

# 適温調理 クッキングガイド

100種類の  
おすすめ  
レシピ

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。火力およ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。様子を見て調整してください。

天ぷら



## 適温調理「焼き物」メニューで調理するレシピ

煮込みハンバーグ …… 4	ビーフステーキ …… 6	お好み焼き …… 7
しょうが焼き …… 5	かつおのたたき …… 6	チヂミ …… 7
豚丼 …… 5	チャーハン …… 6	ガーリックトースト …… 7
パリパリチキンのサラダ …… 5	焼きもち …… 6	

## 適温調理「炒め物」メニューで調理するレシピ

ゴーヤチャンプル …… 8	焼きビーフン …… 12	彩り温野菜と …… 16
アクアパツツァ …… 9	野菜炒め …… 12	バーニャカウダソース
そば粉のガレット …… 9	トッポギ …… 12	シーフードピラフ …… 17
鶏つくね …… 9	八宝菜 …… 13	たいごはん …… 17
豆腐ピザ …… 10	えびチリ …… 13	チーズリゾット …… 17
チキンソテー …… 10	マーボー豆腐 …… 14	ラタトゥーユ …… 18
ポークソテー …… 10	チンジャオロウスー …… 14	ローストビーフ …… 18
ハンバーグ …… 11	空芯菜とにんにくの炒め物 …… 14	ブイヤベース …… 18
薄切りポークカツ …… 11	ビーフストロガノフ …… 15	サムゲタン …… 19
あじのフライ …… 11	大豆のキーマカレー …… 15	オニオンスープ …… 19
白身魚のソテー …… 11	ハッシュドビーフ …… 15	大豆とひじきの煮物 …… 19
焼きそば …… 12	豆腐ステーキ …… 16	大学いも …… 19

## 適温調理「卵焼き」メニューで調理するレシピ

スパニッシュオムレツ …… 20	いかめし …… 24	豆腐のチーズケーキ …… 28
スクランブルエッグ …… 21	ホワイトソース …… 24	かぼちゃのプリン …… 29
オムレツ …… 21	あさりの酒蒸し …… 24	タルトタタン …… 29
卵焼き …… 21	スパゲティペスカトーレ …… 25	チーズケーキ …… 29
目玉焼き …… 21	スパゲティペロンチーノ …… 25	パンケーキ …… 30
ショウロンポウの野菜蒸し …… 22	スパゲティカルボナーラ …… 25	いちごソース …… 30
生ごけの野菜蒸し …… 22	蒸しパン …… 26	フレンチトースト …… 30
シュウマイの野菜蒸し …… 22	クレープ・シュゼット …… 26	どら焼き …… 31
えび姿蒸し団子 …… 23	クリームパン …… 27	和風米粉ワッフル …… 31
焼きギョウザ …… 23	シナモンロール …… 27	バニラアイス …… 31
あさりのサフランライス …… 23	カスタードクリーム …… 27	
親子丼 …… 24	チョコレートケーキ …… 28	

## 適温調理「揚げ物」メニューで調理するレシピ

天ぷら …… 32	とんかつ …… 35	ドーナツ …… 38
鶏のから揚げ …… 33	コロツケ …… 35	野菜チップス …… 38
串揚げ …… 33	えびとしいたけのあられ揚げ …… 36	フルーツフリッター …… 38
えびフライ …… 34	野菜の素揚げ …… 36	かりんとうまんじゅう …… 39
カキフライ …… 34	フライドチキン …… 36	かりんとう …… 39
オニオンリング …… 34	ピロシキ …… 37	ごま団子 …… 39
フライドポテト …… 34	なすの揚げびたし …… 37	

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		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)

## 煮込みハンバーグ

材料(4個分)

バター・15g  
 玉ねぎ(みじん切り)・100g  
 合いき肉・300g  
 パン粉・20g  
 牛乳・大さじ3  
 卵・1個  
 塩・小さじ1½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  
 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

【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、④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」が表示されたら、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 しめじを炒め、ソースの材料⑥を入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
- ⑦ ⑤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てソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。

設定温度  
の目安  
220℃→  
120℃

## 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  
 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④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」が表示されたら、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。

設定温度  
の目安  
220℃

## 豚丼



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉・300g  
 サラダ油・大さじ1  
 しょうゆ・カップ¼  
 ごはん・丼2杯分  
 みりん・カップ¼  
 砂糖・大さじ3

【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」が表示されたら、豚肉を広げて両面を焼き、④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。

設定温度  
の目安  
220℃

## パリパリチキンのサラダ



材料(2人分)

鶏もも肉・1枚(250g)  
 酒・大さじ1  
 酒・小さじ1  
 しょうゆ・小さじ1  
 紫玉ねぎ(千切り)・¼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  
 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½  
 こしょう・少々

【作りかた】

- ① 鶏肉は④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」キーを押す。
- 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。焼き上がったらい口大に切り、②の野菜とともに器に盛りつける。
- ⑥ 仕上げに⑥をよく混ぜ、上からかける。

設定温度  
の目安  
220℃→  
180℃

## ビーフステーキ



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 サラダ油・適量  
塩・こしょう・各適量 にんにく(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」キーを押す。
- 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 お皿に盛りつけて、取り出しておいたにんにくのをせる。



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。

## かつおのたたき



設定温度  
の目安  
220℃

### 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】

- 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」が表示されたら、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、取り出して水気をふき取り、お好みの厚さに切り分け、お皿に盛りつける。
- 5 塩とレモン汁をかけ、お好みでにんにくのをせる。

## チャーハン



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

### 【作りかた】

- 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」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、長ねぎ、焼き豚と①の材料を入れ炒める。
- 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。

## 焼きもち



設定温度  
の目安  
220℃

### 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」が表示されたら、もちを入れふたをする。
- 3 焼き色がついたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

## お好み焼き



設定温度  
の目安  
220℃

### 材料(2枚分)

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  
豚バラ薄切り肉・40g サラダ油・大さじ2  
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

- ④ 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

### 【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)
- 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、サラダ油を入れて、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」が表示されたら、②の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉のをせ、裏面に焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。同様に②の残り分(1枚分)を焼く。
- 5 お皿に盛りつけて、仕上げに④を上からかける。

## チヂミ



設定温度  
の目安  
220℃

### 材料(2枚分)

<生地> しょうゆ・大さじ1  
にら・1わ ごま油・大さじ2  
赤唐辛子・小1本  
薄力粉・150g  
卵・1個  
水・150mL  
あさりのむき身・100g  
塩・少々

<たれ> にんにく(すりおろし)・小さじ1/2  
長ねぎ(みじん切り)・適量  
しょうゆ・大さじ3  
白すりごま・大さじ1  
たかのツメ(輪切り)・小1本

### 【作りかた】

- 1 ①には長さ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、たかのツメ、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」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに①の半分(1枚分)を流し入れて両面を焼く。同様に①の残り分(1枚分)を焼く。
- 4 ④を合わせて、たれを作る。

## ガーリックトースト



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 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・15g

### 【作りかた】

- 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」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。



設定温度  
の目安  
200℃

## 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(一口大に切る)  
・ $\frac{1}{2}$ 丁(150g)  
卵・1個

しょうゆ・小さじ1  
塩・小さじ $\frac{1}{3}$   
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)、しんなりするまで置いた後、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「炒め物」**「200」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉を炒め、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順に炒め、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。

