

ご使用上のご注意

ツインバード工業株式会社は、この資料並びにコンテンツの著作権を有しています。
この資料並びにコンテンツは、著作権等の法律で保護されており、お客様はこの資料並びにコンテンツに関し下記の条件でのみ利用することが出来ます。

1. お客様は非営利目的に限り、ダウンロード、および使用することができます。
2. お客様がダウンロード、使用するときは、この著作権表示および使用条件と一緒に付す必要があります。
3. お客様はこの資料並びにコンテンツを改変したり、頒布、公衆送信、上映等に利用することはできません。

当社および当社の関係会社は、お客様に対してこの資料並びにコンテンツに関する著作権、特許権、商標権、意匠権およびその他の知的財産権をライセンスするものではありません。並びに資料およびコンテンツの内容についてもいかなる保証をするものでもありません。

またこの資料、並びにコンテンツ内に別の定めがある場合は、当該著作権の表示、使用条件を遵守する必要があります。

※このコンテンツはWeb上での使用を前提とし再編集を加えているため、必ずしも製品添付の取扱説明書と同一ではありません。特にページ順は編集上、入れ替えている場合があります。

※この資料並びにコンテンツの内容は、それぞれの商品の発売時点のものです。

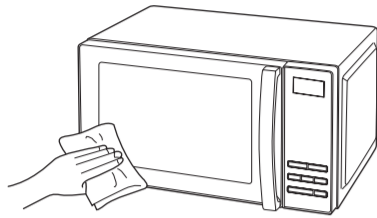
※デザイン、仕様は商品改良のため予告なく変更する場合があります。

お手入れ・・・使用後はその都度きれいにしてください。

お願い

- 電源プラグを抜き、製品が冷めてからお手入れをしてください。
- ご使用になった後は、早目にお手入れをしてください。
- 台所用中性洗剤以外、弱アルカリ性・弱酸性の洗剤やスプレー式洗剤は使用しないでください。
- 金属タワシ・みがき粉・シンナー・ベンジン・アルコール・オープンクリーナー・クレンジャー、その他住宅・家具用合成洗剤は使用しないでください。傷、変形、変色の原因になります。
- 市販の電子レンジ清掃剤（中性）をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。加熱し過ぎると発煙や故障のおそれがあります。

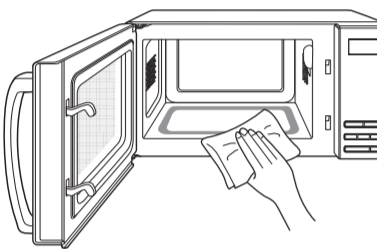
ドア・本体外側



製品の丸洗い・水洗いは絶対にしないでください。

よく絞ったふきんでふいてください。汚れが取れにくい場合は、薄めた台所用中性洗剤を使いながら絞ったふきんでふいてください。吸気口・排気口についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除いてください。換気出来ずに故障する恐れがあります。

庫内



よく絞ったふきんでふいてください。庫内底面の汚れはシミになるためしっかりとふき取ってください。汚れが取れにくい場合は、薄めた台所用中性洗剤を使いながら絞ったふきんでふいてください。

周波数・転居について

本製品は電源周波数50Hzおよび60Hzに自動対応しています。日本国内の周波数が異なる地域に引っ越しされてもそのままご使用いただけます。

こんなときは 修理・サービスをお申しつけになる前に下記の点をお調べください。

| こんなときは？ | 調べるところ | 処 置 |
|---|--|--|
| 加熱中にファンの「ブーン」音が大きくなったり小さくなったりする。 “カチッ”と音がする。 | 故障ではありません。加熱をコントロールしているためです。 | そのままお使いください。 |
| 加熱中に「ボン」音がする。 | 故障ではありません。出力をコントロールしているためです。 | そのままお使いください。 |
| 動作しない。 | ●電源プラグはコンセントに確実に差し込まれていますか？ ●ドアはきちんと閉まっていますか？ | ●電源プラグをコンセントへ差し込んでください。 ●ドアをきちんと閉めてください。 |
| 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちたりする。 | 食品から出た水分が水蒸気となりドアに付着したものです。 | ふきんでふき取ってください。 |
| 火花が出る。 | ●金・銀模様のある容器やアルミ箔を使用していますか？ ●食品カスなどが付着していませんか？ | ●金・銀模様のある容器やアルミ箔を使用しないでください。 ●付着している食品カスなどをふき取ってください。 |
| 加熱中に電源がすぐ切れる。 (プレーカーが切れる) | 電気の容量を超えていますか？ | 他に使用している電化製品の使用を中止してください。販売店にご相談ください。 |
| 食品が温まらない。 | 食品が金属容器やアルミホイルなどでおおわれていますか？ | 食品を金属容器やアルミホイルでおおわないでください。 |
| 使用中で停止する。 | 連続使用や水分の少ない食品を加熱していませんか？ | 保護装置がはたらいています。30分ほど休止させてからお使いください。 |

