

■主な自動メニュー

3 スチームあたため
4 お好み温度

5 中華まんあたため
6 フライあたため

8 スチーム半解凍

取扱説明書

レシピ集

RANGE GRILL

レンジグリル角型 両面焼き

取扱説明書 P.1-P.2
調理方法の手順・加熱時間の目安表 P.3-P.4

焼き

バリバリチキン	P.5
手羽中の柚子胡椒焼き	P.5
ハンバーグ	P.6
ガーリックシュリンプ	P.6
ポークステーキ	P.7
ブリのねぎ味噌焼き	P.7
カジキマグロの照り焼き	P.8
チヂミ	P.8
お好み焼き	P.9
あんかけ焼きそば	P.9
フレンチトースト	P.10

炒める

回鍋肉	P.10
生姜焼き	P.11
ブルコギ	P.11
焼きそば	P.12
白身魚と豆苗の塩炒め	P.12
ジャーマンポテト	P.13
イカとニラの韓国風炒め	P.13

蒸す

焼売	P.14
蒸し茄子の中華和え	P.14
蒸し豚	P.15
エビ蒸し餃子	P.15
白身魚の野菜蒸し	P.16
アサリのガーリックバター蒸し	P.16
タラと香味野菜の紹興酒蒸し	P.17
白菜と豚肉のミルフィーユ	P.17
鮭ときのこのバター醤油蒸し	P.18
豚バラ肉とレンコンの塩麹蒸し	P.18
鶏入り鶏の肉団子	P.19
椎茸の肉詰め蒸し	P.19
手羽中のコチュジャン蒸し	P.20

煮る

豚肉と白菜のにんにく味噌鍋	P.20
チキンのトマト煮込み	P.21
牛肉とごぼうのしぐれ煮	P.21
サバの味噌煮	P.22
タラのアクアパッツァ	P.22
カレーの煮付け	P.23
チキンカレー	P.23
肉じゃが	P.24

茹でる

ミートソースパスタ	P.24
タコとオリーブのペペロンチーノ	P.25
カルボナーラ	P.25
ボンゴレロツソ	P.26
ガーリック枝豆	P.26
ゆで卵	P.27

炊く

きのこチキンのピラフ	P.27
中華おこわ	P.28
赤飯	P.28
シーフードカレーピラフ	P.29
五目ご飯	P.29
白飯	P.30

アレンジ

ビーフベジバーライス	P.30
豚ひき肉と豆腐の肉団子野菜あんかけ	P.31

商品の仕様・お問い合わせ先・ご紹介 P.32
MEMO P.33-P.34

電子レンジ
調理
オンリー



食器洗浄
食器乾燥機
使用可能



CB JAPAN CO., LTD.

⚠ 注意 ご使用前によくお読みの上、必ずお守り下さい。

本商品は「電子レンジ機能専用調理器具」です。
使用方法を誤ると、商品の焦げや破損を招く可能性があります。

電子レンジにスチーム機能が付いている機種の場合、スチーム機能を使用しての調理は出来ません。また、電子レンジ+グリル機能・電子レンジ+オープン機能といった合わせ機能での調理も出来ませんので絶対に行わないで下さい。

- 本取扱説明書に記載の調理時間・調理方法は600Wの電子レンジが基準となっています。
- W数が違う場合は適時、具合を見ながら調理して下さい。
- 調理中の異常発生に対処出来るように、調理中は電子レンジから離れないで下さい。
- 内面はふっ素樹脂加工を施しているで油をひく必要がありません。油をひく場合は薄く引いて下さい。
多くの油を入れると、想定以上の高温になる場合があり、商品の寿命を縮める原因になります。
- 調理時間は全て目安です。電子レンジのメーカーや機種、材料の分量、刻んだ大きさ(厚さ)
素材の温度(常温・冷蔵・冷凍)などによって必要な調理時間が変化します。具合を見ながら調理して下さい。
- 商品本体が連続使用などで加熱され熱い場合、調理時間を短めにして下さい。
- 本商品は連続調理を想定して設計されていません。商品本体が過加熱の状態となり、
商品・電子レンジが破損する恐れがあります。商品の底部が必要以上に熱くなっている状態ですので、
一度調理を止め、本体を十分に冷ましてから(30分程度)再度使用して下さい。
- 加熱調理後にフタをしたまま放置をすると、加熱状態が継続しています。
加熱過多の原因(茹で過ぎ・焦げなど)になりますのでご注意下さい。
- 加熱調理後、フタの蒸気排出口から高温の蒸気が噴き出すことがあります。商品を取り出す際は、
蒸気排出口を避け、ミトンなどを使用して下さい。
- 加熱調理後、商品が高温になっています。特に金属部分(フタ・本体)と底面は、
非常に高温になっていますので、ミトンなどを使用下さい。
- 加熱調理後、木材のテーブルなど、熱の影響を受けて変色する恐れのある場所にはそのまま置かないで下さい。
- 使用初期は、シリコンゴム特有の臭いがすることがあります。予めご了承下さい。
- 耐熱温度が140℃以上で「電子レンジ使用可」の表示があるトレイでも、レンジグリルをトレイに載せると
高温になりトレイが変形する恐れがあります。ご使用はお避け下さい。
- 電子レンジの機種によっては、焼きムラが発生する恐れがあります。予めご了承下さい。
- 電子レンジの機種によっては、金属製のものを検知して止まってしまう場合があります。お使いの機種をご確認下さい。
金属製のトレイを敷いて使用する一部の電子レンジでのご使用は推奨しておりません。
本体の底面・金属製のトレイが高温となり電子レンジが破損する可能性があります。ご注意下さい。
- 電子レンジのオート機能での加熱調理はしないで下さい。
- 調理用途以外には使用しないで下さい。
- 金属製のヘラやフォーク、ナイフなどを使用しないで下さい。コーティング面に悪影響を与えてしまいます。

お手入れについて

- 調理した食材を放置したままにしないで下さい。コーティング面に悪影響を与えてしまいます。
- 使用後は中性洗剤を付けた柔らかいスポンジで汚れを落とし、ぬるま湯で濯いでからよく乾燥させて下さい。
- 食器洗浄機・乾燥機をご使用の場合は、食器洗浄機・乾燥機専用の洗剤をお使い下さい。
- 電子レンジ庫内の清掃をこまめに行ってください。調理中にフタの穴から油分などが水蒸気に含まれて飛び散り、
電子レンジ庫内の天井・壁・底部に付着し、こびりつく恐れがあります。放置すると異臭や思わぬ事故に繋がる恐れがあります。庫内をこまめに掃除してからご使用下さい。

禁止 ご使用前によくお読みの上、必ずお守り下さい。

本商品は「電子レンジのみで使用」するように設計されています。
オープン機能付き電子レンジにおいては、オープン機能は使用せず、
電子レンジ機能^{*}のみご使用下さい。



