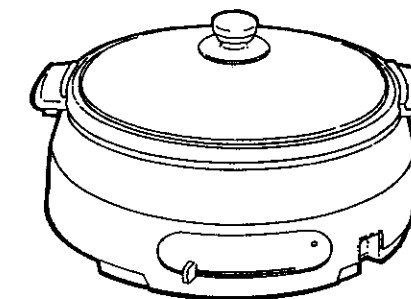


HITACHI



日立グリルなべ保証書

持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

形名	NEG-V15T		※お買い上げ日	保証期間
			平成 年 月 日	本体：1年
※お客様	ご住所	〒	様	
	ご芳名			
※販売店	住所		電話	
	店名			

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

- 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
 - (イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
 - (ロ)お買い上げ後の落下、引越、輸送等による故障または損傷。
 - (ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
 - (ニ)車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
 - (ホ)業務用で使用されて生じた故障または損傷。
 - (ヘ)本書のご提示がない場合。
 - (ト)本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合あるいは字句を書き換えられた場合。
- この商品について出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
- ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
- 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には、日立家電品ご相談窓口一覧表をご覧のうえ、お近くの窓口にご相談ください。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または日立家電品ご相談窓口一覧表の窓口にお問い合わせください。
- 保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

株式会社 日立製作所

〒105 東京都港区西新橋 2-15-12 電話 (03)3502-2111

日立グリルなべ 取扱説明書

〈保証書付〉裏表紙について

家庭用

NEG-V15T形

- この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- お読みになったあとは大切に保存してください。

もくじ

安全のため必ずお守りください	2
各部のなまえ	3
使いかた	4
上手な使いかた	6
お手入れ	8
仕様	9
保証とアフターサービス	9
料理例	10
保証書	裏表紙

安全のため必ずお守りください

●ここに示した注意事項は、危害や損害を未然に防止するために重要な内容ですので、必ず守ってください。

警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。	絵表示の例
注意	人が傷害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容。	

警告

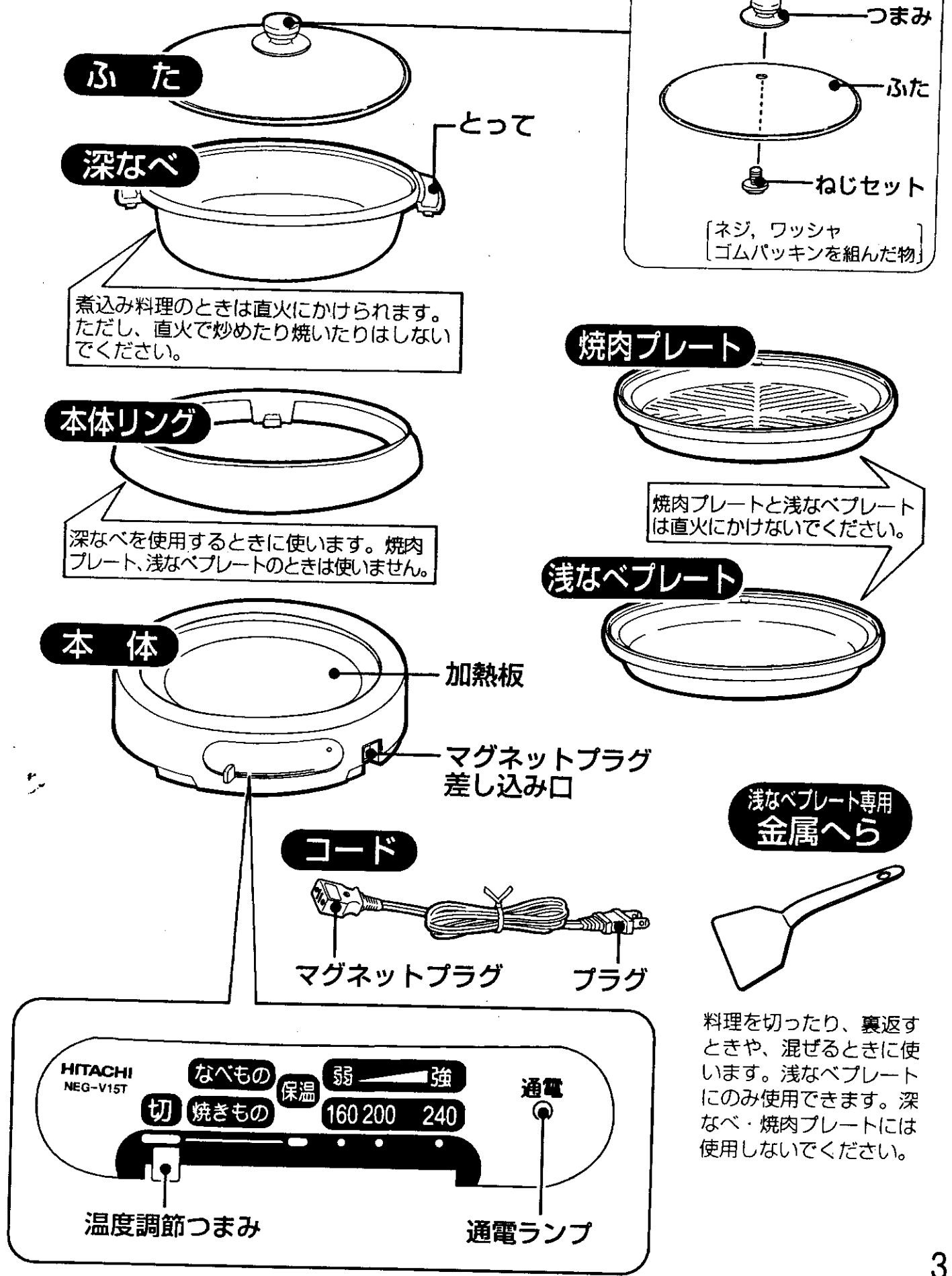
改造はしない 修理技術者以外の方は、絶対に分解したり修理をしない 火災・感電・けがの原因 修理はお買い上げの販売店または日立家電品のお客様ご相談窓口にご相談ください	定格15A以上のコンセントを単独で使用する 分岐コンセント部の異常発熱による発火の原因
コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない 感電・ショート・発火の原因	交流100V以外の電源は使用しない 感電・火災の原因
子供だけで使用させたり、幼児の手の届くところで使用しない 感電・やけど・けがの原因	コードを傷つけたり、破損させたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない コードが破損し、感電・火災の原因
	水につけたり、水をかけたりしない 感電・ショートの原因

