

つくりたい！が、見つかる。

石窯ドーム オリジナルレシピ



■検索しやすい
- フリーワード
- 機能から
- 食材から

■動画レシピも



■機種専用レシピも検索（Web料理集）
（ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C）

ER-D7000C/D4000Cは液晶画面の二次元コードから
ER-D5000C/D3000Cは本体上面に貼付されている
二次元コードからもアクセスできます。

石窯ドームをさらに使いこなすコツや
オリジナルレシピを公開中！

石窯ドーム レシピ

https://www.toshiba-lifestyle.com/jp/microwaves/recipes

石窯ドーム® × ABC Cooking Studio

スタジオ導入&
製品発売から17年。

石窯ドーム
フラッグシップモデルをフル活用した
アンバサダーオリジナルメニュー公開中！

随時更新！



Blog
月2回更新！
ABCの
人気講師による
石窯ドーム
アンバサダーブログ

Instagram
レシピのアイデアがいっぱい！
石窯ドームのインスタ
@ishigamadome_ambassador

●本カタログに記載しております商品および機能は一般家庭用であり業務用および車両、船舶などでの使用に適しませんので、ご注意ください。
●これらの製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
（These products are designed for use only in Japan and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.）

安全に関するご注意

- 本製品は家庭用です。家庭用以外（店舗などでの長時間使用や不特定多数の人の使用など）では使用しないでください。
- ご使用の前に取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 消費電力が1kW以上の機器は、定格15A以上の電源コンセントに直接接続してお使いください。
- アースを確実に取り付けてください。故障や漏電のときに感電するおそれがあります。アースの取り付けは販売店にご相談ください。
- 本来の用途（加熱調理）以外に使用しないでください。

J−Moss対応

東芝製品は、電気・電子機器に含有される化学物質の表示に関するJIS規格（J−Moss）に、対応しています。

J−Moss（日本産業規格JIS C0950 電気・電子機器の特定の化学物質の含有表示方法）

https://www.toshiba-lifestyle.com/jp/corporate/csr/j-moss

■電子レンジのインバーター
電子レンジのインバーターとは、家庭で使用されている電源を高周波化、制御することで出力をコントロールできる技術です。また、軽量、小型化と共に運転時の磁気音低減などに効果があります。

愛情点検 ★長年ご使用の電子レンジは点検を！

このような症状は、ありませんか			ご使用中止
	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。	●使用中に異常な音やにおいが出ることがある。 ●庫内のカバーや壁面がよごれ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。 ●その他の異常や故障がある。	故障や事故防止のため、スイッチを切り、コンセントから電源プラグを外して、必ずお買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください（サービスエンジニア以外の人は絶対キャビネットを外さないでください）。

保証書に関するお願い

- 商品には保証書を添付しております。ご購入の際は、必ず保証書をお受け取りの上、保存ください。なお、店名、ご購入年月日の記載のないものは無効となります。
- 製造番号は安全確保上重要なものです。お買い上げの際には商品本体に製造番号が表示されているか、また保証書記載の製造番号と一致しているかご確認ください。
- 電子レンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

TOSHIBA
東芝ライフスタイル株式会社
キッチンソリューション事業部
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町1310

表示を正しく
家電公取協会員

お買上げは親切とサービスをお届けする当店で

●このカタログの内容については右記の販売店にお問い合わせください。
または、下記におたずねください。
●商品の色は、印刷の具合で実物と若干異なる場合があります。
●商品のデザイン・仕様・補修用性能部品などは改善のため予告なく変更することがあります。

S210939

お買い物・使い方・修理のご相談は「東芝生活家電ご相談センター」0120-1048-76（フリーダイヤル）
受付時間 月〜土 9:00〜18:00 日・祝日 9:00〜17:00 ※当社指定休業日を除く
※お電話をいただく際には、番号をお確かめの上、おかけ間違いのないようにお願いいたします。
◎携帯電話からのご利用は 0570-0570-33 ◎FAX 022-224-6801
●お客様からご提供いただいた個人情報は、ご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
●利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

VEGETABLE OIL INK
●この印刷物は環境に配慮した植物油インキを使用しています。

このカタログの内容は2026年5月現在のものです。

TOSHIBA

総合カタログ 2026-3号

電子レンジ
〈家庭用〉



タイセツなのは、
石窯ドームの高火力と熱対流で
おいしく焼き上げること。

石窯ドーム®

タイセツを、カタチに。

東芝電子レンジの
ホームページはこちら



本カタログ掲載商品の価格には、配送費、設備調整費、アース・工事費、使用済み商品の引き取り費用等は含まれておりません。

焼きが、うまい。
あたためが、うまい。
おいしい! を、ラクに。

＼ Pick up!! ／
レンジ機能
P.3 〉

＼ Pick up!! ／
オーブン機能
P.5 〉

できたて食感
手まり寿司

市販の冷凍食品
あたため
冷凍パスタ

深皿調理
海鮮パエリア

オーブン機能
白身魚の
ハーブロースト

おまかせ調理
（石窯おまかせ焼き）
P.7 〉
鶏もも肉の
ステーキ

オーブン機能
ベリーの
チョコカップケーキ

すごラク
あたため

タイセツを、カタチに。

仕事や家事、育児でどんなに忙しくても、カタチにしたい、タイセツな想いがある。
そんな一人ひとりのタイセツに、私たち東芝ライフスタイルは、細部までタイセツにした、家電でこたえていきます。
タイセツをカタチにしたいあなたへ、タイセツをカタチにした家電を。

オーブン料理も、上手なあたためも、
おまかせでラクに。

石窯ドーム®



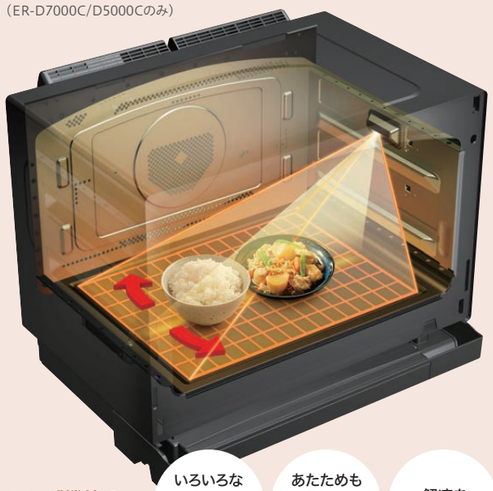
ラクに、便利に、おいしく。あたためと解凍が もっと賢く進化!

さまざまな加熱技術で、満足度が上がる仕上がりへ。

ファインeyeセンサー

食材をより細かく見分け、
あたためや解凍の加熱ムラを抑制。

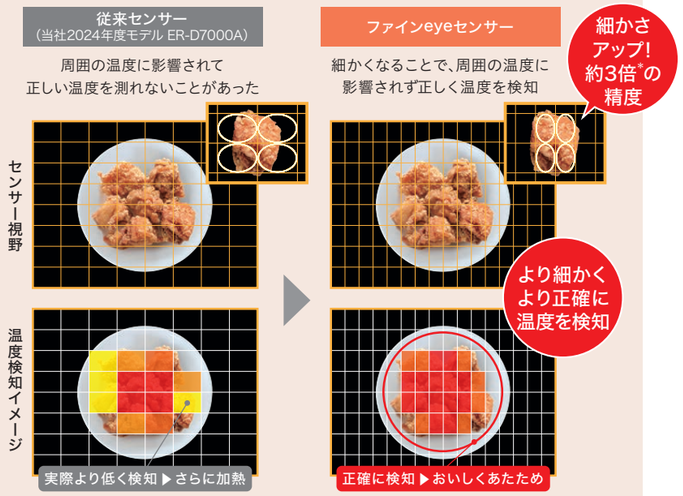
(ER-D7000C/D5000Cのみ)



レンジ機能のココがポイント!

- いろいろな食品を手軽に上手にあたため
- あたためも解凍も加熱ムラを抑える
- 解凍をスピーディーに

○画像はイメージです。
○スイングして全体を検知



○画像はイメージです。＊庫内中央の視野比較。

ムラを抑える仕組みを動画で徹底解説!

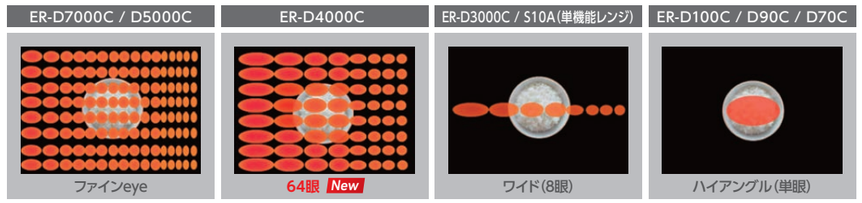


動画をCheck!!

