

## 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。

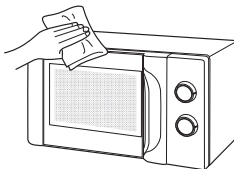


# お手入れ・・・使用後はその都度きれいにしてください。

## 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。
- ご使用になったあとは、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・オープングリーナー・クレンザー、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。

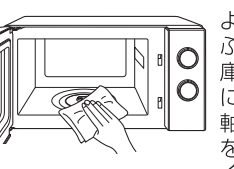
## ドア・本体外側



製品の丸洗い・水洗いは絶対にしてはいけません。

よくしぼ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、かたくしぼ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。換気出ますに故障する恐れがあります。

## 庫内



よくしぼ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丸皿と回転軸受けと回転ローラーをはずして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、かたくしぼったふきんでふいてください。

## 丸皿



スポンジで洗い、水分を拭き取ってください。

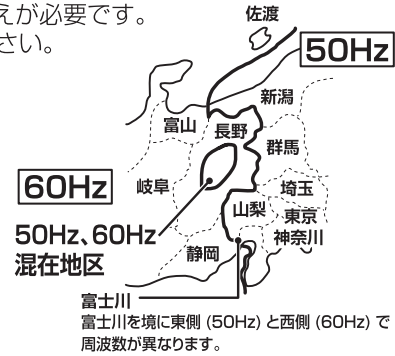
# 周波数・転居について

転居されるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。周波数が異なる地域に転居される場合は、そのままご利用になれません。転居前と電源周波数が異なる場合には、部品の取り換えが必要です。販売店または、「お客様サービス係」までお問合せください。

- 取り換えが必要な部品
  - 高圧コンデンサー
  - 高圧トランス
  - タイマー
- 取り換えにともなう費用
- 保証期間内は下記の通りです。

部品代	無料
取り換え・技術料	費用については販売店または「お客様サービス係」にご相談ください。

保証期間外の費用については販売店にご相談ください。



# 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
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。
加熱中にファンの「ブーン」音が大きくなり小さくなったりする。 「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。
「ガタンガタン」と音がする。	丸皿が回転軸受けと回転ローラーにきちんとセットされていますか？	●丸皿の凸部が回転軸受けの切欠き部におさまるようにセットしてください。 ●丸皿の内側の線の中にローラーがおさまるようにセットしてください。
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？	出力を下げて消費電力は下がりにません。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。
加熱してもすぐに止まる。動かない。	庫内の温度が高くなると、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。 →6ページ
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せんか？	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。
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。	ふきんで拭き取ってください。
火花が出る。	●金・銀模様のある容器を使用していませんか？ ●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拭き取ってください。
丸皿が回転しない。	●丸皿、回転軸受け、回転ローラーはきちんとセットされていますか？ ●食器や容器が庫内壁面に触れていませんか？	●丸皿、回転軸受け、回転ローラーをきちんとセットしてください。 ●食器や容器が庫内壁面に触れないように丸皿の中央に置いてください。
丸皿が左右に回転する。	故障ではありません。調理開始のタイミングにより、右または左に回転します。	そのままお使いください。

★長年ご使用の電子レンジの点検を！

**愛情点検**

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。
- 異常な臭いや音がする。
- 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じる。
- 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。

ご使用中

# 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。
- 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に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。
- 補修用性能部品の最低保有期間**
  - この電子レンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。
  - 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。
- 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。

＜修理料金のしくみ＞  
修理料金は、技術料・部品代などで構成されています。

技術料	故障した製品の修理および部品交換などの作業にかかる料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。

＜修理部品について＞  
修理部品は、部品共有化のため、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。

お客様サービス係  
☎(フリーダイヤル) 0120-337-455  
FAX (0256) 93-1077  
お電話受付時間：平日(月曜～金曜)午前9時～午後5時  
〒959-0292 新潟県燕市吉田西太田2084-2

