



## クッキングガイド 適温調理 & オーブン調理



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

# 適温調理のもくじ

## 適温調理「焼き物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
煮込みハンバーグ	8 220℃ ▶ 120℃	チャーハン	10 220℃
しょうが焼き	9 220℃	焼きもち	10 220℃
豚丼	9 220℃	お好み焼き	11 220℃
パリパリチキンのサラダ	9 220℃ ▶ 180℃	チヂミ	11 220℃
ビーフステーキ	10 220℃	ガーリックトースト	11 240℃
かつおのたたき	10 220℃		

## 適温調理「炒め物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
ゴーヤチャンプル	12 200℃	チンジャオロウスー	18 200℃
アクアパツツア	13 180℃ ▶ 130℃	空芯菜とにんにくの炒め物	18 220℃
そば粉のガレット	13 200℃	ビーフストロガノフ	19 200℃ ▶ 150℃
鶏つくね	13 170℃	大豆のキーマカレー	19 200℃
豆腐ピザ	14 200℃ ▶ 220℃ ▶ 160℃	ハッシュドビーフ	19 200℃ ▶ 120℃
チキンソテー	14 180℃	豆腐ステーキ	20 180℃ ▶ 200℃
ポークソテー	14 180℃	彩り温野菜とバーニヤカウダソース	20 200℃
ハンバーグ	15 180℃ ▶ 140℃	シーフードピラフ	21 180℃ ▶ 120℃
薄切りポークカツ	15 200℃	たいごはん	21 180℃ ▶ 120℃
あじフライ	15 200℃	チーズリゾット	21 180℃ ▶ 120℃
白身魚のソテー	15 200℃	ラタトゥユ	22 180℃ ▶ 150℃
焼きそば	16 200℃	ローストビーフ	22 200℃ ▶ 120℃
焼きビーフン	16 200℃	ブイヤベース	22 180℃ ▶ 140℃
野菜炒め	16 220℃	サムゲタン	23 170℃ ▶ 120℃
トッポギ	16 180℃ ▶ 120℃	オニオングラウンド	23 200℃
八宝菜	17 200℃	大豆とひじきの煮物	23 200℃ ▶ 120℃
えびチリ	17 200℃	大学いも	23 180℃
マーボー豆腐	18 200℃		

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表

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

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

(1mL=1cc)



使いかた動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

## 適温調理「卵焼き」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
スペニッシュオムレツ	24 200℃	スペゲティカルボナーラ	29 130℃
スクランブルエッグ	25 160℃	蒸しパン	30 130℃
オムレツ	25 180℃	クレープ・シュゼット	30 170℃
卵焼き	25 170℃	クリームパン	31 160℃
目玉焼き	25 170℃	シナモンロール	31 160℃
ショウロンポウの野菜蒸し	26 180℃ ▶ 130℃	カスタードクリーム	31 120℃
生ざけの野菜蒸し	26 180℃ ▶ 130℃	チヨコレートケーキ	32 170℃ ▶ 120℃
シュウマイの野菜蒸し	26 180℃ ▶ 130℃	豆腐のチーズケーキ	32 170℃ ▶ 120℃
えび姿蒸し団子	27 180℃ ▶ 130℃	かぼちゃのプリン	33 120℃
焼きギョウザ	27 160℃ ▶ 250℃	タルトタタン	33 200℃ ▶ 160℃
あさりのサフランライス	27 180℃ ▶ 120℃	チーズケーキ	33 160℃
親子丼	28 170℃ ▶ 130℃	パンケーキ	34 160℃
いかめし	28 170℃ ▶ 120℃	いちごソース	34 140℃
ホワイトソース	28 120℃	フレンチトースト	34 180℃
あさりの酒蒸し	28 130℃	どら焼き	35 160℃
スパゲティペスカトーレ	29 130℃	和風米粉ワッフル	35 160℃
スパゲティペペロンチーノ	29 130℃ ▶ 180℃	バニラアイス	35 120℃

## 適温調理「揚げ物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
天ぷら	36 180℃	野菜の素揚げ	40 140℃
鶏のから揚げ	37 170℃	フライドチキン	40 160℃
串揚げ	37 190℃	ピロシキ	41 160℃
えびフライ	38 180℃	なすの揚げびたし	41 170℃
かきフライ	38 180℃	ドーナツ	42 160℃
オニオンリング	38 180℃	野菜チップス	42 160℃
フライドポテト	38 170℃	フルーツフリッター	42 150℃
とんかつ	39 170℃	かりんとうまんじゅう	43 200℃
コロッケ	39 180℃	かりんとう	43 160℃
えびとしいたけのあられ揚げ	40 180℃	ごま団子	43 140℃ ▶ 170℃

レシピの名前で探す場合は ▶▶▶ 50音順 さくいん ..... 133~135

ホームページから「使いかた動画」「おすすめレシピ」を見る ..... 裏表紙

# オープン調理のもくじ

## オープン調理「焼き物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
さんまの塩焼き	44 魚丸焼き 中	ほたて	48 貝焼き 中
あじの塩焼き	45 魚丸焼き 中	はまぐり	48 貝焼き 弱
いさきの塩焼き	45 魚丸焼き 中	ハンバーグ	49 ハンバーグ 中
たいの塩焼き	45 魚丸焼き 強	チーズ入りチキンハンバーグ	49 ハンバーグ 中
にしんの塩焼き	45 魚丸焼き 中	れんこんハンバーグ	50 ハンバーグ 中
塩さんま	45 魚丸焼き 弱	お好み焼き	50 ハンバーグ 弱
塩ざけ	46 魚切身・干物 中	鶏のハーブ焼き	51 肉類・野菜 中
塩さば	46 魚切身・干物 中	焼きとり(塩)	51 肉類・野菜 弱
さんまの開き	46 魚切身・干物 中	鶏手羽先のつけ焼き	51 肉類・野菜 弱
あじの開き	46 魚切身・干物 中	鶏手羽中の塩焼き	52 肉類・野菜 弱
はたはた	46 魚切身・干物 弱	骨付きもも(塩)	52 肉類・野菜 強
ししゃも	46 魚切身・干物 弱	牛肉串焼き	52 肉類・野菜 弱
ほっけの開き	46 魚切身・干物 中	焼き野菜	53 肉類・野菜 弱
かますの干物	46 魚切身・干物 強	ローストビーフ	53 ロースト肉 中
にしんの干物	46 魚切身・干物 中	焼き豚	53 ロースト肉 強
きんきの干物	46 魚切身・干物 中	野菜のグラタン	54 グラタン 強
赤魚の干物	46 魚切身・干物 強	マカロニグラタン	54 グラタン 中
たいの塩焼き(切身)	46 魚切身・干物 強	ドリア	54 グラタン 中
さわらの西京漬け	47 つけ焼き 中	ラザニア	55 グラタン 強
さけのかす漬け	47 つけ焼き 弱	ミックスピザ	55 ピザ 中
かじきまぐろのみぞ漬け	47 つけ焼き 弱	照り焼きチキンピザ	56 ピザ 中
ぶりのつけ焼き	47 つけ焼き 中	シーフードピザ	56 ピザ 中
焼きとり(たれ)	47 つけ焼き 中	サラダピザ	57 ピザ 弱
えび	47 貝焼き 中	フルーツピザ	57 ピザ 弱
さざえ	48 貝焼き 強	市販のピザ(冷蔵/冷凍)	57 ピザ 弱

## オープン調理「過熱水蒸気」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
鶏のハーブ焼き	58 肉類 中	さんまの開き	60 魚切身・干物 中
鶏手羽先のつけ焼き	59 肉類 弱	あじの開き	60 魚切身・干物 中
鶏手羽中の塩焼き	59 肉類 弱	かき揚げ温め	61 揚げ物温め 弱
骨付きもも(塩)	59 肉類 強	とんかつ温め	61 揚げ物温め 中
焼きとり(塩)	59 肉類 弱	コロッケ温め	61 揚げ物温め 中
塩ざけ	60 魚切身・干物 中	フライドチキン温め	61 揚げ物温め 強
塩さば	60 魚切身・干物 中	天ぷら温め	61 揚げ物温め 中



使いかた動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
あじフライ温め	61 揚げ物温め 中	から揚げ温め	61 揚げ物温め 中

## オープン調理「ノンフライ」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
チキンカツ	62 フライ 強	チキンナゲット	68 フライ 中
ヒレカツ	63 フライ 中	シュウマイのえび衣揚げ	69 から揚げ 弱
豚肉の香味揚げ	63 フライ 弱	鶏手羽先の甘辛揚げ	69 から揚げ 中
イタリアン風カツレツ	63 フライ 中	スパイシーチキン	69 から揚げ 中
一口かつ	64 フライ 中	鶏のから揚げ	69 から揚げ 中
ささみの梅肉フライ	64 フライ 強	鶏肉の竜田揚げ	70 から揚げ 中
ささみフライ	64 フライ 強	豚のから揚げ	70 から揚げ 弱
アスパラの肉巻きフライ	64 フライ 中	フライドポテト(冷凍)	70 から揚げ 中
えびフライ	65 フライ 弱	ハッシュドポテト(冷凍)	70 から揚げ 中
いかフライ	65 フライ 弱	えびの天ぷら	71 天ぷら 中
いかリング	65 フライ 弱	きすの天ぷら	71 天ぷら 中
あじフライ	65 フライ 中	れんこんの天ぷら	71 天ぷら 中
きすフライ	66 フライ 弱	かぼちゃの天ぷら	72 天ぷら 中
いわしフライ	66 フライ 弱	さつまいもの天ぷら	72 天ぷら 中
サーモンフライ	66 フライ 中	鶏の天ぷら	72 天ぷら 強
ハムカツ	67 フライ 弱	なすの天ぷら	72 天ぷら 中
串カツ	67 フライ 中	しいたけの天ぷら	73 天ぷら 中
うずらの卵とウインナーの串揚げ	67 フライ 弱	ちくわ天	73 天ぷら 中
コロッケ	68 フライ 中	いかの天ぷら	73 天ぷら 強
スコッチャッギング風かぼちゃコロッケ	68 フライ 中	あじの天ぷら	73 天ぷら 強

## オープン調理「焼き蒸し」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
蒸ししゃぶ	74 蒸し野菜 弱	うなぎの温め	77 蒸し野菜 弱
蒸し野菜(火の通りにくい野菜)	75 蒸し野菜 強	さけのちゃんちゃん焼き	78 蒸し野菜 弱
蒸し野菜(火の通りやすい野菜)	75 蒸し野菜 中	冷凍えだまめ	78 蒸し野菜 弱
蒸しきのこ	75 蒸し野菜 弱	蒸しトウモロコシ	78 蒸し野菜 弱
鶏だんごと白菜蒸し	76 蒸し野菜 中	ロールキャベツ	79 蒸し野菜 強
バンバンジー	76 蒸し野菜 中	野菜のテリーヌ	79 蒸し野菜 弱
蒸し鶏	76 蒸し野菜 中	ギョウザ	80 ギョウザ 中
なすと豚肉のはさみ蒸し	77 蒸し野菜 中	市販のギョウザ(冷凍/チルド)	80 ギョウザ 中/弱
アクアパッツア	77 蒸し野菜 弱	セロリギョウザ	81 ギョウザ 中

# オーブン調理のもくじ



使いかた動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

## オープン調理「焼き蒸し」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
梅じそギョウザ	81 [ギョウザ] [中]	シュウマイ	82 [シュウマイ] [中]
ほうれん草と豆腐のギョウザ	81 [ギョウザ] [中]	市販のシュウマイ(冷凍/チルド)	83 [シュウマイ] [中/弱]
いか焼き	82 [ギョウザ] [弱]	かにシュウマイ	83 [シュウマイ] [中]
蒸しえび	82 [ギョウザ] [弱]		

## オープン調理「パン・菓子」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
かんたんパン	84 [パン発酵焼き] [中]	オニオンパン	94 [パン発酵焼き] [中]
ごはんパン	85 [パン発酵焼き] [中]	グラハムパン	94 [パン発酵焼き] [中]
黒糖パン	85 [パン発酵焼き] [中]	青のりチーズパン	94 [パン発酵焼き] [中]
チョコマーブルパン	86 [パン発酵焼き] [中]	コーンマヨパン	95 [パン発酵焼き] [中]
ベーコンロール	87 [パン発酵焼き] [中]	めんたいこパン	95 [パン発酵焼き] [中]
セサミパン	87 [パン発酵焼き] [中]	エッグポテトパン	96 [パン発酵焼き] [中]
ワインナーパン	88 [パン発酵焼き] [中]	ベーコンエピ	96 [パン発酵焼き] [中]
カレーパン	88 [パン発酵焼き] [中]	シナモンボール	97 [パン発酵焼き] [中]
あんパン	89 [パン発酵焼き] [中]	ココアボール	97 [パン発酵焼き] [中]
クリームパン	89 [パン発酵焼き] [中]	きなこボール	97 [パン発酵焼き] [中]
コーヒーパン	90 [パン発酵焼き] [中]	塩パン	98 [パン発酵焼き] [強]
ショコラパン	90 [パン発酵焼き] [中]	豆パン	98 [パン発酵焼き] [中]
ショコラバナナパン	91 [パン発酵焼き] [中]	焼き抹茶ドーナツ	99 [ドーナツ] [中]
フルーツケーキパン	91 [パン発酵焼き] [中]	焼きココアドーナツ	99 [ドーナツ] [中]
レーズンパン	92 [パン発酵焼き] [中]	焼き紅茶ドーナツ	99 [ドーナツ] [中]
クルミとレーズンの赤ワインパン	92 [パン発酵焼き] [中]	マフィン	100 [ロールケーキ] [弱]
にんじんパン	93 [パン発酵焼き] [中]	チョコマフィン	100 [ロールケーキ] [弱]
ほうれん草パン	93 [パン発酵焼き] [中]	ミニケーキ	100 [ロールケーキ] [中]
かぼちゃパン	93 [パン発酵焼き] [中]	ロールケーキ	101 [ロールケーキ] [中]

## オープン調理「手動」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
フレンチトースト	102 [オーブン] [160℃]	生ざけのホイル焼き	105 [オーブン] [280℃]
トースト	103 [トースト]	かぼちゃのホイル焼き	105 [オーブン] [280℃]
ピザトースト	103 [トースト]	ベイクドポテト	106 [オーブン] [220℃]
パエリア	103 [オーブン] [260℃]	ミートローフ	106 [オーブン] [200℃]
ハンバーグのホイル焼き	104 [オーブン] [280℃]	タンドリーチキン	107 [オーブン] [220℃]
鶏肉と長ねぎのホイル焼き	104 [オーブン] [280℃]	鶏の照り焼き	107 [オーブン] [210℃]

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
ピリ辛ウイング	107 [オーブン]	パンプキンタルト	118 [オーブン] [160℃]
スペアリブ	107 [オーブン]	アーモンドタルト	119 [オーブン] [160℃]
チキンロール	108 [オーブン]	アプリコットクラフティー	119 [オーブン] [160℃]
鶏の柔らか蒸し	108 [オーブン]	いちごのショートケーキ	120 [オーブン] [160℃]
鶏ハム	108 [オーブン]	ブラウニー	121 [オーブン] [160℃]
手作りポークハム	109 [オーブン]	チョコチップケーキ	121 [オーブン] [160℃]
手作りハーブソーセージ	109 [オーブン]	紅茶ケーキ	121 [オーブン] [160℃]
たいの塩釜焼き	109 [オーブン]	ベイクドチーズケーキ	122 [オーブン] [160℃]
ロブスターのグラタン	110 [オーブン]	スフレチーズケーキ	122 [オーブン] [160℃]
玉ねぎオーブン焼き	110 [オーブン]	カステラ	123 [オーブン] [140℃]
トマトのチーズ焼き	110 [オーブン]	パウンドケーキ	124 [オーブン] [180℃]
焼きパプリカのマリネ	111 [オーブン]	モカパウンドケーキ	125 [オーブン] [180℃]
焼きいも	111 [オーブン]	カラメルパウンドケーキ	125 [オーブン] [180℃]
焼きなす	111 [オーブン]	バナナブレッド	126 [オーブン] [160℃]
厚揚げ	111 [オーブン]	豆腐のガトーショコラ	126 [オーブン] [160℃]
さつま揚げ	111 [オーブン]	ケークサレ	127 [オーブン] [180℃]
焼き明太子	112 [グリル上下]	サーモンとクリームチーズのケークサレ	127 [オーブン] [180℃]
さんまのみりん干し	112 [グリル上下]	桜えびとブロッコリーのケークサレ	127 [オーブン] [180℃]
小あじのみりん干し	112 [グリル上下]	クッキー	128 [オーブン] [160℃]
いわしの丸干し	112 [グリル上下]	絞り出しクッキー	128 [オーブン] [160℃]
ぶりかまの塩焼き	112 [グリル上下]	アイスピックスクッキー	128 [オーブン] [160℃]
スルメ	113 [グリル上下]	ソフトクッキー	129 [オーブン] [160℃]
いかのみぞ漬け焼き	113 [グリル上下]	いちご風味の焼きメレンゲ	129 [オーブン] [100℃]
焼きおにぎり	113 [グリル上下]	くるみと黒ごまの焼きメレンゲ	129 [オーブン] [100℃]
焼きしいたけ	113 [グリル上下]	シュガーバターラスク	130 [オーブン] [120℃]
焼きとうもろこし	113 [グリル上下]	黒ごまラスク	130 [オーブン] [120℃]
グラタンパン	114 [オーブン]	オランジエ ショコララスク	130 [オーブン] [120℃]
フォカッチャ	114 [オーブン]	キャラメルナッツラスク	130 [オーブン] [140℃]
コブラー	115 [オーブン]	きなこパフ	131 [オーブン] [140℃]
スコーン	115 [オーブン]	チヨコパフ	131 [オーブン] [140℃]
キッシュー	116 [オーブン]	ホワイトロシェ	131 [オーブン] [140℃]
アップルパイ	116 [オーブン]	スイートポテト	132 [オーブン] [180℃]
なめらかプリン	117 [オーブン]	マドレーヌ	132 [オーブン] [160℃]
焼きりんご	117 [オーブン]	モカショコマドレーヌ	132 [オーブン] [160℃]
フルーツタルト	118 [オーブン]		

焼き蒸し

パン・菓子

手動

# 適温調理 『焼き物』 メニュー で調理するレシピ



## 煮込みハンバーグ

### 材料(4個分)

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

### 作りかた

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



設定温度の目安  
220°C



## しょうが焼き

### 材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用)・200g	サラダ油・大さじ1
① ショウガ汁・大さじ1 Ⓐ ショウガ油・大さじ1½ 酒・大さじ1	

### 作りかた

- 豚肉は広げた状態でⒶに約10分つけ込む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

焼き物



設定温度の目安  
220°C



## 豚丼

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉・300g	サラダ油・大さじ1
Ⓐ ショウガ油・カップ1/4 みりん・カップ1/4 砂糖・大さじ3	ごはん・丼2杯分

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Ⓐの調味料を入れ煮からめる。器にごはんを盛り、豚肉をのせる。



設定温度の目安  
220°C~180°C



## パリパリチキンのサラダ

### 材料(2人分)

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

### 作りかた

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



## ビーフステーキ

### 材料(2枚分)

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

### 作りかた

- 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」キーを押す。
- 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、色づ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。



## かつおのたたき

### 材料(2人分)

かつお・1節  
サラダ油・大さじ1  
氷水・適量  
塩・適量  
レモン汁・適量  
にんにく(スライス)・1かけ

### 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- ② 表示部に「適温」が表示されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
- ③ フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
- ④ かつおが冷えたら、取り出して水気をふき取り、お好みの厚さに切り分け、器に盛りつける。
- ⑤ 塩とレモン汁をかけ、お好みでにんにくをのせる。



## チャーハン

### 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1½

### 作りかた

- 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」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、もちを入れふたをする。
- ④ 烹き色がついたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。
- 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。



## 焼きもち

### 材料(4個分)

切りもち・4個

### 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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 烹き色がついたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。



## お好み焼き

### 材料(2枚分)

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

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

### 作りかた

- ① ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しづ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」キーを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示されたら、Ⓐ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Ⓑの残り分(1枚分)を焼く。
- ⑤ 器に盛りつけて、仕上げにⒶを上からかける。



## チヂミ

### 材料(2枚分)

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

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

### 作りかた

- ① にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに薄力粉、卵を入れ、水を少しづつ加えながら混ぜ、にら、たかのツメ、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油大さじ1を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンにⒶの半分(1枚分)を流し入れて両面を焼く。同様にⒷの残り分(1枚分)を焼く。
- ④ Ⓑを合わせて、たれを作る。



## ガーリックトースト

### 材料(4枚分)

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

### 作りかた

- 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 プロッコリーは、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」キーを押す。
- 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、Ⓑを塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

# 適温調理 『炒め物』 メニュー で調理するレシピ



設定温度の目安  
200°C

## ゴーヤチャンプル

材料(2人分)

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

④ 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

### 作りかた

- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉を炒め、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順に炒め、Ⓐ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。



設定温度の目安  
180°C→130°C



## アクアパッツァ

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

### 作りかた

- 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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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つける。あさり、トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
- ⑤ 沸騰したら、設定キーで「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、煮汁に少しど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。



設定温度の目安  
200°C



## そば粉のガレット

材料(2人分)

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

### 作りかた

- ① ボウルにそば粉と水を入れてよく混ぜ、さらに卵、白ワイン、塩を加え混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを入れ焼き色がつくまで炒め、器に取り出しておく。
- ④ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、①の生地を入れ、お玉の裏で縁まで広げる。中央にベーコンとチーズをのせ、チーズが溶け生地が焼けていたら四隅を折る。
- ⑤ 器に盛りつけて、仕上げにベビーリーフを飾る。



設定温度の目安  
170°C



## 鶏つくね

材料(2人分)

鶏ひき肉・300g  
サラダ油・大さじ1  
Ⓐ しょうゆ・小さじ1  
しお味(みじん切り)・1かけ  
卵黄・1個  
万能ねぎ(小口切り)・10本  
片栗粉・大さじ1  
Ⓑ しょうゆ・大さじ1  
酒・大さじ1  
みりん・大さじ1  
砂糖・大さじ2

### 作りかた

- ① 鶏ひき肉に混ぜ合わせたⒶを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。(手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる)
- 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、メニューの「炒め物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、Ⓐを入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ④ Ⓑを入れからめる。



### 作りかた

- 豆腐は半分の厚さに切り、8等分にしてよく水気をきり、塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
- しめじは石づきを取り房に分け、生しいたけは薄切りにする。トマトはヘタを取って半分にし、厚さ5mmの半月切りにする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油小さじ1を入れ、メニューの「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、きのこ類を入れⒶを加えて炒め、しなりしたら取り出す。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふいてサラダ油大さじ1を入れ、設定キーで「220」に切り替えて、豆腐の両面を色よく焼く。
- 豆腐の上に④と、トマト、チーズを順にのせ、設定キーで「160」に切り替えてふたをする。チーズが溶けたら加熱を止める。

## 豆腐ピザ

### 材料(4人分)

木綿豆腐・1丁(300g)  
塩・こしょう・各少々  
薄力粉・適量  
しめじ・1/2パック  
生しいたけ・4枚

Ⓐ 塩・こしょう・各少々  
白ワイン・大さじ1  
トマト・1個  
ナチュラルチーズ  
(細かく刻んだもの)・60g  
パセリ(みじん切り)・少々  
サラダ油・小さじ1、大さじ1



