

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-G20T/G10T/G9T/G8T/G8シリーズ

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。



適温調理 操作方法			4
適温調理 設定温度の目安			6
適温調理 設定温度を切り替え	.るメニュー		7
_{適温調理} 「焼き物」メニューで調理	するレシピ		8~11
●ビーフステーキ	8	● チヂミ······	10
■煮込みハンバーグ	8	●焼きもち	10
●しょうが焼き	9	●チャーハン	·····11
●豚丼	9	●パリパリチキンのサラダ	11
かつおのたたき	9	●ガーリックトースト	·····11
●お好み焼き	10		
_{適温調理} 「いため物」メニューで調	理するレシピ		12~24
●ゴーヤチャンプル	12	●ビーフストロガノフ	19
●野菜いため	12	●大豆のキーマカレー	19
●アクアパッツァ	13	●ハッシュドビーフ	19
●鶏つくね	13	●豆腐ピザ ····································	20
●そば粉のガレット	13	●彩り温野菜バーニャカウダソー	ス20
●焼きそば·······	14	●豆腐ステーキ	·····21
●焼きビーフン	14	●ハンバーグ	21
●トツポギ	14	●大豆とひじきの煮物	21
●薄切りポークカツ	15	●チーズリゾット	22
●あじのフライ	······15	●シーフードピラフ	22
●チキンソテー	16	●たいごはん	22
●ポークソテー	16	●ラタトゥーユ	23
●白身魚のソテー	16	●ブイヤベース	23
●八宝菜	······17	●ローストビーフ	23
■えびチリ	17	●サムゲタン	·····24
●マーボー豆腐	18	●オニオンスープ	·····24
●チンジャオロウスー	······18	●大学いも	·····24
●空芯菜とにんにくのいため物	······18		

適温調理「卵焼き」メニュー	で調理するレシヒ
---------------	----------

25~39

●クレープ・シュゼット25
●オムレツ26
●スパニッシュオムレツ26
●卵焼き27
●目玉焼き27
■スクランブルエッグ27
●親子丼28
●いかめし28
●あさりのサフランライス28
●フレンチトースト29
●ホワイトソース29
●スパゲティペペロンチーノ29
●スパゲティカルボナーラ30
●スパゲティペスカトーレ30
●シュウマイの野菜蒸し31
●ショウロンポウの野菜蒸し31
●えび姿蒸し団子32

●生ざけの野菜蒸し32
●焼きギョウザ33
●あさりの酒蒸し33
● クリームパン34
●シナモンロール34
●カスタードクリーム34
●蒸しパン35
●チョコレートケーキ36
●豆腐のチーズケーキ······36
●かぼちゃのプリン37
●タルトタタン37
●パンケーキ38
●チーズケーキ38
●いちごソース······38
●どら焼き39
●和風米粉ワッフル ·······39
●バニラアイス39

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

計量食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計量食品名	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・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

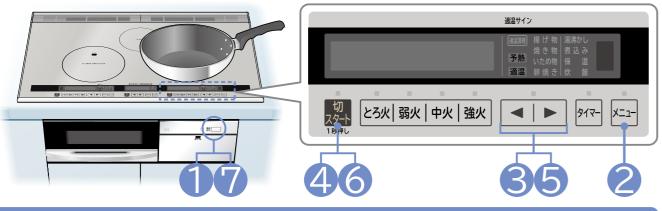
(1mL=1cc)

操作方法 適温調理

左・右IHヒーター が使えます

3□ IH 20 IH +ラジエントヒーター 各部のなまえ・操作パネル・別売品 取扱説明書P.4、5 →取扱説明書P.4、5) お手入れ ▶取扱説明書P.52、53) →取扱説明書P.48、49) お困りのときは →取扱説明書P.58~65 →取扱説明書P.54~61

- 適温調理は、予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします。
- ●使用できるフライパンには制限があります。
- ●一部のメニューは、別添付のDVDでもご紹介しています。
- ●右IHヒーターで説明しています。



適温調理で使えるフライパンについて → 取扱説明書P.10

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

推奨フライパン

品名: フライパン 型式: 106865



推奨フライパン

品名: フライパン (7層フッ素加工)型式: DF-24



推奨いため鍋

推奨卵焼き

品名: いため鍋 型式: 106834

品名: 卵焼き 型式: 106872

推奨アルミフライパン

品名: フライパン 型式: FRH-26G



● ⑤ [] は または ⑤ [] は 付のフライパン・鍋、および調理物の重さと 合わせて1kg以上のアルミ・銅フライパンで、次のものを使用してください。

	鉄・ステンレス対応	オールメタル対応
鍋底の直径	12~26cm	15~26cm
鍋底の形状	平らなもの	平らなもの
	(反り3mm未満)	(反り1mm未満)
鍋底の厚さ	1mm	n以上

- ●推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理の設定温度 150℃~190℃を目安にしてご使用ください。
- ●推奨アルミフライパンはオールメタル対応のみご使用できます。





●指定の鍋・フライパン以外を使わない 油が過熱され発火するおそれがあります。

ご注意

- ●トッププレートの光センサーが汚れていたり、水などでぬれていたり、鍋底がぬれていたりすると きなど、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。 汚れを取り除き、水などをふき取ってください。
- ●設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場 合があります。お好みの仕上がりにならない場合は「◀┃▶┃ により、設定温度を調節してください。
- ●フライパンを連続して使用する場合(高温状態から通電をはじめた場合)などは、設定温度と実際 の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
- ●調理後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない 場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、通 電を停止する場合があります。(故障ではありません) 十分に本体の温度を下げてからご使用く ださい。お急ぎの場合は手動によってお好みの火力でご使用ください。(→ 取扱説明書P.16、17)
- ●「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放 置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

お願い゛

- ●予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
- ●油煙が多く出たら電源を切ってください。
- ●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- ●「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
- ●適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。そ の場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用くだ さい。 → 取扱説明書P.10、11、16、17

- ●鍋の温度を正しくはかるためフライパン をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光 センサーの上にあることを確認する
- ●フライパンに適量の油を入れる
- を「ピッ」と鳴るまで押し、 電源を入れる(ランプが点灯します)
- |メニュー|を押し、「焼き物」「いため物」 または「卵焼き」を選ぶ
- を押し、温度を設定する
- 切りを約1秒押し、通電する
 - ●鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から 動かさないでください。
 - ●メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

タイマーを使うときは

3ロIH 2ロIH+ラジェントヒーター

取扱説明書P.33 → 取扱説明書P.43

- ●適温になる前に、材料を入れないでください。
- ●連続で調理する場合は手早く調理物を器に盛 り、フライパンを戻してください。
- 設定温度を切り替えるときは

を押し、温度を調節する

●設定温度範囲内でも不十分な場合、╚╩ͿͿͿͿͿͿͿͿͿͿͿͿ のいずれかを約1秒押し、手動によるお好みの火力 で調理してください。 → 取扱説明書P.16、17 「適温」が点灯しないと、切り替えられません。

調理が終わったら

^切 を押し、通電を切る

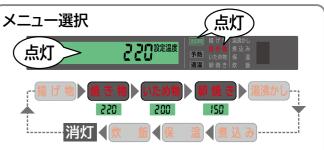
続けて使わないときは

を押し、

電源を切る(ランプが消灯します)

- ●光センサーの上にフライパンがな い状態を継続すると安全のため 通電を停止することがあります。
- → 取扱説明書P.15





●■は各メニューを選んだときの温度です。お好み の温度に設定してください。

設定温度

120 (b) 130 (b) 140 (b) 150 (b) 160 (b) 190 (b) 180 (b)

