



## ガラスのレンジご飯釜 1~2 合 アレンジレシピ



基本！白ご飯の炊き方



鶏の炊き込みご飯



卵雑炊



チキンライス



鮭ときのこいっぱいご飯



チーズリゾット



ポテトサラダ

- レシピの加熱時間は 600W での目安時間です。また、600W の電子レンジでも機種によって加熱効率が異なります。調理の様子を見ながら調節してください。
- お米の種類や季節、水の温度によって炊き上がりが変わりますので調整してください。
- 無洗米や玄米等は記載されている作り方に沿って炊飯してください。

## 基本！白ご飯の炊き方



### 材 料（1 合 / 2 合）

#### ★1 合の場合

---

お米…1 合 (150g) ※付属の計量カップ 2 杯分

---

水……250mL

---

#### ★2 合の場合

---

お米…2 合 (300g) ※付属の計量カップ 4 杯分

---

水……450mL

---

### 作 り 方

- 1 お米を研いで、1 合の水ラインまで水を入れ、30 分～1 時間浸す。  
※お急ぎの場合は 50℃程度のお湯で 15 分程度浸してください。  
※浸す時間が短いと、ご飯に芯が残ります。
- 2 フタをして電子レンジで 10 分加熱する。  
※2 合の場合は 12 分加熱。
- 3 電子レンジの庫内で 10 分～15 分間蒸らす。

# 鶏の炊き込みご飯



## 材料 (2人分)

お米	1合 (150g)	
水	200mL	
鶏もも肉	100g	
しいたけ	50g (2個)	
にんじん	30g (1/5本)	
油揚げ	30g (1枚)	
きぬさや	10g (7,8枚)	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	さとう	大さじ1/2

## 作り方

- 1 お米を研いで、水 200mL を入れて、30分～1時間浸す。
- 2 一口サイズに切った、鶏もも肉、しいたけ、にんじん、油揚げ、きぬさや、Aを入れる。
- 3 フタをして電子レンジで10分加熱する。
- 4 かき混ぜ、再度5分加熱する。
- 5 炊き上がり後、かき混ぜ、10～15分間蒸らす。

# 卵雑炊



## 材料（2人分）

ご飯	200g※炊いたもの
溶き卵	1 個分
水	300mL
めんつゆ（濃縮2倍）	大さじ3
塩	適宜
ねぎ	適宜

## 作り方

- 1 ご飯と水を入れ、ご飯がパラパラになるように混ぜる。
- 2 めんつゆを入れて混ぜ、溶き卵を回し入れ、かく混ぜる。
- 3 フタをして電子レンジで7分程度ご飯がやわらかくなるまで加熱する。
- 4 器に盛り付け、塩で味を調え、小口切りに切ったねぎをちらす。

# チキンライス



## 材料 (2人分)

ご飯	150g※炊いたもの	
たまねぎ	50g (1/4 個)	
鶏もも肉	50g	
A	ケチャップ	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	バター	小さじ 1/2
	塩こしょう	少々

## 作り方

- 1 たまねぎはみじん切り、鶏もも肉は1口サイズに切る。
- 2 ご飯と1とAを入れて混ぜる。
- 3 フタをして電子レンジで5分加熱する。

## 鮭ときのこいっぱいご飯



### 材料 (2人分)

お米	1 合 (150g)	
水	200mL	
鮭の切り身	1 切れ	
しめじ	50g (1/2 パック)	
えのき	50g (1/2 パック)	
しいたけ	30g (2 枚)	
まいたけ	50g (1/2 パック)	
A	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	塩	小さじ 1/2
大葉	適宜	

### 作り方

- 1 お米を研いで、水 200mL を入れて、30 ~ 1 時間浸す。
- 2 皮と骨を取り、切った鮭の切り身、一口サイズに切ったきのこ、A を入れる。
- 3 フタをして電子レンジで 10 分加熱する。
- 4 かき混ぜ、再度 5 分加熱する。
- 5 炊き上がり後、かき混ぜ、10 ~ 15 分間蒸らす。
- 6 お好みで大葉を千切りにして散らす。

# チーズリゾット



## 材料 (2人分)

ご飯	150g※炊いたもの	
玉ねぎ	30g(1/8 個)	
しめじ	30g (1/3 パック)	
A	バター	大さじ 1/2 (約 6g)
	オリーブオイル	大さじ 1
	ピザ用チーズ	50g
こしょう	少々	
塩	少々	
粉チーズ	適宜	

## 作り方

- 1 たまねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。
- 2 ご飯と1とAを入れて混ぜて、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- 3 塩、こしょう、お好みで粉チーズを加えて混ぜる。

# ポテトサラダ



## 材料 (2人分)

じゃがいも	300 g (2 個)
玉ねぎ	50 g (1/4 個)
きゅうり	50 g (1/2 本)
ハム	3 枚
マヨネーズ	大さじ 4
練りからし	小さじ 1/2
塩・こしょう	適宜

## 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて幅 1cm のいちょう切り、ガラス本体に入れ、フタをして電子レンジで 7 分加熱し、少し冷めたら軽くつぶす。
- 2 玉ねぎときゅうりは薄くスライスにして塩でもみ、水気を切る。ハムは幅 1cm の短冊に切る。
- 3 2 とマヨネーズ、練りからしを入れてよく混ぜる。
- 4 塩・こしょうで味を調える。

※金属のスプーンやフォークは、ガラスに傷がつくため使用しないでください。