HITACHI
Inspire the Next



適温調理
&
グリル調理

クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター　Mシリーズ

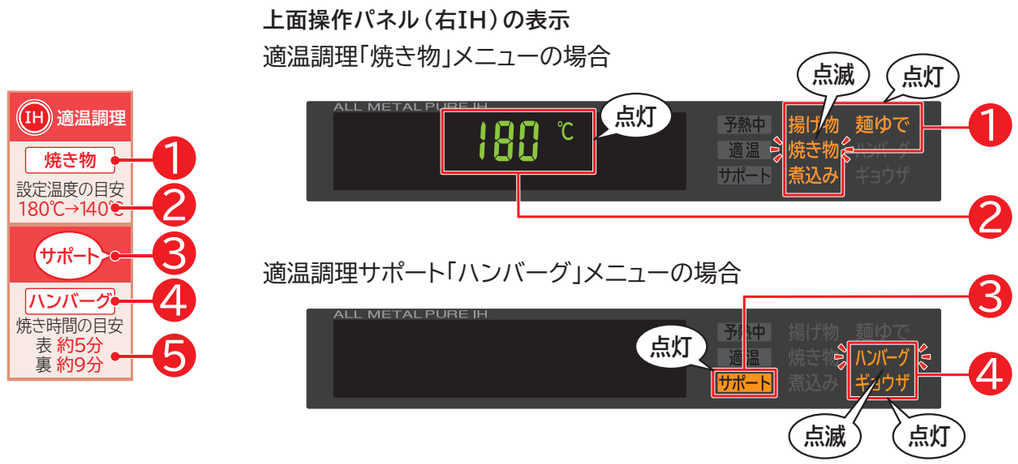
おすすめレシピ
300
種類

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。

レシピのアイコンは、IHヒーターとグリルの設定を表しています

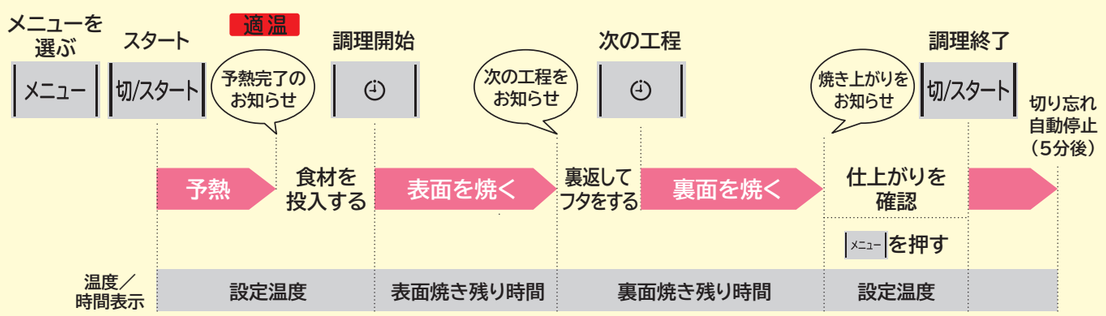
適温調理（IHヒーター）

レシピ名：ハンバーグの場合



❶適温調理で選択するメニュー　❷設定温度の目安　❸適温調理サポートのアイコン
❹適温調理サポートで選択するメニュー　❺焼き時間の目安

適温調理サポートの手順（ハンバーグの例）



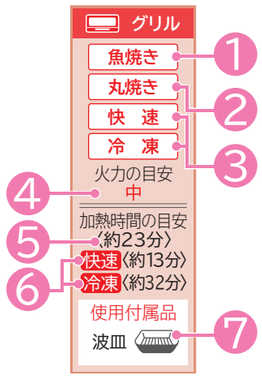


適温調理サポートは、ハンバーグ、ギョウザのメニューに合わせて、IHクッキングヒーターが温度と焼き時間を自動で設定します。さらに調理中の食材投入や裏返しのタイミング、そして焼き上がりの時間を音声でサポートします。

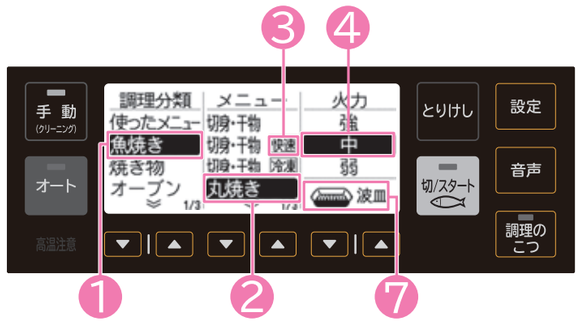
＊適温調理サポートについての詳細は取扱説明書 **→(P.22、23)** をお読みください。
＊適温調理サポートには取扱説明書 **→(P.13)** に記載の推奨いため鍋を使用することをおすすめします。
＊適温調理サポートの2レシピは、クッキングガイドに記載されている食材の種類や分量で調理してください。
＊工程調理中は、「切」ボタンを押したり、鍋ズレを起こさないように注意してください。
　長時間鍋をIHヒーターの中央から離したり、ズラしたりしないでください。（鍋を外して30秒経過すると、安全のため通電を停止します）

グリル

レシピ名：さんまの塩焼きの場合



前面操作パネルの表示



❶グリル調理で選択する調理分類 ❷選択するメニュー ❸「快速」コース/「冷凍のまま」コース/「少量」コースなどの選択ができるメニュー ❹火力や設定温度の目安 ❺加熱時間の目安 ❻「快速」コース/「冷凍のまま」コース/「少量」コースなどの加熱時間の目安 ❼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

使用付属品
波皿
水受

給水のしかた



取扱説明書 **→(P.44~47)** をお読みください。

水受（水約10mL）
手前側

給水は、波皿手前側の水受に水約10mL（目安：段差部分まで）を入れてください。

使用付属品
フタ
波皿
かけ水 50mL

蒸し物 かけ水のしかた



取扱説明書 **→(P.50)** をお読みください。

手前側

かけ水は、水の量を守り、食材全体にしっかりと回しかけてください。

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

（1mL=1cc）

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

適温調理のもくじ

サポート機能がご利用いただけます。

使いかた 使いかた動画の『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

煮込みハンバーグ……8
サポート 使いかた ハンバーグ……8
サポート 焼きギョウザ……9
チキンソテー……9
白身魚のソテー……9
使いかた ビーフステーキ……10
ローストビーフ……10
パリパリチキンのサラダ…10
ポークソテー……10
生ざけの野菜蒸し……11
アクアパッツァ……11
あじフライ……11
ゴーヤチャンプル……11
お好み焼き……12
ガーリックトースト……12
チヂミ……12
そば粉のガレット……12
チンジャオロウスー……13
野菜いため……13
八宝菜……13
空芯菜とにんにくのいため物‥13
マーボー豆腐……14
焼きそば……14
えびチリ……14
焼きビーフン……14
チーズリゾット……15
シーフードピラフ……15
たいごはん……15
大豆のキーマカレー……16
ハッシュドビーフ……16
チャーハン……16
焼きもち……16
ラタトゥーユ……16
ブイヤベース……17
サムゲタン……17
大豆とひじきの煮物……17
大学いも……17
使いかた スクランブルエッグ……18
オムレツ……18
スパニッシュオムレツ……18
卵焼き……19
目玉焼き……19
あさりのサフランライス‥‥19
あさりの酒蒸し……19
親子丼……20
いかめし……20
ホワイトソース……20
スパゲティカルボナーラ…21
スパゲティペペロンチーノ…21
スパゲティペスカトーレ‥‥21
蒸しパン……22
クレープ・シュゼット……22
クリームパン……22
カスタードクリーム……23
シナモンロール……23
フレンチトースト……23
パンケーキ……23
使いかた チーズケーキ……24
豆腐のチーズケーキ……24
チョコレートケーキ……24
かぼちゃのプリン……25
どら焼き……25

適温調理「揚げ物」で調理するレシピ

使いかた 天ぷら……25
鶏のから揚げ……26
フライドチキン……26
とんかつ……26
えびフライ……27
かきフライ……27
串揚げ……27
コロッケ……27
野菜の素揚げ……28
野菜チップス……28
なすの揚げびたし……28
オニオンリング……28
フライドポテト……29
ピロシキ……29
ドーナツ……29
フルーツフリッター……29
かりんとう……30
かりんとうまんじゅう……30

適温調理
サポート機能が
使えるレシピ


ハンバーグ


焼きギョウザ

グリル調理のもくじ

使いかた 使いかた動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

グリル調理「魚焼き」で調理するレシピ

使いかた さんまの塩焼き……30
あじの塩焼き……31
いさきの塩焼き……31
たいの塩焼き……31
にしんの塩焼き……31
塩さんま……31
塩ざけ……32
塩さば……32
さんまの開き……32
あじの開き……32
はたはた……32
ししゃも……32
ほっけの開き……32
かますの干物……32
にしんの干物……32
きんきの干物……32
赤魚の干物……32
たいの塩焼き（切り身）……32
さわらの西京漬け……33
さけのかす漬け……33
かじきまぐろのみそ漬け…33
ぶりのつけ焼き……33

グリル調理「焼き物」で調理するレシピ

チーズ入りチキンハンバーグ…33
ハンバーグ……34
お好み焼き……34
鶏手羽先のつけ焼き……34
鶏手羽中の塩焼き……35
焼きとり（塩）……35
焼きとり（たれ）……35
鶏のハーブ焼き……35
骨付きもも（塩）……35
さざえ……36
ほたて……36
はまぐり……36
えび……36

グリル調理「オーブン」で調理するレシピ

使いかた ローストビーフ……37
焼き豚……37
ラザニア……37
使いかた 野菜のグラタン……38
マカロニグラタン……38
ドリア……38
ミックスピザ……39
シーフードピザ……39
市販のピザ（冷蔵/冷凍）……39

グリル調理「魚煮つけ」で調理するレシピ

使いかた きんめだいの姿煮……40
かれいの姿煮……40
赤魚の姿煮……40
さばのみそ煮……41
きんめだいの煮つけ……41
使いかた かれいの煮つけ……41
赤魚の煮つけ……41

グリル調理「過熱水蒸気」で調理するレシピ

使いかた 鶏のハーブ焼き……42
鶏手羽先のつけ焼き……42
鶏手羽中の塩焼き……42
骨付きもも（塩）……43
焼きとり（塩）……43
塩ざけ……43
塩さば……43
かき揚げ温め……44
とんかつ温め……44
コロッケ温め……44
フライドチキン温め……44
天ぷら温め……44
あじフライ温め……44
から揚げ温め……44

グリル調理のもくじ

使いかた 使いかた動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

グリル調理「冷凍食品」で調理するレシピ

チャーハン ……45
コロッケ（大／小）……45
使いかた から揚げ（大／小）……45
お好み焼き ……46
たこ焼き ……46
焼きおにぎり ……46
たい焼き ……46

グリル調理「ノンフライ」で調理するレシピ

チキンカツ ……47
ヒレカツ ……47
一口かつ ……47
イタリアン風カツレツ ……48
豚肉の香味揚げ ……48
ハムカツ ……48
串カツ ……48
アスパラの肉巻きフライ…49
ささみフライ ……49
あじフライ ……49
サーモンフライ ……49
えびフライ ……50
いかフライ ……50
いかリング ……50
うずらの卵とウインナーの串揚げ…50
コロッケ ……51
チキンナゲット ……51
鶏手羽先の甘辛揚げ ……51
使いかた スパイシーチキン ……51
鶏のから揚げ ……52
鶏肉の竜田揚げ ……52
フライドポテト（冷凍）……52
ハッシュドポテト（冷凍）……52
えびの天ぷら ……53
鶏の天ぷら ……53
あじの天ぷら ……53
ちくわ天 ……53
なすの天ぷら ……54
しいたけの天ぷら……54
かぼちゃの天ぷら……54
さつまいもの天ぷら ……54

グリル調理「蒸し物」で調理するレシピ

蒸ししゃぶ ……55
蒸し野菜（火の通りにくい野菜）…55
蒸し野菜（火の通りやすい野菜）…55
蒸しきのこ ……56
蒸しとうもろこし ……56
えだまめ（冷凍）……56
使いかた ロールキャベツ ……56
バンバンジー ……57
さけのちゃんちゃん焼き…57
蒸し鶏 ……57
アクアパッツァ ……58
ギョウザ ……58
市販のギョウザ（冷凍／チルド）…58
いか焼き ……59
シュウマイ ……59
市販のシュウマイ（冷凍／チルド）…59

グリル調理「パン」で調理するレシピ

使いかた かんたんパン ……60
黒糖パン ……61
グラハムパン ……61
塩パン ……61
セサミパン ……62
かぼちゃパン ……62
カレーパン ……62
コーンマヨパン ……63
エッグポテトパン ……63
ウインナーパン ……63
ベーコンロール ……64
ベーコンエピ ……64
豆パン ……64
あんパン ……65
チョコマーブルパン ……65
クリームパン ……66
ショコラパン ……66
コーヒーパン ……66
シナモンボール ……67
ココアボール ……67
きなこボール ……67
レーズンパン ……67
フルーツケーキパン ……67

グリル調理「水なし調理」で調理するレシピ

豚肉と白菜のミルフィーユ…68
豚バラ大根 ……68
肉じゃが ……68
使いかた 筑前煮 ……69
マーボーなす ……69
八宝菜 ……69

グリル調理「手動」で調理するレシピ

フレンチトースト ……70
トースト ……70
ピザトースト ……70
ハンバーグのホイル焼き…71
鶏肉と長ねぎのホイル焼き…71
生ざけのホイル焼き ……71
ミートローフ ……72
タンドリーチキン ……72
鶏の照り焼き ……73
ピリ辛ウイング ……73
チキンロール ……73
鶏の柔らか蒸し ……74
鶏ハム ……74
手作りポークハム ……74
手作りハーブソーセージ…75
スペアリブ ……75
パエリア ……75
たいの塩釜焼き ……76
玉ねぎのオーブン焼き……76
焼きなす ……76
焼きいも ……76
焼き明太子 ……77
さんまのみりん干し ……77
いわしの丸干し ……77
小あじのみりん干し ……77
ぶりかまの塩焼き ……77
スルメ ……78
いかのみそ漬け焼き……78
焼きおにぎり ……78
焼きしいたけ ……78
焼きとうもろこし ……78
グラタンパン ……79
フォカッチャ ……79
キッシュ ……79
アップルパイ ……80
スコーン ……80
フルーツタルト ……80
アーモンドタルト ……81
アプリコットクラフティー …81
ブラウニー ……82
チョコチップケーキ ……82
いちごのショートケーキ …83
ベイクドチーズケーキ ……83
スフレチーズケーキ ……83
ミニケーキ ……84
ロールケーキ ……84
焼きココアドーナツ ……85
焼き紅茶ドーナツ ……85
焼き抹茶ドーナツ ……85
カステラ ……86
スイートポテト……86
マドレーヌ ……87
モカチョコマドレーヌ ……87
マフィン ……87
チョコマフィン ……87
パウンドケーキ ……88
バナナブレッド ……88
豆腐のガトーショコラ……89
ケークサレ ……89
いちご風味の焼きメレンゲ…89
くるみと黒ごまの焼きメレンゲ…89
クッキー ……90
ソフトクッキー ……90
アイスボックスクッキー ……90
シュガーバターラスク……91
黒ごまラスク……91
オランジェ ショコララスク…91
キャラメルナッツラスク……91
ホワイトロシェ ……91
きなこパフ ……92
チョコパフ ……92
なめらかプリン ……92

適温調理 IH 『焼き物』で調理するレシピ

サポート サポート機能がご利用いただけます。

煮込みハンバーグ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃→120℃

材料（4個分）

バター … 15g
玉ねぎ（みじん切り） … 100g
Ⓐ
- 合びき肉 … 300g
- パン粉 … 20g
- 牛乳 … 大さじ3
- 卵 … 1個
- 塩 … 小さじ½弱
- こしょう・ナツメグ … 各少々

サラダ油 … 大さじ1
しめじ（小房に分ける）… 200g
Ⓑ
- 砂糖 … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- トマトケチャップ・中濃ソース … 各大さじ3
- トマト（湯むきしてさいの目に切る） … 1個

作りかた

❶ 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。
❷ ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、4等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
❹ 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。
❺ 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）
❻ しめじをいため、ソースの材料Ⓑを入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
❼ ❺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



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃→140℃

サポート
ハンバーグ
焼き時間の目安
表 約5分
裏 約9分

材料（4個分）

バター … 15g
玉ねぎ（みじん切り） … 100g
Ⓐ
- 合びき肉 … 300g
- パン粉 … 20g
- 牛乳 … 大さじ3
- 卵 … 1個
- 塩 … 小さじ½弱
- こしょう・ナツメグ … 各少々

サラダ油 … 大さじ1
Ⓑ
- トマトケチャップ … 適量
- ウスターソース … 適量

作りかた

❶ 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。
❷ ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ4等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
❹ 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。

適温調理
❺ メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら、❸をのせ焼く。
❼ 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。

サポート
❺ メニューの「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら、❸をのせ「タイマー」ボタンを押す。
❼ 焼き色が付いたら裏返してふたをして「タイマー」ボタンを押す。

❽ 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
❾ Ⓑを合わせ、❸にかける。

焼きギョウザ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

サポート
ギョウザ
焼き時間の目安
表 約7分
裏 約2分

材料（20個分）

白菜 … 170g
Ⓐ
- 豚ひき肉 … 120g
- にら（みじん切り） … 30g
- 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

市販のギョウザの皮 … 20枚
サラダ油 … 大さじ2
水 … 100mL（1回分）

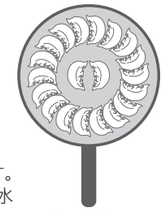
作りかた

❶ 白菜はみじん切りにして、塩（分量外）をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
❷ ボウルに❶とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
❸ ギョウザの皮に❷をのせ、ひだを取りながら包む。
❹ 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。

適温調理
❺ メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら❸を並べ、水100mLを入れふたをして中まで火を通す。

サポート
❺ メニューの「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら、食材を並べ、水100mLを入れふたをして「タイマー」ボタンを押す。

❼ 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。



ギョウザの並べかた

チキンソテー



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

鶏もも肉（1枚約100g、厚さ約2cm） … 2枚
ハーブ（乾燥品）（タイム・ローズマリーなど） … 各少々
塩・こしょう … 各少々
オリーブ油 … 大さじ1
レモン（くし形切り） … ¼個

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、❶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）
❺ 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



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

白身魚（たい、すずき、たらなど1切れ約80～100g、厚さ約2cm） … 4切れ
塩・こしょう … 各少々
薄力粉 … 大さじ2
オリーブ油 … 大さじ2

<レモンバターソース>
バター … 40g
レモン汁 … 小さじ2
塩・こしょう … 各少々
パセリ（みじん切り） … 適量

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、❶の皮側を下にして焼く。
❺ 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る。
❻ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、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、❺にかける。

ビーフステーキ



材料（2枚分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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）
❹ 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにくをのせる。

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

パリパリチキンのサラダ



材料（2人分）

鶏もも肉 … 1枚（250g）
Ⓐ 酒 … 小さじ1
Ⓐ しょうゆ … 小さじ1
紫玉ねぎ（千切り）…¼個
プチトマト（半分に切る）… 6個
レタス（一口大にちぎる）… 200g
アスパラガス（下ゆでして4cmの斜め切り）… 150g
酒 … 大さじ1
Ⓑ 粒マスタード … 小さじ1強
Ⓑ マヨネーズ … 大さじ3
Ⓑ ワインビネガー … 大さじ1
Ⓑ 塩 … 小さじ⅕
Ⓑ こしょう … 少々