| ★長年ご使用の電子レンジの点検を！ | | |
|-------------------|---|---|
| 愛情点検 | <p>ご使用の際にはこのようなことはありませんか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理を開始しても食品が加熱されない。 ●電源プラグや電源コードが異常に熱くなる。 ●電源コードに傷が付いている、電源コードを動かすと通電したりしなかったりする。 ●異常な臭いや音がする。 ●自動的に切れないことがある。 ●ドアに音しいガタや変形がある。 ●本体にさわると電気を感ずる。 ●その他の異常・故障がある。 | <p>故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグをはずし、必ず販売店にご連絡ください。点検・修理に要する費用などは販売店にご相談ください。</p> |

アフターサービス

- 保証書**
 - 別紙に添付しています。
 - 保証書は「お買い上げ日と販売店名」の記入をお確かめの上、販売店からお受け取りください。
 - 保証書をよくお読みになり大切に保管してください。
- 保証期間**
 - お買い上げ日から1年間です。なお、保証期間中でも有料修理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。
- 修理を依頼されるとき**
 - 取扱説明書の内容をお確かめいただき、なお異常があるときは電源プラグを抜いてからお買い上げの販売店または「お客様サービス係」に修理をご相談ください。
 - 保証期間中の修理
 - 保証書の規定により無料修理します。商品に保証書を添えてお買い上げの販売店または「お客様サービス係」までお申し出ください。
 - 保証期間がすぎている修理
 - 修理により使用できる製品は、お客様の要望により有料修理させていただきます。お買い上げの販売店または「お客様サービス係」にご相談ください。
- 補修用性能部品の最低保有期間**
 - このフラット電子レンジの補修用性能部品の保有期間は製造打切り後8年です。
 - 性能部品とはその商品の機能を維持するために必要な部品です。
- アフターサービスについてご不明の場合**
 - お買い上げの販売店または「お客様サービス係」にお問い合わせください。
 - 修理料金は、技術料・部品代などで構成されています。修理部品は、部品共通化のため、一部予告なしに仕様や外観色を変更することがあります。

お客様ご自身の修理は大変危険です。絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。

仕様

| | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 型 名 | DR-D269 | 加熱室有効寸法(約) | 幅320×奥行330×高さ185mm |
| 定 格 電 圧 | 100V | タイマー(約) | 30分 |
| 定 格 周 波 数 | 50Hz/60Hz | 区 分 名 称 | A |
| 定格消費電力(約) | 900/1200W | 電子レンジ機能の年間消費電力量 | 57.4kWh/年 |
| 定格高周波出力 | 600W/700W | 年間待機時消費電力量 | 2.6kWh/年 |
| 発 振 周 波 数 | 2450MHz | エネルギー消費効率(年間消費電力量) | 60.0kWh/年 |
| 外形寸法(約)(F7A7Hは含まない) | 幅460×奥行350×高さ275mm | | |
| 製 品 質 量(約) | 13.5kg | | |

- 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。区分名は省エネ法に基づき、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、食品の量によって変化します。この製品は、日本国内用に設計・販売しています。電源電圧や周波数の異なる国では使用できませんので、目安としてご覧ください。海外での修理や部品販売などのアフターサービスも対象外となります。

特定の化学物質の含有について

●この製品はJ-Moss(JIS C 0950電気・電子機器の特定の化学物質の含有表示方法)に基づく含有マークを表示しております。

●特定の化学物質(鉛、水銀、カドミウム、六価クロム、PBB、PBDE)の含有についての情報を公開しています。詳細は、Webサイトをご覧ください。
http://www.twinbird.jp/jmoss/

安全上のご注意 必ずお守りください。

製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産への損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

| | | | |
|--|--------------------------------------|--|--|
| ●表示の説明 | | | |
| △危険 「死亡または重傷を負う差し迫った危険の発生が想定される」内容です。 | △警告 「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。 | △注意 「傷害を負う、または物的損害が発生することが想定される」内容です。 | |
| ●図記号の説明 | ⊘ ⊙ ⊕ ⊖ は、してはいけない「禁止」の内容です。 | Ⓢ Ⓣ は、必ず実行していただく「強制」の内容です。 | |

