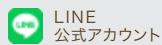




ぜひ登録
ください！

電子レンジ専用調理器
「レンジメイトプロ」で作れるレシピをご紹介します！

RANGEMATE Kitchen
レンジメイトキッチン



@rangematekitchen



@rangemate_kitchen



お問い合わせ先

MUK
TOKYO

株式会社MUK(エムユーカー)お客様相談窓口

☎03-6809-2455

受付時間 10:00~17:00(土・日・祝祭日を除く)

返品返金に関するお問い合わせは、
ご購入いただいた販売店へお問い合わせください

RGM-12



original recipe

44

レシピ

電子レンジ専用調理器「レンジメイトプロ」専用レシピ

RANGEMATE PRO

取扱説明書

[LINE公式アカウント]



@rangematekitchen

RANGEMATE Kitchen
レンジメイトキッチン



使用上のご注意

ご使用前に必ずお読みください

このたびは、レンジメートプロ製品を
お買い求め頂き、
誠にありがとうございます。

最良の状態で、安全にご利用いただくために、
ご使用前に必ず本説明書をよくお読みになり、
正しくお使いください。

こちらのレシピ本は
保証書となります。
大切に保管してください

「レンジメート プロ」は電子レンジ機能専用調理器具です。
使用方法を誤ると、製品の焦げや破損を招く可能性があります。

◆洗う時は底を水に浸すことや、
つけ置き洗いをしないでください。



◆調理後、フタや食材等が高温になるので、電子レンジからの出し入れには充分にご注意ください。電子レンジからの出し入れの際に、中の食材などがこぼれるとヤケドの原因になります。中に入れる食材や汁がこぼれないよう量を調整してください。

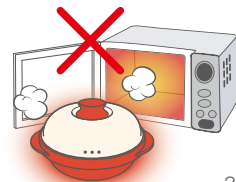
◆本体内部の表面を傷つけないようにしてください。
(金属製のナイフ、フォーク、スプーン、ヘラを使用しないでください。)
ただし、木やシリコン素材であればご使用頂けます。

◆調理方法によっては、製品が高温になりますので、取り扱いにご注意ください。また糖分の多い料理は焦げつきの原因になりますので水分で調整してください。

◆電子レンジの高周波出力が同じであっても、電子レンジの製造年月日や機種によって個体差があるため、調理時間に多少の差が生じる場合があります。(調理時間は少なめからお試してください。)

◆お子様の手の届かないところへ保管してください。

◆連続調理の際は、加熱時間の合計が20分を超えないようご使用ください。
ただし、水分や油分の少ない食材は焦げつきの原因になるため連続調理をお控えください。
例) 揚げ物・お惣菜・焼き鳥・イカ焼き等の温め直し



禁止事項

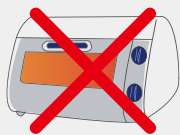
ご使用前に必ずお読みください

この製品は **電子レンジのみで使用する** ように設計されています。

オープンレンジ・グリル機能・スチーム機能の使用もできません。

電子レンジ以外での使用(ガスや電気ヒーター、石油ストーブ等の直接熱)は、火災や製品破損の原因になりますので、決して使わないでください。

オープン
トースター



電磁調理器
(IH調理器)



オープン・グリル・スチーム



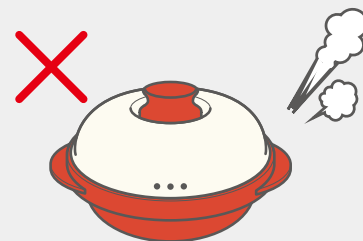
ガスレンジ



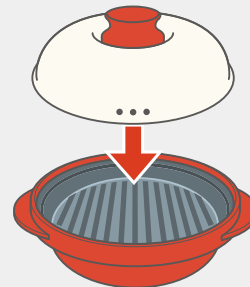
グリル



調理後、フタについている小さい穴から、熱い蒸気が吹き出ることがありますので、穴の部分が取っ手にかからないようにフタをして、電子レンジから製品を取り出す際には、ヤケドをしないように充分注意してください。



調理する時は必ず
付属の専用のフタを閉めてご使用
ください。



本体に食品を入れずに600Wを超
えるワット数での空だき、および3分
以上の空だきはしないでください。

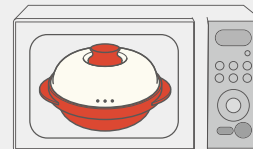
※ステーキ等、余熱調理が必要な場合を除く

空だき



電子レンジのオートキーでは加熱
しないでください。

オート機能

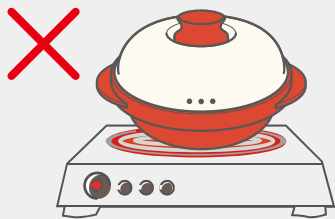


調理時間によってはフタ・本体が
熱くなる場合がありますので、その
際はミトン等をご使用ください。



注意書き及び取扱説明書記載の禁止事項に反した結果、
お客様が損害を負われても、当社は一切の責任を負いかねます

調理直後のIHコンロの上に本製品を置かないでください。
※IHは使えません



火のそばに置かないでください。
※コンロは使えません



アヒージョ等の、油を多く使用した料理には適しませんので、使用しないでください。



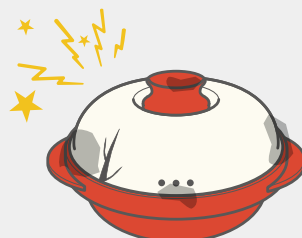
乾き物や、水分の少ない食材は調理できません。製品の破損に繋がりますので、決して行わないでください。



自動食器洗浄機、また食器乾燥機は使用しないでください。



製品が傷ついたり、フタの歪みや塗装剥がれがある状態では絶対に使用しないでください。
スパークのおそれがあります。



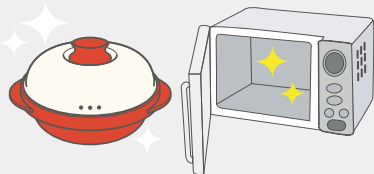
温め直し以外の揚げ物調理には適しませんので、使用しないでください。油を溜めての加熱は絶対にしないでください。火災の原因となります。



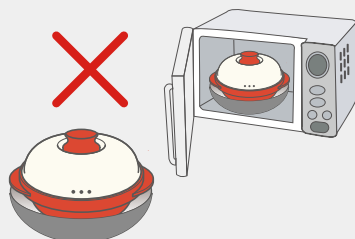
食材をプラスチック容器、ビニールやラップに入れて料理しないでください。高熱でビニールが破れたり溶けたりします。



