

電子レンジで**発熱する**お皿！

# 焼けるん プレート

両面焼きもできる蓋付

レシピ  
Book  
取扱説明書



**電子レンジ専用**

※ヤケドには十分ご注意ください。



**ラップ使用不可**

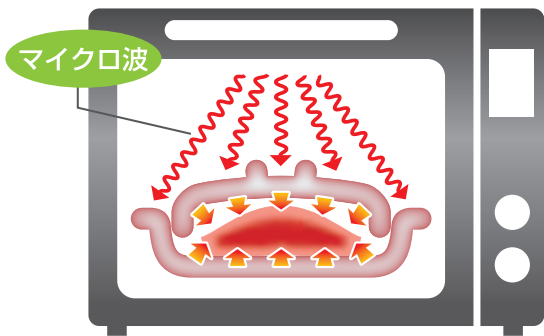
※本体が高温になるためラップは使用できません。

※ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。

# 焼けるんプレートで簡単・エコ調理！

- タイムエコクック…5分程度で魚が焼ける！
- クリーンエコクック…魚焼グリルを使わないから、後片付け楽チン！
- 快適エコクック…火を使わないからキッチンに熱こもりがなく快適調理！

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、手軽に美味しくお魚が焼けます。
- 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！
- 美味しさをそのまま食卓へ。後片付け楽チン！



**電子レンジ専用**

※ヤケドには十分ご注意ください。



**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 予熱した焼けるんプレート<sup>®</sup>を、鍋敷きの上に取り出します。



2 焼けるんプレートに食材をのせ、電子レンジに入れて蓋をします。



3 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。

※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。

- ラップは発熱したお皿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。別売のやっここ、又は厚手のミトン(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7~8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6~7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。
- ※調理する素材を増減する場合は、レシピを基本にして調理時間を加減してください。
- ※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、加熱時間の調整を行ってください。

※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。

## 取扱い上の注意

- 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。
- 小さな傷やヒビは皿や蓋の割れの原因になりますので使用を中止してください。
- 皿や蓋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。
- 加熱中、加熱後は非常に熱くなっています。別売のやっこ、又は厚手のミトン(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皿を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。
- ラップは発熱したお皿の熱で溶けますので絶対に使用しないでください。
- 皿や蓋が冷めるまでは、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。
- 皿や蓋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皿のヒビ、割れの原因になります。
- 皿や蓋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。
- まな板の代わりに使用したり、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 / 耐熱陶器

MADE IN CHINA

## お手入れ方法

- 最初に使用する時や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

- 皿や蓋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・600Wで1分程加熱すると、手早く乾燥ができます。その際、皿や蓋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。
- 調理物を皿や蓋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。
- 皿や蓋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。
- 皿や蓋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。また、緑茶100ccを耐熱容器に入れ、500Wで3分程加熱し、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ます。



# 焼けるんプレート 水分を多く含んだ生魚等を おいしく焼くポイント！

(ワンポイント・アドバイス)

- 皿の形状・サイズによっては、魚を半分に切って調理してください。
- 魚の内臓は必ず取り除いてください。加熱中飛び散りの原因になります。
- 魚に切り込みを入れてください。見栄えも良く、飛び散りを少なくできます。〈写真A〉
- 魚の水分はキッチンペーパー等で十分に拭き取ってください。〈写真A〉
- ※特にさんま等、氷水に浸かったものはしっかりと拭き取ってください。
- 蓋を使用しない場合はクッキングシート等でカバーをすると、レンジ庫内の汚れ防止になります。ヤケドには十分ご注意ください。〈写真B〉
- ※ラップは発熱したお皿の熱で溶けますので絶対に使用しないでください。



〈写真A〉



〈写真B〉

## 〈焼けるんプレートシーズニング(事前お手入れ)方法〉

皿表面に油がなじみ、食材がくっ付きにくくなります。

- ①ご使用前に、お皿表面に食用油を薄くなじませてください。
- ②次に、電子レンジ500W・600Wで、約1分30秒加熱してください。
- ③加熱終了後、皿が冷めるまで放置し、この工程を3回程繰り返してください。

- 本レシピは事前温め(予熱)を推奨しております。レシピを参考に必ず、事前温めをしてください。

### 事前温め(予熱)の目安

**3分30秒**

- 蓋は落とし蓋タイプのため、食材の大きさによって若干浮いた状態になりますが、調理時間・仕上がりには影響しません。

※蓋は事前温めできません。



## 鮭の塩焼き

加熱  
時間

〈500W〉  
3分30秒(予熱)+2分

### 【材 料】

- ・塩鮭・・・・・・・・1切れ  
〈付け合わせ〉
- ・ししとう・・・・・・・・2本

### 【作り方】

- ①塩鮭は水気を拭き取る。ししとうは爪楊枝等で数カ所（3カ所以上）穴をあける。
- ②お皿を電子レンジ（500W）で3分30秒予熱し、①の塩鮭を皮面を上にしてのせる。側にししとうをのせる。
- ③蓋をして電子レンジ（500W）で2分程度加熱する。



## サバの塩焼き

加熱  
時間

〈500W〉  
3分30秒(予熱)+2分

### 【材 料】

- ・ 塩サバ・・・・・・・・1切れ  
〈付け合わせ〉
- ・ 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る。
- ②お皿を電子レンジ(500W)で3分30秒予熱し、①の塩サバを皮面を上にしてのせる。
- ③蓋をして電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
- ④付け合わせを添える。





