

煮る・蒸す・ゆでる (左右ヒーターの使いかた)

準備

左右ヒーター (IHヒーター) は鍋を置かないと通電しません。ご使用になるときは必ずヒーターの上に鍋を置いてから、ヒーターを「入」にしてください。

- 1 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く
- 2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



※右ヒーターで説明しています。

■左右 IH ヒーターの加熱開始火力設定について.....

加熱開始時は火力「7」(1100W)で通電します。お好みによって開始時火力を「10」(2000W)に切り換えるときは、電源スイッチを入れ、ダイヤルを収納した状態(全てのヒーターの通電を行っていない状態)でパネル操作部の「焼き加減」キーを約3秒間押しつづけます。ピッとブザーが鳴ったら切り換え終了です。同じ操作で加熱開始火力を「10」(2000W)から「7」(1100W)にもどすことができます。

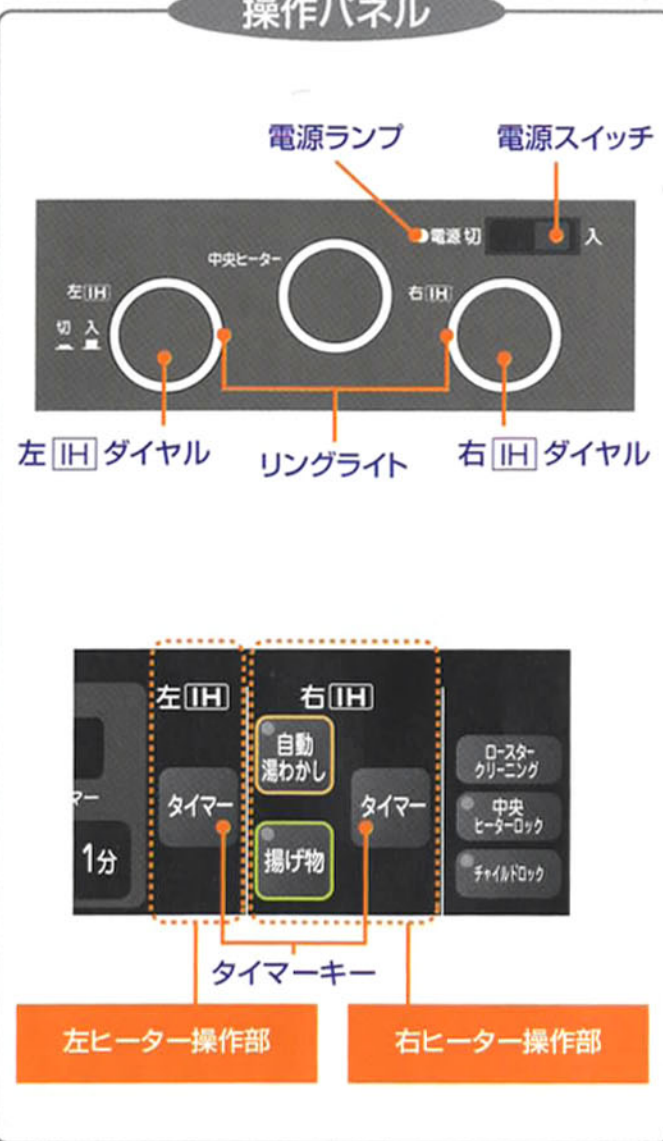
■メロディー機能について.....

タイマー終了などをメロディーでお知らせします。お好みによってメロディーをブザーに切り換えるときは、電源スイッチを入れ、ダイヤルを収納した状態(全てのヒーターの通電を行っていない状態)でパネル操作部ロースター/中央ヒーターのタイマー「1分」キーを3秒間押しつづけます。ピッとブザーが鳴ったら切り換え終了です。同じ操作でブザーをメロディーにもどすことができます。(この時は、メロディーが鳴って切り換え終了です。)

■火力設定時の動作音について.....

