



ENJOY QUICK COOKING



# RECIPE BOOK

IH ENABLED  
SILICONE STEAMER

IH対応シリコンスチーマー



IHクッキング  
ヒーターOK



レンジ・  
オープンOK



耐熱温度230°C  
耐冷温度-30°C

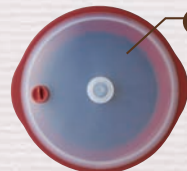


食洗機OK

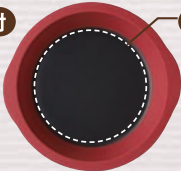
ヘルシー料理から本格スイーツまで、  
手軽にスピードクッキング!  
材料を入れてあたためるだけで調理できる、  
簡単シリコンスチーマー!



**しっかりとした持ち手**  
POINT  
しっかりとしたお鍋の形で  
両手で持ちやすい



**透明シリコン蓋付**  
POINT  
中身が見えやすい



**フッ素コーティング**  
POINT  
焦げ付きにくい!  
POINT  
匂いや汚れが残りにくい!

#### お使いいただく前に

- 初めてご使用になる前に、製品にひび割れ・キズなどの不具合がないことをご確認ください。不具合がある場合は絶対に使用しないでください。
- 初めてご使用になる時は、全体を食器用中性洗剤でよく洗い、乾かした後、調理してください。
- 調理以外の目的で使用しないでください。
- 本レシピには取扱以上の注意も記載されています。大切に保管してください。

#### お手入れについて

- 使用後は食器用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジで洗浄し、乾いた布で水気を拭き取ってください。
- 底面が焦げついた場合、金属製の固いものでこすらないでください。水やお湯に浸して柔らかくした後で、中性洗剤を含ませたスポンジで丁寧に焦げ目を落としてください。
- 長時間保管する際は、よく乾燥させてから収納してください。塩分や油脂分を含んだ汚れが付いたまま放置したり、湿気が多い場所での保管はサビの原因になりますので、ご注意ください。
- シリコン素材の特性上、カレーなど色素の濃い食材が付着しますと変色する可能性があります。使用には差支えございません。
- ニオイが気になるときは、スライスしたレモンを2~3枚入れて電子レンジであたためるか、または牛乳を入れて電子レンジであたためてみてください。

#### ■電子レンジ加熱時間目安

500W	2分	3分	5分	6分	7分	8分	10分	12分
600W	1分40秒	2分30秒	4分10秒	5分	5分50秒	6分40秒	8分20秒	10分
900W	1分10秒	1分40秒	2分50秒	3分20秒	3分50秒	4分30秒	5分30秒	6分40秒



## 根菜豆乳スープ (4人分)

(IH) レンジ 500W (汁物) そのまま食卓であたためながら

#### 材料

人参	60g	調整豆乳	300ml
ごぼう	60g	生姜	1片(5g)
レンコン	60g		
しめじ	1/2個		
里芋	4ヶ		
水	100ml	<b>調味料</b>	
		白味噌	大さじ3

#### 作り方

- 野菜は歯ごたえが残るように厚めに切り、しめじは石づきをとり、小房に分ける。生姜はみじん切りにする。
- シリコンスチーマーに①を入れ蓋をして、電子レンジで5分加熱する。
- 水を加え、IHクッキングヒーター中火(1000W以下)で煮込む。
- 野菜に火が通ったら豆乳を加え、あたたまったら、火を止め、白味噌を溶く。



## ミニトマトとあさりの酒蒸し (4人分)

レンジ 500W そのまま食卓へ

### 材料

アサリ(殻付き) …… 300g	オリーブオイル …… 大さじ1
ミニトマト …… 10個	
白ワイン …… 50ml	
にんにく …… 1片	
パセリ …… 適宜	

### 作り方

- ① アサリは砂抜きして、殻をこすりよく洗い、ミニトマトは半分に切る。
- ② シリコンスチーマーにアサリ、ミニトマトを入れ、白ワイン、みじん切りにしたにんにくを加える。蓋をし、電子レンジで7分加熱する。
- ③ 仕上げにパセリ、オリーブオイルをかける。

