

ZA10T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。様子を見て調整してください。



「おすすめレシピ」(Web)

焼く

IH調理 ハンバーグ
IH調理 焼きギョウザ
IH調理 チキンソテー
IH調理 白身魚のソテー
IH調理 チーズインハンバーグ
IH調理 ビーフハンバーグ
IH調理 焼きシュウマイ
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 スペニッシュオムレツ
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
IH調理 塩ざけ
IH調理 塩ざけ(冷凍)
IH調理 塩さば
IH調理 塩さば(冷凍)
IH調理 あじの開き
IH調理 ししゃも
IH調理 さんまの塩焼き
IH調理 あじの塩焼き
IH調理 たいの塩焼き
IH調理 ぶりの照り焼き

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 スクランプルエッグ
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 生ぎけの野菜蒸し
IH調理 あさりの酒蒸し

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 スパゲティベスカトーレ
IH調理 ゆで卵

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



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
	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
B	トマトケチャップ	適量
	ウスターソース	適量

作り方

- 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。
- 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、3のをせ焼く。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140℃」に切り替える。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- Bを合わせ、8にかける。



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
にら（みじん切り）	30g
長ねぎ（みじん切り）	25g
にんにく（みじん切り）	1かけ
しょうが（みじん切り）	1かけ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
市販のギョウザの皮	20枚
サラダ油	大さじ2
水	100mL（1回分）

作り方

- 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。
- 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。
- ギョウザの皮に**2**をのせ、ひだを取りながら包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら**3**を並べ、水100mLを入れふたをして中まで火を通す。
- 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。



調理のこつ



ギョウザの
並べかた



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

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。



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 4切れ
切れ約80～100g、厚さ約2cm）

塩・こしょう 各少々

薄力粉 大さじ2

オリーブ油 大さじ2

<レモンバターソース>

バター 40g

レモン汁 小さじ2

塩・こしょう 各少々

パセリ（みじん切り） 適量

作り方

1. 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
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、こしょうで味を調えパセリを加えたら、**5**にかける。



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	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

作り方

- 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。
- 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にする。
- 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。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「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、4をのせ焼く。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140℃」に切り替える。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- Bを合わせ、9にかける。



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
	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

作り方

- 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。
- 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、3のをせ焼く。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140℃」に切り替える。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- Bを合わせ、8にかける。



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

作り方

- 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。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、**1**を並べ、水を入れふたをして中まで火を通す。
- 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4枚分）

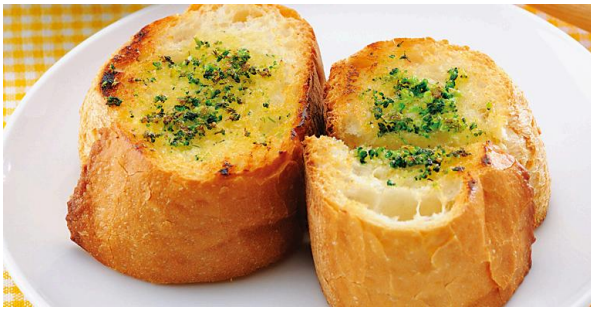
ぶり(1切れ約100g)	4切れ
塩・こしょう	各適量
バター	30g

<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

作り方

- ぶりに塩・こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、**1**の皮側を下にして焼く。
- 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。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて余熱で溶かしたら、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。



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。

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



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

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。



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。



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

作り方

- 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）
- 1**にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「**焼き物**」「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、**2**の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。同様に**2**の残り分(1枚分)を焼く。
- 器に盛りつけて、仕上げに**A**を上からかける。

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

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。



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

作り方

- 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。
- 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。（中心は生の状態でよい）
- しめじを炒め、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。
- 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。



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
	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
	マヨネーズ	大さじ3
	ワインビネガー	大さじ1
	塩	小さじ1/5
	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。



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
	塩・こしょう	各少々
	サラダ油	小さじ1/2

作り方

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



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

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。



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

- 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。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、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。
- 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。