ダイヤルで火力を設定するときのブザーは、とろ火、弱火、中火、強火、ハイパワーの火力目安の切り換わり時にのみ音が鳴ります。同じ火力目安のなかで火力を変えてもブザーは鳴りません。

操作パネル

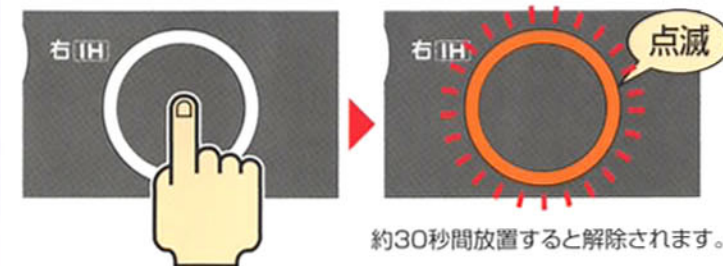


操作のしかた (※右ヒーターで説明しています。)

1 ダイヤルを押す

- ダイヤルが出ます。
- リングライトが点滅します。

※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。

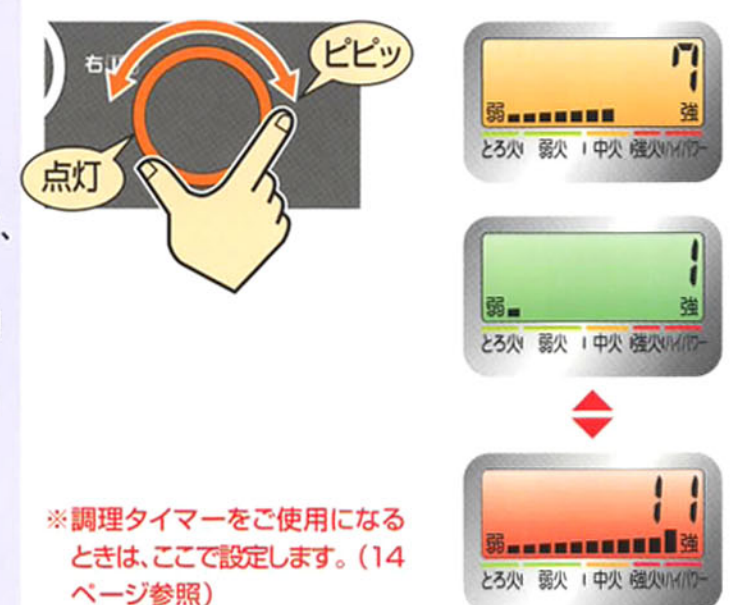


約30秒間放置すると解除されます。

2 ダイヤルを回し、調理を始める

- ①ダイヤルを回すとリングライトが点灯し、火力「7」で通電を開始します。
- ②約1秒後、ダイヤルを左または右に回して、お好みの火力に合わせます

ダイヤルを回すと、火力「1」～「11」の範囲で調節できます。
ハイパワー「11」は15分継続使用すると火力「10」に下がります。



※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。(14ページ参照)

3 調理が終わったらダイヤルを押す

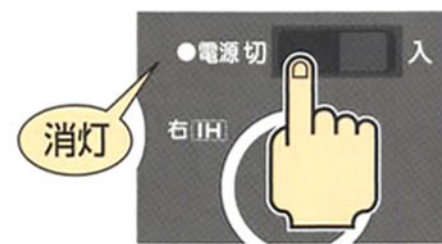
リングライトが消灯し通電を停止します。
トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示が「高温注意」を表示し、バックライトが「赤」で点滅し、高温注意表示をします。



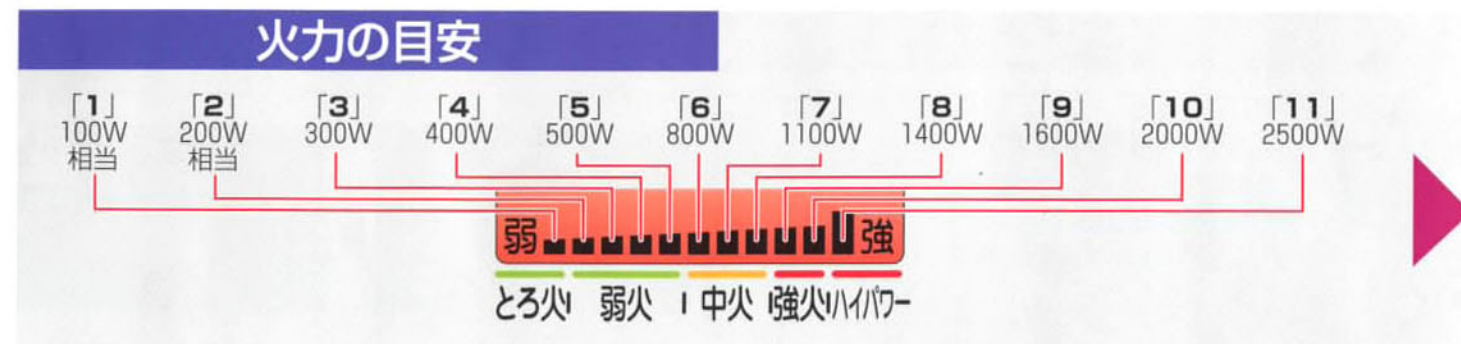
4 使用後は電源を切る

電源スイッチを「切」にします。

※電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。



【お知らせ】: ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。
煮込み料理など長時間加熱するときは調理タイマーをご使用ください。(14ページ参照)



