボタンで「13」を選んでスタートボタンを押す。

5 加熱が終了したら一度ラップを外し、ゆでた絹さやを加えてよく混ぜ合わせる。

6 再びラップをし、5分蒸らして完成。

クッキングガイド

クッキー



オープン

センサーオート
メニュー
14



材 料 (約20枚分)

薄力粉 110g バター 50g
砂糖 35g 卵 1/2個
バニラエッセンス ... 少々

作りかた

- 1 ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で、白っぽくなるまでよくかき混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 2 に、ふるった薄力粉を加え、木べらで混ぜ合わせてひとまとめにする。

- 4 ポリ袋に入れ、麺棒で5mmの厚さにのばして、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- 5 お菓子／パンボタンで「14」を選んで、スタートボタンを押す（予熱）。
- 6 予熱の間に、打ち粉をふるった台の上に生地を置き、好みの型で抜いて、バターをうすく塗った角皿に並べる。
- 7 お知らせ音が鳴って予熱が終了したら、下段にセットしてスタートボタンを押す。
- 8 焼きあがったら、網の上で冷ます。

ケーキ



オープン

センサーオート
メニュー
15



材 料 (直径18cm)

薄力粉 90g 卵 3個
砂糖 90g 牛乳 大さじ1
バター 15g バニラエッセンス... 少々

作りかた

- 1** 卵を卵黄と卵白に分け、卵白をボウルに入れて、泡立て器で角が立つようになるまで泡立てる。
- 2** 半量の砂糖を、2～3回に分けて加え、さらによく泡立てる。
- 3** 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れて、泡立て器で白っぽくなるまで泡立てる。

4 **2**に**3**を加えて、クリーム状になるまで泡立て、バニラエッセンスを加える。

5 耐熱ガラス製のボウルにバターと牛乳を入れ、庫内中央に置いて、手動メニューの**レンジ 500W**で**40秒**加熱してから取り出す。

6 お菓子／パンボタンで「**15**」を選んで、**スタート**ボタンを押す（予熱）。

7 予熱の間に、**4**に薄力粉をふるいながら加えて、木べらで切るようにしながら混ぜ合わせる。

8 さらに、**5**が温かいうちに加えて、手早く混ぜ合わせる。

9 金属製型（直径18cm）内側の底と周りにバター（分量外）を薄く塗って、**8**を高い位置からゆっくり流し入れる。

10 型をトントンとたたいて空気を抜き、角皿にのせる。

11 お知らせ音が鳴って予熱が終了したら、角皿を下段にセットして**スタート**ボタンを押す。

12 焼きあがったら、すぐに20～30cmの高さから1回落として空気を抜き、底を上にして網の上に出し、冷ます。

※ レンジ加熱中は、角皿は使用できません。

茶碗蒸し



オープン

センサーオート
メニュー
17



材 料 (4個分)

干しいたけ (水でもどす) ... 2枚	ささみ 100g
えび 4尾	かまぼこ 4切れ
ぎんなん (缶詰) 8個	塩 適量
酒 適量	みつ葉 適宜

A

干しいたけもどし汁 ... 大さじ2	しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1	

B

卵 2個	だし汁 1 1/2カップ
塩 小さじ1/3	しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2	

作りかた

- 1 もどした干しいたけは、半分に切って、耐熱ガラス製のボウルにAと一緒に入れ、庫内中央に置いて、手動メニューのレンジ 500Wで1分加熱する。

- 2 ささみは、酒・塩をかけてくさみを取り、出てきた水分を拭き取ったら、1口大にカットする。
- 3 えびは殻をむいて背わたを取ったら、酒・塩をかけてくさみを取り、軽く湯通しする。
- 4 卵をよく溶きほぐして、だし汁でのばし、塩・しょうゆ・みりんを加えて混ぜてからこす。
- 5 蒸しもの／揚げもののボタンで「17」を選んで、スタートボタンを押す（予熱）。
- 6 予熱の間に、茶碗蒸しの容器に1、2、3、かまぼこ、ぎんなんを入れ、4を8分目まで注ぎ入れる。
- 7 厚めのキッチンペーパーを角皿の大きさに合わせて切り、角皿に2枚敷いて、上に6を並べる（6はふたをしない）。
- 8 角皿の四隅に、50℃のお湯200mLを注ぎ入れてキッチンペーパーを湿らせる。
- 9 お知らせ音が鳴って予熱が終了したら、角皿を下段にセットして、スタートボタンを押す。
- 10 加熱終了後、取り出して、みつ葉を散らす。

