

スチームオーブンレンジ

MO-F1808

取扱説明書

もくじ

ご使用の前に

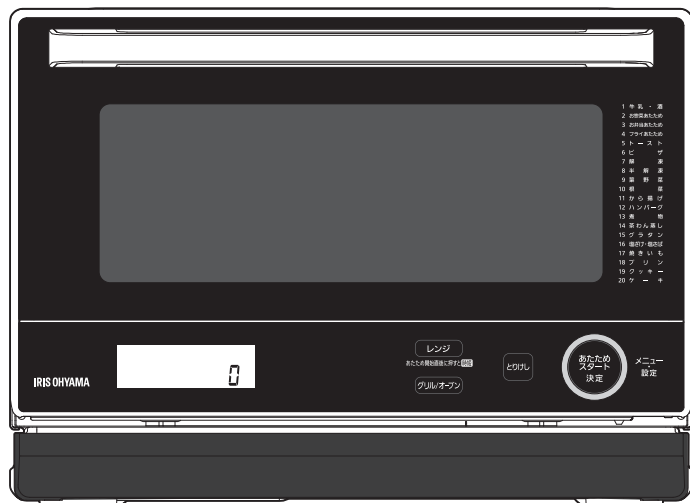
安全上の注意	2
使用上の注意	6
加熱のしくみ	7
使える容器・使えない容器	8
各部の名称	10

取り扱いかた

準備	13
使いかた 基本	14
使いかた オートメニュー	
あたため	16
メニュー (1、2、3、13)	17
メニュー (7、8、9、10)	18
メニュー (4、5、11、12、15、16、17)	19
メニュー (6、14、18、19、20)	21
オートメニュー一覧	23
使いかた 手動メニュー	
レンジ	24
オーブン・発酵	27
グリル	30
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	40
仕様	42
保証とアフターサービス	43
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。

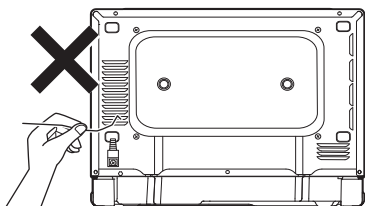


危険

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



- 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、使用后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。

調理中は

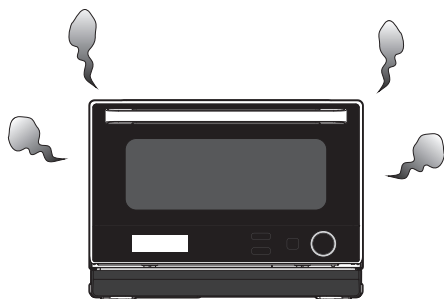


- **調理中はそばを離れない**
食材が発煙・発火することがあるので、注意してください。



- **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、加熱し過ぎないなど注意して調理してください。

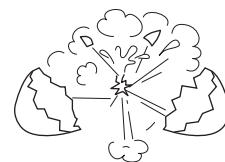


- **屋外で使用しない**
- **壁や家具、カーテンなど、燃えやすいものの近くで使用しない**
- **畳・じゅうたん・テーブルクロスなど熱に弱いものの上で使用しない**
火災の原因になります。

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。

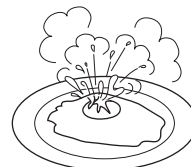


- **乳児のミルクやベビーフード、介護食などをあたためるときは、加熱後かき混ぜて温度を確認する**
やけどのおそれがあります。



- **缶詰・瓶詰め・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。



飲みものなどの加熱時は



- **加熱し過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。
加熱し過ぎたときは、庫内で冷ましてから取り出してください。



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。



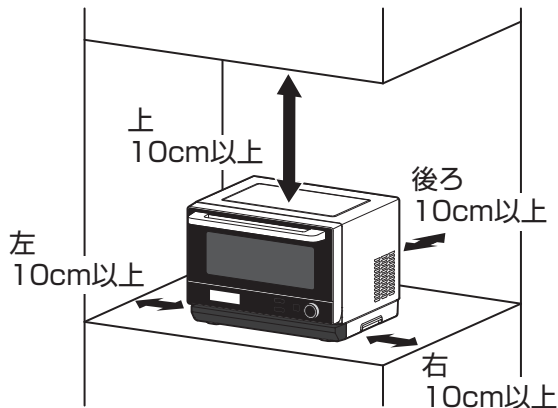
注意

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、水などのかからないところに設置してください。



※ 上後左右いずれか1面を開放してください。



- 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。

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。



- 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。



- 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。



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。



- 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。

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、とりけし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。

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

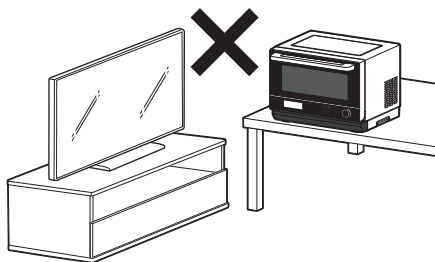
- ラップを外すときは注意する
蒸気でやけどをするおそれがあります。



- 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。

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ます。
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。
- 本製品は、ボタンを操作するとお知らせ音が鳴ります。加熱終了も音でお知らせします。（音を消すこともできます。）
- 取り忘れ防止のため、加熱終了後に扉を開けないと「ピーッ♪」と4回鳴ってお知らせします。（1分ごとに5回繰り返した後、電源が切れます。）

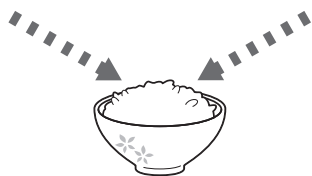
廃棄について

- 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。

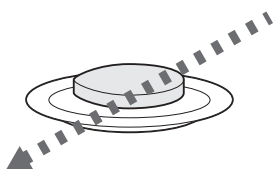
加熱のしくみ

レンジ加熱

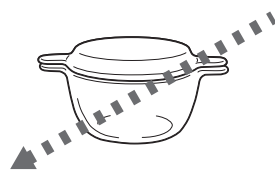
庫内に電波が放射されると、食品に含まれる水分子に吸収され加熱されます。



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。



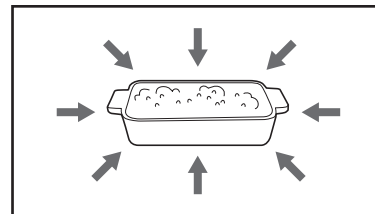
ガラス容器、陶器などは電波が透過し、吸収されません。



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。)

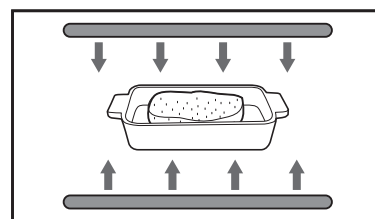
ヒーター加熱（オーブン）

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。

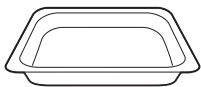
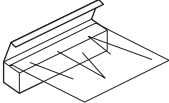
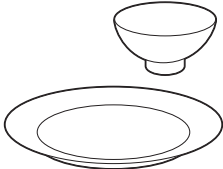


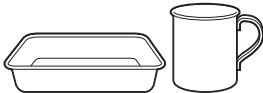
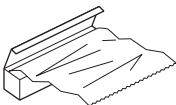
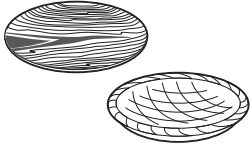
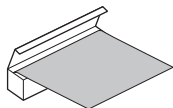
ヒーター加熱（グリル）

