

加熱早見表

あたためる

[あたため・スタート] 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

- 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。

(mL=cc)

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法				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			
				自動加熱		手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)							
				加熱方法	分量	加熱方法	分量				目安時間		
飲み物	牛乳	冷蔵	—	牛乳・酒のかん→牛乳	1〜4杯 (牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL)	レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。		
	常温	レンジ→600W				180mL	約1分10秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。			
	お酒	常温	—	牛乳・酒のかん→酒	1〜4本(1杯180mL)	レンジ→600W	180mL	約1分10秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。		
	ごはん おこわ 	常温	しっとりさせたいとき	あたためる→スポットスチーム→あつめ	1杯(150g)	自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで	●1人分ずつ茶わんに入れる。 ●1杯は、角皿の右端に置く。		
				あたためる→ごはん	1〜4杯(1杯150g)	蒸し物	約10分						
				常温・冷蔵	急ぐとき	あたため・スタート	1〜4杯(1杯150g) ※4杯のときはあつめ	レンジ→600W	1杯(150g)	約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
							冷凍			—	100〜300g	約2分30秒	—
	市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	—	手動で加熱します。	蒸し物	1個(200g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●パッケージのフタをはがす。		
						レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、 庫内の中央に置く。		
			急ぐとき	—	手動で加熱します。	レンジ→600W	約1分10秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。			
						レンジ→600W	約1分10秒	—	—	●あらかじめ、よくほぐしておく。			
ごはん・弁当・パン類	いなりずし・巻きずし	冷蔵	しっとりさせたいとき	あたためる→いなりずし・巻きずし	いなりずし 3〜6個(300g) 巻きずし 1/2〜1本(320g)	蒸し物	3個(150g)	約8分	角皿を上段	水位2まで	●皿にのせる。 ●スポットスチームで加熱するときは、 角皿の右端に置く。		
				少量のとき	あたためる→スポットスチーム→ぬるめ	いなりずし 3個(150g) 巻きずし 1/2本(160g)	自動で加熱します。					約1分50秒	
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100〜400g	レンジ→600W	1人分(250g)	4〜5分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので、 様子を見ながら加熱する。		
		冷凍	—		250〜400g			約1分40秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので、 様子を見ながら加熱する。		
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	—	レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので、 様子を見ながら加熱する。		
												レンジ→600W	約1分40秒
	フランスパン ロールパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→フランスパン→常温・冷蔵	フランスパン2〜8切れ(1切れ40g) ロールパン2〜8個(1個30g) ※フランスパン8切れのときはしっかり	ウォーターグリル→予熱なし	2切れ (80g)	約6分	角皿+調理網を中段	水位1以上	———		
			急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	10〜20秒		—	—	●時間がたつと固くなるので食べる 直前に様子を見ながら加熱する。			
冷凍		香ばしくさせたいとき	あたためる→フランスパン→冷凍	フランスパン2〜8切れ(1切れ40g) ロールパン2〜8個(1個30g) ※フランスパン8切れのときはしっかり	ウォーターグリル→予熱なし	約8分		角皿+調理網を中段	水位1以上	———			
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	20〜30秒	—		—	●時間がたつと固くなるので食べる 直前に様子を見ながら加熱する。				
	ハンバーガー おかずパン (カレーパン・焼きそばパンなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→おかずパン	1〜4個(1個100〜120g)	ウォーターグリル→予熱なし	1個(100g)	約9分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、 様子を見ながら加熱する。		
			急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	20〜30秒		—	—	●時間がたつと固くなるので食べる 直前に様子を見ながら加熱する。			
カレー・シチュー・汁類	汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	あたため・スタート→あつめ	1〜2杯(1杯150mL)	レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。		
	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため・スタート→ぬるめ	200〜400g	レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。		
		冷凍	—	あたため・スタート→あつめ				約5分	—	ラップ有	●底の平らな浅い容器に入れ、加熱 途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。		
	レトルトカレー	常温	パックのまま	あたためる→レトルト食品	1〜2袋(1袋200g)	蒸し物	1袋(200g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、 絶対にしない。		
			容器に移しかえて	あたため・スタート→ぬるめ	200〜400g	レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。		
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたためる→中華まん →常温・冷蔵	1〜4個(1個70〜110g) ※1個が110gのときはあつめ	蒸し物	1個(70〜80g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、 調理網の右端に置く。		
				あたためる→スポットスチーム→あつめ	1個(70〜80g)	自動で加熱します。			角皿+調理網を上段				
			急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	50秒〜1分		—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、 ゆったりとラップに包む。 ※あんまんに、あんが先に熱くなり、3分 以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、 加熱時間はひかえめに。			
					レンジ→600W	約20分		—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、 ゆったりとラップに包む。加熱後、 ラップをしたまま2〜3分蒸らす。 ※あんまんに、あんが先に熱くなり、3分 以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、 加熱時間はひかえめに。			
		冷凍	しっとりさせたいとき	あたためる→中華まん→冷凍	1〜4個(1個70〜110g) ※1個が110gのときはあつめ	蒸し物	1個(70〜80g)	1分20秒〜 1分30秒	—	ラップ有	水位2まで	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、 ゆったりとラップに包む。加熱後、 ラップをしたまま2〜3分蒸らす。 ※あんまんに、あんが先に熱くなり、3分 以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、 加熱時間はひかえめに。	
				急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W							約20分
	シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたためる→シュウマイ →常温・冷蔵	5〜12個(160g)	蒸し物	12個(160g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、 調理網の右端にのせる。		
				あたためる→スポットスチーム	6個(80g)	自動で加熱します。						約2分	
			急ぐとき	あたため・スタート	5〜12個(160g)	レンジ→600W	12個(160g)	約11分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。		
				冷凍		しっとりさせたいとき		あたためる→シュウマイ→冷凍	レンジ→600W	約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
			急ぐとき	あたため・スタート		レンジ→600W			—	ラップ有	●両面に水を振りかける。		

加熱早見表