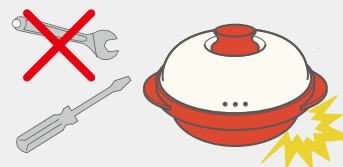
製品に金属製のものや食べ物のクズが付着したまま調理するとスパークが発生する可能性があります。製品と電子レンジ庫内は清潔にしてご使用ください。



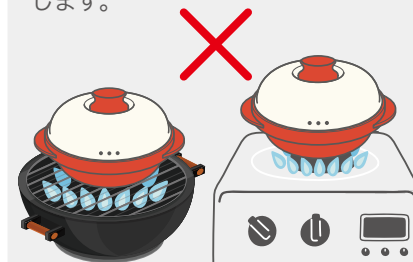
付属する部品以外の他の容器や器具、金属調理器具等と一緒に使用しないでください。



製品を落したり強い衝撃を与えないでください。一度分解した製品は再使用が不可能です。分解しないでください。



電子レンジ機能以外の使用を禁止します。



目次

1	はじめに	34	厚切り豚方肩ロースの生姜焼き
2	使用上のご注意	35	チーズタッカルビ
3	禁止事項	36	野菜炒め
7	目次	37	豚肉とキャベツのさっぱり蒸し
8	会員登録について	38	チンジャオロース
9	使い方	39	鶏のガーリックソテー
11	調理法別の手順	40	焼き鳥の再加熱
13	ご自宅の電子レンジのパワーをチェック	41	鶏ささみのさっぱり野菜蒸し
14	加熱時間目安表	42	焼き厚揚げ
15	五目炊き込みご飯	43	揚げ物再加熱
16	パエリア	44	焼き餃子
17	なすと豚肉のカレー	45	ベーコンエッグ
18	ホワイトシチュー	46	肉じゃが
19	ビビンバ	47	大根とひき肉の煮込み
20	ペスカトーレ	48	里芋とイカの煮物
21	焼きそば	49	かぼちゃのグラタン
22	鍋焼きうどん	50	じゃがいもベーコンチーズ焼き
23	焼き塩そば	51	グリル野菜
24	さばの味噌煮	52	ブロッコリー
25	焼き鮭	53	ヘルシーほうれん草のおひたし
26	サーモングリルのきのこバター醤油	54	ひじきの煮物
27	ブリの照り焼き	55	フルーツのコンフィチュール
28	うなぎの蒲焼き	56	バナナのキャラメリゼ
29	イカ焼き	57	焼きりんごのシナモン風味
30	アサリの酒蒸し	58	さつまいもの大学芋風
31	ステーキ	59	Q&A
32	ハンバーグステーキ きのこソース	61	製品保証書
33	豚肩ロースのトンテキ風		

随時
更新中!

電子レンジ専用調理器
「レンジメイトプロ」で作れるレシピをご紹介します!

RANGEMATE Kitchen[®]

レンジメイトキッチン



LINE
公式アカウント

@rangematekitchen



Instagram
公式アカウント

@rangemate_kitchen



専用レシピのジャンル紹介

電子レンジひとつで8つの多彩な調理ができる「レンジメイト プロ」
専用のレシピを紹介しています。ぜひご活用ください。



焦げ目ノ焼く



炒める



炊く



蒸す



茹でる



煮る



温め直す



アレンジ

- みりん・酒・ワインにはアルコールが含まれるので小さいお子様、妊娠中の方、お酒に弱い方は注意が必要です。気になる方は、一度沸騰させ、アルコール分を飛ばしてから使用してください。
- 電子レンジの加熱時間は目安です。メーカーや機種によって異なる場合がありますので様子を見ながら調節してください。
- 調理する場合はいずれの場合も必ず本体のフタを閉めてご使用ください。

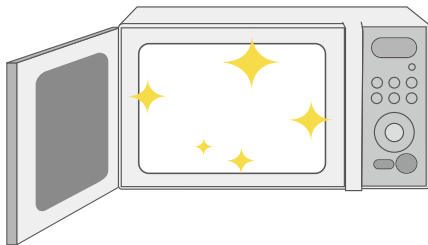
「レンジメートプロ」の使い方

ご自宅の電子レンジで美味しく・安全に調理するために
「レンジメートプロ」を正しくご使用ください。
(間違った使い方をした場合、製品故障の原因となります。)

お使いになる前に

初めてレンジメートプロを
ご使用になる際は、
水でよく洗ってください。

電子レンジ庫内の
手入れを行ってから
使用してください。



調理のとき

材料はなるべく真ん中にいれましょう。

魚肉等の焼き料理の場合、
中央寄りに食材を入れたほうが焼きムラが少なくなります。

本体ごと冷蔵庫内に保管する場合。

冷蔵庫に保管すると調理時間に大きな差が出ます。
加熱が足りない場合は、加熱時間を追加して調節してください。
本体ごとの保管は一晩が目安です。長時間の保管は
コーティング剥がれの原因となります。

お手入れ方法

本体が冷めてから洗浄してください。

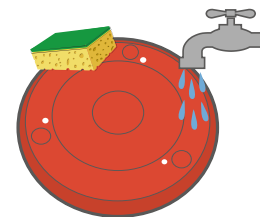
キッチン用中性洗剤で、やさらか
いスポンジ・フキンを使用し洗い流
してください。研磨剤入りの洗剤は使
用しないでください。

フッ素コーティングなので簡単な汚
れなら、拭くだけで汚れが取れて後
片付けも簡単です。

製品の丸洗いは可能です。

臭いや焦げつきが気になる場合は、重曹を
といたお湯につけた柔らかいスポンジ
でこすり洗いをしてください。

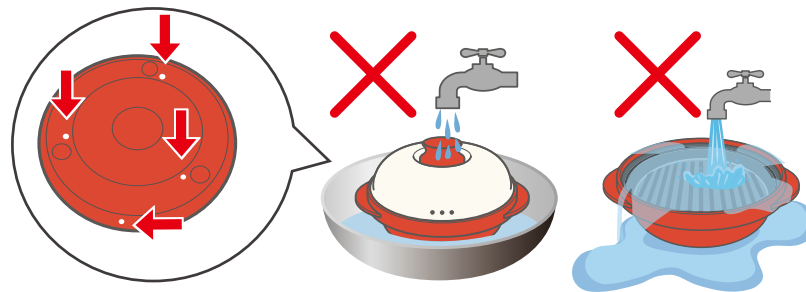
調理後急に冷やすのはやめてください。



お手入れの際の注意事項

金属製のタワシなどの硬い材質のも
ので洗わないでください。
また、食器洗浄機や食器乾燥機を使
用しないでください。

本体底部に穴が3つ、横に1つあるの
で、底を水に浸けたり、つけ置き
洗いはしないでください。



「レンジメート プロ」 調理法別の手順

焦げ目
／焼く

温め
直す

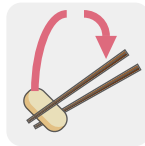
食材の大きさや保管温度などにより、調理時間が大きく変わります。目安時間よりも短めの時間で設定して、一度調理の様子を見てください。加熱が足りない時は引き続き追加で調理してください。



