

適温調理 クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター HT-80FS

このクッキングガイド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。

火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子をみて調整してください。



40種類の
おすすめレシピ
掲載

初めて使う方にもわかりやすい

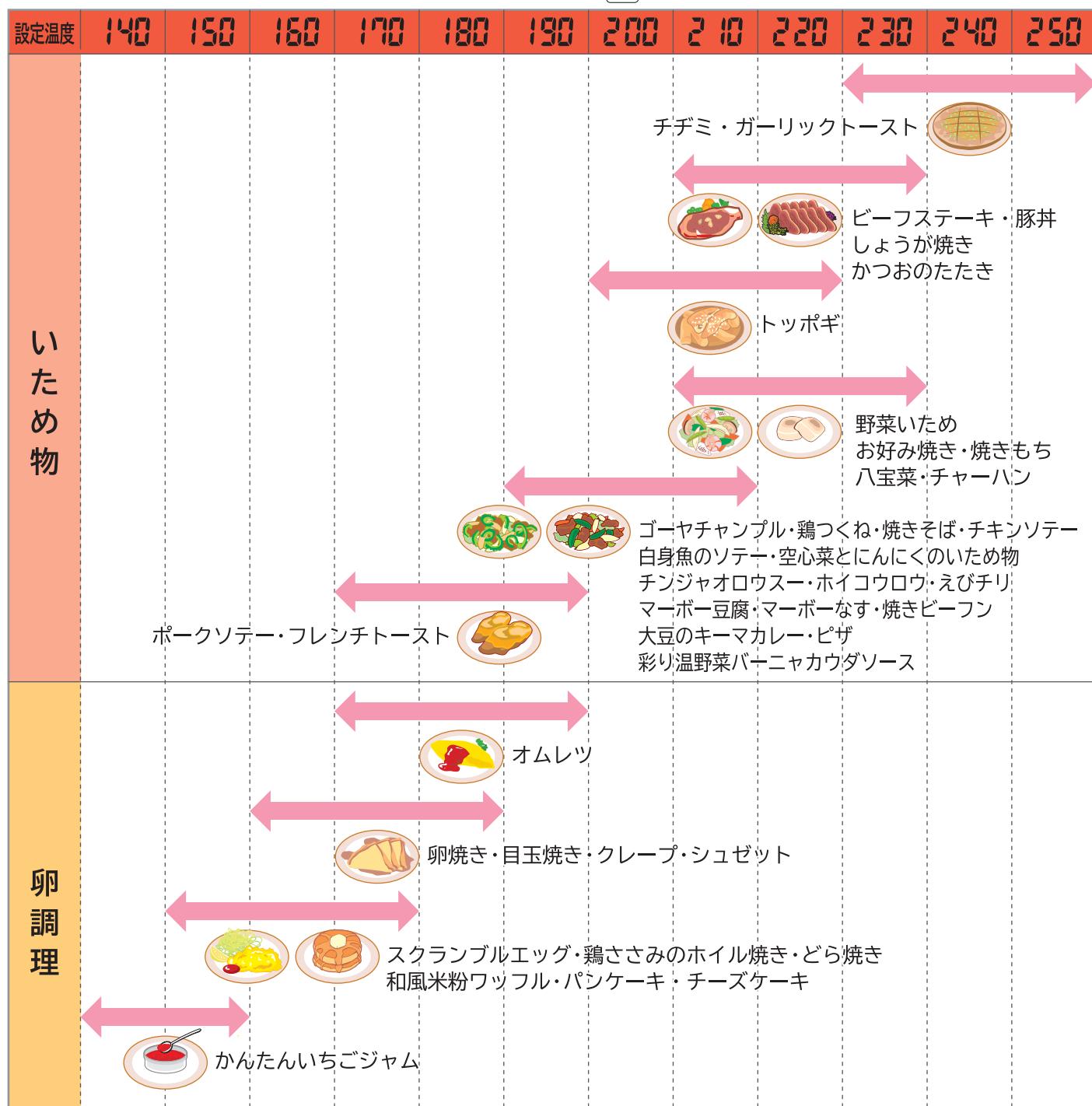
かんたんIH

日立IHクッキングヒーター

適温調理機能 設定温度の目安

調理する設定温度の範囲を で表わしています。

お願い 肉調理(ビーフステーキ、しょうが焼きなど)も をお使いください。



標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g		
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g		
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖(上白糖)	3g	9g	130g		
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g		

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。

(1mL=1cc)

もくじ

適温調理機能の操作方法

4

適温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ

6~18

- ビーフステーキ 6
- しょうが焼き 7
- 豚丼 7
- かつおのたたき 7
- トッポギ 8
- チヂミ 8
- ガーリックトースト 8
- ゴーヤチャンプル 9
- 野菜いため 10
- 鶏つくね 10
- 焼きそば 11
- 好み焼き 11
- 焼きもち 11
- キンソテ 12
- ポークソテ 12
- 白身魚のソテー 12
- 八宝菜 13
- えびチリ 13
- ホイコウロウ 14
- チンジャオロウスター 14
- 空芯菜とにんにくのいため物 14
- マーぼー豆腐 15
- マーぼーなす 15
- チャーハン 16
- 焼きビーフン 16
- 大豆のキーマカレー 17
- ピザ 17
- 彩り温野菜バーニャカウダソース 18
- フレンチトースト 18

