

温める

## 唐揚げ

材料(2人分)

唐揚げ(惣菜) 6~8個



画像はイメージです

### 作り方

- 1) 唐揚げを重ねないように本体に並べ、蓋をして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2) 本体を取り出し、からあげを裏返して蓋をし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。



画像はイメージです

### 作り方

- 1) 天ぷらを重ねないように本体に並べ、蓋をして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2) 本体を取り出し、天ぷらを裏返して蓋をし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

※温め直し以外の天ぷら・揚げ物調理は絶対にしないでください。

温める

## 天ぷら

材料(2人分)

天ぷら(惣菜) 適量



KEVNHAUN

KDS.9042

# RANGE PAN

## レンジパン

ORIGINAL RECIPE BOOK

## 時短調理

レンジでチンするだけの簡単調理。  
パーツが2点と少ないので、洗い物  
にも時間がかかりません。  
蓋をして調理するのでにおいも気  
になりにくい。



### 「1台7役」コンパクトだけど便利！ /

1台で、「焼く・炒める・煮る・茹でる・蒸す・炊く・温める」といった調理が出来ます。  
コンパクト設計でレンジへの出し入れや食卓への持ち運びがらくらく。スペースを取らず、可愛いデザインで、そのまま食卓に出せます。



- 電子レンジの「レンジ機能」専用です。調理時間や調理方法は600Wの電子レンジが基準となります。オープン、グリル、オートメニューなど他の機能での使用や、ガス火などの他の熱源では絶対に使用しないでください。
- 電子レンジの機種や食材の量、食材の大きさや厚さ、食材の温度によって必要な調理時間が違います。短い時間で調理を行い、調理の加減を調整してください。

## Original Recipe

- |                 |                 |             |
|-----------------|-----------------|-------------|
| ・焼きさば P3        | ・ベーコンエッグ P11    | ・炊き込みご飯 P20 |
| ・焼き鮭 P3         | ・餃子 P12         | ・やきとり P21   |
| ・牛ステーキ P4       | ・ビーフベッパーライス P13 | ・コロッケ P22   |
| ・ガーリックチキンソテー P5 | ・プルコギ P14       | ・ピザ P23     |
| ・ぶりの照り焼き P6     | ・コーンバター P15     | ・春巻き P23    |
| ・アスパラのベーコン巻き P7 | ・肉じゃが P16       | ・唐揚げ 裏表紙    |
| ・ハンバーグ P8       | ・カツ煮 P17        | ・天ぷら 裏表紙    |
| ・生姜焼き P9        | ・ほうれん草のおひたし P18 |             |
| ・イカ焼き P10       | ・蒸し鶏 P19        |             |

## 焼く

### 焼きさば

材料(2人分)

塩さば 2切れ



画像はイメージです

#### 作り方

- 1) 塩さばを皮目を下にして本体に並べ、蓋をして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 2) 本体を取り出し、塩さばを裏返して蓋をし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。

#### One Point /

お好みでねぎなどの野菜と一緒に焼くこともできます。

## 焼く

### 焼き鮭

材料(2人分)

塩鮭切り身 2切れ



画像はイメージです

#### 作り方

- 1) 本体に塩鮭切り身を並べ、蓋をして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 2) 本体を取り出し、塩鮭を裏返して蓋をし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

※焼き魚を調理するときは、魚の脂量により調理時間に違いがでます。短い時間で調理を行い、調理の加減を調整してください。

## 牛ステーキ

焼く

### 材料(1人分)

牛ステーキ肉・・・1枚(150g程度)  
塩 適量  
いんげん 4本  
こしょう 適量

### 作り方

- 1) 牛ステーキ肉に塩を振っておく。いんげんを半分に切って本体に入れ、蓋をして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2) 本体を取り出し、いんげんを裏返して端に寄せ、牛ステーキ肉を入れる。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、牛ステーキを裏返して蓋をし、1分加熱する。仕上げにこしょうを振る。

※牛ステーキ肉に火が通っていることを確認してください。

### ＼One Point／

脂身が多いお肉だと焼き目が付きやすくなります。



画像はイメージです

## ガーリックチキンソテー

焼く

### 材料(1人分)

鶏もも肉 250g  
塩こしょう 適量  
にんにく 1片  
醤油 小さじ1

### 作り方

- 1) 鶏もも肉を常温に戻し、塩こしょうをかける。
- 2) にんにくを薄切りにする。
- 3) 本体に鶏もも肉の皮目を下にしておき、2のをせる。
- 4) 蓋をして電子レンジ(600W)で5分30秒加熱する。
- 5) 本体を取り出し、鶏もも肉を裏返し、蓋をして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 6) 醤油を加え、鶏もも肉に絡める。

※鶏もも肉に火が通っていることを確認してください。



画像はイメージです

## ぶりの照り焼き



### 材料(2人分)

ぶりの切り身 2切れ

塩 適量

A { 酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
醤油 大さじ1  
砂糖 小さじ1

### 作り方

- 1) ぶりに塩を振り、10分ほどおいたらキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- 2) 本体にぶりを並べ、混ぜ合わせたAを入れる。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600 W)で4分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、ぶりを裏返して、タレを絡ませる。



