

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。	250~500g
		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	
		メニュー番号(温度)	
トースト(食パンを焼く)		常温	30 ウォーターグリル(予熱無)
		冷凍	
もち		常温	28 グリル(予熱有)
		冷凍	
ピザ (市販品・焼いていないもの)		冷蔵	30 ウォーターグリル(予熱無)
		冷凍	
市販のぎょうざ		冷蔵	29 ウォーターオーブン(予熱無)→250°C
		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	28 グリル(予熱無)	
焼きなす	常温	30 ウォーターグリル(予熱無)	
焼きとうもろこし	常温	30 ウォーターグリル(予熱無)	
さざえ	冷蔵	30 ウォーターグリル(予熱無)	

- 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			
29 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	8個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	_____
25 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	_____
29 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃		約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	_____
25 レンジ→600W		約3分20秒	—	—	_____
29 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	2個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	_____
25 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。
29 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃		約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	_____
25 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。
29 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	1枚(200g)	約21分	角皿+低アミを下段	水位1以上	_____
25 レンジ→600W		約2分	—	—	_____
29 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃		約26分	角皿+低アミを下段	水位1以上	_____
25 レンジ→600W		約5分30秒	—	—	_____
29 ウォーターオーブン (予熱無)→250℃	2個(100g)	約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	_____
25 レンジ→600W		約2分20秒	—	ラップ有	_____
25 レンジ→600W	500g	約10分	—	ラップ有	_____
25 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。

			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
分量	目安時間				
2枚(6枚切り)	12~14分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央に横一列になるように並べる。	●角皿の中央に横一列になるように並べる。
	13~15分				
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、角皿にもちをのせる。	●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。
	10~12分				
1枚(直径約15cm)	15~16分	角皿を下段	水位1以上	●角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて ピザをのせる。	●角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて ピザをのせる。
	19~20分				
10個(180g)	20~21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。	●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。
12個(250g)	24~26分				
4個(1個100g)	19~21分	角皿を下段	—	●角皿にオーブ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。	●角皿にオーブ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。
4本(1本100g)	30~35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。	●竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって 皮をむく。
2本(600g)	26~28分	角皿+低アミを下段	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、低アミに 並べる。	●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、低アミに 並べる。
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。	●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。