上下ヒーターで、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。



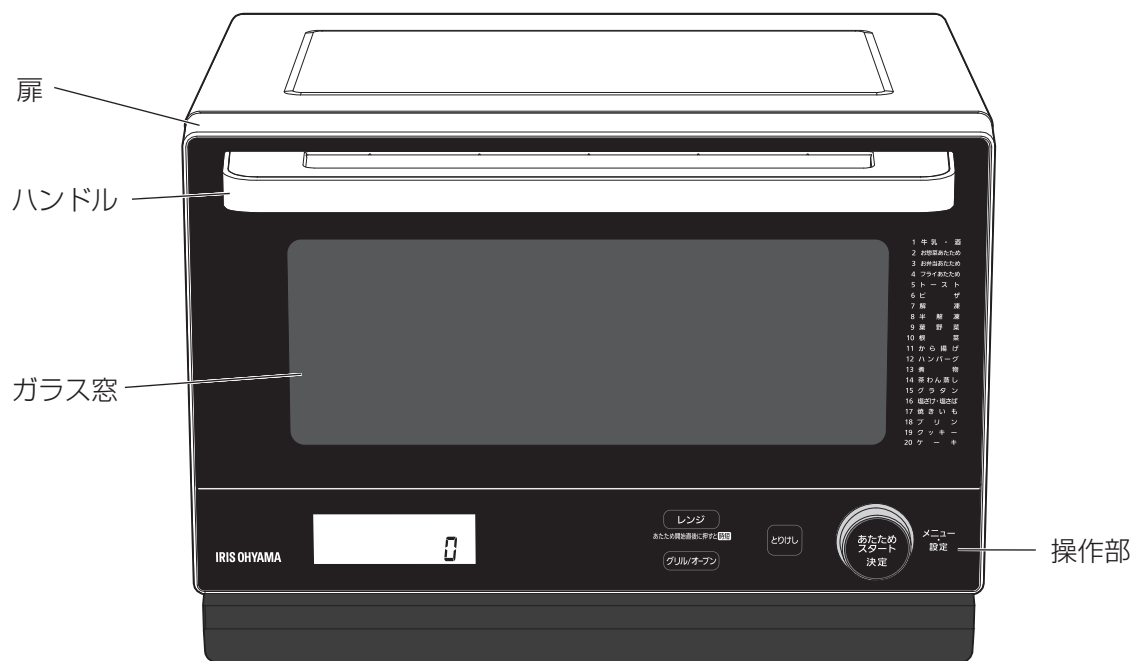
使える容器・使えない容器

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・発火の原因になります。	○ 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・発火の原因になります。	✕ 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あります。
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

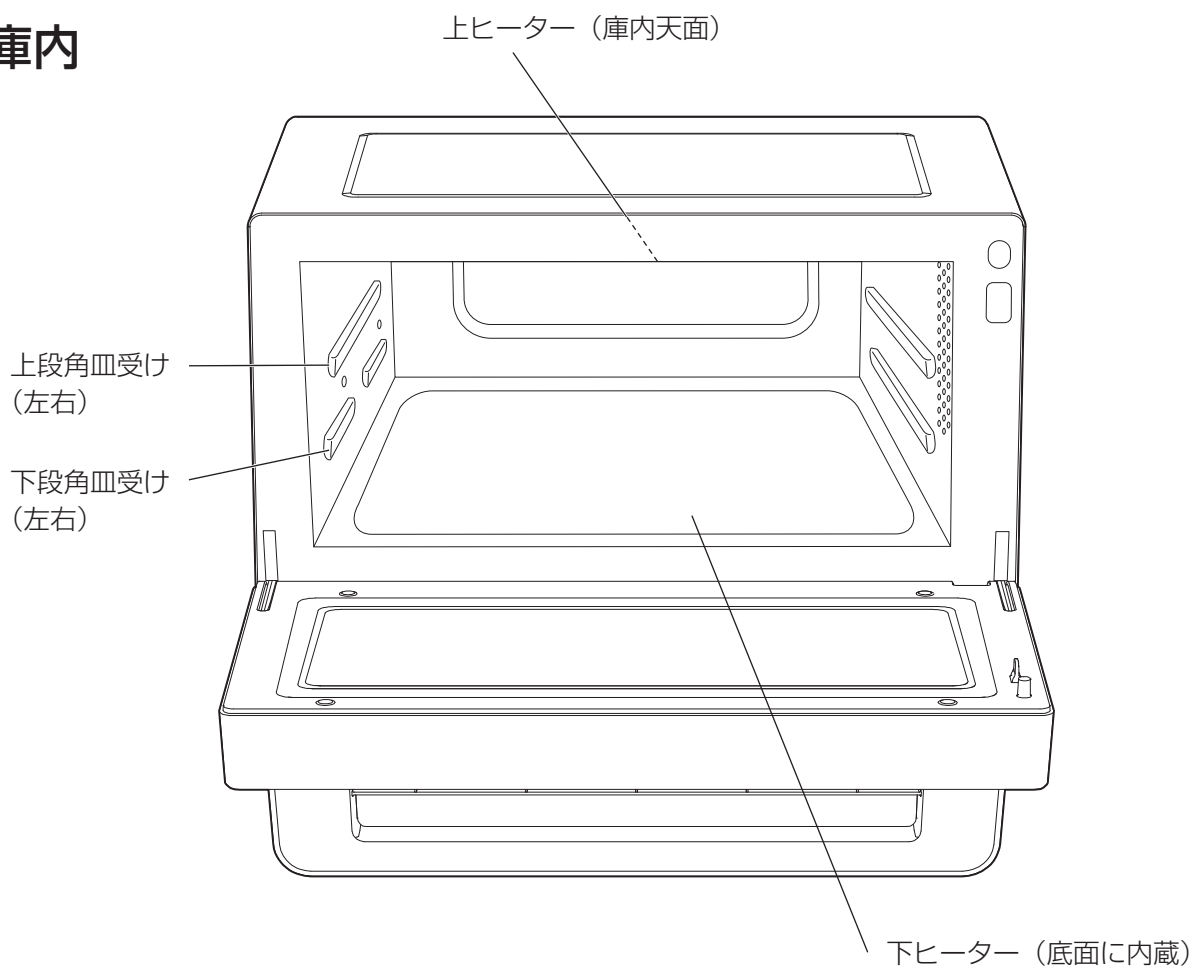
容器の種類		レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン・グリル)
金属	アルミ・ほうろうなどの 金属容器 	✕ 使えません - 放電・火花・発火の原因になります。 - 金串、金網、金箔・銀箔のフィルムやテープ、針金の入ったものも使えません。	○ 使えます
	アルミホイル 	✕ 使えません 放電・火花・過熱・やけどの原因になります。	○ 使えます ただし、ヒーターに直接触れないようにしてください。また、必ず付属の角皿の上で使用してください。
紙・木・竹	漆器 	✕ 使えません 塗りがはげたり、ひび割れしたりすることがあります。	
	紙・木・竹 	✕ 使えません - 加熱し過ぎると燃えたりすることがあります。 - 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
	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 	○ 使えます ただし、加熱し過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。 ※ 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限り使用できます。

