

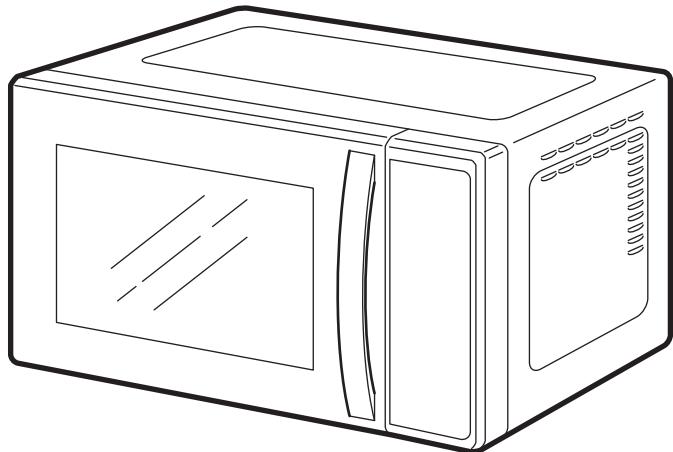
# ELSONIC

## 取扱説明書 保証書付(裏表紙)

家庭用 オーブンレンジ

型番: EHXR16F

### もくじ



このたびは、エルソニック「家庭用オーブンレンジ」をお買上げいただき、まことにありがとうございます。

- ご使用になる前に、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。
- お読みになったあとは、「保証書」とともに大切に保管していただき、取扱いが不明な場合や、不具合が生じたときにお役立てください。

安全上のご注意	1 ~ 8
各部のなまえ	9 · 10
メニュー番号一覧表	11
空焼きのしかた	12
使える容器、使えない容器	13
ごはんあたため(クイックスタート)	14
お弁当やお惣菜をあたためる	15
飲み物(牛乳やコーヒーなど)をあたためる	16
トーストを焼く	17
野菜をゆでる	18
かんたんメニュー、エコ煮込み	19
手動調理レンジを使う(あたためる)	20
手動調理解凍する	21
上手に使うポイント	22
手動調理オーブンを使う(予熱あり)	23
手動調理オーブンを使う(予熱なし・発酵)	24
手動調理グリルを使う	25
消音モード/チャイルドロック設定/加熱のしくみ	26
かんたんメニューの調理例	27 · 28
エコ煮込みの調理例	29
お手入れ	30 · 31
故障かな?と思ったら	32
仕様	33
保証とアフターサービス	34
保証書	裏表紙

この製品は日本国内用です。日本国外では使用できず、またアフターサービスもできません。

This appliance is designed for use in Japan only and can not be used in any other country.  
No service is available outside of Japan.

# 安全上のご注意

※ご使用になる前に、この『安全上のご注意』をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

※お読みになったあとは、次にお使いになる場合にすぐ見られるところへ大切に保管してください。

## 表示について

ここに表示している『安全上のご注意』は、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止するためのものです。

『危険』『警告』『注意』の3つに大別してお知らせしています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

### ！ 危険

取り扱いを誤ると死亡、または重傷などを負う危険が差し迫って生じる可能性が想定される内容を示します。

### ！ 警告

取り扱いを誤ると死亡、または重傷などを負う可能性が想定される内容を示します。

### ！ 注意

取り扱いを誤ると傷害を負う可能性、または物的損害のみが発生すると想定される内容を示します。

## 表示の例

お守りいただく内容の種類を、絵記号で区分し説明しています。下記はその一例です。



△記号は、「警告や注意を促す」内容のものです。図の中や近くに具体的な注意内容(左図の場合は高温注意)を示します。



○記号は、してはいけない「禁止」内容のものです。図の中や近くに具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)を示します。

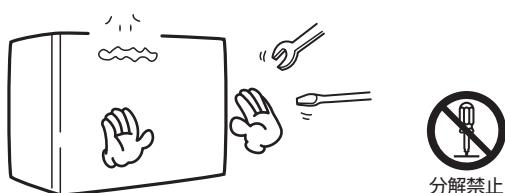


●記号は、必ず実行していただく「強制」内容のものです。図の中や近くに具体的な指示内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く)を示します。

### ！ 危険

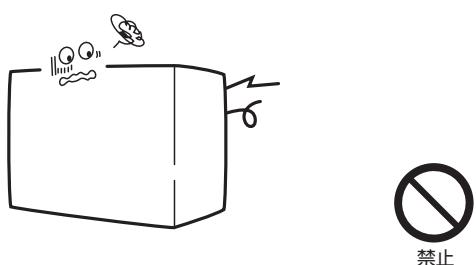
#### 修理技術者以外の人が、分解・改造・修理をしない

- 火災・感電・ケガの原因になります。  
本体やドアなどの分解・修理・改造を行うのは危険です。  
また、キャビネットを外した状態では絶対に使用しないでください。修理はお買い上げの販売店または、お客様修理ご相談窓口にご相談ください。



#### 吸気口・排気口にピンや針金などの金属物や異物、指を入れない

- 感電・ケガの原因になります。異物が中に入ったときは、使用を中止しお買い上げの販売店にご相談ください。



## ⚠ 警告

### ●レンジ加熱のとき

#### 卵はそのまま加熱しない

- 破裂し、大変危険です。
- 卵を加熱するときは、よく割りほぐしてください。ゆで卵のあたためもしないでください。



禁止

#### 加熱しすぎない

- 飲み物(牛乳、コーヒー、水など)は、ふきこぼれたり、取り出すときに振動で突然沸騰して飛び散り、やけどのおそれがあります。(加熱後は、少し時間をおいてから取り出してください。)
- 少量の食品(ポップコーン・ミックスベジタブルなど)、乾物などは発火することがあります。



禁止

#### 設定時間控えめにし、様子を見ながら加熱する

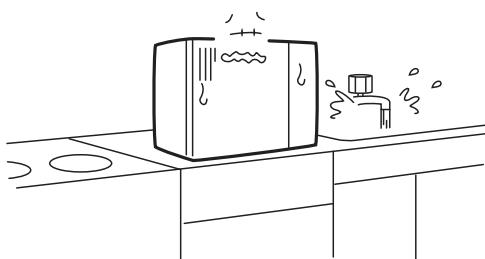
- 食品の分量に対して加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります。  
特に、少量の食品(ポップコーン・ミックスベジタブルなど)、油脂の多い食品や液体、根菜類(さつまいもなど)の加熱には気を付けてください。



禁止

#### 水のかかるところや火気の近くで使用しない

- 感電・火災の原因になります。



禁止

#### 本体や庫内に水をかけない

- 電気絶縁が悪くなり、ショート・感電・火災のおそれがあります。
- スチームクリーナーなども使用しないでください。



水かけ禁止

#### 飲み物などの加熱は、やけどを防ぐために、加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる

- 飲み物(牛乳、コーヒー、水など)は、加熱後、取り出したあとに突然沸騰して飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります。



指示

#### 油脂の多い食品や液体(バター・生クリーム・オリーブ油など)、粒入りのスープを加熱するときはラップをして、レンジ「500W」で様子を見ながら加熱する

- 加熱後、取り出したあとに突然沸騰して飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります。



指示

#### 密封容器に液体食品を入れて加熱しない

- 爆発するおそれがあります。



禁止

#### 子供だけで使わせない

- 誤操作による危害を認識し安全に操作できない子供や補助が必要な人だけでは使わせないでください。必ず、大人の方や補助者の監督のもと使用してください。
- 子供が機器で遊ばないように監視してください。  
感電・ケガ・やけどの原因になります。



禁止

#### 燃えやすいもの、熱に弱いものを近づけない

- じゅうたん・畳・テーブルクロスの上に置いたり、カーテンなどの近くに置かないでください。  
焦げや火災の原因になります。



禁止

# 安全上のご注意 つづき

## ⚠ 警告

### 上に水など液体の入った容器を置かない

- こぼれた水などで電気絶縁が悪くなり、感電・漏電火災のおそれがあります。



禁止

### ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

- 本体が転倒・落下し、ケガのおそれがあります。



禁止

### 吸気口・排気口をふさがない

- 内部の温度が上がり、火災の原因になります。ゴミ、ホコリなどで吸気口や排気口がふさがれないように、こまめにお手入れしてください。



禁止

### ドアやドアのすき間が破損した場合は使用しない

- 必ず修理を依頼し、修理後に使用してください。電波が漏れ、人体に障害をあたえるおそれがあります。



禁止

### アースを確実におこなう

- アースを取り付けないと、故障や漏電のときに感電するおそれがあります。アースの取り付けはお買い上げの販売店にご相談ください。



アース

### アースの接続について

#### ■ コンセントにアース端子があるとき

- アース線先端の皮をむき、コンセントのアース端子に確実に接続してください。



#### ■ コンセントにアース端子がないとき

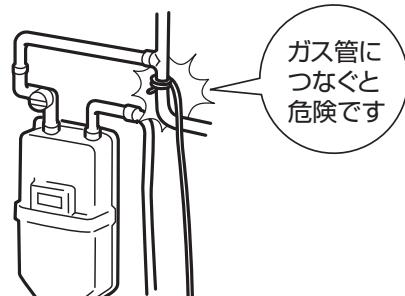
- お買い上げの販売店に、アース工事(有料)を依頼してください。アース工事(D種接地工事)は電気工事士の資格が必要です。

次の場所で使うときは、必ずアースおよび漏電しゃ断器を取り付けてください。

- 地下室などの湿気の多いところ
- 土間やコンクリートの床など湿気の多いところ
- 洗い場など、水のかかりやすいところ

次のところにはアース線を接続しないでください。

- ガス管……爆発や引火の危険性があります。
- 水道管……プラスチックの部分があり、アース効果がありません。
- 避雷針・電話のアース線……落雷のときに大電流が流れ危険です。



禁止

### 漏電しゃ断器について

水気の多いところに据え付ける場合は、アースの他に漏電しゃ断器を設置することが義務づけられています。詳しくは、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ⚠ 警告

