



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。様子をみて調整してください。

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	▶	チャーハン……………10	
しょうが焼き……………9		焼きもち……………10	
豚丼……………9		お好み焼き……………11	
パリパリチキンのサラダ……9	▶	チヂミ……………11	
ビーフステーキ……………10		ガーリックトースト……………11	
かつおのたたき……………10			

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		チンジャオロウスー……………18	
アクアパッツァ……………13	▶	空芯菜とにんにくの炒め物……18	
そば粉のガレット……………13		ビーフストロガノフ……………19	▶
鶏つくね……………13		大豆のキーマカレー……………19	
豆腐ピザ……………14	▶▶	ハッシュドビーフ……………19	▶
チキンソテー……………14		豆腐ステーキ……………20	▶
ポークソテー……………14		彩り温野菜とバーニャカウダソース…20	
ハンバーグ……………15	▶	シーフードピラフ……………21	▶
薄切りポークカツ……………15		たいごはん……………21	▶
あじフライ……………15		チーズリゾット……………21	▶
白身魚のソテー……………15		ラタトゥーユ……………22	▶
焼きそば……………16		ローストビーフ……………22	▶
焼きビーフン……………16		ブイヤベース……………22	▶
野菜炒め……………16		サムゲタン……………23	▶
トッポギ……………16	▶	オニオンスープ……………23	
八宝菜……………17		大豆とひじきの煮物……………23	▶
えびチリ……………17		大学いも……………23	
マーボー豆腐……………18			

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)

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

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		野菜の素揚げ……………40	
鶏のから揚げ……………37		フライドチキン……………40	
串揚げ……………37		ピロシキ……………41	
えびフライ……………38		なすの揚げびたし……………41	
かきフライ……………38		ドーナツ……………42	
オニオンリング……………38		野菜チップス……………42	
フライドポテト……………38		フルーツフリッター……………42	
とんかつ……………39		かりんとうまんじゅう……43	
コロツケ……………39		かりんとう……………43	
えびとしいたけのあられ揚げ……40		ごま団子……………43	▶

レシピの名前で探す場合は ▶▶▶ 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

焼き物
炒め物
卵焼き
揚げ物



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

(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
スコッチエッ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
アクアパッツァ ……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「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		

オーブン調理「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
ウインナーパン……………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
コーヒーパーン……………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

オーブン調理「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	オープン 160℃	生ざけのホイル焼き……………105	オープン 280℃
トースト……………103	トースト	かぼちゃのホイル焼き……………105	オープン 280℃
ピザトースト……………103	トースト	バイクドポテト……………106	オープン 220℃
パエリア……………103	オープン 260℃	ミートローフ……………106	オープン 200℃
ハンバーグのホイル焼き……………104	オープン 280℃	タンドリーチキン……………107	オープン 220℃
鶏肉と長ねぎのホイル焼き……………104	オープン 280℃	鶏の照り焼き……………107	オープン 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	オープン 220℃	パンプキンタルト……………118	オープン 160℃
スペアリブ……………107	オープン 200℃	アーモンドタルト……………119	オープン 160℃
チキンロール……………108	オープン 120℃	アプリコットクラフティー……………119	オープン 160℃
鶏の柔らか蒸し……………108	オープン 120℃	いちごのショートケーキ……………120	オープン 160℃
鶏ハム……………108	オープン 120℃	ブラウニー……………121	オープン 160℃
手作りポークハム……………109	オープン 120℃	チョコチップケーキ……………121	オープン 160℃
手作りハーブソーセージ……………109	オープン 120℃	紅茶ケーキ……………121	オープン 160℃
たいの塩釜焼き……………109	オープン 200℃	バイクドチーズケーキ……………122	オープン 160℃
ロブスターのグラタン……………110	オープン 180℃	スフレチーズケーキ……………122	オープン 160℃
玉ねぎオープン焼き……………110	オープン 200℃	 カステラ……………123	オープン 140℃
トマトのチーズ焼き……………110	オープン 180℃	パウンドケーキ……………124	オープン 180℃
焼きパプリカのマリネ……………111	オープン 260℃	モカパウンドケーキ……………125	オープン 180℃
焼きいも……………111	オープン 220℃	カラメルパウンドケーキ……………125	オープン 180℃
焼きなす……………111	オープン 260℃	バナナブレッド……………126	オープン 160℃
厚揚げ……………111	オープン 240℃	豆腐のガトーショコラ……………126	オープン 160℃
さつま揚げ……………111	オープン 260℃	ケーキサレ……………127	オープン 180℃
焼き明太子……………112	グリル 中	サーモンとクリームチーズのケーキサレ…127	オープン 180℃
さんまのみりん干し……………112	グリル 中	桜えびとブロッコリーのケーキサレ…127	オープン 180℃
小あじのみりん干し……………112	グリル 中	クッキー……………128	オープン 160℃
いわしの丸干し……………112	グリル 中	絞り出しクッキー……………128	オープン 160℃
ぶりかまの塩焼き……………112	グリル 中	アイスボックスクッキー……………128	オープン 160℃
スルメ……………113	グリル 中	ソフトクッキー……………129	オープン 160℃
いかのみそ漬け焼き……………113	グリル 中	いちご風味の焼きメレンゲ……………129	オープン 100℃
焼きおにぎり……………113	グリル 中	くるみと黒ごまの焼きメレンゲ……………129	オープン 100℃
焼きしいたけ……………113	グリル 中	シュガーバターラスク……………130	オープン 120℃
焼きとうもろこし……………113	グリル 中	黒ごまラスク……………130	オープン 120℃
グラタンパン……………114	オープン 180℃	オレンジ ショコララスク……………130	オープン 120℃
フォカッチャ……………114	オープン 200℃	キャラメルナッツラスク……………130	オープン 140℃・120℃
コブラー……………115	オープン 200℃	きなこパフ……………131	オープン 140℃
スコーン……………115	オープン 180℃	チョコパフ……………131	オープン 140℃
キッシュ……………116	オープン 180℃	ホワイトロシエ……………131	オープン 140℃
アップルパイ……………116	オープン 200℃	スイートポテト……………132	オープン 180℃
なめらかプリン……………117	オープン 140℃	マドレーヌ……………132	オープン 160℃
焼きりんご……………117	オープン 180℃	モカチョコマドレーヌ……………132	オープン 160℃
フルーツタルト……………118	オープン 180℃		

適温調理
『焼き物』
メニュー
で調理するレシピ



適温調理
焼き物
IH

設定温度の目安
220℃→120℃

煮込みハンバーグ

材料(4個分)

バター・15g
玉ねぎ(みじん切り)・100g

A

合びき肉・300g
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

B

砂糖・大さじ1
みりん・大さじ1
トマトケチャップ・中濃ソース・各大さじ3
トマト(湯むきしてさいの目に切る)・1個

サラダ油・大さじ1
しめじ(小房に分ける)・200g

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、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」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Bを入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定キーで「120」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしてソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。

適温調理
焼き物
IH

設定温度の目安
220℃

しょうが焼き

材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用)・200g

A

しょうが汁・大さじ1
しょうゆ・大さじ1 1/2
酒・大さじ1

サラダ油・大さじ1

作りかた

- 豚肉は広げた状態でA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。

適温調理
焼き物
IH

設定温度の目安
220℃

豚丼

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉・300g

A

しょうゆ・カップ 1/4
みりん・カップ 1/4
砂糖・大さじ3

サラダ油・大さじ1
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、A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。

適温調理
焼き物
IH

設定温度の目安
220℃→180℃

パリパリチキンのサラダ

材料(2人分)

鶏もも肉・1枚(250g)

A

酒・小さじ1
しょうゆ・小さじ1
紫玉ねぎ(千切り)・1/4 個
プチトマト(半分に切る)・6個
レタス(一口大にちぎる)・200g
アスパラガス(下ゆでして4cmの斜め切り)・150g

B

酒・大さじ1
粒マスタード・小さじ1強
マヨネーズ・大さじ3
ワインビネガー・大さじ1
塩・小さじ 1/5
こしょう・少々

作りかた

- 鶏肉はA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。焼き上がったらい口大に切り、②の野菜とともに器に盛りつける。
- 仕上げにBをよく混ぜ、上からかける。



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

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
サラダ油 ・ 適量
にんにく(スライス) ・ 1かけ
塩・こしょう ・ 各適量

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。



お好み焼き

材料(2枚分)

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

長いも(すりおろし) ・ 50g
水 ・ 100mL
サラダ油 ・ 大さじ2

④ お好みソース ・ 適量
紅しょうが ・ 適量
マヨネーズ ・ 適量
削りぶし ・ 適量
青のり ・ 適量

作りかた

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

④

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、水を少しずつ加えながら混ぜ、にら、たかのツメ、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 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①の半分(1枚分)を流し入れて両面を焼く。同様に①の残り分(1枚分)を焼く。
- 4 ④を合わせて、たれを作る。



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1 1/2

作りかた

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



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、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 焼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。



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
ブロッコリー(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。にんにくは半分に切る。
- 2 ブロッコリーは、やわらかくしたバターと混ぜる。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」**「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、②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

適温調理

炒め物

IH

設定温度の目安

200℃

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)
・ $\frac{1}{2}$ 丁(150g)

卵・1個

しょうゆ・小さじ1

塩・小さじ $\frac{1}{3}$

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

①

作りかた

①

②

③

④

適温調理

炒め物

IH

設定温度の目安

180℃→130℃

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)・ $\frac{1}{2}$ 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

②

③

④

⑤

⑥

適温調理

炒め物

IH

設定温度の目安

200℃

そば粉のガレット

材料(2人分)

そば粉・50g

水・100mL

卵・ $\frac{1}{2}$ 個

白ワイン・大さじ1

塩・小さじ $\frac{1}{4}$

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

②

③

④

⑤

適温調理

炒め物

IH

設定温度の目安

170℃

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

しょうが(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

①

②

③

④

作りかた

①

②

③

④



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・ $\frac{1}{2}$ パック
生しいたけ・4枚
- ④ [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

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④を加えて炒め、しん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。



チキンソテー

材料(2人分)

- 鶏もも肉(1枚約100g)・2枚
レモン・1個
ローズマリー・2枝
- 塩・こしょう・各少々
にんにく(スライス)・1かけ
オリーブ油・大さじ1
レモン(くし形切り)・ $\frac{1}{4}$ 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
サラダ油・大さじ $\frac{1}{2}$
薄力粉・大さじ2
- ④ [しょうゆ・大さじ1
みりん・大さじ $1\frac{1}{2}$
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、④を入れ、ソースを作り、③にかける。



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 $\frac{1}{2}$ 弱
こしょう・ナツメグ・各少々
- サラダ油・大さじ1
⑤ [トマトケチャップ・適量
ウスターソース・適量

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て玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形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、メニュー「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、③を入れ、片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、設定キーで「140」に切り替えて、中まで火を通し、器に盛りつける。
- ⑤を合わせ、ソースを作り、⑥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

作りかた

- 豚肉3枚を並べ塩、こしょうをふり、マスタードを塗って3つ折りにしたものを、4個作る。
- ①に薄力粉、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②を並べ、返しながらか約5～6分焼く。



あじフライ

材料(2人分)

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

作りかた

- 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、あじの身を下にして入れる。
- 約2～3分加熱し、焼き色がついたら裏返し、サラダ油大さじ1を加え約2～3分加熱する。



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

- 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
- 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「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、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順に炒める。
 - 3 最後にソース、塩、こしょうを加える。



- 作りかた
- 1 ビーフンはお湯(分量外)で約3~4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして約1分蒸らし、サラダ油(分量外)を回し入れ混ぜておく。
 - 2 にはら長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
 - 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「炒め物」「200」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、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて炒め、ビーフンを加えて炒め合わせる。
 - 5 ④の調味料を加える。
 - 6 溶いた卵を入れて、にはらを加えて混ぜる。
 - 7 ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。



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
- 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「炒め物」「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、野菜ミックスを入れ炒める。
 - 3 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを加え、味を調える。



- 作りかた
- 1 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。
 - 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、玉ねぎ、にんじん、いんげんを炒める。
 - 4 トッポギも加え、④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。

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

④ [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
④を合わせておく



- 作りかた
- 1 豚肉は3cmに切り、④を混ぜておく。
 - 2 水で戻した干しいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
 - 3 にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
 - 4 えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
 - 5 ボウルに、えび、いかを合わせ⑥を混ぜる。えびといかを湯通しする。
 - 6 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 7 表示部に「適温」が表示されたら、⑥を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順に炒め、火が通ったら⑦の調味料を入れ、⑧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。

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

③ [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
③を合わせておく
④ [酒・大さじ1
塩・小さじ1/2
鶏がらスープの素・小さじ1/2
水・100mL
④を合わせておく
⑤ [片栗粉・小さじ2
水・小さじ2
⑥ [しょうが汁・小さじ1/2
酒・小さじ1
塩・少々
⑦ [酒・大さじ1/2
塩・少々
片栗粉・大さじ1/2



- 作りかた
- 1 えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。水気をふき取り、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
 - 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「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、えびを入れて炒める。
 - 4 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④の薬味を入れてから豆板醤を入れ炒める。
 - 5 ⑤の調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
 - 6 ⑥の水溶き片栗粉を加え、混ぜてとろみをつける。

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

④ [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
④を合わせておく
⑤ [片栗粉・小さじ2
水・小さじ2
⑥ [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
⑥を合わせておく
⑦ [片栗粉・小さじ2
水・小さじ2



マーボー豆腐

- 材料(2人分)**
- 木綿豆腐(さいの目に切る)・1丁(300g)
豚ひき肉・100g
① ねぎ(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ 本
② にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ
③ しょうが(みじん切り)・1かけ
豆板醤・小さじ $\frac{1}{2}$
サラダ油・大さじ1
- ④ 甜麺醤(テンメンジャン)・大さじ1
⑤ 酒・大さじ2
⑥ しょうゆ・大さじ1
⑦ 砂糖・小さじ $\frac{1}{2}$
⑧ 鶏がらスープの素・小さじ $\frac{1}{2}$
⑨ 水・カップ $\frac{1}{2}$
⑩ ⑥を合わせておく
⑪ 片栗粉・小さじ2
⑫ 水・小さじ2
⑬ ごま油・大さじ $\frac{2}{3}$

- 作りかた**
- 豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「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、①を入れ、豆板醤と豚ひき肉を炒め、肉がポロポロになったら⑩の調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
 - ⑫の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみがついたら、仕上げにごま油を回しかける。



チンジャオロウスー

- 材料(2人分)**
- 牛肉(細切り)・150g
ピーマン(細切り)・2個
赤パプリカ(細切り)・1個
ゆでたけのこ(細切り)・30g
生しいたけ(薄切り)・2枚
しょうが(みじん切り)・3g
① しょうゆ・大さじ $\frac{1}{2}$
② 片栗粉・小さじ1強
③ ごま油・大さじ $\frac{1}{2}$
- ④ サラダ油・大さじ1
⑤ オイスターソース・大さじ $\frac{1}{2}$
⑥ しょうゆ・大さじ $\frac{1}{2}$
⑦ 塩・少々
⑧ 砂糖・小さじ $\frac{1}{2}$
⑨ 酒・大さじ $\frac{1}{2}$
⑩ 片栗粉・小さじ $\frac{1}{3}$
⑪ 水・大さじ1
⑫ ⑥を合わせておく
⑬ ごま油・小さじ1

- 作りかた**
- 牛肉に①で下味をつける。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「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①を加えて炒める。
 - 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えて炒める。
 - 火が通ったら⑫を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。



ビーフストロガノフ

- 材料(2人分)**
- 牛こま切れ肉・200g
塩・小さじ $\frac{1}{4}$
黒こしょう・少々
薄力粉・大さじ $\frac{1}{2}$
玉ねぎ・1個
エリンギ・100g
- ① 赤ワイン・大さじ4
② デミグラスソース・1缶(285g)
③ サワークリーム・ $\frac{1}{4}$ カップ
④ 水・100mL
⑤ サラダ油・大さじ $\frac{1}{2}$

- 作りかた**
- 牛肉は適当な大きさに切り、塩、黒こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
 - 玉ねぎは縦半分にして5mm幅に切る。エリンギは長さ3cmの薄切りにする。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、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、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら脇に寄せ、牛肉をほぐしながら炒める。
 - ④に赤ワインを入れ、約30秒牛肉と玉ねぎを軽くなじませてから、エリンギを加えて炒め、次にデミグラスソースと水を加え、設定キーで「150」に切り替えて炒める。
 - デミグラスソースが固い場合は、水を少しずつ入れて調整し、塩、こしょうで味を整える。
 - 加熱を止めて器に盛りサワークリームをかける。



