

加熱早見表

目安時間として参考にしてください。

食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

おかずなどをあたためるとき

付属品の使いかた [16~17ページ](#)

メニュー名	分量/目安時間	加熱の種類 付属品	コ ツ	
常温もの・冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)/約7分	[あたため] 受皿+低網 または 受皿+低網+角皿	● 1人分ずつ茶わんに入れる。 角皿に広げて入れると、より加熱されやすくなります。
	煮物	1人分(200g)/約12分	[あたため] 受皿+低網	● 1人分ずつ平たい容器になるべく重ならないように入れる。 ● 低網の中央にのせる。
	中華まん	1個(110g)/約20分	[蒸し物(強)] 受皿+低網	● 低網にオープン用クッキングペーパーを敷いてのせる。
	シュウマイ	10個(150g)/約12分	[蒸し物(強)] 受皿+低網	
	レトルトカレー	1袋(210g)/約15分	[あたため] 受皿+低網	● レトルトパックのまま低網にのせる。
	天ぷら・揚げ物	2個(100g) /200 で約7分	[ウォーターオープン/ロースト]の[予熱あり]で加熱します。 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	
	焼き魚	1切(80g) /200 で約8分	[ウォーターオープン/ロースト]の[予熱あり]で加熱します。 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	
	ハンバーグ	1個(110g) /200 で約8分	[ウォーターオープン/ロースト]の[予熱あり]で加熱します。 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	
冷凍もの	ごはん	1杯(150g)/約15分	[あたため] 受皿+低網+角皿	● 1人分ずつ平らに冷凍したものをラップをはずして、はずしたラップを角皿に敷き、角皿の中央にのせる。 ● ご飯を冷凍するときは、ラップがはがしやすいよう、しわを寄せないで包む。
	中華まん	1個(110g)/約30分	[蒸し物(強)] 受皿+低網	● 低網にオープン用クッキングペーパーを敷いてのせる。
	シュウマイ	10個(150g)/約15分	[蒸し物(強)] 受皿+低網	
	冷凍フライ	6個(150g) 220 で約12分	[ウォーターオープン/ロースト]の[予熱あり]で加熱します。 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	