

茹でる

スパゲッティの茹で方



蓋 本体 蒸し器

1. スパゲティを半分に折って、本体に入れる。
2. 水 500cc を入れ、塩 5g を加える。
3. 蓋をしないで、レンジで加熱する。

<加熱時間の目安>

スパゲティの袋に記載されている時間(分)+4分=加熱時間

4. 蒸し器にあげ、具材&調味料で、お好みのスパゲティに調理する。

材料(1人分)

スパゲティ……………100g 水……………500cc 塩……………5g

ほうれんそうのおひたし



蓋 本体 蒸し器

1. ほうれん草をよく洗い、食べやすい大きさにカットする。
2. 水滴の付いたまま、ほうれん草を蒸し器に入れ、本体にセットし、蓋をする。
3. レンジで約1分20秒加熱する。
4. 蒸し器ごと水にさらし、水気を絞り、混ぜた調味料とあえる。

材料(2人分)

ほうれん草……………100g 麺つゆ……………大さじ1 すりごま……………大さじ1
醤油……………小さじ1弱 砂糖……………小さじ2

たまねぎそのままスープ



蓋 本体 蒸し器

1. たまねぎの皮をむき、上下を切って落とす。
2. 4つの輪切りにし、本体に入れる。
3. 水を300ccを注ぎ、パイオンを入れる。
4. 蓋をして、レンジで5分加熱。
5. いったん取り出し、たまねぎを裏返し、塩・こしょう、バターを入れ、再び蓋をして約5分加熱して、出来上がり。

材料(2人分)

たまねぎ……………1個 パイオン……………1個 バター……………10g
お水……………300cc 塩・こしょう……………少々

煮込む・その他

ミネストローネ



蓋 本体 蒸し器

1. ミックスビーンズ以外の野菜を1センチ角に切る。
ベーコンは1cmの幅に切る。
2. 1のたまねぎ、にんじん、じゃがいもを本体に入れ蓋をし、電子レンジで約3分加熱する。
3. 全ての具材およびスープの材料を本体に入れ蓋をし、レンジで約10分加熱する。
4. 塩、こしょうで味を整え、仕上げにお好みでパルメザンチーズをふる。

材料(4人分)

たまねぎ……………1/4個 <スープの材料>
にんじん……………1/4本 トマト缶詰……………1/2缶
じゃがいも……………小1個 パイオン……………1個
セロリ……………30g にんにくのチューブ……………1cm
パプリカ……………1/3個 ローリエ……………1枚
ミックスビーンズ……………適量 水……………300cc
ベーコン……………1〜2枚 塩・こしょう……………少々

<仕上げ材料>

塩・こしょう……………少々
パルメザンチーズ……………適量
きざみパセリ……………適量

トマトジュース



蓋 本体 蒸し器

1. 本体に蒸し器をセットし、八等分にした、トマトを入れ、蓋をする。
2. レンジで、約5分加熱する。
3. トマトをゴムベラなどで潰し、絞る。

材料(1人分)

トマト……………3個(150g)

ご注意

このレシピに記載されている加熱時間は、600Wの電子レンジを基準にしています。500Wの場合は、約2割程長めに、700Wの場合は、約2割程短めにして加熱時間を調整してください。

800W以上では、使用しないでください。

*本誌掲載写真はイメージです。



ごちそうレシピ

RECIPES

このレシピに記載されている加熱時間は、600Wの電子レンジを基準にしています。500Wの場合は、2割程長めに、700Wの場合は、2割程短めにして加熱時間を調整してください。

800W以上では、使用しないでください。

炊く

白ごはん



材料(4人分)

米……………2合
水……………450cc

蓋 本体 蒸し器

1. お米をよくとき、本体に入れ30分以上浸す。
2. 蓋をして、約18分加熱する。
3. 約5分～10分蒸らす。

*1合=180ml

米	水	加熱時間	蒸らし
2合	450cc	約18分	約5分
1合	240cc	約13分	約5分
0.5合	140cc	約7分	約5分

無洗米の水の量は、普通米の約1.2倍が目安です。

*水の量が多い為、吹きこぼれることがありますが、料理には影響ありません。

とり五目御飯



材料(4人分)

