

 電子レンジ専用 万能調理器具

グルメ専用

レンジで出来るコックさん



レシピBOOK

いろんな
お料理に
大活躍!

レンジで誰でも
簡単
お手軽料理

1台5役!

忙しい方の味方です!!

これでアナタもお料理マスター!

炊く 蒸す 煮る 茹でる 再調理

○ 本品ご購入後、殺菌・消毒を兼ねて水洗いしてください。

上蓋と中蓋が(精密につくられているため)外れにくい場合があります。下記工程を行うと簡単にはずれるようになります。

- 1.本体の中へ水を100cc入れて下さい。(蒸し器・スノコはいれたままです)
- 2.上蓋・中蓋・圧力キャップはセットしたまま電子レンジ強で約10分加熱します。
- 3.10分程そのまま置いた後、上蓋・中蓋・圧力キャップ等を外して水洗いしてください。
- 4.水洗い後、中蓋に圧力キャップを上部と書いてある文字が見えるようにはめた後で上蓋にかぶせてください。
※圧力キャップの上下を間違えると中蓋と上蓋がしっかりとまりません。

🏠 使用上の注意

●この商品は電子レンジ専用です。オープン、グリル、トースター等の機能で使用しないでください。
火災の原因になるおそれがあります。

※電子レンジには調理機能で使用すると、自動的にオープン機能が入るものがございます。

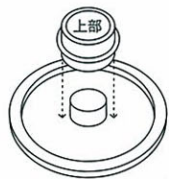
ご使用になる前に、電子レンジの取扱い注意事項をご確認ください。

- 油の多い食品の加熱調理は、食品の温度が非常に高くなる場合がありますので、お避けください。
- 空だきや水分の少ない食品の調理はお避けください。(容器劣化の原因となります)
- 調理中の外蓋上部の圧力弁は蒸気を排出するためのものですので決してふさがないようにしてください。(吹きこぼれは料理に影響ありません)
- カレーなどの温め直しや煮込み料理の調理は可能ですが、必要以上に煮込むと容器が傷んだり変色することがありますのでご注意ください。
- 香辛料、酸の強い食品や料理を入れたまま長時間保存しないでください。
- 調理の焦げ付き等による色移りの可能性がありますのでクッキングシートなどのご使用をおすすめします。
- 強いショック(衝撃・落下)を与えると破損する場合があります。
- 調理後本品(本体・スノコ・蓋・蒸し器等)は大変熱くなりヤケドの恐れがありますのでご注意ください。レンジから取り出す際はミトン型手袋や鍋つかみなどをご使用ください。
- 調理後蓋を開ける際は、中からの蒸気によりヤケドの恐れがありますので、ご注意ください。

🍷 美味しく料理を仕上げる為のポイント及びご注意

●このレシピブックに表示した加熱時間は、600Wの電子レンジを基準にしてあります。500Wの場合は2割程長めに、700Wの場合は、2割程短めに加熱時間を加減してください。

- 電子レンジの中心に置くと効率よく調理できます。
- 「強弱」切り替え付の電子レンジをご使用の場合は「強」で加熱してください。
- 電子レンジのメーカー、機種によって加熱時間に若干の違いがあります。レンジタイムの時間を目安にして、加熱時間を少しずつ加えていくことがコツです。
- 材料を入れたら、中蓋をのせ、圧力キャップを上部と書いてある文字が見えるようにはめて上蓋をかぶせて、両方の留具を横から強く押してください。その時に、留具が容器本体のつばとかみ合っていることを確認してください。
- 上蓋をはずす場合は、取手の留具に指をかけ、外側に開いてください。



目次

五目ご飯	03	スパゲッティ	05	お好み焼き	07
白ご飯	03	小松菜の和え物	05	田楽ナス	07
お粥	03	茹で蒸しとうもろこし	05	焼き白ねぎ	07
肉じゃが	04	枝豆	05	玉ねぎの菜種焼き	07
カレー	04	アサリの酒蒸し	06	ふかし芋	08
鯖の煮付け	04	エビチリ	06	プリン	08
おでん	04	ヘルシーハンバーグ	06	リンゴのコンポート	08
		茶碗蒸し	06	チーズケーキ	08



