

スチームオーブンレンジ

型番 MS-F3001

取扱説明書

もくじ

ご使用の前に

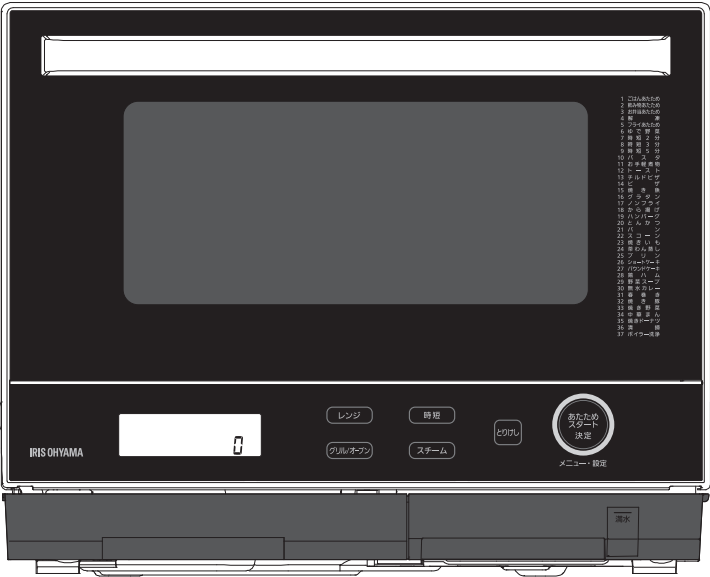
安全上の注意	2
使用上の注意	6
加熱のしくみ	7
使える容器・使えない容器	8
各部の名称	10

取り扱いかた

準備	13
使いかた 基本	15
使いかた 自動メニュー	
簡単あたため	17
自動メニュー (1 ~ 4、6 ~ 11、28 ~ 30)	18
その他の自動メニュー (予熱なし調理)	20
その他の自動メニュー (予熱調理)	22
使いかた 手動メニュー	
レンジ	24
スチーム	27
オーブン・発酵	28
グリル	31
使いかた お手入れメニュー	32
お手入れ	34
クッキングガイド	35
レシピサイト	54

こんなときには

故障かな？と思ったら	55
低温調理について	57
仕様	58
保証とアフターサービス	59
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」をよくお読みいただき、正しくお使いください。
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。

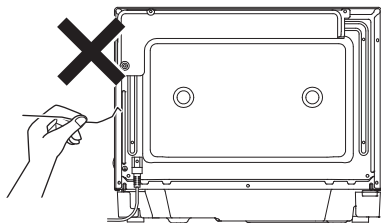


危険

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。



- 排気口や製品の隙間、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、使用後1分は冷却のため、電源プラグを抜かないでください。



ぬれ手禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電・やけど・けがの原因になります。



- 電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使わない

ショートによる火災・感電の原因になります。電源コードが破損したときは、修理専用コールにご相談ください。

- 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。



アースを
必ず接続

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

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

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



- **水気の多いところで使用する場合は、漏電遮断器を設置する**

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

詳しくは、お買い上げの販売店または電気工事店にご相談ください。

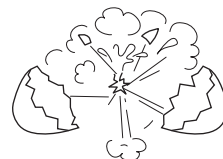


- **アース線は、ガス管や水道管、電話線や避雷針のアース線には絶対に接続しない**
爆発・火災の原因になります。

レンジ加熱時は



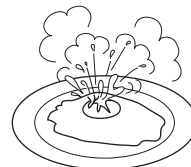
- **卵は必ず割りほぐしてから加熱する**
- **殻や膜付きの食材は必ず切れ目を入れる**
- **びんや密封容器のふたは必ず外してから加熱する**
破裂して、けがややけどの原因になります。



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



- **缶詰・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。



調理中は



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



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



飲みものなどの加熱時は



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



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



水ぬれ禁止

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

安全上の注意 つづき



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



- 子どもなど取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、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。



- 排気口をふさがない
火災の原因になります。



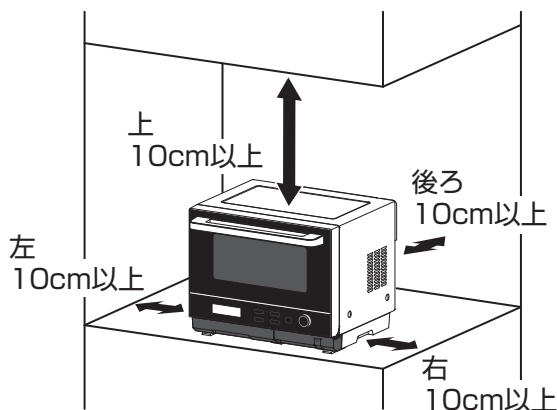
注意

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。
- 扉にものをを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。
角皿・容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。

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。



- 調理時は、直接手で食材に触れない
- 常温で長時間放置しない
常温で長時間放置すると、食中毒のリスクが高まります。調理後、粗熱を取った後90分以内に食べない場合は、冷蔵保存をし、早めにお召し上がりください。



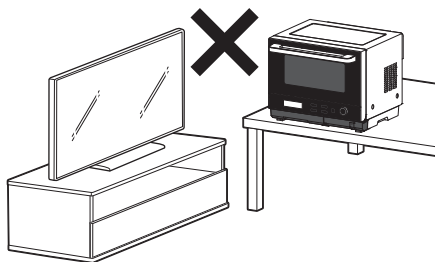
- 調理前に手や器具をよく洗い、衛生的に調理する
- 食材は新鮮なものを使用する



- 食肉を調理する場合は、必ずかたまり肉を使用する
- 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、十分に注意する
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・保温時は、菌が繁殖する5～55℃の温度帯を避ける

使用上の注意

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



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

- 扉を開けると電源が入り、庫内灯が点灯します。
扉を開けたままにすると、10分後に庫内灯は消灯しますが、電源は切れません。
- 扉を閉めた状態で、何も操作をしないで約5分経過すると、電源が切れます。
- 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。）
- 加熱終了後は、冷却のためファンが回ります。

廃棄について

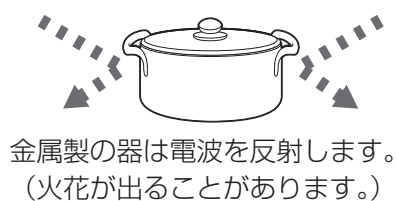
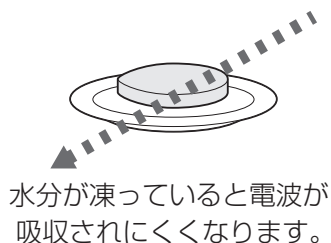
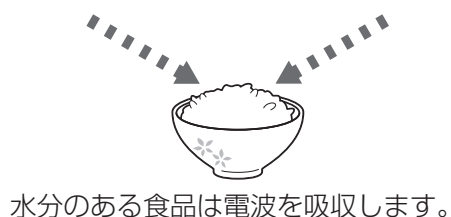
- 製品や梱包材の廃棄については、お住まいの自治体の取り決めにしたがって処理してください。

加熱のしくみ

本製品は、レンジ加熱・ヒーター加熱（オーブン・グリル）・スチーム加熱の機能を持った調理器です。それぞれの機能を単独で使用できる他、自動メニューではこれらを組み合わせて適切な加熱方法で調理します。

