

# レンジde3役

蒸す 炊く 煮る

600W レンジであっという間のお手軽レシピ

- 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・オーブン・オーブントースター・グリル・スチームオーブンは使用できません。
- オート加熱、おまかせ加熱では使用しないでください。
- 加熱後は本体・フタ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。
- 加熱後フタを開ける際、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600W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。
- ソース等濃度のある汁ものを入れる場合は拭きこぼれる場合があります。フタを半掛けにして加熱してください。
- 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。



## 煮込みハンバーグ

材料(2人分)

- A
- 合挽肉……………100g
  - 玉ねぎ……………1/2個
  - 卵……………1個
  - 塩、こしょう …… 少々
  - ナツメグ…少々(無くても可)
  - パン粉……………1/4カップ
  - 牛乳……………50cc
  - エリンギ……………1本
  - アスパラガス……………2本
  - にんじん……………1/4本
- 【煮込みソース】  
(混ぜ合わせておく)
- ケチャップ……………100cc
  - ウスターソース……………100cc
  - 水……………50cc
  - みりん……………大さじ1
  - 砂糖(又ははちみつ)…大さじ2



- 加熱時間 7分
- ①エリンギは長さを半分にした後、4つ割りにする。にんじんも4つ割りにする。アスパラガスも茎の硬い部分を落とし、食べやすい長さに切る。
  - ②Aの玉ねぎはみじん切りにする。パン粉に牛乳を加えてふやかす。Aの材料を全て混ぜ合わせ、4等分にし、形を整える。
  - ③鍋に混ぜ合わせたソース半量を入れ、②を均等に入れ、残りのソース半量をまわしかけ、①をのせる。
  - ④フタをし、レンジで7分加熱する。

加熱時間 4分

### 中華まん(肉まん・あんまん)

材料(1個分)

- 中華まん……………1個
- ①鍋に目皿を置き、水を100cc入れる。
  - ②中華まんを入れ、フタをし、レンジで2~4分加熱する。
- ※冷凍品の場合=4分  
※チルド品の場合=2分

加熱時間 5分



### じゃがいも&さつまいも蒸し

- 材料(1~2人分)
- じゃがいも……………2個
  - さつまいも……………1/2本(直径4cm目安)
  - バター……………適宜
  - シナモンシュガー……………適宜
- ①じゃがいも、さつまいもは皮付きのまま良く洗う。じゃがいもは半分、さつまいもは、4等分に切る。
  - ②鍋に目皿を置き、水100ccを注ぎ、フタをし、レンジで5分加熱する。
  - ③じゃがいもには、バターを添え、さつまいもには、シナモンシュガーをふる。

加熱時間 5分



### 冷凍シューマイ

材料(1~2人分)

冷凍シューマイ……………7個

- ①鍋に目皿を置き、水を100cc入れる。
- ②冷凍シューマイを均等に隙間を空けるように置き、フタをし、レンジで4分加熱する。

加熱時間 2~4分



### 枝豆

材料

- 枝豆(さやつき)……………170g
  - 塩……………適宜
- ①枝豆は塩をふり、少量の水をかけて表面を良く洗う。(汚れ・うぶ毛を除く。)
  - ②鍋に目皿を置き、水100ccを注ぎ、①を入れ、フタをし、レンジで5分加熱する。
  - ③熱いうちに塩をふり、軽くあおる。

加熱時間 7分



### 緑黄色野菜蒸し

材料(1~2人分)

- さつまいも……………1/4本
  - かぼちゃ……………1/16個
  - ブロッコリー……………1/4株
  - パプリカ(赤)……………1/4個
  - にんじん……………1/2本
- ①さつまいも、にんじんは皮付きのまま、良く洗って輪切りにする。かぼちゃは種とわたを除き、薄く切る。ブロッコリーは小房に分ける。パプリカはヘタと種を除き、食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に目皿を置き、水100ccを注ぎ、①を入れる。フタをし、レンジで7分加熱する。

### きのこ海老のリゾット

材料(1~2人分)

- ご飯……………お茶碗1膳分
  - 玉ねぎ……………1/4個
  - しめじ……………1/4株
  - エビ……………4尾
  - バター……………10g
  - 塩、こしょう……………少々
  - 「パイオン」……………200cc
  - 「白ワイン」……………大さじ1
  - 「粉チーズ(パルメザンチーズ)」……………適宜
  - 「パセリ(みじん切り)」……………少々
- ①玉ねぎは粗みじん切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。エビは背ワタを除く。
  - ②鍋にご飯を平らに入れ、①とバターをのせる。
  - ③Aを注ぎ入れ、塩、こしょうをふり、フタをして、レンジで7分加熱する。
  - ④仕上げにBをふる。