食材を入れる



電子レンジで加熱



食材を裏返す



電子レンジで加熱

炒める

炒め調理は、最初のうちは目安時間内にこまめに食材の様子を見てください。



食材を入れる



電子レンジで加熱



食材を混ぜる



電子レンジで加熱

炊く

水の温度や食材の保存状態により、調理時間が大きく変わります。コツがつかめるまでは目安時間より短めに設定し、炊き具合を確認してください。（設定時間が長すぎると食材が焦げてしまうことがあります。）



食材を入れる



水を入れる



電子レンジで加熱



蒸らす

蒸す

使用する食材によって、調理時間は大きく変わります。熱の通りづらい食材は小さく切ってください。



食材を入れる



呼び水として
少量の水分を入れる



電子レンジで加熱

茹でる

水の温度や食材の保存状態により、調理時間が大きく変わります。調理に慣れるまでは目安時間より短めに設定し、食材の硬さ等を何度か確認して調理をしてください。



水を入れる



食材を入れる



電子レンジで加熱

煮る

気温や水温・食材の大きさ・量によって調理時間が大きく変わります。熱の通りづらい食材（根菜類等）は小さく切ることをおすすめします。また食材を入れすぎたり、調味料の種類によって、吹きこぼれる事がありますので、慣れるまでは目安時間より短めに設定し、煮え具合を確認してください。



水またはだし汁
などを入れる



食材を入れる



電子レンジで加熱



食材を混ぜる



電子レンジで加熱

調理時間のポイント

P13で【弱】にあたる電子レンジをお持ちの方は、お好みの焼き目になるまで調理時間の目安以上にかかる事があります。

脂分が少ない食材（脂の少ない部位の肉等）は、焦げつくことがありますので、少量の油をひいてから調理するのがおすすめです。また水分・脂分の多い食材は焦げ目・焼き色がつきにくいです。

ご自宅の電子レンジのパワーをチェック

簡単なレシピ「ベーコンエッグ」を作ってみましょう！

ベーコンエッグ

材 料 【2人分】

卵 2個
ベーコン 適量
塩・コショウ 適量

※ベーコンがない場合は、油を引いてご使用ください。



作り方

- 1 食べやすい大きさに切ったベーコンをレンジメートに並べ、その上に卵を割り入れる。
※黄身には必ずつまようじ・はし等で穴をあけたり、切れ目を入れてください。
- 2 フタをしっかりと、600Wで4分20秒加熱する。
- 3 仕上げにお好みで塩・コショウを振る。

【黄身が半熟になる調理時間の目安】

500w 約5分

600w 約4分20秒

【電子レンジのパワーを卵の焼き加減でチェックしよう！】



黄身が柔らかすぎ

黄身が半熟

黄身がかたい

※画像は電子レンジから取り出した直後の状態です。

黄身が半熟になる調理時間の目安でご自宅の電子レンジで調理をしてみて黄身が柔らかすぎなら、電子レンジのパワーが弱めの可能性。黄身がかたいなら、電子レンジのパワーが強めの可能性。レシピの調理時間は、ご自宅の電子レンジのパワーを考慮してご使用ください。

「レンジメートプロ」加熱時間目安表

調理法	料理名	加熱時間		
温め直し	冷凍餃子6個	500W 6分	600W 5分	水: 大さじ2~4
	水なしで調理できる冷凍餃子はおいしく調理できません。また、冷凍餃子の種類により調理時間は異なります。様子を見ながら調理してください。			
	冷凍チャーハン200g	500W 4分50秒+1分30秒	600W 4分+1分20秒	
	揚げ物再加熱	500W 2分20秒+1分10秒	600W 2分+1分	
煮る	焼き鳥	500W 1分50秒+40秒	600W 1分30秒+30秒	
	さばの味噌煮	500W 7分40秒+3分20秒	600W 7分+3分	
	餅	500W 3分40秒+1分10秒	600W 3分+1分	水:大さじ4
焼き餅はできません。				
焼く	ステーキ	500W 3分(空だき調理)+1分(空だき調理)+1分50秒	600W 3分(空だき調理)+1分(空だき調理)+1分30秒	
	パン	500W 1分	600W 1分	
	パンの水分量が少なく油分や糖分が多いと焦げやすくなるため、500-600Wで1分加熱し様子を見ながら30秒単位で追加で加熱してください。			
	グリル野菜	500W 4分50秒+1分10秒	600W 4分+1分	
	魚の塩焼	500W 3分40秒+1分10秒	600W 3分+1分	
蒸す	イカ焼き	500W 3分40秒+1分10秒	600W 3分+1分	
	あさりの酒蒸し	500W 4分50秒	600W 4分	
	ふかし芋	500W 14分20秒	600W 12分	水:150ml
	茹でる	野菜の下茹	500W 4分50秒	600W 4分

※表の右側に水の分量の記載のある際は、必ず分量の水を入れて調理してください。



材 料 【1~2人分】

米	1合
しいたけ	1個(15g)
人参	10g
たけのこ	20g
山菜水煮	20g
鶏もも肉	80g
水	150ml

A	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1

【調理時間の目安】

- 500w 13分20秒+蒸らし10分
- 600w 11分+蒸らし10分

五目炊き込みご飯

作り方

- 1 米を研いで、分量外の水を加えて吸水させる。
※夏場は30分以上、冬場は1時間以上吸水させる。
- 2 しいたけ、たけのこはスライスし、人参は拍子切りにする。
- 3 鶏もも肉は2cm角に切り、Aに10分漬ける。
- 4 レンジメートに[1]の水切りした米、[2]、山菜水煮、[3]の鶏もも肉とAを入れ、水を加える。フタをして600Wで11分加熱する。
- 5 レンジメートを取り出し、フタをしたまま10分蒸らす。



材 料 【1~2人分】

米	160g
サフラン	少々
オリーブオイル	大さじ1と1/2
ローリエ	1枚
玉ねぎ	40g
にんにく	3g
赤パプリカ	25g
黄パプリカ	25g
ピーマン	25g
アサリ	110g
エビ	2~3尾(40g)
ホタテ	1~2個(30g)
水	210ml
塩	少々

