

LéKUé

Quick and Easy Recipes

With Steam Case SS

電子レンジで簡単調理！
いつもの料理をもっと手軽でヘルシーに。

LéKUé

ルクエ

・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。
・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。

FOL00327



10
RECIPES
for JAPAN


PREMIUM
QUALITY



肉じゃが

材料 (2人分)

牛薄切り肉 … 100g
 じゃがいも … 200g
 にんじん … 50g
 玉ねぎ … 1/4個
 絹さや … 10g
 水 … 100ml
 和風だし … 小さじ1/4
 A 酒 … 小さじ2
 砂糖 … 小さじ1
 醤油 … 大さじ1

作り方

01. にんじんは乱切りに、じゃがいもはきれいに洗って4等分に、玉ねぎは薄切りにする。
02. じゃがいもをスチームケースに入れて蓋をし、600wで5分加熱して皮をむく。
03. スチームケースにAと絹さや以外の全ての材料を入れて蓋をし、5分加熱する。
04. スチームケースを電子レンジから取り出して全体を軽く混ぜてから、絹さやを加えて蓋をし、再び600wで30秒加熱したら出来上がり。



ナポリタン

材料 (1人分)

A 乾燥パスタ(5分茹で) … 70g
 水 … 100ml
 塩 … 小さじ1/4
 オリーブオイル … 小さじ1
 ウインナー … 1本
 玉ねぎ … 30g
 ピーマン … 10g
 B ケチャップ … 大さじ3
 砂糖 … 小さじ1
 水 … 大さじ1
 塩こしょう … 少々
 粉チーズ … お好みで

作り方

01. ピーマンは細切りに、玉ねぎとウインナーは薄切りにする。
02. スチームケースに材料Aを入れて蓋をし、600wで5分加熱する。
03. [02]に[01]と調味料Bを加えて軽く混ぜ、600wで1分加熱する。
04. 蓋を開けたまま再び600wで30秒加熱する。
 お好みで粉チーズを振ったら出来上がり。



豚肉の生姜焼き風

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉 … 200g
塩こしょう … 少々
玉ねぎ … 1/4個
醤油 … 大さじ1と1/2
みりん … 大さじ1と1/2
酒 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1
すりおろし生姜 … 25g

作り方

01. 豚肉に塩こしょうをしてから材料Aをもみ込み、玉ねぎは薄切りにする。
02. スチームケースに[01]を入れてその上に玉ねぎをのせて蓋をし、600wで5分加熱する。
03. スチームケースを電子レンジから取り出し全体をよく混ぜ合わせる。蓋を開けたまま600wで1分加熱したら出来上がり。



きんぴらごぼう

材料 (2人分)

ごぼう … 100g
にんじん … 60g
水 … 大さじ1
酒 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1
醤油 … 大さじ2
ごま油 … 小さじ1
白ゴマ … 小さじ1
七味唐辛子 … お好みで

作り方

01. ごぼうは綺麗に洗って水にさらし、にんじんは皮をむいて同じ長さの細切りにする。
02. スチームケースに水気を切ったごぼうとにんじんを入れ、蓋をして600wで2分30秒加熱する。
03. スチームケースを電子レンジから取り出し、調味料Aを入れて全体を混ぜ合わせる。
04. 再び蓋をして600wで1分30秒加熱する。
05. 最後に全体が調味料と馴染むように混ぜ、蓋を開けたまま30秒加熱する。白ゴマを振り、お好みで七味唐辛子をかけたら出来上がり。



ポークカレー

材料 (2人分)

豚肉 … 100g
じゃがいも … 100g
にんじん … 20g
玉ねぎ … 1/4個
塩こしょう … 少々

A [水 … 200ml
カレールウ … 50g(包丁で刻んでおく)
コンソメ … 小さじ1/4

作り方

01. にんじん、じゃがいもは皮をむいて一口大に、玉ねぎは薄切りに切る。
02. スチームケースに[01]の野菜を入れて蓋をし、600wで3分加熱する。
03. さらに調味料Aと塩こしょうをした豚肉を加えて蓋をし、再び600wで4分加熱する。
04. スチームケースを電子レンジから取り出して、全体を混ぜ合わせる。
05. 蓋をして600wで1分加熱したら出来上がり。



ポテトサラダ

材料 (2人分)

じゃがいも … 2個
きゅうり … 1/2本
にんじん … 20g
ハム … 2枚
茹で卵 … 1個

A [マヨネーズ … 大さじ2
砂糖 … 小さじ1
酢 … 小さじ1
塩こしょう … 少々

作り方

01. じゃがいもは皮をむいて一口大に、にんじんは薄切りにする。きゅうりは輪切りにして塩でもみ、5分ほどおいて水分をしっかり絞る。
02. スチームケースにじゃがいもとにんじんを入れて蓋をし、600wで4分加熱する。
03. 角切りにしたハムと茹で卵と材料Aを[02]に入れてじゃがいもを潰すように混ぜたら出来上がり。



鮭ときのこの炊き込みご飯

材料 (2人分)

- 米 … 1合
- にんじん … 20g
- 生鮭 … 1切れ
- しめじ … 100g
- 油揚げ … 1/4枚
- 醤油 … 大さじ1と1/2
- みりん … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- 和風だし … 小さじ1
- 水 … 150ml
- 塩 … 少々
- 三つ葉 … お好みで

作り方

01. 米は洗って20分水に浸し、ざるに上げておく。
02. 生鮭は1口大に、にんじんと油揚げは細切りに、しめじは小分けにする。
03. スチームケースに、米・調味料Aを入れて軽く混ぜて、その上に[02]をのせる。
04. スチームケースの蓋を閉じて、600wで7分30秒加熱する。
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10分蒸らす。お好みで三つ葉を添えたら出来上がり。

鶏肉の南蛮漬け風

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 … 1枚
- 酒 … 小さじ1
- 塩こしょう … 少々
- 玉ねぎ … 1/4個
- にんじん … 20g
- 黄パプリカ … 20g
- ピーマン … 1/2個
- すし酢… 50ml
- 醤油 … 小さじ1/2

作り方

01. 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩こしょうをする。
02. 野菜は全て千切りにする。
03. スチームケースに鶏肉と酒を入れて、600wで2分30秒加熱する。
04. 調味料Aと[02]を加えて蓋をし、600wのレンジで1分加熱する。加熱後は全体を混ぜて蓋をして、そのまま粗熱を取る。
05. 冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。



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。



わらび餅

材料 (2~3人分)

わらび粉 … 50g
砂糖 … 40g
水 … 200g
きな粉 … 適量
黒蜜 … 適量

作り方

01. スチームケースにわらび粉と砂糖を入れてよく混ぜ合わせてから水を加え、ゆっくり混ぜて溶かす。
02. スチームケースの蓋を閉じて、600wで1分30秒加熱する。
03. スチームケースを電子レンジから取り出した後、よく練って中身を平らにし、蓋を閉じて再び600wで30秒加熱する。
04. [03]をスチームケースから取り出し、透明になるまでよく練る。透明になったら水で濡らしたスプーンで食べやすい大きさにすくい、氷水を張ったバットに入れて冷やす。
05. わらび餅が冷えたら水気を切り、お好みできな粉、黒蜜をかけて出来上がり。