



※写真はイメージです。

**電子レンジ調理で
らくらくグリル**
【ミニ深型】 14レシピ
深さがあるので汁物から焼き物まで
アイデア次第でレシピは無限に広がります。

株式会社 コメリ

〒950-1492 新潟県新潟市南区清水4501-1
Tel.025-371-4805

Athena Life

**電子レンジ調理で
らくらくグリル**

【ミニ深型】

14
レシピ

深さがあるので
汁物から
焼き物まで
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 | 炊く | ● ごはん 8 |
| | ● 豚の生姜焼き 4 | | ● 五目炊き込みご飯 8 |
| | ● 焼き餃子 5 | | ● 親子丼 9 |
| 炒める | ● 焼きそば 5 | 煮る | ● 肉じゃが 9 |
| | ● 炒飯 6 | | ● ホワイトシチュー 10 |
| | ● ナポリタン 6 | 温める | ● 天ぷらの温め 10 |
| 蒸す | ● アサリの酒蒸し 7 | | |
| | ● 温野菜 7 | | |

電子レンジ調理でらくらくグリル
【ミニ深型】-14レシピ



取扱説明書

このたび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、旧調理器、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

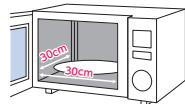
- ご使用前に取っ手やつまみ、本体等の各部に破損やガタツキ、キズ等の不具合、異常が無いことを確認してください。
- 初めてご使用になるときは、柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗ってください。
- 乾かした後フッ素樹脂塗装を保護するために、キッチンペーパー等を使用し食用油を内側表面によくなじませてから調理してください。

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。
- ガスコンロ等直火、ガスレンジ、IH調理器、オーブン、オーブントースター等調理器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、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開け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。
- 食材以外の物を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。

電子レンジ庫内寸法



フラット式: 28cm×25cm 以上
ターンテーブル式: 30cm×30cm 以上

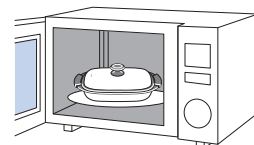
※ターンテーブル式の場合、内壁と接触せずに回転できるように庫内サイズを確認し、中央に置いてください。



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。

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。また、洗浄の際に研磨剤入りたわし、金属たわしやクレンザー等を使用しないでください。本体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。
- 調理後、まだ熱い状態のまま水をかけないでください。コーティングが傷たりする恐れがあります。
- 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。
- 調理器具の中に長時間(目安としては-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。
- 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。
- つけ置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。

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。
- お客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。) ●警告紙

仕様 ●サイズ:(約)22.7×12.5×7.4cm ●重量:(約)450g
●容量:740ml
●材質 ■本体:銅(アルミメッキ)
■底部:発熱性シリコーンゴム(耐熱性温度:250℃)

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。

レシピの使い方

- レシピの加熱時間は500Wの電子レンジが基準になっています。ワット数の違いによる加熱調理時間の目安は以下の通りです。

電子レンジ ワット(W)数	500Wに対して	500Wで1分の場合の目安
600W	約85%	約50秒
700W	約75%	約45秒
1000W	約45-50%	約25-30秒

- レシピに記載に記載されている加熱調理時間は目安です。
- 電子レンジのメーカー、機種により加熱時間に違いがあります。また、材料の分量、食材の大きさ、食材の保管温度、水分、脂分などの状態によって加熱調理時間は変化します。途中で料理の時間を確認しながら、加熱調理時間を調整してください。特に魚、肉料理は食材の脂分により加熱調理時間に違いが出ます。レシピより短い時間で状態を確認しながら加熱調理時間を調整してください。

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。



〔調理時間〕
(約)5分

焼き塩サバ

材料(1回分)

生サバ……………半身
塩……………適量

作り方

- ① サバに塩を振り、皮目に切り込みを入れる。
- ② 皮を上にして、サバを電子レンジでらくらく調理ミニ深型に入れる。
- ③ ふたをして3分加熱する。
- ④ サバを裏返し、ふたをしてさらに2分加熱する。



〔調理時間〕
(約)5分

豚の生姜焼き

材料(1回分)

