

700W以下対応　ラップ使用不可

※本体が高温になるためラップは使用できません。

※このレシピは 15cm・18cm 共通レシピです。記載の分量、加熱時間は 18cm を使用した記載になっております。15cm をご使用の場合は分量など調整してください。

※深型プレートを使用時、加熱前に浅型プレートでフタをすると飛び跳ね防止になりますが、蒸し調理をしたようになりますので、あらかじめご了承ください。

※魚焼きグリルで使用する際は、換気に注意してください。調理中は必ず換気扇を回したり、窓を開けたりするなど、十分な換気を行ってください。不完全燃焼によって一酸化炭素中毒の原因になります。

⚠ 使用前の準備

- ●使用する前に、ヒビ割れなど不具合がないことを確認してからご使用ください。
- ●初めて使用する際は、食器用中性洗剤をスポンジ等に付けて十分に洗い、よくすすいでからお使いください。洗浄後は早めに水気を拭き取ってください。
- ●品質には万全を期しておりますが、万一不具合があった場合は、ご使用前にお買い上げ店舗または弊社までお問合せください。

⚠ 使用上の注意

- ●水気を十分に拭き取った状態でご使用ください。
- ●使用可能な熱源は、電子レンジ・魚焼きグリル・オーブン（オーブントースターを含む）です。電子レンジのオーブン機能でも使用できます。
- ●電子レンジでご使用の場合、500W・600W・700W で使用できます。
- ※業務用（高出力）の電子レンジには使用できません。
- ●ガスコンロの直火では使用できません。
- ●魚焼きグリルでご使用の場合、火力は弱火から中火でご使用ください。
- ●調理中・調理後は、本体が高温になります。取り出す際は、ミトンなどを必ず使用し、やけどには十分ご注意ください。テーブルなどに置く際は、必ず鍋敷きを敷いてから置いてください。

お手入れ方法

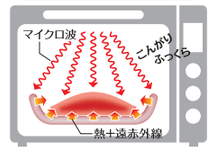
- ●本体の中に調理物を入れたまま放置しないでください。ニオイが残る場合があります。
- ●本体が冷めてからスポンジに中性洗剤をつけてよく洗ってください。
- ●乾燥が不十分ですとカビの原因になります。洗浄後は通気性の良い場所で十分に乾燥させてから保管してください。
- ※食器洗い乾燥機が使用できます。乾燥が不十分な場合、自然乾燥を追加してください。ご使用機器の取扱説明書に従ってご使用ください。

セット内容


浅型プレート


料理の幅が広がる深型プレート

器が熱くなる仕組み



内面は電子レンジのマイクロ波で発熱する特殊材料を配合。電子レンジ・オーブンでも使用できる便利なプレートです。

冷凍ピザの温め方



★材料

ピザ（冷凍・市販品）…1 枚
プチトマト…1 個
溶けるチーズ（細切り）…5g
バジルの葉…少々

★簡単ピザの作り方

❶ プチトマトはへたを取り除き、縦 4 等分に切ります。
❷ ピザをフタ（プレート）にのせて、電子レンジ（500W）で約1分 30 秒加熱します。チーズや具材を広げるようにのせます。
❸ 魚焼きグリルやトースターに入れてチーズが溶けて、こんがりするまで加熱します。

品質表示
本体：耐熱陶器

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 CHINA

鮭の照り焼き



★材料（4 人分）
鮭（小さいもの）…4 切れ
（1 切れ 55g 前後）
A：酒…小さじ 2／みりん…小さじ 2／醤油…小さじ 2

★鮭の照り焼きの作り方

❶. 鮭は水分をキッチンペーパー等でしっかりふき取り、皮に爪楊枝で 5 ～ 6 ヵ所穴をあけます。ピーマンは千切りにします。
❷. 本体に A の調味料を入れて混ぜ合わせ、鮭を加えて両面にタレをからめ、平たく並べます。隙間に❶のピーマンをのせます。
❸. 本体を電子レンジ（500W）で 5 分加熱します。
❹. 取り出してタレを鮭とピーマンにからめます。

※電子レンジの機種によって、食材の柔らかさに差が出ます。加熱不足の場合は、30 秒単位で追加加熱を行い調整してください。

煮込みハンバーグ



★材料（2 人分）
＜煮込みハンバーグ＞
牛合いびき肉…180g
玉ねぎ…50g
A：パン粉…大さじ 2／溶き卵…大さじ 1／塩・こしょう…100g
デミグラスソース…100g
水…大さじ 2
しめじ…30g
サラダクレソン…適量

★煮込みハンバーグの作り方

❶. 玉ねぎはみじん切りにします。ボウルに牛肉を入れてよく練り、A と玉ねぎを加えてよく混ぜ合わせます。8 等分して小判型に丸め、真ん中を少しくぼませます。
❷. 本体にデミグラスソースと水を入れて混ぜ合わせます。ハンバーグを均等にのせ小房に分けてしめじをのせます。
❸. 本体を電子レンジ（500W）で 8 分加熱します。取り出してサラダクレソンを飾ります。

※電子レンジの機種によって、食材の柔らかさに差が出ます。加熱不足の場合は、30 秒単位で追加加熱を行い調整してください。

なすの味噌炒め



★材料（2 人分）
なす…2 本（1 本＝約 80g）
赤パプリカ…50g
絹さや…10 枚
豚ひき肉…80g
赤味噌…大さじ 2
みりん…大さじ 2
ごま油…大さじ 1

★なすの味噌炒めの作り方

❶. なすは乱切りにし水に 5 分程つけておきます。赤パプリカは小さめの乱切りにし、絹さやは筋を取ります。
❷. 本体に赤味噌とみりんを入れてなめらかになるようにゴムベラ等で混ぜ、豚肉も加えて混ぜます。❶のなすの水気をしっかりふいて加え、赤パプリカと絹さやも加えます。全体をそっと混ぜて平らにし、ごま油を回してかけます。
❸. 本体を電子レンジ（500W）で 8 分加熱します。取り出して肉をほぐすようにして全体を混ぜ、2 ～ 3 分おいて味をなじませます。

※電子レンジの機種によって、食材の柔らかさに差が出ます。加熱不足の場合は、30 秒単位で追加加熱を行い調整してください。

オーブンオムレツ



★材料（4 人分）
卵…3 個
塩・こしょう…適量
ズッキーニ…80g
じゃがいも…50g
プチトマト…5 個
ピザ用チーズ…20g
オリーブ油…適量

★オーブンオムレツの作り方

❶. ズッキーニはいちょう型に 5mm 幅に切ります。じゃがいもは半月に 3mm 厚さに切ります。プチトマトはヘタを取り、横半分に切ります。
❷. ボウルに卵を割り入れ塩・こしょうして、混ぜ合わせます。
❸. 本体にオリーブ油をうすく塗ります。❶のズッキーニとじゃがいもを入れ、❷を流し込みます。プチトマトとピザ用チーズを彩りよくのせます。
❹. 本体を電子レンジ（500W）で 9 分加熱します。
❺. 取り出して木べらやスプーンで切り分けます。

※電子レンジの機種によって、食材の柔らかさに差が出ます。加熱不足の場合は、30 秒単位で追加加熱を行い調整してください。