

無印良品

オーブンレンジ

形名 M-E10B

取扱説明書

- お買い上げありがとうございました。
- ご使用前に、この取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
- この取扱説明書は必ず保管してください。

保証書付

まず

安全上のご注意を必ず読む (4~9ページ)

お使いになる前に必ず守っていただきたい事を記載してあります。

初めに

アースを取り付ける (6ページ)

「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。

次に

電源を入れ、重量センサーを0グラムに合わせる (12ページ)

重量センサーの0グラム合わせが正しく行われないと自動調理が上手にできません。

続けて

庫内のカラ焼きをする (12・13ページ)

トースターでカラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。

さあ！

調理開始！ (14~26ページ)

「調理のしかた」を読んで始めてください。

オートパワーオフ（待機電力0）について

省エネルギーを目的に、使用していないとき自動的に電源が切れる機能です。

- 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
一度とびらを開けると電源が入ります。

- 表示部に「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

- 電源が自動的に切れた後は、とびらを開閉すると、電源が入り、表示部に「0」が表示されます。

もくじ

安全上のご注意 4~9
各部のなまえとはたらき 10~11
(本体・操作部・付属品)

重量センサーのセット 12
庫内のカラ焼き 12~13

ご使用の前に

●自動調理

あたため/解凍あたため 14~15
のみもの/トースト 16~17
生解凍/カラッとグルメ 18~19
コンビニ弁当 20~21

●手動調理

レンジで調理する 22~23
設定時間の目安 23
オーブンで調理する 24~25
(予熱あり/予熱なし/発酵)
トースター・グリルで調理する 26

調理のしかた

料理集目次 27
Cooking Book 28~39

料理集

加熱のしくみ 40~41
(レンジ調理・オーブン調理のポイント)
使える容器・使えない容器 42~43

知っておいて
いただきたいこと

お手入れのしかた 44~45
お料理が上手にできないとき 46
こんな表示が出たときは 47
修理を依頼される前に 48~49
お知らせの音について 48
ブザー音の消しかたと戻しかた 49

引っ越しについて 50
仕様 50
保証とアフターサービス 50~51

こんなときは

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順

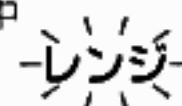
1 2 3

操作によって自動
的に変わった状態 ▶

表示 点灯中

レンジ

点滅中



安全上のご注意

必ずお守りください

●商品（製品、装置）および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

危険

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

警告

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことが想定されること」を示します。

注意

「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害*2を負うことが想定されるか、または物的損害*3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明



禁止

○は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。



指示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。



注意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

- *1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
*2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
*3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペット等にかかわる拡大損害をさします。

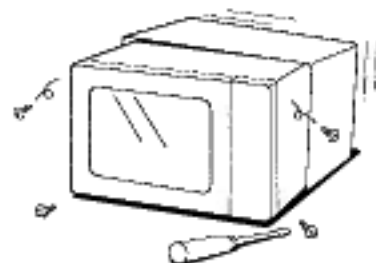
ご使用前

危険



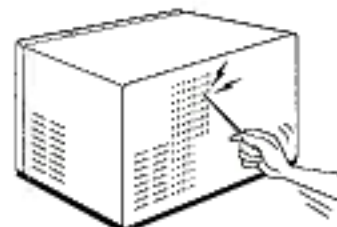
分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない
火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



禁止

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属ものまたは異物、指を入れない
感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



警告



コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する
交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。



禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
火災・感電の原因になります。

ご使用前（つづき）

警告



禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る
ほこりが付着すると、火災の原因になります。



注意



禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない
火災・感電の原因になります。



プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く
コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。



プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化により漏電火災の原因になる場合があります。

据え付けるとき

警告



包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く
取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。



包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する
頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因になります。

安全上のご注意

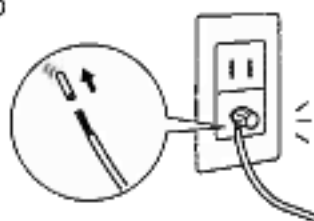
据え付けるとき(つづき)

警告



アースを
接続する

アースを確実に取り付ける
故障や漏電のときに感電する
原因になります。
アースの取り付けは販売店
にご相談ください。



●アース端子を使う場合

- ・アース線が本体のアースねじにしっかり接続し
ていることを確認してから、アース線先端の皮
をむき、芯線部をアース端子につなぐ。

●アース端子が無い場合

- ・アース棒(別売り)を使用して、アース工事
(電気工事資格者によるD種接地工事)を行っ
てください。
購入、工事の依頼はお買い上げの販売店にご相
談ください。

■アース工事(電気工事資格者に
よるD種接地工事)が必要な据
え付け場所

- ・湿気の多い場所
土間、コンクリート床、地下室、
醸造・貯蔵所など
- ・水気の多い場所(漏電遮断機も
設置必要)
水滴の飛び散る所、水を使う土間、
洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

- ・ガス管、水道管、電話線のアース、
避雷針
法令で禁止されています。



禁止

**燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に
近づけない**

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置
いたり、カーテンなどを近づけないでください。



注意

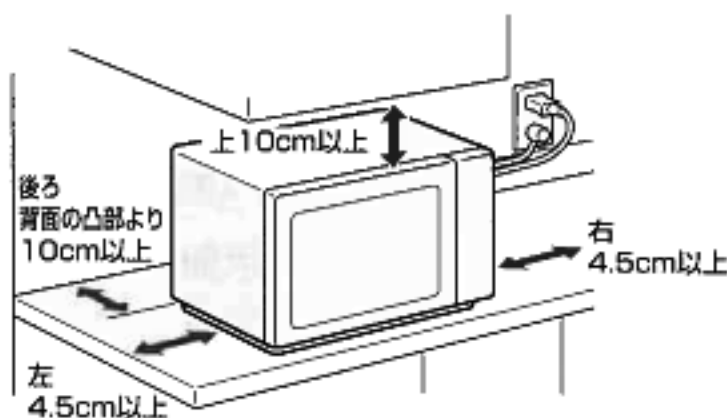


壁との間
をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
右・左・上・後ろいずれか1面を開放し
て設置してください。

[消防法基準適合]



禁止

**水のかかるところや蒸気の出る
機器および火気の近くでは使用
しない**

火災・感電・漏電の原因になります。



禁止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因に
なります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、
そのまま使用せずお買い上げの販売店
に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防
止金具
(別売り: 部品コード32582136) を
お求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

警告



禁止

**調理中に、電源プラグを抜き差し
しない**

抜き差しすると火花が発生し、
火災・感電の原因になります。



禁止

**子供だけで使わせたり、幼児の
手が届くところで使わない**

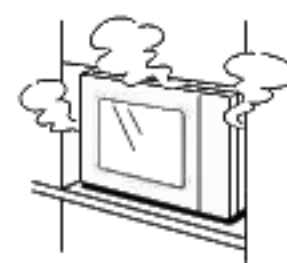
感電・けが・やけどの原因になります。

注意



禁止

排気口や吸気口をふさがない
火災の原因になります。



禁止

**衣類・ふきん類の乾燥、食品の
収納など調理以外の目的には使
用しない**

過熱・異常動作して火災の原因になり
ます。



禁止

**とびらにものをはさんだまま使
用しない**

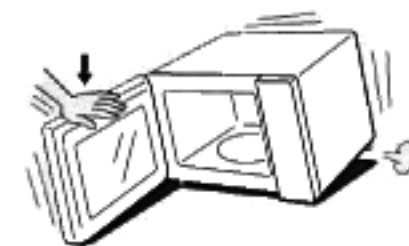
電波漏れによる、人体障害や発火の恐
れがあります。



禁止

**とびらや庫内に、無理な力や衝
撃を加えない**

変形し、電波もれによる人体障害の恐れが
あります。また、とびらにぶらさがると本
体が倒れて、けがをする原因になります。



禁止

**本体の上に、ものを置いたり、
布などをかぶせたりしない**

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発
火の原因になります。



禁止

**庫内で食品が燃えたときは、と
びらを開けない**

とびらを開けると勢いよく燃え、火災
の原因になります。



禁止

**丸皿や回転網を手で無理に回し
たり、衝撃を加えない**

容器から熱い食品がこぼれてやけどの
原因になります。



禁止

**庫内、丸皿、とびらのガラスに
ものをぶつけたり衝撃を加えな
い**

破損して、けがの原因になります。
容器や茶碗の出し入れのときは、丸
皿のふちに当たらないようにしてくだ
さい。
とびらのガラスにキズがつくと、使用
中割れることがあります。

・食品が燃えたときは次の手順で処置
してください。

- ①とびらを閉めたまま「とりけし」キ
ーを押し、運転を停止する。
 - ②電源プラグをコンセントから抜く。
 - ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、
鎮火するのを待つ。
 - ④鎮火しないときは、水か消火器で消
火する。
- ・そのまま使用せず、販売店に点検
を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠注意



禁止

庫内がカラのまま、調理しない

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



食品を
移し替える

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。



ふたをとる
熱に切れ目を入れる

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる
破裂して、けが・やけどの原因になります。

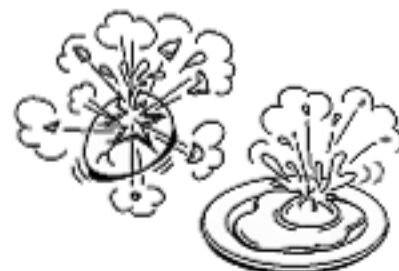


禁止

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取り出した後に、突然破裂することもあります。

- ・卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ・ゆで卵は作らないでください。
- ・ゆで卵のあたためなおしもしないでください。



食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する
高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。



禁止

食品は加熱しすぎない

- ・飲みもの（コーヒー、牛乳、水など）、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。
- ・飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- ・少量の食品は発火する恐れがあります。
- ・丸皿・ガラス容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。



禁止

アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、とびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠注意



接触禁止

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部（庫内・とびら・本体）および取り出した丸皿には触れない

- ・高温のため、やけどをする原因になります。
- ・食品の出し入れには市販のミトンを使います。



禁止

調理中、調理後、とびら・ヒーター・丸皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどをする原因になります。

お手入れ

⚠警告



プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。



禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意



プラグを抜き
冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
感電ややけどをする恐れがあります。



禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火などの原因になります。

- ・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

お願い

- ・焼き物料理など油煙が出やすい調理をされる場合は、油煙で壁が汚れる恐れがあります。本体の後面と上面を開けてご使用されることをお勧めします。
- ・小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために窓を開けてください。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

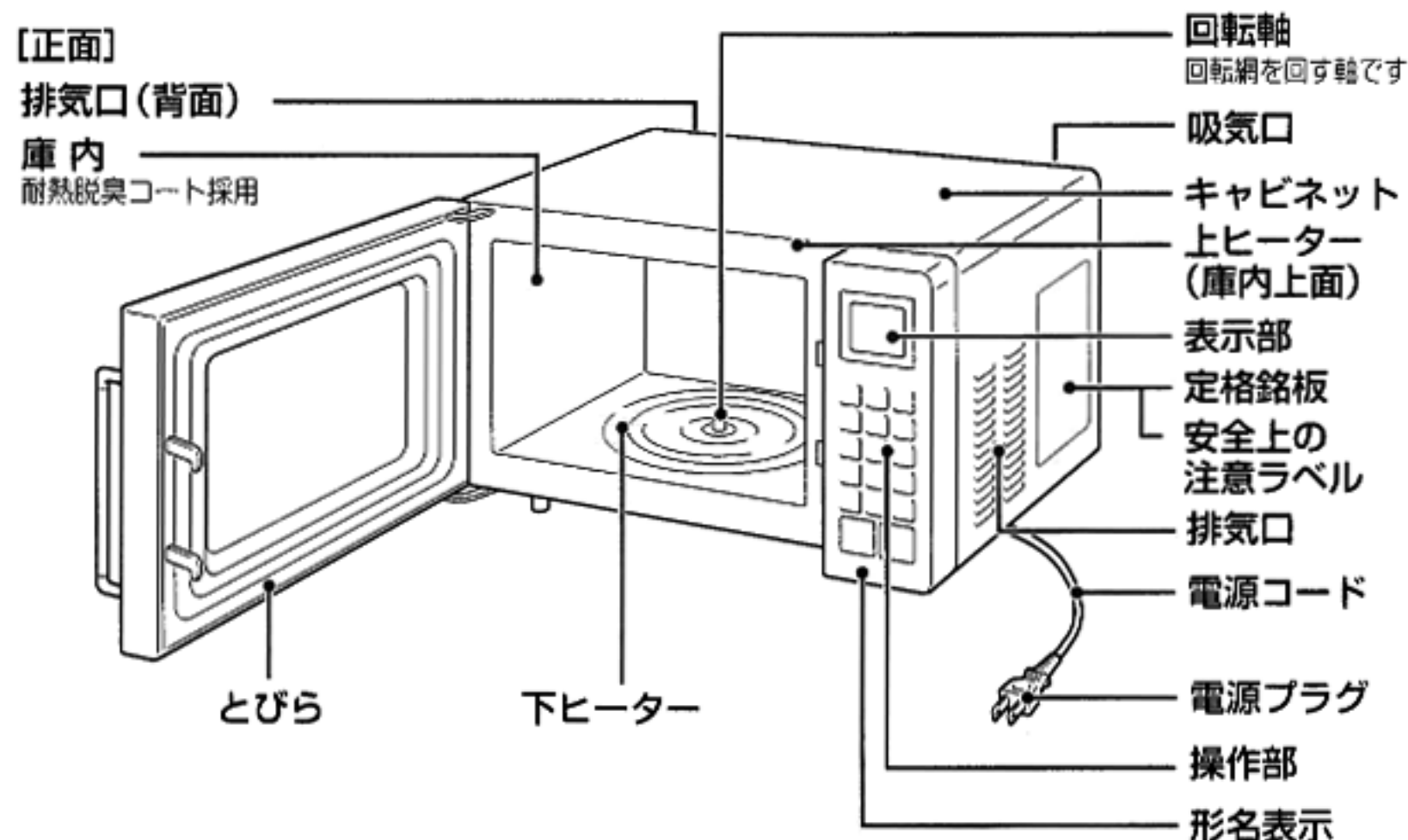
保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