豚こま肉……………80g 〔酒……………大さじ1
玉ねぎ(薄切り)…30g 〔みりん……………大さじ1
ピーマン(薄切り)…15g 〔醤油……………大さじ1
すりおろし生姜…小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎを薄切り、ピーマンを細切りに切る。
- ② 豚肉、玉ねぎ、ピーマンを電子レンジでらくらく調理ミニ深型に入れる。
- ③ ④を加えて、混ぜ合わせる。
- ④ ふたをして、3分加熱する。
- ⑤ 全体をよく混ぜ、ふたをしてさらに2分加熱する。



焼き餃子

材料(1~2人前)

市販の冷凍餃子 ……約6~8個
水 ……少々

作り方

- ① 本体に冷凍餃子を並べ、ふたをして9分加熱する。
- ② 水を入れふたをし、さらに3分加熱する。



〔調理時間〕
(約)12分



焼きそば

材料(1回分)

焼きそば麺(※粉末ソース付) ……1袋
豚薄切り(一口大) ……40g
キャベツ(一口大ざく切り) ……中1枚
玉ねぎ(薄切り) ……30g
ニンジン(細切り) ……15g
ピーマン(細切り) ……15g
もやし ……20g
水 ……大さじ1

作り方

- ① 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ニンジン、ピーマンを切る。
- ② 麺、豚肉、野菜を電子レンジでらくらく調理ミニ深型に入れ、水をまわしかける。
- ③ ふたをして、電子レンジで3分加熱する。
- ④ 焼きそば麺についていた粉末ソースをかけて、全体をよく混ぜる。
- ⑤ ふたをしてさらに2分加熱する。



〔調理時間〕
(約)5分

★出来上がったたらお好みで青のり、紅ショウガをのせる。



炒飯



〔調理時間〕
(約)9分

作り方

- ① 醤油、塩、粗挽き胡椒、ごま油を混ぜ合わせる。
- ② 長ネギとハムは粗くみじん切りにする。
- ③ 卵は軽く溶いて①と混ぜ合わせる。そこに温かいご飯を加えて混ぜる。
- ④ ②を鍋に入れて、ふたをして電子レンジに入れて3分、取り出したら③を加えて混ぜた後にふたをして追加加熱4分、取り出したらふたをせずに鍋だけで追加加熱2分で出来上がり。

材料(1回分)

ご飯 ……150g
卵 ……2個
長ネギ ……8cm
ハム ……2枚
醤油 ……大さじ1/2
塩 ……小さじ1/2
粗挽き胡椒 ……適量
ごま油 ……大さじ1

★卵とご飯は混ぜすぎないことで、卵の食感が楽しめる炒飯になります。



ナポリタン



〔調理時間〕
(約)12分

作り方

- ① ボウルでケチャップとウスターソース、顆粒コンソメ、胡椒、水を混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎは薄切り、ウインナーは1cm幅に斜めに切り、ピーマンは種をとって輪切りにする。
- ③ 鍋に①と半分に分ったスパゲッティを入れて、麺と麺の間に水が行き渡るようによく混ぜ、②を加えて最後にバターをのせる。
- ④ ふたをせずに電子レンジに入れて麺の茹で時間の半分+4分、取り出したらよく混ぜてからふたをして追加加熱：麺の茹で時間の半分で出来上がり。

材料(1回分)

スパゲッティ ……80g
玉ねぎ ……1/4玉
ウインナー ……2本
ピーマン ……1個
ケチャップ ……大さじ2
ウスターソース ……小さじ1
顆粒コンソメ ……小さじ1/4
胡椒 ……適量
水 ……150cc
バター ……10g
粉チーズ ……お好みで



アサリの酒蒸し



〔調理時間〕
(約)5分

作り方

- ① ネギを小口切りにする。
- ② 冷凍アサリ、ネギを電子レンジ調理でらくらくグリルミニ深型に入れ、Aを加える。
- ③ ふたをして、5分加熱する。

※開いていないアサリがあれば、調理時間を増やしてください。

材料(1回分)

