



電子レンジ専用調理器

専用レシピ



- 電子レンジ加熱時間は目安です。メーカーや機種によって異なる場合がありますので様子を見ながら調節してください。
- 調理時は必ずふたを閉めてください。



焼く

焼き塩サバ

【材料：2人分】

塩サバ …… 2切 (約280g)

【作り方】

- ① 塩サバの皮目を下にして調理器に並べます。
- ② ふたをして加熱します。
- ③ 塩サバを裏返してふたをし、さらに加熱します。

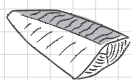
【調理時間の目安】

スクエア

サークル

②6分+③1分30秒

500W



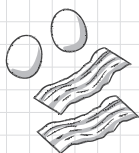


焼く

ベーコンエッグ

【材料：2人分】

卵・・・・・・・・・・2個
 ベーコン・・・・・・・・適量
 塩・コショウ・・・・・・・・適量



【作り方】

- ① ベーコンを調理器に並べて、その上に卵を割り入れます。
 黄身には必ずつまようじや箸などで穴をあけたり、切れ目を入れてください。
- ② ふたをして加熱します。
- ③ 仕上げにお好みで塩・コショウを振ります。

【調理時間の目安】

スクエア）5分
 サークル）





炊く

ごはん

【材料：2人分】

米・・・・・・・・・・・・・・1合

水・・・・・・・・・・・・・・210mL

【作り方】

- ① 米を水洗いしザルにあげて水気を切ります。
- ② 調理器に米と水をいれて吸水させたあと加熱します。
❗ ※夏場は30分以上、冬場は1時間以上吸水させてください。
- ③ 加熱が終わったら、ふたをしたまま蒸らします。

【調理時間の目安】

スクエア ②18分+③蒸らし10分
サークル





炊く

パエリア

【材料：1～2人分】

米	160g
サフラン	少々
オリーブオイル	大さじ1と1/2
玉ねぎ	40g
ニンニク	3g
赤パプリカ	25g
黄パプリカ	25g
ピーマン	25g
アサリ	80g
エビ	5尾
イカ	5個
水	スクエア:110mL
	サークル:210mL
塩	少々

【作り方】

- ① 米・サフラン・オリーブオイルを合わせてよく混ぜておきます。
- ② ニンニクはみじん切り、玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンは乱切りにします。
- ③ ①に②・アサリ・塩を合わせてよく混ぜ、水を加えて調理器に入れます。
- ④ ③にエビとイカを載せてふたをし、加熱します。
⚠ 加熱中に水があふれ出る場合があります。
- ⑤ 加熱が終わったら、ふたをしたまま10分蒸らしします。

【調理時間の目安】

- スクエア ④20分＋⑤蒸らし10分
サークル





煮る

カレー

【材料：1～2人分】

牛肉	50g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
じゃがいも	30g
水	150mL
カレールウ	20～30g



【作り方】

- ① 牛肉・にんじん・じゃがいもを一口大に切り、玉ねぎを1cm幅に切ります。
- ② 調理器に①の材料・水を入れ、ふたをして加熱します。
- ③ 調理器を取り出し、ルウを入れて溶けるまで混ぜます。ふたをしてさらに加熱します。

【調理時間の目安】

スクエア

サークル

②8分+③1分10秒





煮る

肉じゃが

【材料：1～2人分】

牛肉切り落とし	100g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
じゃがいも	50g
★水	100mL
★醤油	大さじ1と1/2
★砂糖	大さじ1/2
★みりん	大さじ1と1/2



【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水につけてアクを抜きます。玉ねぎはくし切り、にんじんは小さめの乱切りにします。
- ② 調理器に①の材料・牛肉切り落とし・★を入れ、ふたをして加熱します。
- ③ 調理器を取り出し、全体を混ぜ合わせます。ふたをしてさらに加熱します。

【調理時間の目安】

スクエア

サークル

②13分+③2分30秒



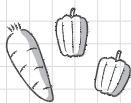


炒める

焼きそば

【材料：1人分】

中華麺	1玉
豚バラ肉（薄切り）	50g
キャベツ	50g
にんじん	15g
もやし	30g
ピーマン	1/2個
水	大さじ1
焼きそばソース	大さじ2
※粉末ソース可	
紅しょうが	適量



【作り方】

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに、キャベツは1口大、にんじんは短冊切り、ピーマンは5mm幅の千切りにします。
- ② 調理器に豚バラ肉を並べ、にんじん・キャベツ・中華麺の順番に入れて水を加えます。ふたをして加熱します。
- ③ 調理器を取り出し、麺をほぐしながら全体を混ぜ合わせます。もやし・ピーマン・焼きそばソースを加えて混ぜ合わせ、ふたをしてさらに加熱します。
- ④ お好みで紅しょうがを載せます。

