

作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置く。
2. あたためいろいろ 3解凍あたため であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

1回に作れる分量

100～600g

使用付属品

テーブルプレート
底面

解凍あたためのコツ

3 解凍あたため は食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください。

食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上がり調節を やや強 に合わせます。

冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です。

冷凍ごはんは

ラップに包んだ冷凍ごはんをそのまま、テーブルプレートの上に直接置きます