### 調味料



## たらこのクリームパスタ (2人分)

IH そのまま食卓へ

### 材料

A たらこ …… 50g
カニカマ …… 50g
キャベツ …… 200g
ショートパスタ …… 160g

### 調味料

A 生クリーム …… 100ml
粉チーズ …… 大さじ2
マヨネーズ …… 大さじ2
レモン汁 …… お好みで
ブラックペッパー …… 適量
塩 …… 大さじ1

### 作り方

- ① シリコンスチーマーに大さじ1の塩を入れ、IHクッキングヒーター中火(1000W以下)でたっぷりのお湯を沸かす。
- ② ざく切りにしたキャベツをざっと茹で、水にとり、水気を絞る。
- ③ ショートパスタを表示の時間通り茹で、ザルにあげる。
- ④ シリコンスチーマーに、Aと②③を合わせる。
- ⑤ ④にカニカマを入れて混ぜ、塩、ブラックペッパーで味を整える。
- ⑥ お好みでレモンを絞る。





## かぼちゃのヨーグルトサラダ (4人分)

レンジ 500W 時短 そのまま食卓へ

### 材料

かぼちゃ	350g	好みのナッツ	30g
ベーコン	60g	(クルミ・カシューナッツ・アーモンドスライス)	
プレーンヨーグルト	200g	<b>調味料</b>	
レーズン	30g	メープルシロップ	大さじ2
水	大さじ1	ブラックペッパー	適宜
		塩	適宜

### 作り方

- ① ヨーグルトはザルにペーパーを敷き、ザルより小さいボールを受け皿にして、冷蔵庫で水切りしておく。
- ② かぼちゃは皮を削ぎ、小さめに切り、ベーコンは6~7mm幅に切る。
- ③ シリコンスチーマーに②、レーズンを入れ、メープルシロップ、水を全体にかけて蓋をし、電子レンジで10分加熱する。
- ④ ③を粗めに潰して、塩、ブラックペッパーで味を整える。
- ⑤ 粗熱がとれたら、ナッツ、ヨーグルトを入れ、ざっくり混ぜ合わせ、お好みでナッツを散らす。

※かぼちゃの大きさによって火の通り方が違いますので、調節してください。



## きのこの柚子こしょうサラダ (4人分)

レンジ 500W 時短 そのまま食卓へ

### 材料

エリンギ、舞茸、椎茸	計240g
ざやいんげん、スナップエンドウ、	
絹さや	計200g
ねぎ	1/2本

### 調味料

柚子こしょう	小さじ2
レモン汁	大さじ1
ごま油	小さじ2

### 作り方

- ① きのこと類は石づきをとり、食べやすい大きさに手で裂き、シリコンスチーマーに入れ、蓋をはずして電子レンジで6分加熱し、水分を飛ばす。
- ② ざやいんげん、スナップエンドウ、絹さやは筋をとり、①に入れ、電子レンジで5分加熱する。
- ③ レモン汁で柚子こしょうを溶いて、②に加えてあえる。
- ④ 千切りにしたねぎをのせ、ごま油で風味をつける。
- ⑤ お好みですりおろしたレモンの皮を散らす。



## 肉じゃが (4人分)

レンジ 500W (時短) そのまま食卓へ

### 材料

じゃがいも大 …… 2ヶ(280g)  
 人参 …… 1/2本(80g)  
 玉ねぎ …… 1/2ヶ(120g)  
 しらたき …… 100g  
 豚肉 …… 150g  
 絹さや …… 8枚  
 生姜 …… 1片

