

オーブン
レンジ
調理



* チーズケーキ *

材料 (4人分：L使用)

クリームチーズ	…200g
卵	…2個
生クリーム	…50cc
グラニュー糖	…50g
小麦粉	…10g
バター	…適量

※シリコンスチーマーMは
すべて半量(2人分)で調理
してください。

作り方

※ オープンレンジを180度で予熱しておく。卵は溶いて
おき、小麦粉はふるっておく。

1 ボウルにクリームチーズ、グラニュー糖を入れ、なめ
らかになるまで混ぜ合わせる。

2 溶き卵を1に加え混ぜ合わせる。

3 生クリーム、小麦粉も加え、さらによく混ぜる。

4 シリコンスチーマーの内側にバターを塗り、3の
生地を流し入れ、180度のオープンレンジでふたをし
ないで25分程度焼く。

5 焼けてあら熱がとれたら、皿にうつして、冷蔵庫で冷やす。

※ お好みで生クリームやベリー、ミントの葉などを添える。

加熱時間

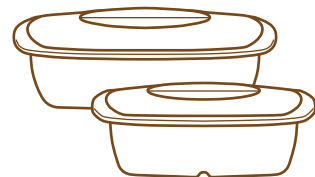
オープンレンジ180度 L:25分程度 M:25分程度



silicone steamer

シリコンスチーマー

取扱説明書&レシピ



この度は、お買い求め頂きまして誠にありがとうございます。
この取扱説明書&レシピをよくお読みの上、正しく使用してください。



* スパイシーチキン *

材料 (4人分：L使用)

手羽元	…8本
パプリカパウダー	…小さじ1/2
チリパウダー	…小さじ1/2
塩コショウ	…少々
オリーブオイル	…大さじ1

※シリコンスチーマーMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

※ オープンレンジを180度で予熱しておく。

- 1 シリコンスチーマーに、オリーブオイル以外の材料を全て入れよく揉みこむ。
- 2 1にオリーブオイルをまわしかけ、180度のオープンレンジでふたをしないで20分程度焼く。

加熱時間

オープンレンジ180度 L:20分程度 M:15分程度



* トマトクリーム煮 *

材料 (4人分：L使用)

ジャガイモ(中)	…2個
エビ	…12匹
ミニトマト	…5個
ピーマン	…1個
ケチャップ	…大さじ2
白ワイン	…大さじ1
生クリーム	…大さじ1
★ オリーブオイル	…大さじ1
ピザ用チーズ	…20g
塩コショウ	…少々

※シリコンスチーマーMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 ジャガイモはよく洗い、皮付きのまま1cm程の輪切りにする。エビは殻を剥き、背ワタを取り除いておく。ピーマンは種を取り、輪切りにする。
- 2 ミニトマトはヘタを取って4等分に切り、★印と混ぜあわせておく。
- 3 シリコンスチーマーにジャガイモを敷き、電子レンジ(500W)で5分程度加熱し、エビとピーマン、2をのせて5分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W L:5分加熱→5分加熱
M:5分(材料全てを入れ一度に加熱)

取扱説明書 ご使用の前に必ずお読みください。

ご使用の前にこちらの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
お読みになった後は、必ず保管してください。

取扱上の注意

- 製品本来の使用目的以外には使用しないでください。
- 加熱は電子レンジ、オーブンレンジ(220℃以内)を使用してください。
- 耐熱温度、耐冷温度以内で使用してください。
- 直接火にかけたり、電気調理器、オーブントースター、ガスオープン、オーブンレンジのグリル機能、ガスコンロのグリル機能、スチームオープンでは変形、破損の原因になるので使用しないでください。
- IHクッキングヒーターでは使用できません。
- 火のそばに置かないでください。変形、破損の原因になります。
- 加熱中、加熱後は本体が非常に熱くなっています。また、ふたを開ける際は熱い蒸気が出る場合があります。加熱後の持ち運びや、ふたを開ける際は、やけどの恐れがあるので、必ずミトンやふきん等を使用してください。
- オーブンレンジで調理する際はふたをしないでください。
- 本体に傷がついたり穴が開く恐れがあるので、刃物や先端が鋭利なものは本品にあてないでください。
- 変形の原因になるので、必ず食材を入れて加熱してください。
- 加熱する際は、水や食材をふちまで満たして使用しないでください。ふきこぼれて調理機の破損、やけどの原因になります。
- 変形、破損した場合は修理や改造等をせずに使用を中止してください。
- 樹脂の特性上、食材の色素で変色する場合がありますが、続けて使用しても問題ありません。
- 樹脂の特性上、シリコン特有の臭いを感じる場合がありますが、使用しても問題ありません。臭いは時間の経過と共に薄れていきます。気になる場合は、ぬるま湯に食酢を約10%加えて約1時間浸けたまま放置し、食器用洗剤で洗ってください。
- 食材を入れたまま長時間放置しないでください。食材の腐敗や本品の変色の原因になります。
- 直射日光の当たる所で保管しないでください。
- 乳幼児の手の届かない所に保管してください。

