

# メニュー別 加熱早見表

## あたためる

[サククリあたため][スポットスチーム][しっとりあたため]は  
[ヘルシオあたため]を選び、決定すると表示します。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	分量
市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[たこ焼・たい焼] →[常温・冷蔵]	80~300gまで ※300gは[濃いめ]
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[たこ焼・たい焼] →[冷凍]	80~300gまで ※300gは[濃いめ]
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販の たい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[たこ焼・たい焼] →[常温・冷蔵]	1~4個(1個50g) ※4個は[濃いめ]
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[たこ焼・たい焼]	1~4個(1個50g) ※4個は[濃いめ]
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ] →[常温・冷蔵]→[濃いめ]	1枚(200g)
		急ぐとき	[レンジあたため]→[あつめ]	1枚(200g)
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ] →[冷凍]→[濃いめ]	1枚(200g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ] →[冷凍]	80~300gまで
		急ぐとき	手動で加熱します。	
総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	—	[スポットスチーム]	1缶(80~100g) ※1缶100g未満は[ぬるめ]
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	[レンジあたため]	250~500gまで
ミックスベジタブル	冷凍	—	[レンジあたため]	100~300gまで

## 焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱・手動加熱 ([手動]で決定し、つまみで合わせます)	加熱方法
トースト (食パンを焼く) 	常温 冷凍	[No.145 トースト&ベーコン巻き&目玉焼き] →[1~2人分(1段)]	
もち	常温 冷凍	[4 グリル]→[予熱あり]	
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	[4 グリル]→[予熱なし]	
	冷凍	[5 ウォーターグリル]→[予熱なし]	
市販のぎょうざ	冷蔵	[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし 250℃]	
	冷凍		
市販のグラタン (アルミ容器入りのもの)	冷凍	[5 ウォーターグリル]→[予熱なし]	
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	[4 グリル]→[予熱なし]	
焼きなす	常温	[5 ウォーターグリル]→[予熱なし]	
焼きとうもろこし	常温	[5 ウォーターグリル]→[予熱なし]	
さざえ	冷蔵	[5 ウォーターグリル]→[予熱なし]	

- 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([手動]で決定し、つまみで合わせます)			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
加熱方法	分量	目安時間			
[7ウォーターオープン] →[1段 予熱なし 200℃]	8個(160g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
[1レンジ]→[1000W]		約1分	—	—	————
[7ウォーターオープン] →[1段 予熱なし 220℃]		約15分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
[1レンジ]→[1000W]		約2分30秒	—	—	————
[7ウォーターオープン] →[1段 予熱なし 200℃]	2個(100g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
[1レンジ]→[1000W]		20~30秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
[7ウォーターオープン] →[1段 予熱なし 220℃]		約15分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
[1レンジ]→[1000W]		40~50秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
[7ウォーターオープン] →[1段 予熱なし 200℃]	1枚(200g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
[1レンジ]→[1000W]		約1分30秒	—	—	————
[7ウォーターオープン] →[1段 予熱なし 220℃]		約18分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
[1レンジ]→[1000W]		約4分	—	—	————
[7ウォーターオープン] →[1段 予熱なし 220℃]	2個(100g)	約16分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
[1レンジ]→[1000W]		約1分40秒	—	ラップ有	————
自動で加熱します。			角皿+調理網を中段	水位ライン2	●缶詰のフタを開け、調理網の右端にのせる。
[1レンジ]→[1000W]	500g	約7分40秒	—	ラップ有	————
[1レンジ]→[1000W]	100g	約2分	—	ラップ有	●少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

分量		目安時間	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
2枚(6枚切り)	約12分	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	●調理網の中央に横一列になるように並べる。
4個(1個50g)	5分30秒~6分	7~8分	角皿+調理網を中段	—	●角皿に調理網をのせて中段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。
1枚(直径約15cm)	約12分	約14分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	————
10個(180g)	18~19分	22~23分	角皿を上段	水位ライン1以上	●角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ●ひだの部分が若干固く焼き上がります。
12個(250g)					
1皿(240g)	20~23分		角皿を中段	水位ライン1以上	●電子レンジ専用のものは、パッケージを参照して付属品は入れずに庫内の中央に置いてレンジ加熱する。
4個(1個100g)	16~17分		角皿+調理網を中段	—	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。
4本(1本100g)	28~30分		角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	●竹串で数力所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
2本(600g)	22~24分		角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大きじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。
4個(350g)殻付き	15~16分		角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	●しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。