作りかた

❶ 鶏肉はⒶで下味をつけておく。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、❶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。
❺ ❹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、❷の野菜とともに器に盛りつける。
❻ 仕上げにⒷをよく混ぜ、上からかける。

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
Ⓐ 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½

作りかた

❶ 牛肉は焼く30分前に冷蔵室から出して、室温に戻し、Ⓐをすりこむ。
❷ 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「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら❶の牛肉に焼き色を付ける。
❹ 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。
❺ 「切」ボタンを押しそのまま約10分放置する。
❻ 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。

ポークソテー



材料（2人分）

豚ロース肉（1枚約100g）… 2枚
塩・こしょう … 各少々
サラダ油 … 大さじ1½
薄力粉 … 大さじ2
Ⓐ しょうゆ … 大さじ1
Ⓐ みりん … 大さじ1½
Ⓐ バター … 8g

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、❶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。
❹ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、Ⓐを入れ、ソースを作り、❸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
塩・こしょう … 各少々
キャベツ（千切り）… 200g
もやし … 100g
にんじん（千切り）… 50g
水 … 150mL

作りかた

❶ 生ざけに塩、こしょうをふる。
❷ 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。
❸ 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。
❹ お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。

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

あじフライ



材料（2人分）

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

作りかた

❶ あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
❷ ❶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。
❸ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ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。
❹ 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。
❺ 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。

アクアパッツァ



材料（2人分）

切り身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）… 2切れ
塩・こしょう … 各適量
オリーブ油 … 大さじ1
にんにく（みじん切り）… ½かけ
あさり（殻つき）… 200g
プチトマト … 6個
白ワイン … 大さじ2
水 … 100mL
パセリ（乾燥）… 適量

作りかた

❶ 魚に塩、こしょうをふる。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 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。
❺ 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、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
❻ 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）… ½丁（150g）
卵 … 1個
Ⓐ しょうゆ … 小さじ1
Ⓐ 塩 … 小さじ⅓
Ⓐ 酒 … 大さじ2
Ⓐ 砂糖 … 小さじ1
Ⓐ 和風だしの素 … 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 … 小さじ1
Ⓐ 水 … 小さじ1

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Ⓐの調味料を入れる。
❹ 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

お好み焼き



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 220℃

材料（2枚分）

キャベツ（千切り）… 100g
長ねぎ（小口切り）… ½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
Ⓐ 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

❶ ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。（ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる）
❷ ❶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。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、❷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❷の残り分（1枚分）を焼く。
❺ 器に盛りつけて、仕上げにⒶを上からかける。

チヂミ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 220℃

材料（2枚分）

<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>
Ⓐ にんにく（すりおろし）… 小さじ½
Ⓐ 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

❶ にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに薄力粉、卵を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、にら、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。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに❶の半分（1枚分）を流し入れて両面を焼く。同様に❶の残り分（1枚分）を焼く。
❹ Ⓐを合わせて、たれを作る。

ガーリックトースト



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 240℃

材料（4枚分）

フランスパン（厚さ3.5cm）… 4枚
にんにく … 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

❶ バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
❷ ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、フランスパンを両面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、❷を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

そば粉のガレット



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 200℃

材料（2人分）

そば粉 … 50g
水 … 100mL
卵 … ½個
白ワイン … 大さじ1
塩 … 小さじ¼
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

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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、器に取り出しておく。
❹ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、❶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。
❺ 器に盛りつけて、仕上げにベビーリーフを飾る。

チンジャオロウスー



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 200℃

材料（2人分）

牛肉（細切り）… 150g
ピーマン（細切り）… 2個
赤パプリカ（細切り）… 1個
ゆでたけのこ（細切り）… 30g
生しいたけ（薄切り）… 2枚
しょうが（みじん切り）… 3g
Ⓐ しょうゆ … 大さじ½
Ⓐ 片栗粉 … 小さじ1強
Ⓐ ごま油 … 大さじ½
サラダ油 … 大さじ1
Ⓑ オイスターソース … 大さじ½
Ⓑ しょうゆ … 大さじ½
Ⓑ 塩 … 少々
Ⓑ 砂糖 … 小さじ½
Ⓑ 酒 … 大さじ½
Ⓑ 片栗粉 … 小さじ⅓
Ⓑ 水 … 大さじ1
Ⓑを合わせておく
ごま油 … 小さじ1

作りかた

❶ 牛肉にⒶで下味をつける。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら❶を加えていためる。
❹ 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。
❺ 火が通ったらⒷを加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。

八宝菜



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 200℃

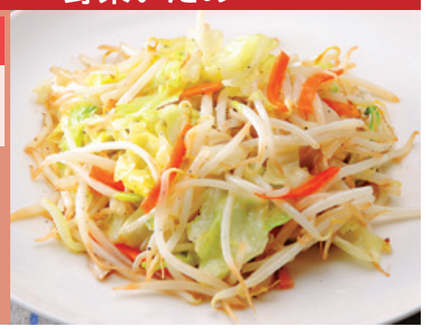
材料（2人分）

豚ロース薄切り肉 … 100g
えび … 50g
いか（皮をむいたもの）… 100g
干ししいたけ … 3枚
にんじん … 30g
ゆでたけのこ … 50g
白菜 … 200g
さやえんどう … 8枚
Ⓐ しょうが汁 … 小さじ½
Ⓐ 酒 … 小さじ1
Ⓐ 塩 … 少々
Ⓑ 酒 … 大さじ½
Ⓑ 塩 … 少々
Ⓑ 片栗粉 … 大さじ½
Ⓒ にんにく（みじん切り）… ½かけ
Ⓒ しょうが（みじん切り）… ½かけ
Ⓓ 酒 … 大さじ1
Ⓓ 塩 … 小さじ½
Ⓓ 鶏がらスープの素 … 小さじ½
Ⓓ 水 … 100mL
Ⓓ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2
Ⓔ 水 … 小さじ2

作りかた

❶ 豚肉は3cmに切り、Ⓐを混ぜておく。
❷ 水で戻した干ししいたけを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。
❸ にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
❹ えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
❺ ボウルに、えび、いかを合わせⒷを混ぜる。えびといかを湯通しする。
❻ 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。
❼ 表示部に「適温」が表示されたら、Ⓒを入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらⒹの調味料を入れ、Ⓔの水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。

野菜いため



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 220℃

材料（1人分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。

空芯菜とにんにくのいため物



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 220℃

材料（2人分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とⒶ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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら❶の茎を入れていため、色が変わったら❶の葉を入れて手早くいため、Ⓑで味を調える。

マーボー豆腐



適温調理 / 焼き物 / 設定温度の目安 200℃

材料（2人分）

木綿豆腐（さいの目に切る）… 1丁（300g）
豚ひき肉 … 100g
Ⓐ
- ねぎ（みじん切り）… ½本
- にんにく（みじん切り）… ½かけ
- しょうが（みじん切り）… 1かけ

豆板醤 … 小さじ½
サラダ油 … 大さじ1
Ⓑ
- 甜麺醤（テンメンジャン）… 大さじ1
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ½
- 鶏がらスープの素 … 小さじ½
- 水 … カップ½

Ⓑを合わせておく
Ⓒ
- 片栗粉 … 小さじ2
- 水 … 小さじ2

ごま油 … 大さじ⅔

作りかた

❶ 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 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、肉がポロポロになったらⒷの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
❹ Ⓒ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



適温調理 / 焼き物 / 設定温度の目安 200℃

材料（1人分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 最後にソース、塩、こしょうを加える。

えびチリ



適温調理 / 焼き物 / 設定温度の目安 200℃

材料（4人分）

えび … 400g
片栗粉 … 大さじ1
サラダ油 … 大さじ3
豆板醤 … 小さじ1
Ⓐ
- ねぎ（みじん切り）… ½本
- にんにく（みじん切り）… ½かけ
- しょうが（みじん切り）… ½かけ

Ⓑ
- トマトケチャップ … 大さじ3
- 酒 … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2
- しょうゆ … 小さじ2
- 水 … 100mL
- 鶏がらスープの素 … 小さじ½

Ⓑを合わせておく
Ⓒ
- 片栗粉 … 小さじ2
- 水 … 小さじ2

作りかた

❶ 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。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、えびを入れていためる。
❹ 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Ⓐの薬味を入れてから豆板醤を入れいためる。
❺ Ⓑの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
❻ Ⓒ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



適温調理 / 焼き物 / 設定温度の目安 200℃

材料（2人分）

ビーフン … 150g
サラダ油 … 大さじ1
にら … ½わ
玉ねぎ … ½個
ピーマン … 1個
焼き豚 … 50g
しめじ … 50g
Ⓐ
- しょうゆ … 小さじ½
- 塩 … 小さじ½
- 砂糖 … 小さじ¼

Ⓐを合わせておく
ごま油 … 大さじ½
白いりごま … 大さじ½

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 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。
❺ Ⓐの調味料を加える。
❻ 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
❼ ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

チーズリゾット



適温調理 / 焼き物 / 設定温度の目安 180℃→120℃

材料（4人分）

オリーブ油 … 大さじ1
にんにく（みじん切り）… ½かけ
玉ねぎ（みじん切り）… 100g
バター … 20g
お米（洗ってざるにあげておく）… 1½カップ
白ワイン … 100mL
Ⓐ
- コンソメ（固形）（熱湯に入れ溶かしておく）… 1個
- 熱湯 … 700mL

Ⓐ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

調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 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。
❺ 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



適温調理 / 焼き物 / 設定温度の目安 180℃→120℃

材料（4人分）

バター … 20g
玉ねぎ（みじん切り）… 100g
にんじん（みじん切り）… 50g
お米（洗ってざるにあげておく）… 2カップ
水 … 480mL
Ⓐ
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 少々
- コンソメ（顆粒）… 大さじ1

シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）… 200g
グリンピース … 25g

作りかた

調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ 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。お米が透き通ったら水とⒶを入れる。
❸ 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。
❹ 「切」ボタンを押し約10分蒸らす。

たいごはん



適温調理 / 焼き物 / 設定温度の目安 180℃→120℃

材料（4人分）

サラダ油 … 大さじ1
しめじ … 100g
にんじん（短冊切り）… 80g
お米（洗ってざるにあげておく）… 2カップ
たい（刺身用のサクを一口大に切る）… 200g
Ⓐ
- だし汁 … 500mL
- しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ2
- 塩 … 小さじ⅓

万能ねぎ（小口切り）… 少々
しょうが（千切り）… 30g

作りかた

調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 「切」ボタンを押し、そのまま約10分蒸らす。
❺ 器に盛りつけて、万能ねぎと残りのしょうがを散らす。

調理のこつ
- ●お米の量は1カップ180mLです。
- ●シーフードピラフとたいごはんはしっかりとお米を加熱するため、指定のフライパン・鍋でも鍋底の直径が12～20cmのフライパン・鍋を使用してください。

大豆のキーマカレー



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

合びき肉 … 80g
玉ねぎ（みじん切り）… ¼個
大豆（ゆで）… 60g
枝豆（ゆで）… 50g
しょうが（みじん切り）… 5g
レーズン … 10g
オリーブ油 … 大さじ1
市販のカレールー … 1かけ
トマトケチャップ … 大さじ1
水 … カップ¾
塩・こしょう … 各少々
ガラムマサラ … 少々
<半熟卵>
卵… 2個

作りかた

❶ 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。
❷ 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、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
❸ カレールー、水、トマトケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。（カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する）
❹ 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。
<半熟卵>
❺ お湯を沸とうさせて、卵を入れて、約7～8分ゆでる。

ハッシュドビーフ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃→120℃

材料（2人分）

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

作りかた

❶ 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「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❷ 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。
❸ 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。ときどきかき混ぜながら約15分煮込む。
❹ ふたを取り、ルーを入れて溶かす。さらにときどきかき混ぜながら約5～10分煮込む。

チャーハン



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃

材料（2人分）

ごはん … 300g
焼き豚（粗みじん切り）… 60g
長ねぎ（小口切り）… ½本
卵 … 2個
塩・こしょう … 各少々
鶏がらスープの素（粉末）… 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1½

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、長ねぎ、焼き豚と❶の材料を入れいためる。
❹ 塩、こしょうとスープの素を入れる。
❺ フライパンの中央を空け、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

焼きもち



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃

材料（4個分）

切りもち … 4個

作りかた

❶ 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。
❷ 表示部に「適温」が表示されたら、もちを入れふたをする。
❸ 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

ラタトゥーユ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃→150℃

材料（4人分）

Ⓐ
玉ねぎ … ½個
なす … 2本
ズッキーニ … ½本
完熟トマト … 2個
ピーマン … 2個
赤パプリカ … ⅕個
にんにく（スライス）… 1かけ
白ワイン … 大さじ2
塩 … 小さじ⅓
こしょう … 少々
オリーブ油 … 大さじ1
バジル … 少々

作りかた

❶ Ⓐの野菜を2cm角に切る。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたらにんにくをいため、香りが出たら❶を加えいため、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「150」に切り替え、ふたをしてときどき返しながら約5～6分煮る。
❹ 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。

ブイヤベース



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃→140℃

材料（2人分）

あさり（殻つき）… 8個
えび（大きめ）… 4尾
シーフードミックス … 200g
塩・こしょう … 各少々
にんにく（スライス）… 1かけ
玉ねぎ（縦半分に切りくし型）… ½個
セロリ（2cm角）… ½本
白ワイン … 50mL
ホールトマト缶 … 200g
水 … 200mL
サフラン … ひとつまみ
オリーブ油 … 大さじ1

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 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。
❺ 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。

サムゲタン



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
170℃→120℃

材料（2人分）

鶏もも肉（骨つき）… 2本（400g）
塩・こしょう … 各少々
Ⓐ
にんにく … 2かけ
しょうが汁 … 大さじ1
もち米（水に10分つける）… ⅓カップ
甘栗 … 6個
ぎんなん（缶詰）… 6粒
長ねぎ（小口切り）… ¼本
水 … 1L
塩 … 適量

作りかた

❶ 鶏肉は骨にそって包丁を入れ開き、塩、こしょうで下味をつける。
❷ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、水1Lを入れ、❶とⒶを加える。沸とうしたら設定ボタンで「120」に切り替えて、ふたをして約20分煮込む。
❹ 塩で味を整え、長ねぎを散らす。

大豆とひじきの煮物



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃→120℃

材料（4人分）

サラダ油 … 大さじ1
にんじん（千切り）… 30g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す）… （乾燥した状態で）20g
水煮大豆 … 200g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）… 1枚
Ⓐ
だし汁 … 150mL
砂糖 … 大さじ2
酒・みりん … 各大さじ1
しょうゆ … 大さじ2½

作りかた

❶ 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「焼き物」「200」を選び「スタート」ボタンを押す。
❷ 表示部に「適温」が表示されたら、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げをいため、Ⓐの調味料を入れる。沸とうしたら、設定ボタンで「120」に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分加熱する。

大学いも



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃

材料（1回分）

さつまいも … 300g
サラダ油 … 大さじ2
黒ごま … 適量
<みつ>
Ⓐ
砂糖 … 大さじ3
みりん … 大さじ3
しょうゆ … 大さじ⅔
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ さつまいもは長さ5cm、幅1cmの拍子切りにして水にさらし、ざるにあけ水気をふき取る。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、さつまいもを入れふたをしてときどき返しながらいためる。
❹ さつまいもがやわらかくなったら、キッチンペーパーに一度取り出し、油をきる。
❺ フライパンに残った油をキッチンペーパーでふいて、Ⓐを入れ約50秒加熱し、少しとろみがついたところで止める。さつまいもを戻し入れてからめ、仕上げに黒ごまをふる。

調理のこつ
●みつは加熱しすぎるとあめになります。お好みに合わせて時間を調節してください。

スクランブルエッグ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 160℃

材料（2人分）

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

作りかた

❶ ボウルに卵を入れ溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
❷ 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。
❸ 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」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、ボウルからフライパンに❷を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

オムレツ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 180℃

材料（2人分）

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

作りかた

❶ ボウルに卵を入れ溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

スパニッシュオムレツ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 180℃

材料（4人分）

Ⓐ 卵 … 4個
Ⓐ 牛乳 … 大さじ2
Ⓐ 塩・こしょう … 各少々
Ⓑ 冷凍フライドポテト（1cm角） … 150g
Ⓑ コンビーフ（1cm角） … 100g
Ⓑ ベジタブルミックス … 100g
Ⓑ 赤パプリカ（1cm角） … ½個
サラダ油 … 小さじ2
バター … 10g
トマトケチャップ … 適量
イタリアンパセリ … 少々

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、❶を流し込む。軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整え、ふたをして約10～15分蒸し焼きにし、裏返してふたを戻し約3～5分加熱する。
❹ 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。

卵焼き



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 170℃

材料（2人分）

卵 … 4個
Ⓐ 水 … 50mL
Ⓐ 和風だしの素 … 小さじ¼
Ⓐ 砂糖 … 大さじ1
Ⓐ 塩 … 少々
サラダ油 … 適量

作りかた

❶ ボウルに卵を入れよく溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
❷ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 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、❶を¼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。
❹ 空いているところにサラダ油をひき、❶を¼量くらい流し入れ、これを繰り返す。

目玉焼き



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 170℃

材料（1人分）

卵 … 2個
サラダ油 … 大さじ1
水 … 大さじ1

作りかた

❶ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❷ 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。

あさりのサフランライス



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 180℃→120℃

材料（3～4人分）

あさり（殻つき） … 250g
オリーブ油 … 大さじ1
にんにく（みじん切り） … 1かけ
玉ねぎ（みじん切り） … 50g
ベーコン（1cm角に切る） … 40g
マッシュルーム（薄切り） … 1パック（100g）
お米（洗ってざるにあげておく） … 1½カップ
Ⓐ 白ワイン … ¼カップ
Ⓐ サフラン … 10本
Ⓐ ローリエ … 1枚
Ⓐ 水 … 250mL
Ⓐ コンソメ（顆粒） … 小さじ½
むきえび … 100g
トマト（1cmのさいの目に切る） … 1個
塩・こしょう … 各少々

作りかた

❶ 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。
❷ 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「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、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。
❹ 「切」ボタンを押し、そのまま約5分蒸らす。

あさりの酒蒸し



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 130℃

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

❶ 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。
❷ 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」「130」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、あさりと酒を入れふたをする。
❹ 貝の口が全部開いたら万能ねぎを入れ約1分加熱する。

親子丼



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
170℃→130℃

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

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、Ⓐ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とうさせる。鶏肉の色が変わったら設定ボタンで「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。
❹ 約1分たったら加熱を止めお好みの固さになるまで蒸らす。
❺ 丼に温かいごはんを盛り、❹をのせみつばを散らす。

いかめし



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
170℃→120℃

材料（2人分）

するめいか … 2はい
もち米 … ½ カップ

Ⓐ
- 干ししいたけ（水で戻して石づきを取る）… 2枚
- 水 … 200mL
- しょうゆ … ¼ カップ
- 酒 … ½ カップ
- みりん … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ2
- しょうが（スライス）… 3枚

作りかた

❶ もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
❷ 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。
❸ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたらⒶを入れ、沸とうしたら❷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。

ホワイトソース



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
120℃

材料（1カップ分）（ドリア）

バター … 20g
薄力粉 … 15g
牛乳 … 200mL
塩・こしょう … 各少々

材料（2カップ分）（野菜のグラタン）

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

材料（1½カップ分）（マカロニグラタン2皿分）

バター … 25g
薄力粉 … 20g
牛乳 … 300mL
塩・こしょう … 各少々

作りかた

❶ 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「焼き物」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 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）
❹ ❸に❶を入れ、ダマにならないよう、最初の約1〜2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

