

# 適温調理 & オーブン調理 クッキングガイド

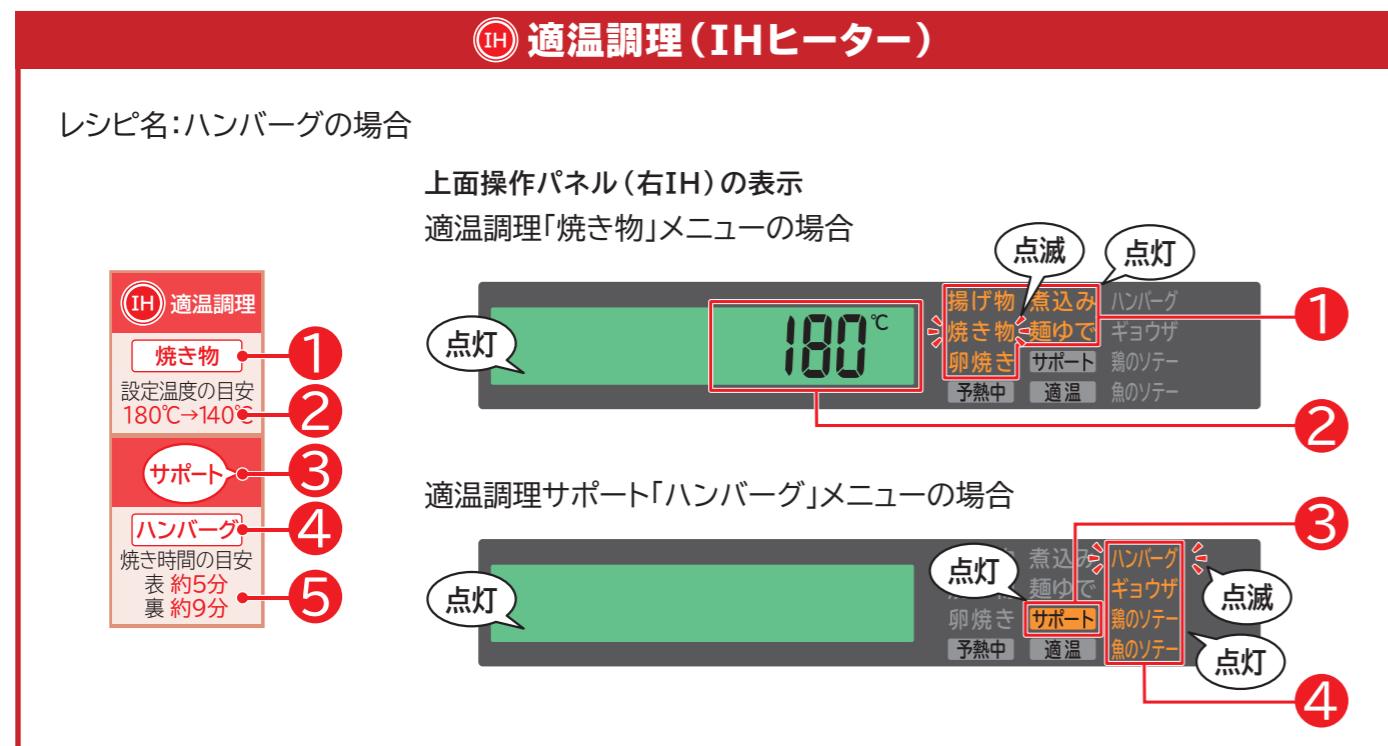
このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。温度および時間などは目安です。温度は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子をみて調整してください。

おすすめレシピ  
**300**  
種類



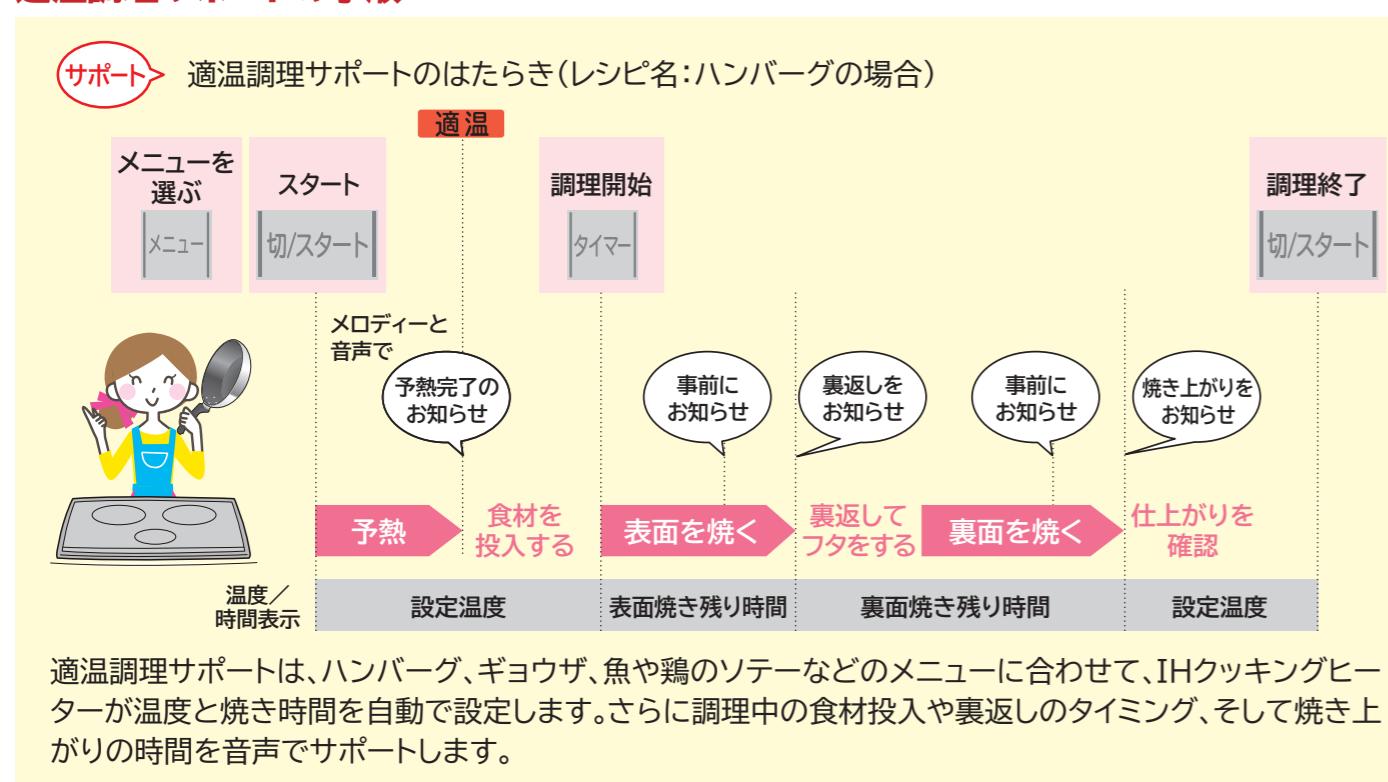
# 調理の前にお読みください

レシピのアイコンは、IHヒーターとオーブンの設定を表しています



①適温調理で選択するメニュー ②設定温度の目安 ③適温調理サポートのアイコン  
④適温調理サポートで選択するメニュー ⑤焼き時間の目安

## 適温調理サポートの手順

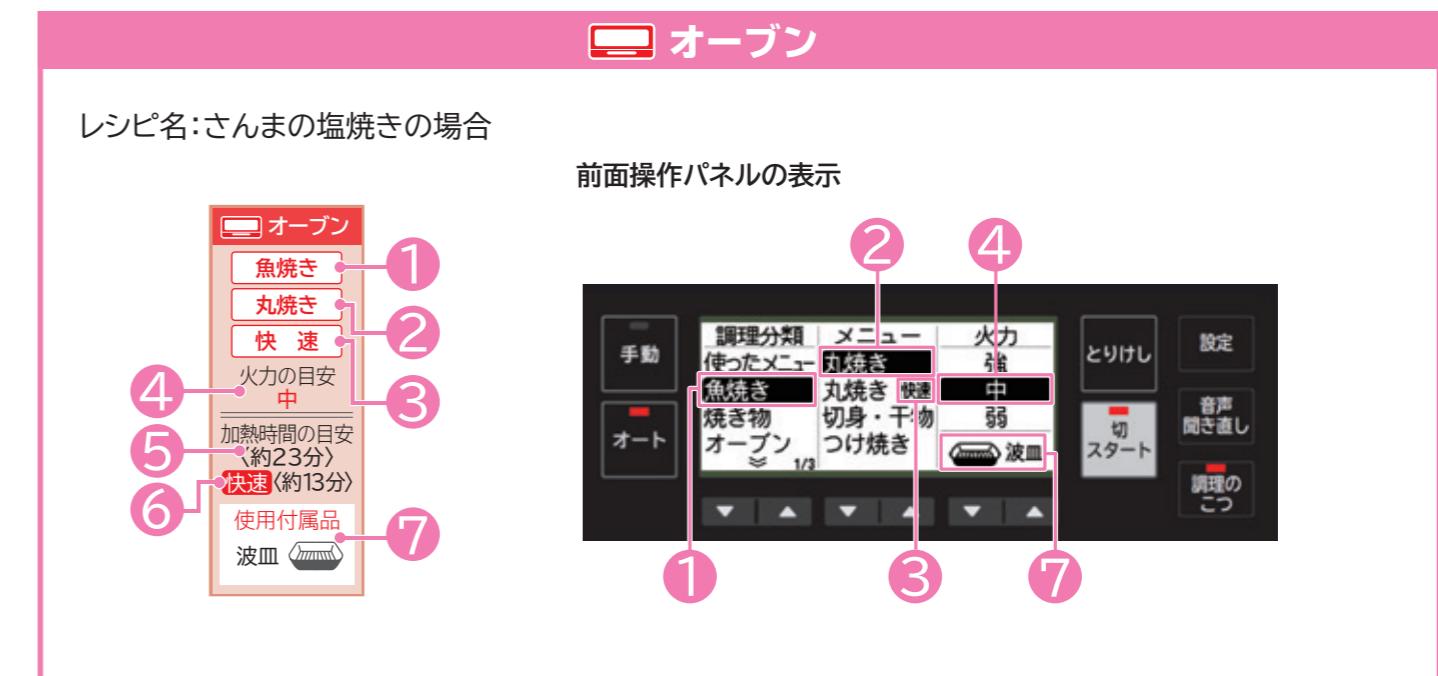


\*適温調理サポートについての詳細は取扱説明書(P.24, 25)をお読みください。

\*「ハンバーグ」「ギョウザ」「鶏のソテー」「魚のソテー」には取扱説明書(P.13)に記載の推奨いため鍋を使用してください。

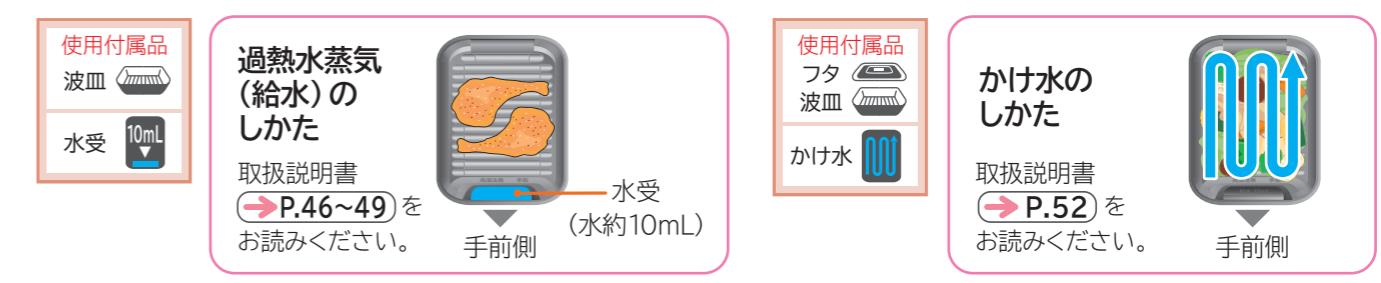
\*適温調理サポートの4レシピは、クッキングガイドに記載されている食材の種類や分量で調理してください。

## クッキングガイドの見かた



①オーブン調理で選択する調理分類 ②選択するメニュー ③快速コース/少量コースなどの選択ができるメニュー  
④火力や設定温度の目安 ⑤加熱時間の目安 ⑥快速コースの場合の時間の目安 ⑦使用する付属品

## その他にも調理の種類によって給水やかけ水が必要です



過熱水蒸気(給水)のしかた  
取扱説明書(P.46~49)をお読みください。

かけ水のしかた  
取扱説明書(P.52)をお読みください。

## このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンの質量の一覧です

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		

# 適温調理のもくじ

サポート サポート機能がご利用いただけます。

使いたい動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

## 適温調理「焼き物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
煮込みハンバーグ	10 [220℃] ▶ [120℃]	八宝菜	15 [200℃]
ハンバーグ	10 [180℃] ▶ [140℃]	空芯菜とにんにくのいため物	15 [220℃]
チキンソテー	11 [180℃]	マーボー豆腐	16 [200℃]
白身魚のソテー	11 [200℃]	焼きそば	16 [200℃]
焼きギョウザ	11 [200℃]	えびチリ	16 [200℃]
ビーフステーキ	12 [220℃]	焼きビーフン	16 [200℃]
ローストビーフ	12 [200℃] ▶ [120℃]	チーズリゾット	17 [180℃] ▶ [120℃]
パリパリチキンのサラダ	12 [220℃] ▶ [180℃]	シーフードピラフ	17 [180℃] ▶ [120℃]
ポークソテー	12 [180℃]	たいごはん	17 [180℃] ▶ [120℃]
生ざけの野菜蒸し	13 [180℃] ▶ [130℃]	大豆のキーマカレー	18 [200℃]
アクアパッツア	13 [180℃] ▶ [130℃]	ハッシュドビーフ	18 [200℃] ▶ [120℃]
あじフライ	13 [200℃]	チャーハン	18 [220℃]
ゴーヤチャンプル	13 [200℃]	焼きもち	18 [220℃]
お好み焼き	14 [220℃]	ラタトゥユ	18 [180℃] ▶ [150℃]
ガーリックトースト	14 [240℃]	ブイヤベース	19 [180℃] ▶ [140℃]
チヂミ	14 [220℃]	サムゲタン	19 [170℃] ▶ [120℃]
そば粉のガレット	14 [200℃]	大豆とひじきの煮物	19 [200℃] ▶ [120℃]
チンジャオロウラー	15 [200℃]	大学いも	19 [180℃]
野菜いため	15 [220℃]		

## 適温調理「卵焼き」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
スパニッシュオムレツ	20 [180℃]	スパゲティカルボナーラ	23 [130℃]
スクランブルエッグ	20 [160℃]	スパゲティペペロンチーノ	23 [130℃] ▶ [180℃]
オムレツ	20 [180℃]	スパゲティペスカトーレ	23 [130℃]
卵焼き	21 [170℃]	蒸しパン	24 [130℃]
目玉焼き	21 [170℃]	クレープ・シユゼット	24 [170℃]
あさりのサフランライス	21 [180℃] ▶ [120℃]	クリームパン	24 [160℃]
あさりの酒蒸し	21 [130℃]	カスタードクリーム	25 [120℃]
親子丼	22 [170℃] ▶ [130℃]	シナモンロール	25 [160℃]
いかめし	22 [170℃] ▶ [120℃]	フレンチトースト	25 [180℃]
ホワイトソース	22 [120℃]	パンケーキ	25 [160℃]

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
チーズケーキ	26 [160℃]	かぼちゃのプリン	27 [120℃]
豆腐のチーズケーキ	26 [170℃] ▶ [120℃]	どら焼き	27 [160℃]
チョコレートケーキ	26 [170℃] ▶ [120℃]		

## 適温調理「揚げ物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
天ぷら	27 [180℃]	野菜チップス	30 [160℃]
鶏のから揚げ	28 [170℃]	なすの揚げびたし	30 [170℃]
フライドチキン	28 [160℃]	オニオンリング	30 [180℃]
とんかつ	28 [170℃]	フライドポテト	31 [170℃]
えびフライ	29 [180℃]	ピロシキ	31 [160℃]
かきフライ	29 [180℃]	ドーナツ	31 [160℃]
串揚げ	29 [190℃]	フルーツフリッター	31 [150℃]
コロッケ	29 [180℃]	かりんとう	32 [160℃]
野菜の素揚げ	30 [140℃]	かりんとうまんじゅう	32 [200℃]

## 適温調理サポート機能が使えるレシピ



# オープン調理のもくじ

## オープン調理「魚焼き」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
さんまの塩焼き	32 丸焼き 中	ししゃも	34 切身・干物 弱
あじの塩焼き	33 丸焼き 中	ほっけの開き	34 切身・干物 中
いさきの塩焼き	33 丸焼き 中	かますの干物	34 切身・干物 強
たいの塩焼き	33 丸焼き 強	にしんの干物	34 切身・干物 中
にしんの塩焼き	33 丸焼き 中	きんきの干物	34 切身・干物 中
塩さんま	33 丸焼き 弱	赤魚の干物	34 切身・干物 強
塩ざけ	34 切身・干物 中	たいの塩焼き(切り身)	34 切身・干物 強
塩さば	34 切身・干物 中	さわらの西京漬け	35 つけ焼き 中
さんまの開き	34 切身・干物 中	さけのかす漬け	35 つけ焼き 弱
あじの開き	34 切身・干物 中	かじきまぐろのみぞ漬け	35 つけ焼き 弱
はたはた	34 切身・干物 弱	ぶりのつけ焼き	35 つけ焼き 中

## オープン調理「焼き物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
チーズ入りチキンハンバーグ	35 ハンバーグ 中	鶏のハーブ焼き	37 鶏のグリル 中
ハンバーグ	36 ハンバーグ 中	骨付きもも(塩)	37 鶏のグリル 強
お好み焼き	36 ハンバーグ 弱	さざえ	38 貝焼き 強
鶏手羽先のつけ焼き	36 鶏のグリル 弱	ほたて	38 貝焼き 中
鶏手羽中の塩焼き	37 鶏のグリル 弱	はまぐり	38 貝焼き 弱
焼きとり(塩)	37 鶏のグリル 弱	えび	38 貝焼き 中
焼きとり(たれ)	37 鶏のグリル 弱		

## オープン調理「オープン」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
ローストビーフ	39 ローストビーフ 中	ドリア	40 グラタン 中
焼き豚	39 焼き豚 中	ミックスピザ	41 ピザ 中
ラザニア	39 グラタン 強	シーフードピザ	41 ピザ 中
野菜のグラタン	40 グラタン 強	市販のピザ(冷蔵/冷凍)	41 ピザ 弱
マカロニグラタン	40 グラタン 中		

## オープン調理「魚煮つけ」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
きんめだいの姿煮	42 姿煮 中	きんめだいの煮つけ	43 切身煮つけ 中
かれいの姿煮	42 姿煮 中	かれいの煮つけ	43 切身煮つけ 中
赤魚の姿煮	42 姿煮 中	赤魚の煮つけ	43 切身煮つけ 中
さばのみぞ煮	43 切身煮つけ 中		

使いたい動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

## オープン調理「過熱水蒸気」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
鶏のハーブ焼き	44 鶏のグリル 中	かき揚げ温め	46 揚げ物温め 弱
鶏手羽先のつけ焼き	44 鶏のグリル 弱	とんかつ温め	46 揚げ物温め 中
鶏手羽中の塩焼き	44 鶏のグリル 弱	コロッケ温め	46 揚げ物温め 中
骨付きもも(塩)	45 鶏のグリル 強	フライドチキン温め	46 揚げ物温め 強
焼きとり(塩)	45 鶏のグリル 弱	天ぷら温め	46 揚げ物温め 中
塩ざけ	45 切身 中	あじフライ温め	46 揚げ物温め 中
塩さば	45 切身 中	から揚げ温め	46 揚げ物温め 中

## オープン調理「冷凍食品」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
チャーハン	47 チャーハン 中	たこ焼き	48 たこ焼き 中
コロッケ(大/小)	47 コロッケ 中/弱	焼きおにぎり	48 焼きおにぎり 中
から揚げ(大/小)	47 から揚げ 中/弱	たい焼き	48 たい焼き 中
お好み焼き	48 お好み焼き 中		

## オープン調理「ノンフライ」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
チキンカツ	49 フライ 強	チキンナゲット	53 フライ 中
ヒレカツ	49 フライ 中	鶏手羽先の甘辛揚げ	53 から揚げ 中
一口かつ	49 フライ 中	スペイシーチキン	53 から揚げ 中
イタリアン風カツレツ	50 フライ 中	鶏のから揚げ	54 から揚げ 中
豚肉の香味揚げ	50 フライ 弱	鶏肉の竜田揚げ	54 から揚げ 中
ハムカツ	50 フライ 弱	フライドポテト(冷凍)	54 から揚げ 中
串カツ	50 フライ 中	ハッシュドポテト(冷凍)	54 から揚げ 中
アスパラの肉巻きフライ	51 フライ 中	えびの天ぷら	55 天ぷら 中
ささみフライ	51 フライ 強	いかの天ぷら	55 天ぷら 強
あじフライ	51 フライ 中	あじの天ぷら	55 天ぷら 強
サーモンフライ	51 フライ 中	鶏の天ぷら	55 天ぷら 強
えびフライ	52 フライ 弱	ちくわ天	56 天ぷら 中
いかフライ	52 フライ 弱	なすの天ぷら	56 天ぷら 中
いかリング	52 フライ 弱	しいたけの天ぷら	56 天ぷら 中
うずらの卵とウインナーの串揚げ	52 フライ 弱	かぼちゃの天ぷら	56 天ぷら 中
コロッケ	53 フライ 中	さつまいもの天ぷら	56 天ぷら 中

# オープン調理のもくじ

使いたい動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

## オープン調理「蒸し物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
蒸ししゃぶ .....57	蒸し野菜 弱	アクアパツツア .....60	蒸し野菜 弱
蒸し野菜(火の通りにくい野菜) .....57	蒸し野菜 強	うなぎの温め .....60	蒸し野菜 弱
蒸し野菜(火の通りやすい野菜) .....57	蒸し野菜 中	市販のギョウザ(冷凍/チルド) .....60	ギョウザ 強/弱
蒸しきのこ .....58	蒸し野菜 弱	ギョウザ .....61	ギョウザ 中
蒸しどうもろこし .....58	蒸し野菜 弱	セロリギョウザ .....61	ギョウザ 中
えだまめ(冷凍) .....58	蒸し野菜 弱	いか焼き .....61	ギョウザ 弱
使いたい ロールキャベツ .....58	蒸し野菜 強	蒸しえび .....62	ギョウザ 弱
バンバンジー .....59	蒸し野菜 中	シュウマイ .....62	シュウマイ 中
さけのちゃんちゃん焼き .....59	蒸し野菜 弱	市販のシュウマイ(冷凍/チルド) .....62	シュウマイ 中/弱
蒸し鶏 .....59	蒸し野菜 中		

## オープン調理「パン」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
使いたい かんたんパン .....63	パン発酵・焼き	豆パン .....67	パン発酵・焼き
黒糖パン .....64	パン発酵・焼き	あんパン .....68	パン発酵・焼き
セサミパン .....64	パン発酵・焼き	チョコマーブルパン .....68	パン発酵・焼き
グラハムパン .....64	パン発酵・焼き	クリームパン .....69	パン発酵・焼き
オニオンパン .....64	パン発酵・焼き	ショコラパン .....69	パン発酵・焼き
カレーパン .....65	パン発酵・焼き	コーヒーパン .....69	パン発酵・焼き
かぼちゃパン .....65	パン発酵・焼き	ショコラバナナパン .....70	パン発酵・焼き
ワインナーパン .....65	パン発酵・焼き	シナモンボール .....70	パン発酵・焼き
めんたいこパン .....66	パン発酵・焼き	ココアボール .....70	パン発酵・焼き
ベーコンロール .....66	パン発酵・焼き	きなこボール .....70	パン発酵・焼き
ベーコンエピ .....66	パン発酵・焼き	レーズンパン .....70	パン発酵・焼き
コーンマヨパン .....67	パン発酵・焼き	フルーツケーキパン .....71	パン発酵・焼き
エッグポテトパン .....67	パン発酵・焼き		

## オープン調理「手動」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
フレンチトースト .....71	オープン 160℃	パエリア .....72	オープン 260℃
トースト .....72	トースト	ハンバーグのホイル焼き .....73	オープン 280℃
ピザトースト .....72	トースト	鶏肉と長ねぎのホイル焼き .....73	オープン 280℃

