

電子レンジ調理器 簡単レシピ集

このレシピのレンジでの加熱は**600W**を基準としています。
特に記載のないものは600Wで加熱してください。
※スイーツでは例外あり。

はじめにお読みください

- ※記載のレシピは全て1～2人前です。
- ※記載の加熱時間は全て**600W**での時間です（例外有）。加熱するときにご使用になる電子レンジのW数を確認して加熱時間を調整してください。
- ※電子レンジの機種や製造年月日や入れる食材のカットの仕方、厚み、食材の量などにより加熱の効用に差が出ます。初めて調理する食材は途中で様子を見て加熱時間を調整してください。
- ※レシピ集に記載の食材や調味料は参考です。お好みで材料・分量・加熱時間等を変更してみてください。

レシピ集 もくじ

～焼く・温める～

さばの塩焼き	7
ステーキ	7
ハンバーグ	8
しょうが焼き	8
やきとり	8
ビーフペッパーライス	9
ベーコンエッグ	9
ピザ	9
ミートソースドリア	10
焼きビビンバ	10
チヂミ	10

～炒める～

チースタッカルビ	11
酢豚	11
～蒸す・茹でる・煮る～	
あさりの酒蒸し	12
アクアパッツァ	12
あさりと大葉、明太の和風コンソメバスタ	13
ペスカトーレ	13
肉じゃが	14
さばの味噌煮	14
キーマカレー	15
かぼちゃの煮物	15
冷凍ロールキャベツのコンソメスープ煮	15

～炊く～

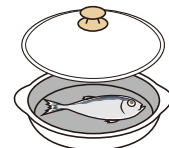
炊きこみご飯	16
パエリア	16

～スイーツ～

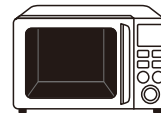
フレンチトースト	17
チーズケーキ	17

焼く・温める

焼き料理の主な流れ



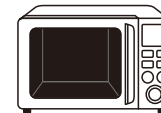
①食材を入れてしっかりフタをする



②レンジに入れて加熱



③取り出して食材を裏返す



④再度レンジに入れて加熱

※加熱が足りない時は再度加熱（30秒～1分くらい）してください。

焼く・温める

さばの塩焼き



加熱時間
約4分

- ①さばの表面の水気をふき取り、皮面に切れ目を入れる。
- ②皮面を下にして本製品に入れ、フタをして、3分加熱する。
- ③一旦さばを取り出し、裏返して1分加熱する。
- ④最後にレモンを飾って出来上がり。

材料
さばの切り身 1切れ

ステーキ



加熱時間
約4分

- ①ステーキを本製品に入れ、ふたをして3分加熱する。
- ②一旦取り出し、余分な油をふきとり裏返して1分加熱する。

材料
牛ステーキ肉 200g

ハンバーグ



加熱時間 約12分
余熱時間 約6分

- ①パン粉に牛乳をかけ充分浸して、ひき肉、玉ねぎ、たまご、塩、胡椒、ナツメグを入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ②①で混ぜたものを半分にし、空気を抜きながら厚さは薄めに小判型にする。
※真ん中をすこし凹ませると熱が通りやすくなります。
- ③本製品にふたをして6分間加熱、裏返してさらに6分間加熱する。
- ④カットした野菜を追加して、更に6分間ふたを開けずに余熱調理を行う。※野菜の追加時間はカットサイズや量により調節してください。

材料			
合挽きひき肉	200g	塩、胡椒	少々
玉ねぎ	1/2個	ナツメグ	お好みで
パン粉	大さじ4	フロッコリー	3~4かけ
牛乳	大さじ	人参	3~4かけ
たまご	1個		

ビーフペッパーライス



加熱時間 約7分

- ①常温に戻しておいた牛こま肉とみりんをビニール袋に入れ軽くもんでなじませる。
- ②本製品に真ん中を開けて肉を並べ(輪状)、フタをして2分加熱する。
- ③一旦取り出し真ん中にご飯をいれ、コーン、刻んだ細ネギを入れ、ご飯の上にバターをのせる。焼き肉のたれを回しかけ、粗びき胡椒を全体に振り、全体を軽く混ぜ、2分加熱する。
- ④再度取り出して焼け具合を確認しながら全体を混ぜて味をなじませ、焼け具合に合わせ更に2~3分加熱する。

材料			
牛肉こま肉	100g	コーン	適量
ご飯	100g	バター	適量
細ネギ(葉味ネギ)	適量	みりん	適量
粗びき胡椒	適量		
焼き肉のたれ	適量	にんにく(チューブで可)	お好みで適量