### 調味料

A 酒 …… 大さじ3  
 醤油 …… 大さじ3  
 みりん …… 大さじ4

### 作り方

- ① じゃがいもはひと口大に切りシリコンスチーマーに入れ、蓋をし、電子レンジで6分加熱する。
- ② 生姜はおろし、Aを合わせ、3cm幅に切った豚肉をAにつけておく。
- ③ ひと口大に切った人参、7mm幅に切った玉ねぎ、3cm長さにしたしらたき、②の豚肉を①に入れ、つけだれを回しかける。
- ④ 蓋をして電子レンジで6分加熱し、混ぜ、再び6分加熱する。
- ⑤ 全体を混ぜ、絹さやを散らし、蓋をして、3分加熱する。



## 野菜とチキンのトマト煮込み (4人分)

レンジ 500W (時短) そのまま食卓へ

### 材料

ズッキーニ …… 1本  
 ナス …… 2本  
 玉ねぎ …… 1/2ヶ  
 鶏もも肉 …… 1枚  
 トマトホール缶 …… 1缶  
 にんにく …… 1片

### 調味料

コンソメ顆粒 …… 大さじ1  
 オリーブオイル …… 大さじ2  
 塩 …… 小さじ1  
 ブラックペッパー …… 適宜

### 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、塩、ブラックペッパーをふる。にんにくはみじん切りにし、ナス、ズッキーニは縦しまになるようにピーラーで皮をむき、1cmの厚さに切る。
- ② シリコンスチーマーに、にんにく、玉ねぎを入れて蓋をはずして、電子レンジで5分加熱する。
- ③ トマトホール、コンソメ顆粒、鶏肉を入れて蓋をはずし、電子レンジで8分加熱する。
- ④ 切った野菜を上のにのせ、塩、オリーブオイルをかけ、蓋をして、電子レンジで6分加熱する。
- ⑤ かき混ぜて、さらに3分加熱し、塩、ブラックペッパーで味を整える。





## 鮭のさっぱり煮 (4人分)

レンジ 500W 時短 そのまま食卓へ

### 材料

鮭切り身	3枚
生姜の薄切り	2片
長ねぎ	100g
玉ねぎ	100g
しめじ	1/2株
レモン	1/4個

### 調味料

ボン酢	大さじ4
酒	大さじ2

### 作り方

- ① 鮭の切り身を3等分のそぎ切りにする。
- ② 長ねぎはぶつ切り、玉ねぎはくし切りにし、しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ シリコンスチーマーに玉ねぎ、長ねぎ、しめじを入れ、蓋をして電子レンジで5分加熱する。
- ④ ③の上に薄切りにした生姜、鮭を重ねないように並べ、調味料を全体に回しかけ、レモンのスライスを並べ、蓋をして電子レンジで5分加熱する。



## キムチ鍋 (2人分)

IH そのまま食卓へ

### 材料

豚バラ肉(薄切り)	100g
白菜キムチ	100g
豆腐	1/2丁
長ねぎ	1/2本
ニラ	1/2束
えのき	1/2束
もやし	1/2袋
豆苗	1/2袋

エビ、アサリなどのお好みの魚介類	
水	500ml

### 調味料

A コチュジャン	大さじ2
味噌	大さじ2
鶏がらスープの素	5g
ごま油	小さじ2

### 作り方

- ① 豚バラ、豆腐、長ねぎ、ニラ、豆苗は食べやすいように切り、えのきは石づきをとり、小房に分ける。
- ② シリコンスチーマーに水を入れ、IHクッキングヒーター中火(1000W以下)で加熱し、沸騰したら弱火にしてAを加える。
- ③ 豚肉、魚介類、豆腐、野菜の順に具材を入れ、火が通ったらごま油でおりつけをしてできあがり。



## 焼きカレー (4人分)

レンジ 500W | IH | オープン | そのまま食卓へ

### 材料

玉ねぎ	1ヶ	チーズ	適量
合いびき肉	300g	パセリ	適量
ナス	2本	ご飯	350g
椎茸	4ヶ	<b>調味料</b>	
カレールー	90g	ケチャップ	適量
水	300ml		