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
生ざけのホイル焼き .....73	オープン 280℃	いちごのショートケーキ .....82	オープン 160℃
ミートローフ .....74	オープン 200℃	ブラウニー .....83	オープン 160℃
タンドリーチキン .....74	オープン 220℃	チョコチップケーキ .....83	オープン 160℃
鶏の照り焼き .....75	オープン 210℃	ベイクドチーズケーキ .....83	オープン 160℃
ピリ辛ウイング .....75	オープン 220℃	スフレチーズケーキ .....83	オープン 160℃
チキンロール .....75	オープン 120℃	ミニケーキ .....84	オープン 160℃
スペアリブ .....75	オープン 200℃	ロールケーキ .....84	オープン 160℃
鶏の柔らか蒸し .....76	オープン 120℃	焼き抹茶ドーナツ .....85	オープン 160℃
鶏ハム .....76	オープン 120℃	焼きココアドーナツ .....85	オープン 160℃
手作りポークハム .....76	オープン 120℃	焼き紅茶ドーナツ .....85	オープン 160℃
手作りハーブソーセージ .....77	オープン 120℃	使いたい カステラ .....86	オープン 140℃
たいの塩釜焼き .....77	オープン 200℃	スイートポテト .....86	オープン 180℃
玉ねぎオープン焼き .....77	オープン 200℃	マドレーヌ .....87	オープン 160℃
焼きなす .....77	オープン 260℃	モカチヨコマドレー .....87	オープン 160℃
焼きいも .....77	オープン 220℃	マフィン .....87	オープン 160℃
焼き明太子 .....78	グリル上下 中	チョコマフィン .....87	オープン 160℃
さんまのみりん干し .....78	グリル上下 中	パウンドケーキ .....88	オープン 180℃
いわしの丸干し .....78	グリル上下 中	バナナブレッド .....88	オープン 160℃
小あじのみりん干し .....78	グリル上下 中	豆腐のガトーショコラ .....89	オープン 160℃
ぶりかまの塩焼き .....78	グリル上下 中	ケークサレ .....89	オープン 180℃
スルメ .....79	グリル上下 中	いちご風味の焼きメレンゲ .....89	オープン 100℃
いかのみぞ漬け焼き .....79	グリル上下 中	くるみと黒ごまの焼きメレンゲ .....89	オープン 100℃
焼きおにぎり .....79	グリル上下 中	クッキー .....90	オープン 160℃
焼きしいたけ .....79	グリル上下 中	ソフトクッキー .....90	オープン 160℃
焼きとうもろこし .....79	グリル上下 中	アイスボックスクッキー .....90	オープン 160℃
グラタンパン .....80	オープン 180℃	シュガーバターラスク .....91	オープン 120℃
キツシュー .....80	オープン 180℃ 180℃	黒ごまラスク .....91	オープン 120℃
フォカッチャ .....80	オープン 200℃	オランジェ ショコララスク .....91	オープン 120℃
スコーン .....80	オープン 180℃	キャラメルナツラスク .....91	オープン 140℃ 120℃
フルーツタルト .....81	オープン 180℃	ホワイトロシェ .....91	オープン 140℃
アーモンドタルト .....81	オープン 160℃ 180℃	きなこパフ .....92	オープン 140℃
アプリコットクラフティー .....81	オープン 160℃ 180℃	チョコパフ .....92	オープン 140℃
アップルパイ .....82	オープン 200℃	なめらかプリン .....92	オープン 140℃

蒸し物

パン

手動

## 適温調理

『焼き物』  
で調理するレシピ

## 煮込みハンバーグ

## 材料(4個分)

バター	… 15g	サラダ油	… 大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	… 100g	しめじ(小房に分ける)	… 200g
合びき肉	… 300g	砂糖	… 大さじ1
パン粉	… 20g	みりん	… 大さじ1
牛乳	… 大さじ3	トマトケチャップ・中濃ソース	… 各大さじ3
卵	… 1個	トマト(湯むきしてさいの目に切る)	… 1個
塩	… 小さじ1/2弱		
こしょう・ナツメグ	… 各少々		

## 作りかた

- フライパンを火力「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。(中心は生の状態でよい)
- しめじをいため、ソースの材料Ⓑを入れ、とろみができるまでかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定ボタンで「120」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。



## ハンバーグ

## 材料(4個分)

バター	… 15g	玉ねぎ(みじん切り)	… 100g
合びき肉	… 300g	しめじ(小房に分ける)	… 200g
パン粉	… 20g	砂糖	… 大さじ1
牛乳	… 大さじ3	みりん	… 大さじ1
卵	… 1個	トマトケチャップ・中濃ソース	… 各大さじ3
塩	… 小さじ1/2弱	トマト(湯むきしてさいの目に切る)	… 1個
こしょう・ナツメグ	… 各少々		

## 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、③をのせ「タイマー」ボタンを押す。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140」に切り替える。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- Ⓐを合わせ、Ⓑにかける。



## チキンソテー

## 材料(2人分)

鶏もも肉	(1枚約100g、厚さ約2cm)	… 2枚	塩・こしょう	… 各少々
ハーブ(乾燥品)			オリーブ油	… 大さじ1
(タイム・ローズマリーなど)	… 各少々		レモン(くし形切り)	… 1/4個

## 作りかた

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り込みを入れて厚みを調え、ハーブ、塩、こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。(鶏肉が反らないように押さえつけるとよい)
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。

## 適温調理

## サポート

- メニューの「鶏のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。(鶏肉が反らないように押さえつけるとよい)

- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。



## 白身魚のソテー

## 材料(4人分)

白身魚(たい、すずき、たらなど)	1切れ	<レモンバターソース>	
塩	… 各少々	バター	… 40g
こしょう	… 各少々	レモン汁	… 小さじ2
薄力粉	… 大さじ2	塩・こしょう	… 各少々
オリーブ油	… 大さじ2	パセリ(みじん切り)	… 適量

## 作りかた

- 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。(白身魚が反らないように押さえつけるとよい)
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。
- フライパンの汚れをキッキンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、⑥にかける。



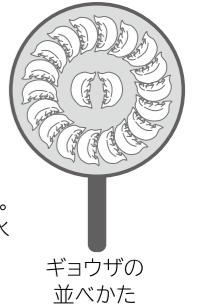
## 焼きギョウザ

## 材料(20個分)

白菜	… 170g	市販のギョウザの皮	… 20枚
豚ひき肉	… 120g	パン粉	… 大さじ2
にら(みじん切り)	… 30g	水	… 100mL(1回分)
長ねぎ(みじん切り)	… 25g		
にんにく(みじん切り)	… 1かけ		
しょうが(みじん切り)	… 1かけ		
酒	… 大さじ1		
しょうゆ	… 小さじ1		
ごま油	… 小さじ2		
塩・こしょう	… 各少々		

## 作りかた

- 白菜はみじん切りにして、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぶる。
- ボウルに①とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を並べ、水100mLを入れふたをして中まで火を通す。
- 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。





## ビーフステーキ

### 材料(2枚分)

牛肉(ステーキ用)(1枚約180g) サラダ油 適量  
… 2枚 にんにく(スライス) 1かけ  
塩・こしょう 各適量

### 作りかた

- 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくのスライスを入れ、色付いてきたらにんにくを取り出し、牛肉を並べて焼き上げる。(ミディアムの場合、片面約30秒~1分程度)
- 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにくをのせる。



- 烹き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによって違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
- お好みによりプランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。



## ローストビーフ

### 材料(1回分)

サラダ油 大さじ1  
牛肉(ローストビーフ用 直径約6cm) … 400g ① にんにく(すりおろす) 1かけ  
… 塩・こしょう 各少々  
… サラダ油 小さじ1/2

### 作りかた

- 牛肉は焼く30分前に冷蔵室から出して、室温に戻し、①をすりこむ。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①の牛肉に焼き色を付ける。
- 全面に焼き色が付いたら、設定ボタンで「120」に切り替えてふたをして途中上下を返しながら約10~15分加熱する。
- 「切」ボタンを押しそのまま約10分放置する。
- 粗熱が取れたら薄く切り、わさびじょうゆやごま油と塩を添える。



## パリパリチキンのサラダ

### 材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(250g) 酒 大さじ1  
① 酒 小さじ1 ② 粒マスタード 小さじ1強  
しょうゆ 小さじ1 マヨネーズ 大さじ3  
紫玉ねぎ(千切り) 1/4個 ワインビネガー 大さじ1  
プチトマト(半分に切る) 6個 塩 小さじ1/5  
レタス(一口大にちぎる) 200g  
アスパラガス (下で4cmの斜め切り) 150g  
こしょう 少々

### 作りかた

- 鶏肉は①で下味をつけておく。
- 紫玉ねぎは千切りにし、塩水にさらしておく。プチトマト、レタス、アスパラガスはそれぞれ切って用意しておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の鶏肉の皮側を下にして約4分焼く。焼き色が付いたら裏返し、余分な油をキッチンペーパーでふき取りさらに約1分ふたをして身を焼く。
- ④に、酒をふりかけ、設定ボタンで「180」に切り替え、ふたをして約4~5分様子を見ながら蒸し焼きにする。焼き上がったら一口大に切り、②の野菜とともに器に盛りつける。
- 仕上げに②をよく混ぜ、上からかける。



## ポークソテー

### 材料(2人分)

豚ロース肉(1枚約100g) 2枚 ① しょうゆ 大さじ1  
… 塩・こしょう 各少々 ② みりん 大さじ1/2  
… サラダ油 大さじ1/2 ③ バター 8g  
… 薄力粉 大さじ2

### 作りかた

- 豚肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出して、器に盛りつける。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、②を入れ、ソースを作り、③にかける。



## 生ざけの野菜蒸し

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- 生ざけに塩、こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。表示部に「適温」が表示されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ざけを並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
- 蒸気が上がったら、設定ボタンで「130」に切り替えて、約10分加熱する。
- お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。



- 野菜蒸しに敷くもやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなどほかの野菜に変えてよいでしょう。



## あじフライ

### 材料(2人分)

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

### 作りかた

- あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
- ①をキッチンペーパーで軽く押さえ、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れ、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、あじの身を下にして入れる。
- 約2~3分加熱し、焼き色が付いたら裏返し、サラダ油大さじ1を加え約2~3分加熱する。



## アクアパッソ

### 材料(2人分)

切り身魚(あさり、赤魚、あじ、すずきなど) 1切れ80g プチトマト 6個  
… 2切れ 白ワイン 大さじ2  
… 塩・こしょう 各適量1/4 水 100mL  
… オリーブ油 大さじ1 パセリ(乾燥) 適量  
… にんにく(みじん切り) 1/2かけ

### 作りかた

- 魚に塩、こしょうをふる。
- あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、にんにくの香りが出たら魚の両面に焼き色を付ける。あさり、トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
- 沸とうしたら、設定ボタンで「130」に切り替えて約1~2分加熱する。貝の口が開いたらふたを取り、煮汁をスプーンで魚に回しかけ、煮汁に少しひろみがついたら加熱を止める。
- 器に盛りつけて、パセリを飾る。



## ゴーヤチャンプル

### 材料(2人分)

ゴーヤ 1本  
サラダ油 大さじ1  
豚バラ薄切り肉(一口大に切る) 50g  
木綿豆腐(一口大に切る) 1/2丁(150g)  
卵 1個

① しょうゆ 小さじ1  
塩 小さじ1/3  
酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
和風だしの素 小さじ1  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ1

### 作りかた

- ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いをして水気をきる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉をいため、焼き色が付いたら裏返し、ゴーヤ、豆腐の順にいため、①の調味料を入れる。
- 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
220°C

## お好み焼き

材料(2枚分)

キャベツ(千切り)…100g  
長ねぎ(小口切り)…1/2本  
豚バラ薄切り肉…40g  
いか(短冊切り)…40g  
むきえび…30g  
天かす…大さじ2  
薄力粉…100g  
和風だしの素…小さじ1  
卵…1個

長いも(すりおろし)…50g  
水…100mL  
サラダ油…大さじ2  
④ お好みソース…適量  
紅しょうが…適量  
マヨネーズ…適量  
削りぶし…適量  
青のり…適量

## 作りかた

- ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しづつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあつたらダマをつぶすように混ぜ合わせる)
- ①にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、②の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。同様に②の残り分(1枚分)を焼く。
- 器に盛りつけて、仕上げに④を上からかける。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
220°C

## チヂミ

材料(2枚分)

④ <生地>  
にら…1わ  
赤唐辛子…小1本  
薄力粉…150g  
卵…1個  
水…150mL  
あさりのむき身…100g  
塩…少々

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

## 作りかた

- にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに薄力粉、卵を入れ、水を少しづつ加えながら混ぜ、にら、たかのツメ、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油大さじ1を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに①の半分(1枚分)を流し入れて両面を焼く。同様に①の残り分(1枚分)を焼く。
- ④を合わせて、たれを作る。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200°C

## チンジャオロウスー

材料(2人分)

牛肉(細切り)…150g  
ピーマン(細切り)…2個  
赤パプリカ(細切り)…1個  
ゆでたけのこ(細切り)…30g  
生しいたけ(薄切り)…2枚  
しょうが(みじん切り)…3g  
④ しょうゆ…大さじ1/2  
片栗粉…小さじ1強  
水…大さじ1  
ごま油…大さじ1/2

④ サラダ油…大さじ1  
オイスター調味料…大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1/2  
塩…少々  
砂糖…小さじ1/2  
酒…大さじ1/2  
片栗粉…小さじ1/3  
水…大さじ1  
ごま油…小さじ1

④ ④を合わせておく  
ごま油…小さじ1

## 作りかた

- 牛肉に④で下味をつける。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①を加えていためる。
- 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
- 火が通ったら④を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200°C

## 八宝菜

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉…100g  
えび…50g  
いか(皮をむいたもの)…100g  
干しいたけ…3枚  
にんじん…30g  
ゆでたけのこ…50g  
白菜…200g  
さやえんどう…8枚  
④ サラダ油…大さじ2  
ごま油…小さじ1  
片栗粉…小さじ1/2  
水…100mL  
④ を合わせておく  
サラダ油…大さじ2  
ごま油…小さじ1  
④ 片栗粉…小さじ2  
水…小さじ2

④ ににく(みじん切り)…1/2かけ  
しょうが(みじん切り)…1/2かけ  
酒…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
鶏がらスープの素…小さじ1/2  
水…100mL  
④ を合わせておく  
サラダ油…大さじ2  
ごま油…小さじ1  
片栗粉…小さじ1/2  
水…小さじ2

## 作りかた

- 豚肉は3cmに切り、④を混ぜておく。
- 水で戻した干しいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
- にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
- えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
- ボウルに、えび、いかを合わせ④を混ぜる。えびといかを湯通しする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、④を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったら④の調味料を入れ、④の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
240°C

## ガーリックトースト

材料(4枚分)

フランスパン(厚さ3.5cm)  
…4枚  
ににく…1かけ  
ブロッコリー(みじん切り)  
…大さじ2  
バター…15g

## 作りかた

- バターは室温でやわらかくする。ににくは半分にする。
- ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「240」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、フランスパンを両面焼き、片面にににくをこすりつけ、②を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200°C

## そば粉のガレット

材料(2人分)

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

## 作りかた

- ボウルにそば粉と水を入れてよく混ぜ、さらに卵、白ワイン、塩を加え混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを入れ焼き色が付くまでいため、器に取り出していく。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、①の生地を入れ、お玉の裏で縁まで広げる。中央にベーコンとチーズをのせ、チーズが溶け生地が焼けてきたら四隅を折る。
- 器に盛りつけて、仕上げにベビーリーフを飾る。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
220°C

## 野菜いため

材料(1人分)

野菜ミックス…250g  
サラダ油…大さじ1  
鶏がらスープの素…小さじ1  
塩・こしょう…各少々

## 作りかた

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

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安  
220°C

## 空芯菜とににくのいため物

材料(2人分)

空芯菜…150g  
サラダ油…大さじ2  
④ 酒…大さじ1  
塩・こしょう…各少々  
④ たかのツメ(輪切り)…1本  
ににく(スライス)…1かけ

## 作りかた

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



## マーボー豆腐

### 材料(2人分)

木綿豆腐(さいの目に切る) … 1丁(300g)	甜麺醤(テンメンジャン) … 大さじ1
豚ひき肉 … 100g	酒 … 大さじ2
ねぎ(みじん切り) … 1/2本	しょうゆ … 大さじ1
Ⓐ にんにく(みじん切り) … 1/2かけ	砂糖 … 小さじ1/2
しょうが(みじん切り) … 1かけ	鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
豆板醤 … 小さじ1/2	水 … カップ1/2
サラダ油 … 大さじ1	Ⓑ を合わせておく
Ⓐ 甜麺醤(テンメンジャン) … 大さじ1	片栗粉 … 小さじ2
酒 … 大さじ2	Ⓒ 水 … 小さじ2
にんにく(みじん切り) … 1/2かけ	ごま油 … 大さじ2/3
しょうが(みじん切り) … 1かけ	
豆板醤 … 小さじ1/2	
サラダ油 … 大さじ1	

### 作りかた

- 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、Ⓐを入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロにならたらⒷの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
- Ⓒの水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみがついたら、仕上げにごま油を回しかける。



## 焼きそば

### 材料(1人分)

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

### 作りかた

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



## えびチリ

### 材料(4人分)

えび … 400g	トマトケチャップ … 大さじ3
片栗粉 … 大さじ1	酒 … 大さじ1
サラダ油 … 大さじ3	砂糖 … 小さじ2
豆板醤 … 小さじ1	しょうゆ … 小さじ2
Ⓐ ねぎ(みじん切り) … 1/2本	水 … 100mL
にんにく(みじん切り) … 1/2かけ	鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
しょうが(みじん切り) … 1かけ	Ⓑ を合わせておく
豆板醤 … 小さじ1/2	Ⓒ 片栗粉 … 小さじ2
サラダ油 … 大さじ1	水 … 小さじ2

### 作りかた

- えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。水気をふき取り、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、えびを入れていためる。
- えびが色付いたら、いったん取り出し、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、サラダ油大さじ1とⒶの調味料を入れてから豆板醤を入れていためる。
- Ⓑの調味料を加え、煮立つたら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
- Ⓒの水溶き片栗粉を加え、混ぜてとろみをつける。



## 焼きビーフン

### 材料(2人分)

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

### 作りかた

- ビーフンはお湯(分量外)で約3~4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして約1分蒸らし、サラダ油(分量外)を回し入れ混ぜておく。
- にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れていため、ビーフンを加えていため合わせる。
- Ⓐの調味料を加える。
- 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
- ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。



## チーズリゾット

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れ、メニュー「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎをいためる。透き通ったらバターを溶かしてお米をいためる。
- お米が透き通ったら、白ワインを入れⒶをお米がかぶるくらい入れる。
- 沸とうしたら、設定ボタンで「120」に切り替えて、残りのⒶを2回に分け入れ、ときどきかき混ぜながら約15~20分煮る。
- お米がアルデンテ(お米の中心に少し芯が残るくらい)になったら「切」ボタンを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



## シーフードピラフ

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたらバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、お米をいためる。お米が透き通たら水とⒶを入れる。
- 沸とうしたら約1分かき混ぜ、設定ボタンで「120」に切り替えてシーフードミックスとグリンピースを上に盛りつけ、ふたをして約10~15分加熱する。
- 「切」ボタンを押し約10分蒸らす。

## たいごはん

### 材料(4人分)

サラダ油 … 大さじ1	だし … 500mL
しめじ … 100g	しょうゆ … 大さじ1
にんじん(短冊切り) … 80g	Ⓐ 酒 … 大さじ2
お米(洗ってざるにあげておく) … 2カップ	塩 … 小さじ1/3
	万能ねぎ(小口切り) … 少々
	しょうが(千切り) … 30g
	… 200g

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れて、メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。表示部に「適温」が表示されたらにんじん、しめじをいためる。
- お米を入れ透き通るまでいため、Ⓐを加えかき混ぜ、さらに沸とうしたら約1分かき混ぜる。
- 設定ボタンで「120」に切り替えて、たいとしょうがの半量をのせふたをして約10~15分加熱する。
- 「切」ボタンを押し、そのまま約10分蒸らす。
- 器に盛りつけて、万能ねぎと残りのしょうがを散らす。



## 大豆のキーマカレー

### 材料 (2人分)

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

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、しょうがと玉ねぎを入れていため、半透明になつたら、合ひき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
- カレールー、水、トマトケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、好みにより水の量を調整する)
- 水分が飛んだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、でき上がり直前に枝豆を加える。
- お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7~8分ゆでる。



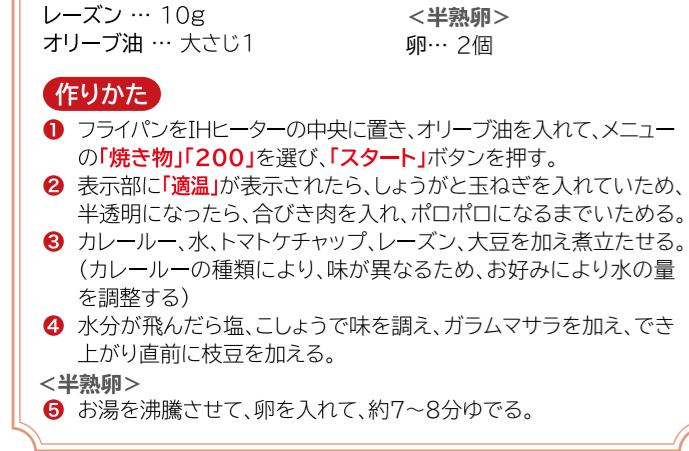
## ハッシュドビーフ

### 材料 (2人分)

サラダ油	… 大さじ1	水	… 500mL
玉ねぎ(くし形切り)	… 300g	市販のルー	… 100g
牛薄切り肉(5cm幅に切る)	… 200g		

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを透き通るまでいため、次に肉をいため、肉の色が変わったら水を入れる。
- 水が沸とうしたら、設定ボタンで「120」に切り替えてふたをする。ときどき混ぜながら約15分煮込む。
- ふたを取り、ルーを入れて溶かす。さらにときどき混ぜながら約5~10分煮込む。



## チャーハン

### 材料 (2人分)

ごはん	… 300g	塩・こしょう	… 各少々
焼き豚(粗みじん切り)	… 60g	鶏がらスープの素(粉末)	… 小さじ1
長ねぎ(小口切り)	… 1/2本	しょうゆ	… 小さじ1
卵	… 2個	サラダ油	… 大さじ1 1/2

### 作りかた

- 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんとよく合わせておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、長ねぎ、焼き豚と①の材料を入れいためる。
- 塩、こしょうとスープの素を入れる。
- フライパンの中央を空け、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。



## ブイヤベース

### 材料 (2人分)

あさり(殻つき)	… 8個	セロリ(2cm角)	… 1/2本
えび(大きめ)	… 4尾	白ワイン	… 50mL
シーフードミックス	… 200g	ホールトマト缶	… 200g
塩・こしょう	… 各少々	水	… 200mL
にんにく(スライス)	… 1かけ	サフラン	… ひとつまみ
玉ねぎ(縦半分に切りくし型)	… 1/2個	オリーブ油	… 大さじ1

### 作りかた

- あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- えびの背わたを取り、シーフードミックスは解凍し水をきり、塩、こしょうする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、にんにくをいため香りが出たら、玉ねぎ、セロリ、シーフードミックス、あさりの順にいため、白ワインを入れてアルコールを飛ばし、ホールトマト、水、サフランを加える。
- 設定ボタンで「140」に切り替えてふたをして約8分蒸し焼きにする。



## 大豆とひじきの煮物

### 材料 (4人分)

サラダ油	… 大さじ1	だし汁	… 150mL
にんじん(千切り)	… 30g	砂糖	… 大さじ2
芽ひじき(乾燥したものを水で戻す)		酒・みりん	… 各大さじ1
… (乾燥した状態で) 20g		しうゆ	… 大さじ2 1/2
水煮大豆	… 200g	さつま揚げ	… (半分に切り5mm幅) 1枚

Ⓐ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓑ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓒ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓓ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓔ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓕ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓖ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓗ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓘ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ だし汁 … 150mL  
砂糖 … 大さじ2  
酒・みりん … 各大さじ1  
しうゆ … 大さじ2 1/2

Ⓙ

適温調理



# 『卵焼き』 で調理するレシピ



## スパニッシュオムレツ

材料(4人分)

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

## 作りかた

- ① ボウルにⒶを入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいたⒷをすべて加えて混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
- ④ 半熟状態になって、フライパンの底にくつつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。
- ⑤ 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。



## スクランブルエッグ

材料(2人分)

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

## 作りかた

- ① ボウルに卵を入れ溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
- ② よく混ざったら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示されたら、ボウルからフライパンに②を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながら好みの固さになるまで加熱する。



## 卵焼き

材料(2人分)

卵 … 4個	サラダ油 … 適量
水 … 50mL	
和風だしの素 … 小さじ1/4	
Ⓐ 砂糖 … 大さじ1	
Ⓑ 塩 … 少々	

## 作りかた

- ① ボウルに卵を入れよく溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、①を1/4量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
- ④ 空いているところにサラダ油をひき、①を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。



## あさりのサフランライス

材料(3~4人分)

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

## 作りかた

- ① あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れ、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示され、にんにくの香りが出たら、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、お米の順に加えて約2~3分いためる。合わせておいたⒶを注ぎ、あさり、むきえび、トマトを並べてのせ、塩・こしょうを加えて、沸とうしたらふたをして設定ボタンで「120」に切り替え約10~15分加熱する。
- ④ 「切」ボタンを押し、そのまま約5分蒸らす。



## 目玉焼き

材料(1人分)

卵 … 2個	サラダ油 … 大さじ1
水 … 50mL	
万能ねぎ(小口切り) … 6本	

## 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- ② 表示部に「適温」が表示されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。



