

レッツ チャレンジ ⑦ 電子レンジを使おう

レッツ チャレンジ⑦ では

れいとう
冷凍スパゲッティをでんし
電子レンジをつか
使って
チン♪してみましょう。



はじ まえ
始める前に… て あら
手を洗う やけどにちゅうい
注意する いえ かくにん
わからないことは家の人に確認する

①冷凍食品を準備する

あたた
温めてからそのまま食べられるも
のや、お皿にのせてからあたた
温めるも
のなど、いろいろなしゅるい
種類があります。



ようき
容器つきのもの



さら ひつよう
お皿が必要なもの

★さら しゅんぴ
お皿を準備するときはレンジにつか
使えるものを用意します。 ようい

★と ひばな ち
溶けたり、火花が散ることもあるのでわからないときは家の人に いえ
必ず き
聞きましょう。 かなら

ふくろ なかみ さら
② 袋の中身をお皿にのせてレンジ

い
へ入れる



ふくろ か ワットすう じかん かくにん
③ 袋に書いてるW数と時間を確認

する



わット じかん
④ Wと時間をセットしてスタートボ

お
タンを押す

つか ばしょ さが
■ 使うボタンの場所を探してみよう



たと 例えはこのスパゲッティは 500 W で 6分30 秒 にセットし
ます。

き つ さら だ
⑤ やけどに気を付けてお皿に出す



かんせい
⑥ 完成♪

