

MUJI 無印良品

オープンレンジ 18L

型番 MJ-MWO181L

家庭用

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。
お読みになった後は、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。
 - この商品が使用できるのは日本国内のみで、国外では使用できません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.
- ※業務用として使用しないでください。

保証書付

日本国内専用

Use only in Japan

もくじ

ページ

安全上のご注意 1~5

使用上のご注意	5
使える容器・使えない容器	6
各部のなまえとはたらき	7・8
ご使用まえに	9
庫内のカラ焼き・脱臭	10

自動メニュー 11~22

●ごはん・冷凍ごはんをあたためる	11
上手にあたためるポイント	12
●お弁当・お惣菜をあたためる	13
●牛乳をあたためる	14
●野菜をゆでる	15
●解凍・半解凍する	16
●トーストを焼く	17
●ピザを焼く	18
●グラタンを焼く	19
●唐揚げ	20
●クッキーを焼く	21
●スポンジケーキ	22

手動調理 23~27

●レンジで加熱する	23
レンジ加熱の設定時間の目安	24
●オーブンで加熱・発酵する	25・26
●グリルで加熱する	27

加熱のしくみ	28
お手入れのしかた	29
お料理が上手にできないとき	30
修理を依頼される前に	31・32
こんな表示が出たときは	32
仕様	33
保証とアフターサービス	34
保証書	保証書

安全上のご注意

安全のために必ずお守りください

● 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。

■ 記載事項を守らない使いかたで生じる危害や損害の程度を、区分して説明しています。

■ お守りいただく内容を、図記号で区分して説明しています。

 **危険** 「死亡」や「重傷」を負うおそれが特に高い内容

 してはいけない「禁止」内容

 **警告** 「死亡」や「重傷」を負う可能性が想定される内容

 「指示を守る」内容

 **注意** 「軽傷」や「家屋・家財などの損害」が発生する可能性が想定される内容

 「注意をうながす」内容

内部には高圧部があります

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お近くの無印良品の店舗にご連絡ください。



禁止

吸気口・排気口・穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。

もし、異物が入ったときは、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店またはお近くの無印良品の店舗にご連絡ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱い

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

傷んだ電源コードや電源プラグ・ゆるんだコンセントは使用しない

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を傷つけない

加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、ものをのせる、挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電の原因になります。



電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります。



電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に取り除く

ほこりを取る

ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。



ぬれ手禁止

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。



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

プラグを持って抜く

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。



コンセントから抜く

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。



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する原因になります。



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

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない 油煙の舞う場所や近くで使用しない スプレー缶などを近づけない

焦げや、火災の原因になります。
スプレー缶は引火や破裂のおそれがあります。
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。
また、熱に弱い家具・コンセントのある壁面・熱に弱い壁材に排気口を向けて設置する場合は、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。



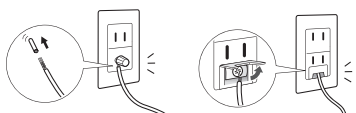
アースを
接続する

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おそれがあります。アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときなどは、お近くの電気工事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。電源プラグを抜いた状態で接続してください。



ふたつきの場合は、
開けてつなぐ。

●アース端子がない場合

- ・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。
工事はお近くの電気工事店にご相談ください。

ご注意

ガス管、水道管、避雷針、電話のアース線には絶対に接続しないでください。
法令で禁止されています。

■次の場合はアース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)をするように法律で義務付けられています

- ・湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょう油などの醸造・貯蔵所など
- ・水気のある場所(漏電遮断器の取り付けも義務付けられています)
生鮮食品店の作業場など水の飛び散るところ、土間・地下室のように水滴が漏出したり結露するところ

注意



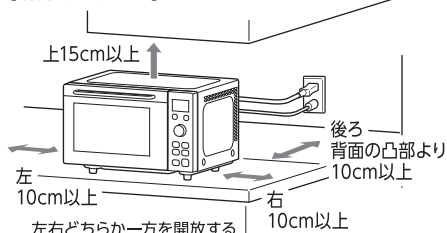
壁との間
をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。製品の後方・側面には庫内からの排気口があります。

- ・熱に弱い壁・家電製品・家具・コンセントがある場合は、右記の記載寸法以上にすき間をあけて置いてください。また、コンセントが排気口の近くにあったり、汚れが気になるときも、排気が直接当たらないよう右記の記載寸法以上にすき間をあけて置いてください。
- ・後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。(あけても温度差によって割れることがあります)
- ・排気による壁の汚れや結露が気になる場合は、壁との距離をあけるか、壁面にアルミホイルなどを貼ると壁の汚れや蒸気の影響を軽減できます。
- ・魚焼きなど油煙の出やすい調理を頻繁にされる場合は、本体上面を開放できるところに置くことをおすすめします。

【消防法基準適合】



据え付けるとき (つづき)

⚠ 注意



平らな
場所に置く

十分な強度を持った平らな場所に置く

強度が不十分なテーブルや傾いた場所に置くと、落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。また、結露水が床にこぼれる場合があります。

もし地震などで転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくてもそのまま使用せずお近くの電気工事に点検を依頼してください。

使用するとき

⚠ 警告



異常時は
使用を
中止する

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電のおそれがあります。

〈異常・故障例〉

- ・電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ・使用中に異常な音や臭いがする。
- ・自動的に電源が切れないことがある。
- ・スパーク（火花）または煙が出ることもある。
- ・とびらに著しいガタつきや変形がある。
- ・上ヒーターが割れている。
- ・触れると電気を感じる。

■すぐに電源プラグを抜いて、販売店に点検・修理を依頼してください。



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

調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して、やけど・けが・破損・火災の原因になります。衣類・布巾類・市販のレンジ加熱用湯たんぽ・哺乳瓶（消毒バッグ）・カイロ・風呂湯保温器などは加熱しないでください。



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・火災の原因になります。角皿などの付属品も置かないでください。



禁止

吸気口や排気口をふさがない

火災の原因になります。



禁止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない
とびらにぶらさがったり、乗ったりしない

変形し、電波漏れによる人体障害のおそれがあります。また、とびらにぶらさがったり、乗ったりすると、本体が転倒・落下し、けがをする原因になります。



禁止

取り扱いに不慣れな方やお子様だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

特に、ヒーター加熱中・加熱直後は、お子様から目を離さない。感電・けが・やけどの原因になります。

⚠ 注意



禁止

とびらにもものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火のおそれがあります。



禁止

庫内底面、とびらのガラス、上ヒーターに物をぶつかけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。ガラスに傷が付くと、使用中割れることがあります。



注意

とびらの開閉をするときは、指のはさみ込みに注意する

やけど・けがの原因になります。



禁止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると酸素が入り、勢いよく燃え、火災の原因になります。

・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「取消」キーを押し、運転を停止する。
- ②電源プラグを抜く。
- 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。



本体から
離れない

使用中は本体から離れない

調理物が発火することがあります。必ず様子を見ながら調理してください。

警告



禁止

食品は加熱しすぎない

食品の分量に対して、加熱時間が長いと発煙・発火・火災・やけどの原因となります。

- 手動で加熱する場合は24ページの設定時間の目安を参考に時間を控えめに設定し、様子を見ながら加熱してください。
- 特に、少量、油のついた食品（バター付きパン、フライなど）、水分の少ないもの（ポップコーンなど）、根菜類（さつまいも、にんじんなど）、高温になりやすいもの（あんまんなど）は気をつけてください。
- 自動であたためる場合は、分量、容器、ラップのかけかたなど取扱説明書の記載内容を守ってください。



禁止

100g未満の食品は自動メニューで加熱しない

過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。



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 鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除く

発火・破裂・製品の破損・けが・やけどの原因になります。



ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります。



ふたを取る
際に切れ目
を入れる

密閉性の高い容器のふたやせんをはずし、 皮や殻・膜のある食品（いか、栗、ぎんなんなど）は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、飛び散りや衝撃による庫内の破損・けが・やけどの原因になります。



禁止

飲みもの・油脂の多い食品は加熱しすぎない

取り出すとき・取り出したあとに突然沸騰し、やけどの原因になります。また、液体にインスタントコーヒーなどの粉末状のものを入れたときに突然沸騰する場合があります。

- 飲みものは、「1 あたため」キーで加熱しない。牛乳は、「5 牛乳」キーを使ってあたためる。お酒、コーヒー、水などは、24ページの時間を参考に設定時間を控えめに手動で加熱する。
- 加熱しすぎたときは、そのまま2分以上おいて庫内で冷ましてから取り出す。
- 低めで広口の容器を使う。
- 分量・容器・置きかたなどは、取扱説明書に記載の内容を守る
- 飲みものはあたためる前後にスプーンなどでよくかき混ぜる。

突沸



飲みもの：コーヒー、牛乳、豆乳、水、ヨーグルトなどの液体、みそ汁などの汁物
油脂の多い食品：生クリーム、バターなど
とろみのある食品：カレー、シチュー、粒入りスープなど



禁止

生卵やゆで卵（殻付き、殻なし）、目玉焼きは加熱しない

レンジで卵を加熱すると破裂し、飛び散りや衝撃による庫内の破損・けが・やけどの原因になります。また、取り出したあとに、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割叫まぐしてから加熱してください。
- ゆで卵（おでん、八宝菜などの卵）のあたためなおしもしないでください。



注意



禁止

レンジ加熱のときは、角皿を使用しない

火花が出る原因になります。



禁止

アルミホイル・金属容器・金串・金属のひも・アルミテープ・アルミなど金属で表面加工された容器や袋は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。



禁止

庫内がカラのまま加熱しない

火花が出たり、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触れないでください。



高温注意

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出て、やけどの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠ 注意



接触禁止

調理中や調理後は、高温部（庫内・とびら・本体・排気口）および取り出した角皿には触れない

- 高温のため、やけどの原因になります。
- 調理後、取り出した角皿は、熱に弱い場所に置かないでください。変形や変色のおそれがあります。



水ぬれ
禁止

調理中や調理後は、とびら・ヒーター・角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、変形の原因となります。また、発生する蒸気やしびきでやけどの原因になります。



食品の出し入れや付属品の取り出しには市販の厚手のミトンを使う

直接触れると、やけど・けがの原因になります。また、破れたりぬれたミトンは使わないでください。



小動物を
移動する

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す

換気のために換気扇を回すか窓を開ける
特に最初、カラ焼きを行って庫内の油を焼き切る
ときは、煙が出たり、臭いがします

お手入れ・使用したあと

⚠ 警告



プラグを抜き
冷めてから

本体のお手入れは電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電・けが・やけどの原因になります。



禁止

庫内やとびらに付着した油や食品カス、水分を残したまま加熱しない

庫内に食品や調味料などを入れたままにしない

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などのおそれがあります。また、さびの原因になります。

- 汚れが付着した場合は、本体が冷めてから必ずその都度拭き取ってください。
- 前回調理した食品や調味料が残ったまま運転すると、発煙・発火の原因になります。

使用上のご注意

- テレビ・ラジオ・アンテナ線などから4m以上離してください。
画像や音声などが乱れる原因になります。
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえご使用ください。
- 熱や、蒸気から離してください。
炊飯器・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。故障することがあります。蒸気がかからない位置でご使用ください。
- 本体の移動の際は注意して持ち運んでください。
製品を左右から抱きかかえるように確実に持って、移動してください。