各部の名称

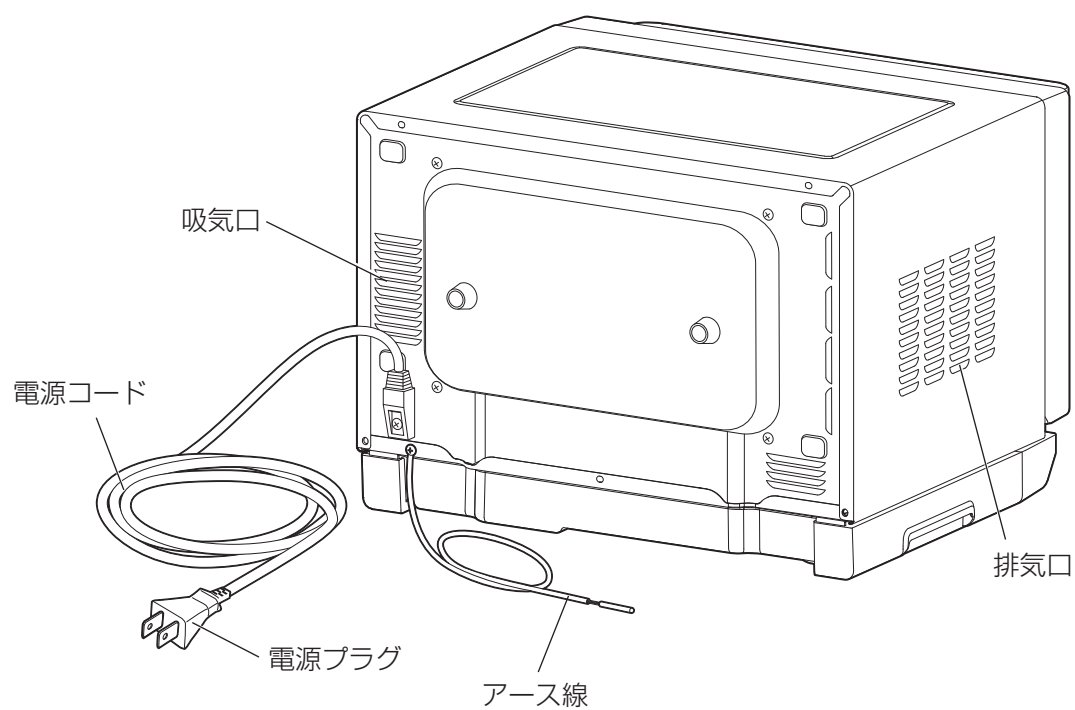
■正面



■庫内

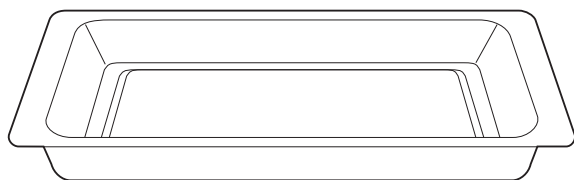


■背面



■付属品

角皿（金属製）



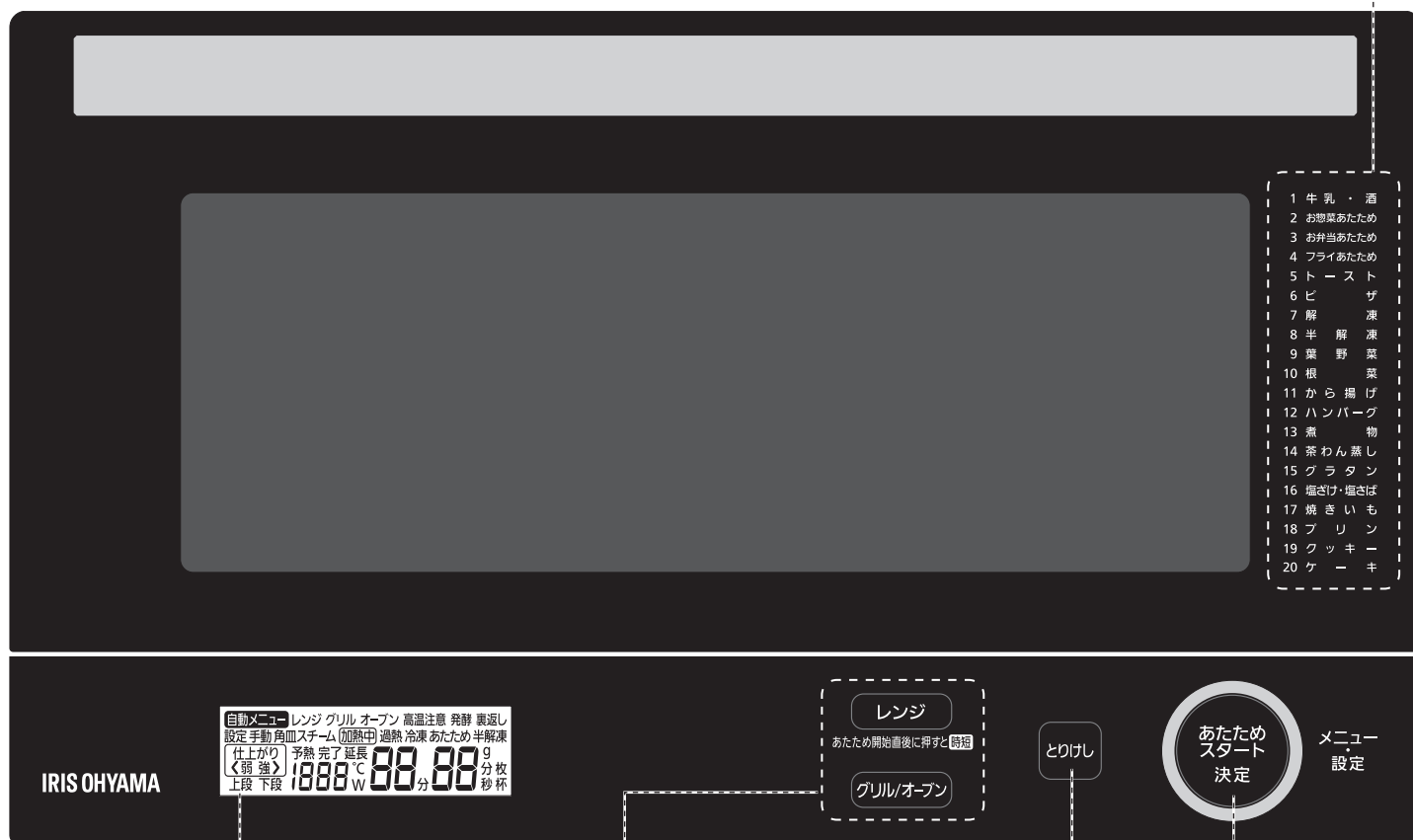
※レンジ加熱では使用できません。

各部の名称 つづき

■操作部

オートメニュー

ダイヤルを回して選びます。
(→P17～23)



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、
加熱方法を選びます。
(→P24～31)

とりけしボタン

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
切り替ええます。
(→P14～15)

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
 - ・初期画面の状態ボタンを押すと、あたためを開始します。
 - ・オートメニュー(1～20)や手動調理の調理開始に使います。
- ダイヤル
 - ・オートメニュー
 - (1～20)のオート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
 - 温度や時間を設定するときに使います。

