











# 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	3 スポットスチーム→  (弱)	1個(50~100g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため →  (強)	1~4個(1個150g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
煮物	常温・冷蔵	—	 →  (弱)	100~400gまで
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まで
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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まで(1個20~35g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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	手動で加熱します。	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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 →  (弱)	100~200gまで
		急ぐとき		100~400gまで
天ぷら	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	1 サクリアたため	100~400gまで ※400gのときは  (強)
		急ぐとき		100~400gまで
	冷凍	サクリさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき		100~200gまで
かき揚げ	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	手動で加熱します。	
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 →  (弱)	100~200gまで
		急ぐとき		2~6本(150g)
焼き物・スパゲティ類	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サクリアたため →  (弱)	1~2個(1個90g)
		急ぐとき	 →  (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		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 →  (弱)	1~2切れ(1切れ100g)
		急ぐとき		
うなぎのかば焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき		1~2切れ(1切れ100g)
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—		100~200gまで

- 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			
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	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。 ●調理網の右端にのせる。
35 レンジ→600W	1個 (50~100g)	10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
36 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。
35 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。
35 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	ラップ有	—
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	2個(200g)	18~19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	—
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	120g (1個20~35g)	18~19分	角皿+調理網を上段	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。
35 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	—
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	100g	11~12分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	200g	15~16分	角皿+調理網を上段	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。
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	—
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	200g	18~19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 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。
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃		19~20分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 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。
39 ウォーターオープン (予熱無)→190℃	2個(140g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	6本(150g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	—
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	2個(180g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	—
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃		18~19分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 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。
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	2切れ(200g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	—
39 ウォーターオープン (予熱無)→250℃	1切れ(100g)	14~15分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●皮を上にして調理網にのせる。
35 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
35 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。 ●加熱後、かき混ぜる。