大豆のキーマカレー

- 材料(2人分)**
- 合びき肉・80g
玉ねぎ(みじん切り)・ $\frac{1}{4}$ 個
大豆(ゆで)・60g
枝豆(ゆで)・50g
しょうが(みじん切り)・5g
レーズン・10g
オリーブ油・大さじ1
- ① 市販のカレールー・1かけ
② トマトケチャップ・大さじ1
③ 水・カップ $\frac{3}{4}$
④ 塩・こしょう・各少々
⑤ ガラムマサラ・少々
⑥ <半熟卵>
⑦ 卵・2個

- 作りかた**
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「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、しょうがと玉ねぎを入れて炒め、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
 - カレールー、水、トマトケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
 - 水分が飛んだら塩、こしょうで味を調べ、ガラムマサラを加え、でき上がり直前に枝豆を加える。
 - <半熟卵>
⑤ お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7～8分ゆでる。



空芯菜とにんにくの炒め物

- 材料(2人分)**
- 空芯菜・150g
サラダ油・大さじ2
① たかのツメ(輪切り)・1本
② にんにく(スライス)・1かけ
- ③ 酒・大さじ1
④ 塩・こしょう・各少々

- 作りかた**
- 空芯菜はサツと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4～5cmに切る。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油と①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①の茎を入れて炒め、色が変わったら①の葉を入れて手早く炒め、④で味を調える。



ハッシュドビーフ

- 材料(2人分)**
- サラダ油・大さじ1
玉ねぎ(くし形切り)・300g
牛薄切り肉(5cm幅に切る)・200g
- ① 水・500mL
② 市販のルー・100g

- 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「炒め物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 表示部に「適温」が表示されたら玉ねぎを透き通るまで炒め、次に肉を炒め、肉の色が変わったら水を入れる。
 - 水が沸騰したら、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分煮込む。
 - ふたを取り、ルーを入れて溶かす。さらにときどきかき混ぜながら約5～10分煮込む。



適温調理
炒め物
IH
設定温度の目安
180℃→200℃

豆腐ステーキ

材料(4人分)

木綿豆腐・1丁(300g)
しょうゆ・小さじ2
片栗粉・適量
エノキタケ・100g
にんじん・30g
ピーマン・1個

オリーブ油・小さじ $\frac{1}{2}$ 、大さじ $\frac{1}{2}$
④ 白ワイン・大さじ2
塩・こしょう・各少々
レモン汁・大さじ1

作りかた

- 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。
- 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、ピーマンはヘタと種を取り除き、縦に千切りにする。
- 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。
- 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、④を加えてサッと炒めて取り出す。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふいて、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。
- 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。
- 豆腐を器に取り④の上に盛る。



適温調理
炒め物
IH
設定温度の目安
200℃

彩り温野菜と バーニャカウダソース

材料(4人分)

赤パプリカ・1個
黄パプリカ・1個
ブロッコリー(一口大に切る)・1個
かぼちゃ(5mm幅の薄切り)・4枚
じゃがいも(5mm幅の薄切り)・1個
アスパラガス・2本
ズッキーニ(7mm幅の輪切り)・8枚
オリーブ油・大さじ2

塩・小さじ1
水・大さじ3
<バーニャカウダソース>
アンチョビ(みじん切り)・半缶
にんにく(みじん切り)・2かけ
オリーブ油・カップ $\frac{1}{2}$
生クリーム(乳脂肪率40%以上)・大さじ1

作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- フライパンに塩と水を加え、ふたをして約3分蒸らす。
- 約3分たったら、「切」キーを押し、そのままの状態約2分余熱で蒸らす。
- アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、「弱火」で加熱する。
- にん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。にん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。



適温調理
炒め物
IH
設定温度の目安
180℃→120℃

シーフードピラフ

材料(4人分)

バター・20g
玉ねぎ(みじん切り)・100g
にんじん(みじん切り)・50g
お米(洗ってざるにあげておく)・2カップ
水・480mL

④ 塩・小さじ1
こしょう・少々
コンソメ(顆粒)・大さじ1
シーフードミックス(冷凍)
(解凍して真水で洗う)・200g
グリーンピース・25g

作りかた

- 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。
- 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④を入れる。
- 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ーンピースを上盛りに盛りつけ、ふたをして約10～15分加熱する。
- 「切」キーを押して約10分蒸らす。

調理の
コツ

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



適温調理
炒め物
IH
設定温度の目安
180℃→120℃

チーズリゾット

材料(4人分)

オリーブ油・大さじ1
にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ
玉ねぎ(みじん切り)・100g
バター・20g
お米(洗ってざるにあげておく)・ $1\frac{1}{2}$ カップ

白ワイン・100mL
④ 固形コンソメ
(熱湯に入れ溶かしておく)・1個
熱湯・700mL
④を合わせて溶かしておく
パルメザンチーズ(粉末)・50g
塩・こしょう・各少々

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れ、メニュー「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を炒める。透き通ったらバターを溶かしてお米を炒める。
- お米が透き通ったら、白ワインを入れ④をお米がかぶるくらい入れる。
- 沸騰したら、設定キーで「120」に切り替えて、残りの④を2回に分け入れ、ときどきかき混ぜながら約15～20分煮る。
- お米がアルデンテ(お米の中心に少し芯が残るくらい)になったら「切」キーを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



適温調理
炒め物
IH
設定温度の目安
180℃→120℃

たいごはん

材料(4人分)

サラダ油・大さじ1
しめじ・100g
にんじん(短冊切り)・80g
お米(洗ってざるにあげておく)・2カップ
たい(刺身用のサクを一口大に切る)・200g

④ だし汁・500mL
しょうゆ・大さじ1
酒・大さじ2
塩・小さじ $\frac{1}{3}$
万能ねぎ(小口切り)・少々
しょうが(千切り)・30g

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れて、メニューの「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。
- お米を入れ透き通るまで炒め、④を加えかき混ぜ、さらに沸騰したら約1分かき混ぜる。
- 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。
- 「切」キーを押し、そのまま約10分蒸らす。
- 器に盛りつけて、万能ねぎと残りのしょうがを散らす。



ラタトゥーユ

材料(4人分)

- | | |
|--|---|
| ① 玉ねぎ・ $\frac{1}{2}$ 個
なす・2本
ズッキーニ・ $\frac{1}{2}$ 本
完熟トマト・2個
ピーマン・2個
赤パプリカ・ $\frac{1}{5}$ 個 | にんにく(スライス)・1かけ
白ワイン・大さじ2
塩・小さじ $\frac{1}{3}$
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 ①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」が表示されたらにんにくを炒め、香りが出たら①を加え炒め、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定キーで「150」に切り替え、ふたをしてときどき返しながら約5～6分煮る。
- ④ 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。



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 | ① にんにく(すりおろす)・1かけ
塩・こしょう・各少々
サラダ油・小さじ $\frac{1}{2}$ |
|--|---|

作りかた

- ① 牛肉に①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
- | | |
|--|--|
| ① 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)・ $\frac{1}{3}$ カップ
甘栗・6個
ぎんなん(缶詰)・6粒 | ② 長ねぎ(小口切り)・ $\frac{1}{4}$ 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、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②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 $\frac{1}{2}$
薄力粉・大さじ1
- | | |
|-------------------------|---|
| ① 固形コンソメ・2個
熱湯・800mL | ② ①を合わせて溶かしておく
塩・小さじ $\frac{3}{4}$
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、玉ねぎをきつね色になるまで約10分炒め、薄力粉を全体にまぶす。
- ④ ①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
- | |
|--|
| ① だし汁・150mL
砂糖・大さじ2
酒・みりん・各大さじ1
しょうゆ・大さじ $2\frac{1}{2}$ |
|--|

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、①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。



バイヤベース

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)・ $\frac{1}{2}$ 個 | セロリ(2cm角)・ $\frac{1}{2}$ 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 あし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、ざるにあげ水気をふき取る。
- 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、少しとろみがついたところで止める。さつまいもを戻し入れてからめ、仕上げに黒ごまをふる。

A close-up photograph of a slice of Spanish omelette (tortilla) on a white plate. The omelette is golden-brown and thick, with visible layers of potato and onion. A thick, glossy red sauce is drizzled over the top. Fresh green herbs are garnished on the side.



①	[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	イタリアンパセリ・少々
		(1cm角)・150g	
②	[コンビーフ(1cm角)・100g	
		ベジタブルミックス・100g	
		赤パプリカ(1cm角)・1/2個	

- ① ボウルに④を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた⑥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。



卵・3個
生クリームまたは牛乳・50mL
④ [砂糖・少々
塩・こしょう・各少々

- ① ボウルに卵を入れ溶いて、④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好みの固さになるまで加熱する。



卵・4個
 ① 牛乳・大さじ2
 塩・こしょう・各少々
 サラダ油・適量
 バター・大さじ2

- ① ボウルに卵を入れ溶いて、①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・4個
 (A) 水・50mL
 和風だしの素・小さじ $\frac{1}{4}$
 砂糖・大さじ1
 塩・少々
 サラダ油・適量

- ① ボウルに卵を入れよく溶いて、**④**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 $\frac{1}{4}$ 量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたいむ。
- ④ 空いているところにサラダ油をひき、**①**を $\frac{1}{4}$ 量くらい流し入れ、これを繰り返す。



卵・2個
サラダ油・大さじ1
水・大さじ1

- 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。



設定温度の目安
180℃→130℃



ショウロンポウの野菜蒸し

材料(12個分)

<皮>

① 強力粉・50g
薄力粉・50g
塩・小さじ1/2
水・50mL
ごま油・小さじ1/3
打ち粉(強力粉)・適量

<あん>

② 豚ひき肉・100g
しょうが(すりおろし)・5g
オイスターソース・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

<スープ>

③ 粉ゼラチン・4g
水・20mL
熱湯・80mL
鶏がらスープの素・小さじ1
キャベツ(千切り)・200g
もやし・100g
にんじん(千切り)・50g
水・150mL

作りかた

- ① ①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。
- ② 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。
- ③ 粉ゼラチンを水20mLでふやかし、③に溶かして、冷やし固めておく。固まったら細かくくずす。
- ④ ④の材料を合わせてこね、⑤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。
- ⑤ 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、キャベツ、もやし、にんじんを敷きその上にショウロンポウを並べて、フライパンの側面から水150mLを入れふたをする。
- ⑥ 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。
- ⑦ お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。



設定温度の目安
180℃→130℃



生ざけの野菜蒸し

材料(4人分)

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

作りかた

- ① 生ざけに塩、こしょうをふる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**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、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ざけを並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
- ③ 蒸気が上がったら、設定キーで「**130**」に切り替えて、約10分加熱する。
- ④ お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。



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



設定温度の目安
180℃→130℃



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
干しいたけ(水で戻してみじん切り)・20g
(乾燥した状態で)
① しょうが汁・小さじ1/2
しょうゆ・小さじ1
ごま油・小さじ1/2
塩・小さじ1/3
片栗粉・大さじ1 1/3
キャベツ(千切り)・200g
もやし・100g
にんじん(千切り)・50g
水・150mL

作りかた

- ① ①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)
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」「**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、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上にシュウマイ15個を並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
- ④ 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。
- ⑤ お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、からしじょうゆなどを添える。



設定温度の目安
180℃→130℃



えび姿蒸し団子

材料(2人分)

市販のシュウマイの皮・6枚
むきえび(包丁でミンチにする)・125g
塩・小さじ1/4
① 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
えび(中サイズ)・6尾
レタス・4枚
水・150mL

作りかた

- ① ①の材料を合わせ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② 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。
- ③ ②の背中側に①のをせ、シュウマイの皮でふたをする。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。



設定温度の目安
180℃→120℃



あさりのサフランライス

材料(3〜4人分)

あさり(殻つき)・250g
オリーブ油・大さじ1
にんにく(みじん切り)・1かけ
玉ねぎ(みじん切り)・50g
ベーコン(1cm角に切る)・40g
マッシュルーム(薄切り)・1パック(100g)
お米(洗ってざるにあげておく)・1 1/2カップ
① 白ワイン・1/4カップ
サフラン・10本
ローリエ・1枚
水・250mL
② 顆粒スープの素・小さじ1/2
むきえび・100g
トマト(1cmのさいの目に切る)・1個
塩・こしょう・各少々

作りかた

- ① あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れ、メニューの「**卵焼き**」「**180**」を選び、「**スタート**」キーを押す。
- ③ 表示部に「**適温**」が表示され、にんにくの香りが出たら、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、お米の順に加えて約2〜3分炒める。合わせておいた②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**」に切り替え約10〜15分加熱する。
- ④ 「**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
玉ねぎ
・1個(200g) ④
卵・4個
みつば・5〜6本
ごはん・丼4杯分

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

- 作りかた
- 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分たったら加熱を止め好みの固さになるまで蒸らす。
 - 丼に温かいごはんを盛り、④をのせみつばを散らす。



いかめし

材料(2人分)

するめいか・2はい
もち米・ $\frac{1}{2}$ カップ
水・200mL
しょうゆ・ $\frac{1}{4}$ カップ
酒・ $\frac{1}{2}$ 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を並べて落としが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
薄力粉・15g 塩・こしょう・各少々

材料(1 $\frac{1}{2}$ カップ分)

(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

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
薄力粉・30g 塩・こしょう・各少々

- 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、ダマにならないよう、最初の約1〜2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。



スパゲティペスカトーレ

材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)・200g
水・2L
塩・小さじ2
オリーブ油・大さじ2
玉ねぎ・中 $\frac{1}{8}$ 個
にんにく・1かけ
シーフードミックス(冷凍)
(解凍して真水で洗う)・120g
あさり(水煮缶)(身と汁に分けておく)
あさりの身・50g
あさりの水煮缶の汁・50mL
白ワイン・50mL
トマト(水煮缶 カットタイプ)・200g
塩・小さじ $\frac{1}{2}$
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、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
 - ソースが加熱されて少し煮詰まったら、③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 $\frac{1}{2}$
塩・小さじ2
オリーブ油・大さじ2
にんにく・1かけ

作りかた

- にんにくはみじん切りにする、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
- 鍋に水2Lを入れ、「**強火**」で加熱する。
- 沸騰したら、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 牛乳・50mL
粗引き黒こしょう・小さじ $\frac{1}{4}$
塩・小さじ $\frac{1}{3}$
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。
※とろみが見つからない場合は、フライパンをIHヒーターに戻し、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)



作りかた

- 1 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。
- 2 ボウルに①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。
- 3 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。
- 4 表示部に「**適温**」が表示されたら、②を並べ水200mL(分量外)を入れ、ふたをして約10分蒸す。

蒸しパン

<抹茶> 材料(4個分)

- ① 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)

- ① 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

<かぼちゃ> 材料(4個分)

- ① 薄力粉・60g
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$
砂糖・35g
牛乳(または水)・65mL
※かぼちゃ(ゆでてつぶしたもの)・60g

<ココア> 材料(4個分)

- ① 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

<いちご> 材料(4個分)

- ① 薄力粉・60g
ベーキングパウダー・小さじ $\frac{2}{3}$
砂糖・35g
牛乳(または水)・65mL
※いちごジャム(ソース)・30g

クレープ・シュゼット

材料(6~8枚分)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| <生地> | <ソース> |
| 薄力粉・80g | バター・20g |
| グラニュー糖・30g | 100%オレンジジュース・80mL |
| 卵・2個 | グラニュー糖・30g |
| 牛乳・200mL | オレンジ果肉・オレンジ1個分 |
| バター(溶かしたもの)・20g | ミント・適量 |

作りかた

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



クリームパン

材料(作りやすい分量)

- ① 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℃)
・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

- 1 ポリ袋に①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。
- 2 こね上がった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)
- 3 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)
- 4 生地を直径10cmにのばしカスタードクリームを包み、オーブンシートの上に閉じ目を下にして、中央に1個と残りを円形に並べ平らに押さえつける。ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 5 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。
- 6 表示部に「**適温**」が表示されたら、ラップをはずした④を、オーブンシートごとフライパンにのせふたをする。
- 7 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)

- ① 強力粉・200g
砂糖・大さじ $2\frac{1}{2}$
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

- 1 ポリ袋に①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。
- 2 こね上がった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)
- 3 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)
- 4 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。スクーパーで8等分に切り分け、切り口を上にして、オーブンシートの上に中央に1個と残りを円形に並べ、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 5 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。
- 6 表示部に「**適温**」が表示されたら、④をオーブンシートごとフライパンにのせふたをする。焼き色がついたら(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

- 1 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。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」「**120**」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を流し入れ、耐熱ばらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぽってりと落ちる程度まで加熱する。
- 4 「**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。





