



エコ調理鍋

✂️ おいしい・かんたん・地球にやさしいクッキング♪ ✂️

取扱説明書

&

更科先生おすすめレシピと エコ鍋オリジナルレシピ

この商品は家庭で調理するために使用するものです。
ご使用の際には取扱説明書をよく読んでから使用してください。
不適切な取扱いは事故につながります。
読んだ後は大切に保管してください。

プラスチック総合メーカー

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>

本品は自社工場で生産しています。

セット内容

保温容器フタ(加熱×)



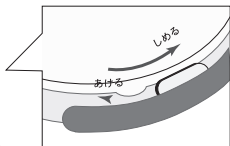
内鍋フタ(加熱○)



内鍋(加熱○)



保温容器(加熱×)



使用時には内鍋フタを上図のようにセットしてください。

基本的な使用方法



①内鍋に材料を入れます。



③保温容器に内鍋を入れ、保温フタをします。

※写真は保温容器フタをしていません



②内鍋フタをし、電子レンジで加熱します。



④規定時間を過ぎたら、できあがりです。

※加熱時間は500Wです。600Wの場合は約9割の時間、700Wの場合は約8割の時間で加熱してください。電子レンジの機種・年式によって、時間は多少異なることがあります。



中華風リゾット

材 料 (2人分)

A.	B.
ご飯……………茶碗2杯	卵……………1ヶ
ごま油……………小さじ1杯	みつ葉……………適宜
鶏がらスープのもと(顆粒)……………小さじ2杯	鶏ささみ肉……………1本
水……………2カップ	

下ごしらえ

- みつ葉は食べやすい大きさに切る。
- 卵は溶いておく。

作り方

- ①内鍋にAを入れよくかき混ぜ、鶏ささみ肉のをせ内鍋フタをし、電子レンジ強で10分加熱する。
- ②内鍋を電子レンジから取り出し鶏ささみ肉も取り出し、溶いた卵とみつ葉を入れ、軽く混ぜ合わせ内鍋フタをし、保温容器にセットし保温鍋フタをして10分保温する。
- ③先ほど取り出したささみ肉を裂いておく。
- ④器に盛り付けささみ肉のをせれば出来上がり。





材 料 (2人分)

A.	B.
牛ひき肉……………200g	顆粒のシチューの素
たまねぎ……………1/2ヶ	……………大さじ1杯
塩、コショウ…………適宜	顆粒のチキンスープの素
キャベツ……………4枚	……………小さじ1杯
	水……………100ml

ロールキャベツの クリーム煮

下ごしらえ

- キャベツは洗って4枚重ねラップをしてレンジ強で3分加熱する。
- たまねぎはみじん切りにする。

作り方

- ① Aをボールに入れ塩コショウをふりよくこね混ぜ、4つの模型を作っておく。
- ② 内鍋にBを入れよく混ぜておく。①の模型の具材を加熱済のキャベツでひとつづつ包み内鍋に入れ内鍋フタをし、レンジ強で6分加熱する。
- ③ 内鍋を電子レンジから取り出しロールキャベツにスープをすばやくかけ内鍋フタをし、保温容器にセットし保温容器フタをして30分保温する。
- ④ 器に盛り付けたら出来上がり。



使用前の準備

- 内鍋を最初に使用する時は食器用洗剤をつけたスポンジ等で良く洗いますので下さい。
- 保温容器本体・フタともに断熱材が入っていますので丸洗いしないで下さい。断熱材の劣化の原因になります。

使用上の注意

! 内鍋、保温容器とも直火にかけたり火のそばに置かないでください。変形や火災の原因になります。

- 使用用途以外には使用しないでください。
- 本品は電子レンジ専用です。オープン・グリル機能で使用しないでください。
- 電子レンジの自動メニューキーは使用しないでください。
- 必要以上に加熱しないでください。内鍋の変形や破損の原因になります。
- 加熱後、内鍋が熱くなっていますので取り出す際はヤケドに注意してください。
- 油ものの食材を入れて加熱しないでください。変質の原因になります。
- 食材の種類によっては色移りする場合がありますが、商品の機能上・衛生上の問題はありません。
- 水を入れない状態での加熱はしないでください。
- 加熱時間は目安です。食材の種類や大きさ、鮮度によって調理時間が異なります。また電子レンジの機種によっても加熱時間は若干異なることがあります。
- 保温容器本体・フタともに加熱しないでください。容器の変形や破損の原因になります。

使用後のお手入れ

- 内鍋は使用後スポンジ等に食器用洗剤を付けて洗い、水気を拭き取ってください。食器洗い乾燥機や食器乾燥器などのご使用は変形などの原因となる場合もありますので、使用しないでください。
- タワシ、又はミガキ粉でみがくとキズがつくことがあります。
- 樹脂の特性上、お手入れ後もスープや香味料の臭いが残ることがあります。



