

IRIS OHYAMA

スチームオーブンレンジ MS-F3003

取扱説明書

室内・家庭用



保証書付き(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。

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

準備と確認

安全上の注意	2
使用上のお願い	7
各部の名称	8
使える容器・使えない容器	10
加熱のしくみ	11
ご使用前の準備と確認	
設置	12
基本の使いかた	12
空焼き(脱臭)をする	14
水タンクに給水する	15

使いかた

自動メニュー	
簡単あたため	16
自動メニュー一覧	18
レンジ加熱調理	19
オーブン予熱調理	21
オーブン予熱なし調理	24
使いかたのポイント	26
手動メニュー	
レンジ	27
レンジ加熱の目安	30
グリル	31
オーブン	33
スチーム	38
発酵	40
お手入れ	42

こんなときには

うまく仕上がらないとき	46
故障かな?と思ったら	47
低温調理について	72
仕様	73
保証とアフターサービス	74
保証書	裏表紙

クッキングガイド

メニュー一覧	50
レシピサイト	71

ウェブサイトにもレシピを掲載しています。

<https://www.irisohyama.co.jp/convection-steam-oven/recipe/>



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

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。



禁止

- 吸気口・排気口や製品のすき間、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



必ず行う

- 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、移動のときは、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、使用直後は冷却のため、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。



禁止

- 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。
- 電源コードを束ねて通電しない
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。
- 電源コードを傷付けない
傷付ける、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。

電源プラグ・電源コードは正しく使う つづき



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



必ず行う

● 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。



禁止

● 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。

調理中は



必ず行う

● 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。



禁止

● 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。

レンジ加熱時は



必ず行う

● 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。



禁止

● 缶詰・びん詰・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。

飲みものなどの加熱時は



必ず行う

● 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。

安全上の注意

つづき

その他



禁止

- 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。



禁止

- 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。



禁止

- 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。



禁止

- 吸気口・排気口をふさがない
火災の原因になります。



必ず行う

- 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
- ・ 触れるとピリピリ電気をを感じる
- ➡ 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。



水ぬれ禁止

- 水まわり、ふろ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。



注意

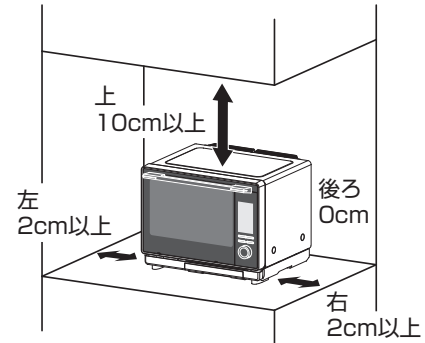
誤った取り扱いをすると、人がけがをしたり、物的損害が発生するおそれがある内容を示しています。

設置する



必ず行う

- 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、水などのかからないところに設置してください。
- ※ 前方を開放してください。
- ※ 排気による壁の汚れ・変色・結露が気になる場合は、壁との距離をあけるか、壁にアルミホイルなどを貼って保護してください。



〔消防法 基準適合 組込形〕

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
隔離距離 (cm)	10	2	2	開放	0	0



禁止

- 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。



禁止

- 吸気口・排気口をふさがない
過熱して発火・故障のおそれがあります。
- 蒸気や水のかかるところ、火気の近くで使用しない
感電・漏電の原因になります。
- 本体の上は高温になるため、物を置いたり、近づけない

加熱禁止



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。

食材が発煙・発火した場合は



禁止

- 扉を開けない
食材が発火した場合は、**取消**ボタンを押して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。

安全上の注意

つづき

加熱中・加熱後は



接触禁止

- 高温になっている部分に触らない
加熱中・加熱直後は、庫内・扉・排気口・角皿などが熱くなっているので、やけどのおそれがあります。
食器を取り出すときは、ミトンや乾いた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。



禁止

- 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。

その他



禁止

- 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。



禁止

- 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。



禁止

- 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。



禁止

- 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。



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。

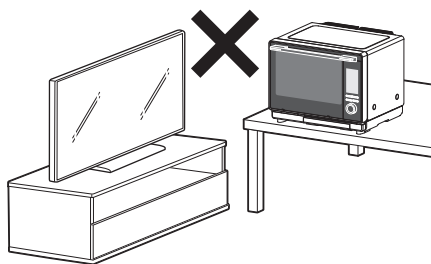


必ず行う

- 庫内は常にきれいにする
庫内や扉に付着した油や食品カスが残っていると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。

使用上のお願い

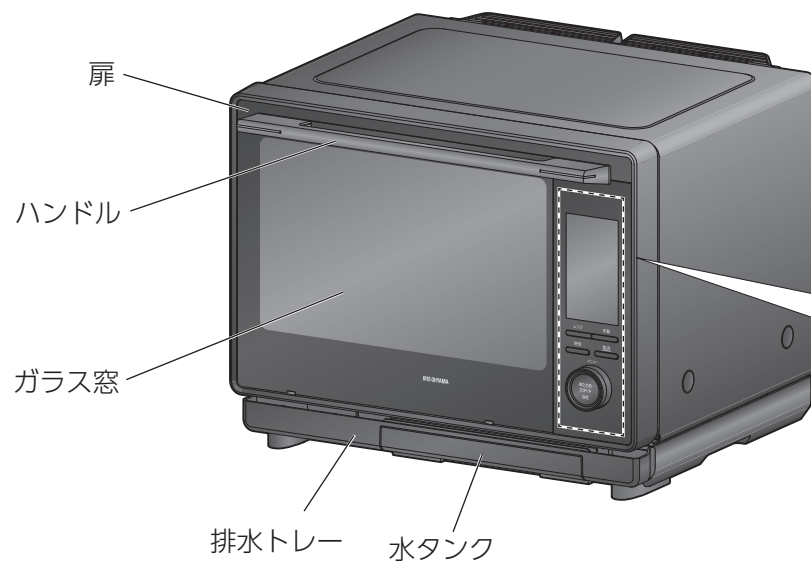
- ラジオやテレビに近づけないでください。
ラジオやテレビにノイズが入る場合があります。



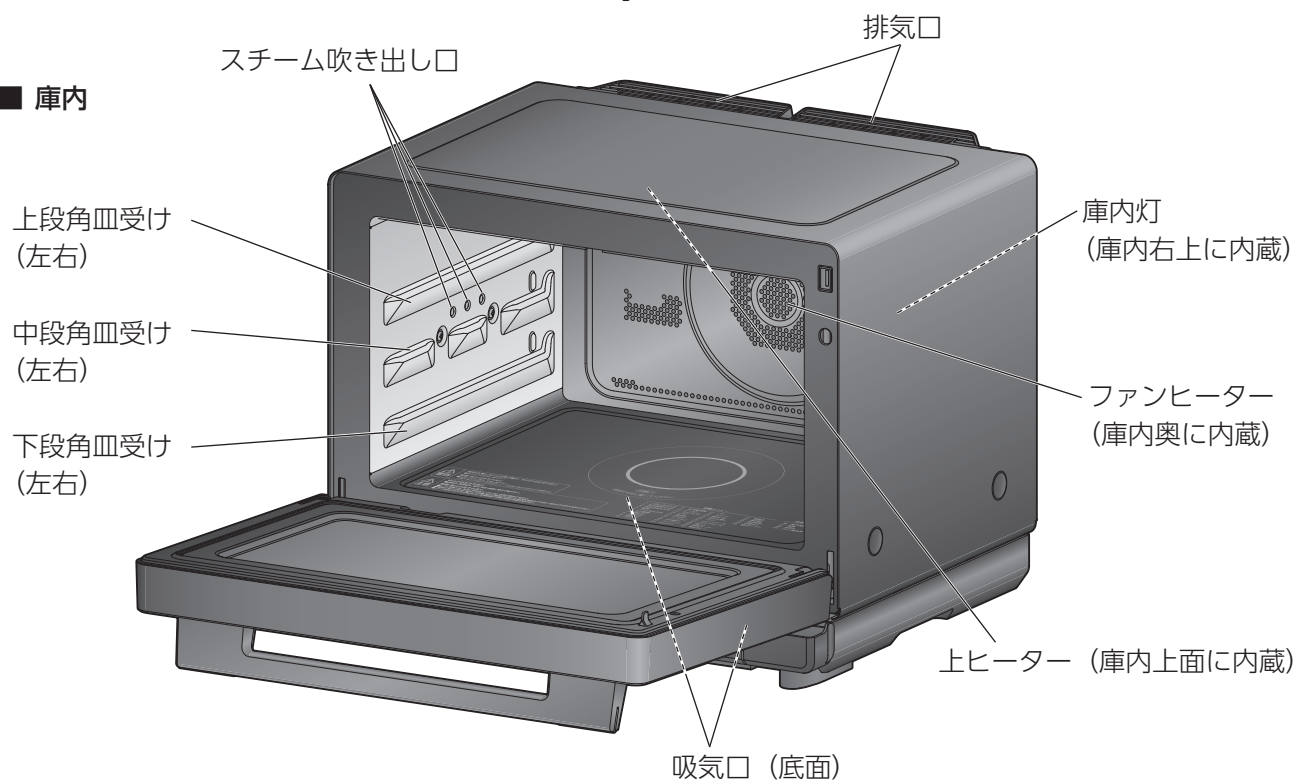
- 無線LAN機器から離してください。
無線LANの通信機能が低下する場合があります。
- 取り忘れ防止のため、加熱終了後に扉を開けないと、1分後、3分後、5分後に「ピピッピピット」と鳴ってお知らせします。(その後、自動で電源が切れます。)

各部の名称

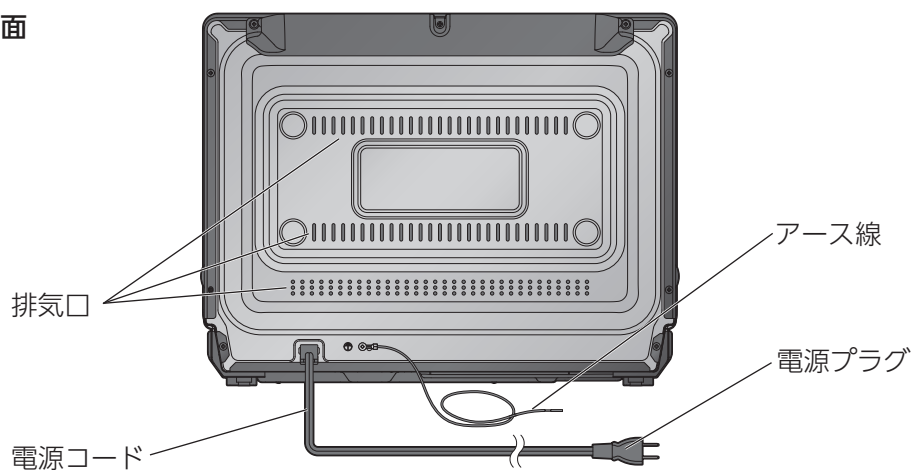
■ 正面



■ 庫内



■ 背面



■ 操作部

レンジボタン

レンジ加熱を使用して調理します。
(→P27～30)

時短ボタン

レンジ加熱中に押すと自動で出力が上がり、あたため時間を短縮することができます。(→P28)

あたため/スタートボタン(ダイヤル兼用)

●あたため/スタートボタン

- ・初期画面の状態ではボタンを押すと、簡単あたためを開始します。(→P16)
- ・自動メニュー(1～35)や手動調理の開始に使います。
- ・お手入れ(36～39)の開始に使います。(→P43～45)

●ダイヤル

- ・自動メニュー：(1～35)の自動メニューを選ぶとき、仕上がり調節を設定するときに使います。
- ・手動調理：温度や時間、出力を設定するときに使います。

表示部

加熱時間やメニュー番号などが表示されます。

手動調理ボタン

手動で調理するときに、加熱方法を選びます。
(→P27～41)

取消ボタン

操作や設定の取り消し、加熱を途中で止めるときに使います。
長押しすると、お知らせ音の切/入を切り替えられます。
(→P13)

自動メニュー

時間や温度の設定が不要なメニューです。庫内底面に記載しています。
(→P16～25)

自動メニュー						お手入れ			
1	ごはんあため	11	お手軽煮物	21	パン	31	春巻き	36	庫内清掃
2	飲み物あため	12	トースト	22	スコーン	32	焼き豚	37	脱臭
3	お弁当あため	13	チルドピザ	23	焼きいも	33	焼き野菜	38	水抜き
4	解凍	14	ピザ	24	茶わん蒸し	34	中華まん	39	クエン酸洗浄
5	フライあため	15	焼き魚	25	プリン	35	焼きドーナツ		
6	ゆで野菜	16	グラタン	26	ショートケーキ				
7	時短2分	17	ノンフライ	27	パウンドケーキ				
8	時短3分	18	から揚げ	28	鶏ハム				
9	時短5分	19	ハンバーグ	29	野菜スープ				
10	パスタ	20	とんかつ	30	無水カレー				