- 190 (> 200 (> 2 10 (> 220 (> 230 (> 240 (> 250)
- ●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材 質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。 設定温度を変えて調節してください。



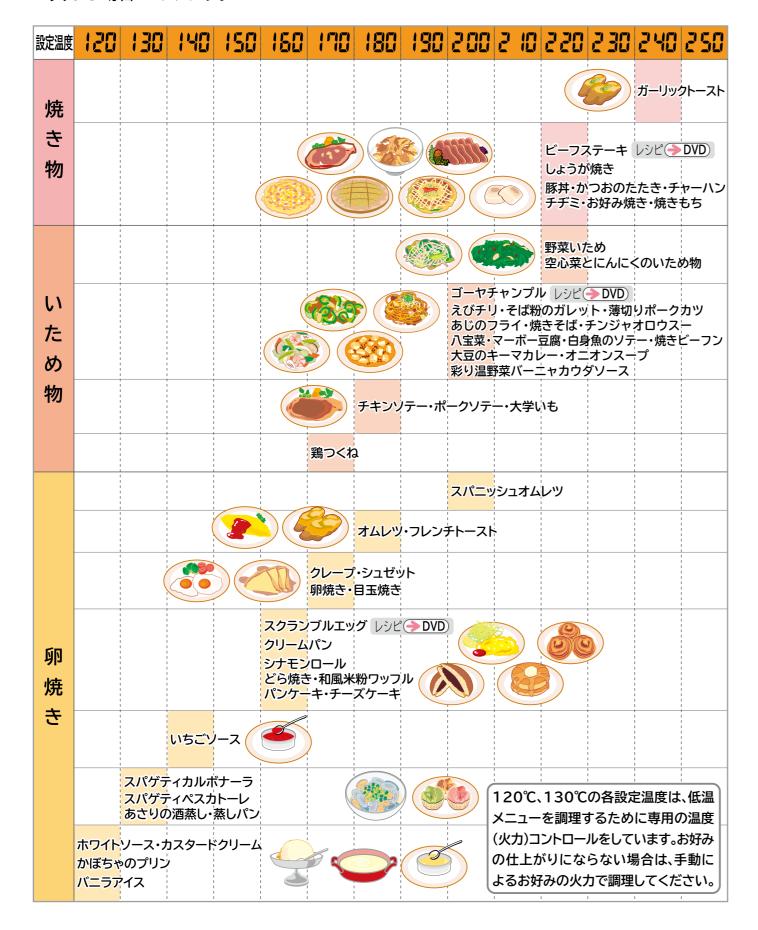
- ●予熱が完了するとメロディーが 鳴って、「適温」が点灯します。
- **メロディー**
- ●120~130℃設定時は約90秒~2分、140~250℃ 設定時は約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・ 材質・形状などや、鍋底の初期温度によっては約3分 かかる場合があります。 → **取扱説明書P.10**
- ●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。
- ●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温 度をキープしませんので、加熱し過ぎないよう、火 力をこまめに調節してください。
- ●再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切 った後に再度設定し直してください。
- ●トッププレートの温度が約50℃になるまで「高温注 意」表示をします。
- ●電源を切っても温度が下がるまで表示します。





適温調理設定温度の目安

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と 異なる場合があります。



適温調理 設定温度を切り替えるメニュー

●温度を切り替えるタイミングについては、各メニューのレシピをご覧ください。

	設定温度	
	開始温度切り替え温度	メニュー
焼き	220 0 180	パリパリチキンのサラダ
物	220 0 120	煮込みハンバーグ
	200 0 220 0 160	豆腐ピザ
	200 0 150	ビーフストロガノフ
	200 0 120	ローストビーフ・ハッシュドビーフ・ 大豆とひじきの煮物
LI	180 0 200	豆腐ステーキ
ため	180 0 150	ラタトゥーユ
物	180 © 140	ハンバーグ・ブイヤベース
	180 0 130	アクアパッツァ
	180 0 120	トッポギ・チーズリゾット・シーフードピラフ・ たいごはん
		サムゲタン
	200 0 180	タルトタタン
	180 0 130	生ざけの野菜蒸し レシピ DVD ショウロンポウの野菜蒸し・シュウマイの野菜蒸し・シュウマイの野菜蒸し・えび姿蒸し団子
卯	180 © 120	あさりのサフランライス
焼き		親子丼
		豆腐のチーズケーキ・チョコレートケーキ・いかめし
	180 0 250	焼きギョウザ
	130 0 180	スパゲティペペロンチーノ

適温調理「焼き物」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かけ

作りかた

- **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 ふっておく。
- **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」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 取り出しておいたにんにくをのせる。
- ●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。

煮込みハンバーグ



材料(4個分)

约44(中间刀)	
バター15	g
玉ねぎ(みじん切り)100	g
「 合いびき肉 300	
パン粉20	g
▲ 牛乳大さじ	3
7	
塩小さじ½	弱
しこしょう・ナツメグ…各少	々

-	ラダ油大さじ1
しと	カじ (小房に分ける)····· 200 g
	「砂糖大さじ1
	みりん大さじ1
В	ケチャップ・中濃ソース
Ъ	
	トマト (湯むきしてさいの目)
	L ······1個

作りかた

<ハンバーグのたね>

- **1** フライパンを火力「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いためる。
- 21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。

<ハンバーグ>

- **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、 メニューの「焼き物」「220」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、ハンバーグ の両面に焼き色をつけ取り出す。(中心は生の状態でよい)
- **6** しめじをいため、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。
- **74**のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定キーで「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。

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

- 1 豚肉は広げた状態でAに約10分つけ込む。
- **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、 メニューの「焼き物」「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。

豚丼



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 300g	サラダ油大さじ1
A しょうゆカップ½ A みりんカップ½ 砂糖大さじ3	ごはん 丼2杯分

作りかた

- **1** フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、 メニューの「焼き物」「220」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、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮からめる。丼にごはんを盛り、豚肉をのせる。

かつおのたたき

材料(2人分)

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

- **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」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、かつおを入れ全面を焼きつける。3 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。
- 4 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。
- 5 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。



お好み焼き



材料(2枚分)

10111 = 111107
キャベツ (千切り)100g
長ねぎ (小口切り)1/2本
豚バラ肉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

А	- お好みソース 紅しょうが マヨネーズ 削りぶし 青のり	·······適量 ·······適量 ·······適量
L	_ 月のり	迎里

作りかた

- 1 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。(ダマがあったら ダマをつぶすように混ぜ合わせる)
- 2 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。
- 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、メ ニューの「焼き物」「220」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、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 が付いたら裏返し、中まで火を通す。同様に2の残り分(1枚 分)を焼く。
- 5 仕上げにAを上からかける。

チヂミ



材料(2枚分)

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

しょうゆ大	さじ1
ごま油大	さじ2
<た れ >	
にんにく小さじ 1	2かけ
長ねぎ	∵適量
しょうゆ ······大·	さじ3
白すりごま大	
赤唐辛子/	\1本

作りかた

- 1 にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウル に薄力粉、卵を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、にら、赤 唐辛子、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- **2** フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油大さじ1を入 れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キー
- 3 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1の半分を流し入れて両面を焼く。
- 4 たれは、にんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにして、 他の材料と混ぜ合わせる。

チャーハン



材料(2人分)

ごはん300٤	g
チャーシュー (あらみじん切り)	
608	
長ねぎ (小口切り)1/2本	7
卵	5
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1½

