



ぜひご登録  
ください！

電子レンジ専用調理器  
「レンジメイトプロ」で作れるレシピをご紹介します！

**RANGEMATE Kitchen**  
レンジメイトキッチン

LINE  
公式アカウント

@rangematekitchen



Instagram  
公式アカウント

@rangemate\_kitchen



お問い合わせ先

**MUK**  
TOKYO

株式会社MUK(エムユーカー)お客様相談窓口

☎03-6809-2455

受付時間 10:00~17:00(土・日・祝祭日を除く)

返品返金に関するお問い合わせは、  
ご購入いただいた販売店へお問い合わせください

RGM-12



original recipe

44

レシピ

電子レンジ専用調理器「レンジメイトプロ」専用レシピ

**RANGEMATE PRO**

取扱説明書

[ LINE公式アカウント ]



@rangematekitchen

**RANGEMATE Kitchen**  
レンジメイトキッチン



## 使用上のご注意

ご使用前に必ずお読みください

このたびは、レンジメートプロ製品を  
お買い求め頂き、  
誠にありがとうございます。

最良の状態で、安全にご利用いただくために、  
ご使用前に必ず本説明書をよくお読みになり、  
正しくお使いください。

こちらのレシピ本は  
保証書となります。  
大切に保管してください

「レンジメート プロ」は電子レンジ機能専用調理器具です。  
使用方法を誤ると、製品の焦げや破損を招く可能性があります。

◆洗う時は底を水に浸すことや、  
つけ置き洗いをしないでください。



◆調理後、フタや食材等が高温になるので、電子レンジからの出し入れには充分にご注意ください。電子レンジからの出し入れの際に、中の食材などがこぼれるとヤケドの原因になります。中に入れる食材や汁がこぼれないよう量を調整してください。

◆本体内部の表面を傷つけないようにしてください。  
(金属製のナイフ、フォーク、スプーン、ヘラを使用しないでください。)  
ただし、木やシリコン素材であればご使用頂けます。

◆調理方法によっては、製品が高温になりますので、取り扱いにご注意ください。また糖分の多い料理は焦げつきの原因になりますので水分で調整してください。

◆電子レンジの高周波出力が同じであっても、電子レンジの製造年月日や機種によって個体差があるため、調理時間に多少の差が生じる場合があります。(調理時間は少なめからお試してください。)

◆お子様の手の届かないところへ保管してください。

◆連続調理の際は、加熱時間の合計が20分を超えないようご使用ください。  
ただし、水分や油分の少ない食材は焦げつきの原因になるため連続調理をお控えください。  
例) 揚げ物・お惣菜・焼き鳥・イカ焼き等の温め直し



# 禁止事項

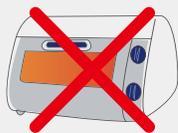
ご使用前に必ずお読みください

この製品は **電子レンジのみで使用する** ように設計されています。

**オープンレンジ・グリル機能・スチーム機能の使用もできません。**

電子レンジ以外での使用(ガスや電気ヒーター、石油ストーブ等の直接熱)は、火災や製品破損の原因になりますので、決して使わないでください。

オープン  
トースター



電磁調理器  
(IH調理器)



オープン・グリル・スチーム



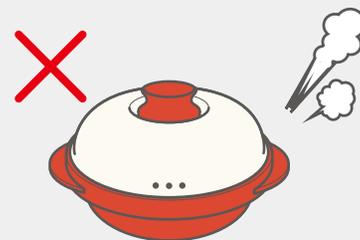
ガスレンジ



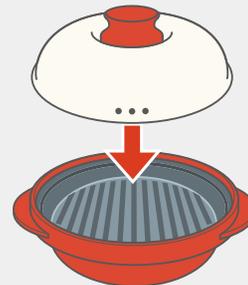
グリル



調理後、フタについている小さい穴から、熱い蒸気が吹き出ることがありますので、穴の部分が取っ手にかからないようにフタをして、電子レンジから製品を取り出す際には、ヤケドをしないように充分注意してください。



