

メニュー別 加熱早見表

あたためる

[サククリあたため][スポットスチーム][しっとりあたため]は
[ヘルシオあたため]を選び、決定すると表示します。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			加熱方法	分量
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	[スポットスチーム]→[ぬるめ]	1個(50~100g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
茶わん蒸し	常温	しっとりさせたいとき	[しっとりあたため]→[茶わん蒸し]→[常温]	1~4個(1個150g)
	冷蔵	しっとりさせたいとき	[しっとりあたため]→[茶わん蒸し]→[冷蔵]	1~4個 ※1個200g以上は[あつめ]
	常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。	
煮物	常温・冷蔵	—	[レンジあたため]→[ぬるめ]	100~400gまで
市販の骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ]→[常温・冷蔵]→[濃いめ]	100~400gまで
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)	冷凍	サククリさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ]→[冷凍]	80~300gまで(1個20~35g) ※300gは[濃いめ]
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ]→[常温・冷蔵]→[薄め]	100~200gまで
		急ぐとき	手動で加熱します。	
フライ・天ぷら	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ]→[常温・冷蔵]	100~400gまで ※300g以上は[濃いめ]
		急ぐとき	[レンジあたため]	100~400gまで
天ぷら	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	[サククリあたため]→[天ぷら]→[常温・冷蔵]	100~400gまで ※400gは[濃いめ]
		急ぐとき	[レンジあたため]	100~400gまで
	冷凍	サククリさせたいとき	[サククリあたため]→[天ぷら]→[冷凍]	100~400gまで ※400gは[濃いめ]
		急ぐとき	[レンジあたため]→[あつめ]	100~200gまで
かきあげ	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	手動で加熱します。	
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[焼き魚]	100~300gまで ※300gは[濃いめ]
		急ぐとき	[レンジあたため]	2~6本(150gまで)
ハンバーグ	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ]→[常温・冷蔵]	1~4個(1個90g) ※4個は[濃いめ]
		急ぐとき	[レンジあたため]→[あつめ]	1~4個(1個90g)
	冷凍	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[調理済フライ]→[冷凍]	1~4個(1個90g) ※4個は[濃いめ]
		急ぐとき	[レンジあたため]	1~4個(1個90g)
焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[焼き魚]	1~4切れ(1切れ70g) ※4切れは[濃いめ]
		急ぐとき	[レンジあたため]	1~2切れ(1切れ70g)
うなぎのかば焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	[サククリあたため]→[焼き魚]	1~2切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	[レンジあたため]	1~2切れ(1切れ100g)
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	[レンジあたため]	100~200gまで

- 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、(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([手動]で決定し、つまみで合わせます)				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
加熱方法	分量	目安時間				
自動で加熱します。				角皿+調理網を中段 (食品は右端置き)	水位ライン2	●もちを使った和菓子(例:大福など)は、加熱できません。
[1 レンジ]→[1000W]	2個(100g)	10~20秒	—	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します
[2 蒸し物(強)]	1個(150g)	約18分	角皿を中段	水位ライン2	—	●手作りの茶わん蒸しは、共ぶたまたはラップをして加熱します。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のふたははがさず、そのまま加熱します。
[1 レンジ]→[200W]		約20分				
[1 レンジ]→[200W]	—	約3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。
[1 レンジ]→[1000W]	1人分(200g)	約1分	—	ラップ有	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	2個(200g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]		約1分10秒	—	—	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし220℃]	150g (1個20~35g)	約16分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
[1 レンジ]→[1000W]		約1分10秒	—	—	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	100g	約9分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]		約40秒	—	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	200g	約11分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
[1 レンジ]→[1000W]		約40秒	—	—	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	200g	約16分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]		約1分	—	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]		約18分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]	150g	約1分20秒	—	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし190℃]	2個(140g)	10~11分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	5本(150g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]		約40秒	—	—	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	2個(180g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]		約1分	—	—	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし220℃]		約16分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]	—	約2分30秒	—	ラップ有	—	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	2切れ(140g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	—
[1 レンジ]→[1000W]		約40秒	—	—	—	—
[7 ウォーターオープン]→[1段 予熱なし200℃]	1切れ(100g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位ライン1以上	—	●皮を上にして調理網にのせる。
[1 レンジ]→[1000W]		約40秒	—	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
[1 レンジ]→[1000W]	1人分(200g)	約1分	—	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。