使える容器・使えない容器

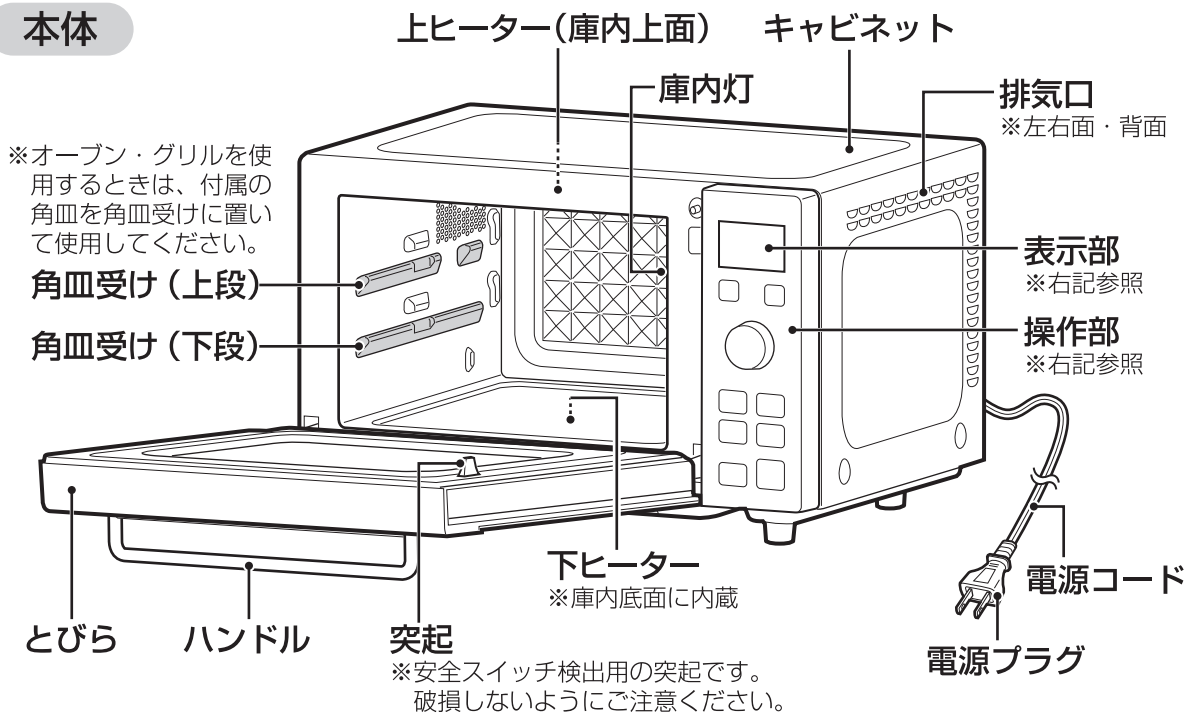
● 加熱する前に加熱の種類を確認してください。間違えると発煙・発火のおそれがあります。

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、販売メーカーまたは容器の製造メーカーにお問い合わせください。

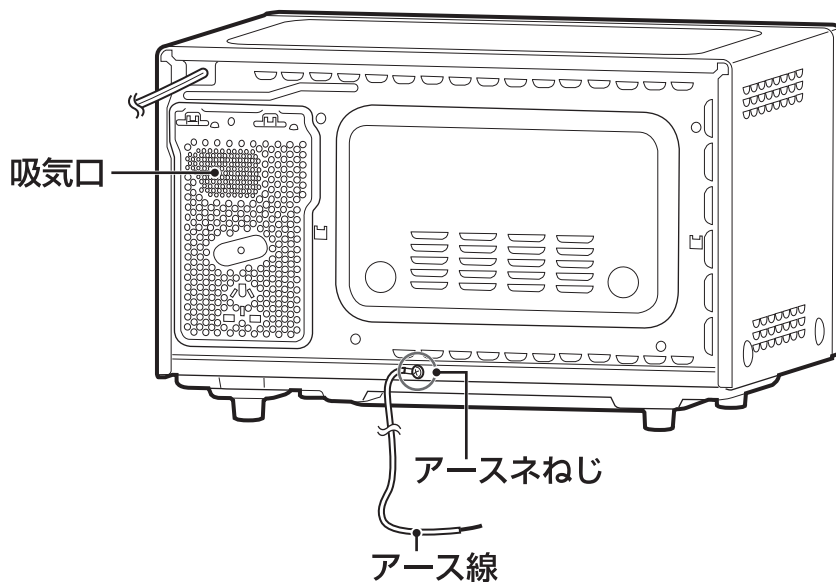
加熱の種類	○ 使える容器	
レンジ加熱 ヒーター加熱	耐熱ガラス 	- ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 - オープン調理など高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器を使用してください。
レンジ加熱	陶器・磁器 	- ただし、下記の容器は使えません。 - 金銀を使った容器（火花が飛び） - 色絵が付いた容器（絵がはげる）
	耐熱温度 140℃以上のプラスチック容器 	- ただし、下記のものは使えません。 - 油脂・糖分・塩分の多い食品、ケチャップなど（高温になる） - 密閉性の高いふた、熱に弱いふた 「電子レンジ使用可」表示のない容器 - アルミなど金属で表面加工された容器や袋、市販のレンジゆで卵器
	耐熱温度 140℃以上のラップ 	- 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。
ヒーター加熱	耐熱性のある陶器・磁耐	- オープン用の表示のあるもの、グラタン皿、磁器土鍋などが使えます。 - 耐熱性のない陶器・磁器は使えません。
	アルミニウム・ホーローなどの金属容器、金網、金串、アルミホイル	ただし、取っ手が樹脂のものは溶けるため使えません。
	シリコン容器 	- オープンの設定湿度は、《容器の耐熱温度-30℃》以下にしてください。（耐熱温度230℃の容器の場合、設定温度は200℃以下） - 上段・庫内底面は、設定温度より高温になり、容器が変形することがあるため、上段や庫内に直接置かないでください。
加熱の種類	✕ 使えない容器	
レンジ加熱 ヒーター加熱	耐熱性のないガラス・カットガラス・強化ガラス・紙製品 	- カットガラスや強化ガラスなど、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。 - ただし、耐熱加工を施した紙・オープンシート・クッキングシート・ケーキ用硫酸紙はパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。 ※ヒーター加熱では庫内底面に敷いて使わないでください。（指定されたメニューを除く）
レンジ加熱	漆器・木・竹 	- 塗りがはがれたり、ヒビが入るおそれがあります。 - スパークしたり、燃えたりすることがあります。
	アルミニウム・ホーローなどの金属容器、金網、金串、アルミホイル	- オープンの設定湿度は、《容器の耐熱温度-30℃》以下にしてください。（耐熱温度230℃の容器の場合、設定温度は200℃以下） - 上段・庫内底面は、設定温度より高温になり、容器が変形することがあるため、上段や庫内に直接置かないでください。
	耐熱温度 140℃未満のプラスチック容器・ラップ	- 溶けて変形したり、割れたりすることがあります。 - 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。
ヒーター加熱	プラスチック容器・ラップ※	- 溶けて変形したり、割れたりすることがあります。 ※ラップは「発酵」で使えます。耐熱性のものをお使いください。

各部のなまえとはたらき

本体



背面



※アース線は必ず取り付けてください。
(2 ページ参照)

付属品



角皿

⚠ 注意



禁止

レンジ加熱のときは、角皿を使用しない
火花が出る原因になります。

操作部

自動メニュー

レンジ

- 1 あたため
- 2 冷凍ご飯
- 3 お弁当
- 4 お惣菜
- 5 牛乳
- 6 ゆで野菜 (葉菜)
- 7 ゆで野菜 (根菜)

解凍

- 8 肉・魚
- 9 さしみ

オーブン

- 10 トースト
- 11 ピザ
- 12 グラタン
- 13 唐揚げ
- 14 クッキー
- 15 スポンジケーキ

とびらメニュー表示

- 自動メニューで調理するときに、1～15のメニュー番号を設定します。

取消キー

- キー操作を間違えたときや、途中で調理を中止するときに押します。

温度(オーブン)／仕上りキーについて

- 自動メニューで仕上りの強さを調節するときや、手動調理のオーブン・発酵で温度を調節するときに押します。仕上りは、「弱」～「表示なし(標準)」～「強」の3段階で調節できます。
- ※メニュー選択後または加熱スタート後、10秒以内に押してください。

電源の入れかた

- とびらを開けると電源が入ります。

表示部

- 自動メニュー番号・時間・温度調理内容などを表示します。
- ※イラストは、説明のためすべてを表示しています。

温度(オーブン)／仕上りキー

- 自動メニューの仕上りの強さやオーブン・発酵の温度を調節するときに使用します。(下記参照)

ダイヤル

- 調理時間・重量・自動メニューを設定するときに使用します。

自動メニューキー

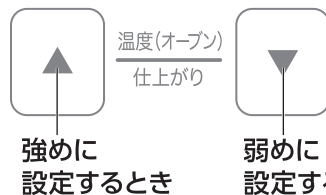
- 自動メニュー(3～15)を選択するときに使用します。

手動調理キー

- 料理に合わせて、手動で時間や温度を設定するときに使用します。

あたため／スタートキー

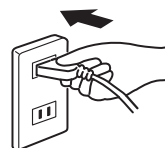
- 調理を開始／再開するときに使用します。
- 押すと、自動メニュー「1 あたため」ですぐに調理を開始します。



ご使用まえに

1 電源プラグをコンセントに確実に差し込んでください。

※ 電源プラグをコンセントに差し込んでも電源は入りません。
電源を入れるときは、一度とびらを開けてください。



⚠ 警告

- アースを確実に取り付けてください。
アースを取り付けていない場合、故障や漏電のときに感電するおそれがあります。(2 ページ参照)

2 庫内のカラ焼きを行ってください。

- 初めてお使いのときはカラ焼きを行い、庫内の油を焼き切っておきます。
庫内のカラ焼きのしかたは、10ページをご参照ください。

本製品の機能について

■ 電源の入れかた

- 本製品は、とびらを開けると電源が入り、表示部に「0」が表示されます。



電源 ON

■ オートパワーオフ機能について (省エネ機能)

- 本製品は、操作をしていない状態が15分続くと自動で電源が切れ、表示部が消灯します。
※ 表示部に「高温注意」と表示されている間は、電源が切れません。

■ 食品の取り出し忘れお知らせ機能

- 本製品は加熱終了後、食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間)
とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。

■ 冷却後のファンの動作について

- 本製品は加熱終了後、電気部品を冷却するため、ファンが動作することがあります。ファンが動作中は電源プラグを抜かないでください。
ファンが動作中でも続けて加熱できます。

■ ブザー音の消しかたと戻しかた (消音モード)

- 本製品は、操作音や加熱終了後のブザー音を消したり、戻したりできます。

ブザー音の消しかた

1 「0」表示中に **取消** を押しながら **あたためスタート** を押す
するまで (約3秒) 押す

- “ピー” と鳴り、表示部に「OFF」と表示され、消音モードに切り替わります。

消音モードの戻しかた

1 ブザー音を消した操作と同じ操作を行う

- “ピー” と鳴り、表示部に「0n」と表示され、消音モードが解除されます。

■ 加熱のしくみについて

- 本製品の「加熱のしくみ (28ページ)」をご参照ください。

付属の角皿の取り扱いについて



角皿
(鉄板ホーロー製)