【調理時間の目安】

- 500w 20分+蒸らし10分
- 600w 17分+蒸らし10分

パエリヤ

作り方

- 1 米、オリーブオイル、ローリエを合わせてよく混ぜておく。
- 2 水にサフランを入れ、15分ほど時間をおく。
- 3 にんにくはみじん切り、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンを乱切りにする。
- 4 [1]に[2]、[3]、アサリ、塩を合わせてよく混ぜたらレンジメートに敷き詰める。
- 5 [4]にエビとホタテをのせてフタをし、600Wで17分加熱する。さらにフタをしたまま10分蒸らす。

煮る



材 料 【1~2人分】

豚こま肉	50g
なす	1本(80g)
玉ねぎ	約1/6個(20g)
しめじ	約1/3株(30g)
水	150ml
カレールー	20~30g

なすと豚肉のカレー

作り方

- 1 豚こま肉は一口大に切り、なすは1cmの輪切り、玉ねぎは1cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
- 2 レンジメートに豚こま肉、なす、玉ねぎ、しめじ、水を入れ、フタをして600Wで7分20秒加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、ルーを入れて溶けるまで混ぜる。フタをしてさらに600Wで1分加熱する。

【調理時間の目安】

- 500w 8分+1分10秒
- 600w 7分20秒+1分

煮る



材 料 【1人分】

鶏もも肉	50g
人参	20g
じゃがいも	30g
玉ねぎ	30g
ブロッコリー	10g
水	100ml
シチュールー	20~30g
牛乳	50ml

ホワイトシチュー

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、人参は5mm幅の半月切り、じゃがいもは2cm角、玉ねぎは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 レンジメートに鶏もも肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、水を入れ、フタをして600Wで9分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、ルーを加えて溶けるまで混ぜ、ブロッコリー、牛乳を入れ混ぜ合わせる。フタをして600Wで2分40秒加熱する。

【調理時間の目安】

- 500w 10分+3分
- 600w 9分+2分40秒



材 料 【1人分】

ごはん	350g
ナムル	150g
卵黄	1個
コチュジャン	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

ビビンバ

作り方

- 1 レンジメートにごま油をひき、ごはんをまんべんなく広げ、ナムルをのせる。フタをして600Wで6分加熱する。
- 2 仕上げに卵黄、コチュジャンをのせる。

【 調理時間の目安 】

500w	7分10秒
600w	6分



材 料 【1人分】

パスタ(1.4mm)	80g
にんにく	4g
玉ねぎ	30g
水	170ml
トマトダイス缶	100g
白ワイン	大さじ2
ホタテ	2~3個(40g)
エビ	2~3尾(40g)
塩	少々
鷹の爪	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1枚

ペスカトーレ

作り方

- 1 パスタを半分に折っておく。
- 2 にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 パスタ以外の材料を合わせてレンジメートに入れ、最後にパスタをのせてフタをし、600Wで8分加熱する。
- 4 [3]ができたらパスタをよくほぐしてからフタをして、さらに600Wで6分加熱する。

【 調理時間の目安 】

500w	9分30秒+7分10秒
600w	8分+6分

炒める



材 料 【1人分】

中華麺	1玉
豚バラ肉(薄切り)	50g
キャベツ	50g
人参	15g
もやし	30g
ピーマン	1/2個
水	大さじ1
焼きそばソース ※粉末ソース可	大さじ3
鰹節・青のり	適量

焼きそば

作り方

- 1 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大に切り、人参は短冊切りにする。ピーマンは5mm幅の千切りにする。
- 2 レンジメートに豚バラ肉を並べ、人参、キャベツ、中華麺の順に入れ、水を加える。フタをして600Wで5分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出して、麺をほぐしながら全体を混ぜ合わせる。もやし、ピーマン、焼きそばソースを加えて混ぜ合わせ、フタをしてさらに600Wで3分加熱する。
- 4 お好みで鰹節・青のりをのせる。

【 調理時間の目安 】

- 500w 6分+3分30秒
- 600w 5分+3分

アレンジ



材 料 【1人分】

うどん(ゆで)	1玉
鶏もも肉	40g
長ねぎ	約1/5本(20g)
しいたけ	1枚(15g)
ほうれん草	約1/10束(20g)
かまぼこ	2切れ
卵	1個
油揚げ	1/4枚
A	
水	180ml
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
顆粒和風だし	小さじ1/2

鍋焼きうどん

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。長ねぎを斜め薄切り、ほうれん草を3cm幅、しいたけを1/4、油揚げを横半分に切る。
- 2 レンジメートにうどん、A、鶏もも肉、長ねぎ、しいたけ、油揚げを入れ、フタをして600Wで11分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、ほうれん草、かまぼこのをせ、フタをしてさらに600Wで1分30秒加熱する。
- 4 最後に中央に卵をのせる。

【 調理時間の目安 】

- 500w 12分10秒+1分40秒
- 600w 11分+1分30秒

焦げ目
焼く



煮る



材 料 【2人分】

塩さば 2切(約150g)

焼き塩さば

作り方

- 1 塩さばを皮目を下にしてレンジメートに並べ、フタをして600Wで3分加熱する。
- 2 塩さばを裏返してフタをし、さらに600Wで1分加熱する。

材 料 【2人分】

さば 2切
しょうが 15g
塩 適量

A
水 大さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
醤油 大さじ1/2
味噌 大さじ1と1/2

さばの味噌煮

作り方

- 1 さばに塩をふり、10分おいてペーパーで水気を拭く。しょうがは薄切りにする。
- 2 レンジメートにさばを並べ、A、しょうがを入れる。フタをして600Wで7分加熱する。
- 3 レンジメートからさばを取り出し、フタをして残った味噌だれをさらに600Wで3分加熱する。
- 4 さばを器に盛り、仕上げに味噌だれをかける。

【調理時間の目安】

500w 3分40秒+1分10秒
600w 3分+1分

【調理時間の目安】

500w 7分40秒+3分20秒
600w 7分+3分

焦げ目
焼く



焦げ目
焼く



材 料 【2人分】

塩鮭 2切(約200g)

焼き鮭

作り方

- 1 塩鮭をレンジメートに並べ、フタをして600Wで3分加熱する。
- 2 塩鮭を裏返してフタをし、さらに600Wで1分加熱する。

【調理時間の目安】

500w 3分40秒+1分10秒

600w 3分+1分

材 料 【1人分】

サーモン 1切(110g)