適温調理
卵焼き
IH
設定温度の目安
170℃→120℃

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

④ [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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ メレンゲと④を加え混ぜ、①の型に入れる。
- ④ 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。
- ⑤ 表示部に「**適温**」が表示されたら、フライパンに水400mLと③を入れオープンシートをかけふたをする。
- ⑥ 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。
- ⑦ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふり、ミントを飾る。



適温調理
卵焼き
IH
設定温度の目安
170℃→120℃

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
④ [ビスケット(砕いたもの)・15枚
バター(溶かす)・50g
クリームチーズ(室温に戻す)・200g
バター(室温に戻す)・40g
砂糖・35g

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

作りかた

- ① 豆腐の水気をきる。
- ② 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、④を混ぜ型につめる。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ ②の型に④の生地を入れる。
- ⑥ 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。
- ⑦ 表示部に「**適温**」が表示されたら、水400mLと⑤を入れ、オープンシートをかけふたをする。蒸気が上がったら設定キーで「**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。
- ⑧ 粗熱が取れたら型ごと冷蔵庫で冷やし、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。



適温調理
卵焼き
IH
設定温度の目安
120℃

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)

④ [砂糖・30g
水・大さじ1
水・大さじ1
かぼちゃ・100g
砂糖・45g

⑤ [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

- ① 鍋に④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。
- ② かぼちゃは適当な大きさに切り皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖を加え混ぜる。粗熱が取れたら⑤を加え混ぜ合わせ、こしたものを①に入れる。
- ③ 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。
- ④ 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されたら、水400mLと②を入れ、オープンシートをかけてふたをする。約15～20分蒸し焼きにする。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、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。



適温調理
卵焼き
IH
設定温度の目安
200℃→160℃

タルトタタン

材料(直径約20cm1個分)

④ [砂糖・30g
水・大さじ1
バター・30g
りんご(紅玉)・1個
卵・2個

砂糖・45g
牛乳(温めておく)・60mL
バター(溶かす)・50g
薄力粉・150g
ベーキングパウダー・小さじ2

作りかた

- ① りんごは皮をむいてくし型に薄く切っておく。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 表示部に「**適温**」が表示されたら④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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 竹串などを刺して、生地がつかなければ、加熱を止める。
- ⑦ 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。



適温調理
卵焼き
IH
設定温度の目安
160℃

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 レモン汁・大さじ1
砂糖・70g 生クリーム・60mL 薄力粉・50g

作りかた

- ① ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
- ② 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(①、②はハンドミキサーでもよい)
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**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、生地を流し入れ、ふたをする。(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンにオープンシートを敷くと取り出しやすい)
- ⑤ 約20～25分加熱し、フライパンから取り出す。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



パンケーキ

材料(4枚分)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ① 薄力粉・250g
ベーキングパウダー
・小さじ1 | ② バター(溶かす)・20g
無糖ヨーグルト・250mL
卵・1個 |
| ③ 塩・小さじ1/4
砂糖・大さじ1/2
重曹・小さじ1/2 | ④ 牛乳・60mL
はちみつ・大さじ1/2 |

作りかた

- ① ボウルに①を入れて混ぜておく。
- ② ①の中に②を入れてよく混ぜ合わせて、約5～10分置く。
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**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
はちみつ・大さじ1

作りかた

- ① いちごは洗い、ヘタを落とし、縦1/2の大きさに切る。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 表示部に「**適温**」が表示されたら②を入れる。
- ⑤ 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)
- ⑥ いちごの色が透明なあ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>
① 薄力粉・50g
ベーキングパウダー
・小さじ1/2
② 団子粉またはもち粉
・50g
③ 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>
つばあん・120g(1個約30g)
卵・1個

作りかた

- ① ボウルに材料①を合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせた②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)
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」**「160」**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)
- ④ 焼き上がったら2枚の生地でつばあんをはさむ。



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>
つばあん・120g(1個約15g)

作りかた

- ① ボウルに白玉粉と水を入れ、つばがなくなるまで混ぜたら、砂糖、卵を順に加え混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」**「160」**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)
- ④ 生地でつばあんを包む。



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
① 牛乳・カップ1/2
砂糖・大さじ1/2
卵・1個

作りかた

- ① ①を混ぜ、フランスパンを浸しておく。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**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

- ① 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、牛乳を少しずつ加える。
- ② 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。
- ③ 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)
- ④ 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。
- ⑤ 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。



- 設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。
- 衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の1/2を目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚げられます。

適温調理 『揚げ物』 メニュー で調理するレシピ



設定温度の目安
180℃

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

- ① えびは、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3～4箇所切り目を入れる。なすはがくを取り縦半分に切り、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- ② しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- ③ 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。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。
- ④ 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℃

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

作りかた

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



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



設定温度の目安
190℃

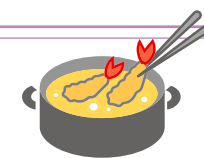
串揚げ

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 |
| ブロックベーコン（2cm角）・8個 | ④を合わせておく |
| うずらの卵（ゆでたもの）・8個 | ⑤ パン粉・50g |
| 揚げ油・800g (880mL) | ⑤ パセリ（乾燥）・小さじ1 |
| | ⑤を合わせておく |

作りかた

- ① アスパラガス、トマト、ベーコン、うずらの卵を竹串に刺す。
- ② ①に④をからめ、⑤をまぶす。
- ③ 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「190」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示されたら②を4本鍋に入れて揚げる。残り4本を同様に揚げる。



揚げ物のコツ

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、けんさいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

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

揚げ物



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
180℃

えびフライ

材料(12本分)

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

作りかた

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
180℃

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

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
180℃

オニオンリング

材料(作りやすい分量)

玉ねぎ・100g
薄力粉・40g
① 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

- 1 玉ねぎを1cm幅の輪切りにして、ばらばらにしておく。
- 2 ボウルに①を入れ混ぜ、①にからませる。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 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。
- 5 お好みでトマトケチャップを添える。



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
170℃

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

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
170℃

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)

作りかた

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
180℃

コロッケ

材料(8個分)

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

作りかた

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



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(細かく砕いておく)・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か、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 | 塩・小さじ1/3 |
| れんこん・120g | 白ごま・小さじ1 |
| さつまいも・120g | 揚げ油・800g(880mL) |

作りかた

- にんじんは長さ4cmに切り、半切りまたは4つ切りにする。れんこん、さつまいもは、乱切りにして水にさらす。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「140」を選び、「スタート」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。



- 串を刺してみても、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 |
| ① 水・100mL | 香辛料(パプリカ(粉末)、 |
| ② 塩・10g | ガーリック(粉末)、 |
| ③ 牛乳・70mL | ジンジャー(粉末)など |
| ④ 溶き卵・25g | お好みで)・6g |
| ⑤ コーンスターチ・大さじ1 | 黒こしょう・小さじ1 |
| ⑥ ①を合わせて混ぜておく | パセリ(乾燥)・小さじ1 |
| | ⑦ ③を合わせて混ぜておく |
| | 揚げ油・800g(880mL) |

作りかた

- ①に鶏肉を約30分つけ込む。
- ②の水気をふき取り、③をからませ、④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か揚げる。(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> | <具> |
| 強力粉・150g | 春雨(乾燥した状態で)・6g |
| ① ドライースト(顆粒 予備発酵不要のもの)・小さじ1/2 | 合びき肉・150g |
| 砂糖・大さじ1 | 玉ねぎ(みじん切り)・50g |
| 塩・小さじ1/4 | パセリ(乾燥)・小さじ1 |
| ② 牛乳(室温に戻す)・110mL | 鶏がらスープの素・小さじ1/2 |
| バター(室温に戻す)・15g | 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①を入れて軽く混ぜ、②を加えて約8分間、十分にこねる。
- こね上がった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か揚げる。(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 | <浸しだし> |
| オクラ・4本 | だし汁・150mL |
| しょうが(千切り)・少々 | 砂糖・大さじ1/2 |
| 揚げ油・800g(880mL) | ① しょうゆ・大さじ1 |
| | 酒・大さじ2 |
| | ② みりん・大さじ1 1/2 |
| | しょうが汁・大さじ1 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。
- ①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、サツと揚げる。
- 器になす、オクラを盛りつけ、②をかけ、しょうがをのせる。



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
160℃

ドーナツ

材料(直径約7cmドーナツ型6個分)

- ① 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

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
200℃

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)
① 黒砂糖・50g
② 水・25mL

作りかた

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
160℃

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

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
150℃

フルーツフリッター

材料(1回分)

- ① 薄力粉・100g
ベーキングパウダー・小さじ1
② 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

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



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
160℃

かりんとう

材料(1回分)

- ① 卵・1個
黒砂糖・15g
塩・少々
② 薄力粉・100g
ベーキングパウダー
・小さじ1½
- 揚げ油・800g(880mL)
③ 黒砂糖・50g
④ 水・大さじ2

作りかた

- ① ボウルに①を入れて混ぜ、さらに②を加え混ぜる。
- ② ①を軽く手でこね、まとまったらラップをして冷蔵庫で約20分休ませる。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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かける。(約10分)残りの半量を同様に揚げる。
- ⑥ 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。⑥をからめ、パットなどに広げて冷ます。



適温調理
揚げ物
IH
設定温度の目安
140℃→170℃

ごま団子

材料(10個分)

- 白玉粉・50g
水・45mL
砂糖・10g
ラード・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

- ① あんは、10等分して丸めておく。
- ② 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)、ラードを入れてよく混ぜ、10等分する。
- ③ ②の生地、①のあんを1個ずつ包み、ごまをまぶす。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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)お好みにより仕上がりを調節して調理してください。



手前側

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

使用
付属品
波皿

- ①さんまは、サツ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。
- ②①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。

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。標準より短い時間で調理ができます。

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〉



仕上がりの目安
強
加熱時間の目安
〈約25分〉
快速〈約17分〉



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〉



仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約21分〉
快速〈約12分〉



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

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。
- ②①を波皿にのせ「焼き物」メニューの「魚丸焼き」、仕上げ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

塩さんま

材料(1～5尾分)

塩さんま(1尾約150g)・1～5尾

焼き物



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

塩ざけ※

材料(1～5切れ分)

塩ざけ(1切れ約80g)・1～5切れ



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

塩さば※

材料(1～5切れ分)

塩さば(1切れ約80g～100g)・1～5切れ



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

さんまの開き※

材料(1～2枚)

さんまの開き(1枚約110g)・1～2枚



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

あじの開き※

材料(1～2枚)

あじの開き(1枚約100g)・1～2枚



仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約16分〉

はたはた※

材料(5～10尾)

はたはた(1尾約25g)・5～10尾



仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約16分〉

ししゃも※

材料(5～10尾)

ししゃも(1尾約20g)・5～10尾



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

ほっけの開き

材料(1枚)

ほっけの開き(1枚約240g)・1枚



仕上がりの目安
強
加熱時間の目安
〈約18分〉

かますの干物

材料(1～2枚)

かますの干物(1枚約220g)・1～2枚



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

にしんの干物

材料(1～4枚)

にしんの干物(1枚約70g)・1～4枚



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

きんきの干物

材料(1～4枚)

きんきの干物(1枚約60g)・1～4枚



仕上がりの目安
強
加熱時間の目安
〈約18分〉

赤魚の干物

材料(1～2枚)

赤魚の干物(半身1枚約180g)・1～2枚



仕上がりの目安
強
加熱時間の目安
〈約18分〉

たいの塩焼き(切身)

材料(1～5切れ)

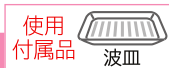
たい(1枚約100g)・1～5切れ



「魚 切身・干物」

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。



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約21分〉

さわらの西京漬け

材料(1～5切れ分)

さわらの西京漬け(1切れ約80g)・1～5切れ



仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約9～19分〉

さけのかす漬け

材料(1～5切れ分)

さけのかす漬け(1切れ約60g)・1～5切れ



仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約19分〉

かじきまぐろのみそ漬け

材料(1～5切れ分)

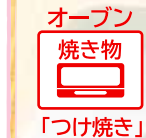
かじきまぐろのみそ漬け(1切れ約60g)・1～5切れ



「つけ焼き」

作りかた

- ① 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ「**焼き物**」メニューの「**つけ焼き**」、仕上がり調節をそれぞれ選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



「つけ焼き」

仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約21分〉

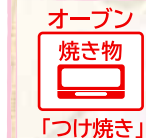
ぶりのつけ焼き

材料(1～5切れ分)

ぶり(1切れ約100g)・1～5切れ
④ [しょうゆ・大さじ4
みりん・大さじ4 (つけだれは5切れ分)]

作りかた

- ① ぶりは合わせた④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。



「つけ焼き」

仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約21分〉

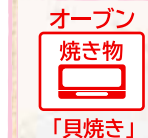
焼きとり(たれ)

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
④ [しょうゆ・100mL
みりん・50mL
砂糖・大さじ2～3
サラダ油・大さじ1]

作りかた

- ① 焼きとりは合わせた④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。



「貝焼き」

仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約21分〉

えび

材料(5尾分)

有頭えび(1尾約40g)・5尾

作りかた

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

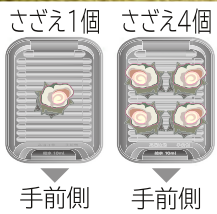




オープン
焼き物
「貝焼き」
仕上がりの目安
強
加熱時間の目安
〈約23分〉



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



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け、波皿にのせ安定させる。
- 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。



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〉

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。



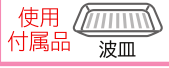
- 肝(ウロ)は、取り除いてください。
- 必ず上になる殻を一度はずし、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと上ヒーターにあたります)
- 調理するときの貝ののせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。



はたて

材料(1~2個分)

はたて(殻付き)(1個約150g)・1~2個



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〉



- 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台を作り貝の口を水平に固定します。(汁をこぼれにくくするため)
- 調理するときの貝ののせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。



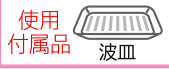
はまぐり

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。



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

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 2 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
- 3 手にサラダ油(分量外)をつけ、2を片手に数回たたきつけ空気を抜き、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。



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
A 卵・1個
塩・小さじ1/2
こしょう・ナツメグ・各少々

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)・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 1/2
酒・大さじ1
しょうが汁・小さじ1
B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Bを入れ、「弱火」~「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、Cの水溶性片栗粉を加え、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〉

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、Aを炒め和風だしを入れ冷ましておく。
- 2 ボウルに1とB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。



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
A 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
B 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



オープン
焼き物
「ハンバーグ」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約22分〉

作りかた

- ① ①を固めに茹でて冷ましておく。
- ② ボウルに①と②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、針しょうがを飾る。

使用
付属品
波皿

れんこんハンバーグ

材料(4個分)

- | | | | |
|---|----------------------|---|------------|
| ① | れんこん
(粗みじん切り)・60g | ② | 合びき肉・300g |
| | にんじん
(粗みじん切り)・60g | | パン粉・20g |
| | 針しょうが・適量 | | 牛乳・大さじ3 |
| | | | しょうが汁・小さじ2 |
| | | | 卵・1個 |
| | | | 塩・小さじ½弱 |

たれの作りかた

材料

- | | | | |
|---|------------|---|----------|
| ③ | だし汁・200mL | ④ | 片栗粉・小さじ2 |
| | しょうゆ・小さじ2 | | 水・小さじ2 |
| | みりん・大さじ1 | | |
| | 塩・少々 | | |
| | しょうが汁・小さじ½ | | |

【作りかた】

- ① 鍋をIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、③を入れ沸騰したら④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
- ① 塩・こしょう・各適量
ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)・各少々

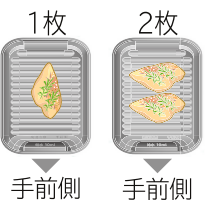
作りかた

使用
付属品
波皿

- 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①をまぶす。
- ② 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。



- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中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
焼き物
「ハンバーグ」
仕上りの目安
弱
加熱時間の目安
〈約19分〉

作りかた

- ① ボウルに①を入れ泡立て器で混ぜる。
- ② ①に薄力粉を半量ずつ加え混ぜる。
- ③ ②に③を入れ、底からすくいあげるようにして、さっくりと混ぜる。
- ④ 波皿に、豚肉を半量ずつ2か所に直径約14cmの円状に並べてのせる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 「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。
- ⑦ 加熱後、裏返し、器に盛りつけ、④をかける。

使用
付属品
波皿

お好み焼き

材料(2枚分)

- | | |
|---|----------------------|
| ① | 長いも(すりおろす)・120g |
| | 卵・1個 |
| | だし汁・大さじ1½ |
| | 薄力粉・50g |
| ② | キャベツ(1cm角のざく切り)・120g |
| | 万能ねぎ(小口切り)・10g |
| | 天かす・10g |
| | 紅しょうが・10g |
| | 豚バラ肉(薄切り)・100g |
| ③ | 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 |



