



※写真はイメージです。

電子レンジ調理で らくらくグリル

【ダブルプレート】14レシピ

ダブルプレートで別々の調理ができるから
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

【ダブルプレート】

14
レシピ

2品同時に
作れるので
レシピも多彩!



※写真はイメージです。

14 recipes

- 目玉焼き 4
- まんまる焼きおにぎり 4
- 焼きナポリタン 5
- ベーコン卵とほうれん草のソテー 5
- えびとアスパラベーコン 6
- ハンバーグ 6
- 鶏ささみの梅大葉ロール 7
- しいたけ餃子 7
- はんぺん入りふわふわじゃがいもチーズおやき 8
- しっとりバナナ蒸しケーキ 8
- ミニホットケーキ 9
- 今川焼き(大判焼き) 9
- みたらし団子 10
- バナナベージュ 10

電子レンジ調理でらくらくグリル
【ダブルプレート】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

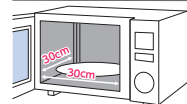
- ご使用前に取っ手やつまみ、本体等の各部に破損やガタツキ、キズ等の不具合、異常が無いことを確認してください。
- 初めてご使用になるときは、柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗ってください。
- 乾かした後フッ素樹脂塗装を保護するために、キッチンペーパー等を使用し食用油を内側表面によくなじませてから調理してください。

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、その他害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つ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

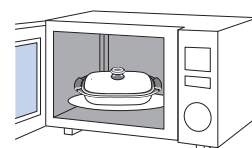
※ターンテーブル式の場合、内壁と接触せずに回転できるように庫内サイズを確認し、中央に置いてください。



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) 22.7×12.5×4cm ●重量：(約) 420g
●容量：170ml
●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。



目玉焼き

材料(2個分)

卵……………2個
ケチャップ……………お好みで

作り方

- ① 丸型トレーのくぼみ1つに対して1つの卵を割り入れる。
- ② 破裂を防ぐため卵黄に、爪楊枝やフォークの先で数ヶ所の穴を空ける。
- ③ ふたをして電子レンジに入れて3分で出来上がり。お好みでケチャップを付けてお召し上がりください。調理の時間はお好みの焼き具合にあわせて調節してください



【調理時間】
(約) 3分

※卵黄に数ヶ所の穴を空ける工程は必ず行ってください。
※卵を1個にして、もう片側にウインナーなどを入れて焼くと、同時にもう一品できます。



まんまる 焼きおにぎり

材料(2個分)

ご飯……………240g みりん……………大さじ1
醤油……………大さじ2 ごま油……………小さじ2

作り方

- ① 醤油とみりん、ごま油を混ぜ合わせる。
- ② ご飯を2等分にして丸め、片面にハケで①を塗り、塗った面が下になるように丸型トレーに一つずつセットする。
- ③ ふたをして電子レンジに入れて4分、取り出したらもう片面に①を塗り、塗った面が下になるように丸型トレーにセットして追加加熱3分で出来上がり。



【調理時間】
(約) 7分

※丸型トレーにセットする時に、ヘラなどで軽く押し当てると形がきれいになり、おいしそうな焦げ目も付きやすくなります。



焼きナポリタン



〔調理時間〕
(約)8分

作り方

- ① プレートにごま油を塗り、薄く輪切りにしたピーマンを3枚ずつ並べる。
- ② 具を作る。焼きそばの麺を3・4回カットし短くしておく。ボウルに焼きそばの麺、ハム(千切り)、玉ねぎ(スライス)したものを入れ軽くかき混ぜたら、ケチャップを入れ全体になじむよう混ぜる。
- ③ 全卵を溶いて②に入れ絡めたら、それぞれのプレートに半分ずつ入れる。
- ④ ふたをしてレンジへ入れて約5分加熱したら中身をひっくり返して約3分加熱する。

材料(2枚分)