## あさりの酒蒸し

材料(1回分)

あさり(殻つき) … 400g	
酒 … 50mL	
万能ねぎ(小口切り) … 6本	

## 作りかた

- ① あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、あさりと酒を入れ心たをする。
- ④ 品の口が全部開いたら万能ねぎを入れ約1分加熱する。



IH 適温調理

卵焼き

設定温度の目安  
170°C→130°C

卵  
焼き

## 親子丼

材料(4人分)

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

④ だし汁 … 200mL  
④ しょうゆ … 大さじ3  
④ みりん … 大さじ1  
④ 砂糖 … 大さじ2  
④ 酒 … 大さじ1

### 作りかた

- 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。みつばは長さ2cmに切り、卵はボウルに溶いておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、④を合わせて入れる。沸とうしたら、鶏肉、玉ねぎを入れて再沸騰させる。鶏肉の色が変わったら設定キーで「130」に切り替えて約4~5分煮た後、卵を回し入れ、ふたをする。
- 約1分たら加熱を止め好みの固さになるまで蒸らす。
- 丼に温かいごはんを盛り、④をのせみつばを散らす。



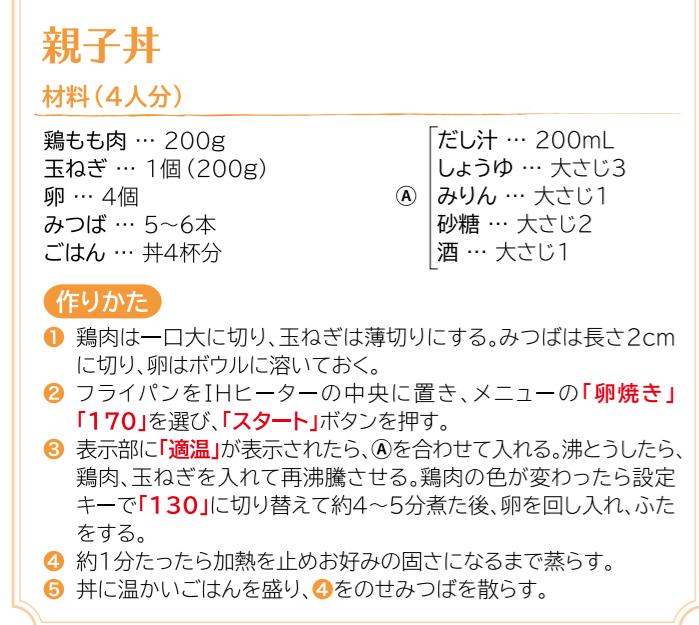
IH 適温調理

卵焼き

設定温度の目安  
120°C

### 作りかた

- 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。(約2~3分)
- ③に①を入れ、ダメにならないよう、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。



IH 適温調理

卵焼き

設定温度の目安  
170°C→120°C

## いかめし

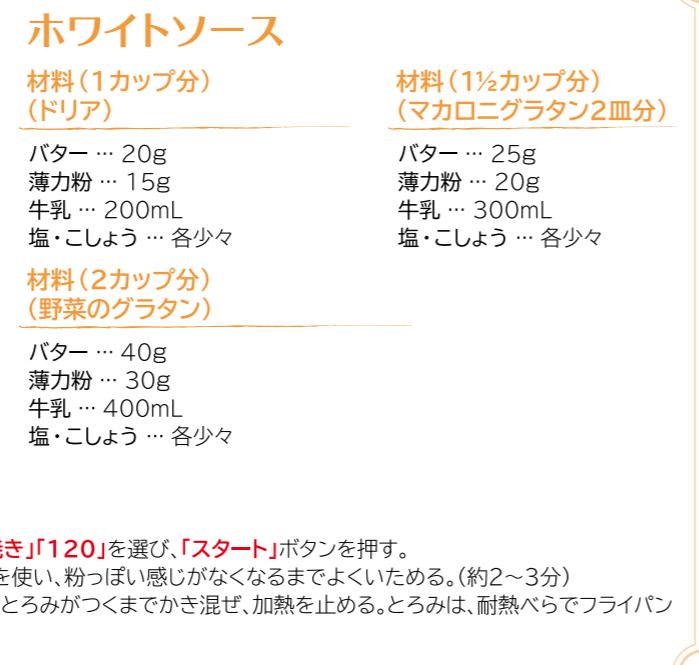
材料(2人分)

するめいか … 2はい  
もち米 … 1/2カップ

④ 干しいいたけ(水で戻して石づきを取る) … 2枚  
水 … 200mL  
④ しょうゆ … 1/4カップ  
④ 酒 … 1/2カップ  
④ みりん … 大さじ2  
④ 砂糖 … 大さじ2  
④ しょうが(スライス) … 3枚

### 作りかた

- もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
- するめいかは内臓を抜き、足は細かく刻み、水気をきったもち米と合わせて、いかの胴の半分位まで詰めてようじで止める。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら④を入れ、沸とうしたら②を並べて落としぶたをしてふたをする。再沸とうしたら設定ボタンで「120」に切り替え、途中返しながら約40分煮込む。



IH 適温調理

卵焼き

設定温度の目安  
130°C

## スパゲティカルボナーラ

材料(2人分)

卵 … 2個  
パルメザンチーズ(粉末) … 20g  
④ 牛乳 … 50mL  
粗引き黒こしょう … 小さじ1/4  
塩 … 小さじ1/3

スパゲティ(乾麺) … 200g  
水 … 2L  
塩 … 小さじ2  
オリーブ油 … 大さじ2  
ベーコン … 50g

調理の前にぬれふきんを準備してください。

### 作りかた

- ベーコンは、1cm幅に切る。材料④を粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
  - 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
  - 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」~「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあげておく。
  - フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び「スタート」ボタンを押す。
  - 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを動かし始め、少し縮れた感じになるまでじっくりいためる。
  - ベーコンから脂が出てきたら、③のスパゲティとゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
  - ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。④を入れ、手早く混ぜ合わせる。
- ※ とろみがつかない場合は、フライパンをIHヒーターに戻し、予熱を利用して混ぜてください。



IH 適温調理

卵焼き

設定温度の目安  
130°C→180°C

## スパゲティペペロンチーノ

材料(2人分)

スパゲティ(乾麺) … 200g  
水 … 2L  
塩 … 小さじ2  
オリーブ油 … 大さじ2

にんにく … 1かけ  
赤唐辛子 … 1本  
塩 … 小さじ1/2

### 作りかた

- にんにくはみじん切りにする、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
- 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」~「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあげておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいためる。
- ⑤に塩、ゆで汁を加えて手早くかき混ぜ、液が白っぽくなったら、③のスパゲティを加える。設定ボタンで「180」に切り替えて、煮詰めながらよく混ぜる。全体が混ざったら、加熱を止める。



IH 適温調理

卵焼き

設定温度の目安  
130°C

## スパゲティペスト

材料(2人分)

スパゲティ(乾麺) … 200g  
水 … 2L  
塩 … 小さじ2  
オリーブ油 … 大さじ2  
玉ねぎ … 中1/8個  
にんにく … 1かけ  
シーフードミックス(冷凍)  
(解凍して真水で洗う) … 120g

あさり(水煮缶) (身と汁に分けておく)  
あさりの身 … 50g  
あさりの水煮缶の汁 … 50mL  
白ワイン … 50mL  
トマト(水煮缶 カットタイプ) … 200g  
塩 … 小さじ1/2  
粗挽き黒こしょう … 少々

### 作りかた

- 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」~「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあげておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油と玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいため、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
- ソースが加熱され少し煮詰まったら、③のスパゲティとゆで汁を加える。汁気がなくなったら、粗挽き黒こしょうで味を整えて、加熱を止める。



- オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。
- フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。(鍋の温度が正しく検知できない場合があります)
- スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。



### 作りかた

- 金属製のプリンカップに耐熱紙カップを入れ容器を準備する。
- ボウルにⒶを入れ軽く混ぜ、牛乳を加えよく混ぜる。トッピング※などを加えて混ぜ、準備した容器に入れる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、②を並べ水200mL(分量外)を入れ、ふたをして約10分蒸す。

## 蒸しパン

### <抹茶> 材料(4個分)

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

### <コーヒー> 材料(4個分)

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

### <いちご> 材料(4個分)

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

### <かぼちゃ> 材料(4個分)

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

### <いちご> 材料(4個分)

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



## クレープ・シュゼット

### 材料(6~8枚分)

<生地>  
薄力粉 … 80g  
グラニュー糖 … 30g  
卵 … 2個  
牛乳 … 200mL  
バター(溶かしたもの) … 20g

<ソース>  
バター … 20g  
100%オレンジジュース … 80mL  
グラニュー糖 … 30g  
オレンジ果肉 … オレンジ1個分  
ミント … 適量

### 作りかた

- ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
- 人肌に温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
- フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れ、「強火」で加熱し、全体が沸とうしてバターが溶けたら「弱火」にする。
- ⑤のフライパンに4つ折りにした生地を並べ、スプーンでソースを回しかけながら煮る。
- 軽く煮込んでソースが生地にしみ込んだらフライパンから取り出し、残りの生地を並べて同様に煮込む。
- 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。



## クリームパン

### 材料(1回分)

Ⓐ 強力粉 … 150g  
砂糖 … 大さじ1  
ドライイースト(顆粒)(予備発酵不要のもの) … 小さじ1弱  
塩 … 小さじ $\frac{1}{3}$

ぬるま湯(約40°C) … 90~100mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
カスタードクリーム … (P.25参照) 1回分(8等分しておく)

### 作りかた

- ポリ袋にⒶを入れて軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ、約10分間十分にこねる。
- 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。(目安は生地が1.5倍)
- 一次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を直径10cmにのばしカスタードクリームを包み、オープンシートの上に閉じ目を下にして、中央に1個と残りを円形に並べ平らに押さえつける。ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ラップをはずした④を、オープンシートごとフライパンにのせふたをする。
- 焼き色が付いたら(約10~12分)裏返して約7分焼く。



## カスタードクリーム

### 材料(1回分)

卵黄 … 2個分  
砂糖 … 40g  
薄力粉 … 大さじ1  
コーンスターチ … 大さじ1

牛乳 … 200mL  
バター … 20g  
バニラエッセンス … 少々

### 作りかた

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



## フレンチトースト

### 材料(4枚分)

フランスパン(厚さ1.5~2cm) … 4枚  
バター … 20g

Ⓐ 牛乳 … カップ $\frac{1}{2}$   
砂糖 … 大さじ $\frac{1}{2}$   
卵 … 1個

### 作りかた

- Ⓐを混ぜ、フランスパンを浸しておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたらバターを溶かし、①のパンの両面を焼く。



## シナモンロール

### 材料(1回分)

Ⓐ 強力粉 … 200g  
砂糖 … 大さじ $\frac{1}{2}$   
ドライイースト(顆粒)(予備発酵不要のもの) … 小さじ1  
塩 … 小さじ $\frac{1}{2}$

牛乳(室温に戻す) … 125~135mL  
バター(室温に戻す) … 30g  
グラニュー糖 … 40g  
シナモンパウダー … 小さじ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

- ポリ袋にⒶを入れて軽く混ぜ、牛乳とバターを入れ、約10分間十分にこねる。
- 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。(目安は生地が1.5倍)
- 一次発酵後、ガス抜きをし、1つにまとめて、ラップをかけ約10分休ませる。(ベンチタイム)
- めん棒で25cm四方にのばし、シナモンとグラニュー糖を巻き終わり2cm位残してふりかけ、巻く。スケッパーで8等分に切り分け、切り口を上にして、オープンシートの上に中央に1個と残りを円形に並べ、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ラップをはずした④を、オープンシートごとフライパンにのせふたをする。焼き色が付いたら(約10~12分)裏返して約7分焼く。



## パンケーキ

### 材料(4枚分)

Ⓐ 薄力粉 … 250g  
ベーキングパウダー … 小さじ1  
塩 … 小さじ $\frac{1}{4}$   
砂糖 … 大さじ $\frac{1}{2}$   
重曹 … 小さじ $\frac{1}{2}$

Ⓑ バター(溶かす) … 20g  
無糖ヨーグルト … 250mL  
卵 … 1個  
牛乳 … 60mL  
はちみつ … 大さじ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

- ボウルにⒶを入れて混ぜておく。
- ①の中にⒷを入れよく混ぜ合わせて、約5~10分置く。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、④をオープンシートごとフライパンにのせふたをする。焼き色が付いたら(約10~12分)裏返して約7分焼く。(ふたをするとふくら早く仕上がる)



IH 適温調理

卵焼き

設定温度の目安  
160°C

## チーズケーキ

材料(直径約20cm1個分)

クリームチーズ(室温に戻す)…200g  
砂糖…70g  
卵…2個

生クリーム…60mL  
レモン汁…大さじ1  
薄力粉…50g

## 作りかた

- ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもつたりするまで泡立てる。
- 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(①、②はハンドミキサーでもよい)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、生地を流し入れ、ふたをする。(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンにオープンシートを敷くと取り出しがやすい)
- 約20~25分加熱し、フライパンから取り出す。
- 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やす。



## 豆腐のチーズケーキ

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

絹ごし豆腐…200g  
Ⓐ ビスケット(碎いたもの)…15枚  
Ⓑ バター(溶かす)…50g  
クリームチーズ(室温に戻す)…200g  
バター(室温に戻す)…40g  
砂糖…35g

卵黄…2個  
コーンスターチ…20g  
レモン汁…小さじ1  
メレンゲ(下記参照)…1個分  
水…400mL  
粉砂糖(飾り用)…適量

## 作りかた

- 豆腐の水気をさる。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷き、Ⓐを混ぜ型につめる。
- ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、バター40g、砂糖、豆腐、卵黄、コーンスターチ、レモン汁の順に加え混ぜ合わせる。
- メレンゲを③に2回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- Ⓑの型に④の生地を入れる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、水400mLと⑤を入れ、オープンシートをかけふたをする。蒸気が上がったら設定ボタンで「120」に切り替えて、約30分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
- 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふる。

## メレンゲの作りかた

&lt;豆腐のチーズケーキ&gt;

材料(1個分)

卵白…2個分 砂糖…25g

&lt;チョコレートケーキ&gt;

材料(1個分)

卵白…2個分 砂糖…45g



## チョコレートケーキ

材料(直径15cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

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

Ⓐ 薄力粉…20g  
アーモンドプードル…15g  
メレンゲ(下記参照)…1個分  
水…400mL  
粉砂糖(飾り用)…適量  
ミント…適量

## 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- ボウルにバターを入れ、クリーム状にし、粉砂糖30gを加えかき混ぜ、卵黄を加えてさらによく混ぜる。温めた生クリームと溶かしたチョコレートを加える。最後にココアパウダーを加え混ぜる。
- メレンゲとⒶを②に加え混ぜ、①の型に入れる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに水400mLと③を入れオープンシートをかけふたをする。
- 蒸気が上がったら設定ボタンで「120」に切り替えて、約30分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
- 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふり、ミントを飾る。

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

## かぼちゃのプリン

材料(底径13×高さ4.4cmの耐熱容器1個分)

Ⓐ 砂糖…30g  
水…大さじ1  
かぼちゃ…100g  
砂糖…45g

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

## 作りかた

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



●容器の種類によって加熱時間を調節してください。



## どら焼き

材料(4個分)

<生地8枚分>  
Ⓐ 薄力粉…50g  
ベーキングパウダー…小さじ1/2  
団子粉またはもち粉…50g  
卵…1個

Ⓑ 牛乳…50mL  
はちみつ…大さじ3  
みりん…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1/2  
<具>  
つぶあん…120g(1個約30g)

## 作りかた

- ボウルに材料Ⓐを合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせたⒷの材料を少しづつ加える。(約10分置いて生地を休ませるとさらによい)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ両面を焼く。(ふたをするとふつら早く仕上がる)
- 焼き上がったら2枚の生地でつぶあんをはさむ。

## 適温調理

『揚げ物』  
で調理するレシピ

## 揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

- いかやゆで卵などは揚げすぎない

- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。

- 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認してください。

## 3. 衣や生地作りに注意

- 天ぷらの衣は固すぎないように。
- 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

## IH 適温調理

## 揚げ物

設定温度の目安  
180°C

## 天ぷら

材料(4人分)

えび…4尾  
なす…2本  
しそ…4枚  
生しいたけ…4枚  
みづば…適量

薄力粉…適量  
卵…1個  
冷水…適量  
揚げ油…800g(880mL)

## 作りかた

- えびは、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れる。なすはがくを取り縦半分に切り、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①と②のえびや野菜に、③を付けて揚げる。



- 設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。
- 衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉(薄力粉)の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積のを目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。



## 鶏のから揚げ

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- 1 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15~30分置く。
- 2 ①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②を1枚分(6個)鍋に入れて揚げる。(約6分)残り1枚分(6個)を同様に揚げる。



●2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。  
 ●全体がきつね色に変わり、浮いてきたらでき上がりです。



### 作りかた

- 1 豚肉は筋切りして、塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②の2枚を鍋に入れて色よく揚げる。残り2枚を同様に揚げる。



## フライドチキン

### 材料(10本分)

鶏手羽元(1本約50g)…10本  
 ④ 水…100mL  
 塩…10g  
 牛乳…70mL  
 ④ 溶き卵…25g  
 コーンスターチ…大さじ1  
 ④を合わせて混ぜておく

薄力粉…70g  
 香辛料(パブリカ(粉末)、ガーリック(粉末)、ジンジャー(粉末)など好みで)…6g  
 黒こしょう…小さじ1  
 パセリ(乾燥)…小さじ1  
 ④を合わせて混ぜておく  
 揚げ油…800g(880mL)

### 作りかた

- 1 ④に鶏肉を約30分つけ込む。
- 2 ①の水気をふき取り、④をからませ、④をまぶしておく。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②を5本鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約10分)残り5本を同様に揚げる。



## えびフライ

### 材料(12本分)

えび(ブラックタイガー1尾約20g)…12尾  
 塩・こしょう…各適量  
 薄力粉…大さじ2  
 卵(溶きほぐす)…1個  
 パン粉…60g  
 揚げ油…800g(880mL)

### 作りかた

- 1 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②を6尾ずつ鍋に入れて色よく揚げる。残り6尾を同様に揚げる。



## 串揚げ

### 材料(8本分)

アスパラガス(8等分に切る)…2本  
 ミニトマト…8個  
 ブロックベーコン(2cm角)…8個  
 うずらの卵(ゆでたもの)…8個  
 揚げ油…800g(880mL)

Ⓐ 薄力粉…75g  
 Ⓑ 牛乳…100mL  
 Ⓒ を合わせておく  
 Ⓓ パン粉…50g  
 Ⓔ パセリ(乾燥)…小さじ1  
 Ⓕ を合わせておく

### 作りかた

- 1 アスパラガス、トマト、ベーコン、うずらの卵を竹串に刺す。
- 2 ①にⒶをからめ、Ⓑをまぶす。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「190」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②を4本鍋に入れて揚げる。残り4本を同様に揚げる。



## カキフライ

### 材料(12個分)

かき(むき身)…12個  
 塩・こしょう…各適量  
 薄力粉…大さじ2  
 卵(溶きほぐす)…1個  
 パン粉…60g  
 揚げ油…800g(880mL)

### 作りかた

- 1 かきは薄い塩水でサッと洗って水気をきり、塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②を6個鍋に入れて色よく揚げる。残り6個を同様に揚げる。



## コロッケ

### 材料(8個分)

じゃがいも(一口大に切る)…300g  
 サラダ油…小さじ1  
 玉ねぎ(みじん切り)…200g  
 合びき肉…60g  
 塩…小さじ3/4

こしょう…適量  
 薄力粉…大さじ2  
 卵(溶きほぐす)…1個  
 パン粉…50g  
 揚げ油…800g(880mL)

### 作りかた

- 1 ジャガイモはゆでて、やわらかくなったら湯をきり、もう一度中火にかけて水気を飛ばし、ボウルに入れて熱いうちにつぶしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、玉ねぎを透き通るまでいためる。合びき肉を加え、色が変わるまでよくいため、塩、こしょうをふる。
- 3 ②を①に入れよく混ぜて8等分し、小判型にして冷ましておく。
- 4 ③に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 5 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 6 表示部に「適温」が表示されたら④を4個鍋に入れて色よく揚げる。残り4個を同様に揚げる。



## 野菜の素揚げ

### 材料(1回分)

にんじん	… 120g	塩	… 小さじ $\frac{1}{3}$
れんこん	… 120g	白ごま	… 小さじ1
さつまいも	… 120g	揚げ油	… 800g (880mL)

### 作りかた

- にんじんは長さ4cmに切り、半切りまたは4つ切りにする。れんこん、さつまいもは、乱切りにして水にさらす。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「140」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、水気をふいた、にんじん、れんこん、さつまいもを順に揚げて、取り出して油をきる。
- ③を器に盛り、白ごまと塩をふりかける。

●串を刺してみて、やや固めに火が通っていたらでき上がりです。  
●かぼちゃなど、他の野菜でもできます。



## なすの揚げびたし

### 材料(4人分)

なす	… 4本	<浸しだし>
オクラ	… 4本	だし汁 … 150mL
しょうが(千切り)	… 少々	砂糖 … 大さじ $\frac{1}{2}$
揚げ油	… 800g (880mL)	④ しょうゆ … 大さじ1
		酒 … 大さじ2
		みりん … 大さじ $\frac{1}{2}$
		しょうが汁 … 大さじ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

- なすはヘタを取り、縦半分に切り、火が通りやすいように縦に切り込みを3本入れ、水に浸してあくを抜く。オクラはヘタを取り、斜め半分に切る。
- ④の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷まし、しょうが汁を加える。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら水気をふき取ったなすの皮面を下にして入れる。途中で裏返し、やわらかくなったら上げる。オクラは、サッと揚げる。
- 器にのす、オクラを盛りつけ、②をかけ、しょうがをのせる。



## フライドポテト

### 材料(1回分)

じゃがいも(1cm角のスティック状に切る)	… 250g
揚げ油	… 800g (880mL)
塩	… 適量
お好みのシーズニング(市販のパウダー)	… 適量

### 作りかた

- じゃがいもを水にさらし、あく抜きをする。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の水気をきって、鍋に入れて揚げる。
- お好みで塩またはシーズニングをまぶす。



## ドーナツ

### 材料(直径約7cmドーナツ型6個分)

薄力粉	… 150g	牛乳	… 40mL
④ ベーキングパウダー	… 小さじ2	バター(溶かしたもの)	… 20g
砂糖	… 40g	揚げ油	… 800g (880mL)
卵(溶きほぐす)	… 1個	グラニュー糖	… 適量

### 作りかた

- ボウルに④を入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまつたら、ラップをして冷蔵室で約30分間休ませる。
- 打ち粉をしたのし台に①の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さにのばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約5分)残り3個を同様に揚げる。
- お好みでグラニュー糖をまぶす。



## 野菜チップス

### 材料(1回分)

かぼちゃ	… 50g
じゃがいも	… 50g
さつまいも	… 50g
れんこん	… 50g
揚げ油	… 800g (880mL)
塩	… 適量

### 作りかた

- 野菜はスライサーで薄くスライスし、水気をふき取り、ざるなどに広げて、約1時間乾燥させる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①の野菜を順に入れ、カリッとしてきたら取り出す。好みで塩をふる。



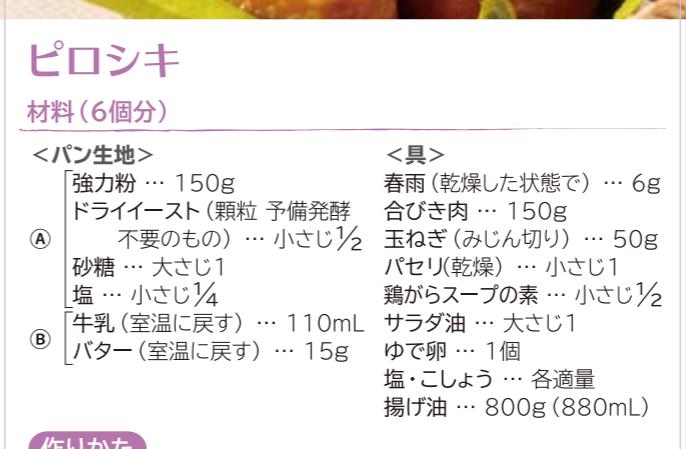
## オニオンリング

### 材料(1回分)

玉ねぎ	… 100g	揚げ油	… 800g (880mL)
薄力粉	… 40g	トマトケチャップ	… 適量
④ ベーキングパウダー	… 小さじ2		
顆粒コンソメ	… 2g		
水	… 50ml		

### 作りかた

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



## ピロシキ

### 材料(6個分)

<パン生地>	<具>
強力粉	… 150g
ドライイースト(顆粒)	… 予備発酵
不要のもの	… 小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	… 大さじ1
塩	… 小さじ $\frac{1}{4}$
牛乳(室温に戻す)	… 110mL
④ バター(室温に戻す)	… 15g