- オープン、発酵、グリルなどで使用します。
※ 表示部に「レンジ」が表示されるレンジ加熱調理では使用できません。火花がでる原因になります。
※ 角皿のお手入れを行うときは、鋭利なものや金属製のたわしなどでこすらないでください。
表面加工が剥がれたり、サビの原因になります。

庫内のカラ焼き・脱臭

●初めてお使いのときはカラ焼きを行い、庫内の油を焼き切っておきます。

※最初、煙が出たり、臭いがしますが、故障ではありません。

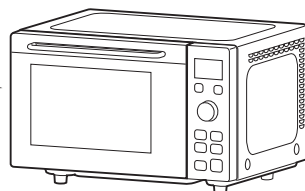
ご注意

- 小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。
- カラ焼き・脱臭は、ヒーターで加熱するので、本体が熱くなります。

1 庫内には何も入れないで、とびらを閉める

※庫内が汚れている場合は、必ず汚れを拭き取ってから行ってください。

庫内には
何も入れない



2 を2回押し、予熱なしを選ぶ

●とびらを閉めて1分以内に押ししてください。

オープン
180℃

3 を押し、200℃にする

オープン
200℃

4 ダイヤルを回して20分に合わせる

オープン
20分00秒

5 を押す

▶カラ焼き開始

オープン
20分00秒

高温注意

0

▶ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了

●表示部に「高温注意」が表示されます。

6 とびらを開け温度が下がるのを待つ

●とびらのガラス面や庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

自動メニュー | ごはん・冷凍ごはんをあたためる

- 「1 あたため」「2 冷凍ご飯」メニューで一度にあためられる分量は100～300gです。
- 室温・冷蔵のごはんやおかずは「1 あたため」メニュー、冷凍したごはんやおかずは「2 冷凍ご飯」メニューを使用します。

警告

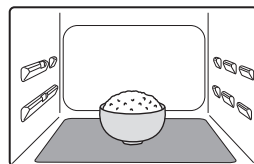
- 100g未満の食品は自動メニューで加熱しないでください。過加熱となり、食品が発火する原因になります。
- 食品は加熱しすぎないでください。
- 飲みものは、手動調理の「レンジ」で時間を控えめに設定し、様子を見ながらあたためてください。異なったメニューであためると、発煙・発火・突然沸騰する原因になります。

※ごはんをあたためる場合で説明しています。

1 食品を庫内中央に置く

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

※角皿は使えません。



2 とびらを閉め、あたためスタートを押す

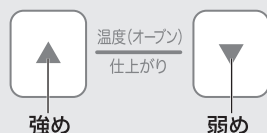
- 「1 あたため」で加熱を開始します。
- ※表示部が消灯しているときは、一度とびらを開閉して電源を入れてください。

冷凍ごはんや冷凍おかずをあたためるときは、あたためスタートを押して「2 冷凍ご飯」に合わせてください。

- 押すたびに「1 あたため」と「2 冷凍ごはん」が切り替わります。

■お好みで仕上りを調節する

- スタート後、10秒以内に「温度(オープン)・仕上がり」キーを押して調節してください。



▶加熱中は残り時間を表示します。



カウントダウン表示

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間) とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、注意して取り出してください。
- 加熱終了後、電気部品を冷却するため、ファンが動作することがあります。ファンが動作中では電源プラグを抜かないでください。ファンが動作中でも続けて加熱できます。

■加熱終了後、さらに加熱したいとき

- ➡手動調理の「レンジ」で出力と時間を設定して様子を見ながら加熱してください。自動メニューでは食品の種類や状態によってはうまくあたまらない場合があります。

お願い

加熱を繰り返し行くと、電気部品保護のため、自動的に出力を下げる場合があります。加熱が足りない場合は手動調理の「レンジ」で様子を見ながら加熱時間を追加してください。

上手にあたためるポイント

● あたためる食品と使用キー

食品名	使用キー	ラップ	参照ページ
ごはん	1 あたため	－	11ページ
冷凍ごはん	2 冷凍ご飯	する	11ページ
スープ・みそ汁	手動調理「レンジ」	－	23ページ
野菜の煮物	4 お惣菜	－	13ページ
煮魚	4 お惣菜	する	13ページ
シュウマイ	4 お惣菜	する	13ページ
シュウマイ（冷凍）	手動調理「レンジ」	する	23ページ
カレー・シチュー	手動調理「レンジ」	する	23ページ
カレー・シチュー（冷凍）	手動調理「レンジ」	する	23ページ
中華・肉・あんまん	手動調理「レンジ」	する	23ページ
牛乳	5 牛乳	－	14ページ
酒かん	手動調理「レンジ」	－	23ページ
コンビニ弁当	3 お弁当	－	13ページ

● 室温や冷蔵の食品はラップをしなくて加熱する（ラップをする食品もあるので上表を参考にしてください）

- ・ごはん…かたまりをほぐし、冷蔵のごはんなど固めものは水を振りかけて加熱します。
- ・煮物…煮汁を切って加熱します。煮魚など身がはじけるおそれのあるものは、ラップをします。
- ・むしもの…パサついているときは霧を吹いて加熱します。

● 冷凍した食品は器にのせて、ラップをして加熱する

- ・冷凍ごはん…ラップに包んである冷凍ごはんは、皿の上にのせて加熱します。

冷凍ごはん150g（茶碗約1杯分）



1厚さ2～3cm

平らにして、ラップでぴったり包む

- ・丸めたり、大量のごはんをひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。
- ・保存容器や保存袋などに入れると、「1 あたため」「2 冷凍ご飯」ではうまくあたまりません。

● 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。

お願い ラップをかけるときはゆったりとかけてください。

- ・「1 あたため」「2 冷凍ご飯」は、食品の蒸気をセンサーが検知して加熱を終了させます。ラップをきつくかけると蒸気を検知できず、加熱しすぎる場合があります。（加熱のしすぎは、発煙・発火の原因になります）ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。また、密閉容器などのふたは外してください。

● 次の食品は手動調理の「レンジ」であたためてください（23ページ参照）

自動であたためるとうまくあたたまらないことがあります。

- ・みそ汁、スープなどの汁物
- ・カレー、シチューなどのとろみのあるもの
- ・中華・肉・あんまん、冷凍ゆで野菜
- ・市販の冷凍食品…パッケージの記載を参考に、様子を見ながらあたためてください。

● 牛乳は「5 牛乳」キーであたためてください（14ページ参照）

お願い 次のものは「1 あたため」や「4 お惣菜」であたためないでください。

- ・量の少ないもの
- ・油のついた食品（バター付きパン、フライなど）
- ・水分の少ないもの（ポップコーン・干もの・落花生など）、乾燥しているもの
- ・根菜類（さつまいも、にんじん）
- ・高温になりやすいもの（あんまんなど）
- ・パセリ・青じそなどの乾燥

自動メニュー | お弁当・お惣菜をあたためる

- 「3 お弁当」メニューで一度にあたためられる分量は一人分（お弁当1個）です。
- 「4 お惣菜」メニューで一度にあたためられる分量は100～200gです。
（コロッケ：1～2個程度、えびの天ぷら：1～4尾程度）

警告

- コンビニエンスストアやスーパーマーケットで売っているお弁当以外は、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、そのままあたためず、皿などに移しかえてからあたためてください。
- しょうゆやマヨネーズなどの調味料は必ず取ってください。
- 卵は加熱しないでください。ゆで卵や目玉焼きが丸のまま入っている場合は、破裂するおそれがあるため必ず取り出してください。

※3 お弁当の場合



時間 / 重量 / 自動メニュー

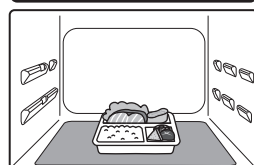


冷凍あたため

1 食品を庫内中央に置く

- 食品は中央に置き、1個ずつあたためるか、間隔を開けてあたためてください。積み重ねたり、一度にたくさん入れると、上手にあたまりません。
- ※お弁当は、購入後なるべく早めにあたためてください。

※角皿は使えません。



2 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「3 お弁当」に合わせる

- とびらを閉めて1分以内に押してください。

3 あたためスタートを押す

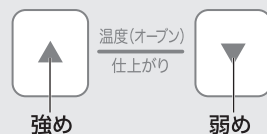
- 加熱を開始します。
- ▶加熱中は残り時間を表示します。
- 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



カウントダウン表示

■お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10秒以内に「温度(オープン)・仕上がり」キーを押して調節してください。



強め

弱め

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間)とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、注意して取り出してください。
- 加熱終了後、電気部品を冷却するため、ファンが動作することがあります。ファンが動作中では電源プラグを抜かないでください。ファンが動作中でも続けて加熱できます。

■加熱終了後、さらに加熱したいとき

- 手動調理の「レンジ」で出力と時間を設定して様子を見ながら加熱してください。自動メニューでは食品の種類や状態によってはうまくあたまらない場合があります。

自動メニュー | 牛乳をあたためる

- 「5 牛乳」メニューで一度にあたためられる分量は 1 杯～2 杯です。

⚠ 警告

- 飲みもの・油脂の多い食品は加熱しすぎないでください。飲みもの（コーヒー、牛乳、豆乳、水）などの液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。
- 飲みものはあたためる前後にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

※5 牛乳1杯の場合



時間 / 重量 / 自動メニュー

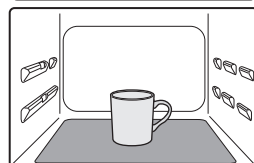


冷凍あたため

1 食品を庫内中央に置く

- 2杯の場合は中央に寄せて置いてください。

※角皿は使えません。



2 を押すか、ダイヤルを回して「5 牛乳」に合わせる

- あたためる牛乳の杯数に合わせて「5-1（1 杯）」または「5-2（2 杯）」を設定してください。
- とびらを閉めて 1 分以内に押してください。

3 を押す

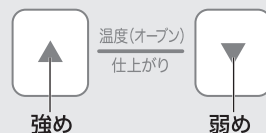
- 加熱を開始します。
- ▶ 加熱中は残り時間を表示します。
- 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



カウントダウン表示

■ お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10 秒以内に「温度（オープン）・仕上がり」キーを押して調節してください。



強め

弱め

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。（5分間）とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、注意して取り出してください。
- 加熱終了後、電気部品を冷却するため、ファンが動作することがあります。ファンが動作中は電源プラグを抜かないでください。ファンが動作中でも続けて加熱できます。

■ 加熱終了後、さらに加熱したいとき

→ 手動調理の「レンジ」で出力と時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

● 容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。

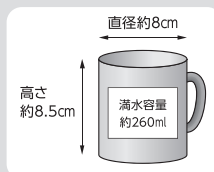
容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、うまくあたまらない場合があります。

- 容器…背が低く広口のマグカップ。マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- 1杯の量…200mlを基準としています。（基準より少ない場合は、沸騰するおそれがあります）

● 取り出すとき牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。

- あたためる前後に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- あたためたあとは、少し時間をおいて取り出してください。

