KITINTO

Microwave Cooker Deep Type

電子レンジ調理器 深型

レシピ集



ご使用上の注意

●本製品は電子レンジを使用して調理することを目的としています。
・電子レンジ機能（温める）のみに対応しています。
・電子レンジのオート機能での調理には対応していません。
・電子レンジについているオーブン機能、グリル機能、スチーム機能には対応していません。
●電子レンジ庫内の食品汚れなどを除去してからお使いください。
●ご使用後は、きれいに洗浄してください。
汚れが付着したままの状態で使用すると、発煙・発火のおそれがあります。
●油分、糖分を含む食材を調理すると、本体が高温になります。
本製品は直接電子レンジの底面、あるいはターンテーブルの上に置いてください。
●調理後は食材を入れたままにしないでください。
・フッ素樹脂加工面に悪影響を及ぼすおそれがあります。
●使用後、高温の状態で水につけないでください。
・フッ素樹脂加工面などを傷めてしまう原因になります。
●本製品は、一般家庭用です。業務用として使用しないでください。

使用方法

■使用する前の注意事項

●初めてご使用の際は、よく洗ってください。
●使用する際は、汚れや異物が付着していると発火するおそれがあるため、電子レンジの庫内や本製品を確認してください。
●使用始めの頃は、シリコーンゴム特有の匂いがすることがありますが、徐々に匂いは薄くなります。
●調理する際は、必ずふたをしてご使用ください。
●揚げ物など油を多く使用した調理には使わないでください。
●調理する際は、水量が本体内側のMA X線を超えないようにご使用ください。
●加熱調理後、そのまま放置すると余熱で調理が継続されます。
過熱過多（焼き過ぎ）の原因になりますのでご注意ください。
●金属製のナイフ、フォーク、ヘラなど使用しないでください。
フッ素樹脂加工が傷んで焦げ付く原因になります。
●加熱調理後、本体、ふたが高温になるため、電子レンジから取り出す際は必ずミトンなどをご使用ください。
●本製品は連続調理には対応しておりません。
加熱調理後は非常に高温になっており、そのまま再使用すると、食材が焦げ付く場合があります。
●調理後に水をかけたり、急激に冷やすと、変形、破損したり、フッ素樹脂加工を傷める原因になります。
自然に冷めるのを待ってから再度ご使用ください。

■レシピの使い方

※レシピの加熱時間は、600 Wの電子レンジが基準になっています。
ワット数の違いによる加熱調理時間の目安は右記の通りです。

電子レンジワット(W)数	調理時間(目安)
500W	1分10秒
600W	1分
700W	50秒

●レシピに記載されている加熱調理時間は目安です。
電子レンジのメーカー、機種により加熱調理時間に違いがあります。
また、材料の分量、食材の大きさ、食材の保管温度、水分、脂分など状態によって加熱調理時間は変化します。
途中で料理の状態を確認しながら、加熱調理時間を調整してください。

使用方法

■基本的な使い方

※材料の分量、加熱調理時間は各レシピをご確認ください。

焼く

①食材を入れる
②ふたをして電子レンジで加熱
③食材をひっくり返す
④裏面で再加熱

炒める

①食材を入れる
②ふたをして電子レンジで加熱
③食材を混ぜる
④混ぜ合わせて再加熱

煮る

①食材を入れる
②水・だし汁を入れる
③ふたをして電子レンジで加熱

蒸す

①食材を入れる
②少量の水を入れる
③ふたをして電子レンジで加熱

茹でる

①水を入れる
②食材を入れる
③電子レンジで加熱

炊く

①食材を入れる
②水・だし汁を入れる
③ふたをして電子レンジで加熱
④蒸らす

お手入れ・保管・廃棄

■お手入れ

●本体が完全に冷めてからお手入れをしてください。
●台所用合成洗剤を使用し、スポンジ、布巾など使い、ぬるま湯で食品カスや汚れをしっかりと洗い流してください。
●食器洗い乾燥機を使用することができます。
●コーティングが剥れて焦げ付きの原因になるため、研磨たわし、金属たわし、クレンザーなどは使用しないでください。

■保　　管

●幼児や操作方法の分からない人の手の届かないところに保管してください。
●水のかかるところ、湿気の多いところには保管しないでください。
●直射日光の当たる場所などでは保管しないでください。

