日立IHクッキングヒーター

HITACHI
Inspire the Next

N2500T/N2000T/N1500T/N1000Tシリーズ
N10E4/N1050YTシリーズ
「おすすめレシピ」



この「おすすめレシピ」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。

N1050YTシリーズは、「おすすめレシピ」にある連携調理（ IH+グリル調理 ）には対応しておりません。

火加減マイスター
日立IHクッキングヒーター

N2500T N1500T
「おすすめレシピ」（Web）

N2000T N1000T
N10E4 N1050YT
「おすすめレシピ」（Web）

2-N3510-1A

焼く

IH調理　ハンバーグ(サポート)
IH調理　ハンバーグ
IH調理　焼きギョウザ(サポート)
IH調理　焼きギョウザ
IH調理　チキンソテー(サポート)
IH調理　チキンソテー
IH調理　白身魚のソテー(サポート)
IH調理　白身魚のソテー
IH調理　チーズインハンバーグ(サポート)
IH調理　チーズインハンバーグ
IH調理　ビーフハンバーグ(サポート)
IH調理　ビーフハンバーグ
IH調理　焼きシュウマイ(サポート)
IH調理　焼きシュウマイ
IH調理　ぶりのソテー(サポート)
IH調理　ぶりのソテー
IH調理　ガーリックトースト
IH調理　ビーフステーキ
IH調理　お好み焼き
IH調理　焼きもち
IH調理　煮込みハンバーグ
IH調理　パリパリチキンのサラダ
IH調理　ローストビーフ
IH調理　ポークソテー
IH調理　スパニッシュオムレツ
IH調理　オムレツ
IH調理　フレンチトースト
IH調理　卵焼き
IH調理　目玉焼き
IH調理　クレープ・シュゼット
IH調理　パンケーキ
IH調理　チーズケーキ
グリル調理　塩ざけ
グリル調理　塩ざけ(冷凍)
グリル調理　塩ざけ（過熱水蒸気）
グリル調理　塩さば
グリル調理　塩さば(冷凍)
グリル調理　塩さば（過熱水蒸気）
グリル調理　あじの開き
グリル調理　あじの開き(冷凍)
グリル調理　はたはた
グリル調理　はたはた(冷凍)
グリル調理　ししゃも
グリル調理　ししゃも(冷凍)
グリル調理　ほっけの開き
グリル調理　ほっけの開き(冷凍)
グリル調理　たいの塩焼き(切身)
グリル調理　たいの塩焼き(切身)(冷凍)
グリル調理　さんまの塩焼き
グリル調理　あじの塩焼き
グリル調理　たいの塩焼き
グリル調理　塩さんま
グリル調理　さわらの西京漬け
グリル調理　さけのかす漬け
グリル調理　かじきまぐろのみそ漬け
グリル調理　ぶりのつけ焼き
グリル調理　鶏のハーブ焼き
グリル調理　鶏のハーブ焼き(冷凍)
グリル調理　鶏のハーブ焼き（過熱水蒸気）
グリル調理　鶏手羽先のつけ焼き
グリル調理　鶏手羽先のつけ焼き(冷凍)
グリル調理　焼きとり
グリル調理　焼きとり(冷凍)
グリル調理　骨付きもも(塩)
グリル調理　骨付きもも(塩)(冷凍)
グリル調理　骨付きもも(塩)（過熱水蒸気）
グリル調理　焼きなす
グリル調理　トースト
グリル調理　トースト（冷凍）
グリル調理　朝食セット
グリル調理　ハンバーグのホイル焼き
グリル調理　マカロニグラタン
グリル調理　ミックスピザ
グリル調理　市販のピザ(冷蔵/冷凍)
グリル調理　さんまのみりん干し
グリル調理　スルメ
グリル調理　いかのみそ漬け焼き
グリル調理　焼きおにぎり
グリル調理　鶏肉と彩り野菜のグリル
グリル調理　さざえ
グリル調理　チーズトースト
グリル調理　ピザトースト
グリル調理　メロンパン風トースト
グリル調理　アップルトースト
グリル調理　骨付き鶏ももと彩り野菜のグリル
グリル調理　鶏のレモングリルと彩り野菜
グリル調理　骨付き鶏もものカチャトーラ風
グリル調理　鶏の照り焼きと焼き野菜
グリル調理　ローストポークと彩り野菜
グリル調理　豚の塩スペアリブと焼き野菜
グリル調理　豚のハーブマリネ焼きと彩り野菜
グリル調理　豚のごまみそ焼きと焼き野菜
グリル調理　ポークチャップ
グリル調理　牛のローストと彩り野菜
グリル調理　牛の黒こしょう焼きと焼き野菜
グリル調理　牛の中華風ローストと焼き野菜
グリル調理　牛のプルコギ風グリル
グリル調理　たいの切身のレモングリル
グリル調理　塩さばと彩り野菜のオイルハーブ焼き
グリル調理　さけとじゃがいものグリル
グリル調理　たいの幽庵焼きと焼き野菜
グリル調理　ぶりと大根のつけ焼き
グリル調理　さけのちゃんちゃん焼き風
グリル調理　丸ごとたいのレモングリル
グリル調理　あじと彩り野菜のグリル

炒める

IH調理　野菜炒め
IH調理　空芯菜とにんにくの炒め物
IH調理　チャーハン
IH調理　八宝菜
IH調理　マーボー豆腐
IH調理　焼きそば
IH調理　えびチリ
IH調理　焼きビーフン
IH調理　ゴーヤチャンプル
IH調理　チンジャオロウスー
IH調理　スクランブルエッグ
IH調理　ホワイトソース

揚げる

IH調理　かりんとうまんじゅう
IH調理　串揚げ
IH調理　えびフライ
IH調理　天ぷら
IH調理　コロッケ
IH調理　鶏のから揚げ
IH調理　とんかつ
IH調理　なすの揚げびたし
IH調理　フライドポテト
IH調理　あじフライ
IH調理　フライドチキン
IH調理　野菜チップス
IH調理　ドーナツ
IH調理　フルーツフリッター
IH調理　野菜の素揚げ

蒸す

IH調理　生ざけの野菜蒸し
IH調理　あさりの酒蒸し
グリル調理　茶わん蒸し
グリル調理　鶏の柔らか蒸し
グリル調理　蒸し野菜
グリル調理　バンバンジー
グリル調理　蒸し鶏

炊く

IH調理　チーズリゾット
IH調理　シーフードピラフ
IH調理　いかめし
IH調理　炊き込みごはん

茹でる

IH調理　スパゲティ カルボナーラ
IH調理　スパゲティ ペペロンチーノ
IH調理　スパゲティ ペスカトーレ
IH調理　ゆで卵
IH調理　ペペロンチーノ風キャベツスープパスタ
IH調理　フレッシュトマトスープパスタ
IH調理　和風きのこスープパスタ
IH調理　野菜スープパスタ
IH調理　スープナポリタンパスタ

煮る

IH調理　大豆のキーマカレー
IH調理　ハッシュドビーフ
IH調理　大豆とひじきの煮物
IH調理　ラタトゥーユ
IH調理　ブイヤベース
IH調理　アクアパッツァ
IH調理　親子丼
IH調理　ポトフ
IH調理　カレー
IH調理　肉じゃが
IH調理　筑前煮
IH調理　かぼちゃの煮物
IH調理　かぶとベーコンのスープ煮
グリル調理　きんめだいの姿煮
グリル調理　かれいの姿煮
グリル調理　赤魚の姿煮
グリル調理　さばのみそ煮
グリル調理　きんめだいの煮つけ
グリル調理　かれいの煮つけ
グリル調理　赤魚の煮つけ
グリル調理　肉じゃが(グリル調理)

温める

グリル調理　かき揚げ温め
グリル調理　とんかつ温め
グリル調理　コロッケ温め
グリル調理　フライドチキン温め
グリル調理　天ぷら温め
グリル調理　から揚げ温め
グリル調理　バターロールの温め
グリル調理　クロワッサンの温め
グリル調理　フランスパンの温め
グリル調理　カレーパンの温め
グリル調理　ピザパンの温め
グリル調理　ソーセージパンの温め

オーブン

グリル調理　パエリア
グリル調理　焼きいも
グリル調理　スペアリブ
グリル調理　フォカッチャ
グリル調理　ミートローフ
グリル調理　キッシュ
グリル調理　パウンドケーキ
グリル調理　スイートポテト
グリル調理　フレンチトースト
グリル調理　ブラウニー
グリル調理　クッキー
グリル調理　ロールケーキ
グリル調理　なめらかプリン
グリル調理　シュガーバターラスク
グリル調理　いちご風味の焼きメレンゲ
グリル調理　かんたんパン
グリル調理　パングラタン
グリル調理　ふわふわカステラ
グリル調理　大きなメロンパン
グリル調理　丸ごとピーマンの肉巻き
グリル調理　丸ごとゴーヤの肉はさみ焼き
グリル調理　丸ごとにんじんのホイル焼き
グリル調理　米粉とオートミールのクッキー
IH+グリル調理　スパニッシュオムレツ
IH+グリル調理　マカロニグラタン
IH+グリル調理　パエリア
IH+グリル調理　ローストビーフ
IH+グリル調理　ハンバーグ
IH+グリル調理　ちぎりパン
IH+グリル調理　焼き豚
IH+グリル調理　たいの丸ごとアクアパッツァ
IH+グリル調理　ロールチキンと野菜のグリル
IH+グリル調理　ラタトゥーユとサーモンのグリル
ＩＨ+グリル調理　チーズハンバーグ

IH調理 ハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

材料（4個分）

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

材料（2個分）

バター	8g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
A 合びき肉	150g
A パン粉	10g
A 牛乳	大さじ1・1/2
A 卵	1/2個
A 塩	小さじ1/4弱
A こしょう・ナツメグ	各少々
サラダ油	大さじ1/2
B トマトケチャップ	適量
B ウスターソース	適量

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「サポート」「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「工程1」が表示されたら、3をのせ「OK」ボタンを押し、焼く。
7. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして「ＯＫ」ボタンを押す。
8. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
9. Bを合わせ、8にかける。

IH調理 ハンバーグ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

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

材料（2個分）

	バター	8g
	玉ねぎ（みじん切り）	50g
A	合びき肉	150g
A	パン粉	10g
A	牛乳	大さじ1・1/2
A	卵	1/2個
A	塩	小さじ1/4弱
A	こしょう・ナツメグ	各少々
	サラダ油	大さじ1/2
B	トマトケチャップ	適量
B	ウスターソース	適量

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「適温」が表示されたら、3をのせ焼く。
7. 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。
8. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
9. Bを合わせ、8にかける。

IH調理 焼きギョウザ(サポート)



適温調理

サポート

ギョウザ

材料（20個分）

	白菜	170g
A	豚ひき肉	120g
A	にら（みじん切り）	30g
A	長ねぎ（みじん切り）	25g
A	にんにく（みじん切り）	1かけ
A	しょうが（みじん切り）	1かけ
A	酒	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	ごま油	小さじ2
A	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）

材料（10個分）

	白菜	85g
A	豚ひき肉	60g
A	にら（みじん切り）	15g
A	長ねぎ（みじん切り）	13g
A	にんにく（みじん切り）	1/2かけ
A	しょうが（みじん切り）	1/2かけ
A	酒	大さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	ごま油	小さじ1
A	塩・こしょう	各少々
	市販のギョウザの皮	10枚
	サラダ油	大さじ1
	水	100mL（1回分）

作り方

1. 白菜はみじん切りにして、塩（分量外）をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
2. ボウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、20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. 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。
5. メニューの「サポート」「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「工程1」が表示されたら、3を並べ、水100mLを入れふたをして「OK」ボタンを押し、焼く。
7. 表示部に「工程2」が表示され、水がなくなったらふたを取り外して、「OK」ボタンを押し焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。

調理のこつ



ギョウザの
並べかた

IH調理 焼きギョウザ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（20個分）

	白菜	170g
A	豚ひき肉	120g
A	にら（みじん切り）	30g
A	長ねぎ（みじん切り）	25g
A	にんにく（みじん切り）	1かけ
A	しょうが（みじん切り）	1かけ
A	酒	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	ごま油	小さじ2
A	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）

材料（10個分）

	白菜	85g
A	豚ひき肉	60g
A	にら（みじん切り）	15g
A	長ねぎ（みじん切り）	13g
A	にんにく（みじん切り）	1/2かけ
A	しょうが（みじん切り）	1/2かけ
A	酒	大さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	ごま油	小さじ1
A	塩・こしょう	各少々
	市販のギョウザの皮	10枚
	サラダ油	大さじ1
	水	100mL（1回分）

作り方

1. 白菜はみじん切りにして、塩（分量外）をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
2. ボウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、20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. 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。
5. メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「適温」が表示されたら3を並べ、水100mLを入れふたをして中まで火を通す。
7. 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。

調理のこつ



ギョウザの
並べかた

IH調理 チキンソテー(サポート)



適温調理

サポート

鶏のソテー

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）	1/4個

材料（1人分）

鶏もも肉（1枚約100g、厚さ約2cm）	1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1/2
レモン（くし形切り）	1/8個

作り方

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。
2. 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。
3. メニューの「サポート」「鶏のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「工程1」が表示されたら、1の皮側を下にしてのせ、「OK」ボタンを押し、焼く。（鶏肉が反らないように押さえつけるとよい）
5. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「OK」ボタンを押して、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。

IH調理 チキンソテー



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）	1/4個

材料（1人分）

鶏もも肉（1枚約100g、厚さ約2cm）	1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1/8
レモン（くし形切り）	1/8個

作り方

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。
2. 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。
3. メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、1の皮側を下にして焼く。（鶏肉が反らないように押さえつけるとよい）
5. 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。

IH調理 白身魚のソテー(サポート)



適温調理

サポート

魚のソテー

材料（4人分）

白身魚（自身魚（たい、すずき、さけ、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

材料（2人分）

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

<レモンバターソース>

バター	20g
レモン汁	小さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	適量

作り方

1. 白身魚に塩、こしようをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「サポート」「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「工程1」が表示されたら、1の皮側を下にしてのせ、「OK」ボタンを押し、焼く。
5. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「OK」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
6. 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、こしようで味を調えパセリを加えたら、5にかける。

IH調理 白身魚のソテー



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

白身魚（自身魚（たい、すずき、さけ、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

材料（2人分）

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

<レモンバターソース>

バター	20g
レモン汁	小さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	適量

作り方

1. 白身魚に塩、こしようをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、1の皮側を下にして焼く。
5. 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。
6. 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、こしようで味を調えパセリを加えたら、5にかける。

IH調理 チーズインハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g
A 合びき肉	300g
A パン粉	20g
A 卵	1個
A 塩	小さじ1/2弱
A こしょう・ナツメグ	各少々
スライスチーズ	4枚
サラダ油	大さじ1
B トマトケチャップ	適量
B ウスターソース	適量

材料（2個分）

バター	8g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
A 合びき肉	150g
A パン粉	10g
A 卵	1/2個
A 塩	小さじ1/4弱
A こしょう・ナツメグ	各少々
スライスチーズ	2枚
サラダ油	大さじ1/2
B トマトケチャップ	適量
B ウスターソース	適量

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にする。
4. 3の中央に1/4サイズに折ったスライスチーズをのせ、しっかりと包み込み、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にする。
5. 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。
6. メニューの「サポート」「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「工程1」が表示されたら、4をのせ「OK」ボタンを押し、焼く。
8. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして「OK」ボタンを押す。
9. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
10. Bを合わせ、9にかける。

IH調理 チーズインハンバーグ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g

A	合びき肉	300g
	パン粉	20g
	卵	1個
	塩	小さじ1/2弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

スライスチーズ	4枚
サラダ油	大さじ1

B	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

材料（2個分）

バター	8g
玉ねぎ（みじん切り）	50g

A	合びき肉	150g
	パン粉	10g
	卵	1/2個
	塩	小さじ1/4弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

スライスチーズ	2枚
サラダ油	大さじ1/2

B	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にする。
4. 3の中央に1/4サイズに折ったスライスチーズをのせ、しっかりと包み込み、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にする。
5. 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。
6. メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、4をのせ焼く。
8. 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。
9. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
10. Bを合わせ、9にかける。

IH調理 ビーフハンバーグ(サポート)



適温調理

サポート

ハンバーグ

材料（4個分）

バター	15g
玉ねぎ（みじん切り）	100g

A		
	牛ひき肉	300g
	パン粉	20g
	卵	1個
	塩	小さじ1/2弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

サラダ油	大さじ1

B		
	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

材料（2個分）

バター	8g
玉ねぎ（みじん切り）	50g

A		
	牛ひき肉	150g
	パン粉	10g
	卵	1/2個
	塩	小さじ1/4弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

サラダ油	大さじ1/2

B		
	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「サポート」「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「工程1」が表示されたら、3をのせ「OK」ボタンを押し、焼く。
7. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして「OK」ボタンを押す。
8. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
9. Bを合わせ、8にかける。

IH調理 ビーフハンバーグ



適温調理

ハンバーグ

設定温度の目安
180℃～140℃

材料（4個分）

	バター	15g
	玉ねぎ（みじん切り）	100g
A	牛ひき肉	300g
A	パン粉	20g
A	卵	1個
A	塩	小さじ1/2弱
A	こしょう・ナツメグ	各少々
	サラダ油	大さじ1
B	トマトケチャップ	適量
B	ウスターソース	適量

材料（2個分）

	バター	8g
	玉ねぎ（みじん切り）	50g
A	牛ひき肉	150g
A	パン粉	10g
A	卵	1/2個
A	塩	小さじ1/4弱
A	こしょう・ナツメグ	各少々
	サラダ油	大さじ1/2
B	トマトケチャップ	適量
B	ウスターソース	適量

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にする。
4. 3の中央に1/4サイズに折ったスライスチーズをのせ、しっかりと包み込み、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にする。
5. 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。
6. メニューの「焼き物」「180℃」がを選び、「スタート」ボタンを押す。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、4をのせ焼く。
8. 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。
9. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
10. Bを合わせ、9にかける。

IH調理 焼きシュウマイ(サポート)



適温調理

サポート

ギョウザ

材料（20個分）

A	豚ひき肉	140g
	むきえび(細かくたたく)	130g
	玉ねぎ(みじん切り)	130g
	干ししいたけ(水で戻してみじん切り)	25g
	しょうが汁	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ1・1/3
	ごま油	小さじ2/3
	塩	小さじ2/5
	片栗粉	大さじ1・3/4

市販のシュウマイの皮	20枚
水	100mL

材料（10個分）

A	豚ひき肉	70g
	むきえび(細かくたたく)	65g
	玉ねぎ(みじん切り)	65g
	干ししいたけ(水で戻してみじん切り)	13g
	しょうが汁	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ2/3
	ごま油	小さじ1/3
	塩	小さじ1/5
	片栗粉	大さじ1

市販のシュウマイの皮	10枚
水	100mL（1回分）

作り方

1. ボウルにAの材料を入れよく混ぜ20等分して、シュウマイの皮で包む。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「サポート」「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「工程1」が表示されたら、1を並べ、水100mLを入れふたをして「OK」ボタンを押し、焼く。
4. 表示部に「工程2」が表示され、水がなくなったらふたを取り外して、「OK」ボタンを押し焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。

IH調理 焼きシュウマイ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（20個分）

A	豚ひき肉	140g
	むきえび(細かくたたく)	130g
	玉ねぎ(みじん切り)	130g
	干ししいたけ(水で戻してみじん切り)	25g
	しょうが汁	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ1・1/3
	ごま油	小さじ2/3
	塩	小さじ2/5
	片栗粉	大さじ1・3/4

