

取扱説明書

(専用レシピ集
製品保証書 付)



これ一台と電子レンジで8つの調理法 としておきレシピ集



電子レンジ専用調理器

らくらくクック



EASILY COOK 1台8役で多彩な料理を楽しむ

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め
はおす

アレンジ

48品の
レシピ付き

INDEX

らくらく クックについて 3

ご使用方法・お手入れ・注意事項 4

レシピ集 6

調理法 1 焼く

調理法 2 炒める

調理法 3 茹でる

調理法 4 煮る

調理法 5 蒸す

調理法 6 炊く

調理法 7 温め直す

調理法 8 アレンジ

メモ 23

製品保証書 24

※みりん・酒・ワインにはアルコールが含まれているので、小さいお子様、妊娠中の方、お酒に弱い方は注意が必要です。

焼く

| | |
|-------------|---|
| 鮭の塩焼き | 6 |
| さばの塩焼き | 6 |
| アジの開き | 6 |
| ししゃも焼 | 7 |
| ハンバーグ | 7 |
| 餃子（冷凍） | 7 |
| 鶏肉のグリル | 8 |
| 豚肉の生姜焼き | 8 |
| 牛肉のステーキ | 8 |
| 肉巻きおにぎり | 9 |
| ベーコンエッグ | 9 |
| アスパラのベーコン巻き | 9 |

炒める

| | |
|---------------|----|
| 野菜炒め | 10 |
| 回鍋肉 | 10 |
| 海老とブロッコリーの炒め物 | 10 |
| 焼きそば | 11 |
| ナポリタン | 11 |
| ドライカレー | 11 |
| 冷凍チャーハン | 12 |

茹でる

| | |
|------------------|----|
| 温野菜（ブロッコリー+かぼちゃ） | 12 |
| とうもろこし | 12 |
| ゆでたまご | 13 |
| いんげんの胡麻和え | 13 |
| ほうれん草のおひたし | 13 |
| もやしのたれナムル | 14 |

煮る

| | |
|----------------|----|
| 肉じゃが | 14 |
| すき焼き | 15 |
| 豚汁 | 15 |
| 豚バラの釜玉うどん | 15 |
| 麻婆豆腐 | 16 |
| つくねとキャベツの煮物 | 16 |
| かぶのスープ | 16 |
| 茄子とピーマンのラタトゥイユ | 17 |
| カレーの煮つけ | 17 |
| ひじきの煮つけ | 17 |
| かぼちゃの煮物 | 18 |

蒸す

| | |
|-------------|----|
| 鶏むね肉の葉味蒸し | 18 |
| 鶏ささみのサラダチキン | 18 |
| 豚キャベツ蒸し | 19 |
| あさりの酒蒸し | 19 |
| 焼き芋 | 19 |

炊く

| | |
|-------|----|
| 白ご飯 | 20 |
| 雑穀ごはん | 20 |

温め直す

| | |
|-------|----|
| 鶏の唐揚げ | 21 |
| アジフライ | 21 |
| 天ぷら | 21 |

アレンジ

| | |
|---------------------|----|
| シラスとオリーブオイルの パスタ | 22 |
| 明太バターうどん | 22 |

いろいろな調理が手軽に！

らくらくクック EASILY COOK

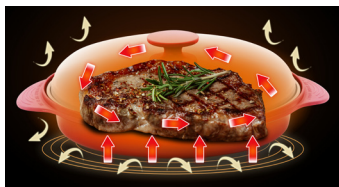
電子レンジ専用調理器



電子レンジでチンするだけなのに、
フライパンで焼いたような焼き目がつけられます

- 電子レンジで直火のように調理でき、においや油污れなど面倒な後片付けは不要です。
- これ一台と電子レンジで8つの料理法ができる
(焼く・炒める・茹でる・煮る・蒸す・炊く・温め直す・アレンジ)。
- 本体は調理後も暖かいので、そのまま食卓に出せます。
洗いのものが一つでOK。とにかくお手入れ簡単。
- 電子レンジ調理だから、ほったらかしてもOK。
失敗しにくいし、時短調理ができる。
- ノンスティックコーティング加工なので、
くっついて焦げる心配がない。
よごれもサッと落ちて、お手入れも簡単。
- 食用油をほぼ使用しないヘルシー料理が出来る。

特殊構造で、
電子レンジの
マイクロ波を調整
するので
こんがり焼ける



らくらくクック 基本的な使い方

材料の分量・調理時間は各レシピをご覧ください

| | |
|--|--|
| 焼く | 炒める |
| 食材を入れる フタをして電子レンジで加熱 食材をひっくり返す 裏面を再加熱 | 食材を入れる フタをして電子レンジで加熱 食材をかき混ぜる 再加熱 |
| 茹でる | 煮る |
| 食材を入れる 水を入れる フタをして電子レンジで加熱 | 食材を入れる 水・出汁を入れる フタをして電子レンジで加熱 |
| 蒸す | 炊く |
| 食材を入れる 少量の水を入れる フタをして電子レンジで加熱 | 食材を入れる 水・出汁を入れる フタをして電子レンジで加熱 蒸らす |
| 温め直す | アレンジ |
| 食材を入れる フタをして電子レンジで加熱 | いろいろお試しください |