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
	塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量	
バター	大さじ2	

作り方

- ボウルに卵を入れ溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「**焼き物**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、バターを入れて溶かし、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。
- 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。



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。

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



適温調理

焼き物

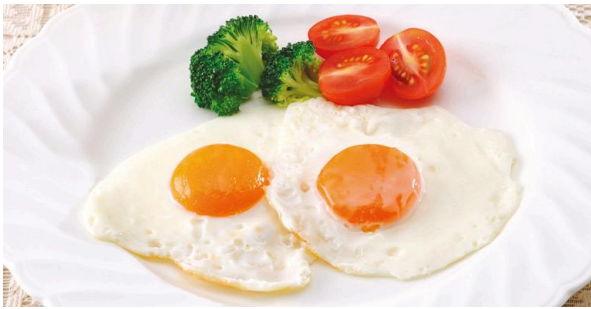
設定温度の目安
170℃

材料（2人分）

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

作り方

- ボウルに卵を入れよく溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「**焼き物**」「**170℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、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。
- 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。



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。

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



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

作り方

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



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)

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



適温調理

焼き物

設定温度の目安
160℃

材料（直径約20cm1個分）

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

作り方

- 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。
- 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。
(1、2はハンドミキサーでもよい)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」「**160℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、生地を流し入れ、ふたをする。(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンにオープンシートを敷くと取り出しやすい)
- 約20～25分加熱し、フライパンから取り出す。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
2. 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、塩ざけの皮側を下にしてのせ、ふたをして約7分焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをせず約3分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	4切れ
サラダ油	大さじ1



加熱時間はふたを使用して4切れ分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなることがあります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。

IH調理 塩ざけ(冷凍)



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）	4切れ
サラダ油	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、サラダ油を入れる。
2. 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、塩ざけの皮側を下にしてのせ、ふたをして約8分焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをせず約4分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して4切れ分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	4切れ
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 厚みのある魚は切り目を入れる。
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、塩さばの皮側を下にしてのせ、ふたをして約7分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約3分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して4切れ分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（4切れ分）

塩さば（1切れ約100g）	4切れ
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 厚みのある魚は切り目を入れてから冷凍する。
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、塩さばの皮側を下にしてのせ、ふたをして約9分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約4分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して4切れ分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。

IH調理 あじの開き



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（2枚分）

あじの開き（1枚約100g）	2枚
サラダ油	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、サラダ油を入れる。
2. 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、身側を下にしてのせ、ふたをして約7分焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをせず約4分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して2枚分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなることがあります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（10尾分）

ししやも（1尾約20g）	10尾
サラダ油	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、サラダ油を入れる。
2. 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、盛り付けたときに表になる面を下にして魚をのせ、ふたをして約4分焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約4分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して10尾分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2尾分）

さんま（1尾約150g）	2尾
塩	適量
サラダ油	大さじ1

作り方

1. さんまは、サッと洗って水気をふき取り、半分に切って全体に塩をふる。そのまま約10分置き、水気をふき取る。
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、盛り付けたときに表になる面を下にして魚をのせ、ふたをして約8分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約7分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して2尾分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず、並べることができる大きさと量で調理してください。

IH調理 あじの塩焼き



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2尾分）

あじ（1尾約150g）	2尾
塩	適量
サラダ油	大さじ1

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、全体に塩をふる。そのまま10分置き、水気をふき取る。
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、盛り付けたときに表になる面を下にして魚をのせ、ふたをして約8分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約7分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して2尾分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

材料（1尾分）

たい（1尾約350g）	1尾
塩	適量
サラダ油	大さじ1

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、全体に塩をふる。そのまま10分置き、水気をふき取る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
3. 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、盛り付けたときに表になる面を下にして魚をのせ、ふたをして約13分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約5分焼き、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛り付ける。



加熱時間はふたを使用して1尾分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなる場合があります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。

