

レトルト食品も鍋・お湯いらずで簡単加熱!



※市販のレトルト食品を温める場合は本体に1人分を移し替え、商品のパッケージの表記を基本に調整しながら加熱してください。(電子レンジの機種、温める食品の温度等によって加熱時間が異なります)



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)



カレー&シチューポット

取扱説明書 & レシピブック



電子レンジ専用

※ヤケドには十分ご注意ください。

【500W・600W対応】



ラップ使用不可

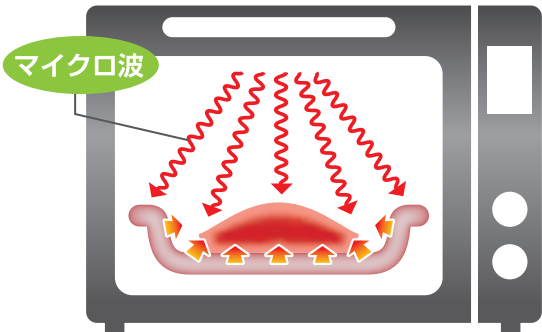
※本体が高温になるためラップは使用できません。

※ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。

楽チンクックで簡単・快適クッキング!

- 1人分のカレーやシチューを電子レンジで簡単に作れます!
- 火を使わないからキッチンに熱こもりがなく夏でも快適調理!
- 調理後はそのまま食卓に出せるので、後片付けラクラク!

特殊な材料調合により、電子レンジの マイクロ波で熱を発生させます。



だから

- 電子レンジで、手軽にアツアツ調理ができます。
- マイクロ波と陶器の熱で熱ムラなし!
- 電子レンジから取り出しても余熱で調理が進みます。



電子レンジ専用

※ヤケドには十分ご注意ください。

【500W・600W対応】



ラップ使用不可

※本体が高温になるためラップは使用できません。

電子レンジで簡単調理!

⚠ヤケドに注意!



1
本体に食材・カレールー・水を入れてください。



2
機能ボタンから「レンジ」→「W数」→「時間」の順にセットしスタート(加熱)します。



3
取り出してかき混ぜれば出来上がりです。

※詳しい調理方法は、お料理レシピのページをご覧ください。

- ラップは発熱した本体の熱で溶けますので絶対に使用しないでください。
 - ヤケドには十分注意してください。
 - 加熱中、加熱後は非常に熱くなっています。厚手のミトン(耐熱200℃超)更にふきんを重ね、使用してください。
 - 家庭用電子レンジ500・600W対応です。(600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。)
 - 基本出力が700Wのみの単機能電子レンジをご使用の場合は、加熱時間をレシピの約8割に調節してください。
 - 750Wを超える出力の電子レンジでは使用できません。本製品の特性上、高温になると破損する場合があります。
- ※調理する食材を増減する場合は、レシピを基本にして加熱時間を調節してください。
- ※食材の個体差及び電子レンジの機種や機能の差により、出来栄が多少異なる場合があります。仕上がり具合を確認しながら、加熱時間を調整してください。