本体の移動の際は気をつけて

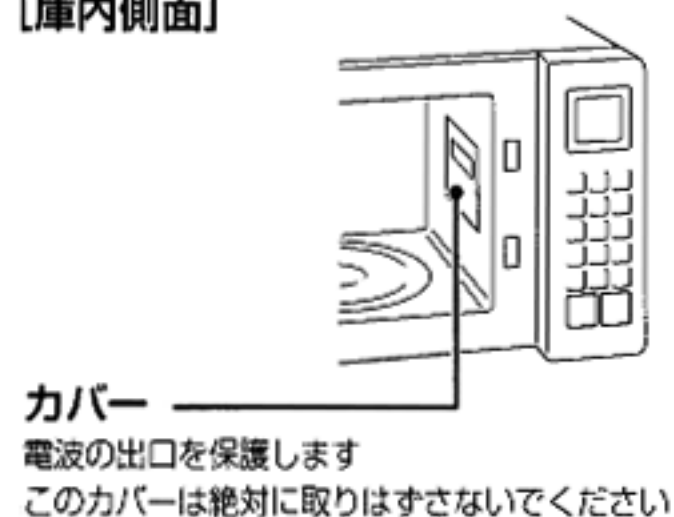
電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

各部のなまえとはたらき

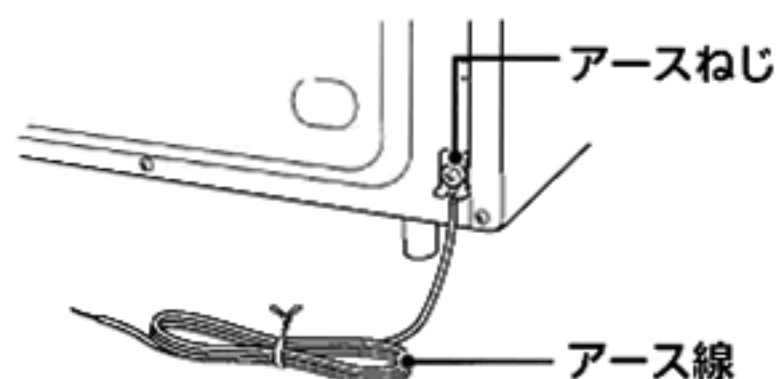
本体



[庫内側面]



[背面]



付属品

付属品は正しくお使いください

回転網1枚



・いつも庫内にセットしておきます。

丸皿1枚

(ガラスセラミックス製)



操作部

温度/仕上がり調節キー

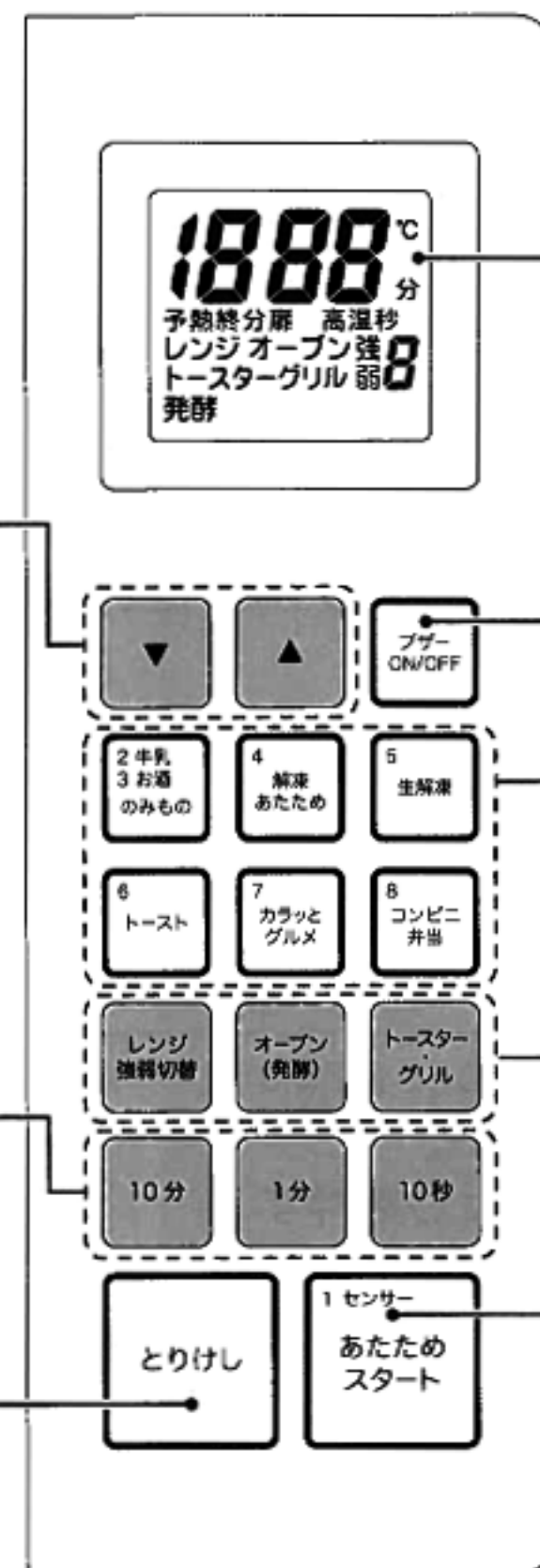
- ・オープン調理の温度設定および温度調節に使用します。「発酵」と100～250℃の設定ができます。
- ・自動調理の仕上がり調節に使用します。▲キーを押すと〔強め〕に、▼キーを押すと〔弱め〕になります。強めは調理時間が長くなり、弱めは短くなります。

時間合わせキー

手動調理時間の設定に使用します。10分ずつ、1分ずつ、10秒ずつ合わせることができます。20分以上は1分単位となります。

とりけしキー

キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。



表示部

時間や温度、調理内容などを表示します。

ブザーON/OFFキー

ブザー音を消したり、鳴らしたりするときに使います。OFFにすると全てのブザー音が消え、ONにすると全てのブザー音が鳴ります。(48～49ページ)

ワンタッチメニューキー

時間や温度設定が不要なメニューです。キーを押すだけで自動的に加熱します。(14～21ページ)

手動調理キー

調理に応じて時間や温度を設定して使います。(22～26ページ)

あたため/スタート兼用キー

- ・ごはん、おかずのあたためるときに押します。(14～15ページ)
 - ・手動調理のスタートのときに、押します。
- ※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

ワンタッチメニューキーの押しかた

ワンタッチメニューとは食品を入れてひとつのキーを押したら、すぐに加熱が始まるメニューのことです。

■「あたため」「のみもの」「解凍あたため」「生解凍」「トースト」「カラッとグルメ」「コンビニ弁当」のときは、食品を入れとびらを閉めたら、1分以内にキーを押してください。

■1分以上たってからキーを押すと

→庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働くため、表示部に「扉」が表示され調理がスタートしません。一度食品を取りだし、庫内がカラの状態でとびらを閉めてから、もう一度食品を入れ直してキーを押してください。

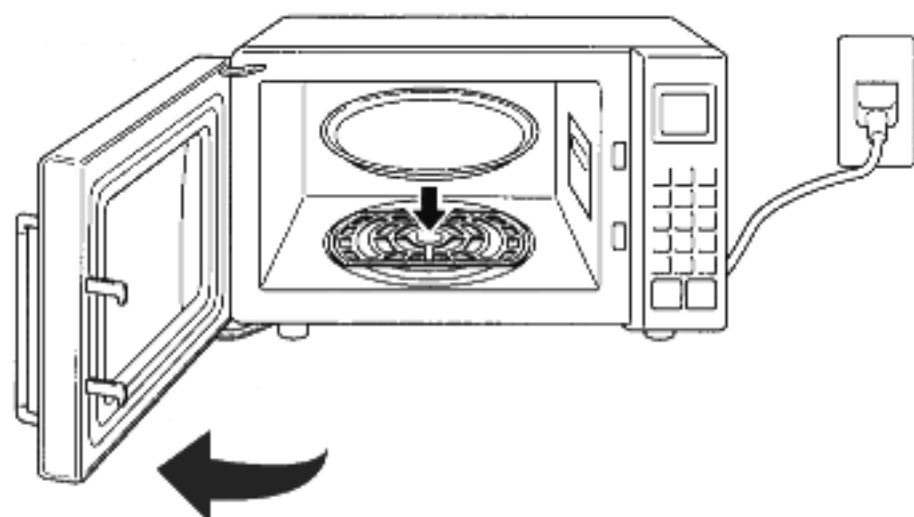
重量センサーのセット 庫内のカラ焼き

★初めてお使いのときは、重量センサーを正しく働かせるために0グラムを合わせてください。
重量センサーのセットは自動調理に必要です。

1 電源プラグをコンセントに差し込みとびらを開ける

▶「1000」が点滅

※「0」表示する場合もあります。
この場合は0グラムで合わせを行ってありますので合わせの操作は不要です。



2 庫内に回転網と丸皿だけセットする

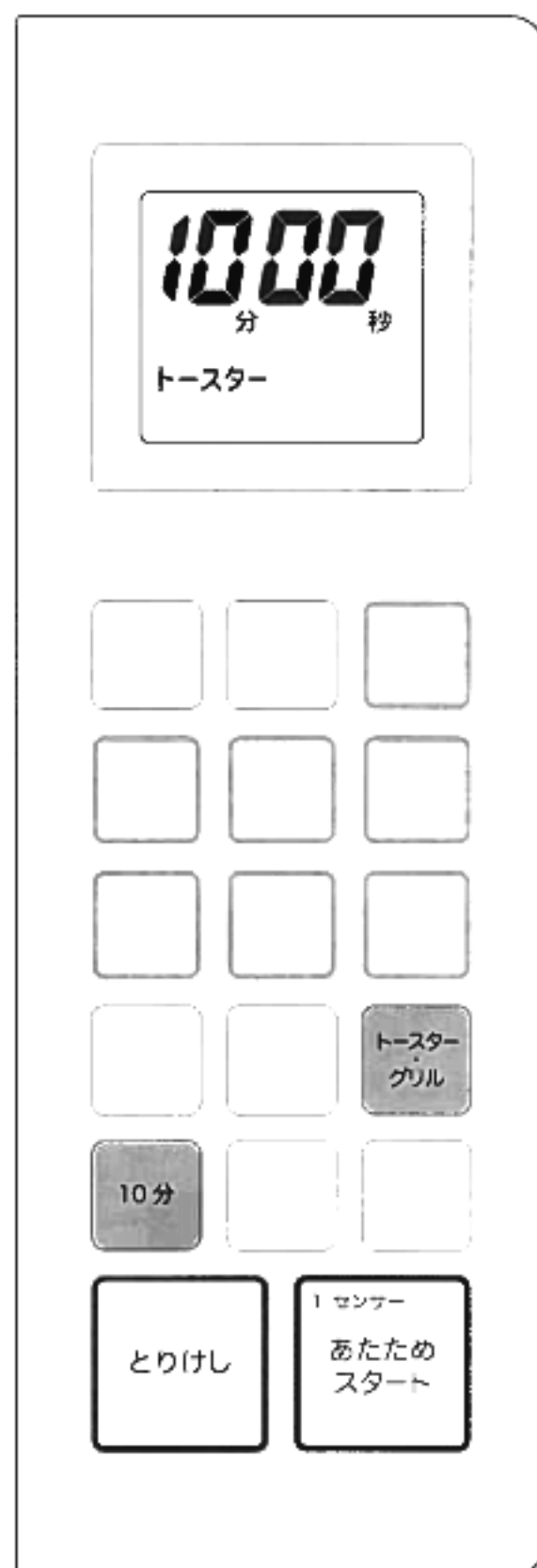
・回転網を庫内底部の回転軸へ差し込み、静かに回転させて、しっかりはまったことを確認する。