注意

不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない 火災の原因	プラグを抜くときは、コードを持たずに必ずプラグ部分を持って引き抜く 感電・ショート・発火の原因
マグネットプラグにピンやゴミを付着させない 感電・ショート・発火の原因	使用時以外は、プラグをコンセントから抜く 絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因
揚げもの料理はしない 火災の原因	使用中・使用直後は高温部にふれない 高温によるやけどの原因

- 壁やカーテン・火気の近くでは使用しないでください。火災の原因になります。
- 深なべ・浅なべプレート・焼肉プレートを手でさわらないでください。やけどの原因になりますのでミトンなどを使ってください。
- 新聞紙やカーペットなどで底面の通気口をふさがないでください。火災の原因になります。
- なべもの料理などは、ふたを取るときは十分に注意してください。蒸気が勢いよく出て、やけどの原因になります。
- 深なべ・浅なべプレート・焼肉プレートをはずして通電しないでください。火災の原因になります。
- 通電したままその場を離れないでください。火災の原因になります。
- 加熱板で直接調理したり、他のなべをのせて使用したりしないでください。感電・ショート・発火の原因になります。必ず専用のなべまたはプレートを使用してください。
- 持ち運びは、本体が十分冷めてからおこなってください。やけどやけがの原因になります。

各部のなまえ



ふた

深なべ

本体リング

本体

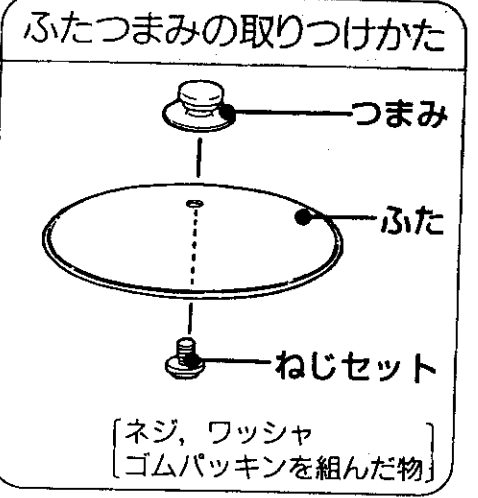
コード

マグネットプラグ

プラグ

煮込み料理のときは直火にかけられます。ただし、直火で炒めたり焼いたりはしないでください。

深なべを使用するときに使います。焼肉プレート、浅なべプレートのときは使いません。



焼肉プレート

焼肉プレートと浅なべプレートは直火にかけないでください。

浅なべプレート

浅なべプレート専用 金属へら

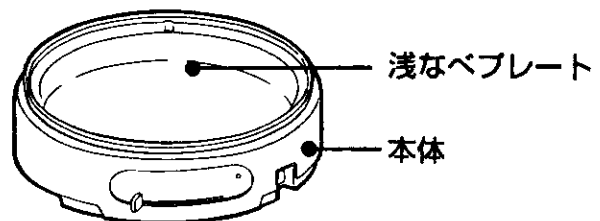
料理を切ったり、裏返すときや、混ぜるときに使います。浅なべプレートにのみ使用できます。深なべ・焼肉プレートには使用しないでください。

