

基本的な使い方 (*材料の分量は各レシピをご確認ください)

焼く **温め直し** **煮る** **炊く** **炒める** **茹でる** **蒸す**

- ①食材を入れる
 - ②フタをして
電子レンジで
加熱
 - ※食材により
加熱時間を
調整して下さい
 - ③フタをして
電子レンジで
加熱
 - ④蒸らす
- ①食材を入れる
 - ②水・だし汁を入れる
 - ③フタをして
電子レンジで
加熱
 - ④フタをして電子レンジで再加熱
- ①食材を入れる
 - ②水・だし汁を入れる
 - ③フタをして
電子レンジで
加熱
 - ④フタをして電子レンジで
加熱
- ①食材を入れる
 - ②水を入れる
 - ③フタをして
電子レンジで
加熱
 - ④フタをして電子レンジで
加熱
- ①食材を入れる
 - ②少量の水を入れる
 - ③フタをして
電子レンジで
加熱
 - ④フタをして電子レンジで
加熱

使用方法

使用する前の注意事項

- 初めてご使用の際は、よく洗ってください。
- 使い始めの頃は、シリコーンゴム特有の匂いがありますが、徐々に匂いは薄くなります。
- 調理する際は、必ずふたを閉めてご使用ください。
- 揚げ物など油を多く使用した調理には使わないでください。
- 中にいれる食材や汁がこぼれないように量を調整してください。
- 電子レンジから取り出された際に、食材・汁にはれるとやけどの原因になります。
- 調理後、本体やふたが高温になるため、電子レンジから取り出される際はミトンなどを使って取り出してください。
- 本製品は連続して調理するにはできません。
- 本製品が一度加熱調理された後は、本体が熱くなっています。そのまま再使用すると、食材がすぐに焦げたりすることがあります。自然に冷めるのを待ってから再度使用してください。水をかけたり、急激に冷やすと変形、破損したり、コーティングを痛める原因になります。
- 加熱調理後、ふたをしたまま放置すると余熱で調理が継続されます。過熱過多(茹で過ぎ、焼き過ぎ)の原因になりますのでご注意ください。
- 金属製のナイフ、フォーク、ヘラなど使用しないでください。コーティングが傷んで焦げ付く原因になります。

レシピの使い方

- レシピの加熱時間は500Wの電子レンジが基準となっています。
- ワット数の違いによる加熱調理時間の目安は以下の通りです。

電子レンジワット(W) 数	500Wに対して	500Wで1分の場合の目安
600W	約85%	約50秒
700W	約75%	約45秒

- レシピに記載されている加熱調理時間は目安です。
- 電子レンジのメーカー、機種により加熱調理時間に違いがあります。
- また、材料の分量、食材の大きさ、食材の保管温度、水分、脂分など状態によって加熱調理時間は変化します。
- 途中で料理の状態を確認しながら、加熱調理時間を作調してください。特に魚、肉料理は食材の脂分により加熱調理時間に違いがあります。レシピより短い時間で状態を確認しながら加熱調理時間を調整してください。

お手入れ・保管

お手入れ

- 本体が完全に冷めてからお手入れをしてください。
- 台所用合成洗剤を使用し、スポンジ、布巾などを使い、ぬるま湯で洗い流してください。
- 自動食器洗浄機、または食器乾燥機は使用しないでください。
- コーティングが剥がれて焦げ付きの原因になるため、研磨たわし、金属たわしなどは使用しないでください。

保管

- 直射日光の当たる場所などでは保管しないでください。
- 幼児や操作方法の分からない人の手の届かないところに保管してください。
- 水のかかるところ、湿気の多いところには保管しないでください。



H4

H1

P01

Modéré 電子レンジ調理 角型

チノ / 電子レンジ で 焼ける

1台7役 焼く 温め直し 煮る 炊く
炒める 茹でる 蒸す

レシピブック

※本書の内容については予告なしに変更することがございます。
※画像はイメージです。

M E N U

あわびステーキ	03
焼さんまのレモン添え	03
豚肉の生姜焼き	03
ベーコンエッグ	03
鮭のスパイシーグリル	04
グリルチキン	04
鯖の塩焼き	04
焼餃子	04
チャプチエ	05
プルコギ	05
すき焼き	05
肉じゃが	05
豚肉と白菜のミルフィーユ	06
冷凍あさりの酒蒸し	06
ご飯	06
パエリア	06



あわびステーキ

あわび 200g (1個程度)
バター 20g
醤油 大さじ2
レモン 適量
にんにく (好みで) 1片

1. あわびは殻を外して洗い、切り込みを入れる。
2. 調理器にバター、醤油、あわびを入れてフタをする。
3. レンジで500Wで2分30秒加熱し、裏返してさらに3分30秒加熱。
4. レモンを添える。