## アクアパッツァ



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)・ $\frac{1}{2}$ 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  
ドライパセリ・適量

設定温度  
の目安  
180℃→  
130℃

【作りかた】

- 1 魚に塩、こしょうをふる。
- 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、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「炒め物」**「180」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 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回しかけ、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
- 6 お皿に盛りつけて、パセリを飾る。

## そば粉のガレット



設定温度  
の目安  
200℃

材料(2人分)

そば粉・50g  
水・100mL  
卵・ $\frac{1}{2}$ 個  
白ワイン・大さじ1  
塩・小さじ $\frac{1}{4}$   
ベーコン(1cm幅に切る)・50g  
ナチュラルチーズ  
(細かく刻んだもの)・40g  
ベビーリーフ・適量

【作りかた】

- 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「炒め物」**「200」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを入れ焼き色がつくまで炒め、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ふき、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 お皿に盛りつけて、仕上げにベビーリーフを飾る。

## 鶏つくね



設定温度  
の目安  
170℃

材料(2人分)

鶏ひき肉・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)・1かけ  
卵黄・1個  
万能ねぎ(小口切り)・10本  
片栗粉・大さじ1  
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「炒め物」**「170」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、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。

## 豆腐ピザ



設定温度  
の目安  
200℃→220℃  
→160℃

### 材料(4人分)

木綿豆腐・1丁(300g)  
 ① 塩・少々  
 ② ① [ 塩・少々  
 ③ ② [ しょうゆ・少々  
 ④ ③ [ しょうゆ・少々  
 ⑤ ④ [ しょうゆ・少々  
 ⑥ ⑤ [ しょうゆ・少々  
 ⑦ ⑥ [ しょうゆ・少々  
 ⑧ ⑦ [ しょうゆ・少々  
 ⑨ ⑧ [ しょうゆ・少々  
 ⑩ ⑨ [ しょうゆ・少々  
 ⑪ ⑩ [ しょうゆ・少々  
 ⑫ ⑪ [ しょうゆ・少々  
 ⑬ ⑫ [ しょうゆ・少々  
 ⑭ ⑬ [ しょうゆ・少々  
 ⑮ ⑭ [ しょうゆ・少々  
 ⑯ ⑮ [ しょうゆ・少々  
 ⑰ ⑯ [ しょうゆ・少々  
 ⑱ ⑰ [ しょうゆ・少々  
 ⑲ ⑱ [ しょうゆ・少々  
 ⑳ ⑲ [ しょうゆ・少々  
 ㉑ ⑳ [ しょうゆ・少々  
 ㉒ ㉑ [ しょうゆ・少々  
 ㉓ ㉒ [ しょうゆ・少々  
 ㉔ ㉓ [ しょうゆ・少々  
 ㉕ ㉔ [ しょうゆ・少々  
 ㉖ ㉕ [ しょうゆ・少々  
 ㉗ ㉖ [ しょうゆ・少々  
 ㉘ ㉗ [ しょうゆ・少々  
 ㉙ ㉘ [ しょうゆ・少々  
 ㉚ ㉙ [ しょうゆ・少々  
 ㉛ ㉚ [ しょうゆ・少々  
 ㉜ ㉛ [ しょうゆ・少々  
 ㉝ ㉜ [ しょうゆ・少々  
 ㉞ ㉝ [ しょうゆ・少々  
 ㉟ ㉞ [ しょうゆ・少々  
 ㊱ ㉟ [ しょうゆ・少々  
 ㊲ ㊱ [ しょうゆ・少々  
 ㊳ ㊲ [ しょうゆ・少々  
 ㊴ ㊳ [ しょうゆ・少々  
 ㊵ ㊴ [ しょうゆ・少々  
 ㊶ ㊵ [ しょうゆ・少々  
 ㊷ ㊶ [ しょうゆ・少々  
 ㊸ ㊷ [ しょうゆ・少々  
 ㊹ ㊸ [ しょうゆ・少々  
 ㊺ ㊹ [ しょうゆ・少々  
 ㊻ ㊺ [ しょうゆ・少々  
 ㊼ ㊻ [ しょうゆ・少々  
 ㊽ ㊼ [ しょうゆ・少々  
 ㊾ ㊽ [ しょうゆ・少々  
 ㊿ ㊾ [ しょうゆ・少々  
 ① トマト・1個  
 ② ナチュラルチーズ  
 (細かく刻んだもの)・60g  
 ③ パセリ(みじん切り)・少々  
 ④ サラダ油・小さじ1、大さじ1

### 【作りかた】

- 豆腐は半分の厚さに切り、8等分にしてよく水気をきり、①で下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
- しめじは石づきを取り房に分け、生しいたけは薄切りにする。トマトはヘタを取って半分にし、厚さ5mmの半月切りにする。
- 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「炒め物」**「200」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、きのこと類を入れ②を加えて炒め、しんなりしたら取り出す。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふ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、豆腐の両面を色よく焼く。
- 豆腐の上に④と、トマト、チーズを順にのせ、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。

## ハンバーグ



### 材料(4個分)

バター・15g  
 玉ねぎ(みじん切り)・100g  
 ① 合びき肉・300g  
 ② パン粉・20g  
 ③ 牛乳・大さじ3  
 ④ 卵・1個  
 ⑤ 塩・小さじ1/2弱  
 ⑥ しょうゆ・ナツメグ・各少々  
 サラダ油・大さじ1  
 ⑦ トマトケチャップ・適量  
 ⑧ ウスターソース・適量

設定温度  
の目安  
180℃→  
140℃

### 【作りかた】

- 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て玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ①の粗熱を取り、②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、メニュー「炒め物」**「180」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、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、中まで火を通し、お皿に盛りつける。
- ④を合わせ、ソースを作り、⑤にかける。

## チキンソテー



設定温度  
の目安  
180℃

### 材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g)・2枚  
 レモン・1個  
 ローズマリー・2枝  
 塩・しょうゆ・各少々  
 にんにく(スライス)・1かけ  
 オリーブ油・大さじ1  
 レモン(くし形切り)・1/4個

### 【作りかた】

- 鶏肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴を開け、厚みを整え、塩、しょうゆをふる。
- 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「炒め物」**「180」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、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)
- 焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- お皿に盛りつけて、取り出しておいたにんにく、ローズマリーをのせ、レモンを添える。

## ポークソテー



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・しょうゆ・各少々  
 サラダ油・大さじ1/2  
 薄力粉・大さじ2  
 ① しょうゆ・大さじ1  
 ② ① [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ③ ② [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ④ ③ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑤ ④ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑥ ⑤ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑦ ⑥ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑧ ⑦ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑨ ⑧ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑩ ⑨ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑪ ⑩ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑫ ⑪ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑬ ⑫ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑭ ⑬ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑮ ⑭ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑯ ⑮ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑰ ⑯ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑱ ⑰ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑲ ⑱ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ⑳ ⑲ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉑ ⑳ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉒ ㉑ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉓ ㉒ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉔ ㉓ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉕ ㉔ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉖ ㉕ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉗ ㉖ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉘ ㉗ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉙ ㉘ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉚ ㉙ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉛ ㉚ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉜ ㉛ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉝ ㉜ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉞ ㉝ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㉟ ㉞ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊱ ㉟ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊲ ㊱ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊳ ㊲ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊴ ㊳ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊵ ㊴ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊶ ㊵ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊷ ㊶ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊸ ㊷ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊹ ㊸ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊺ ㊹ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊻ ㊺ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊼ ㊻ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊽ ㊼ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊾ ㊽ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ㊿ ㊾ [ しょうゆ・大さじ1/2  
 ① バター・8g

