

この食品は、どのように加熱するの？

(メニュー別加熱方法一覧表)

●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
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
	冷凍	—		レンジ1000W
牛乳・コーヒー	冷蔵(常温)	—	レンジあたため[牛乳]	レンジ1000W
お酒	常温	—	レンジあたため[酒のかん]	レンジ1000W
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	レンジあたため	レンジ1000W
	冷凍	—		レンジ1000W
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
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	レンジあたため	レンジ1000W
汁もの(スープ)	常温・冷蔵	—	レンジあたため・あつめ	レンジ1000W
カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	レンジあたため・ぬるめ	レンジ1000W
	冷凍	—	レンジあたため・あつめ	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・ぬるめ	レンジ1000W
煮物	常温・冷蔵	—	レンジあたため・ぬるめ	レンジ1000W
焼きそば・スパゲティー	常温・冷蔵	—	レンジあたため	レンジ1000W
やきとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	サククリあたため[焼き魚]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[調理済フライ]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[調理済フライ]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[焼き魚]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[焼き魚]	ウォーターオープン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	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	サククリあたため[たい焼き・たこ焼き]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[たい焼き・たこ焼き]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[たい焼き・たこ焼き]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[たい焼き・たこ焼き]	ウォーターオープン(ロースト)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	サククリあたため[調理済フライ]	ウォーターオープン(ロースト)予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	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
1杯(約150g)	約7分	角皿を上段	水位2	—	—
	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。
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200g)	9~10分	角皿を上段	水位2	—	●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。
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。加熱後、かき混ぜる。
1袋(約200g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位2	—	●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人分(約200g)	約1分	—	ラップ有	—	—
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。
5本(約150g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	約40秒	—	—	—	●照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
2個(約180g)	9~10分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	約1分	—	—	—	—
	約13分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	約2分30秒	—	ラップ有	—	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
2切れ(約140g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	約40秒	—	—	—	—
1切れ(約100g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1	—	●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。
8個(約180g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	約1分	—	—	—	—
	約12分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	約2分20秒	—	—	—	—
2個(約160g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	20~30秒	—	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
	約12分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	40~50秒	—	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
2個(約160g)	約13分	角皿+調理網を上段	水位1	—	—
	約1分40秒	—	—	—	—