スパゲティカルボナーラ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
130℃

材料（2人分）

Ⓐ
- 卵 … 2個
- パルメザンチーズ（粉末）… 20g
- 牛乳 … 50mL
- 粗引き黒こしょう … 小さじ¼
- 塩 … 小さじ⅓

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

調理のこつ（下記参照）

❶ ベーコンは、1cm幅に切る。材料Ⓐを粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
❷ 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
❸ 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。
❹ 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「焼き物」「130」を選び「スタート」ボタンを押す。
❺ 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。
❻ ベーコンから脂が出てきたら、❸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。
❼ ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。Ⓐ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。

スパゲティペペロンチーノ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
130℃→180℃

材料（2人分）

スパゲティ（乾麺）… 200g
水 … 2L
塩 … 小さじ2
オリーブ油 … 大さじ2
にんにく … 1かけ
赤唐辛子 … 1本
塩 … 小さじ½

作りかた

調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
❸ 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。
❹ 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「焼き物」「130」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❺ 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくと赤唐辛子を動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいためる。
❻ ❺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、❸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。

スパゲティペスカトーレ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
130℃

材料（2人分）

スパゲティ（乾麺）… 200g
水 … 2L
塩 … 小さじ2
オリーブ油 … 大さじ2
玉ねぎ … 中⅛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½
粗挽き黒こしょう … 少々

作りかた

調理のこつ（下記参照）

❶ 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
❷ 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
❸ 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。
❹ 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「焼き物」「130」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❺ 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。
❻ ソースが加熱されて少し煮詰まったら、❸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。

調理のこつ

●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。

蒸しパン



作りかた
❶ 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。
❷ 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。
❸ 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」「130」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。

<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⅔／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⅔／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

<ココア> 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⅔／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⅔／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⅔／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
❶ 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。
❷ 人肌に温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
❸ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
❺ 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。
❻ ❺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。
❼ 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。
❽ 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⅓
ぬるま湯（約40℃） … 90～100mL／バター（室温に戻す） … 20g／カスタードクリーム … （P.23参照）1回分（8等分しておく）

作りかた
❶ 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。
❷ 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）
❸ 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）
❹ 生地を直径10cmにのばしカスタードクリームを包み、オーブ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）
❺ 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」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら、ラップをはずした❹を、オーブンシートごとフライパンにのせふたをする。
❼ 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
❶ 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。
❷ 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」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら❶を流し入れ、耐熱べらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぽってりと落ちる程度まで加熱する。
❹ 「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。

シナモンロール



材料（1回分）
Ⓐ 強力粉 … 200g／砂糖 … 大さじ2½／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½
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½

作りかた
❶ 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。
❷ 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）
❸ 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）
❹ 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、オーブ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）
❺ 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」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら、❹をオーブンシートごとフライパンにのせふたをする。焼き色が付いたら（約10～12分）裏返し約7分焼く。

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½／砂糖 … 大さじ½／卵 … 1個

作りかた
❶ Ⓐを混ぜ、フランスパンを浸しておく。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたらバターを溶かし、❶のパンの両面を焼く。

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¼／砂糖 … 大さじ½／重曹 … 小さじ½
Ⓑ 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½

作りかた
❶ ボウルにⒶを入れて混ぜておく。
❷ ❶の中にⒷを入れよく混ぜ合わせて、約5～10分置く。
❸ 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」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ、両面を焼く。（ふたをするとふっくら早く仕上がる）

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

❶ ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
❷ 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。（❶、❷はハンドミキサーでもよい）
❸ 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」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 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）（フライパンにオーブンシートを敷くと取り出しやすい）
❺ 約20～25分加熱し、フライパンから取り出す。
❻ 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（砕いたもの）… 15枚
　バター（溶かす）… 50g］
クリームチーズ（室温に戻す）… 200g
バター（室温に戻す）… 40g
砂糖 … 35g
卵黄 … 2個分
コーンスターチ … 20g
レモン汁 … 小さじ1
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

❶ 豆腐の水気をきる。
❷ 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。
❸ 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。
❹ メレンゲを❸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。
❺ ❷の型に❹の生地を入れる。
❻ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❼ 表示部に「適温」が表示されたら、水400mLと❺を入れ、オーブンシートをかけふたをする。蒸気が上がったら設定ボタンで「120」に切り替えて、約40分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
❽ 粗熱が取れたら型ごと冷蔵室で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふる。

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

❶ 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。
❷ 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。
❸ メレンゲとⒶを❷に加え混ぜ、❶の型に入れる。
❹ 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」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❺ 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに水400mLと❸を入れオーブンシートをかけふたをする。
❻ 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。
❼ 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。

メレンゲの作りかた

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

<豆腐のチーズケーキ>
材料（1個分）
卵白 … 2個分　砂糖 … 25g

<チョコレートケーキ>
材料（1個分）
卵白 … 2個分　砂糖 … 45g

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］
水 … 大さじ1
かぼちゃ … 100g
砂糖 … 45g
Ⓑ［卵 … 2個
　牛乳 … 150mL
　生クリーム … 50mL
　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

❶ 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。
❷ 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❶に入れる。
❸ 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」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、水400mLと❷を入れ、オーブンシートをかけてふたをする。約15～20分蒸し焼きにする。
❺ 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。

調理のこつ
●容器の種類によって加熱時間を調節してください。

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½
　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½］
<具>
つぶあん … 120g（1個約30g）

作りかた

❶ 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Ⓑの材料を少しずつ加える。（約10分置いて生地を休ませるとさらによい）
❷ 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」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ両面を焼く。（ふたをするとふっくら早く仕上がる）
❹ 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 IH 『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

1. 材料は必ず水気をふき取る
●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
●天ぷらの衣は固すぎないように。
●水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

●えび…尾の先を切って水分を出す。
●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。

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

作りかた

❶ 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。
❷ しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
❸ 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
❹ 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。
❺ 表示部に「適温」が表示されたら❶と❷のえびや野菜に、❸を付けて揚げる。

調理のこつ
●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½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



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 170℃

材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250g）… 2枚
Ⓐ しょうが汁 … 小さじ1
Ⓐ 塩 … 小さじ⅔
Ⓐ しょうゆ・酒 … 各大さじ1
片栗粉 … 大さじ3〜4
揚げ油 … 800g（880mL）

作りかた

❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15〜30分置く。
❷ ❶の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷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。

調理のこつ
●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。

フライドチキン



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 160℃

材料（10本分）

鶏手羽元（1本約50g）… 10本
Ⓐ 水 … 100mL
Ⓐ 塩 … 10g
Ⓑ 牛乳 … 70mL
Ⓑ 溶き卵 … 25g
Ⓑ コーンスターチ … 大さじ1
Ⓑを合わせて混ぜておく
Ⓒ 薄力粉 … 70g
Ⓒ 香辛料（パプリカ（粉末）、ガーリック（粉末）、ジンジャー（粉末）などお好みで）… 6g
Ⓒ 黒こしょう … 小さじ1
Ⓒ パセリ（乾燥）… 小さじ1
Ⓒを合わせて混ぜておく
揚げ油 … 800g（880mL）

作りかた

❶ Ⓐに鶏肉を約30分つけ込む。
❷ ❶の水気をふき取り、Ⓑをからませ、Ⓒをまぶしておく。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷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。

とんかつ



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 170℃

材料（4人分）

豚ロース肉（1枚約100g）… 4枚
塩・こしょう … 各適量
薄力粉 … 大さじ4
卵（溶きほぐす）… 1個
パン粉 … 60g
揚げ油 … 800g（880mL）

作りかた

❶ 豚肉は筋切りして、塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷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。

えびフライ



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 180℃

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

❶ 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。
❷ ❶に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷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



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 190℃

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

❶ アスパラガス、トマト、ベーコン、うずらの卵を竹串に刺す。
❷ ❶にⒶをからめ、Ⓑをまぶす。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷を4本鍋に入れて揚げる。残り4本を同様に揚げる。

かきフライ



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 180℃

材料（12個分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ ❶に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷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



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 180℃

材料（8個分）

じゃがいも（一口大に切る）… 300g
サラダ油 … 小さじ1
玉ねぎ（みじん切り）… 200g
合びき肉 … 60g
塩 … 小さじ¾
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

❶ じゃがいもはゆでて、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。
❷ 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。
❸ ❷を❶に入れよく混ぜて8等分し、小判型にして冷ましておく。
❹ ❸に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
❺ 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。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら❹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



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 140℃

材料（1回分）

にんじん … 120g
れんこん … 120g
さつまいも … 120g
塩 … 小さじ⅓
白ごま … 小さじ1
揚げ油 … 800g（880mL）

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ ❸を器に盛り、白ごまと塩をふりかける。

調理のこつ
●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



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 170℃

材料（4人分）

なす … 4本
オクラ … 4本
しょうが（千切り） … 少々
揚げ油 … 800g（880mL）

<浸しだし>
Ⓐ だし汁 … 150mL
Ⓐ 砂糖 … 大さじ½
Ⓐ しょうゆ … 大さじ1
Ⓐ 酒 … 大さじ2
Ⓐ みりん … 大さじ1½
しょうが汁 … 大さじ½

作りかた

❶ 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。
❷ Ⓐ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。
❸ 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。
❹ 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。
❺ 器になす、オクラを盛りつけ、❷をかけ、しょうがをのせる。

野菜チップス



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 160℃

材料（1回分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら❶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



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 180℃

材料（1回分）

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

作りかた

❶ 玉ねぎを1cm幅の輪切りにして、ばらばらにしておく。
❷ ボウルにⒶを入れ混ぜ、❶にからませる。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷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。
❺ お好みでトマトケチャップを添える。

フライドポテト



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 170℃

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

❶ じゃがいもを水にさらし、あく抜きをする。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、❶の水気をきって、鍋に入れて揚げる。
❹ お好みで塩またはシーズニングをまぶす。

ピロシキ



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 160℃

材料（6個分）

<パン生地>
Ⓐ 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½
Ⓐ 砂糖 … 大さじ1
Ⓐ 塩 … 小さじ¼
Ⓑ 牛乳（室温に戻す） … 110mL
Ⓑ バター（室温に戻す） … 15g

<具>
春雨（乾燥した状態で） … 6g
合びき肉 … 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½
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

❶ 春雨は熱湯で戻して、細かく切る。
❷ 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・こしょうで味を調え、加熱を止める。
❸ ❷に刻んだゆで卵を加え、6等分して冷ましておく。
❹ ポリ袋にⒶを入れて軽く混ぜ、Ⓑを加えて約8分間、十分にこねる。
❺ 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）
❻ 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）
❼ ❻の生地を1個ずつめん棒で約15cmの楕円形にのばし、❸の具をのせ半月形に合わせてしっかり閉じる。同様に5個包み、ラップをかけて約10分休ませる。
❽ 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。
❾ 表示部に「適温」が表示されたら❼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。

ドーナツ



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 160℃

材料（直径約7cmドーナツ型6個分）

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

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまったら、ラップをして冷蔵室で約30分間休ませる。
❷ 打ち粉をしたのし台に❶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。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❸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。
❺ お好みでグラニュー糖をまぶす。

フルーツフリッター



IH 適温調理 / 揚げ物 / 設定温度の目安 150℃

材料（1回分）

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

作りかた

❶ 卵白をしっかりと泡立てておく。
❷ ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、Ⓐを入れ混ぜる。さらにバターを加え、よく混ぜる。❶を加え、へらでさっくりと混ぜる。
❸ ❷にⒷを入れ混ぜる。
❹ 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。
❺ 表示部に「適温」が表示されたら❸の半量を大さじ1杯ずつ鍋に落とし、途中で裏返しながら揚げる。残り半量を同様に揚げる。

かりんとう



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 160℃

材料（1回分）

Ⓐ 卵 … 1個
Ⓐ 黒砂糖 … 15g
Ⓐ 塩 … 少々
Ⓑ 薄力粉 … 100g
Ⓑ ベーキングパウダー … 小さじ1½
揚げ油 … 800g（880mL）
Ⓒ 黒砂糖 … 50g
Ⓒ 水 … 大さじ2

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れて混ぜ、さらにⒷを加え混ぜる。
❷ ❶を軽く手でこね、まとまったらラップをして冷蔵室で約20分休ませる。
❸ 打ち粉をしたのし台に❷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。
❹ 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。
❺ 表示部に**「適温」**が表示されたら❸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。
❻ 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。❺をからめ、バットなどに広げて冷ます。

かりんとうまんじゅう



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 200℃

材料（10個分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。❷を1個ずつからめて、網の上で冷ます。

快速 マークがついているレシピは、「快速」コースが選択できます。

グリル調理『魚焼き』で調理するレシピ

さんまの塩焼き



グリル
魚焼き
丸焼き
快　速
冷　凍
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約23分〉
快速〈約13分〉
冷凍〈約32分〉
使用付属品 波皿

材料（1～5尾分）

さんま（1尾約150g）… 1 ～ 5尾
塩 … 適量

作りかた　調理のこつ（下記参照）

❶ さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
❷ ❶を波皿にのせ、**「魚焼き」**の**「丸焼き」「中」**を選び、**「スタート」**ボタンを押し、焼く。

調理のこつ



手前側

●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」**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、塩のふり加減によって異なります。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります）お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

標準より短い時間で調理ができます。 冷凍 マークがついているレシピは、「冷凍のまま」コースが選択できます。凍ったままの食材をすぐに調理できます。

あじの塩焼き



火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約23分〉
快速〈約13分〉
冷凍〈約32分〉

材料（1～5尾分）

あじ（1尾約130g～180g）… 1～5尾
塩 … 適量

いさきの塩焼き



火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約23分〉
快速〈約13分〉
冷凍〈約32分〉

材料（1～2尾分）

いさき（1尾約230g）… 1～2尾
塩 … 適量

たいの塩焼き



火力の目安 強
加熱時間の目安 〈約28分〉
快速〈約17分〉
冷凍〈約36分〉

材料（1尾分）

たい（1尾約400g）… 1尾
塩 … 適量

にしんの塩焼き



火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約23分〉
快速〈約13分〉
冷凍〈約32分〉

材料（1～2尾分）

にしん（1尾約250g）… 1～2尾　　塩 … 適量

塩さんま



火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約20分〉
快速〈約12分〉
冷凍〈約29分〉

材料（1～5尾分）

塩さんま（1尾約130g）… 1～5尾

グリル
魚焼き
丸焼き
快　速
冷　凍
使用付属品 波皿

作りかた　調理のこつ（P.30参照）

❶ 調理する魚に合わせうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
❷ ❶を波皿にのせ**「魚焼き」**の**「丸焼き」**、火力調節をそれぞれ選び、**「スタート」**ボタンを押し、焼く。

「冷凍のまま」調理のこつ

上手に調理するために

●本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

●本書に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。（分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります）
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。

2. 食材の下準備

●丸身の魚などは、サッと洗って水気をよくふき取る。
●つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分に減らす。

3. 冷凍のしかた

●保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。（食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません）
●平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。（厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません）
●保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。（空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます）
●折り曲げて冷凍しない。（火の通りが悪くなり、うまく焼けません）
●たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。（余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください）
●ラップは使用しない。（食材に絡まり、はがせなくなることがあります）
●ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。（表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません）
●完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。（冷凍した食材の底面に凹凸ができると、グリル皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません）
●保存期間は、2～3週間まで。（保存期間が長くなると、乾燥（冷凍焼け）し、焼き色が濃くなりすぎるなど、うまく焼けなくなります）



さんまの塩焼きの場合



塩ざけの場合



ぶりのつけ焼きの場合

4. 焼くときは

●「切身・干物 冷凍 」「丸焼き 冷凍 」「つけ焼き 冷凍 」メニューで調理してください。
●つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。焼き上がった調理物のみを取り出してください。
●冷凍室から出したらすぐに焼く。（室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります）
●調理した際、表面に白い物が浮き出る場合がありますがタンパク質の一種で、食べても問題ありません。

快速 マークがついているレシピは、「快速」コースが選択できます。

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100g）… 1～5切れ

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

あじの開き



材料（1～2枚分）

あじの開き（1枚約100g）… 1～2枚

はたはた



材料（2～5尾分）

はたはた（1尾約35～50g）… 2～5尾

ししゃも



材料（5～10尾分）

ししゃも（1尾約20g）… 5～10尾

ほっけの開き



材料（1枚分）

ほっけの開き（1枚約240g）… 1枚

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

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

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

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

たいの塩焼き（切り身）



材料（1～5切れ分）

たい（1切れ約100g）… 1～5切れ

グリル
- 魚焼き
- 切身・干物
- 快　速
- 冷　凍

使用付属品：波皿

作りかた

❶ 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。
❷ 調理する魚を波皿にのせ「魚焼き」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。
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。
※「過熱水蒸気」のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

冷凍 マークがついているレシピは、「冷凍のまま」コースが選択できます。凍ったままの食材をすぐに調理できます。

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

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

かじきまぐろのみそ漬け



材料（1～5切れ分）

かじきまぐろのみそ漬け（1切れ約60g）… 1～5切れ

グリル
- 魚焼き
- つけ焼き
- 快　速
- 冷　凍

使用付属品：波皿

作りかた　調理のこつ（下記参照）

❶ 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ「魚焼き」の「つけ焼き」、火力調節をそれぞれ選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

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　調理のこつ（下記参照）

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

調理のこつ
●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。

グリル調理
『焼き物』で調理するレシピ

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½弱
　こしょう … 少々］

作りかた

❶ 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。
❷ ボウルに❶とⒷを入れて、よく混ぜ4等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷を片手に数回たたきつけ空気を抜き、中にナチュラルチーズを入れて、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
❹ ❸を波皿に並べてのせ、「焼き物」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



グリル
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

材料（4個分）

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

作りかた

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

3種のソースの作りかた

<ソース>
材料
トマトケチャップ、ウスターソース … 各適量
［作りかた］
1. トマトケチャップとウスターソースを合わせてかき混ぜる。

<和風おろしポン酢>
材料
青じそ … 4枚　　ポン酢しょうゆ … 適量
大根おろし … 適量
［作りかた］
1. ハンバーグの上に青じそ、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

<きのこソース>
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1½
- 酒 … 大さじ1
- しょうが汁 … 小さじ1

Ⓑを合わせておく
Ⓒ
- 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Ⓑを入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、Ⓒの水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。

お好み焼き



グリル
焼き物
ハンバーグ
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約19分〉
使用付属品
波皿

材料（2枚分）

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

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

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

作りかた

1. ボウルにⒶを入れ泡立て器で混ぜる。
2. ❶に薄力粉を半量ずつ加え混ぜる。
3. ❷にⒷを入れ、底からすくいあげるようにして、さっくりと混ぜる。
4. 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。
5. ❸の生地を½量ずつ豚肉からはみ出さないようにのせ、厚さ2～3cmの平たい形に整える。
6. 「焼き物」の「ハンバーグ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
7. 加熱後、裏返し、器に盛りつけ、Ⓒをかける。

鶏手羽先のつけ焼き



グリル
焼き物
鶏のグリル
快　速
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約21分〉
快速〈約16分〉
使用付属品
波皿

材料（8本分）

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

作りかた

1. 鶏手羽先は合わせたⒶに約10～15分つけておく。
2. ❶の汁気を切ってから皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」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」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



グリル
焼き物
鶏のグリル
快　速
使用付属品
波皿
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約21分〉
快速〈約16分〉

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

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、「焼き物」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」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）



グリル
焼き物
鶏のグリル
快　速
使用付属品
波皿
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約21分〉
快速〈約16分〉

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、「焼き物」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」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）



グリル
焼き物
鶏のグリル
快　速
使用付属品
波皿
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約21分〉
快速〈約16分〉

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
Ⓐ
- しょうゆ … 100mL
- みりん … 50mL
- 砂糖 … 大さじ2～3
- サラダ油 … 大さじ1

作りかた

1. 焼きとりは合わせたⒶに約30分～1時間つけておく。
2. ❶の汁気をきってから波皿にのせ、「焼き物」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



