取扱説明書

HITACHI
Inspire the Next

保証書別添付

家庭用

日立電子レンジ

型式 HMR-FT183
（エイチエムアール　エフティー）

このたびは、日立電子レンジをお求めいただき、まことにありがとうございました。
この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。
なお、お読みになった後は、保証書とともに大切に保存し、必要なときお読みください。
保証書は梱包箱の上部に添付されています。

目 次

「日立の家電品お客様サポート」の利用・・2
はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
初めて使うときの確認と準備・・・・・・・・3
各部のなまえ・操作パネル・付属品 ・・・・4
安全上のご注意 ・・・・・・・・・・・・・・・・・6
使える容器・使えない容器 ・・・・・・・・13
上手な使いかた・・・・・・・・・・・・・・・・14
オート調理（あたため）・・・・・・・・・・・16
オート調理（解凍あたため）・・・・・・・・18
オート調理（飲み物・牛乳）・・・・・・・・20
手動調理 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
手動調理をするときの加熱時間 ・・・・・24
本体のお手入れ・・・・・・・・・・・・・・・・26
うまく仕上がらないとき・・・・・・・・・・27
故障かな？と思ったら ・・・・・・・・・・・29
お知らせ表示が出たとき・・・・・・・・・・30
仕様 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
保証とアフターサービス ・・・・・・・・・・31
ご相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

日立の家電品
お客様サポート

ホームページから
以下のサービスが
ご利用いただけます。

▶ 家電品の登録 ※1　▶ お知らせ
▶ よくあるご質問

※1 お客様サポートへの会員登録が必要です。

詳しくは → P.2

- この電子レンジは一般家庭用です。他の用途でのご使用はしないでください。思わぬ事故の原因となります。
- この製品は日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる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。
- 地震・火災など緊急時や異常時には、直ちに電源プラグを抜き、ご使用を中止してください。

「日立の家電品お客様サポート」の利用

スマートフォンやパソコンで所有する家電品を一覧管理でき、お知らせやサポート情報などが入手できます。

サポート内容

- ▶家電品の登録※1
- ▶お知らせ
- ▶よくあるご質問

①コードを読み取る

日立の家電品
お客様サポート

▶

②画面の案内に従ってお客様サポートのご利用や家電品の登録※1を行う

※1 お客様サポートへの会員登録が必要です。(無料)
保証書または製品本体の銘板に記載されている製造番号を入力してください。製品本体のコードから登録することで製造番号の入力を省略できます。

●コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。
http://kadenfan.hitachi.co.jp/my/
●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示ができない場合があります。
●ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、ドアを閉じて「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。
また、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。(待機時消費電力オフ機能)

ドアを開けると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」→ P.3

オート調理について

●本体内部の湿度センサーで加熱時間を調節します。
湿度センサーはオート調理の 1 あたため 、 2 解凍あたため にのみ作動します。
●オート調理の方法→ P.16～P.20をよくお読みになり、調理してください。
● 1 あたため 、 2 解凍あたため を連続で使用すると、加熱室内の水蒸気の影響でセンサーが正しく作動しない場合がありますので、時間をあけてご使用いただくか、手動調理でご使用ください。

高周波出力800Wについて

●高周波出力 800W は短時間高出力機能(最大1分30秒間)です。
オート調理の 1 あたため 、 2 解凍あたため にのみ作動します。手動調理では 800W は設定できません。

オート調理を使った上手なあたため

●オート調理の仕上がりを3段階で調節することができます。
→ P.16～P.20

あたためる食品	使用するオート調理
常温で保存したごはん・お惣菜	1 あたため
冷蔵室で冷蔵保存したごはん・お惣菜	1 あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん・お惣菜	2 解凍あたため
冷蔵室で冷蔵保存した飲み物・牛乳	3 飲み物・牛乳

調理終了後のファンの動作について

●待機時消費電力オフ機能が働くまでの間に、繰り返して加熱した後や、 とりけし を押したとき、電機部品を冷却するため、ファンが回転する場合がありますが、故障ではありません。
ファンの動作中でもご使用できます。

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

●5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしないでください。
製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。

●設置の際は右図にしたがって放熱スペースをあけてください。
背面と左側面に排気口があり、熱気が出ます。

●熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。

●水のかかる場所に設置しないでください。

●窓ガラスがある場合は、排気口 → P.4 と20cm以上離してください。
近いと温度差で割れる場合があります。

●背面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。

●ドアを開けたときに周囲に当たらないように据え付けてください。

●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 → P.7、12

●水平で丈夫な台の上に据え付けてください。

●本体は、ラジオ、TV、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離してください。
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

●電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにしてください。
火災・感電・ショートの原因になります。

●加熱室内の食品が見えにくい高いところに設置しないでください。
ドアを開いたときにドアに力が加わり、加熱室内の食品や本体の転倒・落下の原因となり、けがをするおそれがあります。

