

cosmonature

電子レンジ 家庭用

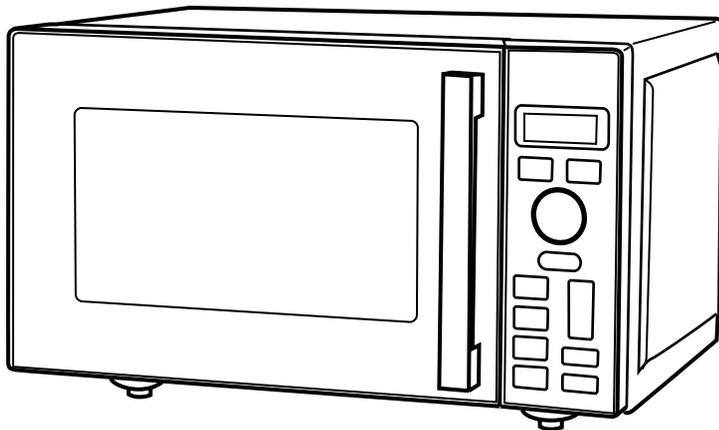
品番 SZGAM-18(BK)

取扱説明書 保証書つき

このたびは、お買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。

ご使用前に取扱説明書を最後までお読みのうえ、十分理解して、安全に正しくお使いください。

お読みになったあとは、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。



もくじ

はじめに

安全上のご注意	3～7
使える容器・使えない容器	8
各部のなまえ	9

使いかた

ごはん・おかずをあたためる	10～11
飲みものをあたためる	12
お弁当をあたためる	13
レンジで加熱する	14～15
レンジで解凍する	16～17
お手入れのしかた	18～19

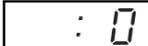
困ったときに

故障かな？と思ったら	20
保証とアフターサービス	21
仕様	22
無償修理規定	23
保証書	裏表紙

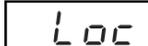
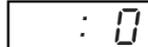
日本国内専用

この製品は日本国内交流 100V 専用です。
海外では電源・電圧が異なるため使用できません。
This product cannot be used in foreign countries as
designed for Japan only.

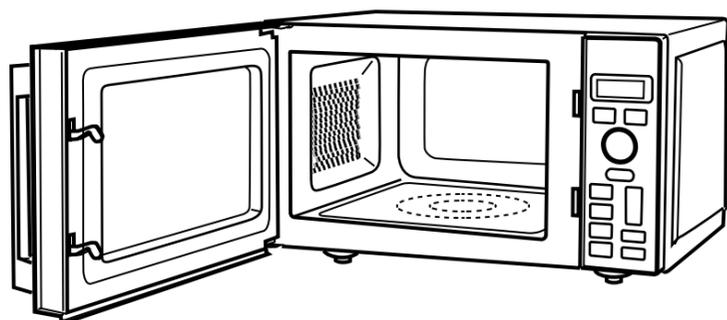
最初に必ずご確認ください

- 1 安全上のご注意（3～7ページ）を読み、十分に理解する
- 2 アースを確実に取り付ける
- 3 電源プラグをコンセントに差し込むと電源が入り、表示部に  が点灯します。

安全機能・省電力 自動チャイルドロック（1分後表示消灯）

1分以上操作をしないと自動的にチャイルドロックされ、表示が消灯します。チャイルドロック中に操作部のボタンを押すと、「ピピッ」と音が鳴って表示部に  が3秒表示され、再び表示が消灯します。とびらを開閉するとロックが解除され、表示部に  が点灯します。

とびら開閉でロック解除、表示部が点灯します。



アースを確実に取り付けてください

故障や漏電のときに感電することを防ぐため、アースを確実に取り付けてください。

（本紙4ページ参照）

- ・アース端子が無い場合、工事はお買い上げの販売店または電気工事店にご相談ください。

安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害と財産の損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただく重要な内容を説明しています。

■ 誤った使いかたをしたときに生じる危険とその程度を、次の区分で説明しています。

■ お守りいただく内容を、図記号で区分して説明しています。

 **危険** 「死亡」や「重傷」を負うおそれが特に高い内容

 **警告** 「死亡」や「重傷」を負うおそれがある内容

 **注意** 「軽傷」や「家屋・家財などの損害」が発生するおそれがある内容

 してはいけない「禁止」内容

 「指示を守る」内容

 「注意をうながす」内容

《内部には高圧部があります》

危険

 自分で絶対に修理・分解・改造をしない
 分解禁止 火災・感電・けがの原因になります。
 故障した場合は、お買い上げの販売店または当社のアフターサービスへご相談ください。

 吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない
 禁止 高圧部があり感電・けがの原因になります。
 異物が中に入ったときは、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店または当社アフターサービスにご相談ください。

《電源プラグ・電源コードなどについて》

警告

 電源は、交流 100V・定格 15A 以上のコンセントを単独で使う
 交流 100V 以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

 傷んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントは使用しない
 火災・感電の原因になります。

 電源コードや電源プラグを傷つけない
 加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物をのせる、覆う、はさみ込む、束ねて通電するなどすると、火災・感電の原因になります。

 電源プラグは、根元まで確実に差し込む
 感電や発熱による火災の原因になります。

 ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
 ぬれ手禁止 感電のおそれがあります。

 電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に取りのぞく
 ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり火災の原因になります。

 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
 電源プラグを抜く 絶縁劣化で火災の原因になります。

 電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く
 プラグを持って抜く 電源コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

《設置するとき》

警告

! 使用前に、包装材はすべて取りのぞく
取り除かないと、運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

! 包装用ポリ袋は、幼児の手の届かないところに保管または廃棄する
頭からかぶる等すると、口や鼻をふさいで窒息する原因になります。

! 水のかかるところや、蒸気の出る機器、火気の近くでは使用しない
火災・感電・漏電の原因になります。

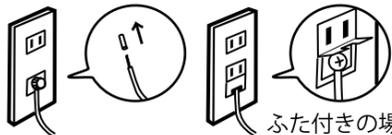
! 燃えやすい物、熱に弱いものを本体に近づけない
スプレー缶などを近づけない
焦げや、火災の原因になります。
スプレー缶は引火や破裂のおそれがあります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具・コンセントのある壁面・熱に弱い壁材に排気口を向けて設置する場合は、熱によって変形変色等するおそれがあるため、遠ざけてください。

