



セット付属



32品レシピ





焼き塩鮭

※材 料

塩鮭切り身 1切れ

※作り方

- 1 ムテキレンジに鮭を表になる方を下にして入れる。
- 2 蓋をして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出し、鮭をひっくり返す。
- 4 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱して完成です。

※ムテキレンジに鮭の切り身を2切れ入れる場合も同じ加熱時間で調理できます。また、鮭以外に鯖なども美味しく焼くことができます。

600w  ひっくり返して
4分▷2分



チキンソテー

※材 料

鶏モモ肉 1枚
塩コショウ 適量

※作り方

- 1 鶏モモ肉は余分な脂や皮があれば切り落とし、少し強めに塩コショウする。
- 2 ムテキレンジに皮目を下にして①の鶏モモ肉を入れる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出し、鶏モモ肉をひっくり返す。
- 5 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱して完成です。

600w  ひっくり返して
8分▷3分



ステーキ

※材料

- ステーキ肉 1枚
(120g程度)
塩コショウ 適量
ステーキソース お好み

※作り方

- 1 ステーキ肉を常温に戻し、焼く直前に両面に塩コショウを振る。
- 2 ムテキレンジに①のステーキ肉を表になる方を下にして入れる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出し、ステーキ肉をひっくり返す。
もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱したら皿に盛り付け、お好みのステーキソースを添えて完成です。

600w **4分▷2分** ひっくり返して



ベーコンエッグ

※材料

- スライスベーコン 2枚
(長さ10cm程度)
玉子 1個

※作り方

- 1 ムテキレンジの両端にスライスベーコンを入れる。
- 2 ベーコンの間に玉子を割り入れる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で3分30秒加熱して完成です。

600w **3分30秒**



ハンバーグ

材料

合いびき肉	140g
玉ねぎ	1/4個
玉子	1/2個
パン粉	30g
塩コショウ	適量
お好みのハンバーグソース	適量

作り方

- みじん切りにした玉ねぎとハンバーグソース以外の全ての材料をボウルに入れ、粘りがでるまでよく捏ねる。
- ①を小判型に成形し、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ムテキレンジに②を入れ、蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 電子レンジから取り出し、ハンバーグをひっくり返す。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱したら皿に盛り付け、お好みのハンバーグソースをかけて完成です。

600w **7分▷3分** ひっくり返して



餃子

材料

生餃子	7個程度
水	大さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- ムテキレンジに餃子を並べ、餃子の上に水を振りかける。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 電子レンジから取り出し、餃子の上にごま油をかける。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱して完成です。

600w **4分▷2分** ごま油をかけて

※冷凍した生の餃子の場合

- 蓋をして電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- 電子レンジから取り出し餃子の上に大さじ1のごま油をかける。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱して完成です。

※生の餃子を冷凍した以外の「油なし・水なしタイプ」の冷凍餃子は水分が蒸発しにくく加熱時間が長くなるのでフライパンでの調理をお勧めします。

600w **6分▷2分** ごま油をかけて



生姜焼き



5分▷2分

ひっくり返し
Aをかけて

材料

豚ロース肉 (生姜焼き用)	3枚
塩コショウ	適量
【A】	
おろし生姜	1/2片分
砂糖	小さじ1/2
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1

作り方

- 豚ロース肉に塩コショウをする。①を別の容器に入れ混ぜ合わせておく。
- ムテキレンジに豚ロース肉を並べる。
- 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豚ロース肉をひっくり返し、混ぜ合わせておいた①をかける。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱して完成です。



ちゃんちゃん焼き



8分▷2分

Aをかけて

材料

鮭(生)	1切れ
好みの野菜	200g (キャベツ・にんじん・しめじなど)
小ネギ	適量
バター	10g
塩コショウ	少々
【A】	
みりん	大さじ1と1/2
味噌	大さじ1と1/2