### 【作りかた】

- 豚肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、しょうゆをふる、薄力粉をまぶす。
- 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、メニューの「炒め物」**「180」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の豚肉を入れ、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出して、お皿に盛りつける。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、②を入れ、ソースを作り、③にかける。

## 薄切りポークカツ



### 材料(2人分)

豚もも薄切り肉・160g  
 塩・しょうゆ・各少々  
 マスタード・適量  
 薄力粉・適量  
 溶き卵・適量  
 パン粉・適量  
 サラダ油・大さじ2

設定温度  
の目安  
200℃

### 【作りかた】

- 豚肉3枚を並べ塩、しょうゆをふり、マスタードを塗って3つ折りにしたものを、4個作る。
- ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 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「炒め物」**「200」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら②を並べ、返しながらか約5～6分焼く。

## あじのフライ



### 材料(2人分)

あじ(開いたもの約80g)・2枚分  
 塩・しょうゆ・各少々  
 薄力粉・適量  
 溶き卵・適量  
 パン粉・適量  
 サラダ油・大さじ3

設定温度  
の目安  
200℃

### 【作りかた】

- あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、しょうゆをふる。
- ①をキッチンペーパーで軽く押さえ、薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れ、メニューの「炒め物」**「200」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、あじの身を下にして入れる。
- 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。

## 白身魚のソテー



### 材料(4人分)

たい(1切れ約80g)・4切れ  
 にんにく(みじん切り)・小2かけ  
 パン粉・大さじ4  
 オリーブ油・大さじ4  
 粒マスタード・小さじ4  
 塩・しょうゆ・適量

設定温度  
の目安  
200℃

### 【作りかた】

- たいに塩、しょうゆをふる。
- 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、メニューの「炒め物」**「200」**を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんにく、パン粉を炒め、フライパンの脇に寄せる。
- たいの皮側を下にして入れ、焼き色がついたら裏返し、粒マスタードを塗り、炒めたパン粉をたいののせ、中まで火を通す。

## 焼きそば



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

### 【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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順に炒める。
- 最後にソース、塩、こしょうを加える。

## 焼きビーフン



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・ $\frac{1}{2}$ わ  
玉ねぎ・ $\frac{1}{2}$ 個  
ピーマン・1個  
焼き豚・50g  
しめじ・50g  
卵(溶いておく)・1個  
しょうゆ・小さじ $\frac{1}{2}$   
④ 塩・小さじ $\frac{1}{2}$   
砂糖・小さじ $\frac{1}{4}$   
④ 合わせておく  
ごま油・大さじ $\frac{1}{2}$   
白いりごま・大さじ $\frac{1}{2}$

### 【作りかた】

- ビーフンはお湯(分量外)で約3~4分ゆでてざるにあげ、ポウルに入れ、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。
- 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。
- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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、ビーフンを加えて炒め合わせる。
- ④の調味料を加える。
- 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
- ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

## 八宝菜



設定温度  
の目安  
200℃

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉・100g  
むきえび(大)・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  
しょうが汁・小さじ $\frac{1}{2}$   
④ 酒・小さじ1  
塩・少々  
④ 酒・大さじ $\frac{1}{2}$   
塩・少々  
片栗粉・大さじ $\frac{1}{2}$   
⑤ [ にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
しょうが(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
酒・大さじ1  
塩・小さじ $\frac{1}{2}$   
鶏がらスープの素・小さじ $\frac{1}{2}$   
水・100mL  
⑤ 合わせておく  
サラダ油・大さじ2  
ごま油・小さじ1  
⑤ [ 片栗粉・小さじ2  
水・小さじ2

### 【作りかた】

- 豚肉は3cmに切り、④を混ぜておく。
- えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
- ポウルに、えび、いかを合わせ⑤を混ぜる。えびといかを湯通しする。
- 干しいたけは、戻して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。にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、⑤を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順に炒め、火が通ったら⑥の調味料を入れ、⑥の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。

## 野菜炒め



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

### 【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「炒め物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。
- 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。

## トッポギ



設定温度  
の目安  
180℃→  
120℃

### 材料(2人分)

トッポギ・200g  
玉ねぎ・ $\frac{1}{4}$ 個  
キャベツ・50g  
にんじん・50g  
いんげん・5本  
サラダ油・大さじ1  
しょうゆ・大さじ2  
④ コチュジャン・大さじ2  
砂糖・大さじ2  
水・50mL  
④ 合わせておく

### 【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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんを炒める。
- トッポギも加え、④の調味料を回し入れてよく混ぜ、キャベツを入れて炒め、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混ぜながら蒸し煮にする。

## えびチリ



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  
ねぎ(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ 本  
④ にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
しょうが(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
⑤ 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 $\frac{1}{2}$   
⑤ 合わせておく  
⑥ [ 片栗粉・小さじ2  
水・小さじ2

### 【作りかた】

- 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。
- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、えびを入れて炒める。
- えびが色づいたら、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④の薬味を入れてから豆板醤を入れ炒める。
- ⑥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。
- ⑤の水溶き片栗粉を加え、混ぜてとろみをつける。

## マーボー豆腐



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  
① ねぎ(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ 本  
② にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
③ しょうが(みじん切り)・1かけ  
豆板醤・小さじ $\frac{1}{2}$   
サラダ油・大さじ1

④ 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 $\frac{1}{2}$   
鶏がらスープの素・小さじ $\frac{1}{2}$   
水・カップ $\frac{1}{2}$   
⑤ 合わせておく  
⑥ 片栗粉・小さじ2  
⑦ 水・小さじ2  
ごま油・大さじ $\frac{2}{3}$

### 【作りかた】

- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①を入れ、豆板醤と豚ひき肉を炒め、肉がポロポロになったら②の調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
- ③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。

## チンジャオロウスー



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  
① しょうゆ・大さじ $\frac{1}{2}$   
② 片栗粉・小さじ1強  
③ ごま油・大さじ $\frac{1}{2}$

サラダ油・大さじ1  
④ オイスターソース・大さじ $\frac{1}{2}$   
⑤ しょうゆ・大さじ $\frac{1}{2}$   
⑥ 塩・少々  
⑦ 砂糖・小さじ $\frac{1}{2}$   
⑧ 酒・大さじ $\frac{1}{2}$   
⑨ 片栗粉・小さじ $\frac{1}{3}$   
⑩ 水・大さじ1  
⑪ 合わせておく  
⑫ ごま油・小さじ1

### 【作りかた】

- 牛肉に①で下味をつける。
- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①を加えて炒める。
- 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炒める。
- 火が通ったら⑫を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。

## ビーフストロガノフ



設定温度  
の目安  
200℃→  
150℃

### 材料(2人分)

牛こま切れ肉・200g  
塩・小さじ $\frac{1}{4}$   
黒こしょう・少々  
薄力粉・大さじ $\frac{1}{2}$   
玉ねぎ・1個  
エリンギ・100g

