

日立IHクッキングヒーター

HITACHI
Inspire the Next

N100Tシリーズ 「おすすめレシピ」



この「おすすめレシピ」に記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。温度および時間などは目安です。温度は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子を見て調整してください。

火加減マイスター

日立IHクッキングヒーター



「おすすめレシピ」(Web)

==== 焼く ====

IH調理 ハンバーグ(サポート)
IH調理 ハンバーグ
IH調理 焼きギョウザ(サポート)
IH調理 焼きギョウザ
IH調理 チキンソテー(サポート)
IH調理 チキンソテー
IH調理 白身魚のソテー(サポート)
IH調理 白身魚のソテー
IH調理 チーズインハンバーグ(サポート)
IH調理 チーズインハンバーグ
IH調理 ビーフハンバーグ(サポート)
IH調理 ビーフハンバーグ
IH調理 焼きシュウマイ(サポート)
IH調理 焼きシュウマイ
IH調理 ぶりのソテー(サポート)
IH調理 ぶりのソテー
IH調理 ガーリックトースト
IH調理 ビーフステーキ
IH調理 お好み焼き
IH調理 焼きもち
IH調理 煮込みハンバーグ
IH調理 パリパリチキンのサラダ
IH調理 ローストビーフ
IH調理 ポークソテー
IH調理 スパニッシュオムレツ
IH調理 オムレツ
IH調理 フレンチトースト
IH調理 卵焼き
IH調理 目玉焼き
IH調理 クレープ・シュゼット
IH調理 パンケーキ
IH調理 チーズケーキ
グリル調理 塩ざけ
グリル調理 塩ざけ(冷凍)
グリル調理 塩さば
グリル調理 塩さば(冷凍)
グリル調理 あじの開き
グリル調理 あじの開き(冷凍)
グリル調理 はたはた
グリル調理 はたはた(冷凍)
グリル調理 ししゃも
グリル調理 ししゃも(冷凍)
グリル調理 ほっけの開き
グリル調理 ほっけの開き(冷凍)
グリル調理 たいの塩焼き(切身)
グリル調理 たいの塩焼き(切身)(冷凍)
グリル調理 さんまの塩焼き
グリル調理 あじの塩焼き
グリル調理 たいの塩焼き
グリル調理 塩さんま
グリル調理 さわらの西京漬け
グリル調理 さけのかす漬け
グリル調理 かじきまぐろのみそ漬け
グリル調理 ぶりのつけ焼き
グリル調理 鶏のハーブ焼き
グリル調理 鶏のハーブ焼き(冷凍)
グリル調理 鶏手羽先のつけ焼き
グリル調理 鶏手羽先のつけ焼き(冷凍)
グリル調理 焼きとり
グリル調理 焼きとり(冷凍)

グリル調理 骨付きもも(塩)
グリル調理 骨付きもも(塩)(冷凍)
グリル調理 焼きなす
グリル調理 トースト
グリル調理 朝食セット
グリル調理 ハンバーグのホイル焼き
グリル調理 焼きいも
グリル調理 スペアリブ
グリル調理 フォカッチャ
グリル調理 ミートローフ
グリル調理 キッシュ
グリル調理 マカロニグラタン
グリル調理 ミックスピザ
グリル調理 市販のピザ(冷蔵/冷凍)
グリル調理 さんまのみりん干し
グリル調理 スルメ
グリル調理 いかのみそ漬け焼き
グリル調理 焼きおにぎり
グリル調理 鶏肉と彩り野菜のグリル
グリル調理 さざえ
IH+グリル調理 スパニッシュオムレツ
IH+グリル調理 マカロニグラタン
IH+グリル調理 ローストビーフ
IH+グリル調理 ハンバーグ
IH+グリル調理 焼き豚
IH+グリル調理 ロールチキンと野菜のグリル
IH+グリル調理 ラタトゥーユとサーモンのグリル

==== 炒める ====

IH調理 野菜炒め
IH調理 空芯菜とにんにくの炒め物
IH調理 チャーハン
IH調理 八宝菜
IH調理 マーボー豆腐
IH調理 焼きそば
IH調理 えびチリ
IH調理 焼きビーフン
IH調理 ゴーヤチャンプル
IH調理 チンジャオロウスー
IH調理 ス克蘭ブルエッグ
IH調理 ホワイトソース

==== 揚げる ====

IH調理 かりんとうまんじゅう
IH調理 串揚げ
IH調理 えびフライ
IH調理 天ぷら
IH調理 コロッケ
IH調理 鶏のから揚げ
IH調理 とんかつ
IH調理 なすの揚げびたし
IH調理 フライドポテト
IH調理 あじフライ
IH調理 フライドチキン
IH調理 野菜チップス
IH調理 ドーナツ
IH調理 フルーツフリッター
IH調理 野菜の素揚げ

==== 蒸す ====

IH調理 生ぎけの野菜蒸し
IH調理 あさりの酒蒸し
グリル調理 茶わん蒸し
グリル調理 鶏の柔らか蒸し

==== 炊く ====

IH調理 チーズリゾット
IH調理 シーフードピラフ
IH調理 いかめし
IH調理 炊き込みごはん
グリル調理 パエリア
IH+グリル調理 パエリア

==== 茹でる ====

IH調理 スパゲティカルボナーラ
IH調理 スパゲティペペロンチーノ
IH調理 スパゲティペスカトーレ

＝ 煮る ＝

IH調理 大豆のキーマカレー
IH調理 ハッシュドビーフ
IH調理 大豆とひじきの煮物
IH調理 ラタトゥーユ
IH調理 ブイヤベース
IH調理 アクアパッツァ
IH調理 親子丼
IH調理 ポトフ
IH調理 カレー
IH調理 肉じゃが
グリル調理 きんめだいの姿煮
グリル調理 かれのいの姿煮
グリル調理 赤魚の姿煮
グリル調理 さばのみそ煮
グリル調理 きんめだいの煮つけ
グリル調理 かれのいの煮つけ
グリル調理 赤魚の煮つけ
グリル調理 肉じゃが(グリル調理)
IH+グリル調理 たいの丸ごとアクアパッツァ

＝ 温める ＝

グリル調理 かき揚げ温め
グリル調理 とんかつ温め
グリル調理 コロッケ温め
グリル調理 フライドチキン温め
グリル調理 天ぷら温め
グリル調理 から揚げ温め
グリル調理 バターロールのあたため
グリル調理 クロワッサンのあたため
グリル調理 フランスパンのあたため

＝ オープン ＝

グリル調理 パウンドケーキ
グリル調理 スイートポテト
グリル調理 フレンチトースト
グリル調理 ブラウニー
グリル調理 クッキー
グリル調理 ロールケーキ
グリル調理 なめらかプリン
グリル調理 シュガーバターラスク
グリル調理 いちご風味の焼きメレンゲ
グリル調理 かんたんパン
グリル調理 パングラタン
グリル調理 ふわふわカステラ
グリル調理 大きなメロンパン
IH+グリル調理 ちぎりパン

IH調理 ハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

バター 15g

玉ねぎ（みじん切り） 100g

A	合びき肉	300g
	パン粉	20g
	牛乳	大さじ3
	卵	1個
	塩	小さじ1/2弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

サラダ油 大さじ1

B	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「サポート」「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「工程1」が表示されたら、3のをせ「タイマー」ボタンを押す。
7. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして「タイマー」ボタンを押す。
8. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
9. Bを合わせ、8にかける。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

バター 15g

玉ねぎ（みじん切り） 100g

A	合びき肉	300g
	パン粉	20g
	牛乳	大さじ3
	卵	1個
	塩	小さじ1/2弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

サラダ油 大さじ1

B	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 1**の粗熱を取り、**A**に加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、**3**のをせ焼く。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140℃」に切り替える。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- B**を合わせ、**8**にかける。

IH調理 焼きギョウザ(サポート)



適温調理

サポート

ギョウザ

設定温度の目安
200℃

材料 (20個分)

白菜	170g
A 豚ひき肉	120g
にら (みじん切り)	30g
長ねぎ (みじん切り)	25g
にんにく (みじん切り)	1かけ
しょうが (みじん切り)	1かけ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
市販のギョウザの皮	20枚
サラダ油	大さじ2
水	100mL (1回分)

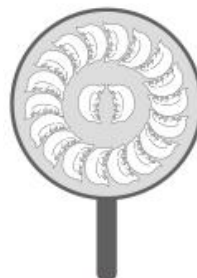
対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 白菜はみじん切りにして、塩（分量外）をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
2. ボウルに**1**と**A**を入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
3. ギョウザの皮に**2**をのせ、ひだを取りながら包む。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「サポート」「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「**工程1**」が表示されたら、**3**を並べ、水100mLを入れふたをして「**タイマー**」ボタンを押す。
7. 表示部に「**工程2**」が表示され、水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。



調理のこつ



ギョウザの
並べかた

IH調理 焼きギョウザ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（20個分）

白菜	170g
A 豚ひき肉	120g
にら（みじん切り）	30g
長ねぎ（みじん切り）	25g
にんにく（みじん切り）	1かけ
しょうが（みじん切り）	1かけ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
市販のギョウザの皮	20枚
サラダ油	大さじ2
水	100mL（1回分）

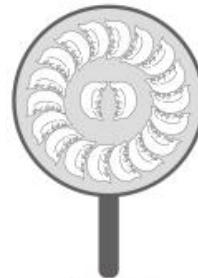
対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 白菜はみじん切りにして、塩（分量外）をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
2. ボウルに**1**と**A**を入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
3. ギョウザの皮に**2**のをせ、ひだを取りながら包む。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「適温」が表示されたら**3**を並べ、水100mLを入れふたをして中まで火を通す。
7. 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。



調理のこつ



ギョウザの
並べかた



適温調理

サポート

鶏のソテー

設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

鶏もも肉（1枚約100g、厚さ約2cm）	2枚
ハーブ（乾燥品）（タイム・ローズマリーなど）	各少々
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ1
レモン（くし形切り）	1/4個

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り込みを入れて厚みを調べ、ハーブ、塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「サポート」「鶏のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「**工程1**」が表示されたら、**1**の皮側を下にして焼く。（鶏肉が反らないように押さえつけるとよい）
5. 表示部に「**工程2**」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「**タイマー**」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

鶏もも肉（1枚約100g、厚さ約2cm）	2枚
ハーブ（乾燥品）（タイム・ローズマリーなど）	各少々
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ1
レモン（くし形切り）	1/4個

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り込みを入れて厚みを調べ、ハーブ、塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、1の皮側を下にして焼く。（鶏肉が反らないように押さえつけるとよい）
5. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。

IH調理 白身魚のソテー(サポート)



適温調理

サポート

魚のソテー

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

白身魚（白身魚（たい、すずき、さけ、たらなど 4切れ
1切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ2

オリーブ油 大さじ2

<レモンバターソース>

バター 40g

レモン汁 小さじ2

塩・こしょう 各少々

パセリ（みじん切り） 適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「サポート」「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「工程1」が表示されたら、1の皮側を下にして焼く。
5. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「タイムー」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
6. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、5にかける。

IH調理 白身魚のソテー



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

白身魚（自身魚（たい、すずき、さけ、たらなど 4切れ
1切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ2

オリーブ油 大さじ2

<レモンバターソース>

バター 40g

レモン汁 小さじ2

塩・こしょう 各少々

パセリ（みじん切り） 適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、**1**の皮側を下にして焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
6. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、**5**にかける。

IH調理 チーズインハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g

A 合びき肉	300g
パン粉	20g
卵	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	各少々

スライスチーズ	4枚
サラダ油	大さじ1

B トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にする。
4. 3の中央に1/4サイズに折ったスライスチーズをのせ、しっかりと包み込み、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にする。
5. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
6. メニューの「サポート」「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「工程1」が表示されたら、4のをせ「タイマー」ボタンを押す。
8. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして「タイマー」ボタンを押す。
9. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
10. Bを合わせ、9にかける。



適温調理

ハンバーグ

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
A 合びき肉	300g
パン粉	20g
卵	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	各少々
スライスチーズ	4枚
サラダ油	大さじ1
B トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にする。
4. 3の中央に1/4サイズに折ったスライスチーズをのせ、しっかりと包み込み、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にする。
5. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
6. メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、4のをせ焼く。
8. 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140℃」に切り替える。
9. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
10. Bを合わせ、9にかける。

IH調理 ビーフハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

設定温度の目安
200℃

材料（4個分）

バター 15g

玉ねぎ（みじん切り） 100g

A	牛ひき肉	300g
	パン粉	20g
	卵	1個
	塩	小さじ1/2弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

スライスチーズ 4枚

サラダ油 大さじ1

B	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
- メニューの「サポート」「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「工程1」が表示されたら、3のをせ「タイマー」ボタンを押す。
- 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして「タイマー」ボタンを押す。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- Bを合わせ、8にかける。

IH調理 ビーフハンバーグ



適温調理

ハンバーグ

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

バター 15g

玉ねぎ（みじん切り） 100g

A 牛ひき肉 300g

パン粉 20g

卵 1個

塩 小さじ1/2弱

こしょう・ナツメグ 各少々

スライスチーズ 4枚

サラダ油 大さじ1

B トマトケチャップ 適量

ウスターソース 適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. **1**の粗熱を取り、**A**に加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「適温」が表示されたら、**3**のをせ焼く。
7. 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140℃」に切り替える。
8. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
9. **B**を合わせ、**8**にかける。

IH調理 焼きシュウマイ(サポート)



適温調理

サポート

ギョウザ

設定温度の目安
200℃

材料 (20個分)

A 豚ひき肉	140g
むきえび(細かくたたく)	130g
玉ねぎ(みじん切り)	130g
干しいたけ(水で戻してみじん切り)	25g
しょうが汁	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1・1/3
ごま油	小さじ2/3
塩	小さじ2/5
片栗粉	大さじ1・3/4