画像はイメージです

## アスパラのベーコン巻き



### 材料(2人分)

アスパラ 4本

ベーコン(ハーフ) 6枚

塩こしょう 適量

### 作り方

- 1) アスパラは根元の硬い部分を落とし、根元の皮をむき、3等分に切る。
- 2) 2切れをベーコンで巻き、塩こしょうを振ったら本体に並べる。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600 W)で6分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、アスパラのベーコン巻きを裏返して蓋をし、電子レンジ(600 W)で3分加熱する。



画像はイメージです

## ハンバーグ

焼く

### 材料(2人分)

玉ねぎ 1/2個  
合いびき肉 200g  
A 卵 1個  
パン粉 40g  
塩こしょう 適量  
お好みのハンバーグソース 適量

### 作り方

- 1) 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2) ボウルに合いびき肉、1、Aを入れ、粘りが出るまでよく捏ねる。
- 3) 2を半分に分け、それぞれ小判型に成形し、真ん中をくぼませる。
- 4) 本体に3を並べ、蓋をして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 5) 本体を取り出し、ハンバーグを裏返して蓋をし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 6) お好みのハンバーグソースをかける。

※ハンバーグに火が通っていることを確認してください。



画像はイメージです

## 生姜焼き

焼く

### 材料(1人分)

豚ロース肉 3枚  
塩こしょう 適量  
A mirin 大さじ1  
醤油 大さじ1  
しょうがチューブ 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2

### 作り方

- 1) 本体に豚ロース肉を並べ、塩こしょうをする。
- 2) 蓋をして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、豚ロース肉を裏返し、混ぜ合わせたAをかける。
- 4) 蓋をして電子レンジ(600W)で2分加熱し、タレを絡ませる。



画像はイメージです



画像はイメージです

## ベーコンエッグ



### 材料(1人分)

ベーコン 4枚  
卵 2個  
塩こしょう 少々

### 作り方

- 1) 本体の中央が空くようにベーコンを並べ、中央に卵を乗せる。黄身に楊枝で穴を開ける。
- 2) 蓋をして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、塩こしょうをかける。

## イカ焼き



### 材料(2人分)

イカ(わたを取ったもの) 1杯  
 A { 醤油 小さじ2  
      酒 小さじ2  
      みりん 小さじ1  
      砂糖 小さじ1/2  
      しょうがチューブ 小さじ1/2

### 作り方

- 1) イカの胴体に4か所ほど切り込みを入れて本体に入れ、蓋をして電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。
- 2) 本体を取り出してイカを裏返し、混ぜ合わせたAをかける。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600W)で2分加熱する。



画像はイメージです 11



画像はイメージです

## ビーフペッパーライス



### 材料(2人分)

- 牛こま肉 150g
- ご飯 200g
- 焼肉のタレ 大さじ1
- コーン缶 50g
- 刻み小ねぎ 適量
- バター 10g
- A
  - 酒 大さじ1
  - 醤油 大さじ1
  - にんにくチューブ 小さじ1/2
  - こしょう 適量

### 作り方

- 1) 袋に牛こま肉とAを入れて揉み込む。
- 2) 本体の中央にご飯をのせ、周りに1を敷き詰める。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、牛肉を裏返し、焼肉のタレをかける。  
コーン、刻み小ねぎ、バターをのせる。
- 5) 蓋をして電子レンジ(600W)で2分加熱する。

## 餃子



### 材料(2人分)

- 生餃子 10個程度
- 水 大さじ2
- ごま油 小さじ1

### 作り方

- 1) 本体に生餃子を並べ、上に水をふりかけ、蓋をして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 2) 本体を取り出し、ごま油をかけ、蓋をして電子レンジ(600W)で2分加熱する。



画像はイメージです



画像はイメージです

## コーンバター

炒める

### 材料(2人分)

ベーコン 4枚  
コーン缶 240g  
バター 10g  
塩 ひとつまみ  
こしょう 適量

### 作り方

- 1) ベーコンを1cm幅に切る。
- 2) 本体にベーコンとコーンを入れ、蓋をして電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、バター、塩、こしょうを入れて混ぜる。

### \One Point /

お好みでパセリをのせると彩りよく仕上がります。

## プルコギ

炒める

### 材料(2人分)

玉ねぎ 1/2個  
赤パプリカ 1/2個  
ニラ 20g  
牛薄切り肉 200g  
塩こしょう 少々  
A { 醤油 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
コチュジャン 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
にんにくチューブ 小さじ1  
しょうがチューブ 小さじ1  
白ごま 適量

### 作り方

- 1) 玉ねぎは薄切りに、赤パプリカは細切りに、ニラは5cmほどの長さに切る。
- 2) 塩こしょうをした牛薄切り肉を本体に入れて蓋をし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、1と混ぜ合わせたAを入れてよく混ぜ、蓋をして電子レンジ(600W)で3分加熱する。仕上げに白ごまを振る。



