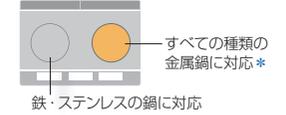


取扱説明書

IHクッキングヒーター（家庭用）

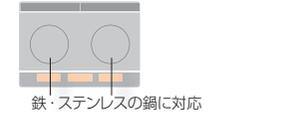
シングル（右IH）オールメタルタイプ

品番 **KZ-E60KM**



鉄・ステンレスタイプ

品番 **KZ-E60KG**



*鍋底の形状や大きさによって使えないものがあります。（見分け方→P.11）



KZ-E60KM 設置例

サポート総合窓口 <https://panasonic.jp/support/>

**給湯・電化商品
使い方・お手入れなどのご相談窓口**

受付時間 9:00～18:00 月～土曜日（祝日・正月三が日を除く）

個人のお客様 0120-878-695
■上記電話番号がご利用いただけません場合 **06-6907-1187**

法人のお客様 0120-187-910
■上記電話番号がご利用いただけません場合 **06-6904-4583**

■FAX フリーダイヤル ☎ **0120-872-460**

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787
Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

修理に関するご相談窓口

家電専門店・量販店でご購入されたお客様は

フリーダイヤル ☎ **0120-878-554** パナは イイヨ
■上記電話番号がご利用いただけません場合 **03-6633-6700**

<https://panasonic.jp/support/repair.html>

住宅会社・工務店・工事店でご購入されたお客様は

フリーダイヤル ☎ **0120-087-704** パナ なおす
■上記電話番号がご利用いただけません場合 **03-6633-6700**

<https://sumai.panasonic.jp/support/repair/>

掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。（パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります）

ご使用の回線（IP電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容を録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくために発信番号を通知させていただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「商品登録」をお願いします

特典

- お持ちの家電商品、消耗品情報が一元管理できる！
- 登録商品に関するお知らせやサポート情報が入手できる！
- 登録者限定のキャンペーンに参加できる！

詳しくはこちら <https://club.panasonic.jp/aiyo/>

●保証書のQRコードから登録していただくと、品番や製造番号を入力する必要がなく、簡単に登録いただけます。

QRコード

・QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

愛情点検 長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を！

こんな症状はありませんか

- 焦げ臭いにおいがする
- 触れるとビリビリ電気をを感じる
- プラグ・コードが異常に熱くなる
- コードを動かすと、通電したりしなかったりする
- トッププレートにひび割れができた

ご使用中止

事故防止のため、電源スイッチとブレーカーを切り、必ずお買い求め先に点検をご依頼ください。

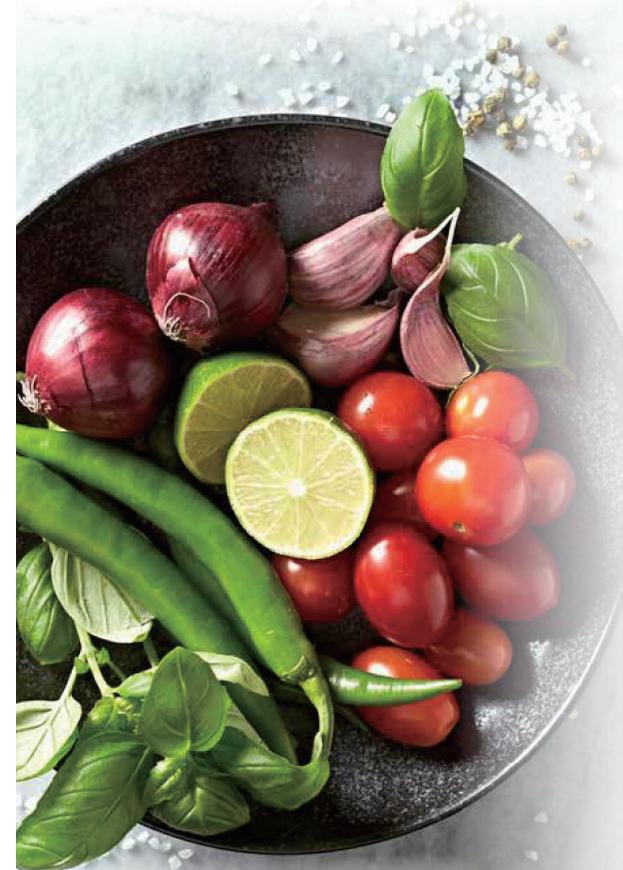
※医療用ペースメーカーなどをお使いの方は、念のため専門医師とよくご相談のうえ、お使いください。

パナソニック株式会社 くらシアプライアンス社

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2019

ZY02-H763
H1119Y3042



保証書・設置説明書別添付

- このたびは、IHクッキングヒーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
 - ご使用前に「安全上のご注意」（4～7ページ）を必ずお読みください。
 - 保証書は「お買い上げ日・お買い求め先」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
 - 電気工事店または施工主より設置説明書を受け取り、設置完了後の確認項目をご確認ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「商品登録」をお願いします。（裏表紙ご参照）

●取扱説明書の写真やイラストはKZ-E60KMを使っています。

IHで、お料理がもっと楽しくなる

IHヒーターで

煮る (P.12)



保温、とろ火～強火まで火加減自由自在！

ゆでる (P.12)



温める (P.12)



蒸す (P.12)



炒める (P.12)



揚げる (P.14)



素早い温度復帰でカラッとおいしく！

焼く



火力を調節して
いつものコンロ感覚で

(P.12)



温度を合わせて
(ホットプレート感覚で)

(P.16)

グリルで

焼く

(P.20)



自動

定番メニューを自動で手軽に

(P.22)



手動 ④

自動で焼けないものや
お好みの焼き加減で焼くとき

(P.22)



温度設定 ④

オープン感覚で温度を設定して

④: タイマーが使えます。

もくじ

ページ

安全上のご注意	4
使用上のお願い	7
各部の名前	8
使える鍋は？	10

IHヒーターを使って調理

煮る・ゆでる・温める・蒸す・炒める・焼く	12
揚げる	14
温度を合わせて焼く	16

グリルを使って調理

グリルの準備をしましょう	18
グリルで焼く(自動)	20
(手動)	22
(温度設定)	22

タイマーを使う 24

便利な機能 25

- 音声ガイド・オールロック 25
- 電気料金(目安)表示 26
- エコナビ・こげつきお知らせ 27

設定を変更する 28

レシピ 29

ハンバーグ/ミラノ風カツレツ/スペアリブ/鶏の香草焼き/
揚げない唐揚げ/野菜と豚肉のヘルシー蒸し/チンジャオロース/
豚肉串揚げ/手作りぎょうざ/魚のムニエル/あじの南蛮づけ/
ぶりのつけ焼き/いかの姿焼き/おでん/
ベーコンときのこのホイル包み焼き/枝豆のホイル包み焼き/伊達巻き/
スパニッシュオムレツ/焼きおにぎり/ちくわとキャベツの和風パスタ/
カニかまチャーハン/フレンチトースト/ホットケーキ/ラスク

長くご愛用いただくために

お手入れする 38

故障かな? 42

こんな表示が出たら... 45

仕様 46

保証とアフターサービス 47

別売品 47

確認と準備

使い方

レシピ

お手入れ

必要なとき

安全上のご注意

必ずお守りください

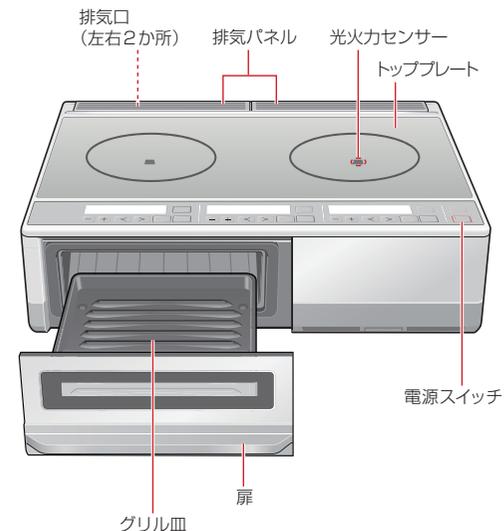
人への危害や財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

- 警告** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
- 注意** 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

- ❌ してはいけない内容です。
- ⚠️ 実行しなければならない内容です。



揚げ物をするとき

- 警告**
- ❌ そばを離れない
- ⚠️ **揚げ物** で調理する (調理しない)
- 油の量と深さを守る
 - 200 g (0.22 L) 以上
 - 深さ 1 cm 以上
- 鍋・フライパンなどは光火カセンサーが隠れるように置く

- 注意**
- ❌ 他の機器 (ガスコンロなど) で、あらかじめ加熱した油を使わない (温度調節機能が正しく働かず、発火の原因)
- 顔を近づけない (やけどの原因)
- ⚠️ 油煙が多く出たら、すぐに電源スイッチを切る (加熱を続けると、発火の原因)
- 油の飛び散りに注意する (やけどの原因)
 - 油の飛び散りを少なくするには (P.14)

炒め物や焼き物をするとき

- 警告**
- ❌ そばを離れない
- 予熱の火力は「中」以下にし、加熱しすぎない
- ⚠️ 鍋・フライパンなどは光火カセンサーが隠れるように置く
 - 鍋底の温度を正しく検知するために
 - トッププレートや鍋・フライパンの内外面に付いた水を拭き取っておく
 - ※鍋底が薄いもの、反っているものは、赤熱することがあります。

特に、揚げ物・炒め物などの調理中は、**使用方を誤ると発火することがありますので、左記のことをお守りください。**

油と水にご注意

油は、炎がなくても温度が上がると発火するおそれがあります

- 警告**
- 異常・故障時には
 - ⚠️ 直ちに使用を中止し、電源スイッチとブレーカーを切る (発煙・発火・感電のおそれ)
 - <異常・故障例>
 - 焦げ臭いにおいがする
 - 触れるとビリビリ電気を感じる
 - プラグ・コードが異常に熱くなる
 - コードを動かすと、通電したりしなかったりする
 - トッププレートにひび割れができた
 - ➡️ すぐに、お買い求め先またはお問い合わせ窓口にて点検・修理を依頼してください。
 - ❌ 分解・修理・改造をしない (感電・けが・発火の原因)
 - ➡️ 修理は、お買い求め先またはお問い合わせ窓口にご相談ください。

汁物などを調理するとき

- 警告**
 - ⚠️ 加熱する前にかき混ぜる
 - だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの汁物や煮物 (水や調理物を加熱していると、突然噴き出したり鍋が飛び跳ねたりすることがあり、やけど・けが・トッププレート破損の原因)
- 突沸に注意!
-

グリルで調理するとき

- 注意**
 - ❌ そばを離れたり、必要以上に加熱したりしない (発火の原因)
 - ➡️ 焼け具合を見ながら時間を調節する。
 - 食材・容器などを直接入れて調理しない (発火の原因)
 - ⚠️ 必ず付属のグリル皿を使用する (発火の原因)
 - 使用後や連続使用時は、グリル皿に残った調理物・脂分を取り除く (発火・やけどの原因)
 - 万一、発火したら次の方法で対処する
 - ① 電源スイッチを切る
 - ② 排気パネルをぬれたタオルで塞ぐ (扉の周囲から煙が出ます)
 - ③ ブレーカーを切る
-
- 炎が消え、庫内の温度が下がるまで扉を開けない。(空気が入り、炎が大きくなります)
 - 扉(ガラス面)に、水をかけない。(割れる原因)

安全上のご注意

必ずお守りください



警告

電源プラグやコードの取り扱いに注意

(ショート・絶縁不良・劣化などによる発火・感電の原因)

- ❌ 傷んだプラグ・緩んだコンセントは使わない
- ❌ プラグ・コードを傷めない
(傷つける・加工する・無理に曲げる・ねじる・引っ張る・重い物を載せる・束ねるなど)
- ❌ めれた手で、プラグの抜き差しはしない
- ⚠️ プラグは根元まで確実に差し込む
- ⚠️ プラグのほこりなどは定期的に取り除く
(感電・けが・発火の原因)
➡ プラグを抜き、乾いた布で拭く。

警告

トッププレート(天面ガラス)には

- ❌ 鍋以外のものを置かない
●カセットコンロ・ボンベ・湯たんぼ・缶詰など(誤って加熱すると爆発の原因)
 - レトルトパック・アルミ箔鍋・内側にアルミ箔を貼った紙パック・アルミ箔など(破裂によるけが、加熱による発火の原因)
 - 金属製スプーン・鍋のふた・扉・グリル皿・排気パネルなど(加熱によるやけどの原因)
- *無水調理用の鍋など、気密性の高い鍋のふたを温まった状態のまま置くと、ふたが密着して取れなくなったり、トッププレートが割れたりするおそれがあります。(感電やけがの原因)

- 市販の汚れ防止カバー(鍋の下に敷いてトッププレートの汚れを防ぐもの)など(温度調節機能が正しく働かず、油温が上がりすぎて、発火の原因)



- ❌ 強い衝撃(上に乗ったり、物を落としたりするなど)を加えない
(ひびが入ったり割れたりすると、感電や過熱・異常動作の原因)
- ❌ 可燃物をトッププレートに置いたり、近づけたりしない
(火災・やけどの原因)
●布巾・紙パック・食品トレイなど

次の点もご注意を!