市販のシュウマイの皮 20枚

水 100mL

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに**A**を入れよく混ぜ20等分して、シュウマイの皮で包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「サポート」「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「**工程1**」が表示されたら、**1**を並べ、水100mLを入れふたをして「**タイマー**」ボタンを押す。
- 表示部に「**工程2**」が表示され、水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。

IH調理 焼きシュウマイ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（20個分）

A 豚ひき肉	140g
むきえび(細かくたたく)	130g
玉ねぎ(みじん切り)	130g
干しいたけ(水で戻してみじん切り)	25g
しょうが汁	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1・1/3
ごま油	小さじ2/3
塩	小さじ2/5
片栗粉	大さじ1・3/4

市販のシュウマイの皮 20枚

水 100mL

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ボウルにAの材料を入れよく混ぜ20等分して、シュウマイの皮で包む。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、**1**を並べ、水を入れふたをして中ま
で火を通す。
4. 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛
りつける。

IH調理 ぶりのソテー(サポート)



適温調理

サポート

魚のソテー

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

ぶり(1切れ約100g)	4切れ
塩・こしょう	各適量
バター	30g

<レモンバターソース>

バター	40g
レモン汁	小さじ2
塩・こしょう	各少々
パセリ (みじん切り)	80g(880mL)

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ぶりに塩・こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「サポート」「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「**工程1**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、**1**の皮側を下にして焼く。
4. 表示部に「**工程2**」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「**タイマー**」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
5. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調べパセリを加えたら、**4**にかける。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

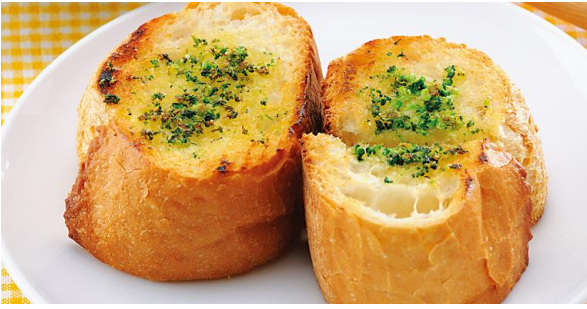
ぶり(1切れ約100g)	4切れ
塩・こしょう	各適量
バター	30g
<レモンバターソース>	
バター	40g
レモン汁	小さじ2
塩・こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	80g(880mL)

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ぶりに塩・こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、**1**の皮側を
下にして焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に
盛りつける。
5. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶
かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調べパセリを
加えたら、**4**にかける。

IH調理 ガーリックトースト



作り方

1. バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
2. ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**240℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
4. 表示部に「**適温**」が表示されたら、フランスパンを両面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、**2**を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
240℃

材料（4枚分）

フランスパン（厚さ3.5cm）	4枚
にんにく	1かけ
ブロッコリー（みじん切り）	大さじ2
バター	15g

対象機種：N100Tシリーズ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

牛肉（ステーキ用）（1枚約180g）	2枚
塩・こしょう	各適量
サラダ油	適量
にんにく（スライス）	1かけ

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくのスライスを入れ、色付いてきたらにんにくを取り出し、牛肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）
4. 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにくのをせる。



焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

キャベツ（千切り）	100g
長ねぎ（小口切り）	1/2本
豚バラ薄切り肉	40g
いか（短冊切り）	40g
むきえび	30g
天かす	大さじ2
薄力粉	100g
和風だしの素	小さじ1
卵	1個
長いも（すりおろし）	50g
水	100mL
サラダ油	大さじ2

A お好みソース	適量
紅しょうが	適量
マヨネーズ	適量
削りぶし	適量
青のり	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。（ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる）
- 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、2の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色がいたら裏返し、中まで火を通す。同様に2の残り分(1枚分)を焼く。
- 器に盛りつけて、仕上げにAを上からかける。

IH調理 焼きもち



作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
2. 表示部に「**適温**」が表示されたら、もちを入れふたをする。
3. 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（4個分）

切りもち

4個

対象機種：N100Tシリーズ

IH調理 煮込みハンバーグ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃～120℃

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
A 合びき肉	300g
パン粉	20g
牛乳	大さじ3
卵	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	各少々
サラダ油	大さじ1
しめじ（小房に分ける）	200g
B 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
トマトケチャップ・中濃ソース	各大さじ3
トマト（湯むきしてさいの目に切る）	1個

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- フライパンを火力「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 1**の粗熱を取り、**A**に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。（中心は生の状態でもよい）
- しめじを炒め、ソースの材料**B**を入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
- 5**のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定ボタンで「120℃」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。

IH調理 パリパリチキンのサラダ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃～180℃

材料（2人分）

鶏もも肉 1枚（250g）

A 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

紫玉ねぎ（千切り） 1/4個

プチトマト（半分に切る） 6個

レタス（一口大にちぎる） 200g

アスパラガス（下ゆでして4cmの斜め切り） 150g

酒 大さじ1

B 粒マスタード	小さじ1強
マヨネーズ	大さじ3
ワインビネガー	大さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉は**A**で下味をつけておく。
2. 紫玉ねぎは千切りにし、塩水にさらしておく。プチトマト、レタス、アスパラガスはそれぞれ切って用意しておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
4. 表示部に「**適温**」が表示されたら、**1**の鶏肉の皮側を下にして約4分焼く。焼き色がついたら裏返し、余分な油をキッチンペーパーでふき取りさらに約1分ふたをして身を焼く。
5. **4**に、酒をふりかけ、設定ボタンで「**180℃**」に切り替え、ふたをして約4～5分様子を見ながら蒸し焼きにする。焼き上がったら一口大に切り、**2**の野菜とともに器に盛りつける。
6. 仕上げに**B**をよく混ぜ、上からかける。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（1回分）

サラダ油	大きじ1
牛肉（ローストビーフ用 直径約6cm）	400g
A にんにく（すりおろす）	1かけ
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出して、室温に戻し、**A**をすりこむ。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら**1**の牛肉に焼き色を付ける。
4. 全面に焼き色が付いたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えてふたをして途中上下を返しながらか約10～15分加熱する。
5. 「切」ボタンを押しそのまま約10分放置する。
6. 粗熱が取れたら薄く切り、わさびじょうゆやごま油と塩を添える。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	2枚
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1 1/2
薄力粉	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1 1/2
バター	8g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 豚肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、**1**の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出して、器に盛りつける。
4. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、**A**を入れ、ソースを作り、**3**にかける。

IH調理 スパニッシュオムレツ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4個分）

A	卵	4個
	牛乳	大さじ2
	塩・こしょう	各少々
B	冷凍フライドポテト（1cm角）	150g
	コンビーフ（1cm角）	100g
	ベジタブルミックス	100g
	赤パプリカ（1cm角）	1/2個
	サラダ油	小さじ2
	バター	10g
	トマトケチャップ	適量
	イタリアンパセリ	少々

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに**A**を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた**B**をすべて加えて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、**1**を流し込む。軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整え、ふたをして約10～15分蒸し焼きにし、裏返してふたを戻して約3～5分加熱する。
- 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

卵	4個
---	----

A 牛乳	大さじ2
塩・こしょう	各少々

サラダ油	適量
------	----

バター	大さじ2
-----	------

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに卵を入れ溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
- 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

IH調理 フレンチトースト



作り方

1. **A**を混ぜ、フランスパンを浸しておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたらバターを溶かし、**1**のパンの両面を焼く。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4枚分）

フランスパン（厚さ1.5~2cm）	4枚
バター	20g

A 牛乳	カップ1/2
砂糖	大さじ1/2
卵	1個

対象機種：N100Tシリーズ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

材料（2人分）

卵 4個

A 水	50mL
和風だしの素	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
塩	少々

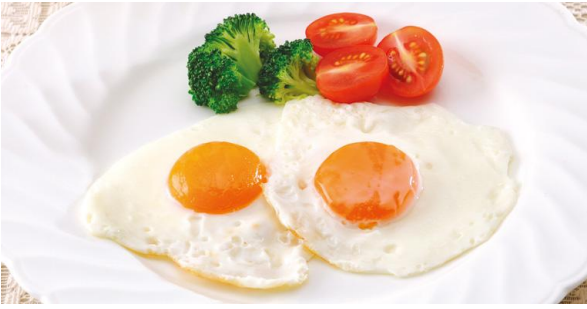
サラダ油 適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに卵を入れよく溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、**1**を1/4量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
- 空いているところにサラダ油をひき、**1**を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。

IH調理 目玉焼き



作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをずる。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

材料（1人分）

卵	2個
サラダ油	大さじ1
水	大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

材料（6～8枚分）

<生地>

薄力粉	80g
グラニュー糖	30g
卵	2個
牛乳	200mL
バター（溶かしたもの）	20g

<ソース>

バター	20g
100%オレンジジュース	80mL
グラニュー糖	30g
オレンジ果肉	オレンジ1個分
ミント	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
2. 人肌で温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」**「170℃」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に**「適温」**が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
5. フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れ、**「強火」**で加熱し、全体が沸とうしてバターが溶けたら**「弱火」**にする。
6. **5**のフライパンに4つ折りにした生地を並べ、スプーンでソースを回しかけながら煮る。
7. 軽く煮込んでソースが生地にしみ込んだらフライパンから取り出し、残りの生地を並べて同様に煮込む。
8. 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。



作り方

1. ボウルに**A**を入れて混ぜておく。
2. **1**の中に**B**を入れよく混ぜ合わせて、約5～10分置く。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」
「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ、両面を焼く。(ふたを
するとふっくら早く仕上がる)

適温調理

焼き物

設定温度の目安
160℃

材料（4枚分）

A 薄力粉	250g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	大さじ1/2
重曹	小さじ1/2

B バター（溶かす）	20g
無糖ヨーグルト	250mL
卵	1個
牛乳	60mL
はちみつ	大さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
160℃

材料（直径約20cm1個分）

クリームチーズ（室温に戻す）	200g
砂糖	70g
卵	2個
生クリーム	60mL
レモン汁	大さじ1
薄力粉	50g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
- 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。
(1、2はハンドミキサーでもよい)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「160℃」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、生地を流し入れ、ふたをする。(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンにオープンシートを敷くと取り出しやすい)
- 約20～25分加熱し、フライパンから取り出す。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

塩づけ（1切れ約80g）

1～4切れ

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

使用付属品



切身・干物 [冷凍]

火力の目安
中

材料 (1~4切れ分)

塩ざけ (1切れ約80g)

1~4切れ

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物 [冷凍]」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

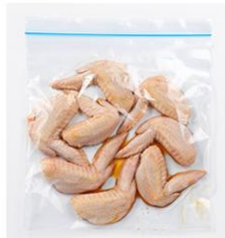
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

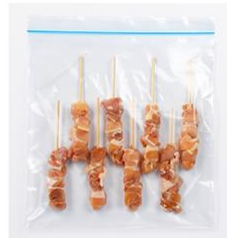
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎなど、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物 [冷凍]」「鶏のグリル [冷凍]」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



作り方

1. 厚みのある魚は切り目を入れ、調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

塩さば（1切れ約100g）

1～4切れ

対象機種：N100Tシリーズ



使用付属品



波皿

メニュー

切身・干物【冷凍】

火力の目安
中

材料 (1~4切れ分)

塩さば (1切れ約100g)

1~4切れ

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 厚みのある魚は切り目を入れ、調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物【冷凍】」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

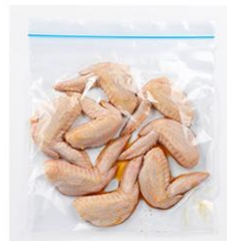
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

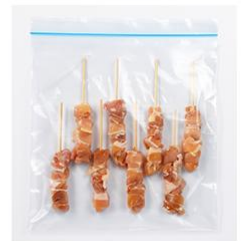
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩さばの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎると、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物

火力の目安
中

材料（1～2枚分）

あじの開き（1枚約100g）

1～2枚

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

使用付属品
波皿

切身・干物【冷凍】

火力の目安
中

材料 (1~2枚分)

あじの開き (1枚約100g)

1~2枚

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物【冷凍】」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

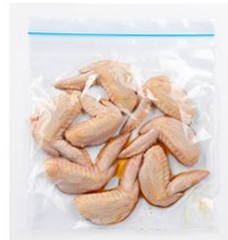
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

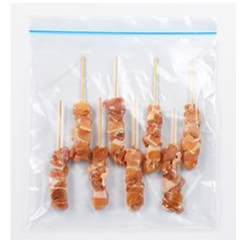
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎなど、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物

火力の目安
弱

材料（2～4尾分）

はたはた（1尾約35～50g）

2～4尾

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物【冷凍】

火力の目安
弱

材料 (2~4尾分)

はたはた (1尾約35~50g)

2~4尾

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物【冷凍】」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

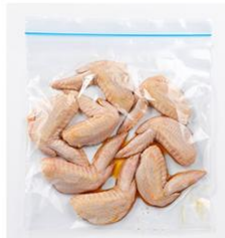
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

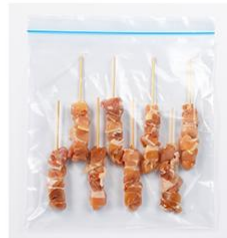
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎなど、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物

火力の目安
弱

材料（5～10尾分）

ししゃも（1尾約20g）

5～10尾

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物【冷凍】

火力の目安
弱

材料 (5~10尾分)

ししゃも (1尾約20g)

5~10尾

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物【冷凍】」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

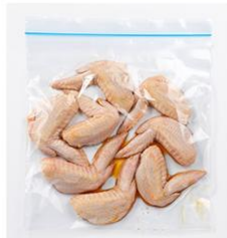
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

