

SHARP®

クックブック 取扱説明編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス エックスダブル

形名 **AX-XW400**

HEALSIO

ヘルシオ

おいしくて、
健康的な毎日のお料理づくり
水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ



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。

※料理編は、裏表紙からご覧ください。

- ご使用の前に、「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存してください。
- ※業務用として使用しないでください。
※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編68ページをご覧ください。

HEALSIO ヘルシオロゴ および ヘルシオは、シャープ株式会社の商標です。

製品登録の
お願い

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、〈SHARP i CLUB〉
で愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

<https://iclub.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



初めて お使いのときの手順

1 付属品の確認 (4 ページ)

2 安全上のご注意を
お読みください (5 ページ)

3 設置について (8 ページ)

4 庫内のカラ焼き (24 ページ)

ご購入後、庫内に付着している油を
焼き切るために必要です。

無線LAN接続方法は、
付属のクラウドサービスガイドを
ご覧ください。



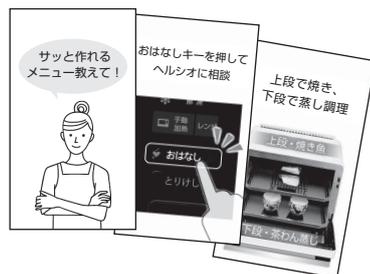
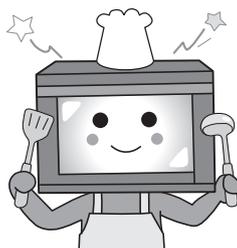
どの加熱を使えばいいのか、
わからないときは
加熱早見表を
ご覧ください。

メニュー例や材料から
見つけることができます。

料理編 172 ~ 179 ページ

デモの設定をすると、
音声と画面でヘルシオの紹介を
みることができます。
ご覧になった後は、**かならず**
解除をしてください。
加熱できません。

デモ表示について (62 ページ)



よくあるご質問

63~66ページもご覧ください。

● アースについて

取り付けないといけない？
→万が一のために取り付けをお願いします。

アース線が届かない(短い)
→ホームセンターなどで購入できます。
(導体断面積1.25mm²以上のもの)

アース線を取り付けるところがない
→お買いあげの販売店にご相談ください。

● どの加熱を使えばいいかわからない

→メニューや食品例からお選びください。
「加熱早見表」をご覧ください。

料理編 172 ~ 179 ページ

● 加熱終了後も音がする

→製品内部を冷却するファンの回転音です。
最大10分程度で自動的に止まります。
ファンが回転していても加熱できます。

Webもご利用ください

シャープ お問い合わせ 検索

<http://www.sharp.co.jp/support/>



Q&A情報

よくあるご質問などを掲載



故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

もくじ 取扱説明編

水 は、水タンクに水を入れます。

はじめに		ページ
付属品一覧	4
安全上のご注意	5
各部のなまえ	10
水タンクの使いかた	12
操作部の説明	13
主な画面の説明	14
加熱の種類としくみ	16
調理のときのお願い	18
使える容器・使えない容器	20
電源を入れる・切る	22
水 カラ焼きをする	24

お手入れ・設定		ページ
除菌 <small>食器コース・ キッチン用品コース</small>	48
水 庫内クリーン	50
角皿・網クリーン	51
庫内乾燥	52
水 クエン酸洗浄	53
音の設定	54
おしゃべりの音量	
おしゃべり・メロディの内容	
キータッチ音	
無線LAN機能について	55

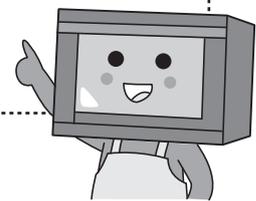
必要なときに		ページ
お手入れ	56
故障かな？	58
・こんな表示がでたら	61
よくあるご質問	63
保証とアフターサービス	67
お客様ご相談窓口のご案内	68
仕様	69

自動加熱		ページ
ごはん・おかずあたため	26
牛乳・酒あたため	28
冷凍食品(市販品)あたため <small>1人分用</small>	30
コンビニ弁当あたため	31
好みの温度あたため	32
サククリあたため <small>天ぷら・フライなど</small>	33
しっとりあたため <small>中華まんなど</small>	34
スポットスチーム <small>(少量蒸しあたため)</small>	35
水 缶詰・レトルトあたため	36
焼きたてパンあたため <small>パンのあたため</small>	37
解凍	38
野菜を蒸す(ゆでるなど)	39
<small>青野菜・根菜・いも・かぼちゃ</small>		

手動加熱		ページ
レンジ	40
蒸し物	41
ソフト蒸し	41
水 煮こみ	42
発酵	43
ウォーターオープン ・ オープン	44
ウォーターグリル ・ グリル	46

入門メニューでは、基本的なメニューを画面と音声で、わかりやすくご案内しています。(本書裏側から)お読みください。

料理編 11～14 ページ

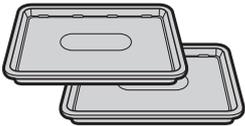
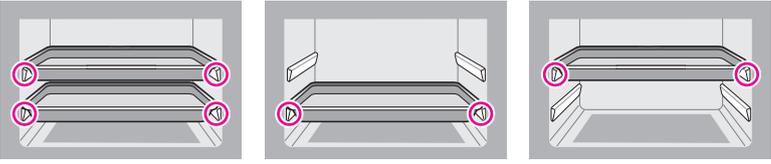
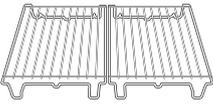
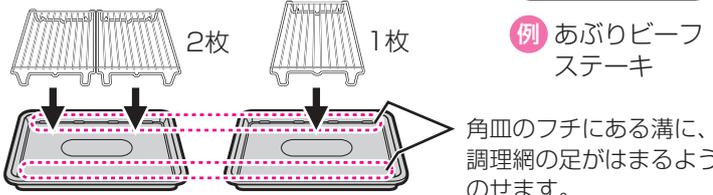
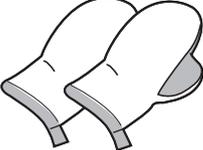
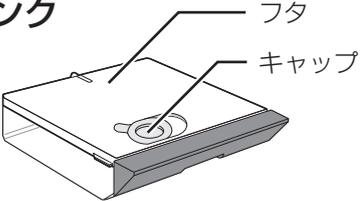


付属品一覧

以下の付属品は、専用品です。本製品以外で使用しないでください。

加熱に合った使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください。(16, 17 ページ)

●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ご依頼ください。(有料)

<p>角皿(2枚)</p>  <p>反りを軽減するために中央部を少し高くしています。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">レンジ加熱・解凍で使わない。 火花が出て製品を傷めます。</p>	<p>角皿受け棚にセットして使います。</p>  <p>2枚セットのとき 下段セットのとき 上段セットのとき</p>
<p>調理網(2枚)</p>  <p>フッ素コーティング加工 (56 ページ)</p>		<p>角皿にのせて使います。</p> <p>メニューや分量に合わせて、1枚・2枚を使います。</p> <p>重ねることもできます。</p>  <p>角皿のフチにある溝に、調理網の足がはまるようにのせます。</p>
<p>ミトン(1組) 左右同じ形です。</p> 	<p>食品や付属品の出し入れ時に使います。</p> <p>加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。</p>	
<p>水タンク</p>  <p>フタ キャップ</p>	<p>水を使う加熱のときは、新しい水を入れます。</p> <p>本体正面の右下にセットされています。(10 ページ) キャップはしっかりしめてください。 使用しないときは必ずカラにしておいてください。</p> <p>● 詳しい使いかた (12 ページ) ● お手入れの方法 (57 ページ)</p>	
<p>つゆ受け</p> 	<p>いつもセットしておきます。</p> <p>本体正面の下にセットします。(10 ページ)</p> <p>大切 調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。溜まった水は、こまめに捨ててください。(あふれてしまいます)</p>	
<p>保証書・クックブック(取扱説明編/料理編)・別冊クックブック・クラウドサービスガイド</p> <p>当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.</p>		

イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。
 警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。
 注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

	してはいけないこと。
	しなければならないこと。

危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

 吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない
(感電・けが・故障の原因)

 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連絡ください。 (68 ページ)

警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて

 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

- 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)

 ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
(感電・けがの原因)

 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)

 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)

 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
(感電・やけど・けがの原因)

 アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

[アースについて](#) (8 ページ)

安全上のご注意 (2)



警告

感電や漏電、発火や突沸などによる事故やけがを防ぐために
(突沸…突然の沸とうにより加熱中や加熱後に食品や液体が飛び散る現象)

加熱するときは



卵(ゆで卵・うずら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない(破裂・やけどの原因)

●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**



※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる衝撃で食器やフラットテーブルなどが割れることがあります



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



ベビーフードやミルク、介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する(やけどのおそれ)



食品・飲み物を加熱しすぎない

突然沸とう・発煙・発火・やけどのおそれがあるので、加熱方法をお守りください。加熱をしすぎたときは、そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

突然沸とうのおそれのある食品

●飲み物は、専用キーを使う



(突然沸とうによりやけどのおそれ)

●カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る

料理編 174~177 ページ

●油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、手動レンジで様子を見ながら加熱する

※低めの広口容器を使う

※加熱前・加熱後にかき混ぜる



発煙・発火のおそれのある食品

●次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

・少量のもの

・水分の少ないもの

(パン、さつまいもなど)

・油が付いたもの

(バター付きパン、フライものなど)

・高温になりやすいもの(あんまんなど)



使用するとき



熱に弱いものを近付けない

●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、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・反りの原因)

●スプレー缶を近付けない(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

●幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には



直ちに使用を中止する

●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(発煙・発火・感電・けがのおそれ)

異常・故障例

●電源プラグやコードが異常に熱くなる。

●自動的に切れないときがある。

●コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。

●スタート操作をしても加熱しない。

●ドアに著しいガタがある。

●触れるとピリピリと電気を感じる。

●ドアや庫内に著しい変形がある。

●その他の異常や故障がある。



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて



電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)



長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
プラグを抜く (絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
● レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない
※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品をレンジ加熱するときは移し替える
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)



加熱に合った容器を使う (20 ページ)



調理・除菌※以外に使わないカラ(食品なし)の状態ではレンジ加熱しない
● 庫内を収納庫として使わない
(過熱・異常動作して、発火の原因)
※ 除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。



鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない (火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

加熱中や加熱後は



接触禁止

蒸気・高温部分に触らない
● 加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近づけてドアを開けない
(やけどの原因)
※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない (発火・発煙・さびの原因)
お手入れ (56 ページ)



ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます
● 次の処置をしてください
1. ドアを閉めたまま、**とりけし**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。
● 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
● 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



調理後の庫内やドアに水をかけない
● フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
(割れるおそれ)

ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない
● 庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

安全上のご注意 (3)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

- 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・電波漏れの原因)
- 【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税 (工事費別)
- 金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



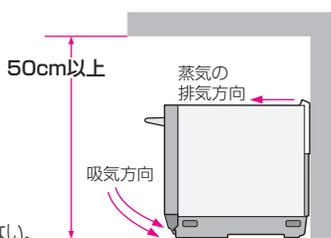
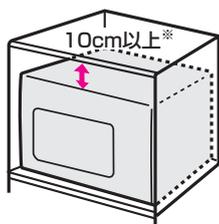
本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離 (cm)	10	0	0	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込形」



左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。

製品に貼らない

※排気口(天面奥) (10ページ)の高さは含まない。

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (10ページ) と20cm以上離す
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 調理をするときは、必ず換気をする
(蒸気による壁などへの露付きの原因)
- 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、遠ざける (火災・感電・ショートの原因)
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口 (10ページ) をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない

とくに電気製品は、故障することがあります。

アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (10ページ)

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体断面積1.25mm²以上の

ものをご使用ください。



- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事*をおこなってください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
- 湿気が多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

水タンクについて



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、水道から出した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。お手入れ後は、十分に水気を取ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない
(熱で変形するおそれ)



コンロのそばや高温になる場所に置かない

容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。



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。

お願い

- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。
※無線LAN接続している場合、加熱中は無線LAN通信を停止しているため、本製品内蔵の無線LAN機能への影響はありません。

各部のなまえ

排気口(天面奥)

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

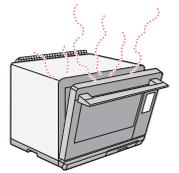
ご注意

- 物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない(故障の原因)

ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。運転中にドアを開けると、一時停止します。

上部が少し開いた状態で固定できます。加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときにお使いください。(顔を近づけないでください)



操作部の説明 13 ページ

主な画面の説明 14 ページ

アース線

[つまみタイプ]



つまみに巻きつける

[カバー付きネジタイプ]



カバーを開けてネジでつける

アースについて 8 ページ

水タンク 12 ページ

電源プラグ

吸気口(底面・側面下部)

つゆ受け

庫内やドアの内側の水滴を受けます。

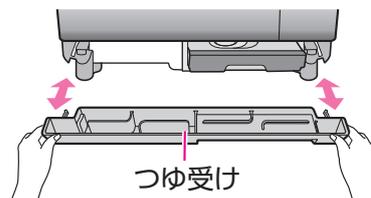
いつもセットしておきますが、次のタイミングで取り出します。

●加熱前

カラであることを確認します。

●調理後

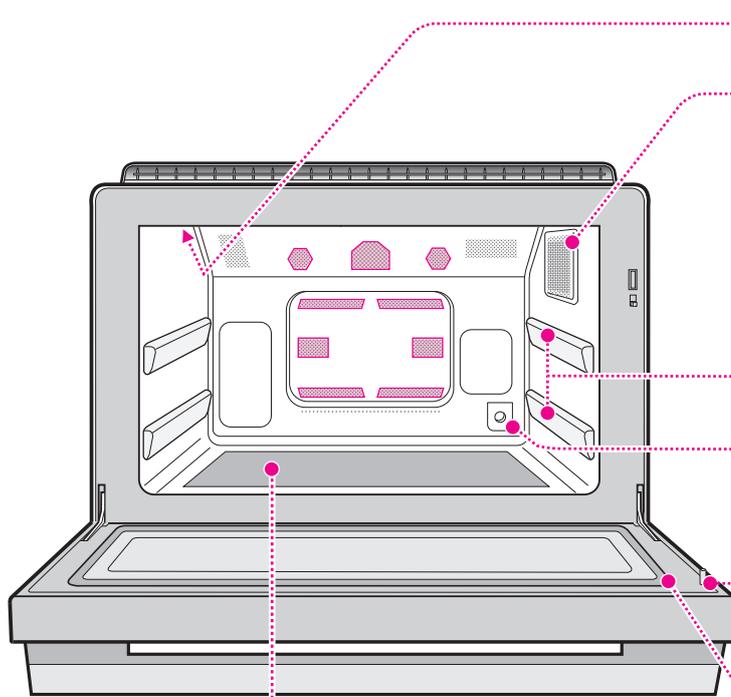
溜まった水を捨てます。(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)



