

オーブン
レンジ
調理



かぼちゃのケーキ

材料 (4人分：L使用)

かぼちゃ	…200g
卵	…2個
砂糖	…50g
牛乳	…70cc
生クリーム	…20cc
バター	…30g
小麦粉	…70g

※シリコンポットMは
すべて半量(2人分)で
調理してください。

作り方

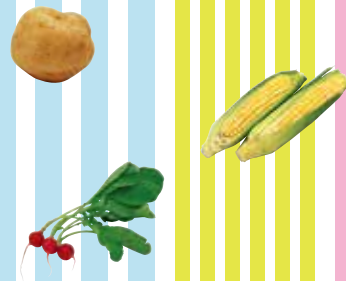
※ オープンレンジを180度に予熱しておく。卵は溶いておく。

- 1 かぼちゃはタネを取り除き、一口大の大きさに切る。シリコンポットに入れ、ふたをし電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。そこへ、バターを加え、やわらかくなったかぼちゃと一緒にスプーン等で潰し、皮も細かく潰す。
- 2 溶き卵・砂糖・牛乳・生クリームを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。最後に小麦粉を加え、混ぜ合わせる。
- 3 ふたをしないで180度のオープンレンジで30分程度加熱する。
- 4 焼きあがったら、皿にうつし、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※ お好みで生クリームやフルーツをのせる。

加熱時間

オープンレンジ180度 L:30分程度 M:25分程度



silicone pot

シリコーンポット

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。



* 鮭のみぞれ蒸し *

材料 (4人分：L使用)

鮭切り身	…4切れ
小松菜	…4束
大根	…200g
片栗粉	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1と1/2
★ 酒	…大さじ1
ウスターソース	…小さじ1
小ネギ	…適量

※シリコンポットMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 鮭は骨を取り除き、片栗粉をまぶしておく。
小松菜は半分の長さに切る。
- 2 大根はすりおろし、★印と混ぜ合わせる。
- 3 シリコンポットに小松菜を敷き、1の鮭をのせる。その上に2をかけ、ふたをして電子レンジ(500W)で10分程度加熱する。最後に切った小ネギを上にならす。

加熱時間

電子レンジ500W **L:10分程度 M:8分程度**



* 手羽先の照り焼き *

材料 (4人分：L使用)

手羽先	…8本
ブロッコリー	…1/2房
しょうゆ	…大さじ2
酒	…大さじ1
★ みりん	…大さじ1
砂糖	…大さじ1
白ゴマ	…小さじ1

※シリコンポットMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 シリコンポットに手羽先と★印を入れ、揉み込み10分程度おく。
- 2 1にブロッコリーを加え、ふたをして電子レンジ(500W)で10分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W **L:10分程度 M:5分程度**



* シチュー *

材料 (4人分：L使用)

鶏肉	…100g
にんじん (小)	…1/2本
タマネギ	…1/2個
かぼちゃ	…100g
ホホワイトソース (缶)	…150g
★ 牛乳	…200cc
塩	…小さじ1/2

※シリコンポットMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 鶏肉とかぼちゃは小さく切る。にんじんはイチョウ切りに薄く切る。タマネギはスライスする。
- 2 シリコンポットで★印を混ぜ合わせ、1を加えて軽く混ぜ合わせたら、電子レンジ(500W)で7分程度加熱する。一旦取り出し、軽く混ぜ合わせたら、4分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W **L:7分加熱→4分加熱**
M:5分程度(一度に加熱)



* ピリ辛れんこんきんぴら *

材料 (4人分：L使用)

レンコン	…250g
しょうゆ	…大さじ2
★ 酒	…大さじ1
みりん	…大さじ1
水	…50cc
鷹の爪	…1本

※シリコンポットMはすべて
半量(2人分)で調理してください。

作り方

- 1 レンコンは2mm程の半月切りにする。鷹の爪は小口切りにする。
- 2 シリコンポットに、1と★印を入れ、ふたをして、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:5分程度**

電子レンジ調理



* 鶏肉のハーブ蒸し *

【材料】 (4人分：L使用)

鶏もも肉	…250g
アスパラ	…4本
タマネギ	…1/2個
セロリ (茎部)	…1本
エリンギ (中)	…1本
ミニトマト	…8個
ハーブ (タイム、セロリー、ガーリック、オレガノ等)	…適量
塩	…小さじ1

※シリコンポットMはすべて半量(2人分)で調理してください。

【作り方】

- 1 鶏もも肉は、一口大の大きさに切り、ハーブと塩をかけ揉み込んでおく。
- 2 アスパラは根元の固い部分を切り落とし、ガクをとって3cm程で斜めに切る。セロリは2cm程に切る。タマネギは薄くスライスする。エリンギは半分の長さに切り、スライスする。ミニトマトはヘタをとっておく。
- 3 シリコンポットにアスパラ・セロリ・タマネギ・エリンギを入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。その上に1の鶏肉とミニトマトをのせ、ふたをして電子レンジ(500W)で12分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W L:12分程度 M:10分程度

電子レンジ調理



* 牛肉のゴマだれ蒸し *

【材料】 (4人分：L使用)

牛肉	…250g
モヤシ	…1袋
ニラ	…1/2束
しめじ	…1パック
練りゴマ	…大さじ2
★ コチュジャン	…小さじ1
ポン酢	…大さじ2
酒	…大さじ1
水	…大さじ1
白ゴマ	…適量

※シリコンポットMはすべて半量(2人分)で調理してください。

【作り方】

- 1 ★印を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- 2 ニラは5cm程の長さに切る。しめじは石づきを切り取り、小房に分ける。
- 3 シリコンポットにモヤシと2を敷く。その上に、牛肉をのせ、1のタレをかける。
- 4 ふたをして電子レンジ(500W)で10分程度加熱する。
- 5 最後に白ゴマをふりかける。

加熱時間

電子レンジ500W L:10分程度 M:8分程度

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ことがあります。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。
- 食材を入れたまま折りたたまないでください。やけどや食材があふれて他の物を汚す原因になります。
- 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。
- 直射日光の当たった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。機種別の取扱説明書にそ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]
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



* とん汁 *

材料 (4人分：L使用)

豚肉	…150g
にんじん (小)	…1/2本
大根	…1/4本
ごぼう	…1/2本
味噌	…大さじ3
★ 酒	…大さじ1
水	…400cc

作り方

- 1 にんじんは、半月切りに薄く切る。大根は、イチョウ切りに薄く切る。ごぼうは斜めに薄く切り水にさらす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 シリコンポットで、★印を混ぜ合わせ、にんじん・大根・ごぼう・豚肉の順に加え、電子レンジ(500W)で8分程度加熱する。一旦取り出し、軽く混ぜ合わせ、再度電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。

※シリコンポット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: 8分加熱→5分加熱**
M: 5分加熱→5分加熱

シリコーンポットの 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

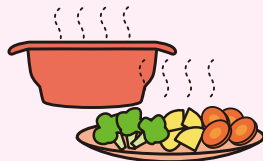
レシピの加熱時間は、出力500Wの電子レンジを目安としています。電子レンジのワット数、機種、食材の大きさ、季節等により加熱時間は異なります。その都度、調節して使用してください。



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、必ずトン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「シリコーンポットL」で調理する時の分量です。「シリコーンポット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 (シリコーンポット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。

※「シリコーンポット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。