

LéKUé

Quick and Easy Recipes

with Steam Case

簡単で美味しい スチームケースレシピ



10
RECIPES
for JAPAN

✓
PREMIUM
QUALITY



Waxy rice dumpling [もち米シュウマイ]

材料 (8個分)

- 豚ひき肉 … 150g
ねぎ … 30g
すりおろし生姜 … 10g
干し椎茸 … 1個
もち米 … 60g
水 … 大さじ3
A 片栗粉 … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1
塩 … 小さじ1/2
コショウ … 少々

作り方

01. もち米は洗ってたっぷりの水に2時間浸し、ざるに上げておく。
02. 水で戻した干し椎茸とねぎはみじん切りにする。
03. ボウルに豚ひき肉・調味料[A]、[02]を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
04. [03]を8等分にして丸め、[01]を周りに付ける。
05. スチームケースに水を大さじ3入れてから、トレイをセットし、その上に[04]を載せて蓋を閉じ、600Wのレンジで5分加熱する。そのまま3分蒸らして出来上がり。



Microwave potato [レンジポテト]

材料 (2人分)

じゃが芋 … 2個
塩 … 少々

作り方

01. じゃが芋はきれいに洗ってスライサーでスライスしてたっぷりの水に10分ほど浸けておく。
02. スチームケースにトレイをセットし、キッチンペーパーで水気をとった[01]を並べて塩を振る。
03. スチームケースの蓋を開けたまま600Wのレンジで3分加熱して出来上がり。

※じゃが芋の大きさによって加熱時間が前後するので、足りない場合は30秒ずつ追加で加熱する。



Lettuce pork rolls [豚バラ巻レタス (柚子コショウたれ)]

材料 (6個分)

豚バラスライス肉 … 6枚
レタス … 6枚
塩コショウ … 少々
柚子コショウ … 小さじ1
ごま油 … 大さじ2
A 醤油 … 小さじ1
ねぎ … 15g
コショウ … 少々

作り方

01. レタスは半分に折って両端を畳みこみながら巻いて筒状にし、その周りに豚バラ肉を巻く。
02. スチームケースにトレイをセットし、その上に[01]を並べ塩コショウを振る。
03. 蓋をして600Wのレンジで5分30秒加熱する。
04. ねぎをみじん切りにし、調味料[A]を混ぜ合わせ、[03]にかけて出来上がり。



Anchovy cabbage [アンチョビキャベツ]

材料 (2人分)

キャベツ … 1/4個

コショウ … 少々

にんにく … 1片

アンチョビフィレ … 2枚

A [オリーブオイル … 大さじ2
輪切り唐辛子 … 3~4個

作り方

01. キャベツは大きめの1口大にざく切りにし、トレイをセットしたスチームケースに入れる。

02. 蓋をして600Wのレンジで3分加熱する。

03. キャベツを載せたままトレイを取り出し、スチームケースの水分を捨ててキャベツのみスチームケースに戻す。
※熱いので少し冷ましてから行う。

04. にんにく、アンチョビフィレをみじん切りにし、調味料[A]を混ぜ合わせて[03]にかける。

05. スチームケースの蓋を開けて600Wのレンジで2分加熱する。

06. [05]を軽く混ぜ合わせてコショウを振って出来上がり。



Bang bang chicken [棒棒鶏]

材料 (2人分)

鶏むね肉 … 1枚(約250g)

生姜スライス … 5g

ねぎの青い部分 … 1本分

砂糖 … 小さじ1

酒 … 大さじ2

きゅうり・トマト … 適量

ねぎ … 25g

酢 … 大さじ2

砂糖 … 大さじ1

A すりおろし生姜 … 5g

醤油 … 大さじ1

練りごま … 大さじ3

作り方

01. 鶏むね肉は砂糖を振って5分置く。

02. スチームケースに[01]、生姜、ねぎの青い部分、酒を加えて蓋を閉じ、600Wのレンジで5分加熱する。

03. [02]をそのままの状態で冷ます。

04. ねぎをみじん切りにし、調味料[A]を混ぜ合わせる。

05. [03]が冷めたら食べやすい厚さに切り、千切りしたきゅうりとスライスしたトマトを添えて[04]をかけて出来上がり。



Aqua pazza [アクアパッツァ]

材料 (2人分)

白身魚(鱈・鯛など) … 2切れ
あさり … 100g
にんにく … 1片
アンチョビフィレ … 2枚
オリーブオイル … 大さじ1
ドライトマト … 8g
ブラックオリーブ … 3~5粒
白ワイン … 100ml
水 … 50ml
タイム … 4~5本