●コンセントより高い位置に据え付けてください。
コンセントが排気口付近にあると、蒸気による結露で漏電などの原因になります。

転倒防止金具セット（別売品）
転倒防止金具セットを別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠注意

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。（表示部に「0」を表示）

●使用していないときの消費電力を節約するため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。

●一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。

●ドアを閉じて電源を「入」の状態で放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。（待機時消費電力オフ機能）

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ

付属品

■取扱説明書（本書）

■保証書

操作パネルのはたらき

高周波出力800Wについて

●高周波出力 800W は短時間高出力機能(最大1分30秒間)です。
オート調理の 1 あたため 、 2 解凍あたため にのみ作動します。手動調理では 800W は設定できません。

終了音(報知音)を変更する

準備

ドアを開閉する

液晶表示部に「 0 」を表示させます。

▼ を3秒以上押す

●終了音(報知音)は、▼ を押すたびに「電子音」「無音」の順に切り替えられます。

→ 電子音(「ピピピピッ、ピピピピッ、ピピピピッ」っと鳴る) ▶ 無音(「ピッ」っと鳴る)

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音 → P.15 、操作音も無音になります

●液晶表示部に「 0 」以外が表示されているときは、終了音(報知音)の変更ができません。

安全上のご注意

●この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。
●ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
●ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を、「警告」、「注意」に区分しています。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	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が特に高い内容を示しています。
⚠警告	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

●お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

〈絵表示の例〉

禁止	指示を守る	分解禁止	ぬれ手禁止
水ぬれ禁止	電源プラグを抜く	アースを接続せよ	接触禁止

●お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

⚠危険

製品内部には高圧部があります

分解禁止

改造はしない
修理技術者（サービスマン）以外の人は、絶対に分解したり修理を行わない

火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

禁止

吸気口・排気口など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない（特に子供のいたずらなどに注意する）

火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください

⚠警告

据え付けるときは → P.3

禁止

次のような場所では使用しない

けが・やけど・感電の原因になります

●幼児の手の届く場所や、加熱室内の食品が見えにくい高さの位置
●カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上
●水のかかる場所

指示を守る

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する

梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

水ぬれ禁止

電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

禁止

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●束ねる
- ●無理に曲げる
- ●重い物をのせる
- ●引っ張る
- ●挟み込む
- ●ねじる

禁止

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

指示を守る

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

（タコ足配線は禁止）

指示を守る

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・発火・火災の原因になります

指示を守る

電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

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
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

アース線は

アースを接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合は、アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

- ●アース端子がない場合は、アース接地工事する
  接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています
  お買い上げの販売店にご相談ください
  （本体価格には、工事費は含まれていません）
- ●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています → P.12

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください（法令で禁止されています）

ご使用にあたっては

禁止

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

指示を守る

食品分量・容器など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

禁止

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

指示を守る

調理を中止するときは とりけし を押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

安全上のご注意（つづき）

⚠警告

お手入れするときは

電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う

差し込んだままでは、感電の原因になります

指示を守る

本体各部が冷めてから行う

熱いとやけどの原因になります

食品をあたためるときは

禁止

市販のレンジ加熱用金属製調理器具は使用しない

テーブルプレートの破損や本体の故障の原因になります

禁止

食品以外は加熱しない

やけど・けが・火災・テーブルプレート破損・本体故障の原因になります

市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒バック）、玩具などは加熱しないでください

禁止

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂して、テーブルプレートが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

指示を守る

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

禁止

食品を加熱し過ぎない

発火・やけど・けがの原因になります

- 少量の食品（100g未満）は手動調理の 500W 以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
- 手動調理は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

禁止

次のような状態のまま加熱しない

やけど・けが・火災の原因になります

- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

指示を守る

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する

破裂して、やけど・けがの原因になります

⚠警告

飲み物などをあたためるときは(突沸にご注意ください)

禁止

飲み物などを加熱し過ぎしない

加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

●飲み物（水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など）

●とろみのある物（カレー・シチューなど）

●油脂分の多い物（生クリーム・バターなど）

加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す

指示を守る

飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する

背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

禁止

1 あたため または 2 解凍あたため で飲み物や汁物などを加熱しない

加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

●牛乳・コーヒー・お茶・水などは、3 飲み物・牛乳 で加熱する

●お酒・みそ汁・スープなどは手動調理で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動調理の 500W 以下で様子を見ながら加熱する

