

説明書

ご使用前にお読みください

この説明書は、バッグを使い切るまで、保管してください。

J-PO プチ圧力調理バッグ

商品特長

忙しいときにも、手早くもう1品!
短時間でおいしく!簡単に!

- スチーム加圧で味がしみこむ!
- 蒸気が対流して加熱ムラなし!
- 下ごしらえして、冷蔵・冷凍保存しておけば食べたいときにチンするだけ!
- 鍋、フライパン不要で後片付けラクラク!

【バッグの仕組み】



- 1 レンジで加熱すると、食材から出る蒸気でバッグが膨らみます。
- 2 蒸気の圧力で蒸気吹出口の穴が開き、蒸気が出ます。
- 3 一定のプチ圧力をかけながら、蒸気が対流します。

調理の分量、加熱時間は専用レシピ通りにしてください。

電子レンジは、材料の分量によって加熱時間が異なります。裏面の専用レシピ通りに調理してください。



使用上の注意

準備・電子レンジ加熱前

- 分量や加熱時間等、裏面の専用レシピ通りに調理してください。専用レシピ通りにしないと、過加熱でバッグが焦げたり穴が開くことや、加熱不足になることがあります。
- 調味料は均一になるようにしっかり混ぜてください。砂糖などのかたまりがあると、まれに過加熱でバッグが焦げたり穴が開くことがあります。
- ジッパーはしっかり閉めてください。

電子レンジ加熱時

- 電子レンジ加熱の際は、次のことを守ってください。
 - ・「この面を上にして加熱」と書かれた面を上にする。
 - ・具材がなるべく重ならないように、平らにねかせる。
 - ・耐熱性の受け皿(耐熱皿)にのせる。
 - ・必ず1袋ずつ加熱する。
 - ・必ずレンジ機能のみを使用。オープン機能、過熱水蒸気調理機能、自動加熱機能は使用しない。レンジによっては自動的に切り替わることがあるので、設定に注意する。
- 加熱ムラを防ぐため、500Wまたは600Wでご使用ください。

すぐ加熱せず、冷蔵・冷凍保存する場合

- 冷蔵の際は、食材の傷みに注意してお早めにお召上がりください。
- 冷凍の際は、具材がなるべく重ならないように、平らにねかせて保存してください。平らでないとう加熱時にバッグが正常に機能しないことがあります。
- 冷凍の際は、完全に凍るまではバッグどうしを重ねないでください。凍る時にバッグがくっつくことがあります。凍った後なら、重ねて保存できます。
- 冷凍に向かないメニューがあります。レシピでご確認ください。
- 冷凍保存したものは、2~3週間以内にお召上がりください。

電子レンジ加熱後

- やけどの恐れがありますので、次のことに注意してください。
 - ・加熱直後にバッグを開けると熱い蒸気が吹き出します。必ず電子レンジ庫内で3分おいてください。
 - ・3分おいてもバッグ内に蒸気が残っていますので、蒸気吹出口や開け口からの蒸気の吹き出しにご注意ください。
 - ・蒸気吹出口から液モレしていることがあります。必ず耐熱皿ごと取り出してください。
 - ・耐熱皿ごと取り出す際は、ミトンなどを使用してください。
 - ・盛り付けるときは、蒸気吹出口からの液モレに注意してください。
- 材料や電子レンジの機種により、熱の通り具合が違うことがあります。加熱が不十分なときは、別の容器に移してラップをゆったりかけ、様子をみながら追加で加熱してください。
- バッグは使いきりです。再利用、再加熱しないでください。一度使用すると蒸気吹出口が開くので、液モレすることがあります。
- 電子レンジ庫内が蒸気や液モレなどで汚れた場合は、加熱後にふき取ってください。

使用全般について

- やけどの恐れがありますので、小さなお子様の近くで使用しないでください。
- 子供がバッグをかぶらないよう注意してください。
- 電子レンジ以外の調理器具で加熱しないでください。
- 鍋などでの煮沸や湯せんには使用しないでください。
- 火のそばや、ガスコンロ、オープンなど熱源の近くに置かないでください。バッグどうしがくっつくことがあります。
- 廃棄時は、各自治体の定める方法に従ってください。

専用レシピ以外の使い方: カレーなどの「調理済み料理」の冷凍保存+温め直しに

熱に強い素材なので、カレー*やミートソースなどを冷凍保存して、食べるときにバッグのまま電子レンジで温めることができます。

- ① カレーなどの調理済み料理を入れ、ジッパーをしっかりと閉める。バッグの「液モノはココまで」の表示以上は入れないでください。 ※じゃがいもやにんじんは食感が変わるため、冷凍に向きません。
- ② 具材はできるだけ重ならないように、平らにねかせて冷凍保存。
- ③ 下記使用方法 [2]以降に従って使用してください。加熱時間の目安 →

