

マルチクッキングカプセル グルラボプラス

クッキングガイド

取扱説明書

『世界のごちそうレシピ⑩』付き



GOURLAB+

マルチクッキングカプセル グルラボプラス

この度はお買い上げいただき、ありがとうございます。
ご使用前に、この取扱説明書を必ずお読みいただき、正しくお使い
ください。お読みになった後も、この取扱説明書は、商品をご使用に
なる方がいつでも見られるように、大切に保管してください。

【目次・INDEX】

『グルラボ』取り扱いのご説明

～ご使用に先立って必ずよくお読みください

目次	1・2
マルチクッキングカプセル『グルラボ』とは	3
各品・各部の名称	4
フタのポジションによる機能のご説明	4
使い方	5・6
使用上の注意	7
本書の使い方・表示マークのご案内	8
電子レンジを知ろう、加熱時間早見表	8
電子レンジQ&A	9

フルタニマサエ先生の 世界のごちそうレシピ⑩

鯛の姿サラダ	10
サーモンのフランドル風クリームソース	11
パテ	11
シーフードとポテトのバスコ風煮込み	12
白身魚のポアレ ビストロ風	12
いわしのハーブグリル焼き	13
セロリのイタリアンエチューベ	14
カラフル野菜のレンジマリネ	14
グーラッシュ	15
フレッケルン	15
ミートローフ	16
ローストビーフ	17
クスクス	18
雲片肉(ウンパイロー)	18
ミックスマムル	19
早ワザ! サムゲタン	19
レンジで作るペーパーチキン	20
ラクサ	20
カリフラワーのサブジ	22
レモンチキン	22

フルタニマサエ先生

料理研究者、食空間コーディネーター
「マダムマーサッキングスタジオ」主宰。
TV、雑誌、講演など多方面に活躍中。
著書多数。
ブログはこちら ▶ マーサcafe

『グルラボ』便利活用テクニック

緑野菜のラタトゥウ	22
1.冷凍保存から一気に加熱調理	
豚肉の生姜焼き風	23
ローストチキン	23
2.二つのメニューを同時に調理	
鮭のゴマまぶし焼き	24
さやいんげんのバター醤油	24
アスパラベーコン	24
豚肉のカレー粉焼き	24
3.マルチプレート活用術	
さばの塩焼き風	25
塩鮭焼き風	25
あごうなぎの粕漬け焼き風	26
さわらの西京焼き風	26
鶏肉の唐揚げ風	26
ミックス蒸し野菜350	27
アスパラの牛肉巻き蒸し	27
豚肉と白菜のロール蒸し	28
海老シューマイ	28
カブとみょうがの浅漬け	29
白菜と残り野菜の塩昆布漬け	29
目ダイの煮つけ	29
4.スクエアディッシュ活用術	
フレンチトースト	30
鶏のはちみつ焼き	30
5.レンジ加熱で火を通し、オープンで仕上げる	
かぼちゃの肉詰めチーズ焼き	31
焼き豚	31
6.実用的“時短”活用術	
じゃがいものグラタン	32
クイック朝食プレート	32
ハムエッグ	32
7.パンを焼く	
基本のブレッド	33
テーブルロール	34
くるみパン	34
ナン風白パン	34

デイリーメニュー133 (五十音順)

● アクアパッツア……………	51	● 里芋(里芋の味噌ダレ)……………	37	● 春雨サラダ……………	63
● あさりの酒蒸し……………	53	● さばの味噌煮……………	49	● ハンバーグ……………	47
● アジのパン粉焼き風……………	52	● 山菜おこわ……………	69	● パンバンジー……………	46
● アスパラガス(アスパラガスの梅肉あえ)……………	40	● さんまの中華煮……………	52	● パンプディング……………	77
● あんずのクラフティ……………	78	● 塩豚……………	44	● ビーフストロガノフ……………	43
● いわしの梅煮……………	50	● シチュー……………	60	● ピーマン(ピーマンのおろしあえ)……………	39
● いんげん(いんげんのわさびあえ)……………	41	● じゃが芋(粉吹芋のごまダレ)……………	37	● ひじき……………	64
● 枝豆(枝豆のピリ辛あえ)……………	41	● じゃが芋の豆乳スープ……………	65	● ぶりの照り焼き風……………	50
● 海老チリ……………	53	● 白身魚の蒸し物……………	53	● ブルーベリージャム……………	76
● 海老ビーフン……………	74	● すきやき……………	48	● プレーン蒸しケーキ……………	77
● 海老マヨ……………	51	● ス克蘭ブルエッグ……………	67	● ブロッコリー(ブロッコリーのふりかけあえ)……………	39
● おからの炒り煮……………	64	● 酢豚……………	45	● ベーコンエッグ……………	67
● オクラ(オクラ納豆)……………	41	● スペアリブ……………	45	● ホイコーロー……………	42
● おでん……………	59	● スペイン風オムレツ……………	67	● ほうれん草のあえ物……………	55
● 親子丼……………	71	● 赤飯……………	69	● 干椎茸の甘辛煮……………	62
● かき卵汁……………	66	● ソーセージとキャベツのスープ煮……………	43	● ホタテとブロッコリーのクリーム煮……………	51
● カキの味噌煮……………	51	● そら豆(そら豆ののり佃煮あえ)……………	41	● ポテトサラダ……………	54
● カスタードクリーム……………	76	● 大根(大根のなめ茸あえ)……………	40	● ポテトベーコン……………	59
● かに玉風……………	67	● 大根と厚揚げのごま味噌煮……………	56	● 麻婆豆腐……………	65
● かにピラフ……………	70	● 大豆と昆布の煮物……………	62	● 麻婆なす……………	59
● かぼちゃ(かぼちゃのツナサラダ)……………	36	● 大豆の醤油煮……………	62	● マカロニサラダ……………	74
● かぼちゃスープ……………	66	● 卵雑炊……………	71	● 抹茶蒸しケーキ……………	77
● かぼちゃの含め煮……………	58	● タコのトマト煮……………	52	● ミートソース……………	47
● カルボナーラ……………	72	● たらこのピリ辛煮……………	52	● ミネストローネ……………	66
● カレイの煮付け……………	50	● タンドリーチキン……………	48	● めんつゆ漬(れんこん・にんじん・セロリ)……………	57
● カレー……………	60	● 筑前煮……………	55	● もやし(もやしのザーサイあえ)……………	39
● カレーうどん……………	74	● チャーハン……………	70	● 焼きうどん……………	73
● 簡単焼売……………	46	● 中華おこわ……………	69	● 焼きそば……………	73
● かんぴょうの含め煮……………	63	● チョコナッツクリスピー……………	78	● 湯豆腐……………	64
● きつねうどん……………	74	● チョコムース……………	75	● ラーメン……………	73
● きこのボン酢あえ……………	55	● チリコンカン……………	44	● ラタトゥイユ……………	58
● キャベツ(キャベツの赤しそあえ)……………	40	● チンジャオロース……………	45	● リゾット……………	71
● キャベツの生姜漬……………	57	● ツナトマトペンネ……………	73	● りんごのコンポート……………	78
● 牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め風……………	46	● とうもろこし(コーンのバター醤油あえ)……………	40	● れんこん(れんこんの甘酢漬)……………	38
● 牛肉のタレ焼き風……………	43	● ドライカレー……………	47	● れんこんのそぼろ煮……………	56
● きゅうりの即席漬……………	56	● 鶏肉のバーベキュー焼き風……………	44		
● 切干大根……………	64	● 鶏のワイン煮込み……………	43		
● きんぴらごぼう……………	60	● なす(蒸しなすの涼拌)……………	38		
● 粟蒸ようかん……………	76	● なすとピーマンの味噌炒め……………	58		
● 黒豆煮……………	61	● 肉じゃが……………	35		
● 高野豆腐の含め煮……………	63	● 肉野菜炒め風……………	48		
● コーヒーゼリー……………	78	● 2色パプリカマリネ……………	56		
● ゴーヤと豚肉のキムチ炒め風……………	58	● 煮豚……………	44	● 野菜の無水調理……………	
● コーンスープ……………	66	● ニラレバ炒め風……………	46	● 肉料理……………	
● ご飯……………	68	● にんじん(にんじんのチーズあえ)……………	38	● 魚介類の料理……………	
● ごぼう(ごぼうの粒マスマヨあえ)……………	38	● バエリア……………	70	● 野菜料理……………	
● 小松菜(小松菜の柚子こしょうあえ)……………	39	● 白菜の塩昆布あえ……………	57	● 乾物・豆腐・スープ・卵料理……………	
● 鮭のバター焼き風……………	53	● 八宝菜……………	59	● ご飯……………	
● さつま芋(さつま芋のごまあえ)……………	37	● 葉野菜の煮びたし……………	57	● 麺類……………	
				● スイーツ……………	

マルチクッキングカプセル『グルラボ』とは

6種類の加熱調理機能と4種類のキッチンツール機能をもった、キッチンの万能ツールです。

1) 加熱調理機能 (6種類)

生の食品と調味料を容器に入れ、フタを「加熱調理」のポジションにして、電子レンジでレンジ加熱すると、鍋やフライパンのように、生の材料を料理に仕上げることができます。(4ページ参照)

「煮物」「蒸し物」「茹で物」「炒め物」「炊飯」が電子レンジ加熱で作れます。(耐熱温度150℃)

また、フタをはずして本体容器だけ使えば「オープン調理」(設定温度230℃以下に限る)にも使えます。オープンで使用する場合は必ずフタをはずしてください。

レンジ加熱で調理ができる原理は、独自の構造によるものです。…◆



(イメージ図)

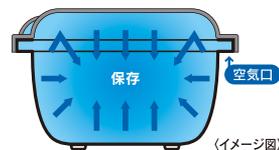


◆独自の空気調節構造により、加熱によって発生する蒸気を空気調節口から適度に逃がすことで、容器内の圧力がやや高まった状態で一定に保ち、通常より少し高い温度で食品に熱を通していきます。

2) 保存容器としての機能

食品や料理を入れて、冷蔵・冷凍して保存する容器として使えます。保存するにはフタのポジションを「保存」の位置にしてください。空気調節口が閉じられます。(4ページ参照)

保存していたものをそのまま電子レンジで温めなおすこともできます。温めなおす際には、フタのポジションを「加熱調理」の位置にしてください。(4ページ参照)



(イメージ図)



3) ミキシングボウル機能

加熱済みの食品に他の具材や調味料を入れてあえたり、ソースをからませたりするミキシングボウルとして使えます。

容器内部は窪みのない滑らかな曲線で作られているため、キレイにムラなくミキシングできます。フタを「保存」のポジションにして、両手で持って振るとカンタンにあえることもできます。



4) ストレイナー機能

フタを「加熱調理」のポジションにしておくで、空気調節口から湯きりや水きりができます。パスタ類を茹でた時や乾物類をもどした時など、別のストレイナーやザルを使わなくても、手軽にそのまま水分をきるができます。



5) 下ごしらえツールとしての機能

加熱前の食材をソースやタレにあえたり浸しておくパットや耐熱皿のような下ごしらえのためのツールとして使えます。あるいは下茹でなど予備加熱をする行平鍋のような使い方にもたいへん適しています。



『グルラボ』各品・各部の名称

各品の仕様(寸法、容量、材質名、耐熱温度)は裏表紙に記載しています。



【各部の名称】



フタのポジションによって、「加熱調理」と「保存」の機能を選んでご使用ください

【加熱調理のポジション】



フタ側空気調節口(半円型ドーム部分)と本体側空気口(縦のきざみ線)が合う位置で、フタをします。
(本体側空気口(写真の矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください。)

【保存のポジション】



フタ側空気調節口(半円型ドーム部分)と本体側空気口(縦のきざみ線)のない側に合わせて、フタをします。
(本体側空気口(写真の矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください。)

使い方

●「使い始めの手順」と「容器のニオイの取り方」

お買い上げ後、使いはじめの際には、下記の手順できれいに洗浄してからお使いください。
容器についたニオイが気になる場合には、下記の処理をしてください。

使い始めには台所用中性洗剤で洗う



台所用中性洗剤を使って、スポンジタワシなどでよく洗ってください。

容器のニオイの取り方

下の表の分量と時間でお酢と水を容器に入れて、加熱調理のポジションでフタをして、電子レンジにかけてください。

容器	水量	酢	加熱時間[700W]
スモールカプセル	150ml	大さじ1/2	3分
ラージカプセル	600ml	大さじ1	7分

●電子レンジ加熱で調理や温めなおしをする場合

容器に加熱調理したい材料を入れて、「加熱調理」のポジションでフタをし、電子レンジに入れて、適した時間のレンジ加熱をしてください。

- 加熱時間やレンジ出力の選択については、本書の料理メニューの作り方を参照下さい。
- 調理の際には、内容量に適合したサイズの容器をご使用ください。材料に対して、容器が大きすぎたり小さすぎると、電子レンジの調理時間が不適合となり、正しく調理できない場合があります。
- レンジ加熱終了後、すぐにフタを開けないでそのまましばらく放置しておくことで「蒸らし」が出来ます。かたまり状の食品や煮物などをふっくらと柔らかくしたいときには「蒸らし」を活用してください。

【加熱調理のポジション】



フタ側空気調節口(半円型ドーム部分)と本体側空気口(縦のきざみ線)が合う位置で、フタをします。(本体側空気口(写真の矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください。)

◆調理加熱後にカプセルを電子レンジからとり出しフタを開ける際は以下の手順で操作してください。
(容器内はたいへん熱くなっていますので、蒸気が手や指に一気にかからないよう十分にご注意ください。)

電子レンジからとり出す時



電子レンジからカプセルをとり出す時は、必ず両手で容器の本体取手に下から指をかけるようにして、カプセルを持ってください。(フタと本体のすきまから高温の蒸気が出てくる場合がありますのでご注意ください。)

①フタ右上部を少し開ける



電子レンジから出したカプセルは「空気調節口」が奥側になるように置きます。両手で容器本体の「本体取手」をつまむようにして、下に押さえ(フタと本体のすきまから高温の蒸気が出てくる場合がありますのでご注意ください。)

②フタ左上部を少し開ける



①に続いて、次にフタ左上の「フタつまみ」を①と同様に指先でめくり上げるようにして少し開けます。

③フタを斜めにゆっくり開ける



フタの右上と左下を手ではさむように持ち、フタの左上部を斜めに上げながら、ゆっくりとフタをあけます。

※蒸気が熱くてフタの開閉がうまくできない調理の場合は、ミトンやふきんをご使用ください。

●食品を保存する場合

容器に保存したい食品や料理を入れて、「保存」のポジションでフタをします。

「保存」のポジションでフタをすると空気調節口がふさがれ、カプセル内の食品を外気と遮断して保存することができます。

冷凍庫での保存は-40℃までの低温でご使用いただけます。それ以下の低温でのご使用はできません。

「生の食品材料の保存」「調理済みの料理の保存」「パンづくりの際の発酵」「加熱調理前の食品を調味料に漬けてなじませる」など、多くの用途に使えます。

【保存のポジション】



フタ側空気調節口(半円型ドーム部分)を本体側空気口(縦のきざみ線)のない側に合わせて、フタをします。
(本体側空気口(写真の矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください。)

【冷蔵保存】



【冷凍保存】



●注意

- オレンジやレモンなどの、かんぎつ類の皮は本容器には入れられません。
- 長期間の保存は、容器に食品の色移りが発生する場合がありますのでご注意ください。
- 本品に防腐機能はありません。また食品の保存期間を長持ちさせる機能もありませんので、保存期間はそれぞれの食品に適した期間や状態でご判断ください。

●オープン調理する場合

○フタは必ずはずして容器本体のみでオープン加熱してください。

フタをしたままオープン加熱するとフタが溶けてしまい使えなくなります。

○オープンを使用の際は、必ず230℃以下の設定温度でおこなってください。

容器本体に食品を入れて、フタをしないでオープンに入れるとオープン焼きすることができます。

オープン調理に使う場合は、電気式で温度設定が230℃以下の設定でご使用ください。温度が230℃を超えると容器の耐熱温度を超えて、容器の変形や溶融が起こりますので絶対にしないでください。

スクエアティッシュ、マルチプレートも容器と同じ条件でオープンに使用できます。オープントースター、オープンのグリル機能、には使えません。

使用可能な オープン	電子レンジオープン機能で 230℃以下の温度設定の場合
使ってはいけない 器具	230℃を超えた設定によるオープン加熱 オープンのグリル機能 オープントースター

●後片付け、お手入れ

使用後は、台所用中性洗剤できれいに洗ってください。

洗うタワシは、スポンジなどできるだけ柔らかいものを使うようにしてください。

(金タワシなどを使うと容器の表面に微細なキズが付き、汚れが落ちにくくなる場合があります。)

また、何らかの食品成分が付いたままでの加熱調理に使うと、汚れが落ちなくなる場合があります。)

食品の色が容器に色移りした場合

食器用の漂白剤を使ってお手入れください。

食器用の漂白剤を使う場合、漂白剤の取扱説明書にもとづいてお手入れをしてください。

なお、食品の色移りは、本品の機能や性能に支障をきたすものではありませんので、そのままご使用いただいで差し支えありません。

使用上の注意

正しく安全にお使いいただくため、以下の取扱い上の注意を必ず守ってください。

●使用上の注意

- 本品はレンジ加熱およびオープン(電気式、設定温度が230℃以下に限る)加熱のみに使用できる調理器です。直火、オーブントースター及びグリル機能、など他の熱源での使用はできません。
- 内容物がもれるおそれがありますので、横にしないでください。
- 持ち運ぶときは、フタを持たないでください。
- 製氷を目的として使用しないでください。
- たわし、又は磨き粉で磨くと表面にきずがつくことがあります。
- 火に近づけないでください。
- フタを開ける際は本体取手部を使って本取扱説明書5ページに記載している手順で開けてください。
- 汚れが付着したまま使用すると、容器がコゲつく場合がありますので、使用后よく洗ってください。
- 電子レンジの種類及び使用年数によっては、加熱時間が異なる場合があります。

●電子レンジ加熱調理時の注意

- 電子レンジ調理にご使用の際は、フタを「加熱調理」のポジションに合わせてください。フタの向きを誤ると、正しく調理できない場合があります。
- 電子レンジの表示・取扱説明書を確認してから、ご使用ください。
- 空焚きをしないでください。
- 加熱調理後、容器が熱い場合は両手で本体取手部に下側から指をあてて持ってください。(本書5ページ参照)
- レンジ加熱後フタを開ける場合には、蒸気が高温になっていますので、火傷には充分にご注意ください。5ページの「調理加熱後のフタの開け方」をよく読んで、手順を守って行ってください。
- 2メニュー同時に調理する場合は、加熱時間が同じもので行ってください。使用する食材の状態により、加熱時間が異なりますので、様子を見ながら加熱時間の調節をしてください。
- 電子レンジについている「自動あたため」等のオートモードをご使用になると、正しく調理できません。必ずワット数、加熱時間を手動で設定してください。
- 加熱直後には容器内がとても熱くなっています。電子レンジから取り出す際とフタを開ける際には、5ページの手順に従って正しくお使いください。

●オープンを使う時の注意

- フタは必ずはずして、容器本体のみでご使用ください。
- 230℃を超える温度設定は絶対にしないでください。
- 温度設定のできないオープンでは使用しないでください。
- グリル機能では使用しないでください。
- オーブントースターでは使用しないでください。

●お手入れにあたっては、以下の点にご注意ください

- 洗浄する際には、台所用中性洗剤とスポンジで洗ってください。金タワシや表面の固いタワシ類をご使用いただくとキズがつきます。
- 食品によっては、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

◆特にご注意いただきたい点

本品の耐熱温度は、容器本体・スクエアティッシュ・マルチプレートが230℃、フタが150℃です。この耐熱温度を超える熱が加わると、変形や溶融が起こり、使えなくなります。また耐熱温度を超えて加熱が継続されると、**発煙や発火に至る危険**がありますので、以下のような加熱は絶対にしないでください。

以下のような加熱調理は行なわないでください。

【禁止】 食用油のみや油脂分が多い状態で加熱することは絶対にしないでください。

【禁止】 少ない分量の材料に長い分数の加熱を行ったり、非常に長い分数の加熱を行うことはしないでください。

【禁止】 オープン機能付き電子レンジで、自動調理キー、230℃以上のオープン、グリルの機能を選択して、加熱することは絶対にしないでください。

【禁止】 オーブントースターで加熱することは絶対にしないでください。

※加熱調理中は電子レンジ周辺から離れないようにして、焦げくさいニオイや煙が出てきたり、異常な音がするなどしたら、すぐに電子レンジのコンセントを抜いて加熱を止めてください。

本書の使い方・表示マークのご案内

本書は「グルラボ」を使って出来るお料理例をご紹介します。使う容器の大きさ、加熱時間や材料の量を正しく確認して、ご使用ください。電子レンジ加熱の場合には、分量・重さ・大きさが変わると適した加熱時間が変わります。本書をよく読んでご使用ください。



本書で紹介する料理の材料・分量を調理する場合に使用する容器の種類を表します。



レンジ出力700Wの場合のレンジ加熱の時間を表します。
 ※レンジ出力500Wの場合は表示の加熱時間の約1.4倍
 (1秒の位は四捨五入)
 ※レンジ出力600Wの場合は表示の加熱時間の約1.2倍
 (1秒の位は四捨五入)
 ※詳しくは、8ページ右下の早見表を参照ください。



加熱終了後、フタをしたまま蒸らしておく時間を表します。余熱調理や煮物料理の味のなじませ、炊飯の蒸らしなどに、必要な時間です。電子レンジで加熱後、指定の時間フタをしたまま、放置しておいてください。



オープン機能での加熱時間を表します。
 ○フタは必ずはずして容器本体のみでオープン加熱してください。
 ○フタをしたまま加熱をしますとフタは溶けます。
 ○オープンを使用の際は、必ず230℃以下の温度でおこなってください。

■材料表にある分量は、1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
 材料及び本文中にある「熱湯」とは、約80℃。電気ポット(約90℃設定)のお湯を、計量カップで測り、使用した場合です。
 水温により電子レンジにかける時間を調整してください。

電子レンジを知ろう

電子レンジは機種によって庫内の広さや機能、ターンテーブルの有無など構造が異なるため、加熱時間に違いが生じることもあります。使用する食材の水分や脂分などによっても加熱時間は違ってきます。タイマーまかせにせず、様子を見ながら加熱するようにしてください。



ターンテーブルなしのタイプ ターンテーブル付きのタイプ

お使いの電子レンジのワット数をご確認ください。

本書の料理ガイドの加熱時間は、700Wのレンジ加熱を使用した場合の目安です。下の表を参照し、お手持ちの電子レンジが500Wの場合は加熱時間を約1.4倍に、600Wの場合は約1.2倍にしてください。なお、メーカーや機種など、さまざまな条件に左右されますので、表示の加熱時間は目安にし、最初は短めに設定して様子を見ながら加熱時間を加減してください。

ワット数別、加熱時間早見表

500W	600W	700W
40秒	40秒	30秒
1分20秒	1分10秒	1分
2分10秒	1分50秒	1分30秒
2分50秒	2分20秒	2分
4分10秒	3分40秒	3分
5分40秒	4分50秒	4分
7分	6分	5分
8分20秒	7分10秒	6分
9分50秒	8分20秒	7分
11分10秒	9分40秒	8分
14分	12分	10分

※上記の表はあくまで目安です。
 お使いの電子レンジの仕様や状態によっては、所要時間の長短が変わる場合もあります。
 また、電子レンジの種類及び使用年数によっては、加熱時間が異なる場合があります。

電子レンジQ&A

〈Q1〉電子レンジは、どうして火も使わないのに、加熱することができるのですか？

- A) 電子レンジは、マイクロ波という電波を使って食品に含まれている水の分子を振動させ、振動によって発生する摩擦熱で食品が内部から発熱していく、という仕組みになっています。