3 とびらを閉めて、とりけしを押す

▶2～3秒後にピーピーと鳴り、重量センサーの0グラム合わせが終了
・正しく0グラムを合わせるために必ずとびらを閉めます。
・ピーピーと鳴るまでは本体を動かさないでください。

お知らせ

- ・重量センサーの0グラム合わせ中に丸皿が回り、庫内灯が点灯しますが故障ではありません。
- ・丸皿のセットを忘れるなど、操作を間違えたときは、電源プラグを抜き、再度重量センサーのセットを行ってください。
- ・重量センサーの0グラム合わせが正しく行われていないと、とびらを開けて電源が入ったとき「1000」が点滅します。再度重量センサーの0グラム合わせを正しく行ってください。

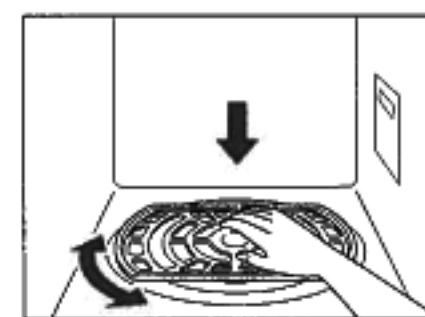


★小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために窓を開けてください。
★初めてお使いのときは、トースターでカラ焼きして庫内の油を焼き切っておきます。
最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

トースターで10分カラ焼きする

1 庫内に回転網だけをセットし、とびらを閉める

・回転網以外の付属品は入れません。

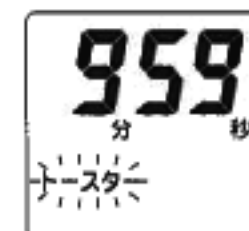


2 トースターグリル を1回押す

3 10分 を1回押して10分に合わせる

・くり返してカラ焼きをしないでください。

4 1 センサー あたため スタート を押す



▶ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了
・終了後、表示部に「高温」が出ます。

5 とりけし を押し、とびらを開ける

・庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

お知らせ

「とりけし」を押すか、とびらを開けないと、取り出し忘れお知らせ機能が働き、ブザーが鳴ります。
(48～49ページ参照)

庫内の臭いが気になる
ときは庫内の汚れを
ふき取ってから
カラ焼きしましょう

ごはん・おかずの あたため/解凍あたため

★「あたため」「解凍あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～300gです。

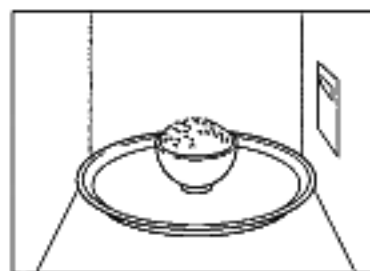
★室温・冷蔵の食品は「あたため」キーで、冷凍した食品は「解凍あたため」キーを使います。



例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れます。



2 を押す

- おかずをあたためるときは、さらに を押します。(15秒以内に押してください)
- とびらを閉めて1分以内に押してください。



- ▶ 丸皿が回転し加熱開始
- ▶ 途中で残り時間を表示
 - 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



- ▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
 - 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
 - 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

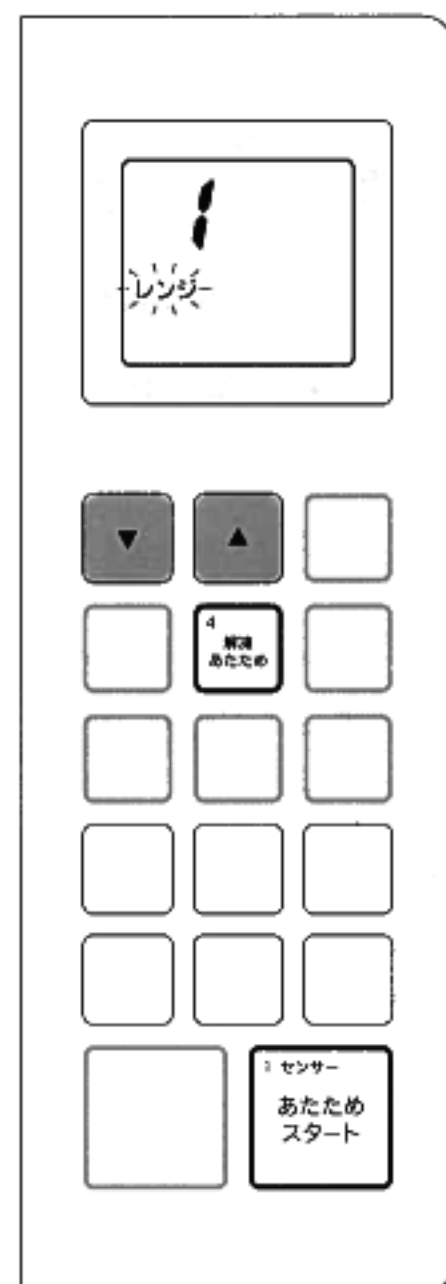
■好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内に「温度・仕上がり調節」で強め弱めを加減する

を押すと〔強め〕、 を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2があります。

■調理終了後さらに加熱したいとき

→ 「レンジ強弱切替」で出力と時間を合わせて、様子を見ながら行う



上手にあたためるために

必ず容器に入れて、あたためます。

容器は食品を入れたとき、8分目くらいになる大きさが適当です。また茶わんは130～150gのものをお使いください。

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで加熱する

- ごはん…かたまりをほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけて加熱します。
- 煮もの…煮汁を切って加熱します。
- むしもの…パサついているときは霧を吹いて加熱します。



●冷凍した食品はラップをして、器にのせて加熱する

- 冷凍ごはん…小分けに冷凍したものを、皿や器に入れてラップをして加熱します。
- 市販の冷凍食品…容器に移しかえて加熱します。
- 冷凍ゆで野菜…「レンジ強弱切替」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。(22～23ページ参照)



●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをして加熱する

- 深めの器に入れ、ラップをして加熱後、混ぜ合わせます。

●食品の分量にあった容器を使用する

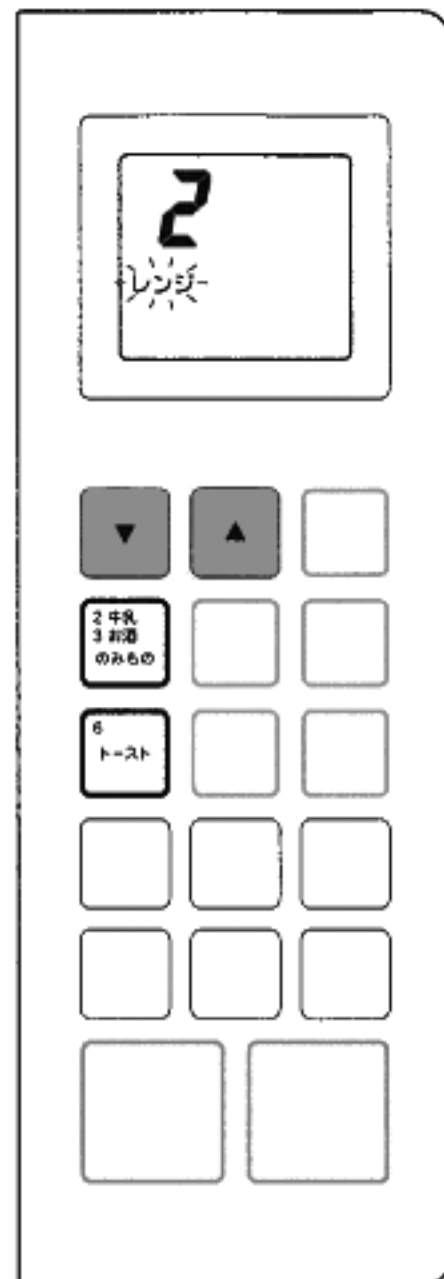
- 容器が大きすぎたり、小さすぎたりすると、センサーが正しく働かないことがあります。

●あたためる食品と使用キー

ラップあり…○ ラップなし…×

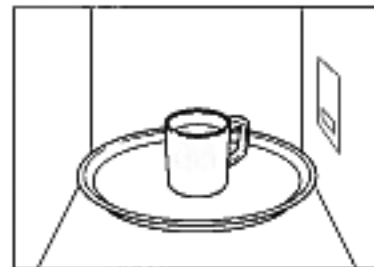
食品名	使用キー	ラップ	参照ページ
ごはん	あたため	×	—
冷凍ごはん	解凍あたため	○	—
スープ・みそ汁	あたため + 〔強め〕	×	—
野菜の煮物	あたため + 〔強め〕	×	—
しゅうまい	あたため + 〔強め〕	×	—
カレー・シチュー	あたため + 〔強め〕	○	—
中華・肉・あんまん	レンジ強弱切替	○	22～23ページ
コロッケ	カラッとグルメ	×	18～19ページ
冷凍カレー・シチュー	解凍あたため + 〔強め〕	○	—
冷凍しゅうまい	解凍あたため + 〔強め〕	○	—
牛乳	2 牛乳	×	16～17ページ
酒かん	3 お酒	×	16～17ページ

のみもの/トースト



例：牛乳をあたためる

1 食品を入れる



2 2 牛乳 3 お酒 のみもの を押す

- 押すごとに 2 牛乳 → 3 お酒 と変わります。(5秒以内)
- 「トースト」の場合は、押すごとに 6-1 室温 → 6-2 冷凍 と変わります。(5秒以内)
- とびらを閉めて1分以内に押してください。



- ▶ 加熱開始
- ▶ 途中で残り時間を表示
- 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



- ▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- メニューによっては、調理終了後表示部に「高温」が出ます。

■好みの仕上がりを選ぶには

- スタート後15秒以内に「温度・仕上がり調節」で強め弱めを加減する

■を押すと〔強め〕、■を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2があります。

- 「トースト」の場合
- 強め…焼色を濃いめにしたいとき
- 弱め…焼色を薄めにしたいとき
- 「のみもの」と「トースト」では仕上がり調節は現在の設定が次回から自動設定されます。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

- 手動調理で、様子を見ながら行う

のみもの

のみものは丸皿の中央に置いて加熱します。



2 牛乳

- 分量…1～2杯
- 容器…背が低く広口のマグカップ。
(容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります)
- 1杯の分量…容器の8分目。(少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)
- おいしく飲むために…加熱後すぐかき混ぜる。
(放置すると膜ができることがあります)
- 仕上がり調節…1杯の量が少ないときは弱めに、多いときは強めにする。
- 常温で保存していたときは、「温度・仕上がり調節」〔弱め1〕で加熱してください。



3 お酒

- 分量…1～2本
- 容器…背が低くすんぐりとしたとっくり。
(容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります)
- 1本の分量…とっくりの8分目。
(少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)
- おいしく飲むために…加熱ムラを少なくするためにとっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。



6 トースト (6-1…室温/6-2…冷凍)

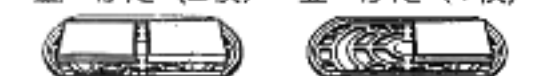
- 分量…1～2枚
- 焼きかた…回転網に直接パンをのせます。
山型食パンは山型を互い違いに並べます。それでも庫内壁に当たるときは1枚で焼いてください。
- ※焼き色は「温度・仕上がり調節」で加減します。
(強め…焼色濃いめ、弱め…焼色薄め)



●焼き上がったパンはすぐに取り出す

- 余熱で焼きすぎになります。

並べかた (2枚) 並べかた (1枚)



時間・出力を合わせずに自動調理

生解凍/カラッとグルメ

★カラッとグルメで一度にあたためられる量は100～200gです。

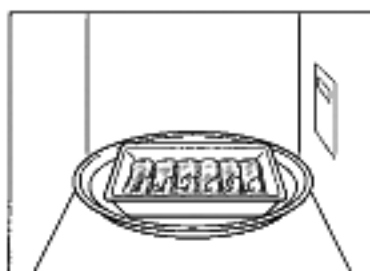
★生解凍で一度に解凍できる量は100～600gです。



例：冷凍の肉を解凍する

1 食品を入れる

- ・発泡トレイのまま解凍できます。
- ・ラップははずします。



2 を押す

- ・押すごとに 5-1 解凍 ↔ 5-2 さしみ と変わります。(5秒以内)
- ・とびらを閉めて1分以内に押してください。



- ▶ 丸皿が回転し加熱開始
- ▶ 途中で残り時間を表示
 - ・残り時間は食品の種類・量によって変わります。



- ▶ ブザーが3回鳴り、解凍終了
 - ・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
 - ・カラッとグルメでは丸皿が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■好みの仕上がりを選ぶには

- スタート後15秒以内に「温度・仕上がり調節」を押して強め弱めを加減する
 -  を押すと〔強め〕、 を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2があります。