! アースを確実に取り付ける
故障や漏電のときに感電するおそれがあります。アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときなどは、お買い上げの販売店または当社アフターサービスにご相談ください。

アースを接続する

アース端子を使う場合

アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぎます。電源プラグを抜いた状態で接続してください。



ふた付きの場合は開けてつなぐ

アース端子がない場合

アース工事（電気工事資格者によるD種設置工事）をおこなってください。

ご注意

法令で禁止されています。
ガス管、水道管、避雷針、電話のアース線には絶対に接続しないでください。

次の場合はアース工事（電気工事資格者によるD種設置工事）が法律で義務付けられています

- ・湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒やしょう油などの醸造・貯蔵所など
- ・水気のある場所（漏電遮断器も取り付ける）
生鮮食料品の作業場など水の飛び散るところ、土間・地下室のように水滴が漏出したり結露するところ

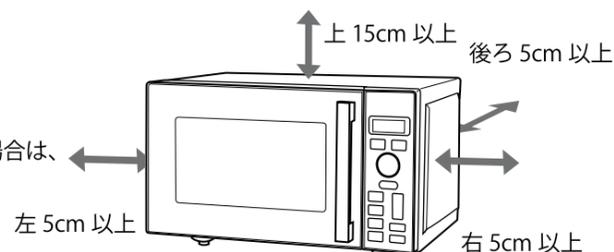
注意

! 十分な強度を持った、平らな場所に置く
製品が落ちたり倒れたりして、けが・感電・電波もれの原因になります。
万が一、地震などで転倒・落下した場合は、外部に損傷が無くともそのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り）をお求めの方は販売店にご相談ください。

本体と壁などとの間をあけて置く

壁などが過熱し、火災の原因になります。

製品の後方・側面には、吸気口、排気口があります。熱に弱い壁、ガラス、家電、家具、コンセントなどがある場合は、右記の記載寸法以上にすき間をあけて置いてください。左右どちらか一方を必ず開放してください。



《使用するとき》

警告

! 異常・故障時は、ただちに使用を中止し、電源プラグを抜く
発火や発煙、感電のおそれがあります。
<異常・故障例>
・電源コードやプラグが異常に熱くなる
・異常な音やおいがする
・自動的に電源が切れないことがある
・火花（スパーク）または煙が出ることもある
・とびら等に著しいガタつきや変形がある
・触れると電気を感じる

■ すぐに販売店に点検・修理を依頼してください。

! 調理中に、電源プラグを抜き差ししない
抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

! 調理以外の目的には使用しない
過熱・異常動作して、やけど・けが・破損・火災の原因になります。衣類・ふきん類・市販のレンジ加熱用湯たんぽ・哺乳瓶（消毒バッグ）・カイロ・ふる用保温器などは加熱しないでください。

! 本体の上に、ものを置いたり、布をかぶせたりしない
置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火・火災の原因になります。

! 吸気口や排気口をふさがない
火災の原因になります。
・ごみ、ほこりなどでふさがれないようこまめにお手入れしてください。

! とびらや庫内に、無理な力や衝撃を与えないとびらにぶら下がったり、乗ったりしない
変形し、電波もれによる人体障害のおそれがあります。またとびらにぶら下がったり、乗ったりすると、本体が転倒・落下し、けがをする原因になります。

! 取扱いに不慣れな人や子どもだけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない
やけど・感電・けがなどのおそれがあります。

注意

! とびらにもものをはさんだまま使用しない
電波漏れによる、人体障害や発火のおそれがあります。

! 庫内底面、とびらのガラスに物をぶつけたり衝撃を加えない
破損して、けがの原因になります。容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。ガラスに傷が付くと、使用中割れることがあります。

! とびらを開閉するときは、指のはさみこみに注意する
やけど・けがの原因になります。

! 庫内に直接食品を置かない
庫内に食品が直接接触する状態で使用しない
故障や思わぬ事故の原因になります。必ず、食品の量に合った耐熱性の容器に入れたいり、置いたりして使用してください。

! 庫内で食品が燃えたり煙が出たときは、とびらを開けない
とびらを開けると酸素が入り、勢いよく燃え、火災の原因になります。

- ・次の手順で処置してください。
① 「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
② 電源プラグを抜く。
③ 燃えやすいものを本体から遠ざける。

・鎮火しないときは、水か消火器で消火し、必ず販売店に点検を依頼してください。

《レンジで加熱するとき》

警告

食品を加熱しすぎない
発煙・発火・火災・やけどの原因となります。
・手動で加熱する場合は15ページの設定時間の目安を参考に時間を控えめに設定し、様子を見ながら加熱してください。
・とくに、少量、油のついた食品（フライなど）、水分の少ないもの（ポップコーンなど）、根菜類（さつまいもなど）、高温になりやすいもの（あんまんなど）は気をつけてください。
・自動であたためる場合は、分量、容器、ラップのかけかたなど取扱説明書の記載内容を守ってください。

100g未満の食品は自動加熱しない
過加熱となり、食品が発火する原因になります。
・手動で様子を見ながら、加熱してください。

缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品は移し替える鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除く
発火や発煙・破裂・製品の破損・けが・やけどのおそれがあります。

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後かきまぜてから温度を確認する
やけどのおそれがあります。

密閉性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻、膜のある食品（いか、ウインナー、たらこ、栗、ぎんなんなど）は、切れ目や割れ目を入れる
破裂して、衝撃による庫内底面の割れなどで、けが・やけどの原因になります。
・レンジ用のふた等をするときは、すき間をあける。

飲みもの・油脂の多い食品などを加熱しすぎない
取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります。
加熱後の液体にインスタントコーヒーなどの粉末状のものを入れたときに、突然沸とうする場合があります。
また、容器が熱くなり、割れたり溶けたりする原因になります。