危険

- 絶対分解したり修理・改造は行わないでください。
- 排気口や穴などにピンや針金などの金属物や異物、指を入れないでください。

警告

- アース線を確実に取付けてください。故障や漏電のときに、感電の原因になります。取付けは販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。
- アース付きコンセントがある場合
- アース付きコンセントがない場合
- 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。水気や湿気が多い所に設置する場合は、お買い上げの販売店または電気工事店に依頼して、必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。
- 湿気の多い場所
- 水気のある場所<漏電遮断機も設置する>

警告

- 強制 定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使ってください。他の器具と併用したり、延長コードやソケット、テーブルタップなどは使用しないでください。分岐コンセント部が異常発熱して、発火することがあります。
- 強制 お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。また、ぬれた手で抜き差ししないでください。
- 禁止 電源コードや電源プラグが傷んでいた、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。感電・ショート・発火の原因になります。
- 禁止 電源コードを傷つけたり、破損させたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたりしないでください。また重い物を載せたり、挟み込んだりすると、電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。
- 禁止 調理中に電源プラグを抜き差ししないでください。感電や発火の原因になります。取消キーを押してから、電源プラグを抜いてください。
- 禁止 熱に弱いものを近づけないでください。たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上においたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近づけないでください。引火や破裂したり、敷物などは変形・変色・反りの原因になります。

注意

- 禁止 水のかかる所や火気の近くで使わないでください。感電や漏電の原因になります。
- 強制 電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電やショートして発火することがあります。
- 強制 電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。感電や発熱により火災の原因になります。
- 強制 長期使用しないときは、必ず電源プラグをコンセントからぬいでください。感電・漏電火災の原因になります。
- 禁止 不安定な場所では使用しないでください。落ちたり倒れたりしてけがの原因になります。特に置き台から本体がみださぬように設置してください。
- 禁止 本体の上に物を置かないでください。加熱したり、変形することがあります。
- 禁止 ドアやハンドルに無理な力を加えないでください。本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。
- 禁止 庫内やドアに物をぶついたり、ドアに物を挟んだまま使わないでください。電波漏れによる障害が起こることがあります。
- 禁止 家庭用の発電機では使用しないでください。正常に動作しない場合があります。
- 禁止 ドアが損傷した場合は、使用しないでください。修理は販売店に依頼してください。
- 強制 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しないでください。感電や電波漏れすることがあります。ご使用前に必ず点検を依頼してください。
- 禁止 ドアに衝撃を加えないでください。急冷したり、水をかけたりしないでください。損傷した場合は、使用しないでください。割れる恐れがあります。
- 禁止 壁・家具などから10cm以上離してください(上面、側面、背面)。ラックや棚の中に置いて使わないでください。
- 禁止 調理以外に使わないでください。過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を取納庫として使わないでください。空の容器や庫内が空(食品なし)の状態で使用しないでください。衣類の乾燥などに使用しないでください。
- 禁止 調理中や調理後しばらくは、庫内・ドアやその周辺に触れないでください。食品の出し入れは、乾いたミトンなどを使用してください。

注意

- 禁止 庫内やドアに油・食品カス・煮汁などを付けたまま放置したり、加熱したりしないでください。さび・発火・発煙などの原因になります。付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。
- 禁止 食品は加熱しすぎないでください。発火・発煙・突沸の恐れがあります。●根菜類(さつまいもなど)は、必要以上に加熱すると焦げたり・発煙・発火の恐れがあります。●少量のもの、油が付いたものは、様子を見ながら加熱します。●飲み物(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油断分の多い液体などは食品を取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。●飲み物は加熱前にスプーンなどでかきまぜます。●加熱しすぎた時は、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
- 強制 びん・密閉容器の栓やふたをはずしてください。容器が破裂して、やけどやけがの恐れがあります。
- 禁止 鮮度保持材を入れたまま加熱しないでください。発火する恐れがあります。
- 強制 乳幼児のミルクの温めは、仕上がり温度を確認してください。やけどをする恐れがあります。中身をかき混ぜて温度を均一にしたら、仕上がり温度を確認してください。
- 強制 調理中は庫内を時々確認してください。プラスチック容器などの燃えやすい物を使う場合は、加熱中に発火していないかを確認してください。
- 禁止 金属類やアルミホイルなどを使用して加熱しないでください。内側がアルミホイルのシールド食品や容器・金串・金網・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを使用し加熱しないでください。火花が出て製品を傷めたりします。ただし肉や魚の解凍で、部分的に使うことがあります。
- 禁止 庫内の食品から発煙・発火したときは、ドアを開けないでください。ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。●飲み物(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油断分の多い液体などは食品を取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。●飲み物は加熱前にスプーンなどでかきまぜます。●加熱しすぎた時は、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
- 強制 殻・膜などのある食品は切れ目や割れ目を入れてから加熱してください。イカや栗、銀杏などは破裂してやけどやけがをすることがあります。
- 強制 ラップをはずすときは注意してください。ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどやけがをすることがあります。
- 強制 卵は割りほぐしてから加熱してください。ゆで卵のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