準備

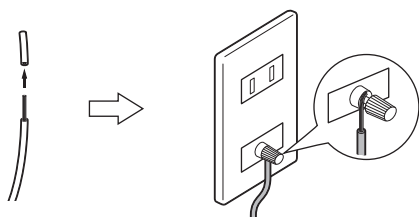
■ 設置

1 P4「安全に設置する」にしたがって、設置する

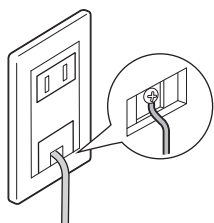
2 アースを接続する

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。

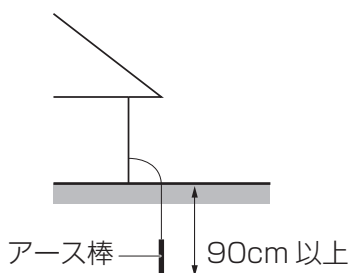


- ・ふた付きの場合は開けてつないでください。



アース端子付きコンセントがない場合

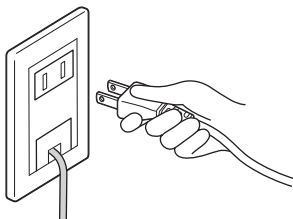
- ・アース棒の設置が必要です。販売店または電気工事店に相談してください。



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

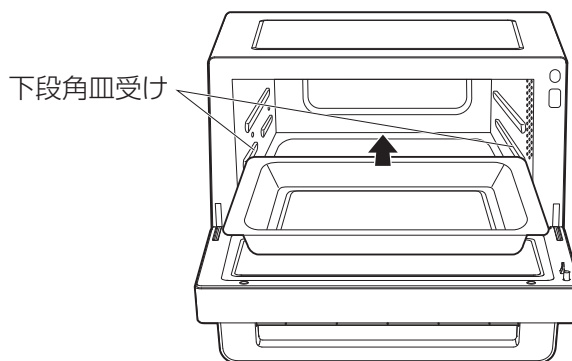


■ から焼き

- 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 角皿を下段にセットして、扉を閉める

- ・扉を開けると電源が入ります。



2 グリル/オーブンボタンを1回押す

- ・オーブン（予熱なし）になります。

グリル/オーブン



※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。

3 ダイヤルを回して、温度を200°Cに設定する



準備 つづき

4 あたため/スタートボタンを押す

- あたため/スタートボタンを押すと、温度が確定され、時間設定に切り替わります。



5 20分になっていることを確認し、あたため/スタートボタンを押す

- から焼きを開始します。



- 表示部に残り時間が表示されます。
- 終了すると、ピーッ♪×4回と鳴って、お知らせします。

※ 1回のから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においはなくなります。



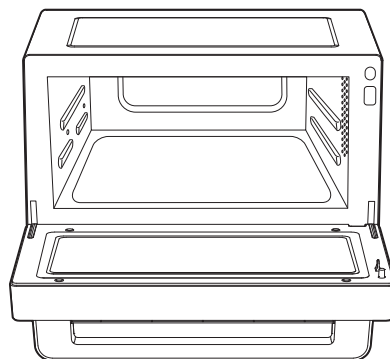
注意

- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面、角皿が熱くなるのでやけどに注意してください。

使いかた 基本

■ 電源を入れるには

- 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。

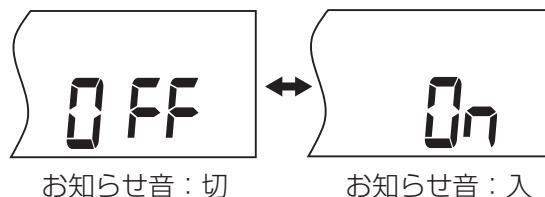
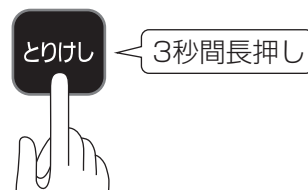
■ 操作を取り消すには

- 操作中にとりけしボタンを押すと、操作は取り消されて最初の状態に戻ります。
- 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。



■ お知らせ音を切ったり、入れたりするには

- 表示部に0が表示されているときに、とりけしボタンを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。



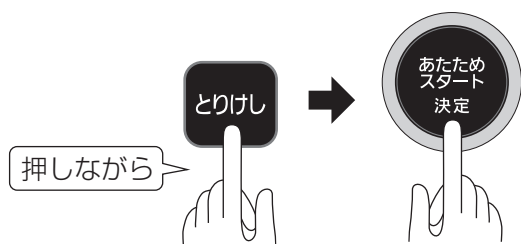
■チャイルドロック

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。

チャイルドロックをかけるには

- とりけしボタンを押しながら、あたため/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。

※あたため/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してください。



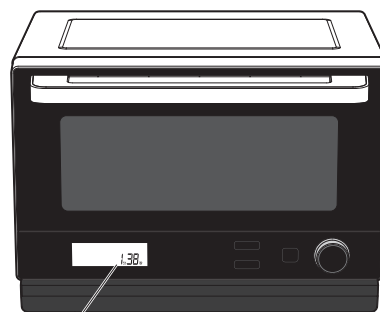
- 再度とりけしボタンを押しながらあたため/スタートボタンを押すと、チャイルドロックは解除されます。

■加熱を一時停止するには

- 加熱中にとりけしボタンを押すと、加熱は一時停止します。



- 加熱の途中で扉を開けたときも、加熱が一時停止します。



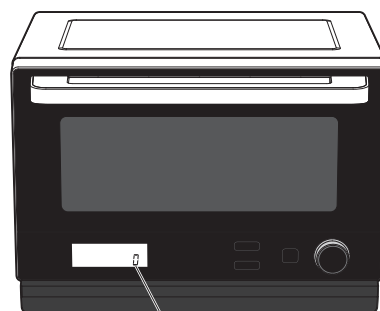
残り時間が表示されます

- 扉を閉めて、あたため/スタートボタンを押すと、加熱が再開します。



■加熱を停止するには

- 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。



0 が点灯

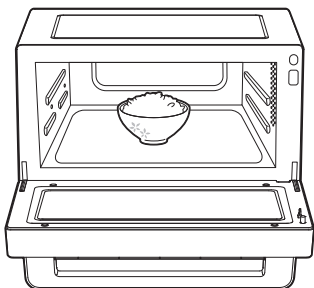
使いかた あたため

- 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。(→P8～9)

あたため/スタートボタンを押すだけの、簡単あたため機能です。

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。
- ・食品を耐熱性の容器に入れて庫内にセットします。
- ・食品は、できるだけ庫内中央に、均等に配置してください。



※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。



警告

- お弁当は、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。

- ・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 **レンジ** ボタンを押すと、自動で出力が上がります。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、**レンジ** ボタンを素早く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
 - ・簡単あたため、またはレンジ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）

※出力が上がると、温度ムラが生じやすくなります。温度ムラ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。

2 あたため/スタートボタンを押す

- ・30秒間の加熱がスタートし、残り時間が表示されます。



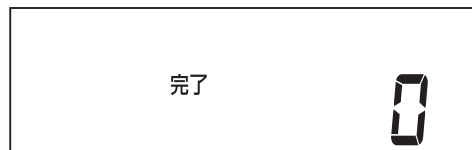
- ・加熱中にあたため/スタートボタンを押すたびに、加熱時間が30秒延長されます。(最大5分まで)



- ・とりけしボタンを押すか、扉を開けると、加熱は一時停止します。扉を閉めてあたため/スタートボタンを押すと、加熱を再開します。
- ・一時停止中にとりけしボタンを押すと、加熱は停止します。

3 できあがり

加熱が終了すると、ピーッ♪×4回と鳴って、お知らせします。



※加熱が足りないときは、手動の**レンジ**(→P24)を使用して、様子を見ながら追加加熱してください。



注意

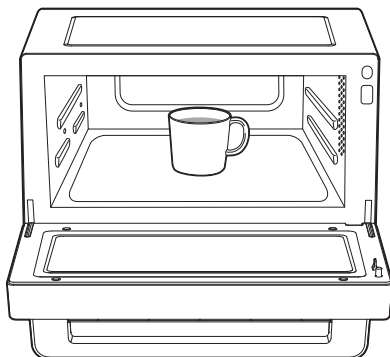
- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや乾いたふきんなどを使用して取り出してください。

使いかた オートメニュー (1、2、3、13)

- 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。(→P8～9)

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。
- ・食品を耐熱性の容器に入れて、庫内に置きます。
- ・食品は、できるだけ中央に均等に置いてください。



警告

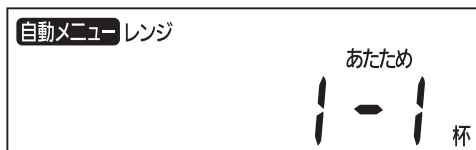
- お弁当は、調味料の容器・丸ごとのゆで卵・アルミカップなどを取り出してから、加熱してください。



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 ダイヤルを回して、メニューを選ぶ



表示	メニュー	分量
1-1	牛乳・酒 (1杯)	1杯 (200mL)
1-2	牛乳・酒 (2杯)	2杯 (400mL)
1-3	牛乳・酒 (3杯)	3杯 (600mL)
1-4	牛乳・酒 (4杯)	4杯 (800mL)
2	お惣菜あたため	約200g
3	お弁当あたため	1個 (約400g)
13	煮物	2人分

