



焼く

炒める

茹でる

煮る

蒸す

炊く

L専用
レシピ

さんま缶の炊き込みご飯

加熱時間 蒸らし時間
L 約18分 + 約10分

●材料 (2人分)

- 米 1合
- 水 180ml
- にんじん 1/4本
- 小ネギ 適量
- さんま蒲焼缶詰 1缶 (100g)
- A 酒 大さじ 1/2
- みりん 大さじ 1/2
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 和風だし (顆粒) 小さじ 1

●作り方

- ①米は研いで、30分以上水(分量外)に浸けて水気を切る。
- ②にんじんは千切り、小ネギは小口切りにする。
- ③本体に①、水、さんま蒲焼缶詰(汁ごと)、にんじん、Aを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ④蓋をして電子レンジ(600W)で18分程度加熱する。
- ⑤蓋をしたまま10分程度蒸らし、小ネギを散らして出来上がり。

加熱時間についての注意

- 1000Wを超える出力の電子レンジには使用できません。
- レシピの加熱時間は、出力600Wの電子レンジを目安としています。ワット数が調節可能な機種は、手動でワット数を調節してください。
- 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。

電子レンジ500Wの場合 ➡ 加熱時間を1~2分長めにしてください。

電子レンジ700Wの場合 ➡ 加熱時間を短めにしてください。

ご使用方法

- 本体や蓋に傷が付いたり、塗装はがれがある状態では絶対に使用しないでください。スパークを起し電子レンジが故障する原因になります。
- レトルト食品等の温めや、ビニールやラップの使用はしないでください。高熱で破れたり溶けたりします。

- ①食材を入れ蓋をする。 ②電子レンジで加熱する。 ③できあがり。



必ず蓋をしっかりとめて使用してください。ずらした状態や蓋をしない状態で使用すると、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。



必ずレンジ庫内の中央に置き、手動で出力600Wと加熱時間をセットしてください。両面を焼く場合はひっくり返して再度加熱してください。



本体、蓋が熱くなっています。必ず厚手のミトン等を用いてヤケドに注意してください。

加熱時間目安 (600W)

- 必ず蓋をして使用してください。

※食材を加熱する際は、水(大さじ4)を加えてください。

茹で野菜	M	L
ブロッコリー (100g)	約4分	約5分
ほうれん草 (100g)		
いんげん (80g)		

焼き魚	M・L 同時間
鮭 (切り身2切)	約4分 → ひっくり返して約2分
ししゃも (4尾)	約3分 → ひっくり返して約2分
イカ (1杯)	約3分 → ひっくり返して約3分

温め直し	M・L 同時間
コロッケ (2個)	約3分 → ひっくり返して約2分
鶏の唐揚げ (6個)	
エビフライ (4本)	