

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
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 → ▼ (弱)	80~160g
		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) → ▼ (弱)	80~160g
		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 → ▼ (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) → ▼ (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 → ▲ (強)	1枚(200g)
		急ぐとき	あたため → ▲ (強)	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍) → ▲ (強)	
		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		
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	あたため	250~500g
ミックスベジタブル	冷凍	—	あたため	100~300g

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
トースト(食パンを焼く)	常温 冷凍	9 モーニングセット	1~4枚(6枚切り)
もち	常温 冷凍	手動で加熱します。	
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵 冷凍	5 ピザ(冷蔵・冷凍)	1枚(直径約22cm)
		5 ピザ(冷蔵・冷凍)(冷凍)	1枚(直径約15cm)
市販のぎょうざ	冷蔵 冷凍	手動で加熱します。	
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。	
焼きなす	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。	
さざえ	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。

	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			
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	8個(160g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
17 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	——	
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃		約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
17 レンジ→600W		約3分20秒	—	—	——	
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	2個(160g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
17 レンジ→600W		30~40秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。	
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃		約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
17 レンジ→600W		50秒~1分	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。	
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	1枚(200g)	約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
17 レンジ→600W		約2分	—	—	——	
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃		約23分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
17 レンジ→600W		約5分30秒	—	—	——	
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	2個(100g)	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
17 レンジ→600W		約2分20秒	—	ラップ有	——	
17 レンジ→600W	500g	約10分	—	ラップ有	——	
17 レンジ→600W	100g	約2分40秒	—	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。	

	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			
22 ウォーターグリル (予熱無)	2枚(6枚切り)	約11分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央に並べる。	
20 グリル(予熱有)	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、角皿にのちをのせる。	
		10~12分				
22 ウォーターグリル (予熱無)	1枚(直径約22cm)	13~14分	角皿を下段	水位1以上	——	
	1枚(直径約15cm)	14~15分				
21 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	10個(180g)	16~18分	角皿を下段	水位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。 ※冷蔵の場合は角皿にアルミホイルを敷いて薄く油をぬると、くっつきにくくなります。	
	12個(250g)	21~23分				
20 グリル(予熱無)	4個(1個100g)	17~19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。	
22 ウォーターグリル (予熱無)	4本(1本100g)	25~30分	角皿を下段	水位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。	
22 ウォーターグリル (予熱無)	2本(600g)	23~25分	角皿を下段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、 みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこ み、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。	
22 ウォーターグリル (予熱無)	4個(350g)殻付き	18~19分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせ たものを等分に口から注ぐ。	