

マルチクッキングカプセル グルラボ

# クッキングガイド

取扱説明書



**GOURLAB**  
マルチクッキングカプセル グルラボ

この度はお買い上げいただき、ありがとうございます。  
ご使用の前に、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、各品のサイズ・材質・耐熱温度	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

### 『グルラボ』便利活用テクニック

緑野菜のラタトゥユ	10
-----------	----

#### 1.冷凍保存から一気に加熱調理

豚肉の生姜焼き風	11
ローストチキン	11

#### 2.二つのメニューを同時に調理

鮭のゴマまぶし焼き	12
さやいんげんのバター醤油	12
アスパラベーコン	12
豚肉のカレー粉焼き	12

#### 3.ヘルシープレート活用術

さばの塩焼き風	13
塩鮭焼き風	13
あこう鯛の柏漬け焼き風	13
さわらの西京焼き風	14
鶏肉の唐揚げ風	14

#### 4.スクエアディッシュ活用術

フレンチトースト	15
鶏のはちみつ焼き	15

#### 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	16
焼き豚	16

#### 6.パンを焼く

基本のブレッド	17
テーブルロール	18
くるみパン	18
ナン風白パン	18

## 【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
	容量・重さ	1320ml・161g
スマールカプセル	外形寸法	ヨコ15.6×タテ13.7×高さ7.2cm
	容量・重さ	670ml・107g
スクエアディッシュ	外形寸法	ヨコ19.9×タテ18×高さ3.2cm
	容量・重さ	900ml・118g
ヘルシープレート (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

## 【各部の材質と耐熱温度】

容器の本体	材質：スチロール樹脂 (シンジオタクチックポリスチレン) 耐熱温度：230°C 耐冷温度：-40°C
容器のフタ	材質：ポリプロピレン 耐熱温度：150度 耐冷温度：-40°C
スクエアディッシュ、 ヘルシープレート	材質：スチロール樹脂 (シンジオタクチックポリスチレン) 耐熱温度：230°C 耐冷温度：-40°C

## ディリーメニュー133

肉じゃが ..... 19

### 野菜の無水調理

かぼちゃ(かぼちゃのツナサラダ) ..... 20  
 じゃが芋(粉吹芋のごまダレ) ..... 21  
 里芋(里芋の味噌ダレ) ..... 21  
 さつま芋(さつま芋のごまあえ) ..... 21  
 なす(蒸しなすの涼拌) ..... 22  
 れんこん(れんこんの甘酢漬け) ..... 22  
 ごぼう(ごぼうの粒マスマヨあえ) ..... 22  
 にんじん(にんじんのチーズあえ) ..... 22  
 小松菜(小松菜の柚子こしょうあえ) ..... 23  
 もやし(もやしのザーサイあえ) ..... 23  
 ピーマン(ピーマンのおろしあえ) ..... 23  
 ブロッコリー(ブロッコリーのふりかけあえ) ..... 23  
 アスパラガス(アスパラガスの梅肉あえ) ..... 24  
 キャベツ(キャベツの赤しそあえ) ..... 24  
 大根(大根のなめ茸あえ) ..... 24  
 とうもろこし(コーンのバター醤油あえ) ..... 24  
 枝豆(枝豆のビリ辛あえ) ..... 25  
 いんげん(いんげんのわさびあえ) ..... 25  
 そら豆(そら豆のり佃煮あえ) ..... 25  
 オクラ(オクラ納豆) ..... 25

### 肉料理

ホイコーロー ..... 26  
 ソーセージとキャベツのスープ煮 ..... 27  
 ビーフストロガノフ ..... 27  
 牛肉のタレ焼き風 ..... 27  
 鶏のワイン煮込み ..... 27  
 チリコンカン ..... 28  
 鶏肉のバーベキュー焼き風 ..... 28  
 煮豚 ..... 28  
 塩豚 ..... 28  
 スペアリブ ..... 29  
 チンジャオロース ..... 29  
 醋豚 ..... 29  
 簡単焼壳 ..... 30  
 牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め風 ..... 30  
 パンバンジー ..... 30  
 ニラレバ炒め風 ..... 30  
 ドライカレー ..... 31  
 ハンバーグ ..... 31  
 ミートソース ..... 31  
 タンドリーチキン ..... 32  
 すきやき ..... 32  
 肉野菜炒め風 ..... 32

### 魚介類の料理

さばの味噌煮 ..... 33  
 ぶりの照り焼き風 ..... 34  
 カレイの煮付け ..... 34  
 いわしの梅煮 ..... 34  
 海老マヨ ..... 35  
 アクアパッツア ..... 35  
 カキの味噌煮 ..... 35  
 ホタテとブロッコリーのクリーム煮 ..... 35  
 タコのトマト煮 ..... 36  
 たらのピリ辛煮 ..... 36  
 さんまの中華煮 ..... 36  
 アジのパン粉焼き風 ..... 36  
 鮭のバター焼き風 ..... 37  
 あさりの酒蒸し ..... 37  
 白身魚の蒸し物 ..... 37  
 海老チリ ..... 37

### 野菜料理

ポテトサラダ ..... 38  
 築前煮 ..... 39  
 ほうれん草のあえ物 ..... 39  
 きのこのポン酢あえ ..... 39  
 2色バブリカマリネ ..... 40  
 れんこんのそぼろ煮 ..... 40  
 大根と厚揚げのごま味噌煮 ..... 40  
 きゅうりの即席漬け ..... 40  
 葉野菜の煮びたし ..... 41  
 白菜の塩昆布あえ ..... 41  
 キャベツの生姜漬け ..... 41  
 めんつゆ漬け(れんこん・にんじん・セロリ) ..... 41  
 なすとピーマンの味噌炒め ..... 42  
 ラタトウイユ ..... 42  
 かぼちゃの含め煮 ..... 42  
 ゴーヤと豚肉のキムチ炒め風 ..... 42  
 ハ宝菜 ..... 43  
 麻婆なす ..... 43  
 ポテトベーコン ..... 43  
 おでん ..... 43  
 カレー ..... 44  
 シチュー ..... 44  
 きんぴらごぼう ..... 44

