

レンジで楽チン シリコンスチーマー タジン お手軽レシピ

※レンジ機能は全て 600W の加熱で調理しております。

メーカー・機種によって加熱時間は異なりますのでご注意ください。

■ 使用上の注意

●本製品は電子レンジ専用です。電子レンジ調理以外のご使用はおやめください。●直火・IH 調理器具・電気調理器具・オーブン・オーブンスター・魚焼きグリル・スチームオーブンでのご使用はおやめください。ご使用になる電子レンジの取扱説明書に従って使用してください。●油脂が含まれる食材（油もの・カレー・シュー等）の使用・加熱はしないでください。また、空焚き・オート加熱・おまかせ加熱でのご使用はおやめください。加熱時間が長すぎる、焦げたり、樹脂が溶ける恐れがあります。●満水状態では使用しないでください。ふきこぼれて電子レンジ内を汚す恐れがあります。●加熱直後は、本体・フタが大変熱くなっています。取り出しお際は、ミトンなどを必ず使用し、火傷には十分に注意してください。●加熱後にフタを開ける際、熱い蒸気が出る場合がありますので、火傷には注意してください。●火のそばに置かないでください。樹脂部分に耐熱温度以上の熱が加わりますと、溶けたり、変形する事になります。●繰り返しの使用や色の濃い食材を使用した場合、変色することがありますが食材の色が染まったもので、そのまま使用できます。●先の尖った物で穴を開けないでください。本体の破損や事故の原因となる恐れがあります。●本製品に亀裂や破損が生じた場合は、使用しないでください。●お客様の手の届かない場所に保管してください。●使用的な際は、食器用洗剤をスポンジに付けて洗いすいでください。

品質表示	
材質：銅・自皿・ポリプロピレン（耐熱温度 130°C）	
フタ・つまみ／シリコーンゴム（耐熱温度 220°C）	
サイズ：使用時（約）直径 21×高さ 16.5cm	
収納時（約）直径 21×高さ 7.5cm	
鍋内径（約）直径 14.5×高さ 5.5cm	
満水容量：（約）0.8L	

販売者：株式会社カインズ
〒367-0030 埼玉県本庄市早畠田の杜1-2-1
0120-87-7111
鍋・自皿 MADE IN JAPAN フタ・つまみ MADE IN TAIWAN



冷凍シュウマイ

材料(1~2人分)

- 冷凍シュウマイ…7個
①鍋に目皿を置き、水を100cc入れる。
②冷凍シュウマイを均等に隙間を空けるように置き、フタをし、レンジで4分加熱する。

中華まん(肉まん・あんまん)

材料(1個分)

- 中華まん…1個
①鍋に目皿を置き、水を100cc入れる。
②中華まんを入れ、フタをし、レンジで2~4分加熱する。
※冷凍品の場合=4分
※チルド品の場合=2分



枝豆

材料

- 枝豆(さやつき)…170g
塩…適宜
①枝豆は塩を振り、少量の水をかけて表面をよく洗う。(汚れ・うぶ毛を除く)
②鍋に目皿を置き、水100ccを注ぎ、①を入れ、フタをし、レンジで5分加熱する。
③熱いうちに塩を振り、軽くあおる。



きのこと海老のリゾット

材料(1~2人分)
ご飯…お茶碗1膳分
玉ねぎ…1/4個
エビ…4尾
バター…10g
塩、こしょう…少々
A[ブイヨン…200cc
白ワイン…大さじ1
粉チーズ(パルメザンチーズ)…適宜
B[パセリ(みじん切り)…少々



チャーハン

材料(1人分)

- ご飯…お茶碗1膳分
長ねぎ(みじん切り)…3cm分
桜エビ…大さじ1
卵…1個
ごま油…大さじ2
塩、こしょう…少々
A[白ごま…少々
長ねぎ(みじん切り)…少々



肉じゃが

材料(2人分)

- じゃがいも…2個
牛肉…100g
玉ねぎ…1/2個
めんつゆ…150cc
A[みりん…大さじ2
砂糖…小さじ1
きぬさや…適宜(2~3枚)



- ①きぬさやは、へたと筋を除いて洗い、鍋に入れてフタをし、レンジで1分加熱する。取り出して冷まし、斜め半分に切る。
②じゃがいもは皮をむき、4~6等分の食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に切る。牛肉も食べやすい大きさに切る。
③鍋に②を入れ、Aを注ぎ入れ、フタをし、レンジで8分加熱する。
④汁気を飛ばしたい場合は、フタを取って更に2分加熱する。
⑤さっと混ぜ合わせて、仕上げに①のきぬさやを散らす。

