

## 取扱説明書

## レシピ



電子レンジ  
**調理**  
オンリー



**食器洗浄**  
**食器乾燥機**  
使用可能



# RANGE GRILL

レンジグリル

|                |             |
|----------------|-------------|
| ・取扱説明書         | P.01 - P.02 |
| ・調理方法別手順・加熱目安表 | P.03 - P.04 |

### 【炒める】

|           |      |
|-----------|------|
| ・生姜焼き     | P.05 |
| ・回鍋肉      | P.05 |
| ・焼きそば     | P.06 |
| ・ブルコギ     | P.06 |
| ・ジャーマンポテト | P.07 |

### 【茹でる】

|                  |      |
|------------------|------|
| ・ミートソースパスタ       | P.07 |
| ・カルボナーラ          | P.08 |
| ・ボンゴレロッソ         | P.08 |
| ・タコとオリーブのペペロンチーノ | P.09 |
| ・ガーリック枝豆         | P.09 |

### 【煮る】

|              |      |
|--------------|------|
| ・チキンカレー      | P.10 |
| ・肉じゃが        | P.10 |
| ・チキンのトマト煮込み  | P.11 |
| ・鯖の味噌煮       | P.11 |
| ・牛肉とごぼうのしぐれ煮 | P.12 |

### 【蒸す】

|                 |      |
|-----------------|------|
| ・アサリのガーリックバター蒸し | P.12 |
| ・焼売             | P.13 |
| ・蒸し豚            | P.13 |
| ・蒸し茄子の中華和え      | P.14 |
| ・白身魚の野菜蒸し       | P.14 |

### 【炊く】

|              |      |
|--------------|------|
| ・五目ご飯        | P.15 |
| ・きのこチキンのピラフ  | P.15 |
| ・中華おこわ       | P.16 |
| ・赤飯          | P.16 |
| ・シーフードカレーピラフ | P.17 |
| ・白飯          | P.17 |

### 【焼き】

|              |      |
|--------------|------|
| ・ハンバーグ       | P.18 |
| ・ポークステーキ     | P.18 |
| ・チキンのハーブ焼き   | P.19 |
| ・手羽中の柚子胡椒焼き  | P.19 |
| ・ビーフベッパースライス | P.20 |

|                   |      |
|-------------------|------|
| ・商品仕様/お問い合わせ先/ご紹介 | P.21 |
|-------------------|------|

# 調理方法の手順・加熱時間目安

※調理時間は全て目安です。食材の大きさ・厚み・量・温度によって異なります。

※適時、調理具合を見ながら調節してご使用下さい。

※冷凍食材を加熱する場合は解凍してから調理を行って下さい。

## 温め直し



●揚げ物再加熱  
調理時間 600W/3分

●冷凍チャーハン  
調理時間 600W/7分

●焼き鳥  
調理時間 600W/2分

※冷凍食材を加熱する場合は解凍してから調理を行って下さい。



1、食材を入れる



2、電子レンジで加熱



3、食材を裏返す



4、再加熱

## 焼く



●ベーコンエッグ  
調理時間 600W/7分

●冷凍餃子  
調理時間 600W/7分

●グリル野菜  
調理時間 600W/7分

※黄身には必ずつまようじ・箸などで 穴を開けたり、切れ目を入れて下さい。 ※冷凍食材を加熱する場合は解凍してから調理を行って下さい。

●ホッケ焼き  
調理時間 600W/5分  
(表:4分 / 裏:1分)

●焼き鮭  
調理時間 600W/5分  
(表:4分 / 裏:1分)

●サバの塩焼き  
調理時間 600W/5分  
(表:4分 / 裏:1分)

※魚など食材の大きさ・厚みが本体よりも大きな場合は、食材を切ってから本体に入れて下さい。  
※魚など食材の大きさ・厚みによって調理時間が変わる可能性があります。予めご了承下さい。



1、食材を入れる



2、電子レンジで加熱



3、食材を裏返す



4、再加熱

## 炒める



●イカと野菜のバジルソース炒め  
調理時間 600W/5分  
(加熱:4分 / 再加熱:1分)

●サバ缶とトマトの卵炒め  
調理時間 600W/5分  
(加熱:4分 / 再加熱:1分)