調理する時は必ず  
付属の専用のフタを閉めてご使用  
ください。



本体に食品を入れずに600Wを超  
えるワット数での空だき、および3分  
以上の空だきはしないでください。

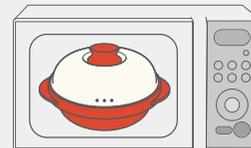
※ステーキ等、余熱調理が必要な場合を除く

空だき



電子レンジのオートキーでは加熱  
しないでください。

オート機能



調理時間によってはフタ・本体が  
熱くなる場合がありますので、その  
際はミトン等をご使用ください。



注意書き及び取扱説明書記載の禁止事項に反した結果、  
お客様が損害を負われても、当社は一切の責任を負いかねます

調理直後のIHコンロの上に本製品を置かないでください。  
※IHは使えません



火のそばに置かないでください。  
※コンロは使えません



アヒージョ等の、油を多く使用した料理には適しませんので、使用しないでください。



乾き物や、水分の少ない食材は調理できません。製品の破損に繋がりますので、決して行わないでください。



自動食器洗浄機、また食器乾燥機は使用しないでください。



製品が傷ついたり、フタの歪みや塗装剥がれがある状態では絶対に使用しないでください。  
スパークのおそれがあります。



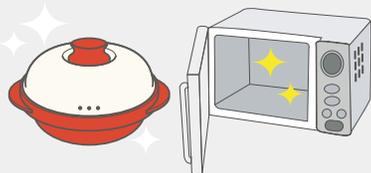
温め直し以外の揚げ物調理には適しませんので、使用しないでください。油を溜めての加熱は絶対にしないでください。火災の原因となります。



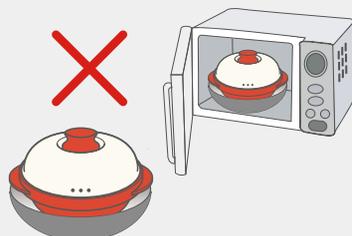
食材をプラスチック容器、ビニールやラップに入れて料理しないでください。高熱でビニールが破れたり溶けたりします。



製品に金属製のものや食べ物のクズが付着したまま調理するとスパークが発生する可能性があります。製品と電子レンジ庫内は清潔にしてご使用ください。



付属する部品以外の他の容器や器具、金属調理器具等と一緒に使用しないでください。



製品を落したり強い衝撃を与えないでください。一度分解した製品は再使用が不可能です。分解しないでください。



電子レンジ機能以外の使用を禁止します。



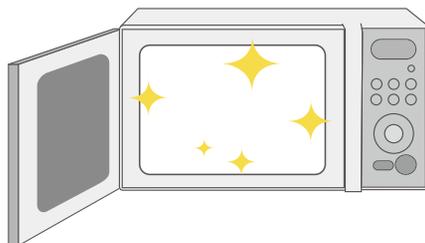
## 「レンジメートプロ」の使い方

ご自宅の電子レンジで美味しく・安全に調理するために  
「レンジメートプロ」を正しくご使用ください。  
(間違った使い方をした場合、製品故障の原因となります。)

### お使いになる前に

初めてレンジメートプロを  
ご使用になる際は、  
水でよく洗ってください。

電子レンジ庫内の  
手入れを行ってから  
使用してください。



### 調理のとき

材料はなるべく真ん中にいれましょう。

魚肉等の焼き料理の場合、  
中央寄りに食材を入れたほうが焼きムラが少なくなります。

本体ごと冷蔵庫内に保管する場合。

冷蔵庫に保管すると調理時間に大きな差が出ます。  
加熱が足りない場合は、加熱時間を追加して調節してください。  
本体ごとの保管は一晩が目安です。長時間の保管は  
コーティング剥がれの原因となります。

### お手入れ方法

本体が冷めてから洗浄してください。

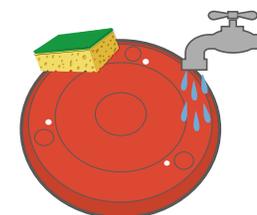
キッチン用中性洗剤で、やさらか  
いスポンジ・フキンを使用し洗い流  
してください。研磨剤入りの洗剤は使  
用しないでください。

フッ素コーティングなので簡単な汚  
れなら、拭くだけで汚れが取れて後  
片付けも簡単です。

**製品の丸洗いは可能です。**

臭いや焦げつきが気になる場合は、重曹を  
といたお湯につけた柔らかいスポンジ  
でこすり洗いをしてください。

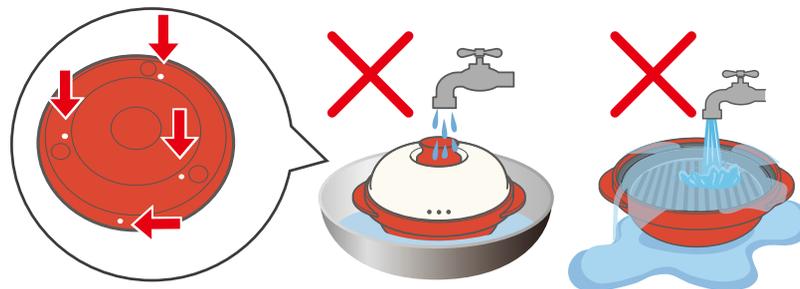
調理後急に冷やすのはやめてください。



### お手入れの際の注意事項

金属製のタワシなどの硬い材質のも  
ので洗わないでください。  
また、食器洗浄機や食器乾燥機を使  
用しないでください。

本体底部に穴が3つ、横に1つあるの  
で、底を水に浸けたり、つけ置き  
洗いはしないでください。



# 「レンジメート プロ」 調理法別の手順

焦げ目  
／焼く

温め  
直す

食材の大きさや保管温度などにより、調理時間が大きく変わります。目安時間よりも短めの時間で設定して、一度調理の様子を見てください。加熱が足りない時は引き続き追加で調理してください。