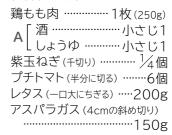
作りかた

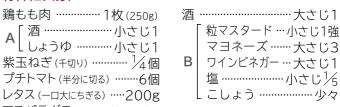
- 1 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんとよく合わせておく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、 メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、長ねぎ、 チャーシューと1の材料を入れいためる。
- 4 塩、こしょうと鶏がらスープの素を入れる。
- 5 フライパンの中央をあけ、しょうゆを入れ、チャーハン全体に からめる。

パリパリチキンのサラダ



材料(2人分)





作りかた

- 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。アスパラ ガスは下ゆでしておく。
- 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」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の鶏肉の皮側を下にして約4 分焼く。焼き色が付いたら裏返し、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。
- 4 3に、酒を振りかけ、設定キーで「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。焼きあがった ら一口大に切り、2の野菜とともに器に盛りつける。
- 5 仕上げにBをよく混ぜ、上からかける。

焼きもち



材料(4個分)

切りもち ………4個

作りかた

- 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」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、もちを入
- 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。

ガーリックトースト



材料(4枚分)

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

- 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」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、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「いため物」メニューで調理するレシピ

ゴーヤチャンプル



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(-D大)************************************
卵1個

	「しょうゆ小さじ1 塩小さじ ½ 酒 大さじ2
Α	砂糖小さじ1
	和風だしの素…小さじ1
	片栗粉小さじ1
	zk/\。ヤ\゙1

作りかた

- 1 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)、しんなりするまでおいた後、もみ 洗いをして水気をきる。
- 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「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、豚肉をいため、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
- 4 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。
- ●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

野菜いため



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

- **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、 メニューの「いため物」「220」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、野菜ミックスを入れいためる。
- **3** 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

アクアパッツァ



材料(2人分)

切身魚(たい・赤魚・あじ・す	けずきなど
1切れ80g) ······	·2切れ
塩・こしょう	
オリーブオイルナ	
にんにく(みじん切り)	½かけ

あさり(殻付き) 200g
プチトマト6個
白ワイン大さじ2
水······100mL
ドライパセリ (盛付け用) … 適量

作りかた

- 1 魚に塩、こしょうをしておく。
- **2** あさり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、オリーブオイルとにんにくを入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- **4** 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにくの 香りが出たら切身魚の両面に焼き色をつける。あさり、 トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
- 5 沸騰したら、設定キーで「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まわしかけ、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
- 6 お皿に盛り付けパセリを飾る。

鶏つくね



材料(2人分)

	ンき肉300g
サ.	ラダ油大さじ1
	「しょうゆ小さじ1 しょうが (みじん切り)
	しようが (みじん切り)
	1かけ
А	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

- 1 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)
- **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、メニューの「いため物」「170」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**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。
- **4** Bを入れからめる。

そば粉のガレット



材料(4枚分)

そば粉50g	塩小さじ½
水 ····································	ベーコン (1cm幅に切る)… 50g
卵	とけるチーズ40g
白ワイン 大さじ1	ベビーリーフ適量

- **1** ボウルにそば粉と水を入れてよく混ぜ、さらに卵、白ワイン、塩を加え混ぜる。
- **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」「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、ベーコンを 入れ焼き色がつくまでいため、皿に取り出しておく。
- **4** フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き、**1** の生地を入れ、お玉の裏で縁まで広げる。中央にベーコンとチーズをのせ、チーズが溶け生地が焼けてきたら四隅を折る。
- 5 お皿に盛りつけ、仕上げにベビーリーフを飾る。

焼きそば



材料(1人分)

焼きそば用めん(ソース付き)

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

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、豚肉、野菜 ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
- 3 最後にソース、塩、こしょうを加える。

焼きビーフン



材料(2人分)

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

卵1個
A 塩
A 塩小さじ½
ごま油大さじ½
白いりごま大さじ½

作りかた

- 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「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。

トッポギ



材料(2人分)

トッポギ	200g
玉ねぎ…	14個
	1枚
にんじん	50g
いんげん	5本
サラダ油	大さじ1

١	[しょうゆ ·········· コチュジャン ··· 砂糖 ········· 水 ·········	·大さじ2 ·大さじ2

作りかた

- 1 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。
- 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、玉ねぎ、 にんじん、いんげんをいためる。
- 4 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、設定キーで「120」に切り替えて、トッ ポギがやわらかくなるまでときどきかきまぜながら蒸し煮にする。

薄切りポークカツ



材料(2人分)

欧++ 禁切い中 1/0~	冷土吧 淬目
豚もも薄切り肉 160g	浴さ別過更
塩・こしょう各少々	パ^、松
マスタード適量	サラダ油大さじ2
蒲力粉	

材料(2人分)

あじ (開いたもの)2尾分	溶き卵適量
塩・こしょう各少々	パン粉適量
薄力粉適量	サラダ油大さじ3

作りかた

- 1 豚肉3枚を並べ塩こしょうをし、マスタードをぬって3つ折り にしたものを、4個作る。
- 21に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- 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
- **4** 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら**2**を並べ、 返しながら約5~6分焼く。

あじのフライ



グレ(用いたもの)	と形力	石でか	吧里
蒀・こしょう	₩各少々	パン粉	… 適量
	適量	サラダ油大	さじ3

- 1 あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをする。
- 2 1をキッチンペーパーで軽くおさえ、薄力粉、溶き卵、パン粉
- 3 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、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、あじの身 を下にして入れる。
- 5 約2~3分加熱し、焼き色がついたら裏返し、サラダ油大さ じ1を加え約2~3分加熱する。

チキンソテー



材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g)	2枚
レモン	
ローズマリー	2枝
悔・ こしょう	タルカ

にんにく (薄切りスライス) …1かけ オリーブ油 …………大さじ1

作りかた

- **1** 鶏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取り出し、鶏肉の皮側を下にして焼く。(肉は反らないように押さえつけるとよい)
- 4 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
- 5 レモンを添える。

ポークソテー



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	U11/2
薄力粉	大さじ2

A しょうゆ ……… 大さじ1 みりん……大さじ1½ バター ……8g

作りかた

- **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「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** キッチ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。

材料(4人分)

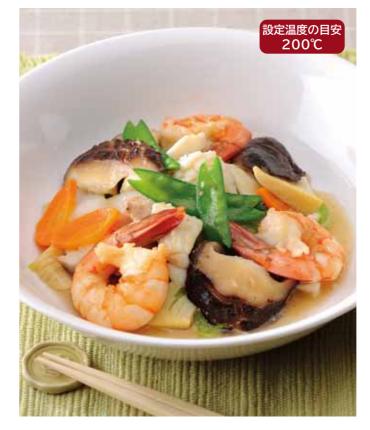


たい4切れ	オリーブ油大さじ4
にんにく(みじん切り)…小2かけ	粒マスタード小さじ4
パン粉大さじ4	塩・こしょう適量

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「<u>適温」</u>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 たいの皮側を下にして入れ、たいに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。

八宝菜

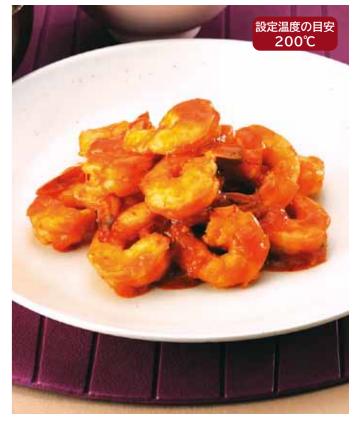


材料(2人分)