- ❌ 取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせたりしない
(やけど・けが・感電の原因)

警告

吸気口カバーや排気パネルには

- ❌ ピンや針金など金属製のものを入れない(感電・けがの原因)
- 使用中や使用後しばらくは
 - ❌ 高温部に触れない(やけどの原因)
 - 排気パネルなど
 - トッププレート(特にアルミ鍋の場合は高温になります)
 - グリル(扉・庫内など)(特に乳幼児にはご注意ください)
- ➡ 電源スイッチを切り、各部が冷めてからお手入れしてください。吹きこぼれのお手入れもご注意ください。

使用後は

- ⚠️ 必ず電源スイッチを切る(火災の原因)
 - 長期間使わないときはブレーカーも切る。

注意

次の点もご注意を!

- ❌ 空焼きしたり、加熱しすぎたりしない
(調理物が燃えたり、鍋が破損したりする原因)
- ❌ 鍋の下に何も敷かない
 - ラップなどの樹脂類(敷物が溶けてトッププレートと鍋に焼き付いてくっつき、無理に剥がすとトッププレート破損の原因)
 - 紙・布巾などの可燃物(鍋の熱で敷物が焦げる原因)
- ❌ 鍋を不安定な状態にしない
(落下して、けが・やけどの原因)
- ❌ 調理以外に使わない
(過熱・異常動作による発火の原因)

医療用ペースメーカーなどをお使いの方は

- ⚠️ 念のため医師とよくご相談ください
(本製品の動作が、ペースメーカーに影響を与える原因)

使用上のお願い

IHクッキングヒーターを使うとき

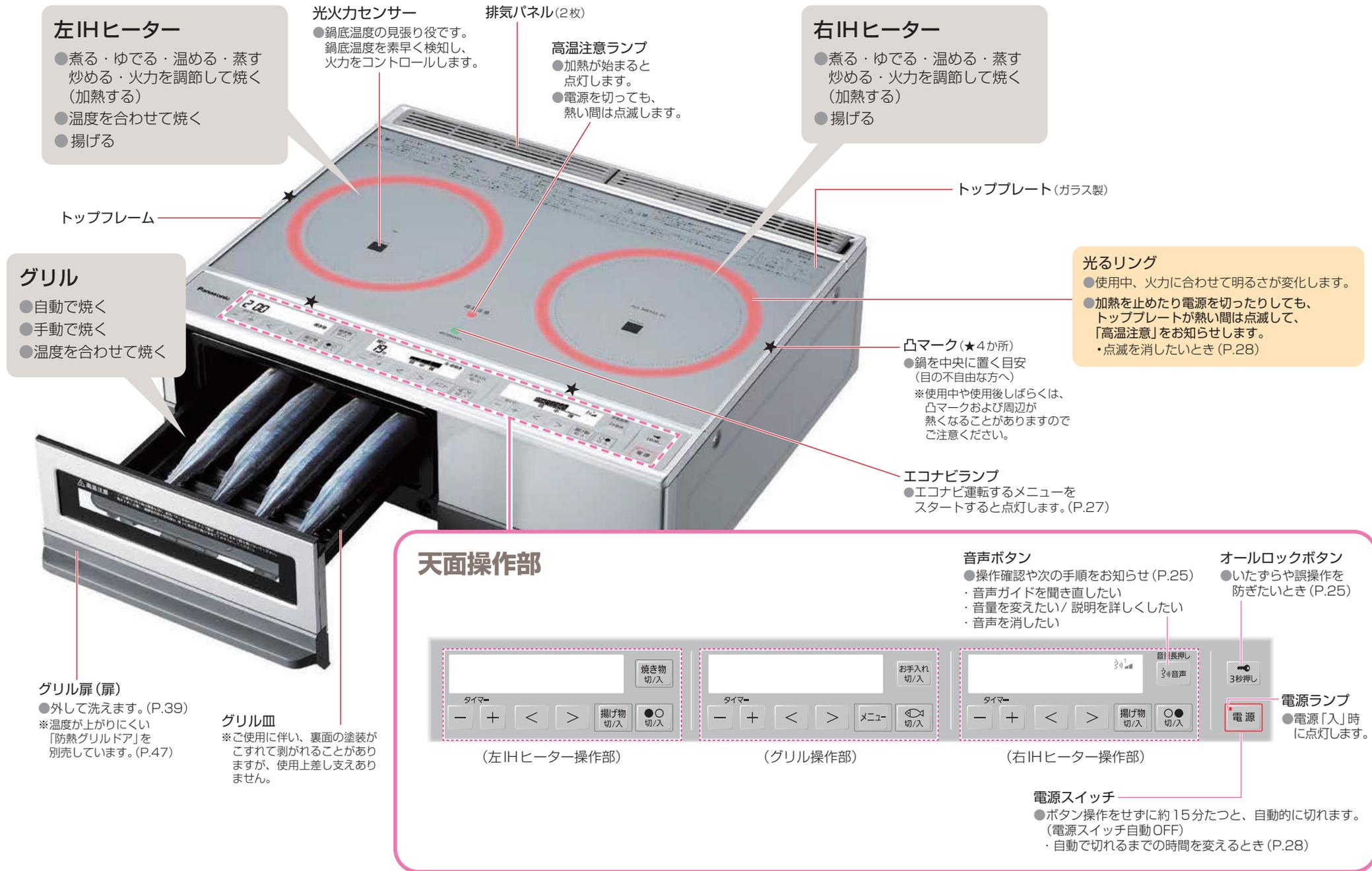
- ❌ 磁気に弱いものを近づけない
 - ラジオ・テレビ・補聴器など(雑音が入ったり、音が小さくなったりする原因)
 - ICカード・キャッシュカード類など(記録が消えたり、壊れたりする原因)
- ❌ トッププレートの上で、電磁誘導加熱の調理機器を使わない
 - IHジャー炊飯器、卓上型のIH調理器など(IHクッキングヒーターが故障する原因)
- ❌ 排気パネルの上に物を置かない
 - 異常を検知して加熱が止まることがあります。
 - グリル前面から煙が出たり、取っ手が熱くなったりします。
 - グリル調理がうまくできないことがあります。
- ❌ 天面操作部に熱い鍋を置いたり、鍋底でこすったりしない
(変形・変色・溶損の原因)
- ❌ 天面操作部に水などをかけない
(天面操作ボタンが誤動作する原因)
- ❌ トッププレート、トップフレームに酸の強い食品が付いた場合は、早めに拭き取る
 - ジャム・レモン汁・梅などを使った食品(放置すると、変色の原因)
- ❌ 本体の下にビニールシートなどを敷かない
(吸気口が塞がれて、故障したり性能に影響したりする原因)
- ❌ キャビネット(本体下部)に調味料、食品などを置かない(排熱による変質の原因)
- ❌ 本体(排気口など)に水をかけない(故障の原因)
 - 吹きこぼれたりして液体が本体内部に入らないようにご注意ください
 - ➡ 多量に入ってしまったときは、お買い求め先またはお問い合わせ窓口にて点検・修理をご依頼ください。
- ❌ 調理時は換気扇(レンジフード)の使用をおすすめします
(蒸気が本体内部に多量に入ると、故障することがあります)

グリルを使うとき

- ❌ 調理後、扉を引き出したままにしない
(天面操作部が熱くなる原因)
 - ❌ 扉に過度な力を加えない
 - 乳幼児がぶら下がったりしないよう注意する。
 - ❌ グリル皿を落としたり、硬いものに当てたりしない
- グリル皿のフッ素樹脂加工を傷めないために
- ❌ 金属製のへら、ナイフ・フォークなど、端がとがったものは使わない

確認と準備 安全上のご注意 / 使用上のお願い

各部の名前



左IHヒーター

- 煮る・ゆでる・温める・蒸す
炒める・火力を調節して焼く
(加熱する)
- 温度を合わせて焼く
- 揚げる

光火力センサー

- 鍋底温度の見張り役です。
鍋底温度を素早く検知し、
火力をコントロールします。

排気パネル(2枚)

高温注意ランプ

- 加熱が始まると
点灯します。
- 電源を切っても、
熱い間は点滅します。

右IHヒーター

- 煮る・ゆでる・温める・蒸す
炒める・火力を調節して焼く
(加熱する)
- 揚げる

トッププレート(ガラス製)

光るリング

- 使用中、火力に合わせて明るさが変化します。
- 加熱を止めたり電源を切ったりしても、
トッププレートが熱い間は点滅して、
「高温注意」をお知らせします。
・点滅を消したいとき (P.28)

凸マーク(★4か所)

- 鍋を中央に置く目安
(目の不自由な方へ)
- ※使用中や使用後しばらくは、
凸マークおよび周辺が
熱くなることがありますので
ご注意ください。

エコナビランプ

- エコナビ運転するメニューを
スタートすると点灯します。(P.27)

天面操作部

音声ボタン

- 操作確認や次の手順をお知らせ (P.25)
- ・ 音声ガイドを聞き直したい
- ・ 音量を変えたい/ 説明を詳しくしたい
- ・ 音声を消したい

オールロックボタン

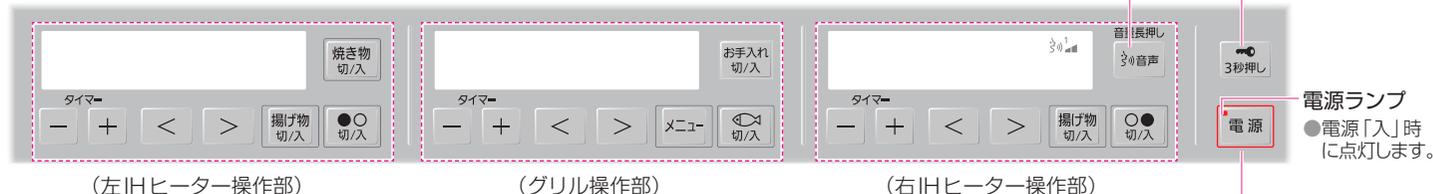
- いたずらや誤操作を
防ぎたいとき (P.25)

グリル扉(扉)

- 外して洗えます。(P.39)
- ※ 温度が上がりにくい
「防熱グリルドア」を
別売しています。(P.47)

グリル皿

- ※ ご使用に伴い、裏面の塗装が
こすれて剥がれることがあり
ますが、使用上差し支えあり
ません。



(左IHヒーター操作部)

(グリル操作部)

(右IHヒーター操作部)

電源ランプ

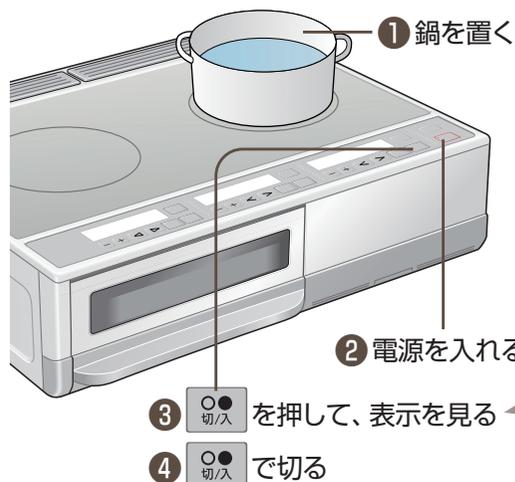
- 電源「入」時
に点灯します。

電源スイッチ

- ボタン操作をせずに約15分たつと、自動的に切れます。
(電源スイッチ自動OFF)
- ・ 自動で切れるまでの時間を変えるとき (P.28)

