

4点^{セット}

フタ・分割容器・
蒸し皿・鍋

20^{レシピ}

専用レシピ

レンジ調理鍋

ご注意

- 🔥 電子レンジの性能によってはレシピ記載時間でも焦げ付く場合があります。
- 🔥 食品のにおいや色素の強さなどにより、においや色が残る場合があります。
- 🔥 本製品のお取り扱いに関しては、パッケージの使用上のご注意をお読みください。



【材料:2人分】

- (A)ひき肉..... 200g
- (A)卵 1個
- (A)玉ねぎ 1/4個
- (A)パン粉 大さじ2
- (A)牛乳..... 大さじ1
- (A)塩・こしょう.....少々
- (A)ナツメグ.....少々
- 酒 大さじ1
- (B)ケチャップ..... 大さじ4
- (B)中濃ソース 大さじ2
- (B)酒 大さじ1
- しめじ 1/2株

ハンバーグ

【作り方】

- ①(A)を調理鍋に入れ、手でよく混ぜ、4等分に丸める。
- ②酒大さじ1をふり、ふたを閉めて500Wで6分加熱する。
- ③(B)と小房に分けたしめじを入れてふたをし、500Wで3分加熱する。

【調理時間の目安】

500W 6分+3分

600W 5分+2分30秒





蒸し鶏

【材料:2人分】

鶏もも肉 250g
 (A)酒 大さじ1
 (A)塩 ふたつまみ
 長ネギ 1/3本
 (B)ポン酢 大さじ2
 (B)ごま油..... 大さじ1
 (B)生姜..... 小さじ1
 (すりおろしたもの)
 (B)白いりごま ... 小さじ1

【作り方】

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルに①と(B)を入れ、全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ③調理鍋に鶏もも肉を入れ、フォークで穴をあけ、(A)を入れて全体になじませる。500Wで4分50秒加熱する。
- ④粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤器に④を盛り付け、②をかける。

【調理時間の目安】

500W 4分50秒

600W 4分





白ごはん

【材料:1~2人分】

米..... 1カップ

水.....200cc

【作り方】

- ①米を洗い、分量外の水(200cc程)に30分～1時間浸して吸水させる。
- ②一度米をザルにあげる。調理鍋に米を入れ、水を100cc加えて平らにならす。
- ③ふたをし、500Wで4分50秒加熱する。
- ④一度レンジから出してスプーンなどでかき混ぜて、水100ccを入れ、4分50秒加熱する。
- ⑤もう一度軽く混ぜ、ふたをして5～10分蒸らす。

【調理時間の目安】

500W 4分50秒+4分50秒

600W 4分+4分





【材料:2人分】

合いびき肉..... 200g
 玉ねぎ 3/4個
 にんじん 1/2本
 ピーマン 1個
 にんにく..... 大さじ1/2
 (すりおろしたもの)
 カレールー 60g
 ケチャップ..... 大さじ1/2

ドライカレー

【作り方】

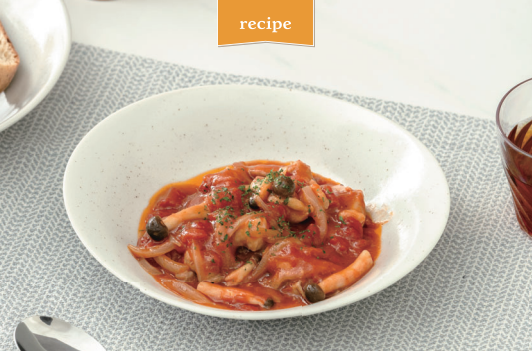
- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。カレールーは刻む。
- ② 調理鍋ににんじん、玉ねぎ、ピーマン、合いびき肉、にんにくの順に入れて、ふたをして500Wで4分50秒加熱する。
- ③ ②にカレールー、ケチャップを入れて、全体を混ぜ合わせる。
- ④ ふたをして500Wで3分加熱し、よく混ぜ合わせる。

