

忙しい年末大掃除の合間でも

レンジでサッと
2品同時調理！

時短できて
助かるわ！

焼きおにぎりの材料 (4人分)

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約279kcal
塩分 約1.0g

あたたかいごはん・・・640g(米2合分)
しょうゆ・・・大さじ1½
みりん・・・大さじ½
(3:1の割合)

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)



豚汁の材料 (4人分)

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約97kcal
塩分 約1.4g

豚薄切り肉・・・100g
酒・・・少々
A「大根(薄いいちょう切り)・・・70g
こんにゃく(短冊切り)・・・40g
ごぼう(ささがき)・・・30g
「にんじん(薄いいちょう切り)・・・20g
だし汁(室温)・・・3カップ
(顆粒だしの場合は 小さじ1弱使用)
みそ・・・大さじ2強(約40g)

※2人分は、だし汁を350ml、
その他の材料は半量にする

使用する容器

容量:2.2~3L

耐熱ガラス製
ボール

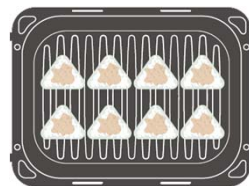


※浅い容器はふきこぼれます。

合わせ技セット/おにぎり&汁物

1 焼きおにぎりの下ごしらえをする

1個80gのおにぎりを8個作る。
しょうゆ3、みりん1の割合で合わせたたれを適量はけて塗り、
図のようにグリル皿に並べる。



2 豚汁の下ごしらえをする

肉は適当な大きさに切り、
酒で下味を付けておく。
深めの耐熱ガラス製ボールに、
Aの材料と肉を交互に重ねるように
入れラップをし、庫内中央に置く。

レンジ 決定 800W 決定

約3分~
3分30秒 決定 加熱開始

●2人分のとき: 約2分~2分30秒
加熱後、ひと混ぜし、だし汁を加え
みそを入れて溶く。

3 加熱する

豚汁のボールを、ラップなしで庫内中央に置く。

グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー 決定 合わせ技セット 決定 おにぎり&汁物 決定 4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約22分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

お好みで、仕上げに残ったたれを塗ってもよいでしょう。

●焼きおにぎりの裏面の焼き色は薄めの仕上がります。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。

焼きおにぎり:「グリル」両面上段で、約14~17分。

豚汁: ラップなしで「レンジ」600Wで、約10~14分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



「スピードエリア加熱」で、
さらに時短&節電！



☆Bistro
ビストロ

Panasonic
Smart
App

カンタン
タッチアクセス
機能

総庫内容量
30L/2段

ECONAVI

スチーム オープンレンジ

NE-R3500 オープン価格*

色:-RK(ルージュブラック)、-W(ホワイト)

※オープン価格商品の価格は、当店にお問い合わせ下さい。

スチームオープンレンジのことなら当店へ

オオワキでんき

新潟県新潟市北区葛塚3 4 1 2

TEL025-387-2206 FAX 025-378-8147

E-MAIL: info@oowaki-denki.com

URL: http://oowaki-denki.com/