## ハンバーグ

### 材料(4個分)

バター・15g  
玉ねぎ(みじん切り)・100g  
合びき肉・300g  
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  
トマトケチャップ・適量  
Ⓑ ウスターーソース・適量



## チキンソテー

### 材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g)・2枚 塩・こしょう・各少々  
レモン・1個 にんにく(スライス)・1かけ  
ローズマリー・2枝 オリーブ油・大さじ1  
レモン(くし形切り)・1/4個

### 作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴を開け、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニューの「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、にんにく、ローズマリーは香りが出たら取り出し、鶏肉の皮側を下にして焼く。(肉は反らないように押さえつけるとよい)
- 焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにく、ローズマリーをのせ、レモンを添える。



## ポークソテー

### 材料(2人分)

豚ロース肉(1枚約100g)・2枚 塩・こしょう・各少々  
にんにく(スライス)・1かけ  
サラダ油・大さじ1/2  
薄力粉・大さじ2

Ⓐ しょうゆ・大さじ1  
みりん・大さじ1/2  
バター・8g

### 作りかた

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



## 薄切りポークカツ

### 材料(2人分)

豚もも薄切り肉・160g  
塩・こしょう・各少々  
マスタード・適量  
薄力粉・適量  
溶き卵・適量  
パン粉・適量  
サラダ油・大さじ2



## あじフライ

### 材料(2人分)

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



## 白身魚のソテー

### 材料(4人分)

たい(1切れ約80g)・4切れ  
にんにく(みじん切り)・小2かけ  
パン粉・大さじ4  
オリーブ油・大さじ4  
粒マスタード・小さじ4  
塩・こしょう・各適量

### 作りかた

- あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
- ①をキッチンペーパーで軽く押さえ、薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れ、メニューの「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら②を並べ、返しながら約5~6分焼く。

- たいに塩、こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、メニューの「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんにく、パン粉を炒め、フライパンの脇に寄せる。
- たいの皮側を下にして入れ、焼き色がついたら裏返し、粒マスタードを塗り、炒めたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。



## 焼きそば

### 材料(1人分)

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

### 作りかた

- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順に炒める。
- 最後にソース、塩、こしょうを加える。



## 焼きビーフ

### 材料(2人分)

ビーフ・150g  
サラダ油・大さじ1  
にら・1/2束  
玉ねぎ・1/2個  
ピーマン・1個  
焼き豚・50g  
白いりごま・大さじ1/2  
しめじ・50g  
Ⓐ 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

### 作りかた

- ビーフはお湯(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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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、ビーフを加えて炒め合わせる。
- Ⓐの調味料を加える。
- 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
- ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。



## 八宝菜

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉・100g  
えび・50g  
いか(皮をむいたもの)・100g  
干しいたけ・3枚  
にんじん・30g  
ゆでたけのこ・50g  
白菜・200g  
さやえんどう・8枚  
Ⓑ しょうが汁・小さじ1/2  
酒・小さじ1  
塩・少々  
Ⓑ 酒・大さじ1/2  
Ⓑ 塩・少々  
Ⓑ 片栗粉・大さじ1/2  
水・小さじ2  
Ⓐ しょうが汁・小さじ1/2  
酒・小さじ1  
塩・少々  
Ⓑ 酒・大さじ1/2  
Ⓑ 塩・少々  
Ⓑ 片栗粉・大さじ1/2  
水・小さじ2

### 作りかた

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



## 野菜炒め

### 材料(1人分)

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

### 作りかた

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



## トッポギ

### 材料(2人分)

トッポギ・200g  
玉ねぎ・1/4個  
キャベツ・50g  
にんじん・50g  
いんげん・5本  
サラダ油・大さじ1  
Ⓐ しょうゆ・大さじ2  
コチュジャン・大さじ2  
砂糖・大さじ2  
水・50mL  
Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんを炒める。
- トッポギも加え、Ⓐの調味料を回し入れてよく混ぜ、キャベツを入れて炒め、ふたをし、設定キーで「120」に切り替えて、トッポギがやわらかくなるまでときどきかき混ぜながら蒸し煮にする。



## えびチリ

### 材料(4人分)

えび・400g  
片栗粉・大さじ1  
サラダ油・大さじ3  
豆板醤・小さじ1  
Ⓐ ねぎ(みじん切り)・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  
Ⓓ 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  
Ⓒ 片栗粉・小さじ2  
Ⓓ 水・小さじ2

### 作りかた

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





## 豆腐ステーキ

材料(4人分)

- |   |  |
|---|--|
| 木綿豆腐・1丁(300g)<br>しょうゆ・小さじ2<br>片栗粉・適量<br>エノキタケ・100g<br>にんじん・30g<br>ピーマン・1個 | オリーブ油・小さじ $\frac{1}{2}$ 、大さじ $\frac{1}{2}$<br>Ⓐ 白ワイン・大さじ2<br>塩・こしょう・各少々<br>レモン汁・大さじ1 |
|---|--|

### 作りかた

- ① 豆腐は半分の厚さに切り、4等分に切ってよく水気をきり、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② エノキタケは根元を切って長さ4cm、にんじんは長さ4cmの千切り、ピーマンはへタと種を取り除き、縦に千切りにする。
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油小さじ $\frac{1}{2}$ を入れて、メニューの「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示されたら、にんじんを軽く炒め、エノキタケ、ピーマン、Ⓐを加えてサッと炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふいて、オリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を入れ設定キーで「200」に切り替えて、豆腐を並べる。
- ⑥ 両面を色よく焼いたら、最後にレモン汁を回しかけ加熱を止める。
- ⑦ 豆腐を器に取り④を上に盛る。



## 彩り温野菜とバニヤカウダソース

材料(4人分)

- |   |   |
|---|---|
| 赤パプリカ・1個<br>黄パプリカ・1個<br>ブロッコリー(一口大に切る)・1個<br>かぼちゃ(5mm幅の薄切り)・4枚<br>じゃがいも(5mm幅の薄切り)・1個<br>アスパラガス・2本<br>ズッキーニ(7mm幅の輪切り)・8枚<br>オリーブ油・大さじ2 | 塩・小さじ1<br>水・大さじ3<br><バニヤカウダソース><br>アンチョビ(みじん切り)・半缶<br>にんにく(みじん切り)・2かけ<br>オリーブ油・カップ $\frac{1}{2}$<br>生クリーム(乳脂肪率40%以上)・大さじ1 |
|---|---|

### 作りかた

- ① 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で $\frac{1}{8}$ に切り、綿をそぎ落とす。
- ② アスパラガスの根元を落として固いところの皮をむき、 $\frac{1}{3}$ に切る。
- ③ カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ⑤ 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
- ⑥ フライパンに塩と水を加え、ふたをして約3分蒸らす。
- ⑦ 約3分たら、「切」キーを押し、そのままの状態で約2分余熱で蒸らす。
- ⑧ アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑨ フライパンにオリーブ油とににくを入れ、「弱火」で加熱する。
- ⑩ ににくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。ににくが人肌くらいに冷めたら⑧を加え、分離しないように混ぜ合わせる。



## シーフードピラフ

材料(4人分)

- |   |   |
|---|---|
| バター・20g<br>玉ねぎ(みじん切り)・100g<br>にんじん(みじん切り)・50g<br>お米(洗ってざるにあげておく)<br>水・480mL | Ⓐ 塩・小さじ1<br>こしょう・少々<br>コンソメ(顆粒)・大さじ1<br>シーフードミックス(冷凍)<br>グリンピース・25g |
|---|---|

### 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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Ⓐを入れる。
- ③ 沸騰したら約1分かき混ぜ、設定キーで「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」キーを押し約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。



## たいごはん

材料(4人分)

- |  |   |
|--|---|
| サラダ油・大さじ1<br>しめじ・100g<br>にんじん(短冊切り)・80g<br>お米(洗ってざるにあげておく)・2カップ<br>たい(刺身用のサクを一口大に切る)<br>グリンピース・25g | Ⓐ だし汁・500mL<br>しょうゆ・大さじ1<br>酒・大さじ2<br>塩・小さじ $\frac{1}{3}$<br>万能ねぎ(小口切り)・少々<br>しょうが(千切り)・30g |
|--|---|

### 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れて、メニューの「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示されたら、にんじん、しめじを炒める。
- ② お米を入れ透き通るまで炒め、Ⓐを加えかき混ぜ、さらに沸騰したら約1分かき混ぜる。
- ③ 設定キーで「120」に切り替えて、たいとしょうがの半量をのせふたをして約10~15分加熱する。
- ④ 「切」キーを押し、そのまま約10分蒸らす。
- ⑤ 器に盛りつけて、万能ねぎと残りのしょうがを散らす。

## チーズリゾット

材料(4人分)

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

### 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、ににくを入れ、メニュー「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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Ⓐをお米がかかるくらい入れる。
- ④ 沸騰したら、設定キーで「120」に切り替えて、残りのⒶを2回に分け入れ、ときどきかき混ぜながら約15~20分煮る。
- 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」キーを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



## ラタトゥーユ

材料(4人分)

④	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
---	--	--

## 作りかた

- ① ④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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら①の牛肉に焼き色をつける。
- ④ 全面に焼き色がついたら、設定キーで「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」キーを押しそのまま約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。
- ⑦ 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。



## ローストビーフ

材料(作りやすい分量)

サラダ油・大さじ1 牛肉(ローストビーフ用 直径約6cm)・400g	④ にんにく(すりおろす)・1かけ 塩・こしょう・各少々 サラダ油・小さじ1/2
--	--

## 作りかた

- ① 牛肉に④をこすりつけ、焼く30分前に冷蔵庫から出して、室温に戻す。
- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら①の牛肉に焼き色をつける。
- ④ 全面に焼き色がついたら、設定キーで「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」キーを押しそのまま約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。



## サムゲタン

材料(2人分)

鶏もも肉(骨つき)・2本(400g) 塩・こしょう・各少々 ④ にんにく・2かけ しょうが汁・大さじ1 もち米(水に10分つける)・1/3カップ 甘栗・6個 ぎんなん(缶詰)・6粒 長ねぎ(小口切り)・1/4本 水・1L 塩・適量
--

## 作りかた

- ① 鶏肉は骨にそって包丁を入れ開き、塩、こしょうで下味をつける。
- 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「炒め物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、水1Lを入れ、①と④を加える。沸騰したら設定キーで「120」に切り替えて、ふたをして約20分煮込む。
- ④ 塩で味を整え、長ねぎを散らす。



## オニオンスープ

材料(4人分)

玉ねぎ・2個(400g) サラダ油・大さじ1/2 薄力粉・大さじ1 ④ 固形コンソメ・2個 熱湯・800mL ④ を合わせて溶かしておく 塩・小さじ3/4 こしょう・少々 粉チーズ・少々
---

## 作りかた

- ① 玉ねぎは芯を取り薄切りにする。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 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、④の調味料を入れる。沸騰したら設定キーで「120」に切り替えて、ふたをして約20分煮込む。
- ④ ④と塩を加え煮立たせ、最後にこしょうをふる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをかける。



## 大豆とひじきの煮物

材料(4人分)

サラダ油・大さじ1 にんじん(千切り)・30g 芽ひじき(乾燥したものを水で戻す) ・(乾燥した状態で)20g 水煮大豆・200g さつま揚げ(半分に切り5mm幅)・1枚 だし汁・150mL 砂糖・大さじ2 ④ 酒・みりん・各大さじ1 しょうゆ・大さじ21/2
---

## 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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、④の調味料を入れる。沸騰したら設定キーで「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。



## ブイヤベース

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
--	--

## 作りかた

- ① あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- ② 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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示され、にんにくを炒め香りが出たら、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 設定キーで「140」に切り替えてふたをして約8分蒸し焼きにする。



## 大学いも

材料(作りやすい分量)

さつまいも・300g サラダ油・大さじ2 黒ごま・適量
-----------------------------------

<みつ> 砂糖・大さじ3 ④ みりん・大さじ3 しょうゆ・大さじ2/3 ④ を合わせておく
---

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

## 作りかた

- ① さつまいもは長さ5cm、幅1cmの拍子切りにして水にさらし、ざるにあけ水気をふき取る。
- 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「炒め物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら、さつまいもを入れふたをしてときどき返しながら炒める。
- ④ さつまいもがやわらかくなったら、キッチンペーパーに一度取り出し、油をきる。
- ⑤ フライパンに残った油をキッチンペーパーでふいて、④を入れ約50秒加熱し、少しうろみがついたところで止める。さつまいもを戻し入れてからめ、仕上げに黒ごまをふる。

# 適温調理 『卵焼き』 メニュー で調理するレシピ



設定温度の目安  
180°C

## スパニッシュオムレツ

### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- ① ボウルにⒶを入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいたⒷをすべて加えて混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。



設定温度の目安  
160°C



## スクランブルエッグ

### 材料(2人分)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 卵・3個            | バター(室温に戻す)・5g |
| 生クリームまたは牛乳・50mL | サラダ油・大さじ1     |

- Ⓐ 砂糖・少々  
Ⓑ 塩・こしょう・各少々

### 作りかた

- ① ボウルに卵を入れ溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
- ② よく混ざったら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。



## オムレツ

### 材料(2人分)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 卵・4個       |             |
| Ⓐ 牛乳・大さじ2  | 水・50mL      |
| 塩・こしょう・各少々 | 和風だしの素・小さじ¼ |
| サラダ油・適量    | 砂糖・大さじ1     |
| バター・大さじ2   | 塩・少々        |

### 作りかた

- ① ボウルに卵を入れ溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。



## 卵焼き

### 材料(2人分)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 卵・4個       |             |
| Ⓐ 水・50mL   | 和風だしの素・小さじ¼ |
| 塩・こしょう・各少々 | 砂糖・大さじ1     |
| サラダ油・適量    | 塩・少々        |

### 作りかた

- ① ボウルに卵を入れよく溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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¼量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
- ④ 空いているところにサラダ油をひき、①を¼量くらい流し入れ、これを繰り返す。



## 目玉焼き

### 材料(1人分)

- |           |  |
|-----------|--|
| 卵・2個      |  |
| サラダ油・大さじ1 |  |
| 水・大さじ1    |  |

### 作りかた

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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  
卵焼き  
IH

設定温度の目安  
180°C→130°C

## ショウロンポウの野菜蒸し

材料(12個分)

<皮>	<あん>
強力粉・50g 薄力粉・50g 塩・小さじ½ 水・50mL ごま油・小さじ½ 打ち粉(強力粉)・適量	豚ひき肉・100g しょうが(すりおろし)・5g オイスター調味料・小さじ1 砂糖・小さじ1 酒・小さじ1 ごま油・小さじ1 万能ねぎ(小口切り)・3本
①	②
③	④
⑤	⑥
⑦	⑧

<スープ>	
粉ゼラチン・4g 水・20mL ⑧ 熟湯・80mL 鶏がらスープの素・小さじ1	キバヅ(千切り)・200g もやし・100g にんじん(千切り)・50g 水・150mL
⑨	⑩

### 作りかた

- Ⓐの材料をポリ袋に入れこねる。表面が滑らかになったら、袋に入れたまま約30分ほど生地を寝かせる。
- 生地を棒状にのばし12等分し丸め、打ち粉をつけながらめん棒で直径9cmくらいにのばす。
- 粉ゼラチンを水20mLでふやかし、Ⓑに溶かして、冷やし固めておく。固またら細かくくずす。
- Ⓒの材料を合わせてこね、Ⓓを加えて混ぜ、12等分する。皮の中央にあんをのせ、中央に向かってひだを取りながら包み、最後にしっかりとつまんで閉る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」が表示されたら、キバヅ、もやし、にんじんを敷きその上にショウロンポウを並べ、フライパンの側面から水150mLを入れふたをする。
- 蒸気が上がったら設定キーで「130」に切り替えて約6分加熱する。
- 好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、酢じょうゆなどを添える。



適温調理  
卵焼き  
IH

設定温度の目安  
180°C→130°C

## シュウマイの野菜蒸し

材料(15個分)

市販のシュウマイの皮・15枚	
Ⓐ	豚ひき肉・100g えび(みじん切り)・100g 玉ねぎ(みじん切り)・100g 干しあわび(水で戻してみじん切り) (乾燥した状態)・20g しょうが汁・小さじ½ しょうゆ・小さじ1 ごま油・小さじ½ 塩・小さじ½ 片栗粉・大さじ1½ キバヅ(千切り)・200g もやし・100g にんじん(千切り)・50g 水・150mL
Ⓑ	
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	

### 作りかた

- Ⓐの材料を合わせてよく混ぜ、シュウマイの皮で包む。(15個分)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンにキバヅ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上にシュウマイ15個を並べ、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
- 蒸気が上がったら、設定キーで「130」に切り替えて約7分加熱する。
- 好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、からじょうゆなどを添える。



適温調理  
卵焼き  
IH

設定温度の目安  
180°C→130°C

## 生ざけの野菜蒸し

材料(4人分)

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

### 作りかた

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



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



適温調理  
卵焼き  
IH

設定温度の目安  
180°C→130°C

## えび姿蒸し団子

材料(2人分)

市販のシュウマイの皮・6枚	えび(中サイズ)・6尾
Ⓐ	むきえび(包丁でミンチにする)・125g 塩・小さじ¼ 長ねぎ(みじん切り)・10g しょうが(みじん切り)・5g 卵白・大さじ1 片栗粉・小さじ2
Ⓑ	レタス・4枚 水・150mL
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	

### 作りかた

- Ⓐの材料を合わせ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹開きにして背中に3~4本切り込みを入れる。
- Ⓑの背中側に①をのせ、シュウマイの皮でふたをする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたらレタスを敷き、③を並べて、フライパンの側面から水150mLを入れ、ふたをする。
- 蒸気が上がったら設定キーで「130」に切り替えて約10分加熱する。



適温調理  
卵焼き  
IH

設定温度の目安  
160°C→250°C

## 焼きギョウザ

材料(12個分)

白菜・100g	市販のギョウザの皮・12枚
豚ひき肉・60g	サラダ油・大さじ1
にら(みじん切り)・20g	水・100mL
長ねぎ(みじん切り)・15g	
にんにく(みじん切り)・½かけ	
しょうが(みじん切り)・½かけ	
酒・大さじ½	
しょうゆ・小さじ1	
ごま油・小さじ1	
塩・こしょう・各少々	

### 作りかた

- 白菜はみじん切りにして、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水気をしぼる。
- ボウルに①とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたらレタスを敷き、③を並べて、フライパンの側面から水100mLを入れ、ふたをして中まで火を通す。
- 水がなくなってきたら設定キーで「250」に切り替えて焼き上げる。



適温調理  
卵焼き  
IH

設定温度の目安  
180°C→120°C

## あさりのサフランライス

材料(3~4人分)

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

### 作りかた

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



## 親子丼

材料(4人分)

鶏もも肉・200g	だし汁・200mL
玉ねぎ ・1個(200g) ④	しょうゆ・大さじ3
卵・4個	みりん・大さじ1
みつば・5~6本	砂糖・大さじ2
ごはん・丼4杯分	酒・大さじ1

卵  
焼き

### 作りかた

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



## いかめし

材料(2人分)

するめいか・2はい	だし汁・200mL
もち米・1/2カップ	しょうゆ・大さじ3
みりん・大さじ1	牛乳・200mL
砂糖・大さじ2	薄力粉・15g
酒・大さじ1	塩・こしょう・各少々

④ 干しいいたけ(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

### 作りかた

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



## ホワイトソース

材料(1カップ分)

(ドリア・ロブスターのグラタン)	バター・20g	牛乳・200mL
もち米・1/2カップ	薄力粉・15g	塩・こしょう・各少々
干しいいたけ(水で戻して石づきを取る)・2枚	水・200mL	
しょうゆ・1/4カップ		
④ 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		

(マカロニグラタン2皿分)

バター・25g 牛乳・300mL  
薄力粉・20g 塩・こしょう・各少々

(ホワイトシチュー・野菜のグラタン)

バター・40g 牛乳・400mL  
薄力粉・30g 塩・こしょう・各少々

材料(2カップ分)

(ホワイトシチュー・野菜のグラタン)	バター・40g	牛乳・400mL
もち米・1/2カップ	薄力粉・30g	塩・こしょう・各少々
干しいいたけ(水で戻して石づきを取る)・2枚		
しょうゆ・1/4カップ		
④ 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		

作りかた

- 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよく炒める。(約2~3分)
- ③に①を入れ、ダメにならないよう、最初の約1~2分は手早くかき混ぜ、ところみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。ところみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。



## スパゲティペスカトーレ

材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)・200g	水・2L
玉ねぎ・中1/8個	塩・小さじ2
にんにく・1かけ	オリーブ油・大さじ2
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)	あさりの身・50g
あさりの水煮缶の汁・50mL	白ワイン・50mL
トマト(水煮缶 カットタイプ)・200g	塩・小さじ1/2
粗挽き黒こしょう・少々	

### 作りかた

- 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」~「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあげておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油と玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。
- ソースが加熱されて少し煮詰まつたら、③のスパゲティとゆで汁を加える。汁気がなくなったら、粗挽き黒こしょうで味を整えて、加熱を止める。



## スパゲティペペロンチーノ

材料(2人分)

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

### 作りかた

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



## スパゲティカルボナーラ

材料(2人分)

卵・2個	パルメザンチーズ(粉末)・20g
④ パルメザンチーズ(粉末)・20g	牛乳・50mL
粗挽き黒こしょう・小さじ1/4	塩・小さじ1/3
スパゲティ(乾麺)・200g	水・2L
塩・小さじ2	オリーブ油・大さじ2
ベーコン・50g	調理の前にぬれふきんを準備してください。

### 作りかた

- ベーコンは、1cm幅に切る。材料④を粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
  - 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
  - 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」~「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあげておく。
  - フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
  - 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のスパゲティとゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
  - ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。④を入れ、手早く混ぜ合わせる。
- ※とこ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。



## あさりの酒蒸し

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

### 作りかた

- あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い水気をきっておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。
- 貝の口が全部開いたら万能ねぎを入れ約1分加熱する。



- 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)



## 蒸しパン

### <抹茶> 材料(4個分)

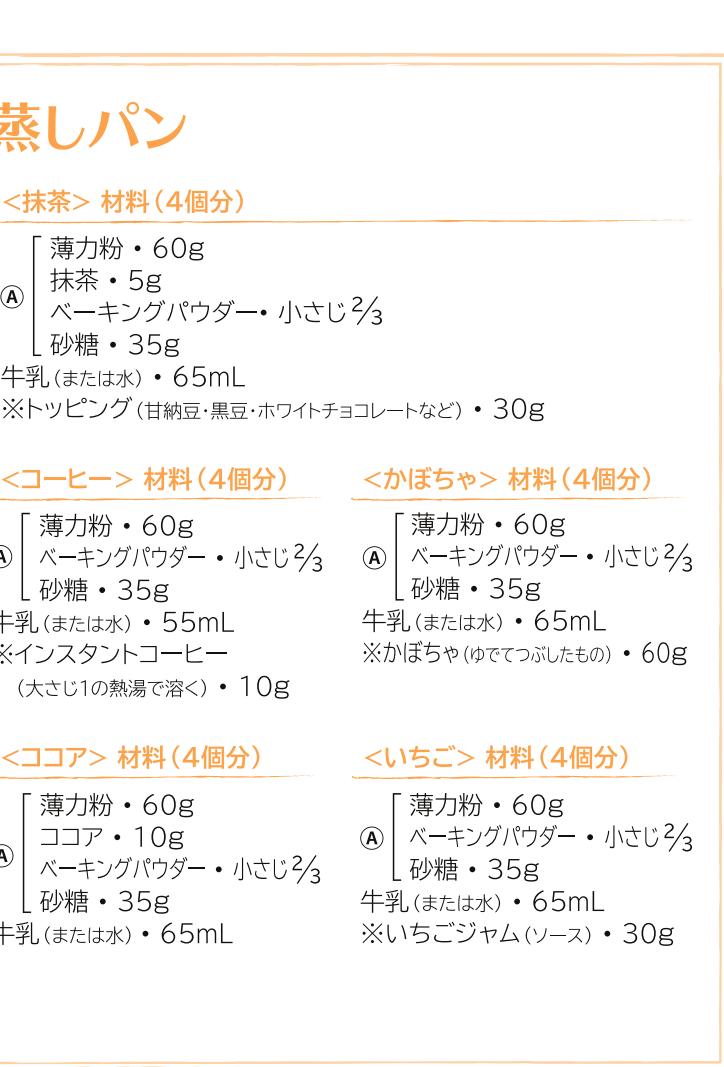
Ⓐ 薄力粉・60g  
抹茶・5g  
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$   
砂糖・35g  
牛乳(または水)・65mL  
※トッピング(甘納豆・黒豆・ホワイトチョコレートなど)・30g

