



## 電子レンジ調理で ラクラクグリル 14レシピ

電子レンジで焼き目がつくから  
アイデア次第でレシピは無限に広がります。

※写真はイメージです。

## 電子レンジ調理で ラクラクグリル

14  
レシピ

焼き目がつけられるから  
レシピも多彩!



※写真はイメージです。

## 14 recipes

焼く

- 焼き塩さば ..... 4
- 焼き餃子 ..... 4
- ペーコンエッグ ..... 5
- 厚切り豚肩ロースの生姜焼き ..... 5

炒める

- 野菜炒め ..... 6
- 焼きそば ..... 6

蒸す

- アサリの酒蒸し ..... 7

茹でる

- トウモロコシ ..... 7

炊く

- ごはん ..... 8
- 五目炊き込みご飯 ..... 8

煮る

- 肉じゃが ..... 9
- ホワイトシチュー ..... 9

温める

- 天ぷら ..... 10
- 焼き鳥の再加熱 ..... 10

電子レンジ調理で  
ラクラクグリル-14レシピ

QRコード

# 取扱説明書

この度はお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

ご使用になる前に「取扱説明書」を最後まで必ずお読みいただき、正しく安全にご使用ください。お読みになったあとは、大切に保管し必要な時にお読みください。

## ※本品は、『電子レンジ機能専用調理器具』です。

電子レンジ以外の調理器具(直火、ガスレンジ、IH調理器、オーブン、オーブントースター等)では絶対に使用しないでください。

### お使いいただく前に

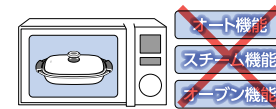
- ご使用前に取っ手やつまみ、本体等の各部に破損やガタツキ、キズ等の不具合、異常が無いことを確認してください。
- 初めてご使用になるときは、柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗ってください。
- 乾かした後フッ素樹脂塗装を保護するために、キッチンペーパー等を使用し食用油を内側表面によくなじませてから調理してください。

### 使用上の警告

この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容および火災の発生が想定される内容を示してあります。

- 本品は、家庭用電子レンジ専用調理器具です。本来の用途以外には使用しないでください。
- 調理中は電子レンジのそばを離れないでください。特にお子様の手に触れることがないようにご注意ください。
- 電子レンジ以外の調理器具(直火、ガスレンジ、IH調理器、オーブン、オーブントースター等)では絶対に使用しないでください。
- 電子レンジの手動設定・温め機能以外の機能(オート加熱、スチーム機能、オープン機能等)では絶対に使用しないでください。
- 電子レンジ出力は1000W以下で使用してください。
- ターンテーブル式電子レンジの場合、庫内サイズが30cm四方以下の小型レンジでは使用できません。レンジに本品の金属部が接触すると火花がでる恐れがあります。レンジ庫内に器具が触れない位置に置き加熱してください。ターンテーブル式のレンジの場合、回転時、レンジに本品の金属部が接触し火花がでる恐れがあります。ターンテーブルの中央に置き、手でターンテーブルを回転させレンジに触れないことを確認してから加熱を開始してください。
- ご使用前に取っ手やつまみ、本体等の各部に破損やガタツキ、キズ等の不具合、異常が無いことを確認してください。不具合がある場合は、ご使用をおやめください。
- 製品が傷ついたり、歪んで蓋が閉まらない状態、塗装がはがれた状態、パッキン、取っ手が取れた状態では絶対に使用しないでください。火花がでる恐れがあります。
- 調理時は必ず付属の蓋を閉めて使用してください。  
蓋と本体の間に食材が挟まった状態で使用しないでください。
- 食材を入れない状態で使用しないでください。
- 食材以外は入れないでください。アルミホイル等の金属類、プラスチック製容器やラップ、その他箸等食材以外は絶対に入れないでください。

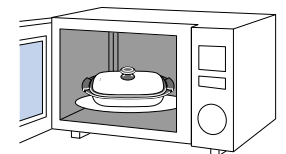
- 天ぷらや揚げ物、アヒージョ等の油を多く使用した料理には使用できません。火災の危険があります。
- 連続使用はしないでください。再度使用する場合は、本体が自然に冷めるまで待ってから使用してください。