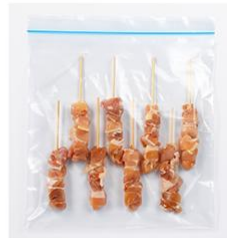
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎなど、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)

グリル調理 ほっけの開き



メニュー

切身・干物

火力の目安
中

材料（1枚分）

ほっけの開き（1枚約240g）

1枚

使用付属品



波皿

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

使用付属品
波皿

切身・干物【冷凍】

火力の目安
中

材料 (1枚分)

ほっけの開き (1枚約240g)

1枚

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物【冷凍】」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

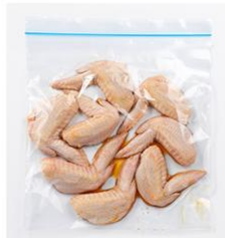
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

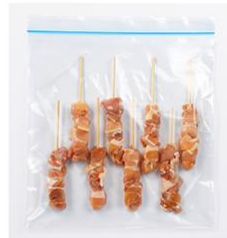
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2～3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎなど、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)

グリル調理 たいの塩焼き(切身)



作り方

1. 厚みのある魚は切り目を入れ、塩焼きの魚には全体に塩をふる。
2. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

切身・干物

火力の目安
強

材料 (1~4切れ分)

たい (1枚約100g)	1~4切れ
塩	適量

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

切身・干物【冷凍】

火力の目安
強

材料 (1~4切れ分)

たい (1枚約100g)	1~4切れ
塩	適量

対象機種：N100Tシリーズ

使用付属品



波皿

作り方

1. 厚みのある魚は切り目を入れ、塩焼きの魚には全体に塩をふる。
2. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物【冷凍】」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

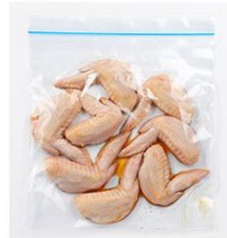
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使つての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎることなど、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらずぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



作り方

1. さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
2. **1**を波皿にのせ、「メニュー」の「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



1尾約130g以下のさんまやはらわたを取ったさんま（生）は、「メニュー」の「丸焼き」「弱」で焼いてください。魚を調理する場合は、波皿の手前側に尾をよせ、中央に斜めに並べてのせてください。



手前側

焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります）お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

メニュー

使用付属品
波皿

丸焼き

火力の目安
中

材料（1～4尾分）

さんま（1尾約150g）	1～4尾
塩	適量

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. あじのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
2. **1**を波皿にのせ「メニュー」の「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

メニュー

使用付属品
波皿



丸焼き



焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります）お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

火力の目安
中

材料（1～4尾分）

あじ（1尾約130g～180g）	1～4尾
塩	適量

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. たいのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
2. 1を波皿にのせ「メニュー」の「丸焼き」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

メニュー

使用付属品
波皿

丸焼き

火力の目安
強

材料（1尾分）

たい（1尾約400g）	1尾
塩	適量



調理のこつ

焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります）お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. さんまを波皿にのせ、「メニュー」の「丸焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



魚を調理する場合は、波皿の手前側に尾をよせ、中央に斜めに並べてのせてください。



手前側

焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります）お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

メニュー

丸焼き

火力の目安
弱

使用付属品



波皿

材料（1～4尾分）

塩さんま（1尾約130g）

1～4尾

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 さわらの西京漬け



作り方

1. 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ「メニュー」の「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



切り身の皮まで食べる場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

つけ焼き

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

さわらの西京漬け（1切れ約80g）

1～4切れ

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 さけのかす漬け



作り方

1. 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ「メニュー」の「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



切り身の皮まで食べる場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

つけ焼き

火力の目安
弱

材料（1～4切れ分）

さけのかす漬け（1切れ約60g）

1～4切れ

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 かじきまぐろのみそ漬け



作り方

1. 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ「メニュー」の「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



切り身の皮まで食べる場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

つけ焼き

火力の目安
弱

材料（1～4切れ分）

かじきまぐろのみそ漬け（1切れ約60g）

1～4切れ

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. ぶりは合わせたAに約30分つけておく。
2. 1の汁気をきってから波皿にのせ、「メニュー」の「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



切り身の皮まで食べる場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

メニュー

使用付属品



波皿

つけ焼き

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

ぶり（1切れ約100g） 1～4切れ

A しょうゆ 大さじ4

みりん 大さじ4（つけだれは4切れ分）

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶす。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中で火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。
2枚の場合は、前後に並べてのせてください。

使用付属品



メニュー

鶏のグリル

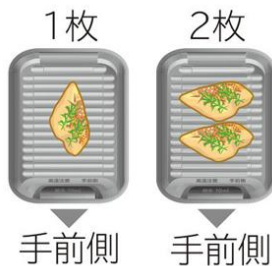
火力の目安
中

材料 (2枚分)

鶏もも肉 (皮付き) (1枚約250g) 2枚

A	塩・こしょう	各適量
	ハーブ (生または乾燥品) (タイム・ローズマリー・マジョラムなど)	各少々

対象機種 : N100Tシリーズ





メニュー



鶏のグリル【冷凍】

火力の目安
中

材料 (2枚分)

鶏もも肉 (皮付き) (1枚約250g) 2枚

A 塩・こしょう 各適量
ハーブ (生または乾燥品) (タイム・ローズマリー・マジョラムなど) 各少々

対象機種 : N100Tシリーズ

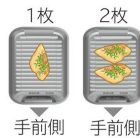
作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶし、皮側を上にして保存袋に入れ平らなトレーの上で冷凍する。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル【冷凍】」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
(冷凍室から出したらすぐに焼いてください。室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中で火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください) 調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。

2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下記しらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

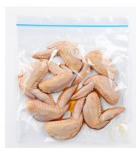
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

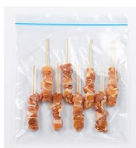
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付きすぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎると、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)

グリル調理 鶏手羽先のつけ焼き



作り方

1. 鶏手羽先は合わせたAに約10～15分つけておく。
2. 1の汁気を切ってから皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

メニュー

使用付属品



波皿

鶏のグリル

火力の目安
中

材料（8本分）

鶏手羽先（1本約60g） 8本

A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1弱
	みりん	小さじ1

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

鶏のグリル [冷凍]

火力の目安
中

材料 (8本分)

鶏手羽先 (1本約60g)	8本
A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏手羽先は合わせたAにつけた状態で、皮を上にして保存袋に入れ平らなトレーの上で冷凍する。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル [冷凍]」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

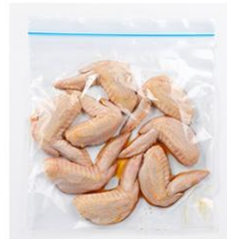
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分に減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押し空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使つての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎると、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[冷凍]」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



作り方

1. 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル」
「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

メニュー

使用付属品



波皿

鶏のグリル

火力の目安
弱

材料（8本分）

焼きとり (市販品または手作りで1本約50g)	8本
----------------------------	----

塩	適量
---	----

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

使用付属品
波皿

鶏のグリル [冷凍]

火力の目安
弱

材料 (8本分)

焼きとり 8本
(市販品または手作りで1本約50g)

塩 適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 焼きとりに塩をふってから保存袋に入れ平らなトレーの上で冷凍する。
2. **1**を、波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル [冷凍]」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

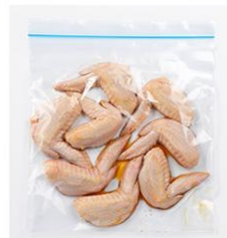
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押しつけて空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2～3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎなど、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[冷凍]」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
- 焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらずぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)

グリル調理 骨付きもも(塩)



メニュー

使用付属品



波皿

鶏のグリル

火力の目安
強

材料 (2本分)

骨付き鶏もも肉 (1本約200g)	2本
塩・こしょう	各適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
2. 1に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



手前側



作り方

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- 1に塩、こしょうをふり、皮側を上にして保存袋に入れ平らなトレイの上で冷凍する。
- 2の皮面を上にして波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル【冷凍】」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

使用付属品



波皿

メニュー

鶏のグリル【冷凍】

火力の目安
強

材料 (2本分)

骨付き鶏もも肉 (1本約200g)	2本
塩・こしょう	各適量

対象機種：N100Tシリーズ



手前側

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」(Web)に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- 「おすすめレシピ」(Web)に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

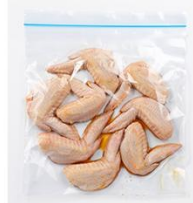
- 食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分に減らす。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

3. 冷凍のしかた

- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレイなどを使い平らに保管する。
(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)
- たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)
- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
(表面に霜が付きすぎると、うまく焼けません)
- 完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥(塩)

4. 保存期間は

- 保存期間は、2～3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎると、うまく焼けなくなります)

5. 焼くときは

- 「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- 冷凍室から出したらすぐに焼く。(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)



作り方

1. なすは、がくの分かれたところぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4~5箇所入れる。
2. 1を平皿にのせ、「メニュー」の「焼きなす」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
3. 焼き上がったら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。

メニュー

使用付属品



焼きなす

火力の目安
中

材料 (1~3本分)

なす (1個約70g)	1~3本
しょうがじょうゆ	少々

対象機種：N100Tシリーズ



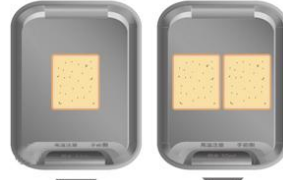
作り方

1. 食パンを平皿の中心にのせ、「メニュー」の「トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約5分焼く。



連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。

パン1枚 パン2枚



手前側

手前側

メニュー

使用付属品



平皿

トースト

材料（2枚分）

食パン（4枚切り、6枚切り、8枚切り） 2枚

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

朝食セット

使用付属品



波皿

水受

10mL

作り方

1. 主菜1品と副菜2品を選び、波皿の上に並べてのせる。

1セット分



手前側

2セット分



手前側

2. 波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「朝食セット」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約12～13分焼く。

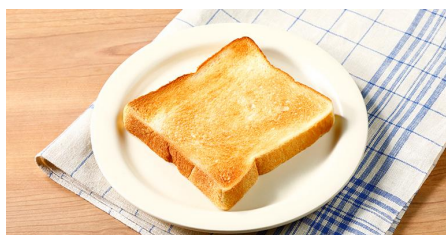


調理のこつ

食パンは、4～6枚切りを使用し、給水をしてください。
 冷凍されたパンは自然解凍してから調理してください。
 副菜を調理するアルミ製のカップは薄目の9号サイズを使用してください。マドレーヌ型や厚めのカップは、熱がうまく伝わらず、卵が固まらない場合があります。
 副菜に卵を使用するレシピは、中央部に並べてのせてください。

■主菜：トースト（3種）から1品選ぶ

トースト



材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

①波皿に並べる。

ピザトースト



材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

玉ねぎ（薄切り） 30g

ピーマン（薄切り） 1/2個

ベーコン（1cm幅に切る） 1枚

ピザソース（市販のもの） 適量

ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの） 適量

①食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、波皿に並べる。

アップルトースト



材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

りんご 1/4個

マーガリン 適量

シナモンシュガー 少々

①りんごはたて半分に切り、芯を取ってから、たて薄切りにして、さっと塩水（分量外）につけ、水気を切る

②食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふり、波皿に並べる。

■副菜：副菜（4種）から2品選ぶ

目玉焼き



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵	2個
塩・こしょう	各少々

①2枚のアルミカップに卵を割り入れ、塩、こしょうをして波皿にのせる。

いり卵



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵（溶きほぐす）	2個
----------	----

A	牛乳	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々

①卵にAを加えてかき混ぜ、2枚のアルミカップに入れ、波皿にのせる。

②加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

ウインナー



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

ウインナー	4本
-------	----

①ウインナーに切れ目を入れ、2枚のアルミカップ入れ波皿にのせる。

アスパラベーコン巻き



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

アスパラガス（4等分にしておく）	1本
ベーコン	1枚
塩・こしょう	各少々

①アスパラガスに塩、こしょうをして、4等分したアスパラガスを2本ずつ、半分に切ったベーコンで巻き、ようじで止め、アルミカップに入れ、波皿にのせる。

グリル調理 ハンバーグのホイル焼き



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
280℃

使用付属品



平皿

材料（2個分）

バター	8g
玉ねぎ（みじん切り）	50g

A 合びき肉	150g
パン粉	10g
牛乳	大さじ1 1/2
卵	1/2個
塩	小さじ1/4弱
こしょう・ナツメグ	各適量

サラダ油	大さじ1
しめじ（小房に分ける）	100g

B デミグラスソース	140g
赤ワイン	大さじ2
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1

⑥を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、2等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、「中火」～「強火」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色を付け、取り出す。次にしめじを炒め取り出す。（肉の中心は生の状態でよい）
- アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料Bを入れ、口を閉じたものを2個作る。
- 5を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「280℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。



調理のこつ

ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらぬ高さ（8cm以下）にしてください。
調理するときの材料ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。



手前側



作り方

1. さつまいもは、皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
2. **1**を平皿にのせ、「メニュー」の「**手動オープン**」「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約55～65分焼く。

メニュー

使用付属品



平皿

手動オープン

設定温度の目安
220℃

材料（2本分）

さつまいも（直径4cm以下のもの）（1本約250g） 2本

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ塩・こしょうをふりかける。
2. Aのタレに1をつけて、時々返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
3. 平皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった2をのせ、「メニュー」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約40～45分焼く。

メニュー

使用付属品



平皿

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（8本分）

スペアリブ（1本約100g）	8本
塩・こしょう	各少々

A はちみつ・マーマレード	各大さじ1
白ワイン・しょうゆ	各大さじ4

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

使用付属品



平皿

材料（直径約16cm1枚分）

A 強力粉	75g
薄力粉	50g
塩	2g
砂糖	2g
ドライイースト	小さじ1/2

ぬるま湯（約40℃） 70～80mL

オリーブ油 大さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯、オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
2. こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。（目安は2～2.5倍）
3. 一次発酵後、軽くガス抜きをする。
4. 生地が表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけ約20分置く。（ベンチタイム）
5. アルミホイルを敷き、その上で生地を直径約16cmの円形にのばしたら、ラップをかけ二次発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
6. 手粉をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に塗る。
7. 6を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10～15分焼く。