使える鍋は？

お手持ちの鍋を確認するとき



鍋に
水を入れて
加熱してみる！

○ 使える鍋は
火力表示が点灯



✗ 使えない鍋は
火力表示が点滅



●シングル(右IH)オールメタルタイプでは、使える鍋が左右IHヒーターで異なりますので、両方のIHヒーターでご確認ください。

鍋を新しく買うとき

■ステンレス

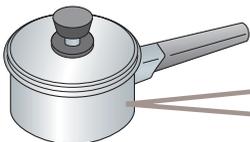


マークを確認する！



一般財団法人「製品安全協会」が認証したIHクッキングヒーター(200V)対応の商品です。(または、あっせん品をおすすめします)

■アルミ <鉄・ステンレスタイプでは使えません>



形・大きさを確認する！

- 底が平らで、反り、脚がないもの
- 底径が15~26cmのもの
(フライパン・卵焼き器は、あっせん品をおすすめします)

●あっせん品については、お買い求め先にお問い合わせください。
●ステンレス、アルミ以外の鍋は、右表でご確認ください。

○ 使えます

オールメタルIH 鉄・ステンレスIH

鉄・ホーロー・ステンレス

- ステンレス(特に多層鍋)は、鍋によって火力が弱くなったり加熱できなかつたりするものがあります。
- ホーロー鍋は、空焼き・焦げ付きを避ける。
(ホーローが溶けて焼き付き、トッププレートが損傷します)

アルミ・銅・多層鍋

- アルミは、調理物を入れて700g以上の重さにする。
(軽いと鍋が動くことがあります)
- フライパン・卵焼き器は、底の厚いアルミ鋳造品を使う。
- アルミ鍋では、炒め物・空焼きを避ける。(鍋底が変形しやすくなります)

12~26 cm
(アルミ・銅などは15~26 cm)



12~26 cm



平らで、トッププレートに密着する



✗ 使えません

オールメタルIH 鉄・ステンレスIH

耐熱ガラス・土鍋

- 市販の土鍋は、 マークや「IH用」の表示があっても使わない。
(故障したり、火力が弱くなったりして調理できません)

アルミ・銅 多層鍋

(底は磁石が付かない非磁性ステンレスで、間にアルミや銅を挟んだもの)

12 cm未満
(アルミ・銅などは15 cm未満)

- 異常を検知して、火力が弱くなったり、加熱できなかつたりすることがあります。



- 反りや脚が下記以上あるものは使わない。
・鉄・ホーロー・ステンレス：約3 mm
・アルミ・銅：約2 mm
(安全機能が正しく動かなかつたり、火力が弱くなったり、加熱できなかつたりすることがあります)

材質

大きさ(底径)

底の形

●底が薄すぎるものは、空焼き・強火の加熱で反ることがあります。

●底面にホーロー加工した魚焼き器は、使えません。
(ホーローが溶けて焼き付き、トッププレートが損傷します)

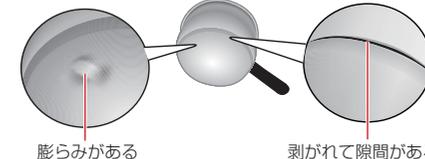
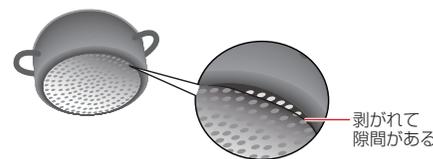
●同じ火力設定でも、鍋の材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。

●「揚げ物」「焼き物」メニューのときは、他にも制約があります。
→各説明ページの「調理のポイント」でご確認ください。

鍋底が剥がれかけた鍋は、使わないでください。

(鍋底が剥がれかけた状態で加熱すると、剥がれた部分が異常過熱し、トッププレートがひび割れたり変色したりする原因になります)

<鍋底が剥がれた鍋 例>



※鍋底が部分的に変色や膨らみがある鍋は、隙間が見えていなくても剥がれている可能性があります。

確認と準備

使える鍋は？



調理のポイント

煮立ち具合(ぐつぐつ感)や
火力感(ジュージュー音)を見て火加減を!

表示と火加減	とろ火	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		弱火		中火			強火			
消費電力(目安)	100 W	235 W	370 W	500 W	700 W	1000 W	1450 W	2000 W	2500 W	3000 W
煮る		じっくり煮込む カレー・おでんなど		さっと煮る 煮魚など			煮立てる			
ゆでる				ゆでる 根菜・麺類を			さっとゆでる 葉菜を		湯を沸かす	
温める	保温 溶かす チョコレート バターなど	温め直し								
蒸す		蒸す 茶碗蒸しを			強めの蒸気で均一に蒸す 豚まんなど					
炒める			焦がさずに炒める たまねぎなど		手早く炒める 野菜炒めなど					
焼く		中までじっくり焼く ハンバーグ・ぎょうざなど			焼き色を付ける			表面をさっと焼く ステーキなど		

- 消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
- 鍋の材質によって火力感が変わります。
 - ・鉄・ホーロー▶ステンレス▶多層鍋▶アルミ・銅の順に弱くなります。
 - ・アルミ・銅は、鉄に比べ、火力「7・8」で約10～15%弱くなります。(パナソニック(株)測定方法による)

長時間の煮込みには、必ず
タイマーを使う (P.24)

約45分で「切り忘れ
自動OFF」が働きます。



汁物などは
加熱する前に
かき混ぜて!

みそ汁・カレーなどの
汁物や煮物。



予熱は短めで充分!

長すぎると、鍋の赤熱・変形の原因に。
(軽い小さな鍋は、火力も少し弱めに)
油は予熱してから入れる
高火力のため、煙が出ることがあります。

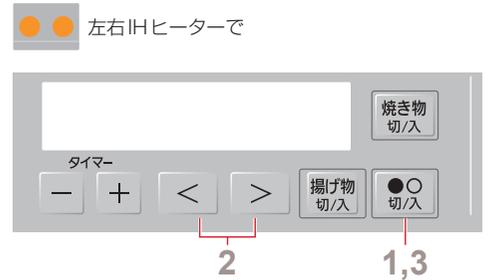


全体を手早く炒める

安定した高火力で、
炒め物もシャキッ。
素早い温度復帰で、
鍋フリもできます。



ゆでる・温める・蒸す・焼く
煮る・炒める



電源が入った状態で

1 スタートする



●約2秒間表示する

2 火力を調整する



●< を長押しすると素早く火力が下がる

3 調理が終わったら
切る



■タイマーを使うとき (P.24)





調理のポイント
鍋は中央に！

光火カセンサーが鍋底温度の見張り役です。
(トッププレートの汚れも、取っておく)



温度	140	150	160	170	180	190	200
揚げる					手作りコロッケ		
				冷凍食品(コロッケなど)・天ぷら			
			フライ・串カツ・鶏のから揚げ				
			ドーナツ				
	大学芋						

鍋の種類・材質に注意 (P.11)

鍋によっては油温がずれる・予熱時間が長い・異常を検知して加熱できないものがあります。
→鍋の説明書をご確認ください。
→IHマークの鍋がおすすめ。



油は200～800 g (0.22～0.9 L)
深さ1 cm以上に

熱い油・茶褐色の油・濁った油・揚げカスが沈んでいる油は使わない。



予熱表示が消えてから

材料や菜箸などを入れる。
予熱開始後は、油の継ぎ足しや鍋の移動をしない。
(異常検知による、加熱停止の原因)



油の飛び散りを少なくするために
次のことに注意

(水分や空気の膨張による破裂防止)

水分の多い材料などは下ごしらえする

●切り目などを入れる

- えび
尾の先を切る
- いか
皮をむき、両面に切り目を
- ししとう
縦に切り込みを
- うずらの卵
串などを刺す

●水分を拭き取る

・魚介類・しいたけ・ピーマンなど

●竹串などで穴を開ける

・皮や薄皮の付いたにんにくなど

●ベーキングパウダーや砂糖を入れる

・ドーナツなどの生地

揚げすぎに注意する

- ・けんさきいか・するめいか・コロッケなど
- ・うずらの卵・にんにくなど
- ・ししとう・おくらなど(中が空洞の野菜)

油を入れる前に、鍋の内側の水滴を拭く

揚げる



電源が入った状態で

- 1 スタートする
180 予熱 揚げ物 切/入
- 2 温度を合わせる
190 予熱 揚げ物 切/入
●温度の範囲：140～200℃
(約7～10分：油800gのとき)
ビビビ...
- 3 予熱が消えたら揚げる
190 揚げ物 切/入
- 4 調理が終わったら切る
揚げ物 切/入

お知らせ

●鍋によっては設定温度からずれることがあります。
→<>で温度を調節する。

温度を合わせて焼く



調理のポイント 鍋は中央に！

光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。
(トッププレートの汚れも、取っておく)



温度	140	160	180	200	230
焼く	薄焼き卵	ホットケーキ	ハンバーグ	ぎょうざ (手作り・チルド)	ステーキ
	千草焼き	フレンチトースト	冷凍ぎょうざ	厚揚げの きのこあんかけ	ポークソテー
		クレープ	ハッシュドポテト	お好み焼き	
			クロックムッシュ	チヂミ	
			ホットサンド		
			ミラノ風カツレツ		

CH-1H I H マークの
フライパンを使う

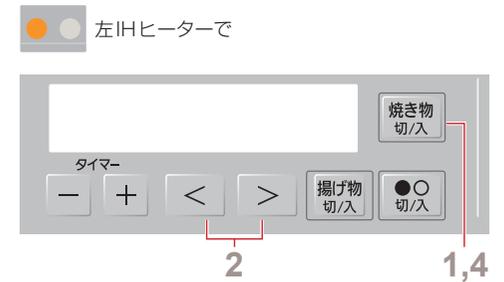
それ以外は、鍋底の温度が
ずれることがあります。



予熱表示が消えてから
油や材料を入れる。



焼く 温度を合わせて



電源が入った状態で

- 1 スタートする 2:00 予熱 焼き物 切/入
- 2 温度を合わせる 180 予熱 焼き物 切/入
●温度の範囲：140～230℃
(約1～3分)
ビビビ…
- 3 予熱が消えたら 180 焼き物 切/入
焼く
- 4 調理が終わったら 切る 焼き物 切/入
■タイマーを使うとき (P.24)

お知らせ

- 複数のヒーターを使っているときは、予熱時間が長めになります。
- フライパンによっては底が変色することがあります。(高火力で予熱するため)
- 設定温度からずれることがあります。
→ < > で温度を調節する。



グリルの準備をしましょう

焼くものに合わせて使い分ける

自動

グリルの定番メニューを簡単に…
メニューに合わせて、火力や時間を自動で調節。

「自動」のポイント

- 下準備をきっちりとする。
- 冷凍物は、完全に解凍してから焼く。
冷凍したままだと、中まで十分に火が通らなかったり焼き色が薄くなったりすることがあります。
- 調理中は、扉を開けない。

手動

「自動」で焼けないものは…
自動メニューにないものや、様子を見ながら焼きたいときに。少し追い焼きしたいときや焼き目をつけたいときにも。

「手動」が適している調理物

- **焦げやすいもの**
みりん干しなど 
- **焼きにくいもの**
丸干しなど 
- **反りやすいもの**
あなご・いかなど 
- **その他**
鶏の手羽先・手羽元、さざえなどの貝 

「手動」のポイント

- 反りやすいものは下準備する。
・あなご→串を刺す。
・いか→切り目を入れる。

共通のポイント

- 調理物や容器の厚み・高さは4 cm以下にする。
(シリコンなどの樹脂製容器は、熱で変形するため使わない)
- 串の焦げが気になるときは、串にアルミ箔を巻く。
- じゃがいも・お菓子など、くっつきやすいものを焼くときは、グリル皿にクッキングシートを敷く。(クッキングシートの箱に記載の耐熱温度に従う)

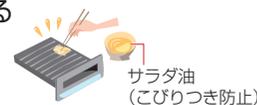
温度設定

温度と時間を合わせて、調理
140℃の低温から280℃の高温まで選べます。おかずからパン・お菓子まで、大活躍。

グリルの準備を しましょう

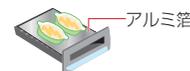


1 グリル皿を準備する



●こんなものには、グリル皿にアルミ箔を!

