

オーブン調理 クッキングガイド

パン 10種類
+ ハンフライ 30種類
+ オープン 102種類
おすすめ
レシピ
H8Tシリーズではパンは作れません。

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。



焼きドーナツ

オープン調理「オープン」メニュー「パン」で調理するレシピ

かんたんパン……………4	ベーコンロール……………7	2色パン……………9
ごはんパン……………5	セサミパン……………7	(あんパン、クリームパン)
黒糖パン……………5	ウインナーパン……………8	豆パン……………9
チョコマーブルパン……………6	カレーパン……………8	

H8Tシリーズでは、パンは作れません。

オープン調理「焼き物」メニューで調理するレシピ

えび……………32	鶏のハーブ焼き……………34	骨付きもも(塩)……………35
さざえ……………33	焼きとり(塩)……………34	肉巻きアスパラ……………35
ほたて……………33	鶏手羽先のつけ焼き……………34	牛肉串焼き……………35
はまぐり……………33	鶏手羽中の塩焼き……………34	焼き野菜……………35

オープン調理「ヘルシー」メニューで調理するレシピ

牛肉串焼き……………10	骨付きもも(塩)……………12	あじの開き……………15
焼き野菜……………11	焼きとり(塩)……………12	はたはた……………15
肉巻きアスパラ……………11	揚げ物温め……………13	めざし……………15
鶏のハーブ焼き……………11	塩ざけ……………14	ししゃも……………15
鶏手羽先のつけ焼き……………12	塩さば……………14	
鶏手羽中の塩焼き……………12	さんまの開き……………14	

オープン調理「オープン」メニューで調理するレシピ

ミックスピザ……………36	フルーツピザ……………38	焼きドーナツ……………40
照り焼きチキンピザ……………37	冷蔵ピザ・冷凍ピザ……………38	ミニドーナツ……………41
シーフードピザ……………37	ロールケーキ……………39	
サラダピザ……………38	マフィン……………39	

オープン調理「魚焼き」メニューで調理するレシピ

さんまの塩焼き……………16	塩さば……………18	さわらの西京漬……………20
あじの塩焼き……………17	さんまの開き……………18	ぶりのつけ焼き……………20
いさきの塩焼き……………17	あじの開き……………19	さけのかず漬……………21
たいの塩焼き……………17	はたはた……………19	焼きとり(たれ)……………21
塩さんま……………17	めざし……………19	
塩ざけ……………18	ししゃも……………19	

オープン調理「手動」コースで調理するレシピ

パエリア……………42	ピリ辛ウイング……………48	なめらかプリン……………53
トースト……………43	ハンバーグあたたため……………48	焼きりんご……………53
ピザトースト……………43	焼きなす……………49	いちごのショートケーキ……………54
フレンチトースト……………43	焼きパプリカのマリネ……………49	ブラウニー……………55
フォカッチャ……………43	焼きいも……………49	チョコチップケーキ……………55
野菜のグラタン……………44	焼きおにぎり……………49	紅茶ケーキ……………55
マカロニグラタン……………45	冷凍焼きおにぎりあたたため……………49	フルーツタルト……………56
ドリア……………45	厚揚げ……………50	パンプキンタルト……………56
ラザニア……………45	さつま揚げ……………50	アーモンドタルト……………57
ハンバーグのホイル焼き……………46	いかのみそ漬焼き……………50	アプリコットクラフティー……………57
鶏肉と長ねぎのホイル焼き……………46	さんまのみりん干し……………51	ホワイトロシエ……………58
生ざけのホイル焼き……………47	小あじのみりん干し……………51	マドレーヌ……………58
ほたて貝ときのこのホイル焼き……………47	うるめいわし丸干し……………51	モカチョコマドレーヌ……………58
かぼちゃのホイル焼き……………47	スルメ……………51	きなこパフ……………59
ローストビーフ……………48	キッシュ……………52	チョコパフ……………59
ラムチョップ……………48	アップルパイ……………52	クッキー……………59

オープン調理「焼き物」メニュー「ノンフライ」で調理するレシピ

チキンカツ……………22	鶏のから揚げ……………27	ハッシュドポテト(冷凍)……………29
メンチカツ……………23	鶏肉の竜田揚げ……………27	シュウマイのえび衣揚げ……………30
ヒレカツ……………23	豚のから揚げ……………27	えびフライ……………30
イタリアン風カツレツ……………24	ハムカツ……………28	サーモンフライ……………30
とんかつ……………24	串カツ……………28	いかフライ……………30
ささみの梅肉フライ……………25	うずらの卵とウインナーの串揚げ……………28	いかリング……………30
ささみフライ……………25	アスパラの肉巻きフライ……………28	あじフライ……………31
豚肉の香味揚げ……………25	コロッケ……………29	いわしフライ……………31
鶏手羽先の甘辛揚げ……………26	スコッチエッグ風かぼちゃコロッケ……………29	キスフライ……………31
スパイシーチキン……………26	フライドポテト(冷凍)……………29	ほたてフライ……………31

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

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

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



「パン」
仕上がりの目安
「中」

かんたんパン

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g
砂糖・17g
① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
・5g(小さじ1²/₃)
ぬるま湯(約30℃)・170mL
バター(室温に戻す)・28g

【作りかた】

- ① オープンシェルのフタとサラの内側にバター(分量外)を薄く塗しておく。ポリ袋に①を入れて、ふって混ぜ合わせ、ぬるま湯とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)



- ② 袋のままのし台の上に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しずつ回しながらそれを繰り返す。



- ③ 約15分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。こね上がり具合を見て、こねが足りないようなら、生地をのし台の上でぐるぐる転がすか、両手でVの字を描くように転がす。



- ④ 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、サラに円を描くように8個並べる。サラのふちの高さまで生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。



- ⑤ ④を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 材料は正確に量ってください。パンのでき上がりに影響します。
- 粉・イーストの種類や室温・季節によって水量を加減してください。
- 室温25℃以上のときは、ぬるま湯を水に変えてください。
- 室温が35℃以上のときは、約5℃の冷水を使ってください。(約5℃の冷水は、冷蔵庫から取り出してすぐのものか、氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります。)
- 使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさで、穴が開いてないことを確認してから使いましょう。
- 生地はボールに入れてもできます。
- こね上げの目安は、粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて、薄くのばした部分に指をあててみて、ガムのようにのびるのが目安です。
- 生地の分割や丸めるとき、生地が乾燥しないように、ラップや固く絞ったぬれふきんをかぶせてください。
- 生地が扱いにくいときなどは少し打ち粉(強力粉)をしてください。
- 焼きが足りないときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。

ごはんパン

「パン」
仕上がりの目安
「中」



材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- ① 強力粉・280g
砂糖・22g
塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
・5g(小さじ1²/₃)
- ② ぬるま湯(約30℃)・170mL
ごはん(室温に戻す)・80g
③ 合わせてごはんをさらさら
にしておく
バター(室温に戻す)・28g

【作りかた】

- ① オープンシェルのフタとサラの内側にバター(分量外)を薄く塗しておく。ポリ袋に①を入れて混ぜ合わせ、②とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ② かんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



黒糖パン

「パン」
仕上がりの目安
「弱」



材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

- ① 強力粉・280g
黒砂糖(粉状のもの)・50g
塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1²/₃)
ぬるま湯(約30℃)・170mL
バター(室温に戻す)・28g

【作りかた】

- ① かんたんパンの作りかた①～④を参照。
- ② ①を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 生地がやわらかく扱いにくいときは、打ち粉(強力粉)をしてください。

オープン調理「オープン」メニュー「パン」
H8Tシリーズでは、パンは作れません。

チョコマーブルパン



「パン」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g
砂糖・17g
① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
ぬるま湯(約30℃)・170mL
バター(室温に戻す)・28g
- <チョコシート(折込用)>
卵・1個
砂糖・60g
牛乳・70mL
② 薄力粉・18g
ココア・18g
③ 合わせて混ぜておく
バター 12g

<チョコシート(折込用)>

【作りかた】

- ① ②をフライパンに入れ、弱火にかけ加熱する。耐熱へらでかき混ぜ、固めのクリーム状になったら加熱を止める。
- ② ①にバターを加える。バターが溶けて、チョコにつやがなくなるまで混ぜたら、2枚重ねにしたラップにのせる。さらに2枚重ねにしたラップを上からのせ、ラップ4枚を15×15cmの正方形になるように一緒に折る。ラップの上からめん棒で平らになるようばす。
- ③ 粗熱が取れたら冷蔵庫で10分以上冷やす。



<生地>

【作りかた】

- ④ かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ⑤ のし台に生地を置き、めん棒で25×25cmの正方形にのばし、生地の中央に③をひし形になるように置く。
- ⑥ 生地の四隅の角を中央に向かって折りたたみしっかりと包み、角から中央に向かって合わせ目を閉じる。
- ⑦ 中心から外側に向かって、めん棒で押し伸ばすようにして、18×25cmの長方形に広げ3つ折りにする。
- ⑧ ⑦を90度回転させて、同様にめん棒で押し伸ばすようにして、16×25cmに広げる。
- ⑨ 短い辺を4等分に切り、2本ずつにしてねじる。
- ⑩ ⑨を半円を描くようにしてサラに置き、ドーナツ状にする。霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ⑪ ⑩を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



調理のこつ

- チョコシートを折り込むときに、空気を入れないようにしてください。空気が入ると、その部分の生地だけが破れやすくなります。
- 折り込んだ生地をのばすときは、めん棒に体重をかけて押し伸ばすと、生地とシートがなじみやすくなります。

ベーコンロール



「パン」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g
砂糖・17g
① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
ぬるま湯(約30℃)・170mL
バター(室温に戻す)・28g
ベーコン・7枚(約120g)
マヨネーズ・30g
玉ねぎ(薄切り)・35g
塩・こしょう・各適量
乾燥パセリ・適量

【作りかた】

- ① かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ② のし台に生地を置き、めん棒で20×20cmの正方形にのばし、手前と奥2cmずつ残してベーコンを1部重なるように並べ、マヨネーズを塗り、玉ねぎをのせて塩、こしょう、乾燥パセリをふりかける。
- ③ のり巻のように丸めて閉じる。閉じ目を下にして包丁で8等分に切り、切り口を上に向けてサラに円を描くように並べる。霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ④ ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



セサミパン



「パン」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g
砂糖・17g
① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
煎りごま(黒)・20g
ぬるま湯(約30℃)・170mL
バター(室温に戻す)・28g
クリームチーズ(小さく切って室温に戻す)・120g