### <コーヒー> 材料(4個分)

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

### <ココア> 材料(4個分)

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



### 作りかた

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



## クレープ・シュゼット

### 材料(6~8枚分)

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

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

### 作りかた

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



## クリームパン

### 材料(作りやすい分量)

Ⓐ 強力粉・150g  
砂糖・大さじ1  
ドライイースト(顆粒)  
(予備発酵不要のもの)  
・小さじ1弱  
塩・小さじ $\frac{1}{3}$   
ぬるま湯(約40°C)・90~100mL  
バター(室温に戻す)・20g  
カスタードクリーム  
・下のレシピ1回分  
(8等分しておく)

### 作りかた

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



## シナモンロール

### 材料(作りやすい分量)

Ⓐ 強力粉・200g  
砂糖・大さじ $\frac{1}{2}$   
ドライイースト(顆粒)  
(予備発酵不要のもの)・小さじ1  
塩・小さじ $\frac{1}{2}$   
牛乳(室温に戻す)・125~135mL  
バター(室温に戻す)・30g  
グラニュー糖・40g  
シナモンパウダー・小さじ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

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

## カスタードクリーム

### 材料(作りやすい分量)

卵黄・2個分  
砂糖・40g  
薄力粉・大さじ1  
コーンスターチ・大さじ1  
牛乳・200mL  
バター・20g  
バニラエッセンス・少々

### 作りかた

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



## チョコレートケーキ

材料(直径15cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- バター(室温に戻す)・60g  
ブラックチョコレート・60g  
ココアパウダー・30g  
生クリーム(42%)・30g  
卵黄・2個分  
粉砂糖・30g
- Ⓐ 薄力粉・20g  
アーモンドプードル・15g  
メレンゲ(下記参照)・1個分  
水・400mL  
粉砂糖(飾り用)・適量  
ミント・適量

### 作りかた

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



## 豆腐のチーズケーキ

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- 絹ごし豆腐・200g  
Ⓐ ビスケット(碎いたもの)・15枚  
Ⓑ バター(溶かす)・50g  
クリームチーズ(室温に戻す)・200g  
バター(室温に戻す)・40g  
砂糖・35g
- 卵黄・2個分  
コーンスターチ・20g  
レモン汁・小さじ1  
メレンゲ(下記参照)・1個分  
水・400mL  
粉砂糖(飾り用)・適量

### 作りかた

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

### メレンゲの作りかた

<チョコレートケーキ>

材料(1個分)

卵白・2個分 砂糖・45g

<豆腐のチーズケーキ>

材料(1個分)

卵白・2個分 砂糖・25g

[作りかた] ① ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで軽く泡立てる。

② 砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。



## かぼちゃのプリン

材料(底径13×高さ4.4cmの耐熱容器1個分)

- Ⓐ 砂糖・30g  
水・大さじ1  
水・大さじ1  
かぼちゃ・100g  
砂糖・45g
- Ⓑ 卵・2個  
牛乳・150cc  
生クリーム・50cc  
バニラエッセンス・少々  
水・400mL  
ホイップクリーム・適量  
ミント・適量

### 作りかた

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



●容器の種類によって加熱時間を調節してください。



## タルトタタン

材料(直径約20cm1個分)

- Ⓐ 砂糖・30g  
水・大さじ1  
バター・30g  
りんご(紅玉)・1個  
薄力粉・150g  
ベーキングパウダー・小さじ2
- 砂糖・45g  
牛乳(温めておく)・60mL  
バター(溶かす)・50g  
りんご(紅玉)・1個  
薄力粉・150g  
ベーキングパウダー・小さじ2

### 作りかた

- りんごは皮をむいてくし型に薄く切っておく。
- ボウルに卵、砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、温めた牛乳と溶かしバターを入れ混ぜ合わせ、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、よく混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたらⒶを入れ溶かす。カラメル色がついてきたらバターを入れ、設定キーで「160」に切り替えて①のりんごを敷きつめる。
- りんごの上に②の生地を流し表面を平らにならし、ふたをして約15分加熱する。
- 竹串などを刺して、生地がつかなければ、加熱を止める。
- 裏返して盛りつける。裏返して盛りつける際は、溶けたバターが垂れる場合があるので、やけどなどに注意する。



## チーズケーキ

材料(直径約20cm1個分)

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

### 作りかた

- ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えても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「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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)(フライパンにオーブ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室で冷やす。



## パンケーキ

材料(4枚分)

Ⓐ 薄力粉・250g ベーキングパウダー ・小さじ1 塩・小さじ1/4 砂糖・大さじ1/2 重曹・小さじ1/2	Ⓑ バター(溶かす)・20g 無糖ヨーグルト・250mL 卵・1個 牛乳・60mL はちみつ・大さじ1/2
--	---

### 作りかた

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



## いちごソース

材料(1回に作りやすい量)

いちご・250g グラニュー糖・30g レモン汁・大さじ1 牛乳・60mL はちみつ・大さじ1
---

### 作りかた

- いちごは洗い、ヘタを落とし、縦1/2の大きさに切る。
- ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて約3時間置く。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「140」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら②を入れる。
- 焦げないようにかき混ぜながら、約5分煮込む。(いちごのつぶの大きさにより煮込み時間を調整する)
- いちごの色が透明なめ色になったら仕上げに目立つあくを取る。



## どら焼き

材料(4個分)

Ⓐ <生地8枚分> 薄力粉・50g ベーキングパウダー ・小さじ1/2 団子粉またはもち粉 ・50g 卵・1個	Ⓑ 牛乳・50mL はちみつ・大さじ3 みりん・大さじ1 しょうゆ・小さじ1/2 <具> つぶあん・120g(1個約30g)
---	---

### 作りかた

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



## 和風米粉ワッフル

材料(8個分)

白玉粉・40g 水・45g 砂糖・15g 卵・1/2個(26g) <具> つぶあん・120g(1個約15g)
---

### 作りかた

- ボウルに白玉粉と水を入れ、つぶがなくなるまで混ぜたら、砂糖、卵を順に加え混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら生地をだ円の形に流し入れ両面を焼く。(表面が乾く程度に焼き、焼き色がついたら裏返して約10~20秒焼く)(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
- 生地でつぶあんを包む。



## フレンチトースト

材料(4枚分)

フランスパン(厚さ1.5~2cm)・4枚 バター・20g	Ⓐ 牛乳・カップ1/2 砂糖・大さじ1/2 卵・1個
---------------------------------	----------------------------------

### 作りかた

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



## バニラアイス

材料(作りやすい分量)

卵黄・3個分 砂糖・60g 牛乳・250mL	バニラエッセンス・少々 好みでラム酒・小さじ1 生クリーム・100mL
------------------------------	---

### 作りかた

- ボウルに卵黄、砂糖を入れ白っぽくなるまでしっかりと混ぜ、牛乳を少しづつ加える。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①を流し入れ、とろみがつくまで耐熱べらで絶えずかき混ぜる。(約3~4分)
- ③をボウルに移し底に氷水をあて冷まし、粗熱が取れたらバニラエッセンスやラム酒を好みで加える。
- 生クリームを六分立てし、④と混ぜて冷凍室で冷やし固める。

# 適温調理 『揚げ物』 メニュー で調理するレシピ



適温調理

## 『揚げ物』 メニュー

で調理するレシピ

- 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。



設定温度の目安  
180°C

天ぷら

材料(4人分)

えび・4尾	薄力粉・適量
なす・2本	卵・1個
しそ・4枚	冷水・適量
生しいたけ・4枚	揚げ油・800g(880mL)
みつば・適量	

作りかた

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



設定温度の目安  
170°C

鶏のから揚げ

材料(4人分)

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

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④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」キーを押す。
- 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。



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



設定温度の目安  
190°C

串揚げ

材料(8本分)

アスパラガス(8等分に切る)・2本	④ 薄力粉・75g
ミニトマト・8個	④ 牛乳・100mL
プロックベーコン(2cm角)・8個	④ を合わせておく
うずらの卵(ゆでたもの)・8個	④ パン粉・50g
揚げ油・800g(880mL)	④ パセリ(乾燥)・小さじ1

作りかた

- 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④をからめ、④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」キーを押す。
- 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。



揚げ物のコツ

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。



## えびフライ

材料(12本分)

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

### 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。



## とんかつ

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)



## かきフライ

材料(12個分)

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

### 作りかた

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

## オニオンリング

材料(作りやすい分量)

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

### 作りかた

- 玉ねぎを1cm幅の輪切りにして、ばらばらにしておく。
- ボウルにⒶを入れ混ぜ、①にからませる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら②の半量を1個ずつ鍋に入れて揚げる。残り半量を同様に揚げる。
- 好みで塩またはシーズニングをまぶす。

## フライドポテト

材料(作りやすい分量)

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

### 作りかた

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



## コロッケ

材料(8個分)

じゃがいも(一口大に切る)・300g  
サラダ油・小さじ1  
玉ねぎ(みじん切り)・200g  
合びき肉・60g  
塩・小さじ3/4  
こしょう・適量  
薄力粉・大さじ2  
卵(溶きほぐす)・1個  
パン粉・50g  
揚げ油・800g(880mL)

### 作りかた

- 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。
- 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、色が変わまるまでよく炒め、塩、こしょうをふる。
- 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。
- ③に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 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。



## えびとしいたけのあられ揚げ

### 材料(10個分)

むきえび・200g  
塩・小さじ $\frac{1}{2}$   
生しいたけ(小さめ)・10個  
薄力粉・大さじ3  
卵白・1個分  
柿の種(細かく碎いておく)・90g  
揚げ油・800g(880mL)

### 作りかた

- えびは背わたを取り、みじん切りにし、塩を加えて包丁で粘り気が出るまでたたく。
- 生しいたけは軸を切り落とし、内側に薄力粉をふる。
- ②に①を詰め、薄力粉、卵白、柿の種を順につける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を5個鍋に入れ、途中で裏返しながら、中に火が通るまで揚げる。残り5個を同様に揚げる。



## 野菜の素揚げ

### 材料(作りやすい分量)

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

### 作りかた

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



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



## フライドチキン

### 材料(10本分)

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

### 作りかた

- Ⓐに鶏肉を約30分つけ込む。
- ①の水気をふき取り、Ⓑをからませ、Ⓒ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」キーを押す。
- 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。



## ピロシキ

### 材料(6個分)

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

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

### 作りかた

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



## なすの揚げびたし

### 材料(4人分)

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

<浸しだし>  
Ⓐ だし汁・150mL  
砂糖・大さじ $\frac{1}{2}$   
Ⓑ しょうゆ・大さじ1  
酒・大さじ2  
みりん・大さじ $\frac{1}{2}$   
しょうが汁・大さじ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

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



## ドーナツ

材料(直径約7cmドーナツ型6個分)

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

### 作りかた

- ボウルにⒶを入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまつたら、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」キーを押す。
- 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。
- 好みでグラニュー糖をまぶす。



## 野菜チップス

材料(1回分)

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

### 作りかた

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



## フルーツフリッター

材料(1回分)

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

### 作りかた

- 卵白をしっかりと泡立てておく。
- ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、Ⓐ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。
- ②にⒷを入れ混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「150」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③の半量を入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約10分) 残りの半量を同様に揚げる。
- 別の鍋に④を入れて、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止める。⑤をからめ、バットなどに広げて冷ます。



## かりんとうまんじゅう

材料(10個分)

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

### 作りかた

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



## かりんとう

材料(1回分)

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

### 作りかた

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



## ごま団子

材料(10個分)

白玉粉・50g  
水・45mL  
砂糖・10g  
ラー油・10g  
こしあん・120g  
炒りごま(白ごま・黒ごま)・各適量  
揚げ油・800g(880mL)

### 作りかた

- あんは、10等分して丸めておく。
- ボウルに白玉粉、水を入れ、固い粒がなくなる程度に混ぜる。さらに砂糖を入れて混ぜ(ポロポロの状態)、ラー油を入れてよく混ぜ、10等分する。
- ②の生地に、①のあんを1個ずつ包み、ごまをまぶす。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「140」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を入れ、傷つけないように転がす。
- 浮いて一回り大きくなったら、設定キーで「170」に切り替え、団子の表面がカリッとしてきたら取り出す。

# オープン調理 『焼き物』 メニュー で調理するレシピ



- さんまのはらわたを取ったものは、「焼き物」メニューの「魚丸焼き」「弱」で焼いてください。
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、波皿の手前側に尾を向けてください。
- 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) 好みにより仕上がりを調節してください。



オープン  
焼き物  
「魚丸焼き」

仕上がりの目安 中  
加熱時間の目安  
(約23分)  
快速(約13分)

## さんまの塩焼き

材料(1~5尾分)

さんま(1尾約180g)・1~5尾  
塩・適量

作りかた

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

使用  
付属品  
波皿



仕上がりの目安 中  
加熱時間の目安  
(約23分)  
快速(約13分)

## あじの塩焼き

材料(1~5尾分)

あじ(1尾約130g~180g)・1~5尾

仕上がりの目安 中  
加熱時間の目安  
(約23分)  
快速(約13分)



焼き物

## いさきの塩焼き

材料(1~2尾分)

いさき(1尾約230g)・1~2尾 塩・適量

仕上がりの目安 中  
加熱時間の目安  
(約23分)  
快速(約13分)



快速 マークがついているレシピは、快速コースが選択できます。標準より短かい時間で調理ができます。

オープン  
焼き物  
「魚丸焼き」

作りかた

- ① 調理する魚に合わせうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
- ② ①を波皿にのせ「焼き物」メニューの「魚丸焼き」、仕上がり調節をそれぞれ選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿

## にしんの塩焼き

材料(1~2尾分)

にしん(1尾約250g)・1~2尾 塩・適量

仕上がりの目安 弱  
加熱時間の目安  
(約21分)  
快速(約12分)



## 塩さんま

材料(1~5尾分)

塩さんま(1尾約150g)・1~5尾



## 塩ざけ\*

材料(1~5切れ分)

塩ざけ(1切れ約80g)・1~5切れ



## 塩さば\*

材料(1~5切れ分)

塩さば(1切れ約80g~100g)・1~5切れ



## さんまの開き\*

材料(1~2枚)

さんまの開き(1枚約110g)・1~2枚



## あじの開き\*

材料(1~2枚)

あじの開き(1枚約100g)・1~2枚



## はたはた\*

材料(5~10尾)

はたはた(1尾約25g)・5~10尾



## ししゃも\*

材料(5~10尾)

ししゃも(1尾約20g)・5~10尾



## ほっけの開き

材料(1枚)

ほっけの開き(1枚約240g)・1枚



## かますの干物

材料(1~2枚)

かますの干物(1枚約220g)・1~2枚



## にしんの干物

材料(1~4枚)

にしんの干物(1枚約70g)・1~4枚



## きんきの干物

材料(1~4枚)

きんきの干物(1枚約60g)・1~4枚



## 赤魚の干物

材料(1~2枚)

赤魚の干物(半身1枚約180g)・1~2枚



## たいの塩焼き(切身)

材料(1~5切れ)

たい(1枚約100g)・1~5切れ



## 作りかた

- 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「焼き物」メニューの「魚 切身・干物」、仕上がり調節をそれぞれ選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- \*過熱水蒸気メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



## さわらの西京漬け

材料(1~5切れ分)

さわらの西京漬け(1切れ約80g)・1~5切れ



## さけのかす漬け

材料(1~5切れ分)

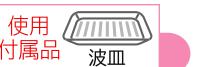
さけのかす漬け(1切れ約60g)・1~5切れ



## かじきまぐろのみぞ漬け

材料(1~5切れ分)

かじきまぐろのみぞ漬け(1切れ約60g)・1~5切れ



## ぶりのつけ焼き

材料(1~5切れ分)

ぶり(1切れ約100g)・1~5切れ

Ⓐ ♂しょうゆ・大さじ4  
みりん・大さじ4 (つけだれは5切れ分)



- ① ぶりは合わせたⒶ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、「焼き物」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## 焼きとり(たれ)

材料(8本分)

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)・8本

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



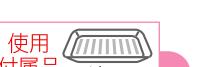
- ① 焼きとりは合わせたⒶに約30分~1時間つけておく。
- ② ①の汁気をきってから波皿にのせ、「焼き物」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## えび

材料(5尾分)

有頭えび(1尾約40g)・5尾



- ① えびは頭、殻をつけたまま背わたを取り。
- ② ①を波皿に並べ、「焼き物」メニューの「貝焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

**オープン 焼き物**  
「貝焼き」  
仕上がりの目安  
強  
加熱時間の目安  
(約23分)

**さざえ**

**材料(1~4個分)**

さざえ(1個約100g)・1~4個

**作りかた**

① 貝殻の汚れを洗い流す。  
② さざえのふたがある方を上に向かって、波皿にのせて安定させる。  
③ 「焼き物」メニューの「貝焼き」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

**使用付属品** 波皿

さざえ1個 さざえ4個  
手前側 手前側

**調理のコツ**

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

**オープン 焼き蒸し**  
「貝焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約21分)

**ほたて**

**材料(1~2個分)**

ほたて(殻付き)(1個約150g)・1~2個

**作りかた**

① 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどでははずし、殻を一度はずす。  
② 肝(ウロ)を取り除き、残りは汚れを洗い流す。平らな方を上にして、再度殻をかぶせる。  
③ ②を波皿にのせ、「焼き物」メニューの「貝焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。 肝(ウロ)

**使用付属品** 波皿

ほたて1個 ほたて2個  
手前側 手前側

**調理のコツ**

- 肝(ウロ)は、取り除いてください。
- 必ず上になる殻を一度はずし、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと上ヒーターにあたります)
- 調理するときの貝のせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。

**オープン 焼き物**  
「貝焼き」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約17分)

**はまぐり**

**材料(1~6個分)**

はまぐり(殻付き)(幅約7cmのもの)・1~6個  
はまぐり(殻付き)(幅約10cmのもの)・1~2個

**作りかた**

① はまぐりは塩水につけて砂出しをし、貝の口が少し開いているときにテーブルナイフなどで貝柱(両サイド2箇所)をはずし、必ず上になる殻を一度切り離し、再度殻をかぶせる。(殻が開き、上ヒーターにあたるのを防ぐため)  
② アルミホイルを丸めて台を作り、貝の口を水平に固定する。(汁をこぼれにくくするため)  
③ ②を波皿にのせ、「焼き物」メニューの「貝焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

**使用付属品** 波皿

はまぐり1個 はまぐり2個 はまぐり6個  
7cm 10cm  
はまぐり 丸めたアルミホイル  
波皿

**調理のコツ**

- 必ず上になる殻を一度はずし、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと、上ヒーターにあたります)
- アルミホイルを丸めて台を作り貝の口を水平に固定します。(汁をこぼれにくくするため)
- 調理するときの貝のせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。

**オープン 焼き物**  
「ハンバーグ」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約22分)

**ハンバーグ**

**材料(4個分)**

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

**使用付属品** 波皿

**作りかた**

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

**3種のソースの作りかた**

**<ソース>**  
**材料** トマトケチャップ、ウスターソース・各適量

**[作りかた]**

① トマトケチャップとウスターソースを合わせてかき混ぜる。

**<和風おろしポン酢>**  
**材料** 青じそ・4枚  
大根おろし・適量  
ポン酢しょうゆ・適量

**[作りかた]**

① ハンバーグの上に青じそ、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

**<きのこソース>**  
**材料** しめじ(小房にわける)・150g  
えのきだけ(根元を切って半分の長さに切る)・150g  
だし汁・200mL  
Ⓑ しょうゆ・みりん・各大さじ1/2  
片栗粉・小さじ2  
酒・大さじ1  
水・小さじ2  
しょうが汁・小さじ1  
Ⓐを合わせておく

**[作りかた]**

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

**オープン 焼き物**  
「ハンバーグ」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約22分)

**チーズ入りチキンハンバーグ**

**材料(4個分)**

サラダ油・大さじ1  
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)・100g  
えのきだけ(みじん切り)・80g  
和風だし(顆粒)・小さじ1  
ナチュラルチーズ(1個10g)・40g

**Ⓑ 鶏ひき肉・300g  
パン粉・40g  
卵・1個  
塩・小さじ1/2弱  
こしょう・少々**

**使用付属品** 波皿

**作りかた**

① フライパンをIHヒーターの中央に置き、油を入れ「弱火」~「中火」で加熱し、Ⓐを炒め和風だしを入れ冷ましておく。  
② ボウルに①とⒷを入れて、よく混ぜ4等分する。  
③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、中にナチュラルチーズを入れて、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。  
④ ③を波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
焼き物

「ハンバーグ」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約22分)

## 作りかた

使用  
付属品  
波皿

- ① ④を固めに茹でて冷ましておく。
- ② ボウルに①と⑤を入れて、よく混ぜ、4等分する。
- ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ④ ③を波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ⑤ 器に盛りつけ、たれをかけて、針しょがを飾る。

## れんこんハンバーグ

材料(4個分)

Ⓐ [れんこん (粗みじん切り) • 60g にんじん (粗みじん切り) • 60g 針しょが • 適量]	合びき肉 • 300g パン粉 • 20g 牛乳 • 大さじ3 しょうが汁 • 小さじ2 卵 • 1個 塩 • 小さじ1/2弱
---	--

## たれの作りかた

材料

だし汁 • 200mL しょうゆ • 小さじ2 みりん • 大さじ1 塩 • 少々 しょうが汁 • 小さじ1/2	片栗粉 • 小さじ2 水 • 小さじ2
--	------------------------

## [作りかた]

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱し、⑥を入れ沸騰したら⑦の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。



オープン  
焼き物

「肉類・野菜」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約22分)  
快速(約17分)

## 鶏のハーブ焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g) • 1~2枚

Ⓐ [塩・こしょう • 各適量 ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど) • 各少々
---

使用  
付属品  
波皿

## 作りかた

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ①をまぶす。
- ①の皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」メニューの「肉類・野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



オープン  
焼き物

「ハンバーグ」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約19分)

## 作りかた

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

## お好み焼き

材料(2枚分)

Ⓐ [長いも(すりおろす) • 120g 卵 • 1個 だし汁 • 大さじ1½ 薄力粉 • 50g キヤベツ(1cm角のざく切り) • 120g 万能ねぎ(小口切り) • 10g 天かす • 10g 紅しょうが • 10g 豚バラ肉(薄切り) • 100g お好み焼きソース(市販のもの) • 適量 マヨネーズ • 適量 かつお節 • 適量 青のり • 適量]
--

