

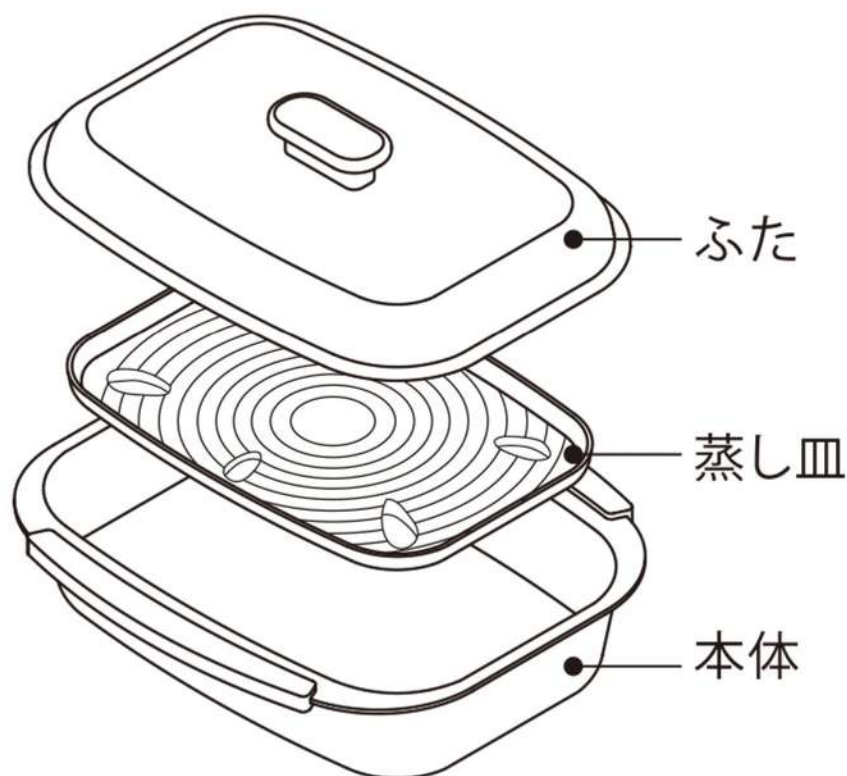
KEYUCA

火を使わず、グリルのようにパリッと焼ける

# 簡単レンジグリル深型 蒸し皿付き

取扱い説明書・ミニレシピブック

<セット内容>



ご使用前に取扱い説明書をよく読み、正しく使用してください。お読みになった後は、必ず保管してください。ご使用前に必ず各部品に異常がないか確認してください。ご使用する電子レンジ、食器洗い乾燥機の説明書にそって正しく使用してください。

# 火を使わず、パリッと焼ける 簡単レンジグリルの特徴

電子レンジのマイクロ波によって本体底面特殊素材を発熱させ、直火並みの発熱で食材を加熱します。

細かい火加減不要で、まんべんなく温まりスピーディ。

フライパンやコンロを使わず、調理や洗い物がコンパクトに済みます。

忙しい朝のお弁当作りや、1人分の料理をパパッと作るのにおすすめです。

## 1台6役! 簡単レンジグリル基本の使い方

- ①食材を本体に入れる。
- ②ふたをしめる。
- ③電子レンジで加熱する。
- ④出来上がり



**注意**

加熱後は高温になりますので、ミトンや鍋敷きを使用してください。



**焼く**

グリルのようにパリッと焼き目つく本格派



**蒸す**

付属の蒸し皿を使用  
余分な油が落ちてヘルシー



**炒める**

少量の炒め物が電子レンジで完結



**炊く**

炊き込みご飯やパエリア、おこげ付きご飯も簡単



**茹でる**

少ない水で効率よくスピーディに完成



**煮る**

あと一品をお手軽に。ながら調理に最適

# <基本のレシピ>加熱時間の目安早見

全て600Wでの加熱時間です。

500Wで調理する場合は1~2分長めに設定してください。

## 焼く

- 鶏もも肉 1枚 …… **8分** ▶ ひっくり返して **2分**
- 塩鯖切り身 …… **4分** ▶ ひっくり返して **2分**
- 生餃子 6個 …… **4分30秒**
- 焼きいも (さつまいも300g) …… **10分** ▶ ひっくり返して **10分**  
▶ **5分蒸らし**
- フライの温め直し …… **2分** ▶ ひっくり返して **1分**

## 蒸す

蒸し皿の上に  
食材を  
セットします

- 基本の蒸し野菜 …… 水大さじ4を加えて **4分**
  - ・かぶ 一口大にカットして200g
  - ・ブロッコリー 200g
- 蒸し鶏ささみ 4本 …… 水大さじ4を加えて **4分**
  - ▶ ひっくり返して **3分**
  - ▶ ふたをしたまま **2分蒸らし**

## 茹でる

- ゆで卵 4個 …… 水 200ml を加えて **12分**
  - ▶ すぐに取り出す
- パスタ 100g …… 半分に折ったパスタに  
水 180ml を加えて **6分**
  - ▶ 軽く混ぜて **5分**
- ほうれん草 120g …… 水大さじ2を加えて **2分30秒**
  - ▶ 水に晒して絞る