豚口	コース薄切り肉1	008
	きえび (大)	_
) (皮をむいたもの)1	
	しいたけ	
	'nじん ····································	
-	でたけのこ	
	菜2	_
さか	やえんどう	∾8枚
	「 しょうが汁 小さ 酒 小で L 塩	じ1/2
Α	酒小さ	さじ1
	塩	· 少々

	「酒大さじ½ 塩少々 L 片栗粉大さじ½
В	塩少々
	└ 片栗粉大さじ½
_	「 にんにく(みじん切り)… ½かけ
C	「 にんにく (みじん切り) … ½かけ L しょうが (みじん切り) … 小1かけ
	「酒大さじ1
	塩小さじ/タ
D	塩小さじ½ 鶏がらスープの素…小さじ½ ス 水100mL
	L水100mL
サラ	ラダ油大さじ2
ごこ	ま油小さじ1
_	「 片栗粉 小さじ2
Е	「 片栗粉小さじ2 し 水小さじ2
	, , , , , ,

えびチリ



材料(4人分)

1341(1542)		
えて	J400£	
片熟	栗粉大さじ1	
サラ	ラダ油大さじ3	
豆木	仮醤小さじ1	
	「ねぎ(みじん切り) ········ ¹ /2本	
Α	にんにく(みじん切り)…1/2かけ	
	しょうが (みじん切り)…小1かけ	
	「トマトケチャップ…大さじ3	
	酒大さじ1	
В	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	

c [片栗粉 ………小さじ2 水 ………小さじ2

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、にんじん、ゆでたけのこ、 白菜は一口大に短冊切りにする。 にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
- **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、 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、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、Eの水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

- **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。水気をふきとり、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「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、いったん取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、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。

マーボー豆腐



材料(2人分)

木綿豆腐 (一口大)1丁(300g	g)
豚ひき肉100g	g
A [ねぎ (みじん切り) 1/2本 にんにく (みじん切り) …1/2 かたしようが (みじん切り) …1かた	Z
A にんにく(みじん切り) …½ かけ	ţ
L しょうが (みじん切り) …1かけ	ţ
豆板醤小さじ1/2	ź
サラダ油大さじ1	1

В	一 甜麺醤 (テンメンジャン) … 大さじ1 酒大さじ2 しょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ ½ 鶏がらスープの素…小さじ ½
	_ 水カップ½
	「 片栗粉 小さじ2 水 小さじ2
	_
	t油 大さじ 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。

チンジャオロウスー



材料(2人分)

牛肉 (細切り)150g
ピーマン2個
赤パプリカ1個
ゆでたけのこ(細切り) ····· 30g
生しいたけ (薄切り) 2枚
しようが (みじん切り) ··········· 3g
「しょうゆ大さじ½
A 片栗粉小さじ1強
A 片栗粉 小さじ1強 ごま油 大さじ½

サラ	ラダ油大さじ1
	「オイスターソース…大さじ½
	しょうゆ 大さじ ½
	塩少々
В	砂糖小さじ ½
	酒 ⋯⋯ 大さじ ½
	片栗粉小さじ 1/3
	L 水大さじǐ
ごこ	ま油小さじ1

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ヘタと種を取り細切りにし、ゆでたけのこを細切り、生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、 生しいたけの順に加えていためる。
- 6 火が通ったらBを混ぜて加えごま油を回しかける。

ビーフストロガノフ



材料(2人分)

牛こま切れ肉・	·····200g
塩	小さじ1/4
	少々
	·······大さじ½
	·····1個
	100e
赤ワイン	大さじ4

デミグラスソース…1缶(285g)
サワークリーム 1/4カップ
水·······100ml
サラダ油 ·······大さじ ½

作りかた

- **1** 牛肉は適当な大きさに切り塩、黒こしょうで下味をつけ、薄カ粉をまぶしておく。
- **2** 玉ねぎは縦半分にして5mm幅に切る。エリンギは長さ3cmの薄切りにする。
- **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。
- **4** 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎをいためる。玉ねぎがしんなりしたらわきに寄せ、牛肉をほぐしながらいためる。
- **5 4**に赤ワインを入れ約30秒牛肉と玉ねぎを軽くなじませてから、エリンギを加えいため、次にデミグラスソースと水を加えて、設定キーで「**150**」に切り替えていためる。
- **6** デミグラスソースが固い場合は、水を少しずつ入れ調整し、 塩、こしょうで味を整える。
- 7 加熱を止めて器に盛りサワークリームをかける。
- ●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

ハッシュドビーフ



大豆のキーマカレー



材料(2人分)

合いびき肉	塩・こしょう各少々 ガラムマサラ少々 < 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、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、出来上がり直前に枝豆を加える。 < 半熟師>
- 5 お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7~8分ゆでる。

材料(2人分)

サラダ油大さじ1	水500ml
玉ねぎ(くし形切り)300g	市販のルー1008
牛薄切り肉(5cm幅に切る) 200g	

作りかた

- **1** フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、 メニュー「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** 水が沸騰したら、設定キーで「**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、ルーを入れ溶かす。 さらにときどきかき混ぜながら約5~10分煮込む。

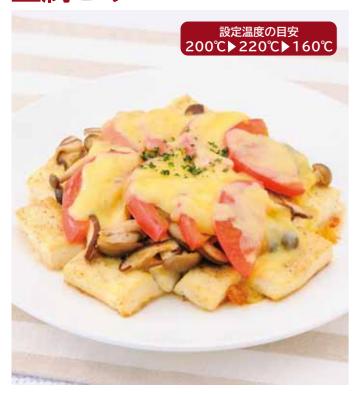
空芯菜とにんにくのいため物



材料(2人分)

- 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。

豆腐ピザ



材料(4人分)

A 塩 少々 こしょう 少々 薄力粉 適量	トマト1個
しめじ ½パック	とろけるチーズ60g
しいたけ4枚	パセリ (みじん切り) 少々
	サラダ油 …小さじ1、大さじ1

作りかた

- 1 豆腐は半分の厚さに切り、8等分に切ってよく水気をきり、 Aで下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
- **2** しめじは石づきをとり房に分け、しいたけはうす切りにする。 トマトはヘタをとって半分にし、厚さ5mmの半月切りにする。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油小さじ1 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。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、きのこ類 を入れBを加えていため、しんなりしたらとり出す。
- 5 フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭いてサラダ油大さ じ1を入れ、設定キーで「220」に切り替えて、豆腐の両面を
- **6** 豆腐の上に**4**と、トマト、チーズを順にならべ、設定キーで 「160」に切り替えてふたをする。チーズが溶けたら加熱を 止める。

彩り温野菜バーニャカウダソース



++431(4 1 47)

材料(4人分)
赤パプリカ1個
黄パプリカ1個
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

塩	小さじ1
水	大さじ3
\'-</td <td>ニャカウダソース></td>	ニャカウダソース>
アンチ	ヨビ (みじん切り) 半缶
にんに	く(みじん切り) 2かけ
オリー	ブ油カップ½
生クリ	ーム (乳脂肪率40%以上)
	大さじ1

作りかた

- **1** 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で ½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、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、ふたをして約3分蒸らす。
- 7 約3分たったら、「切」キーを押し、そのままの状態で約2分 余熱で蒸らす。

<バーニャカウダソース>

- 8 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んにくを入れ、「弱火」で煮込む。
- 10 にんにくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。 にん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。

豆腐ステーキ



材料(4人分)