- 底がザラザラしたグラタン皿 (グリル皿のフッ素剥がれ防止)
- 底がツルツルしたバットなど (容器ずれによる焼きムラ防止)
- たれ付きのもの (焦げ防止)



※アルミ箔でグリル皿を巻き込まないように注意する。

2 グリル皿に調理物を載せる

- 干物は、皮面を下にする。
- 皮付きの鶏もも肉は、皮面を上にする。
- 庫内に食材・容器などを直接入れない。
- グリル皿に水は必要ありません。



切り身・ホイル焼きなどは、少し間をあけて斜め置きに。



骨付きもも肉・なすなどは、厚い部分を中央に。



鶏もも肉などは、横置きに。



グラタンなどは、縦置きに。



手前に載せるとメニューにより焼き色が薄くなることがあります。

3 調理物が動かないように扉をゆっくり閉める

お願い

- もちなど膨れるものは、焼けたらすぐ取り出してください。(庫内にくっついて固まり、扉が開かなくなる原因)
- 脂分の多いものを焼くときは、ご注意ください。(脂が飛び散り、瞬間的に炎が出ることがあります)
・加熱中は、扉を開けない。(空気が入り、炎が大きくなります)
・連続調理時は、グリル皿にたまった脂をキッチンペーパーなどで吸い取る。
・調理後30秒程度してから、扉を開ける。(煙が多く出るため)

お知らせ

- 使い始めは、煙やにおいが出ることがあります。
- 調理後も温度が高いときは、冷却ファンが回ります。(約10分間)

グリルで焼く (自動)

■メニューと火力、下準備・焼き上がる時間の目安

メニュー	火力	食材	時間(約)	下準備
生・姿焼き	強	・たい(400g以上) ・あじ(250g以上) ・ひらあじ ・甘だい	たい(1尾) 19~23分	●水分の多い魚(あじなど)を塩焼きにするときは、両面に塩を振って約20分おき、水洗いして水けを拭き、振り塩をする。 ●さんまや川魚は、焼く直前に振り塩をする。 ●切り目を入れる。 (皮の乾燥による裂け・反りの防止) ●尾ヒレに化粧塩をする。 (焦げすぎ・型くずれ防止)
	中	・さんま(生・塩・はらわたを取ったもの・切り身) ・あじ	さんま(1~5尾) 16~22分	●特に水分の多い魚(甘だい・めばる・かさごなど)のときは、グリル皿にシリコン加工した(または油を塗った)アルミ箔を敷く。(裏面に魚のたんぱく質が回まって付着するのを防止)
	弱	・小あじ ・いわし ・はたはた ・あゆ	小あじ(1~6尾) 16~20分	
切身/干物	強	切身(生) ・さけ ・さば	さけ(1~4切) 15~20分	●皮に切り目を入れる。
	中	切身(一塩もの) ・塩さけ ・塩さば 干物 ・あじの開き ・ほっけ ・かれい一夜干し	塩さけ(1~4切) 10~16分 あじの開き (1~4枚) 12~16分	
	弱	干物 ・さんまの開き ・ししゃも	さんまの開き (1~2枚) 11~15分	
つけ焼き つけ焼きや みそつけなど	強			●つけ焼きは、たれを拭く。(焦げ防止) ●みそつけは、みそを洗い流して拭く。
	中	・ぶりのつけ焼き ・さわら・たいのみそつけ ・しょうゆづけ	ぶり(1~8切) 10~15分	
	弱	小さめ、つけ時間の長いもの ・ぶりのつけ焼き(小さめ)	ぶり (小さめ:1~8切) 10~15分	

●焼け具合や時間は、調理物や容器の種類・大きさ・数・鮮度や季節などにより異なります。

グリルで焼く (自動)



(グリル操作部)

1 2

電源が入った状態で

1 メニューを選ぶ



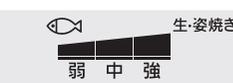
- 押すごとに「生・姿焼き」→「切身/干物」→「つけ焼き」→「温度設定」→取消



2 火力を選ぶ



3 スタートする



- 調理時間の目安(確定すると点滅→点灯)

調理が終わったら自動的に切れる



- 焼き足りないときは、手動で焼く。(P.23)

■メニューを間違えて調理を始めたとき

- 30秒以内なら、 で切ってからやり直す。
- 30秒以上たっていたら、 で切ってから手動で焼く。

グリルで焼く (手動・温度設定)

手動

■火力・焼き時間の目安

火力	メニュー例	焼き時間(約)	
強	うるめいわし (8~10尾)	8~10分	
	焼き鳥 (500g・8本)	15~17分	
	さざえのつぼ焼き (6個)	10~17分	
	うなぎ温め (1尾・2~3等分する)	5~6分	
	いかの姿焼き (2杯)	8~12分	
	切りもち (4個)	9~11分	
	帆立貝 (4個)	10~15分	
	いかの一夜干し (1枚)	8~11分	
	焼きなす (厚み4cm・1~3本)	20~25分	
	鶏もも肉 (骨付き) (1~2本)	20~27分	
中	鶏塩焼き (1~2枚)	18~24分	
	鶏の手羽先 (6本)	18~24分	
	鶏つけ焼き (1~2枚)	15~20分	
弱	各種みりん干し・いわし (8尾)	6~8分	
	・小あじ (4尾)	8~11分	
	・さんま (2尾)	8~12分	
	・さば (半身・2枚)	11~13分	
	・ほっけ (半身・2枚)	15~17分	
	<ul style="list-style-type: none"> ●さんま・さばは、皮の焼き目が目立つのでシリコン加工したアルミ箔を敷くことをおすすめ。 ●みりん干し・市販のみりん漬は焦げやすいので注意する。 		

●焼け具合は、調理物や容器の種類・大きさ・数などにより異なります。

温度設定

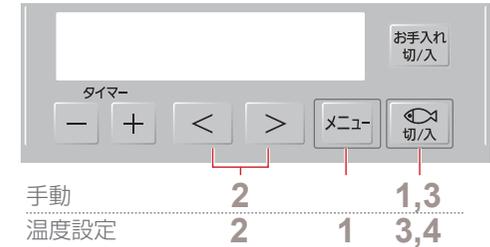
■温度・焼き時間の目安

温度	メニュー例	焼き時間(約)
280	ホイル包み焼き (さけとしめじなど 火の通りやすいもの)	20~30分
	焼きいも (厚み4cm・3本の場合)	25~30分
260	鶏の香草焼き	20~25分
	冷蔵ピザ (市販品) (直径20cm)	6~10分
	ピーマンの肉詰め	15~20分
240	焼きおにぎり (4個)	15~20分*
220	スペアリブ	20~25分
	焼きびたし	10~15分
200	パンピザ	8~12分
	ミートローフ	20~30分
180	グラタン	15~27分
	フォカッチャ	7~13分
	フライ温め (コロッケ4個の場合)	8~12分
160	スイートポテト (8個)	25~30分*
	伊達巻き	25~30分
140	ブラウニー	20~25分
	ラスク (12枚)	20~25分*

*合計の時間です。

グリルで焼く (手動・温度設定)

(グリル操作部)



電源が入った状態で

- 1 スタートする
- 2 火力を調節する
- 3 調理が終わったら切る
 - 連続して焼くときも、いったん切る。(約30分を超えると「切り忘れ自動OFF」が働きます)
 - タイマーを使うとき (P.24)

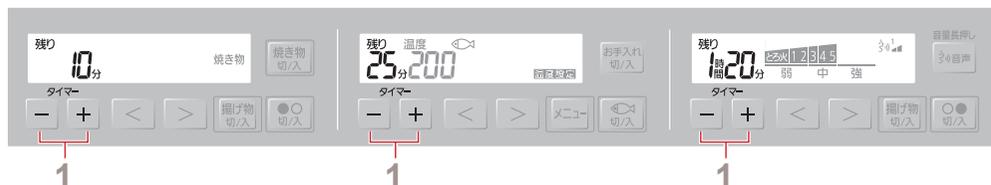
電源が入った状態で

- 1 「温度設定」を選ぶ
 (4回押す)
- 2 温度を合わせる
 - 温度の範囲：140~280℃
- 3 スタートする
- 4 調理が終わったら切る
 - タイマーを使うとき (P.24)

タイマーを使う

設定時間後、自動的に切りたいとき (タイマー)

長時間煮込むときや、調理時間を正確に合わせたいときに便利



スタートしたあと

1 時間を設定する



- 設定範囲
 - ・IHヒーター：1分～9時間30分
 - ・グリル：1分～30分

- 時間は、次の単位で設定できます。



残り時間が 0 になったら自動的に切れる



■取り消すとき

-- が表示されるまで、- + を押す

お知らせ

- - + を押し続けると、早送りできます。
- 最初に - を押すと、最長時間 (IHヒーターの場合、9時間30分) から減らしながら設定できます。
- 「焼き物」調理中にタイマーボタンを押すと温度表示が消えます。
 - 設定温度を確認するときは < または > を押してください。(約3秒間表示します)

便利な機能

音声ガイド

次の操作などを音声でお知らせ
操作に合わせたタイミングだから、難しい操作も、迷わず安心して使えます。



■直前の音声を聞き直すとき

🔊 を押す

■音量を変える/詳しく説明する/音声を消すとき

1 長押しする (1秒以上)



- 表示が点滅します。

2 再度押して、設定を選ぶ



🔊 1	音量：大 説明：通常
🔊 2	音量：大 説明：詳しく*
🔊 3	音声 切 (音声ガイドなし)
🔊 1	音量：小 説明：通常
🔊 1	音量：中 説明：通常

※設定した火力やタイマー時間なども説明します。

- 点滅が止まれば完了です。

オールロック

ボタン操作を受け付けないようにして、いたずらや誤操作を防ぐ

(ロック中、表示される)



■ロックするとき

🔒 3秒押し を押す (約3秒)

- 解除するとき：再度3秒押し。

※使用中やメニュー選択中は、ロックできません。

便利な機能

電気料金(目安)表示



電源を切ると 電気料金をお知らせ

電源を入れてから切るまでの電気料金を約1分間表示します。前回分の確認もできます。



(グリル操作部で設定・表示)

●表示例

0円するとき



12.7円するとき



100円以上するとき



■再確認するとき

電源を入れる

- 前回の電気料金が約30秒間表示されます。(表示中にボタン操作をすると、消えます)

お知らせ

- 表示される金額は調理物の量・温度などにより異なります。
- 電気料金は、計量法で定められた算出方法に基づいた数値でないため、公的な取引に用いることはできません。

電気料金単価を変更するとき

電気料金の単価は、地域により異なります。(出荷時：27円/kWh)
単価は、電力会社発行の「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。



- 現在の設定が表示されます。



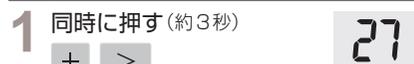
- 調整範囲：1円～99円
- 押し続けると、早送りできます。(5円刻み)



お知らせ

- いずれかのヒーター使用中は、変更できません。
- 単価を変更しても変更前の電気料金には反映されません。

電源「入」/「切」のたびに出る 電気料金表示を止めるとき



- 現在の設定が表示されます。



■表示させるとき

- ① + > を同時に押す(約3秒)
- ② - か + を押す(単価が表示される)
- ③ + > を同時に押す

お知らせ

- いずれかのヒーター使用中は、変更できません。

エコナビ



「光火力センサー」で 鍋底温度を検知し、 火力を自動で調整

加熱しすぎないから、おいしくて省エネ！



- 「揚げ物」「焼き物」メニューで働きます。(エコナビランプが点灯します)
- 作る量や、鍋の大きさ・材質が変わっても、油や鍋底温度の変化に素早く対応します。

■省エネの効果

揚げ物	約9% ●本機(104.5 Wh)と当社従来品(114.6 Wh)との消費電力量の比較(油量500g・180℃の予熱完了お知らせ時)
焼き物	約13% ●本機の焼き物メニュー<160℃>(187.2 Wh)と当社従来品の加熱メニュー<火力3>(216.4 Wh)との消費電力量の比較(直径約15cmのホットケーキを、表6分/裏2分で3回連続で焼いたとき)

- 省エネ効果の算出条件
 - ・本機と当社従来品KZ-KM22BP(2008年発売)との比較で算出した、平均積算電力量です。(パナソニック(株)実測データより)
 - ・天ぷら鍋(底の直径14cm)、フライパン(底の直径18cm)の当社標準鍋を使用しています。
- 省エネ効果は、作る量、鍋の大きさ・材質、およびIHヒーターの種類(オールメタル対応か、鉄・ステンレス対応か)により異なります。