TWINBIRD

つながる
お得なコンテンツ
製品登録・facebook

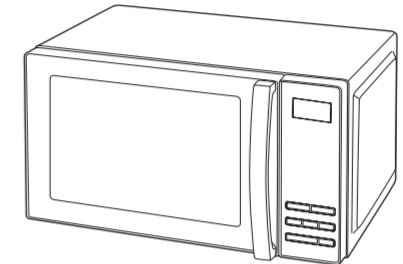


製品登録でサポートがスムーズ

家庭用

ミラーガラス
フラット電子レンジ

DR-D269 取扱説明書

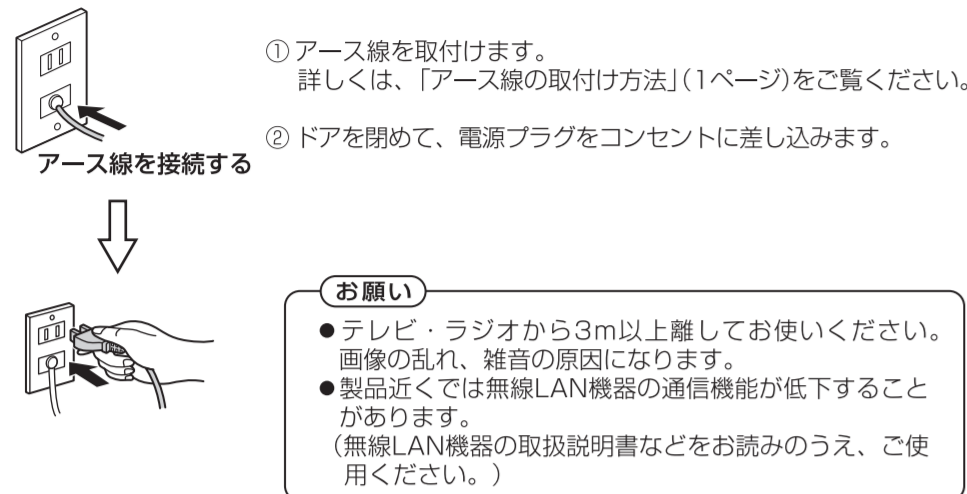


- もくじ
- 安全上のご注意……………1~4
- ご使用前に……………5
- 各部の名称とはたらき……6~7
- 使える食器・使えない食器……8
- 使いかた……………9~12
- メニュー例……………11・12
- お手入れ……………13
- 周波数・転居について……13
- こんなときは……………14
- アフターサービス……………15
- 仕様……………15

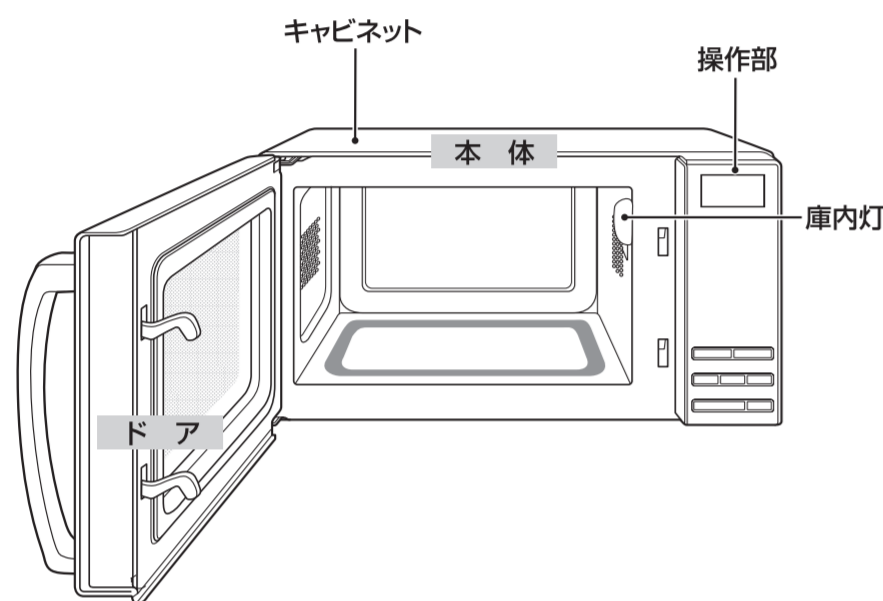
各部の名称とはたらき

ご使用前に

1. ドア固定用のテープをはがします。
2. アース線を取付けます。



- お願い**
- テレビ・ラジオから3m以上離してお使いください。画像の乱れ、雑音の原因になります。
 - 製品近くでは無線LAN機器の通信機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。)