マイクロ波は、ガラスや紙などは通り抜け、金属には反射し、水には吸収されます。レンジ加熱中は、このマイクロ波が庫内全体で反射を激しく繰り返しています。レンジの加熱ムラは、このマイクロ波の反射の具合によって発生するものです。お使いの電子レンジの特徴をつかみ、加熱ムラがあるようなら、位置や入れ方を工夫してください。ちなみにターンテーブル式の場合は円形の中央よりは端の方に食品を置いた方が加熱ムラは少なくなります。

〈Q2〉加熱時間の調節はどのようにすればいいのですか？

- A) レンジの加熱時間は、基本的には、食品の重さに比例します。原則的には、同じ条件で分量が2倍になれば、適した加熱時間も2倍になります。ただし、お料理の場合は材料の切り方によって適した熱の通り方は少し変わります。レンジ加熱は、上記Q1のように、食品内部の水の分子の摩擦熱によって食品自体が発熱しますので、細かく切った場合には加熱時間は少し短くなります。また、同じ材料でも、冷蔵庫から出した直後の冷えたものと、常温のものとは、加熱時間は変わってくる場合があります。よくわからない場合は、短めの時間で加熱してみて、熱の通り方をみながら、時間を追加して加熱をすすめるようにしましょう。

〈Q3〉お料理ガイド記載の時間で加熱しても熱が通りません。レンジの加熱性能がおちているのですか？

- A) 電子レンジの一般的な耐用年数は頻繁に使う場合7～10年程度といわれます。またメーカーが修理対応の部品保有をしている期間は、製造打ち切り後8年です。性能劣化がおきるかどうかは、機種や仕様・使い方によって違い、一概にはいえませんが、一般的には使用頻度がすすむにつれて加熱性能は下がっていくといわれています。ご注意くださいのは、庫内の汚れや食品の庫内残留です。庫内に汚れや食品片などが残っていると、マイクロ波がその部分にもあたり、加熱したい食品にあたる量が相対的に少なくなってしまう、余計に加熱時間がかかります。熱の通りが当お料理ガイドより悪かったり、加熱の性能が悪くなってきたと感じたら、まず庫内に食品や煮汁などの残留物・油汚れなどがいないかどうか確認し、天井部も含めて清掃してみてください。



料理研究家・フルタニマサエ先生の 世界のごちそうレシピ②



世界の様々な「ごちそう」を簡単・手軽に調理し、味わうこともできる『グルラボプラス』。
世界の料理に詳しいフルタニマサエ先生に様々な国のごちそうメニューを紹介していただきました。

鯛の姿サラダ

スクエア
ディッシュ

使用容器

大

使用容器

小

使用容器

700W 1分30秒

600W 1分50秒

500W 2分10秒

700W 2分

600W 2分20秒

500W 2分50秒

700W 2分

600W 2分20秒

500W 2分50秒

700W 8分

600W 9分10秒

500W 11分10秒

7分

蒸らし時間

おもてなしにぴったりな豪華な鯛サラダ。おせち料理にもおすすめの1品です。

材料 (4~5人分)

鯛(中くらい)……………
1尾(身のみで220g)
じゃが芋……………3個
玉ねぎスライス…1/4個分
ゆで卵……………3個
マヨネーズ……………大さじ4
塩、こしょう……………適量
きゅうり半月切り…1/4本分
ペビーリーフ……………適量
塩・酒……………適量

作り方

- 鯛は鱗を取り除いて頭と尾を切り落とし内臓を取り除いて三枚におろす。
- スクエアディッシュに頭と尾をのせて塩を頭と尾ヒレに多めにふり、電子レンジで1分30秒かけたら尾を取り出しさらに頭のみ2分加熱する。
- 大容器に身を入れて塩と酒をふりかけ、フタをして2分かけてそのまま冷まし、皮や小骨を取り除き身はほくしておく。
- じゃが芋は良く洗って小容器に入れ、フタをして電子レンジで8分加熱、そのまま7~8分おいて余熱をかけ、皮をむき容器に戻してつぶし、塩・こしょうをふる。
- 玉ねぎスライスに塩をふり、ゆで卵は白身と黄身に分けて白身はみじん切りに、黄身は裏ごしする。
- ③と④に水気をしぼった玉ねぎ、卵の白身、マヨネーズを加えて混ぜ、ポテトサラダを作る。

- 皿にポテトサラダを横楕円形に盛り付け黄身を上部にかけて両端に頭と尾を置き、きゅうりを鱗に見たてて並べて、鯛の周りにペビーリーフを飾る。



※ポテトや鯛の身は余熱を利用することでふっくらとやわらかく仕上がります。食べ終わった後に残る頭と尾、骨などはゆでると美味しい「だし」が取れます。





サーモンのフランドル風 クリームソース

大 使用容器	700W 1分	700W 1分30秒
	600W 1分10秒	600W 1分50秒
	500W 1分20秒	500W 2分10秒
	700W 30秒	
	600W 40秒	
	500W 40秒	

フランス、ベルギー、オランダ三国の国境に面したフランドル地方で食べられている料理。ホワイトアスパラの入ったコクのあるクリームソースはサーモンによく合います

材料 (1人分)

サーモン……………1切れ(80g)
A 玉ねぎ・にんじん……………各20g
 セロリ……………30g
 ホワイトアスパラ水煮……………2本
 生クリーム……………1/4カップ
 白ワイン……………大さじ1
 塩・こしょう……………各適量
 バター……………大さじ1
 サニーレタス・小ネギ……………適量

つくり方

- ①Aの野菜は粗みじん切りにし、サーモンは塩・こしょうと白ワインをふっておく。ホワイトアスパラは1cmに切っておく。
- ②大容器に①のアスパラ以外の野菜を入れてバターを散らし、フタをして電子レンジで1分加熱する。
- ③②にサーモンをのせてフタをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④③にホワイトアスパラ水煮と生クリーム、塩・こしょうを加えてフタをしてさらに電子レンジに30秒かける。
- ⑤皿に④をソースと共に盛り付けてサニーレタスと小ネギを飾る。



パテ

小 使用容器	700W 1分	700W 4分
	600W 1分10秒	600W 4分50秒
	500W 1分20秒	500W 5分40秒

手間のかかるパテもグラボを使えば簡単に作れます。
カリカリトーストを添えておしゃれな1品に!

材料 (3~4人分)

A 玉ねぎ……………1/6個
 にんにく……………1/2片
 しめじ……………1/4パック(40g)
 赤ワイン……………大さじ1
 豚ひき肉……………100g
 鶏レバー……………80g
B 生クリーム……………大さじ2
 溶き卵……………大さじ2
 パン粉……………大さじ2
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………適量
 ローリエ……………4枚
 スティックにんじん……………50g
 トーストしたバケツ……………適量

つくり方

- ①Aの野菜はみじん切りにし、鶏レバーはきれいに洗っておく。
- ②小容器に①の野菜と赤ワインを入れて、フタをして電子レンジで1分加熱してフタを取り冷ます。
- ③フードプロセッサーに②を入れて1~2秒かけたら鶏レバー、豚ひき肉、Bの順で加えながらペースト状になるまでかける。
- ④小容器に③を2等分に空気を抜きながら入れて、中心にスティックにんじんを押し込むようにして置き、表面を平らにして上にローリエをのせ、フタをして電子レンジで4分加熱してそのまま冷ます。
- ⑤④のフタを取って「保存」ポジションでフタをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥⑥をトーストしたバケツと角切りにした、にんじんを共に盛り付ける。

※パテは冷蔵庫で1日おくと味がなじんで美味しくなります。



シーフードとポテトの バスク風煮込み

大 使用容器	700W	5分	700W	5分
	600W	6分	600W	6分
	500W	7分	500W	7分

スペインに国境を接するバスク地方の料理は、
トマトやピーマンなどを加えるのが特長です。



材料 (2人分)

じゃがいも …… 2個 (300g)
玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
ピーマン …… 1個
冷凍シーフードミックス …… 200g
A トマトの水煮・1カップ(くずしておく)
A コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 適量

つくり方

- ①じゃがいもは皮をむいて6等分に切り、玉ねぎとピーマンは1cm幅に切る。
- ②大容器にじゃがいもと玉ねぎを入れて、フタをして5分加熱する。
- ③②にピーマンとさっと洗ったシーフードミックス、Aを加えて再びフタをして電子レンジに5分かき、そのまま7~8分蒸らす。

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。



白身魚のポアレ ビストロ風

大 使用容器	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒

ポアレとは蒸し焼きのこと。グルラボを使えば少量の
油分で調理できるのでヘルシー料理に大変身。

700W	1分
600W	1分40秒
500W	1分20秒

材料 (2人分)

白身魚 …… 2切れ (160g)
A 塩・こしょう・酒 …… 各適量
ブロッコリー …… 4房 (70g)
にんじん …… 30g
B [バター …… 大さじ1
ケイパー …… 6粒
アンチョビみじん切り …… 1枚分

つくり方

- ①白身魚は2等分に切りにんじんは短冊に切っておく。
- ②大容器に①を入れてAをふり、フタをして電子レンジに2分かける。
- ③②のフタをとり、ブロッコリーを加えてBを散らし再度フタをし、1分かける。
- ④③を皿に盛り付ける。



いわしのハーブグリル焼き



グラボはオープンにもかけられるので料理の中が広がります。スクエアディッシュを使ってそのままテーブルに出しても良いでしょう。

材料 (2人分)

- イワシ…………… 4尾 (240g)
- A 塩・こしょう…………… 適量
白ワイン…………… 適量
にんにくみじん切り… 1片分
タイム…………… 少々
ローズマリー…………… 少々
- B パン粉…………… 1/2カップ
アンチョビみじん切り… 2枚分
オリーブオイル…………… 大さじ2
こしょう…………… 少々
- C くし型レモン…………… 適量
ローズマリー…………… 適量

作り方

- ① イワシは頭と内臓を取り除き A をふって20分おき、出て来た水分をペーパーでふく。
- ② ①をスクエアディッシュに並べて、上に合わせたBをかけて、オープン200°Cで20分焼く。
- ③ ②を器に盛り付けてCを添える。

※焼く時にオリーブオイルをかける
とさらに焼き色がきれいに仕上がります。



セロリのイタリアンエチューベ

小	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		

エチューベとは野菜だけの水分で蒸し煮したもの。
水分を加えないので野菜の美味しさが際立ちます。

材料 (2人分)

セロリ	1本 (100g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
ベーコン	1枚
A コンソメ顆粒	適量
塩・こしょう	適量
イタリアンパセリ	適量

つくり方

- ① セロリは筋をとって乱切りに、玉ねぎはくし形に、ベーコンは2cm幅に切っておく。
- ② 小容器に①を入れてAをふりかけ、フタをして電子レンジに4分かけて混ぜる。
- ③ ②を器に盛り付けイタリアンパセリのみじん切りを飾る。



カラフル野菜のレンジマリネ

大	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒
使用容器		

カラフル野菜のマリネは元気印のメニュー。
きれいな色合いは栄養価のバランスも良くなるのです。

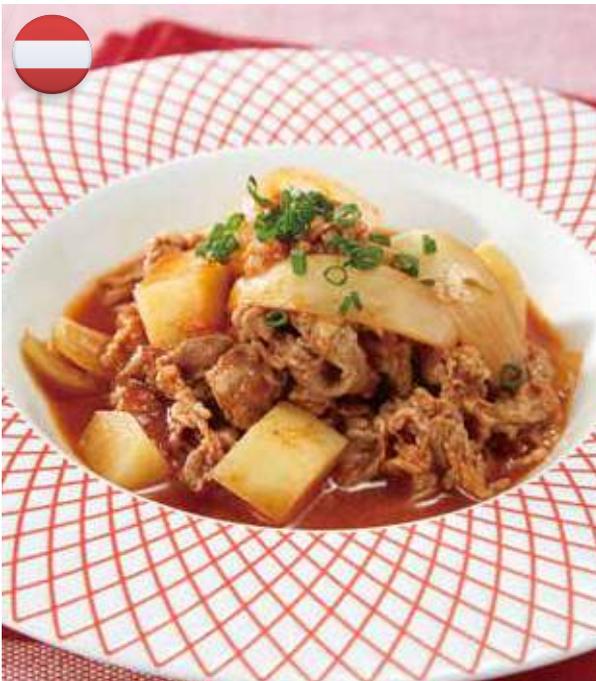
材料 (2~3人分)

A	玉ねぎ	1/2個分 (90g)
	パプリカ赤	1/4個 (30g)
	パプリカ黄	1/4個 (30g)
	きゅうり	1本分 (50g)
	ペピーコーン	6本 (50g)
B	ベイリーフ	2枚
	酢	大さじ1
	はちみつ	小さじ1
	コンソメ顆粒	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
こしょう	少々	

つくり方

- ① 玉ねぎはくし形に切り、パプリカときゅうりは乱切りにペピーコーンは斜め2等分に切り塩少々(分量外)をふっておく。
- ② 大容器にAの野菜を入れ、フタをしてレンジで2分加熱する。
- ③ ②にBを回し入れて合わせて冷まし、「保存」ポジションでフタをして冷蔵庫で冷やす。





グーラッシュ

大 使用容器	700W 2分	700W 2分	700W 2分
	600W 2分20秒	600W 2分20秒	600W 2分20秒
	500W 2分50秒	500W 2分50秒	500W 2分50秒

グーラッシュとは牛肉をパプリカのスープで煮込んだもの。オーストリアの代表的な家庭料理の1品です。

材料 (2人分)

牛薄切り肉 …………… 200g
 玉ねぎ …………… 1/2個分 (100g)
 にんにくみじん切り …………… 1片分
 A トマトペースト …… 大さじ2
 パプリカパウダー …… 小さじ1
 コンソメ顆粒 …… 小さじ1
 タイム・こしょう …… 少々
 塩・こしょう …………… 適量
 サラダ油 …………… 大さじ1
 じゃが芋 …………… 1個
 小ネギ小口切り …………… 適量

つくり方

- 牛薄切り肉は3cm幅に切り、玉ねぎは厚切り、じゃが芋は2cm角切りにする。
- 大容器に玉ねぎとにんにく、塩・こしょう、サラダ油を入れフタをして電子レンジに2分加熱する。
- ②に牛肉とA、水1カップを加えて、フタをして電子レンジに2分かける。
- じゃがいもは皮をむき、洗って水気のついたまま小容器に入れ、フタをして2分かけて③に加えて合わせる。
- ④を器に盛り小ネギを飾る。



※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

フレッケルン

大 使用容器	700W 3分	700W 2分	180℃ 20分 オープン加熱時間
	600W 3分40秒	600W 2分20秒	
	500W 4分40秒	500W 2分50秒	

フレッケルンは平たいショートパスタの名前ですが今回は手に入り易い3分ゆでのパスタで代用、手軽に作れてオープンで焼けば豪華なお客様料理に！

材料 (4人分)

ロースハム短冊切り …………… 4枚分
 キャベツ …………… 1/4個
 玉ねぎ …………… 1/2個
 とろけるチーズ …………… 40g
 A サワークリーム …………… 100g
 溶き卵 …………… 1個
 塩・こしょう …………… 適量
 早ゆでショートパスタ …… 30g
 バター …………… 大さじ2
 粉チーズ …………… 適量

つくり方

- キャベツは千切りに、玉ねぎは薄切りにして塩(分量外)を振り15分おいて水気を絞る。
- ショートパスタを大容器に入れて熱湯100ccを注ぎ電子レンジで3分加熱し、そのまま湯の中に入れておく。
- 大容器に①の野菜とロースハムを入れ、バターを散らしフタをして電子レンジに2分かけた後、Aととろけるチーズ30g、湯を切った②のパスタを加えて混ぜる。
- ③を平らにし、残りのチーズとバターを散らしてオープン180℃で20分焼く。
- 焼き上がった④を皿に取り分け、お好みで粉チーズをふる。

※サワークリームはヨーグルト1カップを2時間位ザルで水切りしたのも良い。



ミートローフ

大 使用容器	700W	2分	700W	2分30秒	700W	4分	700W	4分
	600W	2分20秒	600W	3分	600W	4分10秒	600W	4分10秒
	500W	2分50秒	500W	3分30秒	500W	4分20秒	500W	4分20秒
小 使用容器								

子どもたちに大人気のミートローフ、グルラボを使って3分で出来上がり。短時間調理がうれしいです。

材料 (2~3人分)

玉ねぎみじん切り…1/4個分(60g)

- | | | |
|---|---------|-------|
| A | 合挽き肉 | 200g |
| | パン粉 | 大さじ4 |
| B | 溶き卵 | 1/2個分 |
| | 塩・こしょう | 適量 |
| C | ケチャップ | 大さじ2 |
| | 中濃ソース | 大さじ1 |
| C | 塩・こしょう | 適量 |
| | コーンホール缶 | 1カップ |
| C | バター | 大さじ1 |
| | 塩・こしょう | 適量 |

サラダ油……………小さじ2

飾りの野菜

(ミニトマト、イタリアンパセリ) …適量

つくり方

- ① 大容器に玉ねぎみじん切りを入れてサラダ油を回し入れ、フタをして電子レンジで2分加熱してフタをとり、冷ましておく。
- ② ①にAを加えて練るように良く合わせたら中心を空けてリング状にまとめフタをして電子レンジに2分30秒かける。
- ③ ②に合わせたBを表面に塗って、フタをしないで1分かける。
- ④ 小容器にCを入れ、フタをして電子レンジに1分かける。
- ⑤ 皿に③と④と飾りの野菜を盛り付ける。

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。



ローストビーフ

小 使用容器	700W 2分30秒	700W 2分
	600W 3分	600W 2分20秒
	500W 3分30秒	500W 2分50秒

豪華なローストビーフもグラボがあれば時短調理が可能。冷める間の余熱を利用すればやわらかくジューシーなローストビーフが出来上がり。

材料 (2~3人分)

牛ももブロック肉…200g(室温しておく)

A 塩……………小さじ1/4
 こしょう……………少々
 白ワイン……………大さじ2
 B 白ワイン……………大さじ2
 コンソメ顆粒……………小さじ1/4
 塩・こしょう……………少々

バター……………大さじ1

ホースラディッシュペースト…小さじ1~2

クレソン……………適量

つくり方

- ①牛ももブロック肉を小容器に入れてAの塩、こしょうをまぶし、白ワインをかけて2~3分置いたらフタをして電子レンジに2分30秒かけそのまま冷ましながらか余熱を加える。
- ②①が冷めたら取り出して残った肉汁にBを加えて、フタしないで電子レンジで2分加熱し、バターモンテしてソースを作る。
- ③皿にホースラディッシュやクレソンと共に薄切りした①の肉を盛り付けて②のソースを添える。

※バターモンテとは焼き汁などを煮詰めた後、バターを加えて攪拌することで乳化させてソースを作ること。



クスクス

大

小

使用容器

使用容器

700W	2分	700W	3分	700W	3分
600W	2分20秒	600W	3分40秒	600W	3分40秒
500W	2分50秒	500W	4分10秒	500W	4分10秒
700W	1分	700W	1分	700W	1分
600W	1分10秒	600W	1分10秒	600W	1分10秒
500W	1分20秒	500W	1分20秒	500W	1分20秒

クスクスとは細かいパスタの意味ですが、そのパスタを使った煮込み料理の名前に。モロッコを代表する料理です。

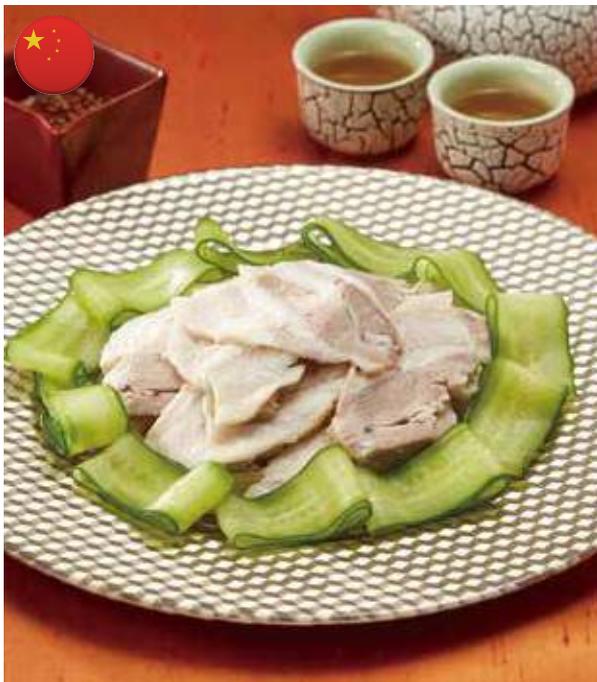
材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (220g)
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
にんにくみじん切り	1片分
A トマト水煮	1カップ(くずしておく)
塩・こしょう	適量
バジル	適量
コンソメ顆粒	小さじ2
クスクス	50g
B オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々
熱湯	80cc

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

つくり方

- 鶏肉は2cm角切りにし塩・こしょう(分量外)をふっておく。玉ねぎはくし形切りに、ズッキーニは半月に切って塩をふっておく。
- 大容器に玉ねぎとズッキーニ、にんにくを入れ、フタをして電子レンジに2分かけた後、①の鶏肉を加えて3分、Aと水1と1/2カップを加えさらに3分かける。
- 小容器にクスクスとBを入れて水分が吸収されたら、フタをして電子レンジに1分かける。
- ②と③を皿に盛り付ける。



雲片肉(ウンパイロー)

小

使用容器

700W	2分	700W	1分30秒
600W	2分20秒	600W	1分50秒
500W	2分50秒	500W	2分10秒

薄切り肉の様が雲に似ているというところからつけられた料理名、グルラボの保温効果で冷めるまでの間に余熱が加わり程よい熱通りに仕上がります。

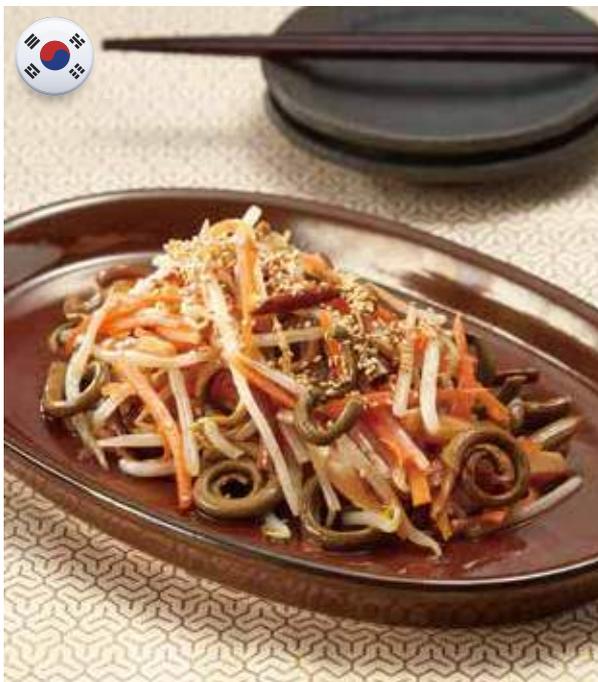
材料 (2人分)

豚バラブロック肉	200g(室温しておく)
A 塩	小さじ1/4
酒	大さじ2
長ねぎみじん切り	大さじ2
しょうがみじん切り	小さじ1
B 酢・砂糖	各小さじ1
しょう油	大さじ2
ラー油	少々
もやし	1/2パック(100g)
きゅうり	1/2本

つくり方

- 豚肉バラブロック肉は小容器の中でAをふりかけて10分おいたら、フタをして電子レンジで2分加熱し上下を返して、もやしを加えてフタをして1分30秒加熱し、そのまま冷ます。
- 冷めた肉を取り出し、薄切りにする。
- 皿にもやしを敷いて②の肉を盛り付け、周りに薄切りにしたきゅうりを飾って合わせたBのタレを添える。