こげつきお知らせ



火力センサーが 焦げ付きを検知すると 加熱が自動で停止

光るリング・表示でお知らせ！



- 電源を入れ、「加熱」すると「こげつき」が表示されます。(調理などを始めると消えます)
- 「5」以下の火力で約10分以上加熱を続けているときに、働きます。
- 鍋の種類・材質・底の形や大きさ・火力・調理メニューなどによって、加熱が止まるまでの時間や焦げ付き方は変わります。(煙やにおいが出ることもあります)
- 煮物・煮込み以外の調理では、誤検知して加熱が止まることがあります。(ジャム作りなど弱い火力で水分を飛ばすものや、パエリアなど少し焦げ付かせるものとき)
→再加熱するには [ON] または [OFF] を押して、表示を消してから加熱する。
- 「こげつきお知らせ」を解除するとき(P.28)

設定を変更する

ご家庭の使い方に合わせて
設定が変更できます。

- 電源スイッチを入れて、各設定を行ってください。
(電源スイッチを切っても、設定は記憶されます)

煮物料理以外では
こげつき
お知らせを
解除したい

左右IHヒーター操作部

- 1 **−** **>** を同時に押す(約1秒)
●「ピッ」と鳴ってこげつき表示が瞬時点灯します。
- 2 **●** **切入** を押し、こげつきが表示しないことを確認する

■再設定するとき

- 手順1のあと、**●**を押してこげつきが約2秒間表示することを確認する。
- 左右IHどちらの操作部で設定しても、左右IH両方の「こげつきお知らせ」が解除/設定されます。
- 左右IHヒーターの一方でも使っていると、解除/設定はできません。

電源が自動で
切れるまでの
時間を変えたい

グリル操作部

- 1 **−** **+** を同時に押す(約3秒) **15**
●現在の設定が表示されます。
 - 2 **−** または **+** で時間を選ぶ **30**
●調整範囲：5分・10分・15分・30分
 - 3 **−** **+** を同時に押す
- いずれかのヒーター使用中は、変更できません。

電源を切ったあとの
光るリングの
点滅を
消したい

グリル操作部

- 1 **−** **<** を同時に押す(約3秒) **0**
●現在の設定が表示されます。
・点滅するとき：「0」
・点滅しないとき：「1」
- 2 **>** で「1」を選ぶ **1**
・点滅させるときは **<** を押す
- 3 **−** **<** を同時に押す

■点滅させるとき→上記の手順1〜3で、1→0にする。

- いずれかのヒーター使用中は、変更できません。
- 点滅を消したときは、トッププレートの「高温注意ランプ」で、トッププレートの状態を確認してご使用ください。

レシピ



ハンバーグ

● 4人分
約 279 kcal (1人分)

❖ 材料 ❖

たまねぎ(みじん切り).....	100 g
サラダ油.....	適量
パン粉.....	15 g
牛乳.....	大さじ1
A 牛ひき肉.....	210 g
豚ひき肉.....	90 g
塩.....	小さじ1/2
ナツメグ・こしょう.....	各少々

❖ソース(混ぜ合わせておく)❖

トマトケチャップ.....	大さじ5
ウスターソース.....	大さじ3



❖ 肉だねを作る ❖

- 1 たまねぎはサラダ油であめ色になるまでフライパンで炒め、冷ましておく。
- 2 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 3 **A** を粘りけが出るまでよく練る。
- 4 **●**に**1**、**2**、卵を加えよく混ぜ、4等分にし、手のひらで20回打って空気を抜き、小判型(8×10 cm、厚み2 cm)にして、中央をくぼませる。

❖ 焼く ❖

- 5 **●**を押して、**<** **>** で温度**[180]**に合わせ、フライパンを予熱する。
- 6 「予熱」表示が消えたら油を入れてタネを並べ、ふたをして3〜4分焼く。
- 7 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3〜4分焼く。竹串を刺して、澄んだ肉汁が出たら出来上がり。
- 8 仕上げにソースをかける。



ミラノ風カツレツ

● 2人分
約 419 kcal (1人分)

❖ 材料 ❖

豚ヒレ肉(1枚約50g).....	2枚
塩・こしょう.....	各少々
薄力粉.....	適量
卵(Mサイズ)(溶く).....	1個
パン粉(細め).....	30 g
粉チーズ.....	大さじ2(12g)
オリーブオイル.....	大さじ2
バター.....	適宜



❖ 下準備 ❖

- 1 豚肉はラップで挟んで、麺棒などで7×15 cmの大きさにたたいて延ばし、塩・こしょうを振る。
- 2 薄力粉、卵を順につけ、パン粉とチーズを合わせたものをまぶす。包丁の背で、片面に格子状の模様をつける。

❖ 焼く ❖

- 3 **●**を押して、**<** **>** で温度**[180]**に合わせ、フライパンを予熱する。
- 4 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを入れ、模様をつけた方を下にして**2**を並べる。焼き色が付くまで2〜3分焼く。
- 5 裏返して、さらに焼き色が付くまで2〜3分焼く。
- 6 お好みで仕上げにバターを入れて風味付けをする。
※ソースはお好みのものを。

レシピ



スペアリブ

4人分
約561 kcal (1人分)

- 材料**
- 豚スペアリブ (1本約150g・10cm) …… 4本
(たれ(混ぜ合わせておく))
 - しょうゆ …… 大さじ3
 - 酒・ごま油 …… 各大さじ2
 - にんにく(すりおろす) …… 少々
 - 砂糖・すりごま …… 各少々



- 下準備**
- スペアリブは竹串などで全体を突き刺しておく。
 - ①をたれに30分～1時間つけ込む。
- 作り方**
- グリル皿にアルミ箔を敷き、たれを切ったスペアリブを骨を横にして載せる。
[<>] を押し、[温度設定] を選び、 [<>] で温度 [220] に合わせ、20～25分焼く。



鶏の香草焼き

4人分
約448 kcal (1人分)

- 材料**
- 鶏もも肉 (1枚約250g) …… 2枚
 - 塩 …… 小さじ1
 - こしょう …… 少々
 - ブロッコリー (小房) …… 8個 (100g)
(ざっとゆでる)
 - ミニトマト …… 8個 (80g)
 - A ローズマリー (枝を取り、葉のみにする) …… 4枝
 - タイム …… 4枝
 - オリーブオイル …… 大さじ4
 - にんにく(みじん切り) …… 2片



- 下準備**
- Aを混ぜてジッパー付き袋などに入れておく。
 - 鶏肉は皮に穴を開け、塩をすり込んでこしょうを振りかけ、①の袋に入れてよくもみ込む。さらにブロッコリー・ミニトマトも入れて軽くなじませたあと、約30分おく。
- 焼く**
- グリル皿につけ込んだ鶏肉を横置きに載せ、両端にブロッコリー・ミニトマトを並べ、香草を載せる。
 - [<>] を押し、[温度設定] を選び、 [<>] で温度 [250] に合わせ、20～25分焼く。



揚げない唐揚げ

2人分
約425 kcal (1人分)

- 材料**
- 鶏もも肉 …… 1枚 (250g)
 - A しょうが(すりおろし) …… ½片
 - にんにく(すりおろし) …… ½片
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - 酒 …… 大さじ1
 - かたくり粉 …… 大さじ3
 - 塩・こしょう …… 各少々
 - ごま油 …… 大さじ2



- 作り方**
- 鶏肉は一口大に切って塩・こしょうを振る。
 - ①をAの混ぜたたれにつけ込み、冷蔵庫で1時間以上おく。
 - かたくり粉を一つずつ丁寧に付け、クッキングシートを敷いたグリル皿に皮目を上にして並べる。
 - ③の上にごま油を回しかける。
[<>] を押し、[温度設定] を選び、 [<>] で温度 [220] に合わせ、14～17分焼く。



野菜と豚肉のヘルシー蒸し

4人分
約261 kcal (1人分)

- 材料**
- 白菜(ざく切り) …… ¼個 (50g)
 - にんじん(短冊切り) …… ½本 (70g)
 - ニラ(3～4cm長さ) …… 1束 (100g)
 - もやし(根を取る) …… 1袋 (200g)
 - 豚ロース肉(薄切り) …… 300g
 - 塩 …… 小さじ1弱
 - 酒 …… 50mL
 - 大根おろし …… 50g
 - 薬味用ねぎ(小口切り) …… 4本 (20g)
 - ポン酢 …… 適量



- 下準備**
- 白菜・にんじん・ニラ・もやしをざるに入れて水を回しかけ、水けを切って鍋に入れる。
 - ①に覆いかぶさるように豚肉を広げて並べ、塩を振って酒を回しかける。
- 蒸す**
- ふたをして [ON] を押し、 [<>] で火力 [5] に合わせて加熱し、約12分間蒸す。
 - 蒸し上がったら器に盛り、大根おろしを載せてねぎを散らし、ポン酢をかける。



チンジャオロース

4人分
約168 kcal (1人分)

- 材料**
- 牛肉(やや厚みのあるもの) …… 200g
 - A 酒・しょうゆ …… 各小さじ1
 - かたくり粉・ごま油 …… 各大さじ½
 - ピーマン(細切り) …… 4個 (120g)
 - 水煮たけのこ(細切り) …… 50g
 - しょうが(みじん切り) …… 1片
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - B 酒・しょうゆ …… 各大さじ1
 - 砂糖・オイスターソース …… 各小さじ1
 - 塩 …… 少々



- 下準備**
- 牛肉は細切りにし、Aで下味を付ける。
 - Bを混ぜ合わせる。
- 作り方**
- [ON] を押し、 [<>] で火力 [5] に合わせて予熱する。
 - 予熱ができれば、サラダ油を入れてしょうがを炒め、サラダ油に香りを付ける。
 - 火力 [7] で牛肉を炒め、色が変わったら野菜を加えてさらに炒め、Bを加えて全体からまぜる。



豚肉串揚げ

4人分
約866 kcal (1人分)

- 材料**
- 豚ロース肉(トンカツ用) …… 4枚 (480g)
 - たまねぎ …… 1½個 (300g)
 - 塩・こしょう …… 各少々
 - 薄力粉 …… 適量
 - A (合わせて溶く)
 - 卵 …… 2個
 - 牛乳 …… 50mL
 - パン粉 …… 約120g
 - 揚げ油 …… 適量



- 下準備**
- 豚肉は身と脂の間にある筋を切り、1枚を6つに切る。
 - たまねぎはくし切りにする。
 - 串にたまねぎ・豚肉の順に刺して塩・こしょうを振り、薄力粉・A・パン粉の順に衣を付ける。
 - フライパンに揚げ油を入れる。
- 揚げる**
- [ON] を押し、 [<>] で温度 [180] に合わせ、予熱する。
 - [予熱] 表示が消えたら、串を入れて裏返ししながら約3～4分揚げる。

レシピ



手作りぎょうざ

● 30 個分
約 24 kcal (1 個分)

材料

ぎょうざの皮 30 枚
豚ひき肉 100 g
キャベツ (みじん切り) 170 g
ニラ (みじん切り) 30 g

A しょうが・にんにく (みじん切り) 各 1 片
酒・しょうゆ 各大さじ ½
ごま油 小さじ 1
塩・こしょう 各少々
サラダ油 適量
水 120 mL (1 回分)

〈たれ (混ぜ合わせておく)〉

しょうゆ・酢 各大さじ 1
ラー油 適量



下準備

- キャベツに塩 (分量外) をもみ込んでしばらくおき、絞って水けを切る。
- 豚肉と **A** を粘りけが出るまでよく混ぜる。
- 2** に **1** のキャベツと、ニラを加えてさらに混ぜる。
- 3** をぎょうざの皮で包む。

焼く

- 電源** を押し、**<** **>** で温度 **[200]** に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、ぎょうざ 10~20 個をくっつかないように並べて、すぐに水を入れる。ふたをして 2~4 分焼き、水けがなくなったらふたを開け、さらに 1~3 分焼く。
※お好みで、たれにつけていただく。



魚のムニエル

● 4 人分
約 171 kcal (1 人分)

材料

生ざけなどの切身 (1 切れ約 80 g) 4 切れ
塩・こしょう 各少々
薄力粉 適量
オリーブオイル 大さじ 1
バター 10 g



下準備

- 切身に塩・こしょうをあ振り、10 分置く。
- 水気を拭き取り、薄力粉を全体に薄くまぶす。

焼く

- 電源** を押し、**<** **>** で温度 **[200]** に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを入れ、切身の皮目を下にして並べてふたをし、焼き色が付くまで 3~4 分焼く。
- 裏返してふたをし、さらに焼き色が付くまで 3~4 分焼く。
- 焼き上がったら、余分な油を拭き取り、仕上げにバターを入れて風味付けをする。