更科 紘 園

更科料理専門学校 三条クッキングスクール校長
1968 (昭和43年) 開校

- 東京農業大学農学部栄養学科卒 (農学士・栄養士)
- 家庭料理、食育と健康、郷土料理の継承、地産地消、スローフード運動に取り組む。
- 海外食文化研究のため、アメリカ、フランス、中国、イタリア、スイス、ドイツ、トルコ、ギリシャ、東南アジア等世界各国を研修。

更科先生

おすすめレシピ

- キッシュ (P5)
- チキンのカレーシチュー (P6)
- 夢バーグ (P7)

エコ鍋

オリジナルレシピ

- ポークカレー (P8)
- チキンのクリームシチュー (P9)
- 肉じゃが (P10)
- 牛丼 (P11)
- ブリ大根 (P12)
- 温泉たまご (P13)
- ロールキャベツのクリーム煮 (P14)
- 中華風リゾット (P15)



温泉たまご

材 料 (2人分)

- 卵 (M玉)4コ
(常温に戻しておく)
- 熱湯1ℓ
- お好みのめんつゆ適宜
- 大葉1枚

※電子レンジでの加熱はしません。

作り方

- ① たまごを内鍋に入れ熱湯を1ℓ入れて内鍋フタをずる。
- ⚠ 内鍋を絶対に電子レンジには入れないで下さい。たまごが破裂してヤケドをするおそれがあります。
- ② 保温容器にセットし保温容器フタをして、25分保温する。
- ③ 器に盛り付け、めんつゆをかける。
お好みで刻んだ大葉をちらす。





材 料 (2人分)

大根……………300g	A.
ブリ……………2切	水……………100ml
生姜の薄切り……………20g	酒……………大さじ1杯
	B.
	砂糖……………大さじ1杯
	醤油……………大さじ3杯
	みりん……………大さじ3杯

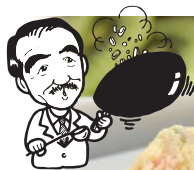
ブリ大根

下ごしらえ

- 大根は、皮をむき、ひと口大(3cm位)の乱切りにする。(電子レンジでは角が多いほど煮え易い)
- 生姜は薄切りしておく。
- ブリは3cm位の大きさに切る。骨はなるべくとる。

作り方

- ①内鍋にAと大根を入れ内鍋フタをし、電子レンジ強で10分加熱する。
- ②内鍋を電子レンジから取り出し①の中にブリ、生姜、Bを入れたら内鍋フタをし更に6分加熱する。
- ③内鍋を電子レンジから取り出し軽く混ぜ合わせ内鍋フタをし、保温容器にセットし保温容器フタをして60分保温する。
- ④器に盛り付けたら出来上がり。



材 料 (2人分)

A.	B.
じゃがいも又はかぼちゃ…100g	牛乳……………80ml
たまねぎ……………1/2ヶ	生クリーム……………80ml
パプリカ(赤)……………1/3ヶ	卵……………2ヶ
ベーコン……………2枚	ピザ用チーズ…50g
ピーマン……………1ヶ	バター……………10g
キャベツ……………30g	塩、こしょう…少々

カラフルキッシュ

下ごしらえ

- Aの材料は1cm角切り。
- Bをボールに取り、混ぜておく。

作り方

- ① Aを内鍋に入れBを全体に流し入れ、内鍋フタをして電子レンジ強で8分加熱し、更に電子レンジ弱で15分加熱する。
- ② 内鍋を電子レンジから取り出し、保温容器にセットし、保温容器フタをして30分保温する。
- ③ 器に盛り付けたら出来上がり。





チキンの カレーシチュー

材 料 (2人分)

A.	B.	C.
鶏もも肉……………80g	バター……………30g	カレー粉……………小さじ1/2
たまねぎ……………1/2ヶ	小麦粉……………大さじ3杯	(又は市販のカレールウ…20g)
ミックスベジタブル	牛乳……………300ml	塩……………小さじ1/2
……………60g	鶏ガラスープの素	塩……………少々
	……………少々	

下ごしらえ

- たまねぎは乱切りにする。
- 鶏肉は乱切りにして、塩、こしょうをまぶす。

作り方

- ① A、Bを内鍋に入れ、全体に混ぜ、内鍋フタをしないで電子レンジ強で12分加熱する。
- ② 内鍋を電子レンジから取り出し、内鍋にCを加えてよく混ぜ、内鍋フタをし、保温容器にセットし、保温容器フタをして30分保温する。
- ③ 器に盛り付けたら出来上がり。



