

**取扱説明書** ご使用の前に必ずお読みください。

ご使用の前にこちらの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。  
お読みになった後は、必ず保管してください。

**取扱上の注意**

- 取扱本来の使用目的以外には使用しないでください。
- 加熱は電子レンジ、オープンレンジ(200℃以下)を使用してください。
- 耐熱温度、耐冷温度以内で使用してください。
- 直接火にかけたり、電気調理器、オーブ・トースター、ガスオーブン、オープンレンジのグリル機能、ガスコンロのグリル機能、スチームオーブンは、製品の破損に由来するもので使用しないでください。
- トロッキングヒーターでは使用できません。
- 火のそばは置かないでください。また、ふたを開ける際は熱い蒸気が出る場合があります。加熱後の持ち運びや、ふたを開ける際は、やけどの恐れがありますので、必ずミトンやふんばん等を使用してください。
- オープンレンジで調理する際はふたをしないで行ってください。
- 本体に傷がついたり穴が開く恐れがあるので、刃物や先端が鋭利なものは本品に当てないでください。
- 変形の要因になるので、必ず食材を入れて加熱してください。
- 加熱する際は、水の気化を防止するために蓋をしないで行ってください。ふきこぼれて調理機の破損、やけどの原因になります。
- 変形、破損した場合は修理や改造等をせずに使用を中止してください。
- 製品の特性上、空焚きの発生する場合がありますが、使用しても問題ありません。
- 製品の特性上、シリコーン特有の臭いを感じる場合がありますが、使用しても問題ありません。臭いは時間の経過と共に消えていきます。気になる場合は、必ず蒸気を約10%追加して約1時間湯かたまま放置し、食器洗剤で洗ってください。
- 食材を入れたまま長時間放置しないでください。食材の腐敗や本品の破損の原因になります。
- 加熱する際は、水の気化を防止するために蓋をしないで行ってください。
- 乳幼児の手の届かない所に保管してください。

**お手入れ方法**

- 最初に使用する時や使用後は食器用洗剤を付けて、やわらかいスポンジで十分に洗い、水気を拭き取ってください。
- たわし又は歯ブラシで洗いますと傷がつく場合があります。
- 漂白剤は使用しないでください。変色や変形の要因になります。
- 食器洗剤、食器乾燥剤を使用できます。製品の取扱説明書にて使用してください。

製品は万全を期していますが、万一不具合があった場合には使用せず、早急な対応をお願いします。

商品、取扱説明書の不明な点についてのお問い合わせ先  
**和平方株式会社**  
 〒959-1292 新潟県新潟市東区センター7丁目10番地  
 0256-66-8511 (7:00~19:00)  
**freiz** <http://www.wahel.co.jp>  
 受付時間 9:00~12:00 / 13:00~18:00 (土日・祝日は除く)

**シリコーンスチーマーの使い方**

※調理方法はレシピによって異なります。

**1 食材を切って入れる**

食材は均等な大きさに切るのがコツです。加熱ムラが起きにくくなります。



**2 電子レンジかオープンレンジで加熱**

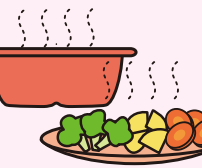
レシピの加熱時間は、出力500Wの電子レンジを目安としています。電子レンジのワット数、機種、食材の大きさ、季節等により加熱時間は異なります。その都度、調節して使用してください。



耐熱温度 220℃

**3 できあがり!!**

本体が非常に熱くなっています。また、ふたを開けると熱い蒸気が出るので、必ずミトンやふんばんを使用して、やけどには気をつけてください。



電子レンジ 500W  
 オープンレンジ (200℃以下)  
 食洗機 対応  
 耐熱温度 220℃

**電子レンジ調理時のポイント**

裏面の取扱説明書も合わせてお読みの上、正しく使用してください。

- レシピの加熱時間は、出力500Wの電子レンジを目安としています。ワット数や機種可能な機種は、手動でワット数を調節してください。
- 出力600W~700Wの機種・設定の場合、レシピの加熱時間より2割程度短くしてください。1000Wの場合は5割程度短くしてください。火が通っていない場合は、繰り返し15秒~30秒程度加熱してください。レシピによっては高いワット数で加熱した場合、うまく調理できない場合があります。
- 電子レンジのワット数、機種、食材の大きさ、季節等により加熱時間は異なります。その都度、加熱時間を調節してください。
- 電子レンジの自動メニューは使用しないで、手動で加熱時間を設定してください。
- 油分の多い食材や、水分の少ない食材は加熱時間を短くしてください。
- 本体に多量の油分や、油のみを入れて加熱しないでください。耐熱温度を超えて危険です。また、発火の恐れがあります。
- 電子レンジ、オープンレンジ専用です。それ以外での熱源では絶対に調理しないでください。
- 生たまごを加熱する際は、良く泡立てから加熱してください。破裂する恐れがあります。
- オープンレンジは耐熱温度220℃以内で使用してください。
- オープンレンジで調理する際はふたをしないでください。