五目ご飯

レンジタイム
19分

炊き物



材料(4人分)

米	2合	しめじ	50g	▶だし汁400cc(2カップ)	
人参	50g	いんげん	30g	▶酒	小さじ1
レンコン	50g			▶みりん	大さじ1
ごぼう	50g	合わせだし	450cc	▶しょうゆ	大さじ2

- 1 お米をとき、合わせだし250ccに30分浸す。
 - 2 いんげん以外の具材と合わせだし200ccをレンジで7分加熱し、冷ます。
 - 3 2に1といんげんを入れ、レンジで12分加熱する。
 - 4 約5分位蒸らす。
- ※水が多い為ふきこぼれにご注意してください。



白ご飯

レンジタイム
18分

炊き物



材料(4人分)

米	2合
水	430cc

- 1 お米をとき、本体に分量の水を入れ30分以上浸す。
- 2 蓋をして、18分～19分加熱する。
- 3 約5分位蒸らす。

	水	レンジタイム	浸し	むらし
1.5合	330cc	10分	30分	5分
1合	220cc	9分	30分	5分
0.5合	140cc	7分	30分	5分
無洗米1合	260cc	9分	夏30分 冬50分	5分

※無洗米の水は米の1.45倍
※水が多い為ふきこぼれにご注意してください。



お粥

レンジタイム
10分

炊き物



材料(1人分)

米	0.5合
水	400cc

- 1 お米をとき、本体に分量の水を入れ30分以上浸す。
- 2 蓋をして、10分加熱する。
- 3 約5分位蒸らす。

※水が多い為ふきこぼれにご注意してください。



肉じゃが

レンジタイム
7分

煮物



材料(2人分)

じゃが芋 100g(大1個)	豚肉……………	70g	▶みりん ……	小さじ1
人参……………	50g		▶砂糖 ……	小さじ1
玉ねぎ…………	1/4個		▶しょうゆ …	大さじ1
	合わせだし ……	80cc		

1 材料と合わせだし、調味料を混ぜ7分加熱する。

※お好みでいんげんを入れてください。



カレー

レンジタイム
10分

煮物



材料(2人分)

人参……………	100g	じゃが芋 ……	100g
玉ねぎ…………	100g	カレールウ ……	40g
鶏肉……………	100g	水……………	200cc

1 人参、玉ねぎ、鶏肉、じゃが芋を一口大に切り、本体に入れる。

2 水200ccを加えて8分加熱。

3 カレールウを加えて2分加熱する。

(カレールウはメーカーによって加減してください。)

焦げ付くと色移りする可能性があるので、クッキングシートなどのご使用をおすすめします。



鯖の煮付け

レンジタイム
1分30秒

煮物



材料(1人分)

鯖(一切れ) ……	80g	酒……………	小さじ1/3
しょうが ……	5g	しょうゆ ……	小さじ2
		砂糖……………	小さじ2

1 鯖に千切りに切ったしょうが、砂糖、酒、しょうゆを加えて、レンジで1分30秒加熱し30秒蒸らし、完成。



おでん

レンジタイム
11分

煮物



材料(1人分)

大根……………	50g	水……………	150cc	合わせだし
じゃが芋 ……	50g	ちくわ ……	20g	▶カツオと昆布だし 120cc
こんにやく ……	30g	ゆで卵……………	1個	▶しょうゆ ……
				大さじ1
				▶みりん ……
				大さじ1

1 大根、じゃが芋、こんにやくに水150ccを加え、6分加熱しお湯を捨てる。

2 残りの具材と合わせだしを加えさらに5分加熱する。



スパゲッティ

レンジタイム
8分

茹で物



材料(1人分)

