



電子レンジ専用調理器具  
「レンジメートシリーズ」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

ぜひご登録  
ください！

レシピの検索はこちら！

新作レシピをチェック！



お問い合わせ先

**MUK**  
TOKYO

株式会社MUK(エムユーケー)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-19

電子レンジ専用調理器具 レンジメートマグポット

# RANGEMATE MUG POT

original recipe  
**45**  
レシピ

取扱い説明書 & レシピブック



@rangematekitchen

＼ 使いたい材料名を送るだけ /

**LINEでレシピが  
検索できます！**

ご登録はこちらから

**RANGEMATE Kitchen** LINE公式アカウント

レンジメート  
プロのレシピも  
検索可能！

今日の献立に  
悩まない！





## 使用上のご注意

ご使用前に必ずお読みください

イラストはイメージです。

このたびは、レンジメート製品を  
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 マグポット」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。



# 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



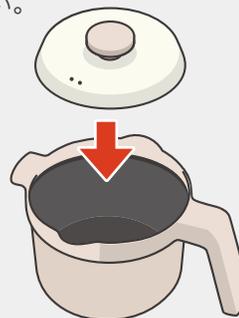
グリル



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。

※ホットケーキ等、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。加熱後、  
底面の弁から熱水がでることがあり  
ます。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

イラストはイメージです。

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



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。



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。



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。



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。



レシピ分量以上の食材や液体を入れないでください。

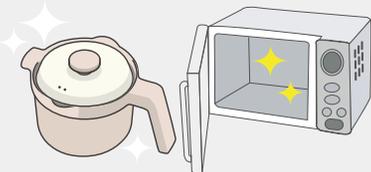
ふきこぼれる恐れがあります。



アヒージョや揚げ物等の、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。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。



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。破損や一度分解された製品は再使用が不可能です。



電子レンジ機能以外の使用を禁止します。



イラストはイメージです。

基本のメニュー

白米	.....	16
赤飯	.....	17
基本のみそ汁	.....	18
基本のコンソメスープ	.....	19
基本の中華スープ	.....	20
水から作るインスタントラーメン	.....	21

メインのごはん

卵雑炊	.....	26
牛肉の炊き込みご飯	.....	27
鯛めし	.....	28
鮭と舞茸の炊き込みご飯	.....	29
中華おこわ	.....	30
マクルーバー風豚丼	.....	31
トマトチーズリゾット	.....	32
シーフードピラフ	.....	33
中華がゆ	.....	34
さつまいもご飯	.....	35
たけのこの炊き込みご飯	.....	36

あともう一品!

小松菜と油揚げの煮びたし	.....	43
コーンスープ	.....	44
かぼちゃの煮物	.....	52
ひじきの煮物	.....	53
ブロッコリー	.....	38
アサリの酒蒸し	.....	39

メインのおかず

すき焼き風肉豆腐	.....	22
ビーフシチュー	.....	23
鶏つくねスープ	.....	24
肉じゃが	.....	25
トマトスープパスタ	.....	37
スペイン風オムレツ	.....	40
簡単キッシュ	.....	41
豚バラと大根の煮物	.....	42
カレー	.....	45
チーズフォンデュ	.....	55

大満足!お鍋

一人寄せ鍋	.....	54
-------	-------	----

デザート

桃のアップサイドダウンケーキ	.....	46
牛乳プリン	.....	47
ケーキサレ	.....	48
フルーツゼリー	.....	49
おしるこ	.....	50
ホットケーキ	.....	51

“味変”だけじゃない!?  
トランスフォーム飯

豚肉と豆腐のキムチチゲ風スープ	.....	57
豆乳坦々スープ	.....	58
けんちん汁	.....	59
酸辣湯	.....	60
チョコレートフォンデュ	.....	61

米・麺類

白米	.....	16
赤飯	.....	17
水から作るインスタントラーメン	.....	21
卵雑炊	.....	26
牛肉の炊き込みご飯	.....	27
鮭と舞茸の炊き込みご飯	.....	29
中華おこわ	.....	30
マクルーバー風豚丼	.....	31
トマトチーズリゾット	.....	32
シーフードピラフ	.....	33
中華がゆ	.....	34
さつまいもご飯	.....	35
たけのこの炊き込みご飯	.....	36
トマトスープパスタ	.....	37
鯛めし	.....	28

野菜

コーンスープ	.....	44
小松菜と油揚げの煮びたし	.....	43
かぼちゃの煮物	.....	52
一人寄せ鍋	.....	54
ブロッコリー	.....	38

魚介類

アサリの酒蒸し	.....	39
---------	-------	----

肉

すき焼き風肉豆腐	.....	22
ビーフシチュー	.....	23
鶏つくねスープ	.....	24
肉じゃが	.....	25

ミックス(肉&野菜)

スペイン風オムレツ	.....	40
簡単キッシュ	.....	41
豚バラと大根の煮物	.....	42
豚肉と豆腐のキムチチゲ風スープ	.....	57
カレー	.....	45
豆乳坦々スープ	.....	58
けんちん汁	.....	59
酸辣湯	.....	60

その他

基本のみそ汁	.....	18
基本のコンソメスープ	.....	19
基本の中華スープ	.....	20
チーズフォンデュ	.....	55
ひじきの煮物	.....	53

デザート

桃のアップサイドダウンケーキ	.....	46
牛乳プリン	.....	47
ケーキサレ	.....	48
フルーツゼリー	.....	49
おしるこ	.....	50
ホットケーキ	.....	51
チョコレートフォンデュ	.....	61

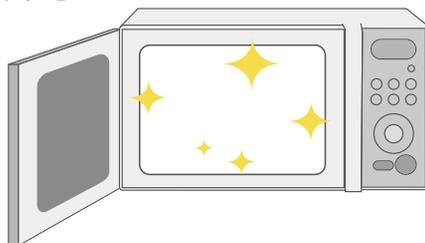
## 「レンジメート マグポット」の使い方

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 マグポット」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 マグポット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

本体ごと冷蔵庫内に保管する場合。

冷蔵庫に保管したあとに加熱する場合は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、やわらかいスポンジ・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。