作り方

- 小ネギは小口切りにする。好みの野菜は食べやすい大きさに切る。
※にんじんなどの硬い野菜は薄くスライスする。
- ムテキレンジに好みの野菜を入れ、その上に鮭をのせ塩コショウをし、蓋をして電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- 電子レンジから取り出し、よく混ぜ合わせた①を回しかける。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- バターと小ネギをちらして完成です。



野菜炒め



7分▷3分

タレを入れ
混ぜ合わせて

材料

豚バラ肉(スライス) 80g
お好みの野菜 180g
(キャベツ・にんじん・
もやし・ピーマンなど)
焼肉のタレ 大きじ3
塩コショウ 少々

作り方

- 1 お好みの野菜は食べやすい大きさに切る。
※にんじんなどの硬い野菜は薄くスライスする。
- 2 ムテキレンジに塩コショウを振り入れてから豚バラ肉を重ねるように並べる。
- 3 ②の上にお好みの野菜を入れる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し焼肉のタレを加え、全体を混ぜ合わせる。
- 6 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱して完成です。



ニラ玉炒め



5分▷1分

混ぜ合わせて

材料

ニラ 100g
もやし 100g
玉子 2個
ごま油 大きじ1
顆粒和風だし 4g
塩コショウ 少々

作り方

- 1 ニラを長さ5cm程度に切る。
- 2 ボウルに玉子を溶き、顆粒和風だしと塩コショウを入れよく混ぜておく。
- 3 ムテキレンジにごま油を入れ広げる。
- 4 ③に卵液を注ぎ入れ、その上にもやし、ニラの順に入れる。
- 5 蓋をして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- 6 電子レンジから取り出し、玉子を崩すようにして全体を混ぜ合わせる。
- 7 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で1分加熱して完成です。



レバニラ炒め



タレを入れ、
混ぜ合わせて
7分▷2分30秒

材料

レバー	100g
ニラ	半束(40g)
もやし	120g
牛乳(下処理用)	100cc
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
焼肉のタレ	大さじ3
【A】	
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
んにく(チューブ)	小さじ1/2

作り方

- 一口大に切ったレバーは牛乳(下処理用)に漬けてキッチンペーパーで水気を取り、ボウルに入れて④をもみこんでおく。
- ムテキレンジにごま油を入れ広げる。
- ①のレバーに片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、②に入れ広げる。その上にもやし、ニラの順で入れる。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 電子レンジから取り出し焼肉のタレを加え、全体を混ぜ合わせる。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分30秒加熱して完成です。



豚キムチ炒め



Aを入れ
混ぜ合わせて
7分▷2分

材料

豚バラ肉(スライス)	50g
もやし	100g
ニラ	20g
キムチ	100g
塩コショウ	少々
【A】	
ごま油	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2

作り方

- ニラとキムチは食べやすい大きさに切り、豚バラ肉は幅4cm程度に切る。
- ムテキレンジに塩コショウを振り入れてから豚バラ肉を重ねないように並べる。
- ②の上にキムチ、もやし、ニラの順に入れる。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 電子レンジから取り出し、④を加え全体を混ぜ合わせる。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱して完成です。



ホルモン炒め

材料

味付きホルモン 180g
(市販)
お好みの野菜 180g
(キャベツ・にんじん・もやしなど)

作り方

- 1 お好みの野菜は食べやすい大きさに切る。
※にんじんなどの硬い野菜は薄くスライスする。
- 2 ムテキレンジに味付きホルモンをタレごと入れて広げる。
- 3 ②にお好みの野菜を入れる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱して完成です。



混ぜ合わせて
7分▷3分

混ぜ合わせて



チャプチェ

材料

牛肉(こま切れ) 100g
ピーマン 1個
にんじん 30g
玉ねぎ 1/4個
春雨 50g
白ごま 適量
焼肉のタレ (牛肉下味用) 大さじ1
[A]
焼肉のタレ 大さじ5
水 150cc

