

# ガラスのレンジ蒸し器 レシピ紹介 — Recipes —

Heatproof glass steamer  
for microwave oven Recipes

## 野菜の加熱時間の目安

加熱時間の目安 (電子レンジ 600W で使用)

ブロッコリー	100g	2分
ほうれん草	100g	2分
アスパラガス	100g	2分
キャベツ	150g	3分
かぼちゃ	200g	4分
じゃがいも	200g	4分
大根	200g	4分
にんじん	200g	5分

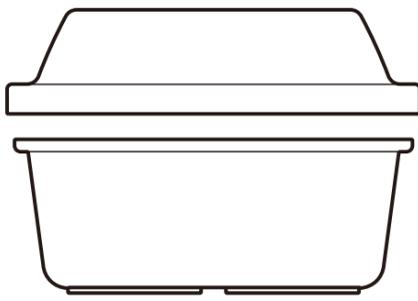
※ガラス本体に水を 100mL 程度入れてください。

※火が通りやすいように野菜を適当な大きさに切って加熱した際の目安時間です。

※野菜の大きさや水分量等で加熱時間は異なります。左記の加熱時間を目安に加熱し、火が通っていない場合は 30 秒～追加で加熱してください。

部品名称

フタ



ザル



ガラス本体



蒸し鶏のサラダ



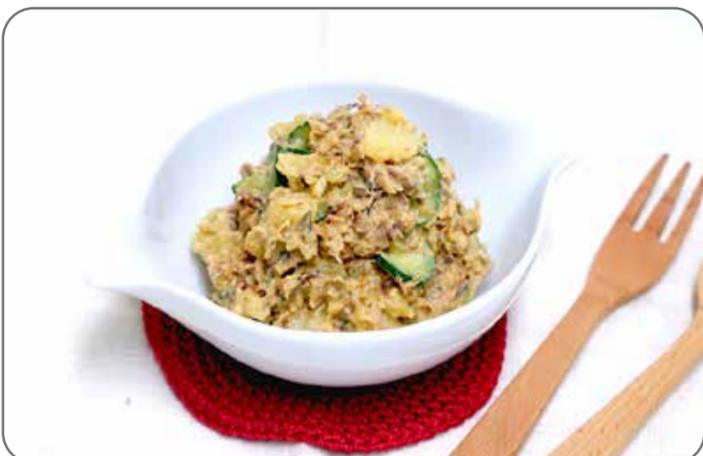
ヘルシー花焼売



かぼちゃのクリーミーサラダ



白菜と豚肉のレモンミルフィーユ蒸し



サバみそポテト



水切りヨーグルトのレアチーズケーキ



## 蒸し鶏のサラダ

蒸し器で蒸すと、余分な油が落ちてヘルシー！

### ・材料（1～2人分）・

鶏むね肉	250g
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
酒	小さじ 1

お好みのサラダ	適量
お好みのドレッシング	適量

### ・作り方・

1. 鶏むね肉の両面をフォークでまんべんなく刺し、塩、砂糖をすり込み、酒をふりかける。
2. 1の鶏むね肉を1cm幅に切る。
3. ガラス本体に水を100mL程度入れ、ザルに2を入れ、フタをして600Wの電子レンジで7分加熱する。
4. 加熱後、電子レンジ庫内に3分置き、出来上がり。
5. お好みのサラダと合わせてお召し上がりください。

※火が通っていない場合は1分～追加で加熱してください。

### +Recipe 蒸し鶏に合うおすすめドレッシング

#### ・材料・

#### 1. エスニックドレッシング

ナンプラー	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
唐辛子（輪切り）	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
煎りごま	小さじ 1
しょうが	チューブ 1cm

#### 2. ヤンニョム風ドレッシング

醤油	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
すりごま	小さじ 1
一味唐辛子	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
にんにく	チューブ 2cm

### ・作り方・

すべての材料を混ぜ合わせてください



## ヘルシー花焼売

鶏ひき肉 + えのきを使ったヘルシー焼売

### ・材料 (1 ~ 2 人分) ・

◎鶏ひき肉	100g
◎えのき	50g
◎干しエビ	小さじ 1
◎玉ねぎみじん切り	1/8 個分
◎片栗粉	大さじ 1
◎ごま油	大さじ 1
◎醤油	小さじ 2
◎砂糖	小さじ 1
◎しょうが	チューブ 1cm
焼売の皮	18 ~ 20 枚
(お好みで) クコの実、むきエビなど	適量

