

# 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	解凍 ※かたまり肉のときは ▲(強)	100~500gまで
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)		解凍 → ▼(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 → ▼(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 → ▼(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 → ▲(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 → ▲(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	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。
		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。
		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 ——
		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。
		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。
		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。
		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。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
		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。
		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。
		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
		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 ——