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め直す

アレンジ

ご注意

安全にお使いいただくために必ずお守りください。

●本製品は電子レンジを使用して調理することを目的としています。電子レンジ機能（温め機能）のみに対応します。

電子レンジにスチーム機能がついている機種の場合、スチーム機能での調理は対応できません。また、電子レンジ+グリル機能及びオープン機能との合わせ機能での調理にも対応できませんので、絶対に行わないでください。

電子レンジのオート機能での加熱処理はしないでください。

オープン機能付きの電子レンジにおいては、オープン機能は使わずに電子レンジ機能（温め機能）のみでご使用ください。

※本製品は、直火・グリル・ガスコンロ・電熱器・IH 調理器などでは使用できません。製品の損傷及び火災の原因になりますので、絶対に使用しないでください。

乾物は、空焚きに近い状態になり、製品の寿命を縮める原因になりますので、加熱調理しないでください。

食材をプラスチック容器、ビニールやラップに入れて料理しないでください。高温でビニールなどが破けたり溶けたりします。

唐揚げ・天ぷらなどの揚げ物調理には安全上使えませんので、絶対に使用しないでください。

●本説明書に記載の加熱時間、調理方法は 500W の電子レンジが基準となっています。

レシピに記載されている加熱時間や調理時間は目安です。

電子レンジのメーカーや機種によっても、加熱時間に違いが出てきますので、様子を見ながら調整してみてください。

材料の分量、刻んだ大きさ（厚さ）、素材の温度（冷蔵か冷凍か）、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。最初のうちは、途中でフタを開けて料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

調理する際は、らくらくクックのフタを必ず閉めてお使いください。

食品が入っていない状態で、電子レンジでの加熱は絶対に使用しないでください。

調理中・調理後はフタに付いている穴から、熱い蒸気が吹き出しますので、火傷に十分注意してください。

加熱調理後、フタ本体・鍋底は高温になっていますので、必ずミトンなどを使ってシリコン製のノブ（本体・フタ）を持ってご使用ください。

火傷に十分ご注意ください

加熱調理後、テーブルなどの上に置く場合は、必ず鍋敷きをご使用ください。



加熱調理後、フタ本体・鍋底は高温になっていますので、ミトンなどをご使用ください。調理中・調理後はフタに付いている穴から熱い蒸気が吹き出しますので、火傷に十分注意してください。



空焚き厳禁



ガスコンロ・IH 調理器
などでは使用できません

なお、500W 以上出力電子レンジの場合は、ワット数が大きくなると調理時間は短くなってきますので、加熱具合を加減して進めてください。

ワット数による加熱時間の加減は以下が目安となります：

600W 電子レンジの場合は：500W の 85% ぐらい

700W 電子レンジの場合は：500W の 75% ぐらい

1000W 電子レンジの場合は：500W の 45% ぐらい

上記割合はあくまでも目安です。調理をしながら確認して進めてください。電子レンジのメーカーや機種の違いでも加熱時間に差が出てまいります。何度かご利用いただき調整して見てください。

焼き魚調理の場合は、魚の脂量により時間に差異が生じる場合があります。レシピより短い時間での調理をお試してください。

本製品は多くの料理を連続して調理するようには設計されていません。

調理器具本体が連続使用などで加熱された状態の場合、調理時間を短めにしてください。(目安としては約 30～60 秒程度です。)

多くの料理を連続して加熱調理した時に、食材表面がすぐに焦げてしまうようになった場合、本製品が過加熱の状態となっています。鍋の底が必要以上に熱くなっている状態ですので、そのまま継続して使用せず、一度調理をやめ、本体を十分に冷やしてから (約 30 分程度)、再度使用してください。

- 加熱調理後に、フタをしたまま放置しておきますと、加熱状態が継続しています。
加熱過多 (茹で過ぎ・焦げなど) の原因になりますので、ご注意ください。

- 初めてご使用になる際は、よく洗ってください。
調理したものをそのままにしないでください。コーティング面に悪影響を与えてしまいます。
使用初期は、シリコンゴム特有の匂いがすることがありますが、徐々に薄くなります。

火のそばに置かないでください。

お客様の手の届かない所に保管してください。

調理用途以外には使用しないでください。

本製品の使用による間接・直接損害については、弊社はその責任を追わないものとします。

お手入れ方法

キッチン用中性洗剤で、スポンジ・布巾を使用し、ぬるま湯で洗い流してください。
コーティングが痛んで焦げ付く原因になるので、金たわしなど硬い物質のものは使用しないでください。
食器洗浄機での使用は可能です。



焼く

鮭の塩焼き

調理時間
約7分



- ① 鮭を鍋に並べ入れ、フタをして、**5分**加熱する。
- ② 鍋を取り出し、鮭を裏返して、フタをして更に**2分**加熱する。
出来上がり。

材料 2人分

鮭の切身 2切れ

分

焼く

さばの塩焼き

調理時間
約9分



- ① さばに塩をふる。
- ② さばを鍋に入れ、フタをして、**6分**加熱する。
- ③ 鍋を取り出し、さばを裏返して、フタをして更に**3分**加熱する。
出来上がり。

