

レンジで焼き料理
グリルプレート
レシピブック



⌚ 加熱4分

🐟 焼き魚

無印良品



電子レンジで「焼く」「蒸し焼き」「炊く」「煮る」
加熱調理ができるグリルプレートです。
「焼き魚」、「目玉焼き」から「野菜炒め」、「ごはん炊き」まで、
外蓋と、発熱材入りの内蓋を使い分けることで、
レシピに合わせた調理方法が選べます。

※調理時は、外蓋または内蓋の、必ずどちらか一方をご使用ください。
併用はできません。食材が加熱されないことがあります。

このグリルプレートは、食材を入れて電子レンジで加熱するだけで、調理ができる、ごはん作りの相棒。外蓋と内蓋を使い分けることで、メインおかずから副菜まで、さまざまな料理が作れます。そんなグリルプレートを使って、3人の料理家がレシピを考案。あわただしい朝も、疲れて帰ってきた夜も、ゆったり過ごしたい休日も、手軽で本格的なごはんが楽しめます。

商品詳細
レシピはこちら



CONTENTS

内蓋を落として「焼く」

- 03 焼き魚 しらいのりこ
- 04 鯖ときのこのレモンハーブ焼き ワタナベマキ
- 05 種ごとピーマンとしらすのトースト 長谷川あかり
- 06 ポークソテー ハニーマスタードきのこソース しらいのりこ
- 07 豚バラと根菜の柚子胡椒さんぴら しらいのりこ

内蓋を浮かせて「焼く」「蒸し焼き」

- 08 豆乳とメープルシロップのフレンチトースト 長谷川あかり
- 09 肉野菜炒め しらいのりこ
- 10 鶏肉と蓮根のチーズ焼き ワタナベマキ
- 11 シーフードカレーピラフ ワタナベマキ
- 12 ごぼうの梅キーマカレー しらいのりこ
- 13 鯖のトマトみそ蒸し しらいのりこ

外蓋で「炊く」「煮る」「蒸し焼き」

- 14 牛肉と大根のコチュジャン炒め ワタナベマキ
- 15 ベーコンエッグ しらいのりこ
- 16 旬野菜と白身魚の中華蒸し 長谷川あかり
- 17 平たい長芋つくね 長谷川あかり
- 18 鮭と冬野菜のブロッコリーのブレゼ ワタナベマキ
- 19 鶏肉のレモン蒸し しらいのりこ
- 20 菜の花と豚肉のボルトガル風蒸し焼き 長谷川あかり
- 21 ごはん しらいのりこ

各料理家のおすすめコメントは→ P.22へ

加熱
⌚
4
分

🐟 焼き魚

◎材料(2人分)

塩鮭……………2切(90g×2)

内蓋を落として「焼く」



Point



カリッと焼き目を付けたい場合は、+1分加熱。

◎作り方

- 1 塩鮭をプレート本体に並べ、内蓋を落とし、600Wの電子レンジで4分加熱する(500Wの場合は5分)。

🐟 鯖ときのこのレモンハーブ焼き

加熱
Ⓛ
8
分

内蓋を落として「焼く」



◎材料(2人分)

骨とり塩鯖(3枚おろし)
..... 1枚(200g)
舞茸(またはエリンギ)
..... 100~150g
玉ねぎ..... 約1/3個(70g)
白ワイン(または酒)..... 小さじ1
ドライハーブ(ミックスハーブやバ
ジルなど)..... 大さじ1
レモンスライス(半月切り)..... 4枚
オリーブオイル..... 小さじ1
塩..... 小さじ1/3

◎作り方

- 1 鯖は表面の水気を拭き、2cm幅に切る。全体に白ワインを振りかけてなじませ、ドライハーブをまぶし付ける(骨付きの鯖を使用する場合は最初に骨を取り除く)。
- 2 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎは縦薄切りにする。
- 3 プレート本体の真ん中に鯖を皮目

を上にしてのせ、鯖の上下に舞茸と玉ねぎをのせ、レモンスライスをのせる。

- 4 全体にオリーブオイルと塩を振り、内蓋を落として600Wの電子レンジで8分加熱する(500Wの場合は9分30秒)。

Point



皮目を上にしてプレート本体にのせて焼くと、ふっくら仕上がる。

🍴 種ごとピーマンとしらすのトースト

◎材料 (1人分)

