

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	冷蔵	—	3 牛乳・酒 1~4杯(牛乳1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温	—	3 牛乳・酒 → ▼(弱) 1~4杯(1杯180mL)
	お酒	常温	—	3 牛乳・酒 → ▼(弱) 1~4杯(1杯180mL)
	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 1~2杯(1杯150g) ※1杯のときは中央奥に置き ▼(弱)
			急ぐとき	あたため 1~4杯(1杯150g) ※4杯のときは ▲(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	手動で加熱します。
			急ぐとき	手動で加熱します。
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	あたため 100~400g
		冷凍	—	あたため 250~400g
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	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	手動で加熱します。
		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。
	ハンバーガー おかずパン (カレーパン・焼きそばパンなど)	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	手動で加熱します。
カレー・シチュー・汁物類	汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	あたため → ▲(強) 1~2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため → ▼(弱)
		冷凍	—	あたため → ▲(強) 200~400g
	レトルトカレー	常温	パックのまま	11 レトルトカレー&ごはん 1~2袋(1袋200g)
			容器に移しかえて	あたため → ▼(弱) 200~400g
蒸し物・煮物	中華まん	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個(1個70~110g) ※1個が110gのときは ▲(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。
		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 ▲(強)
			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	2 しっとりあたため
		常温・冷蔵	急ぐとき	あたため → ▼(弱)
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍) → ▼(弱) 5~12個(160gまで)
		冷凍	急ぐとき	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			
17 レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W	1杯(180mL)	約1分	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
18 蒸し物(強)	1杯(150g)	約9分30秒	角皿を上段	水位2まで	——
17 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
17 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。
18 蒸し物(強)	1個(200g)	約11分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●パッケージのフタをはがし、高アミにのせる。
17 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しあがし、庫内の中央に置く。
17 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W		4~5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
17 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40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。
22 ウォーターグリル(予熱無)	2個・2切れ (約80g)	5~6分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
17 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。
22 ウォーターグリル(予熱無)		7~8分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
17 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。
22 ウォーターグリル(予熱無)	1個(100g)	8~9分	角皿+低アミを下段	水位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。
17 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。
17 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
17 レンジ→600W		約5分30秒	—	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。
18 蒸し物(強)	1袋(200g)	14~15分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。
17 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
18 蒸し物(強)	1個 (70~80g)	約11分30秒	角皿+高アミを上段	水位2まで	——
17 レンジ→600W		50秒~1分	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆつ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。
18 蒸し物(強)		約20分	角皿+高アミを上段	水位2まで	——
17 レンジ→600W		1分20秒~1分30秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆつ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。
18 蒸し物(強)	12個(160g)	約11分30秒	角皿+高アミを上段	水位2まで	——
17 レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
18 蒸し物(強)		約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで	——
17 レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。