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・ $\frac{1}{4}$ カップ  
水・100mL  
サラダ油・大さじ $\frac{1}{2}$

### 【作りかた】

- 牛肉は適当な大きさに切り、塩、黒こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
- 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。
- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら脇に寄せ、牛肉をほぐしながら炒める。
- 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、エリンギを加えて炒め、次にデミグラスソースと水を加え、設定キーで「150」に切り替えて炒める。
- デミグラスソースが固い場合は、水を少しずつ入れて調整し、塩、こしょうで味を整える。
- 加熱を止めて器に盛りサワークリームをかける。

## 大豆のキーマカレー



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)・ $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{3}{4}$   
塩・こしょう・各少々  
ガラムマサラ・少々  
<半熟卵>  
卵・2個

### 【作りかた】

- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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炒め、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
- 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)
- 水分が飛んだら塩、こしょうで味を調べ、ガラムマサラを加え、でき上がり直前に枝豆を加える。
- <半熟卵>  
お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7~8分ゆでる。

## 空芯菜とにんにくの炒め物



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  
① たかのツメ(輪切り)・1本  
② にんにく(スライス)・1かけ

③ 酒・大さじ1  
④ 塩・こしょう・各少々

### 【作りかた】

- 空芯菜はサツと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4~5cmに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油と①を入れて、メニューの「炒め物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①の茎を入れて炒め、色が変わったら②の葉を入れて手早く炒め、④で味を調える。

## ハッシュドビーフ



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

### 【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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを透き通るまで炒め、次に肉を炒め、肉の色が変わったら水を入れる。
- 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。
- 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。



## 豆腐ステーキ



設定温度  
の目安  
180℃→  
200℃

### 材料(4人分)

木綿豆腐・1丁(300g)  
しょうゆ・小さじ2  
片栗粉・適量  
エノキタケ・100g  
にんじん・30g  
ピーマン・1個

オリーブ油・小さじ1/2、大さじ1/2  
白ワイン・大さじ2  
④ 塩・少々  
こしょう・少々  
レモン汁・大さじ1

### 【作りかた】

- 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、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- 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取り除き、縦に千切りにする。
- 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1/2を入れて、メニューの「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんじんを軽く炒め、エノキタケ、ピーマン、④を加えてサッと炒めて取り出す。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふいて、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、豆腐を並べる。
- 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。
- 豆腐を皿に取り④を上に乗せる。

## 彩り温野菜とバーニャカウダソース



設定温度  
の目安  
200℃

### 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  
アスパラガス・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  
<バーニャカウダソース>  
アンチョビ(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1/2  
生クリーム(乳脂肪率40%以上)・大さじ1

### 【作りかた】

- 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で1/8に切り、綿をそぎ落とす。
- アスパラガスの根元を落として固いところの皮をむき、1/3に切る。
- 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。
- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、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、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
- フライパンに塩と水を加え、ふたをして約3分蒸らす。
- 約3分たったら、「切」キーを押す、そのままの状態約2分余熱で蒸らす。
- <バーニャカウダソース>  
アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、「弱火」で加熱する。
- 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。

## シーフードピラフ



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

④ 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

### 【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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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、お米を炒める。お米が透き通ったら水と④を入れる。
- 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ーンピースを上に乗せ、ふたをして約10~15分加熱する。
- 「切」キーを押して約10分蒸らす。



### 調理のコツ

- 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。

## たいごはん



設定温度  
の目安  
180℃→  
120℃

### 材料(4人分)

サラダ油・大さじ1  
しめじ・100g  
にんじん(短冊切り)・80g  
お米(洗ってざるにあげておく)・2カップ  
たい(刺身用のサクを一口大に切る)・200g

④ だし汁・500mL  
しょうゆ・大さじ1  
酒・大さじ2  
塩・小さじ1/3  
万能ねぎ(小口切り)・少々  
しょうが(千切り)・30g

### 【作りかた】

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れて、メニューの「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示されたら、にんじん、しめじを炒める。
- お米を入れ透き通るまで炒め、④を加えかき混ぜ、さらに沸騰したら約1分かき混ぜる。
- 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。
- 「切」キーを押す、そのまま約10分蒸らす。
- 器に盛りつけて、万能ねぎと残りのしょうがを散らす。

## チーズリゾット



設定温度  
の目安  
180℃→  
120℃

### 材料(4人分)

オリーブ油・大さじ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)・1.5カップ

白ワイン・100mL  
④ 固形コンソメ  
(熱湯に入れ溶かしておく)・1個  
熱湯・700mL  
④ 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・少々

### 【作りかた】

- 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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを炒める。透き通ったらバターを溶かしてお米を炒める。
- お米が透き通ったら、白ワインを入れ④をお米がかぶるくらい入れる。
- 沸騰したら、設定キーで「120」に切り替えて、残りの④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。
- 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。

## ラタトゥーユ



設定温度  
の目安  
180℃→  
150℃

### 材料(4人分)

① 玉ねぎ・1/2個  
なす・2個  
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

### 【作りかた】

- ① ①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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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、設定キーで「150」に切り替え、ふたをしてときどき返ししながら約5~6分煮る。
- ④ 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。

## ローストビーフ



設定温度  
の目安  
200℃→  
120℃

### 材料(作りやすい分量)

サラダ油・大さじ1  
牛肉(ローストビーフ用  
直径約6cm)・400g

① にんにく(すりおろす)・1かけ  
しょうが汁・大さじ1  
塩・こしょう・各少々  
サラダ油・小さじ1/2

### 【作りかた】

- ① 牛肉に①をこすりつけ、焼く30分前に冷蔵庫から出して、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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら①の牛肉に焼き色をつける。
- ④ 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途中上下を返ししながら約10~15分加熱する。
- ⑤ 「切」キーを押しそのまま約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。

## サムゲタン



設定温度  
の目安  
170℃→  
120℃

### 材料(2人分)

鶏もも肉(骨つき)・2本(400g)  
塩・こしょう・各少々

① にんにく・2かけ  
しょうが汁・大さじ1  
もち米(水に10分つける)・1/3カップ  
甘栗・6個  
ぎんなん(缶詰)・6粒  
長ねぎ(小口切り)・1/4本  
水・1L  
塩・適量

### 【作りかた】

- ① 鶏肉は骨にそ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「炒め物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、水1Lを入れ、①と①を加える。沸騰したら設定キーで「120」に切り替えて、ふたをして約20分煮込む。
- ④ 塩で味を整え、長ねぎを散らす。

## オニオンスープ



設定温度  
の目安  
200℃

### 材料(4人分)

玉ねぎ・2個(400g)  
サラダ油・大さじ1/2  
薄力粉・大さじ1

① 固形コンソメ・2個  
熱湯・800mL

② 合わせて溶かしておく  
塩・小さじ3/4  
こしょう・少々  
粉チーズ・少々

### 【作りかた】

- ① 玉ねぎは芯を取り薄切りにする。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎをきつね色になるまで約10分炒め、薄力粉を全体にまぶす。
- ④ ②と塩を加え煮立たせ、最後にこしょうをふる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをかける。

