

加熱の目安

約1分40秒(150g)

1回に作れる分量

お総菜 100~500g

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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めません

[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めません

[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



スチームあたため



ごはんのあたため(スチーム)