

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



1.3L



1台8役で
多彩な料理を楽しめる



EASILY COOK

電子レンジ専用調理器 らくらくクック 深型

54品の
レシピ集

INDEX

らくらくクック 深型について 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

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
アジの開き	6
ししゃも焼	6
ハンバーグ	7
餃子(冷凍)	7
鶏の照り焼き	7
豚肉の生姜焼き	8
牛肉のステーキ	8
肉巻きおにぎり	8
ベーコンエッグ	9
アスパラのベーコン巻き	9
ぶりの照り焼き	9

炒める

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

茹でる

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

煮る

肉じゃが	15
すき焼き	15
サバの味噌煮	15
豚汁	16
豚バラの釜玉うどん	16
麻婆豆腐	16
つくねとキャベツの煮物	17
かぶのスープ	17
茄子とピーマンのラタトゥイユ	17
カレイの煮つけ	18
ひじきの煮つけ	18
かぼちゃの煮物	18
ビーフカレー	19
スンドゥブチゲ(韓国風豆腐鍋)	19
寄せ鍋	19
親子丼	20

蒸す

鶏むね肉の薬味蒸し	20
鶏ささみのサラダチキン	20
豚キャベツ蒸し	21
あさりの酒蒸し	21
焼き芋	21

炊く

白ご飯	22
雑穀ごはん	22

温め直す

鶏の唐揚げ	22
天ぷら	23

アレンジ

シラスとオリーブオイルのパスタ	23
明太バターうどん	23

EASILY COOK



電子レンジ専用調理器 らくらくクック 深型

- 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 深型 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ブ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。

オーブン機能付きの電子レンジにおいては、オーブ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乗ける場合は、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しまいます。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

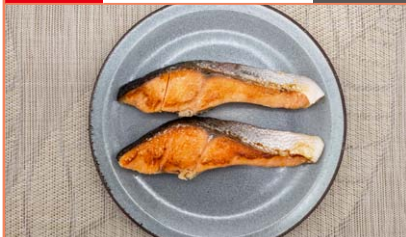
キッチン用中性洗剤で、スポンジ・布巾を使用し、ぬるま湯で洗い流してください。
コーティングが痛んで焦げ付く原因になるので、金たわしなど硬い物質のものは使用しないでください。
食器洗浄機での使用は可能です。



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

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 300g
 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

分

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。

※水が不要の商品の場合は、
そのまま 12 分加熱してください

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

焼く

鶏の照り焼き

調理時間
約 8 分

- ①鶏もも肉を一口大に切り、タレに漬け込む、下味をつける。
- ②鍋に①を入れ、鶏もも肉の皮を下にして置く、ふたをして、4分加熱する。
- ③鍋を出して、鶏もも肉を裏返して、更に4分加熱する。
- ④鍋を出して、皿に移し、ミニトマトと三つ葉を添えて、出来上がり。

材料 2 人分

鶏もも肉 1 枚 (300g)
 トマト (乱切り) 2 切れ
 三つ葉 少々

タレ

しょうゆ・砂糖 各大さじ 2
 おろし生姜 小さじ 1
 ごま油 小さじ 1
 片栗粉 小さじ 1/2

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

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落とし、下5cmの皮をむき、3等分に切る。
- ②2-3切りまどめに肉を巻く、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。

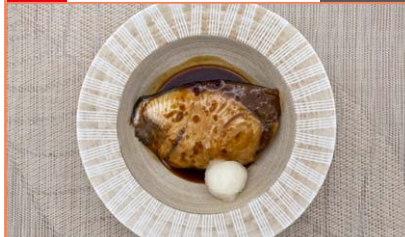
材料 2人分

ベーコン 6枚
アスパラ 3本
塩・こしょう 適量

分

焼く

ぶりの照り焼き

調理時間
約6分

- ①Aの調味料を合わせてタレを作る。
- ②鍋に①を入れ、ぶりを入れ、両面にタレを付け、**3分**加熱する。
- ③鍋を出して、ぶりを裏返して、ふたをして更に**3分**加熱する。
- ④器に移し、残ったタレをかけ、大根おろしを添えて、出来上がり。

材料 2人分

ぶり 2切れ (200g)
大根おろし 適量

A タレ

しょうゆ・酒・砂糖	各大さじ2
しょうがのしぼり汁	小さじ1
片栗粉	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

