

SHARP®

クックブック 取扱説明編／料理編

グリル 家庭用

ケイ エフ エイ エックス  
形名 KF-AX1

HEALSIO  
ヘルシオグリル

# COOK BOOK



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。

- ご使用前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保管してください。

※業務用として使用しないでください。

家族の健康を考えて

## これからは 魚も野菜も“水で焼く”

どんな調理が  
できるの？

強い火力で食品に焦げ目をつけて加熱します。

焼き魚や焼き野菜、モーニングセット(パンと副菜を同時に加熱)など多彩な焼き物が楽しめます。ヘルシオ独自の水を使う加熱により、ヘルシーなお料理づくりができます。

ウォーターグリルと  
グリルの違いは？

### ウォーターグリル

水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の食品内部に火をよく通したい場合に使います。

● 焼き魚・鶏のもも焼き・焼きいもなどに向いています。

### グリル

脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。

● ぶりの照り焼き・焼きもちなどに向いています。

ご購入後は、最初にカラ焼きをおこなってください

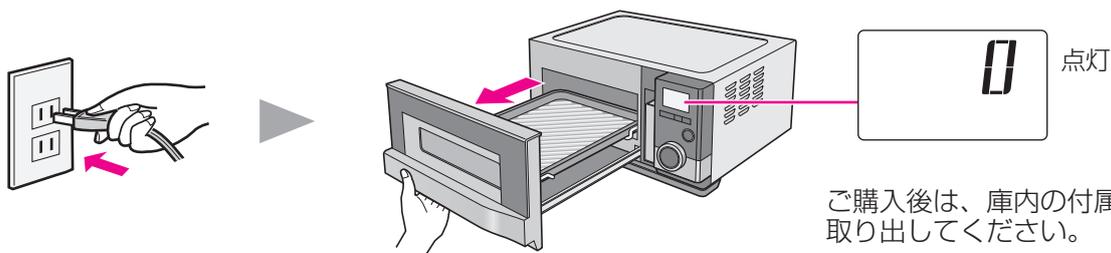
P.39

庫内に付着している油を焼き切り、あらかじめ使用前に煙やにおいを出しておきます。操作は、水タンクを取り出して(水を使わない)、[14 庫内クリーン] の操作をおこないます。

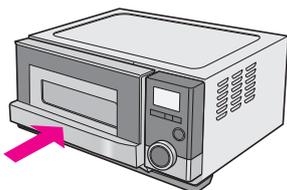
電源の入れかた、切れかた (オートオフ機能について)

省エネ設計

電源プラグを差し込み、扉を開けると電源が入ります。



扉を閉めると1分後に電源が切れます。 次の場合、電源が切れません。



- 扉を開けていたり、 表示以外するとき。
- 加熱終了後、ファンが回転しているとき。(最大10分)
- 高温表示のとき。(最大1時間程度)

高温



電源プラグを抜く場合は

ちょっと  
待って!



加熱終了後は、製品内部を冷やすために、ファンが**最大10分**程度回転します。製品を長持ちさせるためにファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

# もくじ 取扱説明編

ページ

ご使用の前に お読みください	● <b>安全上のご注意</b> 必ずお守りください	4
	● 使用上のご注意	7
	● 各部のなまえ	8
	本体・操作部	9
	水タンクの使いかた	9

使いかた	● 操作方法	10		
	自動メニュー(1~12)		11	
	1 減塩焼き魚			7 鶏のから揚げ
	2 切身魚			8 トースト
	3 姿身魚			9 モーニングセット
	4 つけ焼き魚			10 健康セット
	5 ヘルシー焼き野菜			
	6 焼きいも			
	— サックリあたため —			
	11 天ぷら			12 調理済みフライ
	手動加熱			ウォーターグリル・グリル

料理編 もくじは12ページ	12 ~ 35
---------------	---------------

お手入れ 困ったとき その他	● お手入れ	36
	扉のはずしかた・付けかた	38
	自動メニュー(13~14)	39
	— お手入れ —	
	13 本体水抜き 14 庫内クリーン (カラ焼きをするとき)	
	● Q&A こんなときは?	40
	● 故障かな?	41
	こんな表示が出たときは	42
	● 音を消すとき・鳴らすとき	43
	● 保証とアフターサービス	
お客様ご相談窓口のご案内		
● 仕様	裏表紙	

# 安全上のご注意

必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、  
財産への損害を防止するため、  
お守りいただくことを  
説明しています。



■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**注意** 「けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある」内容です。

(P.00) 数字は、詳しい説明を掲載しているおもなページです。

## 警告

### コンセントを単独で使う



必ず実施

- 定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う  
(他の器具と併用した分岐コンセント「延長コード」を使うと、異常発熱し、発火・感電の原因)

### 分解・修理・改造をしない



分解禁止

- 自分で絶対に分解・修理・改造をしない  
(感電・火災・けがの原因)  
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご相談ください。(P.43)

### 子供だけで使わせない



禁止

- 幼児の手の届く所で使わない  
(感電・やけど・けがの原因)

### 水をかけない



禁止

- 製品本体や使用中の扉に水をかけない  
(ガラスが割れるおそれ)

### 角皿に油を入れて使わない



禁止

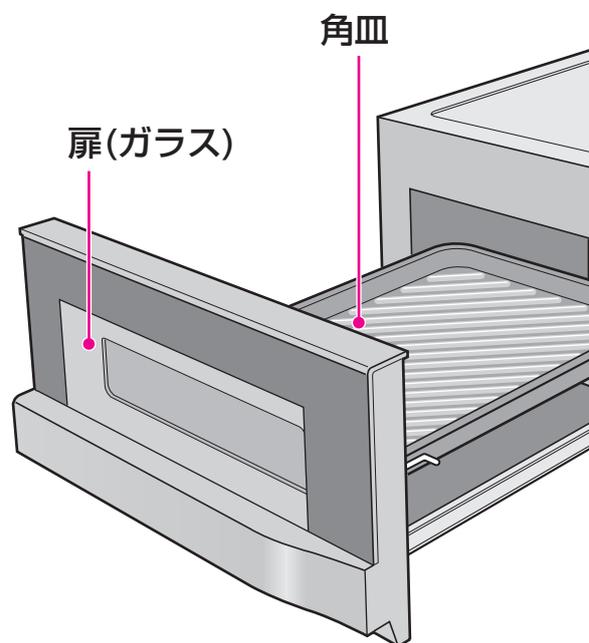
- (火災のおそれ)

### 熱に弱いものを近づけない



禁止

- カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない  
(変形・変色の原因)



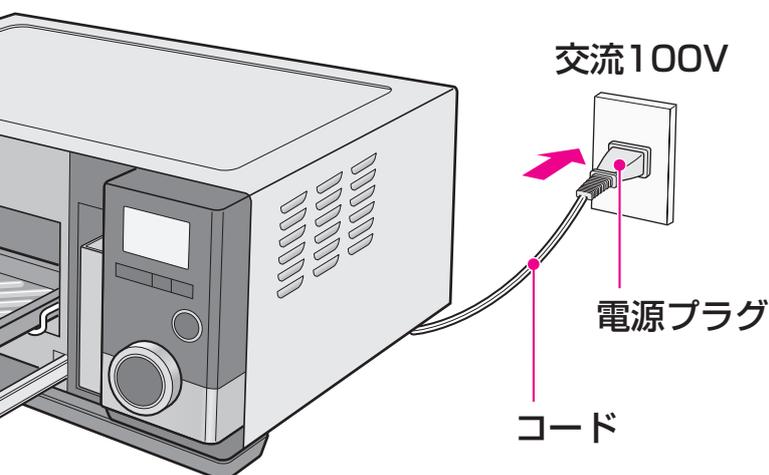
■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。



絶対にしてはいけない「**禁止**」内容です。



必ずしなければならない「**強制**」内容です。



### 異常・故障時には、直ちに使用を中止する



必ず実施

- すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する  
(感電・火災・けがの原因)

#### 〈異常・故障例〉

- コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作しても加熱しない。
- 扉に著しいガタや変形がある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

### 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にはほこりを取り除く



禁止

- ゆるんだコンセントは使わない
- 傷んだ電源プラグやコードは使わない
- 傷付けたり、変形させない  
(加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)
- 濡れた手で抜き差ししない  
(感電・けがの原因)



必ず実施

- 電源プラグは、根元まで確実に差し込む  
(発火の原因)
- 定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る  
(ほこりがたまると、火災の原因)



### 注意



禁止

- 電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない  
(感電やショートして、発火の原因)



プラグを抜く

- 使用時以外は、電源プラグを抜く  
(絶縁劣化による感電や漏電・火災の原因)

# ・・・安全上のご注意 必ずお守りください

## ⚠ 注意

### 安全な場所に置く



必ず実施

- 丈夫で安定した水平な場所に置く  
(傾いていると水が漏れて、故障の原因)
- 使用するときには、必ず換気をする
- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する(感電の原因)



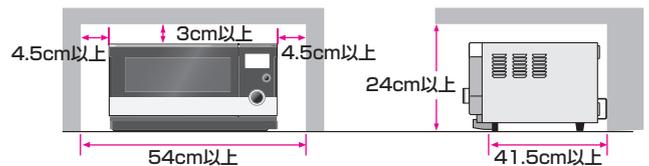
禁止

- 熱に弱い敷物の上で使わない  
(火災の原因)
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない  
(火災・感電・ショートの原因)
- 吸気口・排気口をふさがない (P.8)  
(過熱による発火や故障のおそれ)
- 製品の上に物をのせない  
(火災の原因)

- 壁との間をあげ、周りを密閉した状態にしない  
新鮮な空気で、吸排気が十分にできるように、下記の離隔距離を守る。(故障のおそれ)

- 排気口(両側面)付近に窓ガラス、熱に弱い家具やコンセントのある壁面がある場合は、20cm以上離す。  
(それでも温度差によってガラスが割れたり、熱変形のおそれがあります)

消防法基準適合 組込形	
場所	離隔距離
上方	3cm
左方	4.5cm
右方	4.5cm
前方	開放
後方	0cm
下方	0cm



### 角皿が汚れた状態で加熱しない



禁止

- 続けて加熱するときには、角皿に残った調理物・油分を残したままにしない  
(発火の原因)

お手入れ (P.36)

### 加熱のしすぎを防ぐために



必ず実施

- 自動メニューを正しく合わせる
- 手動で加熱するときには、料理編を参考に加熱時間を合わせる

(P.12~35)

(必要以上の加熱は、発煙・発火のおそれ)

### 調理中の発火を防ぐために



禁止

- 缶詰めやびん詰めなどを直接加熱しない  
(破裂したり、赤熱して、やけどやけがの原因)
- 使用中は、本体から離れない
- 調理以外の目的で使わない
- 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いたり、グリル用小石などを入れない(発煙の原因)



必ず実施

- 使用後は、必ずお手入れする

### 蒸気・高温部に触らない



接触禁止

- 加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(扉・庫内・キャビネットなど)に触らない(やけどの原因)



禁止

- 扉を開けるときは、顔を近づけない  
(庫内の蒸気によってやけどのおそれ)



必ず実施

- お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう(やけどの原因)

# 使用上のご注意

## 知っておいてください

- 扉を引き出したときに、上から強い力を加えない  
(扉や角皿が落下してけがをしたり、器具を破壊する原因)  
幼児がぶら下がることがないようにしてください。

### 調理するときは

- 調理物の厚みや高さ(容器を含め)は、5cmまで
- 調理物は、角皿の中央にのせる
- ハマグリなど開くものを焼かない
- 角皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません

- 加熱中は、なるべく扉を開けない

(うまく仕上がらない場合があります)  
様子を見るときは、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。  
扉を開けている間も、加熱は進行します。  
**2分を超えるとお知らせ音が鳴り、加熱が停止します。**

残り時間を表示している場合は、扉を閉め、**スタート**キーを押すと加熱が再開します。

- 延長操作について

加熱終了後1分以内に、回転つまみを回し(最大10分)、**スタート**キーを押します。  
※加熱終了後に扉を開けなかった場合は、3分間、延長操作を受け付けます。