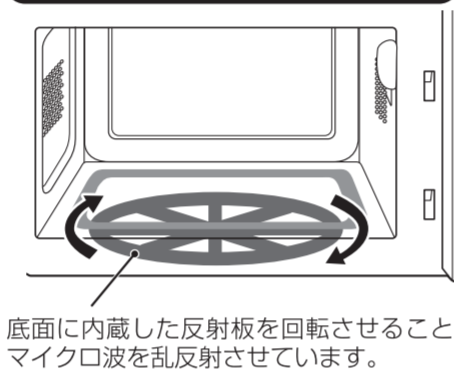
5

〈モードについて〉
 あたため 600W...ごはん、おかずのあたために。(設定時間の目安10~12ページ)
 あたため 500W
 煮込み(100W相当)...煮込み料理などに。(メニュー例11~12ページ)
 解凍(200W相当)...カチカチに凍った食品の解凍に。材料は小分け(100g~400g)にして、厚さも3cm以下にそろえて冷凍してください。

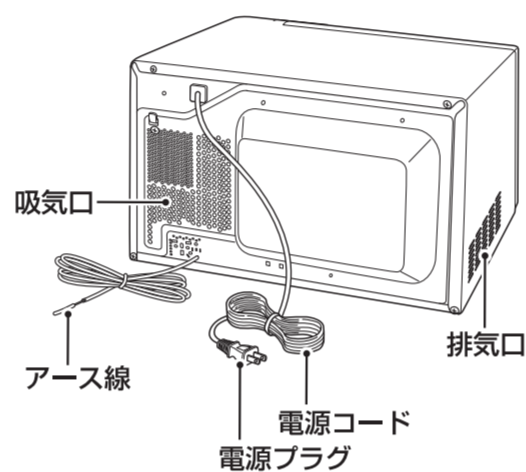
お願い
 食品の包装に記載されたワット数、時間を目安にしてください。

〈機能について〉
お知らせ機能...調理後、取り出さないと、1分おきにお知らせ音(ピーツ、ピーツと5回)が鳴ります。お知らせ機能は5分間続きます。
リセット機能...操作途中で1分間何も操作しないと、初期表示「0」に戻ります。
オートオフ機能...調理後や、初期表示「0」のまま、約1分経つと液晶の表示およびバックライトが消灯します。消灯中はキー操作を受け付けません。ドアを開けると再び点灯します。
便利機能...「あたため600W」のみ、モード設定を省略できます。「使いかた」(9ページ)をご覧ください。
消音機能...取消キーを2秒長押しすることでブザー音をOFFにします。消音設定中は表示窓に消音マーク▶が点灯し、ブザー音の代わりにバックライトが点滅します。電源プラグを抜くと設定はリセットされます。
メモリー機能...モードと時間の設定を登録することができます。電源プラグを抜くと設定はリセットされます。登録のしかた: モードと時間を選択した状態でメモリーキーを2秒長押しします。登録した内容を変更する場合も同じ操作をします。
 使いかた: メモリーキーを押して登録した設定を表示します。スタートキーを押してスタートします。