つゆ受け

●両端を持ち、水平に出し入れします。

取り出すときは、溜まった水がこぼれないようにゆっくり引き出します。

蒸気・熱風吹き出し口 

赤外線センサー

庫内灯

ドアを開けると3分間点灯します。
加熱中、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。
[発酵]など、庫内灯が点灯しないものもあります。



角皿受け棚(上段・下段)

排気口(庫内)

蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。(下記フラットテーブル参照)

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

ドアパッキン

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。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

フラットテーブル

ご注意

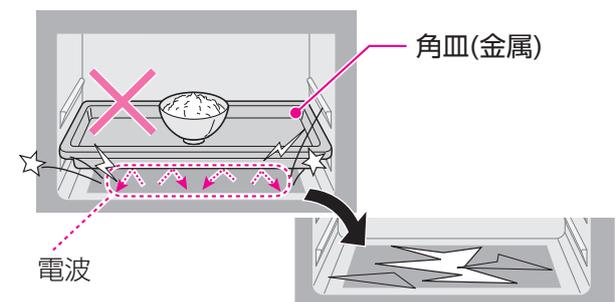
- ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、メニューによっては底面に溜まります。(約50mL)
庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

必ず、お守りください

レンジ加熱(16ページ)のときは、角皿・調理網を絶対に使わないでください。



フラットテーブルの下から出る電波が金属に当たり火花が出て、フラットテーブルが割れるなど、製品を傷めます。
また、食品には電波が届かず、あたたまりません。

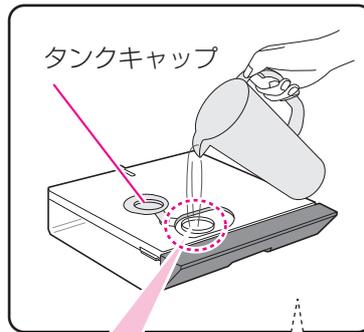


水タンクの使いかた

知っておいてください

水道から出した新しい水を、お使いください。

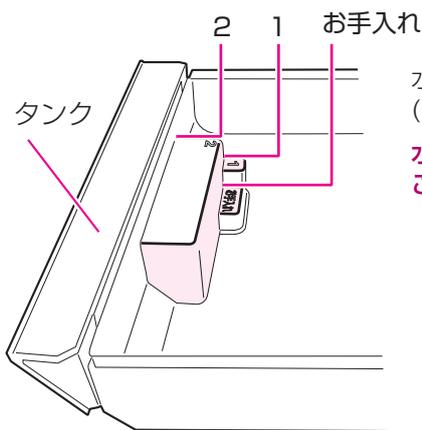
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。
また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、[水が足りません...]の表示が出る場合があります。



タンクキャップを開けて、真上からみたところ



メニューに合った水位まで、水道から出した新しい水を入れ、キャップをします。



水位は3種類 (お手入れ、1、2)

水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

水位は、メニューごとに
きっちり合わせなければ
失敗するの？

メニューによって、水位を記載していますが、タンクに入れた水がムダにならないよう、調理に必要な水量の、おおよその水位を記載しています。多めに入れても調理に支障はありません。ただし、水位2を超えないようにしてください。水タンクからこぼれやすくなります。

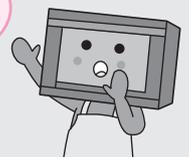
ご注意：記載水位よりも少ない場合は、エラーが出たり、加熱が上手にできません。

大切

- ご使用前は、つゆ受けが、カラであることを確認する。捨て忘れにより、つゆ受けから水があふれることがあります。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。
- 庫内が冷めてから、フラットテーブルに溜まった水を拭き取る。
- 一日1度は水タンクの水を捨て、衛生的にお使いください。

お手入れ (57 ページ)

水タンクを使う
ときには必ず
おこなってください



操作部の説明

液晶タッチパネル (パネルに表示されるキーを直接タッチします)

- キー・メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、(初期画面) (下記の表示画面を表示) を表示し、ドアを閉めると1分後に電源が切れます。電源の切れるタイミングは、ご使用状況によって異なります。(23ページ)

ご注意

- 箸など、先のとがったものでタッチしない (破損の原因)

(初期画面)とは、電源が入ったときや、とりけしキーを押したときの表示です。

付属のクラウドサービスガイドで詳しく説明しています。

コネクトランプ

無線LAN機能が使えるときにオレンジ色になります。

マイク

話しかけるところです。

おはなしキー

対話するときにタッチします。

📶 は、無線LAN設定完了後に表示します。

とりけし

押すと設定内容が取り消しされて(初期画面)に戻ります。加熱を途中でやめるときや、操作をやり直すときに押します。

加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。

再スタートは、ドアを閉めて **スタート** を押します。

初期画面

使い始めの画面です。

とりけし を押すと表示します。

お手入れ・設定

- 食器などの除菌をするときに。(48ページ)
- カラ焼き、給水パイプや庫内のお手入れをするときに。(15ページ)
- 音の設定を変更するときに。(50～53ページ)
- 無線LANの設定をするときに。(付属：クラウドサービスガイド)

メニュー選択画面 (14ページ)

あたため・スタート

あたためキーとして

- ごはんやおかずをレンジで手早くあたため直すときに。(自動レンジ加熱)

スタートキーとして

- ランプが点滅して、スタートキーを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。

表示は、製品に記載されているものと多少異なります。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

おしゃべり(音声)について

操作や使いこなしのアドバイスを、おしゃべり(音声)とメロディでお知らせする機能を搭載しています。メニューを選んだときや、できあがりをお知らせするとき、加熱の途中で操作が必要なときなど、ご使用の状況に応じて、おしゃべりします。

主な画面の説明

まかせて調理

まかせて調理をするとき

別冊クックブック



電源が入ったときの表示

初期画面

22ページ

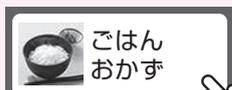


あたため選択

食品に適した自動のあたためかたを選ぶとき
(レンジあたためと、水を使うヘルシオあたためから選べます (26~37ページ))



●下記のどちらで加熱しても、**ごはん・おかずのあたため**に使える自動レンジ加熱です。



メニュー選択

メニューを選ぶとき



●無線LAN接続でダウンロードし、保存したメニューを表示します。

●メニュー番号や食材から選べます。

●いろいろなジャンルから選べます。

●基本的なメニューを画面と音声でご紹介します。

料理編 11~14ページ

●献立相談の人気キーワードや調理ランキングなど、クラウド上のおすすめレシピから選べます。
※ヘルシオを無線LAN接続している場合のみ、選ぶことができます。

付属：クラウドサービスガイド 10ページ

お手入れ・設定

お手入れ・音の設定・無線LANの設定をするとき



● 食器やキッチン用品の除菌 (48, 49 ページ)、
お手入れをするとき (50～53ページ)、
カラ焼きをするとき (24 ページ)

● 音の設定をするとき (54 ページ)

● 無線LANの設定をするとき (付属：クラウドサービスガイド)

解凍

冷凍した肉や魚を解凍するとき(全解凍・サククリ解凍) (38 ページ)



手動加熱

手動加熱の設定をするとき

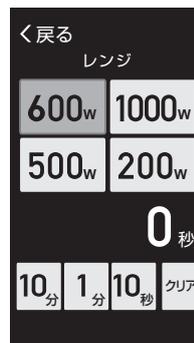
(40～47 ページ)



レンジ

手動レンジ加熱の設定をするとき

(40 ページ)



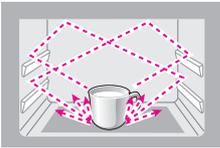
出力(W)、時間を合わせます。

加熱の種類としくみ

 は、水を使う加熱です。

加熱の種類

加熱のしくみ



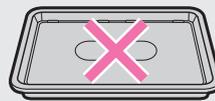
一般の電子レンジと同じように、フラットテーブルの下側から出る電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。解凍は、電波(レンジ加熱)と水蒸気(100℃まで)で加熱します。

- 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

ご注意

角皿・調理網は絶対に使わないでください

電波で加熱するため、付属品や金属類を使うと火花が出ることがあります。



レンジ・解凍

[使用する付属品]

- 水タンク(水位1以上)
- [解凍]のとき

主なメニュー

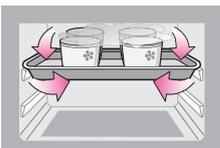
水を
使いません

- **あたため**
- ごはん・おかずあたため、牛乳あたため、酒あたため、冷凍食品(市販品)あたため、コンビニ弁当あたため、好みの温度あたため
- [手動加熱]→[レンジ]

水

- [解凍]

蒸し物・ソフト蒸し・発酵



水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。レンジ加熱に比べ時間がかかりますが、水分を補いしっかりと仕上げます。(発酵は、45℃までの水蒸気加熱です)

[使用する付属品]

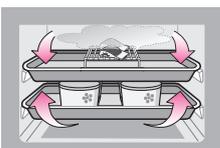
- 角皿
- 角皿+調理網
- 水タンク(水位2)

主なメニュー

水

- しっとりあたため、スポットスチーム、缶詰・レトルトあたため、55 蒸し青野菜、56 蒸し根菜、57 蒸しいも・かぼちゃなど
- [スピード100メニュー]→[スピード蒸し]
- [まかせて調理]→[蒸す・ゆでる]
- [手動加熱]→ 蒸し物、ソフト蒸し、発酵

焼き蒸し同時



上段で、ウォーターグリル加熱、またはウォーターオーブン加熱
下段で、蒸し物を同時に加熱します。

[使用する付属品]

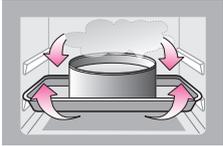
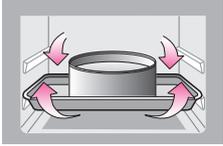
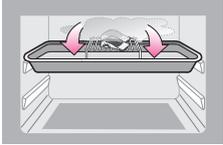
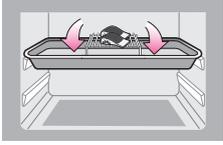
- 角皿
- 角皿+調理網
- 水タンク(水位2)

主なメニュー

水

- [スピード100メニュー]→[スピード焼き・蒸し同時]
- [焼き・蒸し同時メニュー]

※手動加熱ではできません。

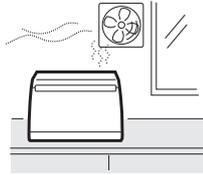
加熱の種類	加熱のしくみ
<p style="writing-mode: vertical-rl;">ウォーターオープン・煮こみ</p>  <p>[使用する付属品] <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 ● 水タンク(水位1以上) 煮こみは時間によって「水位2」があります。</p>	<p>一定温度(100~300℃)に制御された庫内において、過熱水蒸気(100℃以上)で食品を加熱します。</p> <p>主なメニュー</p> <p>水を使うことで熱量が高くなるため、生の素材に早く火を通したいときや油を落としたいときに使います。</p> <p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サックリあたため、26 スペアリブ ● [手動加熱]→ ウォーターオープン、煮こみ
<p style="writing-mode: vertical-rl;">オープン</p>  <p>[使用する付属品] <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 </p>	<p>一定温度(100~300℃)に制御された庫内において、熱風で食品を加熱します。</p> <p>主なメニュー</p> <p>しっとり仕上げの必要のないものに向いています。</p> <p>水を使いません</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 144 クッキー ● [手動加熱]→ オープン
<p style="writing-mode: vertical-rl;">ウォーターグリル</p>  <p>[使用する付属品] <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 ● 水タンク(水位1以上) </p>	<p>高温の過熱水蒸気(100℃以上)で食品の表面に焦げ目を付けて加熱します。</p> <p>主なメニュー</p> <p>水を使うことで熱量が高くなるため、生の素材に早く火を通したいときや油を落としたいときに使います。</p> <p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> ● [スピード100メニュー]→[スピード焼き] ● [まかせて調理]→[網焼き・揚げる]、[焼く]、[炒める] ● 22 鶏の照り焼き ● [手動加熱]→ ウォーターグリル
<p style="writing-mode: vertical-rl;">グリル</p>  <p>[使用する付属品] <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 </p>	<p>高温の熱風で食品の表面に焦げ目を付けて加熱します。</p> <p>主なメニュー</p> <p>脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視するときに使います。</p> <p>水を使いません</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 35 照り焼き・みそ漬け ● [手動加熱]→ グリル

調理のときのお願い

すべての加熱において

換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。



付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、「加熱の種類としくみ」(16ページ)

または、本書(料理編)・別冊クックブックを参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」(20, 21ページ)を参考にしてください。

容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

加熱中のドアの開閉はなるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

料理編以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。

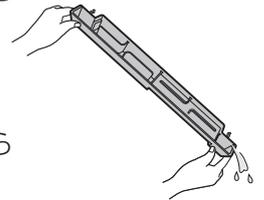
料理編の類似メニューの温度を参考にしてください。

水を使う加熱のとき

使用前と使用後は、つゆ受けの水を確認する

調理が終わるごとにつゆ受けの水を捨てる

捨て忘れにより、つゆ受けから水があふれることがあります。



つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴が溜まります。(約200mL)* (10ページ) 庫内が汚れていると、つゆ受けに溜まる水に色がつくことがあります。

つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

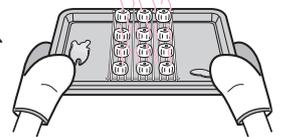
食器や付属品の取り出しは付属のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。



角皿は水平にゆっくり運ぶ

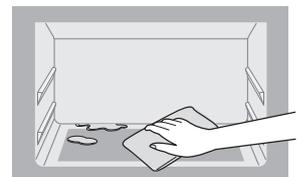
肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。



調理後は、庫内に付着した水滴や、フラットテーブルに溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。(約50mL)*

庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、仕上がりが悪くなる場合があります。



*メニューによって異なります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。



特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書・別冊クックブックの記載通りにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は容器に移し替える

アルミなど金属製の容器では火花が出て製品を傷めます。



※レトルト食品や缶詰は、

[あたため選択]→[ヘルシオあたため]→
[缶詰・レトルト]であれば、そのまま加熱できます。(36ページ)

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、[延長]する

加熱終了後、[延長]の表示が出ているときは、[延長]を押し、加熱時間を合わせ、[スタート]を押しします。

加熱時間を延長する 加熱が足りないとき

(23ページ)

繰り返し続けて作るときは、仕上がりの調節を使って、様子を見ながら加熱する



庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

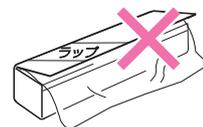
記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。分量を変えるとき (65ページ)

オープン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。



できあがったら、すぐに取り出す

- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品がぬれることがあります。

角皿に重いものをのせない

食品・容器を合わせて4kgまでにしてください。

使える容器

お願い

下記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

加熱の種類

○使えます

レンジ
解凍

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

- ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切 自動加熱の「あたため」、[ごはん・おかず あたため]で密閉容器などを使って加熱するときは、フタをはずしてください。

フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

陶器、磁器

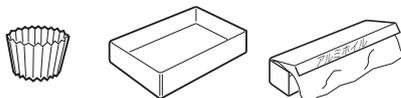


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- レンジ加熱の場合、色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。

ウォーターオーブン・オーブン
煮こみ
ウォーターグリル・グリル

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

シリコン容器

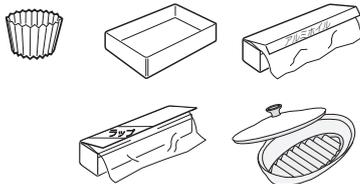
ウォーターグリル・グリルでは使えません

- 設定する温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)
蒸気・熱風吹き出し口(11ページ)付近は、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。



蒸し物・ソフト蒸し
発酵

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル・耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



- ただし、ラップで食品を包むとあたたまりにくくなります。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

使えない容器

加熱の種類

× 使えません

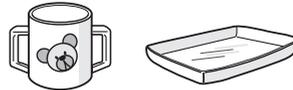
レンジ
解凍

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)



- スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器)・フェノール・ユリアなどは電波で変質するので使えません。

耐熱性のない
ガラス容器

〔強化ガラス・カット
グラス・クリスタル
ガラスなども含む〕

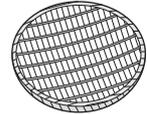


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



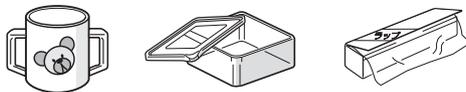
- 次のものは、本書・別冊クックブックで記載している使いかたであれば使えます。

- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用クッキングシートや硫酸紙(パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください)
- ・蒸し専用で市販されているせいろ

※庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。

ウォーターオーブン・オーブン
煮こみ
ウォーターグリル・グリル

プラスチック容器、ラップ



- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

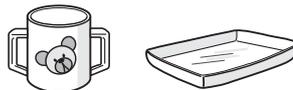
シリコン容器

ウォーターグリル・グリルでは使えません。



蒸し物・ソフト蒸し
発酵

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)



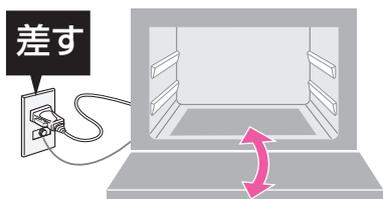
- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

[除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。(49ページ)

電源を入れる・切る

電源を入れる～加熱終了～電源が自動で切れるまで

1 電源プラグを差し込み、 ドアを開けて、閉める



初期画面を表示



加熱や操作の途中でとりけしを押すとこの表示に戻ります。

- 初期画面で放置すると1分後、自動的に電源が切れ、表示が消えます。ただし、ドアを開けている場合は、表示が消えていても電源は、切れていません。

電源が切れるしくみ (23 ページ)

水を使う加熱のときは

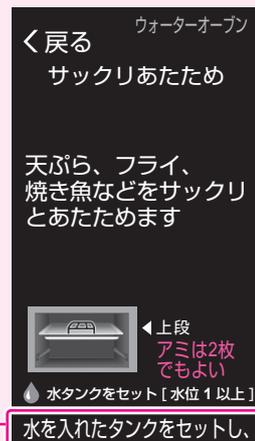
- 大切** ① つゆ受けがカラであることを確認します。つゆ受けはいつもセットしておきます。

つゆ受けの説明 (10 ページ)

- ② 水タンクに水を入れてセットします。

水タンクの使いかた (12 ページ)

- 加熱を選ぶと、水タンクに入れる水の量または、水を入れたタンクをセットするよう表示でお知らせします。



2 食品を入れて、ドアを閉め、 加熱を選んでスタートします



- 加熱スタート後に仕上がり調整の表示が出る場合は、調節ができます。(スタート後、30秒以内)
- 加熱途中でドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めてスタートを押します。(加熱途中でドアを開けると、調理内容によっては、仕上がりが悪くなる場合があります)
- 加熱をやめるときは、**とりけし**を押します。

ご注意

- 加熱スタート時は、ファンの回転音がある場合と、しない場合がありますが、故障ではありません。

加熱

次ページにつづく

3 ドアを開けて、食品を取り出す

♪
できあがり



- 他の調理をするときは、**とりけし** を押し、**初期画面** にします。
- 加熱が足りないときは、**[延長]** を押します。

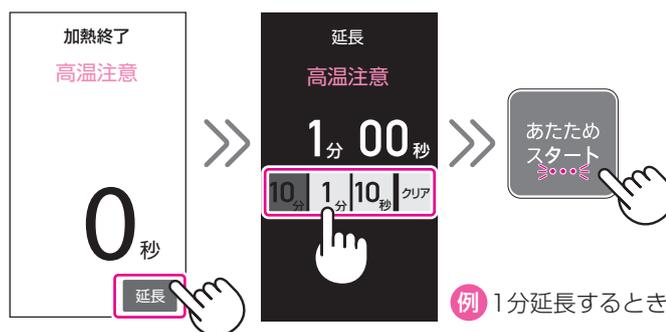
- 加熱終了後に1度もドアを開けなかった場合、自動的に電源は切れません。

取り出し忘れのお知らせ音が1分ごとに3回、5分後に1回、鳴ります。

加熱時間を延長する 加熱が足りないとき

- 加熱終了後、1分以内に**[延長]** を押し、時間を合わせて**スタート** を押します。

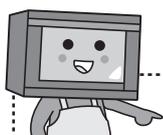
[延長]表示が消えた後は、手動加熱画面で時間(温度)を合わせて**スタート** を押します。



例 1分延長するとき

庫内クリーンスタート

[延長]表示が消えたあとに庫内クリーンをおすすめする表示が出ることがあります。庫内のおいやや汚れが気になるときは、このキーを押して庫内クリーンをおこなってください。庫内クリーンの詳しい操作 [50 ページ](#)

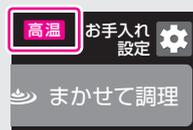


電源が切れるしくみ

次の4つの条件がそろると、自動的に電源が切れます。庫内温度によっては、1～10分程度かかります。

- 1 ドアが閉まっている (加熱後、1度はドアを開けた)
- 2 **初期画面** を表示している (**とりけし** を押すと表示します)
- 3 **高温** 表示、**水滴** 表示が消えている
- 4 無線LAN設定を**[OFF]**にしている
コネクトランプ (📶) が点いているときは **[ON]** になっています。[OFF] にする方法 [69 ページ](#)

高温 表示について



庫内が高温です。やけどにご注意ください。

水滴 表示について [62 ページ](#)



製品内部に水が残っています。表示後、約1分間放置すると自動で水タンクに戻ります。

お願い

- 加熱後は、製品内部を冷ますために、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。自動的に回転が止まり、電源が切れます。(無線LAN設定を **[OFF]** にしているとき)

カラ焼きをする

(目安時間：約20分)

ご購入後、初めてお使いになるときに

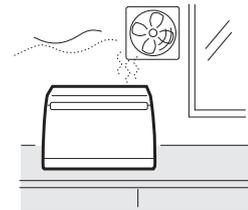
なぜカラ焼きが必要？ 庫内に付着している油を焼き切ります。

カラ焼きをしなくても調理はできますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。ご使用にともない、庫内のにおいが気になってきたときは、**[庫内クリーン]**をおすすめします。(50ページ)

① まず、換気を良くしましょう

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しょう。

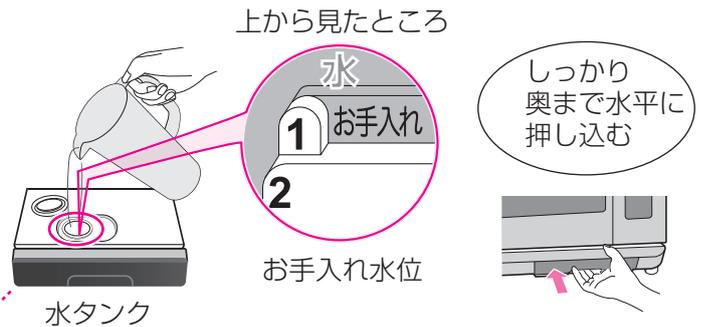


② カラのつゆ受けをセットする

● 庫内には何も入れません。



③ 水タンクの「お手入れ」が浸かる程度に水を入れ、本体にセットする



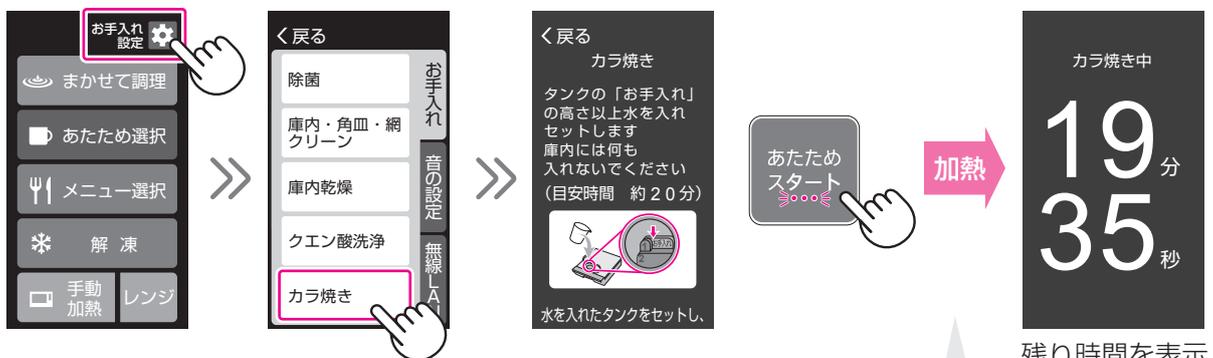
水量が少なすぎるとエラー表示が出ます。多めに入れても問題ありませんが、「2」の高さを超えて入れると、こぼれやすくなります。

準備

ドアを開けて、閉める (電源が入り、**初期画面**) を表示)

[お手入れ・設定]→**[カラ焼き]**→**[スタート]**を押す

次ページにつづく



残り時間を表示

● 加熱中・加熱後は

高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。また、加熱終了間近になると排気口から蒸気が出ます。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。



注意



加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

接触禁止

【やけどの原因】

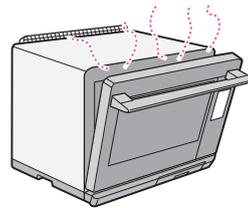
2

カラ焼きが
終わりました

カラ焼き完了
高温注意

水滴が残っているときは、
庫内が冷めてから
拭き取ってください

加熱終了後、ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす



顔を近づけてドアを開けないで
ください。蒸気でやけどします。

- 製品内部を冷やすためファンの回転音がします。(5分程度)

3

庫内が冷めてから、乾いたふきんで
水滴などを拭き取る



- フラットテーブルが熱くなっています。熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- [高温]表示は、庫内が冷めると消えます。

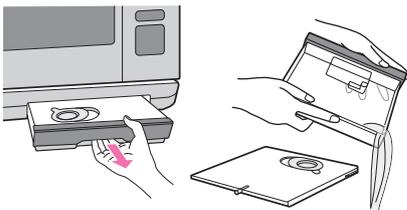
4

ドアを閉める

- (初期画面) の状態で、庫内が冷めると自動的に電源が切れます。(無線LAN設定を [ON] にしているときは切れません (23 ページ))

5

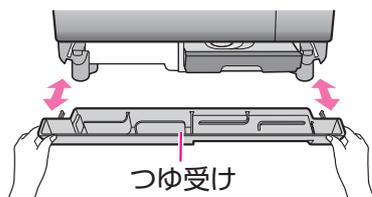
水タンクに残っている水を捨てる



- 水を使う加熱の場合、加熱終了間近になると製品内部に残っている水が自動的に水タンクに戻ります。
- 普段は水タンクをカラにしておきましょう。
- レンジ加熱など水を使わない加熱をするときは、水タンクをはずしていてもかまいません。

6

つゆ受けの水を捨て、再びセットする



- つゆ受けに少量の水が溜まる場合があります。
- 水を捨てたあとは、すぐにつゆ受けをセットしておきます。

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使えません。
[解冻]・ソフト蒸しの一部メニュー・[発酵]・[好みの温度あたため]・[除菌]は[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(61 ページ)

ごはん・おかず あたため

 レンジ加熱のため
使いません

使える容器
レンジ 20 ページ

知っておいてください



- ごはん・おかずのあたためにお使いください。
それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります。
 - 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。
 - 密閉したままの容器や袋は、使わないでください。
 - ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、密閉容器などのフタは、はずします。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
 - ラップをした場合は、加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)
 - 庫内に水滴が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。
庫内が冷めてから、必ず拭き取ってからお使いください。
(庫内が熱いときは、やけどに注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。
 - 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないでください。(溶けたり、変形します)
 - 飲み物のあたためは、[あたため選択]→[牛乳・酒]で加熱します。(28 ページ)
 - 市販の冷凍食品のあたため(1人分)は、[冷凍食品(市販品)]を使います。(30 ページ)
 - 水分の少ないもの・乾燥したもの・はじけやすい食材の入ったもの
(干もの・落花生・パセリ・青じそなどの乾燥・いか)の加熱は、
[レンジ]→[200W]で様子を見ながら加熱します。
(加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります)
 - 時間やW数を合わせて加熱するときは、[手動加熱]→[レンジ]を使います。
加熱早見表をご覧ください。
- 料理編 172 ~ 177 ページ **あたためる**
- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。



