HITACHI
Inspire the Next

オーブン調理クッキングガイド

153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。

日立IHクッキングヒーター　HT-J8T／J8シリーズ

もくじ

オーブンの使いかたのポイント …… 5

オーブン調理「グリル」メニュー「ノンフライ」で調理するレシピ

(レシピ名)		(選択メニュー)	
チキンカツ	6	ノンフライ	強
ヒレカツ	7	ノンフライ	中
豚肉の香味揚げ	7	ノンフライ	弱
イタリアン風カツレツ	8	ノンフライ	中
一口かつ	8	ノンフライ	中
ささみの梅肉フライ	9	ノンフライ	強
ささみフライ	9	ノンフライ	強
アスパラの肉巻きフライ	10	ノンフライ	中
えびフライ	10	ノンフライ	弱
いかフライ	11	ノンフライ	弱
いかリング	11	ノンフライ	弱
あじフライ	12	ノンフライ	中
きすフライ	12	ノンフライ	弱
いわしフライ	13	ノンフライ	弱
サーモンフライ	13	ノンフライ	中
ハムカツ	14	ノンフライ	弱
串カツ	14	ノンフライ	中
うずらの卵とウインナーの串揚げ	14	ノンフライ	弱
コロッケ	15	ノンフライ	中
スコッチエッグ風かぼちゃコロッケ	15	ノンフライ	中
シュウマイのえび衣揚げ	16	ノンフライ	弱
鶏手羽先の甘辛揚げ	16	ノンフライ	中
スパイシーチキン	16	ノンフライ	中
鶏のから揚げ	16	ノンフライ	中
鶏肉の竜田揚げ	17	ノンフライ	中
豚のから揚げ	17	ノンフライ	弱
フライドポテト(冷凍)	17	ノンフライ	中
ハッシュドポテト(冷凍)	17	ノンフライ	中
えびの天ぷら	18	ノンフライ	弱
きすの天ぷら	18	ノンフライ	弱
れんこんの天ぷら	19	ノンフライ	弱
かぼちゃの天ぷら	19	ノンフライ	弱
さつまいもの天ぷら	20	ノンフライ	弱
なすの天ぷら	20	ノンフライ	弱
しいたけの天ぷら	21	ノンフライ	弱
ちくわ天	21	ノンフライ	弱

オーブン調理「グリル」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)		(選択メニュー)	
さんまの塩焼き	22	魚丸焼き	中
あじの塩焼き	23	魚丸焼き	中
いさきの塩焼き	23	魚丸焼き	中
たいの塩焼き	23	魚丸焼き	中
にしんの塩焼き	24	魚丸焼き	中
塩さんま	24	魚丸焼き	弱
塩ざけ	24	切身・干物	中
塩さば	24	切身・干物	中
さんまの開き	25	切身・干物	中
あじの開き	25	切身・干物	中
はたはた	25	切身・干物	弱
ししゃも	25	切身・干物	弱
ほっけの開き	26	切身・干物	中
かますの干物	26	切身・干物	強
にしんの干物	26	切身・干物	中
きんきの干物	27	切身・干物	中
赤魚の干物	27	切身・干物	強
たいの塩焼き(切身)	27	切身・干物	強
さわらの西京漬け	28	つけ焼き	中
ぶりのつけ焼き	28	つけ焼き	中
さけのかす漬け	29	つけ焼き	弱
かじきまぐろのみそ漬け	29	つけ焼き	弱
焼きとり(たれ)	29	つけ焼き	中
ハンバーグ	30	ハンバーグ	中
チーズ入りチキンハンバーグ	30	ハンバーグ	中
れんこんハンバーグ	31	ハンバーグ	中
お好み焼き	31	ハンバーグ	弱
鶏のハーブ焼き	32	肉・野菜	中
焼きとり(塩)	32	肉・野菜	弱
鶏手羽先のつけ焼き	32	肉・野菜	弱
鶏手羽中の塩焼き	32	肉・野菜	弱
骨付きもも(塩)	33	肉・野菜	強
牛肉串焼き	33	肉・野菜	弱
焼き野菜	33	肉・野菜	弱

オーブン調理「ヘルシー」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)		(選択メニュー)	
鶏のハーブ焼き	34	肉類	中
鶏手羽先のつけ焼き	35	肉類	弱
鶏手羽中の塩焼き	35	肉類	弱
骨付きもも(塩)	35	肉類	強
焼きとり(塩)	35	肉類	弱
塩ざけ	36	切身・干物	中
塩さば	36	切身・干物	中
さんまの開き	36	切身・干物	中
あじの開き	36	切身・干物	中
かき揚げ温め	37	揚げ物温め	弱
とんかつ温め	37	揚げ物温め	中
コロッケ温め	37	揚げ物温め	中
フライドチキン温め	37	揚げ物温め	強
天ぷら温め	37	揚げ物温め	中
アジフライ温め	37	揚げ物温め	中
から揚げ温め	37	揚げ物温め	中

オーブン調理「網焼き」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)		(選択メニュー)	
牛肉串焼き	38	肉・野菜	弱
あじの塩焼き	39	魚丸焼き	中
いさきの塩焼き	39	魚丸焼き	中
たいの塩焼き	39	魚丸焼き	強
塩さんま	39	魚丸焼き	弱
さんまの塩焼き	40	魚丸焼き	中
鶏のハーブ焼き	40	肉・野菜	中
焼き野菜	41	肉・野菜	弱
肉巻きアスパラ	41	肉・野菜	弱
焼きとり(塩)	42	肉・野菜	弱
骨付きもも(塩)	42	肉・野菜	強
鶏手羽先のつけ焼き	42	肉・野菜	弱
鶏手羽中の塩焼き	42	肉・野菜	弱
ミックスピザ	43	ピザ	中
照り焼きチキンピザ	44	ピザ	中
シーフードピザ	44	ピザ	中
サラダピザ	45	ピザ	弱
フルーツピザ	45	ピザ	弱
市販のピザ(冷蔵/冷凍)	45	ピザ	弱

