



レンジ加熱 早見表



【あたためる】



オートで加熱できます。仕上がりの調節がある場合は、スタート後30秒以内に、強めは右へ、弱めは左へ、つまみを回します。
必ず耐熱性の皿や容器に入れて加熱します。

メニュー		ラップの有無	オート	コツとポイント	レンジ600Wで 時間を合わせて 加熱するとき	
			分量 ※仕上がりの調節		分量	目安時間
ごはん	常温・冷蔵	—	1～4杯(1杯150g) ※4杯のときは 強め	固めのときは、水を振りかける。	1杯 (150g)	約1分
	冷凍	○	1～2個(1個150g) ※2個のときは 強め	2～3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍した ものを使う。	1個 (150g)	約2分
ピラフ	常温・冷蔵	○	100～450g ※常温・冷蔵のときは 弱め	加熱後、混ぜる。	1人分 (250g)	約3分
	冷凍					約4分
ハンバーグ	常温・冷蔵	○	1～4個(1個90g)	加熱後、ラップをしたまま約2分蒸らす。	1個 (90g)	約1分
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	100～200g ※ 強め	加熱後、混ぜる。	1皿 (200g)	約1分
煮物	常温・冷蔵	○	100～400g	加熱前、加熱後にかき混ぜる。	200g	約2分30秒
カレー・シチュー	冷蔵	○	200g ※ 強め	加熱前、加熱後にかき混ぜる。	1人分 (200g)	約2分
シュウマイ	常温・冷蔵	○	5～12個(160g) ※常温・冷蔵のときは 弱め	両面に水を振りかける。	12個	約2分
	冷凍					約4分
みそ汁	常温・冷蔵	○	1～2杯(1杯150mL) ※1杯のときは 弱め	加熱前、加熱後にかき混ぜる。	1杯 (150mL)	約1分30秒

天ぷらやから揚げなどもレンジであたためることはできますが、過熱水蒸気キーであたためることをおすすめします。



レンジ加熱

レンジ加熱 早見表

トレイ



【飲み物をあたためる】



600W で時間を合わせて加熱します。
必ず耐熱性の容器に入れて加熱します。
ラップはしません。
飲み物はレンジオートでは加熱しないでください。

メニュー		分量	目安時間
牛乳	冷蔵	1杯(200mL)	約1分30秒
酒	常温	1杯(180mL)	約1分

加熱前、加熱後にかき混ぜる。

【注】加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれがありますので、注意してください。

【解凍する】



解凍 で時間を合わせて解凍します。
トレイにラップを敷いて、食品をのせ加熱します。

素材	分量	目安時間
ひき肉・ 薄切り肉	100g	※100gのときは、 トレイの奥側に置く。 約3分30秒
	200g	約6分
	300g	約9分
	400g	約12分
	500g	約15分

- ・かたまり肉は、記載の時間より1～2分長く設定する。
- ・魚(まぐろの赤身など)は、記載の時間より1～2分短く設定する。

【野菜をゆでる】



600W で時間を合わせて加熱します。
必ず耐熱性の皿や容器に入れ、ラップをします。

素材	分量	目安時間	コツとポイント
ほうれん草	200g	約1分30秒	・太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。 ・葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
アスパラガス	100g	約1分30秒	・太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。
ブロッコリー(小房に分ける)	200g	約2分30秒	
にんじん(1cm幅の輪切り)	200g	約4分30秒	・にんじんは浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。 ・大きさによって時間を調整する。 ・ひと口大以上の大きさのものは、加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
かぼちゃ(大きめのひと口大) だいこん(大きめのひと口大)	300g	約5分	
じゃがいも(丸ごと) さつまいも(大きめのひと口大)	150g	約3分30秒	

「野菜をゆでる」のポイント

- 材料の大きさはそろえます。
- 水気を残して加熱します。(食品の乾燥や脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 加熱時間をひかえめに合わせて、様子を見ながら加熱します。とくに、根菜類(さつまいもなど)は加熱しすぎないでください。加熱しすぎると水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。
- 少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして加熱してください。