※調理時間は目安です。調理具合を見ながら加熱時間を調整して下さい。



1、食材を入れる



2、電子レンジで加熱



3、食材を混ぜる



4、再加熱

## ※電子レンジ600Wで加熱した場合の目安です。

※本取扱説明書に記載の調理時間・調理方法は600Wの電子レンジが基準となっています。

※W数が違う場合は適時、調理の具合を見ながら調理をして下さい。

※記載している水の量は目安となります。食材の量に大きさに合わせて水の量を調整しながらご使用下さい。

### 炊く



#### ●鮭の炊き込みご飯

調理時間 600W/21分  
(水の量:150ml)

※調理前にお米を20分水に浸し、  
お好みの調味料を混ぜ合わせてから調理を行って下さい。  
※詳しくはP15-16の炊くメニューをご参照下さい。



1、食材を入れる

2、水を入れる

3、電子レンジで加熱

4、蒸らす

### 蒸す



#### ●ささみのヘルシーサラダ

調理時間 600W/6分  
(水の量:大さじ2)

#### ●焼売

調理時間 600W/4分  
(水の量:大さじ1)



1、食材を入れる

2、水を入れる

3、電子レンジで加熱

### 煮る



#### ●鍋焼きうどん

調理時間 600W/12分30秒  
(加熱:11分 / 再加熱:1分半)

#### ※1人分の場合

[水]180ml・[醤油]大さじ1・  
[みりん]大さじ1・[顆粒和風だし]小さじ1/2



1、水を入れる  
(水:本体の半分)

2、食材・調味料  
を入れる

3、電子レンジで加熱

4、食材を混ぜる

5、再加熱

### 茹でる



#### ●ブロッコリー

調理時間 600W/7分  
(水の量:本体の半分)

#### ●とうもろこし

調理時間 600W/7分  
(水の量:本体の半分)

#### ●野菜の下茹

調理時間 600W/7分  
(水の量:本体の半分)



1、水を入れる

2、食材を入れる

3、電子レンジで加熱

炒める



600W | 電子レンジ加熱時間 8分

## 生姜焼き

2人分

|       |        |
|-------|--------|
| 豚ロース  | 240g   |
| 玉ねぎ   | 50g    |
| サラダ油  | 小さじ1   |
| 塩胡椒   | 少々     |
| 醤油    | 大さじ1   |
| A 砂糖  | 大さじ1/2 |
| おろし生姜 | 20g    |

### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、調味料[A]は混ぜ合わせておく。
- ② 塩胡椒を振った豚ロースと玉ねぎを本体に広げながら入れて、フタをして600Wで6分加熱する。
- ③ 本体を取り出して全体を軽く混ぜ合わせたら調味料[A]を回しかけ、フタをして再び600Wで2分加熱する。

炒める



600W | 電子レンジ加熱時間 8分

## 回鍋肉

2人分

|           |      |
|-----------|------|
| 豚バラ肉      | 160g |
| ピーマン      | 2個   |
| キャベツ      | 100g |
| ごま油       | 大さじ1 |
| 塩胡椒       | 少々   |
| すりおろしにんにく | 5g   |
| すりおろし生姜   | 5g   |
| A 甜麺醤     | 大さじ1 |
| 醤油        | 小さじ1 |
| 砂糖        | 小さじ1 |

### <作り方>

- ① ピーマンは乱切りにし、キャベツはザク切りにする。調味料[A]は混ぜ合わせておく。
- ② 切った野菜とごま油をビニール袋に入れて、よくごま油をなじませる。
- ③ 塩胡椒を振った豚バラ肉を本体に入れて、フタをして600Wで6分加熱する。
- ④ 本体を取り出して②を加え全体を軽く混ぜ合わせたら、調味料[A]を回しかける。フタをして再び600Wで2分加熱する。



炒める



600W | 電子レンジ加熱時間 7分

## 焼きそば

1人分

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 豚こま切れ肉                        | 80g  |
| 中華麺                           | 1玉   |
| キャベツ                          | 30g  |
| 人参                            | 10g  |
| 焼きそばソース(中濃ソース・<br>添付の粉末ソースなど) | 大さじ2 |
| 鰹節                            | 適量   |
| 青のり                           | 適量   |
| 塩胡椒                           | 少々   |
| 水                             | 大さじ1 |

