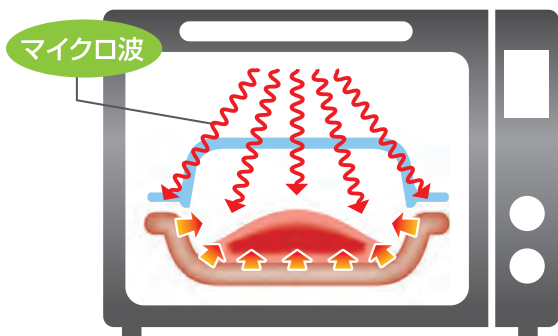


電子レンジで肉・魚・野菜等の 調理が簡単にできる!

マイクロ波と陶器の熱で、
焼きムラなし! 外はパリッ! 中はふっくら!

特殊な材料調合により、電子レンジの
マイクロ波でお皿が発熱します。



電子レンジ専用
ガラス蓋はオープン
調理が可能です。

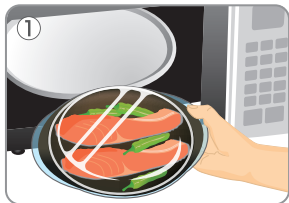


ラップ使用不可

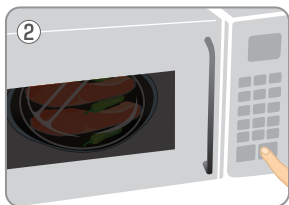
※本体が高温になるため
ラップは使用できません。

※やけどには十分ご注意ください。

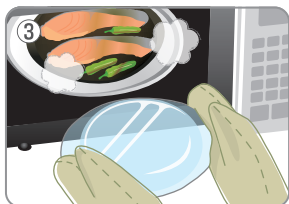
電子レンジで簡単料理！



お皿に下ごしらえした食材をのせ、ガラス蓋をのせた後、電子レンジに入れます。

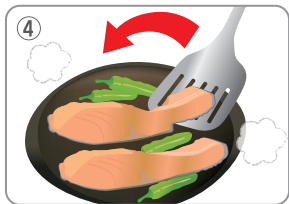


手動でワット数を設定し、加熱時間をセットして加熱を開始します。



食材の下側の面が焼けたら、やけどに注意して、ガラス蓋、お皿の順番で取り出してください。

※ガラス蓋とお皿は非常に熱くなっています。厚手のミトン(耐熱200℃超)や、ふきんを必ず使用してください。
※耐熱効果の高い鍋敷き(木製、金属製等)を敷いてください。



まんべんなく焼くために、食材を裏返し(混ぜ合わせ)ます。

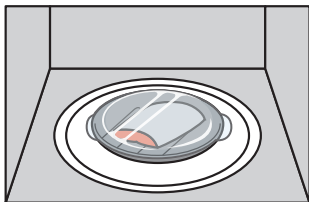
※裏返す際に、樹脂製の用具は使用しないでください。

⑤お皿、ガラス蓋の順番でやけどに注意して電子レンジに戻します。再加熱した後、ガラス蓋、お皿の順番で電子レンジから取り出します。

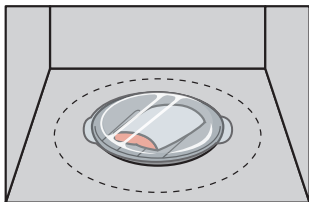
※材料の大きさ、電子レンジの種類によっては、調理時間がレシピと多少異なる場合がありますのでご了承ください。

電子レンジ調理時のポイント

- 食材をのせたお皿を中心においてください。



①ターンテーブルタイプ



②トッププレートタイプ
(回転テーブルなし)

※本レシピの加熱時間は、500Wを目安としています。600Wで調理する場合は、加熱時間をレシピの約7～8割に調節してください。

- 電子レンジの自動メニューは使用しないで、手動でワット数・加熱時間を設定してください。ワット数を調節する機能がない機種については、加熱時間を設定し加熱してください。
- 2枚同時に調理する場合は加熱時間をレシピの約1.5倍にしてください。
- お皿は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。
- こびりつきやすい食材は、お皿に薄く食用油をひくと、こびりつきが軽減されます。
- お皿をあらかじめ500Wで4～5分程加熱し、その予熱したお皿で調理をすると焼き色が付きやすくなります。
(食材によって油分や水分が多い場合は焼き色が付きにくい場合があります。)

