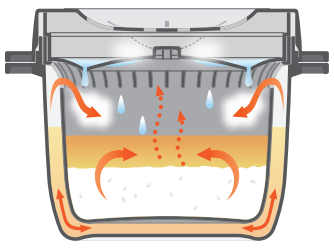
本製品は家庭用の電子レンジ専用調理器具です。ご使用の前にこの説明書をよく読み正しくお使いください。不適切な取り扱いは製品の破損や事故につながります。

特長

- 内容器と外容器の二重構造で蒸気が容器内を循環し、中の食材を包み込んで熱を加えることで加熱ムラが減り、食材全体がふっくら仕上がる。
- 容器は調理後にそのまま冷蔵庫で保存しやすいコンパクトサイズ。
- 洗いやすいシンプルな形状。
- ご飯から惣菜、デザートまでいろいろ作れるレシピ付き。



品質表示
原料樹脂：ポリプロピレン 耐熱温度：140℃

サ イ ズ：(約) 190×150×140mm
満水容量：外容器／(約) 1,250ml　内容器／(約) 700ml

販売者：株式会社カインズ
〒367-0030 埼玉県本庄市早稲田の杜1-2-1
0120-87-7111　MADE IN JAPAN

⚠使用上の注意

加熱直後は容器が熱くなり、蒸気等による火傷の危険があります。取り出しの際は持ち手部分が熱いので、濡れ布巾等でつかんでお持ちいただくと安全です。

[⚠取扱い上の注意]

●火のそばに置かないでください。●手洗いする際はスポンジや柔らかい布に食器用中性洗剤をつけ、ぬるま湯で洗ってください。●アルカリ性洗剤またはオレンジオイル系洗剤は図柄剥離、変色することがありますので使用しないでください。●キズやひび割れ、欠けが発生した場合には直ちにご使用をおやめください。●たわし、磨き粉等で磨かないでください。●ニオイの強すぎるものは、容器にニオイが付いてなかなかとれないことがありますが、品質上問題はありません。●食材、調味料によっては、色素が容器に付着する場合がありますが、品質上問題はありません。●誤った使用方法に起因する損害は一切補償いたしません。

[⚠電子レンジでの取扱い上の注意]

●空焚きはしないでください。●電子レンジ加熱後は容器が熱くなっておりますので、火傷に注意してください。●高周波加熱専用であるため、直火、オーブン及びグリルでの使用はしないでください。●容器、電子レンジの表示及び取扱説明書を十分に確認のうえ、ご使用ください。●調理時の食品の量が少ない場合、加熱時間は短くしてください。●油分の多い食品、また水分の少ない食品は加熱時間を短くしてください。●オート加熱、おまかせ加熱では使用しないでください。●連続加熱はしないでください。温度が上がりすぎて、変形等の恐れがあります。

[⚠食器洗い乾燥機使用時の注意]

●本製品を重ね置きしないでください。変形する恐れがあります。●食器洗い乾燥機の表示及び取扱い説明書を十分に確認の上、ご使用ください。●本製品を食器洗い乾燥機のヒーター部分に落とさないでください。発煙等の原因となります。

CAINZ

レンジで楽チン ごはんメーカー レシピ・取扱説明書

レシピ監修：
料理研究家/フードコーディネーター
秋田美佐子

豆苗のごま油風味

材料

豆苗		100g
Ⓐ	ちりめんじゃこ	10g
	ごま油	小さじ1
	かつお節	適量
外容器用の水		200ml

作り方

❶豆苗は根元を切って長さを半分に切り、サッと洗い、内容器に入れる。
❷外容器に分量の水を入れて、内容器をセットする。フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
❸内容器を取り出し、豆苗をザルにあげて水気をきってボウルに入れる。
❹豆苗にⒶを加えて混ぜ合わせる。