お手入れ方法

- 最初に使用する時や使用後は食器用洗剤を付けて、やわらかいスポンジで十分に洗い、水気を拭き取ってください。
- たわし又は磨き粉で洗いますと傷がつく場合があります。
- 漂白剤は使用しないでください。劣化や変色の原因になります。
- 食器洗浄機、食器乾燥機を使用できます。機種取扱説明書によって使用してください。

製品には万全を期していますが、万一不具合があった場合には使用せず、お買い求めの販売店、または当社までお問い合わせください。

商品、取扱説明書の不明な点についてのお問い合わせ先



和平方レイズ株式会社

〒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]

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

受付時間 9:00~12:00 / 13:00~18:00 (土日・祝日は除く)

電子
レンジ
調理



* 白身魚のバター蒸し *

材料 (4人分：L使用)

白身魚 (タラ) …4切れ
赤パプリカ …1/2個
ズッキーニ …1/2本
ルッコラ …1袋
バター …20g
パセリ (乾燥) …少々
塩コショウ …少々

作り方

- 1 白身魚は骨を抜き、塩コショウとパセリをふっしておく。
- 2 赤パプリカは種を取り除き、細切りにする。ズッキーニは3mm程の輪切りにする。ルッコラは根元を切り、水洗いしておく。
- 3 シリコンスチーマーに2の野菜を敷き、1の白身魚をのせる。バターを細かく切り、白身魚の上に散らしてふたをする。
- 4 電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。

※シリコンスチーマーMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

加熱時間

電子レンジ500W L:5分程度 M:5分程度



* 花シュウマイ *

材料 (4人分：L使用)

豚き肉	…120g
エビ	…6匹
タマネギ	…1/4個
卵白	…1個分
しょうゆ	…小さじ1
酒	…小さじ1
★ オイスターソース	…小さじ1/2
しょうが (すりおろし)	…小さじ1/2
シュウマイの皮	…8枚
水	…小さじ1

※シリコンスチーマーMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 エビは殻と尾を剥き、背ワタを取り除き粗いみじん切りにする。タマネギも粗いみじん切りにする。
- 2 シュウマイの皮は細切りにする。
- 3 豚き肉・1・卵白・★印を混ぜ、シュウマイのタネを作る。8等分にして丸め、2のシュウマイの皮をまぶしシリコンスチーマーに並べ、水を加えてふたをする。
- 4 電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W **L:5分程度 M:2分程度**



* 豚の角煮風 *

材料 (4人分：L使用)

豚バラブロック	…250g
長ネギ	…1本
しょうが (すりおろし)	…小さじ1/2
★ はちみつ	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ2
しょうゆ	…大さじ2
砂糖	…大さじ1
酒	…大さじ1

※シリコンスチーマーMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 長ネギは3cm程の長さに切る。
- 2 豚バラブロックは8等分に切りシリコンスチーマーに入れ、さらに★印を入れ、揉み込み10分置く。
- 3 しょうゆ・砂糖・酒・1の長ネギも加え、軽く混ぜ合わせふたをする。
- 4 電子レンジ(500W)で2分程度加熱をし、一旦取り出し、混ぜ合わせる。再度電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W **L:2分加熱→3分加熱**
M:2分加熱→3分加熱



* イタリアンピーマン肉詰め *

材料 (4人分：L使用)

赤パプリカ	…1/2個
黄パプリカ	…1/2個
合挽き肉	…200g
ピザ用チーズ	…30g
牛乳	…大さじ2
★ パン粉	…1/2カップ
バジル	…小さじ1/2
にんにくパウダー	…少々
塩コショウ	…少々