オープン
焼き物
「肉類・野菜」
仕上りの目安
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

作りかた

使用
付属品
波皿

- ① 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
- ① しょう油・大さじ2
酒・大さじ1弱
みりん・小さじ1

作りかた

使用
付属品
波皿

- ① 鶏手羽先は合わせた①に約10～15分つけておく。
- ② ①の汁気を切ってから皮側を上にして波皿にのせ、「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」
仕上りの目安
弱
加熱時間の目安
〈約21分〉
【快速】〈約16分〉



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。
- 2 「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」
仕上りの目安
強
加熱時間の目安
〈約24分〉
【快速】〈約18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

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。
- 3 「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」
仕上りの目安
弱
加熱時間の目安
〈約21分〉
【快速】〈約16分〉



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
にんじん(一口大に切る)・50g
玉ねぎ(くし形切り)・100g
ピーマン(一口大に切る)・2個
パプリカ(赤、黄)(一口大に切る)・各¼個
なす(輪切りにして塩水につける)・1個
生しいたけ(半分に切る)・4枚
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る。
- 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。



オープン
焼き物
「肉類・野菜」
仕上りの目安
弱
加熱時間の目安
〈約21分〉
【快速】〈約16分〉



焼き野菜

材料(1回分)

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

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¼に切る。しいもは長さ5cmに切り、縦¼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。



オープン
焼き物
「ロースト肉」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約50分〉
【快速】〈約40分〉



玉ねぎソースの作りかた

材料

玉ねぎ(すりおろす)・½個(120g)
サラダ油・適量

しょうゆ・大さじ3
酒・大さじ3
④ みりん・大さじ2
酢・大さじ1
サラダ油・小さじ1

【作りかた】

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

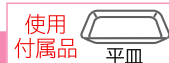
ローストビーフ

材料(1本分)

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

作りかた

- 1 牛肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 2 平皿にアルミホイルを敷き①を中央にのせ、「**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。



オープン
焼き物
「ロースト肉」
仕上りの目安
強
加熱時間の目安
〈約70分〉
【快速】〈約60分〉



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
④ しょうが(みじん切り)・1かけ
長ねぎ(みじん切り)・30g
しょうゆ・酒・各大さじ4
砂糖・赤みそ・各大さじ½
④を合わせておく

作りかた

- 1 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日以上置く。
- 2 平皿にアルミホイルを敷き、汁気を切った①を中央にのせ、「**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
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
鶏もも肉(1cmの角切り)・50g
むきえび(背わたを取る)・50g
玉ねぎ(薄切り)・50g
マッシュルーム缶(スライス)・25g
ホワイトソース(P.28参照)・カップ1 $\frac{1}{2}$
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・40g
サラダ油・大さじ1
塩・こしょう・各適量

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

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える。
- ④ 温かいごはんにバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをふる。
- 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。



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)
ホワイトソース(P.28参照)・カップ2
ミートソース(缶詰)・1缶(約300g)
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・120g

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
「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
④ 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

作りかた

- ① ピザ生地をオリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。
- ② 生地にピザソースを塗り、④を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
- ③ ②を平皿にのせ、「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。

ピザ生地の作りかた

材料(1枚分)

④ 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 $\frac{2}{3}$
⑤ めるま湯(約40℃)・60mL
オリーブ油・大さじ1弱
打ち粉用強力粉・適量

【作りかた】

- ① ポリ袋に④を入れて混ぜ合わせ、⑤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。



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〉

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
みりん・大さじ2
片栗粉・小さじ1
② 照り焼きチキン(市販のもの・薄切り)・120g
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

使用
付属品
平皿

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。



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〉

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
① 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

使用
付属品
平皿

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、①、②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。



オープン
焼き物
「ピザ」
仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約11分〉
【快速】〈約9分〉

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
スモークサーモン・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

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。
 - 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、スモークサーモン、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。



オープン
焼き物
「ピザ」
仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約11分〉
【快速】〈約9分〉

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べし、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もよい。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。



オープン
焼き物
「ピザ」
仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約11分〉
【快速】〈約9分〉

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。

オーブン調理 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〉

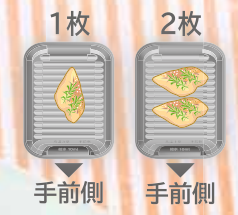
鶏のハーブ焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き) (1枚約250g) ・ 1～2枚
 ① 塩・こしょう・各適量
 ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど) ・ 各少々

作りかた

- 1 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ①をまぶす。
 - 2 ①の皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ「**過熱水蒸気**」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
 ① しょうゆ・大さじ2
 酒・大さじ1弱
 みりん・小さじ1

作りかた

- 1 鶏手羽先は合わせた①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
強
加熱時間の目安
〈約25分〉

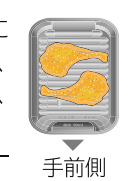
骨付きもも(塩)

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

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〉

鶏手羽中の塩焼き

材料(8本分)

鶏手羽中(1本約40g) ・ 8本
 塩・こしょう・各適量

作りかた

- 1 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「**過熱水蒸気**」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〉

焼きとり(塩)

材料(8本分)

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) ・ 8本
 塩・適量

作りかた

- 1 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「**過熱水蒸気**」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



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

塩ざけ

材料(1～5切れ分)

塩ざけ(1切れ約80g)・1～5切れ



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

塩さば

材料(1～5切れ分)

塩さば(1切れ約80～100g)・1～5切れ



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

さんまの開き

材料(1～2枚分)

さんまの開き(1枚約110g)・1～2枚



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

あじの開き

材料(1～2枚分)

あじの開き(1枚約100g)・1～2枚



「魚 切身・干物」

作りかた

- ① 厚みのある魚には切り目を入れる。
 - ② 調理する魚を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「**過熱水蒸気**」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。



仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
〈約10分〉

かき揚げ温め

材料(1～2個分)

かき揚げ(1個約100g)・1～2個



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約12分〉

とんかつ温め

材料(1～2個分)

とんかつ(1個約150g)・1～2個



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約12分〉



仕上がりの目安
強
加熱時間の目安
〈約14分〉

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



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約12分〉



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約12分〉



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約12分〉

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



「揚げ物温め」

作りかた

- ① 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



- 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。

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〉

チキンカツ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g)・10個
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量

卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉(下記参照)・1回分

作りかた

使用
付属品
波皿

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。

煎りパン粉の作りかた

材料(1回分)
パン粉・50g

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

オープン
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〉

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

使用
付属品
波皿

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。

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

作りかた

使用
付属品
波皿

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
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

作りかた

使用
付属品
波皿

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。



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〉

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



- 1 豚肉に塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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
強
加熱時間の目安
〈約19分〉

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
① ねり梅(チューブタイプ)・12g
② 大葉(千切り)・4枚
③ ①を混ぜておく
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



- 1 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①を入れる。
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「強」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〉

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



- 1 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、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」「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



- 1 いかの両面に塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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
強
加熱時間の目安
〈約19分〉

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



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

アスパラの肉巻きフライ

材料(8本分)

アスパラガス・8本
豚バラ肉(スライス 1枚約25g)・8枚
大葉(茎を取る)・8枚
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉(P.62参照)・1回分

作りかた



- 1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分ぐらいそいで半分の長さに切る。
- 2 豚肉を広げ、端に大葉とアスパラガス2本をのせてらせん状に巻き、塩、こしょうをふる。
- 3 ②に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 4 ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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〉

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



- 1 いかは、内臓や足などを取り除き皮を剥いだ胴体部分だけを使い、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
- 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」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



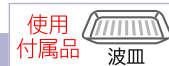
オープン
ノンフライ
「フライ」
仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉

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



- 1 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。
- 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。



手前側



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

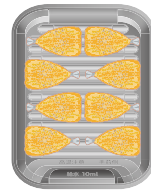
材料(8枚分)

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

- 1 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。
- 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」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

使用
付属品
波皿



手前側



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

- 1 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。
- 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」「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〉

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

- 1 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。
- 2 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。

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
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

作りかた

- 1 ハムに薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 2 ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」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〉

串カツ

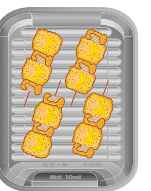
材料(4本分)

豚ロース肉(とんかつ用)・2枚(1枚約100g)
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
長ねぎ・2本
塩・こしょう・各適量

作りかた

- 1 豚肉は1枚を4等分し、長ねぎは豚肉の長さに合わせて切る。(1/4くらい)
- 2 ①を、長ねぎ→豚肉→長ねぎ→豚肉の順番で竹串に刺す。(一番上が豚肉になるように刺す)
- 3 ②に塩、こしょうをふる。
- 4 ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 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。

使用
付属品
波皿



手前側



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〉

うずらの卵とウィンナーの串揚げ

材料(10本分)

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

作りかた

- 1 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)
- 2 ①に塩、こしょうをふる。
- 3 煎りパン粉にあおさを混ぜる。
- 4 ②に薄力粉、卵、③を順につける。
- 5 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。

使用
付属品
波皿



手前側



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

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



- 加熱前の冷めた状態で中身のやわらかいものは、加熱途中でくずれやすくきれいに仕上がりにません。
- 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。



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

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。



チキンナゲット

材料(12個分)

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

作りかた

- ボウルに①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**」を押し、焼く。



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
① ポン酢しょうゆ・大さじ1
水・大さじ2
片栗粉・大さじ1
①を合わせておく

作りかた

- ①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。



スパイシーチキン

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g)・10個
カレー粉・小さじ2
片栗粉・大さじ2
① 鶏がらスープの素・小さじ $\frac{1}{2}$
酒・大さじ1
水・大さじ1
①を合わせておく

作りかた

- 鶏肉は①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。



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
①を合わせておく

作りかた

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



手前側



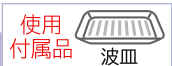
鶏のから揚げ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g)・10個
市販のから揚げ粉・適量

作りかた

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

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

①を合わせておく

使用
付属品 波皿

作りかた

① 鶏肉は、①につけ込み、15～30分置く。

② 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。

③ 仕上げにごまをふる。

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

① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。

② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3～4箇所切り目を入れる。

③ ②に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。

④ 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

「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

① 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。

② 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

「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

① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。

② きすの水気をよくふき取る。

③ ②に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。

④ 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。

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〉



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

① フライドポテトを重ならないように波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

② 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

① ハッシュドポテトを重ならないように波皿に並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

② 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〉



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

① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。

② れんこんに塩をふり、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。



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



「天ぷら」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約15分〉

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、めん棒で細かく砕く。
- 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。



「天ぷら」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約15分〉

さつまいもの天ぷら

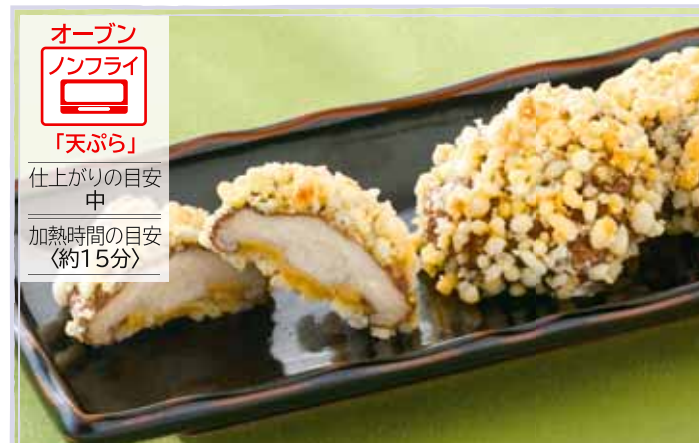
材料(200g分)

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、めん棒で細かく砕く。
- 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。



「天ぷら」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約15分〉

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、めん棒で細かく砕く。
- 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。



「天ぷら」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約15分〉

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、めん棒で細かく砕き、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。



「天ぷら」

仕上がりの目安
強

加熱時間の目安
〈約17分〉

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、めん棒で細かく砕く。
- 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。



「天ぷら」

仕上がりの目安
中

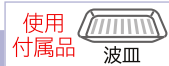
加熱時間の目安
〈約15分〉

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、めん棒で細かく砕く。
- 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。



「天ぷら」

仕上がりの目安
強

加熱時間の目安
〈約17分〉

いかの天ぷら

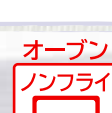
材料(8個分)

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、めん棒で細かく砕く。
- 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。



「天ぷら」

仕上がりの目安
強

加熱時間の目安
〈約17分〉

あじの天ぷら

材料(4枚分)

あじ(3枚におろしたものの)・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、めん棒で細かく砕く。
- 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。



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



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

オーブン調理 『焼き蒸し』 メニュー で調理するレシピ

オープン
焼き蒸し
「蒸し野菜」
仕上りの目安
弱
加熱時間の目安
〈約16分〉

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
きゃべつ(千切り)・50g
パプリカ(千切り)・50g
アスパラガス(長さ5cmの斜め切り)・3本(約50g)
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。



- 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。



オープン
焼き蒸し
「蒸し野菜」
仕上りの目安
強
加熱時間の目安
〈約28分〉



- 野菜は最大700gまで調理できます。

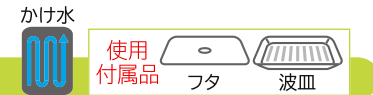
蒸し野菜(火の通りにくい野菜)

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
きゃべつ(幅3cmに切る)・200g
かぼちゃ(幅3cmに切る)・100g
水・150mL
マヨネーズ・市販のドレッシング

作りかた



- 1 野菜を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 2 「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。
- 3 お好みでマヨネーズ、市販のドレッシングを添える。

オープン
焼き蒸し
「蒸し野菜」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約22分〉



- 冷やしてドレッシング(市販)をかけても良いでしょう。

蒸し野菜(火の通りやすい野菜)

材料(1回分)

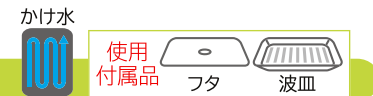
少量

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
① みりん・大さじ1
だし汁・大さじ1
酒・小さじ1
①を合わせておく

作りかた



- 1 なすは縦半分に切り、水にさらしあく抜きをする。かぶの皮をむき、縦半分に切る。
- 2 ①を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 3 「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。
- 4 器に盛り付けて、仕上げに①をかける。

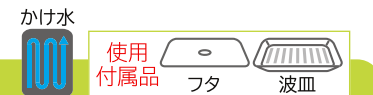
蒸しきのこ

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



- 1 きのこ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 塩、こしょう、オリーブ油をかけて混ぜ、器に盛りつけて、パセリをかける。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約22分〉

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
しいたけ・4枚
コンソメ(顆粒)・小さじ1½
水・150mL

かけ水



作りかた

- 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。
- 「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。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約22分〉

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
①を合わせておく

かけ水



作りかた

- 鶏肉を波皿に並べてのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「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。
- 加熱後、粗熱が取れたら筋を取り除きながら、細かく裂いておく。
- 器にトマト、きゅうり、②を盛りつけ、仕上げに①をかける。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約22分〉

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
片栗粉・適量
水・150mL
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

かけ水



作りかた

- ①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。
- ②の水気をふき取り片栗粉を全体にまぶす。
- ③に①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。
- 「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。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
〈約22分〉

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



作りかた

- 鶏肉は身の方に縦に切り目を2本入れ、皮側を下にして波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「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。
- 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。

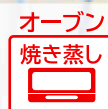
ポン酢ジュレの作りかた

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℃に加熱し、粉ゼラチンを混ぜて冷やし固める。固まったらくずす。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
〈約16分〉

アクアパッツァ

材料(1回分) 少量

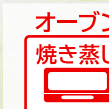
白身魚(たらなど1口大に切る)・400g
塩・こしょう・各適量
あさり(殻つき)・400g
プチトマト(へたをとる)・8個
にんにく(みじん切り)・2かけ
水・50mL
イタリアンパセリ・適量

かけ水



作りかた

- 魚に塩、こしょうをふり、あさり、トマト、にんにくを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「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。
- 器に盛り付けて、パセリを飾る。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
〈約16分〉

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



作りかた

- うなぎの皮側を下にして波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「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。
- 器に盛りつけて、たれをかける。



●2串分は少量を選んで加熱してください。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
(約16分)

さけの ちゃんちゃん焼き

材料(1回分)

少量

生さけ(1口大に切る)・300g
塩・こしょう・各適量
サラダ油・大さじ1½
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

- ① にんにく(すりおろす)・½かけ
みそ・大さじ2
酒・小さじ1
砂糖・大さじ1
② 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、②をかけ混ぜる。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
強

加熱時間の目安
(約28分)

トマトクリームソースの作りかた

材料

ホワイトソース(P.28参照)・カップ1½

- ② トマトソース(缶詰)・200mL
粉チーズ・10g

【作りかた】

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き、ホワイトソースと②を入れ「弱火」～「中火」でかき混ぜながら加熱する。