### 乾物・豆腐・スープ・卵料理

黒豆煮 ..... 45  
 大豆の醤油煮 ..... 46  
 大豆と昆布の煮物 ..... 46  
 千椎茸の甘辛煮 ..... 46  
 高野豆腐の含め煮 ..... 47

かんぴようの含め煮 ..... 47  
 春雨サラダ ..... 47  
 ひじき ..... 48  
 切干大根 ..... 48  
 湯豆腐 ..... 48  
 おからの炒り煮 ..... 48  
 麻婆豆腐 ..... 49  
 じゃが芋の豆乳スープ ..... 49  
 ミネストローネ ..... 50  
 かぼちゃスープ ..... 50  
 コーンスープ ..... 50  
 かき卵汁 ..... 50  
 スペイン風オムレツ ..... 51  
 スクランブルエッグ ..... 51  
 ベーコンエッグ ..... 51  
 かに玉風 ..... 51

### ご飯・麺類

ご飯 ..... 52  
 赤飯 ..... 53  
 中華おこわ ..... 53  
 山菜おこわ ..... 53  
 パエリア ..... 54  
 チャーハン ..... 54  
 かにビラフ ..... 54  
 親子丼 ..... 55  
 卵雑炊 ..... 55  
 リゾット ..... 55  
 カルボナーラ ..... 56  
 ツナトマトベンネ ..... 57  
 ラーメン ..... 57  
 焼きそば ..... 57  
 焼きうどん ..... 57  
 きつねうどん ..... 58  
 カレーうどん ..... 58  
 マカロニサラダ ..... 58  
 海老ビーフン ..... 58

### スイーツ

チョコムース ..... 59  
 栗蒸ようかん ..... 60  
 ブルーベリージャム ..... 60  
 カスタークリーム ..... 60  
 パンプディング ..... 61  
 ブレーン蒸しケーキ ..... 61  
 抹茶蒸しケーキ ..... 61  
 コーヒゼリー ..... 62  
 あんずのクラフティ ..... 62  
 チョコナツクリスピーポート ..... 62  
 りんごのコンポート ..... 62

## 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°C）

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°C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。…◆



◆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。保存する際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しすることもできます。温めなおしする際には、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）



### 3) ミキシングボウル機能

加熱済みの食品に他の食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、両手で持つとカンタンにあえることもできます。



### 4) ストレーナー機能

フタを「加熱調理」のポジションにしておくと、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、別のストレーナーやザルを使わなくても、手軽にそのまま水分をきることができます。



### 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バ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1ページ下に記載しています。

## 【各部の名称】



ラージカプセル(大きな容器)



スマールカプセル(小さな容器)



スクエアディッシュ



ヘルシープレート  
(シングルセットでは別売)



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」

「本体側空気口」

「本体空気口マーク」(縦のきざみ線)

## 【保存のポジション】



「フタ側空気調節口」

(何もない)

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(写真的矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください。)

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(写真的矢印)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]
スマールカプセル	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と「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るないように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、下に押さえつけながら持ち、まずフタ右上の「フタつまみ」を指先でめくり上げるようにして少し開けます。

#### 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℃までの低温をご使用いただけます。それ以下の低温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。

### 【冷蔵保存】



### 【冷凍保存】



### 【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(写真的矢印)は本体空気口マークの有無で見分けてください。)

### ●注意

○オレンジやレモンなどの、かんき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も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°C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°C以下の設定でご使用ください。温度が230°C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。

スクエアディッシュ、ヘルシー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°C以下の温度設定の場合
使つていけない 器具	230°C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次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ても差し支えありません。

※特にリコピンという成分を含む食品(トマト、トマトケチャップ、にんじん、かぼちゃなど)を使うと色移りしますが、その場合は、漂白剤をやや濃い目に希釈し、一晩程度つけおきしてください。リコピンによる色移りは高温の熱によって落ちていく傾向がありますので、継続的に加熱調理にご使用いただくことで色が薄くなります。

## 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ブン（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、容器がコケつく場合がありますので、使用後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。

### ● オーブンを使う時の注意

- 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ブ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。金タフシや表面の固いタフシ類をご使用いただくとキズができます。
- 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・ヘルシープレートが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】** オーブン機能付き電子レンジで、自動調理キー、230℃以上のオーブン、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紹介しています。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。



のマーク

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。



のマーク

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の場合のレンジ加熱時間の約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。



のマーク

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。



のマーク

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°C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。

材料表及び本文中にある「熱湯」とは、約80°C。電気ポット(約90°C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。タマ一まかせにせずに、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。下の表を参考し、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・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ものもあります。

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で、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、常温のものとでは、加熱時間は変わってくることがあります。
- 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。
- ご注意いただきたいのは、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い、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。

# 『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。

耐熱温度が高いのでバター 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。

## 緑野菜のラタトウイユ



### 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
バブリカ…………	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……………	小さじ2
酒……………	小さじ1

### つくり方

- 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、バブリカは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 ⑤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」のボタンでフタをして、電子レンジで3分加熱する。
- 6 加熱が終わったらいつたんフタをあけて、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。



# 活用テクニック 1

## 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



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） (冷凍状態)	40g×2枚	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を回しあげ、「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。