飲み物の加熱に使うと、
沸とうして大変危険です。

警告



- あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない
【発煙・発火の原因】
- 卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】



- 液状のもの、とろみのあるものは、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する
- カレー・シチュー、煮物、みそ汁など、具のあるものは加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

食品別のアドバイスは、加熱早見表をご覧ください。料理編 172～177 ページ

準備

食品を入れる



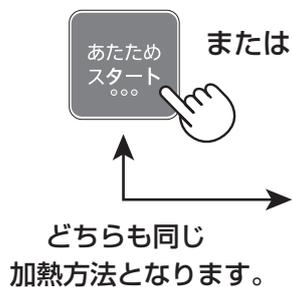
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。
- ラップについては、加熱早見表をご覧ください。ラップの有無を記載しています。(飛び散るおそれのある食品は、ラップをします)

2品(ごはんとおかず)を同時にあたためられます (常温・冷蔵)



- 常温または冷蔵の食品を組み合わせます。(冷凍のものはできません)
- 2品は、ほぼ同量(1品あたり約100～200g)にします。
- 必ず、スタート後に仕上がりを調節を[強め]にします。
- 食品の種類や組み合わせによっては、うまくあたたまらない場合があります。

1



[あたため選択] → [ごはん・おかず] → [スタート]を押す



加熱

2

大切 ▶ 食品の状態(常温・冷蔵)、分量に合わせて、必ず仕上がりを押すものがあります。仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりを押してください。
加熱早見表 料理編 172～177 ページ



加熱

加熱終了



食品を取り出す



- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて「スタート」を押します。
- 加熱途中でやめるときは「とりけし」を押します。(初期画面に戻ります)
- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

牛乳・酒 あたため



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ 20 ページ

知っておいてください



●一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)。 (mL=cc)

基準分量 1杯あたり	牛乳 ()内はコーヒー	酒
	200mL(150mL)	180mL
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容器		

●容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。
●酒は背の低い、ずんぐりとした容器を使う。
●コップで酒をあたためるときは、広口のコップを使う。

- 2杯以上あたためるときは、分量をそろえます。
 - 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
 - ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。
ふき出すことがあります。
 - あたため**で加熱しないでください。
沸とうすることがあり危険です。
 - 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、材質、厚みによって
仕上がりが異なります。
- ※手動で加熱するときは、加熱早見表をご覧ください。



料理編 172～173 ページ **あたためる** 飲み物



警告



加熱しすぎない

突然の沸とうにより、飛び散ります【やけどのおそれ】

食品別のアドバイスは、加熱早見表をご覧ください。
料理編 172～173 ページ **あたためる** 飲み物

準備

食品を入れる

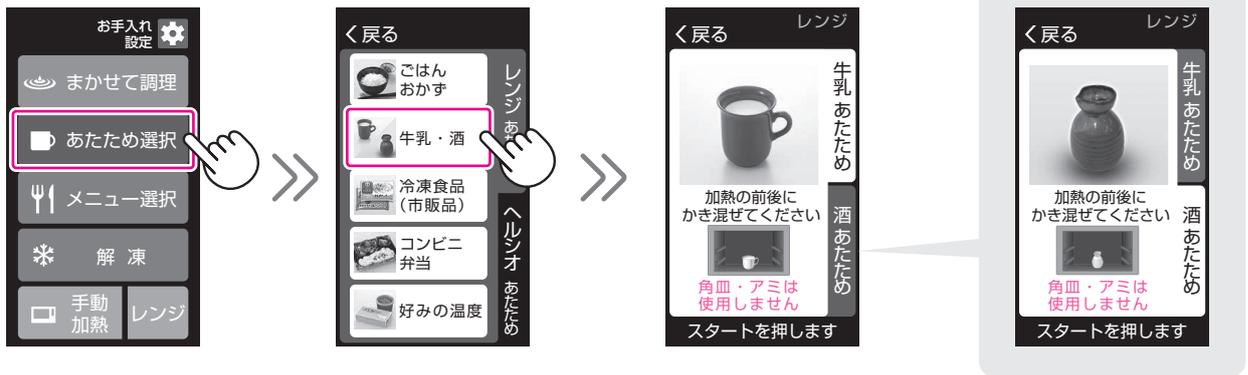


低めの広口容器が適しています。

例 牛乳をあたためるとき

[あたため選択] → [牛乳・酒] → [牛乳あたため] または [酒あたため] を選ぶ

酒のかんをするときは [酒あたため] を押す



大切 コーヒーをあたためるときは、
[牛乳あたため] を選び、
スタート後30秒以内に[強め] を押します。
(コーヒーの標準の仕上がりとなります)

2



●仕上りを調節するとき
スタート後30秒以内に操作する。



加熱

加熱終了



食品を取り出す

●加熱時間を延長するとき (23 ページ)
●加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

冷凍食品(市販品) 1人分用 あたため



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ 20ページ

食品別のアドバイスは、加熱早見表を
ご覧ください。料理編 172 ~ 177 ページ

知っておいてください

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためるのに便利です。
必ず、「電子レンジ可」と記載のある市販の冷凍食品をお使いください。

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりとかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とうの原因になります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。(庫内が熱いときは、やけどに注意) 水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。
- ラップやフタをしていたり、袋ごと加熱していた場合は、加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜の付いているものはうまくあたたまらない場合があります。
- 中華まんは、[ヘルシオあたため]→[しっとりあたため] (34ページ)、または[レンジ] (40ページ) で加熱してください。

次の食品は パッケージの記載内容をお読みになり[レンジ]で加熱してください

- 袋やラップを取り除いて加熱するもの(グラタンやお好み焼きなど)や、水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品。



警告



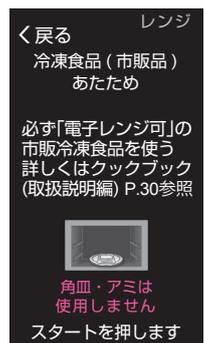
- あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】
- 卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】

食品を入れる



商品パッケージに「皿にのせて加熱する」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

[あたため選択]→[冷凍食品(市販品)]を選ぶ



1

2



大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押してください。
加熱早見表 料理編 172 ~ 177 ページ

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)
- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は[レンジ]→[600W]で様子を見ながら加熱を追加してください。(40ページ)

あたため選択 自動 レンジ加熱

コンビニ弁当 あたため

冷凍食品(市販品)あたため/コンビニ弁当あたため

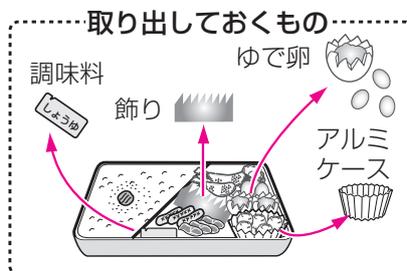


レンジ加熱のため
使いません

使える容器
レンジ 20ページ

知っておいてください

- 一度に加熱できる分量は、1人分300~500g。
レンジ加熱対応のパッケージに入った常温のお弁当やどんぶり物。
- 包装しているラップやフタは必ずはずしてください。
ゆで卵(うすら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどやけがのおそれ)
また、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、ラップやフタをしたまま加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因にもなります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。
(庫内が熱いときは、やけどに注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。
- 庫内やフラットテーブルが高温のときは、冷めてから使用してください。
容器が溶けて変形します。
- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。



警告

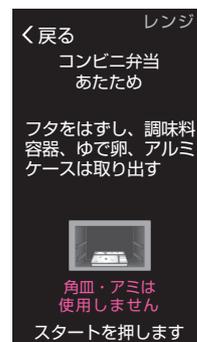


卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】

食品を入れる



[あたため選択]→[コンビニ弁当]を選ぶ



1



2

- 仕上がり調節するときは
スタート後30秒以内に操作する。
- 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がり温度が変わります。
様子を見ながら加熱してください。

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

●加熱時間を延長するとき
23ページ

好みの温度 あたため

 レンジ加熱のため
使いません

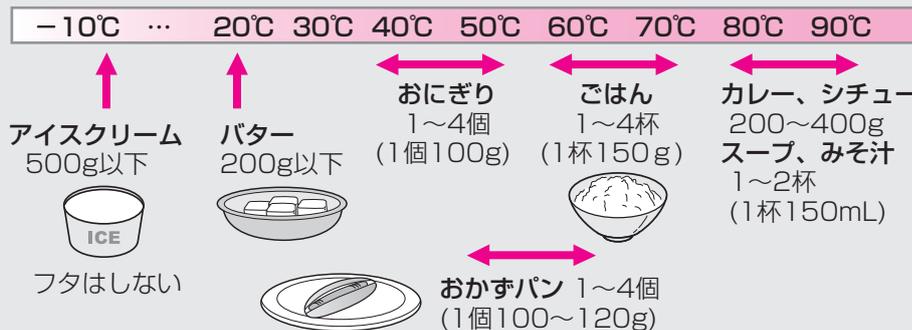
使える容器
レンジ 20 ページ

知っておいてください

好みの温度(食品の表面温度)を設定して、バターやアイスをやわらかくしたり、ごはんやスープをあたためたりします。

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(61 ページ)
- 飲み物のあたためは、[あたため選択]→[牛乳・酒]で加熱します。(28 ページ)
- 食品は容器の約8分目を目安に入れてください。
容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
また、おかずパン(ホットドックなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- チョコレートやクリームを使ったパンは加熱しないでください。溶けることがあります。
- グリルやオーブン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。
- ラップをするもの …… カレー、シチューなどの飛び散りやすいもの。
- ラップをしないもの …… アイスクリーム、バター、おにぎり、おかずパン、ごはん、スープ、みそ汁。

食品と温度設定の目安 ※温度とは、食品の表面温度を表します。



器は広口で浅い耐熱容器(スープ皿・汁わんなど)を使います。マグカップは使わないでください。

食品を入れる



例 バターをやわらかくするとき

[あたため選択]→[好みの温度]を選び、温度を合わせる



1

2



加熱

食品を取り出す



- 初め、[70°C]を表示
- 設定範囲
-10°C・20~90°Cまで
(5°C単位)

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

サククリあたため

メニュー別のアドバイスは加熱早見表をご覧ください。料理編 174 ~ 177 ページ
天ぷら・フライ・焼き物などの調理済み加工食品

使える容器

ウォーターオープン 20 ページ

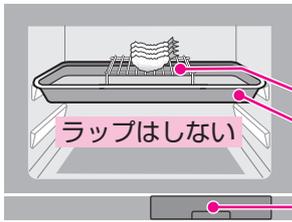
知っておいてください

過熱水蒸気で余分な油を落として、サククリあたためます。
すでに油で揚げたり、焼いてある食品をあたためます。

揚げる前のとんかつやコロケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

- レンジ加熱に比べて時間をかけてあたためます。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、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って、全く油の落ちないものもあります。

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

調理網は2枚使ってもよいでしょう。
食品は中央寄りにのせます。

水 水位1以上

例 えびの天ぷらをあたためるとき

[あたため選択] → [ヘルシオあたため] → [サククリあたため] を選ぶ



1

2



大切 食品によって、必ず仕上げキーを押すものがあります。

仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上げキーを押してください。

加熱早見表 料理編 174 ~ 177 ページ

仕上げ

弱め

標準

強め

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

● 加熱時間を延長するとき 23 ページ

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

56, 57 ページ

しっとりあたため

メニュー別のアドバイスは加熱早見表をご覧ください。

料理編 172 ~ 175 ページ

使える容器

蒸し物 20 ページ

知っておいてください

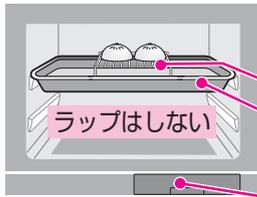
たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。

- レンジ加熱に比べて、時間をかけてあたためます。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりの温度が変わります。仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品によっては、直接角皿に置く場合があります。
- 食品は、調理網を2枚使っても中央にのせます。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

少量をあたためるときは

スポットスチームあたためをします。 (35 ページ)

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

調理網は2枚使ってもよいでしょう。食品は中央寄りにのせます。

水 水位2に合わせる

例 中華まんのととき

[あたため選択] → [ヘルシオあたため] → [しっとりあたため] を選ぶ

1



2



大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押してください。

加熱早見表 料理編 172 ~ 175 ページ

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

● 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

(56, 57 ページ)

スポットスチーム (少量蒸しあたたため)

メニュー別のアドバイスは加熱早見表をご覧ください。
料理編 172 ~ 177 ページ

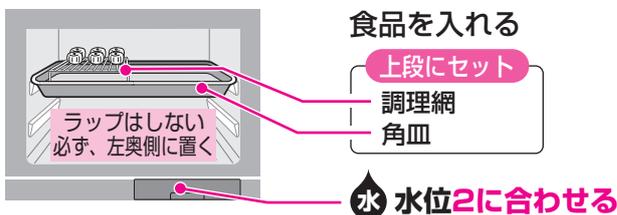
使える容器
蒸し物 20 ページ

知っておいてください

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりあたためます。(少量ものをスピーディーにあたためます)

- レンジ加熱に比べて、時間をかけてあたためます。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりの温度が変わります。仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品によっては、直接角皿に置く場合があります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

準備



例 冷凍シューマイのとき

[あたたため選択] → [ヘルシオあたたため] → [スポットスチーム] を選ぶ



1

2



大切 ▶ 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押してください。

加熱早見表 料理編 172 ~ 177 ページ

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56, 57 ページ)

缶詰・レトルト あたため

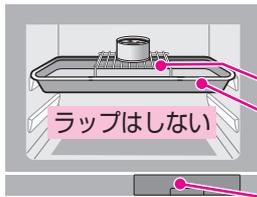
メニュー別のアドバイスは加熱早見表をご覧ください。
レトルトカレー、惣菜の缶詰 [料理編 177 ページ](#)

使える容器
蒸し物 [20 ページ](#)

知っておいてください

- レトルトパック、缶詰の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
(火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)
- 加熱途中で残り時間を表示します。