・牛乳、コーヒー、お茶などは、「飲み物」ボタンを使ってあたためる。
・お酒、みそ汁、スープなどは、15ページの時間を参考に設定時間を控えめに手動で加熱する。
・加熱しすぎたときは、そのまま2分以上おいて庫内で冷ましてから取り出す。
・広口で背の低い容器を使う。
・分量、容器、置きかたなどは、取扱説明書に記載の内容を守る。
・飲みものはあたためる前後にスプーンなどでよくかき混ぜる。

飲みもの：コーヒー、牛乳、豆乳、水、ヨーグルトなどの液体、みそ汁などの汁物
油脂の多い食品：生クリーム、バター、オリーブ油など
とろみのある食品：カレー、シチュー、粒入りスープなど

生卵、ゆで卵（殻付き・殻なし）、目玉焼きは加熱しない
破裂によるけが・やけどの原因になります。また、取り出したあとに、突然破裂することもあります。
・卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
・ゆで卵（おでん、八宝菜などの卵）のあたためなおしもしないでください。



注意

アルミホイル・金属容器・金串・金属のひも・アルミテープ・アルミなど金属で表面加工された容器や袋は使わない
火花の発生・発煙・発火、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけが・やけどの原因になります。

庫内がカラのまま加熱しない
本体や庫内が異常に高温になり、故障・けがやけどの原因になります。
・容器だけでの加熱もしないでください

お弁当は必ず容器を確認し、レンジ加熱の表記のあるものだけ、あたためる
容器の変形や溶け、火花の発生、破裂によるけが、やけどのおそれがあります。
・レンジ加熱の表記の無いものは別の容器に移し替えたり、レンジ加熱に適さないものをよけてからあたためてください。

《レンジで加熱するとき（つづき）》

注意

加熱中や加熱後は、高音部（庫内・とびら・本体・排気口）には触れない
接触禁止
高温のため、やけどの原因になります。

加熱中や加熱後は、とびら・庫内などに水をかけたり、急に冷却しない
水ぬれ禁止
割れてけがをしたり、変形の原因となります。また、発生する蒸気やしぶきでやけどの原因になります。

とびらを開けるときの、食器や食品を取り出すとき、ふたやラップを外すときは注意する
高温になっていたり、蒸気が一気に出たり、飛まつが飛んだりして、やけどの原因になります。

《お手入れ》

警告

本体のお手入れは電源プラグを抜き、本体が冷めてからおこなう。
感電・けが・やけどの原因になります。

庫内やとびらに付着した油や食品カス、水分を残したまま加熱しない
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などのおそれがあります。また、さびの原因になります。
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずその都度拭きとってください。

使用上のお願い

テレビ・ラジオ・アンテナ線などから4m以上離す
画像や音声などが乱れる原因になります。

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で使用ください

熱や蒸気から離す
炊飯器・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。故障することがあります。
蒸気がかからない位置でご使用ください。

本体の移動の際は気をつける
製品を左右から抱きかかえるように確実に持って、移動してください。

使える容器・使えない容器

加熱する前に確認してください。間違えると発煙・発火のおそれがあります。

使える容器

○ 耐熱ガラス		ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。自動加熱では、ふたをはずしてください。
○ 陶器・磁器		ただし、下記の容器は使えません。 ・金銀を使った容器（火花が飛ぶ） ・色絵が付いた容器（絵がはげる） ・ひびのある容器（傷む） 電波で容器が熱くなるものがあります。やけどに注意してください。
○ 耐熱温度 140℃以上のプラスチック容器 （「電子レンジ使用可」表示のあるもの）		ただし、下記のものは使えません。 ・ふただけ熱に弱いものがあります ・油脂、糖分、塩分の多い食品、ケチャップなど（高温になる） ・密閉性の高いふた、袋など ・アルミなど金属で表面加工された容器や袋 ・市販のレンジゆで卵器 自動加熱では、ふたをはずしてください。
○ 耐熱温度 140℃以上のラップ		ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。ポリエチレン製のラップは、溶けて燃えることがあるので使えません。

使えない容器

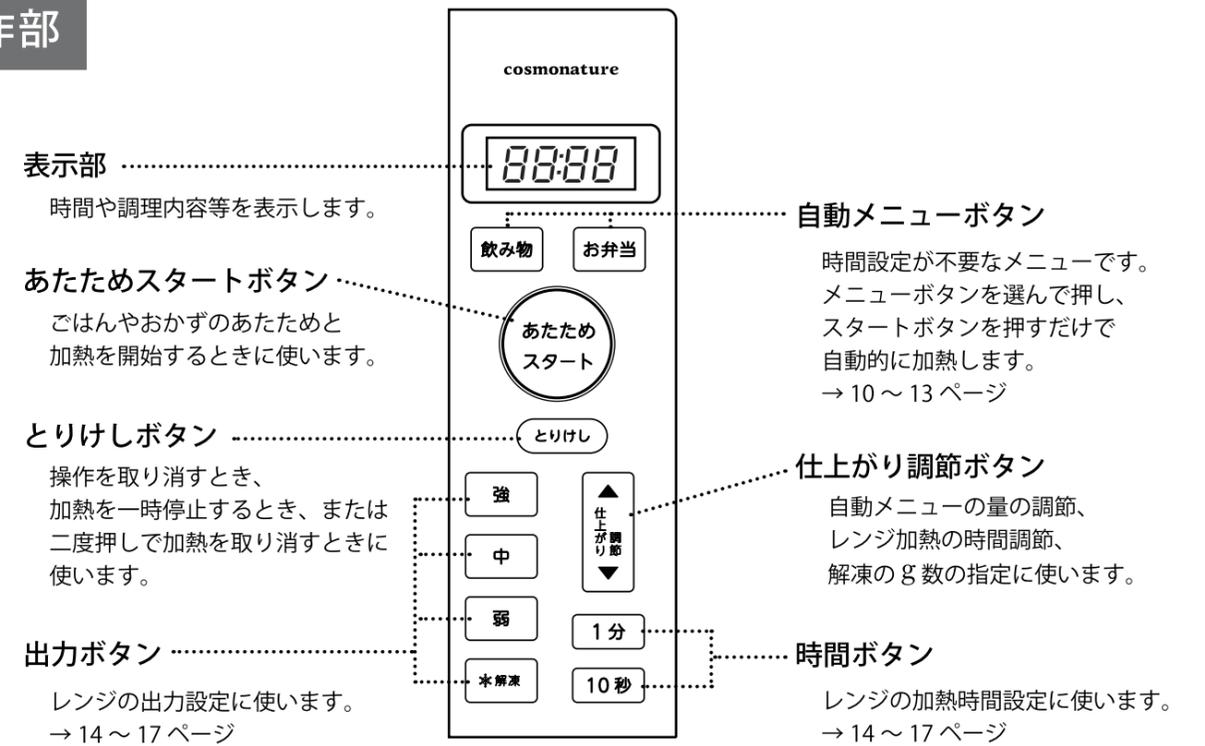
× 耐熱性のないガラス		カットガラスや強化ガラスなどは使えません。ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。
× 漆器、木・竹・紙製品		塗りがはがれたり、ヒビが入るおそれがあります。火花（スパーク）が発生したり、燃えたりすることがあります。ただし、耐熱加工を施した紙、オープンシート、クッキングシート、ケーキ用硫酸紙は各製品の耐熱温度に従って使うことができます。
× アルミニウム・ホーローなどの金属容器、金網、金串、アルミホイル		金網・金串は火花が飛ぶことがあります。金属製の焦げ目つけ皿なども使えません。
× 耐熱温度 140℃未満のプラスチック容器・ラップ		溶けて変質したり、割れたりすることがあります。ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂などは使えません。

お願い

ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の販売メーカーまたは製造メーカーにお問い合わせください。

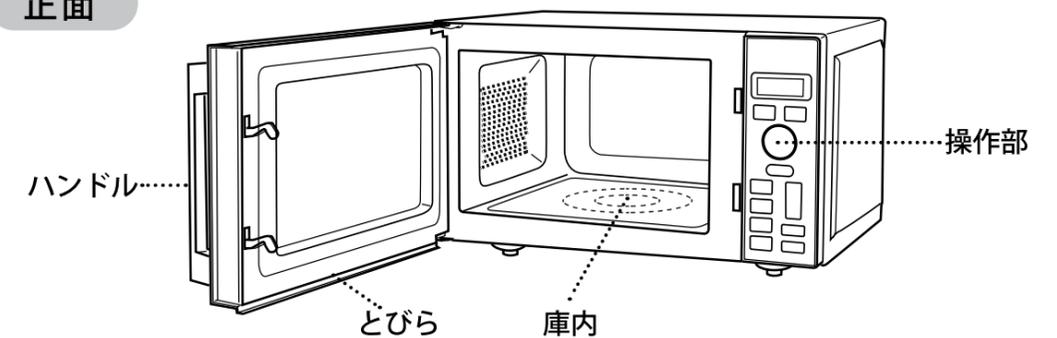
各部のなまえ

操作部

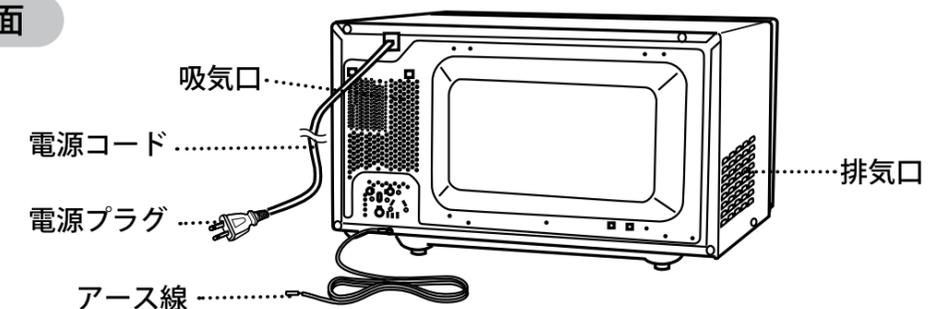


本体

正面



背面



ごはん・おかずをあたためる

あたため 自動加熱

「あたためスタート」ボタンの自動加熱で、一度にあたためられる分量は100～600gです。

警告

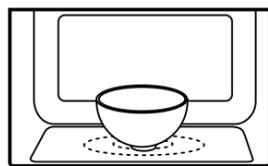
禁止 100g未満の食品は自動加熱しない
過加熱となり、食品が発火する原因になります。

禁止 食品を加熱しすぎない
飲み物は「あたためスタート」ボタンで加熱しない
発煙・発火・突然沸とうする原因になります。

例：ごはんを1杯あたためる

1 食品を庫内中央に置く

食品の量に合った耐熱性の容器に入れてください。



2 あたためスタートを押す 2秒後に加熱開始

とびらを閉めて1分以内、残り時間が消灯する前に押してください。

■ お好みの仕上がりを選ぶには

加熱時間1分でスタートします。

あたためスタートを押すごとに30秒ずつ加熱時間を増やすことができます。

※ 加熱時間 最大10分

残り時間を表示 残り時間1分のとき

ピーピーピーと3回鳴ったら、加熱終了

End 終了時
・食品を取り出し忘れると「ピーピーピー」と2分おきに鳴ります。(4分間)とびらを開けるか、「とりけし」ボタンを押すと止まります。
・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■ 加熱をとちゅうで止めたいときは

とりけしを押すと一時停止します。

一時停止中にあたためスタートを押すと、一時停止していた加熱を再開します。

とりけしを二度押すと、全ての設定が取り消しされ初期状態に戻ります。

一時停止中は、上記以外のボタンを押すと「ピピッ」と鳴って、操作できません。

■ 加熱不足で、さらに加熱したいとき

取り出して混ぜたり、並べかえなどをして、手動で出力(強・中・弱)と時間を設定して、様子を見ながら加熱する。

上手にあたためるための注意とコツ

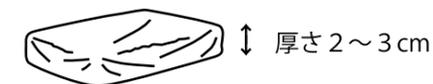
ラップをする

(冷凍もの、煮物、蒸し物)