■解凍不足のときは

- 「レンジ強弱切替」で弱を選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍する

5 生解凍

5-1 解凍

- ・自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。

5-2 さしみ

- ・さしみ用（まぐろなど）…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍。

上手に解凍するために

ラップやふたをせずに、発泡トレイのまま解凍します。冷凍庫から出してすぐ、コチコチの状態で解凍します。

●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ

- ・魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。



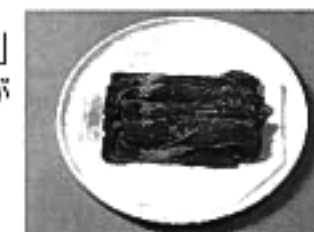
●解凍する食品の大きさをそろえる

- ・上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。



●庫内や丸皿を十分冷ましてから解凍する

- ・庫内が熱いとうまく解凍できないことがあります。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押すとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。



●発泡トレイを使わないで解凍するときは

- ・丸皿にペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍します。

7 カラッとグルメ

揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

- ・分量…100～200g
- ・あたためかた…包装・容器を取りはずし、丸皿に直接置いて加熱します。
- ※熱さの好み、種類、個数によって「温度・仕上がり調節」で加減します。
- ※冷蔵の調理済み食品は「温度・仕上がり調節」〔強め1〕で加熱してください。
- ※市販の調理済み冷凍食品はできません。



上手にあたためるために

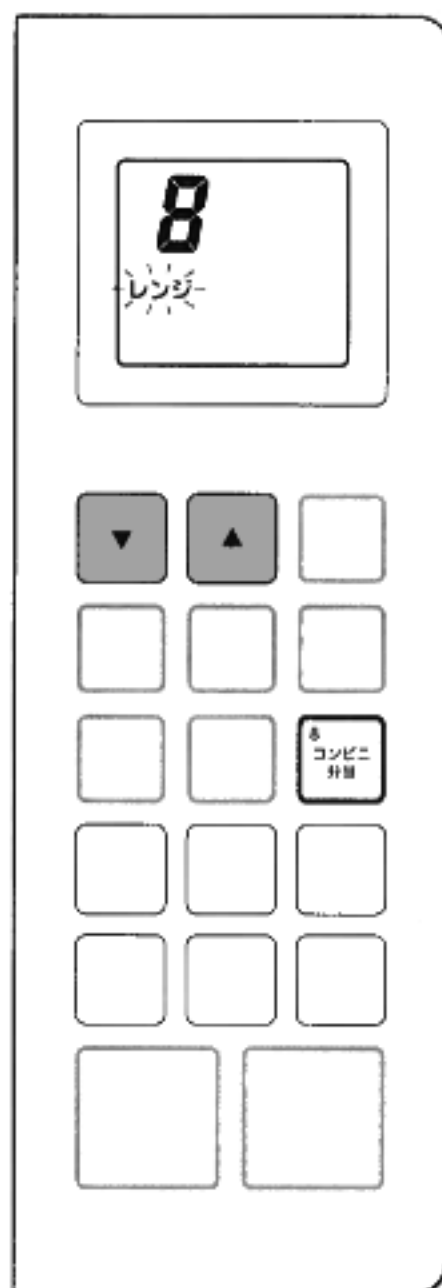
●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱

- ・レンジとヒーターの組み合わせ加熱なので、ラップやビニールなどの包装、アルミホイルは使えません。容器などに移さず、必ず丸皿に直接置きます。

●食品の形崩れを防ぐには、オープンシートを利用する

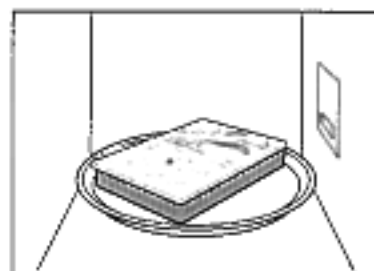
- ・形崩れだけでなく、食品のくっつきも防げます。お使いになるときはオープンシートの表裏を確認してください。

コンビニ弁当



例：市販のお弁当をあたためる

1 食品を入れる



2 を押す

・とびらを閉めて1分以内に押してください。



- ▶ 加熱開始
- ▶ 途中で残り時間を表示



- ▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
 - ・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
 - ・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■好みの仕上がりを選ぶには

- スタート後15秒以内に「温度・仕上がり調節」で強め弱めを加減する
 - を押すと〔強め〕、■を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

- 「レンジ強弱切替」で出力と時間を合わせて、様子を見ながら行う

8 コンビニ弁当 [コンビニエンスストア、スーパーなどで購入した弁当をあたためます。]

- ・分量…1人分 (弁当1コ)
- ・あたためかた…弁当は、包装をはずさずに丸皿に直接置いて加熱します。(割りばしなどがラップに包まれたまま庫内に入れます。)

加熱することができる弁当

コンビニエンスストアで売られているもの

ごはん・おかずが分かれている
幕の内弁当など

(1辺が約19cm以下で
丸皿からはみ出さない
大きさ)



加熱後の弁当の状態

弁当の種類によって、あたため具合が異なります。

- ・揚げ物は熱めに、厚みのある食品は少しぬるめに仕上がることがあります。
- ・漬け物などもあたためられます。

加熱することができない弁当

お弁当屋さんの持ち帰り弁当



どんぶりもの



浅い容器に入っている焼きそばやスパゲッティなど



唐揚げ・しゅうまいなどの小分けのお惣菜



おにぎり



上手にあたためるために

●1個ずつあたためる

- ・丸皿からはみ出すと回転が止まり、上手く加熱できません。また2個同時に入れたり、上下に積み重ねると上手にあたためられません。

●購入後、なるべく早めに加熱する

- ・買ってきたお弁当 (食品の温度は約20℃) をすぐにあたためます。
- ・冷蔵庫に保存した場合は「温度・仕上がり調節」〔強め〕で加熱します。

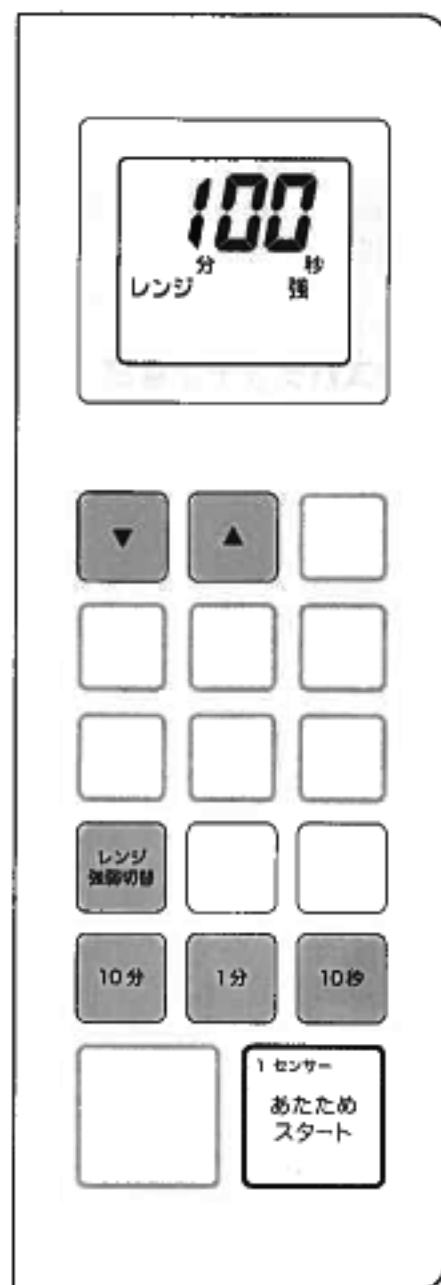
●容器を確認する

- ・コンビニエンスストアやスーパーで売っている弁当以外は、電子レンジ加熱に向かない容器 (発泡スチロールなど) を使っている場合があるため、あたためないでください。

●卵は加熱しない

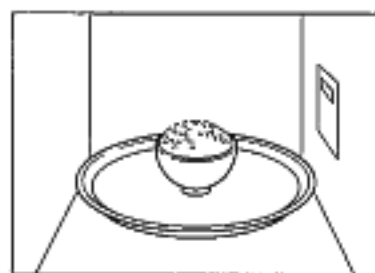
- ・ゆで卵や目玉焼きが丸のまま入っている場合は破裂する恐れがあるため取り出してください。

レンジで調理する



1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れます。



2 レンジ強弱切替を押す

- 押すごとに レンジ強 ↔ レンジ弱 と変わります。

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- 最大設定時間 (レンジ強: 20分 レンジ弱: 90分)

4 1センサー あたためスタートを押す

- ▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
 - 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
 - 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■出力を組み合わせて使いたいときは (煮込みなどのとき)

- 例: レンジ強15分→レンジ弱30分の場合
レンジ操作の2~3の手順をくり返す
- 1) レンジ強15分に合わせ、
 - 2) レンジ弱30分に合わせ、
 - 3) スタートを押す

- レンジ強が終わると続けてレンジ弱の調理残時間を表示

■途中で調理時間を増減したいとき

- 「スタート」を押して、加熱が開始してから
「温度・仕上がり調節」を押して調理時間を1分単位で調節する
- レンジ強の残時間表示が5分以下のときは10秒単位の増減になります。
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、レンジ強で20分、レンジ弱で90分までです。

●調理内容に合わせてラップを使う

- あたためはラップ不要ですがメニューによってはラップをかけて加熱します。詳しくは料理集を確認してください。

■冷凍食品

- 市販の冷凍食品を加熱するときは、パッケージ記載の出力と加熱時間を参考にしてください。
- ミックスベジタブルは、少量での解凍加熱はしないでください。

設定時間の目安

★出力と時間をセットする調理の目安です。ラップあり…○/ラップなし…×

あたため (レンジ強)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯 (150g)	約1分	×
スープ・みそ汁	1杯 (150cc)	約2分	×
野菜の煮もの	150g	約1分40秒	×
カレー・シチュー	200g	約3分	○
しゅうまい	6コ (100g)	約1分	×
中華・肉・あんまん	1コ (80g)	約1分	○

冷凍の肉・魚の解凍 (レンジ弱)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	200g	約3分	×
	400g	約6分	×
	600g	約8分	×
魚	200g	約3分	×
	400g	約6分	×
	600g	約8分	×

のみもの (レンジ強)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯 (200cc)	約1分50秒	×
お酒	1杯 (160cc)	約50秒	×

冷凍した食品のあたため (レンジ強)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯 (150g)	約3分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約8分	○
冷凍しゅうまい	5コ (100g)	約2分	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ (80g)	約1分40秒	○

冷凍ゆで野菜の解凍 (レンジ強)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約1分50秒	○
さといも	100g	約1分50秒	○
かぼちゃ	150g	約3分	○

■ゆでもものは下記の要領で手動で加熱します。

葉菜ゆでもの (ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど)

- 分量…100~300g
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、直接丸皿にのせて加熱します。加熱後は流水でアクを取ります。

根菜ゆでもの (じゃがいも/かぼちゃ/にんじんなど)

- 分量…100~600g
- ゆでかた
丸ごとゆでるとき…水洗いしてラップできっちり包み、直接丸皿にのせて加熱します。加熱後しばらく置いて繰り越し加熱 (約5分) を利用します。
切ってゆでるとき…皮をむき、大きさをそろえて切り、水をふりラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

加熱終了後は繰り越し加熱 (食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと) を利用しましょう。繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

野菜のゆでもの (レンジ強)

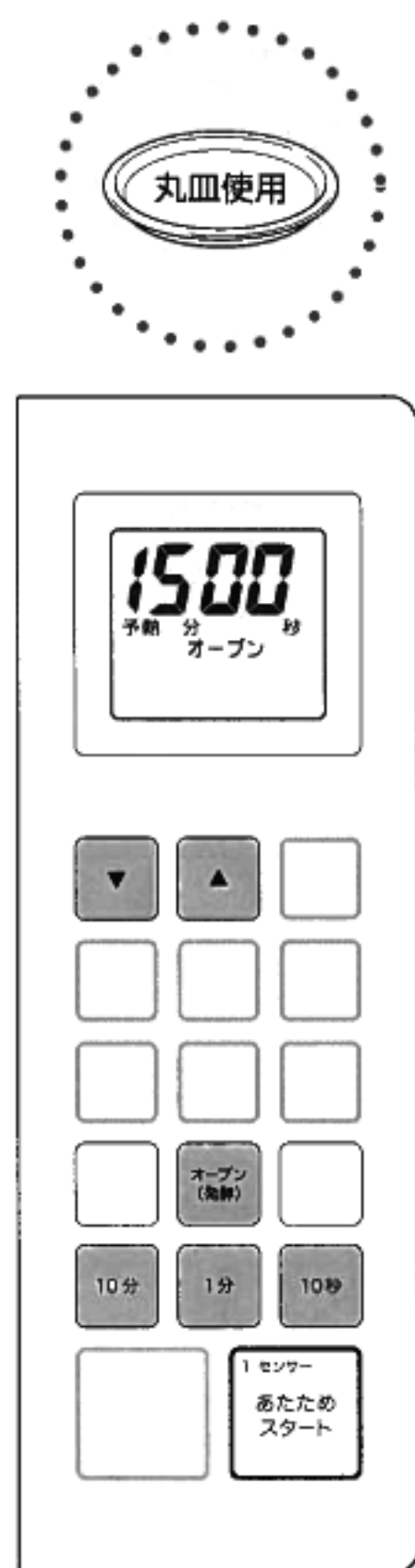
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ほうれん草	100g	約2分	○
キャベツ	100g	約2分	○
ブロッコリー	100g	約2分	○