オーブン調理「網焼き（手動）」コースで調理するレシピ

（レシピ名）		（選択コース）		（レシピ名）		（選択コース）	
パエリア	46	オーブン	260℃	いかのみそ漬け焼き	54	グリル上下	強
トースト	47	トースト		焼き明太子	54	グリル上下	中
ピザトースト	47	トースト		さんまのみりん干し	55	グリル上下	強
フレンチトースト	47	オーブン	280℃	小あじのみりん干し	55	グリル上下	中
フォカッチャ	47	オーブン	200℃	いわしの丸干し	55	グリル上下	中
野菜のグラタン	48	オーブン	220℃	スルメ	55	グリル上下	中
マカロニグラタン	49	オーブン	220℃	キッシュ	56	オーブン	180℃
ドリア	49	オーブン	220℃	アップルパイ	56	オーブン	200℃
ラザニア	49	オーブン	220℃	なめらかプリン	57	オーブン	140℃
ハンバーグのホイル焼き	50	オーブン	280℃	焼きりんご	57	オーブン	180℃
鶏肉と長ねぎのホイル焼き	50	オーブン	280℃	いちごのショートケーキ	58	オーブン	160℃
生ざけのホイル焼き	51	オーブン	280℃	ブラウニー	59	オーブン	160℃
ほたて貝ときのこのホイル焼き	51	オーブン	280℃	チョコチップケーキ	59	オーブン	160℃
かぼちゃのホイル焼き	51	オーブン	280℃	紅茶ケーキ	59	オーブン	160℃
ローストビーフ	52	オーブン	260℃	フルーツタルト	60	オーブン	180℃
ピリ辛ウィング	52	オーブン	220℃	パンプキンタルト	60	オーブン	160℃
ラムチョップ	52	オーブン	240℃	アーモンドタルト	61	オーブン	160℃
焼きなす	53	オーブン	260℃	アプリコットクラフティー	61	オーブン	160℃
焼きパプリカのマリネ	53	オーブン	260℃	ホワイトロシェ	62	オーブン	140℃
焼きいも	53	オーブン	240℃	マドレーヌ	62	オーブン	160℃
焼きおにぎり	53	オーブン	240℃	モカチョコマドレーヌ	62	オーブン	160℃
冷凍焼きおにぎりの温め	53	オーブン	190℃	きなこパフ	63	オーブン	140℃
厚揚げ	54	オーブン	240℃	チョコパフ	63	オーブン	140℃
さつま揚げ	54	オーブン	260℃	クッキー	63	オーブン	160℃

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）

標準計量カップ・スプーンでの質量表

（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

オーブンの使いかたのポイント

グリルパンについて

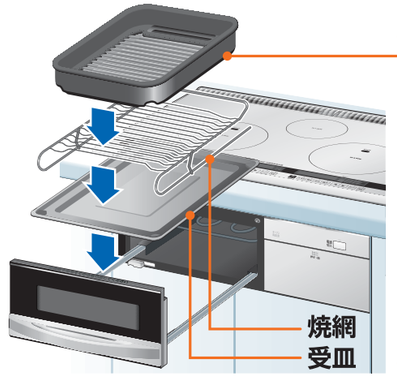
●グリルパンはオーブン庫内専用です。

使い始める前に

●グリルパンを使いはじめる前に、薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗い、乾いたふきんで水気をしっかりふき取る。

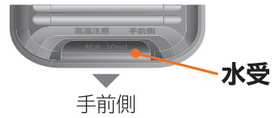
調理の準備

●材料は、グリルパンを焼網の上にセットしてから並べてください。
●材料は、グリルパンからはみ出さないよう中央にのせてください。
●材料は、グリルパンの中央にのせてください。手前側と奥側は、焼き色が薄くなることがあります。
●材料の厚さや型の高さは4cm以下にしてください。



グリルパン オーブン庫内専用

●グリルパンは、水受を手前側して、焼網の上にセットしてください。



●過熱水蒸気（給水）は、グリルパン手前側の水受に水約10mL（目安：段差部分まで）を入れてください。

お知らせ

●グリルパンは消耗部品です。材料のこびりつきがひどい場合は、グリルパンを買い替えてください。➔ 取扱説明書 P.4
●アルミホイルにシリコンなどがコーティングされたフライパン用ホイルや魚焼きホイルなどを使用すると調理物がグリルパンに付着しにくく取り出しやすくなります。
使用する際は、アルミホイルに記載の注意事項をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
また、次の点もご注意ください。
・アルミホイルがグリルパンからはみ出さないようにする。
・アルミホイルだけの空だきはしない。　・アルミホイルは使用のたびに交換する。
・アルミホイルは網焼き調理に使用しない。（コーティング材が溶けるおそれがあります）

⚠注意

●調理終了後の、仕上がり確認やグリルパンを取り出す場合は、グリルパンなどオーブン周辺が熱くなっているため、やけどに注意する。乾いたふきんを使ってしっかりと持ち、注意して取り出す（やけどの原因）
●グリルパンは、傾けすぎると調理物や調理物から出た脂などがこぼれるおそれがあるので、傾けすぎないように、ゆっくりと手前から取り出す（こぼれた場合は、やけどに注意してふき取ってください）

少量コースについて（材料が半分以下で、少量を調理するときに使います）

●グリル　ヘルシー で選択できます。　●少量 マークがついているレシピで選択できます。
●少量コースを選ぶと少量に適した制御を行ないます。

材料ののせかた

●材料はグリルパンの中央にのせてください。
右図の例を参考にしてください。

ヘルシー 調理のコツ

●グリルパン手前側の水受に入れる水の量は減らさないでください。

オーブン調理

「グリル」メニュー「ノンフライ」で調理するレシピ

少量コースが選択できます。

チキンカツ

ノンフライ 仕上がりの目安「強」

材料（10個分）〈加熱時間の目安：約19分〉 少量

鶏もも肉（1個約40g）・10個
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉
（作りかた：下記参照）・1回分

［作りかた］

❶ 鶏肉に塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷の皮側を上にしてグリルパンの中央にのせ、「グリル」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］

❶ フライパンをIHヒーターの中央に置き、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。

調理のこつ

●鶏肉は厚みのある部分に切り目を入れてください。
●鶏肉は皮側を上にしてグリルパンに並べてのせてください。

ヒレカツ

ノンフライ 仕上がりの目安「中」

材料（12個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

豚ヒレ肉（固まり）・300g
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

❶ 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。（厚さ1～1.5cm）
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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

ノンフライ 仕上がりの目安「弱」

材料（10個分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

豚ロース肉（スライス 1枚約25g）・10枚
ゆずみそ（チューブタイプ）・適量
大葉・5枚
煎りごま（白）・25g
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉
（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

❶ 豚肉にゆずみそを塗る。
❷ 大葉は茎を取り縦半分に切る。
❸ ❶の真ん中に❷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）
❹ 煎りパン粉にごまを混ぜる。
❺ ❸に薄力粉、卵、❹を順につける。
❻ ❺をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

イタリアン風カツレツ

材料（12個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

豚ロース肉（1個約25g）・12個
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
粉チーズ・15g
バジル（乾燥）・適量
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

1. 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。
2. ①に粉チーズとバジルを加えて混ぜる。
3. 豚肉に塩、こしょうをふる。
4. ③に薄力粉、卵、②を順につける。
5. ④をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

一口かつ

材料（12個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

豚ロース肉（1個約25g　厚み1～1.5cm）・12個
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

1. 豚肉に塩、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をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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（6個分）〈加熱時間の目安：約19分〉 少量

鶏ささみ肉（1本約60g）・6本
Ⓐ［ねり梅（チューブタイプ）・12g
　 大葉（千切り）・4枚］
Ⓐ混ぜておく

塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

1. 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Ⓐを入れる。
2. ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
3. ②をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

ささみフライ

材料（6個分）〈加熱時間の目安：約19分〉 少量

鶏ささみ肉（1本約60g）・6本
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

1. 鶏肉は筋を取り除き、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をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

アスパラの肉巻きフライ

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

アスパラガス・8本
豚バラ肉（スライス 1枚約25g）・8枚
大葉（茎を取る）・8枚
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・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をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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。

えびフライ

材料（12本分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

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・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［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をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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

材料（8個分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

冷凍ロールイカ（1切れ約20g）・8切れ
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

1. いかの両面に塩、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をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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

材料（12個分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

するめいか（1はい約350g）・1はい
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・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をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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

材料（4枚分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

あじ（三枚におろしたもの）・4切れ（2尾）
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［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をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