しょうが焼き



加熱時間 約5分

- ①(A)をよく混ぜる。
- ②①を豚ロースにかけ、本製品に入れて約5分加熱する。
- ③キャベツをお好みで添えて出来上がり。

材料	
豚ロース	300g
キャベツ	1~2枚
(A)	
生姜チューブ	4cm
砂糖	小さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

ベーコンエッグ



加熱時間 約6分

- ①本製品に食べやすい大きさに切ったベーコンを並べ、その上にたまごを割って入れる。
- ②たまごにフォークなどを刺して表面に穴を軽く開け、約6分間加熱する。(穴は1、2カ所開けば十分です。大きく開くと卵が崩れてしまいますので注意してください。)
- ※穴を開けないと黄身が破裂するおそれがあります。
- ③お好みで塩、胡椒をふる。

材料	
たまご	2個
ベーコン	2枚
塩、胡椒	少々

やきとり



加熱時間 約8分

- ①鶏もも肉は一口大に切ってボールに入れ、(A)を揉みこみ10分くらい置く。
- ②本製品に入れて、約8分加熱する。
- ③最後に刻んだ薬味ネギをお好みで乗せて出来上がり。

材料	
鶏もも肉	200g
(A)	
酒	50g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
薬味ネギ	1~2本 ※お好みで増減

ピザ



加熱時間 約10分

- ①ソーセージを0.5cm幅の斜め切りにする。ピーマンのヘタと種を取り除き薄切りにする。
- ②ボウルに塩以外の生地材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③まとってきたら塩を入れて捏ね、ひとまとめにする。打ち粉をした台に移し、滑らかになるまでさらに捏ねる。
- ④生地を3等分にしてラップで包み、常温で15分ほど発酵させる。
- ⑤ピザソースを塗り、具材を順にのせる。
- ⑥本製品に入れて、約10分加熱する。

材料			
生地		オリーブオイル	20g
強力粉	200g	強力粉(打ち粉)	適量
薄力粉	50g	ピザソース	60g
砂糖	20g	具材	
塩	小さじ1/2	ソーセージ	9本
ドライイースト	5g	ピーマン	2個
水	150mL	ピザ用チーズ	90g

ミートソースドリア



加熱時間
約8分

- ①ボールに炊いたご飯を入れて溶かしたバターを入れて混ぜる。そこに小麦粉を入れて混ぜる。混ぜたら牛乳を半量ずつ入れて混ぜる。
 - ②①に(A)を入れて混ぜ合わせ、本製品に入れて5分加熱する。
 - ③一旦取り出して裏返し、温めたミートソースをかけ、その上にチーズを乗せて更に3分加熱する。
- ※裏返すとき平らな皿などをかぶせて一緒にひっくり返し、その皿から滑らせるように戻すと型崩れしません。

材料		ホワイトソース：	
ミートソース	1人分	バター	10g
ご飯	1人分	小麦粉	大さじ1
とろけるチーズ	適量	牛乳	100mL
		(A) コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
		ブラックペッパー	少々

レンジご飯でつくる 焼きビビンバ(牛そぼろ入り)



加熱時間
約9分半

- ①ひき肉に(A)を混ぜ合わせたら、本製品にごま油を大さじ1/2ひき、1分半加熱する。一旦取り出し、ひき肉を軽く混ぜ返してからさらに1分半加熱し、ひき肉は別容器に移しておく。
- ②本製品にごま油を大さじ1/2ひき、パックのご飯をそのまま入れ軽くほぐします。水50mLをご飯にまぶし、①とナムルをご飯の上に並べたら、6分30秒加熱します。
- ③仕上げにコチュジャンをお好みでのせてください。

材料			
レンジ用パックご飯	1パック(200g)	(A) 焼き肉のたれ	大さじ2/3
ナムル	100g	お酒	大さじ1/2
牛ひき肉	60g	ナツメグ	適量
ごま油	大さじ1	※お好みでコチュジャン	
水	50mL	又はラー油適量	

チヂミ



加熱時間
約8分

- ①ボウルに(A)を入れて混ぜる。ニラを3cm程に切り、カニカマといっしょに加えてさらに混ぜる。
- ②ごま油をひき、生地を流し込み、4分加熱する。
- ③一旦取り出し、生地を裏返したら生地のフチに沿ってさじで少量のごま油を流し入れ、4分加熱する。
- ④適当に切ってつけダレに付けてお召し上がりください。