## 大豆とひじきの煮物



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

① 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

### 【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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ② 表示部に「適温」が表示されたら、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げを炒め、①の調味料を入れる。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。

## ブイヤベース



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

### 【作りかた】

- ① あし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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示され、にんにくを炒め香りが出たら、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。

## 大学いも



設定温度  
の目安  
180℃

### 材料(作りやすい分量)

さつまいも・300g  
サラダ油・大さじ2  
黒ごま・適量

### <みつ>

砂糖・大さじ3  
① みりん・大さじ3  
しょうゆ・大さじ2 2/3  
② 合わせておく

### 【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、ざるにあげ水気をふき取る。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、さつまいもを入れふたをしてときどき返ししながら炒める。
- 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 フライパンに残った油をキッチンペーパーでふいて、②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。



●みつは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。



設定温度  
の目安  
200℃

## スパニッシュオムレツ

材料(4人分)

- 卵・4個
- ① 牛乳・大さじ2
- ② 塩・こしょう・各少々
- ③ 冷凍フライドポテト(1cm角)・150g
- ④ コンビーフ(1cm角)・100g
- ⑤ ベジタブルミックス・100g
- ⑥ 赤パプリカ(1cm角)・1/2個
- サラダ油・小さじ1
- バター・10g
- トマトケチャップ・適量
- イタリアンパセリ・少々

【作りかた】

- ① ボウルに①を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた②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」が表示されたら、バターを溶かし、①を流し込む。ふたをして約10分蒸し焼きにして、裏返し、ふたを戻して約3分加熱する。
- ④ 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。

## スクランブルエッグ



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
- ① 砂糖・少々
- ② 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

【作りかた】

- ① ボウルに卵を入れ溶いて、①を加えて混ぜ合わせる。
- ② よく混ぜたら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、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」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。

## オムレツ



材料(2人分)

- 卵・4個
- ① 牛乳・大さじ2
- ② 塩・こしょう・各少々
- ③ サラダ油・適量
- ④ バター・大さじ2

設定温度  
の目安  
180℃

【作りかた】

- ① ボウルに卵を入れ溶いて、①を加えて混ぜ合わせる。
- 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」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。

## 卵焼き



材料(2人分)

- 卵・4個
- ① 水・50mL
- ② 和風だしの素・小さじ1/4
- ③ 砂糖・大さじ1
- ④ 塩・少々
- ⑤ サラダ油・適量

設定温度  
の目安  
170℃

【作りかた】

- ① ボウルに卵を入れよく溶いて、①を加えて混ぜ合わせる。
- 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」**「170」**を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 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。
- ④ 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。

## 目玉焼き



材料(1人分)

- 卵・2個
- ① サラダ油・大さじ1
- ② 水・大さじ1

設定温度  
の目安  
170℃

【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。
- 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、ふたをする。

## ショウロンポウの野菜蒸し



材料(12個分)

<皮>

強力粉・50g  
薄力粉・50g  
① 塩・小さじ1/2  
水・50mL  
ごま油・小さじ1/3  
打ち粉(強力粉)・適量

<あん>

豚ひき肉・100g  
しょうが(すりおろし)・5g  
オイスターソース・小さじ1  
② 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

<スープ>

粉ゼラチン・4g  
水・20mL  
③ 熱湯・80mL  
鶏がらスープの素・小さじ1  
キャベツ(千切り)・200g  
もやし・100g  
にんじん(千切り)・50g  
水・150mL

設定温度  
の目安  
180℃→  
130℃

### 【作りかた】

- ① ①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。
- ② 生地を棒状にのばし12等分し丸め、打ち粉をつけながらめん棒で直径9cmくらいにのばす。
- ③ 粉ゼラチンを水20mLでふやかし、③に溶かして、冷やし固めておく。固まったら細かくくずす。
- ④ ②の材料を合わせてこね、③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取りながら包み、最後にしっかりとつまんで閉る。
- ⑤ 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**」が表示されたら、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て、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6分加熱する。
- ⑦ お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、酢じょうゆなどを添える。

## シュウマイの野菜蒸し



材料(15個分)

市販のシュウマイの皮・15枚

豚ひき肉・100g  
えび(みじん切り)・100g  
玉ねぎ(みじん切り)・100g  
干しいたけ(水で戻してみじん切り)・20g  
① しょうが汁・小さじ1/2  
しょうゆ・小さじ1  
ごま油・小さじ1/2  
塩・小さじ1/3  
片栗粉・大さじ1 1/3

キャベツ(千切り)・200g  
もやし・100g  
にんじん(千切り)・50g  
水・150mL

設定温度  
の目安  
180℃→  
130℃

### 【作りかた】

- ① ①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**」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。その上にシュウマイ15個を並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
- ④ 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、からしじょうゆなどを添える。

## えび姿蒸し団子



材料(2人分)

市販のシュウマイの皮・6枚  
むきえび(包丁でミンチにする)・125g  
塩・小さじ1/4  
① 長ねぎ(みじん切り)・10g  
しょうが(みじん切り)・5g  
卵白・大さじ1  
片栗粉・小さじ2  
えび(中サイズ)・6尾  
レタス・4枚  
水・150mL

設定温度  
の目安  
180℃→  
130℃

### 【作りかた】

- ① ①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、背わたを取り、腹開きにして背中に3~4本切り込みを入れる。
- ③ ②の背中側に①のをのせ、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**」が表示されたらレタスを敷き、③を並べて、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。

## 焼きギョウザ



材料(12個分)

白菜・100g  
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)・1/2 かけ  
しょうが(みじん切り)・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  
市販のギョウザの皮・12枚  
サラダ油・大さじ1  
水・100mL

設定温度  
の目安  
160℃→  
250℃

### 【作りかた】

- 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②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③のをのせ、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、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**」が表示されたら③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。

## 生ざけの野菜蒸し



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

設定温度  
の目安  
180℃→  
130℃

### 【作りかた】

- 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「**卵焼き**」「**180**」を選び、「**スタート**」キーを押す。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、設定キーで「**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。

## あさりのサフランライス



材料(3~4人分)

あさり(殻つき)・250g  
オリーブ油・大さじ1  
にんにく(みじん切り)・1かけ  
玉ねぎ(みじん切り)・50g  
ベーコン(1cm角に切る)・40g  
マッシュルーム(薄切り)・1パック(100g)  
お米(洗ってざるにあげておく)・1 1/2カップ  
① 白ワイン・1/4カップ  
サフラン・10本  
② ローリエ・1枚  
水・250mL  
③ 顆粒スープの素・小さじ1/2  
むきえび・100g  
トマト(1cmのさいの目に切る)・1個  
塩・こしょう・各少々

設定温度  
の目安  
180℃→  
120℃

### 【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**」が表示され、にんにくの香りが出たら、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、お米の順に加えて約2~3分炒める。合わせておいた④を注ぎ、あさり、むきえび、トマトを並べてのせ、塩、こしょうを加えて、沸騰したらふたをして設定キーで「**120**」に切り替え約10~15分加熱する。
- ④ 「**切**」キーを押す、そのまま約5分蒸らす。