手前側

きすフライ

材料（8枚分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

きす（開いてあるもの 1枚約30g）・8枚
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

1. きすは、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をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

手前側

いわしフライ

材料（8枚分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

いわし（三枚におろしたもの）・8切れ（4尾）
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［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をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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

材料（12個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

生ざけ（1切れ約25g）・12切れ
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［作りかた］

1. 生ざけに塩、こしょうをふり、薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
2. 1をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

ハム・4枚（1枚約60g）
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・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. ❶をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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（4本分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

豚ロース肉（とんかつ用）
・2枚（1枚約100g）
長ねぎ・2本
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉
（作りかた：P6参照）・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。（¼くらい）
2. ❶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. ❷に塩、こしょうをふる。
4. ❸に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
5. ❹をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

手前側

うずらの卵とウインナーの串揚げ

材料（10本分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

うずらの卵（水煮）・20個
皮なしウインナーソーセージ（小さめ）・20本
塩・こしょう・各適量
あおさ（乾燥）・大さじ1
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉
（作りかた：P6参照）・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. ❶に塩、こしょうをふる。
3. 煎りパン粉にあおさを混ぜる。
4. ❷に薄力粉、卵、❸を順につける。
5. ❹を、竹串の持ち手部分を内側にしてグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

手前側

コロッケ

材料（8個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

じゃがいも（一口大に切る）・300g
合びき肉・60g
玉ねぎ（みじん切り）・200g
塩・小さじ¾
こしょう・適量
サラダ油・小さじ1
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（作りかた：P6参照）・1回分

［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. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、「中火」でひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
3. ❷を❶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. ❸に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
5. ❹をグリルパンに対して斜めに置いて並べてのせ、「グリル」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。

手前側

調理のこつ

- 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。
- クリームコロッ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ッケ

材料（8個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

かぼちゃ・½個
玉ねぎ（みじん切り）・¼個
豚ひき肉・100g
うずらの卵（水煮）・8個
塩・こしょう・各適量
和風だし（顆粒）・小さじ1
サラダ油・小さじ1
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉
（作りかた：P6参照）・1回分

［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. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、「中火」でひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ入れ、透き通るまで炒める。
3. ❶と❷に塩、こしょうと和風だしをふり混ぜ8等分し、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、❸に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
5. ❹をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

シュウマイのえび衣揚げ

材料（20個分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

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
ポン酢しょうゆ・大さじ1
水・大さじ2
片栗粉・大さじ1
Ⓐ合わせておく

［作りかた］
1. Ⓐにシュウマイを入れてからめる。
2. 1をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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（6本分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

鶏手羽先（1本約60g）・6本
Ⓐ 片栗粉・大さじ2
砂糖・大さじ1
塩・小さじ½
しょうゆ・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½
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
Ⓐ合わせておく

［作りかた］
1. 鶏手羽先は、裏側から骨にそって三箇所に切り込みを入れる。
2. Ⓐに1をつけ込み、15～30分置く。
3. 2の皮側を上にして、厚みのある部分を中央に向けグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

手前側

スパイシーチキン

材料（10個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

鶏もも肉（1個約40g）・10個
Ⓐ カレー粉・小さじ2
片栗粉・大さじ2
鶏がらスープの素・小さじ½
酒・大さじ1
水・大さじ1
Ⓐ合わせておく

［作りかた］
1. 鶏肉はⒶにつけ込み、15～30分置く。
2. 1をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

鶏のから揚げ

材料（10個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

鶏もも肉（1個約40g）・10個
市販のから揚げ粉・適量

［作りかた］
1. 市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
2. グリルパンに1の皮側を上にして並べてのせ、「グリル」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。

鶏肉の竜田揚げ

材料（10個分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

鶏もも肉（1個約40g）・10個　煎りごま（白）・適量
Ⓐ 片栗粉・大さじ2
砂糖・大さじ1
塩・小さじ½
しょうゆ・大さじ2
酒・大さじ1
みりん・大さじ2
和風だし（顆粒）・小さじ½
しょうが（すりおろす）・1かけ
Ⓐ合わせておく

［作りかた］
1. 鶏肉は、Ⓐにつけ込み、15～30分置く。
2. 1をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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. 仕上げにごまをふる。

豚のから揚げ

材料（20個分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

豚バラ肉（ブロック）・300g
市販のから揚げ粉・適量

［作りかた］
1. 豚肉を1.5cm幅の拍子木切りにして、市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
2. 1をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

フライドポテト（冷凍）

少量

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約17分〉

皮付きフライドポテト（冷凍）・300g
塩・適量

［作りかた］
1. フライドポテトを重ならないようにグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。
2. お好みで塩などをまぶす。

ハッシュドポテト（冷凍）

少量

材料（6個分）〈加熱時間の目安：約17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グリルパンに並べてのせ、「グリル」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。
2. お好みで塩などをまぶす。

えびの天ぷら

材料（12本分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

えび（ブラックタイガー 1尾約20g）・12尾
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100ｇ
塩・適量

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. 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。
3. ❷に塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
4. ❸をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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。

きすの天ぷら

材料（8枚分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

きす（開いてあるもの 1枚約30g）・8枚
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100ｇ
塩・適量

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. きすの水気をよくふき取る。
3. ❷に塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
4. ❸をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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。

手前側

れんこんの天ぷら

材料（200g分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

れんこん（厚さ5mmの輪切り）・200ｇ
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100ｇ
塩・適量

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. れんこんに塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
3. ❷をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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。

かぼちゃの天ぷら

材料（200g分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

かぼちゃ（厚さ5mmに切る）・200ｇ
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100ｇ
塩・適量

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. かぼちゃに塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
3. ❷をグリルパンに並べてのせ、**「グリル」**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。

調理のこつ

●天かすを細かく砕くと食感が良く、おいしく仕上がります。
●天かすの味が濃いめのときは、塩を減らしてください。

さつまいもの天ぷら

材料（200g分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

さつまいも（厚さ5mmの輪切り）・200g
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100g
塩・適量

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. さつまいもに塩をふり、薄力粉、卵、1を順につける。
3. 2をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

なすの天ぷら

材料（2本分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

なす（1本100g 厚さ1cmの輪切りにし、水にさらす）・2本
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100g
塩・適量

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. なすの水気をふき、塩をふり、薄力粉、卵、1を順につける。
3. 2をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

しいたけの天ぷら

材料（12個分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

生しいたけ（じくを切り落とす）・12個
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100g
塩・適量

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. しいたけに塩をふり、薄力粉、卵、1を順につける。
3. 2をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

ちくわ天

材料（4本分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

ちくわ（縦半分に切る）・4本
薄力粉・大さじ2
卵（溶きほぐす）・1個
天かす・約100g
青のり・4g

［作りかた］

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、青のりを加えて混ぜる。
2. ちくわに、薄力粉、卵、1を順につける。
3. 2をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

調理のこつ

- 天かすを細かく砕くと食感が良く、おいしく仕上がります。
- 天かすの味が濃いめのときは、塩を減らしてください。

オーブン調理

「グリル」

メニューで調理するレシピ

少量コースが選択できます。

調理のこつ

●さんまのはらわたを取ったものは、「グリル」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、グリルパンの手前側に尾を向けてください。

