

メニュー別 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	手動で加熱します。	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
茶わん蒸し	常温	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため → Λ (強)	
	冷蔵		1~4個(1個150g)	
	常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。	
煮物	常温・冷蔵	—	レンジあたため → V (弱)	100~400gまで
市販の骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	[1] サククリあたため	100~400g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	サククリさせたいとき	[1] サククリあたため (冷凍食品)	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	サククリさせたいとき	[1] サククリあたため → V (弱)	100~200gまで
		急ぐとき	レンジあたため	100~400gまで
天ぷら	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	[1] サククリあたため	100~400gまで ※400gは Λ (強)
		急ぐとき	レンジあたため	100~400gまで
	冷凍	サククリさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	レンジあたため	100~200gまで
かきあげ	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	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] サククリあたため → V (弱)	100~200gまで
		急ぐとき	レンジあたため	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] サククリあたため → V (弱)	1~2個(1個90g)
		急ぐとき	レンジあたため → Λ (強)	1~4個(1個90g)
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サククリあたため (冷凍食品)	1~2個(1個90g)
		急ぐとき	レンジあたため	1~4個(1個90g)
焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サククリあたため → V (弱)	1~2切れ(1切れ70g)
		急ぐとき	レンジあたため	
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	レンジあたため	1~2切れ(1切れ100g)
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	レンジあたため	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、(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			
[30] 蒸し物(強)	1個 (50~100g)	約7分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●大福などのもち系まんじゅうは、加熱できません。
[29] レンジ→[1000W]		10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します
[30] 蒸し物(強)	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位ライン2	●手作りの茶わん蒸しは、共ぶたまたはラップをして加熱します。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のふたははがさず、そのまま加熱します。
[29] レンジ→[200W]		約18分			
[29] レンジ→[1000W]	1人分(200g)	約1分	—	ラップ有	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	2個(200g)	18~19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]		約1分10秒	—	—	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 220℃]	120g (1個20~35g)	18~19分	角皿+調理網を上段	水位ライン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。
[29] レンジ→[1000W]		約1分10秒	—	—	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	100g	11~12分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	200g	15~16分	角皿+調理網を上段	水位ライン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。
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	200g	18~19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]		約1分	—	—	●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でひかえめに加熱する。
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]		19~20分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]	150g	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でひかえめに加熱する。
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 190℃]	2個(140g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	5本(150g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	2個(180g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]		約1分	—	—	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 220℃]		18~19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]	—	約2分30秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	2切れ(140g)	15~16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	—
[32] ウォーターオープン →[1段 予熱なし 200℃]	1切れ(100g)	14~15分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●皮を上にして調理網にのせる。
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
[29] レンジ→[1000W]	1人分(200g)	約1分	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。