直火



グリル



ガスコンロ



電熱器



IH調理器



オープン・グリル・
スチーム



オープン・
トースター

※本商品はオープンレンジ・グリル機能・スチーム機能・直火・グリル・ガスコンロ・電熱器・IH調理器などでは使用出来ません。商品の損傷及び、火災の原因になりますので、絶対に使用しないで下さい。
※オート機能での加熱はしないで下さい。

- 電子レンジ庫内を掃除してからご使用下さい。電子レンジ庫内に油や食品カスなど汚れが付着したまま加熱すると発火や発煙の原因になります。必ず汚れを拭き取ってからご使用下さい。
- 調理するときは必ずフタもしくは内フタを開けてご使用下さい。
- 本体に食品を入れずに600Wを超えるワット数での空焚き、及び3分以上の空焚きはしないで下さい。
- 調理後はフタ・本体が熱くなる場合がありますので、その際はミトンなどを使用して下さい。
- 調理直後は、IHコンロの上に本商品を置かないで下さい。
- 火のそばに置かないで下さい。
- 商品に金属製の物や食べ物のクズが付着したまま調理するとスパークが発生する可能性があります。商品と電子レンジ庫内は清潔にしてご使用下さい。
- 商品が傷付いたり、金属部の露出がある状態でご使用になるとスパークが発生し、電子レンジが破損する恐れがありますので、ご使用はお止め下さい。
- 付属する部品以外の他の本体や器具、金属調理器具などと一緒に使用しないで下さい。
- アヒージョ・から揚げ・天ぷらなどの揚げ物調理には安全上使えませんので絶対に使用しないで下さい。
- 乾物・干物(魚の干物・おつまみなど)は、空焚きに近い状態になり商品の破損に繋がります。決して行わないで下さい。
- 温め直し以外の揚げ物調理には適しませんので、使用しないで下さい。
油を溜めての加熱は絶対にしないで下さい。火災の原因になります。
- 食材をプラスチック容器、ビニールやラップに入れて調理しないで下さい。高熱でビニールが破れたり、溶けたりします。
- 商品を落としたり強い衝撃を与えないで下さい。一度分解した商品は使用出来ません。分解しないで下さい。
- 使用する環境によって、本商品の色がテーブルなどの置き場所に色移りする場合がありますのでご注意下さい。ご使用する場合は、鍋敷きなどを商品の下に敷いてからご使用下さい。

調理方法の手順・加熱時間の目安表

※電子レンジの機種によっては、焼きムラが発生する恐れがあります。予めご了承下さい。
 ※調理時間は全て目安です。電子レンジのメーカーや機種、材料の分量、刻んだ大きさ(厚さ)、
 素材の温度(常温・冷蔵・冷凍)などによって必要な調理時間が変化します。
 ※適時、調理具合を見ながら調節してご使用下さい。
 ※冷凍食材を加熱する場合は解凍してから調理を行って下さい。

温め直し



- 揚げ物再加熱
調理時間 600W/3分
- チャーハン
調理時間 600W/7分
- 焼き鳥
調理時間 600W/2分



1、食材を入れる



2、電子レンジで加熱



3、食材を裏返す



4、再加熱

焼く



- ベーコンエッグ
調理時間 600W/7分
- 冷凍餃子
調理時間 600W/7分
- グリル野菜
調理時間 600W/7分

※魚身には必ずつまようじ・箸などで、※氷なしで調理できる冷凍餃子はおいしく調理出来ません。
 穴を開けたり、切れ目を入れて下さい。冷凍餃子の種類により調理時間は異なります。
 様子を見ながら調理して下さい。

- ホッケ焼き
調理時間 600W/5分
(表：4分 / 裏：1分)
- 焼き鮭
調理時間 600W/5分
(表：4分 / 裏：1分)
- サバの塩焼き
調理時間 600W/5分
(表：4分 / 裏：1分)

※魚など食材の大きさ・厚みが本体よりも大きな場合は、食材を切ってから本体に入れて下さい。
 ※魚など食材の大きさ・厚みによって調理時間が変わる可能性があります。予めご了承下さい。



1、食材を入れる



2、電子レンジで加熱



3、食材を裏返す



4、再加熱

炒める



- 野菜炒め
調理時間 600W/5分
(加熱：4分 / 再加熱：1分)
- サバ缶とトマトの卵炒め
調理時間 600W/5分
(加熱：4分 / 再加熱：1分)

※調理時間は目安です。調理具合を見ながら加熱時間を調整して下さい。



1、食材を入れる
(味付けをする)



2、電子レンジで加熱



3、食材を混ぜる



4、再加熱

商品仕様

商品名/レンジグリル角型 両面焼き
 サイズ/W245×D210×H127mm
 重量/925g
 満水容量/1.8L
 実容量/1.5L
 主材質/
 [本体・内フタ]アルミメッキ鋼板、
 シリコンゴム(耐熱温度：200℃ / 耐冷：-20℃)
 内面/ふっ素樹脂塗膜加工
 原産国/中国



お問い合わせ先



CB JAPAN CO.,LTD.

商品についてのお問い合わせは
 株式会社シービージャパン

☎ 0120-934-699

受付時間 平日 10:00~12:00
 13:00~17:00

Designed in Tokyo Japan

WEB
 SITE



ご紹介

シービージャパン オンラインストア

ONLINE
 STORE

<https://cbj-store.com/>



LINE

オンラインストア限定

10% OFF

クーポンプレゼント!!

お友達になると・・・

友だち限定キャンペーン情報をお届け!
 新商品や最新の情報をお知らせ!

※本キャンペーンは予告なく終了する場合があります





豚ひき肉と豆腐の肉団子野菜あんかけ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 14分

【肉団子の材料】

豚ひき肉	200g
木綿豆腐	200g
長ねぎ	1本
卵	1個
片栗粉	大さじ1
塩胡椒	適量

【あんかけの材料】

長ねぎ	1/2本
人参	1/2本
椎茸	2個
生姜チューブ	大さじ1/2
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
和風だし	小さじ1
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	200ml

アレンジ

1人分

<肉団子の作り方>

- ① 木綿豆腐の水を切り置いておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・木綿豆腐・片栗粉・卵・塩胡椒をボウルに入れ、よくかき混ぜた後、最後に長ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせた具材を一口大に丸める。
- ④ 本体に③の肉団子を敷き詰め、フタをして600Wで5分加熱する。
- ⑤ 本体を取り出し、肉団子を裏返した後、フタをして再び2分加熱する。

<あんかけの作り方>

- ① 長ねぎ・人参・椎茸・生姜を細切りにする。
- ② 本体に切った具材と[A]を入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- ③ 本体を取り出し、水で溶かした片栗粉を入れ、全体を混ぜた後、フタをして再び2分加熱する。