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
じゃがいも	1コ (150g)	約4分	○
かぼちゃ	150g	約3分	○
にんじん	100g	約3分30秒	○

●容器は使用しないでください

- 水分を多く加えてゆでたい野菜 (にんじんなど) は
→多めに水をふり、ラップをして加熱する。

オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する



予熱あり

1 庫内に回転網だけをセットして

オープン (発酵) を1回押す

2 **▼ ▲** を押して温度を合わせる

- ・押すごとに10℃ずつ変わります。
- ・100～250℃の間でセット可能

3 **10分 1分 10秒** を押して時間を合わせる

- ・最大設定時間：90分

4 **1 センサー あたため スタート** を押して予熱開始

- ▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

- ▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
- ・15分間予熱保持

5 食品を入れ

1 センサー あたため スタート を押す

- ▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- ・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- ・終了後、表示部に「高温」が出ます。
- ・庫内や丸皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

1459
分 オープン 秒

予熱なし/発酵

1 調理にあった付属品と食品を入れて

オープン (発酵) を2回押す

2 **▼ ▲** を押して温度を合わせる

- ・100～250℃の間でセット可能
- ・発酵は100℃からさらに **▼** を押して「発酵 (40℃、30℃)」に合わせます。

3 **10分 1分 10秒** を押して

時間を合わせる

- ・最大設定時間：90分

4 **1 センサー あたため スタート** を押す

- ▶ ブザーが3回鳴り、調理終了
- ・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- ・終了後、表示部に「高温」が出ます。
- ・庫内や丸皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

- 加熱中に「温度・仕上がり調節」を押して増減する
(1分単位で変えられます)
- ・1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

- 加熱中に「オープン (発酵)」を押し、温度を表示中 (5秒間) に「温度・仕上がり調節」を押して10℃ずつ増減する

予熱あり

●予熱とは

- ・作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたたためておくことです。

■予熱中の調理時間・温度の変更

- できません。

■設定温度と予熱温度の関係

- 設定温度と同じ温度で予熱します。
- ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

■予熱時間の目安は

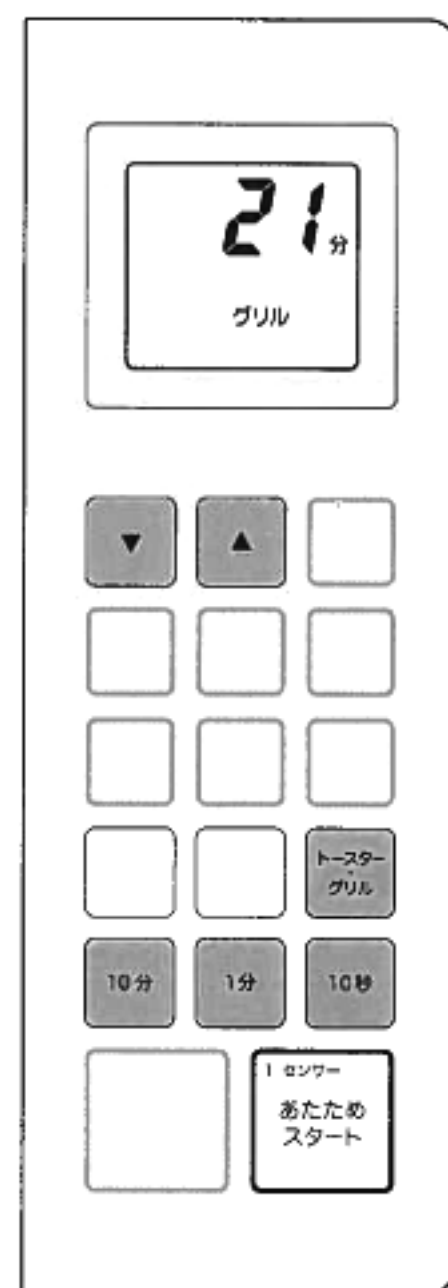
- 200℃のとき、約7分です。

発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

- ・表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押してびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。
- ※発酵は40℃、30℃の設定ができます。

トースター・グリルで調理する



例：グリルで魚を焼く

1 食品を入れて

トースター・グリル を2回押す

- ・押すごとにトースター ↔ グリルと変わります。



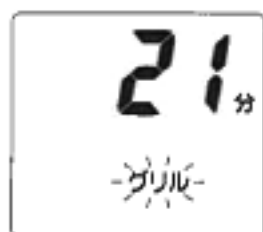
2

10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- ・最大設定時間 トースター : 20分
グリル : 30分

3

スタートを押す



お知らせ

両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。



▶ ブザーが3回鳴り、調理終了

- ・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- ・終了後、表示部に「高温」が出ます。
- ・庫内や丸皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

- 加熱中に「温度・仕上がり調節」を押して増減する(1分単位で変えられます)
- ・1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、トースターで20分、グリルで30分までです。

COOKING BOOK

お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- 料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間・温度は一応の目安です。
- 卵の大きさはMサイズを基準としています。卵の大きさにより、ふくらみなど、仕上がりが異なる場合があります。

お菓子

スポンジケーキ	28
型抜きクッキー	29
パウンドケーキ	29
シュークリーム	30
スコーン	31
いちごジャム	31
カスタードクリーム	31

パン

バターロール	32
パン生地の作りかた	33
冷凍ピザ	34
トースト	34
ホットドッグ	34

焼きもの・蒸しもの・煮込み

マカロニグラタン	35
ホワイトソース	35
冷凍グラタン	35
鶏肉のホイル焼き	36
ぶりの照焼き	36
焼きいも	36
あさりの酒蒸し	37
赤飯	37
ポークカレー	37
茶わん蒸し	38
シーフードチャーハン	38

健康ヘルシー調理

きんぴらごぼう	39
かぼちゃとひき肉の煮もの	39
3色野菜のシャキシャキサラダ	39
きのこサラダ	39

スポンジケーキ

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱あり) 160℃ 37~42分	



材料/金属製直径18cmケーキ型1コ分	
薄力粉	90g
卵	3コ
砂糖	90g
牛乳	大さじ1
バター	大さじ1 (15g)
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	
生クリーム	カップ1½ (300cc)
砂糖	カップ1/2 (55g)
ブランデー	大さじ1
いちご	適宜

作りかた

- 1 ケーキ型の底とまわりにバター (分量外) を薄くぬり、紙を敷く。
- 2 ボールに卵白を入れ、かたく泡立てて、1/2量の砂糖を2~3回に分けて加え、角が立つようになるまでよく泡立てる。
- 3 別のボールに卵黄と残りの砂糖を入れ、卵黄が白っぽくなるまで泡立てる。
- 4 2に3を加え、クリーム状になり、字が書けるようになるまで、さらに強く泡立て、バニラエッセンスを加える。

5 器にバターと牛乳を入れ、ラップなしで、丸皿にのせ、レンジ強で約40秒加熱し、バターを溶かす。

6 オープン (予熱あり) に合わせ、焼き温度160℃、焼き時間37~42分にセットして予熱する。

7 4に薄力粉をふるって広げられるように加える。

8 木べらで切るようにしながら手早く混ぜ合わせる。

9 8に5を加え、切るようにしながら粉が残らないように手早く混ぜ合わせる。

10 ケーキ型に生地を入れ、5~10cmの高さから2~3回落とし大きな泡を消す。

11 予熱終了後、10を丸皿にのせて庫内に入れ、スタートを押して焼く。

12 加熱後、焼き落ちを防ぐため、すぐに型ごと20~30cmの高さから1回落として空気を抜き、底を上にしてあみの上に出す。紙を静かにはがして完全に冷ます。

13 12をホイップクリームやいちごなどで、デコレーションする。

ホイップクリーム

ボールに生クリーム・砂糖・ブランデーを入れ、ボールの底を氷水に当ててクリーム状に泡立てます。泡立てすぎたり、温度が高いと分離して泡が消えるので、ボールの底を氷水に当てるなどして、10℃以下に冷やしてから、手早く泡立てるようにします。ボールは、冷えやすい金属製のものが楽に泡立てられます。



焼き上がりの確認

状態	断面	原因
きめが細かく均一・弾力性がある・形が整っている		
ふくらみが悪く・きめが詰まっている		● 卵の泡立て不足。 ● 粉を入れてから混ぜすぎた。 ● 生地を作ってから焼けなかった。
きめが粗く、粉がダマになって残っている		● 粉をふるっていない。 ● 粉の混ぜ合わせ不足。
パサつく・中央が沈む		● 卵を泡立てすぎた。 ● 生地を型に入れたとき空気を抜かなかった。 ● 焼きあがったあと、空気を抜かなかった。
表面にめだつシワがある		

型抜きクッキー

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱あり) 170℃ 23~28分	

材料/約26コ分	
薄力粉	130g
バター	60g
砂糖	50g
卵	1/2コ
バニラエッセンス	少々

アドバイス

バターは柔らかくなるまで、レンジ弱で加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。

作りかた

- 1 ボールに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。



2 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 2に薄力粉をふるって加え、木べらで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。



4 適量な分量にわけ、ビニール袋に入れ、めん棒で5mm位の厚さにのばし、冷蔵庫で約30分休ませる。



5 オープン (予熱あり) に合わせ、焼き温度170℃、焼き時間23~28分にセットして予熱する。

6 4の生地を打ち粉をした台に取り出し、抜き型 (直径約3cm) で抜き、アルミホイルを敷いて油を薄くぬった丸皿に26コ並べる。

7 6を庫内に入れ、スタートを押して焼く。焼きあがったらあみの上で冷ます。

パウンドケーキ

キー名と加熱時間	付属品
オープン (予熱あり) 150℃ 55~60分	

材料/金属製8×17×6cm パウンドケーキ型1本分	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	90g
砂糖	70g
卵	2コ
レーズン	50g
A ドレンチェリー	20g
オレンジピール	15g
ブランデー	大さじ2

アドバイス

バターは柔らかくなるまで、レンジ弱で加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。

作りかた

- 1 パウンドケーキ型に、紙を敷く。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを、いっしょにふるう。
- 3 Aを粗みじん切りにし、ブランデーに漬けておく。
- 4 ボールに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を割りほぐして少しずつ加え、さらに混ぜる。
- 5 4に3を加え、木べらでさっくり混ぜ合わせる。
- 6 5に2を加え、切るように混ぜ合わせる。
- 7 オープン (予熱あり) に合わせ、焼き温度150℃、焼き時間55~60分にセットして予熱する。



8 ケーキ型に6の生地を入れ、中心線に沿ってくぼみを作る。

9 予熱終了後、8を丸皿にのせて庫内に入れ、スタートを押して焼く。

10 焼きあがったら、あみの上に出し、紙をはがして、完全に冷ます。

シュークリーム

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 190℃ 28～33分	

材料/7コ分	
薄力粉	35g
バター	35g
水	50cc
卵	1～2コ
ホイップクリーム	
A 生クリーム	カップ1 (200cc)
砂糖	20g
バニラエッセンス	少々
いちご/キウイ	適宜



作りかた

1 薄力粉はふるっておく。大きめの容器に水とバターを入れ、薄力粉（小さじ1）を入れ、ラップなしで、丸皿にのせ、レンジ強で沸とうするまで3分～4分加熱する。

2 1に残りの薄力粉を一度にすばやく入れる。

3 よく混ぜ合わせ、ラップなしで、丸皿にのせ、レンジ強で1分～1分30秒加熱する。途中均一に仕上げるために2～3度混ぜ合わせ、加熱後も手早く混ぜる。

4 3をよく練りながら、割りほぐした卵を少しずつ加える。木べらですくって、ゆっくりと落ちるくらいまで、様子をしながら加える。

5 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度190℃、焼き時間28～33分にセットして予熱する。

6 丸皿にアルミホイルを敷き、油をぬる。

7 4を絞り出し袋に入れる。

8 直径5cm位に7コ、間隔をあけて絞り出し、フォークを水でぬらして上を軽く抑える。

9 予熱終了後8に霧を吹き、庫内に入れ、スタートを押して焼く。

10 焼きあがったシュー皮に、包丁で切れ目を入れ、Aでホイップクリームを作り（28ページ参照）、シュー皮に詰め、いちご・キウイを飾る。

焼き上がりの確認

状態	原因
きれいに形良くふくらみ、中は空洞になっている。	
横に広がりふくらまない	●分量は正しく計りましたか？ レンジの加熱時間は、正しかったですか？ 作りかた1 ●バターがグツグツと沸とうするまで加熱しましたか？
焦げつき気味	作りかた2 ●1が沸とうしているうちにすばやく粉を加えましたか？ ●粉をしっかりと混ぜましたか？
小さくふくらみが悪い	作りかた3 ●2の生地が冷めていませんか？

