

## 天ぷら



### 材料(2人分)

天ぷら(惣菜) 適量

### 作り方

- 1) 天ぷらを重なら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。

KEVNHAUN 

# DEEP RANGE PAN

## 深型レンジパン

ORIGINAL RECIPE BOOK



画像はイメージです



## 時短調理

レンジでチンするだけの簡単調理。パーツが少ないので、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！ /

約5 cmの深型設計で煮込み調理に便利。蒸し皿も付いています。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

- |                  |                  |              |
|------------------|------------------|--------------|
| ● ガーリックチキンソテー P3 | ● カツ煮 P13        | ● 蒸し豚 P23    |
| ● ぶりの照り焼き P4     | ● チャーシュー P14     | ● しゅうまい P24  |
| ● アスパラのベーコン巻き P5 | ● さばのみそ煮 P15     | ● 蒸しパン P25   |
| ● ハンバーグ P6       | ● キムチ麻婆豆腐 P16    | ● 炊き込みご飯 P26 |
| ● 生姜焼き P7        | ● カレー P17        | ● やきとり P27   |
| ● ベーコンエッグ P8     | ● 煮込みうどん P18     | ● コロッケ P28   |
| ● ビーフペッパーライス P9  | ● ほうれん草のおひたし P19 | ● ピザ P29     |
| ● ブルコギ P10       | ● 冷しゃぶ P20       | ● 春巻き P30    |
| ● コーンバター P11     | ● 豚バラミルフィーユ P21  | ● 唐揚げ P31    |
| ● 肉じゃが P12       | ● 蒸し野菜 P22       | ● 天ぷら 裏表紙    |

## ガーリックチキンソテー



### 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。





## 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



## 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(600 W)で4分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、塩こしょうをかける。



画像はイメージです



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(600 W)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(600 W)で2分加熱する。



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 100g  
 A 水 100ml  
    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

## チャーシュー

煮る

### 材料(2人分)

豚肩ロース肉(ブロック) 300g

A 水 1カップ  
醤油 1/2カップ  
砂糖 大さじ2  
にんにくチューブ 小さじ1  
しょうがチューブ 小さじ1/2

### 作り方

- 1) 豚肩ロース肉を常温に戻し、2cm幅に切る。
- 2) 本体に1とよく混ぜ合わせたAを入れる。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600W)で20分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、豚肩ロース肉を裏返して、タレを絡ませる。

※豚肩ロース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

## さばのみそ煮

煮る

### 材料(2人分)

塩さば 2切れ

A おろし生姜 20g  
味噌 大さじ2  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
醤油 大さじ1/2

### 作り方

- 1) 塩さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を下にして本体に並べる。
- 2) 混ぜ合わせたAをかけ、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、塩さばを裏返し、タレを軽くかき混ぜる。
- 4) 蓋をして電子レンジ(600W)で1分加熱する。



画像はイメージです



## キムチ麻婆豆腐

煮る

### 材料(2人分)

- 木綿豆腐 300g
- 長ねぎ 5cm
- 豚ひき肉 80g
- キムチ 80g
- 水 100ml
- キムチの汁 大さじ1
- A 片栗粉 大さじ1
- 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- 味噌 大さじ1/2

### 作り方

- 1) 豆腐は水を切り、大きめのさいの目切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- 2) 本体に豚ひき肉を入れて広げる。
- 3) 2に豆腐とキムチ、よく混ぜ合わせたAを入れる。
- 4) 蓋をして電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- 5) 本体を取り出し、豆腐が崩れないように全体を混ぜ合わせる。蓋をして電子レンジ(600W)で3分加熱し、長ねぎを散らす。



画像はイメージです

## カレー

煮る

### 材料(2人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 1/2株
- 豚バラ肉 100g
- 水 250ml
- カレールー (2皿分)

### 作り方

- 1) 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- 2) 本体に豚バラ肉、1、水を入れる。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600W)で8分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、カレールーを入れて溶かしたら蓋をして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

※豚バラ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

## 煮込みうどん

煮る

### 材料(1人分)

長ねぎ 1/4本

しめじ 50g

うどん 1玉

豚バラ肉 100g

A 水 200ml  
めんつゆ 大さじ1  
味噌 大さじ1

醤油 適量

七味唐辛子 適量

### 作り方

- 1) 長ねぎは斜め5mmほどに切る。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- 2) 本体にうどん、豚バラ肉、1、よく混ぜ合わせたAを入れる。
- 3) 蓋をして電子レンジ(600W)で8分加熱する。
- 4) 醤油で味を調え、お好みで七味唐辛子をかける。