各ヒーターの同時通電について

各ヒーターの同時通電は合計の消費電力が4,800Wを超えないように左ヒーターの電力を制限します。

※右ヒーターの火力を大きくしたり、ロースターや中央ヒーターを通电すると左ヒーターの火力が自動的に下がります。

右IHヒーターの火力設定		左IHヒーターの火力範囲			
		左右IHヒーターのみ通電時		ロースターまたは中央ヒーターを同時通電時	
火力	電力(W)	火力	電力(W)	火力	電力(W)
[11]	2,500	[10]	2,000	[7]	1,100
		}	}	}	}
		[11]	100相当	[11]	100相当
[10]	2,000	[11]	2,500	[9]	1,600
}	}	}	}	}	}
[1]	100相当	[11]	100相当	[11]	100相当

調理タイマーの使いかた

タイマーセットできる時間は
 火力「1」～「5」 : 5時間
 火力「6」～「11」 : 1時間 までです。

- 1分～1時間まで : 1分単位でセット
1時間以上 : 10分単位でセット
- 調理中にタイマーキーを押して設定します。

例 右ヒーターを火力「6」使用中に30分の調理タイマーをセットする場合

調理タイマーセット前の液晶表示 (表示窓)

- 1 タイマーキーを押す。**
 - 火力表示がタイマー表示に切り替わります。
 - 「0:00」が点灯し、リングライトが点滅します。
- 2 時間をセットする。**
 - ダイヤルを左または右に回し、時間をセットします
 - 時間をセットし、約2秒間たつとピピッとブザーが鳴り「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。(リングライトが点灯に変わります。)

●タイマー表示の際「0:00」の表示のまま約30秒間放置すると調理タイマーが解除され、火力表示に戻ります。
 ●途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマーキーを押してください。
 ●調理タイマー終了後は通電を停止し、メロディーでお知らせします。

※長い時間セットするときは、ダイヤルを左に回すと容易です。

お願い

長時間タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください

火力「1」	火力「1」～「4」	火力「4」～「6」	火力「6」～「7」	火力「7」～「11」
●保温などに	●カレーやポタージュなどのとろみのあるものを煮込む調理に	●煮魚やひと煮立ちしたものを煮込むとき	●煮物など、煮汁が多いものをひと煮たちさせるとき	●水を沸とうさせたり、たし汁を煮たるときに

【お願い】 火力が強い場合、鍋やかんの形状などによってはふきこぼれをしたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあります。お湯が沸とうしたら火力をさげてください。

自動湯わかしの使いかた (右ヒーター)

●やかんでお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、通電を停止します。
 自動湯わかし機能を正しく働かせるために別売品のケトル106346をご使用ください。

【準備】 ① 底の平らなやかんに1L～2Lの水を入れ、右ヒーターの中央に置きます。
 ② 電源スイッチを「入」にします。

- 1 ダイヤルを押す**
 - ダイヤルが出ます。
 - リングライトが点滅します。

※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。
- 2 自動湯わかしキーを押す**

リングライトが点灯に変わり通電を開始します。

 - お湯がわいた後、通電を停止し、終了をメロディーでお知らせします。
 - 途中で自動湯わかしを中止する場合は、ダイヤルを押し込んでください。自動湯わかしキーを押しても中止しません。
 - 自動湯わかしキーを先に押した後にダイヤルを押しても自動湯わかしを開始します。

※揚げ物調理や煮物調理後でトッププレートが熱い場合は温度センサーが正しく働かなくなるため自動湯わかしキーを押してもブザーが鳴って受け付けられない場合があります。この時は通常の加熱方法で行ってください。(13ページ参照)
- 3 使用後は電源を切る**
 - ダイヤルを押す
 - 電源スイッチを「切」にします。

※電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。

お願い

- 水量は必ず1L～2Lの範囲内で行ってください。水量が多すぎるとお湯がわく前に終了してしまいます。また、水の量が0.5L以下の場合、水がなくなり空焚きになってしまうことがあります。
- やかんは底が平らで水や異物が付着していないものをご使用ください。また、水は常温のものを使用し
- 自動湯わかし中は、ふたの開け閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しく働かず、お湯がわく前に終了したり、ふきこぼれたりする場合があります。
- やかんの形状や底の面積によっては自動湯わかしが正常に動作しない場合があります。