※電子レンジ600Wで加熱した場合の目安です。

※本取扱説明書に記載の調理時間・調理方法は600Wの電子レンジが基準となっています。

※W数が違う場合は適時、調理の具合を見ながら調理をして下さい。

※記載している水の量は目安となります。食材の量に大きさに合わせて水の量を調整しながらご使用下さい。

炊く



●鮭の炊き込みご飯

調理時間 600W/20分

(加熱: 8分 / 再加熱: 2分 / 蒸らす: 10分)

(水の量: 150ml)

※調理前にお米を20分水に浸し、お好みの調味料を混ぜ合わせてから調理を行って下さい。
※詳しくはP27-P30の「炊く」メニューをご参照下さい。



1、米(+具材) 水を入れる



2、電子レンジで加熱



3、食材を混ぜる



4、再加熱



5、蒸らす

蒸す



●ささみのヘルシーサラダ

調理時間 600W/6分

(水の量: 大さじ2)



1、水を入れる



2、食材を入れる



3、電子レンジで加熱

煮る



●鍋焼うどん

調理時間 600W/12分30秒

(加熱: 11分 / 再加熱: 1分半)

※1人分の場合

[水]180ml・[醤油]大さじ1・
[みりん]大さじ1・[顆粒和風だし]小さじ1/2



1、水を入れる
(水: 本体の半分)



2、食材・調味料を入れる



3、電子レンジで加熱



4、食材を混ぜる



5、再加熱

茹でる



●ブロッコリー

調理時間 600W/7分

(水の量: 本体の半分)

●とうもろこし

調理時間 600W/7分

(水の量: 本体の半分)

●野菜の下茹

調理時間 600W/7分

(水の量: 本体の半分)



1、水を入れる



2、食材を入れる



3、電子レンジで加熱



パリパリチキン

電子レンジ(600W) / 加熱時間 9分

鶏もも肉	1枚(約300g)
ローズマリー	2枝
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩	3g
胡椒	少々

焼き

1人分



<作り方>

- ① にんにくは潰し、鶏もも肉に塩・胡椒を振ってから保存袋に全ての材料を入れて冷蔵庫で30分おく。
- ② グリル面(本体)とグリル面(内フタ)に少量のオリーブオイルを塗る。
- ③ 鶏もも肉の皮目を下にして本体に載せ、ローズマリーを載せて内フタをする。
- ④ 600Wで8分加熱する。
- ⑤ 鶏もも肉を裏返して内フタをし、再び600Wで1分加熱する。

ポイント

- 内フタのみで調理。本体のフタは使用しない。
- 調理中に油や水分を取り除きながら調理するとパリッと焼き上がります。

手羽中の柚子胡椒焼き

電子レンジ(600W) / 加熱時間 9分

鶏手羽中	250g
ごま油	小さじ2
柚子胡椒	小さじ1/2
醤油	小さじ1
塩胡椒	少々

焼き

2人分

<作り方>

- ① 保存袋に全ての材料を入れて揉み込み、冷蔵庫で1時間置いておく。
- ② 本体に①の鶏手羽中を並べてフタをして600Wで7分加熱する。
- ③ 本体を取り出して鶏手羽中を裏返し、フタをして再び600Wで2分加熱する。



白飯

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

米	1合
水	180ml

炊く

2人分

<作り方>

- ① 米は洗って20分水中に浸し、ザルに上げておく。
- ② 米と水を入れ、フタをして600Wで8分加熱する。
- ③ 本体を取り出してよく混ぜ合わせて平らにし、フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ④ 加熱後そのまま10分蒸らす。



ビーフペッパーライス

電子レンジ(600W) / 加熱時間 7分

ご飯	200g
牛こま肉	150g
コーン缶	50g
バター	10g
焼肉のタレ	大さじ1
胡椒	適量
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
にんにくチューブ	小さじ1/2
小ねぎ	適量

アレンジ

2人分

<作り方>

- ① 袋に牛こま肉・胡椒・[A]を入れて揉み込む。
- ② 本体の中心にご飯をのせ、周りに①の牛こま肉を敷き詰める。
- ③ フタをして600Wで5分加熱する。
- ④ 本体を取り出して牛肉を裏返し、フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑤ 仕上げにご飯の上にコーン・小ねぎ・バターをのせ、牛肉に焼肉のタレをかける。



シーフードカレーピラフ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

米	1合	炊く
シーフードミックス	150g	1人分
玉ねぎ	50g	
マッシュルーム	3個	
オリーブオイル	大さじ1	
コンソメ	小さじ1	
A カレー粉	小さじ2	
水	170ml	
塩胡椒	少々	
パセリ	適量	

<作り方>

- ①米は洗って20分水に浸し、ザルに上げておく。
- ②玉ねぎは5mm程度の角切りに、マッシュルームは薄切りにする。
- ③本体に米と切った具材、シーフードミックス、[A]を入れてフタをし、600Wで8分加熱する。
- ④本体を取り出してよく混ぜ合わせ、フタをして再び600Wで2分加熱する。加熱後そのまま10分蒸らす。パセリを適量かける。



五目ご飯

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

米	1合	炊く
鶏もも肉(皮なし)	100g	2人分
人参	15g	
椎茸	1枚	
ぶなしめじ	50g	
ごぼう	20g	
油揚げ	20g	
酒	大さじ1	
A 醤油	大さじ1	
和風だしの素	小さじ1	
水	150ml	

<作り方>

- ①米は洗って20分水に浸し、ザルに上げておく。[A]は混ぜ合わせておく。
- ②鶏もも肉は小さめの一口大に、人参・油揚げは細切りに、椎茸は薄切りに、ぶなしめじは小房にする。
- ③ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ④本体に①の米・②・③を加えて[A]を入れる。
- ⑤フタをして600Wで8分加熱する。
- ⑥本体を取り出してよく混ぜ合わせたら、フタをして再び600Wで2分加熱する。加熱後はそのまま10分蒸らす。



ハンバーグ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 7分

玉ねぎ	40g	焼き
牛挽き肉	200g	2人分
パン粉	大さじ1	
牛乳	大さじ1	
A 卵	1個	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
ナツメグ(あれば)	少々	
中濃ソース	大さじ2	
B ケチャップ	大さじ3	
赤ワイン	大さじ1	
パセリ	適量	

<作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにして[A]と混ぜよくこねる。
- ②こねたら2等分にして丸めて本体に並べ、フタをして600Wで5分加熱する。
- ③本体を取り出して②のハンバーグを裏返し、混ぜ合わせた[B]を加えて、フタをして再び600Wで2分加熱する。パセリを適量かける。



ガーリックシュリンプ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 5分

エビ	250g	焼き
にんにく	2かけ	2人分
オリーブオイル	大さじ3	
塩	少々	
バター	20g	
レモン汁	1/2個分	
パセリ	適量	

<作り方>

- ①エビは背中側にキッチンバサミを入れて尻尾の付け根までカットし、背わたを取る。
- ②本体にエビ・刻んだにんにく・オリーブオイルを入れてフタをして600Wで5分加熱する。
- ③仕上げにレモン汁を回しかけ、塩を少々振りかけ、バターを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④パセリを適量かける。