検知エリアが広く、目が細かいほど高精細! 東芝の赤外線センサー

センサー検知エリア比較

センサーの種類であたため精度、あたため機能が変わります。

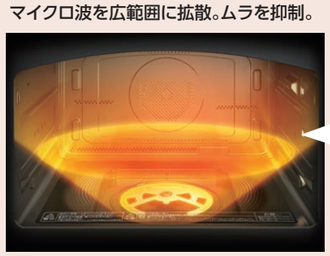


○画像はイメージです。

大型アンテナ

(ER-D7000C/D5000C/D3000Cのみ)

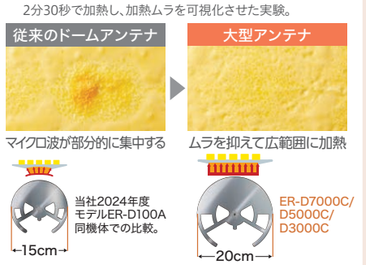
マイクロ波を広範囲に拡散。ムラを抑制。



○画像はイメージです。

実証! 加熱ムラが少ない石窯ドーム

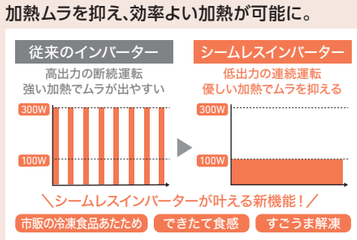
○庫内底面にスライスチーズを6枚ならべ、レンジ500W、2分30秒で加熱し、加熱ムラを可視化させた実験。



シームレスインバーター New

(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000Cのみ)

低出力でも連続運転が可能。
加熱ムラを抑え、効率よい加熱が可能に。



(市販の冷凍食品あたため・できたて食感はER-D7000C/D5000Cのみ、すごうま解凍はER-D7000C/D5000C/D4000Cのみ)

頼れるあたため&解凍機能で、毎日をもっと快適に。

食品に合わせて仕上げる あたため機能

すごラクあたため

食品に合わせて加熱を自動調整!種類が違っても同時にあたためが可能。

(ER-D7000C/D5000Cのみ)

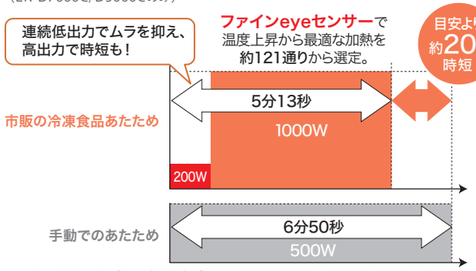


市販の冷凍食品あたため New

市販の冷凍食品を低出力の連続運転により、加熱ムラを抑えながら時短であたため。時間設定不要で簡単!

(ER-D7000C/D5000Cのみ)





※市販の冷凍パスタ(360g)パッケージ記載の手動加熱時間の目安との比較。手動レンジ(500W):6分50秒に対し、市販の冷凍食品あたため:5分13秒。食品の種類や状態により効果は異なります。

用途に合わせて選べる 3つの解凍!

急いでいる時に すばラク解凍

下ごしらえができるくらいまで、短時間で解凍。

(ER-D7000C/D5000Cのみ)

約40%※1時短

従来の約3倍*細かく検知



＊当社2024年度モデル ER-D7000Aでひき肉300gを検知したときとの比較。

○画像はイメージです。

よりムラを抑えて丁寧に すごうま解凍 New

連続低出力で加熱ムラを抑えて上手に解凍。薄切り肉もきれいにはがれます。

(ER-D7000C/D5000C/D4000Cのみ)



おさしみをおいしく さしみ・半解凍

さしみや肉の細切りに。中が少し凍った状態に解凍。



毎日のごはんに役立つ 多彩な機能

お急ぎモード

手動レンジ600W・500Wをスピードアップ!

(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70Cのみ)



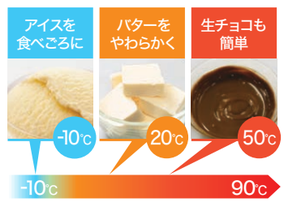
500W5分▶お急ぎモードで3分31秒

最大30%時短に!

お好み温度あたため

-10℃~90℃まで、設定した温度であたためが可能※2。

(−10℃から90℃ではER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70Cのみ、ER-S10Aは−10℃から85℃)



ふっくらパン(パンのあたため)

市販のパンが、焼きたてのようにふっくらあたたかく。

オーブン&レンジ
(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70C/60B/40Aのみ)



冷凍したバターロールも!
(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70C/60Bのみ)

できたて食感 New

かたくパサついてしまった食品を、低出力の加熱でできたてのような食感に。すし・だんご・パンの3コース。

(ER-D7000C/D5000Cのみ)



＊すし4貫、だんご1本の場合。

カラッとあたため(揚げ物のあたため)

市販の揚げ物をカラッと、まるでできたての食感に。

オーブン&スチーム&グリル
ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C
オーブン&スチーム ER-D100C/D90C/D70C/60B
オーブン ER-40A



スチームあたため

ラップなしで、しっとりあたたかく。

レンジ&スチーム
(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D90Cのみ)



※1.当社2024年度モデルER-D7000Aのお急ぎ解凍との比較。お急ぎ解凍:ひき肉300g13分46秒に対し、すばラク解凍:ひき肉300g8分。重量により効果は異なります。 ※2.食品内部は設定通りの温度にならないことがあります。

焼きも、グリルも、フライも。オーブン機能の すべてを、この一台で。

業界最高*350℃※1の石窯ドームだからこそ、焼き上がりが別格。

＊2026年5月1日現在、国内家庭用100Vオーブンレンジにおいて。



庫内まるごと遠赤*



＊扉部を除く。○画像はイメージです。

食材の内側へも
じっくりと熱を通します。

特許技術

ラウンド石窯ドーム構造



○画像はイメージです。

角皿スリットと丸みを
帯びた庫内の構造で、
熱風の対流が良く、
ムラを抑えます。

肉のおいしさが違う!

外はこんがり、中はジューシー



250℃※2上下ヒーター式オーブン ER-D100Cで焼いた場合



350℃※1熱風コンベクション式オーブン ER-D7000Cで焼いた場合

［ 鶏の照り焼き ］

予熱なし200℃ 20分で焼成。(同じ加熱時間で比較)
○当社調べ。比較試験のため、当社推奨の焼き方とは異なります。

パンのふくらみが違う!

よくふくらむ! 高さ約20%増



250℃※2上下ヒーター式オーブン ER-D100Cで焼いた場合

350℃※1熱風コンベクション式オーブン ER-D7000Cで焼いた場合

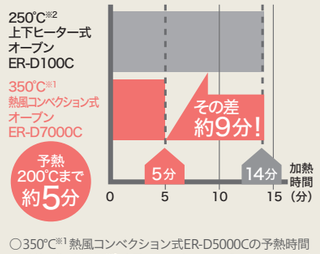
［ 市販のクロワッサン生地を焼成 ］

5分間予熱した後、200℃で15分で焼成。(同じ加熱時間で比較)
○当社調べ。比較試験のため、当社推奨の焼き方とは異なります。



○画像はイメージです。

350℃※1石窯オーブンは、加熱がはやい!
だから予熱もスピーディー!



○350℃※1熱風コンベクション式ER-D5000Cの予熱時間は約5分、300℃※3熱風コンベクション式ER-D4000C/D3000Cの予熱時間は約8分です。
○予熱時間は、予熱をする前の庫内温度や室温、電圧などにより、多少前後することがあります。

ラクして、おいしい本格的な味に仕上がる多彩なオーブン調理。

東芝独自*の深皿(深さ5cm)調理

(ER-D7000C/D5000Cのみ)
＊2026年5月1日現在、国内家庭用100Vオーブンレンジ総庫内容量30L以上において。



料理のレパートリーがひろがる!

＼ 深皿に食材を入れてあとは石窯ドームにおまかせ! ／















○調理後の深皿は、熱に弱い場所に置かないでください。変形や変色のおそれがあります。

分量フリー※4自動メニュー

分量が変わってもおいしく自動調理。

(ER-D7000C:常温・冷蔵 7メニュー/冷凍対応6メニュー、D5000C:常温・冷蔵6メニュー/冷凍対応5メニュー、D3000C:常温・冷蔵5メニュー、D100C:常温・冷蔵4メニュー)





分量に合わせた加熱で自動調理!



冷凍から焼き物※5

○市販の冷凍食品には対応していません。

下味冷凍した食材を解凍不要で焼き上げます。

(ER-D7000C/D5000Cは分量フリー・自動メニュー、ER-D4000Cは7メニュー、D3000Cは5メニュー、D100C/D90Cは3メニュー、分量フリーではありません)



凍ったままならべてスタート

解凍不要でおいしく焼き上げ!



