

電子レンジで焼き目が付く！ これ1台で毎日の調理をラクに。

1台6役
レンジグリル

4,990円(税込)



ご購入は
こちらから



- 電子レンジでグリルで焼いたような焼き目が付けられる！
- 油跳ねがないので片付けもラクラク。
- 食洗機対応でお手入れラクラク。
- 火を使わずに電子レンジで時短調理。
- グリル部分はふっ素樹脂加工*で、汚れが落ちやすい。
- 50のレシピ付き。

*この製品は製造過程においてPFOA/PFOS を使用していません。



およね

爆速レシピクリエイター/
レシピラボ主宰

公式Instagramはこちらから ▶



「自炊ハードルを地の果てまで下げにいく」をモットーに、日々、ささっと作れてちゃんとおいしいレシピを発信中。

テレビ・雑誌・WEBなどのメディア出演に加え、企業とのレシピ開発やプロモーション企画でも活躍。SNS総フォロワーは40万人超(2025年6月時点)。

著書に『禁断の爆速ごはん ここまでやっちゃう100レシピ』『やったもの勝ち! およね式 手間どろぼうレシピ』があり、2冊連続で発売前重版を記録。2児の母として、リアルな視点を活かした発信が支持を集めている。

便利調理アイテムは他にも！

1台5役 レンジでもオープンでも使えるシリコン鍋ザル付き



ザル・ボウル・レンジ加熱・蒸し・
オープン調理がこれ1台で！

999円(税込)

ご購入は
こちらから ▶



1台10役 スライサー・スピナーセット



下ごしらえから調理・保存まで！
1台10役で調理が完結。

1,990円(税込)

ご購入は
こちらから ▶



ニトリ公式Instagram
Please follow me !



ニトリのキッチン用品の
ご購入は、
お取り寄せでも
ニトリネットでも！



※イラスト・写真はイメージです。 258913表-10

ニトリ

SNS で、人気！

爆速レシピクリエイター
およねさん
考案

電子レンジで焼き目が付く
1台6役レンジグリルで

火を使わず完結！
爆速レンチンレシピ



1台6役 焼き目が付くレンジグリルで爆速調理！ 今日のおかず、あと一品。！



調理時間
10(約)分

忙しいお昼にぴったり！ さっぱり梅焼きそば



【材料】(1人前)

豚こま:80g、焼きそば麺:1玉、長ねぎ:1/4本
梅干し(中サイズ):2個

<調味料>

塩:少々、鶏ガラ顆粒:小さじ1、ごま油:小さじ1/2、
水:大さじ1、大葉:2枚

【手順】

- ①豚こま肉は食べやすいサイズに切り、**レンジグリル**に満遍なく並べ、塩を振る。長ねぎは斜め切りにして豚肉の上に置くように並べる。大葉は千切りにする。梅干し(1個)の種を取り、たたいて、ごま油と混ぜ合わせ梅ダレを作る。
- ②焼きそば麺を**レンジグリル**の中央に置き、鶏ガラ顆粒を全体に振る。梅ダレを麺に塗るようにつける。水を回しかけて蓋をして5分**レンジで加熱**する(600w)。
- ③全体をよく混ぜ、残りの1個の梅干しを手でちぎり全体に散らし、千切り大葉を添えて完成。



調理時間
20(約)分

レンジで豪華！ バラじゃがズッキーニの スパイシー重ね焼き



【材料】(4人前)

豚バラ薄切り肉:350g、ズッキーニ:1～2本、
じゃがいも(150g程度):2個

<調味料>塩:少々、コンソメ顆粒:小さじ1

[タレ]砂糖:小さじ1、カレー粉:小さじ1/2、
ケチャップ:大さじ2、中濃ソース:大さじ2、醤油:大さじ1
[トッピング用]粉チーズ、ブラックペッパー:適量

【手順】

- ①ズッキーニは0.3cm程度の輪切りにする。じゃがいもは皮をむいて芽を取り、半分に切り0.3cm程度の半月切りにする。ズッキーニとじゃがいもをボウルに入れてコンソメ顆粒を入れて全体にまぶす。豚バラは4センチ幅にカットし塩少々を振っておく。
- ②ズッキーニ・豚バラ・じゃがいも・豚バラ・ズッキーニ…の順に重ね**レンジグリル**の形に沿うようにバランスよく並べる。中央部分にも食材を並べ、蓋をして10分**レンジで加熱**(600w)。
- ③その間にタレを混ぜ合わせておく。
- ④10分経ったらレンジから取り出し、タレを回しかけ蓋をして3分再加熱する。最後にお好みで粉チーズ・ブラックペッパーを全体にふりかけて完成。



調理時間
15(約)分

これがレンジでできるなんて！ 豆腐で簡単 ネギめんたいお好み焼き



【材料】

豚バラ薄切り肉:80g
(A)シーフードミックス:80g、明太子:1腹40g、木綿豆腐:
150g、千切りキャベツ:30g、小口ねぎ:20g、卵:1個
顆粒和風だし:小さじ1/2、片栗粉:大さじ2、塩:少々
[トッピング用]ソース・マヨネーズ・明太子・小口ねぎ:適量

【手順】

- ①ポリ袋に(A)を入れてよくこねる。
※明太子は薄皮をとってほぐす。
- ②**レンジグリル**に豚バラを並べ①を流し入れ、ヘラで丸く形を整え、蓋をして5分**レンジで加熱**する(600w)。
- ③ヘラを使ってひっくり返し、蓋をして5分再加熱する。
- ④トッピング用のソース、マヨネーズ、小口ねぎ、ほぐした明太子をかけて完成。