【作りかた】

- ① かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ② のし台に生地を置き、めん棒で20×30cmの長方形にのばし、クリームチーズを散らす。
- ③ 手前からのり巻のように丸めてスケッパーで8等分に切り、閉じ目を下にサラに円を描くように8個並べる。サラのふちの高さまで生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ④ ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



ウイナーパン



「パン」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

① 強力粉・280g
砂糖・17g
塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
ぬるま湯(約30℃)・170mL
バター(室温に戻す)・28g
ウイナーソーセージ(1本 約20g)・10本
トマトケチャップ・適量
粒マスタード・適量
パセリ(乾燥)・適量



【作りかた】

- 1 かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 2 生地をスケッパーで10等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にしてサラに円を描くように10個並べる。
- 3 ウイナーを②の上に1本ずつ押しつけるようにのせ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- 4 ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 5 焼き上がって粗熱が取れたら、ウイナーにトマトケチャップと粒マスタード、パセリをかける。

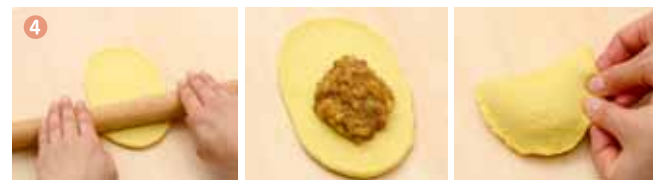
カレーパン



「パン」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

サラダ油・大さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)・50g
じゃがいも(茹でてつぶしておく)・100g
キーマカレー(レトルトパウチ)・150g
① 強力粉・250g
カレー粉・5g
砂糖・15g
塩・2.5g(小さじ1/2弱)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1 1/3)
ぬるま湯(約30℃)・150mL
バター(室温に戻す)・25g
パン粉・少量



【作りかた】

- 1 フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを中火から弱火で透き通るまで炒める。粗熱が取れたら、じゃがいもとカレーを混ぜて8等分しておく。
- 2 かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 3 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にしておく。
- 4 のし台に③を閉じ目を上にして置き、めん棒で15cmの楕円形にのばし①のをせて半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。
- 5 サラに少量のパン粉を敷き④の閉じ目を下にして円を描くように並べる。霧を吹きかけてパン粉をかけ、フタをかぶせる。
- 6 ⑤を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

2色パン(あんパン、クリームパン)



「パン」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

<カスタードクリーム>
卵黄・1個分
砂糖・20g
薄力粉・大さじ1/2
コーンスターチ・大さじ1/2
牛乳・100mL
バター・10g
バニラエッセンス・少々
<あん>
つぶあん・120g
① 強力粉・250g
砂糖・15g
塩・2.5g(小さじ1/2弱)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1 1/3)
ぬるま湯(約30℃)・150mL
バター(室温に戻す)・25g
② [ココア・小さじ2
水・小さじ1 1/2
③合わせて溶いておく
③ [抹茶・小さじ2
水・小さじ1 1/2
④合わせて溶いておく

【作りかた】

- 1 『適温調理クッキングガイド』P27を参照してカスタードクリームを作り、1度冷蔵庫で冷やす。使用するときは6等分して室温に戻す。つぶあんは、6等分して丸めておく。
- 2 かんたんパンの作りかた①～②を参照。約10分こねたら生地を2等分し、それぞれに②と③を加え約5分ずつこねる。
- 3 こね上がったそれぞれの生地を6等分して丸め、直径約10cmにのばし、ココア生地にはカスタードクリーム、抹茶生地にはつぶあんを包み、閉じ目を下にして、円形に10個と中央に2個並べる。
- 4 サラのふちの高さまで生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- 5 ④を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



●どちらか1種類で作る場合は、②または③と、中に入れるカスタードクリームまたはつぶあんの分量を2倍にしてください。

豆パン



「パン」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

① 強力粉・270g
紫芋の粉・10g
砂糖・22g
塩・2.8g(小さじ1/2弱)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
ぬるま湯(約30℃)・170 mL
バター(室温に戻す)・28g
煮豆(黒豆・金時豆など合わせて)・180g



【作りかた】

- 1 かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 2 のし台に生地を置き、めん棒で20×30cmの長方形にのばし、手前と奥2cmずつ残して水気をきった煮豆を散らす。
- 3 手前からのり巻のように丸めて閉じる。閉じ目を下にしてスケッパーで8等分に切り、切り口を上に向けてサラに円を描くように並べる。霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- 4 ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



「肉・野菜」
仕上がり目安
「弱」

牛肉串焼き

材料(4本分)

牛ロース肉(約3cmの角切り)・200g
にんじん(一口大に切る)・50g
玉ねぎ(くし形切り)・100g
ピーマン(一口大に切る)・2個
パプリカ(赤、黄)(一口大に切る)・各 $\frac{1}{4}$ 個
なす(輪切りにして、塩水につける)・1個
生しいたけ・4枚
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 牛肉は軽く塩、こしょうをする。にんじんは下ゆでする。
- 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをふる。
- 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。

焼き野菜



「肉・野菜」
仕上がり目安
「弱」

材料

なす・玉ねぎ・パプリカ・山いも・ オリーブ油・約30g
生しいたけ・中玉トマトなど 塩・こしょう・各適量
合わせて・約500g

【作りかた】

- なすは縦半分になり、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦 $\frac{1}{4}$ に切る。山いもは長さ5cmに切り、縦 $\frac{1}{4}$ に切る。生しいたけは石づきを取る。
- 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって焼網にのせる。
- 過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。

肉巻きアスパラ



「肉・野菜」
仕上がり目安
「弱」

材料(8本分)

豚バラ薄切り肉・300g
アスパラガス・8本
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
- 1本のアスパラガスに豚肉をらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをふる。
- 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。

鶏のハーブ焼き



「肉・野菜」
仕上がり目安
「中」

材料

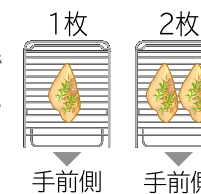
鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・1~2枚
塩・こしょう・各適量
① ハーブ(生または乾燥品)
(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)・各少々

【作りかた】

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ①をまぶす。
- 皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。



- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
- 調理するときの鶏肉ののせかたは、右図のように皮側を上にして焼網の中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように左右に並べてのせてください。上下に並べると焼きむらができるのでのせないでください。



1枚
手前側

2枚
手前側

鶏手羽先のつけ焼き



「肉・野菜」
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)

鶏手羽先(1本約60g)・8本

④ しょうゆ・大さじ2
酒・大さじ1弱
みりん・小さじ1

【作りかた】

- 1 鶏手羽先は合わせた④に約10~15分つけておく。
 - 2 汁気をきってから皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。

鶏手羽中の塩焼き



「肉・野菜」
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)

鶏手羽中(1本約40g)・8本
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 1 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。

骨付きもも(塩)



「肉・野菜」
仕上がりの目安
「強」

材料(2本分)

骨付き鶏もも肉(1本約200g)・2本
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 1 骨付き鶏もも肉は裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
 - 2 ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。

焼きとり(塩)



「肉・野菜」
仕上がりの目安
「弱」

材料

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)・8本
塩・適量

【作りかた】

- 1 焼きとりに塩をふり、焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「焼き物」メニューでも同様の調理ができます。

揚げ物温め



かき揚げ



とんかつ



コロッケ



フライドチキン



天ぷら



アジフライ



から揚げ

弱	中	強
かき揚げ(1個約100g) ・2個	天ぷら(1個約70g) ・4個 アジフライ(1枚約100g) ・3枚 とんかつ(1個約150g) ・2個 から揚げ(1個約50g) ・6個 コロッケ(1個約70g) ・4個	フライドチキン(骨付き) (1個約150g)・2個

【作りかた】

- 1 冷めた揚げ物(約100~300g)を焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「揚げ物温め」、仕上げ調節は左記表から選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- ※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

塩ざけ



材料

塩ざけ(1切れ約80g)・1~5切れ

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「魚焼き」メニューでも同様の調理ができます。

塩さば



材料

塩さば(1切れ約80~100g)・1~5切れ

【作りかた】

- 1 厚みのある部分に切り目を入れ、焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「魚焼き」メニューでも同様の調理ができます。

さんまの開き



材料

さんまの開き(1枚約110g)・2枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「魚焼き」メニューでも同様の調理ができます。

あじの開き



材料

あじの開き(1枚約100g)・2枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「魚焼き」メニューでも同様の調理ができます。

はたはた



材料

はたはた(1尾約25g)・5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「魚焼き」メニューでも同様の調理ができます。

めざし



材料

めざし(1尾約25~30g)・5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「魚焼き」メニューでも同様の調理ができます。

ししゃも



材料

ししゃも(1尾約20g)・5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 過熱水蒸気用水タンクをはずして、「魚焼き」メニューでも同様の調理ができます。



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「中」

さんまの塩焼き

材料

さんま(1尾約180g)・1~5尾
塩・適量

【作りかた】

- さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「魚丸焼き」**「中」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- さんまのはらわたを取ったものは、「魚焼き」メニューの「魚丸焼き」**「弱」**で焼いてください。
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
- 魚を1~4尾焼く場合は、ヒーター形状により、のせる位置で焼き色がつきにくい場合がありますので、魚を斜めにのせてください。



手前側

- 焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂のり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります) お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

あじの塩焼き



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「中」

材料

あじ(1尾約130~180g)・1~5尾
塩・適量

【作りかた】

- あじはえら、はらわた、ゼイゴを取って水洗いし厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「魚丸焼き」**「中」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

いさきの塩焼き



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「中」

材料

いさき(1尾約230g)・1~2尾
塩・適量

【作りかた】

- いさきはうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「魚丸焼き」**「中」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

たいの塩焼き



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「強」

材料

たい(1尾約200g~600g)・1尾
塩・適量

【作りかた】

- たいはうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「魚丸焼き」**「強」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

塩さんま



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「弱」

材料

塩さんま(1尾約150g)・1~5尾

【作りかた】

- 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「魚丸焼き」**「弱」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