焼きいも ねっとりコース New

ねっとりした食感が楽しめるコースが新たに追加。品種の特徴を引き出します。

(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70Cのみ)





ノンフライ調理

油を使わず手軽に揚げ物。

(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70C/60B/40Aのみ)



グリル調理

大火力石窯ドームグリルで、こんがり焼き上げ。

(大火力石窯ドームグリルはER-D7000C/D5000C/ D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70Cのみ)



トースト・スチームトースト (裏返し必要)

朝食のパンも、こんがりおいしく。

(スチームトーストは ER-D7000C/D5000C/ D4000C/D3000C/ D90Cのみ、ER-D100C/ D70C/60B/40A/20Bは トーストのみ)

冷凍した食パンも!
(ER-D7000C/D5000C/ D4000C/D3000C/ D100C/D90C/D70C/ 60Bのみ)



お手軽パン

「こねる」工程不要で、手作りパンが楽しめる。

(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/ D70C/60Bのみ)

(お手軽食パンはER-D7000C/D5000C/D4000C/ D3000C/D100Cのみ、 お手軽フランスパンはER-D7000C/D5000C/ D4000C/D3000C/D90Cのみ)





※1.350℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り換わります。350℃は一般社団法人日本電機工業会(JEMA)「表示に関する自主基準(平成19年6月19日制定)」に準ずる。 ※2.250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。 ※3.300℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り換わります。 ※4.分量は調理可能な範囲があります。詳しくは取扱説明書[料理集]をご覧ください。 ※5.取扱説明書[料理集]に掲載されているレシピに従って下ごしらえしたもの。 ■温度は庫内の状態で中心部を熱電温度計法により測定しています(JISの測定方法による)。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります(料理を作る場合は、取扱説明書[料理集]の温度を目安にしてください)。 ■このページは、ER-D7000C/D5000Cの機能を中心に紹介しています。

鍋やフライパンは不要！おまかせ調理で毎日 の料理がもっとラクに。

石窯おまかせ焼き

（ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70Cのみ、コースは機種により変わります）

好きな食材をならべるだけ。煮込みや焼き物、本格料理もおまかせフルオート※1。





分量や食材に合った温度と時間で調理

POINT 1 温度センサーで分量に合わせて、火加減を自動調節※1。



○画像はイメージです。

POINT 2 選んだ食材やコースに合わせて、焼き上げる！



（食品中心温度）

○画像はイメージです。

POINT 3 **New**

2段調理もおまかせ！手間なく1品追加可能、作り置き・お弁当にも。

（ER-D7000C/D5000Cのみ）





○画像はイメージです。

上 段（※1コースを選択）：鶏肉 / 豚肉 / 牛肉 / 魚 / 野菜



下 段：野菜



2段で同時調理OK！

石窯おまかせピザ

（ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000Cのみ）

市販のピザをこんがり・パリッと。

チルド・冷凍ピザの焼き上げ。あたため直しも。





高火力の石窯ドームだから、ミミはパリッと、チーズはアツアツ！焼きたてのようなおいしさが楽しめる！

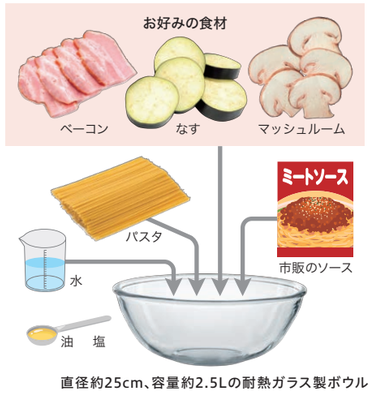


※1.食材（骨つき肉やブロック肉を含む）などのコースを選択すれば、温度設定、時間設定が不要で、分量フリーの自動調理。調理可能な分量範囲・調理のポイントがあります。食材の大きさやばらつきによって仕上がりが異なる場合があります。詳しくは取扱説明書［料理集］をご覧ください。 ※2.コースを選択すれば、出力設定・時間設定が不要で、分量フリーの自動調理。食材の種類や形状などにより、仕上がりが異なることがあります。加熱が足りないときは延長加熱または、オーブン（予熱なし）250℃で様子を見ながら焼いてください。調理可能な分量範囲があります。詳しくは取扱説明書［料理集］をご覧ください。

おまかせレンジ調理

（ER-D7000C/D5000Cのみ、ER-D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70Cはパスタ・カレーのみ〈簡単ボウルパスタ・カレーplus〉、分量は固定）

一度にすべての材料をボウルに入れ、コースを選んでスタートするだけ※3。



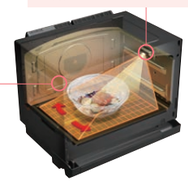
直径約25cm、容量約2.5Lの耐熱ガラス製ボウル

おまかせ 約13分（1人分）

分量チェックから火加減までおまかせ！2つのセンサーがふきこぼれを抑えて上手に加熱。

ファインeyeセンサー 食品の温度を検知

温度センサー 庫内温度を検知





毎日の食卓に役立つ4つのコース搭載！

冷凍野菜も使える！（レシピ限定※4）

パスタ ソース・食材を変えてアレンジ自在！



カレー カレーはもちろんシチューやハヤシも！



中華 中華調味料で準備簡単スピーディーに完成！



煮物 「あと一品」にうれしい煮物も！

New 味が染み込む「味染み」モードも選べる



毎日のごはんに役立つスピードメニューも！（下ごしらえの時間は含みません）

- 小鉢1品がすぐできる …… 「おつまみ1分」
- 炒め物や煮物が時短で完成 …… 「3分・5分・7分メニュー」
- 冷凍野菜を使ってお手軽 …… 「冷凍野菜メニュー」

他にもメニューがたくさん! WebでCheck!!

スチームの力で、毎日の料理をサポート!

スチーム調理

ヘルシーな蒸し料理が簡単に。

（ER-D7000C/D5000Cのみ、ER-D4000C/D3000C/D90Cでできるスチーム調理は茶わん蒸しとなめかプリンです）（スチームレンジはER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D90Cのみ）

○右記の図に記載の温度は食品の内部の温度を表現しています。実際の調理での加熱設定温度は表示の温度より高く設定されています。○スチームで温度をコントロールするのは「低温蒸し」です。



過熱水蒸気調理

高温の水蒸気で、油や塩分をカットしてヘルシーに。

（ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D90Cのみ）

○調理物食塩相当量［塩鮭］魚焼きグリル：3.7g、ER-D7000C：2.7g
【分析依頼先】一般社団法人県央研究所
【分析試験成績書発行日及び番号】H31.2.20 第1770号、H30.12.21 第1357号結果（魚焼きグリル 2.8g/100g、過熱水蒸気2.0g/100g）より、当社にて2切分の食塩相当量を算出。
○数値は冷蔵の手動調理によるものです。自動調理（ハイブリッド調理）の効果とは異なります。
○効果は機種により異なります。



ハイブリッド調理

オーブンと過熱水蒸気の合わせ技で、油や塩分をカット。

（ER-D7000C/D5000C/D4000Cのみ、ER-D3000Cは自動のみ）

○エネルギー［鶏の照り焼き］
フライパン：508kcal、ER-D5000C：336kcal
【分析依頼先】一般社団法人県央研究所
【分析試験成績書発行日及び番号】H30.12.21第1366号、第1354号結果（フライパン226kcal/100g、ハイブリッド167kcal/100g）より、当社にて2人分のエネルギーを算出。
○数値は常温の調理によるものです。 ○効果は機種により異なります。



※3.コース（ソースの種類を含む）を選択すれば、出力設定、時間設定が不要で、分量フリーの自動調理。調理可能な分量範囲・一部不向きな食材・調理のポイントがあります。食材の大きさやばらつきによって仕上がりが異なる場合があります。詳しくは取扱説明書［料理集］をご覧ください。 ※4.詳しくはWeb料理集をご覧ください。 ■このページは、ER-D7000Cの機能を中心に紹介しています。

お手入れ　お手入れ簡単! キレイが長持ち

よごれがつきにくく、庫内全面お手入れらくらく ABCクッキングスタジオでも大好評※1!

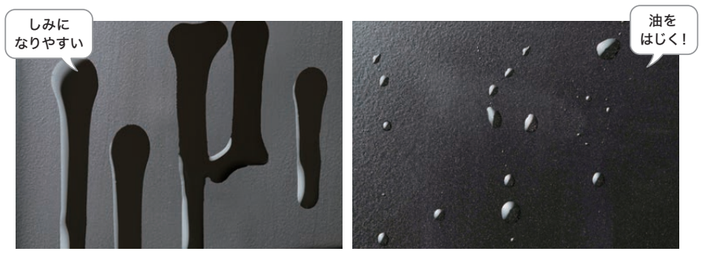


○画像はイメージです。

東芝独自*※2!とれちゃうコート(セラミックコート)

(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70Cのみ)
*2026年5月1日現在、国内家庭用100Vオーブンレンジにおいて。

庫内(天井・背面・側面)に、よごれがつきにくい



とれちゃうコート非採用機種
(当社2010年度モデル ER-HD500)

とれちゃうコート

※庫内壁面にサラダ油を付着して比較。

角皿※3もとれちゃうコートでクッキングシートがいらない

(ER-D7000C/D5000C/D3000Cのみ)



とれちゃうコート非採用機種
(当社2010年度モデル ER-HD500)

とれちゃうコート

手間なしお手入れコース

(「3・5・10分」はER-D7000C/D5000C/D4000Cのみ、「5・10・15分」はER-D3000Cのみ、「10分」はER-D90Cのみ)

