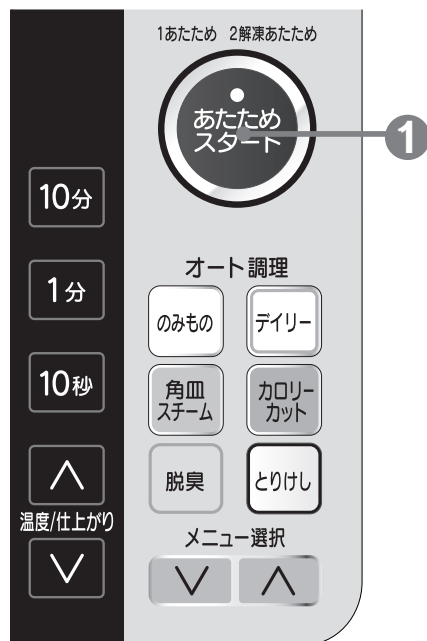


オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



1

あたためスタートを押す

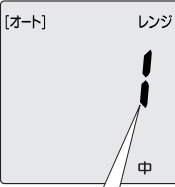
1回押し: 1あたため
2回押し: 2解凍あたため

お好みにより希望の仕上がりに調節する

を押す

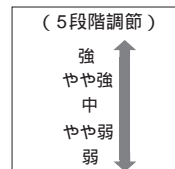
(加熱時間を表示する前に設定します。)

あたため選択
押すごとに1▶
2▶1と切り替わります。



1: 1あたため
2: 2解凍あたため

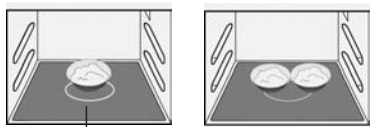
仕上がり調節
強～弱まで5段階に設定できます。



終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート 食品が2個以上の場合、中央に寄せる

食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく温度をはかれないで加熱しすぎとなり、発煙・発火の恐れがあります。

牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「3牛乳」を使います。→ P.22

お酒のあたためは「4お酒」を使います。→ P.22

その他の飲みもののあたためは手動調理で加熱します。→ P.26、27、35

1あたため 2解凍あたため は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押しください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して 1あたため

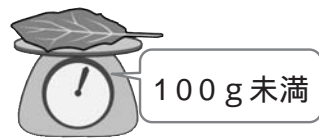
2解凍あたため を押しください。

仕上がりがぬるかったときは、レンジ600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.34、35

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

重量が100g未満の食品



市販のおにぎり



まんじゅう



乳幼児用ミルク、ベビーフード



パン類



市販の調理済み食品



冷凍野菜



別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです)



このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	(オート調理) 1あたため	(オート調理) 2解凍あたため
ごはんもの	ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる 1回押し ごはん・おにぎり スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる 2回押し 冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんをラップの重なっている方を下にして平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり、焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸しもの	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サツと水にくらせる。	冷凍シューマイ サツと水にくらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える) 仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 みそ汁・コンソメスープ 加熱後、かき混ぜる。	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。