### <作り方>

- ①豚こま切れ肉は食べやすい大きさに、キャベツはザク切りに、人参は短冊切りにする。
- ②塩胡椒をした豚こま切れ肉を本体に入れ、キャベツ・人参・中華麺の順に重ねて水を加える。
- ③フタをして600Wで5分加熱する。
- ④本体を取り出して麺をほぐすように混ぜ合わせたら、焼きそばソースを回しかける。
- ⑤フタをして再び600Wで2分加熱する。  
お好みで鰹節と青のりをのせる。

炒める



600W | 電子レンジ加熱時間 9分

## プルコギ

1人分

|         |        |
|---------|--------|
| 牛薄切り肉   | 200g   |
| 玉ねぎ     | 50g    |
| ニラ      | 20g    |
| 赤パプリカ   | 45g    |
| おろしにんにく | 5g     |
| おろし生姜   | 5g     |
| 醤油      | 大さじ1   |
| 砂糖      | 大さじ1/2 |
| コチュジャン  | 小さじ1   |
| ごま油     | 小さじ1   |
| 塩胡椒     | 少々     |
| 白ごま     | 適量     |

### <作り方>

- ①玉ねぎは薄切りに、赤パプリカは細切りに、ニラは5cmほどの長さに切る。
- ②塩胡椒した牛肉を本体に入れ、600Wで6分加熱する。
- ③本体を取り出して①の野菜と調味料[A]を加える。  
よく混ぜ合わせ、フタをして再び600Wで3分加熱する。  
お好みで白ごまを振る。

炒める



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## ジャーマンポテト

2人分

|            |                     |
|------------|---------------------|
| じゃがいも      | 2個 ※あればメークイン(約200g) |
| 玉ねぎ        | 50g                 |
| ベーコン       | 50g                 |
| 水          | 大さじ3                |
| にんにく(チューブ) | 1cmほど               |
| A バター      | 10g                 |
| オリーブオイル    | 大さじ2                |
| パセリ        | 適量                  |
| 塩胡椒        | 少々                  |

### <作り方>

- ①じゃがいもは皮ごと厚さ1cmの輪切りにする。  
ベーコンは細切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②調味料[A]は混ぜ合わせておく。
- ③本体にじゃがいもを並べて水を加えたら、  
フタをして600Wで7分加熱する。
- ④玉ねぎとベーコンを加えて[A]を回しかける。  
フタをして再び600Wで3分加熱する。
- ⑤塩胡椒を振ったら軽く混ぜ合わせて、  
お好みでパセリを散らす。

茹でる



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## ミートソースパスタ

1人分

|            |       |
|------------|-------|
| 合い挽き肉      | 100g  |
| 玉ねぎ        | 25g   |
| にんにく(チューブ) | 2cmほど |
| 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  |
| A ローリエ     | 1枚    |
| 水          | 150ml |
| 塩          | 2g    |
| 胡椒         | 少々    |
| オリーブオイル    | 小さじ2  |
| パスタ        | 80g   |
| パセリ        | 適量    |
| 粉チーズ       | 適量    |

### <作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②材料[A]と合い挽き肉・玉ねぎをよく混ぜ合わせる。
- ③本体に②を入れ、パスタを半分に折って入れて  
軽く混ぜ、最後にオリーブオイルを回しかける。  
フタを閉じて600Wで8分加熱する。
- ④本体を取り出して軽く混ぜ合わせたら、  
フタをして再び600Wで2分加熱する。  
お好みでパセリと粉チーズを散らす。

茹でる



600W | 電子レンジ加熱時間 8分

## カルボナーラ

1人分

|            |        |
|------------|--------|
| パスタ        | 80g    |
| ベーコン       | 2枚     |
| にんにく(チューブ) | 2cmほど  |
| コンソメ顆粒     | 小さじ1/2 |
| オリーブオイル    | 小さじ1   |
| 水          | 170ml  |
| 卵          | 1個     |
| 粉チーズ       | 大さじ2   |
| 粗挽き胡椒      | 少々     |

### <作り方>

- ①ベーコンは短冊切りにし、パスタは半分に折る。  
材料[A]と材料[B]はそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ②本体に①のベーコン・材料[A]・パスタを入れてフタをし、600Wで8分加熱する。
- ③本体を取り出してよく混ぜてから材料[B]を回しかけて、予熱でよく和える。
- ④お好みで粗挽き胡椒を振る。