塩ざけ



材料

塩ざけ(1切れ約80g)・1~5切れ

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

塩さば



材料

塩さば(1切れ約80~100g)・1~5切れ

【作りかた】

- 1 厚みのある部分に切り目を入れ、焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

さんまの開き



材料

さんまの開き(1枚約110g)・2枚

【作りかた】

- 1 網にのせ、「魚焼き」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

あじの開き



材料

あじの開き(1枚約100g)・2枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

めざし



材料

めざし(1尾約25~30g)・5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

はたはた



材料

はたはた(1尾約25g)・5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

ししゃも



材料

ししゃも(1尾約20g)・5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

さわらの西京漬け



材料

さわらの西京漬け(1切れ約80g)・1~5切れ

【作りかた】

- ① みそ、酒粕をふき取り、焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さけのかす漬け



材料

さけのかす漬け(1切れ約60g)・1~5切れ

【作りかた】

- ① 酒粕をふき取り、焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ぶりのつけ焼き



材料

ぶり(1切れ約100g)・1~5切れ

④ [しょうゆ・大さじ4
みりん・大さじ4
(つけだれは5切れ分)]

【作りかた】

- ① ぶりは合わせた④に約30分つけておく。
- ② 汁気をきってから焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり(たれ)



材料

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)・8本

④ [しょうゆ・100mL
みりん・50mL
砂糖・大さじ2~3
サラダ油・大さじ1]

【作りかた】

- ① 焼きとりは合わせた④に約30分~1時間つけておく。
- ② 汁気をきってから焼網にのせ、「魚焼き」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



「ノンフライ」仕上りの目安「強」

チキンカツ

材料(1回分)

鶏もも肉(1枚約250g)・1枚
 塩・こしょう・各適量
 薄力粉・大さじ1½
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉(作りかた:右記参照)・1回分

【作りかた】

- 1 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②の皮側を上にして焼網の中央にのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

煎りパン粉の作りかた

材料(1回分)

パン粉・50g

【作りかた】

- 1 フライパンにパン粉を入れ、中火で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。



メンチカツ



「ノンフライ」仕上りの目安「中」

材料(6個分)

合びき肉・300g
 玉ねぎ(みじん切り)・½個
 パン粉・大さじ2
 サラダ油・小さじ1
 塩・こしょう・各適量
 ナツメグ・小さじ½
 オールスパイス・小さじ½
 パセリ(乾燥)・小さじ2
 薄力粉・大さじ2
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 1 フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。火を止めて、玉ねぎが熱いうちにパン粉を混ぜておく。
- 2 ①の粗熱が取れたら、合びき肉と合わせ、ナツメグ、オールスパイス、パセリ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- 3 ②がよく混ざったら、6等分にして厚さ1cm、直径8cm程度の大きさに成型し、中央をくぼませる。
- 4 ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 5 ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ヒレカツ



「ノンフライ」仕上りの目安「強」

材料(12個分)

豚ヒレ肉(固まり)・300g
 塩・こしょう・各適量
 薄力粉・大さじ2
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 1 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。(厚さ1~1.5cm)
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

イタリアン風カツレツ



材料(1回分)

豚ロース肉(1枚約100g)・2枚
 塩・こしょう・各適量
 薄力粉・大さじ2
 卵(溶きほぐす)・1個
 粉チーズ・10g
 バジル(乾燥)・適量
 煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 煎りパン粉は目の細かいざるに入れてふるい、細かくする。
- ①に粉チーズとバジルを加えて混ぜる。
- 豚肉は筋切りし、塩、こしょうをふって3等分する。
- ③に薄力粉、卵、②を順につける。
- ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ささみの梅肉フライ



材料(8本分)

鶏ささみ肉(1本約60g)・8本
 ① ねり梅(チューブタイプ)・15g
 ② 大葉(千切り)・5枚
 ③ 混ぜておく。
 塩・こしょう・各適量
 薄力粉・大さじ2
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉
 (作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふり、横から包丁で切り込みを入れ、そこに①を入れる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ささみフライ



材料(4本分)

鶏ささみ肉(1本約60g)・4本
 塩・こしょう・各適量
 薄力粉・大さじ1½
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉
 (作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 鶏肉は筋を取り除き2等分にして、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

とんかつ



材料

豚ロース肉(1枚約100g 厚み1~1.5cm)・2枚
 塩・こしょう・各適量
 薄力粉・大さじ1½
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 豚肉は筋切りして、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

豚肉の香味揚げ



材料(1回分)

豚ロース肉(スライス1枚約250g)・12枚
 ゆずみそ(チューブタイプ)・適量
 大葉・6枚
 煎りごま(白)・25g
 薄力粉・大さじ2
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉
 (作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 豚肉に、ゆずみそを塗る。
- 大葉は茎を取り縦半分に切る。
- ①の真ん中に②をのせ、そこを中心に3つ折りにする。(大葉が肉からはみ出ていると焦げるので、はみ出ないようにする)
- 煎りパン粉にごまを混ぜる。
- ③に薄力粉、卵、④を順につける。
- ⑤を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

鶏手羽先の甘辛揚げ



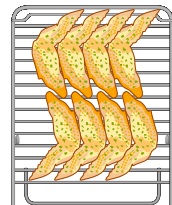
材料(8本分)

- 鶏手羽先(1本約60g)・8本
 片栗粉・大さじ2
 砂糖・大さじ1
 塩・小さじ1/2
 しょう油・大さじ1
 酒・大さじ1
 みりん・大さじ2
 和風だし(顆粒)・小さじ1/2
 にんにく(すりおろす)・1かけ
 万能ねぎ(小口切り)・少々
 七味唐辛子・適量

①合わせておく。

【作りかた】

- 鶏手羽先は、裏側から骨にそって三箇所切り込みを入れる。
- ①に①をつけ込み、15~30分置く。
- ②の皮面を上にして、厚みのある部分を中央に向け焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



「ノンフライ」
仕上りの目安
「強」

鶏のから揚げ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「中」

- 片栗粉の量は、油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと粉が残る仕上がりになります。①と片栗粉の代わりに市販のから揚げ粉を使うと便利です。

材料(1回分)

- 鶏もも肉(1枚約250g)・1枚 片栗粉・大さじ1 1/2
 しょうが汁・小さじ1/2
 ① 塩・小さじ1/3
 しょうゆ・酒・各大さじ1/2
 こしょう・適量
 ②混ぜておく。

【作りかた】

- 鶏肉は1枚を6等分にして①につけ込み、15~30分置く。
- ①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶし、余分な粉をおとす。
- 焼網に②の皮を上にして並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

調理のこつ

鶏肉の竜田揚げ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)

- 鶏もも肉(1枚約250g)・1枚 煎りごま(白)・適量
 片栗粉・大さじ1
 砂糖・大さじ1/2
 塩・小さじ1/4
 ① しょう油・大さじ1
 酒・大さじ1/2
 みりん・大さじ1
 和風だし(顆粒)・小さじ1/4
 しょうが(すりおろす)・1/2かけ
 ②合わせておく。

【作りかた】

- 鶏肉は1枚を6等分して、①につけ込み、15~30分置く。
- ①を下ヒーターに触れないように焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 仕上げにごまをふる。

スパイシーチキン



「ノンフライ」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)

- 鶏もも肉(1枚約250g)・1枚
 カレー粉・小さじ1
 片栗粉・大さじ1
 ① 鶏がらスープの素・小さじ1/4
 酒・大さじ1/2
 水・大さじ1/2
 ②合わせておく。

【作りかた】

- 鶏肉は1枚を6等分して、①につけ込み、15~30分置く。
- ①を下ヒーターに触れないように焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

豚のから揚げ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)

- 豚バラ肉(ブロック)・200g ① 片栗粉・大さじ1
 しょう油・大さじ1
 酒・大さじ2

【作りかた】

- 豚肉を1.5cm幅の拍子木切りにして、①につけ込み、15~30分置く。
- ①を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ハムカツ



材料(4枚分)

ハム・4枚(1枚約60g) 卵(溶きほぐす)・1個
薄力粉・大さじ2 煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 1 ハムに、薄力粉・卵・煎りパン粉を順につける。
- 2 ①を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

串カツ

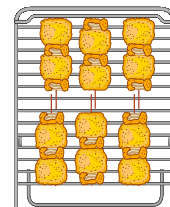


材料(6本分)

豚ロース肉(とんかつ用) 薄力粉・大さじ3
・3枚(1枚約100g) 卵(溶きほぐす)・1個
長ねぎ・3本 煎りパン粉
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 1 豚肉は1枚を4等分し、長ねぎは豚肉の長さに合わせて切る。(1/4くらい)
- 2 ①を、長ねぎ→豚肉→長ねぎ→豚肉の順番で竹串に刺す。(一番上が豚肉になるように刺す)
- 3 ②に塩、こしょうをふる。
- 4 ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 5 ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



コロケ

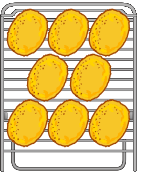


材料(8個分)

じゃがいも(一口大に切る)・300g 薄力粉・大さじ2
合びき肉・60g 卵(溶きほぐす)・1個
玉ねぎ(みじん切り)・200g 煎りパン粉
塩・小さじ3/4 (作りかた:P22参照)・1回分
こしょう・適量

【作りかた】

- 1 鍋にじゃがいもが浸るくらいの水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。一度水を切り、再度加熱し水気を飛ばす。熱いうちにつぶしておく。
- 2 フライパンに油を入れ、中火でひき肉を炒め、色が変わったなら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- 3 ②を①に加え塩、こしょうをふりよく混ぜ、8等分し、厚み1.5cmの小判形にして、冷ましておく。
- 4 ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 5 ④を焼網に対して斜めに置いて並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 加熱前の冷めた状態で中身のやわらかいものは、加熱途中でくずれやすくきれいに仕上がりにません。
- じゃがいもの水気はしっかり飛ばしましょう。
- クリームコロケなど中身のやわらかいものはできません。

スコッチエッグ風かぼちゃコロケ



材料(9個分)

かぼちゃ・1/2個 塩・こしょう・各適量 卵(溶きほぐす)・1個
玉ねぎ(みじん切り)・1/4個 和風だし(顆粒)・小さじ1 煎りパン粉
豚ひき肉・100g サラダ油・小さじ1 (作りかた:P22参照)・1回分
うずらの卵(水煮)・9個 薄力粉・大さじ2

【作りかた】

- 1 かぼちゃは皮をむき大きめに切り、やわらかくなるまでゆでてつぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎとひき肉を炒める。
- 3 ①と②に塩、こしょうと和風だしをふり混ぜ合わせ、やわらかいうちに、うずらの卵が少し見えるように包む。
- 4 粗熱が取れたら、③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 5 ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