塩 適量

しめじ 50g

エリンギ 30g

マイタケ 40g

塩 2g

バター 15g

にんにく粗みじん 2g

レモン 適量

醤油 適量

サーモングリルの きのこバター醤油

作り方

- 1 サーモンに塩を振ってレンジメートの真ん中に置く。フタをして600Wで3分加熱する。
- 2 サーモンを裏返し、きのこ類をばらしてサーモンの周りに散らし、きのこ類にも塩を振る。
- 3 [2]のきのこの上に、にんにくとバターをのせ、フタをして600Wで2分加熱する。
- 4 お好みでレモンや醤油をかけて味を調える。

【調理時間の目安】

500w 5分30秒+1分10秒

600w 4分40秒+1分

焦げ目
焼く



温め直す



材 料 【1人分】

ぶりの切り身 2切
塩 適量

A
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1

ぶりの照り焼き

作り方

- 1 ぶりに塩を振り、10分おいてペーパーで水気を拭く。
- 2 レンジメートにぶりを並べ、Aを入れる。フタをして600Wで4分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、タレと絡ませる。

【 調理時間の目安 】

500w 4分50秒
600w 4分

材 料 【1人分】

うなぎの蒲焼き 120g
酒 小さじ1

うなぎの蒲焼き

作り方

- 1 うなぎの蒲焼きは皮目を下にしてレンジメートに入れ、酒を振る。フタをして600Wで1分30秒加熱する。
- 2 うなぎの蒲焼きを裏返してフタをし、さらに600Wで1分加熱する。

【 調理時間の目安 】

500w 1分50秒+1分10秒
600w 1分30秒+1分

焦げ目
焼く



材 料 【1人分】

イカ(わたを取ったもの) 100g

A
醤油 小さじ2
みりん 小さじ1
酒 小さじ2
しょうがすりおろし 小さじ1

イカ焼き

作り方

- 1 イカの胴体に4箇所程度切り込みを入れ、タレを絡める。
- 2 レンジメートに[1]を入れ、フタをして600Wで3分加熱する。
- 3 イカを裏返し、Aをかけてフタをし、さらに600Wで1分加熱する。

【 調理時間の目安 】

500w 3分40秒+1分10秒

600w 3分+1分

蒸す



材 料 【1人分】

アサリ 250g

酒 大さじ2

醤油 小さじ1

薬味ねぎ 適量

アサリの酒蒸し

作り方

- 1 アサリを塩水につけて砂抜きする。
- 2 レンジメートにあさり、酒、醤油を入れ、フタをして600Wで4分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出して、フタをしたまま2分蒸らす。
- 4 器に盛り、仕上げに薬味ねぎを散らす。

【 調理時間の目安 】

500w 4分50秒+蒸らし2分

600w 4分+蒸らし2分

焦げ目
焼く



焦げ目
焼く



材 料 【1~2人分】

牛ステーキ肉 160g~230g
1.5~2cm厚

塩 適量

粗挽きコショウ 適量

ステーキ

作り方

- 1 牛ステーキ肉に塩を振って置いておく。
- 2 レンジメートに食材を入れずにフタをして600Wで3分加熱(空だき)する。
※空だきは600W以下で行ってください。
- 3 予熱で熱くなったレンジメートの上に牛ステーキ肉を置いて、1分間軽く押し付ける。

[3]ができれば裏返してフタをし、600Wで

- 4 1分30秒加熱する。

- 5 仕上げに粗挽きコショウを振る。

◆補足◆

※牛ステーキ肉の厚さや脂分によって裏返した後の温め時間は異なります。

※焼き加減は温め時間によって変えられます。

※ソースはお好みの物をお使いください。

【調理時間の目安】

500w 3分(空だき)+1分50秒

600w 3分(空だき)+1分30秒

材 料 【1~2人分】

ハンバーグ用ひき肉 230g

にんにく 5g

玉ねぎ 約1/3個(60g)

塩 3g

コショウ 少々

ナツメグ 少々

パン粉 15g

牛乳 大さじ1と2/3

全卵 1/2個分(約25g)

マッシュルーム 約3~4個(50g)

シメジ 約1/4株(40g)

にんにく 5g

玉ねぎ 30g

オイスターソース 大さじ2/3

赤ワイン 大さじ2

中濃ソース 大さじ2

ケチャップ 大さじ1と1/3

ハンバーグステーキ きのこソース

作り方

- 1 ハンバーグ用の材料のにんにく、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 ハンバーグ用の材料をすべてボウルに入れ、しっかり粘りが出るまで混ぜて練る。
- 3 Aのにんにく、玉ねぎをすりおろし、Aの残りをすべて合わせてしっかり混ぜる。
- 4 マッシュルームは7mm厚のスライスにしてしめじはばらしておく。
- 5 [2]のハンバーグを丸めて平たく伸ばす。レンジメートに置き中央は少し窪ませて広げたあと、フタをして600Wで3分40秒加熱する。
- 6 [5]ができれば、ハンバーグを裏返して周りにきのこを敷き詰め、ソースを入れてフタをし、さらに600Wで4分40秒加熱する。

【調理時間の目安】

500w 4分20秒+5分30秒

600w 3分40秒+4分40秒

焦げ目
焼く



材 料 【1人分】

豚肩ロース肉 110g
(厚み1~1.5cm位)
塩 少々
玉ねぎ 約1/2 個(100g)
キャベツ 適量

酒 小さじ1
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1
A バルサミコ 大さじ2/3
砂糖 大さじ1
しょうが(千切り) 4g
にんにく(みじん切り) 3g

【 調理時間の目安 】

500w 5分30秒+3分20秒
600w 4分40秒+2分50秒

豚肩ロースの トンテキ風

作り方

- 1 玉ねぎを3mm厚にスライスする。
- 2 豚肩ロース肉の両面に塩を振り、レンジメートの真ん中におく。
- 3 [2]の周りに玉ねぎを敷き詰め、フタをして600Wで4分40秒加熱する。
- 4 豚肉をと玉ねぎを裏返してAを加え、フタをして600Wで2分50秒加熱する。
- 5 [4]ができれば、キャベツを千切りにして添える。

焦げ目
焼く



材 料 【1人分】

豚肩ロース 110g
(厚み1~1.5cm位)
玉ねぎ 約1/2個(100g)