【調理時間の目安】

500W 4分50秒+3分

600W 4分+2分30秒





トマト煮

【材料:2人分】

- 鶏もも肉 1枚
- 玉ねぎ 1/4個
- しめじ 1/4株
- 塩・こしょう.....少々
- (A)カットトマト缶.....80g
- (A)小麦粉 小さじ2
- (A)にんにく... 大さじ1/2
(すりおろしたもの)
- (A)砂糖..... 小さじ1
- (A)ケチャップ..... 大さじ1
- (A)中濃ソース 小さじ1
- (A)コンソメ(固形) 1個

【作り方】

- ①(A)を混ぜ合わせる。
- ②鶏もも肉は1cm幅の縦切りに、玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐす。鶏もも肉に塩・こしょうをふっておく。
- ③調理鍋に②を入れ、①をかける。
- ④500Wで10分加熱する。

【調理時間の目安】

500W 10分

600W 8分30秒





[材料:2人分]

牛こま切れ肉..... 100g
 玉ねぎ 1/2個
 にんじん 1/2本
 じゃがいも..... 1/2個
 水 250cc
 ルー 2片
 (ビーフシチュー用)
 乾燥パセリ..... あれば

ビーフシチュー

【作り方】

- ①具材は小さめの一口大に切る。
- ②調理鍋に野菜を入れ、肉を広げてのせ、水を加える。500Wで13分加熱する。
- ③レンジから取り出して、アクを取り、ルーを割り入れて混ぜ、溶かす。
- ④ルーがすべて溶けたら、500Wで6分加熱する。

【調理時間の目安】

500W 13分+6分

600W 10分50秒+5分





[材料:2人分]

にんじん 1/3本
 玉ねぎ 1/2個
 キャベツ..... 1~2枚
 ミニトマト..... 2個
 水 400cc
 コンソメ(固形)..... 1個
 塩・こしょう..... 少々
 乾燥パセリ..... あれば

野菜スープ

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、キャベツは5mm以下の薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② 調理鍋に①、コンソメ、塩・こしょう、水の順で入れる。
- ③ ふたをして500Wで12分加熱する。
- ④ 硬さが気になるようであればさらに1~2分加熱する。

【調理時間の目安】

500W 12分(+1~2分)

600W 10分(+1~2分)





【材料:1人分】

ラーメン..... 1袋
 水..... 500cc
 煮卵..... 1個
 チャーシュー..... 1枚
 長ネギ..... 1/5本
 メンマ..... あれば

インスタントラーメン

【作り方】

- ①長ネギを小口切りにし、煮卵は半分に切る。
- ②調理鍋に麺、水、スープの素(インスタント麺についている粉末)の順番に入れてふたをし、500Wで8分30秒加熱する。
- ③煮卵、チャーシュー、長ネギ、メンマを盛り付ける。

【調理時間の目安】

500W 8分30秒

600W 7分





ガトーショコラ

【材料】

板チョコ(ミルク)..... 2枚
(100g)
バター.....50g
卵 1個
ホットケーキミックス
..... 大さじ4
ココアパウダー..... 大さじ1
粉砂糖 お好みで

【作り方】

- ①卵を溶く。調理鍋に細かく割った板チョコと小さく切ったバターを入れ、500Wで1分加熱する。かき混ぜて溶けていればOK。
- ②①の溶き卵を加え混ぜる。
- ③ホットケーキミックスとココアパウダーを加えて混ぜる。
- ④500Wで2分20秒加熱する。竹串を刺して生地が付かなければOK。まだの場合10秒ずつ追加で加熱する。
- ⑤粗熱が取れたら、調理鍋から取り出し、器にうつして、粉砂糖をかける。

【調理時間の目安】

500W 1分+2分20秒

600W 50秒+2分





ポップコーン

【材料:1~2人分】

ポップコーン豆 大さじ2

バター.....10g

塩 お好みで

【作り方】

- ① ポップコーン豆とバターを調理鍋に入れ、ふたをして500Wで3分加熱する。
- ② 一度レンジから取り出してかき混ぜ、ふたをして再び3分加熱する。
- ③ お好みで塩をふる。