加熱時間 7分



### 鍋焼き風うどん

材料(1人分)

- 冷凍うどん……………1個
  - うどんつゆ……………250cc
  - 卵……………1個
  - かまぼこ……………1枚
  - 海老天ぶら……………1尾
  - 長ねぎ……………少々
  - 竹の子……………少々
  - 干し椎茸(戻したもの)……………1枚
- ①鍋に冷凍うどんを入れ、フタをして3分加熱し、麺をほぐす。
  - ②①にうどんつゆを注ぎ入れ、Aをのせてフタをし、レンジで5分加熱する。
  - ③熱いうちに卵を割り入れ、かまぼこ、天ぶらをのせる。
- ※一般的な市販の冷凍うどんは、形状のままですと、鍋に入りません。半分に切るか、ミニサイズのもの2個にすることを勧めます。

加熱時間 5分



加熱時間 1分30秒



### チャーハン

材料(1人分)

- ご飯……………お茶碗1膳分
  - 長ねぎ(みじん切り)……………3cm分
  - 桜エビ……………大さじ1
  - 卵……………1個
  - ごま油……………大さじ2
  - 塩、こしょう……………少々
  - 「白ごま」……………少々
  - 「長ねぎ(みじん切り)」……………少々
- ①鍋に卵を割り入れ、ごま油も加えて良くかき混ぜる。
  - ②①にご飯を入れて、混ぜ合わせる。
  - ③更に桜エビ、長ねぎをのせ、塩、こしょうをふる。
  - ④フタをしてレンジで、1分30秒加熱する。ほぐすように混ぜ合わせ、Aをふる。

加熱時間 10分



### フレッシュトマトの Pasta

材料(1人分)

- Pasta……………60g
  - 水……………100cc
  - 塩……………小さじ1/2
  - 「パイオンの素(顆粒)」……………少々
  - 「トマト缶」……………1/2缶
  - 「にんにく(みじん切り)」……………小さじ1
  - 「ミニトマト(半分切る)」……………8~10個
  - 「オリーブ油」……………大さじ1
  - 「パセリ」……………適宜
- ①鍋にPastaを半分に折って入れ、Aを全て混ぜて入れる。
  - ②フタをし(半掛け)、レンジで5分加熱し、一度かき混ぜる。更に5分加熱し、かき混ぜて、5分そのまま置く。
  - ③オリーブ油をかけ、全体をさっと混ぜ合わせ、パセリを散らす。
- ※ソースに完全に浸かるように入れるようでしたら、3等分に折って入れることを勧めます。

### 肉じゃが

材料(2人分)

- じゃがいも……………2個
- 牛肉……………100g
- 玉ねぎ……………1/2個
- めんつゆ……………150cc
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- きぬさや……………適宜(2~3枚)

加熱時間 11分



- ①きぬさやは、へたと筋を除いて洗い、鍋に入れてフタをし、レンジで1分加熱する。取り出して冷まし、斜め半分に切る。
- ②じゃがいもは皮をむき、4~6等分の食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に切る。牛肉も食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に②を入れ、Aを注ぎ入れ、フタをし、レンジで8分加熱する。
- ④汁気を飛ばしたい場合は、フタを取って更に2分加熱する。
- ⑤さっと混ぜ合わせて、仕上げに①のきぬさやを散らす。

### ポトフ

材料(2人分)

- じゃがいも……………2個
  - にんじん……………1/2本
  - セロリ……………1/2本
  - ベーコン(塊)……………40g
  - パイオン……………250cc
  - 塩、こしょう……………少々
  - ローリエ……………1枚(無くても可)
  - 粒マスタード……………適宜
- ①じゃがいも、にんじんは皮をむき、2~4等分に切る。セロリは筋を除き、食べやすい長さに切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に①、パイオン、ローリエを入れ、フタをし、レンジで10分加熱する。塩、こしょうで調味する。
  - ③お好みで、粒マスタードを付けながら頂く。

加熱時間 10分



加熱時間 5分



### 即席ラーメン

材料(1人分)

- 即席ラーメン……………1袋
  - 水……………300cc
  - 「チャーシュー」……………2枚
  - 「メンマ」……………4~5本
  - 「長ねぎ(小口切り)」……………適宜
  - 「煮卵(半割り)」……………1/2個
- ①鍋に麺を入れ、水を注ぐ。フタをし、レンジで3分加熱する。
  - ②麺をほぐし、スープを加えて混ぜ、再度2分加熱する。
  - ③Aをトッピングする。
- ※一般的な市販の即席めん(角形)は、形状のままですと、鍋に入りません。半分に切るか、丸形の即席めんをお勧めします。