

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
飲み物 牛乳 コーヒー お酒	冷蔵	—	[4] 牛乳・酒	1~4杯 (牛乳 1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	常温	—	[4] 牛乳・酒 → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	1~4杯(1杯180mL)
	常温	—	[3] スポットスチーム	1杯(150g)
ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため	1~4杯(1杯150g) ※1~2杯のときは <input checked="" type="checkbox"/> (弱)
		急ぐとき	レンジあたため	1~4杯(1杯150g) ※4杯のときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)
	冷凍	—		100~300g
市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手で加熱します。	
		急ぐとき	手で加熱します。	
ごはん・弁当・パン類	常温・冷蔵	—	[3] スポットスチーム → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	3個(120g)
	常温・冷蔵	—	[3] スポットスチーム → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	5切れ(150g)
	常温・冷蔵	—	レンジあたため	100~400g
		—		250~400g
	冷凍	—		
常温・冷蔵	—	レンジあたため	—	
ロールパン フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手で加熱します。	
		急ぐとき		
	冷凍	香ばしくさせたいとき		
		急ぐとき		
ハンバーガー お総菜パン (カレーパン・ホットドックなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手で加熱します。	
		急ぐとき		
カレー・シチュー・スープ類	常温・冷蔵	—	レンジあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	1~2杯(1杯150mL)
	常温・冷蔵	—	レンジあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	200~400g
	冷凍	—	レンジあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)	200~400g
レトルトカレー	常温	パックのまま	手で加熱します。	
		容器に移しかえて	レンジあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	200~400g
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	[3] スポットスチーム	1個(70~110g) ※1個が110gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)
		急ぐとき	[2] しっとりあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)	1~4個(1個70~110g)
	冷凍	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため(冷凍)	1~4個(1個70~110g) ※1個が110gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)
		急ぐとき	手で加熱します。	
シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	[3] スポットスチーム	6個(80g)
		急ぐとき	[2] しっとりあたため	5~12個(170gまで)
	冷凍	しっとりさせたいとき	レンジあたため	
		急ぐとき	[2] しっとりあたため(冷凍) → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	
		急ぐとき	レンジあたため	

- 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	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						
[33] レンジ→[1000W]	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分10秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。			
[33] レンジ→[1000W]	180mL	約50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。			
自動で加熱します。			角皿を上段	水位ライン2	●スポットスチームで加熱するときは、角皿の右端に置く。			
[34] 蒸し物(強)	1杯(150g)	約10分						
[33] レンジ→[1000W]		約40秒						
[33] レンジ→[600W]		約2分	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。			
[34] 蒸し物(強)	1個(200g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●パッケージのフタをはがし、調理網にのせる。			
[33] レンジ→[1000W]		約50秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。			
自動で加熱します。			角皿を上段	水位ライン2	●皿にのせ、フタをせずに角皿の右端に置く。			
[33] レンジ→[1000W]	1人分(250g)	約1分20秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。			
[33] レンジ→[600W]		4~5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。			
[33] レンジ→[1000W]	1個(500g)	約1分10秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。			
[38] ウォーターグリル→[予熱無]	2個・2切れ (約80g)	7~8分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—			
[33] レンジ→[600W]		10~20秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。			
[38] ウォーターグリル→[予熱無]		約9分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	—			
[33] レンジ→[600W]		約30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。			
[38] ウォーターグリル→[予熱無]	1個(100g)	10~11分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。			
[33] レンジ→[600W]		20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。			
[33] レンジ→[1000W]	1杯(150mL)	約1分30秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。			
[33] レンジ→[1000W]	1人分(200g)	約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。			
[33] レンジ→[1000W]		約4分	—	ラップ有	●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。			
[34] 蒸し物(強)	1袋(200g)	14~15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。			
[33] レンジ→[1000W]		約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。			
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位ライン2	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。			
[34] 蒸し物(強)	1個 (70~80g)	約18分						
[33] レンジ→[1000W]		40~50秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。			
[34] 蒸し物(強)		約20分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	—			
[33] レンジ→[1000W]		40~50秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。			
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位ライン2	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端にのせる。			
[34] 蒸し物(強)	12個(170g)	約11分						
[33] レンジ→[1000W]		約1分30秒				—	ラップ有	●両面に水をふりかける。
[34] 蒸し物(強)		約12分				角皿+調理網を上段	水位ライン2	—
[33] レンジ→[1000W]		約3分				—	ラップ有	●両面に水をふりかける。