材料		つけダレ	
ニラ	1/3束	(B) 醤油	大さじ1
カニカマ	適量	砂糖	小さじ2
生地		酢	大さじ1
(A) 卵	1個	※お好みでコチュジャン	
薄力粉	50g	又はラー油適量	
水	70mL		
片栗粉	大さじ1と1/2	ごま油	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	ラー油	適量
ごま油	小さじ2		

炒める

炒め料理の主な流れ



- ①食材を入れてしっかりフタをする
- ②レンジに入れて加熱する
- ③一旦取り出して食材をよく混ぜる
- ④再度レンジに入れて加熱

※加熱が足りない時は再度加熱(30秒~1分くらい)してください。

チーズタッカルビ



加熱時間
約10分半

- ①鶏もも肉を一口大に切り皮を下にして本製品に並べ、周りに野菜を置いて、6分半加熱する。その間タレ(A)は混ぜ合わせておく。
- ②一旦取り出し、よくかき混ぜたら(A)を全体にかけてからチーズを上のにせ、再度4分加熱する。

材料		タレ	
鶏もも肉	150g	コチュジャン	大さじ1+2/3
玉ねぎ	100g	酒	大さじ1
人参	40g	醤油	大さじ1
キャベツ	100g	みりん	大さじ1
		砂糖	5g
		おろしにんにく	4g
		おろし生姜	4g
		ピザ用チーズ	70g

酢豚



加熱時間
約9分

- ①ピーマンはヘタと種を取り除いておく。人参は皮をむいておく。
- ②豚ロース肉を一口大に切る。ジップ付き保存袋に(A)と共に入れてよく揉みこみ、10分程置いたら片栗粉をまぶす。
- ③人参は乱切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、5分加熱する。
- ④玉ねぎを1cm幅に切る。ピーマンを一口大に切る。
- ⑤ボウルに(B)を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥③、④、⑤をよく混ぜる。
- ⑦本製品に入れて、約4分加熱する。

材料			
豚ロース肉(厚切り)	200g	(A) 酢	大さじ2
(A) 酒	大さじ1	醤油	大さじ1
すりおろしニンニク	小さじ1	砂糖	小さじ2
すりおろし生姜	小さじ1	鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	大さじ2	ケチャップ	大さじ2
人参	1本	水溶き片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	大さじ1
ピーマン	3個		

蒸す

蒸す料理の主な流れ

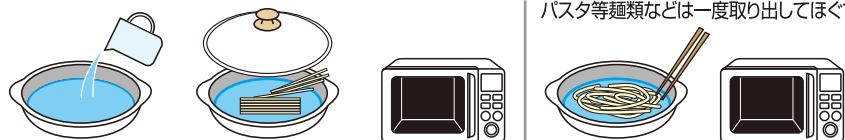


- ①食材と呼び水を入れる ②しっかりフタをする ③レンジに入れて加熱

※加熱が足りない時は再度加熱（30秒～1分くらい）してください。

茹でる

茹でる料理の主な流れ



- ①先に水を入れる ②食材を入れて ③レンジに入れて
しっかりフタをする 加熱する
- ④一旦取り出して ⑤再度レンジに
食材をよくほぐす 入れて加熱

※パスタ等長いものは半分に折ってから入れる

※パスタはタマになりやすいのでよくほぐしてください。

※加熱が足りない時は再度加熱（30秒～1分くらい）してください。

あさりの酒蒸し



- ①活アサリの場合は塩水につけ、暗い場所に置き、砂抜きしておく。
- ②酒と醤油を混ぜる。
- ③本製品にアサリを入れ、上から②を全体的にかかるように回しかけ4分程度加熱する。
※醤油が多すぎると味が濃くなるので注意。
- ④フタをしたまま1分程度余熱で蒸らして出来上がり。

材料
殻付きアサリ 150g
酒 大さじ2杯
醤油 適量

加熱時間 約4分
余熱時間 約1分

あさりと大葉、明太の和風コンソメパスタ



- ①本製品に水200mLを先に入れてからパスタを半分に折って入れ、3分加熱する。
- ②一旦取り出してからパスタをよくほぐし、あさり、玉ねぎ、ニンニク、コンソメと水100mLを追加してから、再度6分加熱する。
- ③お皿に盛ってから明太子、細かく刻んだ大葉を絡めて出来上がり。