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。

- 食器洗い洗浄機をご使用いただく上でのご注意



ぎゅっと押して、入れ込んでください。

弁が開いていると水が入りやすくなります。必ず弁を押してから食器洗い洗浄機に入れてください。

※もし中に水が入り焼けにくくなってしまった場合、マグポットのフタを開けて3分程度空焚きをしてください。

### 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。底を水に浸けたり、つけ置き洗いはしないでください。

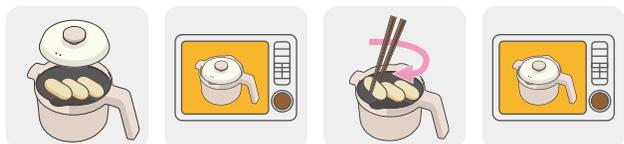


イラストはイメージです。

# 「レンジメート マグポット」調理法別の手順

## 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

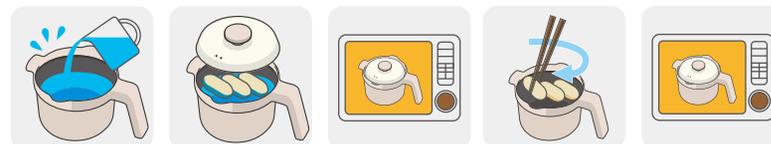
水の温度や食材の保存状態により、調理時間が大きく変わります。調理に慣れるまでは目安時間より短めに設定し、食材の硬さ等を何度か確認して調理をしてください。



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

イラストはイメージです。

### 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

目玉焼きでパワーをチェック!



# 目玉焼き

合計 加熱時間	600W 3分
	500W 3分40秒

〈材料〉

卵 … 1個

〈作り方〉

- 1 マグポットに油を薄く敷く。
- 2 卵を割り入れ、フタをして600Wで3分加熱する。

卵の焼き加減で、電子レンジのパワーをチェック!



※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ください。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。

【700W/800W/900W/1000W(ワット数)の電子レンジの場合】

- 700Wの場合は500Wの目安時間の約75%の時間 (例: 5分×0.75=約3分40秒)
- 800Wの場合は500Wの目安時間の約65%の時間 (例: 5分×0.65=約3分10秒)
- 900Wの場合は500Wの目安時間の約55%の時間 (例: 5分×0.55=約2分40秒)
- 1000Wの場合は500Wの目安時間の約45%の時間 (例: 5分×0.45=約2分10秒)

(例)

ご飯の調理の場合…お米の品種、精米具合や吸水状態により時間に差異が生じる場合があります。レシピより短い時間で調理をお試しください。

電子レンジ専用調理器具  
「レンジメートシリーズ」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

ぜひご登録  
ください!

レシピの検索はこちら!

新作レシピをチェック!



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「レンジメート マグポット」  
専用のレシピを紹介しています。ぜひご活用ください。



- 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。

# 専用レシピの見方

基本  
メニュー

米・麺類

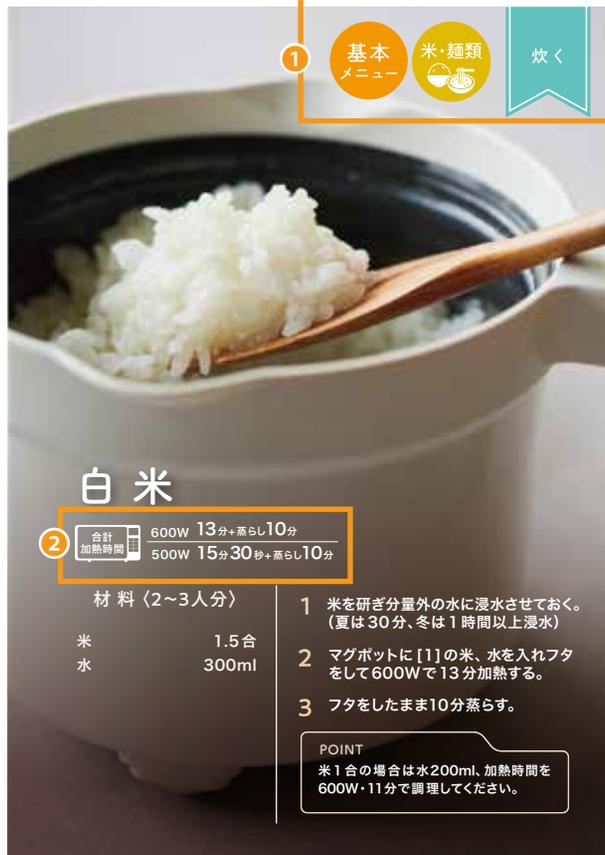
炊く

1

基本  
メニュー

米・麺類

炊く



## 白米

合計加熱時間  
600W 13分+蒸らし10分  
500W 15分30秒+蒸らし10分

材料〈2~3人分〉

米 1.5合  
水 300ml

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。  
(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 マグポットに[1]の米、水を入れフタ  
をして600Wで13分加熱する。
- 3 フタをしたまま10分蒸らす。

POINT

米1合の場合は水200ml、加熱時間を  
600W・11分で調理してください。

1  
各アイコン

焦げ目  
焼く

調理方法

※調理方法別の調理手順に  
関してはP11~12を参照  
ください。

定番  
メニュー

おかずの  
種類

魚介類  
メイン  
材料別

2  
合計加熱時間

合計加熱時間  
600W 00分+00分  
500W 00分+00分

ご自宅の電子レンジW数に合わせて調理時間を設定してください。  
※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。  
電子レンジのパワーチェックはP13をご参照ください。

## 白米

合計加熱時間  
600W 13分+蒸らし10分  
500W 15分30秒+蒸らし10分

材料〈2~3人分〉

米 1.5合  
水 300ml

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。  
(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 マグポットに[1]の米、水を入れフタ  
をして600Wで13分加熱する。
- 3 フタをしたまま10分蒸らす。

POINT

米1合の場合は水200ml、加熱時間を  
600W・11分で調理してください。

炊く

基本

メニュー

米・麺類



## 赤飯

合計加熱時間	600W 13分+蒸らし10分
	500W 15分30秒+蒸らし10分

### 材料 (2~3人分)

もち米	1合
米	0.5合
水	300ml
ゆであずき水煮	100g

- 1 もち米と米を混ぜて研ぎ、分量外の水に浸水させておく。  
(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 マグポットに[1]のもち米と米、水、ゆであずき水煮を入れフタをして600Wで13分加熱する。
- 3 フタをしたまま10分蒸らす。