木綿豆腐1丁(300g)	2
しょうゆ	日ワイフ(酒)大さじ2 A 塩
片栗粉	こしょう少々
にんじん30g	レモン汁大さじ1
ピーマン1個	

作りかた

- 1 豆腐は半分の厚さに切り、4等分に切ってよく水気をきり、 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」に しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- 2 エノキタケは根元を切って長さ4cm、にんじんは長さ4cm の千切り、ピーマンはヘタと種を除き、縦に千切りにする。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油小さじ ½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。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんじん を軽くいため、エノキタケ、ピーマン、Aを加えてサッといた めて取り出す。
- 5 フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭いて、オリーブ油大 さじ 1/2を入れ設定キーで「200」に切り替えて、豆腐を並べ
- 6 両面を色よく焼いたら、最後にレモン汁を回しかけ加熱を 止める。
- **7** 豆腐を皿にとり**4**を上に盛る。

ハンバーグ



材料(4個分)

	玉ねぎ (み ぎ 合 パン) A ― 塩	************************************	サラダ油 ··················大さじ1 トマトケチャップ ········· 適量 ウスターソース ·············適量
--	----------------------------	--------------------------------------	---

作りかた

- 加熱しバターを溶かして玉ねぎが透き通るまでいためる。
- 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、小判形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、メ ニュー「**いため物」「180」**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、3を入れ、 片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、設定キーで 「**140」**に切り替えて、中まで火を通す。
- 6 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。

大豆とひじきの煮物



材料(4人分)

1011(1010)
サラダ油大さじ1
にんじん (千切り)30 g
芽ひじき (乾燥したものを水で戻す)
(乾燥した状態で) 20 g
水煮大豆 200 g
さつまあげ (半分に切り5mm幅)
a 11

だし汁 酒・みりん …… 各大さじ1 しょうゆ ……… 大さじ2 1/2

- **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、 メニュー**「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、にんじん、 ひじき、大豆、さつまあげをいため、Aの調味料を入れる。
- **3** 沸騰したら、設定キーで「**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。

チーズリゾット



材料(4人分)

オリーブ油大さじ1	白ワイン ······100mL
にんにく(みじん切り)1/2かけ	「 コンソメ (熱湯に入れ溶かしておく)
玉ねぎ (みじん切り)100 g	A ······1個
バター20g	L 熱湯 ················ 700mL
お米 (洗ってざるにあげておく)	パルメザンチーズ (粉末) …50g
······1 . 5カップ	塩・こしょう 少々

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、にんにくを入れ、メニュー「いため物」「180」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玉ねぎをいためる。透き通ったら、バターを溶かしお米をいためる。
- 3 お米が透き通ったら、ワインを入れ温めたAをお米がかぶるくらい入れる。
- **4** 沸騰したら、設定キーで「**120」**に切り替えて、残りの**A**を2回に分け入れ、時々かき混ぜながら約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」 キーを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。

シーフードピラフ



材料(4人分)

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

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「いため物」 「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- **2** 表示部に「適温」を表示し、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** 沸騰したら約1分かき混ぜ、設定キーで「**120」**に切り替えてシーフードミックスとグリンピースを上に盛り付け、ふたをして約10~15分加熱する。
- 4「切」キーを押し約10分蒸らす。

材料(4人分)



サラダ油 ·······················大さじ1 しめじ ···················100g	だし汁 500mL A しょうゆ 大さじ1
にんじん(短冊切り)80g お米(洗ってざるにあげておく)	7 酒 ···································
······2カップ	万能ねぎ (小口切り) 少々
たい (刺身用のサクを一口大に切っておく) 200 g	しょうが (千切り) 30g

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、油大さじ1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。表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にん じん、しめじをいためる。
- **2** お米を入れ透き通るまでいため、**A**を加えかき混ぜ、さらに 沸騰したら約1分かき混ぜる。
- **3** 設定キーで「**120**」に切り替えて、たいとしょうがの半量を のせふたをして約10~15分加熱する。
- 4 「切」キーを押し、そのまま約10分蒸らす。
- 5 万能ねぎと残りのしょうがを散らす。

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。

ラタトゥーユ



材料(4人分)

131	11(17,473)	
Α	なす	にんにく (薄切り)1かけ 白ワイン大さじん 塩小さじ ¹ こしょう オリーブ油大さじ
		バジル少々
	, 5	

作りかた

- **1** Aの野菜は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「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にんにくをいため、香りがでたら1を加えいため、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定キーで「150」に切り替え、ふたをして時々返しながら約5~6分煮る。仕上げにバジルを飾る。

ブイヤベース



材料(2人分)

あさり (殻つき)8個	セロリ(2cm角) ···················· ½ z
えび (大きめ)4尾	白ワイン50m
シーフードミックス200g	
塩・こしょう各少々	
にんにく (2~3枚に切る)… 1 かけ	
玉ねぎ (縦半分に切りくし型) … 1/2 個	オリーブ油大さじ

作りかた

- **1** あさりは、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「いため物」「180」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、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、あさりの順にいため、白ワインを入れてアルコールをとばし、ホールトマト、水、サフランを加える。
- **5** 設定キーで「**140**」に切り替えてふたをして約8分蒸し焼きにする。

ローストビーフ



材料(作りやすい分量)

- 1 牛肉にAをこすりつける。(焼く30分前に冷蔵庫から出し、 室温に戻す)
- **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「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1の牛肉に 焼き色をつける。
- **3** 全面に焼き色がついたら、設定キーで「**120**」に切り替えて、 ふたをして約10分~15分途中上下を返し加熱する。
- 4「切」キーを押しそのまま約10分放置する。
- **5** 粗熱が取れたら薄くきり、わさびじょうゆやごま油と塩を添える。

サムゲタン



材料(2人分)

鶏もも肉 (骨付き) … 2本 (400g)	ぎんなん (缶詰)6粒
塩・こしょう各少々	
にんにく2かけ	
もち米 (水に10分つける)	水 ·······1L
······ ½ヵップ	塩適量
廿亜6個	

作りかた

- 1 鶏肉は骨に沿って包丁を入れ開き、塩、こしょうで下味をつける。
- **2** フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**いため 物」「170」**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、水1Lを入れ、1とにんにく、もち米、甘栗、ぎんなんを加える。沸騰したら設定キーで「140」に切り替えて、ふたをして約20分煮込む。
- 4 器に盛り、長ねぎを飾る。

オニオンスープ



材料(4人分)

リフタ油 入さし /クー こしょ	う 少々
薄力粉 大さじ1 粉チースープ(個形スープ2個を溶く)… 800mL	

作りかた

- 1 玉ねぎは芯をとり薄切りにする。
- **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、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、玉ねぎをきつね色になるまで約10分いため、薄力粉を全体にまぶす。
- 4 スープと塩を加え煮たたせ、最後にこしょうをふる。
- **5** 器に盛り粉チーズをかける。

大学いも



調理のこつ

●加熱しすぎるとあめになります。 お好みに合わせて時間を調節してください。

材料(作りやすい分量)

さつまいも300g	
サラダ油大さじ2	F
黒ごま適量	

Γ	砂糖大さじ3
Α	みりん大さじ3 しょうゆ大さじ3/3
L	しょうゆ 大さじ ¾

作りかた

- **1** さつまいもは長さ5cm、幅1cmの拍子切りにして水にさらし、ざるにあけ水気を拭き取る。
- **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、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「<u>適温</u>」を表示し、適温に加熱されたら、さつまいもを入れふたをして時々返しながらいためる。
- **4** さつまいもがやわらかくなったら、キッチンペーパーに一度 取り出し、油をきる。
- **5** フライパンをキッチンペーパーで拭いて、**A**を入れ約50秒加熱し、少しとろみがついたところで止める。さつまいもを戻し入れてからめ、仕上げに黒ごまをふる。