適温調理機能「卵調理」メニューで調理するレシピ

19~23

- クレープ・シュゼット 19
- 卵焼き 20
- スクランブルエッグ 20
- オムレツ 21
- 目玉焼き 21
- 鶏のささみホイル焼き 21
- どら焼き 22
- 和風米粉フッフル 22
- パンケーキ 23
- チーズケーキ 23
- かんたんいちごジャム 23

適温調理機能+好みの火力で調理する応用レシピ

- 焼きギョウザ 裏表紙
- ハンバーグ 裏表紙

適温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ



ビーフステーキ

材料(2枚分)

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

作りかた

- 牛ステーキ肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩・こしょうを両面にふっておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくのスライスを入れ、色づいてきたらにんにくを取り出し、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)
- 取り出しておいたにんにくをステーキの上にのせる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

- 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。

しょうが焼き



材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用) ……200g
サラダ油 ………………大さじ1
A [しょうが汁 ……大さじ1
 しょうゆ ……大さじ1½
 酒 ………………大さじ1]

作りかた

- 豚肉は広げた状態でAに10分間つけ込む。
- 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「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

豚丼



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 ……300g
A [しょうゆ ……カップ1/4
 みりん ……カップ1/4
 砂糖 ………………大さじ3]
サラダ油 ………………大さじ1

作りかた

- 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「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮絡める。

かつおのたたき

材料(2人分)

かつお ………………1節
サラダ油 ………………大さじ1
氷水 ………………適量
塩 ………………適量
レモン汁 ………………適量
にんにく(スライス) ……1かけ

作りかた

- 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「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
- フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
- かつおが冷えたら、取り出してお好みの厚さに切り分ける。
- 塩とレモン汁をかけ、お好みでスライスしたにんにくをのせる。



設定温度の目安
約220°C

トッポギ

設定温度の目安
約210°C

材料(2人分)

トッポギ	200g
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
にんじん	50g
いんげん	5本
サラダ油	大さじ1

A	しょうゆ	大さじ2 1/2
	コチュジャン	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	水	大さじ2

作りかた

- 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
- 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「いため物」「210」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんをいためる。
- トッポギも加え、Aの調味料をまわし入れてよく混ぜ、キャベツを入れていため、ふたをし蒸し煮にする。

ガーリックトースト

設定温度の目安
約240°C

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

作りかた

- バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
- ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「240」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、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。

チヂミ

設定温度の目安
約240°C

材料(2~3人分)

<生地>	
にら	1わ
赤唐辛子	小1本
薄力粉	150g
卵	1個
水	150mL
あさりむき身	100g
塩	少々

野菜いため

設定温度の目安
約220°C

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

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、野菜ミックスを入れいためる。
- 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。

鶏つくね

設定温度の目安
約170°C

材料(2人分)

鶏ひき肉	300g	しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ1
A		みりん	大さじ1
「しょうゆ」	小さじ1	砂糖	大さじ2
「しょうが(みじん切り)」	1片		
卵黄	1個		
万能ねぎ(小口切り)	10本		
片栗粉	大さじ1		

B	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ2

作りかた

- 鶏ひき肉に混ぜ合わせたAを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。(手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- Bを絡める。

焼きそば

設定温度の目安
約200°C

材料(1人分)

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

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
- 最後にソース、塩、こしょうを加える。

お好み焼き

設定温度の目安
約220°C

材料(2人分)

キャベツ(千切り)	100g	長いも(すりおろし)	50g
長ねぎ(小口切り)	1/2本	水	100mL
豚バラ肉	40g	サラダ油	大さじ2
いか(短冊切り)	40g	お好みソース	適量
むきえび	30g	紅しょうが	適量
天かす	大さじ2	マヨネーズ	適量
薄力粉	100g	和風だしの素	小さじ1
和風だしの素	小さじ1	削りぶし	適量
卵	1個	青のり	適量

作りかた

- ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れ、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあつ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、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2の半分(1人分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
- 同様に2の残り分(1人分)を焼く。

焼きもち

設定温度の目安
約220°C

材料(4個分)

切りもち 4個

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、もちを入れてふたをする。
- 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。

チキンソテー

設定温度の目安
約180℃

材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g).....2枚	にんにく(薄切りスライス).....1かけ
レモン.....1個	オリーブ油.....大さじ1
ローズマリー.....2枝	
塩・こしょう.....各少々	

作りかた

- 1 鶏もも肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴をあけ、厚みを整え、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、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにく、ローズマリーは香りが出たら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出す。
- 4 キッキンペーパーなどでフライパンの汚れを拭き取り、Aを入れ、ソースを作る。
- 5 烧き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
- 6 レモンを添える。