基本

メニュー

その他

沸かす



## 基本のみそ汁

小松菜と豆腐と油揚げのお味噌汁

合計加熱時間	600W 7分
	500W 8分30秒

### 材料 (2~3人分)

小松菜	30g
豆腐	40g
油揚げ	1/2枚(約10g)
和風顆粒だし	小さじ1/2
味噌	大さじ1と1/2
水	250ml

- 1 マグポットにすべての材料を入れ、フタをして600Wで7分加熱する。

#### POINT

お好みの具材(約80g程度)を入れアレンジ可能です。根菜を入れる場合は薄めにカットし基本の「600Wで7分」に3分程追加してください。

沸かす

基本  
メニュー

その他



## 基本のコンソメスープ

キャベツとキノコのスープ

合計加熱時間	600W 7分
	500W 8分30秒

### 材料〈2~3人分〉

キャベツ	50g※
エリンギ1/2本	20g※
しめじ1/4株	30g※
玉ねぎ1/4個	50g※
水	200ml
コンソメ	小さじ1
醤油	小さじ1/2
生姜すりおろし	少々
胡椒	少々

- 1 キャベツはざく切り、玉ねぎ・エリンギは薄くスライス、しめじは石突きを切り落として、ほぐしておく。
- 2 マグポットにすべての材料を入れ、フタをして600Wで7分加熱する。

#### POINT

お好みの具材(約150g程度)を入れアレンジ可能です。根菜を入れる場合は薄めにカットし基本の「600Wで7分」に3分程追加してください。

基本  
メニュー

その他

沸かす



## 基本の中華スープ

わかめと卵と春雨スープ

合計加熱時間	600W 5分+2分
	500W 6分+2分30秒

### 材料〈2~3人分〉

緑豆春雨(乾燥)	10g
乾燥わかめ	1g
A 水	350ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
溶き卵	1個
ごま油	小さじ1
塩胡椒	少々
白炒りごま	適量

- 1 マグポットにAの材料をすべて入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- 2 溶き卵を回し入れ、フタをして600Wで2分加熱する。
- 3 ごま油、塩胡椒、白いりごまを入れる。

沸かす

基本

メニュー

米・麺類



# 水から作る インスタントラーメン

合計加熱時間 600W 10分  
500W 12分

## 材料 (1人分)

袋のインスタントラーメン 1袋  
水 500ml

- 1 マグポットに水と袋麺を入れる(袋麺の種類によって手で麺を折って入れる)。
- 2 フタをして600Wで10分加熱する。

### POINT

お好みで野菜、卵等入れても美味しく召し上がれます! [2] の工程で卵を入れる場合、フタをして600Wで8分加熱した後、卵を入れ、フタをして2分加熱してください。

煮る

メイン  
おかず

肉類



# すき焼き風肉豆腐

合計加熱時間 600W 8分+2分  
500W 9分30秒+2分30秒

## 材料 (2人分)

牛肉バラ薄切り 100g  
 【肉下味用】醤油 小さじ1/2  
 【肉下味用】酒 小さじ1/2  
 ねぎ 1/2本  
 白菜 90g  
 豆腐(木綿) 1/2丁  
 椎茸 2枚  
 生姜 1片(約2g)  
 ごま油 小さじ1/2

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

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、下味用の醤油、酒を揉みこんでおく。
- 2 ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切り、白菜は一口大、豆腐は8等分、シイタケは石突きを取って薄切りにする。
- 3 マグポットに、ごま油、生姜、肉、白菜、椎茸、豆腐の順に重ね入れ、[A]をすべて入れる。  
フタをして600Wで8分加熱する。
- 4 [3] を豆腐が崩れないように混ぜ、フタをして600Wで2分加熱する。

煮る

メイン  
おかず

肉類



## ビーフシチュー

合計 加熱時間	600W 10分+蒸らし10分
	500W 12分+蒸らし10分

## 材料〈2人分〉

牛薄切り肉	130g
玉ねぎ	1/2個(約80g)
人参	30g
じゃがいも	1/2個(約50g)
バター	10g
ビーフシチュールー	2かけ
水	350ml

- 1 牛肉は食べやすい大きさに、野菜はすべて小さめの薄切りにする。
- 2 [1]とすべての材料をマグポットに入れ、フタをして600Wで10分加熱する。
- 3 10分蒸らす。

## より美味しく作るポイント！

[2]の工程で、牛薄切りと玉ねぎとバターをマグポットに入れ、フタをして600Wで3分加熱する。その後、すべての材料を入れ、フタをして600Wで7分加熱する。  
牛肉に焼き目が付くことで、香ばしい仕上がりに！

メイン  
おかず

肉類



煮る

## 鶏つくねスープ

合計 加熱時間	600W 8分
	500W 9分30秒

## 材料〈2~3人分〉

鶏ひき肉	50g
白菜	50g
長ねぎ	20g
人参	15g
春雨	30g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
醤油	大さじ1
水	400ml

A	塩	ひとつまみ
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	おろし生姜	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	胡椒	少々
	ねぎ(みじん切り)	20g

- 1 鶏ひき肉とねぎ、[A]を混ぜ合わせる。食べやすい大きさに分けて、丸めて鶏団子を作る。
- 2 白菜は食べやすい大きさ、長ねぎは斜め切り、人参は細切りにしておく。
- 3 [1]、[2]、鶏がらスープ、醤油、水、春雨をすべてマグポットに入れ、フタをして600Wで8分加熱する。

煮る

メイン  
おかず

肉類



メイン  
ごはん

米・麺類



炊く

## 肉じゃが

合計 加熱時間	600W 15分+2分
	500W 18分+2分30秒

### 材料〈2人分〉

牛肉切り落とし	100g
インゲン	2本
じゃがいも	1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
人参	1/5個(30g)
水	100ml
A 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

- 1 じゃがいもは皮を剥き一口大に切る。玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。
- 2 マグポットに牛肉、[1]、[A]をすべて入れ、フタをして600Wで15分加熱する。
- 3 [2]を混ぜ合わせ3cmほどに切ったインゲンを入れ、フタをして600Wで2分加熱する。

## 卵雑炊

合計 加熱時間	600W 6分+2分
	500W 7分10秒+2分20秒

### 材料〈2~3人分〉

ご飯	300g
卵	1個
小ねぎ	適量
水	350ml
A 白だし	大さじ1
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2

- 1 卵は割って溶きほぐしておく。
- 2 ご飯をザルにいれさっと水洗いしておく。(冷凍ご飯は一度温めて洗う)
- 3 マグポットに[2]、[A]をすべて入れ、フタをして600Wで6分加熱する。
- 4 [3]に[1]を回し入れ、フタをして600Wで2分加熱する。
- 5 小ねぎを散らして完成。