手前側

●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。

さんまの塩焼き

魚丸焼き 仕上がりの目安「中」

材料（1～5尾分）〈加熱時間の目安：1尾：約20分 5尾：約24分〉 少量

さんま（1尾約180g）・1～5尾
塩・適量

［作りかた］

❶ 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。
❷ グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

あじの塩焼き

材料（1～5尾分）
〈加熱時間の目安：1尾：約20分 5尾：約24分〉 少量

あじ（1尾約130～180g）・1～5尾
塩・適量

［作りかた］

❶ あじのえら、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。
❷ グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

いさきの塩焼き

材料（2尾分）〈加熱時間の目安：2尾：約20分〉 少量

いさき（1尾約230g）・1～2尾
塩・適量

［作りかた］

❶ いさきのうろこ、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。
❷ グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

たいの塩焼き

材料（1尾分）〈加熱時間の目安：約17分〉

たい（1尾約300g～600g）・1尾　　塩・適量

［作りかた］

❶ たいのうろこ、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。
❷ グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

少量 小さめのたい（約300g以下）は、少量コースで焼いてください。

にしんの塩焼き

材料（2尾分）〈加熱時間の目安：2尾：約20分〉 少量

にしん（1尾約250g）・2尾
塩・適量

［作りかた］

❶ にしんのうろこ、えらを取って水洗いし、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10分置き、水気をふき取る。
❷ ❶をグリルパンにのせ**「グリル」**メニューの**「魚丸焼き」「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、加熱する。

塩さんま

材料（1～5尾分）
〈加熱時間の目安：1尾：約19分 5尾：約21分〉 少量

塩さんま（1尾約150g）・1～5尾

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、**「グリル」**メニューの**「魚丸焼き」「弱」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

さんまの開き

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

さんまの開き（1枚約110g）・2枚

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、**「グリル」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

あじの開き

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

あじの開き（1枚約100g）・2枚

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、**「グリル」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

塩ざけ

材料（5切れ分）〈加熱時間の目安：5切れ：約17分〉 少量

塩ざけ（1切れ約80g）・1～5切れ

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、**「グリル」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

塩さば

材料（5切れ分）〈加熱時間の目安：5切れ：約17分〉 少量

塩さば（1切れ約80～100g）・1～5切れ

［作りかた］

❶ 厚みのある部分に切り目を入れ、グリルパンにのせ、**「グリル」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

はたはた

材料（10尾分）〈加熱時間の目安：約16分〉 少量

はたはた（1尾約25g）・10尾

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、**「グリル」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

ししゃも

材料（10尾分）〈加熱時間の目安：約16分〉 少量

ししゃも（1尾約20g）・10尾

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、**「グリル」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

ほっけの開き

材料（1枚分）〈加熱時間の目安：約17分〉

ほっけの開き（1枚240g）・1枚

［作りかた］

1. グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

きんきの干物

材料（4枚分）
〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

きんきの干物（1枚60g）・4枚

［作りかた］

1. グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

かますの干物

材料（2枚分）
〈加熱時間の目安：約18分〉 少量

かますの干物（1枚220g）・2枚

［作りかた］

1. グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「切身・干物」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

赤魚の干物

材料（2枚分）
〈加熱時間の目安：約18分〉 少量

赤魚の干物（半身1枚180g）・2枚

［作りかた］

1. グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「切身・干物」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

にしんの干物

材料（4枚分）
〈加熱時間の目安：約16分〉 少量

にしんの干物（1枚70g）・4枚

［作りかた］

1. グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

たいの塩焼き（切身）

材料（5切れ分）
〈加熱時間の目安：約18分〉 少量

たい（1切れ100g）・5切れ
塩・適量

［作りかた］

1. たい全体に塩をふり、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「切身・干物」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さわらの西京漬け

材料（5切れ分）〈加熱時間の目安：5切れ：約19分〉 少量

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、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ぶりのつけ焼き

材料（5切れ分）
〈加熱時間の目安：5切れ：約20分〉 少量

ぶり（1切れ約100g）・1～5切れ

Ⓐ［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Ⓐに約30分つけておく。
2. 汁気をきってからグリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

調理のこつ

●ぶりかまなどの厚みのある切身は、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「強」で焼き、焼きが足りないときは「追加焼き」してください。

さけのかす漬け

材料（5切れ分）〈加熱時間の目安：約15分〉 少量

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、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

かじきまぐろのみそ漬け

材料（5切れ分）〈加熱時間の目安：5切れ：約17分〉 少量

かじきまぐろのみそ漬け（1切れ約60g）・5切れ

［作りかた］

1. みそを落とし、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり（たれ）

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約20分〉 少量

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）・8本

Ⓐ［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Ⓐに約30分～1時間つけておく。
2. 汁気をきってからグリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ハンバーグ

材料（4個分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

バター・15g
玉ねぎ（みじん切り）・200g
Ⓐ
- 合びき肉・300g
- パン粉・40g
- 卵・1個
- 塩・小さじ½
- こしょう・ナツメグ・各少々

［作りかた］
1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Ⓐ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。
4. グリルパンを焼網にのせ、3をグリルパンに並べてのせ、「グリル」メニューの「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
5. 器に盛りつけ、お好みのソースをかける。

3種のソースの作りかた

＜ソース＞
トマトケチャップ、ウスターソース・各適量

［作りかた］
1. トマトケチャップとウスターソースを合わせてかき混ぜる。

＜和風おろしポン酢＞
青じそ・4枚
大根おろし・適量
ポン酢しょうゆ・適量

［作りかた］
1. ハンバーグの上に青じそ、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

＜きのこソース＞
しめじ（小房にわける）・150g
えのきだけ（根元を切って半分の長さに切る）・150g
Ⓑ
- だし汁・200mL
- しょうゆ・みりん・各大さじ1½
- 酒・大さじ1
- しょうが汁・小さじ1

Ⓒ
- 片栗粉・小さじ2
- 水・小さじ2

Ⓑ合わせておく。

［作りかた］
1. 鍋をIHヒーターの中央に置き、しめじ、えのきだけとⒷを入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、Ⓒの水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。

チーズ入りチキンハンバーグ

材料（4個分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

サラダ油・大さじ1
Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）・100g
- えのきだけ（みじん切り）・80g

和風だし（顆粒）・小さじ1
ナチュラルチーズ（1個10g）・40g
Ⓑ
- 鶏ひき肉・300g
- パン粉・40g
- 卵・1個
- 塩・小さじ½弱
- こしょう・少々

［作りかた］
1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、油を入れ「弱火」～「中火」で加熱し、Ⓐを炒め和風だしを入れ冷ましておく。
2. ボウルに1とⒷを入れて、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空気を抜き、中にナチュラルチーズを入れて、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. 3をグリルパンに並べてのせ、「グリル」メニューの「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

れんこんハンバーグ

材料（4個分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

Ⓐ
- れんこん（粗みじん切り）・60g
- にんじん（粗みじん切り）・60g

針しょうが・適量
Ⓑ
- 合びき肉・300g
- パン粉・20g
- 牛乳・大さじ3
- しょうが汁・小さじ2
- 卵・1個
- 塩・小さじ½弱

［作りかた］
1. Ⓐを固めに茹でて冷ましておく。
2. ボウルに1とⒷを入れて、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。
4. 3をグリルパンに並べてのせ、「グリル」メニューの「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
5. 器に盛りつけ、たれをかけて、針しょうがを飾る。