ミックスナムル

大 使用容器	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒

通常はそれぞれに作るナムルも手早く一緒に作ってしまいましょう。味がしっかりしているので作り置きメニューとしてもおすすめです。

材料 (2~3人分)

ぜんまい水煮……………40g
 A [にんじん……………40g
 干しいたけ…2枚(もどしておく)
 もやし……………1/2袋(100g)
 B [しいたけの戻し汁… 大さじ3
 にんにくすりおろし…1/2片分
 しょう油…………… 小さじ1
 塩・こしょう……………適量
 ごま油…………… 大さじ1
 炒りごま…………… 小さじ1

つくり方

- ① ぜんまい水煮はざく切りし、Aの野菜は細切りにする。
- ② ①ともやし、Bを大容器に入れて混ぜ、フタをして電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②にごま油を加えて混ぜ、器に盛りつけて炒りごまをふる。



早ワザ!サムゲタン

大 使用容器	700W	3分	700W	6分
	600W	3分40秒	600W	7分10秒
	500W	4分10秒	500W	8分20秒

韓国の代表的なスープ、本来は夏バテを防ぐ料理でしたが、今では通年で人気のメニューです。骨なしもも肉で手早く作ります。

材料 (2人分)

もち米…………… 大さじ1と1/2
 (洗って水2/3カップに1時間漬けておく)
 鶏もも肉…………… 1枚(220g)
 にんにく…………… 1/2片
 A [なつめ…………… 4個
 鶏がらスープ顆粒… 小さじ2
 塩・こしょう…………… 適量
 ロースト松の実…………… 適量

つくり方

- ① 鶏もも肉は3cm角切にし、にんにくは薄切りにする。
- ② 大容器にもち米を漬け汁と共にに入れて、フタをして電子レンジに3分かける。
- ③ ②のもち米を軽くつぶして①とA、水400ccを入れてフタをしてさらにレンジに6分かける。
- ④ ③を器に入れてロースト松の実を飾る。



レンジで作るペーパーチキン

大	700W	5分
	600W	6分
	500W	7分
使用容器		

シンガポールで人気のメニュー。

ペーパーで包んで加熱するのでうま味を逃がしません。

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚 (320g)

しょう油 …………… 大さじ2

酒 …………… 大さじ3

みりん …………… 大さじ2

にんにくすりおろし …… 1/2片分

しょうが汁 …………… 小さじ1

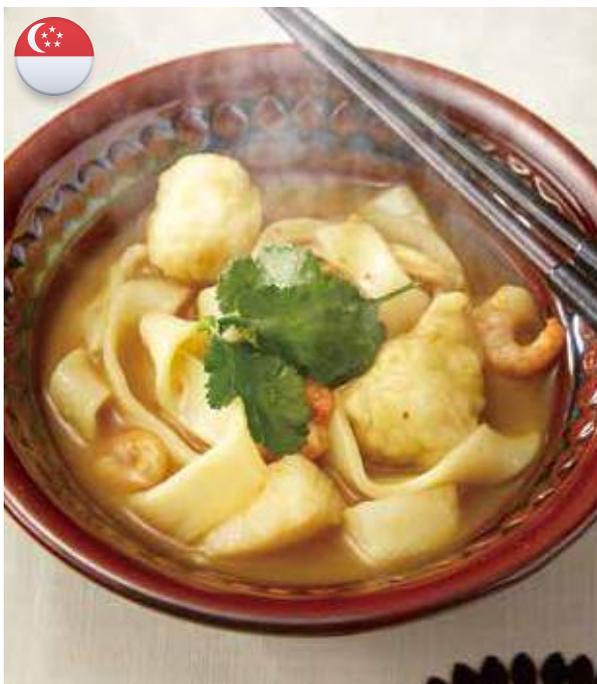
五香粉 …………… 少々

クッキングシート …………… 適量

つくり方

① 鶏もも肉は3cm角切りにしてAに漬け込んでおく。

② ①の汁を切って1個ずつクッキングシートに包み大容量に並べて入れ、フタをして電子レンジで5分加熱する。



ラクサ

大	700W	1分	700W	4分	700W	1分
	600W	1分10秒	600W	4分50秒	600W	1分10秒
	500W	1分20秒	500W	5分40秒	500W	1分20秒
使用容器						

ラクサはココナッツカレーヌードルのこと。
ココナッツのkokが加わりマイルドなカレー味でいただきます。

材料 (1~2人分)

玉ねぎスライス …………… 1/8個分

A 冷凍シーフードミックス …… 1カップ
(さっと洗っておく)

練り製品ボール状のもの …… 2個

干しエビ …… 小さじ1 (もどしてみじん切り)

カレールー …… 13g (きざんでおく)

B 鶏がらスープの素 …… 小さじ1

スイートとチリソース …… 小さじ1

水 …………… 2カップ

ココナッツミルク …… 1/2カップ

好みのゆでたヌードル …… 1玉分 (きしめん使用)

パクチー …………… 適量

つくり方

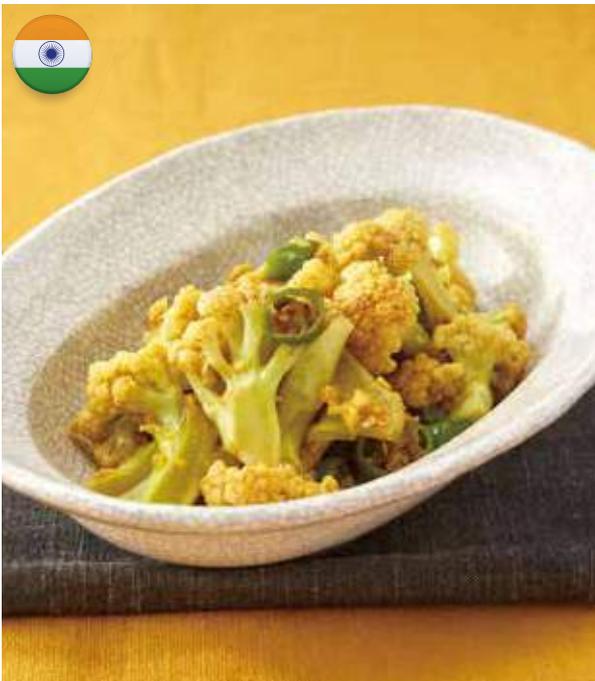
① 大容量に玉ねぎスライスを入れフタをして電子レンジに1分加熱する。

② ①にAとBを加えて4分かけた後、ヌードルを加えてさらに1分レンジにかける。

③ ②を器に入れてパクチーを飾る。

※ヌードルは、あればベトナムのフォーで作るとさらに美味しくなります。





カリフラワーのサブジ

大 使用容器	700W	1分30秒
	600W	1分50秒
	500W	2分10秒

サブジとはインドの炒め物。
カリフラワーの他はグリーンピースやじゃがいも
オクラなどでも良く作られます。

材料 (2人分)

カリフラワー	1/2個 (160g)
A	しょうがみじん切り …… 1片分 にんにくみじん切り …… 1片分 ししとう小口切り …… 4本分
	カレー粉 …… 小さじ1
B	ガラムマサラ …… 小さじ1/2
	コンソメ顆粒 …… ひとつまみ
	塩・こしょう …… 適量
	サラダ油 …… 大さじ1

つくり方

- カリフラワーは小分けにした後、5~6mm厚さに切って洗う。
- 大容器に水気のついたままの①とAを入れてBをふりかけ、フタをして電子レンジに1分30秒かけ、出て来た汁をからませるように混ぜる。

※やわらかい方が好みの方は2分~3分かけると良いでしょう。



レモンチキン

大 使用容器	700W	5分
	600W	6分
	500W	7分

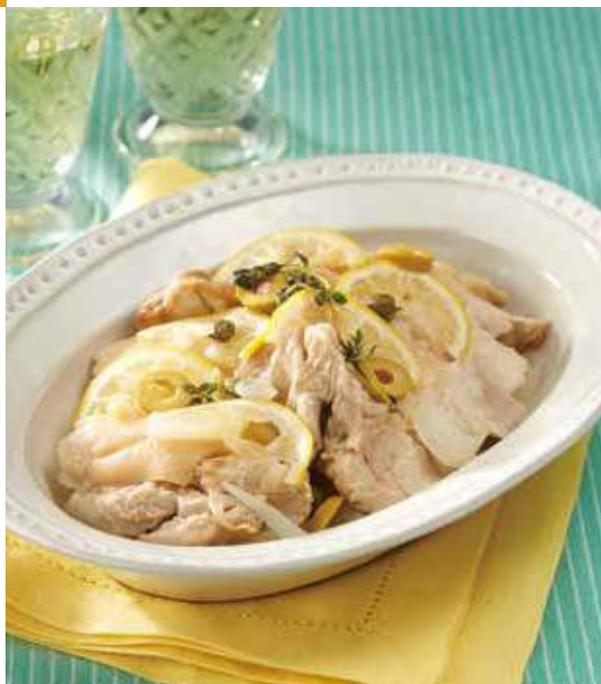
作り方は簡単、でも味は抜群の美味しさです。
味もボリュームも大満足の1品です。

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (320g)
玉ねぎ	1個 (200g)
レモン半月切り	6枚
オリーブ種なし小口切り	緑8個
ケイパー	10粒
レモン汁	1個分
塩・こしょう	適量
フレッシュタイム	適量

つくり方

- 玉ねぎは1cm厚さに切り、鶏もも肉は厚さが均一になるように切り開いて塩・こしょうをふっておく。
- 大容器に玉ねぎを敷き、鶏もも肉を乗せてレモン半月切りとオリーブ、ケイパー、タイムを散らしレモン汁を回しかけて、フタをして電子レンジに5分かけてそのまま5~6分おく。
- 皿に②を盛つけてタイムを飾る。



『グルラボ』便利活用テクニック

『グルラボ』のもつ複合機能を利用して、キッチンワークを手早く、美味しく、ヘルシーにする活用テクニックをご紹介します。

耐熱温度が高いためバターやオリーブオイルなど香りの活きる油を使って短時間でおしゃれメニューが作れます。

緑野菜のラタトゥイユ

大 使用容器	700W 3分
	600W 3分40秒
	500W 4分40秒

材料

海老(ブラックタイガー)…4尾(80g)
ズッキーニ ……大・1/2本(60g)
アスパラガス ……4本(40g)
ブロッコリー…小房で4房(40g)
オクラ ……3本
パプリカ ……1/4個
オリーブオイル ……大さじ2
塩・こしょう ……適量
ローストガーリック(クラッシュ)…小さじ1
ドライバジル ……小さじ1/2
たかのつめ ……少々
片栗粉 ……大さじ2
酒 ……小さじ1

作り方

- 1 海老は、背わたを取り大容器に入れ、片栗粉をかけてもみ、水洗いをして、酒と塩少々をかけて軽くあえる。
- 2 アスパラガスは3等分の長さに切り、パプリカは4等分に切る。ズッキーニは1cm弱の厚さで輪切りにする。オクラは1/2の長さに切る。
- 3 海老の入った容器①に②の切った野菜をいれ、塩・こしょうを適量ふりいれ、ローストガーリック、ドライバジルを加えて、全体をよくまぜる。
- 4 ③にオリーブオイルとたかのつめを加え、さらに全体をよくまぜ、最後に海老が一番上になるようにしておく。
- 5 ④の容器に、「調理加熱」のポジションでフタをして、電子レンジで3分加熱する。
- 6 加熱が終わったらいったんフタをあけて、フタを「保存」のポジションでしめて全体をよく振って味をなじませて、皿に盛る。

※海老の代わりにボイル済みの帆立貝柱やベーコンなどを使っても、下ごしらえ不要で手早く美味しく出来ます。



活用1 テクニック

冷凍保存から直接一気に加熱調理

解凍の手間を省いて、冷凍状態から一気に加熱調理できます。
調味料をかけてフタをするだけだから手間なし。時間も電気も節約。

豚肉の生姜焼き風

大 使用容器	700W	2分30秒
	600W	3分
	500W	3分30秒

冷凍保存状態からたったの2分30秒でできる、おかずの定番！

材料（1人分）

豚肉（生姜焼用）…………… 40g×2枚 （冷凍状態）	A	おろし生姜…………… 小さじ1/2
		醤油…………… 小さじ2
		みりん…………… 小さじ1

つくり方



- ① 冷凍状態の豚肉を大容器に入れ、Aを回しかけ、「加熱調理」ポジションでフタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- ② フタをとり、タレをお肉にからませるようにして全体をなじませる。



※冷凍ではない冷蔵の生のお肉で調理する場合は、電子レンジ加熱を表側5分、裏返して3分の合計8分間で設定してください。

ローストチキン

大 使用容器	700W	7分	700W	3分
	600W	8分20秒	600W	3分40秒
	500W	9分50秒	500W	4分10秒

解凍の手間をはぶき、中まで火の通る感動の美味しさ

材料（2人分）

鶏肉・手羽元骨付き肉…300g(冷凍状態) 市販のステーキソースの素…大さじ4

つくり方



- ① 冷凍状態の鶏肉を大容器に入れ、ステーキソースの素をふりかける。
- ② 「加熱調理」ポジションでフタをして、電子レンジで7分加熱する。
- ③ フタを開けて、鶏肉を上下ひっくりかえて再び「加熱調理」ポジションでフタをして電子レンジで3分加熱する。

活用2 テクニック

二つのメニューを同時に調理

加熱時間が同じメニューの場合には、二つのメニューを一度に同時加熱することができます。
加熱時間は基本的に2倍にしてセットしてください。

2メニュー同時調理 (2個の容器で)

「鮭のゴマまぶし焼き」

「さやいんげんのバター醤油」

小x2 使用容器	700W	5分
	600W	6分
	500W	7分

材料 (1人分)

切り身の塩鮭 (120g) …… 1切れ
いりごま(白)・大さじ2 バター …… 5g

つくり方

- ① 鮭を2cm角程度に切って小容器に入れる。
- ② ①にいりごまをかけ入れて、鮭の身の表面にしっかりとまぶす。
- ③ 最後にバターを切り身の中央のせて、「加熱調理」ポジションでフタをする。

材料 (1人分)

さやいんげん …… 100g しめじ …… 100g
醤油 …… 大さじ2 バター …… 5g

つくり方

- ① さやいんげんは3cm程度に切る。しめじは石付きをとり、ザク切りにする。
- ② 小容器に①を入れ、醤油を全体にふりかけて、バターをのせ「加熱調理」ポジションでフタをする。



電子レンジで5分加熱し、加熱完了後フタを開けて、それぞれ全体をしっかりと混ぜ合わせて調味料をなじませ、器に盛る。

※片方のメニューだけを加熱調理する場合は、電子レンジ加熱を2分30秒で設定してください。



2メニュー同時調理 (1個の容器で)

「アスパラベーコン」

「豚肉のカレー粉焼き」

大 使用容器	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒

お弁当、ちょっとした付け合わせや酒肴にも

材料 (1人分)

アスパラガス …… 2本
ベーコン …… 4枚

豚ローススライス肉 …… 60g
料理用のカレー粉 …… 適量

つくり方

- ① アスパラガスは1本を4つに均等な長さで切る。
- ② 切ったアスパラガス2本1組をベーコンで巻き、端が下になるようにおく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、カレー粉をまぶす。
- ④ 大容器の中に紙カップを2つ入れ、②と③をそれぞれ入れて「加熱調理」ポジションでフタをする。
- ⑤ 電子レンジで2分加熱してできあがり。

※アルミ製のカップは使用できません。

※片方のメニューだけを加熱調理する場合は、電子レンジ加熱を1分で設定してください。



活用3 テクニック

マルチプレート活用術

マルチプレートのはたらきで、電子レンジで焼魚風メニュー。
短時間で手早くつくれて、ほっくりしたおいしさが味わえます。
もちろん油は下に落ちるからサッパリ&ヘルシー仕上げ。鶏の唐揚げ風もおまかせ!

さばの塩焼き風



「生鮮のさば切身」の塩焼き風

700W	3分30秒
600W	4分10秒
500W	5分

材料

さば切身 …………… 1切れ(120g)
※3枚おろして中骨の付いていないもの

つくり方

- ①皮の部分に包丁で切り目を大きく入れる。
- ②キッチンペーパーを二重にした上にさばの切身を置き、切身の表裏にまんべんなく塩をふり、切身全体をキッチンペーパーでしっかりと包んで、15分~30分程度放置しておく。



- ③②の切身からキッチンペーパーをはずす。大容器の中に、マルチプレートを足が下になるようにして敷き、さばの切身をのせる。



- ④「加熱調理」のポジションでフタをして、電子レンジで3分30秒加熱する。(二枚おろして中骨の付いた切り身の場合は、加熱時間を少し長めにしてください。)

※皮のある魚の場合は必ず皮にしっかり切り目を入れ、レンジ加熱時の破裂を防いでください。

※さば以外の生鮮の魚で塩焼き風を作る場合も、同様に塩をふってキッチンペーパーに包んでしばらく放置した後に、レンジ加熱にかけてください。

※内臓を含む魚の加熱調理はできません。

「塩さば」あるいは「さばフィレ」の塩焼き風

700W	2分
600W	2分20秒
500W	2分50秒

材料

さば切身 …………… 1切れ(110g)

つくり方

- ①皮の部分に包丁で切り目を大きく入れる。
- ②大容器の中に、マルチプレートを足が下になるようにして敷き、さばの切身をのせる。



- ③「加熱調理」のポジションでフタをして、電子レンジで2分加熱する。



※切り身の大きさや状態によって加熱時間は異なります。様子を見ながら加熱時間は調節してください。
(最初は短かめに時間設定して、火の通り具合をみて加熱を追加するようにすると失敗がありません。)



鮭の塩焼き風



700W	2分30秒
600W	3分
500W	3分30秒



材料(1人分)

切り身の塩鮭 …………… 1切れ(120g)

つくり方

- ①大容器にマルチプレートを入れ、その上に塩鮭の切り身のせ「加熱調理」ポジションでフタをする。
- ②電子レンジで2分30秒加熱する。

※切り身の大きさや状態によって加熱時間は異なります。様子を見ながら加熱時間は調節してください。
(最初は短かめに時間設定して、火の通り具合をみて加熱を追加するようにすると失敗がありません。)

あこう鯛の 粕漬け焼き風

大 700W 3分30秒
600W 4分10秒
500W 5分
使用容器 マルチプレート



材料 (1人分)
あこう鯛の粕漬け…1切れ(120g)

つくり方

- 1 魚についている漬け味噌をかるくぬぐい取り、皮の部分に包丁で切れ目を大きく入れる。
- 2 大容器にマルチプレートを入れ、その上に魚の切り身をのせ、「加熱調理」ポジションでフタをする。
- 3 電子レンジで3分30秒加熱する。

※切り身の大きさや状態によって加熱時間は異なります。様子を見ながら加熱時間は調節してください。(最初は短かめに時間設定して、火の通り具合をみて加熱を追加するようにすると失敗がありません。)

さわらの西京焼き風

大 700W 2分30秒
600W 3分
500W 3分30秒
使用容器 マルチプレート



材料 (1人分)
さわらの西京漬け…1切れ(110g)

つくり方

- 1 さわらについている味噌をかるくぬぐい取る。
- 2 大容器にマルチプレートを入れ、その上に魚の切り身をのせ、「加熱調理」ポジションでフタをする。
- 3 電子レンジで2分30秒加熱する。

※切り身の大きさや状態によって加熱時間は異なります。様子を見ながら加熱時間は調節してください。(最初は短かめに時間設定して、火の通り具合をみて加熱を追加するようにすると失敗がありません。)

お肉もOK! 油の摂取量を抑える、グルラボ流「ヘルシーな鶏の唐揚げ」…揚げずに作ります。



鶏肉の唐揚げ風

大 700W 2分30秒
600W 3分
500W 3分30秒
使用容器 マルチプレート

お肉の油もしっかり落とすヘルシークッキング

材料 (2人分)

鶏肉 (もも肉) …………… 200g 市販の唐揚げ粉 …………… 大さじ3

つくり方

- 1 鶏肉を一口大の大きさに6等分する。



- 2 切った鶏肉に唐揚げ粉をまぶす。
- 3 マルチプレートを大容器に入れ、足が下になるようにセットする。



- 4 2の鶏肉をマルチプレートの上のせて、「加熱調理」ポジションでフタをする。
- 5 電子レンジで2分30秒加熱して、フタを開け、皿に盛る。

ミックス蒸し野菜350

大



700W 4分

600W 4分50秒

使用容器 マルチプレート 500W 5分40秒

1日に必要とされる野菜・350gを一度に蒸してホットサラダで

材料 (1人分)

ブロッコリー……………小房4房 アスパラガス……………3本
ズッキーニ……………1/3本 パプリカ……………1/2個
にんじん……………1/3本 お好みのドレッシング……………適量

つくり方

- ズッキーニは5mm、にんじんは5mm厚のいちょう切、アスパラガスは3cm長、パプリカは3cm角程度に切る。
- 大容器にマルチプレートを敷き、その上に切った野菜をすべて入れる。
- 水を大さじ2杯、全体にまんべんなくふりかけて、フタをして電子レンジで4分加熱する。
- お好みのドレッシングでいただく。

※固い部分が残っている場合には、全体をかき混ぜてから30秒追加加熱して、数分そのまま蒸らしてください。

※野菜はお好みで組み合わせてください。



アスパラの牛肉巻き蒸し

大



使用容器 マルチプレート

700W 4分

700W 2分30秒

600W 4分40秒

600W 3分

500W 4分20秒

500W 3分30秒

牛肉の脂を下に落として蒸します

材料 (1人分)

アスパラガス……………4本
牛ロース薄切スライス肉…30g程度×4枚
塩・こしょう……………適宜
焼肉のタレ……………適量

つくり方

- アスパラガスは先端部分から13cm程度のところで切る。皮の固い部分があればその部分の皮はむいておく。
- 牛肉に塩・こしょうをふり、アスパラガスに丁寧に巻きつける。
- 大容器に水大さじ2杯を入れ、その上にマルチプレートを置き、フタをして電子レンジで1分加熱する。
- ③をレンジから取り出しフタを開け、肉巻きアスパラガスをマルチプレートの上に並べる。この際肉の巻き付けの端の部分は下になるように置く。
- フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- 皿に盛りつけ焼肉のタレでいただく。



豚肉と白菜のロール蒸し

大



700W	1分	700W	1分
600W	1分10秒	600W	1分10秒
500W	1分20秒	500W	1分20秒

使用容器 マルチプレート

豚肉の脂が下に落ちるのでさっぱり&ヘルシー

700W	1分	700W	2分30秒
600W	1分10秒	600W	3分
500W	1分20秒	500W	3分30秒

材料 (2人分)

白菜 …………… 3枚 塩・こしょう …………… 適宜
豚ローススライス肉 …… 40g程度×6枚 ポン酢 …………… 適量

つくり方

- 白菜の固い部分ははずして柔らかい部分を1枚から2つつくる。
- ①を大容器に入れて電子レンジで1分加熱し、しんなりとさせる。
- 豚肉に塩・こしょうをふり、②の白菜を内側にして豚肉で白菜を巻く。このとき巻いた端の部分は下になるようにしておく。
- 大容器に水大さじ2杯を入れ、その上にマルチプレートを置き、フタをして電子レンジで1分加熱する。
- ④をレンジから取り出しフタを開け、③の白菜を巻いた豚肉ロールをマルチプレートの上に並べる。この際肉の巻き付けの端の部分は下になるように置く。
- フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- 皿に盛りつけポン酢でいただく。



海老シューマイ

大



700W	1分	700W	2分
600W	1分10秒	600W	2分20秒
500W	1分20秒	500W	2分50秒

使用容器 マルチプレート

自家製で作ると絶品!のお味

材料 (2人分)