炊く

メイン  
ごはん

米・麺類



## 牛肉炊き込みご飯

合計 加熱時間	600W 13分+蒸らし10分
	500W 15分30秒+蒸らし10分

### 材料〈2~3人分〉

米	1合
牛肉	150g
水	180ml
玉ねぎ	1/2個(80g)
和風だし	小さじ1
紅ショウガ	お好みで

A	おろしにんにく	少々
	醤油	大さじ2
	砂糖	小さじ1と1/2
	みりん	小さじ1と1/2

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 玉ねぎは薄切りにする。牛肉は食べやすい大きさにカットし、ポリ袋に入れ[A]を入れて10分程浸けておく。
- 3 マグポットに[1]の米、水、[2]をすべて入れ(肉の浸けたたれも全部)フタをして600Wで13分加熱する。
- 4 フタをしたまま10分蒸らし、よく混ぜる。お好みで紅しょうがをトッピングする。

メイン  
ごはん

米・麺類



炊く



## 鯛めし

合計 加熱時間	600W 13分+蒸らし10分
	500W 15分30秒+蒸らし10分

### 材料〈2~3人分〉

米	1合
鯛切り身	1切
水	180ml
和風顆粒だし	小さじ1
ねぎ(お好みで)	適量
生姜(お好みで)	適量

A	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	みりん	大さじ1

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 鯛の切り身を[A]の調味料を合わせたところに漬けておく。
- 3 マグポットに[1]の米、水、和風顆粒だし、[2]を調味料ごと入れる。
- 4 フタをして600Wで13分加熱する。フタをしたまま10分蒸らす。
- 5 お好みでねぎ、千切りにした生姜を添える。

炊く

メイン  
ごはん

米・麺類



## 鮭と舞茸の炊き込みご飯

合計 加熱時間	600W 10分+蒸らし10分
	500W 12分+蒸らし10分

### 材料〈2~3人分〉

米	1合
水	180ml
鮭ハラス	1切
舞茸	1/2パック
にんにく	1片
人参	20g
生姜	5g
大葉(千切り)	2枚
ごま	少々

A	醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	料理酒	大さじ1/2
	和風顆粒だし	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 舞茸は割いておく。にんにくはみじん切りにする。人参、生姜を千切りにする。
- 3 マグポットに[1]の米、[A]、[2]と水を入れ、フタをして600Wで10分加熱する。
- 4 フタをしたまま10分蒸らす。
- 5 大葉とごまを添える。

メイン  
ごはん

米・麺類



炊く

## 中華おこわ

合計 加熱時間	600W 11分+蒸らし10分
	500W 13分10秒+蒸らし10分

### 材料〈2~3人分〉

もち米	0.5合
米	0.5合
人参	20g
チャーシュー	40g
干しいたけ	4g

A	しいたけの戻し汁	30ml
	水	150ml
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	オイスターソース	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1/2

- 1 もち米と米は混ぜて研ぎ、分量外の水に30分以上浸水させておく。
- 2 干しいたけは分量外の水に浸けて戻しておく。
- 3 人参、チャーシュー、戻した干しいたけを5mm程度のさいの目切りにする。
- 4 マグポットに[1]のもち米と米、[3]と[A]を加え、フタをして600Wで11分加熱する。
- 5 フタをしたまま10分蒸らす。

炊く

メイン  
ごはん

米・麺類



## マクルーバー風豚丼

合計 加熱時間	600W 10分+蒸らし10分
	500W 12分+蒸らし10分

### 材料 (2~3人分)

米	1合
豚バラ肉	100g
玉ねぎ	30g(1/4個)
人参	20g
水	160ml
焼肉のたれ	40ml

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。  
(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 玉ねぎは薄切り、豚肉は一口大、人参は短冊切りにしておく。
- 3 マグポットの底に豚肉を敷きその上の玉ねぎ、マグポットの側面に添わせるように人参を並べる。
- 4 [3]に[1]の米、水、焼き肉のたれを入れる。
- 5 フタをして600Wで10分加熱する。  
フタをしたまま10分蒸らす。

炊く

メイン  
ごはん

米・麺類



## トマトチーズリゾット

合計 加熱時間	600W 5分+2分
	500W 6分+2分30秒

### 材料 (2~3人分)

ご飯	200g (ご飯大盛1杯分)
トマトジュース	200ml
水	50ml
コンソメ	小さじ2
塩胡椒	少々
とろけるチーズ	15g
ドライパセリ	お好みで

- 1 ご飯をざるに入れ、水で洗う。  
(冷凍ご飯は一度温めて洗う)
  - 2 マグポットに[1]、トマトジュース、水、コンソメを入れフタをして600Wで5分加熱する。
  - 3 とろけるチーズを入れ、600Wで2分加熱する。
- お好みでドライパセリを振ってお召し上がりください。

炊く

メイン  
ごはん

米・麺類



## シーフードピラフ

合計加熱時間 600W 13分+蒸らし10分  
500W 15分30秒+蒸らし10分

### 材料〈2~3人分〉

米 1合  
バター 8g  
シーフードミックス 100g  
ミックスベジタブル 大さじ4  
コンソメ 小さじ2  
水 200ml

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。  
(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 [1]の米、その他の材料を入れ、フタをして600Wで13分加熱する。
- 3 10分蒸らし、よく混ぜる。

メイン  
ごはん

米・麺類



炊く



## 中華がゆ

合計加熱時間 600W 8分  
500W 9分30秒

### 材料〈2~3人分〉

ご飯 200g  
(ご飯大盛1杯分)  
鶏もも肉 1/2枚(約100g)  
水 250ml  
鶏ガラスープ 大さじ1  
ごま油 大さじ1/2  
小ねぎ 適量

ひと手間かけて

油揚げ 1/2枚(30g)

- 1 ご飯をザルにいれさっと水洗いしておく。鶏肉は一口大にカットしておく。
- 2 マグポットに[1]と水、鶏がらスープ、ごま油入れ、フタをして600Wで8分加熱する。
- 3 小ねぎを散らして完成。

### ひと手間かけて

油揚げがあれば、細切りにしてマグポットに入れ、フタをして3分加熱する。取り出して、薬味に使用すると更に美味しく召し上がっていただけます。

炊く

メイン  
ごはん

米・麺類



## さつまいもご飯

合計加熱時間 600W 13分+蒸らし10分  
500W 15分30秒+蒸らし10分

### 材料〈2~3人分〉

米	1.5合
水	270ml
さつまいも	150g
塩	小さじ1/4
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 さつまいもはきれいに洗い、皮ごと小さめのさいの目に切る。
- 3 マグポットに[1]の米、水、[A]をすべて入れ、フタをして600Wで13分加熱する。
- 4 フタをしたまま10分蒸らして、よく混ぜる。