たれの作りかた

Ⓒ
- だし汁・200mL
- しょうゆ・小さじ2
- みりん・大さじ1
- 塩・少々
- しょうが汁・小さじ½

Ⓓ
- 片栗粉・小さじ2
- 水・小さじ2

［作りかた］
1. 鍋をIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、Ⓒを入れ沸騰したらⒹの水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。

お好み焼き

材料（2枚分）
〈加熱時間の目安：約19分〉 少量

Ⓐ
- 長いも（すりおろす）・120g
- 卵・1個
- だし汁・大さじ1½

薄力粉・50g
Ⓑ
- キャベツ（1cm角のざく切り）・120g
- 万能ねぎ（小口切り）・10g
- 天かす・10g
- 紅しょうが・10g

豚バラ肉（薄切り）・100g
Ⓒ
- お好み焼きソース（市販のもの）・適量
- マヨネーズ・適量
- かつお節・適量
- 青のり・適量

［作りかた］
1. ボウルにⒶを入れ泡立て器で混ぜる。
2. 1に薄力粉を半量ずつ加え混ぜる。
3. 2にⒷを入れ、底からすくいあげるようにして、さっくりと混ぜる。
4. グリルパンに、豚肉を半量ずつ2か所に直径約14cmの円状に並べてのせる。
5. 3の生地を1/2量ずつ豚肉からはみ出さないようにのせ、厚さ2～3cmの平たい形に整える。
6. 「グリル」メニューの「ハンバーグ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
7. 加熱後、裏返し、器に盛りつけ、Ⓒをかける。

鶏のハーブ焼き

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約23分〉 少量

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）・1～2枚
Ⓐ 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

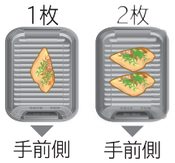
［作りかた］

1. 鶏肉の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Ⓐをまぶす。
2. 皮側を上にしてグリルパンにのせ、「グリル」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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

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グリルパンの中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように上下に並べてのせてください。



焼きとり（塩）

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

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、グリルパンにのせ、「グリル」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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

鶏手羽先のつけ焼き

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

鶏手羽先（1本約60g）・8本
Ⓐ しょう油・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Ⓐ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グリルパンにのせ、「グリル」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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

鶏手羽中の塩焼き

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

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、皮側を上にしてグリルパンにのせ、「グリル」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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

骨付きもも（塩）

材料（2本分）〈加熱時間の目安：約25分〉 少量

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. 骨付き鶏もも肉の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. ❶に塩、こしょうをふり、皮側を上にしてグリルパンにのせ、「グリル」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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

牛肉串焼き

材料（長さ15cmの竹串8本分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

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¼個
なす（輪切りにして塩水につける）・1個
生しいたけ（半分に切る）・4枚
塩・こしょう・各適量

［作りかた］

1. 牛肉に軽く塩、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. グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

焼き野菜

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

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

［作りかた］

1. なすは縦半分に切り、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グリルパンにのせる。
3. 「グリル」メニューの「肉・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

オーブン調理

「ヘルシー」

メニューで調理するレシピ

少量コースが選択できます。

鶏のハーブ焼き

肉類 仕上がりの目安「中」

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約24分〉 少量

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）・1～2枚
Ⓐ 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. 鶏肉の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Ⓐをまぶす。
2. 皮側を上にしてグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉類」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

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グリルパンの中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように上下に並べてのせてください。

鶏手羽先のつけ焼き

肉類 仕上がりの目安「弱」

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

鶏手羽先（1本約60g）・8本
Ⓐ 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Ⓐ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グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉類」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

鶏手羽中の塩焼き

肉類 仕上がりの目安「弱」

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

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、皮側を上にしてグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉類」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

骨付きもも（塩）

肉類 仕上がりの目安「強」

材料（2本分）〈加熱時間の目安：約25分〉 少量

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. 骨付き鶏もも肉の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. ❶に塩、こしょうをふり、皮側を上にしてグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉類」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

焼きとり（塩）

肉類 仕上がりの目安「弱」

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約22分〉 少量

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、グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「肉類」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

塩ざけ

材料（5切れ分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

塩ざけ（1切れ約80g）・1～5切れ

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mL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。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

塩さば

材料（5切れ分）〈加熱時間の目安：約17分〉 少量

塩さば（1切れ約80～100g）・1～5切れ

［作りかた］

❶ 塩さばの厚みのある部分に切り目を入れ、グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mL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。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

さんまの開き

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約16分〉 少量

さんまの開き（1枚約110g）・2枚

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mL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。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

あじの開き

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約16分〉 少量

あじの開き（1枚約100g）・2枚

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mL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。

●お好みで、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

かき揚げ温め 少量

とんかつ温め 少量

コロッケ温め 少量

フライドチキン温め 少量

天ぷら温め 少量

アジフライ温め 少量

から揚げ温め 少量

〈約○○分は加熱時間の目安〉

弱（約10分）	中（約11分）	強（約14分）
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100g）・4個

［作りかた］

❶ 冷めた揚げ物（約100～300g）をグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、**「ヘルシー」**メニューの**「揚げ物温め」**、仕上がり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。

オーブン調理

「網焼き」

メニューで調理するレシピ

牛肉串焼き

肉・野菜 仕上がりの目安「弱」

材料（長さ15cmの竹串8本分）〈加熱時間の目安：約20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］

1. 牛肉に軽く塩、こしょうをする。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、**「網焼き」**メニューの**「肉・野菜」「弱」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

あじの塩焼き

魚丸焼き 仕上がりの目安「中」

材料（5尾分）〈加熱時間の目安：5尾：約19分〉

あじ（1尾約130～180g）・1～5尾
塩・適量

［作りかた］

1. あじのえら、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。
2. 焼網にのせ、**「網焼き」**メニューの**「魚丸焼き」「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

いさきの塩焼き

魚丸焼き 仕上がりの目安「中」

材料（2尾分）〈加熱時間の目安：2尾：約19分〉

いさき（1尾約230g）・1～2尾
塩・適量

［作りかた］

1. いさきのうろこ、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。
2. 焼網にのせ、**「網焼き」**メニューの**「魚丸焼き」「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

たいの塩焼き

魚丸焼き 仕上がりの目安「強」

材料（1尾分）〈加熱時間の目安：約23分〉

たい（1尾約200g～600g）・1尾
塩・適量

［作りかた］

1. たいのうろこ、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。
2. 焼網にのせ、**「網焼き」**メニューの**「魚丸焼き」「強」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

塩さんま

魚丸焼き 仕上がりの目安「弱」

材料（5尾分）〈加熱時間の目安：5尾：約17分〉

塩さんま（1尾約150g）・1～5尾

［作りかた］

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

●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

調理のこつ

●魚を5尾焼く場合、焼網の左右のくぼみで、食材が斜めに傾くと焼き色が付きにくい場合がありますので、平らにのせてください。

さんまの塩焼き

材料（5尾分）〈加熱時間の目安：5尾：約19分〉

さんま（1尾約180g）・1～5尾
塩・適量

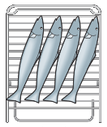
［作りかた］

1. 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。
2. 焼網にのせ、**「網焼き」**メニューの**「魚丸焼き」「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