### 加熱終了後は

- 扉は、ゆっくり引き出す  
(高温の油や水分でやけどのおそれ)
- 扉を引き出したままにしない (けがの原因)
- 高温の角皿と角皿ホルダーに触らない  
(水タンクの出し入れ時など、やけどに注意する)
- 加熱後は、扉内側のパッキン(黒いゴム)やつゆ受けトレイ、庫内に結露水が溜まる場合があります。また、加熱中に庫内天面に付いた油が加熱後も天面の余熱で焼け、煙が出ることがあります。ご使用の都度、冷めてからふきんなどで拭き取ってください。

## 庫内の食品が燃え出したときは扉を開けない



禁止

扉を開けると空気が入り、勢いよく燃えます。

- 扉に水をかけない(ガラスが割れます)  
次の手順で消火する。

- (1) **とりけし**キーを押す。
- (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。

## 水タンクを正しく使う



必ず実施

- 水道水を使う

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

- 水タンクの水は一日1度は捨てる  
水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。

- 水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ

水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

**食器洗い乾燥機では、洗わない**  
(熱で変形するおそれ)



禁止

- コンロのそばや直接高温になる場所に置かない  
(容器が溶けたり、変形する原因)

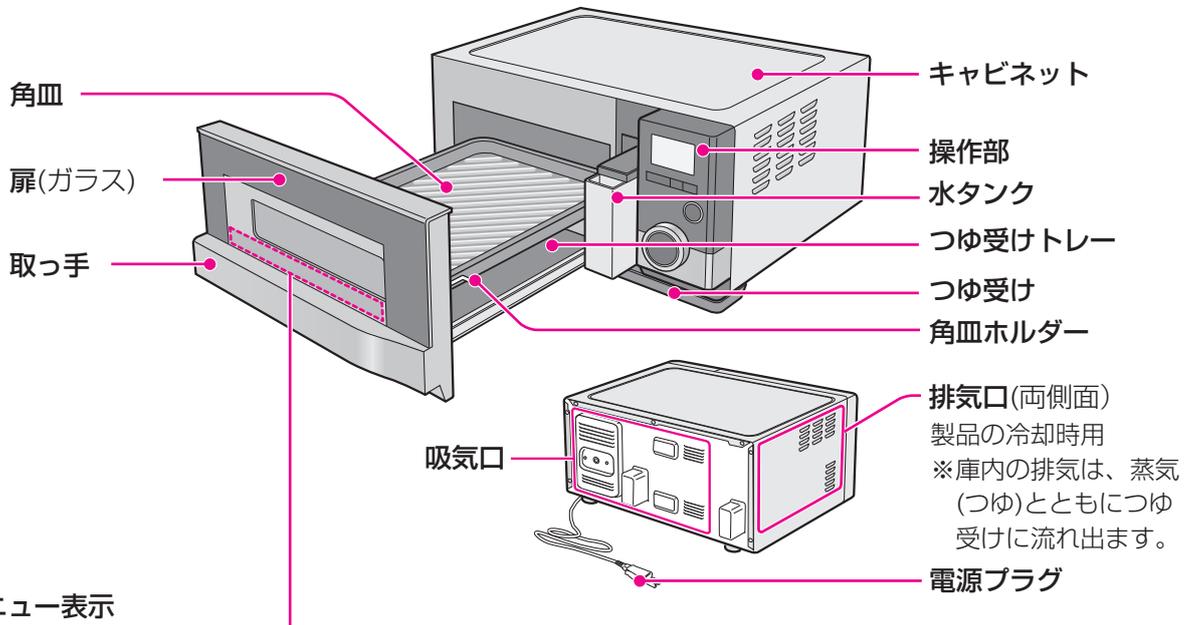
- 水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

- ※ 水タンクを本体から取り出すときに、少量の水がつけ受けに流れますが、故障ではありません。

# 各部のなまえ

## 本体



〔自動メニュー〕				— サックリあたため —		— お手入れ —	
1 減塩焼き魚	3 姿身魚	5 ヘルシー焼き野菜	7 鶏のから揚げ	9 モーニングセット	11 天ぷら	13 本体水抜き	
2 切身魚	4 つけ焼き魚	6 焼きいも	8 トースト	10 健康セット	12 調理済みフライ	14 庫内クリーン	

## 操作部



### 表示部について

※バックライトは点灯しません。

自動メニュー番号・加熱の種類・加熱時間などを表示。  
(説明のためにすべて表示させています)

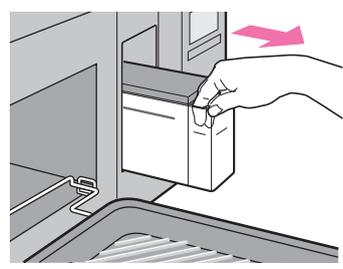
### 健康サイン

減塩・ビタミン保存・カロリーダウン効果のある自動メニューは、▼表示します。

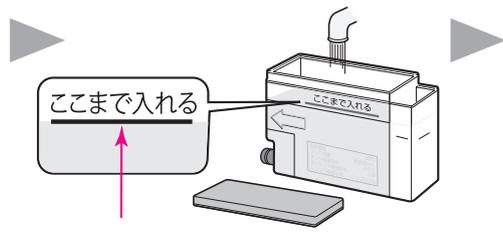
- ① **仕上がり** キー ●自動メニューでは仕上がり、手動加熱では火力を調節するときに。
- ② **手動切替** キー ●手動加熱を選択するときに。
- ③ **とりけし** キー ●途中で加熱をやめるときや操作を取り消すときに。
- ④ **スタート** キー ●加熱をスタートさせるときに。ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。加熱中は、点灯に変わります。
- ⑤ **回転つまみ** ●目的のメニューや加熱時間を合わせるときに。

**水タンクの使いかた** 水道水を使い、使用後は水を捨て水洗いを！ いつも衛生的に

扉を開けて、取り出す



ラインまで水道水を入れる

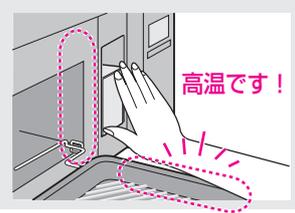


フタをしてセットする  
(奥までしっかり押し込む)



**ご注意**

- 調理後の角皿・角皿ホルダーには、素手で触らない  
特に続けて加熱をおこなう際、水補給で水タンクの出し入れをするときは、やけどに注意してください。
- 水が足りないときや、水タンクがきちんとセットできていないときは、[水補給]の表示が出ます。

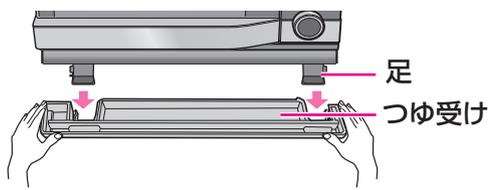


**つゆ受けについて**

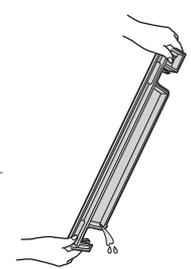


いつもセットしておきます。  
調理を終えたら、水を捨ててください。

両端を持ち、**水平**に引き出す  
セット時も**水平**に差し込む  
(足の手前で固定)

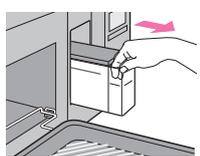


水を捨てる



**知っておいてください!!**  
水タンクを取り出すときは、  
必ずつゆ受けをセットして  
おきます。

水タンクを取り出すと



1分程度で本体に残っていた  
水が排水されます。



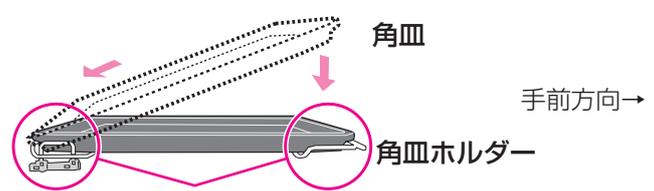
排水口(足の左横)

**ご注意**

つゆ受けに溜まった水を触らない  
熱い場合があります。(やけどの原因)

**角皿のセットについて**

角皿ホルダーに  
きっちりセットしてください。



# 操作方法



ご購入後は、最初に[14 庫内クリーン]で**カラ焼き**をおこなってください。(約20分程度) (P.39)

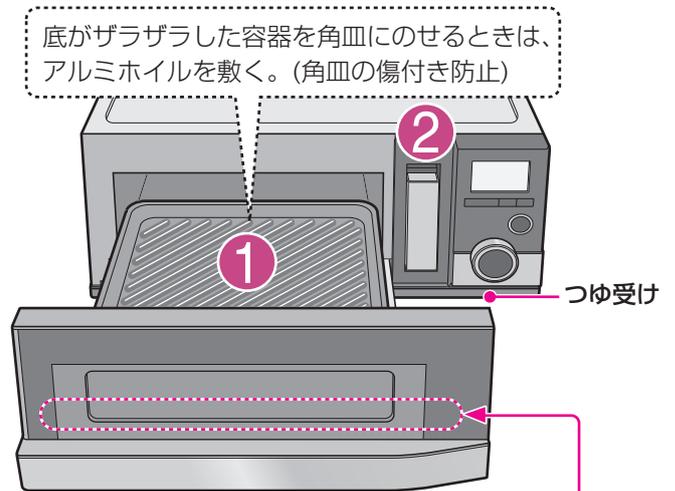
## 自動メニュー(1~12)

自動メニュー13・14は、39ページで説明しています。

### 準備

- ① 角皿に調理物を置く
- ② 水タンクをセットする  
(つゆ受けが、カラであることを確認)

- [4 つけ焼き魚]のときは、水は不要です。  
※水不要の場合、水タンクは、取り出してもよい。



## メニュー番号・分量を合わせる

### 1



メニュー番号一覧に表示しています。

- 表示例 : [1 減塩焼き魚]を [4人分]調理するとき
- 健康サイン : 減塩

メニュー番号8~12は、分量合わせの表示はしません。

## 扉を閉めてスタートする

### 2



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に「強め」または「弱め」を押します。



### 加熱終了



- 加熱が足りない場合は、[延長]表示中に回転つまみで加熱時間(最大10分)を合わせ、[スタート]キーを押す。

- ご使用後は、水タンクを取り出し、約1分後につゆ受けの水を捨てる。

使用上のご注意 (P.7) に大切なことが書いてあります。

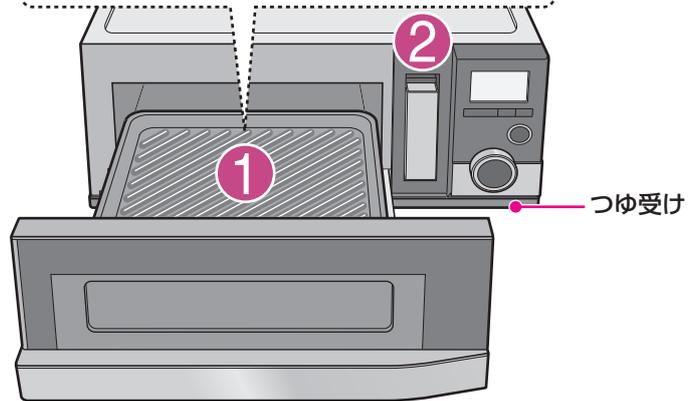
必ずお読みください。調理するときは 加熱終了後は

## 手動加熱 ウォーターグリル・グリル

### 準備

- 1 角皿に調理物を置く
  - 2 水タンクをセットする  
(つゆ受けが、カラであることを確認)
- [グリル]のときは、水は不要です。  
※水不要の場合、水タンクは、取り出してもよい。