使いかた

準備 使用するプレートを設定する。

浅なベプレートを使う場合

焼きぎょうざ・ホットケーキなど……

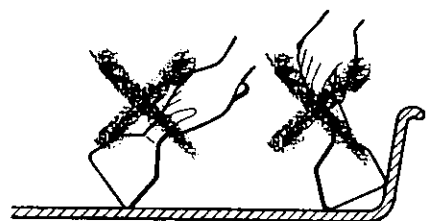


浅なベプレート
本体

付属の浅なベプレート専用金属へらが使用できます。

〈お願い〉

- ナイフやフォークなど、角や先端が鋭利なものは使わないでください。
- プレート表面を強くこすらないでください。浅なベプレートの上で肉などのかたいものを切ったり、専用金属へらの角や先端で強くこすったりすると傷になることがあります。

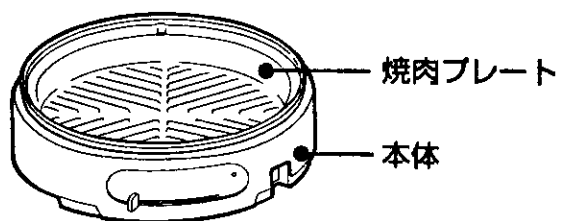


※コーナー部は特に傷つきやすいのでご注意ください。

- 本体リングは使わないでください。変形します。

焼肉プレートを使う場合

ビーフステーキ・焼肉など……



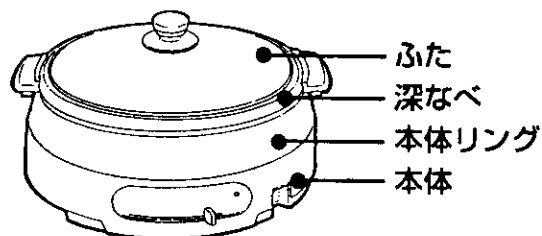
焼肉プレート
本体

〈お願い〉

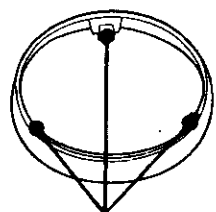
- 付属の浅なベプレート専用金属へらや、市販の金属へら、ナイフやフォークなど角や先端が鋭利なものは使わないでください。
- 本体リングは使わないでください。変形します。

深なべを使う場合

なべもの・蒸しもの・焼きものなど……



ふた
深なべ
本体リング
本体



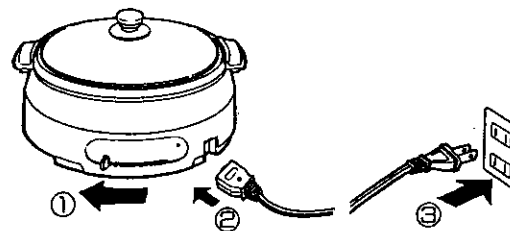
固定ツメ
ずれていると変形することがありますので、本体リングは3カ所の固定ツメで本体にしっかり納まるようのせてください。