ガラス蓋使用時のポイント

- ガラス蓋は電子レンジ・オーブン専用です。それ以外の熱源では絶対に調理しないでください。
- ガラス蓋をのせて調理すると蒸し焼きのようにふっくら仕上がります。ガラス蓋をのせないで調理をすると食材に焼き色がつきやすくなります。お好みで調理してください。
- 油跳ねがある料理の場合はガラス蓋をのせるか、下記の要領でクッキングシートをお使いください。

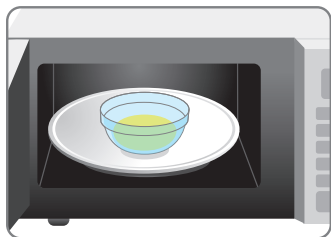


※ガラス蓋をのせない場合は、お皿と同じ大きさに切ったクッキングシートをのせて加熱すると、庫内への油跳ねを軽減できます。

※クッキングシートは付属されていません。

- ガラス蓋の空炊きは割れの原因になるので、必ず食材を入れて調理してください。

電子レンジ内のニオイ処理



電子レンジにニオイがついた場合は、緑茶100ccを耐熱容器に入れ500Wで3分程加熱し、庫内をふき取ると、ニオイ取りに効果的です。



サバの塩焼き

加熱
時間

〈500W〉
3分+裏返して30秒

【材 料】

- ・塩サバ……………1切れ
- ・大根おろし……………適量
- ・すだち……………1/4個
- ・はじかみ生姜の甘酢漬け…1本

【作り方】

- ①塩サバは水気を拭き取り、皮面を下にしてお皿にのせる。
- ②電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ③裏返してさらに30秒程度加熱する(500W)。
- ④大根おろし、すだち、はじかみ生姜を添える。



サバのみりん干し

加熱
時間

〈500W〉
3分+裏返して1分

【材 料】

- ・サバのみりん干し・・・1切れ
- ・ラディッシュ・・・・・・・・1個
- ・きゅうり・・・・・・・・1/6本
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・はじかみ生姜の甘酢漬け・・・1本

【作り方】

- ①サバのみりん干しは皮面を下にして、お皿にのせる。
- ②電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ③裏返してさらに1分程度加熱する(500W)。
- ④きゅうりとラディッシュを薄切りにし塩もみしたものと、はじかみ生姜を添える。



アジの開き

加熱
時間

〈500W〉
3分+1分間蒸らす
+裏返して1分

【材料】

- ・アジの開き……………1枚
- ・大根おろし……………適量
- ・大葉の千切り……………適量
- ・みょうがの甘酢漬け……1個

【作り方】

- ①アジの開きは皮面を下にしてお皿にのせる。
- ②電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
電子レンジ庫内で約1分間蒸らす。
- ③裏返してさらに1分程度加熱する(500W)。
- ④大根おろし、大葉、みょうがを添える。



カレイのみりん漬け

加熱
時間

〈500W〉
2分+1分間蒸らす

【材 料】

- ・カレイのみりん漬け…1切れ
- ・かいわれ……………適量
- ・菊花大根……………適量

【作り方】

- ①カレイのみりん漬けは皮面を下にして、お皿にのせる。
- ②電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。電子レンジ庫内で約1分間蒸らす。
- ③かいわれ、菊花大根を添える。



じゃがバター

加熱
時間

〈500W〉…9分

【材 料】

- ・じゃがいも……………中2個
- ・バター……………20g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮付きのままよく洗い、半分に切る。皮面に十の字の隠し包丁を入れておく。バターは1cm角程度に切る。
- ②じゃがいもは切り口を下にしてお皿にのせる。
- ③電子レンジ(500W)で9分程度加熱する。
- ④最後にじゃがいもの上にバターをのせる。



ピーマンの肉詰め

加熱
時間

〈500W〉
3分+裏返して2分

【材 料】

- ・豚ひき肉……………90g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・にんじん……………30g
- ・ピーマン……………2個
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・片栗粉……………小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは半分に切り、種を取り除いて洗い、水気を切っておく。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、豚ひき肉・しょうゆ・塩・片栗粉を混ぜ合わせ、①のピーマンに詰める。タネ面を下にしてお皿に並べる。
- ③電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ④裏返してさらに2分程度加熱する(500W)。