スチームでよごれを浮かして、落としやすくします。



○画像はイメージです。

庫内乾燥コース

(「5・15・25分」はER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000Cのみ、「10分」はER-D100C/D90C/D70Cのみ)

レンジ調理後の庫内の結露、スチーム調理後のべたつきの軽減に。



○画像はイメージです。

脱臭コース

(ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70C/60B/40Aのみ)

高温で臭いのもとを焼き切ります。
臭いが気になる魚料理などのあとに。

使いやすさ　キッチンにフィット! 操作もラクラク

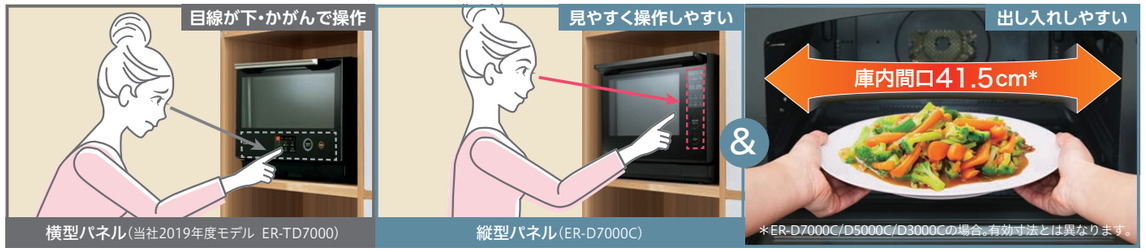


○製品を使用する時は、必ずキッチンボードの扉を開けて、設置寸法を守ってください。

ラクポジStyle (ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000C/D100C/D90C/D70C/60Bのみ)

「縦型パネル&ワイド庫内」で快適に使える。

ラクポジStyle



縦型パネルだから液晶が目線の位置で見やすく、操作もラクラク

フラットなワイド庫内で大皿料理も出し入れがラク



IoLIFE アプリ アプリとの連携でレシピも使い方もどんどん広がる!



IoLIFEでできることを1分動画でご紹介!

ダウンロードはこちらから

＼毎日を快適にする機能がもりだくさん!／

レシピ検索 New
購入後も続々レシピが増える!
レシピの新着を本体画面でおしらせ



レシピ送信
加熱情報をスマホから送信!簡単設定

増えるあたためコース
アプリ限定のコースも!



あたため・下ごしらえのコースも増える!

＼その他にも便利がいっぱい!／

取り出し忘れのお知らせ New
加熱終了後、扉開閉が1時間以上ないと、通知でお知らせします。

- スマホからレンジの使用状況が確認できる!
- 本体の機能をいつでもどこでもサッと確認可能!
- 自分が設定した仕上がりを本体に記録可能! 調節の手間がナシ!

※IoT機能対応機種はER-D7000Cのみ。アプリをダウンロードすればレシピ検索は使用できます(栄養成分からの検索は対応機種の登録が必要です)。

※1.2026年5月1日現在、ABCクッキングスタジオに導入されている機種はER-HD300、ER-JD310A、ER-KD320、ER-LD330、ER-MD300、ER-ND300、ER-PD3000、ER-RD3000、ER-SD3000、ER-TD3000、ER-XD3000、ER-YD3000、ER-D3000A、ER-D3000B、ER-D7000Bです。 ※2.庫内の壁面と角皿に微細なセラミック粒子のコーティングを採用。 ※3.深皿を除く。 ※4.本体奥行にハンドルは含みません。ハンドルを含む奥行は、44.8cm。 ※5.詳しくはP.17設置寸法と※19をご確認ください。

○IoLIFEサービスを受けるためには、常時接続のブロードバンド回線と無線LANルーターが必要です。 ○アプリは無料でお使いいただけますが、ダウンロードおよびアプリ利用の際には、通信費が別途かかり、お客様負担となります。 ○アプリの機能はオーブンレンジ最新機種でのご紹介になります。過去機種では一部対応していない機能があります。 ○アプリのサービス内容・画面デザイン・機能は予告なく変更することがあります。また提供されるサービスについても予告なく終了することがあります。 ○すべてのスマートフォンで動作を保証するものではありません。

＼さまざまな暮らしに合わせたレンジがラインナップ!／

あなたにピッタリな一台はどれ?

大きめで庫内が広いオーブンレンジがほしい!

総庫内容量	30L			
加熱方式	過熱水蒸気オーブンレンジ・石窯ドーム構造			角皿式スチームオーブンレンジ・石窯ドーム構造
	2段調理 熱風コンベクション式			上下ヒーター式
こんな方におすすめ	豊富なおまかせ調理機能や自動メニューを試してみたい			
	パン・スイーツづくりを楽しみたい			
	石窯ドームならではの深皿を使いたい 本格的なスチーム機能を使いたい		スチーム機能を使いたい	
	カラータッチ液晶・アプリ連携など最新機能を活用したい			





ER-D7000C P.12



ER-D5000C P.13



ER-D3000C P.13



ER-D100C P.13

スペースが気になるけどオーブン調理も楽しみたい!

総庫内容量	26L		
加熱方式	過熱水蒸気オーブンレンジ・石窯ドーム構造		角皿式スチームオーブンレンジ・石窯ドーム構造
	2段調理 熱風コンベクション式	上下ヒーター式	
こんな方におすすめ	ごはんやおかずなどを自動であたためたい		
	豊富なおまかせ調理機能や自動メニューを試してみたい	スチーム機能を使いたい	
	パン・スイーツづくりを楽しみたい カラータッチ液晶を活用したい		



ER-D4000C P.14



ER-D90C P.14



ER-D70C P.14



キッチンが狭いのでなるべくコンパクトなモデルがいい

総庫内容量	23L	18L	16L
加熱方式	角皿式スチームオーブンレンジ	オーブンレンジ	
	上下ヒーター式		
こんな方におすすめ	コンパクトでもワイドな庫内がいい	たまにはオーブン調理をしたい	



ER-60B P.15



ER-40A P.15



ER-20B P.15



過熱水蒸気オーブンレンジ

総庫内容量 30L
オーブン 2段

石窯ドームのすべてを備えたプレミアムモデル

ER-D7000C New

オーブン価格★

石窯ドーム®

アプリと連携して
もっと便利!
詳しくは動画をCheck!

IoLIFE



(K) ブラック

(W) ルナホワイト

目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率102% | 年間消費電力量72.0kWh／年

※1
350℃ 贅沢火力
業界最高*350℃※1の高火力で、
パンやお菓子、肉料理などを
短時間でふっくらジューシーに焼き上げ。
＊2026年5月1日現在、国内家庭用100Vオーブンレンジにおいて。



5インチ カラータッチ液晶
5インチ※2のカラータッチ液晶
でより見やすく使いやすく。



あたため性能UP!

New シームレスインバーター
低出力でも連続運転が可能に!
食品に合わせて
加熱をコントロールしてムラを抑制。

New 市販の冷凍食品
コースを選んで
スタートするだけ!
色々な
市販の冷凍食品を
時短であたため。



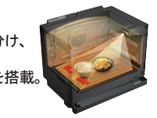
すごラクあたため
食品に合わせて加熱を
自動調節!
2品同時にあたためも可能。



※3
3つの解凍
スチーム不要で、手間なく、
ムラを抑えて解凍。
(すばラク解凍/
New すごうま解凍/さしみ・半解凍)



ファイン eye センサー
食材を細かく見分け、
最適に仕上げる
高精細センサーを搭載。



New できたて食感
かたくなったり、
パサついてしまった食品を、
低出力のレンジ加熱で
できたてのような食感に。



お急ぎモード
手動600・500Wの加熱を
スピーディーに。
最大30%時短
500W 5分 ▸ お急ぎモード 3分31秒

自動メニュー・おまかせ系調理拡大!

New 上下2段で別々の料理も同時に調理可能!

New 焼きいもねっとり
ねっとりした食感が
楽しめるコースが
新たに追加。



石窯おまかせ焼き
好きな食材を
並べるだけで
本格料理を
おまかせで調理!



石窯おまかせピザ
チルド・冷凍ピザを
こんがり・パリッと
焼き上げ。
あたため直しも。



深皿
深さ5cmの深皿で
煮込みや
麺類の調理も可能。



おまかせレンジ調理
材料をボウルに
入れるだけ。
パスタ・カレー・中華・
煮物の4コース。



味がしっかり染み込む!
New 味染みモード(煮物)



ラクに使える!

とれちゃうコート(庫内・角皿)
クッキングシートを
敷かなくても
パン生地などが
くっつかない!



ラクポジStyle
見やすく、操作のしやすい
縦型パネルとフラットな
ワイド庫内で大皿料理も
出し入れラクラク!