<パン生地>	<具>
春雨(乾燥した状態で)	… 6g
合びき肉	… 150g
玉ねぎ(みじん切り)	… 50g
パセリ(乾燥)	… 小さじ1
鶏がらスープの素	… 小さじ $\frac{1}{2}$
サラダ油	… 大さじ1
ゆで卵	… 1個
塩・こしょう	… 各適量
揚げ油	… 800g (880mL)

### 作りかた

- 春雨は熱湯で戻して、細かく切る。
- フライパンに油を入れ、中火で合びき肉と玉ねぎをいためる。玉ねぎが透き通るまでいためたら、春雨、パセリ、鶏がらスープの素を入れてさらにいため、塩・こしらで味を調え、加熱を止める。
- ②に刻んだゆで卵を加え、6等分して冷ましておく。
- ポリ袋に④を入れて軽く混ぜ、②を加えて約8分間、十分にこねる。
- こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせ、生地を軽く押して中のガスを抜き6等分して丸め、ラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥の生地を1個ずつめん棒で約15cmの楕円形にのばし、③の具をのせ半月形に合わせてしっかりと閉じる。同様に5個包み、ラップをかけて約10分休ませる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら⑦を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約8分)残り3個を同様に揚げる。



## フルーツフリッター

### 材料(1回分)

薄力粉	… 100g	卵(卵黄と卵白に分ける)	… 1個
④ ベーキングパウダー	… 小さじ1	砂糖	… 大さじ2個
⑤ を合わせてふるっておく		牛乳	… 70mL
⑥ ドライフルーツ(細かく刻む)	… 70g	バター(溶かしておく)	… 12g
レーズン	… 30g	揚げ油	… 800g (880mL)

### 作りかた

- 卵白をしっかりと泡立てておく。
- ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、④を入れ混ぜる。さらにバターを加え、へらでさっくりと混ぜる。⑤を加え、へらでさっくりと混ぜる。
- ⑥に⑦を入れ混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「150」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら⑧を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約8分)残り3個を同様に揚げる。



## かりんとう

### 材料 (1回分)

卵	… 1個	揚げ油	… 800g(880mL)
Ⓐ 黒砂糖	… 15g	Ⓑ 黒砂糖	… 50g
塩	… 少々	水	… 大さじ2
薄力粉	… 100g		
Ⓑ ベーキングパウダー	… 小さじ1 1/2		

### 作りかた

- ボウルにⒶを入れて混ぜ、さらにⒷを加え混ぜる。
- ①を軽く手でこね、まとまたらラップをして冷蔵室で約20分休ませる。
- 打ち粉をしたのし台に②の生地をのせ、生地の表面にも打ち粉をふり、めん棒で厚さ5mmにのばす。長さ5cm、幅5mmに切り分ける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③の半量を入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約10分)残りの半量を同様に揚げる。
- 別の鍋に④を入れ、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止める。⑤をからめ、パットなどに広げて冷ます。



## かりんとうまんじゅう

### 材料 (10個分)

一口まんじゅう	… 10個	Ⓐ 黒砂糖	… 50g
揚げ油	… 800g(880mL)	Ⓑ 水	… 25mL

### 作りかた

- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、まんじゅうを5個入れて、途中で裏返しながら、かりんとうのような色が付くまで揚げる。残りの5個を同様に揚げる。
- 別の鍋にⒶを入れて、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止める。②を1個ずつからめて、網の上で冷ます。



## さんまの塩焼き

### 材料 (1~5尾分)

さんま (1尾約150g)	… 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。
- ①を波皿にのせ、「魚焼き」調理の「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 1尾約130g以下のさんまやはらわたを取ったさんま(生)は、「魚焼き」調理の「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、波皿の手前側に尾をよせ、中央に斜めに並べてのせてください。
- 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、塩のふる量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) 好みにより仕上がりを調節してください。



## あじの塩焼き

### 材料 (1~5尾分)

あじ (1尾約130g~180g)	… 1~5尾
-------------------	--------



## いさきの塩焼き

### 材料 (1~2尾分)

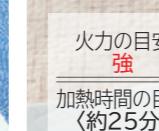
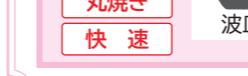
いさき (1尾約230g)	… 1~2尾
塩	… 適量



## にしんの塩焼き

### 材料 (1~2尾分)

にしん (1尾約250g)	… 1~2尾
塩	… 適量



調理のこつ(P32参照)



## たいの塩焼き

### 材料 (1尾分)

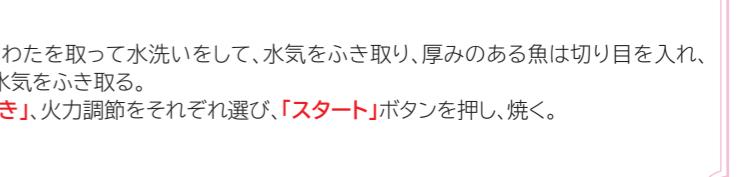
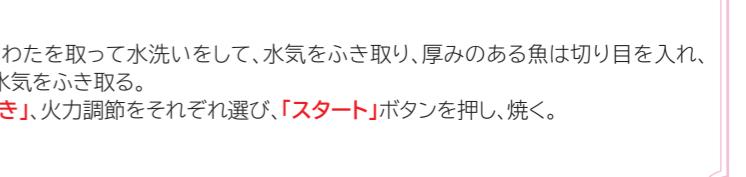
たい (1尾約400g)	… 1尾
塩	… 適量



## 塩さんま

### 材料 (1~5尾分)

塩さんま (1尾約150g)	… 1~5尾
----------------	--------





火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

### 塩ざけ※

材料(1~5切れ分)

塩ざけ(1切れ約80g)…1~5切れ



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

### 塩さば※

材料(1~5切れ分)

塩さば(1切れ約80g~100g)…1~5切れ



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

### さんまの開き

材料(1~2枚分)

さんまの開き(1枚約110g)…1~2枚



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

### あじの開き

材料(1~2枚分)

あじの開き(1枚約100g)…1~2枚



火力の目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約16分)

### はたはた

材料(2~5尾分)

はたはた(1尾約35g~50g)…2~5尾



火力の目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約16分)

### ししゃも

材料(5~10尾分)

ししゃも(1尾約20g)…5~10尾



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

### ほっけの開き

材料(1枚分)

ほっけの開き(1枚約240g)…1枚



火力の目安  
強  
加熱時間の目安  
(約18分)

### かますの干物

材料(1~2枚分)

かますの干物(1枚約220g)…1~2枚



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

### にしんの干物

材料(1~4枚分)

にしんの干物(1枚約70g)…1~4枚



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

### きんきの干物

材料(1~4枚分)

きんきの干物(1枚約60g)…1~4枚



火力の目安  
強  
加熱時間の目安  
(約18分)

### 赤魚の干物

材料(1~2枚分)

赤魚の干物(半身1枚約180g)…1~2枚



火力の目安  
強  
加熱時間の目安  
(約18分)

### たいの塩焼き(切り身)

材料(1~5切れ分)

たい(1枚約100g)…1~5切れ

■ オーブン  
魚焼き  
使用付属品  
波皿

#### 作りかた

- 厚みのある魚は切り目を入れ、塩焼きの魚には全体に塩をふる。
- 調理する魚を波皿にのせ「魚焼き」調理の「切身・干物」、火力調節をそれぞれ選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約21分)

### さわらの西京漬け

材料(1~5切れ分)

さわらの西京漬け(1切れ約80g)…1~5切れ



火力の目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約9~19分)

### さけのかす漬け

材料(1~5切れ分)

さけのかす漬け(1切れ約60g)…1~5切れ



火力の目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約19分)

### かじきまぐろのみぞ漬け

材料(1~5切れ分)

かじきまぐろのみぞ漬け(1切れ約60g)…1~5切れ



火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約21分)

### ぶりのつけ焼き

材料(1~5切れ分)

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

- ぶりは合わせたⒶに約30分つけておく。
- Ⓐの汁気をきってから波皿にのせ、「魚焼き」調理の「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

●切り身の皮まで食べる場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。



オープン  
調理  
■

# 『焼き物』で調理するレシピ



■ オーブン  
焼き物  
ハンバーグ  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約22分)  
使用付属品  
波皿

### チーズ入りチキンハンバーグ

材料(4個分)

- 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1/2弱  
こしょう…少々

#### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、油を入れ「弱火」~「中火」で加熱し、Ⓑをいため和風だしを入れ冷ましておく。
- ボウルにⒶとⒷを入れて、よく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、Ⓑを片手に数回たたき空気を抜き、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。
- Ⓑを波皿に並べてのせ、「焼き物」調理の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ハンバーグ

### 材料(4個分)

バター … 15g  
玉ねぎ(みじん切り) … 200g  
合ひき肉 … 300g  
パン粉 … 40g  
卵 … 1個  
塩 … 小さじ1/2  
こしょう・ナツメグ … 各少々

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ③を波皿に並べてのせ、「焼き物」調理の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 器に盛りつけ、好みのソースをかける。

### 3種のソースの作りかた

#### <ソース>

材料  
トマトケチャップ、ウスターソース … 各適量

#### [作りかた]

- 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>

材料  
青じそ … 4枚 ポン酢しょうゆ … 適量

#### [作りかた]

- 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>

材料  
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1/2  
酒 … 大さじ1  
しょうが汁 … 小さじ1  
②を合わせておく  
③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、しめじ、えのきだけと②を入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、③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)

① 長いも(すりおろす) … 120g 卵 … 1個 だし汁・大さじ1/2 薄力粉 … 50g 「キャベツ(1cm角のざく切り) … 120g	② 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
③ 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	

### 作りかた

- ボウルに①を入れ泡立て器で混ぜる。
- ①に薄力粉を半量ずつ加え混ぜる。
- ②に③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。
- 波皿に、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。
- 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。
- 「焼き物」調理の「ハンバーグ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 加熱後、裏返し、器に盛りつけ、②をかける。



## 鶏手羽先のつけ焼き

### 材料(8本分)

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

### 作りかた

- 鶏手羽先は合わせた①に約10～15分つけておく。
- ①の汁気を切ってから皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



## 鶏手羽中の塩焼き

### 材料(8個分)

鶏手羽中(1本約40g) … 8本 塩・こしょう … 各適量

### 作りかた

- 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



## 焼きとり(塩)

### 材料(8本分)

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

- 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



## 焼きとり(たれ)

### 材料(8本分)

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) … 8本

① 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

- 焼きとりは合わせた①に約30分～1時間つけておく。
- ①の汁気を切ってから波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 鶏のハーブ焼き

### 材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g) … 2枚

① 塩・こしょう … 各適量  
② 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①をまぶす。
- ①の皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



●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1枚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、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。  
●2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



## 骨付きもも(塩)

### 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

- 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。
- ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



## さざえ

## 材料 (1~4個分)

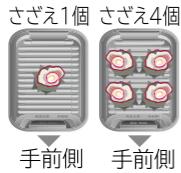
さざえ (1個約100g) … 1~4個

## 作りかた

- 貝殻の汚れを洗い流す。
- さざえのふたがある方を上に向か、波皿にのせ安定させる。
- 「焼き物」調理の「貝焼き」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 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、波皿の中央部に安定させて、のせてください。



手前側 手前側



## ほたて

## 材料 (1~2個分)

ほたて (殻付き) (1個約150g) … 1~2個

## 作りかた

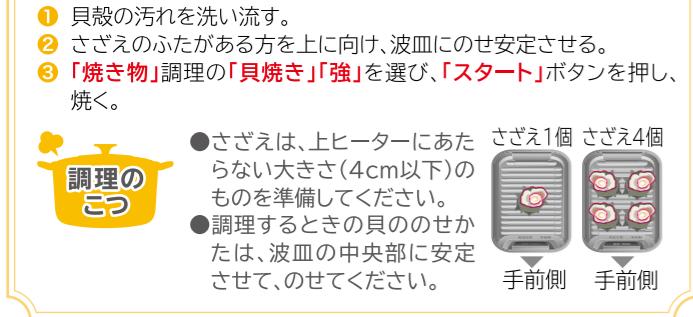
- 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどで外し、殻を一度外す。
- 肝(ウロ)を取り除き、残りは汚れを洗い流す。平らな方を上にして、再度殻をかぶせる。
- ②を波皿にのせ、「焼き物」調理の「貝焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 肝(ウロ)は、取り除いてください。
- 必ず上になる殻を一度外し、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ります)
- 調理するときの貝ののせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。



手前側 手前側



## はまぐり

## 材料 (1~6個分)

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

- 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)を外し、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)
- 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)
- ②を波皿にのせ、「焼き物」調理の「貝焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 必ず上になる殻を一度外し、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)
- アルミホイルを丸めた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、波皿の中央部に安定させて、のせてください。



手前側 手前側 手前側



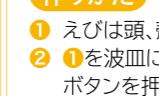
## えび

## 材料 (5尾分)

有頭えび (1尾約40g) … 5尾

## 作りかた

- えびは頭、殻をつけたまま背わたを取る。
- ①を波皿に並べ、「焼き物」調理の「貝焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



手前側 手前側



## 『オープン』で調理するレシピ



## ローストビーフ

## 材料 (1本分)

牛もも肉 (ローストビーフ用) (高さ5cm以内) … 約400g~600g  
塩・こしょう … 各少々  
にんにく(すりおろす) … 1かけ  
サラダ油 … 大さじ1

## 作りかた

- 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、④と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵室で半日以上置く。
- 平皿にアルミホイルを敷き①を中心にして、「オープン」調理の「ローストビーフ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み1時間程度置いて粗熱を取る。
- 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけて玉ねぎソースをかける。

## 玉ねぎソースの作りかた

## 材料

玉ねぎ(すりおろす) … 1/2個(120g)

サラダ油 … 適量

しょうゆ	… 大さじ3
酒	… 大さじ3
みりん	… 大さじ2
酢	… 大さじ1
サラダ油	… 小さじ1

## 作りかた

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「弱火」~「中火」で加熱し、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ったら、④を入れ煮立たせる。器に入れて粗熱をとったら、冷蔵室で冷やす。



## 焼き豚

## 材料 (1本分)

豚肩ロース肉 (かたまり) (高さ5cm以内) … 約300g~500g  
A しょうが(みじん切り) … 1かけ  
長ねぎ(みじん切り) … 30g  
しょうゆ・酒 … 各大さじ4  
砂糖・赤みそ … 各大さじ1/2  
Aを合わせておく

## 作りかた

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵室で半日以上置く。
- 平皿にアルミホイルを敷き、汁を切った①を中心にして、「オープン」調理の「焼き豚」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 焼けた焼き豚をアルミホイルで包み1時間程度置いて粗熱を取る。
- 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。



## ラザニア

## 材料 (直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん) … 6枚(約100g)  
ホワイトソース(P.22参照) … 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、②…の順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
- ②を平皿にのせ、「オープン」調理の「グラタン」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 野菜のグラタン

材料 (直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿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 (P.22参照) … カップ2  
玉ねぎ (薄切り) … 50g  
ベーコン (1cm幅に切る) … 30g  
ナチュラルチーズ … 50g  
塩・こしょう … 各適量

### 作りかた

- 1 カリフラワーは、塩ゆでして、かぼちゃはゆでておく。
- 2 ホワイトソースの  $\frac{1}{3}$  量を焼き皿に広げ、①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。
- 3 ②を平皿にのせ、「オープン」調理の「グラタン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ドリア

材料  
(幅約19.5×奥行11.7×高さ3.7cmの耐熱性焼き皿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 (P.22参照) … 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

- 1 グラタン皿にバター (分量外) を塗っておく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
- 3 フライパンにむきえび、玉ねぎ、生しいたけを入れて加熱。加熱が終了したらホワイトソースである。
- 4 湯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。
- 5 グラタン皿に④を分け入れ、③をのせ、チーズを散らす。
- 6 ⑤を平皿にのせ、「オープン」調理の「グラタン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## マカロニグラタン

材料 (幅約19.5×奥行11.7×高さ3.7cmの耐熱性焼き皿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 (P.22参照)  
… 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

- 1 マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- 2 グラタン皿にバター (分量外) を塗っておく。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
- 4 鶏もも肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームをいため、塩、こしょうをふる。
- 5 ④に①を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。
- 6 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。
- 7 ⑥を平皿にのせ、「オープン」調理の「グラタン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ミックスピザ

材料 (直径約22cm1枚分)

ピザ生地 (下記参照) … 1枚分  
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  
オリーブ油 … 適量

### 作りかた

- 1 ピザ生地を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。
- 2 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。
- 3 ②を平皿にのせ、「オープン」調理の「ピザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## シーフードピザ

材料 (直径約22cm1枚分)

ピザ生地 (下記参照) … 1枚分  
オリーブ油 … 適量  
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

- 1 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混ぜる。
- 2 ピザ生地を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。
- 3 生地にピザソースを塗り、Ⓐを並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らす。
- 4 ③を平皿にのせ、「オープン」調理の「ピザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、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  $\frac{1}{3}$   
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) … 小さじ  $\frac{2}{3}$   
〔ぬるま湯 (約40°C) … 60mL  
Ⓑ オリーブ油 … 大さじ1弱  
打ち粉用強力粉 … 適量

### 作りかた

- 1 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)
- 2 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)
- 3 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)
- 4 丸めた生地を直径約22cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴を開ける。



## 市販のピザ (冷蔵/冷凍)

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 ①を平皿にのせ、「オープン」調理の「ピザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン  
調理

『魚煮つけ』  
で調理するレシピ



きんめだいの姿煮



材料(1尾分)

きんめだい(厚さ5cm以下、下処理したもの) … 1尾(約400~500g)  
「しょうが(薄切り) … 20g  
水 … 80mL  
酒 … 165mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ6  
しょうゆ … 180mL  
みりん … 110mL  
Ⓐを合わせておく



作りかた

- うろこ、えら、はらわたを取った魚を水洗いして、魚の表面に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80°C程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①と長ねぎを平皿にのせ、Ⓐを入れ、アルミホイルで落としぶたをして、フタをする。
- 「魚煮つけ」調理の「姿煮」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しうがを添える。



赤魚の姿煮



材料(1尾分)

赤魚(厚さ5cm以下、下処理したもの) … 1尾(約400~500g)  
「しょうが(薄切り) … 20g  
水 … 80mL  
酒 … 165mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ6  
しょうゆ … 180mL  
みりん … 110mL  
Ⓐを合わせておく



赤魚の姿煮



材料(1尾分)

赤魚(厚さ5cm以下、下処理したもの) … 1尾(約400~500g)  
「しょうが(薄切り) … 20g  
水 … 80mL  
酒 … 165mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ6  
しょうゆ … 180mL  
みりん … 110mL  
Ⓐを合わせておく

魚煮つけのこつ



- 煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。  
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。

上手に煮つけにするために

- 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
- 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。  
(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそろように、端を折り曲げてください。



かれいの姿煮



材料(1尾分)

かれい(厚さ5cm以下、下処理したもの) … 1尾(約400~500g)  
「しょうが(薄切り) … 20g  
水 … 80mL  
酒 … 165mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ6  
しょうゆ … 180mL  
みりん … 110mL  
Ⓐを合わせておく



作りかた

- さばは、皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80°C程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①と長ねぎを平皿にのせ、Ⓐを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 「魚煮つけ」調理の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しうがを添える。



きんめだいの  
煮つけ



材料(1~4切れ分)

きんめだい(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ

「しょうが(薄切り) … 20g  
水 … 50mL  
酒 … 120mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ4  
しょうゆ … 125mL  
みりん … 70mL  
Ⓐを合わせておく



作りかた

- 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80°C程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①を平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 「魚煮つけ」調理の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



かれいの  
煮つけ



材料(1~4切れ分)

かれい(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ

「しょうが(薄切り) … 20g  
水 … 50mL  
酒 … 120mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ4  
しょうゆ … 125mL  
みりん … 70mL  
Ⓐを合わせておく



作りかた

- 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80°C程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①を平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 「魚煮つけ」調理の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



赤魚の煮つけ



材料(1~4切れ分)

赤魚(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ

「しょうが(薄切り) … 20g  
水 … 50mL  
酒 … 120mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ4  
しょうゆ … 125mL  
みりん … 70mL  
Ⓐを合わせておく



作りかた

- 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80°C程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①を平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 「魚煮つけ」調理の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



魚煮つけのこつ  
(P.42参照)

さばのみそ煮

材料(1~4切れ分)

さば(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ

長ねぎ(青い部分) … 1本分

しょうが(薄切り) … 20g

水 … 150mL

酒 … 90mL

Ⓐ 砂糖 … 大さじ3

みそ … 大さじ5

Ⓐを合わせておく

針しうが … 適量

オープン  
調理

# 『過熱水蒸気』 で調理するレシピ



## 鶏のハーブ焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)…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 ①の皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理が選べます。



●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て、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、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



## 鶏手羽先のつけ焼き

材料(8本分)

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

- 1 鶏手羽先は合わせたⒶに約10~15分つけておく。
- 2 ①の汁気をきってから皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理が選べます。



## 鶏手羽中の塩焼き

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、皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理が選べます。



## 骨付きもも(塩)

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 ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理が選べます。



## 焼きとり(塩)

材料(8本分)

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

- 1 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理が選べます。



## 塩ざけ

材料(1~5切れ分)

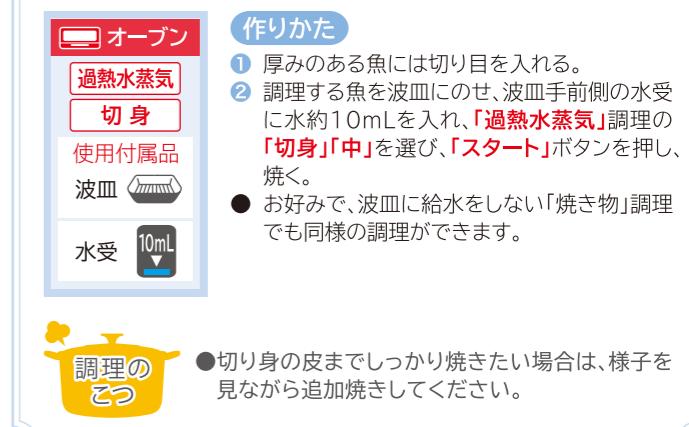
塩ざけ(1切れ約80g)…1~5切れ



## 塩さば

材料(1~5切れ分)

塩さば(1切れ約80~100g)…1~5切れ



作りかた

- 1 厚みのある魚には切り目を入れる。
- 2 調理する魚を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「切身」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理でも同様の調理ができます。



●切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。



### かき揚げ温め

材料 (1~2個分)

かき揚げ (1個約100g) … 1~2個



### とんかつ温め

材料 (1~2個分)

とんかつ (1個約150g) … 1~2個



### コロッケ温め

材料 (1~4個分)

コロッケ (1個約70g) … 1~4個



### フライドチキン温め

材料 (1~4個分)

フライドチキン(骨付き) (1個約100g) … 1~4個



### 天ぷら温め

材料 (1~4個分)

天ぷら (1個約70g) … 1~4個



### あじフライ温め

材料 (1~3枚分)

あじフライ (1枚約100g) … 1~3枚



### から揚げ温め

材料 (1~6個分)

から揚げ (1個約50g) … 1~6個



#### 作りかた

- 冷めた揚げ物(約100~300g)を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「揚げ物温め」、火力の目安を上から選び、「スタート」ボタンを押し、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。



### チャーハン

材料 (約200~450g)

冷凍チャーハン … 約200~450g

#### 作りかた

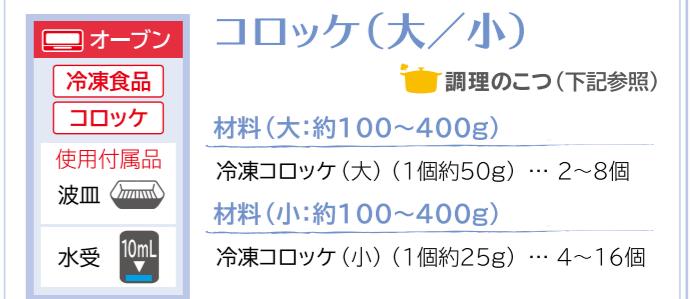
- 平皿の内側にそってオープンシートを両側面まで敷く。
- ①の上に、冷凍チャーハンを広げてのせ、表面を平らにする。
- 「冷凍食品」調理の「チャーハン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



- チャーハンは、平らに広げ均一にし、オープンシートを敷いて調理してください。
- 450~600gで調理する場合は、「冷凍食品」調理の「チャーハン」「強」で調理してください。



- つけだれなど、焦げやすい冷凍食品は、オープンシートを敷いて「弱」で調理してください。
- 常温の食品は調理できません。
- 調理する数量は目安になります。



### コロッケ(大/小)

調理のこつ(下記参照)

材料(大:約100~400g)

冷凍コロッケ(大) (1個約50g) … 2~8個

材料(小:約100~400g)

冷凍コロッケ(小) (1個約25g) … 4~16個



### から揚げ(大/小)

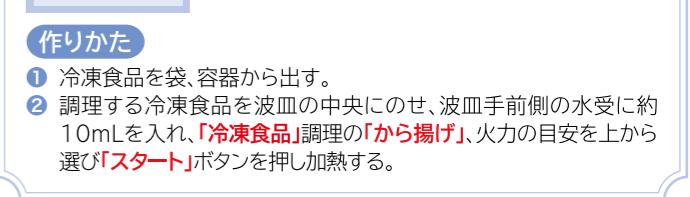
調理のこつ(左記参照)