電子レンジの手動設定・温め機能以外の機能(オート加熱、スチーム機能、オープン機能等)では絶対に使用しないでください。

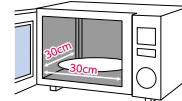


製品が傷ついたり、歪んで蓋が閉まらない状態、塗装がはがれた状態、パッキン、取っ手が取れた状態では絶対に使用しないでください。スパークの恐れがあります。



レンジ庫内、ターンテーブルの中央に置き、レンジに触れないように使用してください。

#### 電子レンジ庫内寸法



フラット式【丸型グリルの場合】: 28cm×25cm 以上  
フラット式【角型グリルの場合】: 30cm×25cm 以上

ターンテーブル式  
30cm×30cm 以上

※ターンテーブル式の場合、内壁と接触せずに回転できるように庫内サイズを確認し、中央に置いてください。

### 使用上の注意

この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が障害を負う可能性が想定される内容および物的損害が発生が想定される内容を示してあります。

- 本体、取っ手が熱くなりやけどの恐れがありますのでご注意ください。  
取り出す時は調理用ミトン、耐熱手袋を使用してください。
- 使用初期は、シリコンゴム特有の臭いがすることがあります。あらかじめご了承ください。
- 電子レンジから取り出す際、食材や、汁がこぼれないように注意してください
- 加熱調理後、テーブルなどに置いたとき天板に色移りする可能性があります。鍋敷き等を敷いてからご使用ください。
- 金属製のナイフ、フォーク使用し食事をしないでください。本体内部のコーティングが傷つきます。
- 本体、蓋はきれいな状態で使用してください。
- 火のそばに置かないでください。
- 本書に記載の調理時間、調理方法は500Wの電子レンジが基準となる目安です。
- 電子レンジの高周波出力が同じであっても、機種により個体差があるため調理時間に差が生じる場合があります。
- 調理時間は合計加熱時間が20分を超えない範囲で使用してください。
- 加熱調理後フタをしたまま放置すると、加熱状態が継続しています、加熱過多の原因になりますのでご注意ください。
- 調理器具の中に長時間(目安としては一昼夜以上)調理物を保存しないでください。塗膜面の劣化や剥離の原因になります。
- 必要以上の過熱や急冷は塗装や本体底面の発熱素材を痛める原因となります。

# 取扱説明書

## お手入れ・保管上の注意

- お手入れには柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗ってください。金属たわし、アルカリ性洗剤（漂白剤や食器洗い機洗剤など）、クレンザーは使用しないでください。ふっ素樹脂をキズ付ける原因となります。
- お手入れが不十分だったり、内容物をいれたままにしておきますと、ふっ素樹脂加工がはがれたり、ぶつぶつ状になったり、こびり付きやすくなります。
- つけおき洗いはしないでください。
- 食器洗い機での洗浄はしないでください。
- 洗った後はよく乾燥させてください。
- 湿気の多いところに保管されたり、塩分や酸などを含んだ汚れを付着したまま放置されますと、サビ・腐食の原因になります。
- 改造・分解・修理はしないでください。
- お子様の手の届く所には保管しないでください。

### 付属品

専用レシピ集（写真はイメージです。）  
取扱説明書  
（製品保証書付）

### 仕様

- サイズ丸型：（約）26×22×10cm
- サイズ角型：（約）29×18×10cm
- 重量丸型：（約）480g
- 重量角型：（約）490g
- 容量丸型：1ℓ ●容量角型：1.2ℓ
- 材質
  - 本体：鋼（アルミメッキ）
  - 底部：発熱性シリコーンゴム（耐熱性温度：250℃）
  - 取手つまみ等樹脂部：シリコーンゴム（耐熱性温度：230℃）

### お手入れ方法

中性洗剤をつけた柔らかいスポンジで汚れを落としてぬるま湯ですすいでください。金タワシやタワシなど硬い材質のもので洗わないでください。また、食器乾燥機や食器洗浄機を使用しないでください。

## レシピ集

- 調理時間、調理方法は、500Wの電子レンジが基準となる目安です。食材の大きさや保管の温度により調理時間が大きく変わります。調理時間を短めに設定して加熱が足りない時は引き続き追加で調理してください。
- 写真はイメージです。