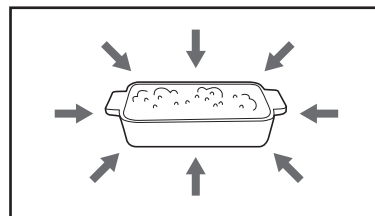
レンジ加熱

庫内に電波が放射されると、食品に含まれる水分子に吸収され加熱されます。



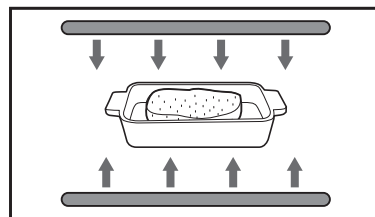
ヒーター加熱（オーブン）

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。



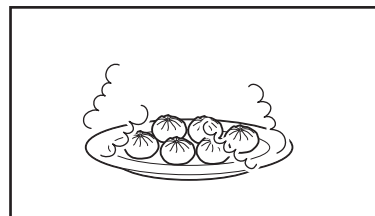
ヒーター加熱（グリル）

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。

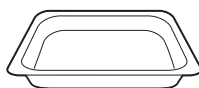
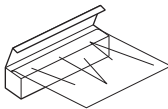
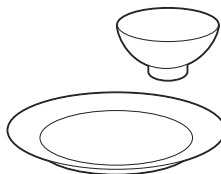


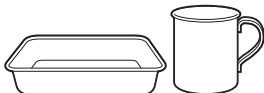
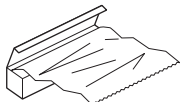
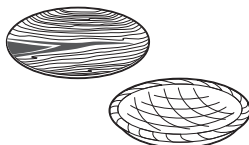
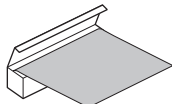
スチーム加熱

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



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)	スチーム加熱
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。	○ 使えます
	耐熱性がない (耐熱温度：140℃未満) 	✕ 使えません ・耐熱性容器でも、ふたは耐熱性でないことがあるので確認してください。 ・熱で変形するものも使えません。(スチロール・ポリエチレン(PE) など) ・ただし、レンジ加熱の解凍や、オープン加熱の発酵などでは使えます。		
	ラップ (耐熱温度：140℃以上) 	○ 使えます ・ただし、油分の多い料理は耐熱温度より高温になるので使えません。	✕ 使えません ・ただし、オープン加熱の発酵では使うことができます。	○ 使えます
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。	○ 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 ・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。	✕ 使えません	✕ 使えません ・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。

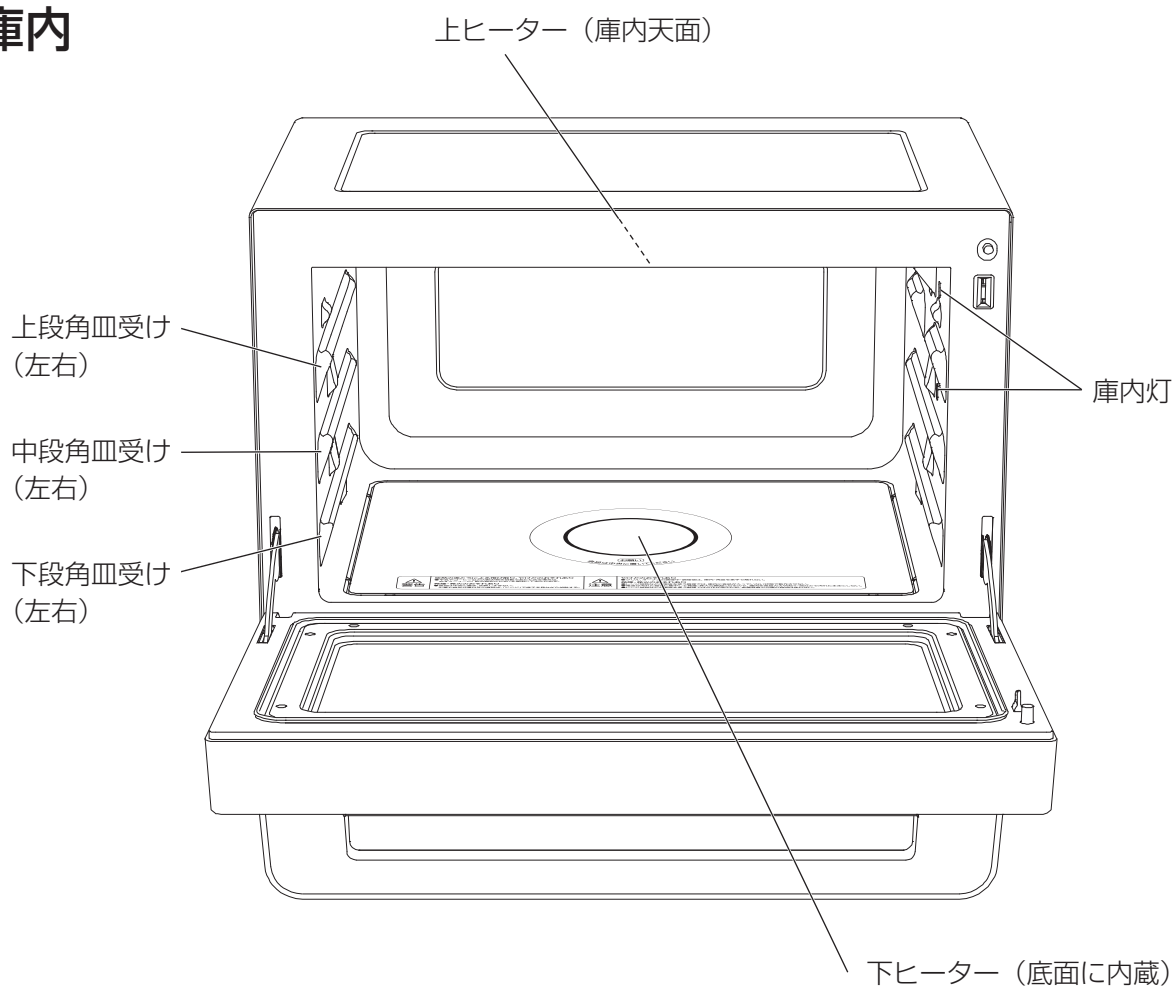
容器の種類		レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン・グリル)	スチーム加熱
金属	アルミ・ほうろうなどの 金属容器 	✕ 使えません - 放電・火花・発火の原因になります。 - 金串、金網、金箔・銀箔のフィルムやテープ、針金の入ったものも使えません。	○ 使えます	
	アルミホイル 	✕ 使えません 放電・火花・過熱・やけどの原因になります。	○ 使えます ただし、ヒーターに直接触れないようにしてください。また、必ず付属の角皿の上で使用してください。	
紙・木・竹	漆器 	✕ 使えません 塗りがはげたり、ひび割れしたりすることがあります。		
	紙・木・竹 	✕ 使えません - 加熱しすぎると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