野菜のオリーブオイル焼き

加熱
時間

<500W>
3分+混ぜ合わせて2分

【材 料】

- ・ブロッコリー……………1/4房
- ・にんじん……………1/2本
- ・アスパラ……………1本
- ・カブ……………1個
- ・ミニトマト……………4個
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・塩……………少々
- ・ブラックペッパー……少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは5mm幅の輪切りにする。アスパラは1cm幅の斜め切りにする。カブは少し茎を残して葉を切り落とし、皮を剥いてくし切りにする。ミニトマトは葉を取っておく。
- ②①の野菜をボウルに入れ、オリーブオイル・塩・ブラックペッパーを加え、よく混ぜ合わせ、お皿にのせる。
- ③電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ④軽く混ぜ合わせてさらに2分程度加熱する(500W)。



焼き鳥 (3本)

加熱
時間

<500W>
5分+裏返して1分

【材 料】

- ・鶏肉 (もも肉) …… 100g
- ・長ネギ …… 1本
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大の大きさに切る。長ネギは、2cm程度の長さに切る。竹串に鶏肉と長ネギを交互に刺し、塩・こしょうをふって、お皿に並べる。
- ② 電子レンジ (500W) で5分程度加熱する。
- ③ 裏返してさらに1分程度加熱する (500W)。



ハンバーグ

加熱
時間

<500W>
3分+裏返して2分

【材 料】

- ・合いびき肉……………150g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・卵……………大さじ1
- ・パン粉……………大さじ1
- ・牛乳……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・にんじん……………1/2本
- ・砂糖……………適量
- ・ケチャップ……………大さじ2
- ・ソース……………大さじ1

【作り方】

- ①つけあわせのにんじんは食べやすい大きさに切り、砂糖をまぶしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、合いびき肉・卵・パン粉・牛乳・塩・こしょうを粘りができるまで混ぜ合わせ小判型に形を整える。
- ③お皿にハンバーグのタネと①のにんじんをのせる。
- ④電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ⑤裏返してさらに2分程度加熱する(500W)。
- ⑥ケチャップとソースを混ぜ合わせ、ハンバーグにかける。



豚肉のしょうが焼き

加熱
時間

<500W>
3分+裏返して1分

【材 料】

- ・豚肉（ロース）……………2枚
- ・玉ねぎ……………1/4個

〈調味料〉

- ・しょうが（すりおろし）…小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1と1/2
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/2

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切りにする。
- ②ボウルに調味料を混ぜ合わせ、豚肉、①を10分程度浸けておく。お皿に豚肉を広げてのせ、周りに玉ねぎをのせる。
- ③電子レンジ（500W）で3分程度加熱する。
- ④裏返してさらに1分程度加熱する（500W）。



チキンソテー

加熱
時間

〈500W〉
5分+裏返して3分

【材 料】

- ・鶏肉(もも肉)……100g
- ・じゃがいも……中1個
- ・パセリ(乾燥)……適量
- ・塩……少々
- ・こしょう……少々

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗い、皮つきのままくし切りにし、塩・パセリをふって揉み込む。
- ②鶏肉は塩・こしょうをふり、皮面を下にしてお皿にのせる。周りにじゃがいもを置く。
- ③電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。
- ④裏返してさらに3分程度加熱する(500W)。
- ⑤最後にお好みでローズマリーなどを添えると彩りがきれいです。



鮭の塩焼き

加熱
時間

<500W>
4分30秒+裏返して30秒

【材 料】

- ・塩鮭……………2切れ
- ・ししとう……………4本

【作り方】

- ①塩鮭は水気を拭き取り、皮面を下にしてお皿に並べる。周りにししとうを置く。
- ②電子レンジ(500W)で4分30秒程度加熱する。
- ③裏返してさらに30秒程度加熱する(500W)。



ヒラメのムニエル

加熱
時間

<500W>
3分+裏返して1分

【材 料】

- ・ヒラメ(4半身にしたもの)・・・1枚
- ・アスパラ・・・・・・・・・・1本
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・2個
- ・小麦粉・・・・・・・・・・適量
- ・乾燥パセリ・・・・・・・・適量
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・・・・・・・・少々
- ・バター・・・・・・①10g+②5g
- ・レモン(スライス)・・・・・・・・1枚