あじの南蛮づけ

● 4 人分
約 540 kcal (1 人分)

材料

あじ (小さめ・1 尾約 120 g) 8 尾
塩 少々
薄力粉 適量
揚げ油 適量
にんじん (千切り) ¼ 本 (40 g)
たまねぎ (薄切り) ¼ 個 (50 g)
ピーマン (千切り) 2 個 (60 g)
ミニトマト (4 等分に切る) 6 個 (60 g)

〈調味液〉

酢・しょうゆ 各大さじ 3
砂糖 大さじ ½



下準備

- あじは、ゼイゴ・えら・はらわたを取って水洗いし、軽く塩を振る。
- あじの水けをよく拭き、薄力粉を全体にまぶして余分な粉をはたく。

揚げる

- 鍋に揚げ油を入れる。
- 電源** を押し、**<** **>** で温度 **[170]** に合わせ、予熱する。
- 「予熱」表示が消えたら、あじを 6~7 分揚げる。油をきって調味液につけ、野菜を全体に散らす。
※あじは揚げてすぐに液につけ込むと、味がよくなります。



ぶりのつけ焼き

● 4 人分
約 264 kcal (1 人分)

材料

ぶりの切身 (1 切れ約 75 g) 4 切れ
〈たれ (混ぜ合わせる)〉
しょうゆ 大さじ 4
みりん 大さじ 3
酒 大さじ 1
砂糖 大さじ 2



作り方

- ぶりの切身をたれにつける。(約 30 分)
- たれを拭き取ってから、グリル皿に少し間をあけて斜め置きに載せる。



焼く

- 電源** を押しして **つけ焼き** を選び、火力 **中** のまま **電源** でスタートする。



いかの姿焼き

● 4 人分
約 162 kcal (1 人分)

材料

生いか (1 杯約 220 g) 2 杯
〈たれ (混ぜ合わせる)〉
しょうゆ・みりん 各大さじ 4
砂糖 大さじ 1



下準備

- 生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。
- たれにつける。(約 30 分)
- たれを切り、グリル皿に載せる。

焼く

- 電源** を押し (手動)、**<** **>** で火力 **強** にし、8~12 分焼く。
※種類によっては焦げやすいので注意しましょう。

レシピ



おでん

● 4人分
約 350 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 大根 (皮をむいて 2 cm の輪切り) ½ 本 (500 g)
 - ゆで卵 (殻をむく) 4 個
 - ゆでたこの足 (半分に切る) 2 本 (200 g)
 - こんにゃく (4 つに切る) 1 枚 (250 g)
 - ごぼう天 4 本 (200 g)
 - ちくわ (半分に切る) 2 本 (60 g)
 - じゃがいも 小 4 個 (400 g)
- (煮汁)
- だし汁 1000 mL
 - しょうゆ・みりん 各大さじ 3
 - 酒・砂糖 各大さじ 1
 - 塩 少々



❖ 下準備 ❖

- 大根・こんにゃくは、さっと下ゆでする。
- ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。
- 鍋に煮汁と具材を入れる。

❖ 作り方 ❖

- 電源を押し、< > で火力 [6] に合わせ、煮立たせる。
- 煮立ったら火力 [2] でタイマーを 3~5 時間に設定し、煮込む。(ときどき具材の上下を入れ替える。)



ベーコンときのこの ホイル包み焼き

● 4人分
約 149 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- ベーコン (1 cm 幅に切る) 4 枚 (60 g)
 - しめじ 100 g
 - えのき 120 g
 - バター 40 g
 - 塩・こしょう 各少々



❖ 作り方 ❖

- アルミ箔に¼量のしめじ・えのき・ベーコン・バターを載せ、塩・こしょうを振って全体を包む。(4個作る)
- グリル皿に少し間をあけて並べる。
電源を押しして 温度設定 を選び、< > で温度 [200] に合わせ、25~30分焼く。



枝豆の ホイル包み焼き

● 4人分
約 37 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 枝豆 200 g
 - 塩 適宜



❖ 下準備 ❖

- 枝豆は洗って端を切り落とし、塩をまがす。
- アルミ箔に包む。

❖ 焼く ❖

- グリル皿に並べ、電源を押しして 温度設定 を選び、< > で温度 [200] に合わせ、約 20 分焼く。



伊達巻き

● 18×18×5 cm の角型 1 台分
約 150 kcal (¼量分)

- ❖ 材料 ❖
- 卵 (Mサイズ) 4 個
 - だし汁 大さじ 2
 - はんぺん (粗くちぎる) 1 枚 (約 110 g)
 - 砂糖 50 g
 - 塩 小さじ ½



❖ 準備 ❖

- 巻きす (鬼す) と輪ゴムを用意する。

❖ 作り方 ❖

- ミキサーに、卵、だし、はんぺん、砂糖、塩の順に入れ、約 45 秒かくはんする。
- ① をクッキングシートを敷いた型に入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せる。
電源を押しして 温度設定 を選び、< > で温度 [160] に合わせ、25~30分焼く。
- 焼き上がったから型から外して、焼き色が付いている方が内側になるように巻きすを引き、② を流し入れる。4 cm 程巻き込んでしっかり巻き、輪ゴムで全体を留める。
- ③ を冷蔵庫などでしっかり冷やし固めてから切り分ける。



スピッシュオムレツ

● 4人分
約 116 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 卵 (Mサイズ) 4 個
 - ズッキーニ (1 cm 角) ½ 本 (約 70 g)
 - トマト (1 個約 110 g) 2 個
 - 塩・こしょう 各少々
 - オリーブオイル 適量



❖ 下準備 ❖

- フライパンを熱し、オリーブオイル大さじ 1 を引き、ズッキーニを炒める。
- トマトは湯むしし、種を取り、1 cm 角に切る。
- 溶き卵に塩・こしょうを振り、① と ② を加え混ぜ合わせる。

❖ 焼く ❖

- 電源を押し、< > で温度 [180] に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを引き、③ を流し入れる。ふたをし、10~12分焼く。
※お好みでケチャップなどをかけてもよいでしょう。

レシピ



焼きおにぎり

● 4個分
約 205 kcal (1個分)

❖ 材料 ❖
おにぎり (1個:約 120g) …… 4個
濃口しょうゆ …… 少々



カニかまチャーハン

● 4人分
約 478 kcal (1人分)

❖ 材料 ❖
カニかまぼこ …… 70g
(約 2cm に切ってほぐす)
白ねぎ (斜めの小口切り) …… 1本 (100g)
レタス (小さめのざく切り) …… 1/2玉 (170g)
卵 (Mサイズ) (溶く) …… 4個
サラダ油 …… 大さじ 4
ごはん …… 茶わん 4杯分 (約 600g)
鶏がらスープの素 …… 小さじ 1
塩・こしょう …… 各少々
酒 …… 大さじ 2
しょうゆ …… 小さじ 2
※2人分ずつ調理しましょう。



ちくわとキャベツの和風パスタ

● 2人分
約 478 kcal (1人分)

❖ 材料 ❖
パスタ (1.6mm) …… 180g
ちくわ (斜め輪切り) …… 2本
キャベツ (ひと口大) …… 40g
桜えび …… 10g
薬味用ねぎ (斜め薄切り) …… 10g
麺つゆ (2倍濃縮) …… 50mL
水 …… 500mL
ごま油 …… 大さじ 1
塩 …… 小さじ 1/2

❖ 作り方 ❖
① フライパンに麺つゆ、水、ごま油を入れる。
電源ボタンを押す。
予熱ができれば、<>で火力 [9] に合わせて煮立てる。
② パスタ (半分に分ける) を加えふたをし、火力 [3] で約 5分 30秒煮る。
③ やわらかくなったら菜箸でほぐし、桜えび、ちくわ、キャベツ、薬味用ねぎを加える。
④ 混ぜながら水分を飛ばすように火力 [6] で約 4分煮る。
⑤ 水分がほとんどなくなったら塩で味を調える。



フレンチトースト

● 1人分
約 415 kcal (1人分)

❖ 材料 ❖
食パン (6枚切り) …… 1枚
A | 卵 (Mサイズ) …… 1個
牛乳 …… 80mL
砂糖 …… 大さじ 1
バター …… 10g

❖ 下準備 ❖
① ポウルに卵、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
② 4等分に切った食パンを①に約 5分 浸し、裏返してさらに約 5分 浸す。
❖ 焼く ❖
③ 電源ボタンを押す、<>で温度 [160] に合わせ、フライパンを予熱する。
④ 「予熱」表示が消えたらバターを引き、②を並べてふたをし、焼き色が付くまで 3~4分 焼く。
裏返してふたをし、さらに 3~4分 焼く。



ホットケーキ

● 3枚分
約 243 kcal (1枚分)

❖ 材料 ❖
卵 (Mサイズ) …… 1個
牛乳 …… 100mL
ホットケーキミックス …… 150g
サラダ油 …… 適量

❖ 生地を作る ❖
① ポウルに卵、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
② ①にホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。(混ぜすぎないこと)
❖ 焼く ❖
③ 電源ボタンを押す、<>で温度 [160] に合わせ、フライパンを予熱する。
④ 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、生地のおよそ 1/2量の高い位置からフライパン中心に流し入れる。
※フッ素加工のフライパンは、油を引かなくてもよいでしょう。
⑤ 表面に泡が出てきたら (2~3分後) 裏返し、火が通るまで 2~3分 焼く。
※裏返し後、ふたをすするとふっくら焼き上がりません。



ラスク

● 12枚分
約 55 kcal (1枚分)

❖ 材料 ❖
フランスパン …… 12枚
(直径 5cm、厚さ 7~8mm)
無塩バター …… 適量
グラニュー糖 …… 適量

❖ 作り方 ❖
① グリル皿にフランスパンを並べる。
電源ボタンを押して [温度設定] を選び、<>で温度 [170] に合わせ、約 10分 焼く。
② ①に溶かしたバターをハケで塗り、上からグラニュー糖を振りかける。
③ さらに同じ温度で 10~15分 焼く。



❖ 作り方 ❖
① グリル皿におにぎりを並べる。
電源ボタンを押して [温度設定] を選び、<>で温度 [240] に合わせ 5分 程度 焼く。
② 扉を開け、ハケでしょうゆを塗る。ひっくり返して裏面にも塗り、扉を閉める。(この間、1分以内で行う) さらに 5分 程度 焼く。
③ ②をもう一度繰り返す。
※合計時間は、15~20分程度です。



❖ 炒める ❖
① フライパンにサラダ油を入れて電源ボタンを押す。
予熱ができれば、<>で火力 [6] に合わせ、卵を流し入れてひと混ぜする。
② ごはんを加えて、ほぐしながらパラパラになるように約 1分 30秒 炒める。
③ ②にカニかまぼこ・白ねぎを入れて返しながらかき混ぜ、鶏がらスープの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。
④ 酒・しょうゆを回し入れ、レタスを加えてサッと炒め合わせる。



❖ 作り方 ❖
① フライパンに麺つゆ、水、ごま油を入れる。
電源ボタンを押す、<>で火力 [9] に合わせて煮立てる。
② パスタ (半分に分ける) を加えふたをし、火力 [3] で約 5分 30秒煮る。
③ やわらかくなったら菜箸でほぐし、桜えび、ちくわ、キャベツ、薬味用ねぎを加える。
④ 混ぜながら水分を飛ばすように火力 [6] で約 4分煮る。
⑤ 水分がほとんどなくなったら塩で味を調える。



❖ 下準備 ❖
① ポウルに卵、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
② 4等分に切った食パンを①に約 5分 浸し、裏返してさらに約 5分 浸す。
❖ 焼く ❖
③ 電源ボタンを押す、<>で温度 [160] に合わせ、フライパンを予熱する。
④ 「予熱」表示が消えたらバターを引き、②を並べてふたをし、焼き色が付くまで 3~4分 焼く。
裏返してふたをし、さらに 3~4分 焼く。