作り方

- シリコンスチーマーに粗みじん切りにした玉ねぎ、1cm角に切った椎茸とナス、ひき肉を入れ、蓋をして電子レンジで5分加熱する。
- 水を入れてIHクッキングヒーター中火(1000W以下)で加熱し、沸騰したら、弱火(約370W)に落とし、あくを取りながら5分煮込む。カレールーを加え、よく混ぜながら煮込む。
- 2/3のカレーを別の容器に移し、1/3のカレー、ケチャップ、ご飯を混ぜる。
- ③に2/3のカレーをかけ、チーズをトッピングし、200℃のオープンに入れ、チーズが溶けたらパセリをトッピングする。



## 桜えびの中華炊き込みご飯 (2人分)

レンジ 500W

### 材料

米	1.5合
水煮筍	60g
干し椎茸	3ヶ
ホタテ水煮缶詰	1缶
桜えび	30g
焼豚	60g
栗の甘露煮	4ヶ

### 調味料

A 生姜汁	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ2/3
ごま油	適量

### 作り方

- 米は洗い、30分たっぷりの水につけ、ザルにあげ、水気を切っておく。
- 干し椎茸は水で戻しておく。(浸るくらいの水を耐熱容器に入れ、砂糖をひとつまみ加え(分量外)、ラップを落し蓋替わりに使い、電子レンジで2分加熱し、しばらくおいておく) ※戻し汁は使用します。
- 栗は2等分に切り、干し椎茸、水煮筍、焼豚は7~8mmの角切りにする。
- Aを計量カップで合わせ、ホタテ缶の汁を加え、干し椎茸の戻し汁、最後に水を足し、300mlに計量します。
- シリコンスチーマーに④①③の順に具材を入れ、桜えびと缶のホタテを加え、蓋をして電子レンジで8分加熱し、一度かき混ぜて蓋をし、12分加熱し、5分蒸らす。仕上げにごま油をかけ、お好みで万能ねぎ(分量外)を散らす。





## ベリーのクランブルケーキ

レンジ 500W オープン

### 材料

薄力粉	90g	ベーキングパウダー	3g
三温糖 (なければ砂糖でOK)	30g	冷凍ベリー	70g
<b>A</b> 無塩バター	30g	<b>B</b> 無塩バター	40g
牛乳	60g	粉糖	適量

作り方

- A**の無塩バターを5mm角に切って冷凍庫に入れておく。  
(切りづらい場合は冷凍庫にいれてから切る)
  - シリコンスチーマーに**B**の無塩バター40gを入れ、電子レンジで3分加熱する。※オープンで180℃で予熱する。
  - ボールに薄力粉、ベーキングパウダーを振り入れ、三温糖、①の無塩バターを入れ、手でこすり合わせるようにそぼろ状にする。
  - 牛乳を加えてさっくり混ぜ、②に生地を流し、ベリーを散らして180℃のオープンで40～45分焼く。粗熱がとれたら、粉糖を振るう。
- ※生地の量が少ないですが、シリコンスチーマーの底全体に16箇所くらいスプーンで生地をおいて、広げればOK!隙間が空いても大丈夫です。



## バイクドチーズケーキ

レンジ 500W オープン

### 材料

ビスケット	100g	グラニュー糖	60g
無塩バター	50g	卵	2個
クリームチーズ	200g	生クリーム	150ml
レモン果汁	大さじ1～お好みで	薄力粉	大さじ2

作り方

- ※オープンで180℃で予熱しておく。
- ビスケットを厚手のビニール袋に入れて、麺棒などで叩き細かく砕く。
  - シリコンスチーマーに無塩バターを入れて、電子レンジで2分加熱する。
  - 砕いたビスケットを②に入れて、全体にバターをからめ、平らに敷き詰める。
  - 常温で柔らかくなったクリームチーズをボールに入れて、レモン果汁を加えよく混ぜる。※クリームチーズ全体をなめらかにしながら、混ぜていくと仕上がりがきれいです。
  - ④に、振った薄力粉、グラニュー糖、溶いた卵、生クリームの順に加えるながら、そのつどよく混ぜる。
  - ③に⑤を流し入れて180℃のオープンで35～40分焼く。
  - 完全に冷めたら、生クリームやフルーツでトッピングしてもOK。(分量外)