むき海老 …………… 200g
酒 …………… 大さじ1
片栗粉 …………… 大さじ2
塩 …………… ひと摘み
マヨネーズ …………… 大さじ1
シューマイの皮 …………… 12枚
グリーンピース …………… 12個

つくり方

- むき海老は細かくみじん切り状に切る。
- ①をボウルに入れ、塩、酒をふり入れてよく混ぜ、さらにマヨネーズを入れてまぜ、最後に片栗粉を入れてよく混ぜる。
- シューマイの皮で②をシューマイの形にくりぬきグリーンピースを上に乗せる。
- 大容器に水大さじ2杯を入れ、その上にマルチプレートを置き、フタをして電子レンジで1分加熱する。
- ④をレンジから取り出しフタを開け、③のシューマイを6個、重ならないようにマルチプレートの上に並べる。
- フタをして電子レンジで2分加熱する。出来上がったら6個を皿にとり、残りの6個も同様にレンジ加熱して出来上がり。

カブとみょうがの浅漬け

大	小	マルチプレート	700W 1分
			600W 1分10秒
			500W 1分20秒
使用容器	使用容器	マルチプレート	

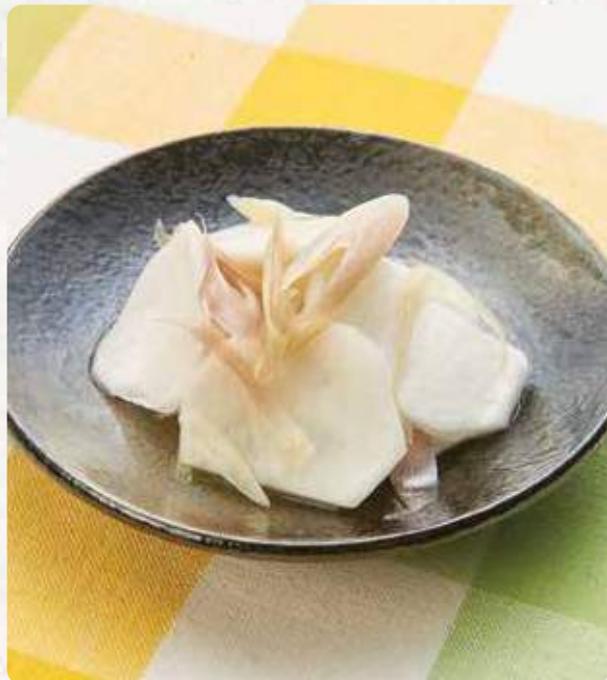
マルチプレートと小容器を使って漬けます

材料 (1人分)

小カブ……………3個 塩……………小さじ1/2
みょうが……………2個

つくり方

- ①小カブは皮をむき2~3mm厚に切る。みょうがは1mm厚程度の薄切りにする。
- ②大容器に①を入れて塩をふりかけ、全体をまんべんなくしっかりとかきまぜて塩を全体にまぶす。
- ③②にフタをして、電子レンジで1分加熱する。
- ④フタを開け、カブとみょうがに偏りがいよう平らにして、マルチプレートを脚が上になるよう置く。その上にフタ付きの小容器を載せ大容器のフタをかぶせ、輪ゴム3本をかけて固定する。
- ⑤粗熱がなくなつてから冷蔵庫に入れる。1時間程度たてば出来上がり。



白菜と残り野菜の塩昆布漬け

大	小	マルチプレート	700W 1分
			600W 1分10秒
			500W 1分20秒
使用容器	使用容器	マルチプレート	

材料 (1人分)

白菜 ……1枚 きゅうり…1/2本
にんじん……………1/3本
(大根などその他の残り野菜、切れ株野菜で可)
塩昆布…6g 塩…小さじ1/2

つくり方

- ①白菜は2cm幅に切る。きゅうりは5mm厚の輪切り、にんじんは2mm厚の短冊切りにする。
- ②大容器に①を入れて塩をふりかけ、全体をまんべんなくしっかりとかきまぜて塩を全体にまぶす。
- ③②にフタをして、電子レンジで1分加熱する。
- ④フタを開け、塩昆布を加えてさらに全体をよく混ぜてから、偏りがいよう平らにして、マルチプレートを脚が上になるよう置く。その上にフタ付きの小容器を載せ大容器のフタをかぶせ、輪ゴム3本をかけて固定する。
- ⑤粗熱がなくなつてから冷蔵庫に入れる。1時間程度たてば出来上がり。



目ダイの煮つけ

大	マルチプレート	700W 1分	700W 2分	3分
		600W 1分10秒	600W 2分20秒	
		500W 1分20秒	500W 2分50秒	
使用容器	マルチプレート			蒸らし時間

材料 (2人分)

目ダイの切り身…100g程度のもの×2枚
醤油……………大さじ1.5
みりん……………大さじ1.5
酒…大さじ1.5 砂糖…大さじ2

つくり方

- ①調味料をすべて大容器に入れて、フタをして電子レンジで1分加熱して、フタをあけ調味料をよくかきまぜる。
- ②①に目ダイの切り身を重ねらないように入れ、スプーンなどで煮汁を目ダイに数度かけて、マルチプレートを脚が上になるように置く。
- ③フタをして、電子レンジで2分加熱し、加熱後フタをとらないで3分蒸らす。
- ④フタを開けて、マルチプレートをはずし、煮汁を目ダイに再び数度かけてから、皿に盛りつける。



活用4 テクニック

スクエアディッシュ活用術

調味液を材料にしみ込ませてから、そのままレンジ加熱。
ありそうでなかったキッチンツール、いわば「バット」&「フライパン」。
おなじみのこだわりメニューもカンタンに作れます。

フレンチトースト

スクエアディッシュ 使用容器	700W	50秒	700W	50秒
	600W	1分	600W	1分
	500W	1分10秒	500W	1分10秒

同じ材料でも、朝食が豊かになります

材料 (1人分)

食パン(6枚切) …………… 1枚
卵 …………… 1個
牛乳 …………… 50ml
砂糖 …………… 大さじ1
バニラエッセンス …………… 少々
シナモンパウダー …………… 少々

つくり方

- ① スクエアディッシュに卵を割り入れ、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを加えてよくまぜる。
- ② ①に食パンを入れて、卵液をパンにしみ込ませる。片面3分程度、裏がえして3分程度、食パンの下に卵液が入るようにする。
- ③ ②を電子レンジで、片面50秒、裏がえして50秒加熱する。
- ④ 出来上がった③を二つに切って器に盛り、シナモンパウダーをふりかける。



鶏のはちみつ照焼き

スクエアディッシュ 使用容器	700W	2分	700W	2分
	600W	2分20秒	600W	2分20秒
	500W	2分50秒	500W	2分50秒

ツヤツヤ甘めの仕上がりに

材料 (2人分)

鶏手羽先 …………… 6本
A 醤油 …………… 大さじ2
はちみつ …………… 大さじ2
酒 …………… 小さじ2
おろし生姜 …………… 小さじ2

つくり方

- ① 手羽先は関節で切って太い方を使い、フォーク等で刺して、味をしみ込みやすくする。
- ② スクエアディッシュにAを入れて手羽先を加えて、時折上下を返しながらかき混ぜておく。
- ③ ②を電子レンジで2分加熱し、上下を返して漬け汁を絡め、さらに電子レンジで2分加熱する。
- ④ 再度、上下を返して1分加熱する。



活用5 テクニック

レンジ加熱で火を通し、オーブンで仕上げる

同じ容器を使って、レンジ加熱で食材の中まで火を通し、オーブンで表面を仕上げ焼きします。非日常的なプロの味がごく短時間で味わえます。おまけに時間も電気も節約。

かぼちゃの 肉詰めチーズ焼き

大 使用容器	700W	5分	220℃ 15分 オープン加熱時間
	600W	6分	
	500W	7分	

食べる人をあっと驚かせる

材料 (2人分)

坊ちゃんかぼちゃ…1個(500g)
合挽肉……………150g
パン粉……………大さじ2
溶けるチーズ…………20g
塩・こしょう…………少々

つくり方

- ① 坊ちゃんかぼちゃは上から1/4くらい位置で横に切り、中のタネとワタをとる。
- ② 合挽肉は塩・こしょうをして軽く練り、パン粉を加えてよくまぜる。
- ③ ①のかぼちゃの中に②の挽肉を詰める。
- ④ ③を大容器に入れて、「加熱調理」ポジションでフタをして電子レンジで5分加熱する。
- ⑤ ④のフタをあけて、竹串をさして肉に火が通っているかどうか確認する。火が通っていないければ電子レンジ加熱を追加する。
- ⑥ かぼちゃの上の部分にチーズをかけて、フタはしないで容器はそのまま、オープン皿にのせオープン加熱する。オープンは余熱なしで220℃、下段で15分焼く。



焼き豚

大 使用容器	700W	1分	700W	6分	700W	5分	220℃ 10分 オープン加熱時間
	600W	1分10秒	600W	7分10秒	600W	6分	
	500W	1分20秒	500W	8分20秒	500W	7分	

しっとりジューシー、家庭でつくったとは思えない味

材料

豚肉・肩ロースブロック ……400g
醤油……………大さじ3
みりん……………大さじ3
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ2

つくり方

- ① 調味料をすべて大容器に入れ、「加熱調理」のポジションでフタをして電子レンジで1分加熱する。フタを開けて調味料と砂糖をよくまぜて溶かす。
- ② ①の容器に豚肉を入れ、「加熱調理」ポジションでフタをして、電子レンジで6分加熱する。
- ③ フタを開けて豚肉を上下ひっくり返し、再び「加熱調理」ポジションでフタをして電子レンジで5分加熱する。
- ④ ③の容器を開けて、そのままフタをしないでオープン皿にのせてオープン加熱する。オープンは与熱なしで220℃、下段で10分焼く。

※冷蔵ではなく冷凍の生のお肉から調理する場合はレンジ加熱を表例9分、裏返して5分の合計14分で設定してください。

活用6 テクニック

実用的“時短”活用術

定番の人気メニューだけど時間のかかるグラタン。そして1分でも早くしたい朝食。手作りだけど驚きの短時間で温かい気持ちの食事ができます。

じゃがいもの グラタン

大

小

700W	4分	700W	1分	700W	1分
600W	4分50秒	600W	1分10秒	600W	1分10秒
500W	5分40秒	500W	1分20秒	500W	1分20秒
使用容器		使用容器		230℃	
700W	1分	10分		オープン加熱時間	
600W	1分10秒				
500W	1分20秒				

市販の固形ルーを利用するともっと時短になります

材料 (2人分)

じゃがいも …………… 2個
牛乳 …………… 150ml
バター …………… 20g
小麦粉 …………… 大さじ2
コンソメ …………… 小さじ1

つくり方

- じゃがいもは皮をむき5mm厚に切り、水にさらします。
- 水からあげたじゃがいもを大容器に入れてフタをして電子レンジで4分加熱し、そのままフタをして蒸らす。
- ホワイトソースを作ります。小容器に小麦粉とバターを入れ、フタをして電子レンジで1分加熱する。
- ふたを開けて、泡だて器を使って①に牛乳を少しづつ加えて、ダマができないようになめらかにとく。
- ④にコンソメを加えてよく混ぜて、フタをしないで電子レンジで1分加熱。再びよく混ぜてからフタをしないで電子レンジで1分加熱。さらによく混ぜて、ホワイトソースの出来上がり。
- ②のじゃがいもを偏りなく並べて、⑤のホワイトソースをかけ入れフタをしないで230℃のオーブンで10分焼き、焦げ目の付き具合を見ながら追加でオーブン加熱する。



クイック朝食プレート

大

700W	2分
600W	2分20秒
500W	2分50秒
使用容器	



材料 (1人分)

卵 …………… 1個
ウィンナー …………… 2個
ブロッコリー …………… 小房1
塩・こしょう …………… 適宜

つくり方

- 大容器の底面にサラダ油で油膜をつくる。
- ウィンナーとブロッコリーを入れて卵を割り落とす。
- 塩・こしょうを振り、卵の卵黄・卵白に数カ所楊枝を小さく刺して小さな穴を卵の表面被膜にあける。
- フタをして、電子レンジで2分加熱したら出来上がり。

ハムエッグ

大

700W	1分
600W	1分10秒
500W	1分20秒
使用容器	



材料 (1人分)

卵 …………… 1個
ロースハム …………… 2枚
サラダ油 …………… 少々
塩・こしょう …………… 適宜

つくり方

- 大容器の底面にサラダ油で油膜をつくる。
- ハム2枚を敷いて、卵を割り落とす。
- 塩・こしょうを振り、卵の卵黄・卵白に数カ所楊枝を小さく刺して小さな穴を卵の表面被膜にあける。
- フタをして、電子レンジで1分加熱したら出来上がり。

活用7 テクニック

パンを焼く

グラボでレンジ加熱を利用して発酵させると、とても短時間でパン生地ができます。容器はオープンにも使えるので、そのままいろんな形や味のパンに焼き上げられます。

基本のブレッド

大 使用容器	小 使用容器	700W 30秒 600W 40秒 500W 40秒	150W 30秒 加熱時間	10分 蒸らし時間	10分 蒸らし時間	150W 30秒 加熱時間	10分 蒸らし時間	200℃ 15分 オープン加熱時間
------------------	------------------	----------------------------------	---------------------	--------------	--------------	---------------------	--------------	-------------------------

およそ1時間強でつくれる！手作りの美味しさ

材料

強力粉	150g
牛乳	100ml
水	大さじ2
バター	10g
ドライイースト	4g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
溶き卵(ツヤ出し用)	適量

つくり方

① 大容器に、牛乳、水、バターを入れて、「加熱調理」ポジションでフタをして電子レンジ出力700Wの設定にして、30秒加熱する。



② ①を取り出しフタを開け、泡だて器を使ってゆっくりとまぜバターを溶かす。このとき容器の中の液体の温度が人肌(35~40℃)程度になっている事を確認する。

③ ②にドライイーストを入れる。そのあと砂糖を入れ、最後に塩を入れる。

④ ドライイーストがだいたいまざったら、強力粉の1/3の量をくわえて、泡だて器でゆっくりとしっかりまぜる。ダマが残らないようにまぜる。



⑤ ④がまざったら残りの強力粉を加えて、箸を使ってざっくりとまぜていき、水分と粉をまぜあわせていく。1分くらいで粉がほとんど見えなくなり生地がひとかたまりになったところでまぜるのをやめる。(まぜすぎないように注意)

⑥ ⑤に、「加熱調理」ポジションでフタをして、電子レンジ出力を150Wの設定にして、30秒加熱する。(150Wの設定が出来ない場合は200Wで)



⑦ キッチンペーパーを湿らせておき、レンジから⑥を取り出して、フタと本体の間に挟み再びフタをして10分ほど暖かい場所においておく。(一次発酵)冬場など気温の低い季節や場所では10分より長めの時間で発酵させてください。

⑧ スクエアティッシュに打ち粉をして、10分経過した⑦から生地を取り出し、3等分して、手にも打ち粉をつけて生地を引っ張るようにしながら丸く形をととのえる。そのままの状態でも10分放置しておく。



⑨ 10分経過した生地は膨らんでいるので、手で押さえてガス抜きする。そしてやや細長い棒状に形をととのえて、小容器に3つを並べて入れる。

⑩ ⑨に、「加熱調理」ポジションでフタをして、電子レンジ出力を150Wの設定にして、30秒加熱する。(150Wの設定が出来ない場合は200Wで)

⑪ キッチンペーパーを湿らせておき、レンジから⑩を取り出して、フタと本体の間に挟み再びフタをして10分ほど暖かい場所においておく。(二次発酵)冬場など気温の低い季節や場所では10分より長めの時間で発酵させる。

⑫ 10分経過した⑪のフタを開け、生地の山になっているところにツヤ出しの溶き卵をはけて塗り、フタをしないで容器をオープン皿に乗せ、オープンで焼く。オープンは200℃に予熱してからで、焼き時間は15分。

テーブルロール

つくり方

「基本ブレッド」⑧の工程で4等分して小さな丸い形を4個にととのえる。

その後のつくり方は「基本のブレッド」と同じで、オープンで焼く際に、小容器ではなくスクエアディッシュにのせて焼く。

大	小	スクエアディッシュ
使用容器	使用容器	使用容器
700W 30秒	150W 30秒	10分
600W 40秒	加熱時間	蒸らし時間
500W 40秒	150W 30秒	10分
10分	加熱時間	蒸らし時間
蒸らし時間	加熱時間	蒸らし時間
200℃		
15分		
オープン加熱時間		



くるみパン

チーズやレーズンなどでも楽しめる

つくり方

テーブルロールの作り方で丸い形に整えるとき、ローストして刻んだくるみを生地にまぜあわせる。その後のつくり方は「テーブルロール」と同じ。

大	小	スクエアディッシュ
使用容器	使用容器	使用容器
700W 30秒	150W 30秒	10分
600W 40秒	加熱時間	蒸らし時間
500W 40秒	150W 30秒	10分
10分	加熱時間	蒸らし時間
蒸らし時間	加熱時間	蒸らし時間
200℃		
15分		
オープン加熱時間		

ナン風白パン

オープンを使わず電子レンジだけでつくれます

つくり方

「基本ブレッド」⑨の工程が終わった生地を、バターを塗ったスクエアディッシュに薄くのばして貼り付け、生地の上にバター5gをおき、電子レンジ出力700Wの設定にして、2分30秒加熱する。

大	小	スクエアディッシュ
使用容器	使用容器	使用容器
700W 30秒	150W 30秒	10分
600W 40秒	加熱時間	蒸らし時間
500W 40秒	700W 2分30秒	
10分	600W 3分	
蒸らし時間	500W 3分30秒	
蒸らし時間		



毎日の献立づくりの悩み、さようなら！

毎日役立つ、手早くヘルシー、作って楽しい

デイリーメニュー133

肉じゃが

小	700W	3分	4~5分 蒸らし時間
	600W	3分40秒	
	500W	4分10秒	
使用容器			

家庭料理の定番の肉じゃが

材料 (1人分)

じゃが芋 …… 80g
にんじん …… 30g
玉ねぎ …… 50g
牛うす切肉 …… 30g

A 酒 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1/2 砂糖 …… 大さじ1

つくり方

- 1 じゃが芋は皮をむいて1cm厚さの半月に切る。にんじんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは5mm厚さの薄切にする。牛肉は4cm長さに切りAと合わせておく。
- 2 小容器にじゃが芋・にんじん・玉ねぎ・牛肉(汁ごと)の順に入れフタをして電子レンジで3分加熱する。
- 3 フタをとり全体をよくまぜ、再びフタをして4~5分おいて味をなじませる。



① 下味をつける



容器の中で下ごしらえ。

② 食材を入れる



食材を順番に入れる。

③ まぜる



全体をまぜて味をなじませる。

④ できあがり



定番メニューの完成。

野菜の無水調理

『グルラボ』の良さが毎日実感できるのが野菜の無水加熱メニュー。

- 洗ったらずぐに加熱できる。
- 水なしだからビタミン逃さず色もキレイ。
- 加熱後そのまま和えたりからめたり、ボウル代わりに使って洗いの半減。いいことづくめで、野菜たっぷりの食卓をつくってください。

かぼちゃ (100g)

小 使用容器	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒

つくり方

- 1 種とワタをとり3cm角に切り、小容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。



かぼちゃのツナサラダ

かぼちゃの甘みがツナと絶妙

材料

ツナ缶……………小1缶
マヨネーズ……………大さじ1

つくり方

- 1 加熱したかぼちゃをフォークで粗くつぶし、缶汁をぎったツナとマヨネーズをまぜる。

1 食材を入れる



かぼちゃを切り、そのまま容器へ。

2 つぶす



加熱後、容器の中で下ごしらえ。

3 まぜる



他の食材を追加してまぜあわせる。

4 できあがり



『グルラボ』1つでできあがり。



じゃが芋 (300g[2ヶ])

小	700W 4分30秒	2分 蒸らし時間
	600W 5分20秒	
	500W 6分20秒	
使用容器		

つくり方

- ① 洗って小容器に入れてフタをして電子レンジで4分30秒加熱し、2分おく。

粉吹芋のごまダレ

あと1品!という時の簡単ポテトサラダ

材料

ごまダレ……………大さじ2~3

つくり方

- ① 加熱したじゃが芋の皮をむきフォークで大きめにつぶしごまダレをかけてあえる。



里芋 (250g[4ヶ])

小	700W 4分
	600W 4分50秒
	500W 5分40秒
使用容器	

つくり方

- ① 洗って小容器に入れてフタをして電子レンジで4分加熱する。



里芋の味噌ダレ

電子レンジ加熱だから皮むきもカンタン



材料

味噌ダレ……………大さじ2~3
白ごま……………適宜

つくり方

- ① 加熱した里芋の皮をむき、味噌ダレをかける。あればごまをふる。

さつまい芋 (100g[1/2本])

小	700W 2分
	600W 2分20秒
	500W 2分50秒
使用容器	

つくり方

- ① 洗って1cm厚さの斜めに切り、小容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。



さつまい芋のごまあえ

子ども達も大好きな味!