### ローストチキン



解凍の手間を省ぶき、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して再び「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。

\*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。

## 活用2

# 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」



※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。

#### 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。
- ②①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にのせて、「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、それぞれ全体をしきり混ぜ合わせて調味料をなじませ、器に盛る。



## 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」



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

※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。

#### つくり方

- ①アスパラガスは1本を4つに均等な長さに切る。
- 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。



# 活用3 テクニック

## ヘルシープレート活用術

ヘルシー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、ほっこ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

##### 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

- 皮の部分に包丁で切り目を大きく入れる。
- 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。



- ②の切身からキッチンペーパーをはずす。大容器の中に、ヘルシー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。



- 「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と切り目を入れ、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。

大  
使用容器

ヘルシープレート

700W  
3分30秒  
加熱時間

#### 「塩さば」あるいは「さばフィーレ」の塩焼き風

##### 材料

さば切身 ..... 1切れ(110g)

##### つくり方

- 皮の部分に包丁で切り目を大きく入れる。
- 大容器の中に、ヘルシー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。



- 「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。



### 鮭の塩焼き風

大  
使用容器

ヘルシープレート

700W  
2分  
加熱時間



##### 材料 (1人分)

切り身の塩鮭 ..... 1切れ(120g)

##### つくり方

- 大容器にヘルシープレートを入れ、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。(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。)
- 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なると失敗がありません。)

## あこう鯛の 粕漬け焼き風



### 材料 (1人分)

あこう鯛の粕漬け … 1切れ(120g)

### つくり方

- 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。
- 大容器にヘルシープレートを入れ、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。
- 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



### 材料 (1人分)

さわらの西京漬け … 1切れ(110g)

### つくり方

- さわらについている味噌をかるくぬぐい取る。
- 大容器にヘルシープレートを入れ、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。
- 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な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



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

- 鶏肉を一口大の大きさに6等分する。



- 切った鶏肉に唐揚げ粉をまぶす。
- ヘルシー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。



- ②の鶏肉をヘルシープレートの上にのせて、「加熱調理」ポジションでフタをする。
- 電子レンジで2分30秒加熱して、フタを開け、皿に盛る。

# 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」と「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



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せる。
- ②①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。
- ③②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



ツヤツヤ甘めの仕上がりに

#### 材料（2人分）

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

#### ①Point



#### ②Point



#### 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20分漬けておく。
- ③②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

食べる人をあつと驚かせる

#### 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



使用容器



700W  
加熱時間



220°C  
オープン加熱時間

#### つくり方

- 坊ちゃんかぼちは上から1/4くらいの位置で横に切り、中のタネとワタをとる。
- 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せる。
- ①のかぼちゃの中に②の挽肉を詰める。
- ③を大容器に入れて、「加熱調理」ボタンでフタをして電子レンジで5分加熱する。
- 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。
- 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°C、下段で15分焼く。



### 焼き豚



使用容器



700W  
加熱時間



700W  
加熱時間



700W  
加熱時間



220°C  
オープン加熱時間

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

- 調味料をすべて大容器に入れ、「加熱調理」ボタ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混ぜて溶かす。
- ①の容器に豚肉を入れ、「加熱調理」ボタンでフタをして、電子レンジで6分加熱する。
- フタを開けて豚肉を上下ひっくり返し、再び「加熱調理」ボタンでフタをして電子レンジで5分加熱する。
- ③の容器を開けて、そのままフタはしないでオープン皿にのせてオープン加熱する。オープンは余熱なしで220°C、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側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 パンを焼く

グル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。容器はオーブンにも使えるので、そのままいろいろな形や味のパンに焼き上げられます。

## 基本のプレッド

大 使用容器	小 使用容器	700W 30秒 加熱時間	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°C 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

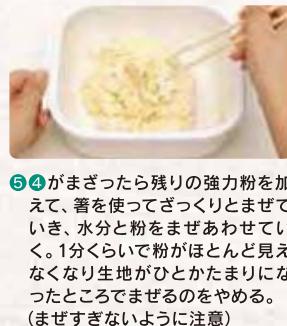
強力粉	150g
牛乳	100ml
水	大さじ2
バター	10g
ドライイースト	4g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
溶き卵(ツヤ出し用)	適量

### 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、泡だてる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°C)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。その後砂糖を入れ、最後に塩を入れて、泡だてる器でまぜる。



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

- ⑤ ④がまざつ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 ⑦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)



- ⑧ キッチンペーパーを湿らせておき、レンジから⑨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。

- 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。そしてやや細長な棒状に形をととのえて、小容器に3つを並べて入れる。

- ⑩ ⑪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)

- ⑫ ⑬にキッキンペーパーを湿らせておき、レンジから⑭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。

- ⑭ ⑮に10分経過した⑯のフタを開け、生地の山になっている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ブン皿に乗せ、オーブンで焼く。オーブンは200°C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」③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、オーブンで焼く際に、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 700W 30秒 加熱時間	使用容器 150W 30秒 加熱時間	使用容器 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		



## ナン風白パン

オーブンを使わず  
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 700W 30秒 加熱時間	使用容器 150W 30秒 加熱時間	使用容器 700W 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
700W 2分30秒 電子レンジ出力		



## 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 700W 30秒 加熱時間	使用容器 150W 30秒 加熱時間	使用容器 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		

# 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

# ディリーメニュー133

## 肉じゃが



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 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せ、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ませる



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。

- 洗つたらすぐに加熱できる。 ●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もの半減。
- 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)



