



## 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 **005 スチームあたため** であたためる。

## 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

## ひとくちメモ

冷凍のお総菜は **001おかずのあたため**、冷凍ごはんは **002ごはんのあたため** であたためます。  
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。

## お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。