メニュー

使用付属品



手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料 (幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

A バター	10g
玉ねぎ (みじん切り)	150g

B 合びき肉	300g
パン粉	20g
牛乳	大さじ3
卵	1/2個
塩	小さじ2/3
こしょう・ナツメグ	各少々
ミックスベジタブル	40g

<ソース>

C トマトケチャップ	大さじ3 1/3
ウスターソース	大さじ3 1/2
しょうゆ	大さじ1/2

◎を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

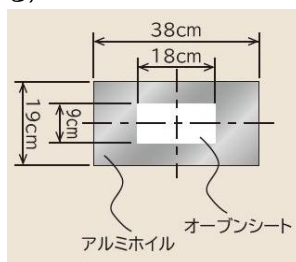
1. アルミホイルで型を作る。(下記参照)
2. フライパンにバターを入れ、IHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、冷ましておく。
3. ボウルに**2**と**B**を入れよく混ぜる。
4. 平皿の上に**1**の型をのせ、**3**を型に敷きつめ、表面を平らにする。
5. 「メニュー」の「手動オープン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30～35分焼く。
6. 器に盛り、**C**のソースを添える。

幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの

アルミホイル (38×19cmに切ったもの)	2枚
オープンシート (18×9cmに切ったもの)	1枚

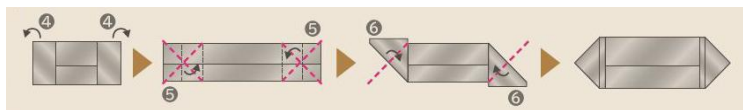
1. アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)



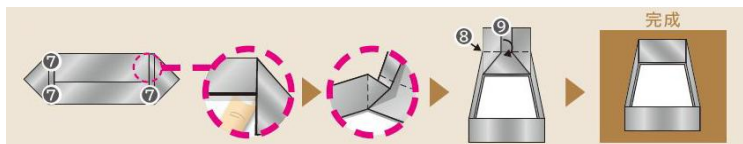
2. オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3. 2つ折りにした**2**、**3**を開いてから、**5**、**6**の角を折る。



4. **7**の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。**8**を折り目に合わせ、三角に折り、最後に**9**を内側に折り返す。





メニュー

手動オープン

使用付属品



平皿

設定温度の目安
180℃

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分）

A	薄力粉	120g
	塩	1g
	オリーブ油	30g
	水	30g
	玉ねぎ（薄切り）	40g
	ベーコン（1cm幅に切る）	50g
	卵	2個
	牛乳	30mL
	ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	60g
	サラダ油	大さじ1
	塩・こしょう	各適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ポリ袋に**A**を入れ混ぜる。まとまったら冷蔵庫で約1時間寝かせる。
2. 打ち粉をしたのし台に**1**の生地を取り出し、めん棒で型よりひとまわり大きめにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。（ピケする）
3. **2**を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて「中火」で加熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩、こしょうをし粗熱を取る。
5. ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ2/3量、**4**を加えて混ぜる。
6. 型に入れたままのキッシュ生地に**5**を流し入れ、残りのナチュラルチーズを散らす。
7. **6**を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。



メニュー

手動オープン

使用付属品



平皿

設定温度の目安
220℃

材料 (約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿2皿分)

マカロニ	40g
鶏もも肉 (1cmの角切り)	50g
むきえび (背わたを取る)	50g
玉ねぎ (薄切り)	50g
マッシュルーム缶 (スライス)	25g
ホワイトソース	カップ1 1/2
ホワイトソースの作りかた	
ナチュラルチーズ (細かく刻んだもの)	40g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- グラタン皿にバター (分量外) を塗っておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「**中火**」にする。
- 鶏もも肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをふる。
- 4**に**1**を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。
- グラタン皿に**5**の具をのせ残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
- 6**を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。

ホワイトソースの作りかた



	1カップ分	1 1/2カップ分	2カップ分
バター	20g	25g	40g
薄力粉	15g	20g	30g
牛乳	200mL	300mL	400mL
塩・こしょう	各少々	各少々	各少々

- 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「**焼き物**」「**120**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。(約2～3分)
- 3**に**1**を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。



使用付属品



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（直径約22cm1枚分）

ピザ生地	1枚分
ピザソース（市販のもの）	適量
A 玉ねぎ（薄切り）	30g
ベーコン（短冊切り）	30g
サラミソーセージ（薄切り）	8枚
ピーマン（輪切り）	小1個
マッシュルーム缶（スライス）	25g
オリーブ（薄切り）	4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	80g
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ピザ生地をオリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。
2. 生地にピザソースを塗り、**A**を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
3. **2**を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。

ピザ生地の作りかた

材料（1枚分）

A 薄力粉	30g
強力粉	70g
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1/3
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ2/3
B ぬるま湯（約40℃）	60mL
オリーブ油	大さじ1弱

打ち粉用強力粉 適量

1. ポリ袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、**B**を加えてポリ袋の口を閉じ、ふって粉と水分をよく混ぜ合わせ、約8分間よくこねる。（このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単にこねることができる）
2. 粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2～1.5倍になるのが目安）
3. 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせる。生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めて乾かないようにラップをかけて約10分休ませる。（ベンチタイム）
4. 丸めた生地を直径約22cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴を開ける。



作り方

1. アルミホイルの上に冷蔵または冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
2. **1**を平皿にのせ、「メニュー」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約10～15分焼く。

メニュー

使用付属品



平皿

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（直径約22cm1枚分）

冷蔵ピザまたは冷凍ピザ 1枚（約240g）

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 **さんまのみりん干し**



作り方

1. さんまのみりん干しを波皿にのせ、「メニュー」の「**手動グリル**」**「中**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約9～13分焼く。

メニュー

使用付属品



波皿

手動グリル

火力の目安
中

材料（2枚分）

さんまのみりん干し（生干し）（1枚約80g） 2枚

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. スルメを波皿にのせ、「メニュー」の「手動グリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約5～7分焼く。

メニュー

使用付属品



波皿

手動グリル

火力の目安
中

材料（1枚分）

スルメ（約70g） 1枚

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 いかのみそ漬け焼き



作り方

1. いかのみそ漬け焼きは、みそを落して波皿にのせ、「メニュー」の「手動グリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約17～19分焼く。

メニュー

使用付属品



波皿

手動グリル

火力の目安
中

材料（1枚分）

いかのみそ漬け（約100g） 1枚

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 温かいごはんをめんつゆを混ぜ、1個約80gのおにぎりを4個作り、粗熱を取る。
(おにぎりをくずれにくくするため)
2. **1**を波皿にのせ、「メニュー」の「**手動グリル**」「**中**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約17～22分焼く。

メニュー

使用付属品



波皿

手動グリル

火力の目安
中

材料（4個分）

温かいごはん	320g
めんつゆ	適量

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 鶏肉と彩り野菜のグリル



メニュー

手動グリル

火力の目安
強

使用付属品
波皿

材料（2人分）

鶏もも肉（皮つき）（1枚約250g） 2枚

A 白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	各適量
ローズマリー、タイムなど(生)	各少々

ブロッコリー、マッシュルーム、かぼちゃなど合わせて 150g

たまねぎ(くし切り) 100g

にんじん(輪切り) 100g

B オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ**A**に10分漬け込む。
2. かぼちゃは1cm厚さのくし形切り、その他の野菜は一口大に切り、**B**を全体にまぶす。
3. 玉ねぎ、にんじんを波皿に並べる。
4. **1**の水気をふき取り、**3**の上に皮側を上にしてのせる。周りに**2**の野菜をのせ、「メニュー」の「手動グリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約22～26分焼く。



作り方

1. 貝殻の汚れを洗い流す。
2. さざえのふたがある方を上に向け、波皿にのせ安定させる。
3. 「メニュー」の「手動グリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約18～22分焼く。



さざえは、上ヒーターにあたらぬ大きさ(6cm以下)のものを準備してください。調理するときの貝ののせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。

メニュー

使用付属品



手動グリル

火力の目安
中

材料 (1～4個分)

さざえ (1個約100g)

1～4個

対象機種：N100Tシリーズ

さざえ1個 さざえ4個



手前側

手前側



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

A	卵	3個
	牛乳	大さじ1・1/2
	塩・こしょう	各少々
	粉チーズ	小さじ1・1/2

B	じゃがいも(1cm角切り、水にさらす)	小1個 (約120g)
	玉ねぎ(1cm角切り)	80g
	ベーコン(1cm四方)	2枚 (約50g)
	赤パプリカ	60g

	オリーブ油	大さじ1
	バター	小さじ2 (約8g)

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、「**中火**」で加熱し、**B**を入れ、じゃがいもが透き通るまでいためる。
2. ボウルに**A**と**1**を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、「**中火**」で加熱し、バターが溶けたら、**2**を流し入れる。
4. 軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整える。
5. グリルドアを開き、**4**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分加熱する。



IHヒーター

火力の目安
中火

メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

使用フライパン



材料 (4人分)

マカロニ	60g
鶏もも肉(1cmの角切り)	80g
むきえび(背わたを取る)	80g
玉ねぎ(薄切り)	80g
マッシュルーム缶(スライス)	40g
牛乳	カップ2
バター	35g
薄力粉	30g
塩・こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)	30g
サラダ油	大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「**中火**」で加熱し、鶏肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをふり、取り出す。
- バターを入れ、「**中火**」で加熱し、バターが溶けたら、薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよく炒める。
- 3**に牛乳を入れ、ダマにならないよう、最初の約1~2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜる。
- 2**と**1**をフライパンに入れ、全体が混ざったら加熱を止め、チーズを散らす。
- グリルドアを開き、**5**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
120℃

材料（4人分）

サラダ油	大きじ1
牛肉（ローストビーフ用 直径約6cm）	400g
A にんにく（すりおろす）	1かけ
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出して、室温に戻し、**A**をすりこむ。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「**中火**」で加熱し、**1**の牛肉の全面に焼き色を付ける。
3. グリルドアを開き、**3**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**120℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約50～60分焼く。
4. 粗熱が取れたら薄く切り、わさびじょうゆやごま油と塩を添える。



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
A 合びき肉	300g
パン粉	20g
牛乳	大さじ3
卵	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	各少々
サラダ油	大さじ1
B トマトケチャップ	適量
ウスターソース	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 1**の粗熱を取り、**A**に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「中火」で加熱し、**3**をのせて焼き、両面に焼き色を付ける。
- グリルドアを開き、**4**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「手動オープン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- B**を合わせ、**6**にかける。



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
160℃

材料（1本分）

豚肩ロース肉（かたまり）（高さ5cm以内）	約400g
サラダ油	大さじ1
A しょうが（みじん切り）	1かけ
長ねぎ（みじん切り）	30g
しょうゆ・酒	各大さじ3
砂糖	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 豚肉は木綿製のタコ糸でしばって形を整え、**A**と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日以上置く。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて「**中火**」で加熱し、**1**の豚肉に焼き色を付ける。
3. 全面に焼き色が付いたら、「**切**」ボタンを押す。
4. グリルドアを開き、**3**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**160℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約40～50分加熱する。
5. 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料 (4人分)

鶏もも肉またはむね肉(1枚約250g)	2枚
塩・こしょう	各少々
A さやいんげん(下ゆでする)	6本
赤パプリカ(5mm幅に切る)	30g
プロセスチーズ(1cm幅に切る)	30g
B マッシュルーム	100g
ミニトマト	8個
ブロッコリー(ひと口大に切る)	100g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
バター	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

- 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れ、塩、こしょうをする。皮を下にして、**A**を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、バター、にんにくを入れて、「**中火**」で加熱する。
- にんにくの香りが出たら、**1**を並べて入れ、焼き色を付ける。全面に焼き色が付いたら、鶏肉の周りに**B**の野菜を並べ入れ、白ワイン、塩、こしょうを加え、軽く混ぜ、「**切**」ボタンを押す。
- グリルドアを開き、**3**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。

対象機種：N100Tシリーズ



IHヒーター

火力の目安
中火

メニュー

手動オープン

設定温度の目安
180℃

使用フライパン



材料（4人分）

生ざけ(1切約100g) 4切

A 塩	小さじ1
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

B なす	2本(約120g)
ズッキーニ	1/2本(約100g)
玉ねぎ	1/2個(約100g)
赤パプリカ	1/5個(約30g)
ピーマン	2個(約60g)

にんにく(スライス)	1かけ
トマト缶	1缶(約400g)
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
モッツアレラチーズ(さいの目に切る)	100g

作り方

1. 生ざけは**A**をまぶしておく。
2. **B**の野菜を2cm角に切る。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れて、メニュー「**中火**」で加熱する。
4. にんにくを炒め、香りが出たら**2**を加え炒める。
5. トマト缶を加え、塩、こしょうをして、白ワインを回しかけ、煮立たせる。
6. **5**に**1**を並べて入れ、モッツアレラチーズをかける。
7. グリルドアを開き、**6**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「**手動オープン**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約35~45分焼く。



作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、野菜ミックスを入れ炒める。
3. 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを加え、味を調える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（1人分）

野菜ミックス	250g
サラダ油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	各少々

対象機種：N100Tシリーズ

IH調理 空芯菜とにんにくの炒め物



作り方

1. 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4~5cmに切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら1の茎を入れていため、色が変わったから1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2人分）

