

# …こんな食品を加熱するときは？

## メニュー別加熱早見表

### ●あたためる

| メニュー名                       | 加熱前の状態 | 仕上がり等      | 加熱方法                 |                              |
|-----------------------------|--------|------------|----------------------|------------------------------|
|                             |        |            | 自動加熱                 | 手動加熱                         |
|                             |        |            | メニュー名                | 手動加熱の種類                      |
| 市販のフライドチキン                  | 常温・冷蔵  | サクサクさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]しっかり | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
| 市販の調理済冷凍フライ<br>(すでに油で揚げたもの) | 冷凍     | サクサクさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]     | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし220℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
| 市販のフライドポテト<br>(すでに油で揚げたもの)  | 常温・冷蔵  | サクサクさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]ひかえめ | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
| とんかつ・コロッケ<br>(すでに油で揚げたもの)   | 常温・冷蔵  | サクサクさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]     | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため              | レンジ1000W                     |
| 天ぷら                         | 常温・冷蔵  | サクサクさせたいとき | サクサクあたため[天ぷら]        | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため              | レンジ1000W                     |
|                             | 冷凍     | サクサクさせたいとき | サクサクあたため[天ぷら]        | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため・あつめ          | レンジ1000W                     |
| かきあげ                        | 常温・冷蔵  | サクサクさせたいとき | 手動で加熱します。⇒           | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし190℃ |
| 焼きとり                        | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[焼き魚]        | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため              | レンジ1000W                     |
| ハンバーグ                       | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]     | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため・あつめ          | レンジ1000W                     |
|                             | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]     | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし220℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため              | レンジ1000W                     |
| 焼き魚                         | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[焼き魚]        | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため・あつめ          | レンジ1000W                     |
| うなぎのかば焼き                    | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[焼き魚]        | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため              | レンジ1000W                     |
| 焼きそば・スパゲティ                  | 常温・冷蔵  | —          | レンジあたため              | レンジ1000W                     |
| 市販のたこ焼き                     | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[たい焼・たこ焼]    | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
|                             | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[たい焼・たこ焼]    | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし220℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
| 市販のたい焼き・今川焼き                | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[たい焼・たこ焼]    | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
|                             | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[たい焼・たこ焼]    | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし220℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
| 市販のお好み焼き                    | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]しっかり | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし200℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | レンジあたため・あつめ          | レンジ1000W                     |
|                             | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]しっかり | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし220℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
| 市販の焼きおにぎり                   | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | サクサクあたため[調理済フライ]     | ウォーターオープン(ロースト)1段調理 予熱なし220℃ |
|                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。⇒           | レンジ1000W                     |
| 里いも・かぼちゃ                    | 冷凍     | —          | レンジあたため              | レンジ1000W                     |
| ミックスベジタブル                   | 冷凍     | —          | レンジあたため              | レンジ1000W                     |

- 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。
- 操作方法については、取扱説明編もくじ **3ページ** にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

| 分量                  |        | 加熱時間      | 付属品・棚位置 | ラップの有無<br>または水位 | ワンポイントアドバイス等   |
|---------------------|--------|-----------|---------|-----------------|--|
| 2個(約200g)           | 約13分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約1分10秒 | —         | —       | —               | —  |
| 約150g<br>(1個20~35g) | 約13分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | ● 揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。                                   |
|                     | 約1分10秒 | —         | —       | —               | —  |
| 約100g               | 約8分    | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約40秒   | —         | —       | —               | ● 耐熱性の皿に広げてのせる。  |
| 約200g               | 約10分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | ● 揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。                                   |
|                     | 約40秒   | —         | —       | —               | —  |
| 約200g               | 約14分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約1分    | —         | —       | —               | ● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。<br>※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。 |
|                     | 約15分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
| 約150g               | 約1分20秒 | —         | —       | —               | ● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。<br>※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。 |
| 2個(約140g)           | 9~10分  | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
| 5本(約150g)           | 約11分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約40秒   | —         | —       | —               | —  |
| 2個(約180g)           | 約10分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約1分    | —         | —       | —               | —  |
|                     | 約13分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約2分30秒 | —         | —       | —               | ● 加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。   |
| 2切れ(約140g)          | 約11分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約40秒   | —         | —       | —               | —  |
| 1切れ(約100g)          | 約11分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | ● 皮を上にして調理網にのせる。   |
|                     | 約40秒   | —         | —       | —               | ● 皮を下にして耐熱性の皿にのせる。   |
| 1人分(約200g)          | 約1分    | —         | —       | —               | ● パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。   |
| 8個(約180g)           | 約9分    | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約1分    | —         | —       | —               | —  |
|                     | 約11分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約2分30秒 | —         | —       | —               | —  |
| 2個(約160g)           | 約9分    | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 20~30秒 | —         | —       | —               | ● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。  |
|                     | 約11分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 40~50秒 | —         | —       | —               | ● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。  |
| 1枚(約200g)           | 約13分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約1分30秒 | —         | —       | —               | —  |
|                     | 約15分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約4分    | —         | —       | —               | —  |
| 2個(約100g)           | 約13分   | 角皿+調理網を中段 | 水位1以上   | —               | —  |
|                     | 約1分40秒 | —         | ラップ有    | —               | —  |
| 約500g               | 約7分40秒 | —         | ラップ有    | —               | —  |
| 約100g               | 約2分    | —         | ラップ有    | —               | ● 少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。  |

こんな食品を加熱するときは？

メニュー別加熱早見表

よくある質問