煮る・蒸す・ゆでるの調理例

ゆでる



ほうれん草のおひたし

材料：4人分	20kcal(1人分)
ほうれん草	1束(300g)
しょうゆ	大さじ1½
だし	大さじ1½
糸がとお	適量

下ごしらえ

- ほうれん草は洗い、株が太ければ根元に切りこみを入れる。
- しょうゆとだしを合わせて、割りしょうゆを作る。

作りかた

- 1 鍋にたっぷりの水・塩を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力「11」で沸とうさせる。
- 2 ほうれん草を根元から入れ、再び沸とうしたら葉を裏返して手早くゆで、冷水にとり、さらし、水気を絞る。
- 3 ほうれん草は5cm長さに切って器に盛り、割りしょうゆをかけ、糸がとおを添える。

ゆでる



スパゲティのミートソース

材料：4人分	510kcal(1人分)
スパゲティ	300g
塩	小さじ½
砂糖	小さじ½
こしょう	少々
パセリ	少々
牛ひき肉	300g
トマトソース	1缶(約300g)
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(薄切り)	1片

作りかた

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」～「8」にする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えAで味付けし、一度煮立ったら火力を「4」～「6」にして8～10分煮つめる。
- 3 大きめの鍋にたっぷりの水(4～5L)を、火力を「11」で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加えます。
- 4 スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように火力「4」～「6」で調理します。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
- 5 ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、2をかけパセリを散らす。

ひとくちメモ

- ★スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
- ★トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
- ★火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

煮る



切り身魚の煮付け

材料：4人分	180kcal(1人分)
切り身・4切(1切100g前後)	酒……カップ½
(あこうだい、金目だい、ひらめ、カレイなど)	砂糖……大さじ1
	しょうゆ……カップ¼
	みりん……カップ¼
	水……カップ1
	しょうが……1片

下ごしらえ

- 切り身魚は、皮に浅く切れ目を入れておく。
- しょうがは、薄切りにしておく。

作りかた

- 1 大きめの鍋をヒーターの中央にのせ、Aとしょうがを入れ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」にして沸とうさせる。
- 2 1に切り身魚を重ならないように、皮を上に入れてアクがでたらアクを取る。
- 3 火力を「3」～「7」にし、アルミ箔に穴をあけた落としふたをし、ときどき煮汁をかけながら10～15分煮る。
- 4 器に盛り、木の芽・ゆでたなの花などお好みのものを添える。

お願い

- 煮込みなどで長時間ご使用時は、途中かき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。
- みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。
- ※強火で温めると、底に沈殿したみそやカレーのルーなどが突然噴き上がったり、鍋が跳ね上がることがあり、火傷の恐れがあります。

煮る



ポークカレー

材料：4人分	730kcal(1人分)
豚肉	250g
カレールー	1箱(約120g)
(2cm角切り)	水
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ2
にんじん	中1本
玉ねぎ	中2個
じゃがいも	中2個

下ごしらえ

- にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- 豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」にする。
- 2 鍋にサラダ油を加えて熱し豚肉を炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
- 3 水を加え、沸とうしたら火力を「7」にし、カレールーを加えかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら火力「2」～「5」で30～40分煮込む。

ひとくちメモ

- ★じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

煮る・蒸す・ゆでるの調理例

煮る



肉じゃが

材料：4人分	260kcal (1人分)
牛薄切り肉 ……200g (肩ロース、3枚肉など)	A だし汁(または水)・カップ2 砂糖 …… 大さじ2 しょうゆ …… 大さじ4 みりん …… 大さじ2 しょうが …… 1片
じゃがいも …… 中3コ	
にんじん …… 1本	
玉ねぎ …… 1個	
さやえんどう(ゆでたもの)・30g	

下ごしらえ ……

- 牛肉は3~4等分し、ほぐしておく。
- じゃがいもは皮をむき、4つ切りにして水にさらし、水をきる。
- にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- 玉ねぎは皮をむき、8等分のくし形に切る。
- しょうがは、薄切りにする。

作りかた ……

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にしてAとしょうが汁を入れ、沸とうさせる。
- 2 1に牛肉をほぐしながら加え、肉の色が白っぽくなったからアクを取り、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。
- 3 ふたたび沸とうしたら、火力を「7」~「5」にしてふたをし、ときどき全体を混ぜながら20~30分煮込む。
- 4 器に盛り、ゆでたさやえんどうを散らす。