市販のシュウマイの皮	20枚
水	100mL

材料（10個分）

A	豚ひき肉	70g
	むきえび(細かくたたく)	65g
	玉ねぎ(みじん切り)	65g
	干ししいたけ(水で戻してみじん切り)	13g
	しょうが汁	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ2/3
	ごま油	小さじ1/3
	塩	小さじ1/5
	片栗粉	大さじ1

市販のシュウマイの皮	10枚
水	100mL（1回分）

作り方

1. ボウルにAの材料を入れよく混ぜ20等分して、シュウマイの皮で包む。
2. 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。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、1を並べ、水を入れふたをして中まで火を通す。
4. 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。

IH調理 ぶりのソテー(サポート)



適温調理

サポート

魚のソテー

材料（4人分）

ぶり(1切れ約100g)	4切れ
塩・こしょう	各適量
バター	30g

<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

材料（2人分）

ぶり(1切れ約100g)	2切れ
塩・こしょう	各適量
バター	15g

<レモンバターソース>

バター	20g
レモン汁	小さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	適量

作り方

1. ぶりに塩・こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「サポート」「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「工程1」が表示されたら、バターを入れて溶かし、1の皮側を下にしてのせ、「OK」ボタンを押し、焼く。
4. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「OK」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
5. 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、4にかける。

IH調理 ぶりのソテー



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

ぶり(1切れ約100g)	4切れ
塩・こしょう	各適量
バター	30g

<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

材料（2人分）

ぶり(1切れ約100g)	2切れ
塩・こしょう	各適量
バター	15g

<レモンバターソース>

バター	20g
レモン汁	小さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ（みじん切り）	適量

作り方

1. ぶりに塩・こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、バターを入れて溶かし、1の皮側を下にして焼く。
4. 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。
5. 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、4にかける。

IH調理 ガーリックトースト



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

材料（2枚分）

フランスパン（厚さ3.5cm）	2枚
にんにく	1/2かけ
ブロッコリー（みじん切り）	大さじ1
バター	8g

作り方

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

IH調理 ビーフステーキ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

牛肉（ステーキ用）（1枚約180g）	2枚
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

材料（1枚分）

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

作り方

1. 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくのスライスを入れ、色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)
4. 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。

IH調理 お好み焼き



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）	1/2本
豚バラ薄切り肉	40g
いか（短冊切り）	40g
むきえび	30g
天かす	大さじ2
薄力粉	100g
和風だしの素	小さじ1
卵	1個
長いも（すりおろし）	50g
水	100mL
サラダ油	大さじ2

A		
	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

材料（1枚分）

キャベツ（千切り）	50g
長ねぎ（小口切り）	1/4本
豚バラ薄切り肉	20g
いか（短冊切り）	20g
むきえび	15g
天かす	大さじ1
薄力粉	50g
和風だしの素	小さじ1/2
卵	1/2個
長いも（すりおろし）	25g
水	50mL

作り方

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

	サラダ油	大さじ1

A	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

IH調理 焼きもち



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

材料（2個分）

切りもち	2個

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、もちを入れふたをする。
3. 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

IH調理 煮込みハンバーグ



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

A		
	合びき肉	300g
	パン粉	20g
	牛乳	大さじ3
	卵	1個
	塩	小さじ1/2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

B		
	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

材料（2個分）

バター	8g
玉ねぎ（みじん切り）	50g

A		
	合びき肉	150g
	パン粉	10g
	牛乳	大さじ1・1/2
	卵	1/2個
	塩	小さじ1/4弱
	こしょう・ナツメグ	各少々

サラダ油	大さじ1/2
しめじ（小房に分ける）	100g

B		
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	トマトケチャップ・中濃ソース	各大さじ1・1/2
	トマト（湯むきしてさいの目に切る）	1/2個

作り方

1. フライパンを火力「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。（中心は生の状態でよい）
6. しめじを炒め、ソースの材料Bを入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
7. 5のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定ボタンで「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。

IH調理 パリパリチキンのサラダ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃～180℃

材料（2人分）

	鶏もも肉	1枚（250g）
A	酒	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
	紫玉ねぎ（千切り）	1/4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
B	粒マスタード	小さじ1強
B	マヨネーズ	大さじ3
B	ワインビネガー	大さじ1
B	塩	小さじ1/5
B	こしょう	少々

材料（1人分）

	鶏もも肉	1/2枚（125g）
A	酒	小さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1/2
	紫玉ねぎ（千切り）	1/8個
	プチトマト（半分に切る）	3個
	レタス（一口大にちぎる）	100g
	アスパラガス（下ゆでして4cmの斜め切り）	75g
	酒	大さじ1/2
B	粒マスタード	小さじ1/2強
B	マヨネーズ	大さじ1・1/2
B	ワインビネガー	大さじ1/2
B	塩	小さじ1/10
B	こしょう	少々

作り方

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

IH調理 ローストビーフ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

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

作り方

1. 牛肉は焼く30分前に冷蔵室から出して、室温に戻し、Aをすりこむ。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら1の牛肉に焼き色を付ける。
4. 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。
5. 「切」ボタンを押しそのまま約10分放置する。
6. 粗熱が取れたら薄く切り、わさびじょうゆやごま油と塩を添える。

IH調理 ポークソテー



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	2枚
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1 1/2
薄力粉	大さじ2

A		
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1 1/2
	バター	8g

材料（1人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	1枚
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ3/4
薄力粉	大さじ1

A		
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ3/4
	バター	4g

作り方

1. 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。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、1の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出して、器に盛りつける。
4. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、Aを入れ、ソースを作り、3にかける。

IH調理 スパニッシュオムレツ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4個分）

A	卵	4個
	牛乳	大さじ2
	塩・こしょう	各少々
B	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）	1/2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

作り方

1. ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいたBをすべて加えて混ぜる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、1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て約3～5分加熱する。
4. 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。

IH調理 オムレツ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

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

作り方

1. ボウルに卵を入れ溶いて、Aを加えて混ぜ合わせる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
4. 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、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。

IH調理 フレンチトースト



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4枚分）

フランスパン（厚さ1.5～2cm）	4枚
バター	20g

A		
	牛乳	カップ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	卵	1個

材料（2枚分）

フランスパン（厚さ1.5～2cm）	2枚
バター	10g

A		
	牛乳	カップ1/4
	砂糖	大さじ1/4
	卵	1/2個

作り方

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

IH調理 卵焼き



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

材料（2人分）

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

作り方

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

IH調理 目玉焼き



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

作り方

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

IH調理 クレープ・シュゼット



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃

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

材料（3～4枚分）

<生地>

薄力粉	40g
グラニュー糖	15g
卵	1個
牛乳	100mL
バター（溶かしたもの）	10g

<ソース>

バター	10g
100%オレンジジュース	40mL
グラニュー糖	15g
オレンジ果肉	オレンジ1/2個分
ミント	適量

作り方

1. ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
2. 人肌に温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
5. フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れ、「強火」で加熱し、全体が沸とうしてバターが溶けたら「弱火」にする。
6. 5のフライパンに4つ折りにした生地を並べ、スプーンでソースを回しかけながら煮る。
7. 軽く煮込んでソースが生地にしみ込んだらフライパンから取り出し、残りの生地を並べて同様に煮込む。
8. 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。

IH調理 パンケーキ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
160℃

材料（4枚分）

A	薄力粉	250g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	砂糖	大さじ1/2
	重曹	小さじ1/2

B	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1/2

材料（2枚分）

A	薄力粉	125g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	塩	小さじ1/8
	砂糖	大さじ1/4
	重曹	小さじ1/4

B	バター（溶かす）	10g
	無糖ヨーグルト	125mL
	卵	1/2個
	牛乳	30mL
	はちみつ	大さじ1/4

作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜておく。
2. 1の中にBを入れよく混ぜ合わせて、約5～10分置く。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ、両面を焼く。(ふたをするとふっくら早く仕上がる)

IH調理 チーズケーキ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
160℃

材料（1個分）

クリームチーズ（室温に戻す）	200g
砂糖	70g
卵	2個
生クリーム	60mL
レモン汁	大さじ1
薄力粉	50g

作り方

1. 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。
2. 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(1、2はハンドミキサーでもよい)
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、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)
5. 約20～25分加熱し、フライパンから取り出す。
6. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

グリル調理 塩ざけ



切身・干物

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷蔵」「中」を選び、「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。

グリル調理 塩ざけ(冷凍)



使用付属品



波皿

切身・干物

冷凍

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷凍」「中」を選び、「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。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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）
- 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、波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）



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 塩ざけ（過熱水蒸気）



切身・干物

過熱水蒸気

火力の目安
中

使用付属品





材料（1～4切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「過熱水蒸気」「中」を選び、「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。

   ●お好みで、波皿に給水をしない「切身・干物」「冷蔵」が選べます。

グリル調理 塩さば



切身・干物

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷蔵」「中」を選び、「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。

グリル調理 塩さば(冷凍)



使用付属品



波皿

切身・干物

冷凍

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷凍」「中」を選び、「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。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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　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、波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）



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 塩さば（過熱水蒸気）



切身・干物

過熱水蒸気

火力の目安
中

使用付属品





材料（1～4切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「過熱水蒸気」「中」を選び、「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。

   ●お好みで、波皿に給水をしない「切身・干物」「冷蔵」が選べます。

グリル調理 あじの開き



切身・干物

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（1～2枚分）

あじの開き（1枚約100g）	1～2枚

材料（1枚分）

あじの開き（1枚約100g）	1枚

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷蔵」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
   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。

グリル調理 あじの開き(冷凍)



使用付属品



波皿

切身・干物

冷凍

火力の目安
中

材料（1～2枚分）

あじの開き（1枚約100g）	1～2枚

材料（1枚分）

あじの開き（1枚約100g）	1枚

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷凍」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
   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。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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、　てて冷凍しない。
  （冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波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）



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 はたはた



切身・干物

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
弱

材料（2～4尾分）

はたはた（1尾約35～50g）	2～4尾

材料（2尾分）

はたはた（1尾約35～50g）	2尾

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷蔵」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
   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。

グリル調理 はたはた(冷凍)



使用付属品



波皿

切身・干物

冷凍

火力の目安
弱

材料（2～4尾分）

はたはた（1尾約35～50g）	2～4尾

材料（2尾分）

はたはた（1尾約35～50g）	2尾

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷凍」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。 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。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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

- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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

- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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、波皿に密　しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません）



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は

- 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）

5. 焼くときは

- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 ししゃも



切身・干物

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
弱

材料（5～10尾分）

ししゃも（1尾約20g）	5～10尾

材料（5尾分）

ししゃも（1尾約20g）	5尾

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷蔵」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
   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。

グリル調理 ししゃも(冷凍)



使用付属品
波皿

切身・干物

冷凍

火力の目安
弱

材料（5～10尾分）

ししゃも（1尾約20g）	5～10尾

材料（5尾分）

ししゃも（1尾約20g）	5尾

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷凍」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
   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。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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　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、波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）


塩ざけの場合


鶏手羽先のつけ焼き


焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 ほっけの開き



切身・干物

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（1枚分）

ほっけの開き（1枚約240g）	1枚

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷蔵」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。 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。

グリル調理 ほっけの開き(冷凍)



使用付属品



波皿

切身・干物

冷凍

火力の目安
中

材料（1枚分）

ほっけの開き（1枚約240g）	1枚

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷凍」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
   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。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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、　てて冷凍しない。
  （冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波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）



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 たいの塩焼き(切身)



切身・干物

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
強

材料（1～4切れ分）

たい（1枚約100g）	1～4切れ
塩	適量

材料（1～2切れ分）

たい（1枚約100g）	1～2切れ
塩	適量

作り方

1. 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。
2. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷蔵」「強」を選び、「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。

グリル調理 たいの塩焼き(切身)(冷凍)



切身・干物

冷凍

使用付属品
波皿

火力の目安
強

材料（1～4切れ分）

たい（1枚約100g）	1～4切れ
塩	適量

材料（1～2切れ分）

たい（1枚約100g）	1～2切れ
塩	適量

作り方

1. 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。
2. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「冷凍」「強」を選び、「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。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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　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、波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）


塩ざけの場合


鶏手羽先のつけ焼き


焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 さんまの塩焼き



丸焼き

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（1～4尾分）

さんま（1尾約150g）	1～4尾
塩	適量

材料（1～2尾分）

さんま（1尾約150g）	1～2尾
塩	適量

作り方

1. さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
2. 1を波皿にのせ、メニューの「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ

1尾約130g以下のさんまやはらわたを取ったさんま（生）は、「メニュー」の「丸焼き」「弱」で焼いてください。
魚を調理する場合は、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。

グリル調理 あじの塩焼き



丸焼き

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（1～4尾分）

あじ（1尾約130g～180g）	1～4尾
塩	適量

材料（1～2尾分）

あじ（1尾約130g～180g）	1～2尾
塩	適量

作り方

1. あじのうろこ、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。
2. 1を波皿にのせ、メニューの「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ

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。

グリル調理 たいの塩焼き



丸焼き

使用付属品
波皿

火力の目安
強

材料（1尾分）

たい（1尾約400g）	1尾
塩	適量

作り方

1. たいのうろこ、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。
2. 1を波皿にのせ、メニューの「丸焼き」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ

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。

グリル調理 塩さんま



丸焼き

使用付属品



波皿

火力の目安
弱

材料（1～4尾分）

塩さんま（1尾約130g）	1～4尾

材料（1～2尾分）

塩さんま（1尾約130g）	1～2尾

作り方

1. さんまを波皿にのせ、メニューの「丸焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



魚を調理する場合は、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。

グリル調理 さわらの西京漬け



つけ焼き

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

さわらの西京漬け（1切れ約80g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

さわらの西京漬け（1切れ約80g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ、メニューの「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 さけのかす漬け



つけ焼き

使用付属品



波皿

火力の目安
弱

材料（1～4切れ分）

さけのかす漬け（1切れ約60g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

さけのかす漬け（1切れ約60g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ、メニューの「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



切り身の皮まで食べる場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

グリル調理 かじきまぐろのみそ漬け



つけ焼き

使用付属品
波皿

火力の目安
弱

材料（1～4切れ分）

かじきまぐろのみそ漬け（1切れ約60g）	1～4切れ

材料（1～2切れ分）

かじきまぐろのみそ漬け（1切れ約60g）	1～2切れ

作り方

1. 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ、メニューの「つけ焼き」「弱」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 ぶりのつけ焼き



つけ焼き

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（1～4切れ分）

	ぶり（1切れ約100g）	1～4切れ
A	しょうゆ	大さじ4
A	みりん	大さじ4（つけだれは4切れ分）

材料（1～2切れ分）

	ぶり（1切れ約100g）	1～2切れ
A	しょうゆ	大さじ2
A	みりん	大さじ2（つけだれは2切れ分）

作り方

1. ぶりは合わせたAに約30分つけておく。
2. 1の汁気をきってから波皿にのせ、メニューの「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 鶏のハーブ焼き



使用付属品
波皿

鶏のグリル

冷蔵

火力の目安
中

材料（2枚分）

	鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）	2枚
A	塩・こしょう	各適量
A	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

材料（1枚分）

	鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）	1枚
A	塩・こしょう	各適量
A	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

作り方

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Aをまぶす。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷蔵」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

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。



グリル調理 鶏のハーブ焼き(冷凍)



使用付属品


鶏のグリル

冷凍

火力の目安
中

材料（2枚分）

	鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）	2枚
A	塩・こしょう	各適量
A	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

材料（1枚分）

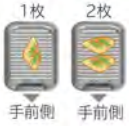
	鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）	1枚
A	塩・こしょう	各適量
A	ハーブ（生または乾燥品）（タイム・ローズマリー・マジョラムなど）	各少々

作り方

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Aをまぶす。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷凍」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



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。



冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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　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　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、波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）


塩ざけの場合


鶏手羽先のつけ焼き


焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 鶏のハーブ焼き（過熱水蒸気）



鶏のグリル

過熱水蒸気

火力の目安
中

使用付属品





材料（2枚分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）	2枚
A 塩・こしょう	各適量
A 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

材料（1枚分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）	1枚
A 塩・こしょう	各適量
A 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

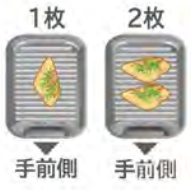
作り方

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Aをまぶす。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「過熱水蒸気」「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「鶏のグリル」「冷蔵」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。



グリル調理 鶏手羽先のつけ焼き



鶏のグリル

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（8本分）

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

材料（4本分）

鶏手羽先（1本約60g）	4本
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1/2弱
A みりん	小さじ1/2

作り方

1. 鶏手羽先は合わせたAに約10～15分つけておく。
2. 1の汁気を切ってから皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷蔵」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 鶏手羽先のつけ焼き(冷凍)



使用付属品



波皿

鶏のグリル

冷凍

火力の目安
中

材料（8本分）

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

材料（4本分）

鶏手羽先（1本約60g）	4本
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1/2弱
A みりん	小さじ1/2

作り方

1. 鶏手羽先は合わせたAに約10～15分つけておく。
2. 1の汁気を切ってから皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷凍」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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　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　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、波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）



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 焼きとり



鶏のグリル

冷蔵

使用付属品



波皿

火力の目安
弱

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

材料（4本分）

焼きとり （市販品または手作りで1本約50g）	4本
塩	適量

作り方

1. 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷蔵」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 焼きとり(冷凍)



使用付属品



波皿

鶏のグリル

冷凍

火力の目安
弱

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

材料（4本分）

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）	4本
塩	適量

作り方

1. 焼きとりに塩をふってから保存袋に入れ平らなトレーの上で冷凍する。
2. 1を、波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷凍」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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　面に凹凸ができると、波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）



塩ざけの場合



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 骨付きもも(塩)



鶏のグリル

使用付属品



冷蔵

火力の目安
強

材料（2本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	2本
塩・こしょう	各適量

材料（1本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	1本
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
2. 1に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷蔵」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



グリル調理 骨付きもも(塩)(冷凍)



鶏のグリル

冷凍

使用付属品



火力の目安
強

材料（2本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	2本
塩・こしょう	各適量

材料（1本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	1本
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
2. 1に塩、こしょうをふり、皮側を上にして保存袋に入れ平らなトレーの上で冷凍する。
3. 2の皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「冷凍」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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
- 「おすすめレシピ」（Ｗｅｂ）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、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
- 食材の表面から出た水分は、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。
- 作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- 厚みのある食材は、切れ目を入れておく。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけておく。

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。
  （　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、波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）


塩ざけの場合


鶏手羽先のつけ焼き


焼き鳥（塩）

4. 保存期間は
- 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）

5. 焼くときは
- 「切身・干物[冷凍]」「鶏のグリル[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）

グリル調理 骨付きもも(塩)（過熱水蒸気）



鶏のグリル

過熱水蒸気

火力の目安
強

使用付属品





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

材料（1本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	1本
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
2. 1に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「過熱水蒸気」「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「鶏のグリル」「冷蔵」が選べます。



グリル調理 焼きなす



焼きなす

使用付属品



平皿

火力の目安
中

材料（1～3本分）

なす（1個約70g）	1～3本
しょうがじょうゆ	少々

材料（1本分）

なす（1個約70g）	1本
しょうがじょうゆ	少々

作り方

1. なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4～5箇所入れる。
2. 1を平皿にのせ、メニューの「焼きなす」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
3. 焼き上がったら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。

