

## 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く。
2. あたためいろいろ 5 解凍あたため であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

## 解凍あたためのコツ

5 解凍あたため は食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください。

食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上がり調節を やや強 に合わせます。

冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です。