

電子レンジ搭載IH

レンジ Grill IH

簡単操作ガイド



*写真は、RE-C321SRです。

レンジ加熱と
グリル加熱を同時に加熱。

レンジ Grill 加熱

短時間で
本格調理に。


IH部とグリル部の
いいとこりでおまかせお料理。

リレー調理

自動アシスト
機能付き。

使いかた、いろいろ。
楽ラクで時短料理を。

詳しくは、取扱説明書をご覧ください。また、紙面で紹介している調理品画像はイメージです。
実際に調理した仕上がりとは異なる場合があります。

 **しあわせをシェアしよう。**

INDEX

ご使用の前に

IHで使える鍋は？	1
IHでヒーター火力調節の目安	2
レンジグリルご使用の前に	3
レンジグリルメニューの使い分け	4
レンジグリルで使える容器・使えない容器	5
レンジグリルで使えるフライパン・使えないフライパン	6

レンジグリル(機能特長、調理例、操作手順)

機能特長「レンジグリル加熱」	7
レンジ調理[自動](調理例:ジューシーから揚げ)	8
レンジ調理[自動](調理例:手羽元ローストチキン)	9
レンジ手動(調理例:凍ったままでOK。かんたんレシピのご紹介)	10
レンジ調理[自動](操作手順)	11
レンジ手動(操作手順)	12
機能特長「レンジ再加熱[自動]」	13
レンジ再加熱[自動](操作手順)	14

リレー調理(機能特長、調理例、操作手順)

機能特長「リレー調理」	15
リレー調理(調理例:ふっくらハンバーグ)	16
リレー調理(操作手順:IH→レンジグリル)	17
リレー調理(操作手順:レンジグリル→IH)	18

他、レンジグリル(機能特長、調理例、操作手順)

機能特長「あたため[自動](レンジ加熱)」	19
あたため[自動]レンジ加熱(操作手順)	20
機能特長「レンジ手動(レンジ加熱)」	21
レンジ手動(操作手順)	22
肉解凍[自動](操作手順)	23
葉菜下ゆで[自動]/根菜下ゆで[自動](操作手順)	24
機能説明「グリル[手動](グリル加熱)」	25
グリル[手動](操作手順)	26
機能説明「オーブン[手動](オーブン加熱)」	27
オーブン[手動](操作手順)	28

よくあるご質問<Q&A>	29
--------------	----

詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

IHで使える鍋は？

お手持ちの鍋を確認するときは…

ここでは、左IHヒーターを使う場合で説明しています。(右IHヒーターも同様です)

準備

①鍋に水を入れ、
左IHヒーターの
中央に置く

1 を押す



2 < | > のどちらか押す

②電源 を
ピッと鳴るまで押し、
電源を入れる

使える鍋
火力ランプ1~4が点灯し、鍋が加熱されます。

使えない鍋
火力ランプ2~8が点滅し、加熱されません。



■確認ができたなら を押し、 をピッと鳴るまで押して、電源を切る

新しい鍋を購入するときは…

一般財団法人 製品安全協会が認定した マークのある鍋をおすすめします。

※ただし、下記の使える鍋の材質と形状を確認して、 のものは使えません。(△のものは、火力が弱かったり、使えない場合があります)
●上記マークのない鍋は「IHヒーターで使える」と表示されていても、火力が弱かったり、火力が入らない場合があります。

鍋の材質

<ul style="list-style-type: none"> 鉄、鉄鋳物、鉄ホーロー(耐熱性) 	<ul style="list-style-type: none"> ホーロー鍋は、空焼きしたり焦げ付かせないようにする(ホーローが溶けてくっつき、トッププレート損傷の原因)
<ul style="list-style-type: none"> ステンレス 	<ul style="list-style-type: none"> 18-0 ※磁石がよくつく 18-8 18-10 <ul style="list-style-type: none"> 火力が弱くなる 厚さ1mm以上のものは、使えない場合がある
<ul style="list-style-type: none"> 貼り付け鍋 (鍋の底にステンレスなどを貼り付けている) 多層鍋 溶射鍋 (鍋の底に鉄などをコーティングしている) 	<ul style="list-style-type: none"> 多層で底が18-0ステンレスのものは使える 鍋の底の材質により火力が弱くなったり、使えないものがある
<ul style="list-style-type: none"> 陶磁器(土鍋など) <p>(当社推奨ステンレス製土鍋は お使いいただけます。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「IHヒーターで使える」と表示されていても、IHヒーターでは使わない ※形状などによっては、本製品が故障します。
<ul style="list-style-type: none"> 銅、アルミ、耐熱ガラス 	<ul style="list-style-type: none"> 使えない鍋

鍋の形状

<ul style="list-style-type: none"> 底の平らな部分(発熱体)の直径 左右IHヒーター：12~26cm 中央IHヒーター：12~15cm ※鍋底の直径に対して、鍋の直径が大きいと熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがあります。 ※圧力鍋も使えます。(IHヒーターは火力が強いので火力を上げすぎない) 	
<ul style="list-style-type: none"> 底に3mm以上の反りや脚があるもの 底の丸いもの(中華鍋など) 底の平らな部分の直径が12cm未満のもの ※安心機能が正しくはたらかしません。また火力が弱くなったり、使えない場合もあります。(本体故障の原因) 	

お知らせ

- 底が薄いものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
- 底が薄いものや底が反っているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。

IHでヒーター 火力調節の目安





※左右IHヒーターの場合

IHヒーターに慣れていただくための目安です。

使い慣れてきましたら、お手持ちの鍋などに合わせて火力を調節してください。

※当社推奨品を使用した場合の火力の目安です。推奨品についてはカタログをご覧ください。

火力の目安

火力	弱火		中火			強火			湯沸し
	1 150W相当	2 300W相当	3 500W	4 750W	5 1000W	6 1500W	7 2000W	8 2500W	9 3200W
調理例	温める	温め直し							
	煮る		煮込み カレー・肉じゃが・煮魚			ひと煮立ち			
	蒸す					蒸しもの 茶わん蒸し しゅうまい			
	ゆでる			根菜				葉菜	湯沸し
	焼く		ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ			フライパン予熱 30秒～1分程度			
	炒める		30秒～1分程度		フライパン予熱			炒め物・野菜炒め 	

IHヒーター調理メモ

焼く

- 焦げ付きそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して、火力を調節してください。

おもちの焼きかた



IHヒーターとフライパンで焼くことができます。
ふたをして、火力「3」～「4」で両面を5～8分ずつ焼く

炒める

- フライパンなどに余裕を持たせた量で調理をしてください。（食材がよく動き、焦げ付きにくく、調味料もまんべんなくからむ）
- 焦げ付きそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して、火力を調節してください。