ロールキャベツ

材料(8個分)

少量

キャベツ・8枚
合びき肉・200g
玉ねぎ(みじん切り)・50g
牛乳・大さじ3
パン粉・30g
卵(溶きほぐす)・¼個
塩・こしょう・ナツメグ・各少々
コンソメ・大さじ½
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①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。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
(約16分)

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。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
(約16分)

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。



「蒸し野菜」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
(約16分)

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

キャベツ(2枚)・150g
パプリカ(赤 縦に切る)・½個分
ズッキーニ(縦に切る)・½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
スモークサーモン・100g
ベビーリーフ・ミニトマト・各適量
① マヨネーズ・大さじ2
牛乳・大さじ1
② 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としいたけ、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℃位まで温めゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かし、40℃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。スモーク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②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



作りかた

- 1 白菜に塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
- 2 ボウルに①と④を入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- 3 ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- 4 ③ののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 5 「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。



市販のギョウザ(冷凍／チルド)

材料(1度加熱調理し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

作りかた



- 1 ギョウザののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)を付け、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 2 「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。



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



作りかた

- 1 白菜に塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
- 2 ボウルに①と④を入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- 3 ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- 4 ③ののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 5 「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



作りかた

- 1 白菜に塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
- 2 ボウルに①と④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。
- 3 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。
- 4 ③ののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 5 「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



作りかた

- 1 ほうれん草は茹でて水にさらしあく抜きをする。水気をきってみじん切りにする。豆腐は水切りしておく。
- 2 ボウルに①と④を入れ、よく練り、12等分する。
- 3 ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- 4 ③ののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 5 「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。



「ギョウザ」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
(約13分)

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

① [しょうが(すりおろす)・適量
しょうゆ・適量
② ①を合わせておく



作りかた

- ① 内臓を取り除いたいかを、波皿に並べてのせて、全体に水80mLをかけフタをする。
- ② 「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。
- ③ 器に盛りつけ①を添える。



「ギョウザ」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
(約13分)

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

- ① えびを波皿にのせ、全体に水80mLをかけフタをする。
- ② 「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。



「シュウマイ」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
(約15分)

冷凍

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

- ① シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- ② 「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。



「シュウマイ」

仕上がりの目安
弱

加熱時間の目安
(約13分)

チルド

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

- ① シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- ② 「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」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
(約15分)

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
干しいたけ(水で戻してみじん切り)・
(乾燥した状態で)20g
① しょうが汁・小さじ1/2
しょうゆ・小さじ1
ごま油・小さじ1/2
塩・小さじ1/3
片栗粉・大さじ1 1/2
市販のシュウマイの皮・15枚
水・200mL



作りかた

- ① ボウルに①の材料を入れよく混ぜ15等分して、シュウマイの皮で包む。
- ② ①を波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- ③ 「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。



「シュウマイ」

仕上がりの目安
中

加熱時間の目安
(約15分)

かにシュウマイ

材料(15個分) 少量

かにの缶詰・130g
① ほたて貝柱(すり身状にする)・40g
玉ねぎ(みじん切り)・30g
干しいたけ(水で戻してみじん切り)・
(乾燥した状態で)10g
② 酒・小さじ1/2
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



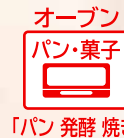
作りかた

- ① 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。
- ② ボウルに①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。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- ④ 「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。

オーブン調理 『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、冷蔵庫から取り出してすぐのものか、氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります)
- 使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさと、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でもできます。
- 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き、生地が乾燥しないように、ラップや固く絞ったぬれふきんをかぶせてください。
- 生地が扱いにくいときなどは少し打ち粉(強力粉)をしてください。
- 温度や湿度、材料などで生地の膨らみが変わるため、焼き色が濃くなったり、薄くなったりすることがあります。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。



仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
(約61分)

かんたんパン

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⅓)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
 - ぬるま湯(約30℃)・140mL
 - バター(室温に戻す)・20g

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

作りかた

使用
付属品



- 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①を入れて、ふって混ぜ合わせ、ぬるま湯とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)



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



- ③ 約10分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。こね上がり具合を見て、こねが足りないようなら、生地をのし台の上でくるくる転がすか、両手でVの字を描くように転がす。

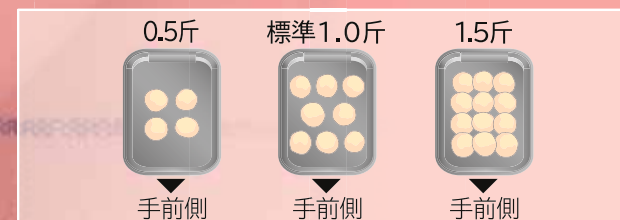


- ④ 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。



- 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



「パン 発酵 焼き」
仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
(約61分)

ごはんパン

材料(8個分[1.0斤])

- ①
- 強力粉・230g
 - 砂糖・18g(大さじ2)
 - 塩・2g(小さじ⅓)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
 - ぬるま湯(約30℃)・135mL
 - ごはん(室温に戻す)・65g
 - ②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

使用
付属品



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①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)
- ② かんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



「パン 発酵 焼き」
仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
(約61分)

黒糖パン

材料(8個分[1.0斤])

- ①
- 強力粉・230g
 - 黒砂糖(粉状のもの)・40g
 - 塩・2g(小さじ⅓)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
 - ぬるま湯(約30℃)・130mL
 - バター(室温に戻す)・20g

使用
付属品



作りかた

- ① かんたんパンの作りかた①～⑤を参照。



- 生地がやわらかく扱いにくいときは、打ち粉(強力粉)をしてください。

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>
- ① 強力粉・230g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
- <チョコレートシート(折込用)>
- ② 卵・1個
砂糖・60g
牛乳・70mL
薄力粉・18g
ココア・18g
- ②を合わせて混ぜておく
バター・12g

作りかた



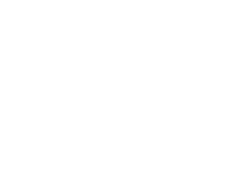
<チョコレートシート(折込用)>

- ① フライパンをIHヒーターの中央に置き②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。
- ② ①にバターを加える。バターが溶けて、チョコにつやがなくなるまで混ぜたら、2枚重ねにしたラップにのせる。さらに2枚重ねにしたラップを上からのせ、ラップ4枚を15×15cmの正方形になるように一緒に折る。ラップの上からめん棒で平らになるよう伸ばす。
- ③ 粗熱が取れたら冷蔵庫で10分以上冷やす。



<生地>

- ④ P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 中心から外側に向かって、めん棒で押し伸ばすようにして、18×25cmの長方形に広げ3つ折りにする。
- ⑧ ⑦を90度回転させて、同様にめん棒で押し伸ばすようにして、16×25cmに広げる。
- ⑨ 短い辺を4等分に切り、2本ずつにしてねじる。
- ⑩ ⑨を平皿の中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑪ 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伸ばすと、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])

- ① 強力粉・230g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
ベーコン・5枚(約90g)
マヨネーズ・20g
玉ねぎ(薄切り)・30g
塩・こしょう・各適量
パセリ(乾燥)・適量



作りかた

- ① P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ② 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。
- ③ のり巻のように丸めて閉じる。閉じ目を下にして包丁で8等分に切り、切り口を上に向けて平皿の中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④ 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])

- ① 強力粉・230g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
煎りごま(黒)・15g
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
クリームチーズ(8等分して室温に戻す)・80g



作りかた

- ① 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にのばしクリームチーズを包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③ ②を皿受けにのせ「パン・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〉

ウインナーパン

材料(8個分[1.0斤])

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

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- 1 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等分して丸める。
- 3 長さ約10cmの楕円形にのばし、ウインナーをのせ巻きつけ閉じる。平皿の中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- 4 ③を皿受けにのせ「パン・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])

- 強力粉・230g
カレー粉・5g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
炒めた玉ねぎ(みじん切り)・50g
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
②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

- 1 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等分して丸める。
- 3 直径約10cmにのばし、②を包みパン粉をまぶす。閉じ目を下にして、平皿の中央によせて並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- 4 ③を皿受けにのせ「パン・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。



手前側



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])

- 強力粉・230g
抹茶・5g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
粒あん(1個 20gに丸める)・160g

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- 1 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等分して丸める。
- 3 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。
- 4 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。



手前側



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])

- 強力粉・230g
ココア・8g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
カスタードクリーム(P.31参照)・1回分

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- 1 カスタードクリームを作り、1度冷蔵庫で冷やす。使用するときは8等分にして室温に戻す。
- 2 P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 3 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 4 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。
- 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。



オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

作りかた

- 1 P.85のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 粗熱が取れたら、アイシングをかける。

コーヒーパン

材料(8個分[1.0斤])

- 強力粉・230g
インスタントコーヒー・8g
① 砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
チョコチップ・30g
くるみ(粗めに砕く)・15g

使用
付属品
フタ 平皿

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)



手前側



オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

作りかた

- 1 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。
- 3 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」キーを押す、焼く。
- 4 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。

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⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・130mL
バター(室温に戻す)・20g
ホワイトチョコレート・適量

使用
付属品
フタ 平皿



手前側



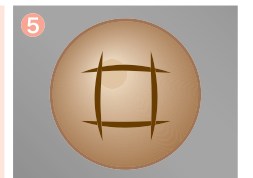
オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

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①を入れて、ふって混ぜ合わせ、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)
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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」キーを押す、焼く。



手前側



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
① 砂糖・40g
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
② バナナ(つぶす)・70g
牛乳(約30℃)・70mL
③ ②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



オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

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①を入れて、ふって混ぜ合わせ、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)
- 2 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。
- 3 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。
- 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」キーを押す、焼く。
- 6 焼き上がった熱いうちにシロップを塗る。

使用
付属品
フタ 平皿



手前側

フルーツケーキパン

材料(8個分[1.0斤])

- 強力粉・230g
アーモンドプードル・25g
スキムミルク・大さじ1½
砂糖・20g(大さじ2⅓弱)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
① ぬるま湯(約30℃)・115mL
卵(溶いたもの)・20g
② ①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

シロップの作りかた

- 材料 ③ 砂糖・15g ラム酒・小さじ⅓
水・30mL

【作りかた】

鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋に③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。



オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

レーズンパン

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⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
レーズン・90g

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- ① P.85のかんたんパンの作りかた①～②を参照。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

クルミとレーズンの赤ワインパン

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)
赤ワイン・100mL
水・40mL
バター(室温に戻す)・20g
くるみ(粗めに砕く)・50g
レーズン・70g

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- ① 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℃に冷ましておく。
- ② 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、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)
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

にんじんパン

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)
② ぬるま湯(約30℃)・70mL
にんじん(すりおろす)・100g
③ ②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

- ① 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①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)
- ② P.85のかんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

ほうれん草パン

材料(8個分[1.0斤])

- ほうれん草・100g
牛乳(約30℃)・約60mL
バター(室温に戻す)・20g
① 強力粉・230g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・3g(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)

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- ① 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。
- ② ①と牛乳を合わせて130gにする。
- ③ 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に①を入れて混ぜ合わせ、②とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- ④ P.85のかんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

かぼちゃパン

材料(8個分[1.0斤])

- かぼちゃ(一部を残し茹でておく)・200g
生クリーム・5mL
① 砂糖・9g(大さじ1)
塩・適量
② 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℃)・130mL
バター(室温に戻す)・20g

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- ① 茹でたかぼちゃの皮は飾り用にとっておく。身はつぶして50gを生地用、残りを①に混ぜ8等分しておく。
- ② ぬるま湯に生地用のかぼちゃを混ぜておく。
- ③ 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に②を入れて混ぜ合わせ、②とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- ④ P.85のかんたんパンの作りかた②～③を参照。
- ⑤ ④を直径約10cmにのばし①のかぼちゃあんを包み閉じ目を下にして、平皿の中央によせ並べてのせる。生地を平皿奥側の段差を目安にして手で押さえ、飾り用の皮をのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑥ ⑤を皿受けにのせ「パン・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])

- 強力粉・230g
ブラックペッパー・2.5g(小さじ1強)
① 砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
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

- 1 P.85のかんたんパンの作りかた①～②を参照。
- 2 約10分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。玉ねぎとフライドオニオンを包み混ぜ込む。
- 3 生地をスケッパーで16等分し、1個ずつ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 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])

- 強力粉・180g
全粒粉・50g
① 砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・130mL
バター(室温に戻す)・20g

使用
付属品 フタ 平皿

作りかた

- 1 P.85の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」
仕上りの目安
中
加熱時間の目安
〈約61分〉

青のりチーズパン

材料(8個分[1.0斤])

- 強力粉・230g
青のり・10g
① 砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
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

- 1 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。
- 3 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。



オープン
パン・菓子
「パン 発酵 焼き」
仕上りの目安
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])

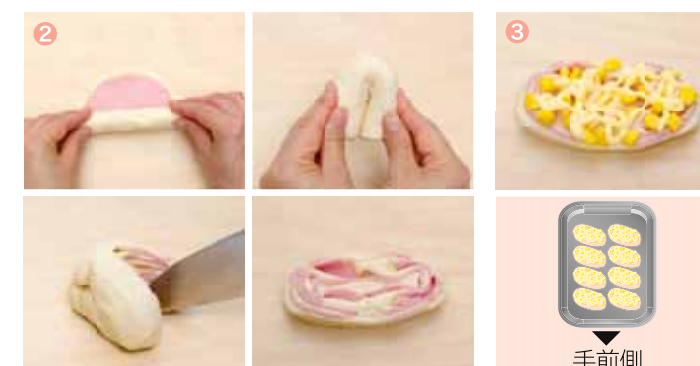
*[1.5斤]はできません

- 強力粉・230g
① 砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
ハム・8枚
② コーン(缶詰め 粒)・80g
マヨネーズ・適量

使用
付属品 フタ 平皿

作りかた

- 1 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、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。
- 3 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。
- 4 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])

- 強力粉・230g
① 砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
じゃがいも(サイコロ状に切り茹でて冷ましておく)・80g
② 明太子・50g
マヨネーズ・20g
③ ②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

- 1 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。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。
- 3 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。





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〉

エッグポテトパン

材料(8個分[1.0斤])

- 強力粉・230g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
- ① 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
- ② 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
- ③ 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

- 1 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、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。
- 3 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。



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〉

ベーコンエピ

材料(2個分[1.0斤])

*0.5斤[1.5斤]はできません

- 強力粉・130g
薄力粉・40g
砂糖・2g(小さじ⅔)
塩・4g(小さじ⅔)
ドライイースト
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・3g(小さじ1)
ベーコン・2枚(36g)
粒マスタード・適量
にんにく(すりおろす)・¼かけ
塩・こしょう・各適量
- ① レモン汁・2g
ぬるま湯(約30℃)・98mL
② ①を合わせておく

使用
付属品
フタ 平皿

作りかた

- 1 平皿とフタの内側にバター(分量外)を薄く塗しておく。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)
- 2 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。
- 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。
- 4 生地をスケッパーで2等分し、ベーコンよりひと回り大きくのばし粒マスタードとにんにくを塗り、塩・こしょうをふりかけベーコンをのせ、端から縦方向に巻いて合わせ目を閉じる。閉じ目を下にして平皿に2本並べ、調理ばさみで切り目を入れ、左右に振り分ける。霧を吹きかけてフタをする。
- 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。



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〉

シナモンボール・ココアボール・きなこボール

材料(16個分[1.0斤])

- 強力粉・230g
砂糖・14g(大さじ1½)
塩・2g(小さじ⅓)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)
ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
- <仕上げ用>
バター(溶かしておく)・50g

<シナモンパウダー>

- ① シナモンパウダー・適量
② グラニュー糖・適量
③ ①②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>

- ④ きなこ・適量
⑤ 砂糖・適量
⑥ ④⑤を合わせておく

作りかた

- 1 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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、穴が開いていないことを確認してください。

使用
付属品
フタ 平皿





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63分〉

塩パン

材料(8個分[1.0斤])

*[1.5斤] はできません

- | | |
|--|---|
| 強力粉・200g
全粒粉・30g
④ 砂糖・20g
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1 1/3) | ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
バター(6cmの長さで8等分しておく)・40g
岩塩・少々
牛乳・適量 |
|--|---|

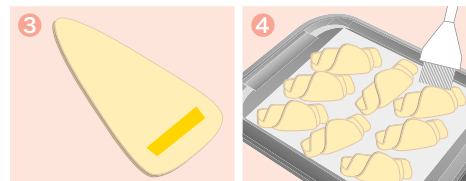
作りかた

使用
付属品 フタ 平皿

- 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。



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〉

豆パン

材料(8個分[1.0斤])