お手入れ

自動メニューから項目を選んでお手入れできます。
庫内底面に記載しています。
(→P43～45)

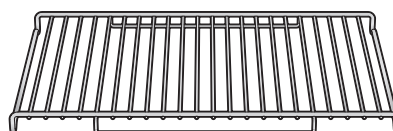
■ 付属品

角皿(金属製)×2



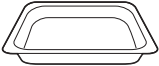
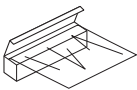
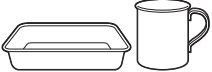
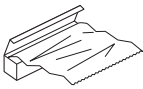
※レンジ加熱調理では使用できません。

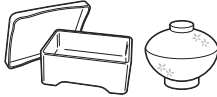
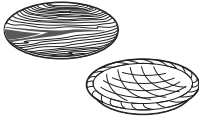
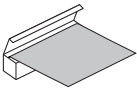
焼き網



※レンジ加熱調理では使用できません。

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 (グリル・オーブン)	スチーム加熱
付属の角皿 		✕ ・ 放電・火花・発火の原因になります。	○	
ガラス	耐熱性がある 	○ ・ ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。		
	耐熱性がない 	✕ ・ カットガラス・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) 	○ ・ 「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・発火の原因になります。	✕ ・ ただし、オーブ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) 	✕ ・ 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、オーブン加熱の発酵などでは使えます。		
	ラップ (耐熱温度：140℃以上) 	○ ・ 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。	✕ ・ ただし、オーブ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 	○ ・ 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。	○ ・ 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 		✕	✕ ・ 水分がしみこんでひび割れなどの原因になることがあります。
金属	アルミ・ほうろうなどの金属容器 	✕ ・ 放電・火花・発火の原因になります。 ・ 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。	○	
	アルミホイル 	✕ ・ 放電・火花・過熱・やけどの原因になります。	○ ・ 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、必ず付属の角皿の上で使用してください。	

容器の種類		レンジ加熱	ヒーター加熱 (グリル・オーブン)	スチーム加熱
紙・木・竹	漆器 	✕ ・ 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 	✕ ・ 加熱しす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。	✕	✕ ・ スチームの熱で破損するおそれがあります。
	クッキングペーパー クッキングシート キッチンペーパー 	○ ・ ただし、加熱しすぎると燃えたりすることがあります。	○ ・ 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。 ※ キッチンペーパーはクッキングガイドに記載している使いかたにかぎり使用できます。	○

○ 使えます ✕ 使えません

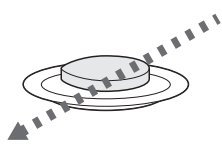
加熱のしくみ

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。



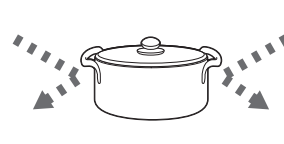
水分のある食品は電波を吸収します。



水分が凍っていると電波が吸収されにくくなります。



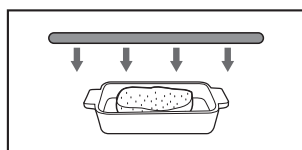
ガラス容器、陶器などは電波が透過し、吸収されません。



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。)

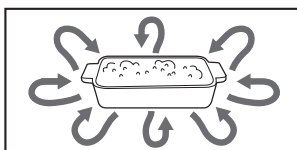
グリル加熱

上ヒーターで、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。



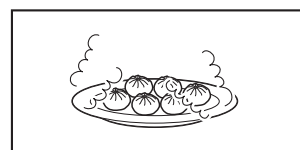
オーブン加熱

庫内奥のファン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。



スチーム加熱

蒸気で加熱します。蒸し調理や、ヒーター加熱と併用してふっくらと仕上げるときに使用します。



ご使用前の準備と確認

■ 設置

1

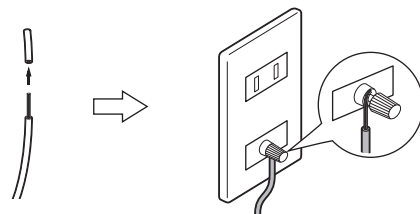
P5「設置する」にしたがって、設置する

2

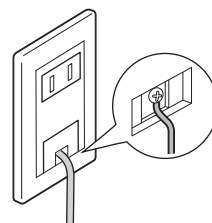
アースを接続する

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。

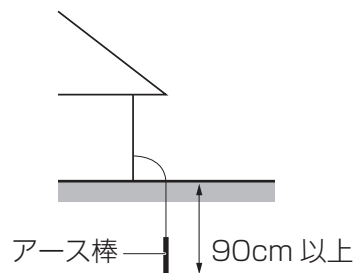


アース端子付きコンセントがない場合

- ・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。

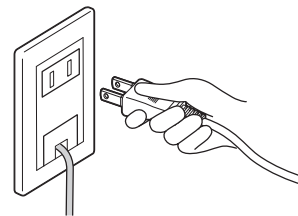


- ガス管や水道管、電話線や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。



3

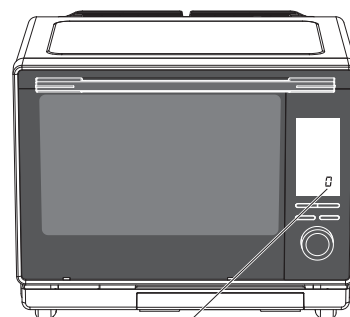
電源プラグをコンセントに差し込む



■ 基本の使いかた

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。
※ 扉を開けたまま約5分たつと、庫内灯が消灯します。(電源は切れません。)
- ※ 扉を閉めた後、何も操作をしないと、約1分で液晶が消灯、約5分で電源が切れます。



0が表示

操作を取り消すには

- 操作中に  を押すと、操作は取り消されて最初の状態にもどります。
- 10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。

加熱を一時停止するには

- 加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。
- 扉を閉めて、 を押すと、加熱が再開します。

加熱を停止するには

-  を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。

お知らせ音の消しかた・もどしかた

- 表示部に0が表示されているときに、 を3秒以上長押ししてください。長押しするたびに、お知らせ音の切/入が切り替わります。

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。

チャイルドロックのかけかた

-  を押しながら、 を押します。
- チャイルドロックがかかると表示部に【】が表示されます。
- ※  を先に押すと加熱を開始してしまいます。 を先に押してください。

チャイルドロックの解除のしかた

- 再度  を押しながら  を押してください。

ご使用前の準備と確認

つづき

■空焼き（脱臭）をする

- 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、使用する前に空焼きしてください。
- 空焼きするときは、必ず換気してください。また、小鳥や小動物は別の部屋に移してください。

1

扉を開閉して電源を入れ、を回して
自動メニュー **37 脱臭**を選び、を押す



2

空焼き開始

- ・すぐに空焼きを開始します。
 - ・脱臭時間は20分です。
 - ・表示部に残り時間が表示されます。
 - ・終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- ※ 1回の空焼きでにおいが取りきれない場合でも、何度か調理をするとおいはしなくなります。



- 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。



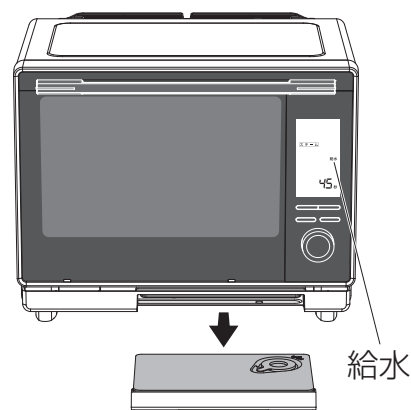
■水タンクに給水する

スチーム加熱を使用するときは、水タンクの「MAX」の位置まで給水してください。

- スチーム加熱を使用するときに、水タンクの水が不足していたり、水タンクが確実に差し込まれていなかったりすると、開始後しばらくして「給水」が点滅表示されます。
- スチーム加熱を使用した調理中に水タンクの水がなくなると、調理は一時停止して、「給水」が点滅表示されます。水タンクに給水してセットした後に  を押すと、調理は再開します。

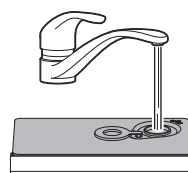
1 水タンクを手前に引いて取り外す

- ・スチーム加熱使用前、または「給水」が表示された場合に給水してください。
- ・タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「給水」を表示します。タンクに水が入っていても表示します。加熱を開始すると、表示は消えます。



2 ふたを開け、水道水を入れる

- ※ 水タンクについた水滴は拭き取ってください。
- ※ 水タンクを斜めにすると、水タンクの給水穴等から水がこぼれるので注意してください。



注意

- 水道水以外は使用しないでください。浄水器の水・アルカリイオン水・井戸水・ミネラルウォーターなどは、腐食・においなどの原因になります。
- 調理後残った水は捨て、調理前に毎回新しい水を入れてください。

3 水タンクを奥に当たるまで差し込む

自動メニュー

簡単あたため

● レンジ加熱を使用します。付属の角皿、焼き網、金属の容器、アルミホイルは使えません。(→P10 ~ 11)



を押すだけの、簡単あたため機能です。

※ 簡単あたためでは時短ブースト機能は使用できません。

1 食品を入れて扉を閉める

- ・ 耐熱性の容器に入れた食品を庫内中央に置き、扉を閉めます。
- ※ ごはんをあたためるときは、ラップをせず、固めの場合は水をふりかけてください。
- ・ ふた（内ぶたを含む）は外してください。容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知できず、うまく仕上がりにません。



警告

- お弁当は、調味料の容器・丸ごとのゆで卵・アルミカップなどは取り出してから加熱してください。
- 分量が100g未満のときは使用しないでください。食品の温度が正しく検知できず、食品が発火するおそれがあります。手動レンジで様子を見ながら加熱してください。



注意

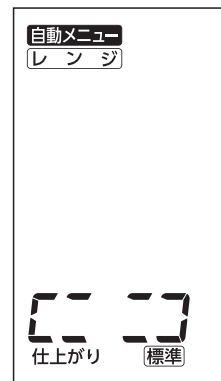
- 飲みものは、加熱前と加熱後にスプーンなどでかき混ぜてください。

2



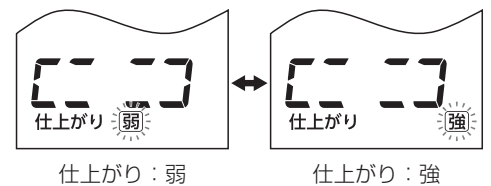
を押す

- ・ 加熱を開始します。
- ・ 仕上がり調節後しばらくすると、残り時間が表示されます。



仕上がり調節

- ・ 開始から約5秒の間に、で設定してください。
- ・ 選んでいる仕上がりの設定が点滅します。
- ・ 扉を開けると、加熱は一時停止します。
扉を閉めてを押すと、加熱を再開します。
- ・ 一時停止中にを押すと、加熱は停止します。



3

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。

延長

- 加熱が足りないときは、最大10分まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

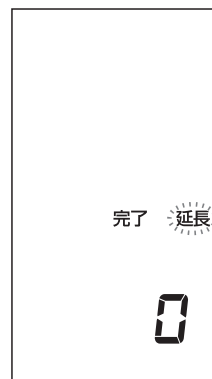
- 延長点滅中に、 を回して時間を設定してください。

-  を押す。



注意

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



自動メニュー

自動メニュー一覧

もくじ

表示	メニュー	分量	ページ
1	ごはんあたため	約150～450g	19
2	飲み物あたため	牛乳・お茶・コーヒー・水は約150～600g、お酒は約150～540g	19
3	お弁当あたため	約250～400g	19
4	解凍	約100～500g	19
5	フライあたため	約200g	24
6	ゆで野菜	約100～300g	19
7	時短2分	分量・作りかたは、P50～「クッキングガイド」を参照してください。	51
8	時短3分		51
9	時短5分		52
10	パスタ		52
11	お手軽煮物		53
12	トースト	1～2枚	24
13	チルドピザ	市販1枚(約23cm)	24