しょうがすりおろし 大さじ2/3
酒 大さじ2/3
A みりん 大さじ2/3
醤油 大さじ2/3
砂糖 小さじ1

厚切り豚肩ロースの 生姜焼き

作り方

- 1 玉ねぎを3mmくらいの厚さにスライスする。
- 2 豚肩ロースを中心においてその周りに玉ねぎを敷き詰め、フタをして600Wで4分50秒加熱する。
- 3 [2]ができれば豚肉を裏返して、玉ねぎを軽く混ぜてAを全体に回しかけ、フタをして600Wで2分30秒加熱する。

【 調理時間の目安 】

500w 5分50秒+3分
600w 4分50秒+2分30秒

炒める



炒める



材 料 【2~3人分】

鶏もも肉	140g
玉ねぎ	80g
キムチ	80g
キャベツ	120g
ミックスチーズ	80g

コチュジャン	大さじ1と2/3
酒	大さじ1
みりん	大さじ2/3
A 醤油	大さじ2/3
グラニュー糖	5g
おろしにんにく	4g
しょうがすりおろし	4g

チーズタッカルビ

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大にカットし、皮目からレンジメートに並べて周りに野菜を敷き、鶏もも肉の上にキムチをのせる。フタをして600Wで5分30秒加熱する。
- 2 [1]を軽く混ぜ合わせAを全体にかけ、チーズをのせる。フタをして600Wで4分加熱する。

(※キムチの種類によって味が変わるので、お好みのキムチによって砂糖を入れて調整してください。)

【調理時間の目安】

- 500w 6分30秒+4分40秒
- 600w 5分30秒+4分

材 料 【1人分】

豚バラ肉(薄切り)	50g
キャベツ	150g
人参	20g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/8個
もやし	30g
塩・コショウ	少々
中華スープの素	小さじ1/2

野菜炒め

作り方

- 1 豚バラを食べやすく切る。キャベツは一口大に切り人参、ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 レンジメートに豚バラ肉を並べ、人参、キャベツ、玉ねぎの順にいれ、フタをして600Wで4分20秒加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、ピーマン、もやし、中華スープの素、塩・コショウを加えて混ぜ合わせる。フタをして、さらに600Wで2分10秒加熱する。

【調理時間の目安】

- 500w 5分10秒+2分30秒
- 600w 4分20秒+2分10秒

蒸す



材 料 【1人分】

豚バラ肉(薄切り)	100g
キャベツ	約1/4個(200g)
塩・コショウ	少々
菜味ねぎ(小口切り)	適量
ポン酢	適量

豚肉とキャベツの さっぱり蒸し

作り方

- 1 豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、塩・コショウをする。キャベツは一口大に切る。
- 2 レンジメートに豚バラ肉、キャベツ、豚バラ肉、キャベツの順に重ねて入れ、フタをして600Wで8分加熱する。
- 3 器に盛り、菜味ねぎを散らしポン酢をかける。

【 調理時間の目安 】

500w	9分40秒
600w	8分

炒める



材 料 【1人分】

牛肉(焼き肉用)	100g
ピーマン	2個(70g)
赤パプリカ	1/4個(30g)
たけのこ水煮	50g
コショウ	少々

チンジャオロース

作り方

- 1 材料はすべて細切りにする。牛肉にAを揉み込ませておく。
- 2 ピーマン、パプリカ、たけのこ水煮を入れる。フタをして600Wで3分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出して、牛肉、Bを加えて混ぜ合わせる。フタをして、さらに600Wで4分30秒加熱し、仕上げにコショウを振る。

A	醤油	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	ごま油	少々
B	片栗粉	小さじ1
	塩	少々

B	オイスターソース	大さじ1
	醤油	小さじ1
	酒	小さじ1

【 調理時間の目安 】

500w	3分30秒+5分20秒
600w	3分+4分30秒

焦げ目
焼く



材 料 【1人分】

鶏もも肉 1枚(250~300g)

塩・コショウ 適量

醤油 小さじ1

にんにく 1片

鶏の ガーリックソテー

作り方

- 1 鶏もも肉に塩・コショウを振り下味をつける。
- 2 鶏もも肉の皮目を下にしてレンジメートにのせ、肉の上ににんにくスライスのをせフタをして600Wで4分30秒加熱する。
- 3 鶏もも肉を裏返し、にんにくスライスは直接鉄板にのせ、フタをして600Wで3分加熱する。
- 4 レンジメートを取り出して醤油を鉄板にかけ、肉を絡める。

【調理時間の目安】

500w 5分20秒+3分30秒

600w 4分30秒+3分

温め直す



材 料 【1人分】

焼き鳥 3本
(各種串焼き タレ・塩)

焼き鳥の再加熱

作り方

- 1 焼き鳥をレンジメートに並べ、フタをして600Wで1分30秒加熱する。
- 2 焼き鳥を裏返してフタをし、さらに600Wで30秒加熱する。

【調理時間の目安】

500w 1分50秒+40秒

600w 1分30秒+30秒

蒸す



材 料 【1人分】

鶏ささみ	170g(3本)
塩	少々
酒	大さじ2/3
玉ねぎ	約1/5個(45g)
キャベツ	約1/10個(60g)
ポン酢	適量

鶏ささみの さっぱり野菜蒸し

作り方

- 1 鶏ささみに塩を振る。
- 2 玉ねぎは薄くスライスしてキャベツは粗目の千切りにカットする。
- 3 レンジメートに野菜を敷いてその上に鶏ささみをのせ、酒を回しかける。
- 4 [3]のフタをして600Wで4分加熱する。
- 5 鶏ささみを裏返し、フタをして600Wで1分20秒加熱する。
- 6 [5]ができたならフタをしたまま2分蒸らす。
- 7 仕上げにポン酢を適量回しかける。

【調理時間の目安】

500w 4分50秒+1分30秒
+蒸らし2分

600w 4分+1分20秒+蒸らし2分

焦げ目
焼く



材 料 【1~2人分】

厚揚げ	1枚
薬味ねぎ(小口切り)	適量
鰹節	適量
醤油	適量

焼き厚揚げ

作り方

- 1 厚揚げをレンジメートに入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- 2 厚揚げを裏返してフタをし、さらに600Wで2分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、厚揚げを1cm幅に切り、器に盛る。
- 4 お好みで薬味ねぎ、鰹節をのせ、醤油をかける。

【調理時間の目安】

500w 6分+2分20秒

600w 5分+2分

温め直す



材 料 【1人分】

調理済みの揚げ物 適量
(コロッケ・エビフライ・
唐揚げなど)

揚げ物再加熱

作り方

- 1 調理済みの揚げ物をレンジメートに重ならないように並べ、フタをして600Wで1分50秒加熱する。
- 2 揚げ物を裏返してフタをし、さらに600Wで1分10秒加熱する。