各部の名称

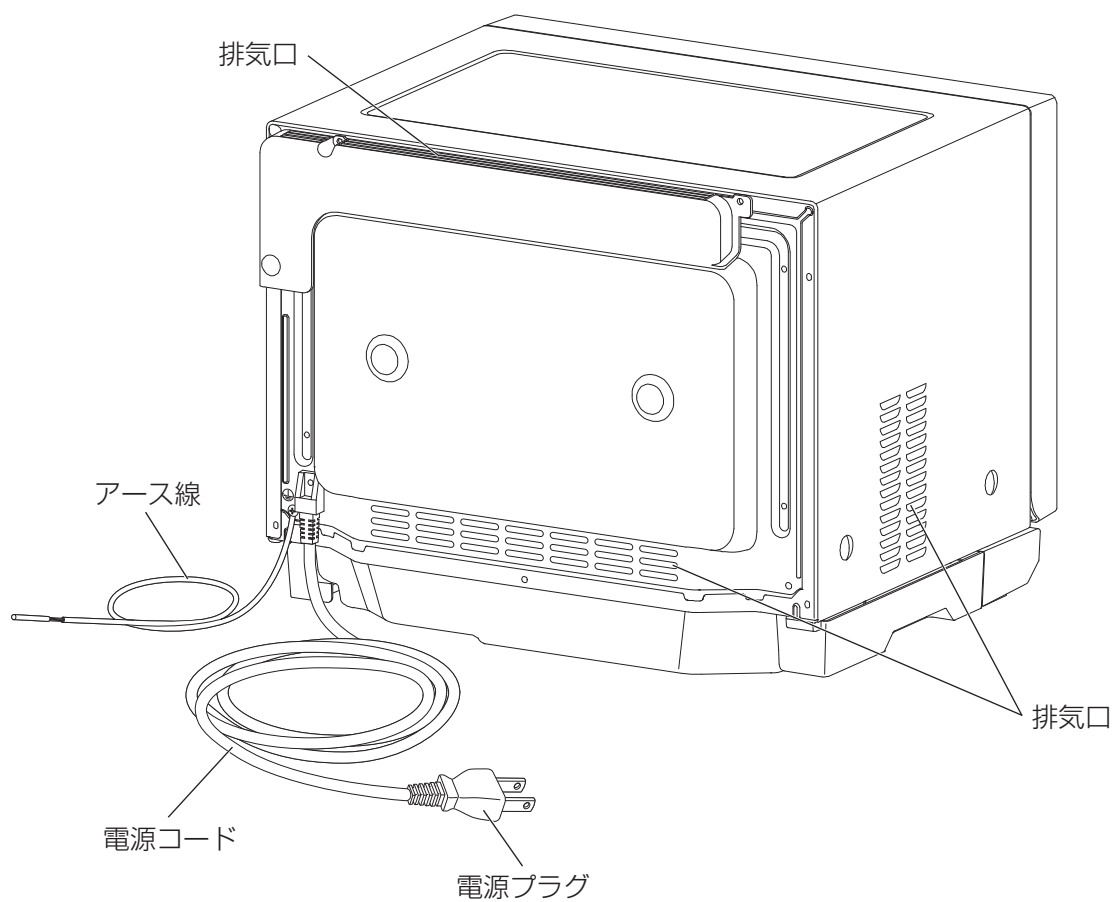
■正面



■庫内

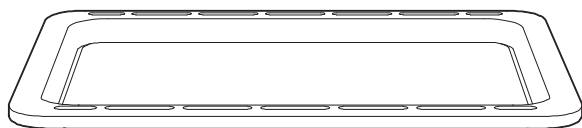


■背面



■付属品

角皿（金属製）



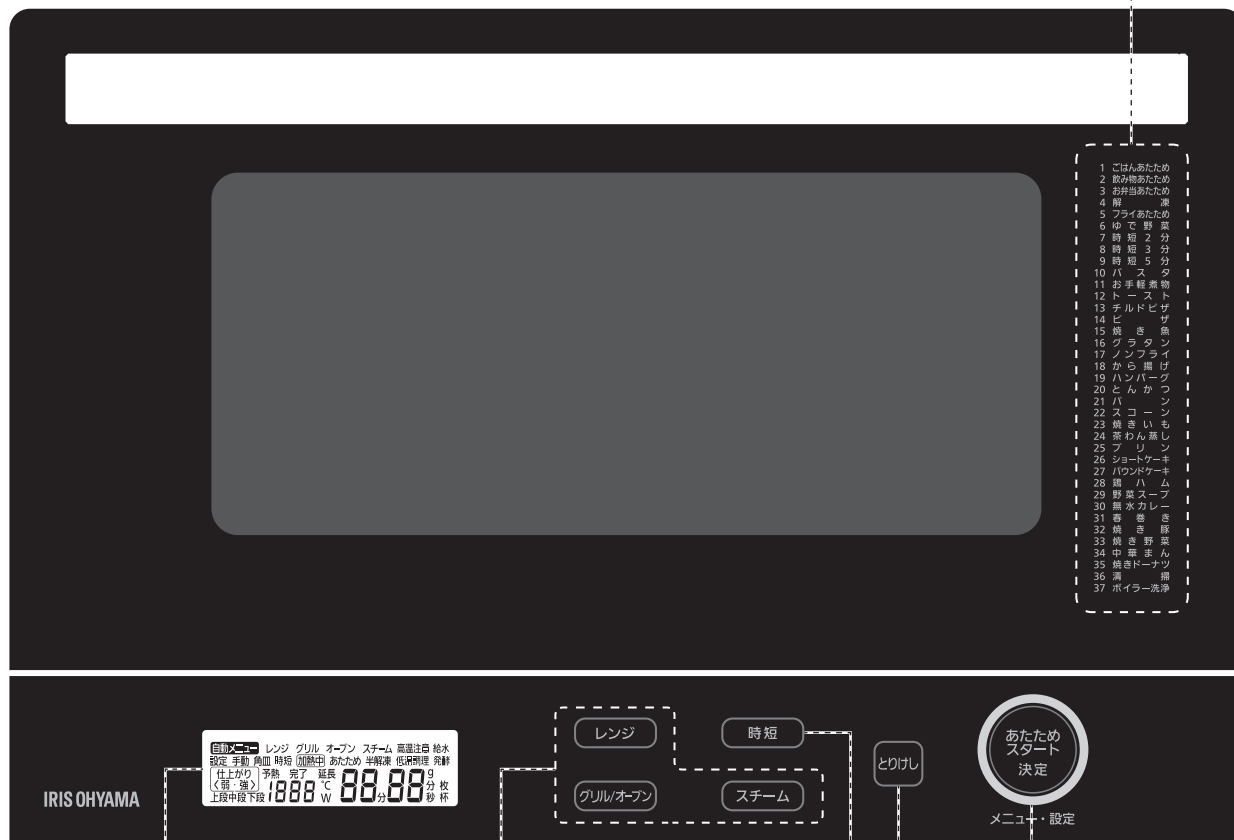
※レンジ加熱では使用できません。

各部の名称 つづき

■操作部

自動メニュー

ダイヤルを回して選びます。
(→P18～23、32、33)



表示部 (全表示の状態)

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。
(→P24～32)

時短ボタン

あたため開始後5秒以内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。(→P17)

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/入を切り替えできます。
(→P15、16)

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。
- ・自動メニュー(1～37)や手動調理の調理開始に使います。

●ダイヤル

- ・自動メニュー：1～37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

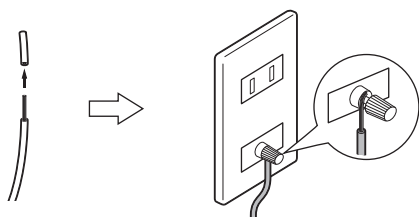
■設置

1 P4「安全に設置する」にしたがって、設置する

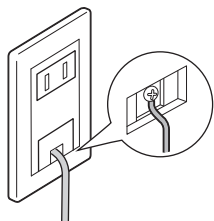
2 アースを接続する

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。

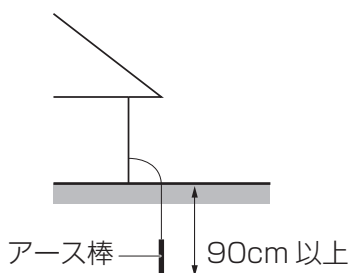


- ・ふた付きの場合は開けてつないでください。



アース端子付きコンセントがない場合

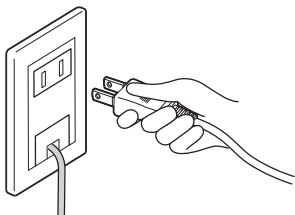
- ・アース棒の設置が必要です。販売店または電気工事店に相談してください。



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

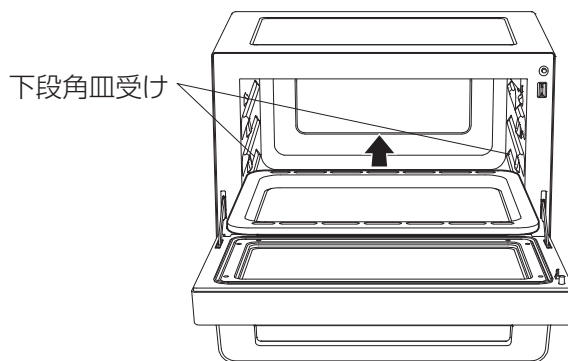


■から焼き

- 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をしてください。
- から焼きをするときは、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 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♪と4回鳴って、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