空芯菜	150g
サラダ油	大さじ2

A たかのツメ（輪切り）	1本
にんにく（スライス）	1かけ

B 酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々

対象機種：N100Tシリーズ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2人分）

ごはん	300g
焼き豚（粗みじん切り）	60g
長ねぎ（小口切り）	1/2本
卵	2個
塩・こしょう	各少々
鶏がらスープの素（粉末）	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1 1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんをよく合わせておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、長ねぎ、焼き豚と1の材料を入れいためる。
4. 塩、こしょうとスープの素を入れる。
5. フライパンの中央を空け、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉	100g
えび	50g
いか（皮をむいたもの）	100g
干しいたけ	3枚
にんじん	30g
ゆでたけのこ	50g
白菜	200g
さやえんどう	8枚

A しょうが汁	小さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々

B 酒	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2

C にんにく（みじん切り）	1/2かけ
しょうが（みじん切り）	1/2かけ

D 酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	100mL

◎を合わせておく

サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ1

E 片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

作り方

1. 豚肉は3cmに切り、**A**を混ぜておく。
2. 水で戻した干しいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
3. にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
4. えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
5. ボウルに、えび、いかを合わせ**B**を混ぜる。えびといかを湯通しする。
6. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、**C**を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったら**D**の調味料を入れ、**E**の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

木綿豆腐（さいの目に切る） 1丁（300g）

豚ひき肉 100g

A ねぎ（みじん切り）	1/2本
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
しょうが（みじん切り）	1かけ

豆板醤 小さじ1/2

サラダ油 大さじ1

B 甜麺醤（デンメンジャン）	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	カップ1/2

⑥を合わせておく

C 片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

ごま油 大さじ2/3

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、**A**を入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったら**B**の調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
- C**の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみがついたら、仕上げにごま油を回しかける。



作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めん順にいためる。
3. 最後にソース、塩、こしょうを加える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（1人分）

焼きそば用めん（ソースつき）	1袋
野菜ミックス	約250g
豚薄切り肉	50g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々

対象機種：N100Tシリーズ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

えび	400g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ3
豆板醤	小さじ1

A ねぎ（みじん切り）	1/2本
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
しょうが（みじん切り）	1/2かけ

B トマトケチャップ	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	100mL
鶏がらスープの素	小さじ1/2

⑥を合わせておく

C 片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。水気をふき取り、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、えびを入れて炒める。
4. えびが色付いたら、いったん取り出し、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、サラダ油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れ炒める。
5. Bの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
6. Cの水溶き片栗粉を加え、混ぜてとろみをつける。

IH調理 焼きビーフン



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

ビーフン	150g
サラダ油	大さじ1
にら	1/2わ
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
焼き豚	50g
しめじ	50g

A しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4

①を合わせておく

ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ビーフンはお湯（分量外）で約3～4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして約1分蒸らし、サラダ油（分量外）を回し入れ混ぜておく。
2. にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて炒め、ビーフンを加えていため合わせる。
5. Aの調味料を加える。
6. 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
7. ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

ゴーヤ	1本
サラダ油	大さじ1
豚バラ薄切り肉（一口大に切る）	50g
木綿豆腐（一口大に切る）	1/2丁（150g）
卵	1個

A しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
和風だしの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いをして水気をきる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉をいため、焼き色が付いたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
- 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

対象機種：N100Tシリーズ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

牛肉（細切り）	150g
ピーマン（細切り）	2個
赤パプリカ（細切り）	1個
ゆでたけのこ（細切り）	30g
生しいたけ（薄切り）	2枚
しょうが（みじん切り）	3g

A しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1強
ごま油	大さじ1/2

サラダ油	大さじ1
------	------

B オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3
水	大さじ1

⑥を合わせておく

ごま油	小さじ1
-----	------

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 牛肉に**A**で下味をつける。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら**1**を加えていためる。
4. 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
5. 火が通ったら**B**を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
160℃

材料（2人分）

卵	3個
生クリームまたは牛乳	50mL
A 砂糖	少々
塩・こしょう	各少々
バター（室温に戻す）	5g
サラダ油	大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに卵を入れ溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- よく混ぜたら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ボウルからフライパンに**2**を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながら好みの固さになるまで加熱する。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
120℃

材料（1カップ分）（ドリア）

バター	20g
薄力粉	15g
牛乳	200mL
塩・こしょう	各少々

材料（2カップ分）（野菜のグラタン）

バター	40g
薄力粉	30g
牛乳	400mL
塩・こしょう	各少々

材料（1 1/2カップ分）（マカロニグラタン2皿分）

バター	25g
薄力粉	20g
牛乳	300mL
塩・こしょう	各少々

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「焼き物」「120℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよく炒める。（約2～3分）
4. **3**に**1**を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
200℃

材料（10個分）

一口まんじゅう	10個
揚げ油	800g（880mL）
A 黒砂糖	50g
水	25mL

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、まんじゅうを5個入れて、途中で裏返しながらかりんとうのような色がつくまで揚げる。残りの5個を同様に揚げる。
3. 別の鍋に**A**を入れて、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止める。**2**を1個ずつからめて、網の上で冷ます。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
190℃

材料（8本分）

アスパラガス（8等分に切る）	2本
ミニトマト	8個
ブロックベーコン（2cm角）	8個
うずらの卵（ゆでたもの）	8個
揚げ油	800g（880mL）

A 薄力粉	75g
牛乳	100mL

④を合わせておく

B パン粉	50g
パセリ（乾燥）	小さじ1

⑥を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. アスパラガス、トマト、ベーコン、うずらの卵を竹串に刺す。
2. **1**に**A**をからめ、**B**をまぶす。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「190℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら**2**を4本鍋に入れて揚げる。残り4本を同様に揚げる。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180℃

材料（12本分）

えび（ブラックタイガー1尾約20g）	12尾
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
パン粉	60g
揚げ油	800g（880mL）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3〜4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
2. 1に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら2が表示されたら2を6尾ずつ鍋に入れて色よく揚げる。残り6尾を同様に揚げる。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180℃

材料（4人分）

えび	4尾
なす	2本
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
みつば	適量
薄力粉	適量
卵	1個
冷水	適量
揚げ油	800g（880mL）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- えびは、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3〜4箇所切り目を入れる。なすはがくを取り縦半分に切り、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら1と2のえびや野菜に、3を付けて揚げる。



調理のこつ

設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の1/2を目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚げられます。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180℃

材料（8個分）

じゃがいも（一口大に切る）	300g
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ（みじん切り）	200g
合びき肉	60g
塩	小さじ3/4
こしょう	適量
薄力粉	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
パン粉	50g
揚げ油	800g（880mL）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. じゃがいもはゆでて、やわらかくなったら湯をきり、もう一度中火にかけて水気を飛ばし、ポウルに入れて熱いうちにつぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、玉ねぎを透き通るまで炒める。合びき肉を加え、色が変わるまでよく炒め、塩、こしょうをふる。
3. **2**を**1**に入れよく混ぜて8等分し、小判型にして冷ましておく。
4. **3**に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
5. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「適温」が表示されたら**4**を4個鍋に入れて色よく揚げる。残り4個を同様に揚げる。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安

170℃

材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250g） 2枚

A しょうが汁	小さじ1
塩	小さじ2/3
しょうゆ・酒	各大さじ1

片栗粉 大さじ3~4

揚げ油 800g（880mL）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15~30分置く。
2. 1の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら2を1枚分(6個)鍋に入れて揚げる。(約6分)残り1枚分(6個)を同様に揚げる。



2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
全体がきつね色に変わり、浮いてきたらでき上がりです。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえが必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
170℃

材料（4人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	4枚
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ4
卵（溶きほぐす）	1個
パン粉	60g
揚げ油	800g（880mL）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 豚肉は筋切りして、塩、こしょうをふる。
2. 1に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら2の2枚を鍋に入れて色よく揚げる。残り2枚を同様に揚げる。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたげやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
170℃

材料（4人分）

なす	4本
オクラ	4本
しょうが（千切り）	少々
揚げ油	800g（880mL）

<浸しだし>

A だし汁	150mL
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2

しょうが汁 大さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. なすはヘタを取り、縦半分になり、火が通りやすいように縦に切り込みを3本入れ、水に浸してあくを抜く。オクラはヘタを取り、斜め半分に切る。
2. **A**の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷まし、しょうが汁を加える。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら水気をふき取ったなすの皮面を下にして入れる。途中で裏返し、やわらかくなったら上げる。オクラは、サツと揚げる。
5. 器になす、オクラを盛りつけ、**2**をかけ、しょうがをのせる。

揚げ物のコツ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
170℃

材料（1回分）

じゃがいも（1cm角のスティック状に切る）	250g
揚げ油	800g（880mL）
塩	適量
お好みのシーズニング（市販のパウダー）	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. じゃがいもを水にさらし、あく抜きをする。
2. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、1の水気をきって、鍋に入れて揚げる。
4. お好みで塩またはシーズニングをまぶす。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたげやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180℃

材料（4人分）

あじ（開いたもの約80g）	4枚
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大きじ3
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	50g
揚げ油	800g(880mL)

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
2. **1**の水分をふき取る。
3. **2**を薄力粉、卵、パン粉の順に付ける。
4. 天ぷら鍋に、サラダ油を入れ、IHヒーターの中央に置き「揚げ物」「180℃」を選び「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら**3**の2枚を鍋に入れて全体がきつね色になるまで揚げる。残り2枚を同様に揚げる。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
160℃

材料（10本分）

鶏手羽元（1本約50g） 10本

A 水	100mL
塩	10g

B 牛乳	70mL
溶き卵	25g
コーンスターチ	小さじ1

ⓑを合わせて混ぜておく

C 薄力粉	70g
香辛料（パプリカ（粉末）、ガーリック（粉末）、ジンジャー（粉末）などお好みで）	6g
黒こしょう	小さじ1
パセリ（乾燥）	小さじ1

ⓒを合わせて混ぜておく

揚げ油 800g（880mL）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. **A**に鶏肉を約30分つけ込む。
2. **1**の水気をふき取り、**B**をからませ、**C**をまぶしておく。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら**2**を5本鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。（約10分）残り5本を同様に揚げる。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
160℃

材料（1回分）

かぼちゃ	50g
じゃがいも	50g
さつまいも	50g
れんこん	50g
揚げ油	800g（880mL）
塩	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 野菜はスライサーで薄くスライスし、水気をふき取り、ざるなどに広げて、約1時間乾燥させる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら1が表示されたら1の野菜を順に入れ、カリッとしてきたら取り出す。好みに塩をふる。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
160℃

材料（直径約7cmドーナツ型6個分）

A 薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	1個
牛乳	40mL
バター（溶かしたもの）	20g
揚げ油	800g（880mL）
グラニュー糖	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに**A**を入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまったら、ラップをして冷蔵庫で約30分間休ませる。
- 打ち粉をしたのし台に**1**の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さにのばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら**3**を3個鍋に入れ、途中で裏返ししながら揚げる。（約5分）残り3個を同様に揚げる。
- お好みでグラニュー糖をまぶす。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
150℃

材料（1回分）

A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1

①を合わせてふるっておく

B ドライフルーツ（細かく刻む）	70g
レーズン	30g

卵（卵黄と卵白に分ける）	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	70mL
バター（溶かしておく）	12g
揚げ油	800g（880mL）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 卵白をしっかりと泡立てしておく。
2. ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、**A**を入れ混ぜる。さらにバターを加え、よく混ぜる。**1**を加え、へらでさっくりと混ぜる。
3. **2**に**B**を入れ混ぜる。
4. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「150℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら**3**の半量を大さじ1杯ずつ鍋に落とし、途中で裏返しながらかける。残り半量を同様に揚げる。

揚げ物のコツ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
140℃

材料（1回分）

にんじん	120g
れんこん	120g
さつまいも	120g
塩	小さじ1/3
白ごま	小さじ1
揚げ油	800g (880mL)

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. にんじんは長さ4cmに切り、半切りまたは4つ切りにする。れんこん、さつまいもは、乱切りにして水にさらす。
2. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「140℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、水気をふいた、にんじん、れんこん、さつまいもを順に揚げて、取り出して油をきる。
4. 3を器に盛り、白ごまと塩をふりかける。



串を刺してみても、やや固めに火が通っていたらでき上がりです。かぼちゃなど、他の野菜でもできます。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～130℃

材料（4人分）

生ざけ（1切れ80g）	4切れ
塩・こしょう	各少々
キャベツ（千切り）	200g
もやし	100g
にんじん（千切り）	50g
水	150mL

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 生ざけに塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。表示部に「**適温**」が表示されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ざけを並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
3. 蒸気が上がったら、設定ボタンで「**130℃**」に切り替えて、約10分加熱する。
4. お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。



野菜蒸しに敷くもやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなどほかの野菜に変えてもよいでしょう。

IH調理 あさりの酒蒸し



作り方

1. あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い水気をきっておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**130℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、あさりと酒を入れふたをする。
4. 貝の口が全部開いたら万能ねぎを入れ約1分加熱する。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃

材料（作りやすい分量）

あさり（殻つき）	400g
酒	50mL
万能ねぎ（小口切り）	6本

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

茶わん蒸し

使用付属品



火力の目安
中

材料 (4人分)

卵	2個(約100g)
A だし汁	350~400mL (人肌に冷ます)
しょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	4尾 (約80g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

対象機種 : N100Tシリーズ

作り方

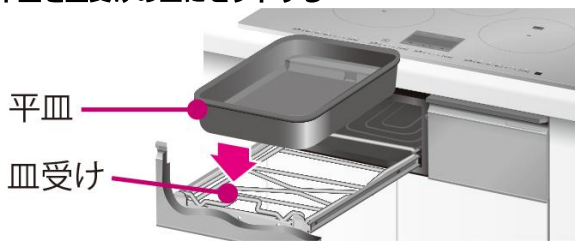
1. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、**A**を加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. 茶わん蒸し容器に**2**を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、**1**を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、アルミホイルでふたをする。
4. **3**を平皿の中央にのせ、水約250mLを注ぎ、「メニュー」の「茶わん蒸し」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
5. 加熱後、仕上げに三つ葉をのせる。

