

HARIO

ガラスの レンジご飯釜 1~2 合

取扱説明書

ご購入あげ誠にありがとうございます。正しくご使用していただくため、この取扱説明書を必ずお読みください。また、お読みになりましたら、大切に保管してください。



電子レンジ用



直火不可



注意

●オープン・直火は
使用できません

1~2合用

材質のご案内

●MADE IN JAPAN



外フタ: ポリプロピレン
(耐熱温度140℃)



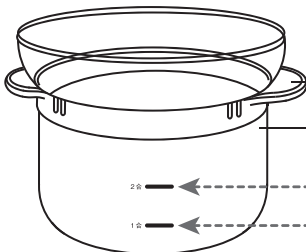
内フタ: ポリプロピレン
(耐熱温度140℃)

※フタは本体との密閉を防ぐため、フタ裏に凸部を設けており、乗せた際に隙間が出る構造となっております。その為、本体より蒸気が抜けやすく、電子レンジの庫内に水蒸気が発生しますので、ご使用後は水分を拭き取ってください。

はずす



つける



取っ手リング: ポリプロピレン
(耐熱温度140℃)

ガラス本体: 耐熱ガラス
(耐熱温度差120℃)

2合 ← 2合の水ライン

※付属の計量カップお米 4 杯分 + 水 450mL

1合 ← 1合の水ライン

※付属の計量カップお米 2 杯分 + 水 250mL



計量カップ: ポリプロピレン
(耐熱温度120℃)

約 90mL (0.5 合分)

お取り扱い上の注意

⚠ 電子レンジ以外の加熱器具は使用しないでください。



電子レンジ

⚠ ガラスは割れるものです。洗浄やご使用時はていねいにお取扱ください。



直火

⚠ お子様に使用させないでください。また、幼児のそばで使用したり、幼児の手の届く所に置かないでください。



ヒビ、カケ

- ご使用前には洗浄をしてください。
- ヒビ、欠け、強いスリ傷の入ったものは、思わぬときに破損することがありますので、使用しないでください。
- ガラス器の内面を、金属スプーンなどで強くたたいたり、強くこすったりしないでください。破損の原因になります。
- ガラス本体が熱いうちにぬれた布でふれたり、ぬれた台の上に置くと、急激な温度変化により破損する場合があります。おやめください。



たたく

- 破損した際のお取扱いは、ケガをしないよう十分ご注意ください。
- 廃棄する際は、各自治体の指示に従い分別してください。
- フタは素材の特性上、色素の濃いものやにんにくなどにおいしい食品がついたり、長期保存をしますと色がついたり、においが残る場合があります。早めに洗浄してください。



ぬれた布

- ご使用中に取っ手リングの亀裂やゆるみなどの異常を感じた場合、絶対に使用しないでください。



ぬれた台

電子レンジでのご使用上の注意

⚠ 突然一気に沸騰して液体が激しく吹き出す恐れがあります(突沸現象)。電子レンジから取り出す際は顔などを近づけないでください。



突沸に注意

- 突沸現象については、弊社ホームページwww.hario.comをご参照ください。
- 外側の水滴は拭き取ってから電子レンジに入れてください。
- 空だきや中身が少ない状態で使用しないでください。
- ご使用の際は、お手持ちの電子レンジの取扱説明書をよくお読みください。
- 加熱の際は、庫内の中心又はターンテーブルの中心に置いてください。効率よく加熱できます。
- 電子レンジ加熱後は熱くなりますので、持ち運びの際は、なべつかみなどを使って取っ手や器全体を持ってください。また、ビニール製のテーブルクロスなど、熱に弱いものの上には置かないでください。台に置く際は必ずなべしきなどをご使用ください。