炒める

豚キムチ炒め

調理時間
約 8 分

- ① 豚肉 4～5 cm 長さに切り、キムチは 1cm 幅に切り、にらは 4cm 長さに切る。
- ② 鍋に豚バラ薄切り肉を広げて、キムチを入れて混ぜる。フタをして、**7分30秒** 加熱する。
- ③ 鍋を取り出し、①のにらを加えて、いりごまをふる。全体を混ぜ合わせ、更に **30秒** 加熱する。出来上がり。

材料 2 人分

豚バラ薄切り肉	150g
白菜キムチ	100g
にら	100g
いりごま (白)	少々

分

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、キャベツのをのせる。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、ブロッコリーをのせ、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

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 **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 50ml
 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

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 **ポテトサラダ**調理時間
約 7分

- ①じゃがいもは洗って、皮をむく。輪切りにし、水と一緒に鍋に入れ、蓋をして、**7分**加熱する。
- ②鍋を取り出して、じゃがいもをフォークで押さえながらつぶす。
- ③玉ねぎを薄切り、ハムは 15cmの角切に。きゅうりは薄い輪切りにして、塩をふってもみ、しんなりしたら水気を硬く絞り、酢をかけてほぐす。ゆで卵は手でつぶす。
- ④②のじゃがいもに③を混ぜ合わせ、マヨネーズであえる。出来上がり。

材料 2人分

じゃがいも	1 個 (150g)	A	塩	小さじ 1/2
玉ねぎ	30g		酢	小さじ 2
きゅうり	1 本		マヨネーズ	大さじ 2
ハム	2 枚			
ゆで卵	1 個			
水	大さじ 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 どうもろこし 調理時間 約20分



- ①鍋に水 150mlを入れ、半分に切ったトウモロコシを入れ、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。

※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
 トウモロコシ 1本
 水 150ml

分

茹でる ゆでたまご 調理時間 約25分



- ①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。
- ②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

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。

茹でる いんげんの胡麻和え 調理時間 約 12分



- ①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。
- ②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。

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(200ml)

分

茹でる ほうれん草のおひたし 調理時間 約 8分



- ①ほうれん草を半分に切る。
- ②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。
- ③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。

材料 2人分

ほうれん草	1/3束
水	250ml
かつお節	適量

分

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。ニンジンも薄めでの斜め切り、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(50ml)

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くし、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ご注意ください。
 ください。

材料 2人分

牛すき焼き用肉 100g
 えのき 1/2束
 白菜 2枚
 焼き豆腐 1/4丁
 結びしらたき 4個

A

砂糖 小さじ2
 めんつゆ3倍濃縮 1/4カップ
 水1カップ(200ml)
 お好みで春菊・(卵)

煮る

サバの味噌煮

調理時間
約 5分

- ①さばは中骨がついれれば外すし、皮側に縦に1本切り目を入れる。
- ②①のさばを皮を上にして鍋入れ、混ぜ合わせたAの調味料をさばの上に向け、しょうがを散らし、**3分**加熱する。
- ③鍋を取り出して、さばを裏返して、更に**2分**加熱する。出来上がり。

材料 2人分

さば 2切れ(120g)
 しょうが(皮付きのまま薄切り) 2~3枚

合わせ調味料

A

みそ・砂糖・酒・水
 各大さじ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

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。ニンジンも薄切りに、大根は薄いちょう切りに、こんにゃく・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
こんにゃく 1/6 枚

和風だしの素 小さじ 1/2
水 1 + 1/2 カップ (300ml)
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

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
ラー油 適量
コショウ 適量
白ネギ 3cm
醤油 小さじ 1
ごま油 小さじ 2
豆板醤 小さじ 1/2
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	だし汁	1/2 カップ (100ml)
卵	1/2 個		酒	小さじ 2
塩・こしょう	各少々		砂糖	小さじ 1
小麦粉	小さじ 2		醤油	小さじ 2
ネギ	4cm			
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 (300ml)
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

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 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。

材料 2人分

ひじき (戻したもの) 60g
ニンジン 約 1/4本
油揚げ 1/2枚
水 1カップ (200ml)

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

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。

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 (200ml)