スパゲッティ…	100g	バジルパウダー…	適量
水…	400cc	オリーブオイル…	3cc
		塩こしょう	適量

- 1 スパゲッティ100gに水400ccと塩を加え、8分加熱。
麺の硬さ(アルデンテ)になるよう調整してください。
- 2 バジルパウダー、塩こしょう、オリーブオイル3ccとからめる。
麺は半分に折って入れてください。



小松菜の和え物

レンジタイム
5分

茹で物



材料(2人分)

小松菜…	80g	水…	300cc
塩…	適量	かつお節…	適量

- 1 水300ccを入れ一口大に切った小松菜、塩を加えてレンジで5分加熱。
※葉物は、あくがあり蒸し器ではなく、多めの水で湯がくほうが、あくを取る事ができ美味しくいただけます。
- 2 水で洗い、絞ってかつお節のをせる。



茹で蒸しとうもろこし

レンジタイム
5分

茹で物



材料(4人分)

とうもろこし…	300g1本
水…	200cc

- 1 水200ccを本体に入れレンジで5分。(蒸し器使用)



枝豆

レンジタイム
5分

茹で物



材料(5人分)

枝豆…	200g
塩…	適量
水…	200cc

- 1 塩適量で枝豆をもむ。
- 2 水200ccを本体に入れレンジで5分。(蒸し器使用)



アサリの 酒蒸し

レンジタイム
2分30秒

蒸し物



材料(2人分)

アサリ …………… 140g
酒 …………… 大さじ1
薬味ねぎ …………… 適量

- 1 あさり140g、酒大さじ1を本体に入れ、2分30秒加熱する。
- 2 仕上げに薬味ねぎをふって完成。



エビチリ

レンジタイム
5分

蒸し物



材料(2人分)

エビ… 10尾(約160g)	調味料	
玉ねぎ 100g(中1/2個)	▶塩こしょう………… 適量	▶一味………… 適量
酒…………… 10cc	▶片栗粉小さじ1	▶ケチャップ …… 大さじ4
白髪ねぎ………… 適量	…………… (同量の水でとく)	▶オイスターソース 大さじ1

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 エビ、玉ねぎ、酒を入れて3分加熱する。
- 3 調味料を加えて混ぜ2分加熱する。
- 4 お好みで白髪ねぎを添えて完成。

焦げ付くと色移りする可能性があるので、クッキングシートなどのご使用をオススメします。



ヘルシー ハンバーグ

レンジタイム
6分30秒

蒸し物



材料(2人分)

鶏ミンチ …………… 80g	とき卵 …………… 小さじ1	ソース
人参…………… 40g	塩こしょう …… 少々	▶白ワイン …… 大さじ2
玉ねぎ…………… 40g		▶ケチャップ …… 大さじ4
片栗粉 …………… 小さじ1		▶オイスターソース …… 大さじ1

- 1 鶏ミンチとみじん切りにした人参、玉ねぎ、片栗粉、卵、塩こしょうを混ぜ合わせ、形を整える。
- 2 1を蒸し器、スノコをひいた本体に入れ、6分加熱する。
- 3 次に蒸し器、スノコを取り、2にソース(白ワイン、ケチャップ、オイスターソース)を混ぜ合わせてから、更に30秒加熱する。



茶碗蒸し

レンジタイム
4分

蒸し物



材料(4人分)

人参…………… 20g	合わせだし	▶塩…………… 小さじ 1/2
鶏肉…………… 80g	▶カツオと昆布のだし	▶しょうゆ …… 小さじ 1/2
卵…………… 3個(Mサイズ)	…………… 230cc	▶酒…………… 小さじ1

- 1 人参、鶏肉を適当な大きさに切る。
- 2 卵とだし汁を、混ぜ合わせてこし器でこす。
- 3 本体に人参、鶏肉、卵とだし汁を合わせたものを入れて、レンジで4分加熱する。



お好み焼き

レンジタイム
6分

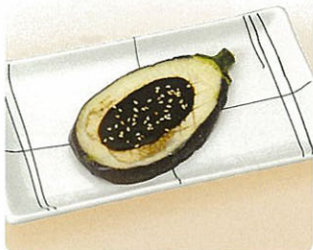
焼き物



材料(1人分)

