

copan

copan

RANGE GRILL

レンジグリル 深型

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	

【 煮る 】

・豚肉と白菜のにんにく味噌鍋	P.05
・鶏塩鍋	P.05
・豆乳寄せ鍋	P.06
・モッツァレラ入りトマト鍋	P.06
・担々風鍋	P.07
・チキンカレー	P.07
・帆立貝柱のホワイトシチュー	P.08

【 蒸す 】

・鮭ときのこのバター醤油蒸し	P.08
----------------	------

【 炊く 】

・舞茸の炊き込みご飯	P.09
・中華風おこわ	P.10

【 焼き 】

・ハンバーグ	P.10
--------	------

【 茹でる 】

・ボンゴレロソ	P.11
---------	------

【 アレンジ 】

・タラのアクアパッツァ	P.11
・豚ひき肉と豆腐の肉団子野菜あんかけ	

！ 注意 ご使用前によくお読みの上、必ずお守り下さい。

本商品は「電子レンジ機能専用調理器具」です。
使用方法を誤ると、商品の焦げや破損を招く可能性があります。

電子レンジにスチーム機能が付いている機種の場合、スチーム機能を使用しでの調理は出来ません。また、電子レンジ+グリル機能・電子レンジ+オープン機能といった合わせ機能での調理も出来ませんので絶対に行わないで下さい。

- 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、具合を見ながら調理して下さい。
- 内面はふっ素樹脂加工を施しているので油をひく必要がありません。油をひく場合は薄く引いて下さい。
多くの油を入れると、想定以上の高温になる場合があり、商品の寿命を縮める原因になります。
- 調理時間は全て目安です。電子レンジのメーカーや機種、材料の分量、刻んだ大きさ(厚さ)、
素材の温度(常温・冷蔵・冷凍)などによって必要な調理時間が変化します。具合を見ながら調理して下さい。
- 商品本体が連続使用などで加熱され熱い場合、調理時間を短めにして下さい。
- 本商品は連続調理を想定して設計されていません。連続使用した際に食材表面がすぐに焦げてしまう場合、
商品本体が過加熱の状態となっています。商品の底部が必要以上に熱くなっている状態ですので、
一度調理を止め、本体を十分に冷ましてから(30分程度)再度使用して下さい。
- 加熱調理後にフタをしたまま放置をすると、加熱状態が継続しています。
加熱過多の原因(茹で過ぎ・焦げなど)になりますのでご注意下さい。
- 加熱調理後、フタの蒸気排出口から高温の蒸気が噴き出すことがあります。商品を取り出す際は、
蒸気排出口を避け、ミトンなどを使用して下さい。
- 加熱調理後、商品が高温になっています。特に金属部分(フタ・本体)と底面は、
非常に高温になっていますので、ミトンなどを使用下さい。
- 加熱調理後、木材のテーブルなど、熱の影響を受けて変色する恐れのある場所にはそのまま置かないで下さい。
- 使用初期は、シリコンゴム特有の臭いがすることがあります。予めご了承下さい。
- 耐熱温度が140℃以上で「電子レンジ使用可」の表示があるトレーでも、レンジグリルをトレーに載せると
高温になりトレーが変形する恐れがあります。ご使用は避け下さい。
- 電子レンジの機種によっては、金属製のものを検知して止まってしまうものがあります。お使いの機種をご確認下さい。
金属製のトレーを敷いて使用する一部の電子レンジでのご使用は推奨しておりません。
本体の底面・金属製のトレーが高温となり電子レンジが破損する可能性があります。ご注意下さい。
- 電子レンジのオート機能での加熱調理はしないで下さい。
- 調理用途以外には使用しないで下さい。



高温注意



高温注意

[お手入れについて]

- 金属製のヘラやフォーク、ナイフなどを使用しないで下さい。コーティング面に悪影響を与えてしまいます。
- 調理した食材を放置したままにしないで下さい。コーティング面に悪影響を与えてしまいます。
- 使用後は中性洗剤を付けた柔らかいスポンジで汚れを落とし、ぬるま湯で濯いでからよく乾燥させて下さい。
- 電子レンジ庫内の清掃をこまめに行って下さい。調理中にフタの穴から油分などが水蒸気に含まれて飛び散り、
電子レンジ庫内の天井・壁・底部に付着し、こびりつく恐れがあります。放置すると異臭や思わぬ事故に繋がる恐れがあるので、庫内の掃除をこまめに行い、ご使用下さい。

品質表示

商品名/レンジグリル 深型
サイズ/W275×D230×H110mm
重量/620g
満水容量/1.58L
実容量/1.3L
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



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: 平日10:00~17:00)

