

野菜のレンジ加熱目安表

●野菜は、付属のザルで水洗い後、軽く水を切って容器に入れ、すぐに加熱してください。  
●加熱時間はあくまでも目安です。使用される電子レンジの種類等によって多少変わります。

食 材	加熱時間の目安(500W)			ワンポイントアドバイス(加熱前)	
	50g	100g	200g		
じゃがいも	約2分30秒	約3分30秒	約4分30秒	適当な大きさにカット。水につけてあく抜き。丸ごと皮のままの際はフォークで表面に穴をあけておく。	乾燥防止の為、次の調理までふたをしたままにしておく。 この容器のまま、冷蔵・冷凍保存も可能。
さつまいも	約1分30秒	約2分30秒	約3分	適当な大きさにカット。水につけてあく抜き。	
さといも(冷凍)	約2分	約2分30秒	約3分	皮をむいて、丸ごとまたは適当な大きさにカット。水につけてあく抜き。	
にんじん	約1分30秒	約2分30秒	約4分	適当な大きさにカット。たくさん角を作って切るのがコツ。	
かぼちゃ	約2分	約2分30秒	約4分	わたと種をスプーンで取り除く。適当な大きさにカット。	
スイートコーン	約1分30秒	約2分30秒	約4分	よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。	
さやいんげん	約2分30秒	約3分	約3分30秒	よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。	加熱後、ざるのまま流水であら熱をとる。 この容器のまま、冷蔵・冷凍保存も可能。
グリーンアスパラ	約1分	約2分	約4分	よく水洗いしてから、下の固い部分を切り落とし、適当な大きさにカット。	
ブロッコリー	約1分	約2分	約4分	よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。	
カリフラワー	約1分	約2分	約4分	よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。	
ピーマン	約1分	約2分	約3分30秒	へた、種を取り、適当な大きさにカット。よく水洗いしてから容器に入れる。	
ほうれん草	約1分	約1分30秒	約3分30秒	よく水洗いしてから適当な大きさにカット。葉を下に茎を上にして容器に入れる。	
キャベツ	約1分	約1分30秒	約3分	芯を取り、適当な大きさにカット。よく水洗いしてから容器に入れる。	乾燥防止の為、次の調理まではふたをしたまま保存。
枝豆(冷凍)	約2分	約3分	約6分	水洗いしてから、好みで塩をふり、なじませてから皮のまま調理。	乾燥防止の為、次の調理まではふたをしたまま保存。