グリル調理 トースト



トースト

常温

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

材料（1枚分）

食パン（4枚切り、6枚切り、8枚切り）	1枚

作り方

1. 食パンを平皿の中心にのせ、メニューの「トースト」「常温」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約6分焼く。



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



グリル調理 トースト（冷凍）



トースト

冷凍

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

材料（1枚分）

食パン（4枚切り、6枚切り、8枚切り）	1枚

作り方

1. 食パンを平皿の中心にのせ、メニューの「トースト」「冷凍」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約7分焼く。



連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
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。



グリル調理 朝食セット



メニュー

朝食セット

使用付属品





作り方

1. トースト1品とおかず2品を選び、波皿の上に並べてのせる。



2. 波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの「朝食セット」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約12～13分焼く。

調理のこつ

食パンは、４～６枚切りを使用し、給水をしてください。
冷凍されたパンは自然解凍してから調理してください。
おかずを調理するアルミ製のカップは薄目の9号サイズを使用してください。
マドレーヌ型や厚めのカップは、熱がうまく伝わらず、卵が固まらない場合があります。
おかずに卵を使用するレシピは、中央部に並べてのせてください。

■トースト（3種）から1品選ぶ

トースト



材料（2人分）

食パン（6枚切り）	2枚

材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚

①波皿に並べる。

ピザトースト



材料（2人分）

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

材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚
玉ねぎ（薄切り）	15g
ピーマン（薄切り）	1/4個
ベーコン（1cm幅に切る）	1/2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

①食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、波皿に並べる。

アップルトースト



材料（2人分）

食パン（6枚切り）	2枚
りんご	1/4個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚
りんご	1/8個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

①りんごはたて半分に切り、芯を取ってから、たて薄切りにして、さっと塩水（分量外）につけ、水気を切る

②食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふり、波皿に並べる。

■おかず（4種）から2品選ぶ

目玉焼き



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵	2個
塩・こしょう	各少々

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵	1個
塩・こしょう	各少々

①2枚のアルミカップに卵を割り入れ、塩、こしょうをして波皿にのせる。

いり卵



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵（溶きほぐす）	2個

A		
	牛乳	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵（溶きほぐす）	1個

A		
	牛乳	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々

①卵にAを加えてかき混ぜ、2枚のアルミカップに入れ、波皿にのせる。

②加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

ウインナー



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

ウインナー	4本

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

ウインナー	2本

①ウインナーに切れ目を入れ、２枚のアルミカップ入れ波皿にのせる。

アスパラベーコン巻き



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

アスパラガス（4等分にしておく）	1本
ベーコン	1枚
塩・こしょう	各少々

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

アスパラガス（2等分にしておく）	1/2本
ベーコン	1/2枚
塩・こしょう	各少々

①アスパラガスに塩、こしょうをして、4等分したアスパラガスを2本ずつ、半分に切ったベーコンで巻き、ようじで止め、アルミカップに入れ、波皿にのせる。

グリル調理 ハンバーグのホイル焼き



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
280℃

材料（2個分）

	バター	8g
	玉ねぎ（みじん切り）	50g
A	合びき肉	150g
A	パン粉	10g
A	牛乳	大さじ1 1/2
A	卵	1/2個
A	塩	小さじ1/4弱
A	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
B	デミグラスソース	140g
B	赤ワイン	大さじ2
B	コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
B	トマトケチャップ	大さじ1

Ⓑを合わせておく

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、2等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、「中火」～「強火」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色を付け、取り出す。次にしめじを炒め取り出す。（肉の中心は生の状態でよい）
5. アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料Bを入れ、口を閉じたものを2個作る。
6. 5を平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「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（8cm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。



グリル調理 マカロニグラタン



グラタン

使用付属品



平皿

火力の目安
中

材料（約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿2皿分）

マカロニ	40g
鶏もも肉（1cmの角切り）	50g
むきえび（背わたを取る）	50g
玉ねぎ（薄切り）	50g
マッシュルーム缶（スライス）	25g
ホワイトソース	カップ1・1/2
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

作り方

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

ホワイトソースの作りかた



	1カップ分	1 1/2カップ分	2カップ分
バター	20g	25g	40g
薄力粉	15g	20g	30g
牛乳	200mL	300mL	400mL
塩・こしょう	各少々	各少々	各少々

1. 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. 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。
3. 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　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)
4. 3に1を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱　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。

グリル調理 ミックスピザ



ピザ

使用付属品
平皿

火力の目安
中

材料（直径約22cm1枚分）

ピザ生地	1枚分
ピザソース（市販のもの）	適量
A 玉ねぎ（薄切り）	30g
A ベーコン（短冊切り）	30g
A サラミソーセージ（薄切り）	8枚
A ピーマン（輪切り）	小1個
A 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

作り方

1. ピザ生地をオリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。
2. 生地にピザソースを塗り、Aを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
3. 2を平皿にのせ、メニューの「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）

A 薄力粉	30g
A 強力粉	70g
A 砂糖	大さじ1弱
A 塩	小さじ1/3
A 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
B ぬるま湯（約40℃）	60mL
B オリーブ油	大さじ1弱
打ち粉用強力粉	適量

1. ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、Bを加えてポリ袋の口を閉じ、ふって粉と水分をよく混ぜ合わせ、約8分間よくこねる。(このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単にこねることができる)
2. 粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2～1.5倍になるのが目安)
3. 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせる。生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めて乾かないようにラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
4. 丸めた生地を直径約22cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴を開ける。

グリル調理 市販のピザ(冷蔵/冷凍)



ピザ

使用付属品



火力の目安
弱

材料（直径約22cm1枚分）

冷蔵ピザまたは冷凍ピザ	1枚（約240g）

作り方

1. アルミホイルの上に冷蔵または冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
2. 1を平皿にのせ、メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 さんまのみりん干し



手動グリル

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（2枚分）

さんまのみりん干し（生干し）（1枚約80g）	2枚

作り方

1. さんまのみりん干しを波皿にのせ、メニューの「手動グリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約9～13分焼く。

グリル調理 スルメ



手動グリル

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（1枚分）

スルメ（約70g）	1枚

作り方

1. スルメを波皿にのせ、メニューの「手動グリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約5～7分焼く。

グリル調理 いかのみそ漬け焼き



手動グリル

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（1枚分）

いかのみそ漬け（約100g）	1枚

作り方

1. いかのみそ漬け焼きは、みそを落して波皿にのせ、メニューの「手動グリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約17～19分焼く。

グリル調理 焼きおにぎり



手動グリル

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（4個分）

温かいごはん	320g
めんつゆ	適量

作り方

1. 温かいごはんにめんつゆを混ぜ、1個約80gのおにぎりを4個作り、粗熱を取る。
   （おにぎりをくずれにくくするため）
2. 1を波皿にのせ、メニューの「手動グリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約17～22分焼く。

グリル調理 鶏肉と彩り野菜のグリル



手動グリル

使用付属品
波皿

火力の目安
強

材料（2人分）

	鶏もも肉（皮つき）(1枚約250g)	2枚
A	白ワイン	大さじ1
A	塩・こしょう	各適量
A	ローズマリー、タイムなど(生)	各少々
	ブロッコリー、マッシュルーム、かぼちゃなど合わせて	150g
	たまねぎ(くし切り)	100g
	にんじん(輪切り)	100g
B	オリーブ油	大さじ1
B	塩・こしょう	各適量

作り方

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A に10分漬け込む。
2. かぼちゃは1㎝厚さのくし形切り、その他の野菜は一口大に切り、Bを全体にまぶす。
3. 玉ねぎ、にんじんを波皿に並べる。
4. 1の水気をふき取り、3の上に皮側を上にしてのせる。周りに2の野菜をのせ、メニューの「手動グリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約22～26分焼く。

グリル調理 さざえ



手動グリル

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（1～4個分）

さざえ（1個約100g）	1～4個

作り方

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. メニューの「手動グリル」「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。

調理のこつ

さざえは、上ヒーターにあたらない大きさ(6cm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。



グリル調理 チーズトースト



トースト

調理トースト

使用付属品



平皿

材料（2枚分）

食パン（6枚切り）	2枚
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	50g

材料（1枚分）

食パン（6枚切り）	1枚
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	25g

作り方

1. 食パンの上にナチュラルチーズをのせる。
2. 1を平皿にのせ、「トースト」「調理トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約11分焼く。



連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
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。



グリル調理 ピザトースト



トースト

調理トースト

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）	1/2個
ベーコン（1cm幅に切る）	1枚
ピザソース（市販のもの）	適量
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	適量

材料（1枚分）

食パン（6枚切り）	1枚
玉ねぎ（薄切り）	15g
ピーマン（薄切り）	1/4個
ベーコン（1cm幅に切る）	1/2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

作り方

1. 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
2. 1を平皿にのせ、「トースト」「調理トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約11分焼く。



連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
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。



グリル調理 メロンパン風トースト



トースト

使用付属品



調理トースト

材料（2枚分）

	食パン（6枚切り）	2枚
A	バター（溶かしておく）	20g
A	砂糖	大さじ１・1/2
A	小麦粉	大さじ2

Ⓐを合わせておく

	グラニュー糖	適量

材料（1枚分）

	食パン（6枚切り）	1枚
A	バター（溶かしておく）	10g
A	砂糖	大さじ3/4
A	小麦粉	大さじ1

Ⓐを合わせておく

	グラニュー糖	適量

作り方

1. 食パンに混ぜ合わせたAを塗り、グラニュー糖を散らし、格子状にすじをつける。
2. 1を平皿にのせ、「トースト」「調理トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約11分焼く。



連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
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。



グリル調理 アップルトースト



トースト

調理トースト

使用付属品



平皿

材料（2枚分）

食パン（6枚切り）	2枚
りんご	1/4個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

材料（1枚分）

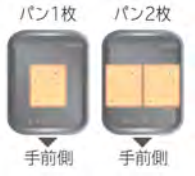
食パン（6枚切り）	1枚
りんご	1/8個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

作り方

1. りんごはたて半分に切り、芯を取ってから、たて薄切りにして、さっと塩水（分量外）につけ、水気を切る。
2. 食パンの片面にマーガリンを塗り、1を並べ、シナモンシュガーをふる。
3. 2を平皿にのせ、「トースト」「調理トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約11分焼く。



連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
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。



グリル調理 骨付き鶏ももと彩り野菜のグリル



おまかせ肉野菜

鶏肉 塩

使用付属品
平皿

火力の目安
強

材料（4人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	2本
塩・こしょう	各適量

A		
	オリーブ油	大さじ1
	ローズマリー、タイムなど（生）	少々

Ⓐを合わせておく

B		
	ブロッコリー（小房に分ける）	60g
	カリフラワー（小房に分ける）	60g
	かぼちゃ（1cm厚さのくし形切り）	60g
	マッシュルーム	60g
	ミニトマト（へたを取る）	80g

オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	1本
塩・こしょう	各適量

A		
	オリーブ油	大さじ1/2
	ローズマリー、タイムなど（生）	少々

Ⓐを合わせておく

B		
	ブロッコリー（小房に分ける）	30g
	カリフラワー（小房に分ける）	30g
	かぼちゃ（1cm厚さのくし形切り）	30g
	マッシュルーム	30g
	ミニトマト（へたを取る）	40g

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 骨付き鶏もも肉の裏側から足の付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。鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
2. 1をAに30分～1時間つけておく。
3. Bにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
4. 2の汁気をきり、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、周りに3を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「鶏肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド	1個

A		
	牛乳	大さじ1・1/2
	レモン汁	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を　り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 鶏のレモングリルと彩り野菜



使用付属品



波皿

おまかせ肉野菜

鶏肉 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

	鶏もも肉（皮付き）（1枚約200g）	2枚
A	レモン汁	大さじ1・1/2
A	塩・こしょう	各適量

Ⓐを合わせておく

B	パプリカ（赤）（一口大に切る）	110g
B	パプリカ（黄）（一口大に切る）	110g
B	ズッキーニ（厚さ1cmの輪切り）	100g
	オリーブ油	大さじ1
	塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

	鶏もも肉（皮付き）（1枚約200g）	1枚
A	レモン汁	大さじ3/4
A	塩・こしょう	各適量

Ⓐを合わせておく

B	パプリカ（赤）（一口大に切る）	55g
B	パプリカ（黄）（一口大に切る）	55g
B	ズッキーニ（厚さ1cmの輪切り）	50g
	オリーブ油	大さじ1/2
	塩・こしょう	各適量

作り方

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、Aに30分つけておく。
2. Bにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 1の汁気を切り、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「鶏肉 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

	アボカド	1個
A	牛乳	大さじ1・1/2
A	レモン汁	大さじ1
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

	プレーンヨーグルト	大さじ5
	粉チーズ	大さじ2
	万能ねぎ（小口切り）	15g
	にんにく（すりおろす）	少々
	レモン汁	大さじ1
	塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 骨付き鶏ももものカチャトーラ風



使用付属品

波皿

おまかせ肉野菜

鶏肉 たれ

火力の目安
強

材料（4人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	2本
塩・こしょう	各適量

A		
	トマトペースト	大さじ2
	白ワインビネガー	大さじ1・1/2
	オリーブ油	大さじ2
	塩	小さじ1/2

Ⓐを合わせておく

中玉トマト（１個約60g 横半分に切る）	2個
しめじ（小房にわける）	100g
玉ねぎ（1 ㎝厚さの半月切り）	100g
オリーブ（グリーン）	8個
イタリアンパセリ（粗くきざむ）	適量

材料（2人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	1本
塩・こしょう	各適量

A		
	トマトペースト	大さじ1
	白ワインビネガー	大さじ3/4
	オリーブ油	大さじ1
	塩	小さじ1/4

Ⓐを合わせておく

中玉トマト（１個約60g 横半分に切る）	1個
しめじ（小房にわける）	50g
玉ねぎ（1 ㎝厚さの半月切り）	50g
オリーブ（グリーン）	4個
イタリアンパセリ（粗くきざむ）	適量

作り方

1. 骨付き鶏もも肉の裏側から足の付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。鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
2. 1をAに30分～１時間つけておく。
3. 2の汁気を切り、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、残ったAに、野菜としめじ、オリーブを合わせ、肉の周りに並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」の「鶏肉 たれ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
4. 器に盛りつけ、イタリアンパセリをちらす。

グリル調理 鶏の照り焼きと焼き野菜



使用付属品

波皿

おまかせ肉野菜

鶏肉 たれ

火力の目安
中

材料（4人分）

	鶏もも肉（皮付き）（1枚約200g）	2枚
A	しょうゆ	大さじ1・1/2
A	みりん	小さじ2
A	砂糖	小さじ2
A	しょうが汁	少々

Ⓐを合わせておく

かぶ（厚さ1ｃｍに切る）	100g
かぼちゃ（厚さ1ｃｍに切る）	120g
まいたけ（小房に分ける）	100g
塩・こしょう	適量

材料（2人分）

	鶏もも肉（皮付き）（1枚約200g）	1枚
A	しょうゆ	大さじ3/4
A	みりん	小さじ1
A	砂糖	小さじ1
A	しょうが汁	少々

Ⓐを合わせておく

かぶ（厚さ1ｃｍに切る）	50g
かぼちゃ（厚さ1ｃｍに切る）	60g
まいたけ（小房に分ける）	50g
塩・こしょう	適量

作り方

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、Aに30分～1時間つけておく。
2. 野菜とまいたけに、塩をふる。
3. 1の汁気をきり、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、周りに野菜とまいたけを並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「鶏肉 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 ローストポークと彩り野菜



おまかせ肉野菜

豚肉 塩

使用付属品
波皿

火力の目安
強

材料（4人分）

豚ロース肉（かたまり、高さ4cm以内）	400g
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1
A ブロッコリー（小房に分ける）	120g
A にんじん（1cm厚さの輪切り）	100g
A じゃがいも（1cm厚さの半月切り）	100g
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

豚ロース肉（かたまり、高さ4cm以内）	200g
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1/2
A ブロッコリー（小房に分ける）	60g
A にんじん（1cm厚さの輪切り）	50g
A じゃがいも（1cm厚さの半月切り）	50g
オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 豚肉は、塩、こしょうをして、オリーブ油を全体に塗り、室温に戻す。
2. Aにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 1を波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
4. 加熱終了後、グリル庫内に5～10分置いて、肉の粗熱を取る。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド	1個
A 牛乳	大さじ1・1/2
A レモン汁	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
A こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 豚の塩スペアリブと焼き野菜



おまかせ肉野菜

使用付属品
波皿

豚肉 塩

火力の目安
強

材料（4人分）

豚スペアリブ（1本約100g）	4本
塩・こしょう	各適量

A		
	とうもろこし（厚さ1cmの輪切り）	120g
	じゃがいも（厚さ1cmの輪切り）	100g
	アスパラガス（根元を切る）	100g

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

豚スペアリブ（1本約100g）	2本
塩・こしょう	各適量

A		
	とうもろこし（厚さ1cmの輪切り）	60g
	じゃがいも（厚さ1cmの輪切り）	50g
	アスパラガス（根元を切る）	50g

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふる。
2. Aにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 1を波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

	アボカド	1個
A	牛乳	大さじ1・1/2
	レモン汁	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

	プレーンヨーグルト	大さじ5
	粉チーズ	大さじ2
	万能ねぎ（小口切り）	15g
	にんにく（すりおろす）	少々
	レモン汁	大さじ1
	塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 豚のハーブマリネ焼きと彩り野菜



使用付属品
波皿

おまかせ肉野菜

豚肉 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100g）	4枚

A		
	塩	小さじ1
	黒こしょう	適量
	オリーブ油	大さじ1
	白ワイン	大さじ1
	にんにく（薄切り）	1かけ
	ハーブ（生）（ローズマリー、タイムなど）	少々

Ⓐを合わせておく

B		
	ブロッコリー（小房に分ける）	100g
	じゃがいも（1cm厚さの拍子木切り）	100g
	ミニトマト（へたを取る）	120g

オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100g）	2枚

A		
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	適量
	オリーブ油	大さじ1/2
	白ワイン	大さじ1/2
	にんにく（薄切り）	1/ 2かけ
	ハーブ（生）（ローズマリー、タイムなど）	少々

Ⓐを合わせておく

B		
	ブロッコリー（小房に分ける）	50g
	じゃがいも（1cm厚さの拍子木切り）	50g
	ミニトマト（へたを取る）	60g

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 豚肉は、Aに30分～1時間つけておく。
2. Bにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 1を波皿の中央にのせ、肉の周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド	1個

A		
	牛乳	大さじ1・1/2
	レモン汁	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 豚のごまみそ焼きと焼き野菜



おまかせ肉野菜

豚肉 たれ

使用付属品
波皿

火力の目安
強

材料（4人分）

	豚ロース肉（かたまり、高さ4cm以内）	400g
A	すりごま（白）	大さじ1・1/2
A	みそ	大さじ2
A	酒	大さじ1/2
A	みりん	大さじ2
A	砂糖	大さじ1/2
A	ごま油	大さじ1/2
A	にんにく（すりおろす）	少々

Ⓐを合わせておく

B	長いも（厚さ1cmの半月切り）	120g
B	れんこん（厚さ1cmの半月切り）	100g
B	かぶ（厚さ1cmのくし形切り）	100g
	塩・こしょう	適量

材料（2人分）

	豚ロース肉（かたまり、高さ4cm以内）	200g
A	すりごま（白）	大さじ3/4
A	みそ	大さじ1
A	酒	大さじ1/4
A	みりん	大さじ1
A	砂糖	大さじ1/4
A	ごま油	大さじ1/4
A	にんにく（すりおろす）	少々

