

作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置き **あたためいろい** **1 おかず** であたためる。

加熱の目安

加熱：1分20秒～1分40秒(200g)

1回に作れる分量

100～900g

使用付属品

テーブルプレート
底面

注意



分量が100g未満の食品を加熱しない
発煙・発火のおそれがあります

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。

異なる2品(ごはん・お総菜など)をあたためるコツ

あためられる食品の組合せは

常温と常温、冷蔵と冷蔵、冷蔵と常温です。

一度にあためられる食品の分量は



- 1品の分量は100～300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。

分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。(例:ごはん約150gとお総菜100～200g)
この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあためます。

容器の大きさは

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

置きかたは

2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置きます。



次の場合はうまく仕上がりにません

冷凍と常温、冷凍と冷蔵の組み合わせはできません

冷凍と冷蔵は **6 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため** であたためます。

飲み物は **4 飲み物・牛乳 であたためてください**

異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。

以下の食材の2品同時あたためはできません

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品
 - 汁けの多い食品と少ない食品
 - 取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるもの
- 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。