

メニュー別 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 (かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉)	冷凍	[4] 解凍	100~500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)			

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	[27] ゆで青野菜 急ぐときは、手動で加熱します。	100~400gまで
ブロッコリー	常温	[27] ゆで青野菜 → Λ (強) 急ぐときは、手動で加熱します。	100~400gまで
アスパラガス	常温	[27] ゆで青野菜 急ぐときは、手動で加熱します。	100~400gまで
大根	常温	[28] ゆで根菜 急ぐときは、手動で加熱します。	100~400gまで
にんじん	常温	[28] ゆで根菜 → V (弱) 急ぐときは、手動で加熱します。	100~400gまで
じゃがいも	常温	[28] ゆで根菜 急ぐときは、手動で加熱します。	150g~1kg
さつまいも	常温	[28] ゆで根菜 急ぐときは、手動で加熱します。	150g~1kg
かぼちゃ	常温	[28] ゆで根菜 → V (弱) 急ぐときは、手動で加熱します。	150g~400g
枝豆	常温	手動で加熱します。⇒ 急ぐときは、手動で加熱します。	
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、(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		
[29] レンジ→[200W]	約200g	約7分(薄切り肉)	—	●ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの中央に置く。
		約6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 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)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	—
[29] レンジ→[1000W]		約1分50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。
[30] 蒸し物(強)	200g	約10分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	—
[29] レンジ→[1000W]		約1分50秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
[30] 蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	—
[29] レンジ→[1000W]		約1分20秒	—	ラップ有	●穂先とし根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
[30] 蒸し物(強)	400g	約22分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●2~3cm厚さの輪切りにする。
[29] レンジ→[1000W]		約5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。
[30] 蒸し物(強)	200g	約15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●1cm厚さの輪切りにする。
[29] レンジ→[1000W]		約4分	—	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。
[30] 蒸し物(強)	1個 (150g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいいため、できません)
[29] レンジ→[1000W]		約3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。
[30] 蒸し物(強)	1本 (250g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●1本を4等分に切る。丸ごとのときは仕上がりキーの A (強)を押す。
[29] レンジ→[1000W]		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。
[30] 蒸し物(強)	400g	約15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	—
[29] レンジ→[1000W]		約3分20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。
[30] 蒸し物(強)	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位ライン2	●角皿に重ならないように広げる。
[29] レンジ→[1000W]		約4分	—	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。
[30] 蒸し物(強)	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●皮をむいて調理網に並べる
[29] レンジ→[1000W]		4分~4分30秒	—	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。
[30] 蒸し物(強)	4個	14~15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●冷蔵保存の卵を使う。
[30] 蒸し物(強)	1杯(400g)	約15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●調理網にかにをのせる。