

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
調理済加工食品 市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため → V (弱)	80~160gまで
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍) → V (弱)	80~160gまで
		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	[1] サックリあたため → V (弱)	1~2個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍) → V (弱)	1~2個(1個80g)
		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	[1] サックリあたため → A (強)	1枚(200g)
		急ぐとき	あたため → A (強)	1枚(200g)
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍) → A (強)	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	手動で加熱します。	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
冷凍食品 里いも・かぼちゃ	冷凍	—	あたため	250~500gまで
	冷凍	—	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
		メニュー番号(温度)
トースト (食パンを焼く) 	常温 冷凍	[28] ウォーターグリル→[予熱なし]
もち	常温 冷凍	[26] グリル→[予熱有]
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	[26] グリル→[予熱なし]
	冷凍	[28] ウォーターグリル→[予熱なし]
市販のぎょうざ	冷蔵	[27] ウォーターオープン→[予熱なし 250℃]
	冷凍	
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	[26] グリル→[予熱なし]
焼きなす	常温	[28] ウォーターグリル→[予熱なし]
焼きとうもろこし	常温	[28] ウォーターグリル→[予熱なし]
さざえ	冷蔵	[28] 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、**取扱説明編P.2**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			
[27] ウォーターオープン →[予熱なし 250℃]	8個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位ライン1以上	————
[23] レンジ→[1000W]		約1分	—	—	————
[27] ウォーターオープン →[予熱なし 250℃]		約17分	角皿+低アミを下段	水位ライン1以上	————
[23] レンジ→[1000W]		約2分30秒	—	—	————
[27] ウォーターオープン →[予熱なし 250℃]	2個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位ライン1以上	————
[23] レンジ→[1000W]		20~30秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
[27] ウォーターオープン →[予熱なし 250℃]		約17分	角皿+低アミを下段	水位ライン1以上	————
[23] レンジ→[1000W]		40~50秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
[27] ウォーターオープン →[予熱なし 250℃]	1枚(200g)	約21分	角皿+低アミを下段	水位ライン1以上	————
[23] レンジ→[1000W]		約1分30秒	—	—	————
[27] ウォーターオープン →[予熱なし 250℃]		約26分	角皿+低アミを下段	水位ライン1以上	————
[23] レンジ→[1000W]		約4分	—	—	————
[27] ウォーターオープン →[予熱なし 250℃]	2個(100g)	約20分	角皿+低アミを下段	水位ライン1以上	————
[23] レンジ→[1000W]		約1分40秒	—	ラップ有	————
[23] レンジ→[1000W]	500g	約7分30秒	—	ラップ有	————
[23] 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。

		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
分量	目安時間			
2枚(6枚切り)	12~14分	角皿を下段	水位ライン1以上	●角皿の中央に横一列になるように並べる。
	13~15分			
4個(1個50g)	5~6分	角皿を下段	—	●角皿を下段に入れて予熱。 予熱完了後、角皿にもちをのせる。
	10~12分			
1枚(直径約15cm)	15~16分	角皿を下段	—	————
	19~20分		水位ライン1以上	
10個(180g)	20~21分	角皿を下段	水位ライン1以上	●角皿の中央をさけてぎょうざを並べ、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)	24~26分			
4個(1個100g)	19~21分	角皿を下段	—	●角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、表面にまんべんなくしょうゆをぬったおにぎりをのせる。
4本(1本100g)	30~35分	角皿を下段	水位ライン1以上	●竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
2本(600g)	26~28分	角皿+低アミを下段	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	18~19分	角皿+低アミを下段	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。