

レシピ集

- 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。

レシピの使い方

●レシピの加熱時間は500Wの電子レンジが基準になっています。ワット数の違いによる加熱調理時間の目安は以下の通りです。

電子レンジ ワット (W) 数	500Wに対して	500Wで1分の場合の目安
600W	約85%	約50秒
700W	約75%	約45秒
1000W	約45-50%	約25-30秒

●レシピに記載されている加熱調理時間は目安です。●電子レンジのメーカー、機種により加熱時間に違いがあります。また、材料の分量、食材の大きさ、食材の保管温度、水分、脂分などの状態によって加熱調理時間は変化します。途中で料理の時間を確認しながら、加熱調理時間を調整してください。特に魚、肉料理は食材の脂分により加熱調理時間に違いが出ます。レシピより短い時間で状態を確認しながら加熱調理時間を調整してください。

レシピ集

- 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。



さばの切り身

材料

さばの切り身	1切れ
塩	少々
レモン	3切れ

作り方(グリルプレートで両面焼く)

- ① さばに塩をふります。
- ② ①を本体に入れ、グリルプレートのをせ10分加熱します。
- ③ 最後にレモンを飾って出来上がりです。

作り方(片面ずつ焼く)

- ① さばに塩をふります。
- ② ①を本体に入れ、7分加熱します。
- ③ 一旦さばを取り出し、余分な油をふきとり裏返して4分加熱します。
- ④ 最後にレモンを飾って出来上がりです。



〔調理時間〕本体のみで片面ずつ焼く
(約)7分+(約)4分



〔調理時間〕グリルプレートで両面焼く
(約)10分



アスパラ ベーコン

材料

アスパラガス	5本
ベーコン	5枚
バター	少々
塩	少々
胡椒	少々

作り方(グリルプレートで両面焼く)

- ① アスパラガスの固い部分の皮をむいて、そこにベーコンを巻きます。それを並べ、塩、胡椒などの調味料をかけます。
- ② バターをのせて、8分加熱します。

作り方(片面ずつ焼く)

- ① アスパラガスの固い部分の皮をむいて、そこにベーコンを巻きます。それを並べ、塩、胡椒などの調味料をかけます。
- ② バターをのせて、5分加熱し、取り出して裏返し、再度5分加熱します。



〔調理時間〕本体のみで片面ずつ焼く
(約)5分+(約)5分



〔調理時間〕グリルプレートで両面焼く
(約)8分



鶏もも肉

材料

鶏もも肉 ……………300g

作り方(グリルプレートで両面焼く)

- ① 鶏もも肉は皮目、裏側ともに火の通りをよくするためにフォーク等で全体に多めに穴を開けます。
- ② 鶏もも肉を本品に入れ、グリルプレートをのせ10分加熱します。

作り方(片面ずつ焼く)

- ① 鶏もも肉は皮目、裏側ともに火の通りをよくするためにフォーク等で全体に多めに穴を開けます。
- ② 鶏もも肉を本体に入れ、6分加熱します。
- ③ 一旦取り出し、余分な油をふきとり裏返して2分加熱します。



〔調理時間〕本体のみで片面ずつ焼く
(約)6分+(約)2分



〔調理時間〕グリルプレートで両面焼く
(約)10分



ハンバーグ



〔調理時間〕
(約)7分+7分+7分

作り方

- ① パン粉に牛乳をかけ充分浸して、ひき肉、玉ねぎ、たまご、塩、胡椒、ナツメグを入れ粘りが出るまで混ぜます。
- ② ①で混ぜたものを半分にし、空気を抜きながら厚さは薄めに小判型にします。※真ん中をすこし凹ませると熱が通りやすくなります。
- ③ 本品にふたをして7分間加熱、裏返してさらに7分間加熱します。
- ④ カットした野菜を追加して、更に7分間ふたを開けずに余熱調理を行います。※野菜の追加時間はカットサイズや量により調節してください。