メイン  
ごはん

米・麺類

炊く



## たけのこの炊き込みご飯

合計加熱時間 600W 13分+蒸らし10分  
500W 15分30秒+蒸らし10分

### 材料〈2~3人分〉

米	1.5合
たけのこ水煮(細切り)	80g
油揚げ	30g
水	220ml
万能ねぎ	適量
醤油	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
白だし	大さじ3

- 1 米を研ぎ分量外の水に浸水させておく。(夏は30分、冬は1時間以上浸水)
- 2 油揚げは細切りにする。
- 3 マグポットに米、水、たけのこ、油揚げ、[A]をすべて入れ、フタをして600Wで13分加熱する。
- 4 10分蒸らして、よく混ぜる。お好みで万能ねぎを散らす。

煮る

メイン  
おかず

米・麺類



あと  
もう1品

野菜



茹でる

# トマトスープパスタ

合計 加熱時間	600W 3分+10分+蒸らし5分
	500W 3分30秒+12分+蒸らし5分

## 材料〈2人分〉

ペンネ 40g  
 じゃがいも※1 1/2個(約40g)  
 玉ねぎ※1 1/4個(約50g)  
 しめじ※1 40g  
 大豆水煮(お好みで) 大さじ2  
 ウイナー※2 2本  
 トマト缶(カットタイプ) 1/2缶(約200g)  
 水 200ml  
 オリーブオイル 小さじ1  
 粉チーズ 少々  
 刻みパセリ(ドライパセリ) 少々  
 塩 小さじ1/4  
 胡椒 適量

A  
 コンソメ 小さじ2  
 砂糖 小さじ1  
 醤油 小さじ1  
 すりおろしにんにく 小さじ1/2

- 1 ジャがいもは小さめ、玉ねぎ、しめじはほぐしておく。ウイナーは輪切りにする。
- 2 マグポットにオリーブオイルと[1]を入れ、フタをして600Wで3分加熱する。
- 3 [2]に大豆の水煮、水、トマト缶、パスタ、[A]をマグポットに入れ、フタをして600Wで10分加熱する。
- 4 フタをしたまま5分蒸らし、お好みで粉チーズパセリを散らす。

## POINT

※1 野菜は合計約120g~130gなら何でもOK。

※2 ベーコンやハムでもOK。

●大豆の水煮を入れない場合は、野菜150gまで増やしても可能。人参、ズッキーニ、キャベツ、キノコ類、インゲン、アスパラ、ほうれん草、コーン等々、なんでも余った野菜を1cmほどのサイズにカットして入れればOK。根菜類は、薄め、小さめに切った方が早く調理できます。

●早ゆでパスタを使うと時短で調理可能！[3]の工程を600Wで8分+蒸らし5分で調理可能です。



# ブロッコリー

合計 加熱時間	600W 8分
	500W 9分30秒

## 材料〈2人分〉

ブロッコリー 1株  
 水 大さじ2  
 塩 小さじ1/4

- 1 ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。
- 2 マグポットに[1]、水、塩を入れ、フタをして600W 8分加熱する。

蒸す

あと  
もう1品

魚介類



## アサリの酒蒸し

合計加熱時間  
600W 8分  
500W 9分30秒

### 材 料〈2人分〉

アサリ	200g
酒	50ml
塩	小さじ1/4 ※又は醤油小さじ1
万能ねぎ	少々

- 1 アサリを塩水につけ砂抜きをする。
- 2 マグポットにすべての材料を入れ、フタをして600Wで8分加熱する。お好みで万能ねぎを散らす。

メイン  
おかず

ミックス



焦げ目  
焼く

## スペイン風オムレツ

合計加熱時間  
600W 5分+4分  
500W 6分+4分50秒

### 材 料〈2~3人分〉

卵	3個
じゃがいも	100g
ウインナー	2本
ほうれん草	40g
玉ねぎ	50g
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
牛乳	大さじ1

- 1 ジャがいも、ほうれん草、玉ねぎを5mm角に切る。ウインナーも5mm幅に切る。
- 2 卵をボウルに入れ、鶏がらスープの素、砂糖、牛乳を入れよく混ぜておく。
- 3 マグポットに油、[1]をすべて入れフタをして600Wで5分加熱する。
- 4 [3]を混ぜ、[2]を入れフタをして600Wで4分加熱する。

焦げ目  
焼く

メイン  
おかず

ミックス



# 簡単キッシュ

合計  
加熱時間

600W	8分
500W	9分30秒

## 材料〈2~3人分〉

### 土台

パンの耳 6枚スライス2枚分  
(約80g)

牛乳 50ml

バター 10g

### 具材

玉ねぎ 30g

ベーコン 2枚 20g

ほうれん草 20g

ミニトマト 2個

チーズ 20g

牛乳 50ml

卵 1個

- 1 玉ねぎを粗みじん切り、ベーコン、ほうれん草を1cm幅に切る。ミニトマトは1/4にカットする。
- 2 パンの耳をちぎって、ポリ袋に入れ、土台用の牛乳とバター（溶かしておく）を混ぜもみこむ。
- 3 [2]をマグポットの底の形に添わせて均等に広げる。
- 4 [1]とチーズ、牛乳、卵をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせ、[3]の土台の中に流し込む。
- 5 フタをして600Wで8分加熱する。



メイン  
おかず

ミックス



煮る



# 豚バラと大根の煮物

合計  
加熱時間

600W	13分
500W	15分30秒

## 材料〈2人分〉

大根 150g

豚バラ肉薄切り 100g

生姜 1/2片

水 200ml

砂糖 小さじ1

みりん 大さじ2

醤油 大さじ2

- 1 大根は7~8mm幅のいちょう切りにする。豚肉は3cm幅で切り、生姜は千切りにする。
- 2 マグポットにすべての材料を入れ、フタをして600Wで13分加熱する。

煮る

あと  
もう1品

野菜



## 小松菜と油揚げの煮びたし

合計加熱時間 600W 5分+3分  
500W 6分+3分30秒

### 材料〈2人分〉

小松菜 1/2束(約100g)  
油揚げ 1/2枚(約20g)

水 100ml  
和風顆粒だし 小さじ1/2  
醤油 小さじ2  
みりん 大さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2

