

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		
			設定キー・メニュー番号	分量	
飲み物 牛乳 コーヒー お酒	冷蔵	—	3 牛乳・酒	1~4杯 (牛乳 1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)	
	常温				
	常温				3 牛乳・酒 → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)
ごはん・弁当・パン類 ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため	1~2杯(1杯150g) ※1杯のときは中央奥に置き <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	
		急ぐとき	<input type="checkbox"/> あたため	1~4杯(1杯150g) ※4杯のときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)	
	冷凍	—	—	100~300g	
	市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手で加熱します。	
			急ぐとき		
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	<input type="checkbox"/> あたため	100~400g
		冷凍	—		250~400g
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	<input type="checkbox"/> あたため	—
	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	手で加熱します。	
			急ぐとき		
冷凍		香ばしくさせたいとき			
		急ぐとき			
ハンバーガー おかずパン (カレーパン・焼きそばパンなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手で加熱します。		
		急ぐとき			
カレー・シチュー・汁物類 汁物(みそ汁) カレー・シチュー レトルトカレー	常温・冷蔵	—	<input type="checkbox"/> あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)	1~2杯(1杯150mL)	
	常温・冷蔵	—	<input type="checkbox"/> あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	200~400g	
	冷凍	—	<input type="checkbox"/> あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)		
	常温	パックのまま	11 レトルトカレー&ごはん	1~2袋(1袋200g)	
容器に移しかえて		<input type="checkbox"/> あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	200~400g		
蒸し物・煮物 中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため	1~4個(1個70~110g) ※1個が110gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)	
		急ぐとき	手で加熱します。		
	冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍)	1~4個(1個70~110g) ※1個が110gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)	
		急ぐとき	手で加熱します。		
シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため	5~12個(160gまで)	
		急ぐとき	<input type="checkbox"/> あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)		
	冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍) → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)		
		急ぐとき	<input type="checkbox"/> あたため		

- 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 2 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)

手動加熱			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
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
17 レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W	1杯(180mL)	約1分	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
18 蒸し物(強)	1杯(150g)	約9分30秒	角皿を上段	水位2まで	————
17 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
17 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。
18 蒸し物(強)	1個(200g)	約11分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●パッケージのフタをはがし、高アミにのせる。
17 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
17 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W		4~5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
17 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40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。
22 ウォーターグリル(予熱無)	2個・2切れ (約80g)	5~6分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
17 レンジ→600W		10~20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。
22 ウォーターグリル(予熱無)		7~8分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
17 レンジ→600W		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。
22 ウォーターグリル(予熱無)	1個(100g)	8~9分	角皿+低アミを下段	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。
17 レンジ→600W		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。
17 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
18 蒸し物(強)	1袋(200g)	14~15分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。
17 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
18 蒸し物(強)	1個 (70~80g)	約11分30秒	角皿+高アミを上段	水位2まで	————
17 レンジ→600W		50秒~1分	—	ラップ有	●底の紙をとってサツと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、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。
18 蒸し物(強)		約20分	角皿+高アミを上段	水位2まで	————
17 レンジ→600W		1分20秒~1分30秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサツと水にくぐらせ、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。 ※あんまんは、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。
18 蒸し物(強)	12個(160g)	約11分30秒	角皿+高アミを上段	水位2まで	————
17 レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
18 蒸し物(強)		約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで	————
17 レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。