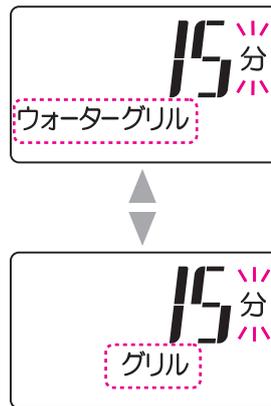
底がザラザラした容器を角皿にのせるときは、アルミホイルを敷く。(角皿の傷付き防止)



### 1

#### 手動切替 キーを押し、 ウォーターグリル または グリルを選択する

押すたびに  
[ウォーターグリル]と  
[グリル]が交互に表示  
します。



- 火力調節をするときは、「強め」または「弱め」を押します。



### 2

#### 加熱時間 を合わせる



- 初め、[15分]を表示
- 最大35分まで (1分単位)

表示例 : [ウォーターグリル]で  
[10分]加熱するとき

### 3

#### 扉を閉めて スタート する



### 加熱終了

**加熱中**  
残り時間を表示  
ピーピーピーピー  
食品を取り出す



- 加熱が足りない場合は、  
[延長]表示中に回転つまみで  
加熱時間(最大10分)を合わせ、  
[スタート]キーを押す。

- ご使用後は、水タンクを取り出し、約1分後につゆ受けの水を捨てる。

# 《料理編》

●がついているメニュー(44メニュー)は、自動で調理できます。

## もくじ

■ 焼き魚	ページ数
焼き魚のコツとポイント	13
● 塩ざけ	14
● 塩さば	14
● あじの開き	14
● さんまの開き	14
減塩アイデアセット	
● さけのマリネ&なすのチーズ焼き	15
● さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ	15
● さばの塩焼き	16
● さわらの塩焼き	16
● さけの塩焼き	16
● さんまの塩焼き	16
● あじの塩焼き	16
● ぶりの照り焼き	17
● さわらの柚庵焼き	17
● さわらのみそ漬け	17
● たいのみそ漬け	17
● たいの姿焼き	18
● いかの姿焼き	18

■ 焼き物・から揚げ	
焼き物・から揚げのコツとポイント	19
● 焼き野菜のサラダ	20
● 焼きかぼちゃのココロサラダ	20
● 焼きなす	20
● 焼きいも	21
● ベイクドオニオン	21
焼きとうもろこし	21
マカロニグラタン	22
玉ねぎとなすのオイル焼き	22
海の幸のホイル焼き	23
スペアリブ	23
● 鶏の照り焼き	24
● チキンガーリックステーキ	24
● 鶏のねぎみそ焼き	25
焼きとり	25
鶏のもも焼き	26
野菜の肉巻き	26
鶏のから揚げ(●手羽元●もも肉)	27
● 豚肉のから揚げ	28
明太子フライ	28

■ トーストとモーニングセット	
● トースト	29
モーニングセット	
● トースト&ベーコン巻き&目玉焼き	29
● ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き	29
お弁当のおかず	
(9モーニングセットを使って)	
● ささ身ロール	30
● セサミチキン	30
● エリンギのベーコン巻き	30
● 豚肉の甘辛炒め	30
● 冷凍ハンバーグ	30
● 鶏マヨグラタン	30
● じゃがいもとベーコンのバターじゃようゆ	30
■ 健康セット	
● 鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜	31
● 鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜	32
● 鶏の焼きびたし&焼き野菜	32
● あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き	33
● さばのおろしソース&里いもサラダ	33
■ サックリあたため 早見表	
● 11 天ぷら	34
● 12 調理済みフライ	34
■ 手動加熱を使ったカンタンメニュー	35
■ [自動メニュー]を手動加熱で焼くとき	35



# 料理編の料理をお作りになる前に

### お料理写真について

- 盛り付け例です。
- 食材の種類や状態により、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

### カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。  
 ※文部科学省の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、計算した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。  
 ※☆の付いているカロリーは、一般調理による材料表にない吸油分などを考慮しています。  
 ※「塩分」は食塩相当量のことです。

### 材料

- 分量  
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。
- 計量  
①1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mL、を使用しています。  
※1mL=1ccです。  
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。



### 鶏の照り焼き

カロリーダウン

材料(4人分)	273kcal ☆ 塩分2.1g
鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

※2人分も自動できます。

### 自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、\*印の分量が自動でできます。  
 ※\*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返ししながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。

水を使う  
 目安時間 約18分

### 加熱時間の目安

自動加熱(この場合、鶏の照り焼き)の加熱開始から終了までの時間のおおまかな目安を表しています。  
 ※加熱スタート後に表示される目安時間と異なることがあります。

### 水タンク

水を使うメニューです。

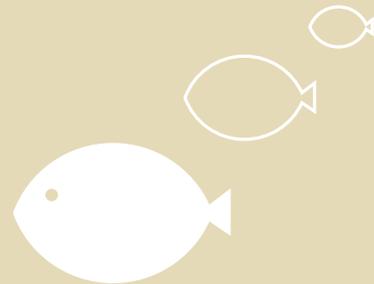
- 減塩メニュー
- 塩メニュー
- ビタミン保存メニュー
- カロリーダウンメニュー

鶏のから揚げのメニュー番号 7 で分量を合わせる  
 ※回転つまみを回して「7(4人分)」にします  
 →スタート → (V)は上から(M)弱め ※30秒以内に押す

### 操作について

- 自動メニューを使って焼くものは、メニュー番号を選んで加熱をスタートしてください。
- 手動加熱を使って焼くものは、記載の設定を目安に様子を見ながら加熱してください。

# 焼き魚



## コツとポイント

### 使いこなしポイント

#### [自動メニュー]を使って焼く場合

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。自動メニューは、それぞれに適した加熱がはいられます。

#### 減塩焼き魚

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き



- 減塩したい魚を焼きます。
- 食品が冷たい状態で、多量に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面で水に変化して塩分を流しやすくします。

#### 切身魚、姿身魚

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き



- 油を減らしたい魚を焼きます。
- 熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら、余分な脂を落とします。

#### つけ焼き魚

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- たれやみそに漬けた魚を焼きます。
- 水を使った加熱をすると水蒸気でたれやみそが薄まることあるため、水を使いません。

#### 知って差が出る

#### ワンポイントアドバイス

##### ● 焼く前の処理は…

塩をふって魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

##### ● 冷凍の仕方(塩焼きにする場合)は…

さんまなどに塩をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します。

塩の代わりに、塩の分量に対し2割の砂糖を加えた「砂糖入りの塩」を使うと、素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいに付きます。

■ 1人分や3人分を焼くときは、1人分は「2人分」、3人分は「4人分」に合わせて、加熱の終盤ですばやく扉を開閉して、様子を見ながら焼いてください。

#### ■ [自動メニュー]を手動加熱で焼く場合

P.35を参考に、様子を見ながら焼いてください。

#### 手動加熱を使って焼く場合

このクックブックを参考に、ウォーターグリル加熱、グリル加熱で焼いてください。

- ウォーターグリル加熱とグリル加熱の違いは、取扱説明編 P.2を参照ください。
- このクックブックに載っていない魚を焼く場合は、上記の「使いこなしポイント」を参考に、目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。

### 覚えておきたいコツとポイント

- 魚は種類(みそ漬けの場合は、みそ床の種類)や部位、脂の乗りなどにより、焼き色の付き方が異なります。焼き色を追加したいときは様子を見ながら、加熱を延長してください。
  - ※脂が少ない魚は、焼き色が付きにくくなります。
  - ※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。
- 角皿に薄く油をぬるとききれいにはがせませす。
- 魚から落ちた塩分は、角皿に茶色くこびり付くことがあります。しばらく水につけてから洗うと、取れやすくなります。
- 少量を焼く場合、裏の焼き色が濃くなることがありますので、角皿にアルミホイルを敷いてください。
- 冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。切身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き・開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができますが、加熱後様子を見ながら、2～5分を目安に延長して焼いてください。冷凍の仕方は、上記「ワンポイントアドバイス」をご覧ください。



## 塩ざけ

減 塩

ひとくち  
MEMO

材料(4人分) 143kcal 塩分 1.3g

塩ざけ…………… 4切れ(1切れ80g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に、魚の表側を上にして並べる。

減塩焼き魚 のメニュー番号 **1** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「1-4人分」にします

→ **スタート**

★自動メニューの**1 減塩焼き魚**でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。



## 塩さば

減 塩

材料(4人分) 291kcal 塩分 1.8g

塩さば…………… 4切れ(1切れ100g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 塩さばの皮に切り目を入れ、塩ざけ(上記)の**1~2**と同じようにする。

減塩焼き魚 のメニュー番号 **1** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「1-4人分」にします

→ **スタート**



## あじの開き

減 塩

材料(2人分) 109kcal 塩分 1.1g

あじの開き…………… 2枚(1枚100g)

\*1~2枚まで自動でできます。

\*1枚の場合でも「1-2人分」にします。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に、魚の皮を上にして並べる。

減塩焼き魚 のメニュー番号 **1** で「1-2人分」に合わせる

→ **スタート**



## さんまの開き

減 塩

材料(2人分) 219kcal 塩分 1.1g

さんまの開き…………… 2枚(1枚120g)

\*1~2枚まで自動でできます。

\*1枚の場合でも「1-2人分」にします。

- 1 あじの開き(上記)の**1~2**と同じようにする。

減塩焼き魚 のメニュー番号 **1** で「1-2人分」に合わせる

→ **スタート**

# 減塩アイデアセット

自動メニューの **1 減塩焼き魚** を使った、アイデアメニュー。減塩しながら、2人分の「主菜」と「副菜」を同時に調理します。

★減塩アイデアセットは2人分の加熱ですが、「副菜」も同時に調理しますので、分量合わせの操作は「1-4人分」に合わせてください。



## さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料(2人分) 286kcal 塩分 1.6g

減 塩

甘塩ざけ……2切れ(1切れ80g) なす……1本(100g)  
 玉ねぎ……1/4個(50g) プチトマト……4個  
 にんじん(細切り)……30g ピザ用チーズ……15g  
 ピーマン(細切り)……1個 かつおぶし……1/2パック  
 酢……大さじ3 しょうゆ……小さじ1  
**A** オリーブオイル、砂糖  
 ……各大さじ1 アルミホイル  
 にんにく(すりおろす)……少々  
 こしょう……少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 3 ボールに **A** を入れ、水気をきった **2** の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 4 プチトマトは薄切りにする。
- 5 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、**4** をのせてピザ用チーズをかける。
- 6 角皿の手前半分にさけを並べて、残りの部分にアルミホイルを敷き、なすを並べる。

減塩焼き魚 のメニュー番号 **1** で回転つまみを回して「1-4人分」に合わせる

→ **スタート**

**7** 加熱後、さけに **3** をかける。

※写真は、赤こしょうを散らしています。



## さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ

材料(2人分) 430kcal 塩分 1.8g

減 塩

塩さば……2切れ(1切れ80g) じゃがいも……1個(150g)  
 にんにくの芽……80g りんご……1/4個  
 にんじん……40g レーズン……大さじ2  
 玉ねぎ……1/4個(50g) マヨネーズ……大さじ1  
 白ごま……適量 **B** 酢……小さじ1  
 ……しょうゆ、酢……各大さじ1/2 練りからし……小さじ1/2  
**A** ……砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす) ……各小さじ1 アルミホイル  
 トッピング 豆板醤……適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- 3 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。
- 4 じゃがいもは1cm厚さの輪切り、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- 5 角皿の手前から、**3**、**2**の順にのせ、残りの部分にアルミホイルを敷き、**4**のじゃがいもをのせる。

減塩焼き魚 のメニュー番号 **1** で回転つまみを回して「1-4人分」に合わせる

→ **スタート**

**6** 加熱後、さばが熱いうちに **A** とアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、**B** とりんご、水気をきったレーズンである。



水を使う  
目安時間 約15分

## さばの塩焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分1.9g

さば…………… 4切れ(1切れ100g)  
塩…………… 適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 角皿に、魚の表側を上にして並べる。

**切身魚** のメニュー番号 **2** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「2-4人分」にします

→ **スタート**

\*準備・焼き上げは、「さばの塩焼き」と同じ要領ですが、「さわらの塩焼き」はスタート後、30秒以内に **仕上がり** キーの **A** (強め) を押します。

