



## 加熱の目安

約1分40秒(150g)

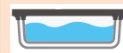
## 1回に作れる分量

お総菜 100~500g  
ごはん 1~4杯分(150~600g)

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 食品をラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き **あたためいろいろ** **7 スチームあたたため** であたためる。

## ひとくちメモ

取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

## スチームあたたためのコツ

### あたためられる食品は

常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

### 容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。

### 冷凍のお惣菜はうまくあたたまりません

**5 解凍あたため** を使ってください。

### 冷凍のごはんはうまくあたたまりません

**3 冷凍ごはん** を使ってください。

**1 おかず** より加熱時間は長くなります

## 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。

## 関連するレシピ



ごはんのあたため(スチーム)



お総菜のあたため(スチーム)