

加熱早見表

- 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。

生ものを解凍する

初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
		自動加熱		手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)				
		加熱方法	分量	加熱方法	分量	目安時間		
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍する ※かたまり肉のときは強め	100~1000g	レンジ→200W	約200g	約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。
解凍する→弱め		約2分 (まぐろの赤身)						

蒸す・ゆでる

初期画面から選ぶ方法で記載しています。

お料理集から選ぶ押し、メニュー番号を選び、番号を押して、決定を押すと表示します。

(mL=cc)

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					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
		自動加熱		手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)					
		加熱方法	分量	加熱方法	分量	目安時間			
ほうれん草	常温	072 蒸し野菜(青野菜)	100~400gまで	蒸し物	200g	約9分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●太い根には十字の切り込みを入れる。
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
ブロッコリー	常温	072 蒸し野菜(青野菜) →柔らかめ	100~400gまで	蒸し物	200g	約11分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●小房に分ける。
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
アスパラガス	常温	072 蒸し野菜(青野菜)	100~400gまで	蒸し物	200g	約9分	角皿+調理網を中段	水位2まで	
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
大根	常温	073 蒸し野菜(根菜)	100~400gまで	蒸し物	400g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●2~3cm厚さの輪切りにする。
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
にんじん	常温	073 蒸し野菜(根菜)	100~400gまで	蒸し物	200g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●1cm厚さの輪切りにする。
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
じゃがいも	常温	074 蒸し野菜(いも・かぼちゃ)	150g~1kg	蒸し物	1個 (150g)	約22分	角皿+調理網を中段	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)
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
さつまいも	常温	074 蒸し野菜(いも・かぼちゃ)	150g~1kg	蒸し物	1本 (250g)	約22分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●1本を4等分に切る。丸ごとのときは、仕上がり調節で「柔らかめ」を選ぶ。
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
かぼちゃ	常温	074 蒸し野菜(いも・かぼちゃ) →固め	150g~400g	蒸し物	400g	約16分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●3~4cm角に切る。
		急ぐときは、手動で加熱します。		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。
枝豆	常温	手動で加熱します。		蒸し物	1袋 (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。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		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。
とうもろこし	常温	手動で加熱します。		蒸し物	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●皮をむく。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		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。
卵	冷蔵	● 蒸す・煮る→ゆで卵	2~8個まで	蒸し物	4個	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●冷蔵保存の卵を使う。
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。		蒸し物	1杯(400g)	約15分	角皿+調理網を中段	水位2まで	