

# 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
蒸し物・煮物	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		
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため → <b>▲</b> (強)	1~4個(1個150g)
常温・冷蔵	急ぐとき	手で加熱します。		
煮物	常温・冷蔵	—	<b>あたため</b> → <b>▲</b> (強)	100~400g
市販の骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	1 サクリアたため	100~200g
		急ぐとき	手で加熱します。	
市販の調理済お弁当用フライ (すでに油で揚げたもの)	冷凍	サクリさせたいとき	1 サクリアたため(冷凍)	80~150g(1個20~35g)
		急ぐとき	手で加熱します。	
市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	手で加熱します。	
		急ぐとき		
フライ・天ぷら	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	1 サクリアたため → <b>▼</b> (弱)	100~200g
		急ぐとき	<b>あたため</b>	100~400g
	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	1 サクリアたため	100~400g ※400gは <b>▲</b> (強)
		急ぐとき	<b>あたため</b>	100~400g
冷凍	サクリさせたいとき	手で加熱します。		
	急ぐとき	<b>あたため</b>	100~200g	
かき揚げ	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	手で加熱します。	
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サクリアたため → <b>▼</b> (弱)	100~200g
		急ぐとき	<b>あたため</b>	2~6本(150g)
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サクリアたため → <b>▼</b> (弱)	1~2個(1個90g)
		急ぐとき	<b>あたため</b> → <b>▲</b> (強)	1~4個(1個90g)
	冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サクリアたため(冷凍)	1~2個(1個90g)
		急ぐとき	<b>あたため</b>	1~4個(1個90g)
焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サクリアたため → <b>▼</b> (弱)	1~2切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	<b>あたため</b>	
うなぎのかば焼き	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	<b>あたため</b>	1~2切れ(1切れ100g)
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	<b>あたため</b>	100~200g

- 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。

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			
18 蒸し物(強)	1個 (50~100g)	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。
17 レンジ→600W		10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
18 蒸し物(強)	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをして加熱する。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱する。
17 レンジ→200W		3~4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。
17 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	—
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	2個(200g)	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	—
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	120g (1個20~35g)	約18分	角皿+低アミを下段	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。
17 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	—
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	100g	約10分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	200g	約12分	角皿+低アミを下段	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。
17 レンジ→600W		約50秒	—	—	—
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	200g	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W		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。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃		約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W	150g	約1分50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。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
21 ウォーターオープン (予熱無)→190℃	2個(140g)	10~12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	6本(150g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W		約50秒	—	—	—
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	2個(180g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	—
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃		約18分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W	—	約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	2切れ(200g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	—
17 レンジ→600W		約50秒	—	—	—
21 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	1切れ(100g)	12~13分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●皮を上にして低アミにのせる。
17 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
17 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。