

取扱説明書

レシピ集

copan

RANGE GRILL

レンジグリル

電子レンジ
調理
オンリー



食器洗浄
食器乾燥機
使用可能



目次

- ・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
- ・ボンゴレロツ 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
- ・ビーフベッパーライス P.20

調理方法の手順・加熱時間目安



温め直し

[温] 揚げ物再加熱

調理時間 7分

[温] 冷凍チャーハン

調理時間 7分

[温] 焼き鳥

調理時間 7分



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

[焼] ベーコンエッグ

調理時間 7分

[焼] 冷凍餃子

調理時間 7分

[焼] グリル野菜

調理時間 7分

[焼] ホッケ焼き

調理時間 7分

[焼] 焼き鮭

調理時間 7分

[焼] サバの塩焼き

調理時間 7分



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

※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。



焼く



炒める

[炒] イカと野菜のバジルソース炒め

調理時間 5分

[炒] サバ缶とトマトの卵炒め

調理時間 5分



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

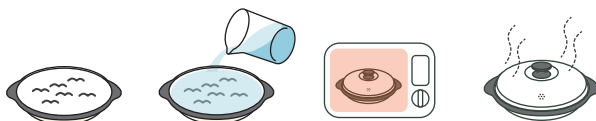
※電子レンジ600Wで加熱した場合の目安です。



炊く

[炊] 鮭の炊き込みご飯

調理時間 21分



- 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

[蒸] ささみのヘルシーサラダ

調理時間 6分

[蒸] エビ焼売

調理時間 4分



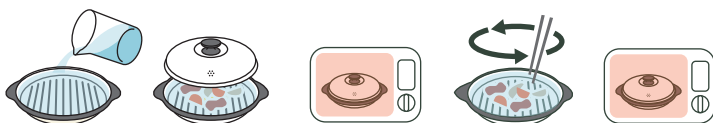
- 1、食材を入れる
- 2、水を入れる
- 3、電子レンジで加熱



煮る

[煮] 鍋焼きうどん

調理時間 12分30秒



- 1、水を入れる
- 2、食材を入れる
- 3、電子レンジで加熱
- 4、食材を混ぜる
- 5、再加熱



茹でる

[茹] 茹で卵

調理時間 7分

[茹] ブロッコリー

調理時間 7分

[茹] とうもろこし

調理時間 7分

[茹] 野菜の下茹

調理時間 7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
L 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 ピーマンとパプリカは乱切りにし、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、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・ 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、パスタは半分に分ける。
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パスタは半分に分ける。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
輪きり唐辛子	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。

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
輪きり唐辛子	1/2本分
オリーブオイル	大さじ1

<作り方>

- ①枝豆はさ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。

蒸す



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。

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
A 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、ざるに上げておく。
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ごぼうはささ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 20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
A 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 20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、ざるに上げておく。
- 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分水中に浸し、ざるに上げておく。
- 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分水中に浸し、ざるに上げておく。
- 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
パセリ	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。仕上げにパ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
A 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。