〈お願い〉

- 付属の浅なベプレート専用金属へらや、市販の金属へら、ナイフやフォークなど角や先端が鋭利なものは使わないでください。

1 プラグを差し込む

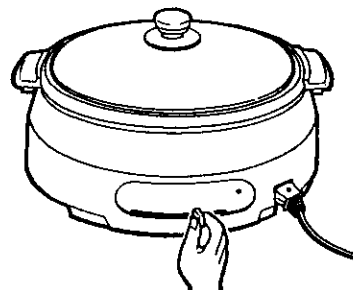
■温度調節つまみを「切」に合わせてから、プラグを差し込んでください。



2 予熱をする

■7ページの「温度調節の目安」を参考に、メニューに合った目盛りで予熱します。通電ランプが消えたら予熱完了です。

■初めて使うときは煙やにおいが出るかもしれませんが異常ではありません。



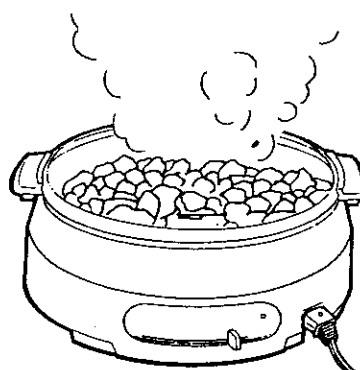
予熱とは……調理に適した温度までプレートを温めることです。

〈お願い〉

- 予熱時間以上の空焼きはしないでください。故障の原因になります。

3 調理を始める

■調理中は通電ランプがついたり、消えたりして深なべや浅なべ、または焼肉プレートを適温に保ちます。

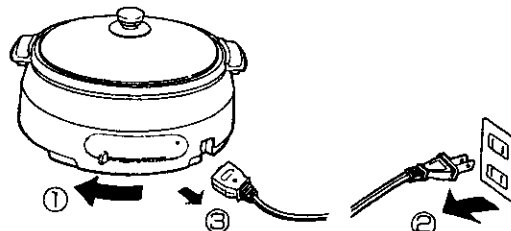


〈お願い〉

- 使用中「カチッ」という音がすることがありますが、熱膨張によるもので故障ではありません。

4 使用後はコードをはずす

■温度調節つまみを「切」に合わせ、マグネットプラグをはずし、プラグを持ってコンセントから抜いてください。



〈お願い〉

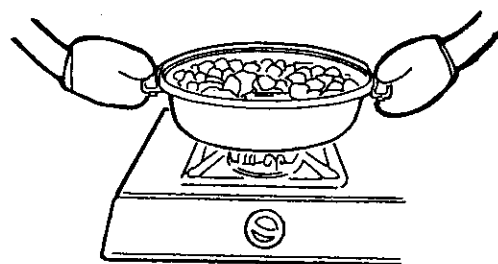
- 断線の原因になりますので、コードを引っ張らないでください。

上手な使いかた

煮込み料理について

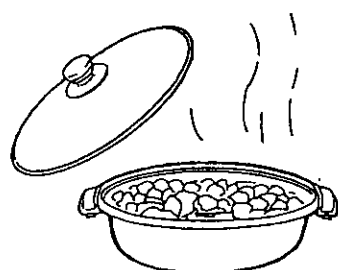
深なべは煮込み料理のとき直火にかけられます。調理の始めはガスコンロにかけて短時間で煮立て、その後グリルなべでじっくり仕上げます。

- 深なべの空焼きはしないでください。また、直火にかけて炒めたり、焼いたりしないでください。フッ素加工の腐食やなべの変形の原因になります。
- とっては熱くなりますので、必ずミトンなどをお使いください。やけどの原因になります。
- とってに直火があたらないようご注意ください。



ふたを使って

- ふたを使って予熱するとなべが早くあたります。また、ハンバーグや卵料理などは早くソフトに仕上がります。
- おでんや寄せ鍋など汁の多い料理は、ふきこぼれることがあります。温度を調節したり、ふたをはずすかずらしたりして、ふきこぼれないよう工夫してください。



適温で調理

こげすぎ、煮すぎ、時間のかけすぎなどが無いように、7ページの「温度調節の目安」を参照してメニューに合った適切な温度で調理してください。

蒸しものについて

- 茶わん蒸しの容器の高さは約11.5cmまで入ります。
- 蒸し時間によって必要な水量がちがいます。7ページの「蒸し時間と水量の目安」を参照してください。

温度調節の目安

	メニュー	目盛り	使用するなべ
なべ	すきやき	240	深なべ
	寄せなべ	240	
	洋風おでん	240 → 保温	
	肉だんごなべ	240 → 保温	
	ブイヤベース風	240 → 保温	
	ロールキャベツ	240 → 保温	
	シーフードリゾット	240	
	うどんすき	240 → 保温	
ふろふきなべ	240 → 保温		
蒸す	かぶら蒸し	240	
	生ざけのパピヨット	240	
	茶わん蒸し	240 → 保温	
	小田巻き蒸し	240 → 保温	
	かぼちゃのプリン	240 → 保温	
焼く	焼肉	240	焼肉プレート
	ビーフステーキ	240	浅なべプレート または 深なべ
	五目焼きビーフン	240	
	焼きそば	240	浅なべプレート
	焼きぎょうざ	240	
	ハンバーグ	240	
	豆腐のステーキ	240	
	ベーコンのオープンオムレツ	240 → 160	
	野菜の牛肉巻き	240	
	ホットケーキ	160	
チョコレートバナナクレープ	160		

水量と蒸し時間の目安

蒸し時間	水量
5分	約200cc
10分	約400cc
20分	約600cc

※目盛り240・ふた付きの場合

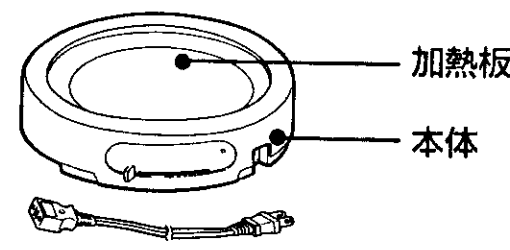
お手入れ

- プラグを抜き、加熱板が冷えてからおこなってください。
- 食器用洗剤を使い、シンナー、ベンジン、みがき粉、たわしなどは使わないでください。

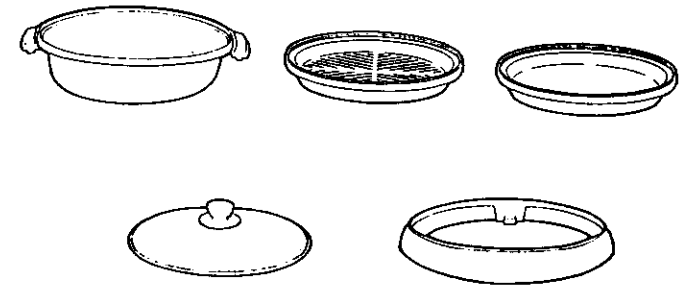


各部のお手入れ

- 本体・加熱板・コード
固く絞ったふきんでふく。



- 深なべ・浅なべプレート・焼肉プレート・ふた・本体・リング
食器用洗剤で水洗いし、よくすすいだ後ふきとる。深なべ・浅なべプレート・焼肉プレートが変形すると正しい温度が得られませんので、ぶついたり、落としたりしないでください。