使用  
付属品  
波皿



オープン  
焼き物

「肉類・野菜」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約21分)  
快速(約16分)

## 焼きとり(塩)

材料(8本分)

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) • 8本  
塩 • 適量

使用  
付属品  
波皿

- 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、「焼き物」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



オープン  
焼き物

「肉類・野菜」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約21分)  
快速(約16分)

## 鶏手羽先のつけ焼き

材料(8個分)

鶏手羽先(1本約60g) • 8本

Ⓐ [しょう油 • 大さじ2 酒 • 大さじ1弱 みりん • 小さじ1
---

使用  
付属品  
波皿

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



## 鶏手羽中の塩焼き

### 材料(8個分)

鶏手羽中(1本約40g)・8本  
塩・こしょう・各適量

### 作りかた

- ① 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

使用  
付属品  
波皿



## 骨付きもも(塩)

### 材料(2本分)

骨付き鶏もも肉(1本約200g)・2本  
塩・こしょう・各適量

### 作りかた

- ① 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- ② ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」メニューの「肉類・野菜」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

使用  
付属品  
波皿



## 牛肉串焼き

### 材料(長さ15cmの竹串8本分)

牛ロース肉(約3cmの角切り) ・200g	パプリカ(赤、黄)(一口大に切る) ・各1/4個
にんじん(一口大に切る)・50g	なす(輪切りにして塩水につける)・1個
玉ねぎ(くし形切り)・100g	生しいたけ(半分に切る)・4枚
ピーマン(一口大に切る)・2個	塩・こしょう・各適量

### 作りかた

- ① 牛肉に軽く塩、こしょうをふる。にんじんは下ゆです。
- ② 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをふる。
- ③ ②を波皿にのせ、「焼き物」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿



## 焼き野菜

### 材料(1回分)

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

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ① なすは縦半分に切り、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦1/4に切る。山いもは長さ5cmに切り、縦1/4に切る。生しいたけは石づきを取る。
- ② 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって波皿にのせる。
- ③ 「焼き物」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## ローストビーフ

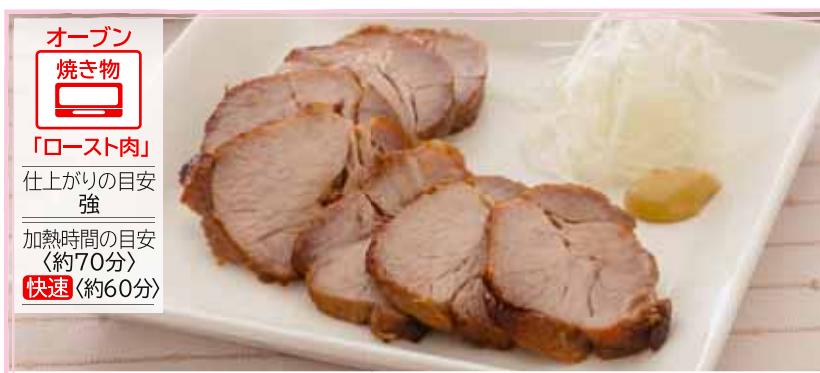
### 材料(1本分)

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

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① 牛肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- ② 平皿にアルミホイルを敷き①を中心にして、「焼き物」メニューの「ロースト肉」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ③ 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み1時間程度置いて粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛り付けて玉ねぎソースをかける。



## 焼き豚

### 材料(1本分)

豚肩ロース肉(かたまり)(高さ5cm以内)・約300g~500g  
① しょうが(みじん切り)・1かけ  
長ねぎ(みじん切り)・30g  
② しょうゆ・酒・各大さじ4  
砂糖・赤みそ・各大さじ1/2  
③ を合わせておく

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、②と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵室で半日以上置く。
- ② 平皿にアルミホイルを敷き、汁気を切った①を中心にして、「焼き物」メニューの「ロースト肉」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ③ 焼けた焼き豚をアルミホイルで包み1時間程度置いて粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛り付ける。



オープン  
焼き物  
「グラタン」

仕上がりの目安  
強  
加熱時間の目安  
(約20分)  
快速(約19分)

## 野菜のグラタン

材料(直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

カリフラワー(小房に分ける)・150g  
かぼちゃ(一口大に切る)・150g  
ホワイトソース(P.28参照)・カップ2  
玉ねぎ(薄切り)・50g  
ベーコン(1cm幅に切る)・30g  
ナチュラルチーズ・50g  
塩・こしょう・各適量

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 1 カリフラワーは、塩ゆでして、かぼちゃはゆでておく。
- 2 ホワイトソースの $\frac{1}{3}$ 量を焼き皿に広げ、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをふる。残りのホワイトソースを全体にかけチーズを散らす。
- 3 ②を平皿にのせ、「焼き物」コースの「グラタン」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
焼き物  
「グラタン」

仕上がりの目安  
強  
加熱時間の目安  
(約20分)  
快速(約19分)

## ラザニア

材料(直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)・6枚(約100g) ミートソース(缶詰)・1缶(約300g)  
ホワイトソース  
(P.28参照)・カップ2  
(細かく刻んだもの)・120g

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 1 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
- 2 バター(分量外)を塗った容器にホワイトソース、①、ミートソース、①…の順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
- 3 ②を平皿にのせ、「焼き物」メニューの「グラタン」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
焼き物  
「グラタン」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約19分)  
快速(約17分)

## マカロニグラタン

材料(幅約19.5×奥行11.7×高さ3.7cmの耐熱性焼き皿2皿分)

マカロニ・40g ホワイトソース  
鶏もも肉(1cmの角切り)・50g (P.28参照)・カップ1½  
むきえび(背わたを取る)・50g ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・40g  
玉ねぎ(薄切り)・50g サラダ油・大さじ1  
マッシュルーム缶(スライス)・25g 塩・こしょう・各適量

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 1 マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 2 グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
- 4 鶏もも肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、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、「焼き物」メニューの「グラタン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
焼き物  
「ピザ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約14分)  
快速(約11分)

## ミックスピザ

材料(直径約22cm1枚分)

ピザ生地(下記参照)・1枚分  
オリーブ油・適量  
ピザソース(市販のもの)・適量  
玉ねぎ(薄切り)・30g  
ベーコン(短冊切り)・30g  
Ⓐ サラミソーセージ(薄切り)・8枚  
ピーマン(輪切り)・小1個  
マッシュルーム缶(スライス)・25g  
オリーブ(薄切り)・4個  
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・80g  
塩・こしょう・各適量

使用  
付属品  
平皿



オープン  
焼き物  
「グラタン」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約19分)  
快速(約17分)

## ドリア

材料(幅約19.5×奥行11.7×高さ3.7cmの耐熱性焼き皿2皿分)

むきえび(背わたを取る)・100g ごはん・200g  
玉ねぎ(みじん切り)・50g バター・10g  
生しいたけ(薄切り)・2枚 ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・40g  
ホワイトソース サラダ油・大さじ1  
(P.28参照)・カップ1 塩・こしょう・各適量

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 1 グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
- 3 フライパンにむきえび、玉ねぎ、生しいたけを入れて炒める。加熱が終了したらホワイトソースである。
- 4 湯かいごはんにバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをふる。
- 5 グラタン皿に④を分け入れ、③をのせ、チーズを散らす。
- 6 ⑤を平皿にのせ、「焼き物」メニューの「グラタン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

### ピザ生地の作りかた

材料(1枚分)

Ⓐ 薄力粉・30g  
強力粉・70g  
砂糖・大さじ1弱  
塩・小さじ $\frac{1}{3}$   
ドライイースト  
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・小さじ $\frac{2}{3}$   
Ⓑ ぬるま湯(約40°C)・60mL  
オリーブ油・大さじ1弱  
打ち粉用強力粉・適量

### 作りかた

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



## 照り焼きチキンピザ

材料(直径約22cm1枚分)

- ピザ生地(P.55参照)・1枚分  
オリーブ油・適量  
 ① しょうゆ・大さじ2  
 ② みりん・大さじ2  
 片栗粉・小さじ1  
 照り焼きチキン(市販のもの・薄切り)・120g  
 ③ しめじ・50g  
 コーン缶・30g  
 ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・70g  
 マヨネーズ・適量  
 きざみのり・各少々  
 白髪ねぎ・適量  
 塩・こしょう・各適量

### 作りかた

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、①を入れ、「弱火」でとろみがつくまで加熱し、冷ましておく。
- 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。
- 生地に①を塗り、②を並べ、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らしマヨネーズをかける。
- ③を平皿にのせ、「焼き物」メニューの「ピザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。仕上げに白髪ねぎときざみのりをかける。

使用  
付属品  
平皿



## シーフードピザ

材料(直径約22cm1枚分)

- ピザ生地(P.55参照)・1枚分  
オリーブ油・適量  
オリーブ油・大さじ1  
にんにく(みじん切り)・1かけ  
シーフードミックス(解凍して水気を切っておく)・100g  
ピザソース(市販のもの)・適量  
 ④ 玉ねぎ(薄切り)・50g  
 ピーマン(輪切り)・小1個  
 マッシュルーム缶(スライス)・25g  
 オリーブ(薄切り)・4個  
 ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・80g  
 塩・こしょう・各適量

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れ「弱火」で加熱し、シーフードミックスを軽く炒める。
- 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。
- 生地にピザソースを塗り、④を並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らす。
- ③を平皿にのせ、「焼き物」メニューの「ピザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
平皿



## サラダピザ

材料(直径約22cm1枚分)

- ピザ生地(P.55参照)・1枚分  
オリーブ油・適量  
ベビーリーフ・20g  
スマートサーモン・50g  
ミニトマト(4分割)・5個  
パルメザンチーズ(粉末)・適量  
ドレッシング(市販のもの)・適量  
マヨネーズ・適量

### 作りかた

- 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。
  - ①を平皿にのせ、「焼き物」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
  - ②の粗熱が取れたら、ベビーリーフ、スマートサーモン、ミニトマトを順にのせ、パルメザンチーズを散らす。お好みでドレッシング、マヨネーズをかける。
- ※お好みに合わせて、生地にチーズ(約30g)を散らしたり、ピザソースを塗って焼いてもよい。

使用  
付属品  
平皿



## フルーツピザ

材料(直径約22cm1枚分)

- ピザ生地(P.55参照)・1枚分  
オリーブ油・適量  
グラニュー糖・適量  
カスタードクリーム・100g  
黄桃(缶詰 薄切り)・1缶  
粉砂糖・適量

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 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。
  - 生地にグラニュー糖をふる。
  - ②を平皿にのせ、「焼き物」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
  - ③の粗熱が取れたらカスタードクリームをのばし、桃を並べて粉砂糖をふる。
- ※黄桃(缶詰)は、お好みのくだものに変えてよい。缶詰のシロップをゼラチンで固め、細かくくずしたものを飾ってもよい。



## 市販のピザ(冷蔵/冷凍)

材料(直径約22cm1枚分)

- 冷蔵ピザまたは冷凍ピザ・1枚(約240g)

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 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。
- ①を平皿にのせ、「焼き物」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

# オープン調理 過熱水蒸気 メニュー で調理するレシピ



●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、上下に並べてのせてください。



オープン  
過熱水蒸気  
「肉類」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
<約23分>

## 鶏のハーブ焼き

### 材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・1~2枚

Ⓐ 塩・こしょう・各適量  
ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)・各少々

水受  
10mL  
使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ① 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れⒶをまます。
- ② ①の皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ「過熱水蒸気」メニューの「肉類」「中」を、選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」メニューが選べます。



オープン  
過熱水蒸気  
「肉類」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
<約22分>

## 鶏手羽先のつけ焼き

### 材料(8本分)

鶏手羽先(1本約60g)・8本

Ⓐ 塩・大さじ2  
酒・大さじ1弱  
みりん・小さじ1

水受  
10mL  
使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

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

オープン  
過熱水蒸気  
「肉類」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
<約22分>

## 鶏手羽中の塩焼き

### 材料(8本分)

鶏手羽中(1本約40g)・8本  
塩・こしょう・各適量

水受  
10mL  
使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ① 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」メニューの「肉類」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」メニューが選べます。

オープン  
過熱水蒸気  
「肉類」  
仕上がりの目安  
強  
加熱時間の目安  
<約25分>

## 骨付きもも(塩)

### 材料(2本分)

骨付き鶏もも肉(1本約200g)・2本  
塩・こしょう・各適量

水受  
10mL  
使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ① 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- ② ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」メニューの「肉類」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」メニューが選べます。



オープン  
過熱水蒸気  
「肉類」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
<約22分>

## 焼きとり(塩)

### 材料(8本分)

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)・8本  
塩・適量

水受  
10mL  
使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ① 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」メニューの「肉類」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」メニューが選べます。

過熱水蒸気



## 塩ざけ

材料(1~5切れ分)

塩ざけ(1切れ約80g)・1~5切れ



## 塩さば

材料(1~5切れ分)

塩さば(1切れ約80~100g)・1~5切れ



## さんまの開き

材料(1~2枚分)

さんまの開き(1枚約110g)・1~2枚



## あじの開き

材料(1~2枚分)

あじの開き(1枚約100g)・1~2枚



### 作りかた

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



## かき揚げ温め

材料(1~2個分)

かき揚げ(1個約100g)・1~2個



## とんかつ温め

材料(1~2個分)

とんかつ(1個約150g)・1~2個



## コロッケ温め

材料(1~4個分)

コロッケ(1個約70g)・1~4個



## フライドチキン温め

材料(1~4個分)

フライドチキン(骨付き)(1個約100g)・1~4個



## 天ぷら温め

材料(1~4個分)

天ぷら(1個約70g)・1~4個



## あじフライ温め

材料(1~3枚分)

あじフライ(1枚約100g)・1~3枚



## から揚げ温め

材料(1~6個分)

から揚げ(1個約50g)・1~6個



### 作りかた

- 冷めた揚げ物(約100~300g)を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」メニューの「揚げ物温め」、仕上がりの目安は上から選び、「スタート」キーを押し、加熱する。  
※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

# オープン調理 『ノンフライ』 メニュー で調理するレシピ



## 煎りパン粉の作りかた

材料(1回分) [作りかた]

パン粉・50g

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、パン粉を入れ、「中火」で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。



材料(10個分)

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

### 作りかた

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②の皮側を上にして波皿の中央にのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿

- 鶏肉は厚みのある部分に切り目を入れてください。
- 鶏肉は皮側を上にして波皿に並べてのせてください。



## チキンカツ

オープン  
「ノンフライ」  
「フライ」

仕上がりの目安  
強  
加熱時間の目安  
(約19分)

オープン  
「ノンフライ」  
「フライ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)



## ヒレカツ

材料(12個分)

豚ヒレ肉(固まり)・300g  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ① 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。(厚さ1~1.5cm)
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

オープン  
「ノンフライ」  
「フライ」

仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約15分)



## 豚肉の香味揚げ

材料(10個分)

豚ロース肉(スライス1枚約25g)  
・10枚  
ゆずみそ(チューブタイプ)・適量  
大葉・5枚  
煎りごま(白)・25g  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

- ① 豚肉にゆずみそを塗る。
- ② 大葉は茎を取り縦半分に切る。
- ③ ①の真ん中に②をのせ、そこを中心に3つ折りにする。  
(大葉が肉からはみ出ていると焦げるのではみ出ないようにする)
- ④ 煎りパン粉にごまを混ぜる。
- ⑤ ③に薄力粉、卵、④を順につける。
- ⑥ ⑤を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿

オープン  
「ノンフライ」  
「フライ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## イタリアン風カツレツ

材料(12個分)

豚ロース肉(1個約25g)・12個  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
粉チーズ・15g  
バジル(乾燥)・適量  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ① 煎りパン粉は目の細かいざるに入れてふるい、細かくする。
- ② ①に粉チーズとバジルを加えて混ぜる。
- ③ 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ④ ③に薄力粉、卵、②を順につける。
- ⑤ ④を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。





## 一口かつ

材料(12個分)

豚ロース肉(1個約25g 厚み1~1.5cm)・12個  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

使用付属品 波皿

- 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## ささみの梅肉フライ

材料(6個分)

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

### 作りかた

使用付属品 波皿

- 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふり、横から包丁で切り込みを入れ、そこにⒶを入れる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## えびフライ

材料(12本分)

えび(ブラックタイガー 1尾約20g)・12尾  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

使用付属品 波皿

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## いかフライ

材料(8個分)

冷凍ロールイカ(1切れ約20g)・8切れ  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

使用付属品 波皿

- いかの両面に塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## ささみフライ

材料(6個分)

鶏ささみ肉(1本約60g)・6本  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

使用付属品 波皿

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



## アスパラの肉巻きフライ

材料(8本分)

アスパラガス・8本  
豚バラ肉(スライス 1枚約25g)・8枚  
大葉(茎を取る)・8枚  
塩・こしょう・各適量

### 作りかた

使用付属品 波皿

- アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分ぐらいために半分の長さに切る。
- 豚肉を広げ、端に大葉とアスパラガス2本をのせてらせん状に巻き、塩、こしょうをふる。
- ②に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## いかリング

材料(12個分)

するめいか(1はい約350g)・1はい  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

使用付属品 波皿

- いかは、内臓や足などを取り除き皮を剥いた胴体部分だけを使い、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## あじフライ

材料(4枚分)

あじ(三枚におろしたもの)・4切れ(2尾)  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

使用付属品 波皿

- 三枚におろしたあじの水気をよくふき取り、両面に塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。





オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約15分)

## きすフライ

材料(8枚分)

きす(開いてあるもの 1枚約30g)・8枚  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

- きすは、尾びれを切り、水気をよくふいて、両面に塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約15分)

## いわしフライ

材料(8枚分)

いわし(三枚におろしたもの)・8切れ(4尾)  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

- 三枚におろしたいわしの水気をよくふき取り、両面に塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## サーモンフライ

材料(12個分)

生ざけ(1切れ約25g)・12切れ  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

### 作りかた

- 生ざけに塩、こしょうをふり、薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約15分)

## ハムカツ

材料(4枚分)

ハム・4枚(1枚約60g)  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ハムに薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## 串カツ

材料(4本分)

豚ロース肉(とんかつ用)  
・2枚(1枚約100g)  
長ねぎ・2本  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・適量  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- 豚肉は1枚を4等分し、長ねぎは豚肉の長さに合わせて切る。(1/4くらい)
- ①を、長ねぎ→豚肉→長ねぎ→豚肉の順番で竹串に刺す。(一番上が豚肉になるように刺す)
- ②に塩、こしょうをふる。
- ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ④を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約15分)

## うずらの卵とウインナーの串揚げ

材料(10本分)

うずらの卵(水煮)・20個  
皮なしウインナーソーセージ(小さめ)・20本  
塩・こしょう・各適量  
あおさ(乾燥)・大さじ1  
薄力粉・大さじ2  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
(P.62参照)・1回分

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- ウインナー→うずらの卵→ウインナー→うずらの卵の順番で竹串に刺す。(一番上がうずらの卵になるように刺す)
- ①に塩、こしょうをふる。
- 煎りパン粉にあおさを混ぜる。
- ②に薄力粉、卵、③を順につける。
- ④を、竹串の持ち手部分を内側にして波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。





オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

調理の  
こつ

- 加熱前の冷めた状態で中身のやわらかいものは、加熱途中でくずれやすくなってしまうかもしれません。
- じゃがいもの水気はしっかり飛ばしましょう。
- クリームコロッケなど中身のやわらかいものはできません。

## コロッケ

材料(8個分)

じゃがいも(一口大に切る)・300g サラダ油・小さじ1  
 合びき肉・60g 薄力粉・大さじ2  
 玉ねぎ(みじん切り)・200g 卵(溶きほぐす)・1個  
 塩・小さじ $\frac{3}{4}$  煎りパン粉(P.62参照)・1回分  
 こしょう・適量

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- 鍋にじゃがいもが浸るくらいの水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。一度水を切り、再度加熱し水気を飛ばす。熱いうちにつぶしておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、「中火」でひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ②を①に加え塩、こしょうをふりよく混ぜ、8等分し、厚み1.5cmの小判形にして、冷ましておく。
- ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ④を波皿に対して斜めに置いて並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



手前側



オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## スコッチエッグ風かぼちゃコロッケ

材料(8個分)

かぼちゃ・ $\frac{1}{2}$ 個 サラダ油・小さじ1  
 豚ひき肉・100g 薄力粉・大さじ2  
 玉ねぎ(みじん切り)・ $\frac{1}{4}$ 個 卵(溶きほぐす)・1個  
 うずらの卵(水煮)・8個 煎りパン粉(P.62参照)・1回分  
 塩・こしょう・各適量  
 和風だし(顆粒)・小さじ1

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- かぼちゃは皮をむき大きめに切り、やわらかくなるまでゆでてつぶす。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、「中火」でひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ入れ、透き通るまで炒める。
- ①と②に塩、こしょうと和風だしをふり混ぜ8等分し、やわらかいうちに、うずらの卵が少し見えるように包む。
- 粗熱が取れたら、③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ④を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「フライ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## チキンナゲット

材料(12個分)

Ⓐ 鶏むねひき肉・300g  
 卵(溶きほぐす)・ $\frac{1}{2}$ 個  
 塩・こしょう・各少々  
 薄力粉・大さじ1  
 市販のから揚げ粉・適量

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

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



オープン  
ノンフライ  
「から揚げ」

仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約15分)

## シュウマイのえび衣揚げ

材料(20個分)

市販のシュウマイ  
 (チルド 1個約18g)・20個

Ⓐ 桜えび(みじん切り)・8g  
 あおさ(乾燥)・小さじ1  
 ポン酢しょうゆ・大さじ1  
 水・大さじ2  
 片栗粉・大さじ1  
 Ⓢを合わせておく

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- Ⓐにシュウマイを入れてからめる。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「から揚げ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## 鶏手羽先の甘辛揚げ

材料(6本分)

鶏手羽先(1本約60g)・6本

片栗粉・大さじ2  
 砂糖・大さじ1  
 塩・小さじ $\frac{1}{2}$   
 しょうゆ・大さじ1  
 酒・大さじ1  
 みりん・大さじ2  
 和風だし(顆粒)・小さじ $\frac{1}{2}$   
 にんにく(すりおろす)・1かけ  
 万能ねぎ(小口切り)・少々  
 七味唐辛子・適量  
 Ⓢを合わせておく

使用  
付属品  
波皿



手前側



オープン  
ノンフライ  
「から揚げ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## 鶏のから揚げ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g)・10個  
 カレー粉・小さじ2

片栗粉・大さじ2  
 Ⓢ 鶏がらスープの素・小さじ $\frac{1}{2}$   
 酒・大さじ1  
 水・大さじ1  
 Ⓢを合わせておく

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- 鶏肉はⒶにつけ込み、15~30分置く。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿





オープン  
ノンフライ  
「から揚げ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## 鶏肉の竜田揚げ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g)・10個 煎りごま(白)・適量

片栗粉・大さじ2  
砂糖・大さじ1  
塩・小さじ½  
しょうゆ・大さじ2  
酒・大さじ1  
みりん・大さじ2  
和風だし(顆粒)・小さじ½  
しょうが(すりおろす)・1かけ

Ⓐを合わせておく

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

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



オープン  
ノンフライ  
「から揚げ」

仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約15分)

## 豚のから揚げ

材料(20個分)

豚バラ肉(ブロック)・300g  
市販のから揚げ粉・適量

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- 豚肉を1.5cm幅の拍子木切りにして、市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
- ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「から揚げ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## フライドポテト(冷凍)

材料(1回分)