材料(大:約100~400g)

冷凍から揚げ(大) (1個約30g) … 4~13個

材料(小:約100~400g)

冷凍から揚げ(小) (1個約20g) … 5~20個



#### 作りかた

- 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「から揚げ」、火力の目安を上から選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。

**オーブン**  
冷凍食品  
好み焼き  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約24分)  
使用付属品  
波皿  
水受 10mL

### 好み焼き

調理のこつ(P.47参照)

**材料(約200~400g)**  
冷凍好み焼き … 1枚

**作りかた**

- 1 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 2 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「好み焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。  
(取り出しがちい場合は、オーブンシートを敷いて調理してください)

**冷凍食品**  
オーブン  
冷凍食品  
たこ焼き  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)  
使用付属品  
波皿  
水受 10mL

### たこ焼き

調理のこつ(P.47参照)

**材料(約200~400g)**  
冷凍たこ焼き (1個約20g) … 10~20個

**作りかた**

- 1 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 2 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「たこ焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

**オーブン**  
冷凍食品  
焼きおにぎり  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)  
使用付属品  
波皿  
水受 10mL

### 焼きおにぎり

調理のこつ(P.47参照)

**材料(約100~400g)**  
冷凍焼きおにぎり (1個約50g) … 2~8個

**作りかた**

- 1 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 2 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「焼きおにぎり」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

**オーブン**  
冷凍食品  
たい焼き  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)  
使用付属品  
波皿  
水受 10mL

### たい焼き

調理のこつ(P.47参照)

**材料(約200~400g)**  
冷凍たい焼き (1個約80g) … 3~5個

**作りかた**

- 1 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 2 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「たい焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

**オーブン**  
調理

# 『ノンフライ』で調理するレシピ

**オーブン**  
ノンフライ  
フライ  
火力の目安  
強  
加熱時間の目安  
(約19分)  
使用付属品  
波皿

### ヒレカツ

材料(12個分)

豚ヒレ肉 (固まり) … 300g  
塩・こしょう … 各適量  
煎りパン粉 (下記参照) … 1回分  
薄力粉 … 適量

**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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

**オーブン**  
ノンフライ  
フライ  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)  
使用付属品  
波皿

### チキンカツ

材料(10個分)

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

**作りかた**

- 1 鶏肉に塩、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の皮側を上にして波皿の中央にのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

**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波皿に並べてのせてください。

**煎りパン粉の作りかた**

材料(1個分)  
パン粉 … 50g

**作りかた**

- 1 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。

**オーブン**  
ノンフライ  
フライ  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)  
使用付属品  
波皿

### 一口カツ

材料(12個分)

豚ロース肉 (1個約25g)  
厚み1~1.5cm) … 12個  
塩・こしょう … 各適量  
煎りパン粉 (左記参照) … 1回分  
薄力粉 … 適量

**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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

**オーブン**  
ノンフライ  
フライ  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)  
使用付属品  
波皿

### 一口カツ

材料(12個分)

豚ロース肉 (1個約25g)  
厚み1~1.5cm) … 12個  
塩・こしょう … 各適量  
煎りパン粉 (左記参照) … 1回分  
薄力粉 … 適量

**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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## イタリアン風カツレツ

### 材料(12個分)

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

(P.49参照) … 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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ハムカツ

### 材料(4枚分)

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(P.49参照) … 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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、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  
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

(P.49参照) … 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で半分の長さに切る。  
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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## あじフライ

### 材料(4枚分)

あじ(3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

(P.49参照) … 1回分

#### 作りかた

- 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。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ② ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 豚肉の香味揚げ

### 材料(10個分)

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

(P.49参照) … 1回分  
**作りかた**  
① 豚肉にゆずみそを塗る。  
② 大葉は茎を取り縦半分に切る。  
③ 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所以、はみ出ないようにする)  
④ 煎りパン粉にごまを混ぜる。  
⑤ ③に薄力粉、卵、④を順につける。  
⑥ ⑥を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 串カツ

### 材料(4本分)

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(P.49参照) … 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 ③に塩、こしょうをふる。  
④ ④に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。  
⑤ ⑤を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ささみフライ

### 材料(6個分)

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

(P.49参照) … 1回分

#### 作りかた

- 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ② ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## サーモンフライ

### 材料(12個分)

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

(P.49参照) … 1回分

#### 作りかた

- 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。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## えびフライ

### 材料(12本分)

えび(ブラックタイガー1尾約20g)…12尾  
卵(溶きほぐす)…1個  
塩・こしょう…各適量  
薄力粉…適量

#### 作りかた

- 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。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## いかフライ

### 材料(8個分)

冷凍ロールイカ(1切れ約20g)…8切れ  
卵(溶きほぐす)…1個  
塩・こしょう…各適量  
薄力粉…適量

#### 作りかた

- いかの両面に塩、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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## いかリング

### 材料(12個分)

するめいか(1はい約350g)…1はい  
塩・こしょう…各適量  
薄力粉…適量

#### 作りかた

- いかは、内臓や足などを取り除き皮を剥いた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。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、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  
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

#### 作りかた

- 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)
- ①に塩、こしょうをふる。
- 煎りパン粉にあおさを混ぜる。
- ②に薄力粉、卵、③を順につける。
- ④を、竹串の持ち手部分を内側にして波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



手前側



## コロッケ

### 材料(8個分)

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 $\frac{3}{4}$   
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…(P.49参照)…1回分

#### 作りかた

- 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。
- 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」でひき肉をいため、色が変わったら玉ねぎを入れ、透き通るまでいためる。
- 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の小半円形にして、冷ましておく。
- ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ④を波皿に対して斜めに置いて並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、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なれば仕上がりません。  
●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。



手前側



## 鶏手羽先の甘辛揚げ

### 材料(6本分)

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 $\frac{1}{2}$   
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 $\frac{1}{2}$   
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

Ⓐを合わせておく

#### 作りかた

- 鶏手羽先は、裏側から骨にそって三箇所に切り込みを入れる。
- Ⓐに①をつけ込み、15~30分置く。
- ②の皮側を上にして、厚みのある部分を中央に向け波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



手前側



## チキンナゲット

### 材料(12個分)

鶏むねひき肉…300g  
卵(溶きほぐす)… $\frac{1}{2}$ 個  
塩・こしょう…各少々  
薄力粉…大さじ1

市販のから揚げ粉…適量

#### 作りかた

- ボウルにⒶを入れ、よく混ぜ12等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に回したたきつけ空気を抜き、厚さ1~1.5cmの小判型にする。
- 市販のから揚げ粉を②の全体にまぶす。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## スパイシーチキン

### 材料(10個分)

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 $\frac{1}{2}$   
酒…大さじ1  
水…大さじ1

Ⓐを合わせておく

#### 作りかた

- 鶏肉はⒶにつけ込み、15~30分置く。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 鶏のから揚げ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g) … 10個  
市販のから揚げ粉 … 適量

### 作りかた

- 市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
- ①の皮側を上にして波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 鶏肉の竜田揚げ

材料(10個分)

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1/2  
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1/2  
しょうが(すりおろす) … 1かけ

Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- 鶏肉は、Ⓐにつけ込み、15~30分置く。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 仕上げにごまをふる。



## フライドポテト(冷凍)

材料(1回分)

冷凍皮付きフライドポテト … 300g  
塩 … 適量

### 作りかた

- フライドポテトを重ならないように波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで塩などをまぶす。



## ハッシュドポテト(冷凍)

材料(6個分)

冷凍ハッシュドポテト(1個約70g) … 6個  
塩 … 適量

### 作りかた

- ハッシュドポテトを重ならないように波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで塩などをまぶす。



## えびの天ぷら

材料(12本分)

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

### 作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- 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。
- ②に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## いかの天ぷら

材料(8個分)

冷凍ロールいか(1切れ約20g) … 8枚 天かす … 約100g  
薄力粉 … 大さじ2 塩 … 適量  
卵(溶きほぐす) … 1個

### 作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- いかに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 天かすを細かく碎くと食感が良く、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。



## あじの天ぷら

材料(4枚分)

あじ(3枚におろしたもの) … 4切れ(2尾) 天かす … 約100g  
薄力粉 … 大さじ2 塩 … 適量  
卵(溶きほぐす) … 1個

### 作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- あじに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 鶏の天ぷら

材料(10個分)

鶏もも肉(1個40g) … 10個 天かす … 約100g  
薄力粉 … 大さじ2 塩 … 適量  
卵(溶きほぐす) … 1個

### 作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- 鶏もも肉に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ちくわ天

材料(4本分)

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

## 作りかた

- 1 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- 2 ちくわに、薄力粉、卵、①を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## なすの天ぷら

調理のこつ(下記参照)

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、めん棒で細かく碎く。
- 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を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 天かすを細かく碎くと食感が良く、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  
■ ノンフライ  
■ 天ぷら  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)  
使用付属品  
波皿

■ オーブン  
■ ノンフライ  
■ 天ぷら  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)  
使用付属品  
波皿

■ オーブン  
■ ノンフライ  
■ 天ぷら  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)  
使用付属品  
波皿

■ オーブン  
■ ノンフライ  
■ 天ぷら  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)  
使用付属品  
波皿

■ オーブン  
■ ノンフライ  
■ 天ぷら  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)  
使用付属品  
波皿

■ オーブン  
■ ノンフライ  
■ 天ぷら  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)  
使用付属品  
波皿



## しいたけの天ぷら

材料(12個分)

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

## 作りかた

- 1 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- 2 しいたけに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## かぼちゃの天ぷら

材料(200g分)

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

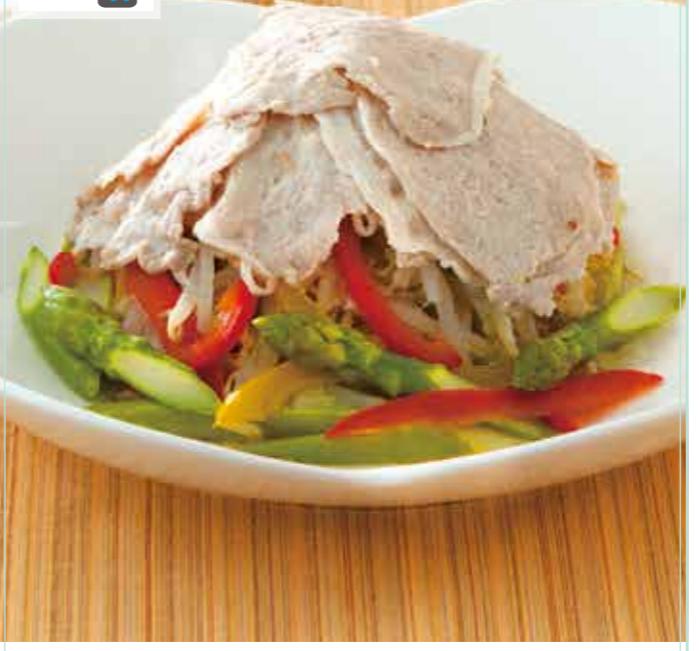
## 作りかた

- 1 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- 2 かぼちゃに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

■ オーブン  
■ 蒸し物  
■ 蒸し野菜  
■ 少量  
火力の目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約16分)  
使用付属品  
フタ  
波皿  
かけ水

■ オーブン  
■ 蒸し物  
■ 蒸し野菜  
■ 少量  
火力の目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約16分)  
使用付属品  
フタ  
波皿  
かけ水

## 蒸し物で調理するレシピ



## 蒸し野菜(火の通りにくい野菜)

材料(1回分)

じゃがいも(厚さ1cmの輪切り) … 150g  
れんこん(厚さ1cmの半月切り) … 100g  
にんじん(厚さ8mmの輪切り)またはパプリカ(幅3cmに切る) … 50g  
生しいたけ … 100g  
キャベツ(幅3cmに切る) … 200g  
かぼちゃ(幅3cmに切る) … 100g  
水 … 150mL  
マヨネーズ … 市販のドレッシング

## 作りかた

- 1 野菜を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 2 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 3 お好みでマヨネーズ、市販のドレッシングを添える。



- 野菜は最大700gまで調理できます。



## 蒸し野菜(火の通りやすい野菜)

材料(1回分)

なす(1本約80g) … 4本  
かぶ(1個約100g) … 4個  
水 … 150mL

<田楽みそ>  
みそ … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1  
みりん … 大さじ1  
だし汁 … 大さじ1  
酒 … 小さじ1

Ⓐ を合わせておく

## 作りかた

- 1 なすは縦半分に切り、水にさらしあく抜きをする。かぶの皮をむき、縦半分に切る。
- 2 ①を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 3 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけて、仕上げにⒶをかける。



- 冷やしてドレッシング(市販)をかけても良いでしょう。



## 蒸しきのこ

### 材料(1回分)

きのこ(エリンギ、しめじ、マッシュルーム、生しいたけなど合わせて)  
(1口大に切る または小房にわける) … 600g  
にんにく(半分に切ってつぶす) … 3かけ  
水 … 50mL  
塩・こしょう・オリーブ油 … 各適量  
粉末パセリ … 適量

### 作りかた

- きのこににんにくを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 塩、こしょう、オリーブ油をかけて混ぜ、器に盛りつけて、パセリをかける。



### トマトクリームソースの作りかた

材料  
ホワイトソース(P.22参照) … カップ1½  
②トマトソース(缶詰) … 200mL  
③粉チーズ … 10g

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、ホワイトソースと②を入れ、「弱火」～「中火」でかき混ぜながら加熱する。
- 器に盛りつけて、トマトクリームソースをかける。



## 蒸しどうもろこし

### 材料(2本分)

どうもろこし(1本250g 3cmの輪切り) … 2本  
水 … 50mL

### 作りかた

- どうもろこしを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



## えだまめ(冷凍)

### 材料(1回分)

冷凍えだまめ … 400g  
水 … 50mL

### 作りかた

- 凍ったままのえだまめを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 加熱後、水をきり、塩をふる。



## パンパンジー

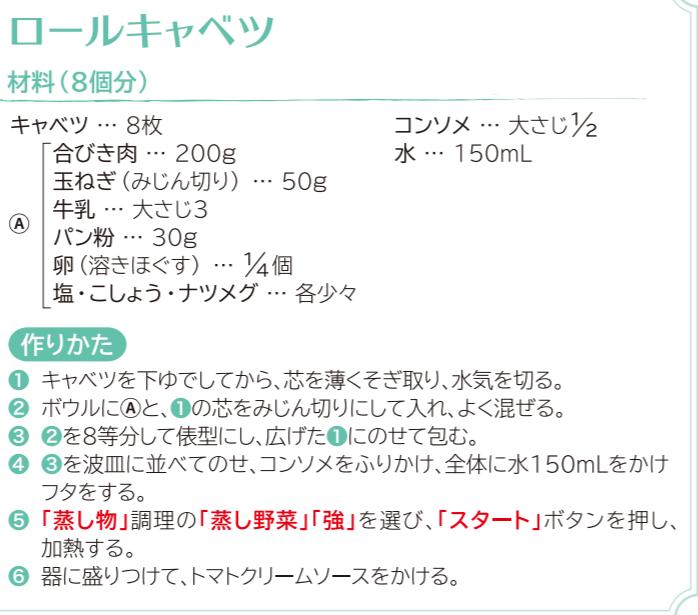
### 材料(1回分)

鶏ささみ肉(1本約60g) … 4本  
水 … 150mL  
トマト(半分に切って薄切り) … 1個  
きゅうり(千切り) … 1本

<たれ>  
砂糖 … 大さじ2  
ねりごま(白) … 大さじ2  
酢 … 大さじ2  
しょうが汁 … 小さじ1  
しょうゆ … 大さじ2  
ラー油 … 小さじ1  
ごま油 … 大さじ1  
Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- 鶏肉を波皿に並べてのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 加熱後、粗熱が取れたら筋を取り除きながら、細かく裂いておく。
- 器にトマト、きゅうり、Ⓐを盛りつけ、仕上げにⒶをかける。



## ロールキャベツ

### 材料(8個分)

キャベツ … 8枚  
合びき肉 … 200g  
玉ねぎ(みじん切り) … 50g  
牛乳 … 大さじ3  
パン粉 … 30g  
卵(溶きほぐす) … 1/4個  
塩・こしょう・ナツメグ … 各少々

コンソメ … 大さじ1/2  
水 … 150mL

### 作りかた

- キャベツを下ゆでしてから、芯を薄くそぎ取り、水気を切る。
- ボウルにⒶと、①の芯をみじん切りにして入れ、よく混ぜる。
- Ⓑを8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
- ③を波皿に並べてのせ、コンソメをふりかけ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけて、トマトクリームソースをかける。



## さけのちゃんちゃん焼き

### 材料(1回分)

生ざけ(1口大に切る) … 300g  
にんにく(すりおろす) … 1/2かけ  
塩・こしょう … 各適量  
サラダ油 … 大さじ1/2  
野菜ミックス(約300gのもの) … 1袋  
バター(小さく切っておく) … 40g  
水 … 50mL

Ⓐみそ … 大さじ2  
酒 … 小さじ1  
砂糖 … 大さじ1  
Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- さけに塩、こしょうをふっておく。
- 野菜ミックスにサラダ油を入れよく混ぜておく。
- ⒶとⒷを波皿にのせバターをちらし、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 加熱後、Ⓐをかけ混ぜる。

## 蒸し鶏

### 材料(1回分)

鶏むね肉(1枚約200g) … 2枚  
水 … 150mL

### 作りかた

- 鶏肉は身の方に縦に切り目を2本入れ、皮側を下にして波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 仕上げに、薄切りにして器に盛りつけパセリをかけ、ジュレを添える。

### ポン酢ジュレの作りかた

材料  
ポン酢しょうゆ … 50mL  
粉ゼラチン … 1.5g  
粉末パセリ … 適量

### 作りかた

- 出た蒸し汁50mLとポン酢しょうゆ50mLを合わせて鍋に入れ、IHヒーターの中央に置き「弱火」で80°Cに加熱し、粉ゼラチンを混ぜて冷やし固める。固まったらくずす。



## アクアパッタ

### 材料(1回分)

白身魚(たらなど1口大に切る) … 400g	にんにく(みじん切り) … 2かけ
塩・こしょう … 各適量	… 2かけ
あさり(殻つき) … 400g	水 … 50mL
チリトマト(へたをとる) … 8個	たれ … 適量

### 作りかた

- 魚に塩、こしょうをふり、あさり、トマト、にんにくを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけて、パセリを飾る。



## 市販のギョウザ(冷凍)／(チルド)

### 材料(12個分)

冷凍ギョウザ(1個約17gのもの) … 12個
水 … 80mL

### 作りかた

- ギョウザののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)を付け、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」メニューの「ギョウザ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



- 生ギョウザを冷凍したものは、加熱が不十分になるためフライパンで焼いてください。
- 市販の冷凍ギョウザで水不要のものでも、水をかけ調理してください。
- 市販の生ギョウザ(約17g)は「弱」を選び加熱してください。



## うなぎの温め

### 材料(4串分)

うなぎのかば焼き(1串90g) … 4串
水 … 50mL
たれ … 適量

### 作りかた

- うなぎの皮側を下にして波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけて、たれをかける。



●2串分は少量を選んで加熱してください。



### 作りかた

- 白菜に塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぶる。
- ボウルに①とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- ③ののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「ギョウザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

## ギョウザ

### 材料(12個分)

白菜(みじん切り) … 100g
豚ひき肉 … 60g
にら(みじん切り) … 20g
長ねぎ(みじん切り) … 15g
にんにく(みじん切り) … 1/2かけ
しょうが(みじん切り) … 1/2かけ
酒 … 大さじ1/2
しょうゆ … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1
塩・こしょう … 各少々
市販のギョウザの皮 … 12枚
水 … 80mL



## セロリギョウザ

### 材料(12個分)

白菜(みじん切り) … 50g	市販のギョウザの皮 … 12枚
豚ひき肉 … 60g	水 … 80mL
セロリ(硬めに茹でてみじん切り) … 50g	
長ねぎ(みじん切り) … 15g	
にんにく(みじん切り) … 1/2かけ	
しょうが(みじん切り) … 1/2かけ	
酒 … 大さじ1/2	
しょうゆ … 小さじ1	
ごま油 … 小さじ1	
塩・こしょう … 各少々	

### 作りかた

- 白菜に塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぶる。
- ボウルに①とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- ③ののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「ギョウザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



## いか焼き

### 材料(2はい分)

やりいか(1はい約200g) … 2はい	Ⓐ しょうが(すりおろす) … 適量
水 … 80mL	Ⓑ を合わせておく

### 作りかた

- 内臓を取り除いたいかを、波皿に並べてのせて、全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「ギョウザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけⒶを添える。



## 蒸しえび

## 材料(10尾分)

赤えび(有頭1尾約65g)…10尾  
水…80mL

## 作りかた

- えびを波皿にのせ、全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「ギョウザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



## 市販のシュウマイ(冷凍)／(チルド)

## 材料(12個分)

冷凍シュウマイ(1個15gのもの)…12個(1パック分)  
水…200mL

## 作りかた

- シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



## シュウマイ

## 材料(15個分)

豚ひき肉…100g  
むきえび(細かくたたく)…100g  
玉ねぎ(みじん切り)…100g  
干しいたけ(水で戻してみじん切り)…(乾燥した状態で)20g  
Ⓐ しょうが汁…小さじ $\frac{1}{2}$   
しょうゆ…小さじ1  
ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$   
塩…小さじ  
片栗粉…大さじ $1\frac{1}{3}$   
市販のシュウマイの皮…15枚  
水…200mL

## 作りかた

- ボウルにⒶの材料を入れよく混ぜ15等分して、シュウマイの皮で包む。
- 波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



●手作りシュウマイを冷凍したものは、「蒸し物」調理の「シュウマイ」「強」を選んで調理してください。



## 材料(12個分)

チルドシュウマイ(1個18gのもの)…12個(1パック分)  
水…200mL

## 作りかた

- シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「シュウマイ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



## パン作りのこつ

## 作りはじめる前に

- 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。
- 室温が25°C以上のときは、ぬるま湯を水に変えてください。
- 室温が35°C以上のときは、約5°C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ください。

## 生地を上手に焼くために

- 生地はボウルに入れてもできます。
- こね上げは、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をかぶせてください。
- 生地が扱いにくいときは少し打ち粉(強力粉)をしてください。
- 温度や湿度、材料などで生地の膨らみが変わるため、焼き色が濃くなったり、薄くなったりすることがあります。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。



## かんたんパン

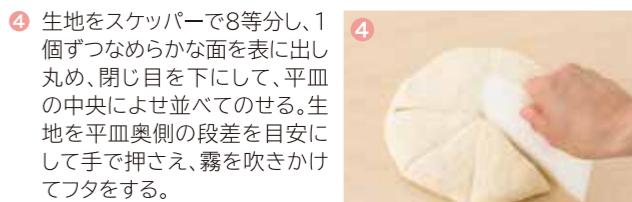
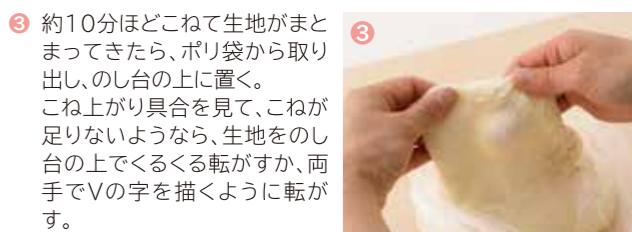
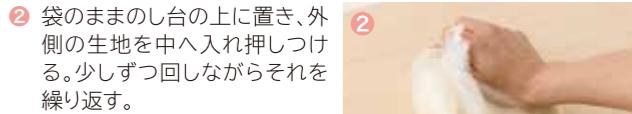
## 材料(8個分[1.0斤])

強力粉…230g  
砂糖…14g(大さじ $1\frac{1}{2}$ )  
Ⓐ 塩…2g(小さじ $\frac{1}{3}$ )  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…4g(小さじ $1\frac{1}{3}$ )  
ぬるま湯(約30°C)…140mL  
バター(室温に戻す)…20g

分量の設定で、標準の1.0斤のほかに0.5斤と1.5斤が選択できます。0.5斤のときは半分の材料で、1.5斤のときは1.5倍の材料で調理ができます。

作りかた

- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒶ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)



⑤ ④を皿受けにのせ、「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

## 並べかたの例





## 黒糖パン

材料(8個分[1.0斤])

強力粉 … 230g  
 黒砂糖(粉状のもの) … 40g  
 塩 … 2g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ぬるま湯(約30°C) … 130mL  
 バター(室温に戻す) … 20g

## 作りかた

① P.63のかんたんパンの作りかた①～⑤を参照。



●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。



## セサミパン

材料(8個分[1.0斤])

強力粉 … 230g  
 砂糖 … 14g(大さじ  $\frac{1}{2}$ )  
 塩 … 2g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 煎りごま(黒) … 15g  
 ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
 バター(室温に戻す) … 20g  
 クリームチーズ(8等分して室温に戻す) … 80g

## 作りかた

① P.63の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8等分して丸め、直径約10cmにのばしクリームチーズを包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。