道温調理「卵焼き」メニューで調理するレシピ

クレープ・シュゼット



材料(6~8枚分)

<生地>	<ソース>
薄力粉80g	バター20g
グラニュー糖30g	100%オレンジジュース
卵2個	80mL
牛乳 ······ 200mL	グラニュー糖30g
バター (溶かしたもの) ········ 20g	オレンジ果肉
	··············· オレンジ1個分

オレンジ果肉の切り取りかた

- ●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、皮を少しずつ削ぎ落とす。(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る。 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。

作りかた

<生地>

- **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「**卵焼き**」 「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。

オムレツ



材料(2人分)

卵	4個
. 「牛乳大さ	_じ 2
A 年乳 ················· 大さ 塩・こしょう ········ 各生	ンク
サラダ油	
11° /2 ++	")

作りかた

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
- **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「**卵焼き」「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。
- 4 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。

スパニッシュオムレツ



材料(4人分)

Α	- 卵 ····································
[- 海凍フライドポテト(1cm角)
	150 g
В	コンビーフ (1cm角)… 100 g
	ベジタブルミックス … 100g
Į	₋ 赤パプリカ(1cm角)······ ½個

サラダ油 ……………小さじ1 バター …………………10g ケチャップ ……………適量 イタリアンパセリ …………少々

作りかた

- 1 ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。そこに切っておいたBをすべて加えて混ぜる。
- 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「**卵焼き」「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、バターを溶かし、1を流し込む。ふたをして約10分蒸し焼きにし、裏返してふたをし約3分加熱する。
- 4 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとケチャップを添える。

卵焼き



材料(2人分)

٩p	4個	サラダ油
が 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	· 1111	ブラグ畑 地土
└ 塩	少々	

作りかた

- 1 卵をよく溶いておき、Aを混ぜ合わせる。
- 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、 メニューの「**卵焼き」「170**」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、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。半熟程度になったら向こう側から折りたたむ。
- **4** 空いているところにサラダ油をひき、**1**を¼量くらい流し入れ、これを繰り返す。

目玉焼き



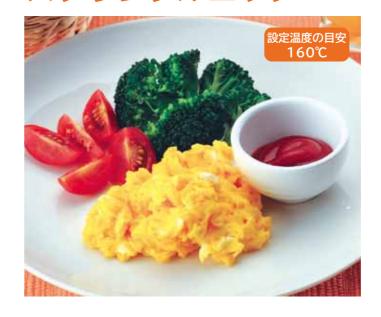
材料(1人分)

卵2個	水大さじ
サラダ油大さじ1	

作りかた

- **1** フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、 メニューの「**卵焼き」「170**」を選び、「スタート」キーを押す。
- メニューの「**卵焼き」「170」**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、卵を割り入表示部に「**適温」**を表示し、適温に加熱されたら、油をフラ れて水を入れ、ふたをする。

スクランブルエッグ



材料(2人分)

卵3個	塩・こしょう
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
砂糖少々	

- **1** ボウルに卵を溶きほぐして入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて 混ぜ合わせる。
- 2 良く混ざったら、生クリーム、または、牛乳、バターを加える。
- **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、 メニューの「**卵焼き」「160**」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、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。

親子丼



材料(4人分)

鶏	もも肉200g	卵
玉	ねぎ1個(200g)	みつは
	「 だし汁200mL しょうゆ大さじ3	ごはん
	しょうゆ大さじ3	
Α	みりん大さじ1	
	砂糖大さじ2	
	└ 酒大さじ1	

- 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「卵焼き」 「170」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**を合わ せて入れ、沸騰したら、鶏肉、玉ねぎを入れて再沸騰後、鶏 肉の色が変わったら設定キーで「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**をのせみつばをちらす。

いかめし



材料(2人分)

5~6本 · 丼4杯分

するめいか	2杯
もち米	…½カップ

	「干ししいたけ(もどして石づきをとる)
	2枚
	水 ·······200mL
٨	│ しょうゆ¼カップ
А	酒 ⋯⋯⋯⋯1½カップ
	みりん大さじ2
	砂糖大さじ2
	└ しょうが (薄切り) 3枚

作りかた

- 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、水気を切ったも 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
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼 き」「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Aを入れ、 沸騰したら2を並べて落としぶたをしてふたをする。再沸騰 したら設定キーで「120」に切り替え、途中返しながら約 40分煮込む。

フレンチトースト



材料(4枚分)

フランスパン(厚さ1.5~2cm)
4枚
バター20g

牛乳カップ <i>½</i> 砂糖大さじ <i>½</i> 卵1個

ホワイトソース



材料(1.5カップ分) (マカローグラタン2冊分)

(マカローノフノ	ンと皿刀)
バター	25 g
薄力粉	
牛乳	
塩・こしょう	·········各少々

材料(2カップ分)	
(ホワイトシチュー・野菜のグラタン	仴

バター	40 g
薄力粉	30 g
牛乳	400mL
塩・こしょう	·········各少々

作りかた

- **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「卵焼き」 「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 溶かし、1のパンの両面を焼く。

作りかた

- 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「卵焼き」「120」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、粉っぽい感じが無くなる までよくいためる。(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。

あさりのサフランライス



材料(3~4人分)

あさり(殻つき)250 g	「白ワイン 1/4 カップ
オリーブ油大さじ1	サフラン10本
にんにく(みじん切り)1かけ	A ローリエ ······1枚
玉ねぎ (みじん切り) 50 g	水 ·······250mL
ベーコン (1cm角に切る) ···· 40 g	■ 顆粒スープの素…小さじ ½
マッシュルーム (薄切り)	むきえび100g
1パック (100g)	トマト (1cmのさいの目に切る) … 1個
米 (洗ってざるにあげておく)	塩・こしょう各少々
1½カップ	

作りかた

- 1 あさりは、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 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、メニューの「卵焼き」「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、にんにくの香り がでたら、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、米の順に加えて 約2~3分いためる。合わせておいた**A**を注ぎ、沸騰したらあさ り、むきえび、トマトを並べてのせ、ふたをして設定キーで 「**120**」に切り替え約15分加熱したら、ふたを開ける。
- 4 塩、こしょうを加え、ふたをして加熱を止め約5分蒸らす。

スパゲティペペロンチーノ



材料(2人分)

スパゲティ(乾麺) 200g	オリーブオイル 大さじ2
水2L	にんにく1かけ
塩小さじ2	赤唐辛子1本
	塩小さじ 1/5

- 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2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜなが ら「**弱火」~「中火」**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杯残して、スパ ゲティはザルに上げておく。
- 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 オイルとにんにく、赤唐辛子を均一に広げて入れ、メニューの 「卵焼き」「130」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、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いためる。
- 6 5に塩、ゆで汁を加えて手早くかき混ぜ、液が白っぽくなっ たら、3のスパゲティを加える。設定キーで「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。

スパゲティカルボナーラ スパゲティペスカトーレ



材料(2人分)

1.3.	11(-2,423)	
	パルメザンチーズ (粉末) … 20g	スパゲティ (乾麺) 200 g 水 2L
А	十乳······50mL	塩小さじ2
		オリーブオイル大さじ2
	[塩小さじ/3	ベーコン50g

●調理の前にぬれふきんを準備してください。

作りかた

- **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2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜなが ら「弱火」~「中火」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杯残して、スパ ゲティはザルに上げておく。
- 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 オイルとベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」 「130」を選び「スタート」を押す。
- 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、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いためる。
- 6 ベーコンから脂が出て来たら、ゆで上がったスパゲティとゆ 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。