- 牛乳の量が異なる場合や、コーヒー・水などの飲みものは手動調理の「レンジ」で時間を控えめに設定し、様子を見ながらあたためてください。（23、24ページ参照）

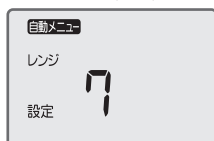


突沸に注意してください。

自動メニュー | 野菜をゆでる

- 野菜（葉菜・根菜）をゆでたようにレンジ加熱します。
- 「6 ゆで野菜（葉菜）」「7 ゆで野菜（根菜）」メニューで一度にあたためられる野菜の分量は100～300gです。

※7 ゆで野菜（根菜）の場合



時間 / 重量 / 自動メニュー

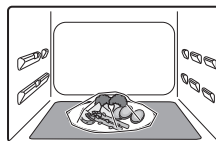


冷凍あたため

1 食品を庫内中央に置く

- 下ごしらえを野菜（葉菜・根菜）は平皿にのせ、ラップをしてください。下記「野菜の下ごしらえ」参照

※角皿は使えません。



2 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「6 ゆで野菜（葉菜）」または「7 ゆで野菜（根菜）」に合わせる

- とびらを閉めて1分以内に押してください。

3 あたためスタートを押す

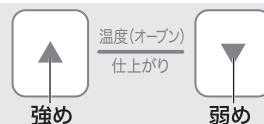
- 加熱を開始します。
- ▶ 加熱中は残り時間を表示します。
- 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



カウントダウン表示

■お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10秒以内に「温度（オープン）・仕上がり」キーを押して調節してください。



強め

弱め

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。（5分間）とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、注意して取り出してください。
- 加熱終了後、電気部品を冷却するため、ファンが動作することがあります。ファンが動作中は電源プラグを抜かないでください。ファンが動作中でも続けて加熱できます。

6 ゆで野菜（葉菜）：ほうれん草／ブロッコリー／キャベツなど ※必ず平皿にのせて加熱してください。

- ゆでかた…水洗いして食品のみをラップが密着するようにきっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせる。

※葉菜類は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。

- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップできっちり包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

7 ゆで野菜（根菜）：じゃがいも／さといも／かぼちゃなど ※必ず平皿にのせて加熱してください。

- ゆでかた…水洗いして水がついたまま平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをする。ラップは食品に密着させる。

※根菜類は、平皿ごとラップをしてください。

丸ごとゆでるとき

- 平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、ラップをしたまま約5分おいておく。（食品が乾きやすいのでラップは取らずにおいておきます）
- 2個以上のときは仕上りを同じにするため、大きさをそろえる。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、仕上りを「強め」に設定する。

切ってゆでるとき

- 皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごと食品に密着するようにきっちりラップをして加熱する。

お願い

- ラップを何重にも重ねたり、巻いたり、ラップ以外のものをかぶせたりしないでください。正しい使いかたをしないと、食品が発煙・発火の原因になります。また、火花が出て庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

■大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

- ▶ 多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして手動調理の「レンジ600W」で様子を見ながら加熱します。（23、24ページ参照）
- ※小さく切ったにんじんやミックスベジタブルを「7 ゆで野菜（根菜）」で加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

■食品の分量が100g未満の場合は

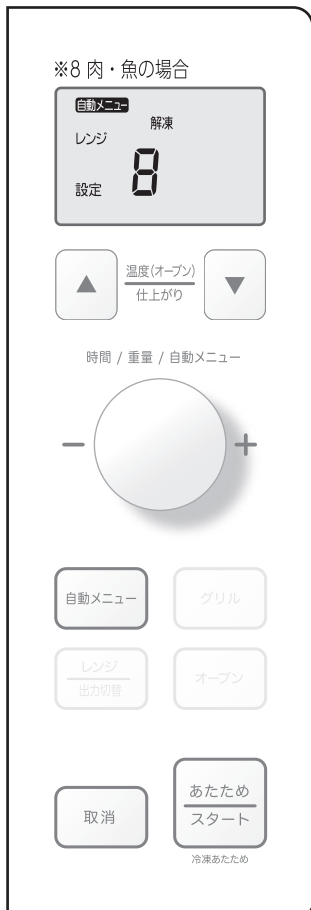
- ▶ 手動調理の「レンジ600W」で様子を見ながら加熱してください。（23、24ページ参照）自動で調理すると、発煙・発火の原因になります。

■加熱終了後、さらに加熱したいとき

- ▶ 食品の上下をひっくり返したり左右を入れ替えたりして、手動調理の「レンジ600W」で様子を見ながら加熱してください。（23、24ページ参照）

自動メニュー | 解凍・半解凍する

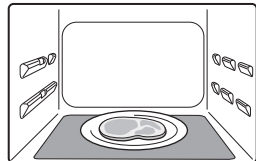
- 冷凍庫で冷凍保存していた肉や魚などをレンジ加熱で解凍します。冷凍庫から出したらずぐに、カチコチの状態では解凍してください。
- 「8 肉・魚（解凍）」「9 さしみ（半解凍）」メニューで一度にあたためられる野菜の分量は100～300gです。



1 食品を庫内中央に置く

- ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍してください。発泡トレイがない場合は、平らな皿に置いてください。

※角皿は使えません。



2 を押すか、ダイヤルを回して「8 肉・魚（解凍）」または「9 さしみ（半解凍）」に合わせる

- とびらを閉めて1分以内に押してください。

3 を押し、ダイヤルを回して重量を設定する

- 重量 (100～300g) を設定してください。

を押す

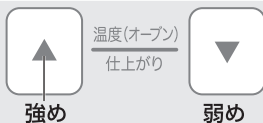
- 加熱を開始します。
- ▶ 加熱中は残り時間を表示します。
- 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



カウントダウン表示

■お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10 秒以内に「温度（オープン）・仕上り」キーを押して調節してください。



▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間) とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、注意して取り出してください。
- 加熱終了後、電気部品を冷却するため、ファンが動作することがあります。ファンが動作中は電源プラグを抜かないでください。ファンが動作中でも続けて加熱できます。

■解凍する食品の厚さ、複数解凍するとき

- 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には同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。

■アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ

- 魚など不均一な形の場合に、薄い・細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
- ※アルミホイルはきちんと巻いてください。アルミホイルが庫内壁面・底面・とびらに触れると、火花が出たり、とびらのガラスが割れるおそれがありますので触れないように注意してください。

■解凍する食品の形状や種類によっては、部分的に煮えたり、かたいところが残ったりすることがあります

- 魚など不均一な形の場合に、薄い・細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
- ※アルミホイルはきちんと巻いてく

■解凍する食品の分量が100g未満の場合や解凍不足のときは

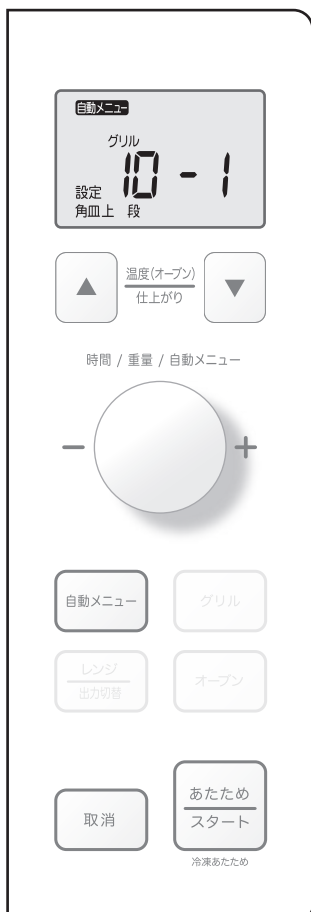
- 手動の「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。(23、24ページ参照)

お願い 上手な冷凍をして、上手に解凍しましょう！

- 食材は新鮮なものを用意し、冷凍してください。
- 食材は 1 回分ずつ薄く (2～3cm) 厚みは均一、平らな形にそろえてください。重ねたり、かたまり状にすると上手に解凍できません。

自動メニュー | トーストを焼く (グリルを使用します)

●食パン 1~2 枚が焼けます。グリル加熱で、途中裏返しをお知らせします。

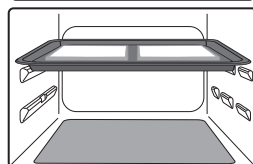


1 角皿に食パンをのせ、庫内上段に入れる

- 並べかた (食パンは6枚切りを標準としています)
1枚: 真ん中に置いてください。
2枚: 横一列に並べてください。



角皿は上段へ



2 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「10 トースト」に合わせる

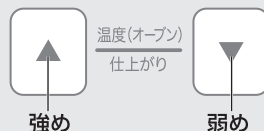
- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 焼き色は「温度 (オープン) ・仕上がり」キーで加減してください。
([強め] …焼き色濃いめ、[弱め] …焼き色薄め)



枚数表示

■お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10 秒以内に「温度 (オープン) ・仕上がり」キーを押して調節してください。



3 あたため/スタートを押す

- とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶加熱中は残り時間を表示します。

- 加熱時間は、約4~5分 (裏返すまでは約3分) です。
※庫内の温度により短くなることもあります。



カウントダウン表示

4 ブザーが5回鳴ったら、すぐにパンを裏返し あたため/スタートを押す

- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 加熱はいったん停止します。とびらを開閉して再度「あたため/スタート」キーを押すと加熱が再開します。とびらを開閉しないで「あたため/スタート」キーを押しても動作しません。
- 裏返しを忘れるとブザーが1分おきに5回まで鳴ります。

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 焼き上がったパンはすぐに取り出してください。余熱で焼き過ぎになります。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間)
とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。

■加熱終了後、さらに加熱したいとき

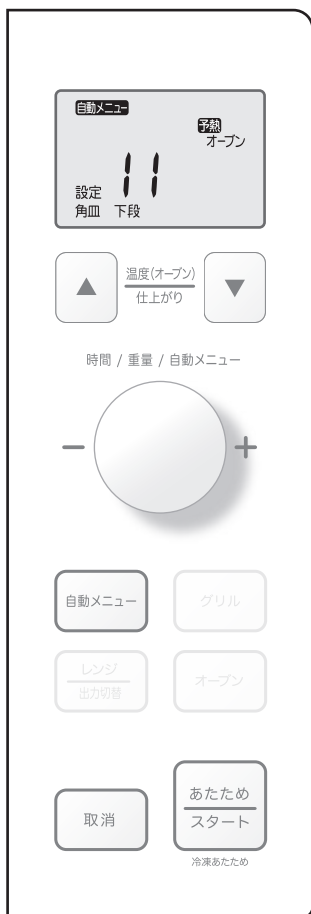
- 手動調理の「グリル」で様子を見ながら加熱してください。

お知らせ

- 厚いパン、糖分や油脂分の多いパンなどは濃く焼けます。
- 食パンの種類、大きさ、水分量庫内の温度、裏返すタイミングなどにより、焼き色は変わることがあります。

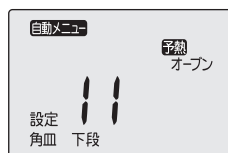
自動メニュー | ピザを焼く (オーブン《予熱あり》を使用します)

