

レンジでらくチン★ スチーマー

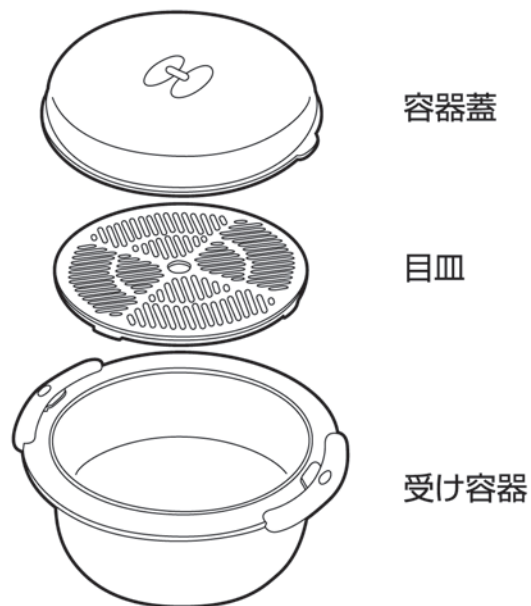
目皿付き
19cm

AKEBONO

レシピ & 取扱説明書

ご使用の際にはこの取扱説明書をよくお読みください。
不適切な取扱いは事故につながります。
また、ご使用後も取扱説明書を必ず保管してください。

〈セット内容〉



株式会社 曙産業

〒959-1234 新潟県燕市南1丁目2-11
TEL. 0256-63-5071(代) FAX. 0256-64-2288
URL <http://www.akebono-sa.co.jp>

08101

使用上の注意

- 電子レンジ専用です。直火、オーブンやグリルで使用できません。
- 電子レンジ内での空だきはしないでください。
- 必要以上に加熱しないでください。破損や変形の原因になります。
- 電子レンジで加熱した直後は熱くなっていますので、ヤケドに注意してください。
- 油または油分の多い物は使用しないでください。
- 食器洗浄機や食器乾燥器などには使用しないでください。
- 火のそばに置かないでください。
- 食品によって容器に色移りすることがあります。
- 幼児の手のとどかない所に保管してください。

使用後のお手入れ

- 使用後はスポンジ等に食器用洗剤をつけて洗い、水気を十分拭き取ってください。
- タワシ、又はミガキ粉で磨くとキズがつきますので使用しないでください。

〈調理表〉 ※必ず水30ml入れて調理してください。

野 菜	分 量	500W	600~700W	800~1000W
じゃがいも	150g	約6分	約5分	約4分
さつまいも	150g	約6分	約5分	約4分
かぼちゃ	150g	約5分	約4分	約3分
ブロッコリー	150g	約4分	約3分	約2.5分
ほうれん草	150g	約4分	約3分	約2.5分
肉まん・あんまん	2ヶ	約3分	約2分	約1.5分
とうもろこし	400g (1本2ツ切り)	約7分	約6分	約5分
枝 豆	150g	約6分	約5分	約4分

※電子レンジの機種、野菜の鮮度によって加熱時間は多少異なります。
時間は調整しながらご使用ください。

※ほうれん草はアク抜きのため、加熱後は水に浸してください。

品質表示

- 本体・フタ・目皿 / 原料樹脂：ポリプロピレン
耐熱温度：120℃
耐冷温度：-20℃
- 満 水 容 量 / 2.2ℓ

日本製

本品は自社工場で生産しています。

鶏肉の酒蒸し(青菜添え)

●材 料(16個分)

鶏ムネ肉・・・200g(大1枚) 青菜(小松菜又はチンゲン菜)
 酒・・・・・・・・大さじ3 ・・・・・・・・・・2カップ
 塩・・・・・・・・小さじ1/2 長ネギ・・・・・・・・適宜
 コショウ・・・少々 ※ソースはお好みでご用意
 水・・・・・・・・50ml ください。

●下準備

長ネギは白髪ネギにして水にさらしておく。小松菜はよく洗い3cmにカットする。鶏ムネ肉にフォークで数カ所穴をあけ、塩、コショウをして酒につける(15分程度)

●作り方

- ① 受け容器に青菜を敷き、水50mlを入れる。
- ② 目皿を置き鶏肉を置き、フタをしてレンジ「500W」で5分加熱します。
- ③ 加熱終了後、鶏肉を食べやすい大きさに切り、白髪ネギと青菜を添え、ポン酢ソース等を添えて出来上がりです。

	500W	600W	700W
加熱時間	約5分	約4分	約3分



シュウマイ

●材 料(16個分)

豚ひき肉・・・・・・・・200g
 「干しいたけ・・・・2枚
 〔しょうが・・・・1カケ
 材料A〕ねぎ・・・・10g
 しょう油・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 ごま油・・・・小さじ1
 しいたけの戻し汁・・・・大さじ1

〈材料B〉

酒(レンジの時)・・・少々
 シュウマイの皮・・・・16枚

●下準備

ねぎ、しょうが、しいたけはみじん切りにしておく。

●作り方

- ① ボールに豚肉、塩を入れ粘りが出るまでこね合わせ、残りの材料Aを入れさらにこね合わせます。
- ② シュウマイの皮を親指と人差し指で輪を作った上にのせ、中心に具を置き、スプーンで上から押し込むように包みます。
- ③ 受け容器に水30mlを入れます。スチーマーの目皿の上に8ヶ並べ、酒をふりかけてレンジ「500W」で6分加熱。残りの8ヶも同じ手順で。器に盛り付けて出来上がりです。

	500W	600W	700W
加熱時間	約6分	約5分	約4分