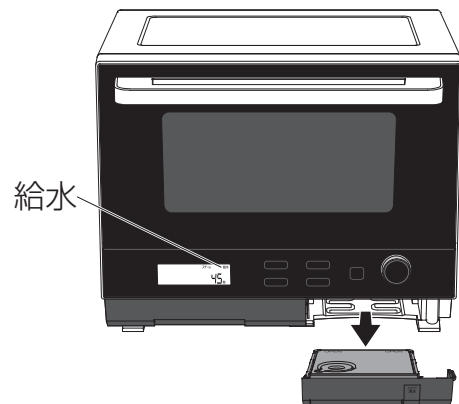
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面、角皿が熱くなるのでやけどに注意してください。

■ 水タンクに給水する

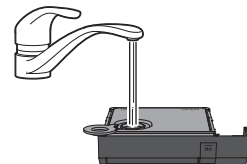
スチーム加熱を使用するときは、水タンクの「満水」の位置まで給水してください。

- 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、「給水」が表示されます。
- 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、「給水」が表示され、調理は一時停止します。水タンクに給水してセットした後にあたためスタートボタンを押すと、調理は再開します。

1 水タンクを手前に引いて取り外す



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、水タンクの吸気穴より水がこぼれるので注意してください。



注意

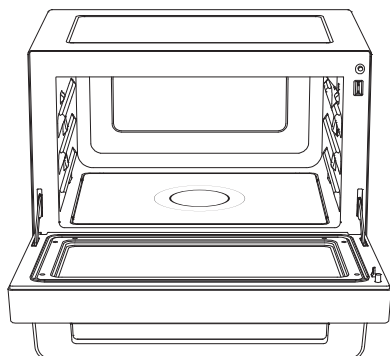
- 水道水以外は使用しないでください。浄水器の水・アルカリイオン水・井戸水・ミネラルウォーターなどは、腐食・においなどの原因になります。
- 調理後残った水は捨て、調理前に毎回新しい水を入れてください。

3 水タンクを元どおりにセットする

- 奥までしっかり差し込んでください。

■電源を入れるには

- ・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10分経つと、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。

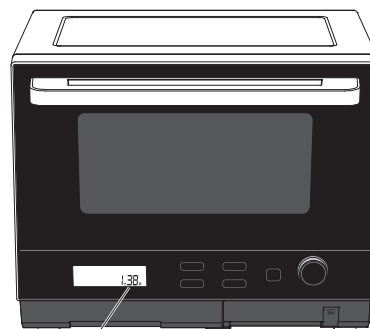


■加熱を一時停止するには

- ・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。



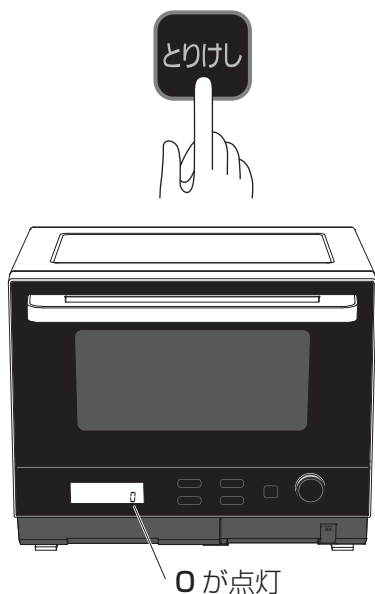
残り時間が表示されます

- ・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。



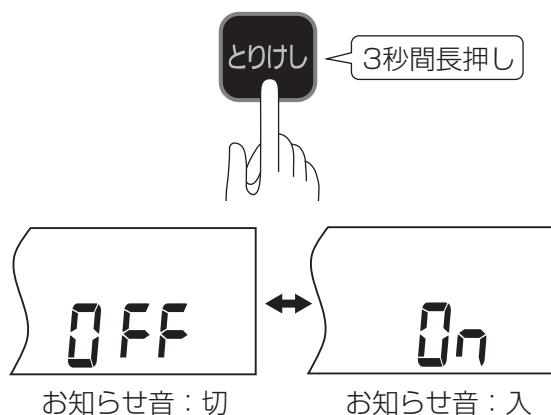
■加熱を停止するには

- ・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。



■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。



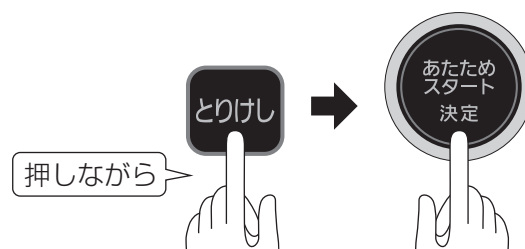
■チャイルドロック

子どものいたずらや事故を防ぐために、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。

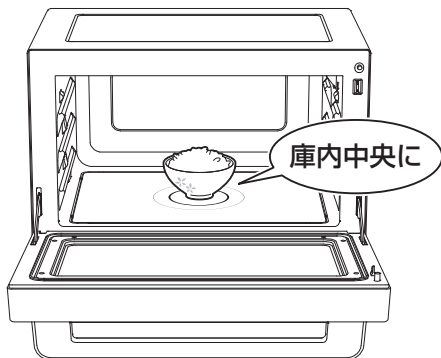
使いかた 簡単あたため

- 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

- 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。



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。

- 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 **時短** ボタンを押すと、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、**時短** 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。

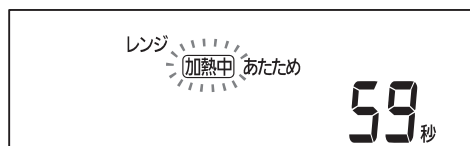
※連続で時短ブースト機能を使用する場合、安全保護のため、出力が上がらないことがあります。

2 あたため/スタートボタンを押す

- 30秒間の加熱を開始し、残り時間が表示されます。



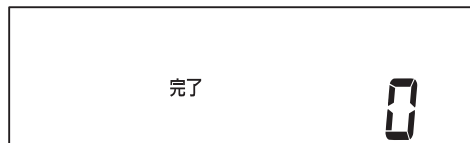
※加熱中にあたため/スタートボタンを押すたびに、加熱時間が30秒延長されます。(最大5分まで)



- 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、ピーツと4回鳴って、お知らせします。



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



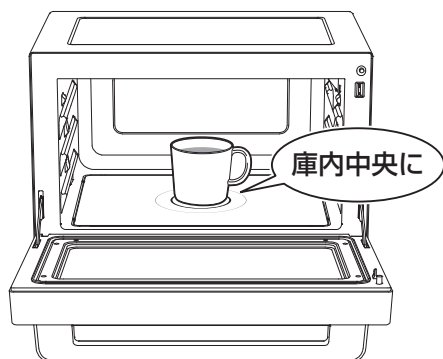
注意

- 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。

- 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)
- 自動メニュー 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。(→P14)

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・アルミカップなどを取り出してから、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。

解凍のコツ (自動メニュー 4)