茶わん蒸し 調理のこつ (水はりのしかた)

平皿を皿受けにセットしてから、調理物を並べ、平皿に水(約250mL)を注いで、調理してください。レシピに沿って準備してください。

- スタート前の「高温注意」表示中は、「茶わん蒸し」がスタートできません。

平皿を皿受けの上にセットする



調理物を平皿の上のせる

- 調理物は、平皿の中央部にのせてください。
- グリルドアを開閉する際は調理物に注意しながらゆっくり、行ってください。



水はりのしかた

コップに水(約250mL)を準備して平皿に水を注ぐ



- 茶わん蒸し容器(糸底付のもの)の大きさは、直径8cm、高さ7.5cm位のものご使用ください。卵液は容器の7分目まで入れ、アルミホイルでフタをしてください。(容器の共ブタを使うと加熱がうまくできません)
- 卵液の温度は20~25℃のものを使います。卵液の温度が低いときは火力「強」に、卵液の温度が高いときは火力「弱」で調理します
- 加熱が足りない場合は、追加焼きで様子を見ながら調理してください。
- 茶わん蒸し容器の形状などによってうまく調理できない場合は、仕上りに応じて火力を調節してください。



作り方

1. 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れAをふりかける。
2. アルミホイルに白菜を敷き1をのせて口を閉じたものを2個作る。
3. 2を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「120℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約75～85分焼く。

メニュー

使用付属品



平皿

手動オープン

設定温度の目安
120℃

材料（2枚分）

鶏むね肉（皮なし）（1枚約200g） 2枚

A	塩	少々
	酒	大さじ1
	しょうが汁	小さじ2

白菜（1口大に切る） 100g

対象機種：N100Tシリーズ

IH調理 チーズリゾット



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～120℃

材料（4人分）

オリーブ油	大きじ1
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
玉ねぎ（みじん切り）	100g
バター	20g
お米（洗ってざるにあげておく）	1 1/2カップ
白ワイン	100mL

A コンソメ（固形）（熱湯に入れ溶かしておく）	1個
熱湯	700mL

④を合わせて溶かしておく

パルメザンチーズ（粉末）	50g
塩・こしょう	各少々

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れ、メニュー「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎをいためる。透き通ったらバターを溶かしてお米をいためる。
3. お米が透き通ったら、白ワインを入れAをお米がかぶるくらい入れる。
4. 沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えて、残りのAを2回に分け入れ、ときどきかき混ぜながら約15～20分煮る。
5. お米がアルデンテ（お米の中心に少し芯が残るくらい）になったら「切」ボタンを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



調理のこつ

お米の量は1カップ180mLです。
シーフードピラフとたいごはんはしっかりとお米を加熱するため、指定のフライパン・鍋でも鍋底の直径が12～20cmのフライパン・鍋を使用してください。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～120℃

材料（4人分）

バター	20g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
にんじん（みじん切り）	50g
お米（洗ってざるにあげておく）	2カップ
水	480mL
A 塩	小さじ1
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	大さじ1
シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	200g
グリーンピース	25g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたらバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、お米をいためる。お米が透き通ったら水とAを入れる。
3. 沸とうしたら約1分かき混ぜ、設定ボタンで「120℃」に切り替えてシーフードミックスとグリーンピースを上盛りに盛りつけ、ふたをして約10～15分加熱する。
4. 「切」ボタンを押して約10分蒸らす。



調理のこつ

お米の量は1カップ180mLです。
シーフードピラフとたいごはんはしっかりとお米を加熱するため、指定のフライパン・鍋でも鍋底の直径が12～20cmのフライパン・鍋を使用してください。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃～120℃

材料（2人分）

するめいか	2はい
もち米	1/2カップ

A	干しいたけ（水で戻して石づきを取る）	2枚
	水	200mL
	しょうゆ	1/4カップ
	酒	1/2カップ
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しょうが（スライス）	3枚

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
2. するめいかは内臓を抜き、足は細かく刻み、水気をきったもち米と合わせて、いかの胴の半分位まで詰めてようじで止める。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」
「**170℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
4. 表示部に「**適温**」が表示されたら**A**を入れ、沸とうしたら**2**を並べて落としふたをしてふたをする。再沸とうしたら設定ボタンで「**120℃**」に切り替え、途中返ししながら約40分煮込む。



便利メニュー

炊飯2合

火力の目安
強

材料（4人分）

お米	2カップ
水	240mL
鶏もも肉(1cm角切り)	30g
酒	小さじ1/3
油揚げ	1/3枚
こんにゃく	1/8枚

A だし汁	130mL
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3

B ごぼう(ささがきにして酢水につける)	15g
にんじん(せん切り)	15g
干しいたけ(水で戻して薄切り)	1/2枚

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. お米を研ぎざるにあげ、5～10分おきます。
2. 鍋に**1**と水を入れ、約30分以上浸しておきます。
3. 鶏もも肉に酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから細切りにします。こんにゃくは厚みを2等分してから、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
4. **2**に合わせた**A**を入れ、よくかき混ぜます。
5. **4**の上に**3**と**B**を広げてのせ、かき混ぜずにふたをして、IHヒーターの中央に置き、「炊飯」「強め」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 炊飯が終わったら、すぐにほぐします。



使用付属品



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
260℃

材料 (平皿1回分)

A	サフラン	ふたつまみ
	水	100mL

	あさり (殻付き)	200g
	えび (有頭)	6尾
	いか	1/2ぱい (130g)
	ムール貝 (殻付き)	6個

B	にんにく (みじん切り)	1かけ
	玉ねぎ (みじん切り)	100g

C	パプリカ (赤・黄各1.5cm角に切る)	各1/2個
	ピーマン (1.5cm角に切る)	1個

	お米 (洗米しない)	2カップ
	白ワイン	100mL
	スープ (コンソメ (固形) 1/2個を溶き温めておく)	200mL
	オリーブ油	大さじ3
	塩・こしょう	各少々
	プチトマト (横半分に切る)	8個
	レモン	1/2個

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- A**のサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱し**B**を炒める。**2**、**3**を加えて サツと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
- 4**にふた (フライパン用) をして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
- 5**に**C**を加え、「中火」で炒め、お米を加えて透き通るまでしっかり炒める。**1**とスープを加え、煮立ったら「切」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、**5**で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
- 「手動」の「オープン」「260℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40～50分加熱する。加熱後、約5～10分蒸らす。
- くし形に切ったレモンを添える。

**IHヒーター**

火力の目安
弱火～中火

メニュー**手動オープン**

設定温度の目安
200℃

使用フライパン

**材料 (4人分)**

A	サフラン	ふたつまみ
	水	100mL

	あさり (殻付き)	200g
	えび (有頭)	6尾
	いか	1/2ばい (130g)
	ムール貝 (殻付き)	6個

B	にんにく (みじん切り)	1かけ
	玉ねぎ (みじん切り)	100g

C	パプリカ (赤・黄各1.5cm角に切る)	各1/2個
	ピーマン (1.5cm角に切る)	1個

	お米 (洗米しない)	2カップ
	白ワイン	100mL
	スープ (コンソメ (固形) 1/2個を溶き温めておく)	200mL
	オリーブ油	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	プチトマト (横半分に切る)	8個
	レモン	1/2個

対象機種 : N100Tシリーズ

作り方

- A**のサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内臓を抜いてから、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「**弱火**」～「**中火**」で加熱し、**B**を炒める。**2**、**3**を加えてサッと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
- フライパンにふたをして「**弱火**」～「**中火**」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら魚介だけ取り出す。
- 5**に**C**を加え、「**中火**」で炒め、お米を加えて透き通るまでしっかり炒める。**1**とスープを加え、煮立ったら「**切**」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平らにし、**5**で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルで落としふたをする。
- グリルドアを開き、**6**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約45～55分加熱する。加熱後、約5～10分蒸らす。
- くし形に切ったレモンをのせる。



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃

材料（2人分）

A 卵	2個
パルメザンチーズ（粉末）	20g
牛乳	50mL
粗引き黒こしょう	小さじ1/4
塩	小さじ1/3

スパゲティ（乾麺）	200g
水	3L
塩	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
ベーコン	50g

調理の前にぬれふきんを準備してください。

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ベーコンは、1cm幅に切る。材料Aを粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
2. 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
3. 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れときどきかき混ぜながら「麺ゆで」「強」でゆでる。（ゆで時間はスパゲティの袋に記載されている時間）ゆで汁を大さじ3杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「焼き物」「130℃」を選び「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを動かし始め、少し縮れた感じになるまでじっくり炒める。
6. ベーコンから脂が出てきたら、3とゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
7. ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。Aを入れ、手早く混ぜ合わせる。
※とろみが見つからない場合は、フライパンをIHヒーターに戻し、予熱を利用して混ぜてください。



調理のこつ

オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。
フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。（鍋の温度が正しく検知できない場合があります）
スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃～180℃

材料（2人分）

スパゲティ（乾麺）	200g
水	3L
塩	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. にんにくはみじん切りにする、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
2. 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
3. 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れときどきかき混ぜながら「麺ゆで」「強」でゆでる。（ゆで時間はスパゲティの袋に記載されている時間）ゆで汁を大さじ3杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を均一に広げて入れ、メニューの「焼き物」「130℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくと赤唐辛子を動かし始め、にんにくが薄茶色になるまで炒める。
6. 5にAを入れ、手早くかき混ぜ、液が白っぽくなったら、3を加える。設定ボタンで「180」に切り替えて、煮詰めながらよく混ぜる。全体が混ざったら、加熱を止める。



オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。
フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。（鍋の温度が正しく検知できない場合があります）
スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃

材料 (2人分)

スパゲティ (乾麺)	200g
水	3L
塩	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ	中1/8個
にんにく	1かけ
シーフードミックス (冷凍) (解凍して真水で洗う)	120g
あさり (水煮缶) (身と汁に分けておく)	
あさりの身	50g
あさりの水煮缶の汁	50mL
白ワイン	50mL
トマト (水煮缶カットタイプ)	200g
塩	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々

対象機種 : N100Tシリーズ

作り方

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
3. 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れときどきかき混ぜながら「麺ゆで」**「強」**でゆでる。(ゆで時間はスパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油と玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニューの**「焼き物」****「130℃」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に**「適温」**が表示されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいため、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
6. ソースが加熱されて少し煮詰まったら、**3**とゆで汁を加える。汁気がなくなったら、粗挽き黒こしょうで味を整えて、加熱を止める。



調理のこつ

オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。
フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。(鍋の温度が正しく検知できない場合があります)
スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

合びき肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
大豆（ゆで）	60g
枝豆（ゆで）	50g
しょうが（みじん切り）	5g
レーズン	10g
オリーブ油	大さじ1
市販のカレールー	1かけ
トマトケチャップ	大さじ1
水	カップ3/4
塩・こしょう	各少々
ガラムマサラ	少々
＜半熟卵＞	
卵	2個

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、しょうがと玉ねぎを入れていため、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
3. カレールー、水、トマトケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。（カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する）
4. 水分が飛んだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、でき上がり直前に枝豆を加える。
5. ＜半熟卵＞ お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7～8分ゆでる。

IH調理 ハッシュドビーフ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（2人分）

サラダ油	大さじ1
玉ねぎ（くし形切り）	300g
牛薄切り肉（5cm幅に切る）	200g
水	500mL
市販のルー	100g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを透き通るまでいため、次に肉をいため、肉の色が変わったら水を入れる。
3. 水が沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分煮込む。
4. ふたを取り、ルーを入れて溶かす。さらにときどきかき混ぜながら約5～10分煮込む。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（4人分）

サラダ油	大さじ1
にんじん（千切り）	30g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す）	（乾燥した状態で）20g
水煮大豆	200g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）	1枚

A だし汁	150mL
砂糖	大さじ2
酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ2 1/2

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「焼き物」「200℃」を選び「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げをいため、Aの調味料を入れる。沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分加熱する。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～150℃

材料（4人分）

A 玉ねぎ	1/2個
なす	2本
ズッキーニ	1/2本
完熟トマト	2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/5個

にんにく（スライス）	1かけ
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
バジル	少々

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. **A**の野菜を2cm角に切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れてメニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくを炒め、香りが出たら**1**を加え炒め、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「150℃」に切り替え、ふたをしてときどき返しながらか約5～6分煮る。
4. 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。

**適温調理****焼き物**設定温度の目安
180℃～140℃**材料（2人分）**

あさり（殻つき）	8個
えび（大きめ）	4尾
シーフードミックス	200g
塩・こしょう	各少々
にんにく（スライス）	1かけ
玉ねぎ（縦半分に切りくし型）	1/2個
セロリ（2cm角）	1/2本
白ワイン	50mL
ホールトマト缶	200g
水	200mL
サフラン	ひとつまみ
オリーブ油	大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
2. えびの背わたを取り、シーフードミックスは解凍し水をきり、塩、こしょうする。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「**焼き物**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
4. 表示部に「**適温**」が表示され、にんにくをいため香りが出たら、玉ねぎ、セロリ、シーフードミックス、あさりの順に炒め、白ワインを入れてアルコールを飛ばし、ホールトマト、水、サフランを加える。
5. 設定ボタンで「**140℃**」に切り替えてふたをして約8分蒸し焼きにする。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～130℃