収納

深なべ・浅なべプレートと焼肉プレートを重ねて収納するときは、間にふきんなどのやわらかいものを入れてください。直接重ねると傷がつく恐れがあります。

重ねるときは
深なべ
焼肉プレート
浅なべプレート
の順に重ねてください

ふたはガラス製ですので取り扱いに注意してください。強い衝撃をあたえたり、熱いうちに水に入れたり、水をかけたりしないでください。また、ヒビが入ったまま使用すると、ふたが割れ、けがをする原因になります。

フッ素加工について

深なべ・浅なべプレート・焼肉プレートにはフッ素加工を施して料理をこびりつきにくくしてあります。この特性を長く保つために次のことにご注意ください。

- 調理後はいつまでも残りものを入れたままにしないで早めにお手入れしてください。深なべ・浅なべプレート・焼肉プレートの腐食の原因になります。

- つけ置きはしないでください。フッ素がはがれることがあります。

お使いいただいているうちに色むらがあらわれることがあります。これは水分や水蒸気的作用によるもので、使うときの利便さには変わりありません。そのままお使いください。

仕様

定 格	交流100V-1,300W
コードの長さ	1.9m
大 き さ	幅35.8cm, 奥行35.9cm, 高さ20.0cm
質 量(重さ)	約5.7kg

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

- 保証書 (裏表紙についています)
保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後大切に保管してください。
●保証期間はお買い上げの日から1年です。
- 補修用性能部品の最低保有期間
グリルなべの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打切後5年です。
●この期間は通商産業省の指導によるものです。
●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。
- ご転居されるときは
ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立家電品の取扱店を紹介させていただきます。
- ご不明な点や修理に関するご相談は
修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または最寄りの「日立家電品のご相談窓口一覧表」(別添)のご相談窓口にお問い合わせください。

- 修理を依頼されるときは **持込修理**
異常のあるときは運転を中止し、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
●保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって販売店が修理させていただきます。
●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費などが含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。

愛情点検

長年ご使用のグリルなべの点検を!