茹でる



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## ボンゴレロツソ

1人分

|            |       |
|------------|-------|
| パスタ        | 80g   |
| アサリ        | 150g  |
| トマトの水煮缶    | 100g  |
| にんにく(チューブ) | 2cmほど |
| 白ワイン       | 大さじ1  |
| 輪きり唐辛子     | 1/4本分 |
| 塩          | 1g    |
| 水          | 150ml |
| オリーブオイル    | 大さじ1  |
| タイム        | 適量    |

### <作り方>

- ①パスタは半分に折る。本体にタイム以外の材料を入れてフタをし、600Wで8分加熱する。
- ②本体を取り出して軽く混ぜ合わせたら、再びフタをして600Wで2分加熱する。
- ③お好みでタイムを振る。

茹でる



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## タコとオリーブの ペペロンチーノ

1人分

|            |       |
|------------|-------|
| パスタ        | 80g   |
| タコ         | 80g   |
| ブラックオリーブ   | 4粒    |
| オリーブオイル    | 大さじ2  |
| にんにく(チューブ) | 1cmほど |
| 輪切り唐辛子     | 1/4本分 |
| 塩          | 2g    |
| 水          | 170ml |
| 胡椒         | 少々    |
| パセリ        | 適量    |

### <作り方>

- ① タコは食べやすい大きさに、ブラックオリーブは3〜4等分に切る。パスタは半分に折る。
- ② 本体にパスタ・水・塩・オリーブオイルを入れて600Wで8分加熱する。
- ③ 本体を取り出してタコ・ブラックオリーブ・にんにく・唐辛子を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑤ お好みでパセリを適量振る。

茹でる



600W | 電子レンジ加熱時間 5分30秒

## ガーリック枝豆

2人分

|           |        |
|-----------|--------|
| 枝豆        | 200g   |
| 水         | 大さじ2   |
| 塩         | 小さじ1/2 |
| にんにく      | 1かけ    |
| A 輪切り唐辛子  | 1/2本分  |
| └ オリーブオイル | 大さじ1   |

### <作り方>

- ① 枝豆はざっと洗って両端を切り落とす。  
材料[A]を混ぜ合わせておく。
- ② 本体に①の枝豆・水・塩を入れ、フタをして600Wで4分加熱する。
- ③ 本体を取り出して材料[A]を回しかける。  
フタをして再び600Wで1分30秒加熱する。



煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## チキンカレー

2人分

|            |        |
|------------|--------|
| 鶏もも肉(皮なし)  | 1枚     |
| ヨーグルト      | 100g   |
| カレー粉       | 大さじ1   |
| クミンパウダー    | 小さじ1   |
| コリアンダー     | 小さじ1   |
| にんにく(チューブ) | 2cmほど  |
| 生姜(チューブ)   | 2cmほど  |
| トマトピューレ    | 100g   |
| 砂糖         | 小さじ1/2 |
| 炒め玉ねぎペースト  | 40g    |
| 生クリーム      | 大さじ2   |
| 塩胡椒        | 少々     |

### <作り方>

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って塩胡椒を振る。
- ② 保存袋に材料[A]と①の鶏もも肉を入れて揉み込み、冷蔵庫で1時間置いておく。
- ③ 本体に②と材料[B]を加えて軽く混ぜ合わせたら、フタをして600Wで8分加熱する。
- ④ 生クリームを加えてフタをして再び600Wで2分加熱する。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 16分

## 肉じゃが

2人分

|       |       |
|-------|-------|
| 牛薄切り肉 | 130g  |
| じゃがいも | 180g  |
| 人参    | 30g   |
| 玉ねぎ   | 1/4個  |
| 水     | 100ml |
| 醤油    | 大さじ2  |
| 砂糖    | 大さじ1  |
| 酒     | 大さじ1  |
| みりん   | 大さじ1  |
| 絹さや   | 5枚    |