■廃　　棄

●廃棄する際には、お住まいの地方自治体の処分方法に従って処理してください。

目　次

	メニュー	ページ
焼く	サーモンのバター焼き	⑥
	アスパラベーコンエッグ	⑦
炒める	豚キムチ炒め	⑧
	じゃがいもとブロッコリーのアーリオオーリオ	⑨
煮る	豆乳鍋	⑩
	カレー（2〜3人前）	⑪
蒸す	あさりの酒蒸し	⑫
	ナスと豚バラの蒸し	⑬
茹でる	皮付きトウモロコシ	⑭
	茹でマカロニ（2人前）	⑮
炊く	ご飯（2人前）	⑯
	パエリア	⑰

焼く

サーモンのバター焼き

加熱調理時間
約7分



※写真はイメージです。

●サーモン(2切れ)・・・・・360ｇ
●たまねぎ・・・・・・・・・・・・1/2個
●レモン・・・・・・・・・・・・・・4切れ
●バター・・・・・・・・・・・・・・・10g
●パセリ・・・・・・・・・・・・・・・適量
●塩こしょう・・・・・・・・・・・・適量

①サーモンに塩こしょうをふって5分ほど置く。
②たまねぎは輪切りにする。
③容器にたまねぎとサーモンを入れ、ふたをして600Wで4分加熱。
④サーモンを裏返し、レモンとバターを乗せ、ふたをしてさらに600Wで3分加熱。
⑤パセリ・塩こしょうをふりかけて完成。

焼く　アスパラベーコンエッグ

加熱調理時間
約6分30秒



●アスパラガス・・・・・・・・・・・3本
●ベーコン・・・・・・・・・・・・・・3枚
●卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
●オリーブオイル・・・・・・大さじ1
●塩こしょう・・・・・・・・・・・・適量

①アスパラガスは硬い皮をピーラーでむき、10cmほどの長さに切る。
②ベーコンと①を容器に入れ、卵を割り入れる。
③卵の黄身に爪楊枝などで数か所穴を空ける。
④オリーブオイルをかけ、ふたをして600Wで6分30秒加熱。
⑤塩こしょうをふりかけて完成。

炒める

豚キムチ炒め

加熱調理時間
約9分



※写真はイメージです。

●豚バラ肉・・・・・・・・・・・・150g
●キムチ・・・・・・・・・・・・・・200g
●ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
●長ネギ・・・・・・・・・・・・・・適量
●青ねぎ・・・・・・・・・・・・・・適量

①長ネギを斜め切りにする。
②豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、ごま油をひいた容器に入れる。
③その上にキムチと①を入れ、ふたをして600Wで5分加熱。
④全体をよく混ぜ、ふたをしてさらに600Wで4分加熱　。
⑤青ねぎをふりかけて完成。

炒める

じゃがいもとブロッコリーのアーリオオーリオ

加熱調理時間
約15分



●じゃがいも・・・・・・・・・・・・200g
●ブロッコリー・・・・・・・・・・200g
●ベーコン・・・・・・・・・・・・・・50g
●にんにく・・・・・・・・・・・・・・2片
●鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・1個
●オリーブオイル・・・・・・大さじ2
●塩こしょう・・・・・・・・・・・・適量

①じゃがいもは一口サイズに切り、ブロッコリーは子房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
②にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。
③容器にオリーブオイル・じゃがいも・ブロッコリー・ベーコン・塩こしょうを入れ、その上ににんにくと鷹の爪を散らす。
④ふたをして600Wで10分加熱。
⑤全体をよく混ぜ、ふたをしてさらに600Wで5分加熱。

煮る　豆乳鍋

加熱調理時間
約10分



※写真はイメージです。

●豚バラ肉・・・・・・・・・・・・100g
●白菜・・・・・・・・・・・・・・・150g
●長ネギ・・・・・・・・・・・・・・1 /2本
●しめじ・・・・・・・・・・・・・・・30g
●えのきたけ・・・・・・・・・・・・40g
●春菊・・・・・・・・・・・・・・・・40g
●にんじん・・・・・・・・・・・・・1 /2本
●豆腐・・・・・・・・・・・・・・・1 /2丁
●無調整豆乳・・・・・・・・・70mL
●めんつゆ（濃縮タイプ）
・・・・・・・・大さじ2
●水・・・・・・・・・・・・・・・・150mL