●グリルなべの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打切後5年です。

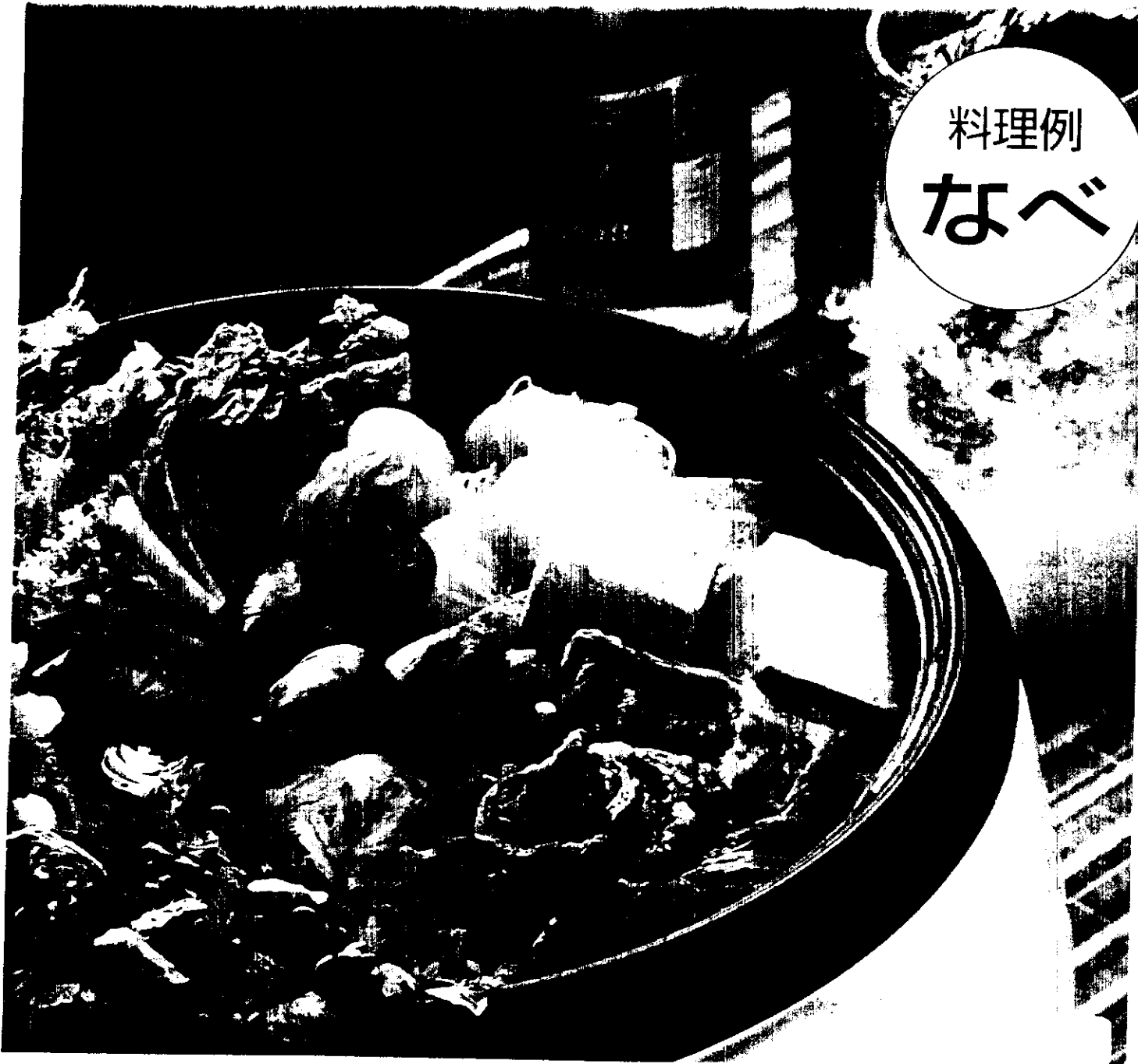
こんな症状はありませんか

- プラグやコードが異常に熱くなる。
- コードに傷がついていたり、ふれると通電したりしなかったりする。
- その他の異常・故障がある。

お願い

故障や事故防止のためスイッチを切り、コンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

料理例
なべ



すきやき なべ 目盛り 240

材料 (4人分)

牛ロース肉 400g	生しいたけ 8枚
脂身 少々	割り下
焼き豆腐 1丁	しょうゆ 1/2カップ
しらたき 1個	みりん 1/2カップ
卵 4個	砂糖 大さじ2
春菊 2束	だし汁 2カップ
ねぎ 3本	酒 1/2カップ

作り方

1. 焼き豆腐は8ツ切り、しらたきはさっとゆでて食べやすい長さに切る。
2. 春菊は葉だけをつみとり、ねぎは1cm幅の斜め切り、しいたけは石づきをとり、かさに十文字の飾り切りを入れる。
3. 別なべに割り下の材料を入れてひと煮たちさせ、割り下を作る。
4. 目盛り240に合わせて予熱し、脂身をとかしてひき、牛肉の両面を焼き、3の割り下を少量入れる。
5. 煮たってきたら野菜などを適量に入れ、煮えたものから、割りほぐした生卵をつけていただく。

寄せなべ なべ 目盛り 240



材料 (4人分)

白身魚 2切	白菜 6枚	煮汁
はまぐり 8個	ほうれん草 1/2束	
えび 4尾	しめじ 1/2パック	だし汁 8カップ
鶏肉 200g	季節の野菜 適宜	しょうゆ 大さじ1
焼き豆腐 1丁	薬味 適宜	酒 大さじ1
春雨 1/2袋		みりん 大さじ2
		塩 小さじ2

作り方

1. 白身魚は一口大に切って熱湯をかけ、はまぐりは殻をこすり合わせてよく洗う。
2. えびは殻をむいて背わたをとり、鶏肉は一口大に切る。
3. 焼き豆腐は8ツ切りにし、春雨は湯でもどし10cmの長さに切る。
4. 白菜はゆでて軸を軽くたたき、3枚1組としてゆでたほうれん草を芯にして巻き、4cmの長さに切る。しめじは石づきをとって小房に分ける。季節の野菜もそれぞれに下ごしらえしておく。
5. プレートに材料の半量を入れ、ひと煮たちさせた煮汁を加え、目盛り240に合わせて煮る。煮えたものから煮汁とともに小鉢にとり好みの薬味でいただく。

肉だんごなべ なべ 目盛り 240 ▶ 保温



材料 (4人分)

肉だんご	大正えび 8尾
豚ひき肉 200g	にんじん 100g
長ねぎ 1/2本	竹の子 200g
④ 卵 1/2個	サラダ油 少々
しょうが汁 少々	だし汁 5カップ
片栗粉・塩 各少々	酒 大さじ2
生しいたけ 6枚	⑥ 塩 小さじ2
白菜 6枚	こしょう 少々
春雨 1束	

作り方

1. 肉だんごは長ねぎをみじん切りし、④をよく混ぜ一口大に丸める。
2. 春雨はもどして10cmに切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
3. 目盛り240に合わせて予熱して、サラダ油を薄くひき1の肉だんごを炒める。ひと煮たちさせただし汁を加えて、残りの材料を入れる。沸騰したら⑥で味を整え、目盛りを保温に切り換えて煮込む。

洋風おでん **なべ** 目盛り 240 ▶ 保温



料理例
なべ

材料 (4人分)

- | | |
|--------------|-----------------|
| フランクフルト … 4本 | 肉だんご |
| ペコロス …… 8個 | ひき肉 …… 200g |
| にんじん …… 1本 | 玉ねぎ …… ½個 |
| じゃがいも …… 2個 | ① 卵 …… 1個 |
| ブロッコリー …… 1株 | 塩・こしょう …… 各少々 |
| うすらの卵 …… 8個 | 小麦粉 …… 少々 |
| 大正えび …… 4尾 | スープ …… 6カップ |
| | 塩・こしょう …… 各少々 |
| | サラダ油・バター …… 各少々 |