❖ 生地を作る ❖
① ポウルに卵、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
② ①にホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。(混ぜすぎないこと)
❖ 焼く ❖
③ 電源ボタンを押す、<>で温度 [160] に合わせ、フライパンを予熱する。
④ 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、生地のおよそ 1/2量の高い位置からフライパン中心に流し入れる。
※フッ素加工のフライパンは、油を引かなくてもよいでしょう。
⑤ 表面に泡が出てきたら (2~3分後) 裏返し、火が通るまで 2~3分 焼く。
※裏返し後、ふたをすするとふっくら焼き上がりません。



❖ 作り方 ❖
① グリル皿にフランスパンを並べる。
電源ボタンを押して [温度設定] を選び、<>で温度 [170] に合わせ、約 10分 焼く。
② ①に溶かしたバターをハケで塗り、上からグラニュー糖を振りかける。
③ さらに同じ温度で 10~15分 焼く。

お手入れする



警告



使用後しばらくは、高温部に触れない(やけどの原因)
→電源スイッチを切り、各部が冷めてからお手入れしてください

準備するもの



布巾



スポンジ



台所用洗剤(中性)

使えないもの

- 酸性やアルカリ性の洗剤(変色します)
例)漂白剤・住宅用合成洗剤など
必ず洗剤の注意書きを確認してください。
- たわし・粉末タイプのクレンザー(傷が付きます)

汚れたらすぐ！

トッププレート

調理物や油は焼き付くと取りにくくなります！

市販の汚れ防止カバー(鍋の下に敷いてトッププレートの汚れを防ぐもの)などは使わないでください。(温度調節機能が正しく働かない原因)

ガンコな汚れになる前に、
汚れたらすぐお手入れ



軽い汚れは…
布巾をよく絞り、水拭きする



油汚れは…
洗剤を付けた布巾で拭く

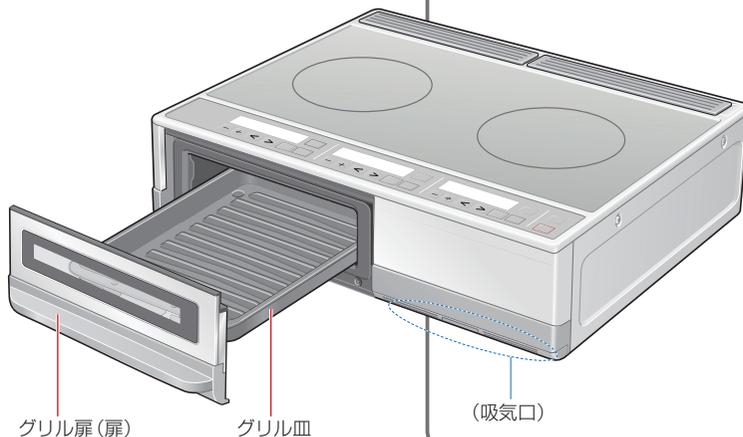
汚れが落ちにくいときは…
クリームタイプのクレンザー(ジフなど)を付け、**丸めたラップやアルミ箔**でこすり取る



- *トッププレートの写真は実物と異なります
- お手入れ用クリーナーを別売しています。(P.47)

鍋底の汚れも忘れずに落として！

(汚れが鍋とトッププレートに焼き付いてくっつき、無理に剥がすとトッププレート破損の原因になります)



使うたびに！

グリル皿／グリル扉



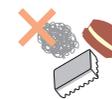
取り外して、洗剤で洗う

- グリル皿は調理物を入れたままにしたり、水や洗剤につけたまま長時間放置したりしない。(フッ素樹脂が傷みます)

以下のものは使わない

グリル皿

- スポンジのナイロン面、ナイロン製ネット入りのスポンジ
- 漂白剤など中性洗剤以外
・洗剤の注意書きを確認する！(フッ素樹脂が傷みます)



グリル扉

- 食器洗い乾燥機(樹脂部が変形します)



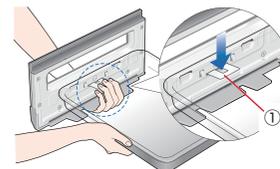
外し方・取り付け方

■外す前／付けた後に

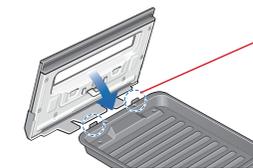


止まるまで引き出して斜め上に引き上げる。(取り付けは逆の要領で)

■外すとき

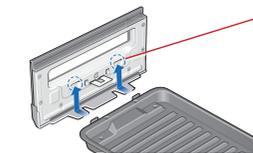


①グリル皿の下に手を回し板バネを押さえながら

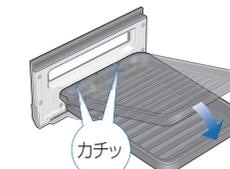


②グリル扉を倒してツメ(2か所)を外す

■付けるとき



①ツメを穴(2か所)に差し込み



②グリル皿を矢印方向に動かす

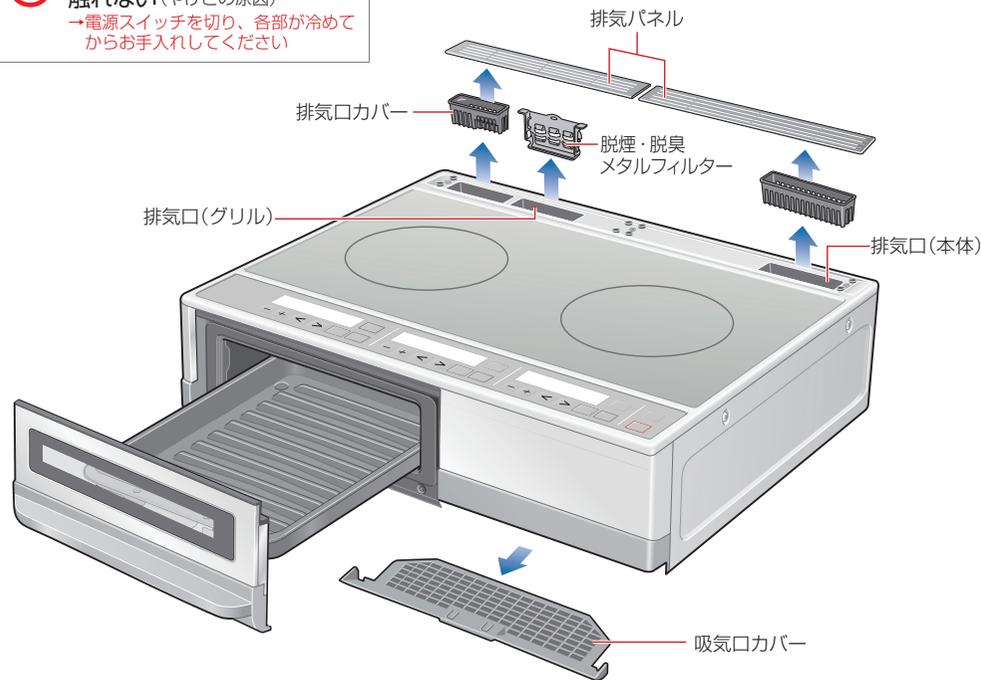
カチッ

お手入れする



警告

⊘ 使用後しばらくは、高温部に触れない(やけどの原因)
→電源スイッチを切り、各部が冷めてからお手入れしてください



こまめに!

排気パネル 排気口カバー

洗剤で洗う

●目詰まりすると異常を検知して、火力が下がったり加熱が止まったりすることがあります。

排気口(グリル)

洗剤を付けた布巾で拭く

●割り箸に布などを巻き付け、強く縛る。(落とさないようにする)

吸気口カバー

布巾をよく絞り、水拭きする

●ほこりなどがたまるとう異常を検知して、火力が下がったり加熱が止まったりすることがあります。

●汚れが取りにくいとき 外して水洗いする。

●取り付けるときは奥まで確実に差し込む。

脱煙・脱臭メタルフィルター

洗剤で洗う

●汚れが取りにくいとき
油汚れ用の住宅用合成洗剤で10分程度、浸け置きする。流水で洗い流して、汚れ残りを洗剤を付けたスポンジで洗う。

取り付け方
「デマエ」と印字されている面を手前にして入れる

高温注意

お知らせ
●調理5~6回で1回程度が目安です。(汚れたまま放置すると、庫内に油が落ちることがあります)

定期的に

グリル庫内

(底面・両側面)
洗剤を付けた布巾やスポンジで拭く

(上面)
割り箸に布などを巻き付けて強く縛り、洗剤をしみこませ、グリルヒーターをなぞるように拭く

グリル庫内の汚れが目立ってきたら… 「お手入れ」機能を使う

準備 ●庫内の側面・底面が汚れていたら、台所用洗剤(中性)を付けた布で拭く。
●扉を閉める。



電源が入った状態で

1 スタートする 残り 17分

お手入れ 切り入

(約20分)
運転時間は、庫内温度が高いと長くなります。

終了すると自動的に切れる

●終了時は、庫内が高温になっています。

お知らせ
●油の多い調理5~6回で1回程度が目安です。

故障かな？

●お問い合わせや、修理を依頼される前にご確認を。

こんなときは	ここを確かめてください	
電源	IHクッキングヒーターが 使えない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源スイッチは入っていますか？ ●電源スイッチは、誤って押しても簡単に入らないようになっています。→少し長めに押す。 ●オールロックしていませんか？ <p>「電源スイッチ自動OFF」が働きました</p> <ul style="list-style-type: none"> ●電源「入」のまま、ボタン操作しないで約15分以上たつと、自動的に切れます。→再度、電源スイッチを入れる。 →自動OFFの時間は、最大約30分に変更できます。(P.28)
	使用中に ヒーターが切れていた	<p>「切り忘れ自動OFF」が働きました</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一定時間ボタン操作しないと、ブザーが鳴ってヒーターが切れます。(IHヒーター:約45分、グリル:約30分) →再度、ボタン操作する。 ・長時間の調理をするときは、タイマーを使う。 <ul style="list-style-type: none"> ●「こげつきお知らせ」が働いていませんか？ →鍋の状態を確認し、お知らせ表示を消す。(P.27)
	グリルが ついたり消えたりする	<ul style="list-style-type: none"> ●自動的に温度調節しています。(故障ではありません)
ブレーカーが落ちる	<ul style="list-style-type: none"> ●ご家庭の総電気容量が不足していると、他の電気製品と同時使用した場合にブレーカーが落ちることがあります。 →お買い求め先にご相談ください。 	
音・音声	加熱中に 鍋から音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類によって、「キーン」「ジー」「ブーン」など共振する音がして、取っ手にわずかな振動を感じたり、動いたりすることがあります。(異常ではありません) →鍋の位置を少しずらすか、置き直すこととあります。 <ul style="list-style-type: none"> ●加熱中に鍋を外したときや加熱を開始したときに、「ピン」という短い金属音がすることがあります。
	左右のIHで 鍋の音の大きさが違う	<ul style="list-style-type: none"> ●シングルオールメタルでは、同じ鍋を加熱していても、左右のIHで音の大きさが違う場合があります。<KZ-E60KM>(故障ではありません)
	加熱すると本体から 「カチッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●鉄の鍋・フライパンを使うと、材質を検知して加熱方法を切り換える音がします。<KZ-E60KM>(故障ではありません)
	本体内部の音が 大きくなったり 小さくなったりする	<ul style="list-style-type: none"> ●本体内部にある冷却ファンの音で、火力や鍋の材質に応じて運転モード(4段階)が切り換わります。(火力を上げると高速運転するため、音も大きくなります)
	電源スイッチを切っても ファンの音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●本体内部の温度が高い間は、冷却ファンが作動します。(温度が下がると、自動的に止まります)
	音声ガイドが聞こえない	<ul style="list-style-type: none"> ●音声を消していませんか？(P.25)