食パン6枚切り……………1枚
ピーマン……………1個 (40g)
モzzarellaチーズ……………30g
しらす干し……………15g
オリーブオイル……………小さじ1と1/2



◎作り方

- 1 ピーマンは、丸ごと厚さ約3~4mmの輪切りにし、食パンの上にのせる。ピーマンの隙間にちぎったモzzarellaチーズをのせ、その上にしらすをまんべんなくのせる。
- 2 1をプレート本体にのせ、内蓋を落として600Wの電子レンジで5分加熱する(500Wの場合は6分)。器に盛りつけ、上にオリーブオイルをたらす。

Point



ピーマンはヘタや種を取らずに丸ごと輪切りにする。

『ポークソテー ハニーマスタードきのこソース』

◎材料(2人分)

豚ロース肉 …… 2枚(120g×2)
 塩、こしょう、薄力粉 …… 少々
 きのこ …… 100g
 (マッシュルーム50g、しいたけ2枚、
 えのき茸20g)
 オリーブオイル …… 大さじ1

A 粒マスタード …… 大さじ1
 はちみつ …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ1/2

加熱
 7分

内蓋を落として「焼く」



◎作り方

- 1 豚肉はそぎ切りにし、塩、こしょう、薄力粉少々を振り、プレート本体に並べる。
- 2 ボウルにAを入れ、スプーンなどでよく合わせておく。
- 3 マッシュルームは四つ割りに、しいたけは六つ割りにして、1の豚肉の

上に並べる。えのき茸は4cmの長さに切り、豚肉のまわりの隙間に並べる。薄力粉少々を全体の上に振り、2とオリーブオイルをかけ、内蓋を落として600Wの電子レンジで7分加熱する(500Wの場合は8分30秒)。

Point



プレート本体に具材を隙間なく広げ、焼き目を付ける。

加熱
⌚
5
分

豚バラと根菜の柚子胡椒きんぴら

◎材料(2人分)

豚バラ薄切り肉 …………… 50g
さつまいも …………… 1/3本(100g)
にんじん …………… 1/6本(30g)

柚子胡椒 …………… 小さじ1/3

A しょうゆ …………… 小さじ1
みりん …………… 大さじ1
さとう …………… 小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1

内蓋を落として「焼く」



◎作り方

- 1 豚肉は2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。さつまいもは皮付きのままよく洗って細切りにし、ボウルに入れた水に10分ほどさらし、ざるにあげ、キッチンペーパーなどで拭いてしっかりと水気をきる。
- 2 Aを小さなボウルに入れ、スプーンなどでよく混ぜる。
- 3 プレート本体に豚肉を入れ、柚子胡椒を加えて手でもみ込む。豚肉を広げて並べ、その上にさつまいもとにんじんをのせ、2を全体に振りかけたら、上蓋をのせて600Wの電子レンジで5分加熱する(500Wの場合は6分)。

Point



先に豚肉に柚子胡椒をもみ込んでおくと、全体のなかで味のアクセントになり食べ飽きない。

🍷 豆乳とメープルシロップのフレンチトースト

◎作り方

- 1 ジッパー付きの袋に卵を割り入れ、手でしっかりもんで卵黄と卵白を混ぜ合わせる。無調整豆乳を加え、さっともみ混ぜたら食パンを入れる。空気を抜いたら、冷蔵庫に平らに置いて一晩寝かせ、パンに卵液を吸わせる。
- 2 リンゴは皮をむき、6等分のくし

形切りにする。

- 3 プレート本体に1と2を並べ、内蓋を浮かせて置き、600Wの電子レンジで8分加熱する(500Wの場合は9分30秒)。器に盛りつけたらパンにバターをのせ、メープルシロップをかける。

Point



ジッパー付きの袋を使うことで卵液が無駄なくパンに染み込み、焼き上がりはふわふわに。



◎材料(1~2人分)

食パン4枚切り	1枚
卵	1個
無調整豆乳	200ml
りんご	1/2個
バター	10g
メープルシロップ	適量

加熱
Ⓛ
8分

内蓋を浮かせて「焼く」

加熱
⌚
7
分

肉野菜炒め

内蓋を浮かせて「蒸し焼き」



◎材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	100g	酒	大さじ1
塩	少々	塩	小さじ1/2
キャベツ	約1/6個 (200g)	こしょう	少々
いんげん	約4本 (40g)	ごま油	小さじ1
パプリカ(赤)	約1/3個 (50g)		