煮込みハンバーグ

材料(2人分)

- 合挽肉…100g
玉ねぎ…1/2個
卵…1個
A[塩、こしょう…少々
ナツメグ…少々(無くても可)
パン粉…1/4カップ
牛乳…50cc
エリンギ…1本
アスパラガス…2本
にんじん…1/4本



- 【煮込みソース】
(混ぜ合わせておく)
ケチャップ…100cc
ウスターソース…100cc
水…50cc
みりん…大さじ1
砂糖(又ははちみつ)…大さじ2
- ①エリンギは長さを半分に切った後、4つ割りにする。にんじんも4つ割りにする。アスパラガスも茎の硬い部分を落とし、食べやすい長さに切る。
②Aの玉ねぎはみじん切りにする。パン粉に牛乳を加えてひやかす。Aの材料を全て混ぜ合わせ、4等分にし、形を整える。
③鍋に混ぜ合わせたソース半量を入れ、②を均等に入れ、残りのソース半量をまわしかけ、①をのせる。
④フタをし、レンジで7分加熱する。

じゃがいも&さつまいも蒸し

材料(1~2人分)

- じゃがいも…2個
1/2本(直径4cm目安)
バター…適宜
シナモンシュガー…適宜
①じゃがいも、さつまいもは皮付きのまま良く洗う。じゃがいもは半分、さつまいもは、4等分に切る。
②鍋に目皿を置き、水100ccを注ぎ、フタをし、レンジで5分加熱する。
③じゃがいもには、バターを添え、さつまいもには、シナモンシュガーをふる。



緑黄色野菜蒸し

材料(1~2人分)

- さつまいも…1/4本
かぼちゃ…1/16個
ブロッコリー…1/4株
パプリカ(赤)…1/4個
にんじん…1/2本
①さつまいも、にんじんは皮付きのまま、良く洗って輪切りにする。かぼちゃは種とわたを除き、薄く切る。ブロッコリーは小房に分ける。パプリカはヘタと種を除き、食べやすい大きさに切る。
②鍋に目皿を置き、水100ccを注ぎ、①を入れる。フタをして、レンジで7分加熱する。



鍋焼き風うどん

材料(1人分)

- 冷凍うどん…1個
うどんつけ…250cc
卵…1個
かまぼこ…1枚
海老天ぶら…1尾
長ねぎ…少々
竹の子…少々
干し椎茸(戻したもの)…1枚
①鍋に冷凍うどんを入れ、フタをして3分加熱し、麺をほぐす。
②①にうどんつけを注ぎ入れ、Aのせてフタをし、レンジで5分加熱する。
③熱いうちに卵を割り入れ、かまぼこ、天ぷらをのせる。
※一般的な市販の冷凍うどんは、形状のままでと、鍋に入りません。半分に切るか、ミニサイズのもの2個にすることをお勧めします。



フレッシュトマトのパスタ

材料(1人分)

- パスタ…60g
水…100cc
塩…小さじ1/2
ブイヨンの素(顆粒)…少々
A[トマト缶…1/2缶
にんにく(みじん切り)…小さじ1
ミニトマト(半分に切る)…8~10個
オリーブ油…大さじ1
バジル…適宜
①鍋にパスタを3等分に折って入れ、Aを全て混ぜて入れる。
②フタをし(半掛け)、レンジで5分加熱し、一度かき混ぜる。更に5分加熱し、かき混ぜて、5分そのまま置く。
③オリーブ油をかけ、全体をさつと混ぜ合わせ、バジルを散らす。



ポトフ

材料(2人分)

- じゃがいも…2個
にんじん…1/2本
セロリ…1/2本
ベーコン(塊)…40g
ブイヨン…250cc
塩、こしょう…少々
ローリエ…1枚(無くても可)
粒マスタード…適宜
①じゃがいも、にんじんは皮むき、2~4等分に切る。セロリは筋を除き、食べやすい長さに切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
②鍋に①、ブイヨン、ローリエを入れ、フタをし、レンジで10分加熱する。塩、こしょうで調味する。
③好みで、粒マスタードを付けながら頂く。



即席ラーメン

材料(1人分)

- 即席ラーメン…1袋
水…300cc
A[チャーシュ…2枚
メンマ…4~5本
長ねぎ(小口切り)…適宜
煮卵(半割り)…1/2個
①鍋に麺を入れ、水を注ぐ。フタをし、レンジで3分加熱する。
②麺をほぐし、スープを加えて混ぜ、再度2分加熱する。
③Aをトッピングする。
※一般的な市販の即席めん(角形)は、形状のままでと、鍋に入りません。半分に切るか、丸形の即席めんをお勧めします。