煮る



筑前煮

材料：4人分	260kcal (1人分)
鶏もも肉 …… 200g	A ごま油 …… 大さじ1 だし汁 …… カップ½ 砂糖 …… 大さじ2 みりん …… 大さじ2 しょうゆ …… カップ¼ さやいんげん …… 50g
干しいたけ …… 4枚	
にんじん …… 小1本	
ゆでたけのこ …… 100g	
ごぼう …… 100g	
れんこん …… 100g	
こんにゃく …… 1枚	

下ごしらえ ……

- 鶏もも肉は、一口大に切っておく。
- 干しいたけは水でもどしておき、2つのそぎ切りにしておく。
- にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこんは乱切りにする。ごぼう・れんこんは、それぞれ酢水にさらす。
- さやいんげんはすじを取り、熱湯で色よくゆでて3~4cm長さに切る。
- こんにゃくは一口大に切り、熱湯でさっとゆでておく。

作りかた ……

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
- 2 鍋にごま油を入れて熱し、野菜(さやいんげん以外)とこんにゃくを入れ、油が全体にいきわたるように炒めてから、鶏もも肉を加えてさらに炒める。
- 3 2にAを加え、沸とうしたらアクを取る。火力を「5」にし、落としぶたと鍋のふたをすらすらしてのせ、ときどき底からかき混ぜながら15~20分煮汁が少し残る程度まで煮る。
- 4 3を器に盛り、さやいんげんを散らす。

蒸す



茶わん蒸し

材料：4人分	130kcal (1人分)
A 卵 …… 3個(約150mL) だし汁 …… カップ½ しょうゆ …… 小さじ1弱 みりん …… 小さじ½	B 鶏肉(そぎ切り) …… 60g かまぼこ(薄切り) …… 8枚 生しいたけ(そぎ切り)・8枚 ぎんなん(ゆでたもの)・8個 三つ葉 …… 適量

下ごしらえ ……

- 卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
- 器に彩りよくBを盛り、Aを静かにそそぎ入れ、ふたをする。

作りかた ……

- 1 大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
- 2 器を並べてふたをし、沸とうしてきたら火力を「5」にして15~16分間蒸す。
- 3 蒸し上がったなら三つ葉をのせ、熱いところでいただく。

蒸す



しゅうまい

材料：24個分	46kcal (1個分)
むきえび …… 150g	A 砂糖 …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1 ごま油 …… 小さじ1 塩 …… 小さじ½ 酒 …… 大さじ1 こしょう …… 少々
豚ひき肉 …… 150g	
玉ねぎ …… ½個	
片栗粉 …… 大さじ5	
干しいたけ …… 3枚	
しゅうまいの皮 …… 24枚	
からししょうゆ …… 適量	

下ごしらえ ……

- えびは背わたを取り、細かくたたく。
- 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉大さじ3をまぶしておく。
- 干しいたけはもどして、みじん切りにする。

作りかた ……

- 1 ボールにむきえび・豚ひき肉・玉ねぎ・しいたけ・Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、片栗粉大さじ2を加えさらによく混ぜて24等分する。
- 2 しゅうまいの皮でそれぞれを包む。蒸し器の中敷に油をぬり、しゅうまいを間隔をあけながら並べる。
- 3 蒸し器の下鍋に水を5~6合目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、火力「7」で10~12分蒸す。
- 4 器にとり、からししょうゆを添える。お好みで、ゆで卵のうらごし・ゆでたえびを飾る。

焼く・炒める (左右ヒーターの使いかた)

準備

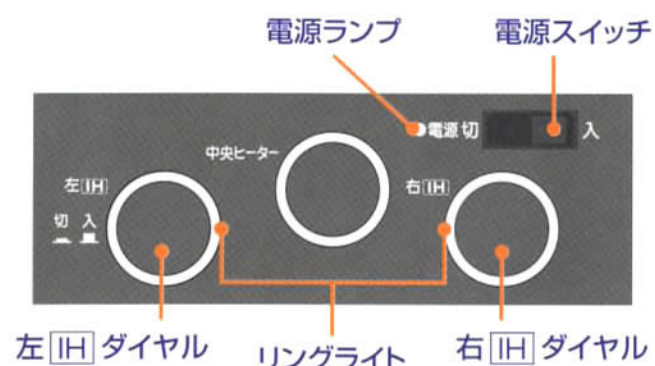
- フライパンをヒーターの中央に置く
- 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