レンジグリルご使用の前に

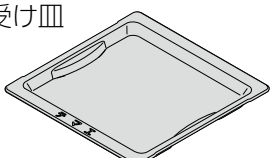
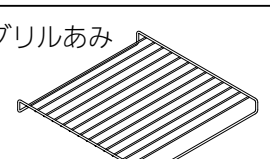

はじめてお使いになるときに

■ 受け皿(セラミック製)

スポンジに薄めた台所用中性洗剤を付けて洗い、すすいで水気をよくふき取ってから使ってください。

■ グリルあみ(金属製)

水洗いして、水気をよくふき取ってから使ってください。

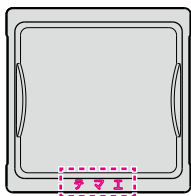
	加熱方式			
	レンジグリル レンジ	レンジグリル レンジ	レンジグリル グリル	レンジグリル オープン
受け皿 	◎	◎	◎	◎
グリルあみ  ※グリルあみはフッ素加工(黒色)	× グリルあみが発熱したり、食品がよく加熱されないため	○ 受け皿にのせて使う	○ 受け皿にのせて使う	○ 受け皿にのせて使う
レンジグリルH専用フライパン(取っ手着脱式) 	△	○ 受け皿にのせて使う	○ 受け皿にのせて使う	○ 受け皿にのせて使う

◎：必ず使う ○：使える △：リレー調理「ローストビーフ」のみ使える ×：使えない

受け皿・グリルあみの使いかた

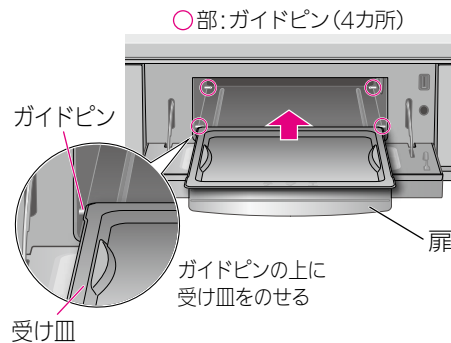
■ 受け皿の向き

つば部分に「テマエ」の刻印がある側を手前にして庫内に入れる



■ 受け皿を置く位置

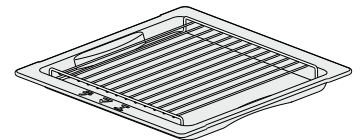
ガイドピンの上に置き、スライドさせて奥まで入れる



■ グリルあみの置きかた

受け皿の上にイラストの向きにのせる(格子の目が前後方向になるようにする)

※グリルあみはフッ素加工(黒色)



お願い

- 受け皿は両手で少し持ち上げて取り出してください。(扉の上で引きずらない)
- 受け皿は汚れたまま加熱しないでください。(裏の汚れも必ず落とす)
汚れはすぐふきとるか、外して洗う。
汚れたまま加熱すると落ちにくくなる。焦げ付き・変色・割れの原因
- 受け皿に強い衝撃を加えないでください。ひび・欠け・割れの原因
- 加熱後、受け皿をテーブルなどの上に置くときは、鍋敷など耐熱性のある敷物などを使ってください。

レンジグリルメニューの使い分け

以下の表は、 のどちらかを押すと、お知らせ液晶に表示されるメニューを記載しています。

加熱方式	レンジグリルメニュー		使い分け	設定できる温度/火力	設定できる時間	
	2口	3口			加熱前	延長時
	あたため		ご飯やお弁当などを お好みの温度に温めます。	-10 ~ 90℃ ※2	(自動)	10秒 ~ 5分
	レンジ手動		お好みのレンジ出力(W)、 時間を合わせて加熱します。	100W、200W 500W	10秒 ~ 60分 10秒 ~ 15分	10秒 ~ 15分 10秒 ~ 5分
	葉菜下ゆで		ほうれん草など葉菜を 加熱します。	弱め ~ 強め (5段階)	(自動)	10秒 ~ 5分
	根菜下ゆで		じゃがいもなど根菜を 加熱します。			
	肉解凍		冷凍した肉を解凍します。			
	レンジグリ調理 ※1		調理前の食材を、レンジと グリルを自動で切り替えて 調理します。	弱め ~ 強め (5段階)	(自動)	10秒 ~ 15分
	レンジグリ再加熱 ※1		調理済みのフライなどを レンジとグリルを自動で 切り替えて調理します。			
	レンジグリ手動 ※1		お好みのレンジグリル時間・ グリル時間を設定して 加熱します。	—	レンジグリル：10秒 ~ 10分 グリル：10秒 ~ 20分	
	グリル		魚など、表面に焼き色を 付ける料理などに使います。	—	10秒 ~ 30分	
	オープン		お好みの温度、時間を 合わせて加熱します。	30℃、40℃、 80 ~ 250℃ ※3	10秒 ~ 60分	
	—	中央IH ※4	—	1 ~ 5	火力「1」：10秒 ~ 5時間 火力「2」 ~ 「5」：10秒 ~ 1時間30分	

※1：お知らせ液晶には、レンジグリル調理・レンジグリル再加熱・レンジグリル手動のメニュー表示はそれぞれ「レンジグリ調理」・「レンジグリ再加熱」・「レンジグリ手動」と表示されます。

※2：-10 ~ 0℃は2℃刻み、0 ~ 90℃は5℃刻み

※3：80 ~ 250℃は10℃刻み

※4：3口IHのみ

●設定できる時間の刻みかた

10秒 ~ 5分まで	10秒刻み
5分 ~ 10分まで	30秒刻み
10分 ~ 60分まで	1分刻み

お願い

- 「あたため」「レンジ手動」「葉菜下ゆで」「根菜下ゆで」メニューの場合
高温注意が点灯しているときは、耐熱性のない容器や、ラップ包装した食品などをのせないでください。
溶けたり、変形の原因
- 「あたため」「レンジ手動」メニューの場合
 - ・市販のお弁当は、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料を取り除いてから加熱します。
 - ・ごはんとかレーなど加熱後の仕上がりが温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。