※ 角皿をセットするときや取り出すときは、茶碗蒸しの容器がすべって落下したり、お湯がこぼれたりして、やけどしないように注意してください。

※ 加熱が足りないときは、角皿にお湯を足し、手動メニューのオープン 170℃で様子を見ながら加熱してください。

故障かな？と思ったら

使用中に異常が生じた場合は、修理を依頼される前に本書をよくお読みのうえ、以下の点を確認してください。

状 態	考えられる原因	処 置
扉を開けても、電源が入らない	●電源プラグがコンセントに確実に差し込まれていない	●電源プラグをコンセントに確実に差し込んでください。
	●電源ブレーカーが入っていない	●安全を確認のうえ、電源ブレーカーを入れてください。
ボタンを押しても反応しない	●電源が切れている（表示が消えている）	●扉を開けて電源を入れてください。
加熱中に電源が切れる（ブレーカーが切れる）	●使用できる電気の量を超えている	●他の電気製品のスイッチを切る、別なブレーカーの回路に接続するなどして、回路の容量を超えないようにしてください。
動作しない	●扉がしっかり閉まっていない	●扉をしっかり閉めてください。
お知らせ音が鳴らない	●お知らせ音が切になっている	●とりけしボタンを3秒押して、お知らせ音を入にしてください。（→P13）
1分ごとに、「ピッ」と5回鳴る	●調理後、食品を取り忘れている	●扉を開けると音は止まります。庫内の食品を取り出してから、扉を閉めてください。
火花が出る	●アルミホイルを使用している	●レンジ加熱ではアルミホイルは使用しないでください。（→P8）
	●金銀模様のある容器を使用している	●金銀模様のある容器は使用しないでください。（→P7）
	●庫内に食品かすなどが付着している	●庫内壁面をお手入れしてください。（→P31）
食品があたたまらない	●食品がアルミホイルなどでおおわれている	●食品をアルミホイルなどでおおうと、加熱されません。
	●庫内や容器に水滴がついている	●水滴に熱が吸収されると食材が十分にあたまりません。水滴がついている場合は拭き取って使用してください。
	●冷凍品をあたためメニューであたためている	●冷凍品は熱が通りにくいので、冷凍あたためメニューを使用してください。

故障かな？と思ったら つづき

状 態	考えられる原因	処 置
解凍するとむらが出て、一部が煮えてしまう	● 食材が半解凍されていた	● 食材の凍った部分と解凍された部分では熱の通りかたが違います。食材は、解凍する直前まで冷凍庫から出さないでください。
加熱中に「ブーン」という音が大きくなったり小さくなったりする	● 加熱をコントロールしている	● 故障ではありません。そのまま使用してください。
加熱中に「カチッ」という音がる		
加熱が終了してもファンの音がする	● 加熱が終了した後も内部を冷却するためにファンが回る	● 内部が冷却されるまでお待ちください。電源プラグは抜かないでください。
煙が出るにおいがする	● 初めて使用する前から焼きをしていない	● 初めて使用する前から焼きをしてください。(→P12)
レンジ加熱中、扉に水滴がつく	● 食品から出た水蒸気が扉に結露する	● 故障ではありません。結露したときは、ふきんで拭き取ってください。