うずらの卵とウインナーの串揚げ

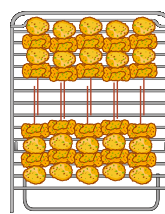


材料(10本分)

うずらの卵(水煮)・20個 薄力粉・大さじ2
皮なしウインナーソーセージ(小さめ)・20本 卵(溶きほぐす)・1個
塩・こしょう・各適量 煎りパン粉
あおさ(乾燥)・大さじ1 (作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 1 ウインナー→うずらの卵→ウインナー→うずらの卵の順番で竹串に刺す。(一番上がうずらの卵になるように刺す)
- 2 ①に塩、こしょうをふる。
- 3 煎りパン粉にあおさを混ぜる。
- 4 ②に薄力粉、卵、③を順につける。
- 5 ④を、竹串の持ち手部分を内側にし、焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



アスパラの肉巻きフライ



材料(8本分)

アスパラガス・8本 薄力粉・大さじ2
豚バラ肉(スライス1枚約25g)・8枚 卵(溶きほぐす)・1個
大葉(茎を取る)・8枚 煎りパン粉
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- 1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分ぐらいそいで半分の長さに切り、ゆでておく。
- 2 豚肉を広げ、端に大葉とアスパラガス2本をのせてらせん状に巻き、塩、こしょうをふる。
- 3 ②に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 4 ③を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

フライドポテト(冷凍)



材料(1回分)

皮付きフライドポテト(冷凍)・250g
塩・適量

【作りかた】

- 1 フライドポテトを重ならないように焼網に縦に並べる。
- 2 「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 3 お好みで塩などをまがす。

ハッシュドポテト(冷凍)



材料(1回分)

ハッシュドポテト(冷凍)・6個(1個約70g)
塩・適量

【作りかた】

- 1 ハッシュドポテトを重ならないように焼網に並べる。
- 2 「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 3 お好みで塩などをまがす。

シュウマイのえび衣揚げ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「弱」

材料(20個分)

市販のシュウマイ
(チルド 1個約18g)・20個
桜えび(みじん切り)・8g
あおさ(乾燥)・小さじ1
①ポン酢・大さじ1
水・大さじ2
片栗粉・大さじ1
②合わせておく。

【作りかた】

- ① ①にシュウマイを入れてからめる。
- ② ①を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

えびフライ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「弱」

材料

えび(ブラックタイガー 1尾約20g) 卵(溶きほぐす)・1個
・10尾 煎りパン粉
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P22参照)・1回分
薄力粉・大さじ2

【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、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

あじフライ



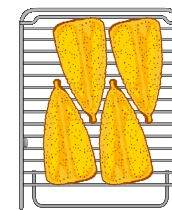
「ノンフライ」
仕上りの目安
「中」

材料(4切れ分)

あじ(三枚におろしたのもの) 卵(溶きほぐす)・1個
・4切れ(2尾) 煎りパン粉
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P22参照)・1回分
薄力粉・大さじ2

【作りかた】

- ① 三枚におろしたあじの水気をよくふき取り、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



いわしフライ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「弱」

材料(8切れ分)

いわし(三枚におろしたのもの) 卵(溶きほぐす)・1個
・8切れ(4尾) 煎りパン粉
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P22参照)・1回分
薄力粉・大さじ2

【作りかた】

- ① 三枚におろしたいわしの水気をよくふき取り、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

サーモンフライ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「弱」

材料(2人分)

生ざけ(1切れ約100g)・2切れ
塩・こしょう・各適量
薄力粉・大さじ1½
卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- ① 生ざけは、厚みのある部分には身側に切り目を入れ、3等分して、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

いかフライ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「弱」

材料(1回分)

紋甲いか(お刺身用 1枚約80g)・2枚
塩・こしょう・各適量
薄力粉・大さじ2
卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- ① いかを縦4等分に切り、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

いかリング



「ノンフライ」
仕上りの目安
「弱」

材料(1回分)

するめいか(1はい約350g)・1はい
塩・こしょう・各適量
薄力粉・大さじ2
卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉(作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- ① いかは、内臓や足などを取り除き皮を剥いだ胴体部分だけを使い、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

キスフライ



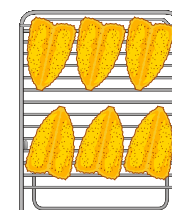
「ノンフライ」
仕上りの目安
「弱」

材料(6枚分)

キス(開いてあるもの 1枚約30g) 卵(溶きほぐす)・1個
・6枚 煎りパン粉
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P22参照)・1回分
薄力粉・大さじ2

【作りかた】

- ① キスは、尾びれを切り、水気をよくふいて、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



ほたてフライ



「ノンフライ」
仕上りの目安
「中」

材料(1回分)

ほたて貝柱(生食用)・15個 卵(溶きほぐす)・1個
塩・こしょう・各適量 煎りパン粉
薄力粉・大さじ2 (作りかた:P22参照)・1回分

【作りかた】

- ① ほたての水気をよくふき取り、塩、こしょうをする。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



えび

材料

有頭えび(1尾約40g)・5尾

【作りかた】

- 1 えびは頭、殻をつけたまま背わたを取る。
- 2 ①を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「貝焼き」「中」を選び、
- 3 「スタート」キーを押し、焼く。

「貝焼き」
仕上がりの目安
「中」

さざえ



「貝焼き」
仕上がりの目安
「中」

材料

さざえ(1個約140g)・1~4個

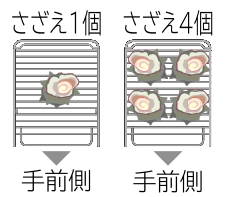
【作りかた】

- 1 貝殻の汚れを洗い流す。
- 2 さざえのふたがある方を上に向け、焼網にのせ安定させる。
- 3 「焼き物」メニューの「貝焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



調理のこつ

- さざえは、上ヒーターにあたらない大きさ(4cm以下)のものを準備してください。
- 調理するときの貝ののせかたは、右図のように焼網の中央部に安定させ、のせてください。



ほたて



「貝焼き」
仕上がりの目安
「中」

材料

ほたて(殻付き)(1個約150g)・1~2個

【作りかた】

- 1 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどではずし、殻を一度はずす。
- 2 肝(ウロ)を取り除き、残りは汚れを洗い流す。
- 3 平らな方を上にして、再度殻をかぶせる。
- 4 焼網にのせ、「焼き物」メニューの「貝焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



調理のこつ

- 肝(ウロ)は、取り除いてください。
- 必ず上になる殻を一度はずし、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと上ヒーターにあたります)

- 調理するときの貝ののせかたは、右図のように焼網の中央部に安定させ、のせてください。



はまぐり



「貝焼き」
仕上がりの目安
「弱」

材料

はまぐり(殻付き)(幅約7cmのもの)・1~6個
はまぐり(殻付き)(幅約10cmのもの)・1~2個

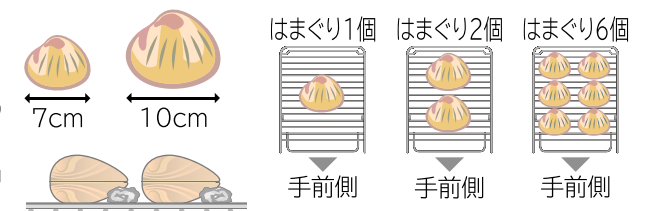
【作りかた】

- 1 はまぐりは塩水につけて砂出しをし、貝の口が少し開いているときにテーブルナイフなどで貝柱(両サイド2箇所)をはずし、必ず上になる殻を一度切り離し、再度殻をかぶせる。(殻が開き、上ヒーターにあたるのを防ぐため)
- 2 アルミホイルを丸めて台を作り、貝の口を水平に固定する。(汁をこぼれにくくするため)
- 3 ②を焼網にのせ、「焼き物」メニューの「貝焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



調理のこつ

- 必ず上になる殻を一度はずし、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと、上ヒーターにあたります)
- アルミホイルを焼網の幅より大き目に丸め台を作り貝の口を水平に固定します。(汁をこぼれにくくするため)
- 調理するときの貝ののせかたは、右図のように焼網の中央部に安定させ、のせてください。



鶏のハーブ焼き

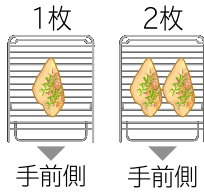


「肉・野菜」
仕上がりの目安
「中」



調理のこつ

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
- 調理するときの鶏肉ののせかたは、右図のように皮側を上にして焼網の中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように左右に並べてのせてください。上下に並べると焼きむらができるのでせないでください。



材料

- 鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・1~2枚
 ① 塩・こしょう・各適量
 ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)・各少々

【作りかた】

- 1 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ①をまぶす。
- 2 皮側を上にして焼網にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「中」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

骨付きもも(塩)



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「強」

材料(2本分)

- 骨付き鶏もも肉(1本約200g)・2本
 塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 1 骨付き鶏もも肉は裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- 2 ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして焼網にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「強」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

肉巻きアスパラ



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)

- 豚バラ薄切り肉・300g
 アスパラガス・8本
 塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
- 2 1本のアスパラガスに豚肉をらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをふる。
- 3 焼網にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「弱」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

焼きとり(塩)



「肉・野菜」
仕上がりの目安
「弱」

材料

- 焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)・8本
 塩・適量

【作りかた】

- 1 焼きとりに塩をふり、焼網にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「弱」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

鶏手羽先のつけ焼き



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「強」

材料(8本分)

- 鶏手羽先(1本約60g)・8本
 ① しょうゆ・大さじ2
 酒・大さじ1弱
 みりん・小さじ1

【作りかた】

- 1 鶏手羽先は合わせた①に約10~15分つけておく。
- 2 汁気を切ってから皮側を上にして焼網にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「弱」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

鶏手羽中の塩焼き



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)

- 鶏手羽中(1本約40g)・8本
 塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 1 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にして焼網にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「弱」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

牛肉串焼き



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「強」

材料(4本分)

- 牛ロース肉(約3cmの角切り)・200g
 パプリカ(赤、黄)(一口大に切る)・各¼個
 にんじん(一口大に切る)・50g
 なす(輪切りにして塩水につける)・1個
 玉ねぎ(くし形切り)・100g
 ピーマン(一口大に切る)・2個
 生しいたけ・4枚
 塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 1 牛肉は軽く塩、こしょうをふる。にんじんは下ゆでする。
- 2 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをふる。
- 3 焼網にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「弱」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

