TESCOM

家庭用

オーブンレンジ

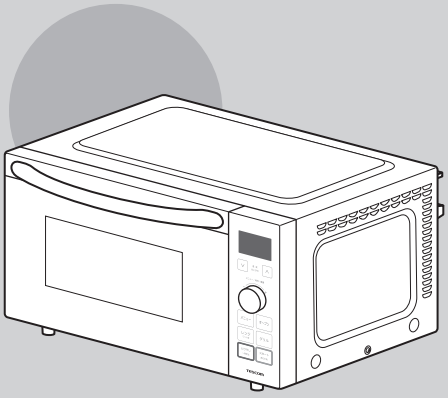
型番：TRH30A

取扱説明書

保証書付き

保証書は、裏表紙に付いております。
販売店にて必ず記入を受け、大切に保管してください。

お買い上げありがとうございました。
ご使用になる前に、この取扱説明書を必ずお読みいただき、正しくご使用ください。
お読みになった後は、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



安全上のご注意・・・・・・・・・・・ 1 ～ 4
使える容器・使えない容器・・ 5 ～ 6
各部のなまえとはたらき・・・ 7 ～ 9



準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10 ～ 11
使いかた（自動であたためる）・・12 ～ 22
使いかた（手動であたためる）・・23 ～ 27



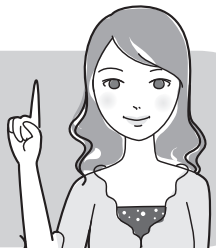
お手入れのしかた・・・・・・・・・・・・・ 28
仕様・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28



故障かな？と思ったら ・・・・・・・・ 29



アフターサービス・・・・・・・・・・・・・ 30
保証書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 裏表紙



安全上のご注意

●ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
●ここに示した注意事項は、人への危害や財産の損害を未然に防ぐためのものです。必ずお守りください。
●注意事項は次のように区分しています。

⚠危険
誤った扱いをすると、死亡または重傷を負う可能性が特に高い内容を示します。

⚠警告
誤った扱いをすると、死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。

⚠注意
誤った扱いをすると、人が傷害を負う可能性や物的損害のみの発生が想定される内容を示します。

図記号の例

記号は、「してはいけないこと」の内容をお知らせするものです。

（左図の場合は分解禁止）

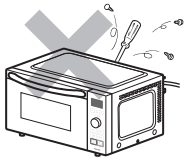
記号は、「しなければならないこと（強制）」の内容をお知らせするものです。

（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く）

⚠危険

分解禁止

絶対に分解・修理・改造をしない。
発火・感電・けがのおそれがあります。
修理は販売店またはお客様相談窓口にご相談ください。



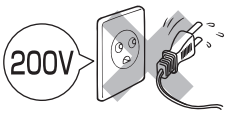
禁止

吸気口・排気口・製品の穴やすき間などに、ピンやクリップなどの金属物・異物・指を入れない。
火災・感電・けがのおそれがあります。
特に子どものいたずらに注意してください。
異物が本体に入ったときは、販売店またはお客様相談窓口にご相談ください。（30 ページ参照）

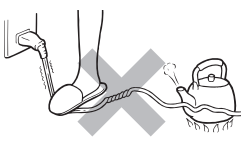
⚠警告

禁止

交流 100V 以外で使わない。（日本国内専用）
発火するおそれがあります。



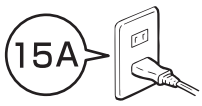
電源コードは下記のように扱わない。
- 無理に曲げない
- ねじらない
- 引っ張らない
- 重いものをのせない
- 熱いものに近づけない
- はさみ込まない
- 加工しない
- 束ねたまま使用しない



火災・感電のおそれがあります。

必ず守る

定格電流 15A 以上のコンセントを単独で直接接続して使う。
他の器具とコンセントを併用すると、発火・感電のおそれがあります。



電源プラグは根元まで確実に差し込む。
発煙・発火・感電のおそれがあります。

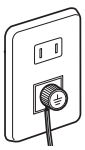
電源プラグにホコリが付着しないように、定期的に掃除をする。
火災・感電のおそれがあります。

異常・故障時には、ただちに使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜く。
- 電源プラグ・電源コードが異常に熱くなる
- 使用中、動いたり止まったりする
- 電源コードがねじれて戻らなくなった
- 電源コードの根元部分が変形・痛んでいる
- コンセントの差し込みがゆるい
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする
- 地震などの緊急時



火災・感電・けがのおそれがあります。
電源コードや電源プラグが破損している場合は、販売店またはお客様ご相談窓口に修理を依頼してください。（30 ページ参照）

設置時は、アースを確実に取り付ける。
故障や漏電時に、発火・感電のおそれがあります。（4 ページ参照）

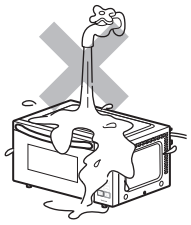


⚠警告

水ぬれ禁止

水につけない。
水をかけない。
ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない。

感電・製品が破損するおそれがあります。

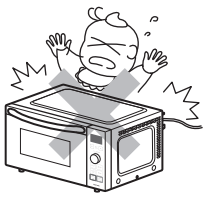


禁 止

調理以外の目的に使わない。

思わぬ事故を起こすおそれがあります。

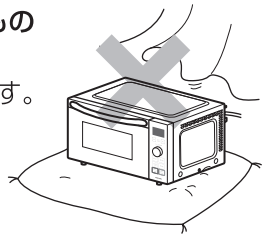
補助を必要とする人（子どもを含む）は、単独でこの製品を使わない。



感電・けが・やけどのおそれがあります。
使用する際は、安全に責任を負える人の監督・指示のもとで使うようにしてください。
また、子どもが本製品で遊ばないように注意してください。

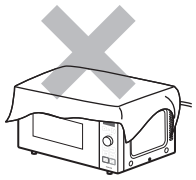
熱に弱いもの・燃えやすいものを近づけない。

火災・発火のおそれがあります。



吸気口や排気口はふさがない。

発火・製品が破損するおそれがあります。



レンジの加熱時は、食品を必要以上に加熱しすぎない。

過熱により、食品の発煙・発火、やけど・けがのおそれがあります。
次のものの過熱には注意してください。
・少量の食品
・油脂の多い食品
・とろみのある食品

飲み物を必要以上に加熱しすぎない。



飲み物の突然沸とうによる飛び散りで、やけど・けがのおそれがあります。
次のものの過熱には注意してください。
・液体（バター、生クリーム、オリーブ油など）
・粒入りスープ
加熱直後は上からのぞき込まないでください。
加熱前と加熱後に必ずかき混ぜてください。

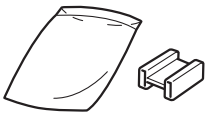
禁 止

食品に同梱されている鮮度保存剤（脱酸素剤）などを入れたまま加熱しない。



必ず取り出してください。
火災のおそれがあります。

梱包材（ポリ袋・電源プラグのカバーなど）を、子どもの手の届く場所に置かない。



口や鼻をふさいだり、口に入れるなどして、窒息や誤飲するおそれがあります。

レンジの加熱時は、次のものは加熱しない。

●缶詰や瓶詰



破裂による飛び散りなどで、やけど・けがをするおそれがあります。
耐熱容器に入れ替えてください。

●レトルトパックやアルミパック



破裂による飛び散りなどで、やけど・けがをするおそれがあります。
袋から取り出して加熱してください。
レトルトパックは、パッケージの指示に従って加熱してください。

●ゆで卵、ほぐしてない生卵、目玉焼き



破裂による飛び散りなどで、やけど・けがをするおそれがあります。
生卵は必ず割って、ほぐしてください。

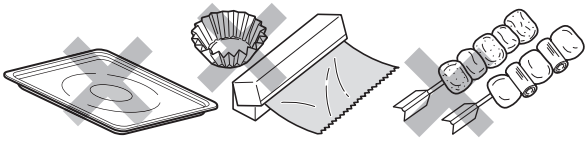
●殻や膜のある食品



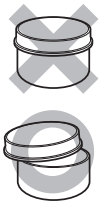
破裂による飛び散りなどで、やけど・けがをするおそれがあります。
切れ目や割れ目を入れてください。

●付属の角皿、アルミ箔、金属容器、金箔などの装飾食器

発煙・発火のおそれがあります。



●フタのある容器



破裂による飛び散りなどで、やけど・けがをするおそれがあります。
密閉状態にならないように、フタを外してください。レンジ用のフタやラップするときは、すき間をあけてください。

安全上のご注意

⚠注意

電源プラグを抜く

万が一、庫内で食品が燃えたり、煙が出たりした場合は、ドアを閉めたまま、とりけし 一時停止を押し、電源プラグをコンセントから抜く。

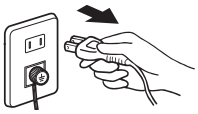
火災のおそれがあります。

- **炎が消えるまでドアを開けないでください。空気が入り炎が大きくなります。**
- **燃えやすいものを本体から遠ざけ、鎮火を待ってください。鎮火しない場合は、水や消火器で消火してください。**
- **そのまま使用せず、販売店またはお客様相談窓口にご相談ください。（30 ページ参照）**

長時間使用しないときは、電源プラグを抜く。

漏電や絶縁低下による火災・感電のおそれがあります。

コンセントから電源プラグを抜くときは、電源プラグを持って抜く。



電源プラグが傷んで、感電・ショート・発火のおそれがあります。

必ず守る

使用後は必ずお手入れする。

庫内に食品くずや油分が残ったまま加熱すると発煙・発火のおそれがあります。

ラップは、ゆっくり外す。

蒸気や熱により、やけど・けがをするおそれがあります。

ベビーフードや介護食を加熱したときは、加熱後の温度を確認する。

やけど・けがをするおそれがあります。
かき混ぜたりほぐしたりして、温度を均一にしてください。

ドアを開けるときや食品を取り出すときは、注意する。

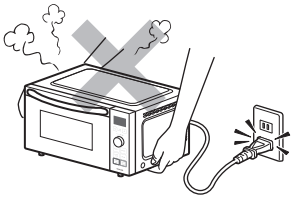
熱い容器、蒸気、飛び散りで、やけど・けがをするおそれがあります。

お弁当をあたためるときは、フタ、ラップを外し、ゆで卵や調味料、アルミ箔などは取り出す。

発煙・発火、破裂による飛び散りで、やけど・けがをするおそれがあります。

高温注意

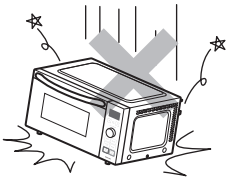
お手入れ・持ち運びは本体が冷めてから行う。



使用中・本体が熱いうちは持ち運ばない。
高温になる部分があり、触るとやけどをするおそれがあります。

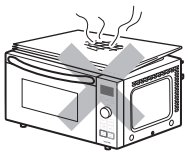
禁止

落とさない。
ぶつけない。
破損したら使用しない。



発火・感電・けがのおそれがあります。

本体の上にものを置いて使わない。

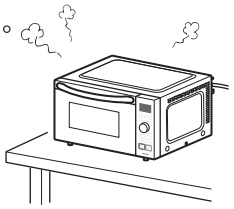


こげ・変形・発火のおそれがあります。

使用中は本体から離れない。

火災・発火のおそれがあります。

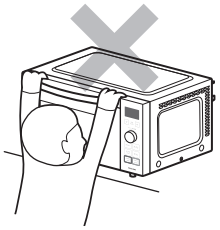




ドアにものをはさんだまま使用しない。

電波漏れのおそれがあります。

ドアにぶらさがったり、無理な力や衝撃を加えない。



本体の落下・転倒により、けがや故障をするおそれがあります。また、ドアがガタつき、電波漏れのおそれがあります。

レンジの加熱時は、庫内が空の状態で、加熱しない。

破損により、やけど・けがをするおそれがあります。

万が一、破損した場合はそのまま使用せず、修理は販売店またはお客様相談窓口にご相談ください。（30 ページ参照）

業務用として使わない。
不特定多数の人が使う場所に置かない。

連続過負荷による故障のおそれがあります。

外部のタイマーや遠隔操作用の器具を接続しない。

火災や事故を起こすおそれがあります。

ヒーターを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に素手で触れない。

やけどのおそれがあります。

特に、本体や付属の角皿は高温になります。

設置場所について

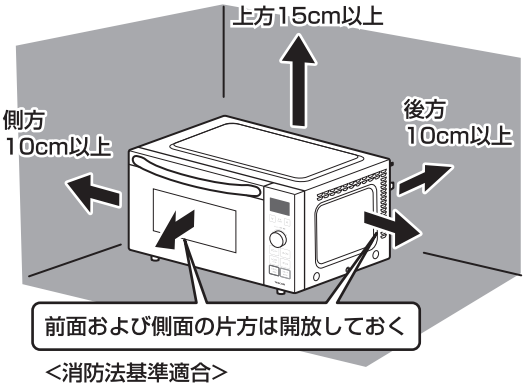
必ず守る

●**壁や家具など、周囲の可燃物から図の距離を離す。**
蒸気や熱により壁や家具が変色・変形するおそれがあります。
※熱に弱い壁や家具の近くで使う場合は、図よりさらに離してください。
※窓ガラスがある場合は、排気口（7 ページ参照）から20cm 以上離してください。
温度差によって割れるおそれがあります。

