

ご飯も炊ける
電子レンジで
らくらく調理ポット

14
レシピ

深さがあるので
汁物から
焼き物まで
レシピも多彩!



※写真はイメージです。



●調理時間、調理方法は、500Wの電子レンジが基準となる目安です。
食材の大きさや保管の温度により調理時間が大きく変わります。
調理時間を短めに設定して加熱が足りない時は引き続き追加で調理
してください。
●写真はイメージです。

炊く

- 白米
- たけのこ炊き込みご飯
- 卵雑炊

煮る

- すき焼き風肉豆腐
- 一人寄せ鍋
- チーズフォンデュ
- カレー

焼く

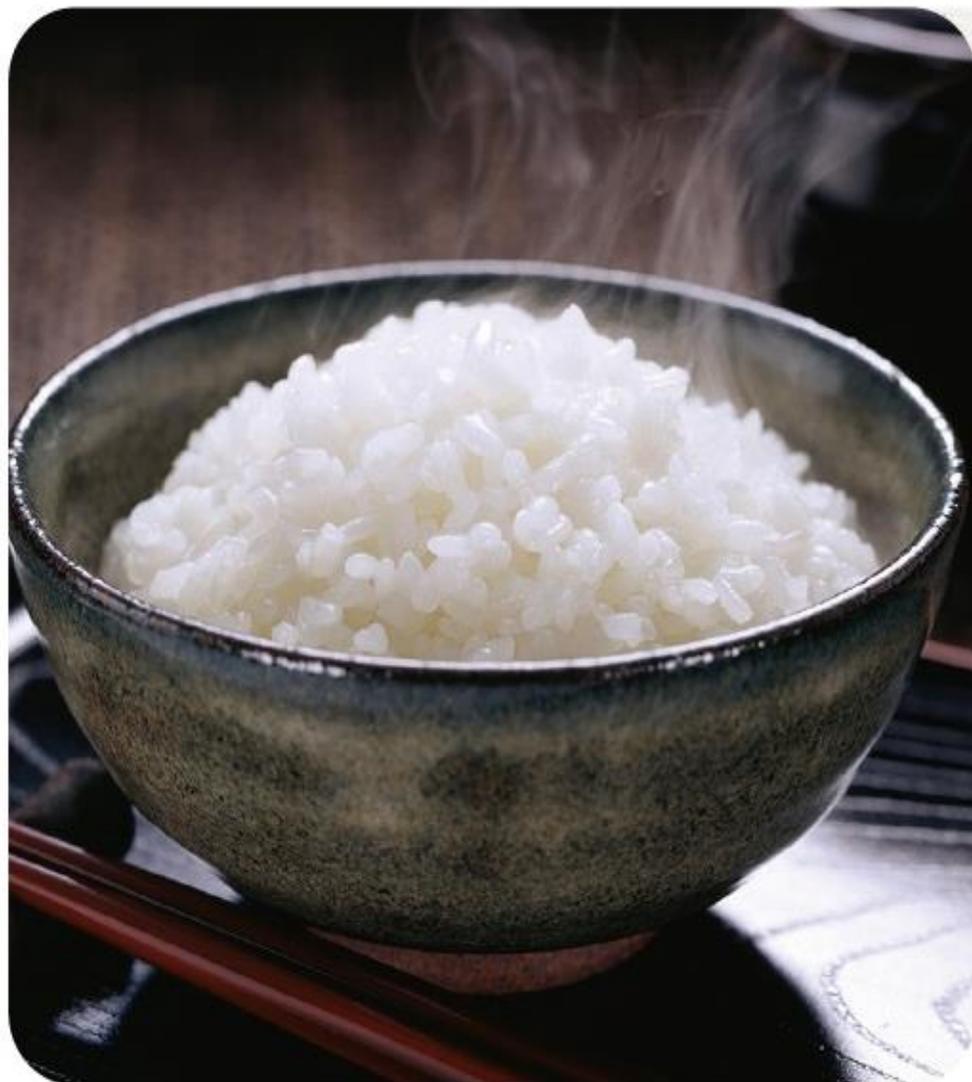
- ケーキサレ
- 簡単キッシュ
- 桃のアップサイドダウンケーキ

沸かす

- 牛乳プリン
- 基本のコンソメスープ
- 水から作る
インスタントラーメン

茹でる

- ブロッコリー



白米

材料(2~3人分)

米 1.5合
水 300ml

作り方

- ① 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく(夏は30分、冬は1時間以上)。
- ② 本体に①の米、水を入れふたをして500Wで20分加熱する。
- ③ ふたをしたまま15分蒸らす。