※ 1～3は、赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理です。

表示	メニュー	分量	ページ
14	ピザ	分量・作りかたは、P50～「クッキングガイド」を参照してください。	54
15	焼き魚		55
16	グラタン		56
17	ノンフライ		57
18	から揚げ		57
19	ハンバーグ		58
20	とんかつ		58
21	パン		59
22	スコーン		60
23	焼きいも		60
24	茶わん蒸し		61
25	プリン		62
26	ショートケーキ		63
27	パウンドケーキ		64
28	鶏ハム		65
29	野菜スープ		66
30	無水カレー		66
31	春巻き		67
32	焼き豚		68
33	焼き野菜		68
34	中華まん		69
35	焼きドーナツ		70

自動メニュー レンジ加熱調理

- レンジ加熱を使用します。付属の角皿、焼き網、金属の容器、アルミホイルは使えません。(→P10～11)
- 28 鶏ハム**を調理するときは、使用前に水タンクに給水してください。(→P15)
- 解凍のコツ・ゆで野菜のコツは「使いかたのポイント」をご覧ください。(→P26)
- ふた（内ぶたを含む）は外してください。容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知できず、うまく仕上がりにません。

1 食品を入れて扉を閉める

- ・耐熱性の容器に入れた食品を庫内中央に置き、扉を閉めます。



警告

- お弁当は、調味料の容器・丸ごとのゆで卵・アルミカップなどは取り出してから加熱してください。
- 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。突然沸騰して、やけどの原因になります。

2



を回して、メニュー番号を選ぶ



3

【4 解凍の場合】

- ・メニュー番号4を選んで  を押すと、グラム数が設定できるようになります。

- ・  を回して、グラム数（100～500g）を設定して、
 を押してください。



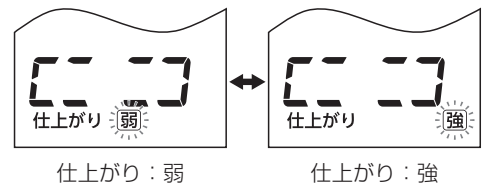
4

を押す

- 加熱を開始します。

仕上がり調節

- 開始から約5秒の間に、で設定してください。
- 選んでいる仕上がり強さが点滅します。
- 開始から5秒たつと、残り時間に変ります。
- 1～3の赤外線センサーを使用する調理は、仕上がり調節後しばらくしてから時間が表示されます。



5

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- スチームを使うメニューは庫内が冷めた後、お手入れとパイプの水抜きをしてください。(→P42、44)

延長

- 加熱が足りないときは、最大10分まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

- 延長点滅中に、を回して時間を設定してください。

- を押す。



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

自動メニュー オープン予熱調理

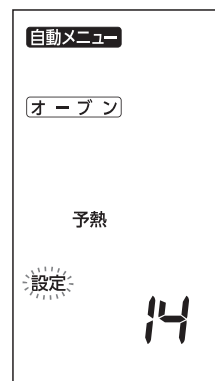
- ヒーター加熱を使用する自動メニューです。使用可能な容器については、P10～11をご覧ください。
- 24・25・34は、使用前に水タンクに給水してください。(→P15)

予熱が必要な自動メニューの操作説明です。

1 扉を開けて電源を入れる

- ・扉を開けると電源が入ります。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 を回して、メニュー番号を選ぶ

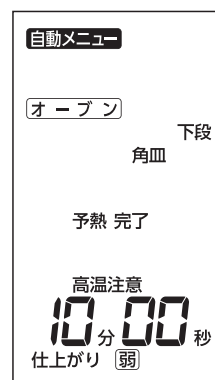
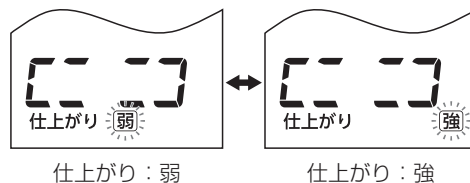


3 を押す

- ・予熱を開始します。
 - ・予熱中は**予熱**が点滅します。
- ※ 予熱中に扉を開けると、予熱がいったん停止します。

仕上がり調節

- ・開始から約5秒の間に、で設定してください。
 - ・選んでいる仕上がり強さが点滅します。
- ・予熱が終了すると、ピーッ♪と5回鳴って、**予熱**と**完了**が点灯し、加熱時間が表示されます。



自動メニュー

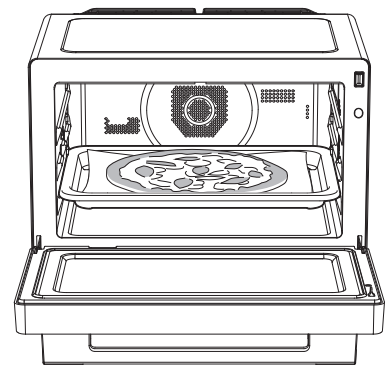
オーブン予熱調理 つづき

4

予熱が終了したら、角皿に食品を載せてセットし、扉を閉める

- 食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。

●「クッキングガイド」(P50～71)を参考にして食品を角皿に載せ、セットしてください。



5

を押す

- 加熱を開始します。

※ 予熱終了後、を押さずに20分以上放置すると、調理が取り消されます。

- 加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。

扉を閉めて、を押すと、加熱が再開します。

を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- スチームを使うメニューは庫内が冷めた後、お手入れとパイプの水抜きをしてください。(→P42、44)

延長

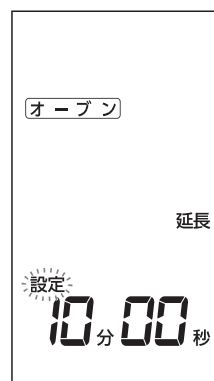
- 加熱が足りないときは、最大10分まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

- 延長点滅中に、 を回して時間を設定してください。
-  を押す。



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乾いた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などが熱くなるのでやけどに注意してください。
- スチームを使用するメニューでは、加熱終了後も一部スチームが出ていたり、お湯が飛び出したりすることがあります。



自動メニュー

オーブン予熱なし調理

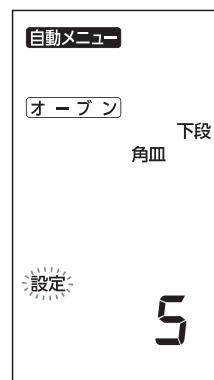
- ヒーター加熱を使用する自動メニューです。使用可能な容器については、P10～11をご覧ください。
- 15・18・19は、使用前に水タンクに給水してください。(→P15)

1 食品を入れて扉を閉める

- ・扉を開けると電源が入ります。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。

- ・5 フライあたため：食品を角皿に載せ、下段にセット。
- ・12 トースト：角皿に載せ、上段にセット。
- ・13 チルドピザ：角皿に載せ、下段にセット。
- ・15～33 (21・22・24～30を除く) は、「クッキングガイド」(P50～71) を参照し、付属品や棚位置を確認してセットしてください。

2 を回して、メニューを選ぶ

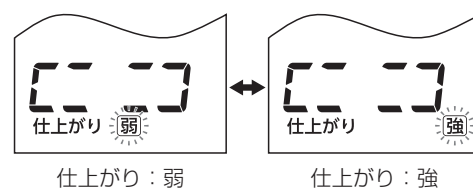


3 を押す

- ・加熱を開始します。

仕上がり調節

- ・開始から約5秒の間に、 で設定してください。
- ・選んでいる仕上がり強さが点滅します。
- ・開始から5秒たつと、残り時間に変わります。

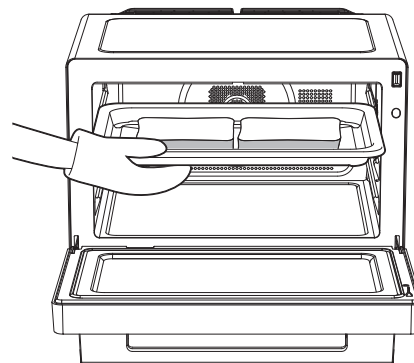


4

【12トーストの場合】

途中でお知らせ音が鳴ったら、裏返す

- ピッ♪と5回鳴って、お知らせします。
- 扉を開けて角皿を取り出し、トーストを裏返してください。
- 再度角皿をセットして、扉を閉め、を押してください。



注意

- 裏返すときは、角皿が熱くなっているので、ミトンなどを使用してください。
- 角皿を落とさないように注意してください。
- ガラス窓や庫内壁面などが熱くなるので、やけどに注意してください。

5

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- スチームを使うメニューは庫内が冷めた後、お手入れとパイプの水抜きをしてください。(→P42、44)

延長

- 加熱が足りないときは、最大10分まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

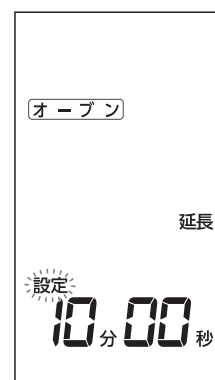
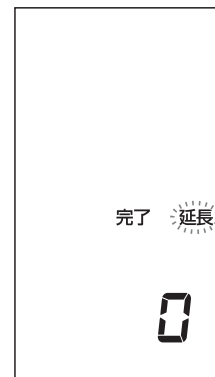
- 延長点滅中に、を回して時間を設定してください。

- を押す。



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乾いた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などが熱くなるのでやけどに注意してください。
- スチームを使用するメニューでは、加熱終了後も一部スチームが出ていたり、お湯が飛び出したりすることがあります。



使いかたのポイント

■ 解凍のコツ

- ・ラップをしたまま耐熱性の容器に入れてください。または、ラップを外し、発泡スチロールのトレーに載せたまま庫内中央に置いてください。
 - ・食品は2cm以内に厚さをそろえてください。
 - ・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。
 - ・形状、肉質、冷凍状態などによっては、部分的に煮えたり変色したりする場合があります。
- ※少量（100g未満）の食品・食材は、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。

■ ゆで野菜（葉野菜・根菜）のコツ

- ・食材は3cm以内に厚さをそろえてください。
 - ・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、ラップをして、庫内中央に置いてください。
- ※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。



注意

- 少量の野菜を加熱すると、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。（→P30）

レンジ 600W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、なるべく庫内中央に置く
にんじん	200g	する	約6分	用途に合わせて切り、容器に入れて浸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5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
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	根元の固い皮を取る

■ ラップの使いかた

ラップをするもの

- ・煮もの、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（冷凍ごはんは除く）、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。



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、加熱しすぎないなど、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・発火の原因になるので注意してください。

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、焼き網、金属の容器、アルミホイルは使えません。(→P10～11)

1 食品を入れて扉を閉める

- 耐熱性の容器に入れた食品を庫内中央に置き、扉を閉めます。

※ 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、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、P26、30をご覧ください。

2 レンジを押して、出力を選ぶ

- レンジを押すたびに、下記のように切り替わります。

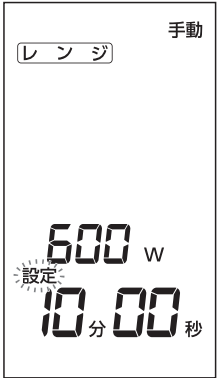
→ 600W → 500W → 200W → 100W → 1000W

- 解凍するときは、200Wを選んでください。

3 時間を設定する

- 選んだ出力によって、下記のように設定できます。

1000W	10秒～5分	10秒単位
600/500W	10秒～5分	10秒単位
	5～10分	30秒単位
	10～30分	1分単位
200/100W	10秒～5分	10秒単位
	5～10分	30秒単位
	10～30分	1分単位
	30～60分	5分単位



使いかたのポイント／手動メニュー レンジ

手動メニュー レンジ つづき

4

を押す

- ・加熱を開始し、残り時間が表示されます。
- ・レンジ加熱中、時短ブースト機能が使えます。



時短ブースト機能

あたため開始後5秒以内に  を押すと、自動で出力が上がり、あたため時間を短縮することができます。

- ・設定時間が5分以内の場合は、 を素早く2回押すことで最大出力となり、あたため時間をより短縮することができます。
- ・時短ブースト機能が使用できる条件
 - ・レンジ500W・600Wの手動あたため
 - ・設定時間15分以内(2回押しできるのは設定時間5分以内)
 - ・使用できない条件のときは、ピッ♪と2回鳴ってお知らせします。

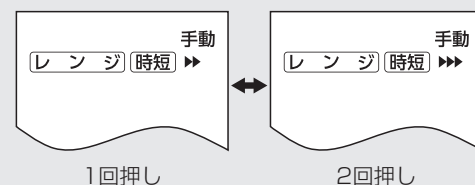
※出力が上がると、温度むらが生じやすくなります。温度むらになりやすい食品をあたためる場合はご注意ください。