- 「11 ピザ」メニューで一度にあたためられる分量は直径 22cm×1 枚 (約 250g) です。



1 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「11 ピザ」に合わせる

- 電源が入っていない場合は、とびらを開閉し、電源を入れてください。
- 予熱をするため、庫内には何も入れないでください。



2 あたためスタートを押す

- 予熱を開始します。
- ▶ブザーが5回鳴り、予熱が完了
- 表示部に「予熱終了」と表示されます。
- ※予熱は約22分間保持されます。その間、何もしないとピーピーピーと鳴って設定が取り消されます。



3 角皿に食品をのせ、庫内下段に入れる

- 庫内が熱くなっていますので、市販のミトンをはめるなど、十分注意して入れてください。



4 あたためスタートを押す

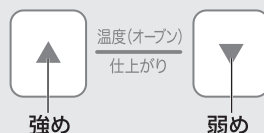
- 加熱を開始します。



カウントダウン表示

■お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10 秒以内に「温度(オープン)・仕上がり」キーを押して調節してください。



▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

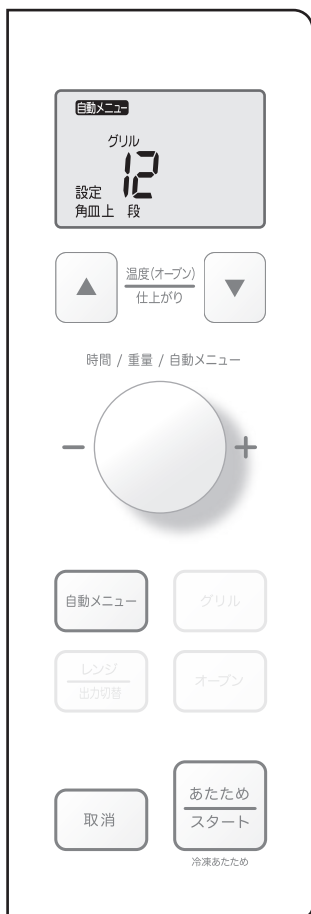
- 焼き上がったピザはすぐに取り出してください。余熱で焼き過ぎになります。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間) とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

■加熱終了後、さらに加熱したいとき

- ➔手動調理の「オープン (予熱なし)」で様子を見ながら加熱してください。

自動メニュー | グラタンを焼く (グリルを使用します)

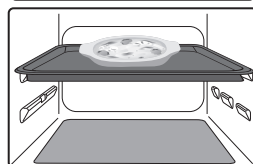
- 加熱時間の目安は、約16分です。



1 下ごしらえした食品を角皿にのせ、庫内上段に入れる

- 下記の「グラタンの作りかた」をご参照ください。

角皿は上段へ



2 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「12 グラタン」に合わせる

- とびらを閉めて1分以内に押してください。

3 あたため スタートを押す

- 加熱を開始します。

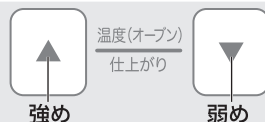
- ▶ 加熱中は残り時間を表示します。
- 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



カウントダウン表示

■ お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10 秒以内に「温度(オープン)・仕上がり」キーを押して調節してください。



▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 焼き上がったグラタンはすぐに取り出してください。余熱で焼き過ぎになります。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間) とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

■ 加熱終了後、さらに加熱したいとき

- ▶ 手動調理の「オープン(予熱なし)」で様子を見ながら加熱してください。

グラタンの作りかた

※レシピの内容は目安であり、仕上りや調理時間は、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。

材料/2人分

マカロニ	40g
A 鶏むね肉(一口大)	50g
バター	6g(大さじ 1/2)
むきえび	50g
玉ねぎ(みじん切り)	40g
白ワイン	大さじ 1/2
塩、こしょう	少々
マッシュルーム(水煮スライス)	25g
〈ホワイトソース〉	
薄力粉	25g
バター	25g
B 牛乳	300ml
塩	少々
こしょう	少々
ナチュラルチーズ(ピザ用)	40g

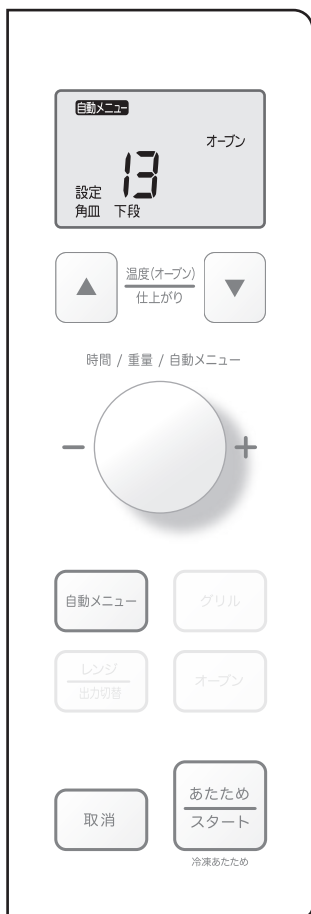
- ① マカロニはやわらかくなるまでゆでる。
- ② 耐熱容器に「A」を入れ、ラップをふんわりと2かけ庫内中央に置き、「レンジ600W・約2分」で加熱し、混ぜ合わせる。マッシュルームを加え、さらに「レンジ600W・約30秒」で加熱する。
※角皿は使用しません。
- ③ 「B」でホワイトソースを作る(右記参照) 2/3量のホワイトソースに②とマカロニを加え、混ぜ合わせる。
- ④ グラタン皿2個にバター(分量外)を薄くぬり、③を等分に入れる。残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせる。
- ⑤ ④を角皿に並べて庫内上段に入れる。
▶ 以降上記手順に従って調理してください。

ホワイトソースの作りかた

- ① 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、「レンジ600W・約1分」で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に牛乳を一度に加え、さらに混ぜ合わせる。ラップなしで庫内中央に置き、「レンジ600W・約5分」でとろみがつくまで加熱する。均一に仕上げるために、途中で2〜3度泡立て器でよく混ぜる。
- ③ 加熱終了後、塩、こしょうで味をととのえる。

自動メニュー | 唐揚げ (オーブン《予熱なし》を使用します)

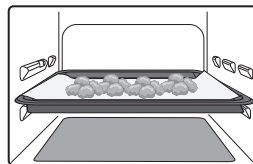
- 加熱時間の目安は、約18分です。



1 下ごしらえした食品を角皿にのせ、庫内下段に入れる

- 下記の「唐揚げの作りかた」をご参照ください。

角皿は下段へ



2 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「13 唐揚げ」に合わせる

- とびらを閉めて1分以内に押してください。

3 あたためスタートを押す

- 加熱を開始します。

▶ 加熱中は残り時間を表示します。

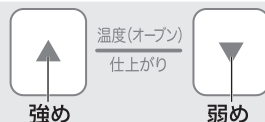
- 残り時間は食品の種類・量によって変わります。



カウントダウン表示

■ お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10秒以内に「温度(オープン)・仕上がり」キーを押して調節してください。



▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 焼き上がった唐揚げはすぐに取り出してください。余熱で焼き過ぎになります。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間) とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

■ 加熱終了後、さらに加熱したいとき

- ▶ 手動調理の「オープン (予熱なし)」で様子を見ながら加熱してください。

唐揚げの作りかた

※レシピの内容は目安であり、仕上りや調理時間は、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。

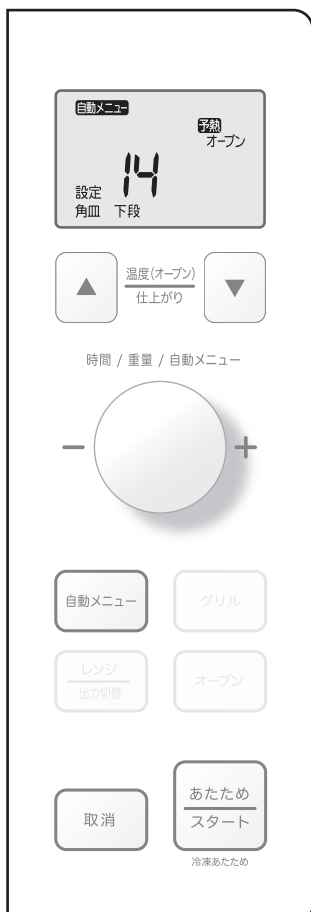
材料／2人分

鶏もも肉…………… 1枚(250g)
から揚げ粉(市販品)…………… 大さじ2

- ① 鶏肉を8等分し、ビニール袋に唐揚げ粉と一緒に入れて袋をゆすり、揚げ粉をしっかりとまぶしつける。
- ② 角皿にクッキングシートを敷き、①を並べて庫内下段に入れる。
▶ 以降上記手順に従って調理してください。

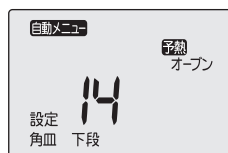
自動メニュー | クッキーを焼く (オーブン《予熱あり》を使用します)

- 加熱時間の目安は、約11分です。下記の「クッキーの作りかた」を参考に調理してください。



1 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「14 クッキー」に合わせる

- 電源が入っていない場合は、とびらを開閉し、電源を入れてください。
- 予熱をするため、庫内には何も入れないでください。



2 あたためスタートを押す

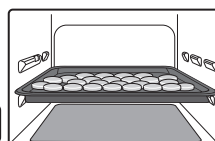
- 予熱を開始します。
- ▶ **ブザーが5回鳴り、予熱が完了**
- 表示部に「予熱終了」と表示されます。
- ※ 予熱は約22分間保持されます。その間、何もしないとピーピーと鳴って設定が取り消されます。



3 角皿に食品をのせて庫内下段に入れる

- 庫内が熱くなっていますので、市販のミトンをはめるなど、十分注意して入れてください。

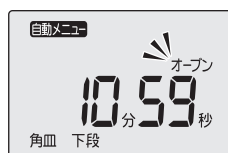
角皿は下段へ



4 あたためスタートを押す

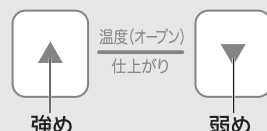
- 加熱を開始します。

カウントダウン表示



■ お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10秒以内に「温度(オープン)・仕上がり」キーを押して調節してください。



▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 焼き上がったクッキーはすぐに取り出してください。余熱で焼き過ぎになります。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間)
- とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

■ 加熱終了後、さらに加熱したいとき

→ 手動調理の「オープン (予熱なし)」で様子を見ながら加熱してください。

クッキーの作りかた

※ レシピの内容は目安であり、仕上りや調理時間は、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。

材料／約25個分

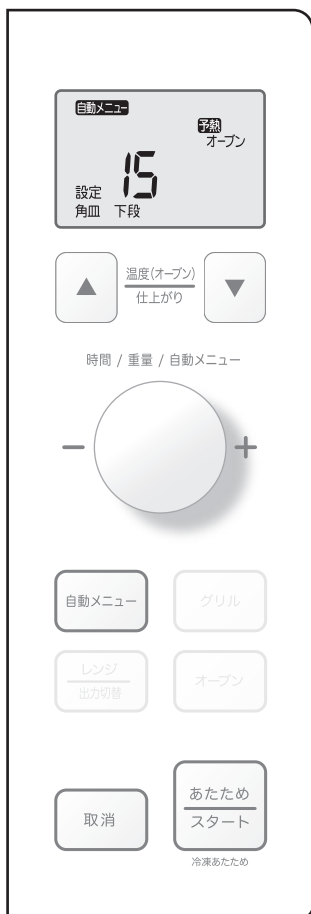
薄力粉…………… 130g
 バター(室温に戻す)…………… 55g
 砂糖…………… 45g
 溶き卵…………… Mサイズ ½ 個(約25g)
 バニラエッセンス…………… 少々

- ① ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ② ①に溶き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 ③をビニール袋に入れ、めん棒で5mmくらいの厚さにのばし、冷蔵庫で約30分休ませる。

- ⑤ 上記手順を参考に予熱を開始する。
 ※ 予熱完了までの目安時間は、約11分です。
- 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、サラダ油を薄くぬった角皿に中央に寄せて25個並べる。
 ※ 一度型で抜いた生地は、まとめたのばし、型で抜くことを繰り返します。
- ⑦ 予熱終了後、⑥を庫内下段に入れ、「あたため/スタート」キーを押して加熱する。
 ※ 加熱終了後、あみの上で冷ます。

自動メニュー | スポンジケーキ (オーブン《予熱あり》を使用します)

● 加熱時間の目安は、約24分です。下記の「スポンジケーキの作りかた」を参考に調理してください。



1 自動メニューを押すか、ダイヤルを回して「15 スポンジケーキ」に合わせる

- 電源が入っていない場合は、とびらを開閉し、電源を入れてください。
- 予熱をするため、庫内には何も入れないでください。



2 あたためスタートを押す

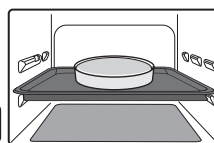
- 予熱を開始します。
- ▶ **ブザーが5回鳴り、予熱が完了**
- 表示部に「予熱終了」と表示されます。
- ※ 予熱は約22分間保持されます。その間、何もしないとピーピーピーと鳴って設定が取り消されます。



3 角皿に食品をのせて庫内下段に入れる

- 庫内が熱くなっていますので、市販のミトンをはめるなど、十分注意して入れてください。

角皿は下段へ



4 あたためスタートを押す

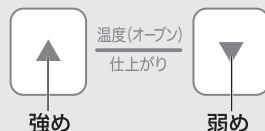
- 加熱を開始します。

カウントダウン表示



■ お好みで仕上りを調節する

- メニュー選択後またはスタート後、10秒以内に「温度(オープン)・仕上がり」キーを押して調節してください。



スポンジケーキの作りかた

材料／金属製直径18cmケーキ型1個分
薄力粉……………90g
卵……………Mサイズ 3個
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… 1½カップ (300ml)
砂糖……………½カップ (55g)
ブランドー……………大さじ1
いちご……………適宜

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 焼き上がったスポンジケーキはすぐに取り出してください。余熱で焼き過ぎになります。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間)
- とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

■ 加熱終了後、さらに加熱したいとき

➔ 手動調理の「オープン (予熱なし)」で様子を見ながら加熱してください。

※ レシピの内容は目安であり、仕上りや調理時間は、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。

- ① ケーキ型の底とまわりにバター (分量外) を薄くぬり、クッキングシートを敷く。
- ② ボウルに卵白を入れ、軽く泡立てて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 別のボウ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、さらに強く泡立てて、バニラエッセンスを加える。
- ⑤ 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップなし

- で庫内中央に置き、「レンジ500W・約30秒」で加熱し、バターを溶かす。
※ 角皿は使用しません。
- ⑥ 上記手順を参考に予熱を開始する。
※ 予熱完了までの目安時間は、約10分です。
- ⑦ ④に薄力粉をふるって広げるように加える。
- ⑧ 泡をつぶさないように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をへらをつたわせて加え、粉とバターが見えなくなるまで手早く混ぜ合わせる。
- ⑩ ケーキ型に生地を入れ、5cm〜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を角皿に置き、庫内下段に入れ、「あたため/スタート」キーを押して加熱する。
- ⑫ 加熱終了後、竹ぐしを刺して生地が付いてこなければ焼き上がりです。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。クッキングシートを静かに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。

手動調理 | レンジで加熱する

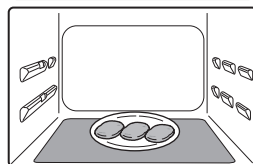
- 手動で出力・時間を合わせてレンジで加熱します。



1 食品を庫内中央に置く

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れてください。
- あたためはラップ不要ですが、食品によってはラップをかけて加熱します。
詳しくは「レンジ加熱の設定時間の目安 (24ページ)」をご参照ください。

※角皿は使えません。



2 レンジ 出力切替 を押す

- 押すたびに、「600W」→「500W」→「200W(解凍)」→「900W」→「600W」…と切り替わります。



※500Wの場合

3 ダイヤルを回して時間を合わせる

- 設定できる最大加熱時間は下記をご参照ください。
レンジ900W…3分
レンジ600W/500W…20分
レンジ200W(解凍)…60分



4 あたため スタート を押す

- 加熱を開始します。

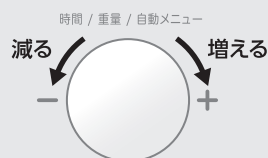
▶ 加熱中は残り時間を表示します。



カウントダウン表示

■途中で加熱時間を増減したいとき

- ダイヤルを回して加熱時間を設定してください。
※ 1回の調理で設定できる時間は、増やせる時間を含め、最大設定時間までです。



▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間)とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 容器が熱くなっているので、注意して取り出してください。
- 加熱終了後、電気部品を冷却するため、ファンが動作することがあります。ファンが動作中は電源プラグを抜かないでください。ファンが動作中でも続けて加熱できます。

お願い 加熱を繰り返し行くと、電気部品保護のため、自動的に出力を下げる場合があります。加熱が足りない場合は手動調理の「レンジ」で様子を見ながら加熱時間を追加してください。

レンジ加熱の設定時間の目安

⚠ 警告

- 食品は加熱しすぎなでください。発煙・発火の原因になります。
 - ・時間を控えめに設定し、調理中、様子を見ながら加熱してください。
 - ・あんまんな、先にあんが熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあります。
- 飲みもの・油脂の多い食品などは加熱しすぎないでください。取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。
 - ・飲みものはあたためる前後にスプーンなどでよくかき混ぜてください。
 - ・時間を控えめに設定し、調理中、様子を見ながら加熱してください。
- 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てから加熱してください。発火・破裂・製品の破損・けが・やけどの原因になります。

- 出力と時間を設定する調理時間の目安です。
- 加熱時間は食品の分量にほぼ比例します。分量を半分にしたら、加熱時間も約半分にしてください。

※容量の単位：ml=cc

※常温：約 20℃／冷蔵：約 10℃／冷凍：約 -20℃

あたため (レンジ600W)

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 (150ml)	約1分30秒	—
野菜の煮物	150g	約1分20秒	—
カレー・シチュー	200g	約2分10秒	する
シュウマイ	100g (9個)	約50秒	する
中華・肉・あんまん	1個 (90g)	約40秒	する

冷凍した食品のあたため (レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん (冷凍)	1杯 (150g)	約2分30秒	する
カレー・シチュー (冷凍)	200g	約6分	する
シュウマイ (冷凍)	100g (7個)	約2分	する
中華・肉・あんまん (冷凍)	1個 (90g)	約1分30秒	する

- ラップをしてあたためます。
- カレーなどトロみのある食品は、あたためたら全体を混ぜ合わせてください。

飲みもの (レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳 (冷蔵)	1杯 (200ml)	約1分40秒	—
酒かん (常温)	とっくり1本* (160ml)	約50秒	—
水 (常温)	1杯 (200ml)	約1分20秒	—
コーヒー (常温)	1杯 (150ml)	約1分10秒	—

- *加熱ムラを小さくしたいときは、とっくりの首の細い部分をアルミホイルできちんと巻いてください。
- ・アルミホイルが庫内壁面・底面・とびらに触れると火花が出たり、とびらのガラスが割れることがありますので、触れないよう注意してください。

冷凍の肉・さしみの解凍 (レンジ200W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約2分	—
	200g	約3分30秒	—
	300g	約5分	—
さしみ	100g	約1分	—
	200g	約1分50秒	—
	300g	約2分30秒	—

野菜のゆでもの (レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ほうれん草	100g	約1分50秒	する
キャベツ	100g	約2分	する
ブロッコリー	100g	約1分40秒	する
じゃがいも	1個 (150g)	約3分40秒	する
かぼちゃ	150g	約2分30秒	する
にんじん	100g	約2分	する

冷凍ゆで野菜の解凍 (レンジ600W)

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

- 市販の冷凍食品や加工品は、パッケージの記載内容を参考にして様子を見ながらあたためてください。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従って、必ず近くにおいて様子を見ながら調理してください。

手動調理 | オーブンで加熱・発酵する

予熱ありの場合

- 手動で温度・時間を合わせてオーブン(予熱あり)で加熱します。

※オーブン(予熱あり)の場合



時間 / 重量 / 自動メニュー



冷凍あたため

ワンポイント

- **予熱とは**
加熱温度と同じ温度で、あらかじめ庫内をあたためておきます。予熱の目安時間は、200℃のとき約15分です。
※環境により多少異なります。

1 庫内に何も入れずに **オープン** を1回押す

- 表示部に「予熱」と表示されます。



2 **温度(オープン) 仕上がり** を押して温度を合わせる

- 設定できる温度について
 - ・100℃～250℃の範囲で設定できます。
 - ・押すたびに10℃刻みで設定できます。
- ※庫内温度が高いときは、設定範囲が100℃～210℃になります。



※220℃に設定した場合

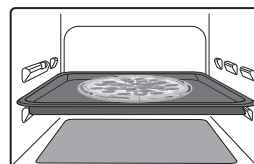
3 **あたため スタート** を押す

- 予熱を開始します。
- ※ 予熱中は調理時間や温度が変更できません。
- ▶ **ブザーが5回鳴り、予熱が完了**
 - 表示部に「予熱終了」と表示されます。
 - ※ 予熱は約22分間保持されます。その間、何もしないとピーピーと鳴って設定が取り消されます。



4 角皿に食品をのせて庫内に入れる

- 角皿は、調理に合わせて庫内上段または下段に置いてください。
- 庫内が熱くなっていますので、市販のミトンをはめるなど、十分注意して入れてください。



5 **ダイヤル**を回して加熱時間を設定する

- 加熱時間は、最大90分までの設定ができます。
- ※ 予熱終了後、とびらを開閉しないと時間設定できません。



6 **あたため スタート** を押す

- 加熱を開始します。
- ※ 加熱時間を設定後、「あたため/スタート」キーを押さないと設定が取り消されます。



カウントダウン表示

■途中で加熱時間を増減したいとき

- ダイヤルを回して加熱時間を設定してください。
- ※ 1回の調理で設定できる時間は、増やせる時間を含め、最大設定時間までです。

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間) とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