※本製品は、一般家庭用に販売しておりますので、
業務用(高出力)の電子レンジには使用できません。

取扱上の注意

- ご使用前に必ず各部に異常がないか事前に確認してください。
- 製品本来の使用目的以外には使用しないでください。
- 小さな傷やヒビは割れの原因になりますのでご使用を中止してください。
- 電子レンジ専用です。それ以外の熱源では絶対に調理しないでください。
- 加熱中、加熱後は非常に熱くなっています。厚手のミトン（耐熱200℃超）更にふきんを重ね、使用してください。
- 調理直後の取り出しの際、ヤケドには十分注意してください。
- あらかじめ調理後の置く場所の準備をしてから取り出してください。薄い布等は焦げる場合があります。
- 耐熱効果の高い鍋敷き(木製や金属製等)を使用してください(耐熱200℃超)。
- 木製品やカラーボード等に直接置いた場合変色する恐れがあります。
- ラップは発熱した本体の熱で溶けますので絶対に使用しないでください。
- 本体が冷めるまでは、素手で触らないでください。特にお子様が触る可能性が無い所に置いてください。
- 本体が高温の時に液体調味料やソースをかけると、飛び散る場合がありますので十分注意してください。
- 長時間の空炊きはしないでください。電子レンジの破損や本体のヒビ、割れの原因になります。
- 本体が高温の時に水等をかけて急冷しないでください。ヒビ、割れの原因になります。
- 刃物や先端が鋭利なものはあてないでください。傷やヒビ、割れの原因になります。
- 高い所から落とす等、急激な衝撃を与えないでください。破損の原因になります。
- 破損した場合は修理や改造等せずにご使用を中止してください。
- 乳幼児の手の届かない所に保管してください。

材料の種類/本体：耐熱陶器
スプーン：天然木

MADE IN CHINA

お手入れ方法

- 最初に使用する時やご使用後は食器用中性洗剤を付けて、やわらかいスポンジで洗い、水気を十分に拭き取ってください。

お手入れ上の注意

- 本体は常温に冷めてから洗ってください。急冷はヒビ、割れの原因になります。
- 研磨剤入りたわし、金属たわしやクレンザー等を使用しないでください。
- 酸性、アルカリ性の洗剤は劣化の原因になります。
- 水分が残った状態での加熱はヒビ、割れの原因になります。洗った後の水分は十分に拭き取り乾燥をしてください。拭き取り後に電子レンジ(500W)で1分程度加熱すると、手早く乾燥ができます。その際、本体から水分が染み出る場合がありますが、調理中に吸水した調理汁なので問題ありません。再度水洗いし、水気を拭き取った後、自然乾燥してください。風通しの良い場所に収納してください。
- 調理物を本体に放置しないでください。長時間（1日以上）放置した場合は、しみ、ニオイの原因になります。調理物はこまめに他の容器に移してください。ニオイが気になる場合は緑茶の茶葉小さじ1+水300mlを本体に入れ、電子レンジ（500W）で2分程度加熱するとニオイ取りに効果的です。
- 本体に水分や調理カスが残っている場合は、ニオイやカビの原因になります。
- 本体の焦げ付きが取りにくい場合は、お湯を満たしてふやかした後、固めのスポンジでていねいにこすってください。
- 食器洗浄機や食器乾燥器をご使用の際は、機種ごとの取扱説明書にそって正しく使用してください。乾燥が不十分の場合、自然乾燥を追加してください。

電子レンジのお手入れについて

- 庫内に調理カス等が残らないよう、しっかり拭き取ってください。その際、電子レンジの取扱説明書にそって、お手入れを行ってください。
- 庫内のニオイが気になる時、電子レンジの脱臭機能がある場合は使用してください。又、緑茶100mlを耐熱容器に入れ、500Wで3分程度加熱し、その後ふきん等で拭き取るとニオイ取りに効果的です。

●お手入れにひと工夫！

- <電子レンジ内のニオイ処理>
- 緑茶を電子レンジにかけると、庫内のニオイを取ることができ



ビーフカレー



材料

牛肉薄切り(ロース・バラ等)	40g
たまねぎ	20g
にんじん	15g
じゃがいも	20g
プチトマト	2個
カレールウ	1皿分
水	120ml

※電子レンジ調理の為、野菜は正味の重量で表記しています。

作り方

- ①牛肉薄切りはひと口大に切ります。たまねぎは薄切り、にんじんは半月の薄切りにします。じゃがいもは1.5cm角程度に切ります。プチトマトはヘタを取り、4等分にします。
- ②本体に①の野菜を入れ、最後に肉を広げながらのせ、カレールウものせ、水を加えます。
ワンポイント:ここでひと混ぜ、カレールウも含め、具材はなるべく水につかるように少しスプーンで押さえ平らにします。
- ③電子レンジ(500W)で5分程度加熱します。
- ④取り出して素早く全体をスプーンで混ぜます。

