
cook  share

クックシェア

ラク ラク ポット おまかせ

オープンレシピ



Contents

製品特徴	2
------	---

*はじめにおすすめ

野菜ときのこ鶏肉の蒸し焼き	3
オーブンでごはん	4

*忙しい日メニュー

サーモンとじゃがいものクリーム煮	5
缶詰を使ったチキンライス	6
無水カレー	7
煮込みハンバーグ	8

*余裕がある日メニュー

こねないパン	9
よくばりキッシュ	10

※画像はイメージです。

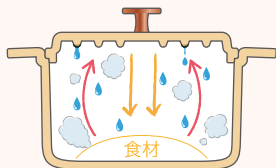
※18cmは4人分まで、20cmは6人分まで作れます。
(人数はあくまで目安です。食材や料理によって異なります。)

※お使いの機器、食材の水分・分量、気温等で加熱時間は変わりますので加熱時間の調整をお願いします。

製品特徴



- 鋳物より軽くて扱いやすい
- 内外面セラミック加工
- 蓋ごとオープンに使える
- "美味しく"調理できる



ポイントは蓋裏の凸部分！！
調理中の食材から出る水蒸気を鍋の中で循環させ、少ない水で調理ができるからうまみ成分を食材に閉じ込めて"美味しく"調理できます。

汚れを落としやすく、キズつきにくい加工です。

※セラミック加工は、食材や調理に伴い着色する事がありますが、ご使用上は問題ありません。

使えます

ガスも

IHも

調理を賢くシェア
加熱はオープンにお任せ!!
この時間に副菜を!



はじめに
おすすめ

材料————— 4人分

カット野菜…………… 150g

カットしめじ…………… 100g

カット鶏もも肉…………… 350g

塩・こしょう…………… 少々



野菜ときのこと鶏肉の

蒸し焼き

作り方—————

- ① オーブンは200度に予熱しておく。
- ② 鍋にカット野菜、カットしめじ、カット鶏もも肉の順に入れ、塩・こしょうをふり蓋をする。
- ③ オーブンに入れて20分程度加熱したら出来上がり。

この時間を有効に
20分

オープン
加熱のみ



3 【ちょっとイイコト】カットされた食材を使うからまな板、包丁不要!

はじめに
おすすめ

オーブンでごはん

材料

米	2合 (360ml)	3合 (540ml)
水	400ml	600ml

※18cmは2合まで、20cmは3合まで炊けます。

作り方

- ① 米は研いで30分以上水に浸け水気を切る。
- ② オーブンは200度に予熱しておく。
- ③ 鍋に米、水を入れ蓋をする。
- ④ オーブンに入れて加熱(2合:25分程度/3合:30分程度)し、そのまま庫内で10分程度置く。
- ⑤ 取り出して混ぜ合わせたら出来上がり。

【ちょっとイコト】火加減調節なしで作れる!



サーモンと

じゃがいものクリーム煮



材料	4人分
サーモン	4切
じゃがいも	4個
長ねぎ	1/2本
パセリ	適量
A水	400ml
A酒	100ml
A塩	小さじ1/2
生クリーム	200ml
塩・こしょう	少々

作り方

- ① オーブンは180度に予熱しておく。
- ② サーモンはひと口大に切り、塩・こしょうで下味を付ける。10分程度置いて余分な水分を拭き取る。
- ③ じゃがいもは皮をおき半分切る。長ねぎはみじん切りにし、パセリは粗みじん切りにする。
- ④ 鍋にじゃがいも、サーモン、長ねぎ、Aの順に入れ、中火で加熱する。ひと煮立ちしたら火を止め、生クリームを加えて混ぜ合わせ蓋をする。
- ⑤ オーブンに入れて25分程度加熱し、そのまま庫内で10分程度置く。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整えてパセリをちらしたら出来上がり。

この時間を有効に
25分
oven

コンロ使用
10分程度



缶詰を使った

チキンライス

材料

米	2合 (360ml)	3合 (540ml)
水	300ml	450ml
A 焼き鳥缶詰(塩味)	1缶	2缶
A コーン(缶詰)	1缶	1缶
A グリンピース(缶詰)	1缶	1缶
A ケチャップ	80ml	100ml
A 中濃ソース	大さじ1/2	大さじ1
A バター	20g	30g
A 塩・こしょう	少々	少々

※18cmは2合まで、20cmは3合まで炊けます。

作り方

- ① 米は研いで30分以上水に浸け水気を切る。
- ② オーブンは200度に予熱しておく。
- ③ コーン、グリンピースは水気を切る。
- ④ 鍋に米、水、Aを入れ蓋をする。
- ⑤ オーブンに入れて加熱(2合:30分程度/3合:35分程度)し、そのまま庫内で10分程度置く。
- ⑥ 取り出して混ぜ合わせたら出来上がり。

