

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。

△警告
 **お手入れの際は必ずプラグをコンセントから抜いてください。**
 感電や事故の原因になります。

○お願い
 ●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恐れがあります。

ドア・本体外側 **庫内**

△注意
 製品の丸洗い・水洗いは絶対にしないでください。

△注意
 庫内やドアに油や食品カスなどが付着したまま放置したり、加熱し続け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。

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しっかりと絞ってふいてください。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除いてください。汚れが取れにくい場合は、薄めた台所用中性洗剤を使い、かたく絞ったふきんでふいてください。


こんなときは 修理・サービスをお申し付けになる前に 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」音が大きくなったたり小さくなったたりする。 *カチツと音がする。	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。タイマー表示が点灯しない。	ドアを開けて1分間操作しないと表示が消灯してタイマーつまみを回しても操作を受け付けません。 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？	ドアを開閉すると表示が点灯し、動作できます。 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。

13

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。

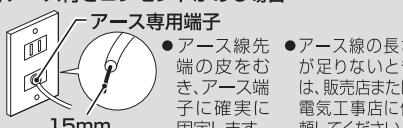
表示	表示の意味	図記号	図記号の意味
	「死亡または重傷を負うし追った危険の発生が想定される」内容です。		絶対にしてはいけない「禁止」の内容です。図の中に具体的な内容が表示されることがあります。
	「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。		必ず実行していただく「強制」の内容です。図の中に具体的な内容が表示されることがあります。
	「傷害を負う、または物的損害が発生することが想定される」内容です。		

△危険
 **絶対に分解したり修理や改造は行わない。**
 発火・感電けがの原因になります。修理は、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。

 **排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物、異物、指を入れない。**
 高圧部があり、感電・けがをする恐れがあります。異物が入った場合は、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。

設置するとき

△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。

アース線の取付け方法
 **アース付きコンセントがある場合**
 ●アース線の長さが必要なとき、販売店または電気工事店に依頼してください。
 ●アース線の先端がコンセントに触れないように注意して、作業してください。
 ●感電を防止するため、アース線ははずれないように確実に取付けてください。
 ●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。

アース付きコンセントがない場合
 販売店または電気工事店にアース工事(口種接地工事)を依頼してください。
■水気や湿気の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(口種接地工事)をしてください。(本体価格に工事費は含まれません。)


湿気が多い場所
 飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょう油などの醸造・貯蔵所。

水気のある場所<漏電遮断機も設置する>
 八百屋・魚屋など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。

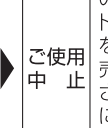
1

こんなときは？	調べるところ	処 置
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・銀模様のある容器を使用していないですか？ 庫内壁面に金属(アルミホイル)が触れていませんか？ 食品カスなどが庫内やドアに付着していませんか？	金・銀模様のある容器を使用しないでください。 庫内壁面に金属(アルミホイル)が触れないようにしてください。 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。(フレイカーが切れる)	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。それでも切れる場合は、販売店にご相談ください。
加熱しても動きません。	庫内の温度が高温になると、温度過昇防止機能がはたらき、電源が切れます。	ドアを開けて庫内の温度を冷ましてから使用します。
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分ほど休止してからお使いください。
表示が勝手に切り替わったり、スタートしても正しく動作しない。	タイマー表示の「10」が点灯していませんか？	販売店用のデモモードになっています。以下の手順でデモモードを解除してください。 1)電源プラグを一度抜く。 2)電源プラグをコンセントにさし、6秒以内にモード切替つまみを「500W」→「600W」→「500W」→「解除」の順に切り替える。 3)その後8秒以内にタイマーつまみを「6」→「0」→「10」→「0」→「8」の順に切り替える。 4)ピーツと1回鳴り、「10」が消灯する。

★長年ご使用の電子レンジの点検を！

愛情点検
 ご使用の際このようなことはありませんか。

- 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たり、電源コードを動かすと通電したりしなかったりする。
- 異常な異いや音がある。
- 自動的に切れないことがある。
- ドアに著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。

ご使用中止
 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。

14

アフターサービス

1.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うえ、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。

2.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。

3.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、お客様のご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。

△危険
 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-LD20	加熱有効寸法(約)	幅320×奥行330×高さ185mm
定 格 電 圧	100V	タ イ マ ー(約)	10分
定 格 周 波 数	50Hz/60Hz	区 分 名 ※	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)(ドアは含まない)	幅460×奥行350×高さ275mm		
製 品 質 量(約)	13.5kg		