作り方

1. フランクフルトは切り込みを入れ、ペコロスは皮をむいて上下を少し切り落とす。にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、ペコロスは適当な大きさに切り塩ゆでする。うすらの卵はゆでて串にさしておく。
2. ①の玉ねぎはみじん切りし、残りの①と混ぜ合わせ、一口大のボールにして小麦粉をまぶす。
3. 目盛り240に合わせ予熱して、サラダ油を薄くひき、2をころがしながら焼色をつける。
4. 3にひと煮たちさせたスープ、ブロッコリー以外の材料を加え煮る。沸とうしてきたら目盛りを保温に切り換え、塩、こしょうで味を整え煮込む。最後にブロッコリーを加える。

ロールキャベツ **なべ** 目盛り 240 ▶ 保温



材料 (4人分)

- | |
|---------------|
| キャベツ …… 8~12枚 |
| 玉ねぎ …… 1個 |
| 牛ひき肉 …… 200g |
| 卵 …… 1個 |
| ベーコン …… 4枚 |
| スープ …… 4カップ |
| 塩・こしょう …… 各少々 |

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
2. キャベツは芯をとり、しんなりするまでゆでる。
3. 1を2で俵型になるように包み、4個だけベーコンを巻く。
4. 目盛り240に合わせ、ひと煮たちさせたスープに3を加える。沸騰したら目盛りを保温に切り換えて、塩、こしょうで味を整え煮込む。

茶わん蒸し **蒸す** 目盛り 240 ▶ 保温



材料 (4人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| 卵 …… 大2個 | えび …… 4尾 |
| だし汁 …… 2カップ | ぎんなん …… 8個 |
| 塩 …… 小さじ1弱 | 生しいたけ …… 4枚 |
| 鶏胸肉 …… 80g | みつば …… 適宜 |

作り方

1. だし汁に塩を溶かして冷まし、わりほぐした卵と泡がたないように混ぜてこす。
 2. 鶏肉は皮をとって1口大に切り、えびは殻と背わたをとり、それぞれ熱湯をかけて氷水にとる。
 3. ぎんなんは殻と薄皮をむく。生しいたけは石づきをとり、大きいものは半分に切る。みつばは2~3cmの長さに切る。
 4. 器にみつば以外の材料を入れ、1の卵液を泡がたないように静かに注ぎ、アルミホイルでふたをする。
 5. プレートに水4カップを入れてふたをし、目盛り240で蒸気が出るまで加熱する。
 6. 目盛りを保温にして4の容器を並べ、ふたをして20~25分加熱する。
- ※ 竹ぐしをさしてみても、澄んだ液が出てくればできあがり。
7. できあがりにみつばを飾る。

料理例
蒸す

かぶら蒸し **蒸す** 目盛り 240



材料 (4人分)

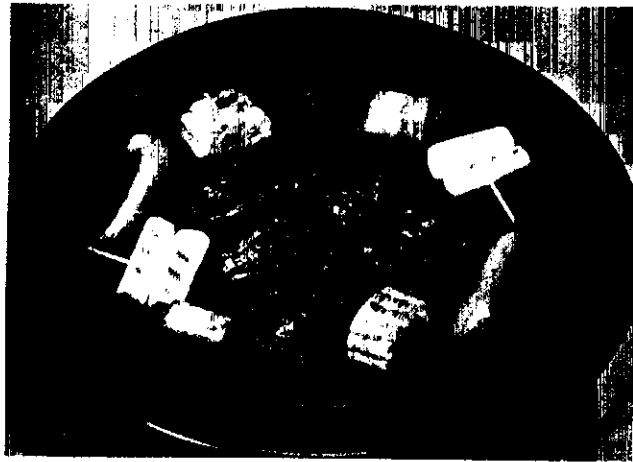
- | | |
|-------------|----------------|
| 白身魚 …… 2切 | おぼろこんぶ・塩・酒・ |
| かぶ …… 中3個 | おろしわさび …… 各少々 |
| 卵白 …… 2個分 | あん |
| 塩 …… 小さじ¼ | だし汁 …… 2カップ |
| しめじ …… ½パック | ① みりん …… 大さじ1 |
| ぎんなん …… 8粒 | しょうゆ塩 …… 各小さじ½ |
| にんじん …… 40g | 片栗粉・水 …… 各大さじ1 |

作り方

1. 白身魚は半分に切り塩、酒で下味をつける。しめじは石づきをとり、小房に分けにんじんの花形にし軽くゆでる。
2. 卵白はよく泡立て、かぶは皮をむいてすりおろし水気を切り、塩小さじを¼加え混ぜ合わせる。
3. 器におぼろこんぶをしき、1の魚をのせる。
4. グリルなべに湯4カップを入れてふたをし、目盛り240に合わせて蒸気が出るまで加熱する。
5. 蒸気が出たら3を並べ5分ぐらい蒸し、しめじ、ぎんなんをのせ2をかけさらに5分ぐらい蒸す。
6. ①を別鍋に入れて煮たて、水でといた片栗粉を加えあんをつくる。蒸しあがったら5にかけ、花形に切ってゆでたにんじん、おろしわさびを飾る。