- 冷凍ごはん…ラップに包み、皿の上のせて加熱
- 煮物…深めの耐熱皿に入れ、ラップをゆったりとかけて加熱
- 蒸し物…パサついているときは水を振りかけ、ラップをゆったりとかけて加熱

上手な冷凍のしかた

茶わん 約1杯分



平らにして、1人分、1個づつ、ラップで包む・丸めたり、大量にひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。

ラップをしない

(ごはん、カラッと仕上げたいもの)

- ごはん…かたまりをほぐし、固めものは水を振りかけて加熱

● ラップは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

ラップで密閉すると、破裂してけが・やけどの原因になる場合があります。ラップはすき間があくようゆったりとかけてください。また、密閉容器などのふたははずしてください。

- ラップなどで密閉すると、破裂するおそれがあります。
- ラップは加熱後すぐにはずしてください。食品が変形する原因になります。

次のものは、あたためスタートボタンの自動加熱であたためないでください

- × 量の少ないもの
- × みそ汁、スープなどの汁物、お酒
- × カレー、シチューなどのとろみのあるもの
- × 油のついた食品(フライ、天ぷらなど)
- × 水分の少ないもの、乾燥しているもの(ポップコーン、ひもの、乾物、落花生など)
- × 根菜類(さつまいも、にんじん)
- × 高温になりやすいもの(あんまん、肉まん、中華まんなど)
- × お弁当、コンビニ弁当など市販のお弁当
- × 乾燥を目的とした加熱(パセリ、青じそなど)
- × 市販の冷凍食品、冷凍ゆで野菜

■ 牛乳、コーヒー、お茶などは「飲み物」ボタンであたためてください。(次ページ参照)

飲み物をあたためる

飲み物 自動加熱

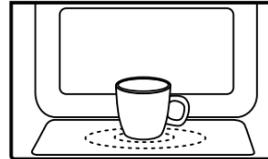
牛乳・コーヒー・お茶・水など（1～3杯）をあたためます。（お酒は手動設定へ。14 ページ参照）

警告

禁止 飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
取り出すときや取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります。
・飲み物はあたためる前後にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

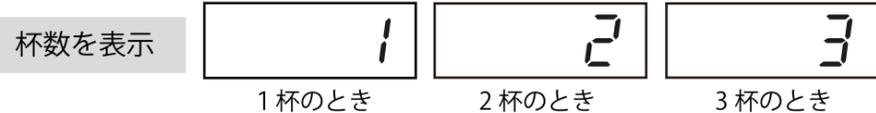
1 飲み物を庫内中央に置く

2杯、3杯の場合は中央に寄せて置いてください。



2 飲み物 を押して、杯数を選ぶ

押すごとに杯数が変わります。



・「仕上がり調節」の「▲」か「▼」を押しても杯数を選ぶことができます。

3 あたため スタート を押す

加熱開始

残り時間を表示 **1:00**
残り時間 1分 のとき

ピーピーピーと3回鳴ったら、加熱終了 **End** 終了時

- ・食品を取り出し忘れると「ピーピーピー」と2分おきに鳴ります。（4分間）とびらを開けるか、「とりけし」ボタンを押すと止まります。
- ・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■ 加熱不足で、さらに加熱したいとき

手動で出力（強・中・弱）と時間を設定して、様子を見ながら加熱する。

加熱時間	1杯	2杯	3杯
	1分40秒	3分	4分20秒

上手にあたためるための注意とコツ

- 1杯の分量の基準……200ml（基準より少ない場合は、手動で設定して、様子を見ながら加熱する。）
- 加熱前の温度の基準…牛乳：冷蔵庫温（約8℃）、コーヒー：常温（約20～25℃）
- 広口で背の低い容器を使う ・容器の8分目まで入れる ・ラップなどでおおわない
- 取り出すときや取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります。
あたためた後は、少し時間をおいて取りだしてください。あたためる前後にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

お弁当をあたためる

お弁当 自動加熱

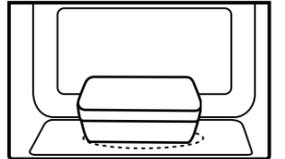
コンビニやスーパーマーケットで購入した「レンジ加熱」表記のあるお弁当（200～800g）をあたためます。

警告

禁止 油脂の多い食品などを加熱しすぎない
容器が熱くなり、割れたり溶けたりする原因になります。

1 お弁当を庫内中央に置く

包装ははずさず、しょう油やマヨネーズなど調味料は必ず取りはずしてください。



2 お弁当 を押して、お弁当の重量(g数)を合わせる

押すごとにg数が変わります。



・「仕上がり調節」の「▲」か「▼」を押してもg数を選ぶことができます。

3 あたため スタート を押す

加熱開始

残り時間を表示 **1:00**
残り時間 1分 のとき

ピーピーピーと3回鳴ったら、加熱終了 **End** 終了時

- ・食品を取り出し忘れると「ピーピーピー」と2分おきに鳴ります。（4分間）とびらを開けるか、「とりけし」ボタンを押すと止まります。
- ・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■ 加熱不足で、さらに加熱したいとき

