

使用上のご注意

- はじめてご使用になるときは、食器用中性洗剤でよく洗い、乾かしてから調理してください。
- ご使用になる前に、本体、取っ手、蓋、つまみなどにぐらつきやヒビ割れなどの不具合がないことをご確認ください。
- 調理中や調理の直後は蓋や本体、取っ手が熱くなっています。やけどの危険がありますので、必要に応じてミトンなどを用いてください。特に小さなお子様の手に触れることのないようにご注意ください。
- 本品は電子レンジ専用調理器です。以下の機能では絶対に使用しないでください。
電子レンジのオート機能・オープン機能・グリル機能・スチーム機能
ガスコンロなどの直火
オーブントースターなどの加熱調理器
電磁調理器 (IH調理器)
- ご使用になる前に各サイズをご確認ください。特にターンテーブル式の電子レンジをご使用の場合は、庫内サイズに余裕がないと回転時に本品が引っかかるなど使用できない場合があります。
- 急激な衝撃を与えないでください。
- 空焚きはしないでください。火災や本体の変形、取っ手や蓋、つまみの破損の原因になります。
- 縁まで水などを満たした状態で使用しないでください。
- 調理器の中に料理を保存したままにしないでください。
- ストーブの上で使用しないでください。
- 本体が熱いうちに、水をかけたりして急冷しないでください。
- お使いの電子レンジの取扱説明書をお読みにになり、正しく使用してください。
- 温め直し以外の揚げ物調理、アヒージョなどの油を多く使用した調理には絶対に使用しないでください。火災の原因になります。
- 具材を煮たり茹でたりする際は、突沸現象[※]にご注意下さい。特にとろみのある液体(カレー、みそ汁など)では発生しやすく、加熱中に急に沸騰し、蓋や中身が飛び散ることがあります。
- ※突沸現象とは：液体を加熱している際に、沸点に達しても沸騰せずに過熱状態になった後、何らかの刺激(庫内から取り出す際の振動、スプーンなどでのかく拌、塩や砂糖を入れるなど)により突然激しく沸騰し、中身が飛び散る現象のこと
- 電子レンジの出力は1000W以下でご使用ください。
- 調理時は必ず蓋をご使用ください。
- しっかりと蓋を閉してから使用してください。本体と蓋の間に食材がはさまった状態で使用しないでください。
- 糖分の多い料理は焦げ付きの原因になりますので調理時間にご注意ください。
- 調理物の種類によっては、調理中急に水分が噴き出すことがあります。
- 調理後取り出した際は高温になるため、直接テーブルなどに置かないでください。
- 連続で調理しないでください。連続で使用すると、調理器や電子レンジの故障の原因となります。
- お使いの電子レンジや食材の切り方などによって調理時間は多少変動いたします。

お手入れについて

- お手入れには柔らかいスポンジに食器用中性洗剤をつけてよく洗ってください。金属タワシ、酸性またはアルカリ性洗剤、クレンザーなどは使用しないでください。表面加工を傷つける原因になります。
- 酢、重曹などの酸性またはアルカリ性のものの使用は避けてください。
- 食器洗い乾燥機はご使用いただけます。
- こげつきを落とす場合はナイフなど金属製の硬いものを使用しないでください。お湯などに浸して焦げ付きを柔らかくした後でスポンジでいいねに取り除いてください。
- ご使用後はよく洗って水を切り、乾燥させて保管してください。
- 塩分や酸などを含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所での保管はサビ発生の原因になります。
- 調理後は内容物を保存しないでください。サビの発生原因となりますので他の容器に移してください。

表面加工 / 本体内部: 珪素樹脂塗装
本体外面・蓋: シリコン樹脂塗装
材料の種類 / スチール
寸 法 / 外寸: 26.5cm×22.5cm×10.1cm(蓋含む)
内寸: 20.5cm×20.5cm×3cm(本体のみ)
満水容量 / 1.0L

