

加熱の目安

冷凍ごはん1個(約150g) 約
3分

1回に作れる分量

冷凍ごはん 100~600g

使用付属品

テーブルプレート
底面

作りかた

1. テーブルプレートの中央に直接置く。
2. あたためいろいろ 3 冷凍ごはん であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

冷凍する分量と形は

ごはんを1杯分(150g)ずつに分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにする
と、中まであたたまりにくくなります。



ラップでぴったり密封します

食品の分量にあった大きさのラップで、ごはんとラップの間に隙間ができないようにぴったりと包みます。加熱するとき上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です。