

こんな声がありました！

冷凍食品が電子レンジでうまく調理できないです。

# 「電子レンジの上手な使い方」



あら？  
電子レンジでチンしたのに、まだ冷たいじゃない。困るわ…。



調理時間はあくまでも「目安」なんじゃよ。細かい調整はご家庭でお願いしたいのう。

電子レンジはマイクロ波が食品中の水分子を振動させ、温める仕組みですが、機種や経過年数、冷凍食品の温度や置く位置などによって、温まり方が異なります。このため、商品に記載している調理時間は目安の時間となっており、パッケージどおりに調理しても十分に温まらない場合があります。

## POINT 失敗しない温め方のコツ

冷凍食品をオート(自動)で温める機能のついた電子レンジもありますが、パッケージに表記された時間での調理をおすすめします。十分に温まっていないと感じたら、10秒ずつ追加で加熱して様子を見ましょう。一気に温めすぎると、水分が減ってかたくなったり、真っ黒に焦げてしまったりする場合があります。



中の生地が茶色くカリカリに…



中身だけが焦げてしまうことも…

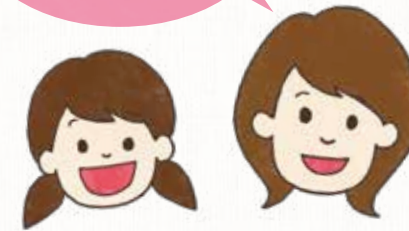
## 豆知識

製造元では商品の調理時間の表示をどのくらいに設定するか、実際に商品を電子レンジ調理してデータを取って決めています。しかし、電子レンジには様々な種類があり、ワット数の違いや、トレーの回転機能の有無など、多くのタイプがあるため、**全ての機種での調理テストはできません**。そこで、パッケージでのご案内では「約〇分」のように目安表示をしているのです。

調理時間	3個	6個	10個	18個
500w	約1分	約1分50秒	約3分	約5分
600w	約50秒	約1分30秒	約2分30秒	約4分30秒

※これは表示の一例です。

追加加熱は10秒ずつね。



パッケージに書いてあるとおりの時間で温めたの？



書いてある調理時間どおりにやったわよ。これ、間違っているんじゃないの？



そうなのかな？