Ⓐを合わせておく

B	長いも（厚さ1cmの半月切り）	60g
B	れんこん（厚さ1cmの半月切り）	50g
B	かぶ（厚さ1cmのくし形切り）	50g
	塩・こしょう	適量

作り方

1. 豚肉とAをポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵室で半日以上置く。
2. Bに塩、こしょうをふる。
3. 1を室温に戻し、汁気を切り、波皿の中央にのせ(脂身を上側にしてのせない）、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 たれ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
4. 加熱終了後、グリル庫内に5～10分置いて、肉の粗熱を取る。

グリル調理 ポークチャップ



おまかせ肉野菜

豚肉 たれ

使用付属品



波皿

火力の目安
中

材料（4人分）

	豚ロース肉（1枚約100g）	4枚
A	ケチャップ	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	はちみつ	大さじ1/2
	みりん	大さじ2
	塩・こしょう	各適量

Ⓐを合わせておく

B	玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	120g
	ピーマン（1cm幅の輪切り）	100g
	マッシュルーム（半分に切る）	100g

材料（2人分）

	豚ロース肉（1枚約100g）	2枚
A	ケチャップ	大さじ1・1/2
	しょうゆ	大さじ1/4
	酒	大さじ1/4
	はちみつ	大さじ1/4
	みりん	大さじ1
	塩・こしょう	各適量

Ⓐを合わせておく

B	玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	60g
	ピーマン（1cm幅の輪切り）	50g
	マッシュルーム（半分に切る）	50g

作り方

1. 豚肉はAに30分～1時間つけておく。
2. 1の汁気を切り、波皿の中央にのせ、残ったAとBを合わせ、肉の周りに並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 牛のローストと彩り野菜



使用付属品



波皿

おまかせ肉野菜

牛肉 塩

火力の目安
強

材料（4人分）

牛もも肉（かたまり）（高さ4cm以内）	400g
塩・こしょう	各適量
にんにく（すりおろす）	1かけ
サラダ油	大さじ1

A		
	さつまいも（1cm厚さの輪切り）	120g
	れんこん（1cm厚さの半月切り）	100g
	パプリカ（赤）（一口大に切る）	100g

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

牛もも肉（かたまり）（高さ4cm以内）	200g
塩・こしょう	各適量
にんにく（すりおろす）	1/2かけ
サラダ油	大さじ1/2

A		
	さつまいも（1cm厚さの輪切り）	60g
	れんこん（1cm厚さの半月切り）	50g
	パプリカ（赤）（一口大に切る）	50g

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗り、室温に戻す。
2. Aにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 1の汁気をきって、波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド	1個

A		
	牛乳	大さじ1・1/2
	レモン汁	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 牛の黒こしょう焼きと焼き野菜



使用付属品



波皿

おまかせ肉野菜

牛肉 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

牛ロース肉（1枚約200g、厚さ1.5cm）	2枚
塩、黒こしょう	各適量
A パプリカ（赤）（細切り）	120g
A ピーマン（細切り）	100g
A エリンギ（細切り）	100g
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

牛ロース肉（1枚約200g、厚さ1.5cm）	1枚
塩、黒こしょう	各適量
A パプリカ（赤）（細切り）	60g
A ピーマン（細切り）	50g
A エリンギ（細切り）	50g
オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをふる。
2. Aにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 1を波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド	1個
A 牛乳	大さじ1・1/2
A レモン汁	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
A こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 牛の中華風ローストと焼き野菜



おまかせ肉野菜

牛肉 たれ

使用付属品



波皿

火力の目安
強

材料（4人分）

牛もも肉（かたまり、高さ4cm以内）	400g
塩・こしょう	各適量

A		
	しょうゆ	大さじ2
	オイスターソース	大さじ2
	酒	大さじ1
	にんにく（すりおろす）	1かけ
	ごま油	大さじ1
	砂糖	大さじ1

Ⓐを合わせておく

B		
	玉ねぎ（厚さ1cmのくし形切り）	80g
	パプリカ（赤）（一口大に切る）	80g
	たけのこ水煮（1cm厚さの短冊切り）	80g
	にんにくの芽（4cm長さに切る）	80g

ごま油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

材料（2人分）

牛もも肉（かたまり、高さ4cm以内）	200g
塩・こしょう	各適量

A		
	しょうゆ	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	にんにく（すりおろす）	1/2かけ
	ごま油	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

Ⓐを合わせておく

作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをふる。
2. 1とAをポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵室で半日以上置く。
3. Bに、ごま油と塩、こしょうをまぶす。
4. 2を室温に戻し、汁気を切って、波皿の中央にのせ、周りに3を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 たれ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

B		
	玉ねぎ（厚さ1㎝のくし形切り）	40g
	パプリカ（赤）（一口大に切る）	40g
	たけのこ水煮（1㎝厚さの短冊切り）	40g
	にんにくの芽（4㎝長さに切る）	40g

ごま油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

グリル調理 牛のプルコギ風グリル



おまかせ肉野菜

牛肉 たれ

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（4人分）

	牛ロース肉（厚さ1.5㎝、1枚約200g）	2枚
A	しょうゆ	大さじ2
A	コチュジャン	大さじ2
A	砂糖	大さじ1/2
A	はちみつ	大さじ1
A	酒	大さじ1/2
A	りんご（すりおろす）	30g
A	塩・こしょう	各適量

Ⓐを合わせておく

B	にら（4cm長さに切る）	80g
B	えのきだけ（根元を落としてほぐす）	80g
B	玉ねぎ（薄切り）	80g
B	パプリカ（赤）（薄切り）	80g

材料（2人分）

	牛ロース肉（厚さ1.5㎝、1枚約200g）	1枚
A	しょうゆ	大さじ1
A	コチュジャン	大さじ1
A	砂糖	大さじ1/4
A	はちみつ	大さじ1/2
A	酒	大さじ1/4
A	りんご（すりおろす）	15g
A	塩・こしょう	各適量

Ⓐを合わせておく

B	にら（4cm長さに切る）	40g
B	えのきだけ（根元を落としてほぐす）	40g
B	玉ねぎ（薄切り）	40g
B	パプリカ（赤）（薄切り）	40g

作り方

1. 牛肉は、Aに30分～1時間つけておく。
2. 1の汁気をきり、波皿の中央にのせ、残ったAとBを合わせ周りに並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 たいの切身のレモングリル



おまかせ魚野菜

切身 塩

使用付属品
波皿

火力の目安
強

材料（4人分）

たいの切身（1切れ約100g）	4切れ
塩	少々
レモン（5mm幅の半月切り）	4枚
酒	大さじ1
A ブロッコリー（小房に分ける）	120g
A ミニトマト	8個(80g)
A エリンギ（縦半分に切る）	2本(80g)

材料（2人分）

たいの切身（1切れ約100g）	2切れ
塩	少々
レモン（5mm幅の半月切り）	2枚
酒	大さじ1/2
A ブロッコリー（小房に分ける）	60g
A ミニトマト	4個(40g)
A エリンギ（縦半分に切る）	1本(40g)

作り方

1. たいは、全体に軽く塩をふり、そのまま約5分置き、水気をふき取る。
2. たいの皮面に切れ目を入れ、レモンを差し込む
3. 2の全体に酒をふりかける
4. 3を波皿の中央にのせ、周りにAを並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」「切身 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【マスタードソース】



4人分

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

【ラビゴットソース】



4人分

トマト（5mm角に切る）	100g
きゅうり（5mm角に切る）	50g
玉ねぎ（5mm角に切る）	50g
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 塩さばと彩り野菜のオイルハーブ焼き



おまかせ魚野菜

切身 塩

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（4人分）

	塩さば（1切れ約100g）	4切れ
A	じゃがいも（10mm幅の半月切）	120g
A	パプリカ（ひと口大に切る）	80g
A	アスパラガス（4cm幅に切る）	2本（40g）
A	ミニトマト	8個（80g）
	オリーブオイル	大さじ2
	バジル（乾燥）	適量
	塩・こしょう	各少々

材料（2人分）

	塩さば（1切れ約100g）	2切れ
A	じゃがいも（10mm幅の半月切）	60g
A	パプリカ（ひと口大に切る）	40g
A	アスパラガス（4cm幅に切る）	1本（20g）
A	ミニトマト	4個（40g）
	オリーブオイル	大さじ1
	バジル（乾燥）	適量
	塩・こしょう	各少々

作り方

1. さばは、皮面に切れ目を入れ、オリーブオイル（大さじ１）をまぶし、バジルをふりかける。
2. Aにオリーブオイル（大さじ１）と塩、こしょうをまぶす。
3. 1を波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」「切身 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【マスタードソース】



4人分

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

【ラビゴットソース】



4人分

トマト（5mm角に切る）	100g
きゅうり（5mm角に切る）	50g
玉ねぎ（5mm角に切る）	50g
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 さけとじゃがいものグリル



おまかせ魚野菜

切身 塩

使用付属品
波皿

火力の目安
弱

材料（4人分）

生ざけの切り身（1切れ約80g、一口大に切る）	4切れ
じゃがいも（5mm角の細切り）	250g
A オリーブ油	大さじ3
A 塩	小さじ1
A しょうが（すりおろす）	小さじ1

材料（2人分）

生ざけの切り身（1切れ約80g、一口大に切る）	2切れ
じゃがいも（5mm角の細切り）	125g
A オリーブ油	大さじ1・1/2
A 塩	小さじ1/2
A しょうが（すりおろす）	小さじ1/2

作り方

1. じゃがいもは、水にさらし水気をきる。
2. 1とさけをAに入れ混ぜ合わせる。
3. 2の汁気をきり、さけを波皿の中央にのせ、周りにじゃがいもを並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」「切身 塩」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【マスタードソース】



4人分

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

【ラビゴットソース】



4人分

トマト（5mm角に切る）	100g
きゅうり（5mm角に切る）	50g
玉ねぎ（5mm角に切る）	50g
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 たいの幽庵焼きと焼き野菜



おまかせ魚野菜

切身 たれ

使用付属品
波皿

火力の目安
強

材料（4人分）

	たいの切り身（1切れ約100g）	4切れ
A	しょうゆ	大さじ1
A	みりん	大さじ1
A	酒	大さじ1
A	レモン汁	小さじ1
B	ブロッコリー（小房に分ける）	120g
B	赤パプリカ（ひと口大）	80g
B	エリンギ（縦半分に切る）	2本(80g)

Ⓑを合わせておく

材料（2人分）

	たいの切り身（1切れ約100g）	2切れ
A	しょうゆ	大さじ1/2
A	みりん	大さじ1/2
A	酒	大さじ1/2
A	レモン汁	小さじ1/2
B	ブロッコリー（小房に分ける）	60g
B	赤パプリカ（ひと口大）	40g
B	エリンギ（縦半分に切る）	1本(40g)

作り方

1. たいの皮面に切れ目を入れ、Aに約20分つけ、汁気をふき取る。
2. 1を波皿の中央にのせ、周りにBを並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」「切身 たれ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 ぶりと大根のつけ焼き



おまかせ魚野菜

切身 たれ

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（4人分）

ぶりの切り身（1切れ約100g）	4切れ
大根	320g

A		
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1

Ⓐを合わせておく

B		
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2

Ⓑを合わせておく

材料（2人分）

ぶりの切り身（1切れ約100g）	2切れ
大根	160g

A		
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2

Ⓐを合わせておく

B		
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/4

Ⓑを合わせておく

作り方

1. ぶりをAに約30分つけておく。
2. 大根は皮を厚めにむき、1cm幅の輪切りにし、格子状に深さ5mmの隠し包丁を入れる。
3. 2を耐熱容器に入れ、水が全体にかぶるくらい注ぎ、生米大さじ1程度（分量外）を入れ、ラップをして、電子レンジで500W10分加熱する。
4. 3を水で洗い、Bに約15分つけておく。
5. 1を波皿の中央にのせ、周りに4を並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」「切身 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 さけのちゃんちゃん焼き風



おまかせ魚野菜

切身 たれ

使用付属品
波皿

火力の目安
弱

材料（4人分）

	生ざけの切り身（1切れ約100g）	4切れ
A	みそ	大さじ3
A	みりん	大さじ3
A	酒	大さじ2
A	砂糖	大さじ1

Ⓐを合わせておく

B	キャベツ（1cm幅の輪切り）	100g
B	にんじん（1cm幅の細切り）	80g
B	玉ねぎ（1cm幅の細切り）	80g

Ⓑを合わせておく

	バター	20g

材料（2人分）

	生ざけの切り身（1切れ約100g）	2切れ
A	みそ	大さじ1・1/2
A	みりん	大さじ1・1/2
A	酒	大さじ1
A	砂糖	大さじ1/2

Ⓐを合わせておく

B	キャベツ（1cm幅の輪切り）	50g
B	にんじん（1cm幅の細切り）	40g
B	玉ねぎ（1cm幅の細切り）	40g

Ⓑを合わせておく

	バター	10g

作り方

1. さけをAに約10分つけておく。
2. Bを波皿の中央に広げてのせ、その上に1の汁気をきり皮面を下にして並べ、4等分したバターをのせ、残ったAを全体にまわしかける。
3. メニューの「おまかせ魚野菜」の「切身 たれ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

グリル調理 丸ごとたいのレモングリル



使用付属品



波皿

おまかせ魚野菜

丸身 塩

火力の目安
強

材料（4人分）

たい（1尾約400g）	1尾
レモン（1cm幅の半月切り）	1/2個
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	各少々

A		
	ブロッコリー（小房に分ける）	100g
	ミニトマト	8個(80g)
	玉ねぎ（くし型切り）	140g

作り方

1. たいは、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、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
2. 1の表面に縦の切れ目を３本入れ、レモンを差し込み、お腹に残ったレモンを入れる。
3. 2の全体に白ワインをふりかけ、塩、こしょうをする。
4. 3を波皿の中央にのせ、周りにAを並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」の「丸身 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【マスタードソース】



4人分

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

【ラビゴットソース】



4人分

トマト（5mm角に切る）	100g
きゅうり（5mm角に切る）	50g
玉ねぎ（5mm角に切る）	50g
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

グリル調理 あじと彩り野菜のグリル



おまかせ魚野菜

丸身 塩

使用付属品
波皿

火力の目安
中

材料（4人分）

あじ（1尾約120～150g）	4尾
塩	適量
オリーブ油	大さじ2
A じゃがいも（10mm幅の半月切り）	120g
A パプリカ（一口大に切る）	100g
A 玉ねぎ（くし形切り）	100g
A ミニトマト	8個（80g）

材料（2人分）

あじ（1尾約120～150g）	2尾
塩	適量
オリーブ油	大さじ2
A じゃがいも（10mm幅の半月切り）	60g
A パプリカ（一口大に切る）	50g
A 玉ねぎ（くし形切り）	50g
A ミニトマト	4個（40g）

作り方

1. あじは、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、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
2. 1にオリーブ油をまぶす。
3. 2を波皿の中央にのせ、周りにAを並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」の「丸身 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【マスタードソース】



4人分

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

【ラビゴットソース】



4人分

トマト（5mm角に切る）	100g
きゅうり（5mm角に切る）	50g
玉ねぎ（5mm角に切る）	50g
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

IH調理 野菜炒め



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

作り方

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

IH調理 空芯菜とにんにくの炒め物



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
A たかのツメ（輪切り）	1本
A にんにく（スライス）	1かけ
B 酒	大さじ1
B 塩・こしょう	各少々

材料（1人分）

空芯菜	75g
サラダ油	大さじ1
A たかのツメ（輪切り）	1/2本
A にんにく（スライス）	1/2かけ
B 酒	大さじ1/2
B 塩・こしょう	各少々

作り方

1. 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。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とA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。
3. 表示部に「適温」が表示されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

IH調理 チャーハン



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）	1/2本
卵	2個
塩・こしょう	各少々
鶏がらスープの素（粉末）	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1 1/2

材料（1人分）

ごはん	150g
焼き豚（粗みじん切り）	30g
長ねぎ（小口切り）	1/4本
卵	1個
塩・こしょう	各少々
鶏がらスープの素（粉末）	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3/4

作り方

1. 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。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、長ねぎ、焼き豚と1の材料を入れ炒める。
4. 塩、こしょうとスープの素を入れる。
5. フライパンの中央を空け、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

IH調理 八宝菜



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

A	
しょうが汁	小さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々

B	
酒	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2

C	
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
しょうが（みじん切り）	1/2かけ

D	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	100mL

Ⓓを合わせておく

サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ1

E	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

材料（1人分）

作り方

1. 豚肉は3cmに切り、Aを混ぜておく。
2. 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。
3. にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
4. えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
5. ボウルに、えび、いかを合わせBを混ぜる。えびといかを湯通しする。
6. 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。
7. 表示部に「適温」が表示されたら、Cを入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらDの調味料を入れ、E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。

豚ロース薄切り肉	50g
えび	25g
いか（皮をむいたもの）	50g
干ししいたけ	1枚
にんじん	15g
ゆでたけのこ	25g
白菜	100g
さやえんどう	4枚

A	
しょうが汁	小さじ1/4
酒	小さじ1/2
塩	少々

B	
酒	大さじ1/4
塩	少々
片栗粉	大さじ1/4

C	
にんにく（みじん切り）	1/4かけ
しょうが（みじん切り）	1/4かけ

D	
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
鶏がらスープの素	小さじ1/4
水	50mL

ⒹⒹを合わせておく

サラダ油	大さじ1/4
ごま油	小さじ1/2

E	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

IH調理 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
A ねぎ（みじん切り）	1/2本
A にんにく（みじん切り）	1/2かけ
A しょうが（みじん切り）	1かけ
豆板醤	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
B 甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ1
B 酒	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1
B 砂糖	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素	小さじ1/2
B 水	カップ1/2

Ⓑを合わせておく

C 片栗粉	小さじ2
C 水	小さじ2
ごま油	大さじ2/3

材料（1人分）

木綿豆腐（さいの目に切る）	1/2丁（150g）
豚ひき肉	50g
A ねぎ（みじん切り）	1/4本
A にんにく（みじん切り）	1/4かけ
A しょうが（みじん切り）	1/2かけ
豆板醤	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2

作り方

1. 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、A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Bの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
4. C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。

B		
	甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4
	鶏がらスープの素	小さじ1/4
	水	カップ1/4

Ⓑを合わせておく

C		
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1

	ごま油	大さじ1/3

IH調理 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

作り方

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

IH調理 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

A	
ねぎ（みじん切り）	1/2本
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
しょうが（みじん切り）	1/2かけ

B	
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1/2

Ⓑを合わせておく

C	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

材料（2人分）

えび	200g
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1・1/2
豆板醤	小さじ1/2

A	
ねぎ（みじん切り）	1/4本
にんにく（みじん切り）	1/4かけ
しょうが（みじん切り）	1/4かけ

作り方

1. 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。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ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。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、えびを入れて炒める。
4. 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Aの薬味を入れてから豆板醤を入れ炒める。
5. B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。
6. Cの水溶き片栗粉を加え、混ぜてとろみをつける。

B		
	トマトケチャップ	大さじ1・1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	50mL
	鶏がらスープの素	小さじ1/4

Ⓑを合わせておく

C		
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1

IH調理 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	1/2わ
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
焼き豚	50g
しめじ	50g

A		
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4

Ⓐを合わせておく

ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

材料（1人分）

ビーフン	75g
サラダ油	大さじ1/2
にら	1/4わ
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1/2個
焼き豚	25g
しめじ	25g