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

作りかた

使用
付属品 フタ 平皿

- 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。



オープン
パン・菓子
「ドーナツ」
仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
〈約15分〉

焼き抹茶ドーナツ 焼きココアドーナツ 焼き紅茶ドーナツ

材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

<ココア味>

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

<紅茶味>

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

<抹茶味>

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

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④を入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、へらで混ぜる。
- 打ち粉(分量外)をしたのし台に、②の生地を取り出し、めん棒で約1cmの厚さにのばしてドーナツ型で4個抜く。
- 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

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

【作りかた】

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

おすすめのデコレーション

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



- トッピングはお好みで、②で混ぜ込んでもよい。
- 型抜きして余った生地は直径約3cmに丸め、平皿に並べてのせ、「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。





オープン
パン・菓子
「ロールケーキ」
仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
(約23分)

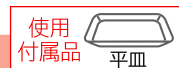
マフィン

材料(直径4cmのマフィン型)

① 薄力粉・65g
ベーキングパウダー
・小さじ1¼
バター(室温に戻す)・40g
砂糖・30g
卵(溶いておく)・½個

牛乳・大さじ1¼
レーズン・40g

作りかた



- ① ①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 卵を少しずつ入れながら、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。



オープン
パン・菓子
「ロールケーキ」
仕上がりの目安
弱
加熱時間の目安
(約23分)

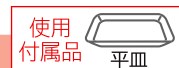
チョコマフィン

材料(直径4cmのマフィン型)

① 薄力粉・65g
ココア・7g
ベーキングパウダー
・小さじ1
バター(室温に戻す)・35g
砂糖・35g

卵(溶いておく)・1個
生クリーム(室温に戻す)・30mL
チョコチップ・35g

作りかた



- ① マフィンの作りかた①～③を参照。
- ② ②を入れへらでさっくり混ぜ、生クリームを入れて混ぜる。最後にチョコチップを入れて混ぜる。
- ③ 型に②の生地を分け入れる。
- ④ ③を平皿に並べてのせたら、「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。



オープン
パン・菓子
「ロールケーキ」
仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
(約25分)

ロールケーキ

材料(幅約23×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

卵・2個
砂糖・40g
バニラエッセンス・少々
薄力粉・40g
① 牛乳・大さじ¾
バター・7g
②を合わせて加熱し溶かしておく
ホイップクリーム・適量
くだもの(細かく刻む)・適量

作りかた



- 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、②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 焼き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オープンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを散らす。手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらく置いてから切る。



オープン
パン・菓子
「ロールケーキ」
仕上がりの目安
中
加熱時間の目安
(約25分)

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
砂糖・40g
バニラエッセンス・少々
① 薄力粉・40g
ココア・5g
②を合わせておく
③ 牛乳・大さじ¾
バター・7g
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
チョコレート(飾り用)・適量
ダークチェリー(シロップ漬け 細かく刻む)・4粒

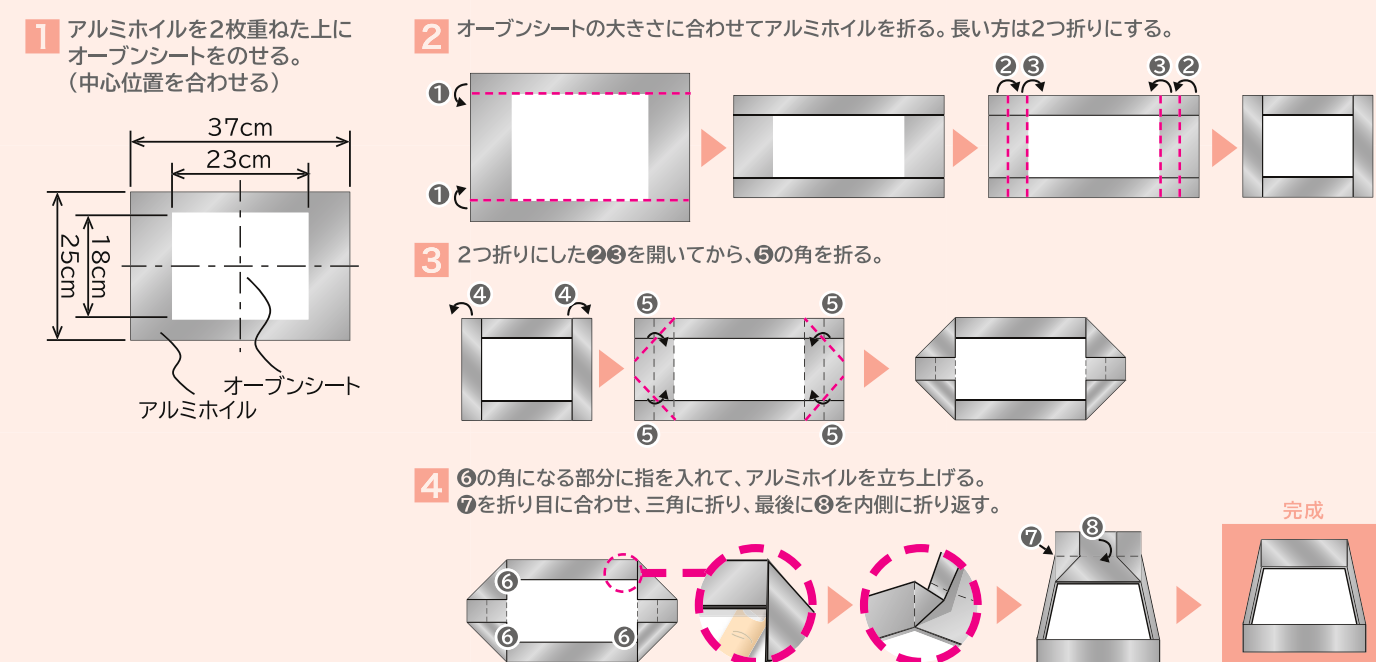
作りかた



- 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 ③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 ④を①の型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせたら、「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 焼き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オープンシートをはがし3等分に切る。ホイップクリームを塗り、ダークチェリーを散らして3段に重ねる。上にチョコレートを飾り4等分する。

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



オーブン調理
『手動』
メニュー
で調理するレシピ



オープン
手動
「オープン」

設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
〈約30～40分〉

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
④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

使用
付属品
平皿

作りかた
① 混ぜ合わせた④に、パンを浸しておく。（冷蔵庫で一晩、途中裏返す）
② 平皿にオーブンシートを敷き、①を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
③ 「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。
④ 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。

【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
手動
「トースト」

加熱時間の目安
〈約6～7分〉
【快速】〈約5分〉

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

使用
付属品
平皿

作りかた
① 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。

オープン
手動
「トースト」

加熱時間の目安
〈約8～9分〉
【快速】〈約6分〉

ピザトースト

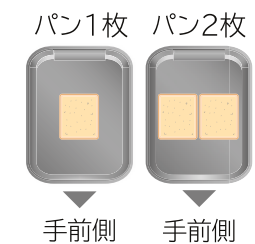
材料（2枚分）
食パン（6枚切り）・2枚
玉ねぎ（薄切り）・30g
ピーマン（薄切り）・1/2個
ベーコン（1cm幅に切る）・1枚
ピザソース（市販のもの）・適量
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）・適量

使用
付属品
平皿

作りかた
① 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
② ①を平皿の中央にのせ、「手動」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。



- 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。



オープン
手動
「オープン」

設定温度の目安
260℃
加熱時間の目安
〈約40～50分〉

パエリア

材料（平皿1回分）
④ 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
⑤ にんにく（みじん切り）・1かけ
玉ねぎ（みじん切り）・100g
⑥ パプリカ（赤・黄各1.5cm角に切る）・各1/2個
⑦ 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（固形スープ1/2個を溶き温めておく）・200mL
オリーブ油・大さじ3
塩・こしょう・各少々
レモン・1/2個

使用
付属品
平皿

作りかた
① ④のサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
② ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
③ えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
④ フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱し、⑤を炒める。②、③を加えてサッと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
⑤ ④にふた（フライパン用）をして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら魚介だけ取り出す。
⑥ ⑤に⑦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」キーを押し。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、⑥で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
⑦ ⑥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。
⑧ くし形に切ったレモンを添える。

手動



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
280℃
加熱時間の目安
(約23～27分)

ハンバーグのホイル焼き

材料(2個分)

バター・8g
玉ねぎ(みじん切り)・50g
① 合びき肉・150g
パン粉・10g
牛乳・大さじ1½
卵・½個
塩・小さじ¼弱
こしょう・ナツメグ・各適量

サラダ油・大さじ1
しめじ(小房に分ける)・100g
② 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

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、①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、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
- 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②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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
280℃
加熱時間の目安
(約23～27分)

生さけのホイル焼き

材料(2個分)

生さけ(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

作りかた

- 生さけに軽く塩、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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
280℃
加熱時間の目安
(約23～27分)

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

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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
280℃
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
アスパラガス(4～5cmの長さに切る)・4本
ベーコン(短冊切り)・2枚
マヨネーズ・適量
塩・こしょう・各適量

作りかた

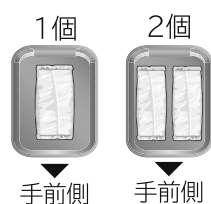
- アルミホイル1枚にかぼちゃ、アスパラガス、ベーコンをのせ、マヨネーズをかけ、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせてまわりを閉じる。
- ①を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。

使用
付属品
平皿



- 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。

・生さけのホイル焼き
・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





オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
220℃
加熱時間の目安
(約55～65分)

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
使用
付属品
平皿

- 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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
加熱時間の目安
(約25～30分)

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)

- ④ バター ・ 10g
④ 玉ねぎ (みじん切り) ・ 150g
④ 合びき肉 ・ 300g
④ パン粉 ・ 20g
④ 牛乳 ・ 大さじ3
④ 卵 ・ 1/2個
④ 塩 ・ 小さじ1/3
④ こしょう・ナツメグ ・ 各少々
④ ミックスベジタブル ・ 40g
- <ソース>
④ トマトケチャップ ・ 大さじ3 1/3
④ ウスターソース ・ 大さじ3 1/2
④ しょうゆ ・ 大さじ1/2
④ ③を合わせておく

作りかた
使用
付属品
平皿

- 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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
220℃
加熱時間の目安
(約28～32分)

タンドリーチキン

材料 (12個分)

- 鶏もも肉 ・ 400g
④ 玉ねぎ (すりおろす) ・ 100g
④ しょうが (すりおろす) ・ 1かけ
④ にんにく (すりおろす) ・ 1かけ
④ プレーンヨーグルト ・ 100g
④ レモン汁 ・ 大さじ1
④ パプリカ (パウダー) ・ 大さじ1/2
④ コリアンダー (パウダー) ・ 大さじ1/2
④ クミン (パウダー) ・ 大さじ1/2
④ チリパウダー ・ 大さじ1/2
④ ターメリック ・ 大さじ1/2
④ 塩 ・ 小さじ1/2

作りかた
使用
付属品
平皿

- 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④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って並べ、「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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
210℃
加熱時間の目安
(約20～25分)

鶏の照り焼き

材料 (2枚分)

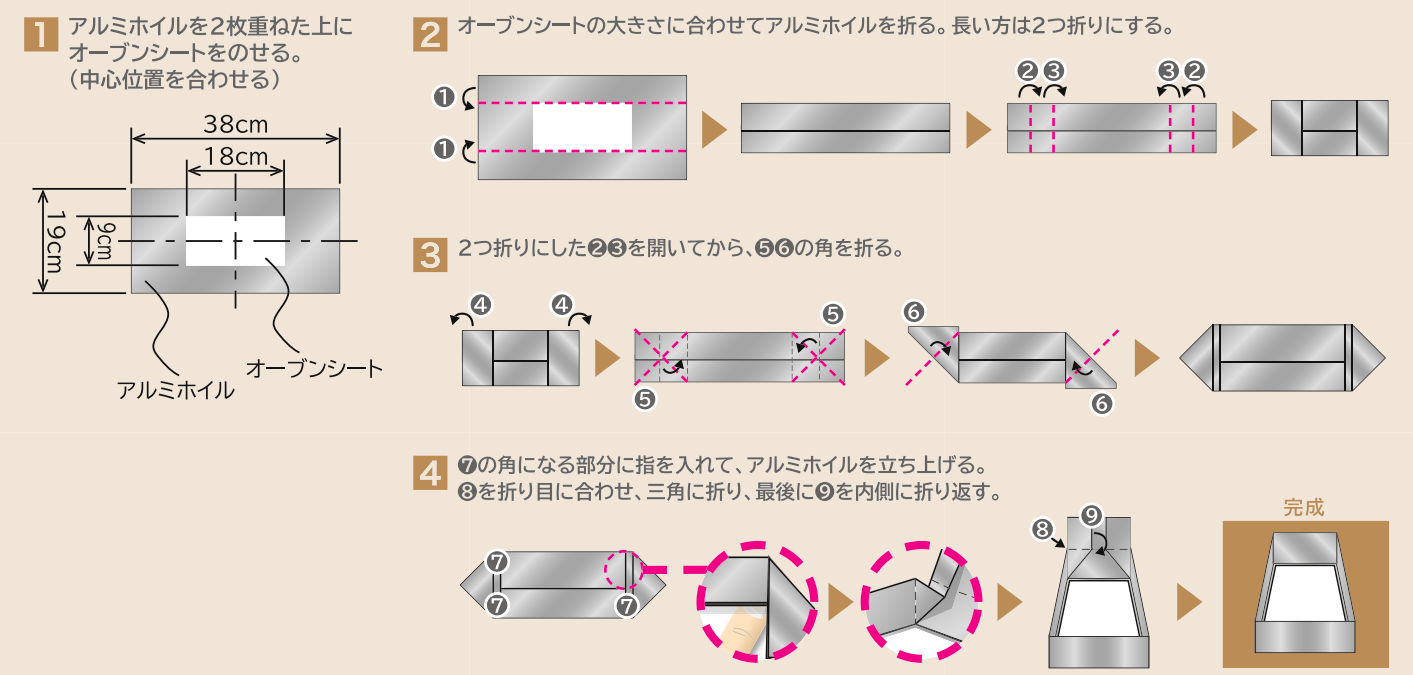
- 鶏もも肉 (皮付き) (1枚約250g) ・ 2枚
④ しょうゆ ・ 大さじ2
④ みりん ・ 大さじ1
④ 砂糖 ・ 小さじ1
④ しょうが汁 ・ 少々
④ ③を合わせておく

作りかた
使用
付属品
平皿

- 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④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



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
220℃
加熱時間の目安
(約23～27分)

ピリ辛ウイング

材料 (8本分)

- 鶏手羽元 (1本約60g) ・ 8本
④ にんにく (すりおろす) ・ 1かけ
④ 砂糖 ・ 小さじ2
④ しょう油 ・ 大さじ1
④ みそ ・ 大さじ1
④ ごま油 ・ 小さじ1
④ 豆板醤 ・ 小さじ1

作りかた
使用
付属品
平皿

- 1 ④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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
加熱時間の目安
(約40分)

スペアリブ

材料 (8本分)

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

作りかた
使用
付属品
平皿

- 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 ④のタレに①をつけて、時々返し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。

手動

手動



オープン
手動

「オープン」

設定温度の目安
120℃

加熱時間の目安
(約35～40分)

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、**①**を入れ「**弱火**」～「**中火**」でとろみがつくまで煮詰める。

チキンロール

材料(2本分)

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

使用
付属品

平皿

作りかた

- いんげんとにんじんを下ゆでする。
- 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れる。皮を下にして**①**を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- 平皿にアルミホイルを敷き**②**を並べ、「**手動**」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。
- 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。



調理の
コツ

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

手作りポークハム

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

① 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
② ①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、**①**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庫で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庫で半日塩抜きする。
- 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、冷蔵庫で冷やし、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
① 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

- 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れ**①**をふりかける。
- 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。
- 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

使用
付属品

平皿

作りかた

- 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
- 鶏肉1枚に対し、砂糖、塩各大さじ1粗挽きこしょう、ガーリックパウダー各小さじ1/2ずつすりこむ。
- ポリ袋(市販)の中に入れ、空気を抜いて冷蔵庫で漬け込む。(約2日)
- ③**を水洗いし、流水に浸して塩抜きする。(約1時間)
- 鶏肉の表面の水分をよくふきとり、両面にハーブソルトをまぶしてアルミホイルに包む。
- 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。
- アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵庫に入れ冷やす。



手作りハーブソーセージ

材料(2本分)

豚ひき肉・400g
玉ねぎ(すりおろす)・60g
にんにく(すりおろす)・1かけ
① 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