スマートダンパー
手前で手を離しても、
静かにスッと閉まる
スマートダンパー。



※1.350℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り換わります。350℃は一般社団法人日本電機工業会(JEMA)「表示に関する自主基準(平成19年6月19日制定)」に準ずる。
※2.61.63×109.65mm(5.0インチサイズ)。 ※3.解凍の種類は機種により異なります。詳しくはP.17・P.18をご確認ください。 ■商品画像の点灯部はイメージです。 ■画像はイメージです。
★オープン価格の商品は希望小売価格を定めておりません。
■ER-D7000CはWeb料理集に対応しています。(P.13の※8を参照)

過熱水蒸気オーブンレンジ

総庫内容量 30L / オーブン 2段

350℃※1オーブン×進化したあたため機能搭載のハイグレードモデル

ER-D5000C New

オーブン価格★

石窯ドーム®

※1 350℃ 贅沢火力 / ファインeyeセンサー / シームレスインバーター / すごラクあたため / 市販の冷凍食品

※2 3つの解凍 / できたて食感 / お急ぎモード / 石窯おまかせ焼き / 石窯おまかせピザ

おまかせレンジ調理 / 焼きいもねっとり / 深皿 / とれちゃうコート(庫内・角皿) / ラクポジStyle / スマートダンパー

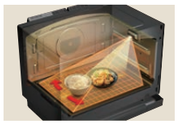


(K) ブラック

(W) ルナホワイト

すごラクあたため

食品に合わせて加熱を自動調節! 2品同時にあたためも可能。



業界最高* 350℃※1贅沢火力

パンはふっくら、肉はジューシーに焼き上げる高火力。

*2026年5月1日現在、国内家庭用100Vオーブンレンジにおいて。



深皿調理

深さ5cmで煮込みや麺の調理もそのまま調理もレパートリーも広がる。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率102% | 年間消費電力量72.0kWh／年

過熱水蒸気オーブンレンジ

総庫内容量 26L / オーブン 2段

あたためも料理も使いやすさも。コンパクトな高機能モデル

ER-D4000C New 2026年7月発売予定

オーブン価格★

石窯ドーム®

※10 300℃ 贅沢火力 / シームレスインバーター / ※2 3つの解凍 / お急ぎモード

石窯おまかせ焼き / 石窯おまかせピザ / 焼きいもねっとり

5インチカラータッチ液晶 / とれちゃうコート(庫内) / ラクポジStyle / スマートダンパー



(K) ブラック

New あたため

(ごはん・おかず・2品) 食品に合わせた加熱を自動調整。

※2品は冷凍除く。



New 64眼赤外線センサー

食品の温度や分量を細かく見分けて自動加熱。



熱風2段& 高火力300℃

熱対流が良く、ムラを抑制。パンやお菓子も2段で調理可能。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率103% | 年間消費電力量71.0kWh／年

過熱水蒸気オーブンレンジ

総庫内容量 30L / オーブン 2段

オーブンもあたためにも優れた奥行コンパクトモデル

ER-D3000C

オーブン価格★ New 2026年7月発売予定

石窯ドーム®

※4 300℃ 贅沢火力 / シームレスインバーター / ※2 3つの解凍 / お急ぎモード

石窯おまかせ焼き / 石窯おまかせピザ / 焼きいもねっとり / とれちゃうコート(庫内・角皿) / ラクポジStyle



(W) ルナホワイト

(K) ブラック

ワイド赤外線センサー(8眼)

広範囲に食品の位置や分量を検知しておいしくあたため。



New 2品あたため

温度の違う2品を同時にあたため。

※2品は冷凍除く。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量73.5kWh／年

角皿式スチーム※3オーブンレンジ

総庫内容量 30L / オーブン 1段

上下ヒーター式のワイドなスタンダードモデル

ER-D100C

オーブン価格★ New 2026年8月発売予定

石窯ドーム®

お急ぎモード / 石窯おまかせ焼き / 焼きいもねっとり / とれちゃうコート(庫内) / ラクポジStyle



(H) アッシュグレージュ



(W) ミルキーホワイト

庫内まるごと遠赤*

全面から遠赤外線を放射して、内側までじっくり加熱。

*扉部を除く。



ハイアングル赤外線センサー

食品の表面温度を上手に検知して適温に。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率104% | 年間消費電力量76.3kWh／年

過熱水蒸気オーブンレンジ

総庫内容量 26L / オーブン 1段

ワイド&フラットで大皿もOK! 過熱水蒸気モデル

ER-D90C

オーブン価格★ New 2026年8月発売予定

石窯ドーム®

※2 3つの解凍 / お急ぎモード / 石窯おまかせ焼き / 焼きいもねっとり / とれちゃうコート(庫内) / ラクポジStyle



(K) ブラック

(W) ホワイト

過熱水蒸気調理

減塩 約22%※11

油や塩分をカットしてヘルシーに調理。



手間なしお手入れ

スチームでよごれを浮かして、落としやすくします。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量70.4kWh／年

角皿式スチーム※3オーブンレンジ

総庫内容量 26L / オーブン 1段

フラット天井&フラット庫内でお手入れも手軽

ER-D70C

オーブン価格★ New 2026年8月発売予定

石窯ドーム®

お急ぎモード / 石窯おまかせ焼き / 焼きいもねっとり / とれちゃうコート(庫内) / ラクポジStyle



(K) ブラック

(W) ホワイト

ハイアングル赤外線センサー

食品の表面温度を上手に検知して適温に。



とれちゃうコート*

よごれがつきにくく、庫内全面のお手入れが簡単。

*扉部、底面を除く。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量70.4kWh／年

オーブンレンジ機能比較	ワイド&フラット(総庫内容量)	オーブン 最高温度	オーブン 予熱200℃	オーブン 2段調理	トースト(裏返し必要) トースト(2枚の焼き時間)	トースト 冷凍	トースト スチーム	スチーム	レンジ センサー	レンジ あたため	レンジ 解凍	レンジ アンテナ	石窯おまかせ焼き 肉	魚	野菜	深皿	グラタン	石窯おまかせピザ	ボウル調理	メニュー・レシピ数 自動※6メニュー数	総※7レシピ数	便利機能 2段LED庫内灯	スマートダンパー	外せて洗えるワイド水受け	Web※8料理集
ER-D5000C	●(30L)	350℃※1	約5分	●	●(約5分30秒)	●	●	お手軽蒸し(100℃)/低温蒸し(35~95℃)	ファインeye	すごラクあたため	すばラク解凍 すごうま解凍 さしみ・半解凍	大型アンテナ(20cm)	●	●	●	●	●	●	おまかせレンジ調理	136	324	●	●	●	●
ER-D3000C	●(30L)	300℃※4	約8分	●	●(約7分20秒)	●	●	蒸し(茶わん蒸し・プリン用)/低温蒸し	ワイド赤外線(8眼)	ごはん・おかず/2品	お急ぎ解凍 スチーム全解凍 さしみ・半解凍	大型アンテナ(20cm)	●	●	●	—	●	●	簡単ボウル パスタ・カレーplus	122	201	●	—	●	●
ER-D100C	●(30L)	250℃※5	約14分	—	●(約9分20秒)	●	—	角皿式※3	ハイアングル赤外線	ごはん/おかず	解凍 さしみ	●	●	●	●	—	—	—	簡単ボウル パスタ・カレーplus	97	141	●	—	●	—

オーブンレンジ機能比較	ワイド&フラット(総庫内容量)	オーブン 最高温度	オーブン 予熱200℃	オーブン 2段調理	トースト(裏返し必要) トースト(2枚の焼き時間)	トースト 冷凍	トースト スチーム	スチーム方式	レンジ センサー	レンジ あたため	石窯おまかせ焼き 肉	魚	野菜	石窯おまかせピザ	簡単ボウル パスタ・カレーplus	メニュー・レシピ数 自動※6メニュー数	総※7レシピ数	便利機能 2段LED庫内灯	スマートダンパー	庫内コーティング	外せて洗えるワイド水受け	Web※8料理集
ER-D4000C	●(26L)	300℃※10	約8分	●	●(約6分50秒)	●	●	給水カセット式	64眼赤外線	ごはん・おかず・2品	●(鶏・豚・牛)	●	●	●	●	217	197	●	●	とれちゃうコート※11	●	●
ER-D90C	●(26L)	250℃※5	約14分	—	●(約6分50秒)	●	●	給水カセット式	ハイアングル赤外線	ごはん/おかず	●(鶏肉のみ)	—	●	—	●	91	148	●	—	とれちゃうコート※11	●	—
ER-D70C	●(26L)	250℃※5	約14分	—	●(約6分50秒)	●	—	角皿式※3	ハイアングル赤外線	ごはん/おかず	●(鶏肉のみ)	—	●	—	●	91	134	●	—	とれちゃうコート※11	●	—