## 炊く

- 白米 1合 …… 水 150ml を加えて **15分**
  - ▶ 混ぜて **2分加熱**
  - ▶ ふたをしたまま **10分蒸らし**

調理時間は全て目安です。電子レンジのメーカーや機種、食材の分量や大きさ、厚み、食材の温度(常温、冷蔵)などによって必要な加熱時間が変化します。具合を見ながら調理してください。

# アレンジレシピ

食材の火の通り具合をよく確認してから召し上が

## 炊く 炊き込みご飯

600w レンジ21分+蒸らし10分



材料

A	油揚げ	1枚(20g)
	にんじん	1/2本
	きのこ	1/2株から1株くらい(80g)
	酒	大さじ1.5
	醤油	大さじ2、
	砂糖	小さじ2、
	油	少々
B	お米	1合
	水	150ml
	お酒	大さじ1

仕上げに万能ねぎなど

作り方

- ①ご飯は30分以上水につける(分量外)。
- ②Aの材料をレンジグリルに入れて、600Wで3分加熱する。
- ③Bのご飯と水とお酒を加えて、18分加熱する。
- ④ふたをしたまま10分蒸らし、お好みで万能ねぎを散らす。

## 煮る 肉じゃが

600w レンジ合計17分(目安)



材料

A	にんじん	1本
	ジャガイモ	1と1/2個
	玉ねぎ	1/2個
	水	100ml
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1.5
	塩	少々

B 豚肉 100g

さやえんどう 7~8枚

作り方

- ①Aの材料をレンジグリルに入れて、600Wで10分加熱する。
- ②軽にかき混ぜた後、Bの豚肉を加えてさらに5分加熱する。
- ③さやえんどうを加えて2分加熱する。

ってください。

## 焼く たらの香草焼き

600W

レンジ合計6分(目安)



材料  
たら 2切れ

A パン粉  
粉チーズ  
パセリ  
オリーブオイル 各少々

事前によく混ぜ  
合わせておく

B 玉ねぎ 1/2個  
ミニトマト 適宜

スプラウト、レモンなど

Point!

パン粉とオイルが  
しっかり混ぜると  
きれいな焦げ目が  
つきやすいです

### 作り方

- ①たらは塩を振って20分以上置き、水気をしっかり拭き取る。
- ②Aの材料をたらの全面にまぶし、皮目を下にレンジグリルに入れる。
- ③600Wで3分加熱。皮目に焼き目が付くまで2分ずつ様子を見る。
- ④たらをひっくり返し、Bをたらの下もしくは周りに敷いて600Wで3分加熱。
- ⑤お好みでスプラウト、レモンを添える。

## 蒸す ポッサム風蒸し豚

600W

レンジ合計16分(目安)



材料  
豚バラ肉 300～400g

A 酒  
味噌  
砂糖  
塩 各大さじ1  
少々

B 白菜 1/8カット  
水 大さじ3程度

仕上げに万能ねぎ、  
糸とうがらしなど

Point!

火の通り具合は  
2分ずつプラスで  
様子を見ます。

### 作り方

- ①豚肉にAの材料を揉み込み味をつける
- ②蒸しざるの上に白菜を敷き水を入れてしんなりするまで600Wで10分目安で加熱。
- ③豚肉を白菜の上に並べて、600Wで6分加熱する(火が通るまで2分ずつ追加)
- ④お好みで万能ねぎや糸とうがらしを散らす。

## 【取扱い上の注意】

- 用途以外の目的で使用しないでください。
- 火のそばに置かないでください。
- 内面にふっ素樹脂加工をしているので、油を引く必要がありません。油を引く場合は薄く引いてください。
- 油を溜めての揚げ物など、油を多用する調理には、絶対に使用しないでください。温度が上がり、火災の原因になります。
- 耐熱温度内で使用してください。
- 落としたり、強い衝撃を与えないでください。
- 付属品以外の他の本体や調理器具などと一緒に加熱しないでください。
- 本体やふたに金属や食材のくずが付着したまま加熱すると、スパークが発生する可能性があります。電子レンジ庫内の清掃をこまめに行ってください。
- ふたと本体の間に食材がはさまった状態で加熱しないでください。
- 空だき状態になりますので、乾物、干物など水分が少ない食材を加熱しないでください。
- パウチ容器やプラスチック容器、ビニール袋、ラップに入れたままの食材を加熱しないでください。
- 縁まで水で満たした状態で加熱しないでください。吹きこぼれの原因になります。
- 加熱中、直後は本体やふたが熱くなったり、蒸気穴から蒸気が出ます。必ず厚手のミトンなどを用いてやけどに注意してください。
- 加熱直後は、電磁調理器(IH)の上に置かないでください。
- 加熱後は耐熱効果の高い鍋敷き(木製や金属製)を敷いてください。テーブル等に直接置いた場合、変色、色移りするおそれがあります。
- 食材を入れたまま放置したり、保存容器として使用しないでください。
- プラスチック製のトレイと一緒に加熱しないでください。耐熱温度が140℃以上かつ「電子レンジ使用可」の表示がある場合でも、変形するおそれがあります。
- 電子レンジの機種によっては、金属を感知して止まってしまうものがあります。
- 金属製のトレイを敷いて使用する電子レンジでのご使用は推奨しておりません。高温になり、電子レンジが破損する可能性があります。
- 必ずふたをしっかりとめて加熱してください。外れたりずれた状態だと、食材を直接温めてしまい料理がきちんと仕上がりにません。
- 高温時に液体調味料やソースをかけると飛び跳ねる場合があります。