焼き野菜



「魚丸焼き」
仕上がりの目安
「弱」

材料

- なす・玉ねぎ・パプリカ・山いも・オリーブ油・約30g
 生しいたけ・中玉トマトなど 塩・こしょう・各適量
 合わせて・約500g

【作りかた】

- 1 なすは縦半分になり、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦¼に切る。山いもは長さ5cmに切り、縦¼に切る。生しいたけは石づきを取る。
- 2 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって焼網にのせる。
- 3 「焼き物」メニューの「肉・野菜」**「弱」**を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、初めに過熱水蒸気用水タンクに水30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)



「ピザ」
仕上がり目安
「中」

ミックスピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザ生地>
(作りかた:P37参照)・1枚分

<トッピングなど>

ピザソース(市販のもの)・適量

① 玉ねぎ(薄切り)・30g
ベーコン(短冊切り)・30g
② サラミソーセージ(薄切り)・8枚
ピーマン(輪切り)・小1個
マッシュルーム缶(スライス)・25g

オリーブ(薄切り)・4個

ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・80g

塩・こしょう・各適量

【作りかた】

① ピザ生地を作る。(作りかた:P37参照)

② 生地にピザソースを塗り、①を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。

③ 焼網にのせ、「オープン」メニューの「ピザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

照り焼きチキンピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザ生地>
(作りかた:下記参照)・1枚分

<トッピングなど>

① しょうゆ・大さじ2 ナチュラルチーズ
みりん・大さじ2 (細かく刻んだもの)・70g
片栗粉・小さじ1 マヨネーズ・適量
② 照り焼きチキン(市販のもの・薄切り)・120g きざみのり・各少々
しめじ・50g 白髪ねぎ・適量
コーン缶・30g 塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 鍋に①を入れ、弱火でとろみがつくまで加熱し、冷ましておく。
- ピザ生地を作る。(作りかた:下記参照)
- 生地に①を塗り、②を並べ、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らしマヨネーズをかける。
- 焼網にのせ、「オープン」メニューの「ピザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。仕上げに白髪ねぎときざみのりをかける。

シーフードピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザ生地>
(作りかた:下記参照)・1枚分

<トッピングなど>

オリーブ油・大さじ1 ① 玉ねぎ(薄切り)・50g
にんにく(みじん切り)・1かけ ピーマン(輪切り)・小1個
シーフードミックス マッシュルーム缶(スライス)・25g
(解凍して水気を切っておく)・100g オリーブ(薄切り)・4個
ピザソース(市販のもの)・適量 ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・80g
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- フライパンでオリーブ油とにんにくを加熱し、シーフードミックスを軽く炒める。
- ピザ生地を作る。(作りかた:下記参照)
- 生地にピザソースを塗り、①、②を並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らす。
- 焼網にのせ、「オープン」メニューの「ピザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ピザ生地の作りかた

材料(1枚分)

① 薄力粉・30g
強力粉・70g
砂糖・大さじ1弱
塩・小さじ1/3
ドライイースト
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・小さじ2/3
② ぬるま湯(約40℃)・60mL
オリーブ油・大さじ1弱

打ち粉用強力粉・適量

オリーブ油・適量

【作りかた】

- ポリ袋に①を入れて混ぜ合わせ、②を加えてポリ袋の口を閉じ、ふって粉と水分をよく混ぜ合わせ、約8分間よくこねる。(このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単にこねることができる)
- 粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2 ~ 1.5倍になるのが目安)
- 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせる。生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めて乾かないようにラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 丸めた生地を直径約26cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴を開ける。
- アルミホイルにオリーブ油を塗り、④の生地をのせ、生地のまわりにそって折り曲げる。

サラダピザ



材料(直径約26cm1枚分)

<ピザ生地>
(作りかた:P37参照)・1枚分

<トッピングなど>

ベビーリーフ・20g
スモークサーモン・50g
ミニトマト(4分割)・5個

パルメザンチーズ(粉末)・適量
ドレッシング(市販のもの)・適量
マヨネーズ・適量

[作りかた]

- 1 ピザ生地を作る。(作りかた:P37参照)
- 2 焼網にのせ、「オープン」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 3 2の粗熱が取れたら、ベビーリーフ、スモークサーモン、ミニトマトを順にのせ、パルメザンチーズを散らす。お好みでドレッシング、マヨネーズをかける。
※お好みに合わせて、生地にチーズ(約30g)を散らしたり、ピザソースを塗って焼いてもよい。

フルーツピザ



材料(直径約26cm1枚分)

<ピザ生地>
(作りかた:P37参照)・1枚分

<トッピングなど>

グラニュー糖・適量
カスタードクリーム・100g

黄桃(缶詰 薄切り)・1缶
粉砂糖・適量

[作りかた]

- 1 ピザ生地を作る。(作りかた:P37参照)
- 2 生地にグラニュー糖をふる。
- 3 焼網にのせ、「オープン」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 4 3の粗熱が取れたらカスタードクリームをのぼし、桃を並べて粉砂糖をふる。
※黄桃(缶詰)は、お好みのくだものに変えてもよい。缶詰のシロップをゼラチンで固め、細かくくずしたものを飾ってもよい。

冷蔵ピザ・冷凍ピザ



材料(直径約22cm1枚分)

冷蔵ピザまたは冷凍ピザ・1枚(約240g)

[作りかた]

- 1 アルミホイルの上に冷蔵または冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
- 2 焼網にのせ、「オープン」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ロールケーキ



材料(23×18cmのアルミホイル型1個分)

卵・2個
砂糖・40g
バニラエッセンス・少々
薄力粉・40g
A [牛乳・大さじ3/4
バター・7g
A合わせて加熱し溶かしておく
ホイップクリーム・適量
くだもの(細かく刻む)・適量



●大きさや材質の異なる型を使用する場合は、「手動」コースの「オープン」「160」で様子を見ながら焼いてください。

[作りかた]

- 1 アルミホイルで型を作る。(23×18cmのアルミホイル型の作りかた:P54参照)
- 2 ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加えもったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 3 薄力粉をふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Aを加えて手早く混ぜる。
- 4 3を1の型に流し入れ、表面を平らにする。
- 5 焼網に4をのせ、「オープン」メニューの「スイーツ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 6 焼き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オープンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを散らす。手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらく置いてから切る。

マフィン



材料(約6.3cmのアルミ箔菊型6個分)

A [薄力粉・50g
ベーキングパウダー・小さじ2/3
バター(常温に戻す)・30g
砂糖・25g
卵(溶いておく)・1/2個
牛乳・大さじ1
レーズン・30g

[作りかた]

- 1 Aを合わせてふるう。
- 2 ボウルにバターを入れ、やわらかくなるまで練る。砂糖を入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て器で混ぜる。
- 3 卵を少しずつ入れながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
- 4 Aを入れへらでさっくり混ぜ、牛乳を入れて混ぜる。最後にレーズンを入れて混ぜる。
- 5 型に4の生地を分け入れて焼網にのせ、「オープン」メニューの「スイーツ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きドーナツ

「スイーツ」
仕上がり目安
「中」



<抹茶味> 材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

① 薄力粉・170g
抹茶・5g
ベーキングパウダー・小さじ2
砂糖・40g
牛乳・大さじ3
卵・1個
バター(溶かしたもの)・20g
トッピング(甘納豆など)・30g

<ココア味> 材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

① 薄力粉・170g
ココア・10g
ベーキングパウダー・小さじ2
砂糖・40g
牛乳・大さじ3
卵・1個
バター(溶かしたもの)・20g
トッピング(チョコチップ)・30g

<紅茶味> 材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

① 薄力粉・170g
紅茶(ティーバッグ)・8g
ベーキングパウダー・小さじ2
砂糖・40g
牛乳・大さじ3
卵・1個
バター(溶かしたもの)・20g

【作りかた】

- ① ボウルに①を入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、へらで混ぜる。
- ② 打ち粉(分量外)をしたのし台に、①の生地を取り出し、めん棒で約1cmの厚さにのばしてドーナツ型で4個抜く。
- ③ アルミホイルを焼網に敷き、ドーナツをのせ、「オープン」メニューの「スイーツ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ④ デコレーションを飾る。(作りかた:P41参照)

おすすめのデコレーション

- 焼きドーナツ(ココア味)+ホワイトチョコレート+アイシング(コーヒー味)
- 焼きドーナツ(紅茶味)+アイシング(いちご味)
- 焼きドーナツ(抹茶味)+ホワイトチョコがけ



調理のこつ

- トッピングはお好みで、①で混ぜ込んでよい。
- 型抜きして余った生地は直径約3cmに丸めて、アルミホイルを焼網に敷き、丸めた生地を並べて「オープン」メニューの「スイーツ」「中」で焼くとミニドーナツになります。

ミニドーナツ

「スイーツ」
仕上がり目安
「中」



<抹茶味> 材料(直径約3cm、10個分)

① 薄力粉・85g
抹茶・2.5g
ベーキングパウダー・小さじ1
砂糖・25g
牛乳・大さじ1½
卵・½個
バター(溶かしたもの)・10g

<ココア味> 材料(直径約3cm、10個分)

① 薄力粉・85g
ココア・5g
ベーキングパウダー・小さじ1
砂糖・25g
牛乳・大さじ1½
卵・½個
バター(溶かしたもの)・10g

<紅茶味> 材料(直径約3cm、10個分)

① 薄力粉・85g
紅茶(ティーバッグ)・4g
ベーキングパウダー・小さじ1
砂糖・25g
牛乳・大さじ1½
卵・½個
バター(溶かしたもの)・10g

【作りかた】

- ① ボウルに①を入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、へらで混ぜる。
- ② ①の生地を10等分にし、直径約3cmくらいに丸める。(つぶして平たくしてもよい)
- ③ アルミホイルを焼網にのせ、ミニドーナツを並べて、「オープン」メニューの「スイーツ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ④ デコレーションを飾る。(作りかた:下記参照)

デコレーションの作りかた

<アイシング(いちご味)>

粉砂糖・20g
いちごジャム・小さじ1
レモン汁・小さじ½

<アイシング(コーヒー味)>

粉砂糖・20g
コーヒー・小さじ1
お湯・小さじ½

<チョコがけ>

ホワイトチョコレート・40g

<その他>

カラースプレー・適宜
アラザン・適宜

【作りかた】

- ① ボウルにアイシングの材料を入れ、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② お好みで、溶かしたホワイトチョコレートをかけたり、アイシングをして飾る。
- ③ 仕上げにカラースプレーやアラザンで飾る。