調理のこつ ●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。

## 親子丼

設定温度  
の目安  
170℃→  
130℃



### 材料(4人分)

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

### 【作りかた】

- 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。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら、④を合わせて入れる。沸騰したら、鶏肉、玉ねぎを入れて再沸騰させる。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。
- 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。
- 丼に温かいごはんを盛り、④をのせみつばを散らす。

## いかめし

設定温度  
の目安  
170℃→  
120℃



### 材料(2人分)

するめいか・2はい	④
もち米・1/2カップ	
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	しょうが(スライス)・3枚
みりん・大さじ2	
砂糖・大さじ2	

### 【作りかた】

- もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
- 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く止める。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら④を入れ、沸騰したら②を並べて落としふ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、途中返ししながら約40分煮込む。

## ホワイトソース

設定温度  
の目安  
120℃



### 材料(1.5カップ分)

(マカロニグラタン2皿分)  
バター・25g 牛乳・300mL  
薄力粉・20g 塩・こしょう・各少々

### 材料(2カップ分)

(ホワイトシチュー・野菜のグラタン用)  
バター・40g 牛乳・400mL  
薄力粉・30g 塩・こしょう・各少々

### 【作りかた】

- 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「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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、粉っぽさを感じなくなるまでよく炒める。(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。

## スパゲティ ペスカトーレ

設定温度  
の目安  
130℃



### 材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)・200g  
水・2L  
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  
粗引き黒こしょう・少々

### 【作りかた】

- 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 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、スパゲティはざるにあげておく。
- 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「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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炒め、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。
- ソースが加熱されて少し煮詰まったら、③のスパゲティとゆで汁を加える。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。

## スパゲティペペロンチーノ

設定温度  
の目安  
130℃→  
180℃



### 材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)・200g  
水・2L  
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

### 【作りかた】

- 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。
- 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 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、スパゲティはざるにあげておく。
- 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「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。
- 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。

## あさりの酒蒸し

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

### 【作りかた】

- 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。
- 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」が表示されたら、あさりと酒を入れふたをする。
- 貝の口が全部開いたら万能ねぎを入れ約1分加熱する。

## スパゲティカルボナーラ

設定温度  
の目安  
130℃



### 材料(2人分)

卵・2個	④
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・2L	
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。

### 【作りかた】

- ベーコンは、1cm幅に切る。材料④を粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
- 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 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、スパゲティはざるにあげておく。
- 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「卵焼き」「130」を選び「スタート」を押す。
- 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。
- ベーコンから脂が出てきたら、③の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。
- ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。④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。



- 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)

## 蒸しパン



### 【作りかた】

- 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①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。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら、②を並べ水200mL(分量外)を入れ、ふたをして約10分蒸す。

### <抹茶> 材料(4個分)

- ① 薄力粉・60g  
抹茶・5g  
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$   
砂糖・35g  
牛乳(または水)・65mL  
※トッピング(甘納豆・黒豆・ホワイトチョコレートなど)・30g

### <コーヒー> 材料(4個分)

- ① 薄力粉・60g  
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$   
砂糖・35g  
牛乳(または水)・55mL  
※インスタントコーヒー(大きさ1の熱湯で溶く)・10g

### <ココア> 材料(4個分)

- ① 薄力粉・60g  
ココア・10g  
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$   
砂糖・35g  
牛乳(または水)・65mL

### <かぼちゃ> 材料(4個分)

- ① 薄力粉・60g  
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$   
砂糖・35g  
牛乳(または水)・65mL  
※かぼちゃ(ゆでてつぶしたもの)・60g

### <いちご> 材料(4個分)

- ① 薄力粉・60g  
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$   
砂糖・35g  
牛乳(または水)・65mL  
※いちごジャム(ソース)・30g

設定温度  
の目安  
130℃

## クリームパン



### 材料(作りやすい分量)

- ① 強力粉・150g  
砂糖・大きじ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 $\frac{1}{3}$
- ぬるま湯(約40℃)  
・90~100mL  
バター(室温に戻す)・20g  
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①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。
- 2 こね上がった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 一次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 生地を直径10cmにのぼしカスタードクリームを包み、オープンシートを上閉じ目を下にして、中央に1個と残りを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。
- 6 表示部に「適温」が表示されたら、ラップをはずした④を、オープンシートごとフライパンにのせふたをする。
- 7 焼き色がついたら(約10~12分)裏返して約7分焼く。

設定温度  
の目安  
160℃

## シナモンロール



### 材料(作りやすい分量)

- ① 強力粉・200g  
砂糖・大きじ $2\frac{1}{2}$   
ドライイースト(顆粒)  
(予備発酵不要のもの)・小さじ1  
塩・小さじ $\frac{1}{2}$
- 牛乳(室温に戻す)  
・125~135mL  
バター(室温に戻す)・30g  
グラニュー糖・40g  
シナモンパウダー・小さじ $\frac{1}{2}$

### 【作りかた】

- 1 ポリ袋に①を入れて軽く混ぜ、牛乳とバターを入れ、約10分間十分にこねる。
- 2 こね上がった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 一次発酵後、ガス抜きをし、1つにまとめて、ラップをかけ約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 めん棒で25cm四方にのぼし、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、切り口を上にして、オープンシートを上閉じ目に中央に1個と残りを円形に並べ、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。
- 6 表示部に「適温」が表示されたら、④をオープ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。

設定温度  
の目安  
160℃

## クレープ・シュゼット



### 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

### 【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「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
  - 4 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
- <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、「強火」で加熱し、全体が沸騰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。

設定温度  
の目安  
170℃

## カスタードクリーム



### 材料(作りやすい分量)

- 卵黄・2個分  
砂糖・40g  
薄力粉・大きじ1  
コーンスターチ・大きじ1
- 牛乳・200mL  
バター・20g  
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、泡立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。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら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。
- 4 「切」キーを押し、バターを加え粗熱が取れたらバニラエッセンスを加える。

設定温度  
の目安  
120℃

## チョコレートケーキ



設定温度  
の目安  
170℃→  
120℃

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(室温に戻す)・60g  
ブラックチョコレート・60g  
ココアパウダー・30g  
生クリーム(42%)・30g  
卵黄・2個分  
粉砂糖・30g

④ 薄力粉・20g  
アーモンドプードル・15g

⑤ 卵白・2個分  
砂糖・45g  
水・400mL  
粉砂糖(飾り用)・適量  
ミント・適量

### 【作りかた】

- 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。
- ボウルにバターを入れ、クリーム状にし、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。
- ⑤でメレンゲを作り、メレンゲと④を加え混ぜ、①の型に入れる。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに水400mLと⑥を入れオープンシートをかけたふたをする。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。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふり、ミントを飾る。

## 豆腐のチーズケーキ



設定温度  
の目安  
170℃→  
120℃

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  
④ ビスケット(砕いたもの)・15枚  
バター(溶かす)・50g  
クリームチーズ(室温に戻す)・200g  
バター(室温に戻す)・40g  
砂糖・35g

卵黄・2個分  
コーンスターチ・20g  
レモン汁・小さじ1

⑤ 卵白・2個分  
砂糖・25g  
水・400mL  
粉砂糖(飾り用)・適量

### 【作りかた】

- 豆腐の水気をきる。
- 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、④を混ぜ型につめる。
- 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。
- ⑤でメレンゲを作り、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。
- ②の型に④の生地を入れる。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら、水400mLと⑥を入れ、オープンシートをかけたふたをする。蒸気が上がったら設定キーで「120」に切り替えて、約40分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
- 粗熱が取れたら型ごと冷蔵庫で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふる。

