

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。
コーヒー	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。
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	しつりさせたいとき	あたためる→スポットチーム→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。
	常温・冷蔵	急ぐとき	あたためる→ごはん	1~4杯(1杯150g)	蒸し物		約10分			●固めのときは、水を振りかける。
	冷凍	—	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			●皿にのせるか、容器に入れる。
市販のパックごはん	常温・冷蔵	しつりさせたいとき	手動で加熱します。		蒸し物		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。
		急ぐとき	あたため・スタート		レンジ→600W	1個(200g)	約1分10秒			●パッケージのフタを少しあがし、庫内の中央に置く。
いなりすし・巻きすし	冷蔵	しつりさせたいとき	あたためる→いなりすし・巻きすし	いなりすし3~6個(300g) 巻きすし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→スポットチーム→ぬるめ	いなりすし3個(150g) 巻きすし1/2本(160g)	自動で加熱します。					●皿にのせる。
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)	約1分50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
	冷凍	—		250~400g			4~5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
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。
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		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。
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。
	常温・冷蔵	—	あたため・スタート→ぬるめ				約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
カレー・シチュー	冷凍	—	あたため・スタート→あつめ	200~400g	レンジ→600W	1人分(200g)	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。
		—	あたため・スタート→ぬるめ					—	—	●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			●加熱後、かき混ぜる。
中華まん	常温・冷蔵	しつりさせたいとき	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	●スポットチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。
		少量のとき	あたためる→スポットチーム→あつめ	1個(70~80g)	自動で加熱します。					●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。 ※あんまんは、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	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。 ●ラップをしたまま2~3分蒸らす。 ※あんまんは、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。
		しつりさせたいとき	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)	約20分	角皿+調理網を中段	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。 ※あんまんは、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。
シュウマイ	常温・冷蔵	しつりさせたいとき	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	●スポットチームで加熱するときは、調理網の右端にのせる。
		少量のとき	あたためる→スポットチーム	6個(80g)	自動で加熱します。					●両面に水を振りかける。
	冷凍	急ぐとき	あたため・スタート		レンジ→600W	12個(160g)	約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
		しつりさせたいとき	あたためる→シュウマイ→冷凍	5~12個(160g)	蒸し物		約11分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●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		約3分			●両面に水を振りかける。