材料

合挽きひき肉	……………200g	塩、胡椒	……………少々
玉ねぎ	……………1/2個	ナツメグ	……………お好みで
パン粉	……………大さじ4	ブロッコリー	……………3~4かけ
牛乳	……………大さじ	人参	……………3~4かけ
たまご	……………1個		



ベーコンエッグ

材料

たまご……………2個
ベーコン……………2枚
塩、胡椒……………少々

作り方

- ① 本体に食べやすい大きさに切ったベーコンを並べ、その上にたまごを割って入れます。
- ② たまごにフォークなどを刺して表面に穴を軽く開け、約7分間加熱します。※穴は1、2カ所開けば充分です。大きく開くとたまごが割れてしまいますので注意してください。
- ③ お好みで塩、胡椒をふります。



〔調理時間〕
(約)7分



チヂミ



〔調理時間〕
(約)7分+7分

作り方

- 1 ボウルに①を入れて混ぜます。ニラを3cm程に切り、カニカマと一緒に加えてさらに混ぜます。
- 2 ごま油をひき、生地を流し込み、7分加熱します。
- 3 一旦取り出し、生地を裏返したら生地のフチに沿ってさじで少量のごま油を流し入れ、7分加熱します。
- 4 適当に切ってつけダレ②に付けてお召し上がりください。

材料

ニラ…1/3束 カニカマ…適量

生地 ① たまご……………1個
薄力粉……………50g
水……………70cc
片栗粉……………大さじ1と1/2
鶏ガラスープの素…小さじ1/2
ごま油……………小さじ2

つけダレ ② 「醤油……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
し酢……………大さじ1
※お好みでコチュジャン
またはラー油を適量
かけてください。
ごま油……………適量
ラー油……………適量



コロッケ (温めなおし)

材料

コロッケ.....1個

作り方

- 1 本体に入れてからグリルプレートのをのせます。
- 2 5分加熱します。



〔調理時間〕
(約)5分





天ぷら (温めなおし)

材料

天ぷら市販の1パック分

作り方

- ① 本体に均等に入れてからグリルプレートのをせます。
- ② 7分20秒加熱します。



〔調理時間〕
(約)7分20秒





あさりの酒蒸し

材料

殻付きあさり …………… 150g
酒 …………… 大さじ2杯
醤油 …………… 適量

作り方

- ① 活あさりの場合は塩水につけ、暗い場所に置き、砂抜きしておきます。
- ② 酒と醤油を混ぜます。
- ③ 本体にあさりを入れ、上から②を全体的にかかるように回しかけ5分程度加熱します。
- ④ ふたをしたまま1分30秒程度余熱で蒸らして出来上がりです。



〔調理時間〕
(約)5分+1分30秒



ペスカトーレ



〔調理時間〕
(約)5分+8分

作り方

- ① ニンニクと玉ねぎをみじん切りにします。
- ② シーフードミックスはキッチンペーパーで水気を吸い取ります。(生臭さがなくなります)
- ③ 水220ccを先に入れてからパスタを半分に折って入れ、残りの食材も入れ、5分加熱します。
- ④ 一旦取り出してからパスタをよくほぐし、再度8分加熱します。

材料

パスタ1.4mm……………100g	シーフードミックス…60g
ニンニク……………4g	顆粒コンソメ……………少々
玉ねぎ……………50g	鷹の爪……………1/2本
水……………220cc	オリーブオイル……………12g
トマトピューレ……………150g	ローリエ……………1枚



肉じゃが



〔調理時間〕
(約)3分+5分+19分

作り方

- ① 玉ねぎをくし切りにし、ラップで包んでレンジで3分温めます(シャキシャキした玉ねぎが好みの場合は省略しても可です)。
- ② 本体に肉を先に入れ、乱切りしたじゃがいも、人参を入れ、その上に①を入れ5分加熱します。
- ③ 一旦取り出し、軽く混ぜ合わせたら、②を入れ19分加熱します。