レンジグリルで 使える容器・使えない容器

● 容器の高さは、8.5cm以下のものを使用してください。

容器の種類	レンジ加熱	レンジグリル加熱	グリル加熱	オープン加熱
陶器、磁器 	○	○		○
● ただし、ひび、傷、金銀の模様、色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない				
耐熱性ガラス容器 	○	○		○
● ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある				
耐熱性のない ガラス容器 	×	×		×
● クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない				
耐熱性 プラスチック容器 シリコン容器 	○	×		×
● 耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のものは使える ただし、電波で変質するもの、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない				
その他 プラスチック容器 	×	×		×
● 耐熱温度が140℃未満のもの、電波で変質するものも使えない (例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など) ただし、スチロールトレイは レンジ加熱 「肉解凍」のみ使える				
漆器、 竹・木・炭・籐・紙製品 新聞紙・封筒など 	×	×		×
● こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある ただし、紙・楊枝・竹串などは、料理によってレシピブックの使用法に従って使うことがある				
クッキングシート 	○	○		○
● 受け皿にクッキングシートをのせて使うと、お手入れが簡単です。 ● ただし、クッキングシートの耐熱温度に従って使う				
ラップ 	○	×		×
● 耐熱温度が140℃以上のものを使う ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない				
● ただし、 オープン加熱 30℃、40℃には使える				
金属容器、金串、 金網、アルミホイルなど 	×	×		○
● アルミホイルは受け皿にのせて使わない ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある(解凍など) また、レンジグリルIH専用フライパンはリレー調理「ローストビーフ」のみ使える				
● アルミホイルは受け皿にのせて使わない			● ただし、レンジグリルIH専用フライパンは使える	
● ただし、取っ手などがプラスチックのものは使えない				

● 耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

● **レンジ加熱** 「あたため」「葉菜下ゆで」「根菜下ゆで」「肉解凍」、**レンジグリル加熱** 「レンジ調理」「レンジリ再加熱」のとき、ふた(陶器、ガラス、プラスチックなど)を使うと、レンジグリル光センサーの働きが悪くなるので使わないでください。

レンジグリルで 使えるフライパン・使えないフライパン

- 取っ手が取れるフライパンをご使用ください。

※取っ手が取れないフライパンは使えません。庫内で使うときは、取っ手を外してください。

※レンジ・オープンで使用禁止のフライパンは使えません。フライパンの取扱説明書をご確認ください。

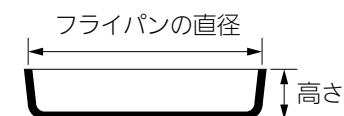
フライパンの種類		レンジ加熱	レンジグリル加熱	グリル加熱	オープン加熱
● レンジグリルIH専用フライパン (取っ手着脱式) 		△ ※1	○		○
● 鉄、鉄鋳物		×	×		○ ※2
● ステンレス	18-0 ※磁石がよくつく	×	×		○ ※2
	18-8 18-10	×	×		○ ※2
● 貼り付けフライパン (フライパンの底にステンレスなどを 貼り付けている)		×	×		○ ※2
● 多層フライパン ● 溶射フライパン、塗装フライパン (フライパンの底に鉄などをコーティング している)		×	×		○ ※2

※1：リレー調理「ローストビーフ」のみ使えます。

※2：フライパンの取扱説明書の使用温度範囲でお使いください。

フライパンの形状

- フライパンの直径：26cm以下
フライパンの高さ：5.5cm以下



- ※受け皿にフライパンの底面がガタなく置けること
- ※フライパンのフチが庫内壁面に当たらないこと
- ※塗装のはがれや大きな傷のあるフライパンは使わないこと



レンジグリル加熱

レンジグリルIHは、毎日便利に使える「レンジ加熱」に加え、
レンジ加熱 と グリル加熱 を同時加熱する「レンジグリル加熱」を搭載。

	種類	原理	効果	こんな場合も
従来加熱	グリル加熱 	食材の表面をヒーターで直接加熱	素早く焦げ目を付け香ばしさを引き出す	表面は焦げても中が冷たい場合も
	オーブン加熱 	庫内の空気を加熱し、温度を一定に保つ事で食材を包み込んで加熱	まんべんなく周囲からじんわり加熱	庫内が大きいほど予熱や調理時間が長くなる
新搭載	レンジ加熱 	マイクロ波により、食材の水分子を摩擦させ熱を発生し食材を加熱	食品内部まで加熱し、あたため効果	食材がしんなりしてしまう
	レンジグリル加熱 	レンジ加熱とグリル加熱を同時に加熱	中まで素早く火を通し、外側をこんがり焼き上げる	レンジグリル加熱なら!

業界初[※]

レンジグリル加熱

※2020年11月発売(旧形名 RE-C220SR、RE-C220KR発売時 家庭用ビルトイン型IHクッキングヒーターにおいて)

■加熱イメージ

「レンジ加熱」マイクロ波により食材の内側を素早く加熱



※グリル庫内イメージCG。グリル庫内には露出しているヒーターは無し。

「グリル加熱」フラットヒーターで表面を一気に焼き上げ

〈加熱のSTEP:2段階に分けて、焼き上げる〉

① レンジ加熱+上グリル加熱

② 上下同時にグリル加熱



・食材を中と外から、一気に焼き上げる

・上下のフラットヒーターで、こんがり仕上げ

レンジグリル
レンジ



レンジグリ調理[自動]

レンジグリル加熱

食材に熱を通しながら香ばしく焼き上げる

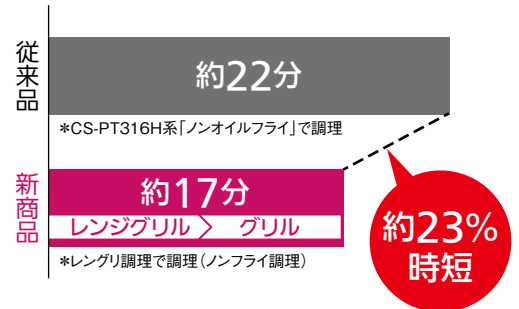
ジューシーから揚げ

従来品:揚げ油180℃で調理
新商品:レンジグリ調理(自動)で調理



本格的な鶏から揚げが「レンジグリル加熱」により
中はジューシー、外はパリッと短時間で調理可能。

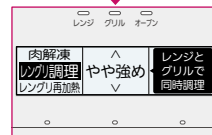
従来IHとの調理時間比較



調理手順



1 からあげ粉をまぶした肉をグリル庫内に入れる



2 **レンジグリ調理**
やや強め モードでスタート



3 出来上がり

こんなお悩みありませんか？



冷凍したお肉の解凍に時間がかかる

火加減が難しく生焼けなどの失敗も。

油の準備と片付けが面倒

三菱レンジグリルIHなら！

レンジグリル加熱で **お悩み解決**

手間なく、自動調理だから
中まで素早く加熱！

多彩なメニューも **レンジグリル加熱** で、手間軽減、時短調理に。

簡単焼きそば



チキンの香草焼き



ジュリアンポテト



鮭のちゃんちゃん焼き



彩りスパニッシュオムレツ



ノンフライえび春巻き



レンジグリル
レンジ



レンジ調理[自動]

レンジグリル加熱

冷凍保存した食材を手間なく焼き上げる

まとめ買いし、冷凍保存しておいた

手羽元ローストチキン

従来品: 解凍後、フライパンで調理
新商品: レンジ調理(自動)で調理



冷凍した食材を、そのままグリル皿に乗せておまかせ調理。
解凍の手間なく、おいしくスピーディーに焼き上げます。

こんなお悩みありませんか？



週末にまとめ買いして、
冷凍保存したけど、忙しい
平日に解凍する時間が
かかるのは面倒!