電子レンジで
(500W)

約5分

※本体が熱くなっていますので取り出す時にはミトンを使い、ヤケドしないように気を付けてください。取り出しても余熱で調理が進みます。

※電子レンジの機種により、野菜の柔らかさに差がでる場合があります。加熱不足と思われる場合は再び500Wで30秒程度追加加熱してから混ぜて調整してください。

※600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。

キーマカレー



※本体が熱くなっていますので取り出す時にはミトンを使い、ヤケドしないように気を付けてください。取り出しても余熱で調理が進みます。

※電子レンジの機種により、野菜の柔らかさに差がでる場合があります。加熱不足と思われる場合は再び500Wで30秒程度追加加熱してから混ぜて調整してください。

※600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。

材料

たまねぎ	30g
さやいんげん	5本
合びき肉	70g
すりおろししょうが	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
カレールウ	1皿分
水	100ml

※電子レンジ調理の為、野菜は正味の重量で表記しています。

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、さやいんげんはヘタを取って2cm幅程度に切ります。
- ②本体に合びき肉と①の野菜、すりおろししょうが、トマトケチャップを入れて混ぜ、カレールウものせ、水を加えます。
ワンポイント:ここでひと混ぜ、カレールウも含め、具材はなるべく水につかるように少しスプーンで押しさえ平らにします。
- ③電子レンジ(500W)で5分程度加熱します。
- ④取り出して素早く全体をスプーンで混ぜます。(辛いのが好きな方は一味唐辛子をトマトケチャップと一緒に加えるとスパイシーな味に仕上がります)

クリームシチュー



※本体が熱くなっていますので取り出す時にはミトンを使い、ヤケドしないように気を付けてください。取り出しても余熱で調理が進みます。

※電子レンジの機種により、野菜の柔らかさに差がでる場合があります。加熱不足と思われる場合は再び500Wで30秒程度追加加熱してから混ぜて調整してください。

※600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。

材料

剥きエビ(大)	3尾
たまねぎ	20g
しめじ	20g
ブロッコリー	15g
クリームシチューの素	1皿分
水	120ml
牛乳	大さじ1

※電子レンジ調理の為、野菜は正味の重量で表記しています。

作り方

- ①剥きエビは背中から包丁を入れて背ワタを取り除きます。たまねぎは薄切り、しめじ、ブロッコリーは3〜4等分します。
- ②本体に①の野菜と剥きエビを入れ、クリームシチューの素をのせ、水を加えます。
ワンポイント:ここでひと混ぜ、シチューの素も含め、具材はなるべく水につかるように少しスプーンで押さえ平らにします。
- ③電子レンジ(500W)で5分程度加熱します。
- ④取り出して牛乳を加えて素早く全体をスプーンで混ぜます。

肉じゃが



※本体が熱くなっていますので取り出す時にはミトンを使い、ヤケドしないように気を付けてください。取り出しても余熱で調理が進みます。

※電子レンジの機種により、野菜の柔らかさに差がでる場合があります。加熱不足と思われる場合は再び500Wで30秒程度追加加熱してから混ぜて調整してください。

※600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。

材料

牛肉薄切り(ロース・バラ等)	40g
たまねぎ	40g
にんじん	30g
じゃがいも	80g
絹さや	4枚
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1

A

※電子レンジ調理の為、野菜は正味の重量で表記しています。

作り方

- ①牛肉薄切りはひと口大に切ります。たまねぎは薄切り、にんじんは6〜7等分の乱切り、じゃがいもは8〜9等分の乱切りにします。絹さやは筋を取ります。
- ②本体に①の野菜を入れ、最後に肉を広げながらのせ、混ぜ合わせたAを全体に回しかけます。
ワンポイント: 具材は均一に加熱されるように本体に平らに入れます。
- ③電子レンジ(500W)で8分程度加熱します。
- ④取り出して素早く全体をスプーンで混ぜます。