指示を守る

加熱前によくかき混ぜる

加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

加熱前

禁止

加熱直後は上からのぞき込まない

突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

禁止

加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない

突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

異常・故障時は

指示を守る

直ちに とりけし を押し使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります

すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

異常・故障の例

●電源コードが折れ曲がったり破損している。

●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。

●ドアに著しいガタや変形がある。

●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。

●自動的に切れないときがある。

●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。

●本体に触れるとビリビリと電気を感じることがある。

●その他の異常や故障がある。

安全上のご注意（つづき）

⚠注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

禁止

電源コードは排気口などの高温部に近づけない

電源コードを傷める原因になります

禁止

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない

断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けるときは → P.3

禁止

5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしない

製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

本体と壁の距離は次のように据え付ける

本体と壁の間は、下表の距離以上にあける

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
間隔距離（cm）	15	0	10	4.5	開放	10

熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない

熱に弱い壁材の近くに設置すると、壁材が熱変形したり変色することがあります
上記の記載寸法以上のすき間をあけてください
壁面がガラスの場合、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
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります
距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます
コンセントが排気口付近にあると、蒸気による結露で漏電のおそれがあります
コンセントよりも高い位置に本体を据え付けてください

禁止

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない

感電や漏電、発火の原因になります

指示を守る

水平で丈夫な場所に据え付ける

不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります
また加熱室内の食品が見えにくい高さの位置には設置しないでください

ご使用にあたっては

禁止

ドアに物を挟んだまま調理しない

電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

禁止

ドアガラスやテーブルプレートに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない

ガラスが割れて、けがの原因になります
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後（放置時）の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

禁止

加熱室壁面などに食品くずがついたまま調理しない

発火・火災の原因になります

禁止

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります

お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください

転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」（別売品）をご利用ください → P.3
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください → P.32

禁止

本体に水をかけない

ショート・感電の原因になります
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

⚠注意

ご使用にあたっては(つづき)

禁止

吸気口・排気口をふさがない

発火・火災の原因になります

禁止

ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない

ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

またドアを開けた状態でドアに力を加えると、加熱室内の食品や本体が転倒・落下してけがのおそれがあります。

調理中や調理後は

禁止

ドアを開けるときはのぞき込まない

熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

禁止

高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない

割れるおそれがあります

接触禁止

高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室などに直接触れない

やけど・けがの原因になります

禁止

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

やけど・けがの原因になります

禁止

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない

勢いよく燃えるおそれがあります

1. すぐに とりけし を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

指示を守る

食品や容器などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する

直接触れると、やけど・けがの原因になります

食品をあたためるときは

禁止

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない

故障・発火の原因になります

禁止

金属製の次の物は使用しない

火花(スパーク)で故障・発火・テーブルプレート破損の原因になります

また、火花(スパーク)が出てもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

- ●金ぐしや金属の調理用具
- ●アルミホイル
- ●金属・ホーローの鍋、ふた
- ●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

指示を守る

乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理で様子を見ながら加熱する

やけどの原因になります

指示を守る

市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する

やけど・けがの原因になります

指示を守る

ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす

蒸気が一気に出てやけどの原因になります

安全上のご注意（つづき）

⚠注意

お手入れするときは

禁止	本体はオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき漂白剤などでふかない 傷・変形・変色の原因になります	禁止	本体は金属たわしや鋭利な物でこすらない けが・破損の原因になります
指示を守る	落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く 故障の原因になります		

アース接地工事が必要なときは

●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事有資格者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。

お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

■湿気の多い場所

水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■水けのある場所（漏電遮断機の取り付けも義務付けられています）

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所

地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

使える容器・使えない容器

○は使える
×は使えない

プラスチック容器	**耐熱性のあるプラスチック容器** ポリプロピレン製など	耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。
	その他のプラスチック容器	耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、解凍のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。
陶器・磁器	**耐熱性のある陶器・磁器** ココット皿、 グラタン皿など	
	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。
ガラス容器	**耐熱性のあるガラス容器**	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、クリスタルガラス カットグラスなど	
その他	**ラップ類**	耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。
	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、加熱室壁面、ドアファインダー、テーブルプレートに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。 市販のレンジ加熱用金属製調理器具を使用すると、故障の原因になるので使わないでください。
	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。

使用上のご注意

■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
■市販のレンジ加熱用金属製調理器具を使用すると、故障の原因になるので使わないでください。

上手な使いかた

食品の分量と容器の大きさ・重さ

あたためる

食品が7～8分目になる容器がめやす

食品分量と同じくらいの重さがめやす

調理する

オート調理

あたため
スタート
1　あたため
2 解凍あたため

3 飲み物・牛乳

手動調理

600W　500W　200W/100W

オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください

食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください

食品を置く位置

■中央に置く

2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央に寄せて置きます

■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります

■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱

オート調理の仕上がり調節

●仕上がり調節は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。

調節は 1 あたため 、2 解凍あたため のときは あたため スタート 1 あたため 2 解凍あたため を押した後に

3 飲み物・牛乳 のときは あたため スタート 1 あたため 2 解凍あたため を押す前に ▼ 仕上がり ▲ を押してマークを希望の位置に設定します。

調理中の仕上がり状態確認

●調理中のドアの開閉はできるだけさけ、
開閉するときは短時間にする。

確認は
ドアガラス
ごしに

開閉するときは
短時間に

■温度を下げないためです。
■ドアを開けると調理は中断されます。

※ 1 あたため 、2 解凍あたため の加熱時間計測中のときにドアを開けると、表示が「0」になり加熱が終わります。

オート調理後の追加加熱

●追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

あたため スタート 1 あたため 2 解凍あたため → 調理が終了 → こんなときは・・・ もう少し熱くしたい もう少し解凍したい → 600W 500W 200W/100W