それでも解決できないときは

お買い上げの販売店またはアイリスコールにお問い合わせください。



警告

● 自分で分解・修理・改造しないでください。

保証とアフターサービス

必ずお読みください。

■ 保証書

お買い上げの際に、所定の事項が記入されている保証書をお買い上げの販売店より必ずお受け取りください。

保証書がないと、保証期間内でも代金を請求させていただく場合がありますので、大切に保管してください。

■ 保証期間

保証期間は、保証書（裏表紙）に記載されています。保証期間内に故障した場合は、保証規定にしたがって修理させていただきます。

■ 保証期間経過後の修理

お買い上げの販売店または修理専用コールにご相談ください。修理により製品の機能が維持できる場合は、ご要望により有料にて修理いたします。

■ 補修用性能部品の保有期間について

当社はこの製品の補修用性能部品の製造打ち切り後、8年間保有しています。

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。

■ アフターサービスについて

ご不明な点はお買い上げの販売店またはアイリスコールにお問い合わせください。

仕様

電源		AC 100V
定格周波数		50 / 60Hz
レンジ	定格消費電力	900W (50Hz) / 1,250W (60Hz)
	定格高周波出力	650W※ ¹ (60Hzのみ)、500W※ ¹ 、200W相当
	発振周波数	2,450MHz
	タイマー	10秒～15分 (650W、500W)、10秒～60分 (200W)
グリル	定格消費電力	820W
	ヒーター出力	上ヒーター：800W
	タイマー	10秒～30分
オープン	定格消費電力	1,380W
	ヒーター出力	上ヒーター：800W、下ヒーター：550W
	温度調節	35 / 40℃ (発酵)、100～250℃ (庫内温度が高いときは210℃まで)
	タイマー	10秒～90分
外形寸法 (ハンドル・突出部を除く)		幅485×奥行376×高さ302 mm
加熱室の有効寸法		幅283×奥行322×高さ192 mm
庫内総容量※ ²		約18L
製品質量 (角皿含む)		15.3kg
区分名※ ³		B
電子レンジ機能の年間消費電力量※ ⁴		62.0kWh / 年
オープン機能の年間消費電力量※ ⁴		10.6kWh / 年
年間待機時消費電力量※ ⁴		0.0kWh / 年
年間消費電力量※ ⁴		72.6kWh / 年

※¹ 高周波出力650W、500Wは短時間高出力機能（15分）であり、調理中自動的に350Wに切り替わります。

※² 庫内総容量とは、JISの判定基準にもとづき算出された容量です。

※³ 区分名は、家庭用品品質表示法及び省エネ法にもとづき、機能・加熱方式・庫内容量の違いで分かれています。

※⁴ 年間消費電力量は、省エネ法特定機器「電子レンジ」測定法により測定した数値です。実際に使用する年間消費電力量は、周囲環境・使用回数・使用時間・食材の量によって左右されます。

コンセントに電源プラグを接続した状態で、表示部が消灯しているとき（待機時）の消費電力は0Wです。

※ 商品の仕様は予告なく変更することがあります。

長年ご使用のオープンレンジの点検を！	
 愛情点検	こんな症状はありませんか ● ボタンを押しても、加熱しないときがある ● 電源プラグ・電源コードが異常に熱くなったり、変色したり、こげくさいにおいがする ● 電源コードに破れがある ● 扉にガタや変形がある ● 触れるとピリピリ電気を感じる ● その他の異常や故障がある  ご使用中止 故障や事故防止のため、すぐに運転を停止し、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店またはアイリスコールに点検修理をご相談ください。

オープンレンジ MO-FS3

保証書

本書は、お買い上げ日から下記期間内に故障が発生した場合に、下記の保証規定により無料修理を行うことをお約束するものです。

お買い上げ日 ※		保証期間		お買い上げ日より：1年間	
年 月 日				※付属品（角皿）を除く	
お客様	お名前		※販売店	住所・店名	
	ご住所 〒				
	電話（ ） -			電話（ ） -	

販売店様へ： ※印欄は必ず記入してお渡してください。

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベルなどの注意書きにしたがった正常な使用状態で故障及び損傷した場合には、弊社が無料にて修理または交換いたします。
- 保証期間内に、故障などによる無料修理をお受けになる場合には、お買い上げの販売店にて、保証書をご提示のうえ、修理をご依頼ください。
- 保証内容は本製品自体の無料修理に限ります。保証期間内においても、その他の保証はいたしかねます。
- ご転居や贈答品などで本保証書に記入してある販売店に修理をご依頼になれない場合には、アイリスコールにお問い合わせください。
- 保証期間内におきましても次の場合には有料修理になります。
 - ① 使用上の誤り、不当な修理、改造などによる故障及び損傷
 - ② お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷
 - ③ 火災、地震、その他の天災地変による故障及び損傷
 - ④ 一般家庭用以外（たとえば業務用の長時間使用、車両・船舶への搭載など）に使用された場合の故障及び損傷
 - ⑤ お買い上げ後の移動、輸送または什器・備品などとの接触による故障及び損傷
 - ⑥ 本書の提示がない場合
 - 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
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 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。

修理メモ

- ※ 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。したがって、この保証書によって保証書を発行しているもの（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはアイリスコールにお問い合わせください。
- ※ 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は、「保証とアフターサービス」をご覧ください。

アイリスオーヤマ株式会社

〒980-8510 仙台市青葉区五橋2丁目12番1号 ホームページ <http://www.irisohyama.co.jp/>

製品に関するお問い合わせは

アイリスコール 通話料無料

0120-311-564

修理に関するお問い合わせは

修理専用コール 通話料無料

0800-170-7070

受付時間 平日 9:00～17:00、土・日・祝日 9:00～12:00 / 13:00～17:00 （年末年始・夏期休業期間・会社都合による休日を除く）

FAX でのお問い合わせは

通話料無料

0800-888-2600

Web からのお問い合わせは

<https://www.irisohyama.co.jp/support/>

メールフォームにご記入のうえ送信してください