麻婆豆腐



電子レンジで
(500W)
約5分

※本体が熱くなっていますので取り出す時にはミトンを使い、ヤケドしないように気を付けてください。取り出しても余熱で調理が進みます。

※電子レンジの機種により、加熱具合に差がでる場合があります。加熱不足と思われる場合は再び500Wで30秒程度追加加熱してから混ぜて調整してください。

※600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。

材料

すりおろしにんにく	小さじ 1/4
すりおろししょうが	小さじ 1/4
豆板醤	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
中華スープの素	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 1
酢	小さじ 1
片栗粉	小さじ 2
豚ひき肉	30g
水	70ml
木綿豆腐	1/2丁
万能ネギ	少々

A

※電子レンジ調理の為、野菜は正味の重量で表記しています。

作り方

- ①本体にAの材料を入れてよく混ぜます。
- ②①に豚ひき肉と水を入れてよく混ぜます。
- ③木綿豆腐を1.5cm程度のサイコロ状に切り②に入れ、豆腐が崩れないように全体を混ぜます。
ワンポイント: 具材は均一に加熱されるように本体に平らに入れます。
- ④電子レンジ(500W)で5分程度加熱します。
- ⑤取り出して豆腐が崩れないように全体をスプーンで混ぜます。
- ⑥小口切りした万能ネギを⑤にふりかけます。

ミートソース



電子レンジで
(500W)
約5分

※本体が熱くなっていますので取り出す時にはミトンを使い、ヤケドしないように気を付けてください。取り出しても余熱で調理が進みます。

※電子レンジの機種により、加熱具合に差がでる場合があります。加熱不足と思われる場合は再び500Wで30秒程度追加加熱してから混ぜて調整してください。

※600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。

材料

トマト	120g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
コーンスターチ(又は片栗粉)	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
固形ブイヨン	1/2個
合びき肉	60g

※電子レンジ調理の為、野菜は正味の重量で表記しています。

作り方

- ① トマトはヘタを取って粗みじん切り、たまねぎは細かいみじん切り、にんじんはすりおろします。
 - ② 本体に①の野菜とコーンスターチを入れて混ぜ、トマトケチャップ、ウスターソース、固形ブイヨン、合びき肉を入れて混ぜます。
ワンポイント:全体が均一になるまでしっかりと混ぜます。
 - ③ 電子レンジ(500W)で5分程度加熱します。
 - ④ 取り出して素早く全体をスプーンで混ぜます。
- ※辛いのが好きな方はタバスコを加えるとスパイシーな味に仕上がります。

チーズフォンデュ



電子レンジで
(500W)
約2.5分

※本体が熱くなっていますので取り出す時にはミトンを使い、ヤケドしないように気を付けてください。取り出しても余熱で調理が進みます。

※電子レンジの機種により、加熱具合に差がでる場合があります。加熱不足と思われる場合は再び500Wで30秒程度追加加熱してから混ぜて調整してください。

※600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約9割に調節してください。

材料

にんにく ……………1片
とろけるチーズ ……………100g
コーンスターチ(又は片栗粉) ……小さじ1
白ワイン ……………大さじ3
牛乳 ……………大さじ2
スパイス(こしょう・ナツメグ等) ……少々

※電子レンジ調理の為、野菜は正味の重量で表記しています。

作り方

- ①にんにくを半分に切り、断面を本体の内側にすりつけて香りをつけます。
- ②本体にとろけるチーズ、コーンスターチ、白ワイン、牛乳、スパイスを入れて混ぜます。
ワンポイント: 固形のとろけるチーズはすりおろすか小さく切って入れます。
- ③電子レンジ(500W)で2分30秒程度加熱します。
- ④取り出して素早く全体をスプーンで混ぜます。
※お食事の途中でチーズが固くなってきたら電子レンジ(500W)で30秒程度加熱すると再び柔らかくなります。