【調理時間の目安】

スクエア

サークル

②6分+③3分30秒





炒める

野菜炒め

【材料：1人分】

豚バラ肉（薄切り）	50g
キャベツ	150g
にんじん	20g
玉ねぎ	1/8個
もやし	30g
ピーマン	1/2個
中華だし	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



【作り方】

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに、キャベツは1口大、にんじん・ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ② 調理器に豚バラ肉を並べ、にんじん・キャベツ・玉ねぎの順番に入れて、ふたをして加熱します。
- ③ 調理器を取り出し、もやし・ピーマン・中華だし・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせます。ふたをしてさらに加熱します。

【調理時間の目安】

スクエア

サークル

②5分10秒+③2分30秒



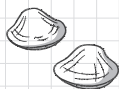


蒸す

アサリの酒蒸し

【材料：1人分】

アサリ…………… 200g
ブロッコリー…………… 50g
酒…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1



【作り方】

- ① アサリを塩水につけて砂抜きします。
- ② 調理器にアサリ・ブロッコリー・酒・しょうゆを入れ、ふたをして加熱します。
- ③ 調理器を取り出し、ふたをしたまま蒸らします。

【調理時間の目安】

スクエア

サークル

② 4分50秒 + ③ 蒸らし2分

500W





茹でる

ブロッコリー

【材料：1～2人分】

ブロッコリー 100g
水 大さじ2
塩 適量



【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に分けます。
- ② 調理器に①のブロッコリー・水・塩を入れて、ふたをして加熱します。

【調理時間の目安】

スクエア
サークル

5分20秒



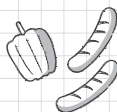


茹でる
炒める

ナポリタン

【材料：1人分】

パスタ	100g
玉ねぎ	30g
ピーマン	10g
ソーセージ	2本
水	230mL
ケチャップ	大さじ3
塩・コショウ	少々



【作り方】

- ① パスタを半分に折ります。
 - ② 玉ねぎを粗みじん切りにします。
 - ③ パスタ以外の材料を合わせて調理器に入れ、最後にパスタを載せてふたをして、加熱します。
 - ④ 調理器を取り出し、パスタをよくほぐしてからふたをしてさらに加熱します。
- ❗ 味が足りない場合はケチャップなどを足してください。

【調理時間の目安】

スクエア 39分+46分

サークル 39分+43分



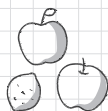


焼く

焼きりんご

【材料：1人分】

りんご…………… 200g
 グラニュー糖…………… 30g
 レモン汁…………… 大さじ2/3
 シナモンパウダー…………… 適量
 バニラアイス…………… 適量



【作り方】

- ① りんごを1/4に切り、さらに1～1.5cmの厚さに切ります。
- ② 調理器に①を敷き詰め、グラニュー糖・レモン汁を加え、ふたをして加熱します。
- ③ 調理器を取り出し、ふたをしたまま調理器をゆすります。りんごを裏返してシナモンパウダーを振ります。ふたをしてさらに加熱します。
- ④ 加熱が終わったら全体を絡ませて、シナモンパウダーをりんごに振りかけて、バニラアイスを添えます。

【調理時間の目安】

スクエア ②6分20秒+③4分50秒

サークル ②6分20秒+③4分





焼く

焼き餃子

【材料：1人分】

生餃子	8個
ごま油	小さじ1
水	大さじ1

【作り方】

① 調理器にごま油をひき、生餃子を8個並べます。
ふたをして加熱します。

② 調理器を取り出し、水を加えます。
ふたをしてさらに加熱します。



餃子の大きさや量によって、調理時間と水の量は
異なりますので、様子を見ながら調理してください。

【調理時間の目安】

スクエア ①4分40秒+②1分10秒

サークル ①3分40秒+②1分10秒





温め
直し

揚げ物温め

【作り方】

- ① 調理済みの揚げ物を調理器に重ならないように並べ、ふたをして加熱します。
 - ② 調理器を取り出し、裏返します。
ふたをしてさらに加熱します。
-  揚げ物の大きさや量によって、調理時間は異なりますので、様子を見ながら調理してください。

【材料：1人分】

揚げ物 適量
唐揚げ・コロッケ・エビフライなど



【調理時間の目安】

スクエア

サークル

① 2分20秒 + ② 1分10秒



スクエア



サークル



もくじ

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 01 | 焼き塩サバ | 08 | 野菜炒め |
| 02 | ベーコンエッグ | 09 | アサリの酒蒸し |
| 03 | ごはん | 10 | ブロッコリー |
| 04 | パエリア | 11 | ナポリタン |
| 05 | カレー | 12 | 焼きりんご |
| 06 | 肉じゃが | 13 | 焼き餃子 |
| 07 | 焼きそば | 14 | 揚げ物温め |
-

※写真・イラストはイメージです。

株式会社 武田コーポレーション

〒455-0855 名古屋市港区藤前4丁目809番地 TEL (052) 301-8870 (代)

MADE IN CHINA