フラット構造の加熱の仕組み

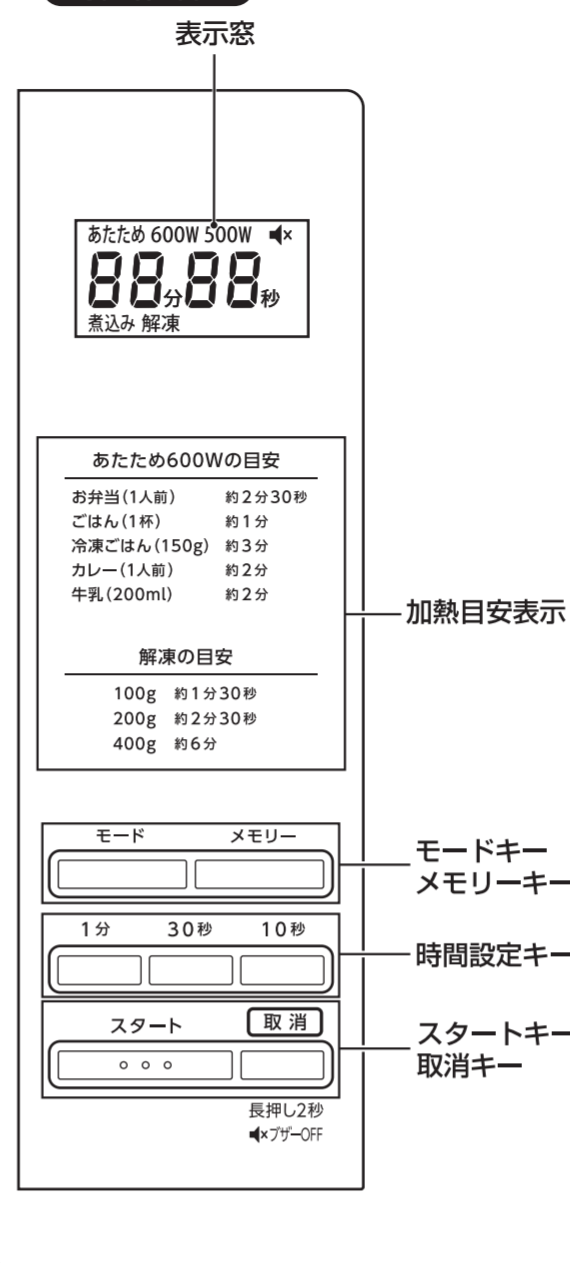


底面に内蔵した反射板を回転させることでマイクロ波を乱反射させています。



6

操作部



加熱目安表示

モードキー
メモリーキー

時間設定キー

スタートキー
取消キー

7

使いかた

使える食器・使えない食器 ○使えます ×使えません

使えない理由、または、使いかたにおいて使用できないことを記載しています。

| | | |
|--------|--|---|
| ガラス | 耐熱性のある容器 耐熱性のない容器 | ● 注意 急熱・急冷すると割れることがあります。 カットガラス・強化ガラスも使えません。 |
| プラスチック | 耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上) 耐熱性のない容器 (耐熱温度140℃未満) | 耐熱温度140℃以上の容器で「電子レンジ使用可能」表示のあるものが使えます。 ●ふたは、熱に弱いものがあるため耐熱温度を確認してください。 ●油分・糖分の多い食品は高温になるため耐熱温度を確認してください。 ● 注意 時間をかけすぎると変形したり溶けたりすることがあります。 ●スチロール・ポリエチレン・メラミン・フェノール、クリアなども溶けたり焦げたりして使えません。 |
| 陶磁器・漆器 | 陶磁器 漆器 | ● 注意 急熱・急冷すると割れることがあります。 ●絵柄やひび、金銀模様のある器はいたんだり、火花が飛び散ることがあるので使えません。 塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 |
| 金属製 | アルミ・ホーローなどの金属容器・ステンレス | 火花が出て、本体をいためるため使えません。 ●金串・金網、金・銀箔のフィルムやテープ、針金に入ったもの使えません。 |
| その他 | 木・竹・紙 ラップ (耐熱温度140℃以上) アルミホイル | 焦げたり、燃えたりして使えません。 油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。 火花が出て使えませんが、肉や魚の解凍で、部分的に使うことがあります。魚の尾などにまいたりして、電波量を加減することができます。 |

8

使いかた

1. 食品を庫内中央に置きます。
2. モードキーでモードを選択します。

押すたびに「あたため600W」→「あたため500W」→「解凍」→「煮込み」の順に変わります。
 モード
 あたため600W: 料理や飲み物のあたためのとき。
 あたため500W: 食品の包装に記載されたワット数で選びます。
 !「あたため600W」のみ、モードの選択をせずに時間設定キーのみで設定できます。

| | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| 解凍 | 冷凍したものを解凍します。右記の表を目安に重さに合わせて時間を設定します。 | 解凍時間の目安 100g 1分30秒 150g 2分00秒 200g 2分30秒 300g 3分00秒 400g 6分00秒 |
| 煮込み | 煮込み料理のとき。 | |

3. 時間設定キーで時間を合わせます。

最長時間は15分(煮込みのみ30分)です。
 1分 1分~15分を設定します。(煮込みは30分)
 15分の次は0秒に戻ります。設定時間が長いときは長押ししてください。
 30秒 表示時間にに対し±30秒。30秒の次は0秒に戻り、繰り上がりはしません。
 10秒 10秒~50秒を設定します。50秒の次は0秒に戻り、繰り上がりはしません。