### 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、缶汁をきったツナとマヨネーズをまぜる。

### ①食材を入れる



### ②つぶす



### ③まぜる



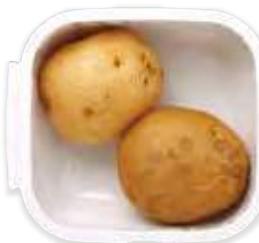
### ④できあがり



かぼちゃを切り、そのまま容器へ。

加熱後、容器の中で下ごしらえ。

他の食材を追加してまぜあわせる。『グルラボ』1つでできあがり。



## じゃが芋 (300g[2ヶ])

**小**  
使用容器  
700W  
4分30秒  
加熱時間  
2分  
蒸らし時間

### 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**  
使用容器  
700W  
4分  
加熱時間

### 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。

## さつま芋 (100g[1/2本])

**小**  
使用容器  
700W  
2分  
加熱時間

### 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加熱したさつま芋を棒状に切り、Aであえる。

## なす (150g[中2本])

**小**  
使用容器  
700W  
2分  
加熱時間

### つくり方

- 洗ってヘタを切り落とし、破裂を防ぐために皮を縞目にむき小容器に入れる。
- 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ケ

### つくり方

- 加熱して粗熱がとれたなすを縦にさいてAである。
- 小口切りにして水にさらしたみょうがをのせる。

## ごぼう (100g[1本])

**大**  
使用容器  
700W  
2分  
加熱時間

### つくり方

- 流水にさらしながらたわして洗い、4~5cm長さの拍子切りにする。
- 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

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

### つくり方

- 加熱したごぼうをAである。

## れんこん (100g[小1節])

**小**  
使用容器  
700W  
2分  
加熱時間

### つくり方

- 皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、酢水にさらす。
- 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

- 加熱したれんこんを熱いうちにすし酢に漬ける。

## にんじん (150g[1本])

**小**  
使用容器  
700W  
2分  
加熱時間

### つくり方

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



## 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

- 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])



## つくり方

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

## 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

- 加熱した小松菜を3~4cm長さに切り、Aである。

## ピーマン (100g[4ヶ])



## つくり方

- 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  
ポン酢 適宜

## つくり方

- 加熱したピーマンを食べやすく切り、大根おろしを添えポン酢をかける。

## もやし (200g[1袋])



## つくり方

- 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

- 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。

## ブロッコリー (200g[1株])



## つくり方

- 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

- 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  
加熱時間

### 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  
B 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である。

## キャベツ (200g[1/4ヶ])

**大**  
使用容器  
700W  
3分  
加熱時間

### 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  
加熱時間

### 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。



## 大根のなめ茸あえ

味付け不要! あえるだけすぐできる



### 材料

なめ茸 …… 大さじ2~3

### つくり方

- ①加熱した大根となめ茸をあえる。

## とうもろこし (250g[1本])

**小**  
使用容器  
700W  
3分30秒  
加熱時間

### 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)

### 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。



## そら豆 (100g)

### 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。



## いんげん (100g)

### つくり方

- ヘタと筋をとって洗い、長さを半分に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

ピリッ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。



## オクラ (100g[10本])

### つくり方

- ヘタとガクをとり、塩をまぶして板ざ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、納豆とよくま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



ご飯のおかずにピッタリ、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
A	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



### つくり方

- 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 全体をよくま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に加熱。よくま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

具だくさんで満足感も



### 材料（2人分）

ソーセージ	4本
キャベツ	1/6ヶ
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大容器に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。



## 牛肉のタレ焼き風

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ヶ
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大容器に玉ねぎ・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。



## ビーフストロガノフ

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・適量	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大容器に玉ねぎ・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。



## 鶏のワイン煮込み

ちょっとオシャレに、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ヶ
マッシュルーム	4ヶ
小麦粉	少々
パセリ（みじん切り）	適宜
赤ワイン	大さじ2
ケチャップ・中濃ソース	各大さじ1
A 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大容器に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、全体をまぜてパセリをふる。

## チリコンカン



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ヶ  
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とめる。
- 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。

## 煮豚



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  
酒 ..... 大さじ2  
A 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開め、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。

## 鶏肉のバーベキュー焼き風



濃厚なソースが鶏肉と相性抜群



### 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。

## 塩豚



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。
- ②をサッ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  
加熱時間

700W  
2分  
加熱時間

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
「おろし生姜.....	1片分
おろしにんにく.....	1片分
A ウスターーソース.....	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大容器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  
30秒  
加熱時間

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
「オイスターーソース.....	大さじ1
醤油.....	小さじ1
A 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。ビーマンはへたと種をとり5mm幅の細切りにする。
- ②大容器に、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まぜる。

## 酢豚

**小**  
使用容器

700W  
2分  
加熱時間

700W  
2分  
加熱時間

蒸らし時間  
2分

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
赤バブリカ・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	
鶏がらスープの素・小さじ1/3	
B 醋.....	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、赤バブリカ、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を加えてまぜる。フタをして電子レンジで2分加熱する。
- ③取り出して全体をまぜ、フタをして2分加熱する。そのまま2分おく。

## 簡単焼売



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  
A 砂糖……………小さじ1  
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

- ①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。
- ②焼売の皮は3~4mm巾に切り、スクエアディッシュにはぐして入れる。
- ③①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。
- ④容器にヘルシープレートをひき、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。

## バンバンジー



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  
A 塩……………少々  
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

- ①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。
- ②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。
- ③きゅうりの千切りと共に盛りつけBをかける。

## 牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め風



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  
A オイスターソース…大さじ1  
醤油……………小さじ1  
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

- ①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。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③大容器に②を入れ、①を広げてのせる。
- ④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。

## ニラレバ炒め風



スタミナ料理の定番メニュー



### 材料（2人分）

豚レバー……………150g  
A おろしにんにく…1片分  
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