※右ヒーターで説明しています。

操作パネル



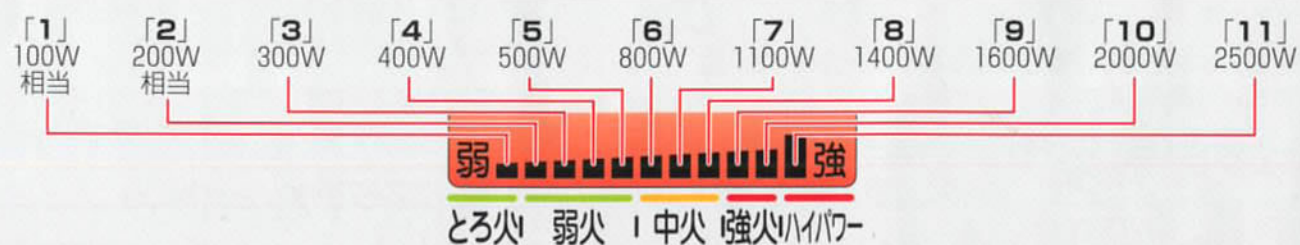
左ヒーター操作部

右ヒーター操作部

少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにするなど、加熱し過ぎないようにご注意ください。

●油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。

火力の目安



火力「3」～「5」

●中までじっくり火を通すときに

火力「4」～「7」

●卵料理などの弱めの炒め物に
●フライパンなどを予熱する場合は火力を弱めにして、高温になりすぎないように注意してください

火力「6」～「9」

●一般的な炒め物に

火力「9」～「11」

●肉類を焼くときに

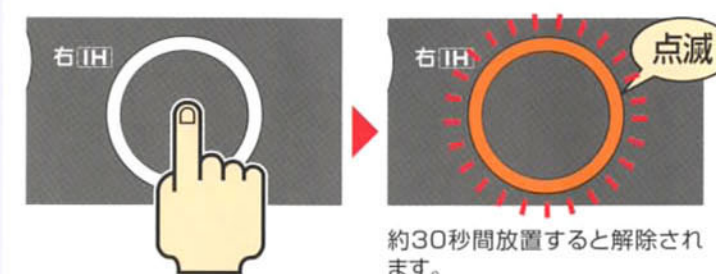
※IHヒーターは火力が強く、ハイパワー「11」で焼くとこげやすいので焼き色がついたら火力を下げてください。

操作のしかた (※右ヒーターで説明しています。)

1 ダイヤルを押す

- ダイヤルが出ます。
- リングライトが点滅します。

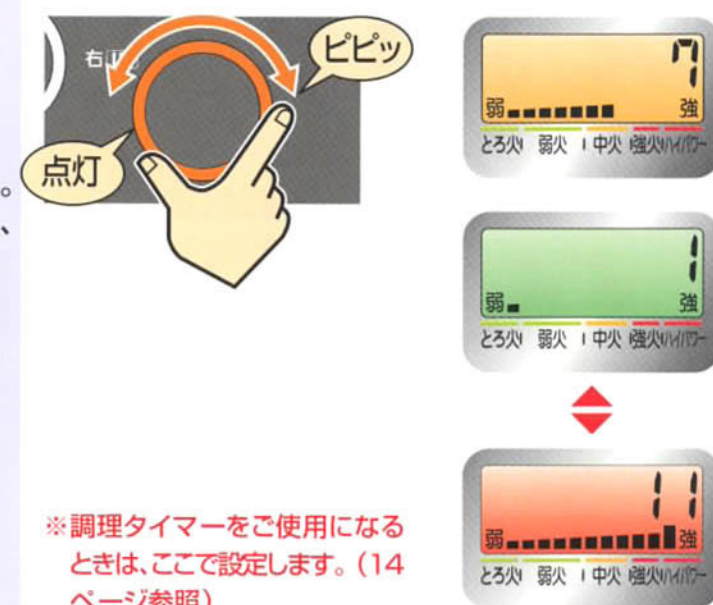
※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。



2 ダイヤルを回し、調理を始める

- ①ダイヤルを回すとリングダイヤルが点灯になり、火力「7」で通電を開始します。
- ②約1秒後、ダイヤルを左または右に回して、好みの火力に合わせます

ダイヤルを回すと、火力「1」～「11」の範囲で調節できます。
ハイパワー「11」は15分継続使用すると火力「10」に下がります。



※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。(14ページ参照)