- 1 小松菜は3cmの長さにカット。芯と葉に分ける。油揚げは1cm幅程度に刻む。
- 2 マグポットに油揚げ、小松菜の芯、小松菜の葉の順に入れ、[A]をすべて入れる。
- 3 フタをして600Wで5分加熱し、一度混ぜる。
- 4 フタをして600Wで3分加熱する。

煮る

あと  
もう1品

野菜



## コーンスープ

合計加熱時間 600W 8分  
500W 9分30秒

### 材料〈2~3人分〉

コーンクリーム缶 200g  
牛乳 100ml  
コンソメ 小さじ2  
玉ねぎ 30g  
バター 10g  
ドライパセリ 少々  
塩胡椒 お好みで

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 マグポットにコーンクリーム缶、バター、[1]、コンソメ、牛乳を入れ、フタをして600Wで8分加熱する。
- 3 ドライパセリを振って完成。お好みで塩胡椒で味を調べてください。

### ちょっとひと手間!

玉ねぎ、バターだけを先にマグポットに入れ、フタをして600Wで3分加熱してから、コーン缶詰、牛乳、コンソメ、調味料を入れ、フタをして5分加熱すると更に美味しくできます。

煮る

メイン  
おかず

ミックス



## カレー

合計加熱時間 600W 10分+蒸らし10分  
500W 12分+蒸らし10分

### 材料〈2人分〉

豚肉切り落とし 130g  
玉ねぎ 1/2個(約80g)  
人参 30g  
じゃがいも 1/2個(約50g)  
サラダ油 小さじ2  
カレールウ 2かけ  
水 350ml

- 1 豚肉は食べやすい大きさに、野菜はすべて小さめの薄切りにする。
- 2 [1] とすべての材料をマグポットに入れ、フタをして600Wで10分加熱する。
- 3 10分蒸らす。

#### POINT

[2]の工程で、豚肉と玉ねぎとサラダ油をマグポットに入れ、フタをして600Wで3分加熱する。その後、すべての材料を入れ、フタをして600Wで7分加熱する。  
豚肉に焼き目が付くことで、香ばしい仕上がり!

デザート

焦げ目  
焼く



## 桃のアップサイドダウンケーキ

合計加熱時間 600W 6分+蒸らし5分  
500W 7分10秒+蒸らし5分

### 材料〈2人分〉

ホットケーキミックス 100g  
黄桃(缶詰) 60g  
バター 20g  
卵 1個  
A ヨーグルト 30g  
はちみつ 大さじ1

- 1 ボウルに[A]を入れて混ぜる。
- 2 [1]にホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまで混ぜる。
- 3 マグポットにスライスした黄桃を並べ、バターをちぎって全体にのせる。
- 4 [2]の生地を流し入れ、フタをして600Wで6分加熱する。
- 5 フタをしたまま5分ほど置いて、器にひっくり返しお好みの大きさに切り分ける。

沸かす

デザート

## 牛乳プリン

合計加熱時間	600W 3分
	500W 3分30秒

### 材料〈2~3人分〉

水	100ml
牛乳	200ml
砂糖	大さじ2
みかん(缶詰)	100g
A 水	50ml
A ゼラチン	10g

- [A] を混ぜて 5 分置き、ゼラチンをふやかしておく。
- マグポットに水を入れ、フタをして 600W で 3 分加熱する。
- [2] にふやかしたゼラチンと砂糖を加え、溶かして混ぜる。
- [3] に牛乳を入れよく混ぜ、みかんを入れ、フタをして粗熱をとってから冷蔵庫で 1 晩冷やす。
- 皿に [4] をひっくり返し、取り分けて召し上がってください。大きめのスプーンで取り分けて召し上がっていただいても問題ありません。

デザート

焦げ目  
焼く

## ケーキサレ

合計加熱時間	600W 5分+蒸らし5分
	500W 6分+蒸らし5分

### 材料〈2~3人分〉

ホットケーキミックス	70g
牛乳	30ml
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2
A 玉ねぎ	40g
A 人参	20g
A コーン	30g
A ズッキーニ	30g
ウィンナー	2本(約30~40g)
塩胡椒	少々
チーズ	20g

- [A] をすべてみじん切りにし、ウィンナーは輪切りにします。
- ボウルに卵を溶き、ホットケーキミックスと牛乳を入れ混ぜます。
- マグポットに油をしき、[1]、[2]、チーズ、塩コショウを混ぜ合わせた生地を入れ、フタをして 600W で 5 分加熱する。
- フタをしたまま 5 分蒸らし、お皿にひっくり返して切り分けてお召し上がりください。

沸かす

デザート

## フルーツゼリー

合計	600W	3分
加熱時間	500W	3分30秒

### 材料〈2~3人分〉

①水	100ml
②水	200ml
砂糖	大さじ3
好きなフルーツ (缶詰のフルーツ もも、パイナップル、みかん等)	150g
A 水	50ml
ゼラチン	10g

- [A] を混ぜて5分置き、ゼラチンをふやかしておく。
- マグポットに①の水を入れ、フタをして600Wで3分加熱する。
- [2] にふやかしたゼラチンと砂糖を加え、溶かして混ぜる。
- [3] に追加で②の水200mlとお好きなフルーツを入れ、粗熱を取りフタをして冷蔵庫で1晩冷やす。
- 皿に[4] をひっくり返し、取り分けて召し上がってください。  
大きめのスプーンで取り分けて召し上がっていただいても問題ありません。

デザート

沸かす

## おしるこ

合計	600W	8分
加熱時間	500W	9分30秒

### 材料〈2~3人分〉

ゆであずき	1缶 190g
水	200ml
切り餅	3個

- マグポットにすべての材料を入れフタをして、600W 8分加熱する。

焦げ目  
焼く

デザート

あと  
もう1品

野菜

煮る

## ホットケーキ

合計 加熱時間	600W 空焚き2分 1枚目:2分+1分・2枚目:1分30秒+1分
	500W 空焚き2分30秒 1枚目:2分30秒+1分30秒・2枚目:1分50秒+1分30秒

### 材料〈2人分〉

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

- 1 ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜ合わせます。
- 2 [1] にホットケーキミックスとサラダ油を入れ混ぜ合わせます。
- 3 マグポットに何も入れずフタをして、600Wで2分加熱(空焚き)する。
- 4 マグポットに、[2]の1/2の量を入れ、フタをして600Wで2分加熱します。
- 5 [4] をひっくり返して、フタをして600Wで1分加熱し、お皿に移し1枚目完成。
- 6 2枚目以降も同様に、[4]と[5]の工程を繰り返します。(時間は下記参照)