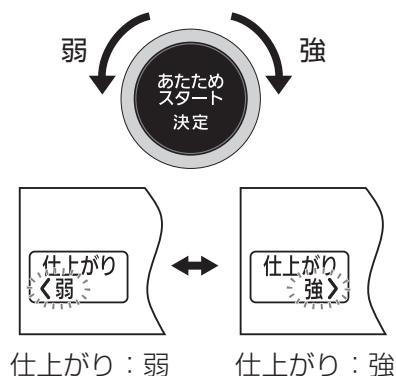
3 あたため/スタートボタンを押す

- ・あたためを開始し、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、ダイヤルで設定してください。

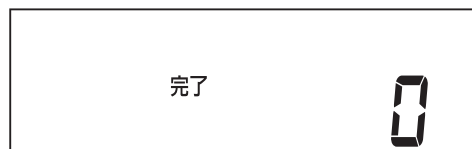


- ・開始から5秒経つと、残り時間に変わります。



4 できあがり

- 加熱が終了すると、ピーツツ×4回と鳴って、お知らせします。



- ※加熱が足りないときは、手動のレンジ(→P24)を使用して、様子を見ながら追加加熱してください。



注意

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

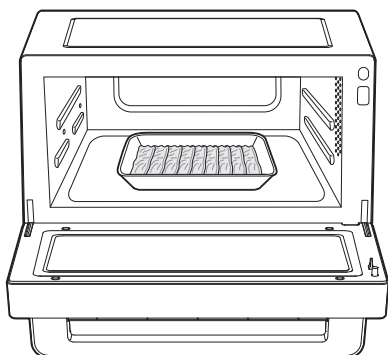
使いかた オートメニュー (7、8、9、10)

- 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。(→P8～9)

解凍は調理に適した状態に、半解凍はやっと包丁が入る状態に解凍します。

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置いてください。



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。
- ※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。



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

ゆで野菜(葉野菜・根菜)のコツ

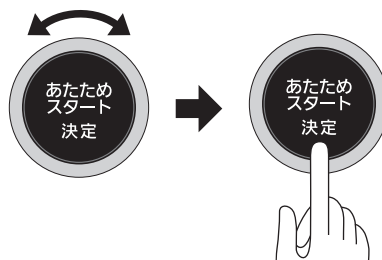
- ・食材は3cm以内に厚さをそろえてください。
 - ・食品は耐熱性の容器にできるだけ重ならないように並べ、ラップをして、庫内中央にセットします。
- ※油分を含む食材を加熱するときは、ラップの耐熱温度を超えるおそれがあるので注意してください。



- 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。(→P26)

2 ダイヤルを回してメニューを選び、あたため/スタートボタンを押す

- ・メニューを選んだあとにあたため/スタートボタンを押すとメニューが決定され、分量設定表示に切り替わります。



表示	メニュー	分量
7	解凍	約100～500g
8	半解凍	約100～500g
9	葉野菜	約100～300g
10	根菜	約100～300g

※9.10には分量設定はありません。

3 ダイヤルを回して、分量を設定する

- ・7 解凍、8 半解凍
→100～500gの範囲で、100g単位で設定できます。



#

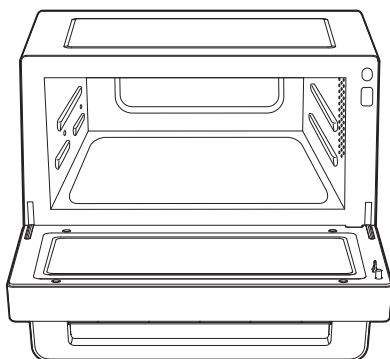
使いかた オートメニュー (6、14、18、19、20)

●ヒーター加熱を使用するオートメニューです。使用可能な容器については、P8～9をご覧ください。

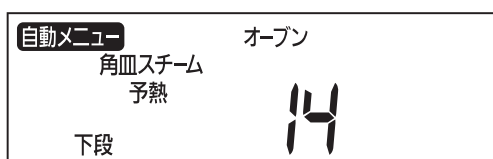
予熱が必要なオートメニューの操作説明です。

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。



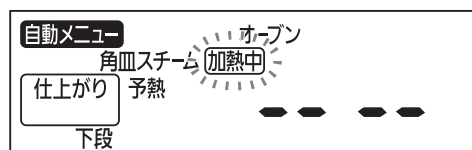
2 ダイヤルを回して、メニューを選ぶ



表示	メニュー	分量
6	ピザ (市販の冷蔵)	1枚 (約23cm)
14	茶わん蒸し	4人分 (4個)
18	プリン	6個分
19	クッキー	約28枚分
20	ケーキ	1個分 (直径18cm)

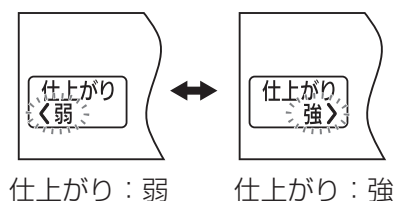
3 あたため/スタートボタンを押す

- ・予熱を開始します。



仕上がり調節

- ・開始から約5秒の間に、ダイヤルで設定してください。



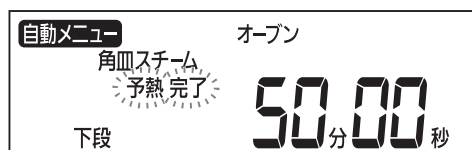
- ・予熱中は予熱が点灯します。



※ 予熱中にとりけしボタンを押すと、予熱が一旦停止します。



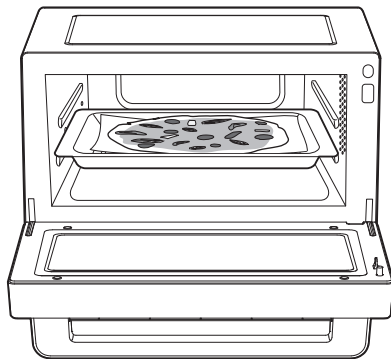
- ・予熱が終了すると、ピッ！×5回と鳴って、予熱と完了が点滅し、加熱時間が表示されます。



使いかた オートメニュー (6、14、18、19、20) つづき

4 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

- ・食品は、できるだけ中央に、均等に配置してください。



- 6ピザは、角皿にクッキングシートを敷いてピザをのせ、下段にセットしてください。
- 14茶わん蒸し・18プリン・19クッキー・20ケーキは、クッキングガイド(P34、37～39)を参考にし食品を角皿にのせ、下段にセットしてください。
14茶わん蒸し・18プリンは、下記「角皿スチーム調理」も合わせてご覧ください。

5 あたため/スタートボタンを押す

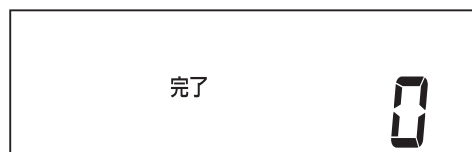
- ・加熱を開始します。
- ※ 予熱終了後、**あたため/スタート**ボタンを押さずに10分以上放置すると、音が鳴って操作が取り消されます。



- ・調理開始後に**とりけし**ボタンを押すと、加熱が一時停止します。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。
- ・一時停止中に**あたため/スタート**ボタンを押すと加熱を再開します。

6 できあがり

加熱が終了すると、ピーッ♪×4回と鳴って、お知らせします。



- ・加熱が足りないときは、手動の**オープン**(予熱なし)(→P27)を使用して、様子を見ながら追加加熱してください。



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が熱くなるのでやけどに注意してください。

■ 角皿スチーム調理

角皿にお湯を注ぎ、スチームを発生させて調理します。

〈手順〉

- ① 分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせて敷く。
 - ② 約50℃のお湯を角皿に注ぎ、調理を開始する。
- ※ やけどをしないよう、角皿(お湯)・扉・庫内に手が触れないように注意してください。
- ※ 調理終了後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意してください。

