

【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】枝豆レシピ

枝豆も、クック膳なら手軽に加熱できます。お湯でゆでたものと食べ比べてみてください。色鮮やかに仕上がりが、歯ごたえ、味はクック膳で作る枝豆のほうがおいしいことがわかるでしょう。茹でるときには塩はいれないので、塩分も少なめです。（千葉真知子）

【材料】

枝豆 250g 1袋分

塩 少々

※電子レンジの設定は 500～600W がおすすめ

【作り方】

- 1 枝豆は洗ってクック膳に入れ、中蓋を「閉」の位置にし、外蓋をする。



- 2 電子レンジで 4～5 分加熱する。

- 3 加熱後、熱いうちに全体に塩を振り手で軽く混ぜて器に盛る。



【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ]和風ローストビーフレシピ

電子レンジで4～5分で簡単に、おいしい和風ローストビーフが作れます。(千葉真知子)

【材料】

牛肉(かたまり)	250～350g
にんにく	3片
しょうゆ	80cc
酢	80cc



※電子レンジの設定は500～600Wがおすすめ

【作り方】

1. にんにくは薄くスライスする。
2. クック膳に牛肉、にんにくスライス、しょうゆ、酢を入れる。



3. 中蓋を「閉」の位置にして、外蓋をする。
4. 電子レンジで4～5分加熱をしたら出来上がり。



【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】うなぎのいい蒸しレシピ

もち米は一晩つけてから蒸すのが一般的ですが、クック膳ならつけこみ時間はたったの30分！
加熱時間は14分と短く、とてもおいしく作ることが出来ます。（千葉真知子）

【材料】

もち米	2 カップ
水	2 カップ
うなぎ蒲焼	1/2 尾
しょうゆ	大 4
砂糖	大 3/4



※電子レンジの設定は500～600Wがおすすめ

【作り方】

1. もち米はクック膳に入れて水で洗うように研いだ後、ざるに入れて水を切っておく。
2. 再びクック膳に入れ、2 カップ分の水に30分浸す。



3. 2に1cm角に切ったうなぎ、しょうゆ、砂糖を加え、混ぜ、中蓋を「開」の位置にし、外蓋をする。



4. 電子レンジで13～14分加熱したら出来上がり。



【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】明太子ポテトサラダレシピ

明太子とポテトの相性のいいサラダです。じゃがいもをクック膳で加熱をすることでおいしく、ホクホクに仕上げることができます。（千葉真知子）

【材料】

じゃがいも	1 個
きゅうり	1 本分
明太子	1/2 腹
マヨネーズ	大 2
塩	少々



※電子レンジの設定は 500～600W がおすすめ

【作り方】

1. じゃがいもは洗って皮付きのままクック膳に入れる。
2. 中蓋を「閉」の位置にし、外蓋をして電子レンジで 4 分加熱をする。



3. 2 のじゃがいもの皮をむいて一口大に切る。きゅうりは輪切りにし、塩を少々入れて手でもむ。
4. ボウルに皮をむいたじゃがいも、きゅうり、明太子、マヨネーズを入れて混ぜたら出来上がり。



【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】鮭の生姜煮レシピ

煮魚もクック膳なら煮くずれなく簡単に作ることができます。（千葉真知子）

【材料】

鮭の切り身	2切れ（約 80 g）
生姜すりおろし	少々
しょうゆ	大 3
みりん	大 3
砂糖	小 1
付け合せ	谷中しょうが



※電子レンジの設定は 500～600W がおすすめ

【作り方】

1. クック膳に鮭を入れて、生姜すりおろし、調味料を加える。



2. 中蓋を「閉」の位置にし、外蓋をして電子レンジで 2～3 分加熱をして出来上がり。