A		
	しょうゆ	小さじ1/4
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/8

Ⓐを合わせておく

ごま油	大さじ1/4
白いりごま	大さじ1/4

作り方

1. 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。
2. 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。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて炒め、ビーフンを加えて炒め合わせる。
5. Aの調味料を加える。
6. 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
7. ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

IH調理 ゴーヤチャンプル



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

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

A		
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	酒	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	和風だしの素	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1

材料（1人分）

ゴーヤ	1/2本
サラダ油	大さじ1/2
豚バラ薄切り肉（一口大に切る）	25g
木綿豆腐（一口大に切る）	1/4丁（75g）
卵	1/2個

A		
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/6
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	和風だしの素	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1/2

作り方

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

IH調理 チンジャオロウスー



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

A		
	しょうゆ	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1強
	ごま油	大さじ1/2

サラダ油	大さじ1

B		
	オイスターソース	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/3
	水	大さじ1

Ⓑを合わせておく

ごま油	小さじ1

材料（1人分）

牛肉（細切り）	75g
ピーマン（細切り）	1個
赤パプリカ（細切り）	1/2個
ゆでたけのこ（細切り）	15g
生しいたけ（薄切り）	1枚
しょうが（みじん切り）	1.5g

作り方

1. 牛肉にAで下味をつける。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、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。
3. 表示部に「適温」が表示されたら1を加えていためる。
4. 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。
5. 火が通ったらBを加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。

A		
	しょうゆ	大さじ1/4
	片栗粉	小さじ1/2強
	ごま油	大さじ1/4

	サラダ油	大さじ1/2

B		
	オイスターソース	大さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/4
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/4
	酒	大さじ1/4
	片栗粉	小さじ1/6
	水	大さじ1/2

Ⓑを合わせておく

	ごま油	小さじ1/2

IH調理 スクランブルエッグ



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
A 砂糖	少々
A 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

材料（1人分）

卵	2個
生クリームまたは牛乳	25mL
A 砂糖	少々
A 塩・こしょう	各少々
バター（室温に戻す）	3g
サラダ油	大さじ1/2

作り方

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

IH調理 ホワイトソース



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(1 1/2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

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

作り方

1. 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. 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。
3. 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炒める。(約2～3分)
4. 3に1を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

IH調理 かりんとうまんじゅう



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）
A 黒砂糖	50g
A 水	25mL

材料（5個分）

一口まんじゅう	5個
揚げ油	800g（880mL）
A 黒砂糖	25g
A 水	12mL

作り方

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

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。

IH調理 串揚げ



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）

A		
	薄力粉	75g
	牛乳	100mL

Ⓐを合わせておく

B		
	パン粉	50g
	パセリ（乾燥）	小さじ1

Ⓑを合わせておく

材料（4本分）

アスパラガス（8等分に切る）	1本
ミニトマト	4個
ブロックベーコン（2cm角）	4個
うずらの卵（ゆでたもの）	4個
揚げ油	800g（880mL）

A		
	薄力粉	38g
	牛乳	50mL

Ⓐを合わせておく

B		
	パン粉	25g
	パセリ（乾燥）	小さじ1/2

Ⓑを合わせておく

作り方

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

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。

IH調理 えびフライ



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）

材料（6本分）

えび（ブラックタイガー1尾約20g）	6尾
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1/2個
パン粉	30g
揚げ油	800g（880mL）

作り方

1. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3～4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
2. 1に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら2が表示されたら2を6尾ずつ鍋に入れて色よく揚げる。残り6尾を同様に揚げる。

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。

IH調理 天ぷら



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180℃

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）

材料（2人分）

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

作り方

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

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1/2を目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。

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。

IH調理 コロッケ



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3/4
こしょう	適量
薄力粉	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
パン粉	50g
揚げ油	800g（880mL）

材料（4個分）

じゃがいも（一口大に切る）	150g
サラダ油	小さじ1/2
玉ねぎ（みじん切り）	100g
合びき肉	30g
塩	小さじ3/8
こしょう	適量
薄力粉	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1/2個
パン粉	25g
揚げ油	800g（880mL）

作り方

1. 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。
2. フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、玉ねぎを透き通るまで炒める。合びき肉を加え、色が変わるまでよく炒め、塩、こしょうをふる。
3. 2を1に入れよく混ぜて8等分し、小判型にして冷ましておく。
4. 3に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
5. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「適温」が表示されたら4を4個鍋に入れて色よく揚げる。残り4個を同様に揚げる。

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。

IH調理 鶏のから揚げ



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
A	しょうが汁	小さじ1
A	塩	小さじ2/3
A	しょうゆ・酒	各大さじ1
	片栗粉	大さじ3～4
	揚げ油	800g（880mL）

材料（2人分）

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

作り方

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

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。

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。

IH調理 とんかつ



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）

材料（2人分）

豚ロース肉（1枚約100g）	2枚
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1/2個
パン粉	30g
揚げ油	800g（880mL）

作り方

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

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。

IH調理 なすの揚げびたし



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>

A	だし汁	150mL
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1 1/2

しょうが汁	大さじ1/2

材料（2人分）

なす	2本
オクラ	2本
しょうが（千切り）	少々
揚げ油	800g（880mL）

<浸しだし>

A	だし汁	75mL
	砂糖	大さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ3/4

しょうが汁	大さじ1/4

作り方

1. 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。
2. A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。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら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。
5. 器になす、オクラを盛りつけ、2をかけ、しょうがをのせる。

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　たり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

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

IH調理 フライドポテト



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

作り方

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

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。

IH調理 あじフライ



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180℃

材料（4人分）

あじ（開いたもの約80g）	4枚
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	50g
揚げ油	800g(880mL)

材料（2人分）

あじ（開いたもの約80g）	2枚
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ1・1/2
卵(溶きほぐす)	1/2個
パン粉	25g
揚げ油	800g(880mL)

作り方

1. あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
2. 1の水分をふき取る。
3. 2を薄力粉、卵、パン粉の順に付ける。
4. 天ぷら鍋に、サラダ油を入れ、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。
5. 表示部に「適温」が表示されたら3の2枚を鍋に入れて全体がきつね色になるまで揚げる。残り2枚を同様に揚げる。

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。

IH調理 フライドチキン



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
A	水	100mL
	塩	10g
B	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

C	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）

材料（5本分）

	鶏手羽元（1本約50g）	5本
A	水	50mL
	塩	5g
B	牛乳	35mL
	溶き卵	13g
	コーンスターチ	大さじ1/2

Ⓑを合わせて混ぜておく

作り方

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

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。

C		
	薄力粉	35g
	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）	3g
	黒こしょう	小さじ1/2
	パセリ（乾燥）	小さじ1/2

©を合わせて混ぜておく

揚げ油	800g（880mL）

IH調理 野菜チップス



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

作り方

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

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。

IH調理 ドーナツ



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
160℃

材料（6個分）

A	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

材料（3個分）

A	薄力粉	75g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	砂糖	20g
	卵（溶きほぐす）	1/2個
	牛乳	20mL
	バター（溶かしたもの）	10g
	揚げ油	800g（880mL）
	グラニュー糖	適量

作り方

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

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。

IH調理 フルーツフリッター



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
150℃

材料（1回分）

A	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

B	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）

作り方

1. 卵白をしっかりと泡立てておく。
2. ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、Aを入れ混ぜる。さらにバターを加え、よく混ぜる。1を加え、へらでさっくりと混ぜる。
3. 2にBを入れ混ぜる。
4. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「150℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
5. 表示部に「適温」が表示されたら3の半量を大さじ1杯ずつ鍋に落とし、途中で裏返しながら揚げる。残り半量を同様に揚げる。

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。

IH調理 野菜の素揚げ



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1/3
白ごま	小さじ1
揚げ油	800g（880mL）

作り方

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 3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。

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。

IH調理 生ざけの野菜蒸し



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～130℃

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

材料（2人分）

生ざけ（1切れ80g）	2切れ
塩・こしょう	各少々
キャベツ（千切り）	100g
もやし	50g
にんじん（千切り）	25g
水	75mL

作り方

1. 生ざけに塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「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。
3. 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。
4. 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。

IH調理 あさりの酒蒸し



適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃

材料（作りやすい分量）

あさり（殻つき）	400g
酒	50mL
万能ねぎ（小口切り）	6本

作り方

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 貝の口が全部開いたら万能ねぎを入れ約1分加熱する。

グリル調理 茶わん蒸し



使用付属品



蒸し物

茶わん蒸し

火力の目安
中

材料（4人分）

	卵	2個(約100g)
A	だし汁	350～400mL (人肌に冷ます)
A	しょうゆ、塩	各小さじ1/2
A	みりん	小さじ1
	鶏もも肉(そぎ切り)	40g
	酒	少々
	えび(殻つき)	4尾（約80g)
	かまぼこ(薄切り)	8枚
	干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚
	ゆでぎんなん	8個
	三つ葉	適量

作り方

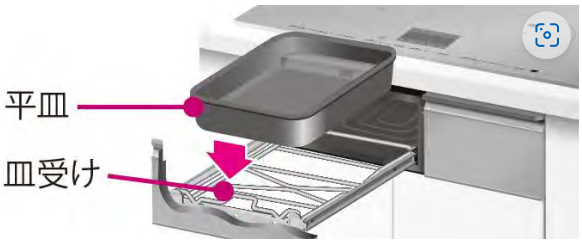
1. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. 茶わん蒸し容器に2を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、1を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、アルミホイルでふたをする。
4. 3を平皿の中央にのせ、水約250mLを注ぎ、メニューの「蒸し物」「茶わん蒸し」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
5. 加熱後、仕上げに三つ葉をのせる。

茶わん蒸し　調理のこつ　（水はりのしかた）

平皿を皿受けにセットしてから、調理物を並べ、平皿に水（約250ｍＬ）を注いで、調理してください。
レシピに沿って準備してください。

- スタート前の「高温注意」表示中は、「茶わん蒸し」がスタートできません。

平皿を皿受けの上にセットする



調理物を平皿の上にのせる

- 調理物は、平皿の中央部にのせてください。
- グリルドアを　閉する際は調理物に注意しながらゆっくり、行ってください。



水はりのしかた

コップに水（約250mL）を準備して平皿に水を注ぐ



- 茶わん蒸し容器（糸底付のもの）の大きさは、直径8cm、高さ7.5ｃｍ位のものをご使用ください。卵液は容器の7分目まで入れ、アルミホイルでフタをしてください。（容器の共ブタを使うと加熱がうまくできません）
- 卵液の温度は20～25℃のものを使います。卵液の温度が低いときは火力「強」に、卵液の温度が高いときは火力「弱」で調理します
- 加熱が足りない場合は、追加焼きで様子を見ながら調理してください。
- 茶わん蒸し容器の形状などによってうまく調理できない場合は、仕上りに応じて火力を調節してください。

グリル調理 鶏の柔らか蒸し



手動オーブン

使用付属品



設定温度の目安
120℃

材料（2枚分）

	鶏むね肉（皮なし）（1枚約200g）	2枚
A	塩	少々
A	酒	大さじ1
A	しょうが汁	小さじ2
	白菜（1口大に切る）	100g

作り方

1. 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れAをふりかける。
2. アルミホイルに白菜を敷き1をのせて口を閉じたものを2個作る。
3. 2を平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「120℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約75～85分焼く。

グリル調理 蒸し野菜



蒸し物

蒸し野菜

火力の目安
強

使用付属品



波皿

かけ水



材料（1回分）

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

作り方

1. 野菜を波皿にのせ、全体に水150mLをかけアルミホイルでふたをする。
2. メニューの「蒸し物」「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
3. お好みでマヨネーズ、市販のドレッシングを添える。



野菜は最大700gまで調理できます。
火の通りやすい野菜（なす等）は、火力「中」で調理してください。

グリル調理 バンバンジー



蒸し物

蒸し野菜

火力の目安
中

使用付属品





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>

A		
	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

作り方

1. 鶏肉を波皿に並べてのせ、全体に水150mLをかけアルミホイルでふたをする。
2. メニューの「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、3を盛りつけ、仕上げにⒶをかける。

グリル調理 蒸し鶏



蒸し物

蒸し野菜

火力の目安
中

使用付属品





材料（1回分）

鶏むね肉（1枚約200g）	2枚

作り方

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をかけアルミホイルでふたをする。
2. メニューの**「蒸し物」「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］

3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。

IH調理 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）	1/2かけ
玉ねぎ（みじん切り）	100g
バター	20g
お米（洗ってざるにあげておく）	1 1/2カップ
白ワイン	100mL
A コンソメ（固形）（熱湯に入れ溶かしておく）	1個
A 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

材料（2人分）

オリーブ油	大さじ1/2
にんにく（みじん切り）	1/4かけ
玉ねぎ（みじん切り）	50g
バター	10g
お米（洗ってざるにあげておく）	3/4カップ
白ワイン	50mL
A コンソメ（固形）（熱湯に入れ溶かしておく）	1/2個
A 熱湯	350mL

Ⓐを合わせて溶かしておく

パルメザンチーズ（粉末）	25g
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 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。
2. 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを炒める。透き通ったらバターを溶かしてお米を炒める。
3. お米が透き通ったら、白ワインを入れAをお米がかぶるくらい入れる。
4. 沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えて、残りのA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。
5. 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。

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。

IH調理 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
A 塩	小さじ1
A こしょう	少々
A 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

材料（2人分）

バター	10g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
にんじん（みじん切り）	25g
お米（洗ってざるにあげておく）	1カップ
水	240mL
A 塩	小さじ1/2
A こしょう	少々
A コンソメ（顆粒）	大さじ1/2
シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	100g
グリンピース	12g

作り方

1. 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。
2. 表示部に「適温」が表示されたらバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、お米を炒める。お米が透き通ったら水とAを入れる。
3. 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。
4. 「切」ボタンを押し約10分蒸らす。

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。

IH調理 いかめし



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	1/2カップ

A		
	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	1/4カップ
	酒	1/2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

材料（1人分）

するめいか	1はい
もち米	1/4カップ

A		
	干ししいたけ（水で戻して石づきを取る）	1枚
	水	100mL
	しょうゆ	1/8カップ
	酒	1/4カップ
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうが（スライス）	2枚

作り方

1. もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
2. 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。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたらAを入れ、沸とうしたら2を並べて落としぶたをしてふたをする。再沸とうしたら設定ボタンで「120℃」に切り替え、途中返しながら約40分煮込む。

IH調理 炊き込みごはん



便利メニュー

炊飯2合

火力の目安
強

材料（2合分）

お米	2カップ
水	240mL
鶏もも肉(1cm角切り)	30g
酒	小さじ1/3
油揚げ	1/3枚
こんにゃく	1/8枚

A		
	だし汁	130mL
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/3

B		
	ごぼう(ささがきにして酢水につける)	15g
	にんじん(せん切り)	15g
	干ししいたけ(水で戻して薄切り)	1/2枚

作り方

1. お米を研ぎざるにあげ、5～10分おきます。
2. 鍋に1と水を入れ、約30分以上浸しておきます。
3. 鶏もも肉に酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから細切りにします。こんにゃくは厚みを2等分してから、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
4. 2に合わせたAを入れ、よくかき混ぜます。
5. 4の上に3とBを広げてのせ、かき混ぜずにふたをして、ＩＨヒーターの中央に置き、「炊飯」「強」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 炊飯が終わったら、すぐにほぐします。

IH調理 スパゲティ カルボナーラ



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

適温調理

焼き物

設定温度の目安
130℃

材料（2人分）

A	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1/4
	塩	小さじ1/3

スパゲティ（乾麺）	200g
水	3L
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。

作り方

1. ベーコンは、1cm幅に切る。材料Aを粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
2. 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
3. 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「麺ゆで」「強」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杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. 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。
5. 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを動かし始め、少し縮れた感じになるまでじっくり炒める。
6. ベーコンから脂が出てきたら、3とゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
7. ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。A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。

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。

IH調理 スパゲティ ペペロンチーノ



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

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	3L
塩	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
塩	小さじ1/2

作り方

1. 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。
2. 鍋に水を入れ、**「強火」**で加熱する。
3. 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**「麺ゆで」「強」**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杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. 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。
5. 表示部に**「適温」**が表示されたら、にんにくと赤唐辛子を動かし始め、にんにくが薄茶色になるまで炒める。
6. **5**に**A**を入れ、手早くかき混ぜ、液が白っぽくなったら、**3**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。

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。

IH調理 スパゲティ ペスカトーレ



便利メニュー

麺ゆで

火力の目安
強

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	3L
塩	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ	中1/8個
にんにく	1かけ
シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	120g
あさり（水煮缶）（身と汁に分けておく）	
あさりの身	50g
あさりの水煮缶の汁	50mL
白ワイン	50mL
トマト（水煮缶カットタイプ）	200g
塩	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
3. 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「麺ゆで」「強」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杯分残して、スパゲティはざるにあげておく。
4. 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。
5. 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまで炒め、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
6. ソースが加熱されて少し煮詰まったら、3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　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。

IH調理 ゆで卵



おまかせIH

ゆで卵

火力の目安
1～2個 / 3～4個 / 5～6個

材料（1回分）

卵（Mサイズ　約60g/個）	1～2個 / 3～4個 / 5～6個

作り方

1. 鍋に水1.0L以上を入れ、卵に水がかぶるぐらいに調節する。（水1.0L未満にはしない）
2. 卵を冷蔵室から出し、すぐに卵を鍋に入れる。
3. フタは外し、メニューの「おまかせIH」「ゆで卵」を選び、調理する卵の数量に合わせボタンを選択し、タイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。

調理のこつ

●卵は冷蔵室から出してすぐのものを使うと毎回一定の温度になり、仕上りが安定しやすくなります。
●ゆでる前に、少量の塩を水に入れるとひび割れを抑えます。
●加熱中に卵を菜箸などで、ゆっくり転がすと黄身の偏りが抑えられます。
●ゆであがった卵を冷水などですぐに冷やすと、殻が剥きやすくなります。
●時間は目安です。卵の大きさやお使いの鍋の種類などにより、仕上がりが変わる場合があるため、お好みに応じて時間を調整してください。
●タイマー設定は、夏 1～2分程度短く、冬 1～2分程度長くしてください。（水道水の水温は季節によって変わります）

IH調理 ペペロンチーノ風キャベツスープパスタ



おまかせIH

簡単パスタ

火力の目安
80g/100g/160g

材料（1回分）

	パスタ（太さ1.6mm）	80g/100g/160g
A	キャベツ（ひと口大に切る）	100g
A	ベーコン（1cm幅に切る）	100g
B	水	400mL
B	コンソメ顆粒	小さじ1
B	オリーブ油	大さじ1
B	にんにく（チューブ）	5g
B	鷹の爪（輪切り）	2本
B	塩	適量

作り方

1. パスタを半分に折り、フライパンに入れる。
2. Aを入れる。
3. Bを入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. フタをして、「おまかせIH」「簡単パスタ」を選び、調理するパスタの分量に合わせボタンを選択し、袋に記載されている、ゆで時間に約5分をプラスしてタイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。（ゆで時間7分のパスタの場合、12分を目安にお好みで時間を調整する）
5. 加熱が終わったら、軽くかき混ぜ、器に盛りつける。