※連続で時短ブースト機能を使用する場合、安全保護のため、出力が上がらないことがあります。

※加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。

扉を閉めて、 を押すと、加熱が再開します。

 を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。



できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。

延長

- 加熱が足りないときは、選んだ出力によって下記の時間まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

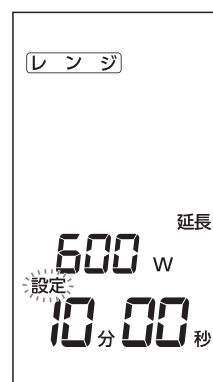
1000W	10秒～ 5分	10秒単位
600/500W	10秒～ 5分	10秒単位
	5 ～ 10分	30秒単位
	10 ～ 30分	1分単位
200/100W	10秒～ 5分	10秒単位
	5 ～ 10分	30秒単位
	10 ～ 30分	1分単位
	30 ～ 60分	5分単位

- 延長点滅中に、を回して時間を設定してください。
- を押す。



注意

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



手動メニュー

レンジ加熱の目安

あたため レンジ 600W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30秒	
ハンバーグ (冷凍)	1個 (80g)	する	約3分	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20秒	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・スパゲティ	1人前(200g)	—	約2分	加熱後かき混ぜる 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3分	
焼きおにぎり (冷凍)	1個 (80g)	する	約1分40秒	
おにぎり	1個 (80g)	—	約1分	
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1分 (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 ●あんまちは、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4分30秒	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
煮もの	1人前(200g)	する	約2分	
カレー・シチュー	1人前(200g)	する	約2分	加熱後かき混ぜる
丼もの	1人前(350g)	する	約2分30秒	
牛乳 (冷蔵)	1杯 (200mL)	—	約2分	加熱前と加熱後にかき混ぜる
酒 (常温)	1本 (180mL)	—	約1分	加熱前と加熱後にかき混ぜる
茶わん蒸しのあたため	1個	—	約1分～1分30秒	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	時間がたつと固くなるので、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2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浸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。

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P10～11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。

※ 温度の設定はできません。

1 食品を入れて扉を閉める

- 食品を耐熱性の容器に入れて付属の角皿に載せ、角皿をセットして扉を閉めます。
- 上ヒーターを使用するため、上段にセットすることをおすすめします。
- 食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。

2 を押してグリルを選び、を押す

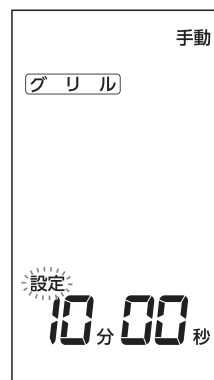
- 手動設定時は、を回しても、を押しても、下記のように切り替わります。

→ グリル → オープン → オープン → スチーム → 発酵
予熱あり 予熱なし

3 を回して、時間を設定する

- 30分まで、下記のように設定できます。

10秒～5分	10秒単位
5～10分	30秒単位
10～30分	1分単位



4 を押す

- 加熱を開始し、残り時間が表示されます。

※ 加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。扉を閉めて、を押すと、加熱が再開します。

を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。

手動メニュー

グリル つづき

5

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。

延長

- 加熱が足りないときは、下記のように最大**30分**まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

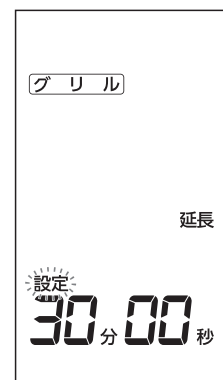
10秒～5分	10秒単位
5～10分	30秒単位
10～30分	1分単位

- 延長点滅中に、を回して時間を設定してください。
- を押す。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや乾いた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などが熱くなるので、やけどに注意してください。



手動メニュー オープン

■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P10～11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。

1 扉を開けて電源を入れる

- ・扉を開けると電源が入ります。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。

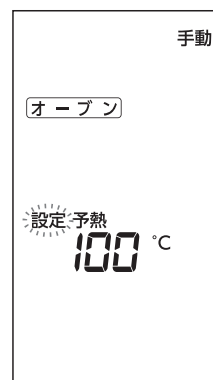
2 を押してオープン予熱ありを選び、を押す

- ・手動設定時は、を回しても、を押しても、下記のように切り替わります。

→ グリル → オープン → オープン → スチーム → 発酵
予熱あり 予熱なし

3 を回して、温度を設定する

- ・100～300℃の範囲で、10℃単位で設定できます。



4 を押す

- ・予熱を開始します。
 - ・予熱が終了すると、ピーッ♪と5回鳴って、お知らせします。
- ※ 予熱を途中でやめるときは、を押してください。

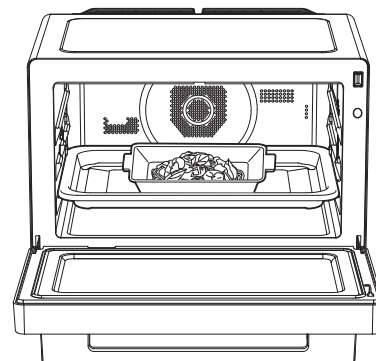


手動メニュー オープン つづき

5

予熱が終了したら、角皿に食品を載せてセットし、扉を閉める

- 食品は耐熱性の容器に入れて付属の角皿に載せ、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切り替わります。



6



を回して、時間を設定する

- 90分まで、下記のように設定できます。

30秒～ 15分	30秒単位
15 ～ 40分	1分単位
40 ～ 90分	5分単位



7



を押す

- 加熱を開始し、残り時間が表示されます。

※ 加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。扉を閉めて、を押すと、加熱が再開します。

を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。

延長

- 加熱が足りないときは、下記のように最大**90分**まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

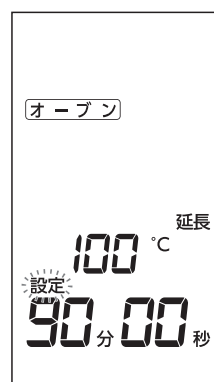
30秒～ 15分	30秒単位
15 ～ 40分	1分単位
40 ～ 90分	5分単位

- 延長点滅中に、を回して時間を設定してください。
- を押す。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや乾いた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などが熱くなるので、やけどに注意してください。



手動メニュー オープン つづき

■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P10～11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

- ・食品を耐熱性の容器に入れて付属の角皿に載せ、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 を押してオープン予熱なしを選び、 を押す

- ・手動設定時は、 を回しても、 を押しても、下記のように切り替わります。

→ グリル → オープン → オープン → スチーム → 発酵
予熱あり 予熱なし

3 を回して、温度を設定し、 を押す

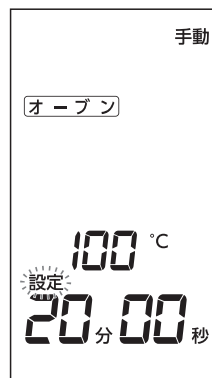
- ・100～300℃の範囲で、10℃単位で設定できます。



4 を回して、時間を設定する

- ・90分まで、下記のように設定できます。

30秒～15分	30秒単位
15～40分	1分単位
40～90分	5分単位



5

を押す

- 加熱を開始し、残り時間が表示されます。

※ 加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。扉を閉めて、を押すと、加熱が再開します。

を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。

6

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。

延長

- 加熱が足りないときは、下記のように最大**90分**まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

30秒～ 15分	30秒単位
15 ～ 40分	1分単位
40 ～ 90分	5分単位

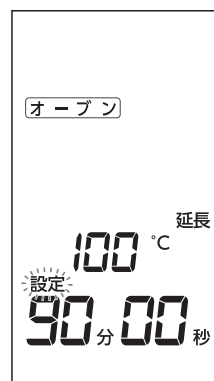
- 延長点滅中に、を回して時間を設定してください。

- を押す。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや乾いた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などが熱くなるので、やけどに注意してください。



手動メニュー スチーム

手動で時間を設定してスチーム加熱します。

- 使用前に水タンクに給水してください。(→P15)
- ラップはしないでください。
- メニューによって付属の角皿を使います。角皿の使いかたについては、「クッキングガイド」(P50～71)なども参考にしてください。

1 食品を入れて扉を閉める

- ・食品を、耐熱性の容器に並べて角皿に載せるか、クッキングシートなどを角皿に敷いて並べ、上段または下段の角皿受けにセットし、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 を押してスチームを選び、 を押す

- ・手動設定時は、 を回しても、 手動 を押しても、下記のように切り替わります。

→ グリル → オープン → オープン → スチーム → 発酵
予熱あり 予熱なし

3 を回して、温度を設定し、 を押す

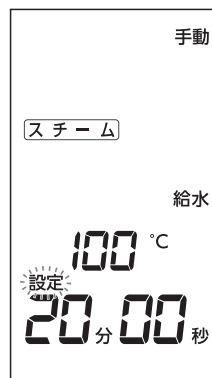
- ・40～100℃まで設定できます。



4 を回して、時間を設定する

- ・60分まで、下記のように設定できます。

10秒～5分	10秒単位
5～10分	30秒単位
10～30分	1分単位
30～60分	5分単位



5

を押す

- ・加熱を開始し、残り時間が表示されます。

※ 加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。扉を閉めて、を押すと、加熱が再開します。

を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。

6

できあがり

- ・加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- ・スチームを使うメニューは庫内が冷めた後、お手入れとパイプの水抜きをしてください。(→P42、44)

延長

- ・加熱が足りないときは、下記のように最大**60分**まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

10秒～5分	10秒単位
5～10分	30秒単位
10～30分	1分単位
30～60分	5分単位

- ・延長点滅中に、を回して時間を設定してください。

- ・を押す。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや乾いた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、庫内、スチーム吹き出し口などが熱くなるので、やけどに注意してください。
- 加熱終了後も一部スチームが出ていたり、お湯が飛び出したりすることがあります。



手動メニュー 発酵

低温でオーブン加熱して食品を発酵させます。

- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器についてはP10～11をご覧ください。
- 付属の角皿を使用できます。

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。
- ※庫内が十分に冷めてからご使用ください。庫内温度が高いとうまく発酵できません。

2 手動 を押して発酵を選び、 発酵 を押す

- ・手動設定時は、 発酵 を回しても、 手動 を押しても、下記のように切り替わります。

→ グリル → オープン → オープン → スチーム → 発酵
予熱あり 予熱なし

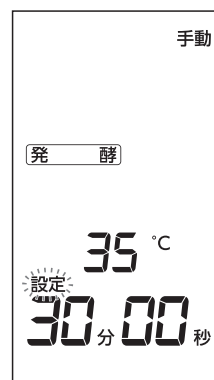
3 発酵 を回して、温度を設定し、 発酵 を押す

- ・35℃・40℃・45℃のいずれかで設定できます。

4 発酵 を回して、時間を設定する

- ・90分まで、下記のように設定できます。

10秒～5分	10秒単位
5～10分	30秒単位
10～30分	1分単位
30～90分	5分単位



5 発酵 を押す

- ・加熱を開始し、残り時間が表示されます。
- ※表示部に「C21」が表示されたときは 取消 を押し、扉を開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。
- ※加熱の途中で扉を開けると、加熱が一時停止します。扉を閉めて、 発酵 を押すと、加熱が再開します。
- 取消 を押すと、加熱は停止して最初の状態にもどります。

できあがり

- 加熱が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。

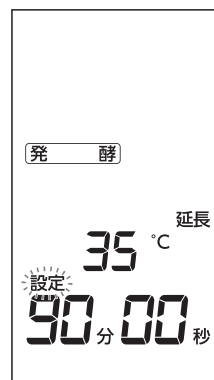
延長

- 加熱が足りないときは、下記のように最大**90分**まで追加で加熱することができます。(加熱終了後5分以内に操作してください。)

10秒～ 5分	10秒単位
5 ～ 10分	30秒単位
10 ～ 30分	1分単位
30 ～ 90分	5分単位

- 延長点滅中に、を回して時間を設定してください。

- を押す。



お手入れ



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

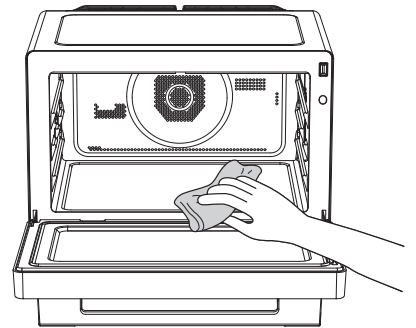
よく絞ったふきんで拭く

- ・汚れが取れにくいときは、お手入れメニューの「36 庫内清掃」(→P43) を使用してください。



注意

- 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。

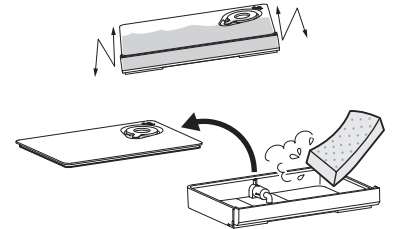


水タンク

調理後、水を捨てる

時々、水を入れてふり洗いする

- ・洗った後、よく乾かしてください。
- ※ 水タンクには吸気穴があり、水がこぼれるので注意してください。
- ※ カバーを外して洗うこともできます。
- スポンジなどで洗い、水で流してください。