マグポットが温まっていますので、2枚目の焼き時間は下記を参考に焼いてみてください。

1枚目:片面600wで2分加熱、ひっくり返して1分加熱

2枚目:片面600wで1分30秒加熱、ひっくり返して1分加熱



## かぼちゃの煮物

合計 加熱時間	600W 10分+蒸らし5分
	500W 12分+蒸らし5分

### 材料〈2人分〉

かぼちゃ 1/4個(約300g)  
水 200ml  
麺つゆ(3倍濃縮) 40ml

- 1 かぼちゃを切りやすくするために、タネを取り、1/4個の塊のまま、レンジに入れ600Wで2分加熱する。  
※[1]はレンジメートには入れません!  
かぼちゃが固く切りにくい場合、先に2分程加熱する切りやすくなります。
- 2 かぼちゃを一口大に切る。
- 3 マグポットに[2]、麺つゆ、水を入れ、フタをして600Wで10分加熱する。フタをしたまま5分程蒸らす。

煮る

あと  
もう1品

その他



## ひじきの煮物

合計加熱時間 600W 8分  
500W 9分30秒

### 材料〈2人分〉

乾燥ひじき	15g
人参	1/4本
油揚げ	1枚
水	50ml
醤油	大さじ1
A みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

- 1 ひじきは水で戻して、水気を絞っておく。
- 2 人参、油揚げは細切りにする。
- 3 マグポットに[1]、[2]、[A]を入れフタをして600Wで8分加熱する。

大満足  
お鍋

野菜

煮る



## 一人寄せ鍋

合計加熱時間 600W 8分  
500W 9分30秒

### 材料〈2人分〉

鶏もも肉	100g
白菜	100g
ねぎ	1/3本
豆腐	1/4丁
椎茸	1枚
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	300ml

- 1 鶏肉は一口大、野菜、豆腐は食べやすい大きさに切っておく。  
※カット済みの「野菜ミックス」をご使用するとより簡単です。
- 2 マグポットに[1]と水、麺つゆを入れ、フタをして600Wで8分加熱する。

煮る

メイン  
おかず

その他



## チーズフォンデュ

合計	600W	3分+1分
加熱時間	500W	3分30秒+1分10秒

### 材料〈3~4人分〉

シュレットチーズ	200g
牛乳	130ml
白ワイン	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩	少々

※小さなお子様・お酒が苦手な方がいらっしゃる場合は、白ワインの分量を牛乳に変更してください。

- 1 シュレットチーズに片栗粉をまとわせるように、まんべんなくまぶしておく。
- 2 マグポットに牛乳、白ワイン、塩、[1]を入れ、フタをして600Wで3分加熱する。
- 3 [2]をよく混ぜ合わせる。
- 4 フタをして600Wで1分加熱する。

### POINT

お好みの具材をチーズにつけてお召し上がりください。

(パン、じゃがいも、ウインナー、エビ、プチトマト等)

※レンジメイト フロをお持ちの方は、具材をレンジメイトフロで加熱すると簡単にご準備いただけます。

“味変”だけじゃない!?

# トランスフォーム飯

Transform!!!! ↗



食べているときに少し味に変化を持たせたり、物足りないと感じたときにボリュームを足したくなることはありませんか？

“味変”だけでなく、新しい料理にトランスフォーム(=生まれ変わらせた)

「トランスフォーム飯」をご紹介します！

マグポットなら、お鍋のような調理も電子レンジで手軽にできるから、トランスフォームも簡単&美味しく仕上げることができます。

トランス  
フォーム

メイン  
おかず

ミックス

## 豚肉と豆腐のキムチチゲ風スープ

合計加熱時間 600W 3分+5分+トランスフォーム 2分  
500W 3分30秒+6分+トランスフォーム 2分30秒

### 材料〈2~3人分〉

豚薄切り肉	80g
キムチ	50g~80g ※お好みの量
豆腐	1/4丁(75g)
ごま油	小さじ1
チンゲン菜	2枚(約20g)
水	300ml
卵黄	1個分
A 味噌	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

- 1 豚肉、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 マグポットにごま油、豚肉、キムチを入れ、フタをして600Wで3分加熱する。
- 3 [2]を混ぜ、水、[A]とスプーンですくった豆腐、チンゲン菜を入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- 4 最後に卵黄をのせる。

### トランスフォーム飯

〈材料〉	キムチチゲスープとして楽しむこともできますし、[4]の工程の後、ご飯を入れ、フタをして600Wで2分加熱することでチゲクッパを楽しむことができます！
ご飯	100g
卵	1個
小葱	少々

メイン  
おかず

ミックス

トランス  
フォーム

## 豆乳坦々スープ

合計加熱時間 600W 5分+2分+トランスフォーム 3分  
500W 6分+2分30秒+トランスフォーム 3分30秒

### 材料〈2人分〉

白菜	80g
もやし	50g
豚ひき肉	50g
すりおろしにんにく	少々
ごま油	小さじ1/2
コンソメ	小さじ2
味噌	小さじ2
水	150ml
豆乳	150ml
いりごま	3g
ラー油	少々
小口ねぎ	少々

- 1 白菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 マグポットにごま油→にんにく→豚ひき肉→白菜→もやしの順に入れ、更に水、コンソメ、味噌を入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- 3 [2]に豆乳を加え、蓋をして600Wで2分加熱する。
- 4 いらごま、ラー油、小口ねぎをトッピングする。

### トランスフォーム飯

〈材料〉	豆乳坦々スープで楽しむこともできますし、[4]の工程のあとにうどんを入れることで豆乳坦々うどんとして召し上がっていただくことも可能です！
ゆでうどん 1玉	⑤ゆでうどんをいれ、フタをして600wで3分加熱する。

トランス  
フォーム

メイン  
おかず

ミックス



## けんちんうどん

合計 600W 8分+トランスフォーム 3分  
加熱時間 500W 9分30秒+トランスフォーム 3分30秒

### 材料〈2人分〉

豚肉	50g
大根	20g
人参	20g
椎茸	1個
こんにゃく	30g
長ねぎ	20g
油揚げ	1/8枚
水	200ml
和風だし	小さじ1/2
味噌	大さじ2/3
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
小ねぎ	少々