材料
パスタ1.4mm 100g 明太子 適量
むきあさり 60g 大葉 1～2枚
ニンニク 3g
玉ねぎ 20g
水 200+100mL
顆粒コンソメ 大さじ1

加熱時間 約9分

アクアパッツァ



- ①(A)を混ぜておく。
- ②プチトマトは半分に、玉ねぎ、ピーマンはスライス、ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③本製品に白身魚を入れ、胡椒を両面にまぶし、②を入れ、(A)と水30mLをまわしかけて本製品に入れ、6分半加熱する。

材料
白身魚 1切れ バセリ 適量
(鯛、すずき、鰯等) ピーマン 適量
胡椒 少々 にんにく 1かけ
むきあさり 30g オリーブオイル 大さじ1
プチトマト 6個 (A) 白ワイン 大さじ2
玉ねぎ 20g 顆粒コンソメ 大さじ1/2
水 30mL

加熱時間 約6分半

ペスカトーレ



- ①ニンニクと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②シーフードミックスはキッチンペーパーで水気を吸い取る。(生臭さがなくなります)
- ③水220mLを先に入れてからパスタを半分に折って入れ、残りの食材も入れ、3分加熱する。
- ④一旦取り出してからパスタをよくほぐし、再度7分加熱する。

材料
パスタ1.4mm 100g 顆粒コンソメ 少々
ニンニク 4g 鷹の爪 1/2本
玉ねぎ 50g オリーブオイル 12g
水 220mL ローリエ 1枚
トマトピューレ 150g
シーフードミックス 60g

加熱時間 約10分

煮る

煮る 料理の主な流れ



- ①水やだし汁等を入れてから食材を入れ、フタをする
- ②レンジに入れて加熱する
- ③一旦取り出して食材をよく混ぜる
- ④再度レンジに入れて加熱

※火の通りにくい食材はなるべく細かく切り、気になる場合は事前にその食材のみをレンジであたためておいてください。

※加熱が足りない時は再度加熱（30秒～1分くらい）してください。

肉じゃが



加熱時間
約20分

- ①玉ねぎをくし切りにし、ラップで包んでレンジで2分温める（シャキシャキした玉ねぎが好みの場合は省略しても可）。
- ②本製品に肉を先に入れ、乱切りしたじゃがいも・人参を入れ、その上に①を入れ4分加熱。
- ③一旦取り出し、軽く混ぜ合わせたら、(A)を入れ16分加熱する。

材料		タレ	
豚肉	150g	醤油	大さじ1
玉ねぎ(大)	2/3	酒	大さじ1
人参	1/3本	みりん	大さじ1
じゃがいも(小)	2個	(A) 砂糖	小さじ1
		顆粒だしのもと	大さじ1と1/2
		水	220mL

さばの味噌煮



加熱時間
約7分

- ①さばに塩を振って10分程おきキッチンペーパーで水気をとる。
- ②(A)を混ぜ合わせ、しょうがは薄切りにする。
- ③本製品に皮を上にしてさばを入れ、②を入れ、7分加熱する。

材料		味噌だれ	
さばの切り身	2切	水	大さじ2
生姜	15g	酒	大さじ1
塩	適量	(A) 味噌	大さじ1と1/2
		みりん	大さじ1と1/2
		砂糖	大さじ1と1/2
		醤油	大さじ1/2

キーマカレー



加熱時間
約11分

- ①(A)をみじん切りにする。
※人参は細かくした方が火の通りが良くなります。
- ②カレー粉以外の食材と調味料をよく混ぜて本製品に入れ、8分加熱する。
- ③電子レンジから一旦取り出し、細かく刻んだカレー粉を加えて混ぜ、カットした飾り用野菜を追加する。再び電子レンジに入れ、3分加熱する。

材料			
合挽き肉	150g	水	50mL
(A) 玉ねぎ	1/4個	醤油	大さじ1/2
人参	1/4本	酒	大さじ1
ピーマン	1個	市販のカレー粉	40g
		飾り用野菜(プチトマト)	適量
		※野菜は好みで	

かぼちゃの煮物



加熱時間
約18分

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②本製品に調味料を含めて全ての食材を入れて、18分加熱する。

材料	
かぼちゃ	1/4個
水	200mL
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1

冷凍ロールキャベツのコンソメスープ煮



加熱時間
約8分

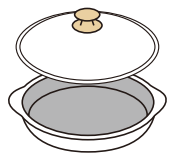
余熱時間
約4分

- ①冷凍ロールキャベツを解凍しておく。
- ②調味料を含めた全ての食材を本製品にいれて約8分加熱する。
- ③さらにフタをしたままおき、4分余熱調理する。

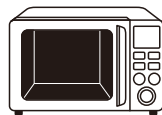
材料	
冷凍ロールキャベツ	2~3個
コンソメキューブ	1個
塩	少々
胡椒	少々
水	300mL

