

電子レンジ調理



* 里芋とイカの煮付け *

材料 (4人分)

里芋	…8個
イカ	…2杯
しょうゆ	…大さじ2
酒	…大さじ2
砂糖	…大さじ3
★しょうが(すりおろし)	…大さじ1
水	…100cc
塩	…小さじ1/2

作り方

- 1 里芋は皮をむき、一口大の大きさに切る。イカは内臓を取り除き、1cmの輪切りにする。
- 2 和風シリコン鍋に★印を入れ混ぜ合わせ、里芋を加える。
- 3 中ぶたをし、電子レンジ(500W)で8分程度加熱する。
- 4 一旦レンジから取り出し、軽く混ぜ合わせ、イカを加えて再度電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。

加熱時間

電子レンジ500W 8分加熱→5分加熱



RR-5271 RR-5276

ふきとぼれにくい 和風シリコン鍋

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。



* かぼちゃの煮物 *

材料 (4人分)

かぼちゃ	…1/4個
しょうゆ	…大さじ1と1/2
酒	…大さじ1
みりん	…大さじ1
★ 砂糖	…大さじ2
水	…50cc
塩	…小さじ1/2

作り方

- 1 かぼちゃは一口大の大きさに切る。
- 2 和風シリコン鍋に、★印を全て入れ混ぜ合わせ、1のかぼちゃを加える。
- 3 中ぶたをし、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 **6分程度**



* 厚揚げ煮込み *

材料 (4人分)

厚揚げ	…2枚
大根	…1/4本
鶏肉	…100g
インゲン	…5本
しょうゆ	…大さじ3
★ 酒	…大さじ2
みりん	…大さじ3
水	…100cc
梅干し	…3粒

作り方

- 1 厚揚げは縦半分になり、2cm程に切る。大根は1cm程のイチョウ切りにする。鶏肉は一口大の大きさに切る。インゲンは筋をとり、斜めに半分に切る。
- 2 梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- 3 和風シリコン鍋に★印と2の梅干しを入れ混ぜ合わせ、鶏肉・大根・厚揚げ・インゲンの順番に加える。
- 4 中ぶたをして、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 **12分程度**



* 鮭めし *

材料 (4人分)

米 …1.5合
 鮭 …2切れ
 ★ 酒 …大さじ1
 塩 …小さじ1
 ダシ汁 …330cc
 青じそ …適量

作り方

- 1 米をとき、ダシ汁で30分程浸す。
- 2 鮭は皮と骨を取り除き、一口大の大きさに切る。
- 3 1に★印を全て入れ混ぜ合わせ、2をのせる。
- 4 中ぶたと上ぶたをし、電子レンジ(500W)で20分程度加熱する。
- 5 加熱が終わったらふたを開けずに10分蒸らし、鮭をほぐすように混ぜ合わせる。お好みで最後にきざんだ青じそをのせる。

加熱時間 電子レンジ500W 20分程度

炊き込みご飯をふきこぼれずにおいしく炊くためのポイント

- レシピの炊き込みご飯の加熱時間は、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。600W以上の機種や設定で加熱した場合、ふきこぼれる場合があります。その場合は、分量を減らして、加熱時間を短くしてください。
- 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。
- レシピに記載してある、分量以内で調理してください。量が多すぎるとふきこぼれる場合があります。
- 蒸らし後、ごはんの芯がある場合は、水に浸す時間や蒸らし時間を長めにしてください。
- ごはんが硬く仕上がる場合は、ワット数が高すぎるか、加熱時間が長すぎます。



* たけのご飯 *

材料 (4人分)

米 …1.5合
 たけのこ(水煮) …150g
 しょうゆ …大さじ1
 ★ 酒 …大さじ1
 塩 …小さじ1/2
 水 …330cc
 みつば …適量

作り方

- 1 米をとき、分量の水で30分程浸す。
- 2 たけのこは一口大の薄切りにする。
- 3 1に★印を入れ、軽く混ぜ合わせ、上にたけのこをのせる。
- 4 中ぶたと上ぶたをし、電子レンジ(500W)で20分程度加熱する。
- 5 加熱が終わったらふたを開けずに10分蒸らし、お好みで最後にみつばをのせる。

加熱時間 電子レンジ500W 20分程度

炊き込みご飯をふきこぼれずにおいしく炊くためのポイント

- レシピの炊き込みご飯の加熱時間は、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。600W以上の機種や設定で加熱した場合、ふきこぼれる場合があります。その場合は、分量を減らして、加熱時間を短くしてください。
- 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。
- レシピに記載してある、分量以内で調理してください。量が多すぎるとふきこぼれる場合があります。
- 蒸らし後、ごはんの芯がある場合は、水に浸す時間や蒸らし時間を長めにしてください。
- ごはんが硬く仕上がる場合は、ワット数が高すぎるか、加熱時間が長すぎます。

電子レンジ調理



* 白米 *

材料

【1合分】
米 …1合
水 …200cc

加熱時間
電子レンジ200W~300W 約18分

【1.5合分】
米 …1.5合
水 …300cc

加熱時間
電子レンジ200W~300W 約20分

【2合分】
米 …2合
水 …400cc

加熱時間
電子レンジ200W~300W 約25分

作り方

- 1 米をとぎ、分量の水で30分以上浸す。
- 2 中ぶたと上ぶたをする。
- 3 電子レンジ(200W~300W)で約18分~25分、加熱する。
*「強」「弱」の切り替えのみの機種は「弱」で加熱してください。
- 4 加熱が終了したら、ふたを開けずに10分蒸らす。