蒸しピーマンとツナ

材料

ピーマン		8個(150g)
Ⓐ	ツナ(缶詰)	75g
	オリーブ油	小さじ2
	塩	適量
	黒粒こしょう(粗挽き)	適量
外容器用の水		200ml

作り方

❶ピーマンは細切りにして内容器に入れる。
❷外容器に分量の水を入れて、内容器をセットする。フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
❸そのまま1分程蒸らして内容器を取り出し、ピーマンをザルにあげて水気をきってボウルに入れる。
❹ピーマンにⒶを加えて混ぜ合わせる。

蒸し魚とマスタードソース

材料

白身魚(鯖やすずき)		1切(90g)
	白ワイン	小さじ1
	塩	ふたつまみ
プチトマト		4個
白ワイン		小さじ1
Ⓐ	粒マスタード	大さじ2
	はちみつ	小さじ1
	塩・こしょう	適量
ベビーリーフ		適量
外容器用の水		100ml

作り方

❶白身魚は白ワインと塩をふり、5分程おきサッと水洗いし、しっかりと水気を拭き取る。
❷プチトマトはヘタを取り除いて爪楊枝で2～3カ所穴をあける。
❸内容器に白身魚を入れ、白ワインとプチトマトを入れる。
❹外容器に分量の水を入れ、内容器をセットする。
❺フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
❻そのまま2分蒸らす。内容器から白身魚とプチトマトを取り出してベビーリーフと一緒に器に盛る。外容器の水分にⒶを加えてよく混ぜ、電子レンジ(500W)で1分加熱しソースを作る。作ったソースの適量を白身魚にかける。
※残ったソースは野菜等のドレッシングとしても使えます。

ソースを一緒に作れます

豚肉ロールと味噌ごまソース

材料

豚肉(生姜焼き用)		4枚
	塩・片栗粉	適量
グリーンアスパラガス		3本
かぶ		1/2個
酒		小さじ2
Ⓐ	味噌	大さじ1
	白すりごま	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/4
外容器用の水		100ml

作り方

❶豚肉は広げて塩をふり、茶こしで片栗粉を表面にふりかける。
❷グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、ガクを取り除いて4等分する。かぶは少し茎を残して皮をむき、縦に4等分する。
❸豚肉の上にグリーンアスパラガスを3本ずつのせて巻く。内容器に豚肉の巻き終わりを下に向けて入れ、かぶを入れる。
❹外容器に分量の水と酒を入れ、内容器をセットする。
❺フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
❻そのまま3分蒸らし、内容器を取り出して豚肉とかぶを器に盛る。外容器の水分にⒶを加えてよく混ぜ、電子レンジ(500W)で1分加熱しソースを作る。作ったソースの適量をかける。※残ったソースは温野菜等のタレとしても使えます。

ソースを一緒に作れます

チアシード入り蒸しパン

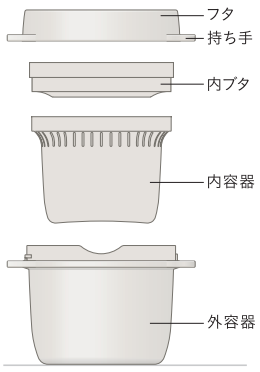
材料

小麦粉	50g
卵	1個
砂糖	30g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
豆乳	40ml
ココナッツオイル	小さじ2
チアシード	小さじ2
外容器用の水	200ml

作り方

❶クッキングシートを8cm×18cの正方形に切って内容器に敷き、別の容器にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れておく。
❷ボウルに卵を溶きほぐし砂糖を加えて白っぽくなるまで泡だて器でよく混ぜる。豆乳を加えて混ぜ、ココナッツオイルも入れて更に混ぜ合わせる。
❸ふるった粉類・チアシードを加え全体にさっくり混ぜ合わせる。
❹クッキングシートを敷いた内容器に❸を流し込む。
❺外容器に分量の水を入れ内容器をセットする。
❻フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
❼そのまま10分蒸らして取り出す。