◎作り方

- 1 豚バラ肉は3cmの長さに切り、プレート本体に入れて塩少々を加えてもみ、重ならないように広げて並べる。
- 2 キャベツはざく切りにする。いんげんは軸を落として斜めに3等分に切る。パプリカは種を取り除いて細切りにし、1の豚肉の上に並べる。
- 3 酒と塩、こしょう、ごま油を2の上に振りかけ、内蓋を浮かせて置き、600Wの電子レンジで7分加熱する(500Wの場合は8分30秒)。

Point



肉は均一に広げることで、ムラなく火が通り、焼き目も付き、食感もよくなる。同量の好きな野菜やきのこを入れてアレンジOK。

鶏肉と蓮根のチーズ焼き

◎材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚(200g)	すだち……………1個
蓮根……………約8cm(100g)	
長ネギ……………約1/3本(70g)	A 酒……………小さじ1
ピザ用チーズ……………50g	味噌……………小さじ2
塩……………少々	しょうゆ……………小さじ1/2



◎作り方

- 1 鶏肉は表面の水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、包丁で切り目を入れて厚さを均一にする。
- 2 蓮根は皮をむき、3mm厚さの半月切りにする。長ネギは5cm長さに切り、縦に半分に切り、それぞれに塩を振る。
- 3 ボウルにAを入れ、スプーンなどでよく混ぜ合わせたら1の鶏肉に

からめ、プレート本体にのせる。鶏肉のまわりに2の蓮根と長ネギをのせ、上にピザ用チーズをのせたら、内蓋を浮かせて置き、600Wの電子レンジで7分加熱する(500Wの場合は8分30秒)。

- 4 鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛り付けたらすだちを切って添える。

Point



皮目にAを多めに塗り、皮目を下にしてプレート本体にのせると、焼き目がよく付く。

シーフードカレーピラフ

◎材料(2人分)

ごはん……………200g	玉ねぎ……………1/6個(35g)	カレー粉……………小さじ2/3
えび……………6～8尾	にんにくすりおろし 小さじ1/3	塩……………小さじ1/2
ソーセージ……………3本	パセリみじん切り……………少々	粗びき黒こしょう……………少々
パプリカ(赤)……………1/6個(25g)	レモン(くし形切り)……………適量	オリーブオイル……………大さじ1



◎作り方

- 1 えびは背に切り目をいれて背わたを取り除き、塩(分量外:適量)でもみ洗いし、流水で洗い、キッチンペーパーなどで水気を拭く。
- 2 ソーセージは2cm幅の輪切りにする。パプリカは種を取り除いて長さを半分に切り、縦に薄切りにする。玉ねぎは長さを半分に切り薄切りにする。
- 3 1のえび、2のソーセージと野菜をボウルに入れ、にんにく、塩とオリーブオイル小さじ1を加えてスプーンなどで軽く混ぜ、全体をなじませる。
- 4 ごはんに塩少々(分量外)、カレー粉、オリーブオイル小さじ2を混ぜ、プレートに均一になるように広げてのせ、3をバランスよく並べる。
- 5 内蓋を浮かせてのせ、600Wの電子レンジで8分加熱する(500Wの場合は9分30秒)。仕上げに、パセリ、こしょう、カレー粉少々(分量外)を振り、レモンを添える。

Point



ごはんはなるべく均一に広げると、ムラなく火が通り、おこげもできる。

ごぼうの梅キーマカレー

加熱
10分



内蓋を浮かせて「焼く」

◎材料(2人分)

合い挽き肉 150g
玉ねぎ 約1/2個(100g)
ごぼう 約1/4本(50g)
乾燥ひじき 3g(戻して30g)
にんにく、しょうがすりおろし
..... 各小さじ1

A カレー粉 小さじ2
トマト水煮 150g
味噌 大さじ1
梅干し(塩分7%) 1個
さとう 小さじ1

◎作り方

- 1 ごぼうはみじん切りにし、ボウルに入れた水に5分さらす。ひじきはたっぷりのぬるま湯に10分ほど入れて戻し、ざるなどにあげて水気をきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 プレート本体に合い挽き肉と1のごぼうとひじき、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れ、さっと混ぜた

