



加熱の目安

加熱：約13分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

指示

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

- 子供や幼児が触れないように気をつけてください

作りかた

1. 冷凍チャーハンの包装や容器（トレイ）をすべて外し、オープンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、取り外したテーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。
2. ①を**下段**に入れ **冷凍食品** **51 冷凍チャーハン** で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

材料

冷凍チャーハン

1人分

300g

2人分

600g

冷凍チャーハンのコツ

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

分量と仕上げ調節の使い分け

分量

仕上げ調節/少人数

2人分 500～600g

強

1.5人分 400～500g

やや強

1人分 300～400g

中

0.5人分 200～300g

少人数

チャーハンをご家庭で冷凍保存（フリージング）するときは

冷凍保存袋（市販）に平らに広げて冷凍します。