焼きそば麺 ……60g ケチャップ ……30g
ハム(千切り) ……1/2枚分 卵 ……1/2個
ごま油 ……適量 ピーマン(輪切り) ……1個
玉ねぎ(スライス) ……少量



ベーコン卵と ほうれん草のソテー



〔調理時間〕
(約)4分

作り方

- ① ①をすべて混ぜる。
- ② プレートに油をひく。
- ③ ①と②をそれぞれプレートに入れる。
- ④ ふたをしてレンジに入れて約3分加熱する。
- ⑤ ①ベーコン卵の中身をひっくり返す。
②よくかき混ぜる。
- ⑥ ふたをしてさらに1分加熱する。

材料(1回分)

① ベーコン ……1枚 ② 冷凍ほうれん草 ……30g
卵 ……1個 ③ コーン缶 ……大さじ1
牛乳 ……50ml
塩 ……適量 サラダ油 ……大さじ1



えびと アスパラベーコン



〔調理時間〕
(約)4分

作り方

- ① プレートに油をひく。
- ② ①アスパラガスは、硬い根元部分を切り取り、根元側1/3程度の皮をピーラーで剥ぐ。アスパラガスを3等分に切る。
- ③ ②ベーコンは、長さを半分に切り、アスパラガス2本に巻き付ける。
- ④ ①えびをプレートに入れる。
②ベーコンの巻き終わりを下にして、もう一方のプレートに入れ、ふたをしてレンジに入れて約4分加熱する。

材料(1回分)

① えび ……3尾 ② ベーコン ……2枚
③ アスパラガス ……2本
サラダ油 ……大さじ1



ハンバーグ



〔調理時間〕
(約)7分

作り方

- ① ポリ袋にひき肉、パン粉、牛乳、塩、胡椒、ナツメグを入れて全体を混ぜ合わせる。
- ② サラダ油(分量外:適量)を塗った手で、①を2等分にし、楕円形に整え肉だねを作る。
- ③ それぞれのプレートにケチャップ、ウスターソース、水を入れてよく混ぜる。肉だねをのせ、肉だねとプレートの隙間にバターをのせる。ふたをして6分加熱する。
- ④ 肉だねを裏返し、ふたをして30秒加熱する。
- ⑤ 器に盛り、プレートに残ったソースをかける。

材料(2個分)

合いびき肉 ……200g ① ケチャップ ……大さじ2
パン粉 ……大さじ3 ② ウスターソース ……大さじ2
牛乳 ……大さじ4
塩 ……ふたつまみ 水 ……大さじ1
胡椒 ……少々 有塩バター ……大さじ1
ナツメグ ……少々



鶏ささみの 梅大葉ロール



〔調理時間〕
(約) 3分

作り方

- ① 梅干しは種を取り、包丁でたたく。大葉はじくを取っておく。
- ② ささみは筋を取り縦に2つに切り1本を2等分する。さらに厚さを半分に開き酒と塩をふる。
- ③ ささみに大葉と梅4分の1を乗せ巻く。
- ④ 継ぎ目を下にしてふたをしてレンジで3分で出来上がり。

材料(1回分)

鶏ささみ2本
梅干し1個
大葉4枚
塩・酒少々



しいたけ餃子



〔調理時間〕
(約) 4分

作り方

- ① 豚あらびき肉にニンニク(みじん切り)と長ネギ、Aを混ぜ合わせる。
- ② しいたけの軸を取り①を詰める。
- ③ しいたけを下にし、ふたをして4分10秒で出来上がり。ポン酢をかけてどうぞ。

材料(1回分)

