

マイヤー 電子レンジ圧力鍋 **2** でつくる

簡単レシピ集

レシピ監修：川上文代 (かわかみ ふみよ)



MEYER[®]

www.meyer.co.jp

株式会社 マイヤー・ジャパン

〒153-0041 東京都目黒区駒場4-3-24 HOMATケヤキハウス301

☎ **0120-23-8360**

受付時間：10:00～17:00 (土・日曜、祝日は除く)

Made in India

基本のルール

1 圧力表示ボタンを チェック



圧力表示ボタンは、上下に動くことを確認してください。

2 蓋の開け方



蓋中央の圧力表示ボタンを押してください。

3 蓋を閉める



蓋を親指で上から押し下げながら左右のロックハンドルを同時に横から中央に向かって押してください。

4 圧力上昇サインの 確認



電子レンジに入れて、しばらく加熱しますと蓋中央の圧力表示ボタンが上がり始め加圧状態であることを示します。

5 圧力が下がった 事を確認



圧力表示ボタンが蓋と同じ位置まで下がっていることを確認してください。(圧力表示ボタンが蓋と同じ位置までしばらくたっても下がらない場合、軽くボタンに触れてみてください。)

6 蒸気に注意



鍋全体が熱くなっている場合があります。蒸気に気をつけミトンなどを使い平行に持ち取り出してください。

すぐに蓋を開ける場合



①内圧を下げて開ける

蒸気の噴き出しに注意して安全装置カバーの丸いマーク部分を下まで押し指をはなしてください。安全弁が働いて内圧を下げます。



②冷却して開ける

蓋に水道水を徐々に掛けながら圧力鍋を冷却してください。鍋の中に水が入る場合がありますので、圧力表示ボタンや安全装置カバーに水がかからないようにしてください。

使用手順

1 材料を入れる



材料を鍋に均等に入れます。加熱する際は必ず水(煮汁)を入れます。

2 蓋を閉める



蓋を親指で押し下げながらロックハンドルをしっかり固定します。

3 レンジに入れる



電子レンジ中央に鍋をのせ、手動でワット数と時間を設定してください。

4 レンジから 取り出す



鍋全体が熱くなる場合があるのでミトンなどを使い電子レンジから取り出します。

5 圧力表示ボタンを チェック



圧力表示ボタンが上がっている場合は加圧状態です。

6 蒸らす



圧力表示ボタンが下がるまで蓋を開けずに蒸らします。

7 蓋を開ける



圧力表示ボタンが下がったことを確認し、蒸気に気をつけ身体から離れた方を持ち上げ蓋を開けます。

8 仕上りをチェック



仕上りを確認します。再加熱が必要な場合は15~20mlの水を足して2~7の手順で加熱します。

ココアケーキ



加熱時間 **600W** 4分+3分 **500W** 5分+3分

【材料】

バター 50g
グラニュー糖 50g
溶き卵 50g
薄力粉 45g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
ココアパウダー 5g
塩 ひとつまみ

★飾り

ラズベリージャム
ホイップクリーム
ミント

【作り方】

- 1 バターと卵は室温にもどす。薄力粉とベーキングパウダー、ココアパウダーは合わせてふるう。
- 2 バターをボールに入れて泡立て器で練り、グラニュー糖2~3回に別けて加え、白っぽくなるまで、すり混ぜる。
- 3 卵を少量加えて混ぜ、残りの卵を少しづつ加えて混ぜ合わせ、完全になじませる。
- 4 ふるった粉類半量加え、泡立て器で、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 5 鍋に4を入れる。
- 6 電子レンジ 500W 5分 3分放置。
- 7 鍋を逆さまにして、ケーキを取り出す。
- 8 カットしたケーキを器に盛り、ラズベリージャム・ホイップクリーム・ミントを飾る。

ミックスフルーツのコンポート



加熱時間 **600W** 5分+3分 **500W** 6分+3分

【材料】

りんご 250g(2cm角)
パイナップル 200g(2cm角)
キウイ 2個(2cm角)
シナモンスティック 1本
白ワイン 100ml
水 100ml
グラニュー糖 60g

【作り方】

- 1 鍋にりんごと白ワイン、水、グラニュー糖、シナモンを入れる。
- 2 電子レンジ 500W 6分 3分放置。
- 3 2にキウイ、パイナップルを混ぜ合わせて、そのまま冷ます。

ジンジャー風味のカルボナーラ



加熱時間 **600W** 10分30秒+3分 **500W** 13分+3分

【材料】

スパゲティ…………… 160g

A

スライスベーコン…………… 70g
(5mm棒状)

ズッキーニ…………… 1/2本(100g)
(5mm角)

乾燥ハーブミックス… 小さじ1
┌ローズマリー小さじ1/2
└ローリエ小さじ1/2

バター…………… 15g

水…………… 250ml

しょうが(せん切り)…………… 1かけ

ソース

卵黄…………… 2個(40g)

生クリーム…………… 80ml

パルメザンチーズ…………… 20g

塩・こしょう…………… 少々

★飾り

しょうが(せん切り)…………… 1かけ

【作り方】

1 パスタを半分に折り、鍋に入れる。

2 **1**に**A**の材料を入れて、軽く混ぜる。

3 電子レンジ 500W 13分 3分放置。

4 **3**の出来上がりをソースで和える。

5 器に盛り付けて、しょうがを乗せて、粗挽きの黒胡椒をかける。



トマトソースペンネ

加熱時間 **600W** 12分+3分 **500W** 15分+3分

【材料】

ペンネ…………… 160g
(13分で茹でるタイプの物)

アスパラ…………… 3本
(薄皮を剥いて斜め切り1cm)

水…………… 200ml

トマトソース…………… 300g

パルメザンチーズ…………… 大さじ2

塩・こしょう…………… 適量

★飾り

バジル

【作り方】

1 ペンネ、アスパラ、水、トマトソースを鍋に入れて軽く混ぜる。

2 電子レンジ 500W 15分 3分放置。

3 パルメザンチーズと塩、こしょうを和えて、味を整える。

4 器に盛って、パルメザンチーズと塩・こしょうを散らし、バジルを飾り付ける。



ネギとセロリのビネグレット

加熱時間 **600W** 9分30秒+3分 **500W** 12分+3分

【材料】

ねぎ 2本(170g)
セロリ 2本(120g)
チキンブイヨン 200ml
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

★ドレッシング

オリーブオイル 大さじ2
ビネガー 大さじ1
粒マスタード 大さじ1
塩・こしょう 少々

【作り方】

- 1 ねぎは青い部分を落とし、10cmの長さに切る。セロリも10cm 幅に切り、筋を取る。
- 2 鍋に **1** とチキンブイヨン、塩、こしょうを入れて、混ぜる。
- 3 電子レンジ 500W 12分 3分放置。
- 4 器に盛り付けて、ドレッシングをかける。



にんじんのはちみつレモン煮

加熱時間 **600W** 8分+3分 **500W** 10分+3分

【材料】

にんじん 2本(300g)
レーズン 大さじ2(30g)
レモン(輪切り) 1/2個

はちみつ 30g
水 100ml
塩 小さじ1/2

【作り方】

- 1 にんじんをピーラーで薄く長く剥き、鍋に入れる。
- 2 **1** にレーズン、レモン、はちみつ、水、塩を加えてよく混ぜる。
- 3 電子レンジ 500W 10分 3分放置。