### スプレー缶などの近くで使わない

- ヒーター使用時の熱で、引火や爆発・破裂のおそれがあります。



禁止

### 使用前に、包装材は全て取り除く

- 変形・発火・火災の原因になります。



指示

### 包装されていたポリ袋は、幼児の手の届くところに置かない

- 中に入ったり、頭からかぶるなどして、窒息する原因になります。



禁止

### 定格15A以上のコンセントを単独で使用する

- 他の器具と併用した場合、分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。



コンセントを単独で

### 交流100V以外で使用しない

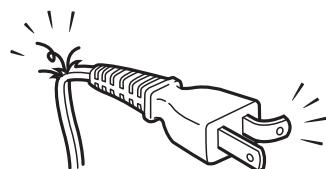
- 火災の原因になります。



禁止

### 電源コードやプラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

- もしも電源コードに損傷がある場合は、すぐにお買い上げの販売店またはお客様まで相談窓口にご相談ください。修理は必ず資格を持った人が行うこと。



禁止

### お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜く

- 感電やケガをするおそれがあります。



プラグを抜く

### 電源プラグは、ぬれた手で抜き差ししない

- 感電やケガをするおそれがあります。



ぬれ手禁止

### 電源プラグは、根元まで確実に差し込む

- 接触不良による感電・火災の原因になります。



根元まで確実に

### 調理中は絶対に、電源プラグを抜き差ししない

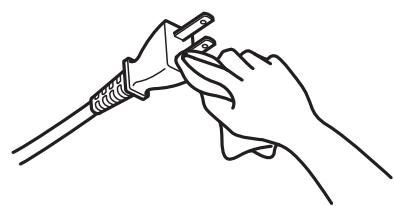
- 感電や火災の原因になります。



禁止

### 電源プラグの刃および刃の取付面に木コリが付着している場合はよく拭く

- 火災の原因になります。



ホコリを取り除く

### 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない

- 火災・感電の原因になります。



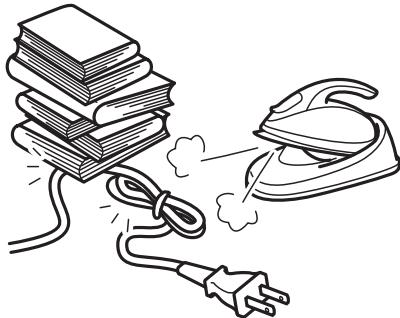
禁止

# 安全上のご注意 つづき

## ⚠ 警告

電源コードは束ねたり、引っ張ったり、無理に曲げたり、ねじったり、重いものを載せたり、加熱したり、加工したりしない

- 電源コードが破損し、感電・ショート・火災の原因になります。



禁止

電源プラグを本体で押し付けない

- 傷つき、過熱・火災の原因になります。

●

異常時(煙・においなど)は、運転を中止して電源プラグを抜き、お買い上げの販売店または、お客様ご相談窓口にご相談ください

- 異常のまま運転を続けると、故障・感電・火災の原因になります。

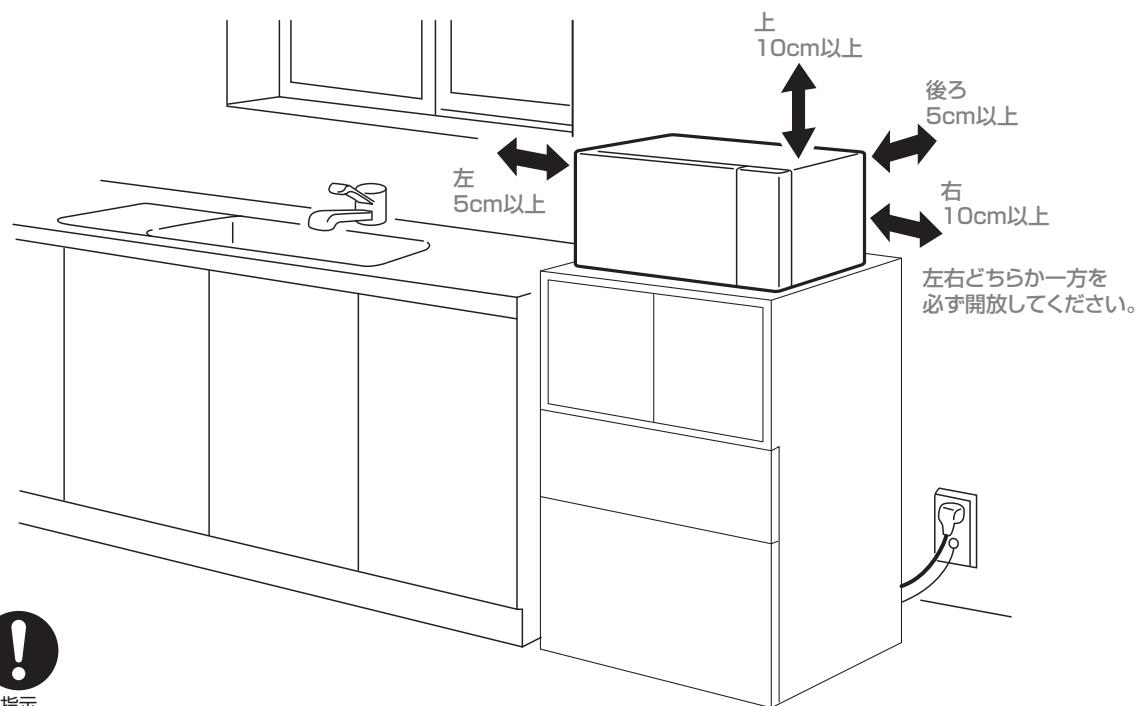


指示

## ⚠ 注意

### すき間をあけて置く

- 過熱し火災の原因になります。また、左右どちらか一方を必ず開放して設置してください。  
窓ガラスがある場合は、窓ガラスから20cm以上離してください。(窓ガラスが割れるおそれがあります。)  
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下記寸法以上にすき間を開けて設置してください。
- 壁の材質によっては、壁に跡がつく場合があります。  
気になる場合は、指定寸法より少し多めにすき間を開けて設置してください。



## ⚠ 注意

### 調理以外の目的に使わない

- 過熱により、発火・発煙・やけどのおそれがあります。



禁止

### ドアの開閉時は、指のはさみ込みに注意する

- ケガのおそれがあります。



指示

### 調理中はそばを離れない

- 庫内の調理物が発煙・発火した場合、火災の原因になるおそれがあります。



禁止

### 調理中や調理直後は、ドアに水をかけない

- ガラスが割れて、ケガの原因になります。



禁止

### ドアに無理な力や衝撃を加えない

- 本体が倒れてケガをしたり、変形し電波漏れの原因になります。



禁止

### ドアに物をはさんだまま使用しない

- 電波が漏れ、人体に障害をあたえるおそれがあります。



禁止

### 転倒や落下をさせない

- 本体の故障や脚の変形の原因になります。



禁止

### 上にものを置いたり、布などをかぶせたりしない

- 天面は必ず開放してください。変形・発火・火災の原因になります。



禁止

### 定期的にお手入れをし、食品・油・煮汁などで汚れたままにしたり、加熱したりしない

- さびや発煙・発火の原因になります。付着したときは必ず拭き取ってください。
- 清潔な状態に保つておかないと、表面の損傷が機器の寿命に悪影響を及ぼしたり、故障や発煙・発火など危険な状態になることがあります。



禁止

### 不安定な場所に置かない

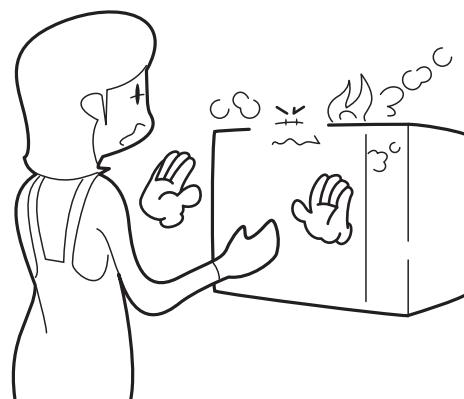
- 落ちたり、倒れたりして、ケガをする原因になります。また、置き台からはみ出して設置しないでください。



禁止

### 庫内で発煙・発火した場合はドアを開けない

- ドアを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。



禁止

発煙・発火してしまったときは、次の処置をしてください

- ① ドアを開けずに、取消キーを押してください。
- ② 電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ③ 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待ってください。
- ④ 鎮火しない場合は、水または消火器で消化してください。

処置後は…

そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

# 安全上のご注意 つづき

## ⚠ 注意

### 電源プラグを抜くときは、コードを持たずにプラグを持って抜く

- コードを引っ張ると、コードが破損し、感電・ショート・火災の原因になります。



### 長期間ご使用にならない場合は、安全のために電源プラグをコンセントから抜く

- 絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。



### ● レンジ加熱のとき ●

#### 缶詰、ビン詰、レトルト袋の食品は容器に移してから加熱する

- 発火・破裂し、ケガ・やけどの原因になります。



#### 皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れて加熱する

- 破裂して、ケガ・やけどの原因になります。



#### 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない

- 発火・発煙の原因になります。



#### 乳児のミルクなどのあたためは、仕上がり温度を確認する

- 幼児がやけどをするおそれがあります。  
よくかき混ぜてから仕上がり温度を確認してください。



#### 容器のふたや栓は外して加熱する

- 破裂して、ケガ・やけどの原因になります。



#### 容器の取り出しや、ラップを外すときは注意する

- 容器が熱くなっていたり、蒸気が一気に出てやけどをするおそれがあります。



#### 庫内がカラのまま作動させない

- 火花が出て、庫内底面が赤熱により異常高温になるため、やけどのおそれがあります。(容器だけでの加熱もしないでください。)
- 異常高温になると、安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。



#### 付属の角皿や金属製のもの、アルミホイルなどは使わない

- 火花が発生し、故障の原因になります。  
※ただし、アルミホイルの電波を反射する特性を利用して、解凍などに部分的に使うことがあります。(P.26参照)



## ⚠ 注意

### ● オーブン・グリル加熱のとき ●

加熱中や加熱後しばらくは高温のため  
庫内やキャビネットには触れない(ドア  
の取っ手や操作パネルは除く)

- 高温のためやけどの原因になります。  
特に、庫内や付属の角皿は高温になります。



禁止

食品の出し入れはミトン(厚めの手袋)  
を使う

- やけどのおそれがあります。  
また、破れたりぬれていミトンは使わないで  
ください。熱く感じたり、やけどのおそれがあ  
ります。



指示

調理後の角皿は、キャビネットや熱に弱  
いものの上に置かない

- 焦げや変形の原因になります。



禁止

グリルでトーストを焼くときは、設定時間  
を控えめにし、様子を見ながら加熱する

- 加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあ  
ります。



禁止

付属の角皿は、オーブン、発酵、グリル  
以外では使わない

- 火花が出て、庫内底面が赤熱により高温にな  
るため、やけどのおそれがあります。



禁止

加熱後のお手入れは、本体や庫内が冷  
めてから行う

- やけどのおそれがあります。



指示

## お願ひ

レンジ調理では、食品を加熱するときは、庫  
内中央に置いてください。

- 端に置くと、加熱しすぎになる場合があります。

容器を急に冷やさないでください。

- 加熱後、庫内にあった容器を急に冷やさないでく  
ださい。ヒビが入ったり、割れたりすることがあり  
ます。  
また、本体ドアに水をかけたりしないでください。