**注意 IH使用時の注意事項**

- 空焚きは絶対にしないでください。  
空焚きしたり、その他の注意事項が守られなかった場合、右写真のように底面が破損する恐れがあります。
- 空焚きにならないよう、汁物の食材が常に500ml以上入っている状態にしてください。  
(底から2cmの高さが約500mlになりますので目安にしてください。)
- 油やバターを高温で熱する料理には使用しないでください。  
炒め物はしないでください。
- IHクッキングヒーターの出力設定は1000Wを超える設定にしないでください。  
必ず中火以下の設定に抑えてください。

**注意 電子レンジ使用時の注意事項**

- オート加熱などの機能は使用しないでください。  
熱を加えすぎることがあり商品の劣化を早める恐れがあります。
- スチーム機能などがある電子レンジの場合は、ご使用になる電子レンジの説明書をよく読んでご確認のうえご使用ください。
- 油分の多い食材を少量だけ加熱することはいけません。
- 過剰な加熱となり商品を傷める恐れがあります。
- 鍋底表面のフッ素コーティングに傷や剥れが無いことを確認のうえご使用ください。  
フッ素コーティングが剥れると火花などが出て発火する恐れがあります。

**注意 オープン使用時の注意事項**

- 油分の多い食材や調味料の種類により容器本体の温度が設定温度以上の高温になる場合がありますので、通常使用時の温度設定は200℃以下に抑えてご使用ください。

**注意 すべての熱源に共通する注意事項**

- 直火での使用や、ストーブ・ガスコンロの上での使用は絶対にしないでください。
- 調理物を鍋の上部いっぱいに入れしないでください。  
上部から約3cm下げた位置を上限としてください。
- 持ち運びの際は左右のツマミ部分を両手でしっかり持ち、食材をこぼさないように十分ご注意ください。
- 加熱後の本体が熱い時に持ち運ぶ際は必ずミトンなど使い、火傷には十分注意してください。
- 加熱後しばらく経つとシリコン蓋が本体と密着状態になり、蓋を取り外す際に、本体が密着したまま持ち上がってしまうことがありますのでご注意ください。
- 空焚きは絶対にしないでください。
- 使用後は、ステンレス底面とシリコンの境目部分に食材が入り込んでいないかご確認ください。  
食材が挟まっていたり浸み込んでいた場合は、食器用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジで洗浄してください。
- 長時間水につけたり、つけ置き洗いなどはしないでください。  
ステンレス底面とシリコンの境目部分から水分が浸入する恐れがあります。
- ステンレス底面とシリコンの境目部分に無理な力を加えたり掛けたりしないでください。  
(境目部分にはフッ素コーティングされていない銀色のステンレス板が僅かに露出していることがありますが、問題なくご使用いただけます。)
- 調理後は本体がしばらく熱くなっていますので、燃えやすいものの上に直接置かないでください。  
テーブルなどに置く場合は、必ず鍋敷きをご使用ください。
- 金属製のヘラなど先の尖った調理用具や鋭利なナイフなどは、表面のフッ素コーティングを傷つける恐れがありますので使用しないでください。木や竹、プラスチック製などのものをご使用ください。
- 本体の表面で材料を刻んだりしないでください。フッ素コーティングを傷つける恐れがあります。
- 調理中の高温になっている本体に水気の多いものを入れず、中身がはねる傷けたりしますのでご注意ください。
- 急激な衝撃を与えたり、高温になっている本体に冷水をかけるなど、急激な温度変化を与えないでください。  
変形や破損の原因となります。
- 調理後の食材を入れたまま長期放置しないでください。
- 製品に変形や破損が生じた場合は使用しないでください。

