

# 温め時間の目安

## [あいと単品シリーズ]の温め時間の目安(1個)

蒸し器、電子レンジ200Wでの温めがおすすめです。



●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、氷塊により暴走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。



	商品番号	品名	温め時間			商品番号	品名	温め時間		
			200W(推奨)	500W				200W(推奨)	500W	
魚	0004	ぶりの照焼き	5分	—	肉	0225	具だくさんシチュー	6分	—	
	0005	鮭の照焼き 柚子風味	4分	—		0227	肉じゃが	6分	—	
	0006	ホタテと野菜のあんかけ	7分	2分20秒		0230	すき焼き風寄せ煮	5分30秒	2分	
	0008	ぶり大根	5分30秒	—		0231	たっぷり野菜のビーフカレー	7分30秒	2分50秒	
	0010	さばの味噌煮	4分30秒	—		0232	鶏肉の香り醤油焼き	6分30秒	2分20秒	
	0011	エビグラタン	7分	—		0233	ハンバーグ	6分	2分10秒	
	0012	エビチリ	3分	1分30秒		0234	牛肉の赤ワイン煮	5分	2分	
	0017	赤魚の素焼き 甘酢あんかけ	5分30秒	—		0235	牛肉の和風みぞれ	5分30秒	2分10秒	
	0202	筑前煮	6分30秒	—		野菜 ごはん・麺	0401	彩り野菜のコンソメ煮	6分30秒	2分10秒
	0205	酢豚風甘酢煮	5分	1分40秒			0402	吹寄せ野菜	5分30秒	1分50秒
0206	豚肉の甘辛炒め	4分30秒	1分50秒	0904	五目ちらし		5分	2分10秒		
0209	豚の角煮	4分	1分30秒	0905	ごはん		7分	3分		
0217	豚肉の生姜焼き	4分30秒	—	0908	たぬきうどん		7分	—		
0222	チキンカツ	5分	—	0909	かしわ梅うどん	7分30秒	—			

## [あいとお弁当シリーズ]の温め時間の目安(1個)

商品番号	品名	温め時間	商品番号	品名	温め時間
		500W			500W
1001	赤魚の西京焼き風弁当	5分	1202	チキンカツ弁当	5分
1002	さばの味噌煮弁当	4分50秒	1203	酢豚風中華弁当	5分10秒
1003	ぶりの照焼き弁当	5分10秒	1204	チーズハンバーグ弁当	5分
1201	鶏の照焼き弁当	5分10秒			