牛 丼

材 料 (2人分)

A.	B.
牛肉薄切り……………200g	水……………大さじ2杯
たまねぎ……………1ヶ(80g)	酒……………大さじ1杯
しらたき……………適宜	醤油……………大さじ3杯
卵……………黄身2ヶ	砂糖……………大さじ1杯

下ごしらえ

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- しらたきは10cmに切る。
- たまねぎは薄切りにする。

作り方

- ① Bを内鍋に入れてよく混ぜてからAを入れ、内鍋フタをし電子レンジ強で8分加熱する。
- ② 内鍋を電子レンジから取り出しよく混ぜ内鍋フタをし、保温容器にセットし保温容器フタをして15分保温する。
- ③ 器に盛り付け卵の黄身をのせたら出来上がり。





肉じゃが

材 料 (2人分)

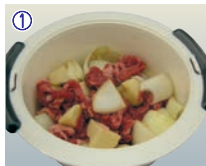
A.	B.
牛肉……………100g	出し汁……………100ml
たまねぎ……………1/2ヶ	酒……………大さじ1杯
じゃがいも……………2ヶ(200g)	砂糖……………大さじ1杯
しらたき……………50g	醤油……………大さじ3杯
	みりん……………大さじ1杯
きぬさや……………適宜	

下ごしらえ

- じゃがいもは2cm位の乱切りにする。
- 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- しらたきは食べやすい長さに切る。

作り方

- ①内鍋にBを入れよくかき混ぜ、Aを加え内鍋フタをし、電子レンジ強で12分加熱する。
- ②内鍋を電子レンジから取り出し軽く混ぜ合わせ、内鍋フタをし、保温容器にセットし保温容器フタをして60分保温する。
- ③器に盛り付け、きぬさやをのせれば出来上がり。



材 料 (2人分)

A.	B.
ひき肉……………100g	トマトケチャップ…大さじ3杯
たまねぎ……………1/4ヶ	プチトマト……………4ヶ
塩、こしょう……………少々	アスパラ……………2本
ナツメグ……………少々	C.
	生椎茸……………2枚

夢バーグ

下ごしらえ

- アスパラは茹でしておく。
- Aでハンバーグの生地を作る。
- 湯呑茶わんにCの椎茸の笠を下にして入れておく。

作り方

- ①Aのハンバーグ生地を湯呑茶わんに入れる。
 - ②内鍋に①と水300mlを入れ、内鍋フタをして電子レンジ強で8分加熱する。
 - ③内鍋を電子レンジから取り出し、保温容器にセットして、保温容器フタをして10分保温する。
 - ④お皿に盛り、Bを飾る。
- ※トマトケチャップとハンバーグの肉汁を軽く混ぜ合わせソースを作ると、よりおいしくいただけます。





材 料 (2人分)

A.	B.
豚肉……………100g	市販のルー……………100g
たまねぎ………1/2ヶ	
にんじん………1/2本(80g)	
じゃがいも……1ヶ(100g)	
水……………2カップ	

ポークカレー

下ごしらえ

- じゃがいもは2cm位の乱切りにする。
- にんじんは1cmのちよう切りにする。
- 豚肉は一口大に切り塩コショウをしておく。
- たまねぎは薄切りにする。

作り方

- ① Aを内鍋に入れ内鍋フタをし、電子レンジ強で12分加熱する。
- ② 内鍋を電子レンジから取り出しルーを入れ、さらに2分加熱する。
- ③ 内鍋を電子レンジから取り出し軽く混ぜ合わせ、内鍋フタをし、保温容器にセットし保温容器フタをして60分保温する。
- ④ ごはんを盛り付けた器にかけて出来上がり。



材 料 (2人分)

A.	B.
鶏もも肉………100g	市販のルー……………100g
たまねぎ………1/2ヶ	
にんじん………1/2本(80g)	
じゃがいも……1ヶ(100g)	
水……………2カップ	

チキンの クリームシチュー

下ごしらえ

- じゃがいもは2cm位の乱切りにする。
- にんじんは1cmのちよう切りにする。
- 鶏肉は一口大に切り塩コショウをしておく。
- たまねぎは薄切りにする。

作り方

- ① Aを内鍋に入れ内鍋フタをし、電子レンジ強で10分加熱する。
- ② 内鍋を電子レンジから取り出しルーを入れ、さらに2分加熱する。
- ③ 内鍋を電子レンジから取り出し軽く混ぜ合わせ、内鍋フタをし、保温容器にセットし保温容器フタをして60分保温する。
- ④ 器に盛り付けたら出来上がり。