## さわらの塩焼き

材料(4人分) 目安時間 約17分

さわら…………… 4切れ(1切れ100g)  
塩…………… 適量

\*2人分も自動でできます。

## さけの塩焼き

材料(4人分)

生さけ…………… 4切れ(1切れ100g)  
塩…………… 適量

\*2人分も自動でできます。



水を使う  
目安時間 約22分

## さんまの塩焼き

材料(4人分) 326kcal 塩分2.0g

さんま…………… 4尾(1尾150g)  
塩…………… 適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。

**ポイント**…出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

- 3 角皿に油をぬり、さんまの表側を上にしてのせる。

**姿身魚** のメニュー番号 **3** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「3-4人分」にします

→ **スタート**

\*下処理後、準備・焼き上げは、「さんまの塩焼き」と同じ要領ですが、スタート後、30秒以内に **仕上がり** キーの **A** (強め) を押します。

## あじの塩焼き

材料(4人分) 目安時間 約25分

あじ…………… 4尾(1尾150g)  
塩…………… 適量

\*2人分も自動でできます。



目安時間  
約16分

## ぶりの照り焼き

材料(4人分) 241kcal 塩分2.0g

ぶり…………… 4切れ(1切れ80g)  
たれ { しょうゆ…………… 大さじ3  
みりん…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1

\*2人分も自動でできます。

**1** ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながらか約30分冷蔵庫で漬けこむ。

ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

**2** 角皿に油をぬり、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

少量(1切れ)を焼くときは、アルミホイルを敷いた上に魚のをせる。

つけ焼き魚のメニュー番号 **4** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「4-4人分」にします

→ **スタート**

ポイント…盛り付けるときは、腹が手前です。

## さわらの柚庵焼き

材料(4人分) 目安時間 約18分

さわら…………… 4切れ(1切れ80g)  
たれ { しょうゆ…………… 大さじ2  
みりん…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ2  
ゆず(輪切り)…………… 1/2個

\*2人分も自動でできます。

**1** ビニール袋にたれとさわらを入れ、途中裏返しながらか約1時間冷蔵庫で漬けこむ。

**2** 角皿に油をぬり、さわらの表側を上にして並べる。

少量(1切れ)を焼くときは、アルミホイルを敷いた上に魚のをせる。

**3** 「ぶりの照り焼き」と同じ操作で焼くが、スタート後、30秒以内に **仕上がりキー**の **△**(強め)を押す。



目安時間  
約16分

## さわらのみそ漬け

材料(4人分) 155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬け… 4切れ(1切れ80g)  
\*2人分も自動でできます。

**1** 余分なみそをふき取ってから、表側を上にして角皿に並べる。

少量(1切れ)を焼くときは、アルミホイルを敷いた上に魚のをせる。

つけ焼き魚のメニュー番号 **4** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「4-4人分」にします

→ **スタート**

\*準備・焼き上げは、「さわらのみそ漬け」と同じ要領です。

## たいのみそ漬け

材料(4人分)

たいのみそ漬け… 4切れ(1切れ80g)  
\*2人分も自動でできます。



## たいの姿焼き

材料(4人分) 109kcal 塩分0.9g

たい……………1尾(500g)

塩……………適量

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。

※串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

3 身に塩をふり、ひれは形よく広げながら多めに塩をする。ひれは、アルミホイルを巻き、エラにはアルミホイルをはさむ。(アルミホイルを使うことで、焦げすぎを防ぎます)。

4 角皿に油をぬり、たいの表側を上にして、頭を左奥にしてのせる。

姿身魚 のメニュー番号 **3** で回転つまみを回して「3-4人分」に合わせる

→ **スタート** →

**V**仕上がり **△**(強め)

※30秒以内に押し



## いかの姿焼き

材料(4人分) 139kcal 塩分3.4g

いか……………2杯(1杯250g)

たれ

しょうゆ、みりん……………各大さじ4

1 いかは内臓を抜いて水洗いし、両面に切り目を入れる。

足は目と目の間に包丁を入れて開き、目と口をとる。

2 ビニール袋に水気をふいた1とたれを入れ、途中、2~3度上下を返しながらか約30分冷蔵庫で漬けこむ。

3 角皿に並べる。

**手動切替** を2回押し → **グリル** を表示

→ **V**仕上がり **△**(強め) を押し → **10~11分** → **スタート**

# 焼き物・から揚げ

## コツとポイント

### 使いこなしポイント

#### [自動メニュー]を使って焼く場合

自動メニューは、それぞれに適した加熱がはいらいます。

#### ヘルシー焼き野菜

庫内を低酸素状態に維持し、過熱水蒸気で焼き上げます。低酸素状態に維持することで、ビタミンCなどを多く残すことができます。



#### 焼きいも

熱量の高い過熱水蒸気で、火の通りにくい生の素材にすばやく火を通します。



#### 鶏のから揚げ

熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。この脱油効果を利用して、揚げ油を使わずに調理することができますので、揚げ油のあと始末も不要です。



#### おすすめメニュー

##### ●焼きかぼちゃのコロコロサラダ (20ページ)

かぼちゃのビタミンCが、からだにうれしいヘルシーなサラダです。



##### ●焼きなす (20ページ) ●焼きいも (21ページ)



##### ●鶏のから揚げ (27ページ)

揚げ油を使わないヘルシーなから揚げです。



■ 1人分や3人分を焼くときは、1人分は「2人分」、3人分は「4人分」に合わせて、加熱の終盤ですばやく扉を開閉して、様子を見ながら焼いてください。

#### ■ [自動メニュー]を手動加熱で焼く場合

P.35を参考に、様子を見ながら焼いてください。

#### 手動加熱を使って焼く場合

このクックブックを参考に、ウォーターグリル加熱、グリル加熱で焼いてください。

●ウォーターグリル加熱とグリル加熱の違いは、取扱説明編 P.2を参照ください。

### 覚えておきたいコツとポイント

#### ●から揚げのポイント

- \* 材料を指定の切り方より小さく切ると、固く仕上がりがあります。
- \* 調味料の汁気はよくきります。  
(キッチンペーパーでよくふき取ると、カラリと焼き上がります)
- \* 粉は全体にまんべんなくまぶし付け、余分な粉は払います。
- \* 粉を付けたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

#### ●手動加熱で、角皿に肉を敷き詰めるようにして(例: 鶏のもも肉4本など)焼くと、加熱中に角皿に油がたまる場合があります。加熱途中で様子を見ながら、キッチンペーパーで余分な油をふき取ってください。

- \* 自動調理ではおこなわないでください。(途中で扉を開けると、うまく仕上がらないことがあります)
- \* ふき取りの際は、扉を長時間開けずすばやくおこなってください。(扉を開けたままにすると、2分後には加熱が停止します。その時点で、残り時間が表示されている場合は、扉を閉めて **スタート** を押すと加熱が再開します)
- \* キッチンペーパーは箸で挟むなどして、やけどに気を付けてください。

#### ●底がザラザラした容器を角皿にのせると、傷が付くことがあります。角皿にアルミホイルを敷いて、容器をのせてください。



水を使う  目安時間 約16分

## 焼き野菜のサラダ

ビタミン保存

材料(4人分)  
(ドレッシングAの場合)  
121kcal 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り)……80g  
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)……80g  
さつまいも(5mmの厚さの半月切り)……80g  
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)……50g  
ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り)……50g

### ドレッシングA

マヨネーズ……………大さじ2  
酢……………大さじ1  
塩、粗びきこしょう……………各少々  
生クリーム……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
白ワイン(または水)……………大さじ1

### ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル…各小さじ2  
砂糖、粗びきこしょう……………各少々

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

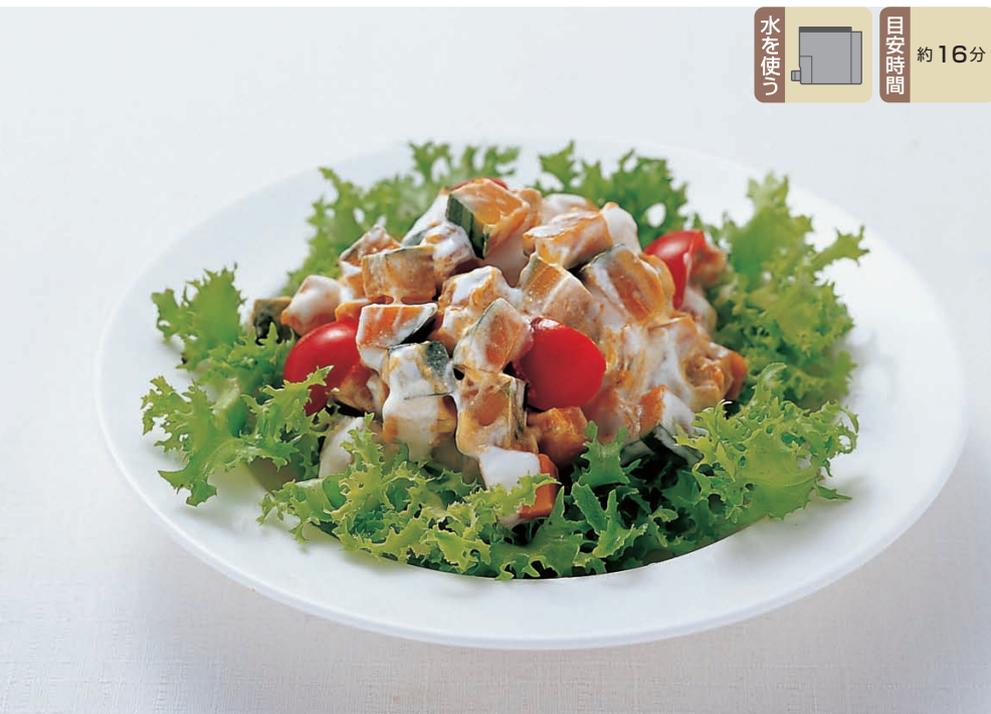
2 角皿に野菜を平らにのせる。

3 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています)

ヘルシー焼き野菜のメニュー番号 5 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「5・4人分」にします

→ スタート



水を使う  目安時間 約16分

## 焼きかぼちゃの ココロサラダ

ビタミン保存

材料(4人分) 107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る)……………300g  
プレーンヨーグルト……………80g  
A [ マヨネーズ……………大さじ1  
塩、こしょう……………各少々  
好みの野菜

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿にかぼちゃを平らにのせる。

ヘルシー焼き野菜のメニュー番号 5 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「5・4人分」にします

→ スタート

3 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



水を使う  目安時間 約28分

## 焼きなす

材料(4人分) 23kcal 塩分0.7g

なす(直径5cm以下のもの)……………4本(1本100g)  
おろししょうが……………適量  
しょうゆ……………適量  
\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 なすは洗って水気をふき、竹串で数箇所穴を開ける。

3 角皿になすを並べる。

焼きいものメニュー番号 6 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「6・4人分」にします

→ スタート →  仕上がり  (弱め) ※30秒以内に押す

4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがと、しょうゆを添える。



## 焼きいも

材料(4人分) 297kcal 塩分0g  
 さつまいも(直径5cm以下のもの)  
 ..... 4本(1本250g)  
 \*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数箇所穴を開ける。
- 3 角皿にいもを並べる。

**焼きいも** のメニュー番号 **6** で分量を合わせる  
 ※回転つまみを回して「6-4人分」にします

→ **スタート**



## ベイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g  
 玉ねぎ..... 2個(1個200g)  
 梅干し..... 2個  
 しょうゆ..... 大さじ1  
 みりん..... 大さじ1/2  
 かつおぶし..... 1パック(3g)  
 刻みのり..... 適量  
 アルミホイル  
 \*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 玉ねぎは皮を付けたまま横半分に切り、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

**焼きいも** のメニュー番号 **6** で分量を合わせる  
 ※回転つまみを回して「6-4人分」にします

→ **スタート** →  仕上がり  (弱め)  
 ※30秒以内に押す

- 3 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。**2**にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。