三菱レンジグリルIHなら!

レンジグリル加熱で **お悩み解決**

解凍の必要なし!

そのまま調理OK

従来IHとの調理時間比較

従来品

約40分

*電子レンジで肉解凍(約20分)、フライパンでIH加熱(約20分)
*従来品: 電子レンジ(RG-HS1)、IH(CS-G318Mシリーズ)

新商品

約22分

レンジグリル> グリル

*レンジ調理で調理「強め」

約50%
時短

調理手順

1 冷凍保存袋に鶏肉を入れ、
調味料と合わせて冷凍

2 受け皿へ 1 をならべ

レンジ調理

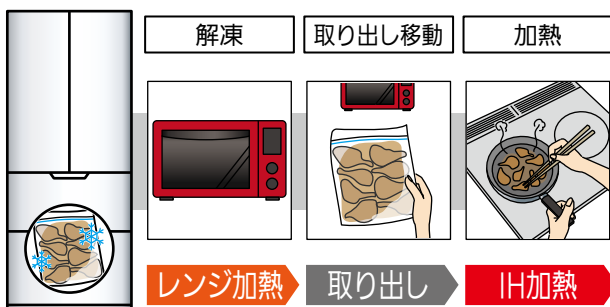
強めモードで
スタート



3 出来上がり

従来

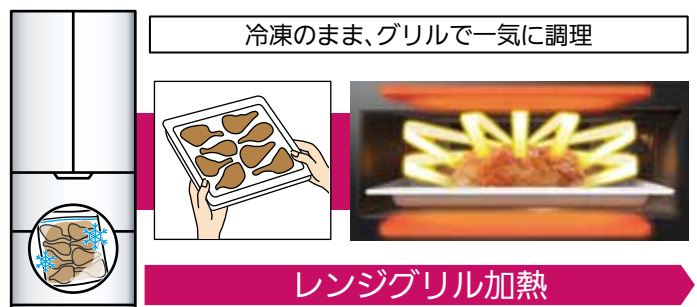
レンジで解凍して、焼き上げる



冷凍

新商品

解凍要らず、冷凍のまま焼き上げる



冷凍

レンジグリル
レンジリ



レンジリ手動

レンジグリル加熱

凍ったままでOK。かんたんレシピのご紹介

*下記メニューは製品同梱(RE-C321SR・C321KR・C221SR・C221KRのみ)の「レンジグリル活用ガイド」に掲載されています。

ノンフライから揚げ(冷凍)



豚ロースのオリーブオイル焼き(冷凍)



焼きさんま(冷凍)



焼き鮭(冷凍)



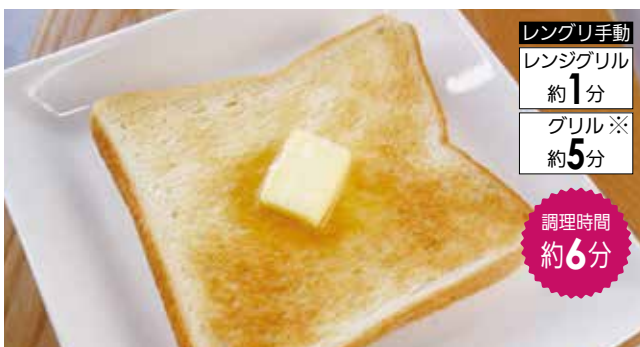
あじの開き(冷凍)



焼きさば(冷凍)



トースト(冷凍)



※焼き足りない場合は、グリル延長をしてください。

レンジグリル
レンジ

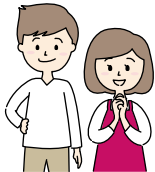


レンジグリ調理〔自動〕

レンジグリル IIH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「レンジグリ調理(自動)」機能 調理例



ノンフライから揚げ



鮭のちゃんちゃん焼き



スパニッシュオムレツ

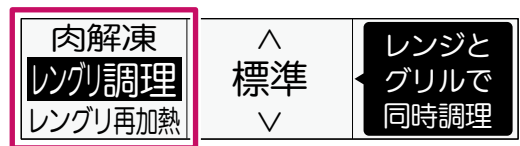
レンジグリル加熱

「レンジグリ調理」機能の **かんたん** 3STEP

STEP
1

加熱機能を選択する

「レンジグリ調理」を選択



△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

仕上がり具合を選択する

弱め/やや弱め/標準/やや強め/強め (5段階)



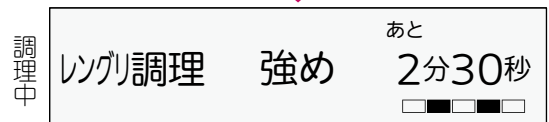
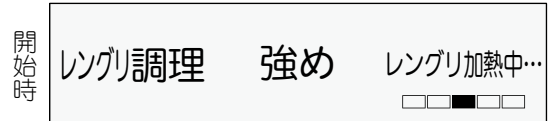
△ 焼き色が濃くなる
(グリル加熱時間が約1~2割長くなる)
▽ 焼き色が薄くなる
(グリル加熱時間が約1~2割短くなる)

STEP
3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] 仕上がり「強め」に設定したとき



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、仕上がり具合を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。