テレビやラジオから3m以上離してください。

- 雑音や映像の乱れの原因になります。

オーブンレンジの近くでは無線機器(無線  
LANなど)の通信機能が低下するこ  
があります。

- 無線機器の取扱説明書をお読みの上、ご使用く  
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。

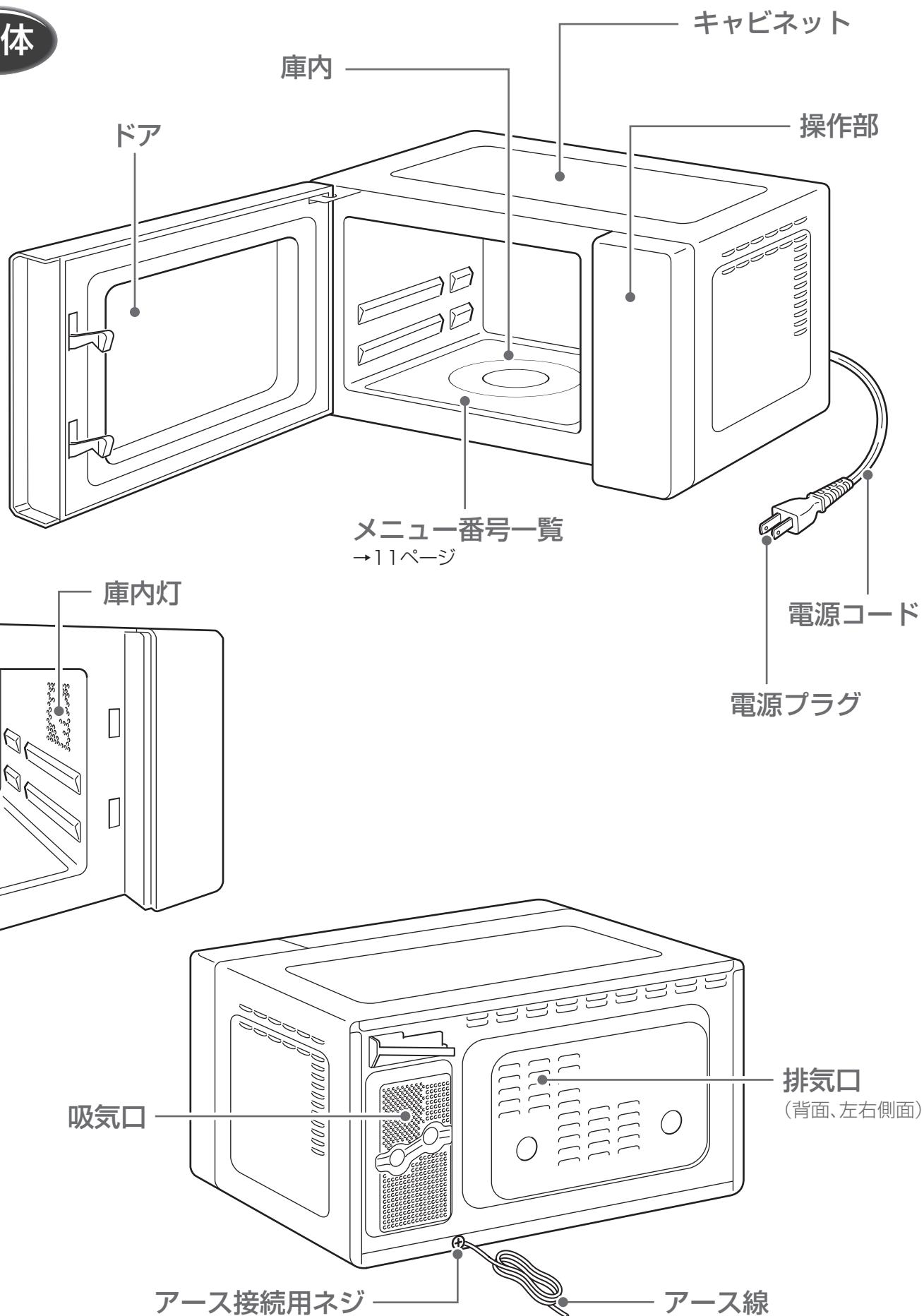
- 発煙・発火・故障の原因になります。

調理中は時々庫内を確認してください。

- 加熱しすぎによる容器の変形や発火を防ぐため、  
時々庫内を確認してください。

# 各部のなまえ

## 本体



## 操作部

### 表示部

オートメニューの番号や仕上がり調整、時間、温度などを表示します。

### 取消 キー

設定を間違えたときや、加熱を途中でやめたいときには使います。

### 手動調理、解凍 キー

調理に合わせて、手動で時間や温度を設定するときや解凍・半解凍するときには使います。→ 20~21ページ

### オートメニュー キー

温度や時間の設定を自動で行います。

コンビニ	→ 15ページ
のみもの	→ 16ページ
トースト	→ 17ページ
ゆで	→ 18ページ
かんたんメニュー	→ 19ページ
19 エコ煮込み	→ 19ページ
20 清掃脱臭	→ 31ページ



●表示部は、説明のために全てを表示していますが、お使いの中でこのような表示はしません。

### あたため/スタート キー

#### スタート

加熱を開始するときに使います。

加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートキーを押すと加熱を再開します。

#### あたため/冷凍あたため

キーを押すと自動でレンジ加熱を行います。→ 14ページ

### 時間設定 キー

手動調理するときの時間設定や重量合わせに使います。

### 温度/仕上がり調整 キー

オートメニューでの仕上がりの強弱の調整やオーブン加熱の温度合わせに使います。

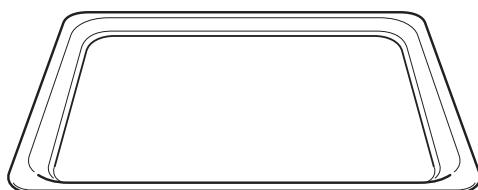
#### 仕上がりの強弱の調整

↑ 加熱時間が1、2割長くなる

↓ 加熱時間が1、2割短くなる

※ゆでメニューのみ最大4.5割短くなります。

## 付属品



角皿1枚

グリル、オーブン調理で使用します。  
上段または下段にセットできます。

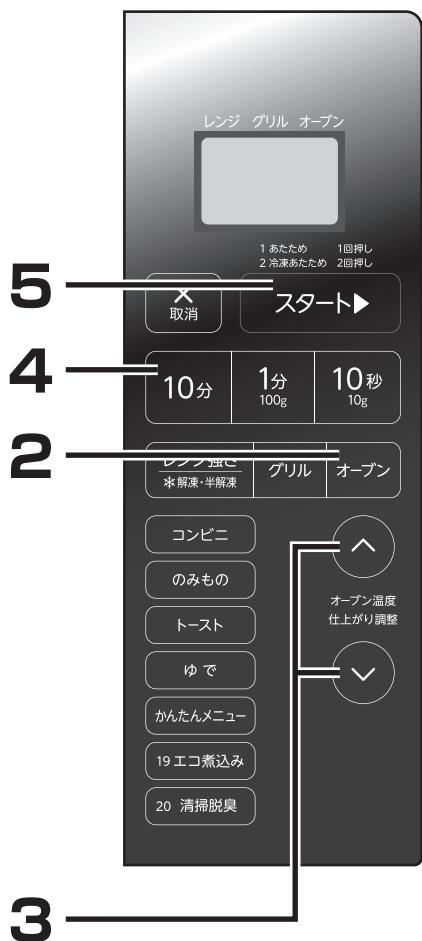
電波を使うレンジ加熱調理では、  
火花が出るため使えません。

# メニュー番号一覧表

メニュー	メニュー番号	分量	性能	グラム調整	角皿	備考
あたため	1	150g	レンジ			クイックスタート (メニュー番号は非表示)
冷凍あたため	2	150g	レンジ			
お弁当	3	200~500g	レンジ	有		
お惣菜	4	100~300g	レンジ	有		
牛乳	5-1	1杯	レンジ			1杯200ml
	5-2	2杯	レンジ			
酒かん	6-1	1本	レンジ			1本180ml
	6-2	2本	レンジ			
コーヒー	7-1	1杯	レンジ			1杯150ml
	7-2	2杯	レンジ			
トースト	8-1	1枚	グリル		上段	途中で裏返す
	8-2	2枚	グリル		上段	
冷凍トースト	9-1	1枚	グリル		上段	途中で裏返す
	9-2	2枚	グリル		上段	
葉果菜ゆで	10	100~300g	レンジ	有		
根菜ゆで	11	100~500g	レンジ	有		
フライグリル	12-1	100g	オーブン		上段	
	12-2	200g	オーブン		上段	
	12-3	300g	オーブン		上段	
中華まん	13-1	1個	レンジ			
	13-2	2個	レンジ			
	13-3	3個	レンジ			
しゅうまい	14-1	1人前	レンジ			1人前 6個
	14-2	2人前	レンジ			
	14-3	3人前	レンジ			
冷凍ピザ	15	1枚	オーブン		下段	市販の冷凍ピザ 直径約23cm
グラタン	16	2人分(2皿)	グリル		上段	
やきいも	17	100~500g	オーブン	有	下段	
炒めもの(水分少なめ)	18	100~700g	レンジ	有		
エコ煮込み	19	700g	レンジ			

# 空焼きのしかた

- 初めて使う前に、油やにおいを取り除くため空焼きをしてください。
- 換気のために、窓を開けたり換気扇を回したりしてください。
- 油の焦げるにおいや煙が出たりすることがあります、異常ではありません。
- 煙やにおいに敏感な小鳥等小動物は、別の部屋に移してください。



## 1 庫内に何もセットせずにドアを閉める

庫内に何もないことを確認してください。

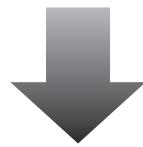
## 2 「オープン」を押す

## 3 ▲▼を押して200°Cに合わせる

## 4 「10分」を押して時間を20分に合わせる

## 5 「スタート▶」を押す

庫内灯が点灯し、残り時間が表示され、空焼きが始まります。



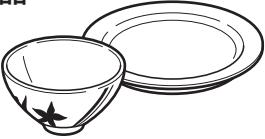
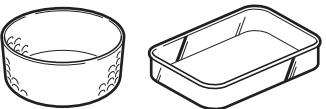
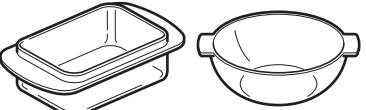
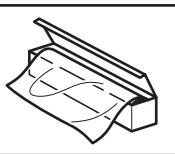
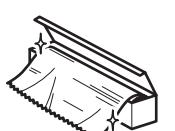
## 空焼き終了