ら内蓋を浮かせて置き、600Wの電子レンジで6分加熱し(500Wの場合は7分)、プレート本体を電子レンジから一度取り出す。

- 3 Aを2に順に加えてひと混ぜし、内蓋を浮かせて置き、さらに600Wの電子レンジで4分加熱する(500Wの場合は5分)。

Point



先に具材に火を通してから調味し、再加熱する。

加熱
⌚
7分

鯖のトマトみそ蒸し

内蓋を浮かせて「蒸し焼き」

◎材料(2人分)

鯖切身 半身……………2切(100g×2)
玉ねぎ……………1/4個(50g)
トマト……………小1個(100g)
塩、こしょう……………各少々

A | 味噌……………大さじ1
にんにくすりおろし…小さじ1/2
オリーブオイル……………大さじ1

◎作り方

- 1 鯖はバットなどに並べ、両面に塩、こしょう少々を振り、10分置いてキッチンペーパーなどで水気を拭きとる。玉ねぎは7mm幅に切り、さらに半分に切る。
- 2 トマトは1cm角に切ってボウルに入れ、Aを加えてスプーンなど
- 3 プレート本体に鯖の皮目を下にして置き、玉ねぎと2をのせ、内蓋を浮かせて置き、600Wの電子レンジで7分加熱する(500Wの場合は8分30秒)。

Point



鯖の皮目においしい焼き目を付けるために、皮目を下にしておく。

🍲 牛肉と大根のコチュジャン炒め

◎作り方

- 1 牛肉に塩少々を振る。
- 2 大根は皮をむき、3mm厚さの半月切りにする。うずら卵は竹串で1〜2ヶ所穴を開ける。
- 3 プレート本体に大根を広げてのせ、大根の上に1の牛肉を広げてのせ、うずらの卵をのせる。**A**をボウルに入れてスプーンなどで混ぜ

合わせたら全体にかけて軽くなじませる。

- 4 外蓋をし、600Wの電子レンジで10分加熱したら(500Wの場合は12分)取り出し、へらなどで全体を混ぜて味をよく絡める。上に斜め切りにした細ネギ、粗挽き赤唐辛子、白ごまをトッピングする。

Point



うずら卵をレンジ加熱するときは、数ヶ所穴を開けておくと爆発しにくくなる。

加熱
Ⓛ
10
分

外蓋で「蒸し焼き」



◎材料(2人分)

牛細切れ肉……………200g
大根……………1/6本(180g)
うずら卵(缶詰)……………5〜6個
細ネギ……………1本(10g)
塩……………少々
粗挽き赤唐辛子……………少々
いり白ごま……………少々

A コチュジャン …… 小さじ1と1/2
片栗粉…………… 小さじ1と1/2
おろしにんにく…………… 1/2かけ分
おろししょうが…………… 1/2かけ分
酒…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ1

ベーコンエッグ

Point



厚めのベーコンを使うと、白身が流れ出にくい。

◎作り方

- 1 プレート本体にスライスベーコン4枚を中央をあけて四角形に並べ、中央に卵2個を割り入れ、黄身の表面につまようじで数ヶ所穴をあけ、塩、こしょう少々を振る。外蓋をして600Wの電子レンジで4分加熱する(500Wの場合は5分)。



◎材料(2人分)

卵 2個
スライスベーコン(ハーフカット)
..... 4枚
塩、こしょう 少々



旬野菜と白身魚の中華蒸し

加熱
Ⓕ
6
分

外蓋で「蒸し焼き」



◎材料(2人分)

たら(無塩)……………2切(100g×2)
アスパラガス……………大3本
スナップエンドウ……………6本

A オイスターソース……………小さじ2
料理酒……………大さじ3
塩……………ひとつまみ
(※清酒使用なら塩小さじ1/4)
片栗粉……………小さじ1/2

しょうがすりおろし……………小さじ2

◎作り方

- 1 アスパラガスは下1/3の皮をピーラーでむき、食べやすい長さに切ったら縦半分に切る。スナップエンドウは筋を取り、開いておく。
- 2 **A**をボウルに入れ、スプーンなどで混ぜておく。
- 3 プレート本体にたらを並べ、たらの上にしょうがのすりおろしをの

せる。**2**を加えて外蓋をのせ、600Wの電子レンジで3分加熱する(500Wの場合は3分40秒)。一度取り出し、**1**をランダムにのせ、塩ひとつまみ(分量外)をまんべんなく振り、さらに600Wの電子レンジで3分加熱する(500Wの場合は3分40秒)。