作り方

- 1 ボウルに牛肉と焼肉のタレ(下味用)を入れ、もみ込む。
- 2 ピーマン、にんじんは太めの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 ムテキレンジに④を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 ③に春雨、①、②の順に入れる。
- 5 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 6 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせ、もう一度電子レンジ(600w)で3分加熱し蓋をしたまま5分蒸らす。
- 7 皿に盛り付け、白ごまを振りかけて完成です。



混ぜ合わせて 蒸らし
7分▷3分▷5分

混ぜ合わせて 蒸らし



焼きそば



7分▷3分

ソースを入れ
混ぜ合わせて

材料

豚バラ肉(スライス)	80g
好みの野菜 (キャベツ・にんじん・もやしなど)	150g
焼きそば麺	1食分
焼きそばソース	適量
塩コショウ	適量
青のり	お好み
紅生姜	お好み

作り方

- 1 豚バラ肉は一口大に、好みの野菜は食べやすい大きさに切る。
※にんじんなどの硬い野菜は薄くスライスする。
- 2 ムテキレンジに塩コショウを振り入れてから豚バラ肉を重ならないように並べる。
- 3 ②に焼きそば麺、好みの野菜の順に入れる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し焼きそばソースを加えてから全体を混ぜ合わせる。
- 6 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 7 皿に盛り付けお好みで青のりを振りかけ、紅生姜を添えて完成です。



焼うどん



7分▷2分

しょう油を入れ
混ぜ合わせて

材料

豚こま切れ肉	80g
好みの野菜 (キャベツ、にんじんなど)	150g
うどん(茹で)	1袋
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1
ごま油	小さじ1
かつおぶし	適量

作り方

- 1 お好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
※にんじんなどの硬い野菜は薄くスライスする。
- 2 ムテキレンジに豚こま切れ肉を重ならないように並べ、その上にうどんとお好みの野菜を入れる。
- 3 ②に酒を振り入れる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し、しょう油とごま油を加え全体を混ぜ合わせる。
- 6 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 7 皿に盛り付け、かつおぶしを振りかけて完成です。



茄子とピーマンの味噌炒め

600w

Aを入れ
混ぜ合わせて
7分▷3分

材料

ナス	2本
ピーマン	2個
豚ひき肉	150g
ごま油	大さじ2
【A】	
焼肉のタレ	大さじ3
味噌	大さじ1
唐辛子(輪切り)	少々

作り方

- 1 ナスとピーマンは乱切りにし、ナスは水にさらしてアクを抜く。
- 2 ムテキレンジに豚ひき肉とごま油を入れて混ぜ合わせる。
- 3 ②にナスとピーマンを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し、④を加え全体を混ぜ合わせる。
- 6 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱して完成です。



ほうれん草とハムのソテー

600w

4分

材料

ほうれん草	4株
ハム	3枚(30g)
しょう油	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
コショウ	少々

作り方

- 1 ほうれん草は長さ5cm程度に切り、ハムは短冊切りにする。
- 2 ムテキレンジにサラダ油を入れ広げハム、ほうれん草の順に入れる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出し、しょう油とコショウを加え全体を混ぜ合わせたら完成です。



きんぴらごぼう



混ぜ合わせて
5分▷3分

材料

ごぼう	100g
にんじん	100g
唐辛子(輪切り)	少々
ごま油	大さじ1
いりごま	お好み

【A】

砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ2

作り方

- ごぼうは皮をこそげて長さ5cm程度の細切りにし、水にさらしてアクを抜く。にんじんは長さ5cm程度の細切りにする。
- ムテキレンジに①を入れて混ぜ合わせ、①と唐辛子を入れる。
- 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よく混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ごま油を入れ混ぜ合わせて皿に盛り付け、いりごまを振りかけて完成です。



ひじき煮



混ぜ合わせて
7分▷3分

材料

ひじき(乾燥)	20g
にんじん	30g
れんこん	50g
椎茸	2枚
さつま揚げ	2枚
【A】	
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ2
和風顆粒だし	小さじ1
水	50cc