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

 水位2に合わせる

例 缶詰をあたためるとき

[あたため選択] → [ヘルシオあたため] → [缶詰・レトルト] を選ぶ

1



2



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に操作する。
- 惣菜の缶詰は、[弱め]を押します。



加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき [23 ページ](#)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

[56, 57 ページ](#)

焼きたてパンあたたため

缶詰・レトルトあたたため／焼きたてパンあたたため

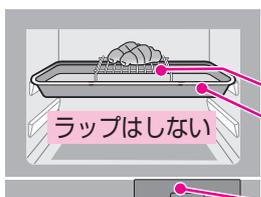
メニュー別のアドバイスは加熱早見表をご覧ください。
料理編 **173** ページ

使える容器
ウォーターオープン **20** ページ

知っておいてください

- カレーパンは[手動加熱]→[ウォーターオープン]で加熱するのがおすすめです。 **44** ページ
- パンの種類を合わせて、[11パン・ピザ]・[12フランスパン]・[13クロワッサン・パイ]を選びますが、具入りパンや分量によって、仕上がりキーを押してください。加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網
角皿

調理網は2枚使ってもよいでしょう。

ラップはしない

 水 水位1以上

例 クロワッサンをあたためるとき

[あたたため選択]→[ヘルシオあたたため]→[焼きたてパンあたたため]を選ぶ

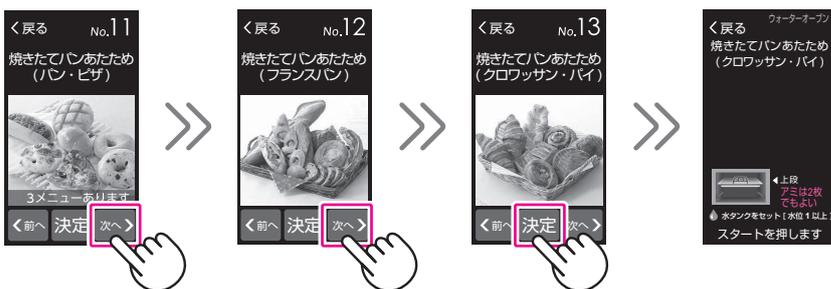
1



2

焼きたてパンあたたための設定画面(No.11~13)を表示します

[次へ]を押し、目的の画面のところで[決定]を押す



3



大切▶ 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。
仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押してください。

加熱早見表 料理編 **173** ページ

仕上がり

弱め 標準 強め

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れないやけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき **23** ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

56, 57 ページ

解凍

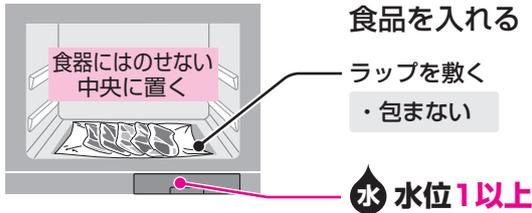
  レンジ加熱のため
使いません

使える容器
解凍 20 ページ

知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(61 ページ)
- 一度にできる分量は100g～500g。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。
- 水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
溶けかけているときは、[レンジ]→[200W]で時間を合わせて様子を見ながら解凍します。
- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。
ラップが溶けるおそれがあります。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。
火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

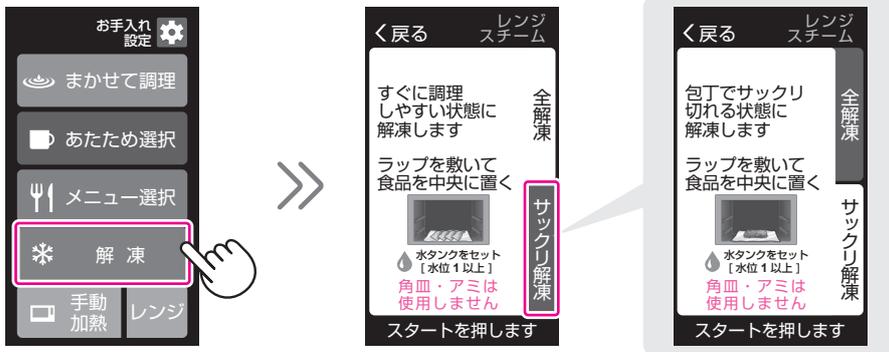
準備



例 牛肉を解凍するとき

[解凍]を押すと、[全解凍]の表示をします。[サククリ解凍]を選ぶときは右端のタブを押します。

1



2



加熱

食品を取り出す



大切 次の素材のときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを必ず押してください。

かたまり肉 → [強め]
まぐろ(赤身)・いか・えび・魚を全解凍するとき → [弱め]



加熱終了

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56, 57 ページ)

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料などの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは2cm以内で)厚みのあるものは解凍されにくくなります。サククリ解凍は小分けの必要はありません。

野菜を蒸す (ゆでるなど)

素材の切りかた、調理網へののせかた、加熱時間など、加熱早見表をご覧ください。 **料理編 179 ページ** **蒸す・ゆでる**

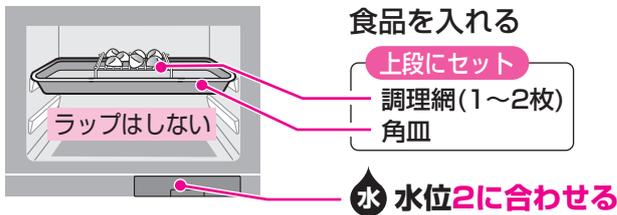
使える容器

蒸し物 **20 ページ**

知っておいてください

- 1度にできる分量は、100g～1kg。(素材によって異なります) **料理編 179 ページ** **蒸す・ゆでる**
- 材料の大きさは、そろえます。
切りかたによっては、[手動加熱]→[蒸し物]で様子を見ながら加熱してください。
- 少量のときや急ぐときは、[レンジ]→[600W]で加熱します。
※少量(100g未満)の根菜を加熱すると、火花が出たり、焦げたり、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ラップをして加熱してください。
例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒

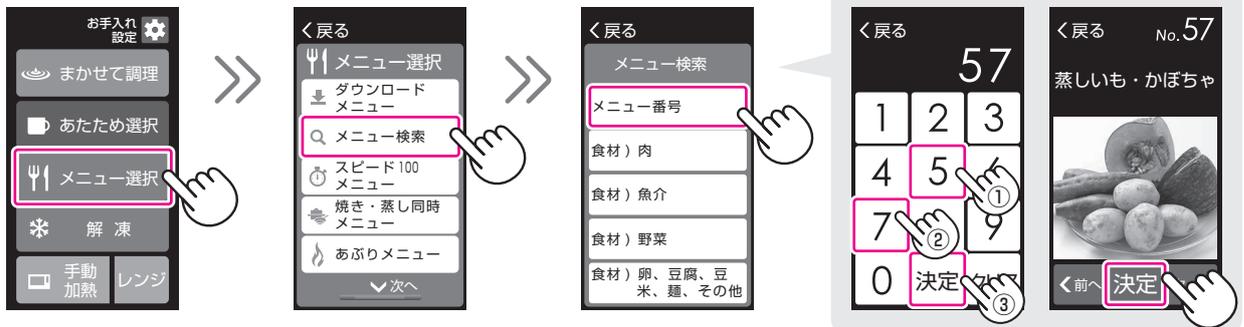
準備



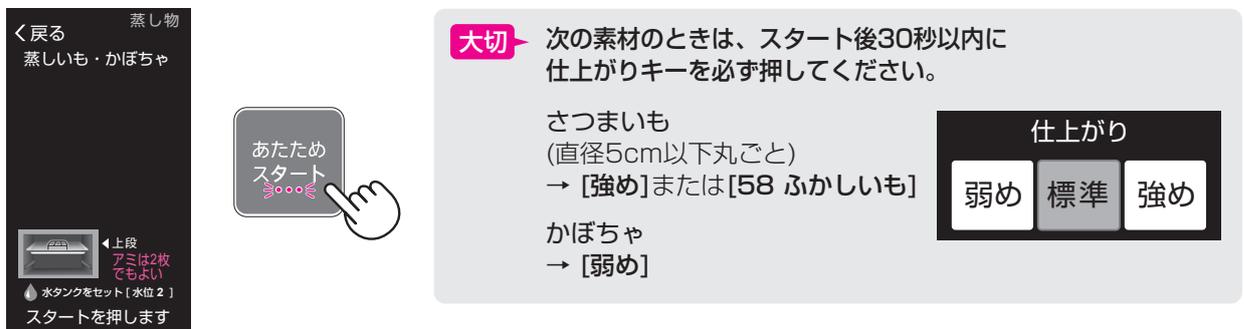
例 ジャがいもを蒸すとき

[メニュー選択]→[メニュー検索]→[メニュー番号]
目的のメニュー番号(55～57)を押し、[決定]を押す

1



2



加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき **23 ページ**
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。
56, 57 ページ

レンジ



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ 20 ページ

加熱時間・ポイントは、加熱早見表を
ご覧ください。料理編 172 ~ 177 ページ

知っておいてください

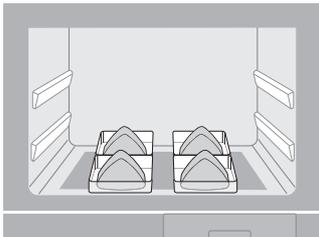
- 冷凍食品は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせ、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせてください。

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



準備

食品を入れる



警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】

例 冷凍の焼きおにぎりをあたためるとき

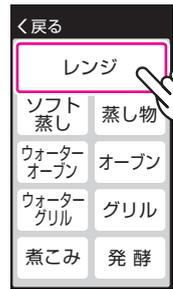
1



または[手動加熱]→[レンジ]を選ぶ

どちらも同じ加熱方法となります。

[レンジ]を選ぶ



2



出力(W)と時間を合わせる

500W、5分のとき

- 設定範囲
1000W… 3分まで
600W… 15分まで
500W… 30分まで
200W… 1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3



加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
※1000Wで加熱した後、[延長]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱します。

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[弱]を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

加熱終了

手動

蒸し物 水 ソフト蒸し 水

使える容器

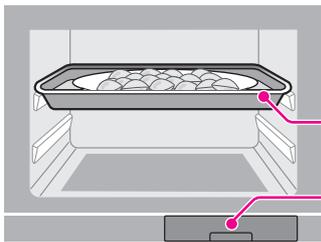
蒸し物・ソフト蒸し (20ページ)

知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(ソフト蒸しのとき) (61ページ)
- メニューによっては、角皿を下段にセットしたり、調理網を使うこともあります。詳細は、本書(料理編)・別冊クックブックを参考にしてください。

準備

食品を入れる

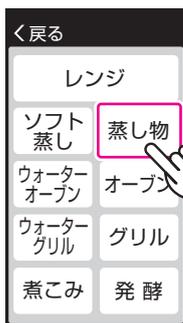


上段にセット
角皿

水 水位2に
合わせる



[蒸し物]のとき



9分のとき



時間を合わせる

- 設定範囲
30分まで

[ソフト蒸し]のとき



90℃、
17分のとき



温度を合わせる

- 設定範囲
70～95℃まで(5℃単位)

時間を合わせる

- 設定範囲
45分まで

1

2



加熱

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56, 57ページ)

加熱終了

手動

煮こみ 水

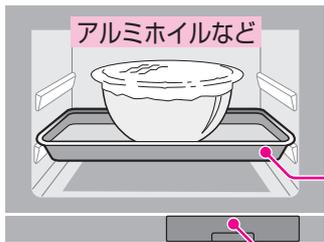
使える容器

煮こみ (20 ページ)

知っておいてください

- 汁気の多いものは、ふきこぼれにくい深めの耐熱性容器を使用してください。

準備



食品を入れる

下段にセット

角皿

水位1以上

加熱時間が1時間を超えるときは水位2



注意



加熱後のフタ
(アルミホイルなど)を
はずすときは注意する
【やけどの原因】

[手動加熱] → [煮こみ] → 時間を合わせる



- 設定範囲
2時間30分まで
- 時間を合わせ直すときは、
[クリア]を押します。

1時間のとき

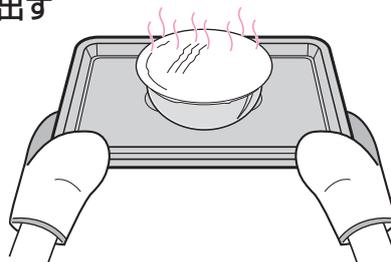
2



加熱



食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない

加熱終了

- 加熱時間を延長するとき
(23 ページ)
- ご使用後は、水タンクと
つゆ受けの水を捨て、庫内
のお手入れも忘れずにおこなっ
てください。(56, 57 ページ)

手動

発酵

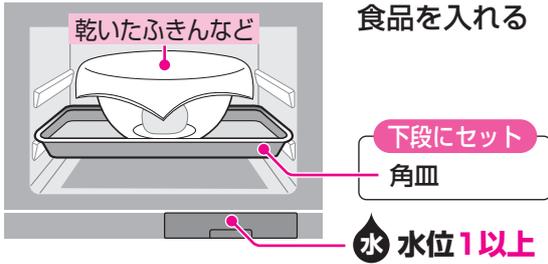
使える容器

発酵 20 ページ

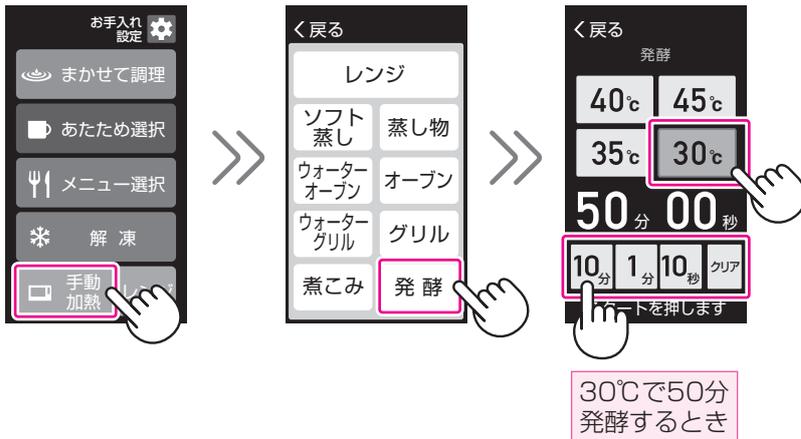
知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。 (61 ページ)