オートメニュー一覧

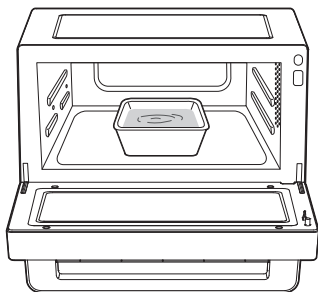
表示	メニュー	分量	使用加熱方法	調理時間の目安	参照 ページ	クッキング ガイド		
1-1	牛乳・酒	1杯（200mL）	レンジ	1分15秒	P17	—		
1-2		2杯（400mL）		2分25秒				
1-3		3杯（600mL）		3分30秒				
1-4		4杯（800mL）		4分45秒				
2	お惣菜あたため	約200g	レンジ	2分	P19～20		—	
3	お弁当あたため	1個（約400g）	レンジ	2分10秒				
4	フライあたため	200g	オーブン	14分				
5-1	トースト（1枚）	1枚	グリル	7分（途中裏返し）				
5-2	トースト（2枚）	2枚		7分30秒（途中裏返し）				
6	ピザ（市販の冷蔵）	1枚（約23cm）	オーブン	予熱+8分	P21～22			—
7	解凍	約100～500g	レンジ	4分～14分20秒	P18～19			
8	半解凍	約100～500g		1分30秒～5分30秒				
9	葉野菜	約100～300g	レンジ	2分10秒				
10	根菜	約100～300g		3分20秒				
11	から揚げ	2人分	オーブン	15分	P19～20	P32		
12	ハンバーグ	2人分	オーブン	17分				
13	煮物	2人分	レンジ	10分	P17	P33		
14	茶わん蒸し	4人分（4個）	オーブン	予熱+50分	P21～22	P34		
15	グラタン	2皿分	オーブン	18分	P19～20	P35		
16	塩ざけ・塩さば	2切れ	グリル	14分（途中裏返し）		P36		
17	焼きいも	2本（500g）	オーブン	55分				
18	プリン	6個	オーブン	予熱+45分	P21～22	P37		
19	クッキー	約28枚分	オーブン	予熱+16分		P38		
20	ケーキ	1個分（直径18cm）	オーブン	予熱+35分		P39		

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。(→P8～9)

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。
- ・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。



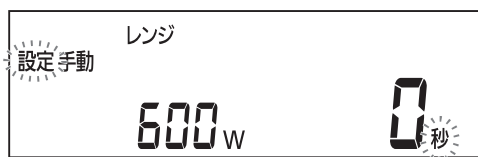
- ※量が多いときは、少量ずつに分けて加熱してください。
- ※ごはんやカレーなどは、平たく均一に1人前ずつ冷凍しておくと、上手にあたためることができます。
- ※ラップの使いかたについては、P26をご覧ください。

2 レンジボタンを押して、出力を選ぶ



- ・ボタンを押すたびに出力が切り替わります。

→ 600W → 500W → 200W → 900W



- ・解凍するときは、200Wを選んでください。

3 ダイヤルを回して、時間を設定する

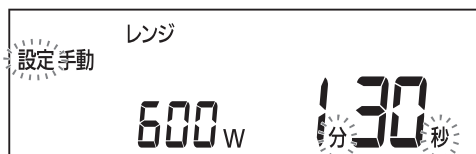
- ・選んだ出力によって、次の時間まで設定できます。

900W : 3分

600W : 20分

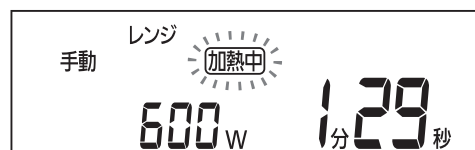
500W : 30分

200W : 95分



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。



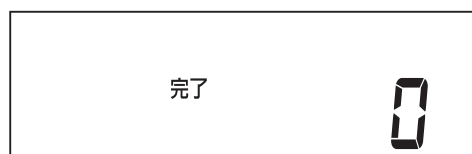
- ・レンジ加熱中、時短ブースト機能が使えます。
→時短ブースト機能については、P16を参照してください。

- ※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。

- ※一時停止中にあたため/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、ピーッ♪×4回と鳴って、お知らせします。



注意

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

■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40秒	
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
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	—	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600Wが推奨されている場合は、レンジボタンで600Wを選んでください。

使いかた 手動メニュー（レンジ） つづき

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、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
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



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・発火の原因になるので注意してください。

使いかた 手動メニュー（オーブン）

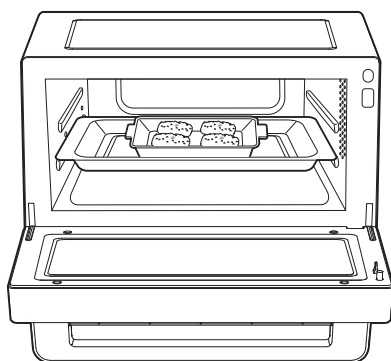
■オーブン（予熱なし）・発酵

- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器についてはP8～9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ブンボタンを1回押す

グリル/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。

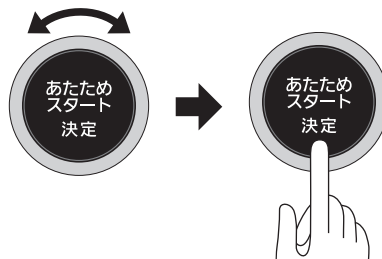
→ オープン → オープン → グリル
予熱なし 予熱あり

3 ダイヤルを回して、温度を設定し、あたため/スタートボタンを押す

- ・40℃（発酵）・110℃～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110℃～210℃になります。

- ・メニューを選んだあとにあたため/スタートボタンを押すと温度が決定され、時間設定表示に切り替わります。



↓ あたため / スタートボタンを押す



発酵

- ・ダイヤルを左に回し、温度を40℃に設定してください。
- 発酵が点灯します。



使いかた 手動メニュー（オーブン） つづき

4 ダイヤルを回して、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

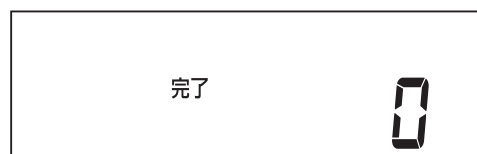
- ・ 加熱を開始し、残り時間が表示されます。



※ 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。
一時停止中に**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、ピーッ♪×4回と鳴って、お知らせします。



注意

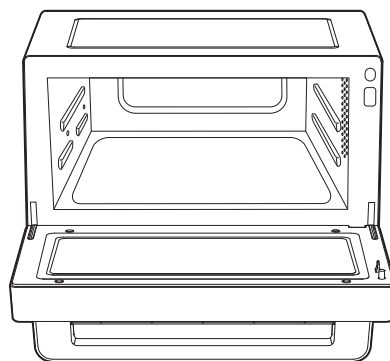
- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや乾いたふきんなどを使用して取り出してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなるので、やけどに注意してください。

■ 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P8～9をご覧ください。
- 付属の角皿を使います。

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 グリル/オーブンボタンを2回押す

グリル/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。

→ オープン → オープン → グリル
予熱なし 予熱あり

3 ダイヤルを回して、温度を設定する

- ・ 110℃～250℃の範囲で、10℃単位で設定できます。
- ※ 庫内温度が高いときは、設定範囲が110℃～210℃になります。



4 あたため/スタートボタンを押す

- ・ 予熱を開始します。



※ 予熱を途中でやめるときは、とりけしボタンを押してください。

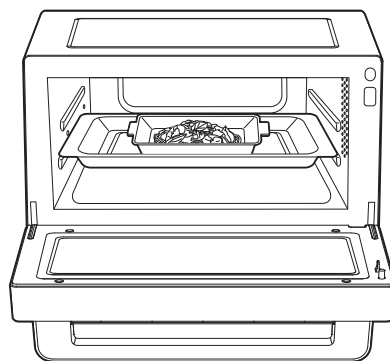


- ・ 予熱が終了すると、ピッ♪×5回と鳴って、お知らせします。



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

- ・ 食品は耐熱性の容器に入れて付属の角皿にのせ、角皿を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 ダイヤルを回して、時間を設定する