レンジグリル
レンジ

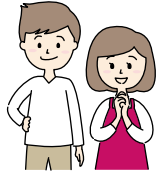


レンジグリ手動

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「レンジグリ手動」機能 調理例



鶏と野菜の無水カレー



焼きさば



トースト

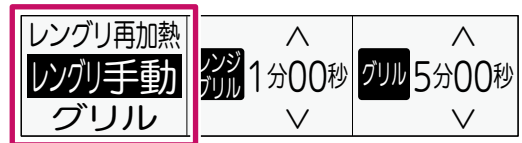
レンジグリル加熱

「レンジグリ手動」機能の **かんたん** 3STEP

STEP
1

加熱機能を選択する

「レンジグリ手動」を選択



△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

時間を設定する

レンジグリル時間・グリル時間を設定



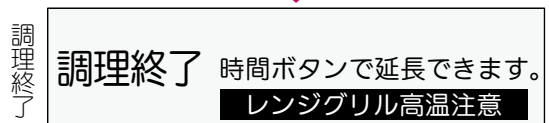
△ 時間が長くなる
▽ 時間が短くなる

STEP
3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] レンジグリル「1分」、グリル「5分」に設定したとき



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、**上がり具合**を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。

レンジグリル
レンジリ



レンジリ再加熱[自動]

レンジグリル加熱

お惣菜の再加熱もすばやくサクッとおいしく

お惣菜お持ち帰り

コロッケ



従来

レンジだと
衣がしなしな



新商品

レンジリ再加熱なら
衣がサクサク



食材の中まであたためる × 香ばしい焼き色。
揚げたてのサクサク感が復元。

こんなお悩みありませんか？



今日は簡単に済ませ
たいけど、レンジで
加熱するとべちゃっとして
おいしくないし...

三菱レンジグリルIHなら！

レンジグリル加熱で **お悩み解決**

自動で上手に再加熱するから
まるで出来立て、サクサク！

冷めた揚げ物も焼き物も上手に再加熱。

レンジグリル加熱で、出来立てのおいしさに。

コロッケ



エビの天ぷら



カレーパン



レンジグリル
レンジ

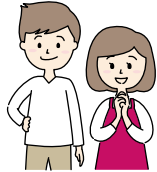


レンジグリル再加熱[自動]

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「レンジグリル再加熱」機能 調理例



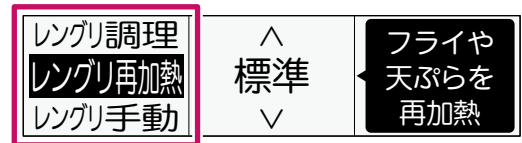
レンジグリル加熱

「レンジグリル再加熱」機能の **かんたん 3STEP**

STEP
1

加熱機能を選択する

「レンジグリル再加熱」を選択



△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

仕上がり具合を選択する

弱め/やや弱め/標準/やや強め/強め (5段階)



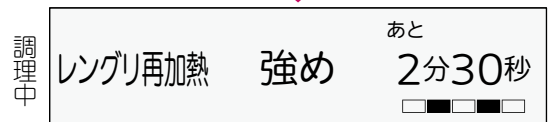
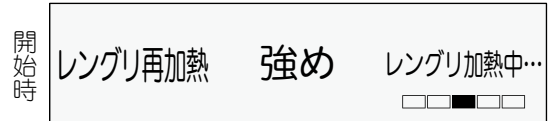
△ 焼き色が濃くなる
(グリル加熱時間が約1~2割長くなる)
▽ 焼き色が薄くなる
(グリル加熱時間が約1~2割短くなる)

STEP
3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] 仕上がり「強め」に設定したとき



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、仕上がり具合を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。



業界初[※]

リレー調理

時間・火加減・温度を自動でアシスト、だから簡単。
IH加熱とグリル加熱のいいとこどりで調理。



<イメージ図>

※耐熱温度が140℃以上で「電子レンジ使用可」の表示のもの。



食材を
移動して
調理



三菱だけ[※] 進化した自動アシスト機能 (IH加熱⇄グリル加熱)

アシスト①

時間・火加減・温度を
アシスト

アシスト②

次の操作をアシスト
(音声と液晶)

※2020年11月発売(旧形名 RE-C220SR、RE-C220KR発売時 家庭用ビルトイン型IHクッキングヒーターにおいて)



リレー調理

ふっくら香ばしく、驚きの時短調理

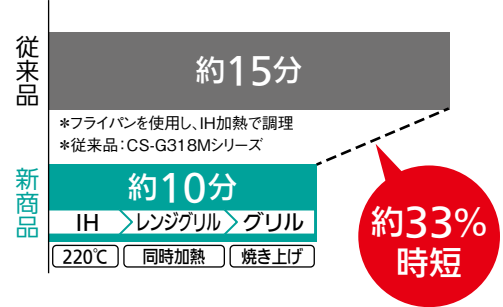
ふっくらハンバーグ

従来品: フライパンで「IH加熱」調理
新商品: 「リレー調理」で調理

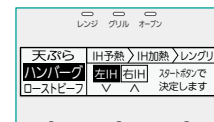


レンジ加熱で中まで素早く加熱！
だから失敗なく美味しいハンバーグ調理ができる

従来IHとの調理時間比較



調理手順



- 1 リレー調理のアイコンを押して
ハンバーグ を選択



- 2 IHで「適温」<220℃>を開始し、フライパンの予熱が終わったら、肉の両面に焼き色をつける



- 3 受け皿にフライパンごと（または、耐熱皿へ移して）のせ、レンジグリルに入れて、<標準>で加熱

こんなお悩みありませんか？



中にまだ火が通っていないくてレンジで追加加熱しないと...

家族全員分をまとめて作るうとすると大きさが違うし火加減が難しいわ...

三菱レンジグリルIHなら！

リレー調理で **お悩み解決**

火加減がむずかしい料理も
時短で本格調理

IH加熱とグリル部加熱のいいとこどりで、おまかせお料理。

ローストビーフ



チキングラタン



パエリア



ジューシーとんかつ



しゃきしゃき野菜炒め

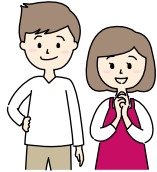




レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「リレー調理 (IH → レンジグリル)」機能 調理例