この時間を有効に

30~35分





無水カレー

材料	4人分
鶏もも肉	1枚(約250g)
トマト	2個
ほうれん草	2株(約60g)
にんじん	1/2本
玉ねぎ	2個
カレールウ	5皿分

作り方

- ① オーブンは200度に予熱しておく。
- ② 鶏もも肉は小さめのひと口大に切る。トマトは2cm程度の角切りにし、ほうれん草は3cm程度の長さに切り、にんじんは5mm程度の半月切りにする。玉ねぎは1個は粗みじん切り、もう1個は薄切りにする。
- ③ カレールウは刻み、粗みじん切りにした玉ねぎと混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にトマト、薄切りにした玉ねぎ、③、ほうれん草、にんじん、鶏もも肉の順に重ねて入れて蓋をする。
- ⑤ オーブンに入れて40分程度加熱し、そのまま庫内で10分程度置く。
- ⑥ 取り出してよく混ぜ合わせたら出来上がり。

この時間を有効に
40分

オープン
加熱のみ



煮込みハンバーグ



材料	4人分
合いびき肉	300g
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/4房
にんじん	1/4本
A 卵	1個
A 牛乳	50ml
A パン粉	40g
A 塩	小さじ1/2
A こしょう	少々
B トマトの水煮缶(カット)・	1/2缶
B ウスターソース	大さじ1
B ケチャップ	大さじ1
B 酒	大さじ1
B バター	20g
サラダ油	適量

作り方

- ① オーブンは180度に予熱しておく
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは3cm程度の長さの棒状に切る。
- ③ 鍋に合いびき肉、玉ねぎ、**A**を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 4等分にし、手にサラダ油を塗って空気を抜きながら形を整え鍋に並べる。
- ⑤ 鍋を中火で加熱し、両面に焦げ目が付いたら火を止め、**B**、にんじん、ブロッコリーを加え蓋をする。
- ⑥ オーブンに入れて25分程度加熱したら出来上がり。

この時間を有効に
25分
oven

余裕がある日
メニュー



こねないパン

材料	18cm	20cm
強力粉	300g	400g
砂糖	15g	20g
ドライイースト	3g	4g
牛乳	200ml	260ml
バター	15g	20g
塩	3g	4g

※環境により発酵時間は異なります。発酵前と比べて2倍の大きさを目安に発酵させてください。

作り方

- 1 牛乳は人肌に温めておき、バターは溶かしておく。
- 2 鍋に強力粉、砂糖、ドライイースト、塩と①を入れ、ひとまとまりになるまで混ぜ、丸めて鍋に入れる。
- 3 鍋に濡れ布巾をかけ、オーブンの発酵機能40度で60分程度一次発酵させる※
- 4 ガスを抜き、4等分し丸めて鍋に並べる。
- 5 鍋に濡れ布巾をかけ、オーブンの発酵機能40度で60分程度二次発酵させる※
- 6 一度オーブンから鍋を取り出し、オーブンを180度で予熱する。
- 7 オーブンの温度が温まったら、濡れ布巾を外し25分程度焼き色が付くまで焼いたら出来上がり。

この時間を有効に
60分×2
25分

オーブン
加熱のみ



余裕がある日
メニュー



よくばりキッシュ

材料	18cm	20cm
サーモン	2切	3切
むきエビ	100g	150g
あさりの水煮缶	1缶	1缶
ミートボール	8個	12個
プロセスチーズ	50g	80g
ブロッコリー	1房	1房
ミニトマト	8個	12個
卵	3個	5個
パイシート(冷凍)	1袋(300g)	1袋(300g)
塩・こしょう	少々	少々
A 牛乳	80ml	120ml
A 生クリーム	100ml	150ml
A 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
A こしょう	少々	少々
A 粉チーズ	大さじ1	大さじ1・1/2

作り方

- ① オーブンは200度に予熱しておく。
- ② サーモンはひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。プロセスチーズは5mm角程度に切る。ブロッコリーは小房に分ける。あさりの水煮缶は水気を切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ③ ボールに卵と**A**を混ぜ合わせる。
- ④ パイシートは鍋の深さの半分程度になるまで麺棒などで伸ばす。クッキングシート(パイシートより両側4cm程度大きめ)を鍋に敷き、上にパイシートを敷く。
- ⑤ ④にプロセスチーズをちらし、サーモン、むきエビ、あさり、ミートボール、ブロッコリー、ミニトマトを入れ、③を回しかけ蓋をする。
- ⑥ オーブンに入れて加熱(18cm:45分程度/20cm:55分程度)する。
- ⑦ 粗熱がとれたら出来上がり。

この時間を有効に

45~55分

オープン
加熱のみ





和平フレイズ株式会社

〒959-1292 新潟県燕市物流センター2丁目16番地

0256-66-8511 [アフターサービス係]

<https://www.wahei.co.jp>

クックシェアの
使い方・レシピは
コチラ

[wahei.jp/
cookshare01](https://wahei.jp/cookshare01)



受付時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00 (土日・祝日は除く)