材料

A 白すりごま ……大さじ2
砂糖……………小さじ2
醤油……………小さじ2

つくり方

- ① 加熱したさつまい芋を棒状に切り、Aであえる。

なす (150g[中2本])

小	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分
使用容器		

つくり方

- ① 洗ってへたを切り落とし、破裂を防ぐために皮を縞目にむき小容器に入れる。
- ② フタをして電子レンジで3分30秒加熱する。



蒸しなすの涼拌 (りゃんばん)

中華風なすの和え物



材料

A [砂糖・ごま油 …各小さじ1
酢・醤油 ……各小さじ2
みょうが ………………1ヶ

つくり方

- ① 加熱して粗熱がとれたなすを縦にさいてAであえる。
- ② 小口切りにして水にさらしたみょうがのをせる。

れんこん (100g[小1節])

小	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒
使用容器		

つくり方

- ① 皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、酢水にさらす。
- ② 水気を切り、小容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。



れんこんの甘酢漬け

れんこんのシャキシャキ感とさっぱりした味わい



材料

市販のすし酢 ……1/3カップ

つくり方

- ① 加熱したれんこんを熱いうちにすし酢に漬ける。

ごぼう (100g[1本])

大	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒
使用容器		

つくり方

- ① 流水にさらしながらたわしで洗い、4~5cm長さの拍子切りにする。
- ② 大容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。



ごぼうの粒マスマヨあえ

食物繊維たっぷりの簡単ごぼうサラダ



材料

A [粒マスタード …小さじ2
マヨネーズ ……大さじ4
醤油 ………………小さじ1

つくり方

- ① 加熱したごぼうをAであえる。

にんじん (150g[1本])

小	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒
使用容器		

つくり方

- ① 皮をむいて4cm長さの太めの拍子切りにする。
- ② 小容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。



にんじんのチーズあえ

ビタミンもカルシウムも満点



材料

粉チーズ …… 大さじ2~3
塩・こしょう

つくり方

- ① 加熱したにんじんに塩・こしょうをして粉チーズをかけてあえる。

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

小松菜 (100g[1/2束])

大 使用容器	700W	↓分
	600W	↓分10秒
	500W	↓分20秒

つくり方

- ① 洗って根を落とし、長さを半分に切る。
- ② 大容器に入れてフタをして電子レンジで1分加熱する。



小松菜の柚子こしょうあえ

柚子こしょうの辛みで食欲増進



材料

- ゆずこしょう…小さじ1/4
 A 醤油 ……小さじ2
 酢 ……小さじ1

つくり方

- ① 加熱した小松菜を3～4cm長さに切り、Aであえる。

もやし (200g[1袋])

大 使用容器	700W	↓分
	600W	↓分10秒
	500W	↓分20秒

つくり方

- ① 洗って水気を切り、大容器に入れてフタをして電子レンジで1分加熱する。



もやしのザーサイあえ

お酒のおつまみにも合う一品



材料

- ザーサイ …… 30g
 塩 …… 少々
 ごま油 …… 小さじ1/2

つくり方

- ① 加熱したもやしに塩とごま油をふって混ぜ、千切りにしたザーサイを加えてあえる。

ピーマン (100g[4ヶ])

大 使用容器	700W	50秒
	600W	↓分
	500W	↓分10秒

つくり方

- ① 縦半分に切ってヘタと種をとり、大容器に入れてフタをして電子レンジで50秒加熱する。



ピーマンのおろしあえ

さっぱりした味わいが絶妙



材料

- 大根おろし …… 大さじ4～6
 ボン酢 …… 適宜

つくり方

- ① 加熱したピーマンを食べやすく切り、大根おろしを添えボン酢をかける。

ブロッコリー (200g[1株])

大 使用容器	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒

つくり方

- ① 小房に分けて洗い、大容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。

※50g(1/4株)程度の場合は小容器で40秒程度加熱してください。



ブロッコリーのふりかけあえ

どこかなつかしい素朴な味わい



材料

- 好みのふりかけ…大さじ2～3

つくり方

- ① 加熱したブロッコリーに好みのふりかけをかけてあえる。

アスパラガス (100g[5~6本])

小 使用容器	700W	1分30秒
	600W	1分50秒
	500W	2分10秒

つくり方

- ① 根元の固い部分を切り落として長さを半分に切る。
- ② 小容器に入れてフタをして電子レンジで1分30秒加熱する。



アスパラガスの梅肉あえ

お弁当のおかずとしてもオススメ



材料

- A [梅肉 …… 大さじ1~2
醤油 …… 小さじ1/2

つくり方

- ① 加熱したアスパラガスを3cm長さの斜め切りにしてAであえる。

キャベツ (200g[1/4ヶ])

大 使用容器	700W	3分
	600W	3分40秒
	500W	4分10秒

つくり方

- ① 洗ってざく切りにして、大容器に入れ、フタをして電子レンジで3分加熱する。



キャベツの赤しそあえ

キャベツの甘みを生かした漬物感覚の和え物



材料

- 赤しそふりかけ …… 大さじ1~2

つくり方

- ① 加熱したキャベツの水気を軽く絞り、赤しそふりかけをまぶしてあえる。

大根 (200g[1/4本])

大 使用容器	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分

つくり方

- ① 皮をむいて7~8mm厚さの短冊切りにする。
- ② 大容器に入れてフタをして電子レンジで3分30秒加熱する。



大根のなめ苺あえ

味付け不要! あえるだけですぐできる



材料

- なめ苺 …… 大さじ2~3

つくり方

- ① 加熱した大根となめ苺をあえる。

とうもろこし (250g[1本])

小 使用容器	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分

つくり方

- ① 長さを半分に切り、小容器に入れてフタをして電子レンジで3分30秒加熱する。



コーンのバター醤油あえ

コーンの甘みとバター醤油の和洋折衷



材料

- バター …… 小さじ2
醤油 …… 小さじ1/2
黒こしょう …… 適宜

つくり方

- ① 加熱したとうもろこしの実を包丁でそぎおとし、バターと醤油を加えてあえる。
- ② 黒こしょうをふる。

枝豆 (150g)

大	700W	2分30秒
	600W	3分
	500W	3分30秒
使用容器		

つくり方

- 枝豆の両端をはさみで切り落とし、大容器に入れて塩をふり、もみこんでなじませ水洗いする。
- フタをして電子レンジで2分30秒加熱し、出来上がりに塩少々をまぶす。



枝豆のピリ辛あえ

豆板醤の辛みが枝豆をさらに引き立てます



材料

- トウバンジャン… 小さじ1/2
A ごま油…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ1/2

つくり方

- 加熱した枝豆にAをまぶす。

いんげん (100g)

大	700W	1分
	600W	1分10秒
	500W	1分20秒
使用容器		

つくり方

- ヘタと筋をとって洗い、長さを半分にして切って大容器に入れ、フタをして電子レンジで1分加熱する。



いんげんのわさびあえ

ピリツとしたわさびがよく合います



材料

- わさび漬け …… 大さじ1~2

つくり方

- 加熱したいんげんを3cm長さに切り、わさび漬けとあえる。

そら豆 (100g)

小	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒
使用容器		

つくり方

- さやから出して洗い、薄皮に切り込みを入れる。
- 小容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。



そら豆ののり佃煮あえ

そら豆とのりの風味が楽しめる



材料

- のりの佃煮 …… 大さじ2

つくり方

- 加熱したそら豆の薄皮をむいてのりの佃煮とあえる。

オクラ (100g[10本])

小	700W	1分30秒
	600W	1分50秒
	500W	2分10秒
使用容器		

つくり方

- ヘタとガクをとり、塩をまぶして板ずりをして水洗いをする。
- 小容器に入れてフタをして電子レンジで1分30秒加熱する。



オクラ納豆

ネバネバの組み合わせで元気いっぱい



材料

- 納豆 …… 1パック
 添付ダレ …… 1袋

つくり方

- 加熱したオクラ5本を小口切りにし、納豆とよく混ぜ添付のタレをかける。

肉料理

思わぬ発見があるのが『グルラボ』の肉料理。柔らかく仕上がります。

●特にかたまり状のお肉や骨つきのお肉は、早く中まで火が通るので便利。

●味のしみ込みが早いので、加熱後少し置いておくとさらに美味！

冷凍からでも直接調理でき、煮てよし蒸してよし。ズバリ！便利です。

ホイコーロー

大

700W 2分30秒

600W 3分

使用容器

500W 3分30秒

ご飯のおかずにはピッタリ、コクのある中華味

材料 (2人分)

豚もも肉(薄切り)・・・100g

キャベツ・・・3枚 長ねぎ・・・1/2本

テンメンジャン・・・大さじ1

醤油・・・大さじ1

酒・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1 片栗粉・・・小さじ1



作り方

1 豚肉は2cm幅に切り、Aを絡める。キャベツはザク切り、長ねぎは斜め薄切りにする。

2 大容器にキャベツと長ねぎを入れ、豚肉を広げてのせる。フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。

3 全体をよく混ぜて味をなじませる。

1 食材を入れる



食材を全て入れる。

2 電子レンジで加熱



フタをして電子レンジで一気加熱。よく混ぜあわせたらできあがり。

3 まぜる



ソーセージとキャベツのスープ煮

大	700W	3分
	600W	3分40秒
	500W	4分10秒
使用容器		

具たくさんで満足感も



材料 (2人分)

ソーセージ …… 4本
 キャベツ …… 1/6ケ
 玉ねぎ …… 1/4個
 ホールコーン缶 …… 大さじ2
 塩・こしょう …… 少々
 A 顆粒スープの素…小さじ1/2
 熱湯 …… 1・1/2カップ

つくり方

- ①ソーセージは斜めに切込みを入れ、斜め半分に切る。キャベツは半分に切りくし形にする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②大容量に①とコーン・Aを入れ、フタをして電子レンジで3分加熱する。塩・こしょうで味をととのえる。

ビーフストロガノフ

大	700W	1分	700W	4分
	600W	1分10秒	600W	4分50秒
	500W	1分20秒	500W	5分40秒
使用容器		500W		5分40秒

2分
蒸らし時間

じっくり煮込んだ美味しさを短時間で



材料 (2人分)

牛もも肉(ステーキ用) …1枚
 塩・こしょう …… 少々
 小麦粉・適宜 玉ねぎ…1/2個
 にんにく…1片 バター…小さじ1
 デミグラスソース缶…1/3カップ
 赤ワイン・ケチャップ…各大さじ1
 A 水 …… 大さじ4
 顆粒スープの素… 少々
 塩・こしょう …… 少々

つくり方

- ①牛肉は1cm幅に切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②大容量に玉ねぎ・にんにくを入れて、バターをのせてフタをして電子レンジで1分加熱する。
- ③②に牛肉をのせ、Aを回しかけフタをして4分加熱する。
- ④全体をまぜてフタをして2分おく。

牛肉のタレ焼き風

大	700W	2分30秒
	600W	3分
	500W	3分30秒
使用容器		

お弁当におすすめの1品



材料 (2人分)

牛薄切り肉 …… 150g
 玉ねぎ …… 1/4ケ
 もやし …… 60g
 焼肉のタレ …… 大さじ1~2

つくり方

- ①牛肉は4cm長さに切り、タレをもみこむ。玉ねぎは薄切りにする。
- ②大容量に玉ねぎ・もやし・牛肉の順に重ねて入れフタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③フタをとり全体をよくまぜる。

鶏のワイン煮込み

大	700W	4分30秒
	600W	5分20秒
	500W	6分20秒
使用容器		

3分
蒸らし時間

ちよつとオシャレに、贅沢に、でもカンタンに



材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 1枚
 塩・こしょう …… 少々
 玉ねぎ …… 1/2ケ
 マッシュルーム …… 4ケ
 小麦粉 …… 少々
 バセリ(みじん切り) …適宜
 A 赤ワイン …… 大さじ2
 ケチャップ・中濃ソース…各大さじ1
 顆粒スープの素…小さじ1
 水 …… 大さじ4

つくり方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。玉ねぎは長さを半分に切り、2cm巾に切って小麦粉をまぶす。マッシュルームは4つ割りにする。
- ②大容量に①とAを入れてまぜ、フタをして電子レンジで4分30秒加熱する。そのまま3分おいて、全体をまぜてバセリをふる。

チリコンカン

小	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		
大	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		

ライス、パスタ、パンにつけても美味しい



※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

材料

合挽肉…………… 50g
 玉ねぎ…………… 1/4ケ
 トマト水煮缶…………… 100g
 MIX豆缶…………… 1缶
 にんにく…………… 1片
 塩…………… 小さじ1/4
 こしょう…………… 少々
 チリパウダー…………… 少々

つくり方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②小容器に挽肉、つぶしたトマト、塩・こしょう、チリパウダーを入れてよくまぜる。
- ③大容器に①、豆缶を入れて②を加えて全体に広げる。フタをして電子レンジで4分加熱する。
- ④全体をよくまぜる。

鶏肉のバーベキュー焼き風

大	700W	2分	
	600W	2分20秒	
	500W	2分50秒	
使用容器			
700W	1分	700W	1分
600W	1分10秒	600W	1分10秒
500W	1分20秒	500W	1分20秒

濃厚なソースが鶏肉と相性抜群



※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

材料 (2人分)

鶏もも肉…………… 大1枚
 ケチャップ…………… 大さじ1
 中濃ソース…………… 大さじ1
 A 醤油…………… 大さじ1
 はちみつ…………… 大さじ1
 おろしにんにく… 1片分

つくり方

- ①鶏肉は一口大に切り、Aをもみこみ、大容器に入れてフタをして電子レンジで2分加熱する。
- ②フタをとって1分加熱し、鶏肉をとり出す。
- ③タレのみフタをしないで1分加熱し、②の鶏肉に絡める。

煮豚

大	700W	3分	700W	2分	5分
	600W	3分40秒	600W	2分20秒	
	500W	4分10秒	500W	2分50秒	
使用容器					蒸らし時間

カンタン、手間なし、ジューシー煮豚



材料

豚バラ肉(塊)…………… 300g
 生姜(薄切り)…………… 1片分
 長ねぎ(青い部分)… 10cm
 A 酒…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1・1/2
 みりん…………… 大さじ1・1/2
 醤油…………… 大さじ3

つくり方

- ①豚肉の表面をフォークで刺して味をしみ込みやすくする。
- ②食品用ポリ袋に①と生姜・長ねぎ、Aを入れて、もみ込み空気を抜いて口を閉め、1時間程度おく。
- ③大容器に②を入れ、フタをして電子レンジで3分加熱する。豚肉を裏返しフタをして、さらに2分加熱し、そのまま5分おく。

塩豚

大	700W	4分	700W	3分	5分
	600W	4分50秒	600W	3分40秒	
	500W	5分40秒	500W	4分10秒	
使用容器					蒸らし時間

活用いろいろ、長持ちで便利



材料

豚肩ロース肉(塊)… 300g
 塩…………… 小さじ1
 生姜(薄切り)…………… 1片分
 長ねぎ(青い部分)… 10cm
 酒…………… 大さじ2

つくり方

- ①豚肉全体に塩をすりこみ、1時間程度おく。
- ②①をサツと洗って表面の塩を落とし、大容器に入れる。生姜と長ねぎを入れて酒をふり、フタをして電子レンジで4分加熱する。
- ③②の豚肉を裏返してフタをして3分加熱し、そのまま5分おく。
- ④食べやすく切り分ける。



スペアリブ

大 使用容器	700W 3分	700W 2分
	600W 3分40秒	600W 2分20秒
	500W 4分10秒	500W 2分50秒

電子レンジで豪華料理もあつという間

材料 (2人分)

豚スペアリブ(7~8cm)……400g
 塩・こしょう……………少々
 A おろし生姜……………1片分
 おろしにんにく……………1片分
 ウスターソース……………大さじ2
 ケチャップ……………大さじ2
 はちみつ……………大さじ2

つくり方



- 1 スペアリブは骨と肉の境目にフォークを刺して切れ目を入れる。塩・こしょうをしてAをかけて全体に絡める。
- 2 大容量に入れてフタをして電子レンジで3分加熱する。
- 3 一度取り出してスペアリブの上下を返して、タレを絡める。フタをしないで2分加熱する。

チンジャオロース

大 使用容器	700W 3分30秒
	600W 4分10秒
	500W 5分

たった4分でこんな中華も



材料 (2人分)

牛もも肉(焼肉用) ……100g
 ビーマン……………2ヶ
 細切りたけのこ……………50g
 ねぎ(みじん切り) ……大さじ1
 生姜(みじん切り) ……大さじ1
 A オイスターソース…大さじ1
 醤油……………小さじ2
 砂糖……………少々
 片栗粉……………小さじ1/2

つくり方

- 1 牛肉は細切りにし、Aを加えてよくもみこむ。ビーマンはヘタと種をとり5mm幅の細切りにする。
- 2 大容量に、たけのこ・ビーマン・ねぎ・生姜・牛肉の順に重ねて入れフタをして電子レンジで3分30秒加熱する。
- 3 フタをとり全体をよく混ぜる。

酢豚

小 使用容器	700W 2分	700W 2分	🔥 2分 蒸らし時間
	600W 2分20秒	600W 2分20秒	
	500W 2分50秒	500W 2分50秒	

中華の人気定番メニューを短時間で



材料 (2人分)

豚ロース肉(塊) ……120g
 片栗粉…大さじ1 玉ねぎ…1/2ヶ
 赤パプリカ…1/2ヶ ビーマン…1~2ヶ
 A 酒……………小さじ2
 醤油……………小さじ2
 無塩トマトジュース…1/3カップ
 B 鶏からスープの素…小さじ1/3
 酢…大さじ2 砂糖…大さじ1
 ケチャップ…大さじ1 醤油…大さじ2

つくり方

- 1 豚肉は一口大に切り、Aをもみこんで片栗粉をつける。玉ねぎ、赤パプリカ、ビーマンは一口大の乱切りにする。
- 2 小容器に①を入れてBを加えて混ぜる。フタをして電子レンジで2分加熱する。
- 3 取り出して全体を混ぜ、フタをして2分加熱する。そのまま2分おく。

簡単焼売

大 使用容器	スクエア ディッシュ	700W 3分
	ヘルシープレート	600W 3分40秒
		500W 4分10秒

ホクホク手作り焼売もカンタン



材料 (2人分)

豚挽肉…………… 180g
 玉ねぎ…1/4ヶ おろし生姜…1片分
 片栗粉…大さじ1 焼売の皮…1袋
 〔砂糖……………小さじ1
 A 酒…小さじ1 醤油…小さじ1
 コマ油…小さじ1 塩…こしょう…少々

つくり方

- 玉ねぎはみじん切りにし、大容器に入れて挽肉、おろし生姜、片栗粉、Aを加えてよく練りませる。
- 焼売の皮は3～4mm中に切り、スクエアディッシュにほくして入れる。
- ①を8等分にして丸め、②の1/8量ずつを回りに包むようにつける。
- 容器にヘルシープレートをはき、③を並べ霧をふく。フタをして電子レンジで3分加熱する。酢醤油をそえる。

牛肉とブロッコリーの オイスターソース炒め風

小 大 使用容器 使用容器	700W 2分30秒
	600W 3分
	500W 3分30秒

ボリューム満点、でもヘルシー



材料 (2人分)

牛もも肉(薄切り)… 100g
 ブロッコリー…………… 100g
 〔オイスターソース…大さじ1
 醤油……………小さじ1
 A 砂糖……………小さじ1
 片栗粉……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1
 にんにく(みじん切り)…1片分

つくり方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、小容器に入れてAを絡める。
- ブロッコリーは小房に分ける。
- 大容器に②を入れ、①を広げてのせる。
- フタをして電子レンジで2分30秒加熱し、全体をよくまぜフタをして2分おく。

バンバンジー

大 使用容器	700W 2分30秒
	600W 3分
	500W 3分30秒

ごまの風味たっぷりのタレで



材料

鶏胸肉…………… 1枚
 きゅうり…………… 1本
 生姜(薄切り)…………… 4枚
 長ねぎ(青い部分)… 10cm
 〔塩……………少々
 A 酒……………大さじ1
 白練りごま……………大さじ1
 B 砂糖・醤油…各大さじ1/2
 酢・ごま油…各小さじ1/2
 おろし生姜…小さじ1/2

つくり方

- 大容器に鶏肉を入れAをふり、生姜・長ねぎをのせてフタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- そのまま冷まし、粗熱がとれたら手で細く裂いて蒸し汁を絡める。
- きゅうりの千切りと共に盛りつけBをかける。

ニラレバ炒め風

大 使用容器	700W 3分
	600W 3分40秒
	500W 4分10秒

スタミナ料理の定番メニュー



材料 (2人分)

豚レバー…………… 150g
 おろしにんにく… 1片分
 A 〔オイスターソース…大さじ1
 醤油……………小さじ1
 片栗粉……………大さじ1
 ニラ……………1束
 もやし……………100g
 ごま油……………小さじ1

つくり方

- レバーは薄く切って冷水に15分さらし、水気をペーパーでよくふき取る。Aをもみ込み片栗粉をまぶす。
- ニラは4cm長さ、もやしはひげ根をとる。
- 大容器に②を入れて①をのせ、ごま油を回しかける。フタをして電子レンジで3分加熱し、全体をよくまぜる。



ドライカレー

小

使用容器

大

使用容器

700W	3分	700W	1分
600W	3分40秒	600W	1分10秒
500W	4分10秒	500W	1分20秒

レーズンの甘みがアクセント

材料 (2人分)

合挽肉	150g
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
にんじん	50g
レーズン	大さじ3
生姜	1片分
にんにく	1片分
A	
カレー粉	大さじ1・1/2
赤ワイン	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	少々

つくり方

- ① 小容器に挽肉を入れ小麦粉をまぜる。
- ② 玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ③ 大容器に①・②・Aを入れてまぜ、レーズンを加える。フタをして電子レンジで3分加熱する。
- ④ ほぐすように全体を混ぜ、フタをしないで1分加熱する。

ハンバーグ

大

使用容器

700W 2分30秒
600W 3分2分
蒸らし時間

大人も子供も大好きな人気メニュー



材料 (2人分)

合挽肉	150g
玉ねぎ(みじん)	1/4個
パン粉	大さじ2
A	
溶き卵	1/2個
塩・こしょう	少々
B	
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ1

つくり方

- ① 容器に挽肉とAを入れて粘りがでるまで練りませ、2等分して小判形に丸め中央を少しくぼませる。
- ② 大容器に①を入れフタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ そのまま2分おき、Bをかける。

ミートソース

大

使用容器

700W 4分
600W 4分50秒

500W 5分40秒

パスタやドリアに、多めにつくって冷凍しても



材料 (2人分)

牛挽肉	150g	玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/4個	にんにく	1片分
小麦粉	大さじ1	トマト水煮缶	200g
塩	小さじ1/4	こしょう	少々
顆粒スープの素	小さじ1		

つくり方

- ① 玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 大容器に挽肉をほぐしながら入れて、①を加えてまぜる。小麦粉・塩・こしょう・顆粒スープの素も加えて全体をまぜ、つぶしたトマトを入れる。
- ③ フタをして電子レンジで4分加熱する。(途中1分間隔程度で2回かきまぜる)

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

タンドリーチキン

小	スクエア ディッシュ	700W	5分
	使用容器	600W	6分
	使用容器	500W	7分

短時間でジューシーにできあがる

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
プレーンヨーグルト	1/2カップ
ケチャップ	大さじ1・1/2
おろし生姜	1片分
おろしにんにく	1片分
カレー粉	大さじ1/2
油	大さじ1/2

A



Point

つくり方

- 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをすり込む。
- 小容器にAを合わせ①を入れて、軽くもんで20分以上おく。
- スクエアディッシュに②を並べ、電子レンジで5分加熱する。



すきやき

大		700W	3分	700W	1分
	使用容器	600W	3分40秒	600W	1分40秒
	使用容器	500W	4分40秒	500W	1分20秒

すきやきも手軽にできる



材料 (2人分)

牛もも薄切り肉	150g
長ねぎ	1/2本
しらたき	1/2袋
焼豆腐	1/2丁
春菊	1/4束
だし汁	3/4カップ
A	〔醤油・砂糖〕各大さじ2
	〔みりん〕大さじ1

つくり方

- 牛肉は食べやすく切り、Aの半量をかからめる。長ねぎは斜め薄切り、しらたきはザク切り、焼豆腐は2cm厚さに切る。
- 大容器に①と残りのAとだし汁を入れて、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 一度取り出し、春菊を加えてフタをして1分加熱する。

肉野菜炒め風

大		700W	2分
	使用容器	600W	2分20秒
	使用容器	500W	2分50秒

炒めものもシャキッと美味しく調理



材料 (1人分)

豚切り落とし肉	50g
塩・こしょう	少々
キャベツ	1枚
ピーマン	1/2枚
にんじん	10g
もやし	30g
酒	大さじ1
A	〔ガラスープの素〕小さじ1/2
	〔ごま油〕小さじ1

つくり方

- 豚肉に塩・こしょうをす。キャベツはザク切り、ピーマンはヘタと種をとって縦に5mm幅の細切り、にんじんも細切りにする。
- 大容器に、にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ・豚肉の順に重ね、Aを回しかけフタをして電子レンジで2分加熱する。
- 全体をよくまぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

魚介類

下ごしらえや後片付けなど、とかくめんどうだと思いがちな魚介類も『グルラボ』なら調理カンタン。

●和風、洋風、中華風と味付けも自在にできます。

魚種、貝類、海老など材料を変えれば、さまざまな味と見た目のバリエーションが季節を通じて楽しめます。

さばの味噌煮

大 使用容器	700W 3分	🔥 2分 蒸らし時間
	600W 3分40秒	
	500W 4分10秒	

面倒な煮魚も一気にできる

材料 (1人分)

- さば …………… 1切
- A
- 酒 …………… 小さじ2
 - 生姜汁 …… 小さじ1/2
 - みそ …………… 大さじ2
- B
- 酒 …………… 大さじ2
 - 砂糖 …………… 小さじ2
 - 醤油 …………… 小さじ1
 - 水 …………… 大さじ2



作り方

- 1 さばの皮目に切れ目をいれAをふり、しばらくおく。Bはよく混ぜておく。
- 2 容器にさばを入れ、Bを回しかけ、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 3 フタをとり煮汁を全体に回しかけ再びフタをして2分おいて味をなじませる。