■手動調理で様子を見ながら追加加熱。→ P.21

※調理時間の合計が20分を越えたときに、製品保護のため 600W 500W 運転は 200W 運転に切り替わります。
待機時消費電力オフ機能が作動すると、合計の調理時間はリセットされます→ P.29

調理後の食品（容器）の取り出し

●調理が終了したら、食品を早めに出す。

※調理で熱くなった食品を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

●食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

●調理終了後、部品冷却のため表示部に「cool」（クール）を表示してファンが回転することがありますが故障ではありません。
ファンは3分以内に自動で停止します。「cool」表示中も加熱室から食品は取り出せます。また表示中も続けて調理できます。→ P.30

調理終了音が鳴ったら
取り出してください

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに
3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。
（取り出し忘れ防止音）

⚠注意

調理中や調理終了後は食品や容器、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する

やけどの原因になります

オート調理（あたため）

ごはん・お惣菜のあたため　1 あたため

●常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
●冷凍ごはんや保存食品(ホームフリージング)した食品は 2 解凍あたため であたためます。→ P.18
●飲み物(牛乳、コーヒー、お茶、水など)は 3 飲み物・牛乳 であたためます。→ P.20
※お酒は手動調理であたためます。→ P.23

次の食品は「オート調理」を使用せず「手動調理」で様子を見ながらあたためる

発火・やけどの原因になります。→ P.22～P.25

禁止

●重量が100g未満の食品

●まんじゅう

●パン類

●冷凍野菜

●市販のおにぎり

※包装を外します

●乳幼児用ミルク、ベビーフード

●市販の調理済み食品

※別の容器に移しかえます

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品を入れた容器や皿を加熱室の中央に置き、ドアを閉める

1　あたため スタート 1 あたため 2 解凍あたため を押してスタートする

1 あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「 / 」を設定すると、約2秒後に「0」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは
（スタート後加熱時間を表示する前に調節します。）
表示部に「0」が表示されているときに調節できます。

加熱途中で「0」が残時間表示にかわります。

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする。→ P.26

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、部品の冷却のためファンが回ることがあります。(自動的に止まります。)
故障ではありません。→ P.30

お願い

●ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に操作してください。ドアを開閉して約10分を過ぎると、待機時消費電力オフ機能が作動して表示が消えます。
再度ドアを開閉して操作してください。
●仕上がりがぬるかったときは、手動調理 500W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。→ P.21

■仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中」に自動設定されます。
調節は加熱時間を表示する前に
▼ 仕上がり ▲ を押して
「弱」～「強」の仕上がりに調節します。

ごはん・お惣菜の上手なあたためかた　1 あたため

●お惣菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
●オート調理の1回分のめやすは1～2人分です。
（食品の分量は100～300gまでがめやすです。）
●食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃がめやすです。

このマークのついた食品はラップなどのおおいをする。

※おおいの有無の「ー」はラップなどのおおいのなしを示します。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる　1 あたため

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ごはん物		**ごはん** 常温は仕上がり調節 弱 に合わせる。 冷蔵は仕上がり調節 弱 または 中 に合わせる。 同時あたためは2杯までがめやすです **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 中 に合わせる。	―
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 強 に合わせる。	―
焼き物		**ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 強 に合わせる。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 強 に合わせる。	―
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。ただし、エビやイカは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 弱 に合わせる。	―
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 強 に合わせる。	―

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
煮物		**野菜の煮物・おでん（卵は取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 強 に合わせる。	―
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 強 に合わせる。	
汁物（とろみのある物）		**カレー・シチュー** エビやイカ、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後よくかき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 仕上がり調節は 弱 または 中 に合わせる。 ※調理する際にあらかじめエビやイカは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に切っておきます。みそ汁・スープなどは、手動調理で様子を見ながら加熱します。 → P.23 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。漆器や耐熱性のない容器は使えません。 → P.13	

⚠警告

禁止

1 あたため であたためるときは

●100g未満の食品を加熱しない
発煙・発火のおそれがあります。手動調理で様子を見ながら加熱してください → P.22

●生卵やゆで卵(殻つき、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、テーブルプレートが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります。（※生卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。）

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

オート調理（解凍あたため）

冷凍保存したごはん・お惣菜のあたため　2 解凍あたため

●冷凍ごはんや冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　冷凍ごはん、または容器や皿に入れた冷凍保存した食品を加熱室の中央に置き、ドアを閉める

1　あたため スタート（1 あたため 2 解凍あたため）を2回押す

●メニュー番号「2」を設定すると、約2秒後に「0」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは → P.16
（スタート後加熱時間を表示する前に調節します。）
表示部に「0」が表示されているときに調節できます。