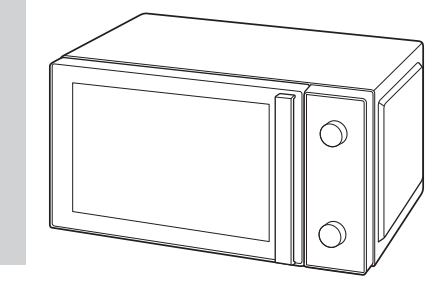
●年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式および庫内容量の違いで分けられています。
 ●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。この製品は、日本国内用に設計・販売しています。電源電圧や周波数の異なる国では使用できませんので、自安としてご覧ください。海外での修理や部品販売などのアフターサービスも対象外となります。

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/c/jmoss_range.php

15

感動をデザインします
TWINBIRD

家庭用 フラット電子レンジ DR-LD20 取扱説明書




■このたびは、お買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。特に「安全上のご注意」は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にご使用ください。
 ■この取扱説明書は必ず保管し、必要なお読みください。
 ■この製品は一般家庭用です。業務用などにご使用にならないでください。


TB-00006697-1


●もくじ


安全上のご注意・・・・・・・・・・1~4
 ご使用の前に・・・・・・・・・・5
 周波数・転居について・・・・・・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
 お手入れ・・・・・・・・・・13・14
 こんなときは・・・・・・・・・・13・14
 アフターサービス・・・・・・・・15
 仕 様


使用するとき


△警告
 **調理中に電源プラグの抜き差しをしない。**
 火花が発生し、感電・発火の原因になります。タイマーつまみを「0」に戻してから、電源プラグを抜いてください。


 **子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使用しない。**
 感電・けがの恐れがあります。


 **食品を加熱しすぎない。**
 発火・発煙・突沸の恐れがあります。
 ●焦げ茶(ごま・もちなど)は、必要以上に加熱すると焦げたり、発火・発煙の恐れがあります。
 ●少量のもの、油が付いたものは発火・発煙の恐れがありますので、様子を見ながら加熱します。やけどの恐れがあります。
 ●あんまんなど中身に水分が多く含まれるものは、中が先に熱くなります。


 **飲みものや油脂の多い食品は加熱しすぎない。(突沸に注意)**
 取り出すときに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどの恐れがあります。様子を見ながら加熱してください。加熱しすぎたときは、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。
 ●加熱前・加熱後は、必ずスプーンでかき混ぜてください。
 ●容器は庫内中央に置いてください。


 **卵はそのまま加熱しない。**
 破裂によるけが・やけどの恐れがあります。卵は割はくしてから加熱してください。


 **ゆで卵のあたためをしない。**
 破裂によるけが・やけどの恐れがあります。


 **殻・膜などがある食品は、切れ目や割れ目を入れてから加熱する。**
 ざんなんや栗、イカなどは破裂によるけが・やけどの恐れがあります。


 **ベビーフードや介護食、乳幼児のミルク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。**
 やけどの恐れがあります。中身をかき混ぜて温度を均一にしてから、仕上がり温度を確認してください。


 **ふたのある容器はふたを開けて加熱する。**
 ふたを閉じたままの状態では加熱すると過加熱となり、食品の発火・発煙の原因になります。


 **ピンや密封容器の栓やふたははずす。**
 破裂によるけが・やけどの恐れがあります。


△注意
 **調理以外の目的に使わない。**
 過熱・異常動作や破裂して、発火したり火災の原因になります。
 ●空の容器や庫内が空(食品なし)の状態では使わない。
 ●庫内を収納庫として使わない。
 ●衣類の乾燥などに使わない。


 **ドアが損傷した場合は使用しない。**
 修理はお買い上げの販売店に依頼してください。

 **調理中は庫内を時々確認する。**
 フラスチック容器などの燃えやすいものを使う場合は、加熱中に濡れたり発火していないかを確認してください。

 **汚れている庫内で加熱しない。**
 付着した食品カスや油が焦げず、火花が出たりします。こまめにお手入れをしてください。


 **ドアに衝撃を加えない。**
 急冷したり、水をかけたりしない。損傷した場合は使用しない。


 **ドアや取っ手に無理な力を加えない。**
 本体が割れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。


 **庫内やドアにものをぶつかけたり、ドアにものを挟んだまま使わない。**
 庫内やドアにものをぶつかけたり、ドアにものを挟んだまま使わないでください。電波漏れやドアガラスが割れる原因になります。


3


異常なとき・故障したとき

△注意
 **発泡トレーは使わない。**
 溜めるため、使わないでください。


 **家庭用の発電機では使用しない。**
 正常に動作しない場合があります。

 **鮮度保持剤を入れたまま加熱しない。**
 発火する恐れがあります。


 **金属容器やアルミホイルなどを使用しない。**
 缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移してください。金串・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、発火・発煙・ドアガラスの割れる原因になります。