●**テレビやラジオから 4m 以上離してください。**
映像や音声が乱れるおそれがあります。

●**本体使用中の周辺では、無線LAN機器の通信に注意してください。**
電波干渉により、速度低下や途切れやすくなるおそれがあります。
無線 LAN 機器の取扱説明書などをよくお読みになり、使用してください。

●**水のかからない場所に置く。**
熱くなったドアのガラスやヒーターが割れることがあります。



<消防法基準適合>

※5 面を囲む設置はしないでください。

禁 止

●**熱に弱い台や敷物などの上で使わない。**
火災・やけどのおそれがあります。

●**肩よりも高い位置に置いて使わない。**
やけど・転倒のおそれがあります。

●**不安定な場所や、転倒のおそれがある場所で使わない。**
火災・やけどのおそれがあります。

アースの取り付け

設置時は、アースを確実に取り付けてください。故障・漏電時に、発火・感電のおそれがあります。

●**アース工事（電気工事資格者による D 種接地工事）が必要な場所**
- 湿気の多い場所
  コンクリート床、酒やしょうゆなどの醸造・貯蔵所など
- 水気のある場所（アースの他に漏電遮断器の設置も必要）
  土間、洗い場など水を扱う場所、水の飛び散る場所、地下室など結露の起きやすい場所など

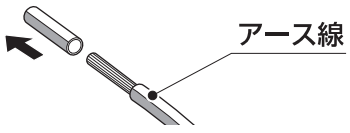
●**アース線を接続できないもの**
ガス管、水道管、電話線や避雷針のアースには、絶対に接続しないでください。

●**コンセントにアース端子がない場合**
アース端子を取り付けるための工事が必要です。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。

●**コンセントにアース端子がある場合**
次の手順で、必ずアース端子に取り付けてください。

1 アース線先端の皮をむき、先端を外す。

芯線を傷つけないように注意してください。

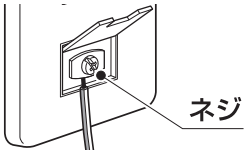


2 アース端子に確実に固定する。

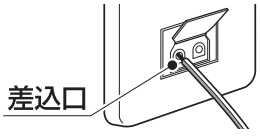
ツマミタイプ
①ツマミをゆるめる。
②アース線先端をネジ部分に巻きつける。
③ツマミをしめる。



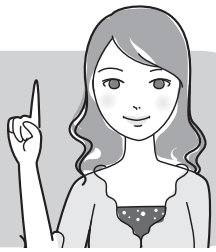
ネジタイプ
①フタを開け、ドライバーでネジをゆるめる。
②アース線先端をネジ部分に巻きつける。
③ドライバーでネジをしめ、フタを閉じる。



ワンタッチタイプ
①フタを開ける。
②アース線先端を差込口に差し込む。
③フタを閉じる。



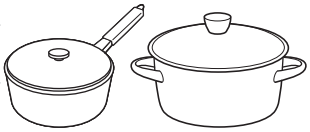
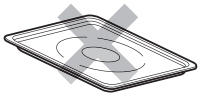
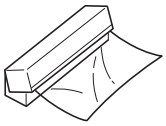
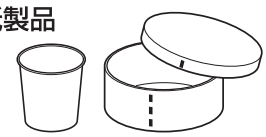
※本体価格に工事費は含まれていません。
※アース線が本体アース端子に確実に取り付けられているか確認してください。
※設置場所を変更したり、引っ越したりした場合は、再度アースを取り付けてください。



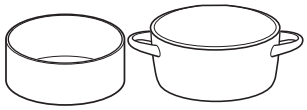
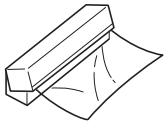
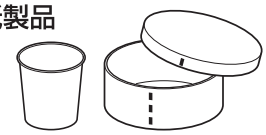
使える容器・使えない容器

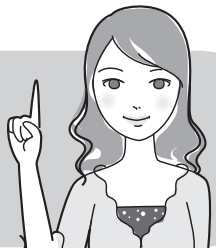
加熱方法および材質、大きさ、形状によって使える容器と使えない容器があります。
加熱方法の詳細は、「加熱のしくみ」（9 ページ）を参照してください。

レンジ加熱

ガラス	耐熱性があるもの ○ 	急に熱したり、冷やしたりしないでください。 割れるおそれがあります。 高温になる料理は、耐熱ガラス製容器を使用してください。
	耐熱性がないもの ✕ 	強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなどは、溶けたり、割れたりします。
プラスチック	耐熱性があるもの（耐熱温度 140℃以上） ○ 	「電子レンジ使用可」の表示があるもの フタのみ熱に弱いものがあります。 油分や糖分の多い料理は高温になり、変形したり溶けたりするおそれがあります。 時間をかけすぎると、変形したり溶けたりするおそれがあります。 
	耐熱性がないもの ✕ 	スチロール、ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂などは、変形したり溶けたりします。
陶磁器、漆器など	陶器、磁器 ○ 	急に熱したり、冷やしたりしないでください。割れるおそれがあります。 ※絵付け、色絵、ヒビ模様、金や銀の装飾のあるものは器を傷めたり、火花が出たりするおそれがあります。使用できません。
	漆器 ✕ 	漆器は、塗りがはげたり、ひび割れや変色、燃えたりするおそれがあります。使用できません。
金属	付属の角皿、アルミ、ステンレス、ホーローなどの金属、アルミホイル ✕ 	火花が出るため、使用できません。 金網や金串、金・銀箔のあるフィルムやテープ、針金の入ったテープ ※付属の角皿は、レンジ加熱では使用できません。 
その他	ラップ（耐熱温度 140℃以上） ○ 	油分などが多い料理は高温になり、溶けるおそれがあります。 食品や食品の状態によって、ラップをするものとしないものがあります。（24 ページ参照）
	竹、木、紙製品 ✕ 	こげたり、燃えたりするため、使用できません。 耐熱加工されたクッキングシートなどは、記載されている指示に従ってください。
	特殊な形状の容器 ✕ 	注ぎ口の細い容器などは、細い部分が集中的に過熱され突沸しやすく、やけどのおそれがあります。

ヒーター加熱（オーブン・グリル）

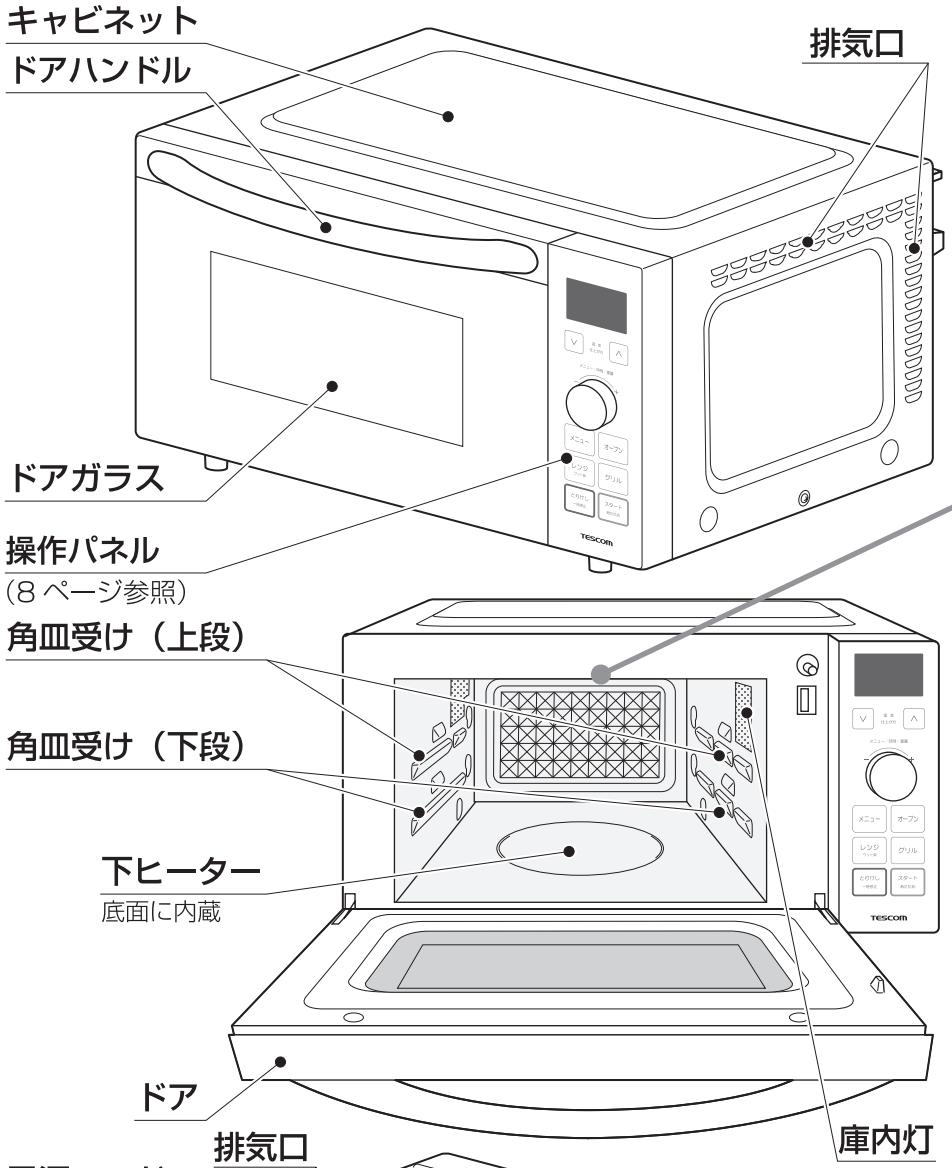
ガラス	**耐熱性があるもの** ○ 	急に熱したり、冷やしたりしないでください。 割れるおそれがあります。 高温になる料理は、耐熱ガラス製容器を使用してください。
	耐熱性がないもの × 	強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなどは、溶けたり、割れたりします。
プラスチック	**耐熱性があるもの（耐熱温度 140℃以上）** × 	使用できません。変形したり溶けたりします。 「オーブン・トースト・グリル使用可」の表示があるもののみ使用できます。
	耐熱性がないもの × 	スチロール、ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂などは、変形したり溶けたりします。
陶磁器、漆器など	**陶器、磁器（耐熱性のあるもの）** ○ 	耐熱性のある陶器、磁器、グラタン皿などが使用できます。 耐熱性のない陶器、磁器は使用できません。
	漆器 × 	漆器は、塗りがはげたり、ひび割れや変色、燃えたりするおそれがあります。使用できません。
金属	**アルミ、ステンレスなどの金属、アルミホイル** ○ 	取っ手やフタなど、材質が樹脂でできている部分があるものは、使用できません。変形したり溶けたりします。 
その他	**ラップ（耐熱温度 140℃以上）** × 	使用できません。溶けたり、燃えたりします。
	竹、木、紙製品 × 	こげたり、燃えたりするため、使用できません。 耐熱加工されたクッキングシートやオーブンシートなどは、記載されている指示に従ってください。
	特殊な形状の容器 × 	注ぎ口の細い容器などは、細い部分が集中的に過熱され突沸しやすく、やけどのおそれがあります。