WEB
SITE



ご紹介

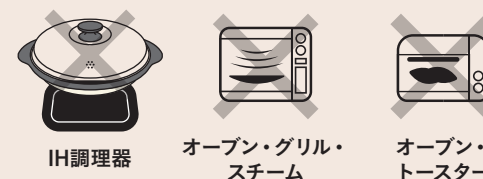
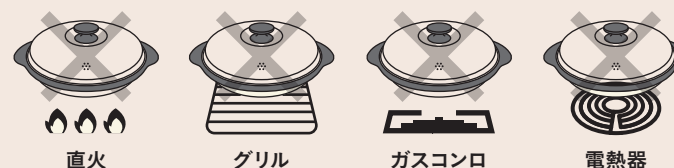
ONLINE
STORE



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

禁止 ご使用前によくお読みの上、必ずお守り下さい。

本商品は「電子レンジのみで使用」するように設計されています。
オープン機能付き電子レンジにおいては、オープン機能は使用せず、
電子レンジ機能(あたため機能)のみご使用下さい。



※本商品はオープンレンジ・グリル機能・スチーム機能・直火・グリル・ガスコンロ・電熱器・IH調理器などでは使用出来ません。商品の損傷及び、火災の原因になりますので、絶対に使用しないで下さい。

- 調理するときは必ずフタを閉めてご使用下さい。
- 本体に食品を入れずに600Wを超えるワット数での空焚き、及び3分以上の空焚きはしないで下さい。
- 調理時間によってはフタ・本体が熱くなる場合がありますので、その際はミトンなどを使用して下さい。
- 調理直後は、IHコンロの上に本商品を置かないで下さい。
- 火のそばに置かないで下さい。
- 商品に金属製の物や食べ物のクズが付着したまま調理するとスパークが発生する可能性があります。商品と電子レンジ庫内は清潔にしてご使用下さい。
- 商品が傷ついたり、フタの塗装剥がれがある状態では絶対に使用しないで下さい。スパークの恐れがあります。
- 付属する部品以外の他の本体や器具、金属調理器具などと一緒に使用しないで下さい。
- アヒージョ・から揚げ・天ぷらなどの揚げ物調理には安全上使えませんので絶対に使用しないで下さい。
- 乾物・干物は、空焚きに近い状態になり商品の破損に繋がりますので、決して行わないで下さい。
- 温め直し以外の揚げ物調理には適しませんので、使用しないで下さい。
- 油を溜めての加熱は絶対にしないで下さい。火災の原因になります。
- 食材をプラスチック容器、ビニールやラップに入れて料理しないで下さい。高熱でビニールが破れたり、溶けたりします。
- 商品を落としたり強い衝撃を与えないで下さい。一度分解した商品は再使用が不可能です。分解しないで下さい。
- 使用する環境によって、本商品の色がテーブルなどの置き場所に色移りする場合がありますのでご注意下さい。ご使用の場合は、鍋敷きなどを商品の下に敷いてからご使用下さい。

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 3分



1、食材を入れる

○冷凍チャーハン
調理時間 7分



2、電子レンジで加熱



3、食材を裏返す
食材を混ぜる
※冷凍チャーハン

○焼き鳥
調理時間 2分



4、再加熱

焼く



○ベーコンエッグ
調理時間 7分

※黄身にはつまようじ・箸などで穴を開けたり、切れ目を入れて下さい。

○冷凍餃子
調理時間 7分

○グリル野菜
調理時間 7分

○ホッケ焼き
調理時間 7分

○焼き鮭
調理時間 7分

○サバの塩焼き
調理時間 7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。



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 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 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

アレンジ



600W | 電子レンジ加熱時間 14分

豚ひき肉と豆腐の肉団子野菜あんかけ 2-3人分

[肉団子の材料]

豚ひき肉	200g
木綿豆腐	200g
長ねぎ	1本
卵	1個
片栗粉	大さじ1
塩胡椒	適量

<肉団子の作り方>

- 1 木綿豆腐の水を切り置いておく。長ねぎはみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉・木綿豆腐・片栗粉・卵・塩胡椒をボウルに入れ、よくかき混ぜた後、最後に長ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 3 混ぜ合わせた具材を一口大に丸める。
- 4 本体に肉団子を敷き詰め、フタをして600Wで5分加熱する。
- 5 本体を取り出し、肉団子を裏返した後、フタをして再び2分加熱する。

[あんかけの材料]

長ねぎ	1/2本
人参	1/2本
椎茸	2個
生姜	1/2片
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
和風だし	小さじ1
塩	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	

<あんかけの作り方>

- 1 長ねぎ・人参・椎茸・生姜を細切りにする。
- 2 本体に切った具材と調味料[A]を入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- 3 本体を取り出し、水で溶かした片栗粉を入れ、全体を混ぜた後、フタをして再び2分加熱する。

茹でる



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

ボンゴレロツ

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
輪切り唐辛子	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。