白米をふきこぼれずにおいしく炊くためのポイント

- レシピの白米の加熱時間は、出力200W~300W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。また、「強」「弱」の切り替えのみの機種は、「弱」で加熱してください。
- 白米を出力400W以上で加熱したり、「強」で加熱した場合、ふきこぼれる場合があります。その場合は、分量を減らして、加熱時間を短くしてください。
- 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。
- 無洗米は、お米を約1割減らしてください。
- レシピに記載してある、分量以内で調理してください。量が多すぎるとふきこぼれる場合があります。
- 蒸らし後、ごはんが芯がある場合は、水に浸す時間や蒸らし時間を長めにしてください。
- ごはんが硬く仕上がる場合は、ワット数が高すぎるか、加熱時間が長すぎます。

電子レンジ調理



* 五目ご飯 *

材料 (4人分)

米 …1.5合
水 …330cc
A [しょうゆ …大さじ1/2
酒 …大さじ1/2
鶏肉 …150g
にんじん …30g
ごぼう …30g
油揚げ …1枚
こんにゃく …100g
B [しょうゆ …大さじ1/2
酒 …大さじ1/2

作り方

- 1 米をとき、分量の水で30分程浸す。
- 2 鶏肉は一口大の大きさに切り、Bのしょうゆ・酒で下味をつける。にんじんは細切り、ごぼうはささがき、油揚げは熱湯をかけて湯きりをし、油抜きをしてから、縦半分に切り、細切りにする。こんにゃくは2mm程の薄切りにする。
- 3 1にAのしょうゆ・酒を入れ、軽く混ぜ合わせ、上に鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・油揚げの順番にのせる。
- 4 中ぶたと上ぶたをし、電子レンジ(500W)で20分程度加熱する。
- 5 加熱が終わったらふたを開けずに10分蒸らす。

加熱時間 電子レンジ500W 20分程度

炊き込みご飯をふきこぼれずにおいしく炊くためのポイント

- レシピの炊き込みご飯の加熱時間は、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。600W以上の機種や設定で加熱した場合、ふきこぼれる場合があります。その場合は、分量を減らして、加熱時間を短くしてください。
- 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。
- レシピに記載してある、分量以内で調理してください。量が多すぎるとふきこぼれる場合があります。
- 蒸らし後、ごはんが芯がある場合は、水に浸す時間や蒸らし時間を長めにしてください。
- ごはんが硬く仕上がる場合は、ワット数が高すぎるか、加熱時間が長すぎます。

取扱説明書 ご使用前に必ずお読みください。

ご使用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。機種別の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



* 肉じゃが *

材料 (4人分)

牛肉	…100g
ジャガイモ (大)	…2個
しらたき	…100g
タマネギ	…1/2個
絹さや	…10枚
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
水	…50cc

作り方

- 1 ジャガイモは皮を剥き、一口大の大きさに切り、水にさらしておく。しらたきは1/4の長さ切る。タマネギはスライスする。絹さやは筋をとり斜めの細切りにする。
- 2 和風シリコン鍋に★印を全て入れ混ぜ合わせ、牛肉・ジャガイモ・しらたき・タマネギ・絹さやの順に入れる。
- 3 中ぶたをし、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4分程度加熱する。

加熱時間
電子レンジ500W 8分加熱→4分加熱

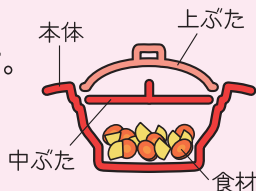
ふきこぼれにくい

和風シリコン鍋の 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、 中ぶたと上ぶたをセットします。

食材は均等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。



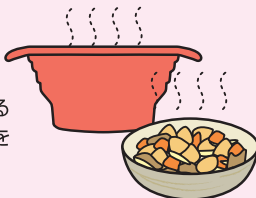
② 電子レンジか オープンレンジで加熱。

レシピの加熱時間は、白米は出力200W
~300W、その他は出力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、お米の種類、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
ことがあるので、必ずミトンやふきんを
使用して、やけどには気をつけてください。



電子レンジ
オープンレンジ
(220℃以下)

専用

食洗機
対応

耐熱
温度
220℃

白米、炊き込みご飯を電子レンジでふきこぼれずにおいしく炊くポイント

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。

- レシピの白米の加熱時間は、出力200W~300W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。また、「強」「弱」の切り替えのみの機種は、「弱」で加熱してください。
- 白米を出力400W以上で加熱したり、「強」で加熱した場合、ふきこぼれる場合があります。その場合は、分量を減らして、加熱時間を短くしてください。
- レシピの炊き込みご飯の加熱時間は、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。600W以上の機種や設定で加熱した場合、ふきこぼれる場合があります。その場合は、分量を減らして、加熱時間を短くしてください。
- 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。
- 無洗米は、お米を約1割減らしてください。
- レシピに記載してある、分量以内で調理してください。量が多すぎるとふきこぼれる場合があります。
- 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。
- 蒸らし後、ごはんに芯がある場合は、水に浸す時間や蒸らし時間を長めにしてください。
- ごはんが硬く仕上がる場合は、ワット数が高すぎるか、加熱時間が長すぎます。

ごはん料理以外の調理時のポイント

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。
- 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。
- 出力600W以上の機種や設定での加熱はできるだけやめてください。うまく調理できない場合があります。
- 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、オープンレンジ専用です。それ以外での熱源では絶対に調理しないでください。
- オープンレンジは耐熱温度220℃以内で使用してください。
- オープンレンジで調理する際はふたをししないでください。