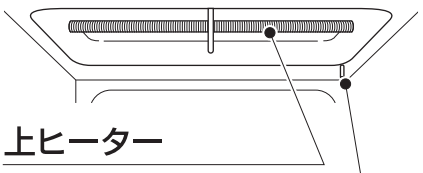
各部のなまえとはたらき

はじめに、すべての部品・付属品が揃っていることをお確かめください。
「＊」の付いた部品・付属品は、テスコム製品取扱店でご購入いただけます。
製品の型番と必要な部品名をご確認の上、お取扱店へご注文ください。
(ホームページからのご購入については 30 ページ参照)

本　体



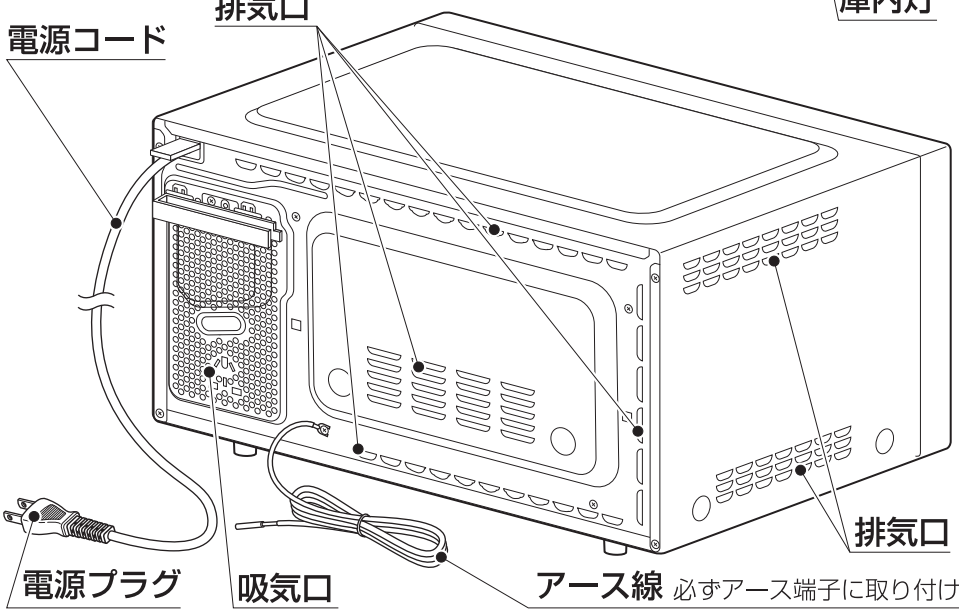
庫内天面



> ⚠ 物などを当てないでください。また、強い力を加えないでください。ヒーターが破損するおそれがあります。

温度センサー

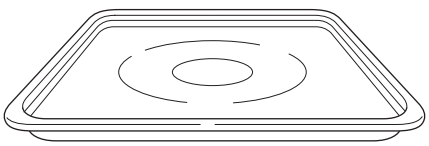
> ⚠ 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。センサーが曲がると正しく検知できなくなります。



付属品

角皿＊

型番：TA035622
JAN：4975302035622



> ⚠ 電波を使用するレンジ加熱の調理では、発煙、発火のおそれがあるため使用できません。

操作パネル

[メニュー] ボタン

自動メニューを選択し、加熱方法や調理時間などを自動で設定します。
（13 ページ参照）

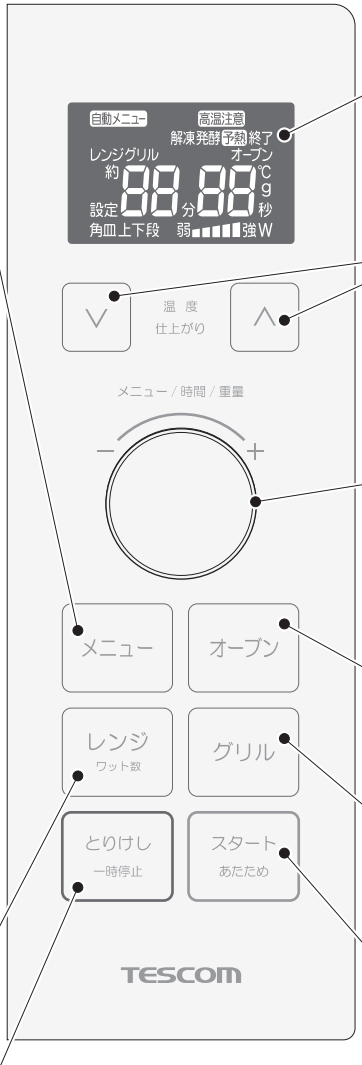
自動メニュー一覧（13 ページ参照）	
2 お弁当のあたため	15 ページ
3 お惣菜のあたため	16 ページ
4 牛乳（飲み物）	16 ページ
5 お酒	16 ページ
6 葉・果菜	17 ページ
7 根菜	17 ページ
8 冷凍あたため	17 ページ
9 肉・魚の解凍	17 ページ
10 さしみ	17 ページ
11 ピザ	18 ページ
12 グラタン	19 ページ
13 カレー・煮物	19 ページ
14 クッキー	20 ページ
15 ケーキ	21 ページ
16 トースト	21 ページ
17 茶碗蒸し	22 ページ
18 フライあたため	22 ページ

[レンジ] ボタン

手動であたためるときのレンジ出力を設定します。（23 ページ参照）

[とりけし] ボタン

操作や加熱を一時停止 / 中止します。
消音モードを設定 / 解除できます。
（10 ページ参照）



表示部

自動メニューの番号、分量、仕上がりの強さ、加熱方法、加熱時間、ワット数などを表示します。

温度 / 仕上がり調節ボタン

自動メニューでの仕上がりを調節します。
手動メニューでのオーブンの加熱温度を設定します。

メニュー / 時間 / 重量ダイヤル

自動メニューの選択や重量を設定します。
手動メニューでの加熱時間を設定します。

[オーブン] ボタン

手動でオーブンを設定します。
（26 ～ 27 ページ参照）

[グリル] ボタン

手動でグリルを設定します。
（25 ページ参照）

[スタート] ボタン

加熱を開始 / 再開します。
押すと、自動メニュー「簡単あたため」ですぐに調理を開始します。
（12 ページ参照）

オートオフ機能

- 無操作が 5 分間続くと電源がオフになり、表示部の「0」が消灯します。
- ドアを開けると電源がオンになり、表示部に「0」が表示されて待機状態になります。

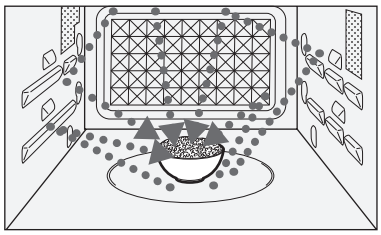
各部のなまえとはたらき

加熱のしくみ

本製品は、レンジ加熱またはヒーター加熱（オーブン・グリル）であたためます。

レンジ加熱

レンジ



電波（高周波）によって食品の水分子を激しく衝突させることで、摩擦熱が発生します。
この摩擦運動による熱で、食品は表面と内部が同時に加熱されます。

電波の特性

水分のある食品は、電波が吸収されます。



水分が凍っていると、電波が吸収されにくくなります。



耐熱性のあるガラス容器、陶器などは、電波が透過します。

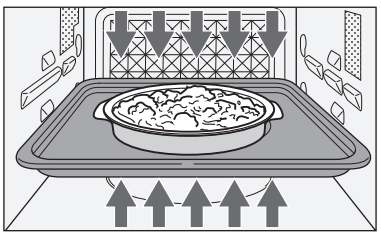


金属製の器などは、電波を反射します。



ヒーター加熱（オーブン・グリル）

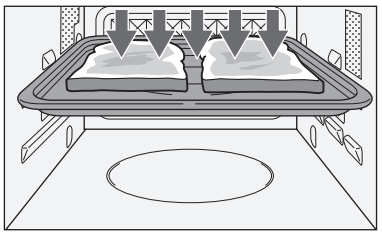
オーブン



上ヒーターと下ヒーターで庫内全体の温度を一定に保ち、じっくり中まで焼き上げます。
例：ピザ、グラタン、クッキー、ケーキ、茶碗蒸し、フライあたためなど

- 庫内の温度を保つため、加熱中は頻繁にドアの開閉をしないでください。
- 加熱後は、すぐに取り出してください。こげる場合があります。
- 焼き加減にムラがある場合は、加熱中に食品の前後を入れ替えてください。

グリル

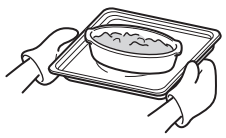


上ヒーターのみを使用し、高温で焼き上げます。表面に焼き色をつけたり、火の通りやすい食品を焼きます。
例：トースト、焼き魚の切り身など

- 加熱を長くすると、こげる場合があります。
- 脂が少ない肉や魚は、焼き色がつきにくくなります。

高温注意

調理後の角皿はミトンなどを使用し、落とさないように両手で持つ。
調理後の角皿は高温になり、やけどのおそれがあります。





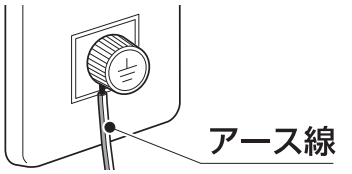
準備

初めて使用するときは、本製品を正しく設置した後で、空焼きしてください。

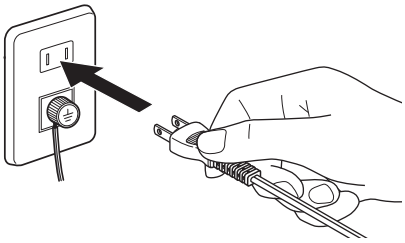
設置する

「設置場所について」（4 ページ）をよくお読みになり、本体を設置する場所を決め、次の手順に従って設置してください。

1 アース線をアース端子に取り付ける。（4 ページ参照）



2 電源プラグをコンセントに差し込む。





長時間使用しないときは、電源プラグを抜く。
漏電や絶縁低下による火災・感電のおそれがあります。

- **ドアを開けると電源がオンになり、表示部に「0」が表示されて待機状態になります。**

ブザー音と操作音を消音する（消音モード）

消音モードにすると、終了音や通知音、操作音などを消音できます。
表示部に「0」が表示されて待機状態のときに設定できます。



を 3 秒以上押すと、消音モードになる。



消音モード

- 消音モードになると、表示部に「OFF」が表示されます。
- 再度同じ操作をすると、「ピッ」と操作音が鳴り消音モードが解除され、表示部に「On」が表示されます。
- オートオフ機能が働いたり、電源プラグを抜くと、消音モードは解除されます。