### 焼き塩さば

#### 材料（2人前）

塩さば ……………1切れ  
塩 ……………少々

#### 作り方

- ① 塩さばを皮目を下にしてグリルに並べ、フタをして6分加熱する。
- ② 塩さばを裏返ししてフタをし、さらに3分加熱する。



〔調理時間〕  
（約）9分



### 焼き餃子

#### 材料（1～2人前）

市販の冷凍餃子 ……………約10個  
水 ……………少々

#### 作り方

- ① 鍋に冷凍餃子を並べ、9分加熱する。
- ② 鍋を取り出して、水を入れ3分加熱する。



〔調理時間〕  
（約）12分

焼く

炒める

蒸す

茹でる

炊く

煮る

温める



## ベーコンエッグ

### 材料(2人前)

卵 ..... 2個  
ベーコン ..... 適量  
塩・胡椒 ..... 適量  
※ベーコンがない場合は、油を引いてご使用ください。

### 作り方

- ① 食べやすい大きさに切ったベーコンをグリルに並べ、その上に卵を割り入れる。  
※黄身には必ず爪楊枝・箸等で穴を開けたり、切れ目を入れてください。
- ② フタをしっかりと、6分加熱する。
- ③ 仕上げにお好みで塩・胡椒を振る。

〔調理時間〕  
(約) 6分



## 厚切り豚肩ロースの 生姜焼き

〔調理時間〕  
(約) 6分

### 作り方

- ① 豚肉はタレに漬け込んで下味をつける。
- ② 下味をつけた豚肉を鍋にのせて4分加熱する。
- ③ 豚肉を裏返して、さらに2分加熱する。

### 材料(1人前)

豚肩ロース  
(厚み1~1.5cm位) ..... 110g  
お好みの野菜  
タレ  
生姜すりおろし ..... 小さじ2  
酒 ..... 小さじ1  
みりん ..... 大さじ2/3  
醤油 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
サラダ油 ..... 少々



## 野菜炒め

〔調理時間〕  
(約) 12分

### 作り方

- ① 豚バラ肉を食べやすく切る。キャベツは一口大に切り人参・ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② グリルに豚バラ肉を並べ、人参、キャベツ、玉ねぎの順に入れ、フタをして9分加熱する。
- ③ グリルを取り出し、ピーマン、もやし、中華スープの素、塩・胡椒を加えて混ぜ合わせる。フタをして、さらに3分加熱する。

### 材料(2人前)

豚バラ肉(薄切り) ..... 100g  
キャベツ ..... 300g  
人参 ..... 40g  
ピーマン ..... 2個  
玉ねぎ ..... 1/4個  
もやし ..... 60g  
塩・胡椒 ..... 少々  
中華スープの素 ..... 小さじ1



## 焼きそば

〔調理時間〕  
(約) 18分

### 作り方

- 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、人参は短冊切りにする。
- ② グリルに豚バラ肉を並べ、人参、キャベツ、中華麺の順に入れ、水を加える。フタをして12分加熱する。
- ③ グリルを取り出して、麺をほぐしながら全体を混ぜ合わせる。もやし、ピーマン、焼きそばソースを加えて混ぜ合わせ、フタをしてさらに6分加熱する。
- ④ お好みで鰹節・青のりをのせる。

### 材料(2人前)

中華麺 ..... 1玉  
豚バラ肉(薄切り) ..... 100g  
キャベツ ..... 100g  
人参 ..... 30g  
もやし ..... 60g  
水 ..... 大さじ2  
焼きそばソース  
※粉末ソース可 ..... 適量  
鰹節・青のり ..... 適量



## アサリの酒蒸し



〔調理時間〕  
(約) 14分

### 作り方

- ① アサリを洗い、塩水に入れて砂出ししておく。
- ② グリルにアサリ、酒、醤油を入れ、フタをして11分加熱する。
- ③ グリルを取り出して、フタをしたまま3分余熱調理する。
- ④ 器に盛り、仕上げに薬味ねぎを散らす。