作り方

01. スチームケースに白身魚、みじん切りにしたにんにくとアンチョビフィレ、オリーブオイルを加えて、蓋を開けたまま600Wのレンジで1分30秒加熱する。
02. ドライトマトは細切りにする。
03. [01]に[02]と残りの材料をすべて入れて、スチームケースの蓋を閉じて600Wのレンジで5分加熱して出来上がり。



Spaghetti bolognese [ミートソーススパゲティ]

材料 (1人分)

合い挽き肉 … 100g
玉ねぎ … 1/8個
にんにく … 1片
トマトの水煮 … 150g
トマトケチャップ … 大さじ1
中濃ソース … 大さじ1
小麦粉 … 小さじ1
ローリエ … 1枚
水 … 100ml
塩コショウ … 少々

作り方

01. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
02. スチームケースに材料[A]以外を入れてよく混ぜ合わせる。
03. パスタを半分に折って[02]に入れて軽く混ぜ、最後にオリーブオイルを回しかける。
04. スチームケースの蓋を閉じて600Wのレンジで5分加熱する。
05. [04]を軽く混ぜ合わせてスチームケースの蓋を片側だけ広げて、再び600Wのレンジで3分加熱して出来上がり。

A [オリーブオイル … 小さじ1
乾燥パスタ … 70g(5分茹で)



Chicken tomato pilaf [ドライトマトとバジルのチキンピラフ]

材料 (2人分)

米 … 1合
鶏もも肉 … 1/2枚(約125g)
マッシュルーム … 4個
にんにく … 1片
チキンコンソメ … 小さじ1
白ワイン … 大さじ2
水 … 180ml
ドライトマト … 10g
塩コショウ … 少々
バジルソース … 10g

作り方

01. 米は洗って20分水に浸し、ざるに上げておく。
02. マッシュルームはスライスして、鶏もも肉は1口大に、にんにくはみじん切りにする。ドライトマトは細切りにする。
03. スチームケースにバジルソース以外の材料を入れてよく混ぜる。
04. スチームケースの蓋を閉じて600Wのレンジで6分加熱する。
05. [04]をよく混ぜ合わせて蓋を閉じ、再び600Wのレンジで4分加熱しそのまま8分蒸らす。
06. [05]にバジルソースをかけて軽く混ぜ合わせて出来上がり。



Choco marble steamed cake [チョコマーブル蒸しパン]

材料 (1個分)

ホットケーキミックス粉
… 150g
砂糖 … 30g
牛乳 … 85ml
卵 … 1個
サラダ油 … 大さじ2
チョコソース … 15g

作り方

01. ボウルにチョコソース以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
02. [01]の50gを取り分けてチョコソースと混ぜる。
03. スチームケースに[01]の生地を流し入れてからその上に[02]の生地を円を描くように加える。加えたら箸で軽く混ぜ合わせてマーブル状にする。
04. スチームケースの蓋を閉じて600Wのレンジで4分30秒加熱して出来上がり。
※串などで刺して生地が付かなければOK。



Sprouted brown rice salad [発芽玄米のサラダ]

材料 (2人分)

発芽玄米 … 1/2合
赤・黄パプリカ … 各30g
玉ねぎ … 50g
きゅうり … 1/2本
水 … 100ml
A [オリーブオイル … 大さじ1
レモン汁 … 大さじ1
すりおろしにんにく… 5g
塩コショウ … 少々

作り方

01. 発芽玄米はきれいに洗ってたっぷりの水に1時間浸し、ざるに上げておく。
02. スチームケースに水と[01]を入れて蓋を閉じ600Wのレンジで6分加熱する。
03. [02]をよく混ぜ合わせて蓋を閉じ、再び600Wのレンジで4分加熱しそのまま8分蒸らす。
04. パプリカ、きゅうり、玉ねぎをみじん切りにし、キッチンペーパーに包んで水気をしっかり絞る。
05. 粗熱が取れた[03]に[04]を混ぜ合わせる。
06. 調味料[A]を混ぜ合わせて[05]に加えてよく和えて出来上がり。



Lékué



- ・本レシピブックの写真、レシピ、記事の一切の転載を禁じます。
- ・発酵時間やベンチタイムは作られる環境や材料などによっては異なる場合があります。
- ・写真はイメージです。作られる環境や材料などによってはイメージと異なる場合があります。