スコーン

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 200℃ 18～23分	

材料/9コ分	
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
バター	100g (1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく)
牛乳	カップ1/2強 (100cc強)

作りかた

1 ボールに薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を合わせてふるい入れ、製菓用カードでバターを細かく刻むように混ぜる。サラサラの状態になったら、そのまま冷蔵庫で30分冷やし、牛乳を少しずつ加えながら、手で練り混ぜる。

2 1の生地をひとまとめにして打ち粉をした台の上で4～5回こね、長方形にのばし、三つ折りにしてラップで包み、冷蔵庫で20分くらい休ませる。

3 2をめん棒で2～2.5cmくらいの厚さに均一にのばす。

4 オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度200℃、焼き時間18～23分にセットして予熱する。



5 丸皿にアルミホイルを敷き、油を薄くぬって、直径5～6cmの丸型（なければコップでもよい）を生地に押しあて軽く回し、9コ抜いて並べ、ハケで牛乳を少量（分量外）ぬる。

6 予熱終了後、5を庫内に入れ、スタートを押して焼く。

いちごジャム

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約10分 ↓ レンジ弱 約10分	

材料	
いちご	200g
砂糖	150g
A レモン汁	大さじ1
サラダ油	1滴

作りかた

1 いちごはきれいに洗ってから、水気をよく切り、ヘタをとる。

2 深めの大きな容器にいちごとAを入れ、庫内に入れる。

3 レンジ強で10分、さらにレンジ弱で10分加熱する。途中で一度アクをとり、混ぜ合わせる。

アドバイス

いちごはヘタをとってから洗うと、水っぽくなり調理時間が多少長くなります。



カスタードクリーム

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約8分	

材料	
薄力粉	大さじ2 (15g)
コーンスターチ	大さじ2 (15g)
砂糖	カップ1弱 (100g)
牛乳	カップ2 (400cc)
卵黄	2コ
バニラエッセンス	少々

作りかた

1 深めの容器に薄力粉・コーンスターチ・砂糖を入れて混ぜ、牛乳を入れ、ダマにならないように混ぜ合わせ、卵黄を加えて混ぜ合わせる。

2 1をラップなしで、丸皿にのせ、レンジ強で約8分加熱する。途中均一に仕上げるために、2～3度かき混ぜ、仕上げにバニラエッセンスを加える。



バターロール

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱あり） 200℃ 12～17分	

材料/6コ分	
強力粉	140g
牛乳（室温のもの）	60cc（65g）
砂糖	12g
塩	小さじ1/3
卵	1/2コ
バター	26g
インスタントドライイースト	2g
ドリール	
【卵黄】	1コ
水	大さじ1

※発酵は40℃で行います。

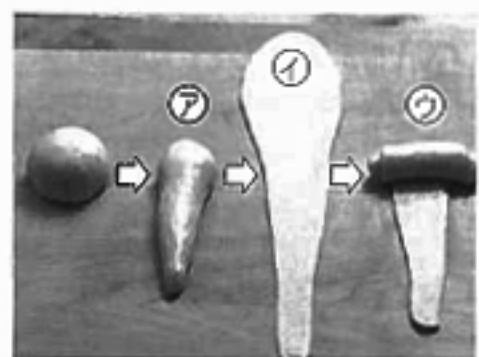
作りかた

1 パン生地を作り（33ページ参照）、6等分（1コ約40g）に切る。

2 パン生地をなめらかな面ができるように丸め、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけて約10分休ませる。
〈ベンチタイム〉



3 休ませたパン生地を8cm位ののんじん形にする（写真⑦）、めん棒で20cm位の三角形にのばす（写真⑧）。



4 三角形にのばしたパン生地を、幅の広い方から巻く（写真⑨）。



5 丸皿にアルミホイルを敷いて油を薄くぬり、4の巻き終わりを下にして放射状に並べる。

6 5のパンと庫内に霧を吹き、庫内に入れ、オープンキーを押し、温度・仕上がり調節 を押し、発酵に合わせ、30～40分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。〈成形発酵〉



7 発酵終了後、6を庫内から出し、オープン（予熱あり）に合わせ、焼き温度200℃、焼き時間12～17分にセットして予熱する。

8 予熱終了後、庫内から出した6にハケでドリールをぬり、庫内に入れ、スタートを押して焼く。焼き上がった後、あみの上で冷ます。

アドバイス

生地の表面が乾燥するとうまく発酵しませんので、乾燥ぎみのときは成形発酵の途中で、庫内に霧を吹く回数を増やしてください。

インスタントドライイースト（予備発酵不要）を使ったパン生地の作りかた

1 ボールに強力粉をふるって入れ、インスタントドライイーストを加えて混ぜる。

2 容器に牛乳（室温のもの）を入れ、砂糖・塩を加えてよく混ぜ合わせる。卵を使用するパンは、牛乳に卵を割りほぐして加える。



3 1の中央にくぼみをつけ、2を入れ、まわりの粉を少しずつくずして、指先で軽く混ぜ、粉と水分が均一に混ぜるようにする。



4 水分が全体に行き渡るようにさらに混ぜる。



5 4にクリーム状にしたバターを加え、バターが全体になじむように混ぜ込む。



6 ボールに生地がつかなくなったら、強力粉をふった台の上に5を取り出し、200回以上たたきつけて、なめらかな生地になるまでよくこねる。（初めはベタベタくっつくが、こねているうちに、台や手にもあまり生地がつかなくなる）



7 のばしてみ、膜状になり、指が透けて見えればこね上がり完了。



〈一次発酵〉

8 なめらかな面が出るように丸め、合わせ目をしっかりとじて、油を薄く塗ったボールに合わせ目を下にして入れ、ラップをして丸皿にのせ庫内に入れる。オープンキーを押し、温度・仕上がり調節 を押し、発酵に合わせ、40～50分にセットして、約2倍になるまで発酵させる。
※発酵は40℃で行います。



〈フィンガーテスト〉

9 発酵状態を確認する。指に強力粉をつけ、生地の中央にさして、くぼんだあとがそのまま残れば発酵完了。



発酵不足のとき

指のあとが元に戻る

かたく重いパンになる
一次発酵の時間を追加してください。時間を追加してもふくらまないようであれば、材料が古いかもしれませんので、お確かめください。

発酵過剰のとき

指を抜くとしぼむ

パサついたパンになる
室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵が進みすぎるようです。次回からは、発酵時間を少し短めにしてください。

〈ガス抜き〉

10 生地を軽くつぶして、外から中へたたむようにひとまとめにし、ガス抜きをする。（いじりすぎると弾力がなくなります）



パン生地完成
料理集に従って
パンを作ってみましょう！

冷凍ピザ

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 250℃ 12～17分	
材料/1枚分 市販の冷凍ピザ1枚 (120g) (直径14cm)	

作りかた

- 1 冷凍ピザをオープンシートを敷いた丸皿にのせ、庫内に入れる。
- 2 オープン（予熱なし）に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間12～17分にセットし、スタートを押して焼く。



トースト

キー名と加熱時間	付属品
6 トースト 6-1室温/6-2冷凍 約7分30秒/約8分	
材料 食パン (6枚切)2枚	

作りかた

- 1 食パンを回転網の上に直接2枚並べ、6 トーストを押し、〈6-1 室温〉または〈6-2 冷凍〉を選んで焼く。



アドバイス

2枚を焼く場合は、横一列に並べ1枚の場合は片方によせて焼きます。



手動のとき



(室温)

トースター

1枚 6分40秒～7分40秒
2枚 7分～8分

(冷凍)

トースター

1枚 8分～9分
2枚 9分～10分

ホットドッグ

キー名と加熱時間	付属品
トースター 10～15分	
材料/2本分 ホットドッグ用パン2本 バター適宜 キャベツ (せん切り) ...中葉1枚 (50g) ウィンナー4本	

作りかた

- 1 ホットドッグ用のパンに切れ目を入れ、バターをぬる。
- 2 キャベツと切れ目を入れたウィンナーを皿にのせて、ラップなしで丸皿にのせ、レンジ強で約1分30秒加熱する。
- 3 キャベツとウィンナーを2本ずつパンにはさみ、アルミホイルに包んで、回転網にのせ、トースター・グリルキーを押してトースターに合わせ、焼き時間10～15分にセットし、スタートを押して焼く。



マカロニグラタン

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 250℃ 24～29分	
材料/2人分 マカロニ40g 鶏むね肉 (1口大)50g バター大さじ1/2 A ねぎ (みじん切り)正味40g 白ワイン大さじ1/2 塩/こしょう少々 マッシュルーム小1/2缶 ホワイトソース 薄力粉大さじ3 (25g) バター大さじ2 (25g) B 牛乳カップ1 1/2 (300cc) 塩小さじ1/3 こしょう少々 ナチュラルチーズ (短冊切り)40g	

作りかた

- 1 マカロニは柔らかくなるまで直火でゆでる。
- 2 容器にAを入れ、ラップなしで丸皿にのせ、レンジ強で約3分30秒加熱し、混ぜ合わせる。マッシュルームを加え、さらにレンジ強で約1分加熱する。
- 3 Bでホワイトソースをつくる (下記参照)。2/3量のホワイトソースに2とマカロニを加え、混ぜ合わせる。
- 4 グラタン皿にバターを薄くぬり、3を入れる。残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせて丸皿に並べる。



- 5 4を庫内に入れ、オープン（予熱なし）に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間24～29分にセットし、スタートを押して焼く。

ホワイトソース

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約2分30秒 ↓ レンジ強 約7分	
材料 薄力粉大さじ3 (25g) バター大さじ2 (25g) 牛乳カップ1 1/2 (300cc) 塩小さじ1/3 こしょう少々	

作りかた

- 1 容器にバターと薄力粉を入れて丸皿にのせ、レンジ強で約2分30秒加熱し、混ぜ合わせる。



アドバイス

1では、バターと薄力粉がフツフツと音をたてて沸とうする状態まで加熱します。加熱しすぎると、焦げついて茶色くなる場合がありますので、注意してください。

- 2 1に牛乳を一度に加え、さらに混ぜ合わせる。丸皿にのせ、レンジ強で約7分、沸とうするまで加熱する。均一に仕上げるため、途中で2～3度混ぜ合わせる。



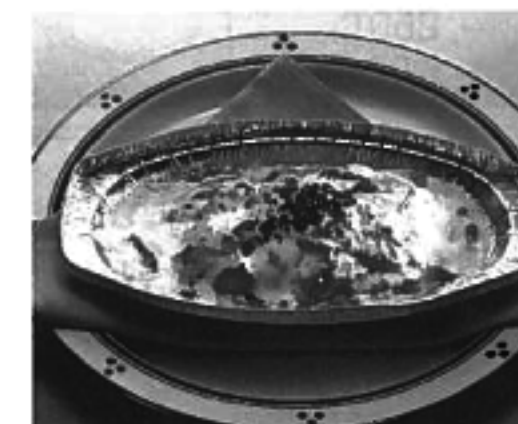
- 3 加熱後、塩・こしょうで味を整える。

冷凍グラタン

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 250℃ 25～30分	
材料/1人分 市販の冷凍グラタン1コ (240g)	

作りかた

- 1 冷凍グラタンを丸皿にのせ、オープン（予熱なし）に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間25～30分にセットし、スタートを押して焼く。



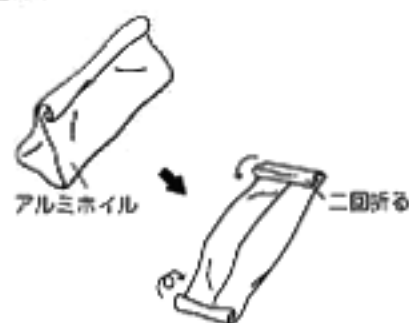
鶏肉のホイル焼き

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 250℃ 23～28分	

材料/2人分
鶏むね肉……………150g
塩/こしょう……………少々
白ワイン……………大さじ1
ベーコン（半分に切る）……………1枚
玉ねぎ（薄切り）……………中1/4コ（50g）
セロリ（せん切り）……………25g
しめじ……………25g
プチトマト（半分に切る）……………2コ
バター……………大さじ1
白ワイン……………大さじ1
レモン……………適宜

作りかた

- 1 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょう・白ワインをふりかけてしばらくおき、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 2 アルミホイルを20cm四方に切り、半量の鶏肉を並べ、上にベーコン・玉ねぎ・セロリ・しめじとプチトマトを半量ずつのせて、白ワインをまわしかけ、バターをのせてきっちり包む。



- 3 2を丸皿に並べ、庫内に入れ、オープン（予熱なし）に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間23～28分にセットし、スタートを押して焼く。