ポークソテー

設定温度の目安
約180℃

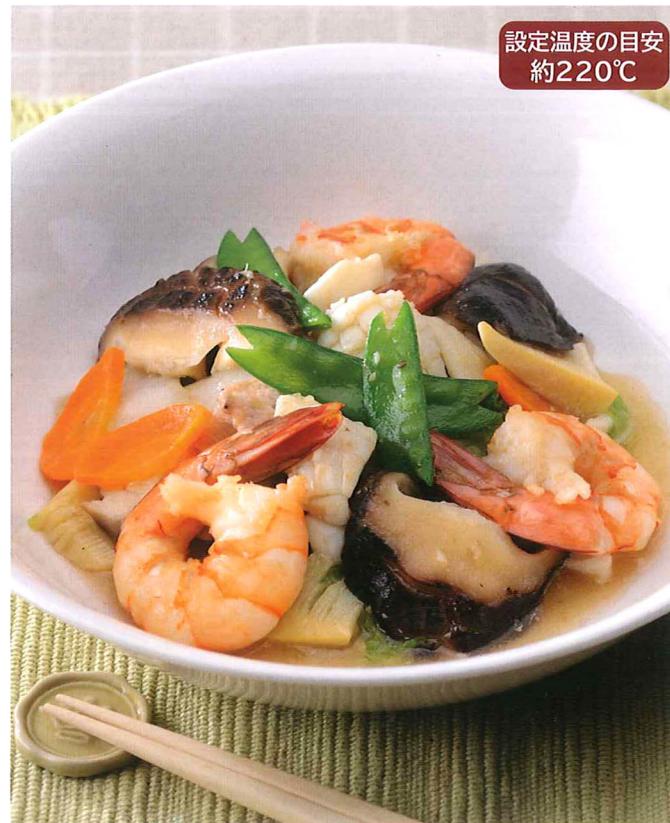
材料(2人分)

豚ロース肉(1枚約100g).....2枚	A [しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1½ バター 8g 薄力粉 大さじ2]
-----------------------	--

作りかた

- 1 豚ロース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「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、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、豚肉を取り出す。
- 4 キッキンペーパーなどでフライパンの汚れを拭き取り、Aを入れ、ソースを作る。

八宝菜

設定温度の目安
約220℃

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 100g	B [酒 大さじ½ 塩 少々 片栗粉 大さじ½]
むきえび(大) 50g	C [にんにく(みじん切り) ½片 しょうが(みじん切り) 小1かけ 酒 大さじ1 塩 小さじ½]
いか(皮をむいたもの) 100g	D [鶏がらスープの素 小さじ½ 水 カップ½ サラダ油 大さじ2 ごま油 小さじ1 片栗粉 小さじ2 水 小さじ2]
干ししいたけ 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½ 酒 小さじ1 塩 少々]	

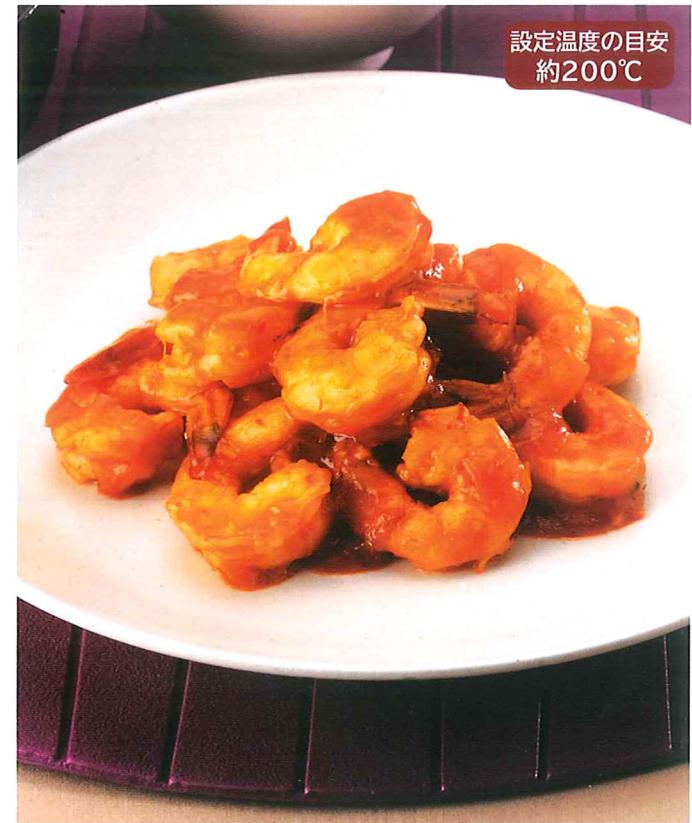
作りかた

- <肉・魚介の下ごしらえ>
- 1 豚肉は3cmに切り、Aを混ぜておく。
 - 2 えびは背わたをとり、いかは一口大に花切りにする。
 - 3 ボールに、えび、いかを合わせBを混ぜる。えびといかを湯通しする。

<野菜の下ごしらえ>

 - 4 干ししいたけは、もどして3つに切り、ゆでたけのこ、にんじん、白菜は一口大に短冊切りにする。
 - 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Cの材料を入れ、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、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

えびチリ

設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

えび 400g	C [片栗粉 小さじ1 水 小さじ1]
---------------	--------------------------------------