4. スタートキーを押してスタートします。
5. できあがり

終了後、お知らせ音(ピーツ、ピーツと5回)が鳴ります。庫内灯は消灯します。表示部が「End」となったらできあがりです。
お願い
 タイマーが切れる前に停止したい場合は、必ず取消キーで取消してから、ドアを開けてください。

上手な使いかた

〈あたため〉
 ●容器や皿に入れて加熱します。
 ●量が多いときは分けて加熱した方がより上手に仕上がります。
 ●ラップをするときは食品部をゆっただりおおうようにかぶせてください。余裕がないと破裂の恐れがあります。
 ●ごはんやカレーなどは、平たく均一に1人前ずつ包んで冷凍しておくとうちにあたためやすくなります。
 ●飲み物のあたためるときはふたやラップはしないで、入れる量は容器の8分目程度にしてください。

〈お願い〉 加熱後、容器が熱くなっているので、ふきんなどで気をつけて取り出します。

〈解凍〉

●平たく(厚さ3cm以下)均一に1人前ずつ包んで冷凍しておくとうちに解凍できます。
 ●量が多いときは分けて冷凍した方がより上手に解凍できます。

〈お願い〉 ●解凍が足りない場合は、出来具合を見ながら、再度解凍してください。
 ●発泡トレーは使わないでください。溶けたりすることがあります。

9

「設定時間の目安」 ●モードを「あたため600W」に設定します。

〈あたため(室温もの・冷蔵もの)〉 ●食品は、庫内中央に置きます。 ● の食品は、ラップをします。

| 食品名 | 分量 | 加熱時間 | コツとポイント |
|---------------|-----------|--------|---|
| ごはん | 1杯(150g) | 約1分 | かためのときは、霧吹きなどで水をかける。 |
| ハンバーグ | 1個(80g) | 約1分30秒 | — |
| 焼きとり | 6本(150g) | 約1分30秒 | 照りを出すため、先にタレをぬる。 |
| 天ぷら・フライ | 1人前(150g) | 約1分30秒 | キッチンペーパーや天ぷら敷紙に重ならないように並べ。 ● 注意 いかは、ほじけることがありますので、加熱時間は控えめにしてください。 |
| 焼きそば スパゲティ | 1人前(200g) | 約2分 | 加熱後、かき混ぜる。また、ばさ付いているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。 |
| お弁当 | 1人前(400g) | 約2分30秒 | しょう油などの入った容器・丸ごとのゆで卵・アルミケースなどは、取り出してから加熱する。(破裂や発煙のおそれあり) 中身によって出来上がり具合が異なるため、様子を見ながら加熱する。 |
| おにぎり | 1個(80g) | 約40秒 | — |
| まんじゅう | 1個(65g) | 約20秒 | あんが熱くなるので控えめに加熱する。 |
| 肉まん・あんまん | 1個(110g) | 約1分 | 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ● 注意 あんまんは、あんが先に熱くなり3分以上(冷凍ものときは、4分以上)加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめにしてください。 |
| みそ汁 | 1杯(150g) | 約1分30秒 | 加熱前と加熱後、かき混ぜる。 |
| 煮もの | 1人前(200g) | 約2分 | — |
| カレー・シチュー | 1人前(200g) | 約2分 | 加熱後、かき混ぜる。 |
| どんぶりもの | 1人前(350g) | 約2分30秒 | — |
| 牛乳(冷蔵) | 1杯(200mL) | 約2分 | 加熱前、加熱後もかき混ぜる。 |
| お酒(常温) | 1本(180mL) | 約1分 | 加熱前、加熱後もかき混ぜる。 |
| 茶わん蒸しのあたため | 1個 | 40~60秒 | 様子を見ながら加熱する。 |
| ロールパンのあたため | 2個(80g) | 約20秒 | 時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。 |