加熱途中で「0」が残時間表示にかわります。

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする。 → P.26

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、部品の冷却のためファンが回ることがあります。（自動的に止まります。）故障ではありません。→ P.30

お願い

●ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に操作してください。ドアを開閉して約10分を過ぎると、待機時消費電力オフ機能が作動して表示が消えます。再度ドアを開閉して操作してください。

●仕上がりがぬるかったときは、手動調理 500W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。→ P.21

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●材料は新鮮な物を

1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●野菜は

かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつ冷凍します。

●ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

●ラップなどでピッタリ密封します

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

冷凍保存したごはん・お惣菜の上手なあたためかた　2 解凍あたため

■お惣菜やご家庭で調理した食品です。

■オート調理の1回分のめやすは1～2人分です。
（食品の分量は100～300gまでがめやすです。）

■食品の温度は、冷凍は約－18℃がめやすです。

■仕上がりがぬるかったときは、手動調理 500W で様子を見ながら、さらに加熱します。
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる							
メニュー名および調理のコツ			おおいの有無	メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ごはん物		**冷凍ごはん** ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、加熱室の中央に直接のせる。 2個のときは、分量を同じにして、中央にのせる 仕上がり調節 弱 に合わせる。 同時あたためは2個までがめやすです。		焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。 仕上がり調節 弱 または 中 に合わせる。	
				揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ** 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。 仕上がり調節 弱 または 中 に合わせる。	—
				いため物		**冷凍八宝菜** 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。 仕上がり調節 弱 または 中 に合わせる。	
めん類		**冷凍スパゲッティ** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 仕上がり調節 弱 に合わせる。		蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 仕上がり調節 弱 に合わせ、 加熱後、すぐにラップを外す。	

オート調理（飲み物・牛乳）

飲み物のあたため　3 飲み物・牛乳

●飲み物(牛乳、コーヒー、お茶、水など)を 600W であたためます。
※お酒は手動調理であたためます。→ P.23

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　飲み物を加熱室の中央に置き、ドアを閉める

1　3 飲み物・牛乳 を押す（1杯:1回、2杯:2回）

●1杯のときはメニュー番号「3-1」、
2杯のときは「3-2」を表示します。

仕上がり調節をするときは → P.16
(運転を開始する前に調節します。)

●設定後、約1分操作しないと、表示が「0」に戻ります。

2　あたため スタート 1 あたため 2 解凍あたため を押してスタートする

加熱時間が表示されます。

終了音が鳴ったら容器を取り出し、加熱室をお手入れする。 → P.26

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、部品の冷却のためファンが回ることがあります。(自動的に止まります。)
故障ではありません。→ P.30

お願い

●ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に操作してください。
ドアを開閉して約10分を過ぎると、待機時消費電力オフ機能が作動して表示が消えます。
再度ドアを開閉して操作してください。

●仕上がりがぬるかったときは、手動調理 500W で様子を見ながら、さらに加熱します。
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。→ P.21

飲み物の上手なあたためかた　3 飲み物・牛乳

●1回であたためられる分量は1～2杯です。

飲み物の種類	1杯分の分量
牛　乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

1mL=1cc

●容器の7～8分目で適量です。
容器に対して少量(1/2量以下)の場合は、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理で加熱します。→ P.21、22

●2個の場合は、加熱室の中央に寄せて置きます

●ラップなどのおおいはしません

●牛乳は冷蔵室から出したての物をつかいます

●牛乳びんでの加熱はできません

●100mLの場合は、手動調理で様子を見ながら加熱します → P.21、22

手動調理

食品を一定の出力（W）で加熱する

● 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。
※高周波出力 800W はオート調理の 1 あたため 、2 解凍あたため にのみ作動します。
手動調理では、 800W は設定できません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を加熱室の中央に置き、ドアを閉める

1 600W 500W 200W/100W を押し出力(W)を選択する

200W/100W の場合

200W → 100W の順に表示します。

2 10分 1分 10秒 を押し加熱時間を選択する

600W 500W（最大設定時間15分）

200W 100W（最大設定時間30分）

●10秒間隔で加熱時間が設定できます。

●設定後、約1分操作しないと、表示が「0」に戻ります。

3 あたため スタート 1 あたため 2 解凍あたため を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする。 → P.26

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、部品の冷却のためファンが回ることがあります。（自動的に止まります。）故障ではありません。 → P.30

600W で1分40秒加熱する場合

お願い

●ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に操作してください。
ドアを開閉して約10分を過ぎると、待機時消費電力オフ機能が作動して表示が消えます。
再度ドアを開閉して操作してください。

⚠警告

禁止

生卵やゆで卵(殻つき、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、テーブルプレートが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります。
（※生卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。）