IH調理 ぶりの照り焼き



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

材料（4切れ分）

ぶり（1切れ約100g）	4切れ	
塩	適量	
サラダ油	大さじ1	
A	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2

作り方

1. ぶりに塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
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、ぶりの皮側を下にしてのせ、ふたをして約7分焼く。
5. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約3分焼き、中まで火を通したらふたをはずし、**A**を加えて煮からめる。



加熱時間はふたを使用して4切れ分を調理した場合の目安です。フライパンの種類、食材の大きさや量などによって温度や時間を調整してください。
(ふたを使用しない場合、加熱時間が長くなることがあります)

フライパンにフライパン用ホイルやオープンシートを敷いた場合、加熱時間が長くなる場合があります。温度や時間を調整してください。

魚はフライパンに重ならず並べることができる大きさと量で調理してください。



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。

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. 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、色が変わったから1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

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
	にんにく（スライス）	1かけ
B	酒	大さじ1
	塩・こしょう	各少々



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

作り方

1. 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんをよく合わせておく。
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**の材料を入れいためる。
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。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200°C

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉	100g
えび	50g
いか（皮をむいたもの）	100g
干しいたけ	3枚
にんじん	30g
ゆでたけのこ	50g
白菜	200g
さやえんどう	8枚

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

⑩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

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°C」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。



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
	にんにく（みじん切り）	1/2かけ
	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
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	水	カップ1/2

③を合わせておく

C	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2

ごま油	大さじ2/3
-----	--------

作り方

- 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、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。
- 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。



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いためる。
3. 最後にソース、塩、こしょうを加える。



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

③を合わせておく

C	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2

作り方

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



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

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

作り方

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



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

作り方

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



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

⑧を合わせておく

ごま油	小さじ1
-----	------

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。



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
	塩・こしょう 各少々
バター（室温に戻す）	5g
サラダ油	大さじ1

作り方

- ボウルに卵を入れ溶いて、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、ボウルからフライパンに**2**を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながら好みの固さになるまで加熱する。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
120℃

材料（1カップ分）

バター	20g
薄力粉	15g
牛乳	200mL
塩・こしょう	各少々

材料（2カップ分）

バター	40g
薄力粉	30g
牛乳	400mL
塩・こしょう	各少々

材料（1 1/2カップ分）

バター	25g
薄力粉	20g
牛乳	300mL
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。



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
水	25mL

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。



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

①を合わせておく

B パン粉	50g
パセリ（乾燥）	小さじ1

②を合わせておく

作り方

- アスパラガス、トマト、ベーコン、うずらの卵を竹串に刺す。
- 1にAをからめ、Bをまぶす。
- 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。
- 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

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 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。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180℃

材料（12本分）

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

作り方

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**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。



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）

作り方

- 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なり、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- 卵＋冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら1と2のえびや野菜に、3を付けて揚げる。



設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の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げられます。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 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。



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）

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。



作り方

- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15～30分置く。
- 1の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら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。

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



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

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 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。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
170℃

材料（4人分）

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

作り方

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。



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

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。



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
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。



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)

作り方

- あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
- 1**の水分をふき取る。
- 2**を薄力粉、卵、パン粉の順に付ける。
- 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。
- 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

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 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。



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
⑥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
	バセリ（乾燥）	小さじ1
	⑦を合わせて混ぜておく	

⑧を合わせて混ぜておく

揚げ油	800g（880mL）
-----	-------------

作り方

- Aに鶏肉を約30分つけ込む。
- 1の水気をふき取り、Bをからませ、Cをまぶしておく。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら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

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 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。



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

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

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 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。



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
160℃

材料（直径約7cmドーナツ型6個分）

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

作り方

- 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。
- 打ち粉をしたのし台に1の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さにのばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら3を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。（約5分）残り3個を同様に揚げる。
- お好みでグラニュー糖をまぶす。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
- 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。



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

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の半量を大きじ1杯ずつ鍋に落とし、途中で裏返しながらかける。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。