排水トレイ

- ・スチームを使用した後は、たまった水を捨ててください。
- ・水を捨てた後はスポンジで洗い、水滴はよく拭き取ってください。

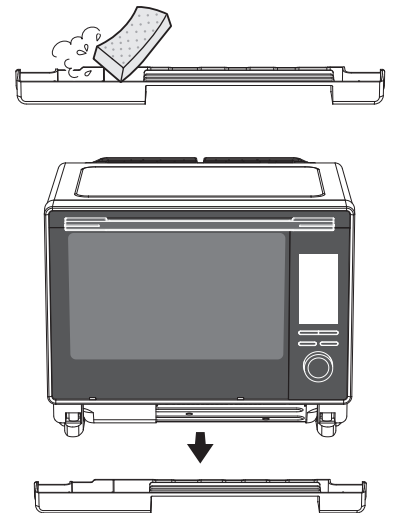
排水トレイを取り外すには

- ・水タンクを外してから、排水トレイの左右を持って、手前に引いてください。



注意

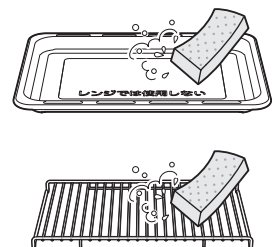
- 排水トレイ・水タンクは必ず取り付けて使用してください。



角皿・焼き網

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。



■庫内清掃

スチーム加熱を使用して、汚れを落としやすくします。

- 庫内から角皿、焼き網は取り出します。

1 水タンクにMAXまで水を入れ、本体にセットする

- ・P15「水タンクに給水する」を参照してください。

2 を回して、36を選び、 を押す

- ・清掃を開始します。
- ・所要時間は約10分です。



3 清掃終了後、庫内が冷めてから汚れを拭き取る

- ・清掃が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- ・排水トレーを取り出してたまった水を捨ててください。捨てるときは水がこぼれないように注意してください。
- ・水タンクに残った水は捨ててください。



注意

- 加熱中、加熱直後はガラス扉や庫内壁面、庫内、スチーム吹き出し口などが熱くなっていますので注意してください。
- 加熱終了後も一部スチームが出ていたり、お湯が飛び出したりすることがあります。

■脱臭

庫内についた汚れを焼き切り、脱臭します。
庫内のにおいが気になるときに行ってください。

- 脱臭をするときは必ず換気をしてください。
- 「空焼き（脱臭）をする」（P14）を参照して、手順通りに行ってください。

お手入れ つづき

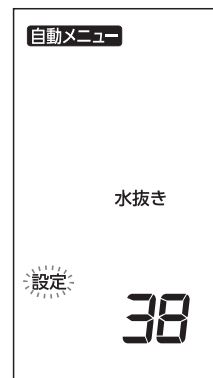
■水抜き

本体に残った水を抜きます。
スチーム調理の終了後にはパイプの水抜きを行ってください。

1 水タンクを本体から引き抜く

2 を回して、**38**を選び、 を押す

- ・ 水抜きを開始します。
- ・ 所要時間は約1分です。



3 水抜き終了後、庫内が冷めてから水滴を拭き取る

- ・ 清掃が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- ・ 水タンクを空にして本体にセットします。



注意

- 加熱中、加熱直後はガラス扉や庫内壁面、庫内、スチーム吹き出し口などが熱くなっていますので注意してください。
- 加熱終了後も一部スチームが出ていたり、お湯が飛び出したりすることがあります。

■クエン酸洗浄

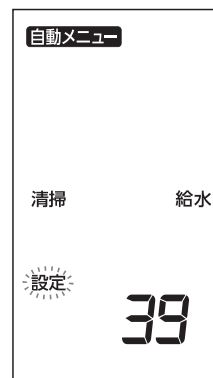
水タンクに市販の洗浄用クエン酸を溶かしたクエン酸水を入れて給水経路を洗浄します。
スチーム吹き出し口から白い粉や水が出てきた場合に行ってください。

1 水1カップ（200cc）にクエン酸※¹大さじ1（約15g）を混ぜて溶かし、水タンクに入れて本体にセットする

※¹ 無添加、または純度99.5%以上のもの。

2 を回して、**39**を選び、 を押す

- ・洗浄を開始します。
- ・所要時間は約30分です。



3 お知らせ音が鳴ったら水タンクのクエン酸水を捨て、再度MAXまで水を入れてセットし、 を押す

- ・お知らせ音はピッ♪と5回鳴ります。
- ・洗浄を開始します。

4 洗浄終了後、排水トレーにたまった水を捨てる

- ・洗浄が終了すると、ピーッ♪と3回鳴って、お知らせします。
- ・排水トレーを外すときは水がこぼれないように注意してください。
- ・水タンクに残った水は捨ててください。

うまく仕上がらないとき

状 態	処 置
食品があたたまらない	● 食品をアルミホイルなどでおおうと、加熱されません。
	● 水滴に熱が吸収されると食材が十分にあたたまりません。水滴がついている場合は拭き取って使用してください。
	● 冷凍品は熱が通りにくいので、様子を見ながら時間を追加してください。
解凍するとむらが出て、一部が煮えてしまう	● 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。
時短ブースト使用時にあたたまりにくい	● 連続運転によって内部温度が上がりすぎると、安全保護のため、自動で出力が落ちることがあります。ご使用の間隔をあげてください。

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上、下記の点を確認してください。

状 態	処 置
扉を開けても、 電源が入らない	● 電源プラグをコンセントに確実に差し込んでください。
	● 安全を確認の上、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	● 扉を開けて電源を入れてください。
	● チャイルドロックを解除してください。(→P13)
加熱中に電源が切れる (ブレーカーが切れる)	● 他の電気製品のスイッチを切る、別の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	● 扉をしっかり閉めてください。
お知らせ音が鳴らない	●  を3秒以上長押しして、お知らせ音を入にしてください。(→P13)
調理終了後から1分後、3分後、5分後に「ピピッ」と2回鳴る	● 取り忘れ防止のため、扉を開けない、または  を押さずに放置した場合に鳴ります。
「冷却中」が表示される	● 調理終了後、内部の電気部品などをファンで冷却することがあります。冷却ファン動作中は電源プラグを抜かないでください。表示中も続けて調理できます。
「高温注意」が表示される	● 庫内が高温のときに表示されます。調理終了後に表示される場合は扉を開け、温度が下がるまで待ってください。
「C21」が表示される	● 庫内が高温のため開始できないときに表示されます。故障ではありません。表示された場合は  を押し、庫内の温度が下がってから、再度設定してください。
「E40」や、「H○○」と表示される (○○には2桁の数字が入ります)	●  を押した後、電源プラグを抜き差しして再度電源を入れてください。それでも表示されるときは、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き、お買い上げの販売店またはアイリスコールへご連絡ください。

うまく仕上がらないとき
故障かな？と思ったら

故障かな？と思ったら

つづき

状 態	処 置
火花が出る	●レンジ加熱では角皿、焼き網、アルミホイルは使用しないでください。(→P10)
	●金銀模様のある容器は使用しないでください。(→P10)
	●庫内をお手入れしてください。(→P42)
煙が出る、においがする	●初めて使用する前に空焼きをしてください。(→P14)
レンジ加熱中、扉に水滴が付く	●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。
加熱が終了してもファンの音がする	●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。
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	●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」という音がする	

状 態	処 置
スチームがもれる	● スチーム調理中、ドアから少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
スチーム調理中に音がする	● スチームヒーターで加熱された水が蒸発するときの音で、故障ではありません。使い始めてからしばらくは、特に音が大きい場合があります。
スチーム吹き出し口から白い粉や水が出る	● 白い粉や水は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化したもので、無害です。気になる場合は自動のお手入れ 39 クエン酸洗浄で給水経路の洗浄をしてください。(→P45)
	● 吹き出し口や、庫内に付着した粉や水は、固く絞ったぬれぶきんで拭き取ってください。
	● スチーム調理やお手入れ後は、排水トレーにたまった水を捨て、スポンジで水洗いしてください。(→P42)
スチーム加熱しない 〔給水〕が表示される	● 水タンクに満水まで給水してください。(→P15)
	● 水タンクを確実に取り付けてください。(→P15)
庫内に水が残る	● 異常ではありません。スチームを使う調理で、加熱時の蒸気が水滴となってたまったものです。また、メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、扉内部がくもることがあります。調理のたびに拭き取ってください。
扉下部から水がもれる	● 排水トレーを取り付けて使用してください。(→P42)

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

● ご自分で分解・修理・改造をしないでください。

故障かな？と思ったら

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。

クッキングガイド

メニュー一覧

もくじ

自動メニュー

表示	メニュー	ページ
7	エビマヨ	51
8	ピーマンとベーコンの中華和え	51
9	肉豆腐	52
10	ミートソースパスタ	52
11	肉じゃが	53
14	マルゲリータ	54
15	焼きざけ	55
16	グラタン	56
17	えびフライ	57
18	から揚げ	57
19	ハンバーグ	58
20	一口とんかつ	58
21	ミルクパン	59
22	スコーン	60
23	焼きいも	60
24	茶わん蒸し	61
25	やわらかプリン	62
26	ショートケーキ	63
27	パウンドケーキ	64
28	鶏ハム	65
29	野菜スープ	66
30	無水カレー	66
31	春巻き	67
32	焼き豚	68
33	焼き野菜	68
34	中華まん	69
35	焼きドーナツ	70

手動メニュー

表示	メニュー	ページ
手動メニュー	ホワイトソース	56

同時調理メニュー

表示	メニュー	ページ
17	朝食セット	70
19	洋食セット	71



※ 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**で調節してください。
※ 写真はイメージです。

エビマヨ



角皿使用不可

レンジ

自動メニュー
7



材 料 (1～2人分)

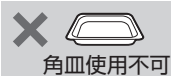
むきえび	100g	「マヨネーズ	大さじ1
「酒	小さじ1/2	B トマトケチャップ ..	小さじ1
A 片栗粉	小さじ1/2	「砂糖	小さじ1/2
「塩	少々		

作りかた

- 1 えびは背わたを取り、軽く水洗いする。
- 2 ビニール袋にえびとAを入れて、よく揉み込む。
- 3 2を耐熱ガラス製ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて、**庫内中央**に置く。
- 4 **ダイヤル**で自動メニュー「7」を選び、**あたため/スタートボタン**を押す。
- 5 加熱終了後、4にBを混ぜ合わせる。

■ 手動のときは：レンジ600W・約2分

ピーマンとベーコンの中華和え



角皿使用不可

レンジ

自動メニュー
8



材 料 (1～2人分)

ピーマン	中3個 (105g)	鶏がらスープの素 (顆粒)	
ベーコン	1枚 (20g)		小さじ1/2
ごま油	小さじ1	片栗粉	小さじ1/3

作りかた

- 1 ピーマンとベーコンは細切りにする。
- 2 耐熱ガラス製ボウルに材料をすべて入れて、混ぜ合わせる。
- 3 2にふんわりラップをかけて、**庫内中央**に置く。
- 4 **ダイヤル**で自動メニュー「8」を選び、**あたため/スタートボタン**を押す。

■ 手動のときは：レンジ600W・約3分

クッキングガイド

つづき

肉豆腐



× 
角皿使用不可

レンジ

自動メニュー
9

材 料 (1～2人分)

豚バラ肉	50g	A	しょうゆ	大さじ1
絹ごし豆腐	150g		酒	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個 (50g)		みりん	大さじ1/2
えのきたけ	30g		砂糖	小さじ1

作りかた

- 1 玉ねぎはくし形に切り、豚バラ肉は2cm幅、豆腐は3cm角に切る。えのきたけは石づきを取り、半分に切る。
- 2 耐熱ガラス製ボウルにAと豚バラ肉を入れて混ぜる。
- 3 2の上に、玉ねぎ・豆腐・えのきたけの順に入れる。
- 4 3にふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
- 5 ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：レンジ600W・約5分