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

手動調理（つづき）

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います

食品100g当たり 600W の加熱時間のめやす

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒	めん類	―――	40秒～50秒
野菜類	根菜	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど）	―――	30秒～40秒
魚介類		―――	50秒～1分10秒	飲み物（牛乳など）	―――	40秒～50秒
肉類		―――	1分～1分30秒	パン・まんじゅう	―――	20秒～30秒
ごはん類		―――	40秒～50秒	ハンバーガー	―――	20秒～30秒

※ 500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします。（加熱前の食品温度が常温（約20℃）のとき）

● 800W は手動調理では設定できません

オート調理の 1 あたため 、 2 解凍あたため にのみ作動します。

●食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や、冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温（約20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍がめやすです。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品（100g未満）を加熱する場合

500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど、野菜が少量（100g未満）のときに乾燥したり、火花（スパーク）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる

※ 200W で加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなん

※切り目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき

※ 200W で加熱時間を控えめにします。

●さいの目野菜（にんじんなど）

※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして 500W で加熱します。

●飲み物、汁物、カレー、シチューなどは加熱前によくかき混ぜる

加熱前

●カレー、シチューなどのとろみのあるものはおおいをする

お酒の上手なあたためかた

●お酒は 600W であたためます

●1回であたためられる分量は100～300mLです

●加熱室の中央に置いて加熱します。

● 1 あたため や 2 解凍あたため では熱くなり過ぎます

●仕上がりがぬるかったときは

・ 500W であたたまり加減を見ながら加熱します。→ P.21

●容器の種類と飲み物の入れかたは

・容器はコップまたは徳利を使います。
・コップであたためる場合は、7～8分目まで入れます。
・徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は栓を抜きます。
・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理であたたまり加減を見ながら加熱します。→ P.21

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（ごはん・お惣菜のあたため）

●焼き魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 600W
ごはん類・麺類	ごはん	ー	1杯（150g）	約1分
	おにぎり	ー	1個（150g）	約1分
	チャーハン・ピラフ	ー	1人分（各250g）	約1分20秒
	スパゲッティ・焼きそば	ー	1人分（各250g）	約1分50秒
	コンビニ弁当	ー	1人分（400g）	約2分
焼き物	焼き魚	有	1人分（100g）	約50秒
	ハンバーグ	ー	1個（100g）	約40秒
揚げ物	フライ	ー	1個（100g）	30～40秒
	コロッケ	ー	2個（150g）	約50秒
炒め物	野菜のいため物	ー	1人分（200g）	約1分30秒
	八宝菜	ー	1人分（300g）	約1分20秒
煮物	野菜の煮物	ー	1人分（200g）	約1分

	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 600W
蒸し物	シューマイ	ー	1人分（200g）	約1分30秒
汁物	みそ汁・コンソメスープ	ー	1人分（150g）	約1分
	カレー・シチュー	有	1人分（各200g）	約1分30秒
	ポタージュスープ	ー	1人分（150g）	約1分10秒
飲み物	牛乳	ー	1杯（200mL）	約1分10秒
	コーヒー	ー	1杯（150mL）	約50秒
パン類	ハンバーガー	ー	1個（100g）	20～30秒
	ホットドッグ	ー	1本（80g）	約20秒
	バターロール	ー	3個（80g）	約20秒
まんじゅう	あんまん・肉まん	有	各1個（80g）	30～40秒
	まんじゅう	ー	1個（100g）	20～30秒

コンビニ弁当のあたためかた

●あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です
●包装しているラップやふたは変形することがあるため必ずはずします
●1回にあたためられる分量は1個（1人分）です

あたためられない弁当の例

●**電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当**
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当。
●**弁当屋さんの持ち帰り弁当**
使われている容器が耐熱性ではない可能性があります。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 600W
冷凍ごはん（2～3cm厚さのかたまり）	有	1杯分（150g）	2分40秒～3分
冷凍おにぎり（かたまり）	有	1個（150g）	2分40秒～3分
冷凍ピラフ（パラパラの物）	有	1人分（250g）	3分30秒～4分
冷凍ハンバーグ	有	1個（100g）	2分30秒～3分
冷凍フライ	ー	1個（100g）	約1分40秒
冷凍シューマイ	有	12個（220g）	約4分
冷凍カレー・シチュー	有	1人分（200g）	3分50秒～4分
冷凍あんまん・肉まん	有	各1個（80g）	約1分20秒

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
●市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、加熱室の中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している 500W または 600W の時間をめやすにして、加熱します。

レンジ調理（生ものの解凍）

●食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、加熱します。
●加熱後3～5分放置して自然解凍します。

	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 200W		メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間 100W
肉類	ひき肉	ー	200g	5～7分	魚介類	まぐろ（ブロック）	ー	200g	4～6分
	薄切り肉	ー	200g	4～6分		いか（ロール）	ー	100g	2～3分
	鶏もも肉（骨なし）	ー	250g	6～7分		えび	ー	10尾（約200g）	3～5分
	鶏もも肉（骨あり）	ー	200g	7～8分		切り身魚	ー	1切れ（約100g）	2～3分

