

# 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	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		
	0016	鮭と白菜のクリーム煮	5分30秒	—		
肉	0201	鶏とじゃが芋のバター醤油	5分	1分50秒	↑	↑
	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		
	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		
	0222	チキンカツ	5分	—		
	0223	とん汁	5分30秒	—		
	0225	具だくさんシチュー	6分	—		
	0226	たっぷり野菜のビーフカレー	6分	2分50秒		
	0227	肉じゃが	6分	—		
0228	牛肉の和風みぞれ	4分30秒	1分40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	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	—		