調理のこつ

●フライパンでスープパスタができます。汁けの少ないパスタはできません。
●パスタ同士がくっつく場合があるため、ときどきパスタをほぐすようにかき混ぜてください。
●太さ1.6mmのパスタが適しています。半分に折り、水に浸るようにフライパンに入れ、加熱します。
●加熱中に水が少なくなったり泡が多い場合は、かき混ぜたり、少量ずつ水の継ぎ足しを行ってください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●食材にウインナーやベーコンなどの加工肉や、葉果菜などの火の通りやすい野菜を使用する場合は、パスタと共にそのまま加熱します。
●食材にトマトなどの水分の多い野菜を100g以上使用する場合は、水量を目安から100mL減らします。
●食材に肉や魚介類を使用する場合は、具材のみ事前に炒めておきます。
生のままでは上手に仕上がりません。
●食材に根菜等、火の通りにくい野菜を使用する場合は、薄切りまたは小さく切って使用します。
また、事前に炒めることで風味が良くなります。
●牛乳や生クリームなどを使用するクリーム系のパスタはできません。
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。

IH調理 フレッシュトマトスープパスタ



おまかせIH

簡単パスタ

火力の目安
80g/100g/160g

材料（1回分）

	パスタ（太さ1.6mm）	80g/100g/160g
A	トマト（Lサイズ）（1cmざく切り）	150g
A	ベーコン（1cm幅に切る）	50g
B	水	400mL
B	オリーブ油	大さじ1
B	塩	適量
	とろけるチーズ	適量

作り方

1. パスタを半分に折り、フライパンに入れる。
2. Aを入れる。
3. Bを入れ、全体を軽く混ぜ合わせ、お好みでチーズをのせる。
4. フタをして、「おまかせIH」「簡単パスタ」を選び、調理するパスタの分量に合わせボタンを選択し、袋に記載されている、ゆで時間に約5分をプラスしてタイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。（ゆで時間7分のパスタの場合、12分を目安にお好みで時間を調整する）
5. 加熱が終わったら、軽くかき混ぜ、器に盛りつける。

調理のこつ

●フライパンでスープパスタができます。汁けの少ないパスタはできません。
●パスタ同士がくっつく場合があるため、ときどきパスタをほぐすようにかき混ぜてください。
●太さ1.6mmのパスタが適しています。半分に折り、水に浸るようにフライパンに入れ、加熱します。
●加熱中に水が少なくなったり泡が多い場合は、かき混ぜたり、少量ずつ水の継ぎ足しを行ってください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●食材にウインナーやベーコンなどの加工肉や、葉果菜などの火の通りやすい野菜を使用する場合は、パスタと共にそのまま加熱します。
●食材にトマトなどの水分の多い野菜を100g以上使用する場合は、水量を目安から100mL減らします。
●食材に肉や魚介類を使用する場合は、具材のみ事前に炒めておきます。生のままでは上手に仕上がりません。
●食材に根菜等、火の通りにくい野菜を使用する場合は、薄切りまたは小さく切って使用します。また、事前に炒めることで風味が良くなります。
●牛乳や生クリームなどを使用するクリーム系のパスタはできません。
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。

IH調理 和風きのこスープパスタ



おまかせIH

簡単パスタ

火力の目安
80g/100g/160g

材料（1回分）

	パスタ（太さ1.6mm）	80g/100g/160g
A	しめじ、まいたけ（小房にわける）	100g
A	玉ねぎ（5mmくし形切り）	50g
A	ベーコン（1cm幅に切る）	50g
B	水	400mL
B	和風だしの素	小さじ1
B	酒	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ1
B	塩	適量

作り方

1. パスタを半分に折り、フライパンに入れる。
2. Aを入れる。
3. Bを入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. フタをして、「おまかせIH」「簡単パスタ」を選び、調理するパスタの分量に合わせボタンを選択し、袋に記載されている、ゆで時間に約5分をプラスしてタイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。
（ゆで時間7分のパスタの場合、12分を目安にお好みで時間を調整する）
5. 加熱が終わったら、軽くかき混ぜ、器に盛りつける。

調理のこつ

●フライパンでスープパスタができます。汁けの少ないパスタはできません。
●パスタ同士がくっつく場合があるため、ときどきパスタをほぐすようにかき混ぜてください。
●太さ1.6mmのパスタが適しています。半分に折り、水に浸るようにフライパンに入れ、加熱します。
●加熱中に水が少なくなったり泡が多い場合は、かき混ぜたり、少量ずつ水の継ぎ足しを行ってください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●食材にウインナーやベーコンなどの加工肉や、葉果菜などの火の通りやすい野菜を使用する場合は、パスタと共にそのまま加熱します。
●食材にトマトなどの水分の多い野菜を100g以上使用する場合は、水量を目安から100mL減らします。
●食材に肉や魚介類を使用する場合は、具材のみ事前に炒めておきます。
生のままでは上手に仕上がりません。
●食材に根菜等、火の通りにくい野菜を使用する場合は、薄切りまたは小さく切って使用します。
また、事前に炒めることで風味が良くなります。
●牛乳や生クリームなどを使用するクリーム系のパスタはできません。
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。

IH調理 野菜スープパスタ



おまかせIH

簡単パスタ

火力の目安
80g/100g/160g

材料（1回分）

	パスタ（太さ1.6mm）	80g/100g/160g
A	にんじん（あられ切り～さいの目切りの大きさ）	50g
A	玉ねぎ（5mmくし形切り）	50g
A	ブロッコリー（1cm幅に切る）	50g
A	ウインナー（1cm幅に切る）	50g
B	水	400mL
B	コンソメ顆粒	小さじ1・1/2
B	オリーブ油	大さじ1
B	塩	適量

作り方

1. パスタを半分に折り、フライパンに入れる。
2. Aを入れる。
3. Bを入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. フタをして、「おまかせIH」「簡単パスタ」を選び、調理するパスタの分量に合わせボタンを選択し、袋に記載されている、ゆで時間に約5分をプラスしてタイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。
（ゆで時間7分のパスタの場合、12分を目安にお好みで時間を調整する）
5. 加熱が終わったら、軽くかき混ぜ、器に盛りつける。

調理のこつ

●フライパンでスープパスタができます。汁けの少ないパスタはできません。
●パスタ同士がくっつく場合があるため、ときどきパスタをほぐすようにかき混ぜてください。
●太さ1.6mmのパスタが適しています。半分に折り、水に浸るようにフライパンに入れ、加熱します。
●加熱中に水が少なくなったり泡が多い場合は、かき混ぜたり、少量ずつ水の継ぎ足しを行ってください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●食材にウインナーやベーコンなどの加工肉や、葉果菜などの火の通りやすい野菜を使用する場合は、パスタと共にそのまま加熱します。
●食材にトマトなどの水分の多い野菜を100g以上使用する場合は、水量を目安から100mL減らします。
●食材に肉や魚介類を使用する場合は、具材のみ事前に炒めておきます。
生のままでは上手に仕上がりません。
●食材に根菜等、火の通りにくい野菜を使用する場合は、薄切りまたは小さく切って使用します。
また、事前に炒めることで風味が良くなります。
●牛乳や生クリームなどを使用するクリーム系のパスタはできません。
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。

IH調理 スープナポリタンパスタ



おまかせIH

簡単パスタ

火力の目安
80g/100g/160g

材料（1回分）

	パスタ（太さ1.6mm）	80g/100g/160g
A	ピーマン（縦半分にし、5mm幅に切る）	1個
A	玉ねぎ（5mmくし形切り）	50g
A	ウインナー（1cm幅に切る）	100g
B	水	400mL
B	ケチャップ	大さじ4
B	ウスターソース	大さじ2
B	コンソメ顆粒	小さじ1
B	オリーブ油	大さじ1
B	塩	適量

作り方

1. パスタを半分に折り、フライパンに入れる。
2. Aを入れる。
3. Bを入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. フタをして、「おまかせIH」「簡単パスタ」を選び、調理するパスタの分量に合わせボタンを選択し、袋に記載されている、ゆで時間に約5分をプラスしてタイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。（ゆで時間7分のパスタの場合、12分を目安にお好みで時間を調整する）
5. 加熱が終わったら、軽くかき混ぜ、器に盛りつける。

調理のこつ

●フライパンでスープパスタができます。汁けの少ないパスタはできません。
●パスタ同士がくっつく場合があるため、ときどきパスタをほぐすようにかき混ぜてください。
●太さ1.6mmのパスタが適しています。半分に折り、水に浸るようにフライパンに入れ、加熱します。
●加熱中に水が少なくなったり泡が多い場合は、かき混ぜたり、少量ずつ水の継ぎ足しを行ってください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●食材にウインナーやベーコンなどの加工肉や、葉果菜などの火の通りやすい野菜を使用する場合は、パスタと共にそのまま加熱します。
●食材にトマトなどの水分の多い野菜を100g以上使用する場合は、水量を目安から100mL減らします。
●食材に肉や魚介類を使用する場合は、具材のみ事前に炒めておきます。
生のままでは上手に仕上がりません。
●食材に根菜等、火の通りにくい野菜を使用する場合は、薄切りまたは小さく切って使用します。
また、事前に炒めることで風味が良くなります。
●牛乳や生クリームなどを使用するクリーム系のパスタはできません。
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。

IH調理 大豆のキーマカレー



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）	1/4個
大豆（ゆで）	60g
枝豆（ゆで）	50g
しょうが（みじん切り）	5g
レーズン	10g
オリーブ油	大さじ1
市販のカレールー	1かけ
トマトケチャップ	大さじ1
水	150mL
塩・こしょう	各少々
ガラムマサラ	少々

＜半熟卵＞

卵	2個

材料（1人分）

合びき肉	40g
玉ねぎ（みじん切り）	1/8個
大豆（ゆで）	30g
枝豆（ゆで）	25g
しょうが（みじん切り）	2.5g
レーズン	5g
オリーブ油	大さじ1/2
市販のカレールー	1/2かけ
トマトケチャップ	大さじ1/2
水	75mL
塩・こしょう	各少々
ガラムマサラ	少々

＜半熟卵＞

卵	1個

作り方

1. 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。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、しょうがと玉ねぎを入れて炒め、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
3. 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)
4. 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。
5. ＜半熟卵＞お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7～8分ゆでる。

IH調理 ハッシュドビーフ



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

材料（1人分）

サラダ油	大さじ1/2
玉ねぎ（くし形切り）	150g
牛薄切り肉（5cm幅に切る）	100g
水	250mL
市販のルー	50g

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを透き通るまで炒め、次に肉を炒め、肉の色が変わったら水を入れる。
3. 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。
4. 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。

IH調理 大豆とひじきの煮物



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
大豆水煮	200g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）	1枚

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

材料（2人分）

サラダ油	大さじ1/2
にんじん（千切り）	15g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す）	（乾燥した状態で）10g
大豆水煮	100g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）	1/2枚

A		
	だし汁	75mL
	砂糖	大さじ1
	酒・みりん	各大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ2 1/4

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「焼き物」「200℃」を選び「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げを炒め、A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。

IH調理 ラタトゥーユ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～150℃

材料（4人分）

A	玉ねぎ	1/2個
	なす	2本
	ズッキーニ	1/2本
	完熟トマト	2個
	ピーマン	2個
	赤パプリカ	1/5個
	にんにく（スライス）	1かけ
	白ワイン	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ1
	バジル	少々

材料（2人分）

A	玉ねぎ	1/4個
	なす	1本
	ズッキーニ	1/4本
	完熟トマト	1個
	ピーマン	1個
	赤パプリカ	1/10個
	にんにく（スライス）	1/2かけ
	白ワイン	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ1/2
	バジル	少々

作り方

1. Aの野菜を2cm角に切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れてメニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくを炒め、香りが出たら1を加え炒め、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「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。
4. 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。

IH調理 ブイヤベース



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）	1/2個
セロリ（2cm角）	1/2本
白ワイン	50mL
ホールトマト缶	200g
水	200mL
サフラン	ひとつまみ
オリーブ油	大さじ1

材料（1人分）

あさり（殻つき）	4個
えび（大きめ）	2尾
シーフードミックス	100g
塩・こしょう	各少々
にんにく（スライス）	1/2かけ
玉ねぎ（縦半分に切りくし型）	1/4個
セロリ（2cm角）	1/4本
白ワイン	25mL
ホールトマト缶	100g
水	100mL
サフラン	ひとつまみ
オリーブ油	大さじ1/2

作り方

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

IH調理 アクアパッツァ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～130℃

材料（2人分）

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

材料（1人分）

切身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）	1切れ
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく（みじん切り）	1/4かけ
あさり（殻つき）	100g
プチトマト	3個
白ワイン	大さじ1
水	50mL
パセリ（乾燥）	適量

作り方

1. 魚に塩、こしょうをふる。
2. あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示され、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。
5. 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。
6. 器に盛りつけて、パセリを飾る。

IH調理 親子丼



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

A		
	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

材料（2人分）

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/2個（100g）
卵	2個
みつば	2～3本
ごはん	丼2杯分

A		
	だし汁	100mL
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1/2

作り方

1. 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。
2. 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。
3. 表示部に「適温」が表示されたら、A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。
4. 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。
5. 丼に温かいごはんを盛り、4をのせみつばを散らす。

IH調理 ポトフ



便利メニュー

煮込み

火力の目安
中

材料（1回分）

水	750g
牛すね肉(一口大に切る)	250g
玉ねぎ(1/4に切る)	1個(200g)
にんじん(長さ5cm。太い部分は縦半分または、1/4に切る)	1本(100g)
じゃがいも(1/2に切る)	2個(300g)
セロリ(葉・筋を取って5cmに切る)	1本(80g)
コンソメ固形スープの素	2個
ローリエ	1枚
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 鍋にすべての材料を入れ、鍋をＩＨヒーターの中央に置き、「中火」～「強火」で加熱する。
2. 沸とうしたらあくを取り、メニューの「煮込み」「中」を選び、約90分煮込む。
3. 仕上げに塩・こしょうで味を調える。

IH調理 カレー



便利メニュー

煮込み

火力の目安
中→弱

材料（1回分）

サラダ油	大さじ2
豚肉(2cmの角切り)	250g
塩・こしょう	各少々
にんじん(1口大に切る)	中1個(100g)
玉ねぎ(くしがたに切る)	中2個(400g)
じゃがいも(1口大に切る)	中2個(300g)
水	700mL
カレールー(1箱　約120g)	

作り方

1. 豚肉は、塩・こしょうをする。
2. 鍋をＩＨヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「中火」にする。
3. 鍋に豚肉を入れて炒め、次ににんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒める。
4. 水を加え「強火」にし、沸とうしたらあくを取り、メニューの「煮込み」「中」を選び、20～30分煮込む。
5. カレールーを加えてかき混ぜ、メニューの「煮込み」「弱」を選び、途中かき混ぜながら10～15分煮込む。

IH調理 肉じゃが



便利メニュー

煮込み

火力の目安
強

材料（1回分）

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)	150g
じゃがいも(一口大に切る)	300g
玉ねぎ(くし形に切る)	2個(400g)
にんじん(乱切り)	1本(100g)
干ししいたけ(もどして4つに切る)	4枚
だし汁としいたけのもどし汁	300g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒・みりん	各大さじ1

作り方

1. 鍋にすべての材料を入れ、鍋をＩＨヒーターの中央に置き、「中火」～「強火」で加熱する。
2. 沸とうしたらあくを取り、落しぶたとふたをし、メニューの「煮込み」「強」を選び、約90分煮込む。
3. 仕上げに塩・こしょうで味を調える。

IH調理 肉じゃが



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安
1人分/2人分/3人分

材料（2人分）

A	豚バラ薄切り肉（3cm幅に切る）	200g
	じゃがいも（1口大に切る）	300g
	玉ねぎ（くし形切り）	100g
	にんじん（乱切り）	50g
	水	200mL
B	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1・1/2
	酒	大さじ1

火力の設定	1人分	2人分	3人分
鍋底の直径	20cm	26または27cm	
A食材の分量	150～300g	300～600g	450～900g
水量	200mL		
B調味料の分量	2人分半量	2人分	

作り方

1. フライパンにAと、水、Bを合わせ入れ、オーブンシートで落としぶたをしてふたをする。
（ふたは、端を1cm開ける）
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「おまかせIH」「簡単煮物」を選び、調理する煮物の分量に合わせボタンを選択し、タイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。
3. 加熱後、軽くかき混ぜてから、約10分置き、味をしみ込ませる。

調理のこつ

●調理中は加熱ムラを防ぐため、ときどきかき混ぜたり、具材の上下をひっくり返してください。
●加熱後はしばらく置き、味をなじませます。
●食材の種類や分量により、加熱中、煮汁が少なくなることがあります。
仕上がり具合を確認しながら、水を少量ずつ足してください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●加熱後に煮汁の残りが多い場合は、ふたを開け、手動で様子を見ながら加熱してください。
●1人分など少量で口径の大きいフライパンを使用すると加熱ムラがでやすくなることがあります。
かき混ぜを多めにしたり、口径が小さめなフライパンを使用してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●落としぶたとふたをします。落としぶたは、オーブンシートをフライパンの大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れたものを使います。ふたは端を1cm程度ずらし、調理中は隙間を開けたまま調理してください。



IH調理 筑前煮



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安
1人分/2人分/3人分

材料（2人分）

A	鶏もも肉（皮つき、一口大に切る）	100g
	にんじん（乱切り）	50g
	ごぼう（1cm幅の斜め切りにして水につける）	50g
	れんこん（1cm幅のいちょう切りにして水につける）	100g
	こんにゃく（一口大に切る）	100g
	干しいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）	2枚
	水	200mL
B	和風だしの素	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1・1/2
	酒	大さじ2

火力の設定	1人分	2人分	3人分
鍋底の直径	20cm	26または27cm	
A食材の分量	150～300g	300～600g	450～900g
水量	200mL		
B調味料の分量	2人分半量	2人分	

作り方

1. フライパンにAと、水、Bを合わせ入れ、オーブンシートで落としぶたをしてふたをする。
（ふたは、端を1cm開ける）
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「おまかせIH」「簡単煮物」を選び、調理する煮物の分量に合わせボタンを選択し、タイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。
3. 加熱後、軽くかき混ぜてから、約10分置き、味をしみ込ませる。

調理のこつ

●調理中は加熱ムラを防ぐため、ときどきかき混ぜたり、具材の上下をひっくり返してください。
●加熱後はしばらく置き、味をなじませます。
●食材の種類や分量により、加熱中、煮汁が少なくなることがあります。
仕上がり具合を確認しながら、水を少量ずつ足してください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●加熱後に煮汁の残りが多い場合は、ふたを開け、手動で様子を見ながら加熱してください。
●1人分など少量で口径の大きいフライパンを使用すると加熱ムラがでやすくなることがあります。
かき混ぜを多めにしたり、口径が小さめなフライパンを使用してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●落としぶたとふたをします。落としぶたは、オーブンシートをフライパンの大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れたものを使います。ふたは端を1cm程度ずらし、調理中は隙間を開けたまま調理してください。



IH調理 かぼちゃの煮物



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安
1人分/2人分/3人分

材料（2人分）

	かぼちゃ（一口大に切る）	300g
	水	200mL
A	しょうゆ	大さじ2
A	砂糖	大さじ1・1/2
A	酒	大さじ1

火力の設定	1人分	2人分	3人分
鍋底の直径	20cm	26または27cm	
A食材の分量	150～300g	300～600g	450～900g
水量	200mL		
B調味料の分量	2人分半量	2人分	

作り方

1. フライパンにかぼちゃと、水、Aを合わせ入れ、オーブンシートで落としぶたをしてふたをする。
（ふたは、端を1cm開ける）
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「おまかせIH」「簡単煮物」を選び、調理する煮物の分量に合わせボタンを選択し、タイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。
3. 加熱後、軽くかき混ぜてから、約10分置き、味をしみ込ませる。