- ・ 90分まで設定できます。



使いかた 手動メニュー(オーブン) つづき

7 あたため/スタートボタンを押す

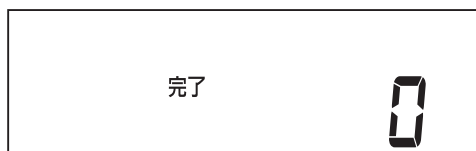
- 加熱を開始し、残り時間が表示されます。



- ※ 残り時間表示中に、**とりけし**ボタンを押すと、加熱を一時停止します。もう一度ボタンを押すと加熱を停止して最初の状態に戻ります。一時停止中に**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、ピーッ♪×4回と鳴って、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が熱くなるので、やけどに注意してください。

使いかた 手動メニュー(グリル)

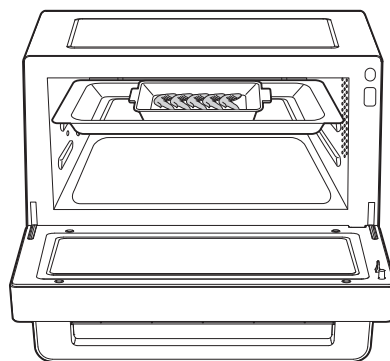
- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器についてはP8～9をご覧ください。
- 付属の角皿を使います。

時間を設定してグリルで調理します。

※ 温度の設定はできません。

1 食品を入れて扉を閉める

- 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。
- 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 グリル/オーブンボタンを3回押す

グリル/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。

→ オープン → オープン → グリル
予熱なし 予熱あり

お手入れ

3 ダイヤルを回して、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

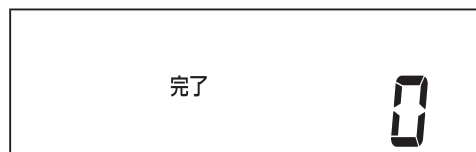
- ・ 加熱がスタートし、残り時間が表示されます。



- ※ 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。
- ※ 一時停止中に**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、ピーッ♪×4回と鳴って、お知らせします。



注意

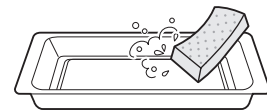
- お手入れは、必ず本体が冷めてから行ってください。
- 庫内は汚れがついたままにしないでください。火災の原因になります。

- 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。

角皿

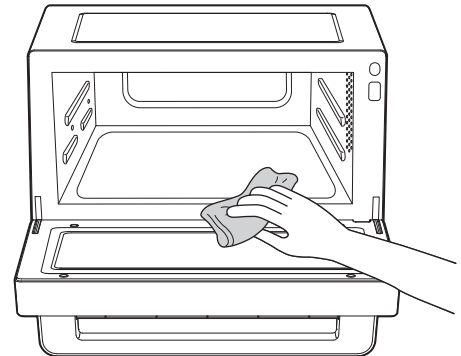
薄めた台所用洗剤で洗い、水で流す

- ・ 洗った後、よく乾かしてください。



本体・庫内

よくしぼったふきんで拭く



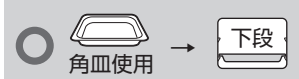
注意

- 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が熱くなるので、やけどに注意してください。

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**で調節してください。
※ 写真はイメージです。

から揚げ



オープン
予熱なし

オートメニュー
11

材 料 (2人分)

鶏もも肉 1枚 (約250g)
から揚げ粉 (市販) 袋記載の分量

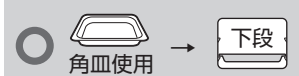
作りかた

- 1 鶏もも肉は一口大 (1個約30g) に切る。
- 2 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。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、**1**の余分な粉を払い落とし、皮面を上にして並べる。
- 4 **3**を下段にセットし、**ダイヤル**で「**11**」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13 ～ 18分

ハンバーグ



オープン
予熱なし

オートメニュー
12

材 料 (2人分)

合いびき肉 200g 塩 小さじ1/3
玉ねぎ 小1/2個 (75g) バター 適量
パン粉 15g 牛乳 大さじ1 1/2
A
溶き卵 M玉1/4個 こしょう 少々
ナツメグ 少々

作りかた

- 1 みじん切りにした玉ねぎとバターを耐熱容器に入れる。ラップをして**庫内中央**に置き、**【レンジ600W・約1分30秒】**で加熱する。加熱後、汁気を切って冷ましておく。
- 2 パン粉は牛乳でふやかしておく。
- 3 ボウルに合いびき肉と塩を入れてよく練り、**1・2・A**を加えてよく混ぜる。
- 4 手にサラダ油 (分量外) をつけて **3**の生地を二等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径10cmの平らな丸形にととのえて中央をくぼませる。
- 5 アルミホイルを敷いた**角皿**に **4**を中央寄りに並べ、**下段**にセットする。
- 6 **ダイヤル**で「**12**」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 ～ 19分

肉じゃが



レンジ

オートメニュー
13

材 料 (2人分)

じゃがいも ... 中1個 (100g) にんじん.....40g
 玉ねぎ 中¹/₄個 (50g) 豚バラ肉薄切り 100g
A
 めんつゆ (2倍希釈) ..大さじ4 水 ¹/₄カップ
 絹さや 8枚



作りかた

- 1** 豚バラ肉は一口大に切る。じゃがいもは一口大に、にんじんは厚さ5mmのいちょう切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- 2** 直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに、豚バラ肉・にんじん・じゃがいも・玉ねぎの順に入れ、**A**を加える。
- 3** **2** にふんわりとラップをかけ、**庫内中央**に置く。
- 4** **ダイヤル**で「**13**」を選び、**あたため/スタート**ボタンを押す。
- 5** 加熱終了後、軽く全体を混ぜ合わせ、ゆでた絹さやをそえる。

■ 手動のときは

レンジ600W・約6分30秒～ 7分30秒（加熱終了後、3分間庫内に置いておく）

茶わん蒸し



オープン
予熱あり

オートメニュー
14

材 料 (4人分：4個)

鶏ささみ肉 40g 塩 少々
酒 大さじ1/2 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

A

干しいたけ戻し汁 ... 大さじ2 しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1

卵液

卵 M3個 だし汁 2 1/4カップ
しょうゆ 小さじ3/4 塩 小さじ3/4
みりん 小さじ1



下準備

- 干しいたけを水で戻して半分に切る。
耐熱ガラス製の容器にAと一緒に入れ、**庫内中央**に置いて【レンジ600W・約1分】で加熱する。
- 二重にしたキッチンペーパーを**角皿**に合わせて敷いておく。

作りかた

- 鶏ささみは筋を取って4等分にし、塩・酒をかける。えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
- 卵液の材料を混ぜ合わせて、裏ごし器などでこす。
- 茶わん蒸しの容器に、1・干しいたけ・かまぼこ・ぎんなんを入れ、2を容器の8分目まで入れてアルミホイルでふたをする。(ラップは使わないでください。)
- キッチンペーパーを敷いた**角皿**に3を中央寄りに並べる。
- 庫内には何も入れず、**ダイヤル**で「14」を選び、**あたため/スタート**ボタンを押す。→予熱開始
- 予熱終了後、4を**下段**にセットし、約50℃のお湯(1・3/4カップ)を**角皿**に注ぐ。
- あたため/スタート**ボタンを押す。

※加熱終了後、角皿に熱いお湯が残っていることがありますので、取り出すときは注意してください。

■ 手動のときは

オープン(予熱あり)・170℃・約45～60分

グラタン



オープン
予熱なし

オートメニュー
15

材 料 (2皿分)