A [ねぎ(みじん切り) ½本 にんにく(みじん切り) ½片 しょうが(みじん切り) 小1片 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 カップ½ 鶏がらスープの素 小さじ½]

B [にんじん 小さじ2 さやえんどう 小さじ1 片栗粉 小さじ2 水 小さじ2]
--

作りかた

- 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。
- 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「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、えびを入れていためる。
- 4 えびが色づいたら、一旦取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れいためる。
- 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の水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

白身魚のソテー

設定温度の目安
約200℃

材料(4切れ分)

たい 4切れ	オリーブ油 大さじ4
にんにく(みじん切り) 小2かけ	粒マスタード 小さじ4
パン粉 大さじ4	塩・こしょう 適量

作りかた

- 1 たいに塩、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、オリーブ油を入れ、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにく、パン粉をいため、フライパンのわきに寄せる。
- 4 たいを入れ、焼き色が付いたら裏返し、粒マスタードを塗り、いためたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。

ホイコウロウ

設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

豚肩ロース薄切り肉(3cm幅)150g	B 鶏がらスープの素···小さじ $\frac{1}{4}$
キャベツ(一口大)200g	水大さじ2
ねぎ(5mm幅の斜め切り)1本	酒大さじ1
サラダ油大さじ $1\frac{1}{2}$	赤パプリカ1個
A 酒大さじ $\frac{1}{2}$	甜麵醤(テンメンジャン)···大さじ2
しょうが汁大さじ $\frac{1}{2}$	ゆでたけのこ(細切り)30g
塩少々	生しいたけ(薄切り)2枚

作りかた

- 1 合わせたAに豚肉を混ぜこみ、5分程度おく。
- 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「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉をいため、焼き色がついたらキャベツ、ねぎをいため、Bの調味料を入れる。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を加えていためる。
- 5 牛肉の色がかわったら2のピーマン、赤パプリカ、たけのこ、しいたけの順に加えていためる。
- 6 火が通ったらBを混ぜて加える。
- 7 最後にごま油を回しかける。

空芯菜とにんにくのいため物

設定温度の目安
約220℃

材料(2人分)

空芯菜150g	B 酒大さじ1
サラダ油大さじ2	塩・こしょう各少々
A たかのツメ(輪切り)1本	
A にんにく(薄切り)1片	

作りかた

- 1 空芯菜はさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4~5cmの長さに切る。
- 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「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

チンジャオロウ

設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

牛肉(細切り)150g	サラダ油大さじ1
ピーマン2個	「オイスターソース」大さじ $\frac{1}{2}$
赤パプリカ1個	しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$
甜麵醤(テンメンジャン)···大さじ2	塩少々
ゆでたけのこ(細切り)30g	砂糖小さじ $\frac{1}{2}$
生しいたけ(薄切り)2枚	酒大さじ $\frac{1}{2}$
しょうが(みじん切り)3g	片栗粉小さじ $\frac{1}{3}$
A 酒大さじ $\frac{1}{2}$	水大さじ1
片栗粉小さじ1強	ごま油小さじ1
ごま油大さじ $\frac{1}{2}$	

作りかた

- 1 牛肉にAで下味をつける。
- 2 ピーマンと赤パプリカのへたと種を取り細切りにし、ゆでたけのこを細切り、しいたけを薄切りにする。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とみじん切りにしたしょうがを入れてメニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を加えていためる。
- 5 牛肉の色がかわったら2のピーマン、赤パプリカ、たけのこ、しいたけの順に加えていためる。
- 6 火が通ったらBを混ぜて加える。
- 7 最後にごま油を回しかける。

マーぼー豆腐

設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

もめん豆腐(一口大)1丁(300g)	甜麵醤(テンメンジャン)···大さじ1
豚ひき肉100g	酒大さじ2
A ねぎ(みじん切り) $\frac{1}{2}$ 本	「オイスターソース」大さじ1
A にんにく(みじん切り) $\frac{1}{2}$ かけ	砂糖小さじ $\frac{1}{2}$
豆板醤小さじ $\frac{1}{2}$	鶏がらスープの素···小さじ $\frac{1}{2}$
サラダ油大さじ1	水カップ $\frac{2}{3}$

作りかた

- 1 さいの目に切った豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、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。
- 4 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

マーぼーなす

設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

なす250g	豆板醤小さじ $\frac{1}{2}$
(縦6つ割に切り水に浸す)	甜麵醤(テンメンジャン)···大さじ1
豚ひき肉100g	酒大さじ2
B ねぎ(みじん切り) $\frac{1}{2}$ 本	「オイスターソース」大さじ1
A にんにく(みじん切り) $\frac{1}{2}$ かけ	砂糖小さじ $\frac{1}{2}$
C 片栗粉小さじ2	鶏がらスープの素···小さじ $\frac{1}{2}$
水カップ $\frac{2}{3}$	水カップ $\frac{2}{3}$
ごま油大さじ3	片栗粉小さじ2
	水小さじ2
	ごま油大さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