### 材料(2人前)

アサリ ……………250g  
酒 ……………大さじ2  
醤油 ……………小さじ1  
薬味ねぎ ……………適量



## トウモロコシ

### 材料(2人前)

とうもろこし ……………約250g  
水 ……………1カップ

### 作り方

- ① 鍋に水1カップを入れ、半分に切ったとうもろこしを入れ、9分加熱する。
- ② 上下を入れ替え、さらに9分加熱し、2分間余熱調理する。



〔調理時間〕  
(約) 20分



## ごはん

### 材料(2人前)

米 ……………1合  
水 ……………200cc

### 作り方

- ① 米を研ぎ鍋に入れて水を加え、しばらく吸水させる。  
(夏場は30分以上、冬場は1時間以上)
- ② 18分加熱し、10分蒸らす。  
※鍋底におこげができることがあります。しょう油やにんにくしょう油などでお召し上がりください。  
こぼれる場合がありますので、ご注意ください。



〔調理時間〕  
(約) 28分



## 五目炊き込みご飯



〔調理時間〕  
(約) 23分

### 作り方

- ① 米を研いで、分量外の水を加えて吸水させる。※夏場は30分以上、冬場は1時間以上吸水させる。
- ② しいたけ、たけのこはスライスし、人参は拍子切りにする。
- ③ 鶏もも肉は1口サイズに切り、Aに10分漬ける。
- ④ ②と③の具材を入れて、水を加える。フタをして10分加熱する。
- ⑤ グリルを取り出し、具材をよく混ぜ合わせたらフタをして3分加熱する。加熱後はそのまま10分蒸らす。

### 材料(1~2人前)

米 ……………1合  
しいたけ ……………1個(15g)  
人参 ……………10g  
たけのこ ……………20g  
山菜水煮 ……………20g  
鶏もも肉 ……………80g  
水 ……………150ml

A  
醤油 ……………大さじ1  
みりん ……………大さじ1  
砂糖 ……………小さじ1  
酒 ……………小さじ1



## 肉じゃが

〔調理時間〕  
(約) 12分

### 作り方

- 1 じゃがいもは小さめの乱切り、にんじんは薄めの斜め切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- 2 鍋に①と豚肉をのせ、よく混ぜ合わせたAを注ぎ、7分加熱をする。取り出してじゃがいもに火が通るまで5分加熱する。
- 3 皿に盛り、お好みでいんげんを飾る。

### 材料(1~2人前)

|          |        |   |
|----------|--------|---|
| 豚細切れ肉    | 80g    |   |
| じゃがいも    | 2個     |   |
| にんじん     | 1/4本   |   |
| 玉ねぎ      | 1/6個   |   |
| お好みでいんげん | 少々     |   |
|          |        | A |
| 水        | 1/4カップ |   |
| しょうゆ     | 大さじ1   |   |
| みりん      | 大さじ1   |   |
| 酒・砂糖     | 各小さじ1  |   |



## ホワイトシチュー

〔調理時間〕  
(約) 15分30秒

### 作り方

- 1 豚もも肉は一口大に切り、じゃがいも・人参は小さめの乱切りにする。玉ねぎは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 グリルに鶏もも肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、水を入れ、フタをして12分加熱する。
- 3 グリルを取り出し、ルウを加えて溶けるまで混ぜ、ブロッコリー、牛乳を入れ混ぜ合わせる。フタをして3分30秒加熱する。

### 材料(1~2人前)

|       |      |        |        |
|-------|------|--------|--------|
| 鶏もも肉  | 100g | ブロッコリー | 20g    |
| 人参    | 50g  | 水      | 200ml  |
| じゃがいも | 100g | シチュールウ | 40~60g |
| 玉ねぎ   | 1/2個 | 牛乳     | 100ml  |



## 天ぷらの温め

〔調理時間〕  
(約) 5分

### 作り方

- 1 天ぷらを鍋に入れて3分加熱し、裏返して2分加熱する。



## 焼き鳥の温め

### 材料(1人前)

焼き鳥 ..... 3本  
(各種串焼き タレ・塩)

### 作り方

- 1 焼き鳥をグリルに並べ、フタをして2分加熱する。
- 2 焼き鳥を裏返してフタをし、さらに2分加熱する。

〔調理時間〕  
(約) 4分