材料 2人分

さばの切身 2切れ

塩 少々

分

焼く

アジの開き

調理時間
約7分



- ① アジを開いて、鍋に入れ、フタをして、**5分**加熱する。
- ② 鍋を取り出し、アジを裏返して、フタをして更に**2分**加熱する。
出来上がり。

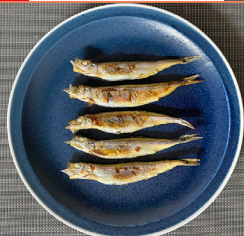
材料 1人分

アジの開き 1枚 (全長 20cm 以内)

分

焼く ししゃも焼

調理時間
約 8 分



- ①鍋にししゃもを並べて、フタをして、**5分**加熱する。
- ②鍋を取り出し、ししゃもを裏返して、フタをして、更に **3分**加熱する。出来上がり。

材料 2 人分
ししゃも 5 本

分

焼く ハンバーグ

調理時間
約 18 分



- ①パン粉に牛乳をかけ、十分にふやかし、合いびき肉・たまご・塩・こしょう・ナツメグ・コンソメ顆粒を入れ、粘りが出るまで混ぜ、最後に玉ねぎのみじん切りを混ぜる。
- ②①で混ぜたものを半分にし、小判型に薄めに空気を抜きながら成型する。
(真ん中を少し凹ませると熱が通りやすい。)
- ③鍋に入れ、フタをして **6分**加熱。鍋を取り出し、ブロッコリーを入れ、ハンバーグを裏返してフタをして、更に **6分**加熱後、**6分**間フタを開けずに余熱調理を行う。
- ④皿に移して、お好みで、レタス・ブロッコリー・カットしたトマトを添えて、ソースをかけて出来上がり。
※ハンバーグの厚みにより、火の通り具合が変わりますので、様子を見ながら調節してください。

材料 2 人分

パン粉 大さじ 4
合いびき肉 300 g
塩・こしょう 少々
コンソメ顆粒 小さじ 1
牛乳 大さじ 2
たまご 1 個
ナツメグ 少々
玉ねぎ 1/2 個

ソース材料

ニンニク 5g
玉ねぎ 30g
オイスターソース 大さじ 2/3
赤ワイン 大さじ 2
中濃ソース 大さじ 2
ケチャップ 大さじ 1 と 1/3
お好みで、レタス・ブロッコリー・
トマト 適量

焼く 餃子 (冷凍)

調理時間
約 12 分



- ①鍋にごま油をひき、冷凍餃子を並べ、フタをして、**9分**加熱する
- ②鍋を取り出し、水を加え入れ、フタをして、更に **3分**加熱する。出来上がり。

材料 2 人分

市販の冷凍餃子 10 個
ごま油 小さじ 1
水 大さじ 1

分

材料の分量、刻んだ大きさ (厚さ)、素材の温度 (冷蔵か冷凍か)、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め直す

アレンジ

焼く

鶏肉のグリル

調理時間
約8分

- ①鶏肉の厚い部分に包丁で斜めに切り込みを入れて開き、厚さを均一にして、タレに漬け込む。
- ②鍋に鶏肉の皮を下にしてフタをして5分加熱する。鍋を取り出し、鶏肉を裏返してから、フタをして更に3分加熱する。
- ③食べやすく切って、お皿ののせて、レタス・ミニトマトを添えて、出来上がり。

材料2人分

鶏もも肉 1枚
お好みで
レタス 適量
ミニトマト 2-3個

タレ

しょうゆ 大さじ1
砂糖・ごま油 各小さじ1
おろしにんにく・生姜 各小さじ1

分

焼く

豚肉の生姜焼き

調理時間
約6分

- ①豚肉をタレに漬け込む、下味をつける。
- ②鍋に①を入れ、フタをし、4分加熱する。
- ③鍋を取り出し、肉を裏返して、フタをして更に2分加熱する。
- ④皿に移し、ポテトサラダ・レタス・ブロッコリースプラウト・カットしたトマトを添えて、出来上がり。

材料2人分

豚生姜焼き用肉 100g
お好みで
レタス 適量
トマト 2-3切れ
ブロッコリースプラウト 適量
ポテトサラダ 適量

タレ

しょうゆ 大さじ1
酒・砂糖 各小さじ1
おろし生姜 小さじ2
サラダ油 少々

分

焼く

牛肉のステーキ

調理時間
約7分

- ①牛肉に塩をふって置いておく。
- ②鍋にブロッコリーを入れフタをして、3分加熱する。
- ③鍋を取り出し、牛肉を入れ、ブロッコリーを裏返してフタをして2分加熱する。
- ④鍋を取り出し、ステーキを裏返して、フタをして、更に2分加熱する。
- ⑤ステーキにこしょうをふって、仕上げる。
- ⑥ステーキを皿に移し、レタス・ブロッコリー・ミニトマトを添えて、出来上がり。