3 調理が終わったらダイヤルを押す

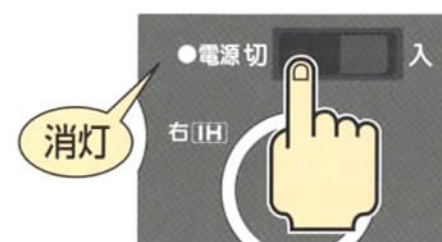
リングライトが消灯し、トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示が「高温注意」を表示し、バックライトが「赤」で点滅し、高温注意表示をします。



4 使用後は電源を切る

電源スイッチを「切」にします。

※電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。



【お知らせ】：ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。

焼く・炒めるの調理例

焼く



ビーフステーキ

材料：2人分 840kcal(1人分)
 牛ステーキ肉(1枚約180gのもの) …… 2枚
 塩・こしょう …… 各適量
 サラダ油 …… 適量
 にんにくのスライス …… 1片

下ごしらえ

- 牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩・こしょうを両面にふってしておく。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「9~11」にする。
- 2 フライパンが十分に熱になったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ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)

ひとくちメモ

- ★ 焼き時間は目安です。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・赤ワインなどを大さじ1ふりかけ、アルコールをと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。

焼く



ハンバーグステーキ

材料：4人分 210kcal(1人分)
 牛ひき肉 …… 400g サラダ油 …… 大さじ2
 玉ねぎ …… 小1個 トマトケチャップ …… 大さじ3
 バター …… 大さじ1/2 B ウスターソース …… 大さじ2
 パン粉 …… カップ1/2 D ミモグラスソース …… 大さじ1
 牛乳 …… 大さじ3
 A 卵 …… 1個 【つけ合わせ】
 塩 …… 小さじ3/4 フライドポテト
 ナツメグ …… 少々 いんげんのリチュー
 こしょう …… 少々 にんじんグラッセ

下ごしらえ

- 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ソースは B を合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。フライパンがあたたまったからバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れうすく色づくまで3~4分炒め、皿に広げてさます。
- 2 ボールに牛ひき肉・A・1を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にし、形を整える。
- 3 フライパンをヒーターの中央にのせ、火力を「9」にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに2を入れる。
少し焼き色がついたら、ときどきフライパンを前後に軽くゆすってハンバーグを動かし、約3分焼く。
- 4 良い焼き色がついたら裏返し、火力を「5」にし、ふたをして5~6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- 5 器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

焼く



焼きぎょうざ

材料：24個分 70kcal(1個分)
 豚ひき肉 …… 150g サラダ油 …… 大さじ2
 白菜(ゆでたもの) …… 1~2枚 湯(または水) …… カップ1/3
 にら …… 1/4束 A しょうゆ …… 大さじ1
 ねぎ …… 5cm分 酒 …… 大さじ1
 にんにく …… 1片 塩 …… 小さじ1/4
 しょうが …… 1片 ごま油 …… 小さじ2
 ぎょうざの皮 …… 24枚 こしょう …… 少々

下ごしらえ

- 白菜はみじん切りにし、水気をきる。
にら・ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 豚ひき肉に A を加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、みじん切りにした食材を加え、軽く混ぜる。
- 混ぜた食材を24等分し、ぎょうざの皮で包む。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 サラダ油を入れて熱し、ぎょうざを並べる。ほど良い焼き色がついたら、湯を注いでふたをし、火力「5」~「7」で水気がなくなり底の皮がパリッとするまで焼く。

ひとくちメモ

- ★ 使用するフライパンは、フッ素加工のものの方がくっつかず使いやすいです。
- ★ 豚ひき肉は、赤身ではなく脂肪が適度に混ざっているほうがおいしく作れます。

焼く



オムレツ

材料：1人分 230kcal(1人分)
 卵 …… 2個 サラダ油 …… 適量
 A 牛乳 …… 大さじ1 バター …… 大さじ1
 塩・こしょう …… 各少々

下ごしらえ

- ボールに卵をほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、火力を「7」~「9」にして溶かし、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。
- 3 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、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。

ひとくちメモ

- ★ フライパンは、鍋底が平らで厚手のもの、側面まで熱回りの良いものを使います。フッ素加工のものはこびりつきがなく、失敗が少ないです。
- ★ 焦げないようにするには、フライパンの側面まで十分に熱くし、火力を「7」にしてサラダ油をきってからバターを加えて焦がさないように溶かし、まんべんなくいきわたらせてから焼くとよいでしょう。
- ★ フライパンの中央部の加熱が速いので、卵を加えてから外側から大きくゆっくりかき混ぜ、半熟に固まったら形を整えるのがコツです。