準備



[手動加熱] → [発酵] → 温度と時間を合わせる



- 設定範囲 8時間00分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

1

2



加熱



食品を取り出す

加熱終了

- [庫内灯]は表示しません。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (56, 57 ページ)

ウォーターオープン オープン

オープンとして使うときの説明です。

[オープン][予熱あり][1段] 温度：160℃ 時間：50分のとき

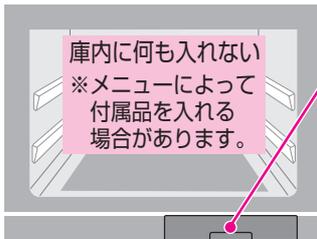
使える容器

ウォーターオープン・オープン (20ページ)

例 パウンドケーキを焼く

準備

予熱をして焼くとき



水は入れません

ウォーターオープンとして使うときは、**水位1以上**水を入れます。

● 予熱について よくあるご質問 (65ページ)

予熱をしないで焼くとき

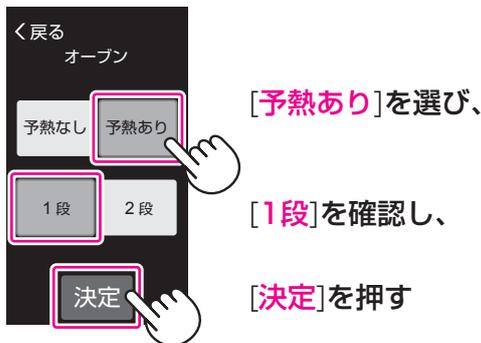
メニューにあった付属品と食品を入れます。
詳細は、本書(料理編)・別冊クックブックを参考にしてください。

1

[手動加熱]→[オープン]を選ぶ



2



予熱をしないで焼くとき



この後、
操作 3 を参考に温度を合わせ
操作 6 を参考に時間を合わせて操作 7 に進みます。

3



● 初め、[170℃]を表示
● 設定範囲 100~250℃まで(10℃単位)・300℃

ご注意

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本やガスオープン、他の電気オープンのレシピで作るときは、本書(料理編)・別冊クックブックの類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。

4



予熱

予熱が完了すると

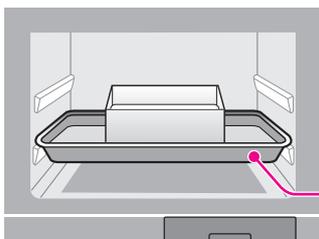


- 予熱完了までの目安時間を表示。
(最大約10分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。([ウォーターオープン]の場合は[オープン]より若干長くなります)
- 予熱中に温度を変更するときは、操作 7 の「加熱途中で温度変更するときは」を参考にしてください。

5



- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 1 からやり直す必要があります。



食品を入れて、
ドアを閉める
やけどにご注意ください。

下段にセット
角皿

- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

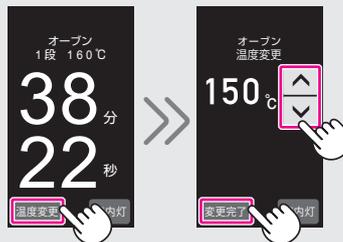
- 設定範囲
1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

6



時間を合わせる

- 加熱途中で温度変更するときは、画面左下の[温度変更]を押し、温度を変更し [変更完了]を押します。



7



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56, 57ページ)

加熱終了

類似メニューがない場合や続けて焼くときも、加熱時間をひかえめにして、[手動加熱]→[オープン]→[予熱あり]→[1段]の操作をおすすめします。
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

ウォーターグリル グリル

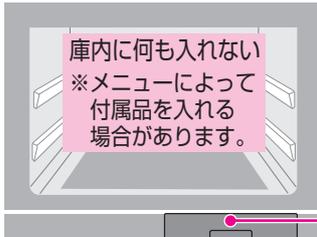
ウォーターグリルとして使うときの説明です。
[ウォーターグリル][予熱あり] 時間：24分するとき

使える容器
ウォーターグリル・グリル (20 ページ)

例 さんまを焼く

準備

予熱をして焼くとき



 水位1以上

グリルとして使うときは水を使いません。

- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- 予熱について よくあるご質問 (65 ページ)

予熱をしないで焼くとき

メニューにあった付属品と食品を入れます。
詳細は、本書(料理編)・別冊クックブックを参考にしてください。

[手動加熱] → [ウォーターグリル] を選ぶ

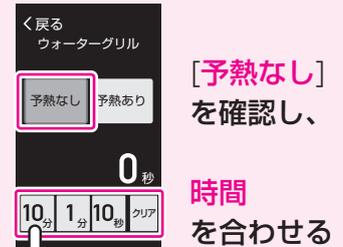
1



2



予熱をしないで焼くとき



この後、操作 6 に進みます。

3



予熱



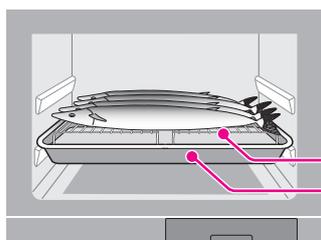
- 予熱完了までの目安時間を表示。(最大約10分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。([ウォーターグリル]の場合は[グリル]より若干長くなります)

予熱が完了すると



- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作①からやり直す必要があります。

4



食品を入れて、
ドアを閉める

下段にセット
調理網
角皿

- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。
- 下段にセットするのが基本です。詳細は、本書(料理編)・別冊クックブックを参考にしてください。

5



時間を合わせる

- 設定範囲
ウォーターグリル…45分まで
グリル……………35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

6



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まる場合があります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56, 57ページ)

加熱終了

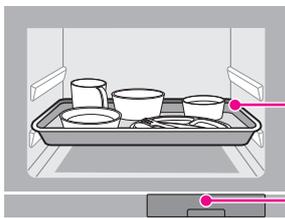
除菌 水 食器コース・キッチン用品コース

知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(61ページ)
- 水が足りない場合、運転途中にエラー表示が出ます。表示の内容を確認してください。
- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などにおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前に[庫内クリーン]をおこなってください。(50ページ)
- 必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。耐熱温度が充分であっても、厚みの薄いプラスチック製品はまれに変形する場合があります。
- 食器の取り出しは、水平にゆっくり運んでください。金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

例 食器を除菌※する

準備



食器などを入れる

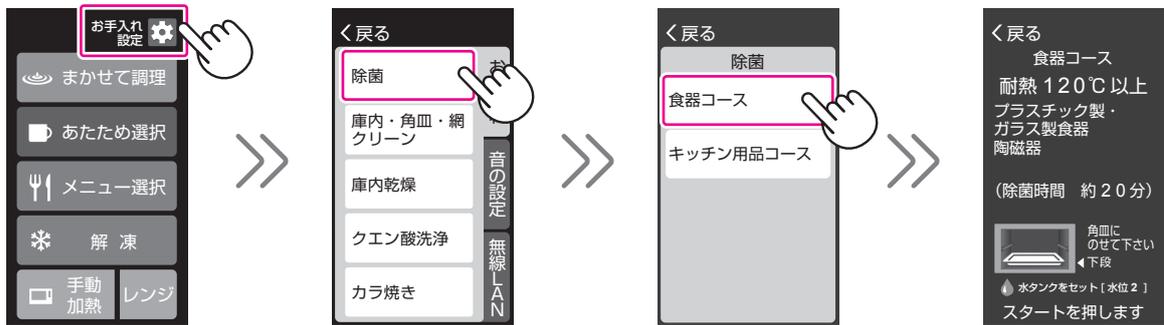
下段にセット

角皿 キッチン用品コースは、調理網を角皿にのせ、上段にセットする。

水 水位を2に合わせる

[お手入れ・設定] → [除菌] → [食器コース] を選ぶ

1



2



- 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

ご注意

[冷却中]の表示のときに取り出さないでください。やけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴ってから、取り出してください。

冷却中

高温注意
最大で約25分
かかります

運転

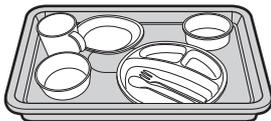
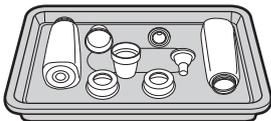
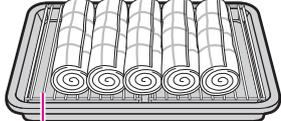
終了



角皿ごと食器を取り出す



- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56, 57ページ)

2つのコースがあります	食器コース	キッチン用品コース	
	目安時間：最大45分 (除菌時間：約20分)	目安時間：約23分 (除菌時間：約20分)	
<p>除菌できるもの</p> 	<p>耐熱120℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製食器 お弁当箱・哺乳ビンなど、いずれもポリカーボネート(PC)製のものを除きます。 ● 陶磁器 茶わん、皿、小鉢 ● ガラス製食器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れることがあります。 ● ガラス製哺乳ビン ● しゃもじ ● オールステンレスの包丁 ● キッチンバサミなど フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。 ● 金属製のスプーン フォーク、ナイフ 持ち手など一部にプラスチック製のものがあると、溶けるので除菌運転できません。 	<p>耐熱 90℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製まな板 29cmX39cm以下のもの1枚 ● おしぼり、蒸しタオル 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで 	
角皿のセット位置	下段	上段	
置きかた	<ul style="list-style-type: none"> ● 開口部を上向きにする。 ● 角皿にクッキングシートを敷くこともできます。 ● 食器を重ねるときは2枚まで。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● タオルはぬらして固く絞る。 ● おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。 ● フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。  <p>調理網を使います。</p> <p>厚み(重ねる生地枚数)は、10枚以下にしてください。</p>

除菌運転できないもの



- **耐熱性のない製品** (シリコンゴム以外のゴム製品)
- **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる)
- **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因)
- **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など)
- **鉄製品** (結露によって錆びるおそれ)
- **食器やキッチン用品以外のもの**

※ 試験機関名：(一社)京都微生物研究所
 試験方法：生菌数測定法
 除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
 試験結果：除菌率99.0%以上

試験対象：食器コース：茶わん
 キッチン用品コース：おしぼり
 すべての菌が除菌できるわけではありません。

庫内クリーン^水

(目安時間：約15分)

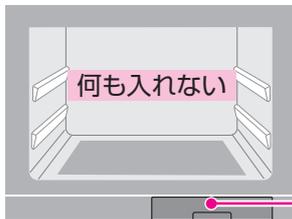
庫内のおいや汚れが気になるときに

高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。
加熱の種類によっては、加熱終了後、庫内クリーンをおすすめする画面が表示されることがあります。

知っておいてください

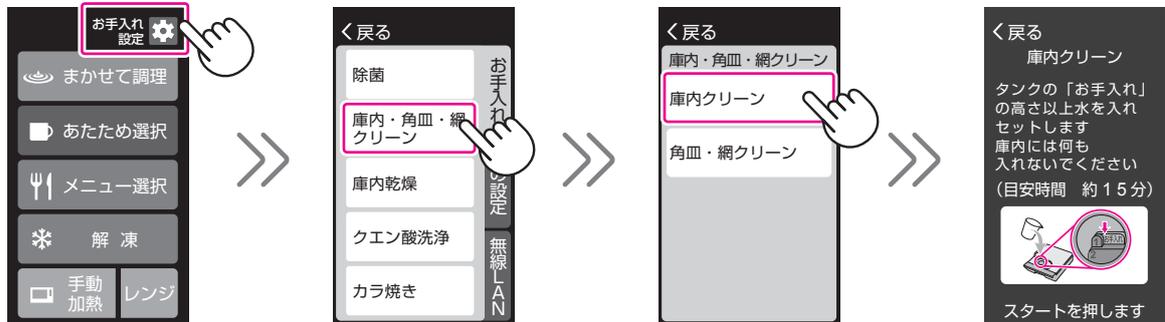
- 必ず、部屋の窓を全開するか換気扇を回し、換気を良くした状態でおこなってください。 **大切**
- 水タンクに入れるのは水だけです(クエン酸などを入れない)。

準備



水 水位「お手入れ」の高さ以上

[お手入れ・設定] → [庫内・角皿・網クリーン] → [庫内クリーン] を選ぶ



2



加熱

終了

♪ 庫内クリーンが
終わりました

ドアを開けて、やけどに注意し
固く絞ったぬれふきんで
庫内の汚れを拭き取る

- 加熱終了後、(初期画面)に戻ったあと、約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。
水タンクを抜かないでください。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てます。(10ページ)

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどします。

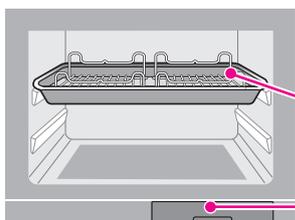
角皿・網クリーン^水

(目安時間：約10分)

角皿と調理網の汚れが気になるときに

蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

準備

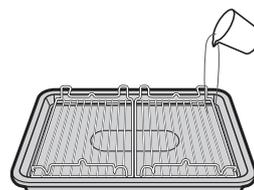


角皿に100mL程度の水を入れる

上段にセット

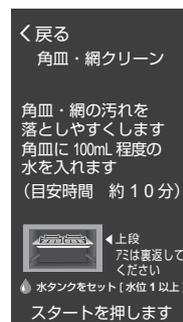
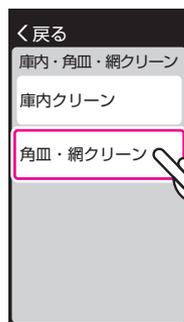
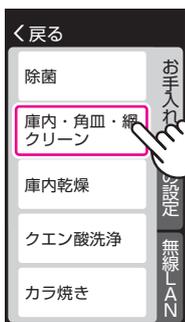
角皿・調理網
調理網を裏返して、角皿にのせる

水 水位1以上



[お手入れ・設定] → [庫内・角皿・網クリーン] → [角皿・網クリーン] を選ぶ

1



2



加熱

終了



角皿、調理網を水平に
ゆっくり取り出し、
洗剤で洗う

高温になるため、直接手で触れない。

- 加熱終了後、(初期画面)に戻ったあと、約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。水タンクを抜かないでください。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56, 57 ページ)

庫内乾燥

(目安時間：25分)

庫内に残った水が気になるときに

庫内に残っている水を、高温で乾燥させます。

知っておいてください

- 庫内に残った水が汚れていると、庫内乾燥後に水跡が残ることがあります。また、多量の水が残っていると、完全に乾ききらない場合があります。

準備



1

[お手入れ・設定] → [庫内乾燥] を選ぶ



2



加熱

終了



- 本体が熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。熱気でやけどします。

ご注意

- フラットテーブルが熱くなっています。熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

クエン酸洗淨

(目安時間：約60分)