各部の名称



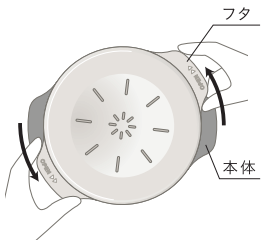
■レシピについて

材料表に記した分量は
小さじ1＝5ml
大さじ1＝15ml

■電子レンジの加熱時間について

加熱時間は目安です。
電子レンジの機種やサイズ、材料の温度や室温等により加熱時間が異なる場合があります。
このレシピの加熱時間は500Wの電子レンジを基準にしています。
800W 以上の電子レンジではレシピの調理には適さない場合があります。

フタの開け方



フタのみを矢印の方向へ回すと開きます。

※電子レンジでフタをして加熱調理する際は、必ずしっかりと閉まっていることを確認してください。

使い方・ご飯の炊き方

※電子レンジ専用。米を炊く際は1合以上は入れないでください。

白米

材料　(通常米) 米1合(約150g)　水220ml　(無洗米) 米1合(約158g)　水230ml

1 外容器に水200mlを入れます。

2 内容器に研いだ米(1合)を入れ内容器を外容器にセットします。

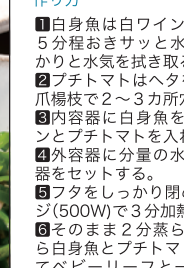
3 分量の水を入れ、15分程置いて吸水を行います。

4 内ブタ・フタをします。※フタはしっかりと閉めます。

5 電子レンジ500Wで12分加熱します。

6 取り出して10分蒸らしてできあがり。

玄米



材料　玄米1合(約150g)　水270ml

1・2 上記1-2を参照
3 分量の水を入れ、5時間置いて吸水を行います。
4 上記4を参照
5 電子レンジ500Wで25分加熱します。
6 30分蒸らしてできあがり。

たこのピリ辛混ぜご飯

材料

ご飯(米1合の炊きあがり分)	
たこの足	130g
さやいんげん	8本
オリーブ油	小さじ2
にんにく	1個
赤唐辛子(輪切り)	1本分
塩	ふたつまみ
白煎りごま	適量

作り方

❶たこの足は3cm長さの乱切りにする。さやいんげんは斜めに1cm幅に切る。にんにくは縦半分に切って芯を取り除き潰す。
❷フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら赤唐辛子、たこの足とさやいんげんを加えて炒め、塩で味を調える。
❸炊き上がったご飯に❷と白煎りごまを加えて混ぜ合わせる。

きのこと牛肉の混ぜご飯

材料

ご飯(米1合の炊きあがり分)		
牛肉切り落とし		100g
しめじ		80g
ごま油		小さじ1
Ⓐ	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
青ネギの小口切り		適量

作り方

❶牛肉は一口大に切る。しめじは石突きを切り落として小房にわける。
❷フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて炒め、色が変わったらしめじを加えて炒める。
❸しめじがしんなりしたらⒶを加えて炒め、弱火にして1分程煮汁が少なくなるまで煮詰める。
❹炊き上がったご飯に❸を加えて混ぜ合わせ、青ネギをかける。

カオマンガイ

※(注)材料Ⓐスープとは作り方❺の加熱後の外容器に残った水分のこと。鶏肉の風味が加わりスープとして使用します。

材料

米		1合(150g)
水		220ml
鶏もも肉		200g
酒		少々
塩		ふたつまみ
長ネギ(青い部分)		20cm
生姜(皮付き)		5g
酒		小さじ1
Ⓐ	赤味噌	大さじ2
	一味唐辛子	小さじ1/4
	酢	小さじ2
	にんにく	小さじ1/4
	ナンプラー	小さじ1/2
	スープ※(注)	大さじ2～3
黄パプリカ・トマト・パクチー		適量
外容器用の水		200ml

作り方

❶内容器に研いだ米と分量の水を入れ、15分程吸水を行います。
❷鶏もも肉を半分に切り、酒をふり5分おき、汁気を拭き取り、塩をもみ込む。Ⓐの材料は混ぜ合わせておく。
❸長ネギは半分に切り、生姜はよく洗い皮付きのまま薄切りにする。
❹内容器に酒を入れひと混ぜし、❸の材料をのせ、その上に鶏もも肉をのせる。
❺外容器に分量の水を入れて内容器をセットする。フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で12分加熱する。
❻そのまま10分蒸らして、鶏もも肉、長ネギ、生姜を取り出す。ご飯を混ぜてお皿に盛る。
❼鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、ご飯の上にのせる。黄パプリカ(細切り)、トマト(くし形切り)、パクチーを飾り、食べる際にⒶをかけてご一緒に。