ポークステーキ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 7分

豚ロース厚切	2枚	焼き
り肉	少々	2人分
塩胡椒	適量	
薄力粉	20g	
バター	大さじ2	
醤油		

<作り方>

- ①豚ロース厚切り肉に塩胡椒を振ってから脂身と肉の境目に切り込みを入れ、薄力粉をまぶす。
- ②本体に豚ロース厚切り肉を並べてフタをして600Wで5分加熱する。
- ③本体を取り出して豚ロース厚切り肉を裏返し、フタをして再び600Wで2分加熱する。
加熱後[A]を加えて豚ロース厚切り肉に絡める。



ブリのねぎ味噌焼き

電子レンジ(600W) / 加熱時間 5分30秒

ブリ	2切れ	焼き
長ねぎ	1本分	2人分
味噌	大さじ2	
砂糖	小さじ1	
酒	大さじ1	
水	小さじ2	
一味唐辛子	適量	

<作り方>

- ①[A]を混ぜ合わせておく。長ねぎは斜めに薄切りにする。
- ②本体にブリを並べ、その上に[A]を塗り長ねぎをのせる。
- ③フタをして600Wで5分30秒加熱する。
- ④仕上げに一味唐辛子を振る。



中華おこわ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 15分

もち米	2合	炊く
タコ	150g	2人分
帆立の貝柱	5個	
昆布	15cm	
干し椎茸 ※予め戻しておく	4枚	
紹興酒	大さじ2	
ごま油	小さじ2	
醤油	大さじ1.5	
生姜チューブ	大さじ1	
ねぎ	適量	
料理酒	少々	

<作り方>

- ①干し椎茸は予め200mlの水で戻しておく。
(戻し汁はとっておく。)もち米は洗って40分水中に浸し、ザルに上げておく。[A]は混ぜ合わせておく。
- ②干し椎茸は粗めにみじん切りにする。
タコは一口大の大きさに切り、昆布は15cmほどに切る。
帆立の貝柱は料理酒(少々)と混ぜ合わせる。
- ③本体に①のもち米・[A]・②の具材を敷き詰める
- ④フタをして600Wで10分加熱する。
- ⑤本体を取り出し、昆布を取り除いてから全体をよくかき混ぜ合わせ、フタをして再び600W5分加熱する。
- ⑥加熱後そのまま10分蒸らす。ネギを適量添える。



赤飯

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

もち米	1合	炊く
ささげ	30g	2人分
塩	小さじ1/4	

<作り方>

- ①もち米は洗って40分水中に浸し、ザルに上げておく。
- ②鍋にたっぷりの水とささげを入れて茹でて、沸騰したらザルに上げてお湯を捨てる。
- ③再び鍋に300mlの水とささげを入れて茹でる。
沸騰したら中火で30分茹でる。
茹で終わったら煮汁とささげを分けておく。
- ④本体に①のもち米・③のささげ・煮汁200mlを加え、フタをして600Wで8分加熱する。
- ⑤本体を取り出してよく混ぜ合わせ、フタをして再び600Wで2分加熱する。
加熱後そのまま10分蒸らす。

ゆで卵

電子レンジ(600W) / 加熱時間 12分

卵	4個	茹でる
水	適量	2人分

<作り方>

- ① 本体の半分あたりまで水を入れる。
- ② 卵を4個本体に入れる。
- ③ フタをして12分加熱する。
- ④ 本体から卵を取り出し、粗熱がなくなるまで冷ます。

きのこチキンのピラフ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

米	1合	炊く
鶏もも肉(皮なし)	100g	2人分
塩胡椒	少々	
しめじ	50g	
エリンギ	30g	
マッシュルーム	4個	
椎茸	1個	
ミックスベジタブル	50g	
チキンコンソメ固形	1個	
水	170ml	
バター	10g	

<作り方>

- ① 米は洗って20分水に浸し、ザルに上げておく
 - ② 鶏もも肉は小さめの一口大に、キノコはそれぞれ食べやすい大きさに切る
 - ③ 本体に①の米、②の具材、ミックスベジタブルを入れ、混ぜ合わせた[A]を入れる
 - ④ フタをして600Wで8分加熱する
 - ⑤ 本体を取り出してバターを加えてよく混ぜ合わせたら、フタをして再び600Wで2分加熱する。
- 加熱後そのまま10分蒸らす。

カジキマグロの照り焼き

電子レンジ(600W) / 加熱時間 6分

カジキマグロ	2切れ	焼き
醤油	大さじ2	2人分
みりん	大さじ2	
酒	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1	

<作り方>

- ① [A]を混ぜ合わせておく。
- ② カジキマグロを[A]に20分漬け込み、しっかりと水気を取る。
- ③ 本体に②を入れてフタをして600Wで5分加熱する。
- ④ カジキマグロを裏返し、フタをして再び600Wで1分加熱する。

チヂミ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 6分

片栗粉	40g	焼き
薄力粉	60g	1人分
卵	1個	
鶏がらスープの素	小さじ1	
水	80ml	
ニラ	40g	
豚バラ肉(薄切り)	60g	
ごま油	適量	



<作り方>

- ① ニラは5cm幅に切り・豚肉は粗めに切っておく。
- ② ボウルに[A]を入れてよく混ぜ、豚バラ肉(薄切り)とニラを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ グリル面(本体)とグリル面(内フタ)に少量のごま油を塗る。
- ④ 本体に②の生地を入れ、内フタをする。
- ⑤ 600Wで4分加熱する。
- ⑥ 生地を裏返して内フタをして再び600Wで2分加熱する。

ポイント ●内フタのみで調理。本体のフタは使用しない。



お好み焼き

電子レンジ(600W) / 加熱時間 7分

卵	1個
山芋	20g
キャベツ	80g
白だし	小さじ1
豚バラ肉(薄切り)	60g
天かす	15g
薄力粉	大さじ2
経節	適量
青のり	適量
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量

焼き

1人分



<作り方>

- ①キャベツはみじん切り・山芋はすりおろし・豚バラ肉(薄切り)は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵・山芋・キャベツ・薄力粉・白だし・豚バラ肉(薄切り)・天かすを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③本体に②を入れ、内フタをする。
- ④600Wで5分加熱する。
- ⑤生地を裏返して内フタをして再び600Wで2分加熱する。

ポイント ●内フタのみで調理。本体のフタは使用しない。



あんかけ焼きそば

電子レンジ(600W) / 加熱時間 8分30秒

中華蒸し麺	1玉
豚バラ肉(薄切り)	50g
白菜	70g
しいたけ	1個
人参	10g
ごま油	小さじ1
水	100ml
片栗粉	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ1/2

