



## 加熱の目安

常温、冷蔵ごはん1杯(約  
150g)  
約1分

## 1回に作れる分量

常温、冷蔵ごはん  
100~600g

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## 作りかた

1. 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
2. あたためいろいろ 2 ごはん であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

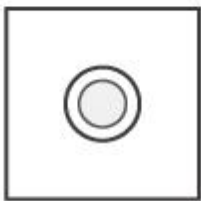
## 注意



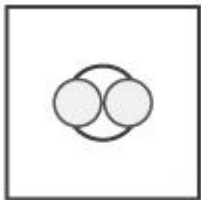
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない@手動調理 レンジ 500W 以下で加熱時間20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

## ごはんのあたためのコツ

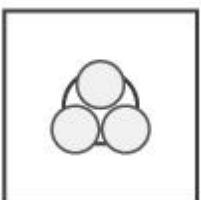
テーブルプレートの中央に置く  
1個



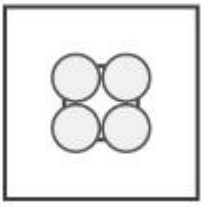
2個(中央に寄せる)



3個(中央に寄せる)



4個(中央に寄せる)



チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる  
冷蔵は仕上がり調節 **中** または **やや強** に合わせる。