調理のこつ

●さんまのはらわたを取ったものは、**「網焼き」**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。
●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。
●魚を5尾焼く場合、焼網の左右のくぼみで、食材が斜めに傾くと焼き色が付きにくい場合がありますので、平らにのせてください。



鶏のハーブ焼き

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約21分〉

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）・1～2枚
Ⓐ 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

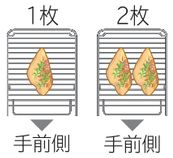
［作りかた］

1. 鶏肉の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Ⓐをまぶす。
2. 皮側を上にして焼網にのせ、**「網焼き」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

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のせないでください。



焼き野菜

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約20分〉

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

［作りかた］

1. なすは縦半分に切り、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. **「網焼き」**メニューの**「肉・野菜」「弱」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

肉巻きアスパラ

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約20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、**「網焼き」**メニューの**「肉・野菜」「弱」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

焼きとり（塩）

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約20分〉

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］

❶ 焼きとりに塩をふり、焼網にのせ、**「網焼き」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

骨付きもも（塩）

材料（2本分）〈加熱時間の目安：約24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］

❶ 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。
❷ ❶に塩、こしょうをふり、皮側を上にして焼網にのせ、**「網焼き」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

鶏手羽先のつけ焼き

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約20分〉

鶏手羽先（1本約60g）・8本

Ⓐ
- 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］

❶ 鶏手羽先は合わせたⒶに約10～15分つけておく。
❷ 汁気をきってから皮側を上にして焼網にのせ、**「網焼き」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

鶏手羽中の塩焼き

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約20分〉

鶏手羽中（1本約40g）・8本
塩・こしょう・各適量

［作りかた］

❶ 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、**「網焼き」**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、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
●お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

ミックスピザ

材料（直径約26cm1枚分）〈加熱時間の目安：約17分〉

<ピザ生地>
（作りかた：下記参照）・1枚分
オリーブ油・適量

<トッピングなど>
ピザソース（市販のもの）・適量

Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）・30g
- ベーコン（短冊切り）・30g
- 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］

❶ ピザ生地を作り、オリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。（作りかた：下記参照）
❷ 生地にピザソースを塗り、Ⓐ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。
❸ 焼網にのせ、**「網焼き」**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）

Ⓐ
- 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

Ⓑ
- 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

［作りかた］

❶ ポリ袋にⒶを入れて混ぜ合わせ、Ⓑ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）
❷ 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）
❸ 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）
❹ 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。

照り焼きチキンピザ

材料（直径約26cm1枚分）〈加熱時間の目安：約17分〉

<ピザ生地>
（作りかた：P43参照）・1枚分
オリーブ油・適量

<トッピングなど>
Ⓐ しょうゆ・大さじ2
みりん・大さじ2
片栗粉・小さじ1
Ⓑ 照り焼きチキン（市販のもの・薄切り）・120g
しめじ・50g
コーン缶・30g

ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）・70g
マヨネーズ・適量
きざみのり・各少々
白髪ねぎ・適量
塩・こしょう・各適量

［作りかた］
❶ 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓐを入れ、「弱火」でとろみがつくまで加熱し、冷ましておく。
❷ ピザ生地を作り、オリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。（作りかた：P43参照）
❸ 生地に❶を塗り、Ⓑ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。
❹ 焼網にのせ、「網焼き」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）〈加熱時間の目安：約17分〉

<ピザ生地>
（作りかた：P43参照）・1枚分
オリーブ油・適量

<トッピングなど>
オリーブ油・大さじ1
にんにく（みじん切り）・1かけ
シーフードミックス（解凍して水気を切っておく）・100g
ピザソース（市販のもの）・適量

Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）・50g
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］
❶ 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「弱火」で加熱し、シーフードミックスを軽く炒める。
❷ ピザ生地を作り、オリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。（作りかた：P43参照）
❸ 生地にピザソースを塗り、Ⓐ、❶を並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らす。
❹ 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

サラダピザ

材料（直径約26cm1枚分）〈加熱時間の目安：約14分〉

<ピザ生地>
（作りかた：P43参照）・1枚分
オリーブ油・適量

<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］
❶ ピザ生地を作り、オリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。（作りかた：P43参照）
❷ 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
❸ ❷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）〈加熱時間の目安：約14分〉

<ピザ生地>
（作りかた：P43参照）・1枚分
オリーブ油・適量

<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］
❶ ピザ生地を作り、オリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。（作りかた：P43参照）
❷ 生地にグラニュー糖をふる。
❸ 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
❹ ❸の粗熱が取れたらカスタードクリームをのばし、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。

市販のピザ（冷蔵／冷凍）

材料（直径約22cm1枚分）〈加熱時間の目安：約14分〉

冷蔵ピザまたは冷凍ピザ・1枚（約240g）

［作りかた］
❶ 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。
❷ 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

オーブン調理

「網焼き（手動）」

コースで調理するレシピ

パエリア

オーブン設定温度の目安 260℃

材料（パエリア鍋直径約24cm 1回分）〈加熱時間の目安：約30分〉

Ⓐ［サフラン・ひとつまみ
水・50mL］
あさり（殻付き）・120g
えび（有頭）・4尾
いか・½ぱい（130g）
ムール貝（殻付き）・4個
Ⓑ［にんにく（みじん切り）・1かけ
玉ねぎ（みじん切り）・50g］
Ⓒ［パプリカ（赤・黄各1.5cm角に切る）・各¼個
ピーマン（1.5cm角に切る）・½個
プチトマト（横半分に切る）・6個］
お米（洗米しない）・カップ1
白ワイン・50mL
スープ（固形スープ½個を溶き温めておく）・100mL
オリーブ油・大さじ2
塩・こしょう・各適量
レモン・½個

［作りかた］

1. Ⓐ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. パエリア鍋をIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱しⒷを炒める。❷、❸を加えてサッと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
5. ❹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. ❺にⒸを加え、「中火」で炒め、お米を加えて透き通るまで炒める。❶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❺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。
7. ❻を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。
8. くし形に切ったレモンを添える。

トースト

トースト

材料（2枚分）
〈加熱時間の目安：約6～7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、「網焼き（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）
〈加熱時間の目安：約7～8分〉

食パン（6枚切り）・2枚
玉ねぎ（薄切り）・30g
ピーマン（薄切り）・½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. ❶を焼網の中央にのせ、「網焼き（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

オーブン設定温度の目安 280℃

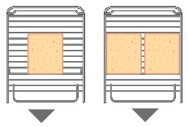
材料（4枚分）
〈加熱時間の目安：約15～20分〉

フランスパン
（厚さ1.5～2cm）・4枚
バター・適量
Ⓐ［牛乳・100mL
砂糖・大さじ½
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. Ⓐを合わせてかき混ぜ、裏ごし底の平らな容器に入れ❶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、❷のバターを塗ってある面を下にしてのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。

パン1枚　パン2枚



手前側　手前側

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、上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