※とろみがつかない場合は、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。



材料(2人分)

水2L 塩	トマト (水煮缶 カットタイプ) … 200 g
----------	--------------------------

作りかた

- 1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜなが ら「弱火」~「中火」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杯残して、スパ ゲティはザルに上げておく。

- 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 ブオイルと玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニュー の「卵焼き」「130」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、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、ゆで上がったスパゲ ティとゆで汁を加え、汁気がなくなったら、粗引き黒こしょう で味を整えて、加熱を止める。

調理のこつ

●オリーブオイル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、オリーブオイルに旨みを移します。 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)

シュウマイの野菜蒸し



材料(15個分)

シューマイの皮15枚 キャベツ (千切り)200g 豚ひき肉100g もやし100g えび (みじん切り) …100g にんじん (千切り)50g 玉ねぎ (みじん切り) …100g 水150mL A しようが汁小さじ1 ごま油小さじ1 ごま油小さじ1 大き塩小さじ1/3 片栗粉大さじ1/3
--

作りかた

- **1** Aの材料を合わせてよく混ぜ、シュウマイの皮で包む。 (15) 個分)
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」 「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、フライパン にキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上にシュウ マイ15個を並べる。
- 4 フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。 蒸気が上がったら、設定キーで「130」に切り替えて約7分 加熱する。
- 5 お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、からし醤油などを添 える。

ショウロンポウの野菜蒸し



材料(12個分)

(皮)	(あん)
A 第力粉	下級かき肉100g しょうが(すりおろし)5g オイスターソース…小さじ1 砂糖小さじ1 酒小さじ1 ごま油小さじ1 万能ねぎ(小口切り)3本
粉ゼラチン4 g 水20mL B	もやし100g

作りかた

- **1** Aの材料をポリ袋に入れこねる。表面が滑らかになったら、 袋に入れたまま約30分ほど生地を寝かせる。 生地を棒状に伸ばし12等分し丸め、打ち粉をつけながら麺 棒で直径9cmくらいに伸ばす。
- 2 粉ゼラチンを水20mLでふやかし、Bに溶かして、冷やし固 めておく。固まったら細かくくずす。
- 3 Cの材料を合わせてこね、2を加えて混ぜ、12等分する。皮 の中央にあんをのせ、中央に向かってひだをとりながら包 み、最後にしっかりとつまんで閉る。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」 「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、キャベツ、もやし、にんじん を敷きその上にショウロンポウを並べ、フライパンの側面か ら水150mLを入れふたをする。
- 5 蒸気が上がったら設定キーで「130」に切り替えて約6分
- 6 お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、酢しょうゆなどを添 える。

調理のこつ

●もやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなど他の野菜に変えても良いでしょう。

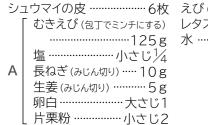
えび姿蒸し団子



生ざけの野菜蒸し



材料(2人分)



えび (中サイズ)6尾
レタス4枚
水150ml

材料(4人分)

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

作りかた

- **1** Aの材料を合わせ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- **2** えびは尾を残して殻をむき、背わたをとり、腹開きにして背中に3~4本切込みを入れる。
- 3 2の背中側に1をのせ、シュウマイの皮でふたをする。
- **4** フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」 「**180**」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レタスを敷き、3を並べ、フライパンの側面から水150mLを入れ、ふたをする。
- **6** 蒸気が上がったら設定キーで「**130**」に切り替えて約10分加熱する。

作りかた

- 1 生ざけに塩、こしょうをする。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き」** 「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、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る。
- 3 フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。蒸気が上がったら、設定キーで「130」に切り替えて、約10分加勢する
- 4 お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。

調理のこつ

- ●もやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなど 他の野菜に変えても良いでしょう。
- ●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

焼きギョウザ



あさりの酒蒸し



材料(12個分)

白茅	1000
	「豚ひき肉 ·······60g
	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)
	大½かけ
Α	しようが (みじん切り)
	小½かけ
	酒大さじ½
	しょうゆ小さじ1
	ごま油小さじ1
	塩・こしょう少々

市販のギョ	ウザの皮12枚
サラダ油…	大さじ1
水	100mL

材料(作りやすい分量)

あさり(殻つき)	400 g
酒	50mL
万能ねぎ(小口切り)	6本

作りかた

- 1 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、12等分する。
- **3** ギョウザの皮に**2**のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- **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、メニューの「**卵焼き」「160」**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3の材料を 並べ、水を100mL入れ、ふたをして中まで火を通す。
- **6** 水がなくなってきたら設定キーで「**250**」に切り替えて焼き上げる。

- **1** あさり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「**卵焼き**」 「130」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あさりと酒 50mL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。

クリームパン



材料(作りやすい分量)

Α	「 強力粉 ·············150 g 砂糖 ··············大さじ1 ドライイースト (顆粒) (予備発酵不要のもの) ·················小さじ1弱 塩 ···················小さじ1る	ぬるま湯 (約40℃) … 90~100mL バター (室温に戻す) 20 g カスタードクリーム 適温レシピ1回分 (8等分しておく)
---	--	--

作りかた

- 1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ約10 分間十分にこねる。
- **2** こねあ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)
- **3** 1次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ約10 分置く。(ベンチタイム)
- 4 生地を直径10cmに伸ばしカスタードクリームを包み、とじ目を下にしてオーブンシートの上に円形に並べ平らに押さえつける。ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「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、ラップをはずした4を、オーブンシートごとフライパンにのせふたをする。
- 6 焼き色がついたら(約10~12分)裏返して約7分焼く。

シナモンロール



材料(作りやすい分量)

	「強力粉 ⋯⋯⋯ 200g	牛乳 (室温に戻す)
	砂糖 ··········· 大さじ2½	125~135mL
Δ	ドライイースト (顆粒)	バター (室温に戻す) 30 g
, ,	(予備発酵不要のもの)	グラニュー糖40g
	小さじ1	シナモンパウダー 小さじ1/2
	塩小さじ½	3 - 3 / 2

作りかた

- 1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、牛乳とバターを入れ約10分間 十分にこねる。
- 2 こねあ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)
- **3** 1次発酵後、ガス抜きをし、1つにまとめて、ラップをかけ 約10分置く。(ベンチタイム)
- 4 めん棒で25cm四方に伸ばし、シナモンとグラニュー糖を巻き終わり2cm位残してふりかけ、巻く。タコ糸で8等分に切り分け、切り口を上に向けてオーブンシートの上に円形に並べ、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き」「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、4をオーブンシートごとフライパンにのせふたをする。焼き色がついたら(約10~12分) 裏返し約7分焼く。

カスタードクリーム



材料(作りやすい分量)

卵黄2個分	牛乳200mL
砂糖 ······40 g	
薄力粉大さじ1	バター20g
コーンスターチ大さじ1	バニラエッセンス少々

作りかた

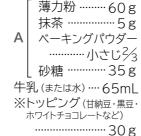
- **1** ボウルに卵黄、砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉、コーンスターチを入れ、牛乳を加えながら混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き」「120」**を選び、「スタート」キーを押す。 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を流し入れ、耐熱べらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくって ぽってりと落ちる程度まで加熱する。
- **3「切」**キーを押し、バターを加え粗熱がとれたらバニラエッセンスを加える。

蒸しパン

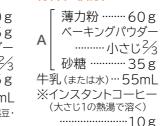


<抹茶>

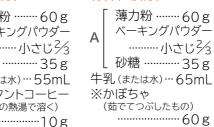
材料(4個分)



