

# 温め時間の目安

蒸し器、電子レンジ200Wでの温めがおすすめです



500Wで温めた場合の  
ご注意

●電子レンジの機種によっては、冷たい部分や氷塊が残る場合があります。  
十分に解凍しないまま使用しますと、氷塊により窒息等の事故を招く場合があります。●十分に温まらない場合は、適宜時間を延長してください。●食材が崩れたり、表面が硬くなる場合があります。●たれ、ソース等が吹きこぼれたり、焦げる場合があります。●500Wの欄に時間の記載がないメニューは、500Wをおすすめしていません。

温め時間は  
パッケージにも  
記載されています



	商品番号	品名	電子レンジ<1個の場合>		蒸し器 (80℃)	スチーム コンベクション (スチーム100%・80℃)			
			200W(推奨)	500W					
魚	0001	銀鮭の塩焼き	3分30秒	—	↑	↑			
	0004	ぶりの照焼き	5分	—					
	0005	鮭の照焼き 柚子風味	4分	—					
	0006	ホタテと野菜のあんかけ	7分	2分20秒					
	0007	赤魚の素焼き 銀酢仕立て	5分30秒	—					
	0008	ぶり大根	5分30秒	—					
	0010	さばの味噌煮	4分30秒	—					
	0011	エビグラタン	7分	—					
	0012	エビチリ	3分	1分30秒					
	肉	0201	鶏とじゃが芋のバター醤油	5分			1分50秒	20分	30分
		0202	筑前煮	6分30秒			—		
		0203	鶏肉の香り醤油焼き	6分			1分50秒		
0204		鶏むねの旨煮	5分30秒	2分					
0205		酢豚風甘酢煮	5分	1分40秒					
0206		豚肉の甘辛炒め	4分30秒	1分50秒					
0209		豚の角煮	4分	1分30秒					
0210		豚肉の葱塩焼き ポン酢風味	5分	2分					
0211		牛肉のオイスターソース焼き	5分	1分40秒					
0212		グリルドビーフ	4分	1分40秒					
0213		肉じゃが	6分	2分					
0215		ハンバーグ	5分30秒	—					
0217		豚肉の生姜焼き	4分30秒	—					
0218		すき焼き風寄せ煮	5分30秒	2分					
0219		牛肉の赤ワイン煮	4分30秒	1分50秒					
野菜		0401	彩り野菜のコンソメ煮	6分30秒	2分10秒	↓	↓		
	0402	吹寄せ野菜	5分30秒	1分50秒					
	0403	五目ひじき	5分30秒	2分10秒					
	0404	海老芋の柚香蒸し	5分	1分50秒					
	0405	野菜のおひたし	4分	—					
ごはん・パン	0903	栗ごはん	5分30秒	1分50秒	↓	↓			
	0904	五目ちらし	5分	2分10秒					
	0905	ごはん	7分	3分					
	0907	食パン	3分	—					