

加熱早見表

あたためる

- [サクリあたため][しっとりあたため][スポットスチーム]は[ヘルシオあたため]を選び、決定すると表示します。
- [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	仕上がり等	加熱方法		
			自動加熱		
			加熱方法	分量	
飲み物	牛乳	冷蔵	—	[牛乳・酒のかん]	1~4杯 (牛乳 1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温		→[牛乳あたため[レンジ]]	
	お酒	常温	—	[牛乳・酒のかん]→[酒のかん[レンジ]]	1~4本(1杯180mL)
ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	[スポットスチーム]→[あつめ]	1杯(150g)	
		急ぐとき	[しっとりあたため]→[ごはん(常温)]	1~4杯(1杯150g) ※4杯のときは[あつめ]	
	冷凍	—	[レンジあたため]	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	手動で加熱します。		
		急ぐとき			
ごはん・弁当・パン類	いなりずし	常温・冷蔵	—	[スポットスチーム]→[ぬるめ]	3個(120g)
	巻きずし	常温・冷蔵	—	[スポットスチーム]→[ぬるめ]	5切れ(150g)
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	[レンジあたため]	100~400g
		冷凍	—		250~400g
コンビニ弁当	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	手動で加熱します。		
		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	手動で加熱します。		
		急ぐとき			
カレー・シチュー・スープ類	汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	[レンジあたため]→[ぬるめ]	1~2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	[レンジあたため]→[ぬるめ]	200~400g
		冷凍	—	[レンジあたため]→[あつめ]	200~400g
レトルトカレー	常温	パックのまま	[自動メニュー]→[ゆで・蒸し・煮物] →[No.102 レトルト食品]	1~2袋(1袋200g)	
		容器に移しかえて	[レンジあたため]→[ぬるめ]	200~400g	
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	[スポットスチーム]→[あつめ]	1個(70~80g)	
		急ぐとき	[しっとりあたため]→[中華まん] →[常温 冷蔵]	1~4個(1個70~110g) ※1個が110gのときは[あつめ]	
	冷凍	しっとりさせたいとき	[しっとりあたため]→[中華まん] →[冷凍]	1~4個(1個70~110g) ※1個が110gのときは[あつめ]	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	[スポットスチーム]	6個(85g)	
		急ぐとき	[しっとりあたため]→[シュウマイ] →[常温 冷蔵]	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	[しっとりあたため]→[シュウマイ] →[冷凍]		
		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 ([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			
[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。
[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	● 1人分ずつ茶わんに入れる。 ● 1杯は、角皿の右端に置く。
[蒸し物(強)]	1杯(150g)	約10分			
[レンジ]→[1000W]		約40秒	—	● 固めのときは、水をふりかける。	
[レンジ]→[600W]		約2分	—	● 皿にのせるか、容器に入れる。	
[蒸し物(強)]	1個(200g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	● パッケージのフタをはがす。
[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。
[レンジ]→[1000W]	1人分(250g)	約1分20秒	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
[レンジ]→[600W]		4~5分	—	ラップ有	● あらかじめ、 よくほぐしておく。
[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。
[ウォーターグリル]→[予熱なし]	2個・2切れ (約80g)	5~6分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—
[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。
[ウォーターグリル]→[予熱なし]		7~8分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—
[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。
[ウォーターグリル]→[予熱なし]	1個(100g)	8~9分	角皿+調理網を中段	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。
[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。
[レンジ]→[1000W]	1杯(150mL)	約1分	—	ラップ有	● 加熱後、かき混ぜる。
[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。
[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。
[蒸し物(強)]	1袋(200g)	約14分	角皿+調理網を中段	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。
[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。
[蒸し物(強)]	1個(70~80g)	約14分	角皿+調理網を中段		
[レンジ]→[1000W]		40~50秒	—	ラップ有	● 底の紙をとってサツと水にくぐらせ、 ゆったりとラップに包む。 ※あんまは、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。
[蒸し物(強)]		約20分	角皿+調理網を中段	水位ライン2	● 底の紙をとってサツと水にくぐらせ、 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。
[レンジ]→[1000W]		1分~1分10秒	—	ラップ有	
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。
[蒸し物(強)]	12個(170g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	● 両面に水をふりかける。
[レンジ]→[1000W]		約1分30秒	—	ラップ有	
[蒸し物(強)]		約11分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	—
[レンジ]→[1000W]		約3分30秒	—	ラップ有	● 両面に水をふりかける。