皮付きフライドポテト(冷凍)・300g  
塩・適量

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

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



オープン  
ノンフライ  
「から揚げ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約17分)

## ハッシュドポテト(冷凍)

材料(6個分)

ハッシュドポテト(冷凍)・6個(1個約70g)  
塩・適量

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

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



オープン  
ノンフライ  
「天ぷら」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)

## えびの天ぷら

材料(12本分)

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

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

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



オープン  
ノンフライ  
「天ぷら」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)

## きすの天ぷら

材料(8枚分)

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

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- きすの水気をよくふき取る。
- ②に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
ノンフライ  
「天ぷら」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15分)

## れんこんの天ぷら

材料(200g分)

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

使用  
付属品  
波皿

### 作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- れんこんに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



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



## かぼちゃの天ぷら

材料(200g分)

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

### 作りかた

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

使用  
付属品  
波皿



## さつまいもの天ぷら

材料(200g分)

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

### 作りかた

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- ② さつまいもに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿



## しいたけの天ぷら

材料(12個分)

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

### 作りかた

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

使用  
付属品  
波皿



## ちくわ天

材料(4本分)

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

### 作りかた

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎き、青のりを加えて混ぜる。
- ② ちくわに、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿



## 鶏の天ぷら

材料(10個分)

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

### 作りかた

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- ② 鶏もも肉に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿



## なすの天ぷら

材料(2本分)

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

### 作りかた

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- ② なすの水気をふき、塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿



## いかの天ぷら

材料(8個分)

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

### 作りかた

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- ② いかに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿



## あじの天ぷら

材料(4枚分)

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

### 作りかた

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
- ② あじに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「天ぷら」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用  
付属品  
波皿

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

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

# オープン調理 『焼き蒸し』 メニュー で調理するレシピ



**蒸ししゃぶ**

**材料(1回分)** 少量

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

**作りかた**

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

**調理のこつ**

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

**蒸し野菜(火の通りにくい野菜)**

**材料(1回分)** 少量

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

かけ水 **使用付属品** フタ 波皿

**作りかた**

- 野菜を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- お好みでマヨネーズ、市販のドレッシングを添える。

**蒸し野菜(火の通りやすい野菜)**

**材料(1回分)** 少量

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

**田楽みそ**

みそ・大さじ2
砂糖・大さじ1
Ⓐ みりん・大さじ1
だし汁・大さじ1
酒・小さじ1

Ⓐを合わせておく

**作りかた**

- なすは縦半分に切り、水にさらしあく抜きをする。かぶの皮をむき、縦半分に切る。
- ①を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- 器に盛り付けて、仕上げにⒶをかける。

**蒸しきのこ**

**材料(1回分)** 少量

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

**作りかた**

- きのことににんにくを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- 塩、こしょう、オリーブ油をかけて混ぜ、器に盛りつけて、パセリをかける。



## 鶏だんごと白菜蒸し

材料(1回分)

少量

鶏だんご(1個約20g 市販の鍋用のもの1パック分)・260g  
白菜(1口大に切る)・200g  
長ねぎ(幅1cmの斜め切り)・70g  
しらたき(小さく束ねてあるもの)・100g  
生しいたけ・4枚  
コンソメ(顆粒)・小さじ1½  
水・150mL

かけ水  
 使用付属品 フタ 波皿

- ① 鶏だんご、白菜、長ねぎ、しらたき、しいたけを波皿にのせてコンソメをふりかけ、全体に水150mLをかけフタをする。
- ② 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



## バンバンジー

材料(1回分)

少量

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

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

- かけ水  
 使用付属品 フタ 波皿
- ① 鶏肉を波皿に並べてのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
  - ② 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、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、Ⓐを盛りつけ、仕上げにⒶをかける。



## なすと豚肉のはさみ蒸し

材料(1回分)

少量

なす(1本約80g)  
(がくを落として縦半分に切る)・4本  
豚ひき肉・180g  
長ねぎ(みじん切り)・60g  
しょうが(みじん切り)・10g  
しょうゆ・大さじ1  
酒・大さじ1  
ごま油・大さじ½  
オイスターソース・小さじ1  
塩・こしょう・各適量

片栗粉・適量  
水・150mL

かけ水  
 使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

- Ⓐを混ぜて8等分する。
- なすは切り口から約1cmのところに切り目を入れ、水にさらしあく抜きする。
- Ⓑの水気をふき取り片栗粉を全体にまぶす。
- ④ ③にⒶをはさみ波皿に並べてのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- ⑤ 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



## 蒸し鶏

材料(1回分)

少量

鶏むね肉(1枚約200g)・1~2枚  
水・150mL

かけ水  
 使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

- ① 鶏肉は身の方に縦に切り目を2本入れ、皮側を下にして波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- ② 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、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とポン酢しょうゆ50mLを合わせて鍋に入れ、IHヒーターの中央に置き「弱火」で80°Cに加熱し、粉ゼラチンを混ぜて冷やし固める。固まつたらくずす。



## アクアパッツァ

材料(1回分)

少量

白身魚(たらなど1口大に切る)・400g  
塩・こしょう・各適量  
あさり(殻つき)・400g  
プチトマト(へたをとる)・8個  
にんにく(みじん切り)・2かけ  
水・50mL  
イタリアンパセリ・適量

かけ水  
 使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

- ① 魚に塩、こしょうをふり、あさり、トマト、にんにくを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- ② 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- ③ 器に盛り付けて、パセリを飾る。



## うなぎの温め

材料(1~4串分)

少量

うなぎのかば焼き(1串90g)・1~4串  
水・50mL  
たれ・適量

かけ水  
 使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

- ① うなぎの皮側を下にして波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- ② 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- ③ 器に盛り付けて、たれをかける。



●2串分は少量を選んで加熱してください。



## さけのちゃんちゃん焼き

材料(1回分)

少量

生ざけ(1口大に切る)・300g  
塩・こしょう・各適量  
サラダ油・大さじ $\frac{1}{2}$   
野菜ミックス(約300gのもの)・1袋  
バター(小さく切っておく)・40g  
水・50mL  
Ⓐ にんにく(すりおろす)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
みそ・大さじ2  
酒・小さじ1  
砂糖・大さじ1  
Ⓐを合わせておく

かけ水 使用付属品 フタ 波皿

作りかた

- ① さけに塩、こしょうをふっておく。
- ② 野菜ミックスにサラダ油を入れよく混ぜておく。
- ③ ①と②を波皿にのせバターをちらし、全体に水50mLをかけフタをする。
- ④ 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- ⑤ 加熱後、Ⓐをかけ混ぜる。



## 冷凍えだまめ

材料(1回分)

少量

冷凍えだまめ・400g  
水・50mL  
塩・適量

かけ水 使用付属品 フタ 波皿

作りかた

- ① 凍ったままのえだまめを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- ② 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- ③ 加熱後、水をきり、塩をふる。



## 蒸しトウモロコシ

材料(2本分)

少量

とうもろこし(1本250g 3cmの輪切り)・2本  
水・50mL

かけ水 使用付属品 フタ 波皿

作りかた

- ① とうもろこしを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- ② 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



## ロールキャベツ

材料(8個分)

少量

オープン  
焼き蒸し  
「蒸し野菜」  
仕上がりの目安  
強  
加熱時間の目安  
(約28分)

キャベツ・8枚  
合びき肉・200g  
玉ねぎ(みじん切り)・50g  
牛乳・大さじ3  
パン粉・30g  
卵(溶きほぐす)・ $\frac{1}{4}$ 個  
塩・こしょう・ナツメグ・各少々  
コンソメ・大さじ $\frac{1}{2}$   
水・150mL

かけ水 使用付属品 フタ 波皿

作りかた

- ① キャベツを下ゆでしてから、芯を薄くそぎ取り、水気を切る。
- ② ボウルにⒶと、①の芯をみじん切りにして入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
- ④ ③を波皿に並べてのせ、コンソメをふりかけ、全体に水150mLをかけフタをする。
- ⑤ 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- ⑥ 器に盛り付けて、トマトクリームソースをかける。



## 野菜のテリーヌ

材料(幅18×奥行8cmの金属製パウンドケーキ型1個分)

少量

オープン  
焼き蒸し  
「蒸し野菜」  
仕上がりの目安  
弱  
加熱時間の目安  
(約16分)

キャベツ(2枚)・150g  
パプリカ(赤 縦に切る)・ $\frac{1}{2}$ 個分  
ズッキーニ(縦に切る)・ $\frac{1}{2}$ 本分  
生しいたけ(じくを切り落す)・3枚  
アスパラガス(茎の半分くらい皮をそいでおく)・4本分  
水・50mL  
コンソメスープ・300mL  
粉末ゼラチン・6g  
スマートサーモン・100g  
ベビーリーフ・ミニトマト・各適量  
Ⓐ マヨネーズ・大さじ2  
Ⓑ 牛乳・大さじ1  
Ⓐを合わせておく

かけ水 使用付属品 フタ 波皿

作りかた

- ① キャベツは芯を除き、半分にする。パプリカ、ズッキーニは縦に4等分する。
- ② 波皿に①といしたけ、アスパラガスをのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- ③ 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱が終わったら冷ましておく。
- ④ コンソメスープを80°C位まで温めゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かし、40°C位まで冷ましておく。
- ⑤ 型の内側にラップを敷き、その上に③をのせ、キャベツは蓋にする部分を型の両側に垂らして敷きつめる。他の野菜は④のスープにくぐらせ、型に重ねて並べる。スマートサーモンも同様に並べる。スープを上まで入れキャベツで蓋をし、ラップで閉じて上におもしをのせ、冷やし固める。
- ⑥ 型から取り出し厚さ約2cmに切り、器に盛り付け、ベビーリーフ、ミニトマトを飾りⒶをかける。



## ギョウザ

材料(12個分)

少量

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

かけ水  
使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

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



冷凍

チルド

## 市販のギョウザ(冷凍／チルド)

材料(1度加熱調理されてから冷凍されているもの)  
(12個分)

少量

冷凍ギョウザ(1個約17gのもの)・12個  
水・80mL

かけ水  
使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

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



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



オープン

焼き蒸し

「ギョウザ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約14分)

かけ水  
使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

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

## セロリギョウザ

材料(12個分)

少量

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



オープン

焼き蒸し

「ギョウザ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約14分)

かけ水  
使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

- 白菜に塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぶる。
- ボウルに①とⒶと青じそのみじん切りを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- ギョウザの皮に縦半分に切った青じそ、②をのせ、ひだを取りながら包む。
- ③のせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「ギョウザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。

## 梅じそギョウザ

材料(12個分)

少量

- 白菜(みじん切り)・100g  
青じそ(4枚はみじん切り、6枚は縦半分に切る)・10枚  
豚ひき肉・60g  
梅干し(種を取りたたく)・2個  
長ねぎ(みじん切り)・15g  
にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
しょうが(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
酒・大さじ $\frac{1}{2}$   
しょうゆ・小さじ1  
ごま油・小さじ1  
塩・こしょう・各少々  
市販のギョウザの皮・12枚  
水・80mL



オープン

焼き蒸し

「ギョウザ」

仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約14分)

かけ水  
使用付属品 フタ 波皿

### 作りかた

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

## ほうれん草と豆腐のギョウザ

材料(12個分)

少量

- ほうれん草・150g  
木綿豆腐・75g  
長ねぎ(みじん切り)・5g  
しょうが(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ  
干しいたけ(水で戻してみじん切り)・2枚  
すりごま(白)・大さじ1  
しょうゆ・小さじ1  
ごま油・小さじ1  
塩・少々  
市販のギョウザの皮・12枚  
水・80mL



## いか焼き

材料(2はい分) 少量

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

作りかた かけ水 使用付属品 フタ 波皿

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



## 作りかた

- ボウルにⒶの材料を入れよく混ぜ15等分して、シュウマイの皮で包む。
- ①を波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



●手作りシュウマイを冷凍したものは、仕上がり調節「強」で加熱してください。



## 蒸しえび

材料(10尾分) 少量

赤えび(有頭1尾約65g)・10尾  
水・80mL

作りかた かけ水 使用付属品 フタ 波皿

- えびを波皿にのせ、全体に水80mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「ギョウザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



## 市販のシュウマイ(冷凍／チルド)

材料(1度加熱調理されてから冷凍されているもの)  
(12個分) 少量

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

作りかた かけ水 使用付属品 フタ 波皿

- シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



材料(1度加熱調理されてから冷蔵されているもの)  
(12個分) 少量

チルドシュウマイ(1個18gのもの)・8個(1パック分)  
水・200mL

作りかた かけ水 使用付属品 フタ 波皿

- シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「シュウマイ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。

## シュウマイ

材料(15個分) 少量

Ⓐ 豚ひき肉・100g  
むきえび(細かくたたく)・100g  
玉ねぎ(みじん切り)・100g  
干ししいたけ(水で戻してみじん切り)・  
(乾燥した状態で)20g  
しょうが汁・小さじ½  
しょうゆ・小さじ1  
ごま油・小さじ½  
塩・小さじ½  
片栗粉・大さじ1½  
市販のシュウマイの皮・15枚  
水・200mL

作りかた かけ水 使用付属品 フタ 波皿



## 作りかた

- かには飾り用に少し取り分け、水気をきる。残りは粗めに刻んでおく。
- ボウルにⒶの材料と①の刻んだかにを入れよく混ぜ15等分し、シュウマイの皮で包み、上に飾り用のかにをのせる。
- ②を波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「焼き蒸し」メニューの「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。

作りかた かけ水 使用付属品 フタ 波皿

## かにシュウマイ

材料(15個分) 少量

かにの缶詰・130g  
「ほたて貝柱(すり身状にする)・40g  
玉ねぎ(みじん切り)・30g  
干ししいたけ(水で戻してみじん切り)・  
(乾燥した状態で)10g  
酒・小さじ½  
塩・こしょう・各適量  
片栗粉・大さじ2  
市販のシュウマイの皮・15枚  
水・200mL

# オープン調理 『パン・菓子』 メニュー で調理するレシピ



- 材料は正確に量ってください。パンのでき上がりに影響します。
- 粉・イーストの種類や室温・季節によって水量を加減してください。
- 室温が25℃以上のときは、ぬるま湯を水に変えてください。
- 室温が35℃以上のときは、約5℃の冷水を使ってください。  
(約5℃の冷水は、冷蔵室から取り出してすぐのものか、氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります)
- 使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさで、穴が開いてないことを確認してください。
- 生地はボウルに入れてもできます。
- こね上げの目安は、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、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に、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。お好みに応じて仕上がりを調節したり、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。



## 材料(8個分 [1.0斤])

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

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

## かんたんパン

### 作りかた

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



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。少しづ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る。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。



⑤ ④を皿受けにのせ、「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

### 並べかたの例



## ごはんパン

### 材料(8個分 [1.0斤])

Ⓐ 強力粉・230g  
砂糖・18g(大さじ2)  
塩・2g(小さじ1/₃)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)  
ぬるま湯(約30℃)・135mL  
ごはん(室温に戻す)・65g  
Ⓑ を合わせてごはんをさらさらにしておく  
バター(室温に戻す)・20g  
・4g(小さじ1/₃)



### 作りかた

① 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒶを入れて混ぜ合わせ、Ⓑ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 かんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



## 黒糖パン

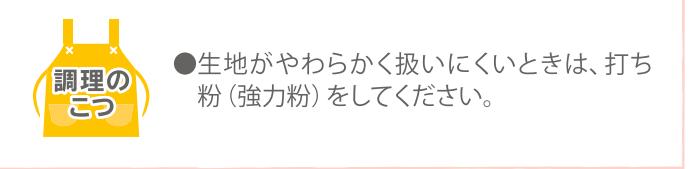
### 材料(8個分 [1.0斤])

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



### 作りかた

① かんたんパンの作りかた①～⑤を参照。





オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## チョコマーブルパン

材料(2本分[1.0斤])

\*0.5斤[1.5斤]はできません

### <生地>

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

### <チョコレートシート(折込用)>

B 卵・1個  
砂糖・60g  
牛乳・70mL  
薄力粉・18g  
ココア・18g

Bを合わせて混ぜておく  
バター・12g

使用  
付属品 フタ 平皿

### 作りかた

#### <チョコレートシート(折込用)>

- フライパンをIHヒーターの中央に置きBを入れ「弱火」にかけ加熱する。耐熱へらでかき混ぜ、固めのクリーム状になったら加熱を止める。
- ①にバターを加える。バターが溶けて、チョコにつぶがなくなるまで混ぜたら、2枚重ねにしたラップにのせる。さらに2枚重ねにしたラップを上からのせ、ラップ4枚を15×15cmの正方形になるように一緒に折る。ラップの上からめん棒で平らになるようのばす。
- 粗熱が取れたら冷蔵室で10分以上冷やす。



### <生地>

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- のし台に生地を置き、めん棒で25×25cmの正方形にのばし、生地の中央に③をひし形になるように置く。
- 生地の四隅の角を中央に向かって折りたたみしっかりと包み、角から中央に向かって合わせ目を閉じる。
- 中心から外側に向かって、めん棒で押しのばすようにして、18×25cmの長方形に広げ3つ折りにする。
- ⑦を90度回転させて、同様にめん棒で押しのばすようにして、16×25cmに広げる。
- 短い辺を4等分に切り、2本ずつにしてねじる。
- ⑨を平皿の中央によせ並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑩を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- チョコレートシートを折り込むときに、空気を入れないようにしてください。空気が入ると、その部分の生地だけが破れやすくなります。
- 折り込んだ生地をのばすときは、めん棒に体重をかけて押しのばすと、生地とシートがなじみやすくなります。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## ベーコンロール

材料(8個分[1.0斤])

A 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ½)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1½)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
ベーコン・5枚(約90g)  
マヨネーズ・20g  
玉ねぎ(薄切り)・30g  
塩・こしょう・各適量  
パセリ(乾燥)・適量

使用  
付属品 フタ 平皿



### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- のし台に生地を置き、めん棒で20×20cmの正方形にのばし、手前と奥2cmずつ残してベーコンを一部重なるように並べ、マヨネーズを塗り、玉ねぎをのせて塩、こしょう、パセリをふりかける。
- のり巻のように丸めて閉じる。閉じ目を下にして包丁で8等分に切り、切り口を上に向けて平皿の中央によせ並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせて「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## セサミパン

材料(8個分[1.0斤])

A 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ½)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1½)  
煎りごま(黒)・15g  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
クリームチーズ(8等分して室温に戻す)・80g

使用  
付属品 フタ 平皿



### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばしクリームチーズを包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせて「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## ワインナーパン

材料(8個分 [1.0斤])

- A 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ⅓)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
ワインナーソーセージ(1本約20g)・8本

使用  
付属品  
フタ 平皿



### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 長さ約10cmの楕円形にのばし、ウイナーをのせ巻きつけ閉じる。平皿の中央によせて並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## カレーパン

材料(8個分 [1.0斤])

- A 強力粉・230g  
カレー粉・5g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ⅓)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
炒めた玉ねぎ(みじん切り)・50g  
B じゃがいも(茹でてつぶしておく)・80g  
キーマカレー(レトルトパウチ)・120g  
Bを混ぜて8等分しておく  
パン粉・適量

使用  
付属品  
フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 直径約10cmにのばし、Bを包みパン粉をまぶす。閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## あんパン

材料(8個分 [1.0斤])

- A 強力粉・230g  
抹茶・5g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ⅓)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
粒あん(1個20gに丸める)・160g

使用  
付属品  
フタ 平皿



### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 直径約10cmにのばし、あんを包む。閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べのせ、生地を平皿奥側の段差を目安に手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## クリームパン

材料(8個分 [1.0斤])

- A 強力粉・230g  
ココア・8g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ⅓)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
カスタードクリーム(P.31参照)・1回分

使用  
付属品  
フタ 平皿

### 作りかた

- カスタードクリームを作り、1度冷蔵室で冷やす。使用するときは8等分にして室温に戻す。
- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 直径約10cmにのばし、カスタードクリームを包む。閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べのせ、生地を平皿奥側の段差を目安に手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## コーヒーパン

材料(8個分 [1.0斤])

- 強力粉・230g  
インスタントコーヒー・8g  
 ① 砂糖・14g(大さじ1½)  
 塩・2g(小さじ1/₃)  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)  
 むるま湯(約30°C)・140mL  
 バター(室温に戻す)・20g  
 チョコチップ・30g  
 くるみ(粗めに碎く)・15g

使用  
付属品  
フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- のし台に生地を置き、めん棒で20×20cmの正方形にのばし、チョコチップを散らす。
- のり巻きのように丸めて閉じる。閉じ目を下にしてスケッパーで8等分に切り、切り口を上に向けて、平皿の中央によせ並べてのせる。
- くるみを③の上にのせ、軽く押さえて、霧を吹きかけてフタをする。
- ④を皿受けにのせて「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押す。
- 粗熱が取れたら、アイシングをかける。

### アイシングの作りかた

#### 材料

- 粉砂糖・27g(大さじ3)  
水・小さじ1

#### 作りかた

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



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## ショコラパン

材料(2本分 [1.0斤])

- 強力粉・230g  
ココア・8g  
 ① 砂糖・40g(大さじ1½)  
 塩・2g(小さじ1/₃)  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)  
 むるま湯(約30°C)・130mL  
 バター(室温に戻す)・20g  
 ホワイトチョコレート・適量

使用  
付属品  
フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで6等分し、長さ25cmの棒状にする。3本ずつ編み込み平皿の中央によせ並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせて「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 粗熱が取れたら溶かしたホワイトチョコレートをかける。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## ショコラバナナパン

材料(8個分 [1.0斤])

- 強力粉・230g  
ココア・8g  
砂糖・40g  
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1⅓)  
 ② バナナ(つぶす)・70g  
 牛乳(約30°C)・70mL  
 ③ を合わせておく  
 バター(室温に戻す)・20g  
 チョコチップ・70g  
 バナナ(8等分に切る)・80g

使用  
付属品  
フタ 平皿

### 作りかた

- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に②を入れて、ふって混ぜ合わせ、③とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- 袋のままのし台に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しづつ回しながらそれを繰り返す。
- 約8分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。チョコチップを包み混ぜ込む。
- 生地をスケッパーで8等分し、バナナを包み丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。
- 生地に包丁などで切り目を入れ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤を皿受けにのせて「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## フルーツケーキパン

材料(8個分 [1.0斤])

- 強力粉・230g  
 ② ぬるま湯(約30°C)・115mL  
 アーモンドプードル・25g  
 スキムミルク・大さじ1½  
 砂糖・20g(大さじ2⅓弱)  
 塩・2g(小さじ1/₃)  
 ドライイースト  
 (顆粒状で予備発酵不要のもの)  
 ④ 4g(小さじ1⅓)
- 卵(溶いたもの)・20g  
 ③ を合わせておく  
 バター(室温に戻す)・45g  
 ドライフルーツミックス・70g

ぬるま湯(約30°C)・115mL  
 卵(溶いたもの)・20g  
 ③ を合わせておく  
 バター(室温に戻す)・45g  
 ドライフルーツミックス・70g



### 作りかた

- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に②を入れて、ふって混ぜ合わせ、③とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- 袋のままのし台に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しづつ回しながらそれを繰り返す。
- 約8分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。ドライフルーツミックスを包み混ぜ込む。
- 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④を皿受けにのせて「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 焼き上がったら熱いうちにシロップを塗る。

### シロップの作りかた

#### 材料

- ④ 砂糖・15g  
 水・30mL

ラム酒・小さじ1/₂  
 水・30mL

#### 作りかた

鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋に④を入れ  
 「弱火」で加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、粗熱が取れたらラム酒を加える。