- 1 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「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらなすをいため、焼き色がついたら取り出す。サラダ油大さじ1を入れ、Aをいため香りがでたら豚ひき肉をいためる。調味料Bを加え、沸騰したらなすをもどし混ぜながら全体に火を通す。
- 3 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

チャーハン



設定温度の目安
約220°C

材料(2人分)

ごはん	300g	鶏がらスープの素(粉末)
チャーシュー(あらみじん切り)	60g	小さじ1
長ねぎ(小口切り)	1/2本	しょうゆ 小さじ1
卵	2個	サラダ油 大さじ1
塩・こしょう	各少々	にら 1/2わ

作りかた

- 1 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんとよく合わせておく。
- 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「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、長ねぎ、チャーシューと1の材料を入れていためる。
- 4 塩、こしょうと鶏がらスープの素を入れる。
- 5 フライパンの中央をあけ、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

焼きビーフン



設定温度の目安
約200°C

材料(2人分)

ビーフン	150g	卵	1個
サラダ油	大さじ1	A	しょうゆ 小さじ1/2
にら	1/2わ	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	砂糖	小さじ1/4
ピーマン	1個	ごま油	大さじ1/2
焼き豚	50g	白いりごま	大さじ1/2
しめじ	50g		

作りかた

- 1 ビーフンはお湯(分量外)で3~4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして1分ほど蒸らし、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「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れていため、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 溶き卵を入れて、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。

大豆のキーマカレー



設定温度の目安
約200°C

材料(2人分)

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

作りかた

- 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「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、しょうがと玉ねぎを入れ、いため、半透明になったら、合いびき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
- 3 カレールー、水、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 水分がとんだら塩、こしょうで味を調整、ガラムマサラを加え、出来上がり直前に枝豆を加える。
- 5 <半熟卵>
- 6 お湯を沸騰させて、卵を入れて、7~8分ゆでる。

ピザ



設定温度の目安
約200°C

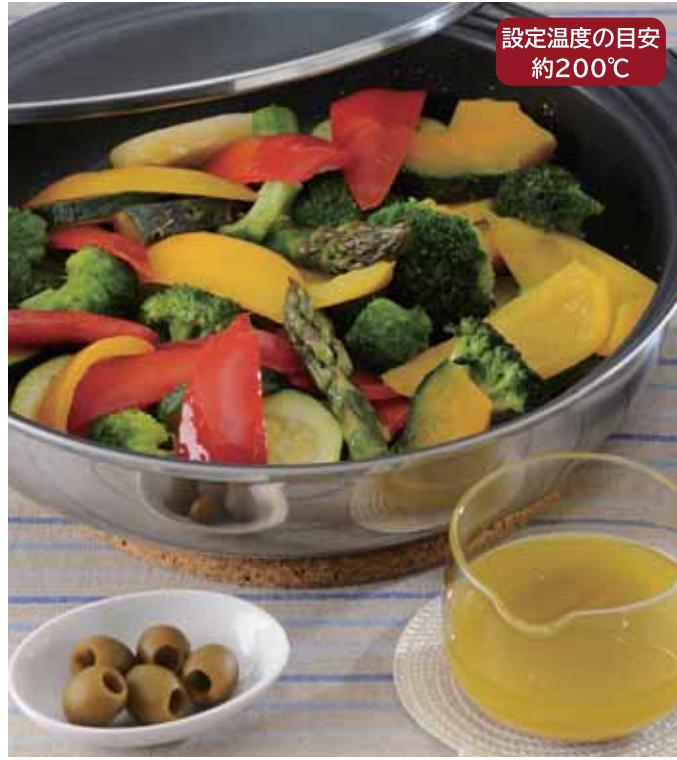
材料(4枚分)

強力粉	200g	ベーコン(千切り)	2枚
ドライイースト		玉ねぎ(薄切り)	1/2個
(顆粒状で予備発酵不要のもの)	3g	ピザ用チーズ	適量
塩	小さじ1/2	ピザ用ソース	適量
ぬるま湯(35°C)	約125mL		
オリーブ油	大さじ1/2		
ピーマン(輪切り)	1個		

作りかた

- 1 ポリ袋に強力粉、ドライイースト、塩、ぬるま湯、オリーブ油を入れ、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ、6~8分間よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる)
- 2 粉のかたまりがなくなり、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 打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、4等分にして、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 3の1枚分の生地を直径18cmくらいの円形に薄くのばし、フォークで穴を開ける。(生地は、焼く直前にのばす)
- 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、4の生地1枚分を入れ、ふたをする。
- 7 裏面に焼き色が付いたら6の生地を裏返し、ソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズを並べ、ふたをして焼き上げる。

彩り温野菜 バーニヤカウダソース



設定温度の目安
約200°C

材料(4人分)

赤パプリカ	1個	塩	小さじ1
黄パプリカ	1個	水	大さじ3
ブロッコリー(一口大に切る)	1個		
かぼちゃ(5mm幅の薄切り)	4枚		
じゃがいも(5mm幅の薄切り)	1個		
アスパラ	2本		
ズッキーニ(7mm幅の輪切り)	8枚		
オリーブ油	大さじ2		