材料（2人分）

切身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）	2切れ
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
あさり（殻つき）	200g
プチトマト	6個
白ワイン	大さじ2
水	100mL
パセリ（乾燥）	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 魚に塩、こしょうをふる。
2. あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示され、にんにくの香りが出たら魚の両面に焼き色を付ける。あさり、トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
5. 沸とうしたら、設定ボタンで「130℃」に切り替えて約1～2分加熱する。貝の口が開いたらふたを取り、煮汁をスプーンで魚に回しかけ、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
6. 器に盛りつけて、パセリを飾る。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃～130℃

材料（4人分）

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1個（200g）
卵	4個
みつば	5～6本
ごはん	丼4杯分

A だし汁	200mL
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。みつばは長さ2cmに切り、卵はボウルに溶いておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」**「170℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、**A**を合わせて入れる。沸とうしたら、鶏肉、玉ねぎを入れて再沸とうさせる。鶏肉の色が変わったら設定ボタンで「**130℃**」に切り替えて約4～5分煮た後、卵を回し入れ、ふたをする。
4. 約1分たったら加熱を止めお好みの固さになるまで蒸らす。
5. 丼に温かいごはんを盛り、**4**のをせみつばを散らす。



作り方

1. 鍋にすべての材料を入れ、鍋をIHヒーターの中央に置き、「中火」～「強火」で加熱する。
2. 沸とうしたらあくを取り、メニューの「煮込み」「中」を選び、約90分煮込む。
3. 仕上げに塩・こしょうで味を調える。

便利メニュー

煮込み

火力の目安
中

材料（1回分）

水	750g
牛すね肉(一口大に切る)	250g
玉ねぎ(1/4に切る)	1個(200g)
にんじん(長さ5cm。太い部分は縦半分または、1/4に切る)	1本(100g)
じゃがいも(1/2に切る)	2個(300g)
セロリ(葉・筋を取って5cmに切る)	1本(80g)
コンソメ固形スープの素	2個
ローリエ	1枚
塩・こしょう	各少々

対象機種：N100Tシリーズ



便利メニュー

煮込み

火力の目安
中→弱

材料（1回分）

サラダ油	大きじ2
豚肉(2cmの角切り)	250g
塩・こしょう	各少々
にんじん(1口大に切る)	中1個(100g)
玉ねぎ(くしがたに切る)	中2個(400g)
じゃがいも(1口大に切る)	中2個(300g)
水	700mL
カレールー(1箱 約120g)	

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 豚肉は、塩・こしょうをする。
2. 鍋をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「**中火**」にする。
3. 鍋に豚肉を入れて炒め、次ににんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒める。
4. 水を加え「**強火**」にし、沸とうしたらあくを取り、メニューの「**煮込み**」「**中**」を選び、20～30分煮込む。
5. カレールーを加えてかき混ぜ、メニューの「**煮込み**」「**弱**」を選び、途中かき混ぜながら10～15分煮込む。



作り方

1. 鍋にすべての材料を入れ、鍋をIHヒーターの中央に置き、「中火」～「強火」で加熱する。
2. 沸とうしたらあくを取り、落しぶたとふたをし、メニューの「煮込み」「強」を選び、約90分煮込む。
3. 仕上げに塩・こしょうで味を調える。

便利メニュー

煮込み

火力の目安
強

材料（1回分）

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)	150g
じゃがいも(一口大に切る)	300g
玉ねぎ(くし形に切る)	2個(400g)
にんじん(乱切り)	1本(100g)
干しいたけ(もどして4つに切る)	4枚
だし汁としいたけのもどし汁	300g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒・みりん	各大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ



使用付属品



メニュー

魚煮つけ(姿煮)

火力の目安
中

材料 (1尾分)

きんめだい (厚さ5cm以下、下処理したもの) 1尾 (約400g~500g)

A しょうが (薄切り)	20g
水	80mL
酒	165mL
砂糖	大さじ6
しょうゆ	160mL
みりん	130mL

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. うろこ、えら、はらわたを取った魚を水洗いして、魚の表面に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯 (80℃程度) を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. **1**を平皿にのせ**A**を入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. 「メニュー」の「魚煮つけ(姿煮)」 「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- **煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。**
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。

落としぶた





メニュー

魚煮つけ(姿煮)

火力の目安
中

材料 (1尾分)

かれい (厚さ5cm以下、下処理した 1尾 (約400g~500g) もの)

A しょうが (薄切り)	20g
水	80mL
酒	165mL
砂糖	大さじ6
しょうゆ	160mL
みりん	130mL

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

使用付属品



平皿

作り方

1. うろこ、えら、はらわたを取った魚を水洗いして、魚の表面に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯 (80℃程度) を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. ①を平皿にのせAを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. 「メニュー」の「魚煮つけ(姿煮)」 「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- 煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。

落としぶた





メニュー

魚煮つけ(姿煮)

火力の目安
中

材料 (1尾分)

赤魚 (厚さ5cm以下、下処理したもの) 1尾 (約400g~500g)

A しょうが (薄切り)	20g
水	80mL
酒	165mL
砂糖	大さじ6
しょうゆ	160mL
みりん	130mL

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

使用付属品



平皿

作り方

1. うろこ、えら、はらわたを取った魚を水洗いして、魚の表面に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯 (80℃程度) を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. ①を平皿にのせAを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. 「メニュー」の「魚煮つけ(姿煮)」 「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- **煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。**
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。





メニュー

魚煮つけ(切身)

火力の目安
中

材料 (1~4切れ分)

さば (1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) 1~4切れ

長ねぎ (青い部分) 1本分

A 水	150mL
酒	90mL
砂糖	大さじ3
みそ	大さじ5
しょうが (薄切り)	20g

④を合わせておく

針しょうが 適量

対象機種 : N100Tシリーズ

使用付属品



作り方

1. さばは、皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯 (80℃程度) を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. ①と長ねぎを平皿にのせ、Aを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. 「メニュー」の「魚煮つけ(切身)」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しょうがを添える。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- 煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。





使用付属品



メニュー

魚煮つけ(切身)

火力の目安
中

材料 (1~4切れ分)

きんめだい (1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) 1~4切れ

A しょうが (薄切り)	20g
水	50mL
酒	120mL
砂糖	大さじ4
しょうゆ	105mL
みりん	90mL

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. **1**を平皿にのせ、その上に**A**をかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. 「メニュー」の「魚煮つけ(切身)」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- **煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。**
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。

落としぶた





使用付属品



メニュー

魚煮つけ(切身)

火力の目安
中

材料 (1~4切れ分)

かわい (1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) 1~4切れ

A しょうが (薄切り)	20g
水	50mL
酒	120mL
砂糖	大さじ4
しょうゆ	105mL
みりん	90mL

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. ①を平皿にのせ、その上にAをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. 「メニュー」の「魚煮つけ(切身)」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- **煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。**
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。





使用付属品



メニュー

魚煮つけ(切身)

火力の目安
中

材料 (1~4切れ分)

赤魚 (1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) 1~4切れ

A しょうが (薄切り)	20g
水	50mL
酒	120mL
砂糖	大さじ4
しょうゆ	105mL
みりん	90mL

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
2. **1**を平皿にのせ、その上に**A**をかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. 「メニュー」の「魚煮つけ(切身)」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- **煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。**
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
 - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
 - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。



グリル調理 肉じゃが(グリル調理)



メニュー

肉じゃが

使用付属品



火力の目安
中

材料 (1回分)

豚バラ肉 (薄切り、5cm幅に切る)	100g
じゃがいも (3cm角に切る)	400g
にんじん (3cmの乱切り)	100g
玉ねぎ (幅2cmのくし型切り)	200g

A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1

④を合わせておく

絹さや (筋を取り、下ゆでする)	適量
------------------	----

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 平皿に、手前からじゃがいも、豚肉、にんじん、玉ねぎの順に並べてのせる。



手前側

2. **A**を全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをする。
3. 「メニュー」の「肉じゃが」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 加熱終了後、落しぶたを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、落しぶたをしてグリル庫内で10分なじませる。
5. 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。

水なし調理のこつ

上手に調理するために

- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。





IHヒーター

火力の目安
中火

メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

使用フライパン



材料 (4人分)

たい(20~23cmで1尾約400g)	1尾
塩、こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ3
にんにく(みじん切り)	1かけ
あさり(殻つき)	300g
ミニトマト	12個
オリーブ(黒)	12個
白ワイン	75mL
水	75mL
塩	適量
イタリアンパセリ(かるくきざむ)	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. たいはうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、塩、こしょうをふる。
2. あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、「**中火**」で加熱する。
4. たいの表面を下にして焼き、焼き色がついたら、裏返す。にんにくを入れ香りが出たら、あさりを入れ、かるく炒め、ワインを加える。アルコールが飛んだら、水、ミニトマト、オリーブを入れかるく混ぜ、「**切**」ボタンを押す。
5. グリルドアを開き、**4**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分加熱する。
6. 加熱後、塩で味を調べ、イタリアンパセリを飾る。



作り方

1. 冷めたかき揚げ（約100～200g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「揚げ物温め」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

メニュー

使用付属品



波皿

揚げ物温め

水受



火力の目安
弱

材料（1～2個分）

かき揚げ（1個約100g）

1～2個

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 冷めたとんかつ（約150～300g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「揚げ物温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

メニュー

使用付属品



波皿

揚げ物温め

水受



火力の目安
中

材料（1～2個分）

とんかつ（1個約150g）

1～2個

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 冷めたコロツケ（約70～280g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「揚げ物温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

メニュー

使用付属品



波皿

揚げ物温め

水受



火力の目安
中

材料（1～4個分）

コロツケ（1個約70g）

1～4個

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 冷めたフライドチキン（約100～300g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「揚げ物温め」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

メニュー

使用付属品



波皿

揚げ物温め

水受



火力の目安
強

材料（1～3個分）

フライドチキン（骨付き）（1個約100g） 1～3個

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 冷めた天ぷら（約70g～280g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「揚げ物温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

メニュー

使用付属品



波皿

揚げ物温め

水受



火力の目安
中

材料（1～4個分）

天ぷら（1個約70g）

1～4個

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 冷めたから揚げ（約50～300g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「揚げ物温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

メニュー

使用付属品



波皿

揚げ物温め

水受



火力の目安
中

材料（1～6個分）

から揚げ（1個約50g）

1～6個

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 バターロールのあたため



作り方

1. バターロールを平皿の中央部にのせ、「メニュー」の「パン温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



冷凍したパンや惣菜パンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
フランスパンは切り口を合わせてのせてください。

使用付属品



メニュー

パン温め

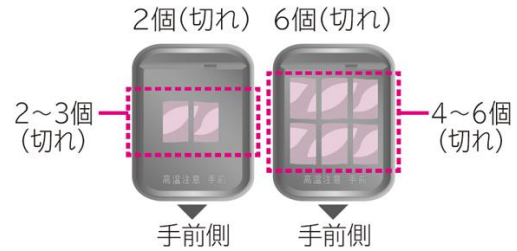
火力の目安
中

材料 (2~6個)

バターロール (1個約30gのもの)

2~6個

対象機種：N100Tシリーズ



温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

グリル調理 クロワッサンのあたたため



作り方

1. バターロールを平皿の中央部にのせ、「メニュー」の「パン温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



冷凍したパンや惣菜パンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
フランスパンは切り口を合わせてのせてください。

使用付属品



平皿

メニュー

パン温め

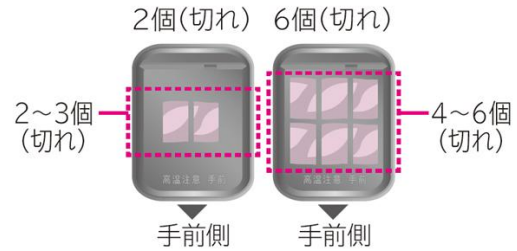
火力の目安
中

材料 (2~4個)

クロワッサン (1個約40gのもの)

2~4個

対象機種：N100Tシリーズ



温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。



作り方

1. バターロールを平皿の中央部にのせ、「メニュー」の「パン温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



冷凍したパンや惣菜パンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
フランスパンは切り口を合わせてのせてください。

使用付属品



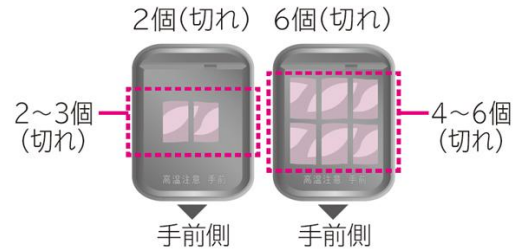
メニュー

パン温め

火力の目安
中

材料（2～6切れ分）

フランスパン（厚さ4cm程度/1切れ約30gのもの） 2～6切れ



温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
180℃

使用付属品
平皿



材料（幅約18×奥行8.5×高さ6cmのパウンドケーキ型 1個分）

バター（室温に戻す）	100g
砂糖	80g
バニラエッセンス	少々
卵（溶きほぐす）	2個
レーズン	60g

A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜる。
2. 卵を少しずつ加えながら混ぜ、レーズンを加えてへらで混ぜ合わせる。**A**を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
3. **2**を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、表面をならし、中央をくぼませる。平皿の上にアルミホイルをしき、型を横向きにのせる。



手前側

4. 「メニュー」の「手動オープン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40～45分焼く。



作り方

1. さつまいもをゆでて熱いうちにつぶし、**A**を加えなめらになるまでよく混ぜる。
2. 型に**1**を分け入れ、表面を整え、**B**をぬる。
3. **2**を平皿にのせ、「メニュー」の「**手動オープン**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。

メニュー

使用付属品



平皿

手動オープン

設定温度の目安
180℃

材料（4cm菊型 12個分）

さつまいも 300g

A	バター	30g
	砂糖	45g
	卵黄	1個分
	生クリーム	30mL
	ラム酒	小さじ1
	シナモン	少々

<つやだし用>

B	卵黄	1個分
	みりん	小さじ1

⑥を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. 混ぜ合わせたAに、パンを浸しておく。（冷蔵庫で一晩、途中裏返す）
2. 平皿にオープンシートを敷き、1を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
3. 「メニュー」の「手動オープン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～45分焼く。
4. 器に盛りつけて、ケーキシロップをかけ、お好みのフルーツを盛りつける。

