



加熱の目安

約13分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

材料

冷凍チャーハン

1人分

300g

2人分

600g

作りかた

- 冷凍チャーハンの包装や容器（トレイ）をすべて外し、オープンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、取り外したテーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。
- ①を**下段**に入れ **冷凍メニュー 31 冷凍チャーハン** で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください 開いたドアの上に置きます

●子供や幼児が触れないように気をつけてください

冷凍チャーハンのコツ

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

分量と仕上がり調節の使いわけ

分量		仕上がり調節
2人分	500~600 g	強
1.5人分	400~500 g	やや強
1人分	300~400 g	中
0.5人分	200~300 g	やや弱

チャーハンをご家庭で冷凍保存（フリージング）するときは

冷凍保存袋（市販）に平らに広げて冷凍します。

