

## 加熱の目安

冷凍ごはん1個(約150g)  
約2分

## 1回に作れる分量

冷凍ごはん  
100~600g

## 使用付属品

テーブルプレート  
底面

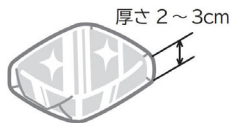
## 作りかた

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。

## 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ないようにぴったりと包みます。加熱するとき上側になる面に、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。