ぶりの照焼き

キー名と加熱時間	付属品
グリル 18～23分	

材料/2人分
ぶり（切身）……………2切（80g×2）
油……………適宜
たれ
A しょうゆ……………大さじ1½
みりん……………大さじ1½

作りかた

- 1 ビニール袋にAとぶりを入れ、約30分漬けておく。
- 2 丸皿にアルミホイルを敷き、油をぬって、1のぶりを並べる。
- 3 2を庫内に入れ、トースター・グリルキーを押してグリルに合わせ、焼き時間18～23分にセットし、スタートを押して焼く。約15分後（残り時間表示3～8分）裏返し、再びスタートを押して焼く。



焼きいも

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 250℃ 約60分	

材料/2本分
さつまいも……………2本（250g×2）

作りかた

- 1 さつまいもは洗って、水気をふき取り、丸皿に並べる。
- 2 1を庫内に入れる。オープン（予熱なし）に合わせ、焼き温度250℃、焼き時間約60分にセットし、スタートを押して焼く。



あさりの酒蒸し

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約4分30秒	

材料/2人分
あさり（カラつき）……………200g
酒……………大さじ1½

作りかた

- 1 ひたひたの量の薄い塩水に、あさりをつけてしばらくおく。砂をはかせたら、カラをこすり合わせてよく洗う。
- 2 深めの皿に1のあさりを入れ、酒をふりかけ、ラップをする。
- 3 2を丸皿にのせ、レンジ強で約4分30秒、カラが開くまで加熱する。



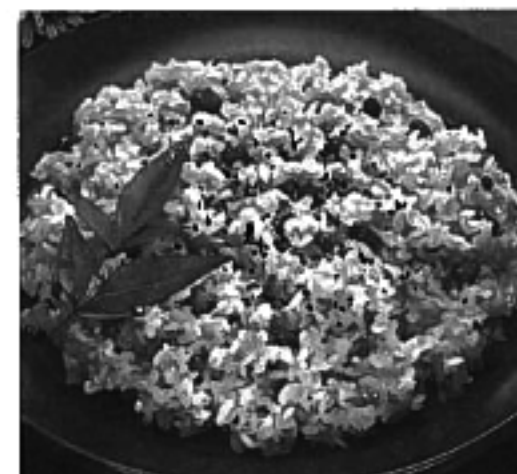
赤飯

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約9分	

材料/2人分
もち米……………カップ1（160g）
あずき……………大さじ1½（20g）
あずきの煮汁+水……………160cc
ごま塩……………適宜

作りかた

- 1 もち米は洗ってザルにあげ、よく水気を切る。
- 2 なべにあずきとたっぷりの水を入れ、火にかける。沸とうしたら、一度ゆで汁を捨て、カップ2の水を加える。再び沸とうしたら弱火にして、8～9分通り（指で押すとつぶれるくらい）ゆでて、十分に冷まし、あずきと煮汁を別にとっておく。
- 3 深めの容器にもち米とあずきを入れ、あずきの煮汁と水を合わせて加え、ふたをして約1時間浸す。
- 4 3を丸皿にのせ、レンジ強で約9分加熱する。途中で1度混ぜ合わせる。



- 5 炊き上がったら混ぜ合わせ、布巾をかけ、ふたをして、しばらく蒸らす。

ポークカレー

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約8分 ↓ レンジ弱 約60分	

材料/2人分
豚肉（カレー用角切り）……………150g
塩/こしょう……………少々
にんにく（みじん切り）……………1/2かけ
しょうが（すりおろす）……………1/2かけ
A 玉ねぎ（くし形切り）……………中1コ（200g）
にんにく（乱切り）……………1/2本（100g）
じゃがいも（乱切り）……………1コ（150g）
油……………大さじ2
B 市販のカレールー……………60g
水……………250cc

作りかた

- 1 中火で熱したフライパンに油をひき、にんにく・しょうがを入れ、塩・こしょうをした豚肉を炒めて取り出し、さらにAを炒める。
- 2 深めの容器にBを入れ、ふたをして丸皿にのせ、レンジ強で約6分加熱し、加熱後よく混ぜる。
- 3 2に1を入れて混ぜ合わせ、ふたをして丸皿にのせ、レンジ強で約8分、さらにレンジ弱で約60分加熱する。



アドバイス

- 肉類がスープから出ていると焦げやすいので、肉類はスープから出ないようにしてください。
- カレールーは溶けやすくするために、細かく割って加えてください。

茶わん蒸し

キー名と加熱時間	付属品
オープン（予熱なし） 170℃ 38～43分	

材料/4人分	
卵	2コ
だし汁	400cc
A 塩	小さじ1/2強
しょうゆ（うすくち）	小さじ1/2強
みりん	小さじ1/2強
えび	4尾
鶏肉	60g
しょうゆ	小さじ1
しいたけ（生又は干し）	4枚
かまぼこ（5mm厚に切る）	4枚
ぎんなん（缶詰）	8コ
みつば	適宜

作りかた

- 1 ボールに卵を割り、十分にほぐし、冷ましたAを入れ、混ぜ合わせ、布巾またはこし器でこす。
- 2 えびはカラと背わたを取り、鶏肉はそぎ切りにして器に入れ、しょうゆをかけて下味をつける。
- 3 蒸し茶碗にみつば以外の具を等分に入れ、1を等分に注ぎ入れふたをする。
- 4 3を丸皿に並べる。



- 5 4を庫内に入れ、オープン（予熱なし）に合わせ、焼き温度170℃、焼き時間38～43分にセットし、スタートを押して加熱する。
- 6 加熱後、みつばを散らす。

お知らせ

茶わん蒸しなど容器や鍋を使う重量ものの調理のときは市販の厚手のミトンを使い両手で出し入れしてください。

アドバイス

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

シーフードチャーハン

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約10分	

材料/4人分	
シーフードミックス	150～200g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
A しょうが汁	小さじ1
ごま油	小さじ1
ねぎ（みじん切り）	1/2本
グリーンピース	30g
ごはん（温かいもの）	400g
B オイスターソース	小さじ1 1/2
塩/こしょう	少々
卵	2コ
レタス	4枚

作りかた

- 1 シーフードミックス（冷凍のものは解凍する）にAをかけてもみ混ぜ、約10分おく。
- 2 深めの容器に1とごはん・グリーンピースを合わせ、Bを加えてムラなく混ぜ合わせる。
- 3 溶き卵を2の上にかき、大きく1～2回混ぜたら丸皿にのせ、レンジ強で約10分加熱する。
- 4 加熱後卵をほぐすようにかき混ぜ、ちぎったレタスを混ぜて器に盛る。



レンジでたっぷり、栄養満点お野菜メニュー

レンジでカンタンに作れる、冷凍野菜を使ったメニューと、生の野菜を加熱してマヨネーズやドレッシングと和えるメニューをご紹介します。火を通した野菜はかさが減って一度にたくさん食べられます。ぜひ、おためしください。

きんぴらごぼう

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約5分 ↓ レンジ弱 約3分30秒	



材料/2人分
冷凍きんぴらミックス 100g
市販のめんつゆ ……大さじ3
（めんつゆの説明に従って希釈する）
ごま油 ……小さじ1/2
赤唐辛子（小口切り） ……1本

作りかた

- 1 冷凍きんぴらミックスを器に入れ、ごま油、赤唐辛子を入れ、市販のめんつゆをかける。
- 2 ラップをして丸皿にのせ、レンジ強で約5分、レンジ弱で約3分30秒加熱する。

アドバイス

ごぼうに含まれる食物繊維は胃腸のおそうじ隊。肥満防止や便秘予防に効果があります。コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

かぼちゃとひき肉の煮もの

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約7分 ↓ レンジ弱 約4分	



材料/2人分
冷凍かぼちゃ ……200g
鶏ひき肉 ……50g
市販のめんつゆ ……140cc
（めんつゆの説明に従って希釈する）

作りかた

- 1 冷凍かぼちゃを器にあげ、鶏ひき肉を入れ、市販のめんつゆをかける。
- 2 ラップをして丸皿にのせ、レンジ強で約7分、レンジ弱で約4分加熱する。

アドバイス

かぼちゃはビタミンAを多く含み、肌に栄養を与え、皮膚や粘膜を健康に保ちます。また、油を使って料理すると、ビタミンAの吸収率がアップ。鶏ひき肉の脂分が吸収を助けます。

3色野菜のシャキシャキサラダ

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約4分	



材料/2人分
じゃがいも ……1/2コ（75g）
にんじん ……1/2本（100g）
いんげん ……100g
塩/こしょう ……少々
マヨネーズ ……大さじ4

作りかた

- 1 じゃがいも、にんじんは5mmの細さでせん切りにし、いんげんは3等分する。
- 2 容器に入れ、ラップをして丸皿にのせ、レンジ強で約4分加熱する。
- 3 加熱後、塩・こしょうをふり、マヨネーズであえる。

アドバイス

じゃがいもはビタミンC、にんじんはビタミンA、いんげんはビタミンA・B・Cとカルシウムを少しずつ含んでいます。これらの野菜でビタミンがバランス良く摂取できます。

きのこサラダ

キー名と加熱時間	付属品
レンジ強 約4分	



作りかた

- 1 きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切り分け、容器に入れて油をかけ、ラップをして、丸皿にのせ、レンジ強で約4分加熱する。
- 2 1が熱いうちにAを加え、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

アドバイス

きのこ類は、ノンカロリーでダイエットメニューに良く利用されます。食物繊維が多く、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

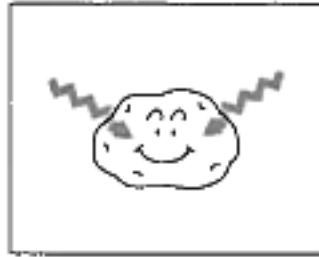
材料/2人分
しめじ ……100g
しいたけ ……50g
マッシュルーム ……50g
油 ……大さじ1
酢 ……大さじ1
レモン汁 ……小さじ1/2
塩 ……小さじ1/4
A しょうゆ ……少々
油 ……大さじ1 1/2
玉ねぎ（みじん切り） ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1/2
パセリ（みじん切り） ……適宜

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

- 電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
 - 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。



自動調理メニュー例
あたため・のみもの・解凍あたため・生解凍・コンビニ弁当

レンジ調理のポイント

- 加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- レンジ加熱は食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

レンジ&ヒーター加熱

電波と、ヒーターで食品を加熱します。

自動調理メニュー例
カラッとグルメ



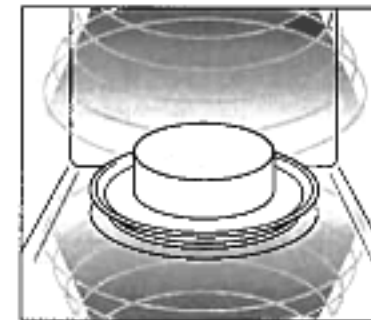
ヒーター加熱

オーブン調理

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を焼き上げます。

- 型を使って焼くお菓子などに使います。詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。



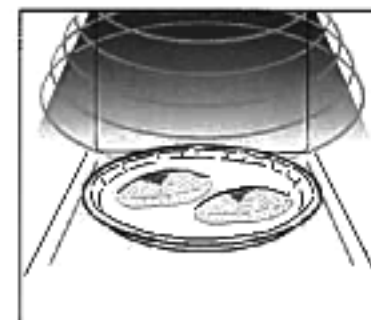
オーブン調理のポイント

- 食品の置きかたは加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- 加熱時間は食品の様子を見ながら加減してください。続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- 加熱中は庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- 焼きムラが気になるときは濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- 加熱後は焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

- 魚などを、焼くときに使います。

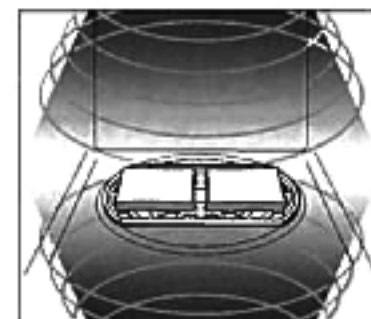


トースター調理

上下ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

自動調理メニュー例
トースト

- 食品を回転網にのせます。



- 加熱後は焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

知っておい
ていただくこ
と 加熱のしくみ

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：ガラス	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある 	使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。	使えます ただし、加熱後急冷すると、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、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	使えません

容器の種類：プラスチック	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある (耐熱温度140℃以上) 「電子レンジ使用可能」表示があるもの 	使えます - ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではすしてください。 - 油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。	使えません 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない (耐熱温度140℃未満) 	使えません 電波で変形するもの (ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など) は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	使えません

容器の種類：陶磁器・漆器	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器 	使えます ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	使えません ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器 	使えません 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	使えません

容器の種類：金属	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串 	使えません とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	使えます ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

容器の種類：その他	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品 	使えません 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。	使えません ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル 	使えません ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。	使えます 丸皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ (耐熱温度140℃以上) 	使えます ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。