レンジ調理（野菜）

	メニュー名	調理のコツ	おおいの有無	分量	加熱時間 600W
葉菜	ほうれん草	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	有	200g	2分～2分30秒
	小松菜				
	白菜	白菜は葉先と根元を交互にする。			
	キャベツ	加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
花・果菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。	有	200g	2分30秒～3分
	ブロッコリー	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水に取って色止めをする。			約3分
	グリーンアスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。			
	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	―	300g(1本)	5分～6分
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。		200g	3分～3分30秒
根菜	にんじん	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	有	200g	約4分
	さつまいも				
	里いも				
	れんこん	酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも	じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、上下を返してそのまま3～5分ほどおく。		150g	約4分
	大根			300g	6分～7分

本体のお手入れ

●お手入れは、こまめにがポイントです。

外側

やわらかい布でふき取ります。

●汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

加熱室壁面・ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。

●外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因となります。

お願い（加熱室壁面・ドア内側・テーブルプレート）

■次のものは塗装がはげたり、傷付いたりするため使わないでください

●シンナー、ベンジン、アルコール

●オーブンクリーナー、漂白剤

●住宅・家具用合成洗剤、強酸性や強アルカリ性の洗剤

●可燃性ガス（LPGなど）入りのスプレー洗剤

●スポンジたわしのかたい部分、研磨剤入りのナイロンたわし

⚠警告

お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う

感電、やけどの原因になります

⚠注意

禁止	**本体を、金属たわしや鋭利な物でこすらない** 破損・さびの原因になります	禁止	**キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない** さび、感電、故障の原因になります
禁止	**操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない** 傷・変形の原因になります **★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください**	禁止	**加熱室壁面、ドア内側に食品くずや汁をつけたままにしない** 火花（スパーク）や炎が出たり、さびや悪臭の原因になります ●加熱室内は傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

うまく仕上がらないとき

	こんな時は	確認してください／直しかた
❶ごはんのあたため	ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。 陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、加熱室の中央に寄せて置き、加熱します。
	ごはんが熱くなり過ぎる	● 1 あたため 仕上がり調節 弱 であたためてください。 ●ぬるめがお好みの場合は、手動調理で様子を見ながらあたためてください。
	ごはんがぱさつく	●加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
	2 解凍あたため で冷凍 ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ラップの重なっている部分を下にして、加熱室の中央に直接のせて加熱します。 ●プラスチック製の容器で加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央を少しあけるようにして並べ、重ねないでください。
	2 解凍あたため で冷凍 ごはんが熱くなり過ぎる	●陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。 ラップに包んで加熱室の中央に直接のせて加熱してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
❷解凍	解凍不足でかたい	●加熱室の中央にのせて加熱します。 ● 200W または 100W で様子を見ながら追加加熱をしてください。
	食品が煮えた	● 600W または 500W で加熱していませんか。 P.25を参考に 200W または 100W に設定してください。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2個以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
❸お惣菜のあたため	食品をあたためても 熱くならない	●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●加熱室の中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を同時にあたためると上手にあたたまりません。 ●食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって「仕上がり調節」を使い分けます → P.16
	食品をあたためると 熱くなり過ぎる	●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。 600W または 500W の手動調理で様子を見ながら追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 600W または 500W の手動調理で様子を見ながら追加加熱をしてください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

	こんな時は	確認してください／直しかた
❸お惣菜のあたため（つづき）	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を 強 に合わせます。→ P.17 ●加熱前後、かき混ぜます。
	冷凍食品があたたまらない	● 2 解凍あたため であたためます。→ P.18、P.19 ●加熱室の中央にのせて、加熱してください。
❹飲み物・牛乳のあたため	飲み物・牛乳が熱くなり過ぎる	●飲み物・牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは 500W で様子を見ながらあたためてください。 ●冷めかけた飲み物・牛乳をあたためていませんか。冷蔵室から出したての物を使います。 ●メニューを間違えていませんか。 1 あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。
	飲み物・牛乳がぬるい	●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップに移しかえて加熱してください。 ●加熱室の中央に置いて加熱してください。2杯を同時に加熱するときは、分量を同じくらいにして、加熱室の中央に寄せて並べ、加熱します。
❺野菜	野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、加熱室の中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～500gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、乾燥したり、あたためむらの原因になります。
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップの上に食品どうしが重ならないようにすき間を作らないようにして並べて、ピッタリと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にして加熱室の中央に直接のせて加熱します。
	じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後、ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分ほどおいて、蒸らします。