空焼きする

初めてお使いになるときやしばらく使わなかったときは、空焼きをして油やにおいを取り除いてください。

1 ドアを開閉する。

- 表示部に「0」が表示されて待機状態になります。
- 庫内には何も入れないでください。



2 オーブン を２回押して、「オーブン」に設定する。

予熱 / オーブン	：1 回押す
オーブン	：2 回押す
発酵	：3 回押す

- 無操作が 1 分間続くと、操作がキャンセルされます。

※ 押すごとに「予熱／オーブン」→「オーブン」→「発酵」の順に切り替わる

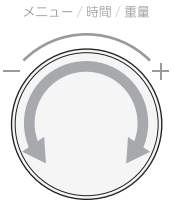


3 ∧ を３回押して、「200℃」に設定する。

- 温度は、100℃～ 250℃の範囲（10℃単位）で設定できます。



4 メニュー／時間／重量ダイヤルを回して、「20 分」に設定する。





5 スタート あたため を押す。



- 庫内灯が点灯して残り時間が表示され、空焼きが開始されます。
- 空焼きを一時停止するときは、［とりけし］ボタンを押します。
- 再開するときは、［スタート］ボタンを押します。
- 一時停止中に再度［とりけし］ボタンを押すと、空焼きが中止されます。

※ 空焼き中は冷却ファンが自動で「ON/OFF」します。

6 空焼きが終わると、終了音（ピッピッピッピッピッ）が鳴る。

- 終了後、ドアを開けるか、［とりけし］ボタンを押さないと、通知音（ピッピッピッピッピッ）が 1 分間隔で 5 回鳴ります。その後、表示部に「0」が表示されて待機状態になります。
- 続けて調理する場合は、ドアを開け庫内を十分に冷やしてからにしてください。



ご注意

- 連続して空焼きをしないでください。
- 窓を開けたり、換気扇を回したりして十分に換気してください。
- 油のこげるにおいや煙が出たりすることがありますが、異常ではありません。
- 空焼きをせずに調理をした場合でも食品には影響はありません。
- 空焼き後に庫内底面に汚れやしみなどができる場合があります。庫内が冷めてからお手入れしてください。（28 ページ参照）



使いかた（自動であたためる）

初めてお使いになるときやしばらく使わなかったときは、ご使用前にお手入れしてからお使いください。（28 ページ参照）

簡単あたため

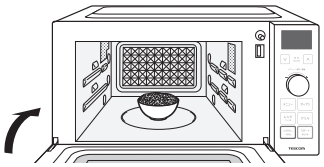
調理済みのごはんやおかずを素早くあたためます。

一度に加熱できる分量
100g ～ 500g

- この手順で飲み物はあたためないでください。
- 牛乳やコーヒー、お茶、水などを自動であたためるときは「4. 牛乳（飲み物）」、お酒をあたためるときは「5. お酒」で加熱してください。（16 ページ参照）

1 ごはんやおかずを庫内中央に入れ、ドアを閉める。

- 表示部に「0」が表示されて待機状態になります。





2 スタート あたため を押す。



- 庫内灯が点灯して残り時間が表示され、加熱が開始されます。
- 加熱中に［スタート］ボタンを 1 回押すごとに、加熱時間が 30 秒増えます。最長 5 分まで設定できます。



- 加熱を一時停止するときは、［とりけし］ボタンを押します。
- 再開するときは、［スタート］ボタンを押します。
- 一時停止中に再度［とりけし］ボタンを押すと、加熱が中止されます。

※ 加熱中は冷却ファンが自動で「ON/OFF」します。

3 加熱が終わると、終了音（ピッピッピッピッピッピッ）が鳴る。

- 以降は、「加熱が終わったら・・・」（下記）を参照してください。
- 加熱不足のときは、［レンジ］ボタンの 500W で様子を見ながら再度加熱してください。（23 ページ参照）

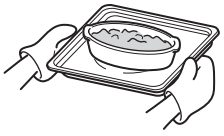


加熱が終わったら・・・

ドアを開け、食品を取り出す。



- **ドアを開けるときや食品を取り出すときは、注意する。**
  熱い容器、蒸気、飛び散りで、やけど・けがをするおそれがあります。
- **表示部に「高温注意」と点滅表示されたときは、ドアを開けて庫内を冷ます。**
  庫内が高温になり、やけどのおそれがあります。
- **調理後の角皿はミトンなどを使用し、落とさないように両手で持つ。**
  調理後の角皿は高温になり、やけどのおそれがあります。



- 表示部に「0」が表示されて待機状態になります。
- 加熱後は忘れずに取り出してください。ドアを開けるか、［とりけし］ボタンを押さないと、通知音（ピッピッピッピッピッピッ）が 1 分間隔で 5 回鳴ります。その後、表示部に「0」が表示されて待機状態になります。
- 続けて調理する場合は、ドアを開け庫内を十分に冷やしてからにしてください。



使いかた（自動であたためる）

自動メニュー一覧

自動メニューを使用すると、番号、分量、数量（人数）を選択するだけで、加熱方法や調理時間などを自動で設定できます。本製品には、次の自動メニューがあります。

自動メニュー	分量	加熱方法	調理時間の目安	角皿	参照ページ
簡単あたため	100 ～ 500g	レンジ	約 30 秒～ 5 分	―	12 ページ
2　お弁当のあたため	400g	レンジ	約 4 分	―	15 ページ
3-1　お惣菜のあたため	100g	レンジ	約 1 分 30 秒	―	16 ページ
3-2　お惣菜のあたため	200g	レンジ	約 2 分 20 秒	―	16 ページ
3-3　お惣菜のあたため	300g	レンジ	約 3 分 10 秒	―	16 ページ
4-1　牛乳（飲み物）	1 杯	レンジ	約 1 分 50 秒	―	16 ページ
4-2　牛乳（飲み物）	2 杯	レンジ	約 3 分 30 秒	―	16 ページ
5-1　お酒	1 杯	レンジ	約 1 分	―	16 ページ
5-2　お酒	2 杯	レンジ	約 1 分 40 秒	―	16 ページ
6　葉・果菜	100g の場合※	レンジ	約 2 分 20 秒	―	17 ページ
7　根菜	100g の場合※	レンジ	約 3 分 40 秒	―	17 ページ
8　冷凍あたため	100g の場合※	レンジ	約 2 分 40 秒	―	17 ページ
9　肉・魚の解凍	100g の場合※	レンジ	約 2 分 10 秒	―	17 ページ
10　さしみ	100g の場合※	レンジ	約 2 分	―	17 ページ
11　ピザ	250g	オーブン	約 18 分	下段	18 ページ
12　グラタン	2 人分	オーブン	約 17 分	下段	19 ページ
13　カレー・煮物	2 人分	レンジ	約 40 分	―	19 ページ
14　クッキー	20 個分	オーブン	約 13 分	下段	20 ページ
15　ケーキ	1 個分	オーブン	約 30 分	下段	21 ページ
16-1　トースト	1 枚	グリル	約 5 分	上段	21 ページ
16-2　トースト	2 枚	グリル	約 5 分 58 秒	上段	21 ページ
17　茶碗蒸し	4 人分	オーブン	約 40 分	下段	22 ページ
18　フライあたため	200g	オーブン	約 10 分	下段	22 ページ

※分量を設定できます。

自動メニューの基本操作

自動メニューで調理するときは、次の手順に従って調理してください。

1 食品を庫内に入れ、ドアを閉める。



- 表示部に「0」が表示されて待機状態になります。
- レンジのときは、庫内中央に置きます。
- オーブンまたはグリルのときは、角皿を使用します。

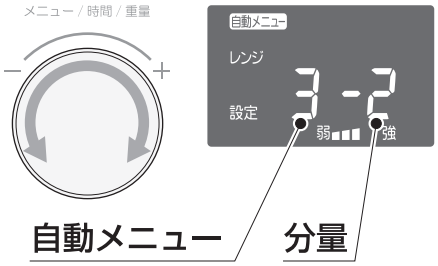
※ オーブンで予熱を使用するときは、食品を入れないでください。

2 メニュー を押す。



3 メニュー／時間／重量ダイヤルを回して、自動メニューを選択する。（13 ページ参照）

- ［メニュー］ボタンでも選択できます。［メニュー］ボタンを押すごとに、自動メニューが切り替わります。
- 操作を取り消すときは、［とりけし］ボタンを押します。
- 無操作が 1 分間続くと、操作がキャンセルされます。



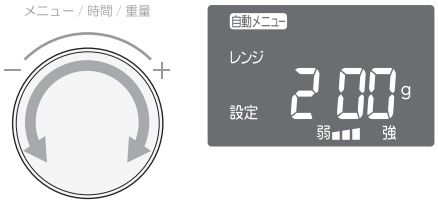
「6 葉・果菜」「7 根菜」「8 冷凍あたため」「9 肉・魚の解凍」「10 さしみ」を選択した場合

スタート あたため を押す。



メニュー／時間／重量ダイヤルを回して、分量を設定する。

- 分量は、100g ～ 500g の範囲（10g 単位）で設定できます。



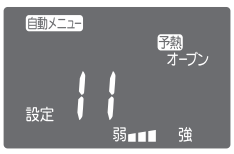
4 ∨ / ∧ を押して、仕上がりの強さを調節する。

- 仕上がりの強さは、5 段階で設定できます。
- 1 目盛りにつき、加熱時間が 5 ～ 10% 短く / 長くなります。



「11 ピザ」「14 クッキー」「15 ケーキ」「17 茶碗蒸し」を選択した場合

食品（角皿）を庫内に入れず、スタート あたため を押し、予熱を開始する。



予熱が終わると、終了音（ピッピッ）が鳴る。

食品を置いた角皿を下段に入れ、ドアを閉める。

角皿はミトンなどを使用し、落とさないように両手で持つ。
庫内が高温になっています。やけどに注意してください。

高温注意

5 スタート あたため を押す。



- 庫内灯が点灯して残り時間が表示され、加熱が開始されます。
- 加熱を一時停止するときは、［とりけし］ボタンを押します。
- 再開するときは、［スタート］ボタンを押します。
- 一時停止中に再度［とりけし］ボタンを押すと、加熱が中止されます。

※ 加熱中は冷却ファンが自動で「ON/OFF」します。

6 加熱が終わると、終了音（ピッピッピッピッピッピッ）が鳴る。

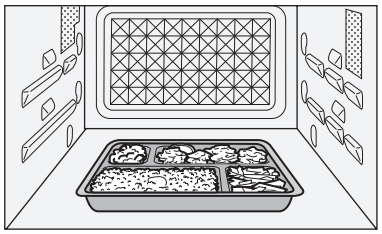


- 以降は、「加熱が終わったら・・・」（12 ページ）を参照してください。
- 加熱不足のときは、様子を見ながら再度加熱してください。

2 お弁当のあたため

自動メニューの表示





一度に加熱できる分量	400g
加熱方法	レンジ
調理の目安時間	約 4 分
角皿	使用できません

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

★ 食品を庫内に入れるとき

- お弁当は、庫内中央に置いてください。
- お弁当は、必ず 1 個ずつあたためてください。複数のお弁当を入れたり、積み重ねたりすると、加熱不足になります。また、均等にあたたまらなくなります。
- お弁当の指示通りに加熱してください。（コンビニ以外のお弁当は、容器が耐熱性ではないことがあります。）