米……………2合
水(椎茸の戻し汁をたす)……410cc
醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………小さじ2

鶏肉(もも肉)……120g
<下味>
酒……………小さじ2
醤油……………小さじ1

こんにゃく……………50g
油揚げ……………1/2枚
干椎茸……………3枚
しめじ……………50g
ごぼう……………50g
にんじん(御り分は別)……50g

おかゆ



材料(1人分)

米……………0.5合
水……………400cc

蓋 本体 蒸し器

1. お米をよくとき、本体に分量の水を入れ30分以上浸す。
2. 蓋をして、約10分加熱する。
3. 約5分～10分蒸らす。

*水の量が多い為、吹きこぼれることがありますが、料理には影響ありません。

蒸す

あさりの酒蒸し



材料(2人分)

アサリ……………200g
酒……………大さじ2
薬味……………適量

蓋 本体 蒸し器

1. あさり200g、酒大さじ2を本体に入れる。
2. 蓋をして、約3分加熱する。
3. 仕上げに薬味ねぎをかけて、完成。

豚とキャベツのヘルシー蒸し料理



材料(2人分)

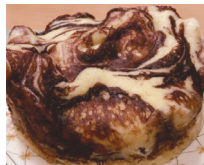
豚肉……………150g
キャベツ……………1/4個
絹さや……………適量

★酒……………100cc
★鶏がらスープの素……………小さじ2
ポン酢……………適量

蓋 本体 蒸し器

1. キャベツの芯を取り除き、食べやすい大きさに切る。硬い芯の部分はそぎ切りにする。
2. 本体に、キャベツ、豚肉を交互に重ね、最後のキャベツをのせて、蓋をする。
3. レンジで、約8分加熱。
4. いったんレンジから取り出し、絹さやを上置いて、約2分再加熱。
5. ポン酢でいただく。

マーブル蒸しパン



材料(4人分)

ホットケーキミックス……………200g
純ココア……………大さじ1.5
砂糖……………大さじ3

牛乳……………180cc
卵……………M1個

蓋 本体 蒸し器

1. ココアを温めた牛乳大さじ2程度で溶く。
2. ホットケーキミックス、残りの牛乳、砂糖、卵を入れ、泡立て器で混ぜる。
3. 本体に、2→1→2→1と流し込み、スプーンなどで模様を描くように軽く混ぜる。
4. 蓋をしてレンジで、約5分30秒加熱し、竹串をさして何も付かなければ出来上がり。

煮る

さばの煮付け



材料(2～3人分)

さば……………半身

蓋 本体 蒸し器

1. しょうがを薄くスライスする。
2. ★印の材料を本体に入れて混ぜ、2分程度加熱し沸かす。砂糖は、沸いてから入れて溶かしてもOK。
3. さばを皮目を上にして、重ならないように本体に入れる。その上に、クッキングシートと小皿を乗せ、落とし蓋をする。
4. 蓋をして約3分30秒加熱する。
5. 煮汁をすくって、皮目にかけて味をしみ込ませる。

★酒……………80cc
★醤油……………50cc
★みりん……………20cc

★砂糖……………大さじ2
★しょうが……………15g

かぼちゃの煮物



蓋 本体 蒸し器

1. かぼちゃは、種とワタを取り、約3cm角に切る。皮を部分的に剥くと味がしみ込みやすくなる。
2. 本体に材料を全て入れ、その上に、クッキングシートと小皿を乗せ、落とし蓋をする。
3. 蓋をして、約5分加熱する。そのまま冷まし、味をなじませる。

材料(2人分)

かぼちゃ……………200g
★めんつゆ・ストレート……………80cc

★水……………大さじ2
★砂糖……………小さじ2

肉じゃが



材料(2人分)

豚肉こまぎれ……………100g
(牛肉でもOK)
じゃがいも……………中2個
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………50g

糸こんにゃく……………小1袋
★醤油……………大さじ2
★砂糖……………大さじ1
★みりん……………大さじ1
★酒……………大さじ1
★水……………大さじ2

*)本体にこんにゃくを入れ、蓋をし、レンジで約2分弱加熱。その後、蒸し器にかけ、出てきた水分をきる。