

# 加熱早見表

## 生ものを解凍する

| メニュー名                     | 加熱前の状態 | 加熱方法                          |          |
|---------------------------|--------|-------------------------------|----------|
|                           |        | 自動加熱                          |          |
|                           |        | 設定キー・メニュー番号                   | 分量       |
| 肉類<br>(かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉) | 冷凍     | 解凍<br>※かたまり肉のときは <b>▲</b> (強) | 100~500g |
| 魚介類<br>(まぐろの赤身、いか、えび、魚)   |        | 解凍 → <b>▼</b> (弱)             |          |

## 蒸す・ゆでる

| メニュー名  | 加熱前の状態 | 加熱方法                         |                             |
|--------|--------|------------------------------|-----------------------------|
|        |        | 自動加熱                         |                             |
|        |        | 設定キー・メニュー番号                  | 分量                          |
| ほうれん草  | 常温     | 13 蒸し野菜サラダ<br>→ <b>▼</b> (弱) | 100~400g<br>急ぐときは、手動で加熱します。 |
| ブロッコリー | 常温     | 13 蒸し野菜サラダ                   | 100~400g<br>急ぐときは、手動で加熱します。 |
| アスパラガス | 常温     | 13 蒸し野菜サラダ<br>→ <b>▼</b> (弱) | 100~400g<br>急ぐときは、手動で加熱します。 |
| かぼちゃ   | 常温     | 13 蒸し野菜サラダ<br>→ <b>▲</b> (強) | 100~400g<br>急ぐときは、手動で加熱します。 |
| にんじん   | 常温     | 13 蒸し野菜サラダ<br>→ <b>▲</b> (強) | 100~400g<br>急ぐときは、手動で加熱します。 |
| 大根     | 常温     | 手動で加熱します。⇒                   | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。          |
| じゃがいも  | 常温     | 手動で加熱します。⇒                   | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。          |
| さつまいも  | 常温     | 手動で加熱します。⇒                   | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。          |
| 枝豆     | 常温     | 手動で加熱します。⇒                   | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。          |
| とうもろこし | 常温     | 手動で加熱します。⇒                   | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。          |
| 卵      | 冷蔵     | 手動で加熱します。⇒                   |                             |
| かに(生)  | 冷蔵     | 手動で加熱します。⇒                   |                             |

- 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 | 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           |         |                       |
| 25 レンジ→200W   | 約200g | 2分30秒～3分(薄切り肉) | —       | ●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 |
|               |       | 約2分(まぐろの赤身)    |         |                       |

(mL=cc)

| 手動加熱          |              |          | 付属品・棚位置   | ラップの有無<br>または水位 | ワンポイント<br>アドバイス等                                       |
|---------------|--------------|----------|-----------|-----------------|--|
| メニュー番号(出力・温度) | 分量           | 目安時間     |           |                 |  |
| 26 蒸し物(強)     | 200g         | 約8分      | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●太い根には十字の切り込みを入れる。                                     |
| 25 レンジ→600W   |              | 約2分30秒   | —         | ラップ有            | ●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。                                |
| 26 蒸し物(強)     | 200g         | 約12分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●小房に分ける。   |
| 25 レンジ→600W   |              | 約2分30秒   | —         | ラップ有            | ●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。                                   |
| 26 蒸し物(強)     | 200g         | 約8分      | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ———  |
| 25 レンジ→600W   |              | 約1分50秒   | —         | ラップ有            | ●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。                              |
| 26 蒸し物(強)     | 400g         | 約17分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●3～4cm角に切る。  |
| 25 レンジ→600W   |              | 約4分30秒   | —         | ラップ有            | ●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。                               |
| 26 蒸し物(強)     | 200g         | 約17分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●1cm厚さの輪切りにする。   |
| 25 レンジ→600W   |              | 約5分30秒   | —         | ラップ有            | ●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。 |
| 26 蒸し物(強)     | 400g         | 約22分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●2～3cm厚さの輪切りにする。                                       |
| 25 レンジ→600W   |              | 約7分30秒   | —         | ラップ有            | ●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。                                 |
| 26 蒸し物(強)     | 1個<br>(150g) | 約22分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいので、できません)                       |
| 25 レンジ→600W   |              | 約4分      | —         | ラップ有            | ●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。              |
| 26 蒸し物(強)     | 1本<br>(250g) | 約22分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●1本を4等分に切る。<br>丸ごとを加熱するときは加熱時間を約30分にする。                |
| 25 レンジ→600W   |              | 約5分30秒   | —         | ラップ有            | ●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。              |
| 26 蒸し物(強)     | 1袋<br>(200g) | 約18分     | 角皿を上段     | 水位2まで           | ●角皿に重ならないように広げる。                                       |
| 25 レンジ→600W   |              | 約5分30秒   | —         | ラップ有            | ●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。 |
| 26 蒸し物(強)     | 2本<br>(600g) | 約15分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●皮をむいて高アミに並べる  |
| 25 レンジ→600W   |              | 5分30秒～6分 | —         | ラップ有            | ●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。                 |
| 26 蒸し物(強)     | 4個           | 14～15分   | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ●冷蔵保存の卵を使う。  |
| 26 蒸し物(強)     | 1杯(400g)     | 約16分     | 角皿+高アミを上段 | 水位2まで           | ———  |