①長ネギは斜め切り、白菜と豆腐は一口大に切る、春菊は5cm幅に切り、えのきたけとしめじは石づきを切って小房に分ける。
②豚バラ肉を5cmほどに切る。
③にんじんはピーラーでスライスする。
④容器に材料をすべて入れて、ふたをして600Wで10分加熱。

煮る

カレー（2～3人前）

加熱調理時間
約18分



※写真はイメージです。

●じゃがいも・・・・・・・・・・・・150g
●にんじん・・・・・・・・・・・・・・80g
●玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・50g
●鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・150g
●おろししょうが・・・・・・・小さじ1
●カレールウ・・・・・・・・・・・・3かけ
●水・・・・・・・・・・・・・・・・250mL

①じゃがいも・にんじん・鶏もも肉は一口サイズに切り、玉ねぎは角切りにする。
②カレールウは細かく刻む。
③容器に鶏もも肉・水・おろししょうがを入れて軽く混ぜる。
④その上にじゃがいも・にんじん・たまねぎを入れ、ふたをして600Wで10分加熱。
⑤カレールウを入れて溶けるまでよく混ぜる。
⑥ふたをしてさらに600Wで8分加熱。

蒸す　あさりの酒蒸し

加熱調理時間
約７分



※写真はイメージです。

●あさり・・・・・・・・・・・・・・・・500g
●生姜・・・・・・・・・・・・・・・・・3切れ
●料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・30g
●青ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

①あさりは塩水に浸け、30分以上置いて砂抜きをする。
②青ねぎを小口切りにする。
③あさり・生姜・料理酒を容器に入れ、ふたをして
　600Wで7分加熱。
④青ねぎをふりかけて完成。

蒸す

ナスと豚バラの蒸し

加熱調理時間
約８分



※写真はイメージです。

●ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
●豚バラ肉・・・・・・・・・・・・・200g
●ポン酢・・・・・・・・・・・・・・・・適量
●ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・適量
●青ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

①ナスはヘタを除いて3～4cm厚さに切る。
②豚バラ肉は3～4cm幅に切る。
③容器に①と②を交互に重ね入れる。
④ふたをして600Wで8分加熱。
⑤ポン酢とごま油をかけ、青ねぎをふりかけて完成。

茹でる

皮付きトウモロコシ

加熱調理時間
約15分



※写真はイメージです。

●皮付きトウモロコシ・・・・・2本
●水・・・・・・・・・・・・・・・・600mL

①トウモロコシの皮をむき、薄皮を1～2枚残す。
②容器に①と水600mLを入れ、ふたをして600Wで15分加熱 。

茹でる

茹でマカロニ(2人前)

加熱調理時間
約15分



※写真はイメージです。

●乾燥マカロニ・・・・・・・・・200g
●水・・・・・・・・・・・・・・・・600mL

①乾燥マカロニと水600mLを容器に入れる。
②ふたをして600Wで15分加熱。

炊く　ご飯（2合）

加熱調理時間
約20分



※写真はイメージです。

●米・・・・・・・・・・・2合（約 300g）
●水・・・・・・・・・・・・・・・・400mL

①米は洗って30分浸水させる。
②ざるにあげ、容器に①と水400mLを入れて、ふたをして600Wで20分加熱。
③ふたをしたまま10分蒸らす。
※無洗米の場合は洗米せずに炊けます。

炊く　パエリア

加熱調理時間
約15分



※写真はイメージです。

●米・・・・・・・・・・・1合（約 150g）
●サフラン・・・・・・・・・ひとつまみ
●お湯・・・・・・・・・・・・・・200mL
●エビ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6尾
●殻付きあさり・・・・・・・・・100ｇ
●ムール貝・・・・・・・・・・・・・・6個
●イカ（輪切り）・・・・・・・・・100g
●玉ねぎ（みじん切り）・・・100ｇ
●赤パプリカ（くし切り）・・・1 /4個
●塩こしょう・・・・・・・・・・・・適量
●白ワイン・・・・・・・・・・・大さじ2
●コンソメパウダー・・・・・・・・・5g
●オリーブオイル・・・・・・大さじ1
●パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

①殻付きあさり・エビ・ムール貝は下処理をする。
②サフランはお湯に浸かして色を出す。
③容器に米・②・オリーブオイル・塩こしょう・白ワイン・コンソメパウダーを入れて混ぜ合わせる。
④その上に①・イカ・玉ねぎ・パプリカをのせ、ふたをして600Wで15分加熱。
⑤ふたをしたまま5分蒸らす。
⑥パセリをふりかけて完成。