

MEDIUM PLAN 温め時間(600W)

2021.9

MENU	冷凍状態の場合 (分)	自然解凍6~8時間後の場合 (分)
きのことさわらの柚子風味焼き	5	4
白身魚のほうれん草とチーズがけ	5	4
和風パスタ	5	4
ガパオライス	6	5
チキンのデミグラス煮込み	6	4
サーモンのバター醤油ソテー	6	5
カオマンガイ	6	4
きのことトマトのハンバーグ	7	6
豚肉と麴味噌焼き	5	4
ナポリタン	5	3
さわらのアクアパッツァ	5	3
鮭のトマトバジル	6	4
ケイジャンチキン	6	5
豚肉の生姜焼き	6	5
鶏チリソース丼	8	6
あじの南蛮漬け	7	6
中華そばろ丼	6	4
バジルチキン	6	5
チリハンバーグ	7	5
すき焼き	5	4
魚介のパエリア	6	4
旨だれペッパーチキン	6	5
チンジャオロース	6	5
ジェノバパスタ	5	4
ヤンニョムチキン	6	5
鮭のクリームソース	6	5
キーマカレー	6	5
豚キムチ	6	5
たらとごまの風味焼き	5	4
レモンチキンのペッパーグリル	6	5

SMALL PLAN 温め時間(600W)

2021.9

MENU	冷凍状態の場合(分)	自然解凍6~8時間後の場合(分)
きのことさわらの柚子風味焼き	4	3
白身魚のほうれん草とチーズがけ	4	3
和風パスタ	4	3
ガパオライス	5	4
チキンのデミグラス煮込み	6	4
サーモンのバター醤油ソテー	5	4
カオマンガイ	6	4
きのことトマトのハンバーグ	6	5
豚肉と麴味噌焼き	4	3
ナポリタン	4	2
さわらのアクアパッツァ	5	3
鮭のトマトバジル	5	3
ケイジャンチキン	6	4
豚肉の生姜焼き	5	4
鶏チリソース丼	7	6
あじの南蛮漬け	6	5
中華そばろ丼	5	4
バジルチキン	5	4
チリハンバーグ	6	4
すき焼き	5	3
魚介のパエリア	5	3
旨だれペッパーチキン	5	4
チンジャオロース	5	4
ジェノバパスタ	4	3
ヤンニョムチキン	5	4
鮭のクリームソース	6	4
キーマカレー	5	3
豚キムチ	5	4
たらとごまの風味焼き	5	4
レモンチキンのペッパーグリル	5	4