リレー調理

IH → レンジグリル 「リレー調理」機能の **かんたん 3STEP**

STEP
1

リレー調理ボタン  を
押してメニューを選択する

「ハンバーグ」
「ローストビーフ」
「パエリア」
「グラタン」から選択

天ぷら	IH予熱	IH加熱	レンジグリル
ハンバーグ	左IH	右IH	スタートボタンで決定します
ローストビーフ	▽	△	

△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

使用するIHを選択して
IH加熱スタート

「左IH」または「右IH」を選択後、
スタートボタンを押す

予熱完了後、ブザーが鳴ったら
IHヒーターで調理

天ぷら	IH予熱	IH加熱	レンジグリル
ハンバーグ	左IH	右IH	使用するIHを変更できます
ローストビーフ	▽	△	

△ 右IH
▽ 左IH

予熱開始

	IH予熱	IH加熱	レンジグリル
ハンバーグ			設定温度になるとお知らせします。

STEP
3

受け皿にフライパン*をのせ
グリル加熱スタート

*食材を移した耐熱皿でもよい
スタートボタンを押す

	IH予熱	IH加熱	レンジグリル
ハンバーグ	△標準▽		火力ボタンで火力を調整できます

調理終了

	IH予熱	IH加熱	レンジグリル
ハンバーグ			時間ボタンで延長できます。 レンジグリル高温注意

ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、**仕上がり具合**を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。

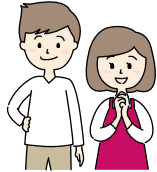


リレー調理 [レンジグリル→IH]

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「リレー調理(レンジグリル→IH)」機能 調理例



しゃきしゃき野菜炒め



ジューシーとんかつ



根菜ぶつくら天ぷら

リレー調理

レンジグリル → IH 「リレー調理」機能の **かんたん STEP**

STEP 1

リレー調理ボタン  を押してメニューを選択する

「からあげ」
「野菜炒め」
「とんかつ」
「天ぷら」から選択



△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP 2

使用するIHを選択する

「左IH」または「右IH」を選択後、スタートボタンを押す

IHの予熱が始まります
予熱が終わるとブザーが鳴ります



△ 右IH
▽ 左IH

STEP 3

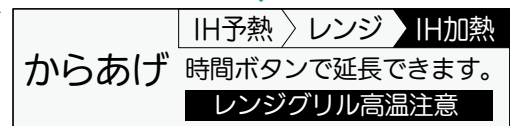
受け皿に容器をのせ
グリル加熱スタート

スタートボタンを押す

グリル加熱開始



グリル加熱終了

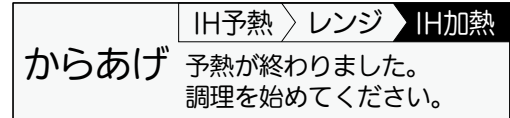


STEP 4

ブザーが鳴ったら
仕上がり具合を確認し
IH加熱スタート

※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。

IH加熱開始



調理が終わったら  を押し、  をピーッと鳴るまで押して、電源を切る





レンジ加熱

仕上がり温度を設定してレンジ加熱。
毎日のあたために便利に使える！

アイスクリーム



あたため
-10℃~0℃

バター



あたため
0℃~30℃

チョコレート



あたため
30℃~40℃

ごはん



あたため
65℃~75℃

カレー



あたため
75℃~90℃

あたため温度の目安

食品	温度(℃)	-10	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90
アイスクリーム※1		-10 ~ 0℃										
バター、 クリームチーズ			0 ~ 30℃									
バター、 チョコレート						30 ~ 40℃						
ごはん									65 ~ 75℃			
みそ汁、おかず									65 ~ 90℃			
スープ、 カレー、シチュー※2										75 ~ 90℃		

※1：アイスクリームの容器のふた(内ふたも)は必ず取る

※2：カレー、シチューは加熱後、混ぜる



あたたため[自動]

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「あたたため(自動)」機能 調理例



レンジ加熱

「あたたため(自動)」機能の **かんたん 3STEP**

STEP
1

加熱機能を選択する

「あたたため」を選択

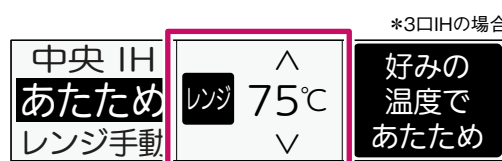


△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

温度を設定する

-10~0°Cは2°C刻み
0~90°Cは5°C刻みで設定可能



△ 温度が高くなる
▽ 温度が低くなる

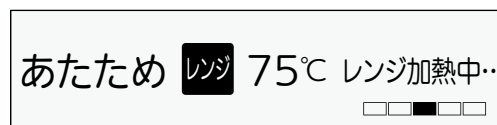
STEP
3

スタートボタンを押す

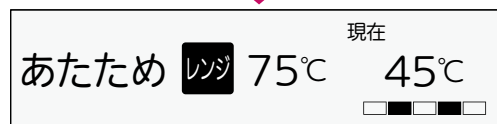
加熱スタート!

[例]「75°C」に設定したとき

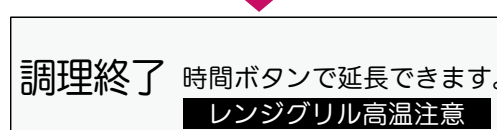
開始時



調理中



調理終了



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、**上がり具合**を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。



レンジ加熱

レンジ出力と時間を設定してレンジ加熱。
冷凍食品や冷凍食材などの加熱にも上手に活用！



こんなお悩みありませんか？



朝の忙しい時間帯は、
冷凍食品の解凍や
朝ごはんの準備などで
レンジ渋滞！

夜ごはんでは
お肉の解凍など
時間がかかって
レンジが使えない！

三菱レンジグリルIHなら！

レンジグリル IH + お手持ちのレンジで **お悩み解決**

超時短！レンジ2台持ち生活

時短調理で
忙しい毎日に大活躍ね！



+



+



同時に3品調理ができて時短 & 便利！

お弁当作りや朝ごはんの準備など
忙しい朝にも



IH たまごを焼く



根菜下ゆで ゆでもの



お弁当に



レンジ 冷凍食品を解凍

帰宅後、早く夜ごはんをすませたい
疲れた夜にも



IH スープ



レンジリ再加熱 からあげ



レンジ 蒸し野菜



レンジ手動

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「レンジ手動」機能 調理例



冷凍食品

スープ

ごはん

レンジ加熱

「レンジ手動」機能の **かんたん** 3STEP

STEP
1

加熱機能を選択する

「レンジ手動」を選択

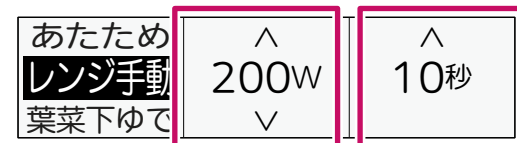


∧ 上に進む
∨ 下に進む

STEP
2

レンジ出力・時間を設定する

レンジ出力: 100W/200W/500W
時間: 10秒~60分(100W/200W)
10秒~15分(500W)



∧ レンジ出力が大きくなる
∨ レンジ出力が小さくなる

∧ 時間が長くなる
∨ 時間が短くなる

STEP
3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] 「200W」「4分30秒」に設定したとき