販売元

コーナン 商事株式会社

大阪府大阪市淀川区西宮原2丁目2番17号

25mg-may

MADE IN CHINA

LIFELEX

レンジで焼き目がつく

簡単調理器

角型

IV-224

RECIPE BOOK

レシピブック





焼 チキンステーキ

材料

鶏もも肉	200g
しめじ	20g
パプリカ	10g
アスパラガス	10g
A)	
オリーブオイル	大さじ1
ニンニクチューブ	2cm
塩	少々
胡椒	少々
B)	
酒	大さじ1
コンソメ	小さじ1

1

鶏もも肉の水気をよくふき取り、Aを表面に塗り、10分おいておく。野菜を一口サイズに切る。

2

本体にオリーブオイルをひき、皮目を下にして600Wのレンジで15分加熱する。

3

一度取り出し、鶏もも肉をひっくり返し、野菜をおいてBをふりかける。再度蓋をして600Wのレンジで3分加熱する。

4

鶏もも肉に火が通れば出来上がり。

炒 ジャーマンポテト

材料

ジャガイモ	2個
にんじん	1/2本
ソーセージ	1袋
A)	
パセリ	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ブラックペッパー	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1

1

野菜を一口サイズに切る。

2

オリーブオイルを引いて、野菜を並べ、600Wのレンジで5分加熱する。

3

一度取り出し、Aをふりかけて、よく混ぜる。再度蓋をして600Wのレンジで10分加熱したら出来上がり。





蒸 温野菜

材料

とうもろこし	1本
さつまいも	1本
ブロッコリー	50g
れんこん	50g
水	大さじ2

1

野菜を一口大に切っておく。

2

本体におき、水大さじ2杯をかけ、600Wのレンジで5分加熱。

3

裏返してさらに600Wのレンジで8分加熱。

4

しっかり火が通れば出来上がり。



プラス
+10分の
加熱で
おこげも
出来る!



炊 炊き込みご飯

材料

お米	1合180g
鶏もも肉	50g
しめじ	20g
にんじん	10g
きぬさや	適量
A)	
醤油	大さじ1
生姜(チューブ)	2cm
だしの素	小さじ1
みりん	小さじ1
水	180cc

1

鶏肉は2cm角に切る。しめじは石づきを取って小房に分け、にんじんは細切りにする。

2

米をとぎ、水につけて(分量外)浸水させる(夏は30分程度、冬は2時間程度)

3

本体に浸水させたお米を引いて、鶏もも肉、しめじ、にんじんを並べ、Aを入れる。

4

600Wのレンジで12分加熱し、10分蒸らして出来上がり。



煮 さばの味噌煮

材料

塩さば	2枚
酒	大さじ2

A)	
水	大さじ2
砂糖	大さじ2
味噌	大さじ2
おろし生姜(チューブ)	小さじ1

1

塩さばの皮目に切り込みを入れ、酒につけておく。水気をキッチンペーパーで拭き取り耐熱皿に並べる。

2

Aの調味料を混ぜ合わせ、さばにかける。

3

600Wのレンジで5分加熱する。しっかり火が通れば出来上がり。

煮 煮込みうどん

材料

うどん	1玉
A)	
長ネギ	
しいたけ	
薄揚げ	
かまぼこ	
鶏肉細切れ	
B)	
水	300cc
めんつゆ(2倍濃縮)	100cc

1

Aを適量、お好みの大きさに切る。

2

Bを本体に入れ、うどんとAを入れる。

3

600Wで10分加熱したら出来上がり。



茹 パスタ

材料

パスタ	80g
バター	10g
A)	
キャベツ	10g
パプリカ	10g
薄切りベーコン	10g
B)	
コンソメ	大さじ1
醤油	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
水	150cc

1

Aを食べやすい大きさに切る。

2

パスタ麺を半分に折って、本体にのせ、Bを入れたら600Wのレンジで6分加熱する。

3

一度麺をよくほぐし、バターとAを入れて蓋をし、レンジ600Wで6分加熱したら出来上がり。

煮る・茹でる際のご注意

気温や水温、食材の大きさ・種類、量によって調理時間は変動します。そのため熱の通りづらい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は吹きこぼれることがありますので、慣れるまでは目安時間より短めに設定し、煮え具合を確認しながら調理してください。