「オープン」
設定温度の目安
260℃

【作りかた】

- ① ④のサフランは水に10分以上浸し、色と香りを出しておく。
- ② ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- ③ えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- ④ パエリア鍋にオリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱し⑥を炒める。②、③を加えてサツと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
- ⑤ ④にアルミホイルでふたをして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
- ⑥ ⑤に③を加え、「中火」で炒め、お米を加えて透き通るまで炒める。
- ⑦ ①とスープを加え、煮立ったら「切」キーを押す。全体を混ぜ合わせ⑤で取り出した魚介を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
- ⑧ ⑦を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、約30分加熱する。火を止め、約5～10分蒸らす。
- ⑨ くし形に切ったレモンを添える。

パエリア

材料 (パエリア鍋直径約24cm 2人分)

- | | | |
|---|---------------------------|-----------------------------|
| ④ | サフラン・ひとつまみ
水・50mL | お米(洗米しない)・カップ1
白ワイン・50mL |
| | あさり(殻付き)・120g | スープ |
| | えび(有頭)・4尾 | (固形スープ1/2個を溶き温めておく) |
| | いか・1/2 ぱい(130g) | ・100mL |
| | ムール貝(殻付き)・4個 | オリーブ油・大さじ2 |
| ⑥ | にんにく(みじん切り)・1かけ | 塩・こしょう・各適量 |
| | 玉ねぎ(みじん切り)・50g | レモン・1/2個 |
| ⑧ | パプリカ(赤・黄各1.5cm角に切る)・各1/4個 | |
| | ピーマン(1.5cm角に切る)・1/2個 | |
| | プチトマト(横半分切)・6個 | |

トースト



トースト

材料(2枚分)

食パン
(4枚切り、6枚切り、8枚切り)・2枚

【作りかた】

- ① 食パン2枚を焼網の中心にのせ、「手動」コースの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約6～7分焼く。

ピザトースト



トースト

材料(2枚分)

食パン(6枚切り)・2枚
玉ねぎ(薄切り)・30g
ピーマン(薄切り)・1/2個
ベーコン(1cm幅に切る)・1枚
ピザソース(市販のもの)・適量
ナチュラルチーズ
(細かく刻んだもの)・適量

【作りかた】

- ① 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
- ② ①を焼網の中心にのせ、「手動」コースの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約7～8分焼く。

フレンチトースト



「オープン」
設定温度の目安
280℃

材料(4枚分)

フランスパン
(厚さ1.5～2cm)・4枚
バター・適量
④ 牛乳・100mL
砂糖・大さじ1/2
卵(溶きほぐす)・1個
バニラエッセンス・少々

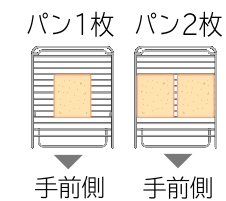
【作りかた】

- ① フランスパンの片面にバターを塗る。
- ② ④を合わせてかき混ぜ、裏ごしし底の平らな容器に入れ①のバターを塗っていない面を下にして浸す。
- ③ アルミホイルを焼網に敷き、②のバターを塗ってある面を下にしてのせ、「手動」コースの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。



調理のこつ

- 連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材ののせかたは、右図のように焼網の中央部にのせてください。



フォカッチャ



「オープン」
設定温度の目安
200℃

材料(直径約16cm1枚分)

④ 強力粉・75g
薄力粉・50g
塩・2g
砂糖・2g
ドライイースト・小さじ1/2
ぬるま湯(約40℃)・70～80mL
オリーブ油・大さじ1/2

【作りかた】

- ① ポリ袋に④を入れ軽く混ぜ、ぬるま湯、オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- 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2～2.5倍)
- ③ 一次発酵後、軽くガス抜きをする。
- ④ 生地が表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけ約20分置く。(ベンチタイム)
- ⑤ アルミホイルを敷き、その上で生地を直径約16cmの円形にのばしたら、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- ⑥ 手粉をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に塗る。
- ⑦ ⑥を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約13～18分焼く。

野菜のグラタン



材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿 1皿分)

カリフラワー(小房に分ける)・150g
かぼちゃ(一口大に切る)・150g
ホワイトソース(作りかた:下記参照)・カップ2
玉ねぎ(薄切り)・50g
ベーコン(1cm幅に切る)・2枚分
ナチュラルチーズ・50g
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- カリフラワーは、塩ゆでして、かぼちゃはゆでておく。
- ホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをふる。残りのホワイトソースを全体にかけチーズを散らす。
- 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。

H8Tシリーズ:「オープン」メニューの「グラタン」「強」を選び、オープン調理ができます。

ホワイトソースの作りかた

材 料	分 量	カップ1	カップ1½	カップ2
バター		20g	25g	40g
薄力粉		15g	20g	30g
牛乳		カップ1	カップ1½	カップ2
塩・こしょう		各適量	各適量	各適量

- 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」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。



マカロニグラタン



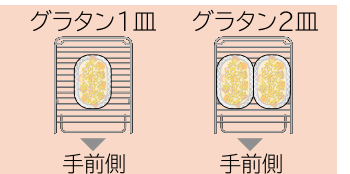
材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)

マカロニ・40g
鶏もも肉(1cmの角切り)・50g
むきえび(背わたを取る)・50g
玉ねぎ(薄切り)・50g
マッシュルーム缶(スライス)・25g
ホワイトソース(作りかた:P44参照)・カップ1½
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・40g
サラダ油・大さじ1
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- マカロニはゆでてざるにあげサラダ油(分量外)をまぶす。
- グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
- 鶏もも肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをふる。
- ④に①を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。
- グラタン皿に⑤の具をのせ残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
- 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。

H8Tシリーズ:「オープン」メニューの「グラタン」「中」を選び、オープン調理ができます。材料ののせかたは右図のようにしてください。



ドリア



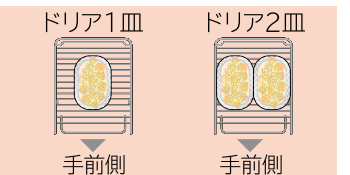
材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)

むきえび(背わたを取る)・100g
玉ねぎ(みじん切り)・50g
生しいたけ(薄切り)・2枚
ホワイトソース(作りかた:P44参照)・カップ1
ごはん・200g
バター・10g
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・40g
サラダ油・大さじ1
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
- フライパンにむきえび、玉ねぎ、生しいたけを入れて炒める。加熱が終了したらホワイトソースであえる。
- 温かいごはんにはバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをふる。
- グラタン皿に④を分け入れ、③をのせ、チーズを散らす。
- 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。

H8Tシリーズ:「オープン」メニューの「グラタン」「中」を選び、オープン調理ができます。材料ののせかたは右図のようにしてください。



ラザニア



材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿 1皿分)

ラザニア(乾めん)・6枚(約100g)
ホワイトソース(作りかた:P44参照)・カップ2
ミートソース(缶詰)・1缶(約300g)
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・120g

【作りかた】

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
- バター(分量外)を塗った容器にホワイトソース、①、ミートソース、①……の順に3～4段に重ね、チーズをのせる。
- 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。

H8Tシリーズ:「オープン」メニューの「グラタン」「強」を選び、オープン調理ができます。

ハンバーグのホイル焼き



「オープン」
設定温度の目安
280℃

材料(2個分)

バター・8g	サラダ油・大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)・50g	しめじ(小房に分ける)・100g
① 合びき肉・150g	② デミグラスソース・140g
パン粉・10g	赤ワイン・大さじ2
牛乳・大さじ1½	③ 顆粒コンソメ・小さじ½
卵・½個	トマトケチャップ・大さじ1
塩・小さじ¼弱	
こしょう・ナツメグ・各適量	

【作りかた】

- 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炒める。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、2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、小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、火力「中火」～「強火」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色をつけ、取り出す。次にしめじを炒め取り出す。(肉の中心は生の状態でもよい)
- アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料③を入れ、口を閉じたものを2個作る。
- 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。

生ぎけのホイル焼き



「オープン」
設定温度の目安
280℃

材料(2個分)

生ぎけ(1切れ約80g)・2切れ	塩・こしょう・レモン汁
えび・2尾	・各適量
玉ねぎ(薄切り)・100g	バター・10g
生しいたけ・2個	レモン(薄切り)・2枚

【作りかた】

- 生ぎけは軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらく置く。
- えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
- アルミホイルに玉ねぎをのせ、①②と生しいたけをのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンとバターをのせ、アルミホイルの口を閉じたものを2個作る。焼網の上ののせ、「手動」コースの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。

鶏肉と長ねぎのホイル焼き



「オープン」
設定温度の目安
280℃

材料(1個分)

鶏もも肉(1口大に切る)・250g	酒・小さじ2
長ねぎ(1cm幅の斜め切り)・½本	塩・こしょう・各適量
しめじ(小房に分ける)・80g	レモン(くし形切り)・½個

【作りかた】

- アルミホイル1枚に鶏肉、長ねぎ、しめじをのせ酒をふり、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせてまわりを閉じる。
- 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。
- レモンを添える。

ほたて貝ときのこのホイル焼き



「オープン」
設定温度の目安
280℃

材料(2個分)

ほたて貝柱・4個	酒・小さじ2
えび・2尾	塩・こしょう・各適量
えのき・しめじ・生しいたけなど	バター・10g
きのこを合わせて・200g	レモン(薄切り)・2枚

【作りかた】

- えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
- アルミホイルにえのき、ほたて貝柱、えび、しめじ、生しいたけをのせ、酒をふり、塩、こしょうをして、バター、レモンをのせ口を閉じたものを2個作る。
- 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。

かぼちゃのホイル焼き



「オープン」
設定温度の目安
280℃

材料(1個分)

かぼちゃ(厚さ1cmに切る)・200g
アスパラガス(4～5cmの長さに切る)・4本
ベーコン(短冊切り)・2枚
マヨネーズ・適量
塩・こしょう・各適量

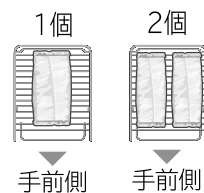
【作りかた】

- アルミホイル1枚にかぼちゃ、アスパラガス、ベーコンをのせ、マヨネーズをかけ、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせてまわりを閉じる。
- 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。