故障かな？と思ったら

	こんな時は	確認してください／直しかた
❶動作しない	電源が入らない あたため スタート 1 あたため 2 解凍あたため ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。（待機時消費電力オフ機能が作動しています。→ P.2） ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れし直してドアを開閉しても正常になりませんか。
❷音・火花・付着物	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
	加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	加熱のとき「カチッ カチッ」と音がする	● 200W 100W 運転時に、出力を制御するときの切り換え音です。 ●長時間連続運転した場合、製品保護のため断続運転する場合があります。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに作動する待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理終了後、しばらくするとブザー音がする	●取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。故障ではありません。
	終了音や操作音が無音になった	●ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから ▼ を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音を「電子音」、「無音」に切り替えできます。→ P.5
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	●電源回路に充電するためで故障ではありません。
	加熱する時火花（スパーク）が出る	●加熱室壁面、ドアファインダー、テーブルプレートなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室底面や壁面などに食品くずがついていませんか。
❸水滴・くもり	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	●メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→ P.26
❹あたたまらない	うまく加熱されない	●電源が「入」の状態で、800W 600W 500W の合計調理時間が20分以上となった場合、製品保護のため 800W 600W 500W 運転は 200W 運転に切り替わります。 （表示は切り替わりません） 待機時消費電力オフ機能で電源が切れると、合計調理時間がリセットされます。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	処置
600W 500W 200W 100W cool ［オート］ 弱 中 強	調理終了後、部品冷却のためにファンが回っています。 （待機時消費電力オフ機能が働くまでの間に、繰り返して加熱した場合ファンが回ります。ファンは自動で止まります。）	故障ではありません。 ファン動作中でもご使用できます。
600W 500W 200W 100W H※※※ ［オート］ 弱 中 強 ※※※は3けたの数字を点滅表示します。 H※※※表示例 600W 500W 200W 100W H100 ［オート］ 弱 中 強	「H」表示される場合は、本体の故障です。	電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

正常にならない場合や同じ表示が出る場合は、電源プラグを抜き、
本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→ P.32

仕様

この製品は日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる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。

電源		交流100V、50Hz-60Hz共用
消費電力		1,350W
高周波出力		800W※1、600W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数		2,450MHz
外形寸法		幅458×奥行349（386※2）×高さ281mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行324×高さ181mm
質量		約8.8kg
電源コードの長さ		約1.5m
消費電力量のめやす※3	区分名	A：単機能レンジ
	電子レンジ機能の年間消費電力量	59.9kWh/年
	年間待機消費電力量	0.0kWh/年※4
	年間消費電力量	59.9kWh/年

※1 高周波出力800Wは短時間高出力機能（最大1分30秒間）です。この機能はオート調理の 1 あたため 、 2 解凍あたため にのみ作動します。

※2 ()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 年間消費電力量（kWh/年）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。
実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

アフターサービス等について、おわかりにならないときは、お買い上げの販売店またはご相談窓口にお問い合わせください。→ P.32

保証書（別添）	保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」など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あと、大切に保管してください。 **保証期間はお買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。**	
修理を依頼されるときは 出張修理	保証期間中は	修理に際しましては保証書をご提示ください。 保証書の規定に従って修理させていただきます。なお、修理内容によっては商品交換にて対応させていただきます。
	保証期間が過ぎているときは	修理によって使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。なお、修理内容によっては、有料にて商品交換で対応させていただきます。
補修用性能部品の保有期間	電子レンジの補修用性能部品を製造打ち切り後8年間保有しています。 ●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。	
ご転居されるときは	ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。	
修理料金のしくみ	修理料金＝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、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。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。 部品代：修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。 出張料：製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。	

ご相談窓口

家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理に関するご相談窓口

TEL　0120-3121-68
携帯電話・PHSから　0570-0031-68（有料）
FAX　0120-3121-87
（受付時間）9:00～18:00（月～土）、9:00～17:00（日・祝日）

商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口

TEL　0120-8802-28
携帯電話、PHSからもご利用できます。
FAX　0120-3121-34
（受付時間）9:00～17:30（月～土）、9:00～17:00（日・祝日）
年末年始は、休ませていただきます。

- 「出張修理」および「部品購入」については、上記窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社や協力会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。
- 保証期間中の修理依頼時は、保証書をご提示ください。
- 上記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

このJ-Mossグリーンマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率がJIS C 0950:2008による基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）

詳しい情報は、当社のホームページでご覧いただけます。https://www.hitachi-gls.co.jp/about/environment/jmoss/range.html

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検を！

●単機能電子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年間です。

ご使用の際、このような症状はありませんか？	ご使用中止	
● 電源コードが折れ曲がったり破損している。 ● 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ● ドアに著しいガタや変形がある。 ● スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ● 自動的に切れないときがある。 ● 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ● 本体に触れるとビリビリと電気を感じることがある。 ● その他の異常や故障がある。	▶	このような症状のときは、故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検・修理をご相談ください。

本書および本機の使用により生じた損失、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても当社では一切その責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。改良のため、仕様の一部を予告なく変更することがあります。また商品の色調は、印刷のため異なる場合もあります。あらかじめご了承ください。

日立グローバルライフソリューションズ株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋二丁目15番12号（日立愛宕別館）

190904-4