



※調理例は一部はイメージです。実際の調理時とは多少異なる場合がございます。

電子レンジでまるで直火クオリティ

# レンジ 電子レンジ調理 グリルマスター

MICROWAVE OVEN GRILL MASTER

オリジナルレシピ

## ⚠ 調理時の注意事項

●はじめてご使用する際や、ご使用のたびに台所用中性洗剤でよく洗い、十分に乾かしてから調理してください。●電子レンジの出力は1000W以内で行ってください。●脂分が少ない食材は焦げつく場合がありますので、少量の油をひいてから加熱してください。●水分・脂分の多い食材は焼き色がつきにくいです。●加熱時間はあくまで目安です。食材やご使用の電子レンジにより仕上がりが異なります。●プレート・フタに汚れが残っている場合は必ず取り除いてからご使用ください。●絶対に空だき(食材を入れない状態で加熱)しないでください。●加熱の際は食材のみを入れてください。プラスチック容器やビニール袋、ラップは一緒に入れないでください。●本製品に金属やアルミホイルを入れて調理しないでください。●クッキングシートは使用しないでください。●調理後は熱によりコーティングの劣化につながります。●フタは必ず使用してください。●プレートとフタの間に食材が挟まった状態で加熱しないでください。●本製品に食材を入れすぎないように注意してください。溢れ出たり、均等に加熱できない場合があります。●加熱後の本製品は大変熱くなっています。取り出す際は必ずミトン等を使用してください。●加熱後取り出した際は必ず鍋敷を使用してください。鍋敷の材質によっては、黒く跡が付着する場合がございます。あらかじめご了承ください。●調理後は熱に弱い材質の物(畳、テーブルクロス等)の近くやその上に置かないでください。●本製品の周囲に熱に弱いもの、スプレー缶など引火性のものを置かないでください。●長時間の加熱は絶対にしないでください。破損や火災等の恐れがあります。●連続加熱はしないでください。再度加熱する際は本製品が自然に冷めてからご使用ください。水をかけたり急激に冷やすとコーティングが傷んだり変形や破損する恐れがあります。●プレート面に金属製のナイフやフォークは使用しないでください。コーティングが傷む原因になります。●酸性またはアルカリ性のもの使用はなるべく避けてください。使用された場合は変色や腐食の原因になりますので放置せず、すぐに洗い流してください。●長時間(一昼夜)本製品の中に料理を入れたまま放置しないでください。

# 1台4役

GRILL  
焼

STIR FRY  
炒

BOIL  
茹

STEW  
煮



簡単調理  
はコチラ



動画でチェック!

<https://youtu.be/JYGZzjyHcNo>

QRコードが読み取れない場合は上記URLを直接打ち込んでください。

※[QRコード]はデンソーウェーブの登録商標です。

発売元:株式会社アクセル

〒541-0058

大阪市中央区南久宝寺町2-5-1

☎0120-412-917

【お問い合わせ】

月～金(祝日除く)10:00～17:00

電子レンジの出力を500Wにし加熱時間を設定してください。

### 炒める・茹でる

食材の大きさ、種類、電子レンジの個体差により加熱時間は異なります。食材ごとの詳しい加熱時間について弊社ではお答えできません。

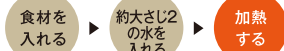
#### 炒める(加熱目安: 4~8分)

- 炒め調理をする際、最初のうちはこまめに食材の様子を確認しながら加熱してください。食材によっては油が必要です。



#### 茹でる(加熱目安: 3~6分)

- 食材の大きさ、量、保存状態により加熱時間が大きく変わります。食材の硬さを何度が確認しながら加熱してください。



### ベーコンエッグ



#### 材料(1人分)

- たまご 1個
- ベーコン 2枚
- 塩こしょう 少々
- 水 大さじ2

- ①本製品に食べやすい大きさに切ったベーコンを置き、その上にたまごを割り入れ水を入れて5分加熱する。(黄身にはつまようじなどで穴をあける)
- ②お好みで塩こしょうをふる。

加熱時間  
約5分

### 餃子



#### 材料(1人分)

- 市販の冷凍餃子 6個
- 水(必要に応じて) 少々

- ①本製品に市販の冷凍餃子を重ならないように並べ、9分加熱する。
- ②レンジから取り出して、必要に応じて水を入れ3分加熱する。

加熱時間  
約12分

### 焼き魚



#### 材料(1人分)

- さばや鮭などの切り身 1枚
- 塩 少々

- ①切り身に塩をふる。
- ②本製品に皮を下にして入れ5分加熱する。
- ③レンジから取り出して、火が通っていないようであれば余分な水分を拭き取り裏返して1分加熱する。

加熱時間  
約5分

### 牛肉のステーキ



#### 材料(1人分)

- 牛肉(ステーキ用) 1枚
- 塩こしょう 少々
- おろしにんにく 少々
- 市販のステーキソース 適量
- 付け合わせ
- じゃがいも 1/2個
- にんじん 少々
- いんげん 3本

- ①牛肉に塩こしょうで下味をつける。付け合わせのジャガイモは厚さ3~5mm程に薄く切って水にさらす。にんじんも同様に薄く切る。
- ②本製品におろしにんにくを入れその上に牛肉を置く。付け合わせの野菜は牛肉の周りに置き5分加熱する。
- ③レンジから取り出して肉・野菜を裏返して4分加熱する。
- ④市販のステーキソースを適量かける。

加熱時間  
約9分

### 鶏肉のグリル



#### 材料(2人分)

- 鶏もも肉 1/2枚
- 塩こしょう 少々
- (お好みで)
- きゅうり 1/2本
- トマト 1/2個
- ペペーリーフ 適量
- レモン 適量

- ①鶏もも肉の分厚い部分に包丁で斜めに切り込みを入れて開き、厚さを均一にし、塩こしょうをする。
- ②本製品に皮を下にして入れ9分加熱する。レンジから取り出して裏返し、1分加熱する。
- ③食べやすい大きさに切り、お好みで野菜を添える。

加熱時間  
約10分

### お手軽すき焼き



#### 材料(1人分)

- 牛肉(すき焼き用) 100g
- えのき 1/4束
- 白菜 2枚
- 焼き豆腐 1/4丁
- 結びしらたき 4個
- 市販のすき焼きのタレ 50ml(希釈しないタイプ)
- 白ネギ 適量
- 春菊 適量

- ①えのきの石づきを取りほぐす。白菜を1口大に切り、芯は1口大にそぎ切りする。焼き豆腐は1cmの厚さの1口大に切り、結びしらたきは熱湯で3分ほど茹でる。
- ②本製品に白菜の芯部分を一番下にし、残りの具材を入れ牛肉をふんわりおせる。市販のすき焼きのタレを入れ10分加熱する。
- ③レンジから取り出して全体を軽く混ぜ、2分加熱する。

加熱時間  
約12分