使用
付属品

平皿

作りかた

- ボウルに**①**を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②**の中に残りの材料を加えて混ぜる。
- 手にサラダ油(分量外)をぬり、**②**を2等分して長さ18cm、直径5cmの形に作りそれぞれアルミホイルに包む。
- 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)・1尾
塩・500g
卵白・1個分
白ワインまたは酒・大さじ1
① タイム・ローズマリー(生のもの)・適量
にんにく(薄切り)・1/2かけ
レモン汁・適量
レモンの皮・1/2個分
オリーブ油・適量

使用
付属品

平皿

作りかた

- たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気をきってから腹に**①**を詰める。
- ボールに**②**を入れてよく混ぜる。
- 平皿にアルミホイルを敷き、その上に**②**の1/4量をたいより一回り大きくなるように広げる。**①**を置いたら残りの**②**を全体が隠れるようにかぶせ、手でしっかりと押さえる。
- 「**手動**」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。
- 塩釜を割って、お好みでレモン汁、オリーブ油をかける。

手動

手動



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ははずし、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。



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**」「**260**」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に取り、皮をむき細切りにする。
- 3 玉ねぎは水にさらし、水気をしぼる。
- 4 2と3を合わせたドレッシングである。



焼きいも

材料(2本分)

さつまいも(直径4cm以下のもの)(1本約250g)・2本

作りかた



- 1 さつまいもは、皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
- 2 1を平皿にのせ、「**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。



玉ねぎのオープン焼き

材料(4個分)

玉ねぎ(1個 約200g)・4個

作りかた



- 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以内になるようは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くり盛り付ける。



トマトのチーズ焼き

材料(4個分)

トマト(1個 約150g)・4個
ツナ(オイル漬けの缶詰、軽く油をきる)・80g
パン粉・10g
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

バター(溶かしたもの)・20g
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・20g
パセリ(乾燥)・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①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。



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

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 焼き上がったら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。



厚揚げ

材料(2枚分)

厚揚げ(1枚約150～200g)・2枚

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

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

使用
付属品

波皿

- 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。

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6～10分〉



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

使用
付属品

波皿

- 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。

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5～13分〉



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

使用
付属品

波皿

- 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。

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

使用
付属品

波皿

- 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。

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3～7分〉



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

使用
付属品

波皿

- 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。

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21～25分〉



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

使用
付属品

波皿

- ぶりかまは、全体に塩をふり、皮を下にして波皿にのせる。
- 「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。

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

使用
付属品

波皿

- 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。

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)

しいたけ・9本

① 七味唐辛子・適量
しょうゆ・大さじ1
酒・大さじ1
①を合わせておく

② クレイジーソルト・適量
オリーブオイル・大さじ2
②を合わせておく

作りかた

使用
付属品

波皿

- しいたけは汚れを落とし、石づきを切る。
- 波皿に①の傘を逆さにして置き、お好みで②または③の味付けを傘の中にかける。
- 「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。

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〉



いかのみそ漬け焼き

材料(1枚分)

いかのみそ漬け(約100g)・1枚

作りかた

使用
付属品

波皿

- いかのみそ漬け焼きは、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。

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

① しょうゆ・大さじ1
みりん・大さじ1
①を合わせておく

作りかた

使用
付属品

波皿

- とうもろこしを、下ゆでする。
- ①を波皿にのせ、①をはけなどで全体にぬる。
- 「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。

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

使用
付属品

波皿

- 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)
- 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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
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 ①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
⑥ 塩・こしょう・各適量
パセリ(乾燥)・適量

使用
付属品
平皿

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、⑤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、③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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
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
② 薄力粉・50g
③ 塩・2g
④ 砂糖・2g
⑤ ドライイースト・小さじ1/2
⑥ めるま湯(約40℃)・70～80mL
⑦ オリーブ油・大さじ1/2

使用
付属品
平皿

作りかた

- 1 ポリ袋に①を入れ軽く混ぜ、めるま湯、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 生地が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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
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1/2
③ ①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

使用
付属品
平皿

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aramel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、スク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 牛乳を少しずつ加え、切るように混ぜる。全体がそばろ状になり、少し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2/3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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
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
② 薄力粉・100g
③ ベーキングパウダー・小さじ1/2
④ 砂糖・40g
⑤ バター(5mm角に切り、冷やしておく)・50g
⑥ 卵・1個
⑦ 牛乳・30mL
⑧ <つやだし用>
⑨ 卵・1/2個分
⑩ 塩・小さじ1/4
⑪ ③を合わせておく

使用
付属品
平皿

作りかた

- 1 ボウルに①をふるい入れ、バターを加えて手で混ぜ、ぱさぱさの状態にする。
- 2 ①に⑥を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- 3 のし台に②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③をのせ、つやだし用に⑨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。



●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℃
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)

- ① 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①を入れ混ぜる。まとまったら冷蔵庫で約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
200℃
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 $\frac{1}{4}$
① 卵・ $\frac{1}{2}$ 個
塩・小さじ $\frac{1}{4}$
①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 パイ皿の上にしたまら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、①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①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
140℃
加熱時間の目安
(約25～30分)

なめらかプリン

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

- ① 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>
② 砂糖・60g
水・大さじ2
水・大さじ1

使用
付属品
平皿

作りかた

- ① 鍋をIHヒーターの中央に置き、①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、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 鍋をIHヒーターの中央に置き、②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
180℃
加熱時間の目安
(約30分)

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

使用
付属品
平皿

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つつつ包む。
- 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。



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

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

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



●パンプキントルトのつや出しは、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もよいでしょう。

パンプキントルト

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

- 1 タルト生地を焼く。(下記参照)
- 2 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)
- 3 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。
- 4 型に入れたままのタルト生地、③を流し入れ、②を飾る。
- 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」キーを押す、様子を見ながら約25～30分焼く。



タルト生地の作りかた

材料(1個分)
バター(室温に戻す)・30g
砂糖・25g
卵(溶いたもの)・1/2個
薄力粉・110g

【作り方】

- 1 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。
- 2 卵を少しずつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるみ冷蔵庫で休ませる。
- 3 ②を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mm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)
- 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」キーを押す、様子を見ながら約20分焼く。



作りかた

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



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
④ 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



作りかた

- 1 タルト生地を焼く。(P.118参照)
- 2 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。
- 3 バターを入れ混ぜ、生クリーム、レモン汁を順に加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 4 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。
- 5 ③にメレンゲを半量加えて混ぜ、残りはメレンゲをつぶさないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 6 型に入れたままのタルト生地、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ならべる。
- 7 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」キーを押す、様子を見ながら約25～30分焼く。
- 8 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



アプリコットクラフティー

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

タルト生地(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)



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
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>
卵(卵黄と卵白に分ける)・2個
砂糖・50g
バニラエッセンス・少々
薄力粉(ふるっておく)・50g
① バター・10g
② 牛乳・大さじ1/2
③ ①を合わせて加熱し溶かしておく

<デコレーション>
シロップ
④ 砂糖・15g
水・30mL
洋酒・小さじ1
⑤ 生クリーム・100mL
砂糖・10g
⑥ ⑤を合わせて泡立てておく
いちご・適量
ミントの葉・適量

使用
付属品
平皿

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、⑤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 焼き上がった後、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⑥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 生地を側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
- ⑨ 生地の上に⑦を塗る。間に⑧の泡立てた生クリームといちごをはさむ。
- ⑩ 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
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
バター(室温に戻す)・60g
砂糖・60g
卵・1 1/2 個

① 薄力粉・60g
ココア・大さじ1 1/2
ベーキングパウダー・小さじ1/3
② レーズン(粗く刻む)・40g
くるみ(粗く刻む)・40g

使用
付属品
平皿

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、チョコレートを投入して「とろ火」にして溶かす。
- ③ ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ 卵を少しずつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ へらに持ち替えて、④をふるい入れてよく混ぜ、さらに③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。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
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
ベーキングパウダー
・小さじ1弱
砂糖・30g

卵・1個
牛乳・大さじ3
バター(溶かしておく)・30g
チョコチップ・25g

使用
付属品
平皿

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。

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℃
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
砂糖・90g
卵・2個

① 薄力粉・90g
ベーキングパウダー・小さじ1/2
紅茶(ティーバッグ)・8g
② ①を合わせてふるっておく

使用
付属品
平皿

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後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②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。

120 オープン調理

オープン調理 121



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
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
粉砂糖・50g
薄力粉・25g
生クリーム(室温に戻す)・30mL
① レモン汁・大さじ1
② レモンの皮(すりおろす)・1個分
③を合わせておく

使用
付属品
平皿

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に粉砂糖 $\frac{1}{2}$ 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③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粉砂糖を加え、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庫で冷やす。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
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 ボー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 $\frac{1}{2}$ 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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
140℃
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
① はちみつ・15g
② 牛乳・小さじ2
③を合わせて温め溶かしておく
強力粉・40g
ざらめ・小さじ2

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」の字がかけですぐに消えない状態)
- 3 ①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 焼き上がった後、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)のをせ、カステラを逆さにして置き、ラップで全体を包んで半日以上置いてなじませる。

幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

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

- 1 アルミホイルを4枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
- 2 オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
- 3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤の角を折る。
- 4 ⑥の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。⑦を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑧を内側に折り返す。

手動



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約25～30分)

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
① レーズン・60g
② 薄力粉・100g
③ ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)

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 卵を少しずつ加えながら混ぜ、レーズンを加えてへらで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- 4 平皿の上に①の型を横長にのせ、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



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約25～30分)

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
① インスタントコーヒー・大さじ1
② ぬるま湯(約40℃)・大さじ1
③ ①を合わせておく
卵(溶きほぐす)・2個
カシューナッツ(5mm角に切る)・30g
④ 薄力粉・100g
⑤ ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)

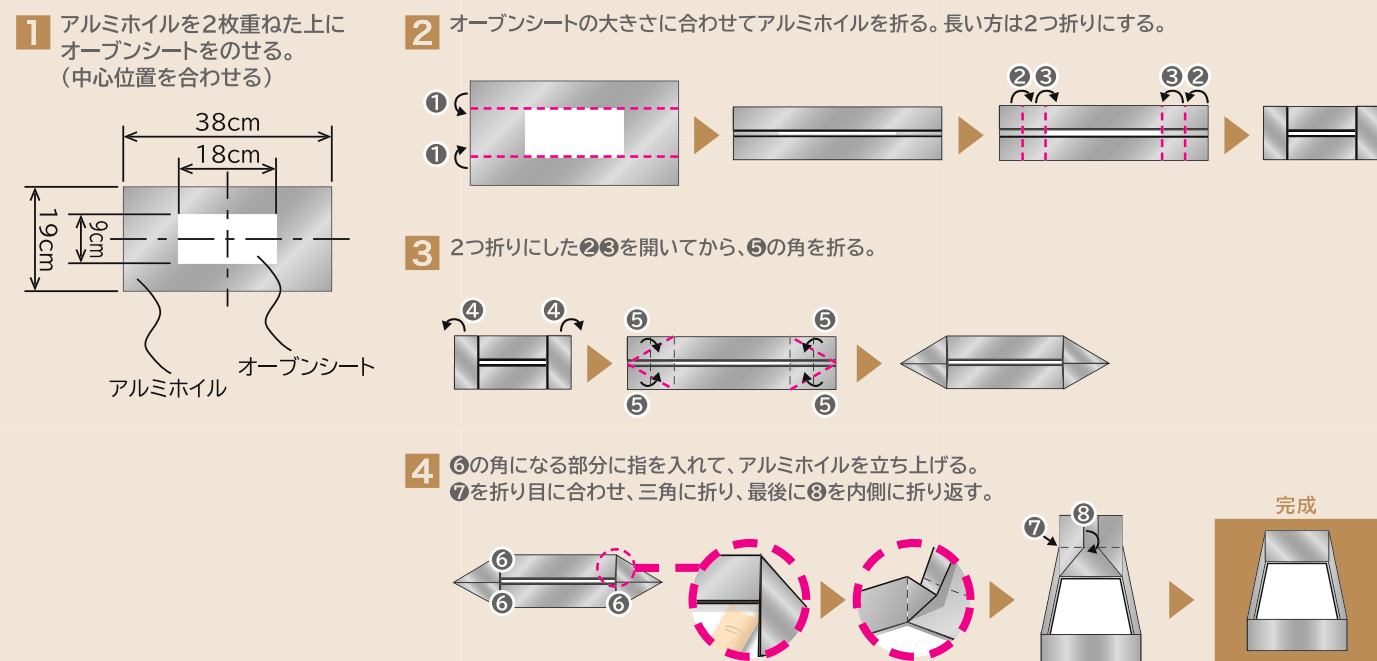
作りかた

- 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、③を加える。
- 3 卵を少しずつ加えながら混ぜ、カシューナッツを加えてへらで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- 4 平皿の上に①の型を横長にのせ、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



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約25～30分)

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)

① 砂糖・40g
② 水・大さじ1½
③ 水・大さじ½
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
④ 薄力粉・100g
⑤ ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)

作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.124参照)
- 2 鍋に①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 卵を少しずつ加えながら混ぜ、②とクランベリーを加えてへらで混ぜ合わせる。③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



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
① 薄力粉・100g
② ベーキングパウダー・小さじ1/2



作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(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、①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。



ケーキサレ

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
① 牛乳・100mL
② 卵・1個
③ サラダ油・大さじ1
④ 薄力粉・100g
⑤ ベーキングパウダー・小さじ1 1/2
⑥ 粉チーズ・6g
⑦ 塩・小さじ1/2
ベーコン(1cm角に切る)・60g



作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.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①を入れて混ぜ、⑥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
① ブラックチョコレート・50g
② 豆乳(または牛乳)・大さじ1
③ 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
④ 薄力粉・40g
⑤ ココア・20g
⑥ ③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④と砂糖、卵、はちみつを加え混ぜ合わせ、⑤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庫で冷やす。冷えたら、表面にココアをふりかける。



サーモンと クリームチーズのケーキサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- ① 牛乳・100mL
② 卵・1個
③ サラダ油・大さじ1
④ 酒・大さじ1
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
松の実・10g
⑤ 薄力粉・100g
⑥ ベーキングパウダー・小さじ1 1/2
⑦ 塩・小さじ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①を入れて混ぜ、⑥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。



桜えびと ブロッコリーのケーキサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- ① 牛乳・100mL
② 卵・1個
③ サラダ油・大さじ1
ナチュラルチーズ
(細かく刻んだもの)・20g
ブロッコリー
(5mm角に切る)・15g
桜えび・5g
④ 薄力粉・100g
⑤ ベーキングパウダー・小さじ1 1/2
⑥ 塩・小さじ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①を入れて混ぜ、⑥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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約13～18分)

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・ $\frac{1}{4}$ 個(約13g)
バニラエッセンス・少々
薄力粉・55g

作りかた



- 1 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 2 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 4 打ち粉(分量外)をしたのし台に、③の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約14～16分)

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)・ $\frac{1}{3}$ 個分(約17g)
バニラエッセンス・少々
薄力粉・43g
くるみ(小さく砕いたもの)・適量

作りかた



- 1 P.129のソフトクッキーの作りかた①～②を参照。
- 2 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。
- 3 「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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約16～20分)

ソフトクッキー

材料(4cm菊型12個分)

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

作りかた



- 1 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖とはちみつを加えて、さらによく混ぜる。
- 2 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。
- 3 ②をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜ、②を加えてさらに混ぜる。
- 4 ③を12等分し平たく丸め、型に入れる。
- 5 ④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。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約15～20分)

アイスボックスクッキー

材料(16枚分)

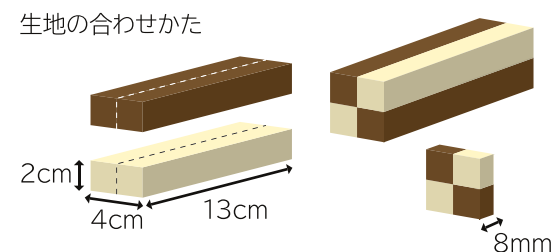
<普通の生地>
バター(室温に戻す)・25g
砂糖・20g
卵・ $\frac{1}{4}$ 個分(13g)
バニラエッセンス・少々
薄力粉・55g
<ココア生地>
バター(室温に戻す)・25g
砂糖・20g
卵・ $\frac{1}{4}$ 個分(13g)
① 薄力粉・55g
ココア・7g
①を合わせておく

作りかた

- 1 上のクッキーの作りかた①～②を参照。
- 2 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、ひとつかたまりになったら、13×4×2cmの板状にしラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。ココア生地も同様に作っておく。
- 3 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。
- 4 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



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
100℃
加熱時間の目安
(約70～80分)

いちご風味の 焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

卵白・1個分
塩・ひとつまみ
粉糖(またはグラニュー糖)・40g
かき氷シロップ(いちご味)・10g

作りかた



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



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
100℃
加熱時間の目安
(約70～80分)