材料1人分

牛肉ステーキ用 2cm厚程度 150-250g
塩・こしょう 各少々

お好みで

レタス 適量
ブロッコリー 2-3房
ミニトマト 2-3個

分

焼く 肉巻きおにぎり 調理時間 約 15分



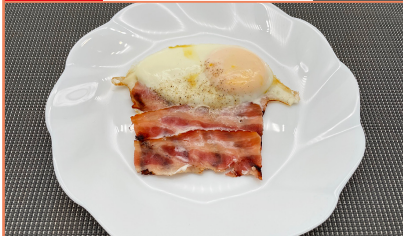
- ①肉を巻きやすい形におにぎりを作る。
- ②ラップに牛肉を広げて、おにぎりをのせて巻き付けたら、ラップを外してから、肉の合わせ目側を下にして、鍋に並べる。
- ③フタをして、5分加熱する。
- ④鍋を取り出し、おにぎりを裏返して、焼き肉のたれ・白ごまをまぶして、フタをして、更に6分加熱する。4分余熱調理をする。出来上がり。

材料 2人分

ごはん 400g
 牛肉薄切り 4枚
 焼き肉のたれ 大さじ5
 白ごま 少々

分

焼く ベーコンエッグ 調理時間 約 6分



- ①ベーコンを食べやすさの大きさに切って、鍋に並べる。
- ②その上に、たまごを割入れ、黄身に爪楊枝などで穴や切り目を入れる。
塩・こしょうをふる。
- ③フタをして、6分加熱する。出来上がり。

材料 2人分

たまご 2個
 ベーコン 2枚
 塩・こしょう 少々

分

焼く アスパラのベーコン巻き 調理時間 約 9分



- ①アスパラは根元の硬い部分を1cm落し、下5cmの皮をむき、3等分に切る。
- ②2-3切りまともに肉を巻く、鍋に入れ、全体に塩・こしょうをふる。
- ③フタをして、6分加熱する。
- ④鍋を取り出し、アスパラと肉を裏返し、フタをして、更に3分加熱する。出来上がり。

材料 2人分

ベーコン 6枚
 アスパラ 3本
 塩・こしょう 適量

分

材料の分量、刻んだ大きさ(厚さ)、素材の温度(冷蔵か冷凍か)、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め直す

アレンジ

炒める

野菜炒め

調理時間
約 12分

- ①豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大に切り、ニンジン・ピーマンは細切、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に豚肉を並べ、ニンジン・キャベツ・玉ねぎ・ピーマンの順に入れ、フタをして、**9分**加熱する。
- ③鍋を取り出し、もやし・中華スープの素・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ。フタをして、更に**3分**加熱して、出来上がり。

材料 2人分

豚バラ薄切り肉 100g
 ニンジン 40g
 キャベツ 300g
 玉ねぎ 1/4
 ピーマン 2個
 もやし 60g
 塩・こしょう 少々
 中華スープの素 小さじ1

分

炒める

回鍋肉

調理時間
約 9分

- ①豚肉を一口大に切り、Aを加えて混ぜ合わせる。キャベツは4cm角に切る。
- ②鍋に豚肉を広げて、キャベツのをせる。フタをして、**6分**加熱する。
- ③鍋を取り出し、全体を混ぜ合わせ、フタをして、更に**3分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

豚バラ肉 100g
 キャベツ 150g

A

味噌 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 醤油 小さじ1
 豆板醤 小さじ1/3

分

炒める

海老とブロッコリーの炒め物

調理時間
約 8分

- ①えびは殻をむいて背わたを取り、塩・こしょうをする。ブロッコリーは一口大の小房に分ける。にんにくは薄切り、赤唐辛子は半分に切ってタネを取る。
- ②鍋に①のえびを下にして、ブロッコリーのをせ、にんにく、赤唐辛子を散らして、オリーブ油をふり、フタをして、**6分**加熱する。
- ③鍋を取り出し、全体を混ぜ合わせ、フタをして、更に**2分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

えび 8尾
 塩・こしょう 各少々
 ブロッコリー 1/4個
 にんにく 1片
 赤唐辛子 1本
 オリーブ油 大さじ1

分

炒める

焼きそば

調理時間
約 18分

- ①豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大に切り、ニンジンも短冊切りにする、玉ねぎは細切りに切る。
- ②鍋に豚バラ肉を並べ、ニンジン・キャベツ・玉ねぎ・焼きそば麺の順にいれて、水を加える。フタをして、**12分**加熱する。
- ③鍋を取り出し、麺をほぐしながら、全体を混ぜ合わせる。もやし・焼きそばソースを加えて混ぜ合わせ、フタをして、更に**6分**加熱する。
- ④皿に移し、お好みで青のり・紅しょうがをのせて、出来上がり。

材料 2 人分

市販の焼きそば（ソース付き） 2 人分
 豚バラ肉 100g
 キャベツ 100g
 ニンジン 30g
 玉ねぎ 50g
 もやし 60g
 水 大さじ 2
 青のり 少々
 紅しょうが 少々

