

Lékué

Quick and Easy Recipes

— *with Microwave Grill* —

簡単で美味しい マイクロウェーブグリルレシピ



10

RECIPES
for JAPAN



PREMIUM
QUALITY



Egg hot sand [卵ホットサンド]

材料 (1個分)

カンパニュスライス … 2枚

ゆで卵 … 2個

レタス … 1枚

マヨネーズ … 大さじ3

ディル … 1本

作り方

01. ディルをみじん切りにマヨネーズと混ぜ合わせる。
02. パンの片面に[01]を塗る。
03. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
04. [02]に縦半分に切ったゆで卵を並べてその上にレタスと残りのパンを載せ、予熱した[03]で挟み、シリコンバンドを止める。
05. 600Wのレンジで3分加熱して出来上がり。



Avocado sand [アボカドサンド]

材料 (1個分)

食パン8枚切 … 2枚
お好みのハム … 3枚
レタス … 1枚
輪切りトマト … 2枚
とろけるチーズ … 1枚
アボカド … 1/2個
マヨネーズ … 大さじ1

作り方

01. アボカドを5mm幅にスライスする。
02. パンの片面にマヨネーズを塗る。
03. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
04. [02]にハム、トマト、とろけるチーズ、アボカド、レタスの順に並べて残りのパンを載せ、予熱した[03]で挟み、シリコンバンドを止める。
05. 600Wのレンジで3分加熱して出来上がり。



Marinade grilled vegetables [グリル野菜のマリネ]

材料 (2人分)

ズッキーニ … 1/2本
赤パプリカ … 1/2個
黄パプリカ … 1/2個
茄子 … 1本
A 白ワインビネガー … 大さじ2
はちみつ … 大さじ1
オリーブオイル … 大さじ2
塩コショウ … 少々

作り方

01. パプリカをそれぞれ乱切りに、茄子とズッキーニを1cm幅の厚さで輪切りにする。
02. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
03. [01]を予熱した[02]で挟み、シリコンバンドを止める。
04. 600Wのレンジで3分加熱する。
05. [04]を、混ぜ合わせた調味料[A]に漬け込んで冷蔵庫で冷やして出来上がり。



Chinese marinated eggplant [グリル茄子の中華和え]

材料 (2人分)

茄子 … 2本

すりおろし生姜 … 少々

醤油 … 大さじ1

酢 … 大さじ1

すりおろしんにんにく … 3g

ごま油 … 大さじ1

作り方

01. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
02. ヘタを切り落とした茄子を予熱した[01]で挟み、シリコンバンドを止める。
03. 600Wのレンジで5分加熱する。
04. [03]の粗熱が取れたら食べやすい厚さに切る。
05. 混ぜ合わせた調味料[A]に[04]を和え、生姜を添えたら出来上がり。

A



Tandoori chicken [タンドリーチキン]

材料 (2人分)

鶏もも肉 … 1枚

赤パプリカ … 1/4個

ヨーグルト … 大さじ2

ケチャップ … 大さじ1

カレー粉 … 大さじ1

A すりおろしにんにく … 5g

すりおろし生姜 … 5g

塩 … 小さじ1/2

コショウ … 少々

作り方

01. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、混ぜ合わせた調味料[A]に漬け込み、冷蔵庫で1時間冷やす。

02. パプリカは乱切りにする。

03. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)

04. [01]と[02]を予熱した[03]で挟み、シリコンバンドを止める。

05. 600Wのレンジで9分加熱して出来上がり。



Turnip cake [大根餅]

材料 (2人分)

大根おろし … 200g
(水気は軽く絞る)
小ねぎ … 2本
ごま油 … 大さじ1
片栗粉 … 25g
小麦粉 … 25g
桜えび … 5g
塩 … 少々

作り方

01. 小ねぎを刻んでから、ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。
02. [01]を10等分にして厚さ1cmぐらいの平たい丸型に成型する。
03. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
04. [02]を5個ぐらい予熱した[03]で挟み、シリコンバンドを止める。
05. 600Wのレンジで2分30秒加熱して出来上がり。



Roast bonito [鰹のたたき]

材料 (2人分)

鰹の刺身サク … 200g

生姜 … 15g

小ねぎ … 2本

玉ねぎ … 1/4個

にんにく … 1片

ぼん酢 … 適量

作り方

01. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
02. 鰹を予熱した[01]で挟み、シリコンバンドを止める。
03. 600Wのレンジで1分30秒加熱し、氷水で鰹を冷やす。
04. 小ねぎは小口切りに、生姜は千切りに、玉ねぎとにんにくは薄くスライスにする。鰹は1cmの厚さに切る。
05. 器に玉ねぎ、鰹、生姜、小ねぎ、にんにくを載せてぼん酢をかけて出来上がり。



Roast beef [ローストビーフ]

材料 (2~3人分)

牛もも肉(ブロック) … 200g

塩 … 小さじ1/2

酒 … 大さじ4

みりん … 大さじ1

醤油 … 大さじ2

すりおろしにんにく … 5g

醤油 … 大さじ2

酒 … 大さじ1/2

すりおろし玉ねぎ … 1/8個分

砂糖 … 大さじ1

作り方

01. 牛もも肉に塩をまんべんなく振り、15分置く。

02. 調味料[A]に[01]の肉を漬け込み、常温で2時間置く。

03. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)

04. [02]の余分な水分をキッチンペーパーで取り、予熱した[03]で挟み、シリコンバンドを止める。

05. 600Wのレンジで3分加熱する。

06. アルミホイルに[05]を包んでそのまま冷蔵庫で冷やす。

07. [06]が冷えたら薄く切って、混ぜ合わせた調味料[B]をかけて出来上がり。

A

B



Grilled salmon [グリルサーモン]

材料 (2人分)

生鮭 … 2切れ
とろけるチーズ … 1枚
塩コショウ … 少々
パセリ … 適量

作り方

01. 生鮭に切り込みを入れて、半分に切ったとろけるチーズを挟み塩コショウを振る。
02. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
03. [01]を予熱した[02]で挟み、シリコンバンドを止める。
04. 600Wのレンジで3分加熱し、お好みでパセリを振って出来上がり。



Rice burger [ライスバーガー]

材料 (1個分)

- ご飯 … 120g
- 塩 … 少々
- レタス … 1枚
- 輪切りトマト … 1枚
- ケチャップ … 大さじ1
- 玉ねぎ … 1/8個
- 合い挽き肉 … 125g
- 塩コショウ … 少々
- ナツメグ … 少々
- 溶き卵 … 大さじ1

作り方

01. ご飯に塩を加えて混ぜ込み2等分にし、厚さ1cmぐらいの平たい丸型に成型する。
02. ボウルにみじん切りにした玉ねぎと材料[A]を加えてよく捏ね、厚さ1cmぐらいの平たい丸型に成型する。
03. マイクロウェーブグリルを2枚重ねて600Wのレンジで4分加熱する。(予熱作業)
04. [01]を予熱した[03]で挟み、シリコンバンドを止める。
05. 600Wのレンジで6分加熱して、別皿に移す。
06. さらに[02]をマイクロウェーブグリルで挟み、シリコンバンドを止める。
07. 600Wのレンジで4分加熱する。
08. [05]で、レタス、トマト、[06]、ケチャップを挟んで出来上がり。



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。
- ・加熱時間など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。