グリル
焼き物
鶏のグリル
快　速
使用付属品
波皿
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約22分〉
快速〈約17分〉

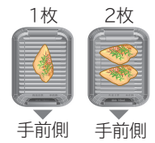
材料（2枚分）

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. ❶の皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」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」のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

調理のこつ
- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中で火が通りにくく、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。



骨付きもも（塩）



グリル
焼き物
鶏のグリル
快　速
使用付属品
波皿
火力の目安 強
加熱時間の目安〈約24分〉
快速〈約18分〉

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. ❶に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」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」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



グリル / 焼き物 / 貝焼き / 火力の目安 強 / 加熱時間の目安〈約23分〉 / 使用付属品 波皿

材料（1～4個分）

さざえ（1個約100g）… 1～4個

作りかた

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

調理のこつ

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



はまぐり



グリル / 焼き物 / 貝焼き / 火力の目安 弱 / 加熱時間の目安〈約17分〉 / 使用付属品 波皿

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

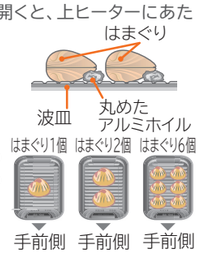
作りかた

1. はまぐりは塩水につけて砂出しをし、貝の口が少し開いているときにテーブルナイフなどで貝柱（両サイド2箇所）を外し、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）
2. アルミホイルを丸めて台を作り、貝の口を水平に固定する。（汁をこぼれにくくするため）
3. 2を波皿にのせ、「焼き物」の「貝焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



調理のこつ

- 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。



ほたて



グリル / 焼き物 / 貝焼き / 火力の目安 中 / 加熱時間の目安〈約21分〉 / 使用付属品 波皿

材料（1～2個分）

ほたて（殻付き）（1個約150g）… 1～2個

作りかた

1. 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどで外し、殻を一度外す。
2. 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。
3. 2を波皿にのせ、「焼き物」の「貝焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ

- 肝（ウロ）は、取り除いてください。
- 必ず上になる殻を一度外し、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）
- 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。



えび



グリル / 焼き物 / 貝焼き / 火力の目安 中 / 加熱時間の目安〈約21分〉 / 使用付属品 波皿

材料（5尾分）

有頭えび（1尾約40g）… 5尾

作りかた

1. えびは頭、殻をつけたまま背わたを取る。
2. 1を波皿に並べ、「焼き物」の「貝焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理『オーブン』で調理するレシピ

ローストビーフ



グリル / オーブン / ローストビーフ / 火力の目安 中 / 加熱時間の目安〈約50分〉 / 使用付属品 平皿

材料（1本分）

牛もも肉（ローストビーフ用）（高さ5cm以内）… 約400～600g
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

1. 牛肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
2. 平皿にアルミホイルを敷き1を中央にのせ、「オーブン」の「ローストビーフ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
3. 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。
4. 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）… ½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］
1. 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、玉ねぎを入れいためる。玉ねぎが透き通ったら、Ⓐ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



グリル / オーブン / 焼き豚 / 火力の目安 中 / 加熱時間の目安〈約70分〉 / 使用付属品 平皿

材料（1本分）

豚肩ロース肉（かたまり）（高さ5cm以内）… 約300～500g
Ⓐ
- 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½

Ⓐを合わせておく

作りかた

1. 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐ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。
2. 平皿にアルミホイルを敷き、汁気を切った1を中央にのせ、「オーブン」の「焼き豚」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
3. 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。
4. 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



グリル / オーブン / グラタン / 火力の目安 強 / 加熱時間の目安〈約20分〉 / 使用付属品 平皿

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.20参照）… 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

1. 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。
2. バター（分量外）を塗った容器にホワイトソース、1、ミートソース、1・・・・の順に3～4段に重ね、チーズをのせる。
3. 2を平皿にのせ、「オーブン」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



グリル
オーブン
グラタン
火力の目安 強
加熱時間の目安 〈約20分〉
使用付属品 平皿

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.20参照）… 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

❶ カリフラワーは、塩ゆでして、かぼちゃはゆでておく。
❷ ホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、❶をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをふる。残りのホワイトソースを全体にかけチーズを散らす。
❸ ❷を平皿にのせ、「オーブン」の「グラタン」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

マカロニグラタン



グリル
オーブン
グラタン
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約19分〉
使用付属品 平皿

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.20参照）… カップ1½
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）… 40g
サラダ油 … 大さじ1
塩・こしょう … 各適量

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。
❸ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
❹ 鶏もも肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームをいため、塩、こしょうをふる。
❺ ❹に❶を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。
❻ グラタン皿に❺の具をのせ残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
❼ ❻を平皿にのせ、「オーブン」の「グラタン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ドリア



グリル
オーブン
グラタン
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約19分〉
使用付属品 平皿

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.20参照）… カップ1
ごはん … 200g
バター … 10g
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）… 40g
サラダ油 … 大さじ1
塩・こしょう … 各適量

作りかた

❶ グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
❸ フライパンにむきえび、玉ねぎ、生しいたけを入れていためる。加熱が終了したらホワイトソースであえる。
❹ 温かいごはんにバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをふる。
❺ グラタン皿に❹を分け入れ、❸をのせ、チーズを散らす。
❻ ❺を平皿にのせ、「オーブン」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



グリル
オーブン
ピザ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約14分〉
使用付属品 平皿

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

❶ 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。
❷ 生地にピザソースを塗り、Ⓐを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
❸ ❷を平皿にのせ、「オーブン」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



グリル
オーブン
ピザ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約14分〉
使用付属品 平皿

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

❶ フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れ「弱火」で加熱し、シーフードミックスを軽くいためる。
❷ 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。
❸ 生地にピザソースを塗り、Ⓐ、❶を並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らす。
❹ ❸を平皿にのせ、「オーブン」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1/3
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 小さじ2/3

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）… 60mL
- オリーブ油 … 大さじ1弱

打ち粉用強力粉 … 適量

［作りかた］

❶ ポリ袋にⒶを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、ふって粉と水分をよく混ぜ合わせ、約8分間よくこねる。（このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単にこねることができる）
❷ 粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2〜1.5倍になるのが目安）
❸ 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせる。生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めて乾かないようにラップをかけて約10分休ませる。（ベンチタイム）
❹ 丸めた生地を直径約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）



グリル
オーブン
ピザ
火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約11分〉
使用付属品 平皿

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

❶ アルミホイルの上に冷蔵または冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
❷ ❶を平皿にのせ、「オーブン」の「ピザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理

『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 … 160mL
- みりん … 130mL

Ⓐを合わせておく

グリル
魚煮つけ
姿 煮
使用付属品
フタ
平皿

作りかた

魚煮つけのこつ（下記参照）

1. 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℃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。
2. ❶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。
3. 「魚煮つけ」の「姿煮」「中」を、選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

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 … 160mL
- みりん … 130mL

Ⓐ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 … 160mL
- みりん … 130mL

Ⓐを合わせておく

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- 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。
- 味の調整は、仕上がり後の煮汁のつけ時間と、しょうゆと水の量で調節してください。（煮汁の量は変えない）
- 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、平皿にそうように、端を折り曲げてください。



さばのみそ煮



グリル
魚煮つけ
切身煮つけ
火力の目安
中
加熱時間の目安
〈約30分〉
使用付属品
平皿

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
針しょうが … 適量

作りかた

魚煮つけのこつ（P.40参照）

1. さばは、皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃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。
2. ❶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。
3. 「魚煮つけ」の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しょうがを添える。

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 … 105mL
- みりん … 90mL

Ⓐを合わせておく

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 … 105mL
- みりん … 90mL

Ⓐを合わせておく

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 … 105mL
- みりん … 90mL

Ⓐを合わせておく

グリル
魚煮つけ
切身煮つけ
使用付属品
平皿

作りかた

魚煮つけのこつ（P.40参照）

1. 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℃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。
2. ❶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。
3. 「魚煮つけ」の「切身煮つけ」「中」を、選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

グリル調理『過熱水蒸気』で調理するレシピ

鶏のハーブ焼き



グリル
過熱水蒸気
鶏のグリル
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約23分〉
使用付属品
波皿
水受 10mL

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

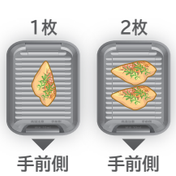
1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れⒶをまぶす。
2. ❶の皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ「過熱水蒸気」の「鶏のグリル」「中」を、選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

● お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」が選べます。

調理のこつ

●鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げて、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



グリル
過熱水蒸気
鶏のグリル
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約22分〉
使用付属品
波皿
水受 10mL

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. ❶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」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」が選べます。

鶏手羽中の塩焼き



グリル
過熱水蒸気
鶏のグリル
仕上がりの目安 弱
火力の目安〈約22分〉
使用付属品
波皿
水受 10mL

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」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」が選べます。

骨付きもも（塩）



グリル
過熱水蒸気
鶏のグリル
火力の目安 強
加熱時間の目安〈約25分〉
使用付属品
波皿
水受 10mL

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. ❶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」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」が選べます。



焼きとり（塩）



グリル
過熱水蒸気
鶏のグリル
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約22分〉
使用付属品
波皿
水受 10mL

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」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」が選べます。

塩ざけ



火力の目安 中
加熱時間の目安〈約17分〉

材料（1～5切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）… 1～5切れ

塩さば



火力の目安 中
加熱時間の目安〈約17分〉

材料（1～5切れ分）

塩さば（1切れ約100g）… 1～5切れ

グリル
過熱水蒸気
切身
使用付属品
波皿
水受 10mL

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」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」でも同様の調理ができます。

調理のこつ

●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（1～3個分）

フライドチキン（骨付き）（1個約100g）… 1～3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

グリル
過熱水蒸気
揚げ物温め
使用付属品
波皿
水受 10mL

作りかた

❶ 冷めた揚げ物（約50～300g）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」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。

グリル調理 『冷凍食品』で調理するレシピ

チャーハン



グリル
冷凍食品
チャーハン
火力の目安
中
加熱時間の目安
〈約15分〉
使用付属品
平皿

材料（約200～450g）

冷凍チャーハン … 約200～450g

作りかた

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

調理のこつ（下記参照）

調理のこつ
- チャーハンは、平らに広げ均一にし、オーブ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」の「チャーハン」「強」で調理してください。

調理のこつ
- つけだれなど、焦げやすい冷凍食品は、オーブンシートを敷いて「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）





グリル
冷凍食品
コロッケ
使用付属品
波皿
水受 10mL

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

作りかた

❶ 冷凍食品を袋、容器から出す。
❷ 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」の「コロッケ」、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。

調理のこつ（下記参照）

から揚げ（大／小）





グリル
冷凍食品
から揚げ
使用付属品
波皿
水受 10mL

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

❶ 冷凍食品を袋、容器から出す。
❷ 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」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。

調理のこつ（左記参照）

お好み焼き



グリル
冷凍食品
お好み焼き
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

材料（約200〜400g）

冷凍お好み焼き … 1枚

作りかた

調理のこつ（P.45参照）

❶ 冷凍食品を袋、容器から出す。
❷ 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」の「お好み焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。（取り出しにくい場合は、オーブンシートを敷いて調理してください）

焼きおにぎり



グリル
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

材料（約100〜400g）

冷凍焼きおにぎり（1個約50g） … 2〜8個

作りかた

調理のこつ（P.45参照）

❶ 冷凍食品を袋、容器から出す。
❷ 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」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。

たこ焼き



グリル
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

材料（約200〜400g）

冷凍たこ焼き（1個約20g） … 10〜20個

作りかた

調理のこつ（P.45参照）

❶ 冷凍食品を袋、容器から出す。
❷ 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」の「たこ焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

たい焼き



グリル
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

材料（約200〜400g）

冷凍たい焼き（1個約80g） … 3〜5個

作りかた

調理のこつ（P.45参照）

❶ 冷凍食品を袋、容器から出す。
❷ 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」の「たい焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

グリル調理『ノンフライ』で調理するレシピ

チキンカツ



グリル
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

材料（10個分）

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

作りかた

❶ 鶏肉に塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷の皮側を上にして波皿の中央にのせ、「ノンフライ」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。

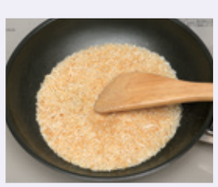
煎りパン粉の作りかた

材料（1個分）

パン粉 … 50g

［作りかた］

❶ フライパンをIHヒーターの中央に置き、パン粉を入れ、「中火」で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。



ヒレカツ



グリル
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

材料（12個分）

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

作りかた

❶ 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。（厚さ1〜1.5cm）
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

一口カツ



グリル
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

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
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす） … 1個
煎りパン粉（左記参照） … 1回分

作りかた

❶ 豚肉に塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル
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

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.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 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。
❷ ❶に粉チーズとバジルを加えて混ぜる。
❸ 豚肉に塩、こしょうをふる。
❹ ❸に薄力粉、卵、❷を順につける。
❺ ❹を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ハムカツ



グリル
ノンフライ
フライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約15分〉
使用付属品 波皿

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.47参照）… 1回分

作りかた

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

豚肉の香味揚げ



グリル
ノンフライ
フライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約15分〉
使用付属品 波皿

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.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 豚肉にゆずみそを塗る。
❷ 大葉は茎を取り縦半分に切る。
❸ ❶の真ん中に❷をのせ、そこを中心に3つ折りにする。（大葉が肉からはみ出ていると焦げるので、はみ出ないようにする）
❹ 煎りパン粉にごまを混ぜる。
❺ ❸に薄力粉、卵、❹を順につける。
❻ ❺を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

串カツ



グリル
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

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.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 豚肉は1枚を4等分し、長ねぎは豚肉の長さに合わせて切る。（¼くらい）
❷ ❶を、長ねぎ→豚肉→長ねぎ→豚肉の順番で竹串に刺す。（一番上が豚肉になるように刺す）
❸ ❷に塩、こしょうをふる。
❹ ❸に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❺ ❹を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



手前側

アスパラの肉巻きフライ



グリル
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

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.47参照）… 1回分

作りかた

❶ アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分ぐらいそいで半分の長さに切る。
❷ 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。
❸ ❷に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❹ ❸を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル
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

材料（4枚分）

あじ（三枚におろしたもの）… 4切れ（2尾）
塩・こしょう … 各適量
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉（P.47参照）… 1回分

作りかた

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



手前側

ささみフライ



グリル
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

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.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル
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

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.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 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。
❷ ❶を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / フライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約15分〉
使用付属品 波皿

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 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉 （P.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 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。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / フライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約15分〉
使用付属品 波皿

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
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉 （P.47参照）… 1回分

作りかた

❶ いかは、内臓や足などを取り除き皮を剥いだ胴体部分だけを使い、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / フライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約15分〉
使用付属品 波皿

材料（8個分）

冷凍ロールイカ（1切れ約20g）… 8切れ
塩・こしょう … 各適量
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉 （P.47参照）… 1回分

作りかた

❶ いかの両面に塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / フライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安 〈約15分〉
使用付属品 波皿

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
薄力粉 … 大さじ2
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉 （P.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 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）
❷ ❶に塩、こしょうをふる。
❸ 煎りパン粉にあおさを混ぜる。
❹ ❷に薄力粉、卵、❸を順につける。
❺ ❹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」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



グリル / 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

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¾
こしょう … 適量
サラダ油 … 小さじ1
薄力粉 … 大さじ2
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉 （P.47参照）… 1回分

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ ❷を❶に加え塩、こしょうをふりよく混ぜ、8等分し、厚み1.5cmの小判形にして、冷ましておく。
❹ ❸に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❺ ❹を波皿に対して斜めに置いて並べてのせ、「ノンフライ」の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



手前側

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

鶏手羽先の甘辛揚げ



グリル / ノンフライ / から揚げ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

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½
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ2
和風だし（顆粒）… 小さじ½
にんにく（すりおろす）… 1かけ
万能ねぎ（小口切り）… 少々
七味唐辛子 … 適量
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 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。
❷ Ⓐに❶をつけ込み、15〜30分置く。
❸ ❷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」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



グリル / 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

材料（12個分）

Ⓐ
鶏むねひき肉 … 300g
卵（溶きほぐす）… ½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

❶ ボウルにⒶを入れ、よく混ぜ12等分する。
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❶を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1〜1.5cmの小判型にする。
❸ 市販のから揚げ粉を❷の全体にまぶす。
❹ ❸を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / から揚げ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

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½
酒 … 大さじ1
水 … 大さじ1
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 鶏肉はⒶにつけ込み、15〜30分置く。
❷ ❶を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / から揚げ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

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

1. 市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
2. ❶の皮側を上にして波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / から揚げ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

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½
- しょうゆ … 大さじ2
- 酒 … 大さじ1
- みりん … 大さじ2
- 和風だし（顆粒）… 小さじ½
- しょうが（すりおろす）… 1かけ

Ⓐを合わせておく

作りかた

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

フライドポテト（冷凍）



グリル / ノンフライ / から揚げ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

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

1. 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」の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
2. お好みで塩などをまぶす。

ハッシュドポテト（冷凍）



グリル / ノンフライ / から揚げ
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

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

1. 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」の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
2. お好みで塩などをまぶす。

えびの天ぷら



グリル / 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

材料（12本分）

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

作りかた

調理のこつ（下記参照）

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3～4箇所切り目を入れる。
3. ❷に塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
4. ❸を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

あじの天ぷら



グリル / ノンフライ / 天ぷら
火力の目安 強
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

材料（4枚分）

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

作りかた

調理のこつ（下記参照）

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. あじに塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
3. ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル / ノンフライ / 天ぷら
火力の目安 強
加熱時間の目安 〈約17分〉
使用付属品 波皿

材料（10個分）

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

作りかた

調理のこつ（下記参照）

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

ちくわ天



グリル / 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

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
天かす … 約100g
青のり … 4g

作りかた

調理のこつ（下記参照）

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、青のりを加えて混ぜる。
2. ちくわに、薄力粉、卵、❶を順につける。
3. ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ

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

なすの天ぷら



グリル
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

材料（2本分）

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　**調理のこつ**（下記参照）

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. なすの水気をふき、塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
3. ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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



グリル
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

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
天かす … 約100g
塩 … 適量

作りかた　**調理のこつ**（下記参照）

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

しいたけの天ぷら



グリル
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

材料（12個分）

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

作りかた　**調理のこつ**（下記参照）

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

さつまいもの天ぷら



グリル
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

材料（200g分）

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

作りかた　**調理のこつ**（左記参照）

1. 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
2. さつまいもに塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
3. ❷を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

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

「少量」がついているレシピは、「少量」コースが選択できます。材料を半分で調理する場合は、「少量」コースをおすすめします。

グリル調理『蒸し物』で調理するレシピ

蒸ししゃぶ



グリル
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 50mL

材料（4枚分）

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）… 300g
もやし … 150g
きゃべつ（千切り）… 50g
パプリカ（千切り）… 50g
アスパラガス（長さ5cmの斜め切り）… 3本（約50g）
市販のポン酢しょうゆ、ごまだれ

作りかた

1. 豚肉と野菜を交互に重ねて、波皿にのせて、全体に水50mLをかけフタをする。
2. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. お好みで、市販のポン酢しょうゆ、ごまだれなどを添える。

調理のこつ
- ●フタが浮かないように野菜を並べてください。
- ●材料の種類や分量により焼き色が付く場合があります。

蒸し野菜（火の通りにくい野菜）



グリル
蒸し物
蒸し野菜
少量
火力の目安 強
加熱時間の目安 〈約28分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 150mL

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
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」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。

調理のこつ
- ●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）



グリル
蒸し物
蒸し野菜
少量
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約22分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 150mL