お客様ご自身の修理は大変危険です。分解したり手を加えたりしないでください。

# 仕様

型名	DR-D419	丸皿(ターチ)加(約)	直径245mm
定格電圧	100V	タイマー(名)	15分
定格周波数	50Hz または 60Hz専用	区分	A (単機能レンジ)
定格消費電力(約)	1100W	電子レンジ機能の年間消費電力量	60.0kWh/年
定格高周波出力	700W～煮込み:120W相当	年間待機時消費電力量	0.0kWh/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)	幅455×奥行330×高さ265mm		
製品質量(約)	10.5kg		
加熱室有効寸法(約)	幅305×奥行280×高さ175mm		

- ※区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
- 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。
- 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。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
- 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
- 禁止、強制、注意の記号は、してはならない「禁止」の内容です。●強制は、必ず実行していただく「強制」の内容です。

## 危険

絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。

分解禁止

発火・感電・けがの原因になります。本体やドアなどの分解・修理・改造を行うのは危険です。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や異物・指を入れないでください。

やけど・感電・けがをする恐れがあります。異物が入った場合は、販売店または当社「お客様サービス係」へご相談ください。

## 警告

安全のため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。

アース線を必ず接続せよ

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

アース線先端の皮をむき、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、本体付属のアース線をはずし、市販のアース線(導體径1.25mm以上のもの)と交換してください。

販売店または電気工事にアース工事(D種接地工事)を依頼してください。

●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。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。

## 警告

次のような場合は、直ちに使用を中止してください。

- 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。
- 異常な臭いや音がする。
- 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じる。
- 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。

定期的電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取ってください。

ほこりがたまる、火災の原因になります。

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。タイマーつまみを「切」にもどしてから、電源プラグを抜いてください。

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、油が付いたものは発煙・発火の恐れがありますので、様子を見ながら加熱します。
- 飲みもの(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油脂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。
- 飲みもの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。

密閉容器の栓やふたをはずしないでください。

容器が破裂して、やけどやけがの恐れがあります。

鋭い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。

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わないでください。

やけど・感電・けがをする恐れがあります。

## 警告

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。

ドアを開けると酸欠が入り、勢いよく燃えます。

次の処置をしてください。

1. ドアを開けたままタイマーつまみを「切」にする。
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、必ず販売店に点検を依頼してください。

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、狭み込んだりすると、電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

長時間使用しないときは、必ず電源プラグをコンセントからぬいてください。

感電・漏電火災の原因になります。

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。

缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入りの食品は移し替えてください。

破裂・製品の破損・けが・やけどの原因になります。

## 注意

卵は割りほく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。

ベビーフードや介護食、幼児用のミルクの温めは、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てから、仕上がり温度を確認してください。

ドアやとって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。

庫内やドアに物をぶつけたり、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。

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。

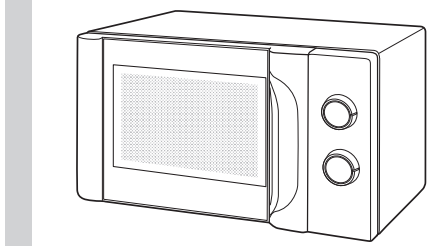
# 感動をデザインします TWINBIRD

つながる お得なコンテンツ



製品登録・サポートがスムーズに

# 家庭用 電子レンジ DR-D419 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。
- この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。
- 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、必要なときにお読みください。
- 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。

## 注意

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。

食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどを使用してください。

庫内やドアや丸皿に油・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。

電波の出口カバーは絶対にはずさないでください。

電波の出口を保護するためのカバーです。はずすと中に食品カスが入り、故障や発火の原因になります。

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。

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。

丸皿や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。

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。

調理中はそばを離れないでください。

プラスチック容器などの燃えやすい物を使う場合は、加熱中に発火する場合があります。そばについて確認をしてください。

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レトルト食品や容器・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すると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。