〔調理時間〕

(約)20分+蒸らし(約)15分



たけのこ 炊き込みご飯

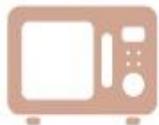
材料(2~3人分)

米……………1.5合
たけのこ水煮(細切り)・80g
油揚げ……………30g
水……………220ml
万能ねぎ……………適量

〔醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
白だし……………小さじ3〕

作り方

- ① 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく(夏は30分、冬は1時間以上浸水)。
- ② 油揚げは細切りにする。
- ③ 本体に米、水、たけのこ、油揚げ、④を入れて、ふたをして500Wで20分加熱する。
- ④ 15分蒸らして、よく混ぜる。お好みで万能ねぎを散らす。



〔調理時間〕

最初(約)20分+蒸らし(約)15分



卵雑炊

材料(2~3人分)

ご飯	300g	〔水……………350ml 白だし……………大さじ1 ④ 醤油……………小さじ2 みりん……………小さじ2〕
卵	1個	
小ねぎ	適量	

作り方

- ① 卵は割って溶きほぐしておく。
- ② ご飯をザルに入れさっと水洗いしておく(冷凍ご飯は一度温めて洗う)。
- ③ 本体に、②、④をすべて入れ、ふたをして500Wで7分30秒加熱する。
- ④ ③に①を回し入れ、ふたをして500Wで3分加熱する。
- ⑤ 小ねぎを散らして完成。



〔調理時間〕
(約)7分30秒+(約)3分



すき焼き風 肉豆腐

材料(2人分)

牛肉バラ薄切り…100g	生姜……1片(約2g)
(肉下味用)醤油…小さじ1/2	ごま油…小さじ1/2
(肉下味用)酒…小さじ1/2	
ねぎ ……………1/2本	〔醤油…大さじ1と1/2 みりん…………大さじ2 酒…………大さじ1と1/2 砂糖…………小さじ1〕
白菜 ……………90g	
豆腐(木綿)……1/2丁	
椎茸……………2枚	

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、下味の醤油、酒を揉み込んでおく。
- ② ねぎは斜め薄切り。生姜は千切り、白菜は一口大、豆腐は8等分、椎茸は石突きを取って薄切りにする。
- ③ 本体に、ごま油、生姜、肉、白菜、椎茸、豆腐の順に重ね入れ、②をすべて入れる。ふたをして500Wで15分加熱する。
- ④ ③を豆腐が崩れないように混ぜ、ふたをして500Wで5分加熱する。



〔調理時間〕
(約)15分+(約)5分



一人寄せ鍋

材料(2人分)

鶏もも肉	100g
白菜	100g
ねぎ	1/3本
豆腐	1/4丁
椎茸	1枚
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	300ml

作り方

- ① 鶏肉は一口大、野菜、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
※カット済みの「野菜ミックス」をご使用するとより簡単です。
- ② 本体に①と水、麺つゆを入れ、ふたをして500Wで15分加熱する。



〔調理時間〕
(約)15分



チーズフォンデュ

材料(3~4人分)

シュレッドチーズ	200g
牛乳	130ml
白ワイン	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩	少々

※小さなお子様・お酒が苦手な方がいらっしゃる場合は、白ワインの分量を牛乳に変更してください。

作り方

- ① シュレッドチーズに片栗粉をまんべんなく混ぜる。
- ② 本体に牛乳、白ワイン、塩、①を入れ、ふたをして500Wで5分30秒加熱する。
- ③ ②をよく混ぜ合わせる。
- ④ ふたをして500Wで3分10秒加熱する。



〔調理時間〕

(約)5分30秒+3分10秒

カレー

材料(2人分)

豚肉切り落とし……………130g
玉ねぎ……………1/2個(約80g)
人参……………30g
じゃがいも……………1/2個(約50g)
サラダ油……………小さじ2
カレールウ……………3かけ
水……………350ml

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、野菜はすべて小さめの薄切りにする。
- ② ①とすべての材料を本体に入れ、ふたをして、500Wで20分加熱する。
- ③ 10分蒸らす。



〔調理時間〕

(約) 20分+蒸らし(約) 10分

※玉ねぎ、肉は最初に7分

※水とルウは10分、混ぜて5分



ケークサレ

材料(2~3人分)

ホットケーキ ミックス……………70g	塩胡椒……………少々
牛乳……………20ml	チーズ……………20g
卵……………1個	〔玉ねぎ……………30g
サラダ油…小さじ1/2	人参……………20g
ウインナー……………2本 (約30~40g)	① コーン……………30g
	ズッキーニ……………30g