オーブン設定温度の目安 200℃

材料（直径約16cm1枚分）
〈加熱時間の目安：約13～18分〉

Ⓐ［強力粉・75g
薄力粉・50g
塩・2g
砂糖・2g
ドライイースト・小さじ½］
ぬるま湯（約40℃）・70～80mL
オリーブ油・大さじ½

［作りかた］

1. ポリ袋にⒶ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. こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。（目安は2～2.5倍）
3. 一次発酵後、軽くガス抜きをする。
4. 生地の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. ❻を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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）
〈加熱時間の目安：約23～27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］

❶ カリフラワーは、塩ゆでして、かぼちゃはゆでておく。
❷ ホワイトソースの ⅓量を焼き皿に広げ、❶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。
❸ 焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。

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

❶ 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
❷ 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。
❸ 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）
❹ ❸に❶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）
〈加熱時間の目安：約20～25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：P48参照）・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］

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。
❸ 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。
❹ 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。
❺ ❹に❶を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。
❻ グラタン皿に❺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。
❼ 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。

ドリア

材料（約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿　2皿分）
〈加熱時間の目安：約20～25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：P48参照）・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］

❶ グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 温かいごはんにバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをふる。
❺ グラタン皿に❹を分け入れ、❸をのせ、チーズを散らす。
❻ 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。

ラザニア

材料（直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿　1皿分）
〈加熱時間の目安：約23～27分〉

ラザニア（乾めん）・6枚（約100g）
ホワイトソース
（作りかた：P48参照）・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］

❶ 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。
❷ バター（分量外）を塗った容器にホワイトソース、❶、ミートソース、❶・・・・の順に3～4段に重ね、チーズをのせる。
❸ 焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。

ハンバーグのホイル焼き

材料（2個分）〈加熱時間の目安：約23～27分〉

バター・8g
玉ねぎ（みじん切り）・50g
Ⓐ
- 合びき肉・150g
- パン粉・10g
- 牛乳・大さじ1½
- 卵・½個
- 塩・小さじ¼弱
- こしょう・ナツメグ・各適量

サラダ油・大さじ1
しめじ（小房に分ける）・100g
Ⓑ
- デミグラスソース・140g
- 赤ワイン・大さじ2
- 顆粒コンソメ・小さじ½
- トマトケチャップ・大さじ1

［作りかた］

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、**「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。
2. ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、2等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷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。
4. 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、**「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よい）
5. アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料Ⓑを入れ、口を閉じたものを2個作る。
6. 焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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

材料（1個分）〈加熱時間の目安：約23～27分〉

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

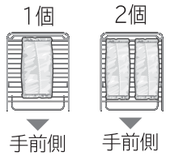
［作りかた］

1. 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。
2. 焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。
3. レモンを添える。

調理のこつ

- ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらない高さ（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。

・生ざけのホイル焼き
・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

生ざけのホイル焼き

材料（2個分）〈加熱時間の目安：約23～27分〉

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

［作りかた］

1. 生ざけに軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらく置く。
2. えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
3. アルミホイルに玉ねぎをのせ、❶❷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。焼網の上にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

材料（2個分）〈加熱時間の目安：約20～25分〉

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

［作りかた］

1. えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
2. 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。
3. 焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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

材料（1個分）〈加熱時間の目安：約23～27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］

1. 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。
1. 焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

ローストビーフ

材料（1本分）〈加熱時間の目安：約30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）・½かけ
サラダ油・小さじ½

［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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

ピリ辛ウィング

材料（8本分）〈加熱時間の目安：約23～27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
- しょう油・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. Ⓐを合わせて鶏手羽元を約30分つけておく。
2. 焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

ラムチョップ

材料（6本分）〈加熱時間の目安：約25～30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. Ⓐを合わせ1を約15～30分つけておく。
3. 焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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

材料（3本分）〈加熱時間の目安：約25～30分〉

なす（1個約70g）・3本
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ぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4～5箇所入れる。
2. 焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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. 焼き上がったら冷水に取り、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

材料（2個分）〈加熱時間の目安：約18～20分〉

パプリカ（縦半分に切る）・2個
玉ねぎ（薄切り）・100g

<ドレッシング>

酢・大さじ2　こしょう・適量
砂糖・小さじ1　サラダ油・大さじ3
塩・小さじ⅓

［作りかた］

1. パプリカを焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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. 焼き上がったら冷水に取り、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

材料（2本分）〈加熱時間の目安：約25～30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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

焼きおにぎり

材料（4個分）〈加熱時間の目安：約20分〉

温かいごはん・320g
めんつゆ・適量

［作りかた］

1. 温かいごはんにめんつゆを混ぜ、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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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

材料（6個分）〈加熱時間の目安：約20～25分〉

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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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）〈加熱時間の目安：約16～20分〉

厚揚げ（1枚約150～200g）・2枚

［作りかた］

❶ 焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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（4枚分）〈加熱時間の目安：約12～15分〉

さつま揚げ（1枚約50g）・4枚

［作りかた］

❶ 焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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（1枚分）〈加熱時間の目安：約14～16分〉

いかのみそ漬け（約100g）・1枚

［作りかた］

❶ 焼網にのせ、「網焼き（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。

焼き明太子

材料（5本分）〈加熱時間の目安：約8～12分〉

辛子明太子（1腹を半分にしたもの 1本25g）・5本

［作りかた］

❶ グリルパンにのせ「網焼き（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8～12分焼く。

さんまのみりん干し

材料（2枚分）〈加熱時間の目安：約6～10分〉

さんまのみりん干し（生干し）（1枚約80g）・2枚

［作りかた］

❶ 焼網にのせ、「網焼き（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（10枚分）〈加熱時間の目安：約5～10分〉

小あじのみりん干し（1枚約4g）・10枚

［作りかた］

❶ 焼網にのせ、「網焼き（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。

いわしの丸干し

材料（5尾分）〈加熱時間の目安：約5～13分〉

いわし丸干し（1尾約25～30g）・5尾

［作りかた］

❶ 焼網にのせ、「網焼き（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5～13分焼く。

スルメ

材料（1枚分）〈加熱時間の目安：約3～5分〉

スルメ（約70g）・1枚

［作りかた］

❶ 焼網にのせ、「網焼き（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

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分）
〈加熱時間の目安：約25～30分〉

Ⓐ［薄力粉・120g
塩・1g
オリーブ油・30g
水・30g］
玉ねぎ（薄切り）・40g
ベーコン（1cm幅に切る）・50g
卵・2個
牛乳・30mL
ナチュラルチーズ
（細かく刻んだもの）・60g
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Ⓐを入れ混ぜる。まとまったら冷蔵室で約1時間寝かせる。
2. 打ち粉をしたのし台に❶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. ❷を焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて**「中火」**で加熱し、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⅔量、❹を加えて混ぜる。
6. 型に入れたままのキッシュ生地に❺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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

アップルパイ

材料（直径約23.5cmのパイ皿1枚分）
〈加熱時間の目安：約20～30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¼
<つや出し用卵>
卵・½個
塩・小さじ¼

［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、❶をIHヒーターの中央に置き**「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. パイ皿の上にた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、❸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❼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. ❿を焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

なめらかプリン

材料（直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分）〈加熱時間の目安：約20～25分〉

Ⓐ［牛乳・240mL
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>
Ⓑ［砂糖・60g
水・大さじ2］
水・大さじ1

［作りかた］

1. 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓐ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. ❷を型に分け入れ、焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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. 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓑ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. ❸にお好みで❹をかける。

焼きりんご

材料（りんご2個分（直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿））
〈加熱時間の目安：約30分〉