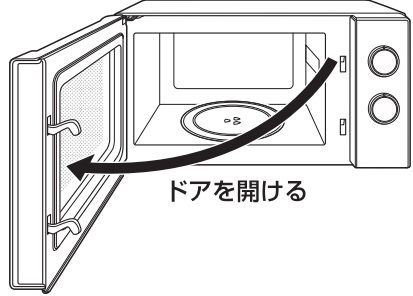
ラップをはずすときは注意してください。

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。



## ご使用の前に

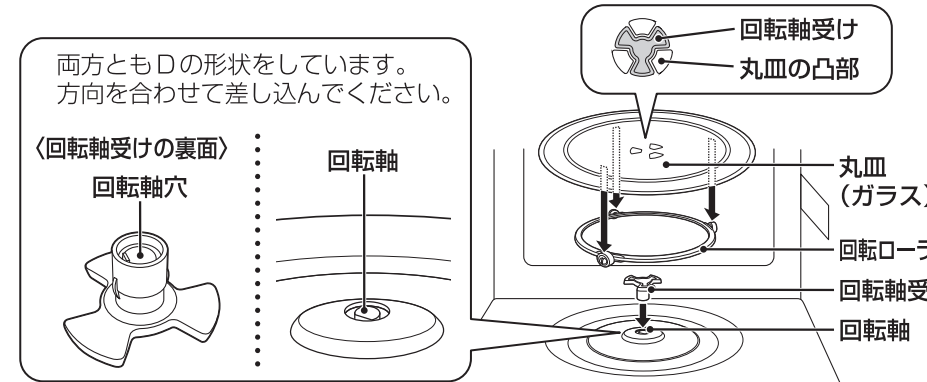
### 1. ドアを開けて、庫内の付属梱包品を取り出します。



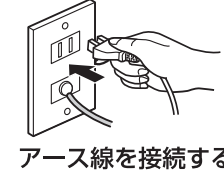
- ① ドア固定用のテープをはかします。
- ② ドアを開け、丸皿（ガラス）と回転ローラーを取り出します。
- ③ 回転軸受け固定用のテープをはかします。

### 2. 回転軸受けをセットし、回転ローラーに丸皿（ガラス）をのせます。

- ① 回転軸受けが回転軸からはずれていないか確認します。
- ② 回転ローラーに丸皿（ガラス）をのせます。丸皿の内側の線の中にローラーがおさまるようにセットしてください。異音（ガタンガタン）の原因になります。



### 3. ドアを閉めて、電源プラグをコンセントに差し込みます。



- 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 電源プラグをコンセントに差し込みます。

アース線を接続する

**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。

5

## 各部の名称とはたらき

### 機能

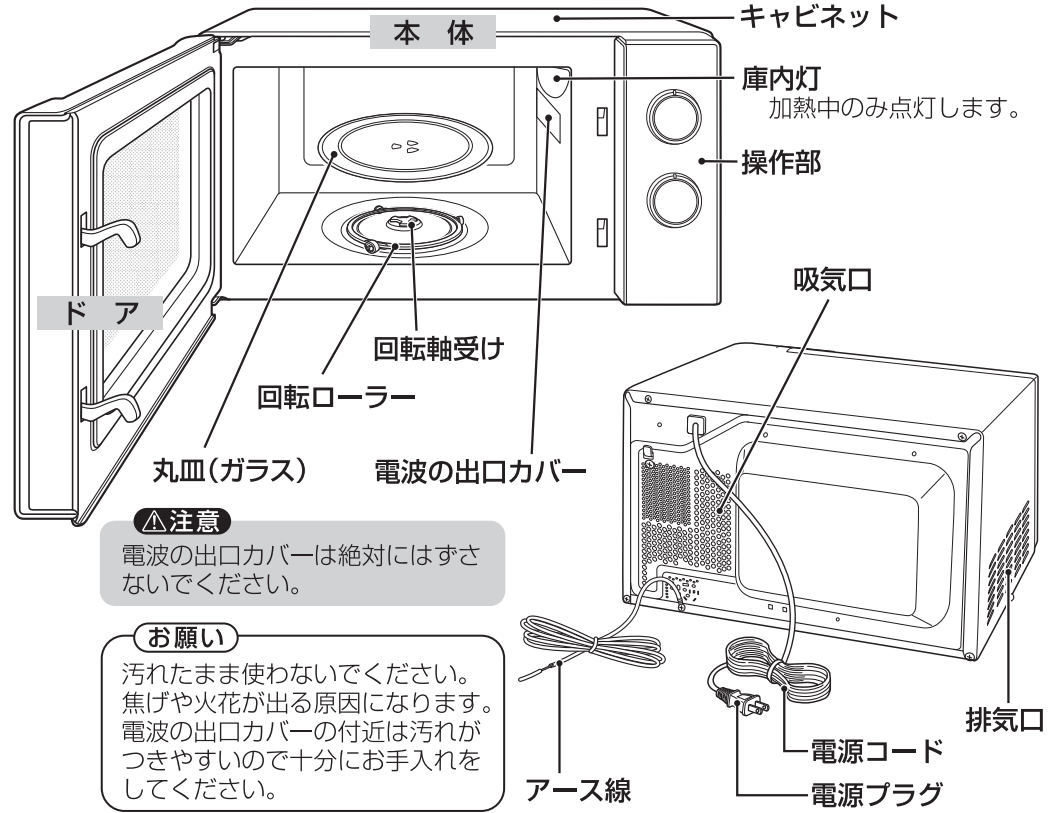
**あたため**…700W～500W  
ごはん、おかずのあたために。（「設定時間の目安」10～12 ページをご参考ください。）食品の包装にワット数、時間の記載がある場合に出力を調節します。