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(10分後自動的に待機状態になります。)

続けて調理を行う場合は、ドアを開け庫内を十分に冷やしてから行ってください。

- 空焼きは連続して行わないでください。
- 空焼き後に庫内底面に汚れやしみなどが出る場合があります。庫内が冷めてからお手入れを行ってください。
- 空焼きをせずに調理を行ってしまった場合でも食品には影響はありません。

# 使える容器、使えない容器

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱(オーブン・グリル)
陶磁器 	○ 使えます	✗ 使えません ただし、耐熱性のある陶磁器やグラタン皿などは使えます。
耐熱ガラス容器 	○ 使えます	○ 使えます ただし、急冷・急熱で割れることがあります。
通常のガラス容器 	✗ 使えません	✗ 使えません
金属製容器 	✗ 使えません	○ 使えます
耐熱プラスチック容器 	○ 使えます	✗ 使えません ただし、「オーブン、トースト、グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器 	✗ 使えません	✗ 使えません
漆器および紙・木・竹製などの容器 	✗ 使えません	✗ 使えません ただし、オーブンシートは使えます。
耐熱性のあるラップ 	○ 使えます	✗ 使えません 溶けたり、燃えたりするので使えません。
アルミホイル 	✗ 使えません	○ 使えます ただし、電波を反射する特性を利用して、解凍などに部分的に使うことがあります。(P26参照)
付属品 角皿 	✗ 使えません	○ 使えます

# ごはんあたため(クイックスタート)

## クイックスタート機能

150gのごはんを簡単にあたためられます。

庫内にごはんを入れ、「スタート」を1回押すと「150gのごはんあたため」、2回押すと「150gの冷凍ごはんあたため」をすぐに開始することができます。

■一度に加熱できる分量：150g



## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 スタート▶ を押す

1回押すと「1あたため」、2回押すと「2冷凍あたため」になります。

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

■ お好みで を押して仕上がりを調節する  
(P10参照)



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(5分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

## ■ 加熱が足りないときは…

レンジ「500W」で様子を見ながら加熱してください。  
(P20参照)

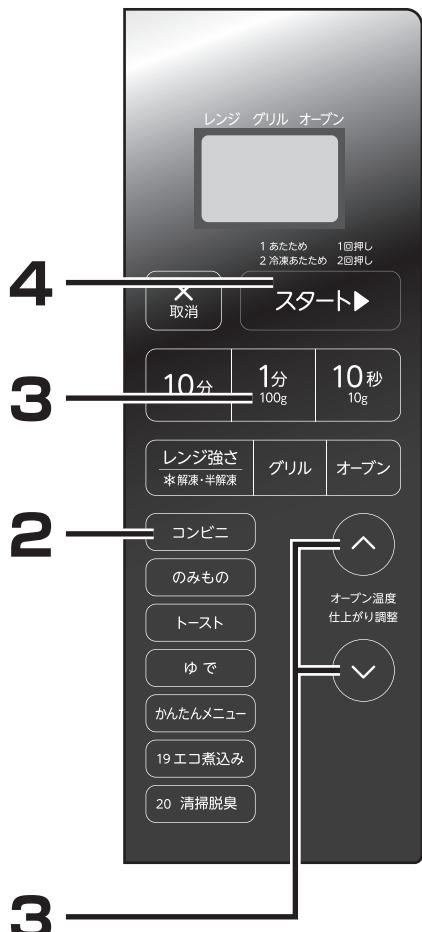
- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- 加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

# お弁当やお惣菜をあたためる

## ■一度に加熱できる分量

お弁当：200～500g

お惣菜：100～300g



## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 コンビニ を押してメニュー番号を選ぶ

押すごとに「3」→「4」のメニューに切り換わります。

### <メニュー番号の内容>

メニュー3 … お弁当

メニュー4 … お惣菜

### 例) 3 お弁当



## 3 100gキー を押してグラム(g)を合わせる

100gキー 100g単位で設定を行います。

10gキー 10g単位で設定を行います。

### ■ お好みで ▲ ▼ を押して仕上がりを調節する (P10参照)

## 4 スタート▶ を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。約15秒後に残り時間が表示されます。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5～10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

### ■ 加熱が足りないときは…

レンジ「500W」で様子を見ながら加熱してください。  
(P20参照)

● 加熱時間は、料理の種類や分量によって異なります。

● 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。

● 加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

# 飲み物(牛乳やコーヒーなど)をあたためる

## ■一度に加熱できる分量: 1~2杯

### ●加熱前の基準温度

牛乳…冷蔵保存 約8℃

酒・コーヒー…常温保存 約20℃

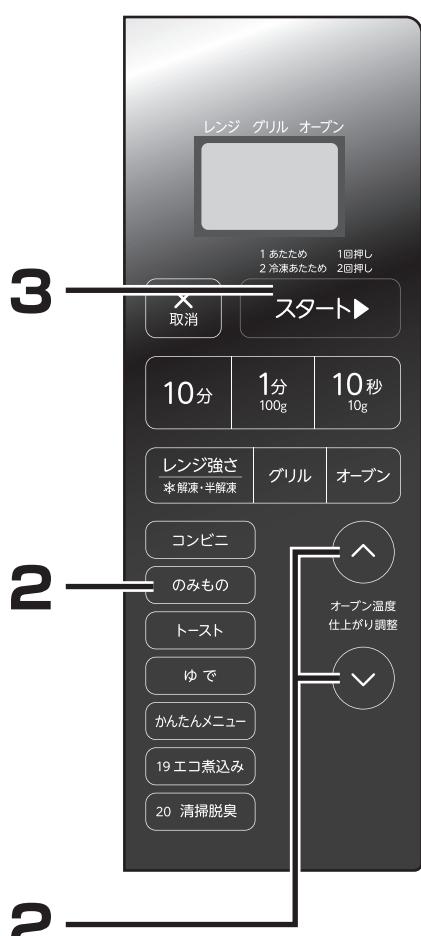
### ●分量の目安

牛乳1杯…200mL

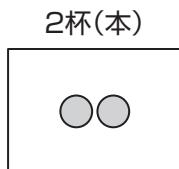
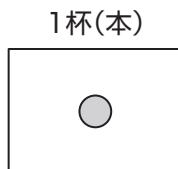
お酒1本…180mL

コーヒー1杯…150mL

### ●カップは低めの広口容器を使う。



## ■飲み物の置きかた



## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 のみもの を押してメニュー番号を選ぶ

押すごとに「5-1」→「5-2」→「6-1」→「6-2」→「7-1」→「7-2」のメニューに切り換わります。(表示は左側がメニュー番号、右側が数量です。)

### <メニュー番号の内容>

メニュー5 … 牛乳(1~2杯)

メニュー6 … 酒かん(1~2本)

メニュー7 … コーヒー(1~2杯)

### 例)コーヒー1杯



## ■お好みで ▲ ▼ を押して仕上がりを調節する (P10参照)

## 3 スタート▶ を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。約15秒後に残り時間が表示されます。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5~10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

## ■ 加熱が足りないときは…

レンジ「500W」で様子を見ながら加熱してください。  
(P20参照)

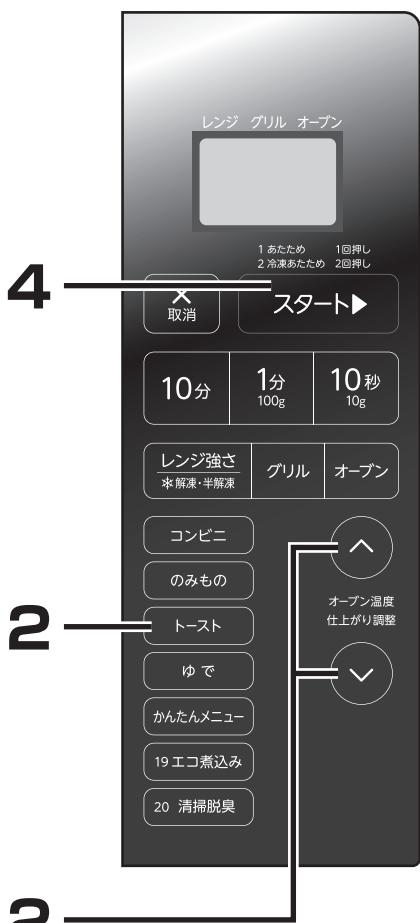
- 加熱時間は、料理の種類や分量によって異なります。

- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。

- 加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

# トーストを焼く

■一度に加熱できる分量：1～2枚(4～8枚切り)



## 1 角皿を上段にセットし、トーストを置く

トーストは2枚まで焼くことができます。

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 **トースト** を押してメニュー番号を選ぶ

押すごとに「8-1」→「8-2」→「9-1」→「9-2」のメニューに切り換わります。(表示は左側がメニュー番号、右側が数量です。)

<メニュー番号の内容>

メニュー8 … トースト  
メニュー9 … 冷凍トースト

例)トースト2枚



■ お好みで **▲** **▼** を押して仕上がりを調節する  
(P10参照)

## 3 裏返しのお知らせが鳴ったら、 トーストを裏返す

裏返しのアラームが鳴ったら、ドアを開けてすばやくトーストを裏返してください。(最初のアラームが鳴ってから1分以内に裏返してください。1分間操作をしない場合、そのまま調理を再開します。)

## 4 **スタート▶** を押す

庫内灯が点灯し、残り時間が表示され、加熱が始まります。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5～10分後自動的に待機状態になります。)

庫内が熱くなっていますので注意して取り出してください。

### ■ 加熱が足りないときは…

グリルで様子を見ながら加熱してください。(P25参照)

