

# 加熱早見表

## 生ものを解凍する

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
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	<b>解凍</b> ※かたまり肉のときは <b>△</b> (強)	100～500gまで
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)		<b>解凍</b> → <b>▽</b> (弱)	

## 蒸す・ゆでる

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
ほうれん草	常温	15 蒸し野菜サラダ → <b>▽</b> (弱)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
ブロッコリー	常温	15 蒸し野菜サラダ	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
アスパラガス	常温	15 蒸し野菜サラダ → <b>▽</b> (弱)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
かぼちゃ	常温	15 蒸し野菜サラダ → <b>△</b> (強)	100g～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
にんじん	常温	15 蒸し野菜サラダ → <b>△</b> (強)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
大根	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
じゃがいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
枝豆	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
とうもろこし	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
卵	冷蔵	手動で加熱します。	
かに(生)	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	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		
35 レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉)	—	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。
		約2分 (まぐろの赤身)		

(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			
36 蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●太い根には切り込みを入れる。
35 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
36 蒸し物(強)	200g	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●小房に分ける。
35 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
36 蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位2まで	———
35 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
36 蒸し物(強)	400g	約15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●3～4cm角に切る。
35 レンジ→600W		約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。
36 蒸し物(強)	200g	約15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●1cm厚さの輪切りにする。
35 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
36 蒸し物(強)	400g	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●2～3cm厚さの輪切りにする。
35 レンジ→600W		約7分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。
36 蒸し物(強)	1個 (150g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●1個を4つに切る。(丸ごととは、加熱されにくいので、できません)
35 レンジ→600W		約4分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
36 蒸し物(強)	1本 (250g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●1本を4等分に切る。(丸ごと加熱するときは加熱時間を約30分にする。)
35 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
36 蒸し物(強)	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで	●角皿に重ならないように広げる。
35 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
36 蒸し物(強)	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●皮をむいて調理網に並べる
35 レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
36 蒸し物(強)	4個	14～15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●冷蔵保存の卵を使う。
36 蒸し物(強)	1杯(400g)	約15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	———