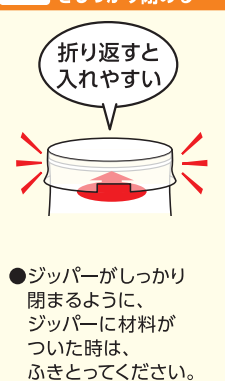
	200g	400g
500w	5分	8分
600w	4分	6分30秒

使用方法

準備するもの

- 耐熱皿(平らなもの)
 - バッグ
 - 材料
 - 調味料
- 材料、分量、具材の大きさは専用レシピ通りにしてください。

1 材料を入れ、ジッパーをしっかり閉める



調味料は均一になるようしっかり混ぜてください。

2 耐熱皿にのせる



● 加熱時間とワット数は、裏面のレシピ通りにしてください。

加熱後は必ず電子レンジの庫内で3分おいてください!

加熱直後にバッグを開けると熱い蒸気が吹き出し、やけどの恐れがあります。



3 電子レンジで加熱



● 必ず耐熱皿ごと取り出してください。(液モレしていることがあります。)

4 電子レンジから取り出す



● 必ず、**ここを持つ**と表示された部分を持ってください。

5 バッグを持ち上げる



● バッグ中央部からは開封しないでください。



6 バッグの端から開封する



● バッグを傾けると蒸気吹出口から液モレすることがあります。



7 盛りつけて完成





2人分レシピ

※1人分の場合は材料半分、加熱時間()内



ブリのしょうが煮

加熱時間	すぐ調理&冷蔵	冷凍した時
500w	6分(5分)	13分(7.5分)
600w	5分(4分)	11分(6分)

材料(2人分)

ブリの切り身: 2切れ(160g)
しょうがすりおろし: 1かけ分
しょうゆ: 大さじ3
みりん: 大さじ4
砂糖: 大さじ2
酒: 小さじ2
水: 大さじ4

お好みで、かいわれ大根: 適量を盛り付け時に添える

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせる。(砂糖がかたまりで残らないよう注意)
- ②ブリをバッグに入れ、①を加える。
- ③ジッパーをしっかりと閉める。
→保存する場合はこの段階で冷蔵庫または冷凍庫へ
- ④「この面を上にして」と書かれた面を上にして、ブリが重ならないよう、できるだけバッグの中央にくるよう整えて、耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑤加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑥ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、菜ばし等で皿に盛る。

材料(2人分)

鶏もも肉: 1枚(300g)
しょうゆ: 大さじ1と1/2
砂糖: 大さじ1

お好みで、レタス、プチトマト: 適量を盛り付け時に添える

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせる。(砂糖がかたまりで残らないよう注意)
- ②鶏肉は縦横に切って8等分にする。
- ③鶏肉をバッグに入れ、①を加え軽くもみ混ぜる。
- ④ジッパーをしっかりと閉める。
→保存する場合はこの段階で冷蔵庫または冷凍庫へ
- ⑤「この面を上にして」と書かれた面を上にして、鶏肉が重ならないように耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑥加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑦ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、菜ばし等で皿に盛る。

鶏もも肉の照り焼き風

加熱時間	すぐ調理&冷蔵	冷凍した時
500w	6分(3.5分)	12分(7.5分)
600w	5分(3分)	10分(6分)

材料(2人分)

豚薄切り肉: 50g
キャベツ: 2~4枚(140g)
ニラ: 4本
刻んだニンニク: 1かけ分
塩、こしょう: 少々
ポン酢: 適宜

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふってんにくを全体にまぶしてから、重ならないようにバッグに入れる。
- ②キャベツ、ニラはざく切りにしてバッグに入れる。
- ③ジッパーをしっかりと閉める。
→保存する場合はこの段階で冷蔵庫または冷凍庫へ
- ④「この面を上にして」と書かれた面を上にして、平らになるように整えて耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑤加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑥ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、菜ばし等で皿に盛り、ポン酢をかける。

豚肉とキャベツの蒸し焼き

加熱時間	すぐ調理&冷蔵	冷凍した時
500w	5分(3分)	6分(3.5分)
600w	4分(2.5分)	5分(3分)

材料(2人分)

ごはん: 120g
きのこ(しいたけ、しめじなど): 80g
玉ねぎ: 1/4個(50g)
粉チーズ: 大さじ8(40g)
水: 100ml
塩: 小さじ1/2
牛乳: 100ml