ラップをするもの: 煮もの、蒸しもの、汁もの、調理済冷凍食品全般などしっかりと仕上げたい場合。

〈お願い〉 ラップは少しゆとりをもたせてかぶせてください。

ラップをしないもの: ごはんもの、揚げもの、焼きもの、調理済冷凍食品全般など炒めもの水分を飛ばしぎみにしたい場合。

〈あたため(冷凍もの)〉 ●食品は、庫内中央に置きます。 ● の食品は、ラップをします。

レトルト食品等で500Wが推奨されている場合は、「モードあたため500W」に設定して様子を見ながら温めてください。

| 食品名 | 分量 | 加熱時間 | コツとポイント |
|-----------|-----------|---------------|---|
| フライ | 4個(100g) | 約2分 | 皿に並べる。 |
| ごはん | 1杯(150g) | 約3分 | — |
| ハンバーグ | 1個(80g) | 約2分 | 加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 |
| 焼きおにぎり | 1個(80g) | 約30秒 | — |
| 肉まん・あんまん | 1個(110g) | 約1分30秒 ~2分 | 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ● 注意 あんまんは、あんが先に熱くなり3分以上(冷凍ものときは、4分以上)加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめにしてください。 |
| 今川焼き | 1個(90g) | 約2分 | — |
| ミックスベジタブル | 100g | 約1分30秒 | 小さく切ったにんじんなどの少量加熱は、火花が出ることがあります。100gより少ない場合は、大きめの容器に野菜が入るぐらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。 にんじん50g(水50mL)で約2分加熱。 |
| 里いも | 300g | 約10分 | — |
| しゅうまい | 1袋(230g) | 約3分 | 両面に水を振りかける。 |
| ピラフ | 1人前(250g) | 約4分30秒 | あらかじめ、ほぐしておく。 |

メニュー例

●「煮込み」を使った煮込み料理例

カレーライス

材 料 (4人分)
 ●牛薄切り肉 300g
 ●じゃがいも 2個(約300g)
 ●たまねぎ 1個(約200g)
 ●にんじん 半分(約100g)
 ●カレールー 100g
 ●水 500ml

作りかた

- ① 牛肉は3~4cm幅に切る。じゃがいも、たまねぎ、にんじんは、一口大に乱切りにする。カレールーは刻んでおく。
- ② 深めの耐熱容器に牛肉、たまねぎ、にんじん、水を入れ、落としぶたをして更にふたをする。
●材料は水に完全につかるように平らに入れる。
- ③ [あたため600W]で約10分加熱する。
- ④ じゃがいもを加えて、再び落としぶたをして[あたため500W]で約15分加熱する。
- ⑤ アクを取り、カレールーを加えてよく混ぜてとす。
- ⑥ ふたをして[煮込み]で30分加熱する。

! じゃがいもは加熱しすぎると崩れてしまう場合があります。[あたため500W]での加熱が終わった段階で竹串を刺して軽く手応えが残るくらいが加熱の目安です。加熱が不足している場合は、「あたため500W」で追加加熱します。

〈ゆで野菜〉

根菜の加熱時間は目安です。分量や状態により加熱時間は異なります。必要以上に加熱すると焦げたり・発煙・発火の恐れがあります。様子を見ながら加熱してください。

| 食品名 | 分量 | 加熱時間 | コツとポイント |
|------------------|------|--------|------------------------------|
| じゃがいも さつまいも | 150g | 約3分 | — |
| にんじん | 200g | 約6分 | 用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水を加えておく。 |
| だいこん | 200g | 約4分 | 大きさをそろえる。 |
| キャベツ・白菜 | 200g | 約2分30秒 | 太い芯はあらかじめ、そいでおく。 |
| ほうれん草 | 200g | 約2分 | 葉と茎を交互に重ねてラップに包む。 |
| カリフラワー ブロッコリー | 200g | 約2分30秒 | 小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。 |
| グリーン アスパラガス | 200g | 約2分30秒 | 根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でむんでおく。 |

保護装置について

連続使用や水分の少ない食品を加熱すると保護装置がはたらき、運転が自動的に停止する場合があります。約30分ほど休止してください。保護装置が自動的に解除され、再びご使用になれます。

肉じゃが

材 料 (4人分)
 ●牛薄切り肉 200g
 ●じゃがいも 3個(約450g)
 ●たまねぎ 1個(200g)
 ●水 2カップ(400ml)
 ●砂糖 大さじ4
 ●しょうゆ 大さじ5
 ●酒 大さじ1+1/2
 ●みりん 大さじ1+1/2

作りかた

- ① 牛肉は3~4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、たまねぎは6つ切りにする。
- ② 深めの耐熱容器に①と④を入れ、落としぶたをしてさらにふたをする。
●材料は水に完全につかるように平らに入れる。
- ③ [あたため600W]で約10分、[あたため500W]で約15分加熱する。全体を軽くかき混ぜてから[煮込み]で30分加熱する。

! じゃがいもは加熱しすぎると崩れてしまう場合があります。[あたため500W]での加熱が終わった段階で竹串を刺して軽く手応えが残るくらいが加熱の目安です。加熱が不足している場合は、「あたため500W」で追加加熱します。

10

11

12