### <作り方>

- ① じゃがいもは皮を剥いて一口大に切る。人参は乱切りに、玉ねぎはくし切りに、絹さやは半分切る。
- ② 調味料[A]を混ぜ合わせ、牛薄切り肉と一緒に揉み込んでおく。
- ③ 本体に①の野菜を広げて水を加えたら、フタをして600Wで10分加熱する。
- ④ 本体を取り出して②の牛薄切り肉を加えて、再び600Wで5分加熱する。
- ⑤ 絹さやを加えたら、フタをして再び600Wで1分加熱する。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 13分

## チキンのトマト煮込み 2人分

|            |       |
|------------|-------|
| 鶏もも肉       | 2枚    |
| 玉ねぎ        | 30g   |
| にんにく(チューブ) | 3cmほど |
| トマト水煮缶     | 200g  |
| 塩胡椒        | 少々    |
| オリーブオイル    | 大さじ1  |
| パセリ        | 適量    |

### <作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に、玉ねぎはみじん切りにする。  
鶏もも肉に塩胡椒を振っておく。
- ② 本体にパセリ以外の全ての材料を入れ、  
フタをして600Wで8分加熱する。
- ③ 本体を取り出して全体をよく混ぜ合わせたら、  
フタをして再び5分加熱する。お好みでパセリを散らす。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 7分

## 鯖の味噌煮 2人分

|       |        |
|-------|--------|
| 鯖の切り身 | 2切れ    |
| 塩     | 少々     |
| おろし生姜 | 20g    |
| 味噌    | 大さじ2   |
| 酒     | 大さじ2   |
| みりん   | 大さじ2   |
| 砂糖    | 大さじ1   |
| 醤油    | 大さじ1/2 |

### <作り方>

- ① 鯖の皮目に切り込みを入れ、塩を振り10分ほど  
置いておく。出てきた水分はキッチンペーパーで  
拭き取る。調味料[A]を混ぜ合わせておく。
- ② 鯖と調味料[A]を本体に入れて、  
フタをして600Wで6分加熱する。
- ③ 鯖を取り出したら、フタをして  
再び600Wで1分加熱し、タレを煮詰める。
- ④ 鯖に煮詰めたタレをかける。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 8分

## 牛肉とごぼうのしぐれ煮 2人分

|       |      |
|-------|------|
| 牛細切れ肉 | 150g |
| 生姜    | 15g  |
| ごぼう   | 80g  |
| 醤油    | 大さじ2 |
| 酒     | 大さじ2 |
| 砂糖    | 大さじ1 |
| 水     | 大さじ1 |
| 七味唐辛子 | 適量   |

### <作り方>

- ① 生姜は皮を剥いて千切りにする。ごぼうは食べやすい大きさに切る。調味料[A]は混ぜ合わせておく。
- ② 本体に牛細切れ肉・①を入れて600Wで5分加熱する。
- ③ 本体を取り出して軽く混ぜ、フタをして再び600Wで3分加熱する。
- ④ 仕上げに七味唐辛子を振る。

蒸す



600W | 電子レンジ加熱時間 5分

## アサリのガーリックバター蒸し 2人分

|         |      |
|---------|------|
| あさり     | 200g |
| にんにく    | 1かけ  |
| 白ワイン    | 大さじ2 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| バター     | 20g  |
| 醤油      | 小さじ2 |
| 小ねぎ     | 適量   |

### <作り方>

- ① にんにくはみじん切りにする。  
あさはきれいに洗って砂抜きしておく。
- ② 本体にあさを並べてにんにく・白ワイン・オリーブオイルを回しかける。
- ③ フタをして600Wで3分加熱する。
- ④ 本体を取り出して調味料[A]を加える。  
フタをして再び600Wで2分加熱する。  
お好みで小ねぎを散らす。

蒸す



600W | 電子レンジ加熱時間 4分

## 焼売

2人分

|      |        |
|------|--------|
| 豚ひき肉 | 100g   |
| 生姜   | 5g     |
| 玉ねぎ  | 30g    |
| 塩    | 1g     |
| みりん  | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ごま油  | 小さじ1   |
| 片栗粉  | 小さじ1   |
| 胡椒   | 少々     |
| 焼売の皮 | 12枚    |
| 水    | 大さじ1   |
| キャベツ | 2枚     |

