

冷凍ごはん

作りかた

1. テーブルプレートの中央に直接置く。
2. **あたためいいろいろ** **3 冷凍ごはん** であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
冷凍ごはん1個(約150g) 加熱：約2分	冷凍ごはん 100～600g	 テーブルプレート 底面

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

冷凍する分量と形は

ごはんを1杯分(150g)ずつに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたまりにくくなります。



ラップでぴったり密封します

食品の分量にあった大きさのラップで、ごはんとラップの間に隙間ができるないようにぴったりと包みます。加熱するときに上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です。