タレ：酢・醤油	各大さじ 1
(お好みで) 練りからし	適量

### ・作り方・

1. ◎の材料を別のボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 焼売の皮は、包丁で細く切る。
3. 1を6等分にし、丸める。
4. 2をまぶして、再度丸める。
5. ガラス本体に水を100mL程度入れ、ザルに4を並べ、お好みでクコの実、むきエビを乗せる。
6. フタをして600Wの電子レンジで6分加熱してできあがり。
7. タレにつけてお召し上がりください。

※切ってみて、火が通っていない場合は1分～追加で加熱してください。



## かぼちゃのクリーミーサラダ

そのまま食べても、パンに塗っても美味しいです

### ・材料（2～3人分）・

かぼちゃ	200g
クリームチーズ	36g
マヨネーズ	大さじ1

### ・作り方・

1. かぼちゃの皮をむき、一口大に切る。
2. ガラス本体に水を100mL程度入れ、ザルにかぼちゃを入れ、フタをして600Wの電子レンジで6分加熱。
3. 加熱後、ガラス本体の水を捨て、かぼちゃをガラスに移し、マッシャーやフォーク等で潰す。
4. クリームチーズを入れ、余熱で溶かしながら混ぜる。
5. マヨネーズを入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

※かぼちゃが硬い場合は30秒～追加で加熱してください。



## 白菜と豚肉のレモンミルフィーユ蒸し

薬味いっぱいの梅ポン酢でさっぱり味わえます

### ・材料（1～2人分）・

白菜	1/8 個分
豚バラ肉（薄切り）	150g
酒	大さじ2
レモン	1/4 個
小ねぎ	適宜

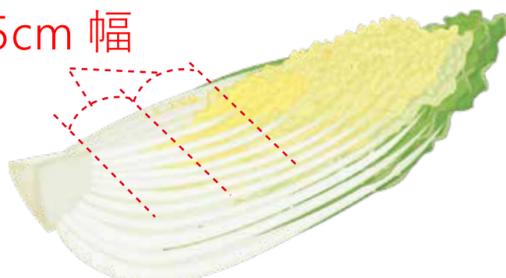
### <梅肉ポン酢>

ポン酢	80mL
梅干し	2～3 個
みょうが	1 個
大葉	5～6 枚

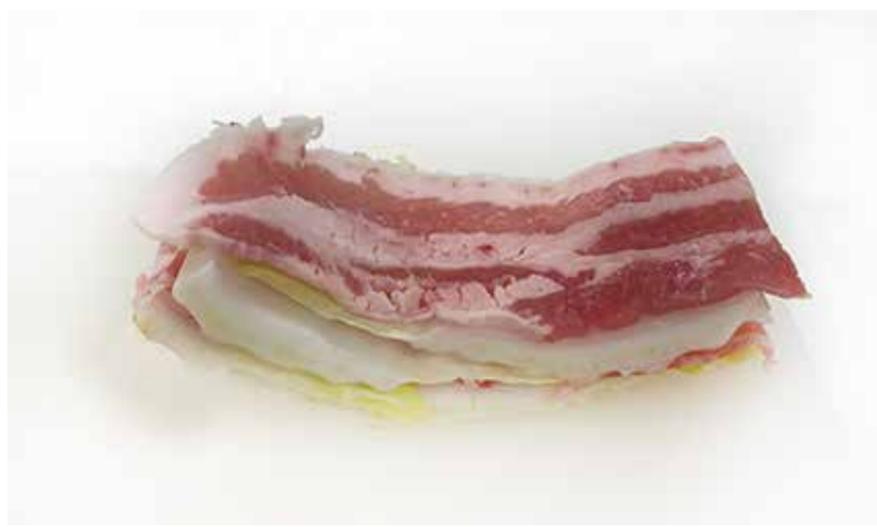
### ・作り方・

1. 白菜は 5cm 幅に切る。5cm 幅

下の方を使うと  
重ねやすいです。



2. 白菜のサイズに合わせて、豚バラ肉を切り、白菜と重ねていく。



3. ザルに 2 を並べ、酒をふりかける。  
レモンはいちょう切りにして、上に乗せる。



4. ガラス本体に水を 100mL 程度入れ、3 のザルを  
セットし、フタをして 600W の電子レンジで 7 分加熱。

5. 梅肉ポン酢を作る。梅干しは種を取り、包丁で  
叩いて細かくする。

6. みょうが、大葉はみじん切りにする。

7. 容器にポン酢を入れ、6 と 7 を加え混ぜ合わせる。

8. 4 を電子レンジから取り出し、小ねぎをかける。

9. 梅肉ポン酢に漬けてお召し上がりください。

※豚バラ肉に火が通っていない場合は 1 分～追加で  
加熱してください。



## サバみそポテト

おかずにも、お酒のおつまみにもおすすめ