## 焼きとうもろこし

材料(2本分) 214kcal 塩分1.3g(1本分)  
 ゆでとうもろこし..... 2本(1本300g)  
 しょうゆ..... 適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にとうもろこしを並べる。

**手動切替** を1回押す → **ウォーターグリル**  
 を表示 → **17~19分** → **スタート**

- 3 加熱後、しょうゆをぬる。  
 ※生のとうもろこしの場合、焼き色を見ながら加熱を延長してください。

水を使う



## マカロニグラタン

材料(4人分) 402kcal 塩分 1.3g

ホワイトソース

- バター、薄力粉……………各 30g
  - 牛乳……………2カップ
  - 塩、こしょう……………各少々
- マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)…80g
- バター……………20g
- A
- えび(殻、尾、背ワタを取る)…200g
  - 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
  - マッシュルーム(缶詰・スライス)…50g
  - 白ワイン……………大さじ2
  - 塩、こしょう……………各少々
  - ピザ用チーズ……………80g
  - パセリ(刻む)……………適量

1 水タンクに水を入れる。

2 ホワイトソースを作る。

① 鍋にバターを入れて中火で溶かす。

薄力粉を入れて、木べらを使って絶えずかき混ぜて焦がさないように炒める。

② 牛乳を2〜3回に分けて都度かき混ぜながら①に加え、木べらで手早く溶きのばす。

③ 鍋底からかき混ぜながらとろみが出るまで弱火で煮つめ、塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント…木べらの筋が残るくらいの固さが適当。

3 平鍋またはフライパンを強火で加熱してバターを入れ、Aを炒める。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 3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であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿にのせる。

手動切替 を1回押す → ウォーターグリル を表示 → 17~19分 → スタート

6 加熱後、パセリを散らす。

### グラタンのポイント

- 底がザラザラした容器を角皿にのせると、傷が付くことがあります。角皿にアルミホイルを敷いて、容器をのせてください。
- ソースや具が冷めた状態から焼く場合は、電子レンジで人肌程度にあたたためてから焼くとよいでしょう。

水を使う



## 玉ねぎとなすのオイル焼き

材料(4人分) 107kcal 塩分 0.2g

- 玉ねぎ……………1個(200g)
- なす……………2本(200g)
- アンチョビ……………4〜5枚
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩、こしょう……………各少々
- タバスコ……………適量

1 水タンクに水を入れる。

2 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。なすは1.5cm厚さの輪切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふって、アンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上になすをのせ、オリーブオイルを回しかけ、タバスコをかける。

4 角皿に3をのせる。

手動切替 を1回押す → ウォーターグリル を表示 → 17~19分 → スタート



## 海幸のホイル焼き

材料(4人分) 187kcal 塩分0.9g

- A
- 白身魚(塩、こしょうする) ..... 4切れ(1切れ80g)
  - ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする) ..... 4個(100g)
  - えび(殻と背ワタを取る) ..... 大4尾(80g)
  - きぬさや(筋を取る) ..... 20g
  - 生しいたけ ..... 4枚(80g)
  - レモン(薄切り) ..... 4枚
  - 酒 ..... 大さじ4
  - ポン酢しょうゆ ..... 適量
  - アルミホイル(25cm角) ..... 4枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 3 角皿に2を並べる。

**手動切替** を1回押す → **ウォーターグリル** を表示 → **16~18分** → **スタート**

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



## スペアリブ

材料(4人分) 329kcal ☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) ... 600g  
たれ

- しょうゆ ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ1½
- トマトケチャップ ..... 大さじ1
- 砂糖、サラダ油 ..... 各大さじ½
- 玉ねぎ(すりおろす) ..... ¼個(50g)
- にんにく(すりおろす) ..... ½かけ
- しょうが(すりおろす) ..... 10g

- 1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 2 キッチンペーパーで調味料をぬぐった1を角皿に並べる。

**手動切替** を2回押す → **グリル** を表示 → **18~20分** → **スタート**

※ 身の厚いところに竹串を刺してみても、濁った汁が出るものは、延長で加熱を追加してください。



水を使う



目安時間

約18分

## 鶏の照り焼き

カロリーダウン

材料(4人分) 273kcal☆ 塩分2.1g  
 鶏もも肉……………2枚(500g)  
 たれ

しょうゆ……………大さじ3  
 みりん……………大さじ2  
 酒……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ1

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 4 角皿に鶏肉の皮を上にしてのせる。

鶏のから揚げのメニュー番号 **7** で分量を合わせる  
 ※回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ **スタート** →  仕上がり  (弱め)  
 ※30秒以内に押す

## チキンガーリックステーキ

カロリーダウン

材料(4人分) 305kcal☆ 塩分1.8g  
 鶏もも肉……………2枚(500g)  
 赤パプリカ……………1/2個  
 黄パプリカ……………1/2個  
 塩、黒こしょう……………各少々  
 にんにく(薄切り)……………1かけ  
 好みのハーブ……………大さじ1  
 A オリーブオイル……………大さじ2  
 塩……………小さじ1  
 黒こしょう……………少々  
 アルミホイル

\*2人分も自動でできます。

水を使う



目安時間

約22分



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。パプリカは種を取っておく。

- 4 3の肉に塩、黒こしょうをふり、皮を上にして、角皿の手前半分にのせる。残りの部分にアルミホイルを敷き、切った面を上にしてパプリカをのせる。

鶏のから揚げのメニュー番号 **7** で分量を合わせる  
 ※回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ **スタート** →  仕上がり  (強め)  
 ※30秒以内に押す

- 5 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



水を使う

目安時間 約18分

## 鶏のねぎみそ焼き

カロリーダウン

材料(4人分) 330kcal ☆ 塩分2.5g

- 鶏もも肉……………2枚(500g)
- みそ……………大さじ4
- ごま油……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- A 白ねぎ(みじん切り)……大さじ2
- にんにく(みじん切り)……小さじ1
- 七味とうがらし……………少々
- しょうが汁……………少々

\* 2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に鶏肉の皮を上にして並べる。

鶏のから揚げ のメニュー番号 **7** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ **スタート** →  仕上がり  (弱め)  
※30秒以内に押す



## 焼きとり

材料(8本・4人分) 293kcal ☆ 塩分2.7g

- 鶏もも肉……………2枚(400g)
  - 白ねぎ……………2本
  - たれ
  - しょうゆ……………大さじ4
  - みりん……………大さじ3
  - 酒……………大さじ1½
  - 砂糖……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ1
- 竹串

- 1 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 2 ビニール袋にたれと1を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 3 角皿に2を並べる。

手動切替 を2回押す → **グリル** を表示

→  仕上がり  (強め) を押す

→ **13~15分** → **スタート**



## 鶏のもも焼き

(レモンガーリック)

材料(2人分)

鶏骨つきもも肉…………… 2本(1本200g)  
 塩、こしょう…………… 各適量  
 A [レモン汁…………… 大さじ 2/3  
 にんにく(すりおろす)…………… 適量

鶏のもも焼き(オレンジソース)の2と同じようにして、Aをよくすり込み、4と同じように焼く。

## 鶏のもも焼き

(オレンジソース)

材料(2人分) 349kcal ☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉…………… 2本(1本200g)  
 塩、こしょう…………… 各適量  
 オレンジソース

マーマレード…………… 70g  
 バター…………… 5g  
 塩、こしょう、ローズマリー 各適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に鶏肉の皮を上にしてのせる。

【**手動切替**】を1回押す → **ウォーターグリル**  
 を表示 → **20~23分** → **スタート**

- 5 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

**アドバイス**…オレンジソースに水溶性コーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



## 野菜の肉巻き

(大根とにんじん)

材料(4人分) 183kcal ☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り)…………… 400g  
 大根、にんじん…………… 各 80g  
 塩、こしょう…………… 各少々  
 A [ポン酢しょうゆ…………… 大さじ 4  
 青ねぎ(小口切り)…………… 小さじ 2  
 みょうが(細切り)…………… 1個  
 しょうが(すりおろす)…………… 少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻き、右記4と同じ要領で焼く。
- 3 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

## 野菜の肉巻き

(アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 221kcal ☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り)…………… 400g  
 アスパラガス…………… 8本  
 にんじん…………… 80g  
 塩、こしょう…………… 各少々  
 A [しょうゆ、みりん…………… 各大さじ 2  
 砂糖、水…………… 各大さじ 1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しづつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

【**手動切替**】を1回押す → **ウォーターグリル**  
 を表示 → **17~20分** → **スタート**

- 5 小さめの鍋にAを入れて、少し煮詰める。
- 6 適当な大きさに切った肉巻きに、5をかける。



## 鶏のから揚げ (手羽元)

カロリーダウン

材料(4人分) 266kcal ☆ 塩分 1.4g

鶏手羽元…………… 12本 (1本 60g)

A [酒…………… 大さじ2

しょうゆ…………… 大さじ1

から揚げ粉(市販のもの)…………… 適量

\* 2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約10分漬けこむ。
- 3 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶし付けてから余分な粉を払う。  
**ポイント**…2のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。
- 4 粉が湿らないうちに、角皿に手羽元の皮が上になるようにして並べる。

鶏のから揚げ のメニュー番号 **7** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ **スタート**



### 市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分) 鶏手羽元…………… 12本 (1本 60g)  
(鶏もも肉の場合は、2枚 (500g))  
しょうゆ…………… 大さじ  $1\frac{2}{3}$   
A [酒…………… 大さじ  $1\frac{1}{3}$   
にんにく(すりおろす)…………… 適量  
塩、こしょう…………… 各少々  
B [片栗粉、コーンスターチを  
1:1で混ぜ合わせたもの… 適量

1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 上記の3と同じ要領でBをまぶす。



## 鶏のから揚げ (もも肉)

カロリーダウン

材料(4人分) 294kcal ☆ 塩分 1.4g

鶏もも肉…………… 2枚 (500g)

A [酒…………… 大さじ2

しょうゆ…………… 大さじ1

から揚げ粉(市販のもの)…………… 適量

\* 2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。  
**ポイント**…小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。
- 3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。
- 4 鶏のから揚げ(手羽元)(上記)の3~4と同じようにして角皿に並べる。

鶏のから揚げ のメニュー番号 **7** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ **スタート** →

仕上がり  (弱め)

※30秒以内に押す



## 豚肉のから揚げ

カロリーダウン

材料(4人分) 611kcal☆ 塩分2.1g

豚バラ肉(かたまり)..... 500g  
 から揚げ粉(市販のもの)..... 適量  
 大根おろし..... 適量  
 しょうゆドレッシング(市販のもの)  
 A ..... 適量  
 ごま油、七味とうがらし..... 各適量  
 青じそ(細切り)..... 適量

\* 2人分も自動でできます。

※市販のから揚げ粉を使わないときは、鶏のから揚げ(27ページ)の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉は3cm角に切ってビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶし付ける。
- 3 角皿に肉を並べる。

鶏のから揚げのメニュー番号 **7** で分量を合わせる  
 ※回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ **スタート** →  仕上げり  (弱め)  
 ※30秒以内に押す

- 4 混ぜ合わせた A をかける。



## 明太子フライ

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉  
 [パン粉..... 60g  
 サラダ油..... 大さじ3  
 ささ身..... 8本(400g)  
 明太子..... 100g  
 塩、こしょう..... 各少々  
 薄力粉、溶き卵..... 各適量

- 1 こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて、中火でこまめに混ぜながら、全体をきつね色にする。
- 2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣を付ける。角皿にささ身を並べる。

**手動切替** を2回押す → **グリル** を表示  
 → **15~17分** → **スタート**

### 《フライのポイント》

- 白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣に付けると少し焼き色が付きますが、均一な焼き色はつきません)
- こんがりパン粉は冷凍できます。
- 揚げ油を使わない、ヘルシーなフライです。