冷凍アサリ ……120g
ネギ(小口切り) ……適量
酒 ……大さじ1~2
A 醤油 ……適量
バター ……適量



温野菜



〔調理時間〕
(約)6分

作り方

- ① ブロccoliは子房に分ける。
- ② さつまいも、キャベツ、ニンジン、アスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ③ アスパラガスは、硬い皮をピーラーでむき、4~5等分に切る。
- ④ 野菜を電子レンジ調理でらくらくグリルミニ深型に入れ、塩と水を加える。
- ⑤ ふたをして、6分加熱する。

材料(1回分)

ブロッコリー(子房に分ける) ……40g
さつまいも(ひと口大) ……40g
キャベツ(ひと口大) ……40g
ニンジン(ひと口大) ……40g
アスパラガス(4~5等分) ……3本
塩 ……適量
水 ……大さじ1



ごはん

材料(1回分)

米 ……1合
水 ……220cc

作り方

- ① 米をたっぷりの水でかき混ぜ、水を捨てるを2、3回繰り返し洗う。
- ② 米の水を切り、電子レンジ調理でらくらくグリルミニ深型に入れて水を加える。
- ③ ふたをして、10分加熱する。
- ④ ふたをしたまま10分蒸らす。



〔調理時間〕
(約)10分

※本調理器は1合炊きです。※無洗米なら、洗米せずに炊けます。



五目炊き込みご飯



〔調理時間〕
(約)18分

作り方

- ① 醤油、みりん、水、和風顆粒だしを混ぜ合わせる。
- ② 米を研いで30分~1時間ほど浸水させておく。
- ③ いいたけは薄切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。こんにゃくは厚みを3等分に切ってから棒状に切る。にんじんは2~3mmの千切りに。油揚げは粗いみじん切りにする。鶏もも肉は1cm角に切る。
- ④ 鍋に水と切った③を入れて、①と③を加えてかき混ぜ、ふたをせずに電子レンジに入れて12分、取り出してしゃもじで全体を混ぜ合わせ、ふたをして電子レンジに入れて追加加熱6分で出来上がり。

材料(1回分)

お米 ……1合
鶏もも肉 ……100g
ごぼう ……1/8本
にんじん ……1/8本
油揚げ ……小1/4枚
こんにゃく ……小1/4枚
しいたけ ……1個
醤油 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
水 ……200cc
顆粒和風だし ……小さじ1/4

★醤油やみりんを鍋のそこが焦げやすくなるため、追加工加熱時にしゃもじで混ぜてください。



親子丼



〔調理時間〕
(約)12分

作り方

- ① 醤油、みりん、酒、顆粒和風だしを混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉は1口大に、玉ねぎは薄切りに、卵は軽く溶いておく。
- ③ 鍋に①を入れて、玉ねぎ、鶏もも肉の順で加える。
- ④ ふたをして電子レンジに入れて5分、取り出したら全体に半量の卵を広げながら入れ、ふたをして追加加熱4分、取り出した残り卵を広げながら入れ、ふたをして追加加熱3分で出来上がり。ご飯にのせて、お好みで三つ葉を加えて召し上がってください。

材料(1回分)

ご飯……………1杯分
卵……………2個
鶏もも肉……………80g
玉ねぎ……………1/4個
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
顆粒和風だし…小さじ1/4
三つ葉……………お好みで

※鶏もも肉はかたまりにならないように手でほぐしながら鍋に入れてください。



ホホワイトシチュー



〔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 本体に鶏もも肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、水を入れ、ふたをして12分加熱する。
- ③ 本体を取り出し、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。ふたをしてさらに3分30秒加熱する。

材料(1~2人前)

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



肉じゃが



〔調理時間〕
(約)10分

作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを切る。
- ② 豚こま肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんをレンジ調理器に入れる。
- ③ 合わせた②と水をまわしかける。
- ④ ふたをして、10分加熱する。
- ⑤ 15分冷まして、味をしみこませる。

材料(1回分)

豚こま肉……………100g
玉ねぎ(くし切り)…1/4個
じゃがいも(小さめの乱切り)…1個
にんじん(1cm半月切り)…1/3本
醤油……………大さじ2
②酒、砂糖、みりん…各大さじ1
し本だし……………小さじ1
水……………100cc



天ぷらの温め

作り方

- ① 天ぷらを鍋に入れてふたをして3分加熱し、裏返し、ふたをしてさらに2分加熱する。



〔調理時間〕
(約)5分