- ①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。
- ②ニラは4cm長さ、もやしはひげ根をとる。
- ③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。



## ハンバーグ



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
A 玉ねぎ(みじん)	1/4個
パン粉	大さじ2
B 溶き卵	1/2個
塩・こしょう	少々
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。

## ドライカレー



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
カレー粉	大さじ1・1/2
A 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。

## ミートソース



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



※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

- 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回かきませる)

## タンドリーチキン



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
A ブレーンヨーグルト	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

### つくり方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こし  
ようをすり込む。
- ② 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。
- ③ 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。

◎Point



## すきやき



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]	各大さじ1

### つくり方

- ① 牛肉は食べやすく切り、  
Aの半量をからめる。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。
- ② 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。
- ③ 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



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ヶ
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

- ① 豚肉に塩・こしょうをす  
る。キャベツはザク切り、  
ピーマンはヘタと種をとつ  
て縦に5mm幅の細切り、  
にんじんも細切りにする。
- ② 大容器に、にんじん・ビー  
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。
- ③ 全体をよくまぜ、塩・こ  
よ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つがちな魚介類も『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



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
酒	大さじ2
B 砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1
水	大さじ2



### つくり方

1 さばの皮目に切れ目をいれAをふり、しばらくおく。Bはよくまぜておく。

2 大容器にさばを入れ、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。あっという間にできあがり。

#### ③できあがり



## ぶりの照り焼き風

しっかりめの味付けでご飯もすすむ

### 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。(太ければ縦半分に切る)
- 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。
- ③②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、加熱時間をおよそ1分長くしてください。



## カレイの煮付け

何度も食べても美味しい！煮付けの定番



### 材料 (2人分)

カレイ ..... 2切れ  
 生姜(薄切り) ..... 4枚  
 [ 酒 ..... 大さじ2  
 A 砂糖 ..... 大さじ2  
 醤油 ..... 大さじ2 ]

### つくり方

- ①カレイは皮目に切れ目を入れ、大容器に入れる。
- ②Aを加えて生姜をのせフタをして電子レンジで2分加熱する。

※カレイ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

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  
 [ 醤油 ..... 大さじ2  
 A 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

プリプ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
A [塩・こしょう・酒]	少々 少々 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

- ① 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。
- ② 大容器に①を入れてBをかけてよくませる。フタをして電子レンジで3分30秒加熱し、全体をませる。



## アクアパッツア

魚と貝の旨味がぎいた本格派



### 材料（2人分）

生ダラ	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
オリーブ油	小さじ2 塩・こしょう
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

- ① タラに塩・こしょうをする。あさ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 大容器にタラを入れ、あいているところにあさ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。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえる。

## カキの味噌煮

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
A [味噌]	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1 砂糖
	小さじ1

### つくり方

- ① 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をませる。大根は5mm厚さのいちょう切りにし、ごぼうは笛がきにして水にさらす。
- ② 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。
- ③ 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

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
A [牛乳]	1/2カップ
粉チーズ	大さじ1
塩	小さじ1/4

### つくり方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえ、煮汁をからめながらまぜる。

## タコのトマト煮



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) ..... 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。あさ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



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  
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ぐます。
- ②大容器にタラを入れ、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



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  
**A** オイスター・ソース ..... 大さじ1・1/2  
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、長さを半分にしてワタをとる。水洗いをして水気をしつかり拭き取る。
- ②大容器に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



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  
**A** パン粉 ..... 大さじ1・1/2  
チーズ ..... 大さじ1  
にんにく(みじん切り) ..... 1/2片分  
塩・こしょう ..... 少々  
タイ・ローストレー(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、スクエアディッシュにヘルシーブレートをひいたものに皮を上にして並べる。
- ②①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。

Point

## 鮭のバター焼き風



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



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切れ  
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 できあがりにAをかける。

## あさりの酒蒸し



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せる。

## 海老チリ



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 海老は背に切り込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 フタをとりろみがつくまで全体をよくませる。

※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



ほくほくしつ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分おき水気をしぶる。

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ませる。

#### ①つぶす



#### ②ませる



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せあわせてできあがり。



## 筑前煮

小  
使用容器  
700W  
3分  
加熱時間  
3~4分  
蒸らし時間

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
「醤油	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

### つくり方

- ① 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長さに切る。
- ② 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。
- ③ 全体をよくまぜ再びフタをして3~4分おいて味をなじませる。

## ほうれん草のあえ物

大  
使用容器  
700W  
50秒  
加熱時間

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ Aを加えてよくまぜる。

## きのこのポン酢あえ

大  
使用容器  
700W  
1分30秒  
加熱時間

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

- ① えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切つてほぐす。しめじは石づきをとつてほぐす。
- ② 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。
- ③ フタをとりポン酢を加えて全体をよくまぜる。

## 2色パプリカマリネ

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

- ①パプリカは縦半分に切り、へたと種をとり一口大に切る。
- 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。水気を切りAを加えてまぜて冷めるまでおいて味をなじませる。

### 使用容器

700W

4分

加熱時間

700W

3分

加熱時間

## 大根と厚揚げのごま味噌煮

ごま風味の煮汁がたまらない



### 材料 (2人分)

大根 …… 200g
厚揚 …… 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

- ①大根は1.5cm厚さの半月切りにする。厚揚は熱湯をかけて油抜きをし、1cm厚さの一口大に切る。
- ②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。
- ③厚揚げをのせ、Aをまわしかけてフタなしで3分加熱する。

### 使用容器

700W

1分30秒

加熱時間

## れんこんのそぼろ煮

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
醤油 …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2