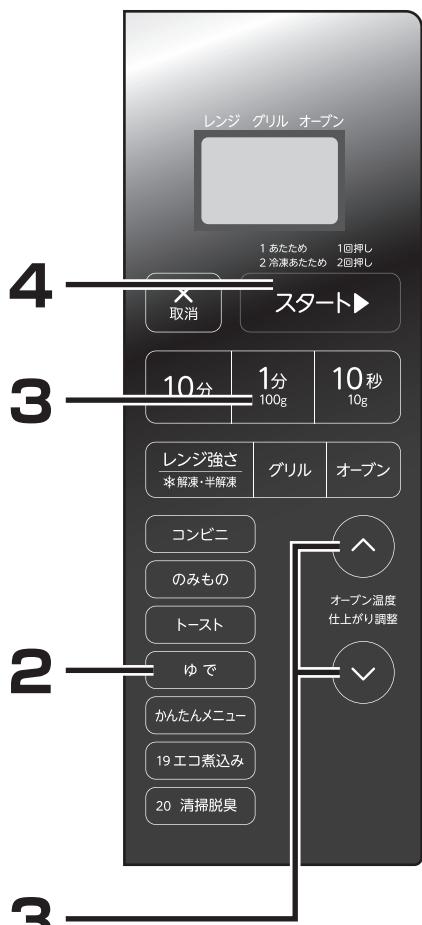
- ・加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- ・調理後は庫内が熱くなっています。食品の出し入れの際は、やけどをしないように注意してください。
- ・続けて調理する場合は、ドアを開け庫内を冷ましてから調理を行ってください。
- ・加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

# 野菜をゆでる

## ■一度に加熱できる分量

葉果菜：100～300g

根菜：100～500g



※22ページの「レンジで野菜を加熱するときのポイント」も合わせてご覧ください。

## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 [押す] を押してメニュー番号を選ぶ

押すごとに「10」→「11」のメニューに切り換わります。

### <メニュー番号の内容>

メニュー10 … 葉果菜

メニュー11 … 根菜

例) 10 葉果菜



## 3 [押す] を押してグラム(g)を合わせる

100gキー 100g単位で設定を行います。

10gキー 10g単位で設定を行います。

■ お好みで [▲] [▼] を押して仕上がりを調節する  
(P10参照)

## 4 [押す] を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。約15秒後に残り時間が表示されます。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5～10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

### ■ 加熱が足りないときは…

レンジ「500W」で様子を見ながら加熱してください。  
(P20参照)

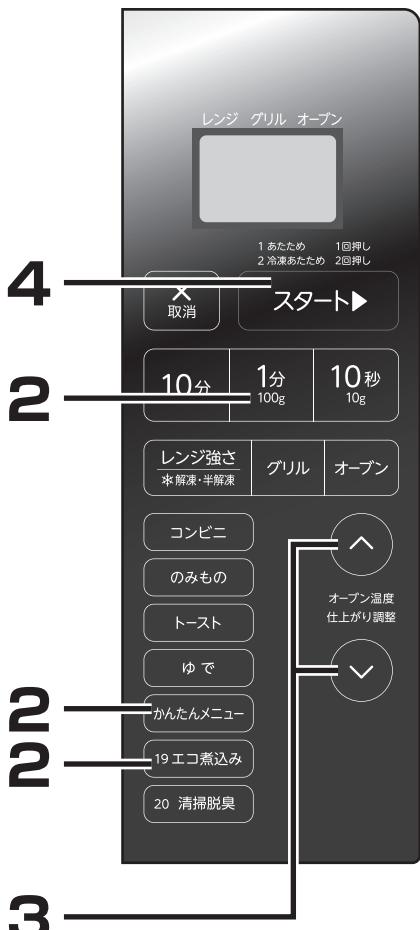
- ・加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らすと、よりムラなく仕上ります。
- ・加熱時間は、料理の種類や分量によって異なります。
- ・加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- ・加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

# かんたんメニュー、エコ煮込み

## ■一度に加熱できる分量

フライグリル：100～300g

※冷凍したフライ、天ぷらはあたためられません。手動調理「グリル」で様子を見ながら加熱してください。(P25参照)



## 1 食品を庫内に入れる

メニュー12フライグリルは角皿に並べ上段にセットしてください。

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 または 19 エコ煮込み を押してメニュー番号を選ぶ

かんたんメニューは押すごとに「12-1」～「18」のメニューに切り換わります。エコ煮込みはメニュー19が表示されます。

メニュー12-1、12-2、12-3 … フライグリル 100g、200g、300g  
メニュー13-1、12-2、12-3 … 中華まん 1個、2個、3個  
メニュー14-1、12-2、12-3 … しゅうまい 6個、12個、18個  
メニュー15 ……………… ピザ  
メニュー16 ……………… グラタン  
メニュー17 ……………… やきいも  
メニュー18 ……………… 炒めもの(水分少なめ)  
メニュー19 ……………… エコ煮込み

メニュー13～19は、27～29ページの  
「かんたんメニューの調理例」「エコ煮込みの調理例」  
を参考に調理してください。

メニュー17、18はグラム合わせがあります。

100gキー 100g単位で設定を行います。 10gキー 10g単位で設定を行います。

## 3 お好みで を押して仕上がりを調節する(P10参照)

## 4 スタート▶ を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。約15秒後に残り時間が表示されます。

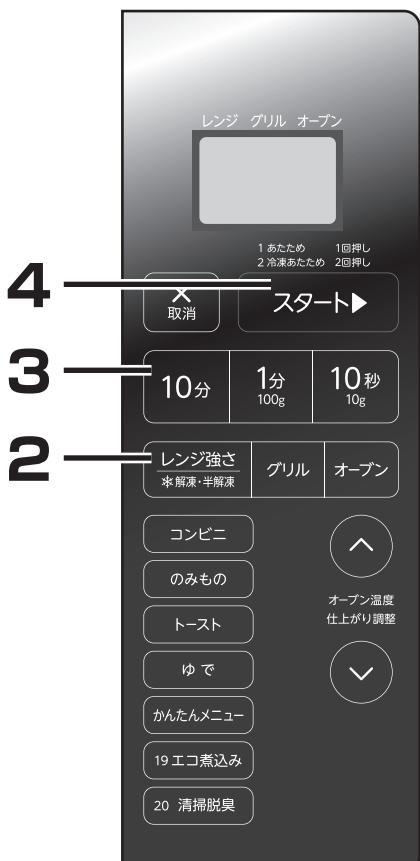
## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5～10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- 調理後は庫内が熱くなっています。食品の出し入れの際は、やけどをしないように注意してください。
- 加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。
- 続けて調理する場合は、ドアを開け庫内を冷ましてから調理を行ってください。

# 手動調理 レンジを使う(あたためる)



## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶が消灯)の時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 を押して出力を合わせる

押すごとに、650W(60Hzのみ表示)→500W→200W→dEF(解凍)→HdF(半解凍)と切り換わります。

例) 500Wの場合



## 3 を押して時間を設定する

### ■ 設定できる時間

650W … ~15分まで(※60Hzのみ)

500W … ~15分まで

200W … ~90分まで

※時間設定キーを押したあとに出力を変えたい場合は、  
取消キーを押して手順2からやり直してください。

## 4 スタート▶ を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5~10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

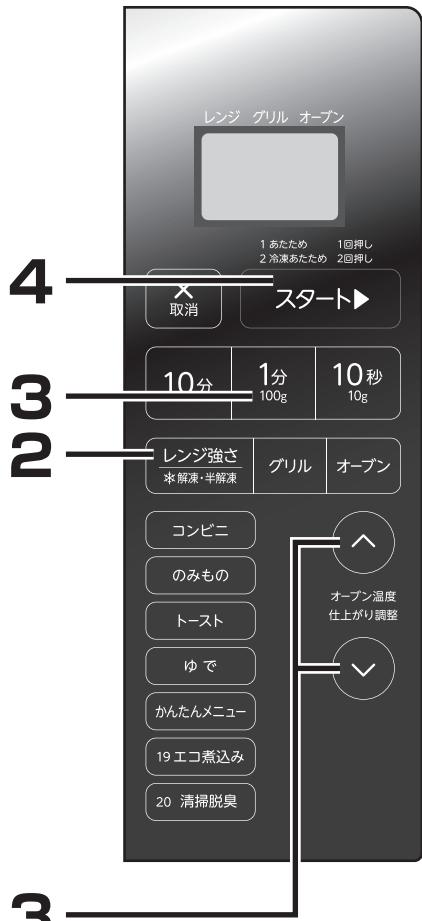
- 途中で様子を見ながら調理してください。
- 食品の量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。
- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- 加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

# 手動調理 解凍する

## ■一度に加熱できる分量

解凍：100～300g

半解凍：100～300g



## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶が消灯)の時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 [dEF] を押して「dEF」または「HdF」を選ぶ

押すごとに、650W(60Hzのみ表示)→500W→200W→dEF(解凍)→HdF(半解凍)と切り換わります。



## 3 [100g] を押してグラム(g)を合わせる

100gキー 100g単位で設定を行います。

10gキー 10g単位で設定を行います。

※本機は、100g以上から10g単位の設定ができます。

■ お好みで [▲ ▼] を押して仕上がりを調節する  
(P10参照)

## 4 [スタート] を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。約15秒後に残り時間が表示されます。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5～10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

- 22ページの「上手に解凍するために…」もあわせてご覧ください。
- 食品の形状、解凍開始時の食品温度によっては、部分的に煮えることがあります。
- 庫内が熱いときは、ドアを開けて冷ましてください。
- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- 加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

# 上手に使うポイント

## レンジを使うポイント

### ■ 上手に調理(加熱)するために…

#### お弁当などは1個ずつ温める

- 上下に積み重ねたりすると上手にあたたまりません。

#### 容器は必ず確認する

- 発泡スチロールや耐熱性のない容器は、あたためないでください。

#### ゆでる煮るなどの調理は、食材の厚みや大きさをそろえる

- 厚みや大きさをそろえることにより、加熱ムラを少なくすることができます。
- 加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らすと、よりムラなく仕上ります。

#### 加熱の途中で、裏返したりかき混ぜる

- 加熱ムラを少なくすることができます。

#### 卵はそのまま加熱しない

- 破裂し、大変危険です。
- 卵を加熱するときは、よく割りほぐしてください。

ゆで卵のあたためもしないでください。

### ■ 上手に解凍するために…

#### ラップやふた、飾りは外して解凍する

- 発泡トレイのまま解凍できます。ラップなどに包んで冷凍した食品は、平らな皿にキッチンペーパーなどを敷いた上に食品を置いて解凍してください。

#### 解凍前に常温で放置しない

- 冷凍庫から出してすぐに解凍することをお勧めいたします。食品から水(汁)が出るなどして風味や鮮度を損なう原因になります。

#### アルミホイルを上手に利用する

- 形や厚みが均一でない食品は薄いところや細かいところを、厚みのある食品は外周をアルミホイルで包むことにより、解凍ムラを防ぐことができます。

※アルミホイルは庫内側面やドアに当らないように注意してください。また、通常の加熱調理にはアルミホイルを使わないでください。火花が出て故障の原因になります。

#### 加熱調理を行ったあとは、庫内を十分に冷ましてから解凍する

- 加熱調理を行ったあとに解凍をするときは、ドアを開け十分に庫内を冷やしてから解凍してください。

## レンジで野菜を加熱するときのポイント

### ■ 葉・果菜類

洗ったあとの水滴がついたままラップに包み、ラップの重なり合った部分を下にして皿にのせます。

#### 葉菜類 (ほうれん草、春菊、小松菜、白菜、チンゲン菜、) (もやし、キャベツなど)

- 葉と茎を交互に重ねます。(太い茎には十文字に包丁を入れてください。)
- アクのある野菜(ほうれん草、春菊、小松菜など)は、加熱後すぐに流水にさらしてアク抜きをし、その後冷水に取って色止めをします。
- 量が多いとき(300g以上)は、半分に分けてラップに包んでください。