作り方

- ひじきはたっぷりの水に入れ、30分ほど水戻しし、水を切る。
- にんじんは千切り、れんこんは薄めのいちよう切り、椎茸は薄切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ムテキレンジに①を入れて混ぜ合わせ、①と②を入れる。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱して完成です。



鯖の味噌煮



ひっくり返して
7分▷3分

材料

鯖切り身	2切れ
生姜	2片
[A]	
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1
味噌	大さじ3
水	50cc

作り方

- 鯖の切り身は塩(分量外)を振り15分ほど置いてから水で洗いキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 生姜は1片は輪切り、もう1片は針生姜にする。
- ムテキレンジに鯖を皮目を上にして入れ、よく混ぜ合わせた④と輪切りの生姜を入れる。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 電子レンジから取り出し鯖をひっくり返す。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。皿に盛り付け、針生姜をのせて完成です。



全体を混ぜ合わせ
玉子を回し入れて
8分▷3分

ちくわと小松菜の玉子とじ

材料

小松菜	3株(100g)
木綿豆腐	1/2丁(200g)
ちくわ	2本
玉子	2個
[A]	
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
顆粒和風だし	小さじ1/2
水	100cc

作り方

- 小松菜は長さ4cm程度に、ちくわは斜め切り、豆腐はよく水切りした後6等分に切る。玉子はボウルに溶いておく。
- ムテキレンジに④を入れて混ぜ合わせ、豆腐、ちくわ、小松菜の順に入れる。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせてから玉子を回し入れる。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱して完成です。



回鍋肉

材料

豚バラ肉(スライス) 50g
お好みの野菜 200g
(キャベツ・ニンジンなど)
回鍋肉の素(市販) 1袋

作り方

- 1 豚バラ肉は幅4cm程度に切る。
お好みの野菜は食べやすい大きさに切る。
※にんじんなどの硬い野菜は薄くスライスする。
- 2 ムテキレンジに豚バラ肉を重ねないように並べ、その上にお好みの野菜を入れる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出し回鍋肉の素を加え全体を混ぜ合わせる。
- 5 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱して完成です。



素を入れ
混ぜてから
7分▷2分



青椒肉絲

材料

牛肉(薄切り) 120g
ピーマン 4個(100g)
水煮たけのこ(細切り) 120g
青椒肉絲の素 1袋
(市販)

※写真はカラーピーマンを使用しています。

作り方

- 1 牛肉は細切り、ピーマンは縦に細切りにする。水煮たけのこはサッと水洗いし、水気を切っておく。
- 2 ムテキレンジに①の牛肉と青椒肉絲の素を入れタレを絡める。
- 3 ②にピーマンと水煮たけのこを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱して完成です。



混ぜ合わせて
7分▷2分



キムチ麻婆豆腐



混ぜ合わせて
7分▷3分

材料

豚ひき肉	80g
木綿豆腐	1丁(約300g)
キムチ	80g
長ネギ	5cm
【A】	
鶏がらスープの素	大さじ1/2
味噌	大さじ1/2
キムチの汁	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	100cc

作り方

- 豆腐は水を切り大きめのさいの目切りに、長ネギはみじん切りにする。キムチは食べやすい大きさに切る。
- ムテキレンジに豚ひき肉を入れ広げる。
- ②に①の豆腐、キムチ、よく混ぜ合わせた【A】を入れる。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 皿に盛り付け、長ネギをちらして完成です。



中華丼



混ぜ合わせて
7分▷3分

材料

豚バラ肉(スライス)	50g
お好みの野菜	200g (白菜・にんじん・椎茸・もやしなど)
うずらの卵(水煮)	お好み
塩コショウ	少々
ごま油	小さじ1
ごはん	1膳分
【A】	
砂糖	小さじ2
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
片栗粉	大さじ2
水	250cc

作り方

- 豚バラ肉は幅4cm程度に切る。お好みの野菜は食べやすい大きさに切る。※にんじんなどの硬い野菜は薄くスライスする。
- ④を別の容器に入れ、混ぜ合わせておく。
- ムテキレンジに塩コショウを振り入れてから豚バラ肉を重ねるように並べる。
- ③にお好みの野菜とうずらの卵を入れ、②を回しかける。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 仕上げにごま油を回し入れ、ごはんに盛り付けて完成です。