※さばの切身が大きい場合は、加熱時間を少し長くしてください。

1 食材を入れる



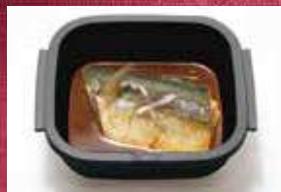
下味をつけた食材を入れる。

2 タレをかける



味付けはタレを上からかけるだけ。

3 できあがり



あっという間にできあがり。

ぶりの照り焼き風

大	700W	1分30秒	700W	1分
	600W	1分50秒	600W	1分10秒
	500W	2分10秒	500W	1分20秒

使用容器

しっかりめの味付けでご飯もすすむ

700W	1分
600W	1分10秒
500W	1分20秒

材料 (2人分)

ブリ……………2切れ
 長ねぎ……………1/2本
 A 醤油……………大さじ2
 みりん……………大さじ2

つくり方

- ① 大容器にAを入れてブリを漬
け、2~3回上下に返しなが
ら10分くらいおく。長ねぎは
4cm長さに切る。(太ければ
縦半分切る)
- ② 容器にフタをせずに電子レンジ
で1分30秒加熱し、返して1分
加熱する。
- ③ ②からブリを取り出し、長ね
ぎを入れてフタをせずに1分
加熱する。
- ④ 皿にブリを盛り、長ねぎを添
える。

※切身の大きさが大きい場合は、加熱
時間を少し長くしてください。



カレーの煮付け

大	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒

使用容器

何度食べても美味しい! 煮付けの定番



材料 (2人分)

カレー……………2切れ
 生姜(薄切り)……………4枚
 A 酒……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 醤油……………大さじ2

つくり方

- ① カレーは皮目に切れ目を入
れ、大容器に入れる。
- ② Aを加えて生姜のをせフタ
をして電子レンジで2分
加熱する。

※カレーの大きさが大きい
場合は、加熱時間を少し
長くしてください。

いわしの梅煮

大	700W	3分	2分
	600W	3分40秒	
	500W	4分10秒	

使用容器



梅の風味でさっぱりとした味わい



材料 (2人分)

いわし……………4尾
 生姜(薄切り)……………4枚
 梅干……………2ヶ
 A 醤油……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 水……………大さじ2

つくり方

- ① いわしは頭と尾をおとし、
ワタを除いて水洗いし、
水気をふきとる。
- ② 大容器にいわし・生姜・ちぎ
った梅干を入れ、Aを回し
かける。フタをして電子
レンジで3分加熱する。
- ③ フタをとり煮汁を回しか
け再びフタをして2分お
いて味をなじませる。

※いわしの大きさが大きい
場合は、加熱時間を少し
長くしてください。

海老マヨ

大	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分
使用容器		

ブリブリの美味しい海老マヨ



材料 (2人分)

海老 …………… 8尾
アスパラガス・3本 片栗粉…少々

A 塩・こしょう・酒 …… 少々

マヨネーズ …… 大さじ3
ケチャップ …… 小さじ1

B 牛乳 …………… 小さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1/4
片栗粉 …………… 小さじ1

つくり方

- 海老は背ワタをとり、尾と殻を除く。片栗粉をまぶしてもみこみ、水洗いして水気を拭く。Aをまぶして下味を付ける。アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし3cm長さの斜め切りにする。
- 大容器に①を入れてBをにかけてよく混ぜる。フタをして電子レンジで3分30秒加熱し、全体を混ぜる。

アクアパッツア

大	700W	3分
	600W	3分40秒
	500W	4分10秒
使用容器		

魚と貝の旨味がきいた本格派



材料 (2人分)

生タラ …………… 2切れ
あさり(殻つき) …… 6ヶ

ミニトマト …………… 4ヶ
にんにく(みじん切り)…小さじ1片分

オリーブ油…小さじ2 塩・こしょう…少々

A 顆粒スープの素 …… 少々
熱湯 …… 大さじ2 白ワイン…大さじ2

つくり方

- タラに塩・こしょうをする。あさは殻をこすり合わせて洗い、トマトはヘタをとり半分に切る。
- 大容器にタラを入れ、あいいているところにあざりとトマトを入れてAを回しかける。にんにくをちらし、オリーブ油をまわしかけフタをして電子レンジで3分加熱する。
- 塩・こしょうで味をととのえる。

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

カキの味噌煮

小	700W	5分	大	700W	3分
	600W	6分		600W	3分40秒
	500W	7分		500W	4分10秒
使用容器		使用容器			

ふっくらカキが美味しい



材料 (2人分)

カキ …………… 150g

大根 …………… 150g

ごぼう …………… 50g

味噌 …… 大さじ1・1/2

A みりん …… 大さじ1

酒…大さじ1 砂糖…小さじ1

つくり方

- カキは塩水の中でふり洗いし、ペーパーで水気をとり、小容器に入れてAを混ぜる。大根は5mm厚さのいちよう切りにし、ごぼうは笹がきにして水にさらす。
- 大容器に大根とごぼうを入れてフタをして電子レンジで5分加熱する。
- ②にカキを漬け汁ごと入れフタをして3分加熱し、そのまま2～3分おく。



ホタテとブロッコリーのクリーム煮

大	700W	3分
	600W	3分40秒
	500W	4分10秒
使用容器		

ホタテの旨味たっぷりのクリーム煮



材料 (2人分)

ホタテ貝柱 …… 6～8個

塩・こしょう …… 少々

小麦粉 …… 少々

ブロッコリー …… 70g

牛乳 …… 1/2カップ

A 粉チーズ …… 大さじ1

塩 …… 小さじ1/4

つくり方

- ホタテに塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分ける。
- 大容器に①を入れて、Aを回しかけフタをして電子レンジで3分加熱する。
- 塩・こしょうで味をととのえ、煮汁をからめながら混ぜる。

タコのトマト煮

大	700W	2分	2分 蒸らし時間
	600W	2分20秒	
	500W	2分50秒	
使用容器			

そのまま食べても、パスタをからめても美味しい



※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

材料 (2人分)

ゆでタコ …… 150g
 あさり …… 100g
 ミニトマト …… 8~10個
 〔顆粒スープの素…小さじ1/2
 塩 …… 小さじ1/4
 A にんにく(みじん切り)…小1片分
 白ワイン …… 大さじ2
 オリーブ油 …… 大さじ1〕

つくり方

- ① タコは1cm幅で斜めに切る。あしりは殻をこすり合わせて洗い、トマトはヘタをとり半分に切る。
- ② 大き容器に①を入れ、Aを加えてフタをして電子レンジで2分加熱する。
- ③ 上下を返すように混ぜ、そのまま2分おき味をなじませる。

たらのピリ辛煮

大	700W	1分30秒	700W	1分
	600W	1分50秒	600W	1分10秒
	500W	2分10秒	500W	1分20秒
使用容器				

ほどよい辛さの変わり味噌煮



材料 (2人分)

甘塩タラ …… 2切れ
 片栗粉 …… 少々
 〔コチュジャン… 小さじ2
 酒 …… 大さじ1
 醤油 …… 小さじ2
 A 砂糖 …… 小さじ2
 おろしにんにく… 1片分
 すり白ごま …… 小さじ1〕

つくり方

- ① タラは3つに切り、水気をふき取り片栗粉をうすくまぶす。
- ② 大き容器にタラをいれ、Aを回しかけてフタをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ とりだして上下を返し、再度フタをして1分加熱する。

さんまの中華煮

大	700W	2分	2分 蒸らし時間
	600W	2分20秒	
	500W	2分50秒	
使用容器			

塩焼きに飽きた方にオススメ



材料 (2人分)

さんま …… 2尾
 にんにく(薄切り) …… 1片分
 〔醤油 …… 大さじ1・1/2
 オイスターソース…大さじ1・1/2
 A 水 …… 大さじ1・1/2
 ごま油 …… 小さじ1〕

つくり方

- ① さんまは頭と尾を切り落とし、長さを半分にしてフタをとる。水洗いをして水気をしっかり拭き取る。
- ② 大き容器に①を並べて、にんにくをちらしAを回しかける。フタをして電子レンジで2分加熱し、そのまま2分おく。
- ③ フタをとり、煮汁を全体に回しかけ味をなじませる。

アジのパン粉焼き風

スクエア ティッシュ	700W	1分30秒
マルチプレート	600W	1分50秒
	500W	2分10秒
使用容器		

ふわっとしたアジが絶品



材料 (1人分)

アジ(三枚卸) …… 1尾分
 塩・こしょう …… 少々
 マヨネーズ…小さじ2 オリーブ油…大さじ1
 〔パン粉 …… 大さじ1・1/2
 粉チーズ …… 大さじ1
 A にんにく(みじん切り)… 1/2片分
 塩・こしょう …… 少々
 タイム・ローズマリー(みじん切り)…少々
 オリーブ油 …… 小さじ1〕

つくり方

- ① アジに塩・こしょうをして、スクエアティッシュにマルチプレートをひいたものに皮を上にして並べる。
- ② ①にマヨネーズをぬり、Aを均等にのせオリーブ油を全体にかける。
- ③ 電子レンジで1分30秒加熱する。



鮭のバター焼き風

大

700W 1分30秒

600W 1分50秒

使用容器 500W 2分10秒

2分
蒸らし時間

焦げず、崩れず、バターの風味そのまま



材料 (2人分)

生鮭……………2切れ
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………少々
バター……………小さじ1
パセリ……………適宜

つくり方

- ① 鮭に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ② ①を大容器に入れてバターをのせ、フタをして電子レンジで1分30秒加熱し、2分蒸らす。

白身魚の蒸し物

大

700W 3分30秒

600W 4分10秒

使用容器 500W 5分

お好みの旬の魚と野菜でヘルシーに



材料 (2人分)

白身魚の切身(金目鯛・タラなど)…2切
塩……………少々
白菜……………大1枚
長ねぎ……………1/2本
酒……………大さじ1
A [ポン酢……………大さじ1
ごま油……………小さじ2

つくり方

- ① 魚は1切を3つに切り、塩をふる。白菜は4cm長さのそぎ切にして、縦に2cm幅に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 大容器に白菜・長ねぎ・魚の順に重ね、酒を回しかける。フタをして電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③ てきあがりにAをかける。

あさりの酒蒸し

大

700W 2分30秒

600W 3分

使用容器 500W 3分30秒

お酒のおつまみにも最適



材料 (2人分)

あさり……………200g
A [酒……………大さじ1
醤油……………大さじ1/2

つくり方

- ① あさりは塩水につけて砂抜きし、殻と殻をこすり合わせて洗う。
- ② 大容器にあさりが上下に重ならないように均等に並べてAをふりかけフタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ フタをとり上下を返すようによくまぜる。

海老チリ

小

700W 2分30秒

600W 3分

使用容器 500W 3分30秒

海老のプリプリとした食感が美味しい



材料 (1人分)

むき海老……………100g
生姜(みじん切り)…小さじ1/2
にんにく(みじん切り)…小さじ1/2
長ねぎ(みじん切り)…小さじ1/2
A [酒…小さじ1/2 油…小さじ1/2
片栗粉…小さじ1 塩…少々
ケチャップ……………大さじ1
酒……………小さじ1
B [トウバンジャン……………少々
鶏がらスープの素…少々
水……………大さじ1/2

つくり方

- ① 海老は背に切りこみを入れて背ワタをとる。小容器に入れて、Aを加えもみこむ。
- ② 海老の上に、にんにく・生姜・ねぎをちらしBをかける。フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ フタをとりとろみがつくまで全体をよくまぜる。

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

野菜料理

冷蔵庫に今ある野菜で手軽に一品。『グルラボ』なら残り野菜もムダにしません。

●じゃが芋などの根菜類はそのホクホク加減にびっくり。

●煮物もおひたし風も、味付け具材をちょっと変えるだけで新鮮メニューに。

そのまま保存容器で少し置いてくと味がぐっと染み込み、予想外の逸品が出来ます。

ポテトサラダ

小 使用容器	700W 4分30秒	2分 蒸らし時間
	600W 5分20秒	
	500W 6分20秒	

ほくほくしっとり美味しいポテトサラダ

材料 (2人分)

じゃが芋 …… 2ヶ(300g)

玉ねぎ …… 1/4ヶ

きゅうり …… 1/2本

塩・こしょう…小さじ1/3

マヨネーズ …… 大さじ4~5



つくり方

- 1 じゃが芋は皮付のままよく洗い、ぬれたまま小容器に入れてフタをして電子レンジで4分30秒加熱する。そのまま2分おいて蒸らす。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。きゅうりは薄切りにして塩をふって10分おき水気をしぼる。
- 3 じゃが芋の皮を熱いうちにむいてフォークで粗くつぶして塩、こしょうで下味をし、②とマヨネーズを加えてよく混ぜる。

1 つぶす



2 まぜる



ほくほくじゃが芋を容器の中でつぶす。他の食材を追加してまぜあわせてできあがり。



筑前煮

小	700W	3分	3~4分 蒸らし時間
	600W	3分40秒	
	500W	4分10秒	
使用容器			

栄養たっぷりの筑前煮もおまかせ

材料 (1人分)

鶏もも肉	40g
ごぼう	30g
たけのこ	30g
生しいたけ	1枚
にんじん	20g
こんにゃく	20g
いんげん	1本
だし汁	1/4カップ
A 醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

つくり方

- 鶏肉は一口大に切り、Aをもみこむ。ごぼうは3mm厚さの斜め切にし、水にさらす。たけのこは5mm厚さのうす切、にんじんは3mm厚さの半月切り、しいたけは石付きをとり4つに切る。こんにゃくは一口大にちぎる。いんげんは3cm長さ切に切る。
- 小容器にごぼう・たけのこ・にんじん・しいたけ・こんにゃく・鶏肉・いんげんの順に入れ、だし汁を回しかけフタをして、電子レンジで3分加熱する。
- 全体をよく混ぜ再びフタをして3~4分おいて味をなじませる。

ほうれん草のあえ物

大	700W	50秒
	600W	1分
	500W	1分10秒
使用容器		

無水調理で色も鮮やか



材料

ほうれん草	1束
醤油	小さじ2
A ごま油	大さじ1/2
白すりごま	大さじ2

つくり方

- ほうれん草は長さを半分に切り、大容器に入れてフタをして電子レンジで50秒加熱する。
- すぐに冷水にとり、水気をしぼって長さをさらに半分に切る。
- Aを加えてよく混ぜる。

きのこのポン酢あえ

大	700W	1分30秒
	600W	1分50秒
	500W	2分10秒
使用容器		

さっぱりヘルシーな一品



材料

えのき茸	100g
しめじ	100g
酒	小さじ1
ポン酢	大さじ1・1/2

つくり方

- えのき茸は根元を切りおとし、長さを半分に切ってほぐす。しめじは石付きをとってほぐす。
- 大容器に①を入れて酒をふり、フタをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- フタをとりポン酢を加えて全体をよく混ぜる。

2色パプリカマリネ

大	700W	1分
	600W	1分10秒
	500W	1分20秒
使用容器		

ほどよい酸味で甘さが際立つ



材料

パプリカ(赤・黄) …… 各1個
ローリエ …… 1枚

〔 オリーブ油 …… 大さじ2
白ワイン …… 大さじ2
A ワインビネガー …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1

つくり方

- パプリカは縦半分に切り、ヘタと種をとり一口大に切る。
- 大容器に入れてフタをして電子レンジで1分加熱する。水気を切りAを加えてまぜて冷めるまでおいで味をなじませる。

れんこんのそぼろ煮

大	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分
使用容器		5分 蒸らし時間

トロ〜りあんかけ風のそぼろ煮



材料(2人分)

れんこん …… 150g
合挽肉 …… 70g

〔 だし汁 …… 1/2カップ
砂糖 …… 大さじ1
A 醤油 …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2

つくり方

- れんこんは一口大の乱切りにする。
- 大容器にれんこんを入れて、挽肉を崩しながらのせる。Aを回しかけてフタをして電子レンジで3分30秒加熱する。
- 全体をまぜてフタをして5分おいて味をなじませる。

大根と厚揚げのごま味噌煮

大	700W	4分	700W	3分
	600W	4分50秒	600W	3分40秒
	500W	5分40秒	500W	4分10秒
使用容器				

ごま風味の煮汁がたまらない



材料(2人分)

大根 …… 200g
厚揚げ …… 1/2枚

〔 だし汁 …… 1/3カップ
味噌 …… 大さじ1
A 白すりごま …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
醤油 …… 小さじ2

つくり方

- 大根は1.5cm厚さの半月切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm厚さの一口大に切る。
- 大容器に大根を入れてフタをして電子レンジで4分加熱する。
- 厚揚げをのせ、Aをまわしかけてフタなして3分加熱する。

きゅうりの即席漬け

小	700W	1分30秒
	600W	1分50秒
	500W	2分10秒
使用容器		

サツとできるはし休め。ごま風味で食欲増進



材料

きゅうり …… 1本
塩 …… 小さじ1/4
白いりごま …… 小さじ1/2

つくり方

- きゅうりは乱切りにして塩をまぶす。小容器に入れてフタをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- 水気を切り、ごまを加えて全体をよくまぜる。

葉野菜の煮びたし

小	700W	1分30秒	2分 蒸らし時間
	600W	1分50秒	
	500W	2分10秒	
使用容器			

ビタミンたっぷり、あっさり煮浸し



材料 (2人分)

小松菜……………100g
油揚げ……………1/2枚
A めんつゆ(三倍濃縮)…大さじ1
熱湯……………大さじ3

つくり方

- 小松菜は、根元を切りおとし5cm長さに切る。油揚げは湯をかけて油抜きをして、縦半分に切り、細切りにする。
- 小容器に①とAを入れてフタをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- フタをとり全体をよく混ぜ再びフタをして2分おいて味をなじませる。

白菜の塩昆布あえ

大	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒
使用容器		

あっさりとして、白菜をたっぷり食べられます



材料

白菜……………3枚(200g)
塩昆布……………5g
塩……………小さじ1/4

つくり方

- 白菜は一口大に切る。
- 大容器に①を入れて塩をふり、フタをして電子レンジで2分加熱する。粗熱をとり水気を軽く絞る。
- 塩昆布を加えて全体をよく混ぜる。

キャベツの生姜漬け

大	700W	2分
	600W	2分20秒
	500W	2分50秒
使用容器		

生姜をきかせた簡単浅漬け



材料

キャベツ…3~4枚(250g)
生姜……………1片
醤油……………小さじ2
ごま油……………少々
ごま油……………小さじ1/2

つくり方

- キャベツの葉は一口大のザク切り、芯は薄切りにする。生姜は千切りにする。
- 大容器に①と醤油・塩を入れて、フタをして電子レンジで2分加熱する。
- 粗熱をとり全体を上げて水気を軽く絞る。仕上げにごま油を加える。

めんつゆ漬け(れんこん・にんじん・セロリ)

大	700W	40秒
	600W	50秒
	500W	1分
使用容器		

いろいろな食材を漬け物感覚で



材料

れんこん……………60g
にんじん……………1/3本
セロリ……………1/3本
めんつゆ(三倍濃縮)…大さじ4
生姜……………1片

つくり方

- れんこん・にんじん・セロリは一口大の乱切りにしてれんこんは酢水にさらす。生姜は薄切りにする。
- 大容器にれんこん・にんじん・生姜・めんつゆを入れてまぜ、フタをして電子レンジで40秒加熱する。
- セロリを加えフタをして電子レンジで30秒加熱する。
- 全体をよく混ぜて冷めまておいて味をなじませる。

なすとピーマンの味噌炒め

大

700W	2分30秒	700W	30秒
600W	3分	600W	40秒
使用容器	500W 3分30秒	500W	40秒

使用容器

味噌がきいてるコクのある味わい



材料 (2人分)

なす …… 2本 ピーマン…2ヶ
 味噌 …… 大さじ1
 A 酒…大さじ2 砂糖…大さじ1
 醤油…大さじ1 ごま油…大さじ1/2
 B 片栗粉…大さじ1 水…大さじ1

つくり方

- ① なすはヘタをとり、縦半分にして1cm厚さの半月切りにする。ピーマンはヘタと種をとり、1cm厚さの半月切りにする。
- ② 大容器になすとピーマンを入れて、Aを加え全体をよくまぜる。フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ Bの水溶き片栗粉を加えて全体をよくまぜフタをして30秒加熱する。
- ④ フタをとり、とろみがつくまで全体をよくまぜる。

ラタトウイユ

大

700W	5分	700W	2分
600W	7分10秒	600W	2分
使用容器	500W 8分20秒	500W	2分

使用容器

2分

蒸らし時間

パスタとも好相性、冷たくしても美味しい



材料

玉ねぎ …… 1ヶ
 セロリ …… 1/2本
 なす …… 1ヶ
 パプリカ(黄) …… 1/2ヶ
 トマト水煮缶 …… 200g
 にんにく …… 1片
 塩・こしょう

つくり方

- ① 玉ねぎ・セロリ・パプリカは1.5cm角に切り、なすは1.5cm厚さの半月切りにする。
- ② ①を大容器に入れて、トマトをつぶして加える。フタをして電子レンジで6分加熱する。
- ③ 取り出して、そのまま2分おき、全体をよくまぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

かぼちゃの含め煮

大

700W	4分30秒	700W	2~3分
600W	5分20秒	600W	2~3分
使用容器	500W 5分20秒	500W	2~3分

使用容器

2~3分

蒸らし時間

かぼちゃの甘みをしっかり引き出す



材料 (2人分)

かぼちゃ …… 1/4個
 砂糖 …… 大さじ1・1/2
 A 醤油 …… 大さじ1
 水 …… 大さじ2

つくり方

- ① かぼちゃは種とワタをとり、ところどころ皮をむいて3cm角に切る。
- ② 大容器に皮を下にして入れ、Aを加えてフタをして電子レンジで4分30秒加熱する。そのまま2~3分おいて味をなじませる。

ゴーヤと豚肉のキムチ炒め風

大

700W	3分	700W	3分
600W	3分40秒	600W	3分40秒
使用容器	500W 4分10秒	500W	4分10秒

使用容器

苦みと辛みがやみつきになります



材料 (2人分)

ゴーヤ …… 1/2本
 豚薄切り肉 …… 120g
 白菜キムチ …… 120g
 酒 …… 小さじ1
 A 醤油 …… 小さじ1/2
 塩 …… 少々
 油 …… 小さじ1

つくり方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンですくいとり、5mm幅に切る。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、Aを絡める。
- ③ 大容器に①と②を入れてまぜ、キムチを広げてのせる。フタをして電子レンジで3分加熱する。

八宝菜

大	700W	3分	700W	2分
	600W	3分40秒	600W	2分20秒
	500W	4分10秒	500W	2分50秒
使用容器				

お好みでご飯や麺にかけても



材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り)・・・80g
 塩・片栗粉・・・少々 白菜・・・2枚
 生椎茸・・・2枚 にんじん・・・1/4本

A 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
 醤油・酒・・・各大さじ1
 水・・・2/3カップ
 塩・・・少々 片栗粉・・・大さじ1

つくり方

- ①豚肉は2cm幅に切り、塩をふり片栗粉をまぶす。
- ②白菜はザク切り、椎茸は石づきをとり半分になり、にんじんは短冊切りにする。
- ③大容器に②を入れて①を広げてのせAを回しかける。フタをして電子レンジで3分加熱する。
- ④上下を返すようにまぜ、フタをして2分加熱する。

麻婆なす

小	大	700W	3分	700W	2分
		600W	3分40秒	600W	2分20秒
		500W	4分10秒	500W	2分50秒
使用容器					



油で揚げないからヘルシー



材料 (2人分)

豚挽肉・・・100g なす・・・3個
 生姜・にんにく・・・各1片
 長ねぎ・・・5cm

A 醤油・酒・・・各大さじ1
 テンメンジャン・砂糖・・・各小さじ1
 鶏がらスープ・・・1/4カップ
 トウバンジャン・・・小さじ1/2
 片栗粉・・・大さじ1

つくり方

- ①生姜・にんにく・長ねぎはみじん切りにする。
- ②なすはヘタを落とし、長さを半分にして4つ割りにする。
- ③小容器に①と挽肉、Aを入れてほくすようにまぜる。
- ④大容器になすを入れてフタをして電子レンジで3分加熱する。
- ⑤⑥の挽肉を④に入れ、フタをして2分加熱する。全体をまぜフタをして2分おく。