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切り、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¼）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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

調理のこつ

●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

材料（18×18cmのアルミホイル型1個分）
〈加熱時間の目安：約27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
Ⓐ［バター・10g／牛乳・大さじ½］
Ⓐ合わせて加熱し溶かしておく

<デコレーション>
シロップ
Ⓑ［砂糖・15g／水・30mL］
洋酒・小さじ1
Ⓒ［生クリーム・100mL／砂糖・10g］
Ⓒ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］

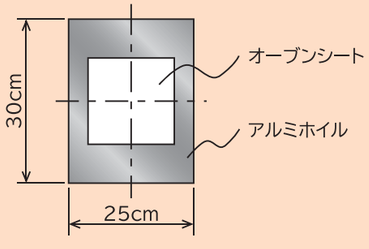
<スポンジケーキ>
❶ アルミホイルで型を作る。（作りかた：下記参照）
❷ ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❸ 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
❹ 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❺ 生地をアルミホイルの型に流し入れ表面を平らにし、焼網にのせる。**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「160」**を選び、**「スタート」**キーを押し、約27分様子を見ながら焼く。
❻ 焼き上がったら、アルミホイルごと約10cmの高さから落とし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

<デコレーション>
❼ 鍋にⒷを入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
❽ 生地の側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
❾ 生地の表面に❼を塗る。間にⒸの泡立てた生クリームといちごをはさむ。
❿ 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

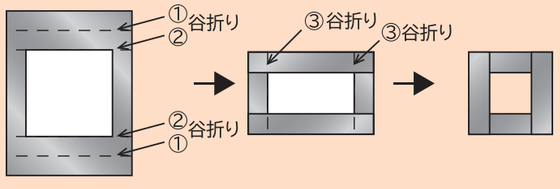
18×18cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの
・アルミホイル（30×25cmに切ったもの）・2枚
・オーブンシート（18×18cmに切ったもの）・1枚

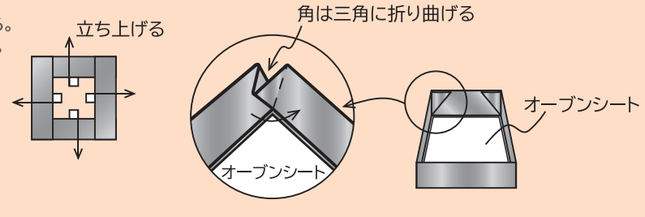
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



2 オーブ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。



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。



ブラウニー

材料（18×18cmのアルミホイル型1個分）
〈加熱時間の目安：約18～22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
Ⓐ［薄力粉・60g／ココア・大さじ1½／ベーキングパウダー・小さじ⅓］
Ⓑ［レーズン（粗く刻む）・40g／くるみ（粗く刻む）・40g］

［作りかた］
❶ アルミホイルで型を作る。（作りかた：P58参照）
❷ 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて**「とろ火」**にして溶かす。
❸ 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。
❹ 卵を少しずつ加えて混ぜ、❷を加えてさらによく混ぜる。
❺ へらに持ち替えて、Ⓐをふるい入れてよく混ぜ、さらにⒷを加えて混ぜる。
❻ 生地をアルミホイルの型に流し入れ、表面を平らにする。
❼ 焼網に❻をのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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

材料（18×18cmのアルミホイル型1個分）
〈加熱時間の目安：約25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］
❶ アルミホイルで型を作る。（作りかた：P58参照）
❷ 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。
❸ 生地をアルミホイルの型に流し入れ、表面を平らにする。
❹ 焼網に❸をのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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

材料（18×18cmのアルミホイル型1個分）
〈加熱時間の目安：約22分〉

バター（室温に戻す）・90g
砂糖・90g
卵・2個
Ⓐ［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］
Ⓐ合わせてふるっておく

［作りかた］
❶ アルミホイルで型を作る。（作りかた：P58参照）
❷ 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。
❸ 卵を1個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。
❹ ❸にⒶをふるい入れ、へらでさっくり混ぜる。
❺ 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。**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分）
〈加熱時間の目安：約20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
フルーツミックス（缶詰）・1缶
粉ゼラチン・5g
シロップ（缶詰の汁）・100mL
ミント・お好みで

［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溶かしておく。
3. ❶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. ❷をフルーツに塗り、つや出しをする。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。

パンプキンタルト

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分）
〈加熱時間の目安：約45～50分（タルト生地：約20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に、❸を流し入れ、❷を飾る。
5. ❹を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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）・½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. 卵を少しず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室で休ませる。
3. ❷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. ❸を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。

アーモンドタルト

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分）
〈加熱時間の目安：約48分（タルト生地：約20分）〉

タルト生地（作りかた：P60参照）・1個
バター（室温に戻す）・50g
砂糖・50g
卵（溶いたもの）・1個
Ⓐ 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½
アーモンドスライス・15g

［作りかた］
1. タルト生地を作る。（作りかた：P60参照）
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. ❷に卵を少しづつ加え、Ⓐを合わせてふるい入れ混ぜる。型に入れたままのタルト生地に❸を流し入れ、表面をならし、アーモンドスライスを散らす。
4. ❹を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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。

アプリコットクラフティー

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分）
〈加熱時間の目安：約45～50分（タルト生地：約20分）〉

タルト生地
（作りかた：P60参照）・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）・½缶（10個分）

［作りかた］
1. タルト生地を焼く。（作りかた：P60参照）
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. ❸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に半量のアプリコットを並べ、❺を流し入れ、さらに残りのアプリコットを上に並べる。
7. ❻を焼網にのせ、「網焼き（手動）」コースの「オーブン」「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、冷蔵室で冷やす。

ホワイトロシェ

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約5分〉

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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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. 鍋をIHヒーターの中央に置き、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. ❸に❷を入れからめる。
5. オーブ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。

マドレーヌ

材料（直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分）
〈加熱時間の目安：約16～20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、❷の生地を分け入れる。
4. ❸を焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

モカチョコマドレーヌ

材料（直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分）
〈加熱時間の目安：約16～20分〉

卵・1個
砂糖・30g
Ⓐ［インスタントコーヒー・小さじ1
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. Ⓐ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、❷の生地を分け入れる。チョコを均等に散らす。
4. ❸を焼網にのせ、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

きなこパフ

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約5分〉

小町麩（¼に切る）・20g
ホワイトチョコレート・30g
Ⓐ［きなこ・15g
砂糖・15g］

［作りかた］

1. 焼網にアルミホイルを敷き、麩を重ならないようにのせる。
2. **「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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. 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを砕いて入れ**「とろ火」**で溶かす。
4. 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、合わせたⒶをまぶす。

チョコパフ

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約5分〉

小町麩（¼に切る）・20g
チョコレート・30g
ココア・小さじ1

［作りかた］

1. 焼網にアルミホイルを敷き、麩を重ならないようにのせる。
2. **「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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. 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを砕いて入れ**「とろ火」**で溶かす。
4. 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、ココアをまぶす。

クッキー

材料（直径約3cmの型16個分）
〈加熱時間の目安：約13～18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室で約1時間休ませる。
4. 打ち粉（分量外）をしたのし台に、❸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、**「網焼き（手動）」**コースの**「オーブン」「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。

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

2-L3993-1B

D5（S）