調理のこつ

●調理中は加熱ムラを防ぐため、ときどきかき混ぜたり、具材の上下をひっくり返してください。
●加熱後はしばらく置き、味をなじませます。
●食材の種類や分量により、加熱中、煮汁が少なくなることがあります。
仕上がり具合を確認しながら、水を少量ずつ足してください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●加熱後に煮汁の残りが多い場合は、ふたを開け、手動で様子を見ながら加熱してください。
●1人分など少量で口径の大きいフライパンを使用すると加熱ムラがでやすくなることがあります。
かき混ぜを多めにしたり、口径が小さめなフライパンを使用してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●落としぶたとふたをします。落としぶたは、オーブンシートをフライパンの大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れたものを使います。ふたは端を1cm程度ずらし、調理中は隙間を開けたまま調理してください。



IH調理 かぶとベーコンのスープ煮



おまかせIH

簡単煮物

火力の目安
1人分/2人分/3人分

材料（2人分）

A	かぶ（一口大に切る）	300g
	かぶの茎（4cm長さに切る）	100g
	ブロックベーコン（1cm幅に切る）	100g
	水	200mL
B	コンソメ（顆粒）	小さじ2
	バター	小さじ2
	塩・こしょう	各少々

火力の設定	1人分	2人分	3人分
鍋底の直径	20cm	26または27cm	
A食材の分量	150～300g	300～600g	450～900g
水量	200mL		
B調味料の分量	2人分半量	2人分	

作り方

1. フライパンにAと、水、Bを合わせ入れ、オーブンシートで落としぶたをしてふたをする。
（ふたは、端を1cm開ける）
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「おまかせIH」「簡単煮物」を選び、調理する煮物の分量に合わせボタンを選択し、タイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。
3. 加熱後、軽くかき混ぜてから、約10分置き、味をしみ込ませる。

調理のこつ

●調理中は加熱ムラを防ぐため、ときどきかき混ぜたり、具材の上下をひっくり返してください。
●加熱後はしばらく置き、味をなじませます。
●食材の種類や分量により、加熱中、煮汁が少なくなることがあります。
仕上がり具合を確認しながら、水を少量ずつ足してください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりません）
●加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
●加熱後に煮汁の残りが多い場合は、ふたを開け、手動で様子を見ながら加熱してください。
●1人分など少量で口径の大きいフライパンを使用すると加熱ムラがでやすくなることがあります。
かき混ぜを多めにしたり、口径が小さめなフライパンを使用してください。
●調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●落としぶたとふたをします。落としぶたは、オーブンシートをフライパンの大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れたものを使います。ふたは端を1cm程度ずらし、調理中は隙間を開けたまま調理してください。



グリル調理 きんめだいの姿煮



使用付属品

平皿

魚煮つけ

姿煮

火力の目安
中

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400g～500g）

A		
	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

作り方

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. 1を平皿にのせAを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「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。

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。
  - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落しぶたは、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。



グリル調理 かれいの姿煮



使用付属品

魚煮つけ



姿煮

火力の目安
中

材料（1尾分）

	かれい（厚さ5cm以下、下処理したもの）	1尾（約400g～500g）
A	しょうが（薄切り）	20g
A	水	80mL
A	酒	165mL
A	砂糖	大さじ6
A	しょうゆ	160mL
A	みりん	130mL

Ⓐを合わせておく

作り方

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. 1を平皿にのせAを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「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。

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。
  - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落しぶたは、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。



グリル調理 赤魚の姿煮



使用付属品

平皿

魚煮つけ

姿煮

火力の目安
中

材料（1尾分）

	赤魚（厚さ5cm以下、下処理したもの）	1尾（約400g～500g）
A	**しょうが（薄切り）**	20g
A	**水**	80mL
A	**酒**	165mL
A	**砂糖**	大さじ6
A	**しょうゆ**	160mL
A	**みりん**	130mL

Ⓐを合わせておく

作り方

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. 1を平皿にのせAを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「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。

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。
  - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落しぶたは、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。



グリル調理 さばのみそ煮



魚煮つけ

切身煮つけ

使用付属品
平皿

火力の目安
中

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
A	水	150mL
A	酒	90mL
A	砂糖	大さじ3
A	みそ	大さじ5
A	しょうが（薄切り）	20g

Ⓐを合わせておく

	針しょうが	適量

材料（1～2切れ分）

	さば（1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの）	1～2切れ
	長ねぎ（青い部分）	1/2本分
A	水	150mL
A	酒	90mL
A	砂糖	大さじ3
A	みそ	大さじ5
A	しょうが（薄切り）	20g

Ⓐを合わせておく

	針しょうが	適量

作り方

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. 1と長ねぎを平皿にのせ、Aを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「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。

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。
  - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落しぶたは、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。



グリル調理 きんめだいの煮つけ



使用付属品

平皿

魚煮つけ

切身煮つけ

火力の目安
中

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

A	**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

材料（1～2切れ分）

きんめだい（1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの）	1～2切れ

A	**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

作り方

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. 1を平皿にのせ、その上にAをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「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。

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。
  - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落しぶたは、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。



グリル調理 かれいの煮つけ



魚煮つけ

切身煮つけ

使用付属品
平皿

火力の目安
中

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
A しょうが（薄切り）	20g
A 水	50mL
A 酒	120mL
A 砂糖	大さじ4
A しょうゆ	105mL
A みりん	90mL

Ⓐを合わせておく

材料（1～2切れ分）

かれい（1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの）	1～2切れ
A しょうが（薄切り）	20g
A 水	50mL
A 酒	120mL
A 砂糖	大さじ4
A しょうゆ	105mL
A みりん	90mL

Ⓐを合わせておく

作り方

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. 1を平皿にのせ、その上にAをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「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。

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。
  - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落しぶたは、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。



グリル調理 赤魚の煮つけ



魚煮つけ

切身煮つけ

使用付属品
平皿

火力の目安
中

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
A	しょうが（薄切り）	20g
A	水	50mL
A	酒	120mL
A	砂糖	大さじ4
A	しょうゆ	105mL
A	みりん	90mL

Ⓐを合わせておく

材料（1～2切れ分）

	赤魚（1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの）	1～2切れ
A	しょうが（薄切り）	20g
A	水	50mL
A	酒	120mL
A	砂糖	大さじ4
A	しょうゆ	105mL
A	みりん	90mL

Ⓐを合わせておく

作り方

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. 1を平皿にのせ、その上にAをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
3. メニューの「魚煮つけ」「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。

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。
  - 味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。（焦げ付きや吹きこぼれの原因になります）
- 落しぶたは、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。



グリル調理 肉じゃが(グリル調理)



使用付属品



平皿

蒸し物

肉じゃが

火力の目安
中

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

A		
	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

作り方

1. 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。



手前側

2. Aを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをする。
3. メニューの「蒸し物」「肉じゃが」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
4. 加熱終了後、落しぶたを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、落しぶたをしてグリル庫内で10分なじませる。
5. 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。

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。



グリル調理 かき揚げ温め



揚げ物温め

火力の目安
弱

使用付属品





材料（1～2個分）

かき揚げ（1個約100g）	1～2個

材料（1個分）

かき揚げ（1個約100g）	1個

作り方

1. 冷めたかき揚げ（約100～200g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの「揚げ物温め」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

グリル調理 とんかつ温め



揚げ物温め

火力の目安
中

使用付属品





材料（1〜2個分）

とんかつ（1個約150g）	1〜2個

材料（1個分）

とんかつ（1個約150g）	1個

作り方

1. 冷めたとんかつ（約150〜300g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの「揚げ物温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

グリル調理 コロッケ温め



揚げ物温め

火力の目安
中

使用付属品





材料（1～4個分）

コロッケ（1個約70g）	1～4個

材料（1～2個分）

コロッケ（1個約70g）	1～2個

作り方

1. 冷めたコロッケ（約70～280g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの「揚げ物温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

グリル調理 フライドチキン温め



揚げ物温め

火力の目安
強

使用付属品





材料（1～3個分）

フライドチキン（骨付き）（1個約100g）	1～3個

材料（1個分）

フライドチキン（骨付き）（1個約100g）	1個

作り方

1. 冷めたフライドチキン（約100～300g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの「揚げ物温め」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

グリル調理 天ぷら温め



揚げ物温め

火力の目安
中

使用付属品





材料（1～4個分）

天ぷら（1個約70g）	1～4個

材料（1～2個分）

天ぷら（1個約70g）	1～2個

作り方

1. 冷めた天ぷら（約70g～280g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの**「揚げ物温め」「中」**を選び、**「スタート」**ボタンを押し、加熱する。

グリル調理 から揚げ温め



揚げ物温め

火力の目安
中

使用付属品





材料（1～6個分）

から揚げ（1個約50g）	1～6個

材料（1～3個分）

から揚げ（1個約50g）	1～3個

作り方

1. 冷めたから揚げ（約50～300g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの「揚げ物温め」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

グリル調理 バターロールの温め



パン温め

パン

使用付属品
平皿

火力の目安
中

材料（2〜6個分）

バターロール（1個約30gのもの）	2〜6個

材料（2〜3個分）

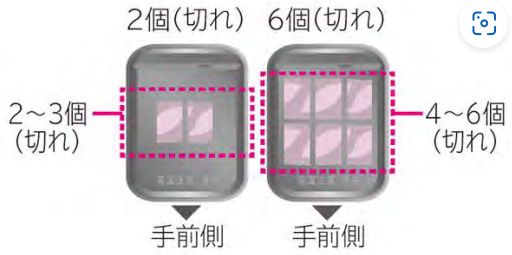
バターロール（1個約30gのもの）	2〜3個

作り方

1. バターロールを平皿の中央部にのせ、メニューの「パン温め」「パン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

冷凍したパンや総菜パンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
フランスパンは切り口を合わせてのせてください。



温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

グリル調理 クロワッサンの温め



パン温め

パン

使用付属品
平皿

火力の目安
中

材料（2〜4個分）

クロワッサン（1個約40gのもの）	2〜4個

材料（2個分）

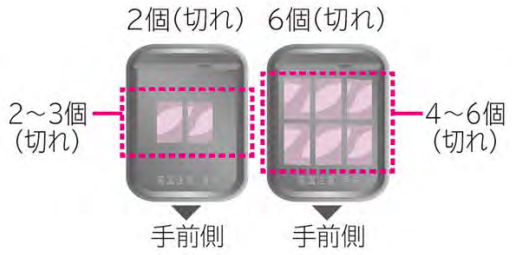
クロワッサン（1個約40gのもの）	2個

作り方

1. クロワッサンを平皿の中央部にのせ、メニューの「パン温め」「パン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

冷凍したパンや総菜パンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
フランスパンは切り口を合わせてのせてください。



温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

グリル調理 フランスパンの温め



使用付属品
平皿

パン温め

パン

火力の目安
中

材料（2〜6個分）

フランスパン（厚さ4cm程度/1切れ約30gのもの）	2〜6切れ

材料（2〜3個分）

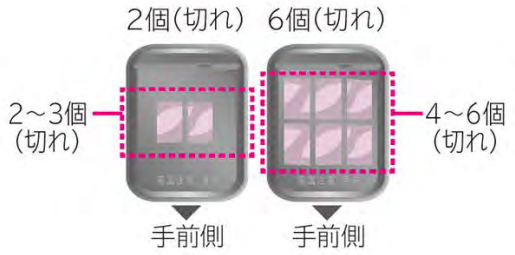
フランスパン（厚さ4cm程度/1切れ約30gのもの）	2〜3切れ

作り方

1. フランスパンを平皿の中央部にのせ、メニューの「パン温め」「パン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

冷凍したパンや総菜パンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
フランスパンは切り口を合わせてのせてください。



温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

グリル調理 カレーパンの温め



パン温め

使用付属品
平皿

総菜パン

火力の目安
中

材料（1～2個分）

カレーパン（1個約100gのもの）	1～2個

材料（1個分）

カレーパン（1個約100gのもの）	1個

作り方

1. カレーパンを平皿の中央部にのせ、メニューの「パン温め」「総菜パン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

冷凍したパンや具がないパンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

必ずパンの包装や容器をはずしてから温めてください。

グリル調理 ピザパンの温め



パン温め

総菜パン

使用付属品

平皿

火力の目安
中

材料（1～2個分）

ピザパン（１個約120gのもの）	1～2個

材料（1個分）

ピザパン（１個約120gのもの）	1個

作り方

1. ピザパンを平皿の中央部にのせ、メニューの「パン温め」「総菜パン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

冷凍したパンや具がないパンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

必ずパンの包装や容器をはずしてから温めてください。

グリル調理 ソーセージパンの温め



パン温め

総菜パン

使用付属品

平皿

火力の目安
中

材料（1～2個分）

ソーセージパン（１個約100gのもの）	1～2個

材料（1個分）

ソーセージパン（１個約100gのもの）	1個

作り方

1. ソーセージパンを平皿の中央部にのせ、メニューの「パン温め」「総菜パン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

冷凍したパンや具がないパンの温めはできません。
冷凍したパンは、自然解凍してから調理してください。
調理するときのパンののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
温めるパンの種類や分量により仕上がりが異なります。お好みに合わせ火力調節してください。
パンを焼く場合は、「トースト」または「手動グリル」などで様子を見ながら調理してください。

必ずパンの包装や容器をはずしてから温めてください。

グリル調理 パエリア



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
260℃

材料（平皿1回分）

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

作り方

1. Aのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
2. ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
4. 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Bを炒める。2、3を加えて　サッと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
5. 4にふた（フライパン用）をして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
6. 5にCを加え、「中火」で炒め、お米を加えて透き通るまでしっかり炒める。1と　ープを加え、煮立ったら「切」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、5で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
7. メニューの「手動オーブン」「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。
8. くし形に切ったレモンを添える。

グリル調理 焼きいも



手動オーブン

使用付属品



平皿

設定温度の目安
220℃

材料（2本分）

さつまいも（直径4cm以下のもの）（1本約250g）	2本

作り方

1. 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。
2. 1を平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「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。

グリル調理 スペアリブ



手動オーブン

使用付属品



設定温度の目安
200℃

材料（8本分）

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

作り方

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ塩・こしょうをふりかける。
2. Aのタレに1をつけて、時々返しながら冷蔵室で半日以上おく。
3. 平皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった2をのせ、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40～45分焼く。

グリル調理 フォカッチャ



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
200℃

材料（直径約16cm1枚分）

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

作り方

1. ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯、オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
2. こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。（目安は2～2.5倍）
3. 一次発酵後、軽くガス抜きをする。
4. 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけ約20分置く。（ベンチタイム）
5. アルミホイルを敷き、その上で生地を直径約16cmの円形にのばしたら、ラップをかけ二次発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
6. 手粉をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に塗る。
7. 6を平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「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。

グリル調理 ミートローフ



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
200℃

材料（幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分）

A	バター	10g
	玉ねぎ（みじん切り）	150g
B	合びき肉	300g
	パン粉	20g
	牛乳	大さじ3
	卵	1/2個
	塩	小さじ2/3
	こしょう・ナツメグ	各少々
	ミックスベジタブル	40g

<ソース>

C	トマトケチャップ	大さじ3 1/3
	ウスターソース	大さじ3 1/2
	しょうゆ	大さじ1/2

©を合わせておく

作り方

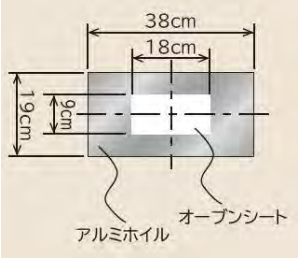
1. アルミホイルで型を作る。（下記参照）
2. フライパンにバターを入れ、IHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、冷ましておく。
3. ボウルに2とBを入れよく混ぜる。
4. 平皿の上に1の型をのせ、3を型に敷きつめ、表面を平らにする。
5. メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30～35分焼く。
6. 器に盛り、Cのソースを添える。

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

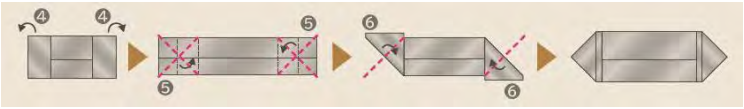
1. アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



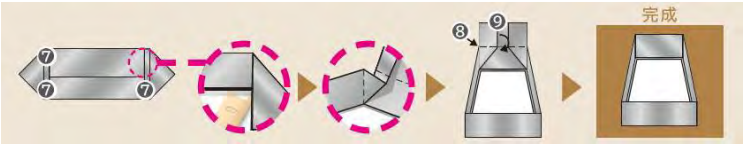
2. オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを　る。長い方は2つ　りにする。



3. 2つ　りにした2、3を開いてから、5、6の角を　る。



4. 7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。
8を　り目に合わせ、三角に　り、最後に9を内側に　り返す。



グリル調理 キッシュ



手動オーブン

使用付属品



設定温度の目安
180℃

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分）

A	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

作り方

1. ポリ袋にAを入れ混ぜる。まとまったら冷蔵室で約1時間寝かせる。
2. 打ち粉をしたのし台に1の生地を取り出し、めん棒で型よりひとまわり大きめにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。（ピケする）
3. 2を平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「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。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて「中火」で加熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩、こしょうをし粗熱を取る。
5. ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ2/3量、4を加えて混ぜる。
6. 型に入れたままのキッシュ生地に5を流し入れ、残りのナチュラルチーズを散らす。
7. 6を平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「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。

グリル調理 パウンドケーキ



手動オーブン

使用付属品



平皿

設定温度の目安
180℃

材料（幅約18×奥行8.5×高さ6cmのパウンドケーキ型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
A 薄力粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1弱（3g）

作り方

1. 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。
2. 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。Aを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
3. 2を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、表面をならし、中央をくぼませる。平皿の上にアルミホイルをしき、型を横向きにのせる。



4. メニューの「手動オーブン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40～45分焼く。

グリル調理 スイートポテト



手動オーブン

使用付属品



平皿

設定温度の目安
180℃

材料（4cm菊型 12個分）

	さつまいも	300g
A	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>

B	卵黄	1個分
	みりん	小さじ1

Ⓑを合わせておく

作り方

1. さつまいもをゆでて熱いうちにつぶし、Aを加えなめらかになるまでよく混ぜる。
2. 型に1を分け入れ、表面を整え、Bをぬる。
3. 2を平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「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。

グリル調理 フレンチトースト



手動オーブン

使用付属品



平皿

設定温度の目安
160℃

材料（6個分）

	フランスパン（厚さ5cm）	6個
A	卵	6個
A	バター（溶かしておく）	60g
A	牛乳	600mL
A	砂糖	120g
A	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）	適量
	ケーキシロップ	適量

作り方

1. 混ぜ合わせたAに、パンを浸しておく。（冷蔵庫で一晩、途中裏返す）
2. 平皿にオーブンシートを敷き、1を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
3. メニューの「手動オーブン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～45分焼く。
4. 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。

グリル調理 ブラウニー



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
160℃

材料（幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分）

ブラックチョコレート（粗く刻む）	60g
バター（室温に戻す）	60g
砂糖	60g
卵	1 1/2個

A

薄力粉	60g
ココア	大さじ1 1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/3

B

レーズン（粗く刻む）	40g
くるみ（粗く刻む）	40g

作り方

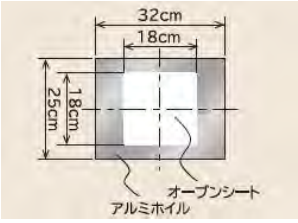
1. アルミホイルで型を作る。（下記参照）
2. 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「とろ火」にして溶かす。
3. ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
4. 卵を少しずつ加えて混ぜ、2を加えてさらによく混ぜる。
5. へらに持ち替えて、Aをふるい入れてよく混ぜ、さらにBを加えて混ぜる。
6. 平皿の上に1の型をのせ、5を型に流し入れ、表面を平らにする。
7. メニューの「手動オーブン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約18～22分焼く。

幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

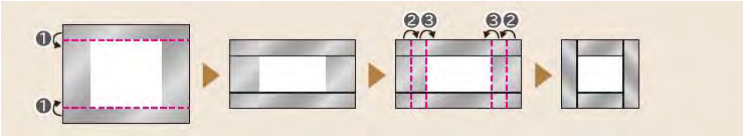
準備するもの

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

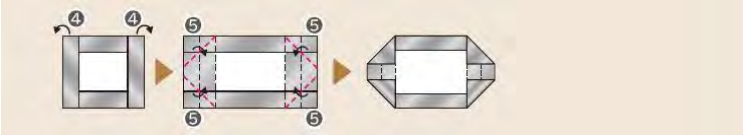
1. アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



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2、3を開いてから5の　を折る。



4. 6の　になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。
7を折り目に合わせ、三　に折り、最後に8を内側に折り返す。



グリル調理 クッキー



手動オーブン

使用付属品



設定温度の目安
160℃

材料（直径約3cmの型16個分）

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

作り方

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵室で約1時間休ませる。
4. 打ち粉（分量外）をしたのし台に、3の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約5.3cmの型で抜き、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、メニューの「手動オーブン」「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。

グリル調理 ロールケーキ



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
160℃

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
A 牛乳	大さじ3/4
A 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

作り方

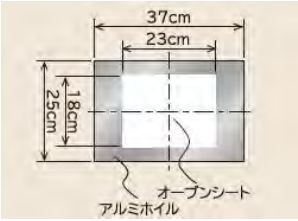
1. アルミホイルで型を作る。（下記参照）
2. ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加えもったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 薄力粉をふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Aを加えて手早く混ぜる。
4. 平皿の上に1の型をのせ、3を型に流し入れ表面を平らにする。
5. メニューの「手動オーブン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約18～22分焼く。
6. 焼き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オーブンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを散らす。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

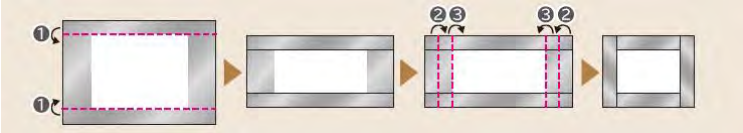
準備するもの

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

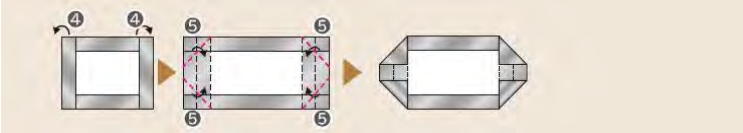
1. アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



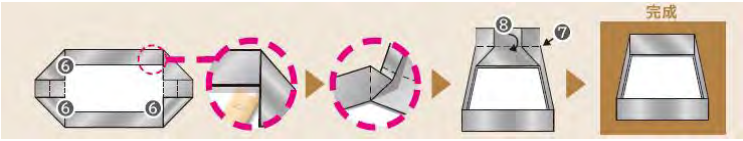
2. オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3. 2つ折りにした2、3を開いてから5の角を折る。



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



グリル調理 なめらかプリン



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
140℃

材料（直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分）

A	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>

B	砂糖	60g
	水	大さじ2
	水	大さじ1

作り方

1. 鍋をIHヒーターの中央に置き、Aを入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
2. 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
3. 2を型に分け入れ、平皿にのせ、メニューの「手動オーブン」「140℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30～35分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵室で冷やす。
4. 鍋をIHヒーターの中央に置き、Bを入れ「弱火」～「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
5. 3にお好みで4をかける。

グリル調理 シュガーバターラスク



手動オーブン

使用付属品



設定温度の目安
120℃

材料（12枚分）

	フランスパン（厚さ5mmに切る）	12枚
A	バター	50g
A	グラニュー糖	25g

Ⓐを合わせておく

作り方

1. パンの表面にAを薄く塗る。
2. 平皿にオーブンシートを敷き1を並べ、メニューの「手動オーブン」「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。
3. 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。

グリル調理 いちご風味の焼きメレンゲ



手動オーブン

使用付属品



設定温度の目安
100℃

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

作り方

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

グリル調理 かんたんパン



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
180℃

材料（8個分［1.0斤］）

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

作り方

1. 平皿の内側にバター（分量外）を薄く塗っておく。ポリ袋にAを入れて、ふって混ぜ合わせ、ぬるま湯とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。（約1分）




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



3. 約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。



4. 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせ、霧を吹きかける。



5. ラップをかぶせ、室温で発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
6. 5を皿受けにのせ、メニュー」の「手動オーブン」「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。

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　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）
- 　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。

グリル調理 パングラタン



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
180℃

材料（1斤）

	食パン	1斤
	バター	40g
A	アスパラガス(4cm幅に切る)	2本
A	ブロッコリー(小房に分ける)	40g
A	ベーコン(1cm幅に切る)	4枚
A	玉ねぎ(薄切り)	80g
A	しめじ(小房に分ける)	30g
	薄力粉	30g
	牛乳	400mL
	塩・こしょう	各少々
	ナチュラルチーズ	30g
	ミニトマト(へたを取り、半分にする)	4個
	パセリ	適量

作り方

1. 食パンは半分に切り、端を1cm、底面を1.5cm残して切り込みを入れ、中身を押し込む。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて「中火」で加熱し、Aを炒めて塩、こしょうをする。
3. 2に薄力粉をまぶして、さっと炒める。
4. 牛乳に塩、こしょうを入れて混ぜ、3に入れ、「弱火」でとろみがつくまで炒める。
5. 食パンの器に4を流し込み、チーズを散らしてミニトマトをのせる。
6. 5をアルミホイルを敷いた平皿の中央にのせ、メニューの「手動オーブン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。
7. 器に盛りつけ、パセリを飾る。

グリル調理 ふわふわカステラ



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
160℃

材料（直径18cm丸型1個分）

植物油	40g
薄力粉	50g
牛乳	50g
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
グラニュー糖	60g
レモン汁	小さじ1
ぬるま湯	1カップ

＜事前準備＞
型の内部にオーブンシートを敷く(高さ7cm以内)
底が抜ける型の場合は、湯が入らないようにアルミホイルで包む

作り方

1. 植物油を約70℃に温める。（電子レンジで600W約50秒）
2. 1に薄力粉をふるい入れ、さっくりと混ぜる。
3. 牛乳を約50℃に温める。（電子レンジで600W約30秒）
4. 2に3を加えてさっと混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
5. 別のボウルに卵白とグラニュー糖、レモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
6. 持ち上げた時にツノが立ち上がらないくらいの軟らかいメレンゲにする。
   （メレンゲは軟らかめにすることで上面の割れを防ぎます）
7. 4に5のメレンゲの1/4量を加えて混ぜる
8. 全体が混ざったら、残りのメレンゲを加えて、しっかり混ぜる
9. 準備した型に、一気に生地を流し入れる。型を軽くたたいて、空気を抜く
10. 9を平皿の中央にのせ、ぬるま湯を平皿に注ぐ。
    メニューの「手動オーブン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～35分焼く。
11. カステラの中央上部に竹串を刺して、生地がつかなければ、すぐに型から外し、オーブンシートをはがす。

グリル調理 大きなメロンパン



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
160℃

材料（1個分）

〈パン生地〉

A	小麦粉(強力粉)	150g
	砂糖	10g
	塩	2g
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	3g
	バター	12g
	ぬるま湯	100mL

〈クッキー生地〉

バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉(薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量

作り方

1. クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
2. 卵を加えて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て混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
4. ポリ袋にA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。
5. 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）
6. 一次発酵後、打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、生地をのせ、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる（ベンチタイム）
8. 3のクッキー生地をラップの間に挟み、中心部分を厚めになるように20cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえてクッキー生地に密着させる。
9. 7のパン生地に、8のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オーブンシートを敷いた平皿の上にのせる。
10. 生地の上に、ラップをかけて、室温で二次発酵させる（目安は生地が1.5倍）
11. 二次発酵後、カード（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
12. メニューの「手動オーブン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～45分焼く。

グリル調理 丸ごとピーマンの肉巻き



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
200℃

材料（8個分）

ピーマン（１個約30g）	8個
豚バラ肉（薄切りを8等分しておく）	200g
塩・こしょう	各少々
ポン酢	適量

作り方

1. ピーマンはへたや種は取らず、火通りをよくするため、手で押しつぶしておく。
2. 1に8等分した豚肉を巻きつけ、全体に塩、こしょうをする。
3. 2を平皿の中央にのせ、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分加熱する。
4. 器に盛り、ポン酢を添える。

グリル調理 丸ごとゴーヤの肉はさみ焼き



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
200℃

材料（8個分）

	ゴーヤ（種を取らずに厚さ1cmの輪切りにしておく）	16枚
A	豚ひき肉	200g
A	しょうが（すりおろす）	小さじ1
A	しょうゆ	大さじ1
A	酒	大さじ1
A	ごま油	小さじ1
A	片栗粉	小さじ1

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	適量

作り方

1. ゴーヤを2枚1組みとし、片栗粉（分量外）を内側に薄くつける。
2. Aを8等分し、1ではさむ。
3. 2を平皿の中央にのせ、全体にオリーブ油をふりかけ、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分加熱する。
4. 器に盛り、ポン酢を添える。

調理のこつ

ゴーヤの種が気になる場合は取り除いて加熱してください。

グリル調理 丸ごとにんじんのホイル焼き



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
200℃

材料（1回分）

	にんじん（小1本約100g、皮付きのまま縦半分に切る）	2本
A	オリーブ油	適量
A	塩・こしょう	適量

作り方

1. にんじん1本分をアルミホイルにのせ、Aをふりかけ、口を閉じたものを2個作る。
2. 1を平皿の中央にのせ、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～45分焼く。

グリル調理 米粉とオートミールのクッキー



手動オーブン

使用付属品
平皿

設定温度の目安
160℃

材料（16個分）

	製菓用米粉	60g
	オートミール	30g
	てんさい糖または上白糖	20g
A	オリーブ油	大さじ2
A	豆乳（調整）	大さじ2

Ⓐを合わせておく

	白ごま	小さじ1

作り方

1. ボウルに米粉をふるい入れ、オートミールとてんさい糖を加え、混ぜ合わせる。
2. 1にAと白ごまを入れ、さらによく混ぜる。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。
3. 2を16等分し、丸めて手の平でつぶして直径約4cm、厚さ約7mm程度の円形に成形する。
4. 平皿にアルミホイルを敷き、3を並べ、メニューの「手動オーブン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。

IH+グリル調理 スパニッシュオムレツ



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

A	卵	3個
	牛乳	大さじ1・1/2
	塩・こしょう	各少々
	粉チーズ	小さじ1・1/2
B	じゃがいも(1cm角切り、水にさらす)	小1個（約120g）
	玉ねぎ(1cm角切り)	80g
	ベーコン(1cm四方)	2枚（約50g）
	赤パプリカ	60g
	オリーブ油	大さじ1
	バター	小さじ2（約8g）

作り方

1. 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、「中火」で加熱し、Bを入れ、じゃがいもが透き通るまでいためる。
2. ボウルにAと1を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、「中火」で加熱し、バターが溶けたら、2を流し入れる。
4. 軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整える。
5. グリルドアを開き、4のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分加熱する。

IH+グリル調理 マカロニグラタン



使用フライパン



IHヒーター

火力の目安
中火

手動オーブン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

マカロニ	60g
鶏もも肉(1cmの角切り)	80g
むきえび(背わたを取る)	80g
玉ねぎ(薄切り)	80g
マッシュルーム缶(スライス)	40g
牛乳	カップ2
バター	35g
薄力粉	30g
塩・こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)	30g
サラダ油	大さじ1

作り方

1. マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. 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、鶏肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをふり、取り出す。
3. バターを入れ、「中火」で加熱し、バターが溶けたら、薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよく炒める。
4. 3に牛乳を入れ、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る。
5. 2と1をフライパンに入れ、全体が混ざったら加熱を止め、チーズを散らす。
6. グリルドアを開き、5のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「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。

IH+グリル調理 パエリア



IHヒーター

火力の目安
弱火～中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

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

作り方

1. Aのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
2. ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内臓を抜いてから、1㎝の輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、Bを炒める。2、3を加えてサッと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
5. フライパンにふたをして「弱火」～「中火」で約２分蒸らす。貝の口が開いたら魚介だけ取り出す。
6. 5にCを加え、「中火」で炒め 、お米を加えて透き通るまでしっかり炒める。1とスープを加え、煮立ったら「切」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平らにし、5で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルで落としぶたをする。
7. グリルドアを開き、6のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約45～55分加熱する。加熱後、約5～10分蒸らす。
8. くし形に切ったレモンをのせる。

IH+グリル調理 ローストビーフ



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
120℃

材料（4人分）

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

作り方

1. 牛肉は焼く30分前に冷蔵室から出して、室温に戻し、Aをすりこむ。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「中火」で加熱し、1の牛肉の全面に焼き色を付ける。
3. グリルドアを開き、3のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「120℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約50～60分焼く。
4. 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。

IH+グリル調理 ハンバーグ



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
200℃

材料（4個分）

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

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2㎝の小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「中火」で加熱し、3をのせて焼き、両面に焼き色を付ける。
5. グリルドアを開き、4のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。
6. 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
7. Bを合わせ、6にかける。

IH+グリル調理 ちぎりパン



IHヒーター

火力の目安
火力1～3

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
180℃

材料（12個分）

A	強力粉	200g
	砂糖	20g
	塩	2g（小さじ1/3）
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	3g（小さじ1）
	牛乳（約30℃にあたためる）	140mL
	バター（室温に戻す）	20g

作り方

1. ポリ袋にAを入れて、ふって混ぜ合わせ、牛乳とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。
2. 袋のままのし台の上に置き、外側に生地を中に入れ押しつける。少しずつ回しながらそれを繰り返す。
3. 約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。
4. 生地をスケッパーで12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、フライパンの中央に4個と残りを円形に並べふたをする。フライパンをIHヒーターの中央に置き、「とろ火」の「火力1」で約2分加熱し、「切」ボタンを押す。
5. フライパンにふたをして、そのまま室温に置き、発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
6. ふたをしたフライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」の「火力3」で約6～7分焼き、「切」ボタンを押してふたを外す。
7. グリルドアを開いて、6のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分加熱する。

IH+グリル調理 焼き豚



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
160℃

材料（1本分）

	豚肩ロース肉（かたまり）（高さ5cm以内）	約400g
	サラダ油	大さじ1
A	しょうが（みじん切り）	1かけ
A	長ねぎ（みじん切り）	30g
A	しょうゆ・酒	各大さじ3
A	砂糖	大さじ1
A	赤みそ	大さじ1/2

Ⓐを合わせておく

作り方

1. 豚肉は木綿製のタコ糸でしばって形を整え、A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. 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、1の豚肉に焼き色を付ける。
3. 全面に焼き色が付いたら、「切」ボタンを押す。
4. グリルドアを開き、3のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40～50分加熱する。
5. 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。

IH+グリル調理 たいの丸ごとアクアパッツァ



使用フライパン



IHヒーター

火力の目安
中火

手動オーブン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

たい(20～23cmで1尾約400g)	1尾
塩、こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ3
にんにく(みじん切り)	1かけ
あさり(殻つき)	300g
ミニトマト	12個
オリーブ(黒)	12個
白ワイン	75mL
水	75mL
塩	適量
イタリアンパセリ(かるくきざむ)	適量

作り方

1. たいはうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、塩、こしょうをふる。
2. あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、「中火」で加熱する。
4. たいの表面を下にして焼き、焼き色がついたら、裏返す。にんにくを入れ香りが出たら、あさりを入れ、かるく炒め、ワインを加える。アルコールが飛んだら、水、ミニトマト、オリーブを入れかるく混ぜ、「切」ボタンを押す。
5. グリルドアを開き、4のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25～35分加熱する。
6. 加熱後、塩で味を調え、イタリアンパセリを飾る。

IH+グリル調理 ロールチキンと野菜のグリル



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

	鶏もも肉またはむね肉(1枚約250g)	2枚
	塩・こしょう	各少々
A	さやいんげん(下ゆでする)	6本
A	赤パプリカ(5㎜幅に切る)	30g
A	プロセスチーズ(1cm幅に切る)	30g
B	マッシュルーム	100g
B	ミニトマト	8個
B	ブロッコリー(ひと口大に切る)	100g
	にんにく	1かけ
	オリーブ油	大さじ1
	バター	大さじ1/2
	白ワイン	大さじ1
	塩・こしょう	各少々

作り方

1. 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、塩、こしょうをする。皮を下にして、Aを並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、バター、にんにくを入れて、「中火」で加熱する。
3. にんにくの香りが出たら、1を並べて入れ、焼き色を付ける。全面に焼き色が付いたら、鶏肉の周りにBの野菜を並べ入れ、白ワイン、塩、こしょうを加え、軽く混ぜ、「切」ボタンを押す。
4. グリルドアを開き、3のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「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。

IH+グリル調理 ラタトゥーユとサーモンのグリル



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
180℃

材料（4人分）

	生ざけ(1切約100g)	4切
A	塩	小さじ1
A	こしょう	少々
A	白ワイン	大さじ1/2
A	オリーブ油	大さじ1
B	なす	2本(約120g)
B	ズッキーニ	1/2本(約100g)
B	玉ねぎ	1/2個(約100g)
B	赤パプリカ	1/5個(約30g)
B	ピーマン	2個(約60g)
	にんにく(スライス)	1かけ
	トマト缶	1缶(約400g)
	白ワイン	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ1
	モッツアレラチーズ（さいの目に切る）	100g

作り方

1. 生ざけはAをまぶしておく。
2. Bの野菜を2㎝角に切る。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れて、メニュー「中火」で加熱する。
4. にんにくを炒め、香りが出たら2を加え炒める。
5. トマト缶を加え、塩、こしょうをして、白ワインを回しかけ、煮立たせる。
6. 5に1を並べて入れ、モッツアレラチーズをかける。
7. グリルドアを開き、6のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35～45分焼く。

ＩＨ+グリル調理 チーズハンバーグ



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オーブン

設定温度の目安
200℃

材料（4個分）

	バター	15g
	玉ねぎ（みじん切り）	100g
A	合びき肉	300g
A	パン粉	20g
A	牛乳	大さじ3
A	卵	1個
A	塩	小さじ1/2弱
A	こしょう・ナツメグ	各少々
	サラダ油	大さじ1
	モッツァレラチーズ（4等分する）	100g
B	ホールトマト（あらくきざむ）	200g
B	トマトケチャップ	大さじ2
B	ウスターソース	大さじ1
B	白ワイン	大さじ2

Ⓑを合わせておく

作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまで炒める。
2. 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2㎝の小判型にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「中火」で加熱し、3をのせて焼き、両面に焼き色を付ける。
5. グリルドアを開き、4のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オーブン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。
6. 中まで火を通したら、グリルドアを開き、ハンバーグにチーズをのせ、メニューの「手動グリル上」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、3～5分焼きチーズの溶け具合を確認しながら、お好みの状態で取り出す。
7. フライパンにBを入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、6に添える。