

…こんな食品を加熱するときは？

メニュー別加熱早見表

●焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	手動加熱
		メニュー名	手動加熱の種類
食パン (トーストにする)	常温 冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル・予熱なし
もち	常温 冷凍	手動で加熱します。⇒	グリル・予熱あり
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵 冷凍	手動で加熱します。⇒	グリル・予熱なし ウォーターグリル・予熱なし
市販のぎょうざ	冷蔵 冷凍	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250℃
市販のグラタン (アルミ容器入りのもの)	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル・予熱なし
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。⇒	グリル・予熱なし
焼きなす	常温	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル・予熱なし
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル・予熱なし
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル・予熱なし

●生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	手動加熱
		メニュー名	手動加熱の種類
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉) 魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)	冷凍	手動で加熱します。⇒	解凍[レンジ]

●ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	手動加熱
		メニュー名	手動加熱の種類
ほうれん草	常温	ゆで・蒸し物[青野菜] 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
ブロッコリー	常温	ゆで・蒸し物[青野菜]柔らかめ 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
アスパラガス	常温	ゆで・蒸し物[青野菜] 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
大根	常温	ゆで・蒸し物[根菜] 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
にんじん	常温	ゆで・蒸し物[根菜] 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
じゃがいも	常温	ゆで・蒸し物[いも・かぼちゃ] 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
さつまいも	常温	ゆで・蒸し物[いも・かぼちゃ] 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
かぼちゃ	常温	ゆで・蒸し物[いも・かぼちゃ]固め 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
枝豆	常温	手動で加熱します。⇒ 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
とうもろこし	常温	手動で加熱します。⇒ 急ぐとき 手動で加熱します。⇒	蒸し物(強) レンジ1000W
卵	冷蔵	ゆで・蒸し物[ゆで卵・レトルトカレー]	蒸し物(強)
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)

- 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。

分量		加熱時間	付属品・棚位置	水位	ワンポイントアドバイス等
2枚(6枚切り)	約10分30秒 約11分30秒	角皿+調理網を中段	水位1以上	●調理網の中央に横一列になるように並べる。	
4個(1個50g)	4分30秒~5分 7~8分	角皿+調理網を中段	—	●角皿に調理網をのせて中段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。	
1枚(直径約15cm)	約11分 約13分	角皿+調理網を中段	— 水位1以上	—	
16個(約230g) 12個(約250g)	17~18分 20~21分	角皿を中段	水位1以上	●角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ●ひだの部分が若干固く焼き上がります。	
1皿(約240g)	18~21分	角皿を中段	水位1以上	●電子レンジ専用のものは、パッケージを参照して付属品は入れずに庫内の中央に置いてレンジ加熱する。	
4個(1個100g)	15~17分	角皿+調理網を中段	—	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。	
4本(1本100g)	25~28分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●竹串で数力所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。	
2本(約600g)	20~22分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。	
4個(約350g)殻付き	14~15分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。	

分量		加熱時間	付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
約200g	約7分(薄切り肉) 約6分(まぐろの赤身)	—	—	●ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの中央に置く。

分量		加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイントアドバイス等 (mL=cc)
約200g	約8分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	—
	約1分50秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。	
約200g	約10分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	—
	約1分50秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。	
約200g	約8分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	—
	約1分20秒	—	ラップ有	●穂先とし根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。	
約400g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	●2~3cm厚さの輪切りにする。
	約5分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。	
約200g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	●1cm厚さの輪切りにする。
	約4分	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。	
1個(約150g)	約22分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいので、できません)
	約3分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。	
1本(約250g)	約22分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	—
	約4分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。	
約400g	約15分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	—
	約3分20秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。	
1袋(約200g)	約17分	角皿を中段	水位2(満水)	—	●角皿に重ならないように広げる。
	約4分	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。	
2本(約600g)	約12分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	●皮をむいて調理網に並べる
	4分~4分30秒	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。	
M4個	約12分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	●冷蔵保存の卵を使う。
1杯(約400g)	約15分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	—	●調理網にかにをのせる。

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