# モーニングセット



あわただしい朝も、簡単に、バリエーション豊かな食生活をサポートします。

水を使う



目安時間

約13分

## トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分) 356kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り)……2枚  
アスパラガス……………4本  
ベーコン(半分に切る)……………2枚  
卵……………2個  
ハム……………2枚  
アルミケース……………6枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。
- 3 角皿に2のをのせ、アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れ、食パンを並べる。

モーニングセットのメニュー番号 9 に合わせる

→ スタート



※卵は奥側にのせます。

## トースト

\*食パン(常温または冷凍・4~6枚切り)1~4枚(冷凍食パンは1~2枚)まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に食パンを2枚並べる。

トーストのメニュー番号 8 に合わせる

→ スタート



【仕上がりキーの使い分け(スタート後、30秒以内に押します)】

- 常温の食パン1枚のときは、 (弱め) 目安時間 約8分
- 常温の食パン3~4枚のときは、 (強め)
- 冷凍の食パン1~2枚のときは、 (強め) 目安時間 約11分

\*冷凍保存の食パンは、保存状態によって焼き色が異なります。

水を使う



目安時間

約10分



水を使う



目安時間

約13分

## ミートサンド&プチマトのベーコン巻き

材料(2人分) 365kcal 塩分2.5g

\*ミートサンド

牛ひき肉……………80g  
ピーマン……………1個(せん切り)  
トマトケチャップ……………大さじ2  
薄力粉……………小さじ2  
塩、こしょう……………各少々  
食パン……………2枚(8枚切り)  
アルミホイル

\*プチマトのベーコン巻き

らっきょう……………8個  
ベーコン……………2枚(半分に切る)  
プチマト……………4個  
塩、こしょう……………各少々  
パセリ……………少々  
アルミケース……………2枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで型を作った中にまんべんなくのせる。
- 3 つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチマトを刺す。アルミケースに2本ずつ入れて軽く塩、こしょうする。
- 4 角皿の奥側から3、食パン、2の順にのせる。



モーニングセットのメニュー番号 9 に合わせる

→ スタート

- 5 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をはさむ。ベーコン巻きに刻みパセリをふる。

# お弁当のおかず

(**9 モーニングセット** を使って)

アスパラガス



チーズ

梅おかか

## ささ身ロール

チーズ

材料(1人分) 118kcal 塩分0.8g

- ささ身 … 1本
- 塩、こしょう … 各少々
- プロセスチーズ … 20g
- 味つけのり … 2枚

アスパラガス

材料(1人分) 53kcal 塩分0.2g

- ささ身 … 1本
- アスパラガス … 1本
- 塩、こしょう … 各少々

梅おかか

材料(1人分) 77kcal 塩分1.9g

- ささ身 … 1本
- 塩、こしょう … 各少々
- 梅肉 … 20g (梅干し1~2個分)
- A [ かつおぶし … 1パック・みりん … 小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

チーズ

1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

梅おかか

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



## セサミチキン

材料(1人分) 138kcal 塩分0.2g

- 鶏もも肉 … 60g
- 塩、こしょう … 各少々
- 白ごま、黒ごま … 各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味を付ける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶし付ける。

2 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして入れる。

お好みの組み合わせで、彩り・栄養バランスのとれた手作りランチができます。どの組み合わせ(3~4品)でも、**9 モーニングセット** で調理できます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルにのせるか、底の平らな浅めの耐熱容器に入れて、角皿にのせる。

**モーニングセット** のメニュー番号 **9** に合わせる → **スタート** →

V仕上がり **△(強め)**  
※30秒以内に押す

※底がザラザラした容器を角皿にのせると、傷が付くことがあります。角皿にアルミホイルを敷いて、容器をのせてください。

水を使う



目安時間

約16分

## エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 88kcal 塩分0.5g

- エリンギ … 1/2本
- ベーコン … 1~2枚
- 塩、こしょう … 各少々

1 エリンギは縦半分にする。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。

2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。



## 豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 226kcal 塩分2.0g

- 豚肩ロース肉(薄切り) … 70g
- 塩、こしょう … 各少々
- マーマレード … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



## 冷凍ハンバーグ

材料(1人分) 112kcal 塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ … 2個(1個25~30g)

1 包装(プラスチック容器など)をはずす。

※付属のソースなどは加熱できません。



## 鶏マヨグラタン

材料(1人分) 220kcal 塩分0.5g

- 鶏もも肉 … 60g
- 塩、こしょう … 各少々
- ブロッコリー … 2房
- 粉チーズ … 適量
- A [ マヨネーズ … 大さじ1
- カレー粉 … 小さじ1/2
- アルミケース … 2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味を付ける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。

2 1をAであえ、アルミケース2枚それぞれに鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、粉チーズを適量ふりかける。



## じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料(1人分) 171kcal 塩分0.9g

- じゃがいも … 1/2個
- ベーコン … 1枚
- バター … 5g
- 塩、黒こしょう … 各少々
- しょうゆ … 適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味を付けて、上にバターをのせる。

# 健康セット

大切なご家族の健康を正しい食生活によってサポート。  
 栄養バランスがよく、低カロリーでヘルシーな2人分のメニューをご紹介します。  
 「主菜」と「副菜」がセットで同時調理できるので、手軽に日々の健康づくりにお役立ていただけます。  
 健康が気になる方はもちろん、そうでない方もおいしく召し上がっていただけますので、ぜひ、献立のヒントにお役立てください。

おいしくて、  
 からだに  
 やさしい

水を使う



目安時間

約18分



## 鶏のごまだれ焼き & 和風焼き野菜

カロリーダウン

材料(2人分) 499kcal ☆ 塩分1.3g

鶏もも肉……………1枚(250g)  
 練りごま(白)……………大さじ2  
 A [しょうゆ……………大さじ1  
 みりん、砂糖……………各小さじ1  
 れんこん……………80g  
 りいも……………80g  
 たけのこの水煮……………80g  
 オクラ……………4本  
 B [しょうゆ、酒……………各大さじ1  
 みりん、いりごま(白)…各小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは6等分に切る。
- 5 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 6 角皿の手前半分に、3の鶏肉の調味料をぬぐって皮を上にしてのせ、残りの部分に、5の野菜とオクラを並べる。(野菜の漬けたれは残しておく)
- 7 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛り付ける。
- 8 残しておいた6のたれを鍋に入れ、少し煮詰める。
- 9 8のたれを、肉と野菜にかける。

健康セットのメニュー番号10に合わせる

→ スタート



水を使う  
目安時間 約18分

## 鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜

カロリーダウン

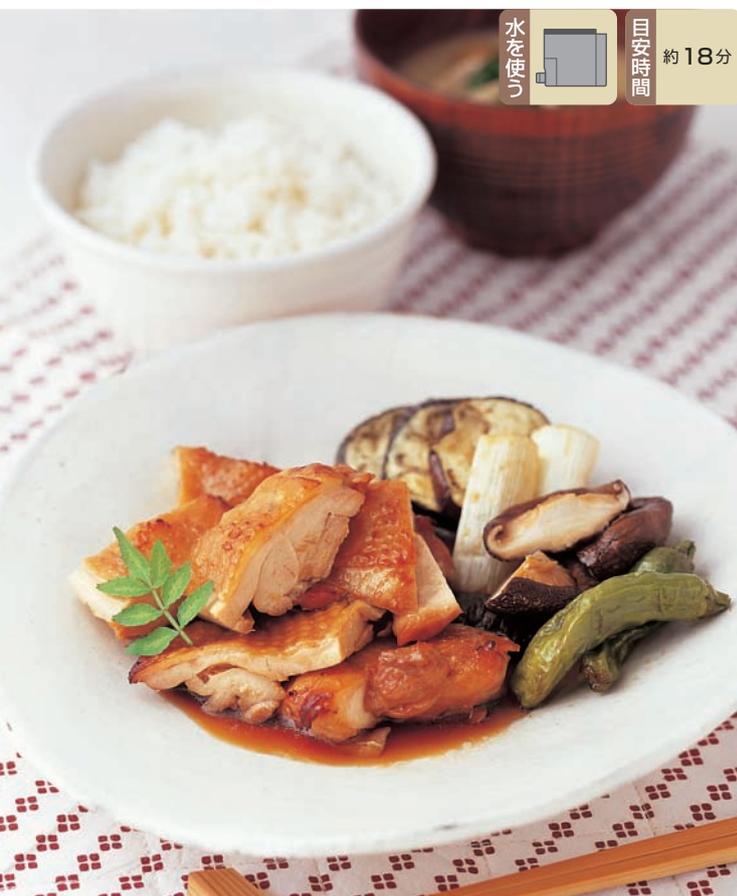
材料(2人分) 434kcal ☆ 塩分 1.3g

鶏もも肉……………1枚(250g)	さつまいも……………100g
A [しょうゆ……………大さじ1/2	玉ねぎ……………1/2個(100g)
酒……………大さじ1/2	アスパラガス……………2本
	りんご……………1/4個
	B [酢……………1/3カップ
	砂糖……………大さじ1
	しょうゆ……………大さじ1/2
	塩……………小さじ1/2
	黒こしょう……………少々
	赤とうがらし(輪切り)…1本
	アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは6等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
- 5 角皿の手前半分に、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、残りの部分に、4のりんご以外の野菜を並べる。アスパラガスは奥側にのせる。

健康セットのメニュー番号10に合わせる → スタート

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごとともに、熱いうちにBに漬けこむ。



水を使う  
目安時間 約18分

## 鶏の焼きびたし&焼き野菜

カロリーダウン

材料(2人分) 359kcal ☆ 塩分 1.5g mL=cc

鶏もも肉……………1枚(250g)	生しいたけ……………4枚
A [しょうゆ……………大さじ1	なす……………1本(100g)
みりん……………大さじ1/2	白ねぎ……………1/2本
しょうが(せん切り)…1かけ	ししとう……………4本
	B [しょうゆ……………大さじ2/3
	みりん、砂糖…各大さじ1/2
	ごま油……………小さじ1/2
	ゆずの絞り汁……………適量
	だし汁……………25mL
	アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さ切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
- 5 角皿の手前半分に、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、残りの部分に、4の野菜を並べる。

健康セットのメニュー番号10に合わせる → スタート

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

## 10 健康セット を使って作る低カロリーメニュー



水を使う  
目安時間  
約15分

### あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き

材料(2人分) 176kcal 塩分0.9g

あじ(3枚おろし)…4枚(1枚50g) しめじ……………1パック(100g)  
白ねぎ……………適量 えのきだけ…1パック(100g)  
しょうゆ……………小さじ2 だし昆布……………5cm角×2枚  
A 酒……………小さじ1 酒……………大さじ1  
豆板醤……………少々 大根(おろす)……………200g  
青ねぎ(小口切り)……………2本  
ポン酢しょうゆ……………適量  
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 あじは1枚をそれぞれ2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
- 5 アルミホイルを2枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を2等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。
- 6 角皿に油をぬり、手前半分に汁気をきった3のあじを並べ、残りの部分に5を並べる。

健康セットのメニュー番号10に合わせる → スタート

→  仕上がり  (弱め) ※30秒以内に押す

- 7 加熱後、皿に盛り、あじには2の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。



水を使う  
目安時間  
約15分

### さばのおろしソース&里いもサラダ

材料(2人分) 354kcal 塩分1.7g

さば…2切れ(1切れ80g) 里いも……………150g  
玉ねぎ……………1/2個(100g) オクラ……………3本  
A おろしにんにく…小さじ1 ちりめんじゃこ……………10g  
しょうゆ、酒…各大さじ1 練りごま(白)、マヨネーズ…各大さじ1  
砂糖……………大さじ1/2 B 練りわさび……………小さじ1/2  
塩、こしょう……………各少々  
すりごま(白)……………大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。
- 3 ビニール袋にAと2を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。別の容器にBを混ぜ合わせておく。
- 5 角皿に油をぬり、手前半分に余分なたれをふき取ったさばをのせ(たれは残しておく)、残りの部分に里いもとオクラを並べる。