レシピの分量は「シリコーンスチーマー」で調理する時の分量です。「シリコーンスチーマーM」で調理する場合は、レシピの分量の半分を調理してください。

温野菜 加熱時間目安 (シリコーンスチーマーLの場合)					
	500W	1000W	500W	1000W	
※かぼちゃ (200g)	約4分	約2分	※ブロッコリー (1/2割)	約3分	約2分
※ほうれん草 (100g)	約2分	約1分	※じゃがいも (200g)	約7分	約5分
※にんじん (100g)	約3分	約2分			

※食材を加熱する際は、水(大さじ1)を加えてください。  
 ※「シリコーンスチーマーM」で加熱する際は、分量と加熱時間を半分にしてください。  
 ※火の通っていない場合は、繰り返し15秒~30秒程度加熱してください。



**\* 白身魚のバター蒸し \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 白身魚(タラ) ... 4切れ  
 赤パプリカ ... 1/2個  
 スズキノニ ... 1/2本  
 ルッコラ ... 1握  
 バター ... 20g  
 パセリ(乾燥) ... 少々  
 塩コショウ ... 少々
- 作り方**  
 1 白身魚は骨を抜き、塩コショウとパセリをふっておく。  
 2 赤パプリカは種を取り除き、縦切りにする。スズキノニは3cm程の輪切りにする。ルッコラは根元を切り、水洗いしておく。  
 3 シリコーンスチーマーに2の野菜を敷き、1の白身魚をのせる。バターを細かく切り、白身魚の上に散らしてふたをする。  
 4 電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。

※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 電子レンジ500W L:5分程度 M:5分程度



**\* スパイシーチキン \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 手羽元 ... 8本  
 パプリカパウダー ... 小さじ1/2  
 チリパウダー ... 小さじ1/2  
 塩コショウ ... 少々  
 オリーブオイル ... 大さじ1
- 作り方**  
 ※オープンレンジを180度で予熱しておく。  
 1 シリコーンスチーマーに、オリーブオイル以外の材料を全て入れよく揉みこむ。  
 2 1にオリーブオイルをまわしかけ、180度のオープンレンジでふたをしないで20分程度焼く。

※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 オープンレンジ180℃ L:20分程度 M:15分程度



**\* トマトクリーム煮 \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 ジャガイモ(中) ... 2個  
 エビ ... 12匹  
 ミニトマト ... 5個  
 ビーツ ... 1個  
 ナグチャップ ... 大さじ2  
 白ワイン ... 大さじ1  
 生クリーム ... 大さじ1  
 オリーブオイル ... 大さじ1  
 ビザ用チーズ ... 20g  
 塩コショウ ... 少々
- 作り方**  
 1 ジャガイモはよく洗い、皮付きのまま1cm程の輪切りにする。エビは殻を剥き、背ワタを取り除いておく。ビーツは種を取り、輪切りにする。  
 2 ミニトマトはヘタを取って4等分に切り、★印と混ぜあわせておく。  
 3 シリコーンスチーマーにジャガイモを敷き、電子レンジ(500W)で5分程度加熱し、エビとビーツ、★を混ぜて5分程度加熱する。

※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 電子レンジ500W L:5分加熱→5分加熱 M:5分(材料全てをAに入れて加熱)

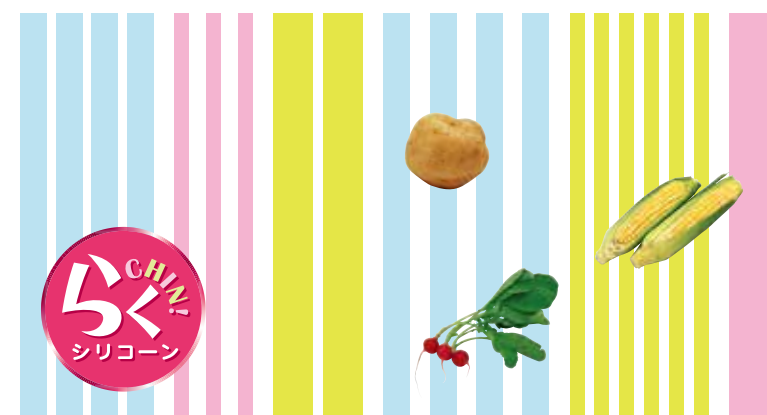


**\* チーズケーキ \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 クリームチーズ ... 200g  
 卵 ... 2個  
 生クリーム ... 50cc  
 クラムケーキ ... 50g  
 小麦粉 ... 10g  
 バター ... 適量
- 作り方**  
 ※オープンレンジを180度で予熱しておく。卵は溶いておく。小麦粉はふるっておく。  
 1 ホウ乳クリームチーズ、グラニュー糖を入れ、なめらかなるまで混ぜ合わせる。  
 2 溶き卵を1に加え混ぜ合わせる。  
 3 生クリーム、小麦粉も加え、さらによく混ぜる。  
 4 シリコーンスチーマーの内側にバターを塗り、3の生地を塗り、180度のオープンレンジでふたをしないで25分程度焼く。  
 5 焼けてあら熱がとれたら、皿にうつして、冷蔵庫で冷やす。