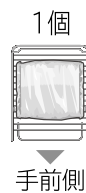


- ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらぬ高さ(4cm以下)にしてください。
- 調理するときの材料ののせかたは、右図のように焼網の中央部にのせてください。

- ・生ぎけのホイル焼き
- ・ほたて貝ときのこのホイル焼き
- ・ハンバーグのホイル焼き



- ・鶏肉と長ねぎのホイル焼き
- ・かぼちゃのホイル焼き



ローストビーフ

「オープン」
設定温度の目安
260℃



材料(1本分)

牛もも肉 (ローストビーフ用) (高さ4cm以内)・約300g
塩・こしょう・各少々
にんにく(すりおろす)・ $\frac{1}{2}$ かけ
サラダ油・小さじ $\frac{1}{2}$

【作りかた】

- 1 牛肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 2 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30分焼く。
- 3 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み、そのまま約10～15分粗熱を取る。
- 4 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、お好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

ラムチョップ

「オープン」
設定温度の目安
240℃



材料(6本分)

ラムチョップ (1本約60g)・6本
塩・こしょう・各適量
ローズマリー (生・みじん切り)・1～2本
タイムまたはパセリ (生・みじん切り)・1～2本
にんにく(すりおろす)・1かけ
オリーブ油・大さじ2

【作りかた】

- 1 ラムチョップに塩、こしょうをして、よくもみ込む。
- 2 ①を合わせ①を約15～30分つけておく。
- 3 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「240」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。

焼きなす

「オープン」
設定温度の目安
260℃



材料(3個分)

なす(1個約70g)・3個
しょうがじょうゆ・少々

【作りかた】

- 1 なすは、がくの分かれたところにごり目と切り目を入れる。縦に浅い切り目を4～5箇所入れる。
- 2 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。
- 3 焼き上がった後冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。

焼きパプリカのマリネ

「オープン」
設定温度の目安
260℃



材料(2個分)

パプリカ(縦半分に分ける)・2個
玉ねぎ(薄切り)・100g
<ドレッシング>
酢・大さじ2 しょうゆ・適量
砂糖・小さじ1 サラダ油・大さじ3
塩・小さじ $\frac{1}{3}$

【作りかた】

- 1 パプリカを焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、皮が黒くなるまで様子を見ながら約18～20分焼く。
- 2 焼き上がった後冷水に取り、皮をむき細切りにする。
- 3 玉ねぎは水にさらし、水気をしぼる。
- 4 ②と③を合わせたドレッシングであえる。

焼きいも

「オープン」
設定温度の目安
240℃



材料(2本分)

さつまいも (直径4cm以下のもの)(1本約250g)・2本

【作りかた】

- 1 皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
- 2 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「240」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。

ピリ辛ウィング

「オープン」
設定温度の目安
220℃



材料(8本分)

鶏手羽元(1本約60g)・8本
にんにく(すりおろす)・1かけ
砂糖・小さじ2
しょうゆ・大さじ1
みそ・大さじ1
ごま油・小さじ1
豆板醤・小さじ1

【作りかた】

- 1 ①を合わせて鶏手羽元を約30分つけておく。
- 2 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。

ハンバーグあたため

「オープン」
設定温度の目安
180℃



材料(1人分)

手作り・チルド・冷蔵ハンバーグ(約90～100g)・2個

【作りかた】

- 1 焼網にハンバーグを並べ、「手動」コースの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約16～20分焼く。大きさや厚みによって加熱時間を調整してください。

焼きおにぎり

「オープン」
設定温度の目安
240℃



材料(4個分)

温かいごはん・320g
めんつゆ・適量

【作りかた】

- 1 温かいごはんをめんとつゆを混ぜ、1個約80gのおにぎりを4個作り、粗熱を取る。(おにぎりをくずれにくくするため)
- 2 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「240」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20分焼く。

冷凍焼きおにぎりのあたため

「オープン」
設定温度の目安
190℃



材料

冷凍焼きおにぎり(1個約50g)・4～6個

【作りかた】

- 1 焼網に冷凍焼きおにぎりをのせ、「手動」コースの「オープン」「190」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。

厚揚げ



材料(2枚分)

厚揚げ(1枚約150~200g)・2枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「**手動**」コースの「**オープン**」**「240**」を選び、「**スタート**」キーを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。

さつま揚げ



材料

さつま揚げ・160~200g

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「**手動**」コースの「**オープン**」**「260**」を選び、「**スタート**」キーを押し、様子を見ながら約12~15分焼く。

いかのみそ漬け焼き



材料

いかのみそ漬け(約100g)・1枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「**手動**」コースの「**グリル上下**」**「強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、様子を見ながら約14~16分焼く。

さんまのみりん干し



材料

さんまのみりん干し(生干し)(1枚約80g)・2枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「**手動**」コースの「**グリル上下**」**「強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、様子を見ながら約6~10分焼く。

小あじのみりん干し



材料

小あじのみりん干し(1枚約4g)・10枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「**手動**」コースの「**グリル上下**」**「中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、様子を見ながら約5~10分焼く。

うるめいわし丸干し



材料

うるめいわし丸干し(1尾約10~15g)・5~10尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「**手動**」コースの「**グリル上下**」**「強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、様子を見ながら約5~10分焼く。

スルメ



材料

スルメ(約70g)・1枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「**手動**」コースの「**グリル上下**」**「中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、様子を見ながら約3~5分焼く。

キッシュ



「オープン」
設定温度の目安
180℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)

① 薄力粉・120g	ベーコン(1cm幅に切る)・50g
② 塩・1g	卵・2個
③ オリーブ油・30g	牛乳・30mL
④ 水・30g	ナチュラルチーズ (細かく刻んだもの)・60g
⑤ 玉ねぎ(薄切り)・40g	サラダ油・大さじ1
	塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- ① ポリ袋に①を入れ混ぜる。まとまったら冷蔵庫で約1時間寝かせる。
- ② 打ち粉をしたのし台に①の生地を取り出し、めん棒で型よりひとまわり大きめにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
- ③ ②を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」180℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩、こしょうをし粗熱を取る。
- ⑤ ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ $\frac{2}{3}$ 量、④を加えて混ぜる。
- ⑥ 型に入れたままのキッシュ生地に⑤を流し入れ、残りのナチュラルチーズを散らす。
- ⑦ 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」180℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。

なめらかプリン



「オープン」
設定温度の目安
140℃

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

① 牛乳・240mL
② 砂糖・60g
卵黄・4個(Mサイズ)
生クリーム・120mL
バニラエッセンス・少々
<カラメルソース>
③ 砂糖・60g
④ 水・大さじ2
⑤ 水・大さじ1

【作りかた】

- ① 鍋に①を入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ② 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ③ ②を型に分け入れ、焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」140℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- <カラメルソース>
- ④ 鍋に③を入れ「弱火」～「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ ③にお好みで④をかける。

アップルパイ



「オープン」
設定温度の目安
200℃

【作りかた】

- ① りんごは6～8つ割にし、芯と皮を取る。そのりんごを鍋に入れ、砂糖をまぶしレモン汁をかけ約30分～1時間置く。
- ② りんごから水分が出てきたら、「弱火」～「中火」で煮る。
- ③ りんごが透き通ってきたら「中火」にし水分を飛ばし、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモンを加える。
- ④ 冷凍パイ生地は室温に戻しておく。
- ⑤ 1枚を約26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
- ⑥ パイ皿の上にとるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
- ⑦ 底全体にフォークで穴を開けてから、③をのせる。
- ⑧ 残りのパイ生地2枚を重ねて約20×25cmにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
- ⑨ 8本のひもを⑦の上に格子状にのせ、縁につや出し用卵を塗り、残りの3本をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。
- ⑩ 表面全体につや出し用卵を塗る。
- ⑪ ⑩を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」200℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～30分焼く。

材料(直径約23.5cmのパイ皿1枚分)

市販の冷凍パイ生地(1枚100g)・3枚
りんご・正味約300g
砂糖・100g
レモン汁・大さじ1
シナモン・小さじ $\frac{1}{4}$
<つや出し用卵>
卵・ $\frac{1}{2}$ 個
塩・小さじ $\frac{1}{4}$

焼きりんご



「オープン」
設定温度の目安
180℃

材料(りんご2個分(直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿))

りんご(紅玉、ふじなど)・2個
バター・10g
グラニュー糖・10g
シナモンシュガー・適量
ミント・お好みで

【作りかた】

- ① りんごはよく洗って横半分になり、芯を抜く。
- ② 芯を抜いたところに、バターとグラニュー糖をそれぞれ約2.5g(10gの $\frac{1}{4}$)ずつ入れる。
- ③ 切り口を下にして、りんごが重ならないように、焼き皿に並べる。
- ④ 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」180℃を選び、「スタート」キーを押し、約30分焼く。
- ⑤ お好みで、シナモンシュガーをふりかけ、ミントを飾る。



●焼き色は、りんごの種類や大きさなどによって変わります。お好みに合わせて焼き時間を調整してください。

いちごのショートケーキ



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

- <スポンジケーキ>
卵(卵黄と卵白に分ける)・2個
砂糖・50g
バニラエッセンス・少々
薄力粉(ふるっておく)・50g
④ [バター・10g
牛乳・大さじ½
⑤ 合わせて加熱し溶かしておく
- <デコレーション>
シロップ
⑥ [砂糖・15g
水・30mL
洋酒・小さじ1
⑦ [生クリーム・100mL
砂糖・10g
⑧ 合わせて泡立てておく
いちご・適量
ミントの葉・適量

【作りかた】

<スポンジケーキ>

- ① アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた:下記参照)
- ② ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③ 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
- ④ 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 生地をアルミホイルの型に流し入れ表面を平らにし、焼網にのせる。「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、約27分様子を見ながら焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、アルミホイルごと約10cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル、オープンシートをはがす。

<デコレーション>

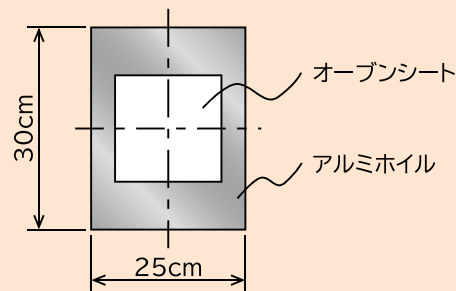
- ⑦ 鍋に⑥を入れ、「弱火」で加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
- ⑧ 生地を側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
- ⑨ 生地の上に⑦を塗る。間に⑦の泡立てた生クリームといちごをはさむ。
- ⑩ 生クリームを全面に塗りいちごとミントの葉を飾る。