健康セットのメニュー番号10に合わせる → スタート

→  仕上がり  (弱め) ※30秒以内に押す

- 6 加熱後、里いもはあたたかいうちに粗くつぶし、Bと半分にしたオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。
- 7 残しておいた5のたれを鍋に入れ、少し煮詰める。
- 8 7のたれを、盛りつけたさばにかける。

# サクリあたたため 早見表

- 調理済みの天ぷらやフライの余分な油を落として、サクリあたためます。
- 角皿に食品をのせ、メニュー番号を合わせて **スタート** を押します。



## 11 天ぷら

すでに油で揚げたもののあたたためです。

カロリーダウン

あたためる食品	加熱前の状態	目安分量	仕上がりキー (スタート後、30秒以内に押します)	加熱時間の目安
●天ぷら	常温・冷蔵	100~300g	300gのときは <b>A</b> (強め)	12~13分

※かき揚げは、焦げやすいため手動加熱の **ウォーターグリル** で9~12分を目安に、様子を見ながらひかえめに加熱してください。



## 12 調理済みフライ

すでに油で揚げたものや、焼いたもののあたたためです。

あたためる食品	加熱前の状態	目安分量	仕上がりキー (スタート後、30秒以内に押します)	加熱時間の目安
●とんかつ	常温・冷蔵	100~300g	200g以下のときは <b>V</b> (弱め)	11~13分
●コロッケ	常温・冷蔵	100~300g		11~13分
●骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	100~400g		11~13分
●フライドポテト	常温・冷蔵	100~200g	<b>V</b> (弱め)	約11分
●ハンバーグ	常温・冷蔵	1~4個 (1個90g)	1個のときは <b>V</b> (弱め)	11~13分
●焼き魚	常温・冷蔵	1~3切れ (1切れ100g)	1切れのときは <b>V</b> (弱め)	11~13分
*たれ付きの焼き魚は焦げやすいので、P.35の「ぶりの照り焼きあたたため」を参考に、手動加熱の <b>ウォーターグリル</b> の <b>V</b> (弱め)で加熱してください。				
●調理済みお弁当用フライ	冷凍	80~150g (1個20~35g)	—	約14分
●たこ焼き	冷凍	100~300g	200g以上のときは <b>A</b> (強め)	13~14分
●たい焼き	冷凍	80~320g (1個80g)	1個のときは <b>V</b> (弱め)	11~13分

### ご注意

- 揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理できません。
- 食品の種類や形状により仕上がりが変わります。仕上がり調節や加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態により、加熱後の油の落ち方が異なります。(食品によっては、全く油が落ちないものもあります)



# お手入れ



注意



必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【やけどの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです



洗剤・スポンジなどを使う前に確認を



## 使えるもの

- 薄めた台所用合成洗剤(中性)
- スポンジの柔らかい面



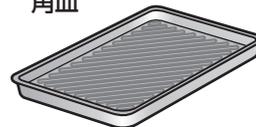
## 使えないもの

- 漂白剤、住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性・酸性)・クレンザー・アルコール・オーブנקリーナー・シンナー・ベンジン・換気扇洗剤など(変色の原因)
- スポンジの硬い面・金属たわし(塗装はがれの原因)

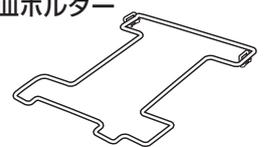
## 角皿・角皿ホルダー

使うたびに 洗剤で洗う

角皿



角皿ホルダー



角皿のコーティングは、ご使用にともない消耗します。傷を付けないように扱ってください。消耗した場合は、交換してください。

※部品購入の際は、お買いあげの販売店へお申し付けください。

角皿ホルダーのはずしかたは、

扉のはずしかた (P.38) の 1 を参照

## 扉・つゆ受けトレイ

こまめに 水拭きする

汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は、水拭きをします。

扉ははずしてお手入れできます。

食器洗い乾燥機で洗わない

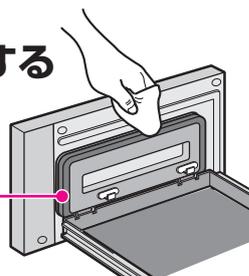
扉のはずしかた (P.38)

## 扉パッキン

使うたびに から拭きする

蒸気が水滴となって溜まるので、柔らかい布で拭き取ってください。

- 蒸気漏れの原因になるので絶対に引っ張らないでください。
- 高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。



(扉内側から見たところ)

庫内

角皿

扉(ガラス)

つゆ受けトレイ



## 注意



角皿が汚れた状態で、加熱しない

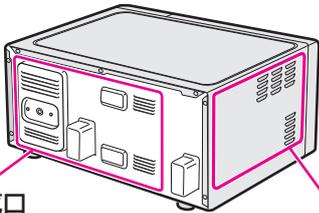
【発火の原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

### 外側

#### 汚れてきたら 水拭きする

汚れが取れにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い最後は水拭きする。



吸気口

排気口

乾いた布でほこりを拭き取る。  
(換気できずに、故障の原因)

### 庫内

#### こまめに 水拭きする

汚れが取れにくいとき

#### 自動メニュー[14 庫内クリーン]を使う (P.39)

油等を焼き切り、その後蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

においを軽減させるには…

水タンクを入れずに「14 庫内クリーン」操作をおこないます。

#### 操作部 スプレー式の洗剤を直接かけない

(液が浸透し、故障の原因)

#### こまめに 柔らかい布でから拭きする

#### 水タンク 食器洗い乾燥機で洗わない

#### こまめに 水洗いまたは、洗剤で洗う

フィルターは交換できません。  
破らないようご注意ください。  
水タンクを使ったら、  
一日1度は、水を捨て、衛生的に  
お使いください。



フィルター

#### つゆ受け

#### こまめに 水洗いまたは、洗剤で洗う

水タンクの出し入れ時の水や、扉内側に付着したつゆが溜まります。こまめに捨て、捨てた後は必ずセットしてください。



#### 製品内部の給水パイプのお手入れ

一日1度 (水タンクを使ったら)

#### 自動メニュー[13 本体水抜き]を使う

給水パイプに残っている水を高温で蒸発させ、乾燥できるのでパイプ内が衛生的です。(P.39)

お手入れ

# ・・・お手入れ



**注意**



必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【やけどの原因】

## 扉のはずしかた

## 付けかた

### 扉の水洗いについて

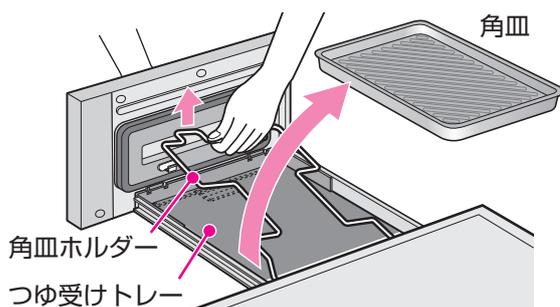
扉のガラスは2重構造となっており、浸け置き等で内部に汚れた水や食品カスが侵入し、更に汚れるおそれがあるため、おすすめできません。

どうしても水洗いをおこないたい場合は、洗剤を内部に残さない・きれいな水ですすぐ・十分に水を切り、乾燥させて扉を取付けてください。ガラス内部に付いた水滴は、自然に蒸発します。早く乾燥させたい場合は、水タンクを取り出して [14 庫内クリーン] (P.39) の操作をおこなってください。

**大切**

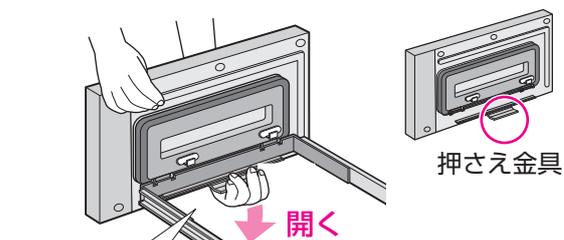
### 角皿、角皿ホルダーをはずす

1



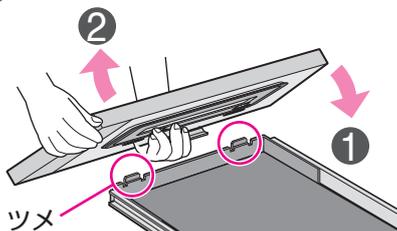
### つゆ受けトレー裏側の、押さえ金具を下方向に開き、

2



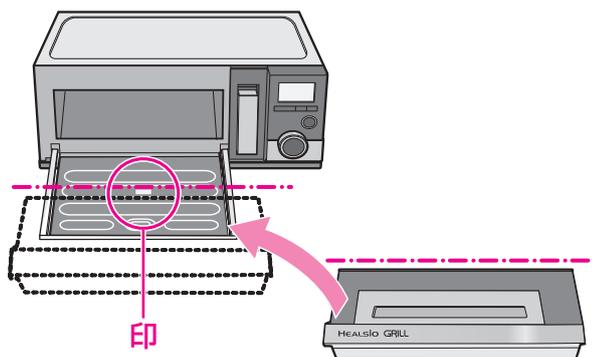
つゆ受けトレーを透明にして説明しています。

- ① 扉の上部を傾け、
- ② 扉を持ってツメからはずす



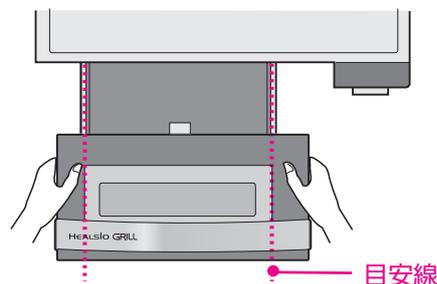
1

扉を倒してつゆ受けトレーの印に合わせて扉のをせる



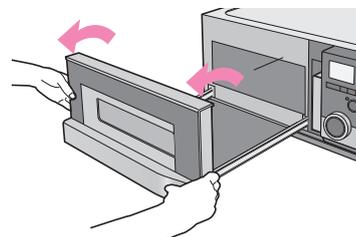
2

扉を目安線に合わせる



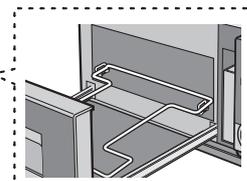
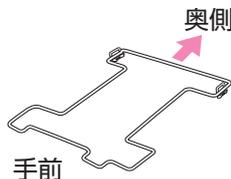
3

カチッと音がするまで、手を添えて、手前に起こす



4

角皿ホルダーを付け、角皿をのせる



角皿ホルダーの奥側は、庫内にのせる。



カラ焼きは  
水を使いません



自動メニュー[13 本体水抜き][14 庫内クリーン]  
の詳しい説明は、(P.37)を参照ください。

**カラ焼き** (P.2) をするときは、**水タンクを取り出し、  
庫内クリーンと同じ操作をおこなってください。**

## 本体水抜き

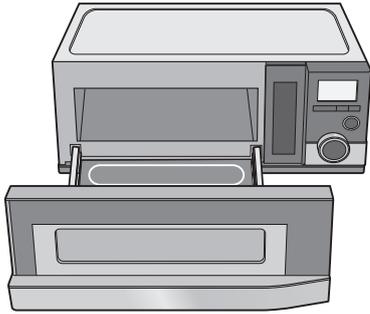
(所要時間：2～10分程度)

## 庫内クリーン

(所要時間：10分程度)  
カラ焼きのときは、20分程度

準備

角皿、角皿ホルダー、水タンク  
を取り出す



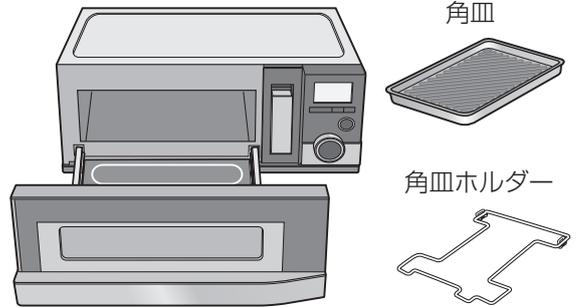
準備

**必ず部屋の窓を全開するか  
換気扇を回す**

**大切**

煙やにおいに敏感な小鳥などは、  
別の部屋に移しておきます。

角皿、角皿ホルダーを取り出す  
水タンクは、水を入れてセットする  
(カラ焼きのときは水タンクを取り出します)