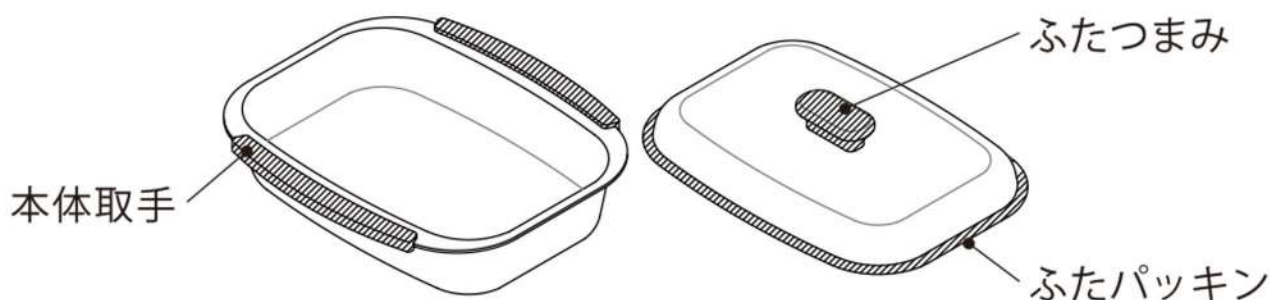
- 酢、重曹などの強い酸性又は強いアルカリ性の食品はさけてください。
- ふっ素樹脂加工の表面で刃物や金属製のへら、スプーンは使用しないでください。木や竹、プラスチック製などのものを使用してください。
- シリコンゴム特有のにおいがすることがありますが、ご使用上問題ありません。
- お子様や乳幼児の手の届かないところに保管してください。
- 連続加熱を想定しておりません。連続使用した際に食材表面がすぐ焦げてしまう場合、十分に冷ましてから使用してください。
- 加熱後にふたをしたまま放置すると、焼きすぎや茹ですぎの原因になります。

### 【お手入れ】

- 最初に使用する前に食器用洗剤で洗ってください。
- 使用後は食器用洗剤と柔らかいスポンジで汚れを落とし、ぬるま湯ですすいでから乾燥させてください。焦げ付きはお湯に浸して柔らかくして取り除いてください。
- 金属製の硬い器具やスチールたわし、磨き粉を使用しないでください。
- ふっ素樹脂加工に傷や剥がれがある場合は、食器洗浄機や食器乾燥機のご使用は控えてください。
- 水道水中の微量成分が白く残留することがあります。人体に入っても影響ありません。
- 塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所で保管しないでください。
- ふっ素樹脂加工がはがれたり、ぶつぶつ状態になる場合があります。食品衛生法に適合したものを使用しておりますので、人体に入っても問題ありません。

# 思わぬ事故やけがを防ぐため、 取扱い上の注意をよく読み、正しくご使用ください。

- レンジ機能(あたため機能)専用です。オーブン機能、グリル機能、スチーム機能、自動メニュー機能には絶対に使用しないでください。
- 直火、電磁調理器(IH)、オーブン、オーブントースター、電熱器では使用できません。
- 家庭用電子レンジ対応です。1000Wを超える出力で使用しないでください。
- レンジ庫内の中央に置き、金属部分と接触しないようにしてください。
- 食品を入れず、空だきはしないでください。万が一空だきをした場合は、水をかけるなど急冷しないでください。
- 変形、破損した場合は使用を中止してください。
- 本体やふたが傷ついたり、剥がれがある状態では絶対に使用しないでください。
- つまみやパッキン、取っ手などシリコンパーツを取り外さないでください。外れてしまった場合、下図のように正しい位置に付け直してから使用してください。



表面加工/本体内面：ふっ素樹脂塗膜加工

本体外面、ふた：焼き付け塗装

材質の種類/本体：アルミめっき鋼板

本体底部、蒸し皿、つまみ、取手、パッキン：

シリコーンゴム(耐熱温度230度)

寸法/本体：W24×D21.5×H5.6cm、重量280g、満水容量1400ml

ふた：W23.5×D17×H5.5cm、重量215g

Made in China

KEYUCA [www.keyuca.com](http://www.keyuca.com)

河淳株式会社

東京都中央区日本橋浜町3-15-1

この商品は行き届いた品質管理のもとで生産されておりますが、万一不良品やお気づきの点がございましたらご連絡ください。

電子  
レンジ

食洗機