必ず守る

お弁当をあたためるときは、フタ、ラップを外し、ゆで卵や調味料、アルミ箔などは取り出す。
発煙・発火、破裂による飛び散りで、やけど・けがをするおそれがあります。

禁 止

ゆで卵、ほぐしてない生卵、目玉焼きを加熱しない。
破裂による飛び散りなどで、やけど・けがをするおそれがあります。生卵は必ず割って、ほぐしてください。

★ 加熱不足のとき

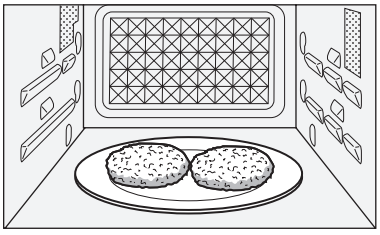
- 「ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる」（23 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

3 お惣菜のあたため

自動メニューの表示



（100g の場合）



一度に加熱できる分量	**3-1**：100g **3-2**：200g **3-3**：300g
加熱方法	レンジ
調理の目安時間	**3-1**：約 1 分 30 秒 **3-2**：約 2 分 20 秒 **3-3**：約 3 分 10 秒
角皿	使用できません

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

★食品を庫内に入れるとき

- 食品は、庫内中央に置いてください。
- 食品は、耐熱性のある容器に入れてください。（5 ページ参照）

★加熱不足のとき

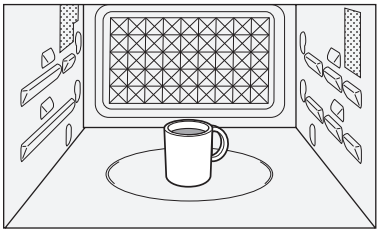
- 「ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる」（23 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

4 牛乳（飲み物）／ 5 お酒

自動メニューの表示



（1 杯の場合）



一度に加熱できる分量	**4-1, 5-1**：1 杯 **4-2, 5-2**：2 杯
加熱方法	レンジ
調理の目安時間	**4-1**：約 1 分 50 秒 **4-2**：約 3 分 30 秒 **5-1**：約 1 分 **5-2**：約 1 分 40 秒
角皿	使用できません

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

★食品を庫内に入れるとき

- 食品は、庫内中央に置いてください。
- 食品は、耐熱性のある容器に入れてください。（5 ページ参照）

飲み物をあたためるときのポイント

- 加熱前と加熱後に必ずかき混ぜてください。
- ラップをかぶせないでください。
- 容器は背の低い、広口のものにしてください。
- 飲み物は容器の 8 分目まで入れてください。
- 2 杯あたためるときは、分量をそろえてください。
- 飲み物 1 杯の分量を約 200ml にしてください。
- 加熱前の参考温度
  （例） 牛乳（冷蔵庫から出してすぐのもの）（冷蔵庫内約 8℃）
  コーヒー（室温約 20℃～ 25℃）
  お酒（常温保存約 20℃）

禁 止

飲み物を必要以上に加熱しすぎない。

過熱により、飲み物の突然沸とうによる飛び散りで、やけど・けがのおそれがあります。



★加熱不足のとき

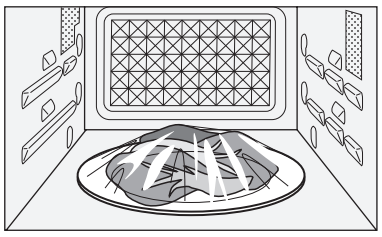
- 「ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる」（23 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

6 葉・果菜／ 7 根菜

自動メニューの表示



（6 葉・果菜の場合）



※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

一度に加熱できる分量	100g ～ 500g
加熱方法	レンジ
調理の目安時間	100g の場合 **6**：約 2 分 20 秒 **7**：約 3 分 40 秒
角皿	使用できません

★食品を庫内に入れるとき

●野菜は、洗った後に水けを残し、耐熱性の平皿に並べて、ラップをゆったりかけ、庫内中央へ入れてください。

葉・果菜類をゆでるときのポイント

葉菜類をゆでるとき
- 葉と茎を交互に重ね、太い部分は包丁で切り込みを入れてください。
- 量が多いとき（300g 以上）は、半分に分けてラップに包んでください。

果菜類をゆでるとき
- 大きさをそろえて切ってください。
- アクのある野菜（なすなど）は、加熱前に食塩水に浸してアク抜きしてください。

根菜類をゆでるときのポイント

根菜を切らずにそのままゆでるとき
- 洗って、皮付きのままラップに包んでください。
- 2 個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて重ならないように並べてください。

根菜を切ってゆでるとき
- 皮をむき、大きさをそろえて切ってください。

★加熱中

●小さく切ったものや少量で加熱すると、火花が出てこげたり、乾燥することがあります。
●根菜は、加熱の途中で一度上下を返します。

★加熱後

●アクのある野菜（ほうれん草、春菊、小松菜など）、色の濃い野菜（なす、ブロッコリー、さやいんげん、グリーンアスパラガスなど）は、加熱後すぐに流水にさらしてアク抜きをし、その後冷水に浸し色止めをします。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、庫内から取り出し、ラップをしたまま 5 分ほど蒸らすと、よりムラなく仕上がります。

★加熱不足のとき

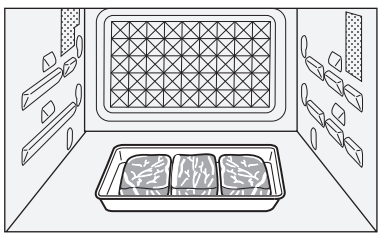
●「ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる」（23 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

8 冷凍あたため／ 9 肉・魚の解凍／ 10 さしみ

自動メニューの表示



（9 肉･魚の解凍の場合）



※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。
※ 食品の形状、解凍開始時の食品温度によっては、部分的に煮えてしまうことがあります。

一度に加熱できる分量	100g ～ 500g
加熱方法	レンジ
調理の目安時間	100g の場合 **8**：約 2 分 40 秒 **9**：約 2 分 10 秒 **10**：約 2 分
角皿	使用できません

★食品を庫内に入れるとき

- 食品のラップやフタ、飾りを外してください。
- ラップなどに包んで冷凍した食品は、平らな皿にキッチンペーパーなどを敷いた上に置いてください。
- 加熱調理をした後に解凍をするときは、ドアを開け十分に庫内を冷ましてから解凍してください。

解凍するときのポイント

- 冷凍庫から出してすぐに解凍してください。冷凍庫から取り出して冷蔵庫に移動したり、長い時間放置したりしたときは、うまく解凍できないことがあります。また、食品から水（汁）が出るなどして風味や鮮度を損なう原因になります。
- 表面の霜は取り除いてください。

冷凍するときのポイント

- 新鮮な食材を冷凍してください。
- 食材はぴったりとラップで包み、密封してください。
- 薄切り肉は厚すぎたり薄すぎたりしないように、厚みをそろえてください。
- ミンチ肉は押さえつけずにふんわりと形を整え、2 ～ 3cm に厚みをそろえてください。
- 鶏肉は折り曲げず、平たく広げてください。
- さしみは厚みをそろえてください。また、重ねないでください。

★加熱中

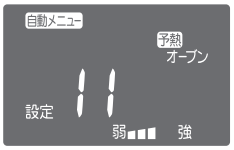
- 厚みのある食品は、向きを変えながら解凍してください。

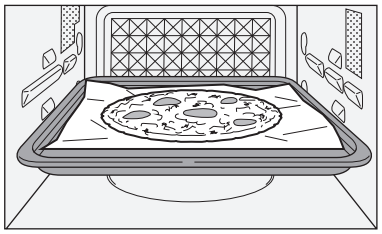
★加熱不足のとき

- 「ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる」（23 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。
  冷凍あたため：出力「500W」
  肉・魚の解凍／さしみ：出力「200W」

11 ピザ

自動メニューの表示





一度に加熱できる分量	250g
加熱方法	オーブン
調理の目安時間	約 18 分
角皿	下段で使用

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

材料
市販の冷凍ピザ＜直径約 22cm × 1 枚（約 250g）＞

★食品を庫内に入れるとき

①食品（角皿）を庫内に入れずに、［スタート］ボタンを押し、予熱を開始する。
② 予熱が完了すると、終了音（ピッピッ）が鳴る。
③ 食品を包装している箱やラップ類を外し、角皿にアルミホイルを敷き、ピザを中央に置く。
④ 角皿を下段に入れ、ドアを閉める。
　庫内が高温になっています。やけどに注意してください。
⑤［スタート］ボタンを押し、加熱を開始しする。

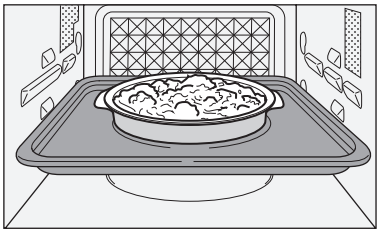
★加熱不足のとき

- 「オーブン（予熱なし／発酵）で調理する」（27 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

12 グラタン

自動メニューの表示





一度に加熱できる分量	2 人分
加熱方法	オーブン
調理の目安時間	約 17 分
角皿	下段で使用

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

材料（2 人分）

●具材
マカロニ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
たまねぎ‥50g（1/2 個）
むきえび‥‥‥ 50 ～ 70g
きのこ類‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 30g
（マッシュルーム、しめじ、生しいたけなど）
ウインナー‥‥‥‥ 小 2 本
とけるチーズ‥ 40 ～ 50g

●ベシャメルソース
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g
牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 200ml
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥ 少々
固形コンソメ‥‥‥‥‥‥ 適宜

作りかた

① マカロニを市販の袋の表示に従ってゆでる。
② たまねぎ、むきえび、きのこ類、ウインナーを適当な大きさに切る。
③ ベシャメルソースを作る。
　1. 薄力粉をバターで炒め、よく混ぜ合わせる。
　2. ダマが残らないように牛乳を少しずつ加えて沸とうするまで加熱する。
　3. 塩、こしょうを入れ、味を整える。
　※お好みで固形コンソメを細かく砕いていれる
④ サラダ油を引いたフライパンに具材を入れて炒め、ベシャメルソースとゆでたマカロニを加える。
⑤ グラタン用の皿（耐熱皿）に④を入れ、とけるチーズをふりかける。

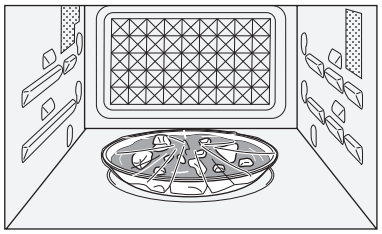
★食品を庫内に入れるとき
グラタン用の皿を角皿の中央に置き、下段に入れてドアを閉めてください。

★加熱不足のとき
●「オーブン（予熱なし／発酵）で調理する」（27 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

13 カレー・煮物

自動メニューの表示





一度に加熱できる分量	2 人分
加熱方法	レンジ
調理の目安時間	約 40 分
角皿	使用できません

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

材 料（2 人分）

たまねぎ‥‥‥‥‥100g
にんじん‥‥‥‥‥‥ 50g
じゃがいも‥‥‥‥‥ 75g
牛肉（カレー用）‥‥ 70g
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 250ml
カレー（シチュー）ルー
※固形の物
　‥‥‥2 人分（約 50g）

作りかた

① たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛肉を食べやすい大きさに切る。
② 大きくて深めの耐熱容器に、切った材料と水、カレーのルーまたはシチューのルーを入れ、混ぜ合わせる。
③ 耐熱容器にラップをふんわりとかけ、庫内中央に入れる。