炊く

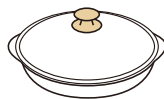
炊く調理の主な流れ



①食材を入れてしっかりフタをする



②レンジに入れて加熱



③加熱後すぐにフタをとらずにそのまま蒸らす

※加熱が足りない時は再度加熱（30秒～1分くらい）してください。

炊きこみご飯



加熱時間
約 11分

余熱時間
約 10分

- ①米を研いで水に浸す。(夏は30分、冬は1時間程度)
- ②たけのこ、ごぼうはスライスし、鶏肉、人参は小さめに切っておき、(A)はあらかじめ混ぜておく。
- ③本製品に水切りした米と全ての具材と(A)を入れてから水を入れ、11分加熱する。
- ④加熱後はそのままフタをとらずに10分程蒸らして出来上がり。

材料		●合わせ調味料		
米	1合	(A)	醤油	大さじ1
鶏もも肉	80g		みりん	大さじ1
たけのこ	30g		酒	大さじ1
ごぼう	20g		砂糖	大さじ1
人参	10g			
水	160mL			

炊く

パエリア



加熱時間
約 15分

余熱時間
約 10分

- ①米、ターメリック、オリーブ油、をよく混ぜる。
- ②ニンニク、ピーマンはみじん切り。玉ねぎ、パプリカは乱切りにする。
- ③①に②と顆粒コンソメ、ローリエ、水を加え、シーフードミックスはキッチンペーパーで水気を吸い取ってから入れる。
- ④フタをして15分加熱し、10分程蒸らして出来上がり。

材料		パプリカ赤	25g
米	1合	ピーマン	25g
ターメリック	少々	シーフードミックス	60g
オリーブ油	10g	水	220mL
ローリエ	1/2枚	顆粒コンソメ	少々
ニンニク	4g		
玉ねぎ	50g		

スイーツ

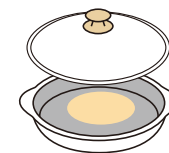
スイーツ調理の注意点

※焦げやすいので
弱火でゆっくり焼く
スイーツ類は 500W 以下で！

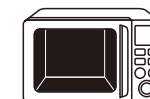
※500W 以下の加熱が出来る場合はそちらをおすすめします。焦げやすいため弱火でじっくり焼くと失敗しにくいです。

※600W しかできない場合は時間を早めにして様子を見ながら焦げないよう加熱してください。

※W 数を変える場合の時間は P4 の計算方法を参考にしてください。



①食材を入れてしっかりフタをする



②レンジに入れて加熱 (500W)

※加熱が足りない時は再度加熱（30秒～1分くらい）してください。

フレンチトースト



加熱時間
約 5分

- ①卵を白身が見えなくなるまでよく溶きます。回すのではなく、切るようにしていくとキレいに溶けます。
- ②①に牛乳、砂糖を加え、更に混ぜます。
- ③②に半分に切った食パンをいれ、軽く押しよく染み込ませたらキッチンタオルの上などで余分な液をとりま。
- ④本製品にバターを入れ、バターを全体になじませてからパンを入れ500Wで3分加熱後、レンジから取り出し、裏返してから更に2分加熱。
- ⑤お好みで粉砂糖を振って出来上がり。

材料		バター	適量
食パン	1枚		
卵	1個		
牛乳	50mL		

チーズケーキ



加熱時間
約 7分

- ①クリームチーズ、バター、砂糖 1/2 をなめらかになるまで混ぜる。
- ②①に卵の卵黄とヨーグルトを加え、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③①、②に薄力粉をふるい入れて更に混ぜる。
- ④卵の卵白と残りの砂糖をボールに入れメレンゲを作る。
- ⑤③に④を少しづつ入れながら泡を消さないように混ぜる。
- ⑥生地を鍋に流し入れてから500Wで7分加熱する。
- ⑦加熱後つまようじなどを刺して生地がつかなければ出来上がり。※生地がつく場合は1分くらいをめに再加熱。

材料		ヨーグルト	80g
クリームチーズ	200g	卵	2個
バター	15g	薄力粉	大さじ2と1/2杯
砂糖	60g		

※お好みでレモン汁少々(②に入れる)

スイーツ