## レーズンパン

材料(8個分 [1.0斤])

- Ⓐ 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/3)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
レーズン・90g

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～②を参照。
- 約8分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。レーズンを包み混ぜ込む。
- 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、とじ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用付属品 フタ 平皿



## クルミとレーズンの赤ワインパン

材料(8個分 [1.0斤])

- Ⓐ 強力粉・180g  
全粒粉・50g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ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1⅓)  
赤ワイン・100mL  
水・40mL  
バター(室温に戻す)・20g  
くるみ(粗めに碎く)・50g  
レーズン・70g

### 作りかた

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、赤ワインを入れ「弱火」～「中火」で沸騰させそのまま約1分加熱し、水を加え約30°Cに冷ましておく。
- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒶを入れて、ふって混ぜ合わせ、①とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- 袋のままのし台に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しずつ回しながらそれを繰り返す。
- 約8分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。くるみ、レーズンを包み混ぜ込む。
- 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用付属品 フタ 平皿



## にんじんパン

材料(8個分 [1.0斤])

- Ⓐ 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/3)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)

- Ⓑ ぬるま湯(約30°C)・70mL  
にんじん(すりおろす)・100g  
Ⓑを合わせておく  
バター(室温に戻す)・20g

使用付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- グリルパンとフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒶを入れて混ぜ合わせ、Ⓑ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)
- P.85のかんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



## ほうれん草パン

材料(8個分 [1.0斤])

- ほうれん草・100g  
Ⓐ 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・3g(小さじ1/2)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)

- 牛乳(約30°C)・約60mL  
バター(室温に戻す)・20g

使用付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- ほうれん草は茹でて水にさらしあく抜きし、水切りしてみじん切りにする。
- ①と牛乳を合わせて130gにする。
- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒶを入れて混ぜ合わせ、②とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- P.85のかんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



## かぼちゃパン

材料(8個分 [1.0斤])

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

- 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/3)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)

使用付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- 茹でたかぼちゃの皮は飾り用に取っておく。身はつぶして50gを生地用、残りをⒶに混ぜ8等分しておく。
- ぬるま湯に生地用のかぼちゃを混ぜておく。
- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋にⒷを入れて混ぜ合わせ、②とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- P.85のかんたんパンの作りかた②～③を参照。
- ④を直徑約10cmのばし①のかぼちゃあんを包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、飾り用の皮をのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。





オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## オニオンパン

材料(16個分[1.0斤])

① 強力粉・230g  
ブラックペッパー・2.5g(小さじ1強)  
② 砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/₃)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1½)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
玉ねぎ(約8mmの角切り)・70g  
フライドオニオン・25g

使用  
付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～②を参照。
- 約10分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。玉ねぎとフライドオニオンを包み混ぜ込む。
- 生地をスケッパーで16等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



●新玉ねぎは、水分が多いので不向きです。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## グラハムパン

材料(8個分[1.0斤])

① 強力粉・180g  
全粒粉・50g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/₃)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1½)  
ぬるま湯(約30°C)・130mL  
バター(室温に戻す)・20g

使用  
付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～⑤を参照。
- ②生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし、チーズを包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。

## 青のりチーズパン

材料(8個分[1.0斤])

① 強力粉・230g  
青のり・10g  
② 砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/₃)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1½)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
プロセスチーズ(8等分しておく)・100g

使用  
付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ②生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばしチーズをのせ②を包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。
- ③②を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## コーンマヨパン

材料(8個分[1.0斤])

① 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/₃)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1½)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
② ハム・8枚  
③ コーン(缶詰め粒)・80g  
マヨネーズ・適量

\*1.5斤はできません

使用  
付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、ハムよりひとまわり大きめに薄くのばし、ハムをのせて丸める。合わせ目を閉じ、閉じ目を内側に合わせて折り曲げ、押し曲げた部分に包丁で縦に切り込みを入れ広げる。
- ②の上にコーンをのせ、マヨネーズをかけたら、平皿の中央によせて並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③②を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン  
パン・菓子  
「パン発酵焼き」  
仕上がりの目安  
中  
加熱時間の目安  
(約61分)

## めんたいこパン

材料(8個分[1.0斤])

① 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/₃)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1½)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
② ジャガイモ(サイコロ状に切り茹でて冷ましておく)・80g  
③ 明太子・50g  
マヨネーズ・20g  
④ を混ぜ合わせて8等分しておく  
とろけるスライスチーズ(4等分に切る)・2枚

使用  
付属品 フタ 平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばしチーズをのせ④を包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べてのせる。調理ばさみでパンの表面に十字に切り込みを入れる。霧を吹きかけてフタをする。
- ③④を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。





## エッグポテトパン

材料(8個分 [1.0斤])

- ① 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/3)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
ゆで卵(1cmの角切り)・1個  
じゃがいも(茹でてつぶす)・150g  
フライドオニオン・8g  
ベーコン(1cmの角切り)・1枚(18g)  
マヨネーズ・適量  
塩・こしょう・各適量  
②を混ぜ合わせて8等分しておく  
パン粉・適量

使用  
付属品

フタ 平皿



### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～⑤を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし、②を包み丸め、パン粉をまぶす。閉じ目を下にして、生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、平皿の中央によせ並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## ベーコンエピ

材料(2個分 [1.0斤])

\*0.5斤・1.5斤はできません

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

使用  
付属品

フタ 平皿



### 作りかた

- 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に①を入れて、ふって混ぜ合わせ、②を加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- 袋のままのし台に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しづつ回しながらそれを繰り返す。
- 約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。
- 生地をスケッパーで2等分し、ベーコンよりひと回り大きくのばし粒マスタードとにんにくを塗り、塩・こしょうをふりかけベーコンをのせ、端から縦方向に巻いて合わせ目を閉じる。閉じ目を下にして平皿に2本並べ、調理ばさみで切れ目を入れ、左右に振り分ける。霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## シナモンボール・ココアボール・きなこボール

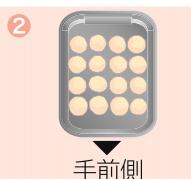
材料(16個分 [1.0斤])

- ① 強力粉・230g  
砂糖・14g(大さじ1½)  
塩・2g(小さじ1/3)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1/3)  
ぬるま湯(約30°C)・140mL  
バター(室温に戻す)・20g  
② 仕上げ用  
バター(溶かしておく)・50g

- <シナモンパウダー>  
② シナモンパウダー・適量  
③ グラニュー糖・適量  
④ ②を合わせておく
- <ココアパウダー>  
ミルクココア(粉末)・適量
- <きなこパウダー>  
② きなこ・適量  
③ 砂糖・適量  
④ ②を合わせておく

使用  
付属品

フタ 平皿



### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで16等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ「パン・菓子」メニューの「パン発酵焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ボウルに仕上げ用溶かしバターと、粗熱が取れたパンを入れ絡める。
- ポリ袋にパウダーと④を入れ全体にまぶす。



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



## 塩パン

材料(8個分 [1.0斤])

強力粉・200g	ぬるま湯(約30°C)・140mL
全粒粉・30g	バター(室温に戻す)・20g
砂糖・20g	バター(6cmの長さで8等分しておく)・40g
塩・3g(小さじ1/2)	岩塩・少々
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1/3)	牛乳・適量

\*1.5斤はできません

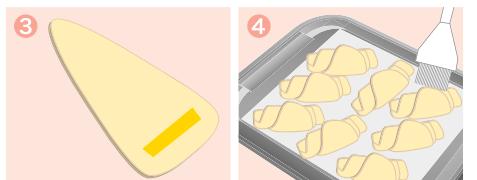
使用  
付属品  
フタ  
平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸めた後に、生地を平らにし、2箇所を折りたたみ、めん棒で三角形にのばす。
- 三角形の底辺に長さ6cmのバターを置いて巻き、巻き終わりを下にする。
- 平皿にクッキングシートを両側面まで敷き、その上に③を並べ、パンの表面に牛乳を塗り、岩塩を散らしてフタをする。
- ④を皿受けにのせ、「パン・菓子」メニューの「パン 発酵 焼き」「1.0斤」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



●塩パンは生地がやわらかいので、クッキングシートを使用します。



## 豆パン

材料(8個分 [1.0斤])

強力粉・230g	ぬるま湯(約30°C)・140mL
抹茶・5g	バター(室温に戻す)・20g
砂糖・18g(大さじ2)	煮豆(黒豆・金時豆など汁を切って8等分しておく)・160g
塩・2g(小さじ1/3)	
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1/3)	

使用  
付属品  
フタ  
平皿

### 作りかた

- P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし煮豆2/3を包み、軽く押さえてのばし残りの豆を包む。閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ②を皿受けにのせ、「パン・菓子」メニューの「パン 発酵 焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## 焼き抹茶ドーナツ 焼きココアドーナツ 焼き紅茶ドーナツ

材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

### <ココア味>

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

### <紅茶味>

薄力粉・170g	牛乳・大さじ3
紅茶(ティーバッグ)・8g	卵・1個
ベーキングパウダー	バター(溶かしたもの)
・小さじ2	・20g
砂糖・40g	トッピング(甘納豆など)
	・30g

### <抹茶味>

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

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 平皿の内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。
- ボウルにⒶを入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、へらで混ぜる。
- 打ち粉(分量外)をしたのし台に、②の生地を取り出し、めん棒で約1cmの厚さにのばしてドーナツ型で4個抜く。
- 平皿にドーナツをのせ「パン・菓子」メニューの「ドーナツ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- デコレーションを飾る。

### デコレーションの作りかた

#### 材料

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

#### [作りかた]

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

### おすすめのデコレーション

- 焼きドーナツ(ココア味)+ホワイトチョコレート+アイシング(コーヒー味)
- 焼きドーナツ(紅茶味)+アイシング(いちご味)
- 焼きドーナツ(抹茶味)+ホワイトチョコかけ



- トッピングは好みで、②で混ぜ込んでよい。
- 型抜きして余った生地は直径約3cmに丸め、平皿に並べてのせ、「パン・菓子」メニューの「ドーナツ」「中」で焼くとミニドーナツになります。





## マフィン

材料(直径4cmのマフィン型)

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

### 作りかた

- ① ④を合わせてふるう。
- ② ボウルにバターを入れ、やわらかくなるまで練る。砂糖を入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て器で混ぜる。
- ③ 卵を少しづつ入れながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ④ ④を入れへらでさっくり混ぜ、牛乳を入れて混ぜる。最後にレーズンを入れて混ぜる。
- ⑤ 型に④の生地を分け入れて平皿にのせ、「パン・菓子」メニューの「ロールケーキ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用付属品 平皿



## チョコマフィン

材料(直径4cmのマフィン型)

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

### 作りかた

- ① マフィンの作りかた①～③を参照。
- ② ①を入れへらでさっくり混ぜ、生クリームを入れて混ぜる。最後にチョコチップを入れて混ぜる。
- ③ 型に②の生地を分け入れる。
- ④ ③を平皿に並べてのせたら、「パン・菓子」メニューの「ロールケーキ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



使用付属品 平皿



### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ② ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、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、④を加えて手早く混ぜる。
- ④ ③を①の型に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせ、「パン・菓子」メニューの「ロールケーキ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ⑥ 烹き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オープンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを散らす。手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらく置いてから切る。

使用付属品 平皿



## ミニケーキ

材料(幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

- |  |   |
|--|---|
| 卵・2個<br>砂糖・40g<br>バニラエッセンス・少々<br>① 薄力粉・40g<br>ココア・5g<br>② を合わせておく<br>牛乳・大さじ3/4<br>③ バター・7g<br>④ を合わせて加熱し溶かしておく | イップクリーム(チョコ)・適量<br>チョコレート(飾り用)・適量<br>ダークチェリー(シロップ漬け 細かく刻む)<br>・4粒 |
|--|---|

使用付属品 平皿

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.101参照)
- 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 ②をふりい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- ④ ③を①の型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせら、「パン・菓子」メニューの「ロールケーキ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ⑥ 烹き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オープンシートをはがし3等分に切る。ホイップクリームを塗り、ダークチェリーを散らして3段に重ねる。上にチョコレートを飾り4等分する。

## 幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

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

- ① アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
  - ② オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
  - ③ 2つ折りにした②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。
  - 完成
-

# オープン調理 『手動』 メニュー で調理するレシピ



**フレンチトースト**

**材料(6個分)**

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

**作りかた**

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

**使用付属品 平皿**

**トースト**

**材料(2枚分)**

食パン(4枚切り、6枚切り、8枚切り)・2枚

**作りかた**

- 食パン2枚を平皿の中心にのせ、「手動」メニューの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約6~7分焼く。

**ピザトースト**

**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  
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・適量

**作りかた**

- 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
- ①を平皿の中央にのせ、「手動」メニューの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約8~9分焼く。

**調理のこつ**

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

**パエリア**

**材料(平皿1回分)**

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

**作りかた**

- Ⓐのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- 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。
- えびは殻をつけたまま背わたを取り。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。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」~「中火」で熱し、Ⓑを炒める。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。
- 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。
- ⑤に⑥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」キーを押す。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、⑦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。
- ⑧を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、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。
- くし形に切ったレモンを添える。



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
280°C  
加熱時間の目安  
(約23~27分)

#### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ①の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、2等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、Ⓑを片手に数回たたきつけて空気を抜き、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、サラダ油大さじ1を入れ、「中火」～「強火」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色をつけ、取り出す。次にしめじを炒め取り出す。(肉の中心は生の状態でよい)
- アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料Ⓑを入れ、口を閉じたものを2個作る。
- ⑤を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23~27分焼く。

## ハンバーグのホイル焼き

#### 材料(2個分)

バター・8g	サラダ油・大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)・50g	しめじ(小房に分ける)・100g
Ⓐ 合びき肉・150g パン粉・10g 牛乳・大さじ1½ 卵・½個 塩・小さじ¼弱 こしょう・ナツメグ・各適量	Ⓑ デミグラスソース・140g 赤ワイン・大さじ2 顆粒コンソメ・小さじ½ トマトケチャップ・大さじ1

使用  
付属品  
平皿



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
280°C  
加熱時間の目安  
(約23~27分)

#### 作りかた

- 生ざけに軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらく置く。
- えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
- アルミホイルに玉ねぎをのせ、①②と生しいたけをのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンとバターをのせ、アルミホイルの口を閉じたものを2個作る。
- ③を平皿の上にのせ、「手動」メニューの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23~27分焼く。

## 生ざけのホイル焼き

#### 材料(2個分)

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

使用  
付属品  
平皿



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
280°C  
加熱時間の目安  
(約23~27分)

#### 作りかた

- アルミホイル1枚に鶏肉、長ねぎ、しめじをのせ酒をふり、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせてまわりを閉じる。
- ①を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し。様子を見ながら約23~27分焼く。
- レモンを添える。

## 鶏肉と長ねぎのホイル焼き

#### 材料(1個分)

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

使用  
付属品  
平皿



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
280°C  
加熱時間の目安  
(約23~27分)

## かぼちゃのホイル焼き

#### 材料(1個分)

かぼちゃ(厚さ1cmに切る)・200g	マヨネーズ・適量
アスパラガス(4~5cmの長さに切る)・4本	塩・こしょう・各適量
ベーコン(短冊切り)・2枚	

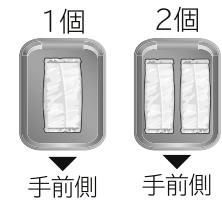
使用  
付属品  
平皿

手動  
調理の  
こつ

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

・生ざけのホイル焼き  
・ハンバーグのホイル焼き

・鶏肉と長ねぎのホイル焼き  
・かぼちゃのホイル焼き





## ベイクドポテト

### 材料(4個分)

じゃがいも(1個約150g)・4個

### 作りかた



- ① じゃがいもを平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約55~65分焼く。



## ミートローフ

### 材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

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

### 作りかた



- 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、アルミホイルの型に敷きつめ、表面を平らにする。  
 ④ 平皿に③をのせ、「手動」メニューの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。  
 ⑤ 器に盛り、ソースを添える。



## タンドリーチキン

### 材料(12個分)

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

### 作りかた



- ① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1枚を6等分する。  
 ② 合わせたⒶに①を漬け込む。(半日から1晩)  
 ③ 平皿にアルミホイルを敷き、②の表面のペーストを軽くふきとつ並べ、「手動」メニューの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約28~32分焼く。



## 鶏の照り焼き

### 材料(2枚分)

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



- ① 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、合わせたⒶに30分~1時間つけておく。  
 ② 平皿にアルミホイルを敷き、汁けを切った①を皮側を上にしてのせ、「手動」メニューの「オープン」「210」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20~25分焼く。

### 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 ・オープンシート(18×9cmに切ったもの)・1枚

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

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

3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤⑥の角を折る。

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を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑨を内側に折り返す。

## ピリ辛ウィング

### 材料(8本分)

Ⓐ	鶏手羽元(1本約60g)・8本 にんにく(すりおろす)・1かけ 砂糖・小さじ2 しょう油・大さじ1 みそ・大さじ1 ごま油・小さじ1 豆板醤・小さじ1	
---	---	--

### 作りかた

① Ⓐを合わせて鶏手羽元を約30分つけておく。  
 ② ①を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「220」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23~27分焼く。

## スペアリブ

### 材料(8本分)

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

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 Ⓐのタレに①をつけて、時々返しながら冷蔵庫で半日以上おく。  
 ③ 平皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった②をのせ、「手動」メニューの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約40分焼く。

106 オーブン調理

オーブン調理 107



## チキンロール

### 材料(2本分)

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

### 作りかた

- ① いんげんとにんじんを下ゆでする。
- ② 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れる。皮を下にして①を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- ③ 平皿にアルミホイルを敷き②を並べ、「手動」メニューの「オープン」「120」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約35~40分焼く。
- ④ 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。

使用  
付属品  
平皿

### 照り焼きソースの作りかた

#### 材料

しょうゆ・大さじ1  
酒・大さじ1  
みりん・大さじ1  
砂糖・小さじ2

#### 作りかた

鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓐを入れ  
「弱火」~「中火」でとろみがつくまで煮詰める。



## 手作りポークハム

### 材料(1本分)

豚ロース肉(かたまり)  
(高さ5cm以内)・約500g  
塩・大さじ2  
砂糖・小さじ2

Ⓐ 白ワイン・大さじ3  
玉ねぎ・にんじん(各薄切り)・各20g  
セロリの葉・少々  
にんにく(薄切り)・1かけ  
こしょう・ナツメグ・パプリカ・クローブ・  
タイム・ローズマリー・各少々  
Ⓐを合わせておく  
砂糖・サラダ油・各小さじ1

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

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



## 鶏の柔らか蒸し

### 材料(2枚)

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

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れⒶ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、「手動」メニューの「オープン」「120」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約45~55分焼く。

## 鶏ハム

### 材料(2枚分)

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

### 作りかた

- ① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
- ② 鶏肉1枚に対し、砂糖、塩各大さじ1粗挽きこしょう、ガーリックパウダー各小さじ $\frac{1}{2}$ ずつすりこむ。
- ③ ポリ袋(市販)の中に入れ、空気を抜いて冷蔵室で漬け込む。(約2日)
- ④ ③を水洗いし、流水に浸して塩抜きする。(約1時間)
- ⑤ 鶏肉の表面の水分をよくふきとり、両面にハーブソルトをまぶしてアルミホイルに包む。
- ⑥ 平皿にオープンシートを敷き⑤を並べ、「手動」メニューの「オープン」「120」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。
- ⑦ アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵室に入れ冷やす。

使用  
付属品  
平皿



## 手作りハーブソーセージ

### 材料(2本分)

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

### 作りかた

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



## たいの塩釜焼き

### 材料(1尾)

たい(約300g~400gのもの)  
Ⓐ 塩・500g  
卵白・1個分  
白ワインまたは酒  
・大さじ1  
レモン汁・適量  
オリーブ油・適量

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気をきってから腹にⒶを詰める。
- ② ボールにⒷを入れてよく混ぜる。
- ③ 平皿にアルミホイルを敷き、その上に②の $\frac{1}{4}$ 量をたいより一回り大きくなるように広げる。①を置いたら残りの②を全体が隠れるようにかぶせ、手でしっかりと押さえる。
- ④ 「手動」メニューの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- ⑤ 塩釜を割って、好みでレモン汁、オリーブ油をかける。



## ロブスターのグラタン

### 材料 (1尾分)

ロブスター(ゆでておく)(1尾 約1kg)・1尾  
ホワイトソース(P.28参照)・カップ1  
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・20g

### 作りかた

- ① ロブスターを半身にして身をはずし、食べやすい大きさに切りツメはとる。
- ② ホワイトソースと身を混ぜ合わせ、殻に入れてチーズをかける。
- ③ ②を平皿にのせ「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20~25分焼く。

使用  
付属品  
平皿



## 焼きパプリカのマリネ

### 材料 (2個分)

パプリカ(縦半分に切る)・2個  
玉ねぎ(薄切り)・100g

<ドレッシング>  
酢・大さじ2  
砂糖・小さじ1  
塩・小さじ1/3  
こしょう・適量  
サラダ油・大さじ3

### 作りかた

- ① パプリカを平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「1260」を選び、「スタート」キーを押し、皮が黒くなるまで様子を見ながら約18~20分焼く。
- ② 焼き上がったら冷水を取り、皮をむき細切りにする。
- ③ 玉ねぎは水にさらし、水気をしぶる。
- ④ ②と③を合わせたドレッシングである。

使用  
付属品  
平皿



## 焼きいも

### 材料 (2本分)

さつまいも(直径4cm以下のもの)(1本約250g)・2本

使用  
付属品  
平皿



## 玉ねぎのオープン焼き

### 材料 (4個分)

玉ねぎ(1個 約200g)・4個

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① 玉ねぎは皮をつけたまま、ヘタを切り落とし平らにし、高さを6cm以内になるようみ出た部分を切りそろえる。
- ② 平皿にアルミホイルを敷き①を中心に寄せて並べ、「手動」メニューの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約55~65分焼く。竹串をさして、すうっと入るようならできあがり。
- ③ 包丁で、十字に切り込みを入れ皮をめぐり盛り付ける。

## トマトのチーズ焼き

### 材料 (4個分)

トマト(1個 約150g)・4個  
バター(溶かしたもの)・20g  
ツナ(オイル漬けの缶詰、軽く油をきる)・80g  
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・20g  
パン粉・10g  
パセリ(乾燥)・少々  
A にんにく(みじん切り)・1/2かけ  
バジル(乾燥)・小さじ1/2  
塩・こしょう・各少々

### 作りかた

- ① トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水気を切る。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、①のトマトにつめ、バターとチーズをのせる。
- ③ 平皿にアルミホイルを敷き②を中心に寄せて並べ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20~25分焼く。
- ④ 器に盛り付けパセリを飾る。

使用  
付属品  
平皿



## 焼きなす

### 材料 (3本分)

なす(1個約70g)・3本  
しょうがじょうゆ・少々

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4~5箇所入れる。
- ② ①を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- ③ 烧き上がったら冷水を取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛り付けてしょうがじょうゆを添える。

## 厚揚げ

### 材料 (2枚分)

厚揚げ(1枚約150~200g)・2枚

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① 厚揚げを平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「240」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。

## さつま揚げ

### 材料 (4枚分)

さつま揚げ(1枚約50g)・4枚

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① さつま揚げを平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約12~15分焼く。



オープン  
手動  
「グリル上下」  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約8~12分)

## 焼き明太子

材料(5本分)

辛子明太子(1腹を半分にしたもの 1本25g)・5本

作りかた

- ① 辛子明太子を波皿にのせ、「手動」メニューの「グリル上下」「中」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約8~12分焼く。