ミートソースパスタ



× 
角皿使用不可

レンジ

自動メニュー
10

材 料 (1人分)

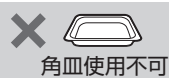
スパゲティ (1.6mm)	80g	A	オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	1/4個 (50g)		塩	少々
しめじ	25g		水	160mL
ミートソース (缶詰)	140g			

作りかた

- 1 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱ガラス製ボウル (直径25cm) にAを入れて混ぜ、半分に折ったスパゲティを、方向をそろえて入れる。
スパゲティは、はしで軽く揺らして水になじませる。
- 3 2に1とミートソースを加える。
- 4 3にふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
- 5 ダイヤルで自動メニュー「10」を選び、あたため/スタートボタンを押す。
- 6 加熱終了後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐす。

■ 手動のときは：レンジ500W・約11分30秒

肉じゃが



レンジ

自動メニュー
11



材 料 (2人分)

じゃがいも	200g	A	しょうゆ	大さじ1
牛薄切り肉	100g		砂糖	大さじ1
玉ねぎ	1/4個 (50g)		酒	大さじ1
			水	大さじ3

作りかた

- 1 じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形に切り、牛肉は4cm幅に切る。
- 2 耐熱ガラス製ボウル (直径25cm) に、牛肉・じゃがいも・玉ねぎの順に入れて、合わせたAを入れる。
- 3 クッキングシートで落しぶたをし、ふんわりラップをかけて、**庫内中央**に置く。
- 4 **ダイヤル**で**自動メニュー「11」**を選び、**あたため/スタートボタン**を押す。

■ 手動のときは：レンジ600W・約13分

クッキングガイド

つづき

マルゲリータ



材 料

(直径25cmのピザ1枚分)

ピザ生地

強力粉 80g
薄力粉 40g
砂糖 小さじ $\frac{2}{3}$
塩 小さじ $\frac{1}{3}$
インスタントドライイースト
..... 小さじ $\frac{1}{2}$
水 70mL
サラダ油 大さじ $\frac{1}{2}$

トッピング

ピザソース (市販品) 適量
バジルの葉 適量
モッツアレラチーズ 適量

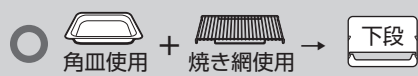
作りかた

- 1** 強力粉・薄力粉・砂糖・塩を合わせて、ボウルにふるい入れる。
- 2** **1** にインスタントドライイーストを入れ、水を加えて軽く混ぜ、さらにサラダ油を混ぜ込む。
- 3** 生地をひとまとめにして、台の上でたたきつけるようにしてこねる。生地がなめらかになり、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。生地をのばしてみ、指が透けて見えればちょうど良い状態。
- 4** きれいに丸めなおして薄くサラダ油 (分量外) をぬったボウルに生地を入れ、表面に霧吹きをして、ラップをする。
- 5** **4** を庫内中央に置き、【手動・発酵・40℃・約30分】であたため/スタートボタンを押す。(一次発酵)
- 6** 指に強力粉 (分量外) をつけて生地中央に刺す。穴がそのまま残れば取り出す。(穴が縮んだら発酵時間を追加してください)
- 7** 生地を軽く押してガス抜きをして生地の端をつかんで四方から折りこみ、ラップをして約10分休ませる。(ベンチタイム^{※1})
- 8** 庫内には何も入れず、**ダイヤル**で**自動メニュー「14」**を選び、**あたため/スタート**ボタンを押す。→予熱開始
- 9** 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートに載せ、ピザソースをぬり、バジルの葉・モッツアレラチーズを載せる。
- 10** 予熱終了後、**角皿**に**9**を載せて、**下段**にセットし、**あたため/スタート**ボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱あり) ・ 250℃ ・ 約11分

※1 弾力が強くなった生地を休ませ、ゆるませる時間のことです。生地がゆるんで成形しやすくなります。

焼きざけ



オープン
予熱なし

自動メニュー
15



材 料 (4人分)

塩ざけ 4切れ (1切れ60g)

作りかた

- 1** 水タンクにMAXまで水を入れセットする。
- 2** 角皿にクッキングシートを敷いて、その上に焼き網を置く。焼き網の上に皮を上にして前後に並べ、下段にセットする。
- 3** ダイヤルで自動メニュー「15」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：スチーム・約2分→オープン (予熱なし)・200℃・約16分30秒

クッキングガイド

つづき

グラタン



角皿使用



下段

オープン
予熱なし

自動メニュー
16

材 料 (4皿分)

マカロニ	80g	薄力粉	30g
むきえび	200g	バター	30g
玉ねぎ	1/2個 (100g)	B 牛乳	400mL
A マッシュルーム	60g	塩・こしょう	各少々
白ワイン	大さじ2	ピザ用チーズ	80g
塩、こしょう	各少々	パン粉	小さじ4
		バター	5g

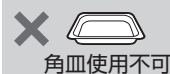
作りかた

- 1 マカロニをゆでる。
- 2 えびは背わたを取り、洗って水気を拭く。玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
- 3 Bでホワイトソースを作る。(ホワイトソース参照)
- 4 耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、ラップをかけて庫内中央に置き、【レンジ600W・約5分】で加熱する。

- 5 4にゆでたマカロニを加えて、塩・こしょう（分量外）をし、ホワイトソースを加えてあえる。
- 6 5をグラタン皿に4等分して入れ、ピザ用チーズ・パン粉・バターを載せ、角皿の中央寄りに並べて下段にセットする。
- 7 ダイヤルで自動メニュー「16」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン（予熱なし）・250℃・約20分

ホワイトソース



角皿使用不可

レンジ

手動メニュー

材 料 (4人分)

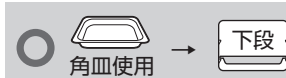
薄力粉	30g	牛乳	400mL
バター	30g	塩・こしょう	各少々

作りかた

- 1 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れる。ラップをせずに庫内中央に置き、【レンジ600W・約50秒】で加熱する。
- 2 加熱後、泡立て器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩・こしょうで軽く味付けをする。

- 3 再びラップをせずに庫内中央に置き、【レンジ600W・約6分】で加熱する。途中1分経過ごとに取り出して混ぜる。

えびフライ



オープン
予熱なし

自動メニュー
17



材 料 (3～4人分)

えび 8尾 (1尾25g)
薄力粉 適量
溶き卵 適量

「パン粉 60g
A サラダ油 大さじ3
「酒 少々
B 塩・こしょう 各少々

作りかた

- 1** Aをよく混ぜ合わせ、フライパンで全体がきつね色になるまで煎る。
- 2** えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。腹部に3～4か所切り込みを入れて、Bをまぶす。
- 3** **2**に薄力粉・溶き卵・**1**の順に衣をつけ、サラダ油(分量外)を塗った角皿に並べ、下段にセットする。
- 4** ダイヤルで自動メニュー「17」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン(予熱なし)・250℃・約15分

から揚げ



オープン
予熱なし

自動メニュー
18



材 料 (3～4人分)

鶏もも肉 500g | 市販のから揚げ粉 大さじ4

作りかた

- 1** 水タンクにMAXまで水を入れセットする。
- 2** 鶏もも肉は一口大に切る。
- 3** ビニール袋にから揚げ粉と鶏もも肉を入れ、袋をふって粉をまんべんなくまぶす。
- 4** 角皿にクッキングシートを敷いて、その上に焼き網を置く。**3**の余分な粉を払い落とし、焼き網の上に皮面を上にして並べ、下段にセットする。
- 5** ダイヤルで自動メニュー「18」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン(予熱なし)・230℃・約27分

クッキングガイド つづき

ハンバーグ



オープン
予熱なし

自動メニュー
19

材 料 (4人分)

合いびき肉	400g	パン粉	30g
塩	小さじ1/2	牛乳	大さじ3
玉ねぎ	1個 (200g)	A 溶き卵	Mサイズ1/2個
バター	5g	こしょう	少々
		ナツメグ	少々

作りかた

- 1 水タンクにMAXまで水を入れセットする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、バターと一緒に耐熱容器に入れる。ラップをかけて庫内中央に置き、【レンジ600W・約2分】で加熱する。
- 3 加熱後、2にAを入れて冷ます。
- 4 ボウルに合いびき肉と塩を入れてよく練り、2を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 5 手にサラダ油 (分量外) をつけて4を4等分する。たたいて空気を抜き、直径10cmの平らな丸形にととのえ、中央を軽くおさえる。
- 6 アルミホイルを敷いた角皿に5を中央寄りに並べ、下段にセットする。
- 7 ダイヤルで自動メニュー「19」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱なし) ・ 200℃ ・ 約26分

一口とんかつ



オープン
予熱なし

自動メニュー
20

材 料 (3～4人分)

豚ひれ肉	320g	「パン粉	80g
薄力粉	適量	A サラダ油	大さじ4
溶き卵	適量		
塩・こしょう	各少々		

作りかた

- 1 Aをよく混ぜ合わせ、フライパンで全体がきつね色になるまで煎る。
- 2 豚肉は7～8mmの厚さに切り、両面に塩・こしょうをふる。
- 3 2に薄力粉・溶き卵・1の順に衣をつけ、サラダ油 (分量外) を塗った角皿に並べ、下段にセットする。
- 4 ダイヤルで自動メニュー「20」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱なし) ・ 220℃ ・ 約15分

ミルクパン



オープン
予熱あり

自動メニュー
21



材 料 (8個分)

強力粉	200g	牛乳 (室温にもどす) ..	150mL
砂糖	20g	バター (室温にもどす) ...	20g
A インスタントドライイースト			
.....	3g		
塩	小さじ1/2		

作りかた

- 1 大きめのボウルに**A**を入れ、牛乳を加えて軽く混ぜ、さらにバターを加え全体をなじませる。
- 2 台の上で、生地がなめらかになり、つやが出るまでこねる。
- 3 **2**をひとまとめにしてからボウルに入れ、表面に霧吹きをし、ラップをする。
- 4 **3**を庫内中央に置き、【**手動・発酵・40℃・約30分**】で**あたため/スタート**ボタンを押す。(一次発酵)
- 5 指に強力粉 (分量外) をつけて生地中央に刺す。穴がそのまま残れば取り出す。(穴が縮んだら発酵時間を追加してください)
- 6 生地をつぶしてガス抜きをし、8等分にする。表面がなめらかになるように丸め、ラップをかぶせて約10分休ませる。(ベンチタイム※1)
- 7 生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた**角皿**に閉じ目を下にして並べ、表面に霧吹きをし、ラップをかける。

- 8 **7**を下段にセットして、【**手動・発酵・40℃・約30分**】で**あたため/スタート**ボタンを押す。(二次発酵)
- 9 2～2.5倍に膨らんだら、ラップを取り、表面に薄力粉 (分量外) をふりかける。
- 10 庫内には何も入れず、**ダイヤル**で**自動メニュー「21」**を選び、**あたため/スタート**ボタンを押す。→予熱開始
- 11 予熱終了後、**9**を下段にセットし、**あたため/スタート**ボタンを押す。
※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

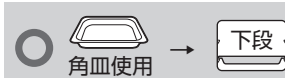
■ **手動のときは**：オープン (予熱あり) ・180℃ ・約15分

※1 弾力が強くなった生地を休ませ、ゆるませる時間のことです。生地がゆるんで成形しやすくなります。

クッキングガイド

つづき

スコーン



オープン
予熱あり

自動メニュー
22

材 料 (18個分)

卵		Mサイズ1個	薄力粉		220g
牛乳		大さじ2	A ベーキングパウダー		
バター (食塩不使用)		100g	L		小さじ3
グラニュー糖		30g			
塩		小さじ1/4			

作りかた

- 1 バターは1cm角に切って冷蔵庫で冷やす。
- 2 卵と牛乳をよく混ぜ合わせる。
- 3 庫内には何も入れず、**ダイヤルで自動メニュー「22」**を選び、**あたため/スタートボタン**を押す。
→予熱開始
- 4 大きめのボウルに**A**をふるいながら入れ、バター・グラニュー糖・塩を入れて、指先でバターをつぶしながら粉となじませる。
- 5 バターが小さくなったら**2**を加え、へらで切るように混ぜる。
- 6 粉っぽさがなくなってきたら、台の上に出す。半分に切って重ねておさえ、まとまるまで数回繰り返す。
- 7 **6**を1cmの厚さにととのえたら、抜型(直径約5cm)で抜き、クッキングシートを敷いた**角皿**に並べる。
- 8 表面につや出し用の牛乳(分量外)を塗る。
- 9 予熱終了後、**8**を**下段**にセットし、**あたため/スタートボタン**を押す。
※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