- 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。
- ※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。



- 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 (自動メニュー 6)

- 食材は3cm以内に厚さをそろえてください。
 - 食材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。



- 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、メニューを選ぶ



表示	メニュー	分量
1	ごはんあたため	1杯 (約150g)
2-1	飲み物あたため (1杯)	1杯 (200mL)
2-2	飲み物あたため (2杯)	2杯 (400mL)
2-3	飲み物あたため (3杯)	3杯 (600mL)
2-4	飲み物あたため (4杯)	4杯 (800mL)
3	お弁当あたため	1個 (約400g)
4	解凍	約100g ~ 500g
6	ゆで野菜	約100g ~ 300g
7	時短2分	分量・作りかたは、「クッキングガイド」(→P35 ~) を参照してください。
8	時短3分	
9	時短5分	
10	パスタ	
11	お手軽煮物	
28	鶏ハム	
29	野菜スープ	
30	無水カレー	

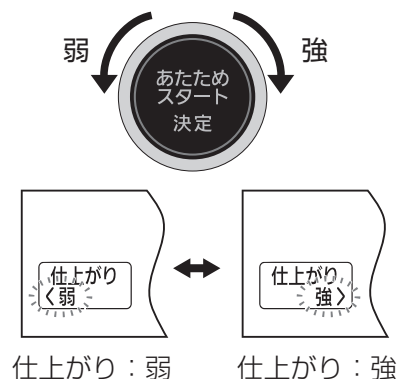
3 あたため/スタートボタンを押す

・あたためを開始します。

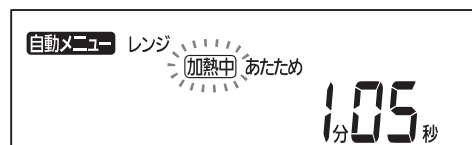


仕上がり調節

・開始から約10秒の間に、ダイヤルで設定してください。



・開始から10秒経つと、残り時間に変ります。



4 できあがり

加熱が終了すると、ピーツと4回鳴って、お知らせします。



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



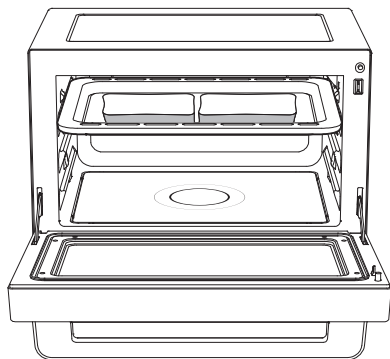
注意

●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 その他の自動メニュー（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、P8～9をご覧ください。
- 自動メニュー 15・18・19は、使用前に水タンクに給水してください。（→P14）

1 食品を入れて扉を閉める



- ・5 フライあたため：食品を角皿にのせ、下段にセット。
- ・12 トースト：角皿にのせ、上段にセット。
- ・13 チルドピザ：角皿にのせ、下段にセット。
- ・15～33（21・22・24～30を除く）は、「クッキングガイド」（→P35～）を参照し、付属品や角皿受けの位置を確認してセットしてください。

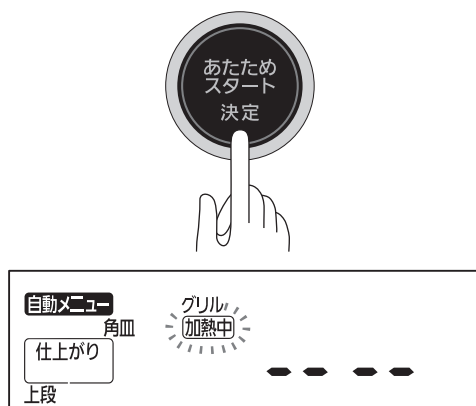
2 ダイヤルを回して、メニューを選ぶ



表示	メニュー	分量
5	フライあたため	約200g
12-1	トースト（1枚）	1枚
12-2	トースト（2枚）	2枚
13	チルドピザ	市販1枚（約23cm）
15	焼き魚	分量・作りかたは、「クッキングガイド」（→P35～）を参照してください。
16	グラタン	
17	ノンフライ	
18	から揚げ	
19	ハンバーグ	
20	とんかつ	
23	焼きいも	
31	春巻き	
32	焼き豚	
33	焼き野菜	

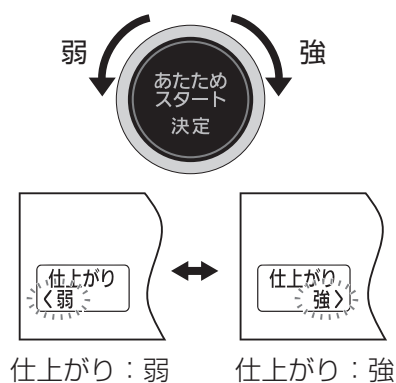
3 あたため/スタートボタンを押す

- ・加熱を開始します。



仕上がり調節

- ・開始から約10秒の間に、**ダイヤル**で設定してください。



仕上がり：弱

仕上がり：強



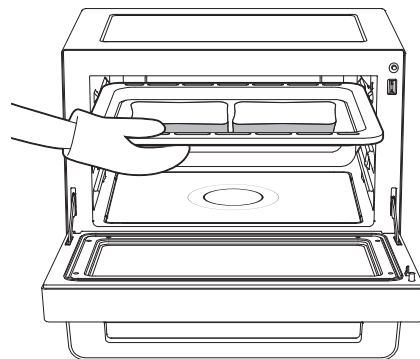
- ・開始から10秒経つと、残り時間になります。



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

- ・ピーッ♪と2回鳴って、お知らせします。
- ・扉を開けて角皿を取り出し、裏返してください。
- ・再度角皿をセットして、扉を閉め、**あたため/スタート**ボタンを押してください。

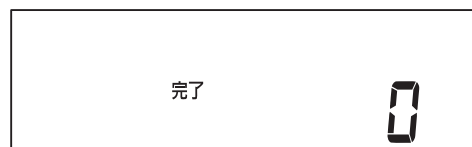


注意

- 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4回鳴って、お知らせします。



- ・加熱が足りないときは、手動メニューの**オープン**（予熱なし）または**グリル**（→P28、31）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。

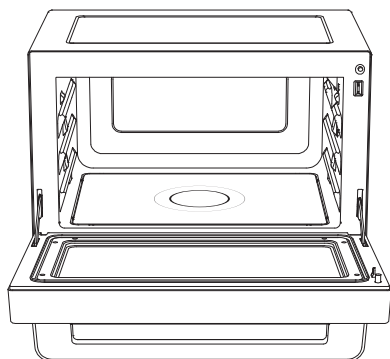
使いかた その他の自動メニュー（予熱調理）

- 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、P8～9をご覧ください。
- 自動メニュー24・25・34は、使用前に水タンクに給水してください。（→P14）

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

- ・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
14	ピザ	分量・作りかたは、「クッキングガイド」(→P35～)を参照してください。
21	パン	
22	スコーン	
24	茶わん蒸し	
25	プリン	
26	ショートケーキ	
27	パウンドケーキ	
34	中華まん	
35	焼きドーナツ	