作りかた

- 1 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で $\frac{1}{8}$ に切り、綿をそぎ落とす。
- 2 アスパラの根元を落として硬いところの皮をむき、 $\frac{1}{3}$ に切る。
- 3 カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラ、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
- 6 フライパンに塩と水を加え、フタをして約3分間蒸らす。
- 7 3分たら、「切」キーを押し、そのままの状態で2分間余熱で蒸らす。
- 8 <バーニヤカウダソース> アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
- 9 フライパンにオリーブ油とににくを入れ、「弱火」で煮込む。
- 10 ににくがきつね色になつたら「切」キーを押して余熱で温める。ににくが人肌くらいに冷めたら8を加え、分離しないように混ぜ合わせる。

フレンチトースト



設定温度の目安
約180°C

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 $\frac{1}{2}$
砂糖	大さじ $\frac{1}{2}$
卵	1個

作りかた

- 1 Aはあらかじめ混ぜ、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「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを引き、1のパンの両面を焼く。



設定温度の目安
約170°C

クレープ・シュゼット

材料(8枚分)

<生地>	<ソース>
薄力粉	バター
グラニュー糖	100%オレンジジュース
卵	80g
牛乳	80mL
グラニュー糖	30g
バター(溶かしたもの)	オレンジ果肉
	オレンジ1個分

作りかた

- <生地> 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。
- 1 人肌に温めた牛乳と溶かしバターを入れ、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「卵調理」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。

<ソース>

- 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る。
- 6 5のフライパンをIHヒーターの中央に置き、火力「強火」にて加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら火力「弱火」にする。
- 7 6のフライパンに4つ折りにしたクレープを並べ、クレープにスプーンでソースをまわしかけながら煮る。
- 8 軽く煮込んでソースがクレープにしみこんだらフライパンから取り出し、残りのクレープを並べて同様に煮込む。オレンジ果肉を、クレープの上に飾る。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

オレンジ果肉の切り取りかた

- 1 オレンジの上と下を切り落とす。
- 2 オレンジを立てて、包丁でオレンジのカーブにそいながら、皮を少しづつ削ぎ落とす。(皮や渋皮が残らないよう、丁寧に削ぎ落とす)
- 3 房の薄皮ぎりぎりのところに包丁を斜めに入れ。房の反対側も同じように包丁を斜めに入れ、果肉だけを切り取る。

卵焼き



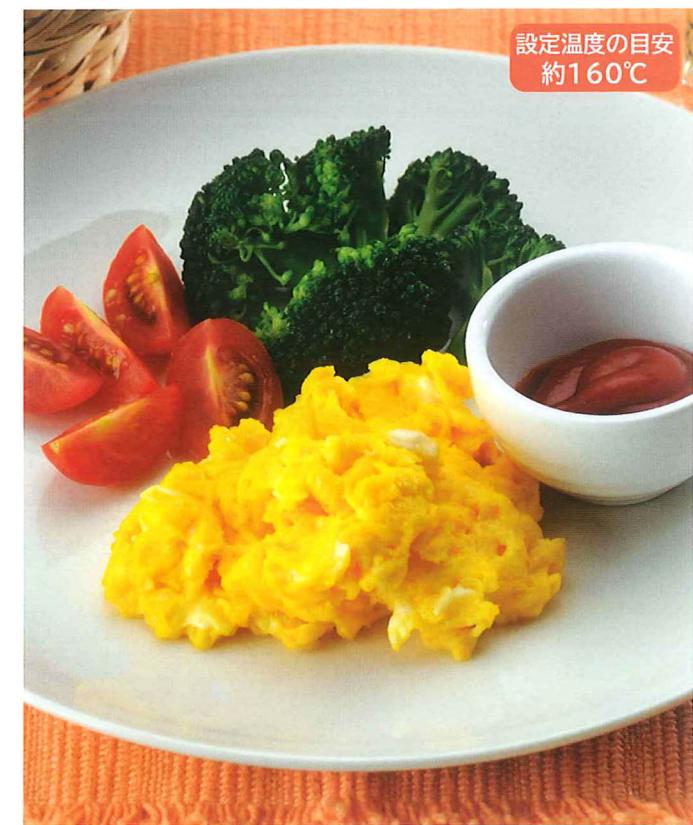
材料(2人分)

卵	4個	サラダ油	大さじ2
A	水	50mL		
和風だし	小さじ $\frac{1}{4}$			
砂糖	大さじ1			
塩	少々			

作りかた

- 卵をよく溶いておき、Aを混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵調理」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、1を $\frac{1}{4}$ 量くらい流し入れる。半熟程度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 $\frac{1}{4}$ 量くらい流し入れ、これを繰り返す。

スクランブルエッグ



材料(2人分)

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

作りかた

- ボウルに卵をときほぐして入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 良く混ざったら、生クリーム、または、牛乳、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、メニューの「卵調理」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ボウルからフライパンに材料を流し入れ、耐熱性のゴムベラを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