### つくり方

- ①れんこんは一口大の乱切りにする。
- ②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。
- ③全体をまぜてフタをして5分おいて味をなじませる。

### 使用容器

700W

3分

加熱時間

## きゅうりの即席漬け

サッとできるはし休め。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

- ①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。
- ②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



ビタミンたっぷりで、あっさり煮浸し



### 材料 (2人分)

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

### つくり方

- ①小松菜は、根元を切りおとし5cm長さに切る。油揚は湯をかけて油抜きをして、縦半分に切り、細切りにする。
- ②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。
- ③フタをとり全体をよくまぜ再びフタをして2分おいて味をなじませる。

## 白菜の塩昆布あえ



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

- ①白菜は一口大に切る。
- ②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。
- ③塩昆布を加えて全体をよくまぜる。

## キャベツの生姜漬け



生姜をきかせた簡単漬け物



### 材料

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

### つくり方

- ①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。
- ②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。
- ③粗熱をとり全体をあえて水気を軽く絞る。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)



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

- ①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。
- ②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。
- ③セロリを加えフタをして電子レンジで30秒加熱する。
- ④全体をよくまぜて冷めるまでおいて味をなじませる。

## なすとピーマンの味噌炒め

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

- 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。
- 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。
- 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。
- フタをとり、とろみがつくまで全体をよくまぜる。

## かぼちゃの含め煮



### 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

- かぼちゃは種とワタを取り、ところどころ皮をむいて3cm角に切る。
- 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。

## ラタトウイユ

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  
バブリカ(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

- 玉ねぎ・セロリ・バブリカは1.5cm角に切り、なすは1.5cm厚さの半月切りにする。
- 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。
- 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。

## ゴーヤと豚肉のキムチ炒め風

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

- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンでくいとり、5mm幅に切る。
- 豚肉は3cm幅に切り、Aを絡める。
- 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

お好みでご飯や麺にかけても



<b>大</b>	700W	3分
使用容器	加熱時間	加熱時間

### 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  
「鶏がらスープの素」…小さじ1/2  
醤油・酒…各大さじ1  
A 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切り、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。

## ポテトベーコン

ホクホクのポテトとベーコンの定番料理



<b>大</b>	700W	4分
使用容器	加熱時間	加熱時間

### 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…各大さじ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かる。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。

## 麻婆なす

油で揚げないからヘルシー



<b>小</b>	700W	3分
使用容器	加熱時間	加熱時間
<b>大</b>	700W	2分
使用容器	蒸らし時間	蒸らし時間

### 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を入れてほぐすようにまとめる。
- 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。
- ⑤③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。

## おでん

お好みの具材を入れるだけ



<b>大</b>	700W	3分
使用容器	加熱時間	加熱時間
<b>大</b>	700W	5分
使用容器	加熱時間	蒸らし時間

### 材料 (2人分)

大根…3cm  
ちくわ…1/2本  
さつま揚…1枚  
こんにゃく…1/4枚  
結び昆布…2本  
A めんつゆ(三倍濃縮)…各大さじ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、こんにゃ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、こんにゃく、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



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

- 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。
- 小容器にじゃが芋・にんじん・玉ねぎの順に入れる。
- ②の上に豚肉・カレールーの順に加える。
- 熱湯を加えてフタをしてスクエアデイツシュにのせて電子レンジで3分加熱する。全体をよくませ再びフタをして3分おいて味をなじませる。



## シチュー



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

### つくり方

- 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。
- 小容器にじゃが芋・にんじん・玉ねぎの順に入れる。
- ②の上に豚肉・シチュールーの順に加える。
- 熱湯を加えてフタをしてスクエアデイツシュにのせて電子レンジで3分加熱する。全体をよくませ再びフタをして3分おいて味をなじませる。

## きんぴらごぼう



副菜の代表料理もたつた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
A 醤油	小さじ2
ごま油	小さじ1

### つくり方

- 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。
- 小容器に①を入れてAを加え全体をよくませる。フタをして電子レンジで2分加熱する。
- フタをとり全体をよくませ再びフタをして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



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、スクエアデ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。(スクエアデ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る。
- ⑥ フタをして1分加熱する。フタを開けてひとまぜし、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



2 電子レンジで加熱



3 調味料を加える



4 電子レンジで再加熱



水に浸す。

一度電子レンジで加熱する。

調味料を加える。

水分量が多いので、吹きこぼれに注意する。

## 大豆の醤油煮

乾燥大豆の状態から  
短時間で煮ることができます

<b>小</b> 使用容器	スクエアディッシュ 使用容器	3時間 蒸らし時間	700W 加熱時間
700W 8分 加熱時間	700W 5分 加熱時間	5分 蒸らし時間	15分 蒸らし時間

### 材料

乾燥大豆	80g
にんじん	40g
生しいたけ	1枚
醤油	大さじ2
A 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。
- ② ①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。
- ③ ②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

<b>小</b> 使用容器	700W 5分 加熱時間	20分 蒸らし時間
------------------	--------------------	--------------

水煮された大豆を使えば早く簡単



### 材料

水煮大豆	80g
早煮昆布	5g
醤油	大さじ2
A 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

<b>大</b> 使用容器	700W 4分 加熱時間	700W 5分 加熱時間	10分 蒸らし時間
------------------	--------------------	--------------------	--------------