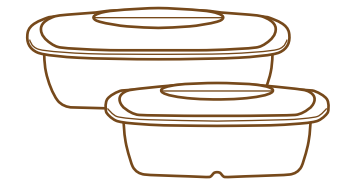
※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 オープンレンジ180℃ L:25分程度 M:25分程度



**silicone steamer シリコーンスチーマー**

**取扱説明書&レシピ**



この度は、お買い求め頂きまして誠にありがとうございます。  
 この取扱説明書&レシピをよくお読みの上、正しく使用してください。

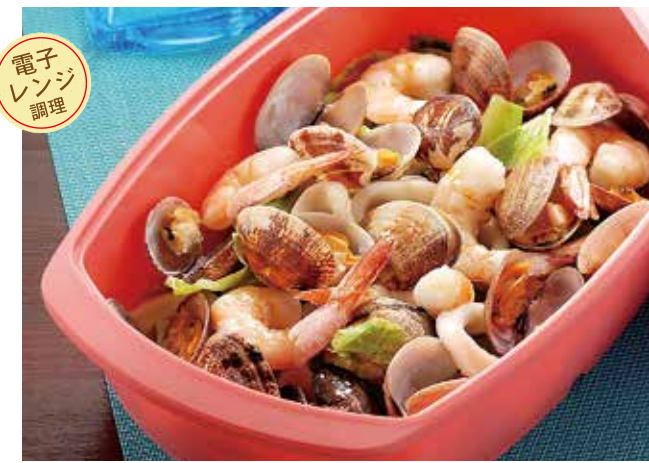


**\* イタリアンビーマン肉詰め \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 赤パプリカ ... 1/2個  
 黄パプリカ ... 1/2個  
 合い挽き肉 ... 200g  
 ビザ用チーズ ... 30g  
 牛乳 ... 大さじ2  
 パルメザン ... 1/2カップ  
 バジル ... 小さじ1/2  
 にんにくパウダー ... 少々  
 塩コショウ ... 少々
- 作り方**  
 1 パプリカは種を取り除き、くし切りに4等分する。キッパンペーパー等で氷水を取る。  
 2 合い挽き肉を全て混ぜ合わせ、1のパプリカに詰め、シリコーンスチーマーに並べる。  
 3 ふたをして電子レンジ(500W)で6分程度加熱する。

※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 電子レンジ500W L:6分程度 M:3分程度



**\* シーフード蒸し \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 イカ(刺身部分) ... 1杯  
 アサリ ... 20粒  
 エビ ... 14個  
 キャベツ ... 1/8個  
 白ワイン ... 大さじ1  
 オリーブオイル ... 大さじ1  
 塩 ... 少々
- 作り方**  
 1 アサリは塩水につけて砂だししてから、殻同士をこすり合わせて洗っておく。エビは殻を取り、背ワタを取り除いておく。イカは内臓と皮を取り除き、1cm程の輪切りにする。  
 2 キャベツは一口大の大きさに切り、シリコーンスチーマーの底に敷き詰める。その上にイカ、エビのアリの順番で並べる。  
 3 上から白ワイン・オリーブオイル・塩をふりかけ、ふたをして電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。

※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 電子レンジ500W L:5分程度 M:3分程度



**\* 花シューマイ \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 豚ひき肉 ... 120g  
 エビ ... 4匹  
 タマネギ ... 1/4個  
 卵白 ... 1個分  
 しょうゆ ... 小さじ1  
 酒 ... 小さじ1  
 ※オリーブオイル ... 小さじ1/2  
 しょうゆ(すりおろし) ... 小さじ1/2  
 シュウマイの皮 ... 8枚  
 水 ... 小さじ1
- 作り方**  
 1 エビは殻と尾を剥き、背ワタを取り除き粗いみじん切りにする。タマネギも粗いみじん切りにする。  
 2 シューマイの皮は縦切りにする。  
 3 豚ひき肉・1・卵白・★印を混ぜ、シューマイのタネを作る。8等分にして丸め、2のシューマイの皮をまきしシリコーンスチーマーに並べ、水を足す。  
 4 電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。

※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 電子レンジ500W L:5分程度 M:2分程度



**\* 豚の角煮風 \***

- 材料** (4人分・L使用)  
 豚バラブロック ... 250g  
 長ネギ ... 1本  
 しょうゆ(すりおろし) ... 小さじ1/2  
 ★はちみつ ... 大さじ1  
 しょうゆ ... 小さじ2  
 しょうゆ ... 大さじ2  
 砂糖 ... 大さじ1  
 酒 ... 大さじ1
- 作り方**  
 1 長ネギは3cm程の長さに切る。  
 2 豚バラブロックは8等分に切りシリコーンスチーマーに入れ、さらに★印を入れ、焼き込み10分置く。  
 3 しょうゆ・砂糖・酒・1の長ネギも加え、軽く混ぜ合わせふたをする。  
 4 電子レンジ(500W)で2分程度加熱をし、一旦取り出し、混ぜ合わせる。再度電子レンジ(500W)で3分程度加熱する。

※シリコーンスチーマーMはすべて半量(2人分)で調理してください。

**加熱時間**  
 電子レンジ500W L:2分加熱→3分加熱 M:2分加熱→3分加熱