焼肉

焼く 目盛り 240



材料 (4人分)

牛ロース肉	300g	白ごま	大さじ1
牛カルビ	300g	万能ねぎ	3本
にんじん	100g	にんにく	1かけ
ピーマン	4個	酒	大さじ2
長ねぎ	2本	砂糖	1/2カップ
生しいたけ	4枚	しょうゆ	1/4カップ
かぼちゃ	1/4個	みりん	大さじ4
ゆでとうもろこし	1本	ごま油	大さじ2
塩・こしょう	適宜	こしょう	少々

作り方

1. にんじんは5mm厚さの輪切り、ピーマンはたて2つ割りにして種をとり、とうもろこしは2cm厚さの輪切り、長ねぎは4cm長さに切ったものを2つずつようにさす。
かぼちゃは5mm厚さに切り、生しいたけは石づきをとって飾り包丁を入れる。
2. 全部の肉と野菜に軽く塩・こしょうする。
3. たれを作る。
万能ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
たれの材料を全部入れて混ぜ合わせる。
4. 焼肉プレートにセットし、十分予熱したら、2の肉を野菜を焼き、焼けたものから3のたれをつけいただく。

料理例 焼く

焼そば

焼く 目盛り 240



材料 (4人分)

焼そば用蒸しめん	4玉	塩・こしょう	各少々
豚肉	200g	ウスターソース	大さじ5
えび	8尾	とんかつソース	大さじ3
キャベツ	250g	青のり・粉かつお	各適宜
にんじん	50g	サラダ油	適宜
ピーマン	4個		

作り方

1. 蒸しめんは水でさっと洗ってほぐす。
2. キャベツはたんざく、にんじんはせん切り、ピーマンは種をとって輪切りにする。
3. 豚肉は3cm幅に切り、えびは背わたをとり、尾を残して殻をむく。
4. ウスターソースととんかつソースはよく混ぜ合わせておく。
5. 炒めるときは2人分ずつ2回に分ける。
目盛り240で予熱し、サラダ油をひき、肉・野菜・えびの順に炒め合わせ、塩・こしょうする。
6. 5に1のめんを入れてさらに炒め、ソースを加えよくなじませる。
7. 皿に盛り、好みで青のりと粉かつおをふりかけていただく。

ベーコンのオープンオムレツ

焼く 目盛り 240▶160



材料 (4人分)

ベーコン	8枚	牛乳	大さじ3
玉ねぎ	1個	バター	適宜
トマト	1個	塩・こしょう・パセリ	適宜
ブロッコリー	1株	のみじん切り	少々
卵	6個	トマトケチャップ	適宜

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cmの角切り、トマトは5mm厚さの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分けて硬めにゆでる。
2. 卵は割りほぐして、牛乳、塩、こしょうを合わせる。
3. 目盛り240に合わせ予熱し、バターを溶かして、ベーコン、玉ねぎを炒め、軽く塩、こしょうをする。
4. 2の半量を入れて大きくざっとかき混ぜ、トマト、ブロッコリーを上に乗せる。
5. 目盛り160に切り換えてふたをする。半熟になったら残りの卵を入れる。
6. 表面が固まったら、パセリを散らし、ケチャップでいただく。

チョコレートバナナクレープ

焼く 目盛り 160



材料 (4人分)

クレープ生地		チョコレートクリーム	
薄力粉	200g	スイートチョコレート	
卵	4個		150g
牛乳	400ml	無塩バター	30g
砂糖	大さじ4	バナナ	1かけ
溶かしバター	80ml	ラム酒・レモン汁	各少々
塩	少々	生クリーム	150ml
		キスチョコ、アーモンド	
		のみじん切り	適宜
		粉砂糖	適宜

作り方

1. 卵をときほぐして牛乳、砂糖、塩を混ぜる。ふるった薄力粉を加えよく混ぜ合わせ、裏ごしして1時間ほど休ませる。
2. 1に溶かしバターを加えよく混ぜる。
3. 目盛り160に合わせ予熱して、バターをひき、生地を厚めに流し入れる。
4. 生地の表面が乾いて、周囲がパリッとしてきたら裏返してサッと焼く。
5. チョコレートは細かく刻み、湯せんにかけて溶かす。無塩バターを小さくちぎって混ぜる。湯せんから外してラム酒を加える。
6. バナナは厚さ5mmの輪切りにして、レモン汁をまぶす。
7. 生クリームは8分立てにし、2~3回に分けて少しずつ5に加える。
8. 7にバナナ、キスチョコ、アーモンドを加え軽く混ぜる。
9. クレープと8のチョコレートクリームを交互に5~6段重ねる。仕上げに粉砂糖をふる。