焼き

1人分



<作り方>

- ①白菜は細切り・人参は短冊切り・しいたけは薄切り・豚バラ肉(薄切り)は食べやすい大きさに切る。
- ②本体に麺を軽くほぐして入れる。
- ③本体にごま油を回しかけ、内フタをする。
- ④600Wで3分加熱する。
- ⑤裏返して内フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑥加熱後、お皿に麺を盛り付けておく。
- ⑦本体に①の材料とごま油を少々を入れて、内フタをする。
- ⑧600Wで2分30秒加熱する。
- ⑨混ぜ合わせた[A]を加えて内フタをして600Wで1分加熱する。
- ⑩加熱後混ぜ合わせ、とろみが出てきたら⑨の麺にかける。

ポイント ●内フタのみで調理。本体のフタは使用しない。

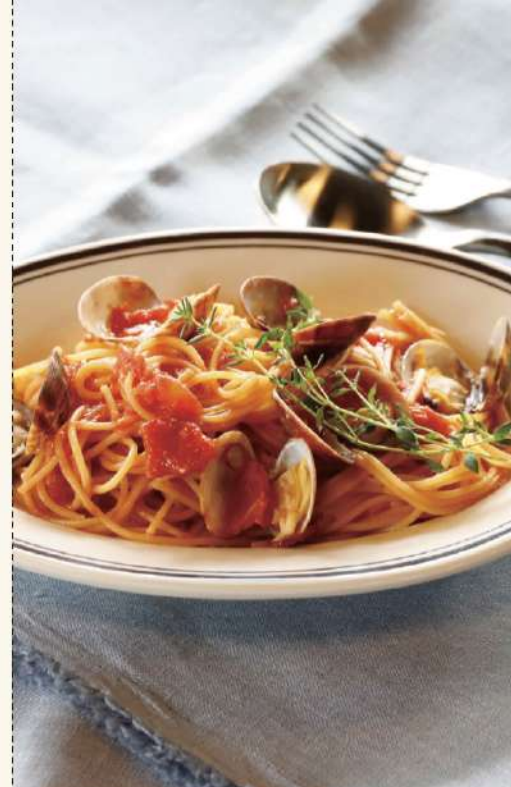
ボンゴレロッソ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

パスタ	80g
アサリ	150g
トマトの水煮缶	100g
にんにく(チューブ)	2cmほど
白ワイン	大さじ1
輪切り唐辛子	1/4本分
塩	1g
水	150ml
オリーブオイル	大さじ1
タイム	適量

茹でる

1人分



<作り方>

- ①パスタは半分に折る。本体にタイム以外の材料を入れてフタをし、600Wで8分加熱する。
- ②本体を取り出して軽く混ぜ合わせたら、再びフタをして600Wで2分加熱する。
- ③タイムを適量振る。

ガーリック枝豆

電子レンジ(600W) / 加熱時間 5分30秒

枝豆	200g
水	大さじ2
塩	小さじ1/2
にんにく	1かけ
輪切り唐辛子	1/2本分
オリーブオイル	大さじ1

茹でる

2人分



<作り方>

- ①枝豆はさっと洗って両端を切り落とす。
[A](にんにくはみじん切り)を混ぜ合わせておく。
- ②本体に①の枝豆・水・塩を入れ、フタをして600Wで4分加熱する。
- ③本体を取り出して[A]を回しかける。フタをして再び600Wで1分30秒加熱する。



タコとオリーブのペペロンチーノ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

パスタ	80g
タコ	80g
ブラックオリーブ	4粒
オリーブオイル	大さじ2
にんにくチューブ	1cmほど
輪きり唐辛子	1/4本分
塩	2g
水	170ml
胡椒	少々
パセリ	適量

茹でる
1人分

<作り方>

- ①タコは食べやすい大きさに、ブラックオリーブは3〜4等分に切る。パスタは半分に折る。
- ②本体にパスタ・水・塩・オリーブオイルを入れて600Wで8分加熱する。
- ③本体を取り出してタコ・ブラックオリーブ・にんにく・唐辛子・胡椒を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑤パセリを適量かける。



カルボナーラ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 8分

パスタ	80g
ベーコン	2枚
にんにくチューブ	2cmほど
コンソメ顆粒	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
水	170ml
卵	1個
粉チーズ	大さじ2
粗挽き胡椒	適量

茹でる
1人分

<作り方>

- ①ベーコンは短冊切りにし、パスタは半分に折る。[A]と[B]はそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ②本体に①のベーコン・[A]・パスタを入れてフタをし、600Wで8分加熱する。
- ③本体を取り出してよく混ぜてから材料[B]を回しかけて、予熱でよく和える。
- ④粗挽き胡椒を適量振る。



フレンチトースト

電子レンジ(600W) / 加熱時間 4分

食パン(5枚切)	2枚
卵	1個
A 砂糖	大さじ1
牛乳	100ml
バター	5g
ハチミツ	適量
粉砂糖	適量

焼き
1-2人分



<作り方>

- ①パットに[A]を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①に食パンを浸す。
- ③本体に②を1枚入れ、バターを載せてから内フタをする。
- ④600Wで3分加熱する。
- ⑤裏返して内フタをして再び600Wで1分加熱する。
- ⑥2枚目も①〜⑤を繰り返して作る。
- ⑦ハチミツ・粉砂糖を適量振りかける。

ポイント

- 内フタのみで調理。本体のフタは使用しない。
- 連続使用をする場合は、本体をしっかりと冷ましてからご使用下さい。



回鍋肉

電子レンジ(600W) / 加熱時間 8分

豚バラ肉	160g
ピーマン	2個
キャベツ	100g
ごま油	大さじ1
塩胡椒	少々
にんにくチューブ	5g
生姜チューブ	5g
A 甜麺醤	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1

炒める
2人分

<作り方>

- ①ピーマンは乱切りにし、キャベツはザク切りにする。[A]は混ぜ合わせておく。
- ②切った野菜とごま油をビニール袋に入れて、よくごま油をなじませる。
- ③塩胡椒を振った豚バラ肉を本体に入れて、フタをして600Wで6分加熱する。
- ④本体を取り出して②を加え全体を軽く混ぜ合わせたら、[A]を回しかけてフタをして再び600Wで2分加熱する。



生姜焼き

電子レンジ(600W) / 加熱時間 8分

豚ロース	240g	炒める
玉ねぎ	50g	2人分
サラダ油	小さじ1	
塩胡椒	少々	
【醤油	大さじ1	
A 砂糖	大さじ1/2	
【生姜チューブ	20g	

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにし、[A]は混ぜ合わせておく。
- ②サラダ油をグリル面(本体)に塗り、塩胡椒を振った豚ロースと玉ねぎを本体に広げながら入れる。
- ③フタをして600Wで6分加熱する。
- ④本体を取り出して全体を軽く混ぜ合わせたら[A]を回しかけ、フタをして再び600Wで2分加熱する。



