

MAHAL 
PAINA POT

Simple Recipe

PAINAとはハワイ語でパーティー

パイナポットとレンジがあれば誰でも簡単に作れるパーティーレシピ

出来たらそのままテーブルに、

残った料理は冷蔵庫で密閉保存

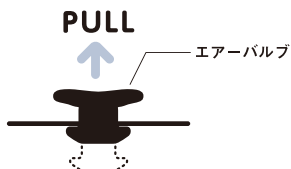


Peaceful Happy Life



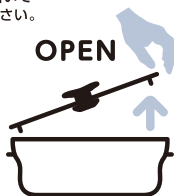
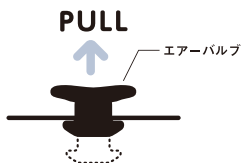
⚠ 電子レンジでの使用上のご注意

電子レンジでご使用の際には、必ずフタのエアーバルブを引き上げてからご使用ください。



OPEN

エアーバルブを引いてフタを開けてください。

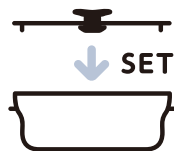
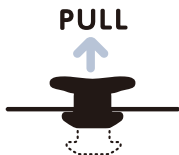


パッキンの取り付け方法

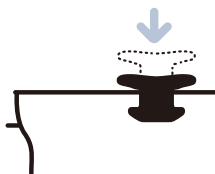


CLOSE

エアーバルブを引いてフタをセットしエアーバルブを押し込んでください。



PUSH



冷蔵保存に!





ドリア風 簡単リゾット (2~3人分)

【 材料 】

ご飯 ————— 3~4杯
 コンソメの素 ——— キューブ2個または
 顆粒小さじ2
 塩 ————— 少々
 牛乳または豆乳 — 約250ml(お好みで増減OK)
 チーズ ————— 適量
 お好みの具材 ——— ウィナー、えび、
 ブロッコリー、ピーマン、
 コーン、マッシュルーム
 など適量

【 作り方 】

- ① ご飯を平らに盛り、お好みの具材を乗せ、
材料が浸る位まで
牛乳or豆乳を入れる(約250ml)
- ② コンソメ、塩を全体にふりかける
- ③ 600Wで約6分加熱
- ④ 一度取り出して全体を混ぜ合わせ、
味を馴染ませ
- ⑤ チーズを全体にたっぷりのせたら、
再び600Wで3~4分加熱
チーズが溶ければ完成!

👉 ポイント

お好みで黒こしょう、オリーブオイルをかけてください。
 バジルやトマトをのせても風味がでて美味しいです。



アサリと野菜のレモン蒸し(2~3人分)

【 材料 】

- A
- あさり ————— 1パック
 - 冷蔵庫に余った野菜をなんでも
(キャベツ、ピーマン、パプリカ
ズッキーニ、人参、大根、玉ねぎ等)
 - レモン ————— 1/4スライスで
 - かいわれ ————— 適量
 - ネギ ————— 適量
 - タコやエビ ——— お好みで

【 作り方 】

- ① あさは塩抜きしてしっかりと水洗いする
- ② 野菜は熱の通りやすい大きさにカットする
- ③ パイナボットにAを混ぜ合わせて入れたら、スライスしたレモンを数枚上にのせる
- ④ 600Wで7分加熱
- ⑤ アサリがしっかり開いていればOK
- ⑥ 最後にカイワレやネギを散らして出来上がり

👉 ポイント

タコやエビをいれてもOK。そのままでもあさりの塩分で味は付いていますが、お好みでドレッシングやお醤油をかけてもおいしく召し上がれます。



キャベツともやしのシソ昆布和え (2～3人分)

【 材料 】

もやし ————— 2袋
 キャベツ ————— 1/8 (増減OK)
 小松菜 ————— 3束
 ふりかけゆかり — 大さじ1 (お好みで増)
 塩昆布 ————— 10g

【 作り方 】

- ① キャベツは短冊切り、
小松菜はざく切りにし、
もやしと一緒にパイナポットに入れる
- ② ゆかり、塩昆布を満遍なくふりかける
- ③ 600Wで約5～6分加熱
- ④ 加熱が終われば容器を揺すって
味を馴染ませたら完成



ポイント

冷めると水分が出るので、パイナポット専用トレイを下にセットして作ってもOK!