オムレツ



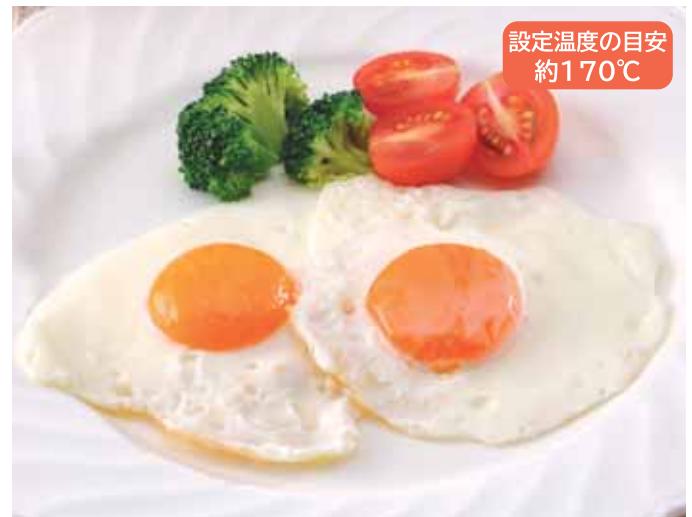
材料(2人分)

卵	4個	サラダ油	適量
A	牛乳	大さじ2	バター
和風だし	小さじ2		塩・こしょう	各少々

作りかた

- ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 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「卵調理」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、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。

目玉焼き



材料(1人分)

卵	2個	水	大さじ1
サラダ油		大さじ1		

作りかた

- 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「卵調理」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

鶏のささみホイル焼き



材料(1人分)

鶏ささみ	2本	塩・こしょう	各少々
はちみつ	小さじ $\frac{1}{2}$	粒マスタード	小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

- 筋を取った鶏ささみに粒マスタードとはちみつを塗り、塩、こしょうをふってアルミホイルに包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵調理」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れ、ふたをし、鶏肉に火が入るまで加熱する。

どら焼き



材料(4個分)

<生地8枚分>	
A	薄力粉 50g ベーキングパウダー 小さじ $\frac{1}{2}$ 団子粉またはもち粉 50g 卵 1個
B	牛乳 50mL はちみつ 大さじ3 卵 1個 みりん 大さじ1 水あめ 60g 湯 60mL
<具>	しおゆ 小さじ $\frac{1}{2}$ つぶあん 420g(1個約30g)
	つぶあん 120g(1個約30g)

作りかた

- ボウルに材料Aを合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせたBの材料を少しづつ加える。(10分くらいおいて生地を休ませるとさらによい)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵調理」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、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)
- 焼きあがったら2枚の生地でつぶあんをはさむ。

和風米粉ワッフル



材料(14枚分)

白玉粉	70g
卵	1個
みりん	大さじ1
水あめ	60g
湯	60mL
<具>	
つぶあん	420g(1個約30g)

作りかた

- ボウルに白玉粉を入れ、その中に水あめを湯で溶かしたものを半分入れて混ぜ残りを少しづつ加えて、ゴムべらを使い、ダマにならないように混ぜる。さらに卵も加えて混ぜ込む。
(室温で30分休ませる)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵調理」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地をだ円の形に流し入れ両面を焼く。
(表面が乾く程度に焼き、焼き色がついたら裏返して10~20秒焼く)
(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
- 生地でつぶあんを包む。
- 好みでホイップクリームを包む。

パンケーキ



材料(4枚分)

薄力粉	250g	バター(溶かす)	20g
ベーキングパウダー	小さじ1	無糖ヨーグルト	250mL
塩	小さじ $\frac{1}{4}$	卵	1個
砂糖	大さじ $\frac{1}{2}$	牛乳	60mL
重曹	小さじ $\frac{1}{2}$	はちみつ	10g

作りかた

- ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、重曹、塩を入れて混ぜておく。
- 溶かしたバターの中にヨーグルト、卵、牛乳、はちみつを入れ全体を混ぜ合わせる。
- 1に2を加え、混ぜ、5~10分おく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵調理」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、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)

チーズケーキ



材料(直径約20cm、1個分)

クリームチーズ	250g	生クリーム	60mL
砂糖	70g	レモン汁	大さじ1
卵	2個	薄力粉	50g

作りかた

- 室温でやわらかくしたクリームチーズに砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてよく混ぜる。
- 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「卵調理」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。
(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)
(フライパンの底面に耐熱用シートを敷くと取り出しやすい)
- 20~25分くらい加熱する。

かんたんいちごジャム



材料(1回に作りやすい量)