18×18cmのアルミホイル型の作りかた

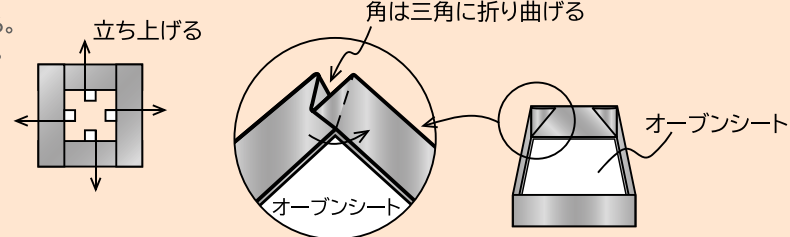
準備するもの

- ・アルミホイル(30×25cmに切ったもの)・2枚
- ・オープンシート(18×18cmに切ったもの)・1枚

- ① アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)



- ③ 折り曲げたアルミホイルを立ち上げる。角の部分は三角に折り曲げ型を作る。



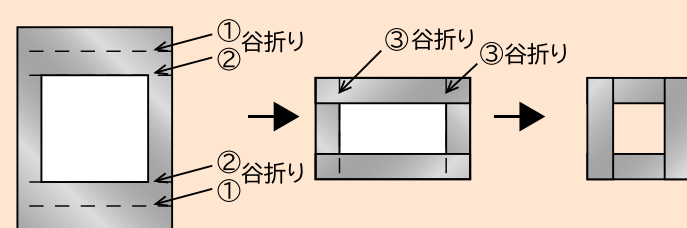
23×18cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの

- ・アルミホイル(35×25cmに切ったもの)・2枚
- ・オープンシート(23×18cmに切ったもの)・1枚

アルミホイル型の作りかたは、18×18cmのアルミホイル型の作りかたと同じです。

- ② オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



ブラウニー

「オープン」
設定温度の目安
160℃



材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

- ブラックチョコレート(粗く刻む)・60g
バター(室温に戻す)・60g
砂糖・60g
卵・1½個
- ④ [薄力粉・60g
ココア・大さじ1½
ベーキングパウダー・小さじ⅓
⑤ [レーズン(粗く刻む)・40g
くるみ(粗く刻む)・40g

【作りかた】

- ① アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた:P54参照)
- ② チョコレートは鍋に入れて「とろ火」にして溶かす。
- ③ ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ 卵を少しずつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ へらに持ち替えて、④をふるい入れてよく混ぜ、さらに⑤を加えて混ぜる。
- ⑥ ①の型に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑦ 焼網に⑥をのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約12分焼き、型の前後を入れ替えて、さらに約6～10分焼く。

チョコチップケーキ

「オープン」
設定温度の目安
160℃



材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

- 薄力粉・100g
ベーキングパウダー・小さじ1弱
砂糖・30g
- 卵・1個
牛乳・大さじ3
バター(溶かしておく)・30g
チョコチップ・25g

【作りかた】

- ① アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた:P54参照)
- ② ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ泡立て器で軽く混ぜ、卵、牛乳、バターを加え混ぜる。チョコチップを入れてへらで混ぜる。
- ③ 生地をアルミホイルの型に入れ平らにする。
- ④ 焼網に③をのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25分焼く。

紅茶ケーキ



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

- バター(室温に戻す)・90g
砂糖・90g
卵・2個
- ④ [薄力粉・90g
ベーキングパウダー・小さじ½
紅茶(ティーバッグ)・8g
⑤ 合わせてふるっておく

【作りかた】

- ① アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた:P54参照)
- ② ボールにバターを入れハンドミキサーでクリーム状にしたら砂糖を加え白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ 卵を1個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。
- ④ ③に④をふるい入れ、へらでさっくり混ぜる。
- ⑤ 生地をアルミホイルの型に入れ表面を平らにし、焼網にのせる。「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約22分焼く。

フルーツタルト



「オープン」
設定温度の目安
180℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)

<タルト生地>

(作りかた:下記参照)・1個分

<トッピングなど>

カスタードクリーム・適量 シロップ(缶詰の汁)・100mL
フルーツミックス(缶詰)・1缶 ミント・お好みで
粉ゼラチン・5g

【作りかた】

- 1 タルト生地を作る。(作りかた:下記参照)
- 2 粉ゼラチンは、シロップにふやかして溶かしておく。
- 3 ①のタルト生地の粗熱が取れたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。
- 4 ②をフルーツに塗り、つや出しをする。
- 5 お好みでミントを飾る。



調理のこつ

- 型の大きさ、材質によって焼き時間を調整してください。
- フルーツミックス(缶詰)は、お好みのくだものに変えてもよいでしょう。

アーモンドタルト



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)

タルト生地(作りかた:P56参照)・1個
バター(室温に戻す)・50g
砂糖・50g
卵(溶いたもの)・1個
④ 薄力粉・20g
アーモンドパウダー・40g
ベーキングパウダー・小さじ1/2
アーモンドスライス・15g

【作りかた】

- 1 タルト生地を焼く。(作りかた:P56参照)
- 2 クリーム状になったバターに砂糖を加えてすり混ぜる。
- 3 ②に卵を少しづつ加え、④を合わせてふるい入れ混ぜる。
- 4 型に入れたままのタルト生地⑤を流し入れ、表面をならし、アーモンドスライスを散らす。
- 5 ④を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約28分焼く。

パンプキンタルト



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)

タルト生地(作りかた:下記参照)・1個
かぼちゃ・250g
砂糖・25g
卵・1個
生クリーム・35mL
レーズン・30g

【作りかた】

- 1 タルト生地を焼く。(作りかた:下記参照)
- 2 かぼちゃはゆでて実と皮に分け、皮はクッキー型で抜く。(デコレーション用)
- 3 ボウルにゆでた実を入れてつぶし、砂糖を入れ混ぜる。粗熱が取れたら卵、生クリーム、レーズンを加えよく混ぜる。
- 4 型に入れたままのタルト生地⑤を流し入れ、②を飾る。
- 5 ④を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。



調理のこつ

パンプキンタルトのつや出しは、はちみつを少量の湯(水)でのばして、刷毛で表面に塗るとつやが出ます。アプリコットジャムなどでもよいでしょう。

タルト生地の作りかた

材料(1個分)

バター(室温に戻す)・30g
砂糖・25g
卵(溶いたもの)・1/2個
薄力粉・110g

- 1 ボウルにバターを入れへらでやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
- 2 卵を少しづつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるみ冷蔵庫で休ませる。
- 3 ②を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mmにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
- 4 ③を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20分焼く。

アプリコットクラフティー



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)

タルト生地 (作りかた:P56参照)・1個
卵(卵黄と卵白に分ける)・1個
砂糖・30g
バター(室温に戻す)・15g
生クリーム・35mL
レモン汁・小さじ1
薄力粉・25g
アプリコット缶(半割り)
(汁をきりひと口大)・1/2缶(10個分)

【作りかた】

- 1 タルト生地を焼く。(作りかた:P56参照)
- 2 ボウルに卵黄を入れ、砂糖約20gを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 3 バターを入れ混ぜ、生クリーム、レモン汁を順に加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 4 別のボウルに卵白を入れて泡立て、砂糖約10gを加え、ツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。
- 5 ③にメレンゲを半量加えて混ぜ、残りはメレンゲをつぶさないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 6 型に入れたままのタルト生地⑤に半量のアプリコットを並べ、⑤を流し入れ、さらに残りのアプリコットを上⑤に並べる。
- 7 ⑥を焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 8 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

ホワイトロシェ



「オープン」
設定温度の目安
140℃

材料(作りやすい分量)

くるみ・50g
マシュマロ・50g
全粒粉のビスケット・30g
ドライフルーツ・30g
ホワイトチョコ・200g
いちごのフリーズドライ(細かく刻む)・適量

【作りかた】

- 1 焼網にアルミホイルを敷き、くるみを重ならないようにのせ、「手動」コースの「オープン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 2 焼いたくるみとマシュマロ、ビスケット、ドライフルーツを細かくする。
- 3 鍋にホワイトチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かし、8割程溶けたら加熱を止め、マシュマロを入れ余熱で少し溶かす。
- 4 ③に②を入れからめる。
- 5 オープンシートにスプーンで一口大に落とし、いちごのフリーズドライを飾り、冷蔵庫で冷やして固める。

きなこパフ



「オープン」
設定温度の目安
140℃

材料(作りやすい分量)

小町麦(¼に切る)・20g
ホワイトチョコレート・30g
④ きなこ・15g
砂糖・15g

【作りかた】

- 1 焼網にアルミホイルを敷き、麦を重ならないようにのせる。
- 2 「手動」コースの「オープン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 3 鍋にホワイトチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。
- 4 焼いた麦に溶かしたチョコレートをからめ、合わせた④をまぶす。

チョコパフ



「オープン」
設定温度の目安
140℃

材料(作りやすい分量)

小町麦(¼に切る)・20g
ココア・小さじ1
チョコレート・30g

【作りかた】

- 1 焼網にアルミホイルを敷き、麦を重ならないようにのせる。
- 2 「手動」コースの「オープン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 3 鍋にチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。
- 4 焼いた麦に溶かしたチョコレートをからめ、ココアをまぶす。

マドレーヌ



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵・1個
砂糖・40g
レモン汁・小さじ1
薄力粉・40g
バター(溶かしておく)・40g

【作りかた】

- 1 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
- 2 レモン汁を加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れへらで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
- 3 型に敷紙を敷き、②の生地を分け入れる。
- 4 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。

クッキー



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(直径約3cmの型16個分)

バター(室温に戻す)・25g
砂糖・20g
卵・¼個(約13g)
バニラエッセンス・少々
薄力粉・55g

【作りかた】

- 1 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 2 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 4 打ち粉(分量外)をしたのし台に、③の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを焼網に敷きクッキーをのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約13~18分焼く。

モカチョコマドレーヌ



「オープン」
設定温度の目安
160℃

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵・1個
砂糖・30g
④ インスタントコーヒー
お湯・小さじ1
薄力粉・40g
バター(溶かしておく)・40g
一口チョコレート(¼に切る)・4粒

【作りかた】

- 1 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
- 2 ④を加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れへらで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
- 3 型に敷紙を敷き、②の生地を分け入れる。チョコを均等に散らす。
- 4 焼網にのせ、「手動」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。

 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