【調理時間の目安】

500W 3分+3分

600W 2分30秒+2分30秒





蒸し皿
使用



蒸し野菜

【材料:2人分】

ベーコン 100g
かぼちゃ.....40g
パプリカ..... 1/2個
ブロッコリー 1/4株
マッシュルーム 3個
ミニトマト..... 5~6個
ドレッシング..... お好みで

【作り方】

- ①ベーコンは7~8cmの長さに切り、パプリカは1.5cm角に切る。ブロッコリーは小房に分け、マッシュルームは縦半分、かぼちゃは5mmの薄切りに切る。
- ②蒸し皿に①とミニトマトを並べ、500Wで4分加熱する。
- ③硬さが気になるようであればさらに1~2分加熱する。お好みでドレッシングをかける。

【調理時間の目安】

500W 4分(+1~2分)

600W 3分20秒(+1~2分)





蒸し皿
使用



【材料:2人分】

豚バラ肉 6枚
えのき 1/4株
かいわれ大根 1/2株
にんじん 1/4本
ポン酢 適量

野菜の豚肉巻き蒸し

【作り方】

- ① えのきは根元を切り、2等分に切る。かいわれ大根は根元を切る。にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ② ①の具材を豚バラ肉で巻く。
- ③ 蒸し皿の上に②を並べ、500Wで6分加熱する。

【調理時間の目安】

500W 6分

600W 5分





蒸し皿
使用



【材料:1人分】

シュウマイ

(市販のでき上がったもの)

..... 10~12個

水 少々

シュウマイの温め

【作り方】

- ① シュウマイを蒸し皿の上に並べ、水を振りかける。
- ② ふたをして500Wで2分加熱する。

【調理時間の目安】

500W 2分

600W 1分30秒





蒸し皿
使用



【材料:1人分】

さつまいも 1/2本
水 大さじ1

蒸し野菜 さつまいも

【作り方】

- ① さつまいもの表面を洗い、輪切りにして蒸し皿に並べる。
- ② 水を回しかけ、ふたをする。
- ③ 500Wで6分加熱する。(硬ければ10秒ずつ追加で加熱する)

【調理時間の目安】

500W 6分(+10秒)

600W 5分(+10秒)





蒸し皿
使用



【材料:1人分】

かぼちゃ..... 4切れ
水..... 大さじ1

蒸し野菜 かぼちゃ

【作り方】

- ① かぼちゃを蒸し皿に並べ、水を加える。
- ② 500Wで2分30秒加熱し、爪楊枝を刺して柔らかくなっているか確認。(硬ければ10秒ずつ追加で加熱する)

【調理時間の目安】

500W 2分30秒(+10秒)

600W 2分(+10秒)





蒸し皿
使用



【材料:1人分】

ブロッコリー 1/2株

蒸し野菜 ブロッコリー

【作り方】

- ① 洗って小房に分けたブロッコリーを蒸し皿に並べる。
- ② 500Wで2分加熱する。(硬ければ10秒ずつ追加で加熱する)

※少し硬めの仕上がります

【調理時間の目安】

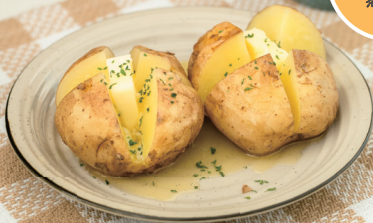
500W 2分(+10秒)

600W 1分30秒(+10秒)





蒸し皿
使用



【材料:1食分】

じゃがいも..... 2個
水..... 大さじ2
バター..... 20g
塩..... お好みで
パセリ..... お好みで

じゃがバター

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗い、包丁で十字に深く切り込みを入れる。蒸し皿に並べ、10分加熱する。(硬ければ10秒ずつ追加で加熱する)
- ②じゃがいもに竹串を刺してスツと通ったら器に移す。
- ③十字の切りこみにバターを落とし、塩とパセリを振りかける。