材料（1回分）

なす（1本約80g）… 4本
かぶ（1個約100g）… 4個

<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. ❶を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
3. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「中」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。

調理のこつ
- ●冷やしてドレッシング（市販）をかけても良いでしょう。

少量 がついているレシピは、「少量」コースが選択できます。材料を半分で調理する場合は、「少量」コースをおすすめします。

蒸しきのこ



グリル
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 50mL

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
塩・こしょう・オリーブ油 … 各適量
粉末パセリ … 適量

作りかた

1. きのことにんにくを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
2. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 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。

蒸しとうもろこし



グリル
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 50mL

材料（2本分）

とうもろこし（1本250g 3cmの輪切り）… 2本

作りかた

1. とうもろこしを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
2. 「蒸し物」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）



グリル
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 50mL

材料（1回分）

冷凍えだまめ … 400g
塩 … 適量

作りかた

1. 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。
2. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 加熱後、水をきり、塩をふる。

ロールキャベツ



グリル
蒸し物
蒸し野菜
少量
火力の目安 強
加熱時間の目安 〈約28分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 150mL

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）… ¼個
- 塩・こしょう・ナツメグ … 各少々

コンソメ（顆粒）… 大さじ½

作りかた

1. 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。
2. ボウルにⒶと、❶の芯をみじん切りにして入れ、よく混ぜる。
3. ❷を8等分して俵型にし、広げた❶にのせて包む。
4. ❸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。
5. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
6. 器に盛りつけて、トマトクリームソースをかける。

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.20参照）… 1½カップ
Ⓑ
- トマトソース（缶詰）… 200mL
- 粉チーズ … 10g

［作りかた］
❶ 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Ⓑを入れ「弱 火」〜「中 火」でかき混ぜながら加熱する。

バンバンジー



グリル
蒸し物
蒸し野菜
少量
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約22分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 150mL

材料（1回分）

鶏ささみ肉（1本約60g）… 4本
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

1. 鶏肉を波皿に並べてのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
2. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 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。
4. 器にトマト、きゅうり、❸を盛りつけ、仕上げにⒶをかける。

さけのちゃんちゃん焼き



グリル
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 50mL

材料（1回分）

生ざけ（1口大に切る）… 300g
塩・こしょう … 各適量
サラダ油 … 大さじ½
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
Ⓐ
- にんにく（すりおろす）… ½かけ
- 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

1. さけに塩、こしょうをふっておく。
2. 野菜ミックスにサラダ油を入れよく混ぜておく。
3. ❶と❷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。
4. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
5. 加熱後、Ⓐをかけ混ぜる。

蒸し鶏



グリル
蒸し物
蒸し野菜
少量
火力の目安 中
加熱時間の目安 〈約22分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 150mL

材料（1回分）

鶏むね肉（1枚約200g）… 2枚

作りかた

1. 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。
2. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 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］
❸で出た蒸し汁50mLとポン酢しょう油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℃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。

少量 がついているレシピは、「少量」コースが選択できます。材料を半分で調理する場合は、「少量」コースをおすすめします。

アクアパッツァ



グリル
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 50mL

材料（1回分）

白身魚（たらなど1口大に切る）… 400g
塩・こしょう … 各適量
あさり（殻つき）… 400g
プチトマト（へたをとる）… 8個
にんにく（みじん切り）… 2かけ
イタリアンパセリ … 適量

作りかた

1. 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。
2. 「蒸し物」の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 器に盛りつけて、パセリを飾る。

ギョウザ



グリル
蒸し物
ギョウザ
少量
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約14分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 80mL

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）… ½かけ
- しょうが（みじん切り）… ½かけ
- 酒 … 大さじ½
- しょうゆ … 小さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- 塩・こしょう … 各少々

市販のギョウザの皮 … 12枚

作りかた

調理のこつ（下記参照）

1. 白菜に塩（分量外）をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
2. ボウルに1とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
3. ギョウザの皮に2をのせ、ひだを取りながら包む。
4. 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。
5. 「蒸し物」の「ギョウザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

市販のギョウザ（冷凍）／（チルド）



グリル
蒸し物
ギョウザ
少量
火力の目安 強
加熱時間の目安〈約18分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 80mL
冷凍

材料（12個分）

冷凍ギョウザ（1個約17gのもの）… 12個

作りかた

調理のこつ（下記参照）

1. 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。
2. 「蒸し物」の「ギョウザ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



グリル
蒸し物
ギョウザ
少量
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約11分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 80mL
チルド

材料（12個分）

チルドギョウザ（1個約17gのもの）… 12個

作りかた

調理のこつ（下記参照）

1. 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。
2. 「蒸し物」の「ギョウザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

- 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。

いか焼き



グリル
蒸し物
ギョウザ
少量
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約11分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 80mL

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
- しょうゆ … 適量

Ⓐを合わせておく

作りかた

1. 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。
2. 「蒸し物」の「ギョウザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. 器に盛りつけⒶを添える。

シュウマイ



グリル
蒸し物
シュウマイ
少量
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約15分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 200mL

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½
- しょうゆ … 小さじ1
- ごま油 … 小さじ½
- 塩 … 小さじ
- 片栗粉 … 大さじ1⅓

市販のシュウマイの皮 … 15枚

作りかた

1. 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。
2. 1を波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
3. 「蒸し物」の「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

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

市販のシュウマイ（冷凍）／（チルド）



グリル
蒸し物
シュウマイ
少量
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約15分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 200mL
冷凍

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）

作りかた

1. 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。
2. 「蒸し物」の「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



グリル
蒸し物
シュウマイ
少量
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約13分〉
使用付属品 フタ 波皿
かけ水 200mL
チルド

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）

作りかた

1. 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。
2. 「蒸し物」の「シュウマイ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

グリル調理『パン』で調理するレシピ

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℃以上のときは、ぬるま湯を水に変えてください。
- 室温が35℃以上のときは、約5℃の冷水を使ってください。（約5℃の冷水は、冷蔵室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。
- 生地の分割や丸めるとき、生地が乾燥しないように、ラップや固く絞ったぬれふきんをかぶせてください。
- 生地が扱いにくいときなどは少し打ち粉（強力粉）をしてください。
- 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



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 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

❶ 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）





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



❸ 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。
こね上がり具合を見て、こねが足りないようなら、生地をのし台の上でくるくる転がすか、両手でVの字を描くように転がす。



❹ 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。











❺ ❹を皿受けにのせ、「パン」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



グリル
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

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⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 130mL
バター（室温に戻す）… 20g

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❺を参照。

調理のこつ
●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。

グラハムパン



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 180g
- 全粒粉 … 50g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 130mL
バター（室温に戻す）… 20g

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❺を参照。

塩パン



グリル
パン
パン発酵・焼き
［0.5斤］［1.0斤］
加熱時間の目安〈約61分〉
使用付属品
フタ
平皿

材料（8個分［1.0斤］） ＊1.5斤はできません

Ⓐ
- 強力粉 … 200g
- 全粒粉 … 30g
- 砂糖 … 20g
- 塩 … 3g（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1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
バター（6cmの長さで8等分しておく）… 40g
岩塩 … 少々
牛乳 … 適量

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 生地をスケッパーで8等分して丸めた後に、生地を平らにし、2箇所を折りたたみ、めん棒で三角形にのばす。
❸ 三角形の底辺に長さ6cmのバターを置いて巻き、巻き終わりを下にする。
❹ 平皿にクッキングシートを両側面まで敷き、その上に❸を並べ、パンの表面に牛乳を塗り、岩塩を散らしてフタをする。
❺ ❹を皿受けにのせ「パン」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。





調理のこつ
●塩パンは生地がやわらかいので、クッキングシートを使用します。

セサミパン



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）
- 煎りごま（黒）… 15g

ぬるま湯（約30℃）… 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

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 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。
❸ ❷を皿受けにのせ「パン」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



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

かぼちゃ（一部皮を残しゆでておく）… 200g
Ⓐ
- 生クリーム … 5mL
- 砂糖 … 9g（大さじ1）
- 塩 … 適量

ぬるま湯（約30℃）… 130mL
バター（室温に戻す）… 20g
Ⓑ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

作りかた

❶ ゆ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Ⓐに混ぜ8等分しておく。
❷ ぬるま湯に生地用のかぼちゃを混ぜておく。
❸ 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Ⓑを入れて混ぜ合わせ、❷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）
❹ P.60のかんたんパンの作りかた❷～❸を参照。
❺ ❹を直径約10cmにのばし❶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、飾り用の皮をのせ、霧を吹きかけてフタをする。
❻ ❺を皿受けにのせ「パン」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。

カレーパン



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- カレー粉 … 5g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
Ⓑ
- いためた玉ねぎ（みじん切り）… 50g
- じゃがいも（ゆでてつぶしておく）… 80g
- キーマカレー（レトルトパウチ）… 120g

Ⓑを混ぜて8等分しておく
パン粉 … 適量

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 生地をスケッパーで8等分して丸める。
❸ 直径約10cmにのばし、Ⓑ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。
❹ ❸を皿受けにのせ「パン」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



グリル
パン
パン発酵・焼き
［0.5斤］［1.0斤］
加熱時間の目安〈約61分〉
使用付属品
フタ
平皿

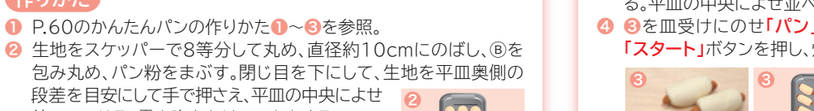
材料（8個分［1.0斤］）＊1.5斤はできません

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 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

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 生地をスケッパーで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。
❸ ❷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。
❹ ❸を皿受けにのせ「パン」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



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
Ⓑ
- ゆで卵（1cmの角切り）… 1個
- じゃがいも（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

Ⓑを混ぜ合わせて8等分しておく
パン粉 … 適量

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし、Ⓑ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、平皿の中央によせ並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。
❸ ❷を皿受けにのせ「パン」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。



ウインナーパン



グリル
パン
パン発酵・焼き
［0.5斤］［1.0斤］
加熱時間の目安〈約61分〉
使用付属品
フタ
平皿

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1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
ウインナーソーセージ（1本 約20g）… 8本

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 生地をスケッパーで8等分して丸める。
❸ 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。
❹ ❸を皿受けにのせ「パン」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。



ベーコンロール



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） … 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃） … 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

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 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。
❸ 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。
❹ ❸を皿受けにのせて「パン」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。



ベーコンエピ



グリル
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

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⅔）
- 塩 …4g（小さじ⅔）
- 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） … ¼かけ
塩・こしょう … 各適量
Ⓑ
- レモン汁 … 2g
- ぬるま湯（約30℃） … 98mL

Ⓑを合わせておく

作りかた

❶ 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、Ⓑ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）
❷ 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。少しずつ回しながらそれを繰り返す。
❸ 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。
❹ 生地をスケッパーで2等分し、ベーコンよりひと回り大きくのばし粒マスタードとにんにくを塗り、塩・こしょうをふりかけベーコンをのせ、端から縦方向に巻いて合わせ目を閉じる。閉じ目を下にして平皿に2本並べ、調理ばさみで切り目を入れ、左右に振り分ける。霧を吹きかけてフタをする。
❺ ❹を皿受けにのせ「パン」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



グリル
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

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⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） … 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃） … 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

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし煮豆⅔を包み、軽く押さえて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。
❸ ❷を皿受けにのせ「パン」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。



あんパン



グリル
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

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⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） … 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃） … 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

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 生地をスケッパーで8等分して丸める。
❸ 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。
❹ ❸を皿受けにのせ「パン」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



グリル
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

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⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） … 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃） … 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

Ⓑ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）>
❶ フライパンをIHヒーターの中央に置きⒷを入れ「弱火」にかけ加熱する。耐熱へらでかき混ぜ、固めのクリーム状になったら加熱を止める。
❷ ❶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。
❸ 粗熱が取れたら冷蔵室で10分以上冷やす。

<生地>
❹ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❺ 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❸をひし形になるように置く。
❻ 生地の四隅の角を中央に向かって折りたたみしっかりと包み、角から中央に向かって合わせ目を閉じる。
❼ 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。
❽ ❼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。
❾ 短い辺を4等分に切り、2本ずつにしてねじる。
❿ ❾を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。
⓫ ❿を皿受けにのせ「パン」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。



調理のこつ
- 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。

クリームパン



グリル
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

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⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
カスタードクリーム（P.23参照）… 1回分

作りかた

❶ 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。
❷ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❸ 生地をスケッパーで8等分して丸める。
❹ 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。
❺ ❹を皿受けにのせ「パン」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。

ショコラパン



グリル
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

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⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 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

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 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並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。
❸ ❷を皿受けにのせ「パン」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。
❹ 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。





手前側

コーヒーパン



グリル
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

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⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
チョコチップ … 30g
くるみ（粗めに砕く）… 15g

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 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。
❸ 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、平皿の中央によせ並べてのせる。
❹ くるみを❸の上にのせ、軽く押さえて、霧を吹きかけてフタをする。
❺ ❹を皿受けにのせて「パン」の「パン発酵・焼き」「1.0斤」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❻ 粗熱が取れたら、アイシングをかける。







手前側

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）

シナモンボール・ココアボール・きなこボール



グリル
パン
パン発酵・焼き
［0.5斤］［1.0斤］
加熱時間の目安〈約61分〉
使用付属品
フタ
平皿

材料（16個分［1.0斤］）　＊1.5斤 はできません

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
<仕上げ用>
バター（溶かしておく）… 50g

<シナモンパウダー>
Ⓑ
- シナモンパウダー … 適量
- グラニュー糖 … 適量

Ⓑを合わせておく

<ココアパウダー>
ミルクココア（粉末）… 適量

<きなこパウダー>
Ⓒ
- きなこ … 適量
- 砂糖 … 適量

Ⓒを合わせておく

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❸を参照。
❷ 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。
❸ ❷を皿受けにのせ「パン」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。
❹ 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。
❺ ポリ袋にパウダーと❹を入れ全体にまぶす。



手前側

調理のこつ
●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。

レーズンパン



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- 砂糖 … 14g（大さじ1½）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

ぬるま湯（約30℃）… 140mL
バター（室温に戻す）… 20g
レーズン … 90g

作りかた

❶ P.60のかんたんパンの作りかた❶～❷を参照。
❷ 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。
❸ 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。
❹ ❸を皿受けにのせ「パン」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。





手前側

フルーツケーキパン



グリル
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

材料（8個分［1.0斤］）

Ⓐ
- 強力粉 … 230g
- アーモンドプードル … 25g
- スキムミルク … 大さじ1½
- 砂糖 … 20g（大さじ2⅓弱）
- 塩 … 2g（小さじ⅓）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）… 4g（小さじ1⅓）

Ⓑ
- ぬるま湯（約30℃）… 115mL
- 卵（溶いたもの）… 20g

Ⓑを合わせておく
バター（室温に戻す）… 45g
ドライフルーツミックス … 70g

作りかた

❶ 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）
❷ 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。少しずつ回しながらそれを繰り返す。
❸ 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。
❹ 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。
❺ ❹を皿受けにのせ「パン」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。
❻ 焼き上がったら熱いうちにシロップを塗る。





手前側

シロップの作りかた

材料
Ⓒ
- 砂糖 … 15g
- 水 … 30mL

ラム酒 … 小さじ½

［作りかた］
鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋にⒸ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。

グリル調理『水なし調理』で調理するレシピ

豚肉と白菜のミルフィーユ



グリル
水なし調理
豚白菜ミルフィーユ
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約35分〉
使用付属品 フタ 平皿

材料（1回分）

白菜 … 700g
豚バラ肉（薄切り）… 500g
Ⓐ 和風だしの素 … 大さじ2
Ⓐ しょうゆ … 大さじ1
Ⓐ 酒 … 大さじ3
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 白菜と豚肉を交互に重ね幅3cmに切る。
❷ ❶を切り口が上になるようにして平皿に並べてのせ、手前と奥に白菜の薄い葉の部分、中央に厚みのある芯の部分を敷き詰める。
❸ Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
❹ 「水なし調理」の「豚白菜ミルフィーユ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。



手前側

水なし調理のこつ

上手に調理するために

●落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。



豚バラ大根



グリル
水なし調理
豚バラ大根
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約35分〉
使用付属品 フタ 平皿

材料（1回分）

豚バラ肉（かたまり、2cm幅の一口大）… 300g
大根（1cm幅のいちょう切り）… 400g
Ⓐ しょうゆ … 大さじ2
Ⓐ みりん … 大さじ3
Ⓐ 酒 … 大さじ3
Ⓐ 砂糖 … 大さじ1
Ⓐ 和風だしの素 … 小さじ1
Ⓐ しょうが（すりおろす）… 10g
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 平皿に、手前から大根、豚肉の順に並べてのせる。
❷ 合わせたⒶを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
❸ 「水なし調理」の「豚バラ大根」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
❹ 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、フタをしてグリル庫内で10分なじませる。



手前側

肉じゃが



グリル
水なし調理
肉じゃが
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約35分〉
使用付属品 フタ 平皿

材料（1回分）

豚バラ肉（薄切り、5cm幅に切る）… 100g
じゃがいも（3cm角に切る）… 400g
にんじん（3cmの乱切り）… 100g
玉ねぎ（幅2cmのくし型切り）… 200g
Ⓐ しょうゆ … 大さじ2
Ⓐ みりん … 大さじ2
Ⓐ 酒 … 大さじ3
Ⓐ 砂糖 … 大さじ1
Ⓐを合わせておく
絹さや（筋を取り、下ゆでする）… 適量

作りかた

❶ 平皿に、手前からじゃがいも、豚肉、にんじん、玉ねぎの順に並べてのせる。
❷ Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
❸ 「水なし調理」の「肉じゃが」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
❹ 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、フタをしてグリル庫内で10分なじませる。
❺ 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。



手前側

筑前煮



グリル
水なし調理
筑前煮
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約35分〉
使用付属品 フタ 平皿

材料（1回分）

鶏もも肉（一口大）… 300g
にんじん（3cmの乱切り）… 100g
れんこん（3cmの乱切りにし、酢水につける）… 200g
こんにゃく（一口大にちぎりゆでて冷ましておく）… 100g
ごぼう（5mm厚さの斜め切りにし、酢水につける）… 100g
生しいたけ（いしづきを取り4等分）… 2枚
Ⓐ しょうゆ … 大さじ2
Ⓐ みりん … 大さじ3
Ⓐ 酒 … 大さじ3
Ⓐ 砂糖 … 大さじ2
Ⓐ 和風だしの素 … 大さじ1
Ⓐを合わせておく
絹さや（筋を取り、下ゆでする）… 適量

作りかた

❶ 平皿に、手前からこんにゃく、しいたけ、鶏肉、れんこん、にんじん、ごぼうの順に並べてのせる。
❷ Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
❸ 「水なし調理」の「筑前煮」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
❹ 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、フタをしてグリル庫内で10分なじませる。
❺ 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。



手前側

マーボーなす



グリル
水なし調理
マーボーなす
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約20分〉
使用付属品 フタ 平皿

材料（1回分）

なす（1本100g、縦に8等分）… 4本
赤パプリカ（1cm幅の細切り）… ½個
黄パプリカ（1cm幅の細切り）… ½個
豚ひき肉 … 200g
Ⓐ しょうゆ … 大さじ1
Ⓐ 酒 … 大さじ3
Ⓐ 豆板醤 … 小さじ½
Ⓐ コチュジャン … 大さじ1
Ⓐ オイスターソース … 小さじ1
Ⓐ 砂糖 … 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 … 大さじ1
Ⓐ しょうが（すりおろす）… 10g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）… 40g
Ⓐ ごま油 … 小さじ1
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ Ⓐとひき肉を混ぜる。
❷ 平皿に、手前からなす、パプリカの順に並べてのせ、❶を全体にかけ、薄く延ばす。（なすは皮面を上にする）
❸ アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
❹ 「水なし調理」の「マーボーなす」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
❺ 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせる。



