

HARIO

ガラスの レンジおかず鍋

取扱説明書

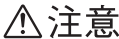
お買いあげ誠にありがとうございます。正しくご使用していただくため、この取扱説明書を必ずお読みください。また、お読みになりましたら、大切に保管してください。



電子レンジ用



直火不可



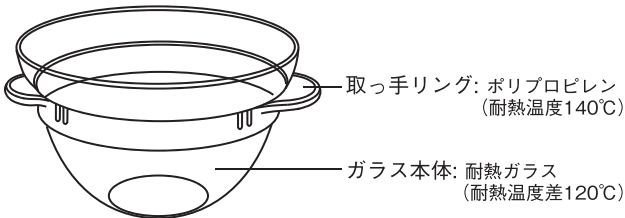
注意

●オープン・直火は
使用できません

実用容量450mL

材質のご案内

●MADE IN JAPAN



※フタの裏側のねじ部には何も付きません。

※フタは本体との密閉を防ぐため、フタ裏に凸部を設けており、乗せた際に隙間が出る構造となっております。その為、本体より蒸気が抜けやすく、電子レンジの庫内に水蒸気が発生しますので、ご使用後は水分を拭き取ってください。

お取り扱い上の注意

- ⚠ 電子レンジ以外の加熱器具は使用しないでください。
- ⚠ ガラスは割れるものです。洗浄やご使用時はていねいにお取扱ってください。
- ⚠ お子様に使用させないでください。また、幼児のそばで使用したり、幼児の手の届く所に置かないでください。



電子レンジ



直火

- ご使用前には洗浄をしてください。
- ヒビ、欠け、強いスリ傷の入ったものは、思わぬときに破損することがありますので、使用しないでください。
- ガラス器の内面を、金属スプーンなどで強くたたいたり、強くこすったりしないでください。破損の原因になります。
- ガラス本体が熱いうちにぬれた布でふれたり、ぬれた台の上に置くと、急激な温度変化により破損する場合があります。おやめください。
- 破損した際のお取扱いは、ケガをしないよう十分ご注意ください。
- 廃棄する際は、各自治体の指示に従い分別してください。
- フタは素材の特性上、色素の濃いものやにんにくなどにおいの強い食品がついたり、長期保存をしますと色がついたり、においが残る場合があります。早めに洗浄してください。
- ご使用中に取っ手リングの亀裂やゆるみなどの異常を感じた場合、絶対に使用しないでください。



⚠ 突然一気に沸騰して液体が激しく吹き出す恐れがあります(突沸現象)。電子レンジから取り出す際は顔などを近づけないでください。



突沸に注意

- 突沸現象については、弊社ホームページwww.hario.comをご参照ください。
- 外側の水滴は拭き取ってから電子レンジに入れてください。
- 空だきや中身が少ない状態で使用しないでください。
- ご使用の際は、お手持ちの電子レンジの取扱説明書をよくお読みください。
- 加熱の際は、庫内の中心又はターンテーブルの中心に置いてください。効率よく加熱できます。
- 電子レンジ加熱後は熱くなりますので、持ち運びの際は、なべつかみなどを使って取っ手や器全体を持ってください。また、ビニール製のテーブルクロスなど、熱に弱いものの上には置かないでください。台に置く際は必ずなべしきなどをご使用ください。



水滴



持ち運びは
取っ手を持って

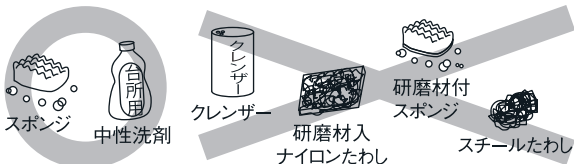
- ガラス本体の下に、球面状のトレーなどを敷いて使用しないでください。容器底部とトレーの間に負圧が生じ、ガラスが割れる場合があります。
- 多機能レンジ(オーブン機能・スチーム機能・トースター、グリル機能などのついた電子レンジ)で加熱する場合は、必ず電子レンジ機能のみで加熱してください。電子レンジ以外のモードまたは、自動モードで加熱すると、高温になりプラスチックがとける危険があります。
- 加熱のしすぎにご注意ください。700W以上でのご使用は吹きこぼれる場合がありますので500W、600Wでご利用ください。



球面状の
トレーの上に
置かない

お手入れの方法

- ⚠️ 洗浄する場合は、やわらかいスポンジに中性洗剤を使用してください。
- ⚠️ やわらかいスポンジでも、下図のようにクレンザーやガラスに傷のつく研磨材、または研磨粒子がついているスポンジなどは使用しないでください。思わぬときに破損する原因となります。



- 本製品は食器洗い乾燥機のご使用ができます。ご使用の際は、お手持ちの食器洗い乾燥機の取扱説明書をよくお読みください。
- ガラスの汚れのひどいときは「家庭用漂白剤」を薄めてご使用ください。その際「家庭用漂白剤」の取扱注意事項を必ずお守りください。漂白後は十分に水洗いしてください。



電子レンジで簡単！レシピ集

⚠加熱直後は、フタ、ガラス本体、取っ手が大変熱くなっており
ますので、鍋つかみなどを使ってお取り扱いください。やけど
に十分注意してください。

⚠鶏肉やさかな、膜に包まれている食品は、電子レンジで加熱する
と破裂する恐れがありますので、必ず小さいサイズに切ってください。

●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。

牛肉カレー



★材料 (1人前)