水滴



持ち運びは
取っ手を持って

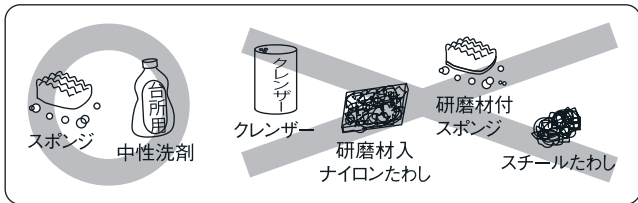
- ガラス本体の下に、球面状のトレーなどを敷いて使用しないでください。容器底部とトレーの間に負圧が生じ、ガラスが割れる場合があります。
- 多機能レンジ(オーブン機能・スチーム機能・トースター、グリル機能などのついた電子レンジ)で加熱する場合は、必ず電子レンジ機能のみで加熱してください。電子レンジ以外のモードまたは、自動モードで加熱すると、高温になりプラスチックがとける危険があります。
- 加熱のしすぎにご注意ください。700W以上でのご使用は吹きこぼれる場合がありますので500W、600Wでご利用ください。



球面状の
トレーの上に
置かない

お手入れの方法

- ⚠️ 洗浄する場合は、やわらかいスポンジに中性洗剤を使用してください。
- ⚠️ やわらかいスポンジでも、下図のようにクレンザーやガラスに傷のつく研磨材、または研磨粒子がついているスポンジなどは使用しないでください。思わぬときに破損する原因となります。



- 本製品は食器洗い乾燥機のご使用ができます。ご使用の際は、お手持ちの食器洗い乾燥機の取扱説明書をよくお読みください。
- ガラスの汚れのひどいときは「家庭用漂白剤」を薄めてご使用ください。その際「家庭用漂白剤」の取扱注意事項を必ずお守りください。漂白後は十分に水洗いしてください。

おかゆ(全粥)の炊き方

★材料

お米…60g

※計量カップ雑炊ライン 2 杯分

★作り方

①お米を研ぎ、水 210mL を入れ、30 分～1 時間浸します。

②フタはせず、電子レンジで 8 分加熱してください。

※500W の場合は 9 分加熱。

※ご使用の電子レンジによって加熱時間が変わります。

④均等に混ざるようにかき混ぜ、フタをして 5 分蒸らします。

⑤④に水 90mL (計量カップ 1 杯) を入れて混ぜ、フタはせず、電子レンジで 8 分再加熱します。

⑥再びフタをして 5 分蒸らしたらできあがり。

※500W の場合は 9 分加熱。

※蒸らし時間でおかゆの水分量が変わります。

蒸らし時間を長くすると水分が蒸発してご飯に近いおかゆになります。



電子レンジで簡単！レシピ集

- ⚠ 加熱直後は、フタ、ガラス本体、取っ手が大変熱くなっておりますので、鍋つかみなどを使ってお取り扱いください。やけどに十分注意してください。
- ⚠ 鶏肉やさかな、膜に包まれている食品は、電子レンジで加熱すると破裂する恐れがありますので、必ず小さいサイズに切ってください。
- レシピの加熱時間は 600W での目安時間です。また、600W の電子レンジでも機種によって加熱効率が異なります。調理の様子を見ながら調節してください。

白ご飯



★材料（1 合）

お米…1 合 (150g)

※付属の計量カップ 2 杯分

水…250mL

★材料（2 合）

お米…2 合 (300g)

※付属の計量カップ 4 杯分

水…450mL

★作り方

①お米を研いで、1 合の水ラインまで水を入れ、30 分～1 時間浸す。

※お急ぎの場合は 50℃程度のお湯で 15 分程度浸してください。

※浸す時間が短いと、ご飯に芯が残ります。

②フタをして電子レンジで 10 分加熱する。※2 合の場合は 12 分加熱。

③電子レンジの庫内で 10 分～15 分間蒸らす。

鶏の炊き込みご飯



★材料（2人前）

お米…1 合 (150g)

水…200mL

鶏もも肉…100g

しいたけ…50g (2 個)

にんじん…30g (1/5 本)

油揚げ…30g (1 枚)

きぬさや…10g (7,8 枚)

しょうゆ…大さじ 2

酒…大さじ 1

みりん…大さじ 1

さとう…大さじ 1/2

★作り方

①お米を研いで、水 200mL を入れて、30 分～1 時間浸す。

②一口サイズに切った、鶏もも肉、しいたけ、にんじん、油揚げ、きぬさや、A を入れる。

③フタをして電子レンジで 10 分加熱する。

④かき混ぜ、再度 5 分加熱する。

⑤炊き上がり後、かき混ぜ、10～15 分間蒸らす。

鮭ときのこいっぱいご飯



★材料（2人前）

お米…1 合 (150g)

