

## 加熱の目安

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

## 作りかた

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

### 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。



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。

**関連するレシピ**



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