**あたため「弱」**…300W相当  
固く凍ったアイスクリームをやわらかくしたり、バターやチョコレートを溶かすときに、必ず様子を見ながら加熱してください。

**解凍**…200W相当  
冷凍の刺身や肉の解凍に。材料はできるだけ小分け（100g～400g）にして、厚さも3cm以下にそろえて冷凍してください。

**煮込み**…120W相当  
カレーやシチューなどの煮込みに。低出力でじっくりと加熱します。

**温度過昇防止機能**…30分以上（15分×2回）連続して使用した場合など庫内の温度が高くなると、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。



### △注意

電波の出口カバーは絶対にはずさないでください。

### お願い

汚れたまま使わないでください。焦げや火花が出る原因になります。電波の出口カバーの付近は汚れがつきやすいので十分にお手入れをしてください。

### 付属品



#### 丸皿（ガラス）

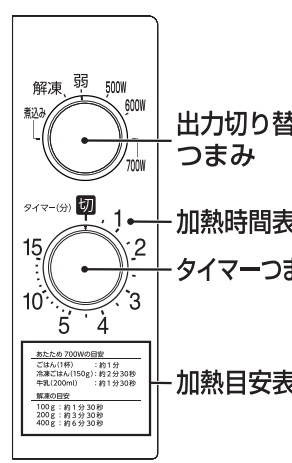
凸部が、回転軸受けの切欠き部におさまるようにセットし、回転ローラーにのせて使います。



#### 回転ローラー

●破損したり、紛失したときは、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。

### 操作部



出力切り替えつまみ

加熱時間表示

タイマーつまみ

加熱目安表示

## 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。

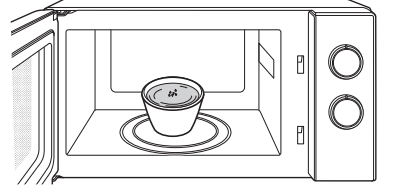
ガラス	耐熱性のある容器 耐熱性のない容器	△注意 急熱・急冷すると割れることがあります。 カットガラス・強化ガラスも使えません。
プラスチック	耐熱性のある容器 耐熱性のない容器	耐熱温度140℃以上の容器で「電子レンジ使用可能」表示のあるものを使います。 ●ふたは、熱に弱いものがあるため耐熱温度を確認してください。 ●油分・糖分の多い食品は高温になるため耐熱温度を確認してください。 △注意 時間をかけすぎると変形したり溶けたりすることがあります。 ●スチロール・ポリエチレン・メラミン・フェノール・ユリアなども溶けたり焦げたりして使えません。
陶磁器・漆器	陶磁器 漆器	△注意 急熱・急冷す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・ステンレス	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、針金の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、電波量を減減することができます。