予熱なし／発酵の場合

- 手動で温度・時間を合わせてオープン(予熱なし)で加熱／発酵します。



※オープン(予熱なし)の場合

オープン
180°C

温度(オープン)
仕上がり

時間 / 重量 / 自動メニュー



自動メニュー

グリル

レンジ

出力切替

オープン

取消

あたため
スタート

冷凍あたため

ワンポイント

● 発酵とは

パン生地などを発酵するときに使用します。40℃または35℃であたためますので、庫内や付属品は、十分冷ましてから使用してください。

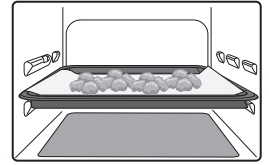
- ※ 表示部に「C21」「高温注意」と表示された場合は、庫内温度が高いため発酵できません。「取消」キーを押し、とびらを開け、庫内の温度が下がるまで待ってください。

➡ 「こんな表示が出たときは(32ページ)」参照

1 角皿に食品をのせて庫内入れ、 「オープン」を2回押す

発酵のときは、「オープン」を3回押す

- 角皿は、調理に合わせて庫内上段または下段に置いてください。



2 「温度(オープン) 仕上がり」を押して温度を合わせる

- 設定できる温度について
 - ・オープン(予熱なし)：100℃～250℃の範囲で押すたびに10℃刻みで設定できます。
 - ※ 庫内温度が高いときは、設定範囲が100℃～210℃になります。
 - ・発酵：40℃または35℃で押すたびに切り替わります。

オープン
200°C

※200℃に設定した場合

3 ダイヤルを回して加熱時間を設定する

- 加熱時間は、最大90分までの設定ができます。

オープン
15分00秒

4 「あたため スタート」を押す

- 加熱を開始します。

オープン
14分59秒

カウントダウン表示

■途中で加熱時間を増減したいとき

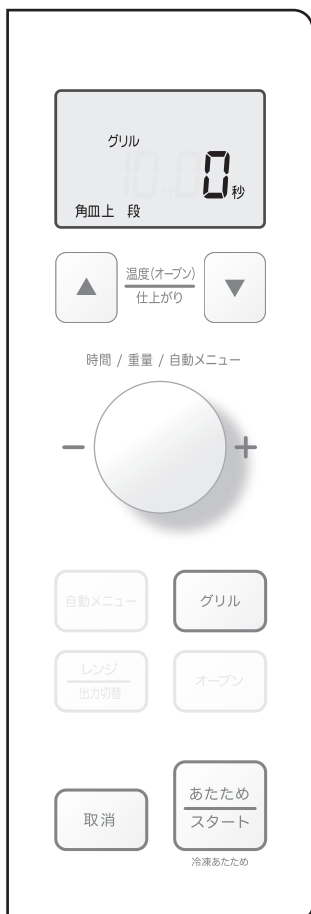
- ダイヤルを回して加熱時間を設定してください。
- ※ 1回の調理で設定できる時間は、増やせる時間を含め、最大設定時間までです。

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
※ 発酵の場合は表示されません。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間)とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

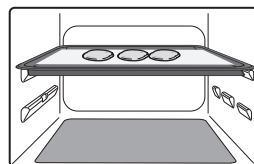
手動調理 | グリルで加熱する

- 手動で時間を合わせてグリルで加熱します。



1 角皿に食品をのせて庫内入れ、 グリルを押す

- 上ヒーターで調理しますので、角皿を上段に置くとより効率よくあたたまります。



2 ダイヤルを回して加熱時間を設定する

- 加熱時間は、最大30分までの設定ができます。



3 あたため スタートを押す

- 加熱を開始します。



カウントダウン表示

■ 食品を裏返すときなど、途中で一時停止するときは

- とびらを開けると一時停止します。加熱を再開するときは、再度「あたため/スタート」キーを押してください。
- ※ 庫内が熱くなっていますので、市販のミトンをはめるなど、やけどをしないように十分ご注意ください。

あたため
スタート

押すと、
加熱再開

■ 途中で加熱時間を増減したいとき

- ダイヤルを回して加熱時間を設定してください。
- ※ 1回の調理で設定できる時間は、増やせる時間を含め、最大設定時間までです。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 終了後、表示部に「高温注意」と表示されます。
- 角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。
- 食品を取り出し忘れるとブザーが1分おきになります。(5分間) とびらを開けるか、「取消」キーを押すと止まります。
- 調理中は、ファンが動作したり、しなかったりします。

加熱のしくみ

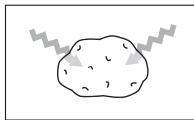
レンジ加熱

電波で食品を加熱します。

- 金串などの金属物は使えません。

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、アルミニウム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。



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倍弱に合わせてください。
- **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、時間は短めに設定して、様子を見ながら加熱してください。

ヒーター加熱

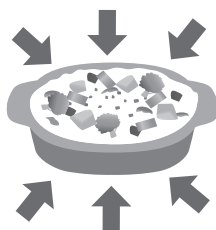
■ オープン

- 上下のヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。

- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。
詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内上部や底面は熱源に近いので、温度が高くなります。
背の高い型や食品は、上面が焦げないか様子を見ながら加熱してください。

※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。



オープン調理のポイント

- **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。適度な間をあけてください。
- **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ながら加熱してください。
- **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てください。
- **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てください。
- **加熱後は**
焦げすぎを防ぐため、すぐに食品を取り出してください。

角皿

- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。
詳しくは料理集をご覧ください。

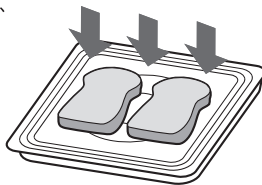
※紙やシリコンなどの金属製以外の型や、フッ素樹脂加工の型は直接庫内に置かず、角皿にのせて加熱してください。

■ 発酵

- 温度を制御しながらヒーターで加熱します。
パン生地などの発酵に使います。

■ グリル

- 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。
- 両面を焼く場合は裏返しが必要です。
- 食品は角皿にのせ、上段に入れます。食品の高さがあり、庫内上面に近すぎる場合は下段に入れてください。



- **加熱後は**
焦げすぎを防ぐため、すぐに食品を取り出してください。

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

- 本体のお手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。感電・けが・やけどの原因になります
- ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。感電の原因になります。
- 庫内に付着した油や食品カス、水分を残まま加熱しないでください。電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などのおそれがあります。また、さびの原因になります。付着した場合は、本体が冷めてから必ずその都度拭き取ってください。

注意

- 次のものは使わないでください。損傷、変色、変形、発煙、発火、さびなどの原因になります。また、汚れが落ちにくくなります。



ベンジン
シンナー



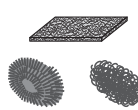
オーブンクリーナー
粉末クレンザー、漂白剤



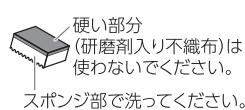
住宅家具用洗剤
(アルカリ・酸性など)



可燃性ガス (LPGなど) 入り
スプレー洗剤



たわし・金属たわし
硬めのスポンジ、研磨剤入りナイロンたわし

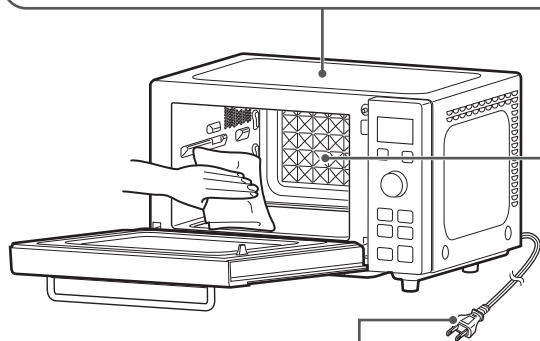


キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれ布巾で拭く

- 汚れがひどい場合は、薄めた台所用洗剤 (中性) をつけた布で拭き取り、ぬれた布巾で洗剤をよく拭き取ってください。

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。

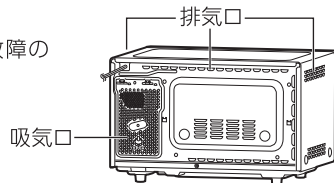


電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に取り除くほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因となります。

吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

- 換気できずに、故障の原因になります。



庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれ布巾で拭く

- 落ちにくい汚れは、ぬれた布巾を汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてから拭きます。汚れがひどい場合は薄めた台所用洗剤 (中性) をつけた布で拭き取り、ぬれた布巾で洗剤をよく拭き取ってください。
- 調理後に結露した水分は、冷めてから乾いた布で必ずその都度拭き取ってください。

庫内のおいが気になるときは

- 庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼き行ってください。(10 ページ参照)

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。傷付いたり、割れる原因になります。

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれ布巾ですぐに拭き取る

レンジ使用時の汚れが、オープン使用時に焦げて黒くなることがあります。

- 汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー (クリームクレンザー) を付け、2分程度置いて、丸めたラップでこすって汚れを落としてください。そのあと、ぬれ布巾で洗剤をよく拭き取ってください。

お願い ● 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷が付くのでこすらないでください。
● 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷付いたり、割れることがあります。

角皿

柔らかいスポンジで汚れを落とし、十分に水気を拭き取る

- 落ちにくい汚れは、ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。汚れが気になるときは、台所用洗剤 (中性) で洗ってください。※角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。

角皿の汚れが取れにくい場合

- メラミンフォームスポンジ (洗剤を使わないタイプの白いスポンジ) でこすって落としてください。



お願い ● 使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。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。
● 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。傷付いたり、変形することがあります。

お料理が上手にできないとき

●お料理が上手にできないときなどは、下記の項目をご参照ください。

項目	こんなときは	対処方法
冷凍ごはん・あたため	ごはんがあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、覆われていませんか。 ●加熱を繰り返し行くと、電気部品保護のため、自動的に出力を下げる場合があります。
	「1 あたため」であたためると熱くなりすぎる	●「温度・仕上り（オープン）調節」で温度を「弱」に設定するか手動調理の「レンジ」であたためてください。 ●あたためる分量が少なすぎませんか。
	ごはんなどの食品がパサつく	●あたためる前に霧を吹いたり、水を少しかけたりすると、しっとり仕上がります。
	冷凍ごはんがあたたまらない	●「2 冷凍ご飯」であたためていますか。「1 あたため」ではうまくあたためられません。
お惣菜・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、覆われていませんか。 ●加熱を繰り返し行くと、電気部品保護のため、自動的に出力を下げる場合があります。
	「4 お惣菜」であたためると熱くなりすぎる	●「温度・仕上り（オープン）調節」で温度を「弱」に設定するか手動調理の「レンジ」であたためてください。 ●あたためる分量が少なすぎませんか。（「4 お惣菜」で一度にあたためられる分量は100～200gです。）
	煮物・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あたためてください。
	冷凍食品があたたまらない	●冷凍食品は手動調理の「レンジ」で様子を見ながらあたためてください。
	フライや天ぷらがベチョッとする	●キッチンペーパーを敷いた皿の上に並べ、手動調理のレンジ「500W」で時間を控えめに加熱してください。
牛乳のあたため	牛乳が熱くなりすぎる 牛乳がぬるい	●「5 牛乳」であたためていますか。「1 あたため」ではうまくあたためません。 ●あたためる杯数によって「5-1（1杯）」「5-2（2杯）」を選択してください。 ●容器に対して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おそれや、多いとぬるくなったりします。
解凍	うまく解凍できない	●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、同じ大きさのものを解凍してください。 ●解凍するものによって、部分的に煮えたり、かたいところが残ったりすることがあります。 ●解凍不足の部分は手動調理のレンジ「200W」で様子を見ながら解凍してください。
ゆで野菜	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包んでください。
	できすぎのところで、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。 ●かぼちゃ、じゃがいもなどは加熱後、5分くらいそのままおいてもらいます。
トースト	焼き色が薄い・濃い	●薄くしたいときは仕上がり「弱」、濃くしたいときは仕上がり「強」に設定してください。 ●食パンの厚さ・大きさ・配合・パンの種類・水分量・室温・庫内の温度などで焼き色は変わります。
クッキー	焼き色にムラがある	●生地の高みや大きさは均一ですか。
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。
	泡立てもうまくできない	●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。
全般 オーブン加熱	でき上がりの状態が悪い 焼き色にムラがある	●室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わることがあります。様子を見ながら加熱してください。 ●生地の高さがそろっていないと焼きムラが出やすくなります。生地の高さをそろえてください。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で食品の位置を入れ替えてください。また、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。 ●型や条件によっては、レシピ通りの温度ではうまく仕上がらないことがあります。レシピの温度より10～20℃高め・低めに設定してみてください。