### ・材料（2～3人分）・

じゃがいも	250g（中2～3個）
きゅうり	1/2本
サバのみそ煮缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩・黒こしょう	少々

### ・作り方・

1. じゃがいもは洗って芽を取り除いて皮をむき、一口大に切る。  
きゅうりは薄い輪切りにする。
2. ガラス本体に水を100mL程度入れ、ザルにじゃがいもを入れ、フタをして600Wの電子レンジで6分加熱。
3. 加熱後、ガラス本体の水を捨て、じゃがいもとサバのみそ煮缶を汁ごと入れ、マッシャーやフォーク等で粗めにつぶす。
4. 3にマヨネーズ、粒マスタード、カレー粉、塩・黒こしょうを入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

※じゃがいもが硬い場合は30秒～追加で加熱してください。



## 水切りヨーグルトのレアチーズケーキ

水切りヨーグルトを使ったヘルシースイーツ

### ・材料（3～4人分）・

ヨーグルト	1パック（400～450g）
ビスケット	50g
バター（食塩不使用）	35g
グラニュー糖	40g
レモン汁	小さじ2
生クリーム（植物性）	50mL
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
ブルーベリージャム（ソースでも可）	小さじ2
（お好みで）ミント・ブルーベリー	適宜

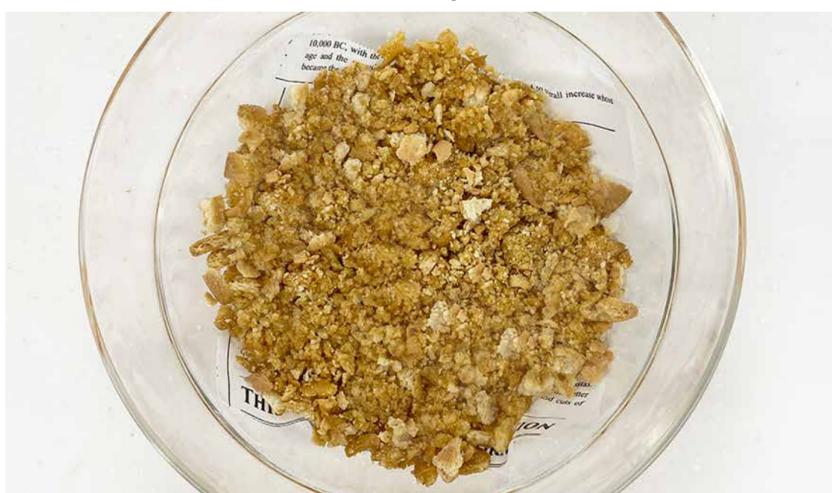
※キッチンペーパー・クッキングシート（13cm角）を使用します。

### ・作り方・

1. 水切りヨーグルトを作る。  
ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、フタをして冷蔵庫で3時間程置く。
2. ビスケットをビニール袋に入れて、細かく砕く。



3. バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒～加熱して溶かす。
4. 3のバターを2のビスケットと混ぜる。
5. ガラス本体にクッキングシートを敷き、4をスプーン等を使って平らに敷き詰め、冷蔵庫で冷やし固める。  
※クッキングシートはガラスとビスケット生地がくっつかないようにするためです。



6. 別のボールに、1の水切りヨーグルト、グラニュー糖、レモン汁、生クリームを混ぜる。  
※ヨーグルトは水切り後、160g～200g程度になります。
7. 耐熱容器に粉ゼラチンを入れ、水大さじ2杯加え戻しておく。その後、電子レンジで20秒～加熱し、粉ゼラチンを溶かす。
8. 6に7とブルーベリージャムを加え、手早く混ぜ合わせる。
9. 5のビスケットの上に、8のヨーグルトを流し込み、ヘラ等を使って平らにする。
10. フタをして冷蔵庫で2時間程冷やして出来上がり。  
お好みでミント、ブルーベリーを飾る。