

KITINTO



Microwave Cooker

電子レンジ調理器

電子版レシピ集

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。
- 使い始めの頃は、シリコ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、必ずふたを閉めてご使用ください。
- 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。
- 中にいれる食材や汁がこぼれないように量を調整してください。
電子レンジから取り出す際に、食材、汁がこぼれるとやけどの原因になります。
- 調理後、本体やふたが高温になるため、電子レンジから取り出す際はミトンなどを使って取り出してください。
- 本製品は連続して調理するようにはできておりません。
本製品が一度加熱調理された後は、本体が熱くなっております。そのまま再使用すると、食材がすぐに焦げたりすることがあります。自然に冷めるのを待ってから再度使用してください。水をかけたり、急激に冷やすと変形、破損したり、コーティングを痛める原因になります。
- 加熱調理後、ふたをしたまま放置すると余熱で調理が継続されます。
過熱過多（茹で過ぎ、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。コーティングが傷んで焦げ付く原因になります。

■レシピの使い方

- レシピの加熱時間は500W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以下の通りです。

電子レンジ ワット(W)数	500Wに対して	500Wで1分の場合の目安
600W	約85%	約50秒
700W	約75%	約45秒
1000W	約45-50%	約25-30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。
特に魚、肉料理は食材の脂分により加熱調理時間に違いがでます。
レシピより短い時間で状態を確認しながら加熱調理時間を調整してください。

■ 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裏面を再加熱

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

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

温める

- ①食材を入れる
- ②ふたをして電子レンジで加熱

お手入れ・保管

■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、布巾などを使い、ぬるま湯で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。
- コーティングが剥がれて焦げ付きの原因になるため、研磨たわし、金属たわしなどは使用しないでください。

■保管

- 直射日光の当たる場所などでは保管しないでください。
- 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。

	メニュー	ページ
焼く	鮭の塩焼き5
	さばの塩焼き6
	アスパラベーコンエッグ7
	ハムエッグ8
	フレンチトースト9
	ポークステーキ10
	鶏ももソテー11
.....		
炒める	焼きそば12
	豚の生姜焼き13
.....		
煮る	かぼちゃの煮物14
	肉じゃが15
	切り干し大根の煮物16
	なすとピーマンの煮浸し17
.....		
蒸す	豚肉と野菜の重ね蒸し18
	冷凍アサリの酒蒸し19
	温野菜20
	蒸しいも21
	ほうれん草おひたし22
	バナナ蒸しパン23
.....		
炊く	ご飯24

焼く

鮭の塩焼き

加熱調理時間

約5分



●塩鮭……………1切れ

①鮭を入れ、ふたをして3分

②鮭を裏返し、ふたをして更に2分

焼く

さばの塩焼き

加熱調理時間

約5分



- 生さば……………半身
- 塩……………適量

- ① さばに塩をふり、皮目に切り込みを入れる。
- ② さばの身を下にし、ふたをして3分
- ③ さばを裏返し、ふたをして更に2分

加熱調理時間

約5分

焼く

アスパラベーコンエッグ



- アスパラガス……………3本
- 卵……………1個
- ベーコン……………1~2枚
- 塩・胡椒……………適量

- ①アスパラガスは硬い皮をピーラーでむき、4・5等分に切る。
 - ②ベーコンを敷いて、その上に卵、アスパラガスを乗せ、塩・胡椒を振る。
 - ③黄身につまようじ等で数箇所穴を空ける。
 - ④ふたをして5分
- ※好みの半熟状態により加熱時間を調整してください。

加熱調理時間

約3分

焼く

ハムエッグ



- 卵・・・・・・・・・・・・・・2個
- ハム・・・・・・・・・・・・・・2枚
- 塩・胡椒・・・・・・・・・・適量

- ①ロースハムを敷いて、その上に卵を乗せ、塩・胡椒を振る。
 - ②黄身につまようじ等で数箇所穴を空ける。
 - ③ふたをして3分
- ※好みの半熟状態により加熱時間を調整してください。

加熱調理時間

焼く

フレンチトースト

約3分



- 食パン……………1/2枚
- 卵……………1個
- 牛乳……………100cc
- 砂糖……………大さじ1
- メープルシロップ・シナモン
……(お好み)

- ①卵、牛乳、砂糖を入れ、かき混ぜる。
- ②食パンを食べやすい大きさに切って、中に入れ浸す。
- ③食パンが十分に浸ったら、ふたをして2分
- ④食パンを裏返し、ふたをして更に1分
- ⑤出来上がったら、お好みでメープルシロップ、シナモンを加える。