水…200mL

鮭の切り身…1 切れ

しめじ…50g (1/2 パック)

えのき…50g (1/2 パック)

しいたけ…30g (2 枚)

まいたけ…50g (1/2 パック)

しょうゆ…大さじ 1

みりん…大さじ 1

酒…大さじ 1

塩…小さじ 1/2

大葉…適宜

★作り方

①お米を研いで、水 200mL を入れて、30～1 時間浸す。

②皮と骨を取り、切った鮭の切り身、一口サイズに切ったきのこ、A を入れる。

③フタをして電子レンジで 10 分加熱する。

④かき混ぜ、再度 5 分加熱する。

⑤炊き上がり後、かき混ぜ、10～15 分間蒸らす。

⑥お好みで大葉をちらす。

卵雑炊



★材料（2人前）

ご飯…200g※炊いたもの
溶き卵…1個分
水…300mL
めんつゆ…大さじ3
（濃縮2倍）
塩…適宜
ねぎ…適宜

★作り方

- ①ご飯と水を入れ、ご飯がパラパラになるように混ぜる。
- ②めんつゆを入れて混ぜ、溶き卵を回し入れ、かるく混ぜる。
- ③フタをして電子レンジで7分程度ご飯がやわらかくなるまで加熱する。
- ④器に盛り付け、塩で味を調え、小口切りに切ったねぎをちらす。

チキンライス



★材料（2人前）

ご飯…150g※炊いたもの

たまねぎ…50g (1/4 個)

鶏もも肉…50g

ケチャップ…大さじ 2

しょうゆ…小さじ 1/2

バター…小さじ 1/2

塩こしょう…少々

★作り方

①たまねぎはみじん切り、鶏もも肉は 1 口サイズに切る。

②ご飯と①と A を入れて混ぜる。

③フタをして電子レンジで 5 分加熱する。

A

チーズリゾット



★材料（2人前）

ご飯…150g※炊いたもの

玉ねぎ…30g(1/8 個)

しめじ…30g (1/3 パック)

バター…大さじ 1/2(約 6g)

オリーブオイル…大さじ 1

ピザ用チーズ…50g

コンソメ…小さじ 1/2

牛乳…100mL

こしょう…少々

塩…少々

粉チーズ…適宜

★作り方

①たまねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。

②ご飯と①と A を入れて混ぜて、フタをして電子レンジで3分加熱する。

③塩、こしょう、お好みで粉チーズを加えて混ぜる。

ポテトサラダ



★材料（2人前）

じゃがいも…300g（2個）

玉ねぎ…50g（1/4個）

きゅうり…50g（1/2本）

ハム…3枚

マヨネーズ…大さじ4

練りからし…小さじ1/2

塩・こしょう…適宜

★作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて幅1cmのいちょう切り、ガラス本体に入れ、フタをして電子レンジで7分加熱し、少し冷めたら軽くつぶす。
- ②玉ねぎときゅうりは薄くスライスにして塩でもみ水気を切る。ハムは幅1cmの短冊に切る。
- ③②とマヨネーズ、練りからしを入れてよく混ぜる。
- ④塩・こしょうで味を調える。

※金属のスプーンやフォークは、ガラスに傷がつくため使用しないでください。

家庭用品品質表示法による表示

品 名	耐熱ガラス製器具
使用区分	電子レンジ用
耐熱温度差	120℃

取扱い上の注意

- 調理の時は外側の水滴をぬぐい、途中で差し水をする時は冷水をさけ、またガラスの部分が熱くなっている時はぬれた布でふれたり、ぬれた所に置かないで下さい。
- 空だきをしないで下さい。
- 洗う時は、研磨材入りたわし、金属たわしやクレンザーなどを使用しないで下さい。
- 使用区分以外には使用しないで下さい。

HARIO株式会社

〒103-0006東京都中央区日本橋富沢町9-3

90225100 XRCN-2 レシピ説明書 2101

製品についてのお問い合わせ先

HARIO株式会社

〒103-0006東京都中央区日本橋富沢町9-3

フリーダイヤル:0120-39-8208

<https://www.hario.com>