マカロニ	40g	バター	適量
ホワイトソース			
薄力粉	15g	バター	15g
牛乳	1カップ	塩、こしょう	各少々
A			
えび	100g	玉ねぎ	1/4個 (50g)
マッシュルーム(缶詰スライス)...	30g	白ワイン	大さじ1
バター	10g		
仕上げ用			
塩、こしょう	各少々	ピザ用チーズ	40g



下準備

- ・グラタン皿に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- ・マカロニをゆで、バターをからめておく。
- ・えびは殻をむいて、背わたを取る。玉ねぎは薄切りにする。

作りかた

- 1** 大き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・こしょうで軽く味をつける。
- 3** 再びラップをせずに**庫内中央**に置き、【レンジ600W・約3分30秒】で加熱する。途中、1分経過ごとに取り出して混ぜる。
- 4** 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置き、【レンジ600W・約2分40秒】で加熱する。加熱後、出た煮汁は**3**のホワイトソースに混ぜる。
- 5** **4**にゆでたマカロニを加えて、塩・こしょうをし、ホワイトソースの半量を加えてあえ、グラタン皿に2等分して入れる。残りのホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。
- 6** 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「15」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15～20分

クッキングガイド っづき

塩ざけ・塩さば



グリル

オートメニュー
16

材 料 (2切れ)

塩ざけ 2切れ (1切れ約80g)
または
塩さば 2切れ (1切れ約100g)



作りかた

- 1 角皿に丸めてしわをつけたアルミホイルを敷き、皮を下にして前後に離して並べ、**上段**にセットする。
- 2 **ダイヤル**で「16」を選び、**あたため/スタートボタン**を押す。途中、お知らせ音が鳴ったら、ミトンなどを使って角皿を取り出して魚を裏返し、再び**上段**にセットして、**あたため/スタートボタン**を押す。

■ 手動のときは

グリル・約12～16分 (途中、残り時間が1/3ぐらいになったら裏返す)

焼きいも



オープン
予熱なし

オートメニュー
17

材 料 (2本分：500g)

さつまいも (直径5cm以下のもの) 2本 (1本約250g)



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「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50～60分

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。

プリン



オープン
予熱あり

オートメニュー
18



材 料 (直径7cmの耐熱ガラス製容器6個分)

牛乳.....2カップ 卵黄.....M5個
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

下準備

- ・カラメルソースを作る。
 - ①小さめの鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。
 - ②茶色く色がつき始めたら、火からおろす。
 - ③湯を加える。(飛び散ることがあるので、注意してください。)
 - ④耐熱ガラス製容器に小さじ1ずつ入れる。
- ・二重にしたキッチンペーパーを**角皿**に合わせて敷いておく。

作りかた

- 1** 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。
- 2** ボウルに卵黄と砂糖を入れて混ぜ合わせ、**1**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。
- 3** カラメルソースの入った容器に**2**を静かに流し入れ、アルミホイルでふたをする。
- 4** キッチンペーパーを敷いた**角皿**に**3**を中央寄りに並べる。
- 5** 庫内には何も入れず、**ダイヤル**で「**18**」を選び、**あたため/スタート**ボタンを押す。→予熱開始
- 6** 予熱終了後、**4**を**下段**にセットし、約50℃のお湯(2カップ)を**角皿**に注ぐ。
- 7** **あたため/スタート**ボタンを押す。

※ 加熱終了後、角皿に熱いお湯が残っていることがありますので、取り出すときは注意してください。

■ 手動のときは

オープン(予熱あり)・170℃・約40分～55分

型抜きクッキー



オープン
予熱あり

オートメニュー
19

材 料 (28枚分)

バター45g 砂糖40g
溶き卵 M¹/₃個 バニラエッセンス少々
薄力粉 100g



作りかた

- 1** 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 2** **1**に溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3** **2**に薄力粉をふるい入れ、切るように混ぜる。粉気がなくなったら、ひとまとめにしてラップで包み、四角形に形を整えて冷蔵庫で30分以上休ませる。
- 4** **3**の生地をラップではさみ、めん棒で5mm厚にのばす。
※めん棒の両側に5mm厚のもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
- 5** のばしたら、好みの型で抜き、クッキングシートを敷いた**角皿**に等間隔に並べる。
※抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。抜いて残った生地は再びまとめたのばし、使用してください。
- 6** 庫内には何も入れず、**ダイヤル**で「**19**」を選び、**あたため/スタート**ボタンを押す。→**予熱開始**
- 7** 予熱完了後、**5**の**角皿**を**下段**にセットし、**あたため/スタート**ボタンを押す。
- 8** 焼き上がったら、熱いうちに角皿から外して冷ます。

■ 手動のときは

オープン(予熱あり)・160℃・約13～19分

スポンジケーキ



オープン
予熱あり

オートメニュー
20



材 料 (直径18cmの金属製スポンジ型1個分)

卵.....M3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
仕上げ用フルーツ.....	適量

下準備

- ・ ケーキ型に、クッキングシートを敷く。

作りかた

- 1 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30～40秒】で加熱する。
- 2 ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加える。湯せんにかけてながら混ぜ、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。
- 3 2 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ぐらいになるまでしっかり泡立てる。
- 4 3 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。
- 5 粉がなくなるまで混ぜたら、1を加え、手早く混ぜる。
- 6 5 を用意した型に高い位置からゆっくりと流し入れ、型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
- 7 庫内には何も入れず、**ダイヤルで「20」を選び、あたため/スタートボタンを押す。→予熱開始**
- 8 予熱終了後、6を角皿にのせて下段にセットし、**あたため/スタートボタンを押す。**
- 9 加熱終了後、竹串を中央に刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。
- 10 焼き上がったら、型ごと約20cmの高さから落とし、型から出して底を上にして網にのせて冷ます。
- 11 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）・140℃・約30～40分

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。
	●チャイルドロックされている	●チャイルドロックを解除してください。（→P15）
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。（→P14）
1分ごとに、「ピーッ」と4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。（→P9）
	●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。（→P8）
	●庫内に食品かすなどが付着している	●庫内をお手入れしてください。（→P31）

状 態	考えられる原因	処 置
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、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」という音がする		
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。(→P13)
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。

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	900W※1、600W、500W、200W相当
	発振周波数	2,450MHz
	タイマー	900W : 3分、600W : 20分、500W : 30分、200W : 95分
グリル	定格消費電力	1,350W
	ヒーター出力	上ヒーター : 700W、下ヒーター : 600W
	タイマー	30分
オーブン	定格消費電力	1,350W
	ヒーター出力	上ヒーター : 700W、下ヒーター : 600W
	温度調節	40℃ (発酵)、110 ~ 250℃ (庫内温度が高いときは210℃まで)
	タイマー	90分
外形寸法 (ハンドル・突出部を除く)		幅455×奥行375×高さ330 mm
加熱室の有効寸法		幅355×奥行295×高さ165 mm
庫内総容量※2		約18L
製品質量		約14kg
コードの長さ		約1.4m
区分名※3		B
電子レンジ機能の年間消費電力量※4		59.6kWh / 年
オーブン機能の年間消費電力量※4		13.8kWh / 年
年間待機時消費電力量※4		0.0kWh / 年
年間消費電力量※4		73.4kWh / 年

※1 高周波出力900Wは短時間高出力機能 (最大3分) であり、調理中に自動的に600W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。

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。

スチームオーブンレンジ MO-F1808

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）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。
 - 使用上の誤り、不当な修理、改造などによる故障及び損傷
 - お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷
 - 火災、地震、その他の天災地変による故障及び損傷
 - 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
 - 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
 - 本書の提示がない場合
 - 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/>

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 **アイリスコール 0120-311-564** (通話料無料) / 修理に関するお問い合わせ **修理専用コール 0800-170-7070** (通話料無料)
【お電話での受付時間】 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)