③ ②を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## グラハムパン

材料(8個分[1.0斤])

強力粉 … 180g  
 全粒粉 … 50g  
 ④ 砂糖 … 14g(大さじ  $\frac{1}{2}$ )  
 塩 … 2g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ぬるま湯(約30°C) … 130mL  
 バター(室温に戻す) … 20g

## 作りかた

① P.63のかんたんパンの作りかた①～⑤を参照。



## オニオンパン

材料(16個分[1.0斤])

\*1.5斤はできません

強力粉 … 230g  
 ブラックペッパー … 2.5g(小さじ1強)  
 ④ 砂糖 … 14g(大さじ  $\frac{1}{2}$ )  
 塩 … 2g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
 バター(室温に戻す) … 20g  
 玉ねぎ(約8mmの角切り) … 70g  
 フライドオニオン … 25g

## 作りかた

① P.63のかんたんパンの作りかた①～②を参照。  
 ② 約10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。玉ねぎとフライドオニオンを包み混ぜ込む。  
 ③ 生地をスケッパーで16等分し、1個ずつめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。  
 ④ ③を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



●新玉ねぎは、水分が多いので向きです。



## カレーパン

材料(8個分[1.0斤])

強力粉 … 230g  
 カレー粉 … 5g  
 ④ 砂糖 … 14g(大さじ  $\frac{1}{2}$ )  
 塩 … 2g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
 バター(室温に戻す) … 20g  
 炒めた玉ねぎ(みじん切り) … 50g  
 ④ じゃがいも(茹でてつぶしておく) … 80g  
 キーマカレー(レトルトパウチ) … 120g  
 ④を混ぜて8等分しておく  
 パン粉 … 適量

## 作りかた

① P.63の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8等分して丸める。  
 ③ 直径約10cmにのばし、④を包みパン粉をまぶす。閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。  
 ④ ③を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## かぼちゃパン

材料(8個分[1.0斤])

かぼちゃ(一部皮を残し茹でておく) … 200g  
 ④ 生クリーム … 5mL  
 ④ 砂糖 … 9g(大さじ1)  
 塩 … 適量  
 ぬるま湯(約30°C) … 130mL  
 バター(室温に戻す) … 20g

## 作りかた

① 茹でたかぼちゃの皮は飾り用に取っておく。身はつぶして50gを生地用、残りを④に混ぜ8等分しておく。  
 ② ぬるま湯に生地用のかぼちゃを混ぜておく。  
 ③ 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に④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。(約1分)  
 ④ P.63のかんたんパンの作りかた②～③を参照。  
 ⑤ ④を直径約10cmにのばし①のかぼちゃあんを包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、飾り用の皮のせ、霧を吹きかけてフタをする。  
 ⑥ ⑤を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ワインナーパン

材料(8個分[1.0斤])

\*1.5斤はできません

強力粉 … 230g  
 砂糖 … 14g(大さじ  $\frac{1}{2}$ )  
 塩 … 2g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ  $\frac{1}{3}$ )  
 ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
 バター(室温に戻す) … 20g  
 ウィンナーソーセージ(1本 約20g) … 8本

## 作りかた

① P.63の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8等分して丸める。  
 ③ 長さ約10cmの楕円形にのばし、ウインナーをのせ巻きつけ閉じる。平皿の中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。  
 ④ ③を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。





## 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばしチーズをのせ⑧を包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。調理ばさみでパンの表面に十字に切り込みを入れる。霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## めんたいこパン

材料(8個分 [1.0斤])

- Ⓐ 強力粉 … 230g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(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) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
Ⓑ ジャガイモ(サイコロ状に切り茹でて冷ましておく) … 80g  
明太子 … 50g  
マヨネーズ … 20g  
⑧を混ぜ合わせて8等分しておく  
とろけるスライスチーズ(4等分に切る) … 2枚



## ベーコンロール

材料(8個分 [1.0斤])

- Ⓐ 強力粉 … 230g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(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) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g
- Ⓑ ベーコン … 5枚(約90g)  
マヨネーズ … 20g  
玉ねぎ(薄切り) … 30g  
塩・こしょう … 各適量  
パセリ(乾燥) … 適量



## ベーコンエビ

材料(2個分 [1.0斤]) \* [0.5斤] [1.5斤] はできません

- Ⓐ 強力粉 … 130g  
薄力粉 … 40g  
砂糖 … 2g(小さじ2/3)  
塩 … 4g(小さじ2/3)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 3g(小さじ1)
- Ⓑ ベーコン … 2枚(36g)  
粒マスタード … 適量  
にんにく(すりおろす) … 1/4かけ  
塩・こしょう … 各適量  
⑧ レモン汁 … 2g  
ぬるま湯(約30°C) … 98mL  
⑧を合わせておく

## 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 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一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、パセリをふりかける。
- 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平皿の中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## コーンマヨパン

材料(8個分 [1.0斤])

- 強力粉 … 230g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(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) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
ハム … 8枚  
Ⓑ コーン(缶詰め粒) … 80g  
マヨネーズ … 適量

## 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスッパーで8等分して丸め、ハムよりひとまわり大きめに薄くのばし、ハムをのせて丸める。合わせ目を閉じ、閉じ目を内側に合わせて折り曲げ、押し曲げた部分に包丁で縦に切り込みを入れ広げる。
- ②の上にコーンをのせ、マヨネーズをかけたら、平皿の中央によせて並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



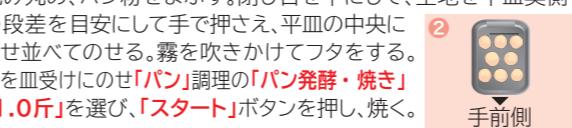
## エッグポテトパン

材料(8個分 [1.0斤])

- Ⓐ 強力粉 … 230g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(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) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g
- Ⓑ ゆで卵(1cmの角切り) … 1個  
ジャガイモ(茹でてつぶす) … 150g  
フライドオニオン … 8g  
ベーコン(1cmの角切り) … 1枚(18g)  
マヨネーズ … 適量  
塩・こしょう … 各適量  
⑧を混ぜ合わせて8等分しておく  
パン粉 … 適量

## 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし、⑧を包み丸め、パン粉をまぶす。閉じ目を下にして、生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 豆パン

材料(8個分 [1.0斤])

- 強力粉 … 230g  
抹茶 … 5g  
砂糖 … 18g(大さじ2)  
塩 … 2g(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) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
煮豆(黒豆・金時豆など汁を切って8等分しておく) … 160g

## 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし残りの豆を包む。閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。





オーブン  
パン  
パン発酵・焼き  
[0.5斤][1.0斤]  
[1.5斤]  
加熱時間の目安  
(約61分)  
使用付属品  
フタ  
平皿

## あんパン

材料(8個分 [1.0斤])

強力粉 … 230g  
抹茶 … 5g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(小さじ½)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
粒あん(1個20gに丸める) … 160g

### 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 直径約10cmにのばし、あんを包む。閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べのせ、生地を平皿奥側の段差を目安に手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせて「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## チョコマーブルパン

材料(2本分 [1.0斤]) \* [0.5斤] [1.5斤] はできません

### <生地>

強力粉 … 230g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(小さじ½)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g

### <チョコレートシート(折込用)>

卵 … 1個  
砂糖 … 60g  
牛乳 … 70mL  
薄力粉 … 18g  
ココア … 18g  
⑧を合わせて混ぜておく  
バター … 12g



### 作りかた

- <チョコレートシート(折込用)>
- フライパンをIHヒーターの中央に置き⑧を入れ「弱火」にかけ加熱する。耐熱へらでかき混ぜ、①
  - 固めのクリーム状になつたら加熱を止める。
  - 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のばす。
  - 粗熱が取れたら冷蔵室で10分以上冷やす。



### <生地>

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 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。
- 生地の四隅の角を中央に向かって折り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。
- 中心から外側に向かって、めん棒で押しのばすようにして、18×25cmの長方形に広げ3つ折りにする。
- ⑦を90度回転させて、同様にめん棒で押しのばすようにして、16×25cmに広げる。
- 短い辺を4等分に切り、2本ずつにしてねじる。
- ⑨を平皿の中央によせて並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑩を皿受けにのせて「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- チョコレート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のばすと、生地とシートがなじみやすくなります。



オーブン  
パン  
パン発酵・焼き  
[0.5斤][1.0斤]  
[1.5斤]  
加熱時間の目安  
(約61分)  
使用付属品  
フタ  
平皿

## クリームパン

材料(8個分 [1.0斤])

強力粉 … 230g  
ココア … 8g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(小さじ½)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
カスタードクリーム(P.25参照) … 1回分

### 作りかた

- カスタードクリームを作り、1度冷蔵室で冷やす。使用するときは8等分にして室温に戻す。
- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 直径約10cmにのばし、カスタードクリームを包む。閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べのせ、生地を平皿奥側の段差を目安に手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④を皿受けにのせて「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



オーブン  
パン  
パン発酵・焼き  
[0.5斤][1.0斤]  
[1.5斤]  
加熱時間の目安  
(約61分)  
使用付属品  
フタ  
平皿

### 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- のし台に生地を置き、めん棒で20×20cmの正方形にのばし、チョコチップを散らす。
- のり巻き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、平皿の中央によせて並べてのせる。
- くるみを③の上にのせ、軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④を皿受けにのせて「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 粗熱が取れたら、アイシングをかける。

### アイシングの作りかた

材料  
粉砂糖 … 27g(大さじ3) 水 … 小さじ1

作りかた  
粉砂糖に水を加減しながら加え、練り混ぜる。(パンにかけたとき流れ落ちない程度)



オーブン  
パン  
パン発酵・焼き  
[1.0斤]  
加熱時間の目安  
(約61分)  
使用付属品  
フタ  
平皿

## ショコラパン

材料(2本分 [1.0斤]) \* [0.5斤] [1.5斤] はできません

強力粉 … 230g  
ココア … 8g  
砂糖 … 40g(大さじ1½)  
塩 … 2g(小さじ½)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 130mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
ホワイトチョコレート … 適量

### 作りかた

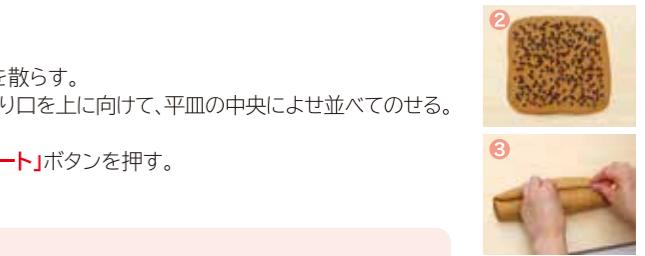
- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで6等分し、長さ25cmの棒状にする。3本ずつ編み込み平皿の中央によせて並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせて「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 粗熱が取れたら溶かしたホワイトチョコレートをかける。



## コーヒーパン

材料(8個分 [1.0斤])

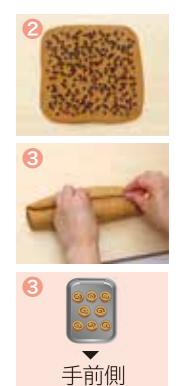
強力粉 … 230g  
インスタントコーヒー … 8g  
砂糖 … 14g(大さじ1½)  
塩 … 2g(小さじ½)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C) … 140mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
チョコチップ … 30g  
くるみ(粗めに碎く) … 15g



オーブン  
パン  
パン発酵・焼き  
[0.5斤][1.0斤]  
[1.5斤]  
加熱時間の目安  
(約61分)  
使用付属品  
フタ  
平皿

### 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- のし台に生地を置き、めん棒で20×20cmの正方形にのばし、チョコチップを散らす。
- のり巻き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、平皿の中央によせて並べてのせる。
- くるみを③の上にのせ、軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④を皿受けにのせて「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 粗熱が取れたら、アイシングをかける。





## ショコラバナナパン

## 材料(8個分[1.0斤])

強力粉	… 230g	バナナ(つぶす)	… 70g
ココア	… 8g	牛乳(約30°C)	… 70mL
砂糖	… 40g	⑧を合わせておく	
塩	… 2g(小さじ1/3)	バター(室温に戻す)	… 20g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	… 4g(小さじ1/3)	チョコチップ	… 70g
		バナナ(8等分に切る)	… 80g

## 作りかた

- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒶを入れて、ふって混ぜ合わせ、Ⓑ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)
- 袋のままのし台に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しづつ回しながらそれを繰り返す。
- 約8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。チョコチップを包み混ぜ込む。
- 生地をスケッパーで8等分し、バナナを包み丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。
- 生地に包丁などで切り目を入れ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## シナモンボール・ココアボール・きなこボール

## 材料(16個分[1.0斤])

強力粉	… 230g	バナナ(つぶす)	… 70g
砂糖	… 14g(大さじ1/2)	牛乳(約30°C)	… 70mL
塩	… 2g(小さじ1/3)	⑧を合わせておく	
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	… 4g(小さじ1/3)	バター(室温に戻す)	… 20g
		チョコチップ	… 70g
		バナナ(8等分に切る)	… 80g

\*1.5斤はできません

Ⓐ	強力粉	… 230g	シナモンパウダー	… 適量
	砂糖	… 14g(大さじ1/2)	グラニュー糖	… 適量
	塩	… 2g(小さじ1/3)	⑧を合わせておく	
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	… 4g(小さじ1/3)	<ココアパウダー>	
			ミルクココア(粉末)	… 適量
			<きなこパウダー>	
			⑥[きなこ]	… 適量
			⑦[砂糖]	… 適量
			⑧[手前側]	を合わせておく

## 作りかた

- P.63のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで16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、平皿の中央によせて並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- ボウルに仕上げ用溶かしバターと、粗熱が取れたパンを入れ絡める。
- ポリ袋にパウダーと④を入れ全体にまぶす。



●ポリ袋は、25×35cmほどの大ささで、穴が開いてないことを確認してください。



## フルーツケーキパン

## 材料(8個分[1.0斤])

強力粉	… 230g	ぬるま湯(約30°C)	… 115mL
アーモンドプードル	… 25g	卵(溶いたもの)	… 20g
スキミルク	… 大さじ1/2	⑧を合わせておく	
砂糖	… 20g(大さじ21/3弱)	バター(室温に戻す)	… 45g
塩	… 2g(小さじ1/3)	ドライフルーツミックス	… 70g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	… 4g(小さじ1/3)		

## 作りかた

- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒶを入れて、ふって混ぜ合わせ、Ⓑ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)
- 袋のままのし台に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しづつ回しながらそれを繰り返す。
- 約8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。ドライフルーツミックスを包み混ぜ込む。
- 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、平皿の中央によせて並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を自安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 焼き上がったら熱いうちにシロップを塗る。



## シロップの作りかた

材料	砂糖	… 15g	ラム酒	… 小さじ1/2
	水	… 30mL		

## 作りかた

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、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、粗熱が取れたらラム酒を加える。



## 『手動』で調理するレシピ



## フレンチトースト

## 材料(6個分)

フランスパン(厚さ5cm)	… 6個	卵	… 6個
		バター(溶かしておく)	… 60g
牛乳	… 600mL	砂糖	… 120g
		バニラオイル	… 少々
お好みのフルーツ(ブルーベリー、キウイ、グレープフルーツ、バナナなど)		ケーキシロップ	… 適量

## 作りかた

- 混ぜ合わせたⒶに、パンを浸しておく。(冷蔵室で一晩、途中裏返す)
- 平皿にオープンシートを敷き、①を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30～40分焼く。
- 器に盛りつけて、ケーキシロップをかけ、お好みのフルーツを盛りつける。



## レーズンパン

## 材料(8個分[1.0斤])

強力粉	… 230g	砂糖	… 14g(大さじ1/2)
塩	… 2g(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)	… 4g(小さじ1/3)
		ぬるま湯(約30°C)	… 140mL
		バター(室温に戻す)	… 20g
		レーズン	… 90g



## 作りかた

- P.61のかんたんパンの作りかた①～②を参照。
- 約8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。レーズンを包み混ぜ込む。
- 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、とじ目を下にして、平皿の中央によせて並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を自安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン」調理の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## トースト

調理のこつ(下記参照)

## 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枚を平皿の中心にのせ、「手動」調理の「トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約6~7分焼く。



## ピザトースト

調理のこつ(下記参照)

## 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を平皿の中央にのせ、「手動」調理の「トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約8~9分焼く。



- 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せかたは、平皿の中央部にのせてください。



## パエリア

## 材料(平皿1回分)

- Ⓐ サフラン … ふたつまみ  
水 … 100mL  
あさり(殻付き) … 200g  
えび(有頭) … 6尾  
いか … 1/2ぱい(130g)  
ムール貝(殻付き) … 6個  
Ⓑ にんにく(みじん切り) … 1かけ  
玉ねぎ(みじん切り) … 100g  
Ⓒ パブリカ(赤・黄各1.5cm角に切る) … 各1/2個  
Ⓓ ピーマン(1.5cm角に切る) … 1個  
プチトマト(横半分に切る) … 8個  
お米(洗しない) … 2カップ  
白ワイン … 100mL  
スープ(固形スープ1/2個を溶き温めておく) … 200mL  
オリーブ油 … 大さじ3  
塩・こしょう … 各少々  
レモン … 1/2個

## 作りかた

- ① Ⓢのサフランは水に浸し、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たら、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。いかは内臓を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。  
④ フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」~「中火」で熱し、⑧をいためる。②、③を加えてサッとしため、塩、こしょうをして白ワインを加える。  
⑤ ④にふた(フライパン用)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⑧を加え、「中火」でいため、お米を加えて透き通るまでしきりいためる。①とスープを加え、煮立ったら「切」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、⑤で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。  
⑦ 「手動」調理の「オープン」「260」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40~50分加熱する。加熱後、約5~10分蒸らす。  
⑧ くし形に切ったレモンを添える。



## ハンバーグのホイル焼き

調理のこつ(下記参照)

## 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 |
| 合びき肉 … 150g      | 「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1 1/2    | Ⓐ 颗粒コンソメ … 小さじ1/2  |
| 卵 … 1/2個         | Ⓑ トマトケチャップ … 大さじ1  |
| 塩 … 小さじ1/4弱      | Ⓑを合わせておく           |
| こしょう・ナツメグ … 各適量  |                    |

## 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いためる。
- ② ①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、Ⓑ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付け、取り出す。次にしめじをいため取り出す。(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 ⑤を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「280」を選び、「スタート」ボタンを押し、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

調理のこつ(下記参照)

## 材料(1個分)

- 鶏もも肉(1口大に切る) … 250g  
長ねぎ(1cm幅の斜め切り) … 1/2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) … 1/2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 ①を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「280」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約23~27分焼く。
- ③ レモンを添える。



## 生ざけのホイル焼き

調理のこつ(下記参照)

## 材料(2個分)

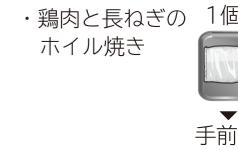
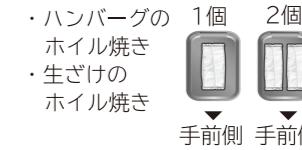
- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 生ざけ(1切れ約80g) … 2切れ | 塩・こしょう・レモン汁 … 各適量 |
| えび … 2尾            | バター … 10g         |
| 玉ねぎ(薄切り) … 100g    | レモン(薄切り) … 2枚     |
| 生しいたけ … 2個         |                   |

## 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、①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。
- ④ ③を平皿の上にのせ、「手動」調理の「オープン」「280」を選び、「スタート」ボタンを押し、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ない高さ(5cm以下)にしてください。
- 調理するときの材料のせかたは、平皿の中央部にのせてください。





## ミートローフ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

Ⓐ バター … 10g	Ⓑ ソース
玉ねぎ(みじん切り) … 150g	トマトケチャップ … 大さじ3 1/3
合びき肉 … 300g	ウスターーソース … 大さじ3 1/2
パン粉 … 20g	Ⓐを合わせておく
牛乳 … 大さじ3	
卵 … 1/2個	
塩 … 小さじ	
こしょう・ナツメグ … 各少々	
ミックスベジタブル … 40g	

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- フライパンにバターを入れ、IHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを透き通るまでいため、冷ましておく。
- ボウルに②とⒶを入れよく混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、③を型に敷きつめ、表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。
- 器に盛り、④のソースを添える。



## タンドリーチキン

材料(12個分)

鶏もも肉 … 400g
玉ねぎ(すりおろす) … 100g
しょうが(すりおろす) … 1かけ
にんにく(すりおろす) … 1かけ
プレーンヨーグルト … 100g
レモン汁 … 大さじ1
Ⓐ パプリカ(パウダー) … 大さじ1/2
コリアンダー(パウダー) … 大さじ1/2
クミン(パウダー) … 大さじ1/2
チリパウダー … 大さじ1/2
ターメリック … 大さじ1/2
塩 … 小さじ1/2

### 作りかた

- 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1枚を6等分する。
- 合わせたⒶに①を漬け込む。(半日から1晩)
- 平皿にアルミホイルを敷き、②の表面のペーストを軽くふきとつて並べ、「手動」調理の「オープン」「220」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28～32分焼く。



## 鶏の照り焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き) (1枚約250g) … 2枚
しょうゆ … 大さじ2
みりん … 大さじ1
Ⓐ 砂糖 … 小さじ1
しょうが汁 … 少々
Ⓐを合わせておく

### 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、合わせたⒶに30分～1時間つけておく。
- 平皿にアルミホイルを敷き、汁けを切った①を皮側を上にしてのせ、「手動」調理の「オープン」「210」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。
- 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。



## チキンロール

材料(2本分)

鶏もも肉またはむね肉(1枚約250g) … 2枚
いんげん豆(長さ10cm) … 4本
にんじん(長さ10cm、5mm角の細切り) … 30g
塩・こしょう … 各少々
使用付属品 平皿

### 作りかた

- いんげんとにんじんを下ゆでする。
- 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れる。皮を下にして①を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- 平皿にアルミホイルを敷き、②を並べ「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～40分焼く。
- 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。

### 照り焼きソースの作りかた

材料

Ⓐ しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
Ⓐ 砂糖 … 小さじ2
鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓐを入れ「弱火」～「中火」でとろみがつくまで煮詰める。



## ピリ辛ウイング

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

- Ⓐを合わせて鶏手羽元を約30分つけておく。
- Ⓐを平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「220」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。



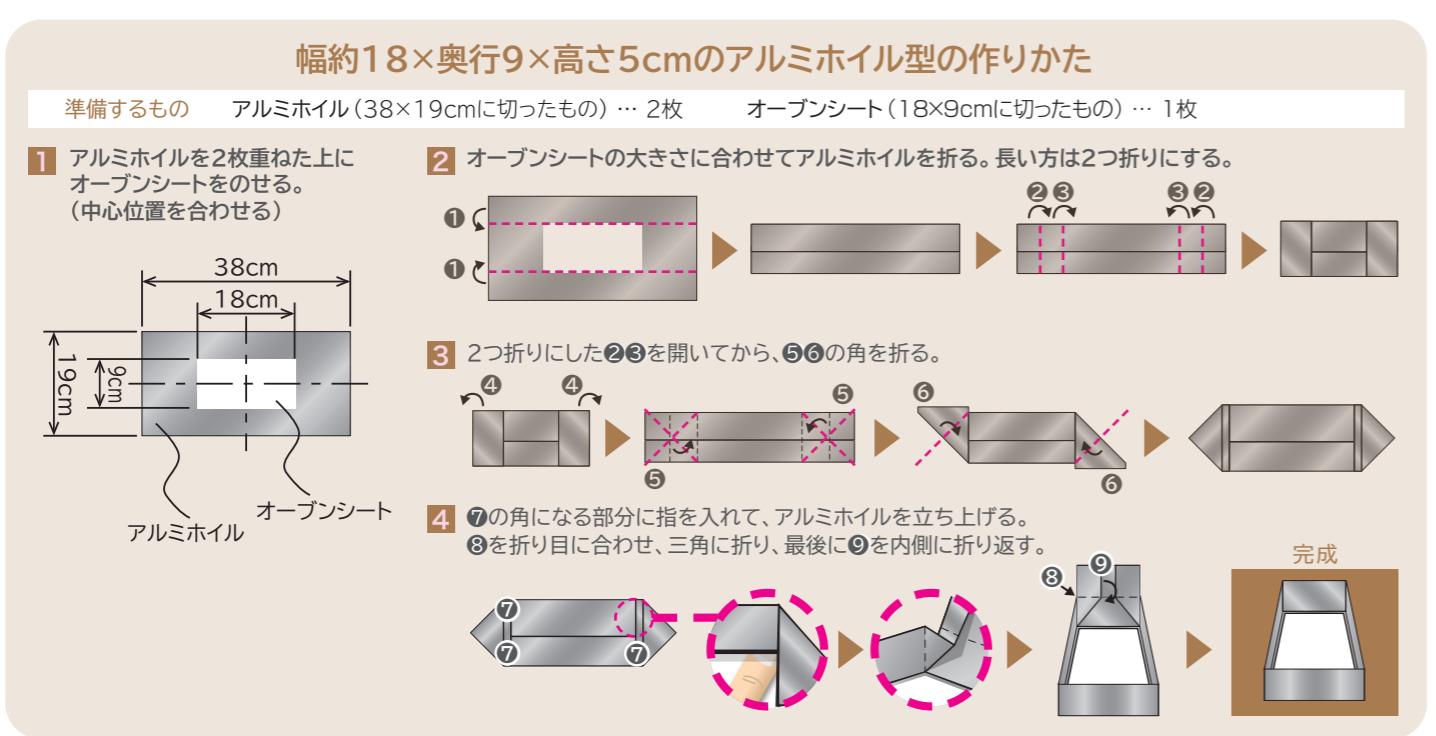
## スペアリブ

材料(8本分)