★ルーについて

●必ず固形のルーをお使いください。

●粉や顆粒のルーはダマになり、うまく仕上がりません。

●ルーの種類によって、とろみなどの仕上がりが異なります。ルーの量を加減してください。

★加熱中

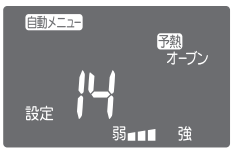
●肉や野菜がスープ面から飛び出ているとこげやすくなります。スープ面から飛び出ないようにしてください。

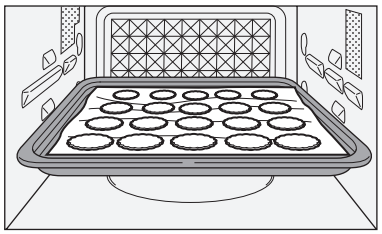
★加熱不足のとき

●「ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる」（23 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

14 クッキー

自動メニューの表示





一度に加熱できる分量	20 個分
加熱方法	オーブン
調理の目安時間	約 13 分
角皿	下段で使用

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）

※調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

材 料（約 20 個分）

薄力粉（打ち粉を除く）‥200g
※よくふるっておく
無塩バター‥‥‥‥‥ 80g
※室温でやわらかくしておく
砂糖（グラニュー糖）‥ 90g
卵（溶いておく）‥‥ 1 個
ベーキングパウダー…小さじ 1
※よくふるっておく
バニラエッセンス‥‥ 少々
オーブン用シート

作りかた

① 大きめのボウルに無塩バターを入れてクリーム状になるまで練り、砂糖を 2 ～ 3 回に分けて加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
② ①に溶いた卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
③ ②に薄力粉、ベーキングパウダーを加え、ゴムベラで粉が消えるまで混ぜる。
④ ③の生地をひとまとめにし、ラップをして冷蔵庫で約 1 時間休ませる。
⑤ 打ち粉（薄力粉）を広げ、生地をのせてめん棒などで 3 ～ 5mm の厚さにのばし、クッキー型で抜く。
⑥ 角皿にオーブン用シートを敷き、型抜きしたクッキーを等間隔に並べる。

★食品を庫内に入れるとき

①食品（角皿）を庫内に入れずに、［スタート］ボタンを押し、予熱を開始する。

② 予熱が完了すると、終了音（ピッピッ）が鳴る。

③ 角皿を下段に入れ、ドアを閉める。
庫内が高温になっています。やけどに注意してください。

④［スタート］ボタンを押し、加熱を開始しする。

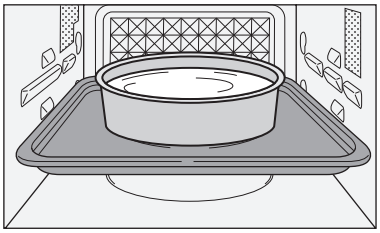
★加熱不足のとき

●「オーブン（予熱なし／発酵）で調理する」（27 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

15 ケーキ

自動メニューの表示





一度に加熱できる分量	1 個分
加熱方法	オーブン
調理の目安時間	約 30 分
角皿	下段で使用

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

材 料（7 号：直径 22 ～ 23cn 金属金型 1 個分）

薄力粉（打ち粉を除く）‥200g
※よくふるっておく
無塩バター‥‥‥‥‥ 70g
※室温でやわらかくしておく
砂糖（グラニュー糖）‥100g
ベーキングパウダー…小さじ 1
※よくふるっておく
卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4 個
卵白‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4 個
バニラエッセンス‥‥ 少々
ブランデー‥‥‥‥‥ 少々

作りかた

① 中くらいのボウルに卵黄を溶きほぐし、砂糖を分量の 2/3、バニラエッセンス、ブランデーを加えてよく混ぜながら湯せんにかける。
② 大きめのボウルに卵白を入れ、ボウルを氷水で冷やしながら泡立て器で角が立つまでよく泡立て、途中で残りの砂糖を加えて混ぜる。
③ ②に①を 2 ～ 3 回に分けて、ゴムベラでざっくりと混ぜ合わせながら加える。
④ ③に薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、粉が消えるまで混ぜ、無塩バターを手早く混ぜ入れる。
⑤ ④を型に流し入れる（高い位置からゆっくりと入れる）。
⑥ 型をトントンと 2、3 回テーブルに落として空気を抜いた後、角皿の中央に置く。

★食品を庫内に入れるとき

①食品（角皿）を庫内に入れずに、［スタート］ボタンを押し、予熱を開始する。
② 予熱が完了すると、終了音（ピッピッ）が鳴る。
③ 角皿を下段に入れ、ドアを閉める。
庫内が高温になっています。やけどに注意してください。
④［スタート］ボタンを押し、加熱を開始しする。

★加熱不足のとき

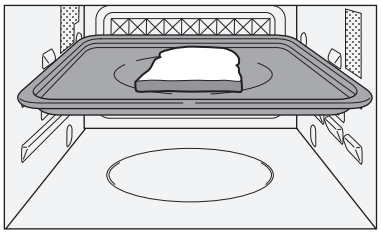
●「オーブン（予熱なし／発酵）で調理する」（27 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

16 トースト

自動メニューの表示



（1 枚の場合）



一度に加熱できる分量	**16-1**：1 枚 **16-2**：2 枚
加熱方法	グリル
調理の目安時間	**16-1**：約 5 分 **16-2**：約 5 分 58 秒
角皿	上段で使用

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

★食品を庫内に入れるとき

● トーストを角皿の中央に均等に置き、上段に入れてください。

トーストを焼くときのポイント

● 庫内が熱くなっていますので、食品の出し入れの際は、ミトンをするなど、やけどをしないように注意してください。
● トーストの大きさや種類に合わせて、仕上がりの強さを調節してください。
● 連続して焼くときは、手動メニューのグリルで焼いてください。自動メニューで焼くと焼け過ぎの原因になります。
● トーストにバターやジャムなどを塗って焼かないでください。発火するおそれがあります。

★加熱中

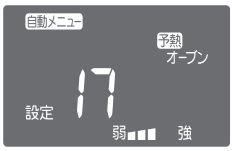
● 通知音（ピッ、ピッ）が鳴ったら、ドアを開け、トーストを裏返してください。
ドアを閉め、［スタート］ボタンを押すと加熱を再開します。
※ドアを開けずに 1 分経過すると、自動で加熱を再開します。
※ドアを閉めた後、［スタート］ボタンを押さないと加熱が再開されません。

★加熱不足のとき

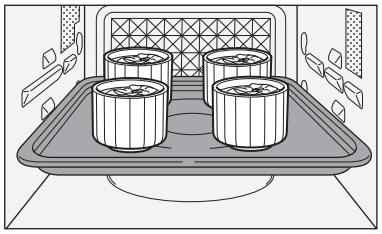
● 「グリルで焼く」（25 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

17 茶碗蒸し

自動メニューの表示



（1 個の場合）



一度に加熱できる分量	4 人分
加熱方法	オーブン
調理の目安時間	約 40 分
角皿	下段で使用

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

材 料（4 人分）

干ししいたけ…… 2 枚
（水でもどす）
●材料 A
干ししいたけのもどし汁
…… 大さじ 2
しょうゆ…… 大さじ 1
砂糖…… 大さじ 1
●材料 B
酒、薄口しょうゆ
…… 各小さじ 1 ／ 2
鶏ささ身……100g
えび…… 4 尾
かまぼこ（5mm の厚さ）
…… 4 枚
●卵液
卵……M2 個
だし汁
… 2 カップ（400ml）
薄口しょうゆ… 小さじ 1
みりん…… 小さじ 2
塩…… 少々

作りかた

※①と②は、手動メニューのレンジを使用して下ごしらえします。
① 干ししいたけは半分に切って耐熱容器に「材料 A」とともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
② 手動メニューのレンジ 500W で約 1 分加熱する。「ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる」（23 ページ参照）
③ 鶏ささ身は筋を取って、そぎ切りにし、「材料 B」の酒、薄口しょうゆをふっておく。
④ えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
⑤ 卵をよく溶きほぐして、だし汁でのばし、薄口しょうゆ、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。
⑥ 蒸し茶碗に②③④で作った具と、⑤で作った卵液を等分に入れ、フタをして角皿に均等に並べる（庫内には入れません）。
⑦ 自動メニュー「17. 茶碗蒸し」で加熱（予熱）し、予熱が終わったら⑥を庫内下段に入れ、加熱する。
※庫内が高温になっています。やけどに注意してください。
※加熱後、お好みで、三つ葉など添えてください。

茶碗蒸しのポイント

- 卵とだし汁の割合は、1：4 です。（卵液の温度は、15℃～ 25℃が適切です。）
- 容器は、具と卵液を入れて、8 分目になるものを使用してください。

★食品を庫内に入れるとき

①食品（角皿）を庫内に入れずに、［スタート］ボタンを押し、予熱を開始する。
② 予熱が完了すると、終了音（ピッピッ）が鳴る。
③ 角皿を下段に入れ、ドアを閉める。
庫内が高温になっています。やけどに注意してください。
④［スタート］ボタンを押し、加熱を開始しする。

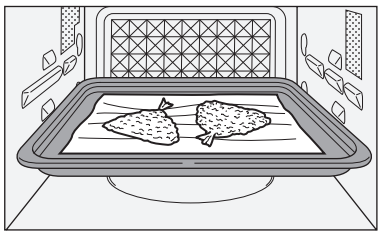
★加熱不足のとき

- 「オーブン（予熱なし／発酵）で調理する」（27 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。

18 フライあたため

自動メニューの表示





一度に加熱できる分量	200g（冷凍フライ）
加熱方法	オーブン
調理の目安時間	約 10 分
角皿	下段で使用

※「自動メニューの基本操作」（13 ページ参照）
※ 調理の目安時間は、食品の種類や分量によって異なります。

★食品を庫内に入れるとき

- 角皿の上にオーブン用シートを敷き、食品を等間隔に並べて、下段に入れてください。

★加熱不足のとき

- 「オーブン（予熱なし／発酵）で調理する」（27 ページ）で様子を見ながら再度加熱してください。



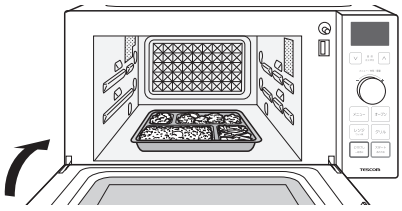
使いかた（手動であたためる）

初めてお使いになるときやしばらく使わなかったときは、ご使用前にお手入れしてからお使いください。（28 ページ参照）

ワット数と加熱時間を指定してレンジであたためる

1 食品を庫内中央に入れ、ドアを閉める。

●表示部に「0」が表示されて待機状態になります。





2 レンジ（ワット数）を押して、レンジ出力を設定する。



500W の場合

●お住まいの地域によって、設定できるワット数が異なります。

お住まいの地域が 60Hz

650W ：1 回押す
500W ：2 回押す
200W ：3 回押す

※ 押すごとに「650W」→「500W」→「200W」の順に切り替わる

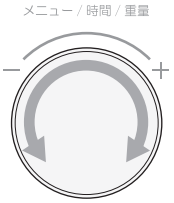
お住まいの地域が 50Hz

500W ：1 回押す
200W ：2 回押す

※ 押すごとに「500W」と「200W」が切り替わる

●無操作が 1 分間続くと、操作がキャンセルされます。

3 メニュー／時間／重量ダイヤルを回して、加熱時間を設定する。





●設定できる加熱時間の範囲は次のとおりです。

設定できる時間の範囲

650W ：5 秒～ 15 分まで
500W ：5 秒～ 15 分まで
200W ：5 秒～ 60 分まで

設定できる時間の単位

5 秒～ 1 分 ：5 秒単位
1 分～ 5 分 ：10 秒単位
5 分～ 10 分 ：30 秒単位
10 分～ 30 分 ：1 分単位
30 分～ 60 分 ：5 分単位