材料

豚肉……………150g	タレ
玉ねぎ(大)……2/3	〔醤油……………大さじ1
人参……………1/3本	酒……………大さじ1
じゃがいも(小)…2個	④ みりん……………大さじ1
	砂糖……………小さじ1
	顆粒だしのもと…大さじ1と1/2
	水……………220cc



さばの味噌煮



〔調理時間〕
(約)12分+8分

材料

さばの切り身 ……2切
生姜 ……15g
塩 ……適量

味噌だれ
水 ……大さじ2
酒 ……大さじ1
味噌 ……大さじ1と1/2
④ みりん ……大さじ1と1/2
砂糖 ……大さじ1と1/2
醤油 ……大さじ1/2

作り方

- ① さばに塩を振って12分程おきキッチンペーパーで水気をとります。
- ② ④を混ぜ合わせ、生姜は薄切りにします。
- ③ 本体に皮を上にしてさばを入れ、②を入れ、8分加熱します。



キーマカレー



〔調理時間〕
(約) 10分+4分

作り方

- ① ①をみじん切りにします。※人参は細かくした方が火の通りが良くなります。
- ② カレー粉以外の食材と調味料をよく混ぜて本体に入れ、10分加熱します。
- ③ 電子レンジから一旦取り出し、細かく刻んだカレー粉を加えて混ぜ、カットした飾り用野菜を追加します。再び電子レンジに入れ、4分加熱します。

材料

合挽き肉……………150g	水……………50ml
	醤油……………大さじ1/2
「玉ねぎ……………1/4個	酒……………大さじ1
①人参……………1/4本	市販のカレー粉……………40g
「ピーマン……………1個	飾り用野菜(プチトマト)……適量
	※野菜はお好みで



冷凍ロールキャベツの コンソメスープ煮

材料

冷凍ロールキャベツ	2~3個
コンソメキューブ	1個
塩	少々
胡椒	少々
水	300cc

作り方

- ① 冷凍ロールキャベツを解凍しておきます。
- ② 調味料を含めた全ての食材を本体に入れて約10分加熱します。
- ③ さらにふたをしたままおき、5分余熱調理します。



〔調理時間〕
(約) 10分+5分



炊き込みご飯



〔調理時間〕
(約) 13分30秒+12分

材料

米	1合	合わせ調味料	
鶏もも肉	80g	〔醤油	大さじ1
たけのこ	30g	みりん	大さじ1
ごぼう	20g	④酒	大さじ1
人参	10g	砂糖	大さじ1
水	160cc		

作り方

- ① 米を研いで水に浸します。(夏は30分、冬は1時間程度)
- ② たけのこ、ごぼうはスライスし、鶏肉、人参は小さめに切っておき、④はあらかじめ混ぜておきます。
- ③ 本体に水切りした米と全ての具材と④を入れてから水を入れ、13分30秒加熱します。
- ④ 加熱後はそのままふたをとらずに12分程蒸らして出来上がりです。



茶碗蒸し



〔調理時間〕

(約)1分20秒+5分+1分

作り方

- ① 白だしと水を適量に混ぜてだし汁を作ります。
- ② 卵をよく溶いてから①と泡立たないように混ぜます。
- ③ 鶏肉とむきエビ(生の場合)をラップで包み普通のレンジ機能で40秒～1分20秒ほど加熱して下茹でします。
- ④ 容器の底に鶏肉、むきエビ、たけのこを並べ、その上から②を茶こし等でこしながら容器の7～8分目くらいまで入れ、三つ葉を載せてラップをかけます。
- ⑤ 本体に水200mlを先に入れてから蒸しプレートをセットし、その上に④を置きます。
- ⑥ 5分加熱し、一度ふたを開けてから再びふたを閉め、1分加熱してから取り出し様子見を繰り返します。4回以上繰り返しても固まらない場合はそのまま本品のふたを戻し、数分蒸らしておきます。それでも固まらない場合「1分加熱してから数分蒸らす」をさらに繰り返してください。