1

13に合わせる



13

1

14に合わせる



14

水を使う場合は、加熱途中  
で「ウォーター」を表示。

2

扉を閉めて  
スタート  
する



2

扉を閉めて  
スタート  
する



**加熱中**

ピーピーピーピー

加熱中・加熱後は

**本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。**

高温のため庫内壁が膨張するとき(戻るとき)に「ボン」と鳴ることがあります。

加熱終了

- 本体が冷めてから扉を開け、  
庫内に水滴が付いている場合は、  
**乾いたふきん**などで拭く。

加熱終了

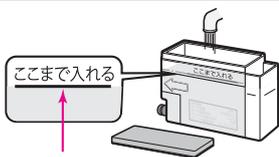
- カラ焼きのときは、本体が冷めてから扉を  
開ける。
- 庫内クリーン(水使用)のときは、加熱終了後、  
**やけどに注意して、固く絞ったぬれふきん**など  
で汚れを取り除く。

お手入れ

# Q&A こんなときは？

お問い合わせの前に、  
一度お読みください。



こんなとき	参考にしてください
<p>水タンクについて</p> <p>浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターが使えるの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おすすりできません。 水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となります。</li> </ul>
<p>お湯は使えるの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●時間の短縮になりません。 容器が変形するおそれがあるので使わないでください。</li> </ul>
<p>水を使わない調理のとき、水タンクはどうするの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本体に水タンクをセットされていても(水が入っていてもカラでも)、取り出しても調理に支障ありません。</li> </ul>
<p>水タンクの水は、毎回入れるの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理するたびに新しい水道水を「ここまで入れる」のラインまで入れてください。</li> </ul> 
<p>使用後の水タンクは、どうすればいいの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときはカラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。 1日一度は水を捨てましょう。</li> </ul>
<p>調理について</p> <p>脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水を使わない <b>手動 [グリル]</b> で加熱します。</li> </ul>
<p>同じメニューを連続でくり返し調理することができますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。<b>様子を見ながら加熱</b>してください。</li> </ul>
<p>料理編に記載していないメニューの加熱方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理編に記載の類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
<p>料理編に記載している人数分を変えて作りたいときは？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自動メニューの場合は、基本的には料理編に記載の分量で調理してください。</li> <li>●分量を変更する場合、角皿にのる程度の分量であれば、料理編に記載の内容で加熱を開始し、様子を見ながら加熱してください。加熱が足りない場合は、延長加熱をおこなってください。</li> </ul>
<p>予熱はしないの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予熱をする必要はありません。誤って、調理物を入れずに加熱をスタートさせた場合は、<b>とりけし</b>キーを押してから調理物を入れ、加熱操作をしてください。</li> <li>●庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。<b>様子を見ながら加熱</b>してください。</li> </ul>
<p>停電時</p> <p>加熱途中で停電した場合、どうすればいいの？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自動メニューの場合は、料理編 (P.35) を参考に、<b>手動 [ウォーターグリル]</b> または <b>[グリル]</b> で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>

# 故障かな？

こんな場合は、  
故障ではありません。  
修理を依頼される前に  
お調べください。



## こんな場合

## 故障ではありません

### 音

加熱中に「ボン」、「きしみ音」がする。

- 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。

加熱中や終了後に「ブーン」と鳴る。

- 製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回転します。加熱終了後も最大10分程度回転します。

キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。

- 音を消す設定になっていませんか？  
**手動切替**キーを4秒間押し続けると、「ピッ」と1回鳴り、設定を変更できます。

音を消すとき、鳴らすとき (操作音・加熱終了音)

P.42

加熱中にカチカチ音がする。

- 加熱をコントロールしているためです。

コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。

- 扉を開けると電源が入ります。⏻を表示します。
- 扉を閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。

電源の入れかた、切れかた (オートオフ機能について) 省エネ設計

P.2

加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)

- 電気の容量を超えていませんか？  
お買いあげの販売店にご相談ください。

電源が切れない。

- 庫内温度が高い場合は、電源が切れません。庫内温度が下がり、[高温]表示が消えると電源が切れます。(最大1時間程度)
- 扉を開けていたり、⏻以外の表示で放置していませんか？

P.2

扉から風または、蒸気が出る。

- 多少の蒸気や風が出ることがありますが、異常ではありません。蒸気量が気になる場合は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご相談ください。

加熱途中、扉を開けても加熱が停止しない。

- 扉を開けて2分間は、加熱は進行します。その後お知らせ音が鳴り、加熱が停止します。

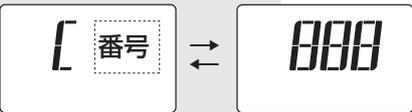
加熱がスタートしない。

- 扉をしっかり押し、閉めていますか？  
閉め直してください。

次ページにつづく

# ・・・故障かな？ こんな表示が出たときは

エラー音（ピピピピ…）が鳴ります。

表示内容	原因	対処方法
 水補給	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水タンクの水が足りません。</li> <li>● 水タンクがセットされていません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「ここまで入れる」のラインまで水を入れて水タンクをセットしてください。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [13 本体水抜き] の操作で水タンクが本体にセットされているためです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水タンクを取り出してください。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。</li> </ul> <p>水タンクを無理に取り出さないでください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 凍結している水を溶かすために、<b>手動切替</b>キーを2回押し(グリル加熱で)、回転つまみで35分に合わせ、<b>スタート</b>キーを押してください。(この操作を2回おこなってください)</li> </ul>
 (交互に表示)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製品が故障している場合があります。</li> </ul>	<p>電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に表示の内容([番号])をご連絡ください。(P.43)</p>

## 自動的に表示が動くとき



自動  
ウォーターグリル  
▼ デモ

- デモ表示になっています。この状態では、加熱ができません。
- ※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示。(自動的に表示が動きます)

- **とりけし**キーを**ピッ**と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押す。右下の「デモ」が消えると使えます。

## 音を消すとき、鳴らすとき (操作音・加熱終了音)

**手動切替**



- 「ピピッ」と鳴るまで**4秒間**押しすと、音が消えます。
- 「ピッ」と鳴るまで**4秒間**押しすと、音が鳴ります。

※電源が切れても設定された状態を保ちますが、エラー時の音（ピピピピピ）は、鳴ります。

▶

設定完了です。  
**とりけし**キーを押し、表示にしてから操作してください。

**愛情点検**



**長年ご使用の場合は商品の点検を！**  
こん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。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作しても加熱しない。
- 扉に著しいガタや変形がある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

**ご使用中止**

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは

### 出張修理

- 1 「Q&A」「故障かな?」を調べてください。  
(P.40~42)
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことを、お知らせください。

- ・品名：グリル
- ・形名：(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)
- ・故障の状態(具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前 ・電話番号 ・ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。

### 保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・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ください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。  
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

### 保証期間中

- 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、販売店が修理させていただきます。

### 保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば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。

### 補修用性能部品の保有期間

- 当社は、グリルの補修用性能部品を製品の製造切後、6年保有しています。
- 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。

### 修理料金のしくみ

- 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	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

## お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。

電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。 シャープサポートページ <http://www.sharp.co.jp/support/>



使用方法・お買い物相談 など



【お客様相談センター】



0120-078-178

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間

(年末年始を除く)

- 月曜～土曜：9:00～18:00
- 日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

〒581-8585  
大阪府八尾市北亀井町3-1-72  
電話：06-6792-1582 FAX：06-6792-5993



修理のご相談 など



【修理相談センター】(沖縄地区を除く)



0120-02-4649

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間

(年末年始を除く)

- 月曜～土曜：9:00～20:00
- 日曜・祝日：9:00～17:00

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、下記の〈補足〉をご覧ください。

■IP電話やファクシミリをご利用>または<沖縄地区の方>は…

	IP電話	ファックス
東日本地区	043-299-3863	043-299-3865
西日本地区	06-6792-5511	06-6792-3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」(月～金 9:00～17:40) 098-861-0866	



補足 持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間(祝日など弊社休日を除く)

\*月曜～土曜：9:00～17:40

(但し、沖縄地区)は……\*月曜～金曜：9:00～17:40

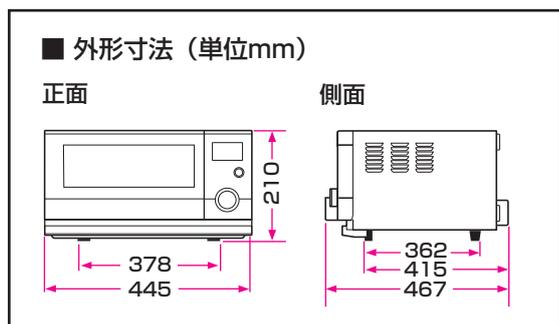
北海道	●札幌 サービスセンター 011-641-4685 〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17	北陸	●金沢 サービスセンター 076-249-2434 〒921-8801 石川郡野々市町御経塚4-103
東北	●仙台 サービスセンター 022-288-9142 〒984-0002 仙台市若林区御東3-1-27	近畿	●京都 サービスセンター 075-672-2378 〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48
関東	●宇都宮 サービスセンター 028-637-1179 〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41	中国	●大阪 テクニカルセンター 06-6794-5611 〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
	●さいたま サービスセンター 048-666-7987 〒331-0812 さいたま市北区宮原町2-107-2		●阪神 サービスセンター 06-6422-0455 〒661-0981 兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10
	●東東京 サービスセンター 03-5692-7765 〒114-0013 東京都北区東田端2-13-17	●広島 サービスセンター 082-874-8149 〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4	
	●多摩 サービスセンター 042-548-1391 〒191-0023 立川市柴崎町6-10-17	四国	●高松 サービスセンター 087-823-4901 〒760-0065 高松市朝日町6-2-8
●千葉圏 サービスセンター 043-299-8840 〒261-8520 千葉市美浜区中瀬1-9-2	九州	●福岡 サービスセンター 092-572-4652 〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1	
●横浜 サービスセンター 045-753-4647 〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23	沖縄	●那覇 サービスセンター 098-861-0866 〒900-0002 那覇市曙2-10-1	
●静岡 サービスセンター 054-344-5781 〒424-0067 静岡市清水鳥坂1170-1			
●名古屋 サービスセンター 052-332-2623 〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5			

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2009.06)

# 仕様

定格電圧	交流100V	外形寸法	幅445×奥行467×高さ210(mm)
定格周波数	50Hz-60Hz共用	庫内有効寸法	幅260×奥行355×高さ65(mm)
定格消費電力	1,440W	水タンク容量	約170mL
加熱方式	両面焼き	質量	約12kg
加熱設定時間	1～35分(1分単位)	角皿	幅258×奥行325(mm)
		電源コードの長さ	約1.4m

- 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。
- 設置するときは、天面3cm以上、両側面4.5cm以上空間を設ける必要があります。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。



## 付属品

本製品以外で使用しないでください。

角皿	角皿ホルダー	<b>クックブック</b> (取扱説明編/料理編) 当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only. <b>保証書</b>
水タンク	つゆ受け	

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。 ▶▶▶ シャープサポートページ <http://www.sharp.co.jp/support/>

**使用方法・お買い物相談 など**  
**【お客様相談センター】**  
**0120 - 078 - 178**  
■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書43ページをご覧ください。  
**受付時間** ●月曜～土曜：9:00～18:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00 (年末年始を除く)

**修理のご相談 など**  
**【修理相談センター】(沖縄地区を除く)**  
**0120 - 02 - 4649**  
■<IP電話やファクシミリをご利用>または<沖縄地区の方>は、取扱説明書43ページをご覧ください。  
**受付時間** ●月曜～土曜：9:00～20:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00 (年末年始を除く)

**シャープ株式会社** 本健康・環境システム事業本部 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号