手前側

八宝菜



グリル
水なし調理
八宝菜
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約20分〉
使用付属品 フタ 平皿

材料（1回分）

シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）… 200g
白菜（2cm幅に切る）… 200g
にんじん（1cm幅の短冊切り）… 50g
長ねぎ（斜めに薄切り）… 40g
たけのこ（水煮、5mm幅の薄切り）… 50g
ヤングコーン（半分に切る）… 50g
生しいたけ（5mm幅の細切り）… 2枚
チンゲン菜（5cm幅に切る）… 4枚
うずらの卵（水煮）… 8個
Ⓐ しょうゆ … 大さじ1
Ⓐ オイスターソース … 小さじ1
Ⓐ 酒 … 大さじ2
Ⓐ 砂糖 … 小さじ½
Ⓐ 中華だしの素 … 小さじ½
Ⓐ 片栗粉 … 大さじ1
Ⓐ しょうが（すりおろす）… 10g
Ⓐ ごま油 … 小さじ1
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 平皿に、手前からシーフードミックス、野菜とうずらの卵の順に並べてのせる。
❷ Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
❸ 「水なし調理」の「八宝菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
❹ 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせる。



手前側

水なし調理

グリル調理『手動』で調理するレシピ

フレンチトースト



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約30～40分〉
使用付属品 平皿

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

❶ 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）
❷ 平皿にオーブンシートを敷き、❶を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
❸「手動」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。
❹ 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。

トースト



グリル / 手動 / トースト / 快 速
加熱時間の目安 〈約6～7分〉
快速 〈約5分〉
使用付属品 平皿

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

調理のこつ（下記参照）

❶ 食パン2枚を平皿の中心にのせ、「手動」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



グリル / 手動 / トースト / 快 速
加熱時間の目安 〈約8～9分〉
快速 〈約6分〉
使用付属品 平皿

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）… ½個
ベーコン（1cm幅に切る）… 1枚
ピザソース（市販のもの）… 適量
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）… 適量

作りかた

調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ ❶を平皿の中央にのせ、「手動」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。

調理のこつ

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

パン1枚 / パン2枚

手前側

ハンバーグのホイル焼き



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 280℃
加熱時間の目安 〈約23～27分〉
使用付属品 平皿

材料（2個分）

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

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

Ⓑを合わせておく

作りかた

調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、2等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
❹ 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）
❺ 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。
❻ ❺を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 280℃
加熱時間の目安 〈約23～27分〉
使用付属品 平皿

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）… ½本
しめじ（小房に分ける）… 80g
酒 … 小さじ2
塩・こしょう … 各適量
レモン（くし形切り）… ½個

作りかた

調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ ❶を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。
レモンを添える。

生ざけのホイル焼き



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 280℃
加熱時間の目安 〈約23～27分〉
使用付属品 平皿

材料（2個分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ アルミホイルに玉ねぎをのせ、❶❷と生しいたけをのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンとバターをのせ、アルミホイルの口を閉じたものを2個作る。
❹ ❸を平皿の上にのせ、「手動」の「オーブン」「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。

調理のこつ

●ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらない高さ（5cm以下）にしてください。
●調理するときの材料ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。

・ハンバーグのホイル焼き
・生ざけのホイル焼き
1個 / 2個

手前側

・鶏肉と長ねぎのホイル焼き
1個

手前側

ミートローフ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安 〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

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
- 玉ねぎ（みじん切り） … 150g

Ⓑ
- 合びき肉 … 300g
- パン粉 … 20g
- 牛乳 … 大さじ3
- 卵 … ½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

<ソース>
Ⓒ
- トマトケチャップ … 大さじ3⅓
- ウスターソース … 大さじ3½
- しょうゆ … 大さじ½

Ⓒを合わせておく

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ 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。
❸ ボウルに❷とⒷを入れよく混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型をのせ、❸を型に敷きつめ、表面を平らにする。
❺ 「手動」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25～30分焼く。
❻ 器に盛り、Ⓒのソースを添える。

タンドリーチキン



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 220℃
加熱時間の目安 〈約28～32分〉
使用付属品 平皿

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½
- コリアンダー（パウダー） … 大さじ½
- クミン（パウダー） … 大さじ½
- チリパウダー … 大さじ½
- ターメリック … 大さじ½
- 塩 … 小さじ½

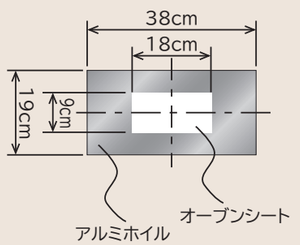
作りかた

❶ 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1枚を6等分する。
❷ 合わせたⒶに❶を漬け込む。（半日から1晩）
❸ 平皿にアルミホイルを敷き、❷の表面のペーストを軽くふきとって並べ、「手動」の「オーブン」「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。

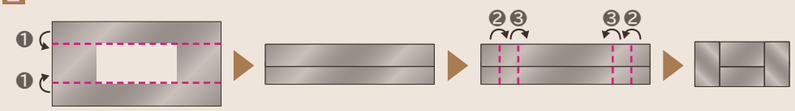
幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの　アルミホイル（38×19cmに切ったもの）… 2枚　オーブンシート（18×9cmに切ったもの）… 1枚

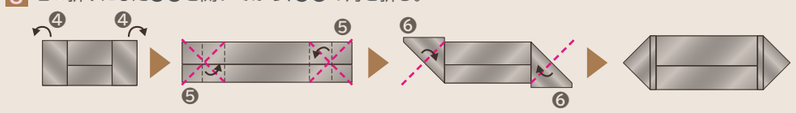
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



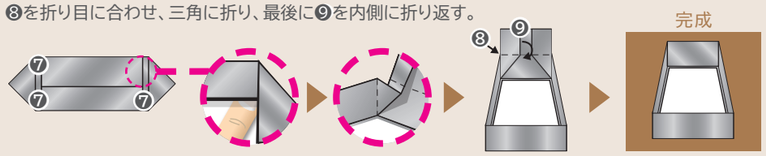
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺❻の角を折る。



4 ❼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。❽を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❾を内側に折り返す。



鶏の照り焼き



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 210℃
加熱時間の目安 〈約20～25分〉
使用付属品 平皿

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

❶ 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。
❷ 平皿にアルミホイルを敷き、汁けを切った❶を皮側を上にしてのせ、「手動」の「オーブン」「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。

ピリ辛ウィング



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 220℃
加熱時間の目安 〈約23～27分〉
使用付属品 平皿

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

❶ Ⓐを合わせて鶏手羽元を約30分つけておく。
❷ ❶を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。

チキンロール



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安 〈約35～40分〉
使用付属品 平皿

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

作りかた

❶ いんげんとにんじんを下ゆでする。
❷ 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❶を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
❸ 平皿にアルミホイルを敷き❷を並べ「手動」の「オーブン」「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。
❹ 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

［作りかた］
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。

手動

鶏の柔らか蒸し



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約45～50分〉
使用付属品
平皿

材料（2枚分）

鶏むね肉（皮なし）（1枚約200g）… 2枚
Ⓐ
- 塩 … 少々
- 酒 … 大さじ1
- しょうが汁 … 小さじ2

白菜（1口大に切る）… 100g

作りかた

❶ 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れⒶをふりかける。
❷ アルミホイルに白菜を敷き❶をのせて口を閉じたものを2個作る。
❸ ❷を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。

鶏ハム



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約25～35分〉
使用付属品
平皿

材料（2枚分）

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

作りかた

❶ 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
❷ 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½ずつすりこむ。
❸ 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）
❹ ❸を水洗いし、流水に浸して塩抜きする。（約1時間）
❺ 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。
❻ ❺を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。
❼ 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。

手作りポークハム



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約60～70分〉
使用付属品
平皿

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
Ⓐ
- 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・パプリカ・クローブ・タイム・ローズマリー … 各少々

Ⓐを合わせておく
砂糖・サラダ油 … 各小さじ1

作りかた

❶ 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
❷ ❶を容器に入れ、約500gの重しをのせて冷蔵室で2～3日つけ込む。
❸ 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。
❹ 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。
❺ 「手動」の「オーブン」「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。
❻ 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。

調理のこつ
●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週間を目安に食べきりましょう。

手作りハーブソーセージ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約55～60分〉
使用付属品
平皿

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
- 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・パプリカなど（粉末状のもの）… 各少々

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
❷ ❶の中に残りの材料を加えて混ぜる。
❸ 手にサラダ油（分量外）をぬり、❷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。
❹ ❸を平皿にのせ「手動」の「オーブン」「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。

スペアリブ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安〈約40分〉
使用付属品
平皿

材料（8本分）

スペアリブ（1本約100g）… 8本
塩・こしょう … 各少々
Ⓐ
- 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

❶ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ塩・こしょうをふりかける。
❷ Ⓐの夕レに❶をつけて、時々返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸ 平皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった❷をのせ、「手動」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40分焼く。

パエリア



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 260℃
加熱時間の目安〈約40～50分〉
使用付属品
平皿

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 … ½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

Ⓒ
- パプリカ（赤・黄各1.5cm角に切る）… 各½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（洗米しない）… 2カップ
白ワイン … 100mL
スープ（コンソメ（固形）½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 … ½個

作りかた

❶ Ⓐのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
❷ ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
❸ 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。
❹ 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、Ⓑをいためる。❷、❸を加えてサッといため、塩、こしょうをして白ワインを加える。
❺ ❹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。
❻ ❺にⒸを加え、「中火」でいため、お米を加えて透き通るまでしっかりいためる。❶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、❺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。
❼ 「手動」の「オーブン」「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。
❽ くし形に切ったレモンを添える。

たいの塩釜焼き



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

材料（1尾）

たい（約300～400gのもの）… 1尾
Ⓐ タイム・ローズマリー（生のもの）… 適量
Ⓐ にんにく（薄切り）… ½かけ
Ⓐ レモンの皮 … ½個分
Ⓑ 塩 … 500g
Ⓑ 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

❶ 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Ⓐを詰める。
❷ ボールにⒷを入れてよく混ぜる。
❸ 平皿にアルミホイルを敷き、その上に❷の¼量をたいより一回り大きくなるように広げる。❶を置いたら残りの❷を全体が隠れるようにかぶせ、手でしっかりと押さえる。
❹ **「手動」**の**「オーブン」**の**「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。
❺ 塩釜を割って、お好みでレモン汁、オリーブ油をかける。

焼きなす



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 260℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

材料（3本分）

なす（1個約70g）… 3本
しょうがじょうゆ … 少々

作りかた

❶ 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。
❷ ❶を平皿にのせ、**「手動」**の**「オーブン」**の**「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。
❸ 焼き上がったら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。

玉ねぎのオーブン焼き



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安〈約55～65分〉
使用付属品 平皿

材料（4個分）

玉ねぎ（1個 約200g）… 4個

作りかた

❶ 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以内になるようはみ出た部分を切りそろえる。
❷ 平皿にアルミホイルを敷き❶を中心に寄せて並べ、**「手動」**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。
❸ 包丁で、十字に切り込みを入れ皮をめくり盛りつける。

焼きいも



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 220℃
加熱時間の目安〈約55～65分〉
使用付属品 平皿

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

❶ 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。
❷ ❶を平皿にのせ、**「手動」**の**「オーブン」****「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。

焼き明太子



グリル / 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

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

❶ 辛子明太子を波皿にのせ、**「手動」**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



グリル / 手動 / グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約6～10分〉
使用付属品 波皿

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

❶ さんまのみりん干しを波皿にのせ、**「手動」**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。

小あじのみりん干し



グリル / 手動 / グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約3～7分〉
使用付属品 波皿

材料（10枚分）

小あじのみりん干し（1枚約4g）… 10枚

作りかた

❶ 小あじのみりん干しを波皿にのせ、**「手動」**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。

いわしの丸干し



グリル / 手動 / グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約5～13分〉
使用付属品 波皿

材料（5尾分）

いわし丸干し（1尾約25～30g）… 5尾

作りかた

❶ いわしの丸干しを波皿にのせ、**「手動」**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。

ぶりかまの塩焼き



グリル / 手動 / グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約26～30分〉
使用付属品 波皿

材料（1切れ分）

ぶりのかま（約320g）… 1切れ
塩 … 適量

作りかた

❶ ぶりかまは、全体に塩をふり、皮を下にして波皿にのせる。
❷ **「手動」**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26～30分焼く。

スルメ



グリル
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

材料（1枚分）

スルメ（約70g）… 1枚

作りかた

❶ スルメを波皿にのせ、**「手動」**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。

いかのみそ漬け焼き



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約18〜22分〉
使用付属品 波皿

材料（1枚分）

いかのみそ漬け（約100g）… 1枚

作りかた

❶ いかのみそ漬け焼きは、みそを落して波皿にのせ、**「手動」**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18〜22分焼く。

焼きおにぎり



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約15〜20分〉
使用付属品 波皿

材料（4個分）

温かいごはん … 320g　　めんつゆ … 適量

作りかた

❶ 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）
❷ ❶を波皿にのせ、**「手動」**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



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約10〜15分〉
使用付属品 波皿

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
Ⓑ クレイジーソルト … 適量
Ⓑ オリーブオイル … 大さじ2
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ しいたけは汚れを落とし、石づきを切る。
❷ ❶の傘を逆にして波皿に並べ、お好みでⒶまたはⒷの味付けを傘の中にかける。
❸ **「手動」**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



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約10〜15分〉
使用付属品 波皿

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

❶ とうもろこしを、下ゆでする。
❷ ❶を波皿にのせ、Ⓐをはけなどで全体にぬる。
❸ **「手動」**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。

手動

グラタンパン



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安〈約30分〉
使用付属品 平皿

材料（6個分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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めたら、Ⓐを加えてさっといためる。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、Ⓑを加える。
❸ ❶のパンの中に❷を均等に分け入れ、平皿に並べる。
❹ **「手動」**の**「オーブン」「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。
❺ 器に盛りつけ、パセリをふり飾る。

フォカッチャ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安〈約10〜15分〉
使用付属品 平皿

材料（直径約16cm1枚分）

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

作りかた

❶ ポリ袋にⒶを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯、オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
❷ 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）
❸ 一次発酵後、軽くガス抜きをする。
❹ 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）
❺ 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）
❻ 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。
❼ ❻を平皿にのせ、**「手動」**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10〜15分焼く。

キッシュ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安〈約25〜30分〉
［キッシュ生地］
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安〈約20〜25分〉
使用付属品 平皿

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分）

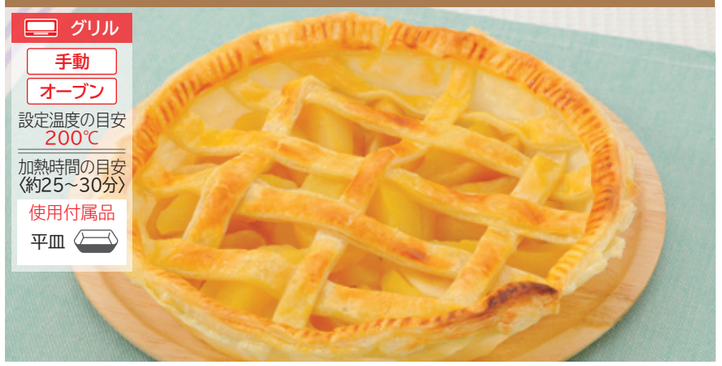
Ⓐ 薄力粉 … 120g
Ⓐ 塩 … 1g
Ⓐ オリーブ油 … 30g
Ⓐ 水 … 30g
玉ねぎ（薄切り）… 40g
ベーコン（1cm幅に切る）… 50g
卵 … 2個
牛乳 … 30mL
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）… 60g
サラダ油 … 大さじ1
塩・こしょう … 各適量

作りかた

❶ ポリ袋にⒶを入れ混ぜる。まとまったら冷蔵室で約1時間寝かせる。
❷ 打ち粉をしたのし台に❶の生地を取り出し、めん棒で型よりひとまわり大きめにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。（ピケする）
❸ ❷を平皿にのせ、**「手動」**の**「オーブン」「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。
❹ 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、ベーコンをいため、塩、こしょうをし粗熱を取る。
❺ ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ⅔量、❹を加えて混ぜる。
❻ 型に入れたままのキッシュ生地に❺を流し入れ、残りのナチュラルチーズを散らす。
❼ ❻を平皿にのせ、**「手動」**の**「オーブン」「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。

手動

アップルパイ



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安 〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

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¼
Ⓐ［卵 … ½個／塩 … 小さじ¼］
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 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。
❷ りんごから水分が出てきたら、❶をIHヒーターの中央に置き「弱火」～「中火」で煮る。
❸ 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。
❹ 冷凍パイ生地は室温に戻しておく。
❺ 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。
❻ 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。
❼ 底全体にフォークで穴を開けてから、❸をのせる。
❽ 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。
❾ 8本のひもを❼の上に格子状にのせ、Ⓐ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。
❿ 表面全体につや出し用にⒶを塗る。
⓫ ❿を平皿にのせ、「手動」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。

スコーン



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

材料（直径5cmのもの8個分）

Ⓐ［強力粉 … 100g／薄力粉 … 100g／ベーキングパウダー … 小さじ½／砂糖 … 40g］
バター（5mm角に切り、冷やしておく）… 50g
Ⓑ［卵 … 1個／牛乳 … 30mL］

<つやだし用>
Ⓒ［卵 … ½個分／塩 … 小さじ¼］
Ⓒを合わせておく

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手で混ぜ、ぱさぱさの状態にする。
❷ ❶にⒷを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
❸ のし台に❷をのせ、めん棒で厚さ1．5cmにのばし直径5cmの丸型で抜く。
❹ 平皿にアルミホイルを敷き❸をのせ、つやだし用にⒸを塗り、「手動」の「オーブン」「180」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。

調理のこつ
●生地を作る際は、切るように混ぜる。

フルーツタルト



グリル / 手動 / オーブン
［タルト生地］
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約20分〉
使用付属品 平皿

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分）

タルト生地（P.81参照）… 1個
カスタードクリーム（P.23参照）… 適量
フルーツミックス（缶詰）… 1缶
粉ゼラチン … 5g
シロップ（缶詰の汁）… 100mL
ミント … お好みで

作りかた

❶ タルト生地を焼く。（P.81参照）
❷ 粉ゼラチンは、シロップにふやかし溶かしておく。
❸ ❶のタルト生地の粗熱が取れたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。
❹ ❷をフルーツに塗り、つや出しをする。お好みでミントを飾る。

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

アーモンドタルト



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約28分〉
［タルト生地］
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約20分〉
使用付属品 平皿

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
バター（室温に戻す）… 50g
砂糖 … 50g
卵（溶いたもの）… 1個
Ⓐ［薄力粉 … 20g／アーモンドパウダー … 40g／ベーキングパウダー … 小さじ½］
アーモンドスライス … 15g

作りかた

❶ タルト生地を焼く。（下記参照）
❷ クリーム状になったバターに砂糖を加えてすり混ぜる。
❸ ❷に卵を少しづつ加え、Ⓐを合わせてふるい入れ混ぜる。
❹ 型に入れたままのタルト生地に❸を流し入れ、表面をならし、アーモンドスライスを散らす。
❺ ❹を平皿にのせ、「手動」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分焼く。

アプリコットクラフティー



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約25～30分〉
［タルト生地］
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約20分〉
使用付属品 平皿