■ 手動のときは：オープン(予熱あり)・190℃・約20分

焼きいも



オープン
予熱なし

自動メニュー
23

材 料 (2本分)

さつまいも(直径5cm以下のもの) 2本(1本約250g)

焼きいものポイント

- フォークや竹串で皮に穴を必ず開けてください。
穴を開けないと、加熱中にさつまいもが破裂する場合があります。

作りかた

- 1 さつまいもは洗って水気を拭き、フォークなどで数か所皮に穴を開け、アルミホイルを敷いた**角皿**に並べる。
- 2 **1**を**下段**にセットし、**ダイヤルで自動メニュー「23」**を選び、**あたため/スタートボタン**を押す。

■ 手動のときは：オープン(予熱なし)・250℃・約55分

茶わん蒸し



オープン
予熱あり

自動メニュー
24

材 料 (4人分)

鶏ささみ肉 40g
えび 80g (4尾)
干しいたけ 2枚
かまぼこ 4枚
ぎんなん (缶詰) 12個
酒 大さじ $\frac{1}{2}$
塩 少々
┌ 干しいたけもどし汁
A 大さじ2
└ しょうゆ 大さじ1
└ 砂糖 大さじ1

卵液

卵 Mサイズ3個
だし汁 450mL
みりん 小さじ1
うす口しょうゆ 小さじ $\frac{3}{4}$
塩 小さじ $\frac{3}{4}$

作りかた

- 1** 水タンクにMAXまで水を入れセットする。
- 2** 干しいたけは水でもどして、もどし汁はとっておく。
- 3** 干しいたけは半分に切り、耐熱容器にAと一緒に入れ、ラップをする。
- 4** **3** を庫内中央に置き、【レンジ600W・約1分】で加熱する。
- 5** 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「24」を選び、あたため/スタートボタンを押す。
→予熱開始

- 6** 鶏ささみは筋を取って4等分にし、塩・酒をかける。えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。
- 7** 卵液の材料を混ぜ合わせて、裏ごし器などでこす。
- 8** 茶わん蒸しの容器に**4**・**6**・かまぼこ・ぎんなんを入れ、**7** を容器の8分目まで入れてアルミホイルでふたをする。
- 9** 予熱終了後、**8** を角皿に並べて下段にセットし、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱あり) ・ 130℃ ・ 約3分30秒→スチーム ・ 約20分

クッキングガイド

つづき

やわらかプリン



オープン
予熱あり

自動メニュー
25

材 料

(直径7cmの耐熱ガラス製プリンカップ6個分)

卵黄 Mサイズ5個
牛乳 400mL
砂糖 60g
バニラエッセンス 少々

カラメルソース
砂糖 50g
水 大さじ2
湯 大さじ1

作りかた

- 1** カラメルソースを作る。
① 小さな鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。
② 茶色く色が付き始めたら、火からおろし、湯を加える。
- 2** 耐熱ガラス製プリンカップに **1** を小さじ1ずつ入れる。
- 3** 水タンクにMAXまで水を入れセットする。
- 4** 大きめの耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置き、【レンジ600W・約3分30秒】で加熱する。
- 5** 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「25」を選び、あたため/スタートボタンを押す。
→ 予熱開始
- 6** ボウルに卵黄と砂糖を入れて混ぜ合わせ、**4** の牛乳を加えて混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加え、裏ごし器でこす。
- 7** **2** に **6** を静かに流し入れ、アルミホイルでふたをする。
- 8** 予熱終了後、角皿に **1** を中央寄りに並べて下段にセットし、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱あり) ・ 100℃ ・ 約28分

ショートケーキ



オープン
予熱あり

自動メニュー
26



材 料 (直径18cmの金属製スポンジ型1個分)

スポンジ生地

卵 Mサイズ3個
砂糖 90g
薄力粉 90g
牛乳 小さじ2
バター (食塩不使用) 15g
バニラエッセンス 少々

ホイップクリーム

生クリーム 200mL
砂糖 大さじ2

トッピング

仕上げ用フルーツ 適量

作りかた

- 1** スポンジ型にクッキングシートを敷く。
- 2** 大きめの耐熱容器に牛乳とバターを入れ、軽くラップをして**庫内中央**に置き、【レンジ600W・約30秒】で加熱する。
- 3** 庫内には何も入れず、**ダイヤル**で**自動メニュー「26」**を選び、**あたため/スタート**ボタンを押す。
→予熱開始
- 4** ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加えて湯せんする。指先を入れてあたたかく感じたら (約35～40℃)、湯せんから外す。
- 5** **4** にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーで、生地をたらして文字が書けるくらいになるまでしっかり泡立てる。
- 6** **5** に薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで底からすくい上げるように混ぜる。
- 7** 粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、**2** を加え、手早く混ぜる。
- 8** **7** を用意しておいた型に高い位置からゆっくりと流し入れ、型を軽くたたいて大きい気泡を抜く。
- 9** 予熱終了後、**8** を**角皿**に載せて**下段**にセットし、**あたため/スタート**ボタンを押す。
- 10** 加熱終了後、竹串を中央に刺して、生地が付いてこなければ焼き上がり。
- 11** **10** を取り出し、型ごと約20cmの高さから落とし、中にこもった熱い空気を抜く。型から出して底を上にして網に載せて冷ます。
- 12** **7**～**8**分立てに泡立てた生クリームとフルーツで飾り付ける。

■ **手動のときは**：オープン (予熱あり) ・170℃ ・約30分

クッキングガイド

つづき

パウンドケーキ



オープン
予熱あり

自動メニュー
27

材 料

(8×17×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

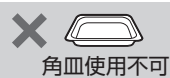
薄力粉	100g	卵 (室温にもどす) Mサイズ2個
砂糖	100g	ベーキングパウダー
バター (食塩不使用、室温にもどす)	100g	 小さじ1

作りかた

- 1 パウンドケーキ型にクッキングシートを敷く。
- 2 庫内には何も入れず、**ダイヤルで自動メニュー「27」**を選び、**あたため/スタートボタン**を押す。
→予熱開始
- 3 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 4 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- 5 **4**に溶き卵を3～4回に分けて入れる。その都度、よく混ぜ合わせる。
- 6 **5**に**3**を入れて、ゴムベラで切るように混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 7 **6**を型に入れて、両端が高くなるように表面をならし、トントンと落として空気抜きをし、**角皿**に載せる。
- 8 予熱終了後、**7**を**下段**にセットし、**あたため/スタートボタン**を押す。
※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。
- 9 加熱終了後、網の上に出し、粗熱が取れたら、型から外して冷ます。

■ 手動のときは：オープン (予熱あり) ・ 170℃ ・ 約40分

鶏ハム



レンジ

自動メニュー
28



材 料 (4人分)

鶏むね肉 250g | 砂糖 小さじ $\frac{1}{2}$
塩 小さじ $\frac{1}{2}$ | 黒こしょう 適量

作りかた ※調理前に必ず「低温調理について」(→P72)をご確認ください。

- 1** 水タンクにMAXまで水を入れセットする。
- 2** 鶏むね肉は、皮や余分な脂を取り除き、両面にフォークで穴を数か所開ける。肉の繊維に沿って切れ目を入れて開き、包丁の背でたたいて厚さを均一にし、砂糖・塩の順にすり込む。
- 3** ラップを敷き、ラップの上に黒こしょうをふりかける。
- 4** **3** に鶏むね肉の皮面を下にして置き、くるくると巻いて、空気が入らないようにラップでしっかりと包み、両端をキャンディー状に片結びにする。
※鶏肉を巻いたとき、直径が5cm以上にならないようにしてください。加熱不足になる可能性があります。
- 5** その上からもう1枚ラップでしっかり包んで
- 4** と同様に結び、耐熱皿に載せて冷蔵庫で約30分休ませる。
- 6** **5** を庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「28」を選び、あたため/スタートボタンを押す。
- 7** 加熱終了後、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

■ 手動のときは：レンジ200W・約24分

クッキングガイド

つづき

野菜スープ

× 
角皿使用不可

レンジ

自動メニュー
29



材 料 (4人分)

キャベツ	4枚 (200g)	ベーコン	5枚 (100g)
にんじん	1/2本 (75g)	コンソメ (顆粒)	小さじ4
玉ねぎ	1/2個 (100g)	塩・こしょう	各少々
トマト	1個 (150g)	水	600mL

作りかた

- 1 キャベツ・にんじん・ベーコンを2cm幅の色紙切りに、玉ねぎ・トマトを2cm幅の角切りにする。
- 2 材料すべてを耐熱ガラス製ボウル（直径25cm）に入れ、端にすき間をあけるようにラップをする。

- 3 2を庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「29」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：レンジ600W・約20分→レンジ200W・約10分

無水カレー

× 
角皿使用不可

レンジ

自動メニュー
30



材 料 (4人分)

豚ひき肉	240g	カレールー	80g
トマト	3個 (450g)	「酒	大さじ3
玉ねぎ	1個 (200g)	A ナツメグ	少々
セロリ	1/2本 (50g)	L 塩・こしょう	各少々
にんじん	1/2本 (75g)		

作りかた

- 1 トマトはざく切りにし、玉ねぎとセロリはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- 2 豚ひき肉はビニール袋に入れてAを加えて揉み込む。
- 3 耐熱ガラス製ボウル（直径25cm）にトマト・2を入れたら軽く混ぜ、その上にカレールーを載せる。
- 4 3の上に、玉ねぎ・セロリ・にんじんを入れ、端にすき間をあけるようにラップをする。
- 5 4を庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「30」を選び、あたため/スタートボタンを押す。
- 6 加熱終了後、肉をほぐすように混ぜる。

■ 手動のときは：レンジ600W・約20分→レンジ200W・約20分

春巻き



オープン
予熱なし

自動メニュー
31

材 料 (10個分)

豚バラ薄切り肉 100g
 長ねぎ 30g
 にんじん 30g
 にら 30g
 干しいたけ 2枚
 たけのこ 50g
 春雨 15g
 春巻きの皮 10枚
 「酒 大さじ2
A 片栗粉 小さじ1
 「塩 ひとつまみ

しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 干しいたけもどし汁
 大さじ1
B 片栗粉 大さじ1
 オイスターソース 小さじ1
 鶏がらスープの素 (顆粒)
 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 おろししょうが 3g

作りかた

- 1** 干しいたけは水でもどして、もどし汁はとっておく。
- 2** 長ねぎ・にんじん・たけのこは千切り、豚肉・干しいたけは細切り、にらは1cm幅のざく切りにする。春雨はもどして水気をよく切り、長さ5cmに切る。
- 3** 深めの耐熱容器に豚肉と**A**を入れ、よく混ぜる。
- 4** **3** に長ねぎ・にんじんを加えて混ぜ、ラップをして庫内中央に置き、【レンジ600W・約3分】で加熱し、全体をほぐす。
- 5** **4** で合わせた**B**と春巻きの皮以外の具材をすべて入れてよく混ぜ、ラップをして庫内中央に置き、【レンジ600W・約6分】で加熱する。

- 6** 加熱終了後、全体をよく混ぜて冷ます。
- 7** 粗熱が取れたら10等分にして春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉 (分量外) をつけてとめる。
- 8** サラダ油 (分量外) を薄く塗った角皿に **7** を並べ、皮の表面にも薄くサラダ油 (分量外) を塗る。
- 9** **8** を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「31」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱なし) ・ 220℃ ・ 約25分

クッキングガイド

つづき

焼き豚



材 料 (4人分)

豚肩ロースブロック肉
..... 500g

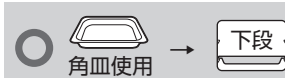
しょうゆ 100mL
砂糖 50g
酒 大さじ2
A オイスターソース ... 大さじ1
おろししょうが ... 小さじ2
おろしにんにく ... 小さじ1

作りかた

- 1 豚肉をフォークで数か所刺す。
- 2 密封袋に **1** と、合わせたAを入れ、半日以上漬け込む。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて、**2** の豚肉を取り出して載せる。

- 4 **3** を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「32」を選び、あたため/スタートボタンを押す。
※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

■ 手動のときは：オープン (予熱なし) ・ 200℃ ・ 約40分



オープン
予熱なし

自動メニュー
32

焼き野菜



材 料 (4人分)

好みの野菜 500g ハーブソルト 適量
オリーブオイル 大さじ1 黒こしょう 適量

作りかた

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。根菜類はやや小さめに切る。
- 2 ボウルに **1** ・ オリーブオイル ・ ハーブソルトを入れ、全体をさっくりと混ぜ合わせる。