 **ラップをはずすときは蒸気に注意する。**
 ラップをはずすときに、蒸気が一気に吹き出てやけどやけがをする恐れがあります。注意してゆっくりはずしてください。
 また油分の多い料理は高温になりラップが溜める場合があります。


警告


△警告
 **庫内の食品から発火したり発煙したときは、ドアを開けない。**
 火災の原因になります。直ちに使用を中止する。
強制表示
 ●電源プラグや電源コードが異常に熱くなる
 ●自動的に切れないときがある
 ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする
 ●調理を開始しても、加熱されない
 ●ドアに着しいがつかつきがある
 ●ドアや庫内に著しい変形がある
 ●触れると電気を感ずる
 ●その他の異常・故障がある
 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。


お手入れするとき

△警告
 **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜く。**
 感電・けが・けがの恐れがあります。

 **ぬれた手で抜き差ししない。**
 感電や事故の原因になります。

 **電源プラグのほこりなどは定期的に乾いた布でふき取る。**
 火災・感電の原因になります。特に転居する際はご注意ください。

△注意
 **庫内やドアに油や食品カス、煮汁などを付けたまま放置したり、加熱したりしない。**
 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。

 **製品の丸洗い・水洗いは絶対にしない。**
 感電や漏電の原因になります。

4

ご使用の前に

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。

- ① アース線を取付けます。
詳しくは、「アース線の取付け方法」(1ページ)をご覧ください。
- ② ドアを閉めて、電源プラグをコンセントに差し込みます。
電源プラグをコンセントに差し込むと「ビッ」と音が鳴ります。

お願い
テレビ・ラジオ・無線LANなどのアンテナ線から4m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。

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。

5

各部の名称とはたらき

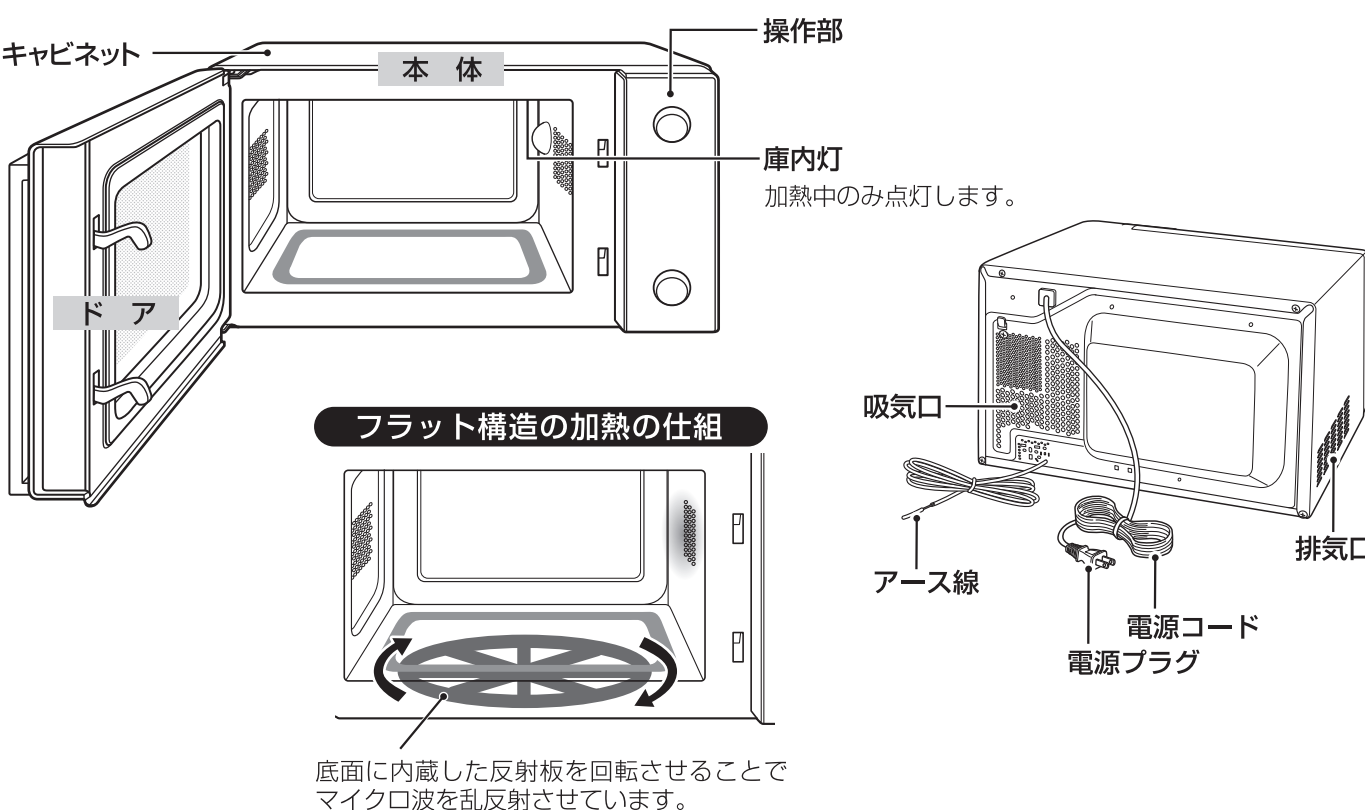
600W...ごはん、おかずなどのあたため。(設定時間の目安11~12ページ)
500W...食品の包装に記載されたワット数に合わせてモードを切り替えてください。

