

主な商品の調理時間の目安

商品名	単位	調理時間（レンジ500w）	ご家庭での調理時間
和風煮込みハンバーグ	1個	湯煎にて7分	
ハンバーグ	1個	湯煎にて7分	
手造りウインナー	2本	湯煎にて4～5分	
ピザ	1食	トースターにて5～6分（1100w）	
ドリア	1食	レンジにて6～7分	
パスタ（トマトソース）	1食	レンジにて7～8分	
マカロニグラタン	1食	レンジにて6～7分	
マイルドカレー	1食	湯煎にて6分	
しょうゆ生ラーメン	1食		
しょうゆラーメン	1食		
北海 塩ラーメン	1食		
鶏 ハム	1食	冷蔵庫にて解凍	
ノンフライコロッケ	1個	レンジにて3分（トースター1～2分）	
ノンフライカレーコロッケ	1個	レンジにて3分（トースター1～2分）	
ノンフライミンチカツ	1枚	レンジにて3分（トースター1～2分）	
ノンフライチキンカツ	1枚	レンジにて1分30秒（トースター1～2分）	
ぎょうざ	20個		
しゅうまい	15個		
肉団子の甘酢あんかけ	1袋	湯煎にて7分	
ミートボール	1袋	湯煎にて7分	
肉まん	1個	レンジにて1分30秒（水に濡らす）	
焼きそば	1食	レンジにて4分	
お好み焼き	1枚	レンジにて5～6分	
無かん水むし麺	1食		
無かん水生麺	1食		
ケーキ類	1個	自然解凍又は冷蔵庫にて	