【作り方】

- ①小麦粉と乾燥パセリは混ぜ合わせておく。
- ②ヒラメは塩・こしょうをふり、①をまぶす。
- ③アスパラは根元の固い部分を切り落とし、ガクを取って5mm幅の斜め切りにし、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ④お皿に①のバターをのせ、その上に②をのせる。
- ⑤電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ⑥裏返して③をのせ、さらに1分程度加熱する(500W)。
- ⑦最後にレモン、②のバターをのせる。



野菜の味噌バター焼き

加熱
時間

〈500W〉…5分

【材料】

- ・かぼちゃ……………80g
- ・にんじん……………50g
- ・しめじ……………20g
- ・なす……………1/2本
- ・いんげん……………5本
- ・バター……………5g
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

〈調味料〉

- ・味噌……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1/2
- ・みりん……………小さじ1
- ・マヨネーズ……………小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは、わたを取り皮がついたまま乱切りにする。にんじんとなすも乱切りにし、いんげんは3等分に切る。しめじは石づきを取り、分量をほぐしておく。
- ②調味料をあわせ、①の野菜と混ぜ合わせ塩・こしょうをふる。
- ③お皿に②のをせ、その上にバターをのせる。
- ④電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。



焼き芋

加熱
時間

〈500W〉
5分+裏返して5分

【材料】

- ・さつまいも…1本(250g)
- ・水……………大さじ1

【作り方】

- ①さつまいもは半分に切り、お皿にのせ、水を上から回しかける。
- ②電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。
- ③裏返してさらに5分程度加熱する(500W)。



焼きりんご

加熱
時間

<500W>
5分+裏返して1分

【材料】

- ・りんご……………1/2個
- ・グラニュー糖……小さじ2
- ・バター……………10g
- ・シナモンシュガー……適量

【作り方】

- ①りんごは種を取り除き、皮つきのまま食べやすい大きさに切る。バターは5mm角程度に切る。
- ②お皿にりんごを並べ、両面にグラニュー糖をふりかけバターをのせる。
- ③電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。
- ④裏返してシナモンシュガーをふりかけ、さらに1分程度加熱する(500W)。
- ⑤お好みでレーズンやミントなどを添える。



ガラス蓋
調理

ミートソースドリア

加熱
時間

〈180度〉…20分

【材料】

- ・豚ひき肉……………100g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・にんじん……………1/4本
- ・パセリ……………適量
- ・ケチャップ……………大さじ3
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・ナツメグ……………少々
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・水……………100ml
- ・バター……………10g
- ・ピザ用チーズ……………適量
- ・ごはん……………170g

【作り方】

※オーブンを180度で予熱しておく。

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、①を炒める。
しんなりしてきたら、豚ひき肉を加え炒める。
- ③水・ケチャップ・ウスターソース・ナツメグ・塩・こしょうを加え、煮詰める。
- ④ガラス蓋に③のミートソース、ごはん、ミートソースの順番で重ねる。
- ⑤最後にピザ用チーズをかけ、パセリをちぎってのせる。
- ⑥オーブン(180度)で20分程度焼く。



ガラス蓋
調理

鯛の香草焼き

加熱
時間

〈180度〉…12分

【材 料】

- ・鯛の切り身……………1切れ
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・パプリカ(赤)……………1/4個
- ・パプリカ(黄)……………1/4個
- ・レモン(スライス)………1~2枚
- ・ローズマリー(乾燥)………適量
- ・セージ(乾燥)……………適量
- ・タイム(乾燥)……………適量
- ・ガーリックパウダー………適量
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

【作り方】

- ※オーブンを180度で予熱しておく。
- ①鯛の切り身はキッチンペーパー等で水気を取り、塩・こしょう・ガーリックパウダーを両面にふっておく。その上からローズマリー・セージ・タイムを適量ふりかけておく。
 - ②玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)はそれぞれ薄くスライスし、玉ねぎ、パプリカの順でガラス蓋に敷く。
 - ③②に①をのせ、上にレモンをのせる。
 - ④オーブン(180度)で12分程度焼く。