#### 果・花菜類 (なす、ブロッコリー、カリフラワー、さやいんげん、) (グリーンアスパラガス、かぼちゃ、とうもろこしなど)

- 大きさをそろえて切ります。
- アクのある野菜(なす、ブロッコリー、カリフラワーなど)は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。
- 色の濃い野菜(なす、ブロッコリー、さやいんげん、グリーンアスパラガスなど)は、加熱後すぐに流水にさらしてアク抜きをし、その後冷水に取って色止めをします。

※小さく切ったものや少量で加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。様子を見ながら加熱してください。

#### ■ 根菜類 (じゃがいも、さつまいも、さといも、にんじん、) (大根、ごぼう、れんこんなど)

ラップに包み、ラップの重なり合った部分を下にして皿にのせます。

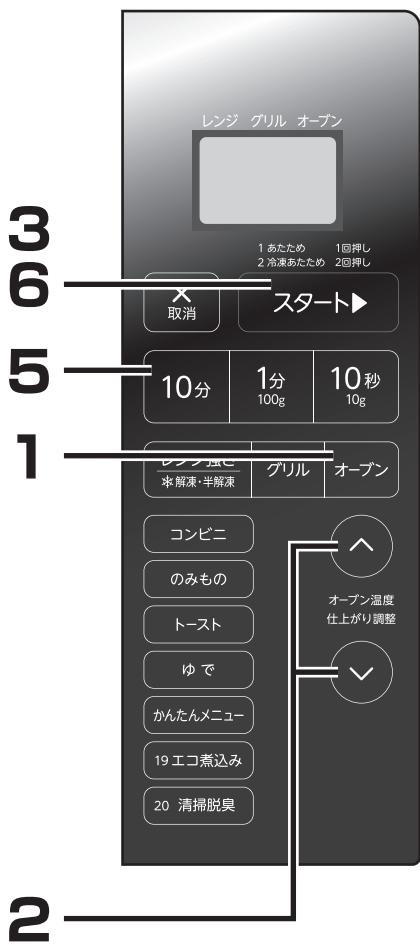
#### 丸のままゆでるとき

- 洗って、皮付きのままラップに包みます。
- 2個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて重ならないように並べます。
- 加熱の途中で一度上下を返します。
- じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸します。

#### 切ってゆでるとき

- 皮をむき、大きさをそろえて切れます。

# 手動調理 オーブンを使う(予熱あり)



## 1 庫内に何も入れずに **オープン** を押す

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 **↑ ↓** を押して温度を設定する

押すごとに10°C単位で100°C~200°Cの範囲で設定できます。

40°C(発酵)は予熱できません。

温度設定後に、時間を合わせると予熱なしの設定になります。

## 3 **スタート▶** を押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

**予熱完了** 電子音で予熱の完了をお知らせします。

※約20分間予熱を保持します。

## 4 食品を庫内に入れる

## 5 **10分 1分 100g 10秒 10g** を押して時間を設定する

10秒~90分の設定ができます。

20分以上に設定する場合は、秒は設定できません。

## 6 **スタート▶** を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

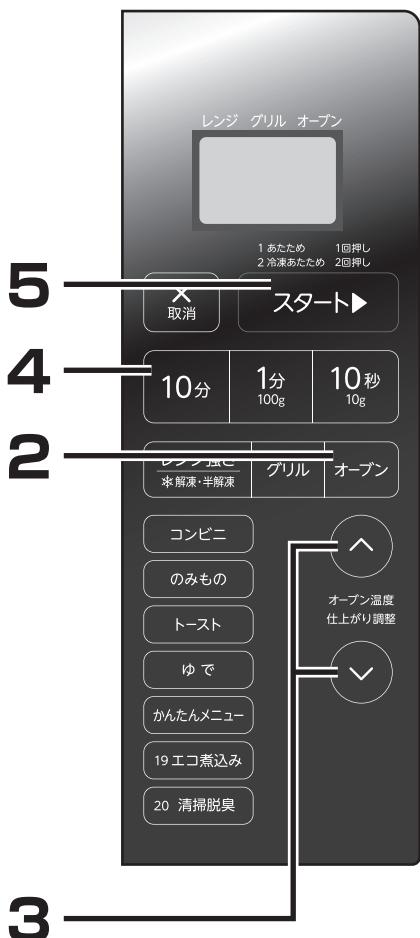
**できあがり(調理終了)**

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5~10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- 調理後は庫内が熱くなっています。食品の出し入れの際は、やけどをしないように注意してください。
- 加熱終了後は電気部品を冷却するため、最大1分間ファンが回る場合がありますので、電源プラグを抜かないでください。
- 続けて調理する場合は、ドアを開け庫内を冷ましてから調理を行ってください。

# 手動調理 オーブンを使う(予熱なし・発酵)



## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶消灯)のときは、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 オーブンを押す

## 3 ▲ ▼を押して温度を設定する

押すごとに40℃(発酵)または10℃単位で100℃～200℃の範囲で設定できます。

## 4 10分 1分 100g 10秒 10g を押して時間を設定する

10秒～90分の設定ができます。  
20分以上に設定する場合は、秒は設定できません。

## 5 スタート▶を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5～10分後自動的に待機状態になります。)

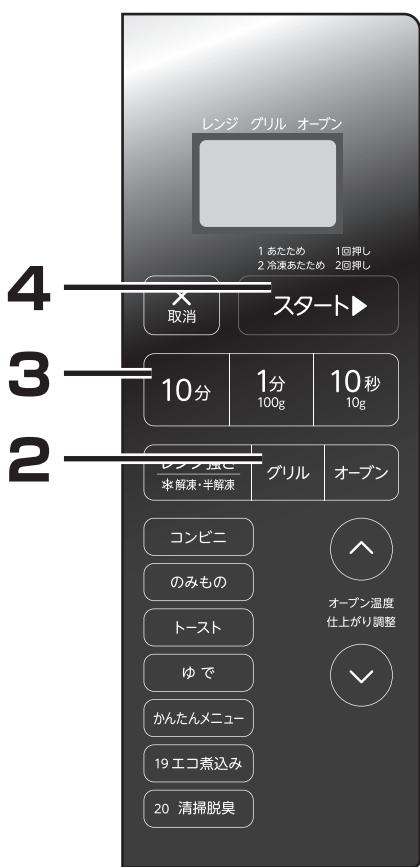
食品を取り出してください。

### 発酵について

室温やご使用される容器によって、庫内温度は変わることがあります。様子を見ながら時間を調整してください。

- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- 調理後は庫内が熱くなっています。食品の出し入れの際は、やけどをしないように注意してください。
- 加熱終了後は電気部品を冷却するため、最大1分間ファンが回る場合がありますので、電源プラグを抜かないでください。(発酵を除く)
- 続けて調理する場合は、ドアを開け庫内を冷ましてから調理を行ってください。

# 手動調理 グリルを使う



## 1 食品を庫内に入れる

待機状態(液晶が消灯)の時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。(キー操作ができるようになります。)

## 2 グリル を押す

## 3 10分 1分 100g 10秒 10g を押して時間を設定する

10秒～30分の設定ができます。  
20分以上に設定する場合は、秒は設定できません。

## 4 スタート▶ を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



## できあがり(調理終了)

終了音が鳴り庫内灯が消えます。(調理時間によって約5～10分後自動的に待機状態になります。)

食品を取り出してください。

- 加熱中にドアを開けると一時停止します。ドアを閉めスタートを押すと残りの加熱を再開します。
- 調理後は庫内が熱くなっています。食品の出し入れの際は、やけどをしないように注意してください。
- 続けて調理する場合は、ドアを開け庫内を冷ましてから調理を行ってください。

# 消音モード



を約3秒間押すと消音モードになり、  
操作音・終了音・お知らせ(取り出し忘れ)音が鳴らなくなります。

- 同様の操作で、消音モードを解除することができます。

# チャイルドロック設定

小さな子供の誤った操作による事故やケガを防ぐため、チャイルドロック機能が備えられています。



を押しながら **スタート▶** を押すと、表示部に「**LOCK**」と表示されチャイルドロック状態になります。

(チャイルドロック中はキーを押すと、表示部に「**LOCK**」と表示されキー操作ができません。)

- 同様の操作で、チャイルドロックを解除することができます。(表示部に「**0**」と表示されます。)

# 加熱のしくみ

## レンジ加熱

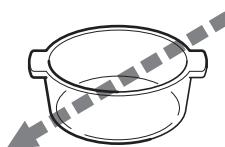
電波(高周波)で食品を内と外から同時に加熱します。

- 電波(高周波)が食品に当ると食品の水分に吸収され、水の分子に摩擦運動が起きます。この摩擦運動による熱で、食品は内と外から加熱されます。

### ■電波の特性



水分のある食品は、吸収されます。



耐熱性のあるガラス容器、陶器などは、透過します。

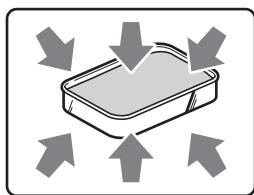


金属性の器などは、反射します。

## ヒーター加熱

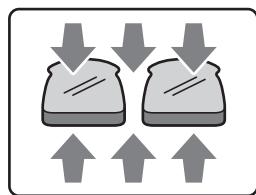
### ■オーブン加熱

上下のヒーターで庫内全体を加熱し、焼き上げます。



### ■グリル加熱

上下のヒーターで加熱し、食品の表面に焼き色を付けます。



## レンジ+ヒーター加熱

電波(高周波)とヒーターの組み合わせで加熱します。(「16グラタン」メニューなど)

# かんたんメニューの調理例



## メニュー13：中華まん

### 材料



中華まん(冷蔵)…1～3個まで  
(1個 約100gの場合)