タラのアクアパッツァ

2-3人分

タラ	3切れ
にんにく	4片
あさり	1パック
プチトマト	10個
白ワイン	50ml
塩	少々
オリーブオイル	大さじ4
ハーブ	適量

<作り方>

- ①タラに塩を振り、水気が出てきたら拭き取る。にんにくはスライスする。プチトマトは半分に切る。
- ②オリーブオイル(分量外)を本体に敷き、タラの皮を下にして並べ、フタをして600Wで2分加熱する。
- ③本体を取り出し、タラを裏返した後、にんにくをタラの上に敷き詰め、フタをして再び1分加熱する。
- ④白ワイン50ml・あさを加え、フタをして600Wで5分加熱する。
- ⑤本体を取り出し、プチトマトとオリーブオイルを加え、

600W | 電子レンジ加熱時間 10分

※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。

※500Wの電子レンジでも使用可能です。

※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。食材の量や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 21分

(水：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。
※詳しくは炊くメニュー(P10の④～⑥)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 6分

(水：大さじ2)

○エビ焼売

調理時間 4分

(水：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 12分30秒

(加熱：11分 / 再加熱：1分半)

※1人分の場合
調味料
[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

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



○ブロッコリー

調理時間 7分

(水：本体の半分)

○とうもろこし

調理時間 7分

(水：本体の半分)

○野菜の下茹

調理時間 7分

(水：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

煮る



豚肉と白菜のんにく味噌鍋

2-3人分

豚バラ肉	200g
白菜	150g
長ねぎ	40g
人参	30g
もやし	100g
水	400ml
味噌	大さじ2
和風だしの素	小さじ2
にんにく	1かけ
生姜	1かけ

<作り方>

- ①白菜は5cm幅に切る。長ねぎは斜め切りにする。人参はピーラーで縦に薄く削る。
- ②調味料[A]を混ぜ合わせておく。
- ③本体に豚肉・①の野菜・もやしを入れ、②を注ぐ。
- ④フタをして600Wで10分加熱する。

600W | 電子レンジ加熱時間 10分

煮る



鶏塩鍋

2-3人分

鶏もも肉	1枚(約250g)
絹豆腐	200g
長ねぎ	70g
豆苗	1/2株
水	400ml
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープ	大さじ1
みりん	小さじ1
	少々

<作り方>

- ①鶏もも肉は一口大に切る。絹豆腐は8等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。豆苗は半分の長さに切る。
- ②調味料[A]を混ぜ合わせておく。
- ③本体に①を入れ、②を注ぐ。

600W | 電子レンジ加熱時間 10分

炊く



中華風おこわ

2-3人分

もち米	2合
タコ	150g
帆立の貝柱	5個
昆布	15cm
干し椎茸 ※予め戻しておく	4枚
紹興酒	大さじ2
ごま油	小さじ2
醤油	大さじ1.5
生姜	1片
ねぎ	適量
料理酒	少々

<作り方>

- ①干し椎茸は予め200mlの水で戻しておく。(戻し汁はとっておく。)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干し椎茸は粗めにみじん切りにする。タコは一口大の大きさに切り、昆布は15cmほどに切る。帆立の貝柱は料理酒(少々)と混ぜ合わせる。
- ③本体に①のもち米・調味料[A]・②の具材を敷き詰める
- ④フタをして600Wで10分加熱する。
- ⑤本体を取り出して全体をよくかき混ぜ合わせ、フタをして再び600W5分加熱する。

600W | 電子レンジ加熱時間 15分

焼き



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
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
ケチャップ	大さじ3
赤ワイン	大さじ1

<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。

600W | 電子レンジ加熱時間 7分

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 13分

担々風鍋

2人分

A	豚ひき肉	200g
	豆板醤	小さじ1
	甜麵醬(テンメンジャン)	大さじ1
	すりおろしにんにく	10g
	すりおろし生姜	10g

B	鶏ガラスープの素	大さじ1
	醤油	大さじ1
	白ねりごま(すりごまでも可)	大さじ3
	水	400ml
	豆もやし	100g
	ニラ	60g
	チンゲンサイ	1株
	えのき	80g
	豆腐	100g

<作り方>

- ①ニラは5cm幅に切る。チンゲンサイは縦に4等分に切る。豆腐は4等分に切る。
- ②材料[A]を混ぜ合わせておく。
- ③本体に②を入れ、フタをして600Wで3分加熱する。
- ④調味料[B]を混ぜ合わせておく。
- ⑤本体に①・豆もやし・えのきを加え、④を注ぎ入れる。
- ⑥お好みでラー油をかける。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

チキンカレー

2人分

A	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
B	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。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 15分

