



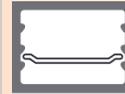
加熱の目安

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	1人分	2人分
冷凍チャーハン	300g	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 500~600g	強
1.5人分 400~500g	やや強
1人分 300~400g	中
0.5人分 200~300g	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。