知っておいで
いたしたいこと
使える容器・使えない容器

お手入れのしかた

お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告



プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。



禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意



プラグを抜き

冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。



禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火などの原因になります。

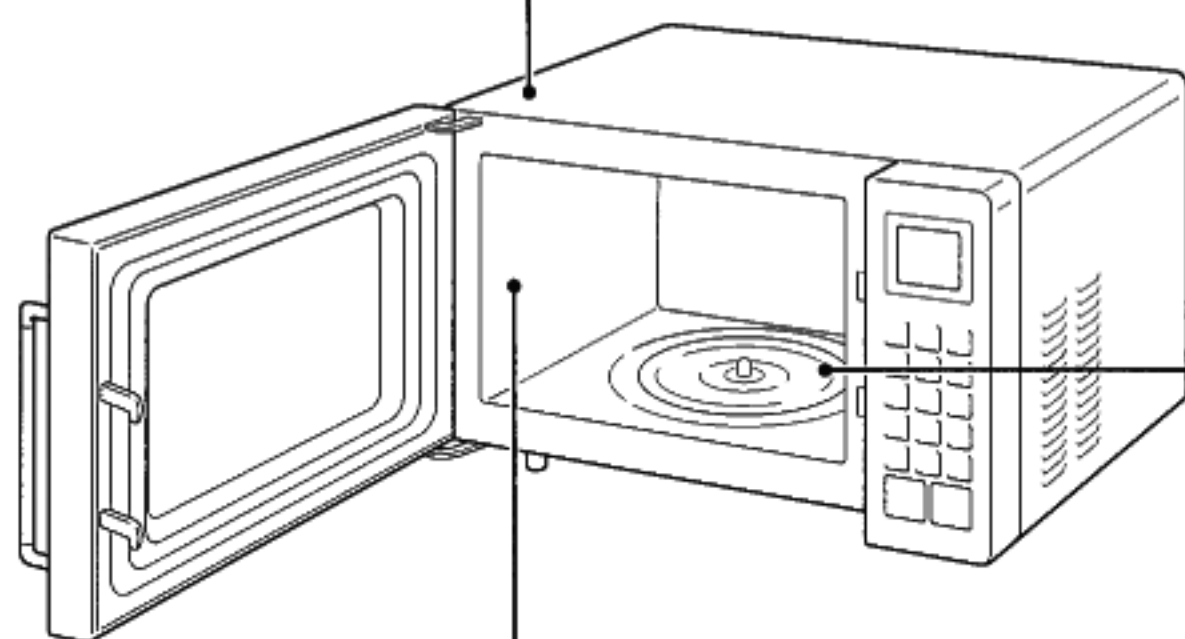
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い

- ・水をかけないでください。
さびたり故障したりすることがあります。



庫内・とびらの内側

- かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- ・落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分くらいふやかしてからふきます。
 - ・庫内底面は、必ず回転網をはずしてふきます。
 - ・回転網をはずしたときは、お手入れ後、確実に回転軸に差し込んでください。

お願い

- ・たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になります。
- ・回転軸部に、食品くずを落としたりしたままにしないでください。故障することがあります。

■お手入れしても庫内の臭いがとれないとき

カラ焼き(12、13ページ参照)してください。
臭いがやわらぎます。

■長期間ご使用にならないとき

電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い

住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。



禁止

回転網・丸皿

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。汚れは洗い桶などの中で落とす。

- ・回転網に水気が残っているとサビが付くことがあります。
- ・丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。



お願い

- ・回転網・丸皿は使用後、急冷しないでください。破損・変形する事があります。また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- ・丸皿は金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

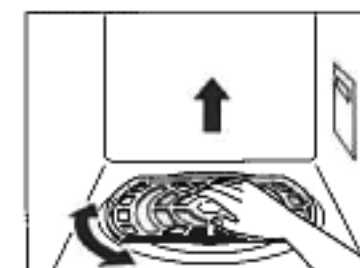
■回転網のはずしかた

回転網の中央部をつかみ、軽く回しながら少しずつ真上に持ち上げる。

- ・回転網の周囲を無理に持ち上げてはすると、回転軸の破損や庫内の塗装がはがれることがあります。

■回転網の取り付けかた

回転軸にしっかりと差し込み、静かに回転させしっかりと回ったことを確認する。



お料理が上手にできないとき

●ごはん・おかずのあたため

食品があたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていますか？
「あたため」キーであたためると熱くなりすぎる	●食品の重さと同じくらいの容器に入れて加熱します。
ごはんなどの食品がぼさつく	●加熱前に霧を吹くなど、水を少しかけると、しっとり仕上がります。
煮もの・煮魚などの煮汁が飛び散る	●汁気を切って深めの容器に入れて加熱します。
冷凍ごはんがあたたまらない	●食品の重さと同じくらいの容器に入れて加熱します。「解凍あたため」を使って加熱します。
フライや天ぷらがベチョッとする	●ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。
おかずがあたたまらない	●「あたため」キーのあとに「温度・仕上がり調節」(強め) キーを押して加熱してください。

●のみもののあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●「2 牛乳」で加熱していますか？ ●容器に対して7〜8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。1杯の量が少ないときは「温度・仕上がり調節」(弱め)で、1杯の量が多いときは「強め」で加熱します。
牛乳にマクができる	●加熱後、放置しておくマクが返ることがあります。すぐにかき混ぜるとできにくくなります。
お酒が熱くなりすぎる	●「3 お酒」で加熱していますか？「あたため」では熱くなりすぎます。
とっくりの止の方と下の方で温度が違う	●とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

●生解凍

上手に解凍できない	●うまく解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	●食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので、全体の厚さをそろえて冷凍してください。 ●加熱不足の部分はレンジ弱で様子を見ながら加熱してください。

●ゆでもの

ゆですぎになる	●容器を使用していないですか？ラップに包んで直接丸皿にのせてください。
野菜が乾燥気味になる	●野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	●かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。 ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

●スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか？字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 ●粉を合わせたあと、混ぜすぎではありませんか？
泡立てがうまくできない	●ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	●粉をふるって入れましたか？ ●粉がなじむまで混ぜましたか？
中央が沈む	●卵の泡立てすぎはありませんか？

●シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しく量りましたか？ ●生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか？
---------	---

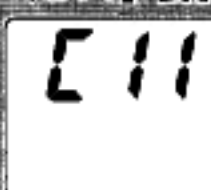
●クッキー

焼き色にむらがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか？
-----------	-------------------

●バターロール

ふくらみが悪く、かたい	●生地の発酵は十分でしたか？発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 ●成形するとき生地をいじめていますか？生地をいじりすぎると固くなります。 ていねいに扱きましょう。
-------------	--

こんな表示が出たときは

表示例	理由(原因)	処置
「屏」表示 	●「あたため」「のみもの」「解凍あたため」「生解凍」「トースト」「カラッとグルメ」「コンビニ弁当」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	●もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「高温」表示 	●オープンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	●とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 〔約15〜20分程度で表示が消えます。〕 表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、使うことができます。
「C21」と「高温」表示 	●オープンなどヒーター加熱調理のあとなどで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左記の表示になります。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
「C21」と「高温」表示 	●オープンなどヒーター加熱調理のあとなどで、庫内温度が高いときに「あたため」「のみもの」「解凍あたため」「生解凍」「コンビニ弁当」を開始すると表示します。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
「C11」表示 	●「あたため」「のみもの」「解凍あたため」「生解凍」「カラッとグルメ」「コンビニ弁当」、手動レンジのとき、回転網、丸皿がないと表示します。	●「とりけし」キーを押し、回転網と丸皿を使用してやりなおしてください。
「C20」表示 	●「生解凍」で600gより重いものをのせたとき表示します。	●「とりけし」キーを押し、最大重量600g以下でお使いください。
「H」表示 	●製品が故障したとき表示します。	●電源プラグを抜き、修理を依頼してください。
「d」表示 	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。	●「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと「とりけし」キーを押してください。

お料理が上手にできないとき／こんな表示が出たときは

「とりけし」キー

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理 由 (処 置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	●とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは表示されません。 一度とびらを開けると、表示されます。
表示部に「 000 」が点滅したままになっている。	●お買い上げ後、はじめて電源プラグを差し込んで、とびらを開けたとき、この表示になります。 (「重量センサーのセット」をしてください。(12ページ参照))
調理中、カチカチと音がする。	●機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オープンなど、ヒーター加熱時に、ポコッポコッという連続音や、ポコンという音がする。	●熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時及び途中で、ポコンという音やチリチリという連続音がする。	●電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	●機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 ●レンジ調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。 ●オープン・グリル調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	●とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 〔省エネルギーのため、とびらを開けたあと5分をすぎると表示を切るためです。このときキーも受け付けません。〕
とびらを開けると表示部に「 0 」が表示する。	●とびらを開けたとき表示される仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	●調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。 故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	●ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた(49ページ)を参照して、設定しなおしてください。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

- キーを押したときは→ピッ
- 調理終了のときは→ピーッピーッピーッ
- 予熱終了のときは→ピーッピーッピーッピーッ
- 加熱終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ
- 異常表示のときは→ビビビビビビ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	点 検 (処 置)
まったく動かない。	●停電ではありませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 ●途中でとびらを開閉しませんでしたか。 ●無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 (とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。)
「あたため」「のみもの」「解凍あたため」「生解凍」「トースト」「カラッとグルメ」「コンビニ弁当」のとき、とびらを閉め1分をすぎてもキーを押していませんか。 (食品をとり出し、とびらを閉めてもう一度とびらを開け食品を入れてキーを押してください。)	●「あたため」「のみもの」「解凍あたため」「生解凍」「トースト」「カラッとグルメ」「コンビニ弁当」「スタート」キーを押しても加熱されない。
料理のでき上がりが悪い。	●「高温」が表示されていませんか。 (とびらを開けて庫内をさまし、表示が消えてからキーを操作してください。)
	●とびらがきちんと閉まっていますか。
	●調理のしかたは正しいですか。 (ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。)
	●庫内が、熱いまま自動調理しませんでしたか。 (庫内の温度が下がるまで待ってください。)
	●食品の量は適当でしたか。
	●庫内の上面や底面が汚れていませんか。
	●メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
	●重量センサーのセットのしかたは正しいですか。(12ページ参照)

ブザー音の消しかたと戻しかた

操作する前に表示部が「0」になっているか確認してください。

「0」表示になっていない場合は、「とりけし」キーを押してから操作してください。

■ブザー音を消す

全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に  を押す

・表示部に「**OFF**」が出ます。

「**OFF**」表示は約5秒後に「**0**」表示に変わります。

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に  をピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押す

2 続いて  を押す

■ブザー音を鳴るように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が鳴るようになります。全てのブザー音を消した状態から元に戻すときは、表示部に「**0n**」が出ます。「**0n**」表示は約5秒後に「**0**」表示に変わります。

引っ越しについて

- このオープンレンジは電源周波数50Hz-60Hz共用です。
- 周波数（Hz：ヘルツ）の異なる地域へ引っ越してもそのままお使いになれます。
- 電源プラグをコンセントに差し込むと自動的に50Hz-60Hzが切換えられます。
- 必ずアースを取り付けてご使用ください。（6ページ参照）

仕様

電 源		交流100V 50Hz/60Hz共用	
定 格 消 費 電 力		電子レンジ950W(10.0A) / 1300W(13.5A) (50/60Hz)*1、ヒーター加熱1100W(11.0A)	
高 周 波 出 力		500W・200W相当 出力切換	
発 振 周 波 数		2450MHz	ヒーター 上650W・下420W
質 量 (重量)		14kg	温度調節範囲 発酵(30、40℃)、100～250℃*2
寸 法	外 形	283 (高さ)×450 (幅)×340 (奥行) mm	
	庫 内 有 効	150 (高さ)×285 (幅)×307 (奥行) mm	
	丸皿(ガラスセラミックス製)直径	270mm	
	コードの長さ	1.4m	
タイマー時限		レンジ強・トースター：20分／グリル：30分 レンジ弱・オープン・発酵：90分	

*1 60Hz (1300W) 時は断続運転となるため、消費電力量は50Hz (950W) 時と同じです。調理時間も同じです。

*2 このオープンレンジの250℃での運転時間は約10分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

保証書 (別添)

- このオープンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- このオープンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

部品について

- オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

補修用性能部品の保有期間

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点はお買い上げの販売店にご相談ください。

ご転居されたり、ご贈答品などで販売店に修理のご相談ができない場合

株式会社 良品計画 お客様室でんわ 03-3989-5200
FAX 03-3985-7272

東芝家電修理ご相談センター ☎0120-1048-41
電話受付：365日・24時間受付

※フリーダイヤルは、携帯電話・PHSなどの一部の電話ではご利用になれません。

修理を依頼されるときは／出張修理

- 47～49ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品 名	オープンレンジ
形 名	M-E10B
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご 住 所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お 名 前	電話番号 訪問希望日
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- このオープンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

このような症状はありませんか。

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることもある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることもある。
- その他の異常や故障がある。

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の方は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

販売元

株式会社 良品計画

〒170-8424 東京都豊島区東池袋4-26-3
お客様室でんわ 03-3989-5200

製造元

東芝コンシューママーケティング株式会社 家電事業部

〒101-0021 東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）