プルコギ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 9分

牛薄切り肉	200g	炒める
玉ねぎ	50g	1人分
ニラ	20g	
赤パプリカ	45g	
【にんにくチューブ	5g	
生姜チューブ	5g	
A 醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
コチュジャン	小さじ1	
【ごま油	小さじ1	
塩胡椒	少々	
白ごま	適量	

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りに、赤パプリカは細切りに、ニラは5cmほどの長さに切る。
- ②塩胡椒した牛肉を本体に入れ、600Wで6分加熱する。
- ③本体を取り出して①の野菜と[A]を加える。よく混ぜ合わせ、フタをして再び600Wで3分加熱する。白ごまを適量振る。



肉じゃが

電子レンジ(600W) / 加熱時間 16分

牛薄切り肉	130g	煮る
じゃがいも	180g	2人分
人参	30g	
玉ねぎ	1/4個	
水	100ml	
【醤油	大さじ2	
A 砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
【みりん	大さじ1	
絹さや	5枚	

<作り方>

- ①じゃがいもは皮を剥いて一口大に切る。人参は乱切りに、玉ねぎはくし切りに、絹さやは半分に切る。
- ②[A]を混ぜ合わせ、牛薄切り肉と一緒に揉み込んでおく。
- ③本体に①の野菜を広げて水を加えたら、フタをして600Wで10分加熱する。
- ④本体を取り出して②の牛薄切り肉を加えて、再び600Wで5分加熱する。
- ⑤絹さやを加えたら、フタをして再び600Wで1分加熱する。



ミートソースパスタ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

合い挽き肉	100g	茹でる
玉ねぎ	25g	1人分
【にんにくチューブ	2cmほど	
トマトの水煮	150g	
トマトケチャップ	大さじ1	
A 中濃ソース	大さじ1	
水	150ml	
塩	2g	
胡椒	少々	
【オリーブオイル	小さじ2	
パスタ	80g	
ローリエ	1枚	
パセリ	適量	
粉チーズ	適量	

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②[A]と合い挽き肉・玉ねぎをよく混ぜ合わせる。
- ③本体に②を入れ、パスタを半分に折って入れて軽く混ぜ、最後にオリーブオイルを回しかける。フタを閉じて600Wで8分加熱する。
- ④本体を取り出して軽く混ぜ合わせたら、ローリエをのせて、フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑤パセリと粉チーズを適量かける。



カレイの煮付け

電子レンジ(600W) / 加熱時間 6分

カレイ	2切れ
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
生姜	5g
長ねぎ	30g

煮る

2人分

<作り方>

- ①[A]を混ぜ合わせる。長ねぎを3cm程度に切る。生姜を細切りにしておく。
- ②本体の中心にカレイを入れ、[A]を回しかける。
- ③長ねぎ・生姜を入れる。
- ④フタをして600Wで6分加熱する。



チキンカレー

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

鶏もも肉(皮なし)	1枚
ヨーグルト	100g
カレー粉	大さじ1
クミンパウダー	小さじ1
コリアンダー	小さじ1
にんにくチューブ	2cmほど
生姜チューブ	2cmほど
トマトピューレ	100g
砂糖	小さじ1/2
炒め玉ねぎペースト	40g
生クリーム	大さじ2
塩胡椒	少々

煮る

2人分

<作り方>

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切って塩胡椒を振る。
- ②保存袋に[A]と①の鶏もも肉を入れて揉み込み、冷蔵庫で1時間置いておく。
- ③本体に②と[B]を加えて軽く混ぜ合わせたら、フタをして600Wで8分加熱する。
- ④生クリームを加えてフタをして再び600Wで2分加熱する。



焼きそば

電子レンジ(600W) / 加熱時間 7分

豚こま切れ肉	80g
中華麺	1玉
キャベツ	30g
人参	10g
焼きそばソース	大さじ2
※中濃ソース・添付の粉末ソースなど	
鰹節	適量
青のり	適量
塩胡椒	少々
水	大さじ1

炒める

1人分

<作り方>

- ①豚こま切れ肉は食べやすい大きさに、キャベツはザク切りに、人参は短冊切りにする。
- ②塩胡椒をした豚こま切れ肉を本体に入れ、キャベツ・人参・中華麺の順に重ねて水を加える。
- ③フタをして600Wで5分加熱する。
- ④本体を取り出して麺をほぐすように混ぜ合わせたら、焼きそばソースを回しかける。
- ⑤フタをして再び600Wで2分加熱する。鰹節と青のりを適量かける。



白身魚と豆苗の塩炒め

電子レンジ(600W) / 加熱時間 4分30秒

白身魚	2切れ
豆苗	1袋
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
にんにくチューブ	5g
ごま油	大さじ1
胡椒	少々

炒める

2人分

<作り方>

- ①[A]を混ぜ合わせておく。
- ②本体に白身魚を入れごま油を絡めた後、フタをして600Wで3分加熱する。
- ③豆苗を加え、[A]を回しかけた後、フタをして再び600Wで1分30秒加熱する。



ジャーマンポテト

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

じゃがいも	2個	炒める
※あればメークイン(約200g)		2人分
玉ねぎ	50g	
ベーコン	50g	
水	大さじ3	
【にんにくチューブ	1cmほど	
Aバター	10g	
【オリーブオイル	大さじ2	
パセリ	適量	
塩胡椒	少々	

<作り方>

- ①じゃがいもは皮ごと厚さ1cmの輪切りにする。ベーコンは細切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②【A】は混ぜ合わせておく。
- ③本体にじゃがいもを並べて水を加えたら、フタをして600Wで7分加熱する。
- ④玉ねぎとベーコンを加えて【A】を回しかける。フタをして再び600Wで3分加熱する。
- ⑤塩胡椒を振ったら軽く混ぜ合わせて、パセリを適量かける。



イカとニラの韓国風炒め

電子レンジ(600W) / 加熱時間 4分30秒

イカ	2杯	炒める
コチュジャン	大さじ1/2	2人分
醤油	大さじ1/2	
A砂糖	大さじ1/2	
【にんにくチューブ	5g	
生姜チューブ	5g	
ごま油	大さじ1	
ニラ	60g	
白ごま	適量	

<作り方>

- ①【A】を混ぜ合わせておく。
- ②イカはフタをとって身は輪切りにする。脚は食べやすい大きさに切る。ニラは5cm幅に切る。
- ③イカの水気をしっかり取り、ごま油を絡める。
- ④本体に③を入れてフタをし、600Wで3分加熱する。
- ⑤【A】を回しかけ、ニラを加えてフタをして、再び600Wで1分30秒加熱する。
- ⑥白ごまを適量かける。



サバの味噌煮

電子レンジ(600W) / 加熱時間 7分

鯖の切り身	2切れ	煮る
塩	少々	2人分
生姜チューブ	20g	
味噌	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1/2	