食材を入れる



電子レンジで加熱



食材を裏返す



電子レンジで加熱

炒める

炒め調理は、最初のうちは目安時間内にこまめに食材の様子を見てください。



食材を入れる



電子レンジで加熱



食材を混ぜる



電子レンジで加熱

炊く

水の温度や食材の保存状態により、調理時間が大きく変わります。コツがつかめるまでは目安時間より短めに設定し、炊き具合を確認してください。（設定時間が長すぎると食材が焦げてしまうことがあります。）



食材を入れる



水を入れる



電子レンジで加熱



蒸らす

蒸す

使用する食材によって、調理時間は大きく変わります。熱の通りづらい食材は小さく切ってください。



食材を入れる



呼び水として  
少量の水分を入れる



電子レンジで加熱

茹でる

水の温度や食材の保存状態により、調理時間が大きく変わります。調理に慣れるまでは目安時間より短めに設定し、食材の硬さ等を何度か確認して調理をしてください。



水を入れる



食材を入れる



電子レンジで加熱

煮る

気温や水温・食材の大きさ・量によって調理時間が大きく変わります。熱の通りづらい食材（根菜類等）は小さく切ることをおすすめします。また食材を入れすぎたり、調味料の種類によって、吹きこぼれる事がありますので、慣れるまでは目安時間より短めに設定し、煮え具合を確認してください。



水またはだし汁  
などを入れる



食材を入れる



電子レンジで加熱



食材を混ぜる



電子レンジで加熱

## 調理時間のポイント

P13で【弱】にあたる電子レンジをお持ちの方は、お好みの焼き目になるまで調理時間の目安以上にかかる事があります。

脂分が少ない食材（脂の少ない部位の肉等）は、焦げつくことがありますので、少量の油をひいてから調理するのがおすすめです。また水分・脂分の多い食材は焦げ目・焼き色がつきにくいです。

## Q & A

### Q: 焼き目(焦げ目)が付かない

#### A: 食材が原因の場合

食材を入れすぎてませんか?製品の構造上、中央部分の温度が上がりにくいいため、食材をレシピ量以上に入れすぎず中央部に置いてください。

#### 電子レンジが原因の場合

レシピ記載の調理時間は目安となります。お使いの電子レンジのパワーにより調理時間が異なります。ワット数を700W・800W・900W・1000W等によって調理をしてください。500W・600W機能のみの場合は、30秒単位で加熱時間を長くしてください。

#### 上記で改善しない場合

レシピ記載の時間より1.5倍の時間試しても焦げ目がつかないときは本体内部が浸水している可能性があります。その場合修理または交換は致しかねます。

### Q: レンジメートに臭いが取れない時

A: 重曹をといいたお湯につけた柔らかいスポンジで、こすり洗いをしてください。

### Q: 食材が凍ったまま調理はできますか?

A: 解凍してから調理してください。焼き目が付きにくくなります。厚みのある食材の場合、表面が焦げて中に熱が通らない可能性があります。

### Q: ○○は焼けますか

A: よく問い合わせのある商品は下記3点です。

#### パン

調理可能です。

調理方法はP.14をご覧ください。

#### 焼き芋

調理できません。

ふかし芋の調理方法はP.14をご覧ください。

#### 焼き餅

調理できません。

水を入れたら調理可能なため詳しくはP.14をご覧ください。

### 冷凍食品は調理できますか?

フライパン調理可能の記載がある場合は可能です。

(冷凍チャーハン・冷凍餃子等) 調理時間については弊社のご案内はいたしかねます。フライパン調理とレンジメートの加熱時間は異なるためです。また、メーカーや食材によっても異なりますので様子を見ながら短い時間で調理を行ってください。

### Q: レシピ本以外の他のレシピも見たい

A: 各公式アカウントにてレシピを更新中です。登録は無料、お気軽にご登録ください。

電子レンジ専用調理器  
「レンジメートプロ」で作れるレシピをご紹介します!  
**RANGEMATE Kitchen**<sup>®</sup>  
レンジメートキッチン