使用  
付属品  
波皿



## さんまのみりん干し

材料(2枚分)

さんまのみりん干し(生干し)(1枚約80g)・2枚

作りかた

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

使用  
付属品  
波皿



## いわしの丸干し

材料(5尾分)

いわし丸干し(1尾約25~30g)・5尾

作りかた

- ① いわしの丸干しを波皿にのせ、「手動」メニューの「グリル上下」「中」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約5~13分焼く。

使用  
付属品  
波皿



## 小あじのみりん干し

材料(10枚分)

小あじのみりん干し(1枚約4g)・10枚

作りかた

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

使用  
付属品  
波皿



## ぶりかまの塩焼き

材料(1切れ)

ぶりのかま(約320g)・1切れ

塩・適量

作りかた

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

使用  
付属品  
波皿



オープン  
手動  
「グリル上下」  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約3~5分)

## スルメ

材料(1枚分)

スルメ(約70g)・1枚

作りかた

- ① スルメを波皿にのせ、「手動」メニューの「グリル上下」「中」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約3~5分焼く。

使用  
付属品  
波皿



オープン  
手動  
「グリル上下」  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約14~16分)

## いかのみぞ漬け焼き

材料(1枚分)

いかのみぞ漬け(約100g)・1枚

作りかた

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

使用  
付属品  
波皿



オープン  
手動  
「グリル上下」  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約15~20分)

## 焼きおにぎり

材料(4個分)

温かいごはん・320g  
めんつゆ・適量

作りかた

- ① 温かいごはんにめんつゆを混ぜ、1個約80gのおにぎりを4個作り、粗熱を取る。(おにぎりをくずれにくくするため)
- ② ①を波皿にのせ、「手動」メニューの「グリル上下」「中」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約15~20分焼く。

使用  
付属品  
波皿



オープン  
手動  
「グリル上下」  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約10~15分)

## 焼きしいたけ

材料(9個分)

生しいたけ・9本

- Ⓐ 七味唐辛子・適量  
Ⓑ クレイジーソルト・適量  
Ⓐ しょうゆ・大さじ1  
Ⓑ オリーブオイル・大さじ2  
Ⓐ 酒・大さじ1  
Ⓐ を合わせておく

使用  
付属品  
波皿



オープン  
手動  
「グリル上下」  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約10~15分)

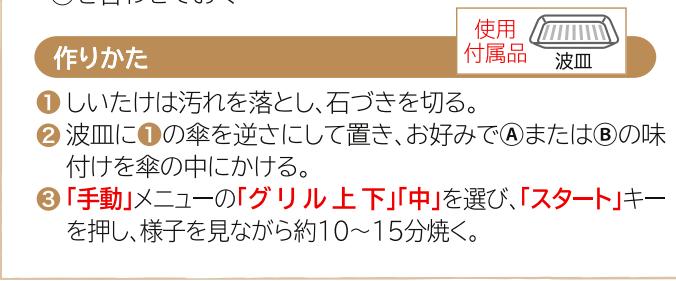
## 焼きとうもろこし

材料(2本分)

とうもろこし(1本 約250g)・2本

- Ⓐ しょうゆ・大さじ1  
Ⓑ みりん・大さじ1  
Ⓐ を合わせておく

使用  
付属品  
波皿



作りかた

- ① しいたけは汚れを落とし、石づきを切る。
- ② 波皿に①の傘を逆さにして置き、お好みでⒶまたはⒷの味付けを傘の中にかける。
- ③ 「手動」メニューの「グリル上下」「中」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約10~15分焼く。

手動



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
180°C  
加熱時間の目安  
(約30分)

## グラタンパン

### 材料(6個分)

- フランスパン(厚さ5cm)・6個  
サラダ油・大さじ1  
バター・10g  
玉ねぎ(薄切り)・100g  
 ① [シーフードミックス(解凍して水気を切っておく)・350g  
 ② 白ワイン・大さじ2  
 ③ を合わせておく  
 薄力粉・大さじ1  
 牛乳・100mL  
 ④ [ピザ用チーズ・80g  
 ⑤ コンソメ(顆粒)・小さじ1  
 塩・こしょう・各適量  
 パセリ(乾燥)・適量

### 作りかた

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

使用  
付属品 平皿



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
200°C  
加熱時間の目安  
(約25～30分)

## コブラー

### 材料(直径22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

- バター・20g  
バナナ(厚さ1cmの輪切り)・3本  
グラニュー糖・大さじ1  
 ① 薄力粉・240g  
 ② ベーキングパウダー・小さじ½  
 ③ を合わせてふるっておく  
 グラニュー糖・90g  
 バター(1mm角に切り、冷やしておく)・120g  
 牛乳(冷やしておく)・50～100mL  
 チョコチップ・50g  
 粉砂糖・適量

### 作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バター20gを入れ弱火で溶かし、バナナを入れグラニュー糖大さじ1を全体にかけ、強火にしカラメリゼ(バナナの表面をカラメル状に焦がす)して、冷ましておく。
- 2 ボウルに①とグラニュー糖を入れて混ぜ、バターを加え、スケッパーなどで切り混ぜる。(バターを溶かさないように米粒くらいまで切り混ぜる。(フードプロセッサーでもよい)
- 3 牛乳を少しづつ加え、切るように混ぜる。全体がそぼろ状になり、少しづつやがでてきたら薄くバター(分量外)を塗った耐熱皿に、②を三分量入れ①のバナナとチョコチップを全体に散らし、その上に残りの生地を散らす。
- 4 平皿にアルミホイルを敷き、③をのせ、「手動」メニューの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。
- 5 冷めてから粉砂糖をふる。

使用  
付属品 平皿



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
200°C  
加熱時間の目安  
(約10～15分)

## フォカッチャ

### 材料(直径約16cm1枚分)

- ① 強力粉・75g  
薄力粉・50g  
 ② 塩・2g  
砂糖・2g  
 ドライイースト・小さじ½  
 ぬるま湯(約40°C)・70～80mL  
 オリーブ油・大さじ½

### 作りかた

- 1 ポリ袋に①を入れ軽く混ぜ、ぬるま湯、オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- 2 こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。(目安は2～2.5倍)
- 3 一次発酵後、軽くガス抜きをする。
- 4 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけ約20分置く。(ベンチタイム)
- 5 アルミホイルを敷き、その上で生地を直径約16cmの円形にのばしたら、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 6 手粉をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に塗る。
- 7 ⑥を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約10～15分焼く。

使用  
付属品 平皿



オープン  
手動  
「オープン」

設定温度の目安  
180°C  
加熱時間の目安  
(約25～35分)

## スコーン

### 材料(直径5cmのもの8個分)

- ① 強力粉・100g  
薄力粉・100g  
ベーキングパウダー・小さじ½  
砂糖・40g  
バター(5mm角に切り、冷やしておく)・50g  
 ② 卵・1個  
牛乳・30mL  
 <つやだし用>  
 ③ 卵・½個分  
 ④ 塩・小さじ¼  
 ⑤ を合わせておく

### 作りかた

- 1 ボウルに①をふりい入れ、バターを加えて手で混ぜ、ぱさぱさの状態にする。
- 2 ①に②を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- 3 のし台に③をのせ、めん棒で厚さ1.5cmにのばし直径5cmの丸型で抜く。
- 4 平皿にアルミホイルを敷き④をのせ、つやだし用に⑤を塗り、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～35分焼く。

使用  
付属品 平皿



●生地を作る際は、  
切るように混ぜる。



オープン  
手動

「オープン」

設定温度の目安  
180°C

加熱時間の目安  
(約25~30分)

## キッシュ

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

- 薄力粉・120g  
Ⓐ 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

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① ポリ袋にⒶを入れ混ぜる。まとまつたら冷蔵室で約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、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20~25分焼く。
- ④ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて「中火」で加熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩、こしょうをし粗熱を取る。
- ⑤ ボウルに卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ $\frac{2}{3}$ 量、④を加えて混ぜる。
- ⑥ 型に入れたままのキッシュ生地に⑤を流し入れ、残りのナチュラルチーズを散らす。
- ⑦ ⑥を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。



オープン  
手動

「オープン」

設定温度の目安  
140°C

加熱時間の目安  
(約25~30分)

使用  
付属品  
平皿

## なめらかプリン

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

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

### 作りかた

- ① 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓐを入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ② 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ③ ②を型に分け入れ、平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵室で冷やす。
- ④ 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓑを入れ「弱火」~「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ ③にお好みで④をかける。



オープン  
手動

「オープン」

設定温度の目安  
200°C

加熱時間の目安  
(約25~35分)

## アップルパイ

材料(直径約22cmのパイ皿1枚分)

- 市販の冷凍パイ生地(1枚100g)・3枚  
りんご・正味約300g  
砂糖・100g  
レモン汁・大さじ1  
シナモン・小さじ $\frac{1}{4}$   
Ⓐ 卵・ $\frac{1}{2}$ 個  
塩・小さじ $\frac{1}{4}$   
Ⓐを合わせておく

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- ① りんごは6~8つ割にし、芯と皮を取る。そのりんごを鍋に入れ、砂糖をまぶしレモン汁をかけ約30分~1時間置く。
- ② りんごから水分が出てきたら、①をIHヒーターの中央に置き「弱火」~「中火」で煮る。
- ③ りんごが透き通ってきたら「中火」にし水分を飛ばし、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモンを加える。
- ④ 冷凍パイ生地は室温に戻しておく。
- ⑤ 1枚を約26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
- ⑥ パイ皿の上にたるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
- ⑦ 底全体にフォークで穴を開けてから、③をのせる。
- ⑧ 残りのパイ生地2枚を重ねて約22×25cmにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
- ⑨ 8本のひもを⑦の上に格子状にのせ、Ⓐを塗り、残りの3本をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。
- ⑩ 表面全体につや出し用にⒶを塗る。
- ⑪ ⑩を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「200」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。



オープン  
手動

「オープン」

設定温度の目安  
180°C

加熱時間の目安  
(約30分)

使用  
付属品  
平皿

## 焼きりんご

材料(りんご2個分)

- りんご(紅玉、ふじなど)・2個  
バター・10g  
グラニュー糖・10g  
シナモンシュガー・適量  
ミント・お好みで

### 作りかた

- ① りんごはよく洗って横半分に切り、芯を抜く。
- ② 芯を抜いたところに、バターとグラニュー糖をそれぞれ約2.5g(10gの $\frac{1}{4}$ )ずつ入れる。
- ③ 切り口を下にして、15×15cmのアルミホイルで1つづつ包む。
- ④ ③を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、約30分焼く。
- ⑤ お好みで、シナモンシュガーをふりかけ、ミントを飾る。



● 焼き色は、りんごの種類や大きさなどによって変わります。お好みに合わせて焼き時間を調整してください。



オープン  
手動  
「オープン」  
[タルト生地]  
設定温度の目安  
180°C  
加熱時間の目安  
(約20分)



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

## フルーツタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

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

### 作りかた

使用  
付属品  
平皿

- タルト生地を焼く。
- 粉ゼラチンは、シロップにふやかし溶かしておく。
- ①のタルト生地の粗熱が取れたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。
- ②をフルーツに塗り、つや出しをする。お好みでミントを飾る。

オープン  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約28分)  
[タルト生地]  
設定温度の目安  
180°C  
加熱時間の目安  
(約20分)



## アーモンドタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

タルト生地(P.118参照)・1個  
バター(室温に戻す)・50g  
砂糖・50g  
卵(溶いたもの)・1個  
薄力粉・20g  
Ⓐ アーモンドパウダー・40g  
ベーキングパウダー・小さじ1/2  
アーモンドスライス・15g

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- タルト生地を焼く。(P.118参照)
- クリーム状になったバターに砂糖を加えてすり混ぜる。
- ②に卵を少しづつ加え、Ⓐを合わせてふるい入れ混ぜる。
- 型に入れたままのタルト生地に③を流し入れ、表面をならし、アーモンドスライスを散らす。
- ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約28分焼く。



オープン  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約25~30分)  
[タルト生地]  
設定温度の目安  
180°C  
加熱時間の目安  
(約20分)



- パンプキンタルトのつや出しは、はちみつを少量の湯(水)でのばして、刷毛で表面に塗るとつやが出ます。アプリコットジャムなどでよいでしょう。

## パンプキンタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

タルト生地(下記参照)・1個分  
かぼちゃ・250g  
砂糖・25g  
卵・1個  
生クリーム・35mL  
レーズン・30g

### 作りかた

使用  
付属品  
平皿

- タルト生地を焼く。(下記参照)
- かぼちゃはゆでて実と皮に分け、皮はクッキー型で抜く。(デコレーション用)
- ボウルにゆでた実を入れてつぶし、砂糖を入れ混ぜる。粗熱が取れたら卵、生クリーム、レーズンを加えよく混ぜる。
- 型に入れたままのタルト生地に、③を流し入れ、②を飾る。
- ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。

オープン  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約25~30分)  
[タルト生地]  
設定温度の目安  
180°C  
加熱時間の目安  
(約20分)



## アプリコットクラフティ

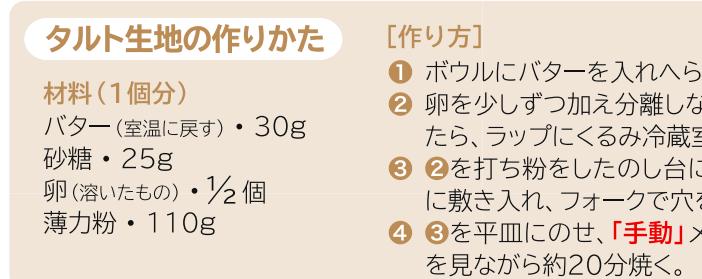
材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

タルト生地(P.118参照)・1個  
卵(卵黄と卵白に分ける)・1個  
砂糖・30g  
バター(室温に戻す)・15g  
生クリーム・35mL  
レモン汁・小さじ1  
薄力粉・25g  
アプリコット缶(半割り)(汁をきりひと口大)・1/2缶(10個分)

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- タルト生地を焼く。(P.118参照)
- ボウルに卵黄を入れ、砂糖約20gを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- バターを入れ混ぜ、生クリーム、レモン汁を順に加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れて泡立て、砂糖約10gを加え、ツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。
- ③にメレンゲを半量加えて混ぜ、残りはメレンゲをつぶさないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 型に入れたままのタルト生地に半量のアプリコットを並べ、⑤を流し入れ、さらに残りのアプリコットを上に並べる。
- ⑥を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 粗熱が取れたら、冷蔵室で冷やす。



### タルト生地の作りかた

#### [作り方]

- ボウルにバターを入れへらでやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
- 卵を少しずつ加え分離しないようよく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまつたら、ラップにくるみ冷蔵室で休ませる。
- ②を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mm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を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20分焼く。



「オープン」  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約25分)

## いちごのショートケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

<スポンジケーキ>	<デコレーション>
卵(卵黄と卵白に分ける)・2個	シロップ
砂糖・50g	⑧ [ 砂糖・15g ]
バニラエッセンス・少々	水・30mL
薄力粉(ふるっておく)・50g	洋酒・小さじ1
Ⓐ [ バター・10g ]	⑨ [ 生クリーム・100mL ]
牛乳・大さじ1/2	砂糖・10g
Ⓐを合わせて加熱し溶かしておく	⑩ [ Ⓢと⑨を合わせて泡立てておく ]
	いちご・適量
	ミントの葉・適量

### 作りかた

#### <スポンジケーキ>

- ① アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ② ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③ 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
- ④ 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 平皿の上に①の型をのせ、④を型に流し入れ表面を平らにし、皿受けにのせる。「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、約25分様子を見ながら焼く。
- ⑥ 烤上がったら、アルミホイルごと約10cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル、オープンシートをはがす。

#### <デコレーション>

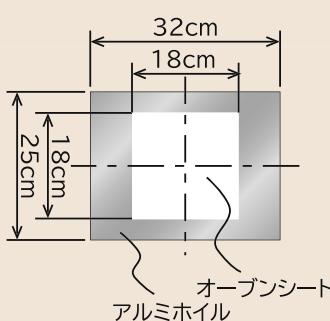
- ⑦ 鍋にⒷを入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
- ⑧ 生地の側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
- ⑨ 生地の表面に⑦を塗る。間に⑨の泡立てた生クリームといちごをはさむ。
- ⑩ 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

使用付属品 平皿

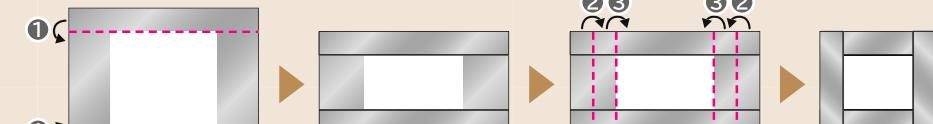
## 幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

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

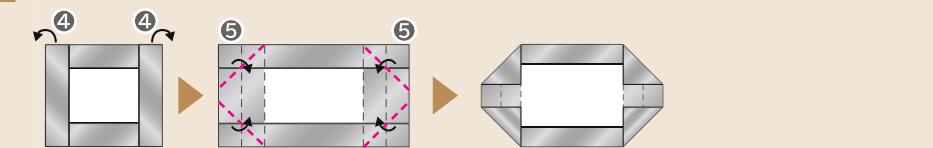
- 1 アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。  
(中心位置を合わせる)



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



- 3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤の角を折る。



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



完成



「オープン」  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約18~22分)

## ブラウニー

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

ブラックチョコレート (粗く刻む)・60g	Ⓐ [ 薄力粉・60g ]
バター(室温に戻す)・60g	Ⓑ [ ココア・大さじ1/2 ]
砂糖・60g	ベーキングパウダー・小さじ1/3
卵・1/2個	レーズン(粗く刻む)・40g
	くるみ(粗く刻む)・40g

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.120参照)
- 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 ポ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、Ⓐをふるい入れてよく混ぜ、さらにⒷ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し、皿受けにのせる。
- ⑦ 「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約12分焼き、型の前後を入れ替えて、さらに約6~10分焼く。

使用付属品 平皿



「オープン」  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約25分)

## チョコチップケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

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

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.120参照)
- ② ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ泡立て器で軽く混ぜ、卵、牛乳、バターを加え混ぜる。チョコチップを入れてへらで混ぜる。
- ③ 平皿の上に①の型をのせ、②を型に流し入れ表面を平らにし、皿受けにのせる。
- ④ 「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25分焼く。

使用付属品 平皿



「オープン」  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約22分)

## 紅茶ケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

バター(室温に戻す)・90g	Ⓐ [ 薄力粉・90g ]
砂糖・90g	Ⓑ [ ベーキングパウダー・小さじ1/2 ]
卵・2個	紅茶(ティーバッグ)・8g
	Ⓐを合わせてふるっておく

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.120参照)
- ② ボールにバターを入れハンドミキサーでクリーム状にしたら砂糖を加え白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ 卵を1個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。
- ④ ③にⒶをふるい入れ、へらでさっくり混ぜる。
- ⑤ 平皿の上に①の型をのせ、④を型に流し入れ表面を平らにし、皿受けにのせる。「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約22分焼く。



「オープン」  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約30~40分)

## ベイクドチーズケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

クリームチーズ(室温に戻す)・200g  
バター(室温に戻す)・30g  
卵(卵黄と卵白に分ける)・2個  
砂糖・50g  
薄力粉・25g  
生クリーム(室温に戻す)・30mL  
Ⓐ[レモン汁・大さじ1  
レモンの皮(すりおろす)・1個分  
Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.120参照)
- 2 ボールにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を加えてしっかりと混ぜる。さらにバターを加え混ぜる。
- 3 ②に砂糖½量と薄力粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加えて混ぜる。
- 4 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 5 ③に④を2回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜ、型に流し入れて、表面を平らにする。
- 6 ⑤を皿受けにのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- 7 型に入れたまま、粗熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

使用  
付属品 平皿



「オープン」  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
140°C  
加熱時間の目安  
(約50~60分)

## カステラ

材料(幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

卵・2個  
砂糖・65g  
Ⓐ[はちみつ・15g  
牛乳・小さじ2  
Ⓐを合わせて温め溶かしておく  
強力粉・40g  
ざらめ・小さじ2

### 作りかた

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

使用  
付属品 平皿



「オープン」  
手動  
「オープン」  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約28~35分)

## スフレチーズケーキ

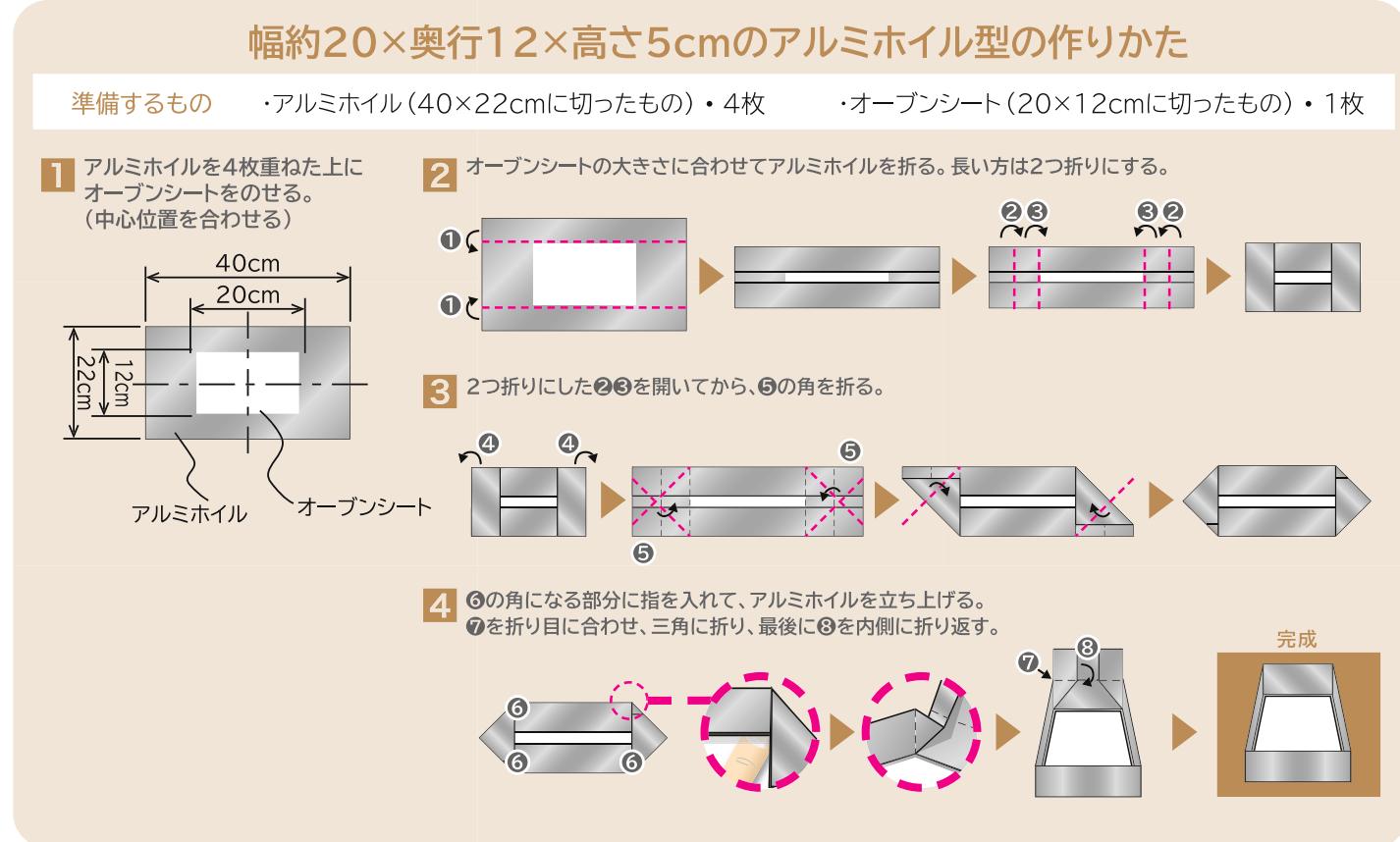
材料(直径8.5cm×高さ4cmのスフレ型4個分)