帆立貝柱のホワイトシチュー

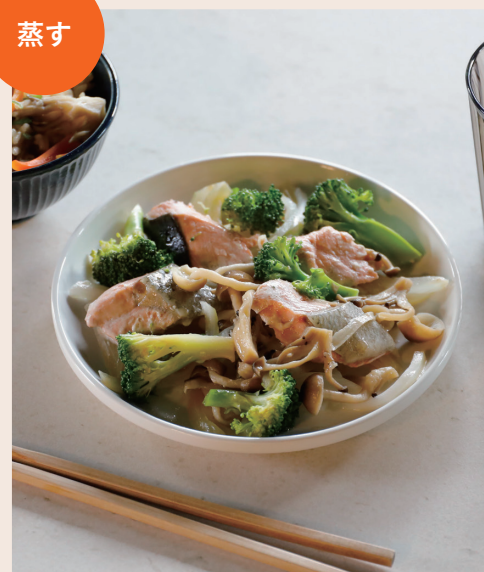
4-5人分

水	200ml
乾燥帆立の貝柱	20~30g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
じゃがいも	2個
マッシュルーム	4個
ブロッコリー	1/2個
バター	20g
薄力粉	大さじ4
塩	小さじ1/2
牛乳	400ml

<作り方>

- ①乾燥帆立の貝柱をお手持ちの耐熱容器に入れ、水を200ml加えてラップをし、電子レンジで2分加熱(600W)した後、そのまま置いておく。(戻し汁はとっておく。)
- ②玉ねぎ・人参・じゃがいも・マッシュルーム・ブロッコリーは一口大に切り、じゃがいもは水にさらしてから水気を切る。
- ③本体にバターと玉ねぎ・人参・じゃがいも・塩・コンソメを入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- ④戻した貝柱・マッシュルーム・ブロッコリーを加え、フタをして600Wで2分加熱する。
- ⑤薄力粉を加え、貝柱の戻し汁・コンソメを入れてかき混ぜた後、フタをして600Wで3分加熱する。
- ⑥牛乳を加えてからよくかき混ぜた後、

蒸す



600W | 電子レンジ加熱時間 5分

鮭ときのこのバター醤油蒸し

2-3人分

生鮭	2切れ
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/2個
バター	20g
酒	大さじ1
醤油	適量

- ①生鮭は3等分にそぎ切りする。しめじとブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ②本体に玉ねぎ・しめじ・鮭・ブロッコリーをのせて、酒を回しかける。バターを手でちぎってまばらにのせる。
- ③フタをして600Wで4分加熱する。
- ④本体を取り出し、醤油を振りかけて全体を

蒸す



600W | 電子レンジ加熱時間 8分

白菜と豚肉のミルフィーユ

2-3人分

白菜	1/4玉
豚バラ肉	200g
酒	大さじ1
塩	少々
かいわれ大根	適量

- ①白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。重ねた白菜を5cm幅に切り、本体のフチに沿って敷き詰める。
- ②本体に敷き詰め終わったら、塩と酒を全体に振りかける。
- ③フタをして600Wで8分加熱する。
- ④加熱後はお好みでかいわれ大根をのせる。

炊く



600W | 電子レンジ加熱時間 15分

舞茸の炊き込みご飯

2-3人分

米	2合
舞茸	1パック
椎茸	2個
人参	1/2個
水	350ml
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	小さじ2
粉末だし	小さじ1/2
小ねぎ	少量

<作り方>

- ①米は洗って30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舞茸・椎茸は薄切り、人参は細切りにしておく。
- ③本体に①の米・調味料[A]・水を入れ、②を敷き詰める。
- ④フタをして600Wで10分加熱する。
- ⑤本体を取り出してよくかき混ぜ合わせたら、フタをして再び600Wで5分加熱する。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 10分

豆乳寄せ鍋

2人分

白身魚	2切れ
ホタテ	4粒
エビ	2尾
椎茸	2個
白菜	150g
長ねぎ	30g
油揚げ	1/2枚
豆乳	300ml
白だし	50ml

<作り方>

- ①白身魚は2等分に切る。椎茸に切れ目を入れておく。白菜は5cm幅に切る。長ねぎは斜め切りにする。油揚げは4等分に切る。
- ②調味料[A]を混ぜ合わせておく。
- ③本体に①・ホタテ・エビを入れ、②を注ぐ。

煮る



600W | 電子レンジ加熱時間 13分

モッツアレラ入りトマト鍋

2人分

キャベツ	100g
ズッキーニ	40g
じゃがいも	60g
黄色パプリカ	50g
厚切りベーコン	100g
モッツアレラチーズ	100g
コンソメ	小さじ1
トマト缶	200g
にんにく	1かけ
水	200ml

<作り方>

- ①キャベツはザク切りにする。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。黄色パプリカは細切りにする。厚切りベーコンは1口大に切る。じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- ②調味料[A]を混ぜ合わせておく。
- ③本体に①を入れ、②を注ぐ。
- ④フタをして600Wで10分加熱する。
- ⑤モッツアレラチーズを加えてフタをして