分

炒める

ナポリタン

調理時間
約 10分

- ①ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ②スパゲッティを半分に折って、水と①をいれて、フタをして、**8分**加熱する。
- ③味付けの材料を加えて混ぜ合わせ、フタをして、更に**2分**加熱する。
- ④全体を混ぜてから皿に移し、お好みの粉チーズをかけて、出来上がり。

材料 2 人分

ベーコン 2 枚
 玉ねぎ 40g
 ピーマン 1/2 個
 スパゲッティ 100g
 水 160ml

味付け

おろしにんにく 小さじ 1/2
 トマトケチャップ 大さじ 2
 塩・こしょう 各少々
 バター 大さじ 1
 お好みで粉チーズ 少々

分

炒める

ドライカレー

調理時間
約 11分

- ①野菜類をみじん切にする。
- ②カレー粉以外の材料を鍋に入れ、よく混ぜ広げて、フタをして、**8分**加熱する。
- ③鍋を取り出し、包丁で細かく刻んだカレー粉を加え、かき混ぜて、フタをして、更に**3分**加熱する。
- ④お好みで半分に切ったゆで卵など飾る。出来上がり。

材料 2 人分

合いびき肉 150g
 玉ねぎ 1/4 個
 ニンジン 1/4 本
 ピーマン 1 個
 水 50cc
 醤油 大さじ 1/2
 酒 大さじ 1
 市販のカレー粉（固形） 40g
 お好みでゆで卵 1 個

分

材料の分量、刻んだ大きさ（厚さ）、素材の温度（冷蔵か冷凍か）、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め直す

アレンジ

炒める 冷凍チャーハン

調理時間
約7分



- ①鍋にごま油を引いて、凍ったままの冷凍チャーハンを入れる、フタをして、**5分**加熱する。
- ②鍋を取り出し、全体をよくかき混ぜ、フタをして、更に**2分**を加熱する。出来上がり。

材料 1人分

市販の冷凍チャーハン 1/2 袋 (250g)

ごま油 小さじ1

分

茹でる 温野菜 (ブロッコリー+かぼちゃ)

調理時間
約6分



- ①ブロッコリーを小房に分ける。
かぼちゃを薄くスライスに切り。
- ②ブロッコリーとかぼちゃを鍋に並べて、水を入れ、塩をかけ、フタをし、**6分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

ブロッコリー 100g

かぼちゃ 1/4 個

塩 適量

水 大さじ1

分

茹でる とうもろこし

調理時間
約20分



- ①鍋に水 150ml を入れ、半分に切ったとうもろこしを入れ、フタをして、**9分**加熱する。
- ②上下を入替、フタをして、更に**9分**加熱し、**2分**余熱調理をする。出来上がり。

※フタ裏の出張り部分がとうもろこしにぶつかからないように、しっかりフタをして下さい。
調理後、お湯がこぼれないようにご注意ください。

材料 2人分

とうもろこし 1本

水 150ml

分

茹でる

ゆでたまご

調理時間
約 25 分

- 鍋に生たまごと水を入れ、フタをして、**23分**加熱する。**2分**余熱調理をする。
- たまごを取り出し殻をむき、出来上がり。

※調理後、お湯がこぼれないように
ご注意ください。

材料 2 人分

生たまご 4 個
水 250ml

分

茹でる

いんげんの胡麻和え

調理時間
約 12 分

- 鍋に水を 1 カップ入れ、3 等分にしたいんげんを入れ、フタをして、**12分**加熱する。
- いんげんを器に移し、すりごま・砂糖・醤油を入れ、混ぜる。
出来上がり。

※調理後、お湯がこぼれないように
ご注意ください。

材料 2 人分

いんげん 10 本
すりごま 5g
砂糖 小さじ 1
醤油 小さじ 1
水 1 カップ

分

茹でる

ほうれん草のおひたし

調理時間
約 8 分

- ほうれん草を半分切る。
- ほうれん草の茎を下にして、鍋に入れ、水を加え、フタをして、**8分**加熱する。
- 鍋から取り出して、冷水にさらす。水気をよく絞って、適当な大きさに切り、容器に盛り、かつお節をのせて、出来上がり。

※調理後、お湯がこぼれないように
ご注意ください。

材料 2 人分

ほうれん草 1/3 束
水 250ml
かつお節 適量

分

材料の分量、刻んだ大きさ（厚さ）、素材の温度（冷蔵か冷凍か）、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

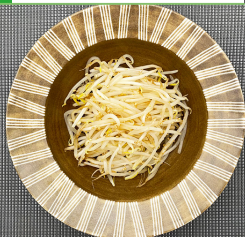
炊く

温め直す

アレンジ

茹でる もやしのたれナムル

調理時間
約 3分



- ①鍋にもやしを入れ、フタをして、**3分**加熱する。
- ②Aを加えて混ぜる。皿に盛り、煎りごまをふって、出来上がり。

材料 2人分

もやし 一袋
煎りごま 適量

A

焼き肉のたれ 大さじ2
ごま油 小さじ2
塩 少々
うま味調味料 1ふり

分

煮る

肉じゃが

調理時間
約 15分



- ①じゃがいもは皮をむき小さめの乱切り、水にさらしてアクを抜く。ニンジンは薄めでの斜め切り、玉ねぎは1cm幅のくし型に切り。
- ②鍋に①と牛肉をのせ、よく混ぜ合わせたAを入れ、フタをして、**15分**を加熱する。出来上がり。