Point



しょうがのすりおろしが、魚のくさみを消してくれる。鯛やスズキで作ってもおいしい。

加熱
Ⓛ
9
分

平たい長芋つくね

◎材料(2人分)

長芋……………1/4本(120g)

A | 豚ひき肉……………150g
絹豆腐……………1/4丁(90g)
塩……………小さじ1/2
黒こしょう……………適量
片栗粉……………小さじ1

B | 料理酒……………大さじ1
水……………大さじ2

粉チーズ、あらびき黒こしょう
……………適量

外蓋で「蒸し焼き」



◎作り方

- 1 長芋は皮をむき3～4mm厚さの輪切りにする。
- 2 **A**を袋に入れ、よくもんで混ぜる。
- 3 プレート本体に**1**を並べ、上に**2**のつくねをひと固まりになるようにへらなどで形を整えながらのせる。
Bを注ぎ入れ、外蓋をのせ、600W
- 4 つくねを半分に切って器にのせ、下に敷いていた長芋を添え、全体に粉チーズとあらびき黒こしょうを振る。

Point



均等に加熱されるように、肉だねの厚みはなるべく差がないように平らにする。

🍲 鮭と冬野菜のブロッコリーのブレゼ

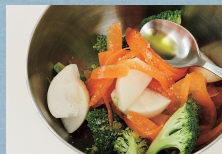
◎作り方

- 1 鮭は皮目の鱗をこそげ取り、全体に塩小さじ1/3(分量外)を振り、10分置いたら水気をキッチンペーパーなどで拭く(甘塩鮭を使用する場合は鱗を取るだけでよい)。
- 2 かぶは10等分のくし形切り、にんじんは皮をむきピーラーで縦に削ぐ。ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦に4等分に切る。野菜すべてをボウルに入れ、白ワ

イン、塩、オリーブオイルを加えてからめる。

- 3 プレート本体に1の鮭をのせ、上に2の野菜をのせ、ローリエとバターの半量をちぎって全体にのせる。外蓋をのせ、600Wの電子レンジで7分加熱する(500Wの場合は8分30秒)。
- 4 出来上がった残り残りのバターをのせてからめ、こしょうを振る。

Point



先に野菜を調味料とからめておくことで、味がなじむ。



◎材料(2人分)

鮭(生鮭または甘塩鮭)……………2切(約90g×2)
かぶ……………約1個(80g)
にんじん……………約1/2本(80g)
ブロッコリー……………約1/4個(80g)

白ワイン(または酒)……………小さじ2
塩……………小さじ1/3
オリーブオイル……………小さじ1
ローリエ……………約1枚
バター……………20g
粗びき黒こしょう……………少々

加熱
Ⓐ
7
分

外蓋で「蒸し焼き」

鶏肉のレモン蒸し

◎材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)	A	酒	大さじ3
塩、こしょう	少々		さとう	大さじ1
片栗粉	大さじ1		レモン汁	大さじ1
玉ねぎ	約1/2個(100g)		水	大さじ1
パプリカ(黄)	約1/2個(50g)		塩	小さじ1/2
しょうが	1片(15g)千切り		こしょう	少々
			ごま油	小さじ2
レモン(薄切り)	4枚			



◎作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、プレート本体に入れ、塩、こしょうを全体に振り、片栗粉をまぶしてなじませ、皮目を下にして重ならないように並べる。
- 2 玉ねぎはくし形切り、パプリカは種を取り除いて乱切りに、しょうがは千切りにし、1の鶏肉の上のにせる。
- 3 ボウルにAを入れ、スプーンなどでよく混ぜ合わせ、2の上に振りかけ、レモンをのせ、外蓋をして600Wの電子レンジで8分加熱する(500Wの場合は9分30秒)。

Point



皮目を下にして並べ、カリッと焼きあげる。



菜の花と豚肉のポルトガル風蒸し焼き

加熱
Ⓛ
5
分

外蓋で「蒸し焼き」



◎材料(2人分)

豚バラ肉薄切り……………160g
菜の花……………1束(200g)
にんにく……………1片
あさりの水煮缶……………1個(130g)
レモン(薄切り)……………2枚
塩……………小さじ1/2
オリーブオイル……………小さじ2