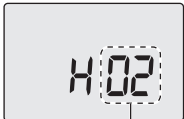
修理を依頼される前に

●修理を依頼される前に次のことを点検してください。

現象	理由・処置
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする	- 電気部品などを冷却するファンの音で故障ではありません。 - 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。冷却ファン動作中は、電源プラグを抜かないでください。
調理中、カチカチと音がす	製品内部のスイッチ切り替え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、「ボコッボコッ」という連続音や、「ボコン」という音がする	熱収縮による庫内壁面の音で故障ではありません。
レンジ調理の開始時および途中に、「チリチリ」や「ジー」と連続音がする	レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
電源プラグをコンセントに差し込んで、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電源は入りません。一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
とびらを開けると、表示部に「  」が表示する	とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
キーを押しても受け付けず、何も表示しない	省エネルギーのため、とびらを開けたあと 15 分経過後電源が切れます。 ➡とびらを開け、食品を入れてから操作してください。
とびらがくもる	調理中や調理後に、とびらのガラスがくもる場合がありますが、故障ではありません。2時間くらいすると自然に消えます。庫内のカラ焼きを行うと、30 分くらいで消えます。(10 ページ参照)
加熱後、庫内やとびら内側に水滴が付着する 水滴が落ちる	メニューによっては、食品から出た水蒸気が付着します。水滴は冷めてから、乾いた布で拭き取ってください。また、設置面が弱かったり傾いていると、水滴が落ちやすくなります。十分な強度を持った平らな場所に置いてください。
とびらと本体の間から蒸気が漏れる	蒸気の量や室温によって、蒸気が漏れることがありますが、調理など性能上の影響はありません。また、レンジ調理での電波漏れはありません。
煙や、いやな臭いが出た	使い始めは、防錆の油が焼けてにおいや煙が出ることがありますが、故障ではありません。 ➡庫内のカラ焼きはしましたか。 ➡庫内やとびらが汚れていませんか。
調理中に火花が出た	- レンジを使うメニューで金属容器、金網、金串を使用していないですか。 ➡金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあります。 - 庫内が汚れていませんか。 ➡電波が汚れた部分に集中して、火花が出ることがあります。 汚れは拭き取ってください。(29ページ参照)
庫内が設定温度にならない	温度は庫内が空の状態の中心部を熱電温度計法により測定しています。(JISの測定法による) 庫内に食品や付属品を入れて市販の温度計で温度を測定すると、温度が合わないことがあります。
レンジ加熱で、食品のあたたまりが不十分なのがある	加熱を繰り返す行くと、電気部品保護のため自動的に出力を下げる場合があります。
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。 - 電源が切れた状態で、キー操作をしていませんか。 ➡一度とびらを開けると電源が入ります。
ブレーカーが落ちた	家庭の電気容量（電力会社との契約容量A）以上で電気製品を使用していないですか。他の必要のない電気製品の電源をOFFにして、ブレーカーを復帰させてから再度使用してください。

現象	理由・処置
「あたため／スタート」キーを押しても熱されない	- とびらを閉め、1分経過してから「あたため／スタート」キーを押していませんか。 ➡一度とびらを開閉してから、キーを押してください。 「高温注意」が表示されていませんか。 ➡とびらを開けて庫内を冷まし、「高温注意」表示が消えてからキーを操作してください。 - とびらが確実に閉まっていますか。 - デモモードになっていませんか。 ➡下記の「d表示」を参照して解除してください。
自動メニューが選択できない 「自動メニュー」キーを押しても加熱されない	自動メニューで調理をするときは、「自動メニュー」キーを押し、ダイヤルを回して自動メニューを選択してください。「あたため／スタート」キーを押すと加熱を開始します。
ブザーが鳴らない	ブザー音を消す設定(消音モード)になっていませんか。 ➡ブザー音の消しかたと戻しかた(9 ページ)に従って、設定しなおしてください。
料理のでき上がりが悪い	- 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。 ➡お手入れを行ってください。 - メニューを正しく選んで調理開始しましたか。 ➡お料理が上手にできないときをご参照ください。

こんな表示が出たときは

表示例	理由・原因	処置
 「高温注意」表示	ヒーター加熱調理終了後など、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。 ※25～30分程度で表示が消えます。表示中でも「取消」キーを押すか、調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使用できます。
 「[21]」と「高温注意」表示	- オープンなどヒーター加熱調理のあとで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温注意」が点滅します。このとき「あたため／スタート」キーを押すと、左記の表示になります。 - 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「解凍」を開始すると表示します。	「取消」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。 「取消」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。 ※手動調理の「レンジ」は使用できます。
	デモモードが設定されていると、「d」を表示します。デモモードが設定されていると表示が次々と変わりますが、加熱は行われません。	「取消」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、もう一度「取消」キーを押してください。さらに、「取消」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、もう一度「取消」キーを押してください。
 「H」表示 表示番号	H○○を表示したときは、製品が故障している場合があります。	電源プラグを抜き、お買い上げの販売店またはお近くの無印良品の店舗に修理をご依頼ください。

仕様

仕様

電 源	電源AC100V 50/60Hz共用
定 格 消 費 電 力	電子レンジ：1400W (14.4A)
	ヒーター加熱：1380W (13.8A)
高 周 波 出 力	900W※1・600W・500・200W相当 出力切換
発 振 周 波 数	2450MHz
ヒ ー タ ー	上：800W／下：550W
温 度 調 節 範 囲	発酵：35、40℃、／100～250℃※2（庫内温度が高いときは210℃まで）
外 形 寸 法	485（幅）× 376（奥行）× 302（高さ）mm
庫 内 有 効 寸 法	283（幅）× 321（奥行）× 189（高さ）mm
質 量（重 量）	約12kg
総 庫 内 容 量	18L
電源コードの長さ	1.5m
電子レンジ機能の年間消費電力量	62.0kWh／年
オープン機能の年間消費電力量	10.6kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
年 間 消 費 電 力 量	72.6kWh／年
区 分 名	B
タイマー時限	レンジ900W：3分
	レンジ600W／500W：20分
	レンジ200W：60分
	オープン・発酵：90分
	グリル：30分
付 属 品	角皿×1枚

※1… 定格高周波出力900Wは短時間高出力機能（最大2分）であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り替わります。

※2… 250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。温度を220℃以上に設定したときも自動的に210℃に切り替わります。温度は庫内が空の状態で中心部を熱電温度計法により測定しています。（JISの測定方法による）庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。
（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差し、とびらが閉まった状態で表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）
- 総庫内容置とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

※この製品は日本国内用に設計されているため海外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。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

愛情点検



長年ご使用のオープンレンジの点検を！

このような症状はありませんか。

- 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。
- 庫内の壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることもある。
- とびらに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

使用中止

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、販売店にご相談ください。

※技術者以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。

保証とアフターサービス

● 保証書

お名前、ご住所、電話番号、お買い上げ日をご記入いただき、保証書貼付用レシートを貼付欄に貼り付けてください。記載内容をよくお読みになり大切に保管してください。

保証期間中は保証書の規定に従って、修理いたします。

● 保証期間：お買い上げ日から本体1年間（消耗品を除く）

● 修理を依頼されるとき

・保証期間中は

商品に保証書を添えてお買い上げの販売店またはお近くの無印良品の店舗にご持参ください。保証の記載内容により無料修理いたします。

・保証期間が過ぎているときは

お近くの無印良品の店舗にご相談ください。修理により使用できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。

● 補修用性能部品の保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年間です。

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。

お客様の個人情報のお取り扱いについて

お受けしましたお客様の個人情報は株式会社良品計画（以下「当社」）の個人情報保護方針に基づき適切に管理いたします。また、お客様の同意がない限り、業務委託をする場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行ないません。

<利用目的>

お受けしました個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合わせおよび修理対応のみを目的として使用させていただきます。なお、この目的のため当社および関連会社で上記個人情報を利用することがあります。

<業務委託の場合>

上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を実施せるとともに適切な管理・監督をいたします。

お客様相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へ…

修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店またはお近くの無印良品の店舗へお申し出ください。その他、お困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

商品についての全般的なご相談

 **0120-14-6404** 株式会社 良品計画 お客様相談室

保証書

持込修理

MUJI 無印良品

株式会社 良品計画

お客様相談室 ☎0120-14-6404

品 名	オープンレンジ 18L
型 番	MJ-MWO181L
お客様	お名前
	ご住所
	電話番号
保証期間	お買い上げ日： 年 月 日より 本体 1 年間 (消耗品を除く)
保証書貼付用レシート貼付欄	

見本

保証書貼付用レシートが未貼り付けの場合は無効です。

- ※ ネットストアでご購入の場合、保証書貼付用レシートの同梱はございません。お買い上げ日は、ネットストアマイページ「注文履歴」にてご確認をお願い申し上げます。
- ※ この保証書は本書によって明示した期間・条件の下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者(保証責任)およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
なお、ご不明の場合はお客様相談室にお問い合わせください。
- ※ お客様にご記入いただいたこの保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

<保証規定>

- お客様の取扱説明書、本体添付ラベルなどの注意書きによる正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合に無料修理いたします。製品と本保証書をご持参、ご提示の上、無印良品の店舗に修理をご依頼ください。
- 保証期間中の修理など、アフターサービスについてご不明の場合は、お客様相談室にご相談ください。
- 次のような場合は、保証期間内でも有料修理になります。
 - ご使用上の誤り、および不当な修理や改造による故障および損傷
 - お買い上げ後の落下や輸送上の故障および損傷
 - (3) 火災、塩害、ガス害、地震、風水害、落雷、異常電圧、およびその他の天災地変による故障および損傷
 - (4) 本書のご提示がない場合
 - (5) 本書にお名前、ご住所、電話番号、お買い上げ日の記入がない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
 - (6) 保証書貼付用レシートが貼り付けられていない場合
 - (7) 一般家庭用以外 (例えば業務用など) でのご使用による故障および損傷
 - (8) ご使用後の傷、変色、汚れ、および保管上の不備による損傷
 - (9) 消耗部品の交換
- 本書は、日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
- 本書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

MUJI 無印良品

株式会社 良品計画

お客様相談室 ☎0120-14-6404

www.muji.com