材料 2人分

牛肉 80g
じゃがいも 2個
ニンジン 1/4本
玉ねぎ 1/6個

A

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
酒・砂糖 各小さじ1
水 1/4カップ

分

煮る

すき焼き

調理時間
約8分

- ①牛肉は食べやすいサイズに切る。えのきは石づきをとってほぐし、白菜の根の部分は小さめの一口大の削ぎ切り、葉は一口大に切る。焼き豆腐は1cm厚の一口大に切り、しらたきは熱湯でゆでる。
- ②鍋に白菜の根を一番下にして、残りの具をのせ、牛肉をふんわりと乗せる。Aの砂糖を先にふり、残りをかけてフタをして、6分加熱する。
- ③鍋を取り出し、全体を軽く混ぜ合わせ、フタをして、更に2分加熱する。春菊を加えて、余熱で少し火を通す。
- ④器に盛り、お好みで卵を添える。出来上がり。

※調理後、煮汁がこぼれないようにご注意ください。

材料2人分

| | | | | |
|---------|------|---|------------|--------|
| 牛すき焼き用肉 | 100g | A | 砂糖 | 小さじ2 |
| えのき | 1/2束 | | めんつゆ3倍濃縮 | |
| 白菜 | 2枚 | | | 1/4カップ |
| 焼き豆腐 | 1/4丁 | | 水 | 1カップ |
| 結びしらたき | 4個 | | お好みで春菊・(卵) | |

煮る

豚汁

調理時間
約15分

- ①ごぼうはささがきにして、水にさらす。ニンジンには薄切りに、大根は薄いいちょう切りに、こんにやく・肉は食べやすい大きさにする。
- ②鍋に味噌とネギ以外の材料をすべて入れ、フタをして、15分を加熱する。
- ③器に移し、味噌を溶かし、小口切りにしたネギを散らす。出来上がり。

※調理後、汁がこぼれないようにご注意ください。

材料2人分

| | |
|-------|------|
| 肉 | 30g |
| ごぼう | 1/5本 |
| ニンジン | 1/5本 |
| 大根 | 2cm |
| こんにやく | 1/6枚 |

| | |
|--------|------------|
| 和風だしの素 | 小さじ1/2 |
| 水 | 1 + 1/2カップ |
| ネギ | 少々 |
| 味噌 | 大さじ1 + 1/2 |

分

煮る

豚バラの釜玉うどん

調理時間
約6分

- ①豚バラ肉は一口大に切る。長ネギは斜め薄切りにする。
- ②鍋に豚バラ肉・ネギ・A・うどんを入れ、フタをして、6分加熱する。
- ③器に盛り、卵を割入れ、黒コショウをふって、よく混ぜる。出来上がり。

材料1人分

| | |
|---------|----------|
| うどん(ゆで) | 1玉(200g) |
| 豚バラ肉 | 100g |
| 長ネギ | 1/3本 |
| 卵 | 1個 |

A

| | |
|---------|------|
| 麵つゆ | 大さじ2 |
| おろしにんにく | 1片 |
| 黒コショウ | 適量 |

分

材料の分量、刻んだ大きさ(厚さ)、素材の温度(冷蔵か冷凍か)、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

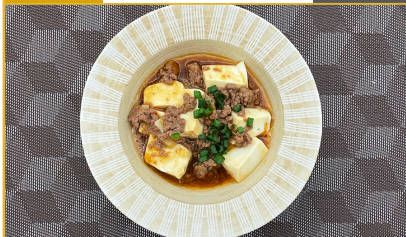
炊く

温め直す

アレンジ

煮る

麻婆豆腐

調理時間
約 6分

- ①みじん切りした白ネギとAを鍋に入れ、混ぜ合わせ、フタをして、**5分**加熱する。
- ②鍋を取り出し、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③豆腐を一口大に切って、鍋に加え入れ、フタをして、更に**1分**加熱する。器に盛り、ラー油とコショウをかけ、出来上がり。

材料 2人分

| | | | | |
|-------|------|----------|--------|--|
| 絹ごし豆腐 | 150g | A | | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | 醤油 | 小さじ1 | |
| ラー油 | 適量 | ごま油 | 小さじ2 | |
| コショウ | 適量 | 豆板醤 | 小さじ1/2 | |
| 白ネギ | 3cm | オイスターソース | 小さじ1 | |
| | | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 | |
| | | 砂糖 | 小さじ1 | |
| | | 水 | 大さじ5 | |
| | | 豚ひき肉 | 50g | |