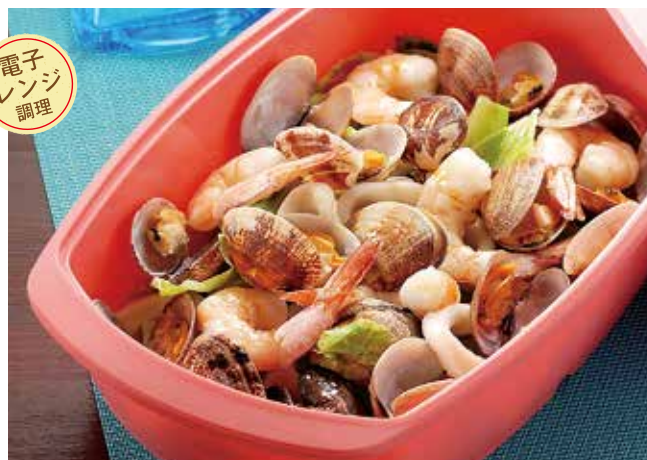
※シリコンスチーマーMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 パプリカは種を取り除き、くし切りに4等分する。キッチンペーパー等で水気を取る。
- 2 ★印の材料を全て混ぜ合わせ、1のパプリカに詰め、シリコンスチーマーに並べる。
- 3 ふたをして電子レンジ(500W)で6分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W **L:6分程度 M:3分程度**



* シーフード蒸し *

材料 (4人分：L使用)

イカ(胴の部分)	…1杯
アサリ	…20粒
エビ	…8匹
キャベツ	…1/8個
白ワイン	…大さじ1
オリーブオイル	…大さじ1
塩	…少々

※シリコンスチーマーMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 アサリは塩水につけて砂だししてから、殻同士をこすり合わせて洗っておく。エビは殻を取り、背ワタを取り除いておく。イカは内臓と皮を取り除き、1cm程の輪切りにする。
- 2 キャベツは一口大の大きさに切り、シリコンスチーマーの底に敷き詰める。その上にイカ・エビ・アサリの順番でのせる。
- 3 上から白ワイン・オリーブオイル・塩をふりかけ、ふたをして電子レンジ(500W)で5分程度加熱をする。

加熱時間

電子レンジ500W **L:5分程度 M:3分程度**

シリコンスチーマーの 使い方

※調理方法はレシピによって異なります。

1 食材を切って入れる

食材は均等な大きさに切るのがコツです。加熱ムラがおきにくくなります。



2 電子レンジか オーブンレンジで加熱

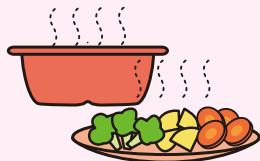
レシピの加熱時間は、出力500Wの電子レンジを目安としています。電子レンジのワット数、機種、食材の大きさ、季節等により加熱時間は異なります。その都度、調節して使用してください。



耐熱温度 220℃

3 できあがり!!

本体が非常に熱くなっています。また、ふたを開ける際は熱い蒸気が出るがあるので、必ずミトンやふきんを使用して、やけどには気を付けてください。



電子レンジ調理時のポイント

裏面の取扱説明書も合わせてお読みの上、正しく使用してください。

- レシピの加熱時間は、出力500Wの電子レンジを目安としています。ワット数が調節可能な機種は、手動でワット数を調節してください。
- 出力600W～700Wの機種・設定の場合、レシピの加熱時間より2割程度短くしてください。1000Wの場合は5割程度短くしてください。火が通っていない場合は、繰り返し15秒～30秒程度加熱してください。レシピによっては高いワット数で加熱した場合、うまく調理できない場合があります。
- 電子レンジのワット数、機種、食材の大きさ、季節等により加熱時間は異なります。その都度、加熱時間を調節してください。
- 電子レンジの自動メニューは使用しないで、手動で加熱時間を設定してください。
- 油分の多い食材や、水分の少ない食材は加熱時間を短くしてください。
- 本体に多量の油分や、油のみを入れて加熱しないでください。耐熱温度を超えて危険です。また、発火の恐れがあります。
- 電子レンジ、オーブンレンジ専用です。それ以外での熱源では絶対に調理しないでください。
- 生たまごを加熱する際は、良く溶いてから加熱してください。破裂する恐れがあります。
- オーブンレンジは耐熱温度220℃以内で使用してください。
- オーブンレンジで調理する際はふたをしないでください。

レシピの分量は「シリコンスチーマーL」で調理する時の分量です。「シリコンスチーマーM」で調理する場合は、レシピの分量の半分で調理してください。

温野菜 加熱時間目安 (シリコンスチーマーLの場合)

	500W	1000W		500W	1000W
● かぼちゃ (200g)	約4分	約2分	● ブロッコリー (1/2房)	約2分30秒	約1分30秒
● ほうれん草 (100g)	約2分	約1分	● じゃがいも (200g)	約7分	約3分30秒
● にんじん (100g)	約3分	約1分30秒			

※食材を加熱する際は、水(大さじ1)を加えてください。

※「シリコンスチーマーM」で加熱する際は、分量と加熱時間を半分にしてください。

※火の通っていない場合は、繰り返し15秒～30秒程度加熱してください。