手動で出力（強・中・弱）と時間を設定して、様子を見ながら加熱する。

加熱時間	200g	300g	～	800g
	2分	2分40秒	～	6分

上手にあたためるための注意とコツ

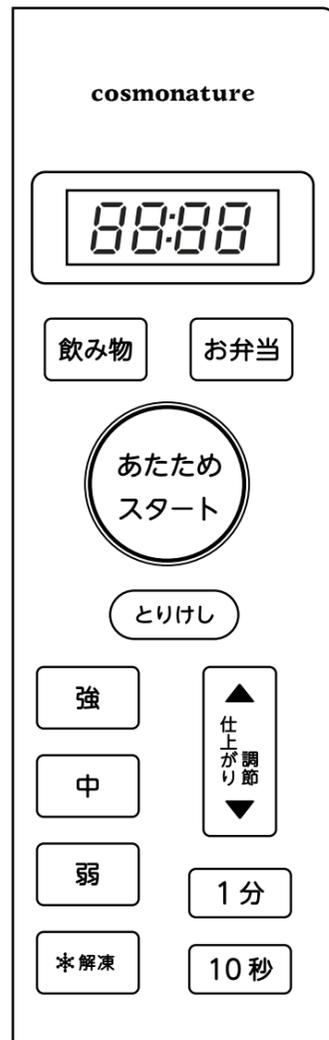
- 1回にあたためられる量……200～800g（2個同時に入れたり、上下に積み重ねると上手にあたためられません。）
- 購入後、なるべく早めにあたためる 買ってきたお弁当（食品温度約20℃）をすぐにあたためます。
- 容器を確認する レンジ加熱に向かない容器（発泡スチロール）などを使っているものはあたためないでください。
- 卵は加熱しない 丸のまま入った目玉焼きやゆで卵は、破裂するおそれがあるため、必ず取り出してください。
- 種類によってあたため具合が異なります 揚げ物は熱めに、厚みのある食品はぬるめになることがあります。

レンジで加熱する

手動で出力・時間を設定

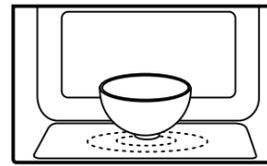
レンジの出力を使い分けて加熱します。

出力	強 (550W(50Hz) / 700W(60Hz))	中 (500W)	弱 (280W)	解凍 (200W)
最大設定時間	15分			
調理内容	<ul style="list-style-type: none"> 食品をあたためる 調理する 野菜をゆでる 冷凍食品をあたためる 	<ul style="list-style-type: none"> 食品をあたためる 調理する 冷凍食品をあたためる 	<ul style="list-style-type: none"> 煮る 	<ul style="list-style-type: none"> 解凍する



1 食品を庫内中央に置く

食品の量に合った耐熱性の容器に入れてください。食品によっては、ラップが必要です。(15 ページ参照)



2 強 中 弱 を押して出力を設定する

出力を表示

500

出力「中」のとき

出力を設定しないと、自動的に「強」が選択されます。

3 1分 10秒 を押して時間を合わせる

加熱時間を表示

1:30

加熱時間 1分30秒のとき

最大設定時間 15分

時間を設定しないでスタートすると、1分30秒加熱します。

・「仕上がり調節」の「▲」か「▼」を押しても時間を設定することができます。

4 あたため スタート を押す 加熱開始

残り時間を表示

1:00

残り時間 1分のとき

ピーピーピーと3回鳴ったら、加熱終了

End

終了時

・食品を取り出し忘れると「ピーピーピー」と2分おきに鳴ります。(4分間)とびらを開けるか、「とりけし」ボタンを押すと止まります。
・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

レンジで加熱するときの設定時間の目安

警告



食品を加熱しすぎない

発煙・火災の原因になります。
・時間を控えめに設定し、様子を見ながら加熱してください。



飲み物・油脂の多い食品などを加熱しすぎない

取り出すときに突然沸とうし、やけどのおそれがあります。
・飲み物はあたためる前後によくかき混ぜてください。
・時間を控えめに設定し、様子を見ながら加熱してください。

■ あたため (常温・冷蔵) : レンジ 500W

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯 (150g)	約1分	-
スープ・みそ汁	1杯 (150ml)	約1分	-
カレー・シチュー	200g	約2分10秒	する
野菜の煮物	150g	約1分20秒	-
しゅうまい	100g (6個)	約50秒	する
肉まん・あんまん	1個 (80g)	約40秒	する

■ 野菜のゆでもの : レンジ 500W

食材名	分量	目安時間	ラップ
じゃがいも	1個 (150g)	約1分	する
かぼちゃ	150g	約1分	する
にんじん	100g	約2分10秒	する
ほうれん草	100g	約1分20秒	する
キャベツ	100g	約50秒	する
ブロッコリー	100g	約40秒	する

■ 冷凍した食品のあたため : レンジ 500W

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん (冷凍)	1杯 (150g)	約2分30秒	する
カレー・シチュー (冷凍)	200g	約6分	する
しゅうまい (冷凍)	100g (6個)	約2分	する
肉まん・あんまん (冷凍)	1個 (80g)	約1分30秒	する

カレーなどトロみのある食品は、加熱途中と後に必ず混ぜる。

■ 飲みもの : レンジ 500W

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳 (冷蔵)	1杯 (200ml)	約1分40秒	-
コーヒー (常温)	1杯 (200ml)	約1分40秒	-
お酒 (常温)	1本 (180ml)	約50秒	-

加熱ムラを小さくするには、背の低い容器を使う。

野菜のゆでかた

じゃがいも、かぼちゃ、さといもなど

丸ごと、大きいまま使うとき

・水洗いをして水が付いたまま平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱する。加熱後約5分蒸らす。
・大きい場合は途中で食品の上下を返して加熱する。

切って使うとき

・皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿に平らにのせ、ラップをして加熱する。

ほうれん草、キャベツ、ブロッコリーなど

・水洗いして、葉と茎を交互に重ね、太い茎には十字に切り込みを入れる。水気を残してラップで包んでから、平皿にのせて加熱する。

ゆでかたのコツ

アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする
・アク抜き…加熱前、水にさらす
・色止め…加熱後、水にさらす