ポテトベーコン

大	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		

ホクホクのポテトとベーコンの定番料理



材料 (2人分)

じゃが芋・・・2個
 ベーコン・・・3枚
 塩・・・小1/3
 オリーブ油・・・大さじ1
 粗引き黒こしょう・・・少々

つくり方

- ①じゃが芋はよく洗い、皮付きのまま1個を8つのくし型に切り、水にさらす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②じゃが芋の水気をふいて大容器に入れ、塩・オリーブ油の順にふりかける。ベーコンを散らしてフタをして電子レンジで4分加熱する。
- ③フタを取りこしょうをふって全体をよくまぜ味をなじませる。

おでん

大	700W	3分	700W	5分
	600W	3分40秒	600W	5分
	500W	4分10秒	500W	5分
使用容器				



お好みの具材を入れるだけ



材料 (2人分)

大根・・・3cm
 ちくわ・・・1/2本
 さつま揚・・・1枚
 こんにやく・・・1/4枚
 結び昆布・・・2本

A めんつゆ(三倍濃縮)・・・大さじ1 1/2
 水・・・1カップ

つくり方

- ①大根は皮をむいて、厚みを半分に切り、裏側に十字に切れ目を入れる。ちくわ、さつま揚は半分に切り、こんにやくは三角になるように半分に切る。
- ②大容器に大根を入れ、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- ③②にちくわ、さつま揚、こんにやく、結び昆布、Aを入れてフタをして5分加熱する。そのまま3~4分おき味をなじませる。

※ゆで卵は入れないでください。

カレー

小 使用容器	スクエア ディッシュ 使用容器	700W 3分	3分 蒸らし時間
		600W 3分40秒	
		500W 4分10秒	

少量でもつくれるからうれしいカレー

材料 (1人分)

じゃが芋 ……50g
にんじん ……25g
玉ねぎ ……50g
カレールー ……20g
豚ロース肉(うす切り) ……40g
熱湯 ……150ml
塩・こしょう ……適宜

つくり方

- 1 じゃが芋は皮をむいて7～8mmの角切にする。にんじんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは薄切り、豚肉は4cmの長さに切り、塩・こしょうする。カレールーはザク切り又は4等分位に切る。
- 2 小容器にじゃが芋・にんじん・玉ねぎの順に入れる。
- 3 ②の上に豚肉・カレールーの順に加える。
- 4 熱湯を加えてフタをしてスクエアディッシュにのせて電子レンジで3分加熱する。全体をよく混ぜ再びフタをして3分おいて味をなじませる。



シチュー

小 使用容器	スクエア ディッシュ 使用容器	700W 3分	3分 蒸らし時間
		600W 3分40秒	
		500W 4分10秒	

つくり置きすると味がしみこんで美味しい

材料 (1人分)

じゃが芋 ……50g
にんじん ……25g
玉ねぎ ……50g
シチュールー ……20g
豚ロース肉(うす切り) ……40g
熱湯 ……150ml
塩・こしょう ……適宜

つくり方

- 1 じゃが芋は皮をむいて7～8mmの角切にする。にんじんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは薄切り、豚肉は4cmの長さに切り、塩・こしょうする。シチュールーはザク切り又は4等分位に切る。
- 2 小容器にじゃが芋・にんじん・玉ねぎの順に入れる。
- 3 ②の上に豚肉・シチュールーの順に加える。
- 4 熱湯を加えてフタをしてスクエアディッシュにのせて電子レンジで3分加熱する。全体をよく混ぜ再びフタをして3分おいて味をなじませる。



きんぴらごぼう

小 使用容器	スクエア ディッシュ 使用容器	700W 2分	4分 蒸らし時間
		600W 2分20秒	
		500W 2分50秒	

副菜の代表料理もたった2分

材料 (2人分)

ごぼう ……60g
にんじん ……30g
白いりごま
A 砂糖 ……小さじ2
醤油 ……小さじ2
ごま油 ……小さじ1

つくり方

- 1 ごぼうとにんじんは細切りにする。ごぼうは水にさらし、水気をよくきる。
- 2 小容器に①を入れてAを加え全体をよく混ぜる。フタをして電子レンジで2分加熱する。
- 3 フタをとり全体をよく混ぜ再びフタをして4分おいて味をなじませ、ごまをふる。



乾物・豆腐・スープ・卵料理

もどす時間と手間、煮る時間、『グルラボ』ならぐっと短くて手軽です。

●電子レンジで黒豆が煮られる!?…ホントです。火の心配なしで安心。

●もどして、煮て、味を含ませて。容器1つで出来ます。

健康によい栄養素をたくさん含む伝統食・乾物を手軽に召し上がってください。

黒豆煮

小 使用容器	700W 5分	700W 3分	700W 5分	700W 3分	20分 蒸らし時間	700W 1分	700W 2分	6時間 蒸らし時間
	600W 6分	600W 3分40秒	600W 6分	600W 3分40秒		600W 1分40秒	600W 2分20秒	
大 使用容器	500W 7分	500W 4分40秒	500W 7分	500W 4分40秒	蒸らし時間	500W 1分20秒	500W 2分50秒	蒸らし時間
	スクエア ティッシュ 使用容器							

ふっくらしたツヤのある仕上がりに

材料

黒豆 …………… 60g
砂糖 …………… 100g

つくり方

- ① 小容器に黒豆を入れ、容器の半分の高さまで水を入れてフタをする。
- ② ①を大容器に入れ、スクエアティッシュにのせて大容器のフタはしないで電子レンジで5分加熱する。(スクエアティッシュと大容器に煮汁がこぼれた場合は捨てる)
- ③ ②を再度3分加熱して、煮汁は全て捨てる。
- ④ 再度①～③の加熱までを繰り返し、そのまま20分蒸らす。
- ⑤ ④の煮汁をひたひたになるように捨て、砂糖を加えてひとまぜする。
- ⑥ フタをして1分加熱する。フタをあけてひとまぜし、再度フタをして2分加熱する。
- ⑦ そのまま約6時間おく。



1 浸す



水に浸す。

2 電子レンジで加熱



一度電子レンジで加熱する。

3 調味料を加える



調味料を加える。

4 電子レンジで再加熱



水分量が多いので、吹きこぼれに注意する。

大豆の醤油煮

小 使用容器	700W 8分	スクエア ディッシュ 使用容器	700W 5分	3時間 蒸らし時間	700W 8分
	600W 9分40秒		600W 6分		600W 9分40秒
	500W 11分10秒		500W 7分	5分 蒸らし時間	500W 11分10秒
				15分 蒸らし時間	

乾燥大豆の状態から
短時間で煮ることができます

材料

乾燥大豆 …………… 80g
 にんじん …………… 40g
 生しいたけ …………… 1枚
 A 醤油 …………… 大さじ2
 みりん …………… 大さじ2
 酒 …………… 大さじ2

つくり方

- ①大豆は水洗いして小容器に入れ、熱湯300mlを入れてフタをして3時間おく。
- ②①をスクエアディッシュにのせて電子レンジで8分加熱する。湯を捨て、再度熱湯200mlを加えて8分加熱する。
- ③②の湯を捨て、にんじん・しいたけ・Aを加え全体をまぜ、フタをして5分加熱する。
- ④そのまま5分おいて、ひとまぜしたら再度フタをして15分おく。



大豆と昆布の煮物

小 使用容器	700W 5分	20分 蒸らし時間
	600W 6分	
	500W 7分	

水煮された大豆を使えば早くて簡単



材料

水煮大豆 …………… 80g
 早煮昆布 …………… 5g
 A 醤油 …………… 大さじ2
 みりん …………… 大さじ2
 酒 …………… 大さじ2

つくり方

- ①水煮大豆を小容器に入れ、7～8mm角に切った昆布とAを加えて全体をまぜ、フタをして5分加熱する。
- ②そのまま5分おいて、ひとまぜしたら再度フタをして15分おく。

干椎茸の甘辛煮

大 使用容器	700W 4分	700W 5分
	600W 4分50秒	600W 6分
	500W 5分40秒	500W 7分
		10分 蒸らし時間

そばやまぜご飯の具にもよい

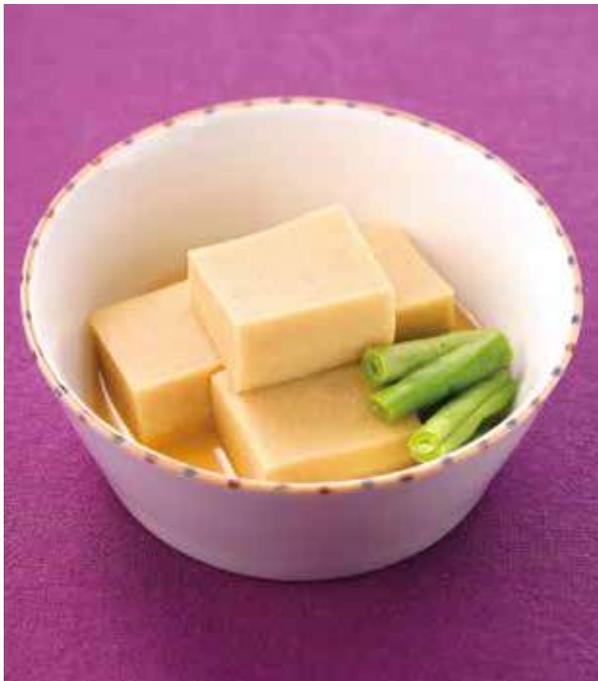


材料

干椎茸 …………… 6枚
 早煮昆布 …………… 20g
 A 戻し汁 …… 1/2カップ
 醤油 …………… 大さじ4
 砂糖 …………… 大さじ3
 酒 …………… 大さじ2

つくり方

- ①昆布は7～8mm幅に切り、干椎茸とともに大容器に入れ、水400mlを加えてフタをして、電子レンジで4分加熱し、粗熱がとれるまで、そのままおく。
- ②①の椎茸の軸をとり、細切りにする。
- ③容器に①の昆布、②、Aを入れて、フタをして5分加熱し、そのまま10分おく。



高野豆腐の含め煮

やわらかくふつくら、ヘルシーな定番料理

大 使用容器	700W	30秒	マルチプレート	700W	30秒	10分 蒸らし時間
	600W	40秒		600W	3分	
	500W	40秒		500W	3分30秒	

材料 (2人分)

高野豆腐 …… 2個
いんげん …… 50g
A だし汁 …… 1・1/2カップ
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
醤油 …… 大さじ1



1 Point

つくり方

- 高野豆腐を大容器に入れ、ひたひたの水を注ぎ、マルチプレートを裏返しにしてのせ、フタをして電子レンジで30秒加熱する。上下を返して、さらに30秒加熱する。
- ①の水気をしっかり絞り、食べやすく切る。いんげんは3～4cm長さに切る。
- 容器に②とAを入れ、フタをして2分30秒加熱する。
- 電子レンジから取り出し、フタをしたまま10分おく。

かんぴょうの含め煮

大 使用容器	700W	4分	700W	4分	10分 蒸らし時間
	600W	4分50秒	600W	4分50秒	
	500W	5分40秒	500W	5分40秒	

やわらかかんぴょうの素朴な味わい



材料 (2人分)

かんぴょう …… 30g
油揚げ …… 1枚
A だし汁 …… 1カップ
みりん・砂糖 …… 各大さじ1
酒・醤油 …… 各大さじ2

つくり方

- かんぴょうは水でさっと洗い、塩少々をつけてよくもみこむ。水洗いしたら、大容器に入れて水300mlを入れて、フタをして電子レンジで4分加熱する。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分になり、1cm幅に切る。
- ①の水気をしっかり絞り、3～4cm長さに切り、②とともに容器に入れて、Aを加える。フタをして、4分加熱し、そのまま10分置く。

春雨サラダ

カンタンにできて、とってもヘルシー



大 使用容器	700W	4分30秒
	600W	5分20秒
	500W	6分20秒

材料 (2人分)

春雨(乾) …… 30g
(長ければ半分にはさみで切る)
きゅうり …… 1/2本
ハム …… 2枚
中華ドレッシング …… 適量

つくり方

- 春雨は長ければはさみで半分に切り、大容器に入れる。容器の七分目位の水を入れ、フタをして電子レンジで4分30秒加熱する。ザルにあけて水気をよくきり、食べやすく切る。
- きゅうりは千切り、ハムは半分に切り、細切りにする。
- ①、②を中華ドレッシングであえる。

ひじき

小	700W 4分	10分 蒸らし時間
	600W 4分50秒	
	使用容器 500W 5分40秒	

栄養バランスのとれた一品



材料 (2人分)

芽ひじき(乾) …… 10g
 にんじん …… 20g
 ちくわ …… 小1本
 A 醤油 …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ2
 だし汁 …… 大さじ5

つくり方

- 芽ひじきはサツと洗い水気をきる。
- にんじんは千切、ちくわは長さを3等分にし、細切りにする。
- 小容器にひじき・にんじん・ちくわの順に入れてAを回しかける。フタをして電子レンジで4分加熱する。
- フタをとり全体をよくまぜ再びフタをして10分おいて味をなじませる。

切干大根

小	700W 4分	10分 蒸らし時間
	600W 4分50秒	
	使用容器 500W 5分40秒	

乾物の栄養をまるごと吸収



材料 (2人分)

切干大根 …… 20g
 にんじん …… 10g
 A 醤油 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ2
 だし汁 …… 1/2カップ
 ごま油 …… 小さじ1/2

つくり方

- ボウルに切干大根とかぶる位の水を入れてよくもんで泡がでたら水気をしぼる。これを2回くり返す。にんじんは千切りにする。
- 小容器に①を入れてAを回しかけ全体をよくまぜる。フタをして電子レンジで4分加熱する。
- フタをとり全体をよくまぜ再びフタをして10分おいて味をなじませる。

湯豆腐

大	700W 2分
	600W 2分20秒
	使用容器 500W 2分50秒

もう一品! そんな時の定番料理



材料 (1人分)

もめん豆腐 …… 1/2丁
 白菜 …… 2枚
 しめじ …… 1/2パック
 A 熱湯 …… 1カップ
 和風だしの素 …… 小さじ1/4

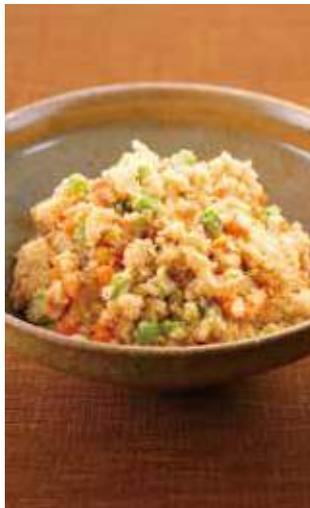
つくり方

- 豆腐、白菜は一口大に切る。しめじは石付きを落とし、小房にわける。
- 大容器に①を入れてAを加え、フタをして電子レンジで2分加熱する。
- ポン酢やごまダレ等好みのタレをつける。

おからの炒り煮

小	700W 2分	700W 3分30秒	
	600W 2分20秒		600W 4分10秒
	使用容器 500W 2分50秒		500W 5分

食物繊維の多いヘルシーな美容食



材料 (2人分)

おから …… 100g
 にんじん…1/4本 ちくわ…小1本
 いんげん…4本 卵 …… 1ヶ
 だし汁 …… 1/2カップ
 A 醤油・みりん…各大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1/2

つくり方

- にんじん、ちくわ、いんげんは5mm角に切る。
- 小容器におからを入れてほくし、Aを加えてまぜる。
- 大容器に①を入れて②をのせる。フタをして電子レンジで2分加熱する。
- ③に溶き卵を回し入れ、全体をまぜたらフタなしで3分30秒加熱する。
- 取り出して全体をまぜ、再度フタをして2分おく。



麻婆豆腐

大	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		

好みて味を変えて食べたいときにも最適

材料 (2人分)

豚挽肉	100g
木綿豆腐	1丁 (300g)
熱湯	1/2カップ
A 生姜 (みじん切り)	1片分
にんにく (みじん切り)	1片分
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2
片栗粉・ごま油	各小さじ2
トウバンジャン	小さじ1

つくり方

- 豆腐は2cm角に切る。
- 大容器にAを入れてまぜ、熱湯を加えてさらにまぜる。豚挽肉を加え、肉をほぐすようによくまぜる。
- ②に①を加え、フタをして電子レンジで4分加熱する。

じゃが芋の豆乳スープ

大	700W	2分	700W	2分
	600W	2分20秒	600W	2分20秒
	500W	2分50秒	500W	2分50秒
使用容器				

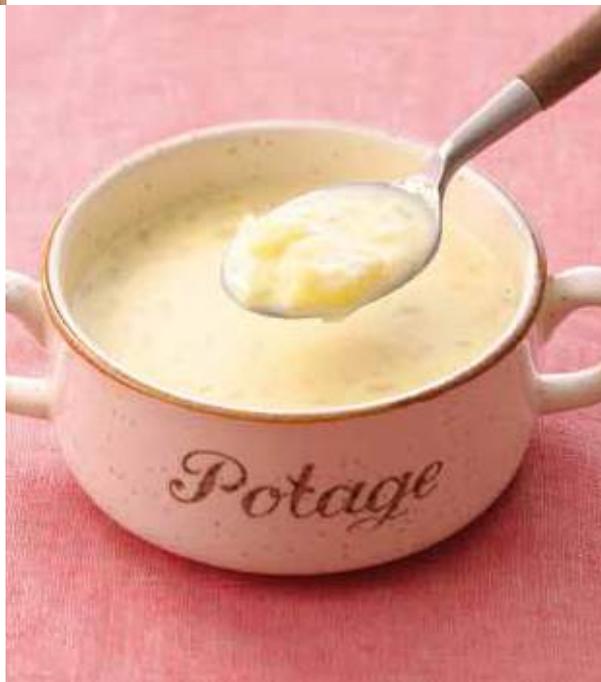
油で炒めず、豆乳で仕上げるヘルシースープ

材料 (2人分)

じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/4個
バター	小さじ2
A 豆乳	1・1/2カップ
顆粒スープの素	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

つくり方

- じゃが芋は皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 大容器にじゃが芋を入れて、玉ねぎをちらし、ちぎったバターをのせる。フタをして電子レンジで2分加熱する。
- じゃが芋をつぶして、Aを加えて、フタをして2分加熱する。



ミネストローネ

大	700W	2分	700W	2分
	600W	2分20秒	600W	2分20秒
	500W	2分50秒	500W	2分50秒
使用容器				

お好みの野菜を使ってイタリア風野菜スープ



※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

材料 (2人分)

にんじん …… 1/4本
 玉ねぎ …… 1/4個
 ジャが芋 …… 1/2個
 トマトジュース …… 1・1/2カップ
 A 顆粒スープの素 …… 小さじ1
 塩・こしょう …… 少々

つくり方

- ① にんじん、ジャが芋は皮をむいて、7～8mm角に切る。玉ねぎも7～8mm角に切る。
- ② 大容器に①を入れて、フタをして電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②にAを加えて、フタをして2分加熱する。

かぼちゃスープ

大	700W	3分	700W	2分
	600W	3分40秒	600W	2分20秒
	500W	4分10秒	500W	2分50秒
使用容器				

よく冷やして冷たいスープとしても



材料 (2人分)

かぼちゃ …… 200g
 牛乳 …… 1/2カップ
 A 顆粒スープの素 …… 小さじ1/3
 水 …… 1カップ
 塩・こしょう …… 少々

つくり方

- ① かぼちゃは種とワタをとり、一口大に切る。皮をむく。
- ② 大容器にかぼちゃを入れ、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- ③ フォーク等で粗くつぶし、Aを加えてフタをして2分加熱する。

コーンスープ

大	700W	2分	700W	1分
	600W	2分20秒	600W	1分10秒
	500W	2分50秒	500W	1分20秒
使用容器				

誰でもカンタンに美味しく



材料 (2人分)

コーン缶(クリームタイプ) …… 1カップ
 牛乳 …… 1/2カップ
 A 顆粒スープの素 …… 小さじ1/2
 塩・こしょう …… 少々

つくり方

- ① 大容器にAを入れてよく混ぜ、フタをして電子レンジで2分加熱する。

かき卵汁

大	700W	2分30秒	700W	1分
	600W	3分	600W	1分10秒
	500W	3分30秒	500W	1分20秒
使用容器				

トロみの中にフワフワ卵が美味しい



材料 (2人分)

卵 …… 1個
 えのき茸 …… 1/2パック
 だし汁 …… 2カップ
 A 片栗粉 …… 小さじ2
 水 …… 大さじ1
 B うす口醤油 …… 小さじ1/2
 塩 …… 小さじ1/3

つくり方

- ① えのき茸は、根元を切り落とし、2cm長さに切る。
- ② 大容器に①とだし汁を入れて、フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。Aを入れて、さらに1分加熱し、とろみをつける。
- ③ ②に、とき卵とBを加えて全体を軽くまぜる。

スペイン風 オムレット

大 使用容器	700W 2分	700W 2分	5分 蒸らし時間
	600W 2分20秒	600W 2分20秒	
	500W 2分50秒	500W 2分50秒	

野菜もとれるボリューム卵焼き



※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

材料 (2人分)

卵……………2個
じゃが芋……………1個
ピーマン……………1/2個
ミニトマト……………4個
ビザ用チーズ……………30g
塩・こしょう……………少々

つくり方

- 1 じゃが芋は皮をむいて拍子切りにして水にさらす。ピーマンは細切り、トマトは半分に切る。
- 2 大き容器にじゃが芋を入れて電子レンジで2分加熱する。
- 3 ②にときほぐした卵・チーズ・ピーマン・トマト・塩・こしょうを加えてよくまぜる。フタをして2分加熱し、5分ほど置く。
- 4 好みの大きさに切り分る。

スクランブルエッグ

大 使用容器	700W 50秒	700W 1分	1~2分 蒸らし時間
	600W 1分	600W 1分10秒	
	500W 1分40秒	500W 1分40秒	

トロトロ卵がたまらない



材料 (2人分)

卵……………3個
A 牛乳……………大さじ3
塩・こしょう……………少々

つくり方

- 1 大き容器に卵を割り入れ、Aを加えてときほぐす。
- 2 フタをして電子レンジで50秒加熱し、全体を大きくまぜる。再度フタをして1~2分おく。

ベーコンエッグ

小 使用容器	700W 20秒	700W 20秒
	600W 20秒	600W 20秒
	500W 30秒	500W 30秒

ベーコンを入れてボリュームアップ



材料 (1人分)

卵……………1個
ベーコン……………1枚
塩・こしょう……………少々

つくり方

- 1 ベーコンを2mm幅に切る。
- 2 小容器に卵を割り入れ、塩・こしょうをしてまぜる。フタをして電子レンジで20秒加熱する。
- 3 ベーコンを加えて全体を大きくまぜ、フタをして20秒加熱する。

かに玉風

大 使用容器	700W 1分30秒	700W 20秒
	600W 1分50秒	600W 20秒
	500W 2分10秒	500W 30秒

フワフワのかに玉がカンタンに作れる



材料 (2人分)

卵……………3個
カニ缶……………小1缶
万能ねぎ……………4本
砂糖……………小さじ1/2
A 鶏がらスープの素…小さじ1/4
油……………少々
B ケチャップ……………大さじ1
醤油……………小さじ1

つくり方

- 1 カニ缶はほぐし、万能ねぎは小口切りにする。
- 2 大き容器に卵を割りほぐし、①とAを加えて軽くまぜる。フタをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- 3 一度取り出し全体を大きくまぜフタをして20秒加熱する。
- 4 Bをかけていただく。

※食材中の成分により、容器に色移りする場合がありますが、品質や性能には影響ありません。

ご飯

『グルラボ』はご飯も炊けます。ラージカプセルで2合までOK。

●もち米と『グルラボ』は相性ぴったり。いろんな炊き込みおこわが楽しめます。

●少しだけ炊けばいい時には特に役立ちます。

お米の炊き具合のお好みは水分量と浸し時間で調節してください。

ご飯

大 使用容器	スクエア ティッシュ	700W 7分	700W 3分30秒	8分 蒸らし時間
	使用容器	600W 8分20秒	600W 4分40秒	
	使用容器	500W 9分50秒	500W 5分	

お米を水に浸しておかないで、すぐに炊き始める炊き方です

材料 (1合分/2合分)

米 …………… 1合/2合
熱湯 …… 350ml/500ml

つくり方

- 1 米をといで大容器に入れ、熱湯200ml(2合：300ml)を加えひとまぜする。フタをして5分おく。
- 2 1をスクエアティッシュにのせてレンジに7分(2合：8分30秒)かけて、フタをとり上下を返すようにまぜる。熱湯を150ml(2合：200ml)加えて再度フタをして電子レンジに3分30秒(2合：4分)かけてそのまま8分(2合：10分)蒸らす。

※古いお米を使用した場合は、芯が残りがちになることがあります。

※無洗米・玄米・五穀米等には使用できません。

※水分を多く使用する調理のため、吹きこぼれを起こします。必ずスクエアティッシュを使用してください。

※電子レンジ炊飯は、冷えると固くなる傾向があります。炊き上がり後は、陶器製のどんぶりやお茶碗などに移して早めにお召し上がりください。



水に浸してから炊く方法(1合)

- 1 お米1合は研いで水に1時間以上浸しておく。
- 2 お米をいったんザルにあげて水をきって、大容器に入れる。
- 3 2に炊飯用の水250mlを加え、お米を水平にならしてフタをして、スクエアティッシュに乗せてレンジに10分か、そのまま5分蒸らす。

1 熱湯を入れる



お米に熱湯を注ぐ。

2 浸す



容器で浸す。

3 まぜる



一度加熱したらまぜる。



赤飯

大 使用容器	スクエア ディッシュ	700W 10分	10分 蒸らし時間
		600W 12分	
		500W 14分	

手間のかかる赤飯もカンタン!