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。



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。



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

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。



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



作り方

1. あさ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。

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



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
熱湯	700mL

①を合わせて溶かしておく

パルメザンチーズ（粉末）	50g
塩・こしょう	各少々

作り方

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れ、メニュー「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎをいためる。透き通ったらバターを溶かしてお米をいためる。
- お米が透き通ったら、白ワインを入れAをお米がかぶるくらい入れる。
- 沸とうしたら、設定ボタンで「120℃」に切り替えて、残りの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。
- 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。



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。



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
	こしょう 少々
	コンソメ（顆粒） 大さじ1
シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）	200g
グリーンピース	25g

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、お米をいためる。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ーンピースを上には盛りつけ、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。



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。



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

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**を並べて落としふ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、途中返ししながら約40分煮込む。



便利メニュー

炊飯2合

火力の目安
強

材料（4人分）

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。



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

- 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。
- 鍋に水を入れ、「強火」で加熱する。
- 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れときどきかき混ぜながら「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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
※とろみが見つからない場合は、フライパンをIHヒーターに戻し、余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。



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

作り方

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。



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。



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

作り方

- 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 鍋に水を入れ、「**強火**」で加熱する。
- 沸とうしたら、塩とスパゲティを入れときどきかき混ぜながら「**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。
- 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。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいため、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
- ソースが加熱され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味を整えて、加熱を止める。



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



おまかせIH

ゆで卵

加熱時間の目安
3～4個 約12分

材料（1回分）

卵（Mサイズ 約60g）

3～4個

●個数に合わせた加熱時間の目安

		1～2個	（標準） 3～4個	5～6個
仕 上 が り	半 熟	約10分	約10分	約11分
	ふつう	約11分	約12分	約13分
	固ゆで	約14分	約15分	約16分

作り方

- 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）
- 卵を冷蔵庫から出し、すぐに卵を鍋に入れる。
- フタは外し、メニューの「**おまかせIH**」「**ゆで卵**」を選び、調理する卵の個数と仕上がりに合わせ、タイマーを設定して「**スタート**」ボタンを押す。



卵は冷蔵庫から出してすぐのものを使うと、仕上が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が抑えられます。

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。

加熱時間は、鍋の種類や水温が変化することで、加熱時間の調整が必要な場合があります。

（仕上がりが、固めの場合1～2分短く、やわらかめの場合1～2分長く調整してください）

沸とうしやすい場合は、水量を少し多めにしてください。加熱中に沸とうが強い場合は、少量ずつ水を継ぎ足してください。

（1度に多量の水を足すと、水温が下がりうまく仕上がりにません）



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	カップ3/4
塩・こしょう	各少々
ガラムマサラ	少々

＜半熟卵＞

卵	2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いため、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
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。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（2人分）

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

作り方

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いため、次に肉をいため、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。



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、さつま揚げをいため、**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。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃～120℃

材料（4人分）

サラダ油	大さじ1
にんじん（千切り）	30g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す）	（乾燥した状態で）20g
水煮大豆	200g
さつま揚げ（半分に切り5mm幅）	1枚

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



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

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。



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

作り方

- あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- えびの背わたを取り、シーフードミックスは解凍し水をきり、塩、こしょうする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「**焼き物**」「**180℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示され、にんにくをいため香りが出たら、玉ねぎ、セロリ、シーフードミックス、あさりの順に炒め、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。
- 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。



適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃～130℃

材料（2人分）

切り身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）	2切れ
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	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

作り方

1. 魚に塩、こしょうをふる。
2. あさ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。



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

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。みつばは長さ2cmに切り、卵はボウルに溶いておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」「**170℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、**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
- 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。
- 丼に温かいごはんを盛り、**4**のをせみつばを散らす。



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

- 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。
- 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。
- 仕上げに塩・こしょうで味を調える。



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。



作り方

- 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。
- 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25分煮込む。
- 仕上げに塩・こしょうで味を調える。

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