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、**仕上がり具合**を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。



肉解凍〔自動〕

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「肉解凍(自動)」機能 調理例 *画像はイメージです



ひき肉

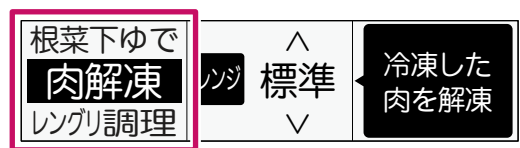
レンジ加熱

「肉解凍」機能の **かんたん** 3STEP

STEP
1

加熱機能を選択する

「肉解凍」を選択



△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

仕上がり具合を選択する

弱め/やや弱め/標準/やや強め/強め (5段階)



△ 強めに加熱する (加熱時間が長くなる)
▽ 弱めに加熱する (加熱時間が短くなる)

STEP
3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] 仕上がり「強め」に設定したとき



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、仕上がり具合を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。



レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「葉菜ゆで(自動) / 根菜下ゆで(自動)」機能 調理例



ブロッコリー

じゃがいも

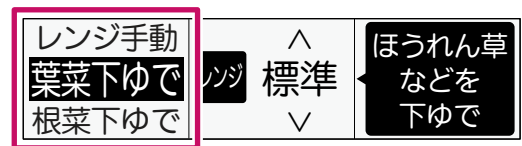
レンジ加熱

「葉菜下ゆで」 「根菜下ゆで」機能の **かんたん 3STEP**

STEP
1

加熱機能を選択する

「葉菜下ゆで」または「根菜下ゆで」を選択

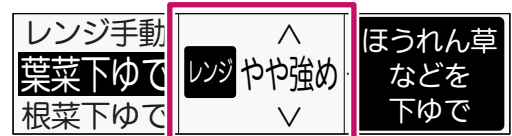


△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

仕上がり具合を選択する

弱め/やや弱め/標準/やや強め/強め (5段階)



△ 強めに加熱する (加熱時間が長くなる)
▽ 弱めに加熱する (加熱時間が短くなる)

STEP
3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] 仕上がり「強め」に設定したとき



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、仕上がり具合を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。



グリル加熱

魚や表面に焼き色を付ける料理に使います。



- 記載の時間は目安です。様子を見ながら時間を調節してください。

種類	調理例	1尾(切れ) あたり	数量	グリル加熱 「グリル」(手動)
				設定時間
〔生魚〕	さんま(30cm未満)	約160g	4尾	約25分
	あじ	約150g	2尾	約20分
〔切身〕	鮭・ぶり	約80g	2切	約15分
			4切	約20分
	さば	約80g	2切	約17分
			4切	約23分
〔つけ焼き〕	ぶりのつけ焼き	約75g	4切	約15分
〔干物〕	あじの開き	約100g	2枚	約20分
〔みりん干し〕	さばのみりん干し	約140g	2枚	約15分
〔小魚〕	ししゃも	約20g	10尾	約20分
〔肉〕	鶏もも肉	約250g	1枚	約20分
			2枚	約25分

※魚や肉などの油脂を落としたい調理では、付属のグリルあみを使用してください。

※受け皿にクッキングシートをのせて使うと、お手入れが簡単です。

※グリル加熱の場合、冷凍の魚は完全に解凍してから焼いてください。

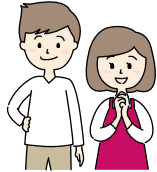


グリル[手動]

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



「グリル(手動)」機能 調理例



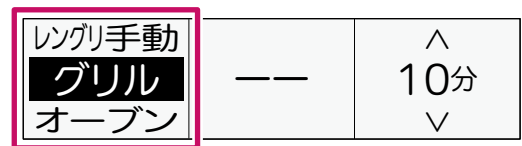
グリル加熱

「グリル」機能の **かんたん** 3STEP

STEP
1

加熱機能を選択する

「グリル」を選択

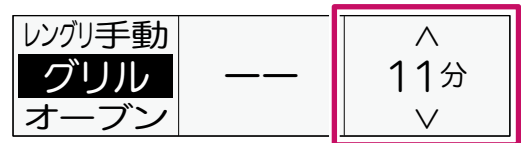


△ 上に進む
▽ 下に進む

STEP
2

加熱時間を設定する

10秒～30分



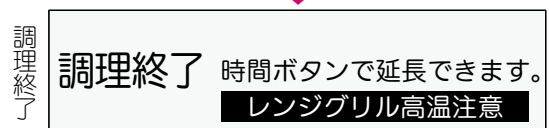
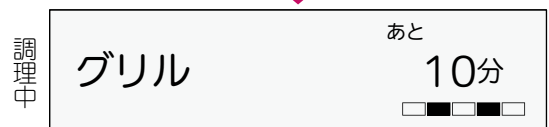
△ 時間が長くなる
▽ 時間が短くなる

STEP
3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] 加熱時間を「12分」に設定したとき



ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、**仕上がり具合**を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。



オーブン加熱




お好みの温度・時間を合わせて加熱します。



幅広い温度帯で、便利に使える

じっくり加熱する低温メニューから高火力で一気に焼き上げるメニューまで。幅広い温度帯で、毎日にも特別な日にもおいしく使える。

オーブン加熱(20段階/30℃、40℃、80℃～250℃)

 <p>パンの 発酵など</p>	 <p>ロースト ビーフ</p>	 <p>クッキー・パン</p>	 <p>パウンド ケーキ</p>	 <p>ピザ・ 鶏の香草焼き</p>
30℃・40℃	80℃・90℃	100℃～150℃	150℃～200℃	200℃～250℃

レンジグリル
オーブン



オーブン[手動]

レンジグリル IH



中央の液晶画面と音声でお知らせしてくれるから初めてでも簡単ね!



オーブン加熱(20段階/30℃、40℃、80℃~250℃)



ブラウニー



パウンドケーキ



フォカッチャ

オーブン加熱 「オーブン」機能の **かんたん 3STEP**

STEP 1

加熱機能を選択する

「オーブン」を選択

グリル	^	*3口IHの場合
オーブン	180℃	^
中央 IH	∨	10分
		∨

^ 上に進む
∨ 下に進む

STEP 2

温度・加熱時間を設定する

温度: 30℃/40℃/80℃~250℃
加熱時間: 10秒~60分

グリル	^	*3口IHの場合
オーブン	180℃	^
中央 IH	∨	11分
		∨

^ 温度が高くなる ^ 時間が長くなる
∨ 温度が低くなる ∨ 時間が長くなる

STEP 3

スタートボタンを押す

加熱スタート!