焼く

ポークステーキ

加熱調理時間

約3分



- とんかつ用豚肉……………1枚
- 塩・胡椒…………… 適量
- ニンニクの薄切り…… 適量

①筋切りした豚肉を入れ、その上にニンニクの薄切りを乗せ、塩・胡椒を振る。

②ふたをして2分

③豚肉を裏返し、ふたをして更に1分

※豚肉の厚さにより時間を調整してください。

焼く

鶏ももソテー

加熱調理時間

約10分



- 鶏もも肉……………1枚
- ニンニク……………1片
- 塩・胡椒……………適量
- 醤油……………小さじ1/2
- お好みの付け合わせ
(レタス・トマト等)

- ①ニンニクを薄切りにする。
- ②鶏もも肉にフォークで数箇所穴を開け、大きければ半分に切る。
- ③両面に塩・胡椒し、皮目を下にして、ニンニクの薄切りと醤油を加える。
- ④ふたをして8分
- ④鶏もも肉を裏返し、ふたをして更に2分

炒
める

焼きそば

加熱調理時間

約5分



- 市販の焼きそば……………1袋
(粉末ソース付)
- 豚薄切り……………50g
- キャベツ……………大1枚
- 玉ねぎ……………40g
- 人参……………20g
- ピーマン……………20g
- もやし……………30g
- 水……………大さじ1
- 青のり・紅生姜…(お好み)

- ①豚肉は一口大に切る。キャベツは一口大にざく切り、玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは細切りにする。
- ②麺を入れ、その上に豚肉、野菜、水を入れる。
- ③ふたをして3分
- ④粉末ソースを加え、麺をほぐして全体を混ぜ、ふたをして更に2分

加熱調理時間

約5分

炒
める

豚の生姜焼き



- 豚こま肉……………100g
- 玉ねぎ……………40g
- ピーマン……………20g
- 酒・みりん・醤油
……………各大さじ1
- すりおろし生姜……小さじ1

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンはへたと種を取り細切りにする。
- ② 豚肉、玉ねぎ、ピーマンを入れ、調味料を加え混ぜる。
- ④ ふたをして3分
- ⑤ 食材を混ぜ合わせ、ふたをして更に2分

煮る

かぼちゃの煮物

加熱調理時間

約8分



- かぼちゃ……………1/4個
- 醤油……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 水……………100cc

- ①かぼちゃの種を取り、ひと口大に切る。
- ②かぼちゃを入れ、調味料、水を加える。
- ③ふたをして8分

煮る

肉じゃが

加熱調理時間

約10分



- 豚こま肉……………100g
- じゃがいも……………1個
(150g程度)
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 人参…………… 1/3本
- 酒・みりん・砂糖
…各大きじ1
- 本だし…………… 小さじ1
- 水……………100cc
- 醤油……………大きじ2

- ①玉ねぎはくし切り、じゃがいもは小さめの乱切り、
人参は1センチ弱の半月切りにする。
- ②豚こま肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参を入れ、
調味料と水を加える。
- ③ふたをして10分
- ④15分冷まして味を染み込ませます。

煮る

切り干し大根の煮物

加熱調理時間

約4分



- 切り干し大根……………15g
- 人参……………20g
- 油揚げ……………1/2枚
- 麵つゆ……………大さじ1/2
- 水……………大さじ2

- ①切り干し大根は軽く洗って、水で戻したあと、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ②人参は細切り、油揚げは薄切りにする。
- ③切り干し大根、人参、油揚げを入れ、麵つゆ、水を加える。
- ④ふたをして3分
- ⑤かき混ぜて、ふたをして更に1分

煮る

なすとピーマンの煮浸し

加熱調理時間

約7分



- なす・・・・・・・・・・・・・・1本
- ピーマン・・・・・・・・・・・・1個
- 生姜・・・・・・・・・・・・・・適量
- 麵つゆ(濃縮2倍)・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- すりおろし生姜・・・・・・・・適量
- 削り節・・・・・・・・・・・・適量

- ①なすはへたを落とし、縦半分になり、切り目を入れる。
- ②ピーマンは縦半分になり、へたと種を取る。
- ③なすの皮目を下にして、ピーマン、生姜、麵つゆ、水を加える。
- ④ふたをして5分
- ⑤なすを裏返して、ふたをして更に2分
- ⑥出来上がりに、すりおろし生姜、削り節を加える。