【 調理時間の目安 】

500w 2分+1分

600w 1分50秒+1分10秒

焦げ目

焼く



材 料 【1人分】

生餃子 8個
ごま油 小さじ1
水 大さじ1

焼き餃子

作り方

- 1 レンジメートにごま油をひき、生餃子を8個並べる。フタをして600Wで3分加熱する。
- 2 水を加えてフタをし、さらに600Wで1分加熱する。

生餃子の大きさや量により、調理時間と水の量は異なります。様子を見ながら調理してください。

【 調理時間の目安 】

500w 3分40秒+1分10秒

600w 3分+1分

焦げ目
焼く



材 料 【2人分】

卵	2個
ベーコン	適量
塩・コショウ	適量

ベーコンエッグ

作り方

- 1 食べやすい大きさに切ったベーコンをレンジメートに並べ、その上に卵を割り入れる。
※黄身には必ず爪楊枝・箸等で穴をあけたり、切れ目を入れてください。
- 2 フタをしっかりして、600Wで4分20秒加熱する。
- 3 仕上げにお好みで塩・コショウを振る。

【調理時間の目安】

500w	5分
600w	4分20秒

煮る



材 料 【1~2人分】

牛肉切り落とし	100g
いんげん	2本

A	じゃがいも	1/2個(50g)
	玉ねぎ	1/4個(50g)
	人参	1/5本(30g)

B	水	100ml
	醤油	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1と1/2

肉じゃが

作り方

- 1 じゃがいもの皮を剥き、一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。玉ねぎはくし切り、人参は小さめの乱切り、いんげんは3等分に切る。
- 2 レンジメートにA、牛肉切り落とし、Bを入れ、フタをして600Wで12分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、全体を混ぜ合わせいんげんを加える。フタをしてさらに600Wで2分加熱する。

【調理時間の目安】

500w	13分20秒+2分10秒
600w	12分+2分

煮る



材 料 【1~2人分】

大根	140g
豚ひき肉	70g
しょうが(みじん切り)	5g
万能ねぎ	1本
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	100ml
砂糖	小さじ1
塩	少々

片栗粉	小さじ1
A 水	小さじ1

大根とひき肉の煮込み

作り方

- 1 大根は7~8mm幅のいちよう切りにし、万能ねぎは小口に切る。
- 2 レンジメートに大根、豚ひき肉、しょうが、めんつゆ、水、砂糖、塩を入れ、フタをして600Wで15分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、Aを加えてよく混ぜる。フタをしてさらに600Wで2分加熱する。
- 4 仕上げに万能ねぎをのせる。

【調理時間の目安】

500w	16分+2分10秒
600w	15分+2分

煮る



材 料 【1~2人分】

里芋	2個(100g)
イカ	100g
水	90ml
絹さや	3枚

A	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1と1/2
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1

里芋とイカの煮物

作り方

- 1 里芋の皮を剥き、一口大に切って水にさらす。絹さやを2等分に切る。
- 2 イカをワタごと足を引き抜き、胴は水洗いして軟骨を抜き取り、1cm幅の輪切りにする。足は目の際で切り落として、くちばしを取って洗う。足先を切り揃え、2本ずつに切り分ける。
- 3 レンジメートに里芋、水、Aを入れ、フタをして600Wで10分加熱する。
- 4 レンジメートを取り出し、イカを加えて混ぜ合わせ、フタをしてさらに600Wで6分加熱する。
- 5 絹さやを加え、余熱で5分蒸らす。

【調理時間の目安】

500w	11分+6分40秒 +蒸らし5分
600w	10分+6分+蒸らし5分



材 料 【1人分】

鶏もも肉	80g
かぼちゃ	120g
玉ねぎ	80g
にんにく	2g
塩	少々
ナツメグ	少々
牛乳	大さじ3と1/3
生クリーム	大さじ2
グラニュー糖	4g
ローリエ	1枚
チーズ	80g

【調理時間の目安】

500w	9分30秒+3分10秒
600w	8分+2分40秒

かぼちゃのグラタン

作り方

- 1 かぼちゃを1cm厚にスライスして3~4cm幅にカットする。
- 2 玉ねぎを2mm幅にスライスにして、にんにくをみじん切りにする。
- 3 鶏もも肉を2cm角にカットして塩を振る。
- 4 チーズ以外のすべての材料を合わせてレンジメートに敷き詰めてフタをし、600Wで8分加熱する。
- 5 軽く全体を混ぜ合わせてローリエを取り除いたらチーズをのせてフタをする。さらに600Wで2分40秒加熱する。



材 料 【2~3人分】

じゃがいも	2~3個分(200g)
サラダ油	大さじ1
塩	少々
玉ねぎ	約1/3個(80g)
ベーコン	40g
チーズ	70g
黒コショウ	適量

じゃがいもベーコン
チーズ焼き

作り方

- 1 じゃがいもを5~7mmの細めの拍子切りにする。
- 2 [1]にサラダ油と塩を絡める。
- 3 玉ねぎをスライスする。ベーコンは1cm幅にカットする。
- 4 [2]に玉ねぎを加えてレンジメートに広げる。
- 5 [4]にベーコンを散らし、フタをして600Wで4分30秒加熱する。
- 6 一度混ぜ合わせてフタをして、さらに600Wで3分加熱する。
- 7 チーズを加え、フタをして600Wで2分20秒加熱する。仕上げに黒コショウをかける。

【調理時間の目安】

500w	5分20秒+3分30秒 +2分50秒
600w	4分30秒+3分 +2分20秒

焦げ目
焼く



茹でる



材 料 【1~2人分】

ズッキーニ 1/4本(50g)
なす 1/2本(40g)
アスパラガス 1本(40g)
塩 適量
オリーブオイル 適量

グリル野菜

作り方

- 1 ズッキーニとなすを7mm厚の薄切りにする。
- 2 アスパラガスは根元の部分をピーラーで剥き、3等分に切る。
- 3 すべての野菜を重ねないようにレンジメートに並べ、フタをして600Wで4分加熱する。
- 4 裏返してフタをし、600Wで1分加熱する。
- 5 仕上げに塩、オリーブオイルをかける。

【調理時間の目安】

500w 4分50秒+1分10秒
600w 4分+1分

材 料 【1~2人分】

ブロッコリー 100g
水 大さじ2
塩 適量

ブロッコリー

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分ける。
- 2 レンジメートに[1]のブロッコリー、水、塩を入れ、フタをして600Wで4分30秒加熱する。