### メレンゲの作りかた

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

## かぼちゃのプリン



設定温度  
の目安  
120℃

材料(耐熱容器底径13cm、高さ4.4cm1個分)

④ 砂糖・30g  
水・大さじ1  
水・大さじ1  
かぼちゃ・100g  
砂糖・45g

⑤ 卵・2個  
牛乳・150cc  
生クリーム・50cc  
バニラエッセンス・少々  
水・400mL  
ホイップクリーム・適量  
ミント・適量

### 【作りかた】

- 鍋に④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。
- 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⑤を加え混ぜ合わせ、こしたものを①に入れる。
- 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、水400mLと②を入れ、オープンシートをかけてふたをする。約15～20分蒸し焼きにする。
- 粗熱が取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



設定温度  
の目安  
200℃→  
160℃

材料(直径約20cm1個分)

④ 砂糖・30g  
水・大さじ1  
バター・30g  
りんご(紅玉)・1個  
卵・2個

砂糖・45g  
牛乳(温めておく)・60mL  
バター(溶かす)・50g  
薄力粉・150g  
ベーキングパウダー・小さじ2

### 【作りかた】

- りんごは皮をむいてくし型に薄く切っておく。
- 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。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら④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。
- 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。
- 竹串などを刺して、生地がつかなければ、加熱を止める。
- 裏返して盛りつける。  
裏返して盛りつける際は、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。

## チーズケーキ



設定温度  
の目安  
160℃

材料(直径約20cm、1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

### 【作りかた】

- 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「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。

## パンケーキ



設定温度  
の目安  
160℃

### 材料(4枚分)

① 薄力粉・250g	② バター(溶かす)・20g
ベーキングパウダー	無糖ヨーグルト・250mL
・小さじ1	卵・1個
③ 塩・小さじ1/4	牛乳・60mL
砂糖・大さじ1/2	はちみつ・大さじ1/2
重曹・小さじ1/2	

### 【作りかた】

- ① ボウルに①を入れて混ぜておく。
- ② ①の中に②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「**卵焼き**」**「160」**を選び、「**スタート**」キーを押す。
- 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)

## いちごソース



設定温度  
の目安  
140℃

### 材料(1回に作りやすい量)

いちご・250g  
グラニュー糖・30g  
レモン汁・大さじ1  
はちみつ・大さじ1

### 【作りかた】

- ① いちごは洗い、ヘタを落とし、縦1/2の大きさに切る。
- ② 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時間置く。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
- 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**」**「140」**を選び、「**スタート**」キーを押す。
- ④ 表示部に「**適温**」が表示されたら②を入れる。
- ⑤ 焦げないようにかき混ぜながら、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)
- ⑥ 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。

## どら焼き



設定温度  
の目安  
160℃

### 材料(4個分)

<b>&lt;生地8枚分&gt;</b>	
① 薄力粉・50g	② 牛乳・50mL
ベーキングパウダー	はちみつ・大さじ3
・小さじ1/2	みりん・大さじ1
③ 団子粉またはもち粉	しょうゆ・小さじ1/2
・50g	<b>&lt;具&gt;</b>
卵・1個	つぶあん・120g(1個約30g)

### 【作りかた】

- ① ボウルに材料①を合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせた②の材料を少しずつ加える。(約10分置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**」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)
- ④ 焼き上がったら2枚の生地をつぶあんをはさむ。

## 和風米粉ワッフル



設定温度  
の目安  
160℃

### 材料(8個分)

白玉粉・40g  
水・45g  
砂糖・15g  
卵・1/2個(26g)  
**<具>**  
つぶあん・120g(1個約15g)

### 【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**」が表示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 生地をつぶあんを包む。

## フレンチトースト



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  
① 牛乳・カップ1/2  
砂糖・大さじ1/2  
卵・1個

### 【作りかた】

- ① ①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**」が表示されたらバターを溶かし、①のパンの両面を焼く。

## バニラアイス



設定温度  
の目安  
120℃

### 材料(作りやすい分量)

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

### 【作りかた】

- 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。
- ③ 表示部に「**適温**」が表示されたら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)
- ④ ③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。
- ⑤ 生クリームを六分立てし、④と混ぜて冷凍室で冷やし固める。





設定油温  
の目安  
180℃

【作りかた】

- 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箇所切り目を入れる。なすはがくを取り縦半分に切り、がくから1cmほど残り、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。
- ② 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- ③ 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」**「180」**を選び、「スタート」キーを押す。
- ④ 表示部に**「適温」**が表示されたら①のえびや野菜に、②をつけて揚げる。

# 天ぷら

材料(4人分)

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



- 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がります。

## 鶏のから揚げ

設定油温  
の目安  
170℃



材料(4人分)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 鶏もも肉(1枚約250g)・2枚 | 片栗粉・大さじ3~4      |
| しょうが汁・小さじ1       | 揚げ油・800g(880mL) |
| ④ 塩・小さじ2/3       |                 |
| しょうゆ・酒・各大さじ1     |                 |

【作りかた】

- ① 鶏肉は1枚を6等分して④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」キーを押す。
- 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。

## 串揚げ

設定油温  
の目安  
190℃

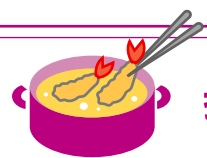


材料(8本分)

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| アスパラガス(8等分に切る)・2本 | ④ 薄力粉・75g    |
| ミニトマト・8個          | ④ 牛乳・100mL   |
| ブロックベーコン(2cm角)・8個 | ④ 合わせておく     |
| うずらの卵(ゆでたもの)・8個   | ⑤ パン粉・50g    |
| 揚げ油・800g(880mL)   | ⑤ 乾燥パセリ・小さじ1 |
|                   | ⑤ 合わせておく     |

【作りかた】

- 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④をからめ、⑤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」キーを押す。
- 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。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

## えびフライ



### 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)

設定油温  
の目安  
180℃

### 【作りかた】

- 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」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」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。

## カキフライ



設定油温  
の目安  
180℃

### 材料(12個分)

かき(むき身)・12個  
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)

### 【作りかた】

- 1 かきは薄い塩水でサツと洗って水気をきり、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」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②を6個鍋に入れて色よく揚げる。残り6個を同様に揚げる。

## オニオンリング



設定油温  
の目安  
180℃

### 材料(作りやすい分量)

玉ねぎ・100g  
薄力粉・40g  
ベーキングパウダー・小さじ2  
① 顆粒コンソメ・2g  
水・50ml  
揚げ油・800g(880mL)  
トマトケチャップ・適量

### 【作りかた】

- 1 玉ねぎを1cm幅の輪切りにして、ばらばらにしておく。
- 2 ポウルに①を入れ混ぜ、①にからませる。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②の半量を1個ずつ鍋に入れて揚げる。残り半量を同様に揚げる。
- 5 お好みでトマトケチャップを添える。

## フライドポテト



設定油温  
の目安  
170℃

### 材料(作りやすい分量)

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

### 【作りかた】

- 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」キーを押す。
- 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。