※1.350℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り換わります。350℃は一般社団法人日本電機工業会(JEMA)「表示に関する自主基準(平成19年6月19日制定)」に準ずる。 ※2.解凍の種類は機種により異なります。詳しくはP.17・P.18をご確認ください。 ※3.角皿にお湯や水を注いで水蒸気を発生させる調理法。 ※4.300℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り換わります。 ※5.250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。 ※6.専用料理集の自動調理可能なメニュー数(自動あたためを含み、お手入れを除く)。 ※7.アレンジレシピ、バリエーションレシピ、ケーキ型サイズ、トッピングを含みます。 ※8.付属の別冊料理集には一部のレシピのみ掲載、Web料理集に全レシピを掲載。Web料理集は無料でお使いいただけます。利用の際の通信料金はお客様負担となります。 ※9.調理物食塩相当量[塩鮭]魚焼きグリル:3.7g、ER-D90C:2.9g 【分析依頼先】一般社団法人県央研究所 【分析試験成績書発行日及び番号】H31.2.20 第1770号、R4.8.9 第552号結果(魚焼きグリル2.8g/100g、過熱水蒸気2.2g/100g)より、当社にて2切分の食塩相当量を算出。数値は冷蔵の手動調理のものです。 ※10.300℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り換わります。 ※11.扉部、底面を除く。 ■商品画像の点灯部はイメージです。 ■温度は庫内が空の状態で中心部を熱電温度計法により測定しています(JISの測定方法による)。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。 ■画像はイメージです。 ★オープン価格の商品は希望小売価格を定めておりません。

角皿式スチーム※1オーブンレンジ

総庫内容量 23L
オーブン 1段

コンパクトなのに、ゆとりのワイド&フラット
ER-60B 石窯オーブン®
オーブン価格★

ラクポジ Style


(W)ホワイト

ノンフライ調理
油を使わず揚げ物が
手軽にヘルシーに楽しめる。



ワイド&フラット庫内
大皿料理の出し入れも
お手入れもラクラク。
＊有効寸法とは異なります。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量73.4kWh／年

オーブンレンジ

総庫内容量 18L
オーブン 1段

オーブン調理もできるフラット庫内モデル
ER-40A
オーブン価格★


(K)ブラック

900W※6 パワフル出力
お弁当や食品を
すばやく加熱。



庫内よごれプロテクト*
よごれがつきにくく、
お手入れ簡単。
＊天井、扉部、底面を除く。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量73.4kWh／年

オーブンレンジ

総庫内容量 16L
オーブン 1段

コンパクトなフラット庫内モデル
ER-20B
オーブン価格★


(W)ホワイト

フラット庫内
出し入れやお手入れが
ラクラク。
＊有効寸法とは異なります。



庫内よごれプロテクト*
よごれがつきにくく、
お手入れ簡単。
＊天井、扉部、底面を除く。



目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量73.4kWh／年

オーブンレンジ 機能比較	庫内構造（総庫内容量）	オーブン		トースト（裏返し必要）		スチーム方式	レンジ			メニュー・レシピ数		便利機能		
		最高温度	予熱200℃	トースト（2枚の焼き時間）	冷凍		最高出力	ワンタッチあたため	解凍	自動メニュー数	総レシピ数	表示	庫内コーティング	外せて洗えるワイド水受け
ER-60B	ワイド&フラット（23L）	250℃※2	約9分	●（約7分40秒）	●	角皿式※1	1000W※5	●（常温・冷蔵のみ）	●（グラム合わせ）	71※9	83※11	バックライト液晶表示（ホワイト）	庫内よごれプロテクト※12	●
ER-40A	フラット（18L）	250℃※3	約15分	●（約4分40秒）	—	—	900W※6	●（常温・冷蔵のみ）	●（グラム合わせ）	28※9	20	バックライト液晶表示（ホワイト）	庫内よごれプロテクト※12	—
ER-20B	フラット（16L）	200℃※4	約13分	●（約7分10秒）	—	—	850W※7	●（常温・冷蔵のみ）	●（グラム合わせ）	8※10	3	バックライト液晶表示（ホワイト）	庫内よごれプロテクト※12	—
ER-RB10B	ワイド&フラット（20L）	—	—	●（1枚）（約6分）	—	—	900W※8	●（モード選択必要）	●	21※10	—	バックライト液晶表示（ホワイト）	庫内よごれプロテクト※13	●

※1.角皿にお湯や水を注いで水蒸気を発生させる調理法。 ※2.250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。 ※3.250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り換わります。 ※4.190℃以上での運転時間は約8分です。その後は自動的に180℃に切り換わります。 ※5.※6.※7.※8.高周波出力1000W（※5）、900W（※8）は、最大3分（※5・※8）、900W（※6）・850W（※7）は、最大2分（※6・※7）であり、その後は自動的に600Wへ切り換わります。定格連続高周波出力は600Wです。 ※9.取扱説明書［料理集］の自動調理可能なメニュー数（自動あたためを含み、お手入れを除く）。 ※10.自動あたためのみ。 ※11.アレンジレシピ、バリエーションレシピ、ケーキ型サイズ、トッピングを含みます。 ※12.天井、扉部、底面を除く。

リベイクオーブンレンジ

総庫内容量 20L
オーブン 1段

揚げ物惣菜などをカラッとまるでできたてに。
東芝初のリベイクオーブンレンジ
ER-RB10B
オーブン価格★

レンジ最高出力 900W※8
専用付属品 角皿/焼網/取扱説明書

Derich デリッチ Delica rich taste

GOOD DESIGN
公益財団法人
日本デザイン振興会主催
（2025年度）ER-RB10B


(W)ミルキーホワイト

マイクロ波＋熱風
中はアツアツ、外はカラッと
おいしくあたため。



多彩な「あたためモード」
「赤外線センサー」や
「温度センサー」で
食品に合わせた自動あたため。



●外形寸法：幅440×奥行379×高さ333mm
○本体奥行にハンドルは含みません。
●庫内有効寸法：幅352×奥行310×高さ166mm
●設置寸法：左右3cm以上、上方10cm以上あけてください。
●質量（本体のみ）：約15kg
●定格消費電力：レンジ機能 1380W／オーブン機能 1130W

背面ピッタリ※17

機能をCheck!!

目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量73.5kWh／年
レンジ機能62.0kWh／年・オーブン機能11.5kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：F

単機能レンジ

総庫内容量 23L

東芝単機能レンジのプレミアムモデル
ER-S10A
オーブン価格★

レンジ最高出力 1000W※14
専用付属品 取扱説明書 兼 料理集

GOOD DESIGN
公益財団法人
日本デザイン振興会主催
（2024年度）ER-S10A


(W)ミルキーホワイト


(K)ブラック

ワイド&フラット庫内
大皿料理の出し入れもお手入れもラクラク。
＊有効寸法とは異なります。



ワイド赤外線センサー（8眼）
広範囲に食品の位置や分量を検知して
おいしくすばやくあたため。



●外形寸法：幅468×奥行386×高さ338mm
○本体奥行にハンドルは含みません。
●庫内有効寸法：
幅368×奥行310×高さ198mm
●設置寸法：上方は10cm以上あけてください。
●質量（本体のみ）：約14kg

左右背面 ピッタリ設置※17


時間が設定しやすいダイヤル式
600Wはダイヤルを回して、スタートを押すだけ！

目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量60.1kWh／年
レンジ機能60.1kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：A

単機能レンジ

総庫内容量 17L

ワンタッチであたためできる
フラット庫内モデル
ER-S6B オーブン価格★

レンジ最高出力 900W※15
専用付属品 取扱説明書


(W)ホワイト

●外形寸法：幅458×奥行354×高さ281mm
○本体奥行にハンドルは含みません。
●庫内有効寸法：幅273×奥行315×高さ181mm
●設置寸法：左10cm以上、右4.5cm以上、後方10cm以上、上方は15cm以上あけてください。上後左右いずれか一面を必ず開放してください。
●質量（本体のみ）：約10kg

目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率100% | 年間消費電力量59.9kWh／年
レンジ機能59.9kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：A

単機能レンジ

総庫内容量 17L

文字が光って見やすい
ダイヤル式フラット庫内モデル
ER-M5B オーブン価格★

レンジ最高出力 50Hz:520W※16 / 60Hz:650W※16
専用付属品 取扱説明書

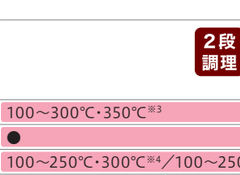
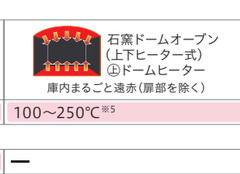
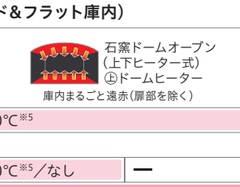
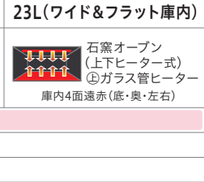
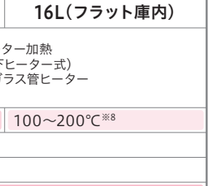

(W)ホワイト

●外形寸法：幅458×奥行349×高さ281mm
○本体奥行にハンドルは含みません。
●庫内有効寸法：幅273×奥行323×高さ181mm
●設置寸法：左右5cm以上、後方10cm以上、上方は15cm以上あけてください。上後左右いずれか一面を必ず開放してください。
●質量（本体のみ）：約12kg

目標年度2008年度 | 省エネ基準達成率101% | 年間消費電力量59.5kWh／年
レンジ機能59.5kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：A