●加熱の目安を参考に加熱時間を設定してください。（24 ページ参照）
●加熱時間を設定した後にレンジ出力を変更する場合は、［とりけし］ボタンを押して、手順 2 からやり直してください。
●設定時間を控えめに様子を見ながら加熱してください。

4 スタート（あたため）を押す。





●庫内灯が点灯して残り時間が表示され、加熱が開始されます。
●残り時間を表示中に［レンジ］ボタンを押すと、加熱中の出力が 3 秒間表示されます。
●加熱を一時停止するときは、［とりけし］ボタンを押します。
●再開するときは、［スタート］ボタンを押します。
●一時停止中に再度［とりけし］ボタンを押すと、加熱が中止されます。
※ 加熱中は冷却ファンが自動で「ON/OFF」します。

5 加熱が終わると、終了音（ピッピッピッピッピッピッ）が鳴る。



●以降は、「加熱が終わったら・・・」（12 ページ）を参照してください。
●加熱不足のときは、レンジの出力と時間を合わせて、様子を見ながら再度加熱してください。

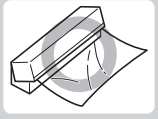
加熱の目安（手動レンジ 500W）

食品や飲み物の種類、容器の材質、大きさ、形状、厚みによって加熱具合が異なります。
うまく加熱できない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。

	メニュー	分量	加熱時間	ラップ	ポイント
あたため（室温・冷蔵）	ごはん	1 杯（150g）	約 1 分 10 秒	ー	柔らかく仕上げたいときは、水をふりかけてください。
	丼もの	1 人分（350g）	約 3 分	あり	
	スパゲッティ・焼きそば	1 人分（250g）	約 2 分 30 秒	ー	ぱさついている場合は、サラダ油かバターを加えてください。
	しゅうまい	8 個（150g）	約 1 分 40 秒	あり	皿に並べて加熱してください。
	肉まん・あんまん	1 個（80g）	約 40 秒	あり	底の紙を取り、サッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包み、皿にのせて加熱してください。 あんまんは、あんが先に熱くなるので注意してください。
	ハンバーグ	1 個（100g）	約 1 分 20 秒	あり	
	天ぷら・フライ	1 人分（150g）	約 1 分	ー	重ならないように皿にのせて加熱してください。 イカは、はじけることがあるので、加熱時間を短めにしてください。
	野菜の煮物	1 人分（150g）	約 1 分 30 秒	あり	深めの容器に入れて加熱してください。
	カレー・シチュー	1 人分（200g）	約 2 分	あり	深めの容器に入れて加熱してください。
	みそ汁	1 人分（150g）	約 1 分	ー	加熱前と加熱後に必ずかき混ぜてください。
	バターロール	1 個（30g）	約 10 秒	ー	時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱してください。
	牛乳	1 杯（200ml）	約 1 分 40 秒	ー	加熱前と加熱後に必ずかき混ぜてください。
	コーヒー	1 杯（150ml）	約 1 分 20 秒	ー	加熱前と加熱後に必ずかき混ぜてください。
あたため（冷凍）	ごはん	1 杯（150g）	約 3 分	あり	冷凍するときは、ごはんを 2 ～ 3cm の厚さにそろえてラップに包んで冷凍してください。 ラップに包んだまま、庫内の底面に直接のせて加熱してください。
	焼きおにぎり	1 個（80g）	約 1 分 40 秒	あり	
	チャーハン・ピラフ	1 人分（250g）	約 4 分	あり	加熱前によくほぐしてください。
	しゅうまい	12 個（170g）	約 3 分 30 秒	あり	水にくぐらせてから、皿に並べて加熱してください。
	肉まん・あんまん	1 個（80g）	約 1 分 20 秒	あり	底の紙を取り、サッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包み、皿にのせて加熱してください。 あんまんは、あんが先に熱くなるので注意してください。
	ハンバーグ	1 個（100g）	約 3 分	あり	

ラップをするもの・ラップをしないもの

ラップをするもの

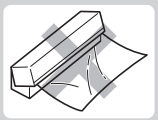


- 煮物、蒸し物、汁物、調理済み食品全般など、しっとりと仕上げたいとき
  （冷凍食品は、それぞれ記載のある加熱方法に従ってください。）
- 野菜などの下ごしらえ、温野菜
- ごはん（冷凍）

※ ラップは、食品部分にはゆったりとかぶせてください。ただし、密閉すると破裂するおそれがあります。

※ カレーやシチューなどにラップが直接触れないようにかぶせてください。
（油分が多いため、ラップが溶けるおそれがあります。）
ラップは加熱後すぐに取り外してください。食品が変形するおそれがあります。

ラップをしないもの



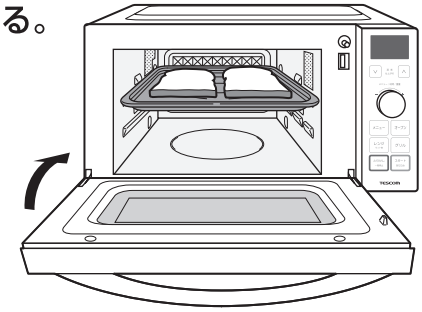
- 揚げ物、焼き物、炒め物など、水分を飛ばしぎみにしたいとき
- ごはん（常温・冷蔵）

使いかた（手動であたためる）

グリルで焼く

1 **食品を置いた角皿を上段に入れ、ドアを閉める。**

●表示部に「0」が表示されて待機状態になります。





2 [グリル] **を押す。**

●無操作が 1 分間続くと、操作がキャンセルされます。

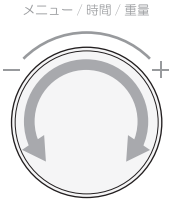


3 **メニュー／時間／重量ダイヤルを回して、加熱時間を設定する。**

●加熱時間は、次の単位で 5 秒～ 30 分の範囲で設定できます。

設定できる時間の単位

5 秒～ 1 分	：5 秒単位
1 分～ 5 分	：10 秒単位
5 分～ 10 分	：30 秒単位
10 分～ 30 分	：1 分単位





●設定時間を控えめに様子を見ながら加熱してください。

4 [スタート あたため] **を押す。**





●庫内灯が点灯して残り時間が表示され、加熱が開始されます。
●加熱を一時停止するときは、［とりけし］ボタンを押します。
●再開するときは、［スタート］ボタンを押します。
●一時停止中に再度［とりけし］ボタンを押すと、加熱が中止されます。
※加熱中は冷却ファンが自動で「ON/OFF」します。

5 **加熱が終わると、終了音（ピッピッピッピッピッピッ）が鳴る。**

●以降は、「加熱が終わったら・・・」（12 ページ）を参照してください。



高温注意

表示部に「高温注意」と点滅表示されたときは、ドアを開けて庫内を冷ます。
庫内が高温になり、やけどのおそれがあります。

オーブン（予熱あり）で調理する

1 ドアを開閉する。

●表示部に「0」が表示されて待機状態になります。

●庫内には何も入れないでください。



2 オーブン を 1 回押して、「予熱 / オーブン」に設定する。

予熱 / オーブン	：1 回押す
オーブン	：2 回押す
発酵	：3 回押す

※ 押すごとに「予熱／オーブン」→「オーブン」→「発酵」の順に切り替わる

●無操作が 1 分間続くと、操作がキャンセルされます。



3 ∨ / ∧ を押して、温度を設定する。

●温度は、100℃～ 250℃の範囲（10℃単位）で設定できます。



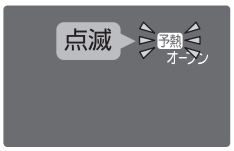
200℃の場合

4 スタート あたため を押す。

●庫内灯が点灯し、予熱が開始されます。

●予熱中または加熱中に［オーブン］ボタンを押すと、設定温度が 3 秒間表示されます。

※ 加熱中は冷却ファンが自動で「ON/OFF」します。



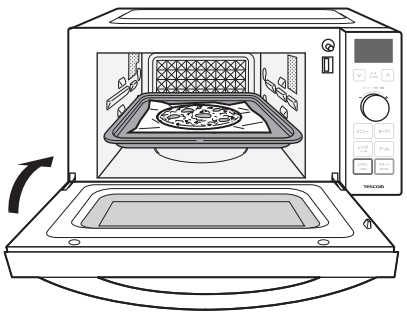
5 予熱が終わると、終了音（ピッピッ）が鳴る。

●約 10 分間予熱を保持します。



6 食品を置いた角皿を庫内に入れ、ドアを閉める。

角皿はミトンなどを使用し、落とさないように両手で持つ。
庫内が高温になっています。
やけどに注意してください。
高温注意





●角皿は、調理に合わせて庫内上段または下段に入れてください。

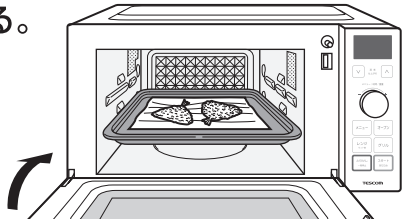
●以降は、「オーブン（予熱なし／発酵）で調理する」（27 ページ）の手順 4 以降を参照してください。

使いかた（手動であたためる）

オーブン（予熱なし／発酵）で調理する

1 食品を置いた角皿を庫内に入れ、ドアを閉める。

●表示部に「0」が表示されて待機状態になります。
●角皿は、調理に合わせて庫内上段または下段に入れてください。





2 オーブン を２回押して「オーブン」、または３回押して「発酵」に設定する。

予熱 / オーブン	：1 回押す
オーブン	：2 回押す
発酵	：3 回押す

※押すごとに「予熱／オーブン」→「オーブン」→「発酵」の順に切り替わる

●無操作が 1 分間続くと、操作がキャンセルされます。



3 ∨ / ∧ を押して、温度を設定する。

●「オーブン」を選択した場合は、100℃～ 250℃の範囲（10℃単位）で設定できます。
●「発酵」を選択した場合は、35℃または 40℃で設定できます。



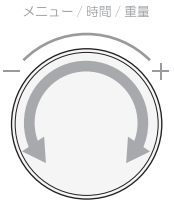
200℃の場合

4 メニュー／時間／重量ダイヤルを回して、加熱時間を設定する。

●加熱時間は、次の単位で 5 秒～ 90 分の範囲で設定できます。

設定できる時間の単位

5 秒～ 1 分	：5 秒単位
1 分～ 5 分	：10 秒単位
5 分～ 10 分	：30 秒単位
10 分～ 30 分	：1 分単位
30 分～ 90 分	：5 分単位





●加熱時間を設定した後に温度を変更する場合は、[とりけし]ボタンを押して、手順 2 からやり直してください。

5 スタート あたため を押す。





●庫内灯が点灯して残り時間が表示され、加熱が開始されます。
●残り時間を表示中に［オーブン］ボタンを押すと、設定温度が 3 秒間表示されます。
●加熱を一時停止するときは、［とりけし］ボタンを押します。
●再開するときは、［スタート］ボタンを押します。
●一時停止中に再度［とりけし］ボタンを押すと、加熱が中止されます。
※加熱中は冷却ファンが自動で「ON/OFF」します。