### 作りかた

- 1 水をふりかけた中華まんを一つずつラップをかけ、お皿に並べ庫内に入れる。
- 2 かんたんメニューキーを押し、**メニュー13-1～13-3(中華まん)**を選んでスタートキーを押す。



## メニュー14：しゅうまい

### 材料



しゅうまい(冷蔵)…1～3人前  
(一人前 6個)

### 作りかた

- 1 水をふりかけたしゅうまいをお皿に並べ、ややすき間を開けてラップをかけ、庫内に入れる。
- 2 かんたんメニューキーを押し、**メニュー14-1～14-3(しゅうまい)**を選んでスタートキーを押す。



## メニュー16：グラタン

### ●調理例 マカロニグラタン



### 材料 (2人分)

マカロニ…40g マッシュルーム…25g ピザ用チーズ…40g  
<ホワイトソース> 薄力粉…15g バター…15g 牛乳…1カップ 塩…少々 こしょう…少々  
A むきえび…100g 玉ねぎ(薄切り)…50g マッシュルーム(スライス・缶詰)…25g  
バター…10g 塩…少々 こしょう…少々 白ワイン…大さじ1

※市販のグラタンの素をお使いの場合は、パッケージに記載の下準備をしたのち、焼く段階で手順9で調理してください。

### 作りかた(角皿は上段に設置)

#### <ホワイトソースの準備>

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内に入れる。
- 2 レンジ500Wで約1分加熱し、加熱後、泡立器でよく混ぜ合わせる。
- 3 牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。
- 4 再びラップをせずにレンジ500Wで約4分30秒加熱する。(途中2～3度取り出して混ぜ合わせ、スタートキーを押して加熱を続け、ダマのないソースにする。)  
※加熱途中に取り出す場合は、「取消キー」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

#### <グラタン>

- 5 マカロニは柔らかくなるまでゆでて、バター適量をからめておく。
- 6 耐熱容器にAの食材を入れ、ラップをして庫内に入れ、レンジ500Wで約2分40秒加熱する。  
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- 7 6にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量をあえる。
- 8 薄くバターをぬったグラタン皿に7を等分に入れ、残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

- 9 8を角皿に並べ上段に入れて、かんたんメニューキーを押し、**メニュー16(グラタン)**を選んでスタートキーを押す。

- できるメニュー…マカロニグラタン、ライスドリアン、焼きカレーなど
- 一度に1～2人分まで焼けます。(直径25cmの大皿に2人分を入れて焼くこともできます。)
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、レンジ500Wで人肌程度まであたためてから焼き(手順9)ます。
- チーズやホワイトソースの固さによって、焦げ色が異なります。焦げ具合が足りない場合は、グリルで様子を見ながら追加加熱してください。

#### ■ ご注意

市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に手動で加熱してください。

※食品メーカー・中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

※自動加熱(メニュー16)では加熱できません。  
グリル加熱により、ポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

## メニュー15：ピザ

### 材料



市販の冷凍ピザ  
(直径約23cm、1枚)

### 作りかた(角皿は下段に設置)

- 庫内に何も入れずにかんたんメニューキーを押し、メニュー15(ピザ)を選んでスタートキーを押し、予熱する。
- 包装しているラップを外し、角皿にピザをのせる。
- 予熱終了後、ドアを開け、3で準備した角皿をすばやく下段に入れ、ドアを閉める。
- スタートキーを押す。

## メニュー17：やきいも

■一度に加熱できる分量 100~500g

### 材料



さつまいも(直径5cm以下のもの)  
…3本(1本約150g)

### 作りかた(角皿は下段に設置)

- さつまいもは洗って水気を拭き、フォークで数ヶ所穴を開け、角皿に並べ、下段に入れる。
- かんたんメニューキーを押し、メニュー17(やきいも)を選ぶ。
- 1s 10s を押してグラムを合わせ、スタートキーを押す。

### 置きかたの例



## メニュー18：炒めもの(水分少なめ)

■一度に加熱できる分量 100~700g

### ●調理例 回鍋肉(ホイコーロー)

#### 材料 (3~4人分)



豚バラ肉(薄切り)…約200g 約5cmにカット  
ピーマン…中2個(約40g) お好みの乱切り  
キャベツ…大1/4個(約300g) お好みのざく切り  
長ねぎ…中1/2本(約40g) 約1cm幅斜め切り  
市販の各種あわせ調味料3~4人前(この場合は回鍋肉)

### 作りかた

- 深めの皿にピーマン、長ネギ豚肉の順番に重ねて(水分の多いものが下)入れて、大さじ1杯の炒め油をふりかけ、ラップをする。
- 1を庫内に入れ、レンジ500Wで約2分間加熱する。
- 加熱が完了したら取り出し、熱いうちにキャベツを入れ混ぜ合わせる。
- 「あわせ調味料(回鍋肉)」100g前後を入れて混ぜる。
- 再びラップをし、かんたんメニューキーを押し、メニュー18(炒めもの(水分少なめ))を選んでスタートキーを押す。
- 加熱後、取り出し、ごま油を少量ふりかけてお皿に盛合せる。

■ 市販のあわせ調味料を変え、具材を合わせることで以下の調理ができます。

- ・青椒肉絲用
- ・棒棒鶏用
- ・豚肉ともやしの香味炒め用
- ・豚肉と玉ねぎの中華生姜焼き用
- ・干焼蝦仁用
- ・四川式回鍋肉用
- ・豚肉の黒酢炒め用

※とろみがあるもの、水分が多くて、マーボー豆腐などは野菜が煮えてない、または豆腐に味がはいらないなどがおきる場合があります。

# エコ煮込みの調理例



## メニュー19：エコ煮込み

### ●調理例 カレー



材料 (一度に調理できる分量は合計で700g)

肉…80g にんじん…90g じゃがいも…120g 玉ねぎ…150g ローリエ…1枚  
顆粒出汁…小さじ1 チューブ入り生にんにく…お好み カレールー…40g  
塩…少々(肉の下味用) こしょう…少々(肉の下味用)  
水…200cc

### 作りかた

- 1 肉に塩、こしょうで下味を付けておきます。
- 2 にんじん、じゃがいも、玉ねぎを適当な大きさに切ります。
- 3 レンジ、オーブンで使える耐熱容器(パイレックスガラス製キャセロールなど)に材料と水を入れ、ふたをして庫内に入れる。
- 4 メニュー19(エコ煮込み)を選んでスタートキーを押す。
- 5 加熱後すぐに取り出し、かき混ぜてください。  
5分程度放置してからお皿に盛り合わせてください。

### 無水風の作り方

- 1 上記食材に対し玉ねぎを150gから400gに增量してください。
- 2 玉ねぎ400gをレンジ、オーブンで使える耐熱容器の底に最初に入れる。
- 3 その後他の材料を容器に入れ、ふたをして庫内に入れる。
- 4 メニュー19(エコ煮込み)を選んでスタートキーを押す。
- 5 加熱後すぐに取り出し、かき混ぜてください。  
5分程度放置してからお皿に盛り合わせてください。

# お手入れ

## ⚠ 警告

お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜く  
また、ぬれた手で抜き差ししない

- 感電やケガをするおそれがあります。



プラグを抜く ぬれ手禁止

本体や庫内に水をかけない

- 電気絶縁が悪くなり、ショート・感電・火災の原因になります。



水かけ禁止

### 庫内・ドアの内側

固くしぼったぬれふきんで拭いてください。

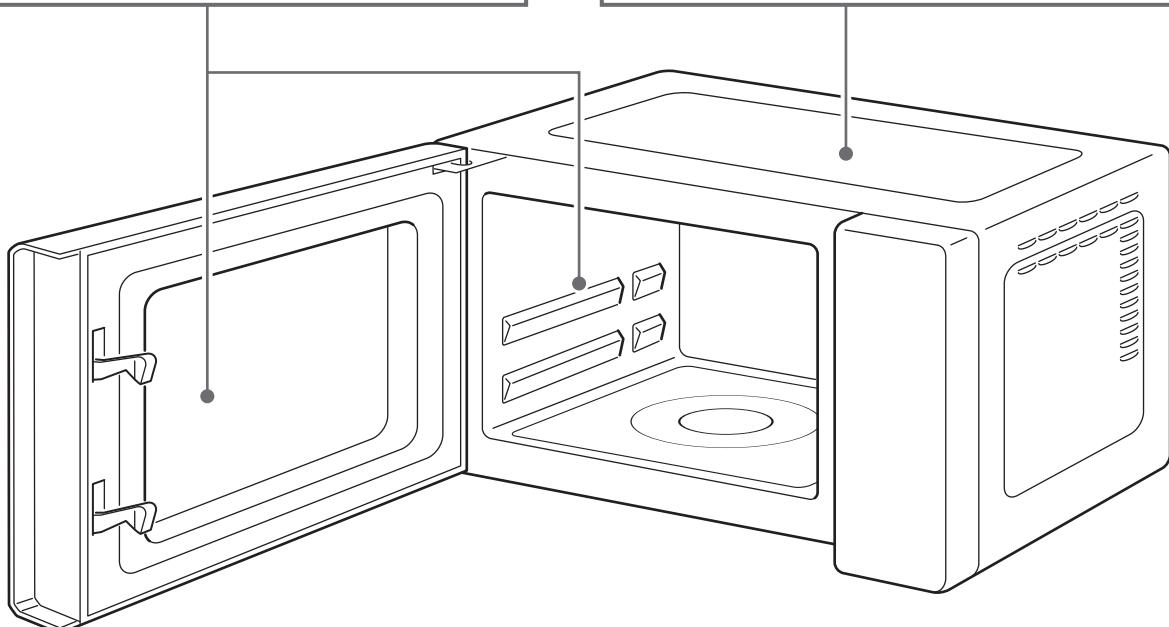
落ちにくい汚れは、ぬれふきんをのせ、ふやかしてから拭いてください。

### キャビネット(本体)

固くしぼったぬれふきんで拭いてください。

洗剤を使用したあとは、十分に拭き取ってください。

吸気口についてのこりは、定期的に拭き取ってください。



### ドア

固くしぼったぬれふきんで拭いてください。

洗剤を使用した後は、十分に拭き取ってください。

### 角皿

柔らかいスポンジと台所用中性洗剤で洗ってください。

汚れが落ちにくい場合は、ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。

お手入れ後は十分に水気を拭き取ってください。ぬれていますとさびの原因になります。

※調理後、急冷しないでください。変形の原因になります。また、蒸気やしぶきが発生し、やけどをする原因になります。

※金属たわしや鋭利なものでこすらないでください。さびる原因になります。

### ご注意

- 振発性のあるものは使わないでください。ベンジン・シンナー・アルコールなどを使用すると、変形・発煙・発火の原因になります。
- 洗剤をお使いになる場合は、台所用中性洗剤(食品、野菜、調理器具用)をうすめて使用してください。