7

## 使いかた

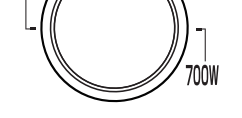
### 1. 食品を庫内丸皿の中央に置きます。

丸皿は左右どちらかに回転しますが、異常ではありません。



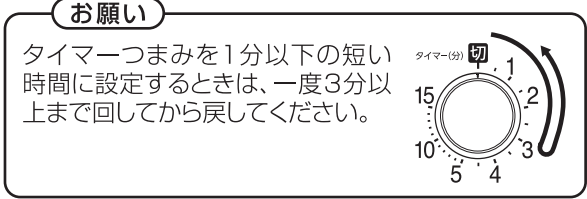
### 2. 出力切り替えつまみを合わせます。

出力切り替えの目安は、6 ページをご覧ください。



### 3. タイマーつまみを回して時間を合わせます。

例）1分30秒は目盛の「1」と「2」の中間に合わせます。



### 4. できあがり

終了後「チーン」と鳴って庫内灯が消えたらできあがりです。

**お願い**  
タイマーが切れる前にやめたい場合は、必ずタイマーつまみを「切」に戻してからドアをあけてください。

**お知らせ**  
終了音の消音設定はできません。

8

## 使いかた

### 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〉

冷凍の刺身や肉など生ものの解凍に使用します。

- 材料はできるだけ小分け（100g～400g）にして、厚さも3cm以下にそろえて冷凍してください。
- 平たく均一に、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。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使用してください。（解凍しかかっている食品は、仕上がりにおろがでて、一部が煮えてしまうことがあります。）
- 食品の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻くと、変色や煮えをおさえることができます。（アルミホイルを使用する場合は、庫内壁面やドアに近づけないように注意してください。火花が出たり、本体を傷めることがあります。）
- 解凍時間は、食品の重量に応じ、以下を目安に設定してください。
  - 100g：約1分30秒
  - 200g：約3分30秒
  - 400g：約6分30秒

#### 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。
- 発泡トレーは溶けたりするため、使用しないでください。

9

#### 「設定時間の目安」 ●出力を「700W」に設定します。

〈あたため（室温もの・冷蔵もの）〉 ●食品は、丸皿の中央に置きます。 ● 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	—
焼きとり	6本(150g)	約1分	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	キッチンペーパーやたぶら数紙を重ねないように並べ、 △注意 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 スパゲティ	1人前(200g)	約1分30秒	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1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。（破裂や発煙の恐れあり） 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30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40秒	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 あんまんに、あんが先に熱くなり3分以上（冷蔵ものときは、4分以上）加熱すると発煙・発火の恐れがあるので、加熱時間は控えめにしてください。
みそ汁	1杯(150g)	約1分	—
煮もの	1人前(200g)	約1分30秒	—
カレー・シチュー	1人前(200g)	約1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1分30秒	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	30～60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、炒めもの、調理済冷凍食品全般などの水分を飛ばしづみにしたい場合。

10

〈あたため（冷凍もの）〉 ●食品は、丸皿の中央に置きます。 ● 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、出力を「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1分30秒	皿に並べる。
ごはん	1杯(150g)	約2分30秒	—
ハンバーグ	1個(80g)	約1分30秒	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	—
肉まん・あんまん	1個(110g)	約1分～1分30秒	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 あんまんに、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）加熱すると発煙・発火の恐れがあるので、加熱時間は控えめにしてください。
今川焼き	1個(90g)	約1分30秒	—
ミックスペジナル	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ます。
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

### ●出力「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)
- カレーウ……………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。カレーウは刻んでおく。
- ②深めの耐熱容器に牛肉、たまねぎ、にんじん、水を入れ、落しふたをして更にふたをする。
  - 材料は水に完全につかないように平らに入れる。
- ③[700W]で約10分加熱する。
- ④じゃがいもを加えて、落しふたをしてから[500W]で約15分加熱する。様子を見ながら5～10分追加で加熱する。
- ⑤アクを取り、カレーウを加えてよく混ぜてとがす。
- ⑥ふたをして「煮込み」で15分加熱、全体をかき混ぜてから15分追加で加熱する。

#### 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②を入れ、落としふたをしてさらにふたをする。
  - 材料は水に完全につかないように平らに入れる。
- ③[700W]で約10分、[500W]で約15分加熱して、全体を軽く混ぜ、さらに「煮込み」で15分加熱、全体をかき混ぜてから15分追加で加熱する。
- ④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。[500W]での加熱が終わった段階で竹串を刺して軽く手触えが残るくらいが加熱の目安です。

11

12