

# レンジdeごはん

0.5~1.5  
合炊き

電子レンジ調理で、おいしくごはんが簡単に炊きあがります。

白米はもちろん、アレンジごはんも  
簡単料理レシピ!



- 本商品は電子レンジ専用調理器です。電子レンジ調理以外のご使用はお止めください。
- ご使用になる、電子レンジ、食器洗い乾燥機の取り扱い説明書にしたがって使用してください。
- 直火・IHクッキングヒーター・電気調理器・オープン・オープントースター・グリル・スチームオープンでは使用できません。
- オート加熱、おまかせ加熱では使用しないでください。
- 加熱直後は本体・蓋が大変熱くなっています。取り出す際は必ずミトン等を使用し、火傷には十分注意してください。
- 加熱後に蓋を開ける際、熱い蒸気が出る場合があります。火傷には注意してください。
- レンジ機能は、全て500wの加熱で調理しております。メーカー・機種によって加熱時間は異なりますのでご注意ください。
- 加熱時間が長すぎると、こげたり、プラスチックが溶けるおそれがあります。タイマーは短めにセットし様子をみながら加熱してください。特に少量の食品や水分の少ない物にご注意ください。
- 油脂のみの使用、加熱は避けてください。●空焚きはしないでください。

## 赤飯

材料(2人分)

- 小豆 …………… 30g
- 水(小豆用) …………… 200ml
- もち米 …………… 1合
- 水 ……小豆のゆで汁と合わせて240ml
- 塩 …………… 少々
- 黒ゴマ …………… 少々



※写真はイメージです。

- ①もち米を研ぎ、30分程度水に浸し、水を切る。
- ②小豆と水100mlを容器に入れ、レンジで5分加熱し、10分蒸らす。
- ③煮汁を捨て、新たに水100mlを加え、5分加熱。10分蒸らし、煮汁と小豆に分ける。煮汁と水合わせて240mlにして、もち米に加える。
- ④小豆と塩を加え、レンジで約13分加熱、15分蒸らし、出来上がり。黒ゴマを散らす。

## 白米

材料(2人分)

- 米 …………… 1合
- 水 …………… 240ml

※普通米の場合



500w  
加熱時間  
13分

※写真はイメージです。

- ①米を研ぎ、30分程度水に浸し、水を切る。
- ②分量の水を入れ、レンジで13分加熱する。
- ③15分ほど蒸らしたら、おいしいごはんの出来上がり。

## ピラフ

材料(1人分)

- 米 …………… 0.5合
- 玉ねぎ …………… 1/8個
- 人参 …………… 1/10本
- 海老 …………… 中3尾
- グリーンピース …… 20粒位
- オリーブオイル …… 小さじ1
- 水 …………… 130ml
- コンソメ粉末・塩 …………… 各2つまみ
- 胡椒 …………… 少々



※写真はイメージです。

- ①米を研ぎ、30分程度水に浸し、水を切る。
- ②玉ねぎ・人参はみじん切りにする。海老は2~3等分に切っていく。
- ③容器にオリーブオイルと玉ねぎを入れ、蓋をして約1分加熱する。
- ④③に研いでおいた米・人参・海老・グリーンピースを入れ、分量の水を入れる。さらに、コンソメ粉末・塩・胡椒を入れて良く混ぜる。
- ⑤蓋をしてレンジで約13分加熱し、蓋をしたまま5分蒸らす。
- ⑥全体を混ぜ合わせる。再び蓋をして米の芯が無くなるまで蒸らせば出来上がり。