あたためるときの注意とコツ

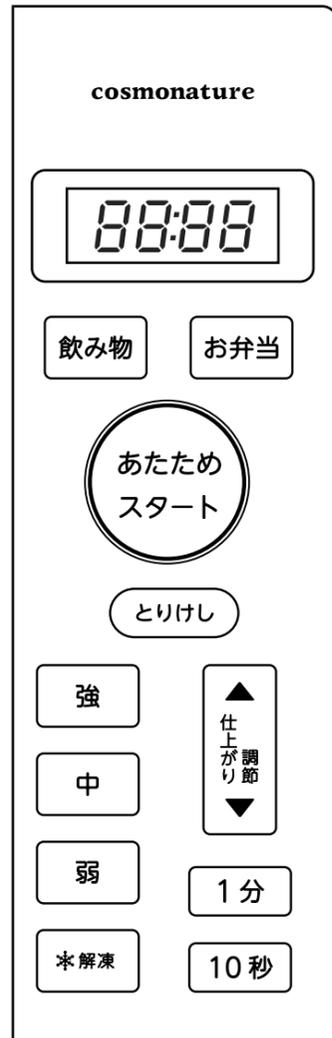
- 食品の量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせる
- 加熱前の温度の基準…常温：約20～25℃、冷蔵：約10℃、冷凍：約-20℃
- 市販の冷凍食品 (レンジ用) や加工品は、パッケージの記載内容に従ってあたためる
- ポップコーンは、パッケージの加熱方法に従う
- 卵は加熱しない 丸のままの目玉焼きやゆで卵は、破裂するおそれがあります。
- 缶詰・ビン詰・レトルトパウチ食品などはあたためない 密閉性の高い容器などは破裂するおそれがあります。

■ 冷凍の肉・魚・野菜などを解凍するとき → 次ページ参照

レンジで解凍する

手動で出力・g数を設定

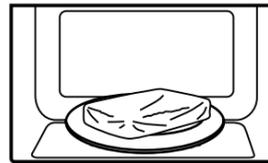
レンジの出力を使い分けて解凍します。一度にあたためられる分量は100～500gです。



加熱時間		
100g	～	500g
1分50秒	～	9分10秒

1 食品を庫内中央に置く

食品の量に合った耐熱性の容器に入れるか、または耐熱性の容器にのせてください。

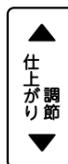


2 *解凍 を押して、重量(g数)を合わせる

押すごとにg数が変わります。(設定重量100～500g)

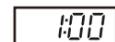


・「仕上がり調節」の「▲」か「▼」を押してもg数を設定することができます。



3 あたためスタート を押す 加熱開始

残り時間を表示



残り時間1分のとき

ピーピーピーと3回鳴ったら、加熱終了

End 終了時

- ・食品を取り出し忘れると「ピーピーピー」と2分おきに鳴ります。(4分間)とびらを開けるか、「とりけし」ボタンを押すと止まります。
- ・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■ 加熱不足で、さらに加熱したいとき

平らにしてラップに包んだ冷凍ごはんなどは、上下を裏返し、熱容器に入れた食品などは、混ぜて上下を入れ替えるなどしてから、g数を設定して、様子を見ながら加熱する。

レンジで解凍するときの設定時間の目安

■ 冷凍の肉・魚・野菜の解凍：200W

食材名	分量	目安時間
肉	100g	約1分50秒
肉	200g	約3分40秒
肉	300g	約5分30秒
枝豆	100g	約1分50秒
さといも	100g	約1分50秒

解凍する食品の形状や種類によって、部分的に煮えたり、固いところが残ったりすることがあります。

解凍するときの注意とコツ

- 1回の分量は、100～500gまで 100gより少ないと、食品が煮える場合があります。
- 厚さは3cm以内に 厚さをそろえて、周りに薄いところが無いように準備しておきます。
- 冷凍するときは、新鮮なものを1回分ずつに分け、厚さを3cm以内に
- 加熱前の温度の基準…冷凍：約-20℃ 冷凍庫から出して長い時間がたつと、上手に解凍できません。
- ラップやふたをはずして、発泡トレイのまま解凍する トレイの無いときは、耐熱性の皿に置いてください。
- 市販の冷凍食品（レンジ用）や加工品は、パッケージの記載内容に従って解凍する
- さしみ（魚など）は、時間を控えめにして（設定重量を実際より少なく選択）様子を見ながら解凍する

お手入れのしかた

汚れなどは、その日のうちにこまめにとるのがポイントです。

警告

! 本体のお手入れは電源プラグを抜き、本体が冷めてからおこなう。
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止 ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電のおそれがあります。

禁止 庫内やとびらに付着した油や食品カス、水分を残したまま加熱しない
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などのおそれがあります。また、さびの原因になります。
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずその都度ふきとってください。

禁止 次のものは使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火、さびなどの原因になります。また、汚れが落ちにくくなります。

- ・固いもの、先のとがったもので、こすらない。
× スポンジの固い面（研磨剤入り）、たわし、金属たわし、メラミンスポンジなど
- ・シンナー、ベンジン、みがき粉、クレンザー、研磨剤入り洗剤、オーブンクリーナー、漂白剤、住宅家具用洗剤（アルカリ性・酸性など）、可燃性ガス入りスプレー洗剤などを使用しない。
- ・熱湯やスチームをかけない。