そばやまぜご飯の具にもよい

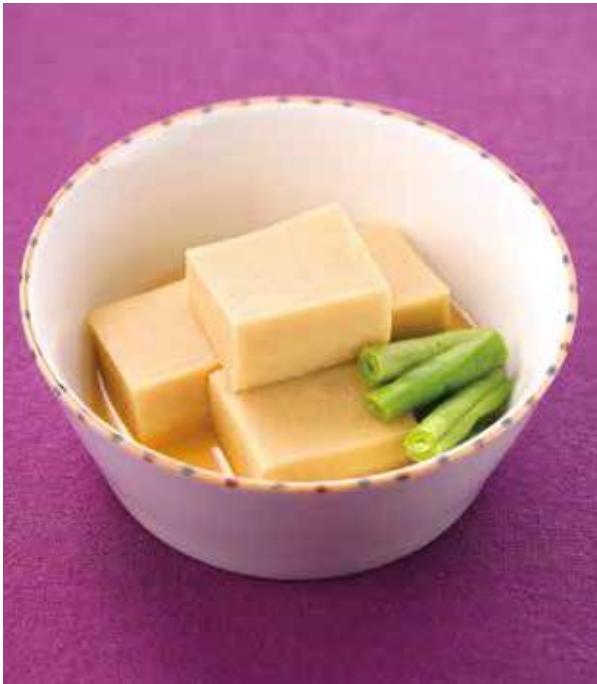


### 材料

干椎茸	6枚
早煮昆布	20g
「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。
- ② ①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。



## かんぴょうの含め煮

<b>大</b>	使用容器	700W 4分 加熱時間	700W 4分 加熱時間	10分 蒸し時間
----------	------	--------------------	--------------------	-------------

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
「だし汁」	1カップ
A みりん・砂糖 酒・醤油	各大さじ1 各大さじ2

### つくり方

- ①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。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ③①の水気をしつかり絞り、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。

## 高野豆腐の含め煮

やわらかくふっくら、ヘルシーな定番料理

<b>大</b>	使用容器	700W 30秒 加熱時間	ヘルシーブレート	700W 30秒 加熱時間	700W 10分 蒸し時間
----------	------	---------------------	----------	---------------------	---------------------

### 材料 (2人分)

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



### つくり方

- ①高野豆腐を大容器に入れ、ひたひたの水を注ぎ、ヘルシーブ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。
- ②①の水気をしつかり絞り、食べやすく切る。いんげんは3~4cm長さに切る。
- ③容器に②とAを入れ、フタをして2分30秒加熱する。
- ④電子レンジから取り出し、フタをしたまま10分おく。

## 春雨サラダ

<b>大</b>	使用容器	700W 4分30秒 加熱時間
----------	------	-----------------------

カンタンにできて、とってもヘルシー



### 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

- ①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。
- ②きゅうりは千切り、ハムは半分に切り、細切りにする。
- ③①、②を中華ドレッシングでできる。

## ひじき

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
〔醤油	大さじ1
A みりん	大さじ2
だし汁	大さじ5

### つくり方

- ①芽ひじきはサッと洗い水気をきる。
- ②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。
- ③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。
- ④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

もう1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

- ①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。
- ②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。
- ③ポン酢やごまダレ等好みのタレをつける。

## 切干大根

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
〔醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
A だし汁	1/2カップ
ごま油	小さじ1/2

### つくり方

- ①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ほる。これを2回くり返す。にんじんは千切りにする。
- ②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。
- ③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。

## おかからの炒り煮

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

- ①にんじん、ちくわ、いんげんは5mm角に切る。
- ②小容器におからを入れてほぐし、Aを加えてまぜる。
- ③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。
- ④③に溶き卵を回し入れ、全体をませたらフタなしで3分30秒加熱する。
- ⑤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



好みで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

- ①豆腐は2cm角に切る。
- ②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。
- ③②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



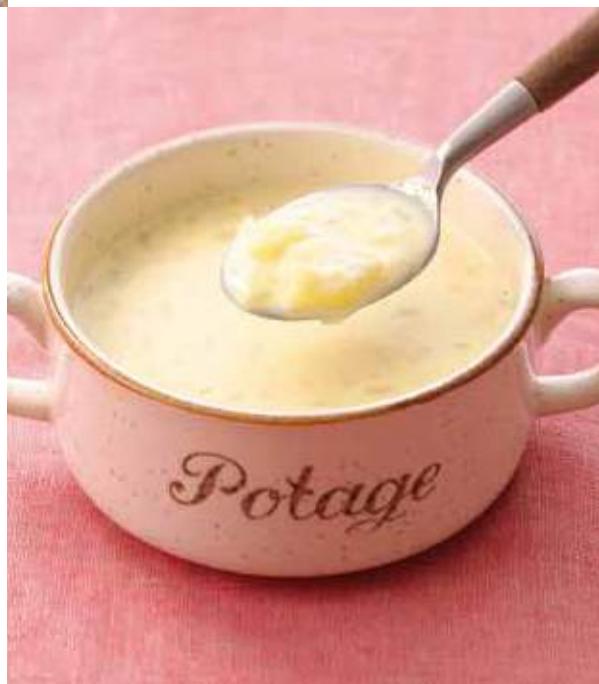
油で炒めず、豆乳で仕上げるヘルシースープ

### 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

- ①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。
- ②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。
- ③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

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
じゃが芋	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、じゃが芋は皮をむいて、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。
- ③②にAを加えて、フタをして2分加熱する。

## コーンスープ

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を入れてよくませ、フタをして電子レンジで2分加熱する。

## かぼちゃスープ

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
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取り、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。

## かき卵汁

トロみの中に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、さらに入れて1分加熱し、とろみをつける。
- ③②に、とき卵とBを加えて全体を軽くませる。