くるみと黒ごまの 焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

卵白・1個分
塩・ひとつまみ
粉糖(またはグラニュー糖)・40g
くるみ(細かく砕く)・20g
黒すりごま・小さじ1(約5g)

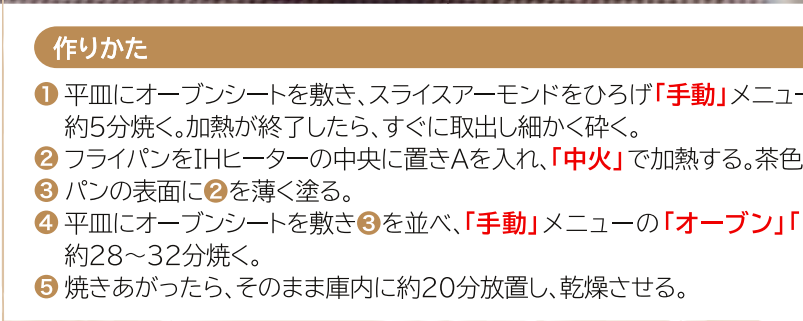
作りかた



- 1 ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
- 2 ①の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
- 3 しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせる。最後にくるみと黒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。
- 4 平皿にアルミホイルを敷き③を直径約1cmに絞り出す。「手動」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。
- 5 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



オレンジ ショコララスク



材料(12枚分)

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

<オレンジ ショコララスク>
フランスパン(厚さ5mmに切る)・12枚
① ココア・小さじ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
①を合わせておく

作りかた

① パンの表面に①を薄く塗る。
② 平皿にオープンシートを敷き①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。
③ 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。

材料(12枚分)

フランスパン(厚さ5mmに切る)・12枚
スライスアーモンド・30g
① バター・30g
生クリーム・30mL
砂糖・30g
はちみつ・15g
①を合わせておく

作りかた

① 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砕く。
② 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。茶色く色づいてきたら加熱を止め、①を加えて絡める。
③ パンの表面に②を薄く塗る。
④ 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。
⑤ 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



材料(1回分)

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

作りかた

① 平皿にアルミホイルを敷き、麦を重ねないようにのせる。
② 「**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。
③ 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを砕いて入れ「**とろ火**」で溶かす。
④ 焼いた麦に溶かしたチョコレートをからめ、合わせた①をまぶす。



材料(1回分)

小町麦(1/4に切る)・20g
ココア・小さじ1
チョコレート・30g

作りかた

① 平皿にアルミホイルを敷き、麦を重ねないようにのせる。
② 「**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。
③ 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを砕いて入れ「**とろ火**」で溶かす。
④ 焼いた麦に溶かしたチョコレートをからめ、ココアをまぶす。



材料(1回分)

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

作りかた

① 平皿にアルミホイルを敷き、くるみを重ねないようにのせ、「**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。
② 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。
③ 鍋をIHヒーターの中央に置き、ホワイトチョコレートを砕いて入れ「**とろ火**」で溶かし、8割程溶けたら加熱を止め、マシュマロを入れ余熱で少し溶かす。
④ ③に②を入れからめる。
⑤ 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、冷蔵庫で冷やして固める。

手動

手動



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
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
 砂糖・45g
 卵黄・1個分
 生クリーム・30mL
 ラム酒・小さじ1
 シナモン・少々
- <つやだし用>
 ⑥ 卵黄・1個分
 ⑦ みりん・小さじ1
 ⑧ を合わせておく

作りかた

- さつまいもをゆでて熱いうちにつぶし、⑥を加えなめらかになるまでよく混ぜる。
- 型に①を分け入れ、表面を整え、⑧をぬる。
- ②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℃
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
 砂糖・40g
 レモン汁・小さじ1
- 薄力粉・40g
 バター(溶かしておく)・40g

作りかた

- 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、②の生地を分け入れる。
- ③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℃
加熱時間の目安
(約16～20分)

モカチョコマドレーヌ

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

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

作りかた

- 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。
- ④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、②の生地を分け入れる。チョコを均等に散らす。
- ③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

- アーモンドタルト・・・119
 アイスボックスクッキー・・・128
 青のリチーズパン・・・94
 赤魚の干物・・・46
 アクアパッツァ【適温調理:炒め物】・・・13
 アクアパッツァ【オープン:焼き蒸し】・・・77
 あさりの酒蒸し・・・28
 あさりのサフランライス・・・27
 あじの塩焼き・・・45
 あじの天ぷら・・・73
 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
 あじフライ【適温調理:炒め物】・・・15
 あじフライ【オープン:ノンフライ】・・・65
 あじフライ温め・・・61
 アスパラの肉巻きフライ・・・64
 厚揚げ・・・111
 アップルパイ・・・116
 アプリコットクラフティー・・・119
 あんパン・・・89

い

- いかの天ぷら・・・73
 いかのみぞ漬け焼き・・・113
 いかフライ・・・65
 いかめし・・・28
 いか焼き・・・82
 いかリング・・・65
 いさきの塩焼き・・・45
 イタリアン風カツレツ・・・63
 いちごソース・・・34
 いちごのショートケーキ・・・120
 いちご風味の焼きメレンゲ・・・129
 彩り温野菜とバーニャカウダソース・・・20
 いわしの丸干し・・・112
 いわしフライ・・・66

う

- ウインナーパン・・・88
 薄切りポークカツ・・・15
 うずらの卵とウインナーの串揚げ・・・67
 うなぎの温め・・・77
 梅じそギョウザ・・・81

え

- エッグポテトパン・・・96
 えび・・・47

- えび姿蒸し団子・・・27
 えびチリ・・・17
 えびとしいたけのあられ揚げ・・・40
 えびの天ぷら・・・71
 えびフライ【適温調理:揚げ物】・・・38
 えびフライ【オープン:ノンフライ】・・・65

お

- お好み焼き【適温調理:焼き物】・・・11
 お好み焼き【オープン:焼き物】・・・50
 オニオンスープ・・・23
 オニオンパン・・・94
 オニオンリング・・・38
 オムレツ・・・25
 親子丼・・・28
 オランジェ ショコララスク・・・130

か

- ガーリックトースト・・・11
 かき揚げ温め・・・61
 かきフライ・・・38
 かじきまぐろのみぞ漬け・・・47
 カスタードクリーム・・・31
 カステラ・・・123
 かつおのたたき・・・10
 かにシュウマイ・・・83
 かぼちゃの天ぷら・・・72
 かぼちゃのホイル焼き・・・105
 かぼちゃのプリン・・・33
 かぼちゃパン・・・93
 かますの干物・・・46
 から揚げ温め・・・61
 カaramelパウンドケーキ・・・125
 かりんとう・・・43
 かりんとうまんじゅう・・・43
 カレーパン・・・88
 かんたんパン・・・84

さ

- サーモンとクリームチーズのケーキサレ・・・127
 サーモンフライ・・・66
 桜えびとブロッコリーのケーキサレ・・・127
 さけのかす漬け・・・47
 さけのちゃんちゃん焼き・・・78
 さざえ・・・48
 ささみの梅肉フライ・・・64
 ささみフライ・・・64
 さつま揚げ・・・111
 さつまいもの天ぷら・・・72
 サムゲタン・・・23
 サラダピザ・・・57
 さわらの西京漬け・・・47
 さんまの塩焼き・・・44
 さんまの開き【オープン:焼き物】・・・46

く

- 空芯菜とにんにくの炒め物・・・18
 クッキー・・・128
 串揚げ・・・37
 串カツ・・・67
 グラタンパン・・・114
 グラハムパン・・・94
 クリームパン【適温調理:卵焼き】・・・31
 クリームパン【オープン:パン・菓子】・・・89
 くるみと黒ごまの焼きメレンゲ・・・129
 クルミとレーズンの赤ワインパン・・・92
 クレープ・シュゼット・・・30
 黒ごまラスク・・・130

け

- ケーキサレ・・・127

こ

- 小あじのみりん干し・・・112
 紅茶ケーキ・・・121
 コーヒーパン・・・90
 ゴーヤチャンプル・・・12
 コーンマヨパン・・・95
 黒糖パン・・・85
 ココアボール・・・97
 ごはんパン・・・85
 コブラー・・・115
 ごま団子・・・43
 コロッケ【適温調理:揚げ物】・・・39
 コロッケ【オープン:ノンフライ】・・・68
 コロッケ温め・・・61

さんまの開き【オープン:過熱水蒸気】・・・60
さんまのみりん干し・・・112

し

しいたけの天ぷら・・・73
シーフードピザ・・・56
シーフードピラフ・・・21
塩ざけ【オープン:焼き物】・・・46
塩ざけ【オープン:過熱水蒸気】・・・60
塩さば【オープン:焼き物】・・・46
塩さば【オープン:過熱水蒸気】・・・60
塩さんま・・・45
塩パン・・・98
ししゃも・・・46
シナモンボール・・・97
シナモンロール・・・31
市販のギョウザ(冷蔵/冷凍)・・・80
市販のシュウマイ(冷凍/チルド)・・・83
市販のピザ(冷蔵/冷凍)・・・57
絞り出しクッキー・・・128
シュウマイ・・・82
シュウマイのえび衣揚げ・・・69
シュウマイの野菜蒸し・・・26
シュガーバターラスク・・・130
しょうが焼き・・・9
ショウロンボウの野菜蒸し・・・26
ショコラパン・・・90
ショコラバナナパン・・・91
白身魚のソテー・・・15

す

スイートポテト・・・132
スクランブルエッグ・・・25
スコーン・・・115
スコッチエッグ風かぼちゃコロッケ・・・68
スパイシーチキン・・・69
スパゲティカルボナーラ・・・29
スパゲティペスカトーレ・・・29
スパゲティペペロンチーノ・・・29
スパニッシュオムレツ・・・24
スフレチーズケーキ・・・122
スベアリブ・・・107
スルメ・・・113

せ

セサミパン・・・87
セロリギョウザ・・・81

そ

そば粉のガレット・・・13
ソフトクッキー・・・129

た

大学いも・・・23
たいごはん・・・21
大豆とひじきの煮物・・・23
大豆のキーマカレー・・・19
たいの塩釜焼き・・・109
たいの塩焼き・・・45
たいの塩焼き(切身)・・・46
卵焼き・・・25
玉ねぎオープン焼き・・・110
タルトタタン・・・33
タンドリーチキン・・・107

ち

チーズ入りチキンハンバーグ・・・49
チーズケーキ・・・33
チーズリゾット・・・21
チキンカツ・・・62
チキンソテー・・・14
チキンナゲット・・・68
チキンロール・・・108
ちくわ天・・・73
チヂミ・・・11
チャーハン・・・10
チョコチップケーキ・・・121
チョコパフ・・・131
チョコマーブルパン・・・86
チョコマフィン・・・100
チョコレートケーキ・・・32
チンジャオロウスー・・・18

て

手作りハーブソーセージ・・・109
手作りポークハム・・・109
照り焼きチキンピザ・・・56
天ぷら・・・36
天ぷら温め・・・61

と

豆腐ステーキ・・・20
豆腐のガトーショコラ・・・126
豆腐のチーズケーキ・・・32
豆腐ピザ・・・14
トースト・・・103

ドーナツ・・・42
トッポギ・・・16
トマトのチーズ焼き・・・110
どら焼き・・・35
ドリア・・・54
鶏だんごと白菜蒸し・・・76
鶏つくね・・・13
鶏手羽先の甘辛揚げ・・・69
鶏手羽先のつけ焼き【オープン:焼き物】・・・51
鶏手羽先のつけ焼き【オープン:過熱水蒸気】・・・59
鶏手羽先の塩焼き【オープン:焼き物】・・・52
鶏手羽中の塩焼き【オープン:過熱水蒸気】・・・59
鶏肉と長ねぎのホイル焼き・・・104
鶏肉の竜田揚げ・・・70
鶏のから揚げ【適温調理:揚げ物】・・・37
鶏のから揚げ【オープン:ノンフライ】・・・69
鶏の照り焼き・・・107
鶏の天ぷら・・・72
鶏のハーブ焼き【オープン:焼き物】・・・51
鶏のハーブ焼き【オープン:過熱水蒸気】・・・58
鶏の柔らかか蒸し・・・108
鶏ハム・・・108
とんかつ・・・39
とんかつ温め・・・61

な

なすと豚肉のはさみ蒸し・・・77
なすの揚げびたし・・・41
なすの天ぷら・・・72
生ざけのホイル焼き・・・105
生ざけの野菜蒸し・・・26
なめらかプリン・・・117

に

煮込みハンバーグ・・・8
にしんの塩焼き・・・45
にしんの干物・・・46
にんじんパン・・・93

は

パウンドケーキ・・・124
パエリア・・・103
はたはた・・・46
ハッシュドポテト(冷凍)・・・70
ハッシュドビーフ・・・19
八宝菜・・・17
バナナブレッド・・・126
バニラアイス・・・35

はまぐり・・・48
ハムカツ・・・67
パリパリチキンのサラダ・・・9
パンケーキ・・・34
ハンバーグ【適温調理:炒め物】・・・15
ハンバーグ【オープン:焼き物】・・・49
ハンバーグのホイル焼き・・・104
バンバンジー・・・76
パンプキンタルト・・・118

ひ

ビーフステーキ・・・10
ビーフストロガノフ・・・19
ピザトースト・・・103
一口かつ・・・64
ピリ辛ウイング・・・107
ヒレカツ・・・63
ピロシキ・・・41

ふ

フイヤベース・・・22
フォカッチャ・・・114
豚丼・・・9
豚肉の香味揚げ・・・63
豚の唐揚げ・・・70
フライドチキン・・・40
フライドチキン温め・・・61
フライドポテト・・・38
フライドポテト(冷凍)・・・70
ブラウニー・・・121
ぶりがまの塩焼き・・・112
ぶりのつけ焼き・・・47
フルーツケーキパン・・・91
フルーツタルト・・・118
フルーツピザ・・・57
フルーツフリッター・・・42
フレンチトースト【適温調理:卵焼き】・・・34
フレンチトースト【オープン:手動】・・・102

へ

バイクドチーズケーキ・・・122
バイクドポテト・・・106
ベーコンエビ・・・96
ベーコンロール・・・87

ほ

ほうれん草と豆腐のギョウザ・・・81
ほうれん草パン・・・93

ポークソテー・・・14
ほたて・・・48
ほっけの開き・・・46
骨付きもも(塩)【オープン:焼き物】・・・52
骨付きもも(塩)【オープン:過熱水蒸気】・・・59
ホワイトソース・・・28
ホワイトロシエ・・・131

ま

マーボー豆腐・・・18
マカロニグラタン・・・54
マドレーヌ・・・132
マフィン・・・100
豆パン・・・98

み

ミートローフ・・・106
ミックスピザ・・・55
ミニケーキ・・・100

む

蒸しえび・・・82
蒸しきのこ・・・75
蒸ししゃぶ・・・74
蒸しトウモロコシ・・・78
蒸し鶏・・・76
蒸しパン・・・30
蒸し野菜(火の通りにくい野菜)・・・75
蒸し野菜(火の通りやすい野菜)・・・75

め

目玉焼き・・・25
めんたいこパン・・・95

も

モカチョコマドレーヌ・・・132
モカパウンドケーキ・・・125

や

焼きいも・・・111
焼きおにぎり・・・113
焼きギョウザ・・・27
焼き紅茶ドーナツ・・・99
焼きココアドーナツ・・・99
焼きしいたけ・・・113
焼きそば・・・16
焼きとうもろこし・・・113
焼きとり(塩)【オープン:焼き物】・・・51

焼きとり(塩)【オープン:過熱水蒸気】・・・59
焼きとり(たれ)・・・47
焼きなす・・・111
焼きパプリカのマリネ・・・111
焼きビーフン・・・16
焼き豚・・・53
焼き抹茶ドーナツ・・・99
焼き明太子・・・112
焼きもち・・・10
焼き野菜・・・53
焼きりんご・・・117
野菜炒め・・・16
野菜チップス・・・42
野菜のグラタン・・・54
野菜の素揚げ・・・40
野菜のテリーヌ・・・79

ら

ラザニア・・・55
ラタトゥーユ・・・22

れ

冷凍えだまめ・・・78
レーズンパン・・・92
れんこんの天ぷら・・・71
れんこんハンバーグ・・・50

ろ

ローストビーフ【適温調理:炒め物】・・・22
ローストビーフ【オープン:焼き物】・・・53
ロールキャベツ・・・79
ロールケーキ・・・101
ロブスターのグラタン・・・110

わ

和風米粉ワッフル・・・35

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」

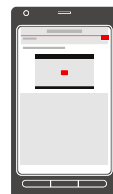


「おすすめレシピ」

② 見たい項目を選択



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

「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