### <作り方>

- ① 玉ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に調味料[A]を加えて、よく練り合わせる。  
さらに①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 親指と人差し指で輪を作り、その上に  
焼売の皮・②の具の順にのせ、  
包むように握って成形する。
- ④ 本体にキャベツを敷いたら、  
その上に③の焼売をのせて水を入れる。
- ⑤ フタをして600Wで4分加熱する。

蒸す



600W | 電子レンジ加熱時間 9分30秒

## 蒸し豚

2人分

|          |       |
|----------|-------|
| 豚バラブロック肉 | 200g  |
| 砂糖       | 小さじ1  |
| 塩        | 小さじ1  |
| 生姜(スライス) | 10g   |
| ネギの青い部分  | 1本分   |
| 酒        | 100ml |

### <作り方>

- ① 豚バラブロック肉は塩と砂糖をすりこみ、常温に戻す。
- ② 本体に①の豚バラブロック肉と材料[A]を入れて、  
フタをして600Wで5分加熱する。
- ③ 本体を取り出して豚バラブロック肉を裏返す。  
フタをして再び600Wで4分30秒加熱する。
- ④ 加熱後そのまま冷まして、食べやすい大きさに切る。



蒸す



600W | 電子レンジ加熱時間 5分

## 蒸し茄子の中華和え

2人分

|          |       |
|----------|-------|
| 茄子       | 2本    |
| 水        | 大さじ3  |
| ごま油      | 大さじ1  |
| 醤油       | 大さじ2  |
| すし酢      | 大さじ2  |
| 生姜(チューブ) | 2cmほど |
| 白ごま      | 適量    |
| 小ねぎ      | 適量    |

### <作り方>

- ① 茄子はヘタを切り落とし縦半分に切る。皮目に切り込みを入れて、さらに半分に切る。調味料[A]を混ぜ合わせておく。
- ② 本体に①の茄子を並べて水を加え、フタをして600Wで5分加熱する。
- ③ 本体を取り出して、茄子が熱いうちに調味料[A]と和える。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ お好みで白ごまと小ねぎを振る。

蒸す



600W | 電子レンジ加熱時間 5分

## 白身魚の野菜蒸し

2人分

|     |      |
|-----|------|
| 白身魚 | 2切れ  |
| ねぎ  | 1本   |
| 生姜  | 20g  |
| 人参  | 15g  |
| 水菜  | 1/2株 |
| 青しそ | 3枚   |
| 酒   | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 醤油  | 大さじ1 |
| 酢   | 小さじ1 |

### <作り方>

- ① 生姜・人参・青しそは千切りにし、ねぎは斜めに切る。水菜は4cm幅に切る。調味料[A]を混ぜ合わせておく。
- ② 本体に白身魚を並べて、生姜・人参・ねぎをのせて酒を加えたら、フタをして600Wで4分加熱する。加熱後、水菜・青しそを加えてフタをして1分蒸らす。
- ③ 調味料[A]を回しかける。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## 五目ご飯

2人分

|           |       |
|-----------|-------|
| 米         | 1合    |
| 鶏もも肉(皮なし) | 100g  |
| 人参        | 15g   |
| 椎茸        | 1枚    |
| ぶなしめじ     | 50g   |
| ごぼう       | 20g   |
| 油揚げ       | 20g   |
| 酒         | 大さじ1  |
| 醤油        | 大さじ1  |
| 和風だしの素    | 小さじ1  |
| 水         | 150ml |

### <作り方>

- ①米は洗って20分水に浸し、ザルに上げておく。  
調味料[A]は混ぜ合わせておく。
- ②鶏もも肉は小さめの一口大に、人参・油揚げは細切りに、椎茸は薄切りに、ぶなしめじは小房にする。
- ③ごぼうはさがきがきにして水にさらす。
- ④本体に①の米・②・③を加えて調味料[A]を入れる。
- ⑤フタをして600Wで8分加熱する。
- ⑥本体を取り出してよく混ぜ合わせたら、フタをして再び600Wで2分加熱する。加熱後はそのまま10分蒸らす。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## きのこチキンのピラフ

2人分

|           |       |
|-----------|-------|
| 米         | 1合    |
| 鶏もも肉(皮なし) | 100g  |
| 塩胡椒       | 少々    |
| しめじ       | 50g   |
| エリンギ      | 30g   |
| マッシュルーム   | 4個    |
| 椎茸        | 1個    |
| ミックスベジタブル | 50g   |
| チキンコンソメ固形 | 1個    |
| 水         | 170ml |
| バター       | 10g   |