<作り方>

- ①鯖の皮目に切り込みを入れ、塩を振り10分ほど置いておく。出てきた水分はキッチンペーパーで拭き取る。【A】を混ぜ合わせておく。
- ②鯖と【A】を本体に入れて、フタをして600Wで6分加熱する。
- ③鯖を取り出したら、フタをして再び600Wで1分加熱し、タレを煮詰める。
- ④鯖に煮詰めたタレをかける。



タラのアクアパッツァ

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

タラ	3切れ	煮る
にんにく	4片	2人分
あさり	1パック	
プチトマト	10個	
白ワイン	50ml	
塩	少々	
オリーブオイル	大さじ4	
ハーブ	適量	

<作り方>

- ①タラに塩を振り、水気が出てきたら拭き取る。にんにくはスライスする。プチトマトは半分に切る。
- ②オリーブオイル(分量外)を本体に敷き、タラの皮を下にして並べ、フタをして600Wで2分加熱する。
- ③本体を取り出し、タラを裏返した後、にんにくをタラの上に敷き詰め、フタをして再び1分加熱する。
- ④白ワイン50ml・あさりを加え、フタをして600Wで5分加熱する。
- ⑤本体を取り出し、プチトマトとオリーブオイルを加え、フタをして再び2分加熱する。お好みでハーブを散らす。



チキンのトマト煮込み

電子レンジ(600W) / 加熱時間 13分

鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	30g
にんにくチューブ	3cmほど
トマト水煮缶	200g
塩胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
パセリ	適量

煮る
2人分

<作り方>

- ①鶏もも肉は一口大に、玉ねぎはみじん切りにする。鶏もも肉に塩胡椒を振っておく。
- ②本体にパセリ以外の全ての材料を入れ、フタをして600Wで8分加熱する。
- ③本体を取り出して全体をよく混ぜ合わせたら、フタをして再び5分加熱する。パセリを適量かける。



牛肉とごぼうのしぐれ煮

電子レンジ(600W) / 加熱時間 8分

牛細切れ肉	150g
生姜	15g
ごぼう	80g
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
七味唐辛子	適量

煮る
2人分

<作り方>

- ①生姜は皮を剥いて千切りにする。ごぼうは食べやすい大きさに切る。[A]は混ぜ合わせておく。
- ②本体に牛細切れ肉・①を入れて600Wで5分加熱する。
- ③本体を取り出して軽く混ぜ、フタをして再び600Wで3分加熱する。
- ④仕上げに七味唐辛子を振る。



焼売

電子レンジ(600W) / 加熱時間 4分

豚ひき肉	100g
生姜	5g
玉ねぎ	30g
塩	1g
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
胡椒	少々
焼売の皮	12枚
水	120ml
キャベツ	2枚

蒸す
2人分

<作り方>

- ①玉ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②豚ひき肉に[A]を加えて、よく練り合わせる。さらに①を加えて混ぜ合わせる。
- ③親指と人差し指で輪を作り、その上に焼売の皮・②の具の順にのせ、包むように握って成形する。
- ④本体にキャベツを敷いたら、水(120ml)を入れる。
- ⑤その上に③の焼売をのせる。
- ⑥フタをして600Wで4分加熱する。



蒸し茄子の中華和え

電子レンジ(600W) / 加熱時間 5分

茄子	2本
水	120ml
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ2
すし酢	大さじ2
生姜チューブ	2cmほど
白ごま	適量
小ねぎ	適量

蒸す
2人分

<作り方>

- ①茄子はヘタを切り落とし縦半分に切る。皮目に切り込みを入れて、さらに半分に切る。[A]を混ぜ合わせておく。
- ②本体に①の茄子を並べて、水(120ml)を入れる。フタをして600Wで5分加熱する。
- ③本体を取り出して、茄子が熱いうちに[A]と和える。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤白ごまと小ねぎを適量かける。



蒸し豚

電子レンジ(600W) / 加熱時間 9分30秒

豚バラブロック肉	200g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
【生姜チューブ	10g
A ネギの青い部分	1本分
【酒	100ml
水	120ml

蒸す
2人分

<作り方>

- ①豚バラブロック肉は塩と砂糖をすりこみ、常温に戻す。
[A]を混ぜ合わせておく。
- ②本体に①の豚バラブロック肉を入れて、
[A]を豚バラブロック肉にかける。
- ③フタをして600Wで5分加熱する。
- ④本体を取り出して豚バラブロック肉を裏返す。
フタをして再び600Wで4分30秒加熱する。
- ⑤加熱後そのまま冷まして、食べやすい大きさに切る。



エビ蒸し餃子

電子レンジ(600W) / 加熱時間 12分

むきエビ	200g
長ねぎ	30g
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
A 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
生姜チューブ	3g
ごま油	小さじ1
胡椒	少々
餃子の皮	12枚
水	120ml

蒸す
1-2人分

<作り方>

- ①むきエビと長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と[A]を入れてよく練る。
- ③餃子の皮で②を包む。
- ④本体に水(120ml)を加える。
- ⑤本体に③を並べフタをし、600Wで12分加熱する。
- ⑥加熱後、そのまま2分蒸らす。

ポイント 餃子がくっつかないように間を開けて並べる。



手羽中のコチュジャン蒸し

電子レンジ(600W) / 加熱時間 14分

鶏手羽中	250g
コチュジャン	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
A ごま油	大さじ1
にんにくチューブ	3g
生姜チューブ	3g
白ごま	小さじ2
塩胡椒	少々
小ねぎ	適量
水	120ml

蒸す
2-3人分

<作り方>

- ①袋に鶏手羽中・[A]を入れてよく揉み込む。
- ②冷蔵庫で一晩漬ける。
- ③本体に水(120ml)を加える。
- ④本体に②を並べフタをし、600Wで14分加熱する。
- ⑤小ねぎを適量散らす。

ポイント

余った漬け込みダレも手羽中にかけて蒸すと
しっかり味が付きます。



豚肉と白菜のにんにく味噌鍋

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

豚バラ肉	200g
白菜	150g
長ねぎ	40g
人参	30g
もやし	100g
水	400ml
A 味噌	大さじ2
和風だしの素	小さじ2
にんにくチューブ	大さじ1
生姜	1かけ
七味唐辛子	少々

煮る
2-3人分

<作り方>

- ①白菜は5cm幅に切る。長ねぎは斜め切りにする。
人参はピーラーで縦に薄く削る。
- ②[A]を混ぜ合わせておく。
- ③本体に豚バラ肉・①の野菜・もやしを入れ、②を注ぐ。
- ④フタをして600Wで10分加熱する。
- ⑤七味唐辛子を適量かける



