

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿を
テーブルプレートの中央に
置き、ドアを閉める



1

あたためスタート を押す

1回押し: 1あたため
2回押し: 2解凍あたため



お好みにより
希望の仕上が
りに調節する

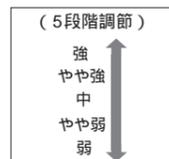
(加熱時間を表示する前に設定します。)

あたため選択
押すごとに1▶
2▶1と切り替わ
ります。



1: 1あたため
2: 2解凍あたため

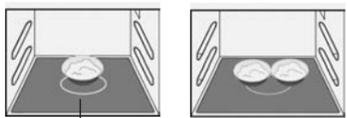
仕上がり調節
強～弱まで5段階
に設定できます。



終了音が鳴ったら食品を取り
出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加
熱が終了します。

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート 食品が2個以上の場
合、中央に寄せる

食品を端に置いたり、少量の食品を加熱す
ると、正しく温度をはかれずに加熱しすぎ
となり、発煙・発火の恐れがあります。

牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは **3牛乳** を使います。→ P.22

お酒のあたためは **4お酒** を使います。→ P.22

その他の飲みもののあたためは手動調理で加熱します。→ P.26、27、35

1あたため **2解凍あたため** は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押し
てください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して **1あたため**

2解凍あたため を押してください。

仕上がりがぬるかったときは、**レンジ600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調
理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.34、35

1あたため **2解凍あたため** ではあたためられません。

重量が100g未満の食品



市販のおにぎり



まんじゅう



乳幼児用ミルク、ベビーフード



別の容器に移
し換えます

パン類



市販の調理済み食品



冷凍野菜



別の容器に移
し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです)



このマークの付いた
食品はラップなどの
おいをする。

	(オート調理) 1あたため  1回押し	(オート調理) 2解凍あたため  2回押し
ごはんもの	ごはん・おにぎり スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんをラップの 重なっている方を下にして平皿に のせる。2個以上のときは分量 を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおい をする。	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して しばらくおく。
揚げもの	ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり、焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、 ペーパータオルでとる。
炒めもの	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあ るのでおいをする。分量の少ないときは仕上 り調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、 バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚 は身が飛び散ることがあるので、深 めの皿を使い、おいをする。
蒸しもの	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱 する。乾燥ぎみのときは、サツと水にくらせる。	冷凍シューマイ サツと水にくらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは 飛び散ることがある。(丸ごとのマッ シュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える) 仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おいをする。ふた の代わりにラップをするときは、 ゆとりをもっておい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、 かたまりをほぐし、かき混ぜる。
	みそ汁・コンソメスープ 加熱後、かき混ぜる。	