### <作り方>

- ①米は洗って20分水に浸し、ざるに上げておく
- ②鶏もも肉は小さめの一口大に、キノコはそれぞれ食べやすい大きさに切る
- ③本体に①の米、②の具材、ミックスベジタブルを入れ、混ぜ合わせた調味料Aを入れる
- ④フタをして600wで8分加熱する
- ⑤本体を取り出してバターを加えてよく混ぜ合わせたら、フタをして再び600Wで2分加熱する。  
加熱後そのまま10分蒸らす。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## 中華おこわ

2人分

|           |        |
|-----------|--------|
| もち米       | 1合     |
| 豚バラ肉      | 100g   |
| 干し椎茸      | 1枚     |
| 筍の水煮      | 30g    |
| 人参        | 30g    |
| 酒         | 小さじ2   |
| 醤油        | 小さじ2   |
| オイスターソース  | 小さじ2   |
| 砂糖        | 小さじ1/2 |
| 椎茸のもとし汁+水 | 170ml  |
| 白髪ネギ      | 適量     |

### <作り方>

- ①もち米は洗って40分水に浸し、ざるに上げておく。  
調味料[A]は混ぜ合わせておく。
- ②豚バラ肉は一口大に、筍と人参は5mm角の大きさに切る。
- ③干し椎茸は100mlの水で戻し、粗めのみじん切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ④本体に①のもち米・②・③・調味料[A]を入れ、  
フタをして600Wで8分加熱する。
- ⑤本体を取り出してよく混ぜ合わせ、  
フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑥加熱後そのまま10分蒸らす。  
お好みで白髪ネギを添える。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## 赤飯

2人分

|     |        |
|-----|--------|
| もち米 | 1合     |
| ささげ | 30g    |
| 塩   | 小さじ1/4 |

### <作り方>

- ①もち米は洗って40分水に浸し、ザルに上げておく。
- ②鍋にたっぷりの水とささげを入れて茹でて、  
沸騰したらザルに上げてお湯を捨てる。
- ③再び鍋に300mlの水とささげを入れて茹でる。  
沸騰したら中火で30分茹でる。  
茹で終わったら煮汁とささげを分けておく。
- ④本体に①のもち米・③のささげ・煮汁200mlを加え、  
フタをして600Wで8分加熱する。
- ⑤本体を取り出してよく混ぜ合わせ、  
フタをして再び600Wで2分加熱する。  
加熱後そのまま10分蒸らす。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## シーフードカレーピラフ 2人分

|             |       |
|-------------|-------|
| 米           | 1合    |
| 冷凍シーフードミックス | 150g  |
| 玉ねぎ         | 50g   |
| マッシュルーム     | 3個    |
| オリーブオイル     | 大さじ1  |
| コンソメ        | 小さじ1  |
| A カレー粉      | 小さじ2  |
| 水           | 170ml |
| 塩胡椒         | 少々    |
| パセリ         | 適量    |

### <作り方>

- ①米は洗って20分水に浸し、ザルに上げておく。
- ②玉ねぎは5mm程度の角切りに、マッシュルームは薄切りにする。
- ③本体に米と切った具材、シーフードミックス、材料[A]を入れてフタをし、600Wで8分加熱する。
- ④本体を取り出してよく混ぜ合わせたらフタをして再び600Wで2分加熱する。  
加熱後そのまま10分蒸らす。お好みでパセリを散らす。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## 白飯 2人分

|   |       |
|---|-------|
| 米 | 1合    |
| 水 | 180ml |

### <作り方>

- ①米は洗って20分水に浸し、ザルに上げておく。
- ②米と水を入れ、フタをして600Wで8分加熱する。
- ③本体を取り出してよく混ぜ合わせて平らにし、フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ④加熱後そのまま10分蒸らす。



焼き



600W | 電子レンジ加熱時間 7分

## ハンバーグ

2人分

|           |        |
|-----------|--------|
| 玉ねぎ       | 40g    |
| 牛挽き肉      | 200g   |
| パン粉       | 大さじ1   |
| 牛乳        | 大さじ1   |
| A 卵       | 1個     |
| 塩         | 小さじ1/2 |
| 胡椒        | 少々     |
| ナツメグ(あれば) | 少々     |
| 「中濃ソース    | 大さじ2   |
| B ケチャップ   | 大さじ3   |
| 「赤ワイン     | 大さじ1   |
| バセリ       | 適量     |