解凍(200W相当)...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。

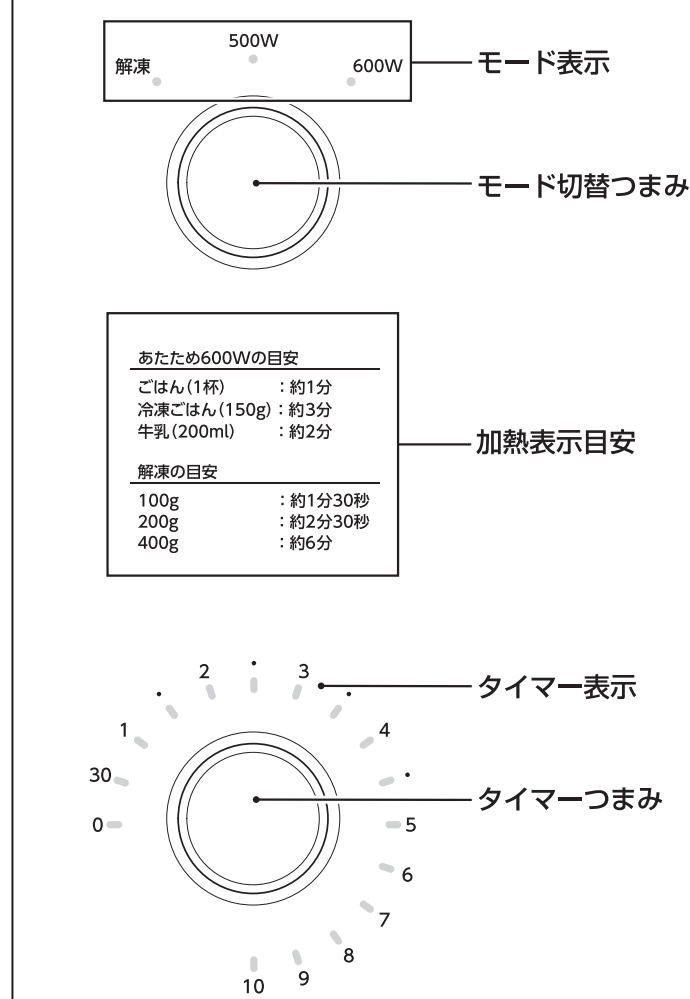
オートオフ機能...調理後や、タイマー表示が「0」のまま約1分経つとタイマー表示とモード表示が消灯します。
消灯中はキー操作を受け付けません。ドアを開けると再び点灯します。

温度過昇防止機能...20分以上(10分×2回)連続して使用した場合などの庫内の温度が高温になると、温度過昇防止機能がはたらき、電源が切れます。ドアを開けて庫内の温度を冷ましてから使用してください。