外まわり・とびら・庫内

かたくしぼった、ぬれ布巾で水ぶきする。

汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布巾でふいてから、洗剤成分を水ぶきでふき取る。

庫内・とびらの内側

調理後に結露した水分は、冷めてからかわいた布で、必ずその都度ふき取る。

吸気口・排気口

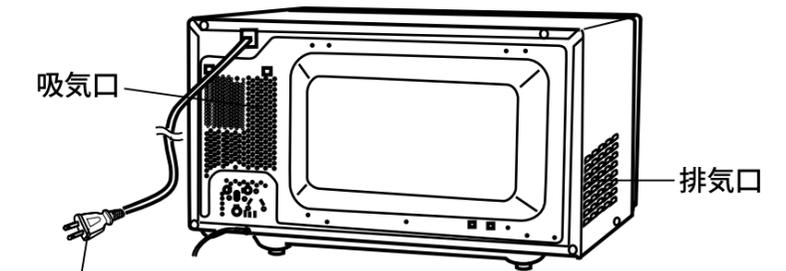
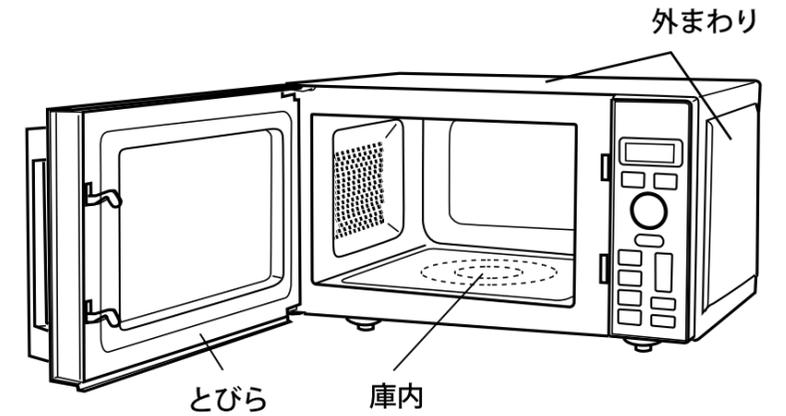
かわいた布でほこりをふき取る。

・ごみ、ほこりなどでふさがれると、換気できずに、火災・故障の原因になります。

電源プラグ

かわいた布でほこりをふき取る。

・ごみ、ほこりなどでふさがれると、換気できずに、火災・故障の原因になります。



故障かな？と思ったら

「故障かな？」と思ったら下記的项目をお調べください。

症状	調べるところ	対処方法
まったく動かない	<ul style="list-style-type: none"> 電源プラグが外れかけていませんか？ 該当のコンセントに対応するヒューズやブレーカーだけが切れていませんか？ 	→いったん電源プラグをコンセントから抜き、ヒューズやブレーカーを確かめてから、再び電源プラグをコンセントにしっかりと奥まで差し込んでください。
	<ul style="list-style-type: none"> 表示部に <input type="text"/> : <input type="text"/> 以外の表示が点滅していませんか？ 	→とりけしボタンを押して、 <input type="text"/> : <input type="text"/> が表示されてから操作してください。
ボタンを押しても加熱されない	<ul style="list-style-type: none"> ボタンを押すと <input type="text"/> LOC が表示されますか？ 	→チャイルドロック状態のときは、とびらを開閉して <input type="text"/> : <input type="text"/> が表示されてから操作してください。
	<ul style="list-style-type: none"> 設定中、ボタンを押さずに 30 秒以上過ぎていませんか？ 	→設定中に 30 秒以上放置されると、初期状態に戻ります。最初から設定し直してください。
	<ul style="list-style-type: none"> とびらがきちんと閉まっていますか？ 	→とびらがしっかりと閉まっていないと、ボタンを操作できません。とびらをきちんと閉めてください。
「飲み物」「お弁当」ボタンを押しても加熱されない	<ul style="list-style-type: none"> 「飲み物」「お弁当」ボタンを押したあと、「あたためスタート」ボタンを押してください。 	
食品がうまくあたまらない	<ul style="list-style-type: none"> 食品が金属容器、アルミホイルなどでおおわれていませんか 容器の種類や形状、食品の形状や水分量により、仕上がり状態が変わる場合があります。 加熱を繰り返しておこなうと、電気部品保護のため、自動的に出力を下げる場合があります。 	
熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> あたためる分量が少なくありませんか。分量を確認してください。 自動加熱では熱すぎるときは、手動設定（14 ページ参照）で様子を見ながら加熱してください。 	
調理中に火花が出た	<ul style="list-style-type: none"> 金属容器、アルミホイル、金網、金串などを使用していませんか。 金・銀粉、金・銀箔を使用した容器を使用していませんか。 庫内が汚れていませんか。電波が汚れた部分に集中して火花が出ることがあります。 	
調理中などに音がする	<ul style="list-style-type: none"> 調理中の「カチカチ」という音 	→故障ではありません。内部のスイッチ切換音です。
	<ul style="list-style-type: none"> 調理中の「チリチリ」「ジー」という音 	→故障ではありません。レンジ調理時の動作音です。
	<ul style="list-style-type: none"> 調理中や調理後の「ブーン」というファンの音 	→故障ではありません。電気部品などを冷却するファンの音です。調理後もファンが回ることがあります。ファン動作中は、電源プラグを抜かないでください。ファンが動作中でも続けて加熱できます。
加熱後、庫内やとびらの内側に水滴がつく水滴が落ちる	<ul style="list-style-type: none"> 食品から出た水蒸気で、水滴が付着することがあります。水滴は冷めてから、乾いた布でふきとってください。また、設置面が弱かったり、傾いていると、水滴が落ちやすくなります。十分な強度を持った平らな場所に置いてください。 	
ブレーカーが落ちた	<ul style="list-style-type: none"> 各ご家庭の電気容量（電力会社との契約容量A）以上で電気製品を使用していませんか。他の必要のない電気製品の電源を切にして、ブレーカーを復帰させてから再度使用してください。 	

仕様

品番	SZGAM-18 (BK)	
電圧	AC100V	
電源周波数	50Hz	60Hz
定格消費電力	950W	1250W
高周波出力	強	550W
	中	500W
	弱	280W
	解凍	200W
発振周波数	2450MHz	
外形寸法	幅 457 × 奥行 379 × 高さ 272mm	
庫内有効寸法	幅 295 × 奥行 328 × 高さ 176mm	
質量	約 13.5kg	
コードの長さ	1.4m	
庫内容量	18L	
消費電力量の目安	区分名	A：単機能レンジ
	電子レンジ機能の年間消費電力量	58.3kWh/年
	年間待機時消費電力量	2.9kWh/年
	年間消費電力量	61.2kWh/年

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数、使用時間、食品の量、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています。）



愛情点検

こんな症状はありませんか

長年ご使用の電子レンジの点検を！

ご使用中止

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる
- 調理を開始しても食品が加熱されない
- 自動的に切れないことがある
- 異常な音やにおいがする
- とびらに著しいガタや変形がある
- 触ると電気を感じる
- その他の異常や故障がある

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ず販売店または当社アフターサービスにご相談ください。