スペアリブ(1本約100g) … 8本
はちみつ・マーマレード … 各大さじ1
白ワイン・しょうゆ … 各大さじ4

### 作りかた

- スペアリブは骨にそって3分ほど切り込みを入れ塩・こしょうをふりかける。
- Ⓐのタレに①をつけて、時々返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- Ⓐを平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40分焼く。





## 鶏の柔らか蒸し

### 材料 (2枚分)

鶏むね肉 (皮なし) (1枚約200g) … 2枚  
 塩 … 少々  
 ④ 酒 … 大さじ1  
 ショウガ汁 … 小さじ2  
 白菜 (1口大に切る) … 100g

### 作りかた

- 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れ④をふりかける。
- アルミホイルに白菜を敷き①のせて口を閉じたものを2個作る。
- ②を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約45~55分焼く。



## 手作りポークハム

### 材料 (1本分)

豚ロース肉 (かたまり)  
 (高さ5cm以内) … 約500g  
 塩 … 大さじ2  
 砂糖 … 小さじ2  
 ④ 白ワイン … 大さじ3  
 玉ねぎ・にんじん (各薄切り) … 各20g  
 セロリの葉 … 少々  
 にんにく (薄切り) … 1かけ  
 こしょう・ナツメグ・パブリカ・クローブ・タイム・ローズマリー … 各少々  
 ④を合わせておく  
 砂糖・サラダ油 … 各小さじ1

### 作りかた

- 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- ①を容器に入れ、約500gの重しのせて冷蔵室で2~3日つけ込む。
- 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を変えながら冷蔵室で半日塩抜きする。
- 水気をペーパータオルなどでふき取り砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを全体に塗り、アルミホイルを敷いた平皿にのせる。
- 「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約60~70分焼く。
- よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やし、薄く切って皿に盛りつける。



- オードブルとしてそのまま食べる場合は塩抜きする時間を1日にします。
- 保存料を使用していないため、日持ちはしません。1週間に食べきりましょう。



## 鶏ハム

### 材料 (2枚分)

鶏むね肉 (1枚約200g) … 2枚  
 粗挽きこしょう・ガーリックパウダー … 各小さじ1  
 砂糖 … 大さじ2  
 塩 … 大さじ2  
 ハーブソルト … 適量

### 作りかた

- 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
- 鶏肉1枚に対し、砂糖、塩各大さじ1粗挽きこしょう、ガーリックパウダー各小さじ1/2ずつりこむ。
- ポリ袋(市販)の中に入れ、空気を抜いて冷蔵室で漬け込む。(約2日)
- ③を水洗いし、流水に浸して塩抜きする。(約1時間)
- 鶏肉の表面の水分をよくふきとり、両面にハーブソルトをまぶしてアルミホイルに包む。
- ⑤を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。
- アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵室に入れ冷やす。



## 手作りハーブソーセージ

### 材料 (2本分)

豚ひき肉 … 400g  
 玉ねぎ (すりおろす) … 60g  
 にんにく (すりおろす) … 1かけ  
 ④ 牛乳 … 大さじ3  
 パン粉 … 20g  
 卵 … 1個  
 粗挽き塩こしょう … 小さじ1強  
 セージ・タイム・ナツメグ・パブリカなど (粉末状のもの) … 各少々

### 作りかた

- ボウルに④を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ①の中に残りの材料を加えて混ぜる。
- 手にサラダ油(分量外)をぬり、②を2等分して長さ18cm、直径5cmの形に作りそれぞれアルミホイルで包む。
- ③を平皿にのせ「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55~60分焼く。



## 玉ねぎのオープン焼き

### 材料 (4個分)

玉ねぎ (1個 約200g) … 4個

### 作りかた

- 玉ねぎは皮を付けたまま、ヘタを切り落とし平らにし、高さを6cm以内になるようみ出た部分を切りそろえる。
- 平皿にアルミホイルを敷き①を中心に寄せて並べ、「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55~65分焼く。竹串をさして、すうっと入るようならできあがり。
- 包丁で、十字に切り込みを入れ皮をめぐり盛りつける。



## 焼きなす

### 材料 (3本分)

なす (1個約70g) … 3本  
 ショウガじょうゆ … 少々

### 作りかた

- 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。
- ①を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「260」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 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。器に盛りつけてしまうがじょうゆを添える。



## たいの塩釜焼き

### 材料 (1尾)

たい (約300g~400gのもの) … 1尾  
 タイム・ローズマリー (生のもの) … 適量  
 ④ にんにく (薄切り) … 1/2かけ  
 レモンの皮 … 1/2個分  
 ④ 塩 … 500g  
 ④ 卵白 … 1個分  
 白ワインまたは酒 … 大さじ1  
 レモン汁 … 適量  
 オリーブ油 … 適量

### 作りかた

- たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気をきってから腹に④を詰める。
- ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- 平皿にアルミホイルを敷き、その上に②の1/4量をたいより一回り大きくなるように広げる。①を置いたら残りの②を全体が隠れるようにかぶせ、手でしっかりと押さえる。
- 「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 塩釜を割って、好みでレモン汁、オリーブ油をかける。



## 焼きいも

### 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

- さつまいもは、皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
- ①を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「220」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55~65分焼く。



■ オーブン  
手動  
グリル上下  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約8~12分)  
使用付属品  
波皿

## 焼き明太子

### 材料 (5本分)

辛子明太子 (1腹を半分にしたもの 1本25g) … 5本

### 作りかた

- ① 辛子明太子を波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、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)

さんまのみりん干し (生干し) (1枚約80g) … 2枚

### 作りかた

- ① さんまのみりん干しを波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約6~10分焼く。



## いわしの丸干し

### 材料 (5尾分)

いわし丸干し (1尾約25~30g) … 5尾

### 作りかた

- ① いわしの丸干しを波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約5~13分焼く。



## 小あじのみりん干し

### 材料 (10枚分)

小あじのみりん干し (1枚約4g) … 10枚

### 作りかた

- ① 小あじのみりん干しを波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約3~7分焼く。



## ぶりかまの塩焼き

### 材料 (1切れ分)

ぶりのかま (約320g) … 1切れ 塩 … 適量

### 作りかた

- ① ぶりかまは、全体に塩をふり、皮を下にして波皿にのせる。
- ② 「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約21~25分焼く。



■ オーブン  
手動  
グリル上下  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約3~5分)  
使用付属品  
波皿

## スルメ

### 材料 (1枚分)

スルメ (約70g) … 1枚

### 作りかた

- ① スルメを波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約3~5分焼く。



## いかのみぞ漬け焼き

### 材料 (1枚分)

いかのみぞ漬け (約100g) … 1枚

### 作りかた

- ① いかのみぞ漬け焼きは、みぞを落して波皿にのせ、「手動」メニューの「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約14~16分焼く。



## 焼きおにぎり

### 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 ①を波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15~20分焼く。



## 焼きしいたけ

### 材料 (9個分)

生しいたけ … 9本

〔七味唐辛子 … 適量

Ⓐ 〔しょうゆ … 大さじ1

酒 … 大さじ1

Ⓐを合わせておく

Ⓑ 〔クレイジーソルト … 適量

オリーブオイル … 大さじ2

### 作りかた

- ① しいたけは汚れを落とし、石づきを切る。
- ② ①の傘を逆にして波皿に並べ、好みでⒶまたはⒷの味付けを傘の中にかける。
- ③ 「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10~15分焼く。



## 焼きとうもろこし

### 材料 (2本分)

とうもろこし (1本 約250g) … 2本

Ⓐ 〔しょうゆ … 大さじ1

Ⓑ 〔みりん … 大さじ1

Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- ① とうもろこしを、下ゆでする。
- ② ①を波皿にのせ、Ⓐをはけなどで全体にぬる。
- ③ 「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10~15分焼く。



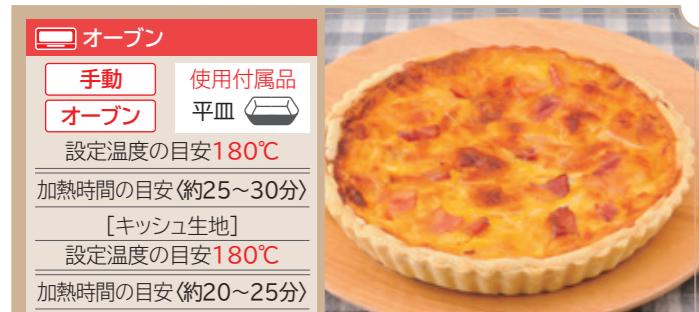
## グラタンパン

### 材料(6個分)

フランスパン(厚さ5cm) … 6個	薄力粉 … 大さじ1
サラダ油 … 大さじ1	牛乳 … 100mL
バター … 10g	④ ピザ用チーズ … 80g
玉ねぎ(薄切り) … 100g	⑤ コンソメ(顆粒) … 小さじ1
シーフードミックス	塩・こしょう … 各適量
⑥ (解凍して水気を切っておく) … 350g	ドライイースト … 小さじ1/2
白ワイン … 大さじ2	
⑦ を合わせておく	

### 作りかた

- 1 フランスパンは皮を残して中身を押し込み、底面をアルミホイルで覆う。
- 2 フライパンをIHの中央に置き、サラダ油とバターを入れ「弱火」～「中火」で加熱する。玉ねぎをしんなりするまでいたら、④を加えてさつといためる。薄力粉を入れ、全体に粉気がなくなるまでいため、牛乳を加えてとろみがつくまで煮詰め、⑤を加える。
- 3 ①のパンの中に②を均等に分け入れ、平皿に並べる。
- 4 「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30分焼く。
- 5 器に盛りつけ、パセリをふり飾る。



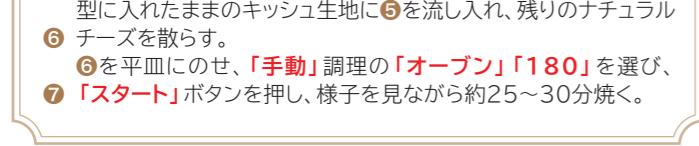
## キッシュ

### 材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

薄力粉 … 120g	卵 … 2個
塩 … 1g	牛乳 … 30mL
オリーブ油 … 30g	ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)
水 … 30g	… 60g
玉ねぎ(薄切り) … 40g	サラダ油 … 大さじ1
ベーコン(1cm幅に切る) … 50g	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①の生地を取り出し、めん棒で型よりひとまわり大きめのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
- 3 ②を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、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 ポウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ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 ⑥を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。



## フォカッチャ

### 材料(直径約16cm1枚分)

強力粉 … 75g	ぬるま湯(約40°C) … 70～80mL
薄力粉 … 50g	オリーブ油 … 大さじ1/2
④ 塩 … 2g	
砂糖 … 2g	
ドライイースト … 小さじ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 ⑥を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10～15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)

タルト生地(下記参照) … 1個	粉ゼラチン … 5g
カスタードクリーム(P.25参照) … 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 … 好みで

### 作りかた

- 1 タルト生地を焼く。(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 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。好みでミントを飾る。

●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、好みのくだものに変えてよいでしょう。



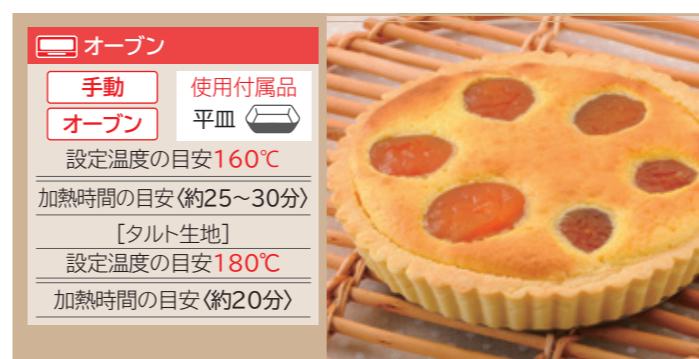
## アーモンドタルト

### 材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

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

### 作りかた

- 1 タルト生地を焼く。(下記参照)
- 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に③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を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、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)

タルト生地(下記参照) … 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。(下記参照)
- 2 ポウルに卵黄を入れ、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、薄力粉をふり入れて混ぜる。
- 4 別のポ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に並べる。
- 7 ⑥を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、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。

### 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

#### 作りかた

- 1 ポウルにバターを入れて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。まとったら、ラップにくるみ冷蔵室で休ませる。
- 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を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20分焼く。



## アップルパイ

材料(直径約22cm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 $\frac{1}{4}$   
④卵…1/2個  
⑤塩…小さじ $\frac{1}{4}$   
⑥を合わせておく

### 作りかた

- 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。
- りんごから水分が出てきたら、①をIHヒーターの中央に置き「弱火」~「中火」で煮る。
- 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。
- 冷凍パイ生地は室温に戻しておく。
- 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。
- 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。
- 底全体にフォークで穴を開けてから、③をのせる。
- 残りのパイ生地2枚を重ねて約22×25cmにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
- 8本のひもを⑦の上に格子状にのせ、④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。
- 表面全体につや出し用に⑤を塗る。
- ⑥を平皿にのせ、「手動」調理の「オーブン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。



## いちごのショートケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

〈スpon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 $\frac{1}{2}$   
⑤を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を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ponジケーキ〉

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- 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。
- 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。
- 薄力粉をふるい入れ、ハンドミキサーで練る。
- 砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を少しづつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- 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。
- 平皿の上に①の型をのせ、⑥を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、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。
- 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。
- 鍋に⑧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。
- 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。
- 生地の表面に⑦を塗る間に⑧の泡立てた生クリームといちごをはさむ。
- 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。



## ブラウニー

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cm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…1/2個  
①薄力粉…60g  
②ココア…大さじ $\frac{1}{2}$   
③ベーキングパウダー…小さじ $\frac{1}{3}$   
④レーズン(粗く刻む)…40g  
⑤くるみ(粗く刻む)…40g

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(P.82参照)
- 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。
- 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。
- 卵を少しづつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- 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。
- 平皿の上に①の型をのせ、⑥を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、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。



## ベイクドチーズケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

クリームチーズ(室温に戻す)…200g  
バター(室温に戻す)…30g  
卵(卵黄と卵白に分ける)…2個  
①レモンの皮(すりおろす)…1個分  
②を合わせておく

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(P.82参照)
- ボールにクリームチーズを入れて混ぜ、卵黄を加えてしっかりと混ぜる。
- ②に粉砂糖 $\frac{1}{2}$ 量と薄力粉を合わせてふりい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加えて混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③に④を2回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、⑤を型に流し入れて表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- 型に入れたまま、粗熱が取れたら冷蔵室で冷やす。



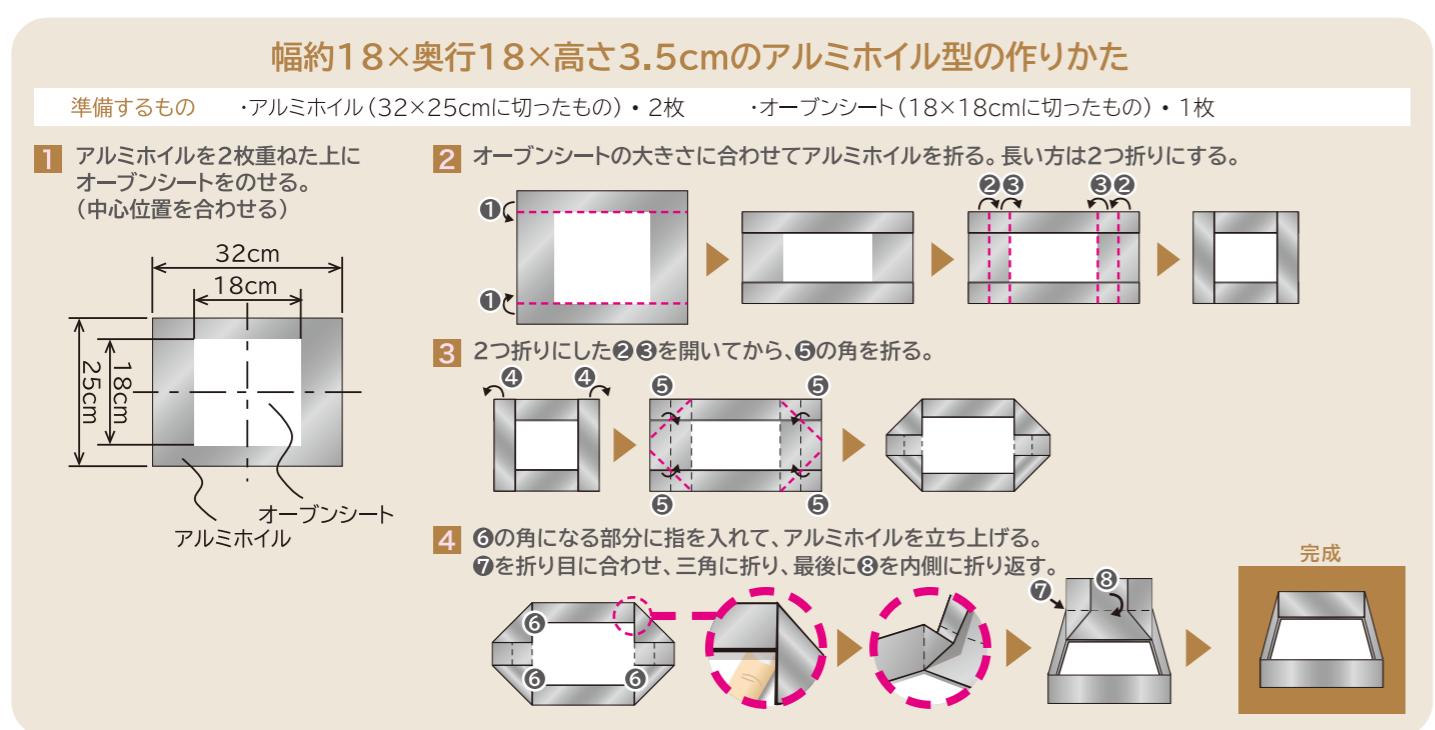
## スフレチーズケーキ

材料(直径8.5cm×高さ4cmのスフレ型4個分)

クリームチーズ(室温に戻す)…70g  
バター(室温に戻す)…10g  
砂糖…50g  
卵(卵黄と卵白に分ける)…2個  
生クリーム(室温に戻す)…30mL  
牛乳…20mL  
プランデー…小さじ1  
レモン汁…小さじ2  
コーンスター…20g  
熱湯…300mL

### 作りかた

- ボウルにクリームチーズ、バターを入れて混ぜ、砂糖 $\frac{1}{2}$ 量を加えてしっかりと混ぜる。卵黄を加えながら混ぜる。
- ①に生クリーム、牛乳、プランデー、レモン汁の順に加え、そのつどしっかりと混ぜる。コーンスターをふりい入れ、ダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ②に③を3回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜ、スフレ型の内側にバター(分量外)を塗り、生地を入れ、型を軽く落として表面を平らにする。
- 平皿に④を置き、熱湯を生地にかかるないように入れ、「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~35分焼く。





## ミニケーキ

材料(幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

卵 … 2個	ホイップクリーム(チョコ) … 適量
砂糖 … 40g	チョコレート(飾り用) … 適量
バニラエッセンス … 少々	ダークチェリー
④ 薄力粉 … 40g	(シロップ漬け 細かく刻む) … 4粒
⑤ ココア … 5g	
⑥ を合わせておく	
⑦ 牛乳 … 大さじ3/4	
⑧ バター … 7g	
⑨ を合わせて加熱し溶かしておく	

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立て、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。
- ④をふりい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、⑧を加えて手早く混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、③を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20分焼く。
- 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。
- 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3等分に切る。ホイップクリームを塗り、ダークチェリーを散らして3段に重ねる。上にチョコレートを飾り4等分する。



## ロールケーキ

材料(幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

卵 … 2個	牛乳 … 大さじ3/4
砂糖 … 40g	バター … 7g
バニラエッセンス … 少々	④を合わせて加熱し溶かしておく
④ 薄力粉 … 40g	ホイップクリーム … 適量
⑤ ココア … 5g	くだもの(細かく刻む) … 適量

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立て、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。
- 薄力粉をふりい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、③を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20分焼く。
- 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。



## 焼き抹茶ドーナツ 焼きココアドーナツ 焼き紅茶ドーナツ

材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

<ココア味>	
④ 薄力粉 … 170g	牛乳 … 大さじ3
⑤ ココア … 10g	卵 … 1個
⑥ ベーキングパウダー … 小さじ2	バター(溶かしたもの) … 20g
⑦ 砂糖 … 40g	トッピング(チョコチップ) … 30g

<紅茶味>	
④ 薄力粉 … 170g	牛乳 … 大さじ3
⑤ 紅茶(ティーバッグ) … 8g	卵 … 1個
⑥ ベーキングパウダー … 小さじ2	バター(溶かしたもの) … 20g
⑦ 砂糖 … 40g	

<抹茶味>	
④ 薄力粉 … 170g	牛乳 … 大さじ3
⑤ 抹茶 … 5g	卵 … 1個
⑥ ベーキングパウダー … 小さじ2	バター(溶かしたもの) … 20g
⑦ 砂糖 … 40g	トッピング(甘納豆など) … 30g

### 作りかた

- 平皿の内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。
- ボウルに④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。
- 打ち粉(分量外)をしたのし台に、②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を平皿にのせ「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約13~17分焼く。
- デコレーションを飾る。

### デコレーションの作りかた

材料	
<チョコかけ>	<アイシング(いちご味)>
ホワイトチョコレート … 40g	粉砂糖 … 20g
	いちごジャム … 小さじ1
<アイシング(コーヒー味)>	レモン汁 … 小さじ1/2
粉砂糖 … 20g	
コーヒー … 小さじ1	
お湯 … 小さじ1/2	
<その他>	
カラースプレー … 適宜	
アラザン … 適宜	

### 作りかた

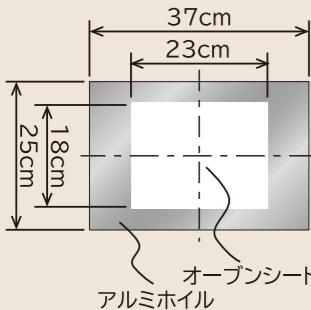
- ボウルにアイシングの材料を入れ、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜる。
- お好みで、溶かしたホワイトチョコレートをかけたり、アイシングをして飾る。
- 仕上げにカラースプレーやアラザンで飾る。

## 幅約23×奥行18×高さ3.5cm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(37×25cm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

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)



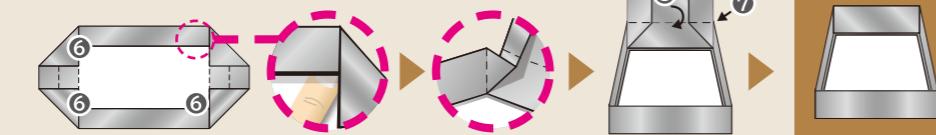
2 オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤の角を折る。



4 ⑥の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。  
⑦を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑧を内側に折り返す。



### 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) +ホワイトチョコかけ



- トッピングはお好みで、②で混ぜ込んでもよい。
- 型抜きして余った生地は直径約3cmに丸め、平皿に並べてのせ、「手動」調理の「オープン」「160」で焼くとミニドーナツになります。





## カステラ

材料(幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

卵 … 2個  
砂糖 … 65g  
Ⓐ はちみつ … 15g  
Ⓑ 牛乳 … 小さじ2  
Ⓐを合わせて温め溶かしておく

### 作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- 2 ボウルに卵を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を3~4回に分けて加え、もつたりするまで泡立てる。(生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)
- 3 ⒶをⒷに少しづつ加えながら泡立てる。
- 4 強力粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどハンドミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2~3分混ぜ合わせる。
- 5 平皿に①の型を横向きにのせ、そのなかにざらめを散らし、④の生地を型に流し入れ、竹串などを使用して垂直に立て、生地を切るように縦横に5~6回動かして泡切りし、表面を整える。
- 6 「手動」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約50~60分焼く。
- 7 焼き上がったら、粗熱を取り型を外して、長く切ったラップにオープンシート(15cm×25cm)をのせ、カステラを逆さにして置き、ラップで全体を包んで半日以上置いてなじませる。

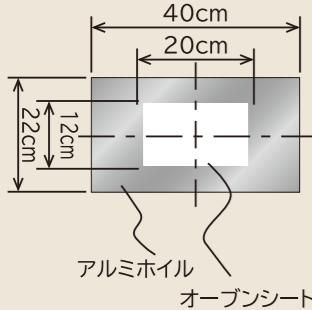
## 幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの

・アルミホイル(40×22cmに切ったもの)・4枚

・オープンシート(20×12cm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)



- 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。



- 3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤の角を折る。



- 4 ⑥の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。  
⑦を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑧を内側に折り返す。