分

煮る

ビーフカレー

調理時間
約 18分

- ①牛肉は3cm長さに切る。玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは皮をむいて1.5cm角に切る。
- ②鍋に①の野菜を入れて、分量の水を注ぐ、カレールウを小さく割って加える。
- ③②の上に①の牛肉を一番上に広げて、蓋をして、**18分**加熱する。
- ④鍋を取り出して、器にごはんとともに盛る。出来上がり。

材料 2人分

牛もも薄切り肉	100g
玉ねぎ	1/2 個
じゃがいも	1/2 個
ニンジン	1/2 本
カレールウ	40g
水	カップ 1 と 1/2(300ml)
ごはん	2 皿分

分

煮る

スンドゥブチゲ
(韓国風豆腐鍋)調理時間
約 15分

- ①あさはりを殻をこすり合わせて洗いざるにへあげる。キムチは2cm長さに切り、エリンギは長さを2等分し5mm幅の薄切りにする。にんじんは繊維に沿ってせん切りにする。豚肉4～5cm長さに切る。
- ②鍋に水を入れ、Aを加える。豆腐を手でくずしながら加え、①のキムチ・エリンギ・ニンジン・あさり・豚肉の順に入れ、フタをして、**15分**を加熱する。
- ③鍋を取り出して、あさがりが開いているのを確認してから、万能ねぎを散らす。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

豆腐(絹ごし)	小1丁(200g)	A
あさり	100g	しょうゆ
(殻付き・砂出したもの)		小さじ1
白菜キムチ	100g	粒和風だし
エリンギ	50g	(減塩タイプ)
ニンジン	小1/3本(30g)	小さじ1/2
豚バラ薄切り肉	150g	万能ねぎ
水	カップ1/2(100ml)	(小口切り)1本分

煮る

寄せ鍋

調理時間
約 13分

- ①白菜は3～5cmザクきりにする。ネギは5～6cmの斜め切り、春菊は根元を切り、長さを半分にする。ニンジン短冊切りにする。しいたけは軸を取り、かさに鈍角のV字の切り込みを3本入れ、飾り切りにする。
- ②えびは背ワタと剣先を取る。たらは1切れを二つにそぎ切りにする。
- ③鍋にAをいれ、鶏肉、ニンジン、白菜、えび、たら、しいたけ、長ネギ、春菊、春雨の順にいれ、蓋をして、**13分**加熱する。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

えび	1尾	A
たら	1切れ	だし 300ml
鶏ぶつ切り肉	100g	酒、みりん、
ニンジン	2cm	しょうゆ
白菜	2～3枚	各小さじ2
しいたけ	2個	
長ネギ	1/2本	※鍋用だしがあれば、
春菊	1/2袋	Aに代替え可。
春雨(マロニーちゃん)	15g	

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

親子丼

調理時間
約9分

- ①玉ねぎはくし形に切る。三つ葉は3cm長さに切る。
- ②鍋にAの調味料を合わせ、鶏肉と①の玉ねぎを加え、蓋をして、6分を加熱する。
- ③鍋を取り出して、①の三つ葉を半量乗せ、溶き卵を回しかける、蓋をして、更に3分加熱する。
- ④器にご飯をを盛り、残りの三つ葉のをせ、さらに上から、③のをせる。出来上がり。

材料 2人分

鶏こま切れ肉 100g
 玉ねぎ 中 1/2 個
 三つ葉 1/2 束
 溶き卵 2 個分
 ごはん (暖かいもの) 茶碗 2 杯 (300g)

A

しょうゆ・砂糖・酒 各大さじ2

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1cm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、キャベツの上にのせる。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 300g
 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。

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

天ぷら

調理時間
約5分



- 鍋に天ぷらを並べて、フタをして、**3分**加熱する
- 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

アレンジ シラスとオリーブオイルの pasta

調理時間
約9分



- スパゲッティを半分に折る。
- 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。
- 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, 茹で時間5分のもの)	100g	オリーブ油	大さじ1
		塩・こしょう	各適量
A		小ねぎ	適量
シラス	30g	醤油	少々
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



- 明太子の皮を取ってほぐす、小ねぎを小口切りに。
- 鍋に冷凍うどんを入れ、フタをして、**5分**加熱する。
- 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

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