作り方

- ① ①をすべてみじん切りにし、ウインナーは輪切りにします。
- ② ボウルに卵を溶き、ホットケーキミックスと牛乳を入れ混ぜます。
- ③ 本体に油をしき、①、②、チーズ、塩コショウを混ぜ合わせた生地を入れ、ふたをして500Wで8分加熱する。
- ④ ふたをしたまま6分蒸らし、お皿にひっくり返して切り分けてお召し上がりください。



〔調理時間〕
(約)8分+6分



簡単キッシュ



〔調理時間〕

(約)9分30秒+8分

作り方

- ① 玉ねぎを粗みじん切り、ベーコン、ほうれん草を1cm幅に切る。ミニトマトは1/4にカットする。
- ② パンの耳をちぎって、ポリ袋に入れ、土台用の牛乳とバター(溶かしておく)を混ぜもみこむ。
- ③ ②を本体の底の形に添わせて均等に広げる。
- ④ ①とチーズ、牛乳、卵をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせ、③の土台の中に流し込む。
- ⑤ ふたをして500Wで9分30秒加熱する。
- ⑥ ふたをしたまま8分蒸らし、お皿にひっくり返して切り分けてお召し上がりください。

土台

パンの耳 ……6枚スライス
2枚分(約80g)
牛乳 ……50ml
バター ……10g

具材

玉ねぎ ……30g
ベーコン ……2枚20g
ほうれん草 ……20g
ミニトマト ……2個
チーズ ……20g
牛乳 ……30ml
卵 ……1個



桃のアップサイド ダウンケーキ

材料(2人分)

ホットケーキ 「卵……………1個
ミックス……………90g ④ヨーグルト……………20g
黄桃(缶詰)……………60g しはちみつ……………大さじ1
バター……………20g

作り方

- ① ボウルに④を入れて混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまで混ぜる。
- ③ 本体にスライスした黄桃を並べ、バターをちぎって全体にのせる。
- ④ ②の生地を流し入れ、ふたをして500Wで9分30秒加熱する。
- ⑤ ふたをしたまま7分ほど置いて、器にひっくり返しお好みの大きさに切り分ける。



〔調理時間〕

(約)9分30秒+蒸らし(約)7分



牛乳プリン

材料(2~3人分)

水……………100ml (水……………50ml
牛乳……………200ml (A)ゼラチン……………10g
砂糖……………大さじ2
みかん(缶詰)…100g

作り方

- ① (A)を混ぜて5分置き、ゼラチンをふやかしておく。
- ② 本体に水を入れ、ふたをして500Wで3分30秒加熱する。
- ③ ②にふやかしたゼラチンと砂糖を加え、溶かして混ぜる。
- ④ ③に牛乳を入れよく混ぜ、みかんを入れ、ふたをして粗熱をとってから冷蔵庫で1晩冷やす。
- ⑤ 皿に④をひっくり返し、取り分けて召し上がってください。大きめのスプーンで取り分けて召し上がっていただいても問題ありません。



〔調理時間〕
(約)3分30秒



基本の コンソメスープ

材料(2~3人分)

キャベツ	50g
エリンギ1/2本	20g
しめじ1/4株	30g
玉ねぎ1/4個	50g
水	200ml
コンソメ	小さじ1
醤油	小さじ1/2
生姜すりおろし	少々
胡椒	少々

作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎ・エリンギは薄くスライス、しめじは石突きを切り落として、ほぐしておく。
- ② 本体にすべての材料を入れ、ふたをして500Wで8分30秒加熱する。
- ③ すべて混ぜて500Wで2分30秒加熱する。



〔調理時間〕

(約)8分30秒+2分30秒

※お好みの具材(約150g程度)を入れ、アレンジ可能です。根菜を入れる場合は薄めにカットし、基本の「500Wで8分30秒+2分30秒」に4分程追加してください。



水から作る インスタントラーメン

材料(1人分)

袋のインスタントラーメン……………1袋
水……………500ml

作り方

- ① 本体に水と袋麺を入れる(袋麺の種類によっては、手で麺を折って入れる)。
- ② ふたをして、500Wで12分加熱する。



〔調理時間〕
(約)12分

※お好みで野菜、卵等を入れても美味しく召し上がれます。②の工程で卵を入れる場合、ふたをして500Wで10分加熱した後、卵を入れ、ふたをして2分加熱してください。



ブロッコリー

材料(2人分)

ブロッコリー……………1株
水……………大さじ2
塩……………小さじ1/4

作り方

- ① ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。
- ② 本体に①、水、塩を入れ、ふたをして500W9分30秒加熱する。



〔調理時間〕
(約)9分30秒