【調理時間の目安】

500w 5分20秒
600w 4分30秒

茹でる



材 料 【1人分】

ほうれん草	120g
水	大さじ2
鰹節	適量
醤油	適量

ヘルシーほうれん草のおひたし

作り方

- 1 ほうれん草を水洗いし、根元を切り落として2等分に切る。
- 2 レンジメートに茎を入れ、葉をのせて水を加える。フタをして600Wで4分加熱する。
- 3 食べやすい大きさに切り分ける。器に盛り、鰹節と醤油をかける。

【調理時間の目安】

- 500w 4分50秒
- 600w 4分

煮る



材 料 【1~2人分】

ひじき(戻したもの)	60g
人参	20g
油揚げ	1/4枚
こんにゃく	20g
水煮大豆	20g
水煮枝豆	20g

A	水	70ml
	醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	顆粒和風だし	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1

ひじきの煮物

作り方

- 1 ひじきは水で洗い、水気を切る。人参、こんにゃくは細切りにし、油揚げは縦長になるように5mm厚の短冊切りにする。
- 2 レンジメートに[1]、Aを入れてフタをして600Wで12分加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、水煮大豆・水煮枝豆を加えて混ぜ合わせる。フタをして600Wで2分加熱する。

【調理時間の目安】

- 500w 13分20秒+2分10秒
- 600w 12分+2分

煮る



材 料 【1人分】

冷凍ベリーミックス	150g
グラニュー糖	50g
ペクチン	5g

フルーツの コンフィチュール

作り方

- 1 すべての材料を合わせてレンジメートに入れて、フタをして600Wで5分20秒加熱する。
- 2 一度全体をよく混ぜ合わせて、フタをしてさらに600Wで3分20秒加熱する。

【 調理時間の目安 】

500w	6分20秒+4分
600w	5分20秒+3分20秒

焦げ目
焼く



材 料 【1人分】

バナナ	2~3本(200g)
塩	少々
グラニュー糖	40g
水	10g
バター	10g
生クリーム	20g

バナナのキャラメリゼ

作り方

- 1 バナナを半分カットしてレンジメートに入れ、塩、グラニュー糖、水を合わせたものを流し入れる。フタをして600Wで5分20秒加熱する。
- 2 [1]ができたらバナナを裏返し、生クリームとバターを加えさらにフタをして600Wで1分20秒加熱する。

【 調理時間の目安 】

500w	5分50秒+1分30秒
600w	5分20秒+1分20秒

焦げ目
焼く



アレンジ



材 料 【1人分】

りんご	約1/3個(200g)
グラニュー糖	30g
レモン汁	大きさ2/3
シナモンパウダー	適量
バニラアイス	適量

焼きりんごの
シナモン風味

作り方

- 1 りんごを1/4にカットして1~1.5cmの厚さにカットする。
- 2 [1]をレンジメートに敷き詰めてグラニュー糖とレモン汁を加え、フタをして600Wで5分20秒加熱する。
- 3 レンジメートを取り出し、フタをしたままレンジメートをゆする。りんごを裏返してシナモンを振り、フタをして600Wで4分加熱する。
- 4 [3]ができれば全体を絡ませて最後にシナモンパウダーをりんごに振りかけてバニラアイスを添える。

【調理時間の目安】

500w	6分20秒+4分50秒
600w	5分20秒+4分

材 料 【2人分】

さつまいも	200g
サラダ油	15g
水	20g
黒ごま	適量
はちみつ	40g
A 醤油	5g
水	15g

さつまいもの大学芋風

作り方

- 1 さつまいもを2cmの輪切りにする。
- 2 [1]をサラダ油に絡めてレンジメートに並べ、水を加える。フタをして600Wで4分加熱する。
- 3 さつまいもを裏返し、フタをしてさらに600Wで3分10秒加熱する。
- 4 [3]ができればAを加えて全体に絡め、フタをして600Wで3分加熱する。
- 5 お皿に移してタレを全体にしっかり絡めて仕上げに黒ごまを振りかける。

【調理時間の目安】

500w	4分50秒+3分50秒+3分30秒
600w	4分+3分10秒+3分

Q & A

Q: 焼き目(焦げ目)が付かない

A: 食材が原因の場合

食材を入れすぎてませんか?製品の構造上、中央部分の温度が上がりにやすいため、食材をレシピ量以上に入れすぎず中央部に置いてください。

電子レンジが原因の場合

レシピ記載の調理時間は目安となります。お使いの電子レンジのパワーにより調理時間が異なります。ワット数を700W・800W・900W・1000W等によって調理をしてください。500W・600W機能のみの場合は、30秒単位で加熱時間を長くしてください。

上記で改善しない場合

レシピ記載の時間より1.5倍の時間試しても焦げ目がつかないときは本体内部が浸水している可能性があります。その場合修理または交換は致しかねます。

Q: レンジメートに臭いが取れない時

A: 重曹をといたお湯につけた柔らかいスポンジで、こすり洗いをしてください。

Q: 食材が凍ったまま調理はできますか?

A: 解凍してから調理してください。焼き目が付きにくくなります。厚みのある食材の場合、表面が焦げて中に熱が通らない可能性があります。

Q: ○○は焼けますか

A: よく問い合わせのある商品は下記3点です。

パン

調理可能です。

調理方法はP.14をご覧ください。

焼き芋

調理できません。

ふかし芋の調理方法はP.14をご覧ください。

焼き餅

調理できません。

水を入れたら調理可能なため詳しくはP.14をご覧ください。

冷凍食品は調理できますか?

フライパン調理可能の記載がある場合は可能です。

(冷凍チャーハン・冷凍餃子等) 調理時間については弊社のご案内はいたしかねます。フライパン調理とレンジメートの加熱時間は異なるためです。また、メーカーや食材によっても異なりますので様子を見ながら短い時間で調理を行ってください。

Q: レシピ本以外の他のレシピも見たい

A: 各公式アカウントにてレシピを更新中です。登録は無料、お気軽にご登録ください。

電子レンジ専用調理器
「レンジメートプロ」で作れるレシピをご紹介します!
RANGEMATE Kitchen[®]
レンジメートキッチン



材 料 【 人分 】

料 理 名

「 _____ 」

作 り 方 _____

【 調 理 時 間 の 目 安 】

材 料 【 人分 】

料 理 名

「 _____ 」

作 り 方 _____

【 調 理 時 間 の 目 安 】

材 料 【 人分 】

料 理 名

「 _____ 」

作 り 方 _____

【 調 理 時 間 の 目 安 】

材 料 【 人分 】

料 理 名

「 _____ 」

作 り 方 _____

【 調 理 時 間 の 目 安 】