- 3 角皿にクッキングシートを敷いて **2** を広げて載せ、黒こしょうをかける。
- 4 **3** を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「33」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱なし) ・ 200℃ ・ 約23分



オープン
予熱なし

自動メニュー
33

中華まん



オープン
予熱あり

自動メニュー
34

材 料 (4人分)

干しいたけ 2枚
たけのこ(水煮) 40g
長ねぎ 40g
しょうが 10g
豚ひき肉 90g
「しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
A 砂糖 大さじ1/2
ごま油 大さじ1
塩・こしょう 各少々

「薄力粉 50g
強力粉 50g
インスタントドライイースト
B 小さじ1
砂糖 大さじ1・1/2
サラダ油 大さじ1/2
ぬるま湯(40℃) 50mL

作りかた

- 1** 水タンクにMAXまで水を入れセットする。
- 2** 干しいたけは水でもどしてみじん切りに、たけのこ・長ねぎ・しょうがもみじん切りにしてボウルに入れる。豚ひき肉と**A**を加えて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、4等分にする。
- 3** 別のボウルに**B**を入れて、粉っぽさがなくなるまで全体をよく混ぜる。強力粉(分量外)をふった台の上に取り出して、手のひらでこすりつけるようにしながら、なめらかになるまでこねる。
- 4** **3**をなめらかな面が出るように丸め、サラダ油(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、生地表面に霧吹きをしてラップをする。
- 5** **4**を庫内中央に置き、【手動・発酵・40℃・約20分】であたため/スタートボタンを押す。(発酵)
- 6** 発酵終了後、強力粉(分量外)をふった台の上に取り出し、包丁かスケッパーで4等分にして丸める。乾燥しないようにラップをかけておく。

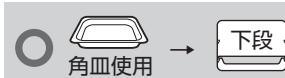
- 7** 麺棒で軽くのばし、手のひらにのせ、中心が厚くなるように指で直径10cmにのばす。
※のばした後も、乾燥しないようにラップをかけておき、一つずつ作ってください。
- 8** 人差し指と親指で輪を作り、のばした生地をのせる。
- 9** **2**を中心にのせ、周囲の生地をつまんで閉じるようにしながらひだを作っていく。最後にひだを全部つまんでひねり、口をしっかりと閉じる。
- 10** **9**をクッキングシートにのせ、角皿に並べる。
- 11** 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「34」を選び、あたため/スタートボタンを押す。
→予熱開始
- 12** 予熱終了後、**10**を上段にセットし、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン(予熱あり)・100℃・約3分→スチーム・約25分

クッキングガイド

つづき

焼きドーナツ



オープン
予熱あり

自動メニュー
35



材 料 (ドーナツ型6個分)

卵	 Mサイズ1個	アーモンドパウダー	 25g
砂糖	 40g	ベーキングパウダー	 少々
牛乳	 40mL	 小さじ1/2	
薄力粉	 65g	バニラエッセンス	 少々
バター (食塩不使用)	 40g		

作りかた

- 1 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 2 バターを耐熱容器に入れて庫内中央に置き、【レンジ600W・約30秒】で加熱する。
- 3 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「35」を選び、あたため/スタートボタンを押す。→予熱開始
- 4 ボウルに卵と砂糖を入れ、少し白っぽくなるまで混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。

- 5 4に1・アーモンドパウダー・バニラエッセンスを加えて、泡立て器で軽く混ぜる。
- 6 5に2を加えてゴムベラで軽く混ぜ、スプーンで型に入れ、角皿に載せる。
- 7 予熱終了後、6を下段にセットし、あたため/スタートボタンを押す。

■ 手動のときは：オープン (予熱あり) ・180℃ ・約18分

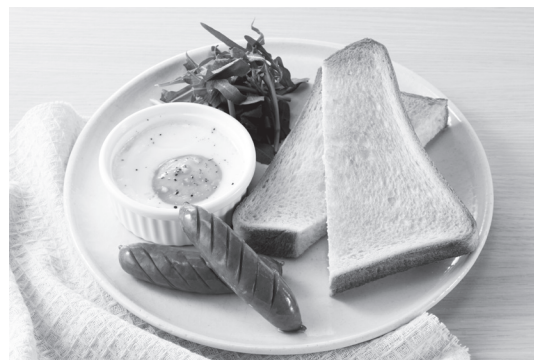
朝食セット



オープン
予熱なし

自動メニュー
17

複数の料理を一度に調理できます。



材 料 (2人分)

トースト

食パン (6枚切り) 2枚

目玉焼き

卵 2個

塩・こしょう 少々

サラダ油 適量

ウィンナー

ウィンナー 4本

下準備

トースト

- 1 食パンを角皿の右側に載せる。

目玉焼き

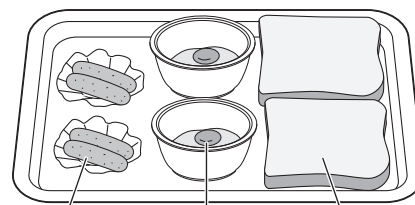
- 1 薄くサラダ油を塗った耐熱容器に卵を割り入れ、軽く塩・こしょうをして角皿の中心に載せる。

ウィンナー

- 1 ウィナーの表面に切り込みを入れる。
- 2 アルミケース (マドレーヌ用のかためのもの) にウィンナーを並べて、角皿の左側に載せる。

作りかた

角皿を下段にセットし、角皿の左側からウィンナー、目玉焼き、食パンを置いてからダイヤルで自動メニュー「17」を選びあたため/スタートボタンを押す。



ウィンナー 目玉焼き 食パン

■ 手動のときは：オープン (予熱なし) ・250℃ ・約15分

洋食セット



角皿使用



上段

下段

水タンク給水

オープン
予熱なし

自動メニュー
19

複数の料理を一度に調理できます。



材 料 (4人分)

鶏の照り焼き

鶏もも肉 500g
「しょうゆ 大さじ2
A みりん 大さじ1
L 砂糖 小さじ1

ほうれん草のソテー

ほうれん草 200g
コーン 50g
バター 10g
塩・こしょう 少々
水 大さじ1・1/2

ポテトのチーズ焼き

じゃがいも 2個
ベーコン 50g
ピザ用チーズ 60g
塩・こしょう 少々

下準備

鶏の照り焼き

- 1 鶏肉はフォークでさし、穴を開けて、厚みのあるところは包丁を入れて、厚さを均一にする。
- 2 ビニール袋に**1**、**A**を入れて30分漬け込む。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて、**2**の皮面を上にして置き、四隅をねじって角皿の中央に載せる。

ほうれん草のソテー

- 1 ほうれん草は洗って水気を拭かずにラップにくるみ、庫内中央に置き、自動メニュー「6」で加熱し、水にとってから、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 **1**とすべての材料をクッキングシートに置き、四隅をねじって、角皿の左側に載せる。

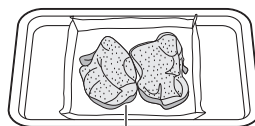
ポテトのチーズ焼き

- 1 じゃがいもは1～2mmの厚さの半月切り、ベーコンは適当な大きさに切る。
- 2 クッキングシートの上に**1**を並べて塩・こしょうをし、チーズを載せて、四隅をねじってから、角皿の右側に載せる。

作りかた

水タンクにMAXまで水を入れセットする。
鶏の照り焼きの角皿を上段に、左側にほうれん草のソテー、右側にポテトのチーズ焼きを置いた角皿を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「19」を選び、あたため/スタートボタンを押す。

〈上段〉



鶏の照り焼き

〈下段〉



ほうれん草の
ソテー

ポテトのチーズ焼き

■ 手動のときは：オープン (予熱なし) ・ 200℃ ・ 約26分

レシピサイト

取扱説明書に記載されているレシピの他に、ウェブサイトにもレシピを掲載しています。
二次元バーコードで簡単にアイリスオーヤマ オープンレンジ レシピサイトにアクセス
できます。

・ 二次元バーコードが読み取れない場合は、以下のURLにアクセスしてください。

<https://www.irisohyama.co.jp/convection-steam-oven/recipe/>



ク
ッ
キ
ン
グ
ガ
イ
ド
/
レ
シ
ピ
サ
イ
ト

低温調理について



低温調理では高温による殺菌ができないため、調理方法を誤ると食中毒を起こすおそれがあります。調理の際は、以下の注意を守ってください。

- 調理前に手や器具をよく洗い、衛生的に調理してください。
- 食材は新鮮なものを使用してください。
- 調理時は、直接手で食材に触れないでください。
- 食肉を調理する場合は、必ずかたまり肉を使用してください。
- 使用する水・食材・環境の温度が低いと、加熱温度が十分に上がらない場合があります。加熱温度に不安があるときは、仕上がりを見て追加加熱をしてください。
- 調理後は粗熱を取った後90分以内にお召し上がりいただくか、冷蔵保存をしてお早めにお召し上がりください。常温で長時間放置すると、食中毒のリスクが高まります。
- 妊婦・乳児・高齢者など免疫力の弱い方に食べさせるときは、十分に注意してください。調理や食品の状態、健康の具合などに不安のあるときは食べさせないでください。
- 調理時・保存時は、菌が繁殖する5～55℃の温度帯は避けてください。

食中毒菌などの死滅条件

細菌など	温度と加熱時間
腸管出血性大腸菌	75℃ 1分
カンピロバクター	75℃ 1分
サルモネラ属菌	75℃ 1分
リステリア	65℃ 数分
ノロウイルス	85～90℃ 90秒間以上

内閣府 食品安全委員会 広報誌「食品安全」第50号より引用
http://www.fsc.go.jp/visual/kikanshi/k_index_back_number_50.html

仕様

電源		AC 100V
定格周波数		50 / 60Hz
レンジ	定格消費電力	1,420W
	定格高周波出力	1,000W※1、600W、500W、200W、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	タイマー	1,000W : 10秒～5分、600W・500W : 10秒～30分、200W・100W : 10秒～60分
スチーム	定格消費電力	1,380W
	スチームヒーター出力	1,350W (上 : 540W、下 : 810W)
	タイマー	10秒～60分
グリル	定格消費電力	1,380W
	ヒーター出力	1,350W
	タイマー	10秒～30分
オーブン	定格消費電力	1,430W
	ヒーター出力	1,400W
	温度調節	35℃・40℃・45℃ (発酵)、100～300℃※2
	タイマー	30秒～90分 (発酵は10秒～90分)
外形寸法 (ハンドル・突出部を除く)		幅493×奥行438×高さ380 mm
加熱室の有効寸法		幅400×奥行310×高さ230 mm
庫内総容量※3		約30L
製品質量		約21kg
コードの長さ		約1.5m
区分名※4		F
電子レンジ機能の年間消費電力量※5		58.9kWh / 年
オーブン機能の年間消費電力量※5		11.6kWh / 年
年間待機時消費電力量※5		0.0kWh / 年
年間消費電力量※5		70.5kWh / 年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能 (最大5分) であり、調理中に自動的に600Wに切り替わります。

※2 300℃での運転は、途中で自動で230℃に切り替わります。

※3 庫内総容量とは、JISの判定基準に基づき算出された容量です。

※4 区分名は、家庭用品品質表示法および省エネ法に基づき、機能・加熱方式・庫内容量の違いで分かれています。

※5 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。

※ 本製品の仕様は予告なく変更することがあります。

保証とアフターサービス

必ずお読みください。

■ 保証書

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。

長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！			
 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、こげ臭いにおいがする ● 電源コードに破れがある ● 扉のガタつきや変形がある ● 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	
		▶ 	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。

スチームオーブンレンジ MS-F3003

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

販売店様へ： ※印欄は必ず記入してお渡しください。

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およ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かぎりです。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および損傷
 - ② お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
 - ③ 火災、地震、その他の天災地変による故障および損傷
 - ④ 一般家庭用以外（例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および損傷
 - 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および損傷
 - 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）、およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。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 <https://www.irisohyama.co.jp/>

お客様サポート
24時間365日
Web即時回答サービス



専用パーツのご購入
アイリスオーヤマ
公認通販サイト



製品に関する
お問い合わせ
(通話料無料)

アイリスコール 0120-311-564

9:00～17:00(年末年始・会社都合による休日を除く)

修理に関する
お問い合わせ
(通話料無料)

修理専用コール 0800-170-7070

9:00～17:00(年末年始・会社都合による休日を除く)

●お問い合わせの際は、製品の型番をお調べいただき、取扱説明書・ご購入履歴のわかるもの・メモのご用意をお願いします。