

レンジ出力換算表

600Wでの加熱時間	500Wでの加熱時間	700Wでの加熱時間
1分	約1分10秒	約50秒
2分	約2分20秒	約1分40秒
3分	約3分40秒	約2分30秒
4分	約4分50秒	約3分20秒
5分	約6分	約4分20秒
6分	約7分10秒	約5分10秒
7分	約8分20秒	約6分
8分	約9分40秒	約6分50秒
9分	約10分50秒	約7分40秒
10分	約12分	約8分30秒

※電子レンジの加熱時間は、メーカーや機種により違いがありますので、様子を見ながら加減してください。

出典:TJMook宝島社 デリッシュキッチン「驚きの電子レンジおかず」

レンジ出力換算表

600Wでの加熱時間	500Wでの加熱時間	700Wでの加熱時間
1分	約1分10秒	約50秒
2分	約2分20秒	約1分40秒
3分	約3分40秒	約2分30秒
4分	約4分50秒	約3分20秒
5分	約6分	約4分20秒
6分	約7分10秒	約5分10秒
7分	約8分20秒	約6分
8分	約9分40秒	約6分50秒
9分	約10分50秒	約7分40秒
10分	約12分	約8分30秒

※電子レンジの加熱時間は、メーカーや機種により違いがありますので、様子を見ながら加減してください。

出典:TJMook宝島社 デリッシュキッチン「驚きの電子レンジおかず」