画像はイメージです





画像はイメージです

## カツ煮



### 材料(1人分)

- 玉ねぎ 1/4個
- とんかつ 1枚
- 卵 2個
- 刻み小ねぎ 適量
- A {
  - 水 大さじ2
  - めんつゆ 大さじ2
  - みりん 大さじ1と1/2
  - 酒 大さじ1

### 作り方

- 1) 玉ねぎは薄切り、とんかつは食べやすい大きさに切る。卵はボウルに溶いておく。
- 2) 本体に1の玉ねぎと、よく混ぜ合わせたAを入れ、蓋をして電子レンジ(600 W)で6分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、とんかつを中央に並べ、卵を全体に回し入れる。
- 4) 蓋をして電子レンジ(600 W)で3分加熱し、刻み小ねぎを散らす。

## 肉じゃが



### 材料(2人分)

- じゃがいも 1個
- にんじん 1/2個
- 玉ねぎ 1/2個
- 豚こま切れ肉 100 g
- A {
  - 水 100 ml
  - 醤油 大さじ2
  - 砂糖 大さじ1
  - 酒 大さじ1
  - みりん 大さじ1

### 作り方

- 1) じゃがいも、にんじんは皮をむいて乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。
- 2) 本体に豚こま切れ肉、1、よく混ぜ合わせたAを入れて蓋をし、電子レンジ(600 W)で8分加熱する。
- 3) 本体を取り出してよく混ぜ合わせ、蓋をして電子レンジ(600 W)で8分加熱し、そのまま10分蒸らす。



画像はイメージです



画像はイメージです

## 蒸し鶏



### 材料(2人分)

- 鶏むね肉 350g
- 長ネギ 1/2本
- 酒 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- にんにくチューブ 小さじ1/2
- しょうがチューブ 小さじ1/2
- 塩こしょう 適量
- タごま油 大さじ1
- レ 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1/2

### 作り方

- 1) 鶏むね肉はフォークで全体をつついて穴を開け、Aを揉み込む。長ネギはみじん切りにする。
- 2) 本体に鶏むね肉と酒を入れ、蓋をして電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、鶏むね肉を裏返して蓋をし、電子レンジ(600W)で6分加熱し、そのまま5分蒸らす。
- 4) ボウルに長ネギとタレを和え、食べやすい大きさに切った鶏むね肉にかける。

※鶏むね肉に火が通っていることを確認してください。

## ほうれん草のおひたし



### 材料(2人分)

- ほうれん草 3株
- 水 250ml
- かつお節 適量

### 作り方

- 1) ほうれん草を半分に切り、本体に茎を入れ、その上に葉を乗せる。
- 2) 水を加え、蓋をして電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- 3) ほうれん草を取り出して冷水にさらし、よく絞って適当な大きさに切る。
- 4) 仕上げにかつお節をのせる。



画像はイメージです



画像はイメージです

## やきとり



### 材料(1人分)

焼き鳥(惣菜) 4本

### 作り方

- 1) 本体に焼き鳥を並べる。
- 2) 蓋をして電子レンジ(600 W)で2分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、焼き鳥を裏返して蓋をし、電子レンジ(600 W)で2分加熱する。

## 炊き込みご飯



### 材料(2人分)

米 1合  
 しいたけ 1枚  
 油揚げ 1/4枚  
 しめじ 30g  
 A 水 150ml  
 酒 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 醤油 小さじ2  
 顆粒和風だし 小さじ2

### 作り方

- 1) 米は洗って30分ほど水(分量外)に浸し、ざるに上げておく。
- 2) しいたけは薄切りにし、油揚げは小さめの短冊切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- 3) 本体に1、2とよく混ぜ合わせたAを入れ、蓋をして電子レンジ(600 W)で8分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、よくかきまぜる。蓋をして電子レンジ(600 W)で8分加熱し、そのまま10分蒸らす。

＼One Point /

お好みできぬさやを散らすと彩りよく仕上がります。



画像はイメージです



画像はイメージです

## コロッケ

### 材料(2人分)

コロッケ(惣菜) 2個  
ソース 適量

### 作り方

- 1) 本体にコロッケを並べる。
- 2) 蓋をして電子レンジ(600 W)で3分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、コロッケを裏返して蓋をし、電子レンジ(600 W)で2分加熱する。
- 4) お好みでソースをかける。

※温め直し以外の天ぷら・揚げ物調理は絶対にしないでください。



## ピザ

### 材料(1人分)

市販のピザ 2切れ



画像はイメージです

### 作り方

- 1) 本体にピザを並べる。
- 2) 蓋をして電子レンジ(600 W)で3分加熱する。



画像はイメージです



## 春巻き

### 材料(2人分)

春巻き(惣菜) 4本

### 作り方

- 1) 本体に春巻きを並べる。
- 2) 蓋をして電子レンジ(600 W)で3分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、春巻きを裏返して蓋をし、電子レンジ(600 W)で2分加熱する。

※温め直し以外の天ぷら・揚げ物調理は絶対にしないでください。