

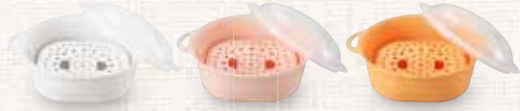
電子レンジで簡単クッキング

蒸す 煮る

レンジdeヌードル

600wで
お手軽レンジ調理

便利な
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。
- 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はご注意ください。
- 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。

野菜ラーメン 材料(1人分)

- インスタントラーメン ……1袋
キャベツ ……100g
もやし ……50g
コーン ……大さじ1
煮たまご ……半個
チャーシュー ……1枚
- ①キャベツはざく切りにしておく。
 - ②鍋本体に水500ccを入れ、蓋をしてレンジで4分加熱する。
 - ③②にめんとキャベツ、もやしを入れて蓋をし、レンジで3分加熱する。
 - ④めんをほぐし、スープを加えて混ぜ合わせ、その他の材料をめんの上にのせる。蓋をして再度1分レンジで加熱する。



600w
加熱時間
8分

鍋焼きうどん 材料(1人分)

- 冷凍うどん ……1人前
水菜 ……適量
しいたけ ……1枚
ねぎ ……2切れ
あげ玉 ……大さじ2
かまぼこ ……3切れ
たまご ……1個
- ①鍋本体に冷凍めんを入れ、蓋をし3分加熱してめんをほぐす。
 - ②①にめんつゆ250ccを入れる。水菜、しいたけ、ねぎをのせて蓋をし、レンジで3分加熱する。
 - ③熱いうちに卵、かまぼこ、あげ玉をのせる。



600w
加熱時間
6分

ポトフ 材料(2人分)

- キャベツ ……80g
かぶ ……1個
じゃがいも ……2個
人参 ……1/2本
ソーセージ ……2本
コンソメスープ ……400cc
塩こしょう ……適量
- ①キャベツはざく切り、じゃがいもは皮を剥いて適当な大きさに切り、水にさらしてアクをとる。
 - ②かぶ、にんじんは皮をむいて、半分に切る。
 - ③鍋本体に材料を入れ、コンソメスープを注ぎ入れる。レンジで12分加熱する。お好みで塩こしょうを加える。



600w
加熱時間
12分

カレー

材料(2人分)

- 豚バラ肉 ……100g
たまねぎ ……1/3個
じゃがいも ……1個
人参 ……1/3本
水 ……200cc
カレールウ ……2皿分



600w
加熱時間
15分

- ①豚バラ肉は3cm程に切っておく。じゃがいもは小さめに切り、水にさらしアクをとっておく。人参、たまねぎは小さめに切っておく。カレールウは細かく刻んでおく。
- ②鍋本体に豚バラ肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎと水を入れ蓋をし、10分加熱する。
- ③②に刻んだカレールウを入れて良くかき混ぜる。
- ④蓋をしてさらに5分レンジで加熱する。

※繰り返し使用や色の濃い材料を使用した場合、変色することがありますが材料の色が染まったものでそのまま使用していただけます。
※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はご注意ください。



600w
加熱時間
8分

すき焼 材料(2人分)

- 白菜 ……200g
牛薄切り肉 ……150g
春菊 ……30g
ねぎ ……6cm
しいたけ ……2枚
結び白滝 ……6個
すき焼のたれ ……50cc
水 ……50cc
- ①白菜はざく切りにしておく。
 - ②鍋本体に白菜を敷き詰め、牛肉、しいたけ、春菊、ねぎ、結び白滝を上のにのせる。
 - ③水とすき焼のたれをまわしかけ、蓋をしてレンジで8分加熱する。

中華まん(肉まん・あんまん) 材料(1個分)

- 中華まん(チルド) ……1個
目皿使用
- ①鍋本体に水100ccを入れて、目皿をセットする。
 - ②中華まんを真ん中におき、蓋をしてレンジで2分加熱する。



600w
加熱時間
2分

じゃがバター 材料(1~2人分)

- じゃがいも ……3個
バター ……適量
目皿使用
- ①じゃがいもは皮のままよく洗って泥を落とす。
 - ②鍋本体に水150ccを入れる。目皿をセットして、じゃがいもを均等に並べて蓋をしてレンジで10分加熱する。竹串を刺して、すっと入るように。
 - ③蒸し上がったじゃがいもに十字で切り込みを入れ、バターをのせる。



600w
加熱時間
10分



600w
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
目皿使用
- ①鍋本体に水100ccを入れて、目皿をセットする。
 - ②冷凍シューマイを均等に並べ、蓋をしてレンジで5分加熱する。



600w
加熱時間
5分

野菜蒸し 材料(1~2人分)

- カリフラワー ……50g
ブロッコリー ……50g
レンコン ……3切れ
人参 ……1/2本
いんげん ……4本
目皿使用
- ①カリフラワー、ブロッコリーは小房にわける。レンコンは皮を剥き、7mmの厚さに切る。人参は皮をむいて、半分に切る。
 - ②鍋本体に水150ccを入れ目皿をセットする。蓋をしてレンジで5分加熱する。

オープンオムレツ

材料(4人分)

- 卵 ……5個
牛乳 ……大さじ3
トマト ……1個
ほうれん草 ……30g
マッシュルーム ……50g(スライス)
コーンクリーム缶 ……100g
塩こしょう ……小さじ1/2



600w
加熱時間
10~12分

- ①トマトはくし切り、ほうれん草は4cm程の長さに切っておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、牛乳、塩こしょうを混ぜ合わせる。材料を全て入れ合わせておく。
- ③鍋本体に②を入れ、蓋をしてレンジで5分加熱し、中身を軽くかき混ぜて、再び蓋をし5~7分レンジで加熱する。

野菜と豚肉のかさね蒸し 材料(2人分)

- キャベツ ……100g
もやし ……100g
えのき茸 ……1/3束
豚バラ肉 ……200g
塩こしょう ……適量
目皿使用
- ①キャベツは千切りに切っておく。
 - ②鍋本体に150ccの水を入れて、目皿をセットする。
 - ③目皿の上に材料の半量のもやし、キャベツ、えのき茸、豚バラ、塩こしょうの順で重ねる。残りの半材料をもう一度同じように重ねる。
 - ④蓋をしてレンジで6分加熱する。



600w
加熱時間
6分



600w
加熱時間
2分

フレンチトースト 材料(1人分)

- 食パン ……1枚
卵 ……1個
牛乳 ……小さじ1/2
いちごジャム・メイプルシロップ ……適量
- ①ボールに卵を割り入れ牛乳、砂糖を加え良く混ぜ合わせる。
 - ②鍋本体に①を入れ、食パンの両面をよく浸す。
 - ③蓋をして、レンジで2分加熱する。お好みでメイプルシロップ、いちごジャムを添える。