## とんかつ



設定油温  
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)

### 【作りかた】

- 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」キーを押す。
- 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。

## コロケ



設定油温  
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 $\frac{3}{4}$   
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)

### 【作りかた】

- 1 じゃがいもはゆでて、やわらかくになったら湯をきり、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」キーを押す。
- 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。

## えびとしいたけのあられ揚げ



設定油温  
の目安  
180℃

### 材料(10個分)

むきえび・200g  
塩・小さじ1/2  
生しいたけ(小さめ)・10個  
薄力粉・大さじ3  
卵白・1個分  
柿の種(細かく砕いておく)・90g  
揚げ油・800g(880mL)

### 【作りかた】

- えびは背わたを取り、みじん切りにし、塩を加えて包丁で粘り気が出るまでたたく。
- 生しいたけは軸を切り落とし、内側に薄力粉をふる。
- ②に①を詰め、薄力粉、卵白、柿の種を順につける。
- 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」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を5個鍋に入れ、途中で裏返しながら、中に火が通るまで揚げる。残り5個を同様に揚げる。

## 野菜の素揚げ



設定油温  
の目安  
140℃

### 材料(作りやすい分量)

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)

### 【作りかた】

- 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。
- 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」キーを押す。
- 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。
- 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。

## フライドチキン



設定油温  
の目安  
160℃

### 材料(10本分)

鶏手羽元(1本約50g)・10本  
① 水・100mL  
② 塩・10g  
③ 牛乳・70mL  
④ 溶き卵・25g  
⑤ コンスターチ・大さじ1  
⑥ 合わせて混ぜておく  
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  
乾燥パセリ・小さじ1  
⑦ 合わせて混ぜておく  
揚げ油・800g(880mL)

### 【作りかた】

- ①に鶏肉を約30分つけ込む。
- ①の水気をふき取り、②をからませ、③をまぶしておく。
- 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」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら④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。

## ピロシキ



設定油温  
の目安  
160℃

### 材料(6個分)

#### <パン生地>

① 強力粉・150g  
ドライイースト(顆粒 予備発酵  
不要のもの)・小さじ1/2  
砂糖・大さじ1  
塩・小さじ1/4  
② 牛乳(室温に戻す)・110mL  
バター(室温に戻す)・15g

#### <具>

春雨(乾燥した状態で)・6g  
合いびき肉・150g  
玉ねぎ(みじん切り)・50g  
乾燥パセリ・小さじ1  
鶏がらスープの素・小さじ1/2  
サラダ油・大さじ1  
ゆで卵・1個  
塩・こしょう・各適量  
揚げ油・800g(880mL)

### 【作りかた】

- 春雨は熱湯で戻して、細かく切る。
- フライパンに油を入れ、中火で合いびき肉と玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通るまで炒めたら、春雨、乾燥パセリ、鶏がらスープの素を入れてさらに炒め、塩・こしょうで味を調え、加熱を止める。
- ②に刻んだゆで卵を加え、6等分して冷ましておく。
- ポリ袋に①を入れて軽く混ぜ、②を加えて約8分間、十分にこねる。
- こね上がった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)
- 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせ、生地を軽く押し中ガスを抜き6等分して丸め、ラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥の生地を1個ずつめん棒で約15cmの楕円形にのばし、③の具をのせ半月形に合わせてしっかり閉じる。同様に5個包み、ラップをかけて約10分休ませる。
- 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」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら⑦を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約8分)残り3個を同様に揚げる。

## なすの揚げびたし



設定油温  
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>

① 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

### 【作りかた】

- なすはヘタを取り、縦半分に切り、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。
- ①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。
- 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」キーを押す。
- 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、サッと揚げる。
- 器になす、オクラを盛りつけ、②をかけ、しょうがをのせる。

## ドーナツ



設定油温  
の目安  
160℃

### 材料(直径約7cmドーナツ型6個分)

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

### 【作りかた】

- ① ボウルに①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。
- ② 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。
- 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」キーを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示されたら③を3個鍋に入れ、途中で裏返しながらかける。(約5分)残り3個を同様に揚げる。
- ⑤ お好みでグラニュー糖をまぶす。

## かりんとうまんじゅう



設定油温  
の目安  
200℃

### 材料(10個分)

- 一口まんじゅう・10個  
揚げ油・800g(880mL)  
① 黒砂糖・50g  
② 水・25mL

### 【作りかた】

- 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」キーを押す。
- 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ける。残りの5個を同様に揚げる。
- ③ 別の鍋に①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。

## 野菜チップス



設定油温  
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

### 【作りかた】

- ① 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。
- ② 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」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」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。好みで塩をふる。

## フルーツフリッター



設定油温  
の目安  
150℃

### 材料(1回分)

- ① 薄力粉・100g 卵(卵黄と卵白に分ける)・1個  
ベーキングパウダー・小さじ1 砂糖・大さじ2個  
② 合わせてふるっておく 牛乳・70mL  
③ ドライフルーツ(細かく刻む)・70g バター(溶かしておく)・12g  
④ レーズン・30g 揚げ油・800g(880mL)

### 【作りかた】

- ① 卵白をしっかりと泡立てておく。
- ② ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、①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③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」キーを押す。
- 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。

## かりんとう



設定油温  
の目安  
160℃

### 材料(1回分)

- ① 卵・1個 ② 黒砂糖・50g  
③ 黒砂糖・15g ④ 水・大さじ2  
⑤ 塩・少々  
⑥ 薄力粉・100g  
⑦ ベーキングパウダー・小さじ1½  
揚げ油・800g(880mL)

### 【作りかた】

- ① ボウルに①を入れて混ぜ、さらに②を加え混ぜる。
- ② ①を軽く手でこね、まとまったらラップをして冷蔵庫で約20分休ませる。
- ③ 打ち粉をしたのし台に②の生地をのせ、生地の表面にも打ち粉をふり、めん棒で厚さ5mmにのばす。長さ5cm、幅5mmに切り分ける。
- ④ 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- ⑤ 表示部に「適温」が表示されたら③の半量を入れ、途中で裏返しながらかける。(約10分)残りの半量を同様に揚げる。
- ⑥ 別の鍋に④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。⑤をからめ、バットなどに広げて冷ます。

## ごま団子



設定油温  
の目安  
140℃→  
170℃

### 材料(10個分)

- 白玉粉・50g ① かしあん・120g  
水・45mL 炒りごま(白ごま・黒ごま)・適量  
砂糖・10g 揚げ油・800g(880mL)  
ラード・10g

### 【作りかた】

- ① あんは、10等分して丸めておく。
- ② ボウルに白玉粉、水を入れ、固い粒がなくなる程度に混ぜる。さらに砂糖を入れて混ぜ(ポロポロの状態)、ラードを入れてよく混ぜ、10等分する。
- ③ ②の生地に、①のあんを1個ずつ包み、ごまをまぶす。
- ④ 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」キーを押す。
- ⑤ 表示部に「適温」が表示されたら③を入れ、傷つけないように転がす。
- ⑥ 浮いて一回り大きくなったら、設定キーで「170」に切り替え、団子の表面がカリッとしてきたら取り出す。

 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