単機能レンジ 機能比較	庫内構造（総庫内容量）	レンジ					基本仕様・性能			お手入れ
		センサー	ワンタッチあたため	解凍	その他自動あたため	お好み温度	定格消費電力（W）	高周波出力（W）	レンジ出力（W）	庫内コーティング
ER-S10A	ワイド&フラット（23L）	ワイド赤外線（8眼）	●	●自動	牛乳	●（-10〜85℃）	1400	1000※14	1000※14／600・500連続／200相当	庫内よごれプロテクト※13
ER-S6B	フラット（17L）	絶対湿度センサー	●（常温・冷蔵のみ）	手動	冷凍ごはん・冷凍おかず/のみもの/お弁当	—	1350	900※15	900※15／600・500連続／200相当	—
ER-M5B	フラット（17L）	—	—	手動	—	—	50Hz:950 60Hz:1300	50Hz:520※16 60Hz:650※16	強（50Hz:520※16 60Hz:650※16）／500相当／200相当	—

※13.扉部、底面を除く。 ※14.※15.高周波出力1000W（※14）・900W（※15）は、最大2分（※14）・最大1分30秒（※15）であり、その後は自動的に600Wへ切り換わります。定格連続高周波出力は600Wです。 ※16.高周波出力520W/650Wは最大8分であり、その後は自動的に350Wへ切り換わります。定格連続高周波出力は350Wです。 ※17.詳しくはP.18※19をご確認ください。
■商品画像の点灯部はイメージです。 ■画像はイメージです。 ★オープン価格の商品は希望小売価格を定めておりません。

タイプ	過熱水蒸気 オーブンレンジ			角皿式スチーム オーブンレンジ	過熱水蒸気 オーブンレンジ		角皿式スチーム オーブンレンジ		オーブンレンジ	
形名	ER-D7000C	ER-D5000C	ER-D3000C	ER-D100C	ER-D4000C	ER-D90C	ER-D70C	ER-60B	ER-40A	ER-20B
本体色 ○掲載商品の価格はすべてオーブン価格★です。	New ■(K)ブラック □(W)ルナホワイト	New ■(K)ブラック □(W)ルナホワイト	New 2026年7月発売予定 □(W)ルナホワイト ■(K)ブラック	New 2026年8月発売予定 ■(H)アッシュグレージュ □(W)ミルキーホワイト	New 2026年7月発売予定 ■(K)ブラック	New 2026年8月発売予定 ■(K)ブラック □(W)ホワイト	New 2026年8月発売予定 ■(K)ブラック □(W)ホワイト	□(W)ホワイト	■(K)ブラック	□(W)ホワイト
総庫内容量※1	30L(ワイド&フラット庫内)				26L(ワイド&フラット庫内)			23L(ワイド&フラット庫内)	18L(フラット庫内)	16L(フラット庫内)
オーブン・グリル 加熱方式	2段調理 石窯ドームオーブン(熱風コンベクション式) ⊕ドームヒーター 庫内まるごと遠赤(扉部を除く) 特許技術			石窯ドームオーブン(上下ヒーター式) ⊕ドームヒーター 庫内まるごと遠赤(扉部を除く)	2段調理 石窯ドームオーブン(熱風コンベクション式) ⊕ドームヒーター 庫内まるごと遠赤(扉部を除く)	石窯ドームオーブン(上下ヒーター式) ⊕ドームヒーター 庫内まるごと遠赤(扉部を除く)		石窯オーブン(上下ヒーター式) ⊕ガラス管ヒーター 庫内4面遠赤(底・奥・左右)	ヒーター加熱(上下ヒーター式) ⊕ガラス管ヒーター	
オーブン温度※2	100～300℃・350℃※3		100～250℃・300℃※4	100～250℃※5	100～250℃・300℃※6	100～250℃※5			100～250℃※7	100～200℃※8
深皿調理	●		—							
過熱水蒸気調理／ハイブリッド調理	100～250℃・300℃※4／100～250℃・300℃※4		100～250℃※5／自動メニューのみ	—	100～250℃※6／100～250℃※6	100～250℃※5／なし	—			
グリル調理	大火力石窯ドームグリル							●		
発酵	発酵(30・35・40・45℃)／スチーム発酵(30・35・40・45℃)		発酵(30・35・40・45℃)／スチーム発酵(40℃)	発酵(30・35・40・45℃)	発酵(30・35・40・45℃)／スチーム発酵(40℃)	発酵(30・35・40・45℃)			発酵(35・40℃)	
レンジ レンジ出力(W)	1000：最大5分(600)※9／600・500・200・100連続			1000：最大3分(600)※9／600・500連続／200・100相当	1000：最大3分(600)※9／600・500・200・100連続	1000：最大3分(600)※9／600・500連続／200・100相当			900：最大2分(600)※9／600・500連続／200相当	850：最大2分(600)※9／600・500連続／200相当
シームレスインバーター	●			—	●	—				
センサー	ファインeyeセンサー／温度センサー		ワイド赤外線(8眼)／温度センサー	ハイアングル赤外線センサー／温度センサー	64眼赤外線センサー／温度センサー	ハイアングル赤外線センサー／温度センサー		温度センサー	絶対湿度センサー／温度センサー	
あたため機能(抜粋)	すごラクあたため(ごはん・おかず・2品)／市販の冷凍食品あたため／お好み温度／のみもの／ゆで野菜／お急ぎモード		あたため(ごはん・おかず)/2品※10/お好み温度/のみもの/ゆで野菜/お急ぎモード	ごはん/おかず/お好み温度/のみもの/ゆで野菜/お急ぎモード	あたため(ごはん、おかず、2品※10)/お好み温度/のみもの/ゆで野菜/お急ぎモード	ごはん／おかず／お好み温度／のみもの／ゆで野菜／お急ぎモード		あたため1人分／2人分／冷凍ごはん／牛乳／コンビニ弁当	あたため／冷凍ごはん・冷凍おかず／牛乳／お酒／ゆで野菜／お弁当	あたため／冷凍ごはん・冷凍おかず／牛乳／ゆで野菜／お弁当
解凍	すばラク解凍(少量50gから※11)／すごうま解凍(少量50gから※11)／さしみ・半解凍		お急ぎ解凍(少量50gから※11)／スチーム全解凍(少量50gから※11)／さしみ・半解凍	解凍／さしみ	お急ぎ解凍／すごうま解凍／さしみ・半解凍	お急ぎ解凍／スチーム全解凍／さしみ・半解凍	解凍／さしみ	解凍／さしみ(グラム合わせ)	解凍(グラム合わせ)	
スチーム スチーム方式	給水カセット式			角皿式※12	給水カセット式		角皿式※12		—	
スチーム調理	お手軽蒸し(100℃)／低温蒸し(35～95℃)／スチームレンジ		蒸し(茶わん蒸し・プリン用 低温蒸し)／スチームレンジ	角皿スチーム調理※12	蒸し(茶わん蒸し・プリン用 低温蒸し)／スチームレンジ		角皿スチーム調理※12		—	
総レシピ数(自動メニュー数)	516※13(496※14)	324※13(136※14)	201※13(122※14)	141※13(97※14)	197※13(217※14)	148※13(91※14)	134※13(91※14)	83※13(71※14)	20(28※14)	3(8※15)
自動メニュー(抜粋) 石窯おまかせ焼き	肉／魚／野菜／深皿煮込み／グラタン／2段(肉・魚・野菜)		肉／魚／野菜／グラタン	肉／魚／野菜	肉(鶏肉のみ)／野菜			—		
石窯おまかせピザ	焼成(冷凍・チルド)／あたため			—	焼成(冷凍・チルド)／あたため	—				
おまかせレンジ調理	パスタ／カレー／中華／煮物		—							
便利なあたため機能	ふっくらパン(パンあたため)／カラッとあたため(揚げ物のあたため)※16／スチームあたため			ふっくらパン／カラッとあたため※16	ふっくらパン／カラッとあたため※16／スチームあたため		ふっくらパン／カラッとあたため※16			—
時短・お手軽メニュー(抜粋)	おつまみ1分／3分・5分・7分メニュー		簡単ボウルパスタ・カレーplus／おつまみ1分／3分・5分・7分メニュー					おつまみ1分／3分・5分・7分メニュー		—
トースト	トースト／冷凍トースト／スチームトースト(裏返し必要)			トースト／冷凍トースト(裏返し必要)	トースト／冷凍トースト／スチームトースト(裏返し必要)		トースト／冷凍トースト(裏返し必要)		トースト(裏返し必要)	
お手入れ 庫内コーティング	とれちゃうコート(セラミックコート)(扉部、底面を除く)							庫内よごれプロテクト(天井、扉部、底面を除く)		
庫内形状	フラットな丸い天井／丸い四隅			フラットな丸い天井				—		
お手入れコース	手間なしお手入れ(3・5・10分)／庫内乾燥(5・15・25分)／脱臭		手間なしお手入れ(5・10・15分)／庫内乾燥(5・15・25分)／脱臭	庫内乾燥(10分)／脱臭	手間なしお手入れ(3・5・10分)／庫内乾燥(5・15・25分)／脱臭	手間なしお手入れ(10分)／庫内乾燥(10分)／脱臭	庫内乾燥(10分)／脱臭	脱臭		—
使いやすさ IoT機能	スマートフォン連携(アプリ対応)	—								
表示・形	ラクポジStyle／5インチ※17カラータッチ液晶表示	ラクポジStyle／バックライト大型液晶表示(ブラック)		ラクポジStyle／バックライト大型液晶表示(ホワイト)	ラクポジStyle／5インチ※17カラータッチ液晶表示	ラクポジStyle／バックライト液晶表示(K:ブラック・W:ホワイト)	ラクポジStyle／バックライト液晶表示(ホワイト)		バックライト液晶表示(ホワイト)	
付属品	深皿 角皿 角皿 深皿(鉄板ホーロー)41.2×29.1cm 1枚／遠赤包み焼き角皿(とれちゃうコート)41.2×29.1cm 2枚／焼網／取扱説明書／別冊料理集※18		角皿 角皿 遠赤包み焼き角皿(とれちゃうコート)41.2×29.1cm 2枚／取扱説明書／別冊料理集※18	角皿 角皿(鉄板ホーロー)41.1×29.7cm 1枚／取扱説明書／別冊料理集	角皿 角皿 角皿(鉄板ホーロー)39.4×28.8cm 2枚／取扱説明書／別冊料理集※18	角皿 ヘルシーフラット角皿(鉄板ホーロー・溝付き)39.5×30.5cm 1枚／取扱説明書 兼 料理集	角皿 角皿(鉄板ホーロー)38.4×30cm 1枚／取扱説明書 兼 料理集		角皿 角皿(鉄板ホーロー)29.3×29.3cm 1枚／取扱説明書 兼 料理集	角皿 角皿(鉄板ホーロー)27.7×26.2cm 1枚／取扱説明書 兼 料理集
外形寸法(mm) ○本体奥行にハンドルは含みません。 外形寸法は左右・背面・上面の突起等を含む寸法です。 (庫内有効寸法 幅×奥行×高さ(mm))	498(幅)×399(奥行)×399(高さ)  (394×314×232)	498(幅)×399(奥行)×399(高さ)  (394×314×232)		493(幅)×399(奥行)×378(高さ)  (400×328×230)	493(幅)×399(奥行)×357(高さ)  (384×308×215)	480(幅)×390(奥行)×350(高さ)  (384×323×215)	468(幅)×384(奥行)×338(高さ)  (374×310×180)	485(幅)×376(奥行)×302(高さ)  (283×321×189)	461(幅)×335(奥行)×293(高さ)  (267×286×190)
設置寸法	左右背面 ピッタリ設置※19 ○上方は9cm以上あけてください。			背面ピッタリ※19 ○左右は2cm以上、上方は10cm以上あけてください。	左右背面 ピッタリ設置※19 ○上方は10cm以上あけてください。	背面ピッタリ※19 ○左右3cm以上、上方は10cm以上あけてください。			後方10cm※19 ○左右10cm以上、後方10cm以上、上方は15cm以上あけてください。左右どちらか一方を開放してください。	
質量(本体のみ)	約23kg	約22kg		約18kg	約21kg	約17kg		約15kg	約12kg	約11kg
基本仕様・性能 オーブン・グリル機能 消費電力(W)／ヒーター出力(W)	1460／オーブン1410・グリル1100			1350／オーブン1320・グリル1000	1430／オーブン1400・グリル1100	1350／オーブン1350・グリル1100		1420／オーブン1400・グリル1400	1380／オーブン1350・グリル800	1050／オーブン1000・グリル750
レンジ機能 消費電力(W)／高周波出力(W)	1430／1000：最大5分(600)※9			1430／1000：最大3分(600)※9				1400／1000：最大3分(600)※9	1400／900：最大2分(600)※9	1400／850：最大2分(600)※9
年間消費電力量※20 区分	72.0kWh／年(レンジ機能59.0kWh／年・オーブン機能13.0kWh／年・待機時0.0※21kWh／年 ●区分：F)		73.5kWh／年(レンジ機能59.5kWh／年・オーブン機能14.0kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：F)	76.3kWh／年(レンジ機能58.3kWh／年・オーブン機能18.0kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：E)	71.0kWh／年(レンジ機能56.0kWh／年・オーブン機能15.0kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：F)	70.4kWh／年(レンジ機能56.0kWh／年・オーブン機能14.4kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：D)		73.4kWh／年(レンジ機能59.4kWh／年・オーブン機能14.0kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：B)	73.4kWh／年(レンジ機能56.2kWh／年・オーブン機能17.2kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：B)	73.4kWh／年(レンジ機能59.9kWh／年・オーブン機能13.5kWh／年・待機時0.0kWh／年 ●区分：B)