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

使用  
付属品 平皿

### 作りかた

- 1 ボウルにクリームチーズ、バターを入れクリーム状になるまで混ぜ、砂糖½量を加えてしっかりと混ぜる。卵黄を加えなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ①に生クリーム、牛乳、ブランデー、レモン汁の順に加え、そのつどしっかりと混ぜる。コーンスターチをふるい入れ、ダマにならないように混ぜる。
- 3 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 4 ②に③を3回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜ、スフレ型の内側にバター(分量外)を塗り、生地を入れ、型を軽く落として表面を平らにする。
- 5 平皿に④を置き、熱湯を生地にからないように入れ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約28~35分焼く。





## パウンドケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

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

「オープン」  
手動

設定温度の目安  
180°C

加熱時間の目安  
(約25~30分)

### 作りかた

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

使用  
付属品  
平皿



手前側



## モカパウンド ケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- バター(室温に戻す)・100g
- 砂糖・80g
- A [インスタントコーヒー・大さじ1  
ぬるま湯(約40°C)・大さじ1]
- ④を合わせておく
- 卵(溶きほぐす)・2個
- カシューなツツ(5mm角に切る)・30g
- B [薄力粉・100g  
ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)]

「オープン」  
手動

設定温度の目安  
180°C

加熱時間の目安  
(約25~30分)

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、Aを加える。
- ③ 卵を少しづつ加えながら混ぜ、カシューなツツ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。
- ④ 平皿の上に①の型を横長にのせ、③を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
- ⑤ ④を皿受けにのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。

使用  
付属品  
平皿

### 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
- ・オープンシート(18×9cmに切ったもの)・1枚

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

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

3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤の角を折る。

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

完成

## カラメルパウンド ケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- A [砂糖・40g  
水・大さじ1½  
水・大さじ1½  
バター(室温に戻す)・100g  
砂糖・80g  
卵(溶きほぐす)・2個  
クランベリー(乾燥 粗く刻む)・60g]
- B [薄力粉・100g  
ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)]

「オープン」  
手動

設定温度の目安  
180°C

加熱時間の目安  
(約25~30分)

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- 鍋にAを入れIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱し、カラメル色になったら、加熱を止め、水を加える。(この時ソースが飛び散るので注意する)
- ③ 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。
- ④ 卵を少しづつ加えながら混ぜ、②とクランベリーを加えてへらで混ぜ合わせる。⑥を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- ⑤ 平皿の上に①の型を横長にのせ、④を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
- ⑥ ⑤を皿受けにのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。

使用  
付属品  
平皿

124 オーブン調理

オーブン調理 125



## バナナブレッド

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- 卵・1個
- 砂糖・50g
- サラダ油・大さじ1
- バナナ(つぶしておく)・2本
- チョコチップ・25g
- Ⓐ 薄力粉・100g
- Ⓑ ベーキングパウダー・小さじ $\frac{1}{2}$

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- ② ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にバナナを混ぜ、Ⓐをふるい入れて混ぜ、チョコチップを入れて軽く混ぜる。
- ④ ③を①の型に入れ表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約22~32分焼く。

使用  
付属品 平皿



## ケークサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- バター・15g
- 玉ねぎ(みじん切り)・100g
- 牛乳・100mL
- Ⓐ 卵・1個
- サラダ油・大さじ1
- Ⓑ 薄力粉・100g
- ベーキングパウダー・小さじ $\frac{1}{2}$
- 粉チーズ・6g
- 塩・小さじ $\frac{1}{2}$
- ベーコン(1cm角に切る)・60g

使用  
付属品 平皿



### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱しバターを溶かして、玉ねぎを軽く炒め、冷ましておく。
- ③ ボウルにⒶを入れて混ぜ、Ⓑをふるい入れてよく混ぜる。さらにベーコンを加えて軽く混ぜる。
- ④ ③を①の型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。



## 豆腐の ガトーショコラ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- 絹ごしとうふ(軽く水切りする)・240g
- Ⓐ ブラックショコラート・50g
- Ⓑ 豆乳(または牛乳)・大さじ1
- Ⓐを合わせて加熱し溶かしておく
- 砂糖・50g
- 卵・1個
- はちみつ・大さじ2
- Ⓑ 薄力粉・40g
- Ⓑ ココア・20g
- Ⓑを合わせてふるっておく
- ラム酒・少々
- ココア(仕上げ用)・適量

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- ② ボウルに裏ごしした豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②の中にⒶと砂糖、卵、はちみつを加え混ぜ合わせ、Ⓑをふるい入れラム酒を加えて混ぜ、型に流し入れる。
- ④ 平皿に③をのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- ⑤ 粗熱をとり、ラップで覆って冷蔵室で冷やす。冷えたら、表面にココアをふりかける。

使用  
付属品 平皿



## サーモンと クリームチーズのケークサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- |            |                             |
|------------|-----------------------------|
| Ⓐ 牛乳・100mL | 松の実・10g                     |
| 卵・1個       | Ⓑ 薄力粉・100g                  |
| サラダ油・大さじ1  | ベーキングパウダー・小さじ $\frac{1}{2}$ |
| 酒・大さじ1     | 塩・小さじ $\frac{1}{2}$         |
- スモークサーモン  
(3cm幅に切る)・30g
- クリームチーズ(1cm角に切る)・30g

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- ② ボウルにⒶを入れて混ぜ、Ⓑをふるい入れてよく混ぜる。
- ③ ②にスモークサーモン、クリームチーズ、松の実を入れ軽く混ぜる。
- ④ ③を①の型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。

使用  
付属品 平皿



## 桜えびと ブロッコリーのケークサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Ⓐ 牛乳・100mL                 | 桜えび・5g                      |
| 卵・1個                       | Ⓑ 薄力粉・100g                  |
| サラダ油・大さじ1                  | ベーキングパウダー・小さじ $\frac{1}{2}$ |
| ナチュラルチーズ<br>(細かく刻んだもの)・20g | 塩・小さじ $\frac{1}{2}$         |
- ブロッコリー  
(5mm角に切る)・15g

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- ② ボウルにⒶを入れて混ぜ、Ⓑをふるい入れてよく混ぜる。
- ③ ②にチーズ、ブロッコリー、桜えびを入れ軽く混ぜる。
- ④ ③を①の型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。

使用  
付属品 平皿

### 手動



## クッキー

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

### 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵室で約1時間休ませる。
- 打ち粉(分量外)をしたのし台に、③の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約13~18分焼く。



## 絞りだしクッキー

材料(16個分)

バター(室温に戻す)・27g  
砂糖・13g  
卵(溶きほぐす)・1/3個分(約17g)  
バニラエッセンス・少々  
薄力粉・43g  
くるみ(小さく碎いたもの)・適量

### 作りかた

- P.129のソフトクッキーの作りかた①~②を参照。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめて、口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた平皿に絞り出し、上にくるみを飾る。
- 「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約14~16分焼く。



### 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖とちみつを加えて、さらによく混ぜる。
- ①に卵を入れ、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- Ⓐをふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜる。
- Ⓐを12等分し平たく丸め、型に入れる。
- Ⓐを平皿に並べ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。



## アイスボックスクッキー

材料(16枚分)

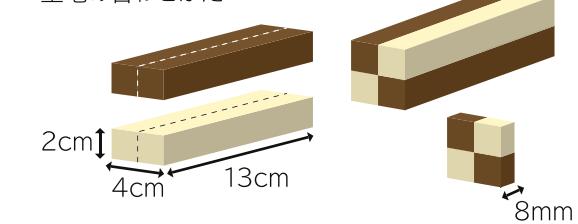
<普通の生地>  
バター(室温に戻す)・25g  
砂糖・20g  
卵・1/4個分(13g)  
バニラエッセンス・少々  
薄力粉・55g

<ココア生地>  
バター(室温に戻す)・25g  
砂糖・20g  
卵・1/4個分(13g)  
Ⓐ 薄力粉・55g  
Ⓑ ココア・7g  
Ⓐを合わせておく

### 作りかた

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

### 生地の合わせかた



## いちご風味の焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

卵白・1個分  
塩・ひとつまみ

粉糖(またはグラニュー糖)・40g  
かき氷シロップ(いちご味)・10g

### 作りかた

- ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
- ①の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
- 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。
- 平皿にアルミホイルを敷き③を直径約1cmに絞り出す。「手動」メニューの「オープン」「100」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約70~80分焼く。
- 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。



## くるみと黒ごまの焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

くるみ(細かく碎く)・20g  
黒すりごま・大さじ1(約5g)

### 作りかた

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



## シュガーバターラスク



## 黒ごまラスク



## オランジェ ショコララスク



### 作りかた

- 平皿にオープンシートを敷き、スライスアーモンドをひろげ「手動」メニューの「オープン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、約5分焼く。加熱が終了したら、すぐに取り出し細かく碎く。
- フライパンをIHヒーターの中央に置きAを入れ、「中火」で加熱する。茶色く色づいたら加熱を止め、①を加えて絡める。
- パンの表面に②を薄く塗る。
- 平皿にオープンシートを敷き③を並べ、「手動」メニューの「オープン」「120」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約28~32分焼く。
- 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。

### 材料(12枚分)

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

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

<オランジェ ショコララスク>  
フランスパン(厚さ5mmに切る)・12枚  
Ⓐ ココア・小さじ $\frac{1}{2}$   
Ⓑ オレンジピール(細かく刻む)・適量  
Ⓒ バター・50g  
Ⓓ グラニュー糖・25g  
Ⓐを合わせておく

使用  
付属品  
平皿



## きなこパフ

### 材料(1回分)

小町麩( $\frac{1}{4}$ に切る)・20g  
ホワイトチョコレート・30g  
Ⓐ きなこ・15g  
Ⓑ 砂糖・15g

使用  
付属品  
平皿

作りかた

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



## チョコパフ

### 材料(1回分)

小町麩( $\frac{1}{4}$ に切る)・20g  
Ⓐ ココア・小さじ1  
Ⓑ チョコレート・30g

使用  
付属品  
平皿

作りかた

- 平皿にアルミホイルを敷き、麩を重ならないようにのせる。
- 「手動」メニューの「オープン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを碎いて入れ「とろ火」で溶かす。
- 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、ココアをまぶす。



## ホワイトロシェ

### 材料(1回分)

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

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 平皿にアルミホイルを敷き、くるみを重ならないようにのせ、「手動」メニューの「オープン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約5分焼く。
- 焼いたくるみとマシュマロ、ビスケット、ドライフルーツを細かくする。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを碎いて入れ「とろ火」で溶かし、8割程溶けたら加熱を止め、マシュマロを入れ余熱で少し溶かす。
- ④ ③に②を入れからめる。
- オープンシートにスプーンで一口大に落とし、いちごのフリーズドライを飾り、冷蔵室で冷やして固める。



オープン  
手動

「オープン」

設定温度の目安  
180°C

加熱時間の目安  
(約25~30分)

## スイートポテト

材料(4cm菊型12個分)

さつまいも・300g	バター・30g	①	つやだし用
砂糖・45g	卵黄・1個分	②	卵黄・1個分
卵黄・1個分	みりん・小さじ1		みりん・小さじ1
生クリーム・30mL	②を合わせておく		
ラム酒・小さじ1			
シナモン・少々			

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

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



オープン  
手動

「オープン」

設定温度の目安  
160°C

加熱時間の目安  
(約16~20分)

## マドレーヌ

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵・1個	薄力粉・40g
砂糖・40g	バター(溶かしておく)・40g
レモン汁・小さじ1	

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
- レモン汁を加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れへらで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
- 型に敷紙を敷き、➁の生地を分け入れる。
- ➃を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。



オープン  
手動

「オープン」

設定温度の目安  
160°C

加熱時間の目安  
(約16~20分)

## モカショコマドレーヌ

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵・1個	薄力粉・40g
砂糖・30g	バター(溶かしておく)・40g
Ⓐ インスタントコーヒー ・小さじ1	一口チョコレート(1/4に切る)・4粒
お湯・小さじ1	

使用  
付属品  
平皿

### 作りかた

- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もたりするまで十分に泡立てる。
- Ⓐを加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れへらで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
- 型に敷紙を敷き、➁の生地を分け入れる。チョコを均等に散らす。
- ➃を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。

# 50音順 さくいん

あ	えび姿蒸し団子 ..... 27	<	空芯菜とにんにくの炒め物 ..... 18
アーモンドタルト ..... 119	えびチリ ..... 17	クッキー ..... 128	
アイスピックスクッキー ..... 128	えびとしいたけのあられ揚げ ..... 40	串揚げ ..... 37	
青のりチーズパン ..... 94	えびの天ぷら ..... 71	串カツ ..... 67	
赤魚の干物 ..... 46	えびフライ【適温調理:揚げ物】 ..... 38	グラタンパン ..... 114	
アクアパツツア【適温調理:炒め物】 ..... 13	えびフライ【オープン:ノンフライ】 ..... 65	グラハムパン ..... 94	
アクアパツツア【オープン:焼き蒸し】 ..... 77	あさりの酒蒸し ..... 28	クリームパン【適温調理:卵焼き】 ..... 31	
あさりのサフランライス ..... 27	あさりのサフランライス ..... 27	クリームパン【オープン:パン・菓子】 ..... 89	
あじの塩焼き ..... 45	あじの天ぷら ..... 73	くるみと黒ごまの焼きメレンゲ ..... 129	
あじの開き【オープン:焼き物】 ..... 46	あじの開き【オープン:過熱水蒸気】 ..... 60	クルミとレーズンの赤ワインパン ..... 92	
オニオンスープ ..... 23	オニオンパン ..... 94	クレープ・シュゼット ..... 30	
オニオンリング ..... 38	オニオンリング ..... 38	黒ごまラスク ..... 130	
オムレツ ..... 25	親子丼 ..... 28	け	
あじフライ【適温調理:炒め物】 ..... 15	オランジェ ショコララスク ..... 130	ケーキサレ ..... 127	
あじフライ【オープン:ノンフライ】 ..... 65	か		
あじフライ温め ..... 61	ガーリックトースト ..... 11	こ	
アスパラの肉巻きフライ ..... 64	かき揚げ温め ..... 61	小あじのみりん干し ..... 112	
厚揚げ ..... 111	かきフライ ..... 38	紅茶ケーキ ..... 121	
アップルパイ ..... 116	かじきまぐろのみぞ漬け ..... 47	コーヒーパン ..... 90	
アプリコットクラフティー ..... 119	カスタークリーム ..... 31	ゴーヤチャンプル ..... 12	
あんパン ..... 89	カステラ ..... 123	コーンマヨパン ..... 95	
い	かつおのたたき ..... 10	黒糖パン ..... 85	
いかの天ぷら ..... 73	かにシウマイ ..... 83	ココアボール ..... 97	
いかのみぞ漬け焼き ..... 113	かぼちゃの天ぷら ..... 72	ごはんパン ..... 85	
いかフライ ..... 65	かぼちゃのホイル焼き ..... 105	コブラー ..... 115	
いかめし ..... 28	かぼちゃのプリン ..... 33	ごま団子 ..... 43	
いか焼き ..... 82	かぼちゃパン ..... 93	コロッケ【適温調理:揚げ物】 ..... 39	
いかリング ..... 65	かますの干物 ..... 46	コロッケ【オープン:ノンフライ】 ..... 68	
いさきの塩焼き ..... 45	から揚げ温め ..... 61	コロッケ温め ..... 61	
イタリアン風カツレツ ..... 63	カラメルパウンドケーキ ..... 125	さ	
いちごソース ..... 34	かりんとう ..... 43	サーモンとクリームチーズのケーキサレ ..... 127	
いちごのショートケーキ ..... 120	かりんとうまんじゅう ..... 43	サーモンフライ ..... 66	
いちご風味の焼きメレンゲ ..... 129	カレーパン ..... 88	桜えびとブロッコリーのケーキサレ ..... 127	
彩り温野菜とバーニャカウダソース ..... 20	かんたんパン ..... 84	さけのかす漬け ..... 47	
いわしの丸干し ..... 112	き		
いわしフライ ..... 66	きすの天ぷら ..... 71	さけのちゃんちゃん焼き ..... 78	
う	きすフライ ..... 66	さざえ ..... 48	
ウインナーパン ..... 88	キッシュ ..... 116	ささみの梅肉フライ ..... 64	
薄切りポークカツ ..... 15	きなこパフ ..... 131	ささみフライ ..... 64	
うずらの卵とウインナーの串揚げ ..... 67	きなこボール ..... 97	さつま揚げ ..... 111	
うなぎの温め ..... 77	キャラメルナッツラスク ..... 130	さつまいもの天ぷら ..... 72	
梅じそギョウザ ..... 81	牛肉串焼き ..... 52	サムゲタン ..... 23	
え	ギョウザ ..... 80	サラダピザ ..... 57	
エッグポテトパン ..... 96	きんきの干物 ..... 46	さわらの西京漬け ..... 47	
えび ..... 47		さんまの塩焼き ..... 44	

さんまの開き【オーブン:過熱水蒸気】	60	そ	ドーナツ	42	はまぐり	48	ポークソテー	14	焼きとり(塩)【オーブン:過熱水蒸気】	59	
さんまのみりん干し	112	そば粉のガレット	13	トッポギ	16	ハムカツ	67	ほたて	48	焼きとり(たれ)	47
		ソフトクッキー	129	トマトのチーズ焼き	110	パリパリチキンのサラダ	9	ほつけの開き	46	焼きなす	111
し			どら焼き	35	パンケーキ	34	骨付きもも(塩)【オーブン:焼き物】	52	焼きパプリカのマリネ	111	
しいたけの天ぷら	73	た	ドリア	54	ハンバーグ【適温調理:炒め物】	15	骨付きもも(塩)【オーブン:過熱水蒸気】	59	焼きビーフン	16	
シーフードピザ	56	大学いも	23	鶏だんごと白菜蒸し	76	ハンバーグ【オーブン:焼き物】	49	ホワイトソース	28	焼き豚	53
シーフードピラフ	21	たいごはん	21	鶏つくね	13	ハンバーグのホイル焼き	104	ホワイトロシェ	131	焼き抹茶ドーナツ	99
塩ざけ【オーブン:焼き物】	46	大豆とひじきの煮物	23	鶏手羽先の甘辛揚げ	69	バンバンジー	76	パンプキンタルト	118	焼き明太子	112
塩ざけ【オーブン:過熱水蒸気】	60	大豆のキーマカレー	19	鶏手羽先のつけ焼き【オーブン:焼き物】	51	マーぼー豆腐	18			焼きもち	10
塩さば【オーブン:焼き物】	46	たいの塩釜焼き	109	鶏手羽先のつけ焼き【オーブン:過熱水蒸気】	59	マカロニグラタン	54			焼き野菜	53
塩さば【オーブン:過熱水蒸気】	60	たいの塩焼き	45	鶏手羽中の塩焼き【オーブン:焼き物】	52	マドレーヌ	132			焼きりんご	117
塩さんま	45	たいの塩焼き(切身)	46	鶏手羽中の塩焼き【オーブン:過熱水蒸気】	59	マフィン	100			野菜炒め	16
塩パン	98	卵焼き	25	鶏肉と長ねぎのホイル焼き	104	豆パン	98			野菜チップス	42
ししゃも	46	玉ねぎオーブン焼き	110	鶏肉の竜田揚げ	70					野菜のグラタン	54
シナモンボール	97	タルトタタン	33	鶏のから揚げ【適温調理:揚げ物】	37					野菜の素揚げ	40
シナモンロール	31	タンドリーチキン	107	鶏のから揚げ【オーブン:ノンフライ】	69					野菜のテリーヌ	79
市販のギョウザ(冷蔵/冷凍)	80			鶏の照り焼き	107						
市販のシュウマイ(冷凍/チルド)	83	ち		鶏の天ぷら	72						
市販のピザ(冷蔵/冷凍)	57	チーズ入りチキンハンバーグ	49	鶏のハーブ焼き【オーブン:焼き物】	51						
絞り出しクッキー	128	チーズケーキ	33	鶏のハーブ焼き【オーブン:過熱水蒸気】	58						
シュウマイ	82	チーズリゾット	21	鶏の柔らか蒸し	108						
シュウマイのえび衣揚げ	69	チキンカツ	62	鶏ハム	108						
シュウマイの野菜蒸し	26	チキンソテー	14	とんかつ	39						
シュガー・バターラスク	130	チキンナゲット	68	とんかつ温め	61						
しょうが焼き	9	チキンロール	108								
ショウロンボウの野菜蒸し	26	ちくわ天	73	な							
ショコラパン	90	チヂミ	11	なすと豚肉のはさみ蒸し	77						
ショコラバナナパン	91	チャーハン	10	なすの揚げびたし	41						
白身魚のソテー	15	チョコチップケーキ	121	なすの天ぷら	72						
		チョコパフ	131	生ざけのホイル焼き	105						
		チョコマーブルパン	86	生ざけの野菜蒸し	26						
す		チョコマフィン	100	なめらかプリン	117						
スイートポテト	132										
スクランブルエッグ	25	チョコレートケーキ	32	に							
スコーン	115	チンジャオロウスー	18	煮込みハンバーグ	8						
スコッチャッグ風かぼちゃコロッケ	68			にしんの塩焼き	45						
スパイシーチキン	69	手作りハーブソーセージ	109	にしんの干物	46						
スパゲティカルボナーラ	29	手作りポークハム	109	にんじんパン	93						
スパゲティペスカトーレ	29	照り焼きチキンピザ	56								
スパゲティペペロンチーノ	29	天ぷら	36	は							
スパニッシュオムレツ	24	天ぷら温め	61	パウンドケーキ	124						
スフレチーズケーキ	122			パエリア	103						
スペアリブ	107			はたはた	46						
スルメ	113	豆腐ステーキ	20	ハッシュドポテト(冷凍)	70						
		豆腐のガトーショコラ	126	ハッシュドビーフ	19						
せ		豆腐のチーズケーキ	32	八宝菜	17						
セサミパン	87	豆腐ピザ	14	バナナブレッド	126						
セロリギョウザ	81	トースト	103	バニラアイス	35						
				ほうれん草と豆腐のギョウザ	81						
				ほうれん草パン	93						

**ホームページから「使いかた動画」や「おすすめレシピ」が  
ご覧いただけます。  
スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。**

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

① コードを読み取る



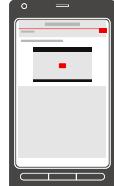
「使いかた動画」

② 見たい項目を選択



「おすすめレシピ」

③ 再生



**■パソコンを使うとき（コードが読み取れないとき）**

① URLを入力

「使いかた動画」 [http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual\\_movie/ih/k300t\\_series/index.html](http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/ih/k300t_series/index.html)

「おすすめレシピ」 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/recipe/m/>

② 見たい項目を選択

③ 再生

(お知らせ)

●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、動画の再生ができない場合があります。

●ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。

●「使いかた動画」や「おすすめレシピ」のホームページ掲載は、予告なく変更・中止することがあります。

◎日立アプライアンス株式会社

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