- 1 豚肉は一口大、大根・人参が薄めの  
いちょう切り、椎茸・長ねぎはななめ  
切り、こんにゃく・油揚げは1cm幅  
に切っておく。
- 2 小ねぎ以外の材料を、マグポットに  
すべて入れ、フタをして600Wで8分  
加熱する。
- 3 小ねぎを散らす。

### トランスフォーム飯

〈材料〉  
ゆでうどん 1玉

けんちん汁で楽しむことも  
できますし、[2]の工程の  
あとにうどんを入れること  
で、けんちんうどんとして  
召し上がっていただくこと  
も可能です！  
③ゆでうどんをいれ、フタを  
して600wで3分加熱する。

メイン  
おかず

ミックス



トランス  
フォーム

## 酸辣湯

合計 600W 5分+2分+トランスフォーム 3分  
加熱時間 500W 9分30秒+トランスフォーム 3分30秒

### 材料〈2人分〉

豆腐	1/4丁
豚こま肉	50g
椎茸	1枚
エノキダケ	1/4袋
卵	1個
水	300ml
酢	大さじ1
ラー油	適量
鶏がらスープ	小さじ2
A 醤油	小さじ2
酒	大さじ1
B 片栗粉	小さじ1
水	30ml

- 1 豆腐は1cm角、椎茸は薄切り、エノキ  
ダケは根元を切り落とし、2cmくらいの  
長さに切る。
- 2 マグポットに水、豚肉、[1]、[A]を入れ、フ  
タをして600Wで5分加熱する。
- 3 [2]にお酢、[B]の水溶き片栗粉と溶  
いた卵を入れフタをして600Wで2  
分加熱する。

### トランスフォーム飯

〈材料〉  
春雨 20~30g

酸辣湯スープとして楽しむ  
こともできますし、[3]の  
工程のあとに春雨を入れる  
ことで、酸辣湯春雨スープ  
として召し上がっていただ  
くことも可能です！  
④春雨をいれ、フタをして  
600Wで3分加熱する。

# チョコレートフォンデュ

合計加熱時間  
600W 5分+1分  
500W 6分+1分30秒

## 材料〈2人分〉

板チョコレート 300g

生クリーム 150ml

具材(お好みで) 適量

お好みのフルーツ(いちご、バナナなど)  
マシュマロ、ミニバウムクーヘン等

- 1 板チョコレートを小さく割る。
- 2 マグポットに [1] と生クリームを入れ、フタをして600Wで5分加熱する。
- 3 [2] をよく混ぜ合わせてフタをして600Wで1分加熱する。
- 4 お好みの具材を添え、[3] を付けながらいただく。

※ホワイトチョコレートで作っても美味しく召し上がれます!

### トランスフォーム飯

チョコレートフォンデュで残ったチョコレートの3~4倍の牛乳を入れ、加熱してホットチョコレートにしても美味しく召し上がれます。

※加熱時間は加える牛乳の量によってご調整ください。

料理名

材料【人分】

「 \_\_\_\_\_ 」

作り方 \_\_\_\_\_

【調理時間の目安】

料理名

材料【人分】

「 \_\_\_\_\_ 」

作り方 \_\_\_\_\_

【調理時間の目安】

## Q & A

### 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:お米は何合まで炊けますか？

A: 最大1.5合まで炊けます。

### Q:揚げ物はできますか？

A: 揚げ物や、アヒージョのような油を多く使用する調理はできません。

### Q:金属のカトラリーは使えますか？

A: 本体内部の表面を傷つける恐れがありますので金属のカトラリーはご使用いただけません。  
シリコンか木製のカトラリーをご使用ください。

### Q:持ち手は熱くなりますか？

A: 熱いと感じる場合はミトンを使用してください。

### Q:焼き芋やお餅は焼けますか？

A: 水分のない状態での調理はできません。

### Q:何人分できますか？

A: 詳しくはレシピ本をご参照ください。

### Q:レトルト食品は調理できますか？

A: 袋のままでは調理できません。ただし水だけをマグポットに入れて加熱し、お湯にした状態で湯煎することは可能です。または、パウチから中身をマグポットに移して、フタをしてあたためていただくことは可能です。

### 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具  
「レンジメート シリーズ」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

ぜひご登録  
ください！

レシピの検索はこちら！

新作レシピをチェック！

LINE  
公式アカウント

@rangematekitchen



Instagram  
公式アカウント

@rangemate\_kitchen



# 製品保証書

お買い上げ後、取扱説明書の注意書きに従った使用方法で故障した場合は、本保証書第1項に該当する場合を除き、下記保証期間の間、検品の上、無料交換いたしますので、商品に本保証書を添えて、お買い上げの販売会社または販売店にご依頼ください。

1. 次のような場合は保証期間内でも有料での交換となります。

- 使用方法の誤り、または改造や不正な修理による故障、または損傷の場合。
- 火災、地震、水害、落雷、その他の天災事変、公害や異常電圧による故障または損傷の場合。
- 本保証書の提示がない場合。
- 本保証への購入がわかる履歴がない場合。(履歴とは、正規販売店でのお買い上げ年月日の記入(販売店名様の印)、レシート、領収書、配送伝票、販売店での購入履歴となります。)

2. 保証期間が既に経過している場合、有料での交換のみ承ります。

3. 本保証書は再発行いたしませんので、紛失ないように保存してください。

4. 本保証書は日本国内においてのみ有効です。

品名	レンジメイト マグポット	お買い上げ日	年 月 日
保証期間	お買い上げ日より1年間		
お客様	お名前		
	ご住所 〒		
	TEL ( )		
販売店名			

本保証書は、本保証書に明示した条件のもとにおいて無料交換を約束するものです。したがって、本保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。ご不明な点がある場合は販売会社(販売店)または株式会社MUKまでお問い合わせください。

※製品および部品の仕様は、予告なく変更になる場合があります。

## 【仕様】

本体寸法	(約)外径 15.0cm×高さ 12.0cm×全長(持ち手を含む)23.2cm、内径底面 11cm、深さ 7.5cm
フタ寸法	(約)直径 14.3cm×高さ 3.8cm
重量	(約)860g
容量	(約)1000ml
材質	[本体]SPS、アルミニウム(本体内面ふっ素樹脂塗膜加工)、アルミナ繊維、マイカ、セラミック、シリコーン [フタ]アルミメッキ鋼板、SPS
対応温度	[樹脂部分] -20℃~190℃
製造国	韓国

## 輸入元

### 株式会社MUK

〒105-0013 東京都港区浜松町1-29-6  
浜松町セントラルビル2F  
☎ 03-6809-2455