玉ねぎ…50g (1/4 個)
にんじん…30g (1/5 本)
じゃがいも…40g (1/4 個)
牛肉 (もも肉スライス)…60g
カレールー…20g
(目安: 市販のカレールー塊 ×1 個)
水…160mL

★作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじん、じゃがいもは 2 cm 程度に小さく切る。牛肉は一口サイズに切る。
- ②①を入れ、水 160ml と刻んだカレールーを入れて、軽くかき混ぜる。
- ③フタをして電子レンジで 10 分加熱する。
※そのまま庫内で 5 分蒸らすと野菜が柔らかくなります。

肉じゃが



★材料 (1人前)

玉ねぎ…50g (1/4 個)
にんじん…50g (1/3 本)
じゃがいも…100g (小1個)
豚こま肉…100g
きぬさや…4 さや

A | しょうゆ…大さじ 1
酒…大さじ 1
みりん…大さじ 1/2
さとう…大さじ 1/2
水…50mL

★作り方

- ①玉ねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもは幅 2 cm程度のいちよう切りに切る。豚こま肉は一口サイズに切る。きぬさやはスジを取って半分に切る。
- ②①と A を入れ、よくなじむ様にかき混ぜる。
- ③フタをして電子レンジで 10 分加熱する。

豚バラと大根のミルフィーユ鍋



★材料 (1人前)

豚バラ肉…100g

大根…200g

水…200mL

顆粒状鶏がらスープのもと
…小さじ1/2

めんつゆ…大さじ3
(濃縮2倍)

かいわれ…適宜

★作り方

- ①大根は薄く半月に切り、豚バラ肉は大根と同じサイズに切る。
- ②まな板の上で豚ばら肉と大根を交互に重ねていく。
- ③①とAを入れて混ぜ、②を入れて、フタをして電子レンジで8分加熱する。
- ④お好みでかいわれをのせる。

蒸し鶏と野菜



★材料 (1人前)

もやし…50g (1/5袋)
キャベツ…100g (2枚)
にんじん…30g (1/5本)
鶏もも肉…100g

A | 酒…大さじ1
塩こしょう…少々
ポン酢…適宜

★作り方

- ①キャベツは一口サイズに、にんじんは短冊切りで薄く切る。鶏もも肉は食べやすいサイズに切る。
- ②野菜を入れ、その上に鶏もも肉を並べ、Aをかける。
- ③フタをして電子レンジで5分加熱する。
※お好みでポン酢などをかけてお召し上がりください。

豚キムチ



★材料 (1人前)

豚バラ肉…100g

キムチ…50g

にら…10g (1/10束)

ごま油…大さじ1/2

酒…大さじ1/2

塩こしょう…少々

おろしにんにく…小さじ1/2

A

★作り方

①一口サイズに切った豚バラ肉を入れ、Aを入れて混ぜる。

②キムチと一口サイズに切ったにらを入れ、かき混ぜる。

③フタをして電子レンジで5分加熱する。

※お肉の熱の通り具合を見ながら加熱時間を調整してください。

よせ鍋



★材料 (1人前)

白菜…100g (1枚)
にんじん…30g (1/5本)
えのき…30g (1/4パック)
しいたけ…20g (1個)
水菜…10g (1束の1/4)
長ネギ…20g (1/4本)
豆腐…50g (1/6丁)
鶏もも肉…80g
だし汁…200mL

★作り方

- ①野菜、豆腐、鶏もも肉を一口サイズに切る。
- ②①とお好みのだし汁を入れ、なじむ様にかき混ぜる。
- ③フタをして電子レンジで8分加熱する。

※加熱すると、野菜は縮みます。

【メの雑炊】

残っただし汁 150mL 以上にご飯 150g と溶き卵を入れ、2～3分加熱する。

キムチ鍋



★材料 (1人前)

長ネギ…20g (1/4本)

にら…12g (1/8束)

絹ごし豆腐…100g (1/3丁)

豚バラ肉…60g

しめじ…25g (1/4パック)

キムチ…100g

水…200mL

A 顆粒状鶏がらスープのもと
…小さじ1

ごま油…小さじ2

しょうゆ…小さじ2

七味唐辛子…適宜

★作り方

①野菜、豆腐、豚バラ肉は一口サイズに切り、しめじは小房に分ける。

②①とAを入れて混ぜ、フタをして電子レンジで8分加熱する。

③お好みで七味唐辛子をかける。

家庭用品品質表示法による表示

品名	耐熱ガラス製器具
使用区分	電子レンジ用
耐熱温度差	120℃

取扱い上の注意

- 調理の時は外側の水滴をぬぐい、途中で差し水をする時は冷水をさけ、またガラスの部分が熱くなっている時はぬれた布でふれたり、ぬれた所に置かないで下さい。
- 空だきをしないで下さい。
- 洗う時は、研磨材入りたわし、金属たわしやクレンザーなどを使用しないで下さい。
- 使用区分以外には使用しないで下さい。

HARIO株式会社

〒103-0006東京都中央区日本橋富沢町9-3

90224700 XOY-1 レシピ説明書 2101

製品についてのお問い合わせ先

HARIO株式会社

〒103-0006東京都中央区日本橋富沢町9-3

フリーダイヤル:0120-39-8208

<https://www.hario.com>