キャベツ ……………	200g	お好み焼き粉 ……	25g
山芋……………	100g	卵……………	1個(Mサイズ)
水……………	25cc	豚肉薄切り肉 ……	40g

- 1 キャベツを細かく刻む。
- 2 山芋はすりおろし、水、小麦粉、卵を、本体の中でよく混ぜ合わせる。
- 3 2にキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 上に豚肉を置き、レンジで6分加熱する。
※焼き目でなくソースです。



田楽ナス

レンジタイム
5分

焼き物



材料(2人分)

ナス ……………	100g	田楽味噌 ……	小さじ1
小麦粉……………	適量	(赤味噌:砂糖:みりん 5:1:1)	

- 1 ナスを輪切りにし、小麦粉をまぶしレンジで4分加熱する。 ※白胡麻はお好みでかけてください。
- 2 田楽味噌の材料を合わせて1分加熱する。
- 3 ナスの上に田楽味噌をかけて完成。
(ナスの大きさと加熱時間を加減する。)



焼き白ねぎ

レンジタイム
1分

焼き物



材料(1人分)

白ねぎ ……………	20g	濃縮だし ……	小さじ1
かつお節 ……	適量	(濃い口しょうゆ:みりん:酒 1:1:1)	
白胡麻……………	適量		

- 1 白ねぎをレンジで1分加熱する。
- 2 かつお節、濃縮だし、白胡麻をかけて完成。



玉ねぎの 菜種焼き

レンジタイム
1分30秒

焼き物



材料(1人分)

玉ねぎ……………	40g	ゆで卵……………	1/2個	オリーブオイル	小さじ1
塩こしょう ……	少々	マヨネーズ ……	適量		

- 1 ゆで卵を、細かくつぶし、塩こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎを、適当な大きさに切り、塩こしょう、オリーブオイルをふり、レンジで1分加熱する。
- 3 玉ねぎの上に、1をのせ、再び、30秒レンジで加熱する。



ふかし芋

レンジタイム
6分

デザート



材料(4人分)

さつま芋 …………… 200g
水…………… 50cc

- 1 本体に水50ccを入れ蒸し器、すのこの上に洗ったさつま芋を入れレンジで6分加熱する。
(芋の太さにより、加熱時間を加減する)



プリン

レンジタイム
1分20秒

デザート



材料(1人分)

卵…………… 20cc
豆乳…………… 30g
蜂蜜…………… 15cc

- 1 卵、豆乳、蜂蜜を混ぜ合わせ、ざるでこす。
- 2 耐熱プリンカップに入れ、レンジで1分20秒加熱する。



リンゴのコンポート

レンジタイム
6分

デザート



材料(4人分)

リンゴ …………… 200g
蜂蜜…………… 20g

- 1 材料と調味料をからめ、6分加熱する。
- 2 加熱後冷蔵庫で冷やし(15分程度)盛りつけて完成。



チーズケーキ

レンジタイム
2分30秒

デザート



材料(4人分)

クリームチーズ… 150g 卵…………… 1個 砂糖…………… 50g
レモン汁 …… 大さじ1 小麦粉…………… 大さじ1 <トッピング用>… 砕いたクッキー

- 1 耐熱ボウルにクリームチーズを入れ、ラップをしてレンジで1分加熱する。
 - 2 ①のチーズを泡立器でクリーム状に練り、砂糖をすり混ぜる。
 - 3 卵をとき、②に少しずつ加えて混ぜ合わせ、レモン汁も混ぜる。
 - 4 小麦粉をふるいにかけて③に入れ、よく混ぜなめらかにする。
 - 5 本体に④を入れ、ふたをしてレンジで2分30秒加熱し、冷めるまでそのまま蒸らす。
 - 6 砕いたクッキーをトッピングする。
- ※電子レンジのメーカー等により、仕上がり時間に違いがありますので、レンジタイムの時間を目安に加熱時間を少しずつ加えて下さい。