※1.総庫内容量とは、JISの規定に基づいて算出された容量です。 ※2.温度は庫内が空の状態で中心部を熱電温度計法により測定しています(JISの測定方法による)。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。 ※3.350℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り換わります。温度を260℃以上に設定したときも自動的に230℃に切り換わります。また、設定温度が350℃のときは予熱温度は300℃になります。350℃は一般社団法人日本電機工業会(JEMA)「表示に関する自主基準(平成19年6月19日制定)」に準ずる。 ※4.300℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り換わります。温度を240℃以上に設定したときも自動的に230℃に切り換わります。また、設定温度が300℃のときは予熱温度は270℃になります。 ※5.250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。温度を210℃以上に設定したときも自動的に200℃に切り換わります。また、設定温度が210℃以上のときは予熱温度は200℃になります。ER-D90C/D70Cは190℃以上に設定したときは60分以降は180℃になります。 ※6.300℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り換わります。温度を220℃以上に設定したときも自動的に210℃に切り換わります。また、設定温度が300℃のときは予熱温度は270℃になります。過熱水蒸気・ハイブリッドで設定できる温度は250℃までです。 ※7.250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り換わります。温度を220℃以上に設定したときも自動的に210℃に切り換わります。 ※8.190℃以上での運転時間は約8分です。その後は自動的に180℃に切り換わります。また、140℃以上での運転時間は約60分です。その後は自動的に130℃に切り換わります。 ※9.最高出力の継続時間は機種によって異なり、その後自動的に( )内の出力に切り換わります。 ※10.2品は冷凍除く。 ※11.ER-D7000C/D5000C/D3000Cのみ。その他の機種は100gから。 ※12.角皿にお湯や水を注いで水蒸気を発生させる調理法。 ※13.アレンジレシピ、パリエーションレシピ、ケーキ型サイズ、トッピングを含みます。 ※14.専用料理集または取扱説明書[料理集]の自動調理可能なメニュー数(自動あたためを含み、お手入れを除く)。 ※15.自動あたためのみ。 ※16.グリルの使用は、ER-D7000C/D5000C/D4000C/D3000Cのみ。ER-D100C/D70C/60Bのスチームは角皿に水を注いで水蒸気を発生させる調理方法。ER-40Aはオーブンのみの加熱。 ※17.61.63×109.65mm(5.0インチサイズ)。 ※18.付属の別冊料理集には一部のレシピのみ掲載、Web料理集に全レシピを掲載。Web料理集は無料でお使いいただけます。利用の際の通信料金はお客様負担となります。 ※19.熱に弱い壁・家電製品・家具・コンセントがある場合は記載寸法以上にすき間をあけて置いてください。また、コンセントが排気口の近くにあったり、よごれが気になるときも、排気が直接当たらないように記載寸法以上にすき間をあけて置いてください。後方がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので、20cm以上あけてください。 ※20.年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です(区分名も同法に基づいています)。A:単機能レンジ、B:オーブンレンジ(ヒーターの露出があるもので、30L未満のもの)、D:オーブンレンジ(ヒーターの露出があるもの以外で、30L未満のもの)、E:オーブンレンジ(ヒーターの露出があるもの以外で、30L以上のもの)、F:オーブンレンジ(熱風循環加熱方式のもの) ※21.無線LAN接続をONにしている場合は、通信待機状態のため、表示部が消灯していても、消費電力は「0」Wになりません。約「4」Wとなります。■商品画像の点灯部はイメージです。 ■本カタログに掲載の料理は、付属の専用料理集または東芝電子レンジのホームページでご覧いただけます。 ★オープン価格の商品は希望小売価格を定めておりません。

[省エネ性マーク]

このマークは省エネ性能を表し、達成機種は緑色、未達成機種はオレンジ色のマークになります。商品をお選びになる時のご参考にして下さい。「省エネ基準達成率」は、省エネ法に定められた2008年度基準に対する達成率を示しています。%の数値が大きいほど省エネ性が優れています。

〈別売品〉
電子レンジ転倒防止金具

電子レンジ本体と壁を固定し、転倒を防止します。
(補修部品コード32582136)
希望小売価格
1,430円(税込)



「電子レンジ転倒防止金具」は17cm～26cmの範囲で調整できます。