作り方

- ①ベーコンは1cm幅、しいたけは5mm幅の薄切り、しめじは小房に分ける。玉ねぎは粗みじん切りに切る。
- ②Aをよく混ぜ合わせる。
- ③バッグに、ご飯、①、粉チーズの順に入れて軽く混ぜ、バターと②を加えて軽くもみ混ぜる。
- ④ジッパーをしっかりと閉める。
→保存する場合はこの段階で冷蔵庫または冷凍庫へ
- ⑤「この面を上にして」と書かれた面を上にして、平らになるように整えて耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑥加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑦ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、お玉等で皿に盛る。

きのこリゾット

加熱時間	すぐ調理&冷蔵	冷凍した時
500w	7.5分(4分)	12分(7.5分)
600w	6分(3分)	10分(6分)

お好みで、パセリみじん切り: 適量を盛り付け時に添える

1人分レシピ

※バッグの容量を超えるため、2人分は作れません

すぐ調理&レンジ加熱前に冷蔵保存もできる

※「じゃがいも」や「にんじん」は食感が変わるため、冷凍に向きません。



肉じゃが

加熱時間	すぐ調理&冷蔵
500w	12分
600w	10分

材料(1人分)

牛こま切れ肉: 50g
じゃがいも: 中1個(130g)
にんじん: 1/3本(50g)
玉ねぎ: 1/4個(50g)
しょうゆ: 大さじ2
みりん: 大さじ2
砂糖: 大さじ2
だし: 小さじ1/4

お好みで、ゆでた絹さや: 適量を盛り付け時に添える

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせる。(砂糖がかたまりで残らないよう注意)
- ②じゃがいもは8等分、にんじんは1cm幅の半月切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにしてバッグに入れる。
- ③牛肉が重ならないようにバッグに入れ、①を加える。
- ④ジッパーをしっかりと閉める。
- ⑤「この面を上にして」と書かれた面を上にして、平らになるように整えて耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑥加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑦ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、お玉等で全体を混ぜて盛る。



チキンポトフ

加熱時間	すぐ調理&冷蔵
500w	10分
600w	8分

材料(1人分)

鶏手羽元: 2本(100g)
じゃがいも: 中1個(130g)
にんじん: 1/3本(50g)
玉ねぎ: 1cm幅輪切り1枚(50g)

水: 1/2カップ
塩: 小さじ1/3
ローリエ: 1/4枚
こしょう: 少々

お好みで、イタリアンパセリ: 適量を盛り付け時に添える

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせる。
- ②鶏肉はキッチンバサミで切り込みを入れ、血液部分をよく洗い、水気をクッキングペーパーでふきとる。
- ③じゃがいもは8等分、にんじんは1cm幅の輪切りにして玉ねぎ、①、②とともにバッグに入れる。
- ④ジッパーをしっかりと閉める。
- ⑤「この面を上にして」と書かれた面を上にして、平らになるように整えて耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑥加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑦ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、お玉等で皿に盛る。



キャベツとツナのカレー煮

加熱時間	すぐ調理&冷蔵	冷凍した時
500w	5分(3.5分)	8分(5分)
600w	4分(3分)	7分(4分)

材料(2人分)

キャベツ: 1/6個(180g)
ツナ缶: 小1缶(60g)
カレー粉: 小さじ1/2
しょうゆ: 小さじ2
砂糖: 小さじ1
水: 大さじ2
バター: 10g

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせる。(砂糖がかたまりで残らないよう注意)
- ②キャベツは厚み半分のかし切りにする。ツナ缶は汁気を軽く切る。
- ③バッグに②を入れ、①とバターを加え軽くもみ混ぜる。
- ④ジッパーをしっかりと閉める。
→保存する場合はこの段階で冷蔵庫または冷凍庫へ
- ⑤「この面を上にして」と書かれた面を上にして、平らになるように整えて耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑥加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑦ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、菜ばし等で皿に盛る。



厚揚げのしみ豆腐風

加熱時間	すぐ調理&冷蔵	冷凍した時
500w	5分(3.5分)	7.5分(5分)
600w	4分(3分)	6分(4分)

材料(2人分)

厚揚げ: 1枚(200g)
しめじ: 1/2パック(50g)
水: 大さじ3
しょうゆ: 大さじ1と1/2
砂糖: 大さじ1と1/2

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせる。(砂糖がかたまりで残らないよう注意)
- ②厚揚げは1.5cm幅を目安に6等分に切る。しめじは小房に分ける。
- ③バッグに②を入れ、①を加える。
- ④ジッパーをしっかりと閉める。
→保存する場合はこの段階で冷蔵庫または冷凍庫へ
- ⑤「この面を上にして」と書かれた面を上にして、平らになるように整えて耐熱皿にのせ、レンジで加熱。
- ⑥加熱後、庫内で3分おき、耐熱皿ごと取り出す。
- ⑦ジッパー上部を持ち、蒸気吹出口からの蒸気に気をつけながら開封し、菜ばし等で皿に盛る。