クエン酸を使ったお手入れをおすすめする表示が出たときに

水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水経路の洗淨をおこないます。

[お手入れ・設定] → [クエン酸洗淨] を選ぶ

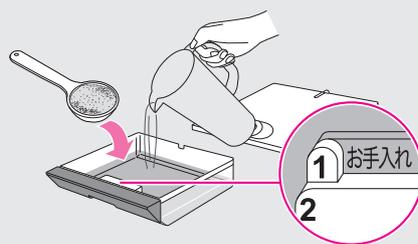


1



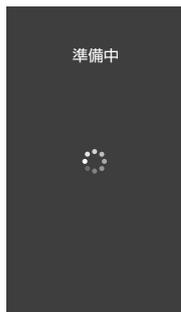
水タンクに水とクエン酸を入れる

- 1 「お手入れ」の高さ以上の水を入れる。
- 2 市販のクエン酸大さじ2杯分を溶かす。
(無添加、または99.5%以上のもの)
- 3 フタをして、本体にセットする。



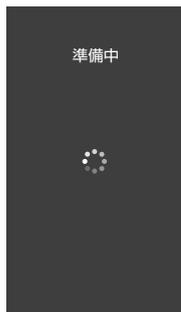
2

クエン酸水の給水を始めます



タンクの水を捨て、新しい水道水を「お手入れ」の高さ以上入れる

3



新しい水を給水し、すすぎを始めます



クエン酸洗淨が終わりました



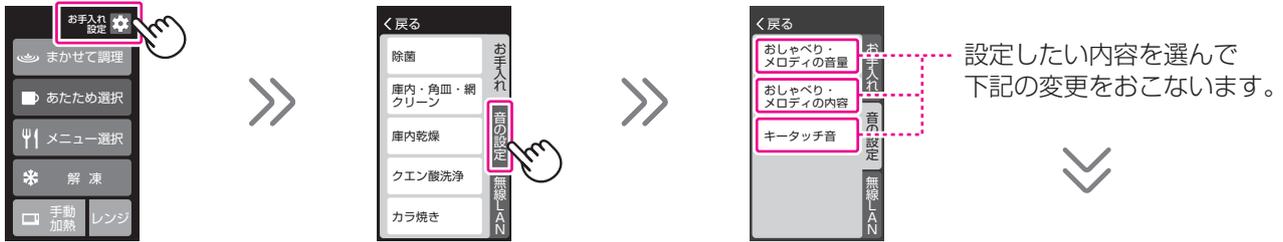
4

● 洗淨終了後は、すぐに庫内の水を拭き取る。水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)

音の設定

おしゃべり(音声)・メロディの音量を変更したり、キータッチ音を鳴らす、消すの変更ができます。

[お手入れ・設定]→[音の設定]を選ぶ



おしゃべり(音声)・メロディの音量の変更 (工場出荷時：[中])

[おしゃべり・メロディの音量]を選ぶ



例 音量を大きくするとき



[大]を選び、

[決定]を押す



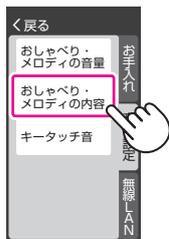
♪ 音量を「大」に設定しました

設定完了

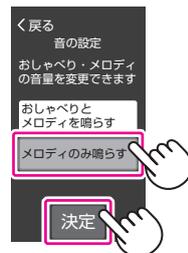
● [小]・[中]・[大]を押すと、音量が確認できます。

おしゃべりとメロディを鳴らす・メロディのみ鳴らす変更 (工場出荷時：[おしゃべりとメロディを鳴らす])

[おしゃべり・メロディの内容]を選ぶ



例 メロディのみを鳴らしたいとき



[メロディのみ鳴らす]を選び、

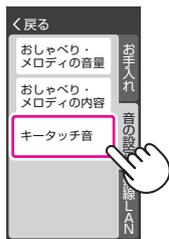
[決定]を押す



設定完了

キータッチ音「ピッ」を鳴らす・消す変更 (工場出荷時：[音を鳴らす])

[キータッチ音]を選ぶ



例 キータッチ音を消すとき



[音を消す]を選び、

[決定]を押す



♪ 「音を消す」に設定しました

設定完了

- 音声(おしゃべり)を消すときは[お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]→[切]、または[お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]→[メロディのみ鳴らす]を選びます。
- 音を消す設定にしている場合、お知らせ音(ピピピピ…)は鳴ります。

無線LAN機能について

こんなことができます

この製品には、無線LAN機能を搭載しています。
無線LAN接続の設定をすると、以下のサービスを利用できます。

対話で、献立相談ができる

使いたい食材や料理のジャンルなどを、ヘルシオに話しかけると、クラウド上にある豊富な「ヘルシオレシピ」※の中から、ぴったりのメニューを提案してくれます。

※「ヘルシオレシピ」とは、ヘルシオの料理レシピを掲載しているWebサイトです。

おすすめメニューを教えてくれる

カロリー別のメニューを提案してくれたり、人気のメニューを教えてくれます。

音声で、手動調理設定ができる

「レンジ、500W、1分」など、音声で手動調理の設定をすることができます。

我が家の好みを覚えてくれる

分量や好みの焼きかたを覚えて、次に使うときに反映してくれます。
また、お気に入りの手動加熱を覚えて再現してくれます。

スマートフォンと連携すると、こんな使いかたもできます

専用アプリから、メニューをダウンロード

専用アプリを使って、検索したメニューをヘルシオにダウンロードすると、ヘルシオで時間や温度を設定しなくても調理ができます。

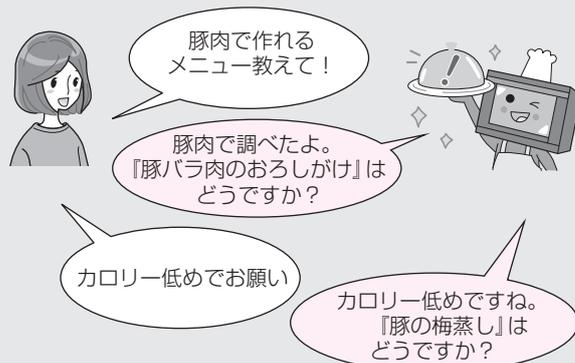
スマートフォンで、オリジナルメニューを作成

オリジナルの調理内容(手動加熱の時間や温度など)を写真やタイトルを付けて、ヘルシオにダウンロードできます。

設定方法は、付属のクラウドサービスガイドをご覧ください。



イメージ図



※実際の発話内容は状況により変わります。

イメージ図



上記は一例です。

詳しくは付属のクラウドサービスガイド、または下記をご覧ください。

<http://www.sharp.co.jp/support/healsio/cloud/index.html>



お手入れ



警告

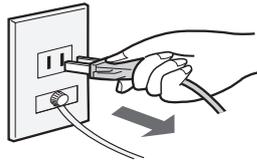


必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

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
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール

オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

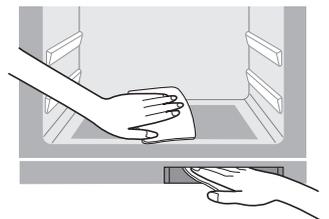
住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性、アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

使うたびに

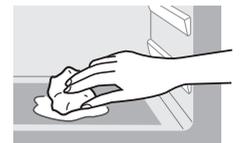
本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。
庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- むるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 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。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水、白い物(水に含まれるミネラル分)などが奥面の穴から出てきます。拭き取ってください。
- 水タンク収納箇所に水滴が付くことがあります。拭き取ってください。



フラットテーブル

- 汚れが落ちにくい場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後は水拭きします。
※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。



ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、やわらかい布などで拭き取ります。
※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。



角皿(ホーロー)

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
汚れが取れにくいときは、浸け置き後、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。
※メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。

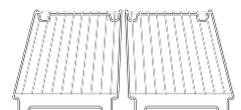


調理網(フッ素コーティング加工)

- フッ素コーティングは、ご使用に伴い消耗します。
傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。

長くお使いいただくために

- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷付けない。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
(フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)
- ※部品購入の際は、お買いあげの販売店へご依頼ください。



クリームクレンザー・硬めのスポンジは、角皿・調理網には絶対に使用しない

角皿・調理網の汚れが取れにくいときは、[角皿・網クリーン]で汚れを落としやすくしてから、台所用合成洗剤(中性)で洗う。(51ページ)

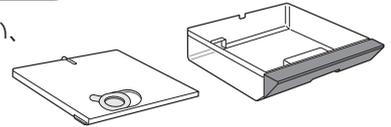
⚠ 注意

庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない
【発煙・発火の原因】

こまめに

水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 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。お手入れ後は、十分に水気を取ってください。一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



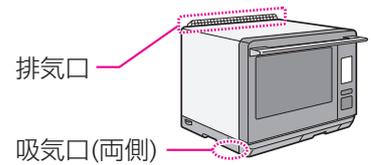
つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 調理が終わるごとに溜まった水を捨て、セットしておきます。汚れが気になるときは、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。



吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



汚れてきたら

ミトン

- 洗濯用洗剤で手洗います。(洗濯機で洗うと、布が傷む原因)
- ぬれた状態で放置すると、色落ちすることがあります。



におい・汚れ
が気になったら

- **【庫内クリーン】** (50 ページ) で、庫内に付着している油を高温で焼き切ります。

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの： 湿り気のある緑茶の茶ガラ

加熱方法：

- 1 角皿にまんべんなく茶ガラを広げ、上段にセットする。
- 2 **[手動加熱]**→**[オープン]**→**[予熱なし]**→**[1段]**→**[決定]**→**[200℃]**→**[20分]**→**[スタート]**
- 3 加熱終了後、できれば一晩放置する。

※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、やわらかくしてから取り除いてください。(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

<汚れを落としやすくするために>

- 1 水位を2に合わせた水タンクをセットする。
- 2 **[手動加熱]**→**[蒸し物]**→**[10分]**→**[スタート]**
- 3 加熱終了後、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る。

こんな表示
が出たら

お知らせ

クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です

- クエン酸を使った、本体内部の洗浄が必要です。薬局などで市販されているクエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)をお使いください。
クエン酸洗浄 (53 ページ)

ご注意

- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがらないでください。(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

故障かな？ (1)

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください



こんな場合	故障ではありません	参照ページ
加熱をスタートさせたが、何も音がしない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 製品内部の温度条件などによって、加熱スタート時はファンが回転しない場合があります。そのため音がしませんが、故障ではありません。 	—
加熱中や加熱終了後に <ul style="list-style-type: none"> ● 大きな音がする。 ● 「ブーン」、「キューン」と音がしたり、止まったりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本体を冷却するファンの音です。蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、ファンの運転をやや強めに設定し、長めに運転しています。 ● 加熱の種類に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。 	—
オープン加熱時に動作音が止まることもある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱風ファンの回転をコントロールしているためです。 	—
レンジ加熱時に「パチン」と音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。 	—
オープン・グリル加熱時に「ボン」や、きしみ音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	—
加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱をコントロールしているためです。 	—
電源を入れると「カチッ」や「サー」などの音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱の準備をしています。 	—
キーの受け付け音が鳴らない。	<ul style="list-style-type: none"> ● [音を消す]設定になっていませんか？ [お手入れ・設定]→[音の設定]→[キータッチ音]→[音を鳴らす]で変更できます。 	54
同じ操作をしても、ヘルシオの音声が出ないときがある。	<ul style="list-style-type: none"> ● ご使用の状況により、同じ操作をしても音声の有無や話す内容が変わります。また、使い始めの間は、「画面の内容を確認して、スタートキーを押してください」など音声と表示でお知らせするものがありますが、ご使用回数に伴い、表示でのお知らせのみになります。(使い始めの状態に戻すことはできません) 	—
音声・メロディ音が流れない。	<ul style="list-style-type: none"> ● [お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]で音量を[小]・[中]・[大]のいずれかに設定してください。 ● [お手入れ・設定]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]で[メロディのみ鳴らす]設定にしているときは、音声(おしゃべり)は流れません。 	54
本書に記載されていない音声聞こえる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 本書に記載のタイミング以外でも、ご使用の状況に合わせて音声が流れます。 	—

音

音声

	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
電源・表示	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。	● ドアを開けると電源が入り、(初期画面)を表示します。ドアを閉めて1分後、自動的に表示が消えます。	22
	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？販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
	電源が切れない。	● 表示部に 高温 や  を表示していませんか？最大10分経過すると電源が切れます。電源が切れるしくみ	23
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	● 庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。	—
動作	液晶タッチパネルを押しても受け付けない。	● ミトン・手袋・ばんそうこうなど、指が覆われた状態で操作していませんか？ ● 液晶タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか？ ● 市販の保護シートを貼っていませんか？ ● 2本以上の指で押していませんか？	— — — —
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● 省エネ設計のため、加熱中の庫内灯は消灯しています。点灯させたいときは、加熱中、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。ただし、[発酵]・[クエン酸洗浄]などは、点灯させることはできません。	11
	加熱後、ドア内側がくもったり、庫内やドア内側に水滴が付着する。ドアを開けると蒸気が出る。	● 調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オープン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	ドアから蒸気が漏れる。	● 少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。	—
庫内	煙が出たり、いやなおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	24 56
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や金属容器を使っていませんか？ ● 食品カスなどが付着していませんか？	20 56
	製品の下から水が漏れてくる。	● つゆ受けをセットしていますか？水タンクを使用していないときでも、製品内に付着しているつゆが落ちてくることがあるので、お手入れ時以外につゆ受けをセットしておいてください。 ● 本体が傾いていませんか？	10 —

故障かな？ (2)