## サワラの西京焼き

加熱  
時間

〈500W〉  
3分30秒(予熱)+3分

### 【材 料】

- ・サワラの西京漬け・・・1切れ  
〈付け合わせ〉
- ・すだち・・・・・・・・・・1/2個
- ・はじかみ生姜の甘酢漬け・・・1本

### 【作り方】

- ①サワラの西京漬けは味噌を少し残して拭き取る。
- ②お皿を電子レンジ(500W)で3分30秒予熱し、①のサワラを皮面を上にしてのせる。
- ③蓋をして電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ④付け合わせを添える。



## さんまの塩焼き

加熱  
時間

<500W>  
3分30秒(予熱)+3分  
(または2分30秒+裏返して30秒)

### 【材 料】

- ・さんま・・・・・・・・・・1匹
  - ・塩・・・・・・・・・・適量
- <付け合わせ>
- ・大根おろし・・・・・・・・適量
  - ・すだち・・・・・・・・1/4個

### 【作り方】

- ①さんまは頭を落とし、内臓を取り除き、よく洗う。水気を拭き取り、2等分して両面に切り込みを入れ、塩をふる。
- ②お皿を電子レンジ(500W)で3分30秒予熱し、①のさんまをのせる。
- ③蓋をして電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ④付け合わせを添える。

※よりこんがりと焼きたい場合は、予熱後さんまをのせて蓋をし、2分30秒程度加熱する。裏返して蓋をし、さらに30秒程度加熱する(500W)。  
※蓋は落し蓋タイプのため、若干浮いた状態になりますが、調理時間・仕上がりに影響しません。



## 塩だれ焼き鳥(3本)

加熱  
時間

〈500W〉  
3分30秒(予熱)+3分  
+たれを入れて1分30秒

### 【材 料】

- ・鶏もも肉……………160g
- ・白ネギ……………1/3本
- ・塩……………適量

### 〈塩だれ〉

- ・白ネギ……………3cm長さ
- ・しょうが(すりおろしたもの)…小さじ1/2
- ・レモン汁……………小さじ1
- ・水……………小さじ1
- ・ゴマ油……………大さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/4

### 【作り方】

- ①塩だれの白ネギはみじん切りにし、他の塩だれの材料と混ぜ合わせる。鶏もも肉は9等分、白ネギは3cm程度の長さに切り、交互に串に刺し、塩をふる。
- ②お皿を電子レンジ(500W)で3分30秒予熱し、①の焼き鳥串を皮面を下にしてのせる。
- ③蓋をして電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。
- ④蓋をあけて塩だれを回し入れ、再び蓋をして1分30秒程度加熱する(500W)。
- ⑤加熱終了後、たれをからめる。

※蓋は落ち蓋タイプのため、若干浮いた状態になりますが、調理時間・仕上がりには影響しません。



## アジの開き

加熱  
時間

〈500W〉  
3分30秒(予熱)+3分  
+30秒(蒸らし)

### 【材 料】

- ・アジの開き・・・・・・・・1枚  
〈付け合わせ〉
- ・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アジの開きは水気を拭き取る。
- ②お皿を電子レンジ（500W）で3分30秒予熱し、アジの開きを皮面を上にしてのせる。
- ③蓋をして電子レンジ（500W）で3分程度加熱する。さらに、電子レンジ庫内で30秒程度蒸らす。
- ④付け合わせを添える。



## 肉巻きライス(4個)

加熱  
時間

<500W>  
3分30秒(予熱)+6分

### 【材 料】

- ・豚バラ肉  
(25cm程度長さがあるもの)・・・4枚
- ・ご飯・・・・・・・・・・180g
- ・わけぎ・・・・・・・・・・2本
- ・白ゴマ・・・・・・・・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ①・みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ・和風だしの素・・・小さじ1/3

### 【作り方】

- ①ボウルに①を入れ混ぜ合わせ、豚バラ肉を揉み込んでおく。
- ②わけぎは小口切りにし、ご飯・白ゴマと混ぜ合わせる。
- ③お皿を電子レンジ(500W)で3分30秒予熱し、②を4等分にして少々硬めの俵型に握り、①を巻きつけ、巻き終わりを下にしてお皿に並べる。
- ④上に白ゴマをふり、蓋をして電子レンジ(500W)で6分程度加熱する。

※蓋は落とし蓋タイプのため、若干浮いた状態になりますが、調理時間・仕上がりに影響しません。



## エビの塩焼き

加熱  
時間

〈500W〉  
3分30秒(予熱)+3分30秒

### 【材 料】

- ・有頭エビ・・・・・・・・3尾
  - ・塩・・・・・・・・適量
- 〈付け合わせ〉
- ・レモン・・・・・・・・1/8個

### 【作り方】

- ①有頭エビは背ワタを取り、尾から竹串を刺して塩をすり込む。
- ②お皿を電子レンジ(500W)で3分30秒予熱し、①の有頭エビをお皿に並べる。
- ③蓋をして電子レンジ(500W)で3分30秒程度加熱する。
- ④竹串を抜き、付け合わせを添える。



## アジの塩焼き

加熱  
時間

〈500W〉  
3分30秒(予熱)+2分

### 【材 料】

- ・アジ(3枚おろしにしたもの)・・・1切れ
  - ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 〈付け合わせ〉
- ・大根おろし・・・・・・・・適量
  - ・すだち・・・・・・・・1/2個

### 【作り方】

- ①アジは水気を拭き取り、皮面に切り込みを入れ、塩をふる。
- ②お皿を電子レンジ(500W)で3分30秒予熱し、①のアジを皮面を上にしてお皿にのせる。
- ③蓋をして電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
- ④付け合わせを添える。



と鳴れば出来上がり！

チノツ



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)