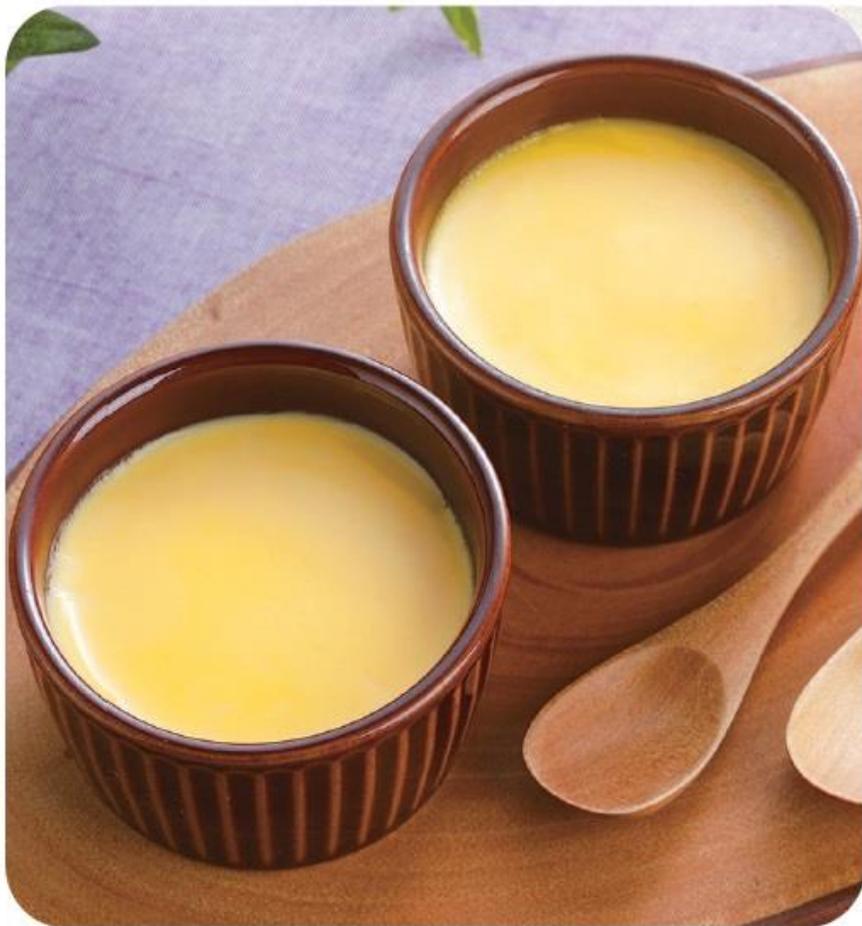
材料(直径6cm×高さ4cmの器)2個分

卵 ……………1個(50ml)
鶏肉 ……………適量
むきエビ ……………1尾
水煮たけのこ ……………1切れ
三つ葉 ……………少量

だし汁
〔白だし10ml〕
水 140ml〕

※卵に対し、だし汁は3倍使用。ここで使っているのは市販の液体だしの指示通りに薄めたものです。使用するだしにより異なりますが、卵1:だし汁3になるようにします。

蒸し
プレート
使用



蒸しプリン



〔調理時間〕

(約) 13分30秒+4分+5分

作り方

- ① 卵は1個はそのまま、1個は卵黄のみをよく溶きます。
- ② 温めた牛乳にグラニュー糖を入れよく混ぜバニラエッセンスを加えます。
- ③ ①を加え泡立てないように混ぜます。
- ④ ③を茶こし等でこしながら容器の7~8分目くらいまで入れてからラップをかけます。
- ⑤ 本体に水200mlを先に入れてから蒸しプレートを設定し、その上に③をおきます。※ラップの端などが鍋本体金属部分に絶対に接触しないように注意してください。
- ⑤ 13分加熱し、30秒蒸らします。4分加熱し、ふたを開けて様子を見ます。固まりかけているようならふたを戻し5分ほど蒸らし完成です。まだ加熱が足りない場合は「1分加熱してから数分蒸らす」をさらに繰り返してください。