### <作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにして材料[A]と混ぜよくこねる。
- ②こねたら2等分にして丸めて本体に並べ、フタをして600Wで5分加熱する。
- ③本体を取り出して②のハンバーグを裏返し、混ぜ合わせた調味料[B]を加えて、フタをして再び600Wで2分加熱する。お好みでバセリをかけて出来上がり。

焼き



600W | 電子レンジ加熱時間 7分

## ポークステーキ

2人分

|          |      |
|----------|------|
| 豚ロース厚切り肉 | 2枚   |
| 塩胡椒      | 少々   |
| 薄力粉      | 適量   |
| 「バター     | 20g  |
| A 醤油     | 大さじ2 |

### <作り方>

- ①豚ロース厚切り肉に塩胡椒を振ってから脂身と肉の境目に切り込みを入れ、薄力粉をまぶす。
- ②本体に豚ロース厚切り肉を並べてフタをして600Wで5分加熱する。
- ③本体を取り出して豚ロース厚切り肉を裏返し、フタをして再び600Wで2分加熱する。加熱後材料[A]を加えて豚ロース厚切り肉に絡める。

焼き



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

## チキンのハーブ焼き

1人分

|         |      |
|---------|------|
| 鶏もも肉    | 1枚   |
| にんにく    | 1かけ  |
| ローズマリー  | 1本   |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩胡椒     | 少々   |

### <作り方>

- ① 保存袋に全ての材料を加えて揉み込み、冷蔵庫で1時間置く
- ② 本体に①の鶏もも肉を皮目を下にしておき、フタをして600wで8分加熱する
- ③ 本体を取り出して鶏もも肉を裏返し、フタをして再び600Wで2分加熱する

焼き



600W | 電子レンジ加熱時間 9分

## 手羽中の柚子胡椒焼き

2人分

|      |        |
|------|--------|
| 鶏手羽中 | 250g   |
| ごま油  | 小さじ2   |
| 柚子胡椒 | 小さじ1/2 |
| 醤油   | 小さじ1   |
| 塩胡椒  | 少々     |

### <作り方>

- ① 保存袋に全ての材料を入れて揉み込み、冷蔵庫で1時間置いておく。
- ② 本体に①の鶏手羽中を並べてフタをして600Wで7分加熱する。
- ③ 本体を取り出して鶏手羽中を裏返し、フタをして再び600Wで2分加熱する。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 7分

## ビーフペッパーライス

2人分

|            |        |
|------------|--------|
| ご飯         | 200g   |
| 牛こま肉       | 150g   |
| コーン缶       | 50g    |
| バター        | 10g    |
| 焼肉のタレ      | 大さじ1   |
| 胡椒         | 適量     |
| 酒          | 大さじ1   |
| 醤油         | 大さじ1   |
| にんにく(チューブ) | 小さじ1/2 |
| 小ねぎ        | 適量     |

### <作り方>

- ①袋に牛こま肉・胡椒・[A]を入れて揉み込む。
- ②本体の中心にご飯をのせ、周りに①の牛こま肉を敷き詰める。
- ③フタをして600Wで5分加熱する。
- ④本体を取り出して牛肉を裏返し、フタをして再び600Wで2分加熱する。
- ⑤仕上げにご飯の上にコーン・小ねぎ・バターをのせ、牛肉に焼肉のタレをかける。

## 商品仕様

商品名/レンジグリル  
サイズ/W275×D230×H88mm  
重量/577g  
満水容量/1L  
実容量/0.85L  
材質/アルミメッキ鋼板、シリコンゴム  
内面/ふっ素樹脂加工  
原産国/中国



## お問い合わせ先



CB JAPAN CO.,LTD.

商品についてのお問い合わせは  
株式会社シービージャパン

☎ 0120-934-699

受付時間 平日 10:00~12:00  
13:00~17:00

Designed in Tokyo Japan

WEB  
SITE



## ご紹介

LINE



ONLINE  
STORE



<https://cbj-store.com/>



MEMO

**copan**