※豚肉に火が通っていることを確認して下さい。



画像はイメージです

## ほうれん草のおひたし

茹でる

### 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) 仕上げにかつお節のをせる。



画像はイメージです





画像はイメージです

## 豚バラミルフィーユ



### 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り) 240g  
 塩こしょう 適量  
 白菜 300g  
 ぼん酢 適量

### 作り方

- 1) 豚バラ肉に塩こしょうをかけ、白菜と交互に重ねる。
- 2) 1を4cm幅に切り、本体に敷き詰め、蓋をして電子レンジ(600W)で15分加熱する。
- 3) 本体を取り出し、ぼん酢をかける。

※豚バラ肉に火が通っていることを確認してください。

## 冷しゃぶ



### 材料(2人分)

水 300g  
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g  
 A [ ボン酢 大さじ3  
 ごま油 大さじ1/2  
 砂糖 小さじ1  
 ねぎ(みじん切り) 10cm分

### 作り方

- 1) 本体に水を入れ、豚肉を一枚ずつ入れる。
- 2) 蓋をして電子レンジ(600W)で5分30秒加熱する。
- 3) 本体を取り出し、豚肉を上下を返すように混ぜ、そのまま1分おく。
- 4) 水で洗い流したらお皿に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

※豚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



画像はイメージです

## 蒸し豚



### 材料(2人分)

豚バラ肉(ブロック) 200g  
塩こしょう 適量  
水 100ml

### 作り方

- 1) 常温に戻した豚バラ肉にフォークで数か所穴をあけ、塩こしょうをかける。
- 2) 本体に100 mlの水を入れ、蒸し皿をセットする。
- 3) 蒸し皿の上に豚バラ肉をのせ、蓋をして電子レンジ(600 W)で10分加熱する。
- 4) 本体を取り出し、豚バラ肉を裏返して蓋をし、電子レンジ(600 W)で5分加熱する。そのまま5分蒸らす。

※豚バラ肉に火が通っていることを確認してください。

### \One Point /

そのままでも美味しいですが、お好みで胡麻ドレッシングなどかけてお召し上がりください。

## 蒸し野菜



### 材料(2人分)

きゃべつ 100g  
しめじ 30g  
かぼちゃ 50g  
さつまいも 50g  
もやし 100g  
豚バラ肉(薄切り) 100g  
水 100ml

### 作り方

- 1) きゃべつはざく切り、しめじは石づきを落とし、小房に分ける。かぼちゃとさつまいもは5 mmほどの薄さに切る。
- 2) 本体に100 mlの水を入れ、蒸し皿をセットする。
- 3) 蒸し皿の上にもやしと豚バラ肉、1を入れる。
- 4) 蓋をして電子レンジ(600 W)で10分加熱する。

※豚バラ肉に火が通っていることを確認してください。また、さつまいもに竹串をさし、柔らかくなっていることを確認してください。



画像はイメージです





画像はイメージです

## 蒸しパン



### 材料(5個分)

卵 1個  
牛乳 100 ml  
砂糖 大さじ1  
ホットケーキミックス 150 g  
サラダ油 大さじ1  
水 100 ml

### 作り方

- 1) ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加え混ぜる。更にホットケーキミックス、サラダ油を加えてムラなくよく混ぜる。
- 2) マフィン用の型に生地を均等に分け入れる。
- 3) 本体に100 mlの水を入れ、蒸し皿をセットする。
- 4) 蒸し皿の上に2を並べ、蓋をして電子レンジ(600 W)で13分加熱する。  
※竹串を刺し、生地がついてこなければ完成です。

## しゅうまい



### 材料(2人分)

しゅうまい(チルド) 12個  
水 50 ml

### 作り方

- 1) 本体に50 mlの水を入れ、蒸し皿をセットする。
- 2) 蒸し皿の上にしゅうまいを並べ、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



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

## ピザ



### 材料(1人分)

市販のピザ 2切れ

### 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。

## 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。



画像はイメージです



画像はイメージです

## 唐揚げ

温め直し

### 材料(2人分)

唐揚げ(惣菜) 6~8個

### 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(600 W)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(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。

## 春巻き

温め直し

### 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。



画像はイメージです