

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	
		加熱方法	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉)	冷凍	[解凍]	100~1000g ※1回分200~300gずつに分けて冷凍したもの
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)			

蒸す・ゆでる

[自動メニュー]は、自動/健康サポート[メニュー]キーを押すと表示します。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		加熱方法	分量
ほうれん草	常温	[蒸し野菜]→[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	[蒸し野菜]→[青野菜] →[柔らかめ] 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	[蒸し野菜]→[青野菜] 急ぐときは、手動で加熱します。	100~400gまで
大根	常温	[蒸し野菜]→[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	[蒸し野菜]→[根菜] 急ぐときは、手動で加熱します。	100~400gまで
じゃがいも	常温	[蒸し野菜]→[いも・かぼちゃ] 急ぐときは、手動で加熱します。	150g~1kg
さつまいも	常温	[蒸し野菜]→[いも・かぼちゃ] 急ぐときは、手動で加熱します。	150g~1kg
かぼちゃ	常温	[蒸し野菜]→[いも・かぼちゃ] →[固め] 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[レンジ]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[レンジ]で加熱します。	
卵	冷蔵	[自動メニュー]→[ゆで・蒸し・煮物] →[No.101 ゆで卵]	2~8個まで
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、**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 ([手動加熱]で決定し、つまみで合わせます)			付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
加熱方法	分量	目安時間		
[レンジ]→[200W]	約200g	約7分 (薄切り肉)	—	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。
		約6分 (まぐろの赤身)		

(mL=cc)

手動加熱 ([手動加熱]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			
[蒸し物(強)]	200g	約9分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	—
[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。
[蒸し物(強)]	200g	約11分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	—
[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。
[蒸し物(強)]	200g	約9分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	—
[レンジ]→[1000W]		約1分20秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
[蒸し物(強)]	400g	約19分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	●2~3cm厚さの輪切りにする。
[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。
[蒸し物(強)]	200g	約19分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	●1cm厚さの輪切りにする。
[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。
[蒸し物(強)]	1個 (150g)	約22分	角皿+調理網を中段	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)
[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。
[蒸し物(強)]	1本 (250g)	約22分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	●1本を4等分に切る。丸ごとのときは、仕上がり調節で「柔らかめ」を選ぶ。
[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。
[蒸し物(強)]	400g	約16分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	—
[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。
[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。
[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。
[蒸し物(強)]	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	●皮をむく。
[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。
[蒸し物(強)]	4個	約14分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	●冷蔵保存の卵を使う。
[蒸し物(強)]	1杯(400g)	約15分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	—