メニュー

使用付属品
平皿

手動オープン

設定温度の目安
160℃

材料（6個分）

フランスパン（厚さ5cm）	6個
A 卵	6個
バター（溶かしておく）	60g
牛乳	600mL
砂糖	120g
バニラオイル	少々
お好みのフルーツ（ブルーベリー、キウイ、グレープフルーツ、バナナなど）	適量
ケーキシロップ	適量

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
160℃

使用付属品



材料（幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミ
ホイル型1個分）

ブラックチョコレート（粗く刻む）	60g
バター（室温に戻す）	60g
砂糖	60g
卵	1 1/2個

A 薄力粉	60g
ココア	小さじ1 1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/3

B レーズン（粗く刻む）	40g
くるみ（粗く刻む）	40g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

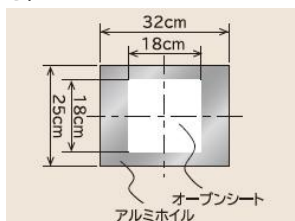
1. アルミホイルで型を作る。（下記参照）
2. 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「とろ火」にして溶かす。
3. ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
4. 卵を少しずつ加えて混ぜ、**2**を加えてさらによく混ぜる。
5. へらに持ち替えて、**A**をふるい入れてよく混ぜ、さらに**B**を加えて混ぜる。
6. 平皿の上に**1**の型をのせ、**5**を型に流し入れ、表面を平らにする。
7. 「メニュー」の「手動オープン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約18～22分焼く。

幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

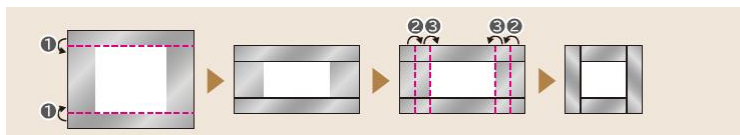
準備するもの

アルミホイル（32×25cmに切ったもの）	2枚
オープンシート（18×18cmに切ったもの）	1枚

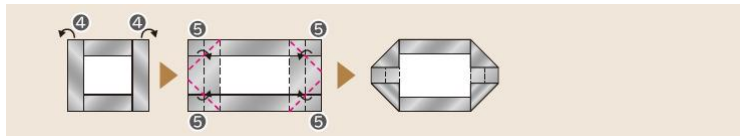
1. アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



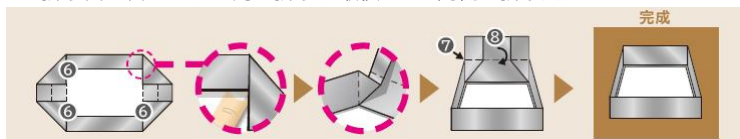
2. オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3. 2つ折りにした**2**、**3**を開いてから**5**の角を折る。



4. **6**の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。**7**を折り目に合わせ、三角に折り、最後に**8**を内側に折り返す。





作り方

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。
4. 打ち粉（分量外）をしたのし台に、**3**の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、「メニュー」の「**手動オープン**」「**160℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。

メニュー



手動オープン

設定温度の目安
160℃

材料（直径約3cmの型16個分）

バター（室温に戻す）	25g
砂糖	20g
卵	1/4個（約13g）
バニラエッセンス	少々
薄力粉	55g

対象機種：N100Tシリーズ



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
160℃

使用付属品



平皿

材料（幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミ
ホイル型1個分）

卵	2個
砂糖	40g
バニラエッセンス	少々
薄力粉	40g

A 牛乳	大さじ3/4
バター	7g

④を合わせて加熱し溶かしておく

ホイップクリーム	適量
くだもの（細かく刻む）	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

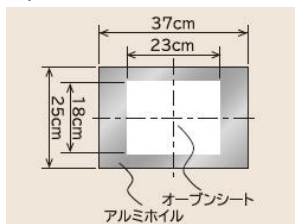
1. アルミホイルで型を作る。（下記参照）
2. ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加えもったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 薄力粉をふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、**A**を加えて手早く混ぜる。
4. 平皿の上に**1**の型のをせ、**3**を型に流し入れ表面を平らにする。
5. 「メニュー」の「手動オープン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約18～22分焼く。
6. 焼き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オープンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを散らす。手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらく置いてから切る。

幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

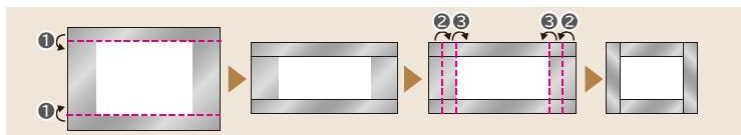
準備するもの

アルミホイル（37×25cmに切ったもの）	2枚
オープンシート（23×18cmに切ったもの）	1枚

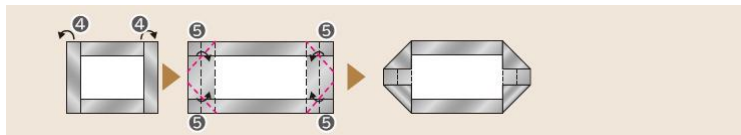
1. アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



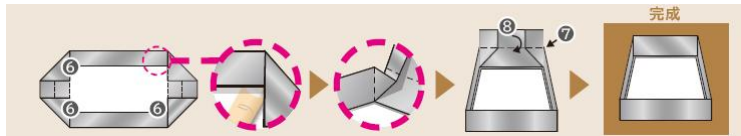
2. オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3. 2つ折りにした**2**、**3**を開いてから**5**の角を折る。



4. **6**の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。**7**を折り目に合わせ、三角に折り、最後に**8**を内側に折り返す。





作り方

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、**A**を入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- 2**を型に分け入れ、平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「140℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30～35分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、**B**を入れ「弱火」～「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
- 3**にお好みで**4**をかける。

メニュー

使用付属品
平皿

手動オープン

設定温度の目安
140℃

材料（直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分）

A 牛乳	240mL
砂糖	60g

卵黄	4個（Mサイズ）
生クリーム	120mL
バニラエッセンス	少々

<カラメルソース>

B 砂糖	60g
水	大さじ2
水	大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ



作り方

1. パンの表面にAを薄く塗る。
2. 平皿にオープンシートを敷き1を並べ、「メニュー」の「**手動オープン**」「**120℃**」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28～32分焼く。
3. 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し乾燥させる。

メニュー

使用付属品



平皿

手動オープン

設定温度の目安
120℃

材料（12枚分）

フランスパン（厚さ5mmに切る） 12枚

A バター	50g
グラニュー糖	25g

④を合わせておく

対象機種：N100Tシリーズ

グリル調理 いちご風味の焼きメレンゲ



メニュー

使用付属品



手動オープン

設定温度の目安
100℃

材料（直径1cmのもの30個分）

卵白	1個分
塩	ひとつまみ
粉糖（またはグラニュー糖）	40g
かき氷シロップ（いちご味）	10g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
- 1の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
- しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、いちごシロップを加え、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせ、口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- 平皿にアルミホイルを敷き3を直径約1cmに絞り出す。「メニュー」の「手動オープン」「100℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約70～80分焼く。
- 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



使用付属品



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
180℃

材料（8個分 [1.0斤]）

A 強力粉	230g
砂糖	14g（大さじ1 1/2）
塩	2g（小さじ1/3）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	4g（小さじ1 1/3）

ぬるま湯（約30℃）	140mL
バター（室温に戻す）	20g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 平皿の内側にバター（分量外）を薄く塗っておく。ポリ袋に**A**を入れて、ふって混ぜ合わせ、ぬるま湯とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。（約1分）



2. 袋のままのし台の上に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しずつ回しながらそれを繰り返す。



3. 約10分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。こね上がり具合を見て、こねが足りないようなら、生地をのし台の上でくるくる転がすか、両手でVの字を描くように転がす。



4. 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせ、霧を吹きかける。



5. ラップをかぶせ、室温で発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
6. **5**を皿受けにのせ、「メニュー」の「手動オープン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。

パン作りのコツ

作りはじめる前に

- 材料は正確に量ってください。パンのでき上がりに影響します。
- 粉・イーストの種類や室温・季節によって水量を加減してください。
- 室温が25℃以上のときは、ぬるま湯を水に変えてください。
- 室温が35℃以上のときは、約5℃の冷水を使ってください。（約5℃の冷水は、冷蔵庫から取り出してすぐのものか、氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります）
- 使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさで、穴が開いてないことを確認してください。

生地を上手に焼くために

- 生地はボウルに入れてもできます。
- こね上げは、粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて、薄くのばした部分に指をあててみて、ガムのようにのびるのが目安です。
- 生地の手割や丸めるとき、生地が乾燥しないように、ラップや固く絞ったぬれふきんをかぶせてください。
- 生地が扱いにくいときなどは少し打ち粉（強力粉）をしてください。
- 温度や湿度、材料などで生地の膨らみが変わるため、焼き色が濃くなったり、薄くなったりすることがあります。焼きが足りないときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
180℃

使用付属品



材料 (1斤)

食パン	1斤
バター	40g
A アスパラガス(4cm幅に切る)	2本
ブロッコリー(小房に分ける)	40g
ベーコン(1cm幅に切る)	4枚
玉ねぎ(薄切り)	80g
しめじ(小房に分ける)	30g
薄力粉	30g
牛乳	400mL
塩・こしょう	各少々
ナチュラルチーズ	30g
ミニトマト(へたを取り、半分にする)	4個
パセリ	適量

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- 食パンは半分に切り、端を1cm、底面を1.5cm残して切り込みを入れ、中身を押し込む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて「**中火**」で加熱し、**A**を炒めて塩、こしょうをする。
- 2**に薄力粉をまぶして、さっと炒める。
- 牛乳に塩、こしょうを入れて混ぜ、**3**に入れ、「**弱火**」でとろみがつくまで炒める。
- 食パンの器に**4**を流し込み、チーズを散らしてミニトマトをのせる。
- 5**をアルミホイルを敷いた平皿の中央にのせ、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。
- 器に盛りつけ、パセリを飾る。



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
160℃

使用付属品
平皿

材料（直径18cm丸型1個分）

植物油	40g
薄力粉	50g
牛乳	50g
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
グラニュー糖	60g
レモン汁	小さじ1
ぬるま湯	1カップ

<事前準備>

型の内部にオープンシートを敷く(高さ7cm以内)
底が抜ける型の場合は、湯が入らないようにアルミホイルで包む

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 植物油を約70℃に温める。（電子レンジで600W約50秒）
2. **1**に薄力粉をふるい入れ、さっくりと混ぜる。
3. 牛乳を約50℃に温める。（電子レンジで600W約30秒）
4. **2**に**3**を加えてさっと混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
5. 別のボウルに卵白とグラニュー糖、レモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
持ち上げた時にツノが立ち上がらないくらいの軟らかいメレンゲにする。
（メレンゲは軟らかめにすることで上面の割れを防ぎます）
6. **4**に**5**のメレンゲの1/4量を加えて混ぜる
7. 全体が混ざったら、残りのメレンゲを加えて、しっかり混ぜる
8. 準備した型に、一気に生地を流し入れる。型を軽くたたいて、空気を抜く
9. **8**を平皿の中央にのせ、ぬるま湯を平皿に注ぐ。
10. 「メニュー」の「手動オープン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～35分焼く。
11. カステラの中央上部に竹串を刺して、生地がつかなければ、すぐに型から外し、オープンシートをはがす。



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
160℃

使用付属品



材料（1個分）

〈パン生地〉

A 小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	3g

バター 12g

ぬるま湯 100mL

〈クッキー生地〉

バター(室温に戻す) 50g

砂糖 40g

卵(溶きほぐす) 1/2個

バニラエッセンス 少々

小麦粉(薄力粉) 110g

グラニュー糖 適量

作り方

- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ポリ袋に**A**を入れて軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ、約10分間十分にこねる。
- こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる（目安は生地が1.5倍）
- 一次発酵後、打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、生地をのせ、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる（ベンチタイム）
- 3**のクッキー生地をラップの間に挟み、中心部分を厚めになるように20cmの円形にのぼし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえてクッキー生地に密着させる。
- 7**のパン生地に、**8**のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた平皿の上にのせる。
- 生地の上に、ラップをかけて、室温で二次発酵させる（目安は生地が1.5倍）
- 二次発酵後、カード（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 「メニュー」の「手動オープン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～45分焼く。

対象機種：N100Tシリーズ



IHヒーター

火力の目安
火力1～火力3

使用フライパン



メニュー

設定温度の目安
180℃

材料（12個分）

A 強力粉	200g
砂糖	20g
塩	2g (小さじ1/3)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	3g (小さじ1)

牛乳（約30℃にあたためる） 140mL

バター（室温に戻す） 20g

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. ポリ袋に**A**を入れて、ふって混ぜ合わせ、牛乳とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。
2. 袋のままのし台の上に置き、外側に生地を中に入れ押しつける。少しずつ回しながらそれを繰り返す。
3. 約10分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。こね上がり具合を見て、こねが足りないようなら、生地をのし台の上でくるくる転がすか、両手でVの字を描くように転がす。
4. 生地をスケッパーで12等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、フライパンの中央に4個と残りを円形に並べふたをする。フライパンをIHヒーターの中央に置き、「**とろ火**」の「**火力1**」で約2分加熱し、「**切**」ボタンを押す。
5. フライパンにふたをして、そのまま室温に置き、発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
6. ふたをしたフライパンをIHヒーターの中央に置き、「**弱火**」の「**火力3**」で約6～7分焼き、「**切**」ボタンを押してふたを外す。
7. グリルドアを開いて、**6**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、グリル「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分加熱する。