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）… ½缶（10個分）

作りかた

❶ タルト生地を焼く。（下記参照）
❷ ボウルに卵黄を入れ、砂糖約20gを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
❸ バターを入れ混ぜ、生クリーム、レモン汁を順に加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
❹ 別のボウルに卵白を入れて泡立て、砂糖約10gを加え、ツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。
❺ ❸にメレンゲを半量加えて混ぜ、残りはメレンゲをつぶさないようにさっくりと混ぜ合わせる。
❻ 型に入れたままのタルト生地に半量のアプリコットを並べ、❺を流し入れ、さらに残りのアプリコットを上に並べる。
❼ ❻を平皿にのせ、「手動」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25～30分焼く。
❽ 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）… ½個
薄力粉 … 110g

［作りかた］

❶ ボウルにバターを入れへらでやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
❷ 卵を少しずつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるみ冷蔵室で休ませる。
❸ ❷を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mmにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。（ピケする）
❹ ❸を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。

ブラウニー

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約18〜22分〉
使用付属品
平皿



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 … 1½個
Ⓐ 薄力粉 … 60g
Ⓐ ココア … 大さじ1½
Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ⅓
Ⓑ レーズン（粗く刻む）… 40g
Ⓑ くるみ（粗く刻む）… 40g

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「とろ火」にして溶かす。
❸ ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
❹ 卵を少しずつ加えて混ぜ、❷を加えてさらによく混ぜる。
❺ へらに持ち替えて、Ⓐをふるい入れてよく混ぜ、さらにⒷを加えて混ぜる。
❻ 平皿の上に❶の型をのせ、❺を型に流し入れ表面を平らにする。
❼ 「手動」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。

チョコチップケーキ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約25分〉
使用付属品
平皿



材料（幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分）

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

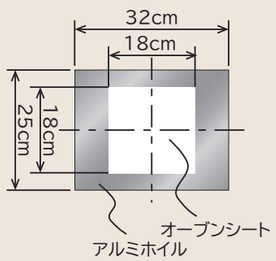
作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ泡立て器で軽く混ぜ、卵、牛乳、バターを加え混ぜる。チョコチップを入れてへらで混ぜる。
❸ 平皿の上に❶の型をのせ、❷を型に流し入れ表面を平らにし、皿受けにのせる。
❹ 「手動」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25分焼く。

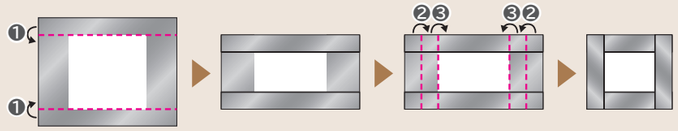
幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの　・アルミホイル（32×25cmに切ったもの）・2枚　・オーブンシート（18×18cmに切ったもの）・1枚

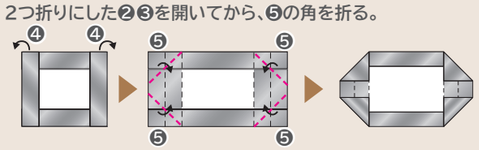
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



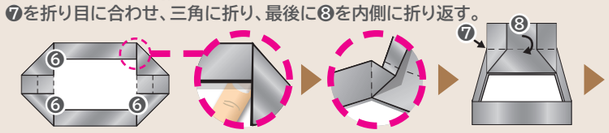
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



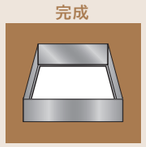
3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺の角を折る。



4 ❻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。❼を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❽を内側に折り返す。



完成



手動

いちごのショートケーキ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約25分〉
使用付属品
平皿



材料（幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分）

<スポンジケーキ>
卵（卵黄と卵白に分ける）… 2個
砂糖 … 50g
バニラエッセンス … 少々
薄力粉（ふるっておく）… 50g
Ⓐ バター … 10g
Ⓐ 牛乳 … 大さじ½
Ⓐ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
Ⓑ 砂糖 … 15g
Ⓑ 水 … 30mL
洋酒 … 小さじ1
Ⓒ 生クリーム … 100mL
Ⓒ 砂糖 … 10g
Ⓒ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

<スポンジケーキ>
❶ アルミホイルで型を作る。（P.82参照）
❷ ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❸ 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
❹ 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❺ 平皿の上に❶の型をのせ、❹を型に流し入れ表面を平らにする。
❻ 「手動」の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、約25分様子を見ながら焼く。
❼ 焼き上がったら、アルミホイルごと約10cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル、オーブンシートをはがす。

<デコレーション>
❽ 鍋にⒷを入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
❾ 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。
❿ 生地の表面に❽を塗る。間にⒸの泡立てた生クリームといちごをはさむ。
⓫ 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

ベイクドチーズケーキ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約30〜40分〉
使用付属品
平皿



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
粉砂糖 … 50g
薄力粉 … 25g
生クリーム（室温に戻す）… 30mL
Ⓐ レモン汁 … 大さじ1
Ⓐ レモンの皮（すりおろす）… 1個分
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（P.82参照）
❷ ボールにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を加えてしっかりと混ぜる。さらにバターを加え混ぜる。
❸ ❷に粉砂糖½量と薄力粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加えて混ぜる。
❹ 別のボールに卵白を入れ、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。
❺ ❸に❹を2回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜる。
❻ 平皿の上に❶の型をのせ、❺を型に流し入れて、表面を平らにする。
❼ 「手動」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。
❽ 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

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約28〜35分〉
使用付属品
平皿



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
ブランデー … 小さじ1
レモン汁 … 小さじ2
コーンスターチ … 20g
熱湯 … 300mL

作りかた

❶ ボウルにクリームチーズ、バターを入れクリーム状になるまで混ぜ、砂糖½量を加えてしっかり混ぜる。卵黄を加えなめらかになるまで混ぜる。
❷ ❶に生クリーム、牛乳、ブランデー、レモン汁の順に加え、そのつどしっかり混ぜる。コーンスターチをふるい入れ、ダマにならないように混ぜる。
❸ 別のボールに卵白を入れ、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。
❹ ❷に❸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。
❺ 平皿に❹を置き、熱湯を生地にかからないように入れ、「手動」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。

手動

ミニケーキ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約20分〉
使用付属品
平皿



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
砂糖 … 40g
バニラエッセンス … 少々
Ⓐ［薄力粉 … 40g
　ココア … 5g］
Ⓐを合わせておく
Ⓑ［牛乳 … 大さじ¾
　バター … 7g］
Ⓑを合わせて加熱し溶かしておく
ホイップクリーム（チョコ） … 適量
チョコレート（飾り用） … 適量
ダークチェリー
（シロップ漬け 細かく刻む） … 4粒

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸ Ⓐをふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Ⓑを加えて手早く混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型をのせ、❸を型に流し入れ表面を平らにする。
❺「手動」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20分焼く。
❻ 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、オーブンシートをはがし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

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約20分〉
使用付属品
平皿



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
砂糖 … 40g
バニラエッセンス … 少々
薄力粉 … 40g
Ⓐ［牛乳 … 大さじ¾
　バター … 7g］
Ⓐを合わせて加熱し溶かしておく
ホイップクリーム … 適量
くだもの（細かく刻む） … 適量

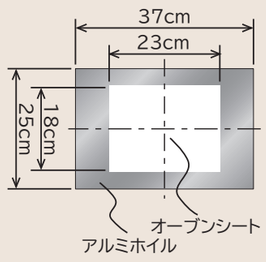
作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加えもったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸ 薄力粉をふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型をのせ、❸を型に流し入れ表面を平らにする。
❺「手動」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20分焼く。
❻ 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、オーブンシートをはがし、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。

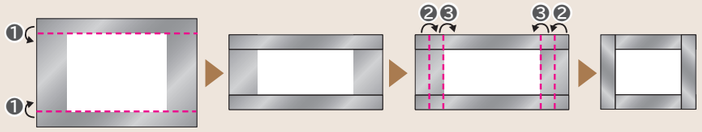
幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの　・アルミホイル（37×25cmに切ったもの）・2枚　・オーブンシート（23×18cmに切ったもの）・1枚

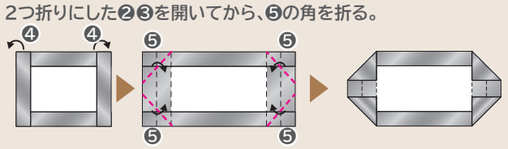
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



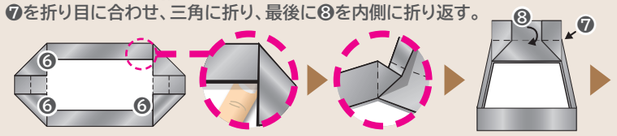
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



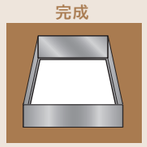
3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺の角を折る。



4 ❻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。❼を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❽を内側に折り返す。



完成



焼きココアドーナツ・焼き紅茶ドーナツ・焼き抹茶ドーナツ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約13〜17分〉
使用付属品
平皿



材料（直径約8cmドーナツ型4個分）

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

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

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

作りかた

❶ 平皿の内側にバター（分量外）を薄く塗っておく。
❷ ボウルにⒶ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。
❸ 打ち粉（分量外）をしたのし台に、❷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。
❹ ❸を平皿にのせ「手動」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13〜17分焼く。
❺ デコレーションを飾る。

デコレーションの作りかた

材料
＜チョコがけ＞
ホワイトチョコレート … 40g

＜アイシング（コーヒー味）＞
粉砂糖 … 20g
コーヒー … 小さじ1
お湯 … 小さじ½

＜アイシング（いちご味）＞
粉砂糖 … 20g
いちごジャム … 小さじ1
レモン汁 … 小さじ½

＜その他＞
カラースプレー … 適宜
アラザン … 適宜

［作りかた］
❶ 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。
❷ 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。
❸ 仕上げにカラースプレーやアラザンで飾る。

おすすめのデコレーション
●焼きドーナツ（ココア味）＋ホワイトチョコレート＋アイシング（コーヒー味）
●焼きドーナツ（紅茶味）＋アイシング（いちご味）
●焼きドーナツ（抹茶味）＋ホワイトチョコがけ

調理のこつ
●トッピングはお好みで、❷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」の「オーブン」「160」で焼くとミニドーナツになります。



カステラ



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 140℃
加熱時間の目安〈約50～60分〉
使用付属品 平皿

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
強力粉 … 40g
ざらめ … 小さじ2

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ 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、もっ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）
❸ Ⓐを❷に少しずつ加えながら泡立てる。
❹ 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。
❺ 平皿に❶の型を横向きにのせ、そのなかにざらめを散らし、❹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。
❻ 「手動」の「オーブン」「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。
❼ 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ブンシート（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。

スイートポテト



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

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

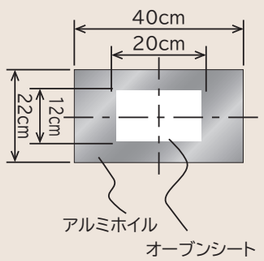
作りかた

❶ 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。
❷ 型に❶を分け入れ、表面を整え、Ⓑをぬる。
❸ ❷を平皿に並べ、「手動」の「オーブン」「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。

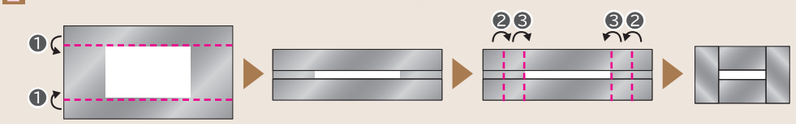
幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの　・アルミホイル（40×22cmに切ったもの）・4枚　・オーブンシート（20×12cmに切ったもの）・1枚

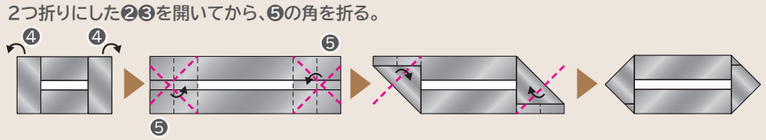
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



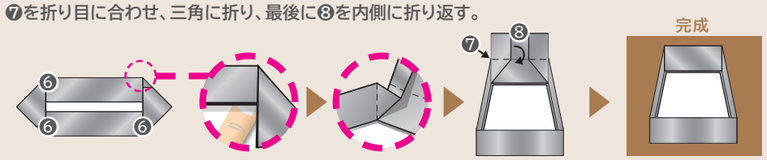
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺の角を折る。



4 ❻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。❼を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❽を内側に折り返す。



マドレーヌ



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約16～20分〉
使用付属品 平皿

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

❶ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
❷ 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。
❸ 型に敷紙を敷き、❷の生地を分け入れる。
❹ ❸を平皿にのせ、「手動」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16～20分焼く。

マフィン



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約16～20分〉
使用付属品 平皿

材料（直径4cmのマフィン型8個分）

Ⓐ［薄力粉 … 65g
　ベーキングパウダー … 小さじ1¼］
バター（室温に戻す） … 40g
砂糖 … 30g
卵（溶いておく） … ½個
牛乳 … 大さじ1¼
レーズン … 40g

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるう。
❷ ボウルにバターを入れ、やわらかくなるまで練る。砂糖を入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て器で混ぜる。
❸ 卵を少しずつ入れながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
❹ Ⓐ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。
❺ 型に❹の生地を分け入れて平皿にのせ、「手動」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16～20分焼く。

モカチョコマドレーヌ



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約16～20分〉
使用付属品 平皿

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（¼に切る） … 4粒

作りかた

❶ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
❷ Ⓐ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。
❸ 型に敷紙を敷き、❷の生地を分け入れる。チョコを均等に散らす。
❹ ❸を平皿にのせ、「手動」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16～20分焼く。

チョコマフィン



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約16～20分〉
使用付属品 平皿

材料（直径4cmのマフィン型8個分）

Ⓐ［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

❶ マフィンの作りかた❶～❸を参照。
❷ Ⓐ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。
❸ 型に❷の生地を分け入れる。
❹ ❸を平皿に並べてのせたら、「手動」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16～20分焼く。



パウンドケーキ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約25〜30分〉
使用付属品
平皿



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

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ 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。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、レーズンを加えてへらで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
❺ 「手動」の「オーブン」「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。

バナナブレッド

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約22〜32分〉
使用付属品
平皿



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
Ⓐ 薄力粉 … 100g
Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½

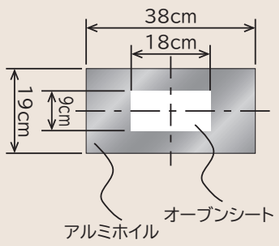
作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ 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。
❸ ❷にバナナを混ぜ、Ⓐをふるい入れて混ぜ、チョコチップを入れて軽く混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に入れ表面を平らにする。
❺ 「手動」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22〜32分焼く。

幅約18×奥行9×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（38×19cmに切ったもの）・2枚　・オーブンシート（18×9cmに切ったもの）・1枚

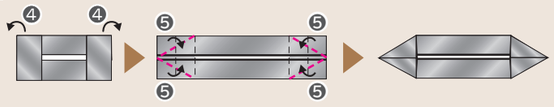
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



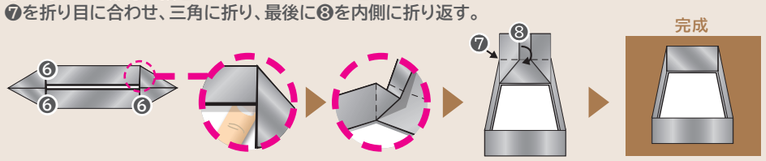
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺の角を折る。



4 ❻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。❼を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❽を内側に折り返す。



豆腐のガトーショコラ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約30〜40分〉
使用付属品
平皿



材料（幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分）

絹ごしとうふ（軽く水切りする）… 240g
Ⓐ ブラックチョコレート … 50g
Ⓐ 豆乳（または牛乳）… 大さじ1
Ⓐ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
Ⓑ 薄力粉 … 40g
Ⓑ ココア … 20g
Ⓑ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

❶ アルミホイルで型を作る。（P.88参照）
❷ 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。
❸ ❷の中にⒶと砂糖、卵、はちみつを加え混ぜ合わせ、Ⓑをふるい入れラム酒を加えて混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に流し入れ表面を平らにする。
❺ 「手動」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。
❻ 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

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 100℃
加熱時間の目安 〈約70〜80分〉
使用付属品
平皿



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

❶ ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
❷ ❶の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
❸ 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。
❹ 平皿にアルミホイルを敷き❸を直径約1cmに絞り出す。「手動」の「オーブン」「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。
❺ 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

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約30〜40分〉
使用付属品
平皿



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
Ⓐ 卵 … 1個
Ⓐ サラダ油 … 大さじ1
Ⓑ 薄力粉 … 100g
Ⓑ ベーキングパウダー … 小さじ1½
Ⓑ 粉チーズ … 6g
Ⓑ 塩 … 小さじ½
ベーコン（1cm角に切る）… 60g

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（P.88参照）
❷ 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。
❸ ボウルにⒶを入れて混ぜ、Ⓑ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。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に流し入れ表面を平らにする。
❺ 「手動」の「オーブン」「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。



くるみと黒ごまの焼きメレンゲ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 100℃
加熱時間の目安 〈約70〜80分〉
使用付属品
平皿



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
くるみ（細かく砕く）… 20g
黒すりごま … 大さじ1（約5g）

作りかた

❶ ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
❷ ❶の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
❸ 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。最後にくるみと黒すり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。
❹ 平皿にアルミホイルを敷き❸を直径約1cmに絞り出す。「手動」の「オーブン」「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。
❺ 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



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約13～18分〉
使用付属品
平皿

材料（直径約3cmの型16個分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 打ち粉（分量外）をしたのし台に、❸の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、**「手動」**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13～18分焼く。

ソフトクッキー



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約16～20分〉
使用付属品
平皿

材料（4cm菊型12個分）

バター … 50g
砂糖 … 60g
はちみつ … 15g
卵黄 … 1個分
Ⓐ［薄力粉 … 110g
　ベーキングパウダー … 小さじ½
Ⓐを合わせておく
バニラエッセンス … 少々
Ⓑ［チョコチップ … 40g
　ナッツ類（くるみ、アーモンドなどを粗く刻む）… 30g

作りかた

❶ 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。
❷ ❶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。
❸ Ⓐをふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜる。
❹ ❸を12等分し平たく丸め、型に入れる。
❺ ❹を平皿に並べ、**「手動」**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16～20分焼く。

アイスボックスクッキー



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約15～20分〉
使用付属品
平皿

材料（16個分）

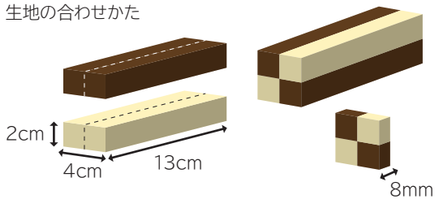
<普通の生地>
バター（室温に戻す）… 25g
砂糖 … 20g
卵 … ¼個分（13g）
バニラエッセンス … 少々
薄力粉 … 55g

<ココア生地>
バター（室温に戻す）… 25g
砂糖 … 20g
卵 … ¼個分（13g）
Ⓐ［薄力粉 … 55g
　ココア … 7g
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 上のクッキーの作りかた❶～❷を参照。
❷ 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、ひとかたまりになったら、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。
❸ 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。
❹ 平皿にアルミホイルを敷き、❸を並べ、**「手動」**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15～20分焼く。

生地の合わせかた



シュガーバターラスク



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
〈約28～32分〉
使用付属品
平皿

黒ごまラスク



オランジェ 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
Ⓐ［バター … 50g
　グラニュー糖 … 25g
Ⓐ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
Ⓐ［黒ごま（すりごま）… 大さじ1
　バター … 50g
　グラニュー糖 … 25g
Ⓐを合わせておく