## スペイン風 オムレツ



使用容器



加熱時間



加熱時間



蒸らし時間

### 野菜もとれるボリューム卵焼き



## ベーコンエッグ



使用容器



加熱時間



加熱時間

### 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せ、フタをして20秒加熱する。

## スクランブルエッグ



使用容器



加熱時間



蒸らし時間

### 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、全体を大きくませる。再度フタをして1~2分おく。

## かに玉風



使用容器



加熱時間



加熱時間

### 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  
A [砂糖 ..... 小さじ1/2  
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大容器に卵を割りほぐし、①とAを加えて軽くませる。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せフタをして20秒加熱する。
- ④Bをかけていただく。

# 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



お米を水に浸しておかないと、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

### 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お米をいたんザルにあげて水をさって、大容器に入れる。
- ③②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、スクエアディッシュに乗せてレンジに10分かけ、そのまま5分蒸らす。

### 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をスクエアデ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、芯が残り固く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。必ずスクエアデ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。

### 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。



## 中華おこわ



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
A 鶏もも肉	30g
A にんじん	20g
生しいたけ	1枚
熱湯	300ml
B 鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2

### つくり方

- ① A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、全体をひとまぜする。上にAを重ならないように並べフタをして5分おく。
- ③ ②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。

## 赤飯



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 热湯・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 Aを加えてひとまぜする。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。

## 山菜おこわ



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



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
A 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

### つくり方

- ①米はといで、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



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

### つくり方

- 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。
- ②①にご飯を加えてほぐすようにしてまぜ、卵を絡める。
- ③②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



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
A 顆粒スープの素	小さじ1/2
油	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

### つくり方

- 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米はといで水を切り、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



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ヶ
卵	1ヶ
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をのせ三つ葉をのせる。

## 卵雑炊



残り物のごはんにひと工夫



### 材料 (2人分)

ご飯	100g
だし汁	300ml
卵	1ヶ
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のフタをあけ、とき卵を入れて、再びフタをして1分加熱する。  
(卵はよくかきませてください)
- ③ 塩で味をととのえ、万能ねぎをちらす。

## リゾット



余ったご飯でサッとリゾット作り



### 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
A [水・顆粒スープの素・白ワイン]	大さじ1/2
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  
ディッシュ

使用容器

700W  
4分30秒

加熱時間

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ディッシュにのせ、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



容器の中でかきませたらできあがり。

## ツナトマトペンネ

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 ようで味をととのえる。

## ラーメン

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

洗い物をふやさない、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

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  
バブリカ(黄) ..... 1/6ヶ  
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・こしょうをして、キャベツは一口大に切る。しめじは小房に分け、バブ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・バブリカ、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

冷凍うどんも一氣につくりあげる



### 材料 (1人分)

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

### つくり方

- ①油揚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。
- ②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。



700W  
使用容器  
4分  
加熱時間

## カレーうどん

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
A 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

- ①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。
- ②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。
- ③全体をよくまぜる。

## マカロニサラダ

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

- ①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。玉ねぎはうす切にする。ハムは半分に切り、細切りにする。
- ②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。
- ③湯を捨てて①とマヨネーズを加え全体をよくまぜる。



700W  
使用容器  
4分  
加熱時間

## 海老ビーフン

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
水	2/3カップ
「鶏がらスープの素」	少々
醤油	小さじ1
ナンブラー	小さじ1

### つくり方

- ①海老は背ワタを取り、カラをむく。ビーマンは種とヘタをとり細切りにする。
- ②ビーフンをはさみで食べやすく切り、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。
- ③取り出して、全体をまぜ、海老を取り出し、フタをとつて1分加熱する。
- ④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。そのままオーブンにも使えます。

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



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。

②①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とかす



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よくまぜて溶かす。

## 栗蒸ようかん



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まぜる。
- 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



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気をふく。
- 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、スクエアデ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などで好みの粗さにつぶす。

## カスタードクリーム



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		
C	コーンスターチ	5g		

### つくり方

- ① ボウルにAを入れて、白っぽくなるまでまぜる。ふるったBを加えてまぜ、牛乳を加えて、さらによくまぜる。
- 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、ゴムべらで全体をよくまぜ、フタをしてさらに30秒加熱する。これを全体に火を通るまで3~4回、繰り返す。
- ④ 熱いうちにバターを加えてよくまぜ、乾かないように表面にラップをして冷ます。



## プレーン蒸しケーキ

**大**  
使用容器  
700W  
3分30秒  
加熱時間

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
「牛乳	1/4カップ
A 生クリーム	大さじ2
油	大さじ1
B 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	7g

### つくり方

- ①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。
- ②①にBをふるったものを加え軽くまぜる。
- ③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。

## パンプディング

**大**  
使用容器  
700W  
2分30秒  
加熱時間  
蒸し時間  
**2分**

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

- ①食パンは2cm角に切る。レーズンはラム酒に漬けておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳を加えてまぜる。
- ③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。
- ④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。

## 抹茶蒸しケーキ

**大**  
使用容器  
700W  
3分30秒  
加熱時間

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
「牛乳	1/4カップ
A 生クリーム	大さじ2
油	大さじ1
薄力粉	100g
B ベーキングパウダー	7g
抹茶	小さじ1

### つくり方

- ①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。
- ②①にBをふるったものを加え軽くまぜる。
- ③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

プリンとやわらか、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。
- ③①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

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…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

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。
- ②①にすぐシリアルを加え、手早く一気にまぜる。全体がまざつ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

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、芯をとる。
- 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 018040

- 品 名 : マルチクッキングカプセル『グルラボ』
- 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・スクエアディッシュ・ヘルシープレート  
ポリプロピレン…フタ
- 耐 热 温 度 : 230°C(但し、フタは150°C)
- 耐 冷 温 度 : -40°C
- 容 量 : ラージカプセル(1320ml)  
スマールカプセル(670ml)  
スクエアディッシュ(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

〈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