

HARIO

ガラスの レンジスープカップ

取扱説明書

ご購入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

実用容量

300mL

材質のご案内

●MADE IN JAPAN



フタ: ポリプロピレン
(耐熱温度140°C)



ガラス本体: 耐熱ガラス
(耐熱温度差120°C)

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。

⚠ 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い
ください。

⚠ 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。

- 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。



電子レンジ



直火



ヒビ、カケ

- 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。
- 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の強い食品がついたり、
- 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。



たたく



ぬれた布



ぬれた台

電子レンジでのお取り扱い上の注意

⚠️ 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



水滴

- 突沸現象については、弊社ホームページ www.harrio.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、ガラス本体を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。



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。



球面状のトレーの
上に置かない

- 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 でご使用ください。

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。



スポンジ



中性洗剤



クレンザー



研磨材入
ナイロンたわし



研磨材付
スポンジ



スチールたわし

- 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。



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。
- ⚠️ ウインナー、肉、さかな等、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。

味噌汁



★材料（1人前）

マイタケ…20g

木綿豆腐…40g

青ねぎ…1本

A 乾燥わかめ…1g

だしの素…小さじ1/2
(顆粒状)

水…150mL

味噌…大さじ1

★作り方

- ①マイタケは小房に分けて、豆腐をスプーンで一口サイズにすくって入れたら、青ネギをキッチンバサミで4cm幅に切ってガラス本体に入れる。
- ②①にAを入れて、フタをして電子レンジで3分半加熱する。
- ③②に味噌を入れて溶かす。

ポトフ



★材料（1人前）

キャベツ…25g

じゃがいも…50g

にんじん…20g

玉ねぎ…20g

ウインナー…1本

コンソメ…小さじ1

A (顆粒状)

水…130mL

乾燥パセリ…適宜

★作り方

①キャベツは一口サイズにちぎり、じゃがいもとにんじんは幅 3mm のいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは斜めに4～5等分に切る。

②①と A をガラス本体に入れてフタをして電子レンジで4分加熱する。

③お好みで乾燥パセリをかける。

新玉ねぎのコンソメスープ



★材料（1人前）

新玉ねぎ…100g（1/2個）

ローリエ…1枚

コンソメ…小さじ1

A（顆粒状）

水…150mL

塩・こしょう…少々

粉チーズ…適宜

乾燥パセリ…適宜

★作り方

①新玉ねぎは皮をむき、上下半分にして上半分を使う。

②ガラス本体に①とAを入れ、フタをして電子レンジで5分加熱する。

③新玉ねぎに竹串を刺して、すっと通るようになったら、お好みで粉チーズ、乾燥パセリをかける。

かんたんミネストローネ



★材料（1人前）

ベーコン…1枚

玉ねぎ…20g

ミックスベジタブル…50g

コンソメ…小さじ1/2
(顆粒状)

A 水…150mL

ケチャップ…25g

塩・こしょう…適宜

★作り方

①ベーコンは幅5mmに切り、玉ねぎはみじん切りにする。

②ガラス本体に①とAを入れ、フタをして電子レンジで3分半加熱する。

③塩・こしょうで味を調える。

ごちそうコーンスープ



★材料（1人前）

コーンスープの素…1袋
（粉末）

牛乳…150mL

マッシュルーム…1個

乾燥パセリ…適宜

★作り方

- ① ガラス本体に牛乳を入れ、フタをして電子レンジで30秒加熱する。
- ② ①にスライスしたマッシュルームとコーンスープの素を入れてかき混ぜる。
- ③ フタをして電子レンジで2分再加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ お好みで乾燥パセリをかける。

なすの煮びたし



★材料（1人前）

なす…120g（1本半）

おろししょうが…小さじ1/2

ごま油…大さじ1/2

A 麵つゆ…大さじ2
（2倍濃縮）

みりん…大さじ1

かつおぶし…適宜

万能ねぎ…適宜

★作り方

①なすはヘタを切り落して縦半分に切り、幅1cm程度に切る。

②ガラス本体に①とAを入れ、フタをして電子レンジで4分加熱する。

③かつおぶしと刻んだ万能ねぎをちらす。

ポテトサラダ



★材料（1人前）

じゃがいも…150g（1個）

玉ねぎ…25g（1/8個）

きゅうり…25g（1/4本）

ハム…2枚

A | マヨネーズ…大さじ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のいちょう切りにし、ガラス本体に入れ、フタをして電子レンジで4分加熱する。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して塩でもみ、水気を切る。ハムは幅1cmに切る。
- ③①に②とAを入れてよく混ぜる。

※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

90225500 XSC-1 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>