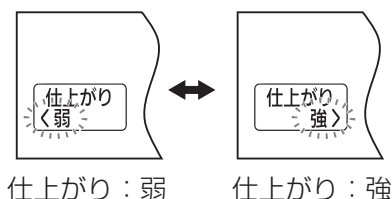
3 あたため/スタートボタンを押す

- ・予熱を開始します。



仕上がり調節

- ・開始から約10秒の間に、ダイヤルで設定してください。



仕上がり：弱

仕上がり：強

- ・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。

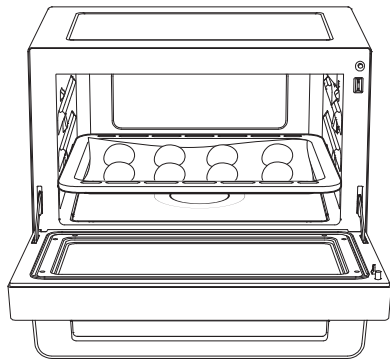


- ・予熱が終了すると、ピーツ♪と2回鳴って、**予熱と完了**が点滅し、加熱時間が表示されます。



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

- ・食品はできるだけ角皿の中央に、均等に配置してください。



- 「クッキングガイド」(→P35～)を参考にして食品を角皿にのせ、セットしてください。

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。

6 できあがり

加熱が終了すると、ピーッ♪と4回鳴って、お知らせします。



- ・加熱が足りないときは、手動メニューの**オープン**(予熱なし)(→P28)を使用して、様子を見ながら追加加熱してください。



注意

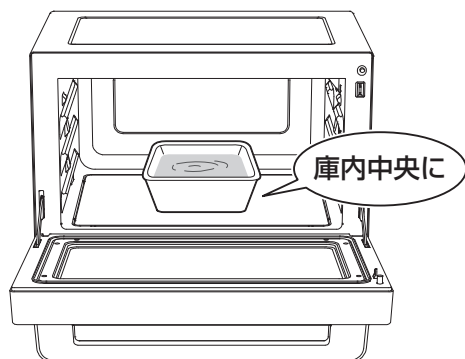
- 加熱後は角皿・容器などが熱くなるので、食品を取り出すときはミトンや乾いたふきんなどを使用してください。
- 加熱中・加熱直後はガラス窓や庫内壁面が熱くなるのでやけどに注意してください。

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

- ・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 → 1000W



- ・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。
1000W：3分、600W・500W：30分、
200W：95分



4 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。



- ・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、P17を参照してください。

※加熱開始後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♪と4回鳴って、お知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや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 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 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	
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	—	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	する	約6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。

つづく→

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、飲みもの、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 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。

使いかた 手動メニュー（スチーム）

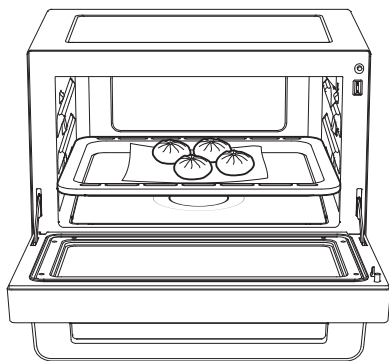
手動で時間を設定してスチーム加熱します。

※ 温度は設定できません。手動で時間を設定して調節してください。

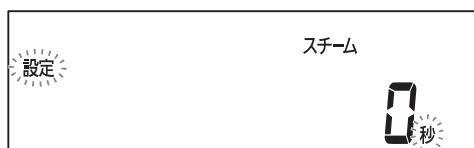
- 使用前に水タンクに給水してください。（→P14）
- ラップはしないでください。
- メニューによっては付属の角皿を使います。角皿の使いかたについては、「クッキングガイド」（P35～54）なども参考にしてください。

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のせるか、クッキングシートなどを角皿に敷いて並べ、上段または下段にセットし、扉を閉めます。
- ・食品はできるだけ角皿の中央に、均等に配置してください。



2 スチームボタンを押す



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

- ・加熱を開始し、残り時間が表示されます。

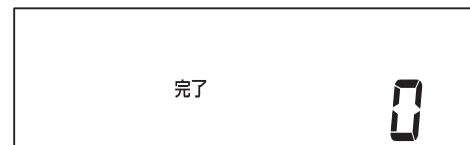


※ 加熱開始後にとりけしボタンを押すと、加熱を一時停止します。もう一度ボタンを押すと、加熱を停止して最初の状態に戻ります。

※ 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♪と4回鳴って、お知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや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（オープン・発酵）

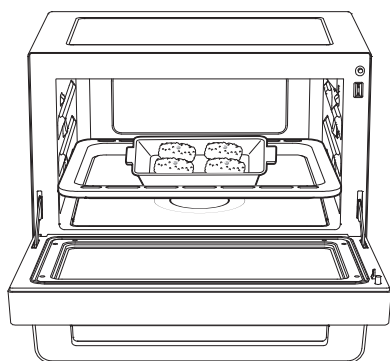
■オープン（予熱なし）・発酵

- 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。
- ・食品はできるだけ角皿の中央に、均等に配置してください。



2 グリル/オープンボタンを1回押す

グリル/オープン

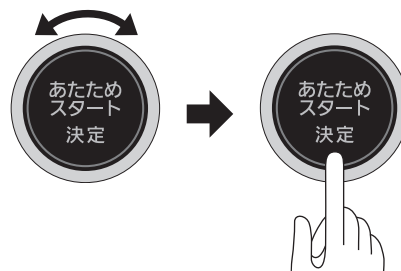


- ・ボタンを押すたびに、以下のように切り替わります。

→ オープン → 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。
- ・温度を選んだ後にあたため/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。



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。

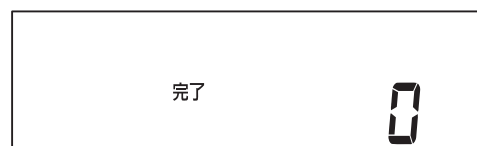


※加熱開始後にとりけしボタンを押すと、加熱を一時停止します。もう一度ボタンを押すと、加熱を停止して最初の状態に戻ります。

※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♪と4回鳴って、お知らせします。

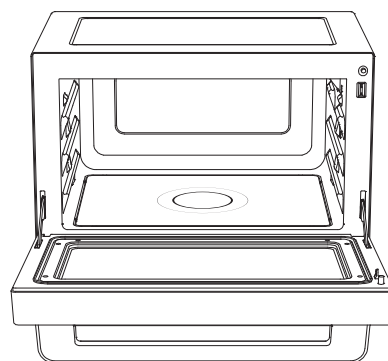


■ オープン(予熱あり)

- 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

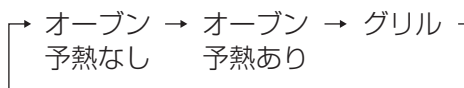
- ・何も入れずに扉を閉めます。



2 グリル/オープンボタンを2回押す



- ・ボタンを押すたびに、以下のように切り替わります。



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（オーブン） つづき

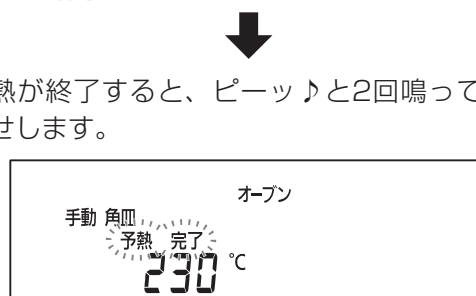
- 3** ダイヤルを回して、温度を設定する
- ・ 110℃～250℃の範囲で、10℃単位で設定できます。



- 4** あたため/スタートボタンを押す
- ・ 予熱を開始します。

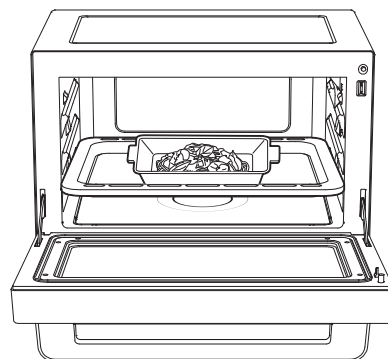


- ※ 予熱中にとりけしボタンを押すと、予熱は一時停止します。もう一度ボタンを押すと、予熱は取り消されます。
- ※ 一時停止中にあたため/スタートボタンを押すと、予熱を再開します。