ベーコンチーズ蒸しパン(2~3人分)

【 材料 】

- | | | | | |
|---|---|---------|---|----------------|
| A | [| パンケーキの粉 | — | 200g |
| | | 牛乳または水 | — | 210cc |
| | | ※卵 | — | 1/2個(お好みで) |
| B | [| ベーコン | — | 150g~180g |
| | | チーズ | — | 適量 |
| | | アスパラ | — | 太なら3本(細なら5本程度) |
- 粒マスタード

【 作り方 】

- ① ベーコン、チーズ、アスパラを
食べやすい大きさにカット
- ② A(※卵)をパイナポットの中で
混ぜ合わせる
- ③ Aをふんわりと混ぜ合わせたら、
Bをまんべんなく乗せる
- ④ 600Wで約7~8分
- ⑤ 爪楊枝で刺して、
何もつかなければOK!

👉 ポイント

そのままでもベーコンの風味がきいていますが、
粒マスタードをつけても美味しいです。



簡単チャプチェ (2～3人分)

【材料】

A	豚こま肉、牛こま肉、合挽きなど	— 約150g
	人参	— 1/2本
	ピーマン	— 中2個
	パプリカ	— 1/2個
	キャベツやもやし、玉ねぎなど お好みの野菜を適量(野菜はたくさん 入った方が水分が多く出て春雨がしんなりします)	
	春雨	— 1パック
	酒	— 少々
調味料	鶏ガラ	— 小さじ2
	ごま油	— 大さじ1
	オイスターソース	— 大さじ1強
	塩こしょう	— 少々

【作り方】

- ① 豚こま肉、牛こま肉は適当なサイズにカット、野菜は細切りにする
- ② Aを全てパйнаポットに入れる
- ③ 酒を全体に振りかけ蓋を閉めて600Wで7分加熱
- ④ 一度取り出して、調味料が全体に行き渡るよう馴染ませたら再び600Wで3分加熱
- ⑤ お肉が加熱できていればOK

👉 ポイント

春雨が硬い場合、蓋を閉めてしばらく置きましょう。
 材料量に応じて調味料を増やすなど調整してください。



肉じゃが(2~3人分)

【材料】

A	牛こま肉	150g
	じゃがいも(ばれいしょがよい)	中3個
	人参	中1本
	玉ねぎ	中1個
	いんげん	3~5本
	エリンギ	小1本
調味料	塩こしょう	少々
	料理酒	大さじ5
	みりん	大さじ3
	醤油	大さじ6
	砂糖	大さじ3
	水	大さじ6
	和風だし	小さじ3
	バター	1切れ

【作り方】

- ① じゃがいも、人参は乱切りうすめに、玉ねぎは薄切りにする。
じゃがいもは水に浸しあく抜きをする。
- ② パイナポットにAと、合わせておいた調味料をまんべんなく入れて混ぜ合わせる。
- ③ 600Wのレンジで10分加熱
- ④ 一度取り出して、全体に味を馴染ませたらバター1切れを入れたら再び600Wで3分加熱
- ⑤ じゃがいもを爪楊枝で刺して、スッと通ればOK!

👉 ポイント

短時間で簡単に本格煮物が楽しめます。
お肉は具材の中間に入れると
かたくなり風味が広がります。



鮭と野菜の ちゃんちゃん焼き(2~3人分)

【材料】

鮭	200g
白菜(キャベツ)	1/8個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3個
パプリカ(赤、黄)	各1/2個
ズッキーニ	小1本
舞茸(しめじ、えのき、しいたけ)	1パック
じゃがいも	1個
チーズ	お好みで

A

👉 ポイント

栄養満点のメイン料理が完成します。
 じゃがいもは分厚くすると
 熱が通りにくくなるので薄切りに！

調味料

味噌	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
ニンニクのすりおろし	小さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

- ① 白菜はざく切り、玉ねぎ人参は薄切り、じゃがいもは3ミリの薄切り、パプリカは細切り、ズッキーニは輪切り、舞茸は小さくほぐす。
- ② 鮭に、適量の酒をかけて置く
- ③ パイナポットに彩りよくAを入れ、その上に鮭をのせチーズを散らす。
- ④ 合わせておいた調味料をまんべんなく回しかけたら、600Wで8~10分加熱



さっぱりしそ大根しゅうまい(2~3人分)

【 材料 】

A	大根	小1/2
	豚ひき肉または鶏ひき肉	約250g
	大葉	適量
	しいたけ	お好みで
調味料	塩こしょう	小さじ1/2
	鶏ガラの素	小さじ1/2
	料理酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	少々

【 作り方 】

- ① 大根と大葉をみじん切りにし、大根には塩を適量振っておく
- ② Aと調味料を全て混ぜ合わせ、丸く形を整えたら餃子の皮の真ん中にのせて形をつくる
- ③ 料理酒を全体に振り、蓋をする
- ④ 600Wで約6分加熱
- ⑤ 爪楊枝で刺して、透明な汁が出てくればOK!

ポイント

パynaポット専用トレイを使って蒸します。(トレイの下に水150cc程度)