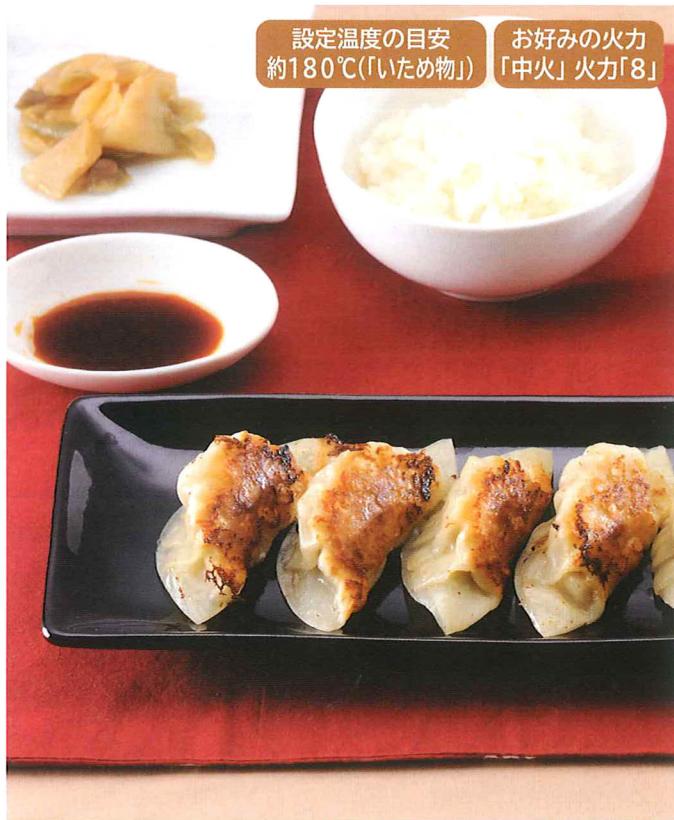
いちご	1パック(約250g)	レモン汁	大さじ1
グラニュー糖	200g(いちごに対して約8割)	はちみつ	大さじ1

作りかた

- いちごはへたをつけたまま軽く洗う。
- 洗ったいちごのへたを落とし、縦 $\frac{1}{2}$ の大きさにカットする。
- ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて3時間おく。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵調理」「140」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れる。
- 焦げないように、なべ底をまんべんなくかき混ぜながら、約5分煮込む。(いちごのつぶの大きさにより煮込み時間を調整する)
- いちごの色が透明なあめ色になったら仕上げに目立つあくを取る。

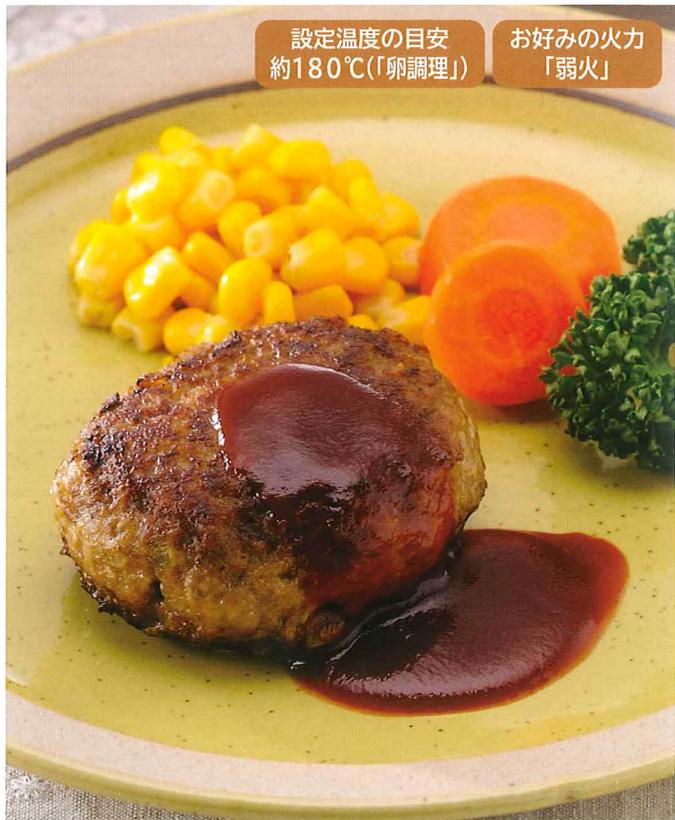
適温調理機能+お好みの火力で調理する応用レシピ

焼きギョウザ



設定温度の目安
約180°C(「いため物」)
お好みの火力
「中火」火力「8」

ハンバーグ



設定温度の目安
約180°C(「卵調理」)
お好みの火力
「弱火」

材料(12個分)

白菜	100g	市販のギョウザの皮	12枚
「豚ひき肉	60g	サラダ油	大さじ2
にら(みじん切り)	20g		
長ねぎ(みじん切り)	15g		
にんにく(みじん切り)			
A	大1/2かけ		
しょうが(みじん切り)			
	小1/2かけ		
酒	大さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
塩・こしょう	少々		

作りかた

- 白菜はみじん切りにし、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水けをしぶる。
- ボウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- ギョウザの皮に2のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- 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、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3の材料を並べ、水を100mL入れ、ふたをする。「中火」キーを1秒押し、火力「8」に切り替えて、中まで火を通す。
- 水がなくなったらサラダ油大さじ1をまわし入れ、パリッと焼き上げる。

材料(4個分)

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

作りかた

- Aをフライパンに入れ、火力「弱火」~「中火」にて玉ねぎが透き通るまで加熱する。
- 1の粗熱を取り、B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、小判形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「卵調理」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れ、片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、「弱火」キーを1秒押し、火力「4」に切り替えて、中まで火を通す。
- トマトケチャップ、ウスターソースを合わせ、ソースをつくる。