分

煮る

つくねとキャベツの煮物

調理時間
約 11分

- ①ネギをみじん切に、キャベツを一口大に切る。
- ②鶏ひき肉に卵を割入れ、塩・こしょうをふって、粘りが出るまで混ぜ、小麦粉・ネギを加え、よく混ぜ合わせる。6等分に丸める。
- ③鍋にAを入れて混ぜ、キャベツと②を入れ、フタをして、**8分**加熱する。
- ④鍋を取り出し、つくねを裏返し、フタをして、**3分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

| | | | | |
|--------|-------|-----|---------|--|
| 鶏ひき肉 | 200g | A | | |
| 卵 | 1/2 個 | だし汁 | 1/2 カップ | |
| 塩・こしょう | 各少々 | 酒 | 小さじ2 | |
| 小麦粉 | 小さじ2 | 砂糖 | 小さじ1 | |
| ネギ | 4cm | 醤油 | 小さじ2 | |
| キャベツ | 2枚 | | | |

分

煮る

かぶのスープ

調理時間
約 15分

- ①かぶを六等分にし、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②すべての材料を鍋に入れ、フタをして、**15分**加熱する。出来上がり。

※調理後、スープがこぼれないようにご注意ください。

材料 2人分

| | |
|--------|-------------|
| かぶ | 1/2 個 |
| ベーコン | 1枚 |
| コンソメ | 1/2 個 |
| 水 | 1 + 1/2 カップ |
| 塩・こしょう | 少々 |

分

煮る 茄子とピーマンのラタトゥイユ 調理時間 約5分



- ①なす・玉ねぎ・ベーコンを1～2cm角に切る。
- ②鍋に①とAを入れ、フタをして、5分加熱する。
- ③鍋を取り出し、黒コショウ・オリーブ油を各適量加え、よく混ぜる。出来上がり。

材料2人分

なす 3本 (200g)
 玉ねぎ 1/2個
 ベーコン 40g
 黒コショウ・オリーブ油 各適量

A

おろしにんにく 小さじ1
 トマトケチャップ 大さじ3
 コンソメ (顆粒) 小さじ1/2
 オリーブ油 小さじ2
 塩 1つまみ

分

煮る カレイの煮つけ 調理時間 約6分



- ①カレイの皮に切り込みを入れて、生姜は薄切りにする。
- ②①を鍋に入れ、煮汁を加えて、フタをして、4分加熱する。
- ③鍋を取り出し、青みの野菜を入れ、フタをして、更に2分加熱する。出来上がり。

材料2人分

カレイ 2枚
 生姜 1～2枚
 お好みの青み野菜
 ほうれん草 適量

煮汁

酒 大さじ4
 醤油・みりん 各大さじ2
 砂糖 小さじ2

分

煮る ひじきの煮つけ 調理時間 約15分



- ①ひじきは水で洗い、水気を切る。ニンジンも薄い細切にし、油揚げは縦長に切り、5mm厚の短冊切りにする。
- ②すべての材料を鍋に入れ、フタをして、15分加熱する。出来上がり。

※調理後、煮汁が残った場合は、
 こぼれないようにご注意ください。

材料2人分

ひじき (戻したのもの) 60g
 ニンジン 約1/4本
 油揚げ 1/2枚
 水 1カップ

合わせ調味料

醤油・みりん 各大さじ2
 砂糖 小さじ2
 和風だしの素 小さじ1

分

材料の分量、刻んだ大きさ (厚さ)、素材の温度 (冷蔵か冷凍か)、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め直す

アレンジ

煮る かぼちゃの煮物 調理時間 約 18 分



- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②鍋にすべての材料を入れ、フタをして、**18分**を加熱する。出来上がり。

※調理後、煮汁が残った場合は、こぼれないようにご注意ください。

材料 2 人分

かぼちゃ 1/4 個
しょうゆ 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
みりん 大さじ 3
水 1 カップ

分

蒸す 鶏むね肉の薬味蒸し 調理時間 約 4 分



- ①鶏むね肉は 1 cm 幅の薄切りにして、タレをもみ込んでおく。
- ②長ネギはみじん切りにする。
- ③鍋に①を広げて、**4分**加熱をする。
- ④肉をのみを取り出して、皿に半重ねに並べる。
- ⑤鍋の蒸し汁に②と A を加え、混ぜてから、肉の上に乗せる。お好みでくし形切りしたレモンを添える。出来上がり。

材料 2 人分

鶏むね肉 (常温に戻す) 350g
長ネギ 1/2 本

タレ

おろしにんにく・生姜 各小さじ 1/2
醤油 大さじ 1
砂糖・ごま油 各大さじ 1/2

A

塩・こしょう 少々
ごま油 大さじ 1
うま味調味料 適量
お好みでレモン 1切れ

分

蒸す 鶏ささみのサラダチキン 調理時間 約 5 分



- ①鶏ささみ肉の筋があれば取り除き、塩こうじに漬け込む。(10~20分程)
- ②①と A を鍋に入れ、よく混ぜる。フタをして、**3分**加熱する。
- ③鍋を取り出し、鶏ささみ肉を裏返して、フタをして、更に**2分**加熱する。
- ④皿に移し、お好みで乾燥ハーブを振ってレモンを添える。出来上がり。