## 清掃脱臭

定期的に清掃脱臭を行うことをお勧めします。  
お手入れをしても庫内においが気になるときも行ってください。

### 1 庫内に何もセットせずにドアを閉める

庫内に何もないことを確認してください。

### 2 [20 清掃脱臭] を押す



### 3 [スタート→] を押す

清掃脱臭が始まります。



### 清掃脱臭終了

終了音が鳴ったら清掃脱臭は終了です。  
庫内が冷めてから庫内やドアの水滴を拭き取ってください。(P.37参照)

- 続けて調理を行う場合はドアをあけ庫内を十分に冷やしてから行ってください。
- 加熱終了後に電気部品を冷却するため、ファンが回る場合があります。ファンが動作中は、電源プラグを抜かないでください。

## ■電源プラグ・コードの安全点検

- 電源コードに亀裂や、すり傷がありませんか？
- 電源プラグがコンセントに根元まで確実に差し込まれていますか？
- 電源プラグに異常な発熱はありませんか？
- 電源プラグの刃および刃の取付け面にホコリが付着していませんか？

# 故障かな?と思ったら

下記の症状は故障ではありません。

こんなときは	ここを確認してください
まったく動かない	<ul style="list-style-type: none"><li>■電源プラグが抜けていませんか?</li><li>■停電ではありませんか?</li><li>■ブレーカーが切れていませんか?</li><li>■調理中にドアを開閉しませんでしたか?</li></ul>
キーを押しても 何も反応がない	<ul style="list-style-type: none"><li>■表示部に「0」を表示していますか? →電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し「0」表示が出てから操作してください。</li><li>■表示部に「に」が表示されませんか? →チャイルドロック機能が働いている場合はチャイルドロックを解除してください。(P26)</li></ul>
スタートを押しても 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"><li>■ドアがきちんと閉まっていますか? →再度ドアを閉め直してください。</li><li>■メニューは選びましたか?(出力、時間の設定はしましたか?)</li></ul>
食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>■金属容器やアルミホイルを使っていませんか?</li></ul>
レンジ調理のときに 火花が出る	<ul style="list-style-type: none"><li>■金属容器やアルミホイルを使っていませんか?</li><li>■金粉、銀粉などの飾りの付いた容器を使っていませんか?</li></ul>
煙が出る いやなにおいがする	<ul style="list-style-type: none"><li>■ご購入後にカラ焼きされましたか?</li><li>■庫内やドアに、食品カスや煮汁などの油、液体が付いていませんか?</li></ul>
加熱中に上ヒーターが ついたら消えたりする	<ul style="list-style-type: none"><li>■メニューによりヒーター出力を調節しています。 故障ではありません。</li></ul>
加熱中に「カチカチ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"><li>■機械のスイッチ切換音です。故障ではありません。</li></ul>
加熱中に庫内から「ボコン」と 鳴ったり、きしむような音がする	<ul style="list-style-type: none"><li>■ヒーター(オーブン/グリル)加熱をしているとき、熱で庫内壁面が膨張すると音がすることがあります。</li></ul>
ドアがくもり水滴が落ちる	<ul style="list-style-type: none"><li>■食品から水分や水蒸気が出ることがありますが本体には影響ありません。</li></ul>
加熱終了後に「ブーン」と音がする	<ul style="list-style-type: none"><li>■本体内部のファンが回っている音です。</li></ul>
ブザーが鳴らない	<ul style="list-style-type: none"><li>■消音モードになっていませんか? →消音モードのときはブザーが鳴りません。(P26)</li></ul>
調理中・調理後に音がする (したりしなかったりする)	<ul style="list-style-type: none"><li>■電気部品の動作音や製品を冷却するファンの音で、故障ではありません。</li><li>■調理後、製品を冷却するためファンが回ることがあります。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。</li></ul>

## ■エラー表示(エラー音が鳴ります。)

EO4~EO7	<ul style="list-style-type: none"><li>■製品が故障している場合があります。 →ご使用を中止して電源プラグを抜き、お買い上げの販売店またはお客様相談窓口にご相談ください。</li></ul>
---------	---

# 仕様

共通仕様	品番	EHXR16F
	種類	オーブンレンジ
	電源	100V 50/60Hz共用
	加熱室有効寸法	267×286×190mm (幅×奥行き×高さ)
	外形寸法	461×328(取っ手含360)×293mm (幅×奥行き×高さ)
	電源コード	1.5m
	質量	13.8kg
電子レンジ	消費電力	920/1250W (50/60Hz)
	高周波出力	650W <sup>※1</sup> (60Hzのみ) 500W <sup>※1</sup> 200W相当(解凍) 120W相当(半解凍)
	発振周波数	2450MHz
グリル	消費電力	780W (50/60Hz)
	ヒーター出力	750W (上 750W)
オーブン	消費電力	1030W (50/60Hz)
	ヒーター出力	1000W (上 750W 下 250W)
	温度調節	40°C(発酵)、100~200°C
付属品	角皿	……1
消費電力量の目安		
区分名	B	
電子レンジ機能の年間消費電力量	62.8kWh/年 (50/60Hz)	
オーブン機能の年間消費電力量	10.5kWh/年 (50/60Hz)	
年間待機時消費電力量	0kWh/年 (50/60Hz)	
年間消費電力量	73.3kWh/年 (50/60Hz)	

※1 高周波出力500/650W(50/60Hz)は短時間高出力機能(最大15分)であり、調理中自動的に350Wに切り換わる場合があります。

- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による値を表示しております。
- 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
- 製品の外観および仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。ご了承ください。
- この製品は日本国内用に設計されていますので、日本国外では使用できません。FOR USE IN JAPAN ONLY.

愛情点検	★長年ご使用の『オーブンレンジ』の点検を!	
	<p>このような症状はありませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>電源コード、プラグが異常に熱い</li> <li>電源コードに深いキズや変形がある</li> <li>異常な音や焦げくさいにおいがある</li> <li>自動的に切れることがある</li> <li>スパーク(火花)や煙が出ることがある</li> <li>その他異常や故障がある</li> </ul>	<p>このような症状のときは、ご使用を中止し、事故防止のため電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。</p>

# 保証とアフターサービス

## 保証書(裏表紙)

お買い上げ日・販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りいただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

### 保証期間

お買い上げ日から本体1年間

(ただし、発振管(マグネットロン)は、2年間  
です。)

## 修理を依頼されるとき

32ページの表に従ってお確かめください。それでも異常がある場合は、ご使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店へご連絡ください。  
なお、食品の補償など製品修理以外の責任はご容赦ください。

## 保証期間中は

保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。

## 保証期間を過ぎているときは

修理すれば使用できる製品については、ご希望により有料で修理させていただきます。当社は、この洗濯機の補修用性能部品を製造打切後8年保有しております。  
(注: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。)

## 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
部品代	修理に使用した部品および補助材料代です。
出張料	お客様のご依頼により、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

## お客さまご相談窓口

### ■まずは、お買い上げの販売店へ…

家電商品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。  
転居や贈答品でお困りの場合は、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

ハイアールジャパンセールス株式会社の相談窓口につながります。

#### 総合相談窓口 :

固定電話からは

0120-865-812

携帯電話からは

0570-020-812 (有料)

#### 受付時間

365日 9:00~18:30

#### ※FAXでご相談される場合



0570-013-791 (有料)

### 商品の修理サービスについてのご相談

ハイアールジャパンセールス株式会社の相談窓口につながります。

#### 修理相談窓口 :

固定電話からは

0120-982-540

携帯電話からは

0570-010-540 (有料)

#### 受付時間

月曜日 ~ 金曜日 9:00~18:30

土曜・日曜・祝日 9:00~17:30

※上記のご相談窓口の名称、電話番号は変更することができるのでご了承ください。

### ■"お客さまご相談窓口"における個人情報のお取扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けしたお客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。  
また、お客さまの同意がない限り第三者への開示は行いません。(業務委託の場合および法令に基づき、必要とされる場合を除く。)

- ・お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合わせおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のためにハイアールジャパンセールス株式会社および関係会社で上記個人情報を利用することができます。
- ・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行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

# 保証書

本書は、お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合に、下記記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。

## 〈無料修理規定〉

- 1.取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には無料修理をさせていただきます。  
(イ)無料修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店にご連絡ください。その際、製品と本書をご提示ください。  
(ロ)お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、ハイアールジャパンセールス株式会社にご連絡ください。
- 2.ご転居の場合の修理ご依頼先などは、お買い上げの販売店または、ハイアールジャパンセールス株式会社にご相談ください。
- 3.ご贈答等で本書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、ハイアールジャパンセールス株式会社へご連絡ください。
- 4.保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。  
(イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。  
(ロ)お買上げ後の取付場所の移動、落下、引越し、輸送などによる故障または損傷。  
(ハ)火災・異常電圧・定格外の使用電源(電圧、周波数)・地震・落雷・その他の天災地変ならびに公害や塩害、その他の外部要因による故障または損傷。  
(ニ)業務用としての使用、車両・船舶への搭載など一般家庭以外に使用された場合の故障または損傷。  
(ホ)本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句が書きかえられた場合。  
(ヘ)本書のご提示がない場合。  
(ト)消耗部品の交換や仕様変更など
- 5.離島または離島に準ずる遠隔地への出張修理を行った場合には出張に要する実費を申し受けます。
- 6.本書は、日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan
- 7.本書は、盗難・火災などの不可抗力以外で紛失された場合は、再発行いたしませんので大切に保管ください。

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明な場合は、お買い上げの販売店または、ハイアールジャパンセールス株式会社にお問い合わせください。

※保証期間経過後の修理や補修性能部品の保有期間にについては取扱説明書をご覧ください。

品番	EHXR16F		
保証期間	対象部分	期間(お買上げ日より)	保証の条件
	本体	1年(ただし、発振管(マグネットロン)は、 2年間です。)	出張修理
お買い上げ日	年	月	日
お客様	お名前 ご住所 お電話		
販売店	必ずレシートとともに保管してください。		

販売元 株式会社ノジマ

〒220-0005

神奈川県横浜市西区南幸1丁目1番1号 JR横浜タワー26階 電話 045-228-3546

輸入元 ハイアールジャパンセールス株式会社

589042A(2502)