◎作り方

- 1 豚バラ肉、菜の花は食べやすい長さに切る。にんにくは薄くスライスする。
- 2 菜の花をプレート本体に広げて並べ、あさり水煮缶(汁ごと)とにんにくを入れ、その上に豚肉をまんべんなく広げてのせ、塩を振って

レモンをのせる。

- 3 外蓋を浮かせてのせ、600Wの電子レンジで5分加熱したら(500Wの場合は6分)、箸で全体をよく混ぜる。器に盛りつけ、オリーブオイルをたらして出来上がり。

Point



菜の花は、小松菜や小房に分けたブロッコリーなど好きな野菜でアレンジしてもOK。

加熱
⌚

11
分

ごはん

◎材料(2人分)

米……………1合(150g)

水……………200ml

外蓋で「炊く」



◎作り方

- 1 米1合を研いでざるにあげ、プレート本体に入れ、水を加えて外蓋をし、30分浸水させる。
※無洗米1合(150g)を炊く場合は、無洗米に220mlの水を加え、白米と同様に浸水させて炊く。
- 2 外蓋をして600Wの電子レンジで11分加熱し(500Wの場合は13分)、そのまま10分蒸らす。

Point



炊きムラができないよう、米は炊く前に均一に広げる。

レシピを教えてくれたひと



しらいのりこ

お米料理研究家。米農家出身の夫とのユニット「ごはん同盟」として、お米をおいしく食べるレシピを日々追求。

“ このグリルプレートは、毎朝の目玉焼きや焼き魚など、我が家の日常に欠かせなくなりそう。油や調味料が少なくてすむので、経済的でヘルシーなのもいいですね。特に魚料理は得意中の得意。プレート本体に魚をのせて蓋をしてレンチンするだけで、身がふっくら

焼き上がるのは感動ものです。また、〈肉野菜炒め (P.9)〉は夫も気に入って、何度もリクエストされるほど。焼き&蒸しの合わせ技でフライパンで炒めるよりもしっとりと味わい深くなります。先に味をしっかりと付けてから加熱するのがおいしく作るポイントです。

”



ワタナベマキ

料理研究家。国際中医薬膳師。季節の食材など、素材の味を活かしたシンプルでセンスあふれるレシピが人気。

“ はじめてこのグリルプレートを使ったとき、便利さと機能に驚きました。蒸し野菜はもちろん、半分に切ったジャガイモを並べて焼くだけのシンプルな料理がとてもおいしく作れます。何と言っても、焼き目が付くところがいい。プレート本体の底面の方が焼き目が強

く付くので、魚の皮目や鶏皮など、パリッと焼きあげたい面を下にして並べるのがポイントです。あとは、お肉の厚みを均一にすること、加熱する前に全体に調味料を行き渡らせておくこと。蒸したり焼いたりしている間に味が染み込んでおいしくなります。

”



長谷川あかり

料理家、管理栄養士。自炊をラクにする、最小限の手間と最大限のアイディア満載のレシピがSNSでも大好評。

“ 野菜を蒸すだけでごちそうになるし、ハードルが高そうな魚料理も気軽に作れます。おかずが作れるだけでなく、パンもおいしく焼けます。表面はこんがり、中はふっくら！〈フレンチトースト (P.8)〉のように、両面をひっくり返さずに焼けるのも便利。レンジ調理

は火の通りがムラになることもありますが、このグリルプレートを使うと全体に火が通ります。焼き加減が足りないときは、30秒〜1分ほど追加してみてください。レンジに入れるだけで完成するので、ごはん作るのが大変だな〜と思うときや忙しいときにありがたいです。

”

発行元：株式会社良品計画

〒112-0004 東京都文京区後楽2丁目5番1号 住友不動産飯田橋ファーストビル

2026年10月発行

◎掲載商品の仕様・価格・販売時期・デザイン等は、予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。◎印刷の都合上、実物と多少色・仕様が異なる場合がございます。◎店舗によって品揃えが異なる場合がございます。また、数量に限りのある商品もございますので、品切れの場合はご了承ください。◎掲載商品の税込み表示価格は消費税が含まれております。◎各レシピ、記事は当社から各氏に依頼をし、いただいたコメントを編集して掲載しています。◎本レシピは当社製品を使用して開発されたものであり、異なる条件でご使用の場合は、同様の仕上がりにならないことがあります。