<オランジェ ショコララスク>
フランスパン（厚さ5mmに切る）… 12枚
Ⓐ［ココア … 小さじ½
　オレンジピール（細かく刻む）… 適量
　バター … 50g
　グラニュー糖 … 25g
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ パンの表面にⒶを薄く塗る。
❷ 平皿にオーブンシートを敷き❶を並べ、**「手動」**の**「オーブン」「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。
❸ 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。

キャラメルナッツラスク



グリル
手動
オーブン
［スライスアーモンド］
設定温度の目安
140℃
加熱時間の目安
〈約5分〉
［ラスク］
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
〈約28～32分〉
使用付属品
平皿

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
Ⓐ［バター … 30g
　生クリーム … 30mL
　砂糖 … 30g
　はちみつ … 15g
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 平皿にオーブンシートを敷き、スライスアーモンドをひろげ**「手動」**の**「オーブン」「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。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置きⒶ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、❶を加えて絡める。
❸ パンの表面に❷を薄く塗る。
❹ 平皿にオーブンシートを敷き❸を並べ、**「手動」**の**「オーブン」「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。
❺ 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。

ホワイトロシェ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安
140℃
加熱時間の目安
〈約5分〉
使用付属品
平皿

材料（1回分）

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

作りかた

❶ 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」**の**「オーブン」「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。
❷ 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。
❸ 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを砕いて入れ**「とろ火」**で溶かし、8割程溶けたら加熱を止め、マシュマロを入れ余熱で少し溶かす。
❹ ❸に❷を入れからめる。
❺ オーブンシートにスプーンで一口大に落とし、いちごのフリーズドライを飾り、冷蔵室で冷やして固める。

きなこパフ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 140℃
加熱時間の目安〈約5分〉
使用付属品
平皿



材料（1回分）

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

作りかた

❶ 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。
❷「手動」の「オーブン」「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。
❸ 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。
❹ 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、合わせたⒶをまぶす。

チョコパフ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 140℃
加熱時間の目安〈約5分〉
使用付属品
平皿



材料（1回分）

小町麩（¼に切る）… 20g
チョコレート … 30g
ココア … 小さじ1

作りかた

❶ 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。
❷「手動」の「オーブン」「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。
❸ 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。
❹ 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

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 140℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品
平皿



材料（直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分）

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

作りかた

❶ 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓐを入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❷ 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
❸ ❷を型に分け入れ、平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。
❹ 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓑを入れ「弱火」～「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
❺ ❸にお好みで❹をかける。

手動

50音順 さくいん

あ
アーモンドタルト ・・・・・・・・・・・・・81
アイスボックスクッキー ・・・・・・・・・90
赤魚の姿煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・40
赤魚の煮つけ ・・・・・・・・・・・・・・・41
赤魚の干物 ・・・・・・・・・・・・・・・・32
アクアパッツァ【適温調理：焼き物】・・・11
アクアパッツァ【グリル：蒸し物】 ・・・・58
あさりの酒蒸し ・・・・・・・・・・・・・・19
あさりのサフランライス ・・・・・・・・・19
あじの塩焼き ・・・・・・・・・・・・・・・31
あじの天ぷら【グリル：ノンフライ】 ・53
あじの開き【グリル：魚焼き】・・・・・・32
あじフライ【適温調理：焼き物】・・・・・11
あじフライ【グリル：ノンフライ】 ・・・・49
あじフライ温め ・・・・・・・・・・・・・・44
アスパラの肉巻きフライ【グリル：ノンフライ】・・49
アップルパイ・・・・・・・・・・・・・・・80
アプリコットクラフティー ・・・・・・・・81
あんパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・65

い
いかのみそ漬け焼き ・・・・・・・・・・・78
いかフライ ・・・・・・・・・・・・・・・・50
いかめし ・・・・・・・・・・・・・・・・・20
いか焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・59
いかリング ・・・・・・・・・・・・・・・・50
いさきの塩焼き・・・・・・・・・・・・・・31
イタリアン風カツレツ・・・・・・・・・・48
いちごのショートケーキ ・・・・・・・・・83
いちご風味の焼きメレンゲ ・・・・・・・89
いわしの丸干し ・・・・・・・・・・・・・・77

う
ウインナーパン ・・・・・・・・・・・・・63
うずらの卵とウインナーの串揚げ【グリル：ノンフライ】 ・・・・50

え
えだまめ（冷凍）・・・・・・・・・・・・・56
エッグポテトパン ・・・・・・・・・・・・63
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
えびチリ ・・・・・・・・・・・・・・・・・14
えびの天ぷら ・・・・・・・・・・・・・・53
えびフライ【適温調理：揚げ物】 ・・・・27
えびフライ【グリル：ノンフライ】・・・・・50

お
お好み焼き【適温調理：焼き物】・・・・12
お好み焼き【グリル：焼き物】・・・・・・34
お好み焼き【グリル：冷凍食品】・・・・46
オニオンリング ・・・・・・・・・・・・・28
オムレツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・18
親子丼 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・20
オランジェ ショコララスク・・・・・・・91

か
ガーリックトースト ・・・・・・・・・・・12
かき揚げ温め ・・・・・・・・・・・・・・・44
かきフライ ・・・・・・・・・・・・・・・・27
かじきまぐろのみそ漬け ・・・・・・・・33
カスタードクリーム ・・・・・・・・・・・23
カステラ ・・・・・・・・・・・・・・・・・86
かぼちゃの天ぷら【グリル：ノンフライ】・・・54
かぼちゃのプリン ・・・・・・・・・・・・25
かぼちゃパン ・・・・・・・・・・・・・・62
かますの干物 ・・・・・・・・・・・・・・32
から揚げ（大／小）【グリル：冷凍食品】・・・45
から揚げ温め ・・・・・・・・・・・・・・44
かりんとう ・・・・・・・・・・・・・・・30
かりんとうまんじゅう ・・・・・・・・・30
かれいの姿煮 ・・・・・・・・・・・・・・40
かれいの煮つけ ・・・・・・・・・・・・・41
カレーパン ・・・・・・・・・・・・・・・62
かんたんパン ・・・・・・・・・・・・・・60

き
キッシュ ・・・・・・・・・・・・・・・・・79
きなこパフ ・・・・・・・・・・・・・・・92
きなこボール ・・・・・・・・・・・・・・67
キャラメルナッツラスク ・・・・・・・・91
ギョウザ ・・・・・・・・・・・・・・・・・58
きんきの干物 ・・・・・・・・・・・・・・32
きんめだいの姿煮 ・・・・・・・・・・・・40
きんめだいの煮つけ ・・・・・・・・・・・41

く
空芯菜とにんにくのいため物・・・・・・13
クッキー ・・・・・・・・・・・・・・・・・90
串揚げ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
串カツ【グリル：ノンフライ】・・・・・・48
グラタンパン・・・・・・・・・・・・・・・79
グラハムパン ・・・・・・・・・・・・・・61
クリームパン【適温調理：焼き物】 ・・・22
クリームパン【グリル：パン】 ・・・・・・66
くるみと黒ごまの焼きメレンゲ・・・・・89
クレープ・シュゼット ・・・・・・・・・・22
黒ごまラスク ・・・・・・・・・・・・・・91

け
ケークサレ ・・・・・・・・・・・・・・・・89

こ
小あじのみりん干し ・・・・・・・・・・・77
コーヒーパン・・・・・・・・・・・・・・・66
ゴーヤチャンプル ・・・・・・・・・・・・11
コーンマヨパン ・・・・・・・・・・・・・63
黒糖パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・61
ココアボール・・・・・・・・・・・・・・・67
コロッケ【適温調理：揚げ物】・・・・・・27
コロッケ【グリル：ノンフライ】・・・・・・51
コロッケ（大／小）【グリル：冷凍食品】・45
コロッケ温め・・・・・・・・・・・・・・・44

さ
サーモンフライ【グリル：ノンフライ】・・・49
さけのかす漬け・・・・・・・・・・・・・・33
さけのちゃんちゃん焼き・・・・・・・・・57
さざえ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
ささみフライ【グリル：ノンフライ】・・・49
さつまいもの天ぷら【グリル：ノンフライ】・54
さばのみそ煮 ・・・・・・・・・・・・・・41
サムゲタン ・・・・・・・・・・・・・・・・17
さわらの西京漬け ・・・・・・・・・・・・33
さんまの塩焼き・・・・・・・・・・・・・・30
さんまの開き ・・・・・・・・・・・・・・32
さんまのみりん干し ・・・・・・・・・・・77

し
しいたけの天ぷら・・・・・・・・・・・・・54
シーフードピザ ・・・・・・・・・・・・・39
シーフードピラフ ・・・・・・・・・・・・15
塩ざけ【グリル：魚焼き】 ・・・・・・・・32
塩ざけ【グリル：過熱水蒸気】・・・・・・43
塩さば【グリル：魚焼き】 ・・・・・・・・32

50音順 さくいん

塩さば【グリル：過熱水蒸気】・・・・・43
塩さんま・・・・・・・・・・・・・・・・・31
塩パン・・・・・・・・・・・・・・・・・・61
ししゃも・・・・・・・・・・・・・・・・・32
シナモンボール・・・・・・・・・・・・・67
シナモンロール・・・・・・・・・・・・・23
市販のギョウザ（冷凍/チルド）・・・・・58
市販のシュウマイ（冷凍/チルド）・・・・59
市販のピザ（冷蔵/冷凍）・・・・・・・・39
シュウマイ・・・・・・・・・・・・・・・・59
シュガーバターラスク・・・・・・・・・・91
ショコラパン・・・・・・・・・・・・・・・66
白身魚のソテー・・・・・・・・・・・・・・ 9

す
スイートポテト・・・・・・・・・・・・・・86
スクランブルエッグ・・・・・・・・・・・18
スコーン・・・・・・・・・・・・・・・・・80
スパイシーチキン【グリル：ノンフライ】・51
スパゲティカルボナーラ・・・・・・・・・21
スパゲティペスカトーレ・・・・・・・・・21
スパゲティペペロンチーノ・・・・・・・・21
スパニッシュオムレツ・・・・・・・・・・18
スフレチーズケーキ・・・・・・・・・・・83
スペアリブ・・・・・・・・・・・・・・・・75
スルメ・・・・・・・・・・・・・・・・・・78

せ
セサミパン・・・・・・・・・・・・・・・・62

そ
そば粉のガレット・・・・・・・・・・・・12
ソフトクッキー・・・・・・・・・・・・・・90

た
大学いも・・・・・・・・・・・・・・・・・17
たいごはん・・・・・・・・・・・・・・・・15
大豆とひじきの煮物・・・・・・・・・・・17
大豆のキーマカレー・・・・・・・・・・・16
たいの塩釜焼き・・・・・・・・・・・・・76
たいの塩焼き・・・・・・・・・・・・・・・31
たいの塩焼き（切り身）・・・・・・・・・32
たい焼き【グリル：冷凍食品】・・・・・・46
たこ焼き【グリル：冷凍食品】・・・・・・46
卵焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
玉ねぎのオーブン焼き・・・・・・・・・・76
タンドリーチキン・・・・・・・・・・・・72

ち
チーズ入りチキンハンバーグ・・・・・・33
チーズケーキ・・・・・・・・・・・・・・・24
チーズリゾット・・・・・・・・・・・・・・15
チキンカツ【グリル：ノンフライ】・・・47
チキンソテー・・・・・・・・・・・・・・・ 9
チキンナゲット【グリル：ノンフライ】・51
チキンロール・・・・・・・・・・・・・・・73
筑前煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・69
ちくわ天【グリル：ノンフライ】・・・・53
チヂミ・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
チャーハン【適温調理：焼き物】・・・・16
チャーハン【グリル：冷凍食品】・・・・・45
チョコチップケーキ・・・・・・・・・・・82
チョコパフ・・・・・・・・・・・・・・・・92
チョコマーブルパン・・・・・・・・・・・65
チョコマフィン・・・・・・・・・・・・・・87
チョコレートケーキ・・・・・・・・・・・24
チンジャオロウスー・・・・・・・・・・・13

て
手作りハーブソーセージ・・・・・・・・・75
手作りポークハム・・・・・・・・・・・・74
天ぷら・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
天ぷら温め・・・・・・・・・・・・・・・・44

と
豆腐のガトーショコラ・・・・・・・・・・89
豆腐のチーズケーキ・・・・・・・・・・・24
トースト・・・・・・・・・・・・・・・・・70
ドーナツ・・・・・・・・・・・・・・・・・29
どら焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・25
鶏手羽先の甘辛揚げ【グリル：ノンフライ】・51
鶏手羽先のつけ焼き【グリル：焼き物】・・34
鶏手羽先のつけ焼き【グリル：過熱水蒸気】・・42
鶏手羽中の塩焼き【グリル：焼き物】・・・・35
鶏手羽中の塩焼き【グリル：過熱水蒸気】・・・42
鶏肉と長ねぎのホイル焼き・・・・・・・・71
鶏肉の竜田揚げ【グリル：ノンフライ】・・・52
鶏のから揚げ【適温調理：揚げ物】・・・26
鶏のから揚げ【グリル：ノンフライ】・・・・52
鶏の照り焼き・・・・・・・・・・・・・・・73
鶏の天ぷら【グリル：ノンフライ】・・・53
鶏のハーブ焼き【グリル：焼き物】・・・35
鶏のハーブ焼き【グリル：過熱水蒸気】・・・42
鶏の柔らか蒸し・・・・・・・・・・・・・・74
鶏ハム・・・・・・・・・・・・・・・・・・74
ドリア・・・・・・・・・・・・・・・・・・38
とんかつ・・・・・・・・・・・・・・・・・26
とんかつ温め・・・・・・・・・・・・・・・44

な
なすの揚げびたし・・・・・・・・・・・・28
なすの天ぷら【グリル：ノンフライ】・・・54
生ざけのホイル焼き・・・・・・・・・・・71
生ざけの野菜蒸し・・・・・・・・・・・・11
なめらかプリン・・・・・・・・・・・・・92

に
肉じゃが・・・・・・・・・・・・・・・・・68
煮込みハンバーグ・・・・・・・・・・・・ 8
にしんの塩焼き・・・・・・・・・・・・・31
にしんの干物・・・・・・・・・・・・・・・32

は
パウンドケーキ・・・・・・・・・・・・・88
パエリア・・・・・・・・・・・・・・・・・75
はたはた・・・・・・・・・・・・・・・・・32
ハッシュドビーフ・・・・・・・・・・・・16
ハッシュドポテト（冷凍）【グリル：ノンフライ】・・52
八宝菜【適温調理：焼き物】・・・・・・・13
八宝菜【グリル：水なし調理】・・・・・・69
バナナブレッド・・・・・・・・・・・・・88
はまぐり・・・・・・・・・・・・・・・・・36
ハムカツ【グリル：ノンフライ】・・・・・48
パリパリチキンのサラダ・・・・・・・・・10
パンケーキ・・・・・・・・・・・・・・・・23
ハンバーグ【適温調理：焼き物】・・・・ 8
ハンバーグ【グリル：焼き物】・・・・・・34
ハンバーグのホイル焼き・・・・・・・・・71
バンバンジー・・・・・・・・・・・・・・・57

ひ
ビーフステーキ・・・・・・・・・・・・・10
ピザトースト・・・・・・・・・・・・・・・70
一口かつ・・・・・・・・・・・・・・・・・47
ピリ辛ウイング・・・・・・・・・・・・・73
ヒレカツ・・・・・・・・・・・・・・・・・47
ピロシキ・・・・・・・・・・・・・・・・・29

ふ
ブイヤベース・・・・・・・・・・・・・・・17
フォカッチャ・・・・・・・・・・・・・・・79
豚肉と白菜のミルフィーユ・・・・・・・68
豚肉の香味揚げ・・・・・・・・・・・・・48
豚バラ大根・・・・・・・・・・・・・・・・68
フライドチキン・・・・・・・・・・・・・・26
フライドチキン温め・・・・・・・・・・・44
フライドポテト【適温調理：揚げ物】・・・29
フライドポテト（冷凍）【グリル：ノンフライ】・52
ブラウニー・・・・・・・・・・・・・・・・82
ぶりかまの塩焼き・・・・・・・・・・・・77
ぶりのつけ焼き・・・・・・・・・・・・・33
フルーツケーキパン・・・・・・・・・・・67
フルーツタルト・・・・・・・・・・・・・80
フルーツフリッター・・・・・・・・・・・29
フレンチトースト【適温調理：焼き物】・・・23
フレンチトースト【グリル：手動】・・・・・70

へ
ベイクドチーズケーキ・・・・・・・・・・83
ベーコンエピ・・・・・・・・・・・・・・・64
ベーコンロール・・・・・・・・・・・・・・64

ほ
ポークソテー・・・・・・・・・・・・・・・10
ほたて・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
ほっけの開き・・・・・・・・・・・・・・・32
骨付きもも（塩）【グリル：焼き物】・・・・35
骨付きもも（塩）【グリル：過熱水蒸気】・・・43

ホワイトソース・・・・・・・・・・・・・・20
ホワイトロシェ・・・・・・・・・・・・・・91

ま
マーボー豆腐・・・・・・・・・・・・・・・14
マーボーなす・・・・・・・・・・・・・・・69
マカロニグラタン・・・・・・・・・・・・38
マドレーヌ・・・・・・・・・・・・・・・・87
マフィン・・・・・・・・・・・・・・・・・87
豆パン・・・・・・・・・・・・・・・・・・64

み
ミートローフ・・・・・・・・・・・・・・・72
ミックスピザ・・・・・・・・・・・・・・・39
ミニケーキ・・・・・・・・・・・・・・・・84

む
蒸しきのこ・・・・・・・・・・・・・・・・56
蒸ししゃぶ・・・・・・・・・・・・・・・・55
蒸しとうもろこし・・・・・・・・・・・・56
蒸し鶏・・・・・・・・・・・・・・・・・・57
蒸しパン・・・・・・・・・・・・・・・・・22
蒸し野菜（火の通りにくい野菜）・・・・55
蒸し野菜（火の通りやすい野菜）・・・・55

め
目玉焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・19

も
モカチョコマドレーヌ・・・・・・・・・・87

や
焼きいも・・・・・・・・・・・・・・・・・76
焼きおにぎり【グリル：冷凍食品】・・46
焼きおにぎり【グリル：手動】・・・・・・78
焼きギョウザ・・・・・・・・・・・・・・・ 9
焼き紅茶ドーナツ・・・・・・・・・・・・85
焼きココアドーナツ・・・・・・・・・・・85
焼きしいたけ・・・・・・・・・・・・・・・78
焼きそば・・・・・・・・・・・・・・・・・14
焼きとうもろこし・・・・・・・・・・・・78
焼きとり（塩）【グリル：焼き物】・・・・・35
焼きとり（塩）【グリル：過熱水蒸気】・・・43
焼きとり（たれ）・・・・・・・・・・・・・35
焼きなす・・・・・・・・・・・・・・・・・76
焼きビーフン・・・・・・・・・・・・・・・14
焼き豚・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
焼き抹茶ドーナツ・・・・・・・・・・・・85
焼き明太子・・・・・・・・・・・・・・・・77
焼きもち・・・・・・・・・・・・・・・・・16
野菜いため・・・・・・・・・・・・・・・・13
野菜チップス・・・・・・・・・・・・・・・28
野菜のグラタン・・・・・・・・・・・・・・38
野菜の素揚げ・・・・・・・・・・・・・・・28

ら
ラザニア・・・・・・・・・・・・・・・・・37
ラタトゥーユ・・・・・・・・・・・・・・・16

れ
レーズンパン・・・・・・・・・・・・・・・67

ろ
ローストビーフ【適温調理：焼き物】・・10
ローストビーフ【グリル：オーブン】・37
ロールキャベツ・・・・・・・・・・・・・・56
ロールケーキ・・・・・・・・・・・・・・・84

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

2-M6312-1C

E1（SH）