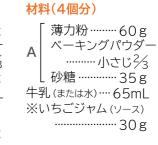
<コーヒー> 材料(4個分)



<かぼちゃ> 材料(4個分)



<いちご>



<ココア>



- 1 金属製のプリンカップに耐熱紙カップを入れ容器を準備する。
- **2** ボウルにAを入れ軽く混ぜ、牛乳を加えよく混ぜる。トッピング*などを加えて混ぜ、準備した容器に入れる。
- **3** フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き」「130」**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**を並べ水200mLをいれ、ふたをして約10分蒸す。

チョコレートケーキ



材料(直径15cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

バター (クリーム状)60 g ブラックチョコレート60 g	▲ 「 薄力粉 ················ 20 g
ココアパウダー30g 生クリーム(42%)30g	P
生クリーム(42%) ············ 30 g	b L 砂糖45g
卵黄2個分	水400mL
粉砂糖30g	粉砂糖 (飾り用)適量

作りかた

- 1 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。
- 2 クリーム状にしたバターに粉砂糖30gを加えかき混ぜ、卵 黄を加えてさらによく混ぜる。温めた生クリームと溶かした チョコレートを加える。最後にココアパウダーを加え混ぜる。
- **3** Bでメレンゲを作り、メレンゲとAを2に加え混ぜ、1の型に入れる。
- **4** フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」 「**170**」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、フライパンに水400mLと5を入れオーブンシートをかけふたをする。 蒸気が上がったら設定キーで「120」に切り替えて、約30分 蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
- 6 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して仕上げに 粉砂糖をかける。

豆腐のチーズケーキ



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

絹ごし豆腐200g	卵黄2個分
「 ビスケット(砕いたもの)	コーンスターチ20 g
A15枚	レモン汁小さじ1
L バター (溶かす) ········· 50 g	B[卵白2個分 砂糖25g
クリームチーズ (室温に戻す) … 200 g	D_ 砂糖25g
バター (室温に戻す) ········· 40 g	水400mL
砂糖 ·······35 g	粉砂糖 (飾り用)適量

作りかた

- 1 豆腐の水気をきる。
- 2 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷き、Aを混ぜ型につめる。
- 3 ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、バター40g、砂糖、豆腐、卵黄、コーンスターチ、レモン汁の順に加え混ぜ合わせる。
- **4** Bでメレンゲを作り、メレンゲを**3**に2回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- **5 2**の型に**4**の生地を入れる。
- **6** フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き」「170」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 7 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、水400mLと5を入れ、オーブンシートをかけふたをする。蒸気が上がったら設定キーで「120」に切り替えて、約40分蒸し焼きにする。
- 8 フライパンから型を取り出し、粗熱がとれたら型ごと冷蔵庫 で冷やし、完全に冷めたら型から取り出す。仕上げに粉砂糖 をかける。

メレンゲの作りかた

- 1ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで軽く泡立てる。
- 2砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

かぼちゃのプリン



材料(耐熱容器底径13cm、高さ4.4cm1個分)

作りかた

- 1 鍋にAを入れ加熱し、カラメル色になったら加熱を止め、水 大さじ1を入れ耐熱容器に流し入れる。
- 2 かぼちゃは適当な大きさに切り皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖を加え混ぜる。粗熱が取れたらBを加え混ぜ合わせ、こしたものを1に入れる。
- **3** フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」 「120」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、水 400mLと**2**を入れ、オーブンシートをかけてふたをする。約 15~20分蒸し焼きにする。
- 5 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して仕上げに ホイップクリームとミントを飾る。

調理のこつ

●容器の種類によって加熱時間を調節してください。

タルトタタン



材料(直径約20cm1個分)

^	砂糖 ······30 g	砂糖45 g 牛乳 (温めておく)60mL
113	7—30 g	バター (溶かす) 50 g
NA	Jご (紅玉) ·······1個	薄力粉 ······150 g
卵	2個	ベーキングパウダー … 小さじ2

作りかた

- 1 りんごは皮をむいてくし型に薄く切っておく。
- 2 ボウルに卵、砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、温めた牛乳と溶かしバターを入れ混ぜ合わせ、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き」「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**A**を入れ溶かす。カラメル色がついてきたらバターを入れ、設定キーで「**160**」に切り替えて**1**のりんごを敷きつめる。
- 5 りんごの上に2の生地を流し表面を平らにならし、ふたをして約15分加熱する。
- 6 竹串などをさして、生地がつかなければ、加熱を止める。
- 7 裏返して盛り付ける。

裏返して盛り付ける際は、溶けたバターが垂れる場合がある ので、やけどなどに注意する。

パンケーキ



材料(4枚分)

薄力粉250g	薄力
ベーキングパウダー…小さじ1	
塩小さじ¼	
砂糖大さじ½	
重曹小さじ½	重曹

バター (溶かす)	20g
無糖ヨーグルト…	
卯	1個
牛乳	60mL
はちみつ	"大さじ½

作りかた

- **1** ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖、重曹を入れて混ぜておく。
- 2 1の中に溶かしたバター、無糖ヨーグルト、卵、牛乳、はちみった入れ全体をよく混ぜ合わせ、約5~10分おく。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」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。(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 200g	生クリーム60mL
砂糖 ······ 70g	レモン汁大さじ1
卵2個	薄力粉50g

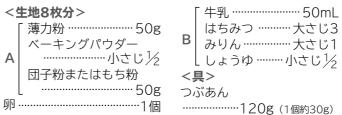
作りかた

- **1** 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個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
- **2** 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)
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き」「160**」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)
- (フライパンにオーブンシートを敷くと取り出しやすい)
- 5 約20~25分加熱する。

どら焼き



材料(4個分)



作りかた

- 1 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の材料を少しずつ加える。(約10分おいて生地を休ませるとさらによい)
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」 「160」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、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)
- 4 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(8個分)

E	玉粉40)g
7	45	g
	糖15	
Ŋ	│1/2個(26	g)
4	具>	
-	ぶあん	
	······120g(1個約15	g)

作りかた

- 1 ボウルに白玉粉と水を入れ、つぶがなくなるまで混ぜたら、 砂糖、卵を順に加え混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」 「160」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、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約10~20秒焼く) (ふたをするとふっくら早く仕上がる)
- 4 生地でつぶあんを包む。
- 5 お好みでホイップクリームを包む。

いちごソース



材料(1回に作りやすい量)

いちご (洗ってへたをとる)	
250g	はちみつ大さじ1
グラニュー糖30g	

作りかた

- 1 いちごはへたをつけたまま軽く洗う。
- 2 洗ったいちごのへたを落とし、縦 1/2 の大きさにカットする。
- 3 ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて約3時間おく。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」 「140」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、3を入れる。
- 6 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)
- 7 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。

バニラアイス



材料(作りやすい分量)

卵黄	3個分	バニラエッセンス 少々
砂糖	60 g	好みでラム酒小さじ1
牛乳	···· 250mL	生クリーム100mL

- **1** ボウルに卵黄、砂糖を入れ白っぽくなるまでしっかりと混ぜ、 牛乳を少しずつ加える。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「**卵焼き」** 「120」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を流し入れ、 とろみがつくまで耐熱べらで絶えずかき混ぜる。(約3~4分)
- **3 2**をボウルに移し底に氷水をあて冷まし、粗熱が取れたら バニラエッセンスやラム酒を好みで加える。
- 4 生クリームを六分立てし、3と混ぜて冷凍室で冷やし固める。

◎日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

L2(S)