しいたけ6個
豚ひき肉100g
にんにく半片(約)5g
長ネギ1/8
ゴマ油小さじ1
A コショウ少々
ポン酢適量



はんぺん入り ふわふわじゃがいも チーズおやき



〔調理時間〕
(約) 7分

作り方

- ① じゃがいもを小さく切り耐熱容器に入れ1分半加熱する。
- ② 袋に①とはんぺんを一緒に入れてつぶす。
- ③ 片栗粉、マヨネーズ、チーズを袋の中に入れ混ぜる。
- ④ 電子レンジ調理でらくらくグリルダブルプレートに半分ずつ入れ、ふたをして電子レンジで3分、裏返して2分で出来上がり。

材料(1回分)

じゃがいも60g
はんぺん40g
ピザ用チーズ15g
片栗粉小さじ1
マヨネーズ大さじ1
塩・コショウ適量



しっとりバナナ 蒸しケーキ



〔調理時間〕
(約) 6分

作り方

- ① バナナを小さく切り耐熱容器に入れ、ラップをして1分加熱する。
- ② 電子レンジから取り出しよくかき混ぜておく。
- ③ オートミールに牛乳をかけ、ベーキングパウダーと砂糖を加えて混ぜ、ラップをして電子レンジに30秒かける。
- ④ 電子レンジから取り出し、卵を加えて混ぜ、バナナを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ 電子レンジ調理でらくらくグリルダブルプレートに入れ、電子レンジに4分かける。(クリームチーズ添え)

材料(1回分)

オートミール30g
バナナ(約半分)45g
牛乳大さじ2
ベーキングパウダー小さじ1
砂糖小さじ1
卵1個



ミニホットケーキ

材料(6個分)

ホットケーキミックス ……………100g
牛乳 ……………100cc
卵 ……………1個
サラダ油 ……………適量
お好みのトッピング ……………適宜

作り方

- ① ボウルでホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜ合わせる。
- ② 丸型トレーにサラダ油を塗り、①を6分目くらいまで入れる。
- ③ ふたをして電子レンジに入れて4分、取り出したら裏返して追加加熱3分で出来上がり。お皿に盛り付けてお好みのトッピングをして召し上がってください。



〔調理時間〕
(約)7分

※牛乳と卵はホットケーキミックスに記載のある分量を入れてください。



今川焼き (大判焼き)



〔調理時間〕
(約)9分

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、牛乳or水、卵を混ぜ合わせる。
- ② 丸形トレーにサラダ油を塗り、ゴマ適量を入れ、①を5分目くらいまで入れる。
- ③ ふたをして電子レンジ3分、その上にあんこをのせて、残りのホットケーキミックスを入れてさらに3分。取り出したら裏返して3分でできあがり。

材料(4個分)

卵 ……………1個
牛乳(水でもOK) ……………80g
ホットケーキミックス ……………80g
こしあん又は粒あん ……………(22g)適量
ゴマ ……………適量



みたらし団子



〔調理時間〕
(約)2分

作り方

- ① 片方に㊸を全部入れる。
- ② もう片方に餅をサイコロ状に8等分し、入れてふたをする。
- ③ 電子レンジに1分30秒かける。
- ④ 電子レンジから取り出し、㊸をぐるぐる混ぜ、餅は上下ひっくり返す。
- ⑤ ふたをして30秒。
- ⑥ 器に盛りたれをかけて出来上がり。

材料(1回分)

しょうゆ ……………小さじ1
砂糖 ……………大さじ1
㊸ みりん ……………小さじ1
水 ……………大さじ1
片栗粉 ……………小さじ1
餅(00g) ……………1個



バナナベークル



〔調理時間〕
(約)6分

作り方

- ① バナナを小さく切り耐熱容器に入れラップをして1分加熱する。
- ② 電子レンジから取り出し箸でよくかき混ぜ、パン粉を加えさらにかき混ぜしっとりさせる。
- ③ 電子レンジ調理でらくらくグリルダブルプレートに半分づつ移し真ん中に穴を空けふたをする。
- ④ 電子レンジに3分かけ取り出して裏返して2分かける。

材料(1回分)

バナナ ……………100g
パン粉 ……………30g

(ホイップクリーム添え)