6 加熱が終わると、終了音（ピッピッピッピッピッピッ）が鳴る。

●以降は、「加熱が終わったら・・・」（12 ページ）を参照してください。



表示部に「高温注意」と点滅表示されたときは、ドアを開けて庫内を冷ます。
庫内が高温になり、やけどのおそれがあります。

高温注意



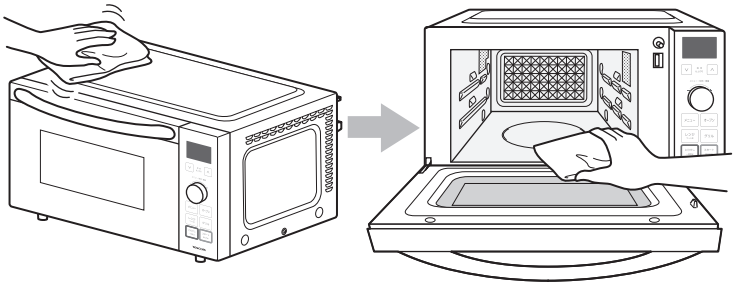
お手入れのしかた

電源プラグをコンセントから抜き、本体が十分に冷めてからお手入れをしてください。

本　体

薄めた食器用中性洗剤に布を浸し、よくしぼってから、外側・庫内の汚れをふき取った後、乾いた布でよくふき取る。

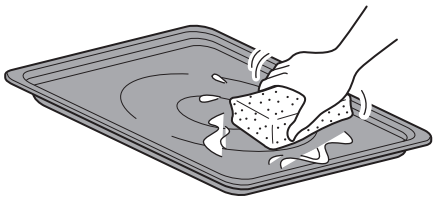
- 吸気口・排気口（7ページ参照）についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。
- 庫内天面の汚れは、ぬれぶきんで軽くふき取ります。強い力を加えるとヒーターが破損するおそれがあります。（7ページ参照）
- 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。センサーが曲がると正しく検知できなくなります。（7ページ参照）



角　皿

スポンジに食器用中性洗剤をつけて洗い、水かぬるま湯（40℃以下）でよくすすぎ、乾いた布でふき取る。

- 角皿を汚れたまま使用すると、発煙・発火のおそれがあります。
- 庫内に食品くずや油分が残ったまま加熱すると、発煙・発火のおそれがあります。



ご注意

- 本体は水につけたり、水をかけたりしない。
- 角皿のお手入れに食器洗い乾燥機や食器乾燥機は使わない。
- 庫内、付属品が変色する場合がありますが、性能・衛生上問題ありません。
- ベンジン・シンナー・金属たわし・磨き粉・化学ぞうきんを汚れ落としとして使わない。
- ドアガラスに傷をつけない。ガラスが割れるおそれがあります。

仕様		
品名		オーブンレンジ
型番		TRH30A
電源		AC100V　50/60Hz
電源方式		トランス式
庫内容量		18L
電子レンジ	消費電力	900W/1250W
	高周波出力	50Hz：500W、200W相当
		60Hz：650W、500W、200W相当
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1380W
	温度調節範囲	100℃～250℃／35℃・40℃（発酵）
グリル	消費電力	820W
外形寸法		幅約485mm×奥行約376mm×高さ約302mm（ドアハンドルを含む奥行約414mm）
加熱室有効寸法		幅約283mm×奥行約322mm×高さ約192mm
質量		約15.3kg
電源コード長さ		約1.5m
付属品		角皿

製品および部品の仕様は、予告なく変更する場合があります。

消費電力量の目安	
区分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	62kWh/年（50/60Hz）
オーブン機能の年間消費電力量	10.6kWh/年（50/60Hz）
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	72.6kWh/年（50/60Hz）

- 年間消費電力量（kWh/年）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。
- 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わります。



故障かな？と思ったら

下記のことをお確かめになり、それでも調子が悪いときはただちにご使用を中止し、お買い上げの販売店、または当社「お客様ご相談窓口」にご相談ください。
（30 ページ参照）

こんなときは	考えられる原因	処置の方法
電源が入らない。 動かない。 庫内灯が点灯しない。	●電源プラグがコンセントから抜けている。	●電源プラグをコンセントに差し込む。
	●配電盤のブレーカーが切れている。	●他の電化製品の電源を切る。 ●他のブレーカーのコンセントに接続する。
	●停電している。	●停電復帰を待つ。
ボタンが反応しない。 ボタンを押しても表示部に「0」が表示されない。	●オートオフ機能が働いている。	●ドアを開閉して、「0」を表示し待機状態にする。
	●ドアが開いている。	●ドアを確実に閉める。
すぐに加熱が止まる	●庫内が熱いときは、温度センサーが働き加熱を止めることがある。	●ドアを開けて庫内を冷ましてから、加熱する。
食品が十分に加熱されていない。	●食品の分量が多い。	●食品の分量を減らす。
	●加熱時間の設定が短い。	●再度加熱時間を設定し、加熱する。
レンジ加熱中に火花が出る。	●付属の角皿、アルミ箔、金属容器、金箔などの装飾食器を使用している。	●使用できる容器に変更する。（5 ページ参照）
煙が出ている。 こげ臭い。	●購入後に空焼きしていない。	●空焼きする。（11 ページ参照）
	●食品の分量が少ない。	●食品の分量を増やす。
	●加熱時間の設定が長い。	●加熱時間を短く設定する。
	●庫内に食品くずや油分が付着している。	●食品くずや油分を取り除く。（28 ページ参照）
	●油脂類が多い食品を加熱したため、食品から落ちた油脂が熱せられ、煙が出た。	●油脂が多い食品の加熱は注意する。 ●食品に多量の油を混ぜない。
加熱中に「カチカチ」と音がする。	●温度制御のために、ヒーターが ON/OFF を繰り返している。	●故障ではありません。
熱中に庫内から「ボコン」と鳴る。 きしむような音がする。	●ヒーター加熱（グリル・オーブン）のとき、熱で庫内壁面が膨張している。	●故障ではありません。
加熱終了後に「ブーン」と音がする。	●冷却ファンが回っている。	●故障ではありません。 ●「ブーン」と音がしても電源プラグを抜かない。
ブザー音が鳴らない。	●消音モードになっている。	●消音モードを解除する。（10 ページ参照）
加熱中に上ヒーターがついたり消えたりする。	●メニューによりヒーター出力を調節しいる。	● 故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する。	●気密性が高いため、庫内やドアに水滴が付着する場合がある。	●冷めた後で、乾いた布でふき取る。



アフターサービス

1. 保証書について ―――― 保証期間はお買い上げ日より 1 年間です。

この取扱説明書には裏面に商品の保証書が付いています。保証書はお買い上げ販売店で「販売店名・お買い上げ日」などの記入または販売証明書などの発行をご確認の上、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

2. 修理を依頼されるとき

●保証期間中は商品に保証書または販売証明書などご購入日のわかるものを添えてお買い上げ販売店にご持参ください。保証書の記載内容にそって修理いたします。
●保証期間が過ぎているときはお買い上げ販売店にご相談ください。修理により使用できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。

3. 補修用性能部品の保有期間

当社では、この商品の補修用性能部品（商品の機能を維持するために必要な部品）の保有期間は製造打ち切り後 8 年としております。万が一、何らかの理由で保有期間満了後に無料修理対象期間がある場合は、無料修理規定にそって対応いたします。

4. ご使用中にふだんと変わった状態になったとき

ただちにご使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。お客様ご自身での分解修理は危険ですのでおやめください。分解後は当社無料修理が受けられなくなります。

5. アフターサービスについてご不明な点があるとき

お買い上げ販売店にお問い合わせください。
●ご転居により、お買い上げ販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、事前に販売店にご相談ください。
●ご贈答品や譲渡品などで、お買い上げ販売店のアフターサービスを受けられない場合は、下記の「お客様ご相談窓口」にお問い合わせください。

テスコムお客様ご相談窓口
〒 390-1242 長野県松本市和田 4217-1

受付時間：9 時～ 17 時
（土・日・祝日・当社休業日を除く）
FAX 0263-40-3840

●ホームページからのお問い合わせ
お問い合わせはチャットボットが便利です。
URL ▶ https://www.tescom-japan.co.jp/support/

●修理についてのお問い合わせ
通話無料 0120-343-122

●その他のお問い合わせ
通話無料 0120-106-018

●部品・消耗品ご購入について
テスコム製品取扱店および右記
QRからご購入いただけます。

テスコム電機株式会社　工場／長野県松本市和田4217-1

この製品には、リサイクル可能な部品が含まれています。
廃棄の際は、お住まいの地域の条例などに従ってください。

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

こんな症状はありませんか	症状
	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●こげ臭いにおいがする。 ●製品の一部に割れ・ゆるみなどがある。 ●その他、異常や故障がある。

▶ **ご使用中止**　事故防止のため、電源プラグを抜き、販売店に点検・修理をご相談ください。

今後のサービス向上のため、右記のQRまたはURLからアンケートにご協力くださいませ。ご協力いただいた方の中から抽選で謝礼品をプレゼントいたします。

https://questant.jp/q/TRH30A

〈無料修理規定〉

1. お買い上げ日から保証期間中に、取扱説明書、本体ラベルなどの注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、製品と保証書または販売証明書などをご持参・ご提示の上、お買い上げ販売店にご相談ください。本書記載内容に基づき無料修理いたします。
2. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
   ① 使用上の誤り、改造や不当な修理による故障または損傷。
   ② お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送などによる故障または損傷。
   ③ 火災、地震、水害、落雷などの天災もしくは公害や異常電圧などの外部要因による故障または損傷。
   ④ 業務用としてや共有施設での使用、車両、船舶への搭載など一般家庭用以外に使用された場合の故障または損傷。
   ⑤ 電源コードやモーターの有寿命部品および、付属品や消耗品の自然摩耗、消耗、経年劣化などによる製品の不具合。
   ⑥ お客様のご使用環境や維持・管理方法に起因して生じた故障および損傷の場合。
   （例：電源コードの巻きつけなどによる断線、吸込口の破損・目詰まり、毛髪・ホコリの吸込み・侵入、動物毛の侵入および動物による損傷など）
   ⑦ 保証書の提示がない場合。
   ⑧ 保証書にお買い上げ日、お客様名、販売店名の記入のない場合あるいは字句を書き換えられた場合。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げ販売店にご相談ください。
4. 通信販売やご贈答品·譲渡品などでお買い上げ販売店に修理を依頼されることができない場合は、「お客様ご相談窓口」にお問い合わせください。なお、譲渡品や転売品（新品購入を含む）などの場合、最初にご購入されたお客様の保証期間が適用されます。
5. 製品の状態やその他の事情により、修理に代えて製品交換で対応する場合がありますのでご了承ください。
6. 本書に基づき無料修理（製品交換を含む対応）を行った製品の保証期間は、最初のご購入時の保証期間が適用されます。
7. 本書は日本国内においてのみ有効です。（This warranty is valid only in Japan.）
8. 保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

保　証　書

持込修理
※販売店にお持込みください。

型　番	TRH30A	保証期間	お買い上げ年月日より **1 年間**	保証対象	本体 ※付属品・消耗品を除く

★お客様	★販売店
ご芳名　　様	★お買い上げ年月日　　年　月　日
ご住所（〒　　）	住所・店名 ※販売証明書などの場合は必ず貼り付けて保管してください。
お電話	電話

ご販売店様へ　★欄は必ず記入してお渡しください。

この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理（無料交換）をお約束するものです。従ってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げ販売店または「お客様ご相談窓口」にお問い合わせください。
保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは「アフターサービス」の項をご覧ください。

テスコム電機株式会社　www.tescom-japan.co.jp/
工場／長野県松本市和田4217ー1　TEL 0120-106-018

お客様の個人情報は、修理・交換品の発送のみに使用し、それ以外の目的で使用したり、第三者に提供することは一切ございません。

●保証書は大切に保管してください。
●製品および部品の仕様は、予告なく変更する場合があります。