



ネット限定
10品レシビ





ひっくり返して 蒸らし

3分 ▷ 3分 ▷ 10分

ローストビーフ

材 料

牛モモ肉(ブロック)	300g
塩	少々
コショウ	少々
【A】	
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1
すりおろし生姜	小さじ1
はちみつ	大さじ1

作り方

- 1 袋に牛もも肉と①をいれよくもみ込み、室温で1時間程置く。
- 2 キッチンペーパーで①の水気を拭き取り、塩とコショウをふって全体になじませる。
- 3 ムテキレンジに②を入れ、蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出し、牛もも肉をひっくり返してもう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 5 蓋をしたまま10分蒸らし、冷蔵庫に入れ冷やす。十分冷やしたら好みの厚さに切って完成です。



10分

エビのアヒージョ

材 料

エビ	7尾
マッシュルーム	4個
ニンニク	2片
パセリ	少々
【A】	
オリーブオイル	大さじ5
唐辛子(輪切り)	少々
塩	小さじ1/3

作り方

- 1 エビは尾を残して殻をむき、背ワタを取り除く。マッシュルームは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 ムテキレンジに①と【A】を入れ混ぜ合わせ、蓋をして電子レンジ(600w)で10分加熱する。
- 3 みじん切りしたパセリを散らして完成です。



さきいかを
水に浸して Aを入れて 混ぜ合わせて



3分 ▷ 2分 ▷ 2分

さきいかの甘辛煮

材 料

さきいか	60g
いりごま	適量
【A】	
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
コチュジャン	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
唐辛子粉	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作 り 方

- 1 ムテキレンジにさきいかと水 200 mlを入れ平らにし、蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱したら水気を切る。
- 2 ①に【A】を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出して全体をよく混ぜてからもう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 5 お皿に盛り、いりごまを振りかけて完成です。



混ぜ合わせて

6分 ▷ 5分

きのこの旨辛たれ

材料

お好みのきのこ	250g
(しめじ・えのきなど)	
小ネギ	20g
ごま油	大さじ1/2
【A】	
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
酢	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょう油	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
コショウ	少々

作り方

- 1 お好みのきのこを食べやすい大きさに切る。小ネギは小口切りにする。器にAを混ぜておく。
- 2 ムテキレンジにごま油を敷き、お好みのきのこを入れてから①を回し入れ、蓋をして電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出して全体を混ぜ合わせてもう一度蓋をして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- 4 豆腐などにかけて、小ネギを散らして完成です。

いろんな料理にかけて



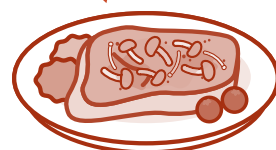
冷やしそうめん

#箸がとまらない!

肉料理のソースにおすすめ!



冷しゃぶサラダ



チキンソテー



玉ねぎだけ 全部入れて 混ぜ合わせて

3分 ▷ 3分 ▷ 3分

ウズラ味玉

材 料

うずら卵(茹で) 20個
 玉ねぎ 1/4個
 唐辛子(輪切り) 少々

【A】

砂糖 大さじ1
 しょう油 大さじ4
 酢 大さじ1
 ごま油 小さじ1

作 り 方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。器に①を混ぜ合わせておく。
- 2 ムテキレンジに玉ねぎを入れ、蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出して①、茹でうずら卵、唐辛子を入れ混ぜ合わせる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出して全体を混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 6 保存容器に入れ、冷蔵庫で冷やしたら完成です。

<ゆで玉子の作り方>

- ①ムテキレンジに卵と水を入れる。
 - ②蓋をして電子レンジ(600w)で10分加熱する。
- ※冷蔵庫から出したての冷たい卵でもそのまま加熱できます。

		水の量	加熱時間
鶏の卵	2個まで	50 cc	10分
うずらの卵	20個まで	50 cc	10分



混ぜ合わせて

3分▷5分

チーズリゾット

材 料

温かいごはん	200g
※冷ご飯は電子レンジで温める	
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	4枚
パセリ	適量
【A】	
牛乳	150ml
顆粒コンソメ	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
ピザチーズ	10g
オリーブオイル	大さじ1
ナツメグ	小さじ1/4
コショウ	少々

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 2 ムテキレンジに①を入れ、蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出してごはんと②を入れよく混ぜ合わせる。
- 4 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- 5 お皿に盛り付け、みじん切りしたパセリを散らして完成です。



①ときめさやを
入れて



5分 ▷ 5分

すきやき

材 料

牛薄切り肉	150g
焼き豆腐	1/2丁
しらたき(結び)	2個
絹さや	4個
長ネギ	適量
鶏がらスープの素	小さじ1/4
水	50cc
玉子	お好み

【A】

砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1

作 り 方

- 1 ボウルに食べやすい大きさに切った牛肉と①を入れよくからめる。
- 2 焼き豆腐と長ネギを食べやすい大きさに切る。
- 3 ムテキレンジに水と鶏がらスープの素を入れよく混ぜる。
- 4 ③に後から入れる肉のスペースを空け、②としらたきを入れる。蓋をして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出して空けておいたスペースに①の牛肉と筋を取った絹さやを入れる。
- 6 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で5分加熱し、お好みで玉子をつけて完成です。



混ぜ合わせて

7分▷7分

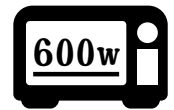
ミネストローネ

材 料

キャベツ	50g
ズッキーニ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
ニンニク	1かけ
ベーコン	4枚
【A】	
赤インゲン豆(水煮)	50g
カットトマト缶	300g
顆粒コンソメ	小さじ1
ハーブミックス	少々
コショウ	少々

作り方

- 1 キャベツとズッキーニは幅1cmの角切り、玉ねぎとニンニクはみじん切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- 2 ムテキレンジに①と顆粒コンソメを入れ蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出し、Aを入れ混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 4 器に盛り付けたらお好みにイタリアンパセリ(分量外)をのせて完成です。



5分

手作りいちごソース

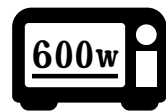
材 料

冷凍いちご	200g
砂糖	80g
レモン汁	小さじ1

作 り 方

- 1 いちごを解凍し、幅 5mm の輪切りにする。
- 2 ムテキレンジに①、砂糖とレモン汁を入れ、よく混ぜる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
電子レンジから取り出して全体を混ぜ合わせる。
- 4 瓶に注ぎ入れ冷蔵庫で冷やしたら完成です。

※ヨーグルト等にかけて召し上がりください。



8分▷10分^{蒸らし}

チョコブラウニー

材 料

ビターチョコレート	100g
バター	30g
【A】	
薄力粉	30g
アーモンドパウダー	20g
ココアパウダー	5g
ベーキングパウダー	1g
【B】	
卵	1個
牛乳	30g
砂糖	30g

作 り 方

- 1 耐熱ボウルに一口サイズに割ったビターチョコレートとバターを入れ湯煎して溶かし混ぜる。
- 2 ①に【B】を入れよく混ぜる。
- 3 ふるいにかけて【A】を②に入れよく混ぜ合わせる。
- 4 ムテキレンジに③を注ぎ入れ、平らにならす。
- 5 蓋をして電子レンジ(600W)で8分加熱し、蓋をしたまま10分蒸らす。
- 6 ムテキレンジから取り出して冷やし、お好みで粉糖をかけて完成です。