

Silicone **ハート型スチームPAN**

電子レンジで簡単♡キュート♡クッキング

いろいろな料理に使える便利なレンジ鍋♪

組み合わせで料理のレパートリーが広がるレンジ 600w

- 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。
- 加熱直後は本体・フタが大変熱くなっています。取りだ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。

600w 加熱時間 2分

中華まん(肉まん・あんまん)
材料(1個分) **目皿使用**
中華まん(チルド)…1個

①スチームパンに水50ccを入れ、目皿をセットする。
②目皿の真ん中に中華まんをおき、蓋をしてレンジで1分30秒加熱する。

600w 加熱時間 5分

トマトカップリゾット 材料(3個分)
トマト…3個
チーズ…大さじ2
コンソメ(顆粒)…大さじ1/2

目皿使用

①トマトの上の部分を切り、中をくり抜きトマトカップを作る。
②くり抜いたトマトを鍋で温め、コンソメとごはんを入れて加熱する。
③スチームパンに目皿をセットし、50ccの水を注ぐ。目皿にトマトを並べ②の材料をトマトカップに詰め込み、チーズとパセリを散らす。蓋をしてレンジで2分加熱する。

600w 加熱時間 2分

オリーブ野菜蒸し 材料(2人分)
小玉ねぎ…4個
ブロッコリー…60g
マッシュルーム…4個
ベーコン…30g
プチトマト…2個
ブラックオリーブ…6個

目皿使用

①小玉ねぎは皮を剥いておく。ベーコンは7mm程に切っておく。ブロッコリーは小房にわける。マッシュルームは半分にする。
②スチームパンに水50ccを入れ、目皿をセットする。小玉ねぎを入れ蓋をし1分30秒レンジで加熱する。
③②にブロッコリー、ベーコン、マッシュルーム、プチトマト、ブラックオリーブを入れ蓋をし、レンジで2分30秒加熱する。

600w 加熱時間 1分30秒

シュウマイ
材料(2人分) **目皿使用**
冷凍シュウマイ…7個

①スチームパンに水50ccを入れ、目皿をセットする。
②シュウマイを均一に並べ、蓋をしてレンジで2分加熱する。

600w 加熱時間 4分

はまぐりのワイン蒸し
材料(2人分) **目皿使用**
はまぐり…250g
白ワイン…大さじ1
塩…少々

①スチームパンに、目皿をセットし、はまぐりを並べる。白ワイン、塩をふってさっと混ぜる。
②蓋をしてレンジで5分加熱する。

600w 加熱時間 11分

チキンのクリームシチュー 材料(1人分)
鶏もも肉…80g
玉ねぎ…1/4個
人参…1/3本
じゃがいも…1/2個
シチューの素…1個
水…200cc

①鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎは薄くし切りに切る。じゃがいも、人参は一口大に切る。シチューの素は刻んでおく。
②スチームパンに水と鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、人参を入れ蓋をし、8分加熱する。
③シチューの素を入れ良く混ぜ合わせ、蓋をしてさらに3分加熱する。

600w 加熱時間 6分30秒

スープパスタ 材料(1人分)
パスタ(早ゆで)…60g
ほうれん草…20g
しめじ…20g
ベーコン…30g
生クリーム…50cc
牛乳…100cc
粉チーズ…適量
水…200cc
オリーブオイル…小さじ1
塩…小さじ1/2

①ほうれん草は2cmに切る。しめじは小房に分ける。ベーコンは1cmに切る。
②スチームパンに水とオリーブオイル、塩を入れ蓋をしレンジで2分加熱する。
③②にパスタとベーコン、ほうれん草、しめじを入れて蓋をし4分加熱する。
④③に生クリームと牛乳を入れ、良く混ぜ合わせ、蓋をしレンジで30秒加熱する。
⑤粉チーズを散らす。

600w 加熱時間 3分30秒

ハート型ハンバーグ 材料(4個分)
挽肉…200g
生パン粉…30g
塩…小さじ1/2
こしょう…小さじ1/2

①ボールに挽肉と生パン粉、塩、こしょうを入れふんわりと混ぜ合わせる。
②ハート型シリコンカップに1/4ずつ詰め込み、蓋をする。
③レンジで3分30秒加熱する。

600w 加熱時間 15分

ハート型お弁当オムレツ 材料(4個分)
卵…3個
マッシュポテト…30g
ブロッコリー…10g
ベーコン…20g
オリーブオイル…小さじ1/2
塩…小さじ1/2

①ブロッコリーは小さくわける。ベーコンは1cmに切る。オープンで170℃に温めておく。
②ボールに卵、マッシュポテトを入れ良く混ぜ合わせる。残りの材料を全て入れ、さらに良く混ぜ合わせる。
③ハート型シリコンカップに②を均等に流し込む。
④170℃のオープンで15分程焼く。

600w 加熱時間 25~30分

チョコレートケーキ
材料(1個分)
板チョコレート…40g
バター…50g
ホットケーキミックス…120g
卵…1個
牛乳…50cc
バニラエッセンス…数滴
ココアパウダー…大さじ1
いちご…2個
ミント…適量

シリコン製の本体を使ってオープンクッキング♪

600w 加熱時間 15分

ハート型焼きプリン
材料(4個分)
カラメルソース…25g
砂糖…大さじ1/2
水…大さじ1/2
お湯…大さじ1/2
プリン生地
牛乳…200cc
砂糖…40g
卵…2個
バニラエッセンス…数滴

ハート型シリコンカップを使ってオープンクッキング♪

600w 加熱時間 30~40分

①カラメルソースを作る。鍋に砂糖と水を入れ、ゆっくり火にかけ、濃い茶色になるまで煮溶かす。火から下ろしてお湯を混ぜ合わせる。でき上がったカラメルソースをハート型シリコンカップに均一に入れる。
②鍋に牛乳と砂糖を入れて加熱する。60℃くらいに温める。
③ボールに卵を割入れ、泡立てないようにバニラエッセンスと混ぜ合わせる。
④②に③を入れゆっくり泡立てないように混ぜ合わせる。①で用意したハート型シリコンカップに流し入れる。
⑤オープンで140℃に温め、お湯を用意しておく。
⑥オープンの天板にお湯をはり、④を置いて30~40分程焼く。カップを揺らしても液がこぼれない程度の堅さに焼く。あら熱がとれたら冷蔵庫で充分冷やす。

①チョコレートは細かく割っておく。耐熱容器にバターとチョコレートを入れ、レンジで20~30秒加熱して溶かす。オープンで170℃に温めておく。
②ボールにホットケーキミックスと卵と牛乳を混ぜ合わせ①と混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加える。
③スチームパンに②を流し込み、170℃のオープンで25~30分焼く。竹串をさして中まで火が通ったが確認する。
④お皿にひっくり返し、茶こしでココアパウダーを表面にふり、いちごを飾る。

①ボールにホットケーキミックスと卵、牛乳、バニラエッセンスを入れ良く混ぜ合わせる。
②生地1/3を取り分け、抹茶を混ぜ合わせる。残りは1/3ずつ、それぞれドライフルーツとジャムで作る。
③ハート型シリコンカップに甘納豆の半量を入れ、抹茶生地を流し込む。生地の上に残りの半量の甘納豆を飾る。ラップをふんわりとかけ、レンジで1分30秒加熱する。
④③と同様にドライフルーツ、ジャムを入れて、それぞれ生地を作り、ラップをふんわりとかける。レンジで1分30秒加熱する。