

## 冷凍(左)と冷蔵(右)

## 作りかた

1. 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き **あたためいろいろ** **6 冷凍(左)と冷蔵(右)** であたためる。

## 1回に作れる分量

200～600g

## 使用付属品

テーブルプレート  
底面

## 異なる2品(冷凍ごはん・冷蔵お総菜など)をあたためるコツ

## あたためられる食品の組合せは

冷凍と冷蔵です。

冷凍 冷蔵

## 一度にあた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。



## お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。