焼く・炒めるの調理例

炒める



五目チャーハン

材料：2人分		580kcal (1人分)
ごはん	400g	サラダ油 …… 適量 ラード …… 大さじ2 塩 …… 小さじ1/2 こしょう …… 少々 しょうゆ・大さじ1/2
焼き豚	50g	
生しいたけ	2枚	
ねぎ	1/2本	
グリーンピース(冷凍)	大さじ1	
むきえび	50g	
酒	小さじ1/2	
卵	1個	
塩	少々	
こしょう	少々	

下ごしらえ

- 焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
- ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとした卵を作り、取り出す。
- 3 フライパンにラード1/2量を入れ、火力「7」で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
- 4 フライパンを火力「10」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、2・3を加えてさらに炒め、最後にAで味を調える。

ひとくちメモ

- ★ 火力「5」でじわじわ炒めると油っぽくなるので、火力「9」で手早く炒めるとパラッと仕上がります。
- ★ ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りがでて、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
- ★ フライパンは、フッ素加工のものが焦げつかず、炒めやすいです。

炒める



八宝菜

材料：4人分		340kcal (1人分)
豚ロース肉(薄切り)	200g	ごま油 …… 小さじ2 A しょうが汁・酒・小さじ1/2 塩 …… 少々 B 酒 …… 大さじ2 塩・スープの素・小さじ1 水 …… カップ1/2 C 片栗粉 …… 大さじ2 水 …… 大さじ3
むきえび	100g	
干しいたけ	4枚	
にんじん	1/2本	
ゆでたけのこ	100g	
白菜	3枚	
ねぎ	10cm	
さやえんどう	16枚	
にんにく・しょうが	1片	
サラダ油	大さじ3	

下ごしらえ

- 豚肉は4cm長さに切り、Aで下味をつける。
- えびは背わたを取る。
- 干しいたけは、もどして3~4つのそぎ切りにする。にんじん・たけのこは、一口大の薄切りにする。白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉は一口大に切る。ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
- Bで合わせ調味料を作る。Cを合わせておく。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒め皿に盛る。
- 3 サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて2・合わせ調味料を入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらCを加えてトロミをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。

炒める



えびのチリソース炒め

材料：4人分		160kcal (1人分)
えび	200g	A 酒・塩 …… 少々 こしょう …… 少々 トマトケチャップ・大さじ2 酒 …… 小さじ1 砂糖 …… 大さじ1/2 B しょうゆ …… 小さじ1 塩 …… 小さじ1/4 水 …… カップ1/4 C 片栗粉 …… 小さじ1 水 …… 小さじ2
片栗粉	小さじ1	
ねぎ	1/4本	
にんにく	5g	
しょうが	2g	
豆板醤	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	
サラダ油	大さじ3	

下ごしらえ

- えびは背わたを取り、Aで下味をつけ軽くもみ、片栗粉をからませる。
- ねぎ・にんにく・しょうがは、共にみじん切りにする。
- Bを混ぜ合わせる。Cは合わせ溶いておく。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
- 2 サラダ油大さじ2を入れ、下ごしらえしたえびを加え、約1分手早く炒め、色が変わったらすく取り出す。
- 3 同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豆板醤・ねぎ・にんにく・しょうがを入れ、炒めて香りをだす。
- 4 3にBを加え、大きく混ぜながら1~2分炒める。
- 5 2を入れ、汁をからめながらさっと炒める。(炒めすぎると身が縮むので注意)
- 6 最後にCを加え、手早く底から混ぜてトロミをつけ、仕上げにごま油をふって器に盛りつける。

炒める



牛肉とピーマンの細切り炒め

材料：4人分		250kcal (1人分)
牛肉(薄切り)	200g	サラダ油 …… 大さじ3 ゆでたけのこ …… 200g ピーマン …… 200g ねぎ …… 1/2本 A 酒・砂糖 …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ2 B かき油 …… 小さじ4 こしょう …… 少々 スープ・水溶き片栗粉・大さじ4 ごま油 …… 小さじ2
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
こしょう	少々	
溶き卵	1/2個	
片栗粉	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	

下ごしらえ

- 牛肉は7~8cm長さの細切りにして、Aに加えてよくからめ、下味をつける。
- ピーマンはへたと種を取り、たけのこと共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- Bを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
- 2 サラダ油大さじ3を入れ、みじん切りにしたねぎを炒め、香りが出たら下ごしらえした牛肉・たけのこ・ピーマンを入れ、2~3分手早く炒め合わせる。
- 3 2にBを加えて、なべ底から大きくからめるように混ぜ、仕上げにごま油をふり、器に盛りつける。