

# 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
飲み物 牛乳・(コーヒー) お酒	冷蔵・(常温)	—	レンジあたため[牛乳]	レンジ1000W
	常温	—	レンジあたため[酒のかん]	レンジ1000W
ごはん・弁当・パン類 ごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[ごはん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	冷蔵	—	—	—
		—	—	—
市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ1000W
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	冷蔵	—		
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
ロールパン フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
	冷蔵	香ばしくさせたいとき		ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
ハンバーガー・お総菜パン (カレーパン・ホットドックなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
カレー・シチュー・スープ類 汁もの(スープ)	常温・冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	常温・冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
		—		
レトルトカレー	常温	パックのまま	ゆで・蒸し物[ゆで卵・レトルトカレー]	蒸し物(強)
		容器に移しかえて	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[中華まん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[中華まん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
蒸し物・煮物 シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[シュウマイ]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[シュウマイ]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ1000W
茶わん蒸し	常温	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[茶わん蒸し]	蒸し物(強)
	冷蔵	—	—	—
	常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ200W
煮物	常温・冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	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	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
200mL・(150mL)		約1分10秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
180mL		約50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1杯(約150g)	約6分	角皿を上段	水位2(満水)	—	—
	約40秒	—	—	—	●固めのときは、水をふりかける。
	約1分50秒	—	ラップ有	—	●皿にのせるか、容器に入れる。
1個(約200g)	9~10分	角皿を上段	水位2(満水)	—	●パッケージのフタをはがし、角皿にのせる。
	約50秒	—	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
1人分(約250g)	約1分20秒	—	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	—	●あらかじめ、よくほぐしておく。
1個(約400g)	約1分10秒	—	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
2個・2切れ(約80g)	約4分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—	—
	約20秒	—	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
	約6分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—	—
	約30秒	—	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
1個(約100g)	6~7分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	20~30秒	—	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
1杯(約200mL)	約1分	—	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約200g)	約1分20秒	—	ラップ有	—	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	—	●浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。残り時間1分のときに取り出してかき混ぜる。
1袋(約200g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	—	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
	約1分20秒	—	ラップ有	—	●加熱後、かき混ぜる。
1個(約110g)	約18分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	—	—
	40~50秒	—	ラップ有	—	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	約27分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	—	—
	1分~1分10秒	—	ラップ有	—	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
15個(約230g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	—	—
	約1分30秒	—	ラップ有	—	—
	約11分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	—	—
	約3分30秒	—	ラップ有	—	●両面に水をふりかける。
2個(約100g)	約5分	角皿+調理網を上段	水位2(満水)	—	—
	10~20秒	—	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します
1個(約150g)	約17分	角皿を上段	水位2(満水)	—	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをして加熱します。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱します。
	約20分			—	—
	2分40秒~3分	—	ラップ有	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
1人分(約200g)	約1分	—	ラップ有	—	—

こんな食品を加熱するときは？

メニュー別加熱早見表

よくあるご質問