[例] 温度「180℃」、加熱時間「20分」に設定したとき

開始時	オーブン	180℃	あと	20分
			□□■□□	

調理終了

調理終了	時間ボタンで延長できます。
	レンジグリル高温注意

ブザーが鳴ったら加熱終了



扉を開けて、**上がり具合**を見てみましょう!
※調理後にもう少し加熱したい時は、時間ボタンを押して延長可能。

よくあるご質問 < Q&A >

ご質問内容	回答								
グリル加熱、オープン加熱、レンジ加熱、レンジグリル加熱の違いを教えてください。	<table border="1"><tr><td data-bbox="692 259 879 293">グリル加熱</td><td data-bbox="887 259 1482 293">上ヒーターと下ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけます。</td></tr><tr><td data-bbox="692 304 879 338">オープン加熱</td><td data-bbox="887 304 1482 360">上ヒーターと下ヒーターで均一に加熱。すばやく温度を立ち上げて包み込むように加熱します。</td></tr><tr><td data-bbox="692 371 879 405">レンジ加熱</td><td data-bbox="887 371 1482 405">食品を内側と外側からあたためる。</td></tr><tr><td data-bbox="692 416 879 450">レンジグリル加熱</td><td data-bbox="887 416 1482 539">レンジグリル(レンジと上ヒーター)の後に、続けてグリル(上ヒーターと下ヒーター)で加熱。レンジ加熱で食品を内側と外側からあたため、グリル加熱で焼き色をつけます。</td></tr></table>	グリル加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけます。	オープン加熱	上ヒーターと下ヒーターで均一に加熱。すばやく温度を立ち上げて包み込むように加熱します。	レンジ加熱	食品を内側と外側からあたためる。	レンジグリル加熱	レンジグリル(レンジと上ヒーター)の後に、続けてグリル(上ヒーターと下ヒーター)で加熱。レンジ加熱で食品を内側と外側からあたため、グリル加熱で焼き色をつけます。
グリル加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけます。								
オープン加熱	上ヒーターと下ヒーターで均一に加熱。すばやく温度を立ち上げて包み込むように加熱します。								
レンジ加熱	食品を内側と外側からあたためる。								
レンジグリル加熱	レンジグリル(レンジと上ヒーター)の後に、続けてグリル(上ヒーターと下ヒーター)で加熱。レンジ加熱で食品を内側と外側からあたため、グリル加熱で焼き色をつけます。								
付属品の「グリルあみ」を使う調理とは何ですか。	油や漬けダレを落としながら焼き上げるような食材(魚の切り身、肉のまる焼きなど)の調理に活用します。レンジ加熱には使用できません。								
グリル部庫内に直接食材を置いて調理出来ますか。	調理できません。食材や器を直接グリル庫内に置いて調理をすると、グリル庫内に貼りついてしまうおそれがあるため、必ず受け皿を使用して調理してください。								
グリル加熱でグリルあみを使用する際に、アルミホイルを下に敷く使い方はできますか。	汚れ防止には、クッキングシートを推奨しています。								
グリル庫内の温度が高いと、レンジ加熱、レンジグリル加熱のメニューによっては加熱できない理由は何ですか。また、そのメニュー例を教えてください。	グリル加熱終了後等で庫内温度が高い場合、レンジグリル光センサーでの温度検知が出来ないため、下記の調理メニューは使用できません。 <table border="1"><tr><td data-bbox="692 960 975 1016">庫内温度が高い場合に使用できない調理メニュー</td><td data-bbox="983 960 1382 1016">・レンジ(あたため、葉菜、根菜、肉解凍) ・レンジリ(調理、再加熱)</td></tr></table> ※レンジリ手動、レンジ手動は使用できます。	庫内温度が高い場合に使用できない調理メニュー	・レンジ(あたため、葉菜、根菜、肉解凍) ・レンジリ(調理、再加熱)						
庫内温度が高い場合に使用できない調理メニュー	・レンジ(あたため、葉菜、根菜、肉解凍) ・レンジリ(調理、再加熱)								
IH火力切り忘れ防止機能はどれくらいの時間で作動しますか。	無操作45分で作動します。 (切り忘れ防止機能:連続加熱45分で加熱停止)								
レンジ「あたため」のマイナス温度設定はどのようなシーンで使用しますか。	アイスなどを柔らかくするときにお使いいただけます。								
レンジグリル再加熱で「市販の冷凍食品の調理には使わない」と記載がありますがその理由は何ですか。	市販の冷凍食品にも「メーカーのあたため機能には使用しない」と記載があり、当該記載に準拠しています。また、センサーで温度が検知できない場合があるため、市販の冷凍食品はレンジリ手動での調理を推奨しています。								
リレー調理では庫内に余熱があっても調理可能ですか。	リレー調理は調理可能です。ただし、連続調理等で庫内が高温の場合、食材の火の通りが進んでしまうため、仕上がりが異なる場合があります。様子を見て調理をお願いします。								
IHとレンジグリルを同時に使用した場合の優先機能はありますか。	先に使っているIHヒーターの火力が優先され、後から使おうとしたIHヒーターの火力が制限されます。ただし、レンジグリルメニュー、保温、揚げ物機能、適温機能は優先されます。								
レンジリ調理中にいきなり扉を開けると停止しますか。	電子レンジと同じように、扉を開けると停止します。								
製品は日本製ですか。	日本製です。								


IH クッキングヒーター(家庭用)

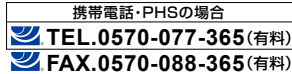
三菱電機株式会社 製造会社 三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

●三菱電機お客さま相談センター

家電品の購入相談・取扱い方法

 **0120-139-365** (無料)
受付時間365日24時間

 **TEL.0570-077-365** (有料)
FAX.0570-088-365 (有料)

フリーダイヤル・ナビダイヤルをお使いいただけない場合は**TEL.03-3414-9655**(有料) **FAX.03-3413-4049**(有料)

■ご相談対応	平日	9:00~19:00	左記以外の時間は受付のみ可能です。
	土・日・祝・弊社休日	9:00~17:00	

* 電話番号は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

* **電話番号をお確かめのうえ、お間違えのないようおかけください。**

●「三菱IHクッキングヒーター」のホームページ

www.MitsubishiElectric.co.jp/ih-cooking



表示を正しく
家電公取協会員

●お買い求め、ご相談は信用とサービスの行き届いた当店へどうぞ。