

カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)のあたため

加熱の目安

1分20秒～1分40秒(200g)

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

作りかた

1. パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **あたためいろいろ** **1 おかず** 仕上がり調節 **中** または **やや強** であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

注意



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない@手動調理 **レンジ** **500W** 以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

ひとくちメモ

おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。

いかやえび、丸ごとマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどトロみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとマッシュルームはあらかじめ取り除き、あたためた後加えます。)

おかずのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

1個



2個(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、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

関連するレシピ



おかず