- 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、角皿をセットして扉を閉めます。
- ・ 食品はできるだけ角皿の中央に、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(グリル)

7 あたため/スタートボタンを押す

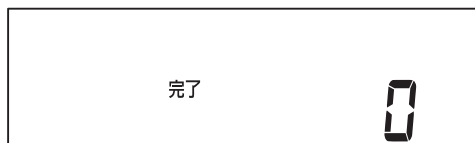
- ・加熱を開始し、残り時間が表示されます。



- ※ 加熱開始後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、ピーツ♪と4回鳴って、お知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや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。

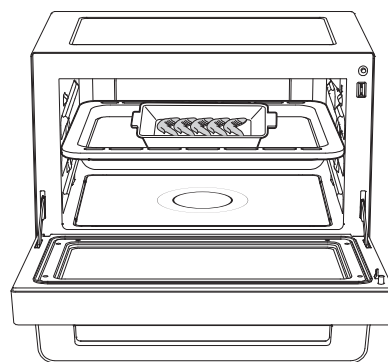
- ヒーター加熱を使用します。使用可能な容器についてはP8～9をご覧ください。
- 付属の角皿を使います。

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

- ・ 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。
- ・ 食品はできるだけ角皿の中央に、均等に配置してください。



2 グリル/オープンボタンを3回押す

グリル/オープン



- ・ ボタンを押すたびに、以下のように切り替わります。

→ オープン → オープン → グリル
予熱なし 予熱あり

使いかた 手動メニュー (グリル) つづき

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

- ・ 加熱を開始し、残り時間が表示されます。

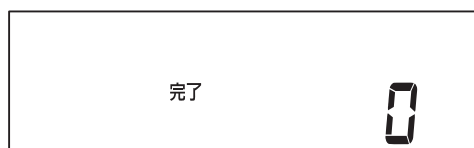


※ 加熱開始後にとりけしボタンを押すと、加熱を一時停止します。もう一度ボタンを押すと、加熱を停止して最初の状態に戻ります。

※ 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♪と4回鳴って、お知らせします。



注意

- 加熱後は容器が熱くなるので、ミトンや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 お手入れメニュー

自動メニュー 36 清掃 (20分)

- ・ スチーム加熱を使用して、汚れを落としやすくします。

- 事前に水タンクに給水してください。(→P14)

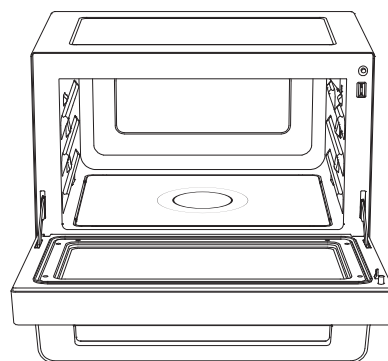
自動メニュー 37 ボイラー洗浄 (2分)

- ・ ボイラー内部を洗浄します。スチームの出が悪くなったときに使用してください。

- ・ 事前に水タンクを取り外してください。

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



3 あたため/スタートボタンを押す

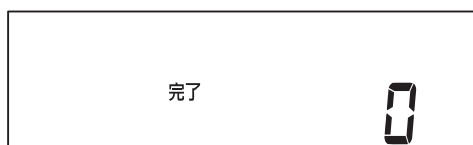
- ・スタートし、残り時間が表示されます。



- ※加熱開始後にとりけしボタンを押すと、一時停止します。もう一度ボタンを押すと、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、再開します。



- ・終了すると、ピーッ♪と4回鳴って、お知らせします。

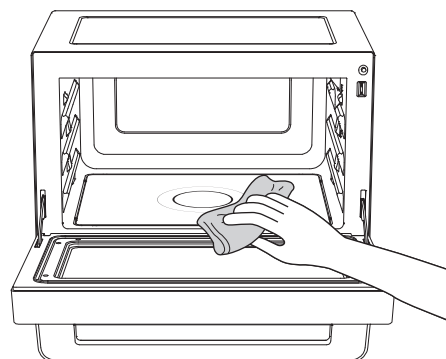


注意

- 加熱中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。

4 洗浄が終了したら、庫内を拭く

- ・清掃後は、庫内をよく拭いてください。
排水トレイを取り外して、たまった水を捨ててください。(→P34)
- ・ボイラー洗浄後は、水タンクを忘れずに取り付けてください。



注意

- 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。
- 特にボイラー洗浄後は、庫内が熱くなりますので注意してください。

お手入れ



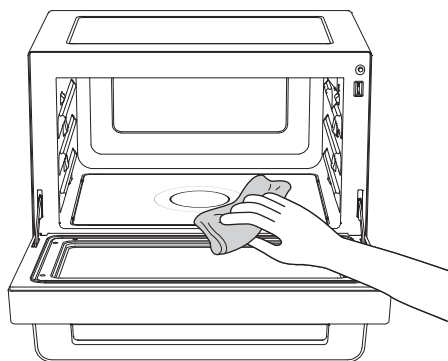
- お手入れは、必ず本体が冷めてから行ってください。
- 庫内は汚れがついたままにしないでください。火災の原因になります。

- 使用後は早めにお手入れしてください。
- 酸性・アルカリ性の強い洗剤・薬品、漂白剤、金属たわし、ナイロンたわし、研磨材入りのスポンジなどは使用しないでください。
- こびりついた汚れなどを落とすときに、刃物や硬いものなどを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「36 清掃」(→P32・33)を使用してください。

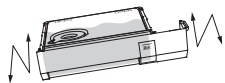


水タンク

調理後、水を捨てる

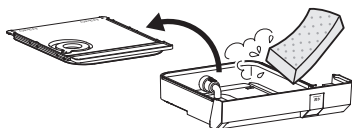
時々、水を入れて振り洗いする

- ・洗った後、よく乾かしてください。



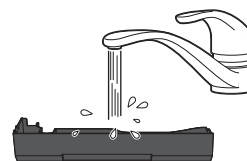
※水タンクには吸気穴があり、水がこぼれるので注意してください。

※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。



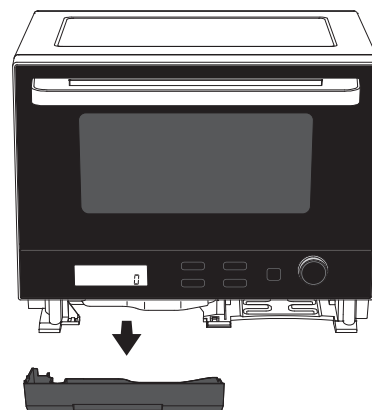
排水トレー

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



排水トレーを取り外すには

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

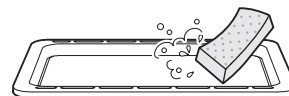


注意 ●排水トレー・水タンクは必ず取り付けて使用してください。

角皿

薄めた台所用中性洗剤で洗い、水で流す

- ・洗った後、よく乾かしてください。



クッキングガイド

※ 容器の種類や大きさ、食材の温度によって仕上がりが異なることがあります。**仕上がり調節**で調節してください。
※ 写真はイメージです。

エビマヨ



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、よくもみ込む。
- 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



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 っづき

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、箸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12分

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

マルゲリータ



角皿使用



中段

オープン
予熱あり

自動メニュー
14

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。生地をのばしてみて、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) を塗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、【オープン/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) をつけて生地の中央に刺す。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)
- 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のせ、ピザソースを塗り、バジルの葉・モッツアレラチーズをのせる。
- 10** 予熱終了後、**角皿**に **9** をのせて、**中段**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) ・230℃・約10分