【調理時間の目安】

500W 10分(+10秒)

600W 8分20秒(+10秒)





分割容器
使用



【材料:2人分】

ウインナー 4本
 (A)卵 2個
 (A)和風だし... 小さじ1/2
 (A)みりん..... 大さじ1/2
 (A)水 大さじ1
 (B)ブロッコリー... 1/4株
 (B)いんげん 4本
 白すりごま ... 小さじ1/2
 醤油..... 小さじ1/2
 砂糖..... 小さじ1/2

お弁当のおかず

【作り方】

- ①白すりごま、醤油、砂糖をあわせておく。
- ②ウインナーは半分に切り、卵は溶いて、(A)を加える。ブロッコリーは小房に分け、いんげんは端を切ってから3等分に切る。
- ③分割容器にそれぞれのおかずを分けて入れ、500Wで3分加熱する。
- ④ウインナーと(B)を取り出す。(B)に①をあえる。
- ⑤(A)をかき混ぜ、さらに2分加熱する。

【調理時間の目安】

500W 3分+2分

600W 2分30秒+1分40秒





分割容器
使用



【材料:3人分】

(A)ホットケーキミックス
..... 150g
(A)牛乳..... 100ml
(A)卵 1個
(A)グラニュー糖..... 30g
(A)サラダ油 大さじ2

ココアパウダー..... 小さじ1
抹茶パウダー 小さじ1

3色蒸しパン

【作り方】

- ① (A)をボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ② ①を3等分して分割容器に流し込み、ひとつにはココアパウダー、もうひとつには抹茶パウダーを加え混ぜる。
- ③ 500Wで3分30秒加熱する。
- ④ 竹串を刺して生地が付かないか確認。まだの場合は1分追加で加熱する。粗熱が取れたら調理鍋から取り出す。

【調理時間の目安】

500W 3分30秒(+1分)

600W 2分50秒(+1分)





分割容器
使用



【材料:2食分】

■ パン粥

食パン 30~40g

水 少々

■ かぼちゃペースト

かぼちゃ..... 110g

■ 野菜の豆腐和え

ブロッコリー 10g

キャベツ..... 20g

豆腐..... 30g

離乳食3種（中期）

【作り方】

- ①パンを細かくちぎり、水と一緒にあわせる。
- ②かぼちゃは5mm角に切る。
- ③ブロッコリー、キャベツはみじん切りにする。
- ④①、②、③をそれぞれ分割容器に入れ、500Wで3分20秒加熱する。
- ⑤いったんレンジから取り出し、③に豆腐を追加し、さらに40秒加熱する。

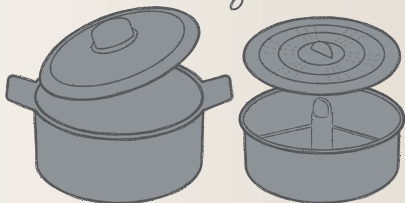
【調理時間の目安】

500W 3分20秒+40秒

600W 2分40秒+30秒



4点セット



もくじ

- | | |
|---------------|----------------|
| 01 ハンバーグ | 11 蒸し野菜 |
| 02 蒸し鶏 | 12 野菜の豚肉巻き蒸し |
| 03 白ごはん | 13 シュウマイの温め |
| 04 ドライカレー | 14 蒸し野菜 さつまいも |
| 05 トマト煮 | 15 蒸し野菜 かぼちゃ |
| 06 ビーフシチュー | 16 蒸し野菜 ブロッコリー |
| 07 野菜スープ | 17 ジャガバター |
| 08 インスタントラーメン | 18 お弁当のおかず |
| 09 ガトーショコラ | 19 3色蒸しパン |
| 10 ポップコーン | 20 離乳食3種(中期) |

※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