焼さんまのレモン添え

さんま 2尾 (300g程度)
塩 適量
レモン 1/2個
小ねぎ 適量

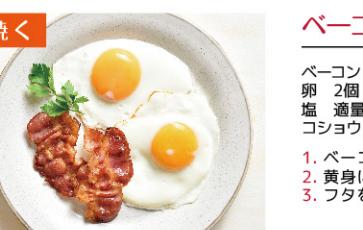
1. さんまは洗って塩をふる。
2. 調理器に並べて蓋をし、500Wで8分加熱。
3. ねぎを散らしてレモンを添える。



豚肉の生姜焼き

豚肉 (薄切り) 200g
生姜 20g
醤油 大さじ2

1. 調味液 (醤油、生姜、みりん、砂糖、酒) を混ぜる。
2. 豚肉を 1 の調味液に絡め、調理器に入れて蓋をする。
3. レンジで500Wで5分加熱し、混ぜてさらに3分加熱。



ベーコンエッグ

ベーコン 4枚 (60g程度)
卵 2個
塩 適量
コショウ 適量

1. ベーコンを調理器に並べ、その上に卵を割り入れる。
2. 黄身に数ヶ所穴を開ける。
3. フタをして500Wで4分加熱。



鮭のスパイシーグリル

鮭 2切れ (200g)
オリーブオイル 大さじ1
塩 適量
コショウ 適量

1. 鮭に調味料とオリーブオイルをまぶす。
2. 調理器に並べてフタをし、500Wで7分加熱。



グリルチキン

鶏肉 (もも肉やむね肉) 300g
塩 適量
コショウ 適量
ハーブ (好みで) 適量

1. 鶏肉に塩コショウをふり、好みでハーブを加える。
2. 調理器に並べてフタをし、500Wで12分加熱。



鯖の塩焼き

鯖 2切れ (200g)
塩 適量

1. 鯖に塩をふり、10分置く。
2. 調理器に並べてフタをし、500Wで8分加熱。



焼餃子

焼餃子(冷凍) 1~12個

1. 冷凍餃子を調理器に並べる。

2. フタをして500Wで12分加熱。



チャプチェ

春雨 100g
牛肉 (薄切り) 150g
玉ねぎ 1個 (150g)
にんじん 50g
ビーマン 50g
ほうれん草 100g
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ1
にんにく 10g

1. 春雨を水で戻し、調理器に入れる。
2. 牛肉と野菜を入れ、調味料をかけて蓋をする。
3. レンジで500Wで6分加熱。



ブルコギ

牛肉 (薄切り) 200g
生姜 10g
梨 (すりおろし) 50g
玉ねぎ 1個 (150g)
にんじん 50g
生姜 10g
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1
にんにく 10g

1. 牛肉と野菜を調味料に漬け込む。
2. 調理器に入れてフタをし、500Wで6分加熱。



すき焼き

牛肉 (薄切り) 200g
長ネギ 2本 (150g)
焼き豆腐 150g
しらたき 100g
しいたけ 4枚 (80g)
春菊 100g
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2

1. 調味料を混ぜて調理器に入れる。
2. 牛肉と具材を入れてフタをし、500Wで12分加熱。



肉じゃが

牛肉 (薄切り) 150g
じゃがいも 2個 (300g)
玉ねぎ 1個 (150g)
にんじん 1本 (100g)
めんつゆ 250mL
みりん 大さじ1
酒 大さじ1

1. ジャガイモ、にんじん、玉ねぎを切り、調味料を混ぜる。
2. 調理器に材料を入れてフタをし、500Wで12分加熱。



豚肉と白菜のミルフィーユ

豚肉 (薄切り) 200g
白菜 300g
昆布だし 300mL
醤油 大さじ2

1. 白菜と豚肉を交互に重ねて調理器に入れる。
2. 昆布だしと醤油をかけて蓋をし、500Wで10分加熱。



冷凍あさりの酒蒸し

冷凍あさり 200g
酒 大さじ2
にんにく 1片
バター (好みで) 10g

1. 冷凍あさり、酒、にんにくを調理器に入れる。
2. フタをして500Wで6分加熱し、バターを入れて3分蒸らす。



ご飯

米 300g
水 450mL

1. 洗った米と水を調理器に入れる。

2. フタをして500Wで20分加熱し、5分蒸らす。



パエリア

米 (無洗米) 200g
コンソメスープ 180mL
鶏肉 150g
シーフード (エビ ムール貝 イカなど)
玉ねぎ 1個 (150g)
にんにく 1片 (みじん切り)
トマト 100g
サフラン 少量
(又はターメリック少量)
オリーブオイル 大さじ2

1. 調理器に具材を入れ、米・調味料・コンソメスープを加え混ぜる。
2. フタをして500Wで20分加熱し、5分蒸らす。