

# 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
調理済加工食品 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	手動で加熱します。	
冷凍食品 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	9 モーニングセット	1～4枚(6枚切り)
	冷凍		
もち	常温	手動で加熱します。	
	冷凍		
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	5 ピザ(冷蔵・冷凍)	1枚(直径約22cm)
	冷凍	5 ピザ(冷蔵・冷凍)(冷凍)	1枚(直径約15cm)
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
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 ウォーターオープン (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 ウォーターオープン (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 ウォーターオープン (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 ウォーターオープン (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 ウォーターオープン (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 ウォーターオープン (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 ウォーターオープン (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 10～12分	角皿を下段	—	●角皿を下段に入れて予熱。 予熱完了後、角皿にもちをのせる。
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 ウォーターオープン (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	●竹串で数力所穴を開ける。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分漬けてみ、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。