牛丼



混ぜ合わせて

7分▷2分

※材料

牛バラ肉(薄切り)	120g
玉ねぎ	60g
ごはん	1膳分
紅生姜	お好み
【A】	
砂糖	大さじ1
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ1

※作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ムテキレンジの中に牛バラ肉が重ならないように並べ、その上に玉ねぎを入れる。
- 3 ②によく混ぜ合わせた④を注ぎ入れる。
- 4 蓋をして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- 5 電子レンジから取り出し全体を混ぜ合わせ、もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 6 ごはんの上に⑤を盛り付け、お好みで紅生姜を添えて完成です。



とんかつ・玉子を入れて 蒸らし

6分▷2分▷1分

カツ煮

※材料

とんかつ	1枚
玉ねぎ	1/4個
玉子	1個
小ネギ	適量
【A】	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1と1/2
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ2

※作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、小ネギは小口切り、とんかつは食べやすい大きさに切る。玉子はポウルに溶いておく。
- 2 ムテキレンジに④を入れて混ぜ合わせ、玉ねぎを入れて広げる。
- 3 蓋をして電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出し、とんかつを中央に並べ、玉子を全体に回し入れる。
- 5 もう一度電子レンジ(600w)で2分加熱し、蓋をしたまま1分蒸らしたら小ネギをちらして完成です。



ビーフカレー

材料

牛バラ肉(薄切り)	100g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2株(50g)
にんにく	1/2片
塩コショウ	少々
水	250cc

【A】

カレールー	2~3皿分
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1

作り方

- 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ムテキレンジに塩コショウを振り入れてから牛バラ肉を重ねるように並べる。
- ②に①を入れ、水を注ぎ入れる。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- 電子レンジから取り出し④のカレールーを溶かし、ケチャップ、ウスターソースを入れて全体を混ぜ合わせる。
- もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で2分加熱したら完成です。



8分▷2分

Aを入れ
混ぜ合わせて



白ごはん

材料

米	1合
水	200cc

作り方

- 米は研いだら水を切る。
- ムテキレンジに①と水を入れ、30分~1時間ほど浸水する。
- 蓋をして電子レンジ(600w)で13分加熱する。
- ③の加熱後、蓋をしたまま10分蒸らして完成です。



13分▷10分

蒸らし



炒飯

材料

温かいごはん	200g
※冷ご飯は電子レンジで温める	
ハム	2~3枚
小ネギ	3~5本
玉子	1個
鶏からスープの素	大さじ1
ごま油	大さじ1
黒コショウ	少々

作り方

- 1 ハムは1cm角に、小ネギは小口切りにする。
- 2 ボウルに玉子と鶏からスープの素を入れよく混ぜ合わせる。
- 3 ムテキレンジにごま油を入れ広げ、②の卵液を入れ、その上にごはんとハムをのせる。
- 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黒コショウと小ネギを入れてかき混ぜる。
- 6 もう一度蓋をして電子レンジ(600w)で1分30秒加熱したら完成です。



3分▷1分30秒

コショウ・小ネギを入りかき混ぜてから



玉子1つでたまご焼き

材料

玉子	1個
砂糖	小さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/2
水	大さじ1

作り方

- 1 ボウルにすべての材料を入れよく混ぜ、ムテキレンジに注ぎ入れる。
- 2 蓋をして電子レンジ(600w)で2分30秒~3分加熱する。
- 3 ヘラで玉子を巻き、粗熱が取れたら完成です。お好みのサイズに切ってお召し上がりください。



\お弁当に便利/

ブロッコリーカンタン茹で



- 1 ムテキレンジに小房に分けたブロッコリーを入れる。(半株:150g程度まで)
- 2 ①に水(50cc)を入れて蓋をして電子レンジ(600w)で5分加熱して完成です。



5分