蒸す

豚肉と野菜の重ね蒸し

加熱調理時間

約7分



- 豚こま肉……………100g
- キャベツ……………100g
- えのき……………1/4袋
- もやし……………1/4袋
- 他、お好みの野菜
- 酒……………大さじ1
- ポン酢・ごまだれ等
……………(お好みで)

- ①キャベツは一口大にざく切りにして、えのきは半分に切る。
- ②豚こま肉、キャベツ、えのき、もやしを入れ、酒を加える。
- ③ふたをして5分
- ④混ぜて、ふたをして更に2分
- ⑤出来上がりにお好みでポン酢、ごまだれ等を加える。

蒸す

冷凍アサリの酒蒸し

加熱調理時間

約5分



- 冷凍アサリ……………150g
- 酒……………大さじ2~3
- 醤油……………適量
- バター……………適量
- ねぎ……………適量

- ①ねぎは小口切りにする。
 - ②冷凍アサリ、ねぎを入れ、調味料を加える。
 - ③ふたをして5分
- ※開いてない貝があれば調理時間を調整してください。

蒸す

温野菜

加熱調理時間

約6分



- ブロッコリー……………50g
- さつまいも……………50g
- キャベツ……………50g
- 人参……………50g
- アスパラガス……………3本
- 塩……………適量
- 水…………… 大さじ1

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②アスパラガスは硬い皮をピーラーでむき、4,5等分に切る。
- ③キャベツ、人参、さつまいもは食べやすい大きさに切る。
- ④野菜を入れ、塩、水を加える。
- ⑤ふたをして6分

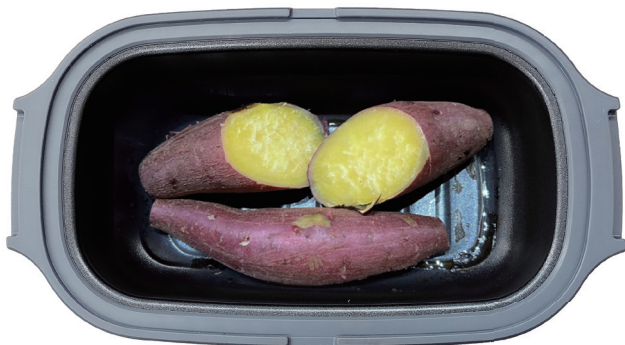
KITINTO

蒸す

蒸しいも

加熱調理時間

約20分



- さつまいも・・・細目1～2本
- 水・・・・・・・・・・・・大さじ3
- 塩・・・・・・・・・・・・適量

- ① さつまいもは皮ごと水で洗う。
- ② さつまいもを入れ、塩を加える。
- ③ ふたをして20分
途中で確認して、水がなくなっていたら水を追加する。

蒸す

ほうれん草おひたし

加熱調理時間

約3分



- ほうれん草…………… 1/3束
- 水……………大さじ2
- ★白だし……………大さじ1
- ★水…………… 100cc
- ★醤油……………小さじ1
- 削り節……………適量

- ①ほうれん草を入れ、水(大さじ2)を加える。
- ②ふたをして2分
- ③上下を返して、ふたをして更に1分
- ④茹で上がったら冷水にさらす。
- ⑤水気を切り、★の調味料に浸す。
- ⑥食べやすい長さに切って、削り節を加える。

蒸す

バナナ蒸しパン

加熱調理時間

約6分



- ホットケーキミックス…50g
- 卵……………1個
- 砂糖……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1/2
- バナナ……………1/2本

①バナナを入れ、木べらなどでつぶす。

②ホットケーキミックス、砂糖、卵、サラダ油を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

③ふたをして6分

※生地に生っぽさがある場合、ふたをしたまま蒸らしてください。

炊く

ご飯

加熱調理時間

約10分



- 米・・・・・・・・・・1合
- 水・・・・・・・・・・220cc

- ①米を入れ、水を加える。
- ②ふたをして10分
- ③更に蒸らし10分

※本調理器は「1合炊き」です。

KITINTO



販売元

株式会社パル

東京都渋谷区神宮前 6-12-22

カスタマーセンター

株式会社ヒロ・コーポレーション
〒800-0236福岡県北九州市小倉南区下貫2丁目7-1
TEL : 0120-123-187
受付時間10:00~12:00/13:30~17:00
(土・日・祝日を除く)