



## 加熱の目安

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

材料	1人分	2人分
冷凍チャーハン	300g	600g

## 作りかた

- 冷凍チャーハンの包装や容器（トレー）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。
- ①を**下段**に入れ **冷凍食品パリッと調理** **70 冷凍チャーハン** で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## 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プン用手袋を使う

- 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

## 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

2人分 500~600g

1.5人分 400~500g

1人分 300~400g

0.5人分 200~300g

#### 仕上げ調節

**強**

**やや強**

**中**

**やや弱**

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。