焼きざけ



角皿使用



中段



水タンク給水

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** 水タンクに満水まで水を入れセットする。
 - 2** 角皿に丸めてしわをつけたアルミホイルを敷き、皮を上にして前後に塩ざけを並べ、**中段**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)・230℃・約15分

クッキングガイド っづき

グラタン



角皿使用



中段

グリル

自動メニュー
16

材 料 (4人分)

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・バターをのせ、角皿の中央寄りに並べて中段にセットする。

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：グリル・約18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



角皿使用



下段

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)・230℃・約15分

から揚げ



角皿使用



下段



水タンク給水

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 水タンクに満水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き、3の余分な粉を払い落とし、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：スチーム・約3分→オープン(予熱なし)・230℃・約24分

クッキングガイド つづき

ハンバーグ



角皿使用



下段



水タンク給水

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
塩 小さじ $\frac{1}{2}$
玉ねぎ 1個 (200g)
バター 5g

「パン粉 30g
牛乳 大さじ3
A 溶き卵 Mサイズ $\frac{1}{2}$ 個
こしょう 少々
ナツメグ 少々

作りかた

- 1 水タンクに満水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、3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等分にする。たたいて空気を抜き、直径10cmの平らな丸形に整え、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)・230℃・約18分

一口とんかつ



角皿使用



下段

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
薄力粉 適量
溶き卵 適量
塩、こしょう 各少々

「パン粉 80g
A サラダ油 大さじ4

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焼る。
- 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)・230℃・約18分

ミルクパン



角皿使用 →



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(室温に戻す)	150mL
砂糖	20g	バター(室温に戻す)	20g
A インスタントドライイースト			
	3g		
塩	小さじ $\frac{1}{2}$		

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、【オープン/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)をつけて生地の中央に刺す。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)
- 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、【オープン/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

クッキングガイド つづき

スコーン



角皿使用 → 下段

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
牛乳 大さじ2
バター(食塩不使用) ... 100g
グラニュー糖 30g
塩 小さじ1/4

「薄力粉 220g
A ベーキングパウダー
L 小さじ3

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の厚さに整えたら、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17分

焼きいも



角皿使用 → 下段

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)・230℃・約55分

茶わん蒸し



角皿使用



下段



水タンク給水

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
「干しいたけ戻し汁
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** 水タンクに満水まで水を入れセットする。
- 2** 干しいたけは水で戻して、戻し汁はとっておく。
- 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)・110℃・約4分→スチーム・約28分

クッキングガイド つづき

やわらかプリン



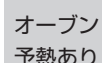
角皿使用



下段



水タンク給水



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小さめの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 水タンクに満水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 7 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)・110℃・約3分→スチーム・約25分

ショートケーキ



角皿使用 → 下段

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** を角皿にの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、生地がつ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、中にもった熱い空気を抜く。型から出して底を上にして網にのせて冷ます。
- 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)・160℃・約27分

パウンドケーキ



角皿使用 → 下段

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 (室温に戻す) .. 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、室温に戻す)	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**にのせる。

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) ・ 160℃ ・ 約40分

鶏ハム

× 角皿使用不可

水タンク給水

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」(→P57)をご確認ください。

- 1** 水タンクに満水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あける。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。
※鶏肉を巻いたときに、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、耐熱皿にのせて冷蔵庫で約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10～14分

クッキングガイド っづき

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 材料すべてを直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、端に隙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を加えてもみ込む。
- 3 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにトマト・2を入れたら軽く混ぜ、その上にカレールーをのせる。

- 4 3の上に、玉ねぎ・セロリ・にんじんを入れ、端に隙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
 干しいたけ戻し汁
 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** 干しいたけは水で戻して、戻し汁はとっておく。
- 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。春雨は水で戻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** に合わせた**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)・230℃・約17分

クッキングガイド っづき

焼き豚



オープン
予熱なし

自動メニュー
32

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のせる。

- 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。
※焼いている途中で焦げそうなときは、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

■ 手動のときは：オープン(予熱なし)・200℃・約40分

焼き野菜



オープン
予熱なし

自動メニュー
33

材 料 (4人分)

おこのみの野菜 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** を広げてのせ、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)・210℃・約25分

中華まん



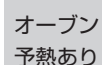
角皿使用



中段



水タンク給水



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 $\frac{1}{2}$
A 砂糖 …… 大さじ $\frac{1}{2}$
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 $1\frac{1}{2}$
サラダ油 …… 大さじ $\frac{1}{2}$
ぬるま湯(40℃) …… 50mL

作りかた

- 1 水タンクに満水まで水を入れセットする。
- 2 干しいたけは水で戻してみじん切りに、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、【オープン/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 めん棒で軽くのばし、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を中段にセットし、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)・110℃・約3分→スチーム・約25分

クッキングガイド っづき

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	
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、角皿にのせる。
- 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16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/microwave-steam-oven/recipe/>

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、以下の点を確認してください。

状 態	考えられる理由	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	●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。（→P16）
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。（→P16）
1分ごとに、お知らせ音が鳴る	●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。（→P34）
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。
加熱が終了してもファンの音がる	●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。

故障かな？と思ったら つづき

状 態	考えられる理由	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。
あたためむらがある	●レンジ1000Wであたためた ●時短ボタンを2回押した	●あたためむらが出やすい食材は、出力を下げてもあたためてください。
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た	●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。
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		

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。

低温調理について

注意

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。
- 食材の厚さにより中心部の温度は変化します。レシピ記載の厚みより厚い場合は特に注意してください。
- 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。

食中毒菌等の死滅条件

細菌等	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	1420W
	定格高周波出力	1000W ^{※1} 、600W、500W、200W相当
	発振周波数	2450MHz
	タイマー	1000W : 3分、600W・500W : 30分、200W : 95分
グリル	定格消費電力	1430W
	ヒーター出力	上ヒーター : 1000W、下ヒーター : 400W
	タイマー	30分
オープン	定格消費電力	1430W
	ヒーター出力	上ヒーター : 1000W、下ヒーター : 400W
	温度調節	40℃ (発酵)、110 ~ 250℃ ^{※2}
	タイマー	90分
外形寸法 (ハンドル・突出部を除く)		幅487×奥行405×高さ393 mm
加熱室の有効寸法		幅395×奥行330×高さ210 mm
庫内総容量 ^{※3}		約30L
製品質量		約20kg
コードの長さ		約1.4m
区分名 ^{※4}		C
電子レンジ機能の年間消費電力量 ^{※5}		61.0kWh / 年
オープン機能の年間消費電力量 ^{※5}		11.7kWh / 年
年間待機時消費電力量 ^{※5}		0.0kWh / 年
年間消費電力量 ^{※5}		72.7kWh / 年

※1 高周波出力1000W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 オープン加熱220 ~ 250℃での運転時間は約5分です。その後、自動的に210℃に切り替わります。

※3 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。

※4 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。

※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。

※ 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きます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、焦げくさいにおいがする ● 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 MS-F3001

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。
 - ① 使用上の誤り、不当な修理、改造などによる故障及び損傷
 - ② お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷
 - ③ 火災、地震、その他の天災地変による故障及び損傷
 - ④ 一般家庭用以外（たとえば業務用の長時間使用、車両・船舶への搭載など）に使用された場合の故障及び損傷
 - ⑤ お買い上げ後の移動、輸送または什器・備品などとの接触による故障及び損傷
 - ⑥ 本書の提示がない場合
 - ⑦ 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

修理メモ

- ※ この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって保証書を発行しているもの（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはアイリスコールにお問い合わせください。
- ※ 保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間については、「保証とアフターサービス」をご覧ください。

アイリスオーヤマ株式会社

〒980-8510 仙台市青葉区五橋2丁目12番1号
ホームページ <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。