6

操作部



7

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、使いかたにおいて注意することを記載しています。

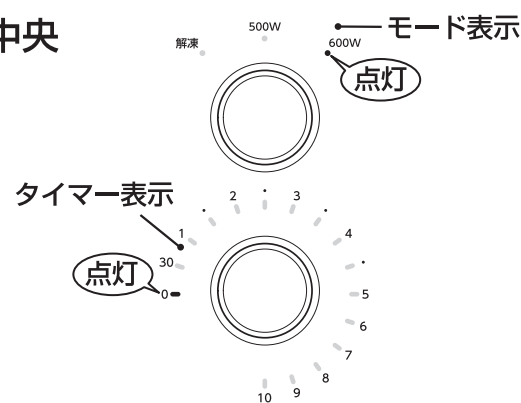
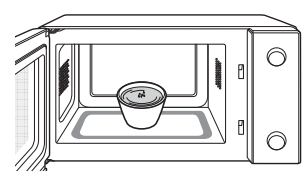
ガラス	耐熱性のある容器 耐熱性のない容器	● 急熱・急冷すると割れることがあります。 カットガラス・強化ガラスも使えません。
プラスチック	耐熱性のある容器 耐熱性のない容器	● 耐熱温度140℃以上の容器で「電子レンジ使用可能」表示のあるものを使えます。 ● ふたは、熱に弱いものがあるため耐熱温度を確認してください。 ● 油分・糖分の多い食品は高温になるため耐熱温度を確認してください。 【注意】時間をかけすぎると変形したり溶けたりすることがあります。 ● スチロール・ポリエチレン・メラミン・フェノール、ユリアなども溶けたり焦げたりして使えません。 【注意】発泡トレイは溶けたりするため、使わないでください。
陶磁器・漆器	陶磁器 漆器	● 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傷んだり、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・ステンレス	アルミ・ホーローなどの金属容器・ステンレス	【注意】金属容器は使用しないでください。 火花が出て、本体を傷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、針金が入ったものも使えません。
その他	木・竹・紙 ラップ アルミホイル	● 焦げたり、燃えたりして使えません。 【注意】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。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、電波量を減減することができます。

8

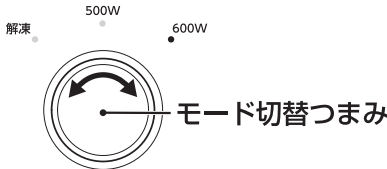
使いかた

1. ドアを開けて、食品を庫内中央に置きます。

電源が入り、モード表示の「600W」とタイマー表示の「0」が点灯します。



2. ドアを閉めて、モード切替つまみでモードを選択します。



1分以内に操作してください。
モード切替つまみを操作しない状態で1分経過すると表示が消灯します。再度ドアを開閉し、表示を点灯させてください。

3. 加熱時間を合わせます。

タイマーつまみを右に回して加熱時間を合わせます。
約1秒後に加熱を開始します。

例) 1分30秒に合わせたとき
加熱時間を合わせる時は、「1」と「2」の間まで点灯させる

加熱中は点滅で残り時間を表示します。(加熱残り時間の一番右の表示が点滅します。)

解凍時間の目安

100g	1分30秒
150g	2分
200g	2分30秒
300g	3分
400g	6分

9

4. 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、モード表示、タイマー表示は消灯します。

【お願い】途中で加熱を止めたい場合は、タイマーつまみを左に回して「0」に合わせてください。
また、加熱中にドアを開ける場合は、必ずタイマーつまみを左に回して「0」に合わせて加熱を停止させてから、ドアを開けてください。

上手な使いかた

〈あたため600W/500W〉

【注意】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。

- 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まります。
- 飲み物のあたためるときは、入れる量を容器の8分目程度にしてふたやラップはしないでください。

〈解凍〉

【注意】発泡トレイは、使わないでください。溶けたりすることがあります。

- 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。

10

「設定時間の目安」 ●モードを「600W」に設定します。

〈あたため(室温もの・冷蔵もの)〉 ●食品は、庫内の中央に置きます。 ● 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	かためるときは、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。 【警告】いかは、は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 スバゲタイ	1人前(200g)	約2分	加熱後、かき混ぜる。また、ぼ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	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。 【警告】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。(破裂や発煙の恐れあり)
おにぎり	1個(80g)	約30秒	—
まんじゅう	1個(65g)	約30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。 【警告】あんまんは、あんが先に熱くなり3分以上(冷蔵ものときは、4分以上)加熱すると発火・発煙の恐れがあるので、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30秒	加熱後、かき混ぜる。
どんぶりもの	1人前(350g)	約2分	—
牛乳(冷蔵)	1杯(200ml)	約2分	加熱前、加熱後にもかき混ぜる。
お酒(常温)	1本(180ml)	約1分	加熱前、加熱後にもかき混ぜる。
茶わん蒸しのあたため	1個	約1分	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30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の水分を飛ばさずみじかにしたい場合。

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

【重要】冷凍食品等で500Wが推奨される場合は、モードを「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1分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。 【警告】あんまんは、あんが先に熱くなり4分以上(室温・冷蔵ものときは、3分以上)加熱すると発火・発煙の恐れがあるので、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、火花が出る場合があります。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。

〈ゆで野菜〉

【警告】必要以上に加熱すると焦げたり、発火・発煙の恐れがあります。様子を見ながら加熱してください。

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。

食品名	分量	加熱時間	コツとポイント
じゃがいも じゃつまいも	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もんでおく。

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。

12