こんなときは	ここを確かめてください	
操作・表示	電源スイッチを切ると、 トッププレート高温時の 光るリングの点滅が暗くなる	<ul style="list-style-type: none"> ●消費電力を抑えるため、電源スイッチを切ったあとは少し暗くなります。(故障ではありません) →点滅が気になるときは、消すことができます。(P.28)
	グリル(自動)の残時間表示が 途中で増える、減る	<ul style="list-style-type: none"> ●残時間は、スタート時には目安時間を表示します。調理物の種類や量などを判定したら、適切な調理時間に切り換えます。
	エコナビランプが つかない	<ul style="list-style-type: none"> ●エコナビ運転は、「揚げ物」「焼き物」メニューで働きます。
	電気料金の表示が 高い、安い	<ul style="list-style-type: none"> ●表示する金額は、電源スイッチを入れてから切るまでの累計です。 ●出荷時は、電気料金単価を27円/kWhに設定しています。 →地域に合った電気料金単価に変更する。(P.26)
電源スイッチを入れて 約30秒たっていないのに 電気料金の表示が消える	<ul style="list-style-type: none"> ●約30秒の間に、いずれかのボタンを操作しませんでしたか？(使用開始と認識して、前回の料金は取り消されます) 	
火力	IHヒーターの 火力感がなくなる	<p>「温度過昇防止」が働きました</p> <ul style="list-style-type: none"> ●予熱時間が長すぎたときなど、鍋底の温度が上がりすぎると、自動的に火力が弱くなります。(火力表示は変わりません) ・温度が下がると、元に戻ります。 <ul style="list-style-type: none"> ●土鍋など、IHヒーターが高温になる鍋を使っていませんか？ →市販の土鍋は、  マークや「IH用」の表示があっても使わない。
	複数のヒーターを同時に使うと ●火力が弱くなる ●火力表示が勝手に下がる ●火力が上げられない	<ul style="list-style-type: none"> ●総消費電力を超えないように、自動的に火力を制限しています。(P.46) ・IHヒーターの火力表示が勝手に下がったり、 を押してもビピッと鳴って火力が上がらなかつたりすることがあります。 ・ を押しても、ビピッと鳴って受け付けない(スタートしない)ことがあります。
	<KZ-E60KM> 火力が「9」に上がらない	<ul style="list-style-type: none"> ●アルミ・銅鍋を使っていませんか？
	<KZ-E60KM> アルミ・銅鍋を使うと ●「7」「8」の火力が弱い ●火力が勝手に下がる	<ul style="list-style-type: none"> ●アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、「7」「8」の火力感が約10~15%弱くなります。(パナソニック(株)測定方法による) →加熱時間を長めにし、様子を見ながら調理する。 <ul style="list-style-type: none"> ●動きやすい(小さい、軽くて薄い、底が変形している)鍋を使っていませんか？(動くと、自動的に火力が1~数段階下がることもある) →鍋の大きさや底の形を確認する。(P.11) →トッププレート・鍋底がぬれていたら、拭く。
風	扉の周囲から風が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●冷却ファンが作動すると、排気パネル以外に、扉の周囲からも風が少し出ます。

故障かな？

必要なとき

故障かな？

●お問い合わせや、修理を依頼される前にご確認を。

	こんなときは	ここを確かめてください
焼き物	●予熱時間が長い ●温度がずれる	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋が光力センサーからずれていませんか？ ●鍋底・トッププレートが汚れていませんか？ ●予熱表示中に、水・油・調理物を入れていませんか？ ●フライパンによっては、鍋底の温度がずれることがあります。 →マークのフライパンを使う。(P.16) ※温度がずれる場合は、で設定温度を調節する。(P.17)
	●予熱時間が長い ●油温がずれる	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋が光力センサーからずれていませんか？ ●鍋底・トッププレートが汚れていませんか？ ●800 gより多い油を入れていませんか？ ●熱い油・茶褐色の油・濁った油を使ったり、揚げカスが残ったりしていませんか？ ●鍋の種類・材質、底の形や大きさによっては、油温がずれたり、予熱時間が長くなったりするものがあります。 →マーク付きの鍋をおすすめします。(P.14) ※油温がずれる場合は、で設定温度を調節する。(P.15) →いつも同じ鍋を使う場合は、「揚げ物温度調整」で温度の補正ができます。(下記)
揚げ物	揚げ物温度調整 ●実際の油温と本機の表示がずれる場合、鍋に応じて温度を補正(調整)できます。 (調整したい方のIH操作部で設定)	
	「揚げ物」の「予熱」表示が消えてから…(P.15) ※予熱前や予熱中は、調整できません	
	1 同時に押す (約3秒)	0 調整 ●「調整」が点滅
	2 か で温度を調整する	-10 調整 ●調整範囲： -15℃・-10℃・-5℃・+5℃・+10℃・+15℃
	3 同時に押す	180 調整 ●「調整」が点灯
	■取り消すとき 「予熱」表示が消えてから、手順1~2で に戻し、手順3で「調整」が表示されないことを確認する。	
	■調整した温度を確認するとき 「予熱」表示が消えてから、手順1で確認する。(約1分たつと、元の表示に戻る)	
	※調整後に別の鍋を使うときは、調整した温度を確かめてから調理してください。	
こげつきお知らせ	加熱が止まったときの焦げ付きが多い(少ない)	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類・材質・底の形や大きさ・火力・調理メニューなどによって、加熱が止まるときの焦げ付き方は変わります。
	<ul style="list-style-type: none"> ●焦げ付いているのに加熱が止まらない ●焦げ付いていないのに加熱が止まる 	<ul style="list-style-type: none"> ●「こげつきお知らせ」を解除していませんか？ ●「6」以上の火力では、働きます。 ●煮物・煮込み以外の調理や、ジャム作りなど弱い火力で水分を飛ばすもの、パエリアなど少し焦げ付かせるものは、誤検知して加熱が止まる場合があります。 →お知らせ表示を消し、再加熱する。(P.27) →「こげつきお知らせ」を働かせたくないときは、解除する。(P.28)

こんな表示が出たら…

表示	ここを確かめてください
●次の表示のときは、原因を取り除くと自動的に再加熱します。	
	フィルター (吸気口カバー/排気パネル) 目詰まり検知 <ul style="list-style-type: none"> ●吸気口や排気パネルを塞いでいませんか？ ●吸気口カバーや排気パネルにはほこりがたまっていませんか？ →お手入れする。(P.41)
<KZ-E60KM> 	アルミ加熱高温検知 <ul style="list-style-type: none"> ●アルミ・銅鍋のとき ●底の直径は15 cm以上ですか？ ●底に反りや変形がありませんか？ ●鍋底に異物や汚れがこびり付いていませんか？ ●鍋がヒーターの中央からずれていませんか？ (そのまま放置すると、表示が消えて加熱を始めますが、温度が上がると再び表示することがあります)
火力表示が点滅 	鍋なし自動OFF 小物自動OFF <ul style="list-style-type: none"> ●鍋はヒーターの中央に置いてありますか？ ●使用中に鍋を外しませんでしたか？ ●使えない鍋を使っていませんか？(P.10~11) ●ナイフ・スプーンなど、金属製の小物を置いていませんか？ (そのまま放置すると、1分後に表示が消えて通電を停止します)
●次の表示のときは、原因を確認し、対処してください。そのあと、「切/入」を押して、表示を消してください。	
	グリル高温自動OFF <ul style="list-style-type: none"> ●調理物の発火などで、グリル庫内の温度が異常に上がっていませんか？ →①すぐに電源スイッチを切る。 ②排気パネルをめれたタオルで塞ぐ。 ③ブレーカーを切る。 ・炎が消えるまで扉を開けないでください。
 	空焼き自動OFF <ul style="list-style-type: none"> ●約15分間空焼きしませんでしたか？ → 鍋に調理物を入れ、再度ボタン操作する。 ・鍋の種類により、停止までの時間は異なります。 ・火力が弱い場合や鍋の種類によっては、この機能が動かないことがあります。 ●誤って、 や で油を予熱しませんでしたか？
	揚げ物不適鍋自動OFF <ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類・材質・底の形や大きさなどによっては、加熱できないものがあります。 (マーク付きの鍋をおすすめします)(P.14) ●800 gを超える量の油を入れていませんか？
	揚げ物鍋ずれ自動OFF <ul style="list-style-type: none"> ●鍋がずれていませんか？ ●800 gを超える量の油を入れていませんか？ ●「予熱」表示中に食材や菜箸を入れませんでしたか？ ※対処したあと、再度ボタン操作して予熱し直せます。
■以上の内容を確認しても直らないときや、「H00」表示が出たときは…	
	故障です。修理をご依頼ください。 →電源スイッチとブレーカーを切り、表示内容(「H」のあとの2桁の数字)をお買い上げの販売店またはお問い合わせ窓口にご連絡ください。

故障かな？ / こんな表示が出たら…

必要なとき

仕様

品番	KZ-E60KM		KZ-E60KG	
電源	単相200 V (50-60 Hz 共用)			
総消費電力	4800 W		4000 W	
本体 (約)	大きさ	幅	590 mm	
		奥行	521 mm	
		高さ	180 mm	
	質量	19.9 kg	18.0 kg	
グリル庫内有効高さ (約)	64 mm			
グリル皿	大きさ (約)	幅 256 mm × 奥行 355 mm		
	質量 (約)	0.6 kg		
左 IH ヒーター	最大消費電力	3000 W		
	火力調節 (約)	10段階 100 W相当～3000 W		
	焼き物温度調節 (約)	5段階 140～230℃		
	揚げ物温度調節 (約)	7段階 140～200℃		
	調理タイマー	1分～9時間30分		
右 IH ヒーター	最大消費電力	3000 W* (アルミ・銅: 2500 W)	3000 W	
	火力調節 (約)	10段階 100 W相当～3000 W (アルミ・銅: 9段階 120 W相当～2500 W)	10段階 100 W相当～3000 W	
	揚げ物温度調節 (約)	7段階 140～200℃		
	調理タイマー	1分～9時間30分		
グリル	最大消費電力	1950 W		
	自動調理	魚 (生・姿焼き) 切身/干物 つけ焼き		
	温度調節 (約)	8段階 140～280℃		
	手動火力調節 (約)	上下ヒーター: 3段階 1010 W相当～1260 W相当		
	調理タイマー	1分～30分		

※待機電力: 0.2 W (電源スイッチ「切」の状態)

*鉄・ホーロー鍋を使った場合

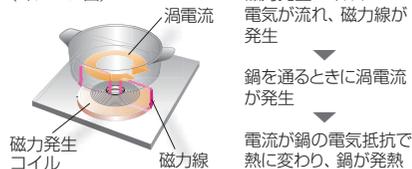
■IHやグリルを同時に使うとき、総消費電力を超えないようにするため、次のようにIHヒーターの火力を制限します。

- 火力表示はそのまま、火力を弱くする
- 自動的に火力を1～数段階下げる
- 火力が上げられない

➡高火力が必要なときは、できるだけ同時使用を避けるか、他のヒーターの火力を弱めてください。

IH加熱 (電磁誘導加熱) は、鍋自体を発熱させて加熱します。

(イメージ図)



保証とアフターサービス よくお読みください

■使い方・お手入れ・修理などは、まず、お買い求め先へご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

お買い求め先

電 話 () -

お買い上げ日 年 月 日

修理を依頼されるときは

「故障かな?」「こんな表示が出たら...」(P.42～45)でご確認のあと、直らないときは、電源スイッチとブレーカーを切り、**お買い上げ日と下の内容**をご連絡ください。

製品名 あいえいち IHクッキングヒーター

品 番

故障の状況 できるだけ具体的に
H表示が出たときは、その表示内容

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間: お買い上げ日から本体1年間

※本製品は業務用にはお使いいただけません。業務用的に使用された場合は、保証期間内でも原則として有料修理となります。

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

(出張診断のみで料金がかかることがあります)

●修理料金は、次の内容で構成されています。

技術料 診断・修理・調整・点検などの費用

部品代 部品および補助材料代

出張料 技術者を派遣する費用

●補修用性能部品の保有期間 **8年**

当社は、本製品の補修用性能部品 (製品の機能を維持するための部品) を、製造打ち切り後8年間保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、裏表紙のお問い合わせ窓口にご連絡ください。

別売品

(希望小売価格は、2020年11月現在)

■ニプロガラストップ専用クリーナー (クリームタイプ)



日常の油污れや取りにくい汚れに付けて、こすり取る

品番: AD-KZ063 (2本セット)
希望小売価格: 1,760円 (税込)

・注意書をよくお読みのうえ、お使いください。

■防熱グリルドア

グリル庫内は見えません。



品番: KZ-GDS2
希望小売価格: 8,250円 (税込)

■天ぶら鍋



品番: KZ-T3S
希望小売価格: 2,420円 (税込)

■グリル皿 (消耗部品)



品番: AZU50-H74
希望小売価格: 6,050円 (税込)

●別売品はお買い求め先にお問い合わせください。

(2022年4月現在)

●パナソニックの家電製品直販サイトでお買い求めいただけるものもあります。

詳しくはパナソニック家電製品直販サイトをご覧ください。

パナソニックグループのショッピングサイト
<https://ec-plus.panasonic.jp/>