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
庫内	水タンクの水がにごっている。	<ul style="list-style-type: none"> 調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水がにごる場合があります。衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて調理してください。 	—
	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	<ul style="list-style-type: none"> 水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。(約50mL。メニューによって異なります) やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。 	—
	つゆ受けに溜まる水が茶色い。	<ul style="list-style-type: none"> 庫内に付着していた油などの汚れが、調理中の蒸気とともに庫内より流れ出たものです。庫内のお手入れをしてください。 	56
仕上がり	[牛乳あたため]または[酒あたため]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	<ul style="list-style-type: none"> フラットテーブルの端に置いていませんか？中央に置いてください。 飲み物の種類に応じて、仕上がり調節をしていますか？ 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。延長で様子を見ながら加熱してください。 容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。 	28
	飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> [牛乳あたため・酒あたため]で加熱されていますか？ 飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。 容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。 	28
	[好みの温度]で設定した温度にあたたまらない。	<ul style="list-style-type: none"> 容器の種類や容器の大きさ、形状などによって、仕上がり温度が変わることがあります。 スープのあたためなどにマグカップを使用すると熱くなりすぎる場合があります。なるべく広口容器をお使いください。 	—
	焦げ目がつきにくい。うまく仕上がらない。	<ul style="list-style-type: none"> コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。 	5
	<ul style="list-style-type: none"> ウォーターグリルのとき 	<ul style="list-style-type: none"> しっかり焦げ目をつけたい場合は、[手動加熱]→[グリル]で加熱してください。 	46
	<ul style="list-style-type: none"> オープン、またはグリルのとき 	<ul style="list-style-type: none"> メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか？ メニューに合わせて調理網を使用していますか？ 	—
	[解凍]で	<ul style="list-style-type: none"> ラップに包んでいませんか？ フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ 素材に合わせて、仕上がりの調節をしていますか？ 	38
<ul style="list-style-type: none"> 加熱しすぎる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか？または水を使わずに加熱していませんか？固めに仕上がります。 	38	

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
水を使う加熱をすると、食品の表面に水が溜まる。	● 蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。	—
仕上がりにムラがある。	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていませんか？ ● 焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後または上下段を入れ替えてください。	— —
[レンジ]→[1000W]で加熱したが、仕上がりにムラがある。	● 食品をフラットテーブルに直接置いていませんか？ とくに冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。[レンジ]→[500W]または[600W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	—
市販の料理ブックや他の製品のオープン加熱メニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 ただし、庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本などと同じ加熱条件ではうまく仕上がらないことがあります。	—
レンジ加熱で食品がはじけた。	● 加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。[レンジ]→[200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	—
水を使う加熱が上手にできない。	● 加熱途中で、水タンクを取り出していませんか？ 加熱が終了するまで、取り出さないでください。	—

仕上がり

こんな表示が出たら お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります

エラー番号 U-04

庫内が高温のため使用できません
エラー表示が消えると使用できます

ドアを開けておくとき早く冷めます

庫内が高温のため使用できません。
庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。

とりけし を押しと、下記以外の加熱は使えます。

[解凍]・ソフト蒸しの一部メニュー・
[好みの温度あたため]・
[発酵]・[除菌]

お願い

水が足りません
必要水位まで水タンクに水を入れてください

ドアは開けないでください

水道水を使ってください

水タンクの水の量が少なすぎます。
必要水位まで水を入れ、**スタート** を押してください。

● 水道水以外の水を使っていませんか？

水タンクの使いかた **(12 ページ)**

お願い

水タンクが入っていません

必要水位まで水タンクに水を入れ、しっかり奥まで押し込んでください

水タンクが入っていません。
必要水位まで水を入れ、**スタート** を押してください。

● 水タンクはしっかり奥まで押し込まれていますか？ **(12 ページ)**



お願い

水が凍結しています

0℃以上でご使用ください

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。
凍結している水を溶かすために、
[手動加熱]→[オープン]→[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]でしばらく加熱してください。

故障かな？ (3)

こんな表示が出たら [連絡]は、お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります

連絡 

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、シャープのお客様相談窓口に表示の内容をご連絡ください

番号

製品が故障している場合があります。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、シャープお客様相談窓口に表示の番号[連絡 ]をご連絡ください。(68ページ)

本体水抜き中

約1分間お待ちください

水タンクは抜かないでください

製品内部に残っている水を水タンクに戻しています。**とりけし** を押ししても受け付けません。

とりけし を押しとお知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります。
※下記の「表示について」もあわせてご覧ください。

こんな表示が出たら お知らせ音は鳴りません

お知らせ

クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です

製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。クエン酸を使って「クエン酸洗浄」をおこなってください。(53ページ)

とりけし を押しと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。

クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。

お知らせ

給水パイプなど本体内部に残っている水の排水が必要です

カラの水タンクをセットしてください

数十秒後に本体水抜き画面へ移行し、排水を始めます

製品内部に水が残っている状態で電源が切れました。残っている水を水タンクに戻すため、カラの水タンクをセットしてください。

加熱終了

庫内においや汚れが気になるときは、庫内クリーンができます

0 秒

庫内クリーンスタート

焼き物・フライ・煮物の加熱終了後、[延長]表示が消えたあとに、使用状況によって庫内クリーンをおすすめする表示が出ることがあります。

[庫内クリーンスタート]を押して、庫内クリーンをおこなってください。庫内クリーン (50ページ)

 表示について

設定

まかせて調理

あたため選択

メニュー選択

解凍

手動加熱 レンジ

水をを使うメニューの操作を「途中でやめたり、とりけした」など、加熱を最後まで終了させなかったときに表示します。

製品内部に水が残っている場合がありますので、この状態で約1分間放置すると、自動で水が水タンクに戻ります。([本体水抜き中]を表示) タイミングによっては水が戻らないことがあります。問題ありません。

 表示中でもご使用できます。

以上の表示は一例です。実際の画面表示をよくお読みになり、ご確認ください。

デモ 表示について 初期画面に[デモ]が点灯していると、加熱調理ができません。

お手入れ 設定

まかせて調理

あたため選択

メニュー選択

解凍

手動加熱 レンジ

次の操作で 解除 ⇄ 設定 ができます。

とりけし をピツと鳴るまで4秒以上押し、さらに続けて、4回押します。

 **ピツ** >>  >> 

4秒以上押し

4回押し

▶ 消灯：解除されました

▶ 点灯：設定されました

[デモ]設定になっていると、約1分後に商品紹介が始まります。(約4分間、音声ありと音声なしで繰り返します)

デモ設定の操作をした後は、必ず解除の操作をしてください。加熱調理できません。

無線LANに接続されていた場合は、デモ設定解除後、もう一度、無線LAN設定を[ON]にしてください。

[お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]→[ON]を選択→[決定]

よくあるご質問 (1)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	<ul style="list-style-type: none"> ●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ので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、[水が足りません…]の表示が出る場合があります。 	—
	お湯を使うことができますか？	<ul style="list-style-type: none"> ●水タンクが変形するおそれがあるので、使わないでください。お湯を使っても、加熱時間の短縮にはなりません。 	—
	水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水タンクの必要な高さまで入れてください。水タンクの高さ「2」を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、[水が足りません…]を表示します。 ●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも、残水量が変わることがあります。 	—
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●調理終了後には水を捨てましょう。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、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。 	—
	水を使わない加熱のときに水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？入っている水は、そのままでもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●本体に水タンクがセットされていても、調理に支障ありません。水タンクに入っている水は、捨てましょう。 	—
容器	炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●使える容器を参照ください。 ●料理編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。 	20 —
調理方法	レンジ加熱でラップをするものラップをしないものの目安は？	<ul style="list-style-type: none"> ●季節の食材、加熱早見表をご覧ください。食材に合ったラップの有無を、記載しています。 	168 ? 179

よくあるご質問 (2)

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
<p>どのようなものが同時に加熱できるのですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●熱が通るまでの時間が、だいたい同じ食材であれば、同時加熱ができます。 ●セットメニューの食材を参考に、それらと似かよった食材を組み合わせると加熱することができます。 ●焼き・蒸し同時メニューでは、上段で焼き物、下段で蒸し物ができます。(自動メニューの84～92など) 	<p>45 ? 58 106 ? 143</p>
<p>過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●水を使わない[手動加熱]→[オーブン]または、[手動加熱]→[グリル]で加熱します。 	<p>44 ? 47</p>
<p>野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●季節の食材、加熱早見表をご覧ください。そこに記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、[手動加熱]→[蒸し物]→[10分]を目安に、様子を見ながら加熱してください。 	<p>168 ? 171 178 ? 179</p>
<p>野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●[55 蒸し青野菜]、[56 蒸し根菜]、[57 蒸しいも・かぼちゃ]は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。急ぐときや、お弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、[レンジ]を使うと便利です。 ●丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりもゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、[レンジ]または、[手動加熱]→[煮こみ]で様子を見ながら加熱してください。 <p>※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変わっても同じ操作でできますので、たくさん蒸して、いろいろな献立に健康的にご利用ください。</p>	<p>178 ? 179</p>
<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"> ●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。調節が必要なときは、加熱スタート後に仕上がりの調節を使い、様子を見ながら加熱してください。 	<p>—</p>
<p>食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように設定すればいいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●[レンジ]で出力を[1000W]、[600W]、[500W]、[200W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。 	<p>40</p>
<p>クックブック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"> ●本書(料理編)・別冊クックブックの類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。 <p>※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、庫内のサイズや構造などの違いにより、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、うまく仕上がらないことがあります。</p>	<p>—</p>

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
調理方法	クックブックのメニューで人数分を変えて作りたいときは？	<ul style="list-style-type: none"> ●自動加熱の場合は、基本的に本書(料理編)・別冊クックブックに記載の分量で調理してください。 ●分量を変更する場合、蒸し料理のときは、自動加熱、手動加熱とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。クックブックに記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 ●焼き料理のときも蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。 	—
仕上がり調節	仕上がりの調節画面の操作について	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート後の30秒間は、仕上がりの調節画面を表示します。初め、[標準]に設定されています。加熱の強弱調節が必要な場合は、お好みの調節をしてください。※メニューによっては、仕上がりの調節範囲を表示できません。 	—
予熱について	予熱が必要なメニュー(予熱あり) 予熱がいらぬメニュー(予熱なし) の目安は？	<ul style="list-style-type: none"> ●予熱が必要なメニュー <ul style="list-style-type: none"> ● ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 ● さんまなどの1尾魚(手動加熱) ● 焼き野菜で「ビタミンなど保存」の効果を高めたいとき。 ●予熱がいらぬメニュー <ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。 ● 塩づけや開きなど、「減塩」をするメニュー。 	—
	調理が終わったあと、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することを、おすすめします。(庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります) 	—

よくあるご質問 (3)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
表示について	[クエン酸を使った本体内部の洗淨が必要です]の表示が出ます。クエン酸洗淨をせずに使用を続けると、どうなりますか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って[クエン酸洗淨]をおこなってください。クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。 	53
音声	音声(おしゃべり)とメロディの音量は変更できますか？	● [設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの音量]で、[小]・[中]・[大]・[切]に変更できます。	54
	音声(おしゃべり)を消して、メロディ音だけを鳴らしたい。	● [設定・お手入れ]→[音の設定]→[おしゃべり・メロディの内容]→[メロディのみ鳴らす]→[決定]で変更できます。	54
	音声(おしゃべり)を聞き直すことはできますか？	● ご使用状況に合ったタイミングで発生する音声(おしゃべり)は、聞き直すことはできません。	—
操作	(加熱が足りないとき) [延長]の表示が消えたあとに加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？	● 本書(料理編)・別冊クックブックの「手動でするときは:」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？	● 自動加熱の場合は、本書(料理編)・別冊クックブックの「手動でするときは:」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—
無線LAN	無線LAN接続したい場合、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 付属のクラウドサービスガイドをご覧ください。 ● 以下のサイトでもご案内しています。 <div style="text-align: center;"> <p>クラウドサービス「COCORO KITCHEN」</p> <p>http://www.sharp.co.jp/support/healsio/cloud/index.html</p> </div> 	—

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 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。(58~66ページ)
- 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: ウォーターオープン
- 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

便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名

電話 () ー

お買いあげ日 年 月 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。
また、アフターサービスもできません。

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。

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。

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、大切に保存してください。
- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。
ただし、マグネトロンのみ2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。

補修用性能部品の保有期間

- 当社はウォーターオープンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8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。

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？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても、食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- 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。

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。

ファクシミリ送信される場合は、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。

※弊社では、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ

<http://www.sharp.co.jp/support/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

<http://www.sharp.co.jp/support/repair.html>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



使用方法のご相談など【お客様相談室】おかけ間違いのないようにご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 078 - 178

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

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



修理のご相談など【修理相談センター】おかけ間違いのないようにご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

0120 - 02 - 4649

携帯電話からは、ナビダイヤル

0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

■QRコードについて

スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。(読み取れない場合は近傍に表記のアドレスを直接入力してください) 誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

シャープ株式会社および関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただいております。個人情報は適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報の開示・訂正、利用訂正等の請求その他お問い合わせは、シャープ株式会社個人情報ご相談窓口にご連絡ください。電話番号：[06-6792-8004 (受付時間：平日、9:00～12:00、13:00～17:00) ただし、祝日など弊社休業日を除く] 個人情報の取扱いの詳細については、<http://www.sharp.co.jp/privacy/index-j.html> をご参照ください。

●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。(2017.03)

仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※ ¹ ・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,410W	
オープン	定格消費電力	1,410W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100~250、300℃※ ²	
外形寸法	幅490×奥行430×高さ420(mm)		
庫内有効寸法	幅395×奥行305×高さ240(mm)		
水タンク容量	約700mL		
質量	約25kg		
角皿	409×300(mm)		
電源コードの長さ	約1.4m		
区分名	F		
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.9kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	10.1kWh/年	年間消費電力量	72.0kWh/年

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。

※2 オープン加熱300℃での運転時間は約10分です。その後、自動的に250℃に切り換わります。

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際に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、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上の空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、ドアを閉め、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。

無線LAN接続している場合：コネクランプが点いているときは、無線LAN通信の待機中により電源は切れません。電源を切りたいときは、**[お手入れ・設定]**→**[無線LAN]**→**[無線LAN ON/OFF]**で**[OFF]**を選択→**[決定]**。ただし、この操作をすると無線LAN通信ができなくなります。

- 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。

■ 外形寸法 (単位mm)

※1 ハンドルを含まない奥行き寸法です。
※2 ハンドルを含む奥行き寸法です。

【別売品】落下・転倒防止用金具について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と、壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1
希望小売価格 900円+税 (工事費別)
(2017年7月現在)

- 本製品の液晶画面に表示される文字には、一部IPAフォントを使用しています。IPAフォントライセンスについては、http://ipafont.ipa.go.jp/ipa_font_license_v1.htmlをご参照ください。