鮭ご飯

材料

米	1合(150g)
水	220ml
塩鮭	1切れ(80g)
酒Ⓐ	小さじ1/4
うすくち醤油	小さじ1/2
酒Ⓑ	小さじ1/2
三つ葉	適量
生姜(千切り)	適量
外容器用の水	200ml

作り方

❶内容器に研いだ米と分量の水を入れ、15分程吸水を行います。
❷塩鮭に酒Ⓐをふり5分おき、汁気を拭き取っておく。
❸内容器にうすくち醤油、酒Ⓑを入れひと混ぜし、塩鮭を半分に切り、のせる。
❹外容器に分量の水を入れて内容器をセットする。フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で12分加熱する。
❺そのまま10分蒸らして、粗みじん切りにした三つ葉をのせ、千切りの生姜を添える。
❻頂く前に塩鮭を取り出し、骨を取り除いて身をほぐし、ご飯と混ぜる。

野菜のスチーム

材料

れんこん	90g
人参	70g
赤パプリカ	1/2個(50g)
ブロッコリー	1/4株(60g)
塩	小さじ1/4
外容器用の水	200ml

作り方

❶れんこんは1cm幅のいちょう切り、人参は1cm幅の輪切り、赤パプリカは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。野菜に塩をからめておく。
❷内容器に固い野菜から入れる。
❸外容器に分量の水を入れ、内容器をセットする。フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で5分加熱する。そのまま5分蒸らす。野菜にのせて一緒に。

(ディップ)

カッテージチーズ60gに粗みじん切に切ったクルミ20gとオリーブ油小さじ2を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

蒸しロールキャベツ

材料

キャベツ		2枚(100g)
Ⓐ	豚ミンチ	150g
	玉ねぎ	30g(みじん切り)
	人参	20g(みじん切り)
	さやいんげん	3本(みじん切り)
	塩・こしょう	少々
	白ワイン	小さじ1/2
	トマトケチャップ	小さじ1
ベーコン		2枚
しめじ		30g
Ⓑ	黒粒こしょう	5粒
	クローブ	3粒
クレソン		適量
外容器用の水		200ml

作り方

❶キャベツは茹でてしんなりさせておく。芯の部分は削ぎ、みじん切りにする。ベーコンを縦半分に切る。しめじは石突きを切り落とす。
❷Ⓐの材料とキャベツの芯のみじん切りを粘りが出るまで混ぜ合わせておく。
❸キャベツを広げ、❷を半量をのせて巻き、ベーコンを巻きつけ、巻き終わりを下にして、内容器に入れる。同様にもう1個作って入れ、しめじも入れる。
❹外容器に分量の水とⒷを入れて、内容器をセットする。フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で7分加熱する。
❺そのまま5分蒸らし、できあがりを器に盛る。内容器に残った水分をロールキャベツにかけ、クレソンを添える。

鶏むね肉のハーブ蒸し

材料

鶏むね肉	1枚(300g)
白ワインⒶ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
白ワインⒷ	小さじ1
レモン(輪切り)	2枚
ローズマリー	1本
外容器用の水	200ml

作り方

❶鶏むね肉に白ワインⒶをふり5分おく。
❷鶏むね肉の水分を軽く拭き取り、塩をもみこむ。
❸内容器に鶏むね肉を入れ、白ワインⒷを入れる。
❹外容器に分量の水とローズマリーを入れ、内容器をセットする。
❺フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で8分加熱する。
❻そのまま3分蒸らして取り出す。食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、レモンとアボカドディップを添える。

(アボカドディップ)

アボカド1/2個をボウルに入れてゴムベラで潰し、レモン汁小さじ2を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。