材料 (2合分/1合分)

もち米……………2合/1合
 煮小豆(赤飯用水煮缶)…60g/30g
 A 熱湯・小豆の缶汁……………
 合わせて350ml/200ml

つくり方

- ①もち米をといで大容器に入れてAを加えてひとませする。煮小豆をのせてフタをして5分おく。
- ②①をスクエアディッシュにのせて電子レンジで10分(1合:8分30秒)かけてそのまま10分(1合:8分)蒸らす。

中華おこわ

大 使用容器	スクエア ディッシュ	700W 10分	10分 蒸らし時間
		600W 12分	
		500W 14分	

好きな具を入れてアレンジは自由自在



材料 (2合分)

もち米……………2合
 鶏もも肉……………30g
 A にんじん……………20g
 生しいたけ……………1枚
 熱湯……………300ml
 B 鶏からスープの素・小さじ1
 醤油……………大さじ1
 砂糖……………小さじ2

つくり方

- ①Aは全て7~8mm角に切る。
- ②もち米をといで大容器に入れ、Bを加えて、全体をひとませする。上にAを重ねないように並べフタをして5分おく。
- ③②をスクエアディッシュにのせて電子レンジで10分加熱してそのまま10分蒸らす。

山菜おこわ

大 使用容器	スクエア ディッシュ	700W 10分	10分 蒸らし時間
		600W 12分	
		500W 14分	

もちもちおこわ、山の幸を堪能



材料 (2合分)

もち米……………2合
 山菜の水煮……………100g
 塩……………少々
 熱湯……………1・3/4カップ

つくり方

- ①もち米をといで水を切り、大容器に入れ、熱湯と塩を加える。
- ②①に山菜をのせて、フタをして5分置く。電子レンジで10分加熱する。
- ③取り出してそのまま10分蒸らす。

パエリア

大 使用容器	700W 7分	700W 4分	5分 蒸らし時間
	600W 8分20秒	600W 4分50秒	
	500W 9分50秒	500W 5分40秒	

手間なし、シーフードパエリア

材料 (2人分)

米	1合
海老	4尾
ホタテ	2ヶ
ピーマン	1ヶ
塩・こしょう	少々
白ワイン	少々
水	1・1/4カップ
顆粒スープの素	小さじ1/2
A カレー粉	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 米はといて、ひたひたの水に30分以上つけ、ザルにあげ水気をきる。海老、ホタテ、ピーマンは1cm角に切る。エビ、ホタテに塩・こしょうをして白ワインを絡める。
- ② 大容器に米を入れ、Aを加えてまぜる。フタをして電子レンジで7分加熱する。
- ③ 取り出して、海老、ホタテ、ピーマンをのせてフタをして4分加熱する。そのまま5分おいて蒸らす。



チャーハン

大 使用容器	700W 4分30秒	蒸らし時間
	600W 4分50秒	
	500W 2分10秒	

フライパン不用の簡単チャーハン



材料 (1人分)

ご飯	100g
合挽肉	50g
卵	1ヶ
鶏がらスープの素	小さじ1/4
醤油	小さじ1/2
万能ねぎ (小口切り)	適宜
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 大容器に卵をときほぐし、鶏がらスープの素と醤油を加えまぜる。
- ② ①にご飯を加えてほくすようにしてまぜ、卵を絡める。
- ③ ②に塩・こしょうをした挽肉をほぐしてのせフタをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④ 取り出して全体をよくまぜ、万能ねぎをちらす。

かにピラフ

大 使用容器	700W 7分	700W 3分	7分 蒸らし時間
	600W 8分20秒	600W 3分40秒	
	500W 9分50秒	500W 4分10秒	

お米から一緒に炊くから、カニの旨味がしっかり



材料 (2人分)

米	1合
玉ねぎ	1/4ヶ
カニ缶	小1缶
顆粒スープの素	小さじ1/2
A 油	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① カニ缶は身と汁に分け、汁と熱湯で1カップにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 米はといて水を切り、大容器に入れ缶汁と合わせた熱湯とAを入れてひとまぜし、フタをして5分おく。電子レンジで7分加熱する。
- ③ 取り出して全体をまぜ、熱湯1/4カップを加え玉ねぎとカニの身をのせ、フタをして3分加熱してそのまま7分蒸らす。



親子丼

小 使用容器	700W 2分30秒	700W 1分
	600W 3分	600W 1分10秒
	500W 3分30秒	500W 1分20秒

フワフワ卵と鶏肉がやさしい味わい

材料 (1人分)

鶏もも肉……………70g
 玉ねぎ……………1/4ケ
 卵……………1ケ
 三つ葉……………少々
 ご飯……………1杯分
 A 〔めんつゆ(三倍濃縮)・大さじ1
 水……………大さじ2・1/2

つくり方

- 1 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎはうす切り、三つ葉は2~3cm長さに切る。
- 2 鶏肉と玉ねぎを小容器に入れAを加え、フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- 3 卵をといて流し入れフタをして1分加熱する。
- 4 器にご飯を盛り、③のをせ三つ葉をのせる。

卵雑炊

大 使用容器	スクエア ディッシュ	700W 3分	700W 1分
		600W 3分40秒	600W 1分10秒
		500W 4分10秒	500W 1分20秒

残り物のご飯にひと工夫



材料 (2人分)

ご飯……………100g
 だし汁……………300ml
 卵……………1ケ
 万能ねぎ(小口切り)・2本分
 塩

つくり方

- 1 ご飯とだし汁を大容器に入れてフタをしてスクエアディッシュにのせて電子レンジで3分加熱する。
- 2 ①のフタをあげ、とき卵を入れて、再びフタをして1分加熱する。
(卵はよくかきまぜてください)
- 3 塩で味をととのえ、万能ねぎをちらす。

リゾット

大 使用容器		700W 4分	2分 蒸らし時間
		600W 4分50秒	
		500W 5分40秒	

余ったご飯でサツとリゾット作り



材料 (2人分)

ご飯……………200g
 ベーコン……………2枚
 アスパラガス……………2本
 粉チーズ……………大さじ1~2
 水……………1・1/4カップ
 顆粒スープの素……………小さじ1/2
 A 〔白ワイン……………大さじ1
 塩・こしょう……………少々

つくり方

- 1 ご飯は軽く水洗いしてザルにあげ、水気をきる。ベーコンは1cm幅、アスパラガスは根元の固い部分を落とし、1cm長さに切る。
- 2 大容器に①とAを入れて、電子レンジで4分加熱する。
- 3 取り出して、そのまま2分おき、粉チーズをかける。

麺類

麺類をゆでることもできます。空気調節口から湯切りが出来て便利。

- パスタ類の茹で上げも軽くてラクラク。フライパンも使わず手軽にできます。
- 茹でたあとのソースをからませる作業も同じ容器でできるのでとっても便利。和・洋・中をとわず、一人分の麺類を作るのにとっても便利。

カルボナーラ

大

使用容器

スクエア
ティッシュ

使用容器

700W 4分30秒

600W 5分20秒

500W 6分20秒

容器1つで本格カルボナーラ

材料 (1人分)

スパゲティ ……60g
ハム ……2枚
熱湯 ……500ml
塩 ……小さじ1
A
卵黄 ……1ヶ分
生クリーム ……大さじ2
粉チーズ ……20g
塩・粗引黒こしょう

つくり方

- 1 スパゲティの長さを半分
に折り、大容器に入れて
熱湯と塩を加える。フタ
をしてスクエアティッシュ
にのせ、電子レンジで4分
30秒加熱し、湯を捨てる。
- 2 熱いうちにハムとAを
加え、手早くまぜる。
- 3 塩・粗引黒こしょうで味
をととのえる。



① 食材を入れる



半分に折って入れる。

② 湯切り



電子レンジ加熱後、空気口から湯切り。具や調味料を加える。

③ 食材を加える



④ まぜる



容器の中でかきまぜたらできあがり。

ツナトマトペンネ

大	700W	6分	700W	1分30秒
	600W	1分10秒	600W	1分50秒
	使用容器	500W	8分20秒	500W

ツナ缶、トマト缶のお手軽ペンネ



材料 (1人分)

ペンネ…………… 50g
ツナ缶…………… 小1/2缶
トマト水煮缶…………… 100g
塩・こしょう…………… 少々

つくり方

- ① 大容器にペンネと熱湯400mlと塩少々を入れ、フタをして電子レンジで6分加熱する。
- ② 湯を捨て、つぶしたトマトを加える。フタをして1分30秒加熱する。
- ③ 缶汁をきったツナを加え、全体をよくあえ、塩・こしょうで味をととのえる。

ラーメン

大	700W	2分30秒
	600W	3分
	使用容器	500W

お好みの具材を加えてボリュームアップ



材料 (1人分)

インスタントラーメン…1食分
熱湯…………… 500ml
インスタントラーメン添付の粉末スープ…1袋
好みの野菜

つくり方

- ① 大容器にラーメンと熱湯を入れ、好みの野菜をのせる。
- ② フタをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ 添付の粉末スープを加えて全体をよくまぜる。

焼きそば

大	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	使用容器	500W

洗いをふやさない、カップ焼きそば感覚



材料 (1人分)

焼きそば用蒸し中華麺…1袋
豚切り落とし肉…………… 50g
塩・こしょう…………… 少々
キャベツ…………… 1枚
もやし…………… 30g
酒…………… 大さじ3
蒸し中華麺添付の粉末ソース…1袋

つくり方

- ① 豚肉は塩・こしょうして、キャベツは一口大に切る。
- ② 大容器に麺を入れ、もやし・キャベツ・豚肉の順に重ねる。酒を回しかけ、フタをして電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③ フタをとり、粉末ソースを加えて全体をよくまぜる。

焼きうどん

大	700W	3分
	600W	3分40秒
	使用容器	500W

マヨネーズと醤油の味付けが絶妙



材料 (1人分)

ゆでうどん…………… 1玉
豚切り落とし肉…………… 40g
塩・こしょう…………… 少々
キャベツ…………… 1枚
しめじ…………… 40g
パプリカ(黄)・1/6枚 水…大さじ1
A [マヨネーズ …… 大さじ2
醤油 ……………… 小さじ1

つくり方

- ① 豚肉は塩・こしょうして、キャベツは一口大に切る。しめじは小房に分け、パプリカは細切りにする。
- ② 大容器にうどんを入れ、しめじ・キャベツ・パプリカ、豚肉の順に重ねる。水を回しかけ、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- ③ フタをとり、Aを加えて全体をよくまぜる。

きつねうどん

大	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		

冷凍うどんも一気に作りあげる



材料 (1人分)

冷凍うどん …… 1玉
油揚げ …… 1/2枚
長ねぎ …… 1/3本
A 「めんつゆ(三倍濃縮) …… 1/2カップ
熱湯 …… 1・1/4カップ

つくり方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 大容器にうどんを入れ、①をのせ、Aを加えてフタをして、電子レンジで4分加熱する。

カレーうどん

大	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		

味付けはお好み次第



材料 (1人分)

冷凍うどん …… 1玉
豚薄切り肉 …… 40g
玉ねぎ …… 1/4ヶ
絹さや …… 4枚
A 「めんつゆ(三倍濃縮) …… 1/2カップ
熱湯 …… 1・1/4カップ
カレー粉 …… 小さじ1
片栗粉 …… 小さじ2

つくり方

- 豚肉は一口大、玉ねぎはうす切り、絹さやは筋をとり、半分に切る。
- 大容器にうどんを入れ、①をのせる。Aを加えてフタをして電子レンジで4分加熱する。
- 全体をよくまぜる。

マカロニサラダ

大	700W	4分
	600W	4分50秒
	500W	5分40秒
使用容器		

お弁当やつけあわせに



材料 (1人分)

「早茹でマカロニ …… 50g
A 塩 …… 小さじ1
熱湯 …… 600ml
きゅうり …… 1/2本
塩 …… 小さじ1/3
玉ねぎ …… 1/4ヶ
ハム …… 2枚
マヨネーズ …… 大さじ3~4

つくり方

- きゅうりはうすい小口切にし、塩をふって10分おき水気をしぼる。玉ねぎはうす切りにする。ハムは半分に切り、細切りにする。
- 大容器にAを入れてフタをして電子レンジで4分加熱する。
- 湯を捨てて①とマヨネーズを加え全体をよくまぜる。

海老ビーフン

大	700W	3分	700W	4分
	600W	3分40秒	600W	4分10秒
	500W	4分10秒	500W	4分20秒
使用容器				

あっさりヘルシーなのにボリューム満点



材料 (1人分)

ビーフン …… 60g 海老 …… 3尾
ビーマン …… 1ヶ もやし …… 100g
A 「水 …… 2/3カップ
鶏がらスープの素 …… 少々
醤油 …… 小さじ1
ナンプラー …… 小さじ1

つくり方

- 海老は背ワタをとり、カラをむく。ビーマンは種とヘタをとり細切りにする。
- ビーフンをはさみて食べやすく切り、大容器に入れてAを回しかける。①をのせて、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 取り出して、全体をまぜ、海老を取り出し、フタをとって1分加熱する。
- 海老を戻し入れ、全体をよくまぜる。

スイーツ

えっ、こんなものが作れるの!? はい、カンタンにできるんです。

●まぜたり溶かしたりが多いスイーツ作り。一つの容器で出来ます。

●耐熱温度が高いのでバターもへっちゃら。そのままオープンにも使えます。

カンタンなのでお子様といっしょに手作りを楽しみましょう。

チョコムース

大 使用容器	700W 1分30秒	700W 1分
	600W 1分50秒	600W 1分10秒
	500W 2分10秒	500W 1分20秒

ふんわり、とろける食感

材料 (2人分)

チョコレート……………50g

A 牛乳……………1/2カップ

マシュマロ……………50g



つくり方

- ① 大容器にAを入れてフタをして電子レンジで1分30秒加熱し、全体をよくまぜてマシュマロを溶かす。
- ② ①に刻んだチョコレートを加えてフタをして1分加熱する。
- ③ なめらかになるようによくまぜ、粗熱がとれるまで冷まし、冷蔵庫で冷やす。

①食材を入れる



食材を入れたら電子レンジで加熱。

②とがす



加熱後、手早くマシュマロを溶かす。

③混ぜる



さらに、チョコレートを加えて冷める前にまぜて溶かす。

栗蒸ようかん

大	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分
使用容器		

ご家庭で手軽に和菓子屋の味を

材料

こしあん	200g
栗の甘露煮	100g
A [小麦粉	20g
片栗粉	10g
砂糖	20g
水	1/3カップ

つくり方

- ① 大容器にAを入れてよく混ぜ、こしあんを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② 栗を粗く刻み①に加えて、フタをして電子レンジで3分30秒加熱する。冷めるまでそのままおく。
- ③ 食べやすい大きさに切り分ける。



ブルーベリージャム

大	スクエア ティッシュ	700W	3分30秒
		600W	4分10秒
		500W	5分
使用容器			

無添加、自家製ジャムをカンタンに



材料

ブルーベリー	200g
グラニュー糖	大さじ4
レモン汁	大さじ1

つくり方

- ① ブルーベリーは洗って水をふく。
- ② 大容器に入れてグラニュー糖をふりレモン汁をかける。しばらくしてグラニュー糖がとけたらフタをして、スクエアティッシュにのせ電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③ 粗熱がとれたらフォーク等で好みの粗さにつぶす。

カスタードクリーム

小	700W	50秒	700W	30秒	700W	30秒
	600W	1分	600W	40秒	600W	40秒
	500W	1分10秒	500W	40秒	500W	40秒
使用容器						

電子レンジで簡単、朝食のトーストにも手間なし



材料

A [卵黄	1個分	グラニュー糖	20g
B [薄力粉	10g	コーンスターチ	5g
牛乳	1/2カップ	無塩バター	5g

つくり方

- ① ボウルにAを入れて、白っぽくなるまで混ぜる。ふるったBを加えて混ぜ、牛乳を加えて、さらによく混ぜる。
- ② ①をこしながら小容器に入れて、フタをして電子レンジで50秒加熱する。
- ③ 取り出して、ゴムベラで全体をよく混ぜ、フタをしてさらに30秒加熱する。これを全体に火が通るまで3~4回、繰り返す。
- ④ 熱いうちにバターを加えてよく混ぜ、乾かないように表面にラップをして冷ます。



パンディング

大	700W	2分30秒	2分
	600W	3分	
	500W	3分30秒	
使用容器	蒸らし時間		

休日のランチやおやつにも最適

材料 (2人分)

食パン(6枚切)	2枚
卵	2個
牛乳	1カップ
砂糖	大さじ2
ラム酒	大さじ2
レーズン	大さじ3

つくり方

- 食パンは2cm角に切る。レーズンはラム酒に漬けておく。
- ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳を加えてまぜる。
- 大容器に①を入れて②を注ぎ、5～6分置く。フタをして電子レンジで2分30秒加熱し、取り出して、そのまま2分おく。
- 食べる分だけ器に盛り、メイプルシロップやはちみつをかける。

プレーン蒸しケーキ

大	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分
使用容器		

フワフワ蒸しケーキ、お手軽おやつに



材料

卵	1個	
グラニュー糖	50g	
A	牛乳	1/4カップ
	生クリーム	大さじ2
B	油	大さじ1
	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	7g

つくり方

- ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加え白っぽくなるまでまぜ、Aを加えてさらにまぜる。
- ①にBをふるったものを加え軽くまぜる。
- 大容器に②を流し入れ、フタをして電子レンジで3分30秒加熱する。

抹茶蒸しケーキ

大	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分
使用容器		

お好みに合わせてアレンジしましょう



材料

卵	1個	
グラニュー糖	50g	
甘納豆	適宜	
A	牛乳	1/4カップ
	生クリーム	大さじ2
B	油	大さじ1
	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	7g
	抹茶	小さじ1

つくり方

- ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加え白っぽくなるまでまぜ、Aを加えてさらにまぜる。
- ①にBをふるったものを加え軽くまぜる。
- 大容器に②を流し入れ、甘納豆をちらしフタをして電子レンジで3分30秒加熱する。

コーヒーゼリー

大	700W	28秒
	600W	28秒
	500W	30秒
使用容器	小	

プルンとやわらか、美味しくカンタン



材料

インスタントコーヒー…大さじ3
砂糖 ……大さじ2
粉ゼラチン ……1袋(5g)
水 ……大さじ2

つくり方

- ① 大容器に水を入れて、粉ゼラチンをふり入れ、フタをして、15分位おき、電子レンジで20秒加熱する。
- ② 小容器にコーヒー、砂糖を入れ、熱湯1/2カップを加えて、溶いておく。
- ③ ①に②を入れてまぜ、冷水2/3カップを加えてよくまぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べる分だけ器に盛り、アイスクリームや生クリームをそえる。

あんずのクラフティ

大	700W	3分30秒
	600W	4分10秒
	500W	5分
使用容器		

お好みのフルーツでも美味しい



材料(2人分)

あんずのシロップ漬…6切れ
卵 ……1個
薄力粉 ……大さじ2
砂糖 ……大さじ3
生クリーム ……1/2カップ
ラム酒 ……小さじ1
粉糖

つくり方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、薄力粉、砂糖を入れて、なめらかになるまでまぜる。生クリーム、ラム酒を加える。
- ② 大容器に①を流し入れ、あんずを並べ、フタをして電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③ そのまま冷まし、冷めたら粉糖をふる。

チョコナッツクリスピー

大	700W	1分
	600W	1分10秒
	500W	1分20秒
使用容器		

カリカリ、やわらか食感がたまらない



材料

チョコレート味のシリアル…100g
マシュマロ ……40g
バター ……10g
ミックスナッツ ……30g

つくり方

- ① 大容器にマシュマロとバターを入れ、フタをせずに電子レンジで1分加熱し、マシュマロが膨らむまで加熱する。
- ② ①にすぐシリアルを加え、手早く一気にまぜる。全体がまざったらヘラで底に押しつけるようにして平らにする。
- ③ 冷めたら食べやすく割る。

りんごのコンポート

大	700W	6分
	600W	7分10秒
	500W	8分20秒
使用容器		

できたてのアツアツでも、冷やしても美味しい



材料

りんご ……1ヶ
赤ワイン ……1/4カップ
グラニュー糖…大さじ1・1/2
レモン汁 ……大さじ1

つくり方

- ① りんごは皮をむいて8つに切りにし、芯をどる。
- ② 大容器に①とワイン、グラニュー糖、レモン汁を入れ、フタをして電子レンジで6分加熱する。



4 980356 200513

- 品 名 : マルチクッキングカプセル『グルラボラス』
- 原 料 樹 脂 : スチロール樹脂 (シンジオタクチックポリスチレン)
…本体・スクエアティッシュ・マルチプレート
ポリプロピレン…フタ
- 耐 熱 温 度 : 230℃ (但し、フタは150℃)
- 耐 冷 温 度 : -40℃
- 容 量 : ラージカプセル (1320ml)
スモールカプセル (670ml)
スクエアティッシュ (900ml)
- 取り扱い上の注意 : 本書「使用上の注意」をご参照ください。
- 製 造 国 : 日本

【各品のサイズ】

ラージカプセル	外形寸法	ヨコ18.8×タテ16.7×高さ8.9cm
	重さ	161g
スモールカプセル	外形寸法	ヨコ15.6×タテ13.7×高さ7.2cm
	重さ	107g
スクエアティッシュ	外形寸法	ヨコ19.9×タテ18×高さ3.2cm
	重さ	118g
マルチプレート (シングルセットでは別売)	外形寸法	ヨコ13×タテ12×高さ1cm
	重さ	22g

〈発売元〉

Iwatani

岩谷マテリアル株式会社

〒104-0033 東京都中央区新川1-4-1

電話 : 03-3555-3214

受付 : 月曜～金曜 (祝日、当社休業日を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00