材料 2 人分

鶏ささみ肉 5本
塩こうじ 大さじ 2

A

酒 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
ハーブソルト (塩) 小さじ 1/4
粗引き黒コショウ 少々

お好みでレモン 1切れ
お好みで乾燥ハーブ 少々

蒸す 豚キャベツ蒸し 調理時間 約 12分



- ①キャベツは一口大でざく切りする。一度水でぬらしてから鍋に広げます。豚肉を3センチ幅に切り、キャベツの上のせる。上から塩・こしょう・料理酒をかける。フタをして9分加熱する。
- ②3分間余熱調理して器に盛り、小口切りにした万能ネギを散らす。出来上がり。お好みでポン酢を付けてもOK。

材料 2人分
 豚肉 200g
 キャベツ 約 1/2 個
 万能ねぎ 少々
 塩・こしょう 少々
 料理酒 適量
 ポン酢 適量

分

蒸す あさりの酒蒸し 調理時間 約 14分



- ①あさりを洗い、塩水にいれ、砂出しをしておく。
- ②鍋にあさりを入れ、酒・しょうゆを振りかけ、フタをして、11分加熱し、3分余熱調理をする。
- ③混ぜ合わせてから、器に盛り、小口切りにした万能ネギを散らす。出来上がり。

材料 2人分
 あさり 300 g
 酒 大さじ2
 しょうゆ 少々
 万能ねぎ 少々

分

蒸す 焼き芋 調理時間 約 20分



- ①さつまいもを軽く水洗いし、半分に切る。
- ②鍋にさつまいもを入れ、水大さじ2を加える。フタをして、20分加熱する。出来上がり。

※フタ裏の出張り部分がさつまいもにぶつからないように、しっかりフタをして下さい。

材料 2人分
 さつまいも 1本
 水 大さじ2

分

材料の分量、刻んだ大きさ（厚さ）、素材の温度（冷蔵か冷凍か）、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め直す

アレンジ

炊く

白ご飯

調理時間
約 **28** 分



- ①米を研ぎ、鍋に入れて水を加え、しばらく吸水させる。(約30分～1時間)
- ②フタをして、**18分**加熱し、**10分**蒸らす。出来上がり。

※鍋底におこげができることがあります。

材料 2人分

米 1合
水 200ml

分

炊く

雑穀ごはん

調理時間
約 **32** 分



- ①白米を研ぎ、鍋に入れて雑穀米と水を加え入れ、軽くかき混ぜる。しばらく吸水させる。(約30分～1時間)
- ②フタをして、**20分**加熱し、**12分**蒸らす。出来上がり。

※鍋底におこげができることがあります。

材料 2人分

白米 1合 (150g)
雑穀米 (市販) 15g
水 230ml (200ml + 30ml)

分

温め直す

鶏の唐揚げ

調理時間
約5分



- ①鍋に鶏の唐揚げを並べて、フタをして、**3分**加熱する
- ②鍋を取り出し、唐揚げを裏返して、更に**2分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

調理済の鶏の唐揚げ 適量

分

温め直す

アジフライ

調理時間
約5分



- ①鍋にアジフライを並べて、フタをして、**3分**加熱する。
- ②鍋を取り出し、アジフライを裏返して、更に**2分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

調理済のアジフライ 適量

分

温め直す

天ぷら

調理時間
約5分



- ①鍋に天ぷらを並べて、フタをして、**3分**加熱する
- ②鍋を取り出し、天ぷらを裏返して、更に**2分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

調理済の天ぷら 適量

分

材料の分量、刻んだ大きさ（厚さ）、素材の温度（冷蔵か冷凍か）、食材の水分、脂分、保管温度などの状態によって必要な加熱時間が変化します。料理の状態を確認しながら、調理時間を調整しましょう。

焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

温め直す

アレンジ

アレンジ シラスとオリーブオイルのパスタ **調理時間 約 9 分**



- ①スパゲッティを半分に折る。
- ②鍋に、スパゲッティを半々交差に置く、Aを全部入れフタをして、**9分**加熱する。
- ③オリーブ油と塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。醤油をかけて、出来上がり。

材料 1 人分

スパゲッティ (1.4mm, オリーブ油 大さじ 1
茹で時間 5 分のもの) 塩・こしょう
100g 各適量

A 小ねぎ 適量
醤油 少々

シラス 30g
水 250ml
白だし 小さじ 1
塩 2つまみ
オリーブ油
大さじ 1

分

アレンジ 明太バターうどん **調理時間 約 5 分**



- ①明太の皮を取ってほぐす、小ねぎを小口切りに。
- ②鍋に冷凍うどんを入れ、フタをして、**5分**加熱する。
- ③器に盛り、Aを入れ、混ぜ合わせる。
①とバター・のりをのせ、お好みでレモンを添えて、出来上がり。

材料 1 人分

冷凍うどん A
1 玉 (200g) 白だし 小さじ 2
明太子 1 腹 (30g) 醤油 小さじ 1/2
小ねぎ 適量
バター 10g
きざみのり 適量
お好みでレモン
1 切れ

分

