



## 作りかた

1. 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。  
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
2. **002 ごはんのあたたため** であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

### 加熱の目安

常温、冷蔵ごはん1杯  
(約150g)  
加熱：約1分  
冷凍ごはん1個(約150g)  
加熱：約2分

### 1回に作れる分量

常温、冷蔵ごはん  
100～900g  
冷凍ごはん  
100～600g

### 使用付属品

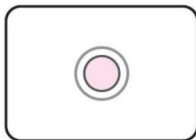


テーブルプレート  
底面

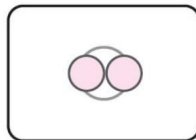
### ごはんのあたたためのコツ

#### テーブルプレートの中央に置く

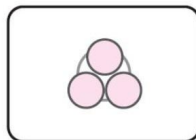
1個



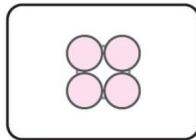
2個(中央に寄せる)



3個(中央に寄せる)



4個(中央に寄せる)



#### 冷凍ごはんはラップの重なりを下にする

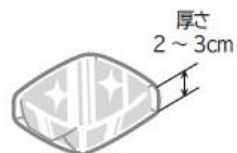
食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。  
ラップの重なりを下にして、テーブルプレートの中央に直接置きます。

チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

### 上手なごはんの冷凍保存(フリージング)のコツ

**冷凍する分量と形は**

ごはんを1杯分(150g)ずつに分け、2～3 cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。

**ラップでピッタリ密封します**

食品の分量にあった大きさのラップで、ごはんとラップの間に隙間ができないようにぴったりと包みます。加熱するときを上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

**お願い**

加熱室内の温度が高く、「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは食品の保存状態を選び、あたためスタートボタンを押してスタートします。

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。