手動



## スイートポテト

材料(4cm菊型12個分)

さつまいも … 300g  
Ⓐ バター … 30g  
砂糖 … 45g  
卵黄 … 1個分  
生クリーム … 30mL  
ラム酒 … 小さじ1  
シナモン … 少々

<つやだし用>  
Ⓑ 卵黄 … 1個分  
みりん … 小さじ1  
Ⓑを合わせておく

### 作りかた

- 1 さつまいもをゆでて熱いうちにつぶし、Ⓐを加えなめらかになるまでよく混ぜる。
- 2 型に①を分け入れ、表面を整え、Ⓑをぬる。
- 3 ②を平皿に並べ、「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。



## マドレーヌ

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、もつ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 ③を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。



## マフィン

材料(直径4cmのマフィン型)

Ⓐ 薄力粉 … 65g  
Ⓑ ベーキングパウダー … 小さじ1/4  
バター(室温に戻す) … 40g  
砂糖 … 30g  
卵(溶いておく) … 1/2個  
牛乳 … 大さじ1/4  
レーズン … 40g

### 作りかた

- 1 Ⓐを合わせてふるう。
- 2 ポ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 卵を少しづつ入れながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
- 4 Ⓐ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平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。



## モ力チョコマドレーヌ

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

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(1/4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、もつ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、②の生地を分け入れる。チョコを均等に散らす。
- 4 ③を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。



## チョコマフィン

材料(直径4cmのマフィン型)

Ⓐ 薄力粉 … 65g  
Ⓑ ココア … 7g  
ベーキングパウダー … 小さじ1  
バター(室温に戻す) … 35g  
砂糖 … 35g  
卵(溶いておく) … 1個  
生クリーム(室温に戻す) … 30mL  
チョコチップ … 35g

### 作りかた

- 1 マフィンの作りかた①~③を参照。
- 2 Ⓐを入れへらでさっくり混ぜ、生クリームを入れて混ぜる。最後にチョコチップを入れて混ぜる。
- 3 型に②の生地を分け入れる。
- 4 ③を平皿に並べてのせたら、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。





## パウンドケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

バター(室温に戻す)…100g レーズン…60g  
砂糖…80g 薄力粉…100g  
バニラエッセンス…少々 ④ ベーキングパウダー…小さじ1弱(3g)  
卵(溶きほぐす)…2個

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜる。
- ③ 卵を少しづつ加えながら混ぜ、レーズンを加えてへらで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型を横向きにのせ、③を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
- ⑤ 「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。

手前側



## バナナブレット

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

卵…1個  
砂糖…50g  
サラダ油…大さじ1  
バナナ(つぶしておく)…2本  
チョコチップ…25g  
④ 薄力粉…100g  
④ ベーキングパウダー…小さじ1/2

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ② ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にバナナを混ぜ、④をふるい入れて混ぜ、チョコチップを入れて軽く混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型を横向きにのせ、③を型に入れ表面を平らにする。
- ⑤ 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約22~32分焼く。

手前側



## 豆腐のガトーショコラ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

絹ごし豆腐(軽く水切りする)…240g  
④ ブラックショコラ…50g  
④ 豆乳(または牛乳)…大さじ1  
④を合わせて加熱し溶かしておく  
砂糖…50g  
卵…1個

はちみつ…大さじ2  
④ 薄力粉…40g  
④ ココア…20g  
④を合わせてふるっておく  
ラム酒…少々  
ココア(仕上げ用)…適量

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.88参照)
- ② ボウルに裏ごしした豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②の中に④と砂糖、卵、はちみつを加え混ぜ合わせ、④をふるい入れラム酒を加えて混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型を横向きにのせ、③を型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- ⑥ 粗熱をとり、ラップで覆って冷蔵室で冷やす。冷えたら、表面にココアをふりかける。



## いちご風味の焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

卵白…1個分  
塩…ひとつまみ

粉糖(またはグラニュー糖)…40g  
かき氷シロップ(いちご味)…10g

### 作りかた

- ① ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
- ② ①の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
- ③ しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、いちごシロップを加え、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせ、口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④ 平皿にアルミホイルを敷き③を直径約1cmに絞り出す。「手動」調理の「オープン」「100」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約70~80分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



## ケークサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

バター…15g  
玉ねぎ(みじん切り)…100g  
牛乳…100mL  
④ 卵…1個  
サラダ油…大さじ1

④ 薄力粉…100g  
④ ベーキングパウダー…小さじ1/2  
粉チーズ…6g  
塩…小さじ1/2  
ベーコン(1cm角に切る)…60g

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.88参照)
- ② 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、玉ねぎを軽くいため、冷ましておく。
- ③ ボウルに④を入れて混ぜ、④をふるい入れてよく混ぜる。さらにベーコンを加えて軽く混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型を横向きにのせ、③を型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ 「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。

手前側



## くるみと黒ごまの焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

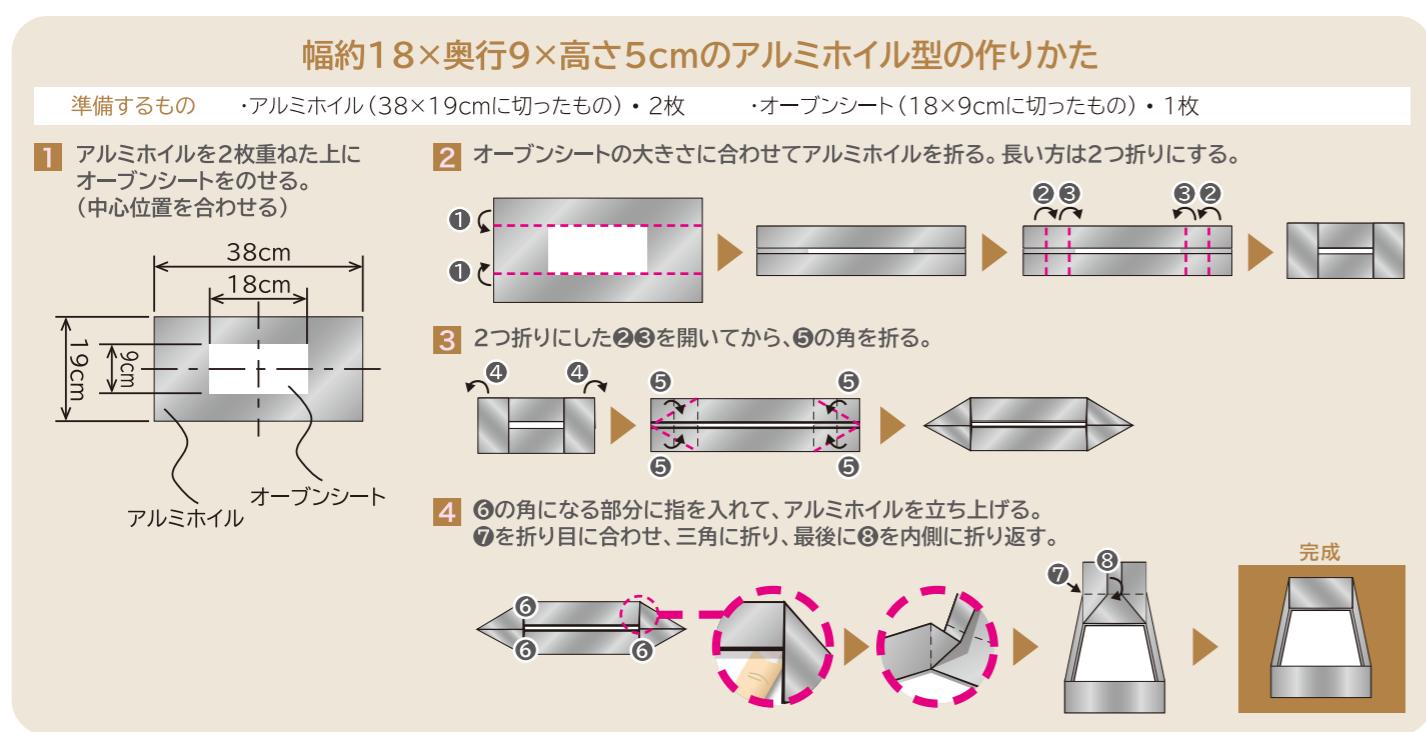
卵白…1個分  
塩…ひとつまみ

くるみ(細かく碎く)…20g  
黒ごま…大さじ1(約5g)

粉糖(またはグラニュー糖)…40g

### 作りかた

- ① ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
- ② ①の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
- ③ しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせる。最後にくるみと黒ごまを加えてさっくり混ぜ合わせ、口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④ 平皿にアルミホイルを敷き③を直径約1cmに絞り出す。「手動」調理の「オープン」「100」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約70~80分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。





## クッキー

材料(直径約3cmの型16個分)

バター(室温に戻す) … 25g バニラエッセンス … 少々  
砂糖 … 20g 薄力粉 … 55g  
卵 … 1/4個分(約13g)

### 作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 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、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約13~18分焼く。



## ソフトクッキー

材料(4cm菊型12個分)

バター … 50g バニラエッセンス … 少々  
砂糖 … 60g チョコチップ … 40g  
はちみつ … 15g ⑧ ナッツ類(くるみ、アーモンドなどを粗く刻む) … 30g  
卵黄 … 1個分  
④ 薄力粉 … 110g ⑨ ベーキングパウダー … 小さじ1/2  
⑤ を合わせておく

### 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖とはちみつを加えて、さらによく混ぜる。
- ①に卵を入れ、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。
- ④をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜ、⑨を加えてさらに混ぜる。
- ③を12等分し平たく丸め、型に入れる。
- ⑤を平皿に並べ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。



## アイスボックスクッキー

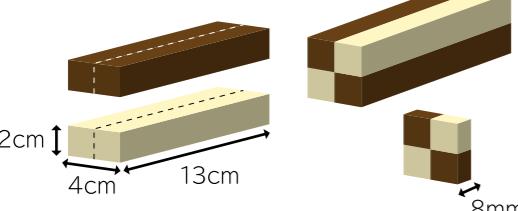
材料(16個分)

<普通の生地>  
バター(室温に戻す) … 25g バター(室温に戻す) … 25g  
砂糖 … 20g 砂糖 … 20g  
卵 … 1/4個分(13g) 卵 … 1/4個分(13g)  
バニラエッセンス … 少々 ④ 薄力粉 … 55g  
薄力粉 … 55g ⑤ ココア … 7g  
⑥ を合わせておく

### 作りかた

- 上のクッキーの作りかた①~②を参照。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。粉っぽさがなくなり、ひとたまりになつたら、13×4×2cmの板状にしラップに包み冷蔵室で約1時間休ませる。ココア生地も同様に作っておく。
- 板状の生地を縦半分に切り、断面に卵白(分量外)を薄く塗り、2種類を互い違いに合わせ、約8mmの厚さに16等分する。
- 平皿にアルミホイルを敷き、③を並べ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15~20分焼く。

生地の合わせかた



## シュガーバターラスク

### 作りかた

- パンの表面に④を薄く塗る。
- 平皿にオープンシートを敷き①を並べ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~32分焼く。
- 焼きあがつたら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。

## 黒ごまラスク

## オランジショコララスク

**材料(12枚分)**

<シュガーバターラスク>  
フランスパン(厚さ5mmに切る) … 12枚  
④ バター … 50g  
④ グラニュー糖 … 25g  
④ を合わせておく

<黒ごまラスク>  
フランスパン(厚さ5mmに切る) … 12枚  
④ 黒ごま(すりごま) … 大さじ1  
④ バター … 50g  
④ グラニュー糖 … 25g  
④ を合わせておく

<オランジショコララスク>  
フランスパン(厚さ5mmに切る) … 12枚  
④ ココア … 小さじ1/2  
④ オレンジピール(細かく刻む) … 適量  
④ バター … 50g  
④ グラニュー糖 … 25g  
④ を合わせておく



## キャラメルナッツラスク

材料(12枚分)

フランスパン(厚さ5mmに切る) … 12枚  
スライスアーモンド … 30g  
④ バター … 30g  
④ 生クリーム … 30mL  
④ 砂糖 … 30g  
④ はちみつ … 15g  
④ を合わせておく

### 作りかた

- 平皿にオープンシートを敷き、スライスアーモンドをひろげ「手動」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、約5分焼く。加熱が終了したら、すぐに取出す。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き④を入れ、「中火」で加熱する。茶色く色付いてきたら加熱を止め、①を加えて絡める。
- パンの表面に②を薄く塗る。
- 平皿にオープンシートを敷き③を並べ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~32分焼く。
- 焼きあがつたら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



## ホワイトロシェ

材料(1回分)

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

### 作りかた

- 平皿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」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 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。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを碎いて入れ「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。
- ③に②を入れからめる。
- 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、冷蔵室で冷やして固める。



## きなこパフ

### 材料(1回分)

小町麩(1/4に切る)…20g ④[きなこ…15g  
ホワイトチョコレート…30g 砂糖…15g]

### 作りかた

- 平皿にアルミホイルを敷き、麩を重ならないようにのせる。
- 「手動」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを碎いて入れ「どろ火」で溶かす。
- 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、合わせた④をまぶす。



### 作りかた

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、④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。
- 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ②を型に分け入れ、平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵室で冷やす。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、④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。
- ③にお好みで④をかける。



## チョコパフ

### 材料(1回分)

小町麩(1/4に切る)…20g ココア…小さじ1  
チョコレート…30g

### 作りかた

- 平皿にアルミホイルを敷き、麩を重ならないようにのせる。
- 「手動」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを碎いて入れ「どろ火」で溶かす。
- 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。



## なめらかプリン

### 材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

④[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>  
⑧[砂糖…60g  
水…大さじ2  
水…大さじ1]

# 50音順 さくいん

あ	エッグポテトパン …… 67	ギョウザ …… 61
アーモンドタルト …… 81	えび …… 38	きんきの干物 …… 34
アイスボックスクッキー …… 90	えびチリ …… 16	きんめだいの姿煮 …… 42
赤魚の姿煮 …… 42	えびの天ぷら【オープン:ノンフライ】… 55	きんめだいの煮つけ …… 43
赤魚の煮つけ …… 43	えびフライ【適温調理:揚げ物】… 29	
赤魚の干物 …… 34	えびフライ【オープン:ノンフライ】… 52	
アクアパッツア【適温調理:焼き物】… 13		
アクアパッツア【オープン:蒸し物】… 60		
あさりの酒蒸し …… 21	お	
あさりのサフランライス …… 21	お好み焼き【適温調理:焼き物】… 14	
あじの塩焼き …… 33	お好み焼き【オープン:焼き物】… 36	
あじの天ぷら【オープン:ノンフライ】… 55	お好み焼き【オープン:冷凍食品】… 48	
あじの開き【オープン:魚焼き】… 34	オニオンパン… 64	
あじフライ【適温調理:焼き物】… 13	オニオンリング… 30	
あじフライ【オープン:ノンフライ】… 51	オムレツ… 20	
あじフライ温め… 46	親子丼… 22	
アスパラの肉巻きフライ【オープン:ノンフライ】… 51	オランジェ ショコララスク… 91	
アップルパイ… 82		
アプリコットクラフティー… 81		
あんパン… 68	か	
	ガーリックトースト… 14	
	かき揚げ温め… 46	
	かきフライ… 29	
	かじきまぐろのみぞ漬け… 35	
	カスタークリーム… 25	
	カステラ… 86	
	かぼちゃの天ぷら【オープン:ノンフライ】… 56	
	かぼちゃのプリン… 27	
	かぼちゃパン… 65	
	かますの干物… 34	
	から揚げ(大/小)【オープン:冷凍食品】… 47	
	から揚げ温め… 46	
	かりんとう… 32	
	かりんとうまんじゅう… 32	
	かれいの姿煮… 42	
	かれいの煮つけ… 43	
	カレーパン… 65	
	かんたんパン… 63	
う		
ウインナーパン… 65		
うずらの卵とウインナーの串揚げ… 52		
【オープン:ノンフライ】		
うなぎの温め… 60	き	
	キッシュ… 80	
	きなこパフ… 92	
	きなこボール… 70	
	キャラメルナツツラスク… 91	
え		
えだまめ(冷凍)… 58		
	さ	
	サーモンフライ【オープン:ノンフライ】… 51	
	さけのかす漬け… 35	
	さけのちゃんちゃん焼き… 59	
	さざえ… 38	
	ささみフライ【オープン:ノンフライ】… 51	
	さつまいもの天ぷら【オープン:ノンフライ】… 56	
	さばのみぞ煮… 43	

サムゲタン	19	セロリギョウザ	6
さわらの西京漬け	35		
さんまの塩焼き	32		
さんまの開き	34		
さんまのみりん干し	78		
		そ	
		そば粉のガレット	1
		ソフトクッキー	9
<b>し</b>			
しいたけの天ぷら【オーブン:ノンフライ】	56		
シーフードピザ	41		
シーフードピラフ	17		
塩ざけ【オーブン:魚焼き】	34		
塩ざけ【オーブン:過熱水蒸気】	45		
塩さば【オーブン:魚焼き】	34		
塩さば【オーブン:過熱水蒸気】	45		
塩さんま	33		
ししゃも	34		
シナモンボール	70		
シナモンロール	25		
市販のギョウザ(冷蔵/冷凍)	60		
市販のシュウマイ(冷凍/チルド)	62		
市販のピザ(冷蔵/冷凍)	41		
シュウマイ	62		
シュガーバターラスク	91		
ショコラパン	69		
ショコラバナナパン	70		
白身魚のソテー	11		
		た	
		大学いも	1
		たいごはん	1
		大豆とひじきの煮物	1
		大豆のキーマカレー	1
		たいの塩釜焼き	7
		たいの塩焼き	3
		たいの塩焼き(切り身)	3
		たい焼き【オーブン:冷凍食品】	4
		たこ焼き【オーブン:冷凍食品】	4
		卵焼き	2
		玉ねぎオーブン焼き	7
		タンドリーチキン	7
<b>ち</b>			
チーズ入りチキンハンバーグ	3		
チーズケーキ	2		
チーズリゾット	1		
チキンカツ【オーブン:ノンフライ】	4		
チキンソテー	1		
チキンナゲット【オーブン:ノンフライ】	5		
チキンロール	7		
ちくわ天【オーブン:ノンフライ】	5		
チヂミ	1		
チャーハン【適温調理:焼き物】	1		
チャーハン【オーブン:冷凍食品】	4		
チョコチップケーキ	8		
チョコパフ	9		
チョコマーブルパン	6		
チョコマフィン	8		
チョコレートケーキ	2		
チンジャオロウスー	1		
<b>す</b>			
スイートポテト	86		
スクランブルエッグ	20		
スコーン	80		
スペイシーチキン【オーブン:ノンフライ】	53		
スペゲティカルボナーラ	23		
スペゲティペスカトーレ	23		
スペゲティペペロンチーノ	23		
スペニッシュオムレツ	20		
スフレチーズケーキ	83		
スペアリブ	75		
スルメ	79		
		せ	
セサミパン	64		
		て	
		手作りハーブソーセージ	7

手作りポークハム	76
天ぷら	27
天ぷら温め	46
と	
豆腐のガトーショコラ	89
豆腐のチーズケーキ	26
トースト	72
ドーナツ	31
どら焼き	27
ドリア	40
鶏手羽先の甘辛揚げ【オーブン:ノンフライ】	53
鶏手羽先のつけ焼き【オーブン:焼き物】	36
鶏手羽先のつけ焼き【オーブン:過熱水蒸気】	44
鶏手羽中の塩焼き【オーブン:焼き物】	37
鶏手羽中の塩焼き【オーブン:過熱水蒸気】	44
鶏肉と長ねぎのホイル焼き	73
鶏肉の竜田揚げ【オーブン:ノンフライ】	54
鶏のから揚げ【適温調理:揚げ物】	28
鶏のから揚げ【オーブン:ノンフライ】	54
鶏の照り焼き	75
鶏の天ぷら【オーブン:ノンフライ】	55
鶏のハーブ焼き【オーブン:焼き物】	37
鶏のハーブ焼き【オーブン:過熱水蒸気】	44
鶏の柔らか蒸し	76
鶏ハム	76
とんかつ	28
とんかつ温め	46
な	
なすの揚げびたし	30
なすの天ぷら【オーブン:ノンフライ】	56
生ざけのホイル焼き	73
生ざけの野菜蒸し	13
なめらかプリン	92
に	
煮込みハンバーグ	10
にしんの塩焼き	33
にしんの干物	34

は	ぱ	ぱ
パウンドケーキ ..... 88	バイクドチーズケーキ ..... 83	モカチョコマドレーヌ ..... 87
パエリア ..... 72	ベーコンエビ ..... 66	
はたはた ..... 34	ベーコンロール ..... 66	
ハッシュドポテト(冷凍)【オープン:ノンフライ】 ..... 54		や
ハッシュドビーフ ..... 18		焼きいも ..... 77
八宝菜 ..... 15	ほ	焼きおにぎり【オープン:冷凍食品】 ..... 48
バナナブレッド ..... 88	ポークソテー ..... 12	焼きおにぎり【オープン:手動】 ..... 79
はまぐり ..... 38	ほたて ..... 38	焼きギョウザ ..... 11
ハムカツ【オープン:ノンフライ】 ..... 50	ほつけの開き ..... 34	焼き紅茶ドーナツ ..... 85
パリパリチキンのサラダ ..... 12	骨付きもも(塩)【オープン:焼き物】 ..... 37	焼きココアドーナツ ..... 85
パンケーキ ..... 25	骨付きもも(塩)【オープン:過熱水蒸気】 ..... 45	焼きしいたけ ..... 79
ハンバーグ【適温調理:焼き物】 ..... 10	ホワイトソース ..... 22	焼きそば ..... 16
ハンバーグ【オープン:焼き物】 ..... 36	ホワイトロシェ ..... 91	焼きとうもろこし ..... 79
ハンバーグのホイル焼き ..... 73		焼きとり(塩)【オープン:焼き物】 ..... 37
パンバンジー ..... 59		焼きとり(塩)【オープン:過熱水蒸気】 ..... 45
ひ	ま	焼きとり(たれ) ..... 37
ビーフステーキ ..... 12	マーボー豆腐 ..... 16	焼きなす ..... 77
ピザトースト ..... 72	マカロニグラタン ..... 40	焼きビーフン ..... 16
一口かつ【オープン:ノンフライ】 ..... 49	マドレーヌ ..... 87	焼き豚 ..... 39
ピリ辛ウイング ..... 75	マフィン ..... 87	焼き抹茶ドーナツ ..... 85
ヒレカツ【オープン:ノンフライ】 ..... 49	豆パン ..... 67	焼き明太子 ..... 78
ピロシキ ..... 31		焼きもち ..... 18
ふ	み	野菜いため ..... 15
ブイヤベース ..... 19	ミートローフ ..... 74	野菜チップス ..... 30
フォカッチャ ..... 80	ミックスピザ ..... 41	野菜のグラタン ..... 40
豚肉の香味揚げ【オープン:ノンフライ】 ..... 50	ミニケーキ ..... 84	野菜の素揚げ ..... 30
フライドチキン ..... 28		
フライドチキン温め ..... 46	む	ら
フライドポテト ..... 31	蒸しえび ..... 62	ラザニア ..... 39
フライドポテト(冷凍)【オープン:ノンフライ】 ..... 54	蒸しきのこ ..... 58	ラタトゥーユ ..... 18
ブラウニー ..... 83	蒸ししゃぶ ..... 57	
ぶりかまの塩焼き ..... 78	蒸しあうもろこし ..... 58	れ
ぶりのつけ焼き ..... 35	蒸し鶏 ..... 59	レーズンパン ..... 70
フルーツケーキパン ..... 71	蒸しパン ..... 24	
フルーツタルト ..... 81	蒸し野菜(火の通りにくい野菜) ..... 57	
フルーツフリッター ..... 31	蒸し野菜(火の通りやすい野菜) ..... 57	
フレンチトースト【適温調理:卵焼き】 ..... 25		ろ
フレンチトースト【オープン:手動】 ..... 71	め	ローストビーフ【適温調理:焼き物】 ..... 12
	目玉焼き ..... 21	ローストビーフ【オープン:オープン】 ..... 39
	めんたいこパン ..... 66	ロールキャベツ ..... 58
		ロールケーキ ..... 84

## ホームページから「使いかた動画」や「おすすめレシピ」を見る

### ■スマートフォンやタブレット端末を使うとき（コードが読み取れるとき）

① コードを読み取る



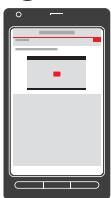
② 型式を選択  
(取扱説明書の  
表紙をご確認  
ください)



③ 見たい項目を選択



④ 再生



「使いかた動画」「おすすめレシピ」

### ■パソコンを使うとき（コードが読み取れないとき）

① URLを入力

「使いかた動画」 [http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual\\_movie/ih/l300t\\_series/index.html](http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/ih/l300t_series/index.html)  
「おすすめレシピ」 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/recipe/m/>

② 見たい項目を選択

③ 再生

(お知らせ)

- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、動画の再生ができない場合があります。
- ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。
- 「使いかた動画」や「おすすめレシピ」のホームページ掲載は、予告なく変更・中止することがあります。

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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