材料(7cmココット2個分)

全卵……………1個
卵黄……………1個
牛乳……………100ml

〔グラニュー糖……………大さじ1
④ バニラエッセンス……………1~2滴

※このレシピは耐熱性ココット使用時です。
※カラメルソースは本品では作れません。

蒸し
プレート
使用



餃子の皮で作る 簡単小籠包



〔調理時間〕
(約)9分

蒸し
プレート
使用

作り方

- ① お湯30mlに⑥を入れよく溶かします。
- ② ひき肉に①を入れよく練り合わせます。
- ③ 餃子の皮に②を少量とり輪を描くようにのせます。
- ④ ③の輪の中に①をスプーンなどで少し入れます。
- ⑤ 皮のフチを水かスープで湿らせ、ひだを作り真ん中で合わせながら折り込んで形を作ります。
- ⑥ 本体に水200mlを先に入れてから蒸しプレートをセットし、その上にお互いに触れないようにのせます。
- ⑦ ふたをして9分間加熱して出来上がりです。

材料

餃子の皮……………15枚
合挽き肉……………120g

〔ネギみじん切り…5cm分	スープ
おろしにんにく…適量	お湯……………30ml
①おろし生姜 ……適量	〔ガラスープの素…小さじ1
胡椒……………一振り	⑥中華だしの素…ひとつまみ
醤油……………小さじ1	〔砂糖……………ひとつまみ



焼売

※冷凍でない市販物

材料

市販のエビ焼売 ……………1袋(8個入)

※電子レンジ専用の表記があり蒸し器での調理方法が記載ない場合は適切に作れないため調理は控えてください。また、冷凍もの場合もうまくいかない場合があります。

作り方

- ① 水200mlを先に入れてから蒸しプレートを設定します。
- ② 袋から取り出しプレートの上にセットします。
- ③ 蒸し器での作り方の指示通りの分数か少し多めの時間をセットします。今回は500Wで6～7分の記載がありましたので7分で加熱します。



〔調理時間〕
(約)6分30秒





鶏とナスの 蒸し焼き

材料

鶏むね肉	150g
ナス	1個
玉ねぎ	1/2個
パプリカ	1/4個

作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカはくし切り。ナスは輪切り。鶏肉は1cm厚程に切ります。
- ② 水200mlを先に入れてから蒸しプレートを設定します。
- ③ ①を適当に並べ17分加熱します。



〔調理時間〕
(約)17分

蒸し
プレート
使用

※サッパリしたサルサソースや焼肉のたれなどどんなものでも合います。お好みでかけて召し上がりください。



ホットケーキミックスで 作る 蒸しパン



〔調理時間〕
(約)23分

蒸し
プレート
使用

作り方

- ① 温めた牛乳にグラニュー糖を入れよく混ぜます。
- ② ボウルに卵を溶き、①とホットケーキミックス、オリーブオイルを入れよく混ぜます。
※混ぜ方はホットケーキミックスの説明書通りです。
- ③ ②をカップに1/2ほど入れます。
※平らな場所でカップごと軽くトントンと落とすようにすると中の気泡が浮いてきてキレイな仕上がりになります。
- ④ 本体に水200mlを入れ、蒸しプレートをセットし、その上にカップをのせます。
※紙カップを陶器などの器に入れると型崩れしません。
- ⑤ 23分加熱します。ふたを開けてつまようじなどを刺して生地がつかなければ出来上がりです。

材料(5cm紙カップ6個分)

ホットケーキミックス ……………120g
グラニュー糖 ……………大さじ1
オリーブオイル(サラダ油) ……………大さじ1
卵 ……………1個
牛乳 ……………80ml