筍入り鶏の肉団子

電子レンジ(600W) / 加熱時間 12分

鶏ひき肉	300g	蒸す
干し椎茸	1個	2-3人分
春雨(乾燥)	8g	
筍の水煮	30g	
生薑チューブ	5g	
片栗粉	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
水	120ml	

<作り方>

- ① 干し椎茸と春雨を水にさらす。
- ② 水に戻した干し椎茸と春雨と筍をみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉と②、[A]を入れてよく練り合わせ12等分に分けてだんご状に成形する。
- ④ 本体に水(120ml)を加える。
- ⑤ 本体に③を並べてフタをし、600Wで12分加熱する。

ポイント 形が崩れないようにしっかり粘り気が出るまで練る

椎茸の肉詰め蒸し

電子レンジ(600W) / 加熱時間 10分

椎茸	6個	蒸す
長ねぎ	20g	2-3人分
鶏ひき肉	100g	
生薑チューブ	5g	
醤油	小さじ1/2	
白だし	小さじ1/2	
塩胡椒	少々	
薄力粉	適量	
水	120ml	

<作り方>

- ① 椎茸は軸を切り落とす。長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに[A]を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 椎茸の内側に薄力粉をまぶす。
- ④ 薄力粉をまぶした面に②を詰める
- ⑤ 本体に水(120ml)を加える。
- ⑥ 本体に④を並べてフタをし、600Wで10分加熱する。

ポイント 椎茸が小さめの場合は個数を増やして下さい。



白身魚の野菜蒸し

電子レンジ(600W) / 加熱時間 5分

白身魚	2切れ	蒸す
ねぎ	1本	2人分
生薑チューブ	20g	
人参	15g	
水菜	1/2株	
青しそ	3枚	
酒	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酢	小さじ1	
水	120ml	

<作り方>

- ① 生薑・人参・青しそは千切りにし、ねぎは斜めに切る。水菜は4cm幅に切る。[A]を混ぜ合わせておく。
- ② 本体に白身魚を並べて、生薑・人参・ねぎをのせる。酒と水(120ml)を加えたら、フタをして600Wで5分加熱する。
- ③ 加熱後、水菜・青しそを加えてフタをして1分蒸らす。
- ④ [A]を回しかける。



アサリのガーリックバター蒸し

電子レンジ(600W) / 加熱時間 5分

あさり	200g	蒸す
んにく	1かけ	2人分
白ワイン	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ1	
バター	20g	
醤油	小さじ2	
小ねぎ	適量	
水	120ml	

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにする。あさはきれいに洗って砂抜きしておく。
- ② 本体に水(120ml)を入れ、あさを並べる。
- ③ にんにく・白ワイン・オリーブオイルを回しかける。
- ④ フタをして600Wで3分加熱する。
- ⑤ 本体を取り出して[A]を加える。フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑥ 小ねぎを適量散らす。





タラと香味野菜の紹興酒蒸し

電子レンジ(600W) / 加熱時間 4分30秒

タラ	2切れ
生姜	5g
長ねぎ	1/2本分
紹興酒	大さじ1
醤油	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
ミョウガ	1個
大葉	4枚
塩	適量
水	120ml

蒸す
2人分

<作り方>

- ①生姜と長ねぎは千切りにする。
タラは塩を振って10分置き、水気をしっかり取る。
- ②本体に水(120ml)入れる。
半量の長ねぎと生姜を広げ、その上にタラを置き、
残りの長ねぎと生姜をタラの上にのせる。
- ③[A]を加えてフタをして600Wで4分30秒加熱する。
- ④仕上げにミョウガと大葉をのせ、ごま油を回しかける。



白菜と豚肉のミルフィーユ

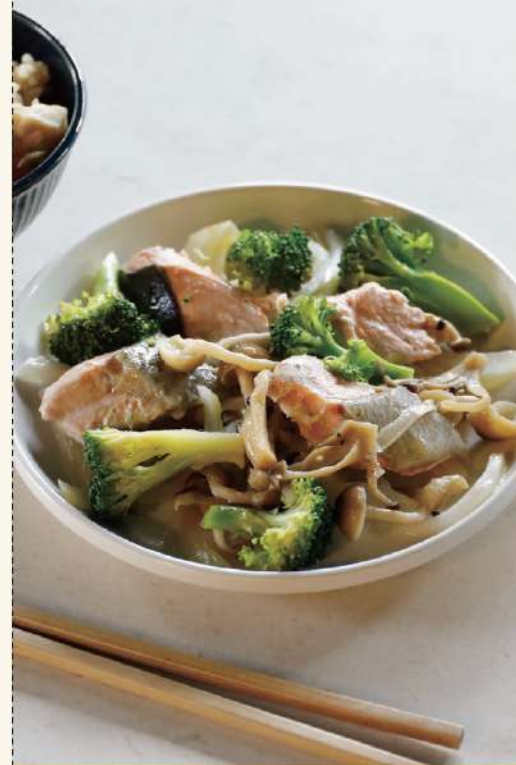
電子レンジ(600W) / 加熱時間 8分

白菜	1/4玉
豚バラ肉	200g
酒	大さじ1
塩	少々
かいわれ大根	適量
水	120ml

蒸す
2-3人分

<作り方>

- ①白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚バラ肉を交互に4回重ねる。重ねた白菜を5cm幅に切る。
- ②本体のフチに沿って①を敷き詰め、
水(120ml)・塩・酒を全体に振りかける。
- ③フタをして600Wで8分加熱する。
- ④加熱後はかいわれ大根を適量のせる。



鮭ときのこのバター醤油蒸し

電子レンジ(600W) / 加熱時間 5分

生鮭	2切れ
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/2個
バター	20g
酒	大さじ1
醤油	適量
水	120ml

蒸す
2-3人分

<作り方>

- ①生鮭は3等分にそぎ切りする。しめじとブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ②本体に玉ねぎ・しめじ・鮭・ブロッコリーをのせて、
水(120ml)・酒を回しかける。
バターを手でちぎってまばらにのせる。
- ③フタをして600Wで4分加熱する。
- ④本体を取り出し、醤油を振りかけて全体をよくかき混ぜたら、フタをして再び1分加熱する。



豚バラ肉とレンコンの塩麴蒸し

電子レンジ(600W) / 加熱時間 13分

豚バラ肉	200g
レンコン	140g
塩麴	大さじ1
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
にんにくチューブ	3g
胡椒	少々
小ねぎ	適量
水	120ml

蒸す
2-3人分

<作り方>

- ①豚バラ肉は5cm幅に切る。
レンコンは皮を剥いて5mm幅の半月切りにする。
- ②[A]と①を袋に入れ、よく揉み込んで10分置く。
- ③本体に水(120ml)を加える。
- ④本体に②を広げてフタをし、600Wで10分加熱する。
- ⑤本体を取り出して全体を軽く混ぜ
フタをして再び600Wで3分加熱する。
- ⑥小ねぎを適量散らす。

ポイント 豚バラ肉が固まらないように広げる